

# 横浜市立宮田中学校 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) 学校教育目標と教育課程全体で育成を目指す資質・能力

学校教育目標	教育課程全体で育成を目指す資質・能力
生命を大切に、健やかな心と体を作る生徒を育てます。 (体)	人間関係形成・社会形成能力 自己理解・自己管理能力 課題対応能力 社会参画意識

#### (2) 中期取組目標

中期取組目標
○「チーム宮田」として全職員が一丸となり、小学校・保護者・地域と協働し「9年間で育てる子ども像」(「ゆるぎない自己肯定感」と「円滑なコミュニケーション能力」を磨き続ける『心身ともにたくましく生きる力』を身につけた子ども)の具現化を目指します。

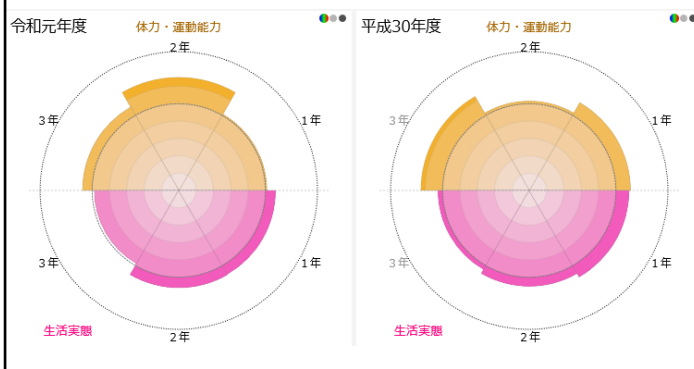
#### (3) 体育・健康に関する指導の重点取組分野・具体的取組

重点取組分野	具体的取組
健やかな体	・新体力テストの結果を基に、体力向上に向けて生徒ひとり一人に目標をもたせて実践します。 ・健康教育に関する授業の実施や学校保健委員会を通して、食や生活習慣の向上を図るとともに、保護者・地域へ向けての情報発信を有効に行い、家庭・地域とともに協働して推進する基盤を整備します。
担当	保健指導係 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

- ・朝食の摂取率は84%で市の平均と同じである。睡眠時間は6時間～8時間と回答した生徒は69%で市の平均より多い。
- ・運動時間も2時間以上と答えた生徒は50%で、市の平均より多いが、学校外で体を動かす生徒と、そうでない生徒の二極化が見られる。
- ・歯の健康状況ではDMF指数が0.3で、市の平均よりかなり下回り良い状況である。今後も維持できるように歯磨きなどを含めた生活習慣を定着させたい。



30年度、元年度の2年間の新体力テストの結果をみるとほとんどの項目が市の平均を上回っている。30年度では立幅横飛びがよくできており、元年度では反復横飛びや、全身持久力を示すシャトルランがよくできている。筋力を上げていくことが課題とあったが、全体的にバランスのよい集団との評価を受けている。

### 3 体育・健康に関する具体的取組

#### 教科

(保健体育科の取り組み)

○体力づくりの科学的な裏づけを身につけるために、体育理論で運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全、文化としてのスポーツの意義など保健教育を行う。

○身体機能の発達について、器官が発達する時期や発育、発達の個人差について保健分野での教育を行う。

○体育実技では、体力づくり運動(体ほぐし運動、体力を高める運動+各種目)と体を動かすことを楽しむとドリルをやることで運動量の確保を行う。

#### 特別活動・総合的な学習の時間

○遠足、自然教室、修学旅行

○体育祭

○文化祭

○学年球技大会

○その他の学年行事

#### 課外活動

部活動

地域行事の参加

体育の日のイベントへの参加

スポーツイベントの観戦

#### 令和2 年度 宮田中学校 体力向上1校1実践運動

「宮田中 健康アップ大作戦」

《ねらい》 生徒が体を動かすことが楽しいと感じ、生涯を通じて運動を日常生活の中に積極的に取り入れようとする態度を育成する。

《内容》 ○クラスでの大縄跳びの挑戦  
○昼休みの屋外での活動について  
○新体力テスト結果の自己分析  
○体力テストの総合評価をワンランクアップさせる。  
○運動習慣の調査  
○朝食の摂取と睡眠時間の確保

●指 標： ①生活実態調査「運動やスポーツの実施状況」「睡眠時間」「朝食摂取状況」  
1日の運動。スポーツの活動の状況との分析  
②市学力・学習状況調査の意識調査と子どもの活動の状況との分析