

令和6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、反復横跳び、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

- 男女ともに長座体前屈の柔軟性の能力に優れている。
- 男子は、特に立ち幅跳びのすばやく動き出す能力である瞬発力や跳躍力に優れている。女子は、特にソフトボール投げのボールを投げる投球能力に優れている。
- 男女ともに反復横跳びのすばやく動く敏捷性の能力に課題がある。

## 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

- ・教職員による事前の体力テストに関する研修の実施と準備運動における体づくり運動の吟味
- ・記録を伸ばすための正しい動作を習得させる練習場面の設定

#### ② 改善を図る点

- ・筋持久力や持久力を高めるために、体育科の学習における活動の時間を多く設定する。
- ・体育科の学習における、友達同士の動きのコツ等に関する交流の実施
- ・タブレットを活用した、自分の動きを評価する場の設定

### (2) 今後の体力向上に対する取組

- ・日常的に運動を行う意識を高めるため、委員会主催の運動の取組を行う。
- ・体力向上の意識を高めるために教職員同士による体力テストの研修を行い、正しい実施方法や記録を伸ばすための準備運動等について学ぶ機会を設定する。
- ・家庭でテレビ等の視聴時間を減らし、運動に親しむ時間を増やすために家庭への呼びかけや啓発を行う。