

## 「平成19年度 山梨県新体力テスト・健康実態調査」調査結果の概要について

スポーツ健康課学校体育担当

( )内のページは別添資料のページを示す。

### 調査の概要 (P1)

- 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19年4～7月
- 3 実施人数等 県内公立小(20校)・中(9校)・高等学校(全日32校,定時9校)95,800人 実施率 97.5%

### 調査結果の概要

#### 1 総合的な体力の傾向 (P2)

男女ともに全国平均と同様に、加齢に伴い体力は向上する。しかし、女子については14歳(中3)をピークに一旦低下し、その後停滞する傾向が見られる。全ての年齢で、本県の合計点の平均値は全国を下回った。H18年度同士の比較においても同様であり、全体的に見て本県児童生徒の体力・運動能力は、依然全国と比較し低い傾向にある。

#### 2 Tスコア(全国を50としたときの偏差値)の全国比による体力・運動能力の傾向 (P3)

女子8歳がほぼ全国レベルに達しているが、男子13～14歳,16～17歳(全日制),定時制の全学年,女子14歳,16～17歳(全日制),定時制の16～18歳で低い数値を示し、全国との差がみられた。男女とも中・高校生段階で、加齢とともに全国との差が広がる傾向が見られた。種目別に見ると、本県児童生徒の体力・運動能力の特徴として、筋力・柔軟性といった体力要素は高いが、走・跳・投など技術や身体操作性が求められる運動能力が低い傾向が見られた。

#### 3 総合評価の分布による本県児童生徒の体力の傾向 (P4)(総合点によりA(特に優れている)～E(特に劣っている)の5段階評価)

本県の総合評価の分布は、全国との比較では劣っているが、ほとんどの年齢段階で、H17年,18年,19年の順に優れているA・B評価の割合が増加し、劣っているD・E評価の割合が減少の傾向にあり、3年間での改善傾向が見られた。

#### 4 合計点及び各種目の平成17年からの変化 (P5～6)

H17年度を基にした各年齢における伸び率をみると、男女とも、高校(定時制)を除いてH17年以降、総合評価同様改善傾向が見られた。各種目で見ると基礎的な体力要素は向上傾向にあるが、技術や身体操作性が求められる動きについての伸びは鈍い傾向が見られた。

#### 5 過去からの共通種目(握力・50m走・ボール投げ)における記録の推移 (P7～8)

共通3種目について継続的データを見ると昭和50年代をピークに低下傾向が見られたが、H14年度ごろからおおむねほぼ横ばい傾向となっている。改善傾向にある年代や項目もあれば、逆に低下傾向の項目も見られたので、体力低下に歯止めがかかったということは難しい。

#### 6 健康実態調査の各項目の平成17年度との比較 (P9～10)

H17年度の健康実態調査を、H19年度の結果と比較すると、最も望ましい生活習慣を回答した割合が改善(5%を上回る増加)した項目は、全体で31.4%あり、中・高校生の改善率は低下率を上回り、全体的にここ3年間において改善傾向が見られた。特に、スナック菓子の摂取やTV等視聴時間などの項目において、改善傾向が見られた。しかし、小学校低学年においては、生活習慣の改善傾向がみられていない項目が多かった。

#### 7 児童生徒の健康3原則(運動習慣・朝食摂取・睡眠時間)の状況と体力との関係

##### (1) 運動習慣の状況及び体力との関係 (P11～12)

男女ともに中学校を境に運動をしない生徒が増加する。特に女子の「運動をしない」生徒の割合が高校から大きく増加する傾向がある。体力との関係を見ると、運動している子の方が高い数値を示すとともに、高校入学時期に一旦差が縮まるが、加齢とともにその差が広がり、二極化の傾向が見られた。

## (2) 朝食摂取の状況と体力との関係 (P 3~14)

男女ともに中学校ごろより朝食摂取の習慣が乱れてくる傾向がある。「時々食べない」生徒も含めると、中・高校生の約4～5人に一人の生徒が、また、小学校低学年からおよそ1割程度の児童が毎日朝食摂取の習慣がない傾向が見られた。体力との関係を見ると朝食摂取する児童生徒はそうでない児童生徒より数値が高い傾向が見られた。

## (3) 睡眠時間の状況と体力との関係 (P5~16)

男女ともに加齢に伴い6時間未満の生徒が増加、8時間以上の生徒が減少し、睡眠時間は減少する傾向がある。特に試験や高校受験等小学生期と大きく生活が異なってくる中学校期に大きく減少する傾向が見られる。体力との関係を見ると、小学校期では6時間未満の児童の体力数値は低い傾向が見られるが、高校生になるとむしろ8時間以上の生徒の体力数値が低い傾向が見られた。

### 課 題

全県調査から3年間で若干ながら全体的な改善傾向は見られたが、基礎的な体力要素と比較し走・跳・投といった操作系の運動能力において課題が見られた。その原因として、単なる運動不足ではなく、技術等身体の操作性を要する運動遊びの経験不足が考えられる。

各学校においては、遊びや運動の質に視点を向け、身体操作性・身のこなしが育まれる運動を意図的に行わせるなどの取組が必要である。また、その実践の中で、児童生徒に運動に対する有能感<sup>1)</sup>をもたせ、進んで運動に親しむ態度を育てていくことが重要である。

規則正しい生活習慣の児童生徒の体力が高い傾向があることから、小学校低学年からの運動・食事・睡眠といった基本的な生活習慣の確立に向けた継続的な取組が重要である。特に、小学校低学年の生活習慣の改善が鈍化していることは、保護者等の生活様式や意識等の影響から起きる就学前からの生活習慣の乱れが要因となっていることが予想できる。今後は、学校のみならず保護者に対する啓発を図ることが一層求められる。

また、運動習慣の差による体力の二極化が見られることから、運動をしない児童生徒への積極的な働きかけが必要である。

### 今後の取組

「新体力テスト・健康実態調査報告書」(令和未刊)を作成し、各学校等に配付する。

総合教育センター「体育・健康教育のページ」にて公開する。

各学校における「健康・体力づくり一校一実践運動」の改善に向け、啓発を図る。

運動をしない児童への運動機会の提供を目的とする「スポーツ大好きキッズ育成事業」において、その実践に向けてのハンドブックを作成し全小学校に配付し、啓発を図る。

「元気アップ親子セミナー」(生徒スポーツ担当)を今後も実施し、運動の場の提供とともに保護者への啓発を図る。

「食育推進のための指導の手引き」を活用し、学校・家庭・地域が連携した児童生徒の食習慣改善に向けた取組の推進を図る。

<sup>1)</sup>有能感：様々な状況や環境の中で、自信を持って積極的に対処していくことができる能力。

例として、「自分は運動ができる」「努力すればできる・伸びる」「励ましたり応援したりしてくれる人がいる」等

調査結果のデータについては、総合教育センター「体育・健康教育のページ」にて閲覧できます。

URL <http://www.ypec.ed.jp/tairyoku/tairyokutest/index.htm> |

問い合わせ先

山梨県教育庁スポーツ健康課

学校体育担当

TEL055-223-1783