

令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：27011
 学校名：西小学校

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>

- ・握力：全国平均値とほぼ同程度であり、昨年度よりも下がっている。
- ・上体起こし：全国平均値より大きく下回っており、直近2年間で下がっている。
- ・長座体前屈：全国平均値と同程度であり、昨年度よりも上がっている。
- ・反復横跳び：全国平均値をやや下回っており、直近2年間で下がり続けている。

- ・20m シャトルラン：全国平均値を大きく下回っており、昨年度よりも下がっている。
- ・50m 走：全国平均値とほぼ同程度であり、昨年度よりも上がっている。
- ・立ち幅跳び：全国平均値をやや下回っており、昨年度よりも下がっている。
- ・ソフトボール投げ：全国平均値とほぼ同程度であり、昨年度よりも上がっている。

〈経年分析から見える本校の特徴〉

- ・ここ数年で筋パワー、筋持久力や柔軟性の低下が目立ってきている。1年間を通して準備運動や体づくり運動で柔軟や体を支持するなどの運動を取り入れることが大切である。

体力・運動能力
 <女子>

- ・握力：全国平均値とほぼ同程度であり、昨年度よりも下がっている。
- ・上体起こし：全国平均値より大きく下回っており、昨年度よりも下がっている。
- ・長座体前屈：全国平均値と同程度であり、昨年度よりも下がっている。
- ・反復横跳び：全国平均値をやや下回っており、昨年度よりも下がり続けている。

- ・20m シャトルラン：全国平均値を大きく下回っており、昨年度と同程度である。
- ・50m 走：全国平均値とほぼ同程度であり、昨年度よりも下がっている。
- ・立ち幅跳び：全国平均値をやや下回っており、昨年度よりも下がっている。
- ・ソフトボール投げ：全国平均値とほぼ同程度であり、昨年度よりも下がっている。

- ・日常的に持久力、瞬発力が必要な運動に取り組む機会が少ない。さらに冬季になると積雪のためグラウンドに出て走るなどの運動の機会が少なくなっている。そのため、1年間を通して力を伸ばしづらい。

運動・スポーツへの意識、
 運動習慣

- ・運動やスポーツが好きであると考えている割合が男子は95.4%で、女子は89.8%である。
- ・スポーツをすることに「興味がある」「ややある」と答えている割合が全国平均よりも男子は下回っており、女子は上回っている。
- ・1週間で運動時間が0分の児童の理由の内訳をみると、男女共に、「運動が好きではないから」「一緒に運動する友だちがいないから」「運動する場所がないから」と答えた児童が多い。
- ・体育の授業で楽しいと感じるときは、「いろんな種目を体験したとき」「できなかったことができるようになったとき」と答えた児童が多い。

- ・運動やスポーツが好きな児童の割合は高いが、運動時間の増加や運動能力の向上につながっていない現状である。
- ・児童の運動時間の減少に「仲間の有無」「場所の確保」が大きな要因になっているため、学校の活動の中でそれらを保障していくことが大切である。
- ・学校の授業や休み時間の中で、様々な運動経験や成功体験を重ねていけるような取組が大切である。

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健康に関する指導の充実

具体的な取組

個の活動とグループの活動の設定

個とグループの活動を効果的に設定することで、互いのよさや伸びを実感できたり、仲間と運動する楽しさを実感できたりするように図る。

1年間を通した準備運動の工夫

持久力、筋パワー、筋持久力の向上や柔軟性を育むために、種目に合わせて縄跳びや持久走、体幹トレーニングなどを短時間で継続的に取り組んだり、1年間を通して準備運動の中で柔軟運動を取り入れたりしていく。

ICTの活用

授業前後の自身の姿や成長を振り返り、自分の成長を実感できるようにすることや、ゲーム等の作戦会議で、ICTを活用して簡単に仲間とねらいを共有・達成できるように図る。

休み時間に使用できる道具の種類を増やす

子どもが自分の取り組みたい運動や遊びを選択し、自分のペースで楽しみながら体を動かせるようにする。

例) フラフープ、チューブ滑り

「〇〇しようぜ!」の取組

様々な種類の運動に子どもが親しみ、継続的に取り組んでいけるようにする。

例) 野球、モルック

〇〇週間

授業の時間以外にも運動の機会や場を提供する。

例) 鉄棒週間、マット週間、跳び箱週間

心身の健康に関する取組

食事・運動・睡眠などのバランスのとれた生活習慣やけが、風邪の予防についての意識付けを行う。

例) 保健便り、学級活動、生命の安全指導

給食や栄養に関する取組

バランスの取れた食事の大切さを理解させたり、感謝の気持ちをもたせたりする。

例) 食育放送、給食週間、野菜食ベチャオ週間
 マナークエスト

検証の方法

- ・保健体育の評価基準に基づく学習状況評価結果の活用(日常の実技テストや観察等)
- ・学校独自の児童アンケートや保護者アンケート等の活用
- ・学校評議員会・学校関係者評価等の活用