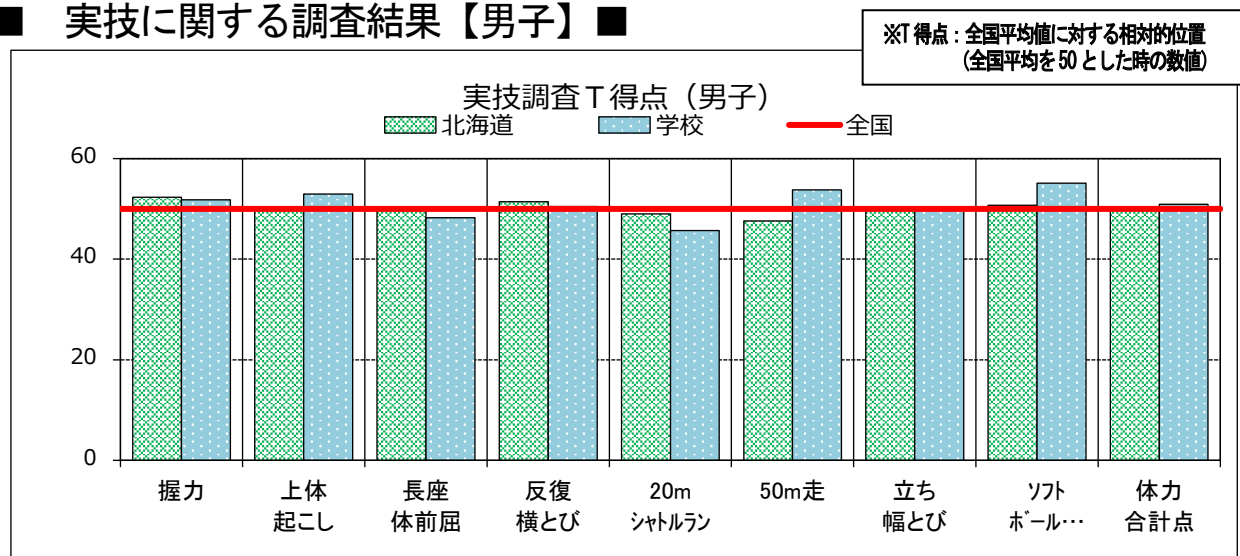


「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」結果より

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】 ■

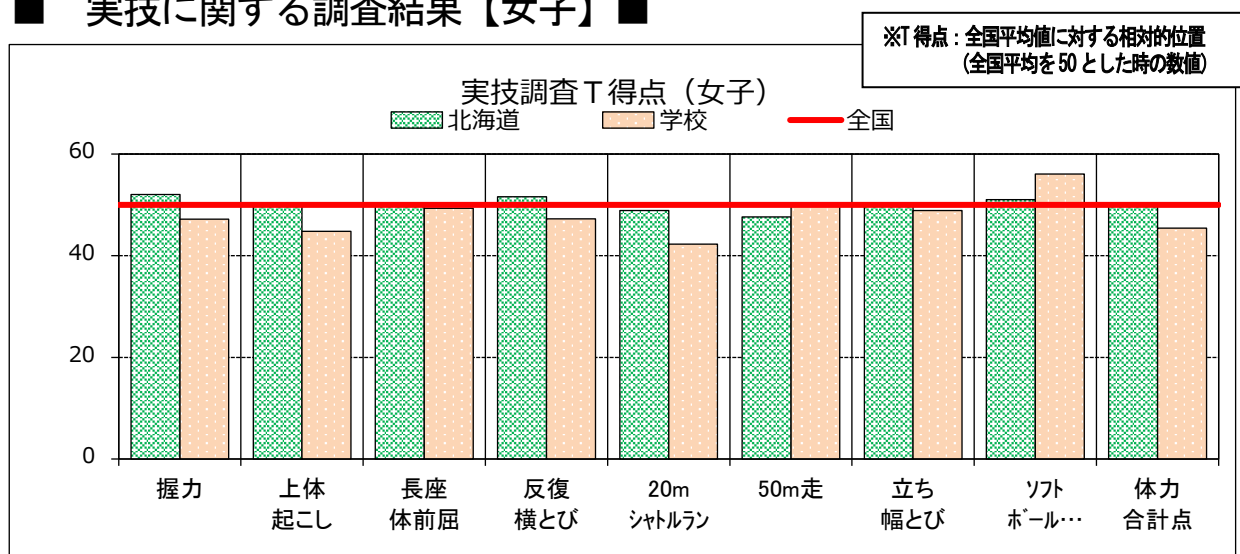


○「上体起こし」「50m走」「ソフトボール投げ」において、北海道、全国の平均を大きく上回っている。

○体力合計点は全国・全道を、わずかに上回った。

▲「長座体前屈」などの柔軟性、「20mシャトルラン」などの持久力や走力に課題がある。

■ 実技に関する調査結果【女子】 ■

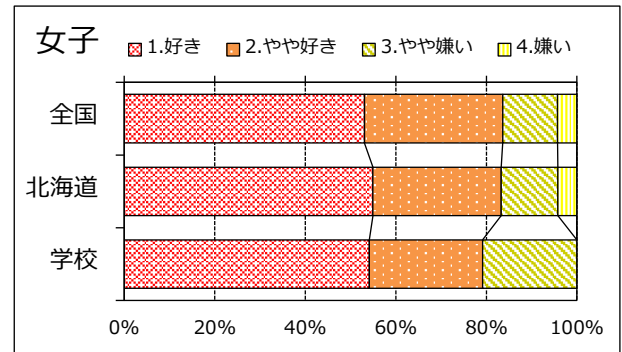
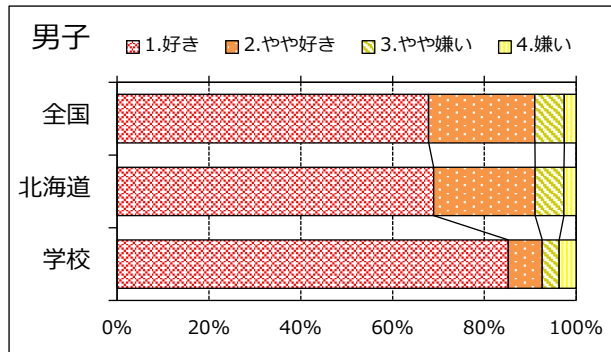


○「ソフトボール投げ」において、北海道・全国の平均を大きく上回った。

▲「握力」「上体起こし」などの筋力、「反復横跳び」などの俊敏性、「20mシャトルラン」などの持久力に課題がある。

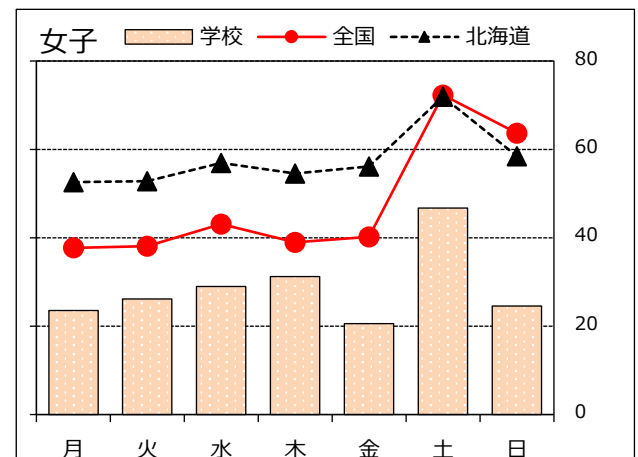
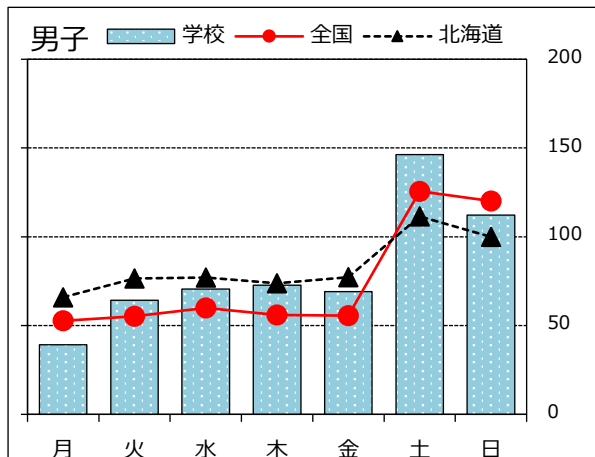
■ 質問紙調査（運動習慣・生活習慣にかかわって） ■

Q 1 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。



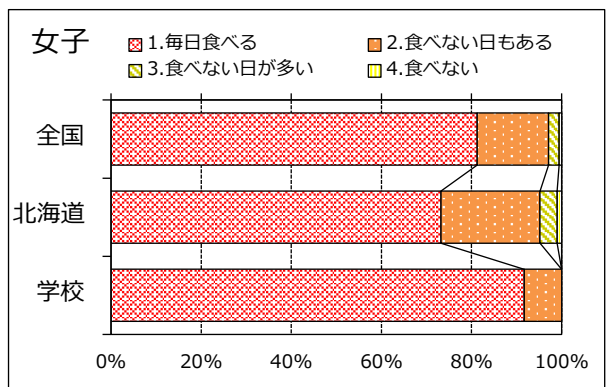
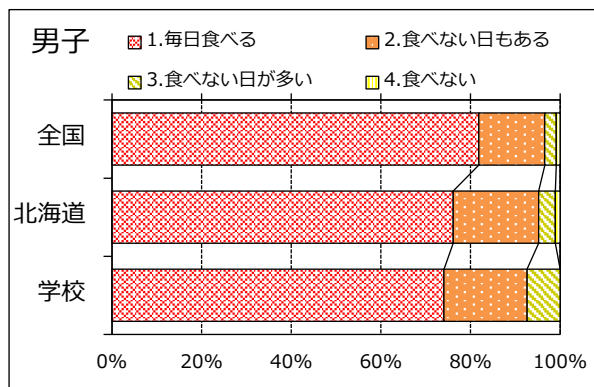
○男子は、「好き」と回答した割合が、北海道・全国の平均を上回ったが、女子は、「好き」と回答した割合が北海道・全国と同程度の割合だった。

Q 4 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、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。



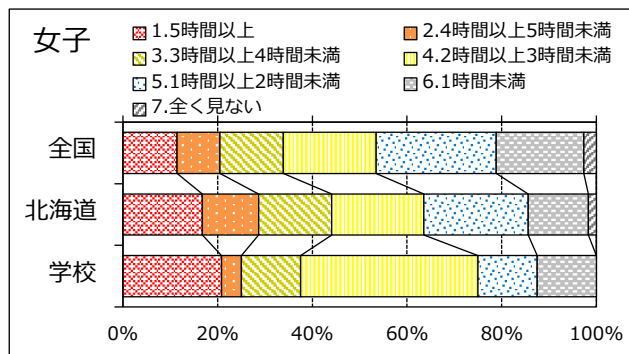
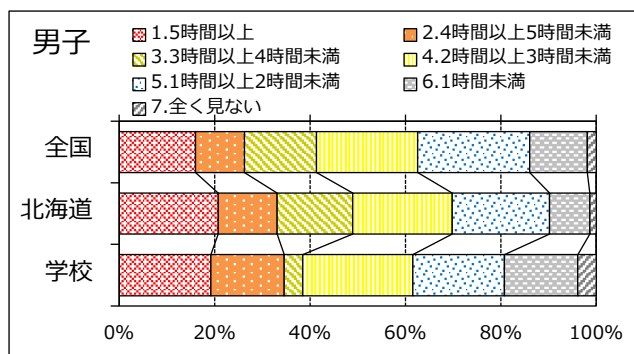
○ 曜日によってばらつきはありますが、全道・全国平均と比較すると、男子は全体的に運動する時間が長く、特に土・日曜日に運動する時間が長い結果となっている。北海道・全国と比較して、全体的に運動する時間が短い結果となっている。

Q 5 朝食は毎日食べますか。（学校が休みの日もふくめます。）



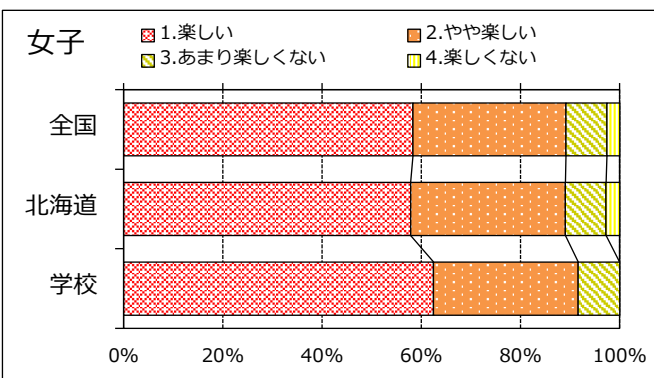
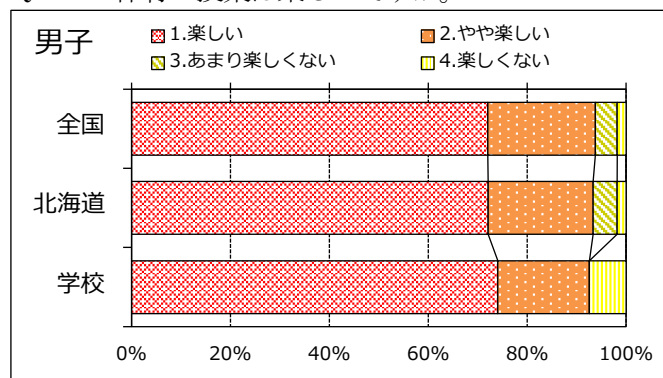
○女子は、「毎日食べる」と回答した割合が、北海道・全国を上回ったが、男子は北海道・全国よりも下回る結果となった。

Q7 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。

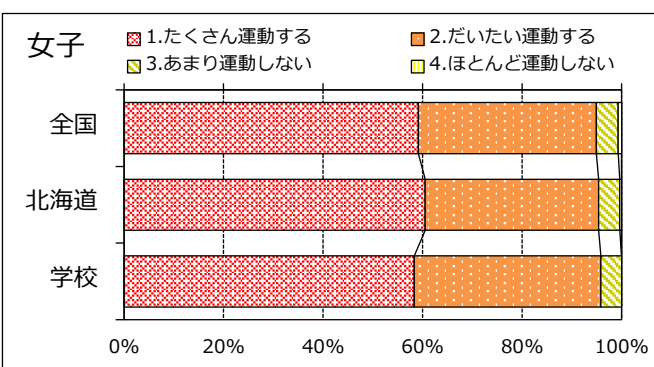
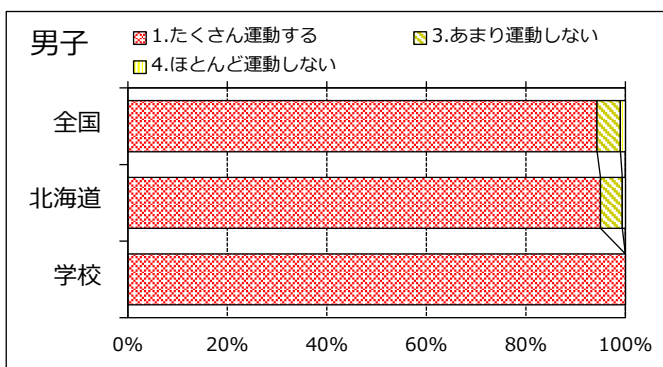


○男子は、「5時間以上」と回答した割合が、北海道・全国と同程度で、「全く見ない」と回答した割合は北海道・全国より高い結果となった。女子は、「5時間以上」と回答した割合が、北海道・全国よりも高く、「全く見ない」と回答した割合は北海道・全国より低い結果となった。

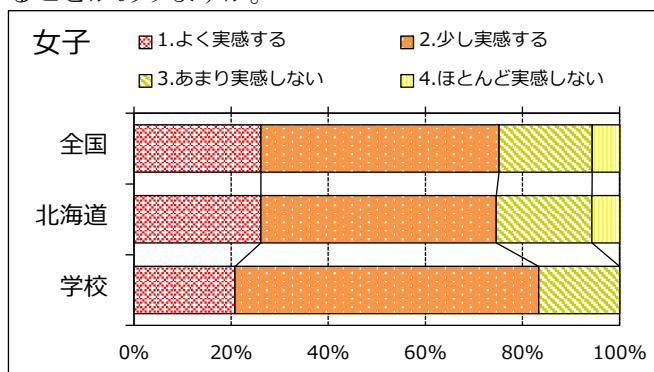
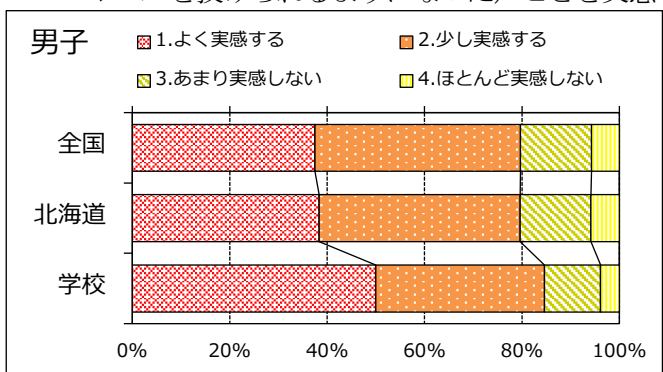
Q10 体育の授業は楽しいですか。



Q11 体育の授業では、たくさん運動しますか。

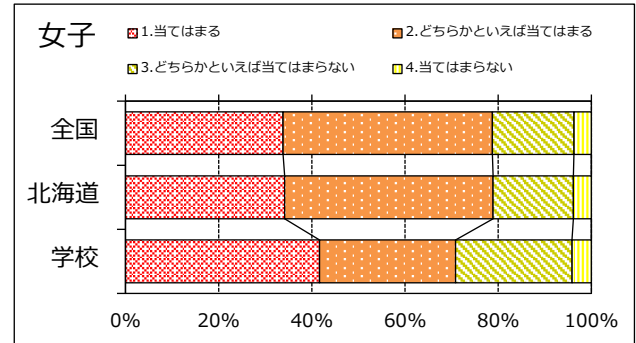
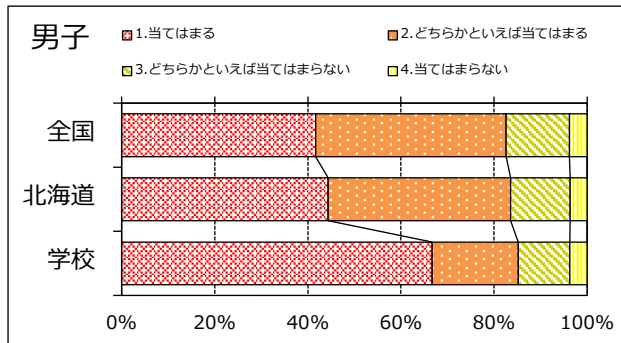


Q12 体育の授業で、自分の動きの質が向上している（例えば、ボール投げであれば、正しいフォームで、ボールを投げられるようになった）ことを実感することがありますか。



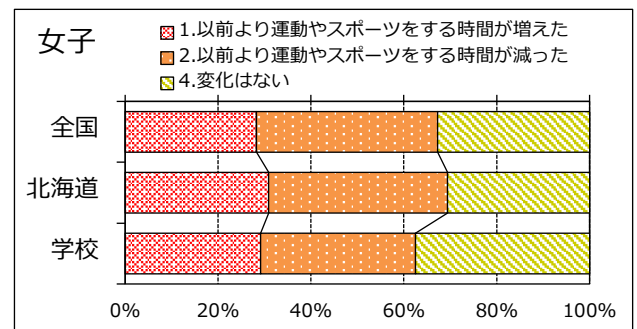
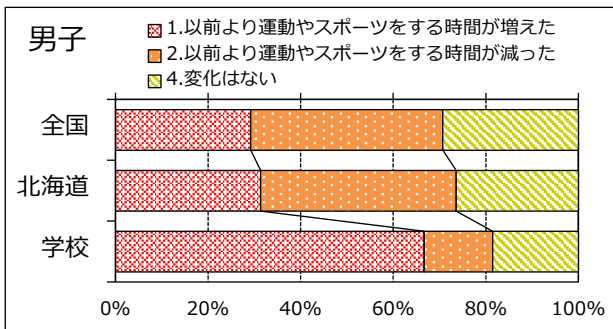
○ Q10において男子、女子ともに「体育の授業は、楽しい」と回答した児童の割合が、北海道・全国よりも高い結果となった。一方で「Q11 体育の授業では、たくさん運動しますか」、「Q12 体育の授業で、自分の動きの質が向上していることを実感することがありますか」の設問では、男子は「たくさん運動する」、「よく実感する」と回答した割合が、北海道・全国よりも高い傾向が伺えるが、女子は北海道・全国よりも割合が低い結果となった。

Q17 難しいことでも、失敗をおそれないで挑戦している。



○ 「よく当てはまる」と「どちらかといえば当てはまる」を合わせた割合が、男子は北海道・全国よりも高いが、女子は割合が低い傾向が伺える。

Q19 新型コロナウイルス感染症の影響前(令和2年3月以前)と現在とを比較して、あなたの運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツへの取組はどのように変化しましたか。



○ 「以前よりも時間が増えた」と答えた割合は、男子は北海道・全国の割合を大きく上回ったが、女子は北海道・全国と同程度の割合となった。

■ 今後に向けて ■

(学校では) 運動への意欲の喚起と環境整備、日常の体育や取組の充実

「体育が好き」、「授業が楽しい」という児童が多いことから、運動への意欲が活動に繋がるような環境整備や取組を進めていきます。特に、数年間の課題である持久力や走力については、体育の授業における準備運動の工夫(5分間走等)や運動量の確保を通して、基礎体力の向上を目指していきます。

また、体育の授業において、体を動かす時間をしっかりと確保する「汗をかく体育の授業」の充実や、各種目において個々の目標設定や、目標設定に向けて繰り返し練習したり、振り返りの時間において、自分のできるようになったことをしっかりと実感できるようにするなど、自己有用感や達成感を感じさせる授業づくりを目指していきます。

(家庭では) バランスのとれた食生活や睡眠、積極的な運動・外遊び

学校全体を見ると、運動する児童とあまり運動を好まない児童の二極化が気になります。学齢期はバランスのとれた食生活と適度な運動により、体をつくり、体力をつける重要な時期です。児童も忙しく、外で遊ぶ時間がとれない、ゲームやスマホに時間を使っているなど、様々な状況があると思いますが、今後も、運動や外での遊び等を促していただき、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るようご協力をお願いします。