

# 令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：22029  
学校名：屯田北小学校

## 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>

**全国平均より上回った項目**  
【男子】(太字2ポイント以上)  
握力 長座体前屈 ソフトボール投げ

**全国平均より下回った項目**  
【男子】(太字2ポイント以上)  
上体起こし 反復横跳び 50m走 立ち幅跳び  
20mシャトルラン

◇マット週間、とび箱週間、縄跳び週間での継続した取り組みにより、運動に取り組む機会が増え、各種の結果向上につながった。  
◇一方、全国平均より下回っている項目が、上回っている項目より多い。日常的に運動に取り組む意欲を育てる必要がある。

体力・運動能力  
<女子>

**全国平均より上回った項目**  
【女子】(太字2ポイント以上)  
握力 立ち幅跳び ソフトボール投げ

**全国平均より下回った項目**  
【女子】(太字2ポイント以上)  
上体起こし 長座体前屈 反復横跳び 50m走  
20mシャトルラン

◇睡眠時間の短さやスマホ・ゲームの時間の長さにより課題が見られる。運動による爽快感等を意識させるとともに、生活習慣について考える場の設定が必要である。

運動・スポーツへの意識、  
運動習慣

◇運動やスポーツをすることは好きと答えた割合(男約68%女子約48%)  
…全国平均(男約73%女約65%)より下回っている  
◇毎日8時間以上寝ていると答えた割合(男約69%女約66%)…全国平均(男約72%女約74%)より下回っている  
◇平日、学習以外で、5時間以上テレビやゲーム機、スマートフォン等の画面を見ている割合(男31%女約21%)  
…全国平均男約17%、女約13%より上回っている

### 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  
◎授業を通した「できた」を実感する学習の推進  
◎運動に適した身だしなみや、十分な準備運動などによる、運動意識の醸成・向上  
じっくり挑戦 たっぷり運動

#### 「しっかり実感」の定着

○単元や前時とのつながりを意識し、自分の目標を設定、自分の課題を理解する場、振り返る場の設定。  
○一人一台端末を活用した映像の記録化や見本の動きの即時的な確認から、コツに気付く指導の充実。  
○指導事項と指導理由について、担任間の共通化。共通指導の徹底。

◎運動の機会の充実を図る機会の推進(マット・とび箱・なわとび週間)  
◎取組カードへの記録による意欲向上・伸び実感  
◎個人の測定数値の記録化(全国平均値の意識化と自己の記録との比較)

→児童会活動による各取組の推進

#### (計画・広報・振り返り)

#### 「体力向上への期待感の醸成」

○1回1週間の期間、休み時間を利用した屯北ドリームスポーツワールド(ストラックアウト/立位体前屈/握力等の計測)の設定。  
○個々の技能に合わせた、縄跳び名人カードへの記録による意欲の向上、伸びの実感。  
○委員会活動において、休み時間に異学年ドッジボール大会や鬼ごっこ等の運動企画を実施。

◎各教科等の内容に関連させた統合的な健康教育の推進  
◎自律的なよりよい生活や睡眠時間等への意識を高める、家庭との連携

#### 「自分と仲間の健康意識醸成/健康度向上」

○2年生「エスポラダ選手によるサッカー指導」3年「日ハム野球指導」などの開催による、運動・健康への意識向上。  
○外部講師による、スマホ安全教育の実践。  
○健康に関する指導の充実(薬害防止教室、養護教諭及び栄養教諭との連携/食事・睡眠・性に関する指導の充実、chromebookの活用)  
○学校便りやホームページなどによる、SNSの利用と健康被害への周知や正しい利用法についての継続した啓発。

### 家庭・地域との連携・協働

◇学校が家庭と地域と一体となって、子どもの「健やかな体」の育成を継続して支えていく。  
◇スポーツテストの集計結果の活用 ◇全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の活用 ◇外部講師の活用