

# 横浜市立保土ヶ谷中学校 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) 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
認めあい高めあい助けあいゆたかに花咲け保中生 ○自らすすんで学び、考えを深める生徒を育てます。(知) ○人権を尊重し、自分も他者も大切にしている生徒を育てます。(徳) ○心と体を鍛え、元気で明るい生徒を育てます。(体) ○地域の一員として、地域を大切にし、自ら行動を起こす生徒を育てます。(公) ○日本の歴史・文化への理解を深め、広い世界で活躍できる生徒を育てます。(開)	自己も他者も尊重する力・社会と関わっていく力・進んで挑戦し、向上していく力

#### (2) 中期取組目標

中期取組目標
○生徒理解に基づき、一人ひとりに寄り添った生活指導や支援の充実に努めます。 ○誰もが意欲を持って取り組み、基礎・基本の定着を図るため、楽しく分かりやすい学習指導の充実に努めます。 ○自他を尊重できる環境を整え、「誰もが」「安心して」「豊かに」生活できる学校づくりを目指します。 ○より良い学校生活を送るために、生徒一人ひとりが自ら考え、主体的に特別活動に取り組む学校を目指します。 ○学校行事や様々な活動に一生懸命に取り組むことを互いに認めあい、自信をもって何事にも挑戦していく姿勢を奨励します。 ○快適な生活空間整備のため、ゆたかに花咲く環境作りを目指します。 ○地域ボランティアをはじめとする地域との関わりや集団活動の中で自己有用感を育みます。[具体的取組] ◎元気のよい挨拶の励行 ◎互いの違いを認め合う ◎人の役に立つことをする

#### (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定期的に体力測定を行い日常的に運動に取り組む姿勢を身につけさせる。 ②保健体育の時間ももちろん、部活動などに時間に効率的な運動実践で体力向上を目指す。 ③手洗いうがいの励行とコロナ感染症予防に努め継続的な運動実践。
担当	保健体育科

### 2 体育・健康に関する実態把握

昨年度はコロナ感染症予防のため休校期間が長く、全学年とも学校再開当初すべての体力項目の向上があまり見られず、持久走など低下している項目もあった。日に日に3年生は体力を取り戻し、筋力、瞬発力においては、自身の過去最高記録を出す者もいた。1・2年生の体力向上は3年生ほど見られず、運動経験の差が影響していたとみられる。

いまだに新型コロナによる運動制限が多々ある中、できる限りの効率化と運動量の確保を考え計画、実践していく必要があると考えられる。

### 3 体育・健康に関する具体的取組

#### 教科

継続的な体力測定の実施と考察により、意欲的な運動実践の動機づけを行う。

毎回授業前の補強運動を実施して体力の強化を図る。

効率的な種目のドリルの実践、運動量を確保した取り組みを行う。

#### 特別活動・総合的な学習の時間

感染症の対策をとりながら、実践可能な体育的行事を積極的に取り入れていく。

体育大会の実施。学年交流でのスポーツ大会や球技大会の実施。

#### 課外活動

部活動を中心に限られた回数、時間の中で計画された運動実践をおこない、体力の向上を図る。

#### 令和3年度保土ヶ谷中学校学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 定期的な体力測定。

《ねらい》 年間を通して自分の成長を知り、運動目標と実践を継続的に行い体力向上につなげる。

《内容》 スポーツテストの内容と同じ種目を定期的におこなう。  
体育の授業時間。放課後の時間。部活動等の時間をつかっておこなう。

●指 標： 年度初めのスポーツテストの結果分析。  
運動実践後の測定結果分析。  
これからの目標設定と結果の予想。