

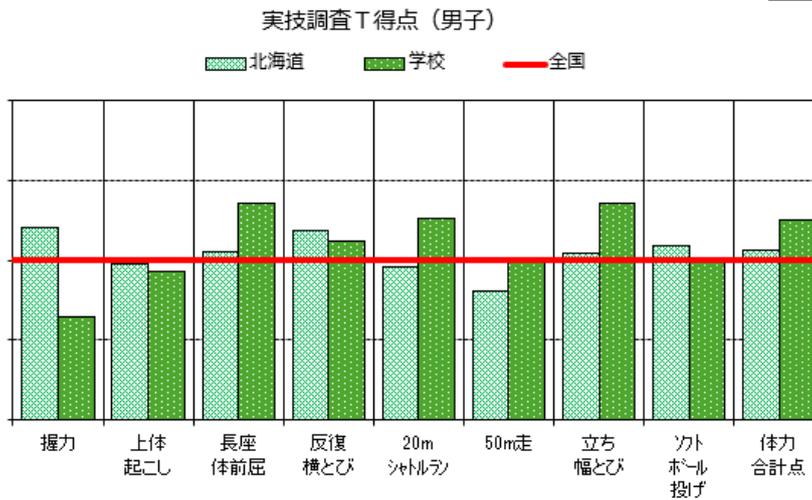
# 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果より

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5年生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】 ■

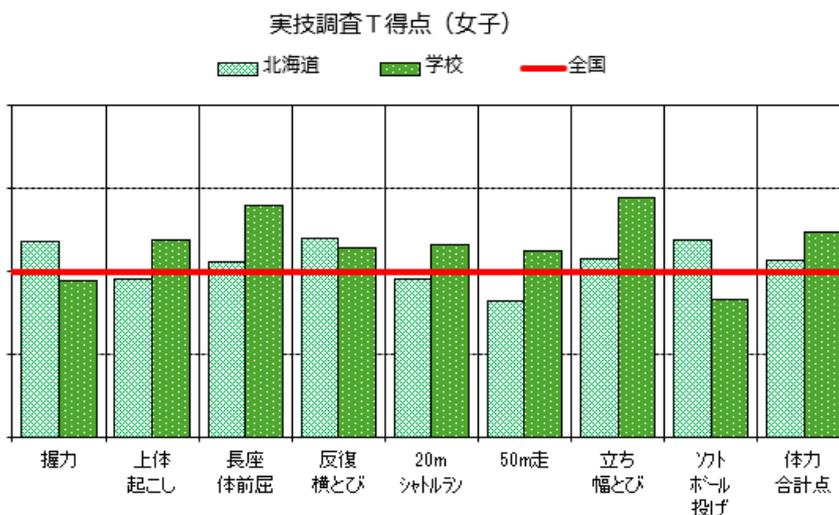
※T得点：全国平均値に対する相対的位置  
(全国平均を50とした時の数値)



- 「長座体前屈」や「20mシャトルラン」、「立ち幅とび」が全国、北海道を上回っている。
- 体力合計点も全国・北海道を上回る結果となった。
- ▲「握力」「上体起こし」等の筋力や筋持久力が、下回っている。

## ■ 実技に関する調査結果【女子】 ■

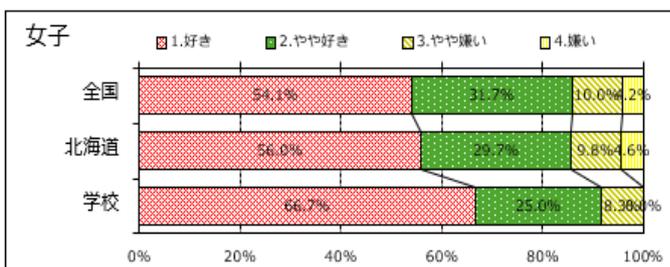
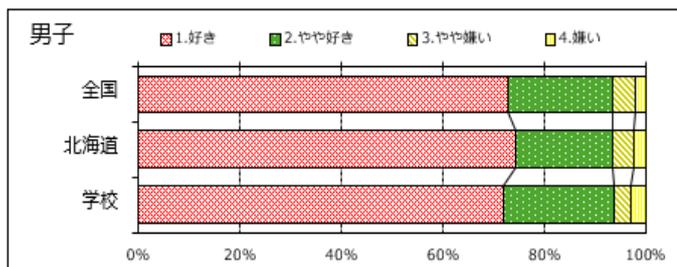
※T得点：全国平均値に対する相対的位置  
(全国平均を50とした時の数値)



- 「長座体前屈」や「立ち幅とび」が、全国・北海道より上回った。
- 体力合計点でも、全国・北海道を上回る結果となった。
- ▲「ソフトボール投げ」や「握力」の筋力、瞬発力については全国、北海道より下回った。

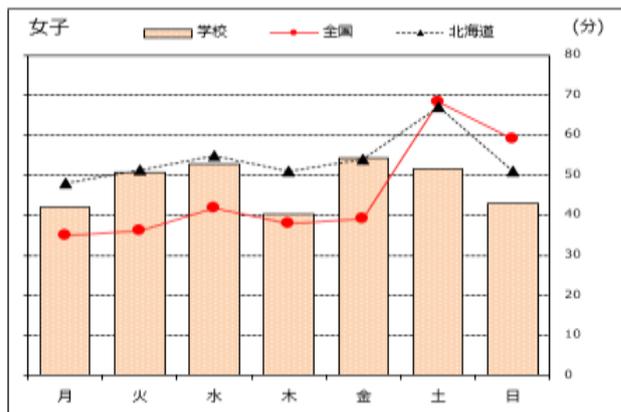
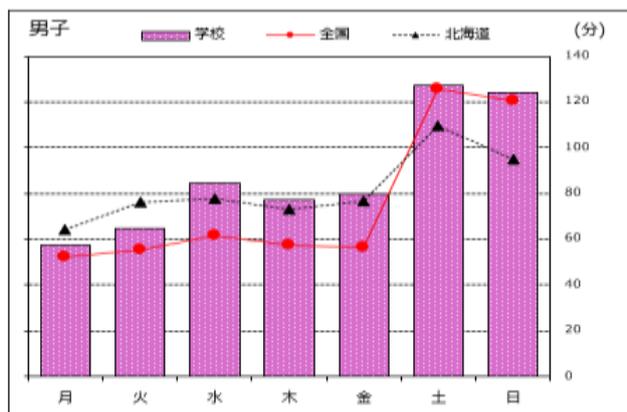
## ■ 質問調査（運動習慣・生活習慣にかかわって） ■

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。



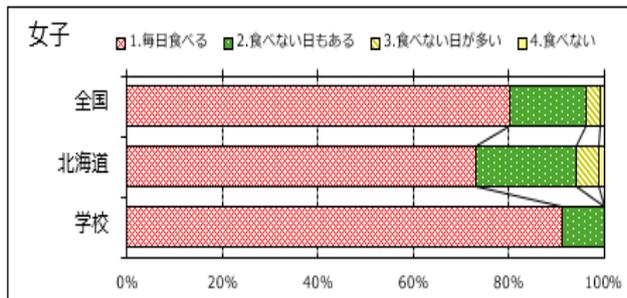
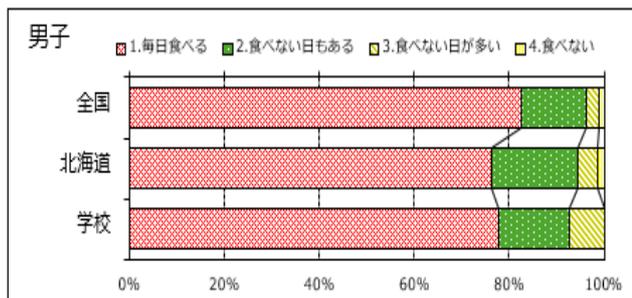
○ 男子女子ともに「好き」と答える児童が多かった。しかし、男子は「嫌い」と回答した割合が、全国、北海道の平均より多い結果となった。

Q5 んだんの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入力してください。



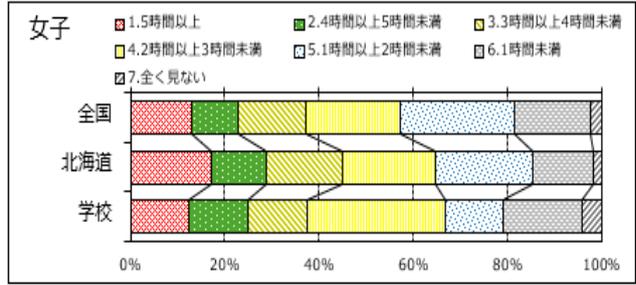
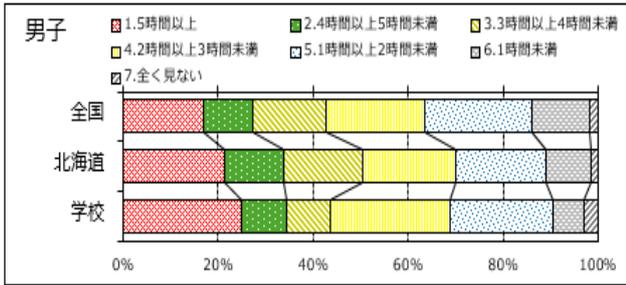
○ 曜日によってばらつきはあるが、全国平均と比較すると男子の運動時間が長い。特に土日が多く運動していることがわかる。女子は、バランスのとれた運動量をこなしているが、全国平均に下回る曜日がある。

Q6 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます。)



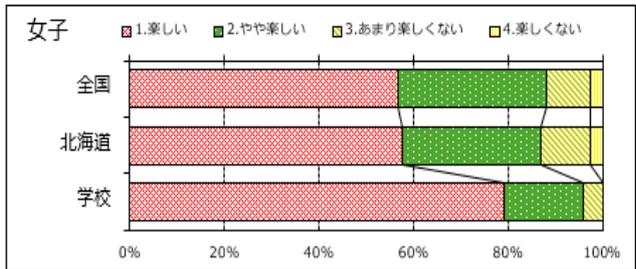
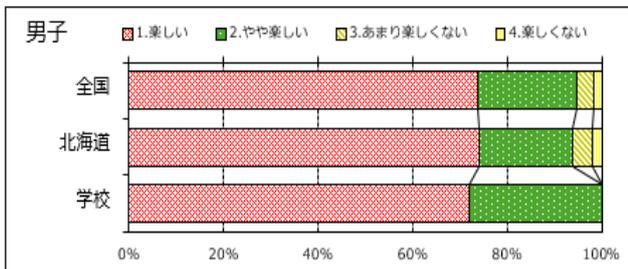
○ 女子は全国、北海道より高い結果であった。男子女子ともに「食べない日が多い」「食べない」の回答が一定数いることから、健康な体づくりのため、毎日朝食を食べる習慣は大切にしていきたい。

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。

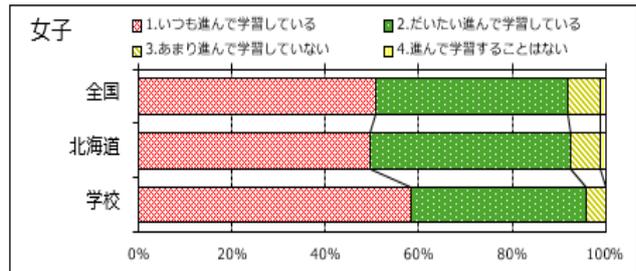
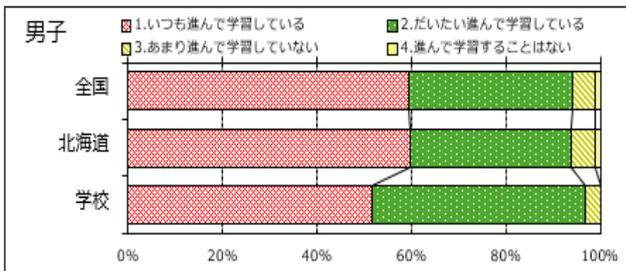


○ 男子女子の「5時間以上」メディアに触れていると回答した児童は、男子 **4人に1人**、女子 **8人に1人** となっている。男子については、全国、北海道を上回る結果となった。

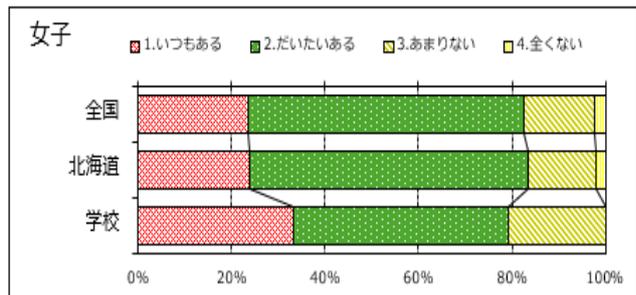
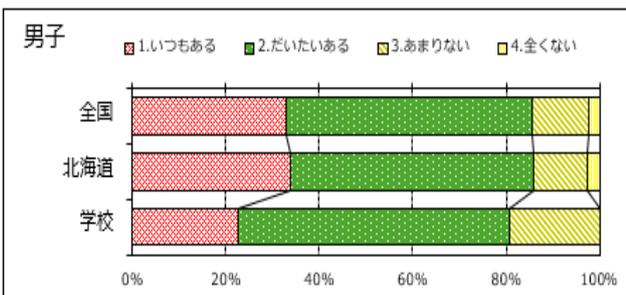
Q9 体育の授業は楽しいですか。



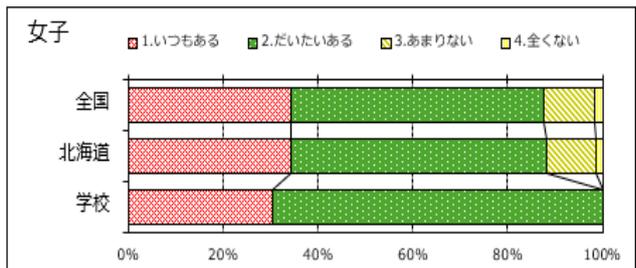
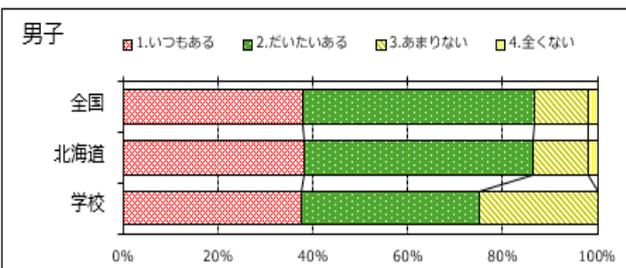
Q11 体育の授業では、進んで学習に参加していますか。



Q12 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。



Q13 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。

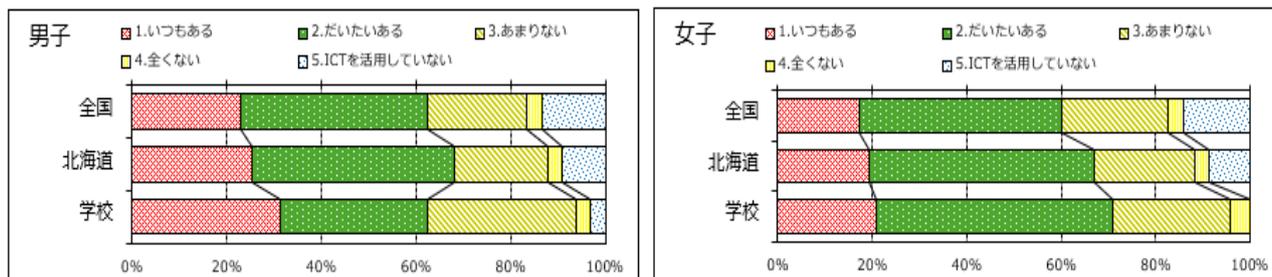


○ Q9・・・男子女子ともに体育の授業は「楽しい」と回答した児童が多い。女子の「楽しくない」と回答した児童への質問では「できないことができるようになったら」と、今後につながる課題が見えてきたと言える。

Q11・・・比較的「進んで取り組んでいる」児童が多い反面、「あまり取り組んでいない」児童も一定数いることがわかった。

Q12、13・・・男子女子ともに目標を「あまりない」と回答した児童が一定数いることがわかった。この結果から体育の授業でも目標に向かって友達と学び合うことの重要性を実感した。

Q14 体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかたり」することがありますか。



○ 男子は、「あまりない」と回答した児童が全国、北海道よりも上回った結果となった。「できたり、わかたり」する実感を得るための1つの材料として今後も取り組んでいきたい。

## ■ 今後に向けて ■

### (学校では) 日常の体育の授業の充実、体を使って遊び自然と体力が向上する取組

体育の授業においては、「汗をかく体育」とともに、「自分たちで考え、学び合う体育」を意識し、運動を好む児童を育成するために取り組んできました。今後の課題として、児童一人一人が**目標や課題と向き合い**、「できるようになった」、「できたことを友達に伝えたい、教えたい」と**実感したことを友達に共有ができる**体育の授業を目指します。

「もくもくデー」だけでなく、他の児童会とも連携し、休み時間に体をたくさん動かした遊びを行うきっかけを作ったり、**全校で自由に体を動かして遊べる休み時間のイベントを企画**したりして、日常生活で体力を高める取組の充実を図っていきます。

### (家庭では) メディアとの関わり方の見直し、規則正しい生活・運動習慣

今年度は全校児童にも同様のアンケートを実施した結果、テレビやスマホ、ゲームなどのメディアに触れる時間が多いと回答した児童が多かったことを踏まえ、改めてメディアとの関わりについて**ご家庭でルールを作成、見直し**のご協力をお願いいたします。

また、**適度な運動やバランスの良い食事は、児童の心と体を成長させる必要不可欠なものです**。そのためにも、運動や外での遊び等をご家庭でも声掛けをしていただき、児童の運動、学力を高めるために生活リズムを整えることに努めていただければと思います。そして、お子さんと一緒にぜひ取り組んでみてください。