

# 平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の 考察と今後の対策について

高松市教育委員会 保健体育課

## I 調査の概要

### 1 調査の目的

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。また、各学校における体育・健康に関する指導の改善に役立てる。

～「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の記入マニュアル」(スポーツ庁)より～

### 2 実施概要

(1) 実施期間 平成30年4月から7月末までの期間

(2) 調査方式 高松市立小学校第5学年・中学校第2学年について、原則として全児童生徒を対象とする悉皆調査

### 3 調査学校数、児童生徒数(学校数：実施校、児童生徒数 5月1日現在)

|                  |           |          |          |
|------------------|-----------|----------|----------|
| 小学校…第5学年(学校数48校) | 児童数3,883名 | 男子2,031名 | 女子1,852名 |
| 中学校…第2学年(学校数24校) | 生徒数3,780名 | 男子1,906名 | 女子1,874名 |

### 4 調査事項

#### (1) 児童生徒に対する調査

##### ア 実技に関する調査(測定方法等は新体力テストと同様)

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

\*持久走(男子1500m、女子1000m)か20mシャトルランのどちらかを選択できるが、本市では20mシャトルランの結果を選択

##### イ 質問紙調査

運動習慣、生活習慣等に関する調査

#### (2) 学校に対する調査

子どもの体力向上に係る取組等に関する質問紙調査

### 5 その他

平成20年度から調査を実施

平成20・21及び25～29年度は悉皆、平成22・24年度は抽出(18.8%)

平成23年度は未実施

## 6 結果の考察

### (1) 実技と運動習慣について

体力合計得点では、小学校女子は5年連続で上昇して過去最高を更新し、小学校男子・中学校女子も2年連続で上昇した。一方、中学校男子は2年連続で下降し、過去最低となった。

1週間の総運動時間60分未満の児童生徒の割合は全国平均と比べると低くなっており、各学校の特色ある「体力向上プラン」の実践により、運動習慣の定着が図られたと考えられる。

種目別では、小中学校男女ともに、握力・反復横跳び・20mシャトルランが全国平均を下回っており、筋力・敏捷性・全身持久力が必要な種目が低水準になっている。これは、様々な運動経験や動作は、遊びや生活の中で培われることが大きいため、幼少期からの遊びや運動経験が不足し、また成長するにしたがって、遊びや運動に十分に浸る時間の確保が難しいことが原因の一つと考えられ、今後の意図的な取組が必要である。

1週間の総運動時間と体力合計得点は比例しており、総運動時間が長いほうが高得点であるものの、小学校男女とも全国に比べて短いことから、体力・運動能力を高めるために「運動やスポーツへの意識の向上」や「運動時間の増加」などの視点から運動習慣を改善する取組を、家庭と連携して継続して行うことが必要である。

### (2) 生活習慣・体育の授業について

生活習慣と体力との関係において、朝食を毎日食べている児童生徒は、体力合計得点が高い傾向にあり、テレビやビデオ・DVDを平日に視聴する時間や睡眠時間が、体力合計点に影響が見られることから、児童生徒の基本的な生活習慣の見直すため、早寝早起き朝ごはん運動やノーメディアデーを推進するなど引き続き家庭への啓発が必要である。

「体育の授業は楽しいですか。」の質問で、「楽しい」と回答した児童生徒の割合は、全国平均を上回っていることから、体育・運動好きな児童生徒を育成することについては、一定の成果が見られる。

一方、「授業の始めに授業の目標（目当て・ねらい）が示されていますか。」及び「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ますか。」の質問では、肯定的な回答をした児童生徒の割合が、全国平均を下回っていることから、導入時に学習の見通しを持たせたり、終末期に学習の結果を整理して評価したりすることを視点として授業改善を図ることが重要である。

## 7 今後の方針

結果から見られる本市の課題の改善を図るため、以下の取組を進めていく。

### (1) 学校体育の充実

#### ○情報提供による各校の体力向上策の改善・充実

調査結果を各学校で分析・考察し、特色ある「体力向上プラン」の取組を、各学校の課題に応じて見直すとともに、他校のより効果的な取組等を取り入れるように指導する。

また、体力向上を目的とした運動や新体力テストのポイントを紹介した冊子「こつ伝授」を小学校に配布するとともに、小中学校の体育の授業等で活用できるよう、Te-Comp@ssのクラウド上に掲載し、児童生徒の体力向上や運動の習慣化をめざす。

#### ○体育授業の工夫や研修会による指導技術の向上

体育指導においては、児童生徒が「わかる、できる、もっと挑戦したい」といった充実感や達成感を味わうことが大切であることから、保育所から高等学校までの教員等を対象とした体育実技伝達講習会で、教員等が指導の系統性について理解し、児童生徒が運動する喜びを実感できる授業となるよう指導内容の充実を図っていく。

また、ペア学習やグループ活動を積極的に取り入れたり、ICTを活用して運動のこつやポイントを理解できるようにしたり、授業の導入時のダンスや体ほぐしの運動で運動に親しみやすい雰囲気を作ったりするなどの授業改善を図る。

### (2) 家庭・地域との連携の推進

各学校において、学校保健委員会で、運動・食事・睡眠のバランスの重要性に着目した具体的な取組を取り上げたり、各学校が発行する保健だより等で保護者に情報提供したりして家庭とともに体力づくりの推進と改善に努める。

## II 結果の概要

### 1 実技に関する調査

#### (1) 小学5年生

##### ○全国平均との比較

・男子は、体力合計点が上回った。

種目別では、上体起こし・長座体前屈・50m走・立ち幅とびが上回った。握力・反復横とび・20mシャトルラン・ソフトボール投げが下回った。

・女子は、体力合計点が上回った。

種目別では、上体起こし・長座体前屈・50m走・立ち幅とび・ソフトボール投げが上回った。握力・反復横とび・20mシャトルランが下回った。

##### ○香川県平均との比較

・男子は、体力合計点が上回った。

種目別では、握力・長座体前屈・50m走・立ち幅とびが上回った。上体起こし・反復横とび・20mシャトルラン・ソフトボール投げが下回った。

・女子は、体力合計点が上回った。

種目別では、握力・上体起こし・長座体前屈・立ち幅とび・ソフトボール投げが上回った。反復横とび・20mシャトルラン・50m走が下回った。

##### ○昨年度との比較

・男子は、体力合計点が上回った。

種目別では、握力・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルランが上回った。上体起こし・50m走・立ち幅とび・ソフトボール投げが下回った。

・女子は、体力合計点が上回った。

種目別では、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・ソフトボール投げが上回った。50m走・立ち幅とびが下回った。

### ◆新体カテスト調査結果

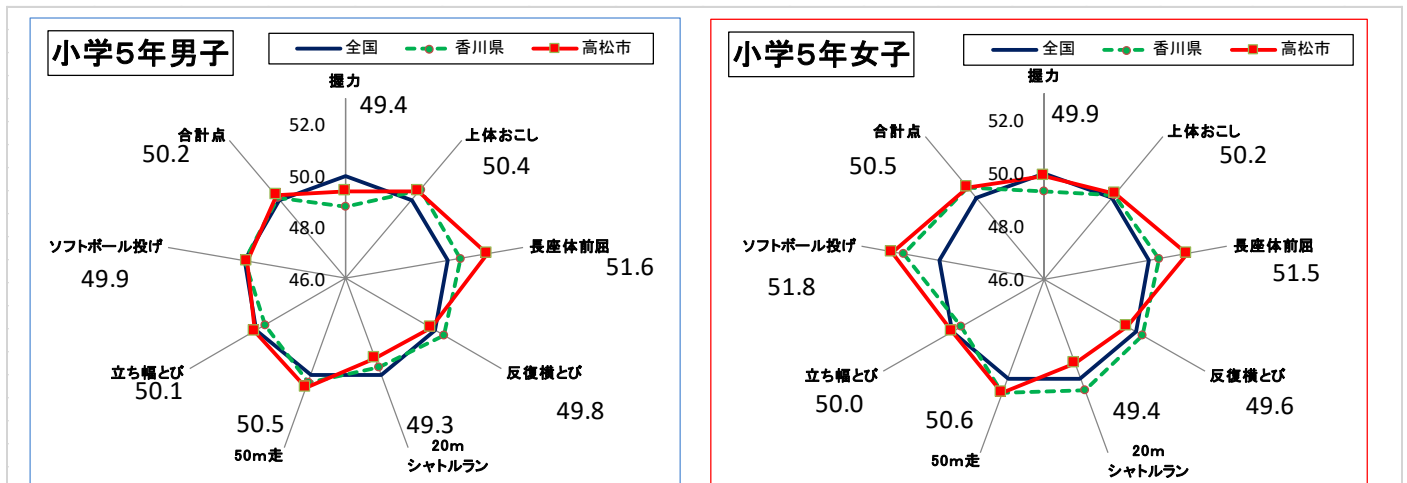
| 小学校男子        |        |               |     |               |    |               |     | 小学校女子        |        |               |     |               |    |               |     |
|--------------|--------|---------------|-----|---------------|----|---------------|-----|--------------|--------|---------------|-----|---------------|----|---------------|-----|
|              |        | 全国            | 全国比 | 香川            | 県比 | 高松市           | 昨年比 |              |        | 全国            | 全国比 | 香川            | 県比 | 高松市           | 昨年比 |
| 握力(kg)       | 平成29年度 | 16.51         |     | 16.15         |    | 16.12         |     | 握力(kg)       | 平成29年度 | 16.12         |     | 15.70         |    | 15.90         |     |
|              | 平成30年度 | <b>16.54</b>  |     | <b>16.08</b>  | ○  | <b>16.30</b>  | ○   |              | 平成30年度 | <b>16.15</b>  |     | <b>15.87</b>  | ○  | <b>16.11</b>  | ○   |
| 上体起こし(回)     | 平成29年度 | 19.92         |     | 20.06         |    | 20.26         |     | 上体起こし(回)     | 平成29年度 | 18.81         |     | 18.70         |    | 18.86         |     |
|              | 平成30年度 | <b>19.95</b>  | ○   | <b>20.27</b>  |    | <b>20.20</b>  |     |              | 平成30年度 | <b>18.96</b>  | ○   | <b>19.02</b>  | ○  | <b>19.06</b>  | ○   |
| 長座体前屈(cm)    | 平成29年度 | 33.15         |     | 32.31         |    | 32.48         |     | 長座体前屈(cm)    | 平成29年度 | 37.43         |     | 36.69         |    | 37.18         |     |
|              | 平成30年度 | <b>33.31</b>  | ○   | <b>33.74</b>  | ○  | <b>34.59</b>  | ○   |              | 平成30年度 | <b>37.62</b>  | ○   | <b>37.98</b>  | ○  | <b>38.88</b>  | ○   |
| 反復横とび(点)     | 平成29年度 | 41.95         |     | 42.33         |    | 41.56         |     | 反復横とび(点)     | 平成29年度 | 40.06         |     | 40.20         |    | 39.84         |     |
|              | 平成30年度 | <b>42.10</b>  |     | <b>42.44</b>  |    | <b>41.95</b>  | ○   |              | 平成30年度 | <b>40.32</b>  |     | <b>40.57</b>  |    | <b>40.05</b>  | ○   |
| 20mシャトルラン(回) | 平成29年度 | 52.24         |     | 50.71         |    | 49.43         |     | 20mシャトルラン(回) | 平成29年度 | 41.62         |     | 41.14         |    | 40.07         |     |
|              | 平成30年度 | <b>52.15</b>  |     | <b>51.60</b>  |    | <b>50.56</b>  | ○   |              | 平成30年度 | <b>41.88</b>  |     | <b>42.76</b>  |    | <b>40.84</b>  | ○   |
| 50m走(秒)      | 平成29年度 | 9.37          |     | 9.29          |    | 9.27          |     | 50m走(秒)      | 平成29年度 | 9.60          |     | 9.53          |    | 9.51          |     |
|              | 平成30年度 | <b>9.37</b>   | ○   | <b>9.34</b>   | ○  | <b>9.32</b>   |     |              | 平成30年度 | <b>9.60</b>   | ○   | <b>9.55</b>   |    | <b>9.56</b>   |     |
| 立ち幅とび(cm)    | 平成29年度 | 151.71        |     | 152.71        |    | 154.89        |     | 立ち幅とび(cm)    | 平成29年度 | 145.47        |     | 145.43        |    | 147.52        |     |
|              | 平成30年度 | <b>152.24</b> | ○   | <b>151.44</b> | ○  | <b>152.35</b> |     |              | 平成30年度 | <b>145.94</b> | ○   | <b>145.07</b> | ○  | <b>146.03</b> |     |
| ソフトボール投げ(m)  | 平成29年度 | 22.53         |     | 22.33         |    | 22.20         |     | ソフトボール投げ(m)  | 平成29年度 | 13.94         |     | 14.44         |    | 14.41         |     |
|              | 平成30年度 | <b>22.15</b>  |     | <b>22.16</b>  |    | <b>22.07</b>  |     |              | 平成30年度 | <b>13.77</b>  | ○   | <b>14.44</b>  | ○  | <b>14.63</b>  | ○   |
| 合計点(点)       | 平成29年度 | 54.16         |     | 54.05         |    | 53.97         |     | 合計点(点)       | 平成29年度 | 55.72         |     | 55.68         |    | 55.90         |     |
|              | 平成30年度 | <b>54.21</b>  | ○   | <b>54.28</b>  | ○  | <b>54.39</b>  | ○   |              | 平成30年度 | <b>55.90</b>  | ○   | <b>56.32</b>  | ○  | <b>56.35</b>  | ○   |

\*○印は、上回っているもの

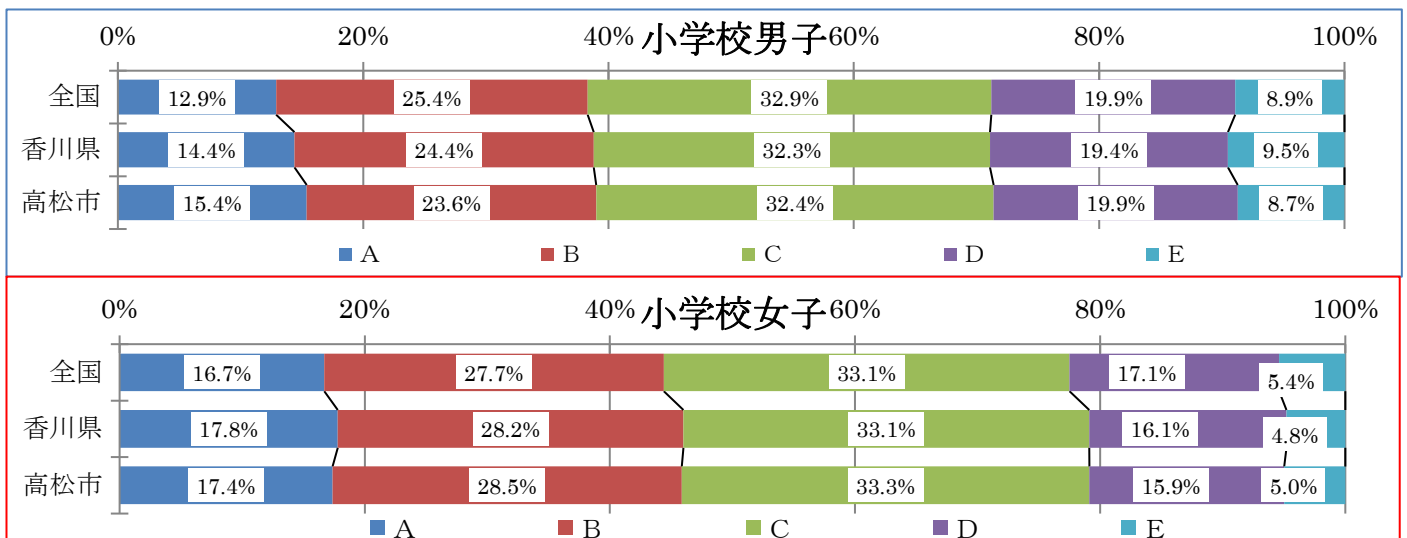
## ◆T得点による比較グラフ

\*体力合計点：8種目の調査種目の成績を1～10点に得点化し総和した合計得点

\*T得点：平均値を50と換算し、全国平均値に対する相対的位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較

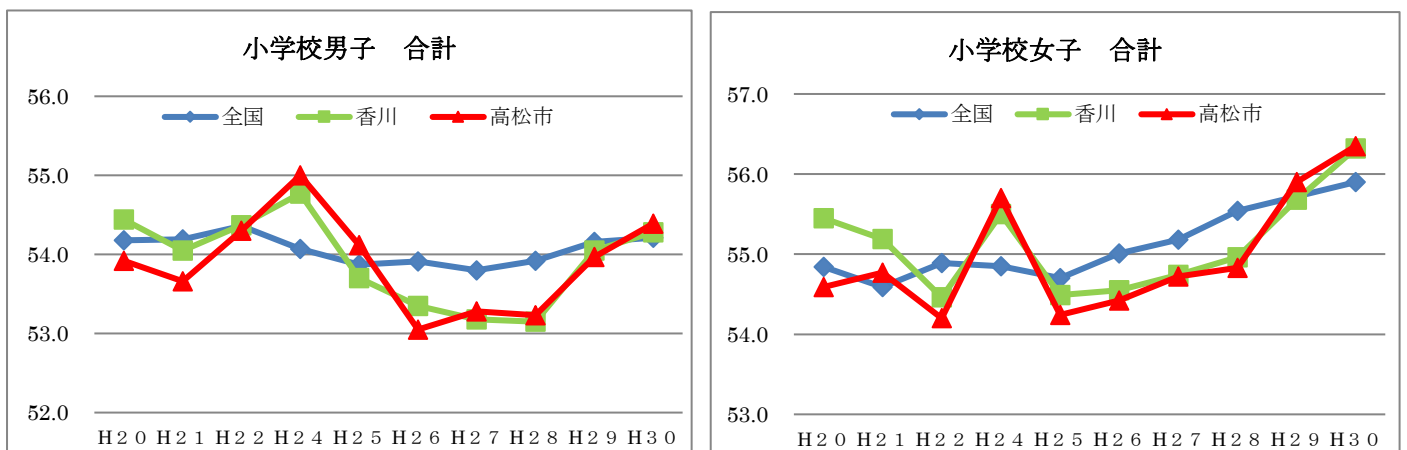


## ◆総合評価



\* 8種目の成績をそれぞれ調査種目すべて実施した場合に判定し、体力合計点の高い方からABCDEの5段階で評定した体力総合評価

## ◆体力合計得点の経年変化



## (2) 中学2年生

### ○全国平均との比較

- ・男子は、体力合計点が下回った。  
種目別では、全ての種目で下回った。
- ・女子は、体力合計点が上回った。  
種目別では、長座体前屈・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げが上回った。握力・上体起こし・反復横とび・20mシャトルランが下回った。

### ○香川県平均との比較

- ・男子は、体力合計点が下回った。  
種目別では、20mシャトルラン・ハンドボール投げが上回った。握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・50m走・立ち幅とびが下回った。
- ・女子は、体力合計点が上回った。  
種目別では、握力・長座体前屈・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げが上回った。上体起こし・反復横とび・20mシャトルランが下回った。

### ○昨年度との比較

- ・男子は、体力合計点が下回った。  
種目別では、20mシャトルランが上回った。握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げが下回った。
- ・女子は、体力合計点が上回った。  
種目別では、握力・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とびが上回った。上体起こし・長座体前屈・50m走・ハンドボール投げが下回った。

## ◆新体カテスト調査結果

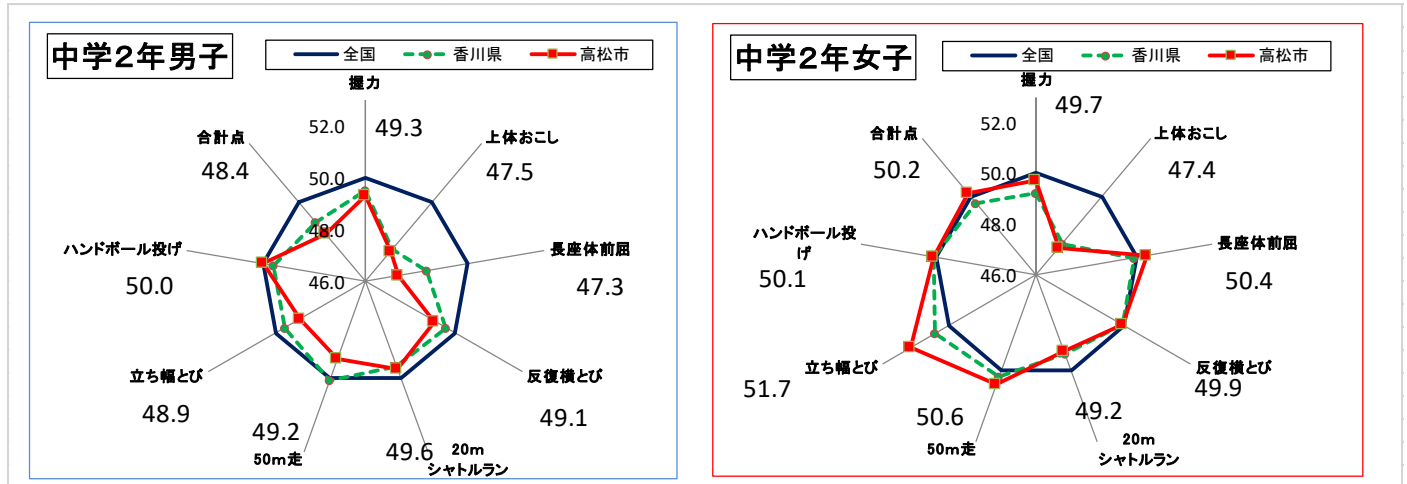
| 中学校男子         |        |               |     |               |    |               | 中学校女子 |               |        |               |     |               |    |               |     |
|---------------|--------|---------------|-----|---------------|----|---------------|-------|---------------|--------|---------------|-----|---------------|----|---------------|-----|
|               |        | 全国            | 全国比 | 香川            | 県比 | 高松市           | 昨年比   |               |        | 全国            | 全国比 | 香川            | 県比 | 高松市           | 昨年比 |
| 握力 (kg)       | 平成29年度 | 28.89         |     | 28.71         |    | 28.79         |       | 握力 (kg)       | 平成29年度 | 23.82         |     | 23.44         |    | 23.47         |     |
|               | 平成30年度 | <b>28.84</b>  |     | <b>28.49</b>  |    | <b>28.34</b>  |       |               | 平成30年度 | <b>23.87</b>  |     | <b>23.49</b>  | ○  | <b>23.72</b>  | ○   |
| 上体起こし (回)     | 平成29年度 | 27.45         |     | 26.45         |    | 26.53         |       | 上体起こし (回)     | 平成29年度 | 23.73         |     | 22.57         |    | 22.82         |     |
|               | 平成30年度 | <b>27.36</b>  |     | <b>25.91</b>  |    | <b>25.82</b>  |       |               | 平成30年度 | <b>23.87</b>  |     | <b>22.45</b>  |    | <b>22.37</b>  |     |
| 長座体前屈 (cm)    | 平成29年度 | 43.20         |     | 42.59         |    | 42.05         |       | 長座体前屈 (cm)    | 平成29年度 | 45.86         |     | 46.14         |    | 46.64         |     |
|               | 平成30年度 | <b>43.44</b>  |     | <b>41.74</b>  |    | <b>40.56</b>  |       |               | 平成30年度 | <b>46.22</b>  | ○   | <b>46.16</b>  | ○  | <b>46.61</b>  |     |
| 反復横とび (点)     | 平成29年度 | 51.89         |     | 52.50         |    | 52.81         |       | 反復横とび (点)     | 平成29年度 | 46.76         |     | 46.63         |    | 47.12         |     |
|               | 平成30年度 | <b>52.24</b>  |     | <b>51.93</b>  |    | <b>51.53</b>  |       |               | 平成30年度 | <b>47.37</b>  |     | <b>47.32</b>  |    | <b>47.31</b>  | ○   |
| 20mシャトルラン (回) | 平成29年度 | 85.99         |     | 84.60         |    | 84.01         |       | 20mシャトルラン (回) | 平成29年度 | 59.14         |     | 57.74         |    | 58.23         |     |
|               | 平成30年度 | <b>86.06</b>  |     | <b>84.71</b>  | ○  | <b>85.18</b>  | ○     |               | 平成30年度 | <b>59.87</b>  |     | <b>58.35</b>  |    | <b>58.34</b>  | ○   |
| 50m走 (秒)      | 平成29年度 | 7.99          |     | 7.92          |    | 7.89          |       | 50m走 (秒)      | 平成29年度 | 8.80          |     | 8.76          |    | 8.72          |     |
|               | 平成30年度 | <b>7.99</b>   |     | <b>7.98</b>   |    | <b>8.05</b>   |       |               | 平成30年度 | <b>8.78</b>   | ○   | <b>8.75</b>   | ○  | <b>8.73</b>   |     |
| 立ち幅とび (cm)    | 平成29年度 | 194.54        |     | 195.89        |    | 195.32        |       | 立ち幅とび (cm)    | 平成29年度 | 168.57        |     | 170.51        |    | 173.55        |     |
|               | 平成30年度 | <b>195.62</b> |     | <b>194.54</b> |    | <b>192.40</b> |       |               | 平成30年度 | <b>170.26</b> | ○   | <b>171.79</b> | ○  | <b>174.38</b> | ○   |
| ハンドボール投げ (m)  | 平成29年度 | 20.56         |     | 20.55         |    | 21.00         |       | ハンドボール投げ (m)  | 平成29年度 | 12.96         |     | 13.01         |    | 13.20         |     |
|               | 平成30年度 | <b>20.55</b>  |     | <b>20.35</b>  | ○  | <b>20.53</b>  |       |               | 平成30年度 | <b>12.98</b>  | ○   | <b>13.01</b>  | ○  | <b>13.04</b>  |     |
| 合計点 (点)       | 平成29年度 | 42.11         |     | 42.04         |    | 42.23         |       | 合計点 (点)       | 平成29年度 | 49.97         |     | 49.83         |    | 50.81         |     |
|               | 平成30年度 | <b>42.32</b>  |     | <b>41.27</b>  |    | <b>40.68</b>  |       |               | 平成30年度 | <b>50.61</b>  | ○   | <b>50.33</b>  | ○  | <b>50.82</b>  | ○   |

\*○印は、上回っているもの

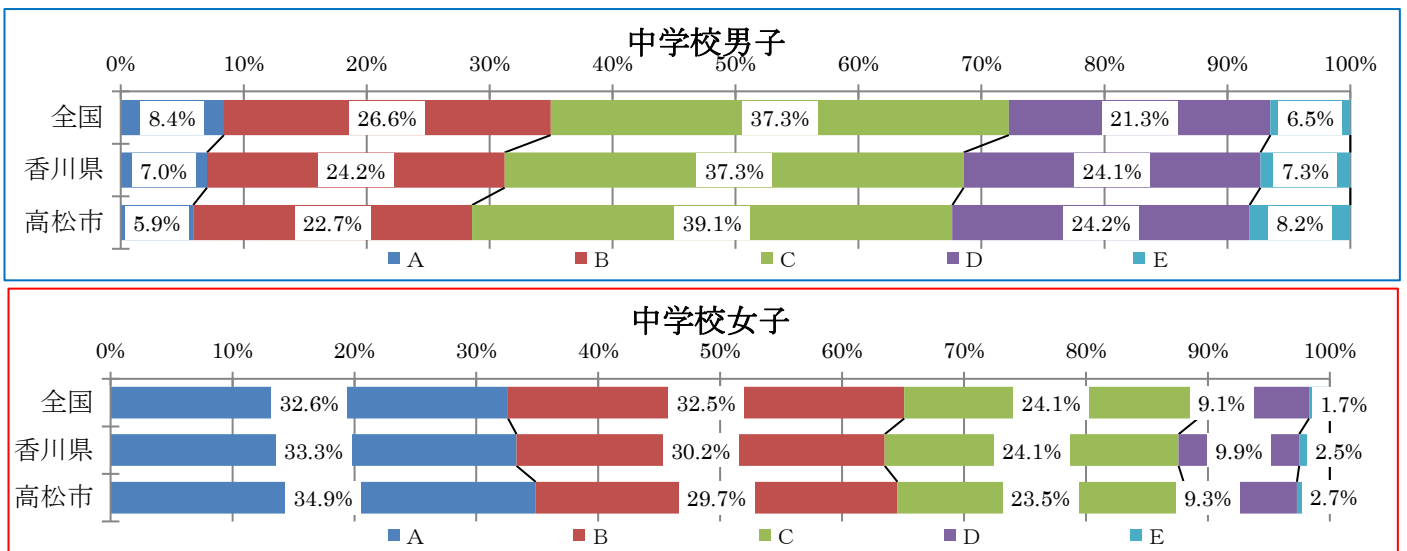
### ◆T得点による比較グラフ

\*体力合計点：8種目の調査種目の成績を1～10点に得点化し総和した合計得点

\*T得点：平均値を50と換算し、全国平均値に対する相対的位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較

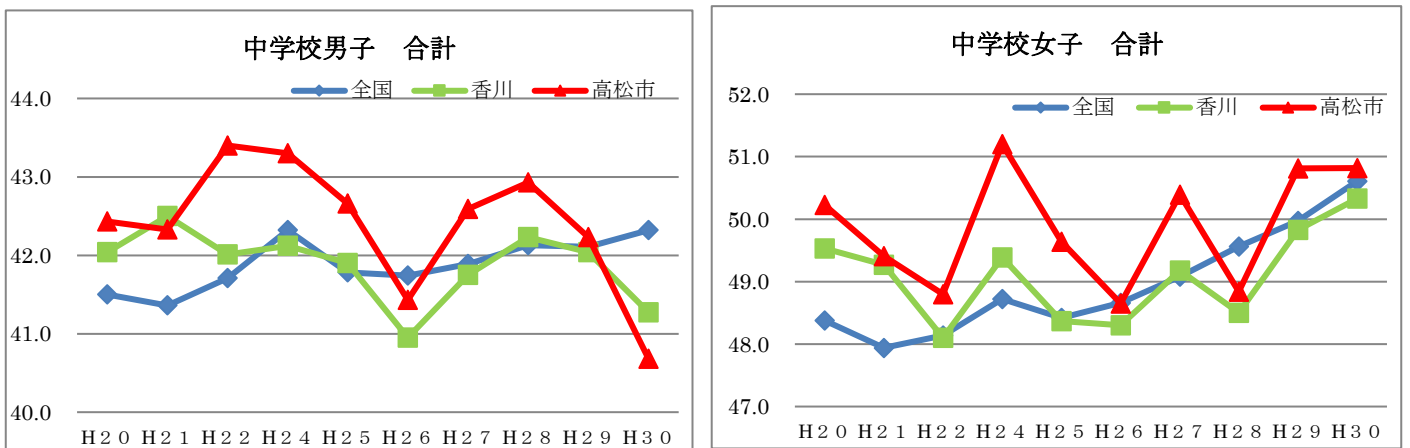


### ◆総合評価



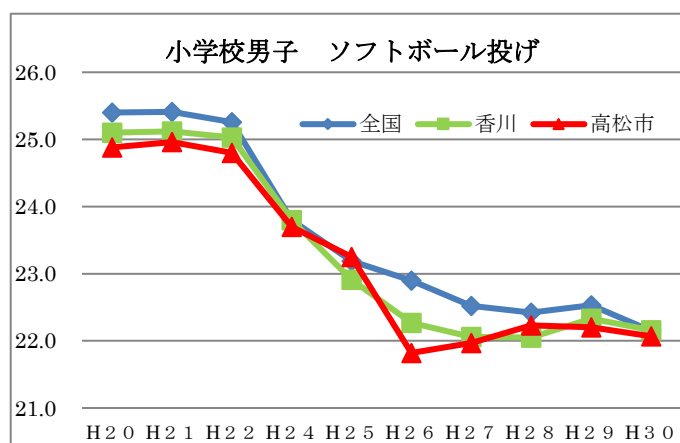
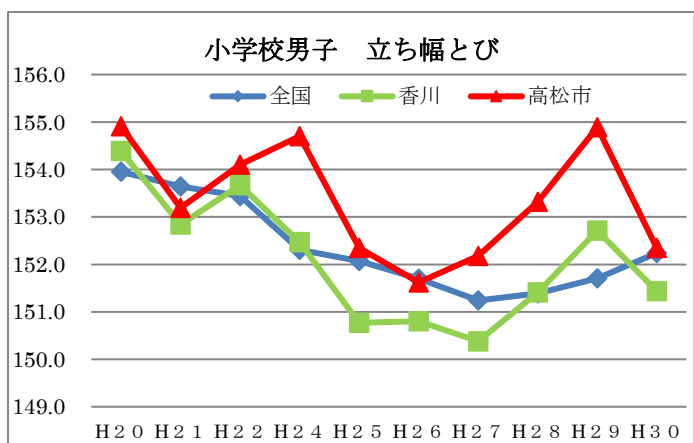
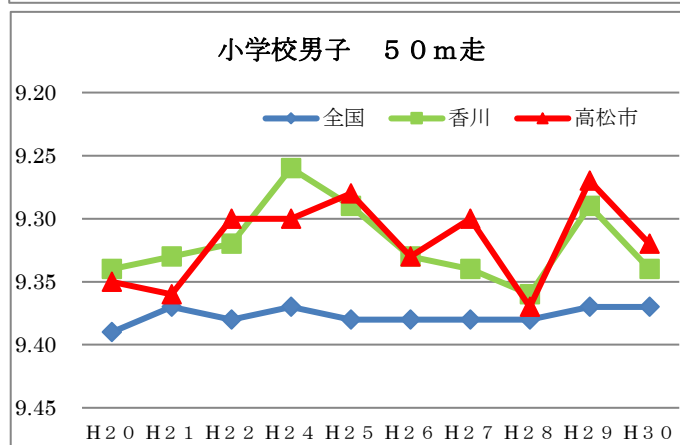
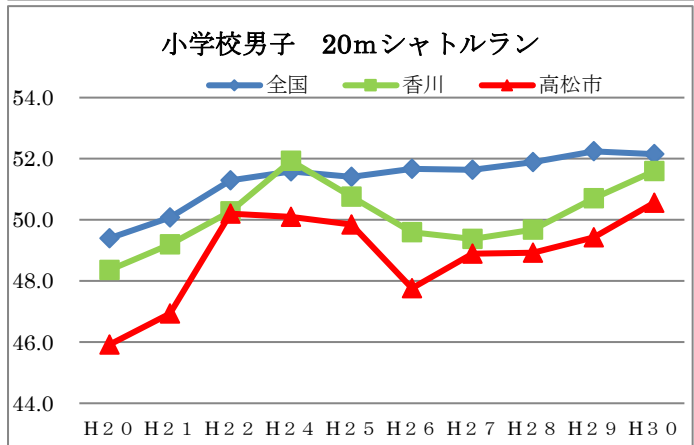
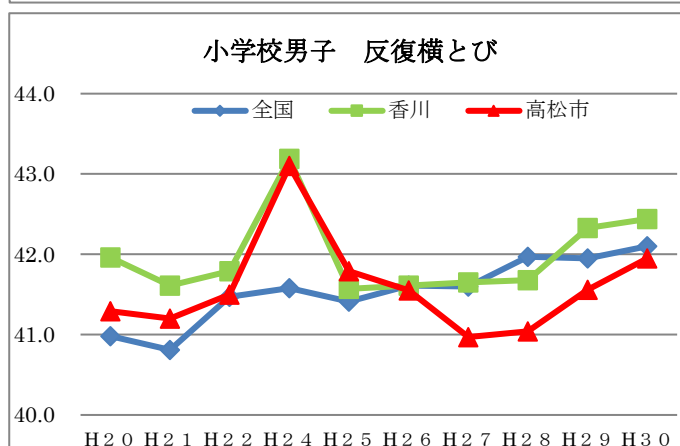
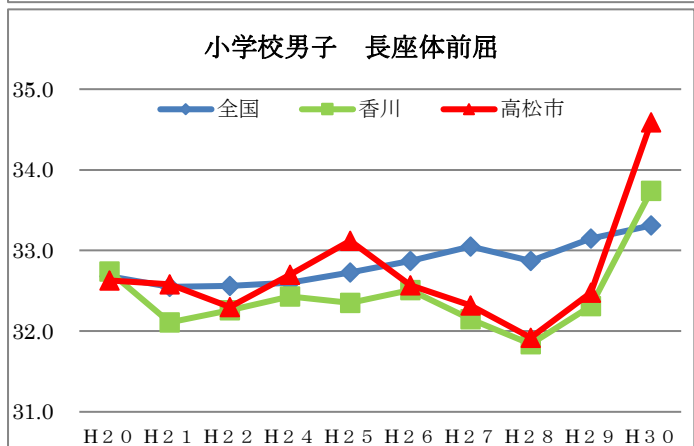
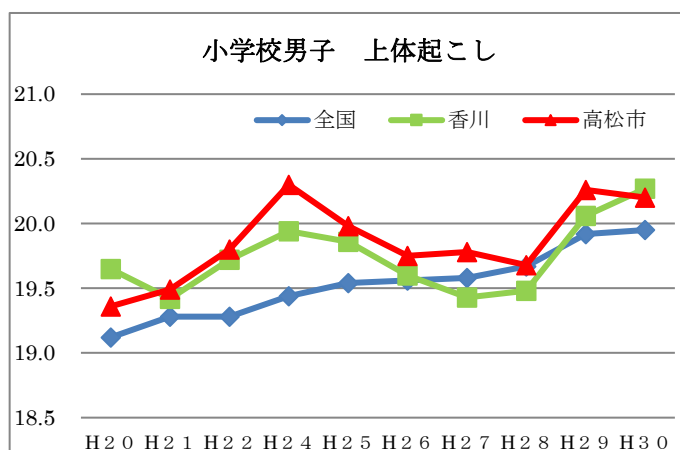
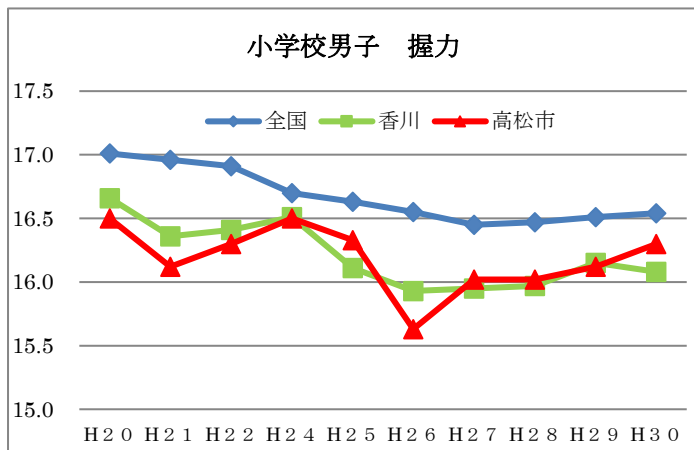
\* 8種目の調査種目をすべて実施した場合に判定し、体力合計点の高い方からABCDEの5段階で評定した体力総合評価

### ◆体力合計得点の記録の推移

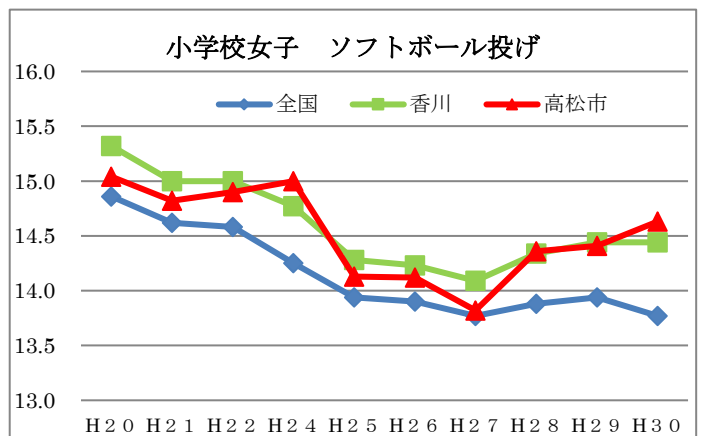
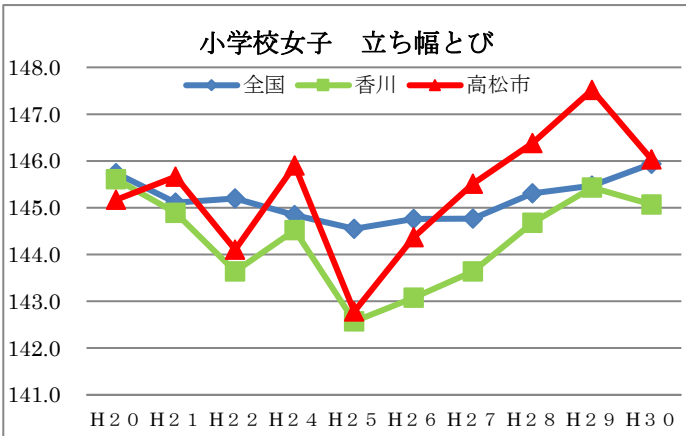
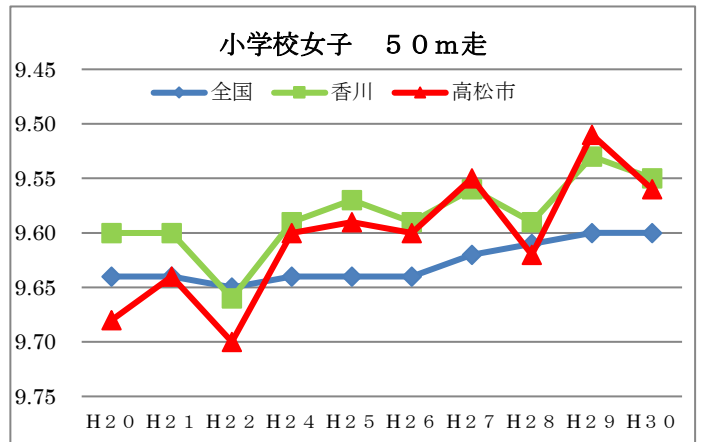
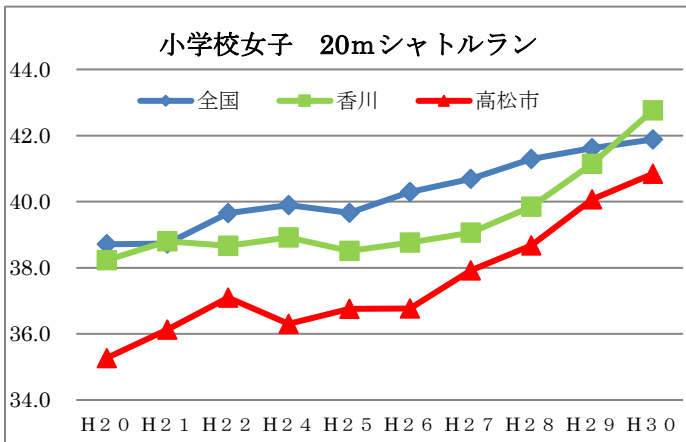
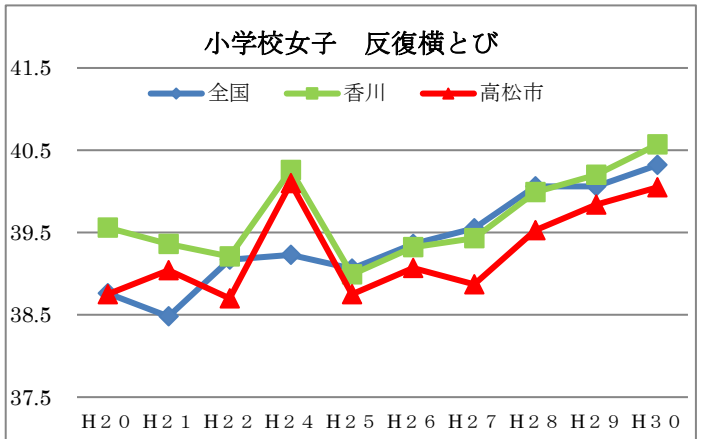
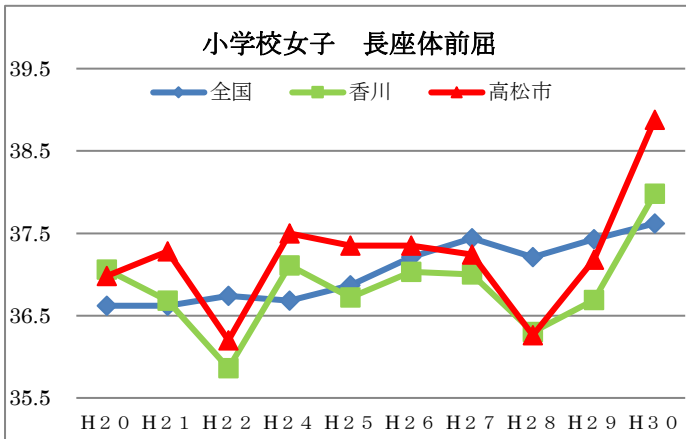
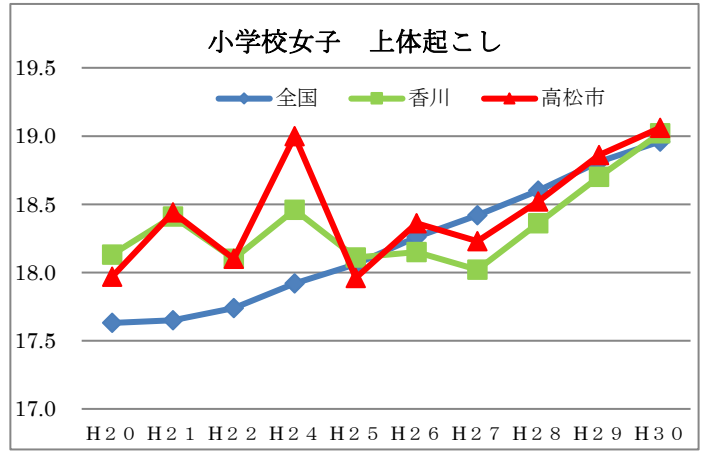
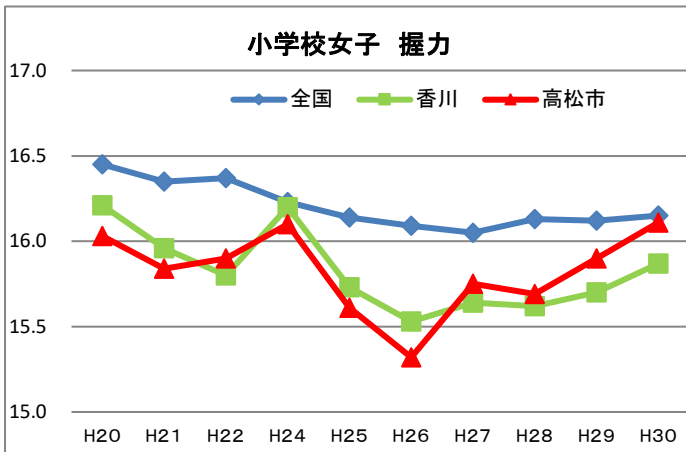


### (3) 各種目の記録の推移について

#### ①小学校男子

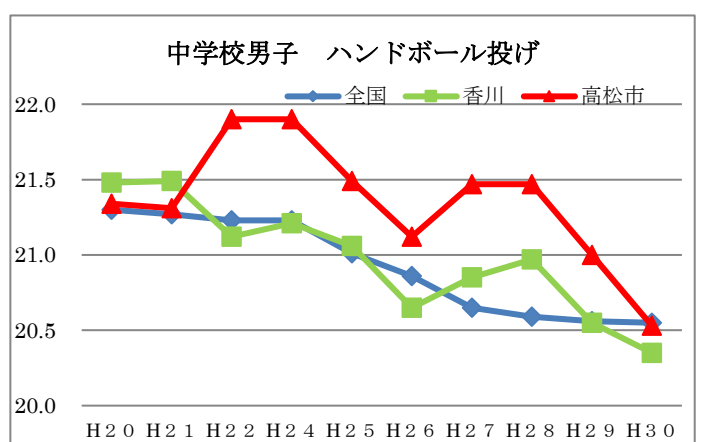
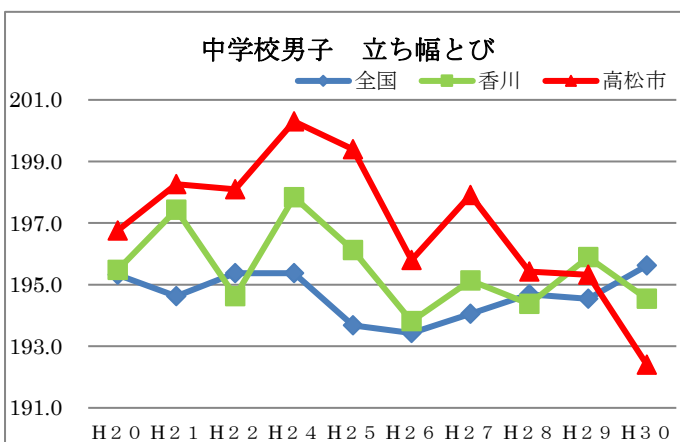
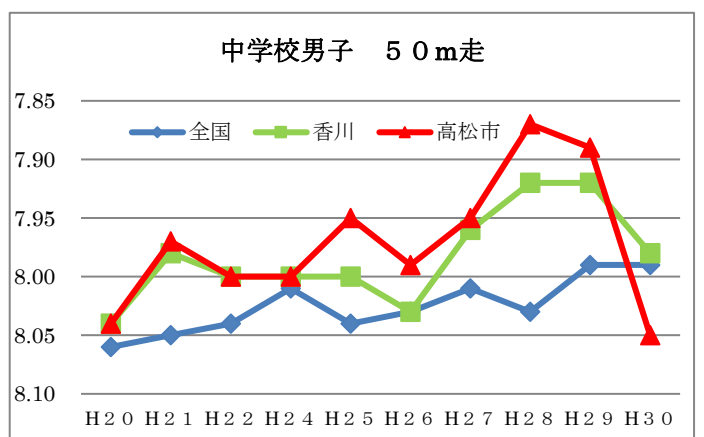
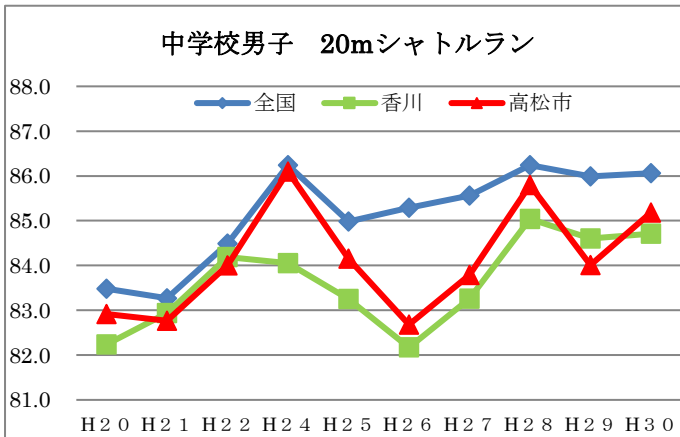
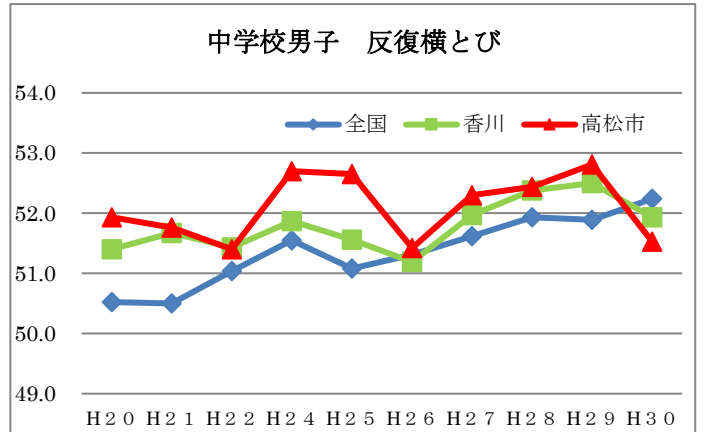
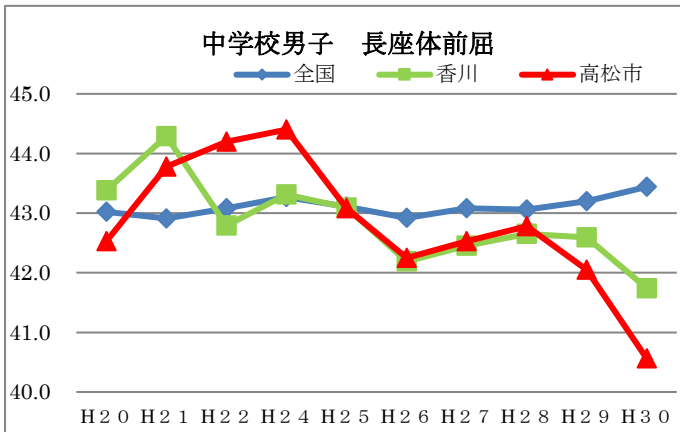
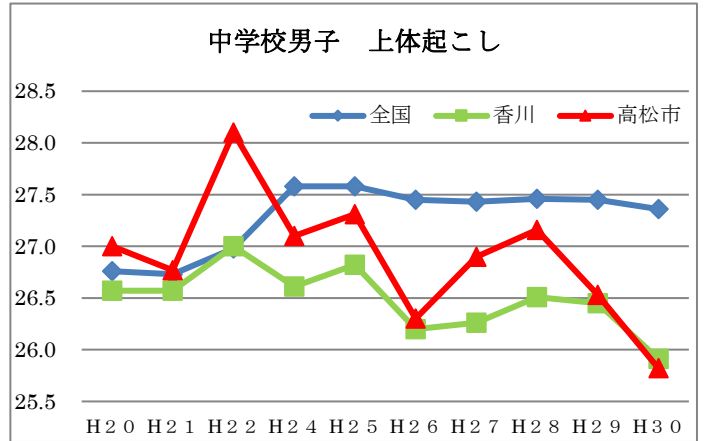
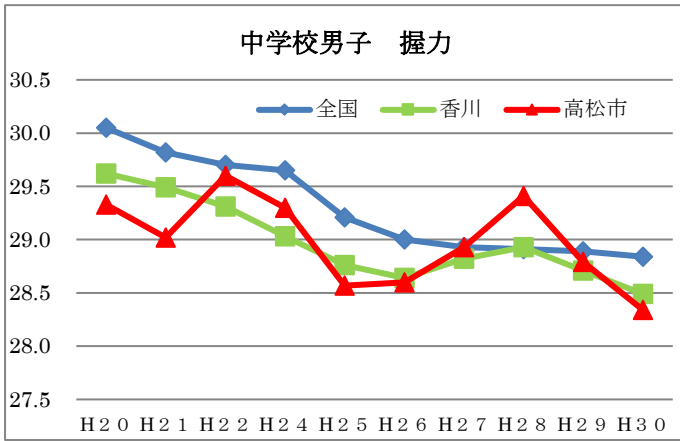


## ②小学校女子

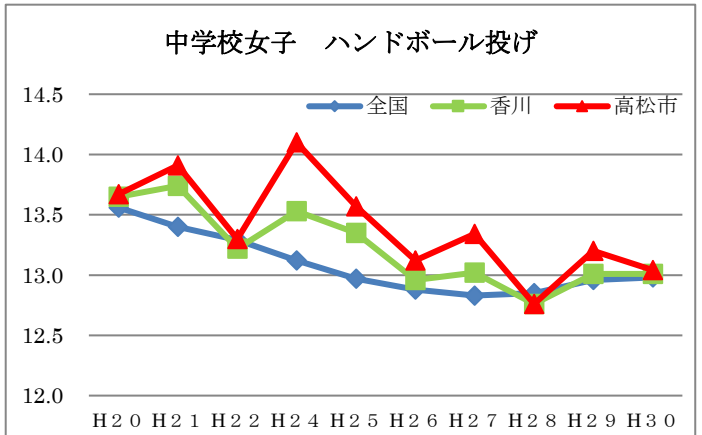
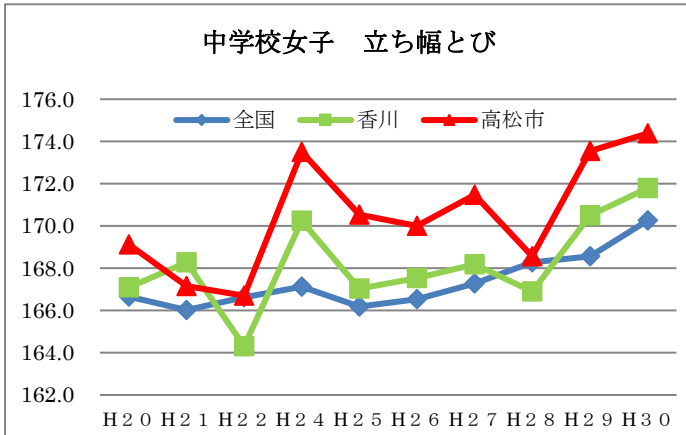
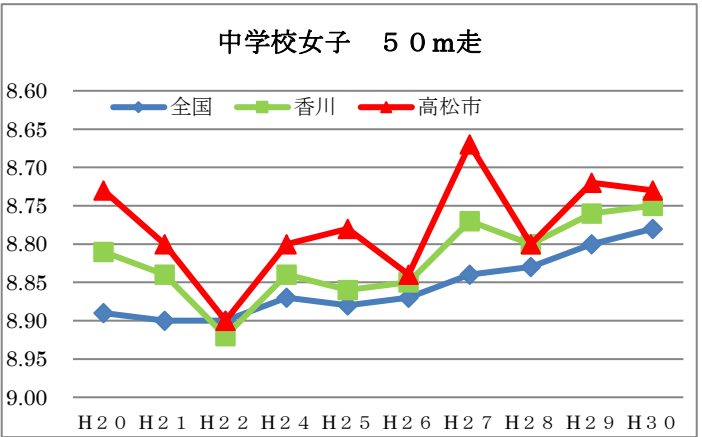
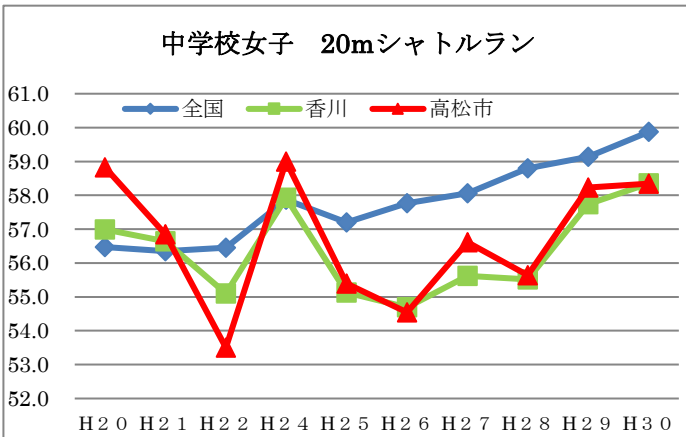
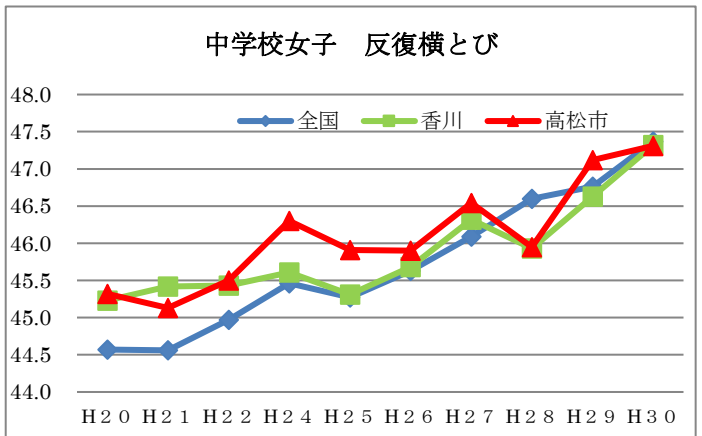
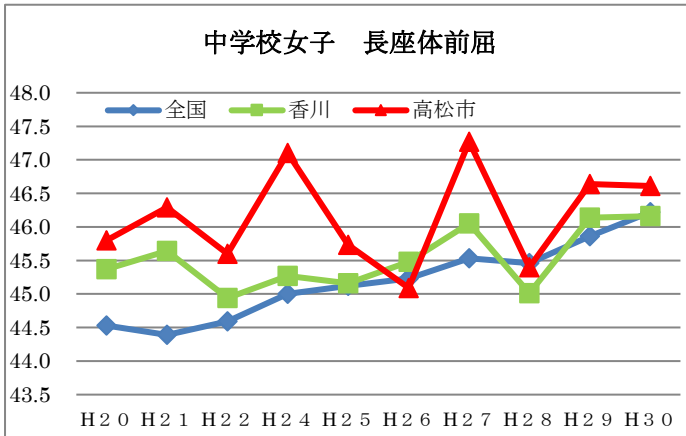
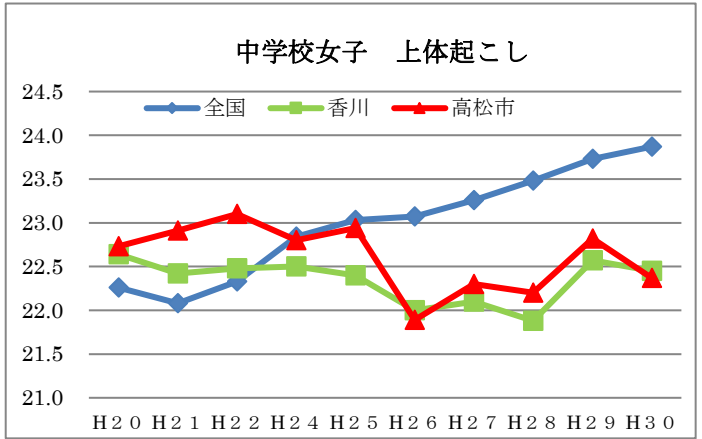
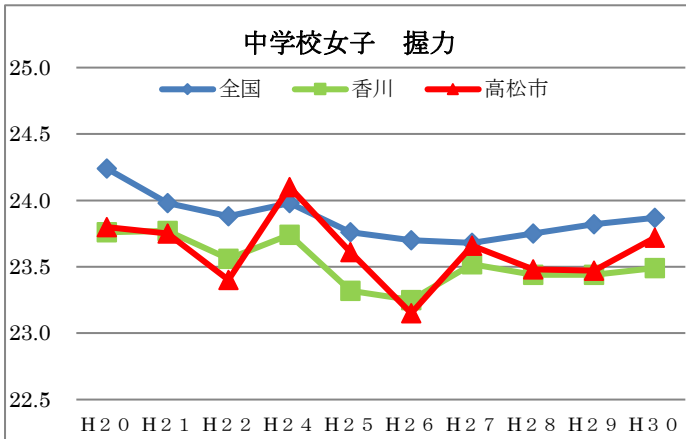




### ③中学校男子



### ③中学校女子



## 2 質問紙調査

### (1) 運動習慣の状況

#### ◆ 1週間の総運動時間の分布及び平均

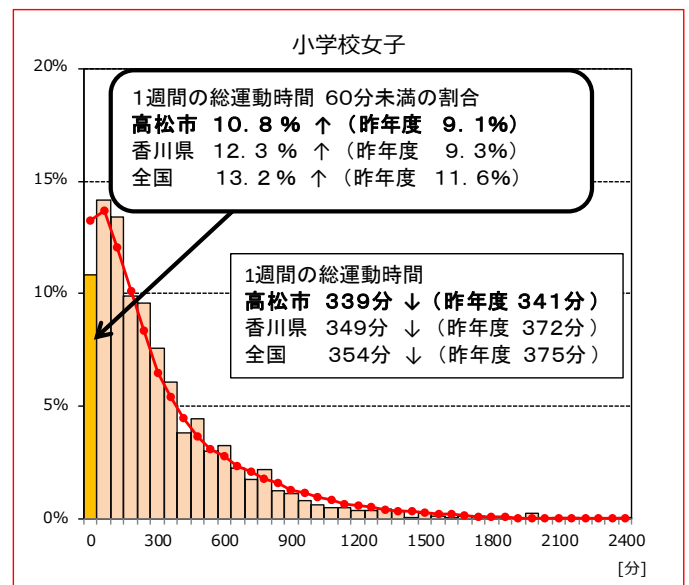
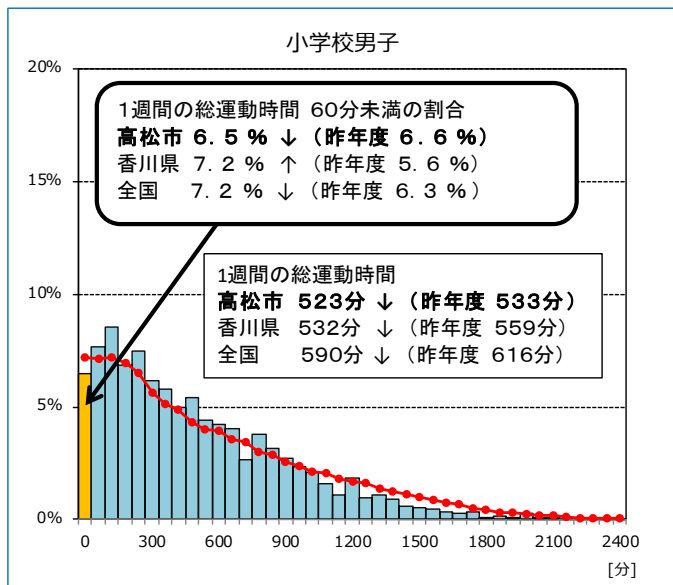
○ 総運動時間が60分未満の児童生徒の割合は、全国平均より小学校では、男子が0.7ポイント、女子が2.4ポイント低い。中学校では、全国平均より男子が2ポイント、女子が0.8ポイント低くなっている。

また、昨年度との比較においては、小学校では、男子が0.1ポイント低く、女子が1.7ポイント高くなっている。中学校では、男子が1.3ポイント低くなり、女子が1.2ポイント高くなっている。

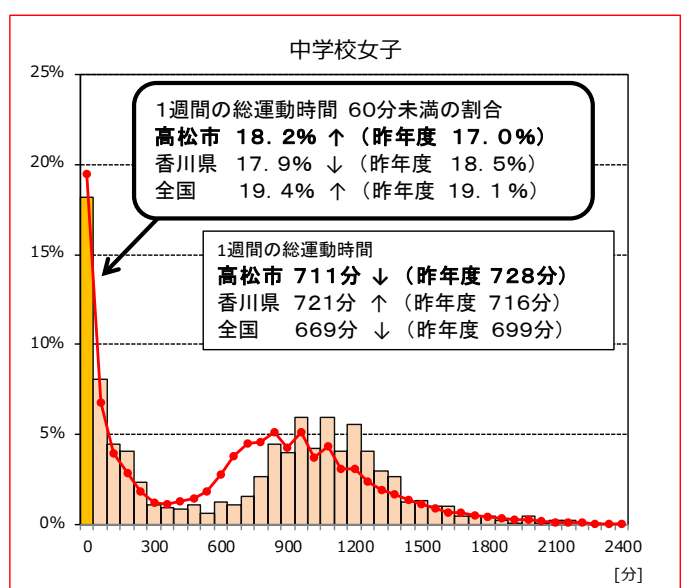
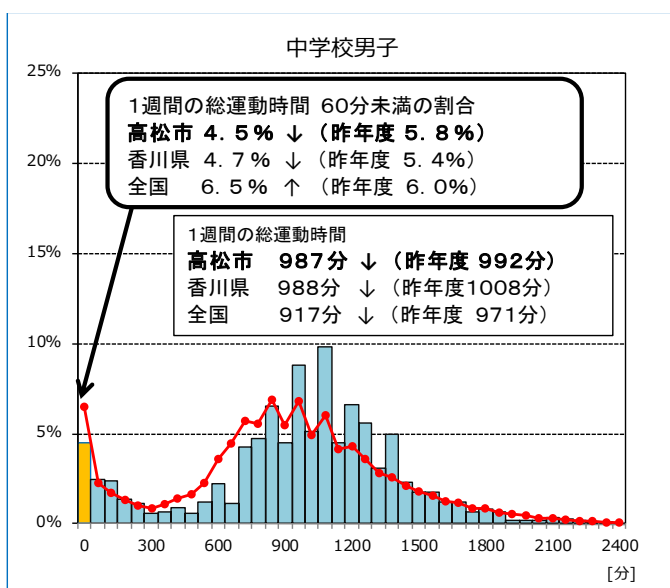
○ 総運動時間平均は、小学校では、全国平均より男子が67分、女子が15分それぞれ短かった。中学校では、全国平均より男子が70分長く、女子は42分長かった。

また、昨年度との比較において、小学校では、男子が10分、女子は2分短くなっている。中学校では、男子が5分、女子が17分短くなっている。

中学校の総運動時間の分布については、全国と同様に運動する生徒としない生徒の二極化が見られる。



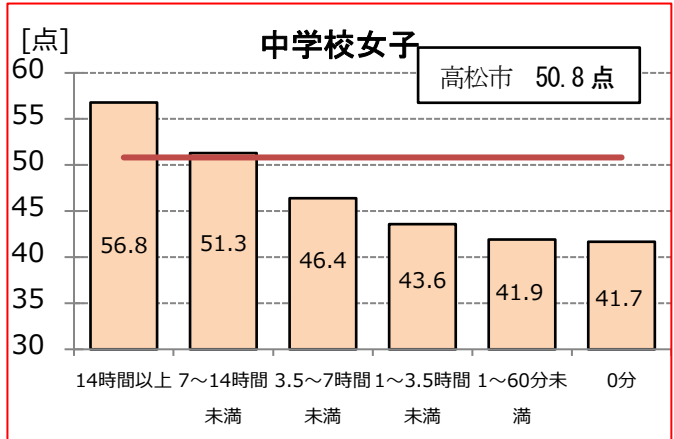
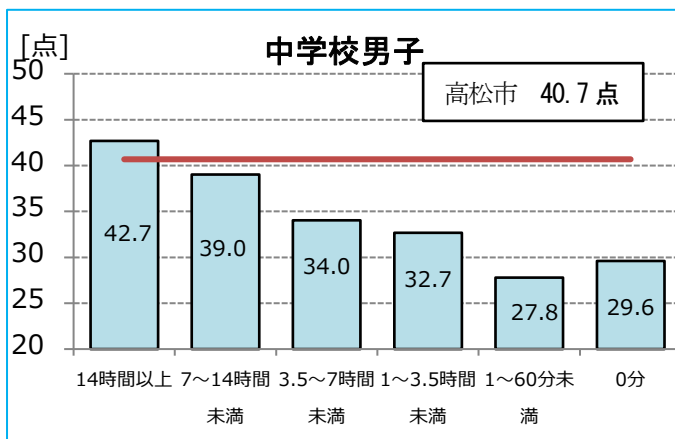
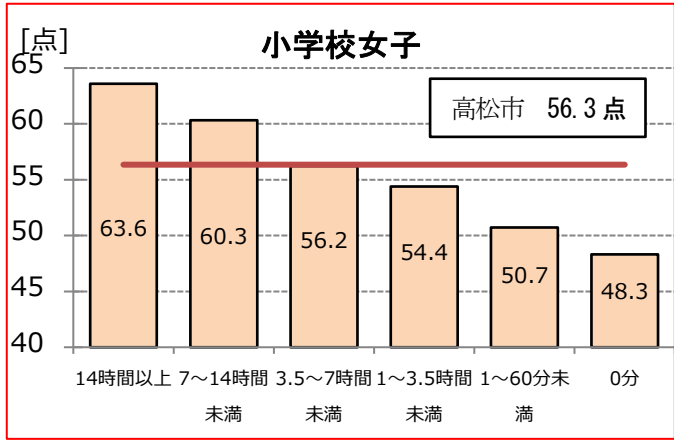
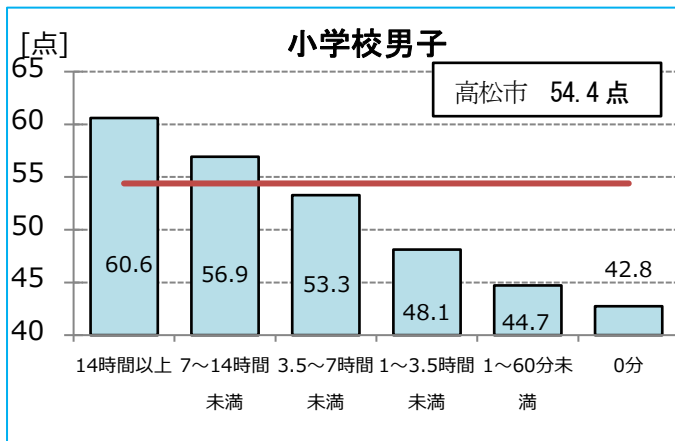
※折れ線グラフは、全国の分布です



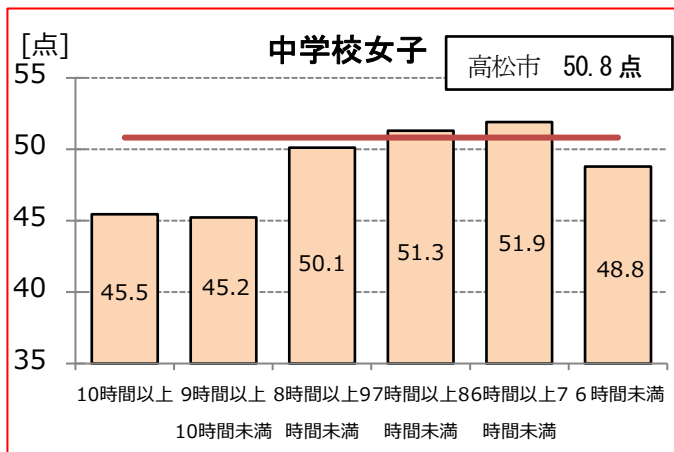
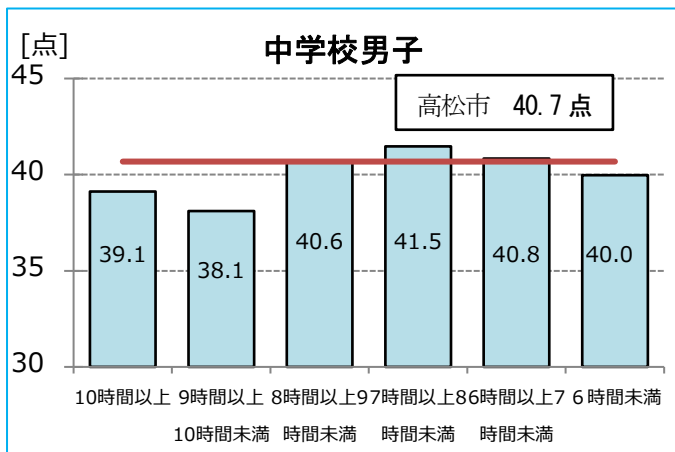
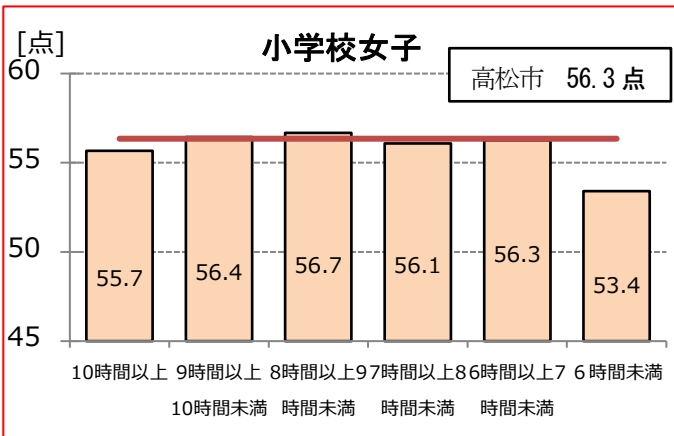
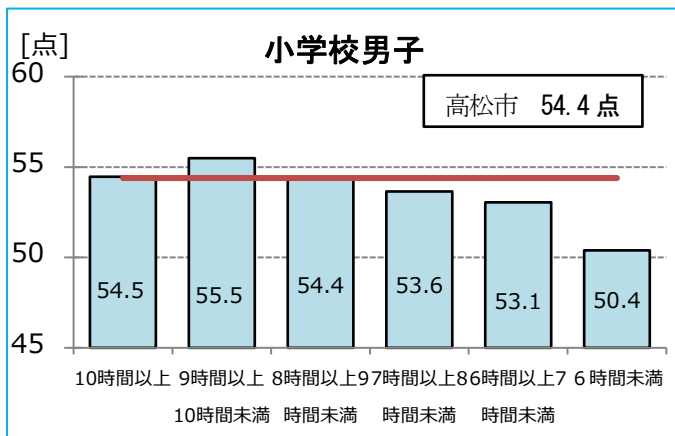
\* 折れ線グラフは、全国の分布です

## (2)生活習慣と体力との関係

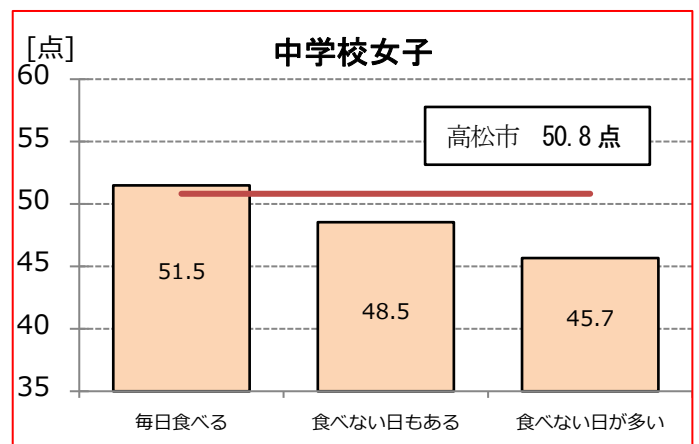
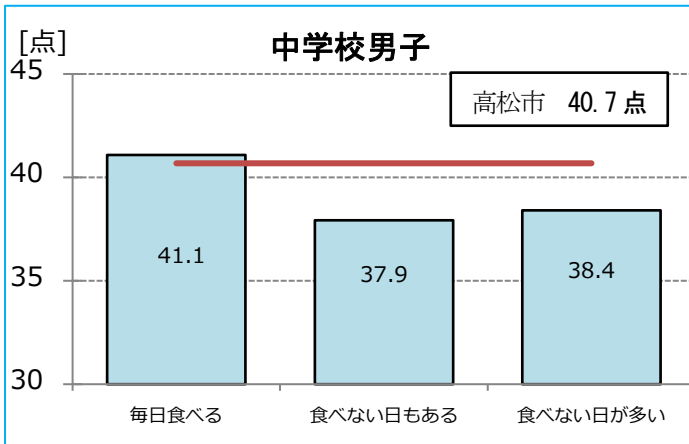
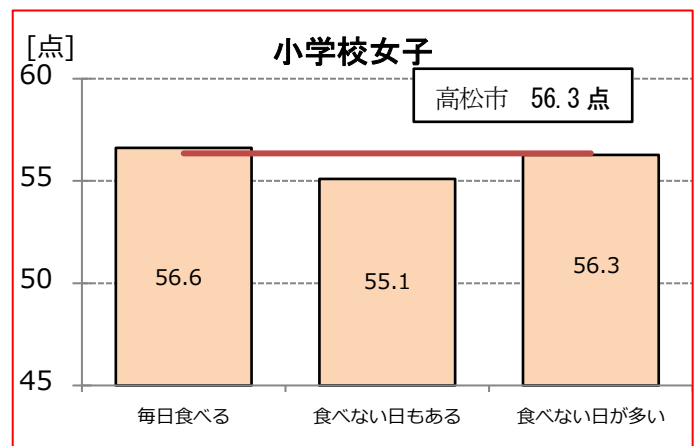
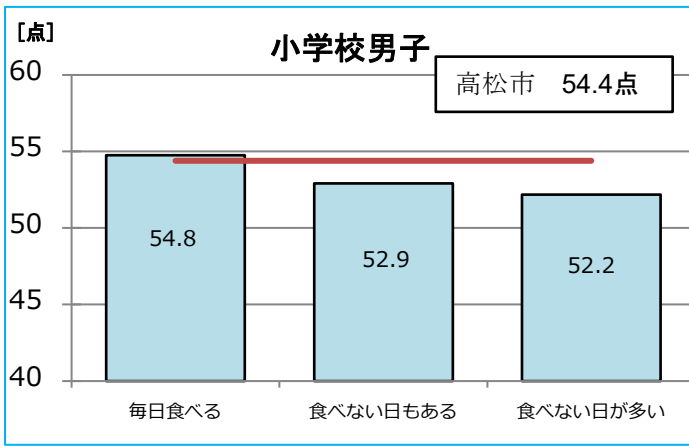
### ◆1週間の総運動時間と体力合計点との関連



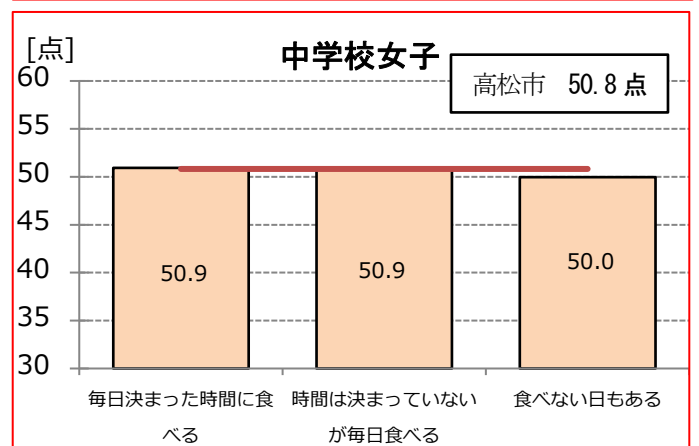
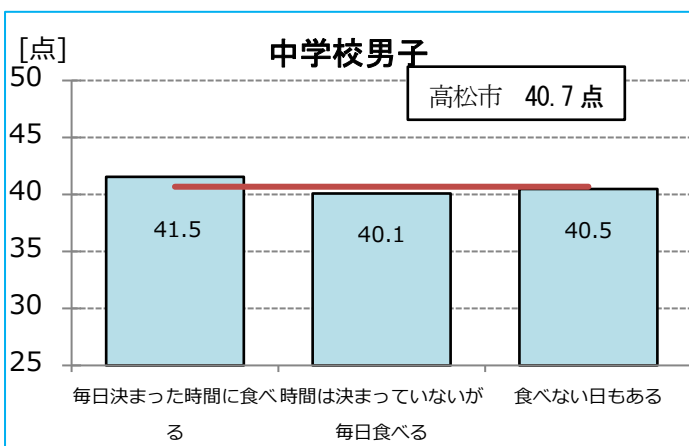
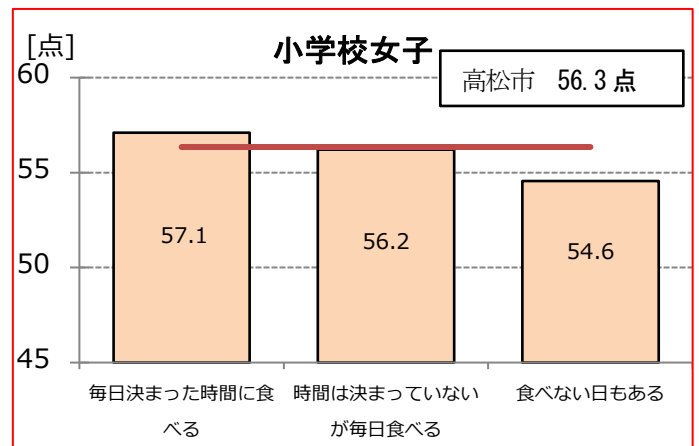
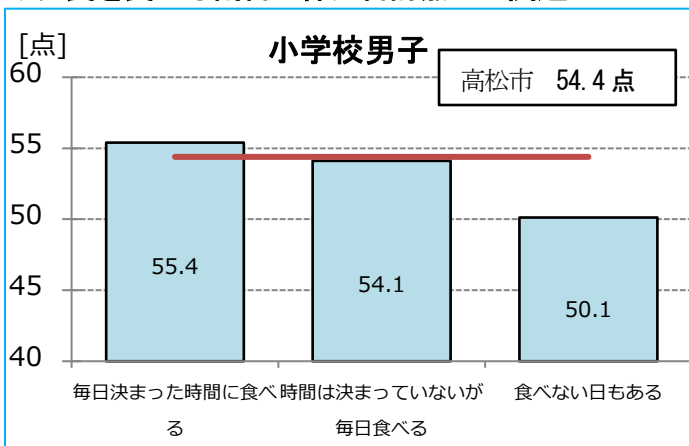
### ◆1日の睡眠時間と体力合計点との関連



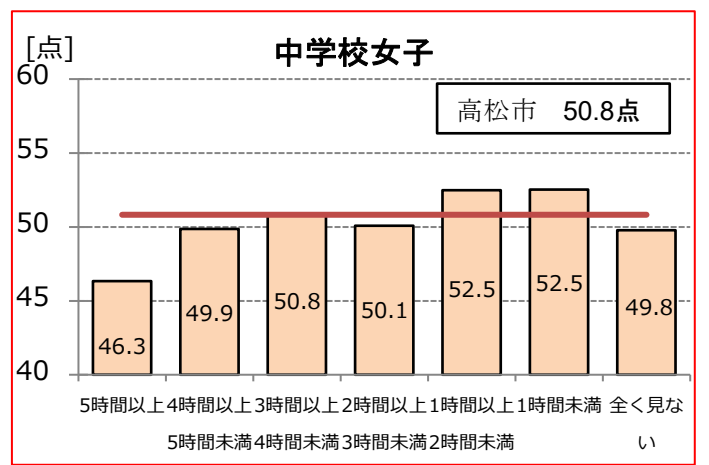
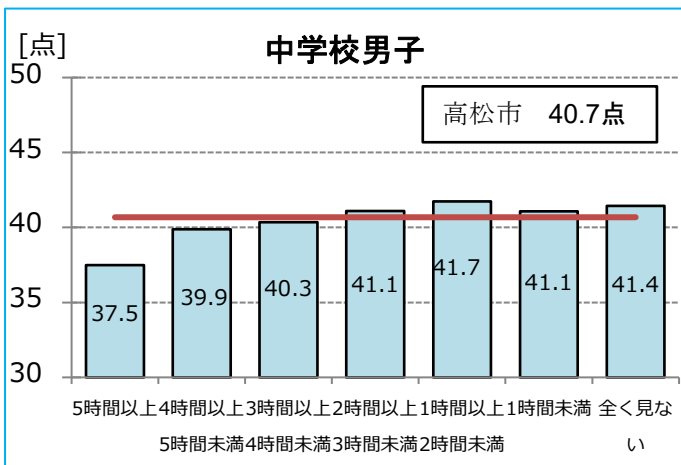
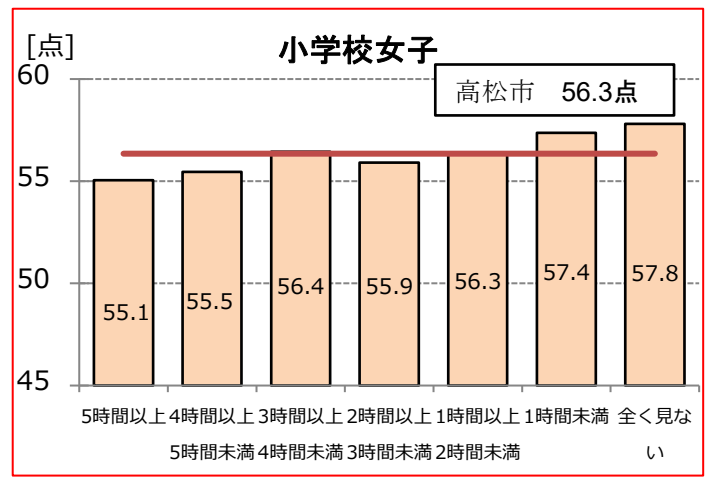
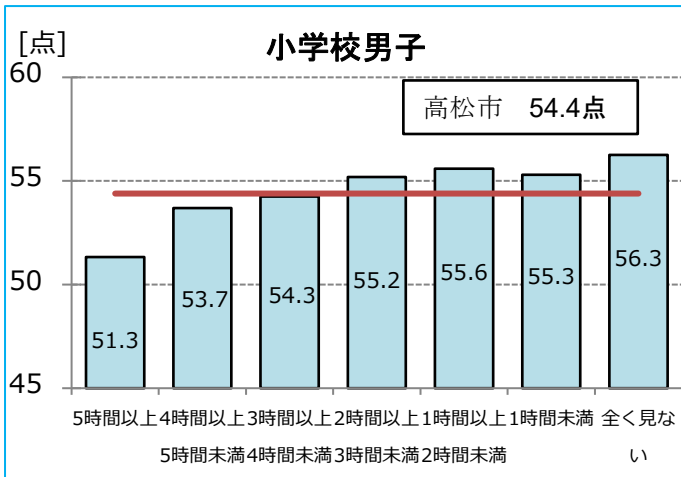
◆朝食を食べる割合と体力合計点との関連



◆夕食を食べる割合と体力合計点との関連

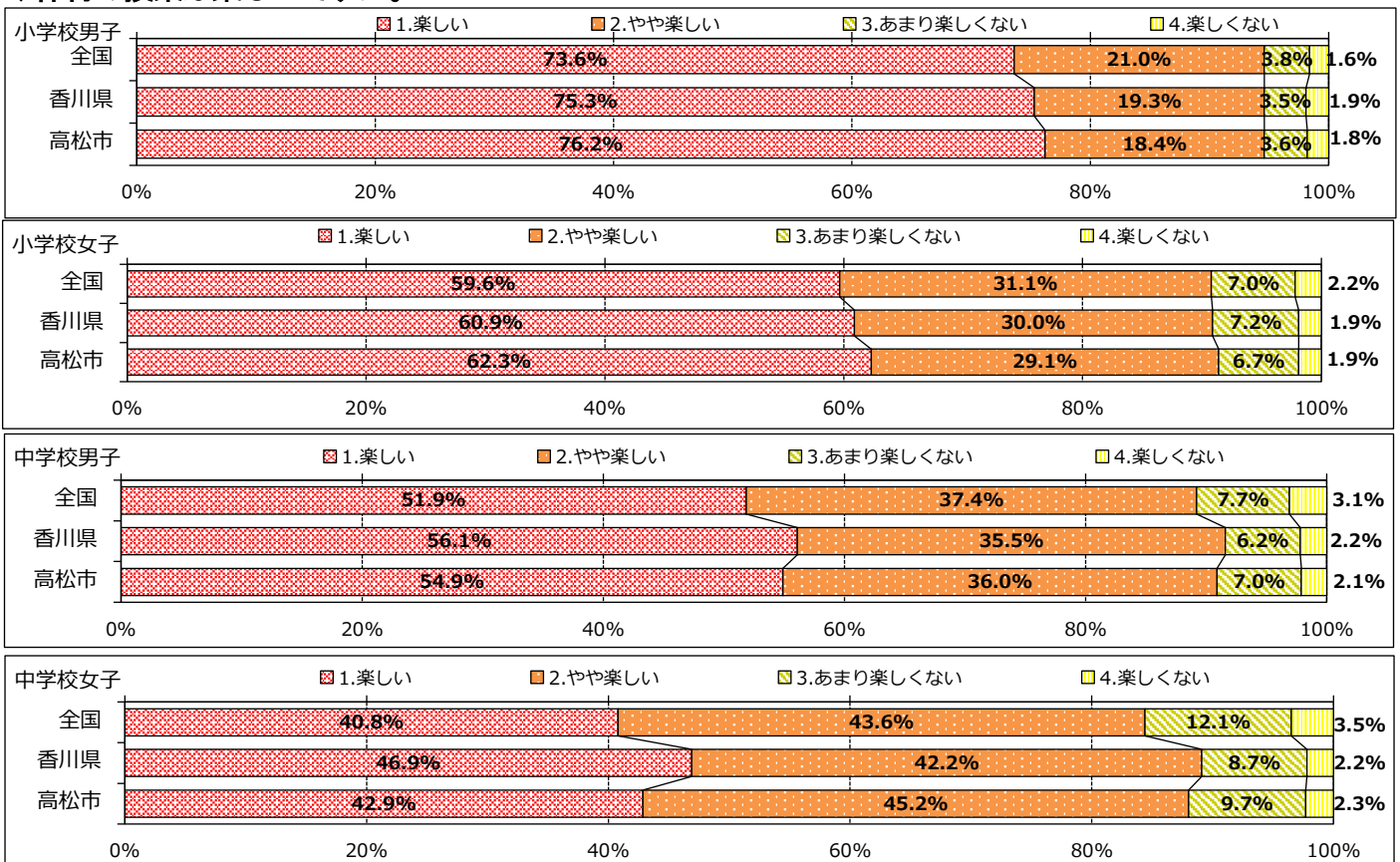


◆平日のテレビやビデオ・DVDの視聴時間と体力合計点との関連

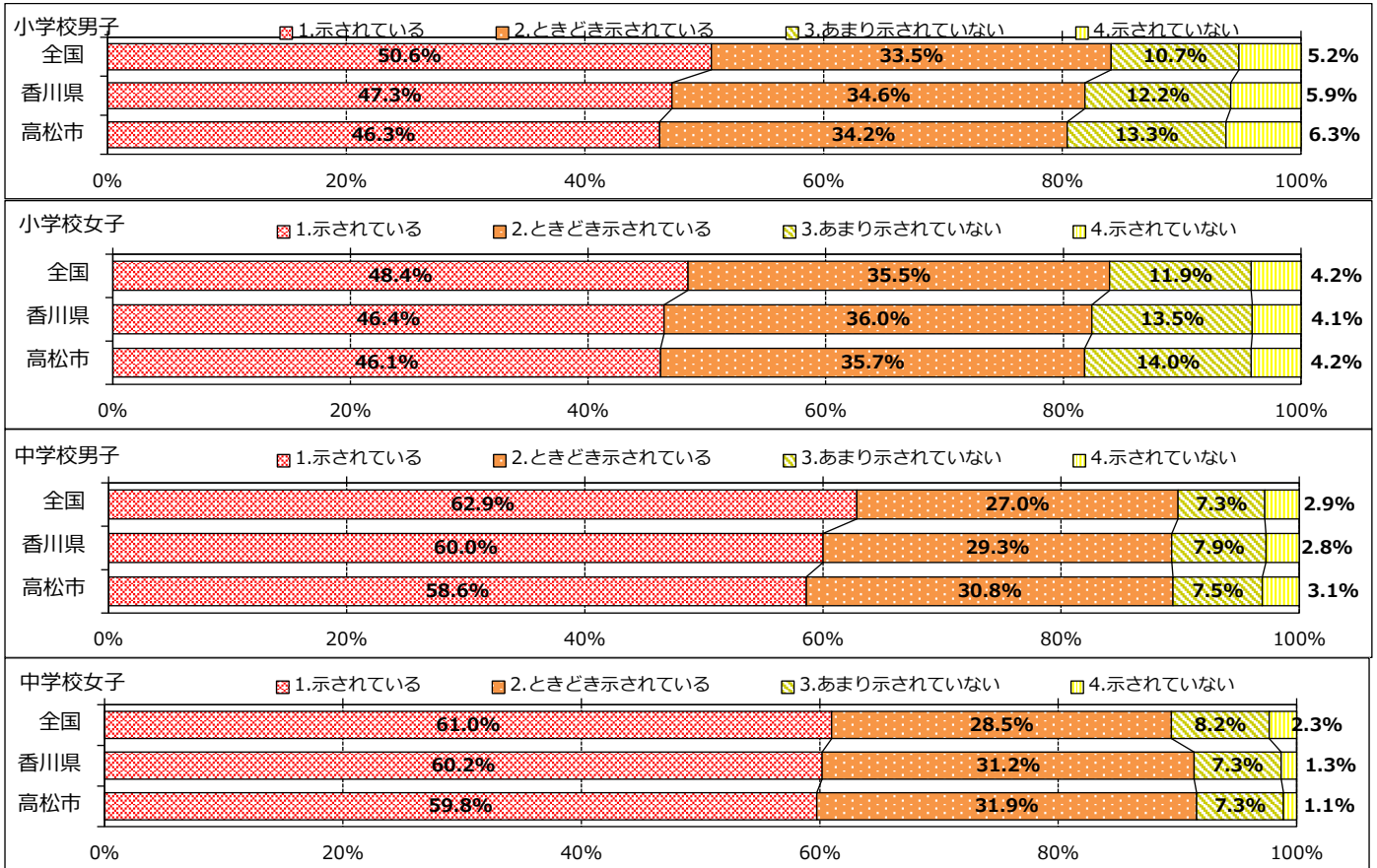


(3) 授業等に関する質問紙の回答 (児童生徒質問紙調査)

◆体育の授業は楽しいですか。



◆**体育の授業では、授業の始めに授業の目標(目当て・ねらい)が示されていますか。**



◆**体育の授業では、授業の最後に今日学んだ内容をふり返る活動を行っていますか。**

