

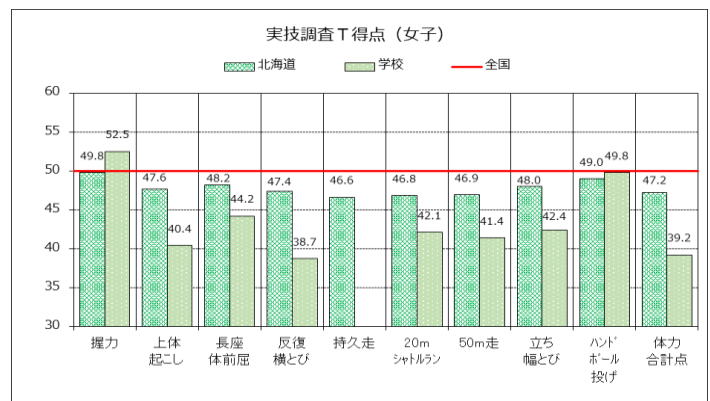
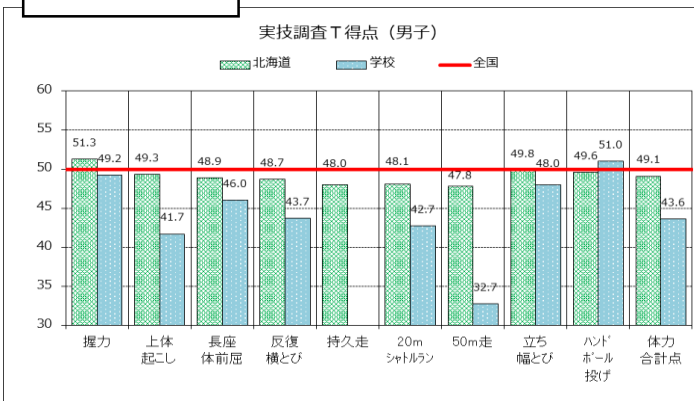
# 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

## はじめに

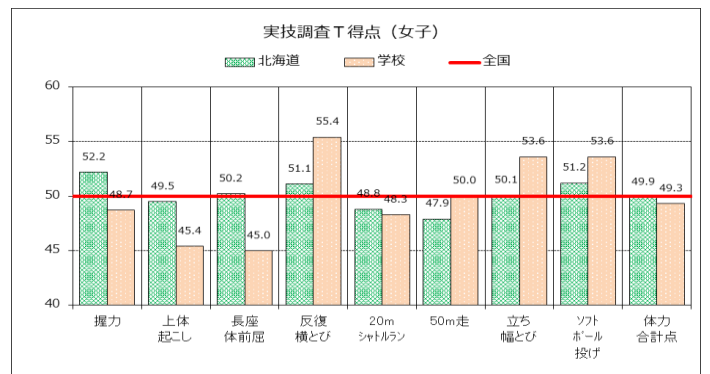
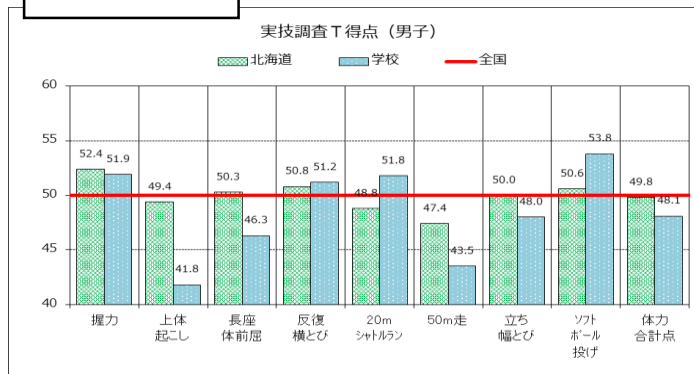
文部科学省は、「子どもの体力等の状況に鑑み、国が全国的な子どもの体力の状況を把握・分析することにより、子どもの体力向上に関わる取組の成果と課題を検証し、その改善を図る。」ことと、「児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、学校における体育・健康に関する指導の改善に役立てる。」等を目的に、小学校5年生と中学校2年生を対象に全国的な調査を実施しています。令和元年度の結果を以下にまとめましたので、町

## 体力・運動能力調査の結果について

### 中学校



### 小学校



### <小学校>

□男子:「握力」「反復横とび」「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」の4種目で全国平均を上回った。特に「ソフトボール投げ」は、全国平均より約4ポイント高い。

□男子:「上体起こし」「長座体前屈」「50m走」は、全道・全国に比べ、大きく下回った。また、「立ち幅とび」もわずかながら下回り、筋力・筋持久力、柔軟性、瞬発力に課題がみられる。

◇女子:「反復横とび」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」の3種目で全国平均を上回った。特に「反復横とび」は、約5ポイント高い。

◇女子:「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「20mシャトルラン」は、全国と比べると約2~5ポイント低く、筋力・筋持久力、柔軟性、持久力に課題がみられる。

### <中学校>

□男子:「ハンドボール投げ」の1種目で全国・全道平均を上回った。「握力」は、ほぼ全国平均(-0.8ポイント)である。

□男子:「50m走」や「上体起こし」は、全道・全国に比べて大きな差が生じており、走力と柔軟性に課題がみえる。

◇女子:「握力」は、全国・全道平均を上回った。全国と比べて+2.3ポイントも高い。「ハンドボール投げ」も全国差が-0.2ポイントであり、ほぼ全国並みである。

◇女子:「上体起こし」「反復横跳び」「50m走」が全道・全国平均よりもポイントが低く、柔軟性や俊敏性、走力に課題がみえる。

## 運動習慣調査の結果について

### <小学校>

□男子:すべての子どもが「運動・スポーツは好き」と回答し、その90%が「スポーツは大切」、100%の児童が中学校でも「運動・スポーツをしたい」と回答している。ほぼすべて手の児童が運動・スポーツを肯定的にとらえ、積極的に関わりたいと考えている。

◇女子:男子ほどではないが、男子と同様に運動・スポーツに積極的に関わりたいと考えている児童が多い。また、90%以上の児童が朝食を取り、全国・北海道に比べて睡眠時間が確保されている児童が多い。

### <中学校>

□男子:運動、スポーツが好き(やや好き)な生徒は、全国と比べて少ない(2.7ポイント)。

□男子:休日に運動やスポーツをする生徒は、全国と比べて多い(+3.8ポイント)。

◇女子:「運動やスポーツが好き」と答える生徒が全国と比べて多い(+5.5ポイント)。また、保健体育の授業が楽しいと答えている生徒が多い(全国と比べて+9.3ポイント)。

## 浜頓別町の体力・運動能力の課題

### <小学校>

□男子:課題のうち、「上体起こし」が目安となる筋力・筋持久力は腹筋の筋力だけではなく、上半身から下半身の筋肉と密接に連動している。「上体起こし」の結果の改善が、他種目の結果改善に直結していると考えられる。運動・スポーツに意欲的に取り組む児童が非常に多い背景の有効な活用が必要となる。

◇女子:男子と同様に、「上体起こし」の改善が他の種目の結果の改善につながると考えられる。運動・スポーツに前向きな児童が多いので、その特性をいかした取組が求められる。

### <中学校>

□男子:走力、柔軟性に課題があるため、授業や部活動において、脚力を高めるトレーニングやストレッチを取り入れる必要がある。また、運動嫌いの生徒が全国に比べて多いため(+2.8ポイント)、スポーツ・運動の楽しさと意義を実感できる取組を行う必要がある。

◇女子:柔軟性及び俊敏性に課題があるため、体育授業の中でストレッチや準備体操を重視したり、文化系の部活動にも体力

## 浜頓別町の体力向上・運動の習慣化にむけた取組状況

### <小学校>

○業間休みや昼休みに、身体を動かした遊びを奨励する。また、教職員もともに活動し、安全確保に努めるとともに、発達段階に合わせた運動となるよう観察・助言する。

○全校で新体力テストに取り組み、体力の経年変化を可視化することで、運動に対する意欲を向上させる。

○生活習慣の見直し・改善を図るとともに、外遊びやアリーナの活用など、運動を取り入れた放課後や休日の過ごし方を推奨する。

### <中学校>

○部活動では運動系・文化系に限らず、定期的に体力テストの種目を取り入れ、体力向上をめざす意識づくりを実施する。

○体育の授業の中で、準備体操を丁寧に行って柔軟性を養うとともに、走力や敏捷性を向上させる基礎練習を工夫する。

### <浜頓別町>

○スキー教室、水泳教室、スポーツ少年団の活動、スポーツ表彰、各種講習会 等

## 家庭・地域へのお願い

家庭・地域は、児童生徒たちにとって、温かい愛情に包まれた心のよりどころであり、望ましい習慣やルール等を身につける場です。家庭や地域での時間や生活を大切にするとともに、オール浜頓別で児童生徒たちに規則正しい生活習慣を身につけさせましょう。

○子どもの生活リズムを整えましょう。(早寝、早起き、朝ご飯)

○家庭でのルールや目安を決め、しっかりと守るよう子どもと約束をしましょう。

(勉強する時間、運動の時間、読書の時間、睡眠時間、テレビやネット・ゲームの時間、スマホの使い方、SNSの利用等)

○親子で運動やスポーツに取り組みましょう。