

横浜市立菅田学校 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	
<p>○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・重層的に指導を進めます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教師が常に授業改善に努め、他と協働し、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。 ・併設型小中一貫校の強みを生かし、英語の乗り入れや教育課程の編成等を通して組織的・計画的・継続的にブロック内の小学校と共に9年間で育てる子どもの育成をめざします。 ・社会の一員として人とのつながりを重視し、自分も他人も大切に作る心と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。 ・学習状況調査結果をもとに学習のつまずきを分析し、学習方法の改善と学習習慣の定着を図ります。 	

(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

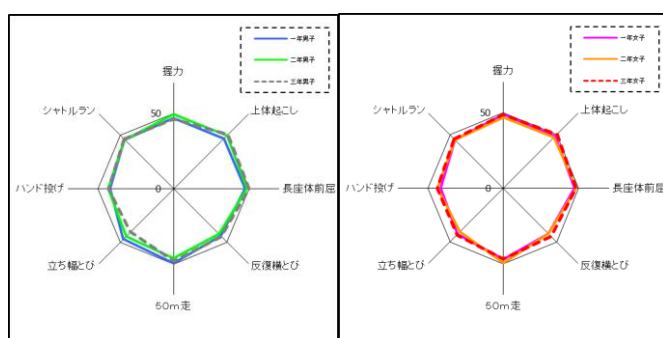
重点取組分野		取組目標	具体的取組
健やかな体		感染に留意し、自己の心や体の健康に関心をもち、自らの健康を管理し、スポーツに親しみ日常の体力向上の取り組みを進める。	①新体力テストの内容の実施に基づき、自分の体力の現状や課題を見つけ、自らの体力の向上や健康増進に生かす。 ②体育授業を中心に持続的な運動に慣れ親しみ、呼吸循環機能の発達や筋力の向上を目指した運動を行う。 ③保健学習、家庭科における食教育などの保健体育以外の教科との関連を図り、健康について関心を高める。
担当	保健安全指導部 保健体育科		

2 体育健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

- ・体育授業では、特に球技を好み意欲的に参加ができる。持久力、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は見られる。
- ・例年は、昼休みにグラウンドでボール遊びなどをして体を動かす生徒が多い。また、年々、人数は増えているが学年により差がある。
- ・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、幼児や児童の遊び場としての使用されることが多く、中学生には規制が多い。

(2) 体力の概要と要因の分析



ここ数年、全国の標準記録より体力的に劣る生徒が目立ったが、自粛生活の中一層運動不足の傾向が予想される。健康の維持増進や精神安定につながる運動の効果をも再認識させ、自ら運動に親しみ、達成感や充実感を高め、継続的に運動に取り組み、生涯にわたる運動の習慣化を目指し指導していきたい。

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》

- 新体力テストの実施から、業者にデータの分析を依頼し、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、またはスクワット運動を取り入れ、基礎体力の向上を図る。定期的な持久走の導入。

《他教科での取組》

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

道徳・特活・総合

- 代表生徒による体育祭実行委員会を中心に、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。
- 道徳の授業においては、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連携による部活動交流
- 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

令和年度 菅田中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 走運動及び補強運動やストレッチ運動の充実、体育祭に向けた全校一斉の大縄跳び。

《ねらい》 持久力、筋力、瞬発力、柔軟性などを高める、豊かな人間関係構築の推進。

《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、またはスクワット運動の補強運動各単元に必要なストレッチ運動やドリルの実践、定期的な持久走の実施、体育祭に向けた全校一斉の大縄跳び。

●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。」