令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：２５５０９
学校名：平岡小学校

	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＞	○全国平均および昨年度の平均と同程度もしくは上回った種目 握力　反復横跳び　ソフトボール投げ ○昨年度の平均と同程度もしくは上回った種目 ２０ｍシャトルラン	○全国平均および昨年度の平均よりも下回った記録 上体起こし　長座体前屈　５０ｍ走　立ち幅跳び	握力や敏捷性、投力、持久力については一定の成果が見られた。一方で、筋持久力、柔軟性、瞬発力、走力に課題が見られるため、今後は体幹を使った運動や柔軟運動、短距離走・跳躍運動を取り入れながら、基礎的な体力向上を図っていく必要がある。
体力・運動能力 ＜女子＞	○全国平均および昨年度の平均と同程度もしくは上回った種目 反復横跳び　２０ｍシャトルラン　５０ｍ走 ○全国の平均と同程度もしくは上回った種目 握力	○全国平均および昨年度の平均よりも下回った記録 上体起こし　長座体前屈　立ち幅跳び ソフトボール投げ	敏捷性や持久力、走力について一定の成果が見られた。また、握力についても全国平均と同程度の水準にある。一方で、筋持久力、柔軟性、瞬発力、投力に課題が見られるため、今後は体幹を鍛える運動や柔軟運動、跳躍運動、投動作を取り入れながら、基礎体力の向上を図っていく必要がある。
運動・スポーツへの意識、運動習慣	「運動をすることが好き」と回答する子どもの割合 Ｒ６男子 100%　女子 85.2%　Ｒ７男子　100%　女子 80.9% 「体育の授業は楽しい」と回答する子どもの割合 Ｒ６男子 100%　女子 92.6%　Ｒ７男子　100%　女子 95.2%	「平日のメディア視聴時間」５時間以上の割合 Ｒ６　男子 29.4%　女子 11.1%　Ｒ７　男子 11.1%　女子 14.3% 「一日の睡眠時間」８時間以上の割合 Ｒ６　男子 58.8%　女子 81.4%　Ｒ７　男子 61.1%　女子 61.9	体育授業に対する満足感は高い一方で、女子の運動への意欲や睡眠時間の確保については課題が見られる。今後も、運動に親しめる活動づくりを進めるとともに、生活習慣の改善や家庭との連携を図りながら、心身の健康づくりを推進していくことが必要である。

三つの取組	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	○「課題探究的な学習」の推進 ○授業改善をねらいとした研修の充実 ・縄跳びを活用した準備運動を工夫し、コーディネーション能力の向上を目指す。 ・縄跳びカードの内容改善と奨励、縄跳びを行う時間や場所の具体的設定。 ・それぞれの課題にあったルールや場の設定を工夫した授業展開。 ・「瞬発力」を高める運動や遊びの奨励と環境整備。 ・体育の時間における運動量の増加と技能面で「できる」楽しさと伸びを感じる授業づくりと、そのための研修時間の確保。 ・「体つくり運動」の充実を目指し、外部指導者協力による研修会を設け、指導者の資質向上を目指す。	○運動の機会の充実を図る環境整備の推進 ○仲間、時間、空間の創出により運動機充実を図る取組 ・外遊び時間の推奨と、運動時間の充実を図るために集団遊びを増やす。 （天候にもよるが、グラウンド割当日には全員でまずは外に出る習慣を付ける。） ・安全に縄跳びや集団遊びができる場所の確保をする。 ・休み時間等に興味をもって楽しく運動に取り組めるよう用具や環境を整備する。 ・全学年で体力テストを行うことにより、子ども自ら自分の体力や健康に関心をもったり、成長を感じたりできるようにする。 ・「なわの日」、「なわとび大会」を設定し、縄跳びへの意識付けをしていく。 ・簡単な準備で運動に取り組めるように「マット運動旬間」、「跳び箱旬間」、「鉄棒旬間」を設定する。	○各教科等の内容と関連付けた健康教育の推進 ○外部講師の活用など家庭・地域との連携 ・栄養教諭と連携を取り、健康的で望ましい食習慣を身に付けるための指導を行う。 ・外部講師を積極的に活用する。 ・実態に基づいた心と体を育む学習の実施。 （健康三原則【栄養】【睡眠】【運動】の理解と実践） ・家庭と連携し、「健やかな体」をつくるための基本的生活習慣の確立。 ・養護教諭と連携し、命を大切にする学習と関連を図った性・生に関する指導の充実

家庭・地域との連携・協働

○「なわとびカード」の取組→学校と家庭で連携して子どもたち一人一人に達成感を。
○地域ボランティアやゲストティーチャー、地域学校協働活動推進事業の活用（体操、水泳、スキー学習、走り方教室など）
→より安全、安心に楽しみながら学べる環境を。