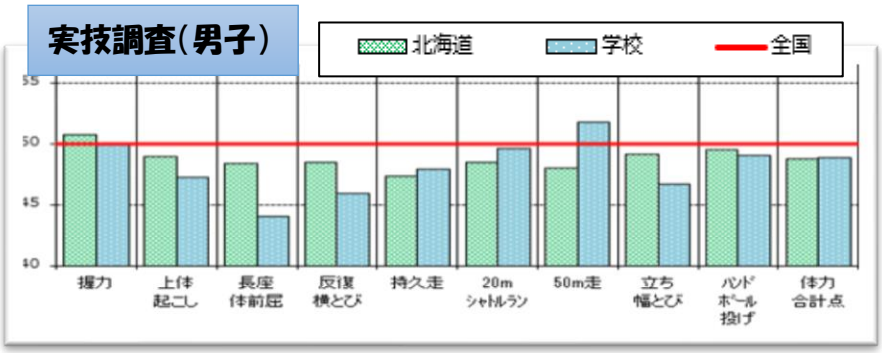
# 令和５年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

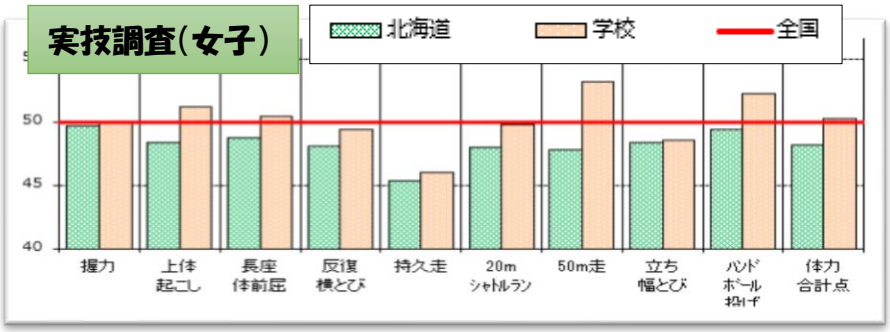
全国の中学校２年生を対象に実施した「全国体力・運動習慣等の調査」の結果が公表されました。全国と比較した本校の結果と改善方策などについてお知らせいたします。

**○体力・運動能力、**

50m走では、男女ともに全国平均を上回る結果となりました。シャトルランにおいても全国平均には一歩及ばなかったものの、全道平均を上回っており、実技調査中も最後まで諦めずに走り抜く生徒の姿がたくさん見られました。また、女子は「上体起こし」「長座体前屈」「ハンドボール」も全国平均を上回りました。男女とも全国平均を下回っているものもありますが、昨年度より数値が上昇しており、呼吸法やペース走などの練習を行った成果だと考えられます。

今後は、授業の中で運動時間、運動機会を確保し、前向きに運動に取り組むことができるように工夫した指導をしていきます。





○運動習慣について

一週間の運動時間は、部活動が土日いずれかの活動となったことや熱中症予防対策としての運動制限もあったため、昨年度よりも大きく下回ってしまいました。保健体育等の授業で運動の大切さ、楽しさを伝え、チャレンジ週間を設定するなど自分から運動に進んで取り組むきっかけをづくりをしながら、運動習慣へ繋げていきたいと思います。

また、生活習慣の質問の中で、ゲームやスマートフォンの使用時間が全国平均より上回っている結果となりました。学校でも、「健康な身体作りのための生活習慣」に係わる学習を行っておりますが、ご家庭でも「スマート7に」に基づいたルールについてお話しいただければと思います。

今回の結果を踏まえ、体力向上改善プランの見直しや授業等の指導の充実を図って参ります。