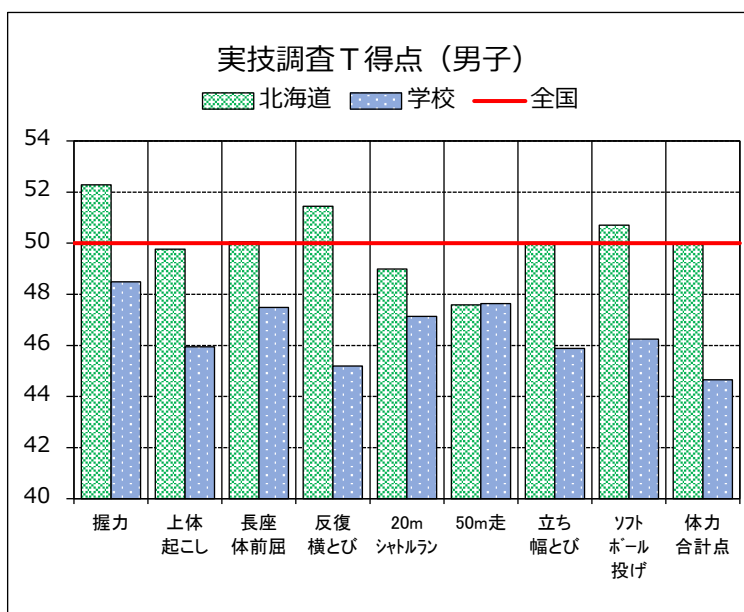


# 令和3年度 全国体力・運動能力、 運動習慣等調査の結果

子ども達の体力向上を目指し、その実態を把握するために全ての学年で新体力テストに取り組んでいます。そのうち5年生については、全国的な調査の対象となり「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」として測定結果を報告していますが、その結果が届きましたのでお知らせします。棒グラフは全国平均を50としたときの北海道平均と本校平均のT得点(平均が50, 標準偏差が10となるように変換した得点)の結果です。さらに一番右のグラフは体力合計点です。以下の8種目を測定しました。

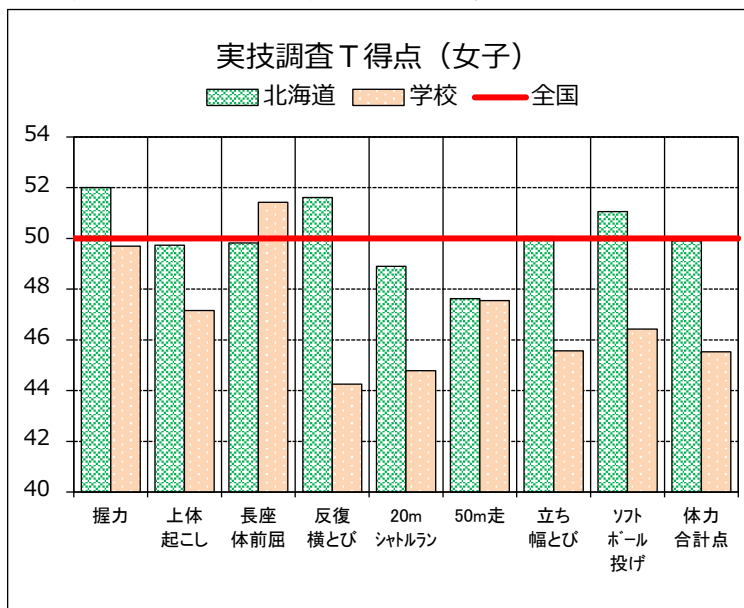
体力テスト項目	体力要素	測定
握力	筋力	左右握力の平均値
上体起こし	筋持久力	30秒間に上体を起こした回数
長座体前屈	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離
反復横とび	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数
20mシャトルラン	持久力	20m走行の折り返し回数
50m走	走力	50mの疾走時間
立ち幅とび	瞬発力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
ソフトボール投げ	投力	ソフトボールを遠投した距離

## <新体力テストの男子の結果>



- 全国平均と比べたときに、比較的得点が高かったのは握力でしたが、全ての種目で全国平均を下回る結果となりました。
- 特に、反復横とびは約5ポイント低く、上体起こし・立ち幅とびおよびソフトボール投げについては、約4ポイント低い結果となったことから、「敏捷性」「筋持久力」「瞬発力」「投力」に大きな課題があることがわかりました。
- 総合的には、運動能力の上位層が極端に少なく、下位層が極端に多いことから、全体的な運動能力の低下がうかがえる結果だといえます。

## <新体力テストの女子の結果>



- 長座体前屈は全国平均を上回り、握力は全国平均とほぼ同等という結果となりました。
- その他の種目については、全国平均を下回る結果となりました。
- 特に反復横とびは約6ポイント低く、20mシャトルランと立ち幅とびは約5ポイント低かったことから、男子同様「敏捷性」「持久力」「瞬発力」に大きな課題があることがわかりました。
- 総合的には、上位層が極端に少なく、下位層が多くなっている実態から、男子同様に全体的な運動能力の低下がうかがえる結果だといえます。

## <児童質問紙の結果>

- 「体を動かすとすっきりとする」「友達や仲間と一緒に活動できる」などの理由から、運動が好きな子ども達は男女ともに全国平均よりも多くなりました。
- ほぼ全員がスポーツの意義や大切さを感じていました。
- 「進学後もスポーツをしたい」と答える子ども達が男女とも全国平均を上回りました。
- 1週間の運動量は、平日に学校で体を動かす時間は多く、日曜日に運動をする機会が少ないことが明らかになりました。
- 朝食を毎日食べている子ども達が全国や北海道の平均よりも少ない実態がわかりました。
- 平日のテレビやゲームに費やす時間がとても多い子ども達もいて、体力の低下につながっていると考えられます。
- 新型コロナウイルス感染症の影響から運動の時間が増えた子ども達は女子に多くいました。家にいる時間も長くなったことから、意図的に運動の機会を増やした子ども達が多かったように思います。また、運動の時間が減った子ども達は男子に多いことがわかりました。男子は少年団に所属している子ども達も多く、新型コロナウイルス感染症の影響から少年団活動が中止になってしまったことが原因として考えられます。

## <考察>

- 運動が好きな子ども達が多いことから、その機会を増やし、目標をもって活動できるような取組をさらに考えていきます。また子ども達が成就感ややる気を感じられるように、授業改善に努めます。
- テレビやゲームの時間を減らしていくなど、生活習慣の改善が体力向上には不可欠です。家庭と連携しながら体力向上につなげていきます。
- 学年が混ざるような活動は残念ながらできませんが、「敏捷性」「持久力」の向上につながる「おにごっこ」や「ケイドロ」など、休み時間も積極的にグラウンドや体育館で遊ぶ機会を増やす工夫をして、楽しく体力の向上につなげるようにしていきます。