令和8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＞	「握力」が全国平均を下回っており、筋力そのものの向上が課題である。	「反復横跳び」の項目が全国平均より下回っており、切り返し動作やフットワークなどを身に付けるためのトレーニングなどが課題である。	「筋力」・「敏捷性」などに課題があり、方法がわからなかったり、切り返し動作がうまくできないなどの様子があった。
体力・運動能力 ＜女子＞	「上体起こし」は全国平均を下回っており、筋持久力の維持・向上が課題となった。	「反復横跳び」の項目が著しく下回っており、日常の授業前のトレーニングなど継続して取り組んでいけるものを構築していきたい。	男女ともに「反復横跳び」のスコアが伸び悩み、敏捷性に課題を感じる。ラダートレーニングなどでステップワークを含めて、楽しみながら身に付けていく方法を模索していきたい。
運動・スポーツへの意識、運動習慣	体育が「好き」という生徒と「楽しい」と感じている生徒が多く、取組は意欲的である。	「体育の授業に進んで参加している」と答える生徒が多く、授業にも意欲的に取り組んでいる。	保健体育の授業を「楽しい」と感じている生徒が多く、楽しみながらも体力の向上を具体的に目標を立てて目指せるようなプログラムを実践していきたい。

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	○運動を楽しいと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を高めるために、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、運動の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