

令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号: 31003
学 校 名: 中島中学校

	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>	[前回の記録と同程度もしくは上回った種目] 握力、長座体前屈、50m走、立ち幅跳び	[前回の記録より下回った種目] 上体起こし、20mシャトルラン	筋力・瞬発力は、全国平均以上の高い水準を維持している。一方で、持久力(シャトルラン等)には引き続き課題があるため、日常的な運動時間を確保し、持久力の向上を図る必要がある。
体力・運動能力 <女子>	[前回の記録と同程度もしくは上回った種目] 上体起こし、反復横跳び、ハンドボール投げ	[前回の記録より下回った種目] 長座体前屈	基礎的な運動能力全般が、全国平均を下回る傾向にある。特定の動きに偏らず、多様な運動をバランスよく経験できる場を設け、日常的な運動時間を確保していく必要がある。
運動・スポーツへの意識、運動習慣	「運動やスポーツをすることが好き・やや好き」と回答する割合 男子 84.0%、女子 87.5%	スクリーンタイムが長く、1週間の総運動時間が十分でない生徒が一定数いる。	「運動が好き」な生徒は多いが、実際の運動時間の増加には結びついていない。また、長いスクリーンタイムが影響していると考えられるため、生活習慣を見直し、運動習慣の定着を図る必要がある。

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

