

# 保健体育科

## 1 保健体育を学ぶ意義

スポーツをすることで、健康や体力が向上したり、人と人との交流が深まったりします。他の活動では味わうことのできない感動をもたらしてくれます。中学生時代は、第二次成長発育急進期で人生のうちでもっとも体格や体力・運動能力が発達する時期です。この時期に様々スポーツを経験し、体の発達に良い刺激をあたえることが大切です。体力は全ての行動の基盤ですので体力の低下が叫ばれている今の時代を乗り越えられる体力作りに励んでほしいと思います。そして生涯にわたってスポーツに親しんでほしいと思います。

## 2 保健体育科の学習について

### ○集団行動を身に付けよう

非常時の際に素早く整列し、無駄な動きをしないで避難できるかは、集団行動が身についているかどうかで決まります。すなわち、集団行動は命を守る・安全な行動がとれる事に直結しています。きびきびとした行動、指示を聞き逃さない集中力を確実に身に付けることが大切です。このことができて、初めていろいろなスポーツを楽しむことができます。素早く着替えて活動場所に向かいましょう。

### ○礼儀をきちんとしよう

スポーツに限らず、日常生活をする上での基本は心構えです。挨拶から始まり挨拶で終わる。「お願いします」・「ありがとうございました」の気持ちを込めてしっかりと声に出しましょう。

### ○服装を整える

体育は運動着で保健の授業は制服です。

体育は指定の運動着・Tシャツ・ハーフパンツで行います。多少寒くても、運動するのでTシャツ・ハーフパンツで行う事が多いです。いつでもTシャツ・ハーフパンツになれるようにしておきましょう。

- ①Tシャツはハーフパンツの中をしっかり入れましょう。長袖の運動着は裾・袖の長さを確認し、手足が隠れるようであれば縫うようにしましょう。
- ②いつでも脱げるようにTシャツ・ハーフパンツを着用すること
- ③壊れているものは着ないようにする。裾や袖、襟等を切る、切れた、穴は直してから着ること
- ④だらしない着こなしはダメです。心のゆるみが怪我につながります。ズボンを下げない。Tシャツは中にいれるようにしましょう。
- ⑤外靴は運動に適したランニングシューズ系のものを履くようにしましょう。

### ○目標や課題をもって取り組みましょう。

各種目によっては得意不得意があると思います。好きな種目だけでなく、苦手な種目で自分の課題を見つけ、それに向かって一生懸命に取り組むことが大切です。課題についての練習計画や方法を見つけ進んで練習に取り組みましょう。また自分の活動を振り返る時間には課題が達成されたか、次の課題は何か、しっかりと自己評価して次の活動に取り組みましょう。

#### ○協力性を身に付けよう

種目によってはグループやペア学習をおこなう事があります。グループ内での自分の役割に対して責任をもってしっかりと取り組みましょう。また、グループ学習では、「自分の考えをもつ」ことが大切です。グループで意見を出し合い、他の意見を聞く事で、考え方の幅を広げていってほしいと思います。

### 3見学について

見学の場合は前日または朝に体調が悪い場合は「生徒手帳」に保護者から一筆書いてもらい、授業が始まる前に担当の先生にみせること。学校に登校してから体調が悪くなった場合は、担任の先生及び授業担当の先生に話をする。見学の場合でも運動着で活動します。授業の内容を見学し活動の手伝いやグループの仕事をできる限り頑張りましょう。

### 4 評価について

中学校の保健体育科は、以下の4観点について、授業の様子（授業中の態度や取組、忘れ物などを含む）や提出物の状況、実技テストや定期考査の結果などから総合的に判断します。

#### ○保健体育への関心・意欲・態度

保健体育に対して関心を持ち、意欲的に学習に取り組んでいるかどうか。

#### ○保健体育に対して思考・判断

課題に対して的確に考察し、公正に判断できるかどうか。

#### ○運動の技能

運動技能をゲームや発表会できるかどうか。

#### ○保健体育についての知識・理解

保健体育についての内容を理解し、その知識を身に付けているかどうか。

