

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の概要

調査の概要

小学第5学年、中学第2学年の全員を対象として1学期に実施しました。

調査種目

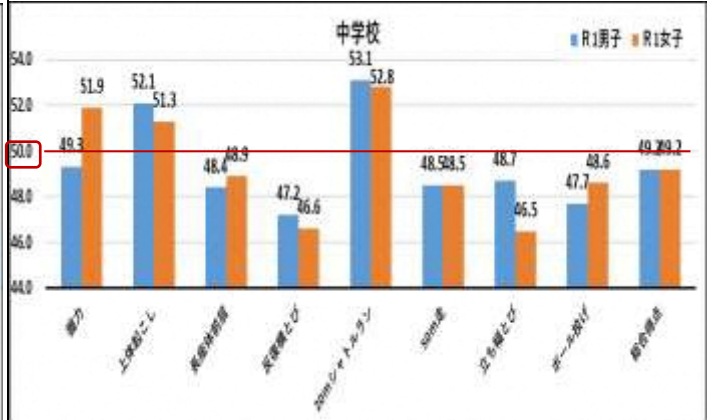
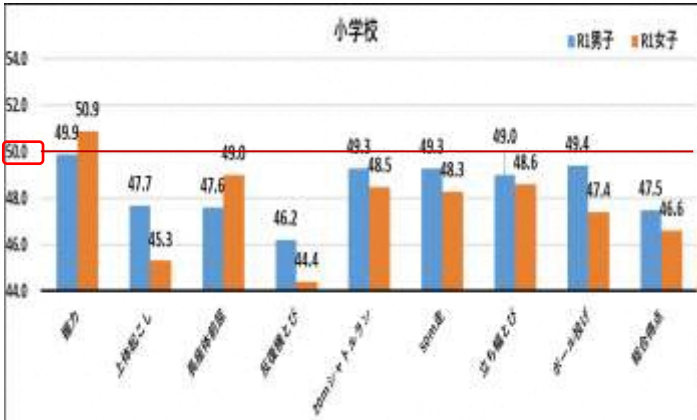
- 握力 ●上体起こし ●長座体前屈 ●反復横とび ●20mシャトルラン
- 50m走 ●立ち幅とび ●ソフトボール投げ（中学校はハンドボール投げ）

総合T得点（全国を50とする）全国との比較

T得点とは全国を50点とし、それと比べたときの得点。50点より点が高いと、全国を上回ったことになります。

小学校 全国を上回った種目は、握力（女子）が50.9でした。

中学校 全国を上回った種目は、シャトルラン（男子）53.1、（女子）52.8、上体起こし（男子）52.1、（女子）51.3、握力（女子）が51.9でした。



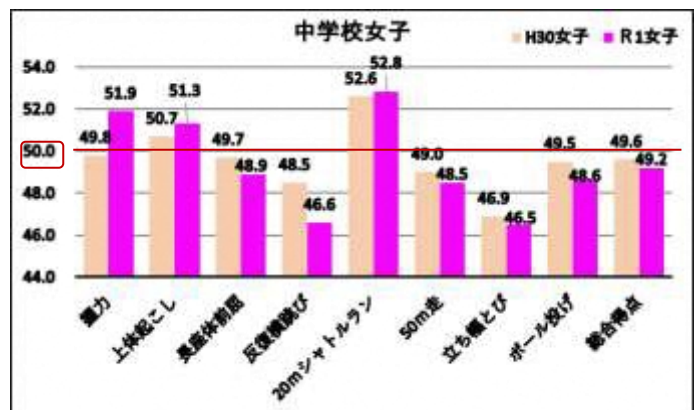
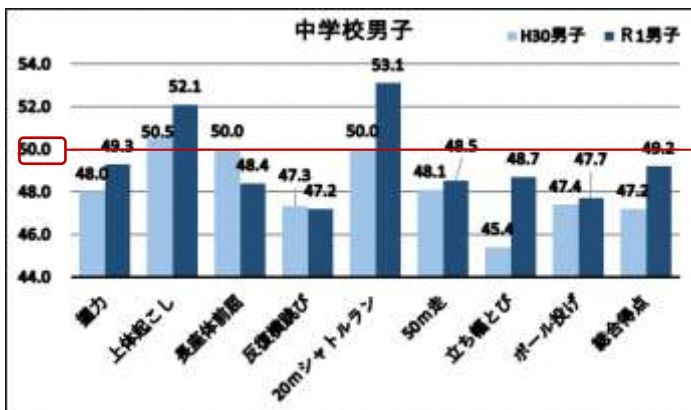
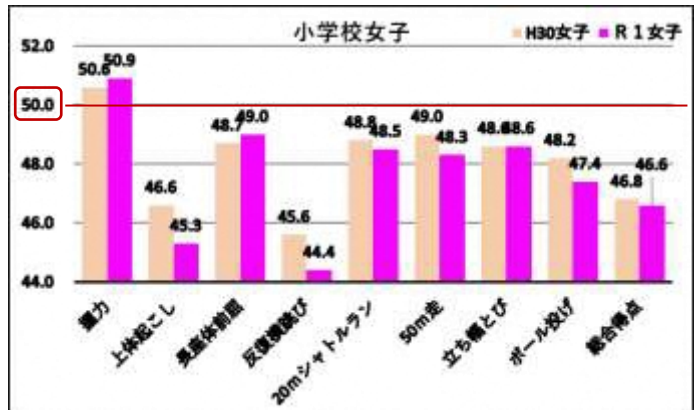
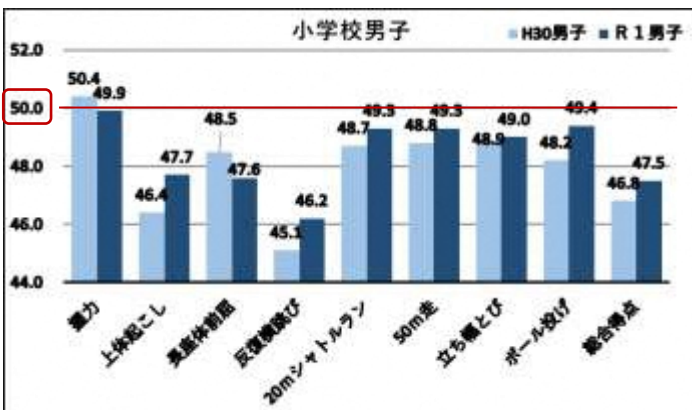
昨年度との比較

小学校 男子は上体起こし、シャトルラン、50m走、立ち幅とび、ボール投げ、女子は握力、長座体前屈が昨年度を上回りました。

総合得点は男子が上回り、女子が下回りました。

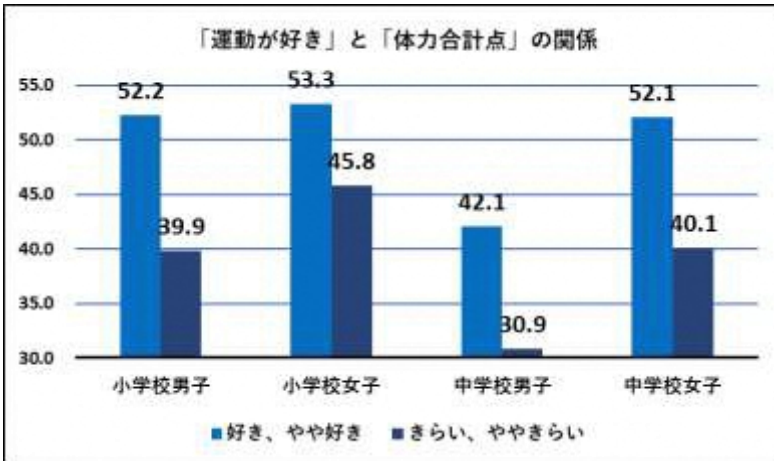
中学校 男女とも握力、上体起こし、シャトルランが昨年度を上回りました。その他に、男子の50m走、立ち幅とび、ボール投げも昨年度を上回りました。

総合得点は男子が上回り、女子は下回りました。



児童・生徒へのアンケート（生活習慣、意識調査）と体力合計点との関連

①「運動好き」な子どもほど体力合計点が高い



「運動が好き」と「体力合計点」との関連

運動が好きな子どもは、嫌いな子どもより体を動かす経験が多くなり、その結果として運動能力が向上すると考えます。授業や遊びを通じて、体を動かすことが楽しいと思える機会を作り、体力向上につなげることが大切です。

運動が好きな子どもときらいな子どもの体力合計点の差

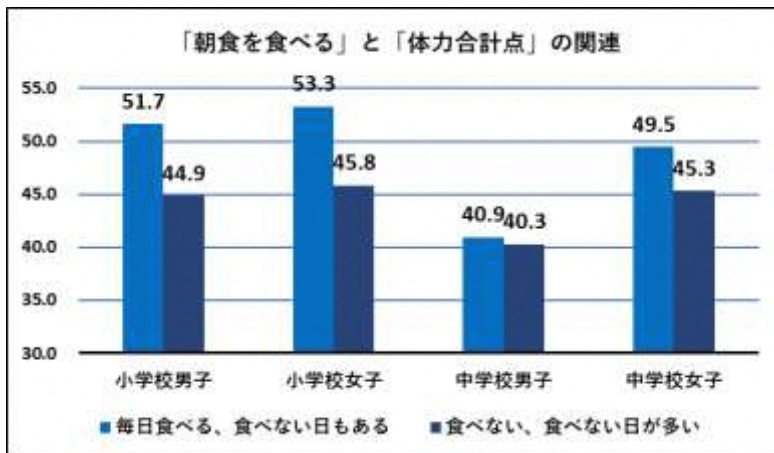
小5男子 12.9ポイント

小5女子 7.5ポイント

中2男子 11.2ポイント

中2女子 12.0ポイント

②朝ごはんをきちんと食べている子どもほど体力合計点が高い

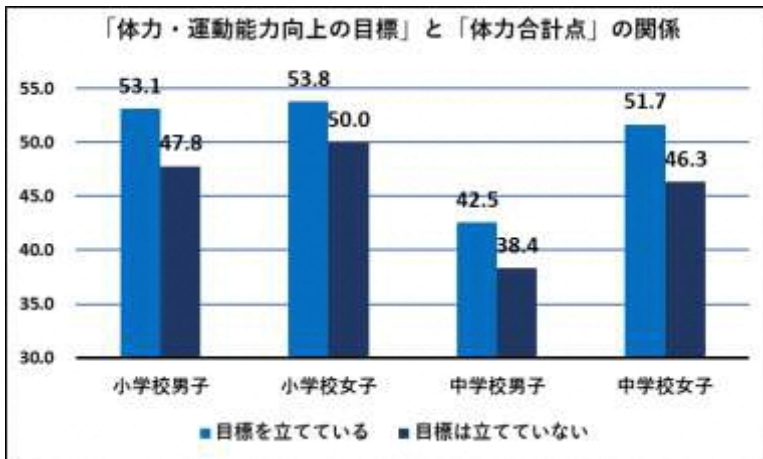


「朝食を食べる」と「体力合計点」との関連

学校では、健康が学力、体力に影響することから、規則正しい生活習慣を身につけるように指導しています。また、携帯電話等の使い過ぎが生活習慣に悪影響を及ぼす可能性があることから、使用方法の指導も保護者と連携し取り組んでいます。

朝食をきちんと摂取できている子どもは、早寝早起きの習慣もついていることが多いと思われます。今後も「早寝早起き朝ごはん」について指導していきます。

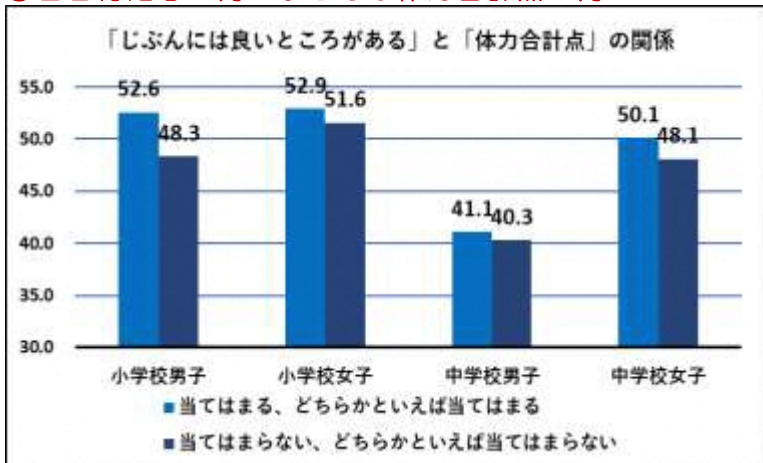
③目標を立てて運動に取り組んでいる子どもほど体力合計点が高い



「体力・運動能力向上の目標」と「体力合計点」との関連

学力と同様に、体力向上も目標を持つことが大切です。何気なく練習するのではなく、自分の能力を把握し、目標を立てて練習すれば意欲が湧き、練習も継続できます。体育科の授業においても「めあてを示して授業を行う」ことで、主体的に運動を行えるように工夫していきます。

④自己肯定感の高い子どもは体力合計点が高い



「自分には良いところがある」と「体力合計点」との関連

運動能力は楽しみながら身につける場合がありますが、苦手な運動になると、成功体験のない子どもはすぐにあきらめてしまいます。自己肯定感の高い子どもは粘り強く取り組み、そのことが体力向上に繋がると考えます。成功体験を持っている子どもは、何事にも継続して取り組むことができます。

各小中学校は、児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、体育・健康に関する指導などの改善に役立ってます。

