

令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：26019

学校名：南の沢小学校

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>

【成果】 握力の平均値が17.26kg（T得点53.3）であり、全国平均を大きく上回る筋力の強さが顕著。

【課題】 50m走（T得点42.1）や20mシャトルラン（T得点43.2）が低調であり、瞬発力や全身持久力に課題。体力合計点のT得点は43.9であり、総合評価でD・E判定に属する児童が約63%。

男女ともに握力に象徴される身体的ポテンシャルは極めて高い一方、全身持久力や瞬発力が低迷。この背景には、本校の顕著な教育課題である「粘り強さ」の自己評価（2.8）の低さがあり、持久走等の負荷が高い運動に対し最後まであきらめずに挑み続ける「心の体力」が実技数値に表れている。令和7年度は「なわとびカード」や「朝のチャレンジタイム」、「学級全員遊び」により日常的に体を動かす基盤づくりを組織的に進めたが、約半数の児童における長時間のスクリーンタイムが運動や睡眠の時間を圧迫し、粘り強く取り組むための活力を削いでいる現状がある。特に女子の運動不足と授業への意欲の低さは、心身の健康保持に向けた組織的な改善を要する大きな要因である。

体力・運動能力
<女子>

【成果】 握力の平均値が18.83kg（T得点58.3）と、全国平均を極めて大きく上回る高い数値。

【課題】 20mシャトルラン（T得点42.4）や50m走（T得点43.1）の数値が低く、持久走や走力に改善の余地がある。体力合計点のT得点は45.1、総合評価でのD・E判定は約42.5%。

運動・スポーツへの意識、
運動習慣

【成果】 体育の授業を「楽しい」と回答した割合は、男子が84.8%。令和7年度の「なわとびカード」や朝活動の継続により、日常的に体を動かす習慣の基盤は整いつつある。

【課題】 平日の学習以外でのスクリーンタイム（3時間以上）の生活習慣が運動時間を圧迫。女子は体育の授業を「楽しい」と答える割合が58.5%、1週間の総運動時間が「0分」の児童が11.6%存在。

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

【AARサイクルによる主体的学びの確立】

体育の授業において、児童が自ら「見通し」をもち、試行錯誤の「行動」を経て、自己の変容を自覚する「振り返り」を行う学習プロセスを定着。単元の導入では、知的好奇心を刺激する教材提示や課題設定を工夫し、どの子も「やってみよう」と思える場を創出。

【「垂直」から「平行」への指導の転換】

教員が一方的に教える「垂直」な関係から、子ども同士が教え合い、高め合う「平行」な学びへと転換。他者との対話を通じて思考を再構築する「協働探究」の場面を重視し、運動の得手不得手に関わらず、共に学ぶ楽しさの実感へつなげる。

【ICTを活用した技能向上と「伸び」の可視化】

1人1台端末を活用し、自己や他者の動きを撮影・比較することで、自分の技能の変容を客観的に捉えさせる。これにより、小さな成功体験を積み重ね、困難な課題にもあきらめずに挑む「粘り強さ」を育てていく。

【三間（仲間・時間・空間）の創生による環境整備】

（仲間）令和8年度から本格導入する「たてわり活動」を活用し、異学年グループによる「雪ふみ」や「たてわり遊び」を通して、共に運動する喜びと、上級生への憧れやリーダーシップを醸成。

（時間）朝の「チャレンジタイム」や中休みの体育館・グラウンド割当を組織的に進め、日常的に体を動かす時間を保障。

（空間）児童の「～したい」という声を聴き、跳び箱週間の設定や、冬季のスキー山開放など、挑戦したくなる安全で魅力的な運動空間を整備。

【自治的な活動と運動したイベントの開催】

児童会活動において、児童自らが運動イベントを企画・運営する「自己決定の場」を保障。自分たちで学校生活を創り上げる手応えを実感させることで、主体的に運動に親しむ態度を育てる。

【「まほうのかいわ」を活用した生活習慣の改善】

本校の課題である長時間のスクリーンタイム削減に向け、札幌市教育資料を家庭と共有し、睡眠や運動時間の確保に向けた双方向の連携を強化。

【メディア教育と自律的な自己管理能力の育成】

「アウトメディア授業」やチャレンジシートの活用を通じ、自らの生活をコントロールする力を育む。保健の学習と日常生活を関連付け、運動、食事、休養が健康に果たす意義を実感できる指導を展開。

【「自分の命は自分で守る」安全教育の徹底】

地域連携防災授業「まなぼうさい」や「南区合同防災訓練、各種避難訓練」を通じ、不測の事態においても自ら判断し、しなやかに行動できる「自己指導能力」を育成。

家庭・地域との連携・協働

「チーム南の沢」による専門的な支援として東海大学との連携（学生ボランティア）や専門インストラクターの招聘により、質の高い運動体験と安全な学習環境を組織的に保障。地域一丸となった安全教育として「まなぼうさい」や「合同防災訓練」を通じ、不測の事態でも自ら判断し動ける「自己指導能力」としなやかな心身を育む。「対話」を通じた家庭との一体的支援として「まほうのかいわ」対話型個人懇談による早期の信頼構築を通じ、学校と家庭が連携して子どもの主体的な健康増進を支える。