

横浜市立二谷小学校 令和8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
○子どもたち一人ひとりを大切にし、全職員で信頼され活力のある学校づくりを進めます。 ・子ども一人ひとりが「わかる・楽しい」授業づくりを進め、学力の向上と学習に向かう主体的な姿勢の育成を目指します。 ・誰もが安心して楽しく学校生活を送ることができるようにします。 ・健康な心身をつくるために、望ましい生活習慣や体力づくりに日常的に取り組めます。 ・地域に愛着をもち、地域の一員としてよりよい社会をつくろうとする態度を育てます。

(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	子どもが運動する楽しさや喜びにふれ、日常生活の中に進んで運動を取り入れることができるようにする。	① 一校一実践運動で長縄、短縄、鉄棒、持久走、フープに取り組む。児童が楽しく運動に親しむことができるように、運動委員会を通して、児童主体で計画、運営していく。 ② バランスのよい食事の大切さに気付き、自分がかかるべき食品を主体的に食べ、健康に過ごそうとする意欲を育む。
担当	健康教育部	

2 体育健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

令和7年度の「横浜市体力・運動能力調査」のデータより、本校は長座体前屈、握力、上体起こしが低い傾向にある。その中でも今年度は、データより「柔軟運動」に注目する。また、楽しく運動に親しむことができるように年間を通して、様々な運動体験ができる機会を設ける。

(2) 体力の概要と要因の分析（小学校は全校配付の体力・運動能力調査分析チャートを活用）

新体力テストの結果から、ほとんどの項目で市平均を上回るか同等の記録が出ている。特に、立ち幅跳び、ボール投げの結果の良さは顕著である。反復横跳びと長座体前屈については、市平均を下回る学年もあり、瞬発力と柔軟性の向上が、本校児童の課題と考えられる。

3 体育・健康に関する具体的取組

教科

《体育科での取組》

- ・体育科では、「体づくり運動」の領域を重点領域とする。その中でも、体力を高めるために行われる運動として、児童の発達段階に応じて、低学年は「多様な動きをつくる運動遊び」、中学年は「多様な動きをつくる運動」、高学年は「体力を高める」の中で、柔軟性と持久力を高めることを意識した授業づくりを行う。また、同時に保健領域を通じて、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活の重要性を指導していく。

《他教科での取組》

- ・家庭科では、食教育との関連を図り、栄養を考えた食事のとり方や、食事の役割について学ぶことにより、食生活を総合的に学習する。その中で、日常とっている食事を改めて見つめ直し、日常生活の中で主体的に活用できる力を養う。
- ・どの教科においても、授業中の姿勢には気をつけていきたい。規則正しい生活は、規則正しい生活態度から。その第一歩として、正しい姿勢で学習に取り組む習慣づけを徹底していく。

道徳・特活・総合

- ・運動会は、体育科で培った資質能力の発表の場として設定し、「走・跳の運動」（陸上運動）と「表現運動」に目的をもって取り組む習慣づけをする機会とする。
- ・学校保健委員会では、二谷小学校児童の健康面での課題を提示し、バランスの良い食事への意識を高める場とする。

課外活動

- ・地域スポーツ行事参加への発信
- ・学校保健委員会の開催（児童保健委員会とPTA、学校医等との連携）
- ・長期休業時の生活チェックの取組 等

令和8年度 二谷小学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 体力向上タイム

《ねらい》 児童の運動機会の確保と体力の向上、教員の指導力向上

《内容》 火曜日 ロング昼休み（13:00～13:15）

を利用した体力の向上をねらいとした取り組み。

- ・長縄
- ・フープ
- ・鉄棒運動
- ・短縄跳び
- ・持久走

＜取組について＞

- ・運動紹介カード、運動大好きカードを配付し、継続的に取り組むことで、記録・技能向上の達成感を味わうことができるようにする。

（跳べた記録の足跡が残るようなもの 短縄の技のレベル表など）

⑤運営 健康教育部が実施について立案し、進行を担当する。

●指 標： ①行事後の振り返り 「事前取組」 「満足度」

②生活実態調査「運動やスポーツの実施状況」「1日の運動スポーツの実施時間」から検証する。

「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。」