

厚岸っ子の体力の状況をお知らせします

1学期に実施された、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果をお知らせします。調査は、実技（新体力テスト）と質問紙調査（アンケート）から構成されており、体力と運動習慣について、全国の小学5年生と中学2年生を対象として実施されています。この調査で把握できる体力や運動習慣の状況はその一端ではありますが、調査結果から学校教育活動の状況や児童生徒の体力の状況、傾向をとらえることで、学校での教育活動の更なる充実に努めております。

【全国体力・運動能力、運動習慣等調査の概要】

1 調査内容

① 実技に関する調査

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・立ち幅跳び
ソフトボール投げ（小学生）・ハンドボール投げ（中学生）

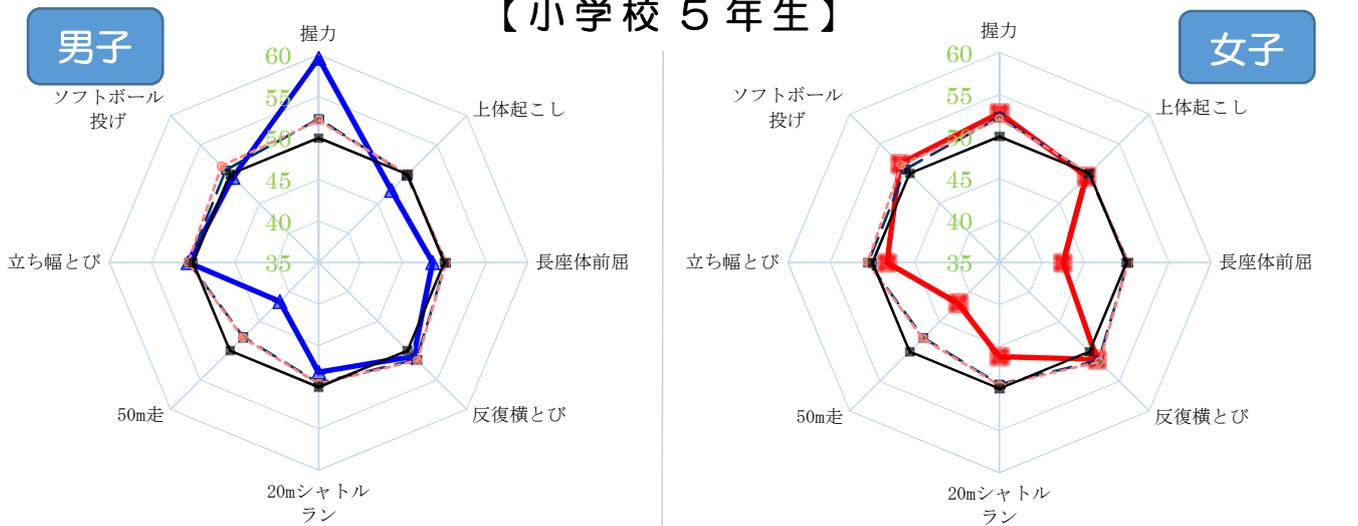
② 質問紙調査（運動習慣・生活習慣）

2 対象

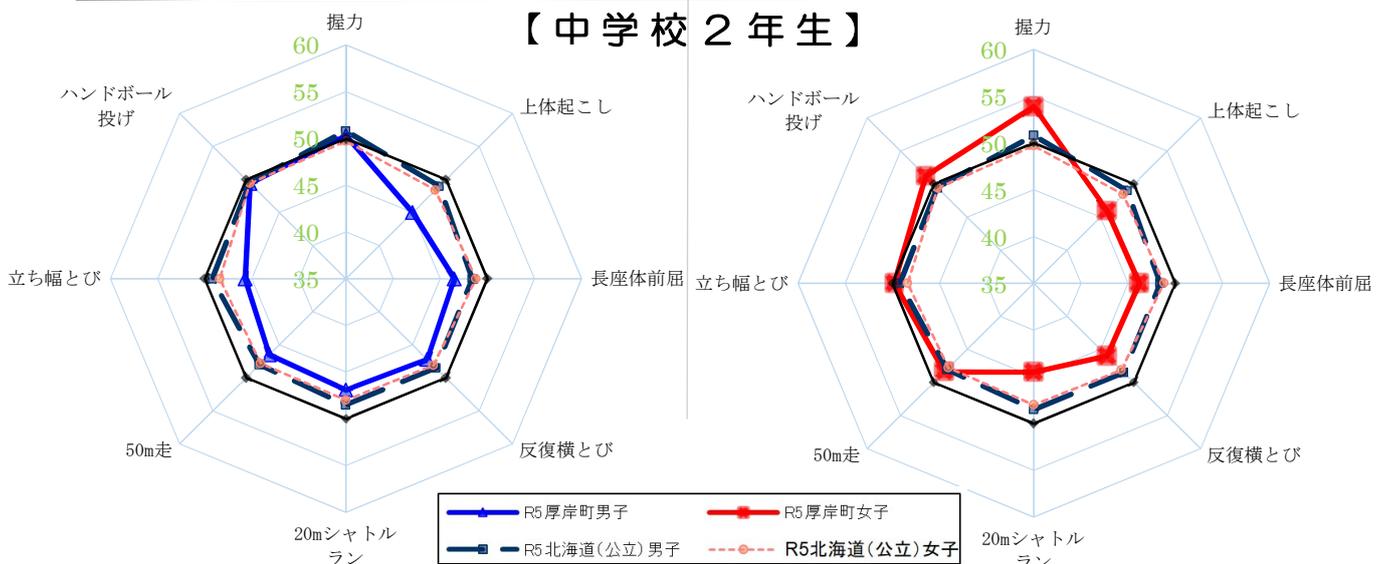
厚岸町立学校の小学5年生：男子28名 女子18名 中学2年生：男子22名 女子27名

【調査結果（全国平均を50としたときの得点）】

【小学校5年生】

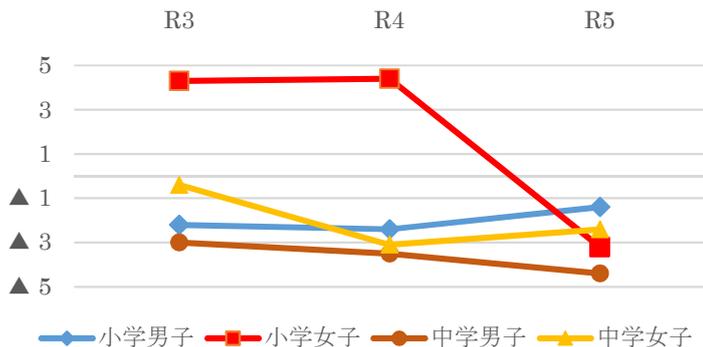


【中学校2年生】

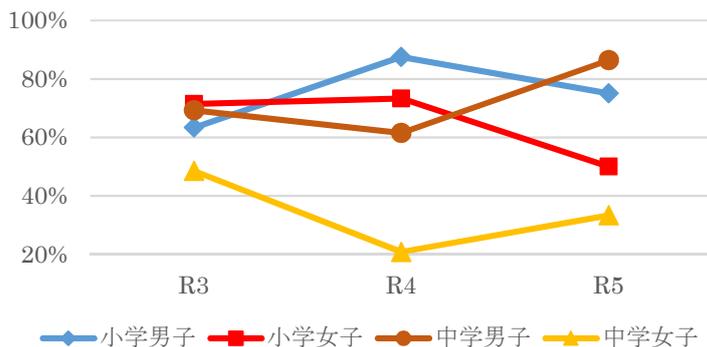


＜体力合計点の全国との差の推移＞

注)「体力合計点-全国(公立)の体力合計点」の差

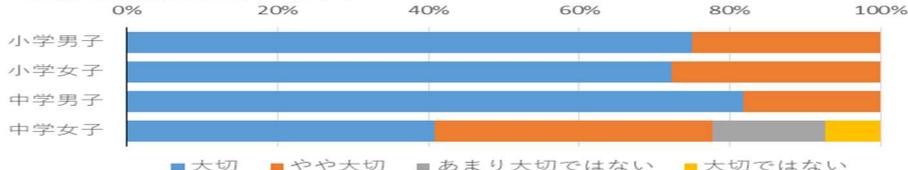


体育の授業は楽しい



体力は低下傾向
増強のために体を
動かす習慣を

運動は大切だと思いますか



【小学5年生の体力・運動習慣状況】

体力合計点(T得点)は、男子で1.4ポイント、女子は3.2ポイント全国平均を下回る結果となりました。前回調査と比較して、男子は1ポイント向上し、女子は7.6ポイント低下しています。

男子は、握力で全国平均を9.6ポイント上回り、反復横跳び、立ち幅跳び、ソフトボール投げがほぼ全国平均となっています。一方で、50m走では8.4ポイント全国平均を下回っています。女子は、握力で全国平均を2.8ポイント上回り、上体起こし、反復横跳び、ソフトボール投げが全国平均を超えています。しかし、男子と同様に50m走では8.1ポイント全国平均を下回っています。

「運動が大切」という回答は男子が75%、女子が72.2%で全国平均を上回っています。

【中学2年生の体力・運動習慣状況】

体力合計点(T得点)は、男子で4.4ポイント、女子は2.4ポイント全国平均を下回りました。前回調査と比較すると、男子は0.9ポイント低下し、女子は0.7ポイント向上しています。

男子は、握力とハンドボール投げがほぼ全国平均となっていますが、その他は、全国平均を下回っています。女子は、握力とハンドボール投げで全国平均を上回り、立ち幅跳びでほぼ全国平均となっています。一方で、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、シャトルラン、50m走で全国平均を下回っています。

「保健体育の授業が楽しい」と回答する生徒は、男子が86.4%、女子が33.3%とともに昨年度より改善傾向にあります。「運動が大切」という回答は男子が81.8%で全国平均を15.2ポイント上回り、女子が40.7%で全国平均を8.3ポイント下回る結果となっています。

体を動かす機会の確保を

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響で、運動に親しむ機会が少なくなったことが、体力低下に影響していると思われます。学校では、体育の授業の改善に加え、休み時間などに体を動かす機会を設定する工夫を行っています。

ご家庭におかれましても、家族で運動する機会を作り、健康維持や体力増強をめざして、少しずつ習慣づけしてはいかがでしょうか。

＜運動の効果＞

体へ

- 体の発育・発達
- 運動技能の上達
- 体力の維持・向上

心へ

- 達成感・自信・意欲
- ストレス解消
- リラックス

学校では

- ・安定した人間関係づくりに努めます。
- ・体力を育む環境づくりを進めていきます
- ・体育の学習で、年間を通した体力づくりを進めます。
- ・楽しみながら、たくさん体を動かす授業づくりや運動イベント等の取組を工夫していきます。

教育委員会では

- ・町内の体力・運動能力、運動習慣等の結果を分析し、成果や課題から改善策を提示します。
- ・成長に必要な栄養摂取や望ましい生活リズム習慣を意識できる取組を進めます。
- ・体育館やプールなど町内の運動施設の積極的な活用を進めます。

家庭では

- ・休日や長期休業中の過ごし方について、親子で話し合ひましょう。特にテレビやゲーム、インターネットなどのメディアに接する時間についてルールを決めて実践しましょう。
- ・家族で体を動かす機会を作るなど、家庭での運動を習慣づけする工夫をしていきましょう。