

平成20年度

全国体力・運動能力、運動習慣等調査

# 分析結果



下野市教育委員会

平成21年4月20日

# 目 次

|   |                                 |    |
|---|---------------------------------|----|
| 1 | 調査の概要                           | 1  |
| 2 | 下野市全体の傾向（概要）                    | 1  |
|   | （1）体力・運動能力結果について                | 1  |
|   | （2）体格結果について                     | 2  |
|   | （3）運動習慣等調査結果について                | 2  |
| 3 | 体力・運動能力調査の分析結果                  | 3  |
|   | （1）握力                           | 3  |
|   | （2）上体起こし                        | 3  |
|   | （3）長座体前屈                        | 4  |
|   | （4）反復横跳び                        | 4  |
|   | （5）20mシャトルラン                    | 5  |
|   | （6）50m走                         | 5  |
|   | （7）立ち幅跳び                        | 6  |
|   | （8）ソフトボール投げ                     | 6  |
|   | （9）体力合計点                        | 7  |
|   | （10）まとめ                         | 7  |
| 4 | 体格の分析結果                         | 8  |
|   | （1）身長                           | 8  |
|   | （2）体重                           | 8  |
|   | （3）座高                           | 9  |
|   | （4）肥満傾向・痩身傾向                    | 9  |
|   | （5）まとめ                          | 10 |
| 5 | 運動習慣等調査の分析結果                    | 11 |
|   | （1）生活習慣                         | 11 |
|   | （2）運動習慣                         | 13 |
|   | （3）まとめ                          | 20 |
| 6 | 体力向上のために                        | 21 |
|   | （体力・運動能力調査結果と運動習慣等調査結果の相関からの提言） |    |
|   | （1）学校において                       | 21 |
|   | （2）家庭において                       | 22 |
|   | （3）地域社会において                     | 22 |

# 1 調査の概要

## (1) 目的

- ① 子どもの体力が低下していることにかんがみ、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 教育委員会、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 学校が児童生徒の体力や生活習慣、食習慣、運動習慣を把握し、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。

(2) 参加校 下野市小学校12校，中学校4校（全校参加）

(3) 対象学年 小学校第5学年，中学校第2学年

(4) 実施時期 平成20年4月～7月

(5) 体力テスト種目

- ①握力②上体起こし③長座体前屈④反復横跳び⑤20mシャトルラン⑥50m走
- ⑦立ち幅跳び⑧ボール投げ

(6) 体格調査項目

- ①身長②体重③座高

(7) 運動習慣等調査質問内容

- ①部活動所属②運動実施状況・運動時間③朝食の有無④睡眠時間⑤テレビ時間
- ⑥登校方法⑦平日・土日の運動実施⑧運動の好き嫌い⑨運動の得意不得意
- ⑩体力の自信 等

# 2 下野市全体の傾向（概要）

## (1) 体力・運動能力結果について

○下野市と全国平均との比較

▲上回っている △やや上回っている ー同じ ▽やや下回っている ▼下回っている

|      | 握力<br>(kg) | 上体起こし<br>(回) | 長座体前屈<br>(cm) | 反復横跳び<br>(点) | 20mシャトルラン<br>(回) | 50m走<br>(秒) | 立ち幅跳び<br>(cm) | ボール投げ<br>(m) | 体力合計点<br>(点) |
|------|------------|--------------|---------------|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| 小5男子 | ▽          | ▽            | ▼             | ▲            | △                | ー           | ▼             | ▽            | ▼            |
| 小5女子 | ▽          | ▽            | ▽             | ▲            | ▲                | △           | ▼             | ▽            | △            |
| 中2男子 | △          | △            | ▲             | ▲            | △                | △           | ▲             | ▽            | ▲            |
| 中2女子 | △          | ▲            | ▲             | ▲            | ▲                | ▲           | ▲             | △            | ▲            |

### ①小学校の調査結果について

体力合計点は、全国平均と比べて、男子がわずかに下回り、女子がやや上回っている。

男女ともに、反復横跳び、20mシャトルランが全国平均を上回っており、敏捷性や持久力に比較的優れている。

また、男女ともに握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳び、ソフトボール投げが全国平均を下回っており、筋力、筋持久力、柔軟性、投力に課題が見られる。

## ②中学校の調査結果について

体力合計点は、全国平均と比べて、男女ともに上回っている。

男女ともに、ほとんどの種目で全国平均を上回っています。特に、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳びが全国平均を大きく上回っており、柔軟性、敏捷性、持久力、瞬発力に優れている。

男子のハンドボール投げが、全国平均をわずかに下回っている。

## (2) 体格結果について

○下野市と全国平均との比較

▲上回っている △やや上回っている ▽やや下回っている ▼下回っている

|      | 身長<br>(cm) | 体重<br>(kg) | 座高<br>(cm) | 肥満傾向出現率<br>(%) |
|------|------------|------------|------------|----------------|
| 小5男子 | △          | ▲          | △          | ▲              |
| 小5女子 | △          | △          | △          | ▲              |
| 中2男子 | ▽          | ▲          | △          | ▲              |
| 中2女子 | △          | ▲          | ▲          | ▽              |

身長は、中学男子以外で全国平均より0.4～0.5cm高く、体重は、小中男女とも全国平均より0.8～1.2kg重い結果でした。

肥満傾向の出現率は、小学男女、中学男子で、全国平均を2～4%上回っていました。

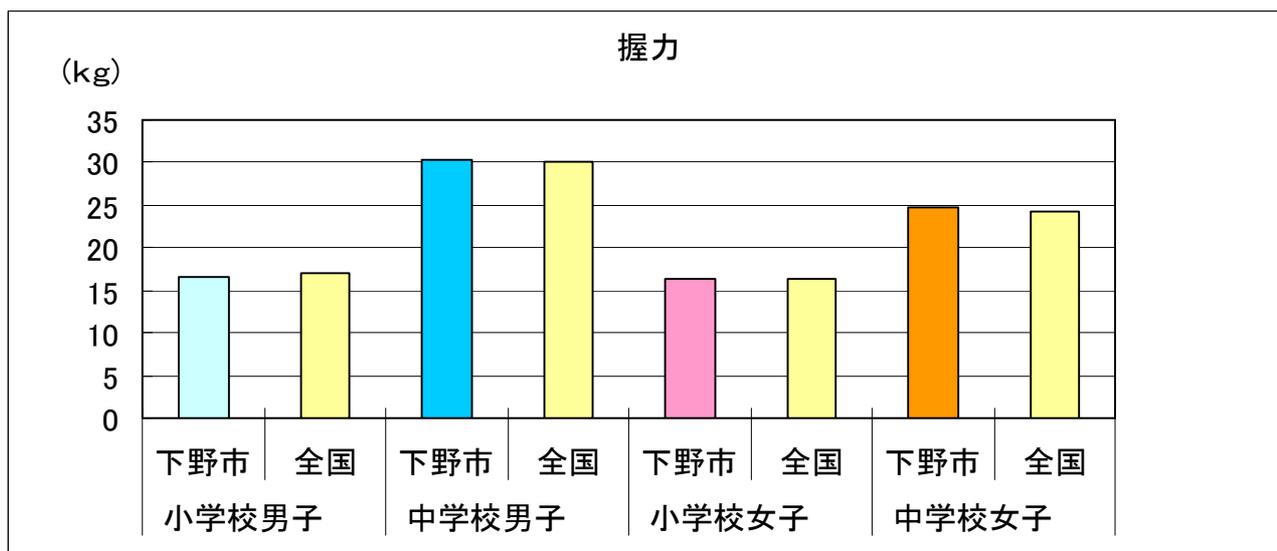
## (3) 運動習慣等調査結果について（小中男女ともに見られた本市の特徴）

- 運動部活動に所属し、1日1時間以上運動している児童・生徒の割合が、全国平均を5～9%程度上回っている。
- 朝食を毎日食べる児童・生徒の割合は、全国平均を0.5～4%程度上回っている。
- 土曜日に運動をしている児童・生徒の割合が、全国平均を0.1～8%程度上回っている。
- 運動が好き・やや好きと答えた児童・生徒の割合は、全国平均を1～16%程度上回っている。
- 体力に自信がある・ややあると答えた児童・生徒の割合は、全国平均を1～6%程度上回っている。

### 3 体力・運動能力調査の分析結果

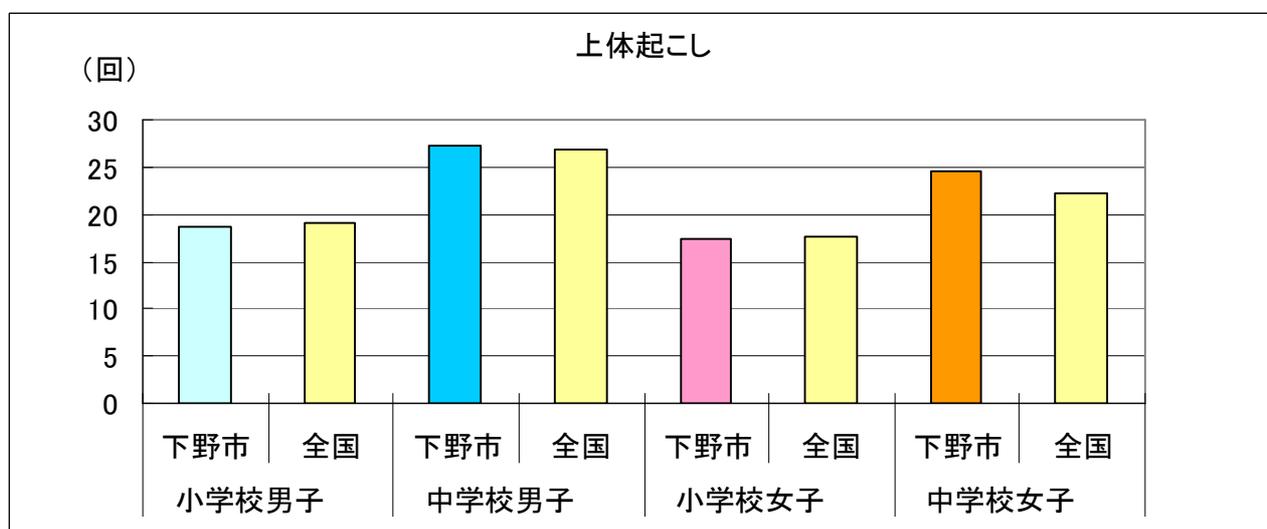
#### (1) 握力 (kg)

- ・ 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、ほとんど同じ傾向がみられた。
- ・ 小学校男子・女子では、わずかに全国平均を下回り、中学校男子・女子では、わずかに全国平均を上回っている。



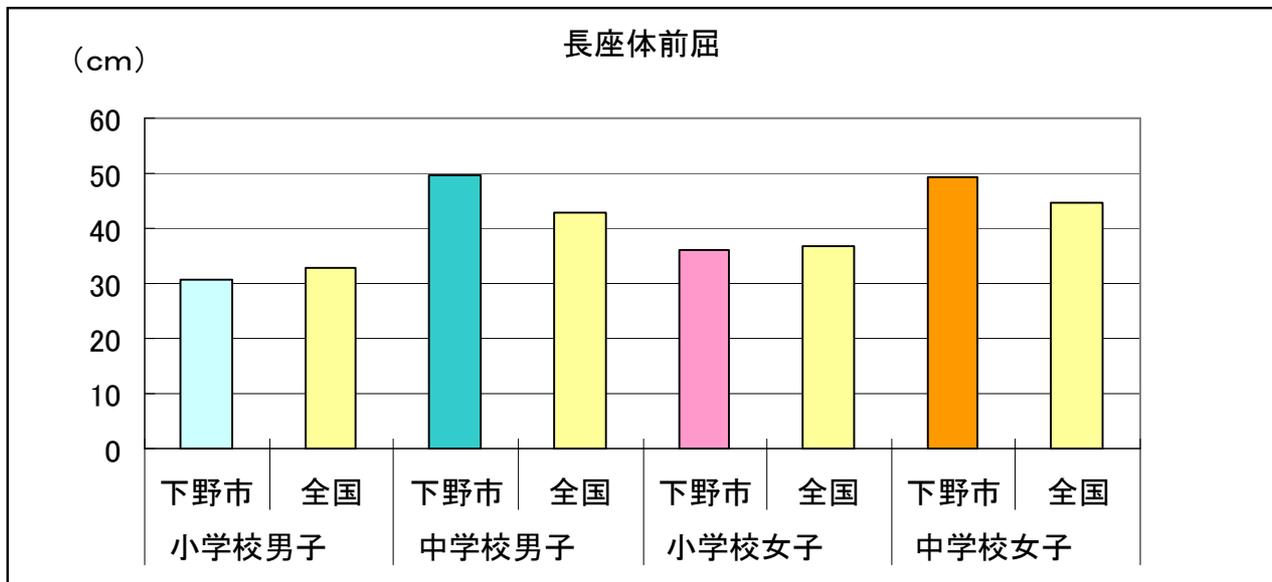
#### (2) 上体起こし (回)

- ・ 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、ほとんど同じ傾向がみられた。
- ・ 小学校男子・女子では、わずかに全国平均を下回り、中学校男子では、わずかに全国平均を上回っている。中学校女子は、全国平均を上回っている。



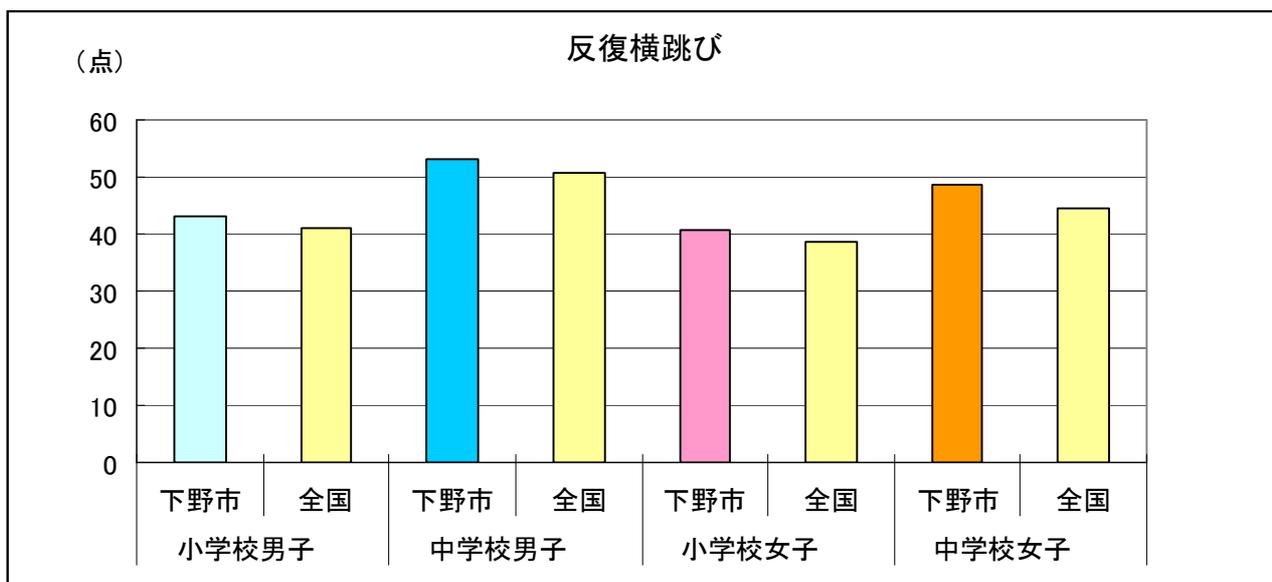
### (3) 長座体前屈 (cm)

- 全体的には、小学校男子・女子は、全国平均を下回り、中学校男子・女子は、全国平均を上回っている。
- 小学校女子は、わずかに全国平均を下回っている。中学校男子・女子は、大きく全国平均を上回っている。



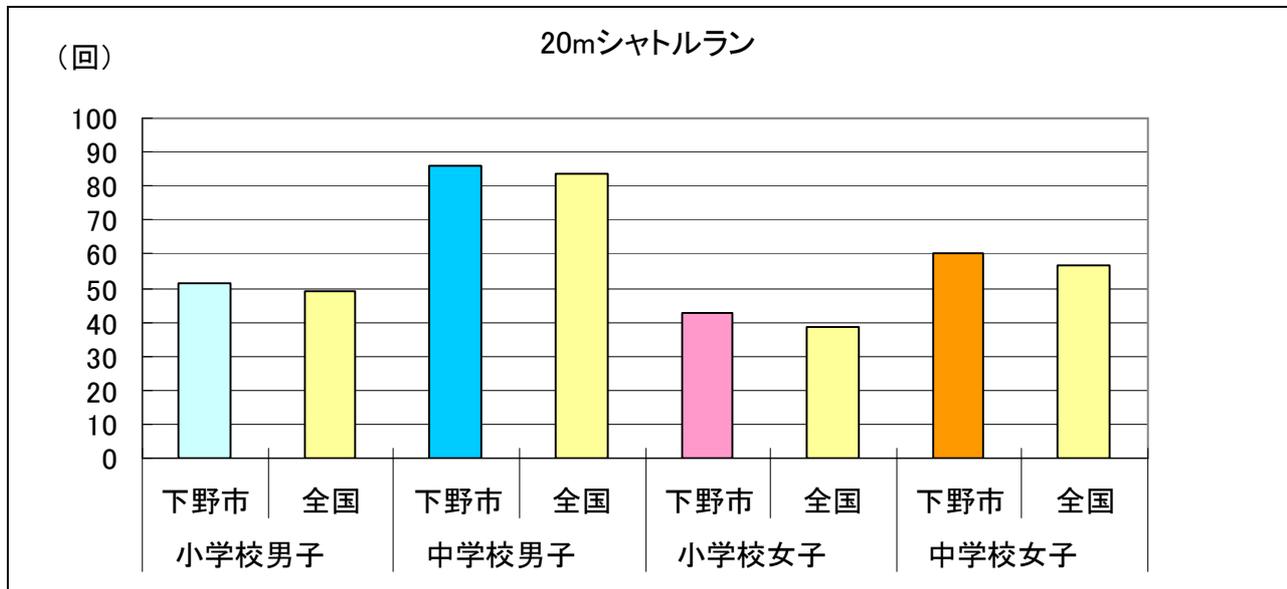
### (4) 反復横とび (点)

- 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、上回っている。
- すべての学年、男女で、全国平均を2点以上上回っている。特に中学校女子では、4点以上全国平均を上回っている。



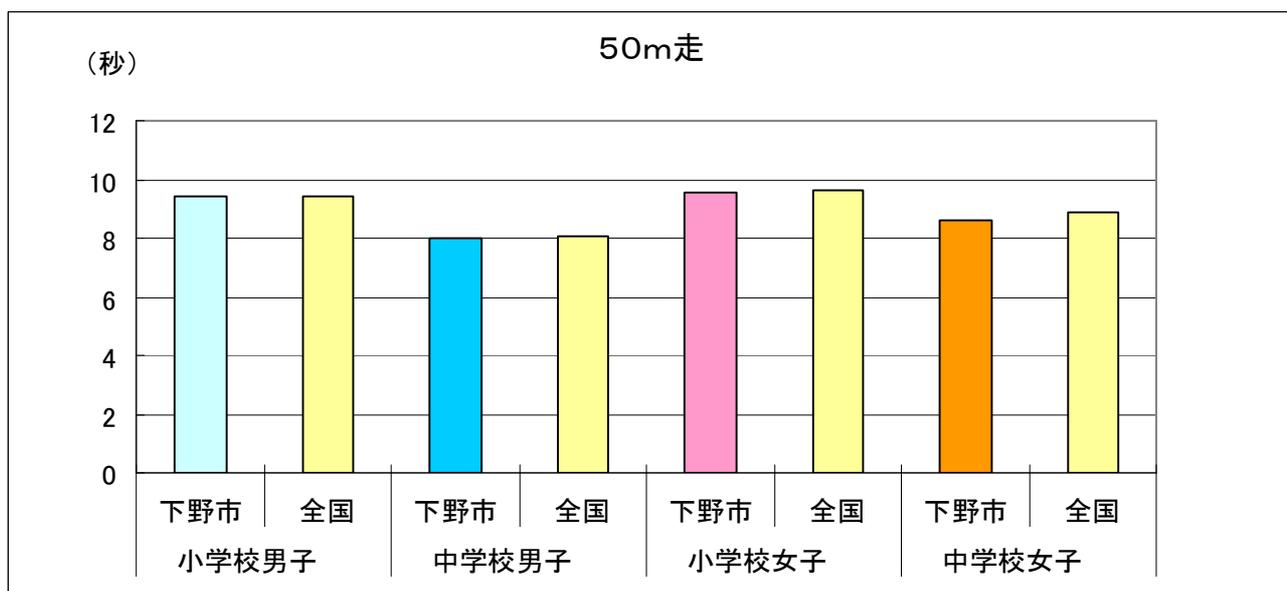
### (5) 20mシャトルラン (回)

- 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、上回っている。
- 小学校男子・中学校男子では、わずかに全国平均を上回り、小学校女子・中学校女子では、全国平均を上回っている。



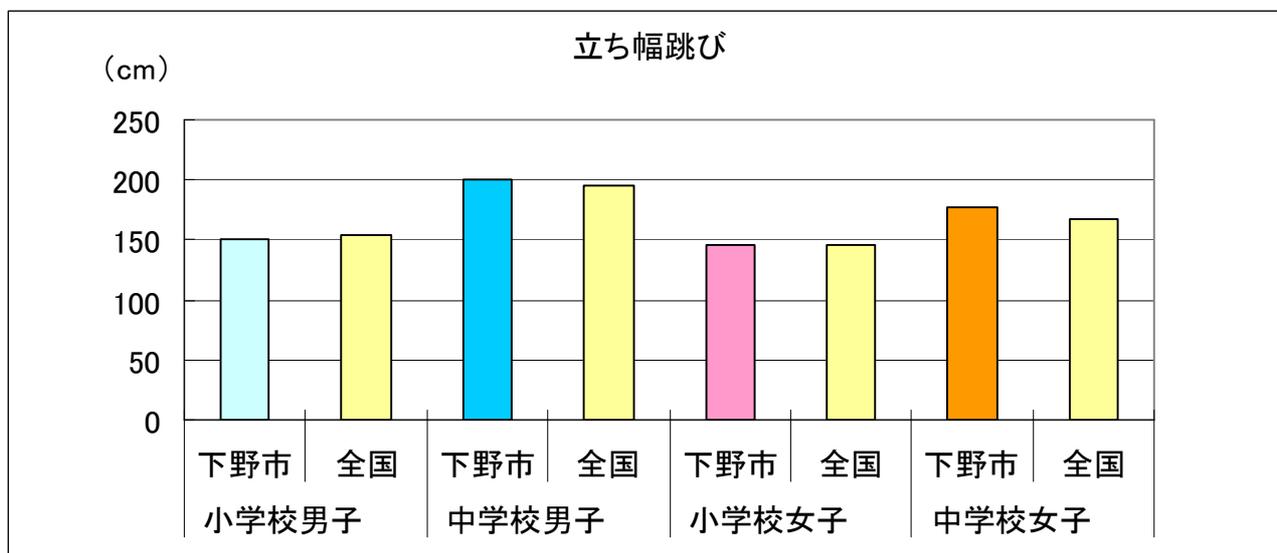
### (6) 50m走 (秒)

- 全体的には、中学校女子以外は、全国平均と比較して、ほとんど同じ傾向がみられた。
- 小学校男子は全国平均と同じである。小学校女子・中学校男子は、わずかに全国平均を上回り、中学校女子は、全国平均を上回っている。



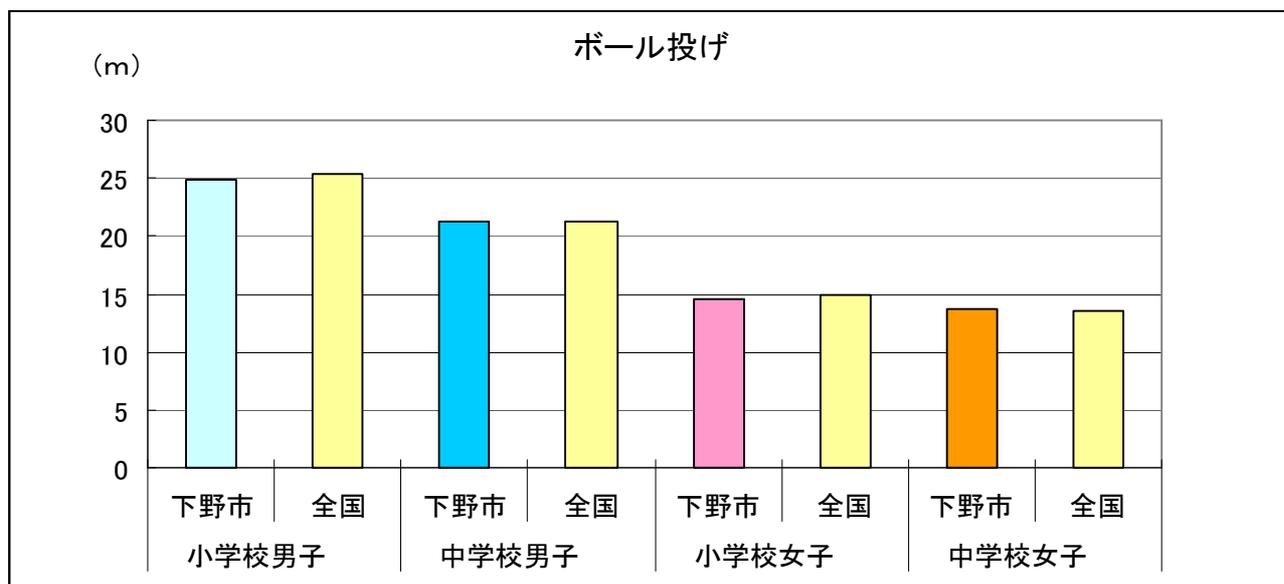
## (7) 立ち幅とび (cm)

- 全体的には、小学校は、全国平均と比較してやや下回り、中学校は全国平均と比較して上回っている。
- 小学校男子では、全国平均を下回り、小学校女子では、全国平均をわずかに下回っている。中学校男子ではやや全国平均を上回り、女子では、大きく全国平均を上回っている。



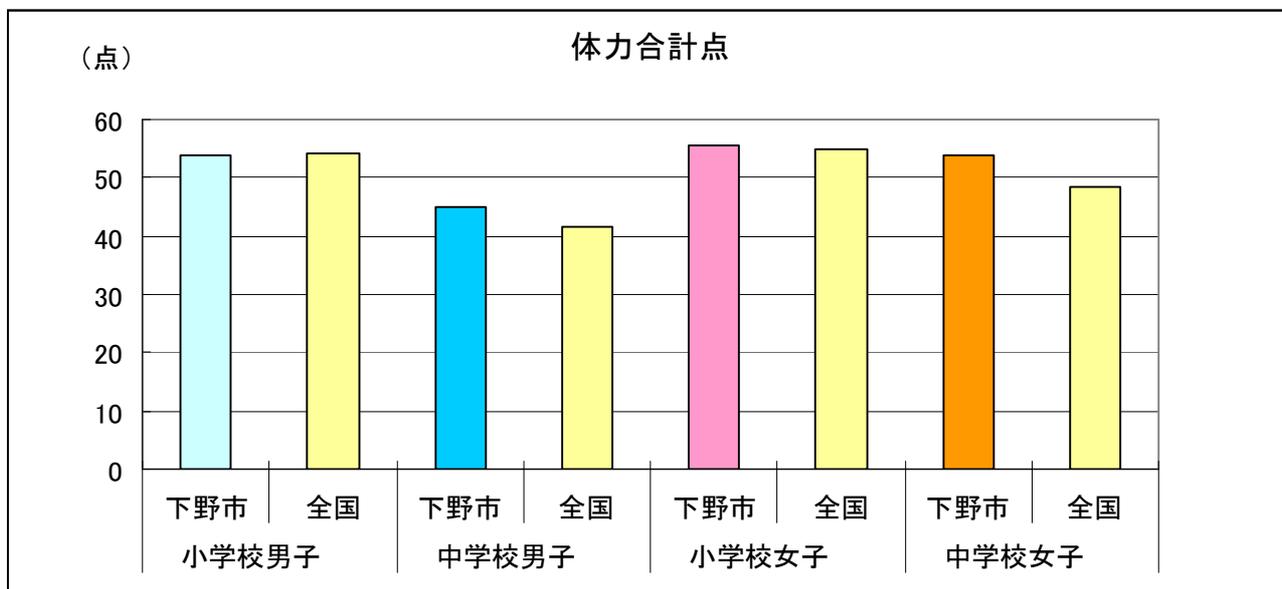
## (8) ソフトボール投げ・ハンドボール投げ

- 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、ほぼ同じ傾向がみられた。
- 小学校男子・女子、中学校男子では、わずかに全国平均を下回り、中学校女子では、わずかに全国平均を上回っている。



## (9) 体力合計点

- ・ 全体的には、小学校男子以外は、全国平均と比較して上回っている。
- ・ 小学校男子では、わずかに全国平均を下回り、小学校女子では、わずかに全国平均を上回っている。中学校男子・女子では、全国平均を上回っている。特に、中学校女子は、全国平均を5点以上上回っている。



## (10) まとめ

- 小学校中学校ともに全国平均を上回っている種目

○反復横跳び ○20 mシャトルラン

◇ 下野市の小中学生は、全国平均と比べて、敏捷性や筋持久力に比較的優れているとみることができる。

- △ 小学生では全国平均とほぼ同じかやや下回っているが、中学校では全国平均を上回っている種目

△長座体前屈 △立ち幅とび

◇ 下野市の小学生は、全国平均と比べて、柔軟性や筋力に課題がある。

- 小学校中学校ともに全国平均とほぼ同じか、下回っている種目

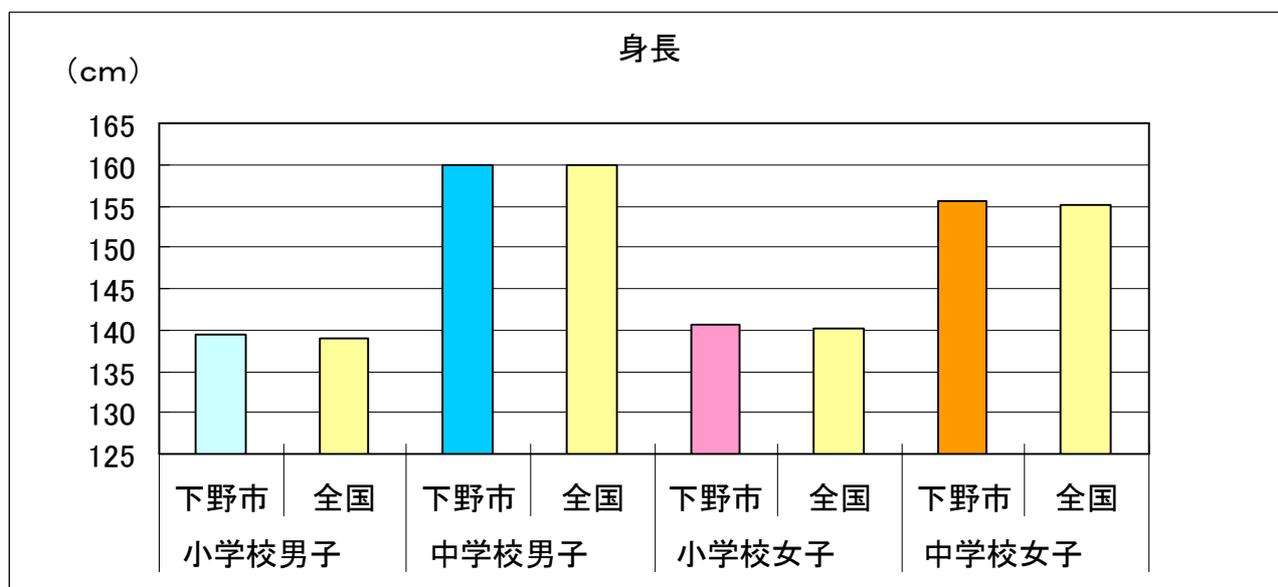
●握力 ●上体起こし ●ボール投げ

◇ 下野市の小中学生は、全国平均と比べて、筋力や投力に課題がある。

## 4 体格の分析結果

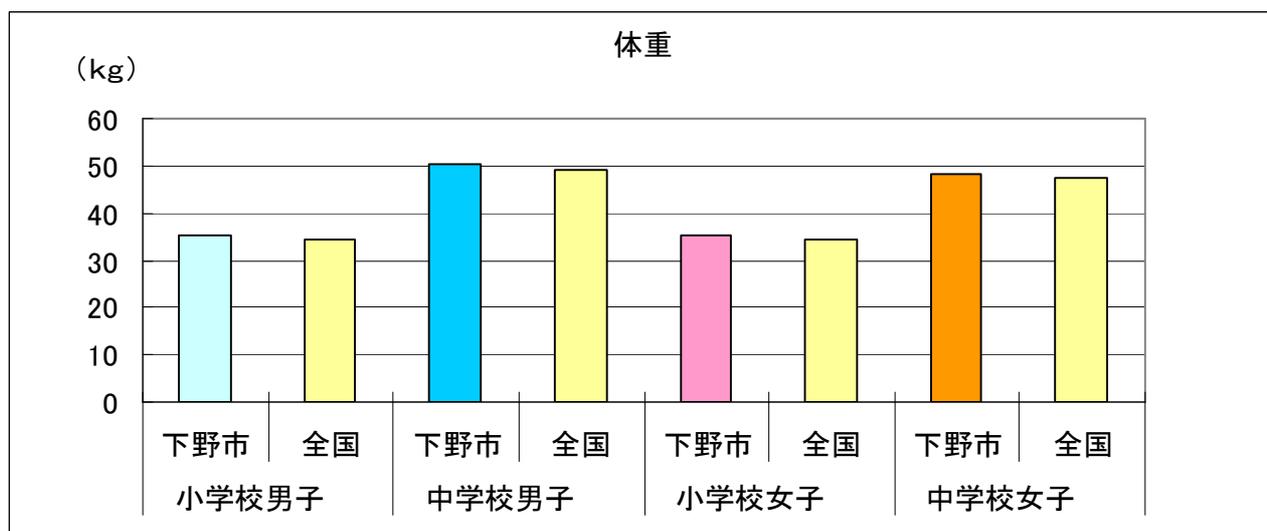
### (1) 身長 (cm)

- ・ 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、上回っていた。
- ・ 中学校男子では、わずかに全国平均を下回り、小学校男子・女子、中学校女子では、わずかに全国平均を上回っている。



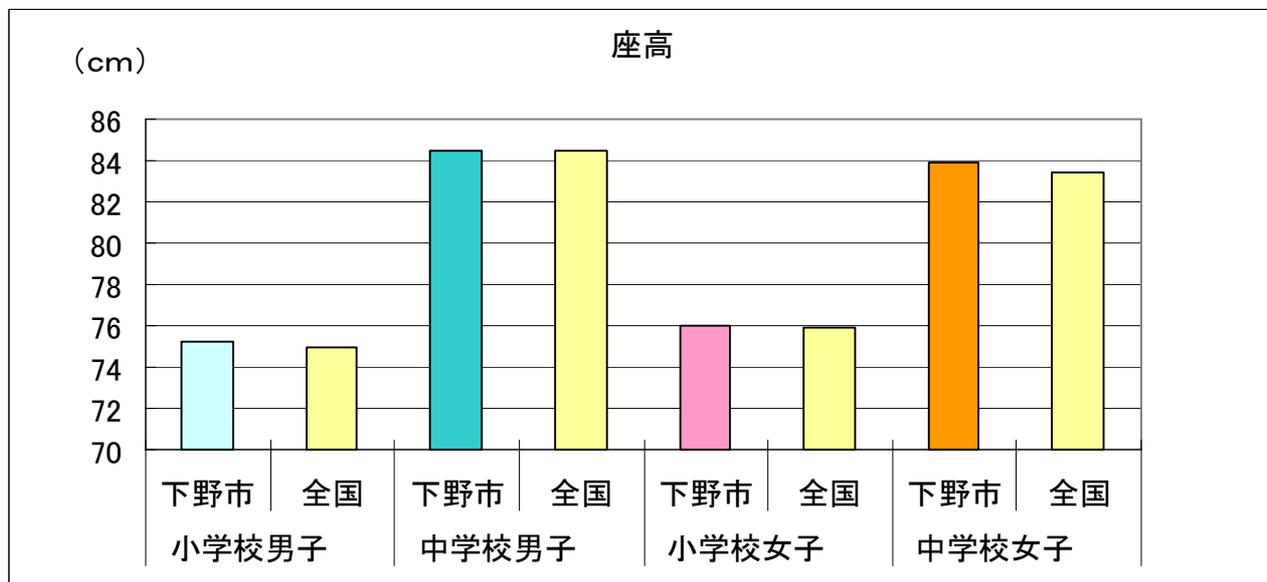
### (2) 体重 (kg)

- ・ 全体的には、小学校男子女子・中学校男子女子とも、全国平均と比較して、上回っていた。



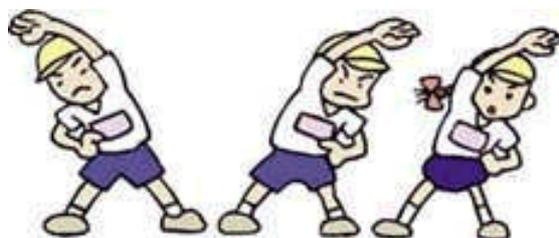
### (3) 座高 (cm)

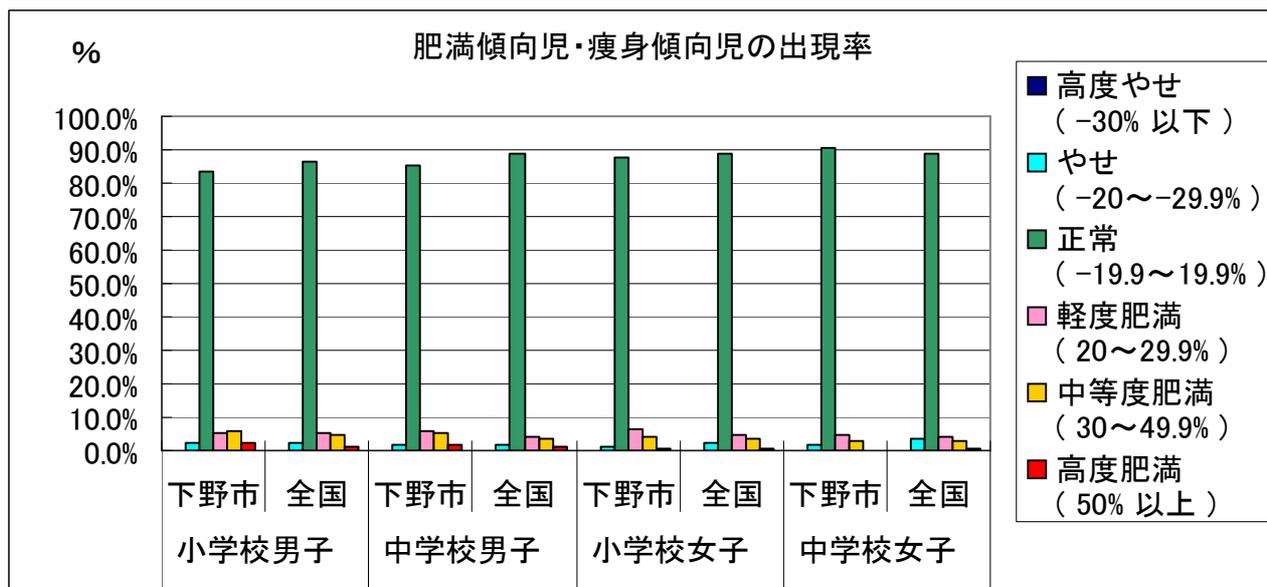
- 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、ほとんど同じ傾向がみられた。身長の結果と相関関係が見られる。
- 中学校女子が、全国平均を上回っている。



### (4) 肥満傾向児・痩身傾向児の出現率 (%)

- 全体的には、中学校女子以外は、全国平均と比較して、正常範囲の出現率が下回っている。肥満傾向の割合がやや高い。
- 小学校男子は、全国平均と比較して、中等度肥満、高度肥満の割合が高い。
- 中学校男子は、全国平均と比較して、軽度肥満、中等度肥満の割合が高い。
- 小学校女子は、全国平均と比較して、軽度肥満の割合が高い。
- 中学校女子は、全国平均と比較して、正常範囲の割合が高い。軽度肥満、中等度肥満の割合がやや高い。





## (5) まとめ

### ○小学生

- ◇ 下野市の小学生（平均）は、全国平均と比べて、身長、体重、座高ともに、やや上回っている。（身長・座高が高く、体重も重い。）
- ◇ 下野市の小学生（平均）は、全国平均と比べて、肥満傾向児の出現率が高い。

### ○中学生

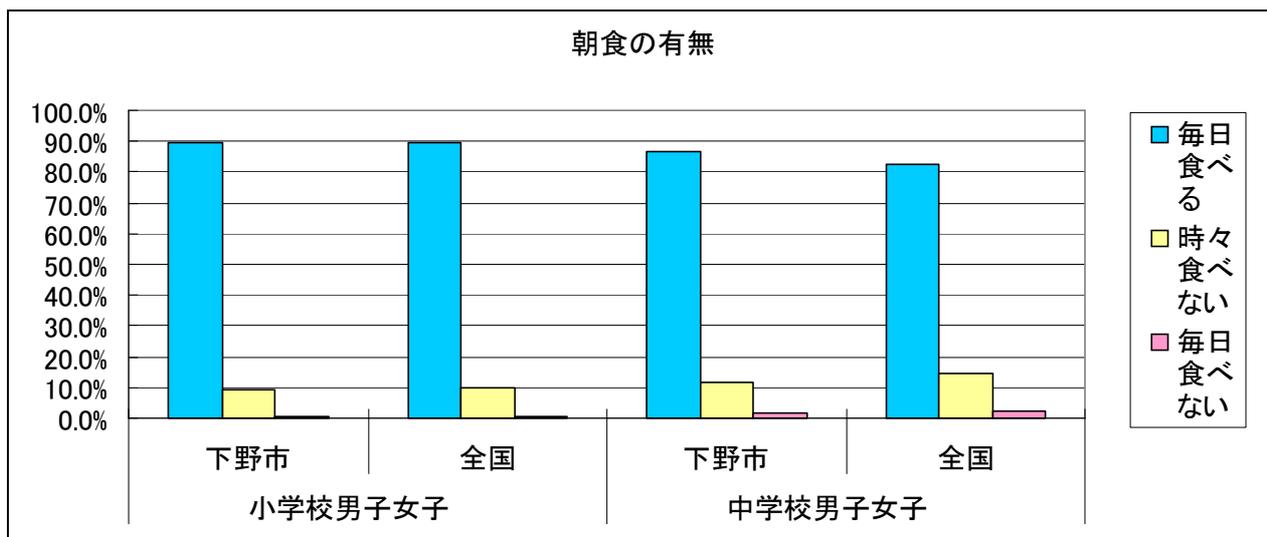
- ◇ 下野市の中学生（平均）は、全国平均と比べて、体重、座高ともに、やや上回っている。（座高が高く、体重が重い。）
- ◇ 下野市の中学生男子（平均）は、全国平均と比べて、肥満傾向児の出現率が高い。下野市の中学生女子（平均）は、全国平均と比べて、肥満傾向児の出現率が低い。

## 5 運動習慣等調査の分析結果

### (1) 生活習慣

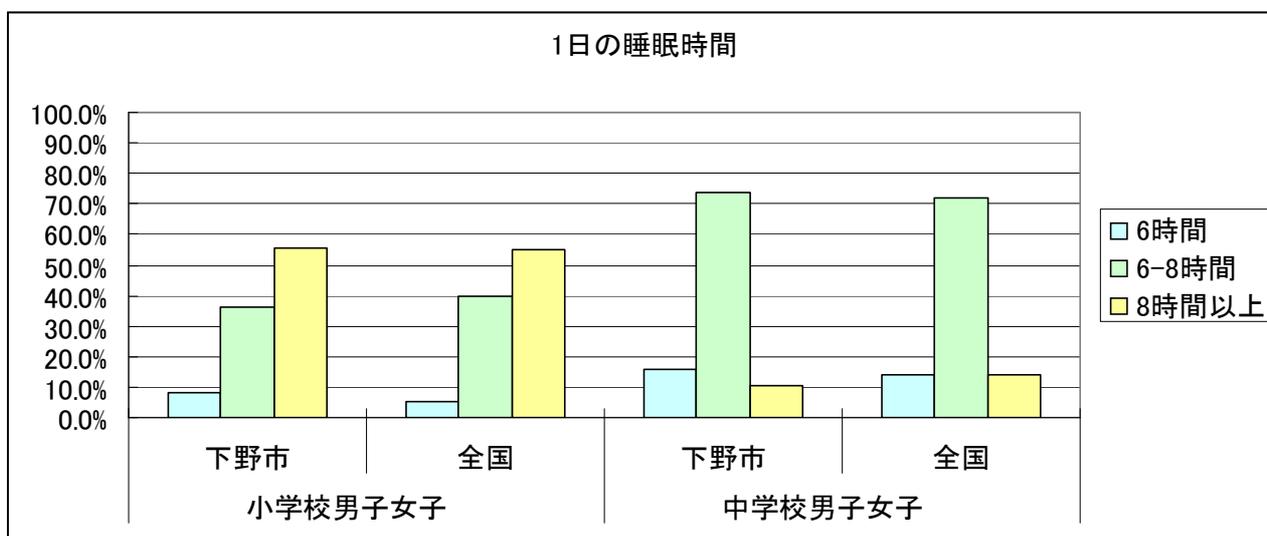
#### ①朝食の有無

- 全体的には、全国平均と比較して、小学校はほぼ同じ、中学校は毎日食べる割合が高い傾向がみられた。
- 小学校に比べて中学校は、「時々食べない」「毎日食べない」割合が高くなっている。



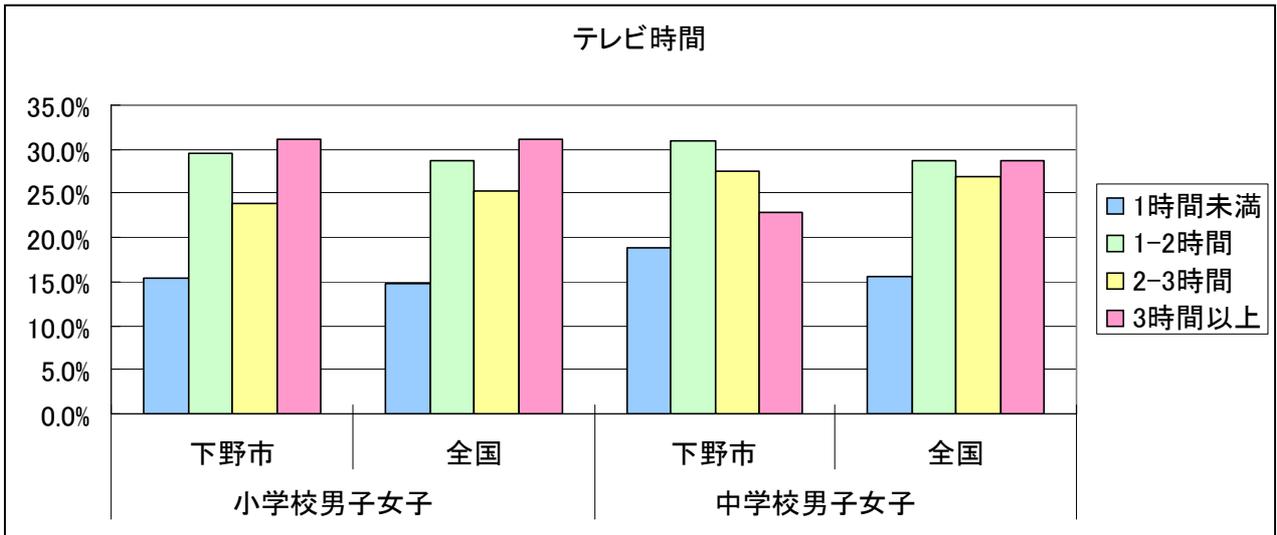
#### ② 1日の睡眠時間

- 全体的には、小学校、中学校とも、全国平均と比較して、ほぼ同じ傾向がみられた。
- 小学校、中学校とも、「6時間未満」の睡眠時間の割合が、全国平均と比較して多い。
- 小学校に比べて中学校は、睡眠時間が減少している。



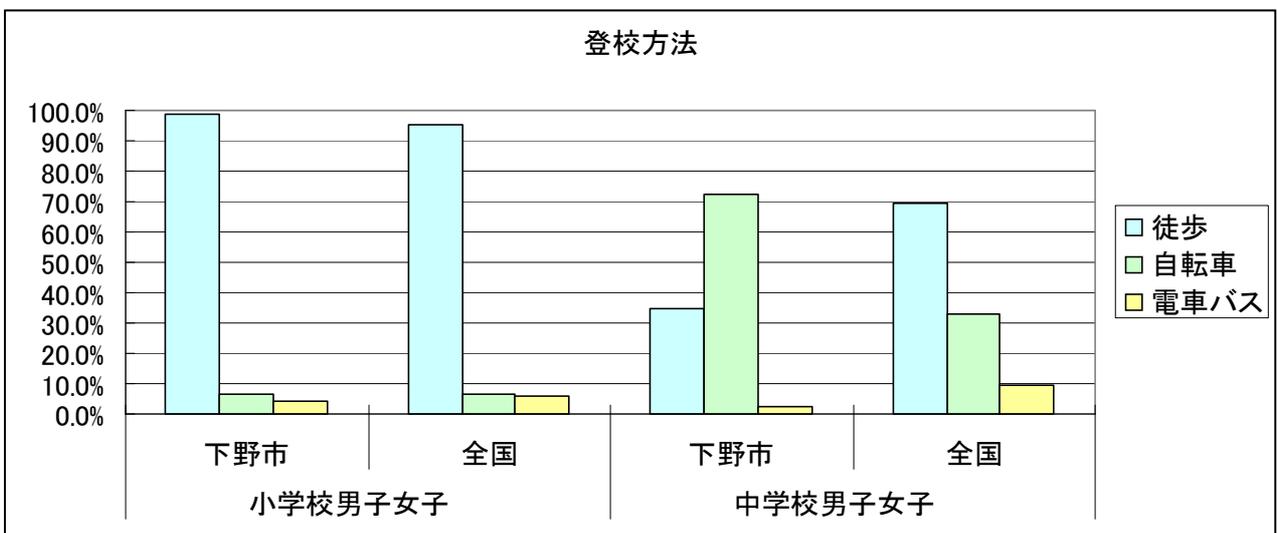
### ③テレビ視聴時間

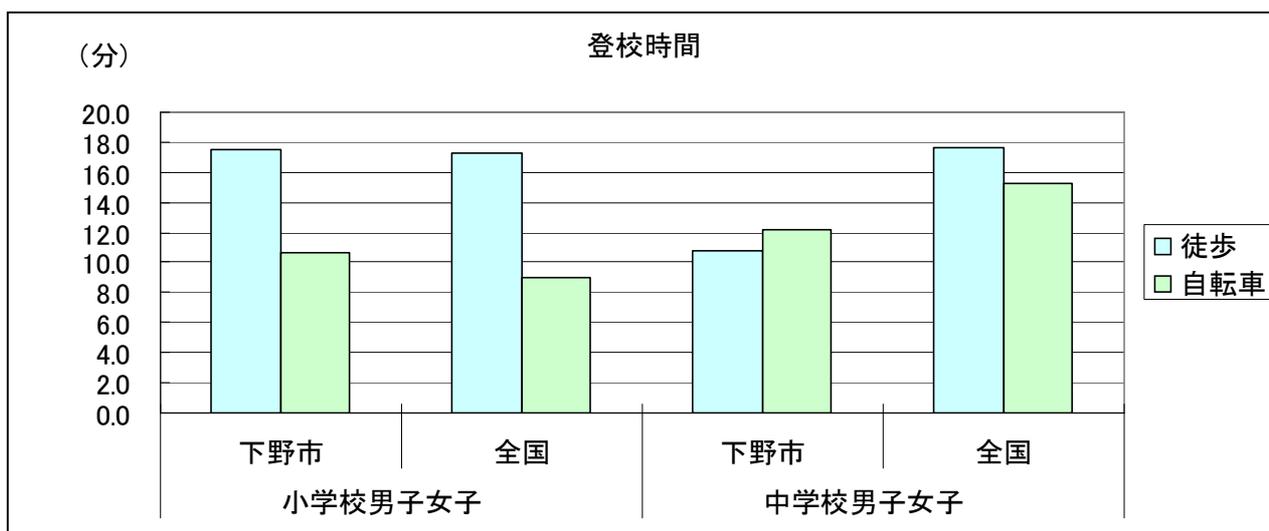
- 全体的には、全国平均と比較して、小学校はほぼ同じ、中学校は視聴時間が少ない傾向がみられた。
- 小学校は、全国平均と比較して、「2-3時間」視聴している割合が少ない。全国平均同様、「3時間以上」視聴している割合が最も多いことが課題である。
- 中学校は、全国平均と比較して、「3時間以上」視聴している割合が少なく、2時間未満視聴している割合が多い。



### ④登校方法

- 登校方法は、全国平均と比較して、小学校は徒歩、中学校は自転車の割合が多い。
- 登校時間は、全国平均と比較して、「徒歩」「自転車」とも、小学校はやや長く、中学校は短い傾向がみられる。

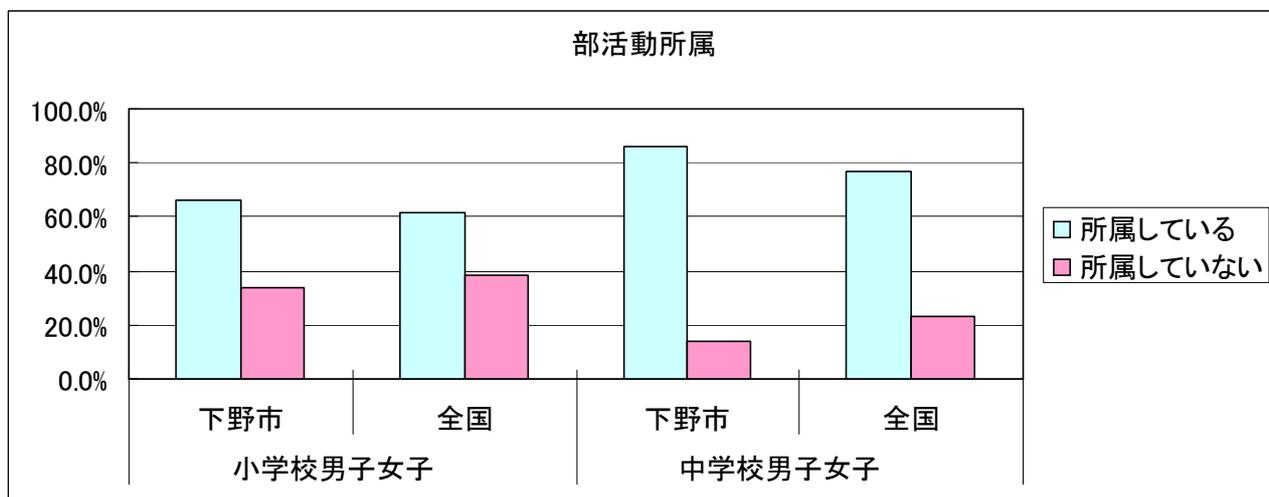




## (2) 運動習慣

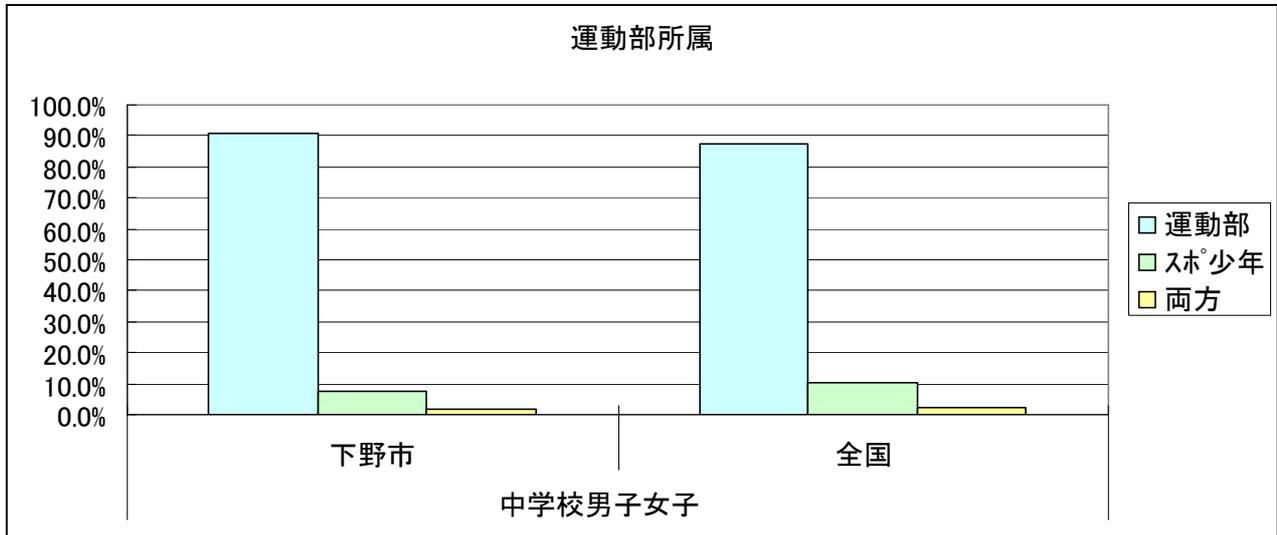
### ①部活動所属

- 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、部活動に所属している割合が多い傾向がみられた。
- 小学校では、4 %程度全国平均を上回り、中学校では、9 %程度全国平均を上回っている。



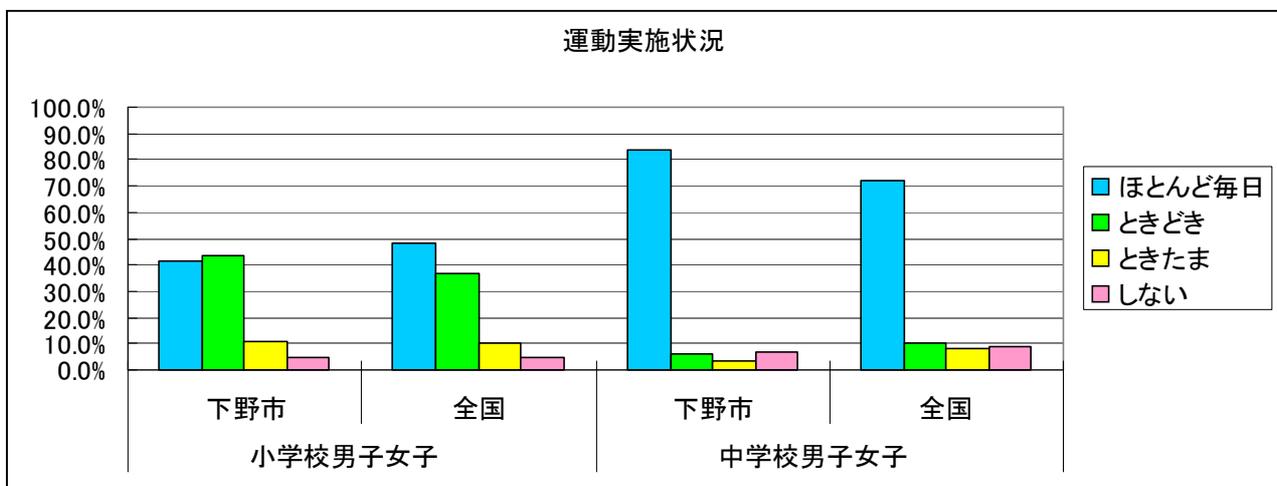
## ②運動部所属【中学校】

- ・ 全国平均と比較して、スポーツ少年団に所属する割合がやや少なく、運動部に所属する割合がやや多い。両方に所属している割合もやや少ない。



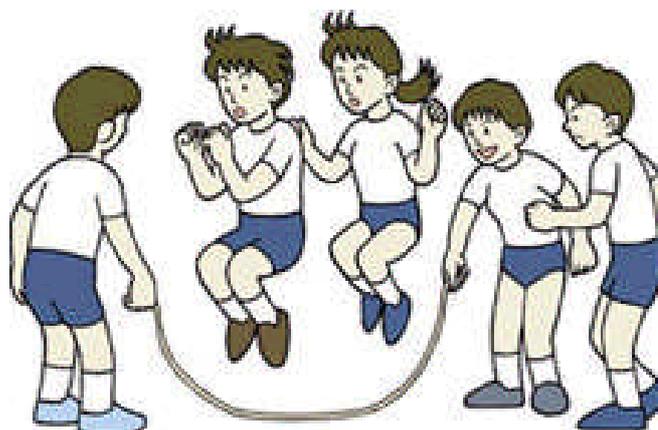
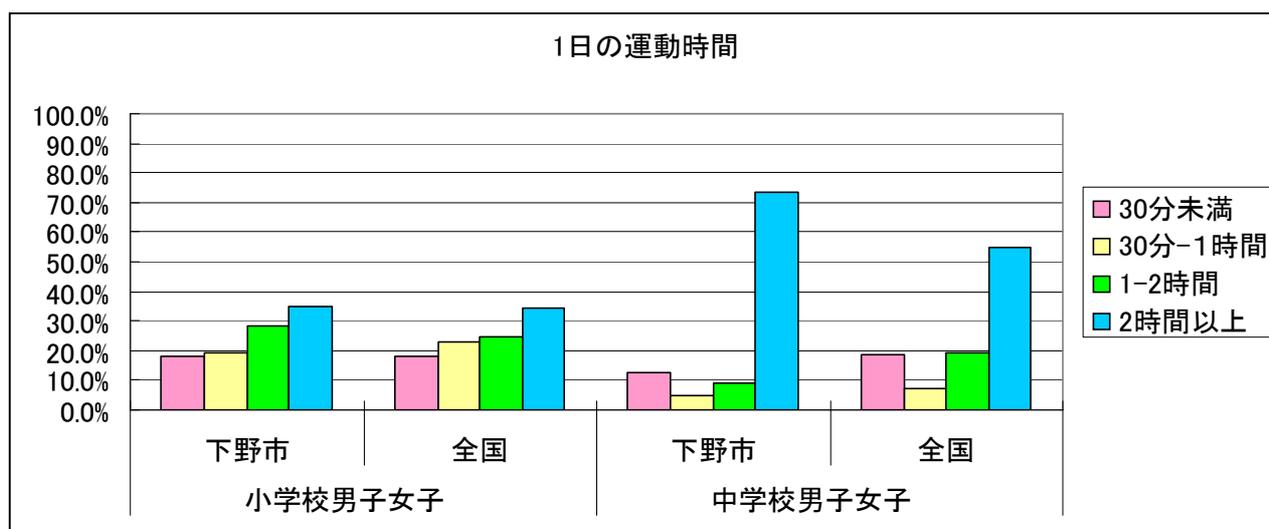
## ③運動実施状況

- ・ 全体的には、「ほとんど毎日」「ときどき」を合わせると、小学校はほぼ全国平均と同じで、中学校は全国平均を大きく、上回っている。
- ・ 小学校では、「ほとんど毎日」運動を行っている児童の割合が、全国平均を下回っている。
- ・ 中学校では、小学校に比べて、「ほとんど毎日」運動を行っている生徒の割合が40%以上上回っている。また、全国平均と比較して運動している生徒の割合が大きく上回っている。これは、部活動の所属状況や練習時間と相関があると考えられる。



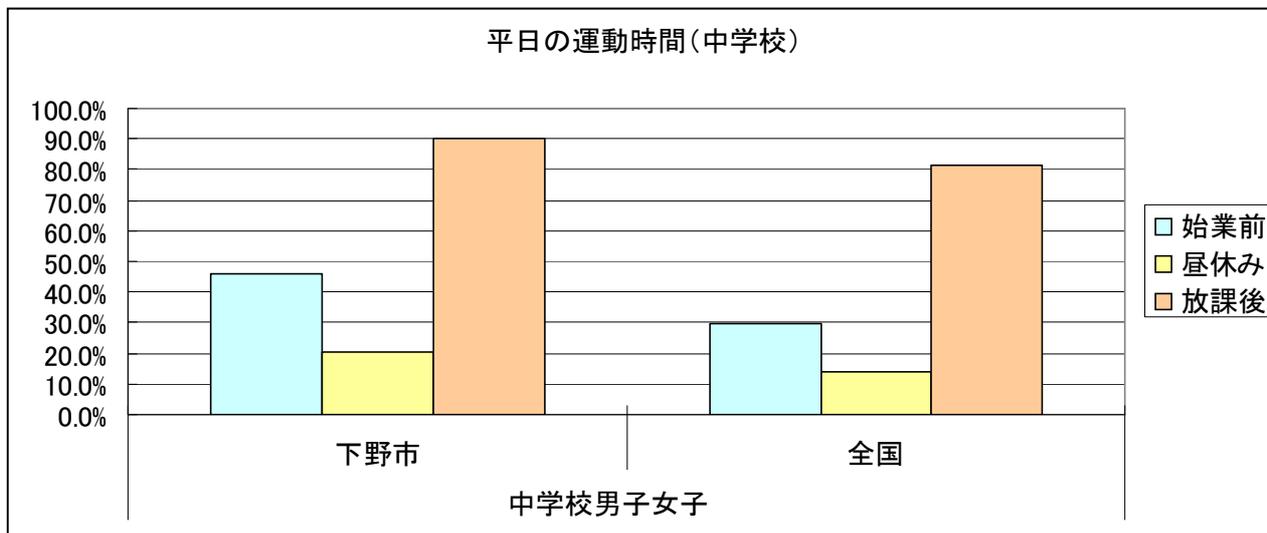
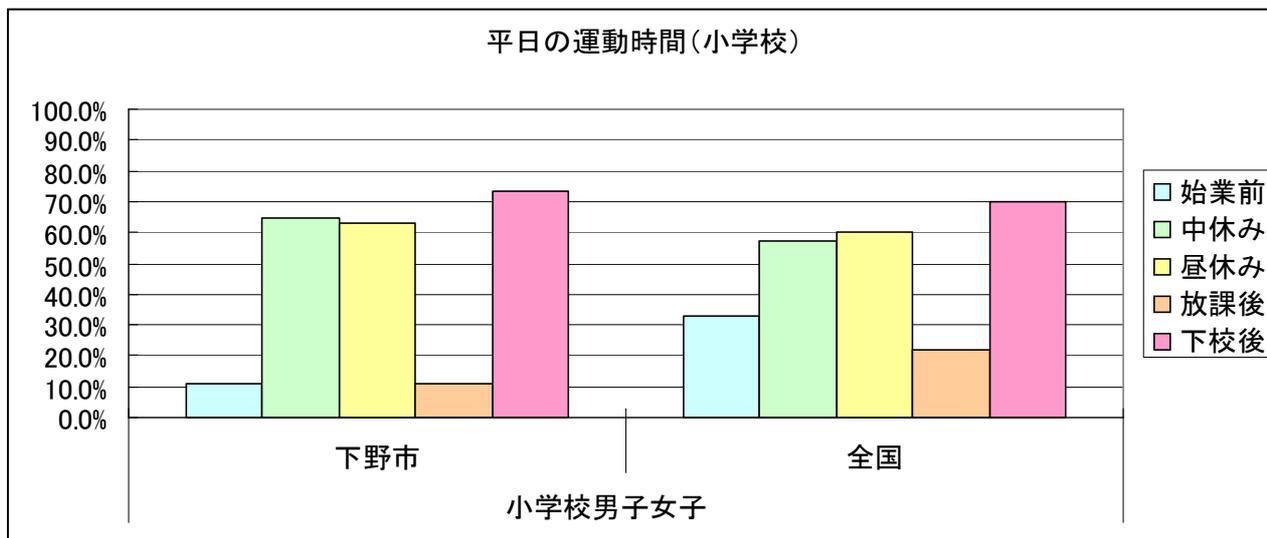
#### ④ 1日の運動時間

- 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、1日の運動時間が多い傾向がみられた。
- 小学校は、1時間未満の割合が全国平均をやや下回り、1時間以上の割合が全国平均をやや上回っている。運動時間の分布状況は全国平均とほぼ同じである。
- 中学校は「2時間以上」の割合が、全国平均を18%程度上回っている。
- 小学校、中学校ともに、「30分未満」の児童・生徒が12~18%あり、これは全国平均と比較すると少ないが、課題として挙げられる。



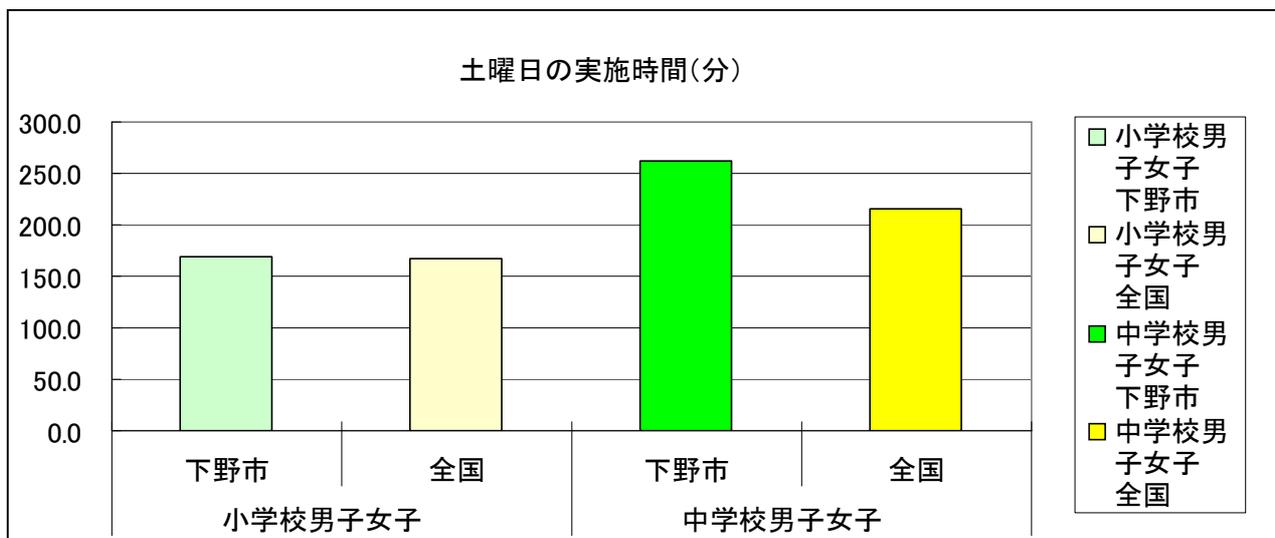
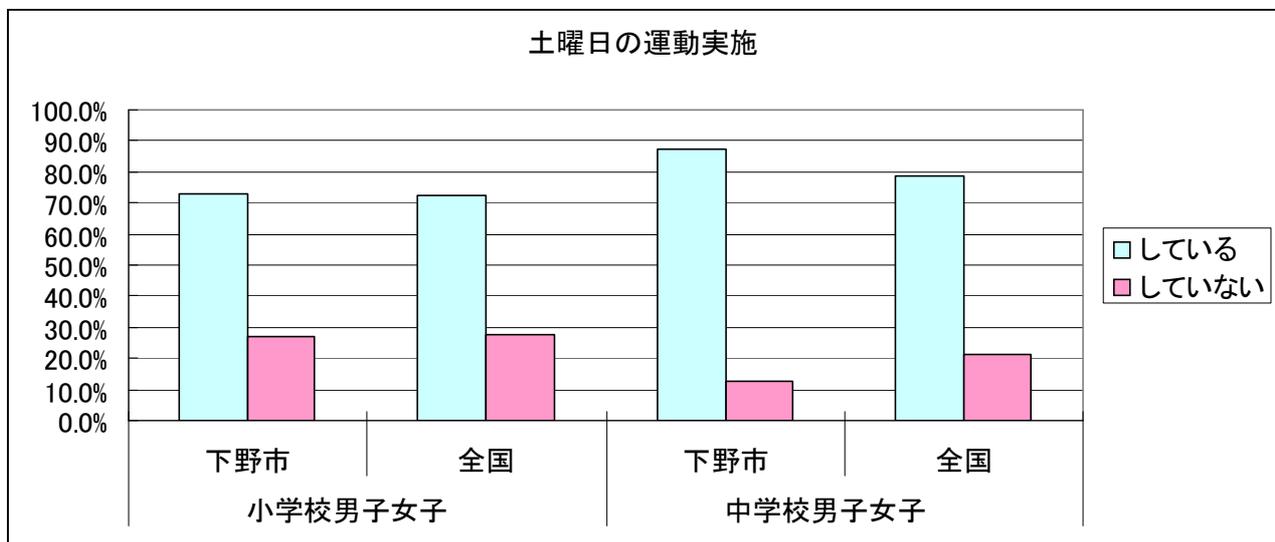
⑤平日の運動実施

- ・ 小学校は、全国平均と比較して、「中休み」と「下校後」の運動時間がやや多く、「始業前」と「放課後」の運動時間が少ない。
- ・ 中学校は、全国平均と比較して、どの時間帯も運動時間が多い。特に「始業前」の運動時間が16%程度多い。



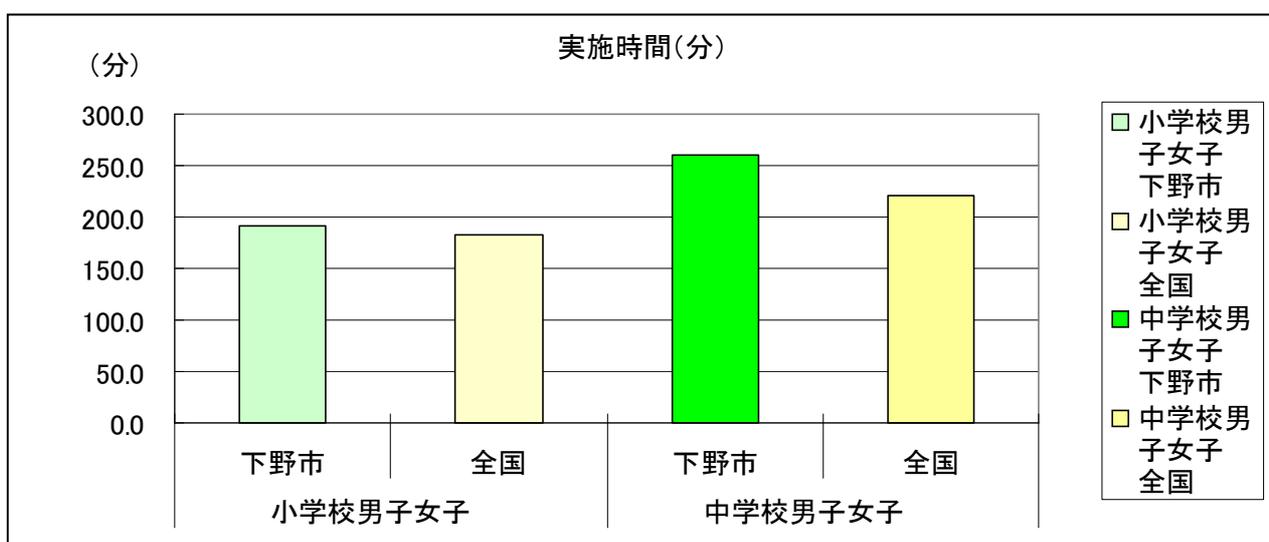
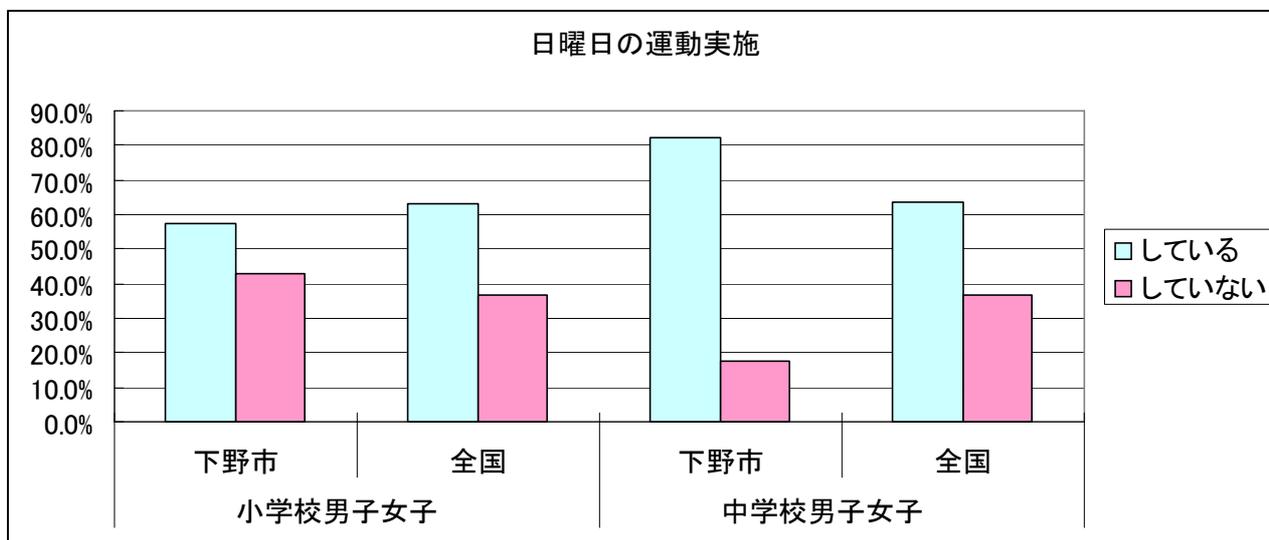
## ⑥土曜日の運動実施

- ・ 小学校は、全国平均と比較して、ほぼ同じ傾向がみられる。
- ・ 中学校は、全国平均と比較して、土曜日に運動を実施している割合が多い。



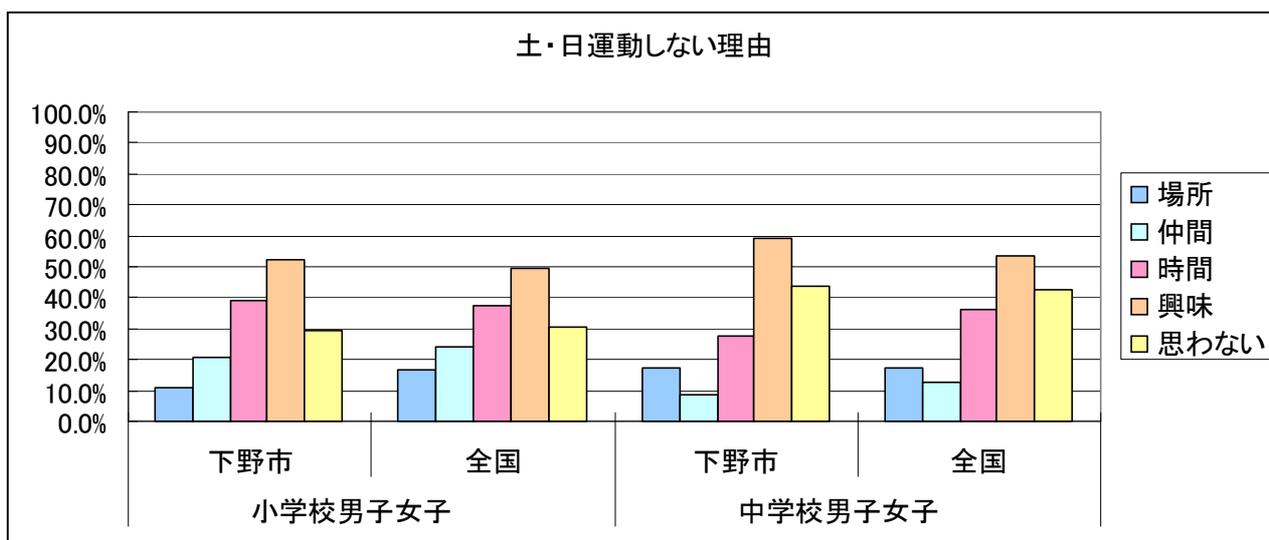
### ⑦日曜日の運動実施

- ・ 小学校は、全国平均と比較して、日曜日に運動を実施している割合がやや少ない。
- ・ 中学校は、全国平均と比較して、日曜日に運動を実施している割合が多い。



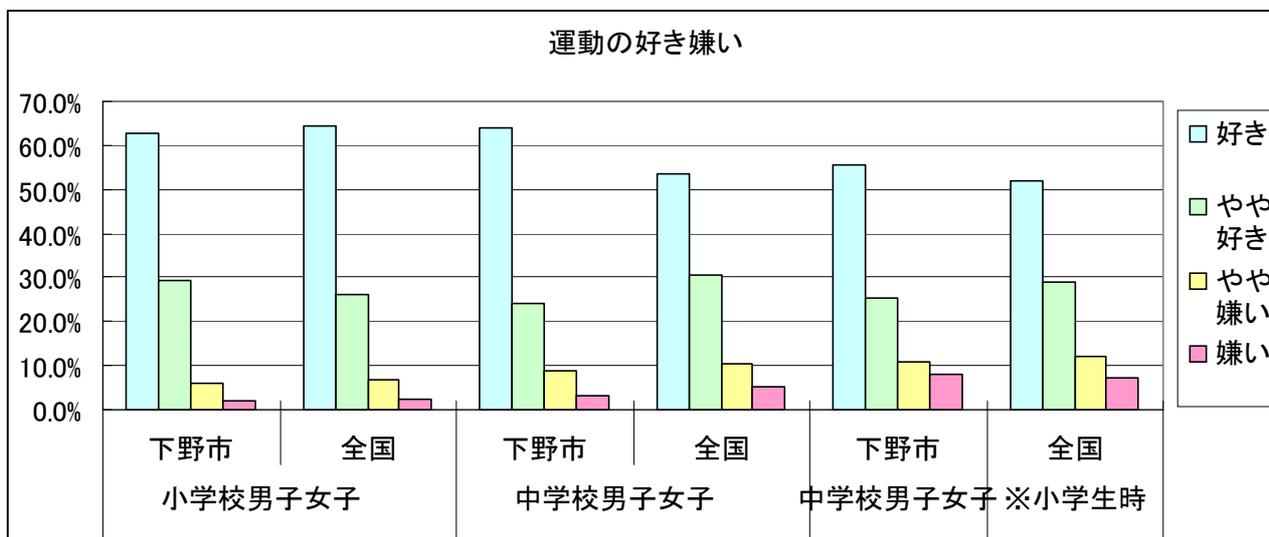
### ⑧土・日運動しない理由

- ・ 小学校、中学校ともに、理由の順位は全国平均と同じである。
- ・ 小学校は、1 興味、2 時間、3 思わない、4 仲間、5 場所の順であり、全国平均と比較して、興味と時間の割合が多い。
- ・ 中学校は、1 興味、2 思わない、3 時間、4 場所、5 仲間の順であり、全国平均と比較して、興味の割合が多い。
- ・ 小学校、中学校ともに、全国平均と比較して、土・日運動しない理由として興味が1位であり、その割合が多いことが課題として挙げられる。



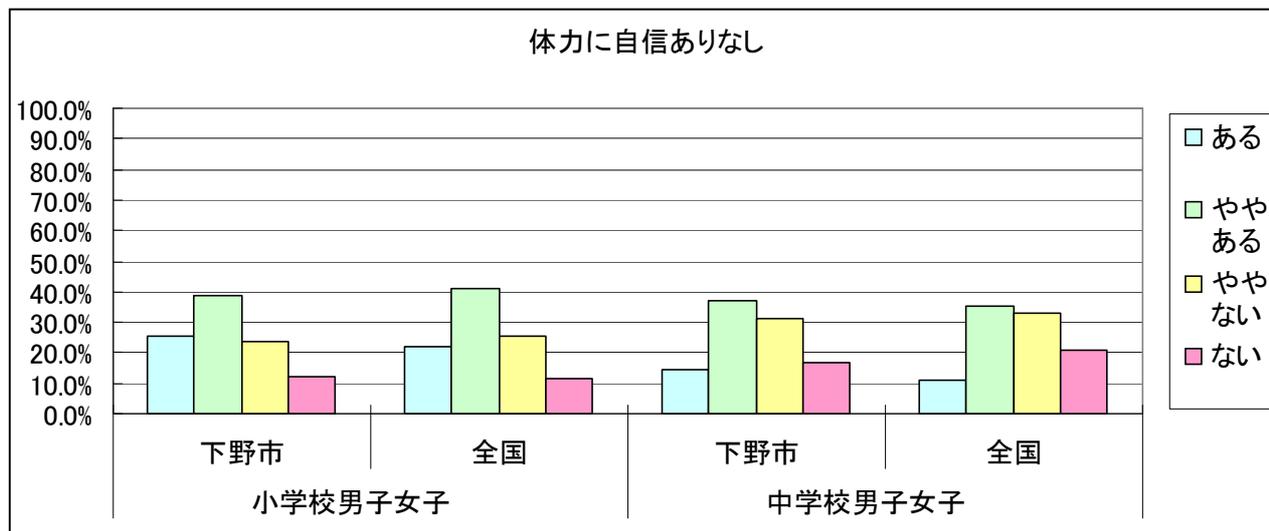
### ⑨運動の好き嫌い

- ・ 小学校、中学校ともに、理由の順位は全国平均と同じである。
- ・ 小学校は、1 興味、2 時間、3 思わない、4 仲間、5 場所の順であり、全国平均と比較して、興味と時間の割合が多い。
- ・ 中学校は、1 興味、2 思わない、3 時間、4 場所、5 仲間の順であり、全国平均と比較して、興味の割合が多い。
- ・ 小学校、中学校ともに、全国平均と比較して、土・日運動しない理由として興味が1位であり、その割合が多いことが課題として挙げられる。



### ⑩体力に自信ありなし

- ・ 小学校、中学校ともに、全国平均とほぼ同じ傾向がみられる。全国平均と比較して、「自信がある」と答えた児童の割合がやや多い。
- ・ 小学校は、全国平均と比較して、「自信がある」と答えた児童の割合がやや多い。
- ・ 中学校は、全国平均と比較して、「自信がある」「自信がややある」と答えた生徒の割合がやや多い。



## (3) まとめ

### ○生活習慣

- ◇ 下野市の小学生（平均）の生活習慣（朝食、睡眠時間、テレビ視聴時間）は、ほぼ全国と同じ傾向がみられる。
- ◇ 下野市の中学生（平均）は、全国平均と比較して、朝食を毎日食べ、睡眠時間、テレビの視聴時間がやや少ない傾向がみられる。

### ○運動習慣

- ◇ 下野市の小学生（平均）は、全国平均と比較して部活動に所属する割合が高く、1日の運動時間が多い傾向がみられる。平日は業間や放課後に運動することが多く、土曜日に運動を行う割合が多く、日曜日に運動を行う割合は少ない。運動時間は土曜日より日曜日の方が高い傾向がみられる。
- ◇ 下野市の中学生（平均）は、全国平均と比較して、運動部活動に所属する割合が大変高く、毎日運動する生徒の割合や1日の運動時間が多い傾向がみられる。平日は始業前（朝練）と放課後に運動を行い、日曜日よりも土曜日の方が運動を行う割合が高い。土・日の運動時間はほぼ同じであり、全国平均より多い。

## 6 体力向上のために

(体力・運動能力調査結果と運動習慣等調査結果の相関からの提言)

### (1) 学校において

#### ① さらに「運動が好き」な子どもを育てましょう。

全国調査の分析結果から、小学校中学校男子女子とも、「運動が好き」と回答した児童・生徒ほど、運動時間が多く、体力に自信があり、体力合計点が高い傾向がみられました。

下野市の小中学生は、十分「運動が好き」な状態にあるとみることができますが、一方で、「運動に興味がない」「あまり好きでない」「ほとんど運動しない」児童・生徒がいることも事実です。

一人一人にめあてや目標をもたせ、達成感や運動の楽しさを味わえる授業の充実に努めることが、さらに必要であると思われまます。

#### ② 「体力向上」への計画的、組織的な取組を行いましょう。

継続した学校における体力向上の取組は、当然ながら体力向上の要因の一つとして挙げられています。

新体力テストについては、今までもその結果を、自校の子どもの体力向上に活用していただいていたと思います。全国調査の結果をもう一度見直し、自校の子どもの体力、運動習慣を把握して、体力向上への具体策を、体育の指導計画や体育的行事の計画に具体的に位置づけて、継続して指導を行っていただきたいと思います。

下野市の小中学生は、握力、上体起こし、ボール投げに課題があることがわかりました。意図的・計画的な補強運動や、運動の習慣化の啓発を行っていきましょう。

#### ③ 「適切な運動習慣」を意識して指導しましよう。

全国調査の分析結果から、「部活動」や「スポーツ少年団活動」等、学校の授業や体育的行事以外の活動での運動の経験が、体力向上に大きな影響を与えていることが分かりました。

特に中学校での「運動部活動」は、体力向上の点からも、改めてその意義が高く評価されると思います。自信をもって指導を継続されることとともに、発達段階に応じた適切な運動時間、運動の内容をさらに配慮していただくことをお願いいたします。

## (2) 家庭において

### ① 朝食を毎日食べましょう。

小中学校とも、朝食を毎日食べる習慣と体力には相関が見られます。(朝食を毎日食べる子ほど、体力合計点が高い。) 下野市の小中学生は、ほぼ毎日朝食を摂取していますが、10%程度の子どもは、「朝食を毎日食べない」「時々食べない」状況です。家族と一緒に朝食を食べる習慣をつけましょう。

### ② 十分な睡眠時間をとりましょう。

小学生で8時間以上、中学生で6時間以上の睡眠をとることは、体力向上の要因になっています。十分な睡眠は、体力の回復や朝食の摂取にも関連します。やはり「早寝、早起き」が基本です。平日ですと起床時間はある程度決まってくるので、望ましい就寝時間を定着させることが大切です。特に中学生の睡眠時間の確保が課題です。

### ③ テレビ(ゲーム)の時間を決めましょう。

長いテレビ視聴(3時間以上)は、体力向上を抑制する要因となっています。特に小学生は、3時間以上のテレビ視聴時間の割合が多いため、家庭でテレビ視聴やゲームの時間について話し合い、ルールを決めることが大切です。中学生は、別調査から、携帯電話に関わるルールを決めることが大切です。

### ◎ 「朝食毎日」、「睡眠8時間(小)6時間(中)以上」、「テレビ視聴1時間未満」、の生活習慣が目標です。

## (3) 地域社会において

### ◎子どもの運動習慣の確立を支えましょう。

地域社会では、運動習慣づくりのための三問(時間、空間、仲間)を整備しましょう。

「時間」・・・ 土日や夏休みでの各種スポーツ教室や体育祭等の行事へ、子どもと一緒に参加しましょう。

「空間」・・・ 土日に運動に親しめる環境を整備・活用しましょう。

「仲間」・・・ スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブ等での交流を充実させましょう。