

富良野市における調査結果の概要

令和4年2月 富良野市教育委員会

本調査は、全国的な子どもの体力の状況を把握し分析することにより、子どもの体力向上に係る方策の改善を図るために毎年実施されています。市内全小中学校で実技・質問紙等による調査を実施し、スポーツ庁が結果を集計、富良野市教育委員会が分析を行いました。

令和3年度の富良野市の児童生徒の体格は、小学校男子・女子ともに身長で全国平均と同様、体重で全国平均を上回りました。中学校男子・女子では身長・体重ともに全国平均を上回りました。また、肥満傾向児・痩身傾向児の出現率については、小学校男子が軽度肥満傾向児の割合が全国平均よりやや高く、女子は軽度肥満、やせの割合が全国をやや上回りました。中学校では男子の軽度肥満傾向の割合が全国を上回り、女子については軽度肥満、やせの割合が全国をやや上回りました。

富良野市の児童生徒の体力合計点は、男子が小中学校ともに全国平均をやや下回りました。また、女子では小学校で全国平均を上回りましたが、中学校では、全国平均を下回りました。種目別では、小学校男子は8種目のうち3種目（反復横とび・20mシャトルラン・ソフトボール投げ）で全国平均と同様または上回り、女子は8種目のうち6種目（握力・上体起こし・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とび・ソフトボール投げ）で全国平均を上回りました。一方、中学校では男子が8種目のうち5種目（握力・上体起こし・反復横とび・立ち幅とび・ハンドボール投げ）で全国平均を上回り、女子は全種目で全国平均を下回りました。

本調査では、実技種目だけではなく、「運動やスポーツに対する意識」「運動習慣の状況」「家庭での生活習慣の状況」「運動やスポーツへの関心」「体育・保健体育の授業に関する意識」等の項目を調査分析の対象とした児童生徒質問紙調査も実施されました。

その結果、体力合計点が高い児童生徒ほど生活習慣が規則正しく身に付いていること、児童生徒の運動やスポーツに対する意識が高いほど体力合計点が高い結果となり、その関連が明らかとなりました。

富良野市教育委員会は、これまでの取組の成果を確認するとともに、本調査で明らかになった実技種目や運動習慣等の課題解決のため、今後も各学校独自の「1校1実践」の積極的な推進や規則正しい生活の定着（生活リズムチェックシート等による家庭との連携）、地域の教育力を活用した体育授業及び体育的活動の充実を図る等の施策を進めてまいります。

子どもの体力向上のためには、市民の皆様と成果と課題等を共有し、学校・家庭・地域が一体となって取り組むことが大切であると考えます。今後とも、市民の皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

1 調査の概要

◆調査の目的

- 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。
- 各教育委員会が子どもの体力・運動能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・運動能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。
- 各学校が各児童生徒の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

◆調査の実施期間

令和3年（2021年）4月から令和3年（2021年）7月末までの期間で実施

◆調査の対象

小学校第5学年、中学校第2学年

◆調査事項

(1) 児童生徒に対する調査

ア 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、持久走または20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

イ 質問紙調査

運動習慣、生活習慣、食習慣等に関する質問紙調査

(2) 学校に対する質問紙調査

学校における体育、保健体育の指導及び特別活動に関する質問紙調査

◆調査結果の取扱い

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。また、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。

2 調査結果の概要について

【用語説明】

体力合計点	種目によって単位が異なる測定値を、単位が共通な10点満点の「ものさし(尺度)」に変換し、8種目の結果を合計した得点(80点満点)
T得点	全国平均値に対する相対的位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較(全国平均を50とした時の数値)

●参考資料 〈肥満傾向児・痩身傾向児の出現率の算出・判定方法〉

$$\text{肥満度 (\%)} = \left[\frac{\text{自分の体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \right] \times 100$$

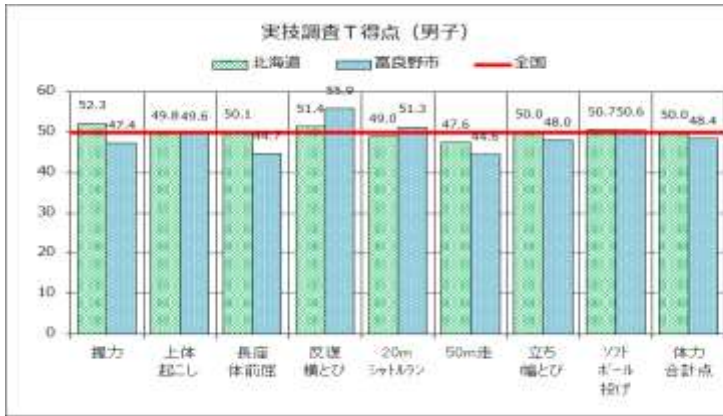
判定基準	判定
50%以上	高度肥満
30%～49.9%	中等度肥満
20%～29.9%	軽度肥満
-19.9%～19.9%	普通
-29.9%～-20%	やせ
-30%以下	高度やせ

(1) 実技に関する調査

小学校

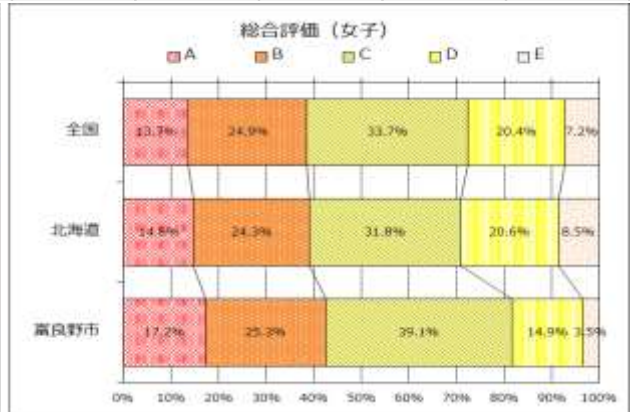
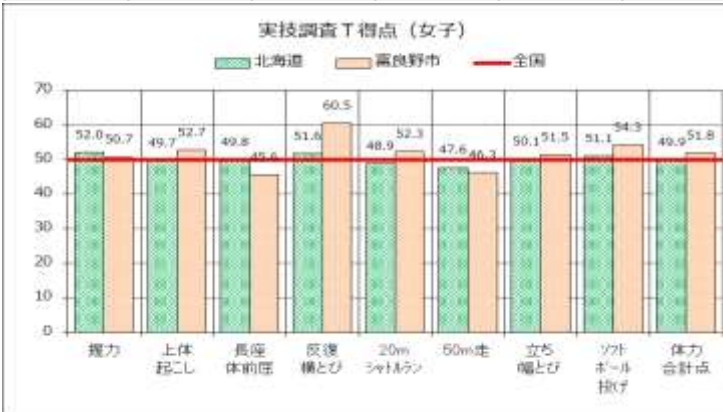
小学校 5年男子	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	16.22	50.0	18.90	50.0	33.48	50.0	40.35	50.0
北海道	17.11	52.3	18.75	49.8	33.52	50.1	41.56	51.4
富良野市	15.20	47.4	18.64	49.6	28.89	44.7	45.28	55.9
全国との差	▲ 1.02	▲ 2.61	▲ 0.26	▲ 0.43	▲ 4.59	▲ 5.27	4.93	5.88

小学校 5年男子	20mシャトルラン(回)		50m走(秒)		立ち幅とび(cm)		ソフトボール投げ(m)		体力合計点(点)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	46.83	50.0	9.45	50.0	151.41	50.0	20.58	50.0	52.52	50.0
北海道	44.71	49.0	9.71	47.6	151.48	50.0	21.15	50.7	52.51	50.0
富良野市	49.62	51.3	10.03	44.6	146.83	48.0	21.08	50.6	51.01	48.4
全国との差	2.79	1.33	0.58	▲ 5.39	▲ 4.58	▲ 1.96	0.50	0.61	▲ 1.51	▲ 1.59



小学校 5年女子	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	16.09	50.0	18.08	50.0	37.90	50.0	38.72	50.0
北海道	16.87	52.0	17.93	49.7	37.75	49.8	39.94	51.6
富良野市	16.35	50.7	19.49	52.7	33.99	45.6	46.64	60.5
全国との差	0.26	0.67	1.41	2.69	▲ 3.91	▲ 4.39	7.92	10.51

小学校 5年女子	20mシャトルラン(回)		50m走(秒)		立ち幅とび(cm)		ソフトボール投げ(m)		体力合計点(点)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	38.15	50.0	9.64	50.0	145.18	50.0	13.30	50.0	54.64	50.0
北海道	36.38	48.9	9.85	47.6	145.35	50.1	13.80	51.1	54.56	49.9
富良野市	41.78	52.3	9.96	46.3	148.44	51.5	15.33	54.3	56.23	51.8
全国との差	3.63	2.25	0.32	▲ 3.70	3.26	1.49	2.03	4.31	1.59	1.79



【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1.02kg下回りました。女子は全国平均を0.26kg上回りました。

〈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0.26回下回りました。女子は、全国平均を1.41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4.59cm下回りました。女子は、全国平均を3.91cm下回りました。

〈反復横とび〉

- 20秒間で左右側方に何回跳躍できるかを計測する「反復横とび」では、男子は全国平均を4.93点上回りました。女子は、全国平均を7.92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2.79回上回りました。女子は、全国平均を3.63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0.58秒下回りました。女子は全国平均を0.32秒下回りました。

〈立ち幅とび〉

- 両足で前方へ跳躍した距離を計測する「立ち幅とび」では、男子は全国平均を4.58cm下回りました。女子は全国平均を3.26cm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0.50m上回りました。女子は全国平均を2.03m上回りました。

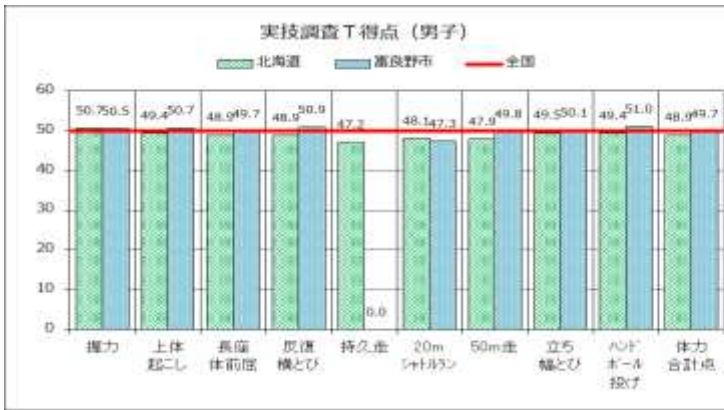
〈体力合計点〉

- **8種目の体カ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1.51点下回りました。女子は全国平均を1.59点上回りました。**

中学校

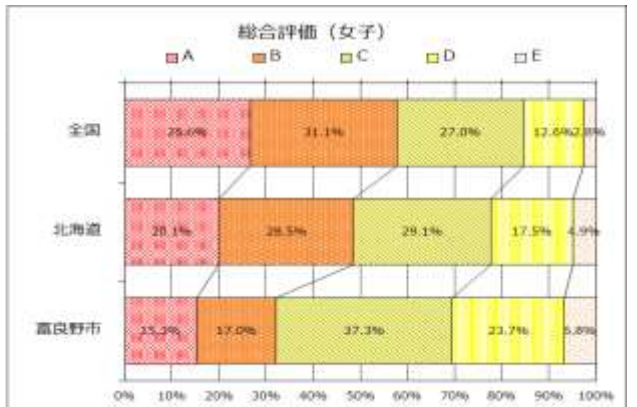
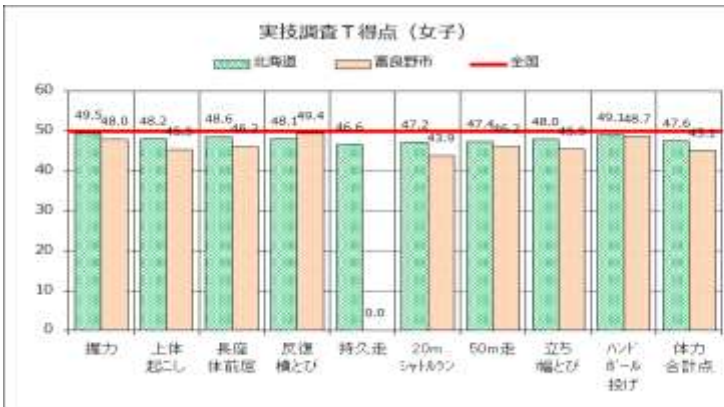
中学校 2年男子	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	28.80	50.0	25.99	50.0	43.67	50.0	51.19	50.0
北海道	29.31	50.7	25.61	49.4	42.50	48.9	50.24	48.9
富良野市	29.16	50.5	26.43	50.7	43.33	49.7	51.97	50.9
全国との差	0.36	0.49	0.44	0.71	▲ 0.34	▲ 0.32	0.78	0.92

中学校 2年男子	20mシャトルラン(回)		50m走(秒)		立ち幅とび(cm)		ハンドボール投げ(m)		体力合計点(点)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	79.88	50.0	8.01	50.0	196.36	50.0	20.31	50.0	41.18	50.0
北海道	75.14	48.1	8.21	47.9	194.85	49.5	19.94	49.4	40.01	48.9
富良野市	73.14	47.3	8.03	49.8	196.71	50.1	20.92	51.0	40.88	49.7
全国との差	▲ 6.74	▲ 2.66	0.02	▲ 0.21	0.35	0.12	0.61	1.03	▲ 0.30	▲ 0.28



中学校 2年女子	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	23.43	50.0	22.32	50.0	46.20	50.0	46.25	50.0
北海道	23.19	49.5	21.25	48.2	44.77	48.6	44.93	48.1
富良野市	22.51	48.0	19.67	45.5	42.29	46.2	45.85	49.4
全国との差	▲ 0.92	▲ 1.96	▲ 2.65	▲ 4.55	▲ 3.91	▲ 3.84	▲ 0.40	▲ 0.57

中学校 2年女子	20mシャトルラン(回)		50m走(秒)		立ち幅とび(cm)		ハンドボール投げ(m)		体力合計点(点)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	54.24	50.0	8.88	50.0	168.15	50.0	12.72	50.0	48.56	50.0
北海道	48.73	47.2	9.09	47.4	163.10	48.0	12.34	49.1	45.82	47.6
富良野市	42.06	43.9	9.20	46.2	156.93	45.5	12.18	48.7	43.02	45.1
全国との差	▲ 12.18	▲ 6.13	0.32	▲ 3.83	▲ 11.22	▲ 4.46	▲ 0.54	▲ 1.31	▲ 5.54	▲ 4.88



【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0.36kg上回りました。女子は全国平均を0.92kg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0.44回上回りました。女子は、全国平均を2.65回下回りました。

〈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0.34cm下回りました。女子は、全国平均を3.91cm下回りました。

〈反復横とび〉

- 20秒間で左右側方に何回跳躍できるかを計測する「反復横とび」では、男子は全国平均を0.78点上回りました。女子は、全国平均を0.40点下回りました。

〈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6.74回下回りました。女子は、全国平均を12.18回下回りました。

〈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0.02秒下回りました。女子は全国平均を0.32秒下回りました。

〈立ち幅とび〉

- 両足で前方へ跳躍した距離を計測する「立ち幅とび」では、男子は全国平均を0.35cm下回りました。女子は全国平均を11.22cm下回りました。

〈ソフトボール投げ〉

- 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0.61m上回りました。女子は全国平均を0.54m下回りました。

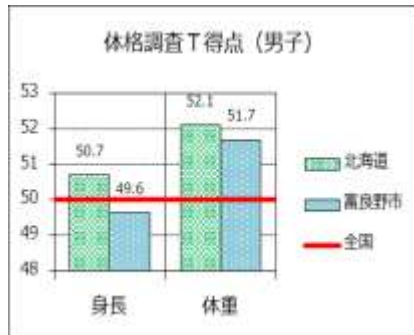
〈体力合計点〉

- **8種目の体カ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0.30点下回りました。女子は全国平均を5.54点下回りました。**

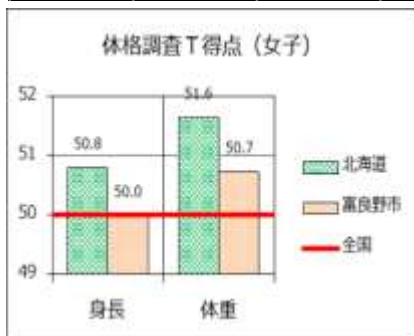
(2) 体格と肥満度に関する調査

小学校

小学校 5年男子	身長(cm)		体重(kg)		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)					
	平均値	T得点	平均値	T得点	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
全国	139.29	50.0	35.08	50.0	1.3%	5.3%	6.5%	84.5%	2.3%	0.1%
北海道	139.73	50.7	36.70	52.1	2.6%	8.6%	8.4%	78.6%	1.8%	0.1%
富良野市	139.06	49.6	36.38	51.7	3.8%	7.6%	5.1%	78.5%	5.1%	0.0%



小学校 5年女子	身長(cm)		体重(kg)		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)					
	平均値	T得点	平均値	T得点	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
全国	140.90	50.0	34.90	50.0	0.6%	3.3%	5.0%	88.7%	2.4%	0.1%
北海道	141.44	50.8	36.05	51.6	1.1%	5.2%	6.6%	84.7%	2.3%	0.1%
富良野市	140.90	50.0	35.40	50.7	1.1%	2.2%	4.3%	92.5%	0.0%	0.0%



〈男子〉

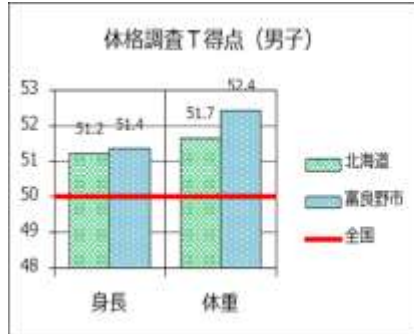
- 体格について、全国平均と比較して身長は0.23cm低く、体重は1.30kg大きい。
- 肥満度については、肥満傾向児は北海道平均より2.9%低い、全国平均より3.4%高い。また、痩身傾向児は北海道平均(2.5%)及び全国平均(2.4%)より高い。

〈女子〉

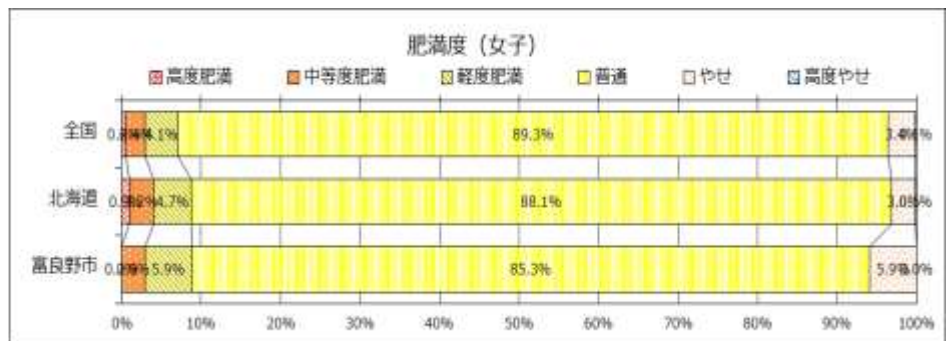
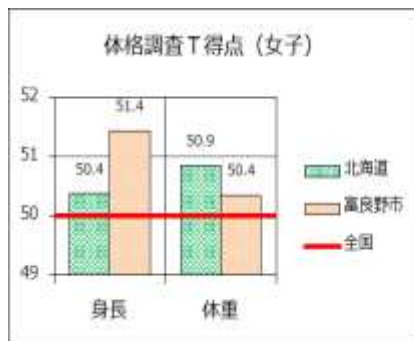
- 体格について、全国平均と比較して身長は同等、体重は0.50kg大きい。
- 肥満度については、肥満傾向児は北海道平均より5.3%低く、全国平均より1.3%低い。また、痩身傾向児は北海道平均(2.4%)及び全国平均(2.5%)より低く、0%である。

中学校

中学校 2年男子	身長(cm)		体重(kg)		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)					
	平均値	T得点	平均値	T得点	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
全国	160.62	50.0	49.70	50.0	1.4%	3.9%	4.7%	87.0%	2.8%	0.2%
北海道	161.54	51.2	51.36	51.7	2.1%	5.2%	6.0%	83.7%	2.8%	0.2%
富良野市	161.63	51.4	52.13	52.4	1.3%	2.6%	10.5%	85.5%	0.0%	0.0%



中学校 2年女子	身長(cm)		体重(kg)		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)					
	平均値	T得点	平均値	T得点	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
全国	154.90	50.0	47.01	50.0	0.6%	2.4%	4.1%	89.3%	3.4%	0.1%
北海道	155.10	50.4	47.63	50.9	0.9%	3.2%	4.7%	88.1%	3.0%	0.1%
富良野市	155.67	51.4	47.26	50.4	0.0%	2.9%	5.9%	85.3%	5.9%	0.0%



〈男子〉

- 体格について、全国平均と比較して身長は1.01cm高く、体重は2.43kg大きい。
- 肥満度については、肥満傾向児は北海道平均より3.3%高く、全国平均より4.4%高い。また、痩身傾向児は北海道平均(3.0%)及び全国平均(3.0%)より低く、0%である。

〈女子〉

- 体格について、全国平均と比較して身長は0.77cm高く、体重は0.25kg大きい。
- 肥満度については、肥満傾向児は北海道平均と同等、全国平均より1.7%高い。また、痩身傾向児は北海道平均(3.1%)及び全国平均(3.5%)より高く、5.9%である。

(3) 児童生徒質問紙調査

小学校

		運動が好き	運動は大切	中学校で授業以外でも自主的に運動したい	授業以外の運動時間（1週間合計）	朝食を毎日食べる	1日の睡眠8時間以上	視聴時間平日2時間以上	運動部やスポーツクラブ以外での運動
小学校 5年男子	全国	91.0%	92.7%	87.9%	520.05	96.6%	67.9%	62.6%	77.9%
	北海道	91.1%	94.5%	89.6%	575.97	95.2%	71.0%	69.8%	81.9%
	富良野市	87.5%	91.3%	89.8%	467.66	96.2%	71.3%	64.1%	75.0%
小学校 5年女子	全国	83.6%	90.1%	84.1%	332.25	97.1%	71.4%	53.5%	75.4%
	北海道	83.3%	93.0%	86.2%	400.74	95.2%	74.9%	63.6%	81.4%
	富良野市	85.1%	96.8%	86.2%	318.57	96.8%	73.1%	55.3%	72.3%

		体育の授業は楽しい	体育の授業での運動	体育の授業で自分の動きの質の向上を実感	体力・運動能力向上の目標を立てる	最後までやり遂げてうれしかったことがある	失敗をおそれないで挑戦する	自分には、よいところがある	コロナ前と比べた運動やスポーツをする時間が増えた
小学校 5年男子	全国	93.8%	96.0%	79.7%	68.6%	93.4%	82.6%	78.2%	29.2%
	北海道	93.4%	96.4%	79.6%	70.0%	93.5%	83.6%	75.2%	31.4%
	富良野市	92.4%	94.9%	69.6%	59.0%	93.7%	87.3%	73.1%	21.5%
小学校 5年女子	全国	89.2%	94.9%	75.2%	67.9%	94.3%	78.8%	76.1%	28.3%
	北海道	89.1%	95.4%	74.6%	69.4%	93.9%	78.9%	71.7%	30.9%
	富良野市	95.8%	96.8%	76.4%	62.4%	95.7%	86.2%	76.6%	19.2%

中学校

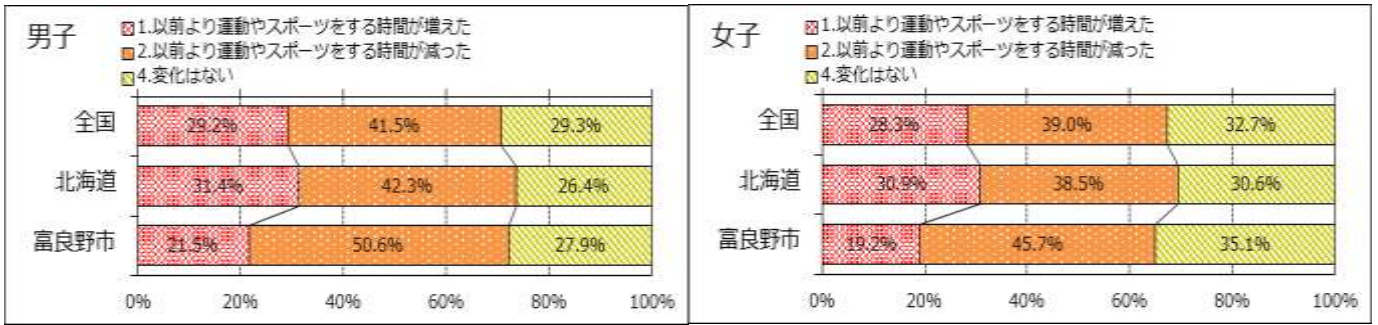
		運動が好き	運動は大切	中学校卒業後、自主的に運動したい	授業以外の運動時間（1週間合計）	朝食を毎日食べる	1日の睡眠8時間以上	視聴時間平日2時間以上	運動部やスポーツクラブ以外での運動
中学校 2年男子	全国	87.5%	93.2%	85.9%	724.04	80.6%	29.8%	71.0%	66.0%
	北海道	88.2%	93.9%	86.2%	721.72	75.6%	35.3%	78.3%	70.9%
	富良野市	89.5%	100.0%	90.7%	806.95	72.4%	32.9%	84.2%	69.3%
中学校 2年女子	全国	75.5%	89.4%	79.1%	516.37	75.5%	22.2%	68.2%	54.1%
	北海道	74.3%	89.5%	78.1%	501.44	69.0%	27.9%	74.9%	60.0%
	富良野市	64.3%	85.7%	71.4%	584.06	63.8%	37.2%	70.0%	62.3%

		保健体育の授業は楽しい	保健体育の授業では、たくさん運動する	保健体育の授業で自分の動きの質の向上を実感	体力向上の目標を立てる	最後までやり遂げてうれしかったことがある	失敗をおそれないで挑戦する	自分には、よいところがある	コロナ前と比べた運動やスポーツをする時間が増えた
中学校 2年男子	全国	90.1%	95.0%	79.5%	64.4%	94.5%	78.4%	76.5%	31.8%
	北海道	91.6%	95.2%	77.4%	62.7%	94.5%	77.9%	73.8%	31.2%
	富良野市	97.4%	98.7%	77.6%	64.5%	100.0%	80.3%	76.3%	29.0%
中学校 2年女子	全国	83.1%	93.1%	74.4%	64.0%	95.0%	72.3%	67.5%	27.1%
	北海道	83.9%	92.0%	69.8%	61.2%	94.8%	70.3%	63.4%	26.4%
	富良野市	78.3%	88.4%	62.3%	63.2%	95.6%	63.2%	57.4%	20.6%

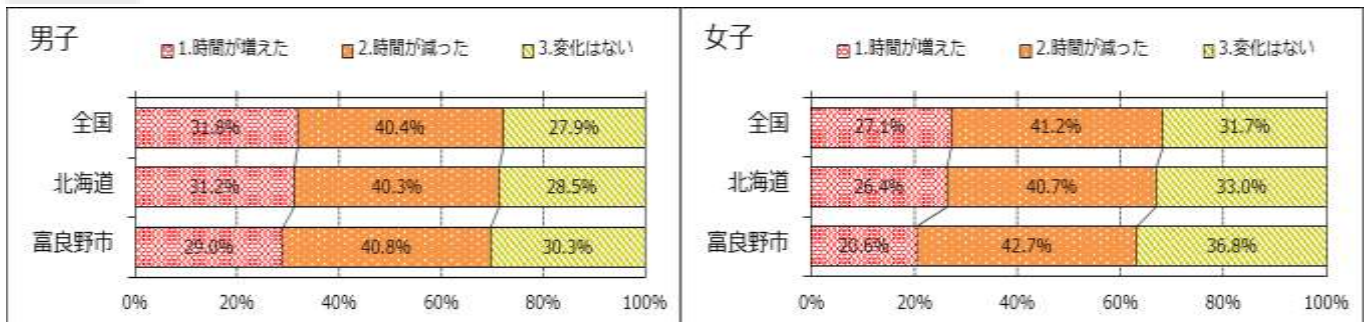
(4) コロナの影響を受けた児童生徒の特徴

新型コロナウイルス感染症の影響前と現在とを比較して、あなたの運動やスポーツへの取組はどのように変化しましたか。

小学校



中学校



■ コロナの影響による児童生徒の運動やスポーツをする時間の変化

コロナの影響については、小中学校男女ともに、コロナ影響前（令和2年3月以前）と現在との運動やスポーツへの取組の変化について、「時間が減った」の割合が約4割で最も多かった。

一方で、学校や家庭において、三密の回避や様々な活動制限が実施されていた中でも約2割の児童生徒は「時間が増えた」と回答している。

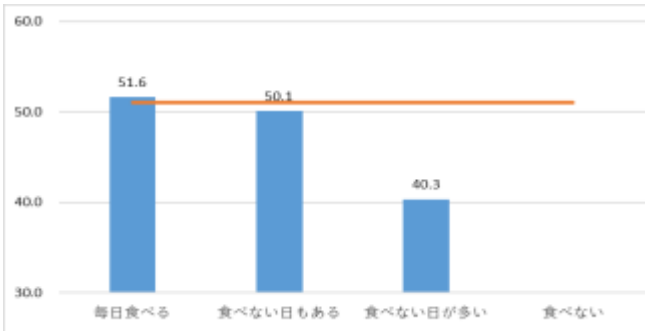
全体的に小中学校男女ともにコロナの影響でそれまで以上に運動やスポーツをする機会が減少していることから、日々の身体活動量が低下し、体力低下の主要な原因になっていることが予想されるが、約2割の児童生徒は運動時間が増えたと回答したことから、コロナ禍であっても創意工夫をしながら限られた環境下で運動時間を確保することができていた。学校や全国の体育関係者等がインターネットなどを通して運動やスポーツの必要性を啓発した影響も出ているのではないかと考えられる。

(5) 生活習慣と体力

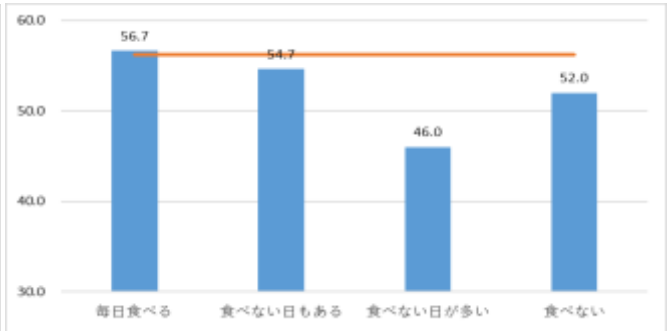
小学校

〔朝食と体力合計点との関連〕

●男子

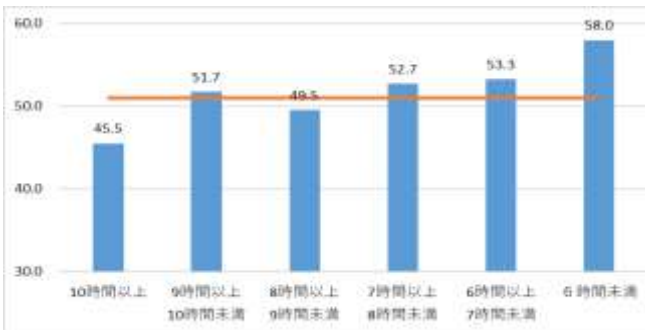


●女子

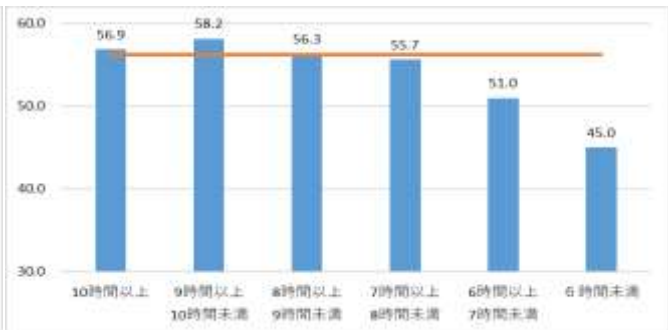


〔睡眠時間と体力合計点との関連〕

●男子

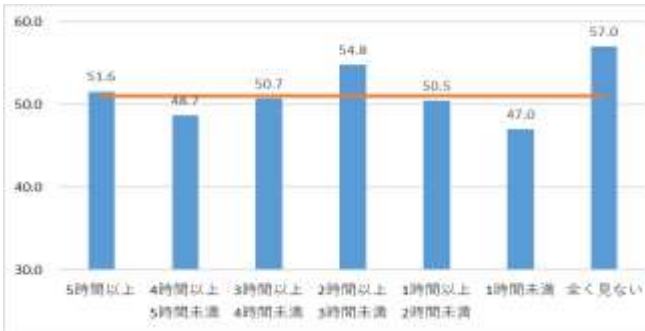


●女子

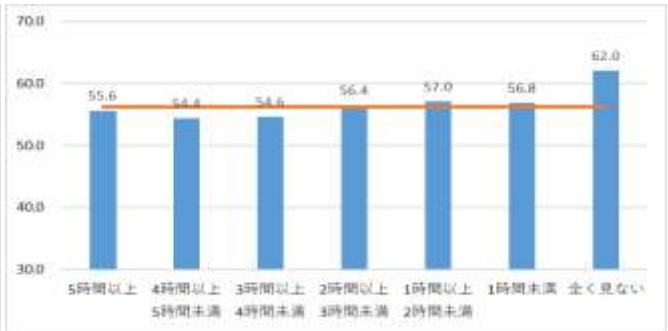


〔テレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点との関連〕

●男子



●女子



■ 朝食の摂取及び睡眠時間、スクリーンタイムの生活習慣

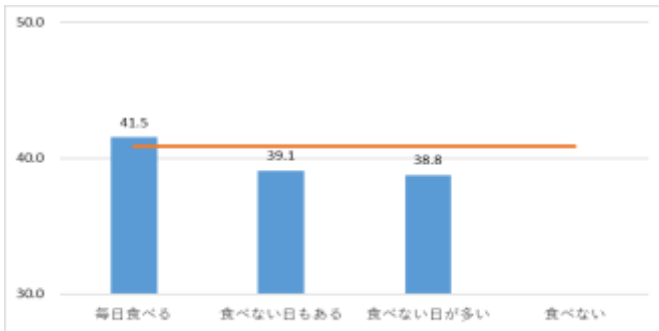
朝食の摂取率は、男女ともに「毎日食べる」と回答した児童の体力合計点は他の回答と比べて高い。睡眠時間については、男子では、ばらつきがみられるが、女子では「9時間以上10時間未満」と回答した児童の体力合計点は一番高い。学習以外のスクリーンタイムについては、長時間化の傾向が見られ、1日に2時間以上と回答している割合が、男女ともに5割を超えており、高い割合を示している。

これまでの調査からも、スクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向が見られる。

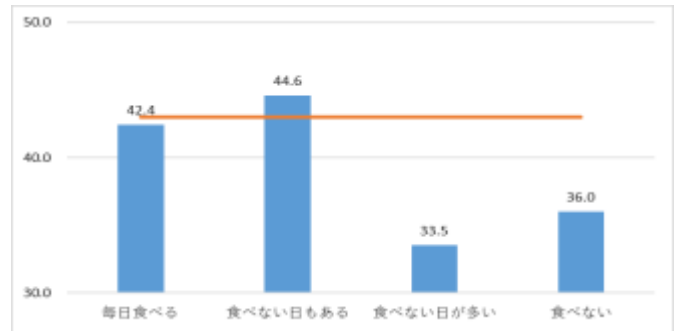
中学校

〔朝食と体力合計点との関連〕

●男子

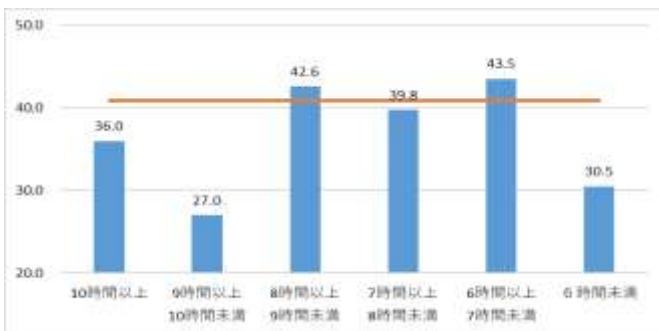


●女子

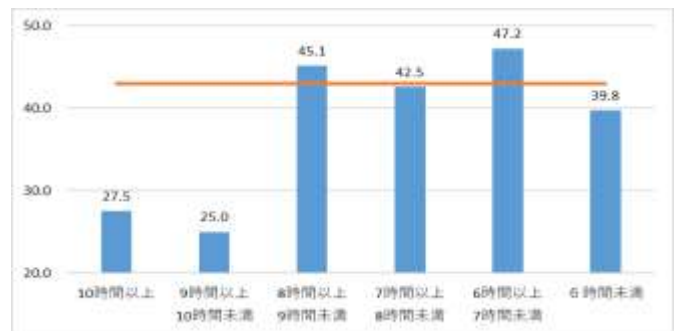


〔睡眠時間と体力合計点との関連〕

●男子



●女子

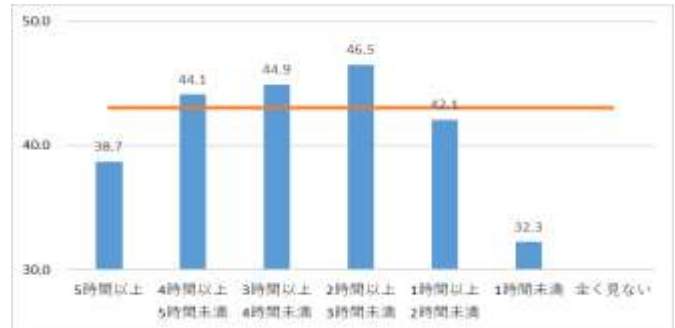


〔テレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点との関連〕

●男子



●女子



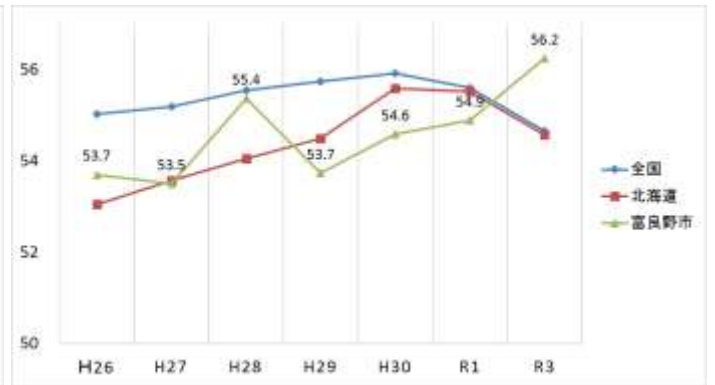
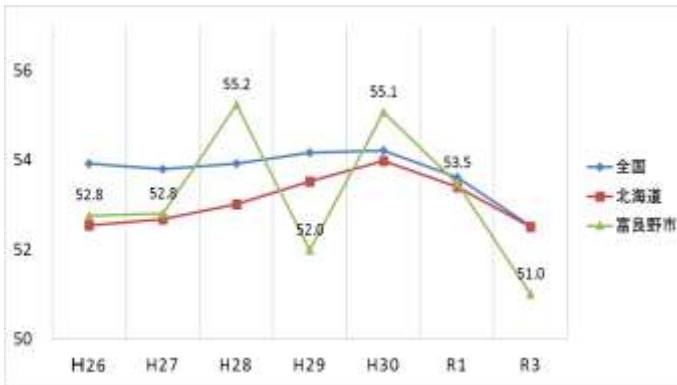
■朝食の摂取及び睡眠時間、スクリーンタイムの生活習慣

朝食の摂取率は、男子では「毎日食べる」と回答した生徒の体力合計点は他の回答と比べて高い。睡眠時間については、男女ともに「6時間以上10時間未満」と回答した生徒の体力合計点は高い。学習以外のスクリーンタイムについては、小学校より更に長時間化の傾向が見られ、1日に2時間以上と回答している割合が、男女ともに7割を超えており、高い割合を示している。

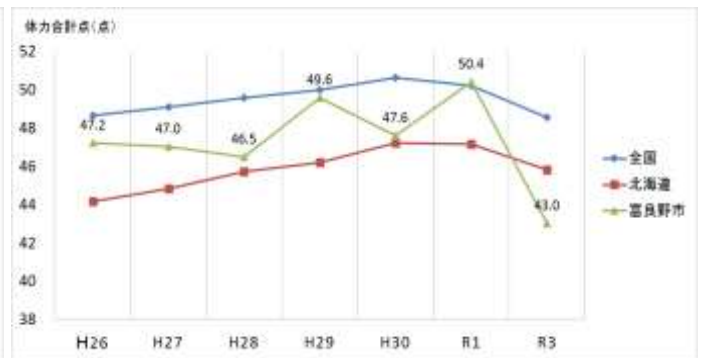
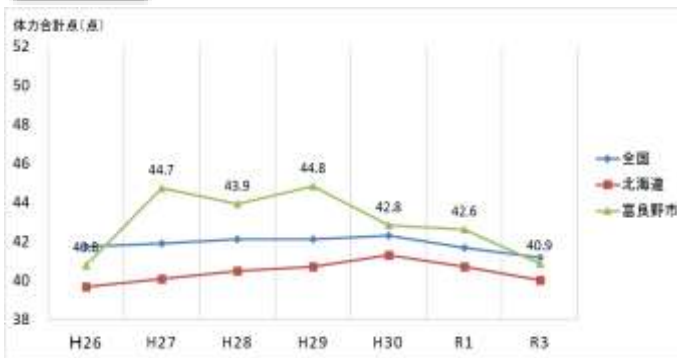
これまでの調査からも、スクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向が見られる。

(6) 体力合計点の経年変化

小学校



中学校



令和3年度調査においては、令和元年度調査に続き、体力合計点は低下する結果となりました。その背景としては、令和元年度にも見られた運動時間の減少や、生活習慣の変化に伴う学習以外のスクリーンタイムの増加などが考えられます。さらに、約4割の児童生徒はコロナの影響を受けて、運動やスポーツをする時間が減少したと回答しており、体力低下の一因になっていることが推察されます。

社会全体では様々な活動制限がなされたが、運動をしない、もしくは運動やスポーツをする時間が減少したままの生活習慣が定着してしまうことは避ける必要があります。

一方で、コロナ禍においても運動やスポーツをする時間が増加したと回答した児童生徒は約2割であり、その特徴としては、運動やスポーツの大切さを認識しており、体力が高い傾向が認められました。このことから、学校や家庭において日頃から児童生徒に、運動やスポーツをすることの大切さを伝えるとともに、運動の楽しさを実感し、工夫しながら運動をする習慣の定着に努めることが大切です。

しかし、コロナの影響による児童生徒の体力低下の回復を急ぐあまり、過度に運動やスポーツの実施、トレーニング的な取組に偏ることは避けなければいけません。児童生徒の実態に照らして、着実に継続的な取組を進める必要があります。

未だにコロナの終息が見通せない中、まずは感染拡大防止に努めつつ、体育の授業等においてできることから実施し、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を念頭に、コロナの感染状況を踏まえつつ、児童生徒が自ら身体を動かしたり、運動の楽しさを感じたりできるような学校等での継続的な取組を支援・促進していきます。

3 改善のポイント・今後の方針

全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から見られる富良野市の児童・生徒の体力・運動習慣等の課題について、その改善を図るため、以下の取組を推進していきます。

- ◆ 体力向上のために家庭においては（『家族で学力を育てる9つのポイント』より）

家庭で学力を育てる9つのポイント

4 早寝・早起きで生活のリズムを作りましょう

Q 毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか

回答	平均正答率
あまりしていません	55%
どちらかといえばしている	64%
している	70%

Q 毎日、同じくらいの時刻に起きていますか

回答	平均正答率
あまりしていません	67%
どちらかといえばしている	64%
している	67%

手をかけ、声をかけ、目をかけることで定着します

生活リズムを完成させるのは「大人の役目」

早寝・早起きを基本に生活リズムを整えると、身体の調子が良くなり、学習への意欲もアップします。子供が毎日、よい状況で学習に臨めることを大切にしましょう。

5 朝ごはんを毎日食べさせましょう

Q 朝食を毎日食べていますか

回答	平均正答率
食べていない	54%
あまり食べていない	57%
食べている	64%

朝食をきちんと食べて、体と頭を目覚めさせることが大切です

朝ごはんは子どものエネルギーの源

朝食は、脳の活性化、健康な身体づくりにつながります。集中力アップ！やる気もアップ！忙しいご家庭も、簡単なものでよいので朝食を食べる習慣を！

6 ゲームやスマホを使う時はルールを作りましょう

Q 普段、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲームをしますか

回答	平均正答率
4時間以上	52%
3時間以上	69%
2時間以上	71%
1時間以上	65%
1時間未満	73%

大人と一緒にルールをつくり、徹底することが大切です

子どもの周りには「誘惑」がいっぱい

子供がゲームやスマホを使うときは、子供と一緒に話し合って、詳しいルールを決めましょう。時間・使い方・大人の目・・・ルールを決めたら、家族で守ることを徹底しましょう！

◆各校の取組例

- (1) 市内各校では休み時間や放課後など、体育の授業以外の運動時間を確保し、児童生徒の運動への意欲を高める取組を行っています。
- (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) 部活動の取組として複数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。
- (5) NPO法人ふらの体育協会を中心として、指導者の養成に努めています。

【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。
- (2) 新体カ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。
 - ・新体カ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。
 - ・体力向上のための資料や新体カ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、繰り返し実施したり、測定する場所や用具及び実施方法などの工夫。
- (3) 休み時間等を活用した運動への取組の工夫
 - ・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。
 - ・新体カ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。
 - ・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。
 - ・チャレンジデ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。

本市教育委員会では、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推進するとともに、富良野市の子どもたち一人一人に生涯に渡って運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、体力の向上を図るため、本調査結果から明らかとなった課題を踏まえながら、学校・家庭・地域・行政が一体となった体力向上に向けた取組を一層推進して参ります。

学力向上に『家族で学力を育てる9つのポイント』を基本に、運動習慣を含む生活習慣の見直しを行い、富良野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しながら「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向けた取組の推進に向け、皆様のご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。