

## 令和4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：2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、ハンドボール投げ

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

- 男子は50m走、女子は反復横跳びが全国平均・県平均より優れている。
- 「運動やスポーツの愛好度」に関する項目で、「大変好き」と答えた生徒は、前年と比べて男子は+2.8%、女子は+16.6%であり、男女とも前年を上回った。
- 男女ともに、上記の項目以外は全国平均を下回っている。
- 男女ともに、テレビやゲーム、スマートフォンなどの視聴時間が多い傾向にある。
- 男女ともに、運動時間が前年度よりも減少している傾向にある。

### 2 取組についての評価

#### (1) 効果があった取組

- ・保健体育科の授業における、毎時間の補強運動の工夫を行う。
- ・ICT 機器を活用して、動きのポイントや技のコツ等を知ることができる学び合う活動を設定する。
- ・長期休暇にトレーニング動画をクラスルームにアップするなど、日常的に運動に取り組めるような資料を作成する。

#### (2) 改善を図る点

- ・保健体育科の授業において、ICT 機器の操作に時間がかかる場面が多いため、記入しやすい資料の作成を行う。
- ・トレーニング動画の内容を全ての生徒にとって、取り組みやすいものにする。

#### (3) 今後の体力向上に対する取組

- ・体力テストの結果を分析し、補強運動の見直しを行い、クラスルームにあげるトレーニング動画の更新頻度を月に一度に増やすことで、日常から体力向上に対する意識を高める。
- ・日常的に運動することへの意識を向上させるために、体力アップシートを活用し定期的に評価を行う。
- ・睡眠時間を増やすために、スマートフォンの使用やゲーム等を行う時間について、保健の授業を通して健康面から考えさせる。