

◆学校だより◆

Obihiro Hanazono Elementary School

はなぞの



帯広市立花園小学校

保護者・地域との
より強い 絆 をめざして

令和4年 3月 16日 33号

R3 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果と考察

今年度行われた全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果考察が終わりました。今年度の重点指導項目であった「体の柔軟性を高める運動」では、長座体前屈において各学年一定の成果が見られました。以下は5年生の結果・考察です。

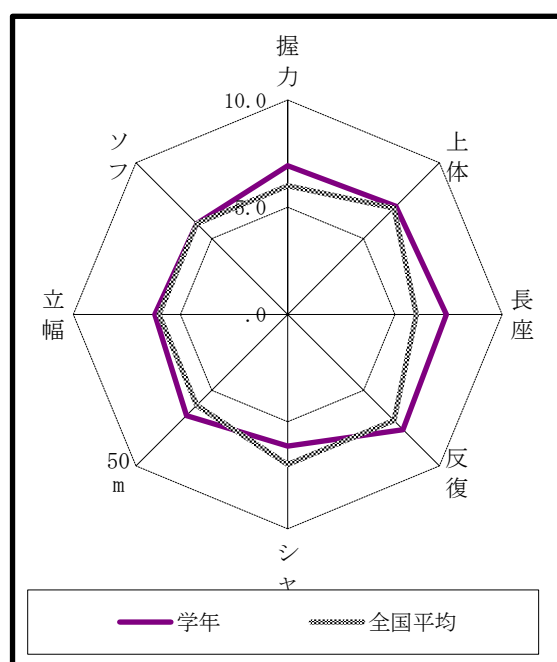
○結果

「長座体前屈」	全国差	+4.52
「握力」		+1.51
「50m走」		+0.08
「反復横とび」		+2.45
「上体起こし」		+0.1
「ソフトボール投げ」		▲0.22
「立ち幅とび」		▲1.14
「20mシャトルラン」		▲6.19

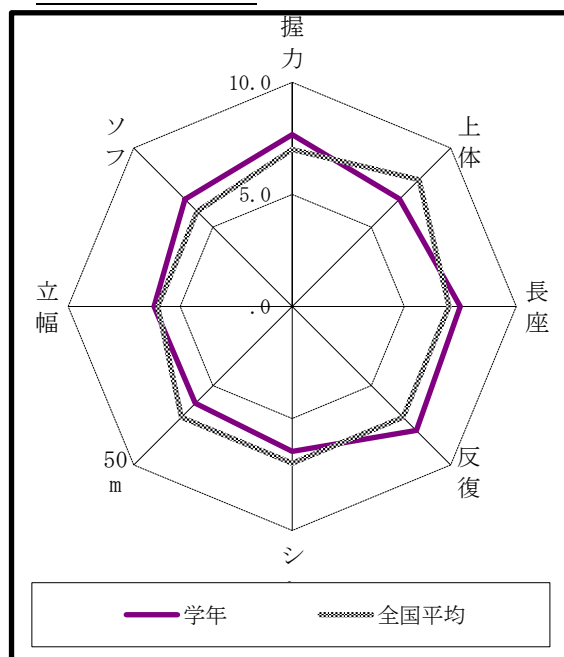
○傾向

「握力」や「長座体前屈」の数値が高く、筋力・柔軟性が高いことが分かる。一方で、全身持久力を必要とする「20mシャトルラン」では全国平均に比べ、数値が大きく下回っている。

5年男子（15名）



5年女子（18名）



○結果

「長座体前屈」	全国差	+4.77
「握力」		+3.63
「ソフトボール投げ」		+1.52
「反復横跳び」		+2.56
「50m走」		▲0.34
「上体起こし」		▲2.14
「立ち幅跳び」		▲2.96
「20mシャトルラン」		▲3.03

○傾向

「握力」や「長座体前屈」、「ソフトボール投げ」といった種目では、全国平均を上回っている。一方で、「上体起こし」や「立ち幅跳び」、「20mシャトルラン」、「50m走」は全国平均を下回っている。

○本校の成果と課題

昨年度に引き続き、「握力」と「長座体前屈」は多くの学年で全国平均を上回っている。また、「反復横跳び」も全ての学年で全国平均と同等、もしくは平均以上の結果が出ている。立ち幅とびで全国平均を上回っている学年があることは、本校が長期的に取り組んできたラダーの設置や掲示物の活用が起因していることも考えられる。

一方で、ほぼすべての学年を通して、男女ともに「20mシャトルラン」が全国平均を下回る結果となっている。このことから昨年に引き続き全身持久力に課題があることがわかる。全学年に課題が見られることから、今後も継続して課題の改善を図る必要のある項目であると言える。他にも、学年によって、「ソフトボール投げ」や「立ち幅跳び」の数値が全国平均を下回っている。どちらも瞬発力を必要とする種目であるので、瞬発力に課題があると考えられる。また、投球能力には巧緻性も求められるので、ボール投げについては、投球フォームが指導のポイントになると考えられる。

今回の結果をもとに今後、以下の点について取組の改善を行っていきます。

○今後の取組について①

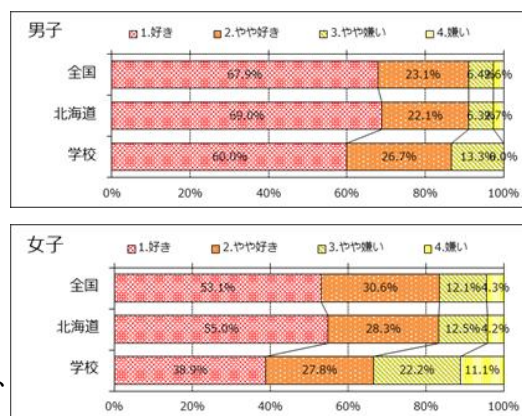
全学年の新体力テストの結果を受けて、本校の体力の課題は「持久力」、つまり「ねばり強さ（動きを持続する能力）」であると考えられます。「上体起こし」は、特定の筋肉を動かし続ける反復運動であり、鍛えたい筋肉に直接負荷をかけたトレーニングを行うことで向上につながります。よって、体育の授業等において適切なフォームを意識した筋力トレーニングを指導したり、日常的に負荷を意識した運動を行ったりすることを目指します。また、学校から家庭への呼びかけとして今年度ストレッチの紹介をしたように、家庭でのトレーニング方法について「花園小パワーアップ便り」を配付することで体力向上につなげていきたいと思います。

○今後の取組について②

■運動が好きかについての質問（児童質問紙より）

右図は児童質問紙による、「運動やスポーツをすることは好きですか」の問いに関する回答結果です。多くの学年で「好き」の回答が多かったものの、「やや嫌い・嫌い」と答えた児童も多くいました。回答結果からの考察では、運動に対する自信のなさが根底にあるようでした。

このような結果から、次年度はまず子どもたちが楽しんで運動を行える環境づくりを目指して指導していきます。ゲーム的な要素を盛り込んだ内容を体育の授業に取り込むことで、体を動かしながらその楽しさを実感できると考えます。今後も子どもたちがいきいきと体を動かせるよう様々な取組を行っていきます。



今年度の調査結果につきましては、今後個人票としてこどもたちにフィードバックいたします。結果表の数値にこだわるのではなく、自分の得意なこと苦手なことを把握し、これからの運動習慣につながる活用の仕方ができるよう、お子さんと一緒に確認していただけると幸いです。

次年度の目標は「楽しみながら運動し、力を高めること」です。今後も子どもたちの体力が向上するよう、ご家庭のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。