

ふくしまっ子 体力向上総合プロジェクト

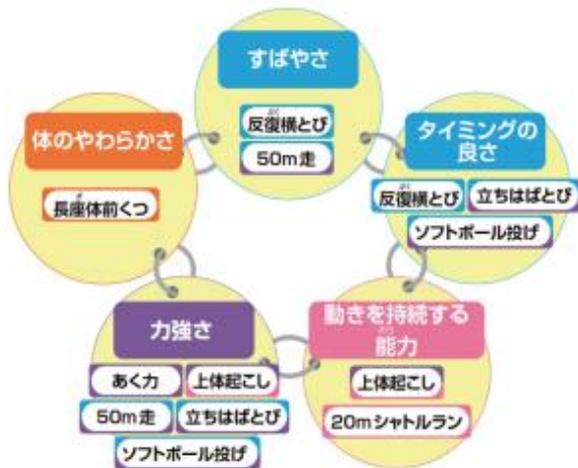
H3 1.1.4
第39号
福島県教育庁

平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

12月20日に、平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果がスポーツ庁から公表されました。福島県の結果の概要をお知らせします。なお、詳細な結果については、健康教育課のHPにてご確認ください。

- 体力合計点…小5女子・中2男女は、平成25年度以降で最高値となった。 ↑
- 種目別…**握力、反復横とび、立ち幅とび**は、全ての学年・男女で全国平均を上回った。 ↑
- …**上体起こし、長座体前屈**は小5・中2の男女とも6年連続で全国平均を下回った。 ↓

体の柔らかさや力強さ、動きを持続する能力を普段から高めましょう！



運動の特性から新体力テストの8種目は左図のように整理されます。「長座体前屈」や「上体起こし」の動きを高めていくために以下のような運動も考えられますので、学校や家庭で積極的に取り組んでみましょう。



【体の柔らかさ】

- 前後屈 ○ 膝屈伸 ○ 伸脚 ○ アキレス腱伸ばし

【力強さ・動きを持続する能力】

- カエルの足打ち ○ アザラシ歩き ○ クモ歩き
- ジャンプ（高く・半回転・一回転）

※ 動きを持続する能力を高めていくためには、なわとび運動も考えられます。現在、県教育委員会ではwebなわとびコンテストを開催しています。奮ってご参加ください！

平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 記録シート（スポーツ庁）より抜粋
運動身体づくりプログラム〈小学校編〉、《改訂》運動身体づくりプログラムより抜粋