

体力アップ通信

やるぞ
運動も

令和6年3月

令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

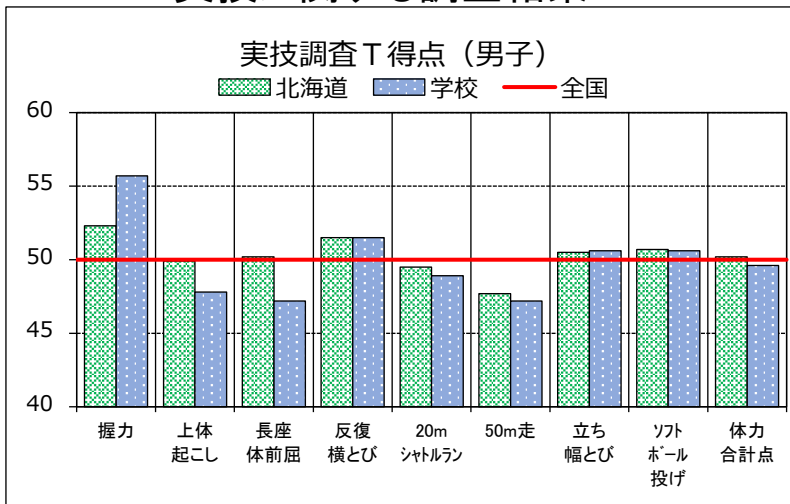
調査の目的

- 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。

＝実技に関する調査結果＝

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
- ※棒グラフの左から順に①, ②, ③……となります。一番右側が体力合計点です。



<女子>

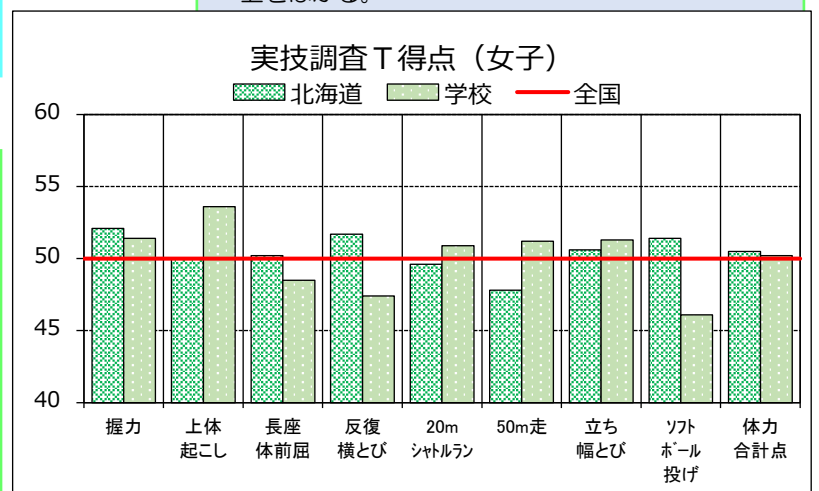
- T得点 (全国平均を50点とみる) によると、全国平均を上回った種目は、「握力」「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」の5種目となった。
- 「上体起こし」は全国平均値を約4ポイント上回る結果となった。
- 「長座体前屈」「反復横とび」「ソフトボール投げ」は全国平均を下回る結果となった。
- ◇「体力合計点」は全国平均を上回った。

<男子>

- T得点 (全国平均を50点とみる) によると、全国を上回った種目、「握力」「反復横とび」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」の4種目となった。
- 「握力」は約6ポイント、「反復横とび」は約2ポイント、「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」は約1ポイント全国平均値を上回る結果となった。
- 「上体起こし」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「50m走」は、全国を下回る結果となった。
- ◇体力合計点は全国、全道をやや下回る結果となった。

- 「握力」から筋力、「上体起こし」から腹筋持久力、「20mシャトルラン」から全身持久力、「50m走」から走力、「立ち幅とび」から跳躍力が優れていることが読み取れる。
- 「ソフトボール投げ (巧緻性と瞬発力)」の向上
⇒体幹部の筋力を高め、タイミングよく体を動かせるようにする。
- 「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。
- 「反復横とび (敏捷性)」の向上
⇒鬼ごっこなどの体づくり運動により、走力の向上をはかる。

- 「握力」から筋力が、「反復横とび」から敏捷性が、「立ち幅とび」から跳躍力が、「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。
- 「上体起こし (腹筋持久力)」「長座体前屈 (柔軟性)」の向上
⇒筋力を高める体操やストレッチの強度を上げる。
- 「20mシャトルラン」「50m走」の向上
⇒鬼ごっこなどの体づくり運動により、走力の向上をはかる。



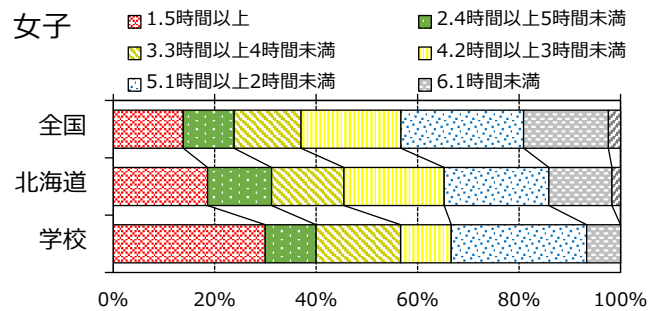
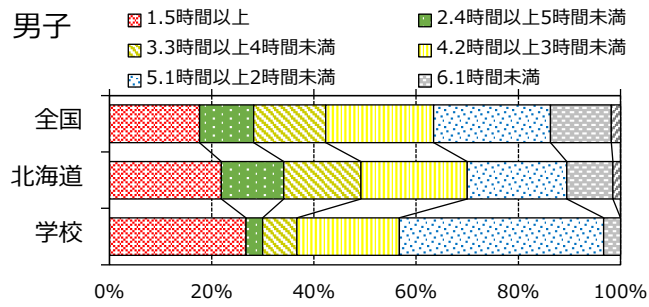
＝質問紙から見える結果と課題、その対策＝

運動(体を動かす遊びをふくむ)

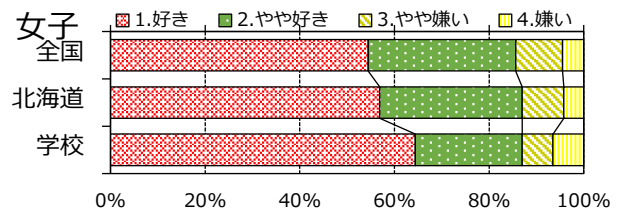
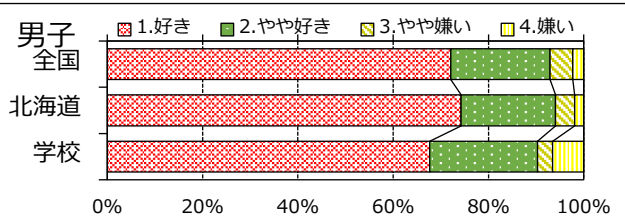
やスポーツをすることは好きですか。



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。



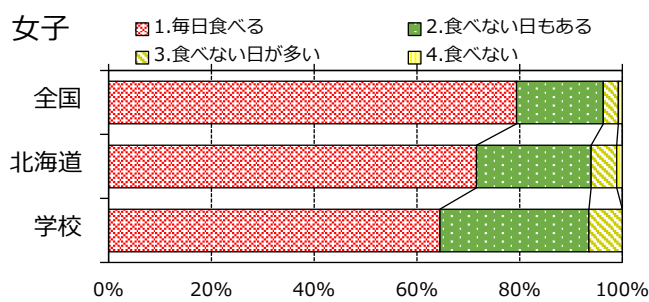
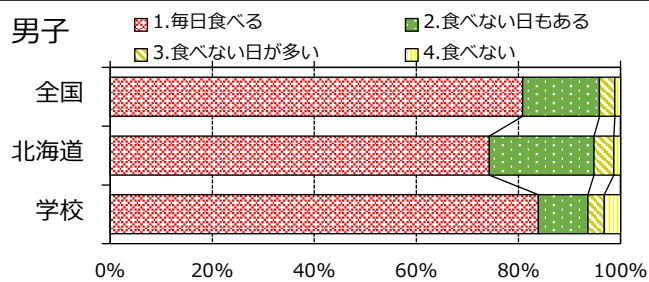
▶2時間以上視聴が男子は約6割弱で全道、全国よりも短く、女子は7割近くなり、全国、全道と比べやや長時間の視聴となっています。
 ⇒「ノーメディアデー」の設定や生活リズムチェックシートの記入により自分の生活を見直したり、メディアルールを設定することも大切です。



▶運動やスポーツをすることが好きと答えた児童が、女子は全道、全国より多く、男子は全国、全道より少ない傾向にあります。
 ⇒体育の時間に加え、休み時間や帰宅後、休みの日等においても、あそびを通じた運動や、からだづくりを目指した積極的な運動に取り組みましょう。

1週間の総運動時間

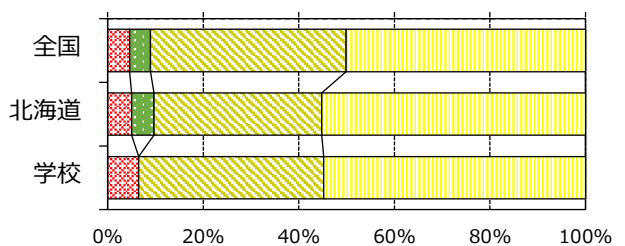
朝食は毎日食べますか。
 (学校が休みの日もふくめます。)



▶朝食を「毎日食べる」と回答した男子は8割強で全道、全国より高く、女子は6割強であり、全道、全国と比較し低い数値となりました。
 ⇒「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」をあらためて呼びかけるなど、規則正しい生活習慣の確立が必要です。

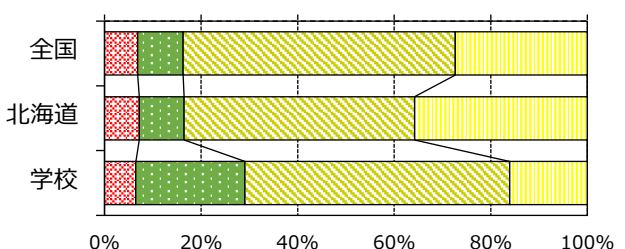
1週間の総運動時間 カテゴリー別 (男子)

0分 1～59分 60～419分 420分～



1週間の総運動時間 カテゴリー別 (女子)

0分 1～59分 60～419分 420分～



▶1週間に60分以上の運動をすると回答した割合が、男子は約9割強、女子は約7割となっています。男子は全道、全国を超え、女子は全道、全国よりも低い数値となっています。
 ⇒日常的に運動に親しんだり、新たな運動に挑戦したり、粘り強く続け運動を習慣化することは、達成感や自己肯定感を高めます。運動への取組はレジリエンスの育みにもつながります。

