

「令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果

横浜市立の小学校第5学年・特別支援学校小学部第5学年・義務教育学校前期課程第5学年の児童及び中学校第2学年・特別支援学校中学部第2学年・義務教育学校後期課程第2学年の生徒を対象に、2019年4月から7月に、体力・運動能力調査を実施し、児童生徒の健康・体力に関する状況を分析・検討しました。

本市児童生徒の健康や体力の現状を把握し、体力の向上と健康の保持増進に向けた今後の教育活動の改善に役立てます。

【調査の概要】

子どもの体力向上に関わる施策の成果と課題の検証、改善、学校における体育、健康に関する指導の改善を目的に実施。

- 1 実施対象：横浜市立の小学校第5学年・特別支援学校小学部第5学年・義務教育学校前期課程第5学年の児童及び中学校第2学年・特別支援学校中学部第2学年・義務教育学校後期課程第2学年の生徒
- 2 調査内容：実技に関する調査（市体力・運動能力調査のデータを使用）
質問紙調査（全国独自調査）
- 3 標本数：児童数 約2万9千人（男子 約1万5千人、女子 約1万4千人）
生徒数 約2万人（男子 約1万人、女子 約1万人）

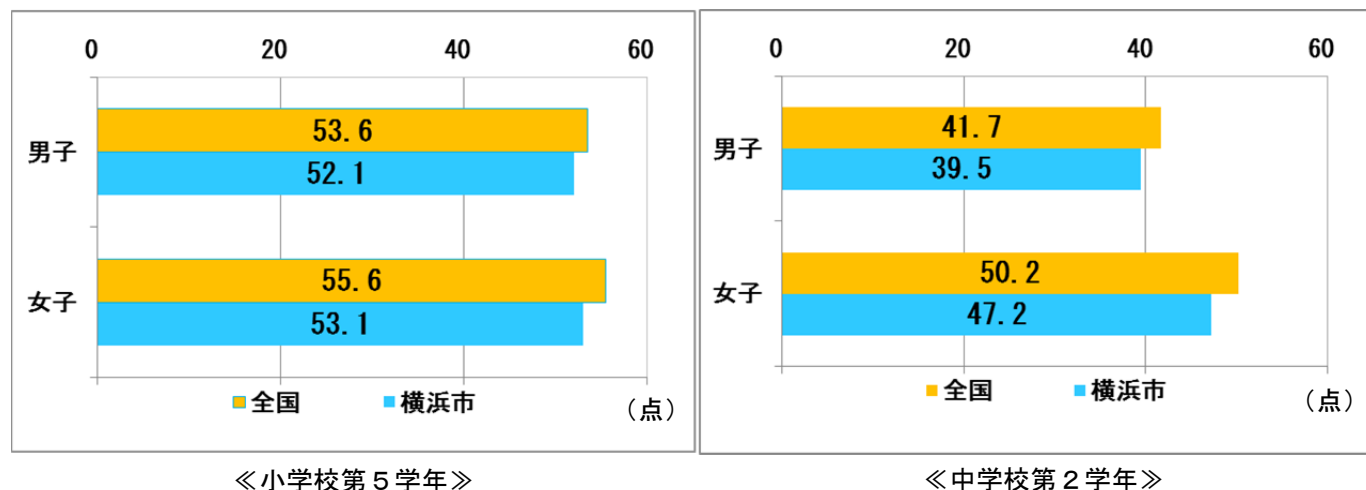
1 横浜市の児童生徒の体力の概況

(1) 体力合計点

体力合計点※を全国と比べると、全国平均より下回っている。

※新体力テストの各種目の測定値を種目別得点表(学校種、男女で異なる)にあてはめ、10段階で得点化し、合計した数値。

＜グラフ1＞体力合計点の全国との比較



(2) 種目ごとの調査

実技調査の種目ごとに比較してみると以下の通りである。

運動能力が、全国に比べ最も低い状況にあるのは、小・中学校ともに敏捷性である。全国平均に近い状況にあるのは、小学校では柔軟性、中学校では全身持久力である。全国平均値との状況については、小・中学校ともに前年度と同じ傾向である。

＜表1＞実技調査の横浜市と全国の平均値の比較

			握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	持久走 (秒)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ※ (m)
小学校 第5学年	男子	全国	16.37	19.80	33.24	41.74		50.32	9.42	151.45	21.61
		横浜市	16.20	19.53	32.76	38.63		48.54	9.45	149.23	20.97
	女子	全国	16.09	18.95	37.62	40.14		40.79	9.64	145.68	13.61
		横浜市	15.61	18.66	37.65	36.55		36.42	9.70	141.74	12.07
中学校 第2学年	男子	全国	28.65	26.96	43.50	51.91	398.98	83.53	8.02	195.03	20.40
		横浜市	27.85	26.01	41.13	50.05	400.66	83.94	8.07	189.47	19.82
	女子	全国	23.79	23.69	46.23	47.28	289.82	58.31	8.81	169.90	12.94
		横浜市	23.16	22.89	43.93	45.35	296.68	56.82	8.85	164.06	12.04

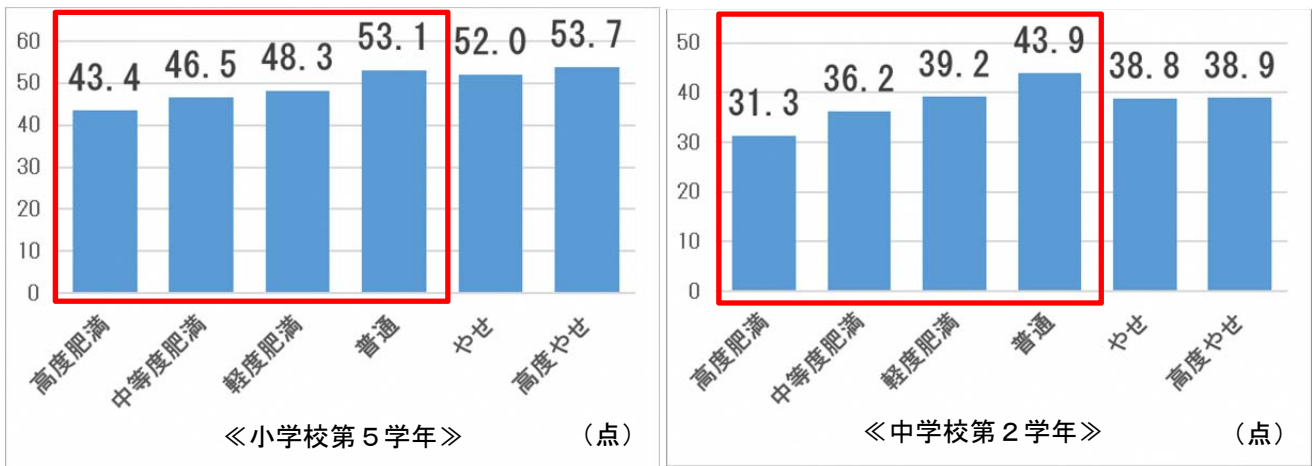
※小学校：ソフトボール、中学校：ハンドボール

: 全国平均を上回った項目

(3) 体格

体力合計点と肥満度の相関を見ると、小・中学校ともに「普通」と比較すると「高度肥満」に近づくほど体力合計点が低くなる傾向が見られる。

＜グラフ2＞横浜市の児童生徒の体力合計点と肥満度の相関



2 体力向上への取組から見た状況

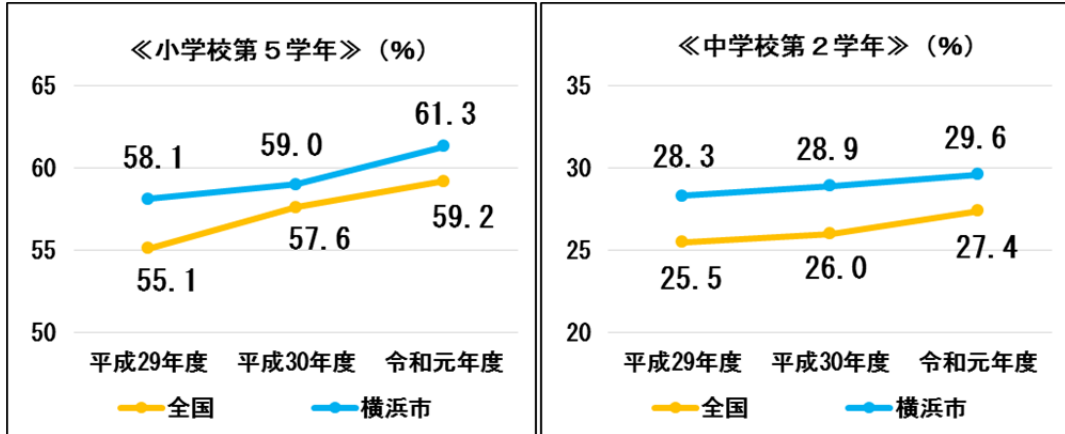
本市では、子どもの体力向上を目指した推進計画である「体力アップ2020プラン」（平成22年策定、平成28年見直し）に基づき、「運動機会の確保」「生活習慣の改善」「教員の指導力向上」を基本方針として、取組を進めている。

また、「横浜教育ビジョン2030」の具現化に向けたアクションプランとして、今後5年間で進める施策や取組をまとめた「第3期横浜市教育振興基本計画」では、指標として「一週間の総運動時間（体育、保健体育の授業を除く）が7時間未満の子どもの割合」を小学校では56%、中学校では25%を目指すこととしている。

(1) 運動の実施状況

小・中学校ともに、体育、保健体育の授業を除く、一週間の総運動時間が7時間未満と答えた児童生徒の割合は、全国と同様に上昇傾向にある。

<グラフ3>一週間の総運動時間（体育、保健体育の授業を除く）が7時間未満の子どもの割合



(2) 各学校での体力向上への取組

- ・本市では、各学校の特色に応じた体力向上の取組として「1校1実践運動」※を行っている。
 ※「1校1実践運動」：各学校が作成している学校全体の体育・健康に関する指導の全体計画である「体育・健康プラン」の一部。各校の特色を踏まえ、設定している体力向上への取組のこと。
- ・小学校については、「授業以外で体力向上への取組を実施している学校の割合」及び「学校全体の体力・運動能力の目標を設定した学校の割合」は全国よりも高く、中学校については、「学校全体の体力・運動能力の目標を設定した学校の割合」は全国よりも高い。

<表2>体力向上への取組の推移

	小学校第5学年		中学校第2学年	
	横浜市	全国	横浜市	全国
授業以外での体力・運動能力の向上に係る取組を行った (休み時間等を活用した、縄跳びやランニングやボール運動等)	94.2%	92.8%	61.5%	63.3%
学校全体の体力・運動能力向上の目標設定をした	86.9%	82.1%	86.1%	75.2%

3 児童生徒の生活状況

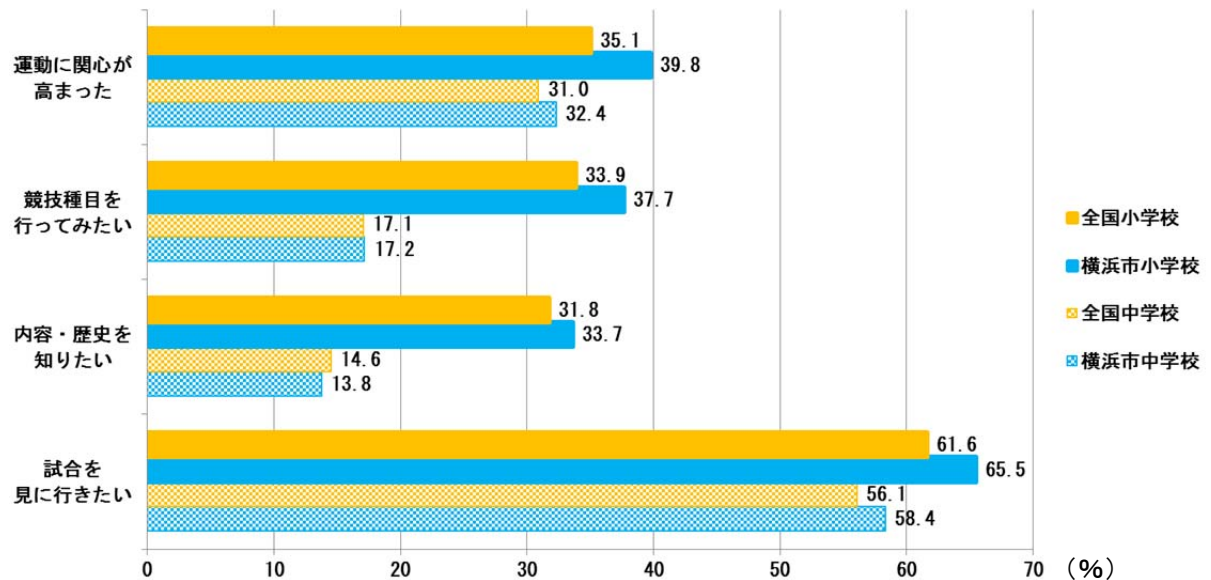
(1) 運動に対する意識

- ・小・中学生ともに昨年度と比較すると「運動は大切」と答えた児童生徒が増加している。全国と比較しても高い。
- ・オリンピック・パラリンピックに対する児童生徒の今の気持ちについて、「運動に関心が高まってきた」「競技種目を自分もやってみたい」「試合を見に行ってみよう」と回答する児童生徒の割合が全国に比べ高い。

<表3>「運動は大切」と答えた児童生徒の割合

	小学校第5学年		中学校第2学年	
	男子	女子	男子	女子
横浜市30年度	94.0%	91.1%	90.6%	85.5%
横浜市元年度	95.1%	93.9%	93.4%	90.5%
全国元年度	94.2%	92.7%	93.4%	89.9%

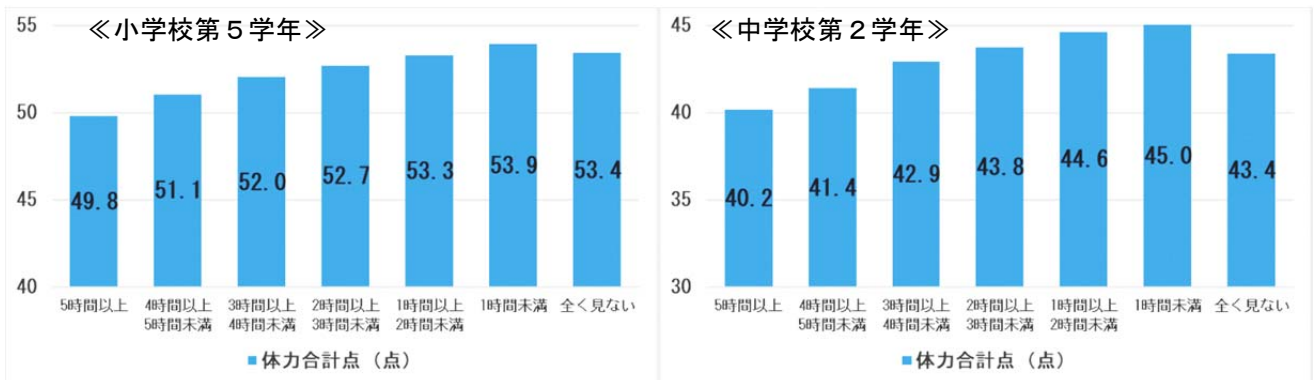
＜グラフ4＞オリンピック・パラリンピックに対する気持ち（複数回答可）



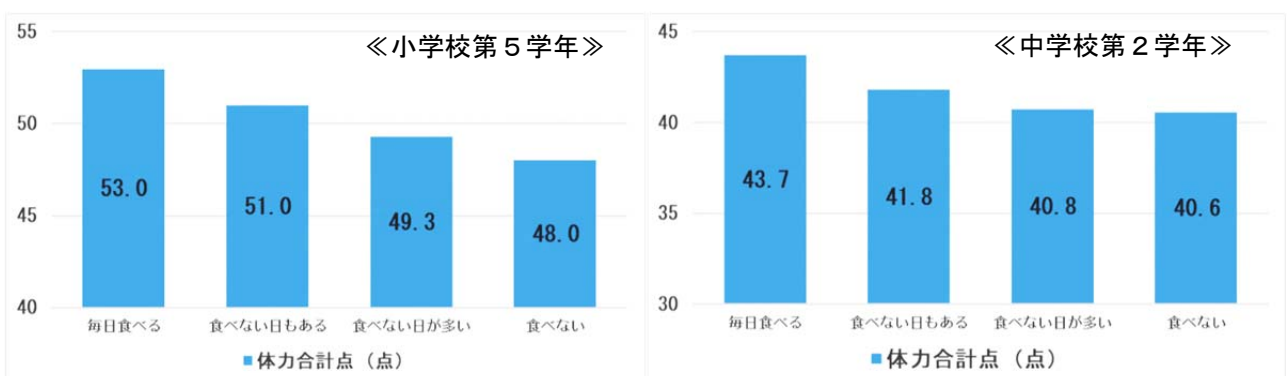
(2) 児童生徒の生活実態

- ・小・中学校ともに1日あたりの携帯電話やパソコン等の視聴時間が「1時間未満」と回答した児童生徒の体力合計点が最も高く、視聴時間が長くなるほど、体力合計点が低い。また、小学校より中学校の方が視聴時間の長さによる体力合計点の差が大きい。
- ・朝食を「毎日食べる」と回答した児童生徒の体力合計点が最も高く、食べる頻度が少なくなるほど体力合計点は低い。
- ・睡眠時間については、小学生では「7時間以上 10 時間未満」、中学生では「6時間以上 8 時間未満」が最も体力合計点が高く、睡眠時間が短くても長くても体力合計点は低い。

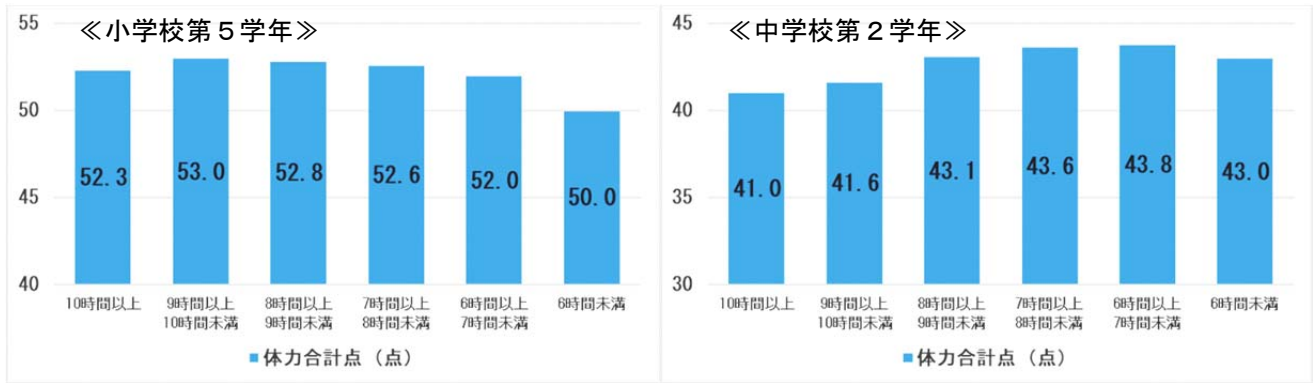
＜グラフ5＞体力合計点と1日（平日）あたりのテレビやDVD、ゲーム機、携帯電話、パソコンなどを視聴している時間の相関



＜グラフ6＞体力合計点と朝食の摂取との相関



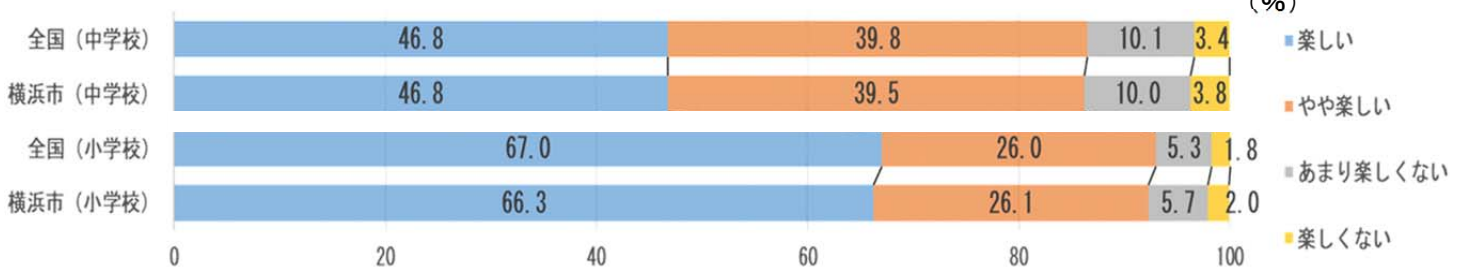
＜グラフ7＞体力合計点と睡眠時間の相関



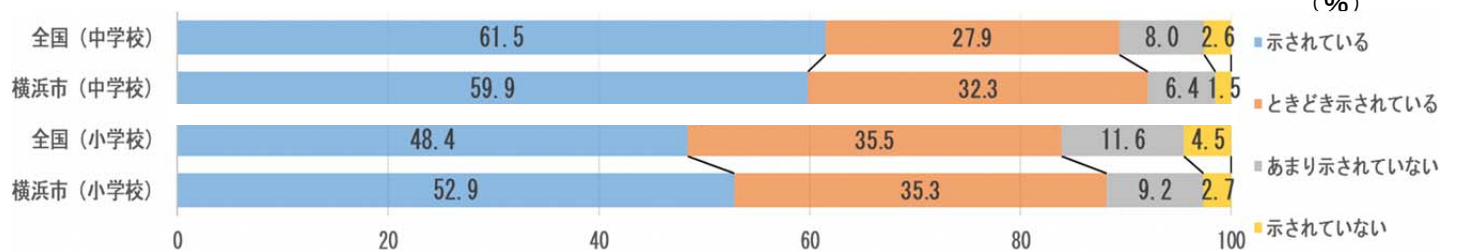
4 児童生徒の意識から見る「教員の指導力向上」

- ・体育、保健体育の授業が、「楽しい」「やや楽しい」と回答した児童生徒が、9割程度である。
- ・授業の始めに授業の目標が「示されている」「ときどき示されている」と回答した児童生徒が全国と比べて高く、また、授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動を「行っている」「ときどき行っている」と回答した児童生徒は全国と比べて高い。
- ・友達同士やチームの中で話し合う活動を「行っている」「ときどき行っている」と回答した児童生徒が全国と比べて高い。

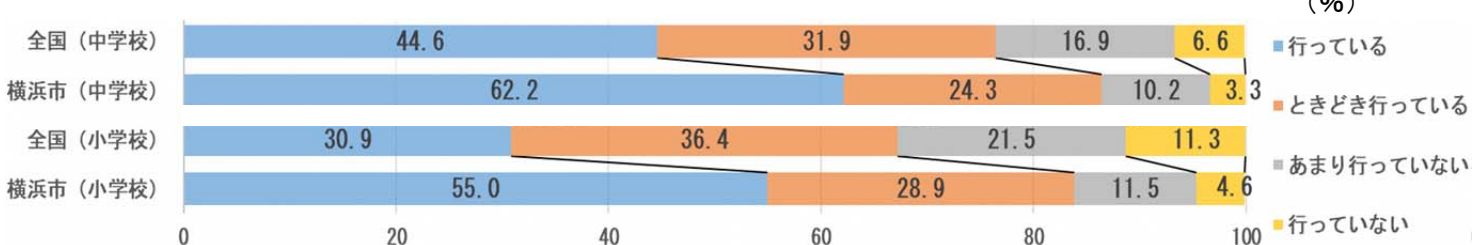
＜グラフ8＞体育、保健体育の授業が楽しいと感じている割合



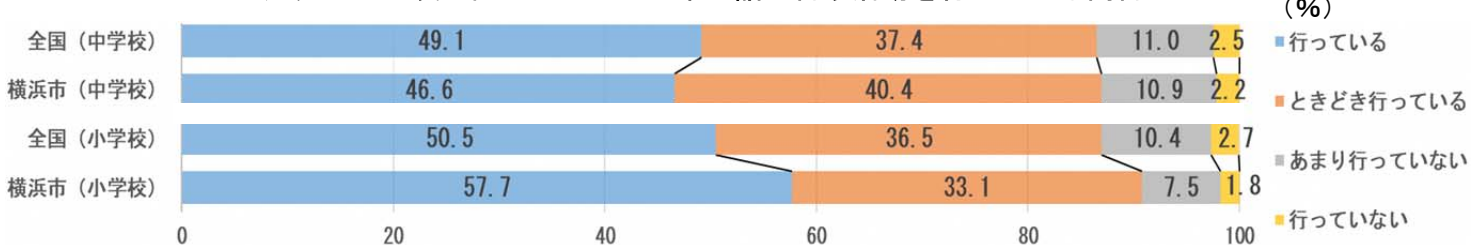
＜グラフ9＞授業の始めに授業の目標（目当て・ねらい）が示されている割合



＜グラフ10＞授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動を行っている割合



＜グラフ11＞友達同士やチームの中で話し合う活動を行っている割合



5 まとめ

(1) 調査結果と本市の取組の考察

本市の児童生徒の体力合計点は全国平均を下回っているが、運動や健康に対する意識は高い。これまで「運動機会の確保」「生活習慣の改善」「教員の指導力の向上」の三つを基本方針とし、体力向上に向けた取組を進めている。

「運動機会の確保」については、各校での1校1実践運動の取組が充実し、体力・運動能力向上に向けての取組を、学校全体として組織的に行っている。その成果が、児童生徒の意識に表れている。一方で、一週間の総運動時間が7時間未満の児童生徒が増加傾向にあることが課題である。

「生活習慣の改善」については、児童生徒の運動や健康に対する意識は高い状況を保っている。今後も健康三原則（調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠）を踏まえた基本的な生活習慣を心掛けることが大切である。携帯電話やパソコン等の視聴時間は、年々増加傾向にある。社会が変わっていく現代において、パソコン等の情報機器は欠くことのできないものであるが、健康・体力への影響を考えると、対策を講じていく必要がある。

オリンピック・パラリンピックに関する各学校での取組が、児童生徒の運動やスポーツへの関心の高まりや、健康・体力に関する意識の向上につながっている。オリンピック・パラリンピック競技大会を契機として、さらに運動・スポーツに親しむ児童生徒を増やす取組が必要である。

「教員の指導力向上」については、体育、保健体育の授業で、児童生徒が主体的に考え、目標の実現に向けて見通しを持ち、仲間と協力しながら課題解決していくような授業改善が図られていると言える。教員の指導力の向上が、体育、保健体育の授業が楽しいと感じる児童生徒の増加と、自分の生活に生かそうと主体的に運動に取り組む活動につなげていくことが大切である。

(2) 今後の取組に向けて

今後も児童生徒が、生涯にわたって主体的に体力の向上や健康の保持促進を図り、健康で創造的な生活を送ろうとする態度を育成することを目指していく。

○ 運動機会の確保

- ・運動やスポーツの価値や特性に着目し、「する、みる、支える、知る」の多様な関わり方を通して、自分に合った運動・スポーツに親しんだり、実践したりできるようにする。
- ・各校で行っている「1校1実践運動」については、各校が体力・運動能力、運動習慣等に関する調査の分析結果を踏まえて、児童生徒が自らの状況に合わせて取り組める内容を考えるなど、生涯にわたって主体的に運動に取り組む素地を育成できるよう改善を図る。
- ・運動機会の確保、運動習慣の確立に向けて、家庭や地域と目標を共有し、連携を図る取組を広げていく。

○ 生活習慣の改善

- ・運動、食事、睡眠の大切さへの一層の理解を促し、規則正しい生活習慣を確立できるようにするために、学校便りやウェブページなどを活用し、家庭や地域と児童生徒の課題や改善点等を共有し、協働的に児童生徒を支援していく。
- ・パソコンやスマートフォン等の視聴時間などについては、家庭とともに考える機会を設け、適切な運用が図られるように、協働して取組を進めていく。

○ 教員の指導力向上

- ・調査結果をもとに作成した「体力分析チャート」を活用して、各校の「体育・健康プラン」を見直すとともに、学校や小中一貫教育推進ブロックにおける組織的な取組を進めていく。
- ・体育、保健体育においては、教科の目標に基づき、生涯にわたる豊かなスポーツライフや体力向上、健康な生活を目指して主体的に取り組む態度の育成を図るため、学習指導上の自己選択・自己決定の機会の設定、活動時間の充実などに向けたより一層の授業改善を図る。

お問合せ先

教育委員会事務局学校教育企画部教育課程推進室長 関口 和弘 Tel 045-671-3723