

保健体育科の学習

中学生の時期は、子どもからおとなへと心身ともに最も成長する時期です。この成長著しい時期に、健康な生活を送るためにはどうすればよいのかを学習し、自分の生活で実践すること、それぞれの運動の行い方を学び運動に親しむ態度を身につけることはとても大切なことです。

生涯にわたって運動に親しみ、健康で明るく豊かな生活を送る力をつけるために学習しましょう。

1 学習内容

『保健分野』と『体育分野』に分かれます。

保健分野では、「調和のとれた生活」「心身の発達と心の健康」「生活習慣の健康への影響」「けがの防止と応急手当」「感染症の予防と健康を守る社会の取り組み」「環境の健康への影響」などについて学習します。

体育分野では、「体づくり運動」「器械運動」「陸上」「水泳」「球技」「武道」「ダンス」について学習します。

2 授業で準備するもの

(1) 服装

- ① 4月～10月：半袖シャツ，短パン
- ② 11月～3月：半袖シャツ，短パン，ジャージ上下
 - ※ 半袖シャツにはゼッケンを縫いつけてください。
 - ※ 帽子は外の授業では必ずかぶります。
 - ※ 靴は登下校用の運動靴（白のひも靴）のみ使用します。
 - ※ 体育館での学習は指定の体育館シューズで行います。
 - ※ 運動をする際は、運動にふさわしい服装があります。けがをしないため、しっかりと動けるようにするためです。正しく着用しましょう。



(2) 教科書

- ① 保健の教科書
- ② 実技の教科書
- ③ ファイル
 - ※ 体育のファイルに保健の教科書と実技の教科書をはさみ、教室の指示された場所に保管します。



3 授業で大切にしたいポイント

- (1) 体育服などの準備物を忘れないようにします。忘れ物がある場合は、事前に担当の先生に届け出て、指示をもらいます。体育服等の貸し借りは厳禁です。
- (2) 見学する場合は、できるだけ早めに担当の先生に連絡します。生徒手帳に理由を書き、保護者印と担任印をもらいます。学校で体調が悪くなった場合は、担任印をもらいます。
骨折等の特別な事情のない限り、見学者は体育服に更衣して見学します。
- (3) 前時授業終了後5分以内に更衣を済ませ集合し、全員揃ったら学級ごとにランニング（※グラウンドの場合はトラック3周，体育館の場合は大回りで5周）を行います。保健体育の授業終了後も5分以内に更衣を済ませ、次の授業に遅れないようにします。
- (4) 安全に気を付けます。ルールを守ることはもちろん、周りに危険なものはないかということにまで目を配りましょう。
- (5) 器具・用具はていねいに取り扱います。みんなで使用するものであるということを常に考えましょう。
- (6) 行動は規律正しくきびきびと、けじめをつけて行いましょう。
- (7) 学習中は互いに観察したり補助したりし、みんながうまくなる・できるようになるように協力して活動しましょう。

4 家庭では、どのようなことをしたらいいのでしょうか？

- (1) 規則正しい生活習慣を身に付けましょう。早寝・早起き・朝ご飯！
- (2) 家庭でもストレッチや補強運動，ランニング等を行い体力向上に努めましょう。
- (3) テレビ観戦などを通して，運動・スポーツに興味を深めましょう。

