

## 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、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、上体起こし

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 ソフトボール投げの運動を調整する能力やすばやく動き出す能力が優れている。
- 女子は、特に握力の大きな力を出す能力が優れている。
- 長座体前屈や反復横跳びの結果が低いことから、男女とも大きく関節を動かす能力や、すばやく動作を繰り返す敏捷性に課題がある。

### 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

- ・ 授業開始の準備運動で行う全校ジグザグ走の取組
- ・ できるようになったことや課題を自覚させる ICT の活用
- ・ 個の運動能力に応じた選択できる場の設定

##### ②改善を図る点

- ・ 関節を動かし、敏捷性を高める運動を体育の時間の準備運動を通して継続して行うこと。
- ・ 体育の授業の中で、ICTを更に活用し、自分の動きを評価し、主体的に練習に取り組む機会を設定すること。
- ・ ペア活動などを通して、ともに学び合い、高め合う場を設定すること。

#### (2) 今後の体力向上に対する取組

- ・ 準備運動として取り組んでいる「1校1取組」を継続し、学年に応じた内容の工夫によって動きの質の向上を図る。
- ・ 日常の授業や学校行事の中で自然に身体を動かす場面を増やし、無理のない形で運動習慣を身に付けられるようにする。
- ・ 家庭と連携してメディア使用の改善を促し、健康的な生活習慣と運動時間の確保につなげる。