

令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：31009

学校名：星友館中学校

令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果

分析

以下は、スポーツ庁 体力・運動能力調査の結果における同年代の平均値、生徒の計測結果（前年度または年度当初と3学期実施の比較）、前年度、前々年度のアンケート結果との比較による

体力・運動能力

【握力 同年代の平均値との比較】 同じまたは上回っている 29.0% 下回っている 71.0% 【長座体前屈 同年代の平均値との比較】 同じまたは上回っている 53.6% 下回っている 46.4% 【新体力テスト実施率】	【握力 前年度との比較】 同じまたは上回っている 87.1% 下回っている 12.9% 【長座体前屈 前年度との比較】 同じまたは上回っている 60.7% 下回っている 39.3% R7年度 32% R6年度 54%
--	--

同年代の平均値との比較では、同じまたは上回る結果は、半数または半数以下であるが、自己記録との比較では、同じまたは上回る結果の割合が高くなっている。今後も一般的な目安を提示すると同時に自己と向き合うことにフォーカスできる取組を継続し、生徒の運動や健康への関心を高めていけるようにしたい。新体力テストの実施率は半数からそれ以下で、全生徒の体力状況が把握しきれていない状況にあることにも注視したい。様々な事情で登校が少ない生徒にも、自身の生活の中で、運動や健康を意識できるようなアプローチを考えていきたい。運動やスポーツに対して肯定的なイメージをもっている割合が高い一方、学校以外で運動やスポーツを行う割合が低い傾向が複数年続いている。生徒が運動を日常生活に取り入れるためには、昨年度とは別の視点での普及や紹介をしていく必要があると考える。

運動・スポーツへの意識、運動習慣

運動やスポーツが好き・やや好き R7年度 89.3% R6年度 89.1% R5年度 88.8% 運動やスポーツが大切・やや大切 R7年度 96.5% R6年度 93.5% R5年度 97.9%	学校以外で運動やスポーツをしている・時々している R7年度 57.2% R6年度 54.3% R5年度 70.8% 体育の授業が楽しい・やや楽しい R7年度 92.9% R6年度 100% R5年度 91.7%
--	--

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

- 運動の楽しさに触れられる「課題探究的な学習」の推進
 - ポッチャ・モルック・パークゴルフなど、楽しく安全に実践できるターゲット型スポーツの学習の推進
 - 短時間の補強運動（握力や柔軟）を継続的に行い、自己の体力維持や体力テストに向けて意識が高まる学習の推進
 - 練習したダンスの動画撮影と、その鑑賞を通して自分や仲間の成長を見取る学習の推進
 - 本校で扱っている種目に複数年取り組み、自己の上達や課題を感じられる学習の推進

- 三間（仲間、時間、空間）の創出により運動機会の充実を図る取組
 - 学習コースの枠を超えて、多くの仲間とスポーツを通して親睦を深める行事の継続
 - 運動能力や目的に応じた短期間プログラムの充実
 - 札幌市のウェルネスイベントの紹介など、運動する機会の周知
 - 新体力テストを授業以外で実施する機会の創出
- 生徒による運動機会の充実を図る取組の立案・実現
 - 始業前の時間を活用した、体育で行った種目を深めたい、あるいは、体育で行わない種目に取り組みたい生徒による自主的な活動の充実

- 現代的な健康課題の解決に向けた健康教育の推進
 - 生徒が自身の健康課題にあった講座を選択し受講する、外部講師の参画を積極的に取り入れた「生涯学習カフェテリア」の学習の推進
 - 「生涯学習カフェテリア」における助産師を招いた命や性の講話の推進
 - 生徒の実生活に則した保健学習の推進（交通安全、医療機関、医薬品、生活習慣病など）
 - 給食だよりで旬の食材を紹介する取組の推進
 - フードリサイクルの周知と給食の食べ残しを生徒自身で分別する取組の推進

家庭・地域との連携・協働

学校運営協議会の活用及び学校保健委員会における学校医の助言の活用
 雪かきチョボラの周知と可能な生徒の実施
 学習サポーター（ボランティア）のスポーツや健康に関する行事への参加依頼