

# 令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：24003

学校名：上白石小学校

	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>○全国・札幌市の記録を上回った種目 握力、長座体前屈、反復横とび</p> <p>○全国・札幌市の記録を下回った種目 上体起こし、立ち幅とび、ソフトボール投げ 20mシャトルラン、50m走</p>	柔軟性や敏捷性に強みが見られる一方、走力・投力・持久力に課題が見られる。今後は縄跳びを中心とした日常的な運動に取り組み、体幹や瞬発力、持久力を高めていく。また、体育では基礎的な体の動かし方や体幹の安定、持久的に動き続ける力を育成する。
体力・運動能力 <女子>	<p>○全国・札幌市の記録を上回った種目 50m走、反復横とび、立ち幅とび</p> <p>○全国・札幌市の記録と同程度の種目 握力、ソフトボール投げ、長座体前屈</p>	走力や敏捷性、跳躍力に強みが見られる一方、柔軟性や持久力に課題が見られる。今後は縄跳びを中心に、外遊びに取り組み場面を増やし、楽しみながら運動量を確保する。あわせて、体幹を意識した運動や持久力を高める活動を継続し、バランスよく体力向上を図る。
運動・スポーツへの意識、 運動習慣	<p>○運動が「好き」「やや好き」と回答している児童の割合 男子…96.1% 女子…95.5% (全国平均 男子 93.4% 女子 85.8%)</p> <p>○1週間の総運動時間が420分を超えている児童の割合 男子…65.4% 女子…50.0% (全国平均 男子 48.1% 女子 26.5%)</p>	運動が好きと感じている児童の割合や総運動時間は全国平均を上回り、運動への高い関心と習慣が見られる。体育の授業では、縄跳びや体づくり運動、取り入れ、運動の楽しさやできる喜びを実感させながら、基礎的な動きや体力の向上を図る。これらを日常的な運動へとつなげ、主体的に体を動かそうとする意欲の維持・向上を目指す。

## 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

○「選択」できる場づくり  
技の種類だけでなく、自分のレベルに応じて技を選択できる場を設定することで、自己調整しながら主体的に運動に取り組み、運動の楽しさを味わえるようにする。

○ICTを活用した学習展開  
タブレットを活用し、自分や友達と動きを見合い、動きを検証したり分析したりできる機会を設ける。  
→自分の姿勢、動きの自覚化

○健康な生活に関する内容を日常生活に生かすことができる指導の充実  
発達段階に応じた心と体の成長や性に関する指導を養護教諭と連携しながら行う。

○三間（仲間、時間、空間）の創出  
「スポーツテスト週間」「跳び箱週間」「マット運動週間」を設定し、運動機会の確保に努める。期間内は、体育館やグラウンドに学習用具を常設しておき、休み時間にも利用できるようにする。

○「ジャンピングロープデイ」の実施  
月に1~2回、休み時間に縄跳びに取り組む日を設ける。縄跳びの技がレベル別に書かれた「なわとびカード」を活用し、中・昼休みに挑戦できるようにする。また、学年をまたいで縄跳びを教え合う場を設定し、全体の技能の底上げを図っていく。

○場の設定  
スポーツテストの時期に、50m走コーナーやボール投げコーナーを設け、事前に練習できる環境を整える。また、今年度はスポーツテスト練習コーナーも設け、握力や立ち幅跳び、長座体前屈、上体起こしなどの種目を事前に練習する機会を確保する。

○健康教育の指導計画を生かした目標設定  
・運動、食事、睡眠の健康三原則について、各自が具体的な目標を設定する。  
・学校と共に、保護者の協力も得ながら、より継続的な取組とする。

○食指導の充実  
・給食親学校との情報共有を密にしながら、児童への啓発活動の活性化を図る。  
・栄養教諭による「食に関する指導」を児童の自己チェックと関連付くよう工夫する。

○家庭との連携  
・さっぽろっ子「学び」のススメの活用  
・学校だより、保健便り、給食便り、ホームページを利用した、継続的な呼びかけや啓発を行う。

## 家庭・地域との連携・協働

○保健体育の評価基準に基づく学習状況評価の結果の活用  
○全国体育・運動能力、運動習慣等調査との比較、分析、活用

○学校アンケート(児童・保護者)での体育・健康に関する意識調査の活用  
○学校評議員会・学校関係者評価等の活用