

# 体力アップ通信

やるぞ  
運動も

令和4年3月4日

## 令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

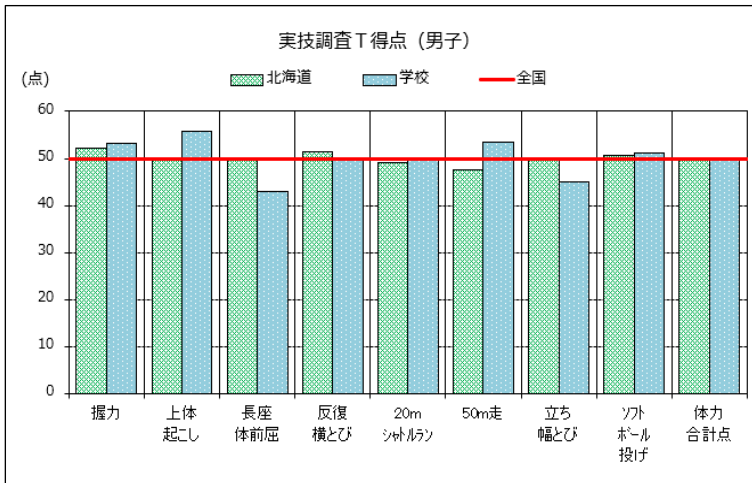
### 調査の目的

- 国が全国的な児童生徒の体力の状況を把握・分析することにより、児童生徒の体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- 各教育委員会が自らの児童生徒の体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、児童生徒の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- 各学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導等の改善に役立てる。

### 調査項目

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 反復横とび
- ⑤ 20mシャトルラン
- ⑥ 50m走
- ⑦ 立ち幅とび
- ⑧ ソフトボール投げ

### ＝実技に関する調査結果＝



### <女子>

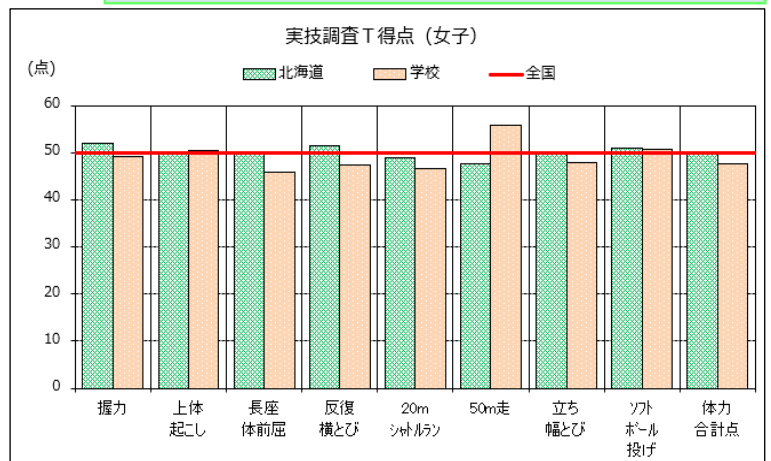
- T得点によると(全国を50点とみる)、全国を上回った種目は、「上体起こし」「50m走」「ソフトボール投げ」の3種目となっている。
- 「50m走」は全国平均値を約6ポイント上回る結果となっている。
- 「握力」は、全国平均値を若干下回る結果となっている。
- 「長座体前屈」「反復横とび」「20mシャトルラン」「立ち幅とび」は、全国平均値を下回る結果となっている。
- ◇総合的体力は、全国・全道をやや下回る結果となっている。

### <男子>

- T得点によると(全国を50点とみる)、全国を上回った種目は、「握力」「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」「ソフトボール投げ」の6種目となっている。
- 「握力」「上体起こし」「50m走」は全国平均値を3ポイント以上上回る結果となっている。
- 「長座体前屈」「立ち幅とび」は、全国平均値を下回る結果となっている。
- ◇総合的体力は、全国・全道と同等の結果となっている。

- 「上体起こし」から筋力が、「50m走」から走力が「ソフトボール投げ」から巧緻性と瞬発力が優れていることが読み取れる。
- 「20mシャトルラン(全身持久力)」「反復横とび(敏捷性)」の向上。⇒鬼ごっこなどの体づくり運動やボールを使った運動を行う。
- 「握力(筋力)」⇒雑巾絞りなどが効果的。
- 「長座体前屈(柔軟性)」の向上。⇒体操やストレッチの強度を上げる。
- 「立ち幅とび(瞬発力)」の向上。⇒なわ跳びやストレッチ運動を行う。

- 「握力」と「上体起こし」から筋力が、「反復横とび」から敏捷性が、「20mシャトルラン」から持久力が、「50m走」から走力が、「ソフトボール投げ」から巧緻性と瞬発力が、それぞれ優れていることが読み取れる。
- 「立ち幅とび(瞬発力)」の向上。⇒なわ跳びやストレッチ運動を行う。
- 「長座体前屈(柔軟性)」の向上。⇒体操やストレッチの強度を上げる。

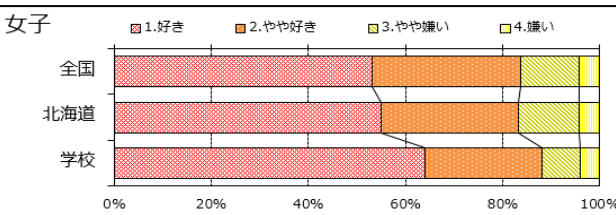
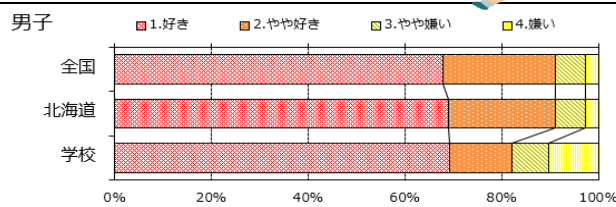
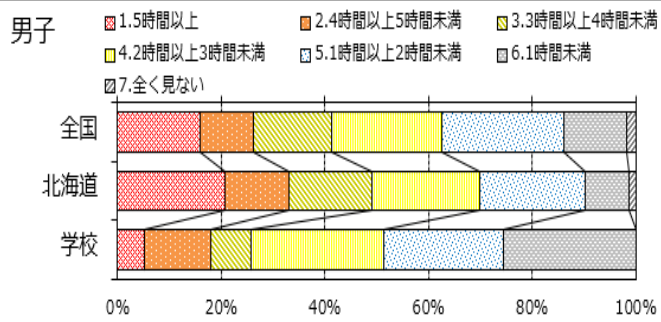


## ＝質問紙から見える結果と課題，その対策＝

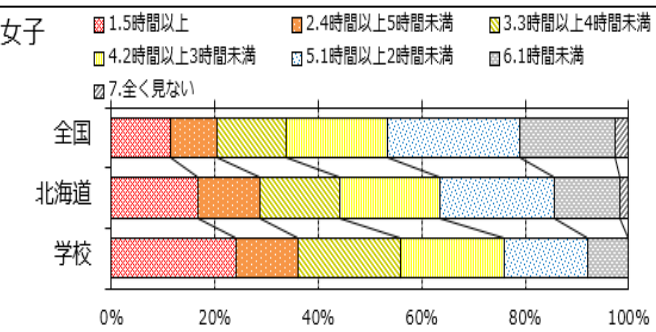
運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。



平日(月～金曜日)について聞きます。1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

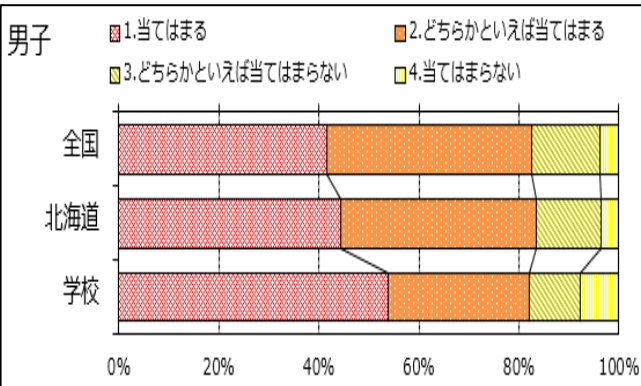


▶運動やスポーツをすることが好きと答えた児童が多い傾向にあるが、男子は全国・全道より少ない傾向にある。⇒体育の時間だけでなく、休み時間等も積極的に体を動かすような働きかけが必要となる。

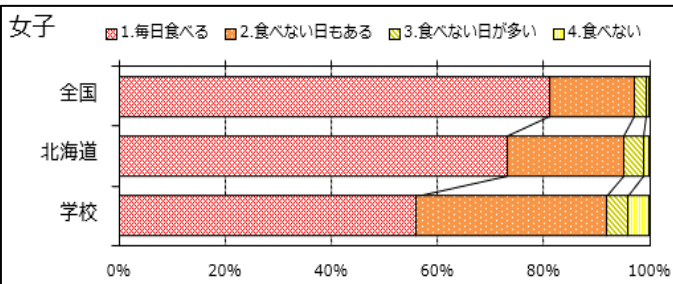
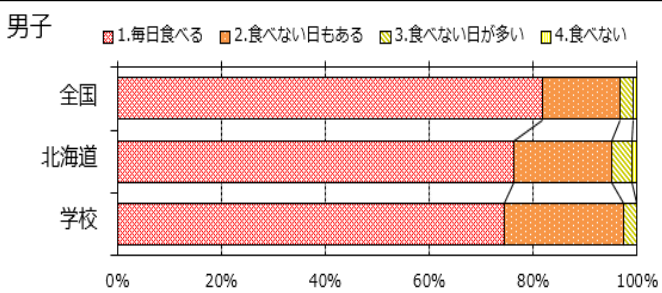
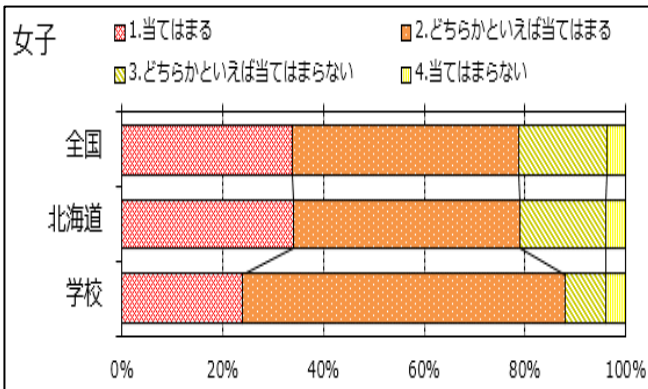


難しいことでも、失敗をおそれないで挑戦している。

▶動画の視聴時間について長時間(2時間以上:日本小児科医会推奨)の視聴が男子は5割以上、女子が8割近くとなった。⇒「ノーテレビデー」の設定や生活リズムチェックシート記入を継続して実施し、自分の生活をふり返るなど、保護者の理解と協力を得ながら取り組んでいく必要がある。



朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます。)



▶朝食に関しては「毎日食べる」と回答した割合が、男子は7割程度、女子は6割に満たないという状況にある。⇒「生活リズムチェックシート」の取組等で「早寝・早起き・朝ご飯」を改めて呼びかけするなど、今後も継続して家庭への啓発活動に取り組む必要がある。

▶女子はやや遠慮がちな回答となっているが、「失敗をおそれないで挑戦している」とした児童が、8割以上いる。⇒失敗をおそれないで挑戦できる心と環境が整っていると考えられる。挑戦したことを前向きにとらえるなど、レジリエンス教育を生かして、自己肯定感をもてる児童を育成していくことが大切である。

