

# 横浜市立中川中学校 令和8年度 健やかな体の育成プラン

## ～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
信頼と共感 ～夢をもって挑戦し続ける生徒たち～ ◇育てたい生徒像◇ 【知】自ら考え行動し、意欲的に学び続ける生徒 【徳】ルールやマナーを守り、人を思いやる優しい生徒 【体】心身をきたえ、たくましく生きる生徒 【公】役割を自ら求め、地域や社会に貢献する生徒 【開】共生・多様性を尊重し、未来を創る生徒	・ 得た知識を生かして、自ら考え判断し、行動する力 ・ 意欲をもって、主体的に学び続ける力 ・ 多様性を尊重して、共に生きようとする力

#### (2) 中期取組目標

中期取組目標
○ 生徒が主役となる学校づくりを進める中で、生徒の自尊感情を育てる教育環境を整え、「信頼と共感」を教育活動の根幹にします。 ○ 生徒が主体的に参加する、わかりやすい授業づくりを実践・推進します。 ○ 生徒が安心して学校生活を送ることができるよう、ルールやマナーに関する規範意識を高め、生活指導の充実、人権尊重の精神を基盤とする学校づくりを進めます。 ○ 小中一貫教育を推進する中学校区ブロックや地域・学校との連携を図り、生徒が地域で活躍し信頼される「地域の学校づくり」を進めます。

#### (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身体計測・新体力テストの実践を通して自分の体や体力について知り、自らの健康の保持増進や体力の向上につなげる。 ②心身の健康の保持増進のために教育活動全体を通じて学習できるよう教科や特別活動との連携を図る。
担当 保健指導部	

### 2 体育・健康に関する実態把握

#### (1) 体育・健康に関する実態

##### ①生活習慣

- ・ 朝食の摂食率は高く、朝食が各家庭で用意されている。
- ・ 睡眠時間は、通塾や習い事のため少ない傾向にある。

##### ②保健室来室状況

- ・ 内科的理由は偏頭痛や低気圧による頭痛で来室する生徒が多い
- ・ けがは転倒やボールの打撲による骨折が多い

##### ③心の健康

- ・ 対人関係にストレスを抱える生徒が多い傾向にある。

##### 新体力テストからの考察

- ①新体力テストの結果から「握力」以外の数値が横浜市平均や全国平均と比較すると、格段に劣っていることが判明した。体づくり運動を充実させ、心身の健全な発達につながる指導へとつなげたい。

### 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、日々の授業での体力向上に取り組み、新体力テストなどから自ら体力向上の計画を立てさせ、計画的に体づくり運動を授業の中に入れることにより、一人ひとりの体力の向上、運動習慣の改善を年間通して目指す。

##### 《他教科での取組》

- ・ 運動やスポーツの意義や効果などについて、関心を持ち、教科で学習した知識を活用したり応用したりさせる。
- ・ 理科の生物分野や、家庭科の食育などと連携を図りながら学習を計画的に進めていく。

#### 道徳・特活・総合

- ・ 体育祭では、保健体育科で培った資質能力をさらに発展させ意欲的に参加し、達成感や協力して活動することの喜びを体験させる。
- ・ 保健委員会では、生徒の健康・安全に関する課題の解決に取り組ませる。
- ・ 道徳で取り上げる福祉体験や保育体験などと連携を図りながら学習を計画的にすすめていく。
- ・ 学級活動や生徒会活動で企画・運営する球技大会やレクリエーション大会を通じて、体育分野で学んだ運動技能を発揮できるように支援する。
- ・ 総合的な学習の時間で取り上げるキャリア教育を通じて、体育・スポーツに関わる仕事について知り、将来の選択肢にできるようアドバイスをする。

#### 課外活動

- ・ 昼休みなどは生活委員会で昼休みのボールの貸し出しなど外遊びを奨励し生活習慣・運動習慣の改善に活用させる。
- ・ 運動部の活動を奨励し生活習慣・運動習慣を改善する中で体力向上を目指させる。
- ・ 学校保健委員会を通じて保健委員、家庭、地域、校医と健康課題や学校安全について共有し、課題解決に向けて連携を密にしていく。
- ・ 清掃活動を通して健康と環境について学ぶ。

#### 令和8年度 中川中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 学校教育活動全体における体育的活動の充実

《ねらい》 自らの新体力テストの結果をもとに、不足している体力の補強運動を單元ごとに取り入れ、継続的な取り組みを計画させる。また、体力の向上を目指す中で、体を動かすことの楽しさ、継続的なトレーニングの大切さを感じさせる。

《内容》 一人ひとりの運動への意識を高めるとともに、保健体育係や体育祭実行委員、球技大会実行委員の意識やリーダーシップ力を高めることを含め、運動の楽しさを味わわせ、体力の向上を図る。

●指 標： 授業アンケートによる取り組みの集約と満足度

生活実態調査による「運動やスポーツの実施状況」、「1日の運動スポーツの実施時間」の集約と現状理解

行事における事前の取り組みと満足度