

体力アップ通信

やるぞ
運動も

令和2年2月20日

令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

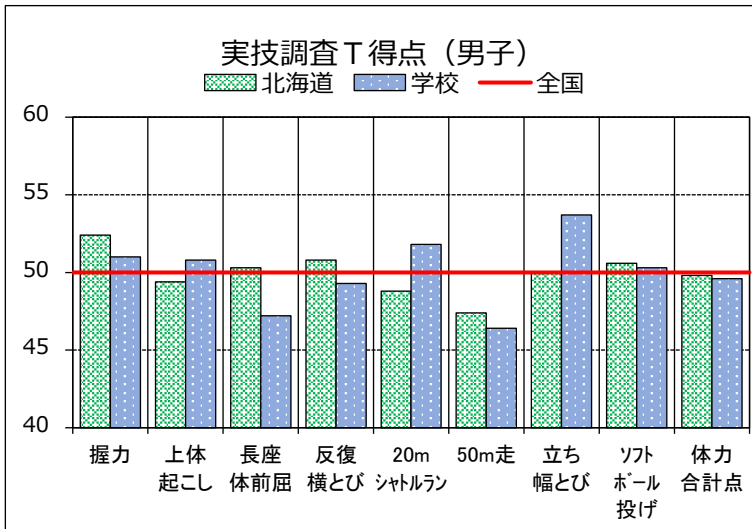
調査の目的

- 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

=実技に関する調査結果=



<男子>

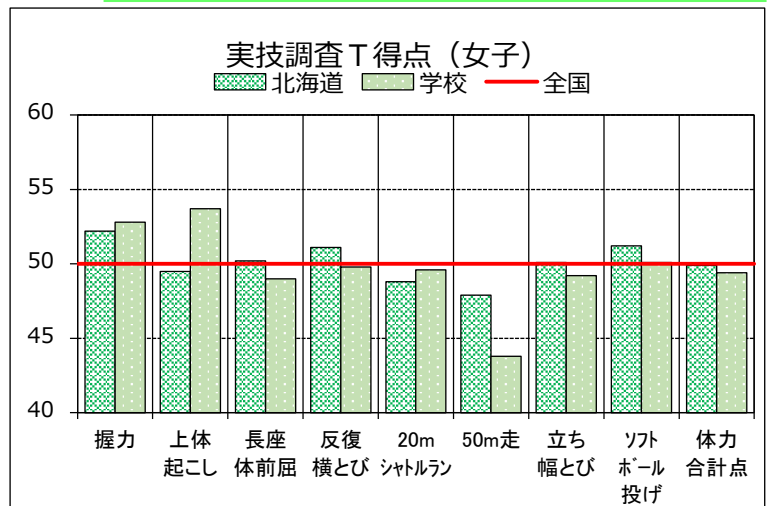
- T得点によると（全国を50点とみる），全国を上回った種目は，握力，上体起こし，20mシャトルラン，立ち幅とび，ソフトボール投げとなっている。
- 握力，20mシャトルラン，立ち幅とびは全国平均値を1ポイント以上上回る結果となっている。
- 50m走，長座体前屈，反復横とびは，全国平均値を下回る結果となっている。
- ◇総合的体力は，全国・全道と同等の結果となっている。

- 握力と上体起こしから筋力が，20mシャトルランから全身持久力が，立ち幅とびから瞬発力が，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。
- 50m走（スピード）と反復横とび（敏捷性）の向上。⇒鬼ごっこなどの体づくり運動を行う。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。

<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，ソフトボール投げとなっている。
- 握力，上体起こしは全国平均値を2ポイント以上上回る結果となっている。
- 反復横とび，20mシャトルランは，全国平均値を若干下回る結果となっている。
- 長座体前屈，50m走，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。

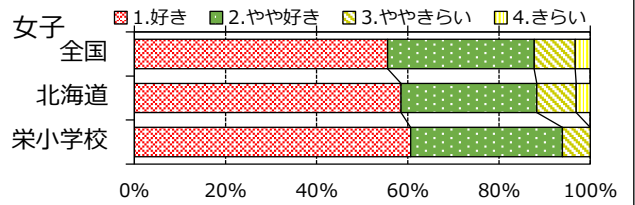
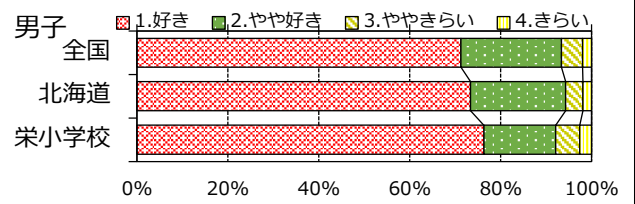
- 握力と上体起こしから筋力が，ソフトボール投げから巧緻性と瞬発力が優れていることが読み取れる。
- 50m走（スピード）と20mシャトルラン（全身持久力），反復横とび（敏捷性）の向上。⇒鬼ごっこなどの体づくり運動やボールを使った運動を行う。また，脚力を鍛える運動も効果的。
- 長座体前屈（柔軟性）の向上。⇒体操やストレッチの強度を上げる。
- 立ち幅とび（瞬発力）の向上。⇒縄跳びやストレッチ運動を行う。



＝質問紙から見える結果と課題，その対策＝

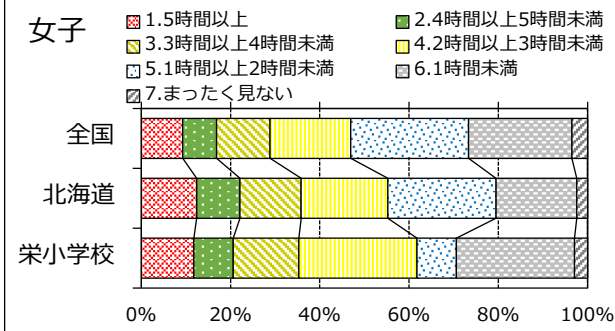
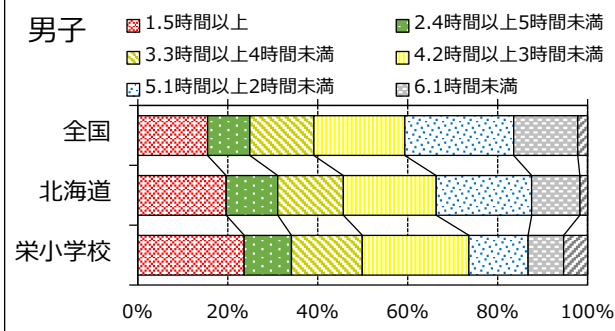


Q1.運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。



▶運動やスポーツをすることが好きと答えた児童が多い。

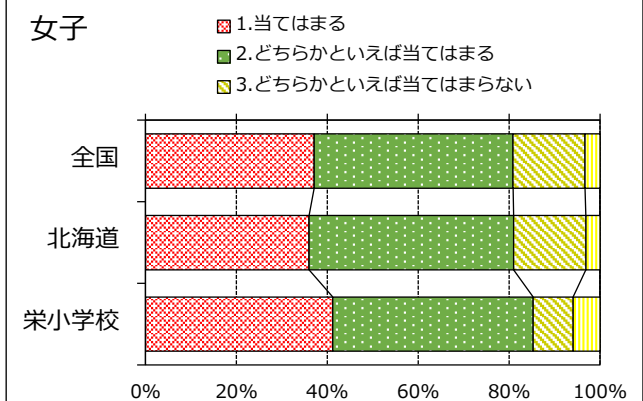
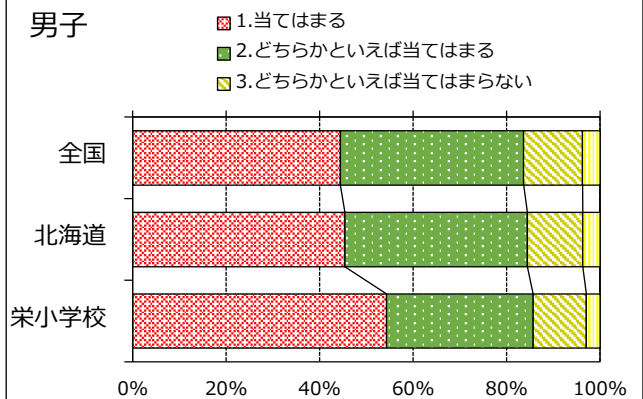
Q8.平日(月～金曜日)について聞きます。1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。



▶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7割以上,女子が6割以上となった。⇒「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。



Q25.難しいことでも,失敗をおそれないで挑戦している。



▶「失敗をおそれないで挑戦している」とした児童が,約半数いる。⇒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。挑戦してそこから成就感を得ることで自己肯定感をもてるようにしていく必要がある。