

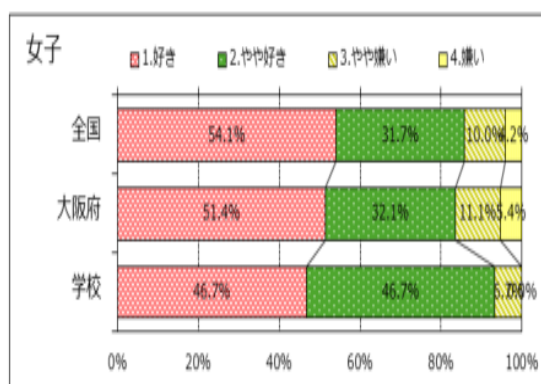
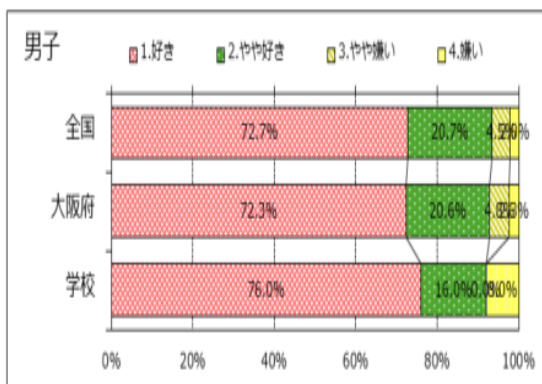
令和7年5月に本校を代表して5年生が全国体力・運動・運動習慣調査を実施いたしました。その結果と考察をもとに、今後の取り組みにつなげていきたいと考えております。ご家庭におかれましても体力や運動についてお子さまとお話してみてください。

### 美加の台小学校実技調査結果より（調査対象：5年生）

	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	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)
本校 男子	16.28	15.80	31.24	41.84	52.42	9.45	144.13
全国	15.96	19.46	33.88	40.89	47.94	9.46	150.93
大阪府	15.67	19.11	33.62	39.63	47.00	9.43	148.72
	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	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)
本校 女子	17.93	16.40	36.47	41.33	42.27	9.45	133.27
全国	15.61	18.36	38.15	38.70	36.85	9.77	142.34
大阪府	15.29	18.08	38.12	37.65	35.31	9.80	139.72

### 児童質問紙より

#### Q.「運動することは好きですか？」



### 結果と考察

本校の実技調査結果では、体前屈、立ち幅跳び、上体起こしにおいて全国平均をやや下回る項目が見られました。また、児童へのアンケートでは「運動することが好き」と答えた割合が、特に女子でやや低い傾向が見られました。これらの結果から、体の柔らかさや体幹の力、跳ぶ力を高めることに加え、子どもたちが運動の楽しさを感じられる機会を増やしていくことが大切だと考えています。

学校では、体育委員会が中心となり、ボール投げ遊びや縄跳びカードの取り組みを進めたり、うんていや登り棒の遊び方を上級生が下級生に教えたりする活動を行っています。また、2学期の持久走学習の時期には、長休みに全校で5分ほど走る「走ろうタイム」に取り組み、体を動かす習慣づくりを行いました。今後も、子どもたちが楽しみながら体を動かし、体力を高めていけるよう取組を続けていきます。

### 美加の台小学校体力向上の取組み

- 体育委員会が企画したボール投げ遊びやうんてい、登り棒遊びを取り組み、楽しみながら体力向上できるようにしています。
- 縄跳びカードを活用し、積極的に運動場に出るように声かけをしています。
- 音楽に合わせて5分間走る「走ろうタイム」で、体力向上はもちろん、一定のペースで走ることに気持ちよさも同時に体験しています。

### 保護者の皆様へ お願い

体力は、しっかりとした休息と栄養があってこそ向上します。「早寝・朝起き・朝ごはん」の習慣化をお願いします。特に十分な睡眠は、日中の活動意欲を高め、怪我の防止にもつながります。ご理解ご協力をよろしくお願いします。