

横浜市立谷本中学校 令和8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
たくましく、生きる力を育むために	＜言語能力＞ ＜豊かな心・健やかな体＞ ＜コミュニケーション力＞

(2) 中期取組目標

中 期 取 組 目 標
・生徒一人ひとりを大切にしながら、まちとともに歩む学校づくりを進めます。 ・学習意欲を高め、確かな学力を身につける授業の実践を進めます。 ・あいさつと人権尊重の精神を基盤に、思いやりの心を育てます。 ・地域の一員としての自覚を持たせ、豊かな関わり合いを通した社会性を育てます。

(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 新体力テストの結果を基に、体力向上に向けて生徒一人ひとりの目標を定め、日々の教育活動の中で実践していく。 ② 1校1実践運動として、体育の授業や学校行事で縄跳びを行う。
担当	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

- ・睡眠時間が横浜市の平均と比べると少ない傾向にある。
- ・保健室の利用状況は、けがだけでなく、体調不良や心の不調で訪れる生徒も多い。
- ・保健体育の授業や体育的行事に積極的に取り組む生徒が多い。また、昼休みにグラウンドでボールを使って遊んでいる生徒も多い。

(2) 体力の概要と要因の分析

- ・新体力テストの結果を見ると、ほとんどの項目で横浜市の平均を上回っている。
- ・シャトルランの数値については、横浜市の平均より上回っている状況が見られるが、逆にハンドボール投げについては、横浜市の平均よりも下回っている。

3 体育・健康に関する具体的取組

教科

《保健体育科の取組》

- ・「健康の保持増進と体力の向上」を目標に授業を行う。
- ・新体力テストの実施と考察
- ・体づくり運動や体育祭、学年行事での縄跳び（短縄跳び、大縄跳び）

《他教科での取組》

- ・家庭科では、食教育で「栄養バランス」や「食事・運動・睡眠」について学習する。

特別活動・総合的な学習の時間

- ・体育祭では、体育祭実行委員が中心となり、生徒が主体的に企画・運営をすると共に、体育の授業で身につけた体力や技能を発揮するなど、日頃の活動の成果を発表する場とする。
- ・生徒会では、昼レクを企画・運営し、仲間と協力しながらスポーツに関わる場を作る。
- ・生活委員会では、昼休みにボール貸出しを行い生徒が運動に親しむ機会を増やす。
- ・保健委員会では、水石鹸やトイレトペーパーの補充、点検活動を徹底する。

課外活動

- ・運動部活動の推進（基礎トレーニングとしての縄跳び）
- ・学校保健委員会

令和7年度 谷本中学校 体力向上1校1実践運動

《名 称》 縄跳び活動

《ねらい》 縄跳びを通して運動を行う機会を増やし、体力向上を図る。

《内 容》 保健体育の授業で・・・「体づくり運動」の単元で、体力向上を目指して短縄とび、中縄跳び、大縄跳びに取り組む。
学校行事で・・・・・・体育祭で、大縄跳びの学級対抗戦。
昼休みに・・・・・・体育祭に向けて、学級練習。生徒会主催の昼レク。

●指 標：

①新体力テストの結果の検証

②生活実態調査「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」からの検証