

令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：24508

学校名：ひばりが丘小学校

令和7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 ＜男子＞	<p>【札幌市の平均を上回っている】</p> <p>○長座体前屈、50m走、ソフトボール投げ</p>	<p>【前回の校内平均を上回っている】</p> <p>○長座体前屈、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ</p>
	<p>【札幌市の平均を下回っている】</p> <p>○握力、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび</p>	<p>【前回の校内平均を下回っている】</p> <p>○握力、上体起こし、反復横跳び</p>
体力・運動能力 ＜女子＞	<p>【札幌市の平均を上回っている】</p> <p>○握力、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび</p>	<p>【前回の校内平均を上回っている】</p> <p>○握力、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、</p>
	<p>【札幌市の平均を下回っている】</p> <p>○上体起こし、50m走、ソフトボール投げ</p>	<p>【前回の校内平均を下回っている】</p> <p>○上体起こし、ソフトボール投げ</p>
運動・スポーツへの意識、運動習慣	<p>「運動やスポーツをすることが好き」と回答した子どもの割合（札幌市の平均と比較）</p> <p>好き やや好き やや嫌い 嫌い</p> <p>男子 56.0(▼) 44.0(▲) 0.0(▼) 0.0(▼)</p> <p>女子 61.9(▲) 14.3(▼) 23.8(▲) 0.0(▼)</p>	<p>「体育の授業は楽しい・やや楽しい」と回答した子どもの割合（札幌市の平均と比較）</p> <p>男子 56.0(▼) 36.0(▲)</p> <p>女子 71.4(▲) 23.8(▼)</p> <p>体育の時間を除く1週間の総運動時間60分未満の子どもの割合</p> <p>(札幌市の平均と比較)</p> <p>男子 8.7%(▲) 女子 5.0%(▼)</p>
		<p>握力・上体起こし・反復横とびは、市平均・前回比の両方で下回っている。この3種目は「筋力」「筋持久力」「敏捷性」という、動きの土台となる要素が揃って低い状態を示している。特に握力と上体起こしの低さは単独の問題ではなく、体幹・末端を含む全身の筋力基盤が十分に育っていないことの表れと考えられる。外遊びの推奨やなわ跳びなど、日常的な運動機会の確保には取り組んできたが、データが示す課題の大きさを踏まえると、これまで以上に全身を使った運動の機会を意図的に設けていく必要がある。体育における運動量の確保はもちろん、教室での姿勢保持を通じた筋持久力の向上や、日常のあらゆる場面で子どもたちの運動基盤につながる環境づくりを、より意識的に進めていく。</p> <p>上体起こしとソフトボール投げは、市平均・前回比の両方で下回っている。この2種目は「腹筋の筋持久力」と「上肢・体幹の運動力」という異なる要素に見えるが、どちらも体幹の安定が土台となる動きであり、共通した課題として捉えることができる。しかし、市の平均を上回っている能力も多いことから、外遊びの推奨やなわ跳びなど、これまでの取り組みが全体的な体力底上げにつながっていることが読み取れる。こうした成果を踏まえつつ、残る課題に向けては、体幹を意識した動きをより日常に組み込んでいくことが求められる。体育における腹筋・体幹系の運動量の確保に加え、教室での姿勢保持への意識や、投げる・支えるといった全身連動の動きを遊びを取り入れる環境づくりを、引き続き進めていく。</p> <p>「体育があまり楽しくない・楽しくない」と回答した児童全員が、①運動のコツやポイントを分かりやすく教えてほしい、②できなかったことができるようになりたい、③自分に合ったペースで取り組みたい、④できる・できないだけで比べられたくない、の4項目すべてに回答した。これらは「わかる・できる・認められる」という体験への願いであり、技能の習得感や心理的安全性が、体育への苦手意識を左右していることを示している。授業づくりにおいては、動き方のポイントを言語化して伝える場を意図的に設けること、個人の伸びを可視化して成長を実感させること、習熟度に応じた課題設定によって「自分ごと」として取り組める環境をつくるのが、引き続き重要な視点となる。一方、体育の授業外でも体を動かす児童の割合が増え、グラウンドや体育館での遊びが日常に定着してきた。楽しさを感じている児童の層が着実に広がっていると捉えられる。苦手意識をもつ児童の声に丁寧に応えながら、授業の質と授業外の環境の両面から、運動を楽しみ感じられる土台をさらに広げていきたい。</p>

三つの取組

① 体育・保健体育等の授業の充実

- 自らの目標達成に向けて自己選択・自己決定できる場を創出し、課題探求的な学習となるよう授業を構成することで、運動に対する取り組みを自己調整する力を育てる。
- 体育の授業において、個の課題に向き合う時間と協働的に解決する時間を運動時間の中に組み込む場づくりを工夫し、十分な運動量と活動時間を確保する。
- 本校の重点的な取り組みであるなわ跳び運動を、授業においても継続して実施する。今後も運動会の「全校なわ跳び表現」やなわ跳び検定カードに力を入れて、日常的な定着を図る。

② 授業以外で子どもの運動機会を創出する取組

- 児童の自治的な活動として、体育委員会を中心に「なわ跳び検定会」や「中なわチャレンジ大会」を企画・実施し、目標に向けて主体的に練習に取り組む姿が生まれるようにする。また、体育係と連携を図り、体を楽しく動かせるイベントを企画し、実施する。
- 体力アップ・デイを週1回設定し、体を動かして遊ぶ機会を意図的に確保する。
- 全校的に休み時間のグラウンド・体育館での遊びを推奨する。グラウンドへのドッジボールコートに加え、今年度からは的当て・ケンケンパの場も新たに設ける。また、マット・跳び箱運動の単元時期に合わせて「マット・跳び箱週間」を設定し、休み時間にも体育館で自主的に練習できる環境を整える。

③ 子どもが自らの健康づくりを図る取組の充実

- 体育・保健の授業にとどまらず、家庭科や道德などの学習においても心身の健康への関心を深め、自分の生活習慣を見直してよりよくしようとする実践意欲を高める。運動に親しみながら健康な心と体を育む学習を、教科横断的に充実させる。
- 養護教諭による「性に関する指導」を各学年の発達段階に応じて実施し、自分の体を大切にする意識を高める。
- 栄養教諭による「食に関する指導」を通して、バランスのよい食事の重要性について考える力を育む。

具体的な取組

家庭・地域との連携・協働

- 保健体育の評価規準に基づく学習状況評価結果の活用
- 学校の児童アンケートや保護者アンケート等の活用

- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査や学校独自の調査結果等を活用
- 学校評議員会・学校関係者評価等の活用