

## 令和元年度 全国体力・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、女子ともに、特に反復横とびの素早く動作を繰り返す能力が優れている。男子は、立ち幅とびの素早く動き出す能力も優れている。
- 女子は、50m走とソフトボール投げの素早く移動する能力、運動を調整する能力、素早く動き動き出す能力に課題がある。

### 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

- ・ 体育の時間における巧みな動きを高める体ほぐしの実施。
- ・ 大きな力を出す能力を高める「腹筋運動」などの準備運動。
- ・ 1校1取組で筋力を保持する能力を高める腕立て歩きなどの運動の継続的な実施。

##### ② 改善を図る点

- ・ 走能力や投球能力を高めるため、全学年において学習内容に合わせた、走ったり投げたりするフォームの指導。
- ・ 体育の時間において短い距離を走ったり、ボールを投げたりすることに重点をおいた準備運動の実施。
- ・ 運動量を十分に確保した体育科学習の実施。

#### (2) 今後の体力向上に対する取組

- ・ 体育委員会主催のボールを用いた全校レクを実施し、ボールに親しみ、投げる能力を高める。
- ・ 持続的な力を出す能力を高めるために、休み時間は積極的に外に出て体を動かす取組を実施する。