

令和7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

- 男女ともに上体起こしの瞬間的に筋力を発揮したり、負荷をかけながら運動を維持したりする筋力が優れている。
- 男女ともに長座体前屈の体の柔軟性に優れている。
- 男女ともに、50m走の短時間で推進力を生み出す能力に課題がある。
- 特に女子は、反復横跳びの速さ、強さ、リズム、タイミングなどを変えて体を動かす「巧みな動き」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

- ・自身のレベルにあった目標や練習計画の設定の機会
- ・運動量を確保するための競技内容の工夫
- ・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の設定

②改善を図る点

- ・準備運動の際に、ほぐす運動だけでなく、筋力を高める運動を取り入れること。
- ・授業の中で、ICT を活用し、自分の動きを捉えたり、評価したりする機会を設定すること。

(2) 今後の体力向上に対する取組

- ・日常的に運動することへの意識を向上させるため、遊びを通して運動に取り組める体育委員会の取組を行う。
- ・家庭での過ごし方を見つめさせるために、保健委員会からの呼びかけ等を行う。