

平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査
中富良野町の調査結果について

中富良野町教育委員会

全国の子どもたちの体力の状況を把握する「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が町内の小・中学校でも実施されましたので調査結果をお知らせします。

なお、調査により測定できるのは、体力・運動能力の特定の一部であることをご理解の上ご覧ください。

<調査概要>

1. 調査の目的

- ①子どもの体力等の状況にかんがみ、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。
- ②各教育委員会、各国公私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。
- ③各国公私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。

2. 調査の対象 小学校第5学年 中学校第2学年

【調査の参加者数】

小学校5年生 男子：21人 女子：26人

中学校2年生 男子：28人 女子：32人

※種目により参加者数は異なります。

3. 調査事項

①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、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

②運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査

4. 調査実施日

平成28年4月から7月

<用語解説と説明>

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	筋力・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	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
	ハンドボール投げ			ハンドボール2号球を遠投した距離
体力合計		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	

< 体格と肥満度に関する調査の結果 >

○ 小学校 5 年生

- ・ 男子は、身長・体重ともに全国平均を上回っています。
- ・ 女子は、身長が全国平均を下回っています。
- ・ 肥満傾向児の出現率は、男女とも全国平均を上回っています。

○ 中学校 2 年生

- ・ 男子は、身長・体重ともに全国平均を下回っています。
- ・ 女子は、身長・体重ともに全国平均を上回っています。
- ・ 肥満傾向児・痩身傾向児の出現率は、男女ともに「正常」が最も高く、全国平均とほぼ同等となっています。

< 実技調査の結果 >

○ 小学校 5 年生

- ・ 男子は、「握力」、「上体起こし」、「ソフトボール投げ」が、全国平均を上回っています。
- ・ 女子は、8種目中6種目で、全国平均を上回っており、「立ち幅とび」では全国と同等です。

※ 網掛けは全国平均を上回った数値

※ T 得点は、全国平均を 50 とした偏差値

【 小学校・男子 】

	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)	立ち幅と び(cm)	ソフトボール 投げ(m)	合計 得点
中富良野町	17.57	21.67	30.00	41.38	46.38	9.55	150.57	26.15	54.50
北海道	17.29	19.13	32.77	41.36	46.92	9.63	151.06	22.88	53.01
全国	16.47	19.67	32.87	41.97	51.89	9.38	151.39	22.42	53.92
中富良野町 T 得点	52.9	53.4	46.4	49.3	47.4	48.4	49.6	54.6	50.6

【 小学校・女子 】

	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)	立ち幅と び(cm)	ソフトボール 投げ(m)	合計 得点
中富良野町	16.77	20.31	32.15	40.62	44.92	9.57	145.27	15.04	55.50
北海道	16.89	17.56	36.96	39.26	36.06	9.83	144.59	13.92	54.04
全国	16.13	18.60	37.21	40.06	41.29	9.61	145.31	13.88	55.50
中富良野町 T得点	51.7	53.2	43.9	50.8	52.2	50.5	50.0	52.4	50.0

○中学校2年生

- ・男子は、8種目中5種目において、全国平均を上回っています。
- ・女子は、「握力」において、全国平均を上回っており、「反復横とび」では全国と同等です。
- ・男子、女子ともに「50m走」(疾走能力)で全国平均を下回っています。

※網掛けは全国平均を上回った数値

※T得点は、全国平均を50とした偏差値

【中学校・男子】

	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)	立ち幅と び(cm)	ソフトボール 投げ(m)	合計 得点
中富良野町	27.54	31.11	42.39	52.43	89.62	8.33	195.32	22.75	42.69
北海道	29.48	26.64	41.52	49.94	80.85	8.19	193.84	20.24	40.49
全国	28.91	27.46	43.06	51.93	86.24	8.03	194.69	20.59	42.13
中富良野町 T得点	48.1	56.0	49.4	50.6	51.4	46.9	50.6	53.8	50.6

【中学校・女子】

	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)	立ち幅と び(cm)	ソフトボール 投げ(m)	合計 得点
中富良野町	25.03	21.44	45.13	46.61	49.83	9.53	156.87	12.40	46.07
北海道	23.41	21.64	43.92	44.34	50.56	9.07	162.74	12.12	45.72
全国	23.75	23.48	45.46	46.60	58.80	8.83	168.28	12.85	49.56
中富良野町 T得点	52.8	46.5	49.7	50.0	45.6	41.4	45.3	48.9	46.8

<児童生徒質問紙調査>

○運動やスポーツに関する意識

- ・「運動が好き」と回答した小学校5年生の割合は女子で64.0%と全国平均を上回っています。しかし、小学校5年生男子と中学校2年生男子・女子では全国平均を下回っています。
- ・「運動は大切」と回答した小学校5年生の割合は男子で85.0%、女子で68.0%とともに全国平均を上回っています。

○運動習慣の状況

・「1週間の総運動時間」は、小学校5年生男子・女子ともに全国平均を上回っています。

○体育の授業について

・「体育の授業は楽しい」「やや楽しい」と回答した小学校5年生男子・女子ともに90%を上回っています。

○生活習慣について

・「1日の睡眠時間が8時間以上」が小学校5年生男子・女子、中学校2年生男子で全国平均を上回っていますが、中学校2年生女子では、全国平均を下回っています。
 ・「朝食を毎日食べる」が、小学校5年生女子と中学校2年生男子で全国平均を上回っています。

【小学校・男子】

	運動が好き%		運動は大切%		週の運動 合計(分)	体育の授業%		1日の睡眠時間 8時間以上%	朝食を毎日 食べる%
	好き	やや好き	大切	やや大切		楽しい	やや楽しい		
中富良野町	71.4	20.4	85.0	10.0	619.0	66.7	28.6	71.4	81.0
北海道	75.9	18.2	73.5	20.7	645.7	75.9	19.6	62.2	81.2
全国	73.0	23.8	69.7	22.9	602.9	73.2	21.6	57.9	84.0

【小学校・女子】

	運動が好き%		運動は大切%		週の運動 合計(分)	体育の授業%		1日の睡眠時間 8時間以上%	朝食を毎日 食べる%
	好き	やや好き	大切	やや大切		楽しい	やや楽しい		
中富良野町	64.0	24.0	68.0	28.0	488.7	53.8	38.5	80.8	92.3
北海道	59.5	29.1	62.6	28.5	404.8	62.0	29.8	67.3	81.3
全国	56.7	31.0	58.9	31.1	370.3	60.3	37.4	62.3	84.6

【中学校・男子】

	運動が好き%		運動は大切		週の運動 合計(分)	体育の授業%		1日の睡眠時間 8時間以上%	朝食を毎日 食べる%
	好き	やや好き	大切	やや大切		楽しい	やや楽しい		
中富良野町	63.0	33.3	77.8	18.5	1052.8	37.0	44.4	37.0	92.6
北海道	67.6	22.2	66.6	24.4	903.5	56.0	34.8	27.3	80.4
全国	63.6	25.4	64.5	26.4	964.3	50.2	38.1	22.2	82.7

【中学校・女子】

	運動が好き%		運動は大切%		週の運動 合計(分)	体育の授業%		1日の睡眠時間 8時間以上%	朝食を毎日 食べる%
	好き	やや好き	大切	やや大切		楽しい	やや楽しい		
中富良野町	41.9	35.5	48.4	38.7	583.9	16.1	51.6	10.0	66.7
北海道	49.5	29.1	50.3	33.0	605.5	41.2	43.2	21.5	76.0
全国	46.9	31.5	50.2	34.6	685.2	38.8	44.2	16.1	80.1

< 分析 >

○小学校 5 年生

- ・男子は、「握力」、「上体起こし」、「ソフトボール投げ」が、全国平均を上回っています。
- ・女子は、8 種目中 6 種目で、全国平均を上回っています。
- ・「1 週間の総運動時間」は、小学校 5 年生男子・女子ともに全国平均を上回っています。

・児童に目標をもたせるなど、学校全体で体力・運動能力の向上に係る取り組みを充実させたことが、児童の体力の向上につながっています。

○中学校 2 年生

- ・男子は、8 種目中 5 種目において、全国平均を上回っています。
- ・女子は、「握力」において、全国平均を上回っています。
- ・「運動は大切（やや大切）」と回答する生徒の割合は、男子・女子ともに全国平均を上回っています。

・保健体育で授業の目標を示したり、新体力テストの実施に向けて数値目標を設定するなど、学校全体で体力・運動能力の向上に係る取り組みを充実させたことが生徒の体力の向上につながっています。

< 今後の取り組みについて >

- ◎休み時間や放課後など、保健体育の授業以外の運動時間を確保する取組を推進します。
- ◎各学校や地域の特色を生かした体力・運動能力向上運動を推進します。
- ◎地域や家庭での運動習慣や意識の啓発を進め、部活動、スポーツ少年団活動などの支援を推進します。

< 参考 >

【標準体重と肥満度判定】 「児童・生徒の健康診断マニュアル（改訂版）」より
平成18年3月31日発行 財団法人日本学校保健会

$$\text{標準体重} = a \times \text{身長 (cm)} - b$$

$$\text{肥満度 (\%)} = [\text{自分の体重 (kg)} - \text{標準体重 (kg)}] \div \text{標準体重 (kg)} \times 100$$

標準体重を求める係数

年齢	男子		女子	
	a	b	a	b
6 (小1)	0.461	32.382	0.458	32.079
7 (小2)	0.513	38.878	0.508	38.367
8 (小3)	0.592	48.804	0.561	45.006
9 (小4)	0.687	61.390	0.652	56.992
10 (小5)	0.752	70.461	0.730	68.091
11 (小6)	0.782	75.106	0.803	78.846
12 (中1)	0.783	75.642	0.796	76.934
13 (中2)	0.815	81.348	0.655	54.234
14 (中3)	0.832	83.695	0.594	43.264

標準判定

肥満度	判定	区分
50%以上	高度肥満	肥満
30～49.9%	中等度肥満	
20～29.9%	軽度肥満	
-19.9～19.9%	正常	正常
-29.9～-20%	やせ	痩身
-30%以下	高度やせ	