

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）

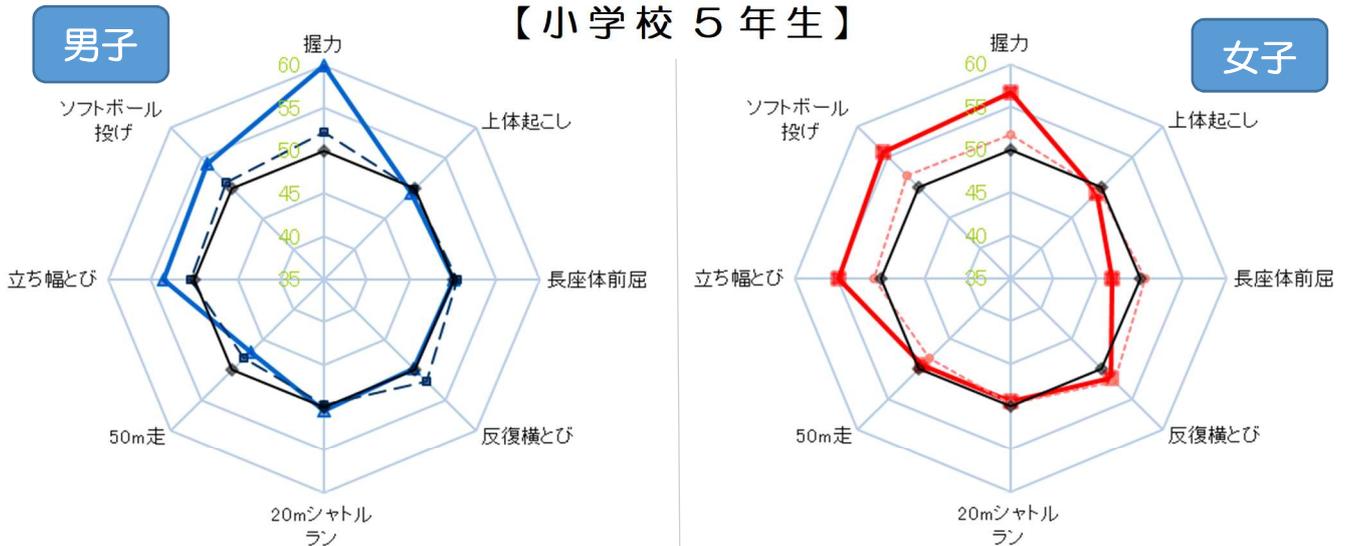
② 質問紙調査（運動習慣・生活習慣）

2 対象

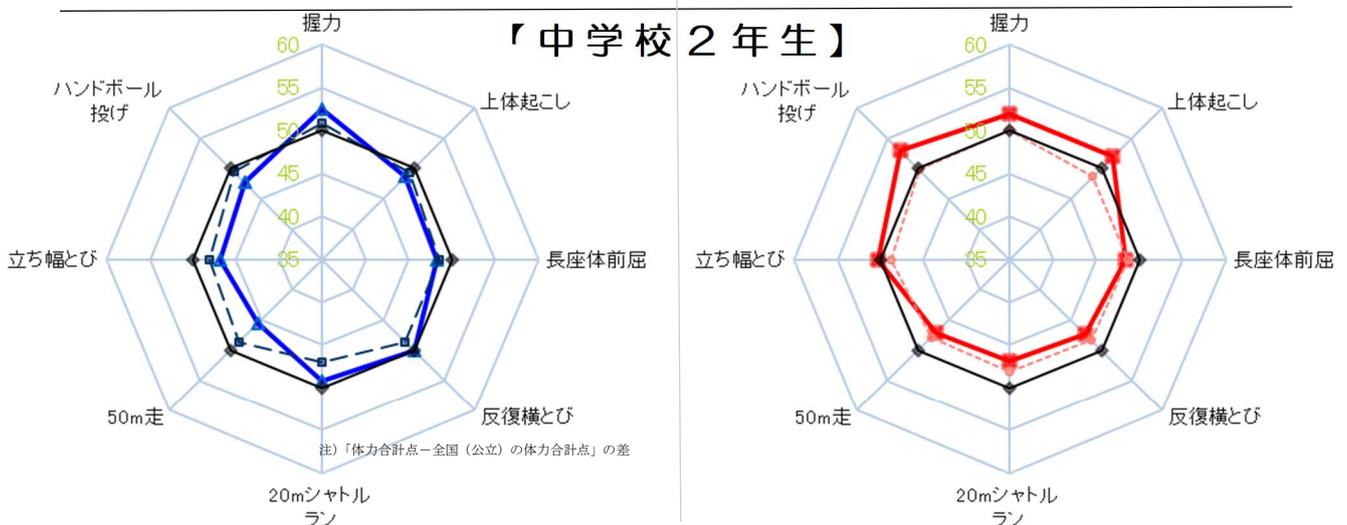
厚岸町立学校の小学5年生：男子20名 女子18名 中学2年生：男子33名 女子26名

【調査結果（全国平均を50としたときの得点）】

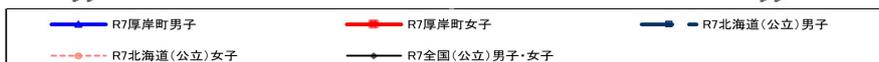
【小学校5年生】



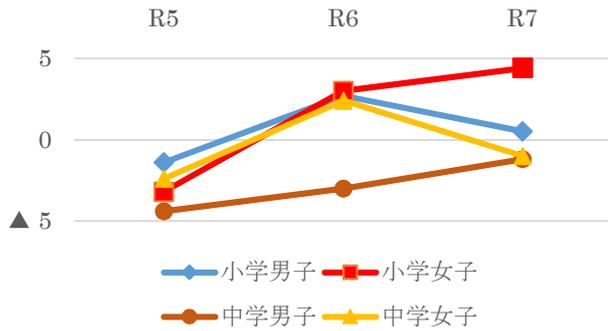
【中学校2年生】



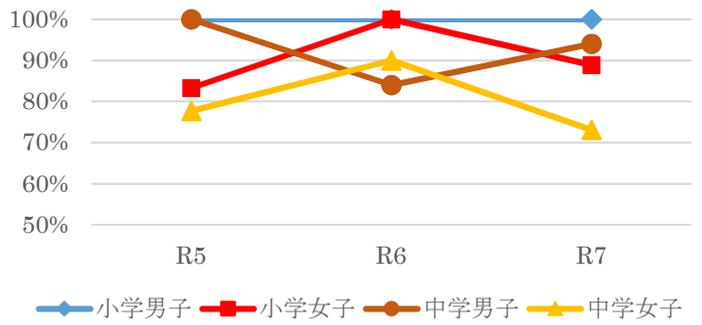
注）「体力合計点－全国（公立）の体力合計点」の差



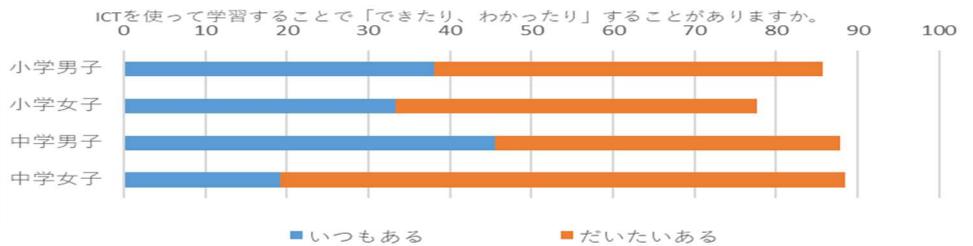
＜体力合計点の全国との差の推移＞



体育の授業は楽しい・やや楽しい



**体力は改善傾向
さらなる増強のために
体を動かす習慣を**



【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0.5ポイント、女子は4.4ポイント全国平均を上回る結果となりました。前回調査と比較して、男子は2.2ポイント低下し、女子は1.4ポイント上昇しています。

男子は、握力で10.1ポイント、立ち幅跳びで3.6ポイント、ソフトボール投げで4ポイント全国平均を上回りました。一方で、50m走は3ポイント全国平均を下回っています。女子は、握力で6.6ポイント、立ち幅跳びで4.9ポイント、ソフトボール投げで5.8ポイント全国平均を上回りました。一方で、長座体前屈で3.2ポイント全国平均を下回りました。

「体育の授業は楽しい・やや楽しい」という回答は、男子で100%、女子で88.9%となり、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1.2ポイント、女子で1ポイント下回りました。前回調査と比較すると、男子は1.8ポイント上昇し、女子は3.4ポイント低下しました。

男子は、握力が2.5ポイント全国平均を上回っていますが、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げが全国平均を下回っています。女子は、握力、上体起こしで1.9ポイント、ハンドボール投げで2.9ポイント全国平均を上回りました。一方で、反復横跳びで2.7ポイント、シャトルランで4.2ポイント、50m走で2.9ポイント下回りました。体力・運動能力については、昨年度に比べ、男子は改善傾向、女子はやや低下傾向となりました。

保健体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがあると回答した生徒の割合が全国よりも高くなっています。

体を動かす機会の確保を

過去3年間でみると、令和6年から7年にかけて、小学男女、中学男女ともに全国平均を上回るまたは同等となり、体力は改善傾向にあります。

学校では、児童生徒が楽しみながら運動に取り組み、主体的・協働的に学習が進められるよう授業改善を行うとともに、朝の運動を日課に位置付けたり、児童・生徒会が中心となって体を動かす機会を作ったりするなどの取組を行っています。

ご家庭におかれましても、ゲーム機やスマートフォンの使用時間を減らしたり、少年団や部活動、地域クラブ(JOY)への加入を検討したりするなど、子どもたちが運動の機会を確保できるようにしてください。

＜運動の効果＞

体へ	心へ
○体の発育・発達	○達成感・自信・意欲
○運動技能の上達	○ストレス解消・リラックス
○体力の維持・向上	○感情のコントロール

学校では

- ・子ども同士の安定した人間関係づくりに努め、安心して運動に励み、体力を育む環境づくりを進めます。
- ・体育の学習で、ICTを効果的に活用して運動に対する意欲を高め、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、成果や課題を明確にして、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情報提供や取組を進めます。
- ・町内運動施設の利用促進や部活動の地域移行を進めるなど、運動しやすい環境づくりに努めます。

家庭では

- ・テレビやゲーム、スマートフォンやパソコンなどのメディアを使用する時間や使い方についてルールを決め、実践できるように親子で話し合しましょう。
- ・町内の運動施設の利用や少年団・部活動・地域クラブ(JOY)の加入について働きかけるなど、学校以外の場所でも子どもたちが運動できる環境をつくりましょう。