



平成 30 年度加西っ子の体力・運動能力、運動習慣等調査の報告

平成 30 年度に行われた、「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を踏まえ、加西っ子の体力や運動能力等の状況を報告します。

1 全国体力・運動能力、運動習慣等調査について

○目的 近年、子どもの体力が低下している現状から、その状況を把握・分析することによって、子どもの体力向上に関する様々な取組方法を検討することにあります。



○時期 平成 30 年度 1 学期 [4 月～7 月]

○対象 小学校 5 学年児童及び中学校 2 学年生徒

○内容 ① 実技調査 [8 種目]

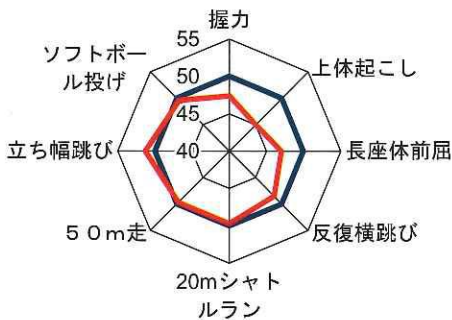
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20m シャトルラン (中学校は持久走の場合もあります)、50m 走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ (中学校はハンドボール投げを行います)

② 運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査

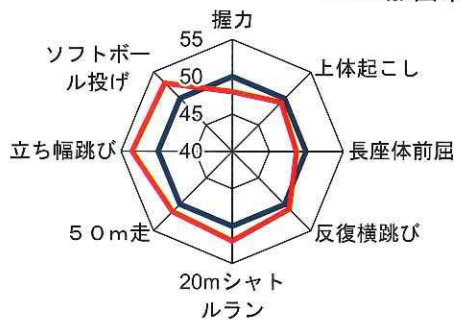
※実技種目の測定方法、該当する体力要素等詳しい内容については、スポーツ庁の HP「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」でご覧になることができます。

2 平成 30 年度 加西っ子の体力・運動能力に関する状況について ～実技調査結果より～

小学 5 年男子



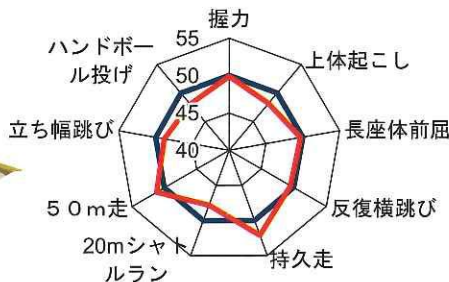
小学 5 年女子



このグラフは、全国平均を 50 として、加西っ子の数値を相対的に表しています。児童生徒の全国平均値は、下の一覧表のとおりです。

なお、持久走は中学生のみで、男子は 1500m、女子は 1000m です。

中学 2 年男子



中学 2 年女子

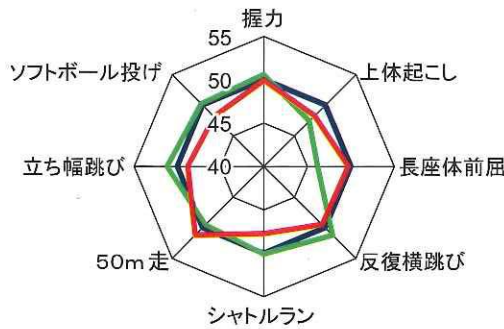


平成30年度 全国体力・運動能力調査における全国平均値

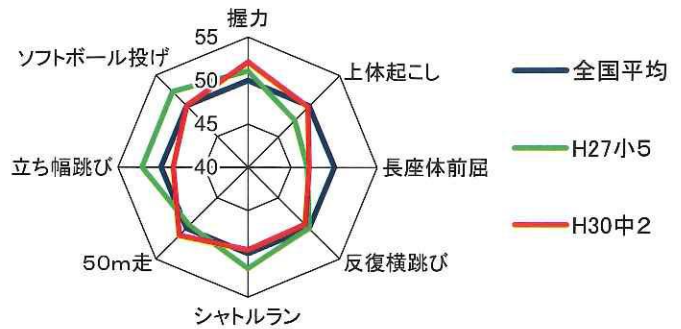
学年	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	持久走 (分秒)	20m シャトルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール(ハンドボール)投げ (m)
小学5年男子	16.54	19.95	33.31	42.10	—	52.15	9.37	152.24	22.15
小学5年女子	16.15	18.96	37.62	40.32	—	41.88	9.60	145.94	13.77
中学2年男子	28.84	27.36	43.44	52.24	6分33秒	86.06	7.99	195.62	20.55
中学2年女子	23.87	23.87	46.22	47.37	4分47秒	59.87	8.78	170.26	12.98

3 中学2年生の今年度調査結果と3年前（小学5年生時）との比較

中2男子の小5時(H27)との比較



中2女子の小5時(H27)との比較



上のグラフは、今年度の中学2年生の調査結果を、3年前の小学5年生時の結果と比較したものです。以前から課題といわれている「長座体前屈」で示された柔軟性については、特に男子で大きな改善が見られています。課題（柔軟性）に対する認識が広まり、学校や家庭で改善に向けた努力が定着してきている傾向の表れです。

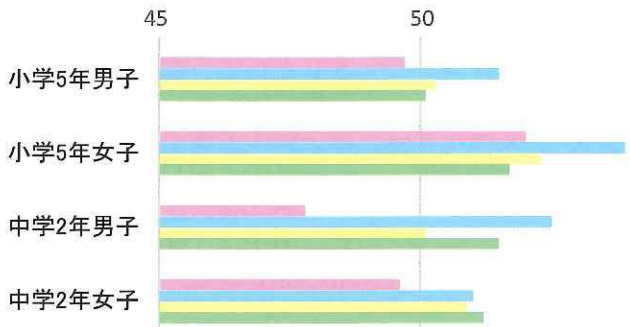
ただ、3年前は全国平均以上であった種目のうち、男女ともに複数の種目で全国平均をわずかながら下回っている点は見逃せない課題といえます。

また、このグラフでは中学生のみ実施する「持久走」が省かれていますが、前ページのグラフに見られるように、加西っ子は「50m」や「持久走」を得意とする傾向は以前から変わっていません。

今後も児童生徒の実態を正確に把握することに努め、得意種目は高いレベルで維持しながら、バランスの良い体力を身に付けさせることを目標にしたいものです。

4 加西っ子の体力・運動能力の実際・・・得意と不得意の傾向について

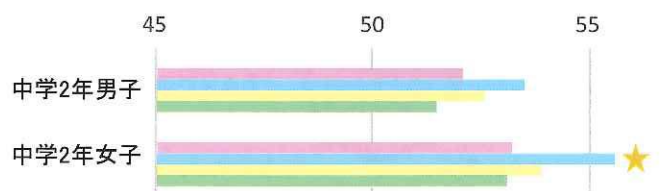
20mシャトルラン



- 平成30年度
- 平成29年度
- 平成28年度
- 平成27年度

このグラフは、全国平均を50として、加西っ子の平均を相対的に表しています。

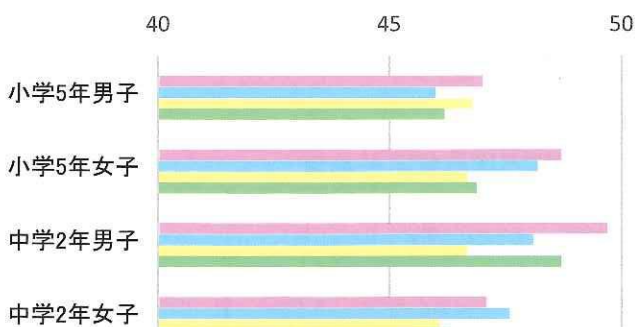
持久走



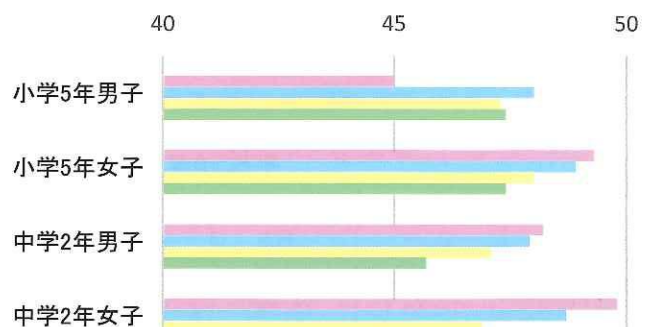
上のグラフは、平成27年度以降の今年度を含む4年間の「20mシャトルラン」と「持久走」を全国平均と比較したものです。全国平均を上回る結果がほとんどであり、加西っ子は特に、走ることによる『ねばり強さ』に秀でている傾向が見られます。いわゆる『持久力』が持ち味と言えそうです。

例えば、平成29年度中学2年女子では、全国平均50に対して「55.6」という好結果を示しています。この数字は、実際に測定が行われる1000mでは、約24秒もの差になります。

長座体前屈



上体起こし



左ページの下のグラフから分かるように、加西っ子が苦手としている種目が「長座体前屈」と「上体起こし」の2つです。「長座体前屈」で示される『柔軟性』は、これまでも加西っ子の課題として指摘されてきましたが、実は「上体起こし」で示される『力強さ』や筋力の『ねばり強さ』も課題の1つであることに違いありません。ただ、『柔軟性』については、すでに各学校で様々な取組がなされ、昨年度のリーフレットで紹介しました「加西っ子柔軟性チェックシート」の活用もすすんでいることから、一定の改善傾向が見られているところです。また、『力強さ』や筋力の『ねばり強さ』についても、グラフを見る限り改善傾向にあると言えます。これらの傾向は、平成28年度に始まった「かさい体力向上プロジェクト」の成果と言えるかもしれません。

上体起こし？ ……腹筋運動のことです

「上体起こし」は腹筋運動の回数を測定していますが、体幹の中心を構成している【腹筋】は、姿勢保持の役割を大きく担っていることから、授業中はもちろん、学習時の集中力にも影響します。

また、腹筋運動を繰り返すトレーニングは、体の筋肉を上手く使うコツを身に付けるのに効果があるとされています。

テレビを見ながらでもできる腹筋運動は、家庭でも出来るプチトレーニングに最適です！

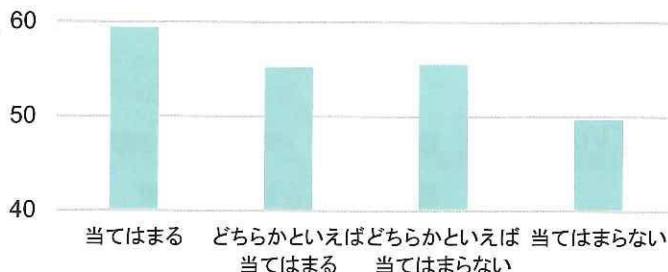


5 運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査より

アンケートによる「運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査」の集計結果と、体力・運動能力調査の実技結果との相関関係を、例として2つの項目で考察してみました。下のグラフは、加西っ子の調査結果によるものです。グラフは、それぞれの回答項目を選んだ児童生徒の体力テストにおける合計点の平均を表しています。

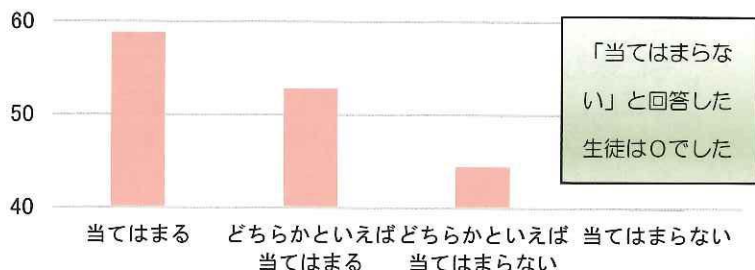
『難しいことでも、失敗を恐れないでちよう戦っている。』の質問に対する回答と体力合計点との関係(縦は点)

【小学5年女子】



『ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある。』の質問に対する回答と体力合計点との関係(縦軸は点数)

【中学2年男子】



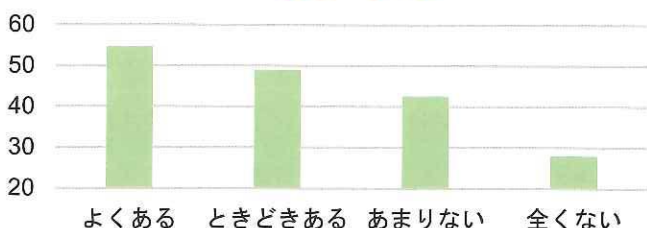
「当てはまらない」と回答した生徒は0でした

運動やスポーツに限らず日常生活全般において、失敗を恐れない『前向きな気持ち』や、やりとげてうれしかった『達成感の経験』などが、児童生徒の成長に大きく影響を与えている証拠として見て取ることができます。また、逆の見方として、体力が向上したりスポーツを好きになることで『前向きな気持ち』が育まれ、何事にも粘り強く取り組む姿勢が育つのもかもしれません。

さらに、保健体育の授業との関連では下のグラフのような結果も出ています。

『保健体育の授業で、「分かる」ことで「できる」ようになったり、「できる」ことで「わかる」ようになったりしたことはありますか。』と体力合計点との関係(縦は点)

【中学2年女子】



運動や体育の時間が苦手と思っている児童生徒こそ、体育の授業の中に、大きく成長できるチャンスがあります。

このグラフの結果は、体力や運動能力が高い人は、はじめから運動が得意な人だったのではなく、できないことを一つずつ克服したり、きっかけをつかんだりして、コツコツと努力を重ねた人が、実は多いのだということを示しています。



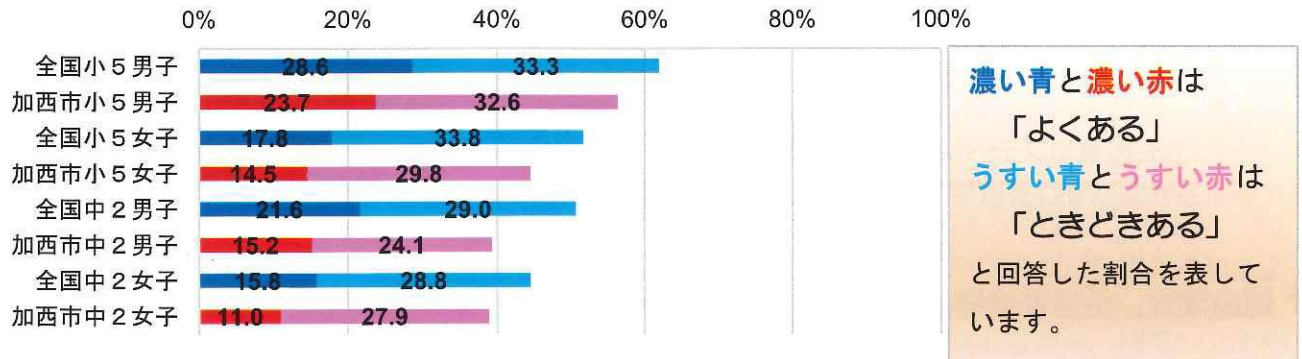
6 家庭や地域との連携について

「運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査」の中に、「家庭との連携について」の質問があります。実は、昨年度のリーフレットにも紹介しましたが、加西っ子の回答では、全国平均に比べ肯定的な回答が全ての対象者で低くなっています。

「積極的にすすめる」とは、何かのスポーツチームに入るとか大会に出場するといった大げさなものだけを指しているわけではありません。お風呂上りに親子で一緒にストレッチをしたり、テレビを見ながら遊び感覚で筋トレをしたり、休日にスポーツ観戦に一緒に行ったりするのもいいのではないのでしょうか。

2020年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。今年の2019年の秋にはラグビーワールドカップが日本の各地の会場で行われることもご存知かと思いますが、神戸市御崎公園球技場（ノエビアスタジアム神戸）でも4試合が予定されています。ぜひ、運動やスポーツに関心をもつきっかけを保護者の方から与えて欲しいと思います。

『家の人から運動やスポーツを積極的にすすめられたことがありますか。』



7 スポーツ庁の分析について

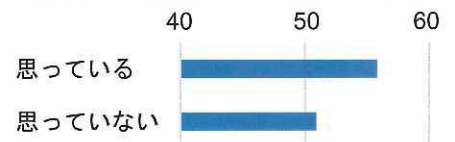
スポーツ庁が、全国の結果を集計・分析した結果、興味深い考察をしていますので2点紹介します。

- (1) 児童生徒への質問紙調査において、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の体力合計点は、そうでないと思っている児童生徒のそれよりも高くなっていました。

この結果は、「運動・食事・睡眠」の3つの大切さを児童生徒に伝えたり、理解させたりすることが、児童生徒の意識が高まるとともに体力の向上にもつながることを表しています。

また、3つの大切さを認識している児童生徒の多くが、「規則正しい生活習慣が身についている」という別の報告もなされています。

3つともが大切だと思っている児童とそうでない児童との体力合計点の比較 (横軸は体力合計点数) 【小学5年男子】



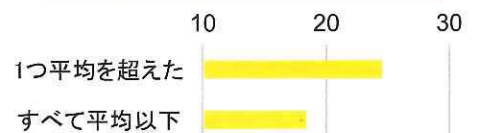
- (2) テスト種目で1つでも平均を超えている児童生徒は、運動・スポーツが好きな傾向にあることが分かりました。

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現には、児童生徒が運動・スポーツの特性や魅力を実感できるようになることが求められています。この結果からは、1つでも得意な体力要素をもっていれば、運動・スポーツ好きになる可能性が高いことがわかります。

運動が苦手な人は、とにかく何か1つだけでも得意種目を見つけることが、運動・スポーツを好きになるきっかけにつながり、体力向上につながると言えるでしょう。

そういう意味では、加西っ子の苦手とする「柔軟性」は、日々のちょっとした努力で伸ばすことのできる絶好の種目といえます。

テスト下位30%の生徒のうち、1つ平均を超えた生徒とすべて平均以下の生徒の「運動・スポーツ好き」の比較 (%) 【中学2年全体】



平成28年度より、かさい体力向上プロジェクト委員会を組織し、加西っ子の体力運動能力の分析を中心とした、知・徳・体のバランスのとれた児童生徒の育成に向けた取組を行っています。また一方では、「加西市中学校部活動ガイドライン」を策定し、スポーツ庁の提唱するガイドラインに沿った週2日以上休養日設定等を明確化しています。

いずれも学校教育だけで推進できるものではなく、家庭や地域の方々と連携しながら推し進めていくことの大切さを強く感じているところです。このリーフレットがその一助になればと願っています。