

横浜市立南中学校 令和2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	
1	あかるく、仲よく、たのしい、あ・な・た の学校、わかり合い、たすけ合い、信じ合える、わ・た・し の学校づくり・互いを認め合い、助け合うことのできる人権尊重の教育を推進し、温もりのある指導を実現することにより、自分を大切に、他人を認めることのできる生徒を育成します。
2	個に応じた学習指導を行い、基礎基本の定着による確かな学力を伸ばすことにより、生きる力を育てます。
3	「主体的・対話的で深い学び」の考えを導入し、子どもたちの意欲関心を高め主体的に学習に取り組む姿勢を育成します。

(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	<ul style="list-style-type: none">生徒の実態を把握し生涯を通じて運動に親しもうとする基礎体力をつける。自他共に健康で前向きな生き方を選択する生徒の育成を目指す。	<ul style="list-style-type: none">新体力テストの調査結果を受け、向上させる必要がある体力や能力を意識しながら学習に取り組む。日々の健康観察の充実を図り、生徒の実態、課題に応じた健康教育の充実と保健指導の推進に努める。学校保健委員会の活動を推進し、食生活や生活習慣を中心とした健康教育の充実を図る。新学指導要領完全実施に向けて取組を進めていく。
担当	保健体育科、保健指導部	

2 体育健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

- ・体格は全国平均、市平均並みである。
- ・運動への興味関心は高い。また、健康に食事や睡眠も大切であることも理解していることが全国体力運動能力、運動習慣等調査結果からわかる。
- ・日常的に、昼休みに校庭などで、ボールで遊んだり、走り回ったりしているので、外で活動することは好きな様子である。

(2) 体力の概要と要因の分析

- ・新体力テストの結果は、運動部に入っている生徒と入っていない生徒で体力の差がある。
- ・全体的に見ると20m シャトルラン（全身持久力）が劣っている。
- ・女子の握力は平均並みである。
- ・長座体前屈は男女共に全国県の平均以上または平均並みである。

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》

- ・保健体育科では新体力テストの自己の課題克服のための準備運動を毎時間取り入れる。学習カードを用いて自己分析力をつける。
- ・新教育課程の円滑な移行

《他教科での取組》

- ・家庭科の食育との関連をはかる。

道徳・特活・総合

- ・体育祭実行委員会では、体育的行事の企画運営をし、生徒達の参加意欲を高める。
- ・学校保健委員会では健康面での課題を把握し、よりよい生活をするための改善策や生活習慣について周知する。

課外活動

- ・運動部活動の推進を図る。
- ・PTA との連携して学校保健委員会と連携し、生徒の健康保持増進に関する取り組みを推進する。

令和2年度 南中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 体力向上と健康の保持増進

《ねらい》 個々の生徒の実態を把握し、学校生活の様々な場面で体力向上をめざし取り組む。

《内容》 ①体育的行事では、生徒が自分たちで運営して、活動を意欲的に行えるようにする。

②毎回の授業では、3分間走と筋力トレーニングなどを実施し、安静時と運動後の脈拍数を把握し、運動強度を自分で意識することで、毎回の取り組みに活かし、全身持久力を高める。

(行事例) 前期：体育祭、遠足（東京または鎌倉方面） 後期：スポーツ大会

☆1年生は5分間走を試行的に行って効果をみる。

●指標： ①行事後の振り返り 「事前取組」「満足度」

②毎年行う新体力テストと照らし合わせて、本校の生徒の体力が向上しているのかを確認していき、活動の内容を状況により変更していく。

※体育・健康プランは学校全体の体育・健康に関する指導の全体計画であり、体力向上の取組である「体力向上1校1実践運動」はその一部です。

※体力向上1校1実践運動の取組については、学校ホームページに記載してください。

<参考> 学習指導要領総則 「学校における体育・健康に関する指導は、児童（生徒）の発達段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。」