

令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：24002

学校名：白石小学校

	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>	○平均が全国平均を上回っていた種目 ・握力・長座体前屈・50m走・立ち幅跳び	△平均が全国平均と同程度または下回っていた種目 ・上体起こし・反復横跳び ・20mシャトルラン・ソフトボール投げ	○半数を超える種目が全国平均を上回り、筋力や柔軟性の高さがうかがえる。一方、20mシャトルランは全国平均を約20回下回り、持久力の低さが目立った。
体力・運動能力 <女子>	○平均が全国平均を上回っていた種目 ・握力・長座体前屈	△平均が全国平均と同程度または下回っていた種目 ・上体起こし・反復横跳び・20mシャトルラン ・50m走・立ち幅跳び・ソフトボール投げ	○握力や長座体前屈では全国平均を上回り、筋力や柔軟性の高さがうかがえる。一方で、瞬発力や持久力を要する種目は平均を下回り、課題が残る。
運動・スポーツへの意識 運動習慣	○児童は運動が好きな子が多く、運動やスポーツを大切にしている。体育以外の体を動かす時間も全国平均を超えていて、日常的に運動する習慣がついている児童が多い。	○朝食を食べない日が多いと答えた子は男子5%、女子7%。 ○睡眠が7時間未満は男子約15%、女子約10%。テレビやスマホを4時間以上見る児童は男女とも約25%と4分の1の児童が長時間画面を見つめている。	○児童は運動への意欲は高いが、生活習慣に課題がある児童が多い。 ○朝食の欠食や睡眠不足、メディアの長時間利用が見られ、家庭と連携した生活リズムの改善が必要である。

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

課題探求的な体育学習

- ・体力向上と自分の健康意識を高めることができる授業内容の工夫と取組。
- ・跳び箱運動、マット運動で外部人材と連携し、課題解決型の学習を充実。
- ・ICTを活用して自分の動きを客観的に確認・振り返ることで、課題を明確にし、技能の上達につなげる。
- ・養護教諭と連携し、健康や性に関する学習を通して判断力を育成。
- ・助産師を招き母親体験を行い、命の大切さや健康への理解を深める。

運動の機会の充実を図る環境整備の推進

- ・休み時間の体育館・グラウンド割当を作成し、運動をする場所と時間を確保する。
- ・体育館ステージでジャンピングボードを使った運動ができるように、休み時間には児童に開放する。
- ・休み時間に中庭を開放し、固定施設遊具で遊べるようにする。
- ・各学級に長縄やボールを配付し、休み時間に活用できるようにする。
- ・体力向上委員会で「鬼ごっこ集会」「ドッジボール集会」などを企画し体を動かすように促す。
- ・マット週間跳び箱週間を実施。

各教科等の内容を関連付けた健康教育と環境整備の推進

- ・保健や家庭科、総合的な学習の時間を活用し、朝食欠食や睡眠不足、スクリーンタイムなど生活習慣を見直す学習を行う。
- ・栄養教諭と連携し、給食を通じて朝食や栄養バランスの大切さを学ぶ食育指導を充実させる。
- ・特別活動などに関連した生命の安全教育（自殺予防、性被害防止等）の計画的な実施と、シャボテンの活用推進
- ・生理用品を校内に常備し、必要な児童生徒が安心して利用できる体制を整える。

家庭・地域との連携・協働

- ・よさこいのプロに体育発表会表現「よっちょれ」の指導を依頼する。
- ・跳び箱運動、マット運動、グラウンドやスキー場でのスキー学習などにおいて保護者ボランティアを招き、指導の充実を図る。