

令和2年度 岡津中学校 体育・健康プラン

【中期学校経営方針「健やかな体」取組目標】

- ◎ 新体力テストの結果を基に、生徒一人ひとりが目標を設定し、体力の向上を図る。また、健康や安全、環境について意図的・計画的に理解を深め、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
- ◎ 学校生活以外でも小中ブロック交流や地域行事等を通して、運動に親しむ資質や能力を育てる。心と体を一体としてとらえ、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てます。

〈 岡津中学校 生徒の体育・健康面の姿 〉

- ・部活動の加入率は高く、加入していない生徒は外部のスポーツクラブに在籍していることが多い。
- ・体力テストの結果が、全国や市の平均よりやや高い。
- ・朝食摂取率は高いが、摂取していない生徒もいる。また、栄養バランスについてはやや偏りがある。
- ・保健室の利用度 : 行事前に緊張から体調を崩して保健室を利用する生徒がよくいる。

〈体育・健康に関する指導の目標・方針〉

- 自ら運動をする喜びを感じさせ、生涯を通じて運動を楽しめる技能を身につける。
- 運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てる。自己の健康に留意し、家庭や学校での生活を考え工夫する
- 自ら心と体をすこやかに育み、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

教科

《保健体育科での取組》

- 体力テストの結果をもとに、毎時間の授業に補強運動を行い、体力の向上を図る。
- 保健及び体育理論において、健康や環境についての知識や、スポーツの必要性や意義、学び方を深める。

《他教科での取組》

- 家庭科では、「食生活と自立」の中で食育との関連を図る。

食育

- ・食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする。
- ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。

〈ハマ弁の推奨〉

- ・コンセプト・献立内容・栄養価等の良さを理解する。

〈昼食時間20分間の確保〉

- ・食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
- ・成長期におけるバランスのとれた食の大切さを理解する。

領域

- ・体育祭では、保健体育科で培った資質能力の発揮の場とする。
- ・保健委員会では、生活習慣の調査を行い、健康についての意識を高める。
- ・「横浜の時間」では、救急法の講習会を第3学年で実施し、心肺蘇生法等について学ぶ。また、栄養教諭を中核とした食育推進ネットワーク校として、食の大切さについて理解を深める。

課外活動

- ・運動部活動の推進
- ・「健康手帳」を活用して、体力テストの結果や身体計測の記録等、体育健康に関する情報を家庭と共有する。
- ・学校体育安全研修を行う。
- ・学校保健委員会では、食育を中心とした生活習慣の調査等を実施し、顕著なものをテーマとして講演会を行う。

令和2年度 岡津中学校 《体力向上1校1実践運動》

〈名称〉 基礎体力向上プラン

〈ねらい〉 新体力テストによって、生徒の体力への意識向上を図る。

〈内容〉 授業前の補強運動（筋力トレーニング）の実施。授業内での持久走機会の増加。

●指 標 : ①次年度スポーツテストでの結果の向上。 ②生活実態調査「運動等の実施状況」
③体力向上に関する小学校との連携を図る（部活動の交流等）