

## 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、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、反復横跳びのすばやく動作を繰り返す運動や、立ち幅跳びのすばやく動き出す運動に課題がある。

### 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

- ・子どもがめあてをもち、課題や練習する場を選択することができるような活動の設定
- ・体育科の学習における、児童の運動時間を30分以上確保する目標の設定
- ・全身持久力を高めるため、準備運動で行うランニングの活動の設定

##### ②改善を図る点

- ・全身持久力を高めるための運動を、体育の時間の準備運動を通して継続して行う。
- ・敏捷性を高めるために、細かい加速や減速、方向転換を行う運動を設定する。
- ・瞬発力を高めるために、リズムよくラダーをジャンプする運動を設定する。

#### (2) 今後の体力向上に対する取組

- ・運動する楽しさを実感できるように取り組んでいるハルレクやハルスポを、継続して開催すること
- ・体力向上研修会で作成した「体力向上シート」をもとに、各学年の課題に応じた運動の取組を実施・評価・改善し、次年度の体力テストまで継続すること