

健やかな体の育成プラン

重点取組分野	具体的取組
[健康教育] 保健美化部 (保健体育科)	①体力・運動能力調査結果などから課題を見つけ、体力の維持、増進に自ら取り組む姿勢を育む。 ②体育的活動を通して、生涯にわたって積極的に運動に親しむ習慣を身につけさせる。 ③「自分の健康は自分で守る」事ができるよう、健康で安全な生活習慣を身につけさせ、たくましく生きる力を養う。
担当 保健美化部(保健体育科)	

健やかな体に関わる本校の状況

・授業に取り組む意欲もあり、落ち着いた授業態度である。
 ・新体力テストの結果、体格はほぼ全国平均並みである。体力としては、2、3年生はほとんどの種目において平均程度、もしくは下回る。2年生女子反復横跳び以外の全種目で全国平均を下回る。立ち幅跳び、握力、ハンドボール投げが著しく下回っている傾向がある。このことから、瞬発力、筋力、といった全身の筋肉と瞬発的に力を発揮する能力が不足している。
 ・朝食の摂取率が全国平均よりも低いが、睡眠は全学年は全国平均より多い。このことから、起床時間は守れているが、就寝時間が遅い可能性が高い。部活動や地域のクラブ活動への所属率は全国平均を上回っているが、運動をする時間がないと答えている生徒が全校平均よりも著しく上回っている。部活動などで運動力は確保されている一方で、自由に運動する時間や余裕が不足している実態があると考えられる。
 ・地域には、サッカー、野球、バスケの小学生向けチームがあるなど、スポーツに親しむ環境がある。その一方で、それらのチームに入っていなかった生徒は、体を動かすことに慣れておらず、二極化が進んでいるといえる。一部の生徒に繰り返し負傷する実態がある。

今年度の目標

・体育的活動を通して、積極的に運動に親しむ習慣を身につけ、心身の健康や体力の維持、増進に自ら取り組む姿勢を育む。
 ・新体力テストの結果を基に改善に自ら取り組む姿勢をつくり、継続的に実践していけるようにする。

目標を実現するための具体的行動プラン

上半期	○第1学年・第2学年 ・基本的な技能や知識を学ぶことで運動に親しむ習慣を作り、健康・安全に運動を実践できるようにする。 ・新体力テストの結果を基に自らの体力に目を向け、改善に取り組む姿勢を作る。 ○第3学年 ・発展的な技能や知識を身につけ、健康・安全に留意し、生涯を通して運動を豊かに実践できるようにする。 ・新体力テストの結果を基に改善に自ら取り組む姿勢を作り、継続的に実践していけるようにする。 ○全学年で保健体育の授業時のはじめに毎時間、ランニング(グラウンド外周470mのランニングなど)、腕立て伏せ、上体起こし、上体反らし、ストレッチを行い、その他に各自で体力向上メニューを考え、実践することで、生徒の基礎体力の向上を計る。
下半期	○第1学年・第2学年 ・基本的な技能や知識を学ぶことで運動に親しむ習慣を作り、健康・安全に運動を実践できるようにする。 ・新体力テストの結果を基に自らの体力に目を向け、改善に取り組む姿勢を作る。 ○第3学年 ・発展的な技能や知識を身につけ、健康・安全に留意し、生涯を通して運動を豊かに実践できるようにする。 ・新体力テストの結果を基に改善に自ら取り組む姿勢を作り、継続的に実践していけるようにする。 ○全学年で保健体育の授業時のはじめに毎時間、ランニング(グラウンド外周470mのランニングなど)、腕立て伏せ、上体起こし、上体反らし、ストレッチを行い、その他に各自で体力向上メニューを考え、実践することで、生徒の基礎体力の向上を計る。