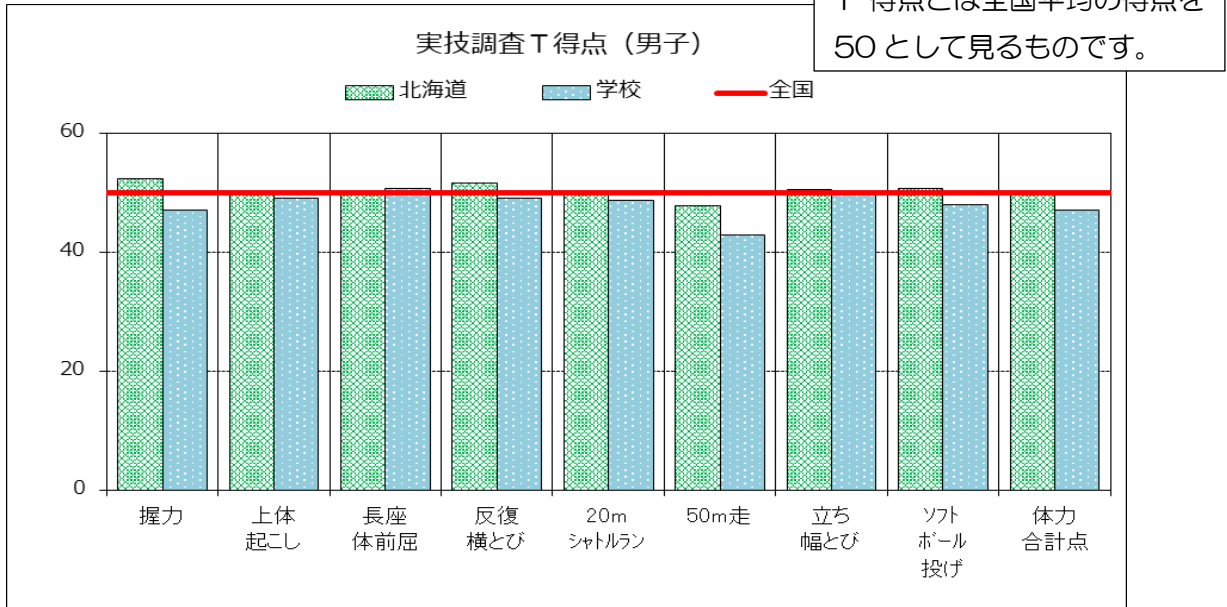


R5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果より

全国体力・運動能力、運動習慣等調査は、「各学校が児童の体力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、学校における体育・健康に関する指導などの改善に役立てる」ことを目的に、平成20年度より小学第5学年を対象に行われています。

調査内容は、①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」）と、②運動や生活習慣に関する質問紙調査です。結果の概要をお知らせいたします。

■ 実技に関する調査結果(男子)

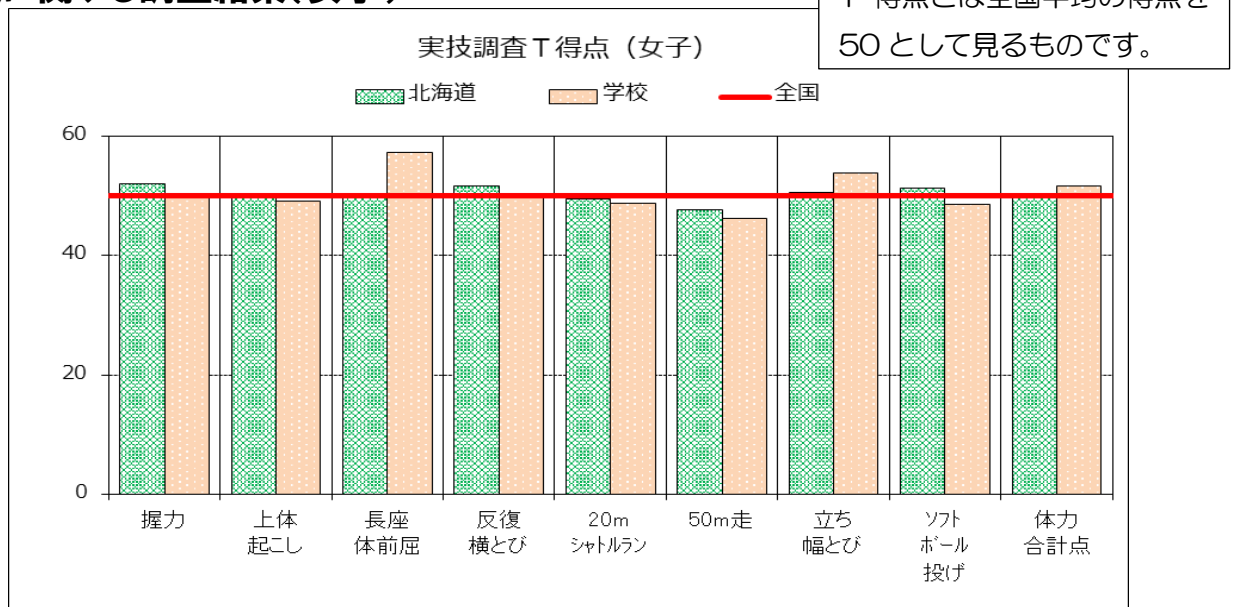


○「長座体前屈」において、全国・北海道の平均を上回った。

▲体力合計点を中心に、「握力」、「50m走」、「ソフトボール投げ」など、複数の種目で全国・全道の平均を下回った。

▲特に前年度からの課題である「50m走」については、全国・全道平均を大きく下回り、課題といえる

■ 実技に関する調査結果(女子)



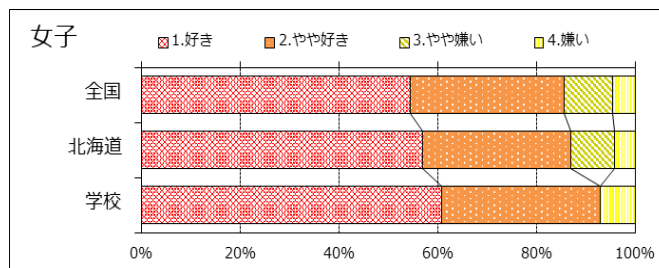
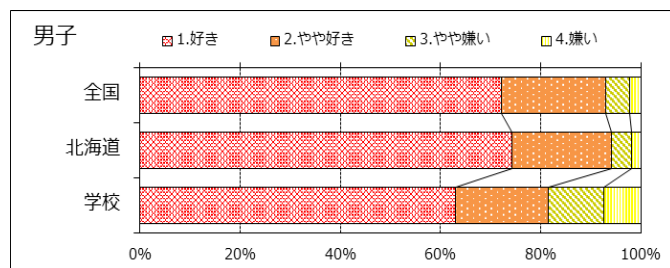
○体力合計点において、全国・全道の平均を上回った。

○「長座体前屈」、「立ち幅とび」で全国・全道の平均を大きく上回った。

▲前年度からの課題である「50m走」、「20m シャトルラン」では、全国・全道の平均を下回る結果となった。

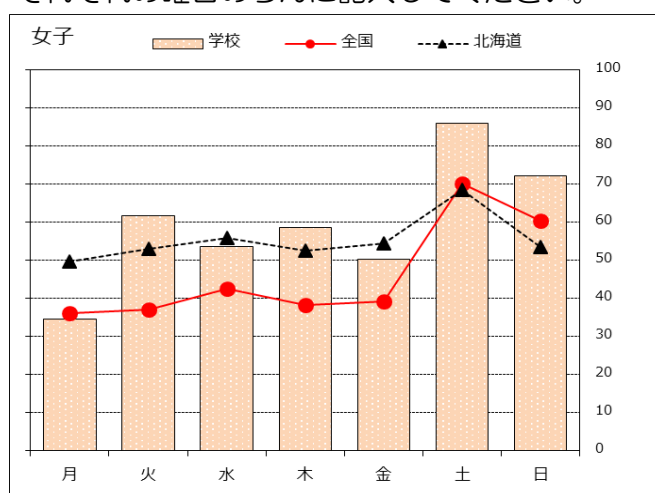
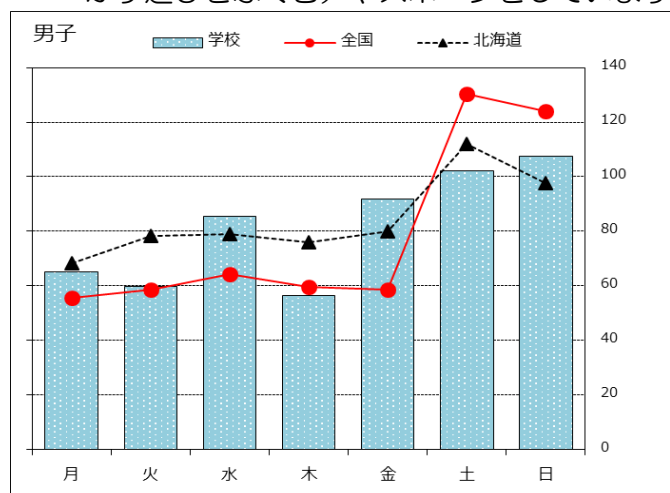
■ 質問紙調査(運動習慣・生活習慣にかかわって)

Q1 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。



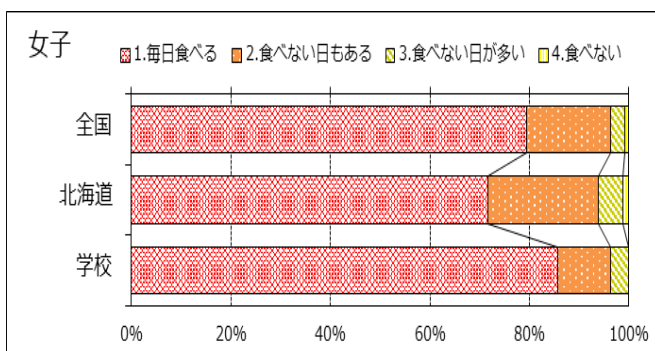
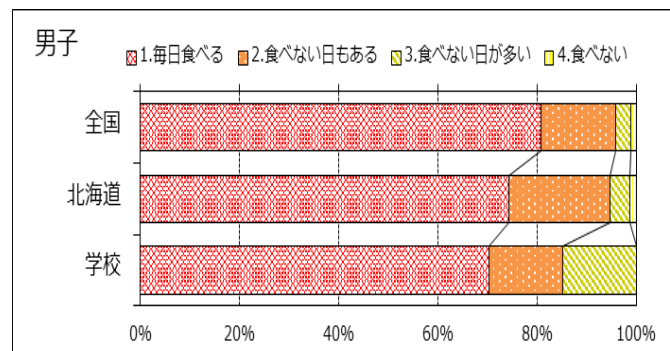
- 女子は「好き」と回答した割合が北海道・全国の平均よりも多かったが、男子は「好き」と回答した割合は北海道・全国より少なく、「やや嫌い」「嫌い」と答えた割合が全道・全国より多い。

Q5 ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをしていますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。



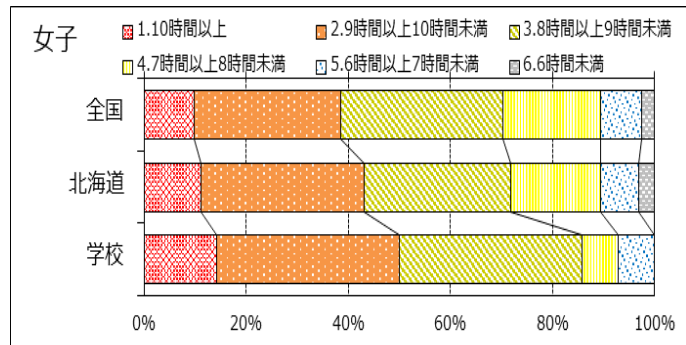
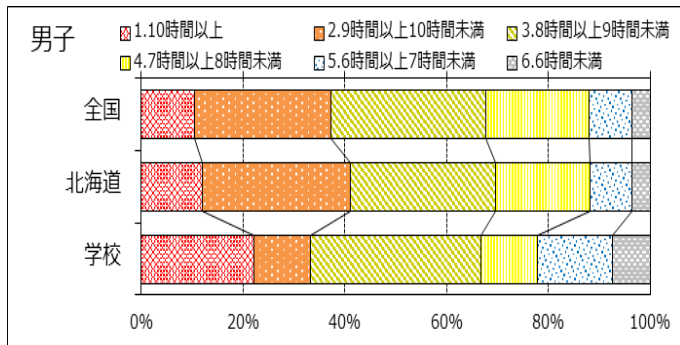
- 曜日によってばらつきはあるが、全国平均と比較すると女子は平日の運動時間は長めで、男子は全国と同等という結果になった。土・日曜日は、男子は運動時間が短く、女子は運動時間が長くなっている。北海道との比較では、男子は全体的に短く、女子は特に土日の運動時間が長いという結果になっている。

Q6 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます。)



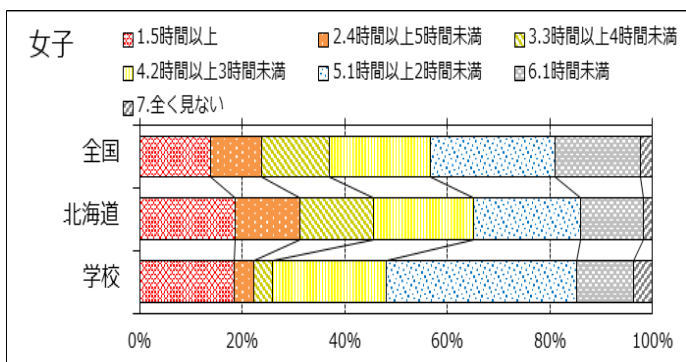
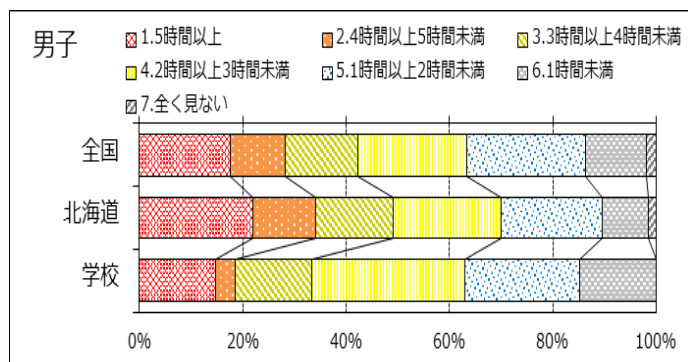
- 男子は、北海道・全国と比較して「毎日食べる」という割合が低く、女子は「毎日食べる」割合が高かった。特に、男子は「食べない日が多い」と回答する児童の割合が全国・北海道と比較して、かなり多めだといえる。健康な体づくりのため、毎日朝食を食べる習慣は大切にしていきたい。

Q7 毎日どのくらいねていますか。



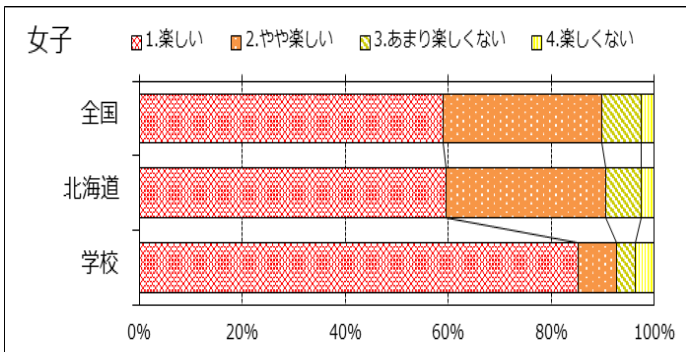
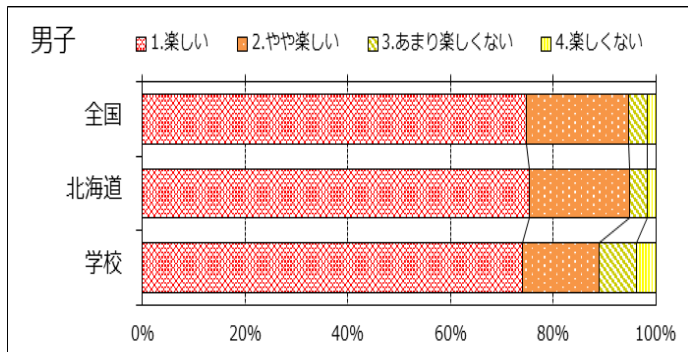
- 男子は「10 時間以上」と回答した児童の割合が北海道・全国と比較して高いが、「7 時間未満」と回答した児童の割合も 20%程度いる。女子は「8 時間以上」と回答した児童の割合が北海道・全国と比較しても多い結果となった。

Q8 平日（月～金曜日）について聞きます。学習以外で、1 日にどのくらいの時間、テレビや DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

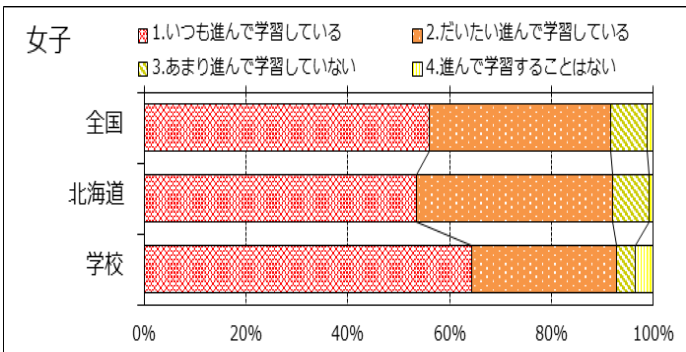
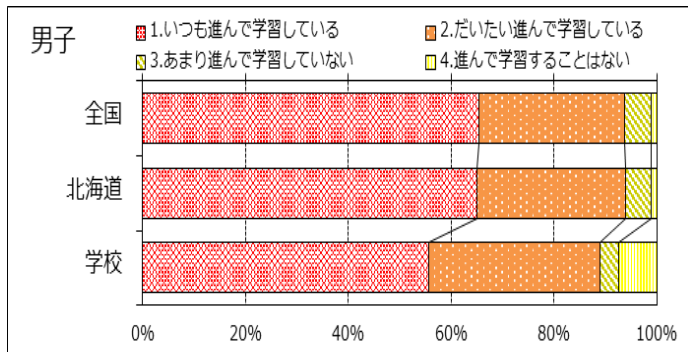


- 男子は、「3 時間以上」と回答した割合が全国よりもやや多く、「全く見ない」と回答した割合は 0% となった。女子は、「2 時間未満」と回答した割合が北海道・全国よりも多く、「全く見ない」と回答した割合は北海道・全国よりも多い結果となった。

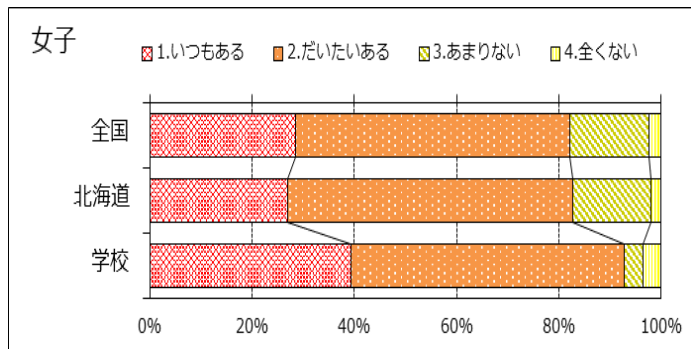
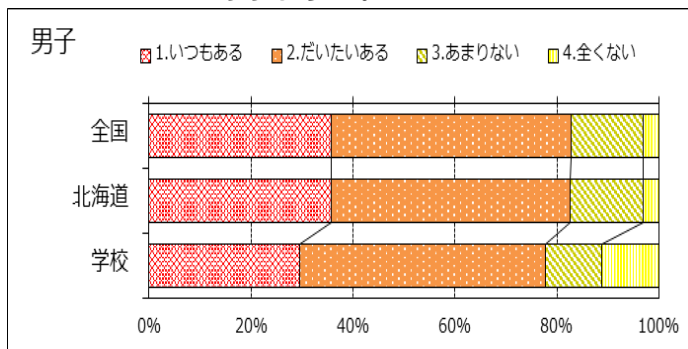
Q9 体育の授業は、楽しいですか。



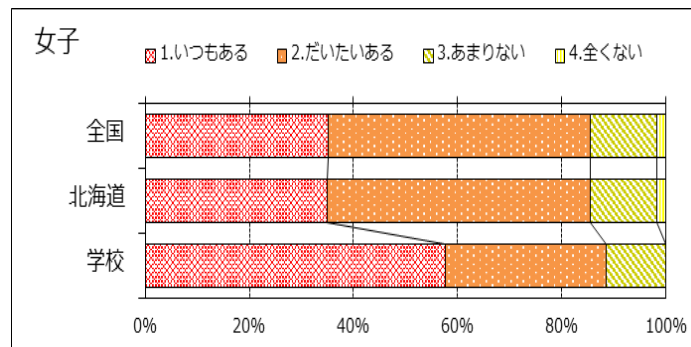
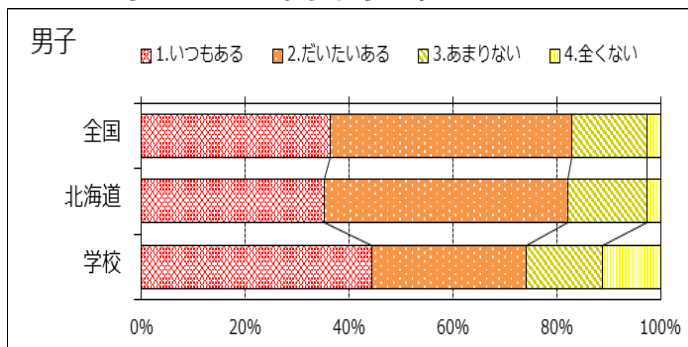
Q10 体育の授業では、進んで学習に参加していますか。



Q11 体育の授業で、目標（ねらい・めあて）を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



Q12 体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



○ Q9では、女子は「体育の授業は楽しい」と回答した児童の割合は、北海道・全国よりも大幅に高くなっているが、男子は「楽しくない」と回答した児童の割合が北海道・全国よりも高くなっている。Q10「体育の授業では、進んで学習に参加していますか」、Q11「体育の授業で目標（ねらい・めあて）を意識して学習することで、“できたり、わかったり”することがありますか。」、Q12「体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、“できたり、わかったり”することがありますか」の設問では、女子は「いつもある」「だいたいある」と回答した児童の割合が高い傾向にあるが、男子は「あまりない」「全くない」と回答した児童の割合が北海道・全国よりも多い傾向になっている。

■ 今後に向けて ■

（学校では）日常の体育や体力向上の取組の充実

結果を見ると、男子は「運動が好き」「体育の授業が楽しい」という児童の割合が北海道・全国より低い傾向にあり、女子は高い傾向にあることがわかります。そして、その結果が体力合計点にも影響を与えていることが考えられますので、全校児童を通して「運動が好き」「体をよく動かす」といえる児童を育てていくことを目指していきます。特に、課題の見られる持久力や走力については、体育の授業の中での準備運動の工夫（5分間走やストレッチ等）や、児童の運動量が確保できる体育の授業の工夫を通して、基礎体力の向上を目指します。また、児童会と連携し、「もくもくデー」などを充実させることで、日常的に体を動かすきっかけ作りを大切にしていきます。

さらに、体育の授業においては、体を動かす時間をしっかりと確保して「汗をかく体育の授業」を充実させることに加え、友達との学び合いや ICT の活用等を通じ、現在求められている「自分達で考え、互いに学び合う体育」となる授業づくりを目指します。

（家庭では）よりよい生活習慣の定着（朝食・睡眠時間）、積極的な運動・外遊び

家庭での生活を見てみると、男女でばらつきがありますが、外で体を動かす時間のやや短めの傾向や、テレビやスマホ、ゲーム等をする時間がやや長めであるという面が見取れます。また、男子を中心に「朝食を食べない日が多い」「睡眠時間が7時間未満」と回答した児童の割合も多かったので、バランスのとれた食生活や睡眠、適度な運動など、規則正しい生活習慣が求められます。特に、ゲームに関しては今回の質問紙とは別に、日付をまたぎ夜中まで行っている児童がいるという情報もあります。習い事等で忙しくて外で遊ぶ時間がとれないなど、様々な状況があると思いますが、成長期に当たる学齢期だからこそ、運動や外での遊び等をご家庭でも促していただき、児童の気力、体力、学力を高めるのに必要な望ましい生活リズムづくりに努めていただければと思います。