

# 横浜市立南戸塚学校 平成30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

- 「チーム南戸塚」として組織的な学校運営を行い、「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、保護者、地域が参画する学校評価を実施し、根拠に基づいた改善を重ねます。
  - ・生命を大切にすることを第一に考えた、安心、安全な学校づくりを目指します。(体)
  - ・いま求められる力を理解し、参加型の授業を実践しつつ学力向上に努めます。(知)
  - ・主体的な活動を支援し、自尊感情を高めます。(徳)

### (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
担当	健やかな体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の楽しさを知り、生涯にわたって運動に親しむ能力を育成する</li> <li>・自己の課題に向けて、チャレンジしていく意欲をもたせる。</li> <li>・健康、安全への適切な理解と健康維持、危険回避などの能力を育成する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業、部活動での取組を通じ、体力・持久力の向上を図る。</li> <li>・家庭科、保健委員会、PTAと連携し、健康な体作りのための食育を推進する。</li> </ul>
	保健指導部 梅原正美 保健体育科 西川孝太		

## 2 体育健康に関する実態把握

### (1) 体育・健康に関する実態

- ・運動部への加入率が高く、「週3日以上運動をしている」が全校生徒の70%を上回り、定期的に体を動かしている生徒が多い。
- ・体育の授業や体育大会などに意欲的に参加するが、自己の能力を分析・把握し主体的に取り組む姿勢に課題がある。
- ・朝食の摂取率も高く、昼食の状況からも食生活が健康的である生徒が多い。

### (2) 体力の概要と要因の分析

- ・スポーツテストの結果、各学年ともに柔軟性が全国平均より下回り、敏捷性や巧緻性の向上と共に課題がある。

## 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》

- ・「健康でたくましい体と心」の育成を目指す。
- ・課題である柔軟性の向上を目指し、すべての授業で軽運動を導入する。また、体のバランス、敏捷性、持久力を高めるトレーニングも随時導入する。

《他教科の取り組み》

- ・家庭科では、食育を通じて健康維持能力を育成する。
- ・理科では、生物や環境について学び、生活環境の保全や安全を保つ意識を向上させる。

### 道徳・特活・総合

- ・体育大会の実行委員会を通じ、企画・運営など自主性の伸長を図る。
- ・体育大会の「ソーラン隊」の取り組みを通し、目的意識の醸成と達成感を味わせる。

### 課外活動

- ・保健委員会では、救命救急への取組をPTAとの共催で行い、AEDの扱い方等の研修を通し、救命方法を身につけさせる。
- ・学校保健委員会の年間を通じた取組の中で、食の大切さについて取りあげる。
- ・部活動だけでなく、運動経験の少ない生徒や保護者に、生活の中で取り入れられるストレッチ、縄跳び、ランニング等を推奨する。

## 平成30年度 南戸塚中学校 体力向上1校1実践運動

『保健体育の授業における柔軟性の向上』

【内容】体育の授業において、毎時間準備運動の中で柔軟性を向上させる軽運動を実施する。

体育の授業を通して長座体前屈の計測を年2回実施する。記録用紙に記入し、柔軟性の向上を確認する。