令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

# 調査結果の概要

もく	· .	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	Р		1
1.	調査	の	概	要	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•		Р		1
2.	全体	の	概	要	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	Р		2		~		Р		3
	◆用	語	<b>の</b> :	解	説	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		Р		4
3.	経年	変	化	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	Р		5		~		Р		9
4.	児童	生	徒	質	問	紙	調	査	の	概	要	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	Р	1	0		~		Р	1	5
5.	生涯	に	わ	た	る:	豊	か	な	ス	ポ	_	ツ	ラ	1	フ	の	実	現	に	む	け	て	•	Р	1	6		~		Р	2	1
6.	運動	能	力	向.	上	に	む	け	て	の	取	組	例	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	Р	2	2		~		Р	2	3
7.	今後	の	方	針			•	•	•	•	•	•	•	-	•	•	•	•		•		•		•	•	•	•	•	•	Р	2	4

#### 1. 調査の概要

- (1) 調 査 目 的
  - ア. 子供の体力等の状況に鑑み、国が全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供 の体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
  - イ. 各教育委員会が全国的な状況との関係において自らの子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、子供の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
  - ウ. 各学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、学校における体育・健康に関する指導などの改善に役立てる。
- (2) 調査実施時期 令和3年(2021年)4月~令和3年(2021年)7月
- (3)調査対象 小学校5年生の児童・中学校2年生の生徒
- (4)調 査 内 容

ア. 実技に関する調査 : 小学校【8種目】握力、<del>上体起こし</del>、長座体前屈、反復横とび、50m走、 <del>20mシャトルラン</del>、立ち幅とび、ソフトボール投げ

中学校【8種目】握力、<del>上体起こし</del>、長座体前屈、反復横とび、50m走、

持久走(男子1500m、女子1000m)又は20mシャトル

ラン、立ち幅とび、ハンドボール投げ

- ※府内における新型コロナウイルス感染急拡大を踏まえ、吹田市としての調査内容を変更し、「上体起こし」及び「持久走又は20mシャトルラン」を小・中ともに実施しないこととした。
- イ. 質問紙調査 : 運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査
- ウ. 学校に対する質問紙調査 : 子供の体力向上に係る取組等に関する質問紙調査

# 2. 全体の概要

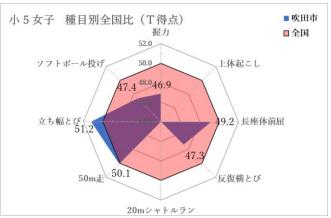
# 令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

## 【小学校5年生】

種目別	握力 (kg)	上体起 こし (回)	長座体 前屈 (cm)	反復横 とび (点)	20m シャト ルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅 とび (cm)	ソフト ボール 投げ (m)	
5年生	吹田市	15.18		32.34	38.63		9.37	155.23	19.89
男子	全国	16.22	18.90	33.48	40.35	46.83	9.45	151.41	20.58
5年生	吹田市	14.88		37.15	36.71		9.63	147.87	12.08
女子	全国	16.09	18.08	37.90	38.72	38.15	9.64	145.18	13.30

\*種目別平均值

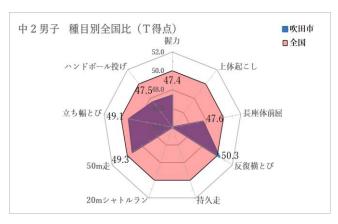


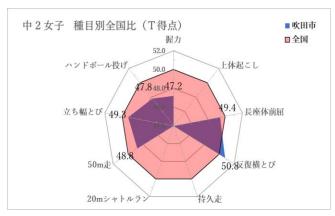


# 【中学校2年生】

種目別	平均値	握力 <sup>(kg)</sup>	上体起 こし (回)	長座体 前屈 (cm)	反復横 とび (点)	持久走 (秒)	20m シャト ルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅 とび (cm)	ハンド ボール 投げ (m)
2年生	吹田市	26.92		41.05	51.48			8.08	193.77	18.83
男子	全国	28.80	25.99	43.67	51.19	406.38	79.88	8.01	196.36	20.31
2年生	吹田市	22.12		45.60	46.83			8.97	166.30	11.82
女子	全国	23.43	22.32	46.20	46.25	297.62	54.24	8.88	168.15	12.72

\*種目別平均值





「上体起こし」及び「持久走又は20mシャトルラン」は小・中ともに市として実施せず

# ≪種目別平均值·種目別全国比(T得点)≫

# 小学校5年男子

・全国値を上回っている : 50m走・立ち幅とび

・全国値を大きく下回っている:握力

小学校5年女子

・全国値を上回っている : 50m走・立ち幅とび

・全国値を大きく下回っている:握力・反復横跳び・ソフトボール投げ

#### 中学校2年男子

・全国値を上回っている : 反復横跳び

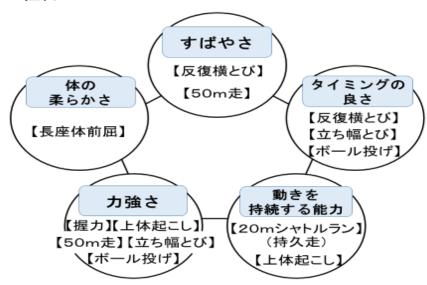
・全国値を大きく下回っている:握力・ハンドボール投げ・長座体前屈

中学校2年女子

・全国値を上回っている : 反復横跳び

・全国値を大きく下回っている:握力・ハンドボール投げ

# 体力の要素及び種目



参考:令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 「記録シート」より

#### 吹田市の傾向

全国値を上回っている場合:「ノ」 全国値を下回っている場合:「\」

#### 【小学校5年】

小子似っ十』					
すばやさ	反復横とび	>			
91470	50m走	7			
カノミンガの	反復横とび	7			
タイミングの 良さ	立ち幅とび	7			
	ソフトボール投げ	7			
動きを持続する	上体おこし	_			
能力	20mシャトルラン	_			
	握力	7			
	上体おこし	_			
力強さ	50m走	7			
	立ち幅とび	7			
	ソフトボール投げ	7			
体の柔らかさ	長座体前屈	\ <u></u>			

#### 【中学校2年】

すばやさ	反復横とび	7
91270	50m走	/
タイミングの	反復横とび	7
良さ	立ち幅とび	<
RC.	ハンドボール投げ	′
動きを持続する	上体おこし	_
能力	20mシャトルラン(持久走)	_
	握力	<
	上体おこし	_
力強さ	50m走	<
	立ち幅とび	/
	ハンドボール投げ	,
体の柔らかさ	長座体前屈	`

体力の要素と種目との関係性を児童・生徒へ伝え、運動を行う際に意識を持って実施することが大切である。

# ◆用語の解説

種目	単位	体力要素	測定				
握力	k g	筋力	左右握力の平均値				
上体起こし	0	筋パワー・筋持久力	30 秒間に上体を起こした回数				
長座体前屈	c m	柔軟性	長座位で前屈した時の両手の前方への移動距離				
反復横跳び	点	敏捷性	20 秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数				
持久走	秒	全身持久力・長距離走能力	男子 1500m,女子 1000m の走行時間				
20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数				
50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間				
立ち幅跳び	c m	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離				
ソフトボール投げ(小5) ハンドボール投げ(中2)	m	巧緻性・投球能力	ソフトボールを遠投した距離 (ハンドボール)				
体力合計得点	点	8 種目の体力テストの成績を 1 点から 10 点に得点化して総和した 体力テストの合計得点。					
総合評価	5 段階	以下のとおり A~E の 5 段階 A・・・57 点以上	て実施した場合、体力テストの合計得点を 皆で評定した体力の総合評価。 B・・・47〜56 点 D・・・27〜36 点				
用語		角	<b>军</b> 説				
T得点	較する。平	直に対する相対的な位置を示し 均値 50 点、標準偏差 10 点の 50+10×(調査結果―平均値)					
標準偏差	調査結果の個人差の大きさを示し、平均値±標準偏差の範囲内に全体の 68%が入る。 平均値±標準偏差の3倍の範囲内にほぼ全体が入る(いずれも正規分布の場合) 「標準偏差=分布の平方根,分散=偏差平方和/(標本数-1)」 「偏差平方和=偏差の平方の総和,偏差=調査結果-平均値」						
平均値		調査結果の算術平均値で集団の尺度上の位置を示す。 「平均値=調査結果の総和/標本数」					
標本数	平均值・標	『準偏差・T 得点を算出した人	数。				

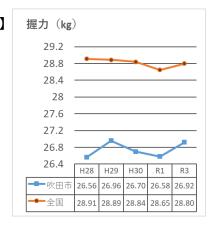
# 3. 経年変化

# 握力

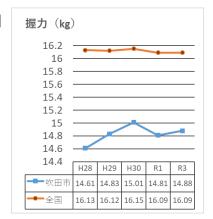
【小5男子】



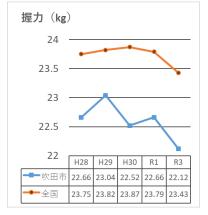
【中2男子】



【小5女子】

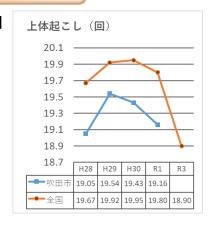


【中2女子】

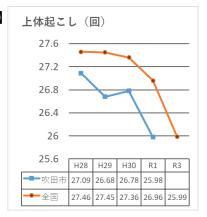


# 上体起こし

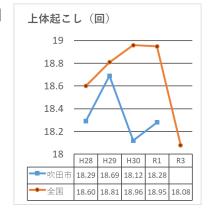
【小5男子】



【中2男子】



【小5女子】

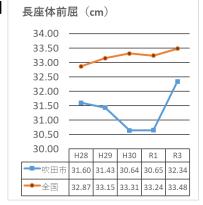


【中2女子】

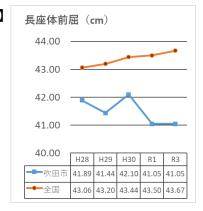


# 長座体前屈

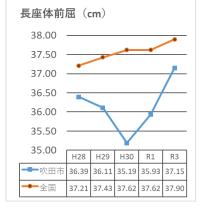
【小5男子】



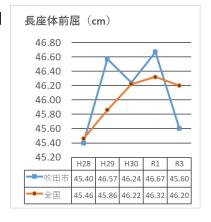
【中2男子】



【小5女子】

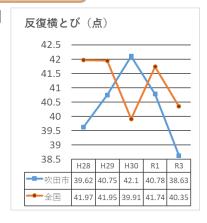


【中2女子】



# 反復横とび

【小5男子】



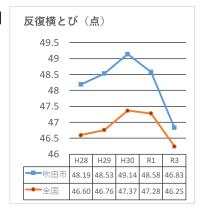
【中2男子】



【小5女子】

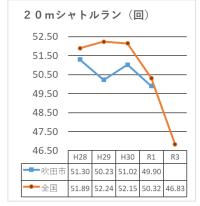


【中2女子】

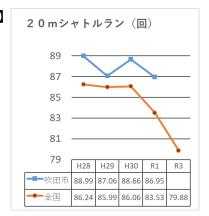


# 20mシャトルラン

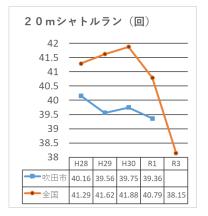
【小5男子】



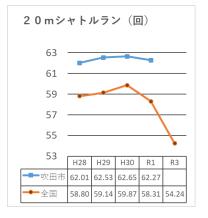
【中2男子】



【小5女子】



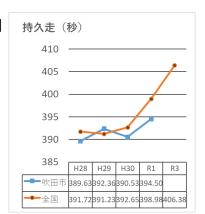
【中2女子】



# 持久走

【小5男子】

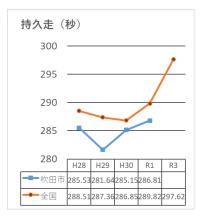
【中2男子】



調査種目に含まない

【小5女子】

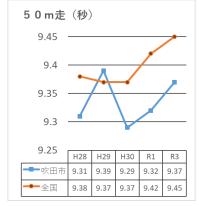
【中2女子】



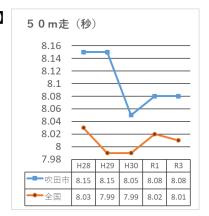
調査種目に含まない

# 50m走

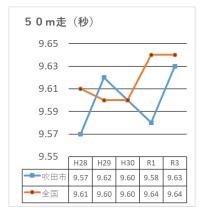
【小5男子】



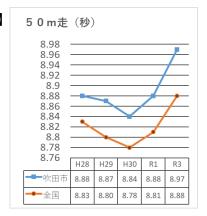
【中2男子】



【小5女子】

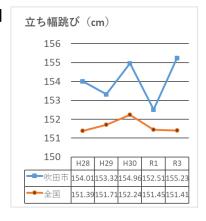


【中2女子】

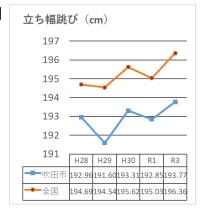


# 立ち幅とび

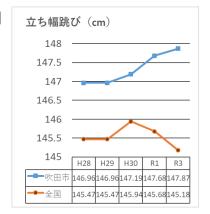
【小5男子】



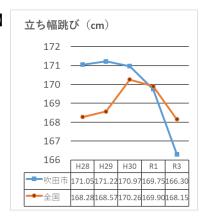
【中2男子】



【小5女子】

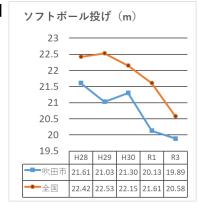


【中2女子】

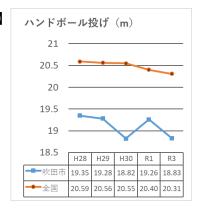


# ソフトボール・ハンドボール投げ

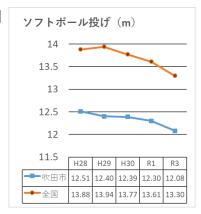
#### 【小5男子】



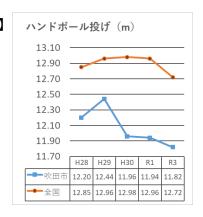
【中2男子】



【小5女子】



【中2女子】



#### 【全国の特徴】

・上 体 お こ し:小5男女、中2男女ともに大きく数値が下がっている。

・反 復 横 と び:小5男女、中2男女ともに大きく数値が下がっている。

・20mシャトルラン:小5男女、中2男女ともに大きく数値が下がっている。

#### 【吹田市の特徴】

・50m走 : 小5男女ともに、平成29年度以外は、全国値と比べてタイムがよいが、中

2男女は5年間全国値よりタイムが悪い。

・立ち幅とび:小5男女ともに、5年間全国値を上回っているが、中2男女は全国値を下回

っている。

全国値が大きく下がっている中、吹田市も数値は下がっているが、全国値を

上回っている。

・ 反復横とび:中2男女ともに、5年間全国値を上回っているが、小5男女は全国値を下回

っている。

・握 カ:小5男女、中2男女ともに5年間全国値を大きく下回っている。

- 長座体前屈:小5男女、中2男女ともに全国値を下回っている。

小5男女とも令和元年度より改善していることについては、家庭でも行える

運動として、ストレッチに取り組んだことが影響していると考えられる。

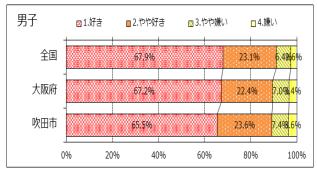
ボール投げ:小5男女、中2男女ともに5年間全国値を下回っている。

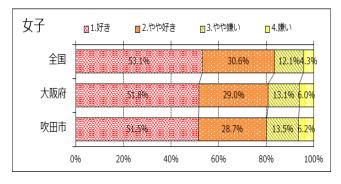
吹田市の課題:握力/長座体前屈/ボール投げ

# 4. 児童生徒質問紙調査の概要

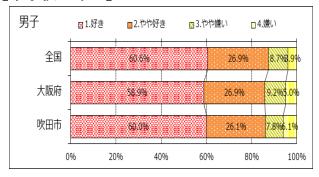
# 運動やスポーツをすることは好き

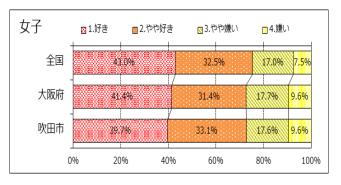
#### 【小学校5年生】





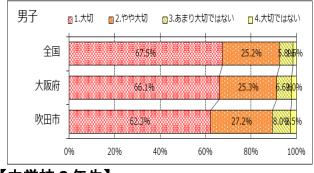
#### 【中学校2年生】

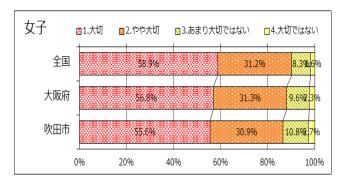




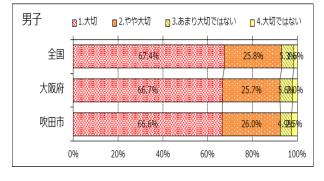
# 運動やスポーツは大切

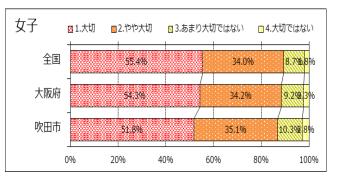
#### 【小学校5年生】





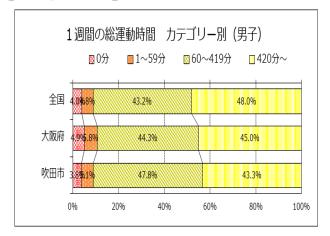
# 【中学校2年生】



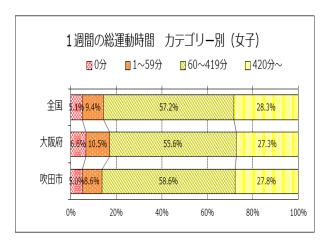


# 1週間の総運動時間の状況

#### 【小学校5年生】

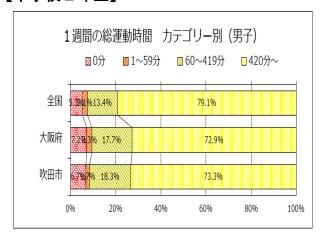


男子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	4.0%	4.8%	43.2%	48.0%
大阪府	4.9%	5.8%	44.3%	45.0%
吹田市	3.8%	5.1%	47.8%	43.3%

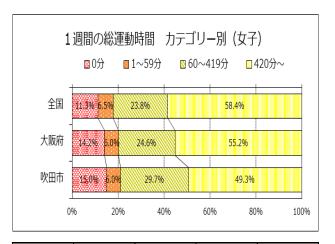


女子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	5.1%	9.4%	57.2%	28.3%
大阪府	6.6%	10.5%	55.6%	27.3%
吹田市	5.0%	8.6%	58.6%	27.8%

#### 【中学校2年生】



男子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	5.3%	2.1%	13.4%	79.1%
大阪府	7.2%	2.3%	17.7%	72.9%
吹田市	6.7%	1.7%	18.3%	73.3%



女子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	11.3%	6.5%	23.8%	58.4%
大阪府	14.2%	6.0%	24.6%	55.2%
吹田市	15.0%	6.0%	29.7%	49.3%

# 現状・課題

- ・「運動やスポーツが好き」、「運動やスポーツは大切」 について肯定的に答えた割合が小5男女、中2男女ともに全国値を下回っている。
- ・吹田市における1週間の総運動時間について、総運動時間が0分の割合が中2男女においては、全国値を上回っている。また、小5男女、中2男女ともに総運動時間が420分以上の割合が全国値を下回っている。

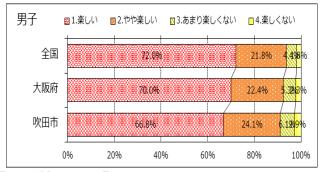
#### 今後の取組

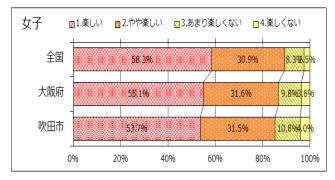
・生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するために、資質・ 能力を育成する必要がある。そのため、全ての児童・生徒に対して、運動やスポーツへの多 様な関わり方や楽しみ方を育むための工夫が求められる。

# 体育・保健体育の授業は楽しい

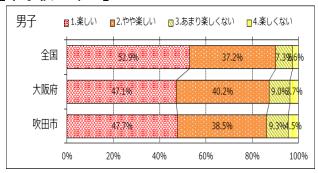
# ※ 小学校は「体育」、中学校は「保健体育」

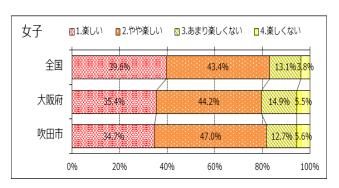
#### 【小学校5年生】





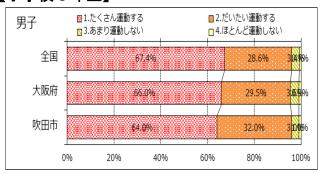
# 【中学校2年生】

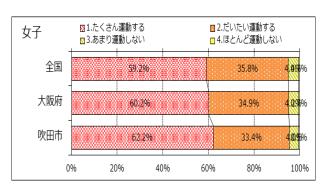




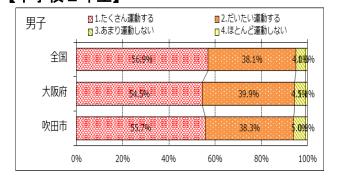
# 体育・保健体育の授業ではたくさん運動する

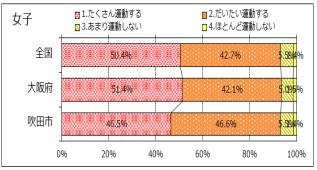
# 【小学校5年生】





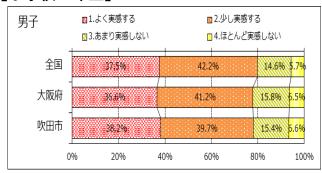
#### 【中学校2年生】

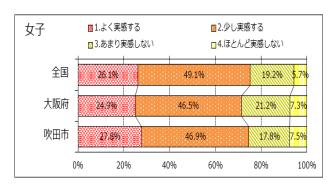




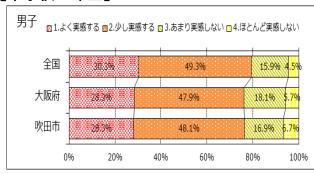
# 体育・保健体育の授業で、自分の動きの質が向上していることを実感する

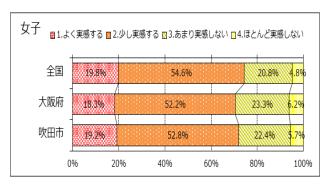
#### 【小学校5年生】





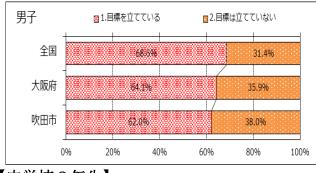
#### 【中学校2年生】

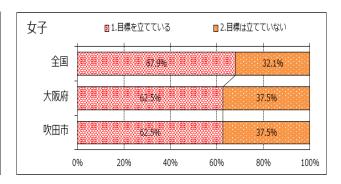




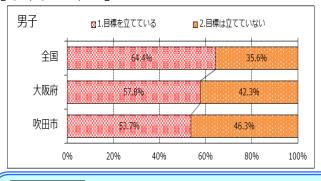
# 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てている

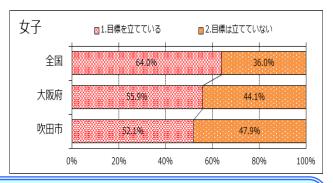
#### 【小学校5年生】





#### 【中学校2年生】





#### 現状・課題

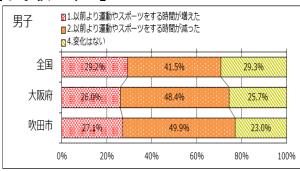
- ・「体育の授業が楽しい」について肯定的に答えた割合が小5男女、中2男女ともに全国値を下回っているが、運動量については、肯定的に答えた割合が全国値とほぼ同等である。
- ・「自分の動きの質が向上していることを実感する」については肯定的な回答が小5男女、中2 男女ともに全国値を下回っている。
- ・「体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てている」については、小5男女、中2男女ともに全国値を下回っている。

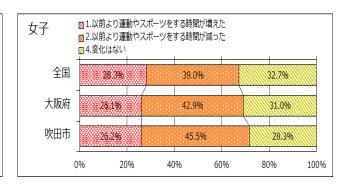
## 今後の取組

・授業の中で自分の体力を客観的に捉え、目標を持って体力向上を目指せるような授業を行う。

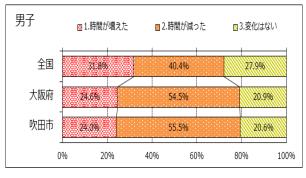
# 新型コロナウイルス感染症の影響前(令和2年3月以前)と 現在との運動やスポーツをする時間の比較

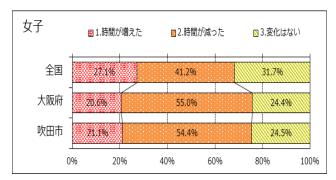
## 【小学校5年生】





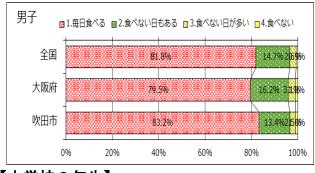
#### 【中学校2年生】

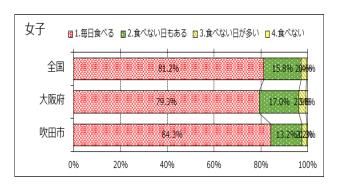




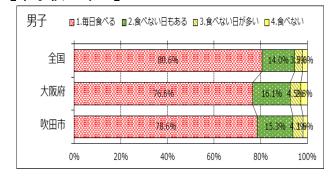
# 朝食は毎日食べる(休日も含む)

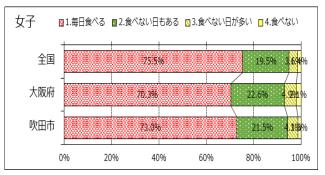
# 【小学校5年生】





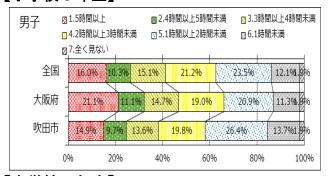
## 【中学校2年生】

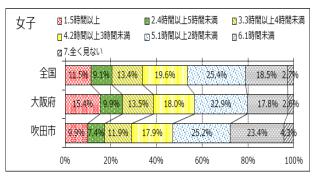




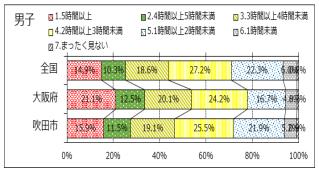
# 平日(月~金曜日)に学習以外で、1日にどのくらいのスクリーンタイムがあるか。

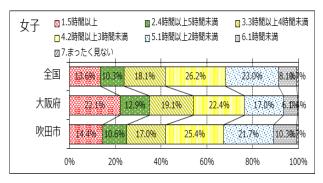
# 【小学校5年生】





## 【中学校2年生】





## 現状・課題

- ・「新型コロナウイルス感染症の影響前(令和2年3月以前)と現在との運動時間の比較」では、 小5男女、中2男女ともに全国値より「時間が減った」と回答した割合が高い。
- ・小5男女は、「毎日食べる」と回答した割合が全国値よりも高いが、中2男女は全国値より割合が低く、食事に対する意識が低くなる傾向がある。
- ・小5男女における「スクリーンタイムが2時間以上」の割合は全国値を下回っているが、中 2男女は全国値とほぼ同等である。

# 今後の取組

- 運動時間を確保することにより運動能力の向上を図るとともに、望ましい生活習慣の育成や、 家庭科における食生活に関する指導等、学校教育活動全体として効果的に取り組む。
- ・運動能力とスクリーンタイムの関係性を伝えるとともに、自己のメディアバランスを考える。

望ましい生活習慣を行うために、自己管理能力を身につけていく。

## 5. 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現にむけて

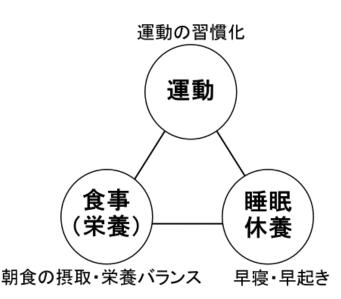
# 【生活習慣の改善(自己管理能力の向上)】

#### ~運動能力の向上のためには、「心と体の健康」が基本となる~

健康づくりの3要素として「運動」「食事 (栄養)」「休養及び睡眠」のバランスのとれ た健康的な生活習慣の確立をはかることが重 要である。

単に運動能力向上を目的とするのではなく、 運動の楽しさや喜びを感じることを通して 「運動の習慣化」を図ることが大切である。 また、「食事 (栄養)」や「休養及び睡眠」 を適切にとることで、規則正しい生活を送る ことも運動能力向上に大きく関わっている。

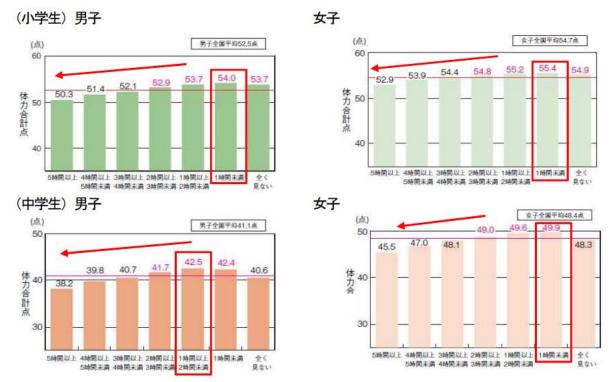
児童・生徒対して、「食事(栄養)」や「休養及び睡眠」についても併せて指導を行い、 相互作用的に改善を図っていく必要がある。



・。 令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「記録シート」より

## ~学習以外のスクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向がある~

全国的な体力・運動能力低下の主な要因の一つとして、学習以外のスクリーンタイム(平日1日 当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間)の増加が上げられている。

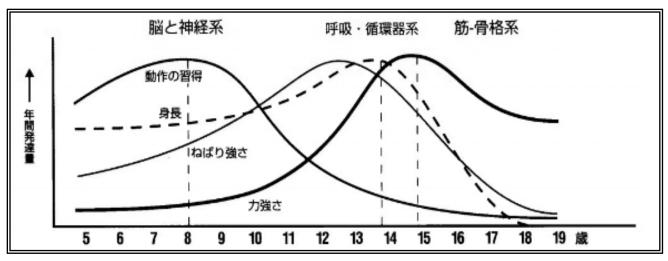


スポーツ庁「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果(概要)について」より

# 【幼・小・中を通しての発育・発達に沿った体力づくり】

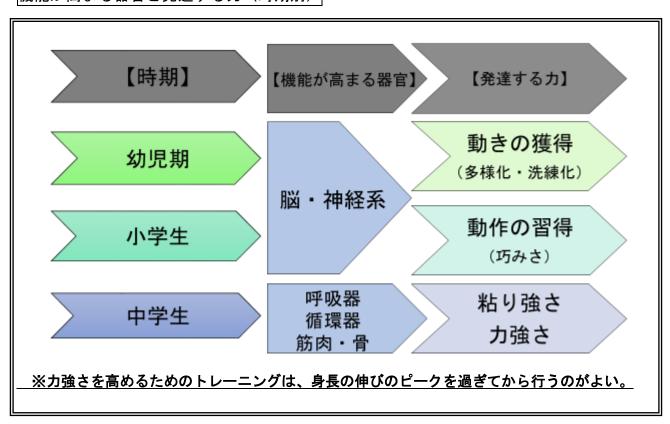
# ~体の発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことが効果的である~

## 発育・発達のパターン



宮下充正、他編:子どものスポーツ医学、宮下充正:小児医学、19:879-899、1986より引用

#### 機能が高まる器官と発達する力(時期別)



体力は、①巧みさ、②粘り強さ、③力強さ等によって成り立っている。

それらに主に関わる器官は、①脳・神経系、②呼吸器・循環器、③筋肉・骨である。

それぞれの機能の発達が著しい時期に、適切な運動を行うことで、バランスよく発達させることができる。

# 幼児期

# ~ 興味や能力などに応じた遊びの中で、自分から十分に体を動かす心地よさを味わう~

# 課題

外遊びの時間が多い幼児ほど体力が高い傾向にあるが、<u>文部科学省の調査</u> (<u>※</u>)によると、4割を超える幼児の外遊びをする時間が一日 1 時間(60分)未満であった

※ 文部科学省:体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究



# 「毎日60分以上体を動かすことが望ましい」

⇒幼児は、興味をもった遊びに熱中して取り組むが、他の遊びにも興味をもち、遊びを次々に変えていく場合も多い。そのため、ある程度の時間を確保すると、その中で様々な遊びを行うので、結果として多様な動きを経験し、それらを獲得することになる。

文部科学省: 幼児期運動指針より

## <幼児期は動きの獲得をする時期>

# 動きの多様化

「動きの多様化」とは、年齢とともに獲得される基本的な動きが増大することである。基本的な動きは、「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」におよそ分類して捉えることができる。幼児期においては、体を動かす遊びや日常的な生活の中でこれらの動きを経験し、易しい動きから難しい動きへ、一つの動きから類似した動きへと、動きのレパートリーやバリエーションが拡大し、多様な動きを獲得していく。

# 動きの洗練化

「動きの洗練化」とは、年齢とともに様々な運動を経験し動きがうまくなり、質的に改善されていくことである。3歳から4歳では、動きに「カみ」や「ぎこちなさ」がみられるが、年齢とともに、無駄な動きや過剰な動きに伴う未熟な動きが減少し、目的に合った合理的な動きによる滑らかな運動や動きの組み合わせが成立するようになる。

## 経験しておきたい遊び(動き)

- ➡「体のバランスをとる動き」・「体を移動する動き」・「用具などを操作する動き」
- ・3歳から4歳ごろ → 滑り台・ブランコ・鉄棒・マット 等
- ・ 4 歳から 5 歳ごろ → なわ跳び・ボール遊び 等
- ・ 5 歳から 6 歳ごろ → 遊具を用いた複雑な動きが含まれる遊び 様々なルールでの鬼遊び 等







文部科学省:幼時期運動指針ガイドブックより

# 小学生(低·中学年)

~バランスをとったり、力や動きを調整したりする力を伸ばす(体を上手に動かす)~

課題

巧緻性(調整する力)を示す値が、吹田市は、小5男女・中2男女ともに引き続き全国値を下回っている

※ソフトボール投げ・ハンドボール投げで測定



# 「上体のひねりや足のステップを伴って投げる方法を意識して指導に取り組むことが 重要である」

➡体の動かし方や体の使い方を知ったり、様々な動きを繰り返し行ったりすることで、できるようになる体験をさせる

#### <小学生は動作の習得をする時期>

# 投球能力の向上

下の図は、幼児期(3・4歳ごろから5・6歳)において、投げる動きが上手になっていく過程を示している。投げる動作の発達段階に応じて、上体のひねり、足のステップ、投げる準備動作としての腕の引き、フォロースルーなどが見られるようになる。

しかし、小学生の中にもパターン5まで投げる動きが身についていない児童はいると思われる。 教員が動作パターンを理解したうえで、「足を一歩踏み出す」、「投げる腕と逆の足を出す」、「腕を 後ろに引いてから大きな動きで投げる」といった次の段階に児童自らが気づいたり、能力の向上を 実感したりすることができるような授業の工夫や声かけをすることが大切である。

- 例「〇〇さんの (腕の振り・足の出し方・体の向き) に注目してみよう」
  - ➡ポイントをしぼってお互いに見合い、ペアで気づいたことを交流する

「投げ	る動作」の動作発達段階の特徴	動作パターン
パターン1	上体は投射方向へ正対したままで、 支持面 (足の位置) の変化や体重の 移動は見られない	
パターン 2	両足は動かず、支持面の変化はない が、反対側へひねる動作によって 投げる	
パターン3	投射する腕と同じ側の足の前方へ のステップの導入によって、支持面 が変化する	FIRALA
パターン4	投射する腕と逆側の足のステップ がともなう	
パターン 5	パターン4の動作様式に加え、ワイ ンドアップを含む、より大きな動作 が見られる	

文部科学省:幼時期運動指針ガイドブックより

# 小学生(高学年)・中学生

# ~動きを持続させる力・力強い動きを高める~

# 課題

「体育・保健体育の授業ではたくさん運動する」と感じている児童生徒の割合は全国値とほぼ同等であるが、「体育・保健体育の授業は楽しい」と感じている児童・生徒の割合は全国値を下回っている



「運動量を確保するとともに、<u>運動の楽しさ</u>、個人の達成感や仲間と協力して 得られる達成感等の喜びを実感させる」

「自分の体力を客観的に捉え、その向上を目指すことのできるような授業を行う」

# 動きを持続させる力を高める運動(例)

(小学校5・6年) ➡ 「アドベンチャー走」

一定のコースに置かれた固定施設、器械・ 器具、変化のある地形などを越えながら かけ足で移動するなどの運動を続ける。





#### (中学校1・2年)

・走や縄とびなどを、一定の時間や回数、又は、 **自己で決めた時間や回数**を持続して行う。

# 力強い動きを高める運動(例)

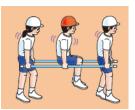
(小学校5・6年) ➡ 人や物の重さなどを用いた運動

- ・<u>いろいろな姿勢</u>での腕立て伏臥腕屈伸をする。 (例:うで立てたたき)
- ・<u>二人組、三人組</u>で互いに持ち上げる、運ぶなどの 運動をする。(例:体操棒等の道具を使って運ぶ)









#### (中学校1・2年)

- <u>自己の体重を利用して</u>腕や脚を屈伸したり、 腕や脚を上げ下ろしたり、同じ姿勢を維持 したりする。(例:かさ回り)
- ・<u>二人組</u>で上体を起こしたり、脚を上げたり、 背負って移動したりする。

(例:手おし車じゃんけん)







# 中学生(3年)

#### ~実生活に生かす運動の計画を自分で立てる~

# <u>課題</u>

- ・「新型コロナウイルス感染症の影響前(令和2年3月以前)と現在との運動時間の比較」では、小5男女、中2男女ともに全国値より「時間が減った」と回答した割合が高い
- ・小5男女は、「朝食は毎日食べる」と回答した割合が全国値よりも高いが、中2男女は 全国値より割合が低く、食事に対する意識が低くなる傾向がある
- ・小5男女における「スクリーンタイムが2時間以上」の割合は全国値を下回っているが、中2男女は全国値とほぼ同等である



「自己管理能力を身につけ、<u>運動の習慣化</u>を図るとともに、食事(栄養)・休養及び 睡眠のバランスのとれた健康的な生活習慣を確立することが大切である」

## 運動の習慣化

## く目指す姿>

「自己の日常生活を振り返り、健康の 保持増進や調和のとれた体力の向上を 図るために、体の動きを高める運動の 計画を立てて取り組む」

## <運動を計画する際に考えること>

- ①ねらいは何か
- ②いつどこで運動するのか
- ③どのような運動を選ぶのか
- ④どの程度の運動強度、時間、回数で行うか
- ⑤一部ではなく、総合的に体の動きを高める



#### く重要>

- ・食事や睡眠などの生活習慣の改善を含める
- 休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるようにする
- ・選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めるための運動を組み合わせる

# 屋外で行える運動の例(中高生)

運動不足にならないように、なるべく屋外で、毎日30~60分程度を目室に運動をしましょう。
以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせて行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。



※ 赤枠の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

文部科学省:新型コロナウイルス感染症対策のために小学校、中学校、高等学校等において 臨時休業を行う場合の学習の保障等について(通知)より

https://www.mext.go.jp/content/20200421-mxt\_kouhou01-000004520\_6.pdf

## 6. 運動能力向上にむけての取組例

#### ~体幹 (腕・足以外の胴体部分) を使う運動を行う~

例:普段の生活の中での手伝い(ものを運ぶ、雑巾がけ等)

:様々な遊びの体験

: アスレチックなどの全身運動



## ~吹田市の課題である握力・柔軟性・投げる力を高める運動を行う~

## 学校生活や普段の生活で行える取組例

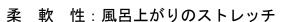
握 力:雑巾絞り・台ふき絞り

: 粘土遊び

:鉄棒、うんてい、ろくぼく、上り棒等の活用

:ソフトテニスボールを握る

: 風呂やプールの中でのグーパー



: 段差でつま先を上げての気を付けの姿勢

投げる力:紙鉄砲、めんこ、紙飛行機遊び

:ドッジボール遊び

:タオル振り(スポーツタオル等)

: バドミントン

# 体育の授業で行うことができる取組例

握 力:準備運動でのグーパー20回

:鉄棒、うんてい、ろくぼく、上り棒等のサーキット

: 手押し車、カエル倒立

柔 軟 性:準備運動でのストレッチ

: 整理運動でのストレッチ

投 げ る 力: 玉入れ

:紅白玉の活用

: ジャベリックボールの活用

:目標物の設定方法(投げ出す角度を約30°~35°)

: ステップして投げる方法の指導

※取組例は一部であり、運動能力向上には様々な運動が関係しています。

※安全面には十分配慮して、取組を行うようにしてください。









## 学校全体での取組例

#### 事例参照

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 第2章 テーマ分析&取組事例

『コロナ禍でも取組の継続・充実を図り、運動好きの子供たちを 増やしながら、体力向上に成果を挙げている学校の取組事例』

#### その他

・学校全体での体力向上に向けた企画等

例:〇〇習慣、〇〇Week等の設定

: 体育委員会活動等による児童・生徒立案企画の実施

: 異年齢集団での遊び

: クラス・学年での全員遊び

学校全体で仕掛けをつくる

例:運動場のコースにラインを引いておく

: 運動スタンプラリー

: ケンパーロード等の〇〇ロードの設定

: つま先歩き、かかと歩き、大股歩きゾーン等の設定

:休み時間での用具(フラフープ、鉄馬等)の活用、用具を使える場の設定

## 活用資料

・吹田市体育副読本「たのしい体育」







令和3年度

全国体力・運動能力、 運動習慣等調査

> ポーツの大切さを体態できる取組の継続が 心身の健やかな成長につながる

| 円和1年12月| | スポーツ庁

- ・大阪府教育委員会「簡単プログラム」
- ・めっちゃぐんぐん体力アップハンドブック「体力向上実践事例集」





## 7. 今後の方針

調査結果から、児童・生徒の体力は運動に対する意識調査や運動習慣と相関関係があり、 学校における体育・保健体育の指導とのつながりも見られます。

吹田市の傾向・課題を踏まえたうえで、学習指導要領が示す「生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質や能力の育成」につながる大切な視点を以下に示します。

# 生涯にわたって豊かなスポーツライフを 実現する資質や能力の育成



- ①幼稚園から中学校までの発達段階に沿った運動やスポーツの実施
- ②「カリキュラムマネジメント」及び主体的・対話的で深い学びの実現に向けた 授業改善の推進
  - ●運動の楽しさやできる喜びを体感できるような課題設定を行う
  - ●課題達成に向けて児童・生徒が主体的に自らの目標を設定し、自ら取組む 姿勢を醸成する
  - ●運動やスポーツを自己の適性等に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付ける
  - ●学習用端末(SUNネット端末)を効果的に活用する
  - ●小学校においては、教員の指導力向上のため、校内の実技研修会の機会を増 やす(「副読本説明会」の公開授業・実技研修を通して、副読本を活用した授 業づくりに活かす)
  - ●学校生活全体を通して、児童・生徒の運動量を確保する
- ③運動の習慣化、生活化及び生活習慣(運動・食事(栄養)・休養及び睡眠等)の 改善につながる実践
- ④心と体を一体として捉え、心身の健康を保持増進する

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、 精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」

(WHO憲章より)

今後も、学校が上記をもとに、日々の体育・保健体育の授業での実践や授業研究等、体力向上の取組を進めるとともに、家庭・地域と手を携えながら体力向上に向けた教育活動の充実・発展を図ることができるよう、教育委員会として支援してまいります。

令和4年(2022年)3月