

# 令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：37508

学校名：前田北中学校

## 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>

- ・握力:全国=28.95、札幌= 28.78、本校= 29.93
- ・上体起:全国=26.09、札幌= 25.42、本校=27.52
- ・長座体:全国=45.12、札幌=43.77、本校= 50.81
- ・反復横跳:全国=51.64、札幌=48.97、本校=57.33
- ・シャトラン:全国=78.82、札幌=75.85、本校=94.81
- ・50M 走:全国=8.00、札幌=8.11、本校=7.72
- ・立幅跳:全国=197.51、札幌=196.99、本校=205.56
- ・ハンド:全国=20.74、札幌=20.05、本校=22.92
- ・合計点:全国=42.20、札幌=40.59、本校=48.77

全国的に見て体力水準が高く、筋力・敏捷性・柔軟性・持久力がバランス良く高い  
特に、敏捷性(反復横とび)と投能力が高い  
全体的に「筋力・パワー・動作の切り返し」に強み全体的にバランスの取れた体力構成  
A 評価生徒の割合が非常に高い

本校の中学2年男子は、全国および札幌市平均と比較して体力・運動能力全般に高い水準を示している。特に、柔軟性、敏捷性、筋力において顕著な成果が見られ、体力合計点および総合評価でも全国平均を大きく上回った。A 評価の割合が高く、体力のバランスが良好である点は本校の大きな強みである。今後は持久系の取組をさらに充実させ、総合的な体力の向上を図っていく。

### 体力・運動能力 <女子>

- ・握力:全国=23.15、札幌=22.43、本校=25.42
- ・上体起:全国=21.70、札幌=20.02、本校=25.81
- ・長座体:全国=46.99、札幌=45.40、本校=56.31
- ・反復横跳:全国=45.74、札幌=42.15、本校=51.23
- ・シャトラン:全国=50.60、札幌=44.90、本校=58.77
- ・50M 走:全国=8.97、札幌=9.22、本校=8.71
- ・立幅跳:全国=166.44、札幌=159.16、本校=174.12
- ・ハンド:全国=12.43、札幌=11.22、本校= 14.48
- ・合計点:全国=47.58、札幌=43.11、本校=55.63

総合評価では、全国・札幌市を大きく上回り、かなり高い水準  
特に札幌市平均との差が大きく、地域内では非常に優秀な体力水準  
柔軟性は本校の最大の強みの一つ、日常的なストレッチや体育授業での取り組みが成果として表れている

本校中学2年女子の体力・運動能力は、体力合計点および各種目のT 得点から、全国平均および札幌市平均を概ね上回る高い水準にある。特に柔軟性、敏捷性、筋持久力において顕著な向上が見られ、総合評価では A 評価の割合が高く、体力の偏りが少ないバランスのとれた集団であることがうかがえる。

### 運動・スポーツへの意識、運動習慣

- 運動が好き(好き+やや好き)  
男子 全国:約 91%、札幌:約 92%、本校:100%  
女子 全国:約 77%、札幌:約 75%、学校:約 88%
- 朝食  
男女とも「毎日食べる」割合が全国より高い
- 睡眠  
7~8 時間帯が中心  
女子は「7 時間未満」がやや多め  
→ 生活習慣は比較的良好

運動肯定感が非常に高い、授業満足度が高い(特に男子)、生活習慣も比較的良好、自主運動・行動変容が起きている  
⚠ 今後の課題  
女子の「継続意欲」「主体性」に差  
ICT 活用の個人差  
運動量は多く、質的充実と安全配慮が必要

調査結果から、男女ともに運動に対する肯定的意識が高く、保健体育の授業が生徒の行動や生活意識に良い影響を与えていることが確認できた。運動に対する意識については、「運動が好き」と回答した割合が非常に高い。また、卒業後も自主的に運動を続けたいと考える生徒の割合も高く、学校での運動経験が将来の運動習慣形成につながっていることがうかがえる。保健体育の授業については、「楽しい」と感じている生徒が多く、特に「できなかったことができるようになったとき」「友達と協力できたとき」に楽しさを感じている傾向が強い。これは、結果だけでなく成長過程や協働を重視した授業づくりが有効であることを示している。

## 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

- ・ ICT の活用や個に応じた支援をさらに充実させ、生徒一人一人が安心して主体的に学べる保健体育の授業を通して、生涯にわたって健康的な生活を実践できる力の育成を目指していく。
- ・ 全身運動である歩くスキー(札幌らしさ【雪】)の取組の継続と充実を図る。

- ・ ふれあい集会(大縄跳びなど)による活動機会の充実と促進。
- ・ 「こもれびの日」における本校独自の取組を大切にし、ブラッシュアップと継続。
- ・ 「時間・空間・仲間」の3つの間の創造をCS、小中一貫した教育の中でも検討していく。

- ・ 安全面や休養、自己調整力の育成にも配慮した指導を心掛ける。
- ・ 朝食を毎日摂取する生徒の割合が高く、基本的な生活リズムは概ね良好である。一方、睡眠時間やメディア利用については個人差が見られ、保健分野において、運動・食事・睡眠・メディアの関係を関連付ける指導を心掛ける。

### 家庭・地域との連携・協働

- ・ 生徒の気づきや主体性をはぐくむための、地域の講師による講演会の実施
- ・ ホームページやすぐるを活用した情報発信による周知と協力体制の構築
- ・ CS において生徒の声を聴き、学校・保護者・地域で子どもの健全な育成を支える取組みの充実

