

平成18年度 山梨県新体力テスト・健康実態調査 結果の概要

スポーツ健康課

I 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18年4～7月
- 3 調査対象 県内公立小(205校)・中(96校)・高等学校(全日制32校, 定時制9校)
- 4 実施人数・実施率 97,537人 実施率97.7%

II 調査結果の概要

1 新体力テスト

(1) 各種目及び合計点の平均値とTスコアによる全国との比較

- 種目別平均値の、本県と全国との比較では、握力・長座体前屈・上体起こしを除く5種目において、ほとんどの年齢で全国平均を下回った。
- 合計点でも男女とも全ての年齢で全国を下回り、依然として本県児童生徒の体力は全国と比較し低いことが分かった。合計点のTスコアの比較では、加齢とともに全国との差が広がる傾向が見られた。
- 走・跳・投といった基礎的運動能力や敏捷性・持久力が全国と比較し劣っていることが明らかになった。

(2) 総合評価の分布と全国との比較

- 総合的な体力を示す総合評価の分布では、男女とも全ての年齢で、優れているA・B段階の割合が全国より低く、劣っているD・E段階の割合が全国より高かった。総合評価の分布からみても、全国と比較して低い水準あることが分かった。

(3) 昨年度の結果との比較

- 総合評価の分布において、昨年度の割合と比較すると、男女ともほとんどの学年でA・B段階の割合が昨年度より増加、D・E段階の割合が減少し、全国との差が縮まった。
- 本年度の各種目と合計点の平均値を、昨年度のものと比較すると、合計点については、定時制の17歳, 18歳を除く男女全ての学年で昨年度の数値を上回った。
- また、各種目別については、全体として約70%で昨年度を上回った。特に、反復横跳び・20mシャトルランの数値が大きく上回った学年が多く、合計点の上昇に影響を与えている。
- しかし、過去からの共通種目である50m走・立ち幅跳び・ボール投げの顕著な上昇は見られず、長期的に見て低下傾向が続いている。

2 健康実態調査

(1) 昨年度の結果との比較

- 健康実態調査については全体で約60%の項目で数値的に上回り、全体的には昨年度と比較し若干の改善方向が見られた。特に、小・中学校の朝食摂取の状況、家族との夕食、

家庭料理の摂取について、中・高等学校のスナック菓子等の摂取、テレビ等視聴時間について男女とも改善の傾向が見られた。

(2) 健康3原則（運動・食事・睡眠）と体力との関係

① 運動頻度の状況と体力との関係

毎日運動する児童生徒の割合は、男女とも13歳（中2）をピークに低下するが、運動しない児童生徒の割合は11歳（小6）を境に増え始める傾向が見られた。

運動頻度と体力との関係では、運動頻度の高い児童生徒は、そうでない者に比べ、合計点が高い値を示した。

② 朝食の摂取状況と体力との関係

朝食の摂取状況は加齢とともに低下する傾向が見られた。

朝食摂取と体力との関係では、毎日朝食を食べている児童生徒は、そうでない者に比べ、合計点が高い学年が多かった。

③ 睡眠時間の状況と体力との関係

睡眠時間は加齢とともに短くなり、特に中学校において減少する傾向が見られた。

睡眠の状況と体力との関係を見ると、小学校においては、睡眠時間の長い児童は、そうでない児童に比べの合計点が高い傾向が見られたが、中・高等学校では、睡眠時間の長い生徒の合計点が高いという傾向は見られなかった。このことは、「早起き」や「早寝」という生活習慣が影響していることが推測される。

①～③から、体力の向上には運動習慣と合わせて「早起き」「朝食」「早寝」といった規則正しい生活習慣が重要であることが示唆される。

Ⅲ 今後の課題

(1) 昨年度より、合計点の上昇傾向は見られたが、基礎的な運動能力については長期的な低下傾向が続いており、全国との差も大きいことから、体育・保健体育の授業における、様々な動きづくりの学習を充実させることが大切である。これは、学習指導要領体育・保健体育科の改訂に向けての検討における中心課題となっている。

(2) 学校においては、今後も定期的な運動の機会の提供が必要であるが、キャッチボールや縄跳びなど、劣っている運動能力を高めるための意図的・継続的な取組も必要である。

(3) 特に、運動能力の向上に重要な時期である小学校段階においては、授業や体育活動の充実のために、体育専科教員の分掌や、小学校と中・高等学校との連携などの取組も効果が期待できる。また、小学校低学年において、すでに体力・運動能力の低下の傾向も伺えるので、就学前の幼児に対する働きかけも今後必要である。

文部科学省「子どもの体力向上キャンペーン」の今後の展開の中でも幼児への対応の検討が現在進められている。

(4) 全体的に健康3原則など規則正しい生活習慣が実行されている児童生徒の体力が高い傾向が見られることから、今後も、運動実践と併せて「早寝・早起き・朝ご飯」といった規則正しい生活習慣の確立に向けた継続的な取組が重要である。

- (5) 生活習慣改善の第一義的な責任は家庭にあることから、保護者等の理解や協力を仰ぎ、日常化を促す取組が必要である。一校一実践運動の発展的な取組として、家庭でも実施可能な運動や健康プログラムの発信・提供も必要である。
- (6) 文部科学省「スポーツ振興基本計画」において、子どもの体力向上を、新たな重点施策として位置づけた。今後は学校だけでなく、地域スポーツにおいても、運動の機会の提供や指導者研修会の実施など、子どもの体力向上に向けた取組の改善・充実が求められる。

IV 今後の取組について

- (1) 「新体力テスト・健康実態調査報告書」（今年度末刊行）を作成、各市町村教委、学校、幼稚園・保育所等に配布し、今後の取組への活用を促す。
来年度以降も本調査を実施し、児童生徒の体力等の推移を把握するとともに、学校における、体育・健康教育の一層の充実を図る。
- (2) 報告書及び詳細データについては、総合教育センター「体育・健康教育のページ」にて公開する。（<http://www.kai.ed.jp/tairyoku/tairyokutest/index.html>）
- (3) 各学校に対し、今年度行った「健康・体力づくり一校一実践運動」の見直し、実態に即した改善に向け、啓発を図る。
※一校一実践運動：運動の日常化や健康3原則の定着に向けた、各学校の実態に応じた取組
- (4) 調査結果と児童生徒の実態について、体育指導委員やスポーツ少年団等、地域のスポーツ指導者及び幼児教育指導者に対しても、研修会等を通して理解してもらい、子どもの体力向上に向けた取組への啓発を図る。
- (5) 本年度5箇所で開催した「元気アップセミナー」（生涯スポーツ担当）を来年度も実施し、運動の場の提供とともに保護者に対する子どもの体力向上への啓発を図る。