

かさい 教育 ねっと



平成29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29年度に行われた、「平成29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 子どもの体力が低下している近年の現状から、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します。
- 時期 平成29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

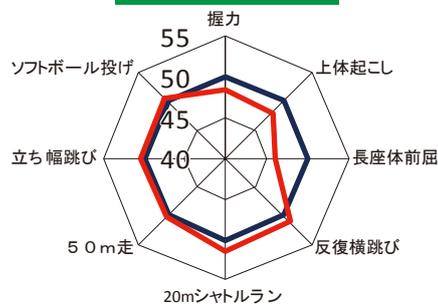


※実技種目の測定方法、該当する体力要素等詳しい内容については、スポーツ庁のHP「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」でご覧になることができます。

2 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～

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。

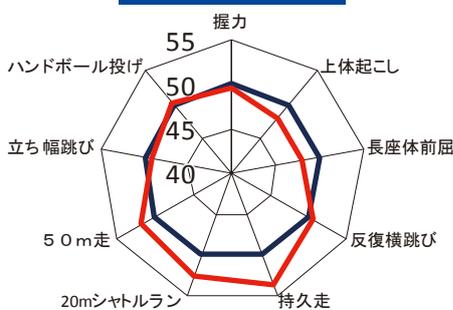
小学5年男子



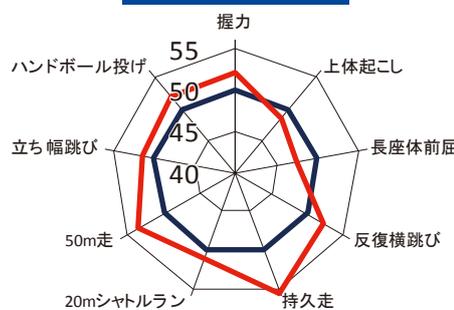
小学5年女子



中学2年男子



中学2年女子



平成29年度 全国体力・運動能力、運動習慣調査 (全国平均値)

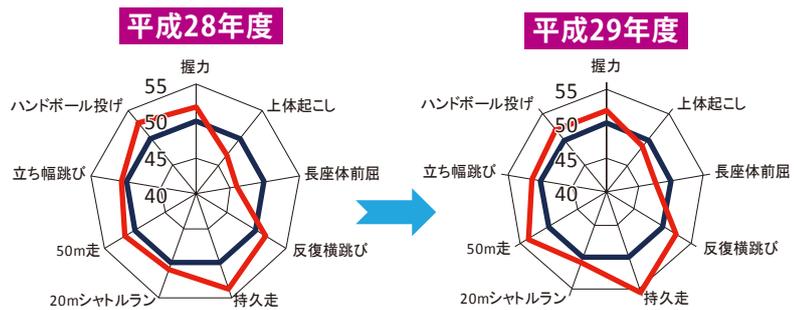
校種・学年	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	持久走 (分秒)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール(ハンドボール)投げ (m)
小学校									
5年男子	16.51	19.92	33.15	41.95	—	52.24	9.37	151.71	22.53
5年女子	16.12	18.81	37.43	40.02	—	41.62	9.60	145.47	13.94
中学校									
2年男子	28.89	27.45	43.20	51.89	6分31秒	85.99	7.99	194.54	20.56
2年女子	23.82	23.73	45.86	46.76	4分47秒	59.14	8.80	168.57	12.96

3 実技調査結果から見える加西っ子の体力・運動能力の実態

加西っ子の優れている点、課題、総合的な評価をまとめてみました。

- ・ 「20m シャトルラン」「持久走」の数値は高いことから、『持久力』に優れているといえます。
- ・ 「上体起こし」と「長座体前屈」の数値が低く、体の『力強さ』や『柔軟性』に課題が見られます。
- ・ 男子に比べ、女子の方が全国平均よりも大きく上回る種目が多く、女子児童生徒の体力・運動能力の高さがうかがえます。
- ・ すべての種目のうち、下回る種目があるものの、全国平均と「ほぼ同じ」か「やや上回る」種目のほうが多く、総合的には「体力・運動能力」は『ほぼ全国平均と同じ』と見る事ができます。

過去の調査結果からも、今回と同様に加西っ子は『持久力』に優れているものの、特に『柔軟性』に課題があることが分かっていました。しかし、近年は「柔軟性」の課題克服に取り組む学校が増え、加えて昨年度から取り組んでいる「かさい体力向上プロジェクト」の成果により、徐々に「柔軟性」が高まりつつある傾向が見られます。右の図は、中学2年女子の昨年度と今年度の比較です。



4 加西っ子の課題・・・「柔軟性」とは？



体力・運動能力調査では、「長座体前屈」によって柔軟性を測定しています。柔軟性とは、体のやわらかさのことですが、主には「関節の動く範囲の広さや動きやすさ」を意味すると言われています。ところで、柔軟性が高いとどんな良いことがあって、低いとどんな困ったことがあるのでしょうか？

【柔軟性が高い】

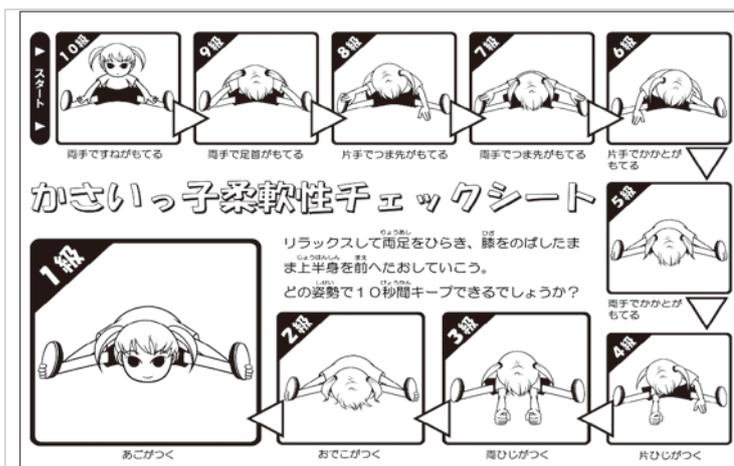
- ・ ケガをしにくくなる（特に、大ケガを防ぐことができる）
- ・ 思い通りに体が動かせるようになる

【柔軟性が低い】

- ・ 疲れやすくなる（無駄な力が入りやすくなるため）
- ・ 体を動かすことが面倒に感じるようになる

子どもの成長には、知・徳・体のバランスが何より大切です。「体」の課題克服は、「知」や「徳」のさらなる成長につながります。

かさいっ子柔軟性チェックシート



運動に関する様々な要素の中で、柔軟性は特に、取り組むことによって改善が見られやすい要素です。

左のチェックシートは、市内の小中学校で活用しているオリジナルなものです。実践している生徒の感想の一部を紹介します。

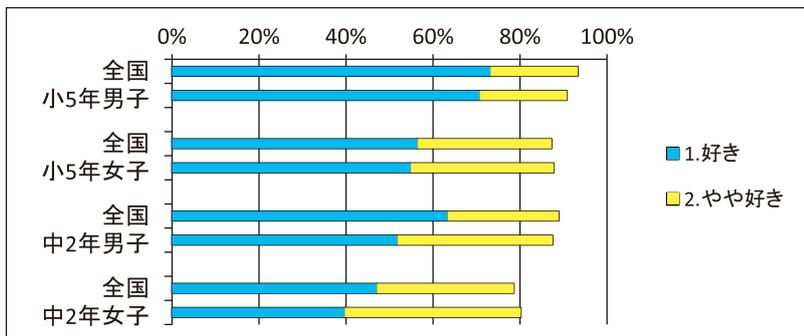
『柔軟を続けることで上がったり、逆にしなかったら下がったりなど、上がったり下がったりしないように、今回は夜に続けることができました。多少しなかった日はあったけど、でも続けることが大切ということが分かりました。』

5 運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査より

実技調査に加えて、小学校・中学校ともに、およそ 30 項目のアンケートに回答しています。運動に対する意識、朝食や睡眠時間等の生活状況、体育の授業やオリンピック・パラリンピックに対する興味・関心などがありました。質問項目の一部について、加西っ子の回答を全国平均と比較してみました。

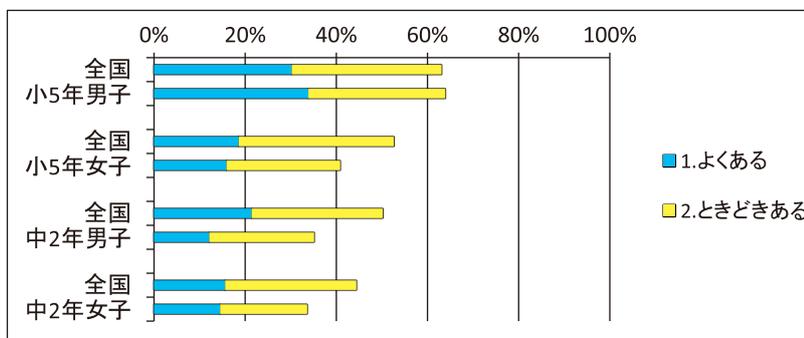
グラフは、それぞれの男女・学年で上段が全国平均、下段が加西っ子の平均を表しています。

(1) 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。



「やや好き」を含めると、全国平均との差はありませんが、中学生では男女ともに、積極的に「好き」と回答した割合が全国平均に比べやや低くなっています。

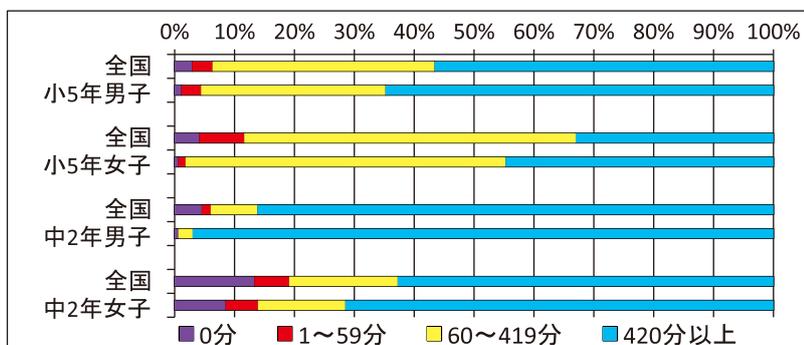
(2) 家の人から運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツを積極的に行うことを勧められることがありますか。



小学5年の男子以外は、いずれも全国平均に比べ低い傾向が見られます。

全国平均をみても、家の人から勧められる割合は低く、学力に比べ運動やスポーツに対する保護者の意識が少し薄い結果となっています。

(3) 1週間に体育の授業以外で運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをどのくらいしますか。



最も長い420分（7時間）以上を回答している割合は、いずれも全国平均を上回っています。

多くの加西っ子には、運動やスポーツの習慣が身につけているようですが、一方で中学2年の女子の約10%は、体育の授業以外では全く運動をしないという気になる結果も出ています。

質問紙調査の中には、「あなたが健康であるために、次の3つはどのくらい大切だと考えていますか。」という質問項目がありました。3つとは、①運動を行うこと ②食事をしっかりと取ること ③よく寝ることです。

いずれの回答も、「大切」「やや大切」を合わせると、全国平均も加西っ子平均も90%を超えていました。子どもたちは、健康のために必要なことはすでによく知っています。ただ、もし次のような質問項目があったら、どんな回答をすると思いますか？ご家庭で一緒に話し合ってみてはいかがでしょうか。

『あなたが健康であるために、次の3つを大切だと思う順番に並べてみてください。』

- ① 運動 ② 食事 ③ すいみん



6 加西っ子の体力向上を目指した取組について

加西市教育委員会では、平成28年度に「かさい体力向上プロジェクト委員会」を組織し、市内の小・中・特別支援学校に在籍する全ての子供たちの体力向上を目指した具体的な取組について検討をはじめています。

- (1) 体育授業の充実
教員の実技講習会や研究発表会への積極的な参加、校内研修会の充実、授業の工夫例の紹介などを行います。
- (2) 体の柔らかさの伸長
柔軟運動や柔軟テストの計画的な実施、課題の見られる加西っ子の「柔軟性」について積極的に家庭や地域に啓発します。
- (3) 運動遊びの充実
各学校の実態に合った運動遊びの環境整備や自分たちの力で工夫して遊べる児童生徒の育成を行います。
- (4) 保護者や関係機関との連携
加西っ子の体力・運動能力の実態を積極的に発信します。また、具体策の推進のためにPTAや学校医との連携を図ります。

体力向上プロジェクトは、単なる子供たちの体力・運動能力の育成を目的としているのではなく、あくまで知・徳・体のバランスのとれた健やかな成長を支援するための一環として取り組んでいきます。すでに取り組んでいる学力向上プロジェクトとの連携を図り、それぞれが頭（心）と体の両輪の役割を果たしながら、加西っ子のたくましくこころ豊かな成長を目指します。

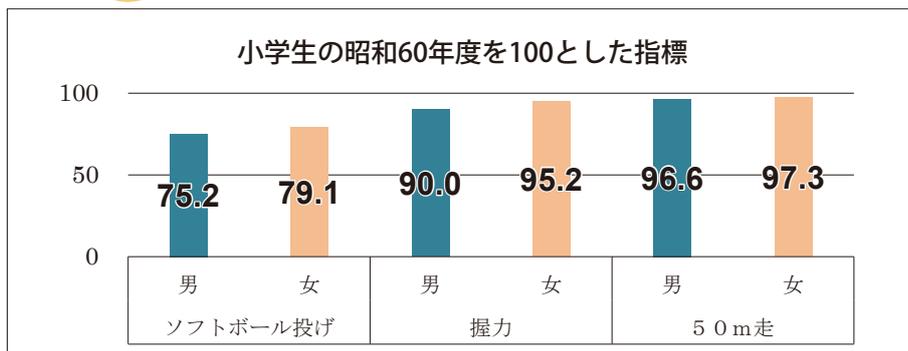
また、「体」の成長のためには、学校教育だけで取り組むのではなく地域や家庭との連携が、特に重要と考えています。加西市では、これまでに「親子でつくろう！加西っ子の生活習慣“あ・い・う・え・お”」運動を呼びかけてきています。そこでこれからは、“あ・い・う・え・お”に加えて、ちょっと体力や運動に目を向けた取組を始めてみませんか。

- たとえば・・・
- お風呂上りに一緒にストレッチ
 - 休日に親子でキャッチボールや縄跳び
 - 近くなら車を使わず散歩気分家族そろってウォーキング
 - 親子ペアマラソンにエントリー

コラム

～ちょっと興味深いデータがあります～

昭和60年度と平成29年度の全国平均の比較
～ およそ30年前と比べて～



近年は、子どもの体力は横ばいか少しずつ向上の傾向があると言われています。しかしピーク時であった昭和60年頃と比較すると、依然として低い状況があります。

特に、ボールを投げる力（巧緻性・投球能力）は平成29年度調査結果では、小学生の男子で昭和60年度を100とすると、75に相当するかなり低い結果となっています。この傾向は中学生でも同じです。

しかしそんな中、表紙のグラフ結果を見てみると、加西っ子の女子はボール投げでは全国平均を上回り、健闘していると言えるのではないのでしょうか！

