

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果概要

スポーツ庁の「平成28年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が行われました。調査結果から市の子どもたちの体力や運動能力の状況と家庭でできる取り組みについてお知らせします。

図 学校教育課 学校教育係 TEL 71・2460 FAX 71・2338

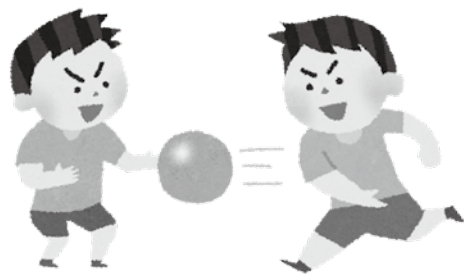
全国体力・運動能力、運動習慣等調査が、4月から7月にかけて全国の小学校5年生と中学校2年生を対象に行われ、市内の小学校10校、中学校7校が参加しました。体力テスト(握力、上体起こしなど)8種目と運動習慣などの質問紙による調査が行われました。全国との結果の比較は表1のとおりです。



■回答結果から見る傾向
 1日1時間の運動で体力向上
 体力合計点と質問紙の回答から次のような児童生徒は平均点を上回る傾向が見られました。
 ○体育の授業以外で、1週間の総運動時間が7時間以上
 ○運動が好き
 ○家の人からの積極的な運動の勧めがある

■教育活動への活用
 市教育委員会が組織している体力向上推進委員会では、調査結果を整理し、小中学生の体力の状況を把握し分析しています。結果と分析内容は、体力向上に向けた学校の教育活動に生かされています。

なお、調査結果は、市ホームページ、学校教育課(3階7番窓口)にてご覧いただけます。



■心豊かでたくましい子どもに育てましょう
 体力は人間のあらゆる活動の源であり、より豊かな生活を送る上で大変重要なものです。子どもの時期の活発な身体活動は、体力、運動能力の基礎を培い、病氣から身を守り健康な生涯につながります。

各家庭で普段の生活から体を動かす習慣を身に付け、健康に過ごせるように取り組みましょう。

市と全国と比較 ～中学校女子の体力向上に課題～

表1 市と全国とのT得点による比較

種目	小学校5年男子	小学校5年女子	中学校2年男子	中学校2年女子
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	↑	↑	—	—
ハンドボール投げ	—	—	→	↓
体力合計点	↑	↑	→	↓

↑:上回る ↗:やや上回る →:ほぼ同じ ↘:やや下回る ↓:下回る

T得点…全国平均を50点とし、換算した得点を表します

【小学校男子】5種目が全国を上回り、体力合計点も全国を上回りました。
 【小学校女子】3種目が全国を上回り、体力合計点も全国を上回りました。
 【中学校男子】2種目が全国を上回り、体力合計点は全国とほぼ同じでした。
 【中学校女子】6種目が全国を下回り、特に反復横とびと20mシャトルランに課題がありました。体力合計点は、前年度の市の平均値を上回りましたが、全国平均が上っているため、T得点は全国を下回りました。

発達に合わせて楽しく運動

園や学校では、「空間・仲間・時間」を生かして、発達に合わせた運動指導を行い、体力・健康の向上を図っています。

幼稚園・保育園では

- ・外遊びを積極的に取り入れています。
- ・楽しく体を動かす用具を揃えています。
- ・集団遊びの時間や楽しく遊ぶ時間を設けています。
- ・運動好きになるように取り組んでいます。

小・中学校では

- ・授業で扱う種目の方法やルール、体づくり運動、準備運動・補強運動の工夫をしています。
- ・始業前や業間での全校運動の実施や自由遊びを奨励しています。
- ・遠足や運動会、クラスマッチ等の体育行事を季節に合わせて行っています。
- ・体力向上に向けた職員研修会や児童・生徒への講習会を行っています。
- ・運動環境(マラソンコース・チャレンジコーナー等)を整えるよう努めています。

家庭でできる取り組み

現代社会の日常生活では、子どもの体を動かす機会が減少しています。以下のポイントを参考に、子どもの健康と体力の向上を心掛けましょう。

1. 幼少期は楽しく体を動かしましょう

楽しく体を動かす遊びを中心に、親子での運動遊びや散歩、手伝いなども含め1日に60分以上体を動かしましょう。

2. バランスのとれた生活をしましょう

健康3原則「食事・運動・休養(睡眠)」のバランスと「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう。

3. 歩く習慣で運動機会を多くしましょう

日頃から自家用車の利用を控えるなど、子どもに歩く習慣をつけましょう。子どもが自力で登下校することは絶好の機会です。

4. 子どものやる気を引き出しましょう

視線を子どもに向け、子どもへの声掛けを多くしましょう。運動や部活動、手伝いの様子を認めやる気を引き出しましょう。