

令和7年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：37006

学校名：西陵中学校

令和6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＞

握力では、全国平均を2.1ポイント、全道平均を2.6ポイント上回った。しかし、それ以外の7項目においては、全て全国及び全道平均を下回った。

握力（筋力）の値が全国平均を上回っているため、50m走でスピードを高めることで、瞬発力も高まり、シャトルランや持久走を行うことで全身持久力、筋持久力や調整力も高まるので全体的な体力の向上を少しずつ図りたい。

体力・運動能力
＜女子＞

女子も男子と同様に握力のみ全国平均を0.8ポイント、全道平均を3.0ポイント上回っている。しかし、それ以外の7項目においては、全国及び全道平均を下回っている。

男子と同様で、握力（筋力）の値が全国平均を上回っているため、スピードや持久走を行う中で全体的な体力の向上を図りたい。

運動・スポーツへの意識、
運動習慣

Q1 運動やスポーツを好きと回答する生徒が男子で85%、女子で73.2%である。また、Q9 保健体育の授業は楽しいと回答する生徒は男子で83.4%、女子で78.6%である。Q10 保健体育の授業では、進んで学習に参加していると回答する生徒が男子で93.4%、女子で87.5%と全国・全道平均を若干上回っている。

男女ともに、運動やスポーツが好きと回答する生徒が多いこと、また、体育の授業に進んで参加している生徒も全道全国平均よりも高いことから、今後も楽しい保健体育の授業づくりに取り組んでいく。

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

1学期は体づくり運動や短距離走から始まっていくので、体の関節可動域を広げたり、体を動かす感覚を磨かせ、短距離走では接地を意識付け、ストレスなく、力まず速く走れる能力の向上を図り、走ることが好きな生徒を育てていく。また、その後の種目においても、各種目の本質から外れないように基本技術を獲得させ、わかる・できる授業を展開していく。

運動やスポーツが好きな生徒が多いので、学校周辺の体育スポーツ施設についても周知し、生徒の運動機会の創出に繋げていく。
例）西区体育館（プール）
北区体育館

走ることや運動することに対して、ストレスなく行う方法を獲得することで、自然に運動を日常生活に取り入れる生徒が育っていくと考えている。運動が好きであれば自発的にジョギングや筋トレなどを行っていくと考えている。

家庭・地域との
連携・協働

学校評価のアンケートや参観授業などにおける保護者との関わりの中からも、生徒の運動・スポーツの実施状況などを把握し、保健体育の授業改善や体育的行事の企画立案に生かしていく。