

平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の概要

すくすく育つ、元気UP！ふらのっ子

平成26年2月 富良野市教育委員会

〈はじめに〉

小学校第5学年と中学校第2学年を対象に文部科学省が実施した「平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査〔体力合計点（8種目80点満点）〕」の結果が、公表されました。

今回の調査は、平成21年度以来4年ぶりに市内全小中学校で実施されました。

北海道が最低水準な中、本市においては、小学校第5学年男女、中学校第2学年男子の体力合計点が全国平均値に迫る成績を上げています。

さらに、本市の8種目の状況を見てみると、小学校第5学年男女の「立ち幅とび」及び「ボール投げ」、男子の「握力」女子の「長座体前屈」、中学校第2学年男女の「ボール投げ」、男子の「握力」及び「立ち幅とび」において全国平均値を上回っています。

本市では、「すべては子どもたちのために」を合い言葉に、知・徳・体のバランスのとれた児童生徒の育成に取り組んで参りました。

今後も、本調査結果を参考に、子どもたちのみならず、学校・家庭が『家族の約束7か条』を基本に、運動習慣を含む生活習慣の見直しを行い、本市の児童生徒が主体的に健康・体力づくりに取り組むことを期待しています。

〈調査概要〉

◆調査目的

子どもの体力が低下している状況にかんがみ、全国的な子どもの体力の状況を把握・分析することにより、子どもの体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、子どもの体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立することや、学校における体育・健康に関する指導などの改善に役立てることを目的に文部科学省が実施するものです。

◆対象学年

小学校第5学年、中学校第2学年

◆調査内容

1. 実技に関する調査

○「握力」は、物を握るときの手の力で、運動を発現する多数の筋群の力（筋力）の代表として取り上げられているテスト項目です。

○「上体起こし」は、仰向けに寝た状態から両肘と両大腿部がつくまで上体を起こし、再び仰向けに寝る動作を繰り返すことで、体幹を支持する腹部や腰部の筋力・筋持久

力の指標となるテスト項目です。

- 「長座体前屈」は、膝を伸ばして床に座り、指先を前に押し出すようにして柔軟性を測定するテスト項目です。
- 「反復横とび」は、1メートル間隔の3本の線を引いた上で行い、身体的位置移動や運動方向の変換を素早く行う能力（敏捷性）の指標となるテスト項目です。
- 「20m シャトルラン」は、20メートル間隔で平行にひかれた2本の線の一方に立ち、合図に合わせて他方の線へ向けて走り出し足で線をタッチすることを繰り返すことで、走る能力と全身持久力の指標となるテスト項目です。
- 「50m 走」は、50メートルをいかに短い時間で走るかを競うことで、走る能力と全身の移動スピードを測定するテスト項目です。
- 「立ち幅とび」は、直立姿勢から助走をせずに、身体の屈伸運動のみで反動をつけて遠くへとぶことで、とぶ力と瞬間的にどれだけ大きな力が発揮できるかを表す筋パワー（瞬発力）を測定するテスト項目です。
- 「ボール投げ」（小学生：ソフトボール、中学生：ハンドボール）は、全身の巧緻性にかかわる投げる力と筋パワー（瞬発力）を測定するテスト項目です。

2. 質問紙調査

児童生徒への運動習慣、生活習慣、食習慣等に関するアンケートです。

【実技に関する調査結果の概要】

1. 小学校第5学年

「立ち幅とび」、「ボール投げ」は男女ともに全道・全国の平均値を上回っています。

男子の「握力」は、全道平均値をやや下回ったものの全国平均値を上回っています。

女子の「長座体前屈」は、全道・全国の平均値を上回っており、「上体起こし」、「反復横とび」、「20m シャトルラン」は、ともに全道平均値は上回っているものの、全国平均値を下回っています。

また、女子の「握力」、男子の「長座体前屈」は、全道・全国の平均値を下回っています。

2. 中学校第2学年

「ボール投げ」は、男女ともに全道・全国平均値を上回っています。

男子は「握力」、「立ち幅とび」においても全道・全国平均値を上回っています。また、「上体起こし」、「反復横とび」、「20m シャトルラン」及び「50m 走」においては、全道平均値は上回るものの全国平均値は下回っています。

女子は、「反復横とび」で全道平均値を上回るものの、「ボール投げ」、「反復横とび」を除くその他の種目では全道・全国平均値を下回っています。

| | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 20mシャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ボール投げ |
|------|----|-------|-------|-------|-----------|------|-------|-------|
| 小学男子 | ○ | ○ | × | ○ | △ | △ | ◎ | ◎ |
| 小学女子 | × | ○ | ◎ | ○ | ○ | △ | ◎ | ◎ |
| 中学男子 | ◎ | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | ◎ | ◎ |
| 中学女子 | × | × | × | ○ | △ | × | × | ◎ |

※ ◎：全道・全国平均値を上回っている。 ○：全道・全国平均値のいずれかを上回っている。

△：全道・全国平均値のいずれかとほぼ同等。 ×：全道・全国平均値を下回っている。

【運動習慣に関する調査結果の概要】

1. 運動習慣

(1) 小学校第5学年

運動・スポーツの実施状況は、ほとんど毎日実施している児童の割合は、全道・全国を上回っており、運動部やスポーツクラブに所属している割合も、男女ともに全道・全国を上回っています。特に、運動部やスポーツクラブに所属している女子の割合は、全国を20ポイント以上、上回っています。

土日の運動やスポーツの実施状況も男子では全道・全国を大きく上回り、女子でも同等か上回っている状況が見られました。

(2) 中学校第2学年

運動・スポーツの実施状況は、ほとんど毎日実施している生徒の割合は、男子では全道・全国を上回っており、運動部やスポーツクラブに所属している割合も、全道・全国を上回っています。

女子では、いずれも全道を上回っていますが、全国を下回っています。

土日の運動やスポーツの実施状況は、男子は全道・全国を上回り、女子は全道・全国を下回っているのが現状です。

2. 食習慣

小学校第5学年・中学校第2学年ともに、朝食を毎日食べる割合が、男子は全道を上回っていますが、全国を下回っています。女子は全道・全国を下回っています。

3. 放課後（小：下校後）の運動時間

放課後（小：下校後）の運動時間は、小学校第5学年で、男子約2時間、女子1時間半と全国よりそれぞれ30分以上多くなっています。

中学校第2学年男子においては、2時間半近くの運動時間であり、全国より30分近く多くなっています。

中学校第2学年女子においては、運動部やスポーツクラブに所属している割合が全国を下回っており、放課後の運動時間も全国平均を下回っています。

【実技及び運動習慣に関する調査から見た現状と課題】

1. 運動量の多い児童生徒ほど、体力合計点が高い傾向が見られました。

実技テスト項目・質問項目とのクロス集計の結果から、小学校第5学年、中学校第2学年のいずれにおいても次のような傾向が明らかとなりました。

(1) 運動部・スポーツクラブに加入している児童生徒ほど体力合計点の総合評価が高い傾向でした。

(2) 運動頻度の高い児童生徒ほど、体力合計点の総合評価が高いという結果がでました。このことから、運動している児童生徒ほど体力が高いことがわかりました。

(3) 朝食を毎日食べている児童生徒は、食べない日がある子と比べて「20m シャトルラン」や「反復横とび」の結果が良いことから持久力が高い傾向にあることがわかりました。

2. 中学校第2学年女子で体力合計点の総合評価が低い傾向が見られました。

中学校第2学年女子は、運動部やスポーツクラブに所属している割合及び放課後の運動時間が全道・全国の割合を下回っています。定期的な運動により体力・運動能力レベルは十分に増加・向上する潜在能力を備えているとはいえ、調査結果からもわかる

ように、この時期に、運動や身体活動に向ける時間が少ないことから体力・運動能力の向上は望めない事が示唆されます。

具体的な各校での取組として、体育授業の充実や生活習慣の改善、新体力テストの低い項目の記録向上、地域や家庭との連携を図ることが重要だと考えます。

【体力向上のために今後期待される学校・家庭での取組例】

1. 学校においては

(1) 新体力テスト実施に向けて、児童生徒のモチベーションを高めるような取組をすることも一つの工夫です。

例)・体力向上のための資料や新体力テスト実施の知らせを廊下に掲示しませんか。
・実施に当たって、測定する場所や用具及び実施方法などを工夫しませんか。

(2) 休み時間等を活用した取組の工夫

例)・日課の見直しで、体を動かす時間を保障しませんか。
・体力向上の取組で成果を上げている市内の学校の取組に学びませんか。

(3) 運動量が増えるよう、運動をイベント化する工夫。

例)・体力を伸ばすために必要な力を身につけるための運動を実施しませんか。
・運動会等で、持久力向上を目的とする種目を意図的に入れませんか。
・駅伝大会やスポーツフェスティバルなど運動をイベント化しませんか。
・チャレンジデーに今年も参加しませんか(平成26年5月28日全国一斉実施)。

2. 家庭においては(『家族の約束7か条』を基本に)

(1) 「早寝、早起き、朝ごはん、みんなそろって晩ごはん」運動の推進

例)・十分に休養・睡眠をとることで病気に対する抵抗力や治癒力を高めませんか。
・朝のスタートである朝食をしっかり食べ、規則正しい食生活や塩分・糖分・脂肪分を控えめにした食事を心がけませんか。
・毎日の登下校時に歩くだけでも健康づくりに繋がることを理解しませんか。
・家の中で軽いストレッチを行ったり、家事を手伝いませんか。
・テレビを見る時間やゲームをする時間を短くしたり、パソコンや携帯電話の望ましい利用の仕方などについてのルールを家庭で定めたりしませんか。
・ラジオ体操は、全身の身体をバランス良く鍛えることのできる運動です。

3. 本市における各校の取組例

(1) 日頃から全校で取り組んでいる「縄とびオリンピック」や「体づくり運動」の工夫などの実践が評価され、『全国学校体育研究優良校表彰』を受賞しました。

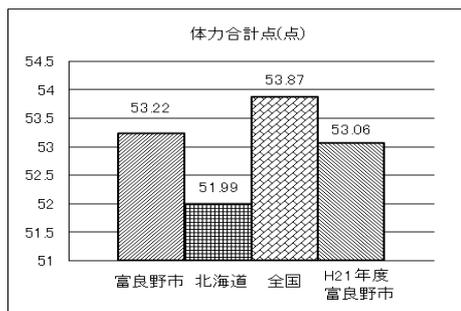
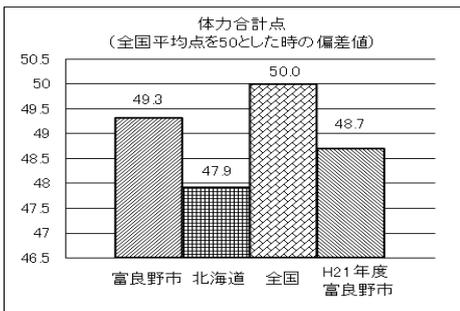
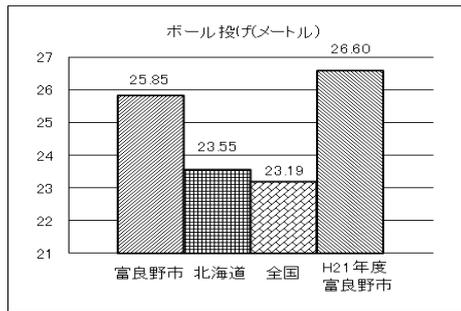
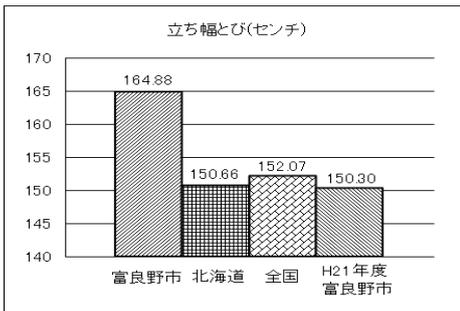
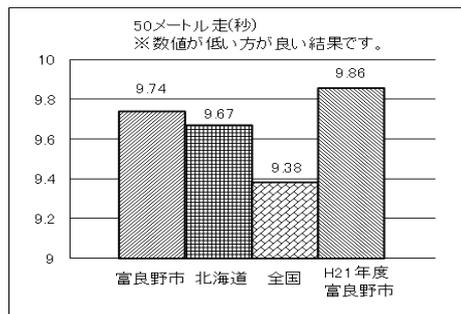
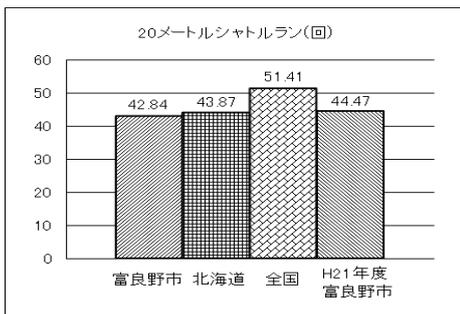
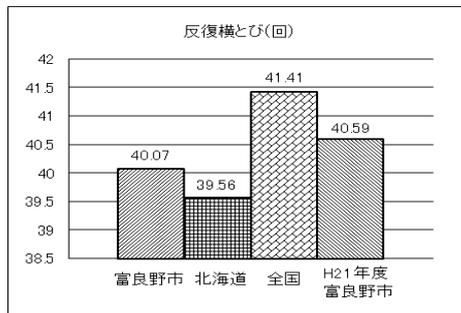
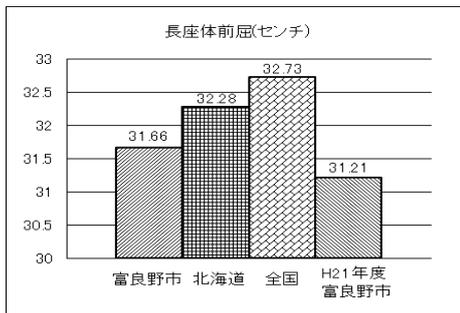
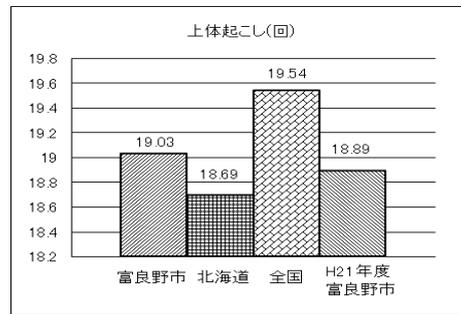
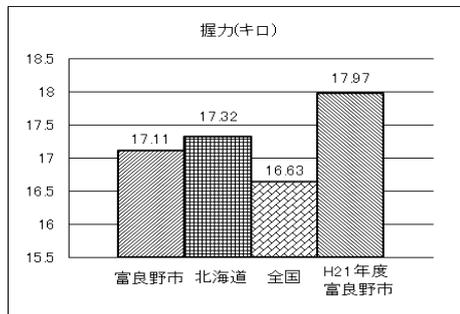
(2) 日頃の少年団活動や部活動での鍛錬の成果として、全道大会で優れた成績を収め全国大会に出場する学校があります。

(3) 人数の少ない小規模校では、部活動の取組として複数の学校で合同チームを編成し、各種大会に出場する等、夢の実現に向け生徒の日頃の努力に応える取組をしています。

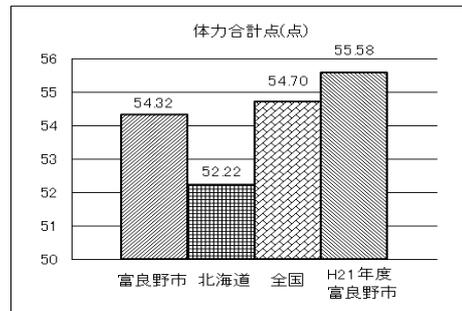
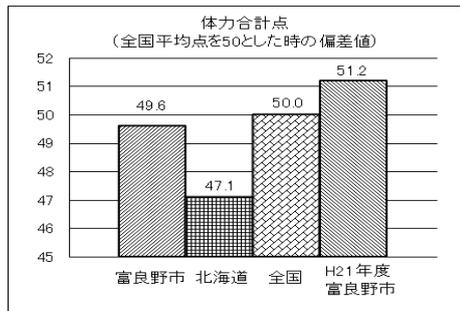
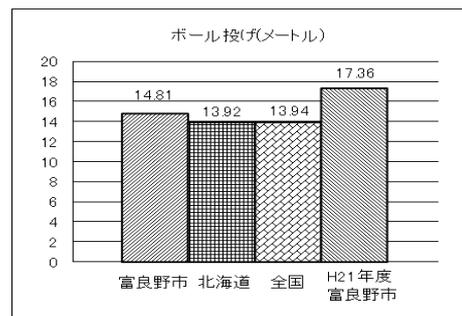
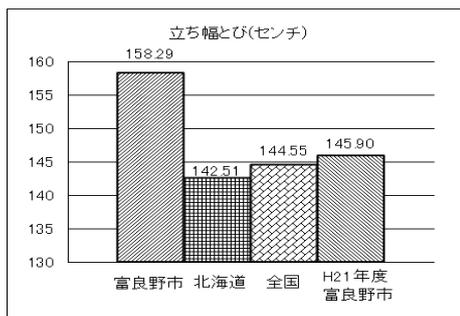
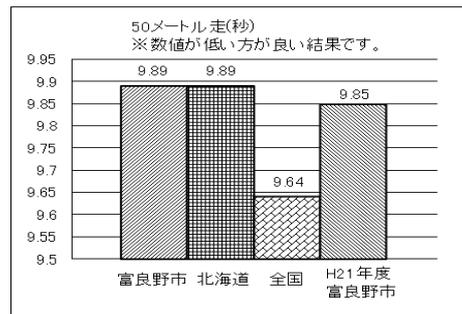
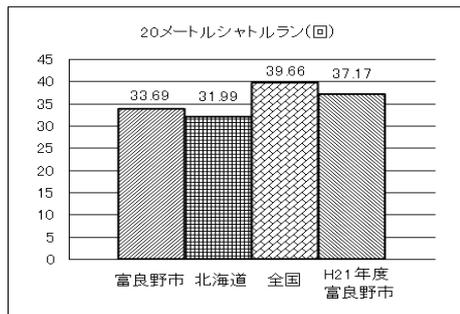
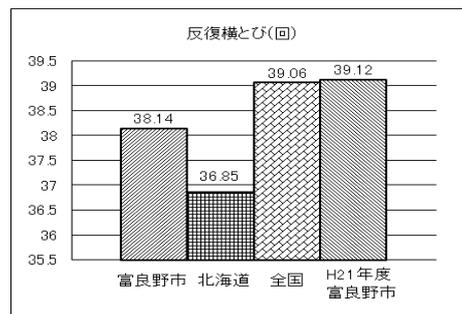
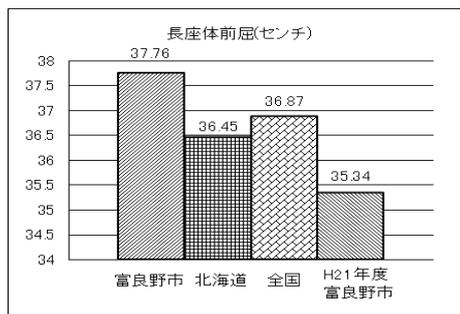
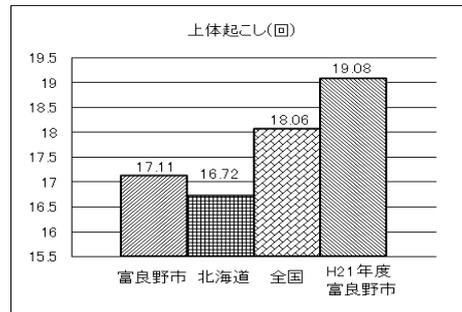
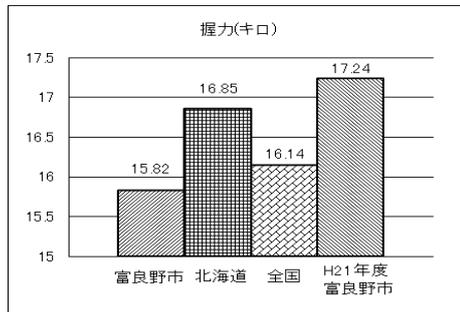
今後とも成長期にある子どもたちの「知・徳・体」の調和のとれた教育を粘り強く推進し、家庭・学校・地域スポーツ関係団体とも連携を密にして「すべては子どもたちのために」の合い言葉のもと、子どもたちの体力向上に努めて参ります。

≪資料1≫実技に関する調査結果

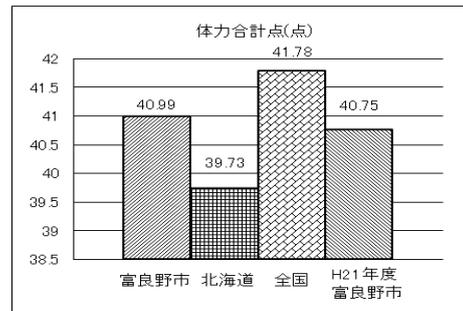
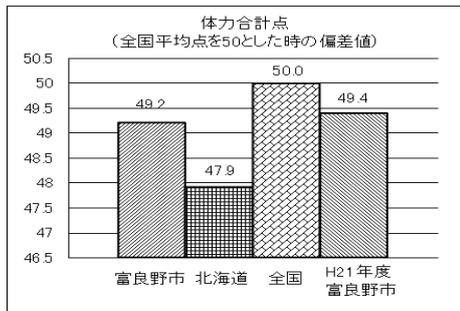
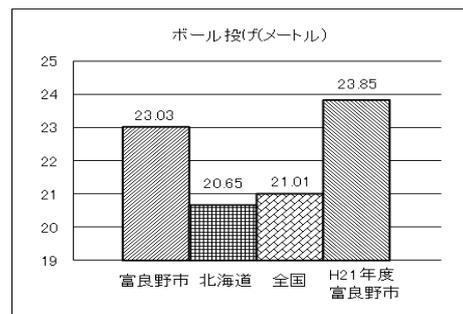
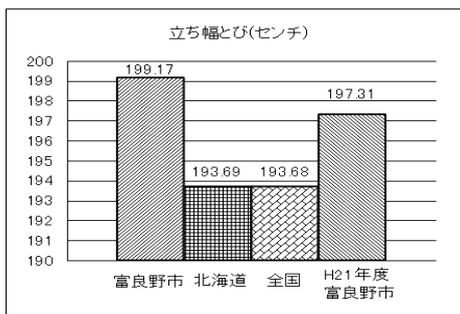
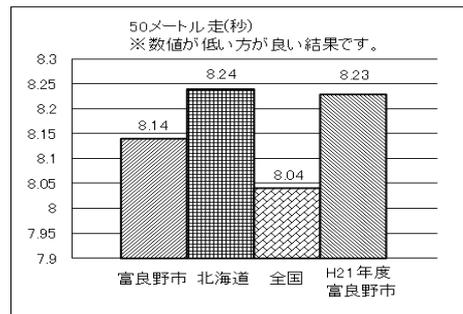
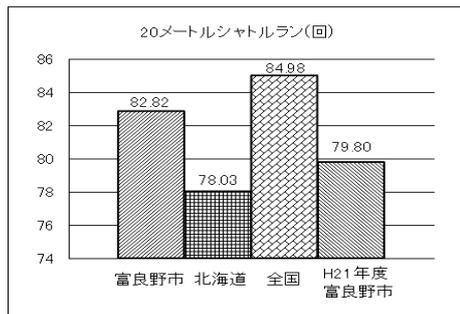
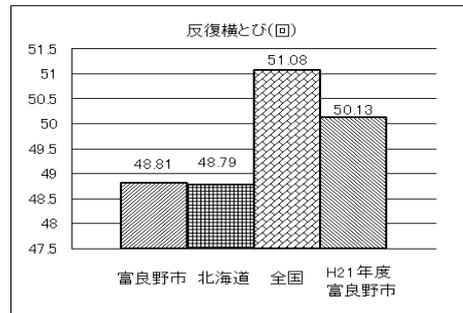
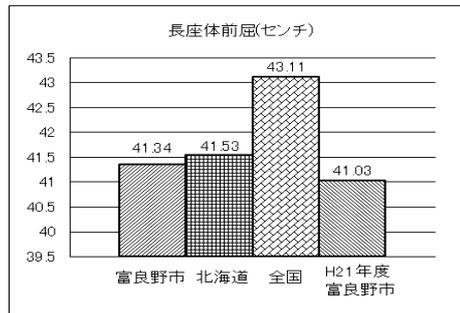
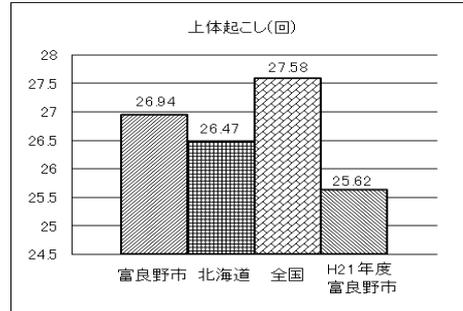
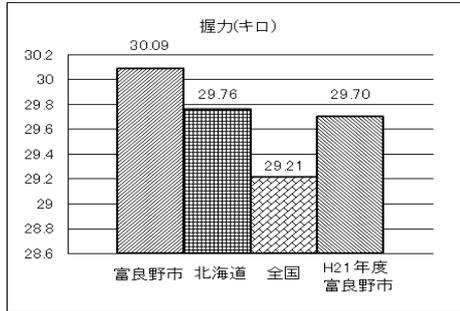
1. 小学校第5学年男子



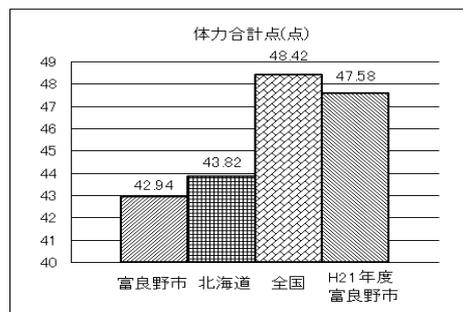
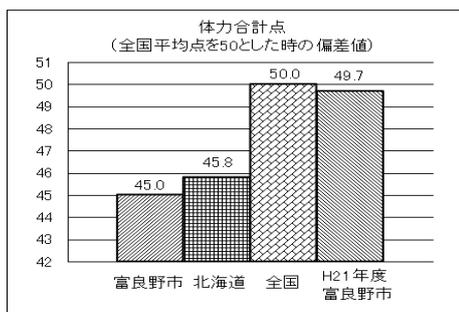
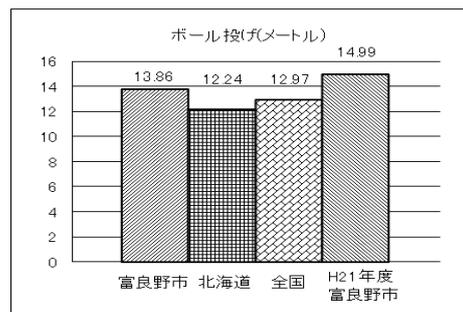
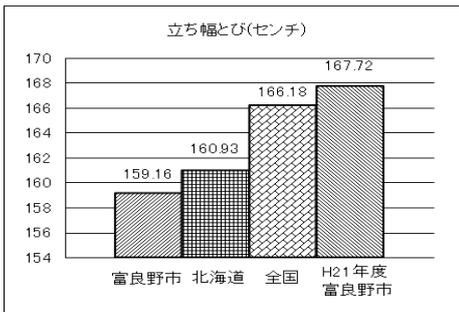
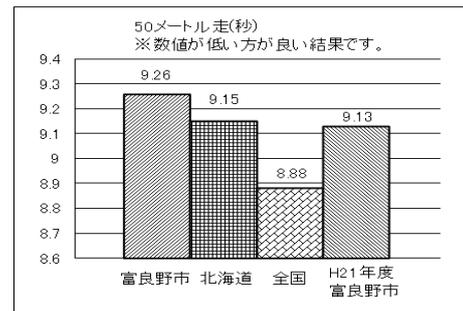
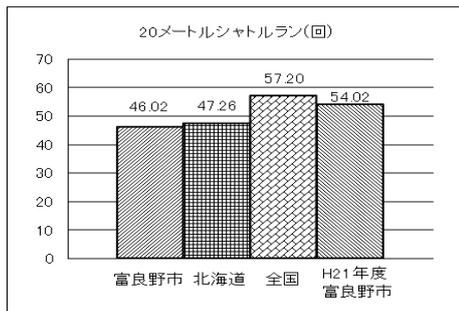
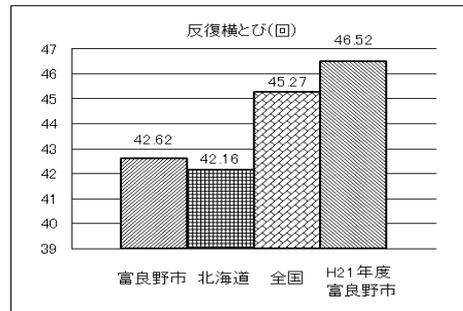
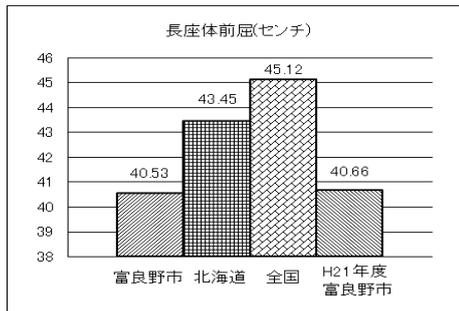
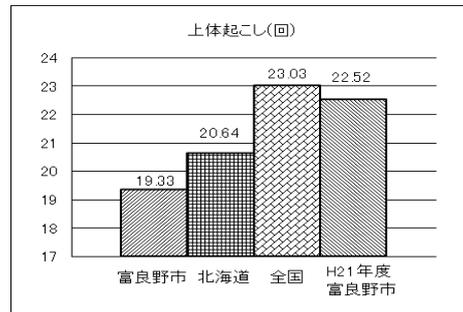
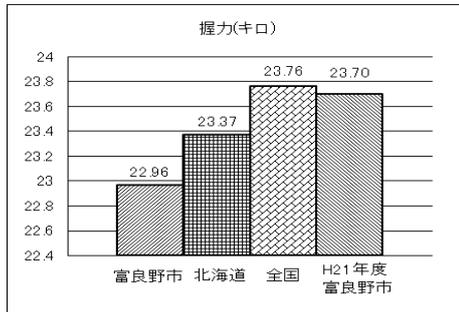
2. 小学校第5学年女子



3. 中学校第2学年男子



4. 中学校第2学年女子



＜資料２＞運動習慣に関する調査結果

