

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5・中2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上回っていることが分かります。（あくまでも「平均」の数値であることは考慮が必要です）。

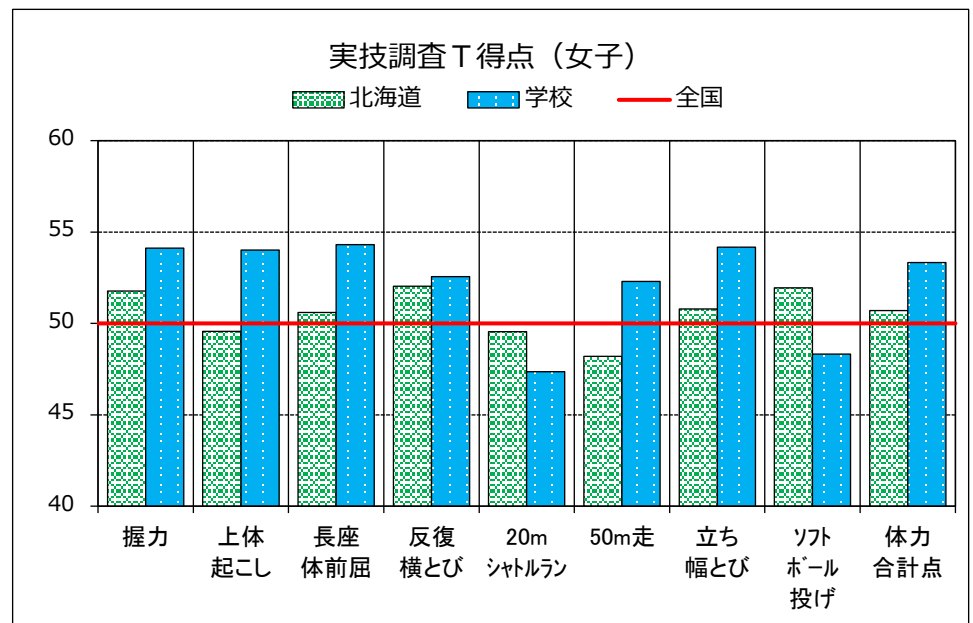
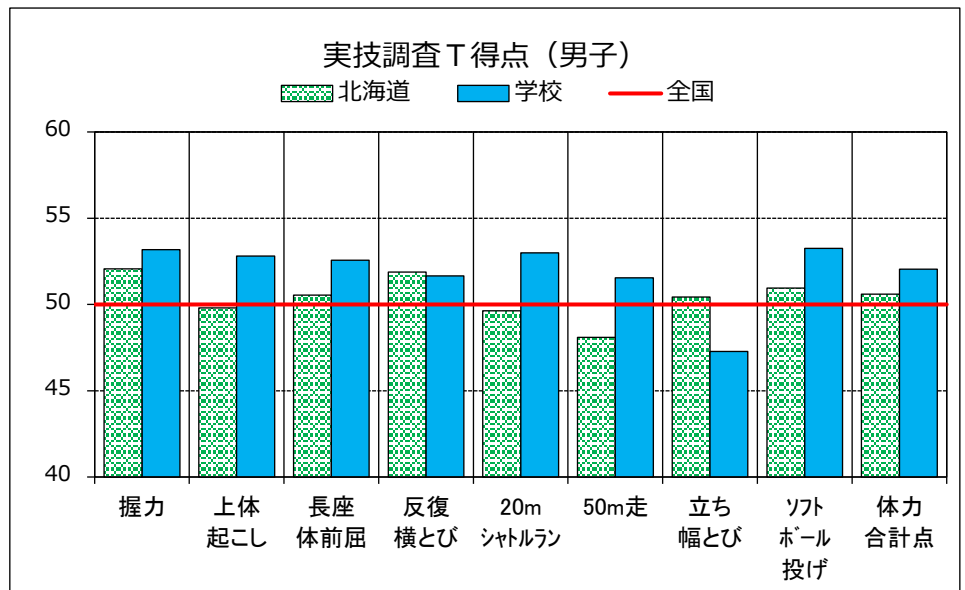
全体的にどの種目も全国平均を超えています。特に握力、20mシャトルラン、ソフトボール投げに関しては、全国より上回り、全体的な体力の向上に大きくつながっていると考えられます。一方、立ち幅跳びについては全国・全道平均と比べると下回っている傾向が見受けられました。

【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。

こちらも全国・全道の平均と比較すると、体力合計点は全国・全道の平均を上回っていることが分かります。

種目別に詳しく見ていくと、握力、上体起こし、長座体前屈、立幅とびが全国・全道平均を上回る結果が出ており、柔軟性、筋力が育っていることが分かります。一方、20mシャトルラン・ソフトボール投げ結果については全国・全道平均と比べると下回っている傾向が見受けられました。

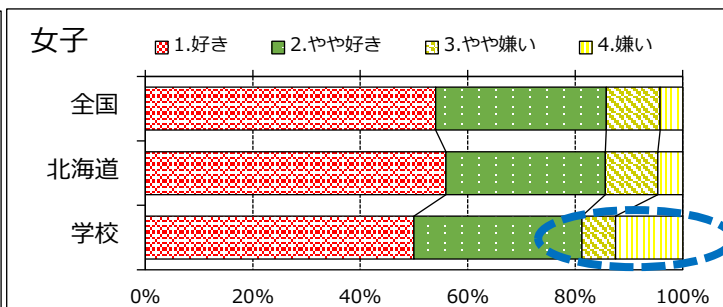
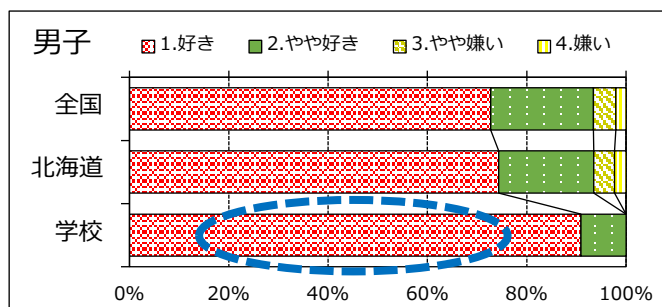


（裏面に続きます）

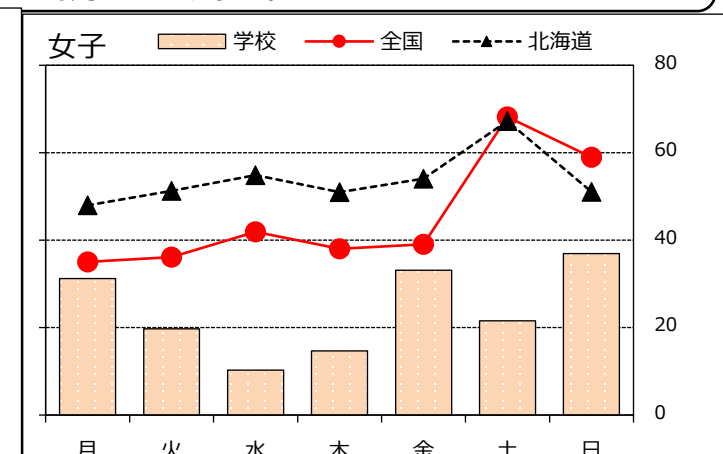
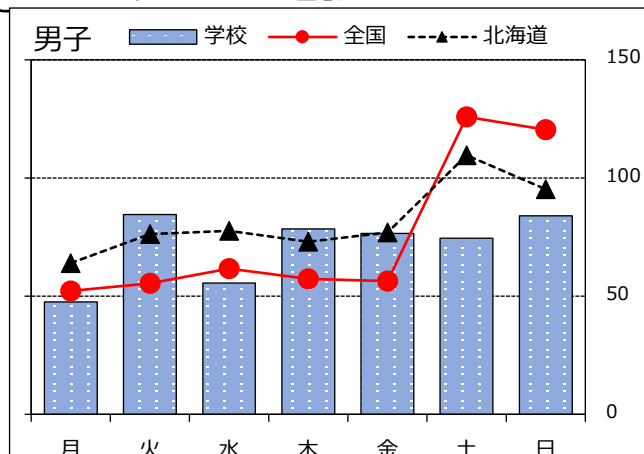
【質問紙調査の結果】

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5年生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 1 運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは好きですか。



質問 5 ぶだんの 1 週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツを合計で 1 日およそどのくらいの時間していますか。



上記の質問結果から、男子は運動が好きな人がとても多く、日ごろから運動に親しんでいる人が多いことがわかりました。女子は、「運動が嫌い」と答えた子の割合が全国・全道平均を大きく上回り、日ごろからあまり運動をしていない人が多い傾向が見られました。今現在の運動量でも、体力合計点が全国平均を上回っているため、授業以外の場面でも運動・スポーツを行うと、さらに結果が伸びると考えられます。

☆

☆

☆

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、運動や睡眠、タブレット等の視聴時間などの生活習慣について、お子様と話をしてみるのはいかがでしょうか。

十勝には、エコロジーパークや帯広の森、よつばアリーナなど、楽しく体を動かせる施設がたくさんあります。春休みに、親子での思い出づくりも兼ねて、体を動かす機会として、ぜひ足を運んでみませんか。

