

体力UP便り



全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から

標記の調査は、一般的には「体力テスト」とも呼ばれています。2008年度より全国の小学校第5学年及び中学校第2学年を対象に実施されています。帯広小学校では全学年での実技測定を毎年行っていますが、このほど、全ての調査が対象となっている5年生にかかわる全国や全道の平均、傾向等の詳細な情報がスポーツ庁より公表されました。今回のお便りでは、公表された結果を受けて、本校の子どもたちの体力面の様子についてお伝えしたいと思います。

【実技調査の結果：男子】

男子の実技の調査結果は右のグラフの通りになりました。

体力の合計点は全国平均と比べると下回っていることがわかります。(あくまでも「平均」の数値であることは考慮が必要です)。

握力、反復横跳び、ソフトボール投げは全国平均に近い数値を示しています。一方、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳びについては全国・全道平均と比べると大きく下回り、全体的な体力の低下の傾向が見られ、その中でも敏捷性、筋持久力・跳躍力が不足している傾向が見受けられました。

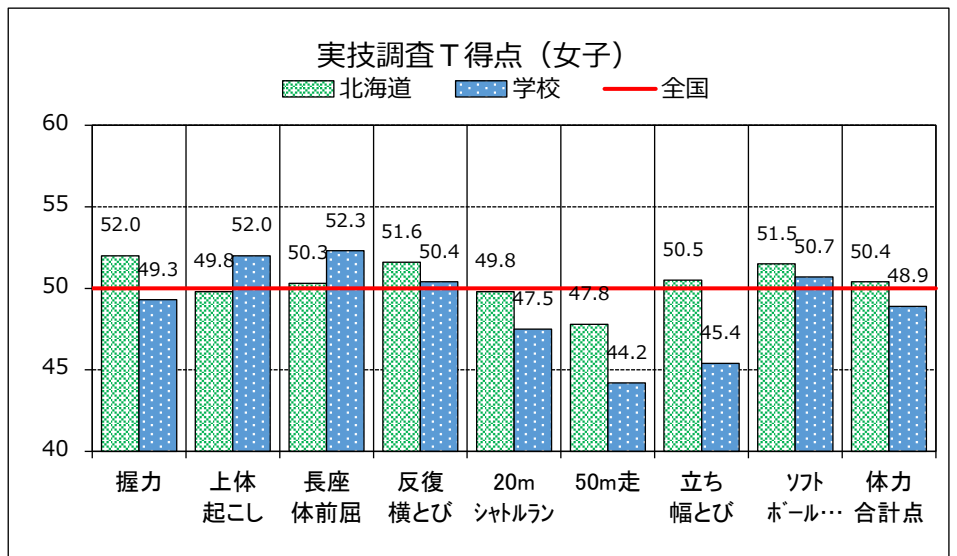
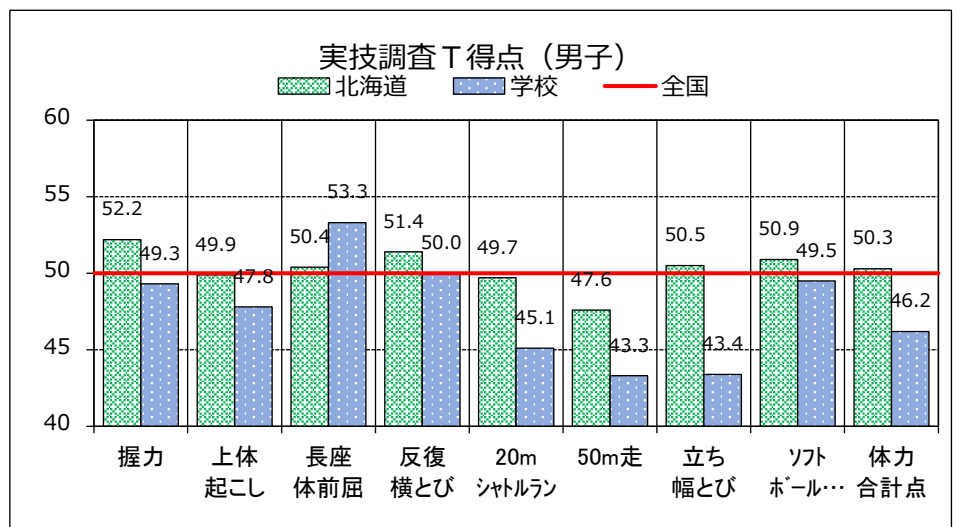
【実技調査の結果：女子】

女子の実技の調査結果は右のグラフの通りになりました。

全国・全道の平均と比較すると、体力合計点は全国・全道の平均とほぼ同じであることがわかります。

種目別に詳しく見ていくと、上体起こし、長座体前屈が全国・全道平均を大きく上回る結果が出ており、柔軟性、筋力が育っていることがわかります。一方、20mシャトルラン・50m走や立ち幅跳びの結果については全国・全道平均と比べると大きく下回り、体力の低下の傾向が見られ、男子同様に敏捷性、筋持久力・跳躍力が不足している傾向が見受けられました。

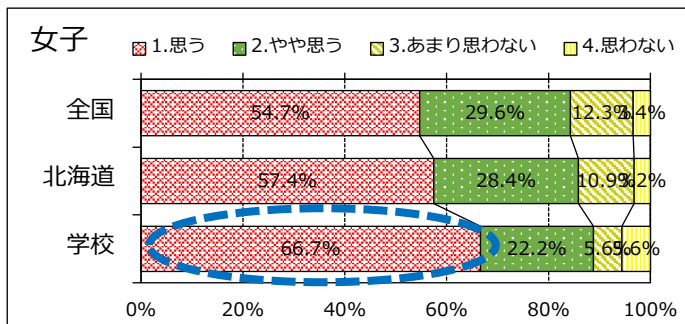
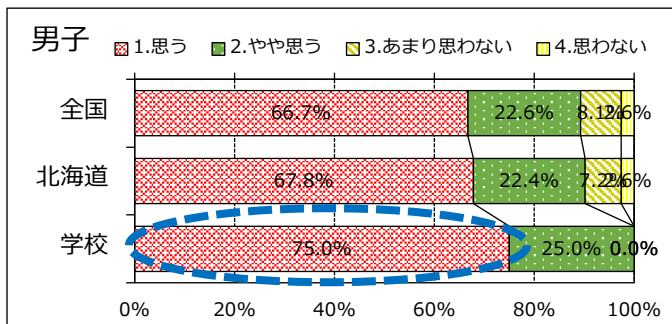
(裏面に続きます)



【質問紙調査の結果】

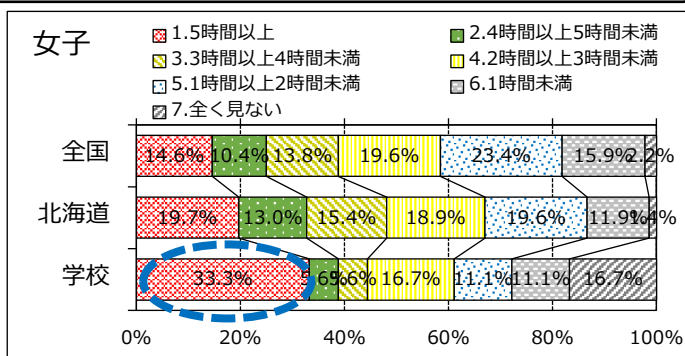
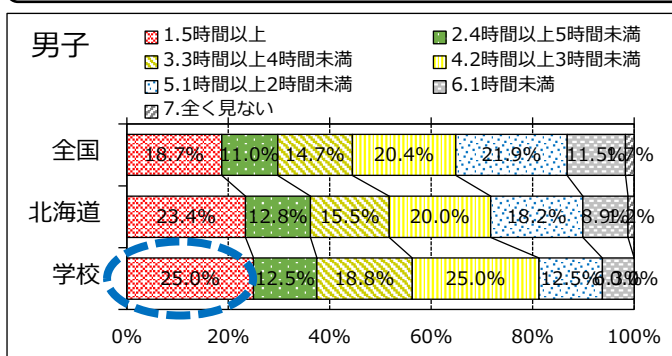
全国体力・運動能力，運動習慣等調査では，実技調査のほかに，運動に対する意識や日常生活での様子についてアンケート形式で答える「質問紙調査」が実施されています。この中から，本校の子どもたちの特徴的な側面をいくつかお知らせします。

質問3 中学校に進んだら，授業以外でも自主的に運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。



上記の質問結果から，男女共に「自主的に運動やスポーツする時間を持ちたい」と答えた子の割合が全国・全道平均を上回っていることが分かりました。また，本校の子どもたちの運動に対する関心や意欲が高いことが分かりました。

質問8 「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。」



質問8の結果を見ると，「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」という質問に対して，毎日5時間以上視聴している児童が全国平均よりも多い傾向にあります。全国的にも，学習時間以外のスクリーンタイムについては，小中学校男女ともに長時間化の傾向が見られており，本校でもその傾向が見られます。



このような結果をふまえ，学校では，今後も子どもたちが運動への関心を高め，進んで運動に親しんでいけるような取組を推進していきたいと考えております。具体的には，体育の授業の一層の工夫，休み時間等の子どもたちの遊びが一層充実するような環境づくり，委員会や縦割り班を活用した運動にかかわる活動の充実などが考えられます。

学校の役割として，家庭や児童に運動やスポーツをすることの大切さを伝えるとともに，運動の楽しさを実感し，工夫しながら運動をする習慣の定着に努めていきたいと思っております。本調査結果を参考にいただき，どうかご家庭でもご協力いただければ幸いです。

これから春休みに入ります。普段の生活習慣の見直しを図る良い機会でもありますので，ぜひ本調査結果を話題にして，睡眠やタブレット等の視聴時間についてお子様と話をしてみるのはいかがでしょうか。

帯広小学校のHPに「おびしょう体操」という動画があります。
春休みに親子で体を動かす機会として取り組んでみませんか？

