

## 7 横浜市立泉が丘中学校 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) 学校経営中期取組目標

学校経営中期取組目標	
○教職員、保護者、地域、関係機関等あらゆる教育資源を活用した活気ある学校作りを目指します。	
・授業など教育活動の充実を通じ、主体的に学び、自ら課題解決に向け、意欲的に取り組む態度を育てます。	
・様々な人との関わりを通じ、お互いに認め合い、尊重しながら豊かな人間関係を築く態度を育てます。	
・自ら取り組む健康増進の為の行動を通じ、生涯に渡り、心身共に健やかに生きるための資質や能力を育てます。	
・地域や社会と接する機会を通じ、自分の役割や働く事の意義を理解し、他者と協働する態度を育てます。	
・あらゆる教育機会を通じ、自己有用感を高め、自信をもって将来の夢や目標を目指す態度を育てます。	

#### (2) 体育・健康に関する指導の重点取組分野・取組目標・具体的取組

重点取組分野	取組目標	具体的取組
健やかな体	・自己の健康を的確に判断し、適切な運動を生活の中に取り入れる力を養う。また、進んで運動を実践する楽しさを味わい、生涯に渡って運動に親しむ資質や能力を育む。	① 保健体育科の授業改善を図り、自ら健康で安全な生活を構築しようとする態度と実践力を育てる。 ② 一校一実践運動である継続した持久走への取組により、生徒の運動能力や体力の向上を図る。 ③ 様々な活動における「振り返り」を大切にし、次のステップアップにつなげる指導を行う。
担当	保健体育科 保健安全指導部	

### 2 体育健康に関する実態把握

#### (1) 体育・健康に関する実態把握

- ・実態把握の調査結果は、全体的にはほぼ全国平均や市平均と同じレベルで良い状況と思われる。全体のバランスもよく、今後伸びる可能性を持っている。
- ・朝食の摂取率は8割を超え、睡眠時間6～8時間以上が9割近くまでの数値である。しかし、「朝起きるのがつらい」が4割、「イライラすることがある」が7割強という結果がある。精神的に不安定な部分が見られる。
- ・部活動等で運動する時間は確保されているものが大半であるが、逆になにもしない生徒も増えており、二極化が進んでいる。
- ・本校では、部活休養日を平日1日、休日1日を設定し、生徒の運動過多による怪我や健康について十分に配慮するようにしている。

#### (2) 体力の概要と要因の分析

新体力テストの結果から、ほとんどの項目が全国平均、市平均と同等の記録が出ているが、上体起こし（筋持久力）と長座体前屈（柔軟性）については、下回る学年が多い。運動経験の少なさが影響しているものと思われる。全体的なレベルアップと、弱点の補強を目指していく必要がある。

中学生の時期に著しく発達する持久力を高めるためには、体育の授業で行う5分間走を上手く活用していくことが大切であると考え。また、単元に合わせて高められる体力・能力の向上のために各単元で基礎ドリル等を計画し、継続して行っていく。

### 3 体育・健康に関する具体的取組

#### 教科

##### 《体育科・保健体育科での取組》

保健体育科では、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成と健康の保持増進のための実践力の育成・体力の向上を図る」を目標とし、「持久力」に重点を置き、「5分間走」を授業の中に位置づけ取り組むこととする。また、学習指導要領に改正に伴い、1年次から生活習慣の授業を保健分野で行っていく。

##### 《他教科での取組》

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。

理科では環境について学習を進め、自分の健康や生活との関わりを考えさせ、実践する力を培うことを推進する。

#### 道徳・特活・総合

・体育大会では、生徒が日頃培った力をのびのびと発揮できるよう、企画運営を工夫する。また、今年度から実行委員会が発足するので、企画運営について生徒中心で行えるように支援していく。

・保健委員会では、健康面を課題とした取組を全校に推進する。

・生徒自ら危険を予知し、回避できるよう安全指導を各教科で推進する。

#### 課外活動

- ・各部活動で、競技力、体力、学力等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。
- ・校外のボランティア活動に参加するなど、生徒の自主性を図る。

#### 令和2年度 泉が丘中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 持久走(タイムトライアル)の取組

《ねらい》 体力(おもに持久力)の向上

《内容》 持久走(タイムトライアル)では、日々の実践からえられる様々な「振り返り」を大切にし、次のステップアップにつなげる指導を行う。

##### ●指 標：

① 「事前取組」

体育の授業で毎時間行う5分間走をしっかり走り切るよう生徒への指導を行う。

日頃から健康・安全に対する意識を高められるように、指導していく。

② 「満足度」

保健体育の授業内ではあるが、これまでのマラソン大会の雰囲気も残しつつ、

普段から仲間との競争を楽しむとともに、運動が苦手な生徒には、

順位にこだわらず、自身の記録への挑戦をテーマに行う。

③ 「行事後の振り返り」

※体育・健康プランは学校全体の体育・健康に関する指導の全体計画であり、体力向上の取組である「体力向上1校1実践運動」はその一部です。

※体力向上1校1実践運動の取組については、学校ホームページに記載してください。

<参考> 学習指導要領総則 「学校における体育・健康に関する指導は、児童(生徒)の発達段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努める。」