

# 令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：36002

学校名：石山中学校

## 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>

・2年生はほぼ全国平均と同等。1, 3年生は全国平均よりやや下回っている。特にシャトルランの差が大きい。

・前年に比べ、記録が「アップしている」生徒は57%、「変わらない」が40%、「ダウンした」が3%。

- ・有酸素運動に抵抗を示し、精神的な弱さもあってハードな運動に対する意欲が足りない。
- ・柔軟性が全体的に低い傾向。ストレッチの習慣が少ないように思う。

### 体力・運動能力 <女子>

全学年とも、全国平均とほぼ同程度。しかし、上体起こしと握力は下回っており、全国平均より若干の開きがある。

・前年に比べて記録が「アップしている」生徒が、学年が上がるに連れて減っている。

- ・ダンスのような表現活動は得意とするが、最大筋力を発揮する運動は苦手としている。筋力が低く、限界を超える運動経験が少ないと考える。
- ・有酸素運動の経験が少ない。ペース配分を考えたり、呼吸の仕方を工夫したりする経験を多くすると良い。

### 運動・スポーツへの意識、運動習慣

学校評価生徒アンケートの「普段から運動していますか」の問いに「している」「ややしている」と回答した生徒は7割程度。

「中学校卒業後も運動やスポーツをする時間を持ちたいか。」の問いに「思う」「やや思う」が7割程度。

- ・運動部に所属しない生徒も増えており、積極的に校外で体を動かす機会が少ない。
- ・スポーツに親しみ積極的に楽しもうとする思考も低下しているように感じる。

## 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子どもが自らの健康づくりを図る取組の充実

### 具体的な取組

- ・クロームブックで自己の運動姿を撮影し、客観的な視点から課題や改善点を発見する取組を行う。
- ・自ら調べた事柄を発表する機会を設定し、周囲に教える経験を通して、より深い学びに繋げるようにする。
- ・自己の健康促進のために必要な運動やストレッチを自ら考え、選択できるようにし、日常生活に取り入れようとするきっかけづくりを行う。
- ・課題を解決するための意見を互いに出し合い、試行錯誤する経験を多くできる場を設定する。

- ・校内フリースロートーナメント等の行事を設定し、選手や応援団、他学年、他学級、教職員などが一体となって盛り上がる機会をつくる。
- ・昼休みに体育館を開放し、ボール運動を中心とした運動機会を設ける。
- ・雪中レクや学年の球技大会などを通して、運動や競争の楽しさを味わえるようにする。
- ・雪かきボランティアを募集し、学校の敷地や町内の雪かきを行う。

- ・食事、運動、睡眠の重要性について全体・個別指導を行い、健康的な生活習慣を学ぶ機会を提供する。
- ・シャポテンログの「心と体の健康状態」を振り返る機会をつくり、自分の健康状態を把握することで自己管理能力を高める取組を行う。
- ・栄養教諭による食に関する指導（全体・個別）の充実。

### 家庭・地域との連携・協働

- 地域のスポーツイベントへの参加
- 学校独自の生徒アンケートや保護者アンケート等の活用
- 学校評議員会・学校関係者評価等の活用
- 健康と食生活についてのアンケート(小5・中2対象、札幌市学校給食栄養士会)

