

体力アップ通信

やるぞ
運動も

平成31年2月4日



平成30年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を受けて

● 調査の概要

調査の目的

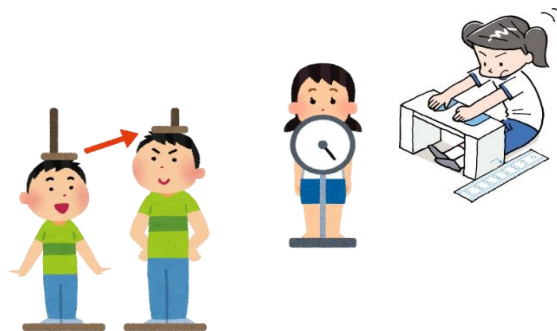
- 国が全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- 各教育委員会が自らの子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、子供の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- 各学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

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

体格に関する調査結果

- 男子は、身長体重ともに全国平均値より低い値となった。
- 中軽度肥満は、ほぼ全国平均と同じになった。
- 女子は、身長は全国平均値より低い値となったが、体重は全国平均値より若干高い値となった。
- 肥満値が全国平均値よりも高い値となった。



実技に関する調査結果

<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、ソフトボール投げとなっている。
- 反復横とび、ソフトボール投げは全国平均値を大きく上回る結果となっている。
- 20mシャトルランと立ち幅とびは、ほぼ全国平均値を同等の値となっている。
- 50m走と長座体前屈は、全国平均値を下回る結果となっている。

<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、握力、上体起こし、反復横とび、立ち幅跳び、ソフトボール投げとなっている。
- 反復横とび、ソフトボール投げは全国平均値を大きく上回る結果となっている。
- 20mシャトルランは、ほぼ全国平均値を若干下回る結果となっている。
- 50m走と長座体前屈は、全国平均値を下回る結果となっている。

- 握力と上体起こしから筋力が、反復横とびから敏捷性が、ソフトボール投げから巧緻性が優れていることが読み取れる。
- 50m走(スピード)と20mシャトルラン(全身持久力)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。また、脚力を鍛える運動も効果的。
- 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。

- 握力と上体起こしから筋力が、反復横とびから敏捷性が、ソフトボール投げから巧緻性が優れていることが読み取れる。
- 50m走(スピード)と20mシャトルラン(全身持久力)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。また、脚力を鍛える運動も効果的。
- 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。

質問紙結果

- 栄小児童は、男女とも運動やスポーツをすることが好きであり大切であると考えている児童が多く、全国平均値より高い。
- 運動やスポーツをしていると回答した児童の半数以上は、少年団やスポーツクラブに所属していない。よって、栄小児童は、習い事以外で身体を動かしている児童が多い結果となっている。
- 毎日朝食とっている児童は学年の2/3となっている。これは、全国値より低い値となっている。
- 動画の視聴時間について男子は、全国平均値に比べ圧倒的に長時間視聴であるという結果となっている。
- 同じく女子は、長時間視聴の児童の値は、全国平均値より低い値となっている。
- 栄小児童は、男女とも体育の授業を楽しみにしている。しかし、授業内の運動量についてたくさん動いていると回答した児童が6～7割に留まっている。
- 体育の授業で目標は示されているが、授業をふり返る活動を行っていると回答した児童が少ない。

＝質問紙から見える課題と対策＝

- ▶ 習い事以外で身体を動かす(運動やスポーツ)時間が多い児童の割合が高いが、反面動画視聴時間の長い児童も多い。
 - ➡ 「ノーテレビデー」などの設定や生活リズムチェックシート記入の取組を継続して実施し、自分の生活をふり返ることや保護者の理解と協力を得るなど連携していく必要がある。
- ▶ 朝食を毎日摂取する児童の割合が7割以下である。
 - ➡ 朝食摂取の必要性を児童に指導し(朝食を摂らないデメリットとして、集中力、記憶力の低下、自律神経の乱れ、筋肉量の低下、病気のリスク上昇などがある。)、更に保護者には朝食の質の向上も含めて啓発していく。
- ▶ 体育の授業で、児童はめあてや目標を立てて授業展開していると捉えているが、振り返りの学びが十分とはおさえていない。また、体育の授業内の運動量がちょうどいい、あるいは十分と感じているのが、7割以下である。
 - ➡ 1授業時間の中で、従来通りめあてや目標を示し、児童の運動量を保障し、振り返りの学びも意識した授業を組み立てていくことを視点に授業改善を図っていくことが必要である。また、限られた授業時間の中で、運動量を上げるとともに、負荷の大きい運動を取り入れていくなど運動の質の向上も欠かせない視点である。その為のプランや効果的な方法を提示しながら、授業改善を行っていく。

