

横浜市立保土ヶ谷中学校 平成 29 年度 体育・健康プラン

～体育・健康に関する指導の全体計画～

1 中期学校経営方針

(1) 学校経営中期取組目標

学校経営中期取組目標
○基本的な生活習慣を定着させるため、心の通った生活指導の充実に努めます。 ○誰もが意欲を持って取り組み、基礎・基本の定着を図るため、楽しく分かりやすい学習指導の充実に努めます。 ○実践を通して、「誰もが」「安心して」「豊かに」生活できる学校づくりを目指します。 ○生徒会を中心に、生徒が様々な活動に主体的に取り組む学校づくりを目指します。

(2) 体育・健康に関する指導の重点取組分野・取組目標・具体的取組

重点取組分野	取組目標	具体的取組
健やかな体	自己の健康・体力を知り、積極的に基礎体力の向上を図り、生涯にわたり運動に親しむ資質や能力を育てる。	①体力テストの結果を基に、不足している力について始業前の補強運動を積極的、かつ継続的に取り組むと共に、運動の楽しさや喜びを感じ、運動の習慣化につながるように常に目標のある取り組みを行う。 ②継続的な体力向上をめざし、体育大会における発表をめざす。
担当	保健体育科	

2 体育健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

・昨年度の調査でわかったことは、本校の3年生の特徴として体育の授業が楽しくないと答えた割合が全国平均の3倍近くいる。さらに将来の役に立つと思わない割合も全国平均より2倍近くいたことである。中学校に入学したときから体操着に着替えず、保健体育の授業に参加しない生徒が多数いた。それ以前の小学生の時からまったく授業に参加しなかった生徒も多数いたということで、運動が習慣化されていない実態がある。学年が上がるにつれ授業に参加する生徒が増え、現在では見学者はほとんどいなくなった。運動の楽しさや必要性を理解してきたと思われる。

(2) 体力の概要と要因の分析

・新体力テストの結果から、本校の特徴は50m走、持久走が特に全国平均を大きく下回っている。グラウンドが狭く自由に走り回れるような環境がないこともその一つの要因でもある。
・4月に行っている体力テストでは1年生も50m走や持久走が遅く、小学校で基礎体力の向上を目指した取り組みが必要と考えられる。外部のクラブサッカーや野球、ミニバスケットボール経験者とそれ以外の生徒との差が大きく、学校体育として走ることに限っては十分な取り組みがされていないように思われる。小中連携をしながら運動量の確保と積極的に運動に取り組む心の指導を体育や運動部で協力しながらの指導をしていく必要がある。

3 体育・健康に関する具体的取組

教科

《体育科・保健体育科での取組》

- ・体育科・保健体育科では、すべての領域でウォーミングアップの時に走ることと、体育大会前や年度末の体力づくりの場面で積極的に持久走を取り入れていく。また、各種目のドリルをサーキットトレーニング的に行い、持久力の向上に努める。

《他教科での取組》

- ・家庭科では、食教育との関連を図り、体づくりに必要な栄養や活動するためのカロリー摂取などにふれ、理科などでは体の仕組みを知り、積極的に体づくりをしようとする姿勢を育てる。

道徳・特活・総合

- ・体育大会ではリレー種目を中心に走ることを多く取り入れている。体育大会前には自主的に取り組めるように昼休みなどにバトンの貸し出しをしたり、学活の時間を利用したりして、いつでも走れる環境を整えていく。
- ・保健委員会では、心や体の健康を保持増進する取り組みとして生活アンケートの実施やアルコールやたばこの害についての研究発表などを行い学校全体としての取り組みを行っていく。

課外活動

- ・運動部活動の推進
- ・昼休みのグラウンドでの遊びの推進
- ・小学校や地域と連携した運動活動の推進

平成29年度 保土ヶ谷中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 持久力向上を目指して

《ねらい》 本校の体力項目で一番劣る持久力の向上を目指す

《内容》 ・体育の授業、休み時間、放課後、部活、帰宅後など、すべての時間のあらゆる場所を利用し持久力向上を目指してランニングを行う。

・ランニングした結果を個人グラフに記入する。

・月に一度、体育実行委員が集計し、上位者の発表とランニングの啓発を行う。

希望者による駅伝大会出場予選会の参加

外周6周（3000m走）の上位タイム者の集計