



静小だより

みがきかがやく静小の子ども

「知」 よく考える子
 「徳」 思いやりのある子
 「体」 たくまいる子

「学校」「家庭」「地域」すべての場で 健全な子どもの育成を めざしましょう。

平成30年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果報告

7月に実施しました『新体力テスト（全国体力・運動能力、運動習慣等調査）』の結果が先日本校に届きましたので、結果等を報告いたします。なお、この調査対象者は現5年生児童となりますが、他学年児童の実態等でも重なる傾向や類似する傾向が見られますので、この調査結果をもとに【体力・運動能力向上】【日常生活の改善】をねらいとする指導を全学年で行ってまいります。

また、【家庭での生活時間】等、ご家庭において改善等が必要と思われる内容についても記載していますので、ご家庭での指導に活かしていただけますようお願いいたします。

I 実技集計 「基礎体力・運動能力」を測定する8種目の実技結果

●男子

実技名	本校平均	全国平均	全国比【割合・差】	傾向
握力	15.69kg	16.54kg	94.8%	
上体起こし	18.69回	19.95回	93.7%	
長座体前屈	31.06cm	33.31cm	93.2%	
反復横跳び	42.63点	42.10点	101.3%	全国平均以上
シャトルラン	42.00回	52.15回	80.5%	大幅なマイナス
50m走	10.05秒	9.37秒	-0.68秒	
立ち幅跳び	158.56cm	152.24cm	104.2%	全国平均以上
ソフトボール投げ	20.00m	22.15m	90.3%	
体力合計	51.06点	54.21点	94.2%	

●女子

実技名	本校平均	全国平均	全国比【割合・差】	傾向
握力	15.92kg	16.15kg	98.6%	
上体起こし	18.67回	18.96回	98.5%	
長座体前屈	35.25cm	37.62cm	93.7%	
反復横跳び	41.58点	40.32点	103.1%	全国平均以上
シャトルラン	33.75回	41.88回	80.6%	大幅にマイナス
50m走	10.14秒	9.60秒	-0.54秒	
立ち幅跳び	144.50cm	145.94cm	99.0%	
ソフトボール投げ	13.83m	13.77m	100.4%	全国平均以上
体力合計	53.33点	55.90点	95.3%	

【傾向】

○男女とも、敏捷性が基礎となる「反復横跳び」、跳躍競技の「立ち幅跳び」に優れています。

▲男女とも、「20mシャトルラン」が全国平均を大幅に下回っています。実技内容は下記の通りですが、持久力が十分でないと記録が出ません。

【今後の改善点】

◎すでに、全学年において体育科授業導入時に「持久力を高める種目」を取り入れています。積み重ねが持久力向上につながるという考えの下、今学期以降も全学年において取組を継続します。

【20mシャトルラン】

有酸素運動の能力に対する体力測定の方法。往復持久走とも言う。20m感覚で平行に引かれた2本の線の一方に立ち、合図音に合わせて他方の線へ向けて走り出し、足で線を越えるかタッチし向きを変える。次の合図音で反対方向へ向けて走り出し、スタートの線を足で越えるかタッチし向きを変える。合図音に合わせてこの走行を繰り返す。

Ⅱ 児童質問紙 「運動」「日常生活や生活習慣」に関わる児童回答

1. 全国回答平均より「意識や意欲が高い」回答内容

No.	質問内容	備考
1	運動が好きである。	
2	スポーツや運動は必要である。	
3	中学校に進学したら、運動を積極的に取り入れたい。	・非常に意識が高い項目
4	健康は大切であると思う。	・男女とも100%回答
5	体育の授業は楽しい。	・非常に意識が高い項目

2. 「改善が必要と思われる」回答内容

No.	質問内容	
1	休みの日も含めて、毎日朝食を摂っている。	
	本校平均	全国平均
男子	66.7%	83.0%
女子	91.7%	83.4%

【傾向】

○女子は全国平均を上回っており、望ましい傾向と言えます。

▲男子は「食べない」「食べない日が多い」が33%を占めており、改善が求められます。

【ご家庭へのお願い】

◎朝食を摂っていない場合、「体力が維持できない」「学習意欲がもてない」「集中して取り組めない」ことに結びつきます。必ず摂らせるようにしてください。【朝起きる時刻が遅いから摂れない】場合には、就寝時刻を早めるなど、生活リズムの根本的な改善が必要となります。朝起きて疲れていた場合には朝食摂取自体つらいものです。ご理解とご協力をお願いします。

No.	質問内容
2	平日・土曜日・日曜日にどれだけの時間運動しているか。 * 体育科授業以外 * 外遊びや体を動かす遊びを含む
	全国比
男子	【平日】 全国の1/2程度 (本校児童30分間・全国60分間) 【土曜日】 全国の1/3程度 (本校児童53分間・全国140分間) 【日曜日】 全国の1/2程度 (本校児童70分間・全国140分間)
女子	【平日】 全国の2/3程度 (本校児童30分間・全国45分間) 【土曜日】 全国の3/4程度 (本校児童60分間・全国80分間) 【日曜日】 全国の5/7程度 (本校児童50分間・全国70分間)

*** 地域的なこと（特に冬期間）があり、外遊び等がしづらいことから全国平均と同様の時間を求めることは難しいと考えます。**

【今後の改善点】

- ◎遊びやすい季節に、積極的に外遊びを行うように声かけを行います。
- ◎冬期間の不足する時間については、体育導入時実施の運動で補って体力を高めます。

【ご家庭へのお願い】

- ◎外で遊びやすい季節には、公園など外で遊んだり、体を動かしたりするように声をかけてあげてください。

No.	質問内容
3	平日にテレビ・パソコン・タブレット・スマホ等見る時間は何時間か。 * 1時間未満は削除
	4時間以上 3～4時間 2～3時間 1～2時間
男子	25.1% 12.5% 31.3% 6.3%
女子	16.7% 0% 9.3% 50.0%

【傾向】

- ▲男子は4人に1人、女子は5人に1人が「4時間以上」に該当しています。この結果は全国を大幅に上回っており、北海道全体で同様の傾向が見られます。
- ▲上記の傾向により、「就寝時間が全国より短い傾向」へとつながっています。

【ご家庭へのお願い】

- ◎この点について懸念されているご家庭もあろうかと思えます。本校児童は、北海道の中でも見る時間が長い傾向にあり、本校の大きな課題です。ただし、児童にとってゲームは楽しいものです。一度に大きな改善を図ろうとすることは逆効果になる場合も多く、長期間に分けて対応することも効果的であると考えます。

- ① 今月は、先月より10分短くする。
- ② 週に1回ゲームをしない日を決める。
- ③ 約束のゲーム時間を過ぎたら、次の日にその時間分減らす。 等

☆お子さんが約束を守ったら、ほめることを忘れないでください。