

6、体育・健康プラン

横浜市立菅田学校 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) 学校経営中期取組目標

学校経営中期取組目標

○生徒一人ひとりが生き生きとした学校生活を過ごすよう、教職員が組織的・重層的な指導を進めます。

・教師が常に授業改善に努め、他と協働・協力し、正しく考え、判断し、行動する力を伸ばす授業を実践します。

・生徒が社会で生活するために必要な礼儀や正しい言葉づかいを身に付けさせます。

・社会の一員として、人との触れ合いを大切にし、地域や社会と積極的に関わろうとする生徒の育成を図ります。

(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

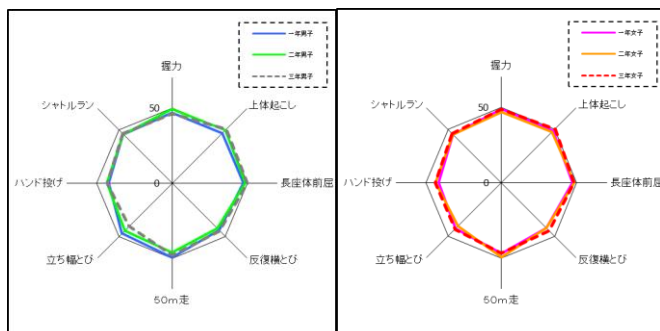
重点取組分野		取組目標	具体的取組
健やかな体	保健安全 指導部 保健体育 科	自己の心や体の健康に関心を持ち、自らの健康を管理し、スポーツに親しみ日常の体力向上の取り組みを進める。	①新体力テストの結果をもとに自分の課題を見つけ、自らの体力や健康増進に生かす。 ②体育の授業前にランニングと筋力トレーニングを行い体力向上を図る。 ③家庭科における食教育など保健体育以外の教科との関連を図り、健康について関心を高める。

2 体育健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

- ・体育授業では、特に球技を好み意欲的に参加ができる。瞬発力、巧緻性、敏捷性など筋力を高めることが課題である。ここ数年、補強運動を取り入れ、学年が上がるにつれ体力の伸長がみられている。
- ・昼休みは、男子生徒がグラウンドに出てボールを使って体を動かしている。年々、人数は増えているが学年により差がある。体育祭時には、朝・昼練で学級が体育行事に取り組む時間が比較的多い。
- ・地域には地区センターやスポーツ会館などの施設をはじめ、公園も多数存在しているが、中学生になると部活動や塾に時間が費やされ屋外での運動や遊ぶ時間は大幅に減ってしまう。また、規制が多い。

(2) 体力の概要と要因の分析



ここ数年、男女ともほぼ平均的ではあるが、どれも平均を下回る状況である。また、立ち幅跳びにおける瞬発力やハンドボール投げにおける巧緻性、瞬発力に遅れが見られる。身長・体重が平均を上回り、成長過程にあることから身体に見合った筋パワーが発揮されていない現状がある。

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》

- ・新体力テストを実施して業者にデータを送り診断結果をもとに自分の課題を見つけ授業に生かす。
- ・授業前にウォーミングアップとして、体育館内、校舎外周を走るとともに腹筋・腕立て伏せ・馬跳び・バービージャンプ、または縄跳び運動を取り入れ、体力向上を図る。

《他教科での取組》

- ・家庭科では、食育との関連を図る。
- ・理科では、体の発育・発達との関連を図る。

○道徳・学活・総合

- ・体育祭実行委員会で体育的行事を企画・運営し、生徒達の行事の参加意欲を高める。
- ・スローガン作りや参加種目など生徒の主体的な活動を推進する。
- ・保健委員会で、生徒の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に努める。
- ・道徳の授業で体育的行事についての意義や集団行動の大切さについて題材とした内容を扱う。

○課外活動

- ・運動部活動の推進
- ・地域の体育行事への参加や小中による部活動交流
- ・学校保健委員会等において、健康の保持増進に関する取り組みの推進

平成 30 年度 菅田中学校 体力向上 1 校 1 実践運動

《名 称》 筋力トレーニングやストレッチ運動の充実

《ねらい》 持久力を高める、筋力を高める、柔軟性を高める

《内 容》 授業開始前に体育館内 4 周またはグラウンド 2 周ランニング、準備運動後の腹筋・腕立て伏せ・馬跳び・バービージャンプ、または縄跳び運動の筋力トレーニング、各単元に必要なストレッチ運動やドリルの実践

●指 標： 成長度や満足度の確認（アンケート実施）、各単元内の自己評価、次年度の体力測定診断結果

※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。」