

令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査について

調査対象：5年生

調査事項

ア 実技に関する調査

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

イ 質問紙調査（運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査）

1 結果と分析

- 男女とも、特に握力の大きな力を出す能力である筋力が優れている。
- 男女とも、長座体前屈や反復横とびなどの大きく関節を動かす能力である柔軟性や素早く動作を繰り返す能力である敏捷性に課題がある。

2 取組についての評価

(1) 体育科の学習指導

①効果があった取組

- ・ハンドグリップを毎回の体育の学習に取り入れた。
- ・握力の測定方法や子どもの力を最大限に引き出すためのスキル向上（事前）研修会を実施した。

②改善を図る点

- ・柔軟性と俊敏性をあげるための運動を、体育の時間の準備運動を通して継続して行うこと
- ・体育の授業の中で、整理体操をし、柔軟性を身に付けること
- ・できるようになったことを自覚させる自己評価や振り返り活動を設定すること

(2) 今後の体力向上に対する取組

- ・前年度の課題（握力）に対して、継続して指導を行ったことで成果として表れた。次年度も、体育の時間等を活用し継続的に課題に対して取組を行う。
- ・次年度は、有酸素運動を取り入れ基礎代謝を高める準備体操に加え、柔軟性を高めるための整理体操を体力向上プランに取り入れる。年間を通して全学年で継続した指導を行い、今年度の課題改善を図る。