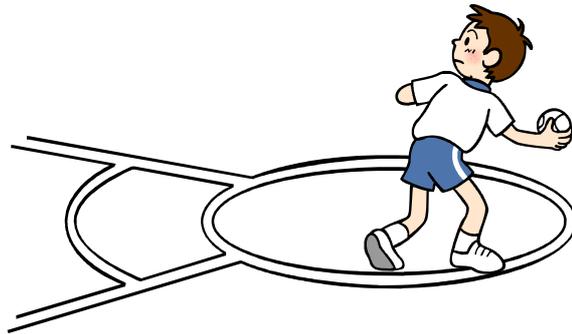


平成21年度

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22年3月16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	10
	（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	12
	（3）運動についての意識	16
	（4）まとめ	19

6	体力向上のための取組事例集	20
	（1）授業の充実	20
	（2）体力づくり	31
	（3）施設・設備	34

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21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（上段－H20 下段－H21）

◎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 (kg)	上体起 こし (回)	長座体 前屈 (cm)	反復横 とび (点)	20mシャ トルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅 とび (cm)	ボ-ル投 げ (m)	体力合 計点 (点)
小5男子	H20	▽	▽	▼	◎	○	ー	▼	▽	▼
	H21	▼	▽	○	◎	○	▽	▼	▽	▽
小5女子	H20	▽	▽	▽	◎	◎	○	▼	▽	○
	H21	▽	○	○	◎	○	▽	▽	▽	○
中2男子	H20	○	○	◎	◎	○	○	◎	▽	◎
	H21	▽	○	○	◎	○	○	▼	▼	○
中2女子	H20	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	◎
	H21	○	○	○	◎	◎	◎	◎	▼	◎

※「上回っている」「下回っている」は，全国平均に対して，95%以上の確率で差があるものである。

※H21の「上回っている」「下回っている」は，平成20年度の全国平均との差を基準に判断したものである。

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、男子がやや下回り、女子がやや上回っていた。

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

また、男女ともに握力、50m走、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、走力、跳躍力、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た。

男女ともに、ほとんどの種目で全国平均を上回っていた。特に、反復横跳びが全国平均を大きく上回っており、敏捷性に優れている。

男子は握力、立ち幅跳び、ハンドボール投げが全国平均をやや下回っており、筋力、跳躍力、投力に課題が見られる。

女子はハンドボール投げが全国平均をやや下回っており、投力に課題が見られる。

③共通して見られる特徴について

学校種【小学校・中学校】、性別【男・女】、年度【平成20年度・平成21年度】に関わらず、ほぼ共通して見られる本市の子どもの特徴として、以下の内容が挙げられる。

○ 反復横跳び、20mシャトルランはすべて全国平均を上回っており、敏捷性や全身持久力に比較的優れている。

▲ ボール投げは平成20年度の中学女子を除いて、ほとんどが全国平均を下回っており、投力には課題が見られる。

2 体格結果について

下野市と全国平均との比較（上段－H20 下段－H21）						
◎上回っている ○やや上回っている －ほぼ同じ ▽やや下回っている ▼下回っている						
		身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)	肥満傾向出現率 (%)	
小5男子	H20	○	◎	○	◎	※H20の「上回っている」 「下回っている」は、全国平均 に対して、95%以上の確率で 差があるものである。
	H21	○	○	◎	◎	
小5女子	H20	○	○	○	◎	
	H21	◎	◎	◎	◎	
中2男子	H20	▽	◎	○	◎	※H21の「上回っている」「下回っている」は、平成20年度の 全国平均との差を基準に判断し たものである。
	H21	▽	－	○	▽	
中2女子	H20	○	◎	◎	▽	
	H21	－	○	○	▽	

身長は、小学男子以外で全国平均より0.5～0.8cm高く、中学男子は0.4cm低く、中学女子はほぼ同じであった。体重は、小中男女とも全国平均より0.5～1.3kg重い結果であった。

肥満傾向の出現率は、小学男女で、全国平均を2～4%上回っていた。

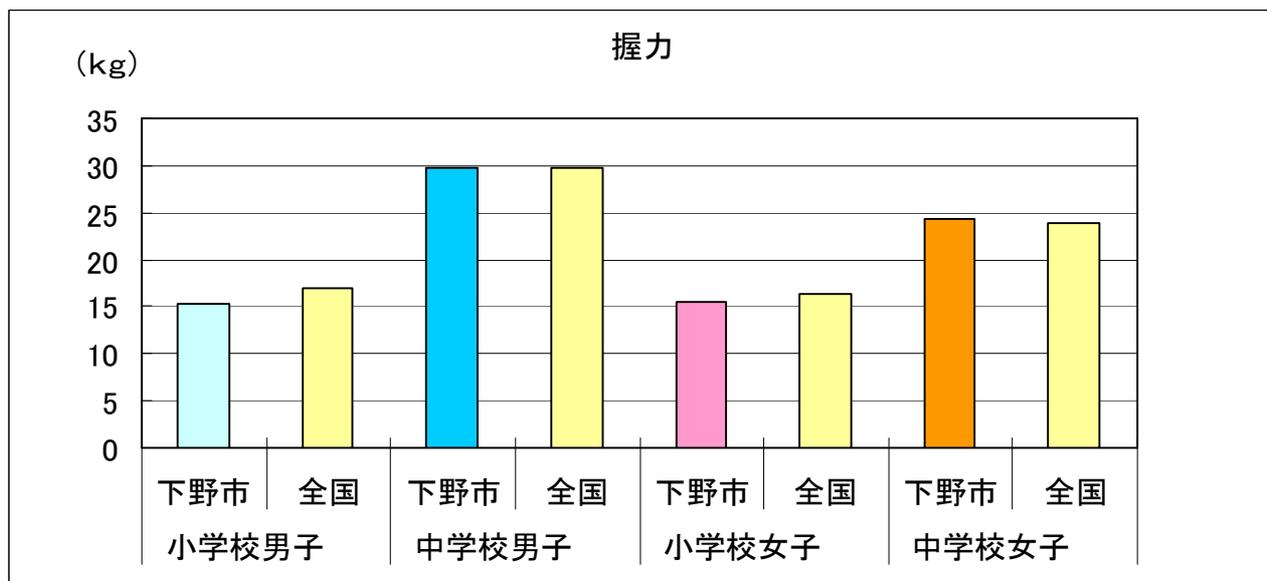
(3) 運動習慣等調査結果について（小中男女ともに見られた本市の特徴）

- ◇ 朝食を毎日食べる児童・生徒の割合は、全国平均を0.9～6%程度上回っていた。
- ◇ 運動が好きと答えた児童・生徒の割合が、全国平均を2～6%程度上回っていた。

3 体力・運動能力調査の分析結果

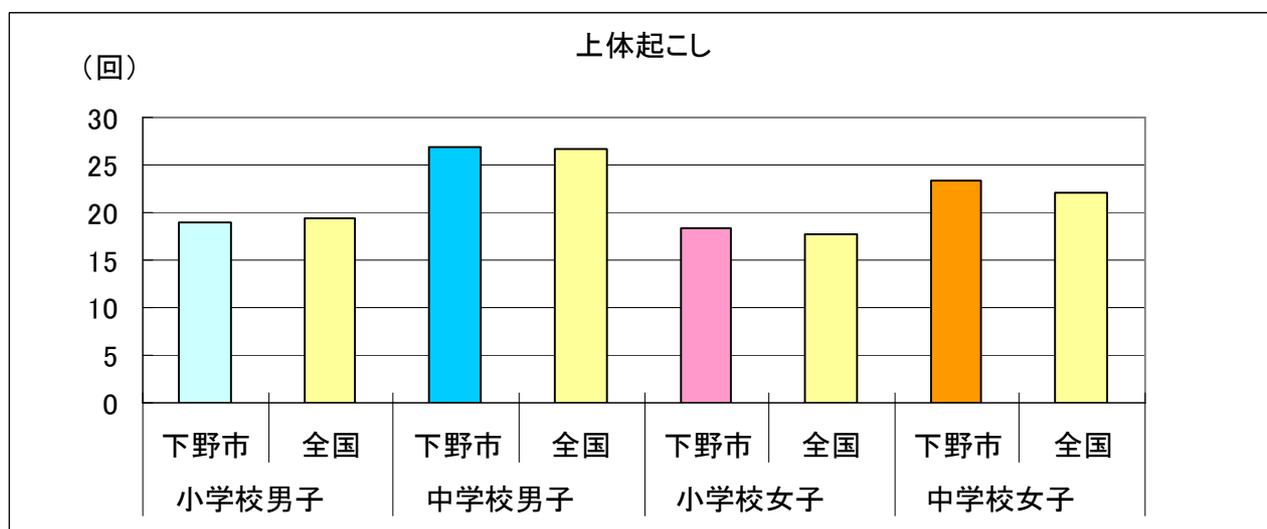
(1) 握力 (kg)

- ・ 全体的には、小学校はわずかに全国平均を下回り、中学校は、全国平均と比較して、ほとんど同じかわずかに上回る傾向が見られた。
- ・ 中学校女子以外は、わずかに全国平均を下回っていた。
- ・ 昨年度の市平均と比較すると、小中男女すべてで下回っていた。全体の傾向は、昨年度と同じであった。



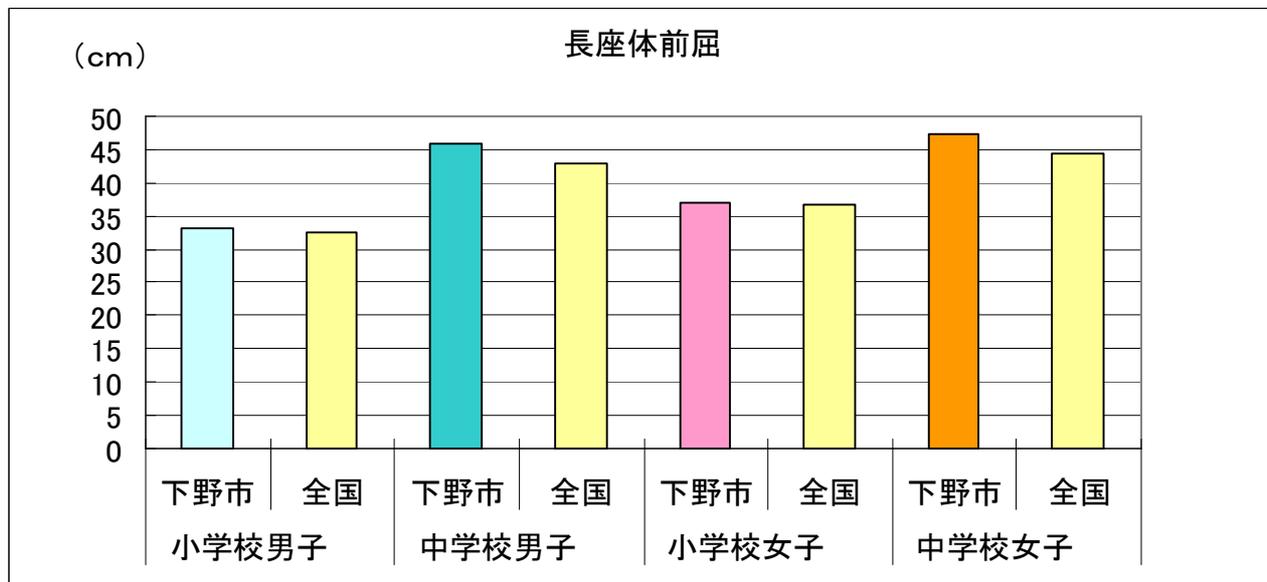
(2) 上体起こし (回)

- ・ 全体的には、男子は全国平均とほとんど同じ傾向がみられ、女子はわずかに全国平均を上回っていた。
- ・ 小学校男子では、わずかに全国平均を下回り、中学校男子、小学校女子では、わずかに全国平均を上回っていた。中学校女子は、全国平均を上回っていた。
- ・ 昨年度の市平均と比較すると、小学校男子女子は上回り、中学校男子女子は下回っていた。



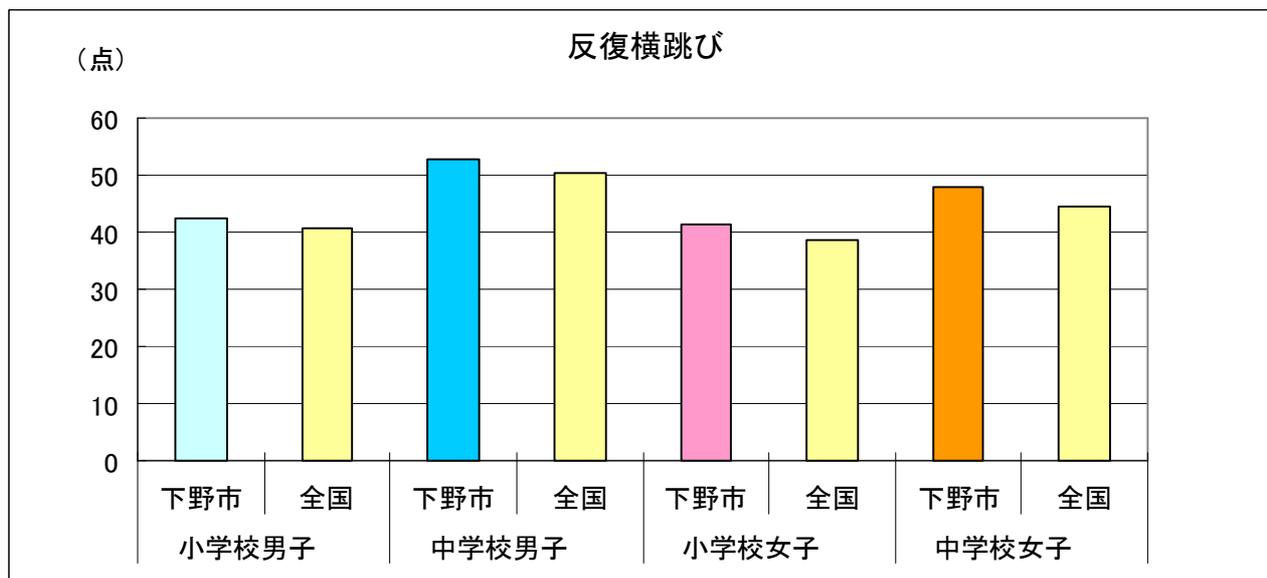
(3) 長座体前屈 (cm)

- 全体的には、すべて、全国平均を上回っていた。
- 小学校男子女子は、わずかに全国平均を上回っていた。中学校男子・女子は、全国平均を上回っていた。
- 昨年度の市平均と比較すると、小学校男子女子は上回り、中学校男子女子は下回っていた。



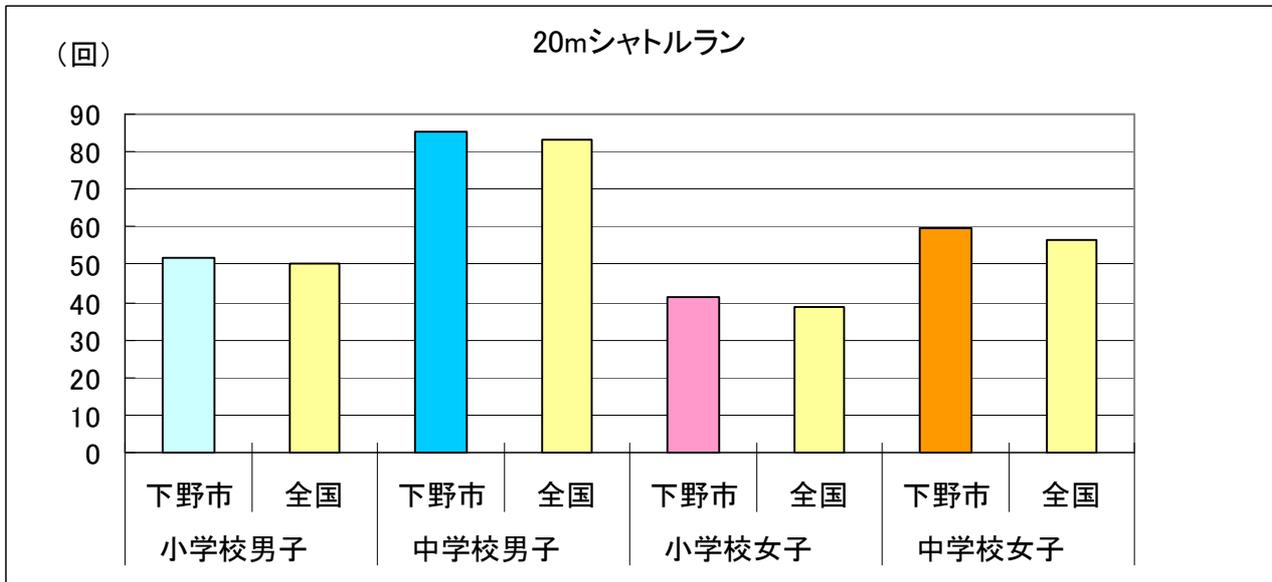
(4) 反復横とび (点)

- 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、上回っていた。
- すべての学年、男女で、全国平均を2点以上上回っていた。特に中学校女子が、3点以上全国平均を上回っていた。
- 昨年度の市平均と比較すると、ほとんど同じ傾向が見られた。



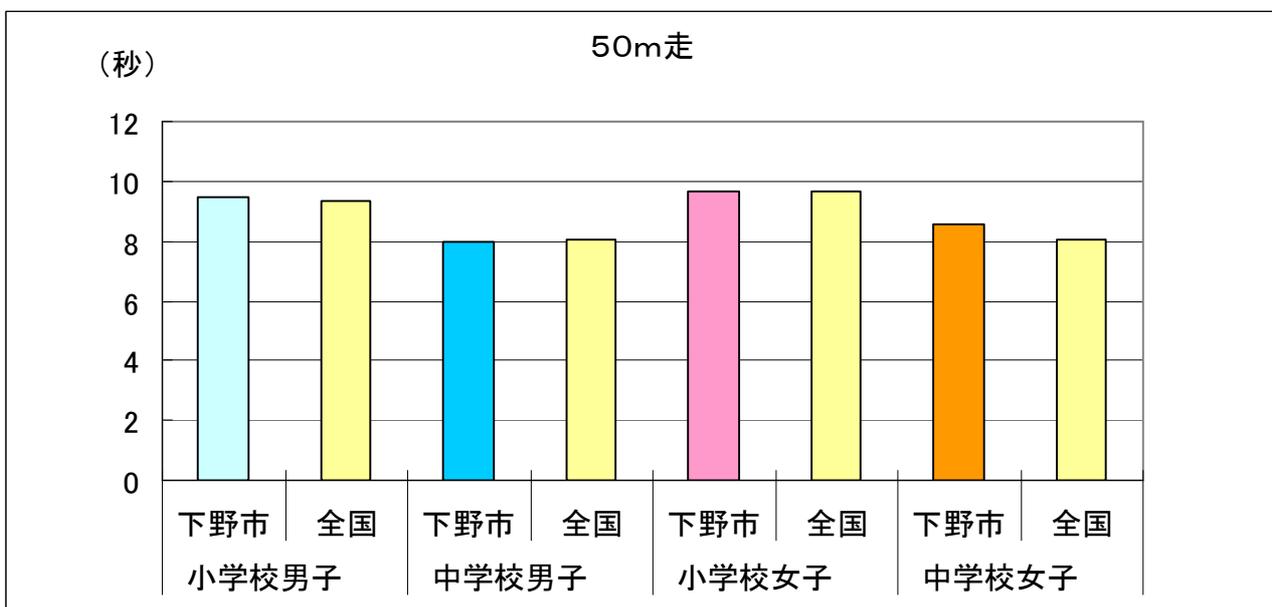
(5) 20mシャトルラン (回)

- 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、上回っていた。
- 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た。
- 昨年度の市平均と比較すると、ほとんど同じ傾向が見られた。



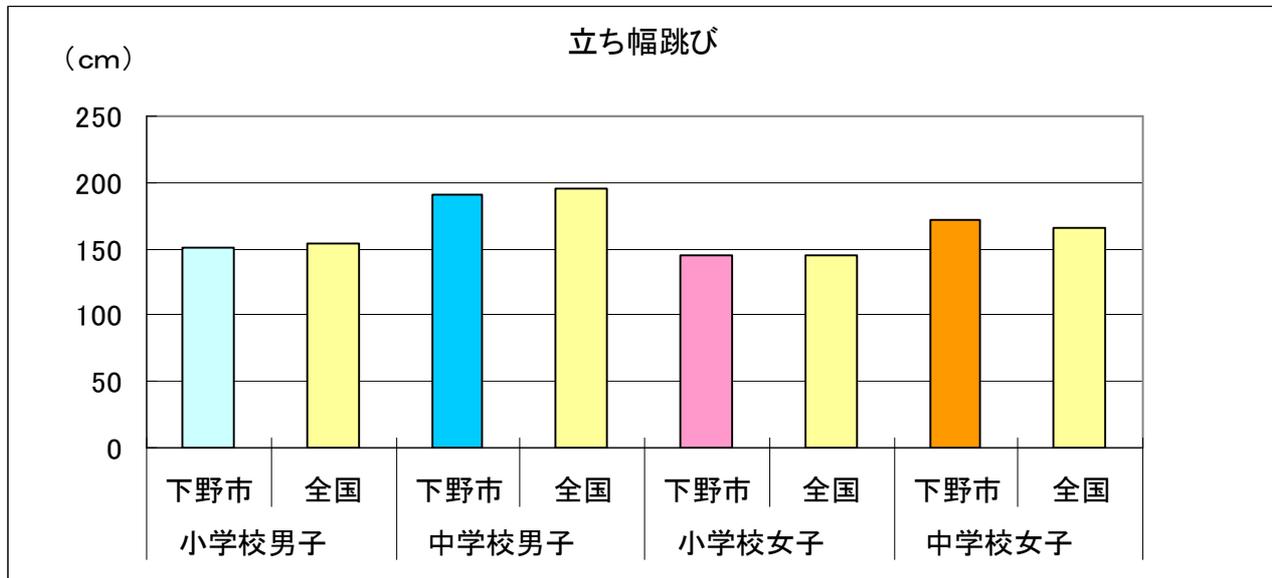
(6) 50m走 (秒)

- 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見られた。
- 小学校女子は全国平均と同じであった。中学校男子は、わずかに全国平均を上回り、中学校女子は、全国平均を下回っていた。
- 昨年度の市平均と比較すると、中学校男子が同じ数値で、その他はすべて昨年を少し下回っていた。



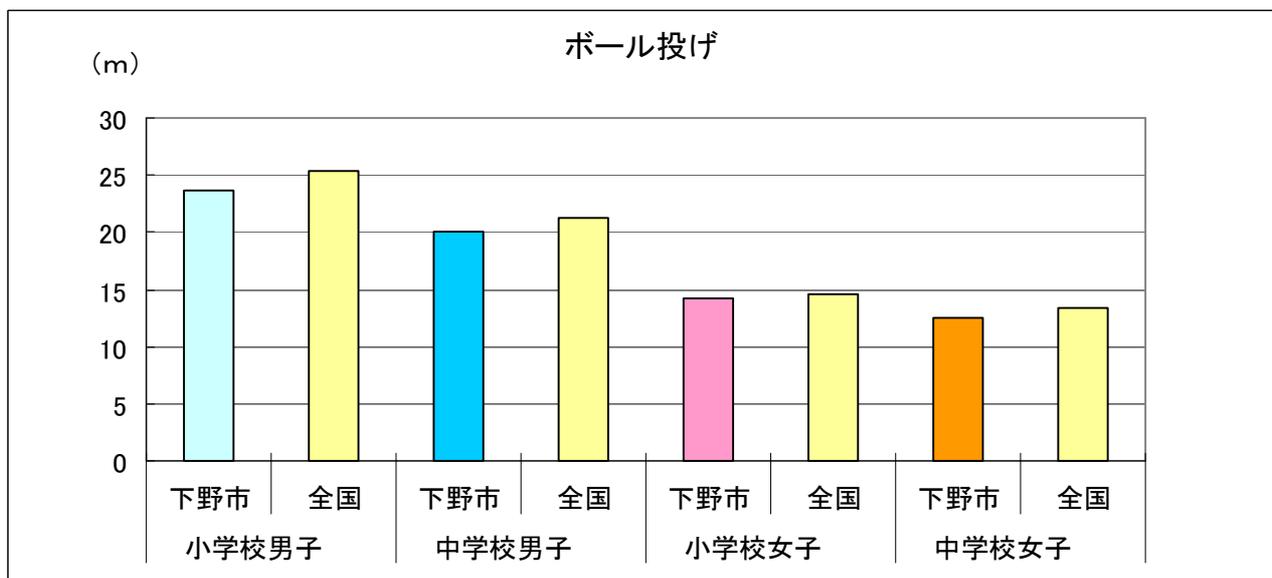
(7) 立ち幅とび (cm)

- ・ 全体的には、中学校女子以外は、全国平均と比較して下回っていた。
- ・ 小学校男子、中学校男子では、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た。中学校女子では、大きく全国平均を上回っていた。
- ・ 昨年度の市平均と比較すると、小学校男子がわずかに上回り、その他はすべて昨年を少し下回っていた。特に中学校男子女子の数値は、大きく下回っていた。



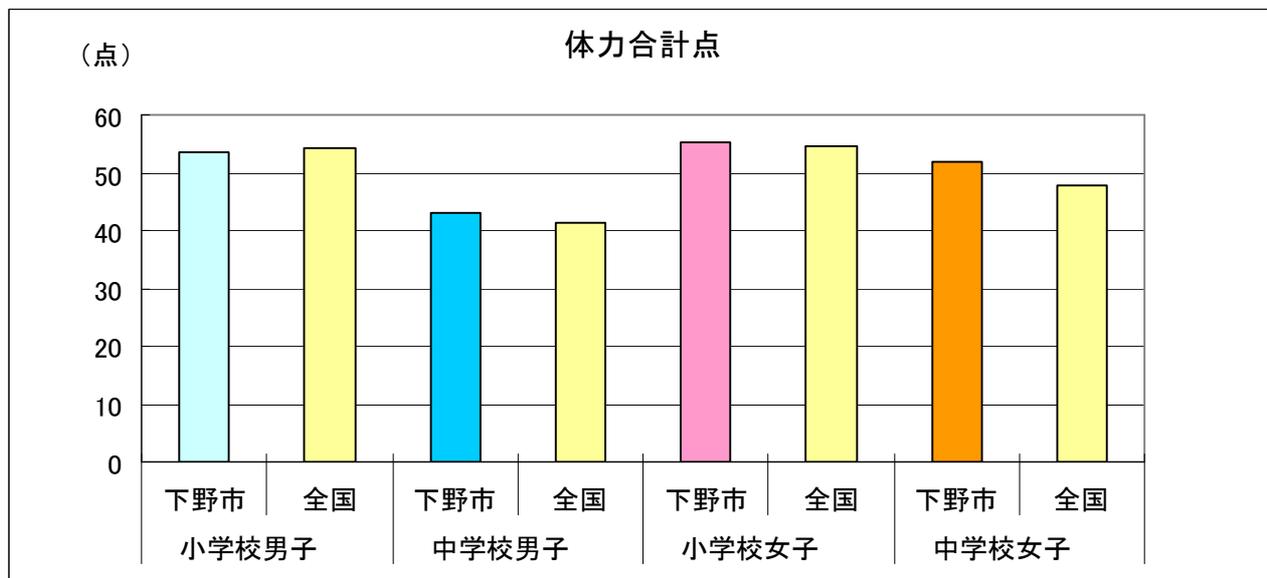
(8) ソフトボール投げ・ハンドボール投げ

- ・ 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、下回っていた。
- ・ 小学校女子は、わずかに全国平均を下回り、それ以外は、1～2mほど全国平均を下回っていた。
- ・ 昨年度の市平均と比較すると、小学校女子はほぼ同じで、その他はすべて昨年を少し下回っていた。



(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た。
- ・ 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た。中学校男子・女子は、全国平均を少し上回っていた。
- ・ 昨年度の市平均と比較すると、全体的な傾向はほぼ同じであった。数値を比較すると、小学校男子女子はほぼ同じで、中学校男子女子は昨年を2点程度下回っていた。



(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。

◇ 平成20年度も反復横跳びと20 mシャトルランは全国平均を上回っており、敏捷性や筋持久力は下野市の子どもの優れている特徴としてとらえられると考えられる。

△ 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

△ 50 m走

◇ 下野市の小学生は、全国平均と比べて、走力に課題があるといえる。

◇ 平成20年度は柔軟性や筋力に課題があった。今年も筋力は課題となった。

- 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

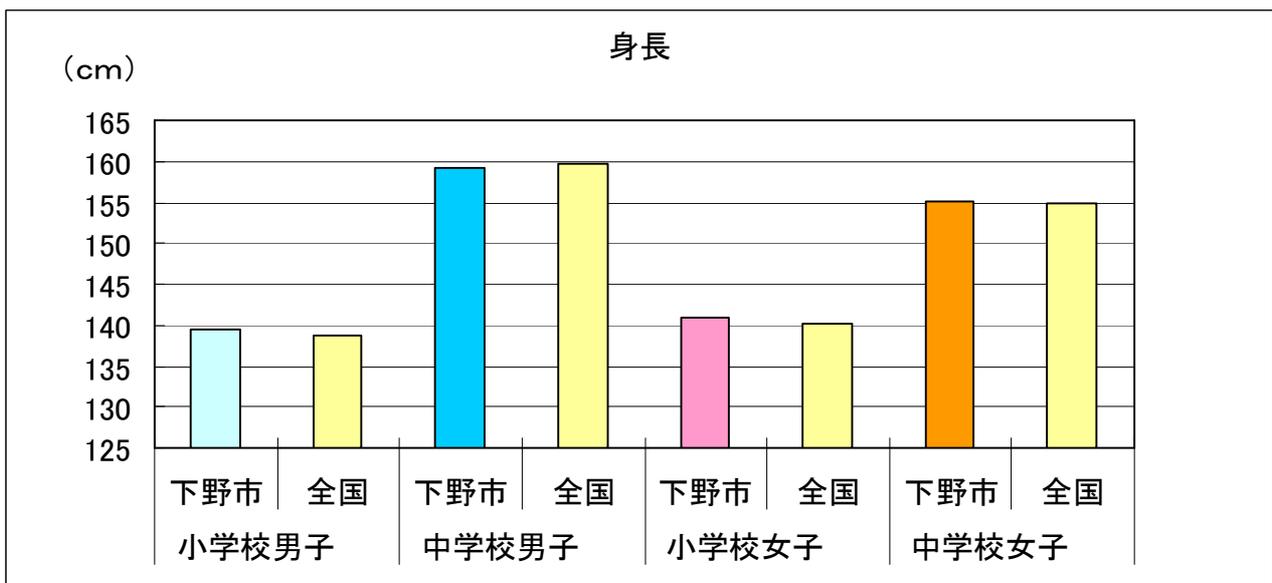
- 握力
- ボール投げ

- ◇ 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といえる。
- ◇ 平成 20 年度も握力とボール投げはが全国平均を下回っており、筋力や特に投力は、下野市の子どもたちの課題としてとらえられると考えられる。

4 体格の分析結果

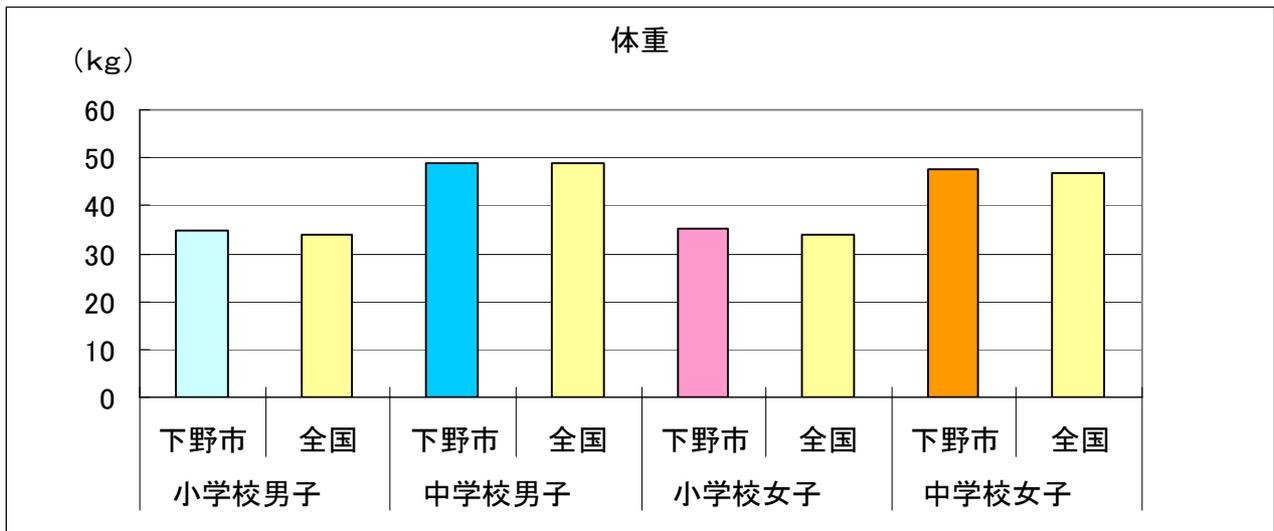
(1) 身長 (cm)

- ・ 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、ほとんど同じ傾向が見られた。
- ・ 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た。
- ・ 平成 20 年度と同じ傾向が見られた。



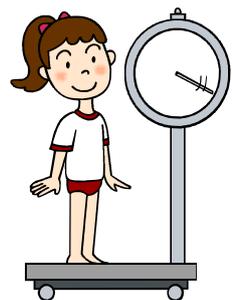
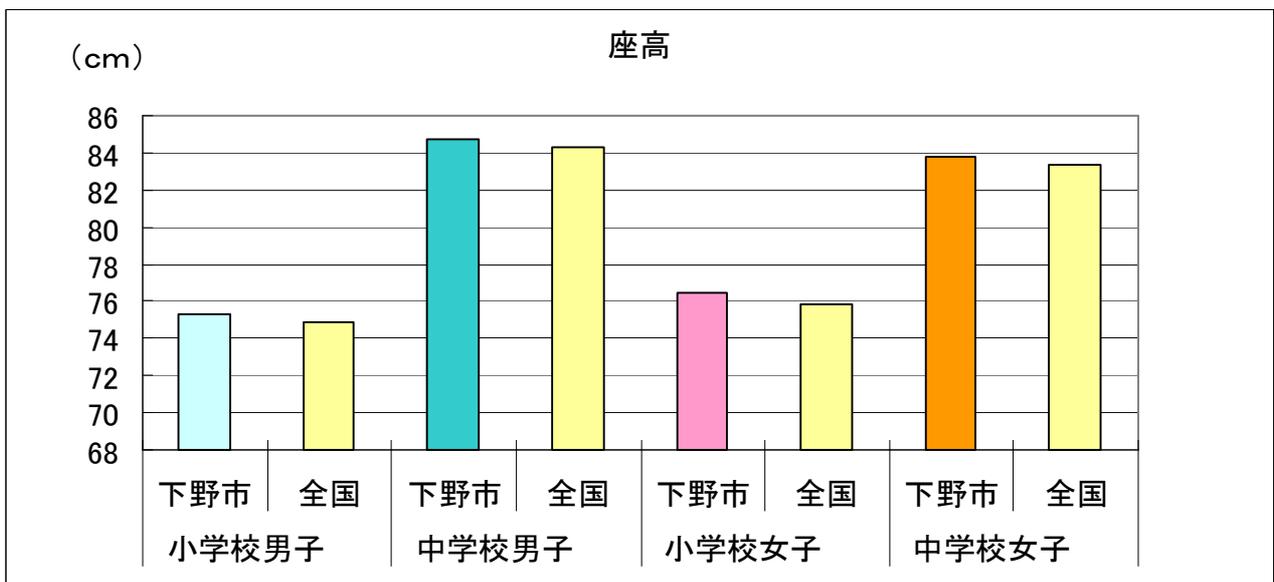
(2) 体重 (kg)

- ・ 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。
- ・ 中学校男子は、全国平均とほぼ同じであった。小学男子と中学女子はわずかに全国平均を上回り、小学校女子では、全国平均を上回っていた。
- ・ 平成 20 年度の市の平均と比較すると、小学校女子が上回り、小学校男子、中学校男子女子は下回っていた。



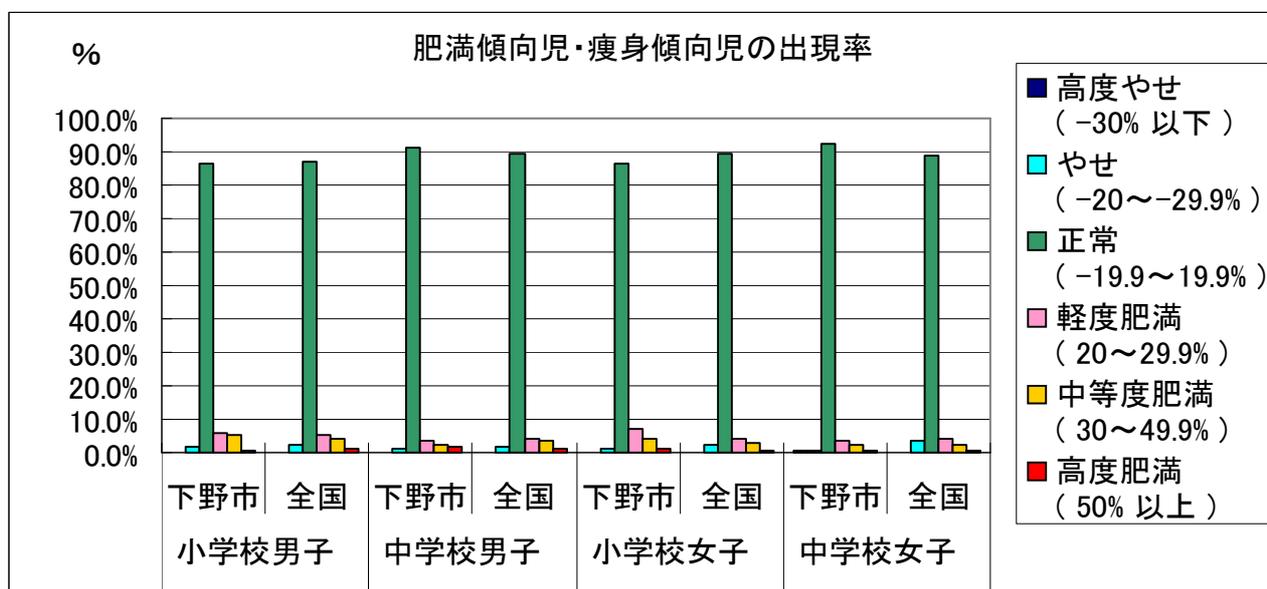
(3) 座高 (cm)

- 全体的には、小学校中学校とも、全国平均をわずかに上回っていた。
- 中学校男子は、身長は全国平均を下回っていたが、座高がわずかに上回っていた。
- 平成 20 年度の市の平均と比較すると、小学校女子がわずかに上回り、小学校男子、中学校男子女子はほぼ同じであった。



(4) 肥満傾向児・痩身傾向児の出現率 (%)

- ・ 正常範囲の出現率を全国平均と比較すると、全体的には、小学校男子女子は下回っており、中学校男子女子は上回っていた。小学校男子女子では、肥満傾向の割合がやや高い傾向が見られた。
- ・ 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結果であった。
- ・ 小学校女子は、全国平均と比較して、軽度肥満、中等度肥満、高度肥満のすべての割合が高い結果であった。
- ・ 中学校男子は、全国平均と比較して、高度肥満の割合がわずかに高い結果であった。
- ・ 中学校女子は、全国平均と比較して、軽度肥満、中等度肥満、高度肥満のすべての割合が低い結果であった。
- ・ 平成 20 年度の市の平均と比較すると、正常範囲の出現率は、小学校女子以外は上回っていた。



(5) まとめ

○小学生

- ◇ 下野市の小学生（男子女子の平均）は、全国平均と比べて、身長、体重、座高ともに、わずかに上回っていた。（身長・座高が高く、体重も重い。）特に女子にその傾向が見られた。
- ◇ 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結果が見られた。
- ◇ 平成 20 年度と平成 21 年度を比較すると、全体的にはほぼ同じ傾向が見られた。

○中学生

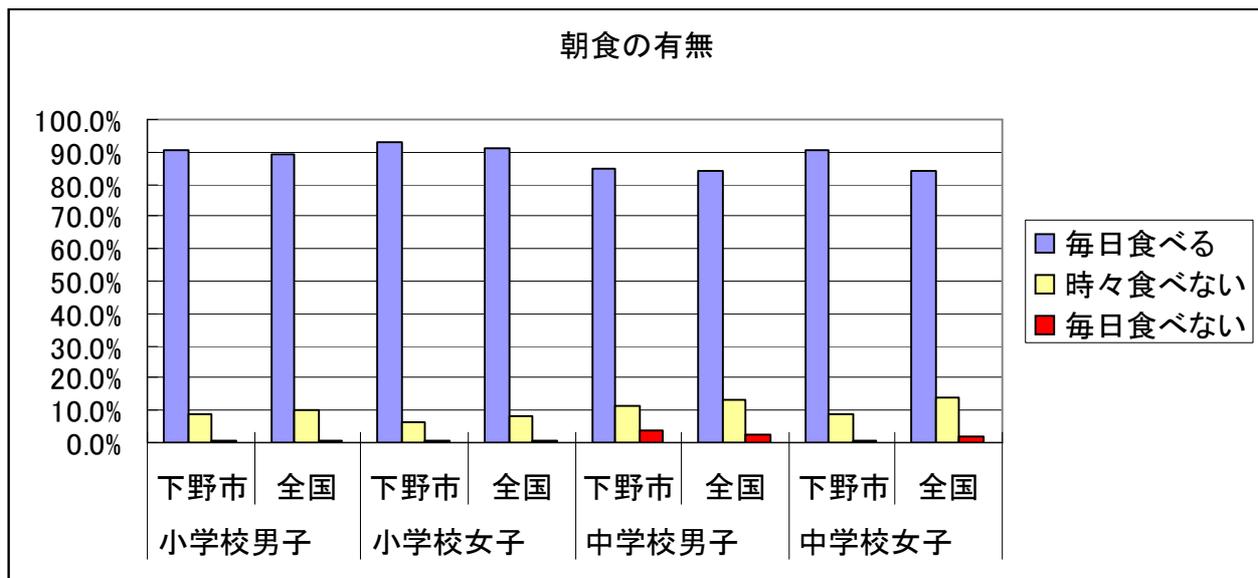
- ◇ 下野市の中学生（男子女子平均）は、全国平均と比べて、ほぼ同じ傾向が見られた。
- ◇ 下野市の中学生（男子女子平均）は、全国平均と比べて、正常範囲の出現率が高く、肥満傾向児の出現率が低い結果が見られた。

5 運動習慣等調査の分析結果

(1) 生活習慣

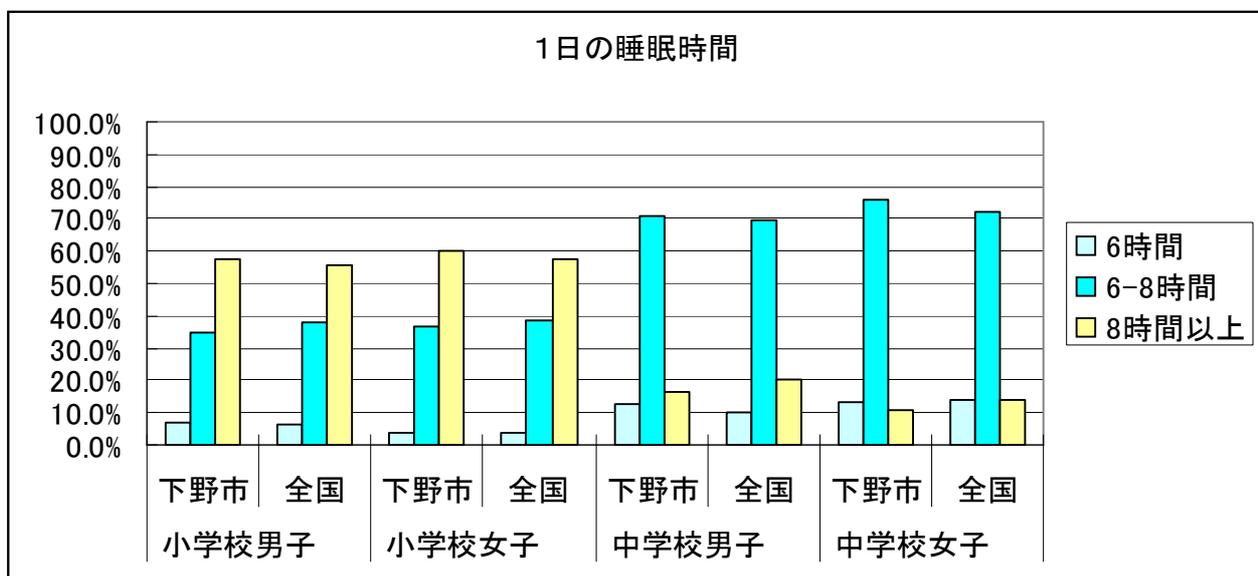
①朝食の有無

- ・ 全体的には、全国平均と比較して、小学校男子女子、中学校男子女子とも毎日食べる割合が高い傾向が見られた。
- ・ 小学校男子女子に比べて中学校男子女子は、「時々食べない」「毎日食べない」割合が高くなっている。
- ・ 小学校中学校とも女子よりも男子の方が、「時々食べない」「毎日食べない」割合が高くなっている。
- ・ 特に中学校男子の朝食を食べない割合が高くなっている。



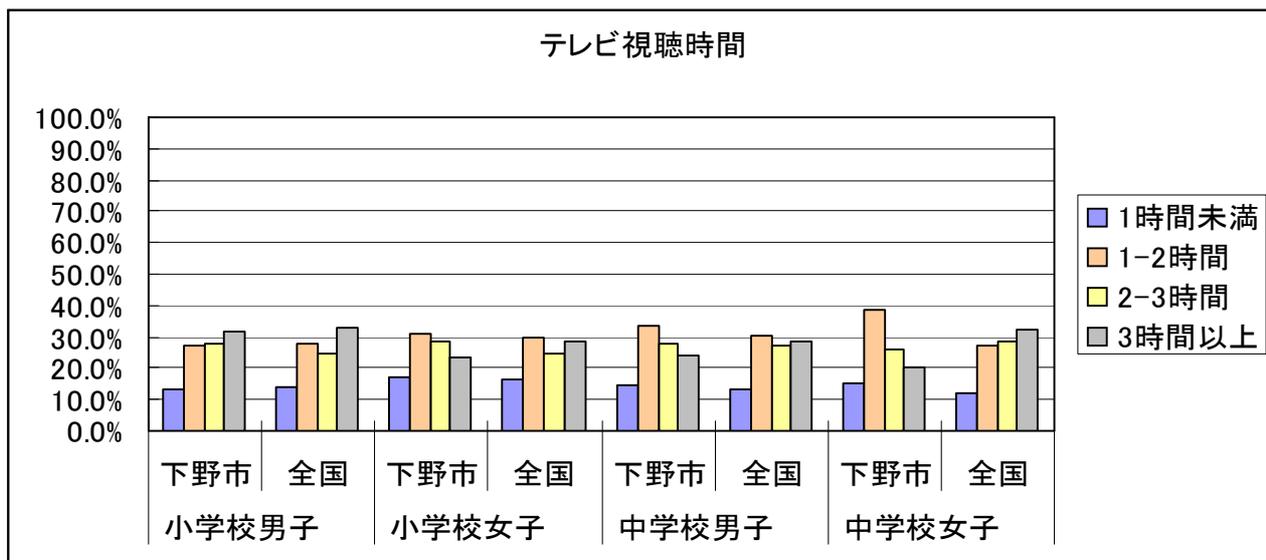
② 1日の睡眠時間

- ・ 小学校男子・中学校男子は、「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傾向が見られた。
- ・ 小学校男子女子に比べて中学校男子女子は、睡眠時間が減少している。
- ・ 小学校男子女子は全国平均に比べて、8時間以上の睡眠時間をとっている割合が多い傾向が見られた。



③テレビ視聴時間

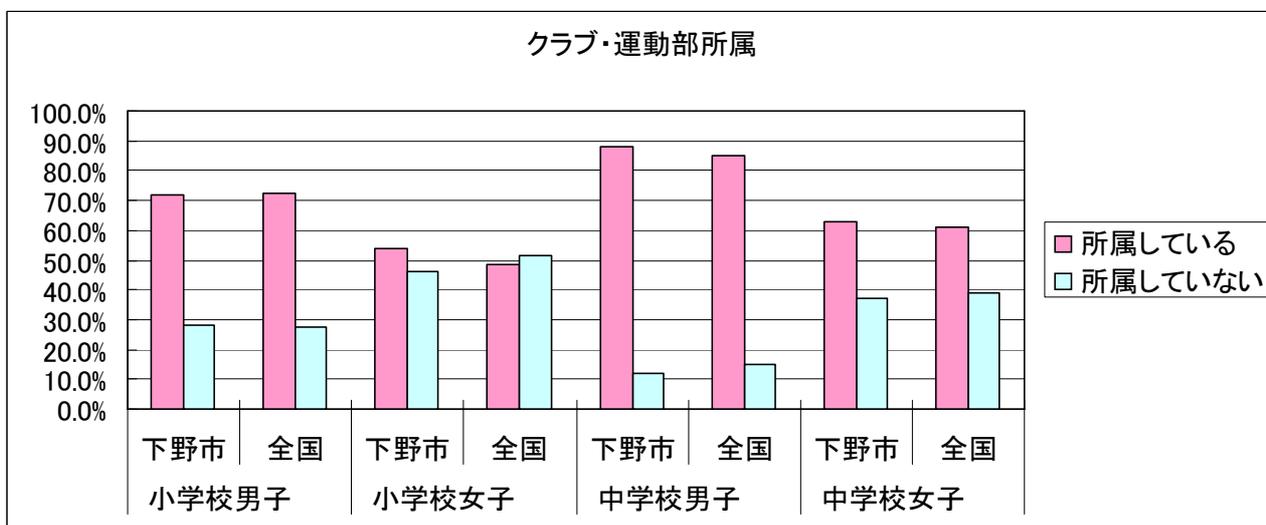
- ・ 全体的には、全国平均と比較して、小学校はほぼ同じ、中学校は視聴時間が少ない傾向が見られた。
- ・ 小学校は男子女子とも、全国平均と比較して、「2-3時間」視聴している割合が多い結果となった。男子は全国平均同様、「3時間以上」視聴している割合が最も多いことが課題となった。この傾向は昨年度も見られた。
- ・ 中学校は男子女子とも、全国平均と比較して、「3時間以上」視聴している割合が少なく、「2時間未満」視聴している割合が多い傾向が見られた。この傾向は昨年度も同様に見られた。



(2) 運動習慣

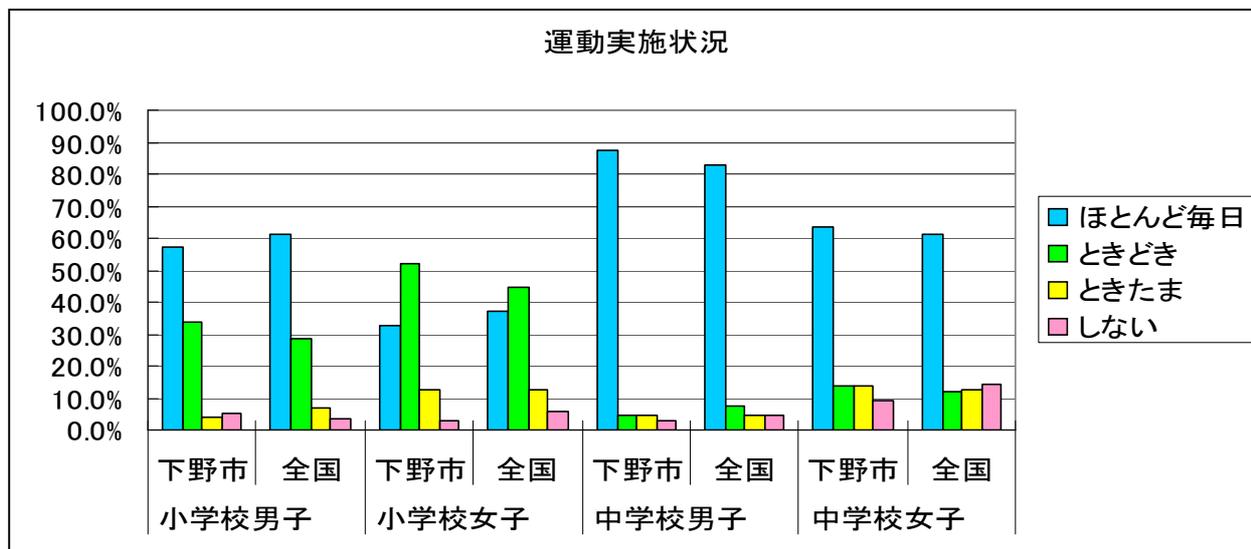
①クラブ・運動部活動所属

- ・ 全体的には、小学校男子以外で、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見られた。
- ・ 女子よりも男子が部活動に所属している割合が多い傾向が見られた。



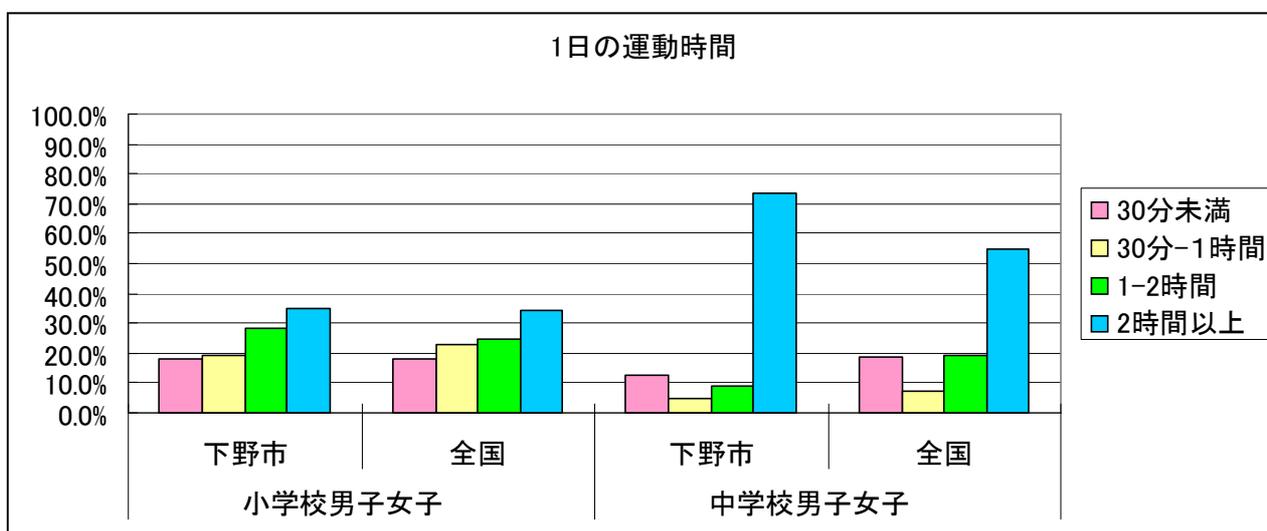
②運動実施状況

- 全体的には、「ほとんど毎日」「ときどき」を合わせると、小学校男子はほぼ全国平均と同じで、小学校女子中学校男子女子は全国平均をやや上回っていた。
- 小学校男子女子では、「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30%以上上回っていた。これは、昨年度も同じ傾向が見られた。



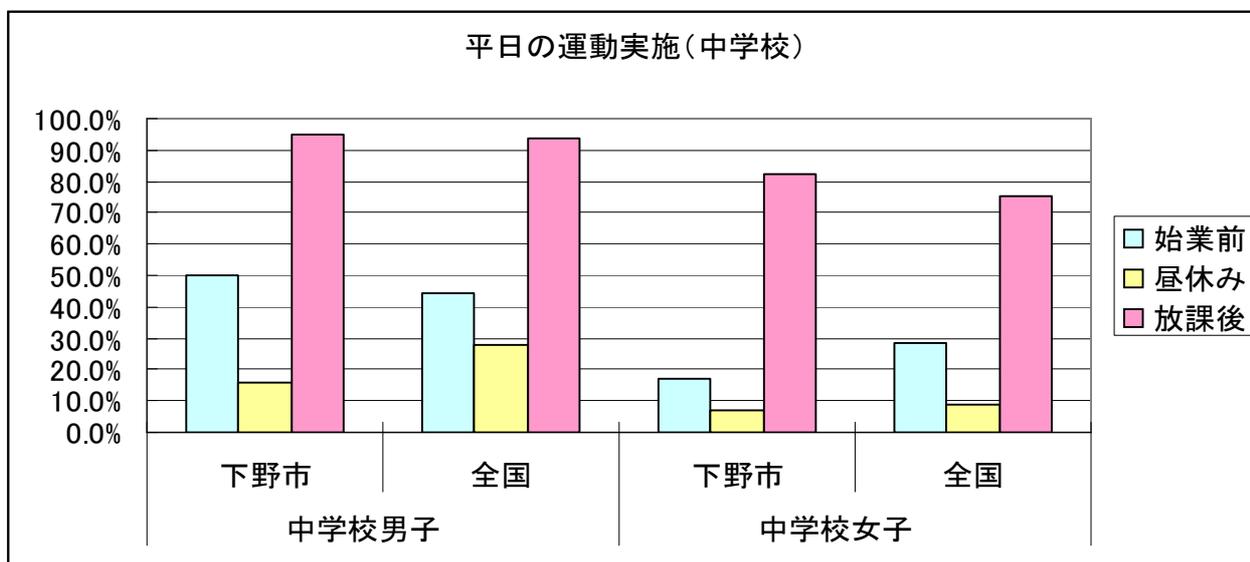
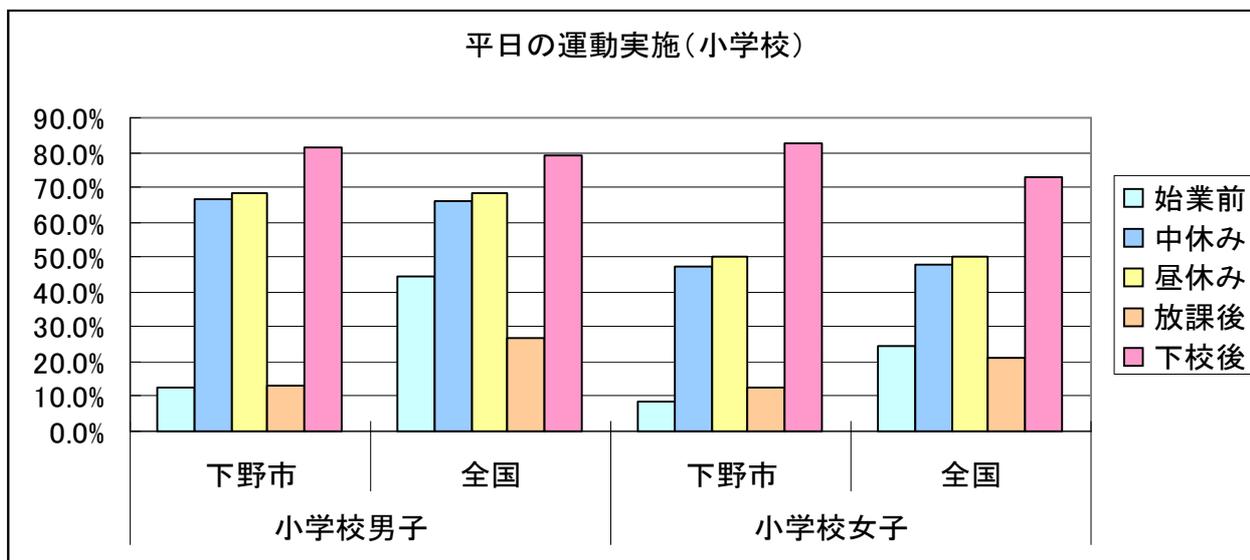
③1日の運動時間

- 全体的には、小学校中学校とも、全国平均と比較して、運動時間の分布状況はほぼ同じ傾向が見られた。
- 小学校男子は、1時間以上の割合が全国平均を上回り、小学校女子はほぼ全国平均と同じ結果が見られた。
- 中学校は「2時間以上」の割合が、全国平均を大きく上回っていた。これは昨年度も同様の傾向がみられましたが、昨年度と比較すると、上回り率が小さくなっている。
- 小学校、中学校ともに女子の、「30分未満」の児童・生徒が23～27%あり、これは全国平均と比較すると少ないが、昨年度同様の課題として挙げられる。



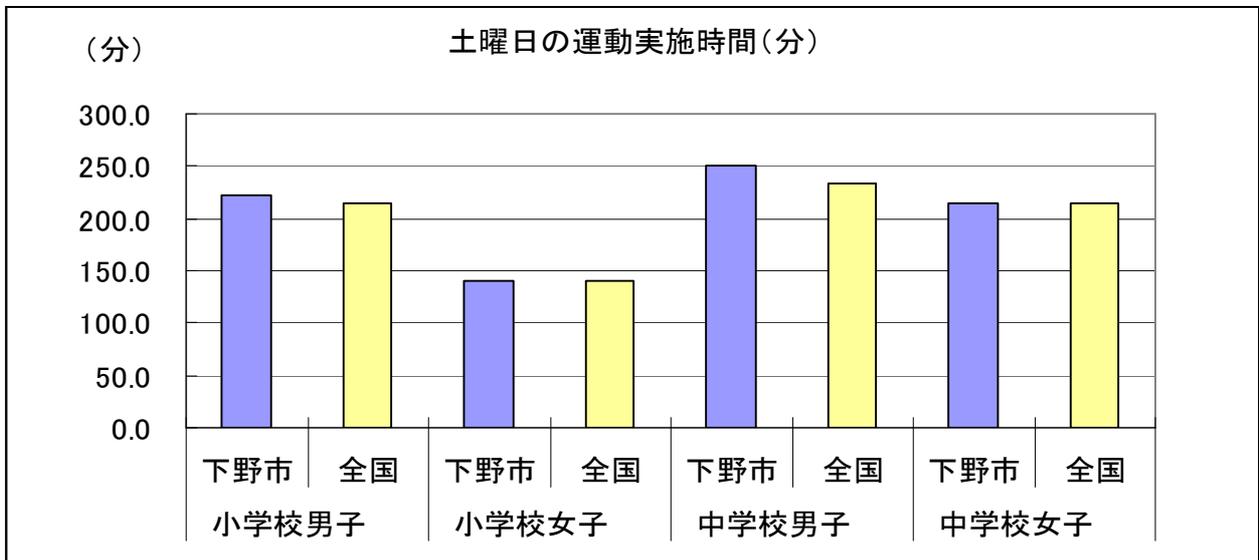
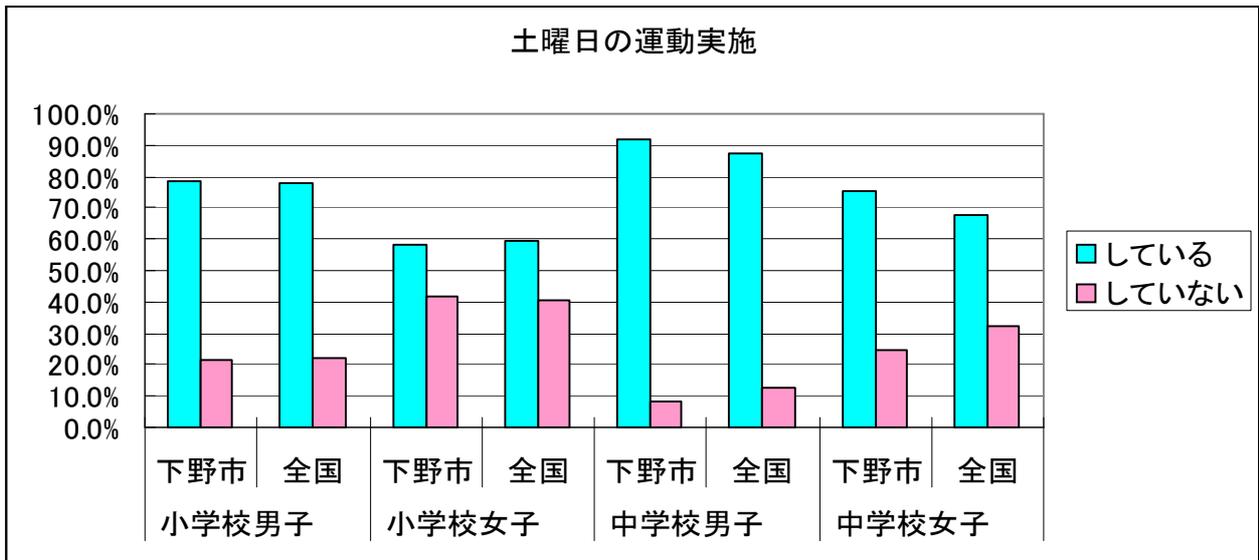
④平日の運動実施

- ・ 小学校は、全国平均と比較して、「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傾向が見られた。この傾向は、昨年度も同様であった。
- ・ 中学校は、全国平均と比較して、放課後の運動時間がやや多く、昼休みの運動時間が少ない傾向が見られた。男子では「始業前」の運動時間が多い結果となった。



⑤土曜日の運動実施

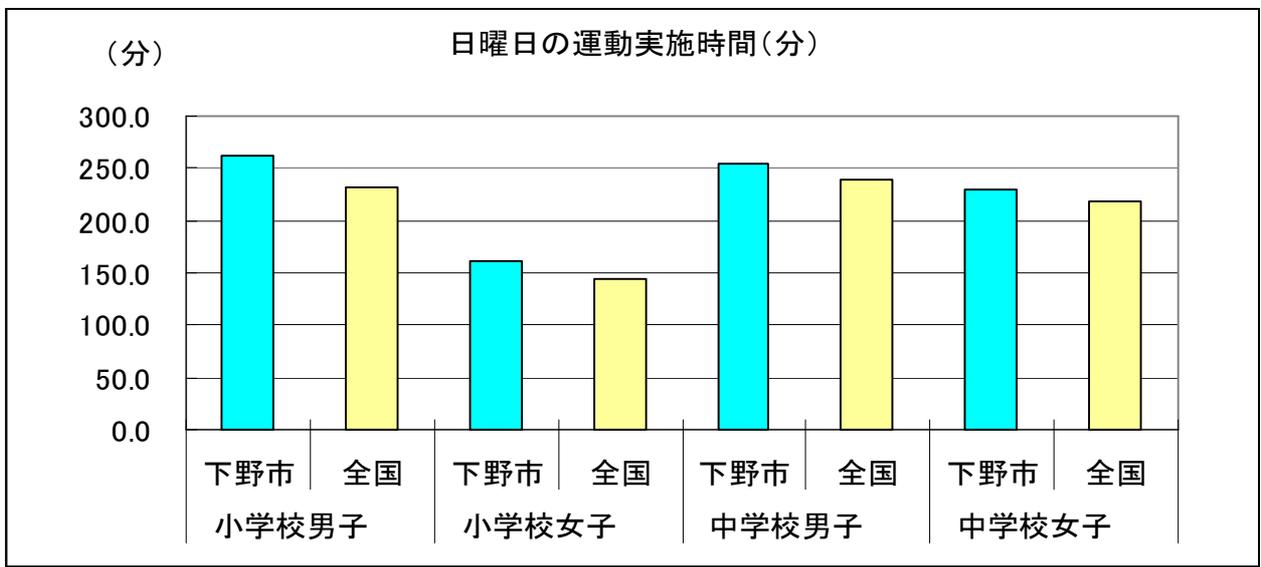
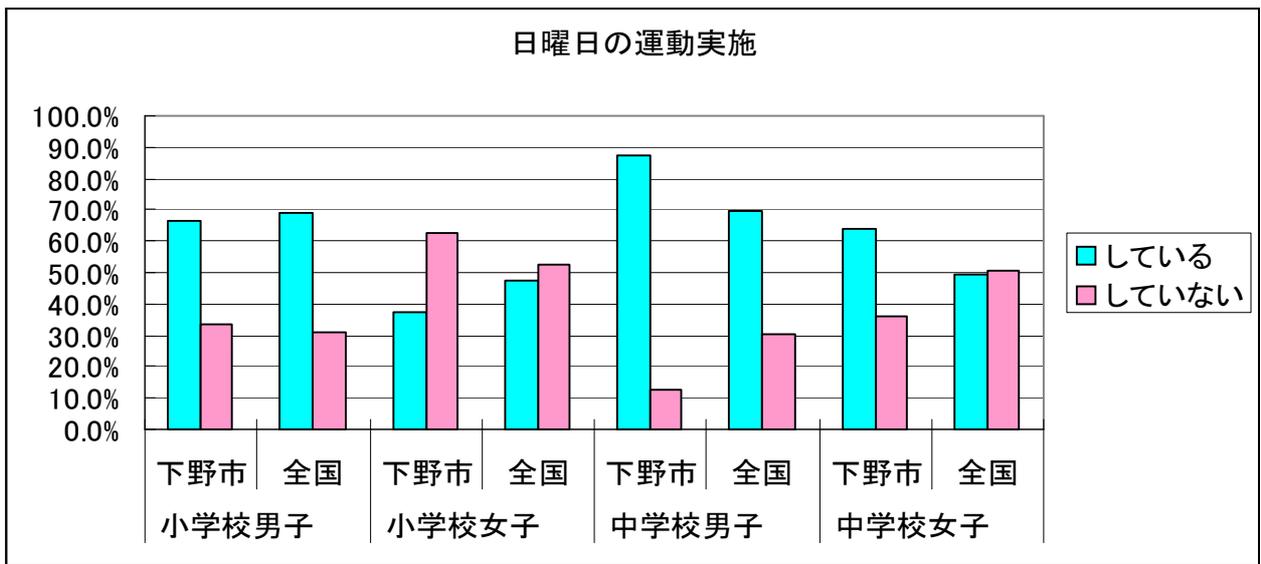
- ・ 小学校は、全国平均と比較して、土曜日に運動を実施している割合が男子がやや多く、女子がやや少ない結果が見られた。
- ・ 中学校は、全国平均と比較して、男子女子とも土曜日に運動を実施している割合が多い結果が見られた。中学校は昨年度も同様の傾向が見られた。



⑥日曜日の運動実施

- 全体的に、土曜日より日曜日の方が、運動を実施している割合が少ない傾向が見られた。これは、昨年度も同様であった。
- 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少ない結果が見られた。特に女子の割合が低い結果が見られた。
- 中学校は、全国平均と比較して、男子女子とも日曜日に運動を実施している割合が多い結果が見られた。



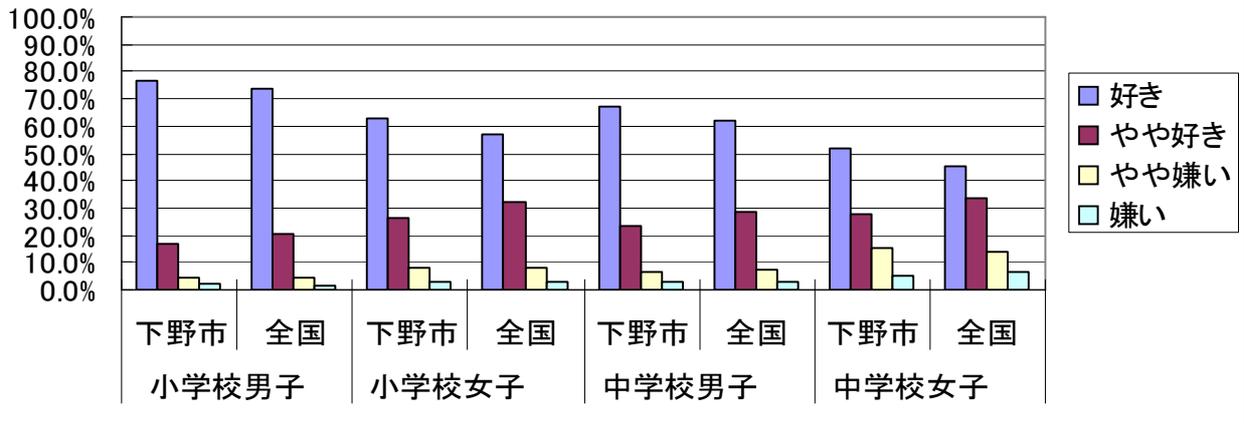


(3) 運動についての意識

①運動の好き嫌い

- ・ 小学校、中学校ともに、「好き」と答えた児童・生徒の割合は、全国平均と比較して、多い傾向が見られた。
- ・ 小学校は全国平均と比較して、「嫌い」と答えた児童の割合がやや多い結果となった。
- ・ 中学生は全国平均と比較して、「嫌い」「やや嫌い」と答えた生徒の割合が少ない結果となった。

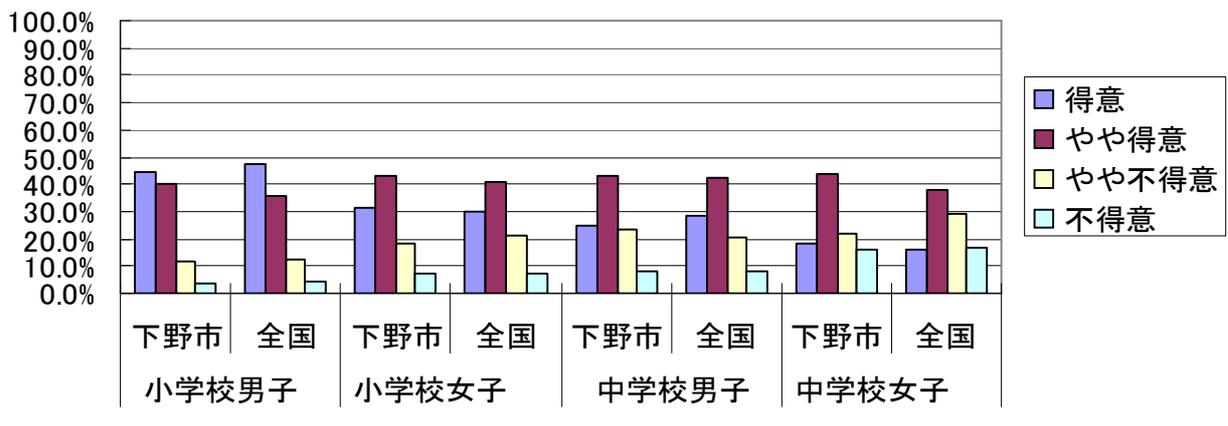
運動の好き嫌い



②運動の得意不得意

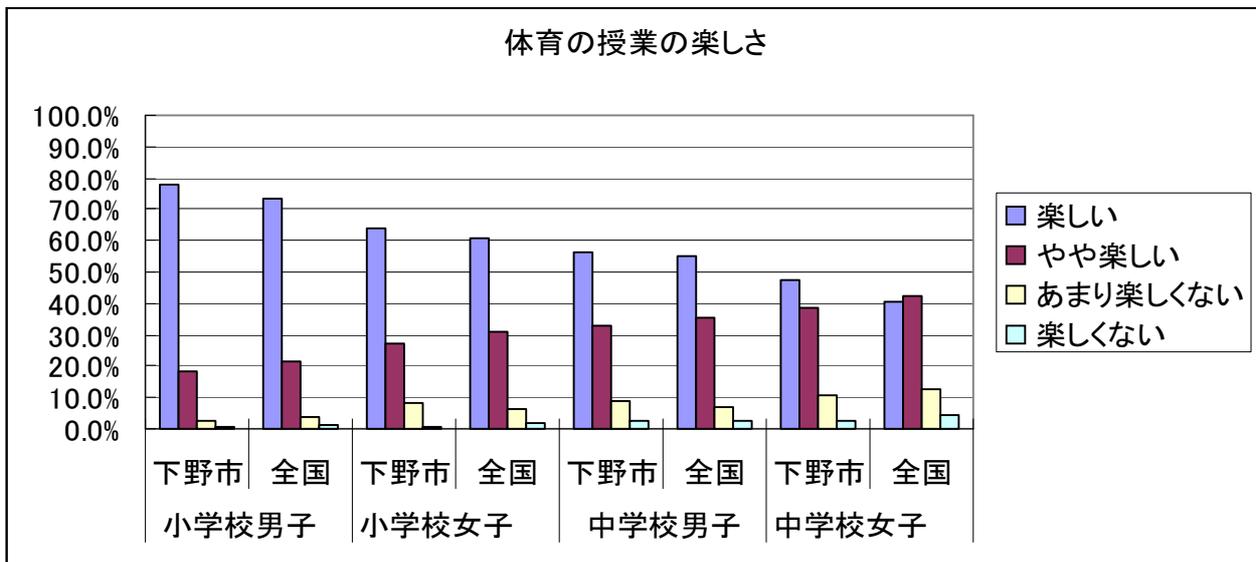
- ・ 中学校男子以外は，全国平均と比較して，「得意」「やや得意」と答えた児童・生徒の割合がやや多い結果となった。
- ・ 「得意」と答えた割合をみると，下野市，全国平均共に，小学校男子→小学校女子→中学校男子→中学校女子となり，特に中学校女子の「不得意」と答えた割合が多い傾向が見られた。
- ・ 「運動の好き嫌い」と「運動の得意不得意」では，中学校女子の「嫌い」と「不得意」に，相関がみられることが考えられる。

運動の得意不得意



③体育の授業の楽しさ

- ・ 小学校男子，中学校女子は，全国平均と比較して，「楽しい」「やや楽しい」と答えた児童・生徒の割合がやや多い結果となった。小学校女子，中学校男子は，全国平均と比較して，「楽しい」「やや楽しい」と答えた児童・生徒の割合がわずかに少ない結果となった。
- ・ 「楽しい」と答えた割合を見ると，下野市，全国平均共に，小学校男子→小学校女子→中学校男子→中学校女子となり，これは運動の得意不得意と同じ傾向が見られた。
- ・ 全体的に，「楽しくない」と答えた児童・生徒の割合は，小学校，中学校ともに全国平均より少ない傾向が見られた。



(4) まとめ

①生活習慣

- ◇ 下野市の小学生（平均）は、全国平均と比較して、朝食を毎日食べ、睡眠時間が多く、テレビ視聴時間は、男子がほぼ全国と同じで女子がやや少ない傾向が見られた。
- ◇ 下野市の中学生（平均）は、昨年度同様、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見られた。

②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、男子はほぼ同じで女子が高く、1日の運動時間は男子がやや多く女子がほぼ同じ傾向が見られた。昨年度同様、平日は業間や昼休み、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傾向が見られた。運動時間も昨年度同様、土曜日より日曜日の方が多傾向が見られた。
- ◇ 下野市の中学生（平均）は、昨年度同様、全国平均と比較して、運動部活動に所属する割合が高く、毎日運動する生徒の割合や1日の運動時間が多傾向が見られた。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。運動時間は土曜日よりも日曜日の方がやや多く、全国平均より多傾向が見られた。

③運動についての意識

- ◇ 下野市の小学生男子（平均）は、全国平均と比較して、運動が好きな児童の割合が多く、得意な児童の割合はほぼ同じであり、体育が楽しいと感じている児童の割合は多い傾向が見られた。
- ◇ 下野市の小学生女子（平均）は、全国平均と比較して、運動が好きな児童の割合が多く、得意な児童の割合も多く、体育が楽しいと感じている児童の割合はほぼ同じ傾向が見られた。
- ◇ 下野市の中学生男子（平均）は、全国平均と比較して、運動が好きな生徒の割合が多く、得意な生徒の割合はやや少なく、体育が楽しいと感じている生徒の割合はやや少ない傾向が見られた。
- ◇ 下野市の中学生女子（平均）は、全国平均と比較して、運動が好きな生徒の割合が多く、得意な生徒の割合や体育が楽しいと感じている生徒の割合も多い傾向が見られた。

