

横浜市立旭中学校 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) 中期取組目標

中期取組目標
<p>○1小1中という恵まれた環境を生かして、小中連携を充実させ、併設型小中学校として、学習・生活の両面で9年間一貫した教育活動を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特別支援の考え方をもとに、授業のユニバーサルデザイン化を図ります。 ・人とのかかわりの中で居場所や役割を実感させ、自尊感情や社会性を育成します。 ・地域と連携・協働しながら、社会で求められる資質・能力を子どもたちに育みます。

(2) 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 「体と心の健康カード」を使って健康目標に対する意識づけを工夫し、健康づくりに対する生徒の意欲を高める。
		② 体力テストの分析を行ったうえで、市の平均を下回っている項目の改善に向けて、継続的に体力づくりを行う。
担当	保健安全指導部 体育科	

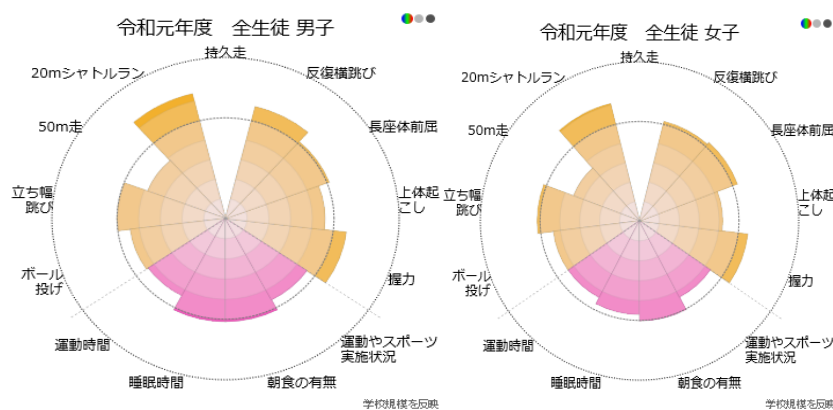
2 体育・健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

- ・基本的な生活習慣は身につけているが、運動を行う時間がやや少ない傾向がある。
- ・朝食を毎日食べる生徒がほとんどで、欠食による体調不良を訴える生徒は少ない。
- ・保健室の利用状況（傷病の状況）では、部活動・保健体育での医療機関を受診する怪我が多い。

(2) 体力の概要と要因の分析

令和元年度横浜市平均と本校生徒の比較



新体力テストの結果をみると、男女共にシャトルラン、握力、長座体前屈、反復横跳びが市平均を上回っていた。しかし、50m走、ハンドボール投げ、上体起こしでは、市の平均を下回っている生徒が多かった。今後、補強運動などを工夫して行っていきたい。

3 体育・健康に関する具体的取組

教科

《保健体育科での取組》

生涯を通じて自らの健康を適切に改善していく力を育む

- ・毎時間の授業開始時の準備運動において、体力づくりを全員が取り組み体力の向上を図る。
- ・心と体を一体としてとらえ、自分なりのストレス対処について知識を深め、実践する態度を身につける。

《他教科での取組》

心身の健康を保持増進する態度を身につける

- ・家庭科では、食教育との関連を図り、その大切さを考えさせ、実践する力を培うことを推進する。
- ・理科では、健康管理の基盤となる人の身体づくりと働きや運動について理解し、健康保持に関心を持たせるようにする。
- ・地域・防災科では、自然災害に関する学習との関連を図り、災害への備えや災害発生時の行動について考え、実践する態度を身に付ける。

特別活動・総合的な学習の時間

自他の健康について課題を解決する態度を身につける

- ・体育祭実行委員会で、体育的行事の企画・運営をし、生徒たちの行事への参加意欲を高める。
- ・全校生徒が参加する学校保健委員会では、外部講師を招き健康課題についての講演会の実施
- ・1年生対象に、AED講習会を行い、健康安全に関する知識・行動力の向上の取組
- ・一人ひとりが健康に関する課題を解決できるように、年間の健康目標をたて、月ごとに振り返ることのできる健康カードの取組

課外活動

- ・各部活動で、競技力、体力、学力などのバランスを考慮し、より多くの生徒が参加できる部活動の運営を図る。
- ・保健委員会を中心として、関係機関と連携した食育教室を行い、主体的に健やかな体づくりができるようにする。

令和2年度 旭中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 「体力づくり」の充実

《ねらい》 体力の向上

《内容》 授業開始時の準備運動において、体力づくりのトレーニングに取り組み体力の向上を図る。授業前開始時の運動で、腕立て伏せ、腹筋、背筋、バーピージャンプなど、単元の特性を考えたり、体力のバランスを考えたりしながら補強運動を実施する。

①新体力テストの分析 新体力テストを振り返り、自分自身の体力を把握・分析をする。

②体力づくりの実践、

新体力テストの結果より、優れている能力を伸ばし、劣っている能力を補う。

③2回目の新体力テストの実施と振り返り

劣っている能力を補うことができたか。総合評価を上げることができたか。

*本年度は、新体力テストの項目がすべてできないため①～③が実施できない。

来年度の実施を検討している。