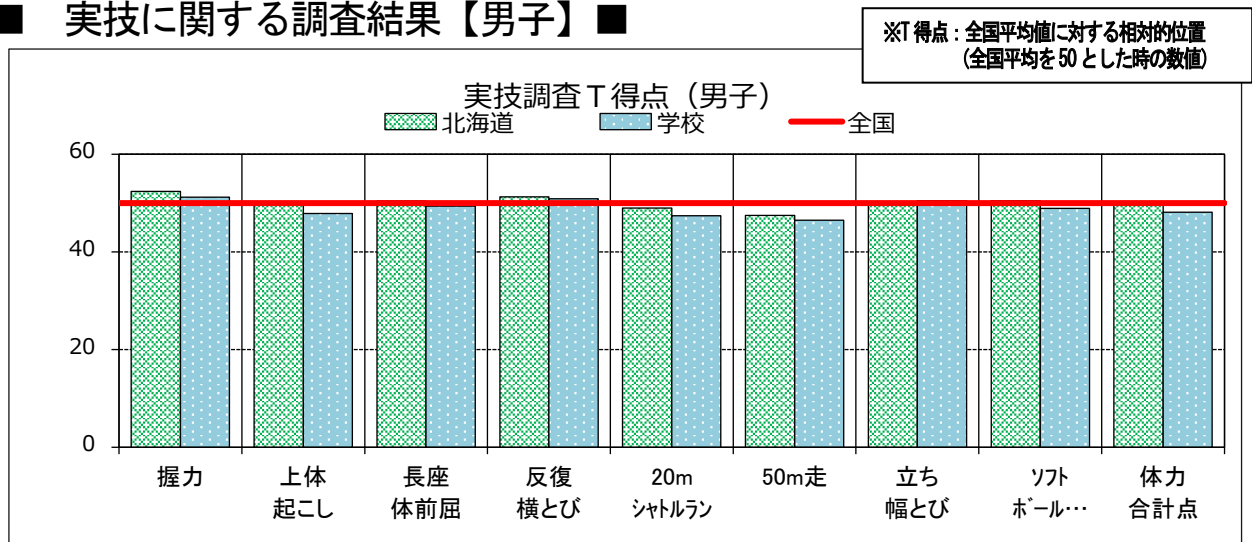


「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」結果より

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】 ■

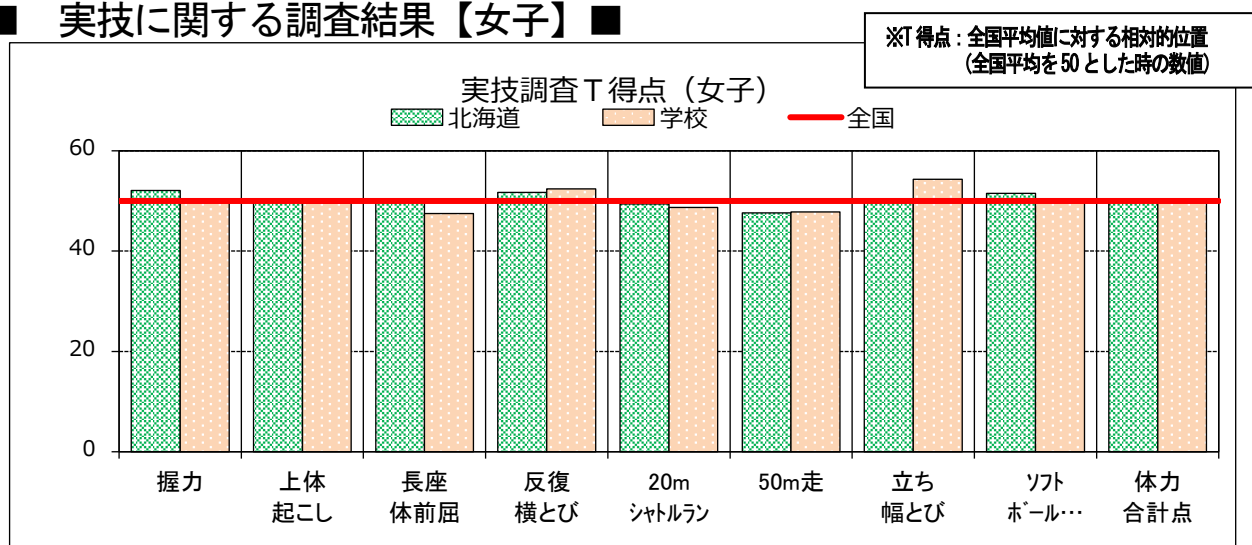


○「立ち幅跳び」において北海道と全国の平均を、「握力」「反復横とび」において全国の平均を上回っている。

▲ 体力合計点は全国・全道を下回った。

▲「20mシャトルラン」「上体起こし」等の全身持久力や筋持久力、「50m走」等の走能力に課題がある。

■ 実技に関する調査結果【女子】 ■



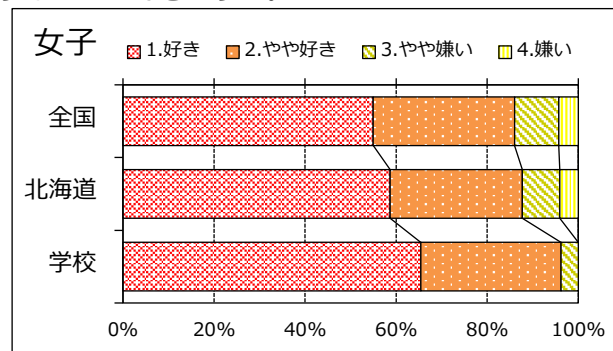
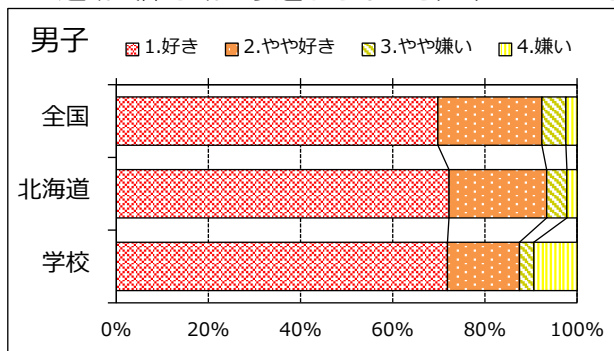
○「反復横跳び」「立ち幅跳び」において、北海道・全国の平均を上回った。

○ 体力合計点は全国・全道と同等の結果となった。

▲「長座体前屈」等の柔軟性、「20mシャトルラン」等の全身持久力、「50m走」等の疾走能力に課題がある。

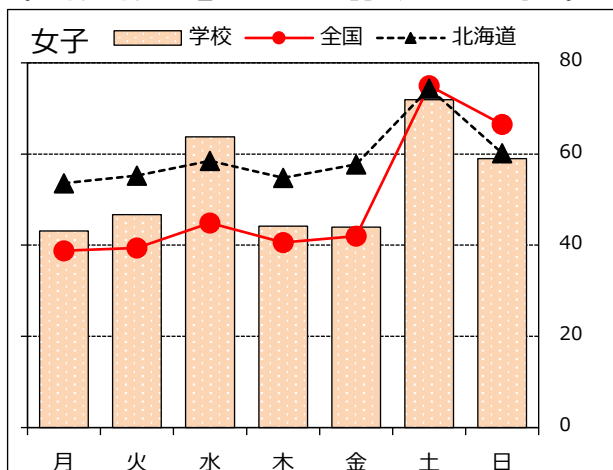
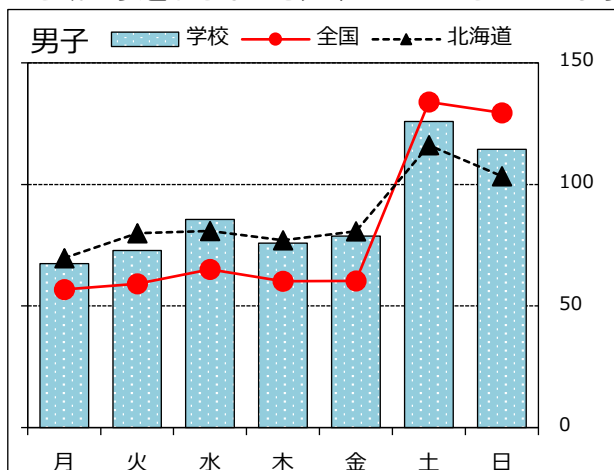
■ 質問紙調査（運動習慣・生活習慣にかかわって） ■

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。



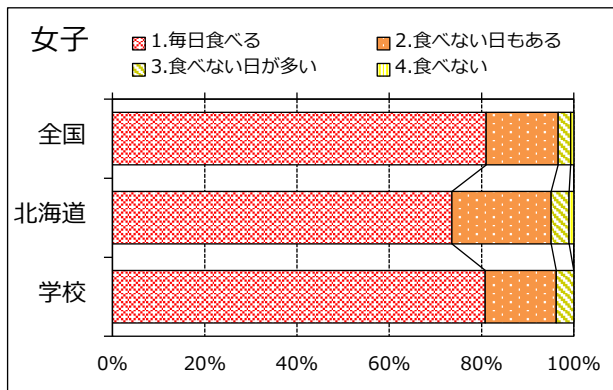
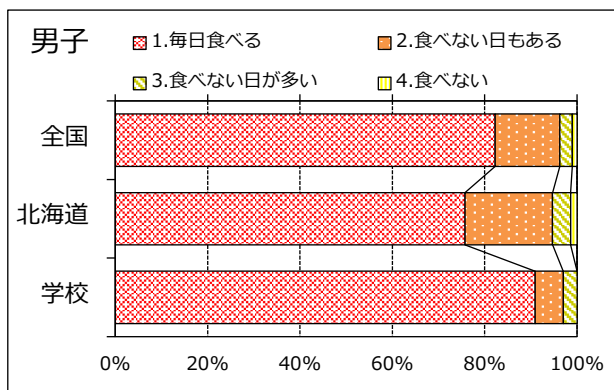
○ 女子は「好き」と回答した割合が北海道・全国の平均よりも多かったが、男子は「好き」と回答した割合は北海道・全国と同じ程度の割合であり、「嫌い」と答えた割合が全道・全国より多い。

Q4 らだんの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。



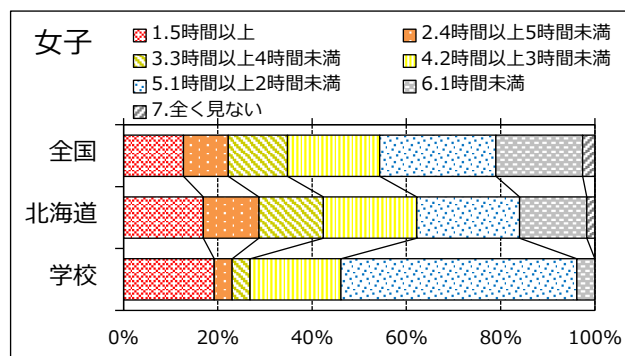
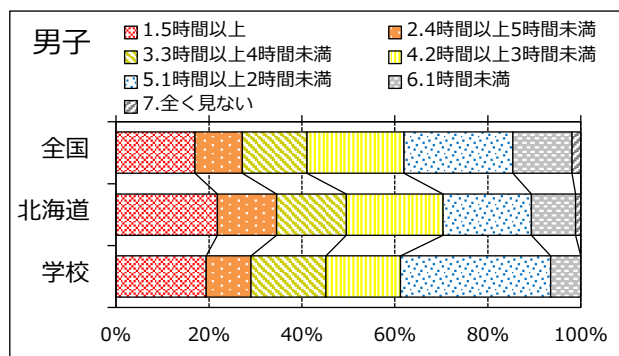
○ 曜日によってばらつきはあるが、全国平均と比較すると男子も女子も平日の運動時間は長く、土・日曜日はやや短い結果となっている。北海道との比較では、男子はほぼ同程度、女子は平日の運動時間が短い結果となっている。

Q5 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます。)



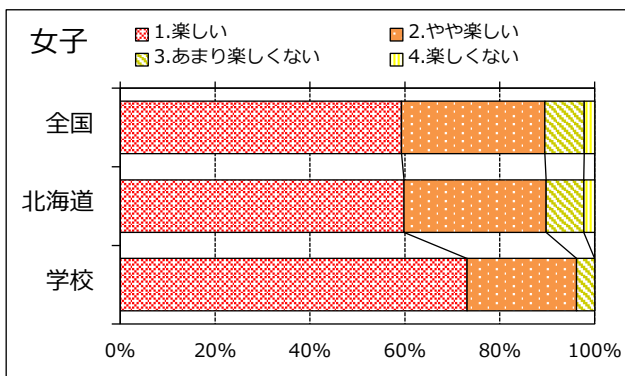
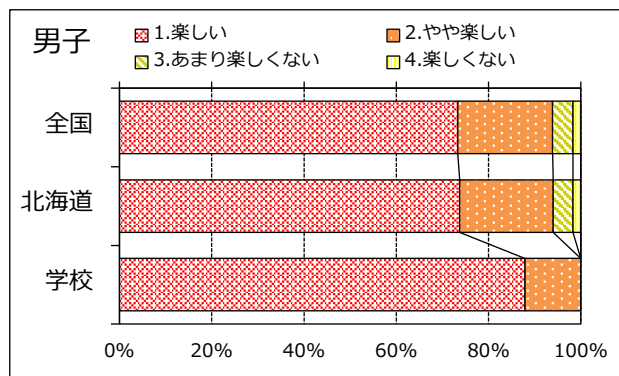
○ 男子は、北海道・全国と比較して「毎日食べる」割合が高く、女子はほぼ同程度であった。一方、男子も女子も「食べない日が多い」と回答する児童が一定の割合でいる結果となった。健康な体づくりのため、毎日朝食を食べる習慣は大切にしていきたい。

Q7 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。

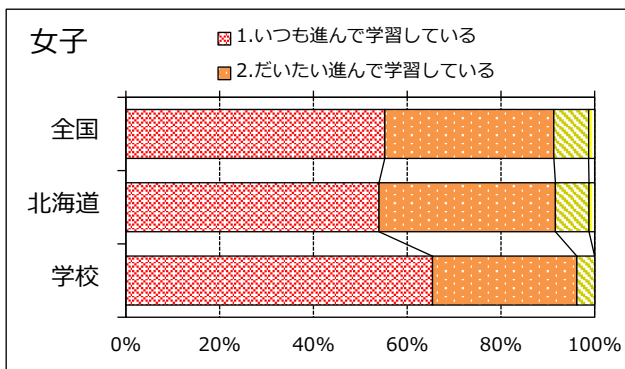
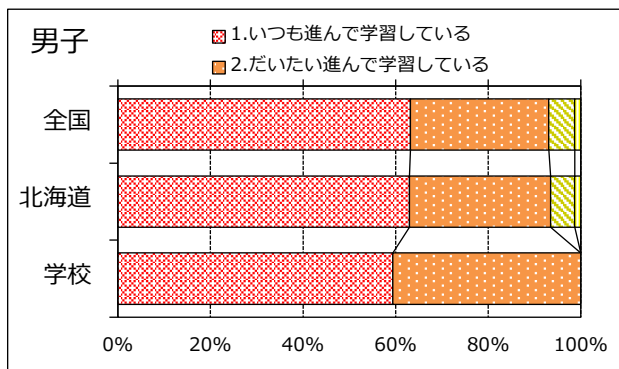


○ 男子は、「5時間以上」と回答した割合が全国よりもやや多く、「全く見ない」と回答した割合は北海道・全国より少ない結果となった。女子は、「5時間以上」と回答した割合が北海道・全国よりも多く、「全く見ない」と回答した割合は北海道・全国より少ない結果となった。

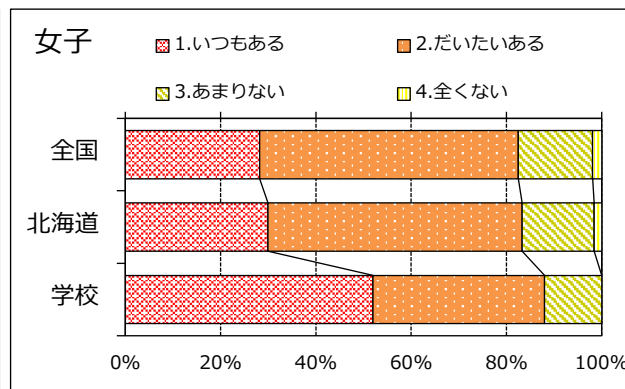
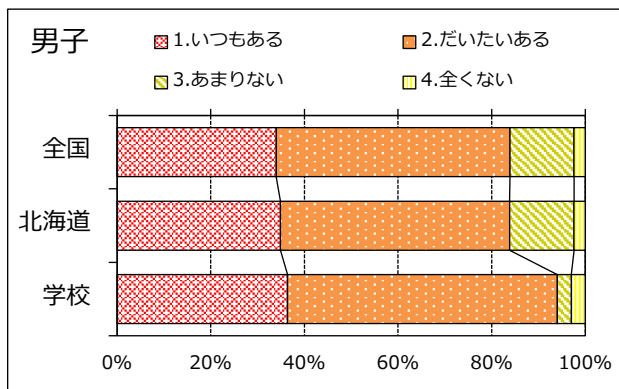
Q10 体育の授業は楽しいですか。



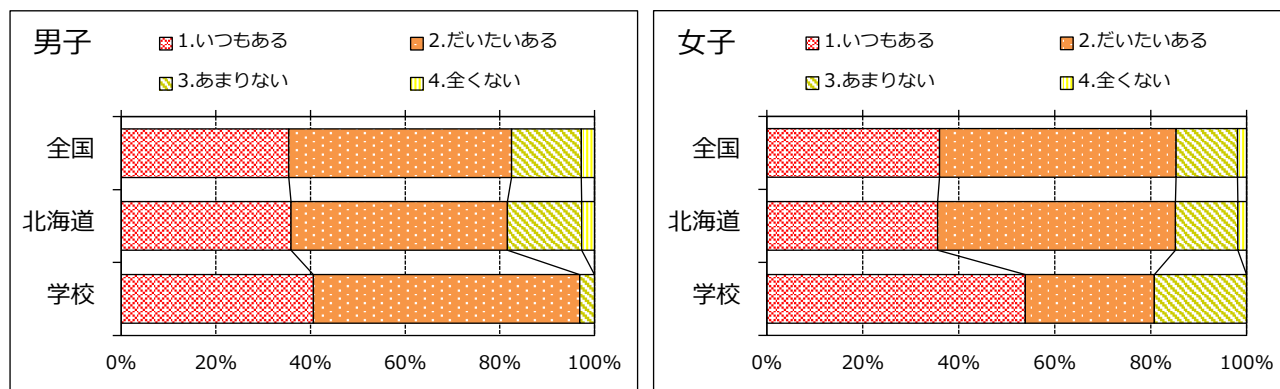
Q11 体育の授業では、進んで学習に参加していますか。



Q13 体育の授業で、自分に合った練習の方法を選んで学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。

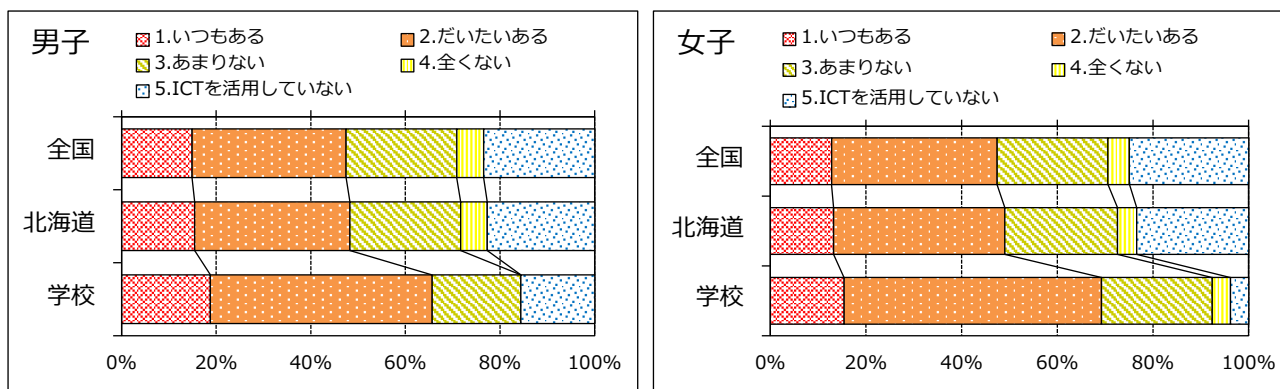


Q14 体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



○ Q10で男子、女子ともに「体育の授業は楽しい」と回答した児童の割合は、北海道・全国よりも高くなっている。また、Q11「体育の授業では、進んで学習に参加していますか」、Q13「体育の授業で自分に合った練習の方法を選んで学習することで、“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」の設問では、男子、女子ともに、北海道・全国よりも高い結果となり、子ども達が体育の授業で体を動かすことを楽しみ、変化や成長を実感できていることが伺える。

Q17 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、わかったり」することがありますか。



○ 授業の中でタブレットなどのICTを使うことのよさを実感している割合が全国・全道よりも高い。今後も、学校としてよりよい授業の在り方を工夫しながら進んでいきたい。

■ 今後に向けて ■

（学校では）体を動かしたくなる環境整備、日常の体育や取組の充実

「運動が好き」、「授業が楽しい」という児童が多いことから、運動への意欲の高さを活かし、進んで体を動かすことができるような環境整備や取組を進めていきます。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分間走等）や運動量の確保を通して、基礎体力の向上を目指します。

また、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」を充実させることや、自分に合った練習方法を選択できるようにすること、友達との学び合いやICTの活用等を通じ、自分のポジティブな変化をしっかりと実感できるようにすることなど、達成感を感じさせ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、積極的な運動・外遊び

家庭での生活を見ても、コロナ禍の影響もあってか、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長めであるという面が見て取れます。バランスのとれた食生活や適度な運動は、体をつくり、体力を付ける上で重要な生活習慣です。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。