

平成22年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の概要について

北広島市教育委員会

1 はじめに

この調査は、最近、子どもの体力が低下している状況があることから、文部科学省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、子どもの健康や体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る目的で、4年前からはじめられたものです。

市教育委員会では、昨年から、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目的で、全校で実施しています。

この概要報告は、各学校の各児童生徒の体力や生活習慣、食習慣、運動習慣を把握し、北広島市としての全体傾向と、取り組むべき施策を提起し、各学校における体育・健康に関する指導の改善に役立てるためのものとして作成しました。

2 調査の概要

(1) 調査の対象学年

- ・市内各小学校第5学年児童全員
- ・市内各中学校第2学年生徒全員

(2) 調査の内容

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(筋力)，上体起こし(筋力・筋持久力)，長座体前屈(柔軟性)，反復横とび(敏捷性)，20mシャトルラン(全身持久力)，50m走(疾走能力)，立ち幅とび(筋力、跳躍能力)，ソフトボール投げ(巧緻性・投球能力)

[中学校8種目] 握力(筋力)，上体起こし(筋力・筋持久力)，長座体前屈(柔軟性)，反復横とび(敏捷性)，持久走(全身持久力、長距離走能力 男子1500m, 女子1000m)，20mシャトルラン(全身持久力)，50m走(疾走能力)，立ち幅とび(筋力、跳躍能力)，ハンドボール投げ(巧緻性・瞬発力)

*持久走か20mシャトルランのどちらか1つを選択

イ 生活習慣，食習慣，運動習慣に関する質問紙調査

② 学校に対する質問紙調査

学校における体育的行事の実施状況，体育専科教員及び外部指導者の導入状況，屋外運動場の状況，運動部活動の状況等に関する調査

(3) 調査期間

① 児童生徒に対する調査

ア 実技に関する調査 平成22年4月から2学期末までの期間

イ 質問紙調査 平成22年6月下旬から2学期末までの期間

② 学校に対する質問紙調査 平成22年6月下旬から2学期末までの期間

3 この調査に対する本市の考え方

本市では、この調査を子どもたちの体力や生活習慣、食習慣、運動習慣を把握する資料の一つとしてとらえるとともに、調査結果については学校における体育・健康に関する指導などの改善に役立てていきたいと考えています。

そのためこの概要報告では、子ども達の体格、体力、生活、運動習慣等に焦点を絞って、分析をまとめました。

こうした全体の傾向を明らかにするために、本年度は昨年度に続き、小学校10校（小学校5年男子307名、女子298名）、中学校6校（中学校2年男子310名、女子244名）で調査を実施しました。

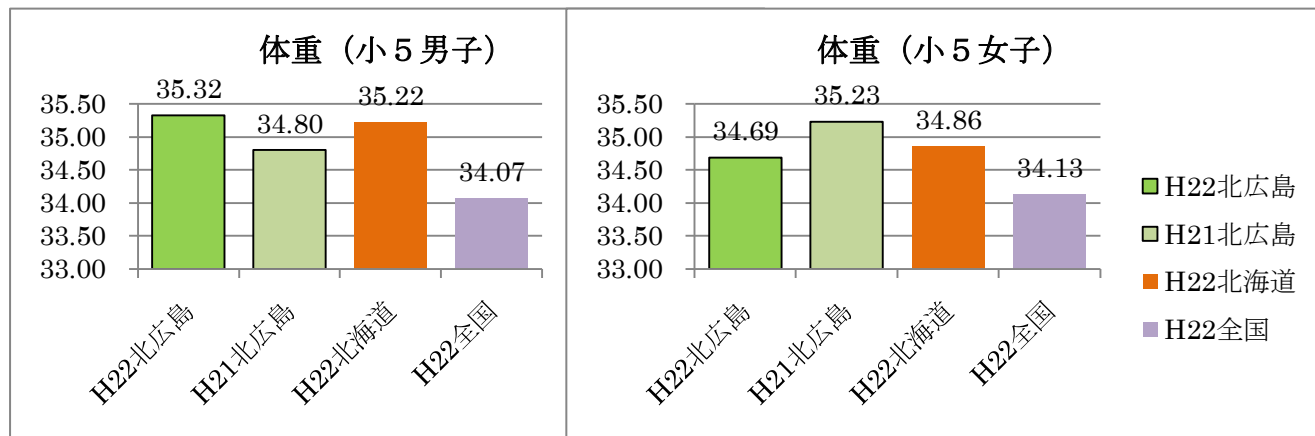
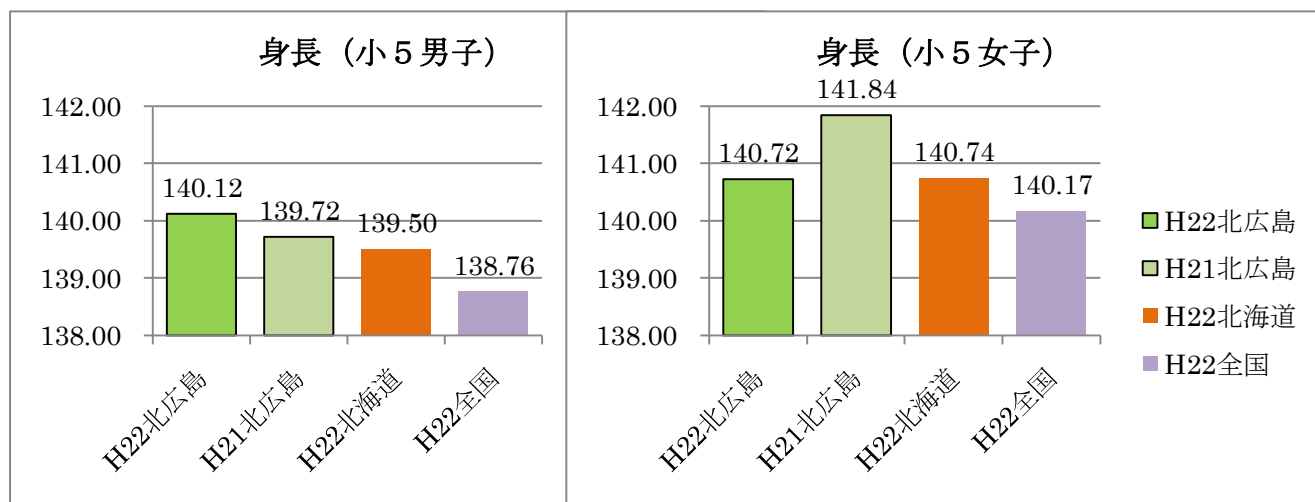
さらに男女の発達段階の差などもあることから、男女別の集計分析なども行ないました。

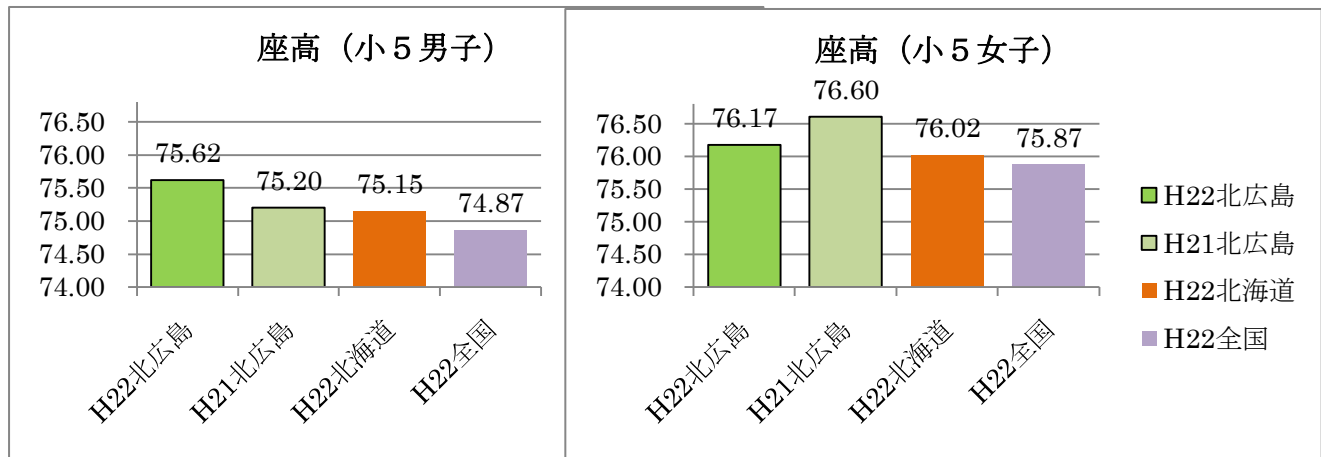
4 本市調査結果 及び 今後の課題

[※以下に示す「全国」「全道」の数値は、悉皆調査（すべての学校での調査）ではないため、抽出調査校の合計平均値を示したものです。]

(小学校5年生)

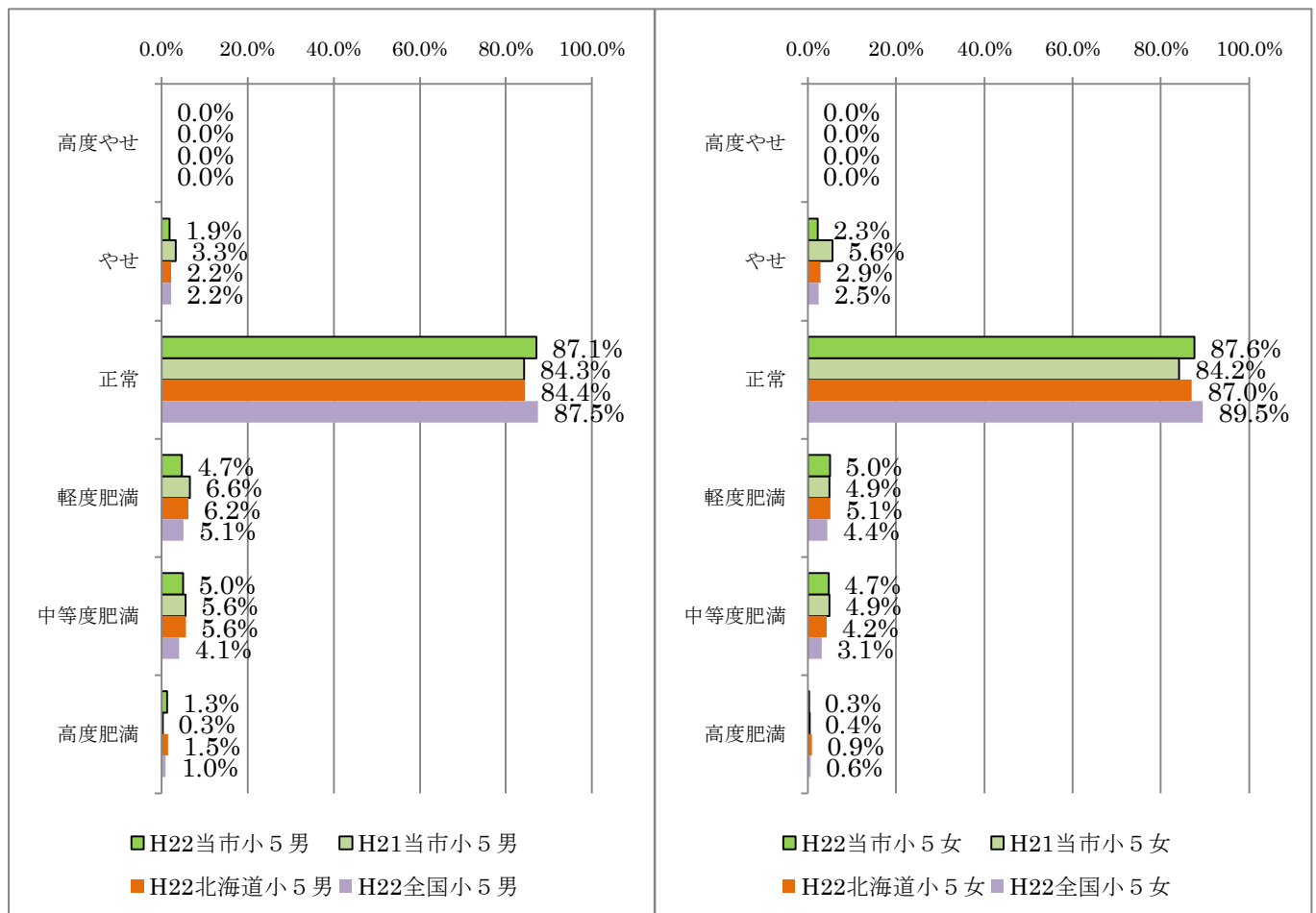
1 体格と肥満度の比較結果





小学校5年生の本年度の体格は、男子が全国よりもかなり大柄であるという傾向にあります。一方、女子は、ほぼ全国並みです。この時期の成長段階は、男子よりも女子が早い傾向がありますので、体重以外は、すべて女子の方が男子を上回っています。

肥満・痩身等の状況 (小学校5年生 男・女)

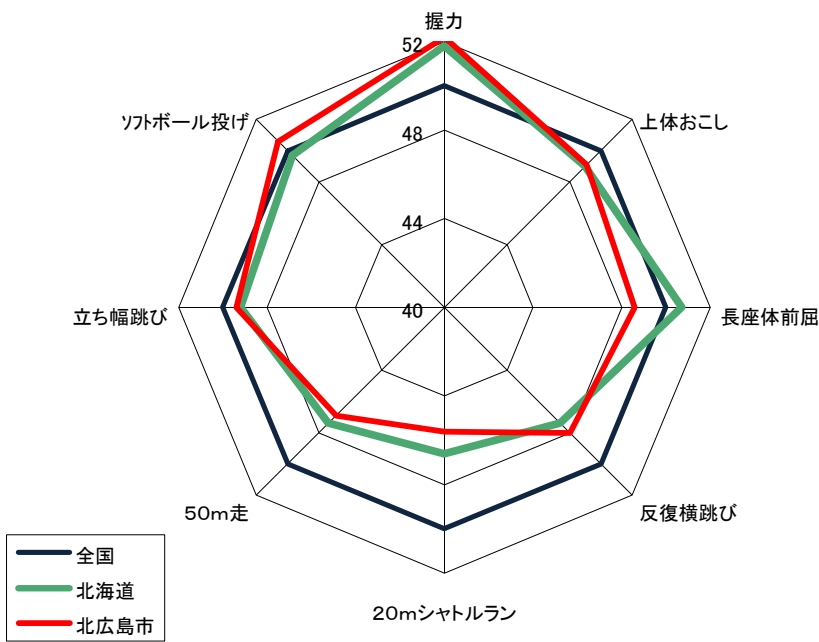


高度やせ (-30%以下)	やせ (-29.9~-20%)	正常 (-19.9~19.9%)	軽度肥満 (20~29.9%)	中等度肥満 (30~49.9%)	高度肥満 (50%以上)
------------------	--------------------	---------------------	--------------------	---------------------	-----------------

痩身・肥満の状況については、ほぼ昨年と同様の結果にあります。男子では、約87%、女子では約88%が正常値ですが、肥満傾向の児童も、10%を越える状況にあります。

2 小学校5年男女における実技に関する調査結果

【小学校5年男子】



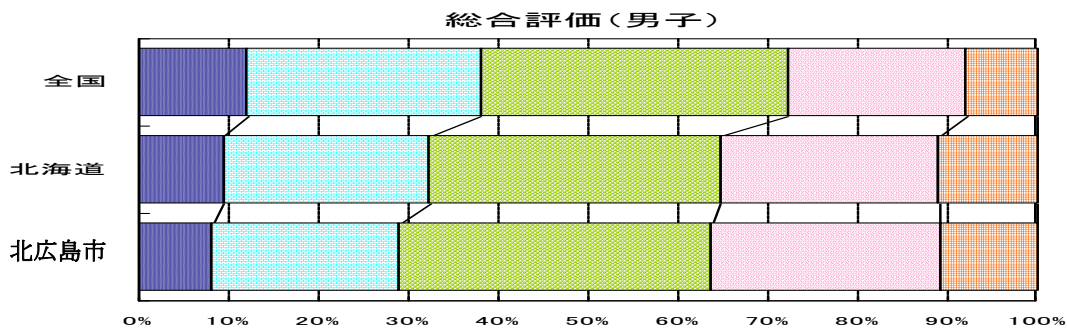
○ 全国平均と比較すると、8種目中2種目が上回っています。昨年は、8種目中3種目が上回っていましたが、今回は一種目減ったこととなります。特に20mシャトルラン、50m走などが全国平均を大きく下回っている状況にあります。

○ 総合評価でも全国、全道のA~Eの割合よりも、全体的に低い傾向にあります。

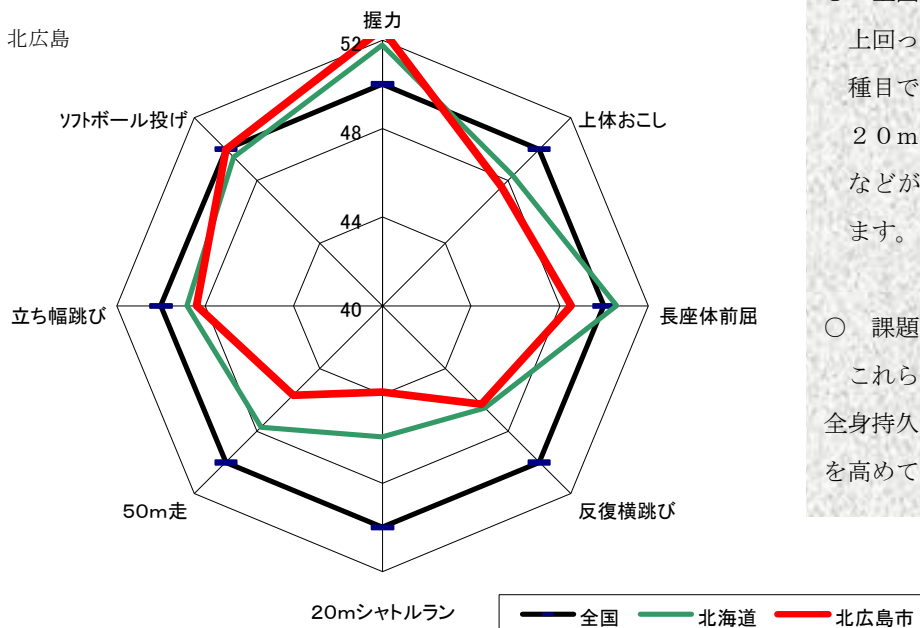
課題

これらのことから、本市小学校5年生男子は全身持久力や柔軟性、スピード及び走力などを高めていく必要があります。

* 総合評価 体力合計点をAからEまでの5段階に評価したもの



【小学校5年女子】

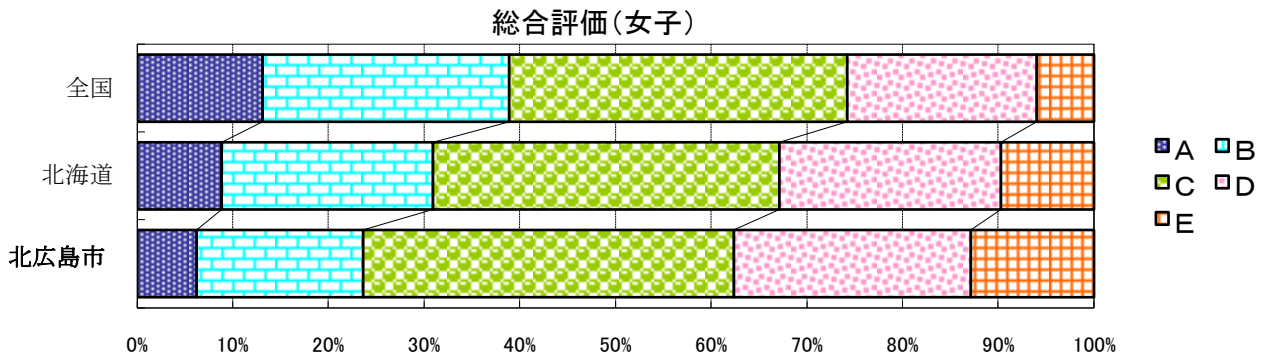


○ 全国平均と比較すると、8種目中2種目が上回っています。これは、昨年も8種目中2種目でしたので、ほぼ同じ状況です。一方、20mシャトルラン、50m走、上体起こしなどが全国平均を下回っている状況にあります。

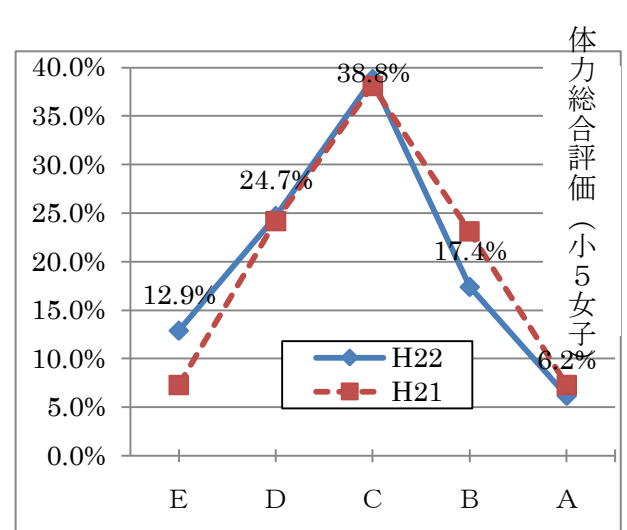
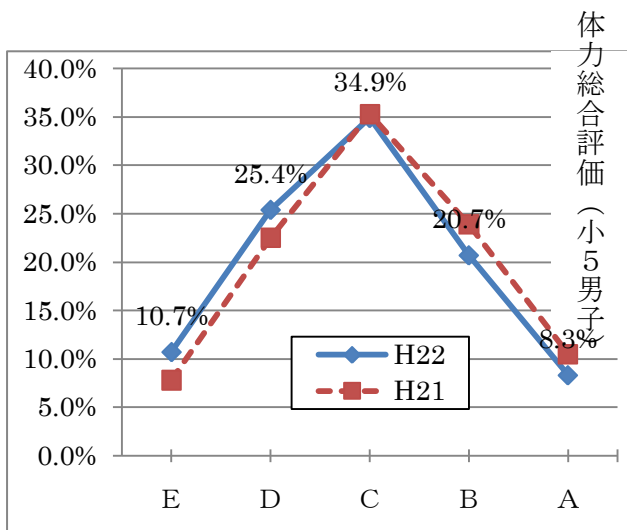
課題

これらのことから、本市小学校5年生女子は全身持久力やスピード及び走力、跳躍能力などを高めていく必要があります。

*総合評価 体力合計点を A から E までの5段階に評価したもの



(昨年度の総合評価との比較)

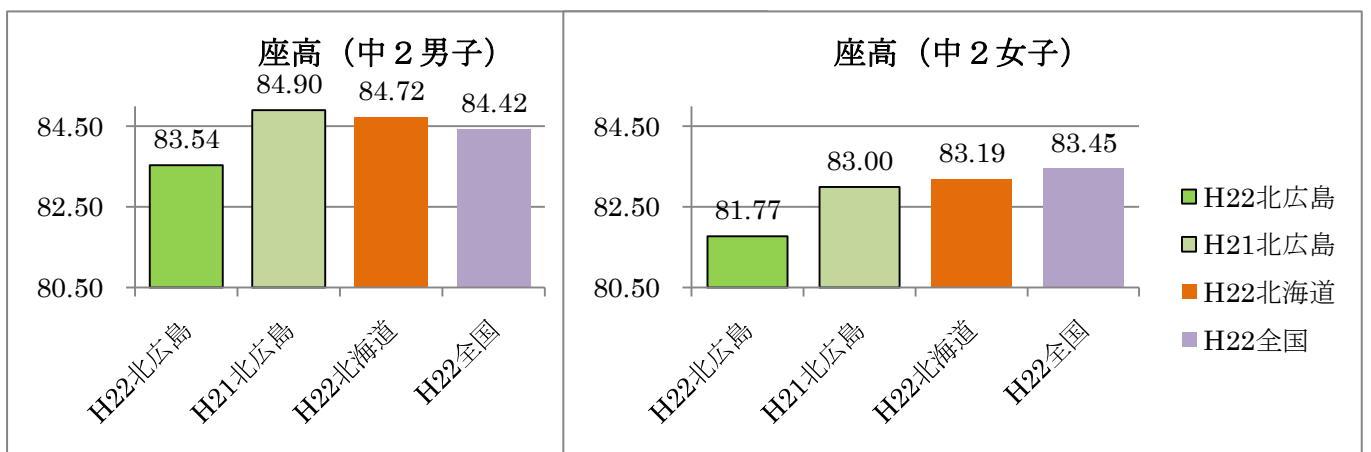
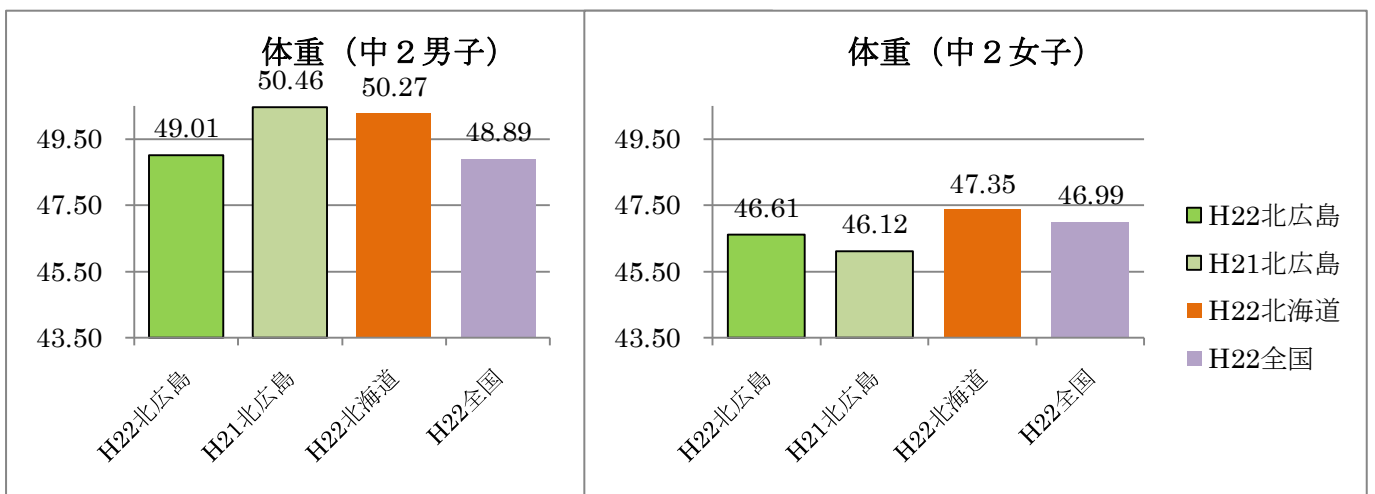
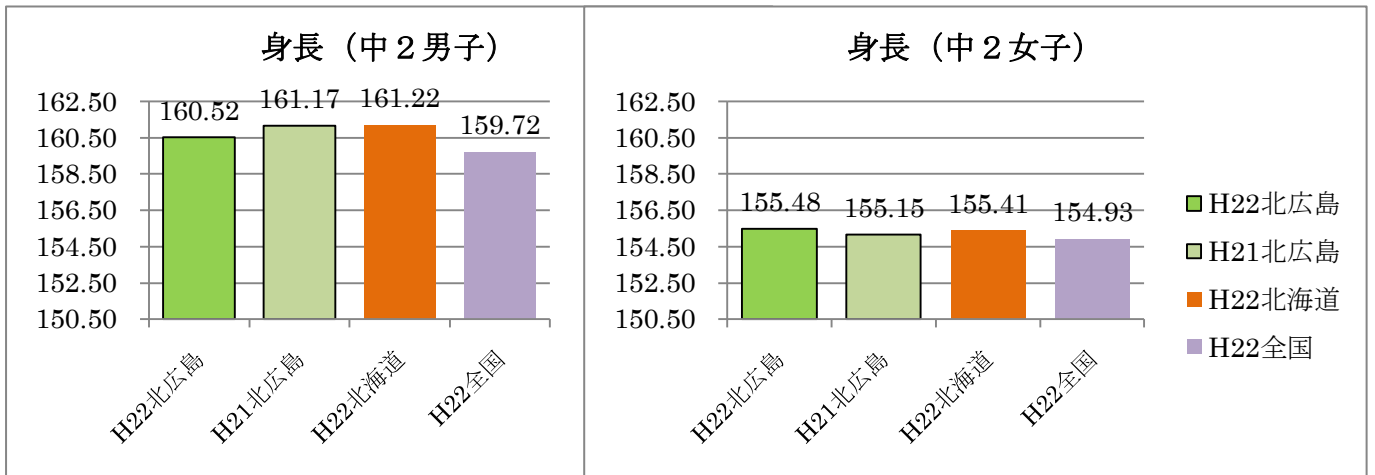


分布傾向はほぼ昨年度と同様です。しかし若干、総合評価の低い方に中心がずれてきています。特に女子の13%近く、男子でも11%近くが、E判定となっており、課題があります。

中学校でも指摘できることなのですが、運動能力が両極分解的になりつつあります。徹底的に体を動かす子どもと、その逆の子どもが、それぞれに増えて、中間層が減る傾向があります。それだけに、新学習指導要領等でも強調されている「体づくり運動」の必要性が増してきています。

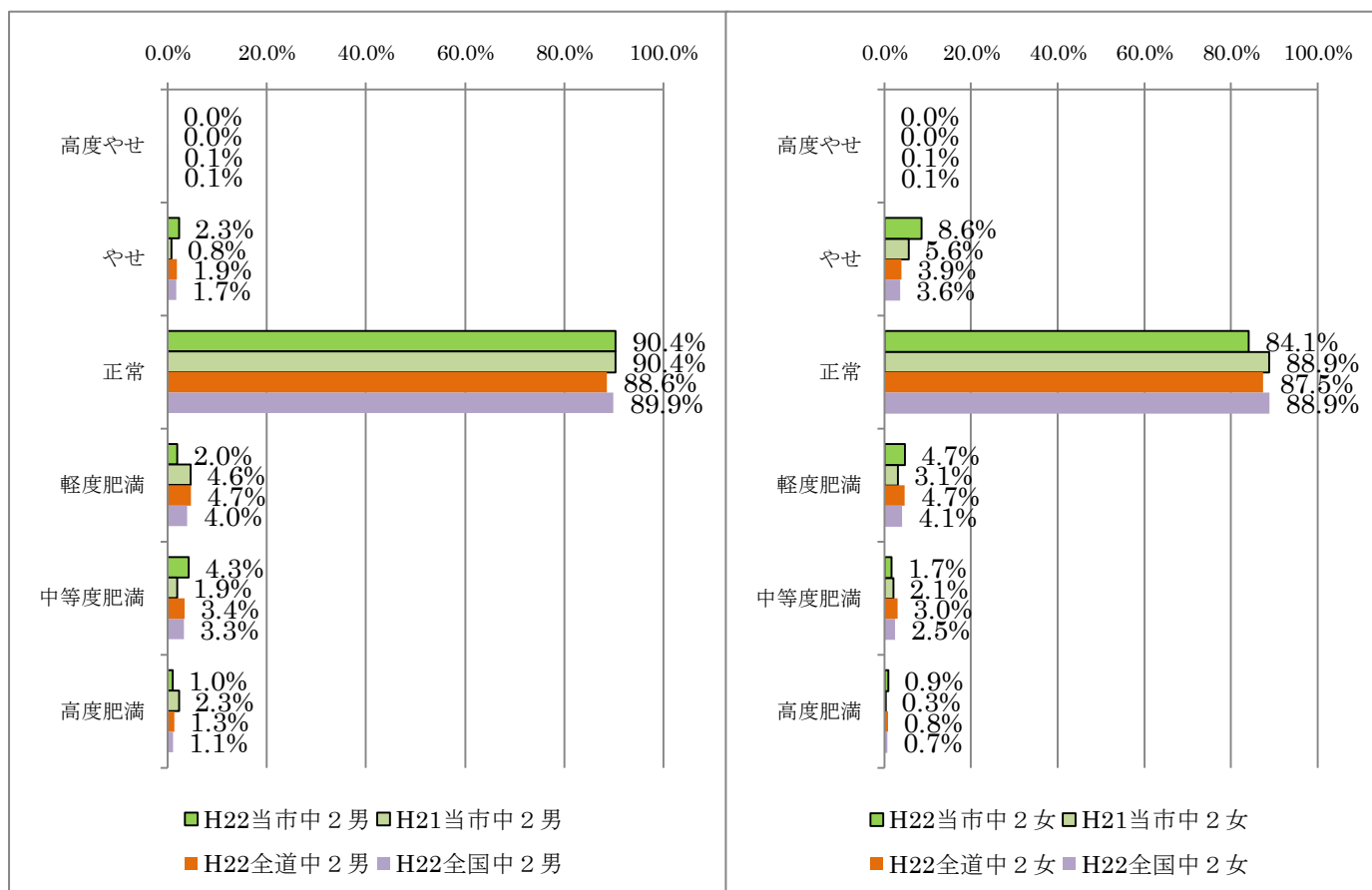
(中学校 2 年生)

1 体格と肥満度の比較結果



中学校 2 年男子の体格は、全国と全道の間くらいに位置していることがわかります。昨年の中学校 2 年生は大柄でしたので、今年は、少しグラフの山が低くなっています。一方、女子は、身長が高く、座高が低い傾向があります。

肥満・痩身等の状況（中学校2年生 男・女）

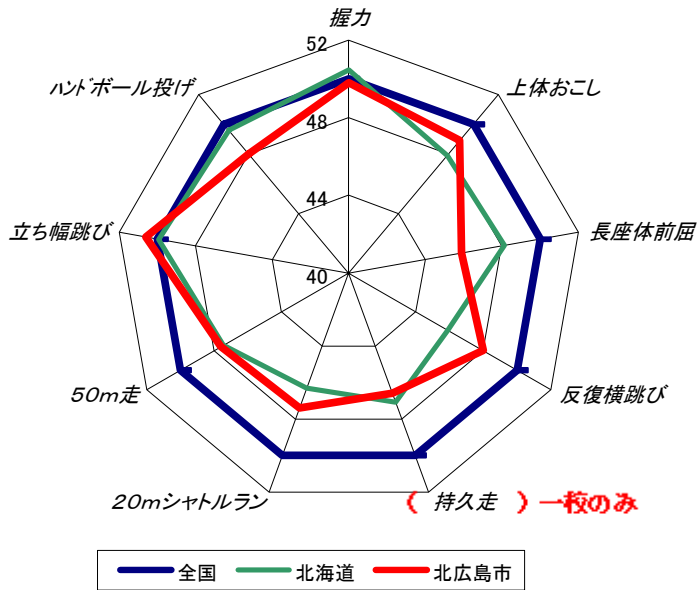


高度やせ (-30% 以下)	やせ (-29.9~-20%)	正常 (-19.9~19.9%)	軽度肥満 (20~29.9%)	中等度肥満 (30~49.9%)	高度肥満 (50% 以上)
-------------------	--------------------	---------------------	--------------------	---------------------	------------------

痩身・肥満の状況については、男子の 90%、女子の 84%が正常値にあります。一方で、女子の 9%近くは、やせ気味という結果がでています。大人の体が変わっていくこの大事な時期（第二次成長期）にやせすぎていることは、将来に大きな不安を残す要因でもあり、大きな課題です。さらに昨年よりも、その傾向が強くなってきています。また、男子では、中等度や高度の肥満の合計が 5%を越えています。（女子でも、数は少ないですが、こうした傾向もあります。）生活習慣病などにつながる恐れもあり、注意が必要です。

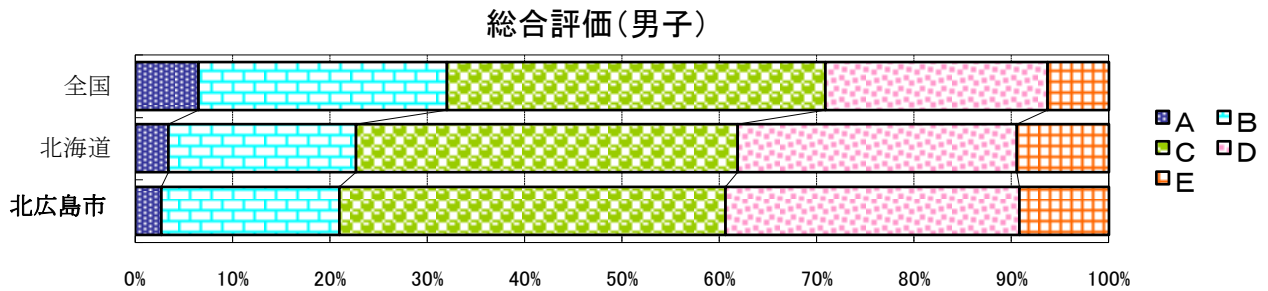
2 中学校2年男女における実技に関する調査結果

【中学校2年男子】（※市内の持久走データは男女とも1校のみの集計）

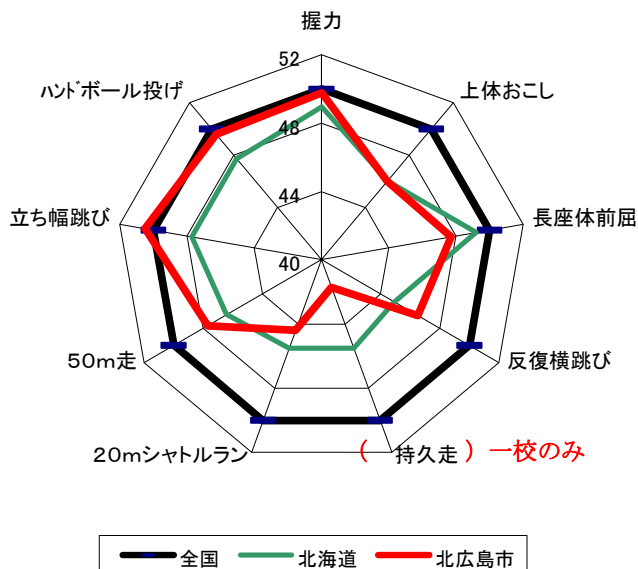


- 全国平均と比較すると、9種目中1種目が上回っています。昨年在9種目中2種目でしたので、傾向はあまり変わっていません。長座体前屈、持久走、20mシャトルランなどが全国平均を大きく下回っている状況にあります。
- 総合評価では、全道とほぼ同じような傾向にあります。
- 課題
これらのことから、本市中学校2年生男子は持久力、長距離走能力などを高めていく必要があります。

* 総合評価 体力合計点をAからEまでの5段階に評価したもの

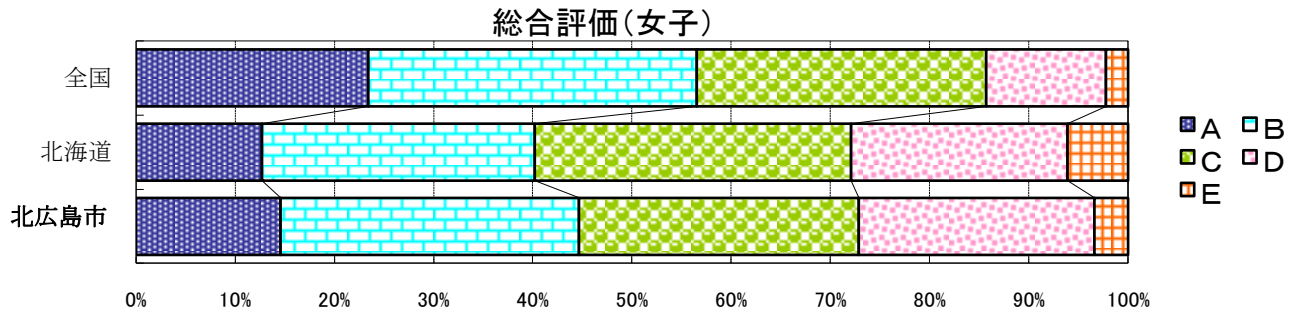


【中学校2年女子】（※市内の持久走データは男女とも1校のみの集計）

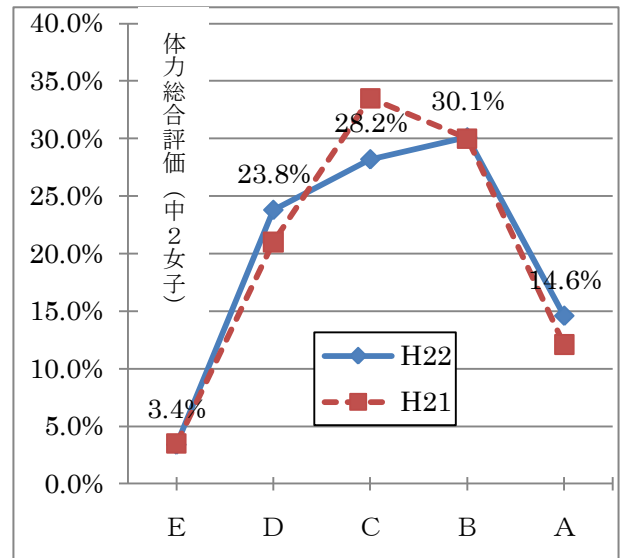
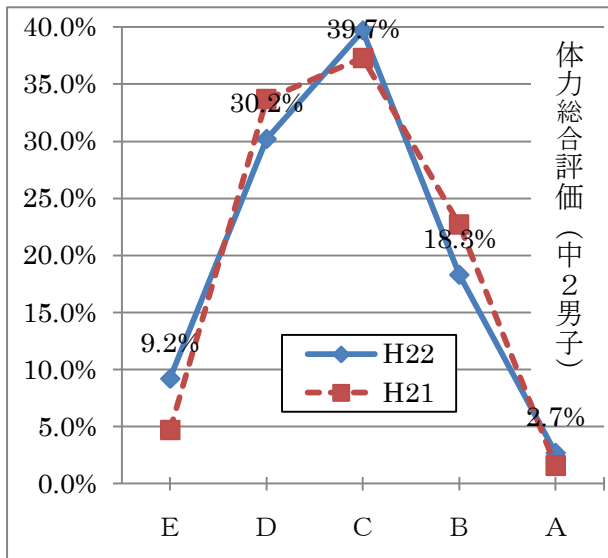


- 全国平均と比較すると、9種目中1種目が上回っています。これも昨年と同じでした。
- 一方、上体起こし、持久走、20mシャトルラン、50m走などが全国平均を大きく下回っている状況にあります。
- 総合評価では、全道と似た分布となっています。
- 課題
これらのことから、本市中学校2年生女子は、全身持久力やスピード及び走力、投球能力などを高めていく必要があります。

* 総合評価 体力合計点を A から E までの 5 段階に評価したもの



(昨年度の総合評価との比較)



男子では、E や D の比率が、かなり高い傾向にあります。また女子では、きわめて高い運動能力を有しているAが多く、その次にBとDが多く、中間層がへこんでいる傾向にあります。中間層がうすくなることで、両極に分解していきそうな分布になっていることがわかります。

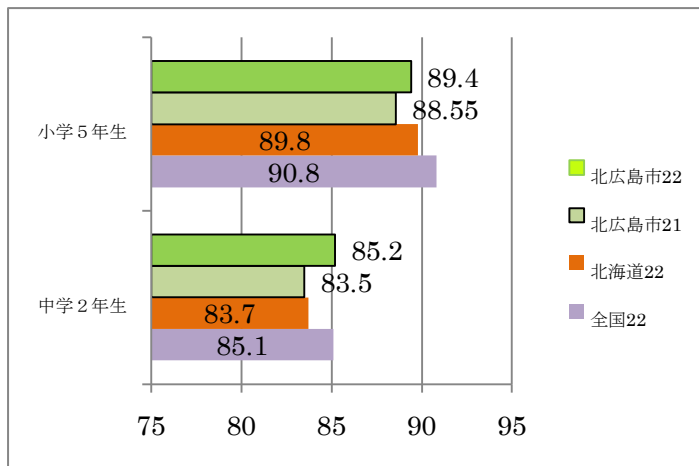
男女とも、運動習慣調査の結果等と合わせて分析すると、運動をする者と、しない者の差が、顕著になってきていることがわかります。これは全国的な傾向にもみられますが、本市においても、大きな課題です。

このことから、部活動などの奨励とともに、運動を苦手としたり、体を動かすことを億劫がる子どもたちに、「体づくり運動」を奨励するなど、体を動かす機会を意図的に用意すること(行事の工夫等)なども重要になってきています。

4 児童生徒の質問紙調査結果

【生活習慣について】

■ 朝食を毎日食べる子どもの割合（％）

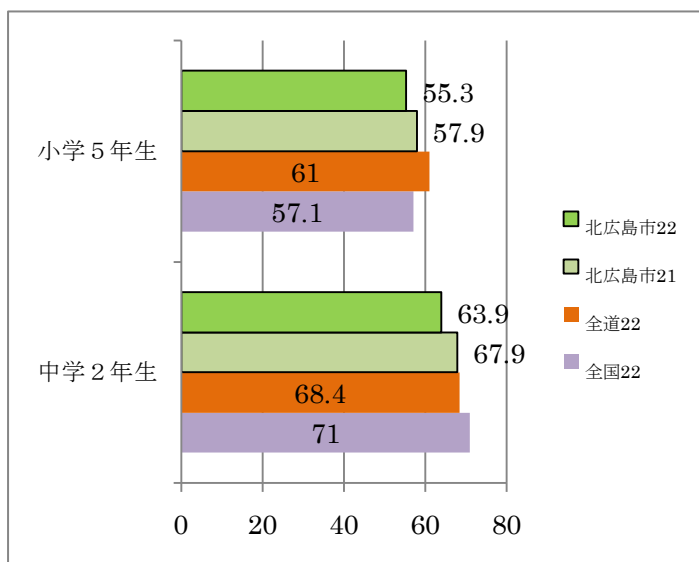


○ 「朝食を毎日食べること」については、小学校5年で89％、中学校2年の85％以上の子どもが「毎日食べている」と回答しています。

○ 課題

朝食を毎日食べる集団はそれ以外の集団と比較して、体力合計点が高い傾向にあることが全国調査、市調査の分析でも示されており、家庭と連携して本市の子どもたちの規則正しい食生活の指導の充実に努める必要があります。

■ 一日8時間以上睡眠を取っている小学生及び一日6～8時間睡眠を取っている中学生の割合（％）



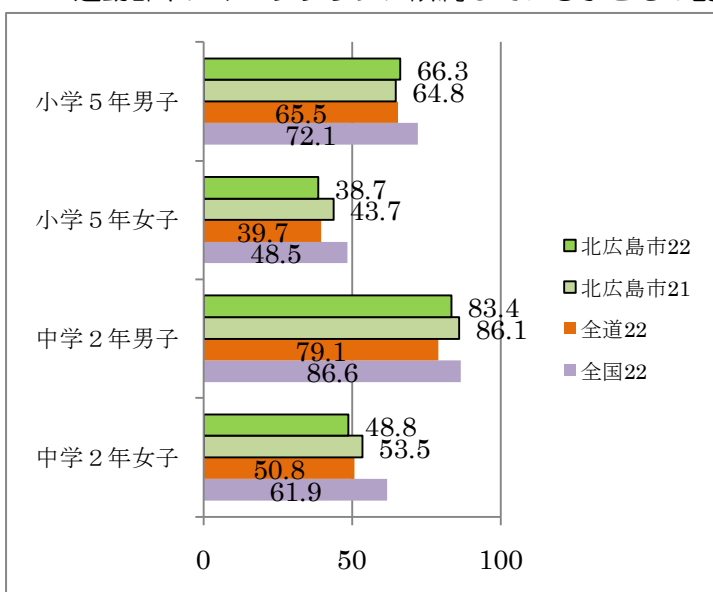
○ 「一日の睡眠時間をどのくらい取っているか」については、小学校5年で8時間以上睡眠を取っている子どもが約55％、6～8時間睡眠を取っている中学校2年では約64％となっています。昨年よりも睡眠時間が短くなっている傾向がみられ、大きな課題です。

○ 課題

小学校5年で8時間以上、中学校2年で6～8時間睡眠を取っている子どもの体力合計点がそれ以外の集団と比較して、高い傾向にあることが全国調査、市内調査の分析で示されており、本市の子どもたちの睡眠時間の確保について、家庭と連携して今後一層取り組んでいく必要があります。

【運動習慣について】

■ 運動部やスポーツクラブに所属している子どもの割合（％）

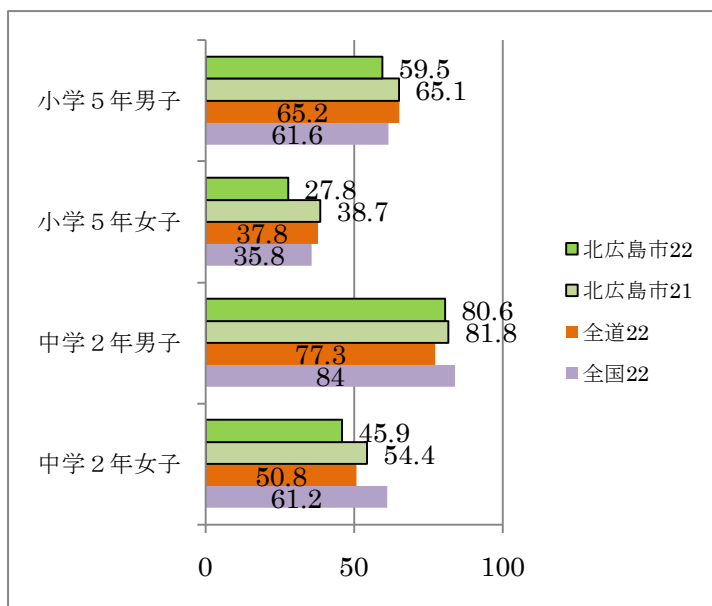


○ 「運動部やスポーツクラブに入っているか」については、全国と比較して、小学校5年、中学校2年とも、低い結果となっています。加入率も昨年よりも下がっているところが多くなっています。

○ 課題

とくに小学校5年の女子にこの傾向が強いことから、手立ての工夫と対応が必要です。

■ ほとんど毎日運動やスポーツをしている子どもの割合 (%)

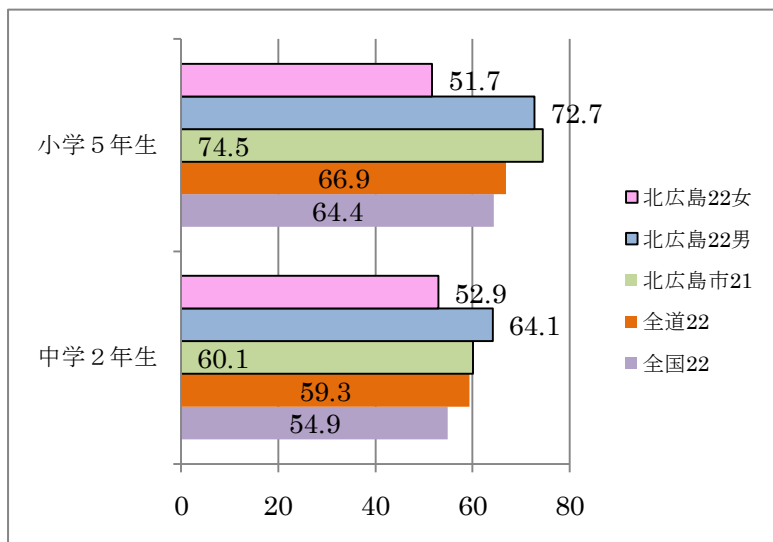


○ 昨年に比べ、小学校でも、中学校でも、「ほとんど毎日（週3日以上）運動やスポーツをしている（学校での体育は除く）」という項目については、「している」と回答する児童生徒が減少傾向にあります。

○ 課題
中学校校区での教育連携などで、小学校と中学校が協働して、このような実態を分析し、対応を検討する時期にきているように思われます。

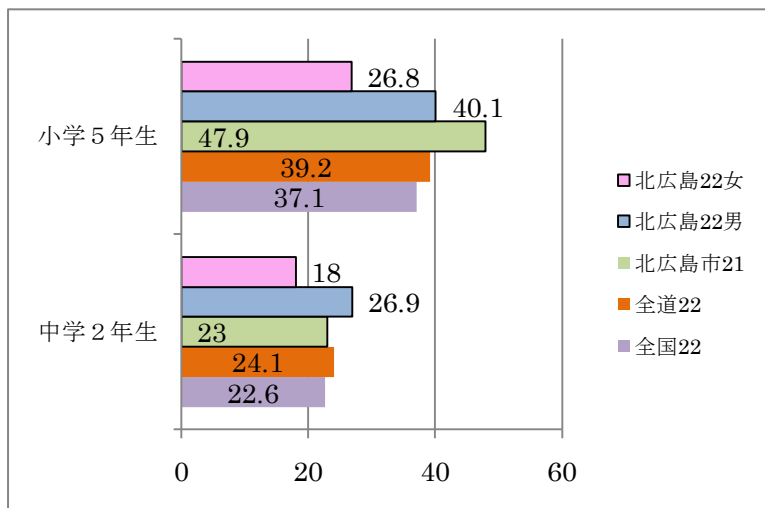
【運動やスポーツに関する意識について】

■ 運動することが好きな子どもの割合 (%)



○ 「運動やスポーツをすることが好きか」については、好きと回答した子どもの割合が、小学校5年男子で約73%、女子は52%となっています。この「好き」という思いが、そのまま体を動かすことに対する積極性につながるような手立てを考えていく必要があります。

■ 運動することが得意だと思っている子どもの割合 (%)



○ 「運動することが得意だと思っている子ども」については、小学校5年男子で40%、女子で27%と、かなり性差があります。これがそのまま、中学校に進学した以降で拡大していく傾向があります。

○ 自信をつけさせるような支えや励ましが、その後のステップにつながるため、よりこまやかな配慮や、進歩を実感できるような記録化なども必要です。

5 市内児童生徒の状況のまとめ

1. 握力、ジャンプ力、投げる力等ではありますが、持久力、柔軟性等に課題があります。柔軟性がないことはケガにもつながりやすく、ストレッチなどを意図的・計画的に教育活動や生活の中に取り入れる必要があります。また、歩くことや走ることを億劫がらず、習慣化させることも必要です。
2. 女子が早期から、運動苦手意識を持ってしまう傾向にあります。その意識の差が、かなり大きくその後に影響していることから、運動する楽しさを実感させ、意欲を高め、新たなことに挑戦する気持ちをもたせるよう、意図的な指導が必要です。
3. 痩身・肥満、運動量や体力、運動能力でも、両極に分解していく傾向が共通してみられます。生涯スポーツ的観点からも、みんなが体を動かすことを意識し、心身の健康に留意するよう指導が必要です。
4. 学習習慣調査などでもでてきましたが、今回の体力調査の睡眠時間調査でも、子どもたちの睡眠時間が減少傾向にあることがわかってきました。脳ばかりでなく、体全体の活性化のためにも、子どもの心身の成長には、その子どもに合った生活リズムの確保とぐっすり眠る時間の確保が必要です。

5 今後の方策

(1) 学校での取り組み

① 意欲的に運動に親しむ環境づくりに努めます

子どもたちが、体を動かすことに喜びや楽しさを感じることができるよう活動の充実を図り、運動好きで、運動習慣を身に付けている子どもたちを育てていきます。

特に、小学校低学年から、体づくり運動や走る、跳ぶ、投げるなどの運動遊びなどを日常的に実践し、遊びを通して様々な運動を経験することを大切にしていきます。

また、始業前・業間時間や体育的行事など様々な機会を工夫、活用し、子どもたちが運動により一層親しみ、体力向上に結びつけることができるように、運動する時間や場所などの環境を整えていきます。具体的には、各学校が各々の実情・実態に合わせながら限られた時間を有効に活用して、子どもたちの運動時間を確保し、楽しく継続して運動していくように努めていきます。

② 体育・保健体育学習の一層の充実を図ります

瞬発的又は持続的に力を発揮したり、柔軟にそして巧みに体を動かしたりするなどの身体能力を身に付けさせるとともに、十分な運動量を確保するため、体育・保健体育の学習においては、子どもたちの発達の段階に応じた指導内容の一層の充実を図ります。

具体的には、小学校低学年では、多様な動きをつくる運動遊び等で思い切り運動し汗を流す経験を積み重ねていくこと、小学校中学年から高学年では、各運動の課題を持ち、活動を工夫し計画的に行う運動の楽しさや喜びを味わわせること、中学校では、自分の得意な運動技能を向上させていく課題解決の場面を大切にすることに配慮した授業づくりに努めていきます。体の柔軟性がないことが明確になってきたことから、更にストレッチなどを重視して、事故やケガの防止にも努めていきます。

③ 運動部活動の充実・体力を支える食に関する指導の充実を図ります

地域の学校において外部指導者の協力をより円滑に得られるよう、地域の指導者の発掘に努めるなど、支援の充実に努めていきます。

子どもの食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けさせるため、さらに栄養教諭を中核とした食育に関する指導資料の配布や授業などを通じて、食に関する指導の充実に努めていきます。

(2) 学校・家庭との連携の中での取り組み

① 望ましい生活習慣の一層の充実を図ります

基本的な生活習慣の中で、規則正しい食事や十分な睡眠の確保などについては、家庭と学校の連携を深めながら、一層の定着を図ります。

また、子ども自身が生活習慣を改善しようとする意識を高めながら、自らの健康の保持増進や体力の向上を図るために、食事・運動・睡眠のリズムが大切な要素であることを理解させる学習活動を積極的に進めていきます。

また、子どもの運動量そのものが減っている傾向があります。家庭でも、子どもが歩くことをいとわぬように、できるだけ普段から歩かせるようにしていきましょう。

(3) 学校・家庭及び地域との連携の中での取り組み

① 地域における運動や外遊びの機会の確保に努めます

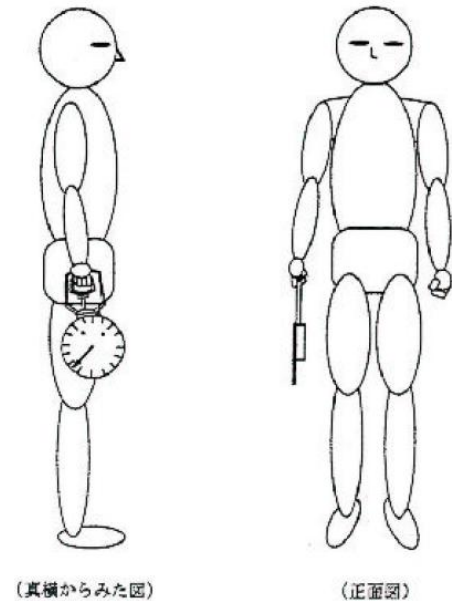
家庭及び地域との連携は、帰宅後の子どもたちの体力や生活習慣の向上につなげることができま。外遊びの機会を確保したり、地域行事への参加を促すことは、日頃の体力づくり活動の成果を発揮する場に発展することにもつなげることができます。様々な機会をとらえ、子どもたちの活動範囲を限りなく広げていくように家庭や地域との連携・協力を促進していきます。

また、幼・保・小・中の連携を促進し、子どもたちの発達段階に応じた体力や成長にかかわる知識や情報を共有し、子どもの発育発達に適した取り組みの方針等を検討しながら指導・援助を進めていきます。

◆握力テスト 実施方法

実施方法

- (1) 握力計の指針が外側になるようにもち、人差し指の第2関節がほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き、腕を自然に下げ、握力計が身体や衣服に触れないようにして、力いっぱい握りしめる。
- (3) 左右相互に2回ずつ測定する。記録はk g単位とし、k g未満は切り捨てる。
- (4) 左右おのおののよい方の記録を平均し、k g未満は四捨五入する。



◆上体起こしテスト 実施方法

実施方法

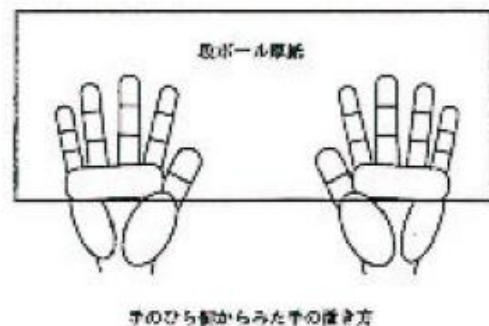
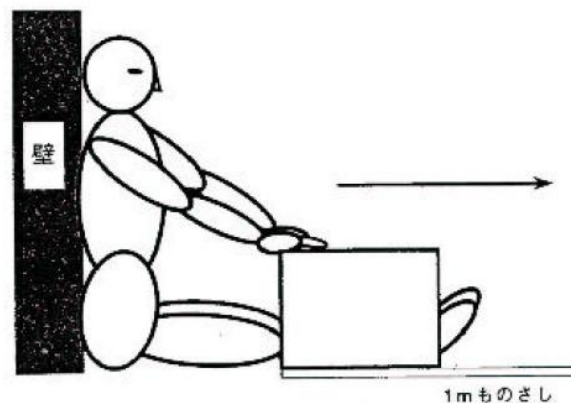
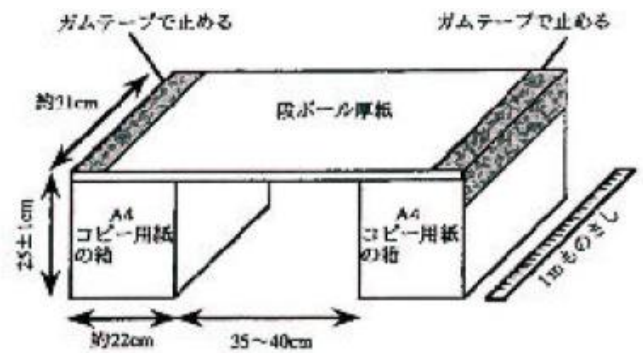
- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90度に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝を押え、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしできるだけ多く繰り返す。



◆長座体前屈テスト 実施方法

実施方法

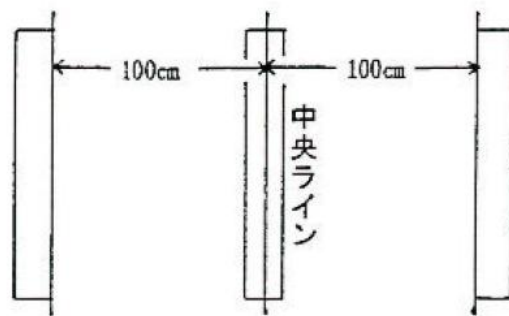
- (1) 幅約22cm、高さ約24cm、奥行き約31cmの箱2個を、左右約40cm離して平行に置く。その上に、ダンボール厚紙1枚(横75~80cm×縦31cm)をのせて、ガムテープで固定する。
- (2) 被測定者は、両足を両箱の間にいれ、長座姿勢(両膝を伸ばして座る)をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。
- (3) 肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひら中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす(初期姿勢)。
- (4) 初期姿勢をとったときの箱の横にスケール(ものさし等)を置き、手前右または左の角にスケールの零点を合わせる。
- (5) 被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。
- (6) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。記録はcm単位とし、cm未満は切り捨てる。2回実施して、よい方の記録をとる。



◆反復横とびテスト 実施方法

実施方法

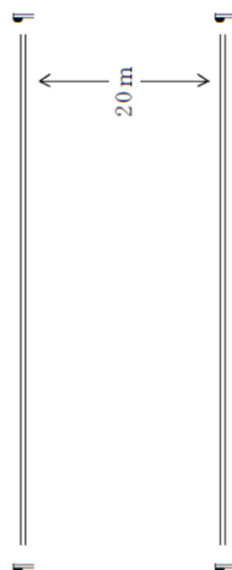
- (1) 床の上に中央ラインをひき、その両側100cmのところに2本の平行ラインをひく。
- (2) 中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは踏むまでサイドステップをする。
- (3) 上の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える（右、中央、左、中央で4点になる）。
- (4) テストを2回実施してよい方の記録をとる。



20m シャトルラン（往復持久走）テスト 実施方法

実施方法

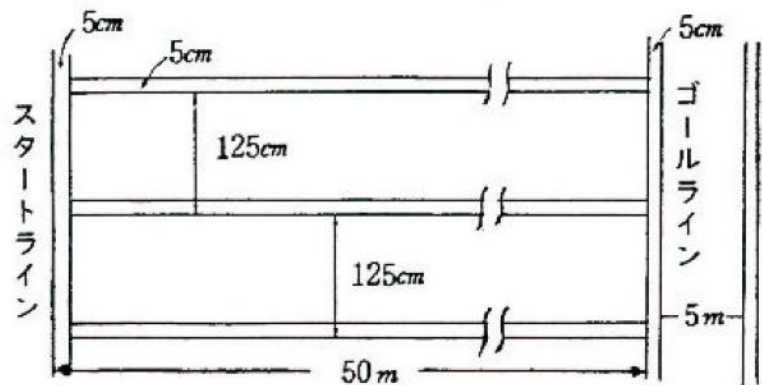
- (1) 20m間隔の2本の平行線を引き、ポール4本を平行線の両端に立てる。
- (2) 再生用プレーヤーによりCD（またはテープ）を再生する。
- (3) 被測定者は一方の線上に立ち、テスト開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (4) 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- (5) CD（テープ）によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (6) CD（テープ）によって設定された速度を維持できなくなり、走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。
- (7) テスト終了時（電子音についていけなくなった直前）の折り返し総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。



◆ 50m走テスト 実施方法

実施方法

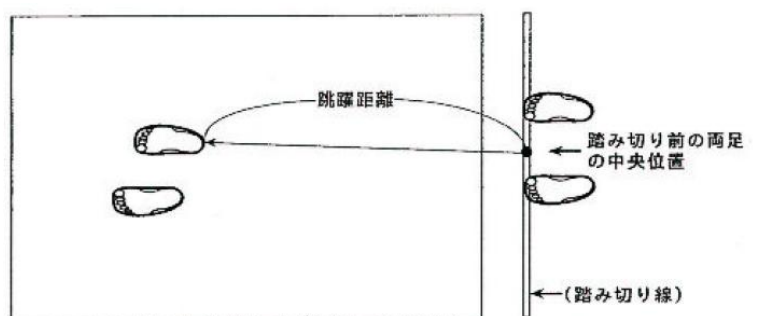
- (1) 50mの直走路を用意する。
- (2) スタートは小学校はスタンディングスタート、中学校はクラウチングスタートの要領で行う。
- (3) スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間をストップウォッチで計測する。
- (4) 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- (5) 実施は1回とする。



◆ 立ち幅とびテスト 実施方法

実施方法

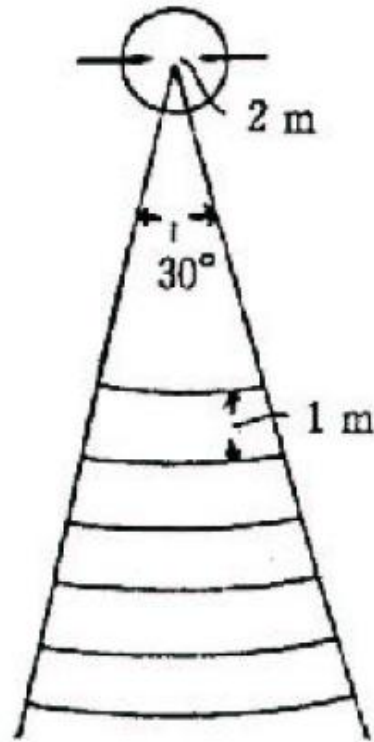
- (1) 屋外で行う場合は砂場で、屋内で行う場合はマット（6m程度）を敷いて実施する。
- (2) 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- (3) 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。
- (4) 体が砂場（マット）に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する。
- (5) 記録はcm単位とし、cm未満は切り捨てる。
- (6) 2回実施してよい方の記録をとる。



◆ソフトボール投げテスト（小学校） 実施方法

実施方法

- (1) 平坦な地面上に直径 2 m の円を描き、円の中心から投球方向に向かって中心角 30 度になるように直線を 2 本引き、その間に同心円弧を 1 m 間隔に描く。
- (2) ソフトボール 1 号を準備する。
- (3) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (4) 投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- (5) 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。
- (6) ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ 1 m 間隔に描かれた円弧によって計測する。
- (7) 記録は m を単位とし、m 未満は切り捨てる。
- (8) 2 回実施してよい方の記録をとる。



◆持久走[男子1500m・女子1000m]テスト（中学校） 実施方法

実施方法

- (1) トラックにスタート線を引き、スタンディングスタートの要領でスタートする。
- (2) スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間をストップウォッチで計測する。
- (3) ストップウォッチは 1 人に 1 個を用いることが望ましいが、計時員が時間を読み上げ、測定員が到着時間を記録してもよい。
- (4) 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- (5) 実施は 1 回とする。

◆ハンドボール投げテスト（中学校） 実施方法

実施方法

- (1) 平坦な地面上に直径 2 m の円を描き、円の中心から投球方向に向かって中心角 30 度になるように直線を 2 本引き、その間に同心円弧を 1 m 間隔に描く。
- (2) ハンドボール 2 号を準備する。
- (3) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (4) 投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- (5) 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。
- (6) ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ 1 m 間隔に描かれた円弧によって計測する。
- (7) 記録は m を単位とし、m 未満は切り捨てる。
- (8) 2 回実施してよい方の記録をとる。

