

# 令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号: 34007

学校名: 北白石中学校

	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>	○札幌市の記録と同程度もしくは上回った種目 握力、長座体前屈、立ち幅跳び	○札幌市の記録より下回った種目 上体起こし、20mシャトルラン、50m 走 反復横跳び、ハンドボール投げ
体力・運動能力 <女子>	○札幌市の記録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、立ち幅跳び	○札幌市の記録より下回った種目 握力、上体起こし、長座体前屈、50m 走 ハンドボール投げ
運動・スポーツへの意識、 運動習慣	○「運動が好き」と答えた割合 男子: 89.8%(92.0%)、女子: 80.2%(75.0%) ○「保健体育の授業は楽しい」と答えた割合 男子: 80.9%(92.9%)、女子: 87.8%(82.7%) ○「体力・運動能力向上の目標を立てている」と答えた割合 男子: 75.7%(74.4%)、女子: 72.0%(64.5%)	○1週間の総運動時間が60分未満の割合 男子: 8.0%(11.1%)、女子: 24.7%(25.5%) ○「テレビ、ゲーム機、スマホ、パソコン等の平日の視聴時間」が5時間以上と答えた割合 男子: 21.1%(18.8%)、女子: 24.7%(19.2%) ※( )内の数値は札幌市の平均

札幌市と比較した際に、筋持久力、持久力、巧緻性、スピード に課題がある。

札幌市と比較した際に、筋力、筋持久力、柔軟性、スピード に課題がある。

本校は、男子で「運動が好き」と答えた割合、「授業が楽しい」と答えた割合が札幌市に比べて低いが、女子は札幌市平均を越えている。誰もが運動に親しむ内容の充実を図っていたので、さらに運動能力を向上させ、競技性も意識し授業構成を行っていきたい。

## 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

- 体育分野での、継続的な運動
  - ・毎時間リズム運動を行う
  - ・毎時間に課題である筋力、筋持久力を鍛えるトレーニングを行う
  - ・年1～2回の「20m シャトルラン」
- ICTを活用した学習活動の充実
  - ・動画による動作の客観視
  - ・保健分野における知識や情報収集
- 課題探究的な体育の学習
  - ・生涯運動に親しめる知識の獲得
  - ・健康保持増進のための基礎的能力
- 体力テストの全学年実施の継続

- 学校体育的行事「スポーツ大会」
- 特別支援学級の取組「朝運動」
- 三間(仲間、時間、空間)の創出により、運動機会の充実を図る取組  
⇒昼休みに体育館を開放し、体育専門委員による運動機会の創出
- 北白石雪フェスティバルのボランティア活動

- 食育活動の充実
  - ・給食指導や関係教科での食への興味関心の向上
- 基本的生活習慣の確立
  - ・保健だよりや給食だよりなどによる生徒・保護者への啓発活動
  - ・保健専門委員による感染症予防の取組
  - ・校内一斉清掃による校内環境改善
- 小中一貫とした教育
  - ・小学生の部活動見学や体験会の実施

## 家庭・地域との連携・協働

- 北白石雪フェスティバルによるボランティア活動などにより、雪に親しむ運動機会の創出
- 昨年度までの全国体力・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