

平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

朝来市分析結果について

文部科学省から提供された全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について、朝来市の分析結果がまとまりました。

本調査は、悉皆調査として小学校第5学年、中学校第2学年を対象とした実技に関する調査と質問紙調査で行われました。この分析結果を指導の充実に生かしていくことが大切と考え、調査から見えてきた課題の改善に向けた取組、及び質問紙から見えてくる児童生徒の生活・運動習慣の傾向について検討しましたのでお知らせします。

今後、朝来市教育委員会といたしましては、この分析結果を生かしながら、児童・生徒の体力や生活習慣の向上に向け、さまざまな取組や支援を行ってまいりたいと考えています。

また、子どもたちの健やかな成長のためには、家庭、地域の協力が欠かせません。この結果をご家庭での生活習慣、運動習慣の改善等にお役立ていただくとともに、学校への支援を引き続きお願いします。

調査の概要

○実施日 平成26年4月から7月末までの期間

○対象 小学校第5学年、中学校第2学年

○目的

- ・子どもの体力が低下している状況に鑑み、国が全国的な体力の状況を把握・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。
- ・各教育委員会、各国公立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。
- ・各国公立学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、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。

○調査事項

- ・実技に関する調査

〈小学校〉

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〉

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
(持久走か20mシャトルランのどちらかを選択)

- ・運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査



朝来市教育委員会

実技に関する調査

平成26年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
朝来市分析結果について

1 実技に関する調査概要

小学校は、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、ソフトボール投げの8種目について、中学校は、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走か20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げの8種目について調査を行い、8種目の結果をそれぞれ10点満点とし、合計80点満点で体力合計点を算出することで体力を測る調査です。

2 全国の状況（全国平均値）

		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	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
小	男子	16kg	19回	32cm	41点		51回	9秒4	151cm	22m	53点
	女子	16kg	18回	37cm	39点		40回	9秒6	144cm	13m	55点
中	男子	29kg	27回	42cm	51点	6分33秒 (1500m)	85回	8秒0	193cm	20m	41点
	女子	23kg	23回	45cm	45点	4分51秒 (1000m)	57回	8秒9	166cm	12m	48点

* 1 / 10の値は切り捨て

3 朝来市の状況（全国との比較）

朝来市の体力合計点の結果は、全国と比べて小学5年の男子は平均同様であり、女子はやや低いです。中学2年は男女とも高い傾向にあります。

小中共通課題

上体起こし

30秒間で腹筋が何回できるかを計測し力強さと動きを持続する能力を見る調査で、中2男子は高いが、中2女子、小学男女は低く課題である。

小中女子課題

50m走

50mを全力で走って計測し、すばやさとし力強さを見る調査で、中2男子は高いが、小5男子は平均。小中女子は低く課題である。

小5女子課題

立ち幅跳び

助走をつけず両足で踏み切って跳んだ距離を計測し力強さやタイミングの良さを見る調査で、中2男女とも高く、小5男子は平均。女子はやや低い。

小5男女課題

反復横とび

1m間隔の3本線をサイドステップし20秒間で何回できるかを計測し素早さやタイミングの良さを見る調査で、中2男女ともよく、小5男女ともやや低い。

小中女子課題

ボール投げ

小学生はソフトボール、中学性はハンドボールを投げて飛距離を計測し、力強さとタイミングの良さを見る調査で、小中男子は高く、小中女子は低い傾向である。

長座体前屈

長座姿勢になり、何 cm 上体が前屈できるか計測し、柔らかさを見る調査で、小5女子はやや低く、他は平均である。

20m

シャトルラン

20m を何回折り返して走れるかを計測し動きを持続する能力を見る調査で、全ての小中学生で高い。

握力

握力計をにぎってどれくらい力が出るかを計測し力強さを見る調査で、全ての学年で高い。

中学男女課題

持久走

中学男子は1500m、中学女子は1000m を走って計測し、動きを持続する能力を見る調査で、中2男女とも低く課題である。

○ 力強さと動きを持続する能力に課題（上体起こし）

朝来市において、小中学校男女ともに課題があった種目は上体起こしです。

何回も起き上がることができない方も多いのではないのでしょうか。特に女性は全くできない方は珍しくはありません。腹筋は日常ではあまり使われておらず、腹筋を鍛えることは、たるんだお腹を引き締め、シェイプアップするという効果はもちろん、腰痛の予防・解消法としても重要です。また、体幹部の姿勢維持の重要筋であり、比較的大きな筋である腹筋を鍛え筋量を増加させることは、基礎代謝を高め、より脂肪の燃焼しやすい体にするという点でも効果的です。

改善策：習慣的に「腹筋のトレーニング」を実践していこう！

1. 床に仰向けになり、両膝を90度に立てます。
2. 両手を軽く握り、両腕を胸の上に交差させて付けておきます。
3. その状態で、30秒間に何回上体を垂直まで起こせるか、回数を数えます。

（戻すときは、肩甲骨が床に着くまで戻します）

※腰痛のある方は、無理して行わないで下さい。



生活習慣等に関する調査

平成26年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
朝来市分析結果について

1 運動習慣、生活習慣等調査の概要

児童生徒問紙調査は、質問項目に答え、運動習慣、生活習慣等の状況について明らかにする調査です。

運動やスポーツについて、学校の体育・保健体育の授業以外での運動やスポーツについて、体育・保健体育の授業について、小学校入学前や現在のことについてのアンケート調査です。

質問の内容は、「どれくらい運動しているか」などの運動習慣、生活習慣を問う質問や、「運動やスポーツが好きか、得意か」を問う質問、体育の授業に関する質問、過去の体育の授業について振り返る質問などです。



2 全国の状況

	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
運動が得意（やや得意も含む）	85.0%	72.6%	74.5%	57.3%
運動が好き（やや好きも含む）	94.2%	87.6%	90.7%	79.3%
運動部や地域スポーツクラブへの所属	72.1%	49.5%	92.3%	64.9%
体育の授業は楽しい（やや楽しいも含む）	94.9%	91.1%	89.1%	82.7%
保健体育授業の目標が示されている	85.6%		92.1%	
学校が体力・運動能力向上の目標設定	80.1%		67.0%	
学校が体力・運動能力向上の取組の有無	98.2%		98.9%	

* そう思う・している・行っていると答えた割合です。

3 朝来市の状況（全国との比較）

朝来市の運動習慣、生活習慣等調査の結果は、全国と比べて小中学校男女とも課題のある状況です。特に中学校において、体力向上に向けた取組に対する意識が低い傾向が強いです。

保健体育の授業の目標明示

小5男女、中2男女とも低く、課題である。

小中共通課題

体力・運動能力向上の取組

小学生、中学生とも低い、特に中学生は課題があると感じている。

小中共通課題

体力・運動能力向上の設定目標

小学生は目標設定の意識が高いと感じている。中学生は低い。

中学生課題

体育の授業は楽しい

小中の男子と中2女子は高い。小5の女子が低い。

小5女子課題

運動が好き

小中の男子は全国より高い。小中の女子はやや低い。

小中女子課題

運動部や地域スポーツクラブへの所属

中2の女子は全国より高い。小学5年の男女と中2の男子は低い。

小学生・中2男子課題

運動が得意

小中学性において、全校平均並である。

生活習慣：小中学校共通課題

平成26年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」朝来市分析結果について

○ 運動の目標意識と体力合計点・総運動時間との関連

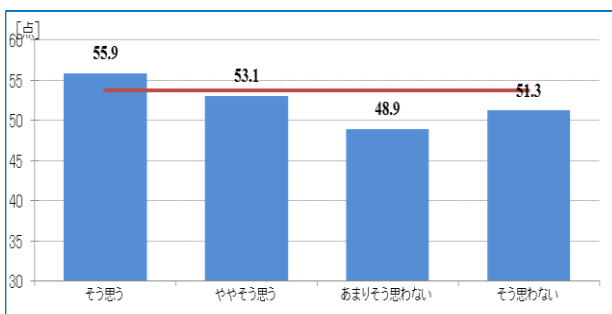
朝来市の児童生徒は、運動は好き楽しいと思う子どもたちが男子に多い。その反面、小中学校の女子において、全国平均に比べやや劣る傾向にあります。運動に対する意識の持ち方により、体力合計点や1週間の総運動時間との関連に影響していると考えられます。運動が好き、楽しいと思える子どもたちは数値が高い傾向を示しています。

小中学校共通課題である運動前の目標を明示すること、また、自分自身で目標を設定することができる子どもたちを育成していくことが、体力向上及び健康の保持増進につながります。

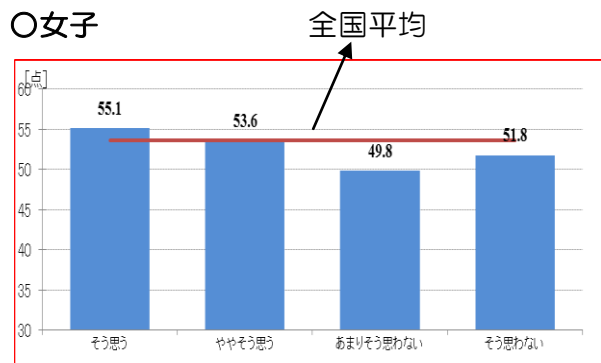
学校においては、体育の授業の工夫を図ることも大切です。また、地域スポーツクラブや家庭においては、運動の必要性や明確な目標を提示することで、総運動時間の増加につながり、その結果として体力合計点の向上につながるものと推測できます。

<目標明示と体力合計点との関連>

○男子

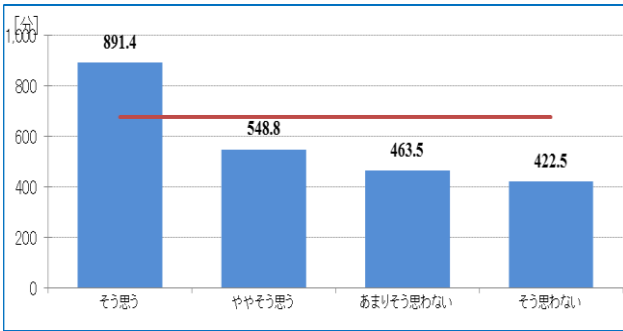


○女子

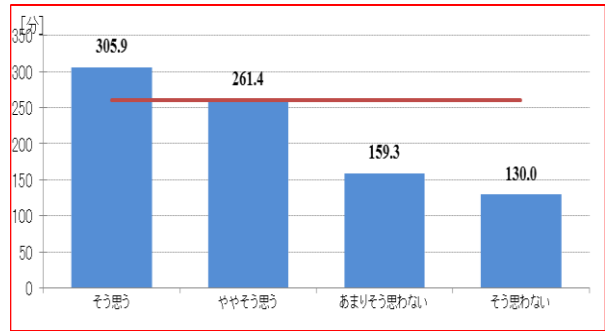


＜目標明示と1週間の総運動時間との関連＞

○男子



○女子



平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（文部科学省）

体力向上に向けて

平成26年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」朝来市分析結果について

1 本調査からわかった子どもたちの状況

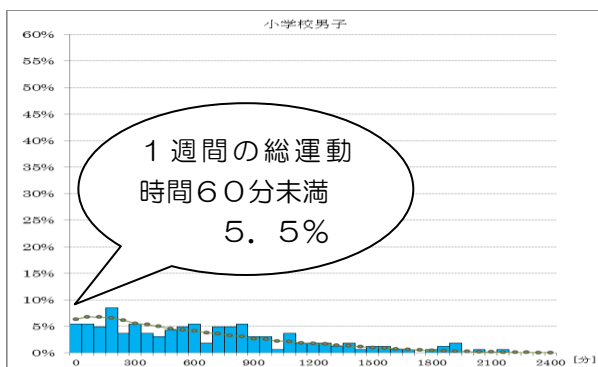
今回の調査から、朝来市の子どもたちは、中学生の男女とも全国と比べて体力が高い傾向にある子どもたちが多く、体力が低い生徒が少ないことがわかりました。また、小学生において男子は、全国の平均同様であるが、女子は体力が高い傾向のある子どもが少なく、体力が低い傾向にある子どもが多いことがわかりました。朝来市の子どもたちは、中学生になると体力の向上が見られます。これは、学校における体力づくりや部活動による影響が大きいと考えられます。

下のグラフは全国の子どもの1週間の総運動時間の分布を表したものです。中学生は運動する子どもとしない子どもの二極化が目立ちます。

小学生

(男子)

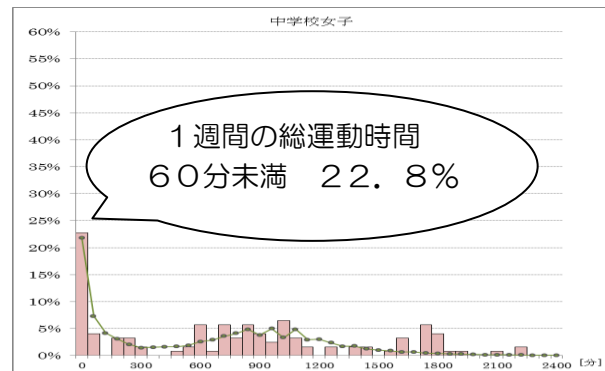
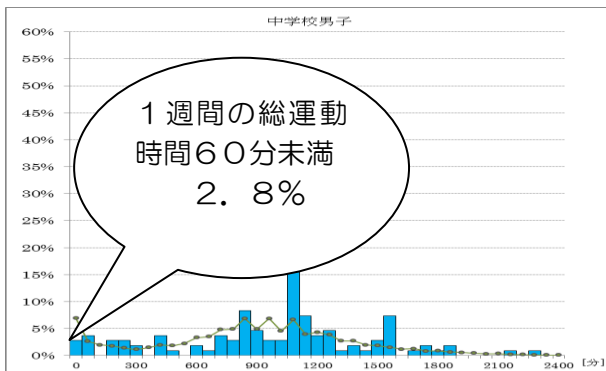
(女子)



中学生

(男子)

(女子)



平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（文部科学省）

2 取り組むべき課題（本市の取組、家庭・地域でお願いしたいこと）

今回の調査結果から出た課題が改善できるよう、朝来市では以下のことに努めます。

- ① 研究校の実績や体力向上に効果のあった実践例を紹介する。
- ② 学校、家庭、地域に体力向上に関する情報を発信する。
- ③ 体力テストの実施に向けて、学校の取組を支援する。
- ④ 運動量を確保した体育の授業の実践を推進する。
- ⑤ 学校全体の体力向上に関する取組について支援する。

学校での取組

- ① 「運動プログラム2009（DVD）」の活用率のアップ
- ② 小学校対象の「体力アップサポーター」派遣事業を活用した体育授業の支援
- ③ 幼児期からの運動遊びをはじめとする運動習慣の定着
- ④ 体力向上に向けた研修会の実施
- ⑤ 体育の授業における目標の明示



学校・家庭・地域が連携して、生涯を通じて健康を保持増進できるように努める

- ① 食事は睡眠をしっかりととり、テレビ・ゲームの時間を減らし、生活習慣を整えましょう。
- ② 運動時間の十分でない子どもたちに運動の機会を与え、体育の授業や日常の中で、運動することの喜びを味わわせましょう。



参考：体力向上に向けたヒント

平成26年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
朝来市分析結果について

実践事例 1：サーキットトレーニングを取り入れている小学校の取組

テーマ「心身ともにたくましく、進んで学ぶ児童の育成」

サーキット内容

- 全身持久力（走る）
- しがみつく（5～15秒）
- バランス
- 筋力（握力）
- 柔軟性
- その他（各学年のつきたい力）
- ぶら下がり 10～30秒、
- 筋持久力（支える）

チャレンジタイム

○ねらい

児童が普段しない遊びや動きを設定することで、自然と体全体を使い、多様な体の使い方や動かし方の経験を重ね、運動・感覚の発達を促す。新しい遊びや遊び方などを知ることで、遊びの偏りを防ぎ、幅広い運動遊びに取り組みめるようにする。また、縦割り班での活動を通して、異年齢間の交流を深める。

○実施内容 バランスボール・竹馬・一輪車・あんどこ・ターザンロープ等

ぶら下がり



あんたがたどこさ



がんばりカード



がんばりカード

○ねらい

自分で目標を立て、内容も「がんばりカード」を見て、自分で取り組む技を決めるという自発的な活動を促すようにしている。それぞれの活動を支援するため、色がついていく様子、丸が増えていく様子が学習の回数として見えるように工夫し、時を見て声かけをするよう努めている。

成果

- (1) わかりやすい授業づくりに努めることにより、学習の流れや動きのポイント、課題などが「見やすく」・「わかりやすく」なり、児童一人ひとりの課題意識を高めることができた。
- (2) 「楽しい・できた」という達成感を味わうことができた。さらに、同じ目的に向かって意見を出したり、励まし合ったりしていくうちに仲間意識を高まった。
- (3) 校内掲示を充実させることで、運動に対する児童の関心・意欲を高めることができた。
- (4) 校内の環境を整備した結果、積極的に体を動かし、いろいろな運動に挑戦する児童が増えた。友だちとの関わりが自然と増えていくことは大きな成果である。
- (5) がんばりカードの活用は、児童の意欲を高め一定の成果はあったが、年間の活動を見通し、計画的な活用をすることでさらに効果が上がると考えられる。

実践事例 2：「体力アップサポーター」派遣事業を活用した小学校の取組

目 的

兵庫県における児童生徒の体力・運動能力は、最近2年間で緩やかな下降傾向を示しています。また、全国平均と比較すると、特に兵庫県の小学生における「筋力」「柔軟性」「瞬発力」などの体力要素は依然として劣っています。

そこで、小学生の体力を向上させるため、各校のニーズに応じた専門性に優れた地域の体力アップサポーター（以下「サポーター」という。）を派遣し、学校教育活動における体育・スポーツ活動を充実させ、児童の運動への興味・関心を高めるとともに、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせ、自ら進んで「健やかな体」づくりに努めるよう、運動習慣の定着を図ることで

平成26年度体力アップサポーター派遣校等一覧表

派遣校	派遣日時			派遣サポーター			指導内容
	第1回	第2回	第3回	所属校	職名	氏名	
○小学校	10月14日(火) 13:40～15:40	12月9日(火) 13:40～15:40	2月24日(火) 13:40～15:40	県立W高等学校	教諭	M	体づくり運動
N小学校	10月2日(木) 10:35～12:35	11月6日(木) 10:35～12:35	2月12日(木) 10:35～12:35	県立I高等学校	教諭	T	陸上運動(短距離走、リレー)

○体づくり 6年生「体幹運動」（児童の感想）

* 体育の授業を受けて、体幹は大切だなあと思いました。体幹を鍛えておかないと、姿勢が悪いということもわかりました。授業を受けると、最初は簡単だったけれど、だんだん楽しくなってよかったです。

* 後半の腕立て伏せが膝をついて少しきつかったです。でもやった後は体が軽くなった気がしました。今日は楽しかったです。



○陸上競技

本日のねらい

ウォーミングアップ・寝ころんで校歌 ・体でじゃんけん ・鉛筆消しゴム運動
 ・ペア活動 ・グループでトンネルリレー

第一部（野球・ドッチボールにつながる体づくり）

・3人1組でパンチで新聞破り ・3人1組でチョップで新聞破り

第二部（サッカーにつながる体づくり）

・障害物綱渡り ・しっぽとり

成 果

専門的な講師を招き指導していただくことで、子どもたちが運動に対する意識変革につながるきっかけとなりました。運動することが楽しい、好きになる子どもたちが1人でも増えることを期待し、この事業が一過性で終わるのでなく、継続した取組を行うことが、体力の向上につながります。

次年度においても、市内各小学校の積極的な活用を期待します。