

「平成20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。

I 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20年4～7月
- 3 実施人数等 県内公立小(200校)・中(93校)・高等学校(全日32校, 定時8校)94,763人 実施率 97.8%

II 調査結果の概要

1 総合的な体力の傾向 (P2)

小中学校及び男子の高校生(定時制男女を除く)において加齢に伴い体力は向上する。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。女子の小学生においてはほぼ全国レベルに達しているが、全ての年齢で、本県の合計点の平均値は全国を下回った。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)

男女とも全ての年齢段階で全国平均を下回っているのでTスコアは50を下回っている。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、握力、上体起こし、長座体前屈については全国平均を上回るか、ほぼ全国レベルであるのに対し、敏捷性、全身持久力、跳・投といった巧緻系の基礎的な身体能力を捉える他の種目については全国との差が大きい傾向が見られた。中・高等学校においては、握力・50m以外の種目について、全国との差が大きかった。

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)

全国との比較では劣っているが、ほとんどの年齢で、H18年、19年、20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、4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)

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。各種目で見ると特に上体起こし、反復横跳び、20mシャトルランの記録の伸びが大きかった。逆に50m走、立ち幅跳び、ボール投げは横ばいか低下傾向にあり、操作系の身体能力に課題があることが分かった。

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)

昭和50年代をピークに長期的な低下傾向が見られたが、H14年度以降は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、逆に低下傾向の年代や項目も見られたので、現時点で体力低下に歯止めがかかったということとはできない。

6 健康実態調査の各項目の平成17年度との比較 (P9～10)

全体で31.1%の項目で平成17年度を上回り、下回る割合より高い割合を示した。特に中・高等学校に改善された項目が多く見られた。中でも、スナック菓子等の摂取、TV視聴時間、家庭学習時間等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、スナック菓子等の摂取、TV視聴時間、家庭学習時間、運動習慣(遊び)等の項目について改善傾向が見られなかった。

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10歳～11歳に一旦運動離れとも思われる傾向が見られる。特に女子の「運動をしない」割合は11歳から増加し始め、高校から急激に運動頻度が減少する傾向がある。体力との関係を見ると、運動している子の方が、運動実施頻度に比例して高い数値を示すとともに、加齢に伴いその差が広がり、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 (P13~14)

男女ともに12歳を境に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3～5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身に付いていない傾向が見られた。体力との関係を見ると男女ともに毎日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 (P15~16)

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。特に定期試験や受験等小学生期と大きく生活が異なってくる中・高等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、男女ともに小学校期では6時間未満の児童の体力数値は低い傾向が見られるが、14歳以降になるとむしろ8時間以上の生徒の体力数値が低い傾向が見られた。

Ⅲ 課題

- 全県調査から4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シャトルラン、ボール投げ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、身体の操作性を要する運動遊びや学習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、身体の操作性・ボールなどの道具の操作性、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、授業においては、児童生徒に運動に対する有能感^{※)}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・睡眠といった健康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、家庭の影響を大きく受ける小学校低学年の生活習慣の改善が鈍化していることは、家庭の生活様式や大人の意識等の影響が予想できる。今後は、学校のみならず保護者に対しての啓発を図ることが一層求められる。
- また、運動習慣や生活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や運動の苦手な児童生徒への積極的な働きかけが必要である。

Ⅳ 今後の取組

- 「新体力テスト・健康実態調査報告書」(年報未附)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」(生涯スポーツ担当)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。

^{※)} 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.html>

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