

# 令和8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>	○全国平均を上回った種目…握力 ○全国平均をやや上回った種目…上体起こし	○全国平均をやや下回った種目…反復横跳び 長座体前屈 ○全国平均を下回った種目…50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、20m シャトルラン	○50m走は、5年男子だけではなく、全学年男子が全校平均を下回り、走力UPの取組が必要。 ○休み時間、ボール遊びを行う子が多く、握力の記録の高さの要因と考える。
体力・運動能力 <女子>	○全国平均を上回った種目…握力 ○全国平均をやや上回った種目…反復横跳び	○全国平均をやや下回った種目…長座体前屈 ○全国平均を下回った種目…50m走、立ち幅跳びソフトボール投げ、20m シャトルラン、上体起こし	○50m走は、6年女子以外はすべて全国平均を下回っており、男子同様走力向上を図る。 ○握力の記録がよいのは、男子と同様の要因と考える。 ○全国平均を下回る種目が多く、改善が必要。
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%と高いが、女子は70%。「体育の授業は楽しい」との回答は、男子90%、女子70%。	○睡眠時間が8時間を切る児童の割合は、男子36%、女子50%。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18%だが、女子30%とやや高い。また、女子は、3割が朝食を採らない日がある。	○運動好きが体育も楽しいと感じている様子が見られる。女子の運動好きを増やす取組が必要。 ○TVやYouTube等の視聴が睡眠時間を妨げ、朝食を採らない要因と考えられる。特に、女子の改善が必要。

## 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

◎体育年間カリキュラムの作成と実行  
○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。  
○全校で跳び箱、マット運動の指導時期を揃え、準備時間削減、運動量確保を行う。  
○準備運動時に、ミュージック縄跳び・走力UP運動の運動ドリルを**期間を設けて必ず取り入れ**、走力を中心とした運動能力の向上を図る。  
○体育掲示物や教具の整備を行う。  
○ICTの活用、**動画視聴などを通し、「分かる」と「できる」の差を縮める**。  
○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  
○グラウンド使用が可能な時期は外遊び奨励。  
・50m走コース、サッカーゴール、大谷グロブのエリア、**ドッジボールライン、壁ぶつけの的の常設**  
・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の推奨  
・**月2回「すこやかデー」**(全校外遊び)の設定  
○休み時間の体育館使用时、ボール遊びを可。  
・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  
・ステージの開放…縄跳び、立ち幅跳びマット  
・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  
○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  
○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  
○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  
○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。  
・「すこやかデー」の食育放送  
・地産地消を学ぶ「北海道を食べよう」(5年目)  
○「安全確認デー」の実施等、**日常に潜む危険についてのより一層の理解を図り、主体的に行動できる資質、能力を育む。**

## 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を通じ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  
○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  
○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

