

「令和3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、2021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係る施策の成果と課題の検証、改善と学校における体育、健康に関する指導の改善に役立てることを目的に実施。

- 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
質問紙調査（運動習慣、生活習慣等）
- 3 標本数：児童数 約2万8千人（男子 約1万4千人、女子 約1万4千人）
生徒数 約2万1千人（男子 約1万1千人、女子 約1万人）

1 横浜市の児童生徒の体力の概況

(1) 種目ごとの調査

小学校では8種目中男子の握力と長座体前屈が全国の平均を上回り、上体起こしと50m走は、全国平均に近い状況にある。中学校では8種目中※1で50m走、ボール投げが平均に近く、他の種目は全国の平均を下回った。

<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※2 (回)	長座体前屈※3 (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※4 (m)	
小学校 第5学年	男子	全国	16.22	18.89	33.49	40.36	46.85	9.45	151.43	20.58	
		横浜市	16.23	18.85	33.77	36.99	44.91	9.46	151.25	19.99	
	女子	全国	16.09	18.07	37.92	38.73	38.16	9.64	145.22	13.30	
		横浜市	15.80	17.74	38.31	34.87	33.41	9.70	142.47	11.89	
中学校 第2学年	男子	全国	28.78	25.89	43.58	51.17	407.22	79.45	8.01	196.31	20.24
		横浜市	28.19	24.89	41.23	49.44	411.58	76.42	8.03	193.27	20.23
	女子	全国	23.38	22.22	46.20	46.25	298.34	53.92	8.88	168.00	12.64
		横浜市	22.67	21.11	43.83	44.57	308.24	50.32	8.91	163.87	12.03

※1 中学校は持久走または20mシャトルランを選択、持久走は男子1500m走、女子1000m走

※2 上体起こし：30秒間の仰臥姿勢からの上体起こしの回数を測定

※3 長座体前屈：長座姿勢からの前屈による柔軟性の測定

※4 小学校：ソフトボール、中学校：ハンドボール

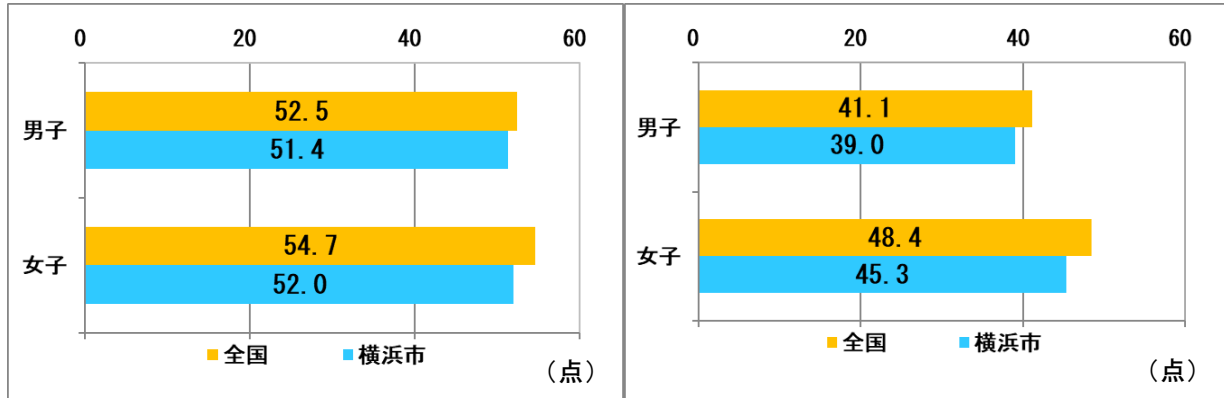
：全国平均を上回った項目

(2) 体力合計点

※体力合計点とは、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。

8種目の体力合計点については、全国の調査と同様の傾向が見られ、小・中学生の男女ともに低下した。

＜グラフ1＞体力合計点の全国との比較



《小学校第5学年》

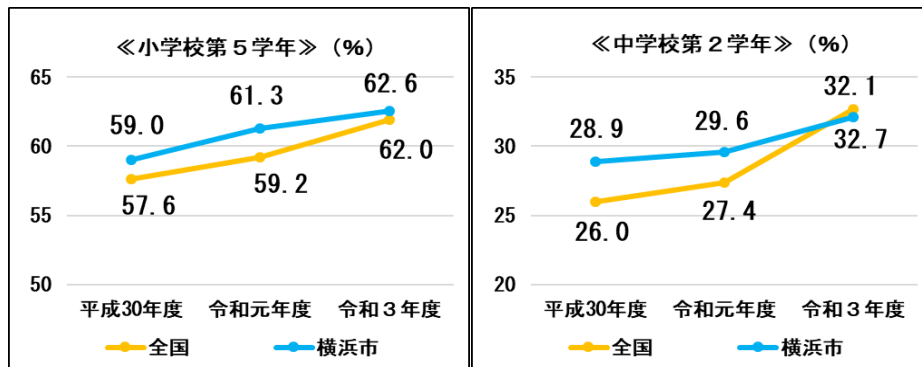
《中学校第2学年》

2 体力向上への取組から見た状況

(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が、全国に比べて増え方は緩やかである。

＜グラフ2＞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



3 児童生徒の生活状況

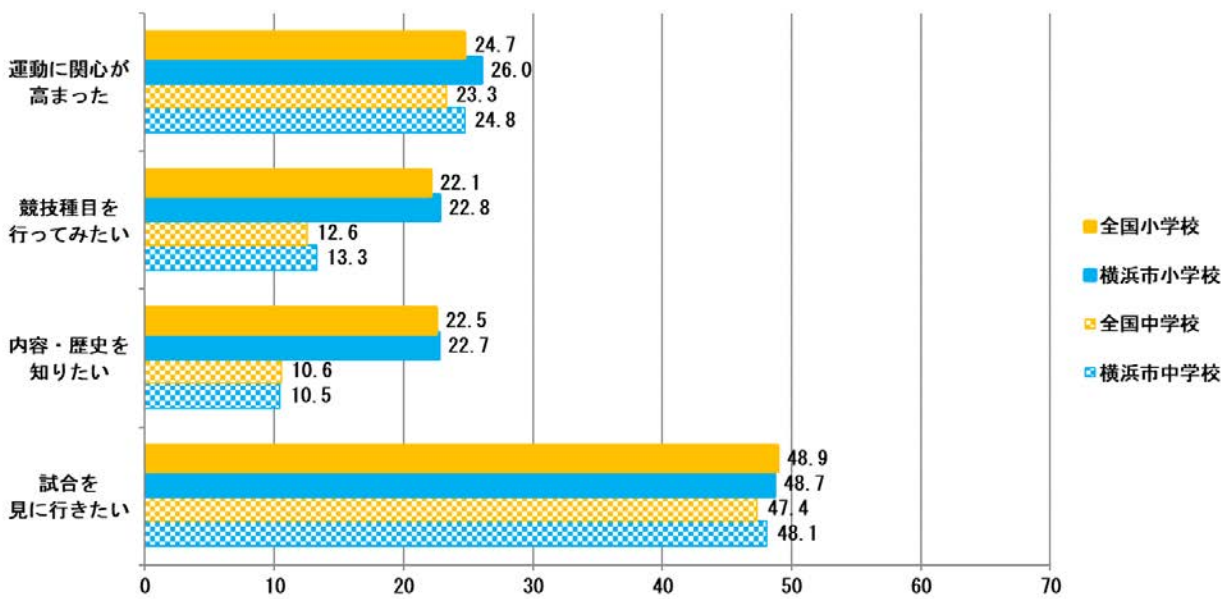
(1) 運動に対する意識

運動に対する意識は全国に比べ高く、オリンピック・パラリンピックに対する意識も高かった。

＜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
横浜市元年度	95.1%	93.9%	93.4%	90.5%
横浜市3年度	94.1%	91.0%	94.0%	91.0%
全国3年度	92.7%	90.1%	92.7%	90.1%

＜グラフ3＞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）



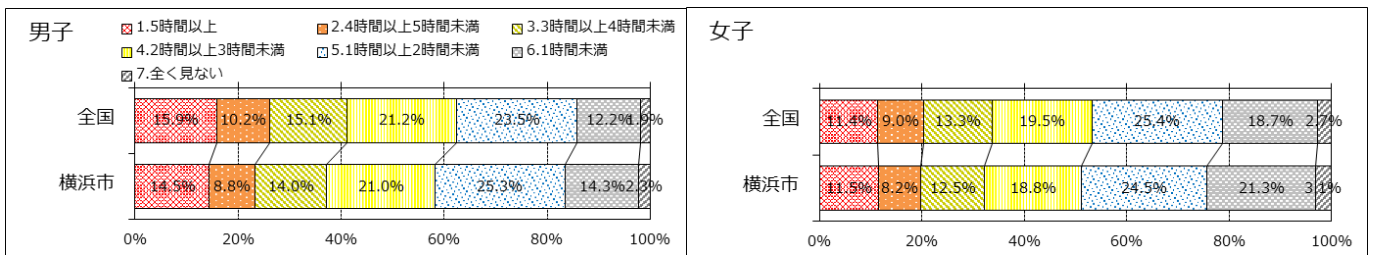
（2）児童生徒の生活実態

全国の調査では、平日に学習以外で、DVD、ゲーム機、携帯電話、パソコンなどを視聴している時間が長くなるほど、体力合計点が低い。

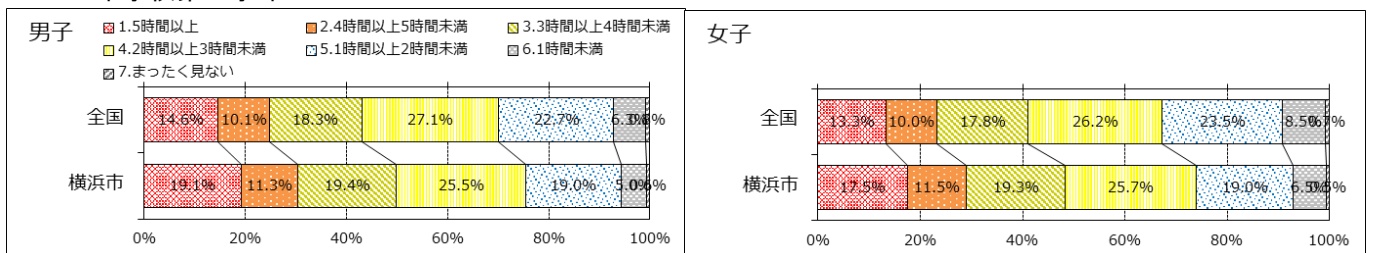
横浜市でも同様の傾向が見られるが、以下のような特色がある。

- ① 1日あたりのDVD、ゲーム機、携帯電話、パソコンなどの視聴時間について、全国に比べ長時間視聴している割合が中学校では高いが、小学校では低い。
- ② 「朝食を毎日食べる」割合は小学校において全国より高い。
- ③ 睡眠時間について中学生では、全国に比べて8時間以上睡眠をとっている割合が高い。

＜グラフ4＞平日に学習以外で、DVD、ゲーム機、携帯電話、パソコンなどを視聴している時間
《小学校第5学年》

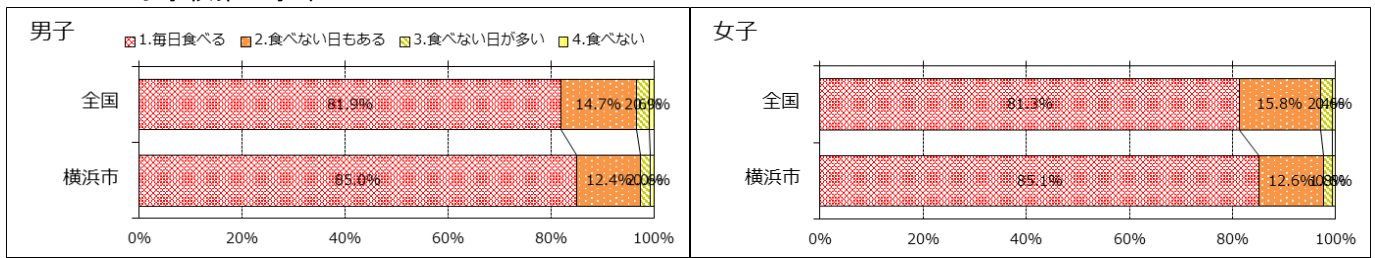


《中学校第2学年》

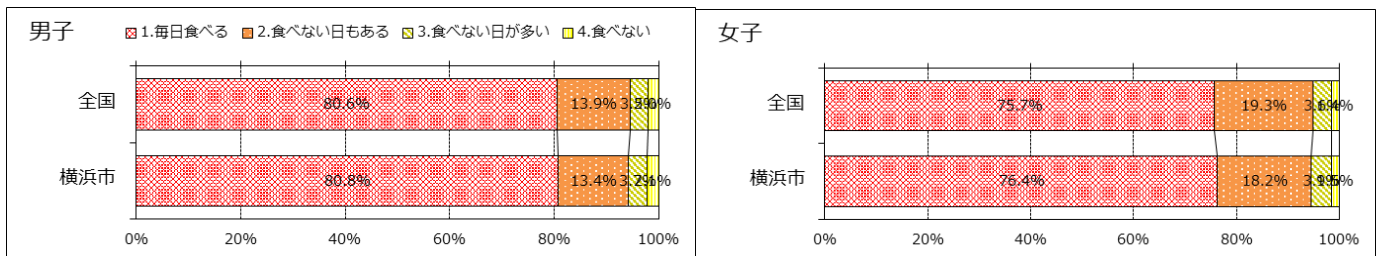


<グラフ5>朝食を毎日食べる割合

《小学校第5学年》

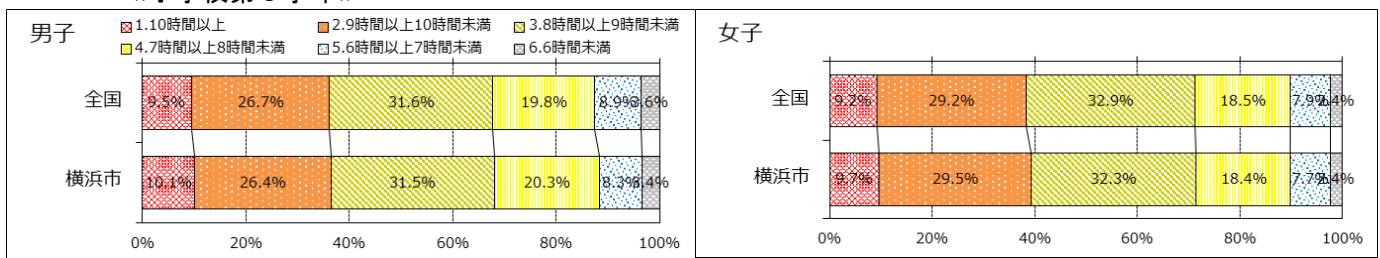


《中学校第2学年》

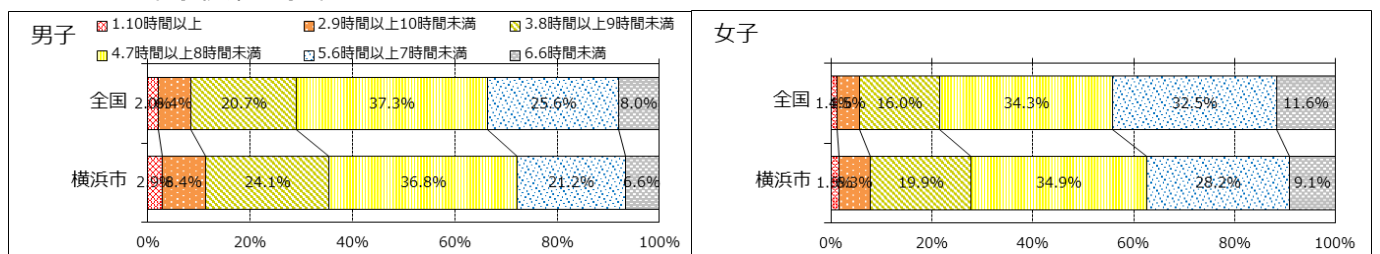


<グラフ6>、毎日どのくらい寝ているかの割合

《小学校第5学年》



《中学校第2学年》



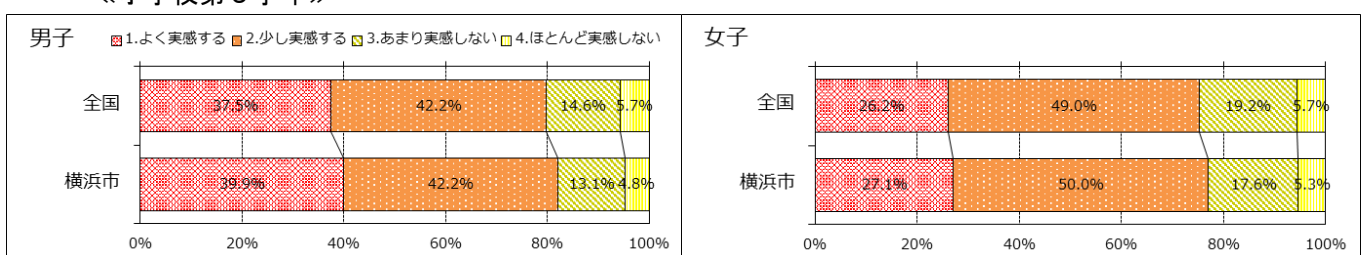
4 児童生徒の意識から見る「教員の指導力向上」

(1) 体育科、保健体育科の授業に対する意識の状況

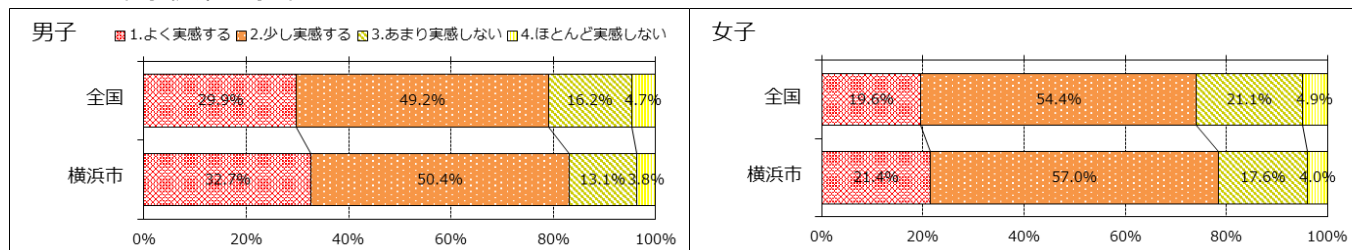
体育、保健体育の授業で、自分の動きの質が向上していることを実感している児童生徒の割合が全国に比べて高い。

<グラフ7>体育、保健体育の授業で、自分の動きの質が向上していることを実感している割合

《小学校第5学年》



《中学校第2学年》



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は、全国と同様に低下しているが、運動や健康に対する意識が高いことは変わっていない。これまで子どもの主体性を生かした体育、保健体育の授業の充実や「体力アップよこはま2020プラン・子どもの体力向上プログラム」での「1校1実践運動」の取組の表れとも考えられる。

さらに、体育、保健体育の授業で、自分の動きの質が向上していることを実感している児童生徒の割合が全国に比べて高いことや、オリンピック・パラリンピックに関する取組も、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もつながったと考えられる。

令和2年度以降は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、体育、保健体育の授業や体育的行事、部活動も制限され、十分な運動機会の確保ができなかったため、体力は低下傾向にあり、DVD、ゲーム機、携帯電話、パソコンなどの視聴時間は、中学校では全国に比べ長くなっている。

一方で、コロナ禍における食事や睡眠に関わる生活習慣の大きな乱れは見られなかった。

(2) 今後の取組に向けて

運動機会が減少していることや、DVD、ゲーム機、携帯電話、パソコンなどの視聴時間が長いことの健康・体力への影響を考えると、対策を講じていく必要がある。

こうした状況も踏まえ、児童生徒が生涯にわたって主体的に健康の保持促進を図り、豊かなスポーツライフを実現しようとする態度等を育成することを目指して、「横浜市『健やかな体』育成プログラム」を策定する。

今後は「する」「みる」「支える」「知る」などスポーツに多様にかかわることや、多様な人とスポーツを楽しむことを通して、体力向上に加え、運動やスポーツに親しむための資質・能力を育成していく。

また、児童生徒が規則正しい生活習慣を確立できるようにするため、運動、食事、睡眠の大切さについて一層の理解を促すとともに、家庭や地域と協働的に児童生徒を支援していくために、各学校と家庭や地域が、児童生徒の課題や改善点等を共有していく。

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 山本 朝彦 Tel 045-671-3723