

令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：35009

学校名：西岡北中学校

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>	<ul style="list-style-type: none"> ○前回の記録より上回った種目 50m 走 ○前回の記録より下回った種目 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20m シャトルラン、立ち幅跳び、ハンドボール投げ 	令和7年度は、令和6年度と比較して多くの体力テスト項目で低下が見られた。特に20m シャトルランは全国・札幌市平均を下回り、全身持久力の低下が顕著である。また、反復横跳びも低下しており、敏捷性にも課題が見られる。一方、50m 走は向上している。これらの結果から、瞬発的な能力は維持されているものの、持久力や継続的な運動量の不足が課題であると考えられる。今後は全身持久力の向上と敏捷性の強化が必要である。
体力・運動能力 <女子>	<ul style="list-style-type: none"> ○前回の記録より上回った種目 50m 走 ○前回の記録より下回った種目 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20m シャトルラン、立ち幅跳び、ハンドボール投げ 	令和7年度は、多くの体力テスト項目で前年度を下回る結果となった。特に20m シャトルランは大きく低下し、全国・札幌市平均も下回っており、全身持久力に課題が見られる。一方、50m 走は向上している。これらの結果から、日常的な運動量の不足が体力低下に影響していると考えられる。今後は継続的に取り組める運動機会を確保し、全身持久力の向上を図る必要がある。
運動・スポーツへの意識、運動習慣	<ul style="list-style-type: none"> ・「運動やスポーツをすることが好き」と回答する子どもの割合 R6 年度男子:87.6%、女子:76.2% R7 年度男子:85.8%、女子:73.6% ・体育の授業を除く1週間の総運動時間が60分未満の「ほとんど運動しない生徒」の割合 R6 年度男子:9.1%、女子:25.8% R7 年度男子:17.4%、女子:25% 	「運動が好き」と回答した割合は男子85.8%、女子73.6%で、例年と概ね同程度である。一方、体育以外の運動時間が週60分未満の生徒は男子が17.4%と増加しており、運動習慣の不足が見られる。その要因として「時間がない」「場がない」「好きではない」が挙げられている。今後は短時間で取り組める運動の提示や環境を整備、運動に参加しやすい工夫を通して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子どもが自らの健康づくりを図る取組の充実
-------	-----------------	-----------------------	-----------------------

具体的な取組	<ul style="list-style-type: none"> ○ウォーミングアップの工夫 <ul style="list-style-type: none"> ・なわとびやヒートアップ運動の実施 ・遊び要素を取り入れた補強運動の実施 ○新体力テストの結果を利用し、自己診断による課題と取組内容の明確化 ○ICT及び個人端末を活用した学習活動の構築と充実 ○「する・みる・支える・つくる」にも着目し、スポーツや運動には多様な関わり方があることを学ぶとともに、既存のルールにとらわれず、生徒の実態に応じて場やルールの工夫・調整などをした授業づくりを進めていく 	<ul style="list-style-type: none"> ○体育的行事の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・運動技能の優劣や勝敗を目的とする行事ではなく、人と人、学校と地域、現在と未来をつなぐ学びの場とする。 ・「保障」「選択」「協働」 ○昼休みにグラウンド・体育館を開放してボール等の貸し出しを行い、運動する機会を整える。また、ホールやステージ上などで実施できる運動の場を提供する。 ○休み時間等を利用したスポーツレクの実施 <ul style="list-style-type: none"> ・他学年交流等の検討、勝敗に関係のない交流の場 ○長期休業中の運動・スポーツ、食に関する支援 <ul style="list-style-type: none"> ・端末等で運動課題などを提示し、運動機会を確保する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○お昼の放送において栄養教諭協力のもと、献立、食材を活用した食指導の充実を図る。 ○清掃強化日を設定し、環境整備への意識を高める。 ○睡眠指導を充実させ、講師による講演会または睡眠検診プロジェクトへの参加などを実施する。 ○基本的な生活習慣の確立を目指し、健康三原則(運動・食事・睡眠)の重要性の普及・啓発と早寝早起き朝ごはんや歯磨き、睡眠時間の確保等を推奨する。
--------	--	--	---

家庭・地域との連携・協働

- ・体育的行事(西岡地区大運動会)の周知と見学(みる)や参加(する)への依頼
- ・睡眠に関する指導や歯に関する特別活動への参加の周知
- ・給食に関する情報を学校ホームページ等で積極的に配信