

横浜市立旭中学校 令和3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
○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。 <ul style="list-style-type: none">・特別支援の考え方をもち、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 月ごとに「体と心の健康カード」を使って健康生活の振り返りを行い、基本的な生活習慣の定着を図り、健康で、安全な生活を実感できるように取り組む。 ② 体力テストの結果を活用しながら、生徒が個々の課題意識をもって体力づくりを行えるように指導する。
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。
- ・塾に通う生徒も多く、夕食の時間などが不規則になりがちである。
- ・視力検査の結果、男女とも学年が上がるにつれ、視力 A の生徒が減少し、矯正の割合が昨年度 (30.6%) から、43.6%と大幅に増加している。(元年度、市の平均 30.6%)

(2) 体力の概要と要因の分析

令和2年度は、上体起こしと持久走(20mシャトルラン)については、未実施であった。実施した種目について、過去3年間の旭中の結果と2018年度の横浜市平均を比較し、分析を行った。

分析前は、体力テストの実施時期が学校再開直後だったため、どの学年も例年より低い結果になると考えていたが、1・2年生については、男女ともに例年を著しく下回る種目はなかった。

また、3年生の男子については、50m走が若干、伸び悩んだ傾向にはあるが、概ね例年通りの成長曲線と一致した結果であった。

一方で、3年生の女子は、50m走で2年生時の記録を下回り、長座体前屈でも昨年度の記録とほとんど変わらないという、成長期にはあまり見られない結果となり、休校期間による影響が感じられる結果となった。

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》

生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を身につける

- ・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、自己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は、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を実施する。
- ・1年生対象に、救命講習会、食育教室を行い、健康安全に関する知識・行動力の向上に取り組む。
- ・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「体と心の健康カード」へ取り組む。

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3年度 旭中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 課題となる体力の改善

《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、課題となる体力を改善するための補強運動や、運動種目の特性に応じた体力を高める運動を実施する。

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、優れている体力や課題となる体力を高める。

③ 2回目の新体力テストの実施と振り返り

課題となる体力を高めることができたか。総合評価を上げることができたか。