

平成24年度 体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

1 趣旨 平成24年度に神奈川県児童生徒体力・運動能力調査に抽出校として参加した本市の児童生徒の結果を全国・神奈川県と比較、分析し、傾向をまとめたものです。

2 実施状況

○調査期間 神奈川県調査 平成24年4月～ 7月実施

○調査対象

	対象学校数		対象学年・人数	
全国	小学校	4,237校	小学校5年生	201,579名
	中学校	2,176校	中学校2年生	198,978名
神奈川県	小学校	125校	小学校5年生	11,695名
	中学校	120校	中学校2年生	11,124名
藤沢市	小学校	5校	小学校5年生	154名
	中学校	5校	中学校2年生	179名

○調査内容 実技(8種目)
質問紙調査(6項目)

3 藤沢市立小学校5年生体力・運動能力調査の結果

小5男子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点(点)
全国	16.70	19.44	32.60	41.58	51.58	9.37	152.31	23.80	54.07
神奈川県	17.09	18.85	33.87	38.73	47.40	9.39	149.66	22.62	52.86
藤沢市	17.95	18.39	32.45	38.76	47.78	9.19	150.08	23.05	52.92
(参考) 23年度藤沢市	17.81	19.86	32.24	38.59	51.33	9.19	152.58	21.84	53.82

小5女子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点(点)
全国	16.23	17.92	36.68	39.23	39.89	9.64	144.84	14.25	54.85
神奈川県	16.38	17.17	37.75	35.77	33.66	9.71	140.81	13.18	52.52
藤沢市	17.27	17.31	34.41	35.81	33.35	9.38	141.23	14.63	53.08
(参考) 23年度藤沢市	17.95	17.56	34.14	36.33	37.03	9.51	143.96	12.32	53.46

<5つの体力要素>

- | | |
|--------------|--|
| ①[すばやさ] | 反復横とび、50m走 |
| ②[動きを持続する能力] | 上体起こし、20mシャトルラン、持久走 |
| ③[タイミングの良さ] | 反復横とび、立ち幅とび、ボール投げ
(小学校:ソフトボール投げ、中学校:ハンドボール投げ) |
| ④[力強さ] | 握力、上体起こし、50m走、立ち幅とび |
| ⑤[体の柔らかさ] | 長座体前屈 |

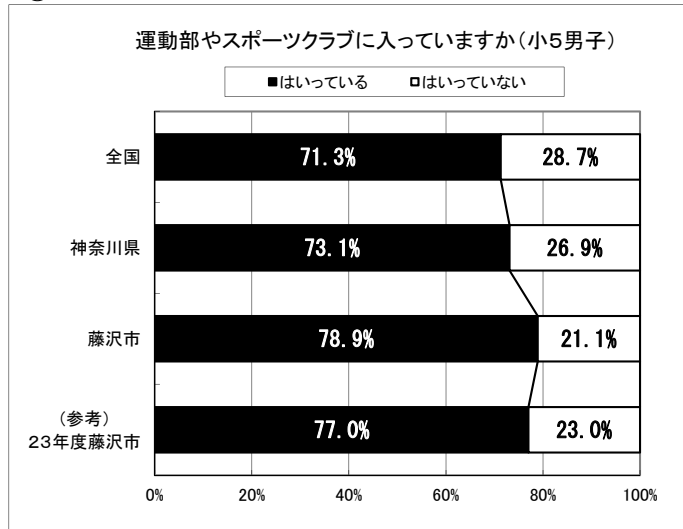
4 藤沢市立小学校5年生の運動習慣等の結果および生活と体力・運動能力の関係

総合評価A～Eの基準点 A:65以上 B:64～58 C:57～50 D:49～42 E:41以下

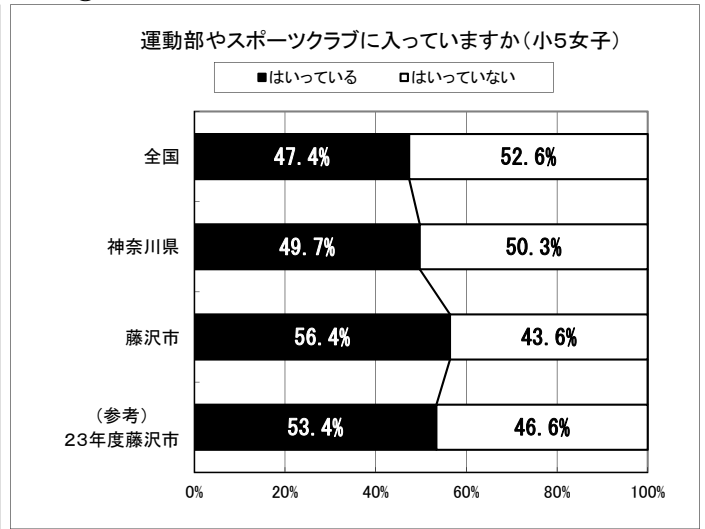
小5男女		体力平均	Aの割合	Bの割合	Cの割合	Dの割合	Eの割合	A	B	C	D	E	人数
①クラブへの所属	所属	54.8	9.7%	30.1%	37.9%	17.5%	4.9%	10	31	39	18	5	103
	無所属	49.2	0.0%	11.8%	47.1%	21.6%	19.6%	0	6	24	11	10	51
②スポーツの実施状況	ほとんど毎日	54.9	10.2%	29.5%	39.8%	13.6%	6.8%	9	26	35	12	6	88
	ときどき	51.6	1.8%	17.9%	48.2%	21.4%	10.7%	1	10	27	12	6	56
	ときたま	43.4	0.0%	0.0%	12.5%	62.5%	25.0%	0	0	1	5	2	8
	しない	45.0	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0	1	0	0	1	2
③スポーツの実施時間	30分未満	45.6	0.0%	13.3%	20.0%	20.0%	46.7%	0	2	3	3	7	15
	30分～1時間	49.9	0.0%	11.1%	55.6%	25.9%	7.4%	0	3	15	7	2	27
	1時間～2時間	52.2	3.6%	21.4%	46.4%	19.6%	8.9%	2	12	26	11	5	56
	2時間以上	57.5	14.3%	35.7%	33.9%	14.3%	1.8%	8	20	19	8	1	56
④朝食の有無	毎日	53.3	7.0%	24.5%	40.6%	20.3%	7.7%	10	35	58	29	11	143
	時々食べない	49.7	0.0%	20.0%	50.0%	0.0%	30.0%	0	2	5	0	3	10
	食べない	41.0	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0	0	0	0	1	1
⑤睡眠時間	6時間未満	48.8	0.0%	16.7%	50.0%	16.7%	16.7%	0	1	3	1	1	6
	6～8時間	52.2	11.4%	18.2%	34.1%	25.0%	11.4%	5	8	15	11	5	44
	8時間以上	53.5	4.8%	26.9%	43.3%	16.3%	8.7%	5	28	45	17	9	104
⑥テレビ	1時間未満	53.1	13.6%	18.2%	31.8%	22.7%	13.6%	3	4	7	5	3	22
	1～2時間	54.4	7.5%	24.5%	49.1%	13.2%	5.7%	4	13	26	7	3	53
	2～3時間	54.8	3.4%	37.9%	37.9%	17.2%	3.4%	1	11	11	5	1	29
	3時間以上	50.3	4.0%	18.0%	38.0%	24.0%	16.0%	2	9	19	12	8	50

① 運動部やスポーツクラブへの所属と体力

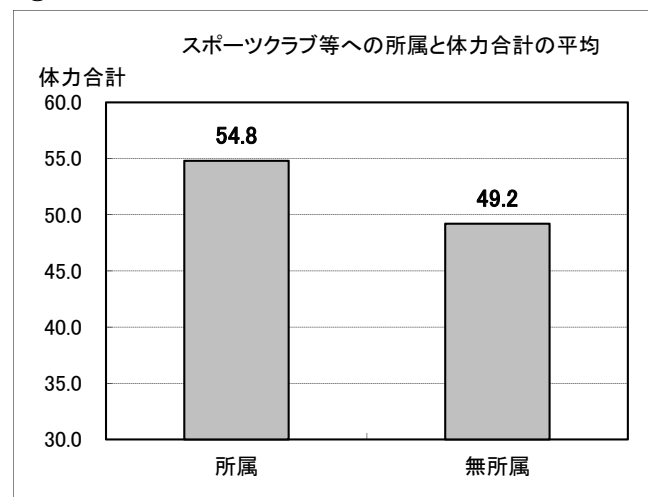
①-1



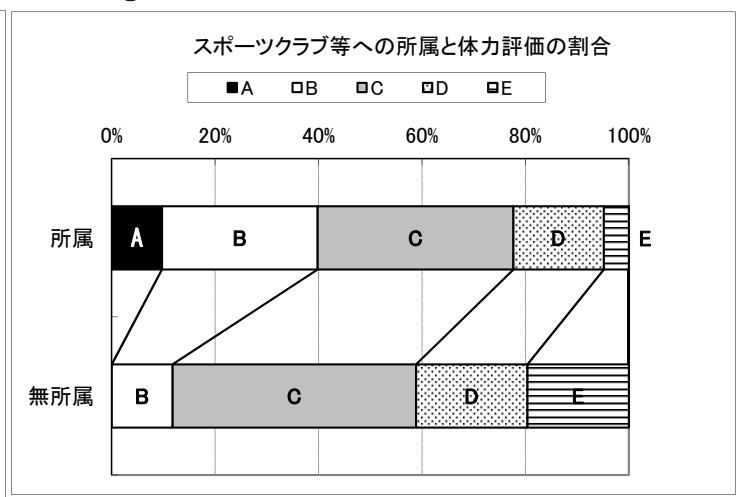
①-2



①-3



①-4

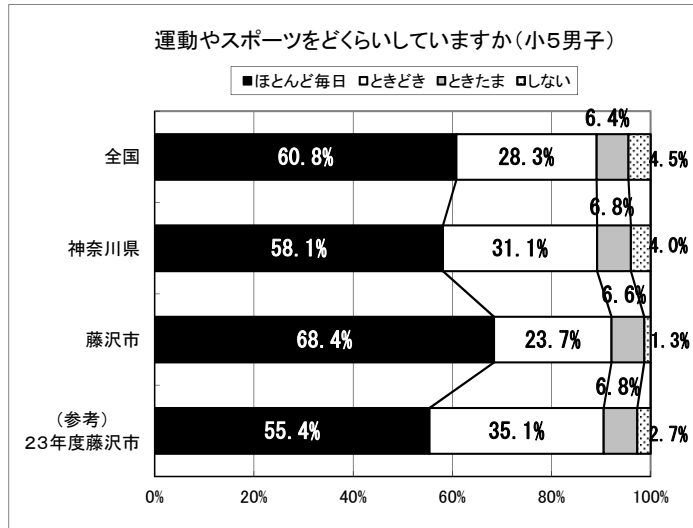


【結果】

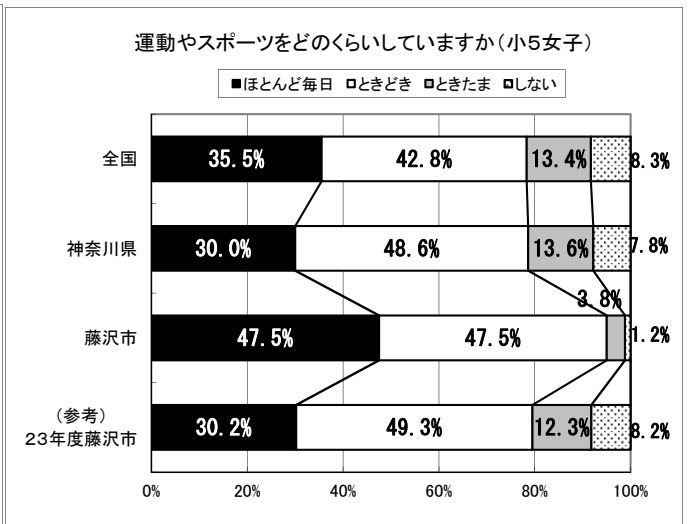
スポーツクラブ等へ、男子の78.9%が、女子の56.4%が所属しており、全国・県の割合を男女ともに上回っています。スポーツクラブに所属している児童と所属していない児童との体力を比較してみると、所属している児童の体力合計点数の平均は54.8点、所属していない児童の平均は49.2点となっています。体力の評価については、スポーツクラブに所属している児童は、A・Bの評価を得た者の割合が多いが、所属していない児童はD・Eの評価を得た者の割合が多くなっています。また、所属していない児童でAの評価を得た者はいませんでした。このことから、スポーツクラブに所属している児童は体力合計、評価ともに高くなっていることがわかります。

② 運動やスポーツの実施状況と体力

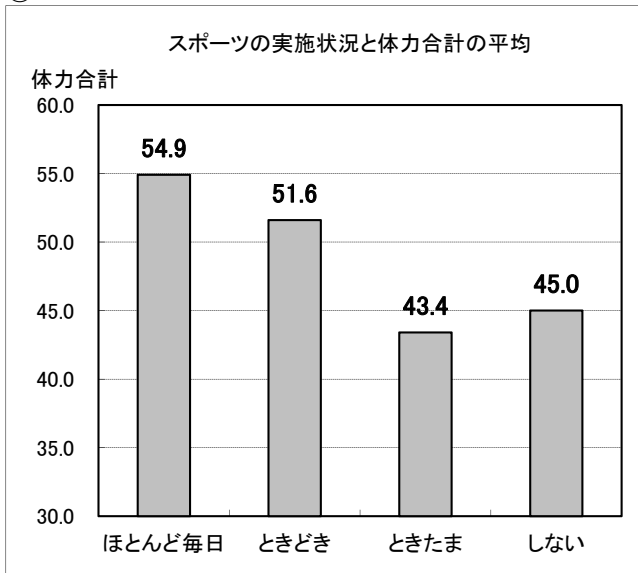
②-1



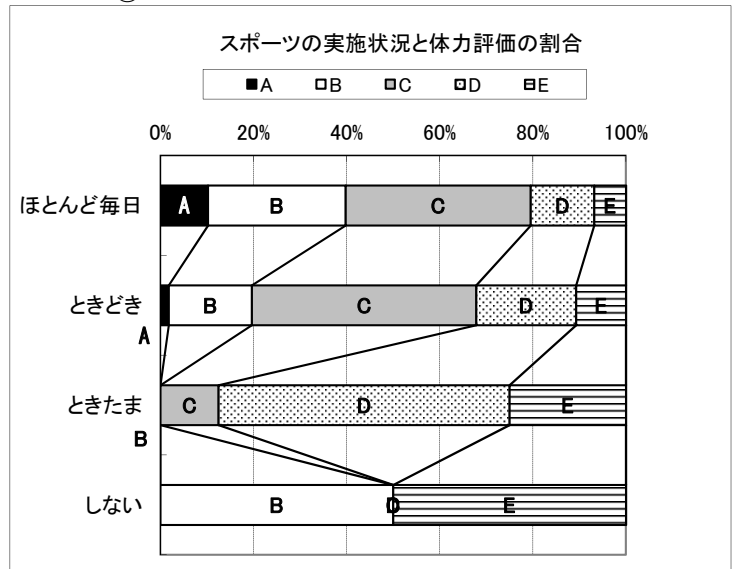
②-2



②-3



②-4

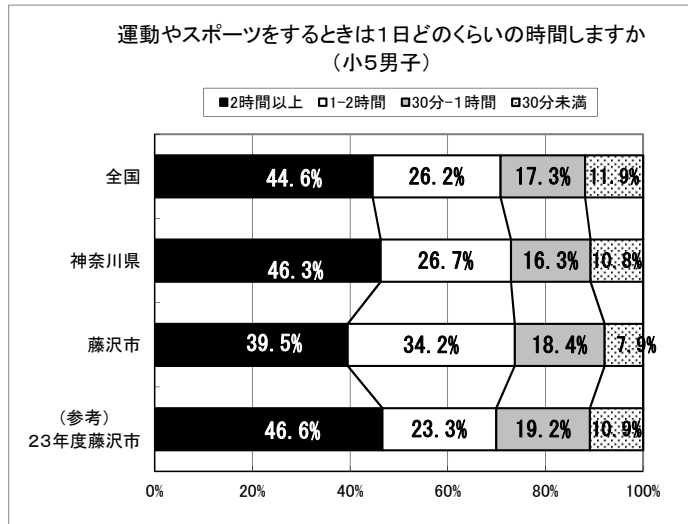


【結果】

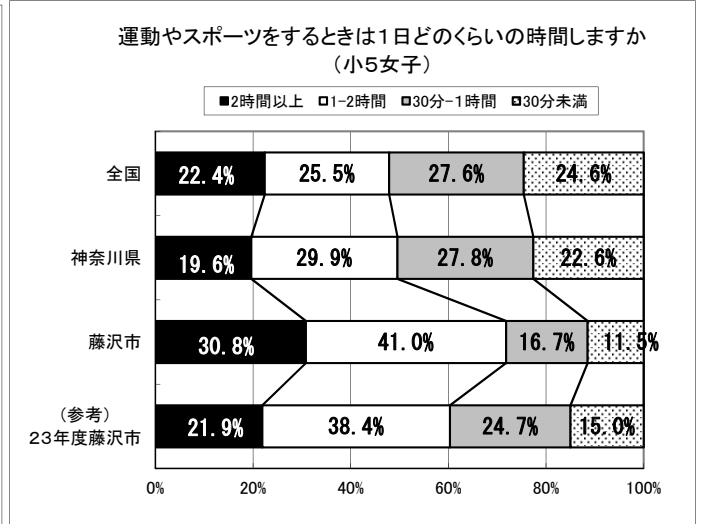
スポーツの実施状況は、「ほとんど毎日行っている」「ときどき行っている」と答えた児童は、男子が92.1%、女子が95.0%で、全国・県の割合を男女ともに上回っています。昨年度の調査結果に比べ、女子は大幅に実施割合が増えています。スポーツの実施状況と体力を比較してみると、運動頻度が低くなるにつれ体力は低くなり、週に1日以上運動している児童と月に1～3日程度運動している児童との間に格差が見られます。また、体力の評価については、運動頻度が高いほど評価Aの割合が高く、運動頻度が低いほど評価Eの児童の割合が高くなっています。月に1～3日程度運動をしている児童と全く運動しない児童に評価Aはいませんでした。このことから、運動頻度が高い児童は体力合計点が高い傾向があるといえます。

③ 1日の運動・スポーツの実施時間と体力

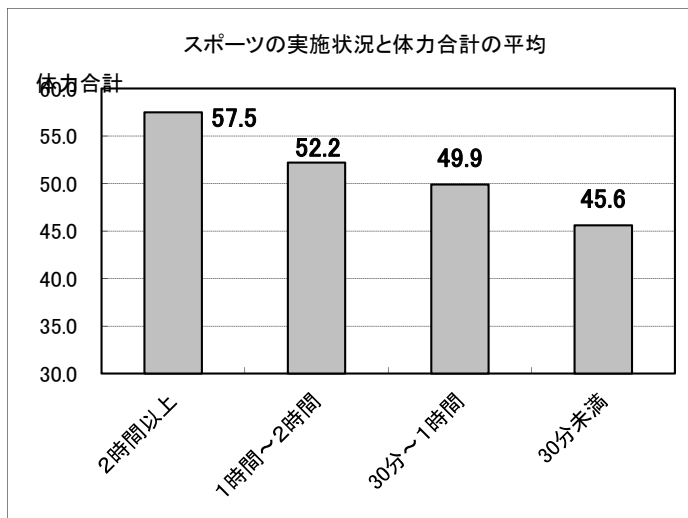
③-1



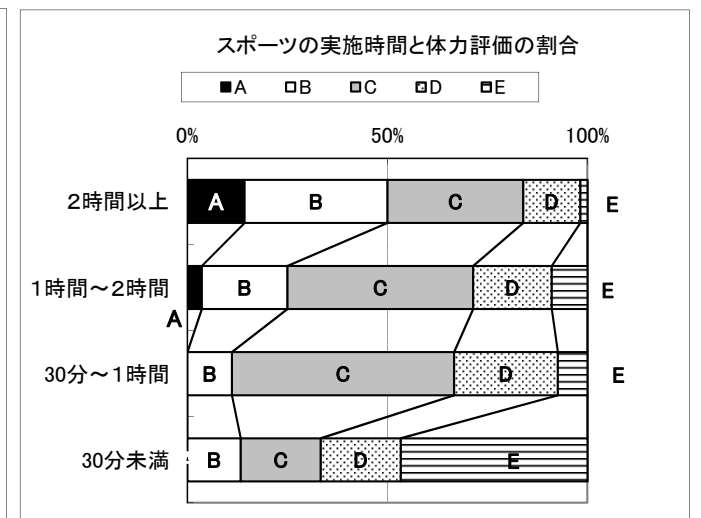
③-2



③-3



③-4



【結果】

1日のスポーツ実施時間を、「1~2時間」「2時間以上」行っている児童は合わせて男子73.7%、女子71.8%で、男子は昨年度を4ポイント、女子は10ポイント上回っています。特に女子は全国・県の割合を大幅に上回っています。

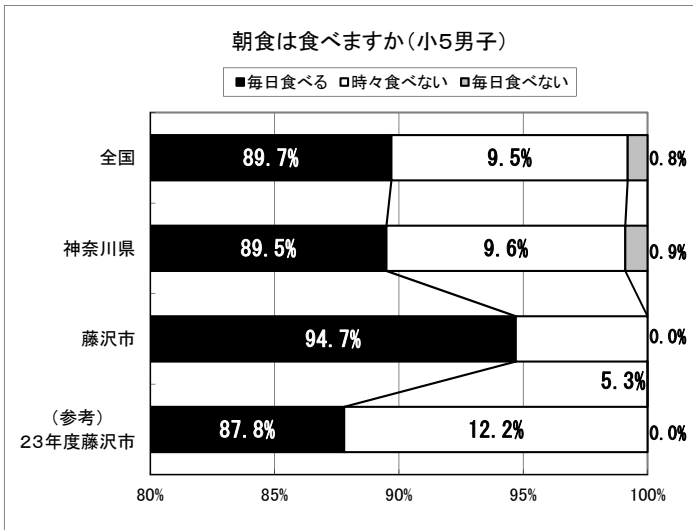
スポーツの実施時間と体力を比較してみると、1日の運動時間が長いほど体力が高くなっています。

また、体力の評価についても、スポーツの実施時間に比例して、A~Cの評価を得た児童の割合が多くなり、D~Eの評価を得た児童の割合が少なくなっています。

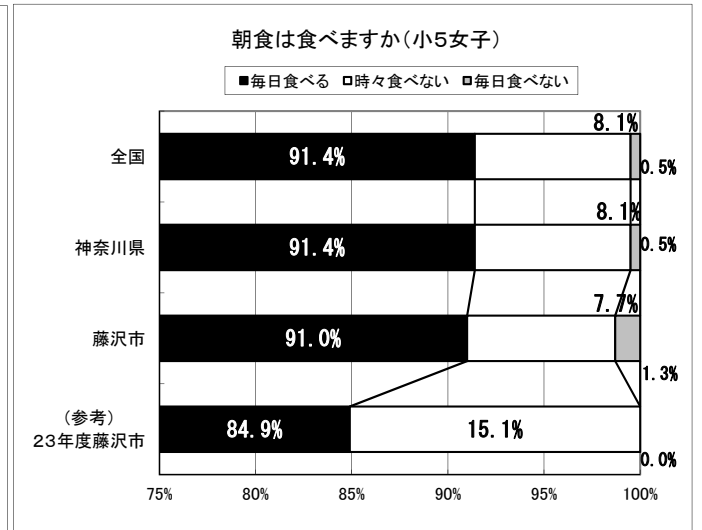
運動の実施時間が体力の向上に影響していることが分かります。

④ 朝食摂取の有無と体力

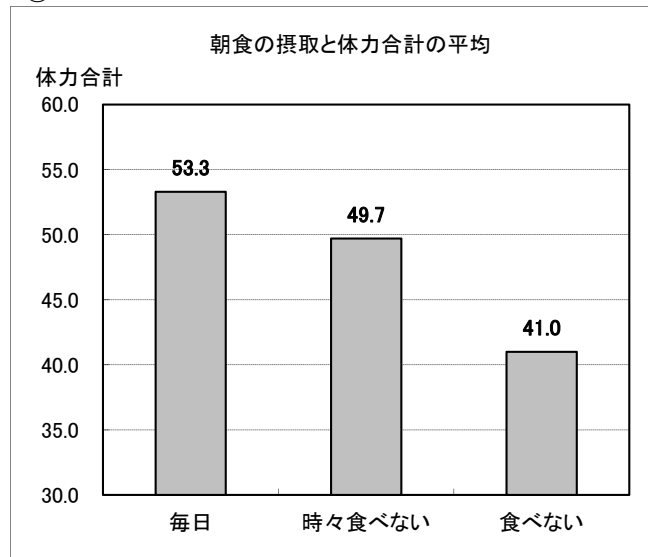
④-1



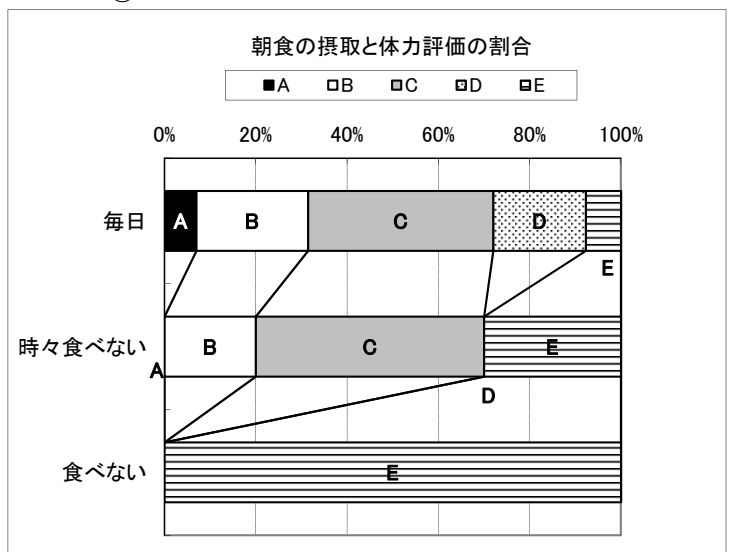
④-2



④-3



④-4

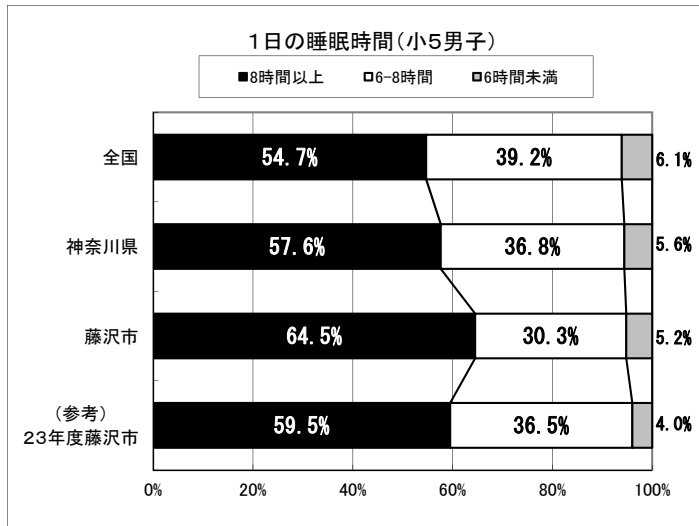


【結果】

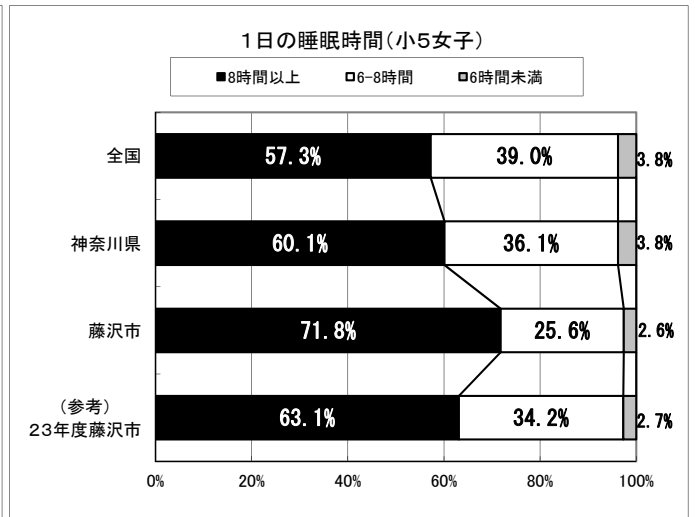
朝食摂取は、毎日食べている児童は男子が94.7%、女子が91.0%で、男女ともに昨年度を7ポイント上回っています。毎日食べない児童は男子にはいませんでしたが、女子に1名いました。朝食摂取と体力の関係は、毎日食べている児童の体力が高い結果となっています。

⑤ 睡眠時間と体力

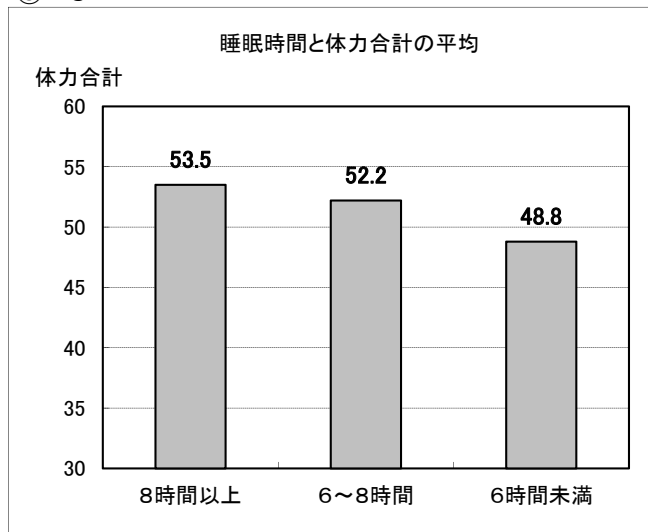
⑤-1



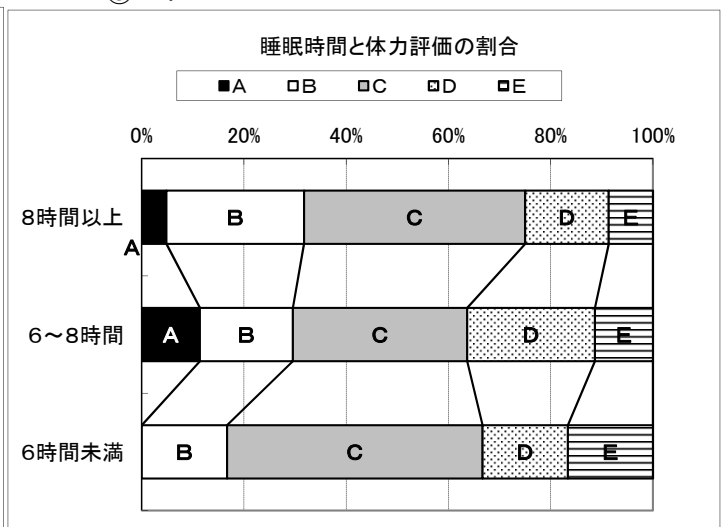
⑤-2



⑤-3



⑤-4

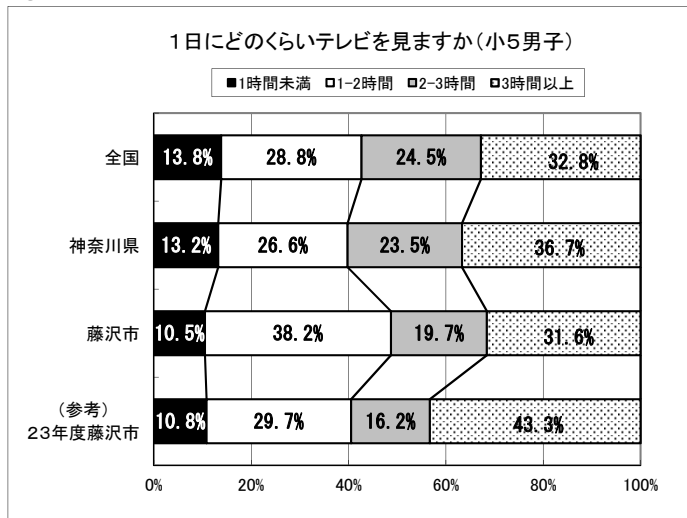


【結果】

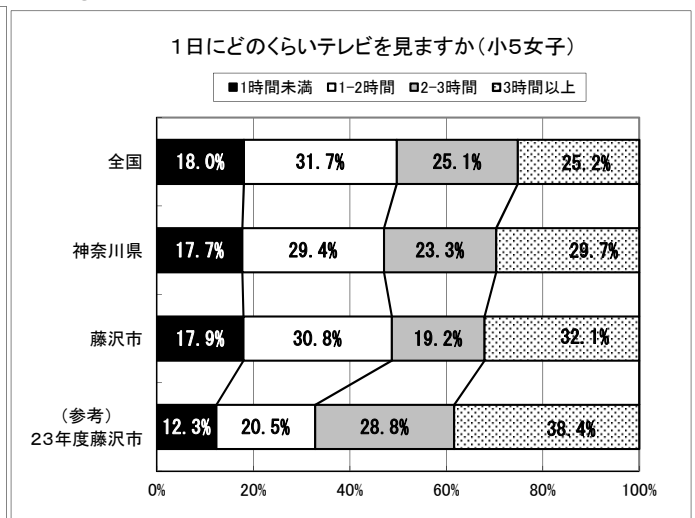
睡眠時間が、8時間以上の児童は男子64.5%、女子71.8%で、男子は昨年度を5ポイント、女子は8ポイント上回っており、男女ともに全国・県の割合を大幅に上回っています。また、6時間以上の児童は、男女ともほぼ95%となっています。睡眠時間と体力との関係は、睡眠時間に比例して体力が高い結果となっており、A~Bの評価を得た児童の割合も高い結果となっています。

⑥ テレビの視聴時間(テレビゲームを含む)と体力

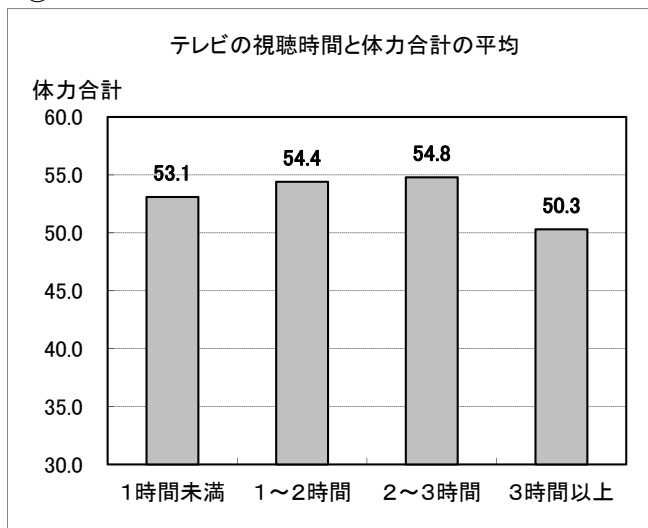
⑥-1



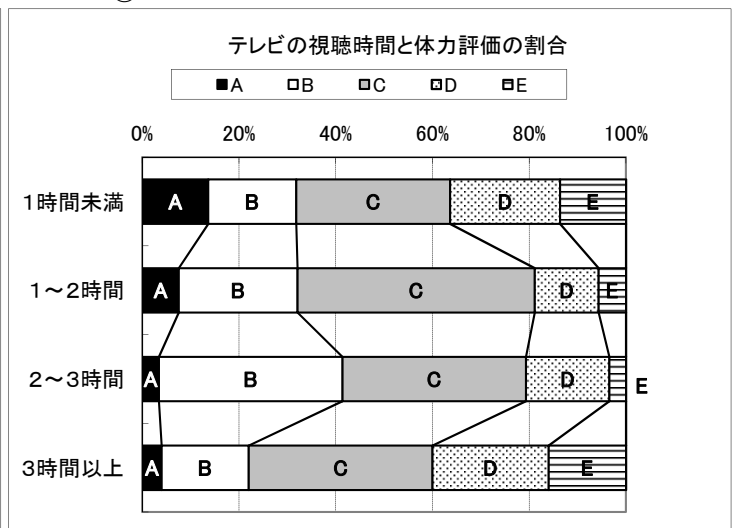
⑥-2



⑥-3



⑥-4



【結果】

テレビの視聴時間は、男子は「1～2時間」が最も多く38.2%、女子は「3時間以上」が最も多く32.1%でした。男子は「2～3時間」「3時間以上」の児童の割合が全国・県の割合を下回り、視聴時間が短い傾向が見て取れます。1時間未満の児童は体力評価Aの割合がもっとも高くなっています。また、3時間以上視聴する児童では体力評価A、Bの割合が低く、D、Eの割合が高くなっています。体力合計では、あまり差が見られませんが、テレビの視聴時間が体力に影響を与えているといえます。

◇調査結果の傾向

小学5年生の体力・運動能力調査結果については、男子女子ともにほぼ同様の傾向が現れております。男子は、握力、50m走の2種目において全国・県の数値を上回り、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび、ソフトボール投げで県の数値を上回っております。女子は握力、50m走、ソフトボール投げの3種目において全国・県の数値を上回り、上体起こし、反復横とび、立ち幅とびで県の数値を上回っております。また、男子では上体起こし、長座体前屈、女子では長座体前屈、20mシャトルランで全国・県の数値を下回る結果となっており、男子女子ともに「運動を持続する能力」と「柔軟性」に課題があることがわかります。なお、体力合計の平均点は、男子女子ともに若干ですが前年を下回る結果となっております。前述の運動習慣や生活習慣に望ましい傾向が見られます。その反面、特定の体力要素に課題が残ることから、バランスよく体力・運動能力を高められるよう、運動の内容や仕方を指導する必要があると考えております。

5 藤沢市立中学校2年生体力・運動能力調査の結果

中2男子	握力(kg)	上体起こし (回)	長座体前 屈(cm)	反復横と び(点)	持久走 (秒)	20mシャト ルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅と び(cm)	ハンド ボール投 げ(m)	体力合計 点(点)
全国	29.65	27.58	43.27	51.55	391.04	86.24	8.01	195.37	21.23	42.32
神奈川県	28.86	27.03	41.75	49.16	388.49	84.98	8.13	190.28	20.97	40.20
藤沢市	29.97	26.82	43.11	50.30	381.28	89.76	7.93	198.57	22.30	42.49
(参考) 23年度藤沢市	30.03	27.85	47.21	52.60	375.05	92.90	7.74	201.53	22.72	45.53

中2女子	握力(kg)	上体起こし (回)	長座体前 屈(cm)	反復横と び(点)	持久走 (秒)	20mシャト ルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅と び(cm)	ハンド ボール投 げ(m)	体力合計 点(点)
全国	23.98	22.84	45.00	45.46	292.23	57.87	8.87	167.13	13.12	48.72
神奈川県	23.45	22.38	43.55	43.40	289.95	55.69	8.95	161.59	12.57	46.02
藤沢市	24.08	21.97	43.62	43.55	287.70	58.01	8.83	164.98	13.45	47.62
(参考) 23年度藤沢市	24.42	21.74	43.99	44.15	286.98	56.40	8.68	166.99	13.82	48.49

<5つの体力要素>

- | | |
|--------------|--|
| ①[すばやさ] | 反復横とび、50m走 |
| ②[動きを持続する能力] | 上体起こし、20mシャトルラン、持久走 |
| ③[タイミングの良さ] | 反復横とび、立ち幅とび、ボール投げ
(小学校:ソフトボール投げ、中学校:ハンドボール投げ) |
| ④[力強さ] | 握力、上体起こし、50m走、立ち幅とび |
| ⑤[体の柔らかさ] | 長座体前屈 |

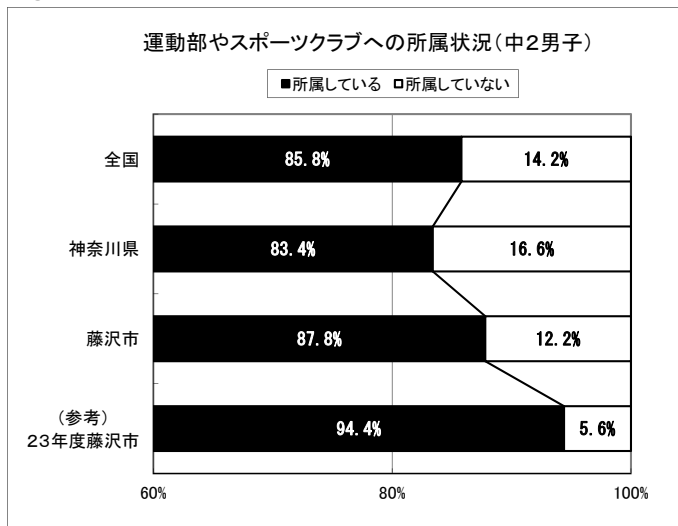
6 藤沢市立中学校2年生の運動習慣等の結果および生活と体力・運動能力の関係

総合評価A～Eの基準点 A:57以上 B:56～47 C:46～37 D:36～27 E:26以下

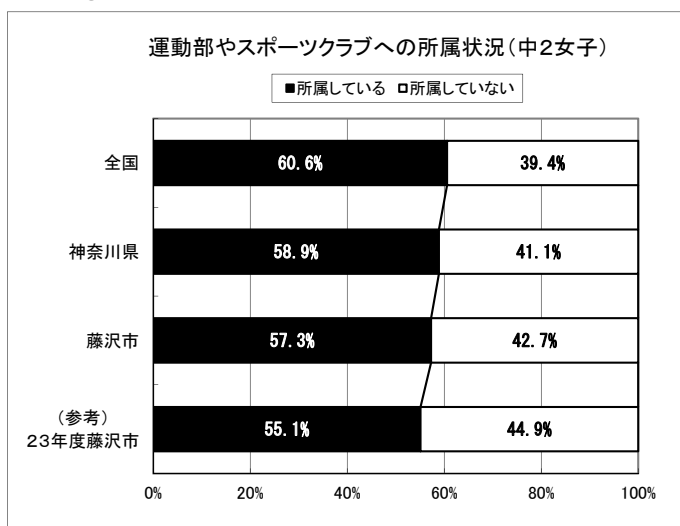
中2男女		体力平均	Aの割合	Bの割合	Cの割合	Dの割合	Eの割合	A	B	C	D	E	人数
①クラブへの所属	所属	47.0	3.8%	21.5%	38.5%	33.1%	3.1%	5	28	50	43	4	130
	無所属	39.9	2.0%	0.0%	38.8%	46.9%	12.2%	1	0	19	23	6	49
②スポーツの実施状況	ほとんど毎日	47.0	3.9%	21.3%	39.4%	32.3%	3.1%	5	27	50	41	4	127
	ときどき	41.8	4.5%	0.0%	40.9%	50.0%	4.5%	1	0	9	11	1	22
	ときたま	44.0	0.0%	7.1%	57.1%	28.6%	7.1%	0	1	8	4	1	14
	しない	35.2	0.0%	0.0%	12.5%	62.5%	25.0%	0	0	2	10	4	16
③スポーツの実施時間	30分未満	38.6	0.0%	0.0%	34.4%	50.0%	15.6%	0	0	11	16	5	32
	30分～1時間	40.3	0.0%	0.0%	33.3%	60.0%	6.7%	0	0	5	9	1	15
	1時間～2時間	48.2	0.0%	30.0%	50.0%	20.0%	0.0%	0	6	10	4	0	20
	2時間以上	47.0	5.4%	19.6%	38.4%	33.0%	3.6%	6	22	43	37	4	112
④朝食の有無	毎日	45.4	3.5%	14.1%	43.0%	35.9%	3.5%	5	20	61	51	5	142
	時々欠かず	43.7	2.7%	21.6%	21.6%	40.5%	13.5%	1	8	8	15	5	37
	食べない		0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0	0	0	0	0	0
⑤睡眠時間	6時間未満	46.5	2.9%	26.5%	29.4%	32.4%	8.8%	1	9	10	11	3	34
	6～8時間	45.8	4.4%	14.2%	44.2%	34.5%	2.7%	5	16	50	39	3	113
	8時間以上	40.9	0.0%	9.4%	28.1%	50.0%	12.5%	0	3	9	16	4	32
⑥テレビ	1時間未満	47.3	0.0%	16.0%	60.0%	20.0%	4.0%	0	4	15	5	1	25
	1～2時間	44.3	4.7%	15.6%	34.4%	37.5%	7.8%	3	10	22	24	5	64
	2～3時間	45.3	4.2%	20.8%	31.3%	39.6%	4.2%	2	10	15	19	2	48
	3時間以上	44.5	2.4%	9.5%	40.5%	42.9%	4.8%	1	4	17	18	2	42

① 運動部や地域スポーツクラブへの所属と体力

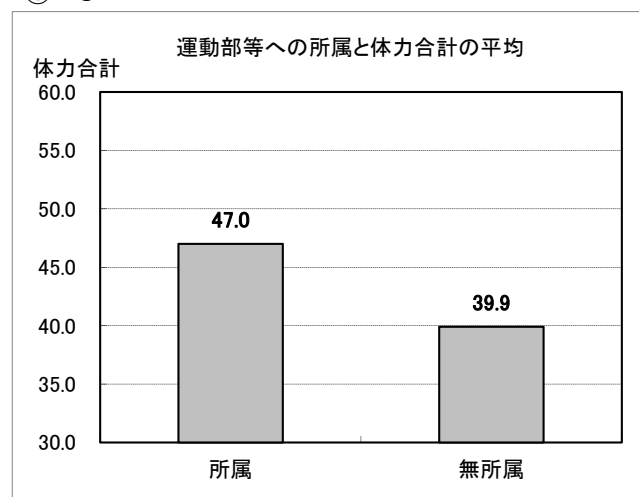
①-1



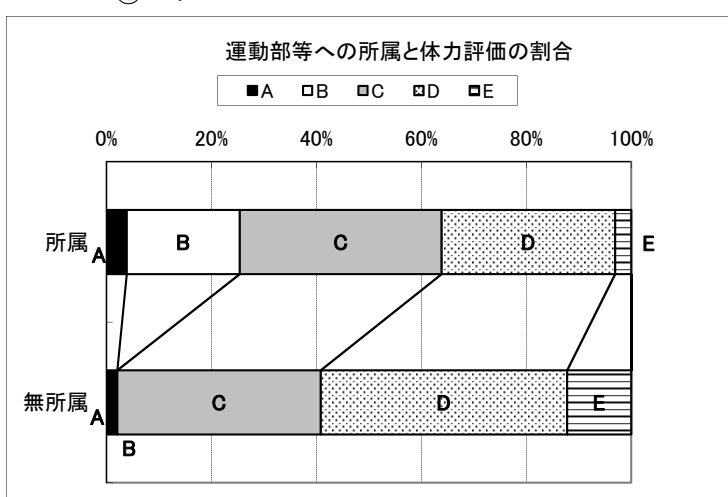
①-2



①-3



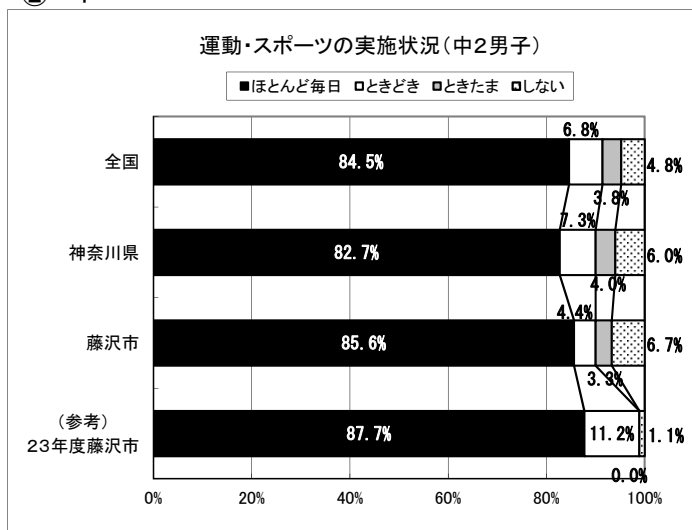
①-4



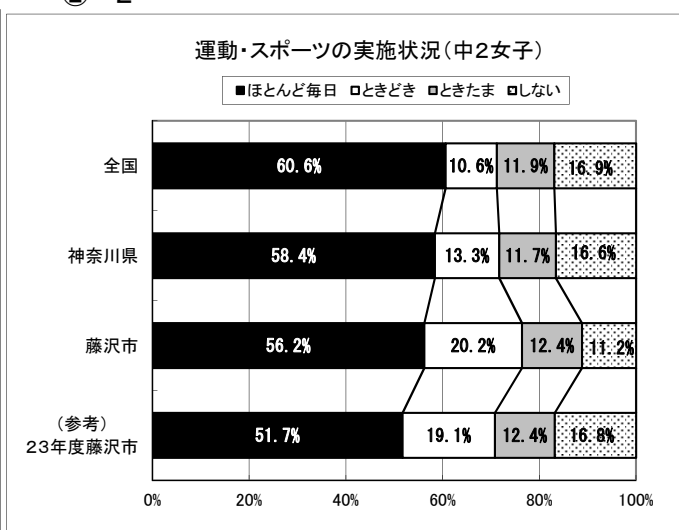
【結果】
 運動部やスポーツクラブ等への入部状況は、男子が87.8%、女子が57.3%で、男子は全国・県の割合を上回っていますが、女子は昨年度より加入率は上がっているものの、全国・県の割合を下回っています。
 運動部やスポーツクラブ等に所属している生徒と所属していない生徒との体力を比較してみると、所属している生徒の体力合計点の平均は47.0点、所属していない生徒の平均は39.9点となっており、運動部やスポーツクラブ等に所属している生徒の方が体力が高い傾向が見られます。また、体力の評価についても、運動部やスポーツクラブ等に所属している生徒の方が、A・Bの評価を得た者の割合が高い結果となっています。

② 運動・スポーツの実施状況と体力

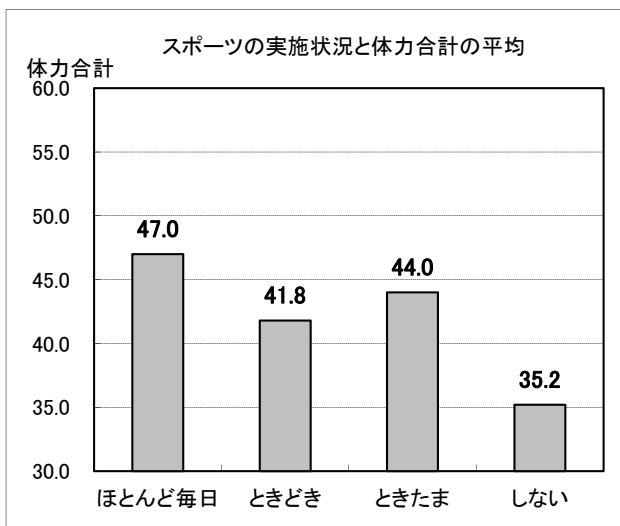
②-1



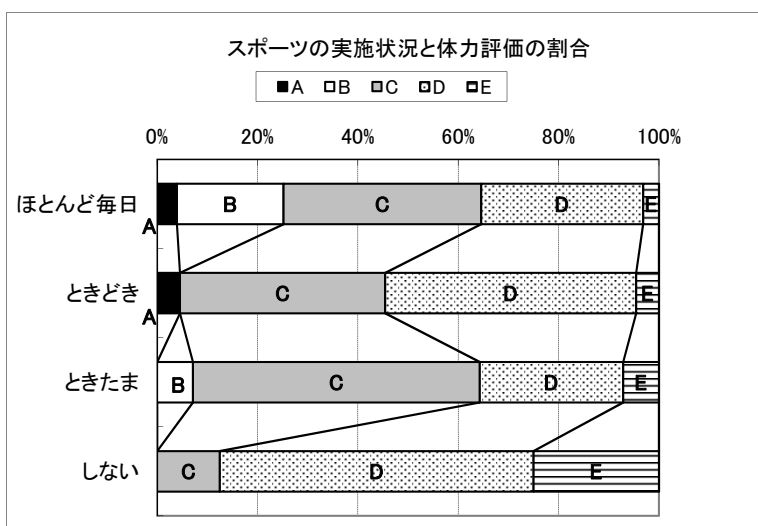
②-2



②-3



②-4



【結果】

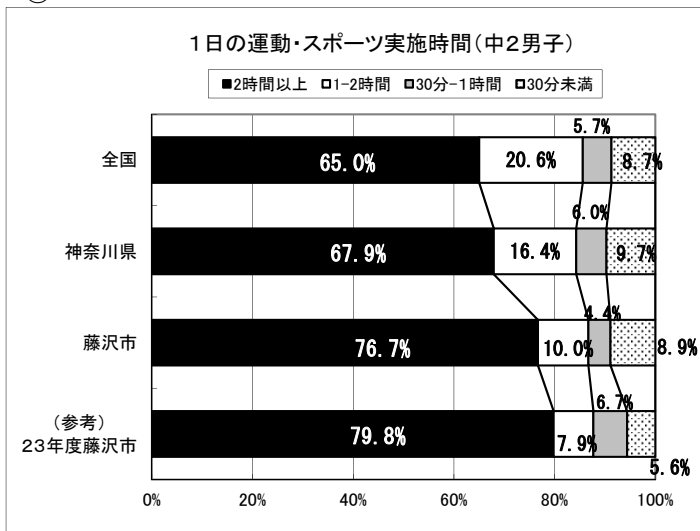
スポーツ実施状況は、「ほとんど毎日行っている」「ときどき行っている」と答えた生徒は、男子90.0%、女子76.4%で、男子は全国・県の割合とほぼ同じ、女子は全国・県の割合を上回っています。「全くしない」と答えた生徒は、男子は6.7%で増加傾向にあります。女子については11.2%で、昨年度までの傾向と違い、減少しています。

スポーツの実施状況と体力を比較してみると、「ほとんど毎日行っている」生徒と「全くしない」生徒では、体力差が大きく開いています。

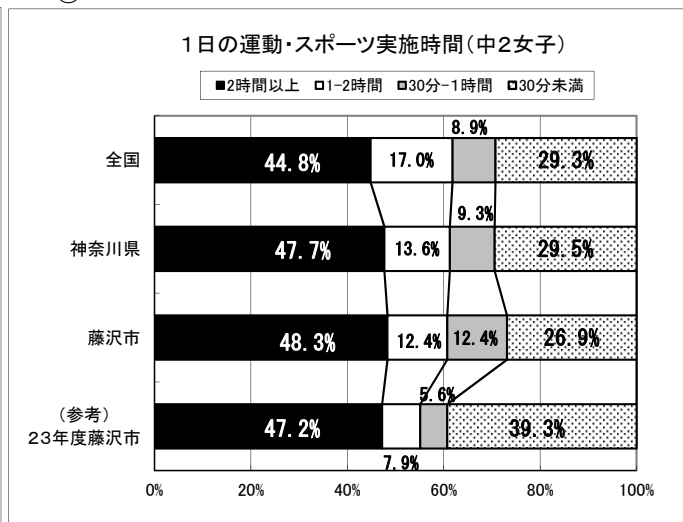
また、体力の評価については、「ほとんど毎日行っている」生徒の評価A・Bの割合が高く、評価Eの割合が低いことから、毎日運動することが体力の向上に大きく影響していることが分かります。

③ 1日の運動・スポーツ実施時間と体力

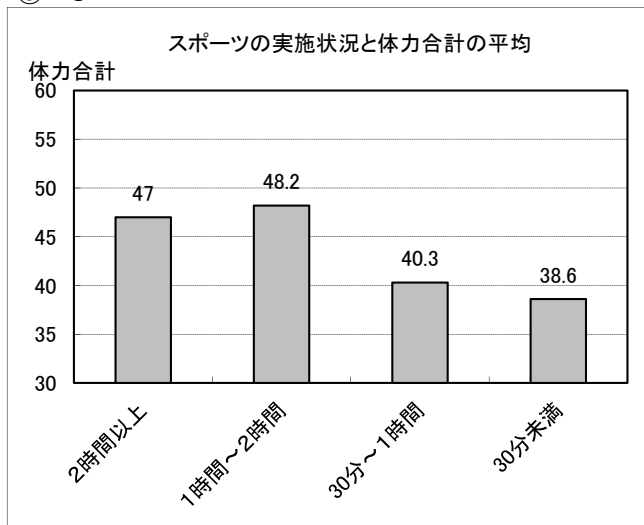
③-1



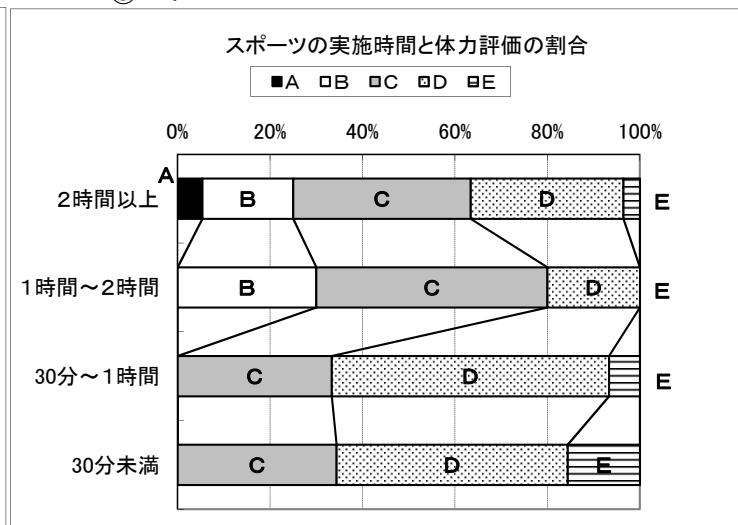
③-2



③-3



③-4



【結果】

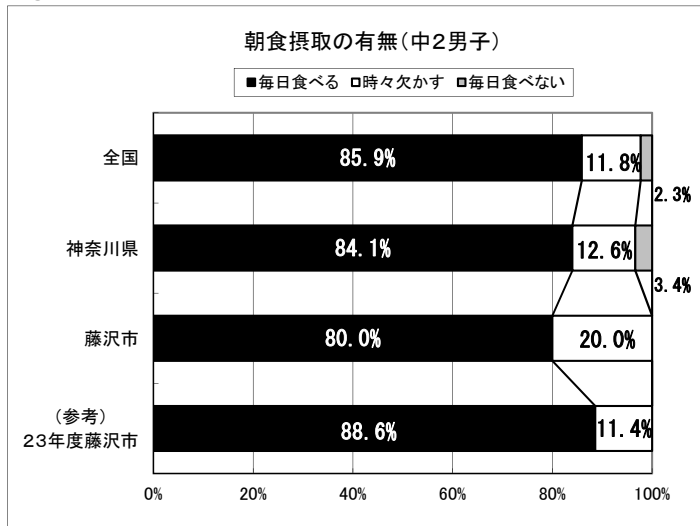
男子は1時間以上運動をする生徒の割合が9割近くあることがわかります。また、女子は、30分未満の生徒の比率が、前回調査に比べて、13ポイント減少し、全国・神奈川県を下回りましたが、運動実施時間が増えてきたといえます。

スポーツの実施時間と体力を比較してみると、1日に「1時間以上」運動をしている生徒と「1時間未満」の生徒との間に体力差の隔たりがあることがわかります。

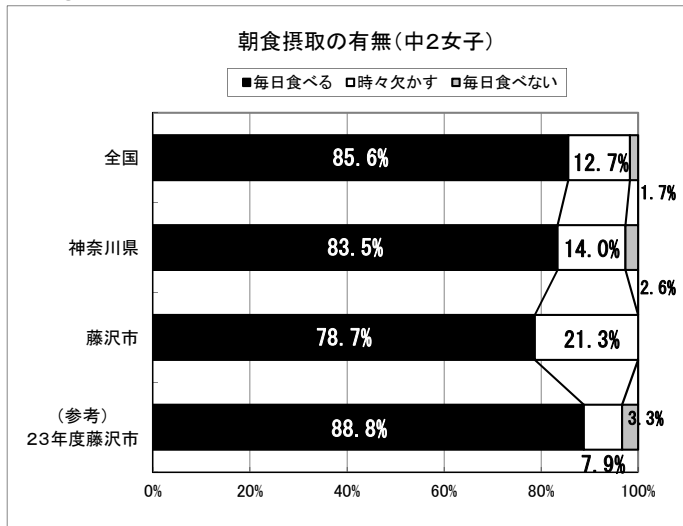
また、体力の評価についても、「1時間未満」の生徒にはB以上の評価を得た生徒はおらず、D・E評価の割合が高い結果となっています。

④ 朝食摂取の有無と体力

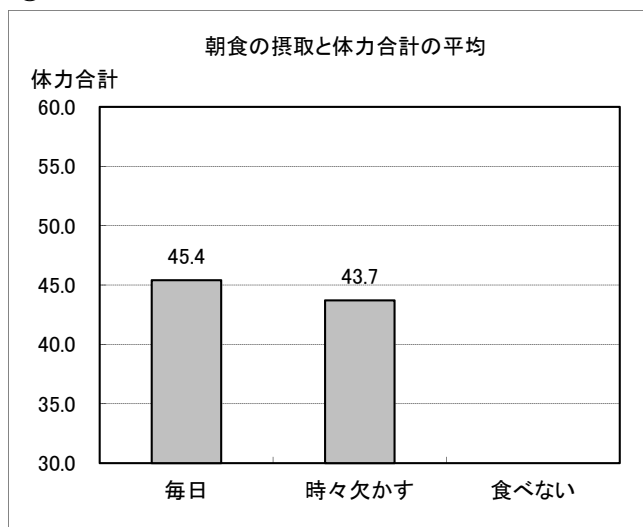
④-1



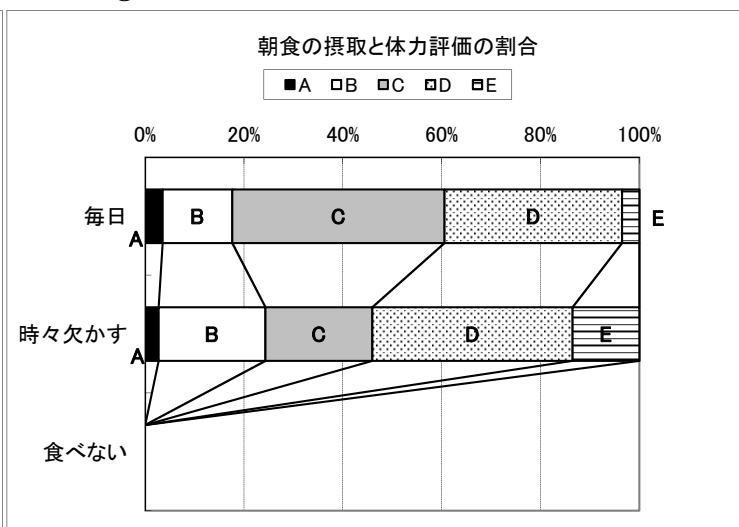
④-2



④-3



④-4



【結果】

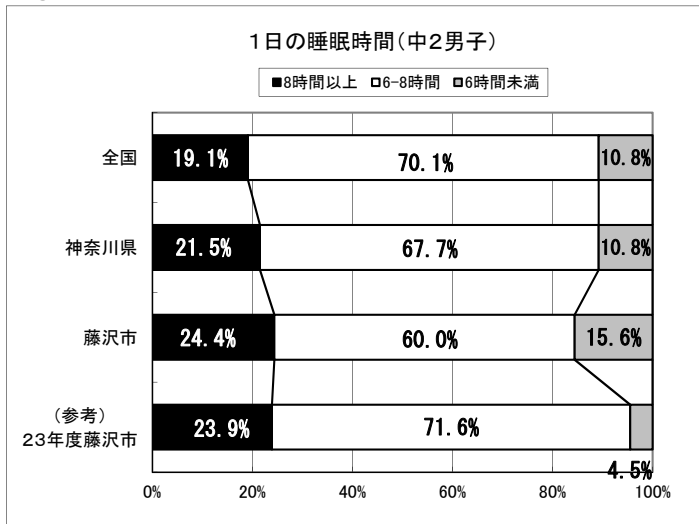
朝食摂取は、毎日食べている生徒は男子が80.0%、女子が78.7%で、男女ともに全国・県の割合を下回る結果となっていますが、毎日食べない生徒は男女ともにいませんでした。

朝食の摂取と体力を比較してみると、朝食をとどき食べない生徒の体力平均は低い値となっています。

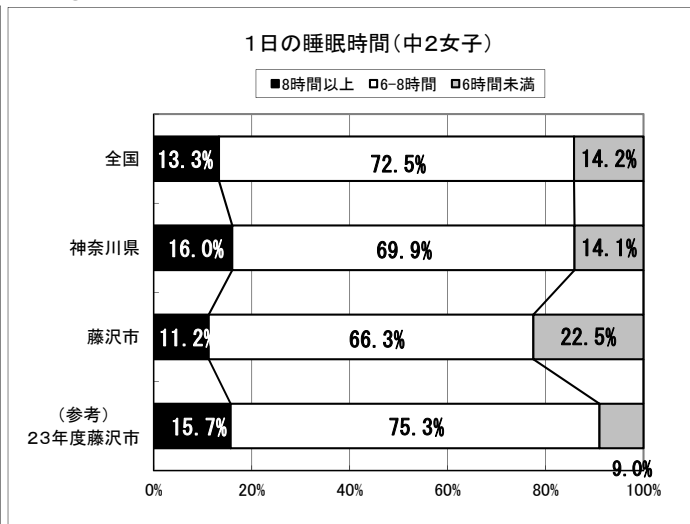
体力の評価については、朝食を毎日摂る生徒の方がD、E評価の割合が少なくなっています。朝食の摂取が体力の向上に影響しているのがわかります。

⑤ 睡眠時間と体力

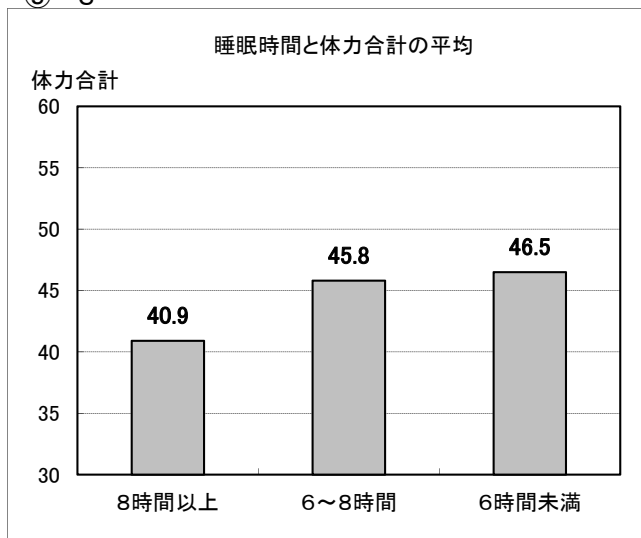
⑤-1



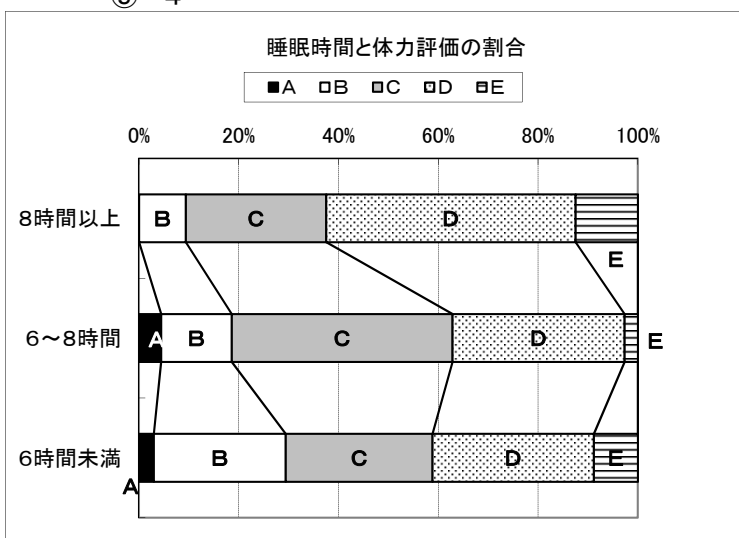
⑤-2



⑤-3



⑤-4



【結果】

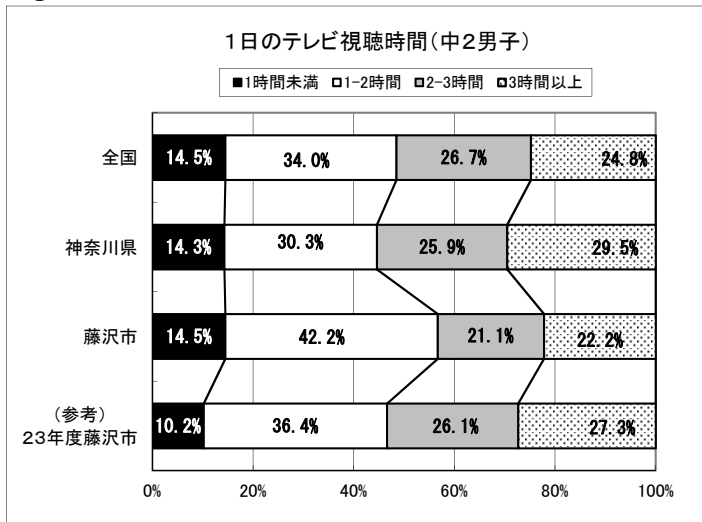
睡眠時間が8時間以上の生徒は男子が24.4%で全国・県の割合と比べると睡眠時間の多い生徒の割合が増加していることがわかります。女子は11.2%で全国・県の割合を下回っています。また、6時間未満の生徒は男子が15.6%、女子が22.5%で、男女ともに全国・県の割合より高くなっています。

睡眠時間と体力との関係は、「8時間未満」と「8時間以上」との間に若干の隔たりがあり、睡眠時間が多いほど体力が低い結果となっています。

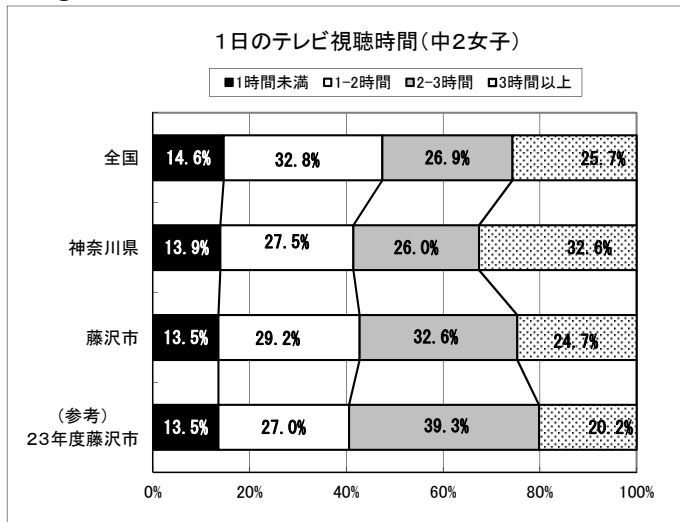
体力の評価については、「8時間以上」の生徒にA評価はならず、D・E評価の割合も高い結果となっています。

⑥ テレビの視聴時間(テレビゲームを含む)と体力

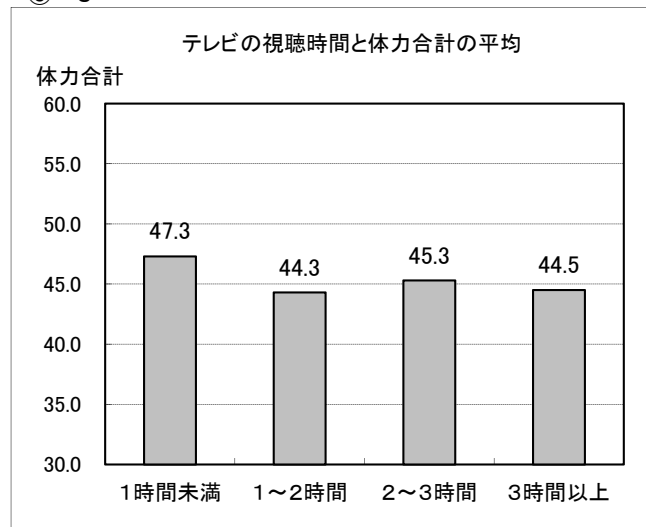
⑥-1



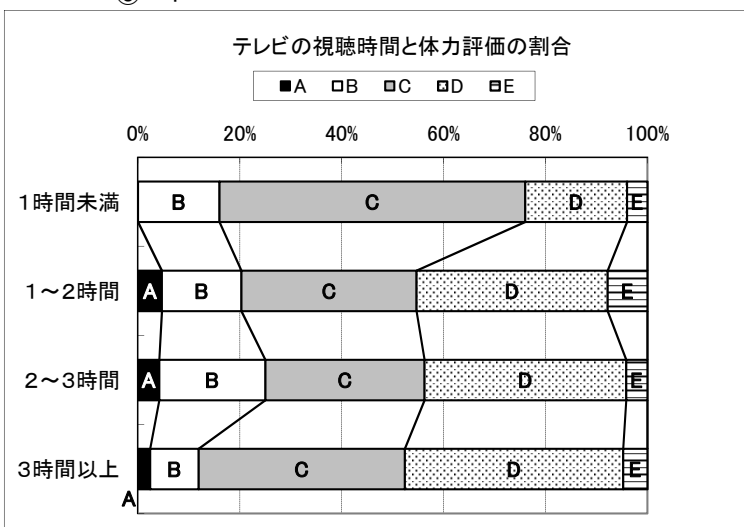
⑥-2



⑥-3



⑥-4



【結果】

テレビの視聴時間は、男子は「1～2時間」が最も多く42.2%、女子は「2～3時間」が最も多く32.6%でした。男子は「2～3時間」「3時間以上」の生徒の割合が全国・県の割合を下回り、視聴時間が短い傾向が見て取れます。また、男子と女子を比較しても男子に視聴時間が短い傾向が表れています。

テレビの視聴時間と体力との関係を見ると、視聴時間が「1時間未満」の体力平均が高くなっていますが、大きな差異は認められませんでした。体力評価の割合では若干ですが、「3時間以上」視聴している生徒にA・B評価の割合が低く、D・E評価の割合が高い傾向が表れています。

◇調査結果の傾向

中学2年生の体力・運動能力調査結果については、男子は8種目のうち、握力、持久走、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げの6種目において全国・県の数値を上回り、長座体前屈、反復横とびで県の数値を上回っております。

女子は握力、持久走、20mシャトルラン、50m走、ハンドボール投げの5種目において全国・県の数値を上回り、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とびで県の数値を上回っております。

また、男女ともに上体起こしで全国・県の数値を下回る結果となっております。

なお、体力合計の平均点は、男子は若干ですが全国・県の数値を上回り、女子も県の数値を上回る結果となっております。

運動習慣については、これまで課題とされていた女子の運動機会に改善の兆しが現れてはいるものの、1日の運動時間の二極化の解消に向けてはひき続きの課題となっております。

生活習慣については、毎日朝食を食べる生徒の割合や睡眠時間6時間未満の生徒の割合に課題が見られることから、成長著しい中学生期の体づくりを進める上でも、望ましい生活習慣の定着を図ることが必要だと考えております。

7 結果の活用について

調査記録については、児童生徒が自分の体力や運動能力を把握し、日常の生活に生かすことができるよう、児童生徒一人ひとりの「体力・運動能力調査記録カード」に記録して指導を行うとともに、家庭へもお知らせしております。

また、運動習慣や生活習慣について、児童生徒自身が自分の課題を捉え改善が図れるよう、生活習慣診断ソフト等を活用しながら、日常的に運動へ取り組む意識を高めるようにしております。このソフトは神奈川県教育委員会が平成23年度に作成したもので、各学校に配付しております。児童生徒が自分の記録を入力し、生活習慣の質問に回答していくと「運動する時間を増やしましょう」や「食事のバランスに気をつけましょう」等のコメントのついた診断書が作成できるものです。

中学生女子に見られる「運動やスポーツに親しんでいる生徒」と「運動をほとんどしない生徒」の二極化につきましては、入部している部活動との関係も大きく影響していると考えております。小・中学校における体育・保健体育授業の工夫と充実を図り、自分の身体や運動・スポーツに対する興味関心を高め、運動機会が増えるよう学校と連携を図ってまいります。

「生活習慣の見直し」「体力づくりへの興味・関心の喚起」等、子どもの体力・運動能力の向上には、学校・家庭・地域との連携が重要であることから、この資料を学校へ送付するとともに、本市教育委員会ホームページ上に公開し、周知してまいります。