

「平成26年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果概要と取り組み事例
安曇野市教育委員会
安曇野市体力向上検討委員会

「平成26年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が全国の全ての小学校5年生と中学校2年生を対象に行われました。

本年度、市教育委員会では学校教育課・安曇野市校長会・安曇野市教育会・市立幼稚園で「体力向上検討委員会」を組織し、調査結果の分析と結果を活用しての児童・生徒の体力向上・運動習慣の改善等の為の連携を始めています。今回の調査結果の概要と幼稚園・学校の体力向上に向けた取り組みの様子をお知らせいたします。

I 調査の概要

- 1 調査主体 文部科学省
- 2 調査期間 平成26年4月から7月末までの期間
- 3 対象学年 (悉皆調査)
小学校第5学年、特別支援学校小学部5学年
中学校第5学年、特別支援学校中学部2学年

4 調査内容

(1) 児童生徒に対する調査

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、
持久走(男子1500m、女子1000m)または20mシャトルラン
50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

②質問紙調査

運動習慣に関する質問紙調査

(2) 学校に対する調査

子どもの体力向上に係る取組等に関する質問紙調査

II 調査結果

結果については、次のような文部科学省の基準により、全国・長野県の平均値や回答率と比べた時、安曇野市の結果がどれくらいの位置にあるか表記しています。

Tスコア	%	表記
0.5点未満の差	1%未満	ほとんど差が見られない・ほぼ同じ
0.5～1点未満	1～2%	僅かに(高かった・高い・上回った) 僅かに(低かった・低い・下回った)
1点以上	2%以上	高かった・高い・上回った 低かった・低い・下回った

(Tスコア：全国平均値50点に対する相対的な位置)

1 体格・体力・運動能力

(1) 【体格】

①小学校

・男子は、全国に比べ身長が僅かに低く、体重は低い状況でしたが、県とはほぼ同じでした。

- ・女子は身長・体重とも全国とほぼ同じで、県を僅かに上回る状況でした。男女ともほぼ9割が正常範囲内でした。

②中学校

- ・男女とも身長が全国に比べ僅かに低い県とはほぼ同じでした。体重は全国とほぼ同じでした。
- ・男女ともほぼ9割の生徒が正常範囲内ですが、痩せ身傾向が全国より僅かに高い出現でした。

(2) 【体力・運動能力】

①小学校

- ・男子は、反復横とび・20mシャトルラン（敏捷性）と立ち幅跳びが全国を上回り、ソフトボール投げが僅かに全国を上回りました。
- ・女子は、長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳びが全国を上回り、50m走とソフトボール投げが全国より僅かに低く課題があります。
- ・昨年度は、男女とも上体起こし、反復横跳びが全国より低く課題でしたが、昨年度に比べ多くの種目で改善が見られました。

②中学校

- ・男子は20mシャトルラン、立ち幅跳び、ハンドボール投げが全国を上回り、50m走は僅かに全国を上回りました。握力、上体起こし、長座体前屈は全国とほぼ同じでした。
- ・女子は、握力は全国より僅かに高いものの他の種目は全国より低い結果でした。
- ・男女とも反復横跳びは全国を下回り昨年度に続き課題です。

③女子の結果の特徴

- ・小学校女子は昨年度5種目で全国を下回っていましたが、本年度は、僅かに下回る種目が2種目となりました。
- ・中学校女子は、握力が僅かに上回りましたが他の種目は下回り依然課題が残りました。

2 運動習慣（質問紙調査から）

(1) 1週間の総運動時間（グラフ参照）

①小学校

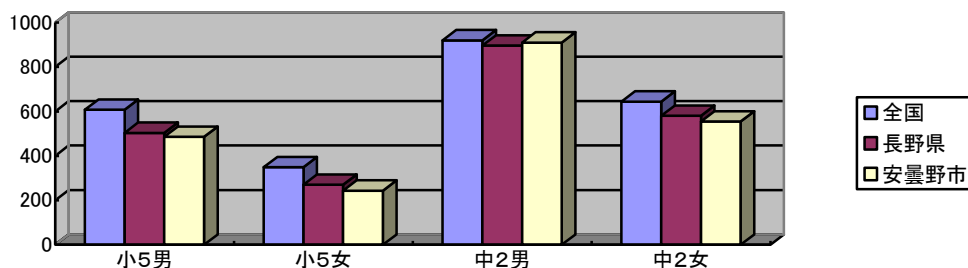
- ・男子は全国に比べ約120分、女子は約105分少なかった。

②中学校

- ・男子は全国・県とほぼ同じ時間運動をしていました。女子は全国より約90分少なかった。

③共通

- ・小中とも男子の運動時間が女子より長く、学年が進んだ中学生の運動時間が小学生より多くなっていた。



【1週間の総運動時間（全国・長野県・安曇野市）】

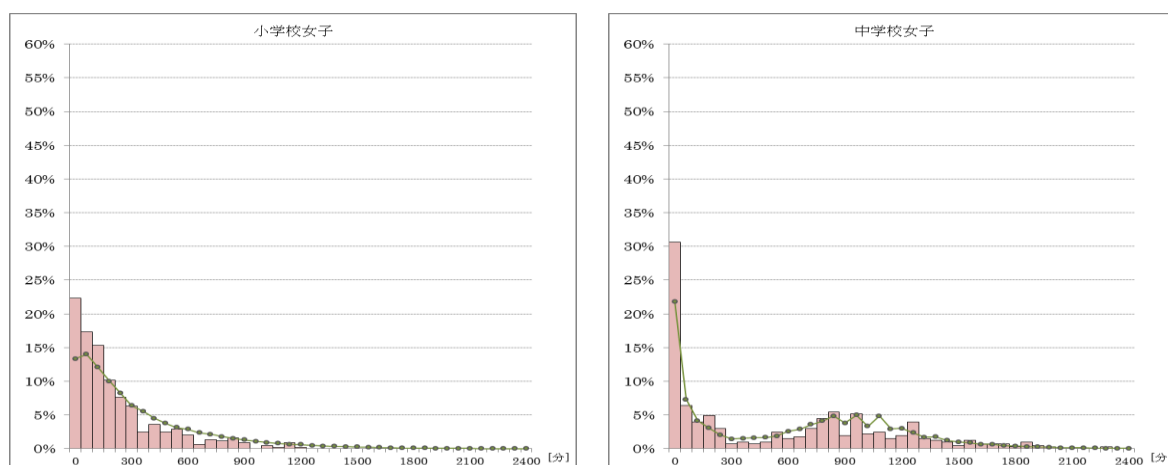
(2) 1週間の総運動時間の分布

①小学校

- ・男子は運動時間が0～59分は全国とほぼ同じですが、60～300分未満の比率が全国を上回っていました。
- ・女子（グラフ参照）は60分未満の児童が全国比率より多く、週に180分未満の児童も全国を上回っていました。総運動時間が少ない児童が全国より多い状況でした。

②中学校

- ・男子の総運動時間は二極化を示すものの全国との差がありませんでした。
- ・女子（グラフ参照）は全国と同様の二極化の傾向ですが、総運動時間0～59分が全国より多い結果でした。



【小学校女子】 1週間の総運動時間の分布 【中学校女子】

※グラフは1週間の総運動時間の分布を、横軸を60分の階級、縦軸を割合で表しています。

(0～59分、60～119分、120～179分……、2340～2400分)

※折れ線グラフは、全国(国公立学校)の分布です。棒グラフは安曇野市です。

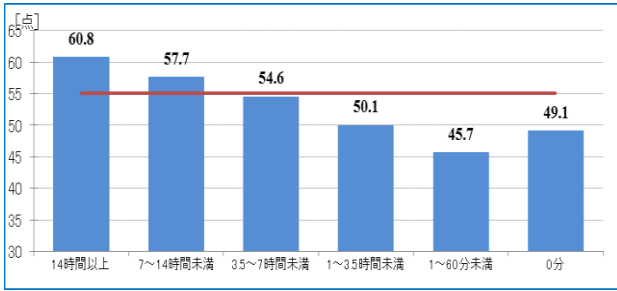
(3) 1週間の総運動時間と体力合計点の関連 (クロス集計)

①小学校

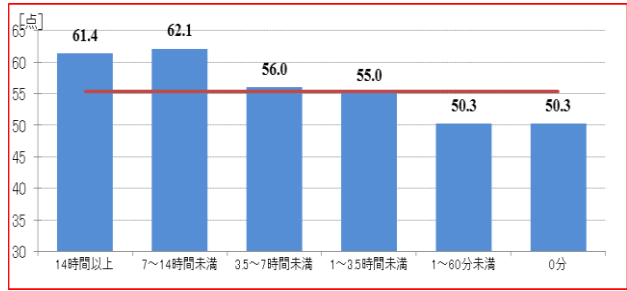
- ・男子は1週間に7時間以上の体力合計点が市の平均点より高く、14時間以上は1～60分未満より15.1点高かった。
- ・女子は14時間以上よりも7時間～14時間未満が高く、60分未満より11.8点高かった。7時間以上運動をしている児童の体力合計点は明らかに市の平均点より高く、7時間の境が明瞭でした。

②中学校

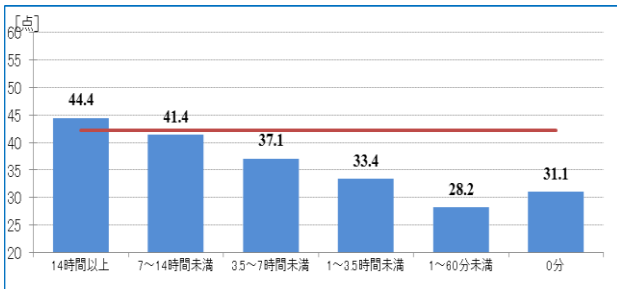
- ・男子は14時間を超える合計点が高く、1～60分未満より16.2点、0分より13.3点高かった。
- ・女子は7時間以上が市の平均点を上回っており、14時間以上では更に高く、1週間の総運動時間が7時間を境に大きな差が生じていた。0分より7時間以上は11.7点高く、14時間以上では13.4点高かった。



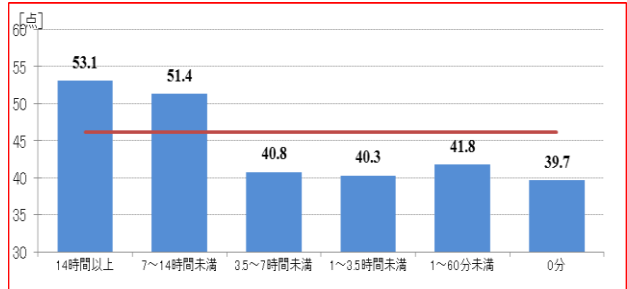
【小5男】 1週間の総運動時間と体力合計点の関連



【小5女】



【中2男】 1週間の総運動時間と体力合計点の関連



【中2女】

(4) 運動が好きな児童・生徒の割合 (グラフ参照)

①小学校

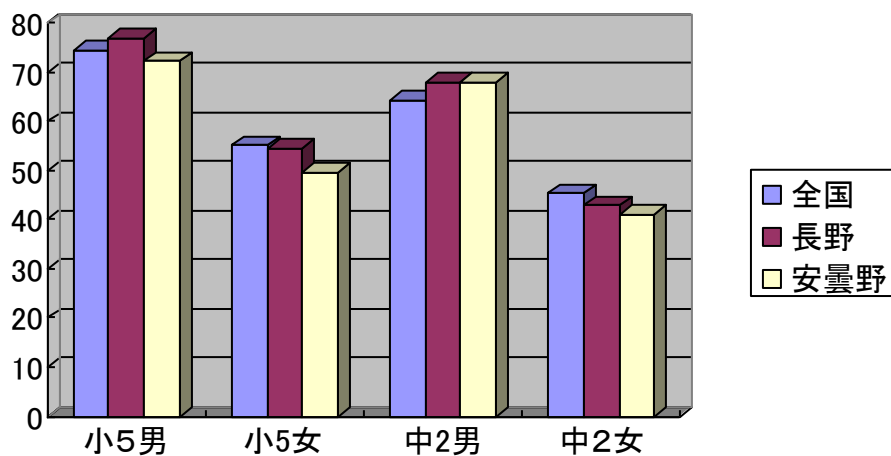
・男子は全国、県を下回っていました。女子は全国、県を下回り、その差は男子より大きかった。

②中学校

・男子は全国を上回り、県とほぼ同じでした。女子は全国を下回り、県とほぼ同じでした。

③共通

・男子の運動が好きな児童生徒は女子より多い。年代が進む中学校で男女とも運動が好きな生徒が少なくなる傾向がありました。



【運動が好きな児童・生徒の割合 (全国・長野県・安曇野市)】

(5) 運動が好きな児童生徒と体力合計点との関連 (クロス集計)

①小学校

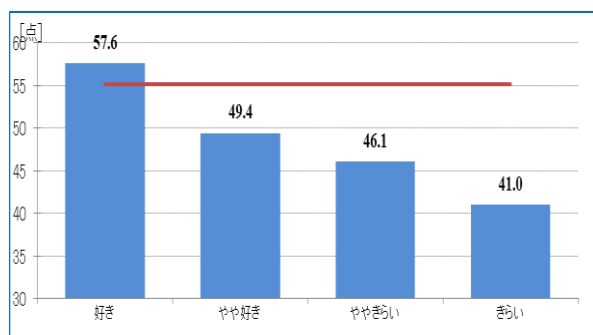
- ・男子は、運動が好きな児童は嫌いな児童より16.6点高かった。
- ・女子は、運動が好きな児童は嫌いな児童より14.9点高かった。

②中学校

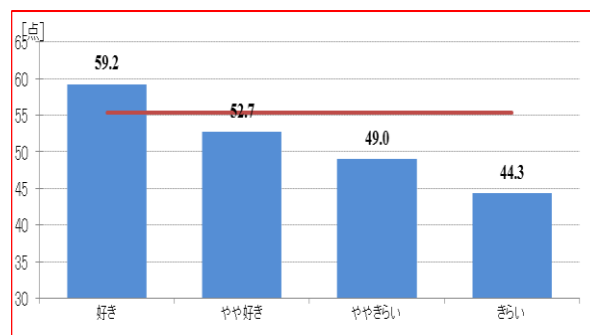
- ・男子は、運動が好きな生徒は嫌いな生徒より16.0点高かった。
- ・女子は、運動が好きな生徒は嫌いな生徒より17.9点高く、男子より差が大きかった。

③共通

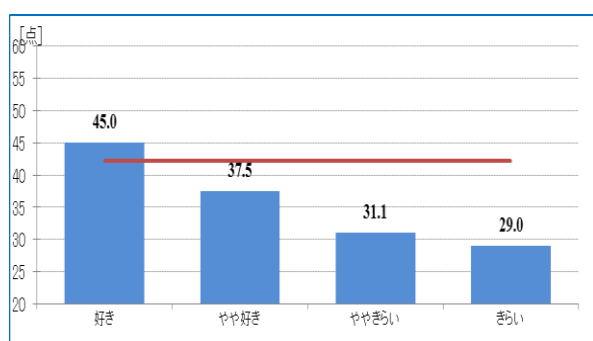
- ・小中男女とも運動が好きと答える児童生徒の合計点が高く、運動の好き嫌いによる差は、中学女子に顕著に表れていた。



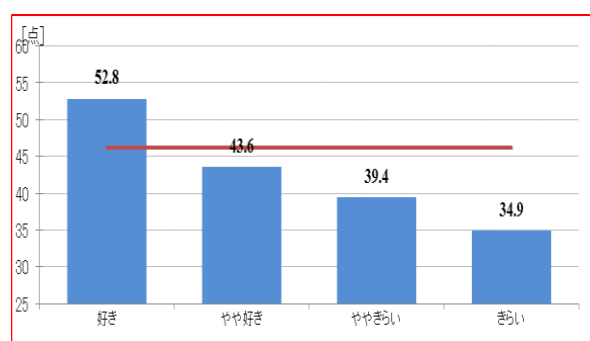
【小5男子】 運動が好きな児童と体力合計点との関連



【小5女子】



【中2男子】 運動が好きな生徒と体力合計点との関連

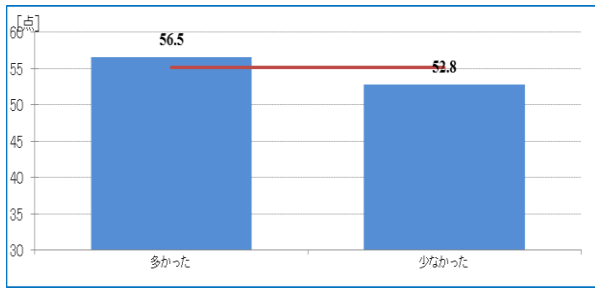


【中2女子】

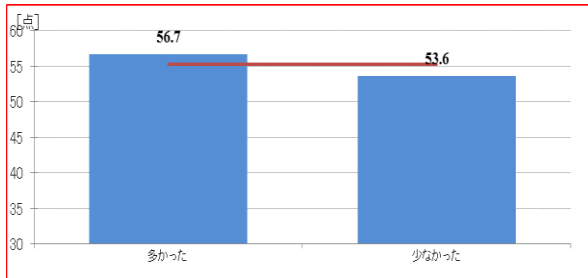
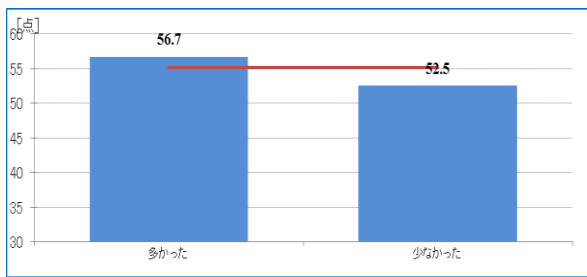
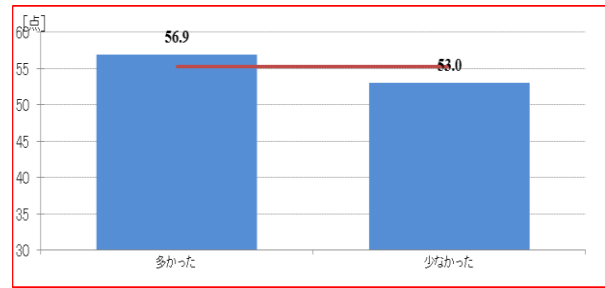
(6) 小学校入学前の運動遊びと体力合計点との関連 (クロス集計)

①小学校 (小学生への質問)

- ・男子は、小学校入学前に家の人との運動遊びが多かった児童は、少なかった児童に比べ、3.7点高かった。地域の子ども達との運動遊びが多かった児童は、少なかった児童に比べ4.2点高かった。
- ・女子は、小学校入学前に家の人との運動遊びが多かった児童は、少なかった児童に比べ3.9点高かった。地域の子ども達との運動遊びが多かった児童は、少なかった児童に比べ3.1点高かった。
- ・男女とも、家の人・地域の子ども達との運動遊びが多かった児童の体力合計点が高かった。



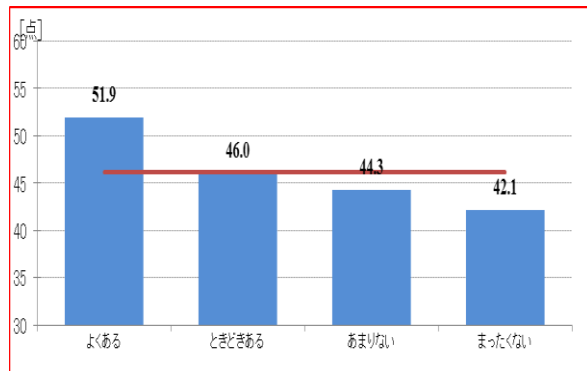
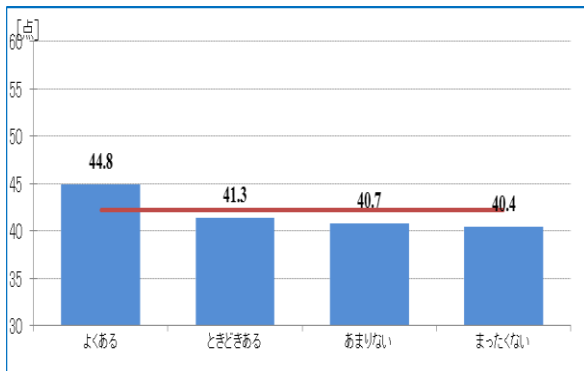
【小5男子】 体力合計点と家の人との運動遊びの関連 【小5女子】



【小5男子】 体力合計点と地域の子も達との運動遊びの関連 【小5女子】

(7) 中学2年生の家の人から運動のすすめと体力合計点との関連 (クロス集計)

- ・男子は、家の人からの運動のすすめがよくあるとまったくないに比べ 4.4 点高かった。
- ・女子は、家の人からの運動のすすめがよくあるとまったくないに比べ 9.8 点高かった。男子よりその差が顕著でした。



【中2男子】 体力合計点と家の人から運動のすすめの 【中2女子】

Ⅲ 今年度の調査結果からわかったこと

調査結果の質問紙の回答と体力合計点をクロス集計することにより、次のような傾向が分かりました。

- ・1週間の総運動時間、7時間を境に体力差が生じる傾向がみられます。
- ・運動好きの児童生徒の体力合計点が高い傾向がみられます。
- ・就学前の運動遊びの頻度や経験が体力差に影響する傾向がみられます。
- ・中学生においては、家の人からの運動の勧めがよくある生徒の体力が高い傾向がみられます。

そこで、本市における体力向上に向けた取り組みでは、依然低下傾向であり運動時間が少ない女子

生徒への対応が急務ですが、今後、数値目標を意識しながらも単に数値を上げることだけに囚われず、地道に運動好きな児童、生徒を育む幼少期の多様な運動経験・日常的に運動できる環境整備・体育・保健体育の授業や部活動の充実。等の教育や関係者の連携を深めた活動を展開し課題に応えることが重要と考えます。

IV 学校の取り組みについて

全国的に、子ども達を取り巻く社会環境や生活様式の急激な変化は、歩くこと子どもにとって家事の手伝いの機会が減少し、遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間の減少を加速化しました。更に交通事故や犯罪への懸念などから体を動かして遊ぶ機会が減少しています。このことは心身の健康に様々な影響を及ぼし、体力の低下、食生活の乱れや肥満化傾向の増加、運動に興味や関心を持ち積極的に取り組む子とそうでない子の二極化傾向、不安やストレス増大等の憂慮すべき問題が生じており、体力問題は全国的な課題であり、安曇野市においても大きな課題と受け止めております。市教育委員会は昨年度末、「全国体力・運動能力、運動週間等調査」の結果を公表するとともに、「体力向上検討委員会」の設置を表明しました。

本年度、体力向上検討委員会では昨年度の結果を委員が共有し分析をしながら、並行し「できることから始めよう」と委員所属の園・学校において体力向上に向けての実践をしまいいりました。小学校においては体力向上に取り組む、「遊ぶ場所・空間」「遊ぶ仲間・仲間」「遊ぶ時間・時間」の意識が高まり、業間運動や運動に取り組む環境への取り組みに工夫が見られるようになりました。中学校に於いても体育授業の工夫や生徒の生活バランスや健康・体力を考える機会となりました。テストの結果から、児童生徒の現状と日頃の取り組みの成果を確認し、体育・保健体育の授業や部活動等に活かすとともに、学校で過ごす一日の中での体づくりに向けた具体的な取り組みを考えています。体力向上検討委員の所属する園・学校での取り組みについては、安曇野市教育会で公表されていますので参考にしていただきたいと思います。それぞれの学校毎の本調査結果は、学校保健員会や学校便り等により地域の皆様や保護者の皆様にお伝えして児童・生徒の体力の現状を認識していただいています。小5、中2の学年以外の児童生徒の実態把握については、長野県スポーツ課の新体力テストに多くの学校が取り組んでいます。

V 学校での取り組み事例

1 中学校の実践

【体育授業ウォーミングアップメニューの工夫】

A中学校では作業療法士の助言をもとに体幹トレーニングを様々な場面で取り入れています。

柔道の相手の体勢を崩しあう特性を踏まえ、怪我の防止や足りない筋力の補強のために、片足立ちになることの多いメニューを積極的に取り入れたり、首をあげた姿勢をキープして、体幹に力を入れる感覚を確認したりして、受け身の練習に入るようにしたことから、生徒の受け身の習得が比較的はやく行え、より柔道の特性に迫った授業を行うことができました。

体幹トレーニングはどの運動にも必要な要素であるため比較的取り入れやすく、バリエーションも豊富であるので、生徒の実態や授業内容に合わせることができました。



2 小学校の実践①

【日常生活3領域での体づくり】

B小学校では、子ども達への支援・指導を、体育授業・全校体育や休み時間・日常生活の3領域で次のように実践しています。

体育授業

- 準備運動として
 - ・ストレッチ運動
 - ・サーキット遊び
- 校庭の遊具を使って
- ・コーディネーション運動
- ・補強運動
- 馬跳び・腕立て・ジャンプ
- ・短縄跳び、長縄跳び
- ・鬼ごっこ
- 学年体育の充実

全校運動・休み時間

- 運動委員会による長縄跳び週間
- 持久走練習、記録会
 - ・持久走コースの新設
 - ・記録カードの作成
- 姉妹学級との遊び

日常生活

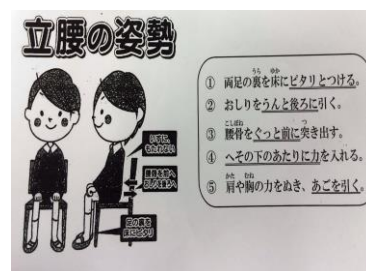
- 本気の掃除（校舎内水拭き）
- 姿勢・立腰
- 徒歩通学
 - ・校長講話
 - ・学校からの距離掲示（計画中）



サーキット遊び



新しい持久走コース



朝の3分間「立腰タイム」



昇降口に掲示された各学年の取組

児童の変容の姿

【体育授業】 運動の苦手な子どもたちもが体を動かすことを億劫がらなくなってきました。

【全校運動・休み時間】 休み時間に練習する学級。遊具で遊ぶ子が増え、持久走記録会に向けて、自主的に練習に励む子も見られました。

【日常生活】 姿勢をよくするために「立腰」に取り組む学年・学級が多くなりました。校舎内の清掃がすべて水拭きとなり、体幹を使った活動が増えました。徒歩通学は、保護者への校長講話や毎朝の校長先生による挨拶等により、徒歩通学への意識が高まっています。

3 小学校の実践②

【全職員で共に取り組む体力づくり】

C小学校では、平成22年度から体力づくりに着目し、全校で実践を積み重ねています。体育授業では、どの子も楽しく身体を動かしたい力が付く体育授業への変換を図っています。職員が一人となり、子ども達の支援に取り組んでいる『C小サーキット』は、児童に定着し意欲的な体力づくりにつながっています。

【教材化】 既成のボールゲームをそのまま行い、得意な児童だけのものになっていた授業を反省し、運動の教材化に全校で取り組み、児童の心のつぶやき『楽しかった！（満足感）』『またやりたい！（意欲・見通し）』『気がついたら体力がついちゃった！（成功体験）』を目標に、どの子も楽しく身体を動かす、つけたい力がついていく授業実践を行っています。

【全学年で新体力テストの実施】 全学年が新体力テストに取り組むことで実態を掴んでいる。全校が取り組むことで児童・職員の関心が高まっています。

【C小サーキット】 初め体育科で考えた、サーキットコース（児童が休み時間等を利用して、体力づくりをする一定のコース）を、各学年会が児童の体力実態に応じてオリジナルコースを作成し、多くの児童が意欲的にサーキットに取り組んでいます。

4 保小中の連携

【地区学校保健協議会の取り組み】

D地区では、小中及び保育園の関係者や保健関係者、保護者の方々と共に「地域の子どもたちの健康を地域で見守り育てていく」協議会として、D地区学校保健協議会を開催しています。本年度は次のような内容でした。参加範囲が、学校職員以外にも広範囲であることは、開催時期や時間帯を設定する上で毎年課題として残されていますが、この活動を継続してきた地域力を大切にし、今後の連携を深めたいと考えています。

D地区学校保健協議会の内容

(1)担当者は、各学校の保健主事と養護教諭

小中隔年にて会場校当番

(2)参加者

学校医・学校歯科医・学校薬剤師・給食センター栄養士・教育委員会関係職員・健康推進課兼歯科衛生士・保健センター保健師・保育園園長・保育園保護者会役員・中学校関係職員・中学校PTA関係役員・小学校関係職員・小学校PTA役員

(3)開催時期 夏季休業中 8月上旬 午後約1時間30分

(4)協議内容

①健康診断の結果から見えてくる子どもたちの健康について、小中学校養護教諭が発表する。

②テーマを決めて、提案や講演を聞く。

平成26年度「食生活習慣と生活習慣病」

信州大学医学部保健学科教授 本郷 実先生

③参加者からの質疑、及び学校医らより助言を受ける。

(5) 最近数年間の講演会内容

・「食育アンケートより見えるもの」

・「給食センターの取り組みについて」

・「成長期のスポーツ外傷と障害」

・「思春期の子ども達がもめていること～子ども達のSOSを見逃さない～」

5 就学前の取り組み

【体を動かすことが楽しいと感じる子どもに】

E園では、プレゴールデンエイジと呼ばれる5歳から8歳頃の、脳のネットワークづくりに役立つ多様な運動遊びを重視しています。

【昔からあった遊びを取り入れましょう】

「鬼ごっこ」は、ありとあらゆる筋肉を使い、鬼から逃げまわり、どんな動きにも対応できる体を作るためにはうってつけです。また、心拍数も上がり体力もついてきます。子どもは追い





かけられたり、つかまえられたりすることが大好きです。

「だるまさんがころんだ」は、急に動きを止めなければなりません。そしてその姿勢のまま静止をする。バランスも必要になります。

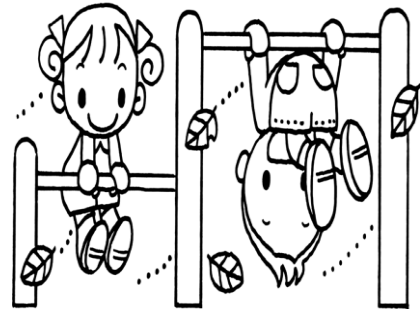
「おしくらまんじゅう」や「相撲」は、全身の力を入れて押し合うので、いい運動です。前に押すか、後ろに押すかの違いですが全身の筋肉がよく使われることで脳のネットワークも増えますし、スキンシップによる脳への効果も期待できます。

こういった何気ない遊びをしながら、公園にあるブランコやすべり台、鉄棒やうんていといった遊具を上手に使い楽しく遊べることが大切です！

【家の中でも体を動かしてみよう】

畳や床で、ごろごろと転がるだけでも、全身を使う運動なのです。また、お手伝いをする事も運動になります。雑巾がけは、現代の子ども達に一番足りないとされている腕の支持力が鍛えられ、雑巾を絞る動作については、遊びの中ではなかなか使われない筋肉を使います。

幼児期において、体力・運動能力向上のためには、小学校時代に迎えるゴールデンエイジを生かすために、自分の体を思うように動かせるという力をつけることです。まずは子どもと一緒に外に出ましよう！そして、一緒にとびまわり、体を動かすことが楽しいと感じる子どもに育てましよう！



VI 次年度に向けて

調査結果の活用

市教育委員会と各学校は、調査を通して把握した児童・生徒の体力や運動能力、運動習慣等の状況を今後の教育施策や教育活動に役立てていきます。

また、日々の教科指導や児童・生徒の運動習慣等を改善するために次のような指導・助言や支援を行います。

1 教育委員会は

- ① 児童・生徒の体力向上を図るために、「体力向上推進委員会」を組織します。
- ② 市校長会や市教育会、学校、幼稚園、保育園、地域関係者などとも実態を共有し体力や健康・運動能力の向上・運動習慣等の改善のために連携していきます。
- ③ 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果の概要を公表し、機会をとらえて家庭や地域に協力を依頼していきます。

2 学校は

- ① 自校の調査結果や体力の概要を保護者に報告します。
- ② 学校全体で実態把握に努め、体力向上の目標を検討し、体力向上プランに反映させ取り組みます。
- ③ 小学校では同学年または隣接する学年の教員同士で、中学校では担当する教員同士で、体力向上に向けた取組や授業における指導方法の工夫・改善などについて検討し推進します。
- ④ 中学校区において校種間連携を進め、体力・健康・運動能力向上や生活習慣改善のための取り組みをします。
- ⑤ 運動実施時間が少ない児童・生徒の実態を把握し改善に 取り組みます。