

平成27年度 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
富良野市分析結果について

みんなで支えよう、体力向上

平成28年2月 富良野市教育委員会

文部科学省から提供された全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について、富良野市の分析結果がまとまりました。

本調査は、小学校第5学年及び中学校第2学年を対象とした実技に関する調査と質問紙調査で行われました。この分析結果を指導の充実に生かしていくことが大切と考え、調査から見てきた課題の改善に向けた取組、及び質問紙から見てくる児童生徒の生活・運動習慣の傾向についてまとめました。

今後、教育委員会並びに各学校において、この分析結果を生かしながら、児童・生徒の体力や生活習慣の向上に向け、さまざまな取組や支援を行ってまいります。

また、子どもたちの健やかな成長のためには、家庭、地域の協力が欠かせません。この結果を家庭での生活習慣、運動習慣の改善等に役立て下さい。

調査の概要

〈調査の目的〉

- (1)子どもの体力が低下している状況にかんがみ、国が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。
- (2)各教育委員会、各学校が全国的な状況との関係において自らの子どもの体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、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。
- (3)各学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、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。

〈対象学年〉

小学校第5学年、中学校第2学年

〈調査事項〉

- (1) 実技に関する調査

「小学校」8種目

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、ソフトボール投げ

「中学校」 8 種目

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン(持久走)、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

※中学生は、持久走か20mシャトルランのどちらかを選択。

〈調査内容〉

- 「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。
- 「持久走」は、中学2年生の男女を対象に、男子1500m・女子1000mの距離を走るのに要した時間を測定するテスト項目です。
- 「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の運動能力と筋パワー(瞬発力)を測定するテスト項目です。

(2) 運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査

〈調査実施日〉

平成27年4月～7月

◆調査結果の取扱いについて

- ・本調査は、対象となる学年や実施内容が限られています。また、体力は個人の発育発達の状況が大きく関わっていることから、結果はあくまでも体力・運動能力の特定の一部分をあらわすものであり、全てをあらわすものではありませんので留意して下さい。
- ・本調査は、子どもたちの体力・運動能力や運動習慣等を把握し、体力や生活習慣、食習慣、運動習慣改善の指導に役立てることを目的として実施したものですから、過度な競争を目的とした調査結果の取扱いとならないよう留意願います。

実技に関する調査結果の概要

【小学校5年の調査結果】

〈握力〉

- 左右の握る力を握力計で計測する「握力」では、男子は全国平均を0.92kg・全道平均を1.67kg下回りました。女子も全国平均を0.9kg・全道平均を1.64kg下回りました。

〈上体起こし〉

- 30秒間に上体を起こした回数を計測する「上体起こし」では、男子は全国平均を0.24回・全道平均を0.69回上回りました。女子は全国平均を0.45回下回るものの全道平均を0.46回上回りました。

〈長座体前屈〉

- 長座姿勢になり、何cm上体が前屈できるかを計測する「長座体前屈」では、男子は全国平均を1.81cm・全道平均を1.64cm下回り、女子も全国平均を4.07cm・全道平均を3.82cm下回りました。

〈反復横跳び〉

- 20秒間で左右側方に何回跳躍できるかを計測する「反復横跳び」では、男子は全国平均を0.37点下回るものの全道平均を0.59点上回りました。女子も全国平均を0.45点下回るものの全道平均を0.79点上回りました。

〈20mシャトルラン〉

- 20mを何回折り返して走れるかを計測する「20mシャトルラン」では、男子は全国平均を0.8回下回るものの全道平均を4.53回上回りました。女子は全国平均を2.02回・全道平均を7.68回上回りました。

〈50m走〉

- 50mの疾走時間を計測する「50m走」では、全国平均を男女ともに0.22秒下回り、全道平均を男子は0.01秒上回るものの、女子は0.01秒下回りました。

〈立ち幅跳び〉

- 両足で前方へ跳躍した距離を計測する「立ち幅跳び」では、男子は全国平均を0.73cm下回るものの全道平均を0.42cm上回りました。女子は全国平均を1.12cm・全道平均を2.32cm上回りました。

〈ソフトボール投げ〉

- ソフトボールを遠投した距離を計測する「ソフトボール投げ」では、男子は全国平均を1.12m・全道平均を0.53m上回りました。女子も全国平均を1.03m・全道平均を1.00m上回りました。

〈体力合計点〉

- 8種目の体力テストの結果を点数化した「体力合計点」（80点満点）では、男子は全国平均を1.00点下回るものの全道平均を0.13点上回りました。女子は全国平均を1.69点・全道平均を0.07点下回りました。



小学校

※各種目の数値は、平均値の数値である。

小学校 5年男子	握力(Kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点(点)
全国	16.45	19.58	33.05	41.60	51.64	9.38	151.24	22.52	53.80
北海道	17.20	19.13	32.88	40.64	46.31	9.61	150.09	23.11	52.67
富良野市	15.53	19.82	31.24	41.23	50.84	9.60	150.51	23.64	52.80

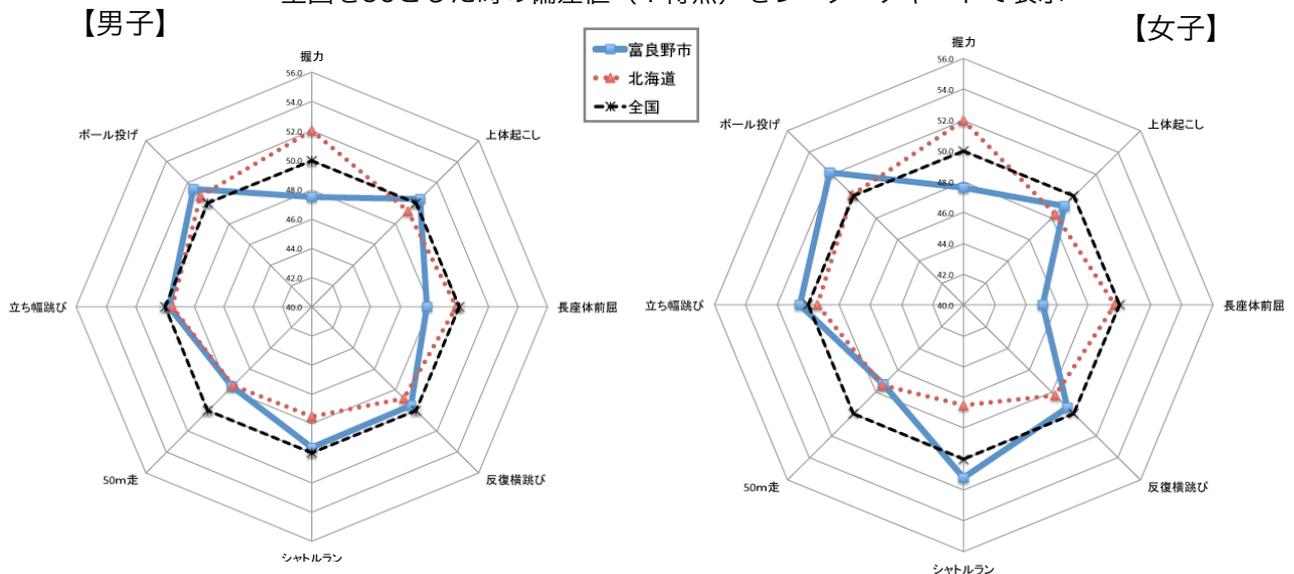
男子で全国・全道平均を上回ったのは「上体起こし・ボール投げ」の2種目で、全道平均を上回ったのは、「反復横跳び・シャトルラン・50m走・立ち幅跳び」の4種目でした。

小学校 5年女子	握力(Kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点(点)
全国	16.05	18.42	37.44	39.55	40.69	9.62	144.77	13.77	55.18
北海道	16.79	17.51	37.19	38.31	35.03	9.83	143.57	13.80	53.56
富良野市	15.15	17.97	33.37	39.10	42.71	9.84	145.89	14.80	53.49

女子で全国・全道平均を上回ったのは「シャトルラン・立ち幅跳び・ボール投げ」の3種目で、全道平均を上回ったのは、「上体起こし・反復横跳び」の2種目でした。

【各種目の状況】

全国を50とした時の偏差値（T得点）をレーダーチャートで表示



【中学校2年の調査結果】

〈握力〉

○左右の握る力を握力計で計測する「握力」では、男子は全国平均を0.62kg上回るものの全道平均を0.04Kg下回りました。女子は全国平均を0.75Kg・全道平均を0.47kgいずれも下回りました。

〈上体起こし〉

○30秒間に上体を起こした回数を計測する「上体起こし」では、男子は全国平均を2.38回・全道平均を3.26回上回りました。女子は全国平均を1.54回下回るものの全道平均を0.58回上回りました。

〈長座体前屈〉

○長座姿勢になり、何cm上体が前屈できるかを計測する「長座体前屈」では、男子は、全国平均を0.21cm・全道平均を1.67cm上回りました。女子は全国平均を4cm・全道平均を2.34cmいずれも下回りました。

〈反復横跳び〉

○20秒間で左右側方に何回跳躍できるかを計測する「反復横跳び」では、男子は全国平均を2.12回・全道平均を4.08回上回りました。女子も全国平均を1.93回・全道平均を4.61回上回り、男女ともに全国・全道平均を上回りました。

〈20mシャトルラン〉

○20mを何回折り返して走れるかを計測する「20mシャトルラン」では、男子は全国平均を4.87回・全道平均を10.66回上回りました。女子は全国平均を7.42回下回るものの全道平均を1.18回上回りました。

〈50m走〉

○50mの疾走時間を計測する「50m走」では、男子は全国平均を0.18秒下回るものの全道平均を0.02秒上回りました。女子は全国平均を0.36秒、全道平均を0.11秒下回りました。

〈立ち幅跳び〉

○両足で前方へ跳躍した距離を計測する「立ち幅跳び」では、男子は全国平均を6.32cm・全道平均を6.62cm上回りました。女子は全国平均を6.24cm・全道平均を0.73cm下回りました。

〈ハンドボール投げ〉

○ハンドボールを遠投した距離を計測する「ハンドボール投げ」では、男子は全国平均を3.25m・全道平均を3.46m上回りました。女子も全国平均を2.09m・全道平均2.85m上回り、男女ともに全国・全道平均を上回りました。

〈体力合計点〉

○8種目の体力テストの結果を点数化した「体力合計点」（80点満点）では、男子は全国平均を2.84点・全道平均を4.63点上回りました。女子は全国平均を2.06点下回ったものの全道平均を2.19点上回りました。

中学校

中学校 2年男子	握力(Kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点(点)
全国	28.93	27.43	43.08	51.62	85.56	8.01	194.05	20.65	41.89
北海道	29.59	26.55	41.62	49.66	79.77	8.21	193.75	20.44	40.10
富良野市	29.55	29.81	43.29	53.74	90.43	8.19	200.37	23.90	44.73

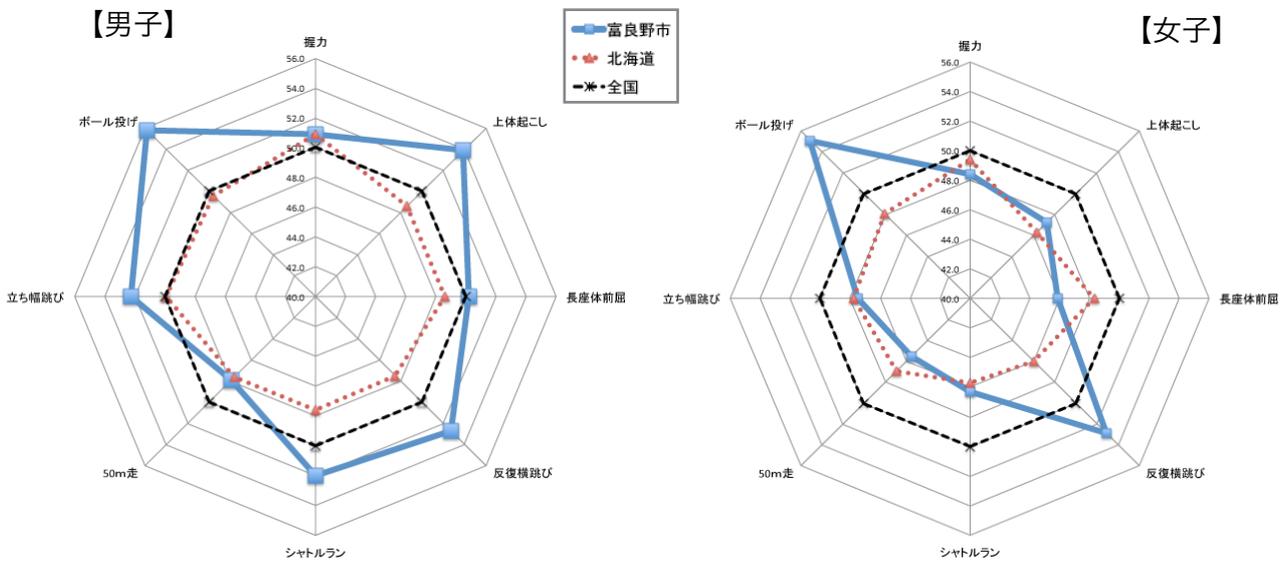
男子で全国・全道平均を上回ったのは「上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・シャトルラン・立ち幅跳び・ハンドボール投げ」の6種目で、「握力」は全国平均を「50m走」は全道平均を上回りました。

中学校 2年女子	握力(Kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点(点)
全国	23.68	23.26	45.53	46.09	58.06	8.84	167.28	12.83	49.08
北海道	23.40	21.14	43.87	43.41	49.46	9.09	161.77	12.07	44.83
富良野市	22.93	21.72	41.53	48.02	50.64	9.20	161.04	14.92	47.02

女子で全国・全道平均を上回ったのは「反復横跳び・ハンドボール投げ」の2種目で、全道平均を上回ったのは、「上体起こし・シャトルラン」の2種目でした。

【各種目の状況】

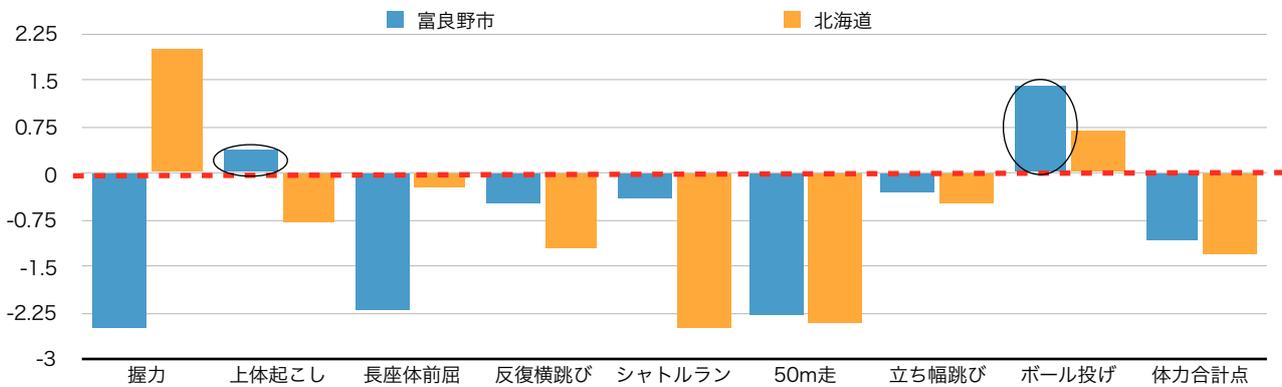
全国を50とした時の偏差値（T得点）をレーダーチャートで表示



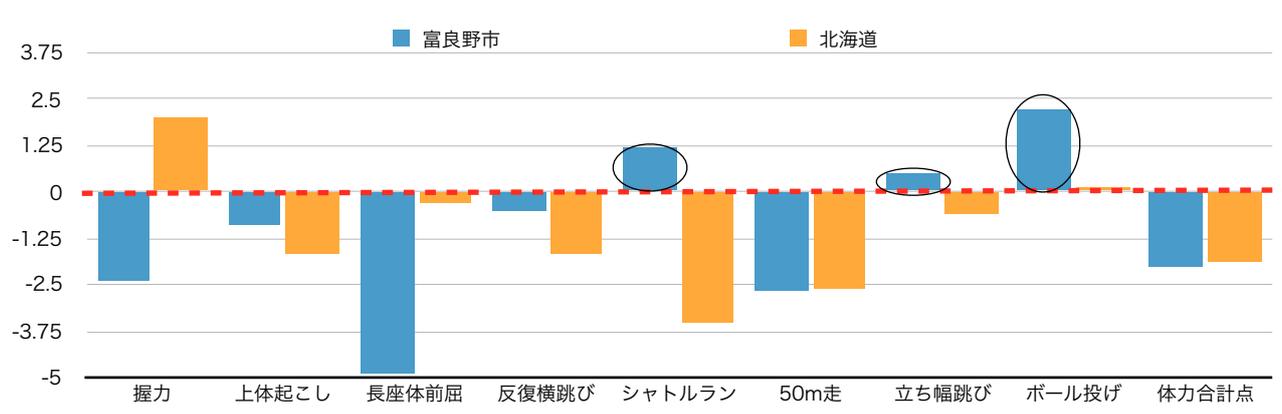
◆T得点の本市・全道との差を示したグラフ

※「T得点」とは、全国平均を「50」とした場合の数値（偏差値）である。
 （富良野T得点-全国T得点・北海道T得点-全国T得点で算出）

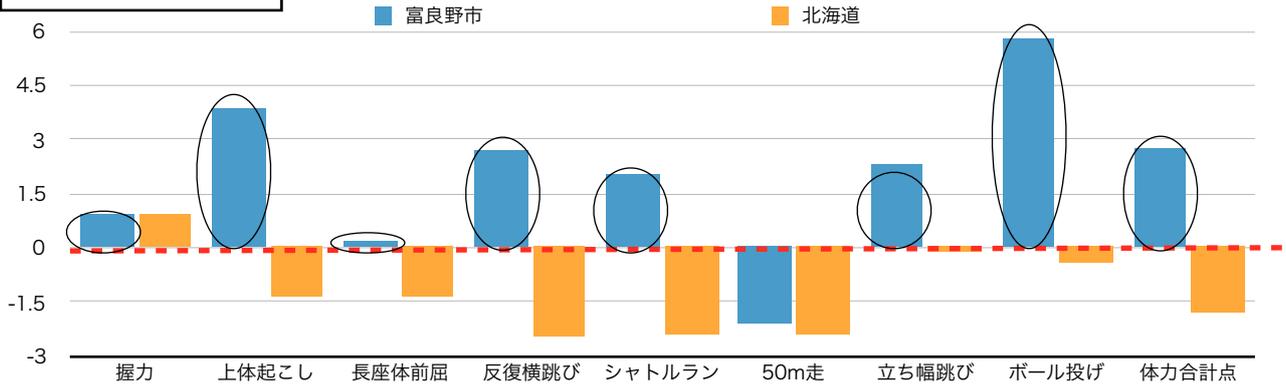
小学校5年男子



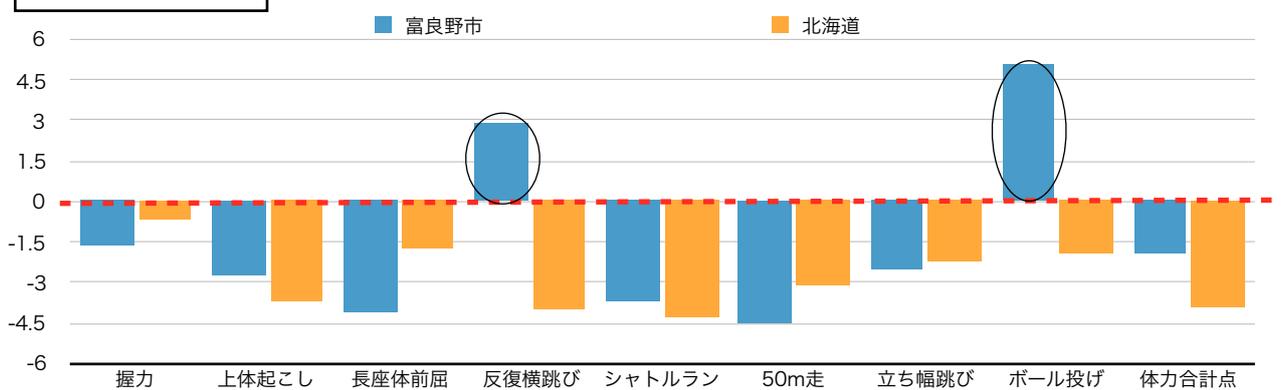
小学校5年女子



中学校2年男子



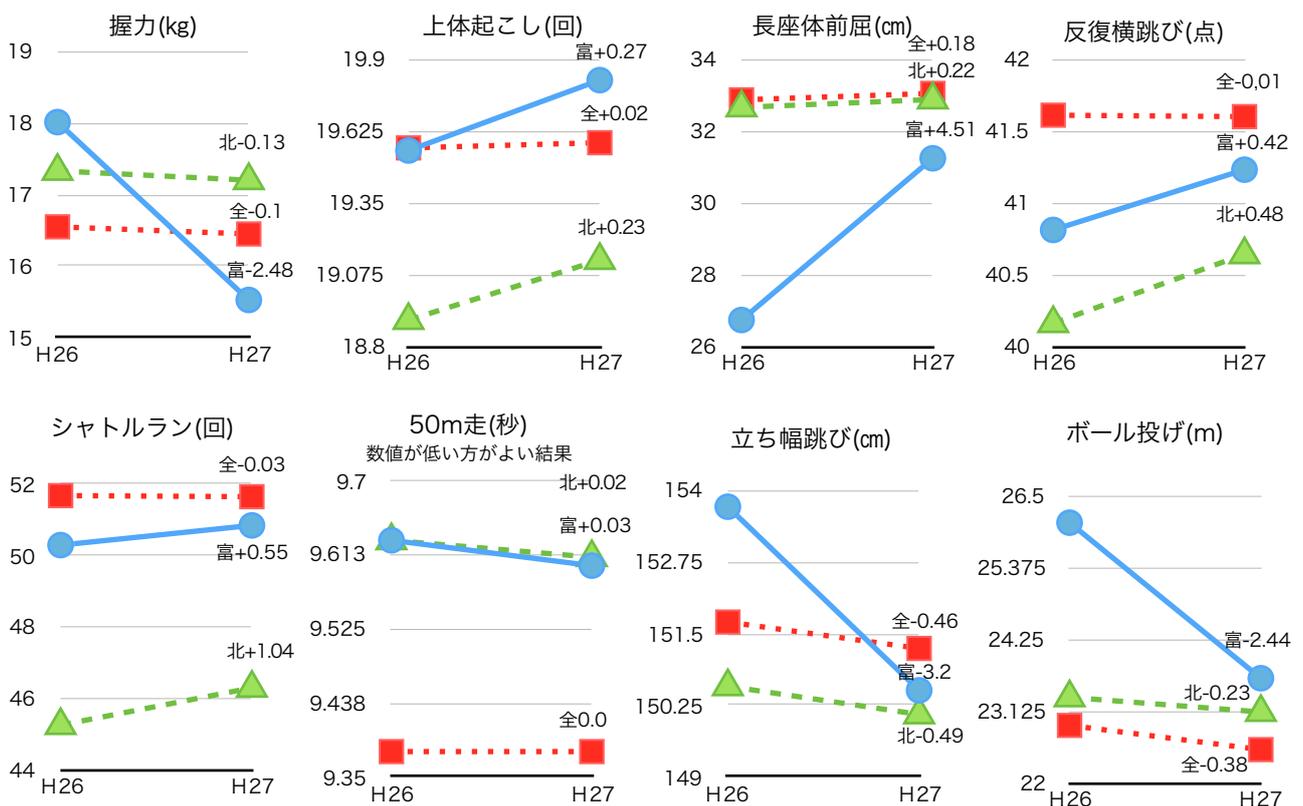
中学校2年女子



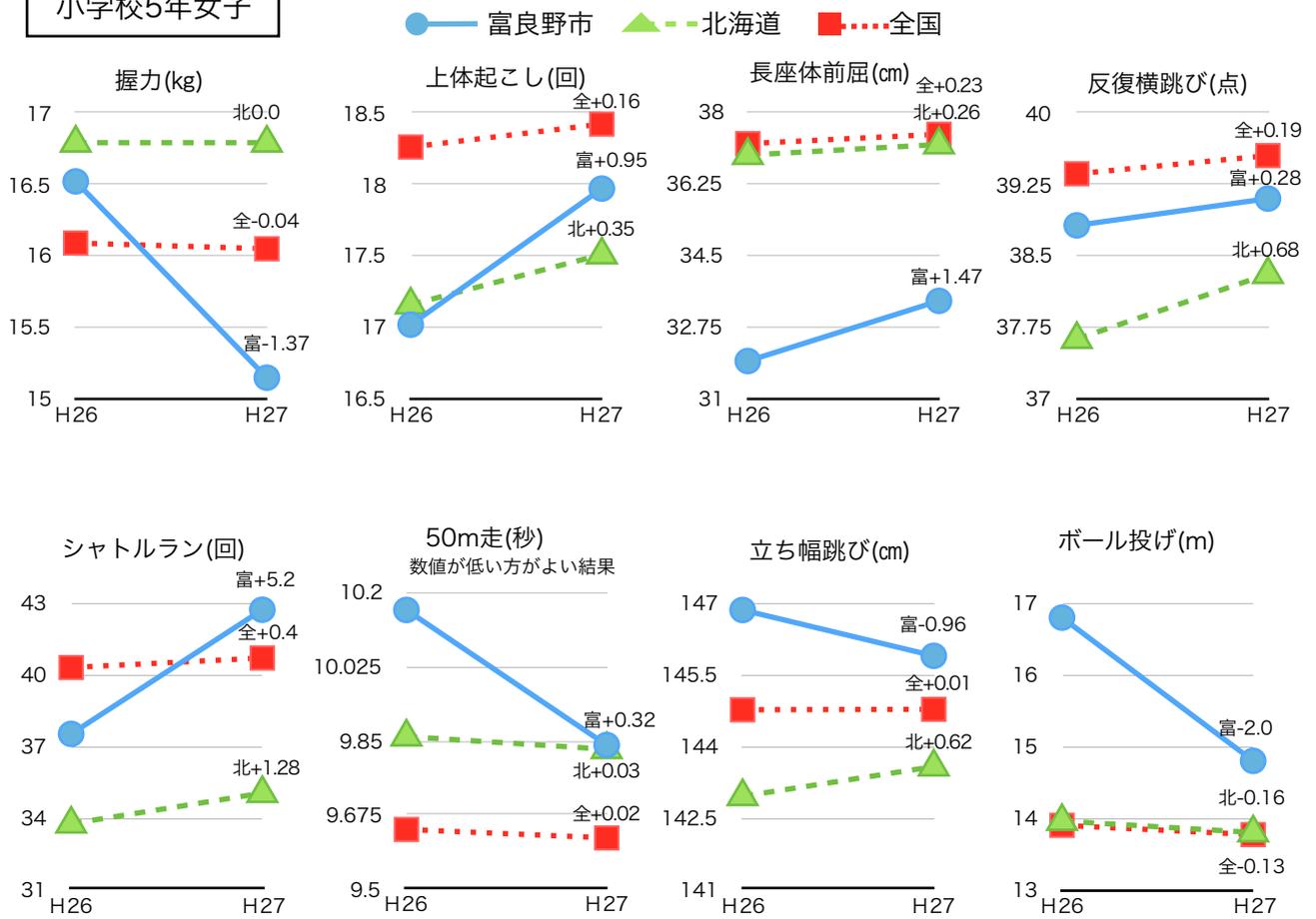
◆平成26年度との比較

● 富良野市 ▲ 北海道 ■ 全国

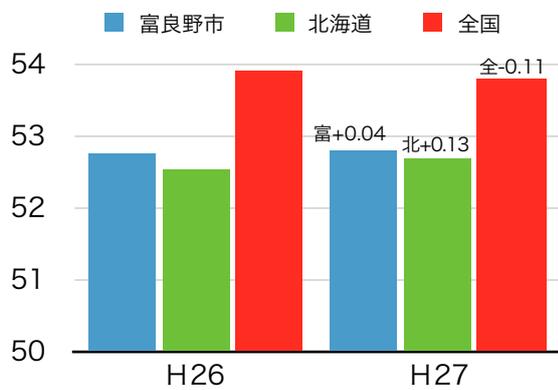
小学校5年男子



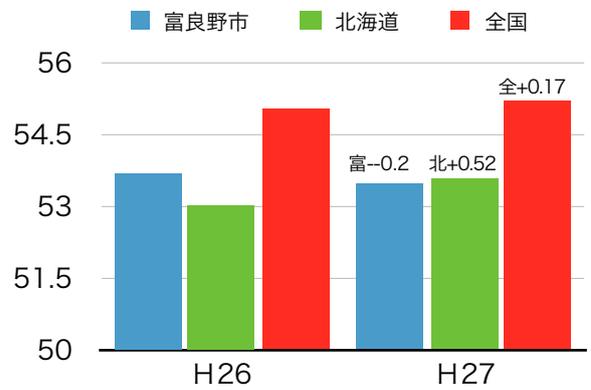
小学校5年女子



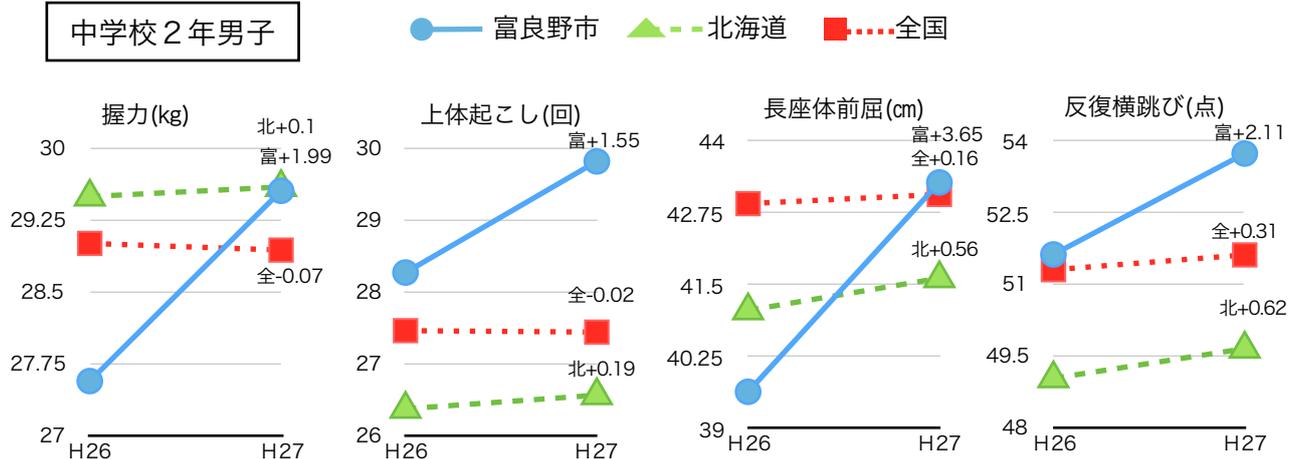
小学校男子 体力合計点(点)

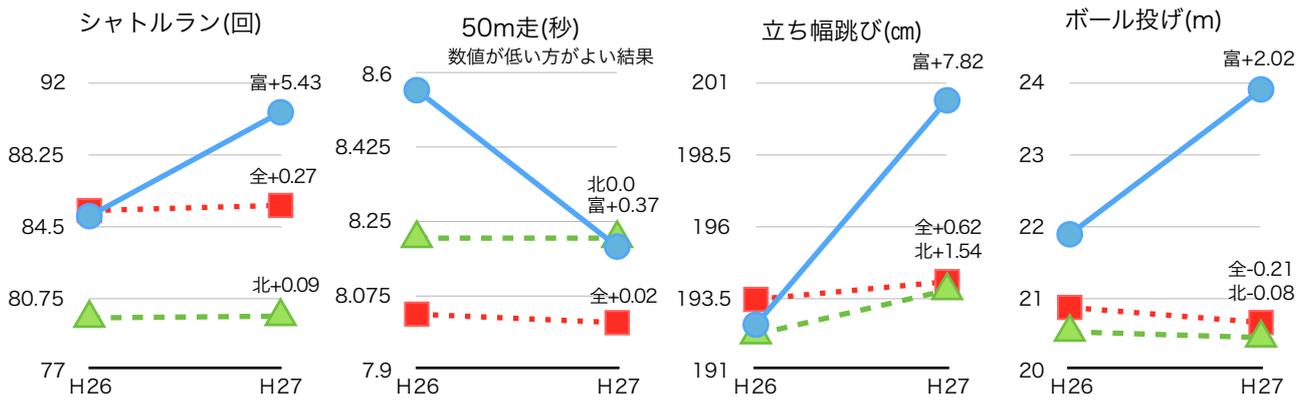


小学校女子 体力合計点(点)



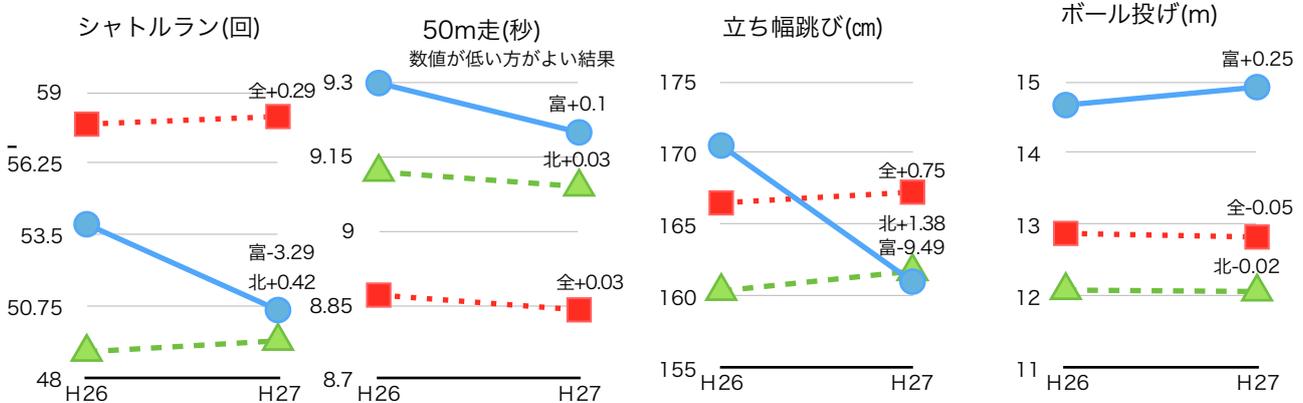
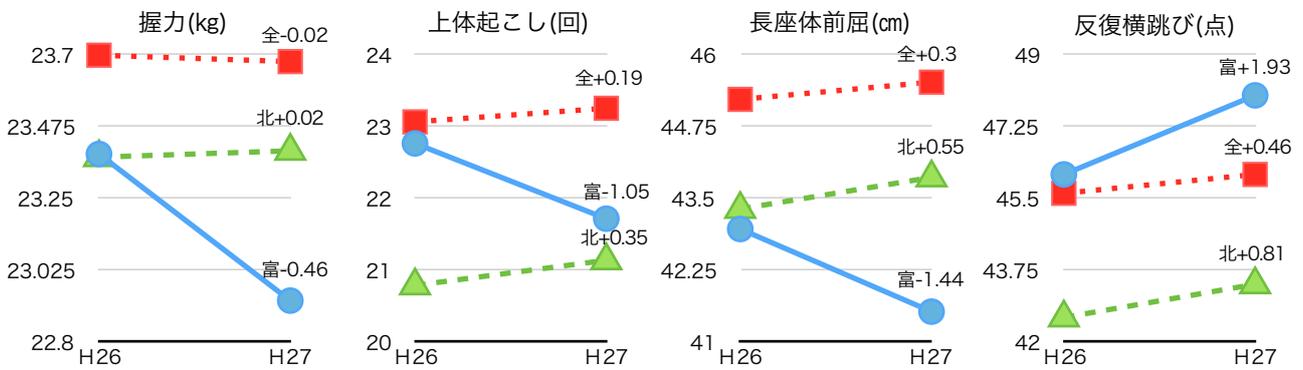
中学校2年男子



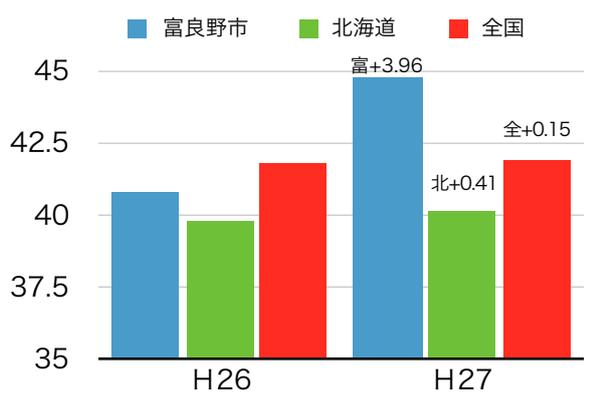


中学校2年女子

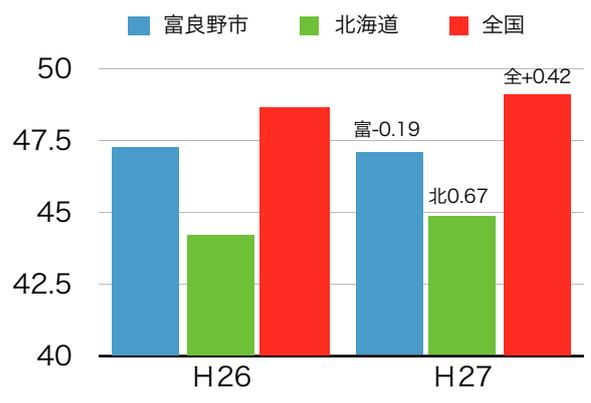
● 富良野市 ▲ 北海道 ■ 全国



中学校男子 体力合計点(点)



中学校女子 体力合計点(点)



【前年度比較による実技に関する調査結果の傾向と課題】

〈各種目〉

○小学校

・平成26年度の本市の記録と比べて男子は、「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「シャトルラン」「50m走」の5種目で昨年度の記録を上回りました。女子は「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「シャトルラン」「50m走」の5種目で昨年度の記録を上回りました。

○中学校

・平成26年度の本市の記録と比べて男子は、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「シャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」と8種目中全ての種目で昨年度の記録を上回りました。女子は「反復横跳び」「50m走」「ハンドボール投げ」の3種目で昨年度の記録を上回りました。

〈体力合計点〉

○小学校

・平成26年度の本市の記録と比べて男子は0.04点上回りました。女子は0.2点昨年度の記録を下回りました。

○中学校

・平成26年度の本市の記録と比べて男子は3.96点上回りました。女子は0.19点昨年度の記録を下回りました。

運動習慣に関する調査結果の概要

【児童生徒の傾向と課題】

〈運動やスポーツをすることが好き〉

質問紙調査の結果によると「運動やスポーツをすることが好き」と回答した小学校5年生の割合は、男子で72.0%（全国平均74.0%・全道平均76.7%）、女子で67.3%（全国平均56.4%・全道平均59.3%）と男子は全国平均・全道平均を下回りました。女子は全国平均・全道平均を上回りました。

中学校2年生で「運動やスポーツをすることが好き」と回答した割合は、男子で76.2%（全国平均65.0%・全道平均69.4%）、女子で45.8%（全国平均48.0%・全道平均51.9%）と男子は全国平均・全道平均を上回りました。女子は全国平均・全道平均を下回りました。

〈運動やスポーツをすることが得意〉

「運動やスポーツをすることが得意」と回答した小学校5年生の割合は、男子で49.5%（全国平均48.8%・全道平均50.2%）、女子で29.9%（全国平均30.9%・全道平均31.0%）と男子は全国平均を上回るものの全道平均を下回りました。女子は全国平均・全道平均を下回りました。

中学校2年生で「運動やスポーツをすることが得意」と回答した割合は、男子で37.4%（全国平均33.5%・全道平均36.6%）、女子で9.3%（全国平均19.5%・全道平均20.6%）と男子は全国平均・全道平均を上回りました。女子は全国平均・全道平均を下回りました。

〈運動部への所属〉

「運動部に所属している」と回答した小学校5年生の割合は、男子で73.1%（全国平均72.0%・全道平均66.3%）、女子で64.5%（全国平均50.2%・全道平均42.6%）と男女ともに全国平均・全道平均を上回りました。

中学校2年生で運動部に所属している男子は86.4%（全国平均77.6%・全道平均69.1%）、女子で58.9%（全国平均57.0%・全道平均47.0%）と男女ともに全国平均・全道平均を上回りました。

〈1週間の運動時間〉

「学校の体育の授業以外で週に運動やスポーツをする時間の合計」は小学校5年生男子で625.43分（全国平均597.49分・全道平均641.34分）、女子で464.61分（全国平均351.65分・全道平均384.50分）と男子は全国平均を上回るものの全道平均を下回りました。女子は全国平均・全道平均を上回りました。

中学校2年生では、男子で1075.53分（全国平均913.98分・全道平均848.02分）、女子で696.45分（全国平均653.99分・全道平均576.43分）と男女ともに全国平均・全道平均を上回りました。

〈家の人からの積極的な運動のすすめ〉

「家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめられること」について「よくある」と回答した小学校5年生の割合は、男子で38.7%（全国平均28.3%・全道平均26.7%）、女子で25.2%（全国平均17.8%・全道平均16.1%）と男女ともに全国平均・全道平均を上回りました。

中学校2年生では、男子で30.7%（全国平均21.4%・全道平均19.5%）、女子で6.5%（全国平均14.8%・全道平均13.4%）と男子は全国平均・全道平均を上回るものの女子は全国平均・全道平均を下回りました。

〈保健体育の授業は楽しい〉

「保健体育の授業は楽しい」と回答した小学校5年生の割合は、男子で78.5%（全国平均72.7%・全道平均74.5%）、女子で66.4%（全国平均59.3%・全道平均61.4%）と男女ともに全国平均・全道平均を上回りました。

中学校2年生では、男子で70.3%（全国平均49.8%・全道平均52.7%）、女子で51.4%（全国平均38.5%・全道平均40.4%）と男女ともに全国平均・全道平均を上回りました。

小学校

小学校 5年男子	運動が好き%		運動が得意%		運動部%	週の運動	家の人から運動のすすめ%		体育の授業%	
	好き	やや好き	得意	やや得意	入っている	合計(分)	よくある	ときどきある	楽しい	やや楽しい
全国	74.0	19.9	48.8	34.3	72.0	597.49	28.3	33.4	72.7	21.8
北海道	76.7	17.7	50.2	33.3	66.3	641.34	26.7	32.4	74.5	20.4
富良野	72.0	23.7	49.5	35.5	73.1	625.43	38.7	24.7	78.5	18.3

小学校 5年女子	運動が好き%		運動が得意%		運動部%	週の運動	家の人から運動のすすめ%		体育の授業%	
	好き	やや好き	得意	やや得意	入っている	合計(分)	よくある	ときどきある	楽しい	やや楽しい
全国	56.4	31.6	30.9	39.4	50.2	351.65	17.8	35.5	59.3	31.7
北海道	59.3	29.4	31.0	38.8	42.6	384.50	16.1	34.2	61.4	29.8
富良野	67.3	24.3	29.9	44.9	64.5	464.61	25.2	29.0	66.4	28.0

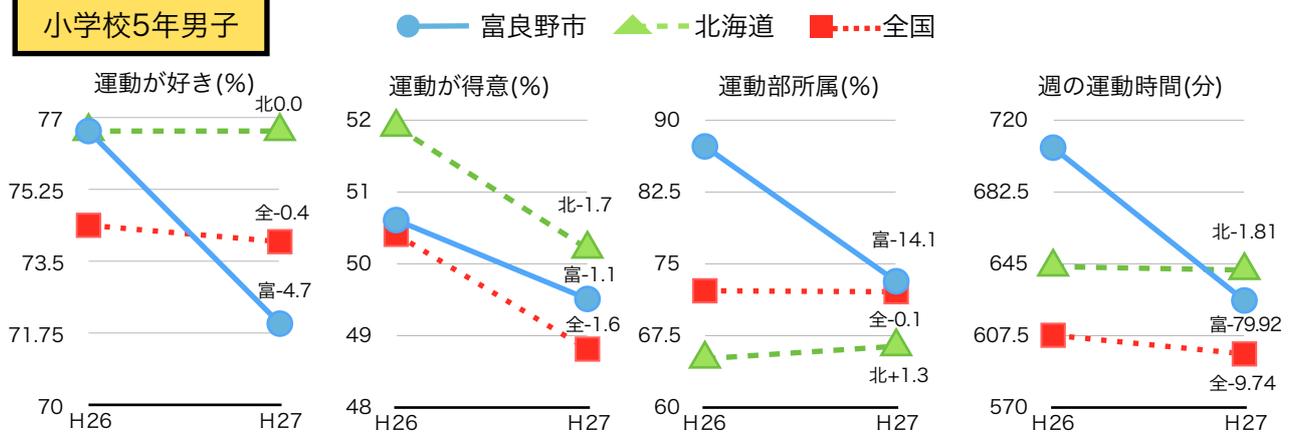
中学校

中学校 2年男子	運動が好き%		運動が得意%		運動部%	週の運動	家の人から運動のすすめ%		保健体育の授業%	
	好き	やや好き	得意	やや得意	入っている	合計(分)	よくある	ときどきある	楽しい	やや楽しい
全国	65.0	24.6	33.5	39.7	77.6	913.98	21.4	30.4	49.8	38.4
北海道	69.4	21.2	36.6	37.1	69.1	848.02	19.5	27.3	52.7	36.9
富良野	76.2	19.8	37.4	40.4	86.4	1075.53	30.7	27.7	70.3	26.7

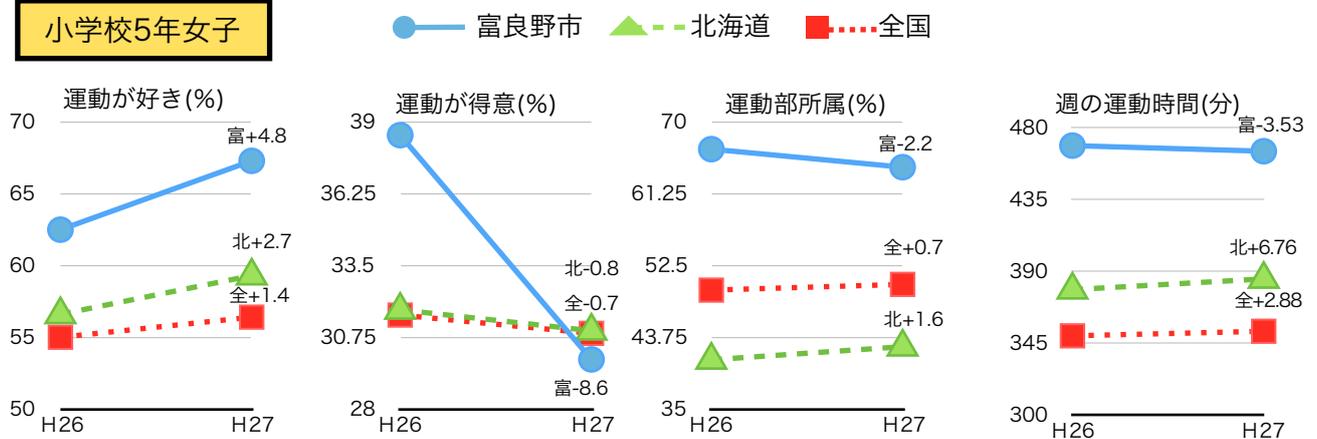
中学校 2年女子	運動が好き%		運動が得意%		運動部%	週の運動	家の人から運動のすすめ%		保健体育の授業%	
	好き	やや好き	得意	やや得意	入っている	合計(分)	よくある	ときどきある	楽しい	やや楽しい
全国	48.0	31.2	19.5	36.2	57.0	653.99	14.8	29.8	38.5	44.0
北海道	51.9	28.2	20.6	34.0	47.0	576.43	13.4	27.4	40.4	43.2
富良野	45.8	30.8	9.3	40.2	58.9	696.45	6.5	28.0	51.4	32.7

◆平成26年度との比較

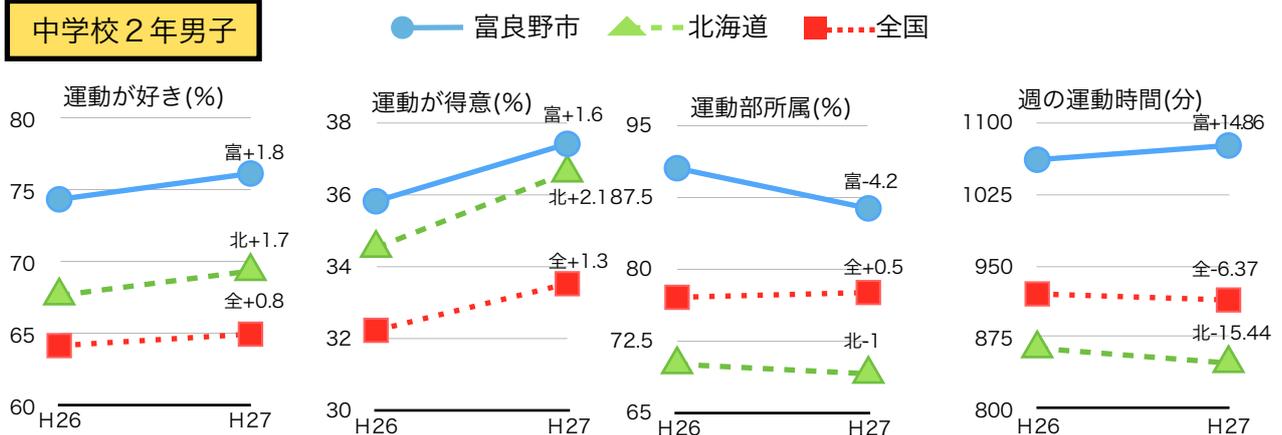
小学校5年男子



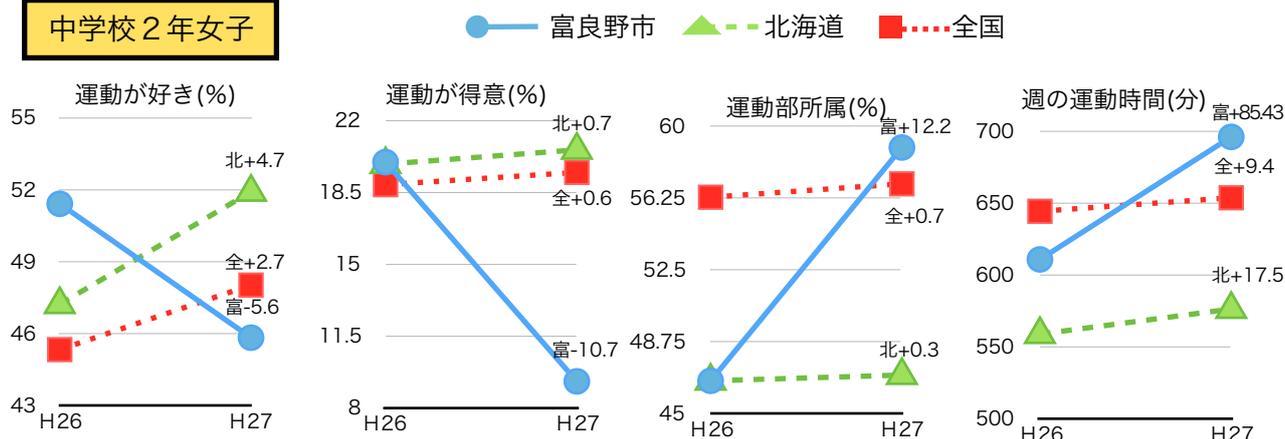
小学校5年女子



中学校2年男子



中学校2年女子



【前年度比較による質問紙に関する調査結果の傾向と課題】

〈運動が好き・運動が得意・運動部所属・週の運動時間〉

○小学校

・小学校5年生男子「運動が好き・運動が得意・運動部所属・週の運動時間」の質問項目で前年度を下回りました。女子は、「運動が得意・運動部所属・週の運動時間」の質問項目で前年度を下回りました。

○中学校

・中学校2年生男子は「運動が好き・運動が得意・週の運動時間」の質問項目で前年度を上回りました。女子は「運動部所属・週の運動時間」の質問項目で前年度を上回りましたが、「運動が好き・運動が得意」の項目で前年度を下回りました。

学校・家庭・地域が連携して体力向上をめざすために

◆ 体力向上のために家庭においては（『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。

◆本市における各校の取組例

- (1) 市内各校では「縄とび」や「体づくり運動」「マラソン」などの児童生徒の運動への意欲を高める取り組みが行われています。
- (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、部活動の取り組み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。
- (4) 本市の「アスリート育成派遣費補助金」制度を活用して、競技スポーツにおける夢への挑戦と大きな舞台で試合経験を重ねる児童生徒を輩出しています。

【体力向上のために今後期待される取組例】

(1) 調査結果のデータを適切に用いて、児童生徒一人一人の体力や運動習慣等の改善の取組を進める。

例) ・「時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える！」を積極的に活用し、児童生徒の運動機会の定着に向けた取組を推進する。

(2) 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。

- 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するなどの工夫。
- ・実施に当たって、測定する場所や用具及び実施方法などの工夫。
- ・新体力テストが全学年で実施できる指導体制を確立する。
- ・体力向上に向けた具体的な数値目標を設定する。

(3) 休み時間等を活用した運動への取組の工夫

- 例) ・日課を見直し、体を動かす時間を保障する。
- ・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ぶ。
- ・新体力テストで課題のある種目に係る運動機会を増やす。

(4) 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。
- ・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る。
- ・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する。
- ・チャレンジターを含めたスポーツイベントへの参加。
- ・「1校1実践」の取組による各校の創意工夫による体力づくり。
- ・運動機会が不足しがちな冬季間においても体力の向上が図られるよう工夫する。
- ・スポーツ教室等の社会教育プログラムへの積極的な参加促進を促す。



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するとともに、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み、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。

