

平成 30 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、立ち幅跳び、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

- 男子は、特に 50m 走のすばやく移動する能力である「スピード」や、上体起こしの大きな力を出す能力・筋力を持続する能力「筋力・筋持久力」が優れている。
- 女子は、特に長座体前屈の「柔軟性」や、上体起こしの大きな力を出す能力・筋力を持続する能力「筋力・筋持久力」が優れている。
- 男女とも、ほとんどの項目で全国平均を下回っており、特に立ち幅跳びの素早く動き出す能力である「瞬発力」に大きな課題が見られる。

2 取組についての評価

(1) 効果があった取組

- ・体育学習のはじめに、2 分間走（1 学期）、2 分間短縄連続跳び（2 学期）、2 分間長縄連続跳び（3 学期）とし、年間を通して体力（持久力）の向上に取り組んだ。
- ・体育の内容に応じ、準備運動で体づくり運動を行った。

(2) 改善を図る点

- ・瞬発力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、児童が主体的に練習に取り組むことができる場づくりや教材の工夫を行うこと。

(3) 今後の体力向上に対する取組

- ・児童の実態に応じ、授業の時間を使って継続して体づくりの運動の時間を取り、持久力を高める「一校一取組」の取り組みを継続して行う。
- ・日常的に運動することへの意識を向上させるため、体力アップシートの活用方法を再度検討し、定期的に評価を行う。