

## 健やかな体の育成プラン

重点取組分野	具体的取組
<b>健康教育</b>	①運動に親しみ、継続的に運動しようとする意識を高めるために、楽しく体を動かすことができる取組を児童と考え実施する。②生活記録などのデータをもとに生活習慣を振り返り、健康に過ごす課題に気づくようにする。課題解決の方法を自ら選択し、規則正しい生活習慣の定着と行動変容を目指す。
担当	体育部・食育部

健やかな体に関わる本校の状況
<p>・体育で、児童が自己の目標に取りくめるように、場の設定を工夫している。</p> <p>・運動の意欲が市の平均よりどの学年も高い。学力状況調査の生活調査の結果、「自分から運動したい」「運動が好き」は2-6年すべてで市平均より高いため、今後も運動の意欲を低下させない。</p> <p>・1・3・4・6年 運動時間が市の平均より下回っているため、日常の運動時間不足が懸念される。そのため、教室、保健室での、運動時間が不足している要因を探る活動や解決方法を探る健康教育を実施する。</p> <p>・「ボール投げ、握力」は市の平均より高いため、このまま継続する。一方で、「長座体前屈、立ち幅跳び」はどの学年でも市の平均を下回っているため、下肢～腰背部の柔軟性不足、下肢筋力・股関節伸展力の不足が考えられる。このため、下半身を意識した運動を取り入れていく。</p> <p>・ゲーム時間や勉強以外にPCやタブレットなどのスクリーンタイムが、全学年で市の平均より高い。</p>

今年度の目標
①体を動かすことに対し、意欲的な児童を保持し、日常的に運動に取り組む機会を取り入れる。②自分の生活リズムを振り返り、規則正しい生活リズムに近づけるようにする。

目標を実現するための具体的行動プラン	
<b>上半期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・St☆dy Naviを活用し、個人の横浜市体力、運動能力調査の結果を振り返り、自己の体力、運動能力の特徴について知る。家庭で話題にできるように、学校だより、保健だよりで周知する。</li> <li>・運動、集会委員会や学級での活動内容に、児童の意見を取り入れながら年間を通して持続可能なストレッチなど体を動かす機会を、集会や朝会で作るようになる。</li> <li>・授業の単元の最初や授業前に、ICTや学習カード等を活用し自己の目標を設定する。自己の目標を達成できるように、学びの場を担任が工夫する。</li> <li>・保健・美化委員を中心に、運動の効果や伝え、スクリーンタイムを振り返ることができる機会をつくる。</li> <li>・生活リズムを整えるために自己の課題を理解し、実践できるようにする。</li> <li>・保健だより、保健教育、学級活動を通して、健康に過ごすために必要なことを知る。</li> <li>・生命の安全教育を全学年で実施し、自己、他者を大切に思える児童を育成する。</li> </ul>
<b>下半期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動、集会委員会や学級での活動内容に、児童の意見を取り入れながら縄跳びなど年間を通して持続可能な体を動かす機会をつくる。</li> <li>・授業の単元の最初や授業前に、ICTや学習カード等を活用し自己の目標を設定する。個々やグループの課題を児童が考えられるように、学習カード等を工夫する取り組みを継続的に行う。</li> <li>・生活リズムを整えるために自己の課題を理解し、実践できるよう取り組んだあつぷっカードを見直し、生活の改善につなげる。</li> <li>・日常的な健やかな体に関わる取組を、学校だより、保健だより、給食だよりで家庭や地域に発信し、家庭との連携を継続する。</li> <li>・ゲーム障害、ネット依存について、児童だけでなく家庭と連携し講演会やリーフレットの取り組みを実施する。</li> </ul>