

令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

全国的な生徒の体力や運動能力・運動習慣等を把握・分析し、学校における生徒への教育指導の充実や改善等に役立てる目的で、毎年2年生を対象に実施しています。以下はその結果をまとめたものです。

1 体格調査の結果について

男子は身長・体重ともに全国平均を上回り、女子は身長・体重ともに全国平均を下回りました。

2 実技に関する調査（新体力テスト）の分析結果と課題について

体力の要素から見ると、男女ともに全国平均を下回る結果となりました。本校生徒は全体的な体力に課題がみられ、特に「疾走能力」「敏捷性」について更なる向上が必要です。

【調査種目】

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、立ち幅跳び、ハンドボール投げ

【男子】

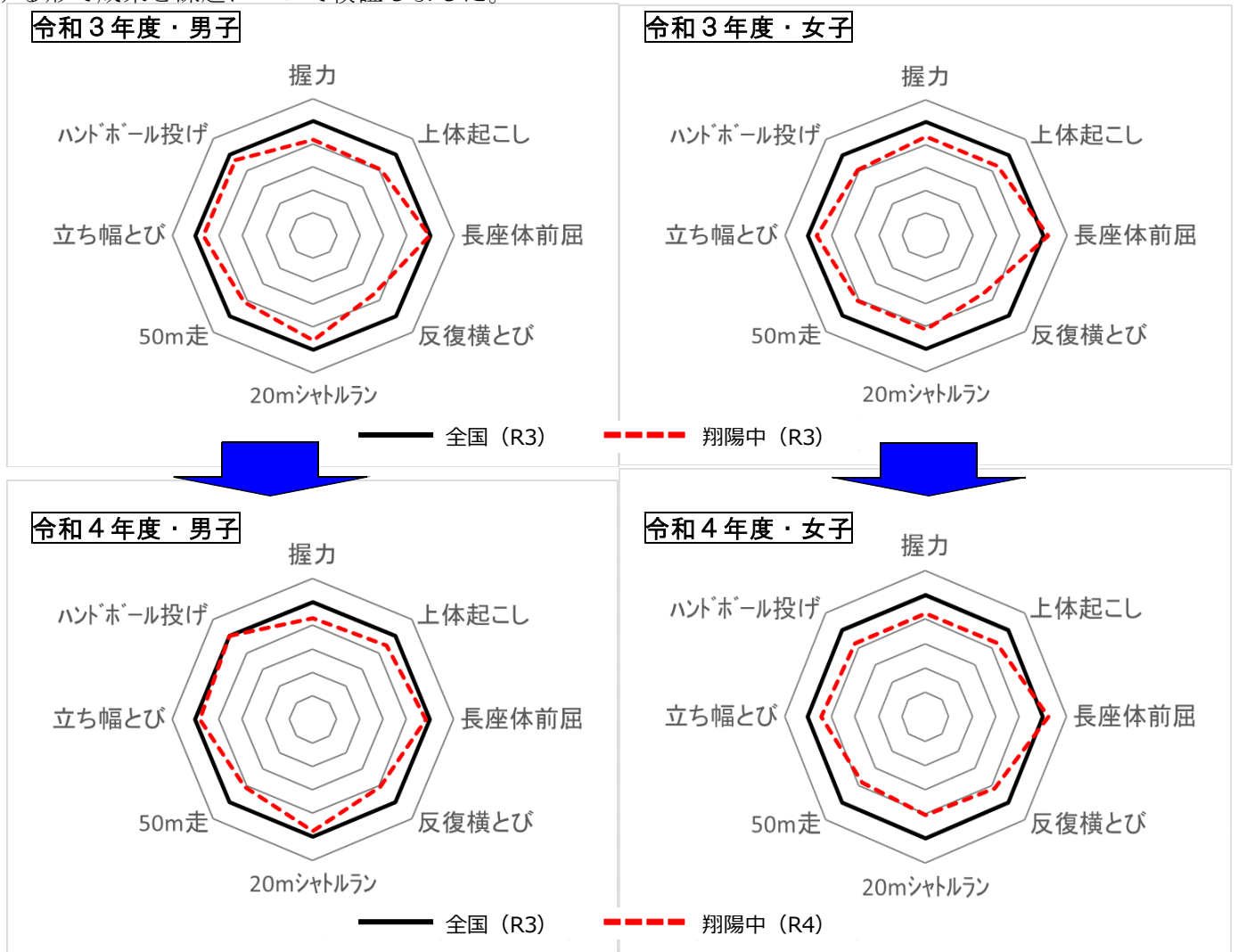
- ・「握力」「20mシャトルラン」については、全国平均を上回る結果となりました。
- ・その他の項目は、全国平均を下回っています。「反復横とび」「50m走」に課題が見られます。

【女子】

- ・すべての項目で全国平均を下回る結果となりました。「握力」「ハンドボール投げ」「50m走」に課題が見られます。

3 経年変化についての分析と課題について

新体力テストについては、全学年において実施していますので、その平均値について、前年度と比較する形で成果と課題について検証しました。



<分析結果と課題> ○→成果 ▲→課題

○男子は全体的に向上している。また、女子は各種目間の凹凸が少なくなりバランスが良くなっている。

○男子は6種目（握力・上体起こし・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とび・ハンドボール投げ）、女子は4種目（握力・上体起こし・反復横とび・20mシャトルラン）で向上している。特に、男女ともに「握力」「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」が向上した。学校の取組（体育授業時のミニトレーニングの実施やSリーグ等）の成果と考える。

▲男女ともに全体的に向上しているが、全国を下回る種目が見られ、継続した取組が必要である。

4 生徒質問紙の分析結果と課題について

<分析結果と課題> ○→成果 ▲→課題

○体育の授業が楽しく、運動が好きで大切だと感じている生徒が多く見られた。

▲メディアを見る時間が多く、睡眠時間が少ない生徒の割合が全国より高かった。

- ・睡眠時間が7時間未満の生徒が多い。（男子3割強、女子5割）
- ・平日、4時間以上メディアを見る生徒が多い。（男子5割、女子6割）

5 体力向上へ向けた改善の方策について

【目標】

- (1) 体育授業でのミニトレーニングやSリーグ等により、目標をもって主体的に体力向上を目指す態度や、力を合わせて楽しく運動する態度を養う。
- (2) 体育の授業と体育的行事、部活動等との連動した活動の継続により、運動習慣の定着を図る。
- (3) 多様な動きをつくる運動や体力を高める運動等を重点として、体育活動の充実に努め、総合的に体力の向上を図る。
- (4) 保護者への積極的な啓発や家庭との連携に努め、子どもたちの生活習慣や食生活の改善を図る。

<改善の方策>

- (1) 体育授業において、一定の運動量を確保するとともに、運動の仕方や体の動かし方を理解させ、コツをつかんで自ら進んで運動ができるようになる指導を展開します。また、子どもたちが自らの目標の設定や活動の後の振り返りを行うことで、自分の体力の変容に関心をもたせませす。
- (2) 体力テストの結果から、個々に目標を持たせ、主体的に運動に挑戦する姿勢を育みます。
 - ・毎授業の準備体操後に基礎的な筋力・敏捷性を向上させるミニトレーニングを行い、目標をもって主体的に体力向上を目指す態度を育みます。
 - ・Sリーグ（学級対抗スポーツ交流の学年リーグ戦）を通して、様々な種目の特性や楽しさを味わい、対抗戦を通して仲間意識を高めます。運動の楽しさを分かち合い、力を合わせて取り組む態度を育みます。
 - ・体育的行事との関連や生徒会活動、部活動等の課外活動による体づくりを通して、運動の日常化を目指し、地域とも協力しながら自主的に運動に取り組む態度を育みます。
- (3) 生活習慣の改善を進めます。
 - ・学校だより、学年通信、学級通信、保健だより等により、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進するなど、規則正しい生活習慣を確立することが体力向上の基盤になることを指導します。
 - ・栄養教諭などによる食に関する指導を通して、体力向上を図る上で基盤となる生活習慣について指導します。