

令和5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、特に長座体前屈など大きく関節を動かす能力である柔軟性が優れている。
- 男子は、特に20m シャトルランなどの運動を持続する能力である全身持久力に優れている。
- 男女とも、握力の大きな力を出す能力である筋力に課題がある。

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

- ・各学級における柔軟性を養うための「まげまげタイム」の設定
- ・ICTを活用し、動きのポイントなどを視覚的に捉えさせる活動
- ・学年(3クラス)で体育を行うことにより、複数の教師で運動の苦手な児童等のフォローや指導を行うことができた。

②改善を図る点

- ・握力を向上させるための運動を、体育の時間の準備運動等を通して行うこと
- ・体育科やスポーツクラブ以外での運動時間が短い子どもがやや多いため、体育科での活動量を増加させ、運動時間を確保したり、学習を通して運動の楽しさや達成感を感じさせることで、外遊びへの意欲をもたせたりすること

(2) 今後の体力向上に対する取組

- ・柔軟性の向上のために毎朝行っていた「まげまげタイム」だけでなく、日替わりなどで握力向上させる「にぎにぎタイム」を設定する。
- ・体力テストの記録を活用し、自己の前年度の記録を振り返らせ、目標を設定することで記録の伸びを実感させる。