

## 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、立ち幅跳びのすばやく動き出す能力である「瞬発力」が優れている。
- 女子は、特に長座体前屈の「柔軟性」が優れている。
- 男女とも、握力の大きな力を出す能力である「筋力」、ボール投げの運動を調節する能力である「技巧性」に課題がある。

### 2 取組についての評価

#### (1) 効果があった取組

- ・週 1 回、朝タイムの時間に友だちと一緒に体を動かしたり、ストレッチを行ったりする時間として、15 分間の「ぜんりよくタイム」を位置付けた。
- ・体育の内容に応じて、準備運動で体づくり運動を行った。
- ・校内長縄記録会を年 2 回行い、継続的に長縄跳びの取組を行った。

#### (2) 改善を図る点

- ・筋力をあげるための運動を、体育の時間の準備運動や、「ぜんりよくタイム」等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ような場づくりや手立てを講じること。

#### (3) 今後の体力向上に対する取組

- ・児童の実態に応じ、「ぜんりよくタイム」での活動内容を吟味する。
- ・日常的に運動することへの意識を向上させるため、長縄跳びの取組をさらに活発に行い、児童の意欲が向上するような評価を行う。