



学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

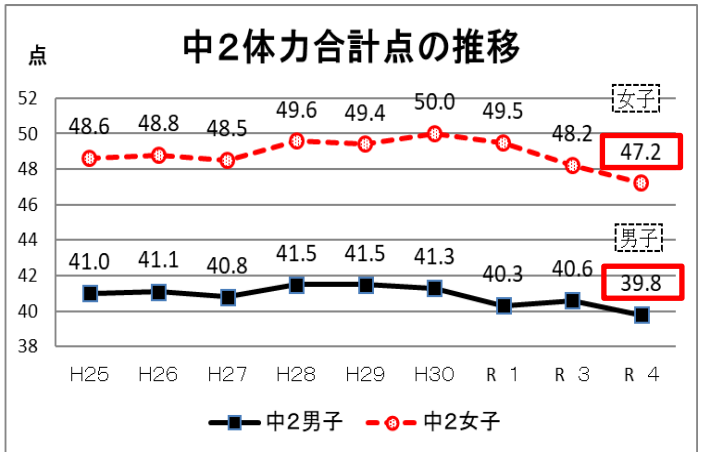
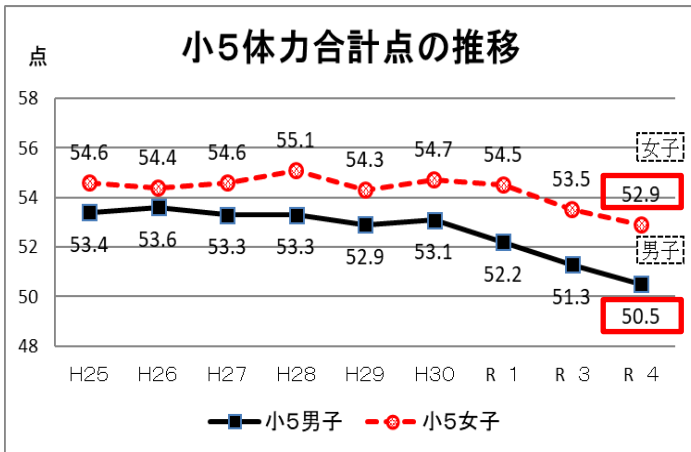
令和4年度 第3号 山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

令和4年度全国体力・運動能力運動習慣等調査の結果について

スポーツ庁が全国の小学校5年生と中学校2年生を対象に実施した「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の山口県の結果について報告します。

■ 体力合計点*の推移

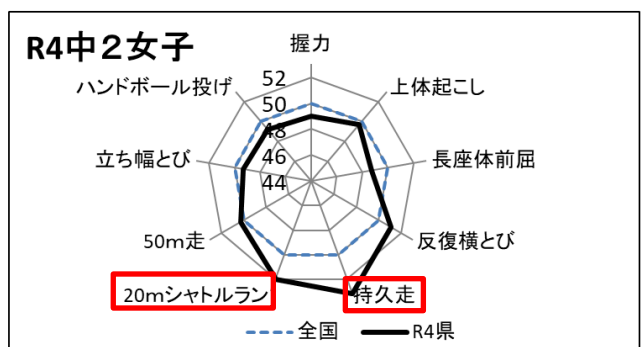
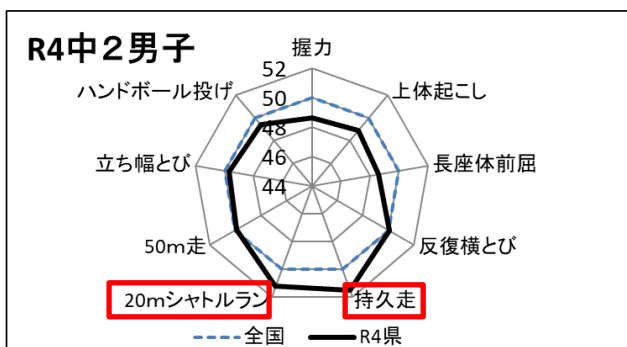
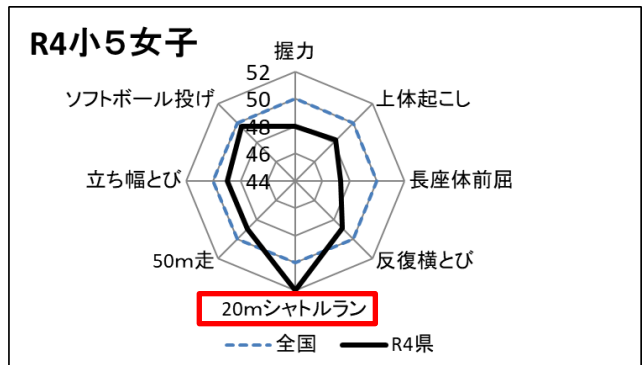
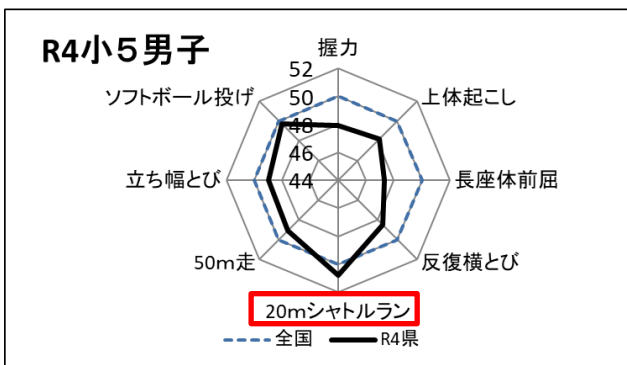
○ 本県の「体力合計点」は、令和3年度の記録を小5男女、中2男女とも下回りました。



*体力合計点：「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（スポーツ庁）の体力テスト8種目（握力、50m走など）の得点の合計点

■ 各調査種目（8種目）の全国平均値との比較<全国平均を「50」とした場合のレーダーチャート>

○ 持久力（20mシャトルラン・持久走）は、全ての調査対象で全国平均を上回りました。しかし、握力（筋力）長座体前屈（柔軟性）等は全国平均を下回っています。



体力向上維新プロジェクト みんなで体力アップ!



子どもたちの体力向上を目指す取組「体力向上維新プロジェクト」を実施しますので、その取組を紹介します!

「本プロジェクトの主旨」

体力の低下は、生きる力の根底にある基礎的な活力の低下と言えます。本県の子どもたちが、生涯にわたって健康を保持増進し、未来をたくましく生きていけるよう、組織的な取組によって、子どもたちの体力向上を目指します。

「おうちで運動」

□「おうちで」「毎日」体力向上につながる運動に取り組みましょう!

運動メニューは、下に示したメニューを始め、他にも様々なメニューを準備しています。詳しくは、『「体力向上維新プロジェクト」動画配信サイト(家庭用)』を開設し、動画等を掲載していく予定です。動画配信サイトへは、「山口県教育委員会 学校安全体育課ホームページ」からアクセスできるようにいたします。

主体的・継続的に取り組めるよう、子どもの実態に合わせた運動を行っていきましょう!

（運動メニューの例）



▶ おしり歩き
(力強い動きを高める)



▶ ジャックナイフストレッチ
(体の柔らかさ高める)



▶ その場でスキップ
(リズムカルな動きを高める)

ご家族の皆様へお願いします!



励ましの声をかけていただいたり、時には一緒に取り組んでいただくなど、子どもたちが楽しく、毎日の運動に取り組み、動きの高まりや体力の向上を実感できるよう、ご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。

「おうちで運動」の他にも、学校では「体育授業での準備運動」や「学校の特徴を生かした取組」により、子どもたちの体力向上を図っていただくこととしております。県教育委員会としましては、運動メニューの配信等により、各校の取組をサポートしてまいります。