# 横浜市立さちが丘学校　令和5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 |
|---|---|
| 「若竹」のようにしなやかにのびやかに<br>そして真っすぐに | ＜自分づくりに関する力＞<br>＜自分らしさを社会に生かそうとする力＞ |

### （2）中期取組目標

| 中 期 取 組 目 標 |
|---|
| ○児童がのびやかに、安心して学ぶことのできる学校づくりを目指します<br>・「認め合い」「褒め合い」「共感し合い」を大切にした親和的な学級経営を通して児童の自尊感情を高めます。<br>・「児童の思い」「聴くこと」を大切にした指導を進めることを通して「主体的・対話的で深い学び」の実現に努めます。<br>・協働的な職員集団を創ることを通して、いじめの未然防止・早期発見・早期解決に努めます。<br>・日常的な体力づくりを進めると共に、保健・食育の学習を通して健康な生活に関する理解を深めます。<br>・50 周年記念事業で深めたまちとのつながりを大切にし、まちとつながった学習、食育における知産地消をより一層推進します。 |

### （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 | | ①さちフェス、マラソン大会を中心とした体力向上に努める<br>②保健学習、特別活動を中心とした健康に関する教育活動を推進する<br>③地産地消の推進を通して食と健康に関する理解を深める |
| 担当 | 保健・体育・食育 | |

## 2　体育・健康に関する実態把握

### （1）体育・健康に関する実態

・地域には、のびのびと外遊びができる空間が多いとはいえない状況である上、コロナ禍ということで体力の低下が見られる。

・運動を積極的にする児童としない児童の差が顕著である。全般的に体育学習への意欲は高いが、放課後の過ごし方でも、社会体育や運動系の習い事をしている児童がいる一方で、なり、ほとんど身体を動かさない児童もおり、運動を行う時間に大きな違いが見られる。

・家庭環境に大きな問題点は見られないが、睡眠時間が少なめの児童が多い傾向が見られる。

### （2）体力の概要と要因の分析（全校配布の体力・運動能力調査分析チャートを活用）

| 男子（学年） | 握　力 | 長座体前屈 | 反復横とび | 20m シャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ボール投げ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 8.52 | 30.17 | 24.02 | 20.16 | 11.21 | 111.56 | 7.58 |
| 2 | 9.14 | 26.47 | 27.53 | 33.81 | 10.32 | 131.54 | 9.76 |
| 3 | 14.55 | 37.64 | 33.08 | 41.57 | 9.99 | 149.76 | 13.63 |
| 4 | 16.35 | 31.57 | 37.91 | 49.81 | 9.50 | 151.63 | 16.52 |
| 5 | 16.35 | 35.13 | 36.43 | 48.92 | 9.39 | 152.07 | 18.39 |
| 6 | 19.09 | 37.56 | 38.94 | 62.83 | 8.74 | 174.35 | 22.94 |

| 女子（学年） | 握　力 | 長座体前屈 | 反復横とび | 20m シャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ボール投げ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 8.04 | 33.35 | 21.77 | 15.68 | 11.37 | 102.49 | 5.23 |
| 2 | 8.21 | 28.89 | 24.67 | 26.36 | 10.69 | 114.09 | 6.85 |
| 3 | 12.12 | 41.63 | 26.20 | 32.67 | 10.39 | 141.83 | 9.00 |
| 4 | 13.58 | 34.39 | 32.93 | 35.93 | 9.87 | 149.80 | 10.70 |
| 5 | 15.58 | 42.77 | 34.86 | 42.43 | 9.52 | 149.10 | 12.37 |
| 6 | 17.55 | 41.44 | 37.86 | 44.25 | 9.19 | 163.33 | 13.63 |

・全国平均や市平均に比べて本校の児童の運動全般の能力は低くないものの、技能に偏りがある。例えば、走力を示す 50m 走や全身持久力を示す 20m シャトルランは、共に市の平均並、また、平均を上回っている結果である。一方で、反復横跳びは、男女共に平均を下回っていることから、敏捷性の低さが課題であることがわかる。また、ボール投げも平均よりも低く、遊びの中での経験が減ってきているといえる。

## ３　体育・健康に関する具体的取組

**教　科**

**＜体育科の取組＞**
・体育科の授業の中で、「しっかり教え、しっかり引き出す」指導を目指します。①子どもに身に付けさせたいことは何か。②そのことに向けてどのように方略をもつか。③指導の結果、身に付けさせたいことが身についたか。④身に付かなければどのように改善していくか。また、十分に身に付いていれば、さらにどのように発展させていくか。というポイントをふまえて指導していきます。
・保健学習等では、自分の成長や体の変化を学びながら、命の不思議や大切さに気付き、自己肯定感や周りの人々への感謝の気持ちをもてるようにします。
・体ほぐしの運動では、自分や仲間の体の調子に気がつくとともに、心と体がつながっていることを意識するようにします。
・食事の重要性について保健で学習するとともに、栄養のバランスや規則正しい食生活、食品の安全性について、家庭科・特別活動・学校保健委員会との関連を図りながら内容を充実させ、適切に健康や食生活にかかわる能力が身に付くようにします。

**特別活動・総合的な学習の時間**

- さちフェスでは、体育科で培った資質能力をさらに発展させ、友達と教え合い、学び合い、伝え合うふれあいを通して、誰とでも仲良く協力し助け合うことで、楽しさがより増すことを体験できるようにします。
- 校内マラソン大会では、友達と励まし合ったり、互いの違いを認め合ったりしながら走ることを楽しむことができるようにします。また、自分の力に合っためあてをもち、体育の時間や中休みの時間に自分のめあてに向かって取り組むことができるようにします。また、校内マラソン大会に向け、体育委員会を中心に体力アップのために体つくり運動の計画を立て、安全を留意した上で運営していきます。
- 健康の保持増進には、１日の生活の仕方が深く関わっていて、１日の生活のリズムに合わせた食事、運動、睡眠が必要であることを理解できるようにします。（学校保健委員会等との関連を図りながら内容を充実させていきます。）

**課外活動**

・体力アップ作戦として、体育委員会を中心に中休み、昼休みなどを通して体つくり運動の企画・運営
・健康手帳を活用して体育健康に関する情報を家庭と共有
・体育健康に関する職員研修の充実
・すこやか委員会において、健康の保持増進や衛生についての意識向上に関する取り組みの発達。

**令和5年度　さちが丘学校　体力向上1校1実践運動**

≪名　　称≫　さちが丘小　体力アップ大作戦(児童会活動を中心とした子ども主体の取組)

≪ねらい≫　・友達と共に運動を行う楽しさを味わい、体力を高めるとともに、自ら継続的に運動に親しもうとする態度を養う。

≪内容≫　・コロナ禍での衛生面等に配慮した上で、運動機会確保への取組を児童会活動による子ども主体の取組で進める。
・学校保健委員会と連動して各学級で食・健康に関する「すこやか目標」を設定し、健康の保持増進に関する取組を子ども主体で進める。

●指　標：　①生活実態調査「運動やスポーツの実施状況」
②市学力・学習状況調査の意識調査と子どもの活動の状況との分析