

平成17年度 山梨県新体力テスト・健康実態調査 結果の概要について

スポーツ健康課

調査の概要

1 調査内容

- ・「新体力テスト」(文部科学省)(8種目)
- ・「健康実態調査」運動・食・睡眠など生活習慣に関するアンケート(10項目)

2 実施時期 平成17年4～7月

3 調査対象

県内公立小(205校)・中(9校)・高等学校(全日制34校,定時制9校) 98,483人 実施率96.9%

調査結果の概要

1 項目別平均値及びTスコアによる全国との比較

テスト項目別平均値を見ると,8種目全てにおいて,殆どの年齢で全国平均を下回り,合計点でも男女とも全ての年齢で全国を下回った。また,全国平均を50とするTスコアでも,合計点において,6～7歳を除く全ての年齢で47.5を下回り,本県児童生徒の体力は全国に対し低いレベルにあることが分かった。

2 総合評価の分布と全国との比較

総合評価分布を見ると,男女とも全ての年齢で,優れている段階A・Bの割合が全国より低く,劣っている段階D・Eが全国より高いことから,総合的な体力が低いレベルにあることが示された。

3 過去からの共通種目の比較

過去からの共通種目である,ボール投げ,50m走,立幅跳について20年前,10年前との推移を見ると,S59,H5,H17と記録は低下し,全国と同様に本県でも,長期的な低下傾向にあることが示された。

4 運動頻度の状況と体力との関係

児童生徒の運動頻度は,男女とも13歳(中2)をピークに低下する傾向があり,運動頻度と体力との関係を見ると,運動頻度の高い児童生徒は,そうでない者に比べ,合計点が高いことが示された。

5 朝食の摂取状況と体力との関係

朝食の摂取状況と体力との関係をみると,男女ともに,毎日食べている児童生徒は,そうでない者に比べ,合計点が高いことが示された。

6 睡眠時間と体力との関係

睡眠時間と体力との関係を見ると、男女とも、「8(7時間以上)」「6(5)~8(7)時間」の睡眠をとっている児童生徒は、「6(5)時間未満」の者に比べ、合計点が高いことが示された。

今後の課題

- ・ 体力低下の原因として、運動の減少、食や睡眠の問題等が考えられ、単に数値の低下だけでなく、ケガの増加や生活習慣病の増加など様々な体の問題を含んでいるものと考えられる。
- ・ 体力の向上には、保健体育の授業、休み時間等を活用した身体能力を高めるための実践を、計画的・継続的に行っていくことが必要であり、運動実践と併せて、規則正しい食事、適度な睡眠の確保など基本的な生活習慣の改善が重要である。
- ・ さらに、学校での実践とともに、保護者や地域社会が児童生徒の体力の実態を認識することが重要であり、それをもとに学校・家庭・地域の連携を通じた体力の向上のための取組が求められる。

今後の取組について

- ・ 今回の新体力テスト等の結果を踏まえ、各学校において、
運動の日常化
健康3原則の定着
という視点をもった「健康・体力づくり一校一実践運動」を実施する。
また、来年度以降も本調査を実施し、体育・健康教育の充実を図る。
- ・ 引き続き、山梨大学に分析及び体力向上に向けた指導を仰ぎ、それらを「新体力テスト・健康実態調査報告書」(今年度未刊行)により、各学校等に還元する。