

# 横浜市立宮田中学校 令和3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一人ひとり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（2020年度新体力テストアンケート調査結果より）

- ・朝食の摂取率は76%で前年度の84%より下回っている。睡眠時間は6時間～8時間と回答した生徒は59%で前年度の平均69%より少ない。コロナ渦の影響で休校期間が3か月あったことが生活リズムの乱れを誘発したのではないかと推測をしている。
- ・運動時間も2時間以上と答えた生徒は29.8%で、前年度の平均50%よりかなり低い。学校再開後も部活動の活動時間や土日活動の制限や校外試合の中止などあり、かなりの影響があったと考えられる。
- ・新体力テストの結果は全体的に全国平均とほぼ同じで良いといえる。全身の持久性を高めるトレーニングを積むとバランスの良い集団になると課題が提示されている。
- ・歯の健康状態は本校の一人DMF指数が0.2で、市の平均が0.5なので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含めた生活習慣を定着させたい。

### 3 体育・健康に関する具体的取組

#### 教科

##### 《体育科の取り組み》

健康な生活を実践する態度、自己の健康のために主体的に課題解決をする力を育む

- ・子どもが運動の特性に触れた楽しさを実感し、仲間との対話による課題解決や学習資料の活用による主体的に取り組む体育科の授業展開の工夫
- ・養護教諭による子どもたちの生活や他教科等の学習との連携を図った取り組みの展開

##### 《他教科での取り組み》

心身の健康な生活を実践する態度を育む

- ・「正直、誠実」の重視による、「誠実に、明るい心で生活しようとする」態度の育成を目指した道徳の授業づくり

#### 特別活動・総合的な学習の時間

規則正しい生活をしようとする態度、進んで運動しようとする態度を育む

- ・保健委員会による生活リズムを身に着ける取り組みの呼びかけとアンケート調査の実施
- ・生活委員会や体育祭実行委員会の連携による体育祭での運動機会の提供
- ・学校医、養護教諭による歯磨きや食事指導などによる自分の生活の状況を見つめ、学んだことを実践できる力を育む特別活動の授業づくり
- ・子ども一人ひとりが目標をもって取り組み、体力、健康に関する課題を解決しながら進める体育祭づくり

#### 課外活動

- ・健全な食生活を営む態度を育むために、昼食の時間を活用し、栄養など食に関する指導を行う。
- ・各学級が実践的に取り組めるようにするために、学校保健委員会で生活習慣に関するテーマを設定する。
- ・体力テストの結果等を共有し、家庭と連携を図るために、個人面談等を利用して保護者と話し合う。

### 令和 3 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
  - 新体力テスト結果の自己分析
  - 体力テストの総合評価からのワンランクアップ
  - 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結果と子どもの活動の状況との分析