

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果概要

「平成25年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が市内の全小中学校で実施されました。この調査に基づき、安曇野市の子どもたちの体力・運動能力、運動習慣等の状況の分析をしましたので、その概要を報告します。

1 調査の概要

- (1) 調査の名称 平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査
- (2) 実施期間 平成25年4月から7月（各学校で実施）
- (3) 実施学年 小学校5年生（10校916人）、中学校2年生（7校894人）
- (4) 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、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（20mシャトルラン）、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

*中学生は、持久走か20mシャトルランのどちらかを選択。

イ 運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査

- (5) その他、学校及び教育委員会に対する質問紙調査

2 調査結果

体 格

小・中学生とも、身長、体重、座高、肥満傾向・痩身傾向について、全国や長野県とほとんど差がみられなかった。肥満傾向・痩身傾向については、小学生の90%以上が正常の範囲内であり、全国や長野県より良い傾向がみられた。中学生も90%近くが正常の範囲内であり、全国や長野県とほとんど差がみられなかった。

体力・運動能力

実技に関する調査（8種目）を「体力の5つの要素」から分析し、考察のコメントは文部科学省の基準に準じて行ないました。

<体力の5つの要素> *文部科学省

- ① 動きを持続する能力（ねばり強さ）：上体起こし、シャトルラン（持久走：男子1500m、女子1000m）」
- ② タイミングの良さ：反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げ（ハンドボー

ル投げ)

- ③ 力強さ：握力、上体起こし、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ（ハンドボール投げ）
- ④ 体の柔らかさ：長座体前屈
- ⑤ すばやさ：反復横とび、50m走

<考察コメントの基準> *文部科学省

質問紙調査の回答率 (%)	
±1%未満の幅	ほとんど差がみられなかった
±1%以上～±2%未満	わずかに高かった、低かった
±2%以上	高かった、低かった
体力合計点 (点)	
±0.5点未満の幅	ほとんど差がみられなかった
±0.5～1点未満	わずかに高かった、低かった
±1点以上	高かった、低かった
1週間の総運動時間 (分)	
±21分未満の幅	ほとんど差がみられなかった
±21分～±35分未満	わずかに長かった、短かった
±35分以上	長かった、短かった

【小学校の傾向と課題】

体力合計点(T得点)は、男子は全国や長野県とほとんど差がみられなかった。女子は全国よりわずかに低かったが、長野県とほとんど差がみられなかった。

*T得点：全国平均値(50点)に対する相対的な位置を示す。

○「動きを持続する能力(ねばり強さ)」

- ・上体起こしは、男子は全国よりわずかに低かったが、長野県と同じであった。女子は全国より低かったが、長野県とほとんど差がみられなかった。
- ・シャトルランは、男子は全国や長野県より高かった。女子は全国より低く、長野県よりわずかに低かった。

○「タイミングの良さ」や「すばやさ」

- ・反復横とびは、男子は全国や長野県とほとんど差がみられなかった。女子は全国や長野県より低かった。
- ・ソフトボール投げは、男女とも全国や長野県より低かった。

○「力強さ」

- ・立ち幅とびは、男女とも全国や長野県より高かった。
- ・握力は男女とも全国や長野県とほとんど差がみられなかった。

○「体の柔らかさ」

- ・長座体前屈は、男女とも全国や長野県とほとんど差がみられなかった。

○「すばやさ」・「力強さ」

- ・50m走は、男子は全国と同じであったが、長野県よりわずかに高かった。女子は全国より低かったが、長野県とほとんど差がみられなかった。

【中学校の傾向と課題】

体力合計点（T得点）は、男子は全国や長野県よりわずかに低かった。女子は全国より低かったが、長野県とほとんど差がみられなかった。

○「動きを持続する能力（ねばり強さ）」

- ・上体起こしは、男女とも全国より低かったが、長野県とほとんど差がみられなかった。
- ・持久走は、男女とも全国や長野県より低かった。

○「タイミングの良さ」や「すばやさ」

- ・反復横とびは、男女とも全国より低かったが、長野県とほとんど差がみられなかった。
- ・ハンドボール投げは、男子は全国とほとんど差がみられなかったが、長野県よりわずかに低かった。女子は全国や長野県より低かった。

○「力強さ」

- ・立ち幅とびは、男子は全国や長野県とほとんど差がみられなかった。女子は全国よりわずかに低かったが、長野県とほとんど差がみられなかった。
- ・握力は、男子は全国より高く、長野県よりわずかに高かった。女子は全国や長野県よりわずかに低かった。

○「体の柔らかさ」

- ・長座体前屈は、男女ともに全国や長野県より高かった。

○「すばやさ」・「力強さ」

- ・50m走では、男子は全国や長野県とほとんど差がみられなかった。女子は全国よりわずかに低かったが、長野県と同じであった。

【小学校と中学校の共通課題】

「体格」は、全国や長野県とほとんど差がみられなかった。「体力」は、長野県と全体的に同じ傾向がみられるが、全国と比較すると、ソフトボール投げやハンドボール投げ、持久走、50m走など、さらに改善が求められるものがあり、体力を総合的に向上していく必要があると思われます。

調査種目は、授業で日常的に行われていないため児童生徒にとっては経験が少

なく、慣れていないことが調査結果に影響していることも考えられます。今後、児童生徒の実態を把握しながら計画的、効率的に指導していくためにも、体力・運動能力の測定や運動習慣等の調査を自主的に実施していくことも大切であると思われます。また、授業で行われる運動がどんな体力を育成するのかを児童生徒に理解させて取り組ませるとともに、教師が運動の特性をふまえた指導・助言をしていくことが一層求められると思われます。

質問紙調査

【運動習慣等】（抜粋） ○印は安曇野市の実態。

「運動部やスポーツクラブ（小学生）・地域スポーツクラブ（中学生）にはいますか。」（小学生はスポーツ少年団を含む）

○「はいている」と回答した小学生の男子は 61.9%、女子は 43.3%、中学生の男子は 84.4%、女子は 56.7%であった。

- ・小学生の男子は全国よりわずかに低かったが、長野県とほとんど差がみられなかった。女子は全国や長野県よりも低かった。
- ・中学生の男子は全国よりわずかに低かったが、長野県とほとんど差はみられなかった。女子は全国より低かったが、長野県よりわずかに高かった。

*運動部やスポーツクラブ等へ所属している男子と女子の割合は、すでに小学生の段階から男子の方が高く、中学生になるとその差は大きくなっています。

「運動・スポーツをどのくらいしていますか。」（学校の体育の授業を除く）

○「ほとんど毎日運動する」と答えた小学生の男子は 57.0%、女子が 29.8%、中学生の男子は 80.6%、女子は 54.7%であった。

- ・小学生の男子は全国や長野県より低かった。女子は全国より低く、長野県よりわずかに低かった。
- ・中学生の男子は全国や長野県より低かった。女子は全国より低い、長野県よりわずかに高かった。

*小・中学生とも、女子の運動離れが顕著であると思われます。

「学校、学校外で運動やスポーツをしている時間を合計すると、およそどのくらいしていますか。」 1週間の総運動時間（学校の体育の授業を除く）

○小学生の男子は 436.3 分、女子は 211.2 分、中学生の男子は 823.5 分、女子は 599.8 分であった。

- ・小学生は男女とも全国や長野県より短かった。1週間の総運動時間が 0 分の男子は 12.1%、女子は 31.8%であった。
- ・中学生の男子は全国や長野県より短かった。女子は全国より短く、長野県より

長かった。1週間の総運動時間が0分の男子は11.3%、女子は35.6%であった。

*授業で、体力や運動能力が向上することの意義を理解させるとともに、地域や家庭と連携して運動への関心を高めることが一層必要になってくると思われます。また、地域の運動機会への参加を奨励したり、日常的な運動習慣を見直したりするとともに、働くことや歩くことの大切さについても改めて考えていく必要があると思われます。

「朝食は食べますか。」

○「毎日食べる」と答えた小学生の男子は90.7%、女子は92.3%、中学生の男子は88.8%、女子は85.4%であった。

・「毎日食べない」と答えた中学生の男子は2.4%、女子は2.1%であり、全国や長野県とほとんど差がみられなかった。

*体力合計点の平均と朝食の有無との関連をクロス集計表でみると、顕著な差異は見られなかった。しかし、「動きを持続する能力（ねばり強さ）」を測定する「シャトルラン」では、「毎日食べる」グループと、「毎日食べない」グループでは「毎日食べる」グループの方が得点平均が高かった。

こうした結果をふまえ、今後、他の種目についても検討委員会等で分析していくことが必要であると思われます。

「一日の睡眠時間」

○「6時間未満」と答えた小学生の男子は7.0%、女子は2.8%、中学生の男子は9.5%、女子は20.2%であった。

・小学生の男子は全国とほとんど差がみられなかったが、長野県よりわずかに高かった。女子は全国や長野県より低かった。

・中学生の男子は全国や長野県より低かった。女子は全国や長野県より高かった。

「今後どのようなことがあれば、今よりもっと運動やスポーツをしてみようと思いますか。」（複数回答可）

○小・中学生の男女とも、「自分が好きな種目・できそうな種目があったら」が64.8%で最も高かった。次いで、「友達と一緒にできたら」が54.3%であった。

「授業でていねいに教えてもらえたら」は18.6%、「先生や家族からすすめられたら」は20.0%と低かった。

*運動やスポーツに対する児童生徒の意識が変化してきていることが考えられます。事前に児童生徒の競技種目等についての意識を把握し、導入段階で動機づけを工夫したり、情報機器を授業で活用したりしたい。また、外部指導者を活用するなど、運動やスポーツの魅力に触れる機会を工夫していくことも大切

であると思われます。

「運動やスポーツをすることは得意ですか。」

○「得意」と答えた小学生の男子は46.9%、女子は26.8%、中学生の男子は31.3%、女子は13.7%であった。

- ・小学生は、男女ともに全国や長野県より低かった。
- ・中学生は、男子は全国とほとんど差がみられなかったが、長野県より低かった。女子は全国や長野県より低かった。

○「苦手」と答えた小学生の男子は4.0%、女子は11.6%、中学生の男子は8.4%、女子は22.7%であった。

- ・小学生は、男子は全国よりわずかに低く、長野県とほとんど差がみられなかった。女子は全国よりわずかに高く、長野県より高かった。
- ・中学生の男子は全国とほとんど差がみられなかったが、長野県よりわずかに高かった。女子は、全国や長野県より高かった。

*「苦手」と答えた中学生は男女とも小学生より倍近く増えており、この原因の究明と改善のための取り組みが必要であると思われます。また、「苦手」と答えた児童生徒だけでなく、「やや苦手」とか「やや得意」と答えた児童生徒への支援を意図的に行っていくことが大切であると思われます。

「運動やスポーツをすることが好きですか。」

○「好き」と答えた小学生の男子は67.9%、女子は43.4%、中学生の男子は61.9%、女子は38.0%であった。

- ・小学生は男女ともに全国や長野県より低かった。
- ・中学生の男子は全国より高かったが、長野県より低かった。女子は全国より低く、長野県よりわずかに低かった。

*小・中学生とも男子と女子の差が大きく、その差はすでに小学生の段階から見られます。

「運動のコツやポイントが分かる。」

○「そう思う」と答えた小学生の男子は44.9%、女子は27.5%、中学生の男子は35.3%、女子は19.5%であった。

- ・小学生の男子は全国よりわずかに高かったが、長野県よりわずかに低かった。女子は全国や長野県より低かった。
- ・中学生の男子は全国や長野県とほとんど差がみられなかった。女子は全国より低かったが、長野県とほとんど差がみられなかった。

*日々の授業において、児童生徒が「技能のポイント」をつかみ、「分かった」「で

きるようになった」という達成感が持てる指導が必要であると思われます。そのためにも、授業では、できるようになるやり方を理解することや、級友の動きをよく観察したり、粘り強く繰り返し取り組んだりすることを支援していくことが大切であると思われます。

「体育は自分にとって大切なものである。」

○「そう思う」と答えた小学生の男子は 61.1%、女子は 43.1%、中学生の男子は 46.4%、女子は 28.9%であった。

- ・小学生の男子は全国や長野県より低かった。女子は全国とほとんど差がなかったが、長野県よりわずかに低かった。
- ・中学生の男子は全国とほとんど差がみられなかったが、長野県よりわずかに低かった。女子は全国より低く、長野県よりわずかに低かった。

*運動に対する男子と女子の意識の差は、得意・不得意といった実技面だけでなく、教科の必要感にも表れていると思われます。豊かな日常生活を営む上で健康な身体や体力の大切さを理解させるとともに、学んだことを日常生活の中に生かしていく姿勢を培っていく必要があると思われます。

「小学校5・6年のころは運動やスポーツ、運動遊びをすることが得意でしたか。」 (中学生のみ回答)

○「得意だった」と答えた男子は 35.6%、女子は 23.0%であった。

- ・男女ともに全国や長野県より低かった。

○「苦手だった」と答えた男子は 9.6%、女子は 18.5%であった。

- ・男子は全国とほとんど差がなかったが、長野県より高かった。女子は全国や長野県より高かった。

*体力や運動能力の向上や運動習慣の改善のために、小・中学校が連携して取り組んでいくことが一層求められると思われます。

「小学校入学前は運動遊びや体を動かすことが得意でしたか。」(小学生のみ回答)

○「得意だった」と答えた男子は 46.2%、女子は 38.8%であった。

- ・男女とも全国や長野県より低かった。

○「苦手だった」と答えた男子は 9.1%、女子は 9.3%であった。

- ・男子は全国とほとんど差がみられなかったが、長野県より高かった。女子は全国とほとんど差がみられなかったが、長野県よりわずかに高かった。

*「運動あそび」などで先進的な取り組みをしているところもあり、運動に抵抗を感じない子どもを育てることで、運動面だけでなく小学校入学後の生活や学習態度の面からも効果が期待されています。体力や運動能力、運動習慣

等を、幼稚園等就学前から小・中学校まで一貫的に考えていくことが必要であると思われます。

3 調査結果の今後の活用

安曇野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。

教育委員会は

- (1) 児童生徒の体力向上を図るために「体力向上検討委員会」を組織します。
- (2) 市校長会や学校園、地域関係者等とも実態を共有しながら、体力や運動能力の向上、運動習慣の改善のために具体的に連携していきます。
- (3) 調査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。

学校は

- (1) 調査結果の概要を保護者に報告し、学校全体で体力向上の目標を検討して取り組んでいきます。
- (2) 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ていきます。
- (3) 運動実施時間が少ない児童生徒の実態を把握するとともに、改善のための取組を実施していきます。