

令和7年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：36008

学校名：札幌市立澄川中学校

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＞	立ち幅跳び、ハンドボール投げ →全国平均とほぼ同程度である。	握力、上体起こし、反復横跳び、50m走 →全国平均を下回っている 長座体前屈、20mシャトルラン →全国平均とほぼ同程度であるが、やや下回っている。	ランニングやサーキットトレーニングの継続を行ってきたが、劇的に大きな変化は見られなかった。特に筋力や敏捷性に課題を抱えている生徒が多い。学年ごとに実情に合わせてトレーニングを工夫する必要がある。
体力・運動能力 ＜女子＞	ハンドボール投げ →全国平均とほぼ同程度であるが、やや上回っている。	上体起こし、反復横跳び、50m走 →全国平均を下回っている 握力、長座体前屈、20mシャトルラン、立ち幅跳び →全国平均とほぼ同程度であるが、やや下回っている。	運動への苦手意識をもつ生徒が多い。仲間との関わりを通して、できた喜びを実感できるように授業を工夫していく必要がある。
運動・スポーツへの意識 運動習慣	「運動・スポーツをすることが好き、やや好き」 →男子：88.9%（全国平均90.6%） 女子：77.6%（全国平均76.9%） 「体育の授業は楽しい、やや楽しい」 →男子：92.7%（全国平均91.7%） 女子：88.2%（全国平均83.8%）	「朝食を毎日食べる」 →男子：81.1%（全国平均93.9%） 女子：60%（全国平均74.4%） 「健康でいるために運動を行うことが大切、やや大切」 →男子：92.2%（全国平均92.9%） 女子：91.3%（全国平均85.5%）	体育の授業では、楽しく取り組む生徒もいるが、得意・不得意の差が顕著である。意欲的に活動することで体力の向上につながるような取組を実践していく必要がある。また、保健の授業では、より自分のこととして考え、今後の生活に生かせるように授業内でのアプローチを積極的にしていきたい。
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	○運動を楽しい実感できるよう授業内容を精査して、生徒の実態に合った方法で「課題探究的な学習」ができるように実践していく。 ○始業時のトレーニングの効果高めるために、縄跳びを実践する。 ○効果を実感できるよう、継続した取組を心掛け、記録する。 ○保健の授業を通して、健康の大切さと豊かな人生を歩む上で必要な知識を習得させる。		
	○体育祭では、親しみやすい種目を取り入れながら、運動が苦手な生徒も運動する楽しさを実感できるようにする。 ○長期休業中の運動習慣を定着させるために課題を提示する。 ○昼休みの体育館・グラウンド遊びと委員会の点検活動を連動させることにより自治的な取組を推進させる。 ○運動に関するレクリエーションを学年単位で企画・運営し、生徒が主体的に運動する機会を設ける。		
			○給食だよりを通して日頃の食生活を生徒自らが振り返り、健康な毎日を送るために必要な食事の在り方について考察する。 ○保健だよりを通して心身ともに健やかな毎日を送るために、自分自身を見つめ、自己肯定感を高める必要性に気付く。 ○保健体育の授業を通して、成長期における身体の仕組みや望ましい生活習慣に関する知識を習得する。 ○助産師を活用した性に関する指導を通して、自他ともにかけがえのない命を大切にする心を育む。
家庭・地域との連携・協働	○学校評議員会・学校運営協議会の活用 ○部活動指導員等の外部指導者の配置による指導内容の充実 ○学校間連携方式の活用による活動機会の確保と充実		

