

# 令和7年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：26021  
学 校 名：北の沢小学校

| 令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果 |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 分 析                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 体力・運動能力<br>＜男子＞           | ○全国平均を上回った種目…長座体前屈、握力<br>ソフトボール投げ、20m シャトルラン<br>○全国平均をやや上回った種目…立ち幅跳び                                                                                                                                                                                                 | ○50m走は、5年男子だけではなく、1、2、6年男子も全校平均を下回り、走力UPの取組が必要。<br>○休み時間、ボール遊びを行う子が多く、ボール投げ、握力の記録の高さの要因と考える。                                                                                                                                                                                                                             |
| 体力・運動能力<br>＜女子＞           | ○全国平均を上回った種目…長座体前屈、握力<br>ソフトボール投げ<br>○全国平均をやや上回った種目…50m走                                                                                                                                                                                                             | ○50m走は、全国平均をやや上回っているが、5年生以外は4年生しかおらず、男子同様走力向上を図る。<br>○ボール投げ、握力の記録がよいのは、男子と同様の要因と考える。                                                                                                                                                                                                                                     |
| 運動・スポーツへの意識、運動習慣          | ○「運動、スポーツが好き」については、男子100%、女子90%と高いが、「体育の授業は楽しい」との回答は、男子75%、女子83%とやや落ちる。<br>○睡眠時間が8時間を切る児童の割合は、男子33%、女子25%、TV、スマホ等の画面を見る時間が4時間を超える児童は、男子41%、女子25%とやや高い。                                                                                                               | ○運動好きが必ずしも体育が楽しいと感じているわけではなく、体育の授業改善の必要を感じる。<br>○TV や YouTube 等の視聴が睡眠時間を妨げる要因と考える。                                                                                                                                                                                                                                       |
| ① 体育・保健体育等の授業の充実          |                                                                                                                                                                                                                                                                      | ② 授業以外で子どもの運動機会を創出する取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ③ 子どもが自ら健康の保持増進を図る取組      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 具体的な取組                    | ◎体育年間カリキュラムの作成と実行<br>○子ども自身で工夫し、主体的に運動を楽しむ学習展開を工夫し、伸びを実感できる授業づくり、記録カード、ワークシート等の工夫を講じる。<br>○全校で跳び箱、マット運動等の指導時期を揃え、準備時間の削減、運動量の確保につなげる。<br>○準備運動時に、ミュージック縄跳び・走力UP運動等の運動ドリルを取り入れ、走力を中心とした運動能力の向上を図る。<br>○体育掲示物や教具の整備、ICTの効果的活用を図る。<br>○後期にアフタースポーツテスト週間を実施し、体力の伸長を把握する。 | ◎休み時間等で「運動したくなる」環境づくり<br>○グラウンド使用が可能な時期は外遊び奨励。<br>・50m走コース、サッカーゴール、大谷グロブのエリア分け<br>・冬期間…グラウンドスキー山でチューブ滑り雪像作り等の雪遊び<br>・「すこやかデー」（全校外遊び）の設定<br>・壁面にボール当ての的を描く<br>○休み時間の体育館使用时、ボール遊びを可。<br>・バスケットボール、バレーボール、鬼ごっこ等のエリア分け<br>・ステージの開放…縄跳び、立ち幅跳びマット<br>・縄跳びの技、壁ジャンプの目盛り、アスリートの記録を掲示<br>○グラウンド、体育館遊びの職員の確実な見守りを行い、安全に運動できる体制を整える。 |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      | ◎自分を見つめ（心・体・生活リズム）、他者と関わり（友達・家族・地域）、自分で気付く（命の大切さ）ことのできる環境・指導内容の工夫<br>○担任による保健体育科、道徳の時間、家庭科、栽培活動、オリパラ教育等、教科横断的な指導、適時的な生徒指導の推進<br>○養護教諭による「北の沢・命の教育」、性に関する指導等の充実<br>○栄養教諭による健やかな体を育むための食育指導の計画的・定期的な実施。<br>・「すこやかデー」の食育放送<br>・地産地消を学ぶ「北海道を食べよう」（4年目）<br>○「安全確認デー」「サイレン放送確認訓練」の実施。                                          |
| 家庭・地域との連携・協働              | ○学校便り等の発行文書、校内掲示物、学校HPを通した望ましい生活習慣、日常的な健康教育、食習慣の啓発と改善<br>○水泳学習、スキー学習等の学習活動補助、安全対策のための保護者、学生ボランティアの活用<br>○PTA主催「スペシャルフライデー」、健全育成会北の沢推進会主催「北の沢レク」による運動の機会、健康推進啓発の取組                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

