

平成27年度
全国体力・運動能力、運動習慣等調査
結果資料

桑名市教育委員会
平成28年2月

○調査の概要

(1) 調査の目的

- ① 子供の体力等の状況に鑑み、国が全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- ② 各教育委員会、各国公私立学校が全国的な状況との関係において自らの子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、子供の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- ③ 各国公私立学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、学校における体育・健康に関する指導などの改善に役立てる。

(2) 調査の対象学年

小学校第5学年及び中学校第2学年の全児童生徒

(特別支援学級に在籍している児童生徒については、その障害の状態等を考慮して参加の是非を適切に判断することとする。)

(3) 調査の内容

① 実技に関する調査

小学校	中学校
<ul style="list-style-type: none"> ・握力 ・長座体前屈 ・20mシャトルラン ・立ち幅とび 	<ul style="list-style-type: none"> ・上体起こし ・反復横とび ・50m走 ・ソフトボール投げ
	<ul style="list-style-type: none"> ・握力 ・長座体前屈 ・持久走(男子1500m 女子1000m) ・20mシャトルラン ・立ち幅とび ・上体起こし ・反復横とび ・50m走 ・ハンドボール投げ <p>(持久走か20mシャトルランのどちらか選択)</p>

② 運動習慣、生活習慣、食習慣等に関する質問紙調査

児童生徒に対する調査	学校に対する調査
運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査	子供の体力向上に係る取組等に関する質問紙調査

(4) 調査日時

〈実技調査〉

平成27年4月から7月末までの期間

〈児童生徒質問紙調査・学校質問紙〉

調査票到着から7月末までの期間

(5) 調査を実施した学校・児童生徒

【小学校調査】

	対象学校数	実施学校数(実施率)	児童数(男子)	児童数(女子)
小学校	28校	28校(100%)	629人	644人

【中学校調査】

	対象学校数	実施学校数(実施率)	生徒数(男子)	生徒数(女子)
中学校	10校	10校(100%)	686人	631人

《実技調査の種目と体力要素》

種 目			体力要素
1	小中	握力	筋 力
2	小中	上体起こし	筋パワー 筋持久力
3	小中	長座体前屈	柔軟性
4	小中	反復横とび	敏捷性
5	小中	50m 走	疾走能力
6	小中	立ち幅とび	筋パワー 跳躍能力
7	小	ソフトボール投げ	巧緻性 投球能力
	中	ハンドボール投げ	
8	小中	20m シャトルラン	全身持久力(長距離走能力)
	中	持久走	

すばやさ	体の柔らかさ	力強さ	動きを 持続する能力	タイミングの良さ
反復横とび 50m 走	長座体前屈	握力 上体起こし 50m 走 立ち幅とび ボール投げ	上体起こし 20m シャトルラン 持久走	反復横とび 立ち幅とび ボール投げ

《調査結果に関する注意事項》

- ・体力は、単に運動能力のみでなく、運動への意欲や思考力、判断力等も含めて捉えるべきものであり、日々の教育活動全般を通して把握するものである。したがって、本調査の結果が、児童生徒一人ひとりの体力の定着状況の全てを表しているものではないことに留意する必要がある。
- ・体力は、個人の発育・発達の状況が大きくかかわっていることなどに十分配慮する必要がある。
- ・本調査の結果においては、平均値や得点が必ずしも調査結果のすべてを表すものではなく、偏差や学校質問紙・児童生徒質問紙等他の情報と合わせて総合的に結果を分析する必要がある。

桑名市調査結果

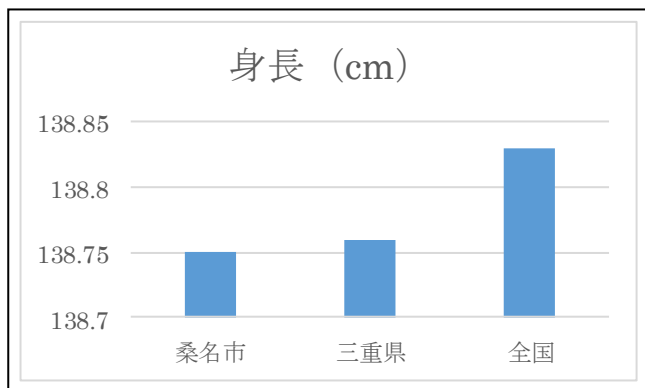
- | | |
|---------------------------------|-------|
| 1 体格 | P 3~4 |
| 2 体力・運動能力 | P 5 |
| 3 1週間の総運動時間の分布 | P 6 |
| 4 児童生徒質問紙調査より | P 7 |
| 【参 考】全国体力・運動能力、運動習慣等調査（一部、競技説明） | P 8 |

桑名市調査結果

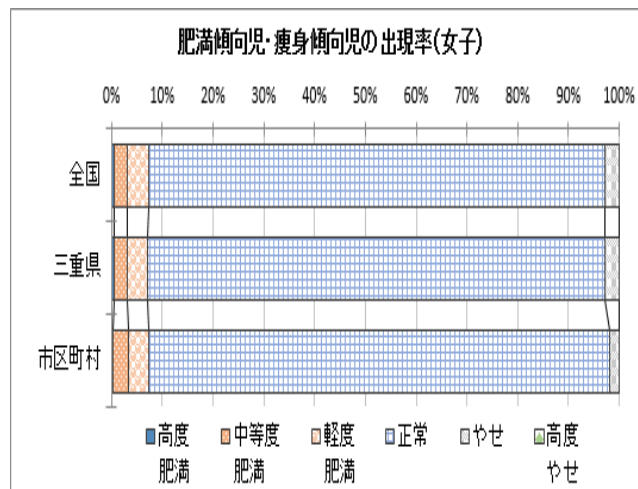
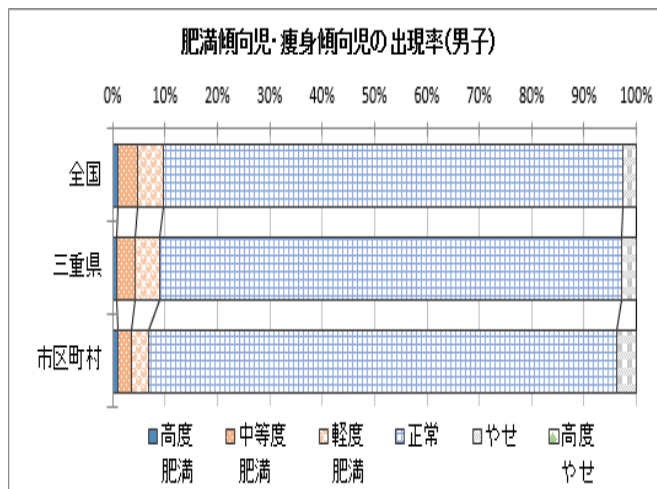
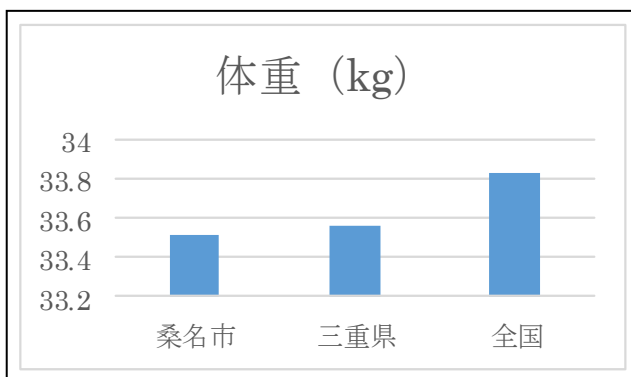
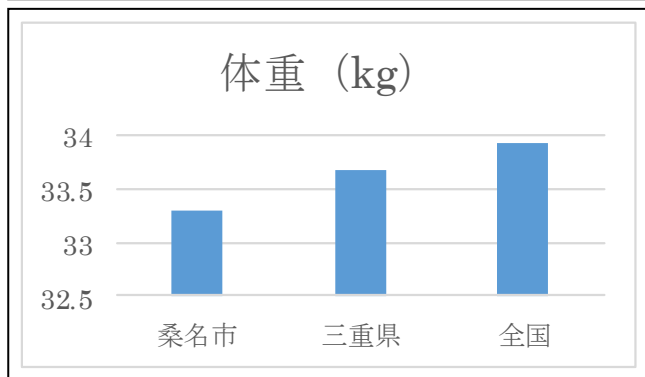
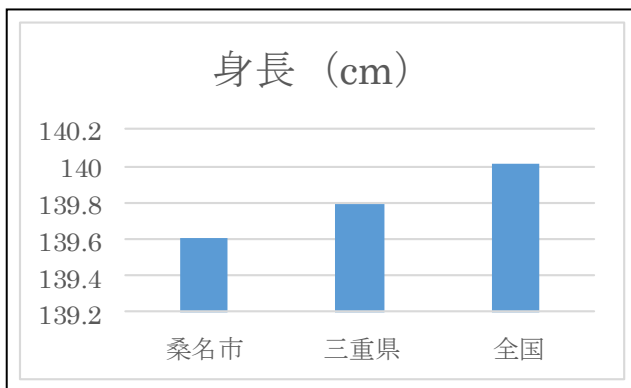
1 体格

【小学校】

<5年生男子>



<5年生女子>

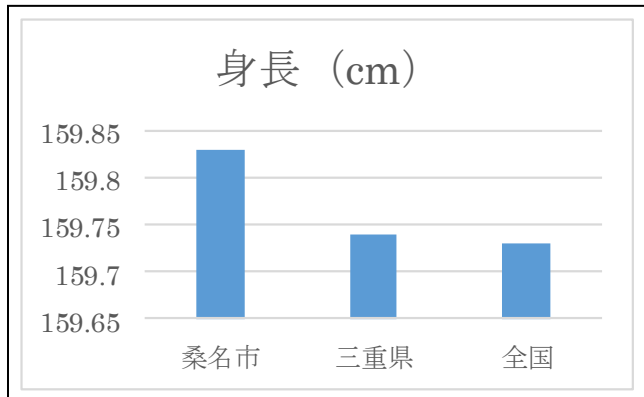


〈全国・県との比較〉

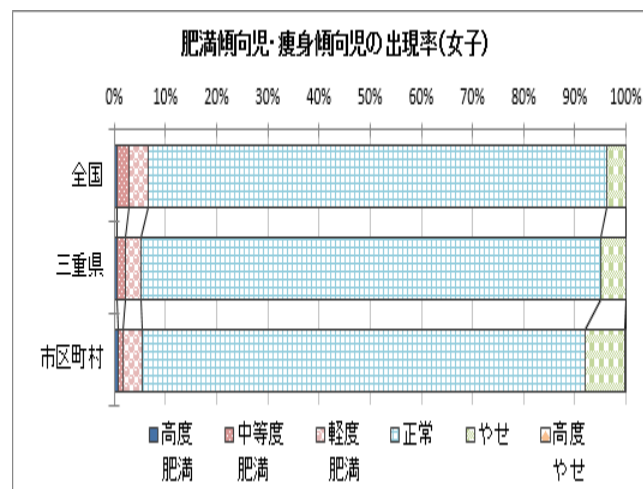
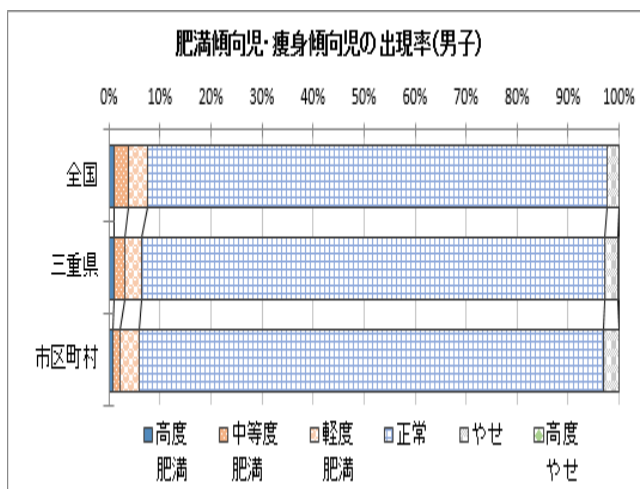
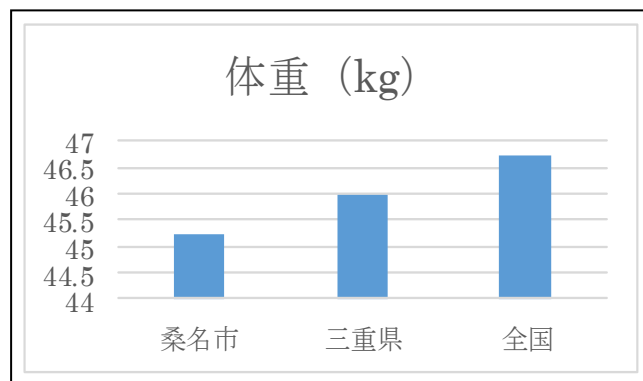
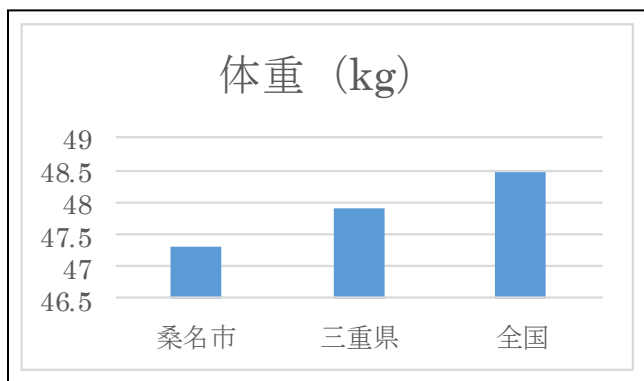
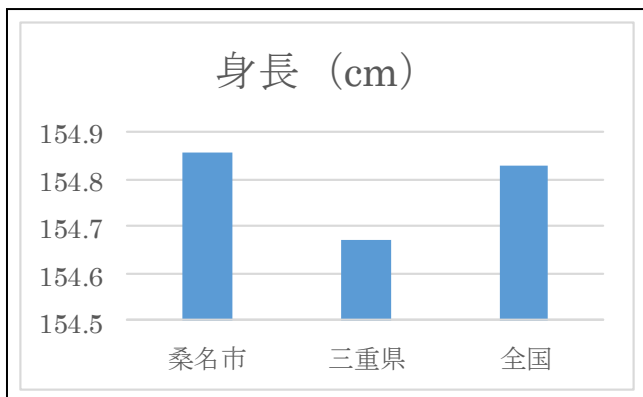
- ・ 男子女子とも、全国、県より正常範囲の児童が多い。
- ・ 痩身傾向の男子がやや多い。（「やせ」の出現率・・全国 2.6% 桑名市 3.8%）

【中学校】

< 2年生男子 >



< 2年生女子 >



< 全国・県との比較 >

- ・ 男子は、全国、県より正常範囲の生徒が多い。
- ・ 痩身傾向の女子が多い。（「やせ・高度やせ」の出現率・・・全国 3.8% 桑名市 7.9%）

2 体力・運動能力

【小学校 男子】

体力合計点は全国をやや下回った。

- ・反復横とびは全国と比較して、高い傾向にある。〔前年度も同様の傾向〕
- ・握力は全国と比較して、大きく下回った。〔前年度も同様の傾向〕
- ・ソフトボール投げは、ここ数年下降傾向にある。

【小学校 女子】

体力合計点は全国をやや下回った。

- ・反復横とびは全国と比較して、高い傾向にある。〔前年度も同様の傾向〕
- ・握力は全国と比較して、大きく下回った。〔前年度も同様の傾向〕
- ・ソフトボール投げは、ここ数年下降傾向にある。

【中学校 男子】

体力合計点は全国並みであった。

- ・多くの種目で、昨年度を上回った。
- ・50m 走は全国と比較して、低い傾向にある。
- ・ハンドボール投げは、ここ数年下降傾向にある。

【中学校 女子】

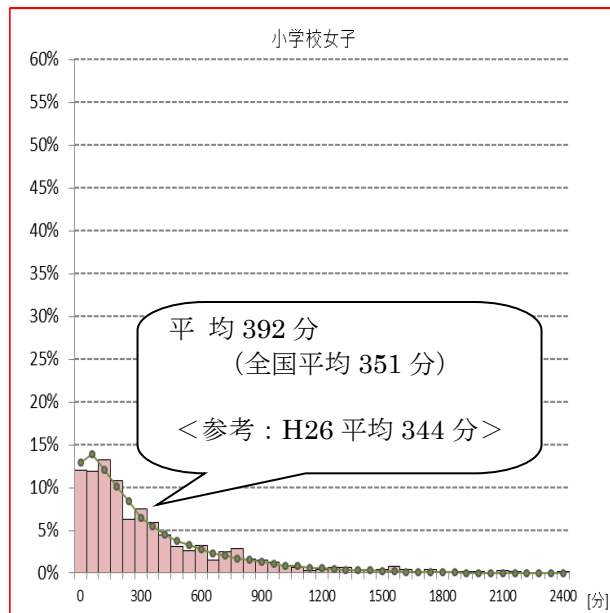
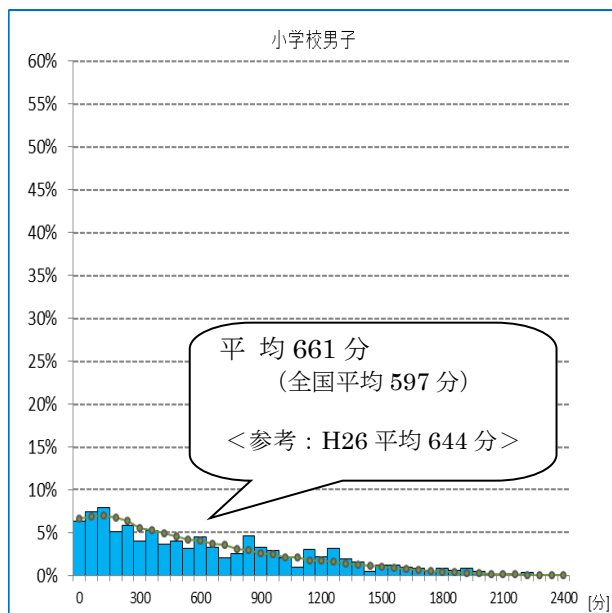
体力合計点は全国並みであった。

- ・反復横とびは全国と比較して、高い傾向にある。〔前年度も同様の傾向〕
- ・握力は全国と比較して、大きく下回った。〔前年度も同様の傾向〕
- ・ハンドボール投げは、ここ数年下降傾向にある。

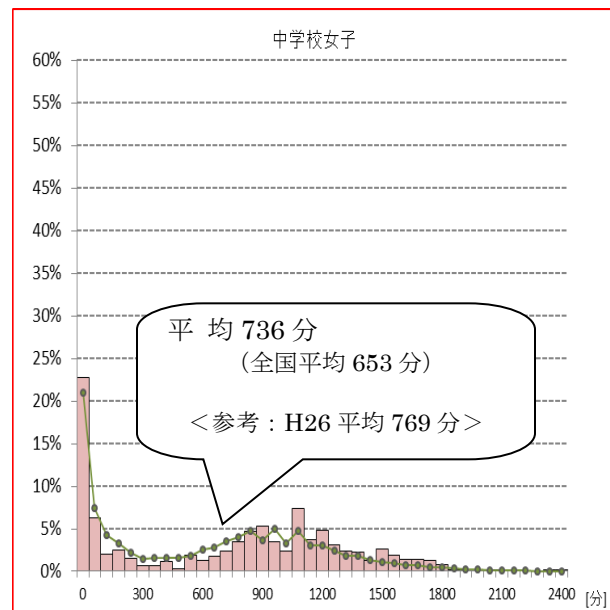
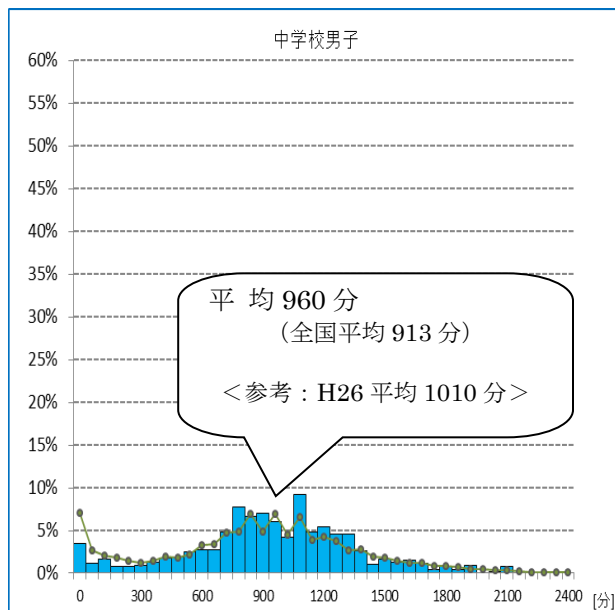
- ・反復横とびは、全体的に全国と比較して高い傾向にある。
- ・握力は、ここ数年全国より低い状態にある。
- ・ボール投げは、全国と同様にここ数年下降傾向にある。

3 1週間の総運動時間の分布

【小学校】



【中学校】



【小学校】

- ・男女とも全国平均値を大きく上回っている。
- ・昨年度と比べ、1週間の総運動時間が1時間未満の児童が男女ともに減少した。

【中学校】

- ・男女とも全国平均値を大きく上回っている。
- ・1週間の総運動時間が1時間未満の女子生徒の割合が依然として高い。

4 児童生徒質問紙調査より（抜粋）

			【小 学 校】		【中 学 校】	
NO	設 問		男子	女子	男子	女子
Q 1		運動やスポーツをすることは好きですか。 （「好き」＋「やや好き」）	94.0%	88.9%	90.6%	82.8%
Q 2		運動やスポーツをすることは得意ですか。 （「得意」＋「やや得意」）	83.8%	70.1%	73.1%	63.7%
Q 6		中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思いますか。（「思う」）	73.2%	68.4%		
Q 6		中学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思いますか。（「思う」）			66.6%	59.0%
Q 7		1週間の総運動時間の平均	661分	392分	960分	736分
Q 15		家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめられることはありますか。 （「よくある」＋「ときどきある」）	55.8%	46.0%	46.1%	44.2%
Q 20		体育（保健体育）の授業は楽しいですか。 （「楽しい」＋「やや楽しい」）	94.8%	93.2%	91.1%	85.1%
Q 29 ①	オリンピック・パラリンピックへの気持ち	運動に関心が高まった	37.1%	31.6%	32.2%	34.0%
Q 29 ②		競技種目を自分でも行ってみたい	32.0%	23.0%	20.8%	21.1%
Q 29 ③		内容・歴史を知りたい	26.1%	24.5%	12.5%	14.2%
Q 29 ④		選手として出場してみたい	39.1%	22.2%	22.8%	13.0%
Q 29 ⑤		試合を見に行ってみたい	57.2%	53.3%	56.6%	63.1%
Q 29 ⑥		大会ボランティアをしてみたい	18.7%	24.1%	10.3%	19.9%
Q 31		休み時間の過ごし方 （「校舎内で過ごすことが多い」）	38.7%	70.6%		

- ・小中学校ともに、体育（保健体育）の授業の楽しさが高い割合にある。
- ・休み時間に校舎内で過ごすことが多い女子児童の割合が高い。

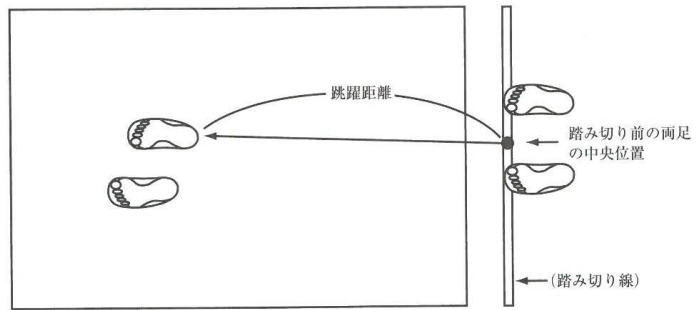
【参 考】

全国体力・運動能力、運動習慣等調査（一部、競技説明）

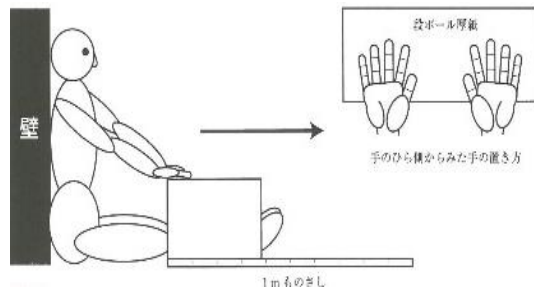
上体起こし



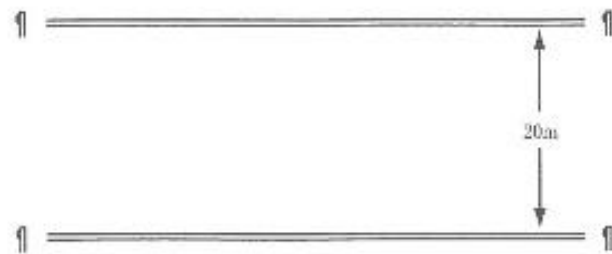
立ち幅跳び



長座体前屈

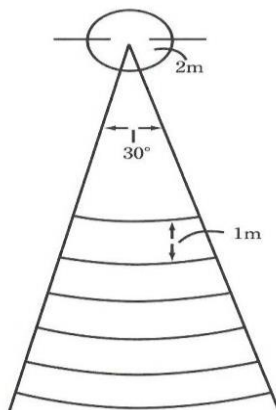


20mシャトルラン（往復持久走）



*）一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。

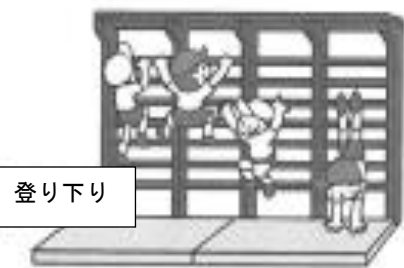
ソフトボール投げ



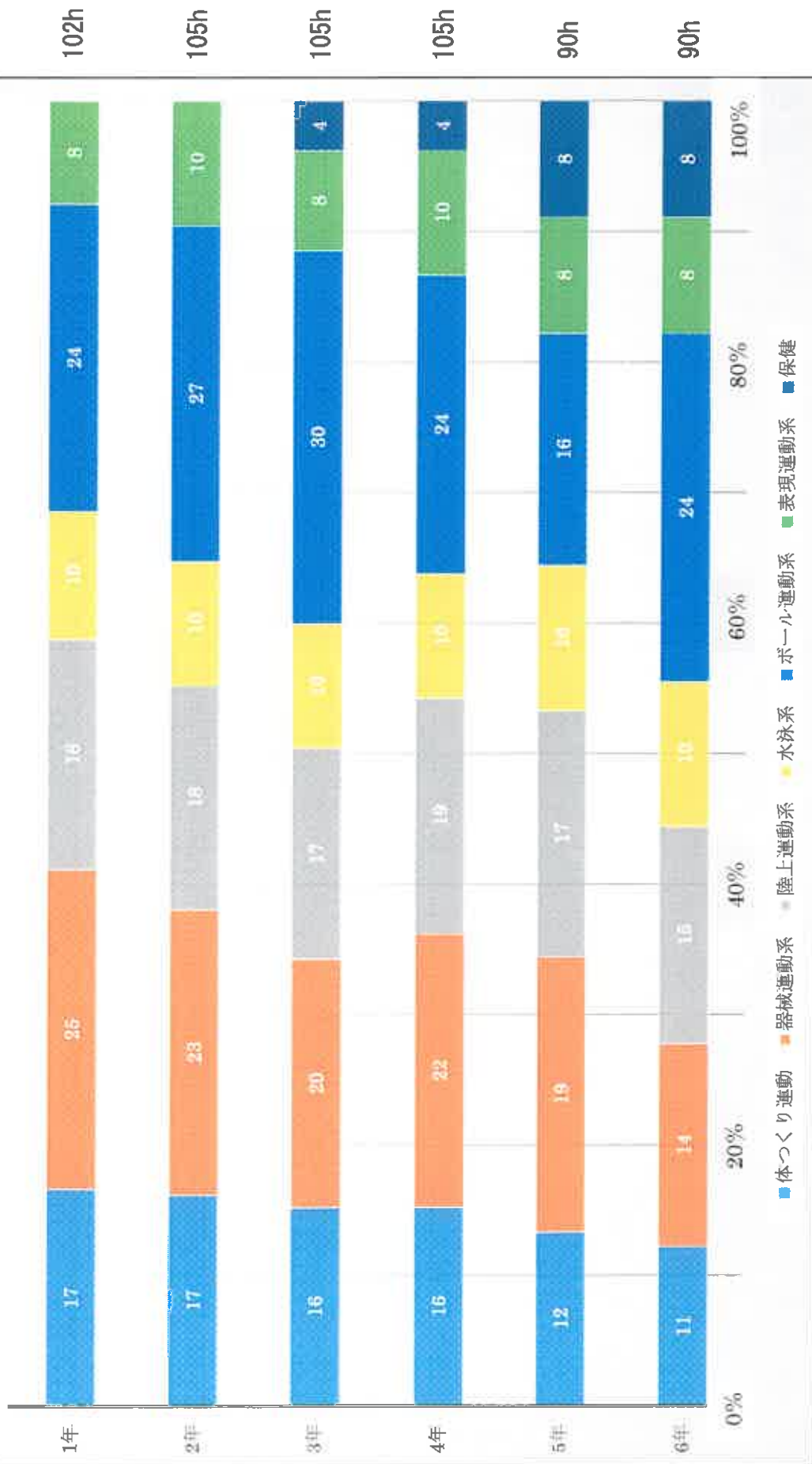
*）小学校 ソフトボール1号を使用
 （外周 26.2～27.2cm 重さ 136～146g）
 中学校 ハンドボール2号を使用
 （外周 54～56cm 重さ 325～400g）

「握力」向上への取組み例

肋木を使った運動遊び



小学校体育科 領域別配当時数例



学習指導要領 小学校体育 授業時間数の変遷

現行 <平成20年改正(全学年597時間)>

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
体育	102	105	105	105	90	90

(備考：授業時数増、指導内容の充実、小学校外国語活動導入)

前回 <平成10年改訂(全学年540時間)>

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
体育	90	90	90	90	90	90

(備考：教育内容の厳選、「総合的な学習の時間」の新設)

前々回 <平成元年改訂(全学年627時間)>

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
体育	102	105	105	105	105	105

(備考：生活科の新設、道徳教育の充実)

運動場の固定施設や場を活用した体力づくり

1 ねらい

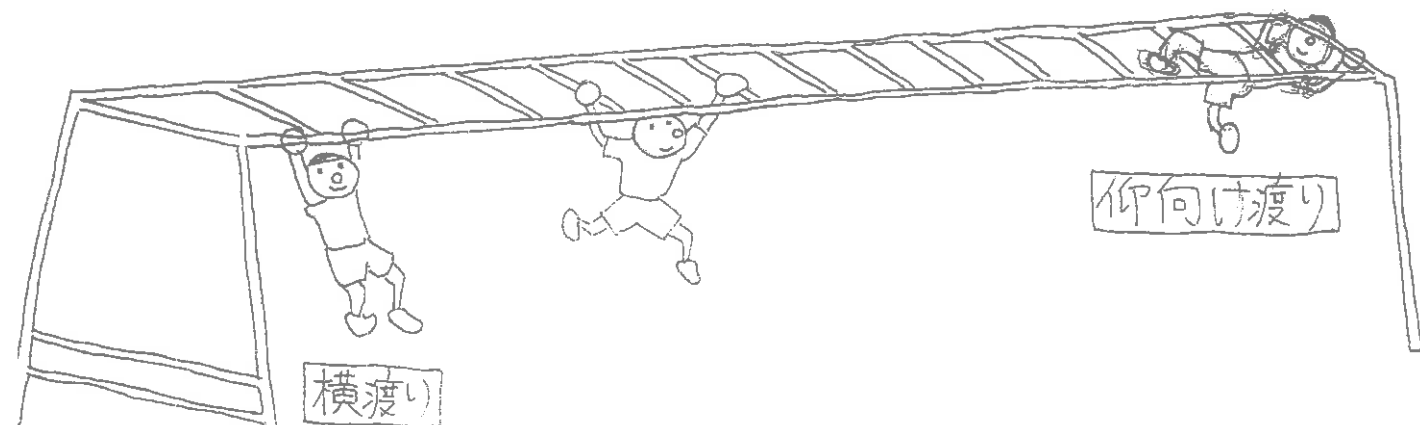
- ・固定施設(器具)や運動場の場を使用した運動を通して、児童の体力向上を図る。
- ・授業での運動経験を通して、休み時間における児童の運動欲求を喚起する。
- ・授業での運動経験を通して、児童に固定施設(器具)の適切な使用方法を学ばせる。

2 本校の運動場の固定施設(器具)や場を使用して行える運動

No.	種目・場	内容	No.	種目・場	内容
1	うんてい	懸垂移行 渡り歩き		タイヤとび	登り下り ジャンプで登り下り
2	ジャングルジム	登り下り 逆さ姿勢 渡り歩き	6	鉄棒	ぶら下がり 斜め懸垂
3	登り棒	登り下り 逆さ姿勢 ぶら下がり	7	短距離走	短距離の全力走
4	砂場	立ち幅跳び 走り幅跳び	8	持久走	一定のペースで走り続ける
5	タイヤとび	ジグザグ走 開脚跳び 腕立て 前向き渡り 横向き渡り 片足渡り	9	フラフープ	片足跳び 両足跳び
			10	アスファルト グラウンド	手押し車 カエルの足打ち カニ歩き (反復横跳び) 腹筋 背筋 柔軟

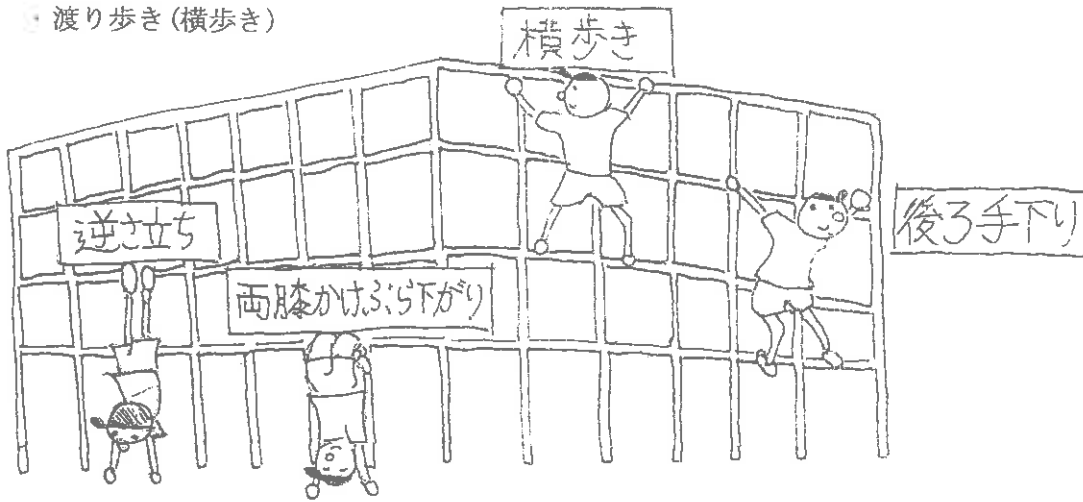
No.1 うんてい

- ・懸垂移行(前向き渡り、後ろ向き渡り、横渡り、一つとばし渡り、二つとばし渡り)
- ・渡り歩き(仰向け渡り)



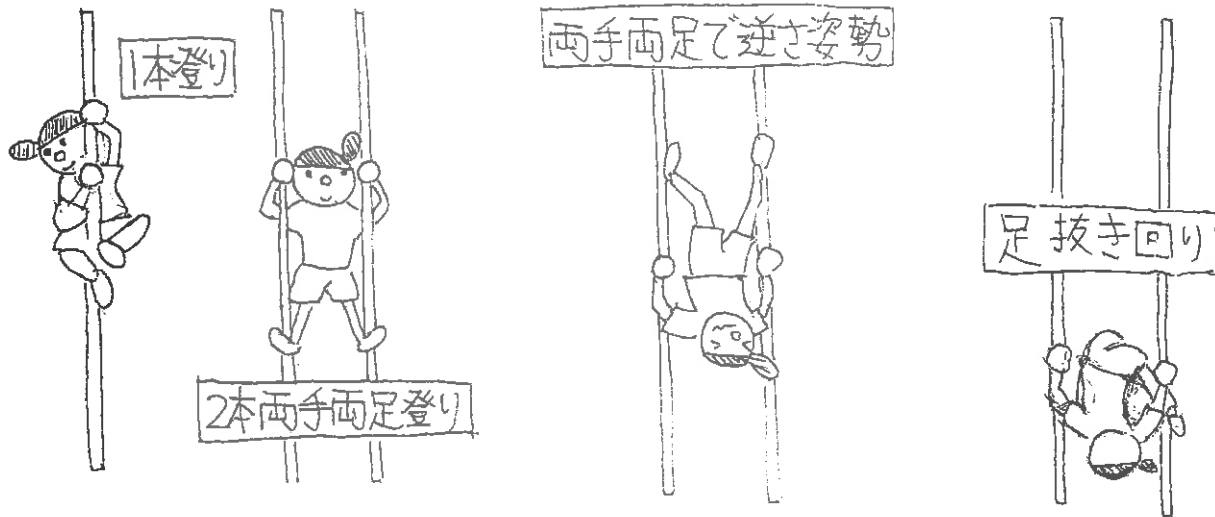
No.2 ジャンゲルジム

- 登り下り(外登り、中登り、後ろ手下降、逆さま下り)
- 逆さ姿勢(逆さ立ち、両膝かけぶら下がり)
- 渡り歩き(横歩き)



No.3 登り棒

- 登り下り(1本登り、1本両手のみ登り、2本両手両足登り、2本両手のみ登り)
- 逆さ姿勢(両手両足で逆さ姿勢、足抜き回り)
- つかまり(両手両足つかまり、両手のみつかまり、2本両手両足つかまり、2本両手のみつかまり)



No.4 砂場

- 立ち幅跳び(直立姿勢から助走をせず、身体の屈伸運動のみで反動をつけて遠くへ跳ぶ)
- 走り幅跳び(助走をつけて、遠くへ跳ぶ)



3 固定施設(器具)や場を使用して行える運動を活用したトレーニングコースの一例

低学年

- ① カニ歩き → 登り棒(登り下り※難しい児童はつかまり) → ジャングルジム(横歩き)
→ うんてい(懸垂移行※進める所まで進む) → 柔軟
- ② フラフープ(3コース程用意しておく) → 砂場(立ち幅跳び) → カエルの足打ち → カニ歩き
→ 柔軟
- ③ カニ歩き → タイヤとび(ジグザグ走) → カエルの足打ち → 柔軟
- ④ 腹筋 → 背筋 → 鉄棒(斜め懸垂) → カニ歩き → 柔軟

中学年

- ① 反復横跳び → 登り棒(登り下り※難しい児童はつかまり) → ジャングルジム(横歩き)
→ うんてい(懸垂移行※進める所まで進む) → 柔軟
- ② 腹筋 → 背筋 → フラフープ(3コース程用意しておく) → 砂場(立ち幅跳び)
→ カエルの足打ち → 反復横跳び → 柔軟
- ③ 手押し車 → 反復横跳び → タイヤとび(開脚とび) → カエルの足打ち → 柔軟
- ④ 腹筋 → 背筋 → 鉄棒(斜め懸垂) → 反復横跳び → 柔軟

高学年

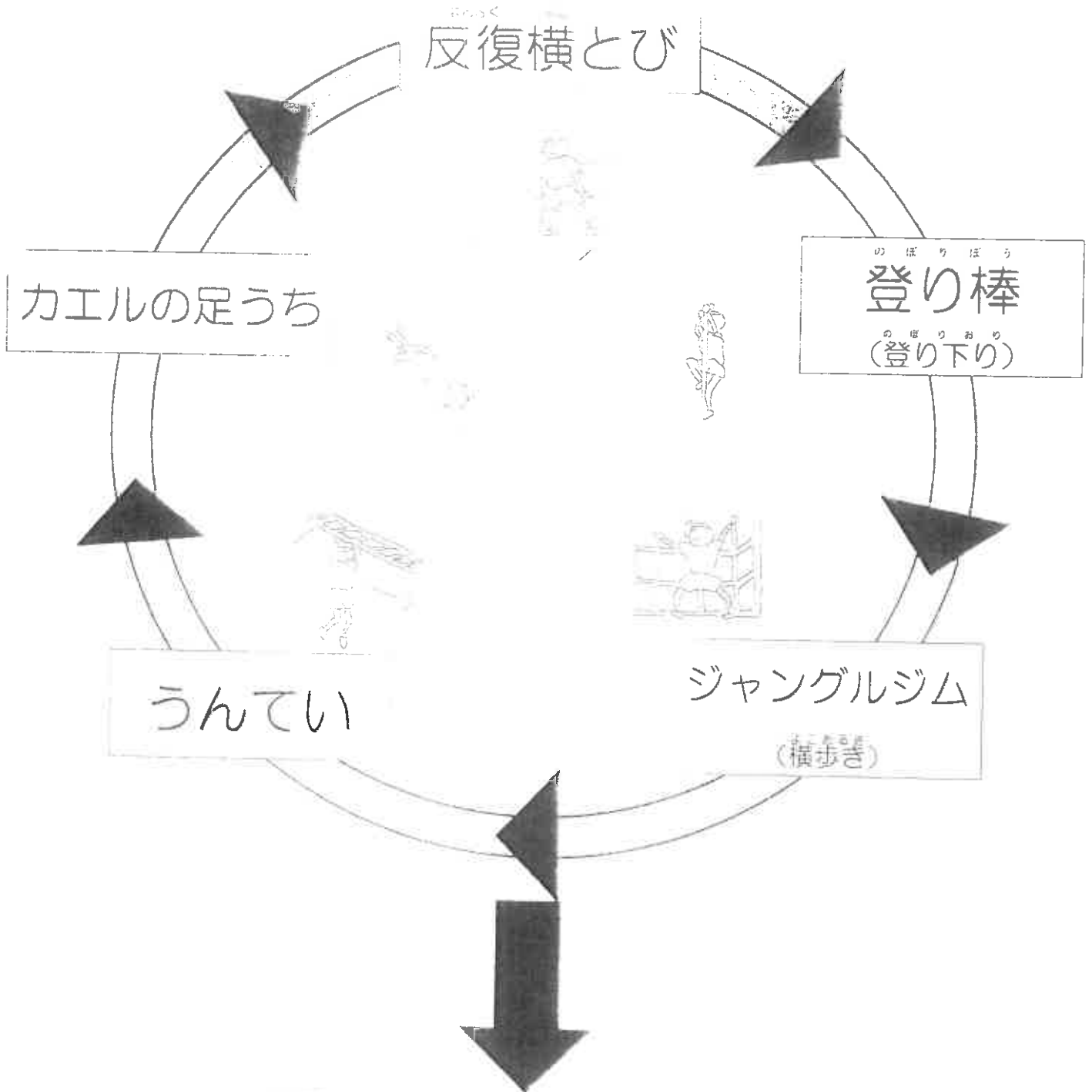
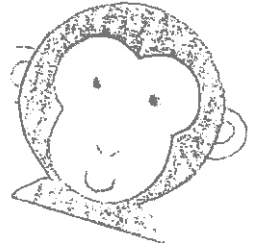
- ① 反復横跳び → 登り棒(登り下り※難しい児童はつかまり) → ジャングルジム(横歩き)
→ うんてい(懸垂移行※進める所まで進む) → カエルの足打ち → 柔軟
- ② 腹筋 → 背筋 → 手押し車 → フラフープ(3コース程用意しておく) → 砂場(立ち幅跳び)
→ カエルの足打ち → 反復横跳び → 柔軟
- ③ 手押し車 → 反復横跳び → タイヤとび(開脚とび) → カエルの足打ち → 柔軟
- ④ 腹筋 → 背筋 → 手押し車 → 鉄棒(斜め懸垂) → 反復横跳び → 柔軟

4 授業での活用例(高学年：ゴール型：サッカー)

時間	学習内容	学習活動
3	1 集合・あいさつ・めあて めあて パスをつないでゴールを目指そう	・本時のめあてを確認する。
2	2 準備運動	・主運動で使う部位を中心に行う。 (アキレス腱や足首など下半身を中心に行う。)
5	3 サーキットトレーニング	・サーキットトレーニングを行う。 (準備運動と同様に、柔軟では下半身を中心に使った筋肉をほぐす。)
10	4 スキルトレーニング	・主運動につながるスキルトレーニングを行う。 (二人組のパス交換の後、パスゲームを行う。)
10	5 主運動	・主運動を行う。 (パスの回数特別ルールを用いたゲームを行う。)
2	6 整理運動	・主運動で使った部位を中心に行う。 (アキレス腱や足首など下半身を中心に行う。)
3	7 学習のまとめ ふり返り パスをつないでゴールを決めることができましたか。	・学習をふり返り、まとめをする。

サーキット トレーニング

さる コース






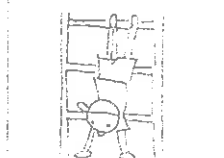







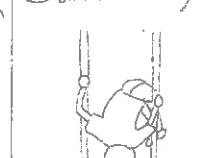

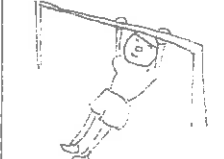

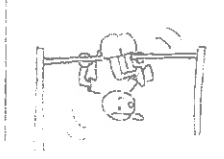
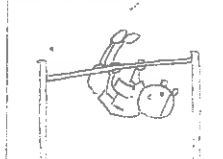











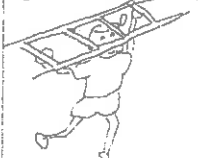
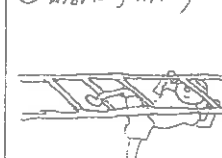





じゅうなんたいそう
柔軟体操

外遊びチャレンジビンゴカード

年 組 名 前 _____

○できた所に自分の好きな色をぬろう！

○全て色をぬることができた人は、担任の先生にカードを渡して、認定証をもらおう！！

① べし のぼり 	② なが のぼり 	③ うろてり 	④ さかさたち 	⑤ リンゴがけぶささがり 	⑥ 上にあそび 
⑦ リンゴがけつかがり 	⑧ いっしょのぼり 	⑨ いっしょリンゴがけつかがり 	⑩ いっしょリンゴがけのぼり 	⑪ リンゴがけさかさし 	⑫ あしゆきまわり 
⑬ ぶささがり 	⑭ ながめぶささがり 	⑮ ながめけんち 	⑯ 転り 	⑰ さかあがり 	⑱ くらこうさかあがり 
⑲ のぼりおし 	⑳ しがのり 	㉑ 転りかた 	㉒ おたきわり 	㉓ たたきかきくし 	㉔ おたきかきくし 
㉕ まえきわり 	㉖ ひいひしわり 	㉗ うしろきわり 	㉘ よこわり 	㉙ ぶつひしわり 	㉚ あおむけわり 
㉛ ておくるま 	㉜ かえるのあし 	㉝ ほんばよこび 	㉞ ふせん 	㉟ はいせん 	㊱ たらばし 