

## 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：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、全体的に全国平均と比べて数値が高く、特に50m走や立ち幅跳びやハンドボール投げの数値が高いことから、スピードや短時間で素早く筋肉を収縮させ、大きなパワーを一瞬で発揮する能力や、手足を起用に動かす能力が優れている。
- 女子は、全体的に全国平均と比べて数値がわずかに高く、特にハンドボール投げの数値が高いことから、短時間で素早く筋肉を収縮させ、大きなパワーを一瞬で発揮する能力が優れている。
- 男女とも握力の数値が全国平均より低く、手の筋力の発揮に課題がある。
- 毎時間、準備運動の時間に腹筋や腕立て伏せやスクワットを行っているが、その大きな結果がみられない。

### 2 取組についての評価

#### (1) 保健体育科の学習指導

##### ①効果があった取組

- ・技能のポイントを明確に示し、友だちとの交流を通して、動きの改善を意識させた指導
- ・できるようになったことを自覚させる自己評価や振り返り活動の設定
- ・毎時間の準備運動での体幹や上肢・下肢の筋力トレーニングを継続

##### ②改善を図る点

- ・手指や前腕部の筋力を高める運動を計画的に取り入れる。
- ・現在実施している腹筋・腕立て伏せ・スクワットなどの補強運動については、回数や負荷の設定を見直し、目的意識をもたせていく。
- ・体育の授業の中で、記録を可視化したりタブレットで撮影したりして、自身の伸びを実感できる工夫を行い、技能の上達への意欲を高める。

#### (2) 今後の体力向上に対する取組

- ・日常的に運動することへの意識を向上させるため、体力アップシートを活用し定期的に評価を行う。
- ・家庭と連携し、生活リズム（睡眠・朝食・電子機器類の使用時間）の改善の啓発を行い、体力向上の基盤づくりを行う。