

2023年度(令和5年度) 新体力テストの結果

児童質問紙(第5学年)

運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか

	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
男子	77.40	22.60	0.00	0.00
女子	55.60	37.80	6.70	0.00

体育の授業は楽しいですか

	楽しい	やや楽しい	やや楽しくない	楽しくない
男子	80.60	12.90	6.50	0.00
女子	51.10	37.80	8.90	2.20

運動やスポーツをどのくらいしていますか
(体育の授業をのぞく)

	週に3日以上	週に1~2日 くらい	月に1~3日 くらい	しない
男子	41.90	41.90	6.50	9.70
女子	31.10	51.10	13.30	4.40

体力・運動能力(第5学年)

	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	ボール投げ	体力合計点
男子	18.17	18.26	34.97	45.44	48.75	9.30	157.85	24.34	55.67
	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	ボール投げ	体力合計点
女子	17.18	18.36	37.72	42.95	42.14	9.29	151.02	14.96	58.00

県平均値(R5)かつ全国平均値(R5)未満

重点課題および要因

情意面

・「運動やスポーツが嫌い」と回答した児童は男女共に0%という結果に対し、「運動やスポーツをしない」と回答した児童が男子9.7%、女子4.4%であった。その背景として、タブレットの普及により、休憩時間の高学年の外遊びが減っていることが挙げられる。また、放課後の習い事やゲーム等の娯楽の普及、公園でのボールの使用禁止等も要因だと考える。

体力面

・県平均と比較して、男子は「上体起こし」が0.81回下回り、女子は「長座体前屈」が0.45cm下回っていた。このことから、柔軟性を高めたり、体幹を鍛えたりすることが重要だと考える。

重点課題等に対応した改善する取組内容及び方法

体育の授業で行う取組内容

- ・「上体起こし」の改善は、低学年から行っている「ゆりかご」を活用する。「ゆりかご」の倒れて起き上がる動きを通して、体幹と腹筋を鍛える。その際に、顎を引いて背中を丸めることやリズムに合わせて呼吸と力を入れるタイミングを合わせることを意識させ、上体起こしの動作に繋げる。
- ・「長座体前屈」の改善は、呼吸しながら股関節から体を曲げるイメージで前屈に取り組ませる。

体育の授業以外で行う取組内容

- ・体幹や全身の筋肉を鍛えるために、日ごろから椅子に座っている時や歩く時の姿勢など、常に正しい姿勢を心掛けさせる。
- ・体育委員会を中心に休憩時間に運動遊びを提案することを通して、運動に触れる機会を増やす。

2024年度(R6年度)の
重点目標値

- ・「体育の授業以外で運動やスポーツをしない」という児童を5%未満にする。
- ・男子の「上体起こし」、女子の「長座体前屈」を県平均以上にする。