

# 平成28年度 横浜市立万騎が原中学校 体育・健康プラン

## 【中期学校経営方針「健やかな体」達成目標】

「自らの生き方を創り、たくましく行動することができる。自ら学び、自ら考えることができる。豊かな心で互いに高め合い、生活できる。」これら3つの学校教育目標を基盤に、保健体育科の授業による日常的な体力トレーニングなどによる体力向上の取組を通して、健康な体や運動に親しむ資質・能力を育てる。

## ＜児童生徒の体育・健康面の姿＞

- ・新体力テストの結果では、全国・全市の平均値より低い項目が多い。運動部への加入率が高く、どの部活動も体力の向上に大きく貢献しているが、運動部と文化部所属者・未加入者との体力差が大きい。
- ・幼少期からスポーツクラブに所属し、運動に接する機会は比較的多い傾向にある。家庭の健康に関する意識は高いが、通塾により帰宅時間が遅くなり、夕食の栄養バランスがしっかりとれていない生徒が多いようである。朝食摂取率は高い傾向にある。

## ＜体育・健康に関する指導の目標・方針＞

・心と体を一体ととらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てると共に、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

### 教科

《体育科・保健体育科での取組》  
《他教科での取組》

- ・保健体育科では、体づくり運動の領域において巧みな動きを高めるための運動と動きを持続する能力を高める運動に重点的に取り組む。毎回の授業においてランニング・トレーニングを継続して行い、体力・筋力を高める。
- ・社会では、公民分野の社会保障や環境、公害の学習を通して、健康について考える。
- ・理科では、自分の身体やその健康に関することについて理解を深める。
- ・家庭科では、食育との関連を図り、自分の食事についての理解を深める。

### 道徳・特活・総合

- ・道徳の時間においては、「食教育」や「生きる力」について考え、相対的に健康や生涯体育への関心を深める。
- ・体育祭では、体育の授業で培った能力を活用し、集団での運動に対する意識を高める。また、体育祭を企画・運営することで、主体的に運動に関わる能力を育てる。
- ・球技大会を実施し、仲間と共に協力しながら運動をする喜びを味わう。
- ・横浜の時間では、キャリア教育との関連を図り、働くことと健康の密接な関係の理解を深める。

### 課外活動

- ・運動部活動の推進(狭いグラウンドを有効活用し、各部で活発に活動を行う)
- ・保健安全委員による学校保健委員会の定期的な開催

## 平成28年度 万騎が原中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》基礎体力の向上と充実

《ねらい》生涯にわたって幅広く運動に親しむための基礎体力の向上と充実を図る

《内容》体育の授業におけるランニング・トレーニング

- 指 標: ①定期的な振り返りの実施
- ②新体力テスト後の自己分析