



運動能力の向上のために

昨日と本日、本校の子供たちが「体力テスト」にチャレンジしました。青空の下で、子供たちが全力で体を動かしている姿は、見ていてとても気持ちがよかったです。



▲ソフトボール投げ

【表1】体力テストの種目

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 反復横跳び
- ⑤ 20mシャトルラン
- ⑥ 50m走
- ⑦ 立ち幅跳び
- ⑧ ソフトボール投げ

さて、「体力テスト」は、小学校高学年の場合、左の【表1】の8種目の記録を取ります。

【表2】全国体力テストの都道府県別の下位結果と平均値

※かっこ内は平均値

順位	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
全国平均	(52.29)	(54.32)	(40.90)	(47.28)
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
45位	大阪府(51.16)	神奈川県(52.69)	兵庫県(39.48)	神奈川県(45.44)
46位	愛知県(50.71)	滋賀県(52.62)	北海道(38.97)	愛知県(45.40)
47位	山口県(50.53)	愛知県(52.57)	愛知県(38.84)	北海道(43.53)

(中日新聞 web より)

そして、小学校は5年生(中学校は2年生)のデータを教育委員会に報告し、スポーツ庁が全国のデータを集計し

て、毎年、児童生徒の運動能力の推移について分析しています。昨年の12月に発表された令和4年度の結果を見てみると、上の【表2】のように、私たちの愛知県は、小学生、中学生ともに、かなり厳しい状況にあることがわかります。この状況を改善していくには、どうすればよいのでしょうか。

スポーツ庁によれば、右のグラフに示したように、小学校入学前から“外遊び”をたくさんしていた子供ほど、運動能力が高い傾向が見られるとのことです。また、この傾向は、小学校1年生から6年生まで、すべての学年で見られるそうです。運動能力の向上のためには、“外遊び”が鍵となりそうです。これまでより“外遊び”の機会を増やしてみたいかがででしょうか。

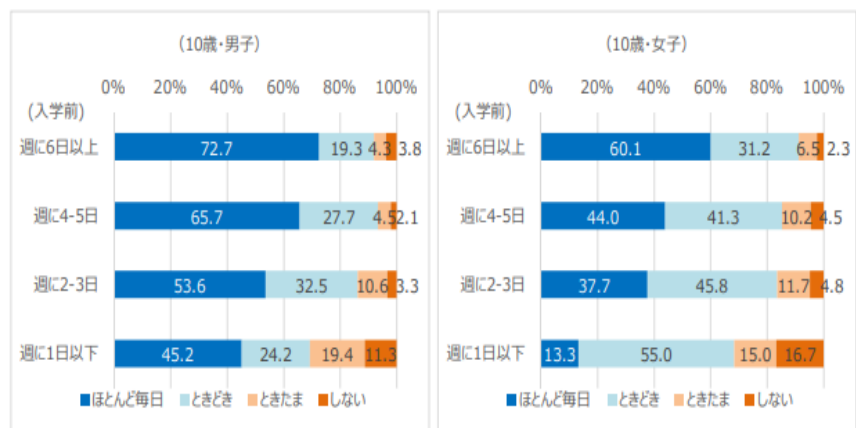


図6-1-1 入学前の外遊びの実施状況別現在の運動・スポーツ実施状況(10歳)

【新規質問】対象：6～11歳 「小学校入学前はどのくらい外で体を動かす遊びをしていましたか」
1.週に6日以上 2.週に4～5日 3.週に2～3日 4.週に1日以下

(スポーツ庁 HP より)