

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

朝来市の子どもたちの分析結果について

<令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の概要>

○実施日 令和元年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、そのような取組みを通じて、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

(1)実技に関する調査（新体力テスト）

〈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）

(2)運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査

(3)教育委員会に対する質問紙調査

スポーツ庁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、朝来市の分析結果をまとめました。

本調査は、小学校第5学年、中学校第2学年を対象とし悉皆調査として、実技に関する調査と質問紙調査で行われました。この分析結果を今後の体力・運動能力向上の指導に生かしていくことが大切と考え、調査から見てきた課題の改善に向けた取組、及び質問紙から見てくる児童生徒の生活・運動習慣の傾向について分析しましたので、お知らせします。

今後、朝来市教育委員会としましては、この分析結果を生かしながら、児童生徒の体力向上や生活習慣の改善に向けた提言も行っていきます。

つきましては、分析結果をご家庭での生活習慣、運動習慣の改善等に役立てていただくとともに、子どもたちの健やかな成長のために、家庭、地域の協力と学校への支援を引き続きお願いします。



朝来市教育委員会

実技に関する調査の概要と状況

令和元年度「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

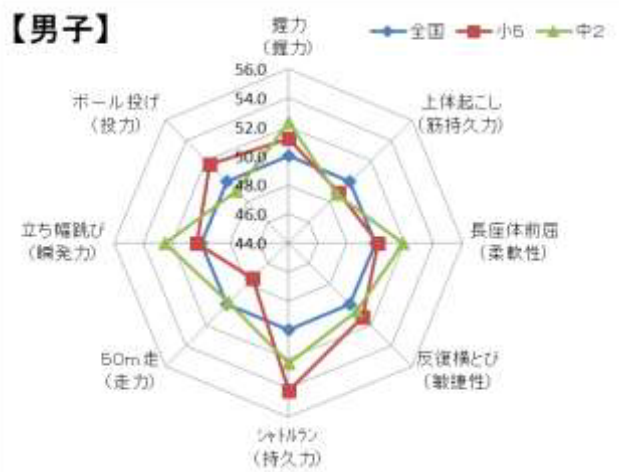
実技に関する調査概要（新体力テスト種目について）

この調査は、小・中学校において、それぞれ8種目で調査を行い、1つの種目を10点満点として、合計80点満点で体力を測る調査です。種目は、8種目のうち6種目が小・中学校共通の種目で、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、50m走、立ち幅とびで計測します。残りの2種目は小学校が、20mシャトルランとソフトボール投げで、中学校は、持久走か20mシャトルランとハンドボール投げで計測をします。

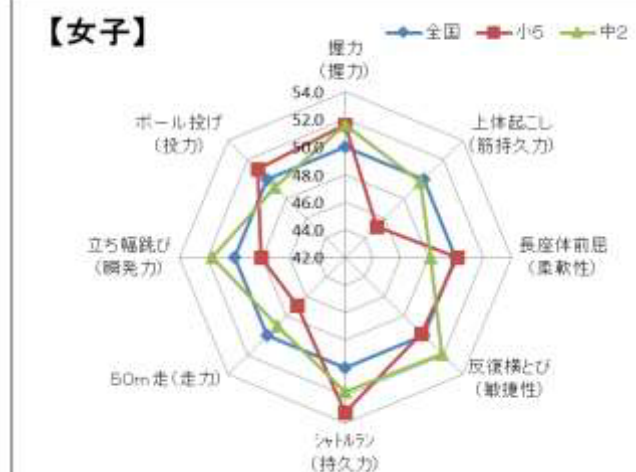
体力テスト種目	単位	体力要素	測定
① 握力	kg	筋力	左右握力の平均値
② 上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数
③ 長座体前屈	cm	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離
④ 反復横とび	点	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数
⑤ 持久走	秒	全身持久力・長距離走能力	男子1500m、女子1000mの走行時間 * 中学生
⑤ 20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数
⑥ 50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間
⑦ 立ち幅とび	cm	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
⑧ ソフトボール投げ	m	巧緻性・投球能力	ソフトボールを遠投した距離 * 小学生
⑧ ハンドボール投げ	m	巧緻性・投球能力	ハンドボール2号球を遠投した距離 * 中学生
体力合計点	点	8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した体力テスト合計得点	

実技に関する調査結果

【男子】



【女子】



＝グラフの見方＝

全国の子どもの測定平均値を50（青線）として示しています。数値が大きいほど優れているといえます。

* 赤線□は小5、
緑線△は中2を表示

【小学校5年生】

区分		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)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール投げ (m)	体力合計点 (点)
男子	全国	16.37	19.80	33.24	41.74	50.32	9.42	151.45	21.61	53.61
	兵庫県	15.82	18.90	32.14	39.93	50.08	9.38	150.86	21.83	52.47
	朝来市	16.80	19.11	33.43	42.70	59.10	9.68	152.03	23.03	54.36
女子	全国	16.09	18.95	37.62	40.14	40.79	9.64	145.68	13.61	55.59
	兵庫県	15.44	17.79	36.34	38.10	39.74	9.66	143.87	13.02	53.67
	朝来市	16.72	16.36	37.74	40.02	45.99	9.90	141.84	14.10	54.52

【中学校2年生】

区分		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	持久走	20m シャトルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール投げ (m)	体力合計点 (点)
男子	全国	28.65	26.96	43.50	51.91	6分38秒	83.53	8.02	195.03	20.40	41.69
	兵庫県	27.86	26.35	41.09	51.19	6分33秒	83.00	8.05	192.08	19.68	39.92
	朝来市	30.32	26.18	45.56	52.38	6分4秒	86.90	8.04	202.19	19.86	43.02
女子	全国	23.79	23.69	46.32	47.28	4分49秒	58.31	8.81	169.90	12.96	50.22
	兵庫県	23.51	23.05	44.19	47.03	4分48秒	58.71	8.82	169.45	12.34	48.81
	朝来市	24.53	23.50	44.56	48.55	5分32秒	61.66	8.89	173.72	12.62	51.01

平成30年度調査との比較

令和元年度「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

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	持久走	50m 走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
小学生	男子	○		○	○		*			○	
	女子			○	○		*				○
中学生	男子	○		○				○	○		
	女子	○	○		○	○		○	○	○	

小学男子、中学男女で体力合計点が、全国平均を上回る結果となりました。
 種目別に見ますと、18種目において昨年度より記録が向上しています。
 ・H29年度は17種目
 ・H30年度は12種目
 【○印は記録向上した種目です】
 * 20mシャトルラン・持久走（選択）

朝来市の体力調査の結果は、全国と比べて小学5年生男女、中学2年生男女共に同程度である。

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、小5男女、中2男女で低く課題である。

★ 重点課題

50m走

50mを全力で走って計測し、すばやさとしなやかさを見る調査で、小5男女、中2男女で低く課題である。

★ 重点課題

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、小5男、中2男女とも高い。

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、小5男、中2男女とも高い。

ボール投げ

小学生はソフトボール、中学生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、小学生は高く、中学生は低い。

長座体前屈

長座姿勢になり、何cm上体が前屈できるかを計測し、柔らかさを見る調査で、小5男女とも高い、中2男は高い。

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、全ての小中学生で高い。

2019年度の全国体カテストにおいて、兵庫県内の公立学校では小学5年男、中学2年の男女とも合計点の平均が全国平均を上回っています。特に、「20mシャトルラン」をはじめ、持久力において高い数値を示しています。また、昨年度と比較して18種目で記録が向上しています。本市の体力は全体的に向上傾向にあります。しかし、「上体起こし」は継続的な課題となっています。さらに、今年度「50m走」において、小中学校ともに全国平均を下回ったことから、今後も継続的に筋パワー・筋持久力、疾走能力を向上させるための取組が必要と考えています。

児童生徒質問紙調査の概要

児童生徒質問紙調査は、質問項目に答え、体育の授業に関する意識、体育の授業以外での運動・スポーツ習慣、健康習慣、平日の家庭での過ごし方、家の人との関わり等について明らかにする調査です。

中学校における部活動の活動時間や活動日に関する調査、達成感や挑戦意欲、自己肯定感などの意識調査も行われました。

主な項目における朝来市の状況 (全国値)

質 問 事 項	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
運動やスポーツをすることが好き、やや好き	95.3%(93.3)	93.4%(87.6)	90.2%(89.4)	86.8%(79.2)
体育の授業は楽しい、やや楽しい	98.2%(94.7)	92.6%(91.3)	90.9%(89.4)	90.5%(83.6)
運動やスポーツは自分にとって大切、やや大切	98.1%(94.2)	96.3%(92.7)	95.1%(93.4)	96.3%(89.9)
最後までやり遂げてうれしかったことがある	97.2%(93.8)	96.3%(95.3)	96.6%(94.8)	98.1%(96.1)
失敗を恐れなくて挑戦する (*当てはまる、どちらかといえば)	88.8%(83.6)	81.5%(80.9)	86.6%(79.7)	85.7%(75.1)
自分にはよいところがある (*当てはまる、どちらかといえば)	81.3%(78.4)	76.8%(77.5)	75.8%(75.7)	72.4%(68.6)

＝全国との比較＝

ほとんどの項目において、小学生・中学生とも全国平均値を上回る結果となっています。特に、運動に関する意識の向上については、日頃の取組が実を結びつつあることが見受けられます。しかし、全国平均値を下回る項目が19項目ありました。睡眠時間の確保や視聴時間の増加といった生活習慣の定着と運動時間の確保に課題が見られます。中でも中学校男子の総運動時間が大きく減少しています。積極的に運動に取り組もうとする意識づくりにつながる取組が、今後大切になってくると考えられます。

朝来市の児童生徒の運動時間の状況

本市の小学生男子、中学生男女の1週間の体育・保健体育の時間以外の総運動時間は、全国平均と比べて長いことが分かりました。体育・保健体育の時間以外の1週間の総運動時間が小学校男女・中学校女子は全国平均を上回っていますが、中学校男子は全国平均を下回っています。

- 小学生男子 9時間36分（全国平均：9時間20分）
- 小学生女子 6時間00分（全国平均：5時間48分）
- 中学生男子 13時間29分（全国平均：13時間54分）
- 中学生女子 11時間30分（全国平均：10時間10分）



体育・保健体育の授業改善について

新学習指導要領の全面実施を視野に入れた「授業の見直しと振り返り」「ICT機器の活用」については、ICT機器を活用した活動の設定が小学校において全国値を大きく上回っています。今後、同様にICT環境が整備される中学校においては、小学校で育まれた資質・能力のさらなる向上が求められます。このような授業が継続的に展開されることで、「運動やスポーツをすることが好き」「運動は大切」と思える児童生徒が育成され、体力向上にもつながると考えます。

体格と肥満度に関する調査について

小学校 5年男子	肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)						
	標本数	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
全国	521,460	1.1%	4.5%	5.5%	86.3%	2.5%	0.1%
朝来市	108	0.0%	5.6%	3.7%	89.8%	0.9%	0.0%

中学校 2年男子	肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)						
	標本数	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
全国	447,516	1.1%	3.3%	4.2%	88.6%	2.6%	0.2%
朝来市	122	2.5%	7.4%	3.3%	85.2%	1.6%	0.0%

小学校 5年女子	肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)						
	標本数	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
全国	502,256	0.6%	3.0%	4.6%	89.3%	2.5%	0.1%
朝来市	106	2.8%	5.7%	4.7%	84.9%	1.9%	0.0%

中学校 2年女子	肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)						
	標本数	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
全国	425,177	0.5%	2.3%	3.9%	89.5%	3.6%	0.1%
朝来市	96	1.0%	2.1%	5.2%	86.5%	5.2%	0.0%

適切な体重を維持することと定期的な運動習慣には、関連性があると言われています。

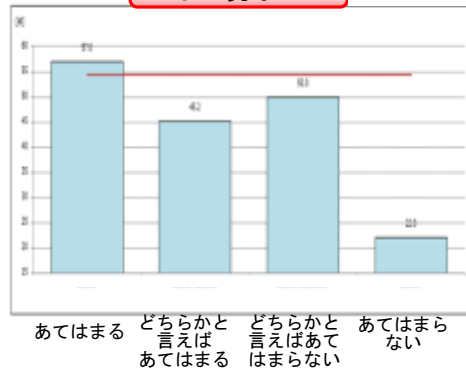
体力合計点と児童生徒質問紙の内容について

質問紙に自己肯定感や達成感、挑戦意欲などを調査する項目があります。体力合計点が高いほどこれらの質問に対して肯定的に回答している児童生徒が多く、体力向上は身体面に限らず精神面、学習意欲への好影響や生活改善への波及が期待されます。運動が好きな児童生徒が増えることで、学校全体の活動にも好影響がもたらされると捉え、体力向上への取組を継続していきます。

「最後までやり遂げて嬉しかったことがある」と回答した児童と体力合計点の関係

*赤い線が本市児童の体力合計点の平均値

小5男子



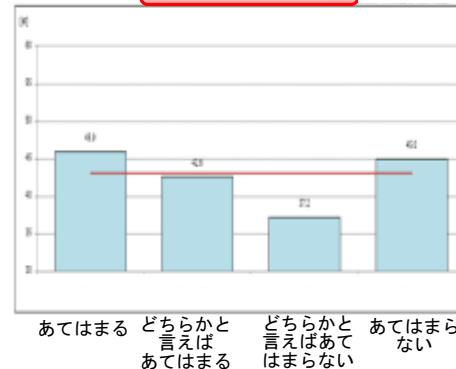
小5女子



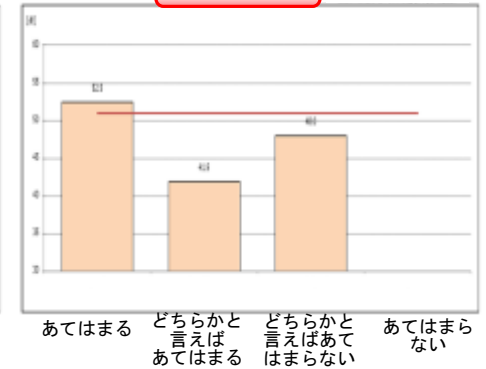
「最後までやり遂げて嬉しかったことがある」と回答した生徒と体力合計点の関係

*赤い線が本市児童の体力合計点の平均値

中2男子



中2女子



教育委員会の取組

○今回の調査結果から見てきた課題が改善できるよう、教育委員会は以下のことに努めます。

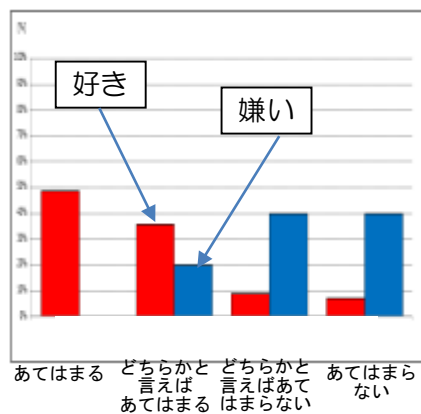
- ①「授業のユニバーサルデザイン化」に向けた体育授業の構築
- ②研究校の実績や体力向上の実践例を紹介・・・体力向上の取組実践事例を情報発信し、全校で共有できるようにします。
- ③学校、家庭、地域へ体力向上に関する情報を発信・・・本市ホームページに調査結果概要を掲載します。
- ④新体力テストの実施に向けて、学校の取組を支援・・・小中学校の全児童生徒が実施し、分析を教育委員会が支援する。
- ⑤誰もが楽しいと思える体育授業の実践の推進・・・体力向上推進委員会等で、体育の授業での留意点等を提案、協議します。
- ⑥学校全体の体力向上に関する取組について支援・・・体育・保健体育の授業をより一層充実させるため、指導者派遣事業を推進します。
- ⑦幼児期からの運動遊びをはじめとする運動習慣の定着・・・運動遊びと体力を結びつけた研修会等を開催します。
- ⑧体力向上に向けた研修会の実施・・・指導者（保育士・教諭等）を対象に研修会を開催します。

ご家庭にお願いしたいこと

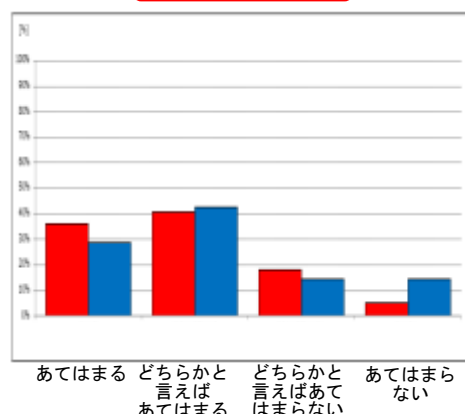
児童生徒質問紙から、運動が好きな児童生徒は達成感や挑戦意欲、自己肯定感に対する質問に肯定的に回答している割合が高くなっています。また、これらの質問に肯定的に回答している児童生徒の体力合計点も高い傾向が見られます。学校においても体育・保健体育の授業をはじめ、学校全体でまずは「運動が嫌い」という児童生徒を減らし、「運動が好き」という児童生徒を増やしていきたいと考えています。体力向上は身体の成長だけでなく、生活習慣、学習意欲など様々な面により影響を与えていくことが期待されます。家族からの積極的な運動のすすめがあることで、子どもの運動時間が多くなることが調査結果に出ております。一緒に体を動かしたり、スポーツを観戦したり、また、睡眠や食事など生活習慣を見直したりするなど、家族でできることがないか、ぜひ話題にしてみてください。

「自分には良いところがある」と回答した児童と「運動が好き、嫌い」との関係

小5男子

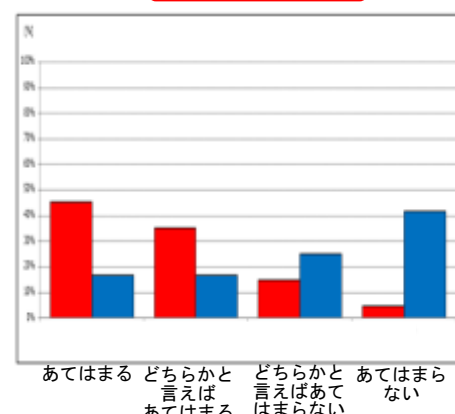


小5女子

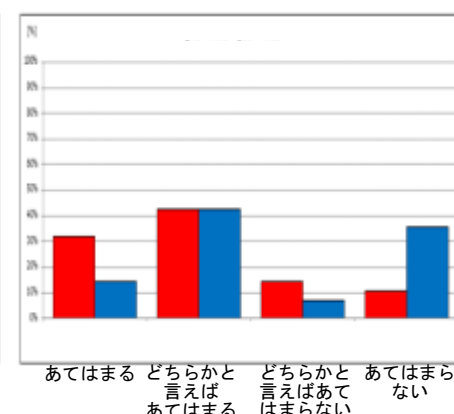


「自分には良いところがある」と回答した生徒と「運動が好き、嫌い」との関係

中2男子



中2女子



地域の皆様をお願いしたいこと

調査から見てきた子どもの状況を踏まえ、生涯を通じて健康を保持増進できるよう、学校・家庭・地域が連携して子どもたちの体力向上に努めていただきますようお願いいたします。また、夏休みのラジオ体操や地域のレクリエーション活動など、運動時間の十分でない子どもたちに運動の機会や場を与えていただいていることに感謝申し上げます。今後も、日常的に運動・スポーツをすることの喜びを味わい、運動・スポーツに親しむ朝来市の子どもたちの育成に、ご協力をよろしくお願い申し上げます。