

## 令和4年度全国体力・運動能力の結果と今年度の取組について

### 1 令和4年度全国体力・運動能力の結果（全国平均と比較して）について

#### (1) 全項目合計点

	小5 男子	小5 女子	中2 男子	中2 女子
今治市	51.93	54.92	40.38	48.18
愛媛県	52.00	54.58	40.92	47.79
全 国	52.29	54.32	40.90	47.28

【小学校5年生】男子…▼0.36点下回りました。女子…△0.6点上回りました。

【中学校2年生】男子…▼0.52点下回りました。女子…△0.9点上回りました。

#### (2) 項目別

##### 【小学校】

△上回っている：「上体起こし」「反復横跳び」「20mシャトルラン」

▼下回っている：「長座体前屈」「握力」「50m走」「ソフトボール投げ」「立ち幅跳び」

→ 課題としては、柔軟性、筋力、走能力(スピード)、巧緻性、瞬発力が上げられます。そこで、体育の体づくり運動等で柔軟運動を取り入れたり、鉄棒やボール運動、幅跳びの各単元において、効果的な体の動かし方を指導したりするなどの授業改善に取り組みたいと考えています。

##### 【中学校】

△上回っている：「上体起こし」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「持久走」「50m走」

▼下回っている：「長座体前屈」

→ 課題としては、柔軟性が上げられるので、保健体育の体づくり運動等で柔軟運動を取り入れたいと考えています。

#### (3) 質問紙調査

##### 【小学校】

△上回っている：「体力向上についての目標を設定している」「体育の授業で進んで学習に参加している」

▼下回っている：「朝食を毎日食べる」「スクリーンタイム（3時間以上）」

→ 朝食やスクリーンタイムなどの生活習慣の改善が図られるよう、学級活動や保健体育で指導したり、学校保健委員会や参観日等で保護者への啓発にも取り組んだりしたいと考えています。

##### 【中学校】

△上回っている：「体力向上についての目標を設定している」「保健体育の授業で進んで学習に参加している」

▼下回っている：「朝食を毎日食べる」

→ 朝食に対する意識の改善が図られるよう、学級活動や保健体育で指導したり、学校保健委員会等で保護者への食育の推進や啓発にも取り組んだりしたいと考えています。

※ 令和5年度の体力・運動能力の結果は、令和6年1月に公表予定。

### 2 子ども体力向上対策事業について

コロナ禍で運動不足になっている児童生徒の身体能力の低下が懸念されるため、地元スポーツ団体や身体の動かし方を研究する講師から直接学ぶ授業を実施し、スポーツへの関心を高め、生涯スポーツに親しむために必要な心と体の育成を目指す。

#### (1) 実施校 玉川中、桜井中、大島中、別宮小、菊間小

※ 近隣校の教職員も参加し、学んだことを自校にも普及させる。

#### (2) 実施期間・回数 令和5年12月～令和6年2月・各校全3回

### 3 各校における体力アップ推進計画の実施

体力・運動能力の結果を受けて、各校の課題となる項目の克服のための具体的方策を盛り込んで作成し、実施中。

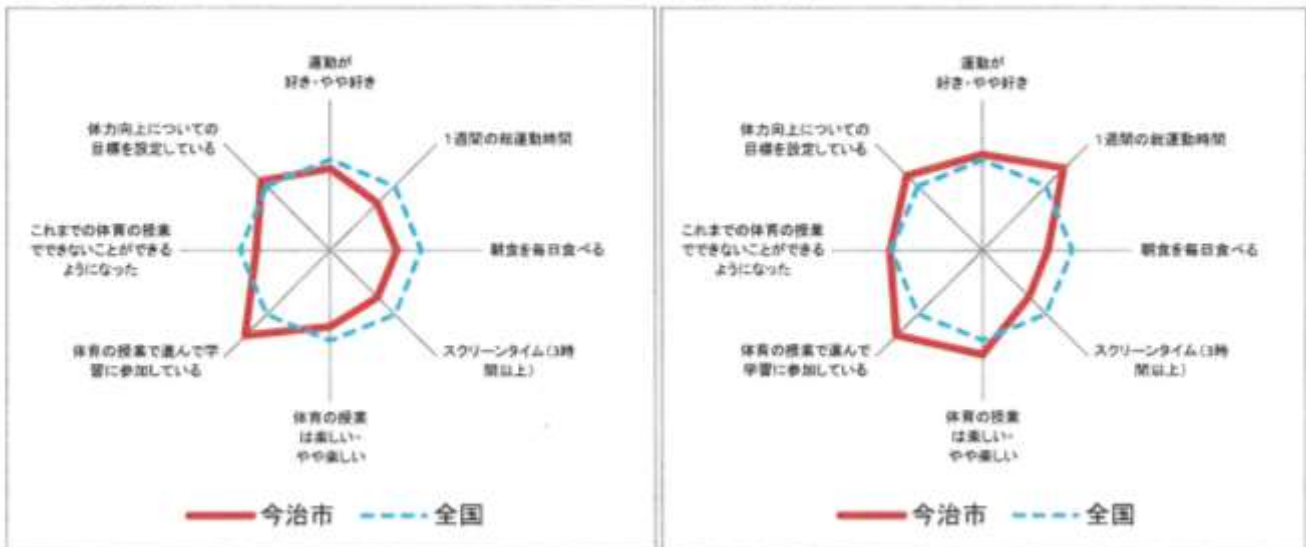
○各調査項目における全国(国公立)と該当市町の平均値の比較

調査項目	小学校5年男子		小学校5年女子	
	全国	今治市	全国	今治市
	国公立	公立	国公立	公立
握力(kg)	16.21	16.21	16.10	15.99
上体起こし(回)	18.86	19.22	17.97	18.90
長座体前屈(cm)	33.80	33.19	38.20	37.32
反復横とび(点)	40.37	41.12	38.67	40.12
20mシャトルラン(回)	45.93	48.13	36.98	42.48
50m走(秒)	9.53	9.74	9.70	9.77
立ち幅とび(cm)	150.86	149.10	144.59	142.62
ソフトボール投げ(m)	20.31	19.57	13.16	12.64

○質問紙調査における全国(国公立)との比較

【男子】

【女子】



○全国平均値との比較 ①体力合計点 ②各調査項目 ③質問紙調査

男子	①	ほとんど差が見られなかった。
	②	全国平均を上回った項目: 上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン 全国平均を下回った項目: 握力、長座体前屈、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ
	③	「1週間の総運動」「朝食を毎日食べる」「体育の授業は楽しい・やや楽しい」「これまでの体育の授業でできないことができたようになった」の割合は低かった。 「スクリーンタイム(3時間以上)」の割合は高かった。 「体育の授業で進んで学習に参加している」の割合は高かった。
女子	①	わずかに高かった。
	②	全国平均を上回った項目: 上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン 全国平均を下回った項目: 握力、長座体前屈、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ
	③	「朝食を毎日食べる」の割合は低かった。 「スクリーンタイム(3時間以上)」の割合は高かった。 「1週間の総運動」「体育の授業は楽しい・やや楽しい」「体育の授業で進んで学習に参加している」「体力向上についての目標を設定している」の割合は高かった。

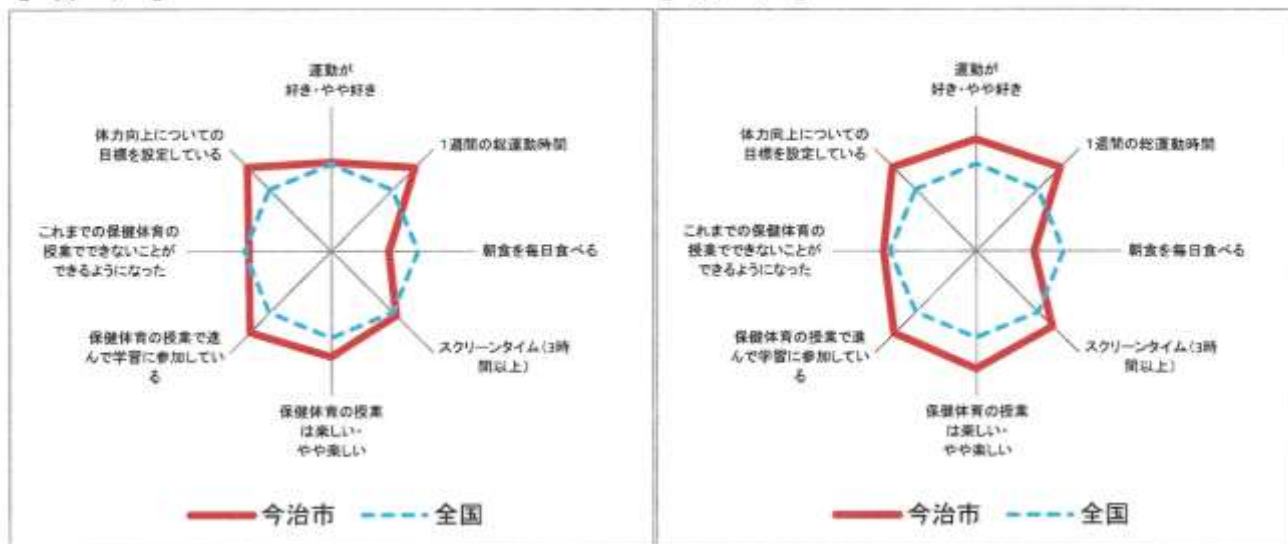
○各調査項目における全国(国公立)と該各市町の平均値の比較

調査項目	中学校2年男子		中学校2年女子	
	全国	今治市	全国	今治市
	国公立	公立	国公立	公立
握力(kg)	28.95	28.51	23.17	23.78
上体起こし(回)	25.64	26.49	21.58	23.03
長座体前屈(cm)	43.76	43.64	46.05	45.26
反復横とび(点)	51.02	51.77	45.81	46.33
持久走(秒)	410.92	403.88	303.96	298.33
20mシャトルラン(回)	77.69	80.35	51.34	66.52
50m走(秒)	8.06	8.00	8.97	8.89
立ち幅とび(cm)	196.82	192.90	166.89	168.76
ハンドボール投げ(m)	20.20	19.52	12.38	12.38

○質問紙調査における全国(国公立)との比較

【男子】

【女子】



○全国平均値との比較 ①体力合計点 ②各調査項目 ③質問紙調査

男子	①	わずかに低かった。
	②	全国平均を上回った項目: 上体起こし、反復横とび、持久走、20mシャトルラン、50m走 全国平均を下回った項目: 握力、長座体前屈、立ち幅跳び、ハンドボール投げ
	③	「朝食を毎日食べる」の割合は低かった。 「1週間の総運動」「保健体育の授業は楽しい・やや楽しい」「保健体育の授業で進んで学習に参加している」「体力向上についての目標を設定している」の割合は高かった。
女子	①	わずかに高かった。
	②	全国平均を上回った項目: 握力、上体起こし、反復横とび、持久走、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び 全国平均を下回った項目: 長座体前屈
	③	「朝食を毎日食べる」の割合は低かった。 「スクリーンタイム(3時間以上)」の割合は低かった。 「運動が好き・やや好き」「1週間の総運動」「保健体育の授業は楽しい・やや楽しい」「保健体育の授業で進んで学習に参加している」「体力向上についての目標を設定している」の割合は高かった。

② 今治市立朝倉小学校(R4)

**日常の取組**  
**1 全クラスの体育科学習で「リズムトレーニング」に取り組む。**  
 ・ 主運動につながる動きを取り入れ、巧みな動きを持続する力を育てる。

音楽に合わせて行う「リズムトレーニング」を授業の導入に全学年実施した。短時間で効率よく運動したり、音楽で心をほぐしたりすることができる。

本校の課題となる「瞬発力」が向上しているか確認するため、一学期に実施した「立ち幅跳び」を再度実施した。

立ち幅とびの平均値 (cm)					
	一学期	二学期		一学期	二学期
1年 男子	103.9	127.6	4年 男子	134.2	143.6
1年 女子	93.4	107.3	4年 女子	136.3	139.5
2年 男子	125.1	130.4	5年 男子	149.1	145.9
2年 女子	108.6	115.7	5年 女子	132.3	134.2
3年 男子	124.3	139.4	6年 男子	160.4	153.6
3年 女子	111.3	131.1	6年 女子	141.5	132.0

③ 今治市立南中学校(R4)

**特色ある行事 家庭・地域との連携**  
**2 家庭で取り組める体の動きを高める運動を紹介し、運動の日常化を図る。**  
 ・ 動画「えびの愛筋のトレーニング」や自筆トレーニングの方法を紹介して運動意欲を喚起するとともに、運動実践を記録する。



○ 本校の課題である柔軟性を高める運動を中心に家庭で安全に短時間でできるトレーニングを様々な方法で紹介した。保健体育科の授業の中で実践したり、プリントを配ったり、公開されている動画について伝えたりした。「5分間でも続けることで成果が出る。」ことを呼び掛け、運動の日常化ができるように努めた。地域の運動施設を利用したり、家族と共に運動に取り組んだりすることで、更に効果が上がると考えられる。