

横浜市立富岡中学校 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
心優しく たくましく ～ 共生・思いやり・自主自立・課題解決 ～	「自分を見つめ、生き方を考える」

(2) 中期取組目標

中期取組目標
○自分をみつめ、生き方を考える力の育成を目指します。 ・自己肯定感を高め、他者を理解できる力の育成を目指します。 ・夢や目標をもち、生き方を追求する姿勢を育てます。 ・自主的に学ぶ力の育成を目指します。 ・コミュニケーション能力の育成を目指します。

(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基本的な生活習慣の定着に向け、健康教育の充実を図る。 ②体力の向上に向け、保健体育の授業を通して、継続的に補強運動に取り組む態度を育てる。 ③感染症対策への意識が高まるよう、様々な場面で指導し、生徒の実生活につなげていく。
担当	学習指導部 保健体育科

2 体育・健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

- ・本校の体育と健康に関する実態は、例年と比べて大きな差はない。
- ・運動部や地域のスポーツクラブなどへの加入率は、比較的高い傾向にある。
- ・運動、スポーツの実施状況（体育の授業は除く）は、比較的高い傾向にある。
- ・朝食の摂取率と1日の睡眠時間はおおむね良好である。しかし、学年が上がるごとに、朝食を摂取しない生徒や、睡眠時間が少ない生徒が増加する傾向がある。
- ・1日のテレビやテレビゲーム、パソコン、タブレット、携帯電話、携帯ゲーム機などの使用頻度は、生徒間で大きな差がある。

(2) 体力の概要と要因の分析

- ・保健体育の授業を通じて、本校生徒の体力は、おおむね良好であることがわかる。
- ・運動部や地域のスポーツクラブに所属し、日常的に運動を行っている生徒が多い。その反面、日常的に運動を行っていない生徒との体力差が著しくあることがわかる。
- ・本校生徒は、おおむね規則正しい生活を送っているものの、学年が上がるごとに、朝食摂取率の低下、睡眠時間の減少、電子機器使用頻度の増加も懸念されることがわかる。

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、基本的な生活習慣の確立、健康の保持増進、体力向上に向け、生徒が積極的に運動に親しんだり、健康について主体的に考えたりする力を身に付けさせる。
また、保健領域の学習内容を、生徒自身が自らの日常生活につなげられるように働きかける。

《他教科での取組》

- ・家庭科では、食に対する意識を高め、健康を保つために自分の食生活の改善を図るように働きかける。
- ・理科では、体の諸器官（呼吸器・循環器等）の働きを学び、心身の発育発達の理解を深める。

特別活動・総合的な学習の時間

- ・保健美化委員会では、生徒の健康に関する課題を提示し、改善に向け努める。
- ・保健安全では、自ら危険を回避し、安全を確保する姿勢を育てる。
- ・体育祭実行委員会では、体育的行事を企画、運営し、運動をする楽しみや喜びを仲間と共有できるよう努める。
- ・体育祭では、授業や部活動等で培った資質能力をさらに発展させ、多くの場面でリーダーになる機会を与え、自主的、自発的な態度を育む。

課外活動

- ・運動部活動の推進
- ・文化部活動での体力向上及び保健安全を目的とした取組の推進
- ・休日及び長期休業中の自主トレーニングの推進
- ・体育的行事及び健康安全に関する活動への積極的な参加の推進（体育祭・球技大会・地域の活動等）

令和三年度 富岡中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 10分間トレーニング（保健体育の授業時）

《ねらい》 基礎体力の向上

《内容》 筋力（腕立て伏せ・腹筋・背筋・スクワット）

- 指標 ①定期的に個人の記録をとり、達成状況を把握させる。
②「新体力テスト」を通して、自己の成長を確認できる表にまとめ（業者依頼）、
運動への取り組みの意識付けとする。