

# 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

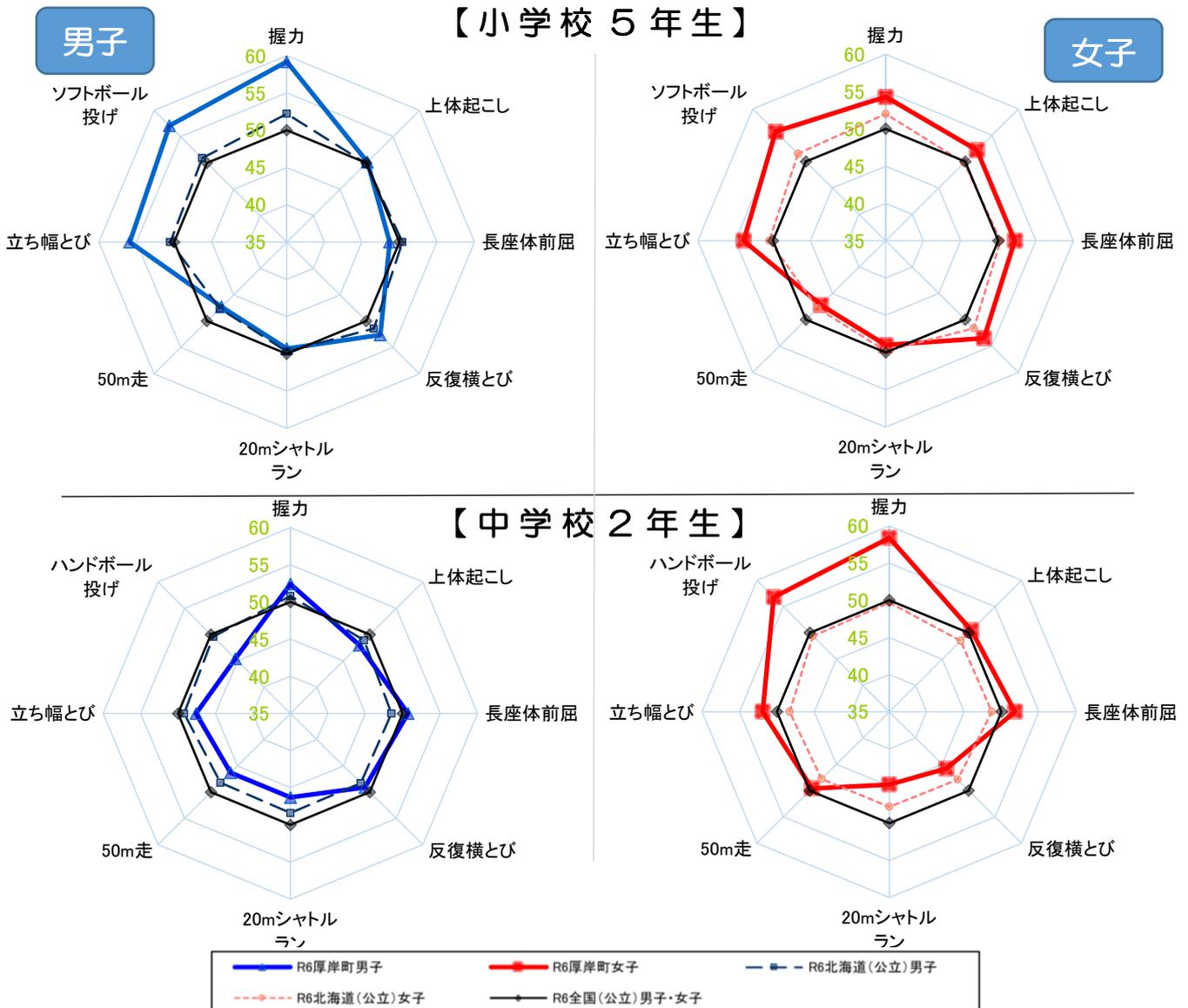
握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20Mシャトルラン・50M走・立ち幅跳び  
ソフトボール投げ（小学生）・ハンドボール投げ（中学生）

#### ② 質問紙調査（運動習慣・生活習慣）

### 2 対象

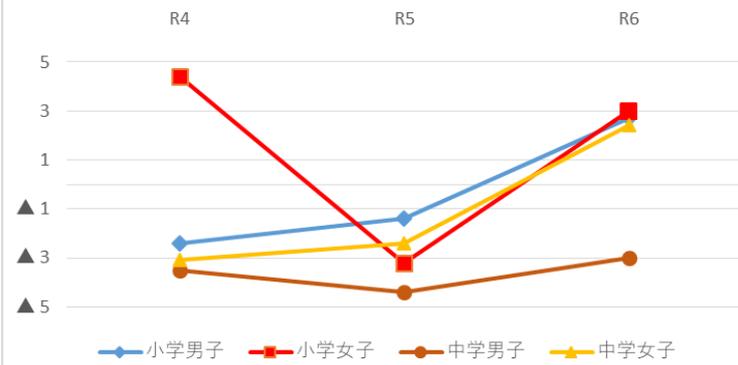
厚岸町立学校の小学5年生：男子39名 女子22名 中学2年生：男子23名 女子21名

## 【調査結果（全国平均を50としたときの得点）】

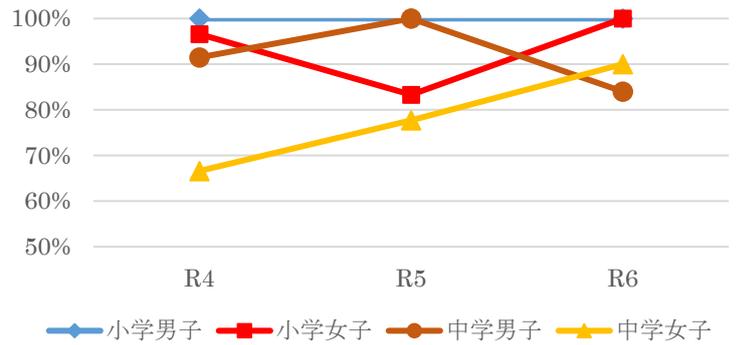


<体力合計点の全国との差の推移>

注)「体力合計点-全国(公立)の体力合計点」の差

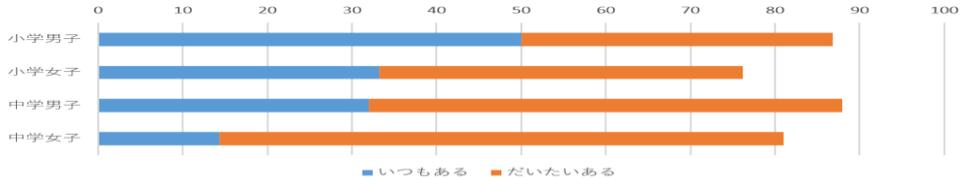


体育の授業は楽しい・やや楽しい



**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**

ICTを使って学習することで「できたり、わかったり」することがありますか。



**【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2.7ポイント、女子は3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4.1ポイント、女子は6.2ポイント向上しています。

男子は、握力で9.2ポイント、立ち幅跳びで5.9ポイント、ソフトボール投げで7.1ポイント全国平均を大きく上回りました。一方で、シャトルランは1.3ポイント、50m走は2.7ポイント全国平均を下回っています。女子は、握力で4.3ポイント、反復横跳びで3.5ポイント、立ち幅跳びで3.9ポイント、ソフトボール投げで5.7ポイント全国平均を上回りました。一方で、シャトルランが1ポイント、50m走で2.8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、男女ともに100%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3ポイント全国平均を下回り、女子は2.4ポイント上回りました。前回調査と比較すると、男子は1.9ポイント、女子は4.8ポイント向上しています。

男子は、握力が2.4ポイント、長座体前屈は0.7ポイント全国平均を上回っていますが、シャトルランと50m走、ハンドボール投げが全国平均を大きく下回っています。女子は、握力で8.4ポイント、ハンドボール投げで6.8ポイント全国平均を大きく上回りました。一方で、反復横跳びで4.2ポイント、シャトルランで5.2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、男女ともに改善傾向にあります。

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**

昨年度に比べ、小学男女、中学男女ともに体力は改善傾向にあります。

学校では、児童生徒が運動に対する興味・関心をもち、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、休み時間などに体を動かす機会を設定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時間を減らしたり、少年団や部活動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**

- 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、安心して運動に励み、体力を育む環境づくりを進めていきます。
- ・体育の学習で、運動に対する意欲を高め、年間を通じ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。
- ・プールを年間を通して利用可能にするなど、町内運動施設をより積極的に活用できるようにします。

**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する機会を作れるようにしていきましょう。