

1 調査の概要

(1) 調査主体

文部科学省

(2) 調査目的

子どもの体力が低下している状況にかんがみ、国が全国的な子どもの体力の状況を把握・分析することにより、子ども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。

各教育委員会、学校が全国的な状況との関係において自らの子ども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、子ども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。

各学校が各児童生徒の体力や生活習慣、食習慣、運動習慣を把握し、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。

(3) 調査期間

平成20年4月から7月末までの期間

(4) 対象学年

小学校第5学年、中学校第2学年

(5) 本県の実施状況

公立小学校	...	61.9%	(386校中239校)
特別支援学校小学部	...	5.6%	(18校中1校)
公立中学校	...	69.4%	(193校中134校)
特別支援学校中学部	...	11.1%	(18校中2校)

(6) 調査内容

児童・生徒に対する調査

ア 実技に関する調査項目

- [小学校8種目] 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、  
20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ  
[中学校8種目] 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、  
持久走(男子1500m、女子1000m)または20mシャトルラン、  
50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

イ 質問紙調査項目

- 生活習慣(朝食摂取状況、睡眠時間等)  
運動習慣(運動実施頻度、運動実施時間等)  
意識調査(運動の好き嫌い、運動の得手不得手等)

学校に対する質問紙調査

学校における体育的行事の実施状況、体育専科教員及び外部指導者の導入状況、屋外運動場の状況、運動部活動の状況等

(7) 公表

平成21年1月21日

## 2 調査結果

### (1) 実技に関する調査の結果

#### 小学校5年生 男子

調査項目	全国	長野県	差
握力(kg)	17.01	17.91	0.90
上体起こし(回)	19.12	18.80	-0.32
長座体前屈(cm)	32.68	32.74	0.06
反復横とび(点)	40.98	41.39	0.41
20mシャトルラン(回)	49.40	47.41	-1.99
50m走(秒)	9.39	9.44	-0.05
立ち幅とび(cm)	153.95	155.03	1.08
ソフトボール投げ(m)	25.40	26.39	0.99
体力合計点(点)	54.18	54.53	0.35

#### 小学校5年生 女子

調査項目	全国	長野県	差
握力(kg)	16.45	17.00	0.55
上体起こし(回)	17.63	17.11	-0.52
長座体前屈(cm)	36.62	36.90	0.28
反復横とび(点)	38.76	38.70	-0.06
20mシャトルラン(回)	38.71	36.70	-2.01
50m走(秒)	9.64	9.71	-0.07
立ち幅とび(cm)	145.74	146.36	0.62
ソフトボール投げ(m)	14.86	15.47	0.61
体力合計点(点)	54.84	54.80	-0.04

#### 中学校2年生 男子

調査項目	全国	長野県	差
握力(kg)	30.05	30.48	0.43
上体起こし(回)	26.76	26.83	0.07
長座体前屈(cm)	43.02	43.26	0.24
反復横とび(点)	50.52	48.83	-1.69
持久走(秒)	395.71	401.35	-5.64
20mシャトルラン(回)	83.48	79.54	-3.94
50m走(秒)	8.06	8.03	0.03
立ち幅とび(cm)	195.32	197.17	1.85
ハンドボール投げ(m)	21.30	22.35	1.05
体力合計点(点)	41.5	41.69	0.19

#### 中学校2年生 女子

調査項目	全国	長野県	差
握力(kg)	24.24	24.44	0.20
上体起こし(回)	22.26	21.68	-0.58
長座体前屈(cm)	44.53	44.49	-0.04
反復横とび(点)	44.57	42.24	-2.33
持久走(秒)	292.62	299.10	-6.48
20mシャトルラン(回)	56.47	51.56	-4.91
50m走(秒)	8.89	8.93	-0.04
立ち幅とび(cm)	166.66	164.41	-2.25
ハンドボール投げ(m)	13.56	14.03	0.47
体力合計点(点)	48.38	47.14	1.24

網掛けは全国平均を上回ったもの

ア 握力とボール投げ(小学生はソフトボール、中学生はハンドボール)は、小・中学校の男女とも全国平均を上回った。

イ 長座体前屈は、小学校の男女と中学校男子は全国平均を上回り、中学校女子は平均をやや下回ったが概ね全国平均であった。

ウ 20m シャトルランは、小・中学校の男女とも全国平均を下回った。また、持久走も、中学校の男女とも全国平均を下回った。

エ 上体起こしは、中学校の男子が全国平均を上回ったが、その他は全国平均を下回った。

オ 反復横とびは、小学校の男子が全国平均を上回り、女子は平均をやや下回ったが概ね全国平均であった。中学校の男女は全国平均を下回った。

#### 実技に関する調査の結果からみえる長野県の状況

- ・ 長野県の児童・生徒の体力を全国と比べると、小学校男子は上回り、中学校の男子と小学校の女子は概ね平均、中学校女子は下回った。
- ・ 長野県の児童生徒の体力は、筋力(握力)、巧みに動ける力や瞬発力(ボール投げ)がある一方、全身持久力(20m シャトルランと持久走)に課題が残る。

(2) 児童・生徒質問紙調査の結果(主なもの)

運動の実施頻度

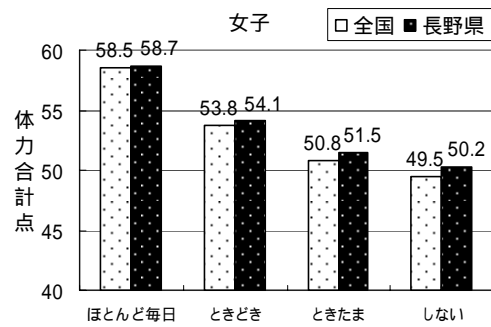
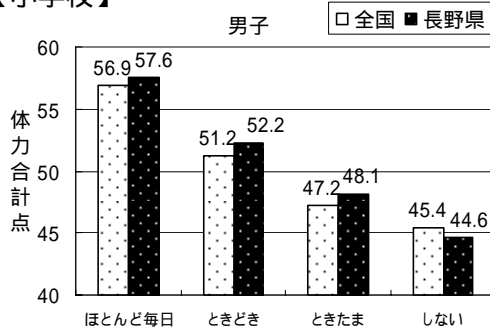
アンケート結果

小学校 5年生		ほとんど毎日	ときどき	ときたま	しない
男子	全国	60.1%	29.2%	6.9%	3.8%
	長野県	54.2%	35.0%	7.2%	3.6%
女子	全国	36.5%	44.4%	13.1%	6.0%
	長野県	28.8%	50.1%	14.7%	6.5%

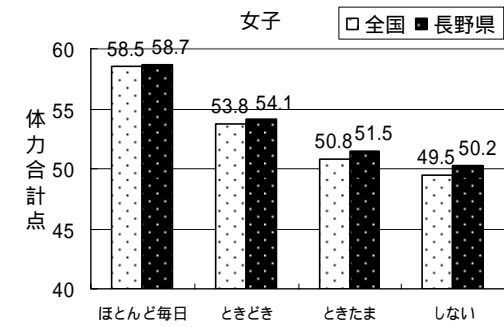
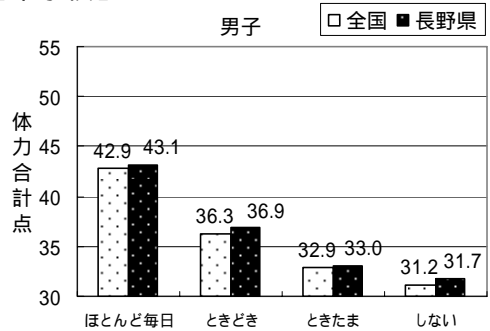
中学校 2年生		ほとんど毎日	ときどき	ときたま	しない
男子	全国	83.1%	8.1%	4.4%	4.4%
	長野県	81.7%	9.0%	4.4%	4.9%
女子	全国	61.1%	12.4%	12.9%	13.6%
	長野県	54.6%	14.2%	14.7%	16.5%

運動・スポーツの実施頻度と体力合計点の関連

【小学校】



【中学校】



ア 全国との比較では、小・中学校の男女とも、全国より回数が少ない傾向がみられた。特に、小・中学校の女子は、「ときたま」、「しない」と回答した児童・生徒の割合が、全国平均を上回った。

イ 小・中学校の男女とも、運動実施頻度が高くなるにつれて、体力合計点が高くなる傾向がみられた。

運動・スポーツの実施時間(単位:1日 但し、学校の体育の授業を除く)

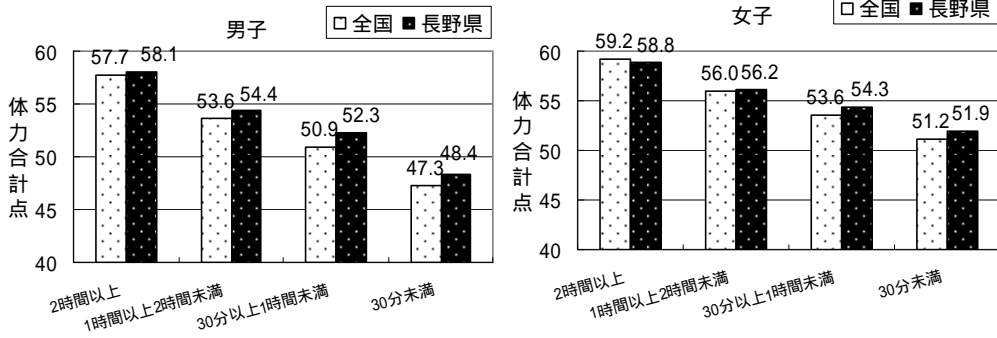
アンケート結果

小学校 5年生		30分未満	30分-1時間	1-2時間	2時間以上
男子	全国	12.3%	17.7%	24.5%	45.5%
	長野県	14.6%	21.7%	22.9%	40.8%
女子	全国	24.4%	27.9%	24.6%	23.1%
	長野県	29.3%	30.4%	21.2%	19.1%

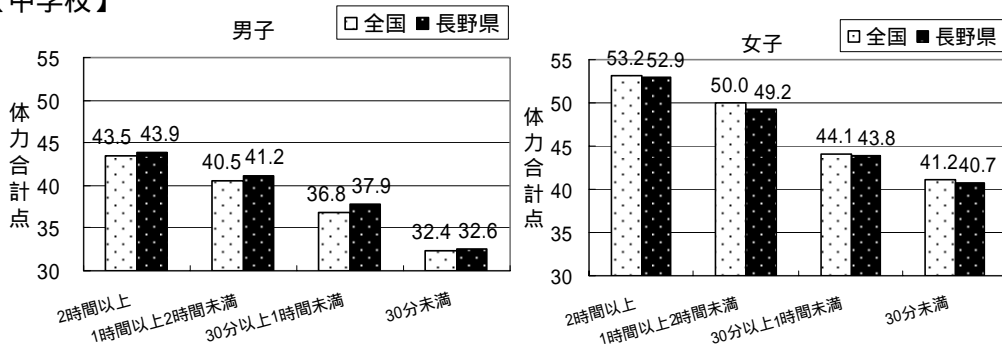
中学校 2年生		30分未満	30分-1時間	1-2時間	2時間以上
男子	全国	9.5%	6.1%	21.9%	62.5%
	長野県	10.7%	6.6%	24.6%	58.2%
女子	全国	29.7%	8.6%	17.9%	43.8%
	長野県	36.1%	8.5%	16.5%	38.9%

## 運動・スポーツの実施時間と体力合計点の関連

### 【小学校】



### 【中学校】



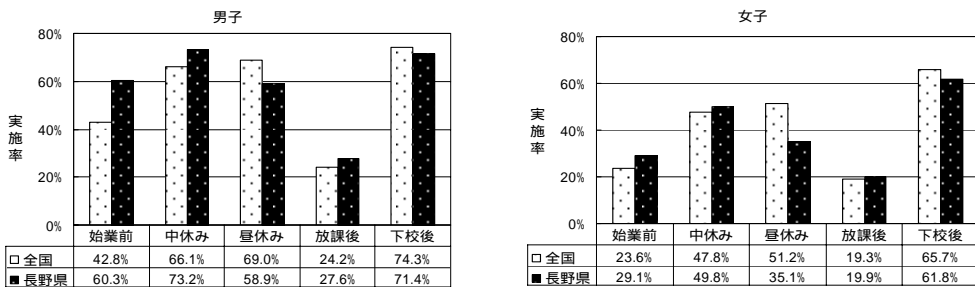
ア 小・中学校とも、男子の方が女子より長い傾向がみられた。

イ 全国との比較では、小・中学校の男女とも、全国より短い傾向がみられた。特に、小・中学校の女子は、「30分未満」と回答した児童・生徒の割合が、全国平均を大きく上回った。

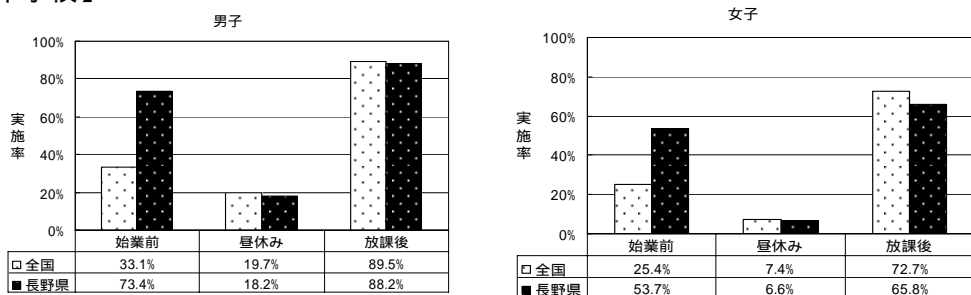
ウ 小・中学校の男女とも、運動実施時間が長くなると、体力合計点が高くなる傾向がみられた。

## 時間帯別の運動実施率（単位：1日）

### 【小学校】



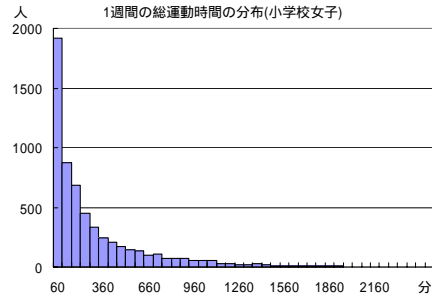
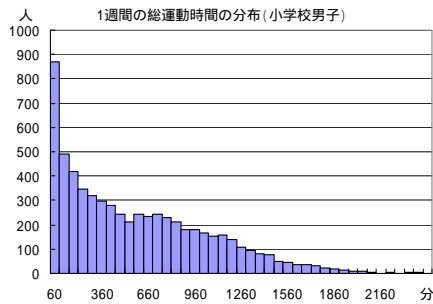
### 【中学校】



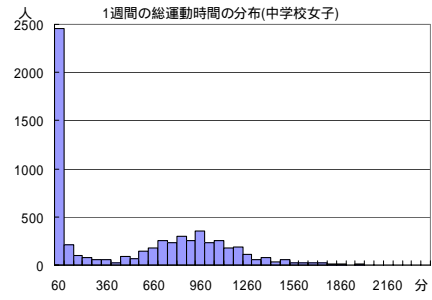
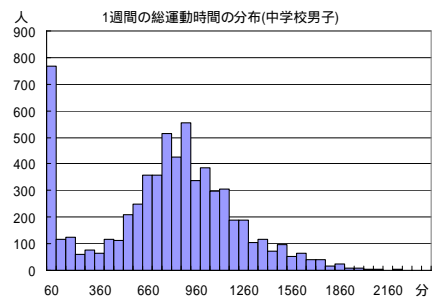
- ア 小学校の男女は中休みと下校後の実施率が高く、中学校の男女は放課後と始業前に高い傾向がみられた。
- イ 全国との比較では、小・中学校の男女とも、始業前の実施率が高く、昼休みに低い傾向がみられた。

### 1週間の総運動時間

#### 【小学校】



#### 【中学校】



- ア 小学校の男女は総運動時間に二極化の傾向はみられなかったが、中学校の男女にはみられた。
- イ 小・中学校とも女子には、運動をほとんどしない児童・生徒が多数いることがわかった。

### 1日の睡眠時間

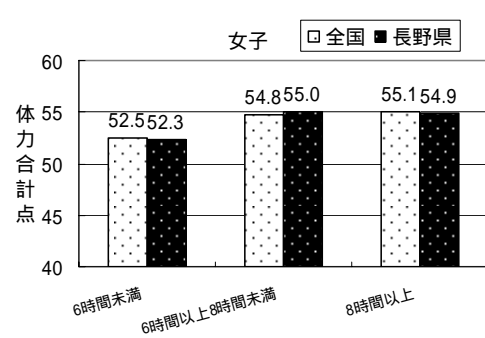
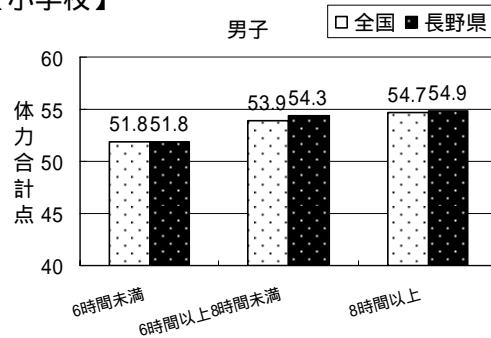
#### アンケート結果

小学校 5年生		6時間未満	6-8時間	8時間以上
男子	全国	6.3%	39.7%	53.9%
	長野県	5.6%	38.3%	56.2%
女子	全国	4.0%	40.1%	55.9%
	長野県	3.6%	38.0%	58.5%

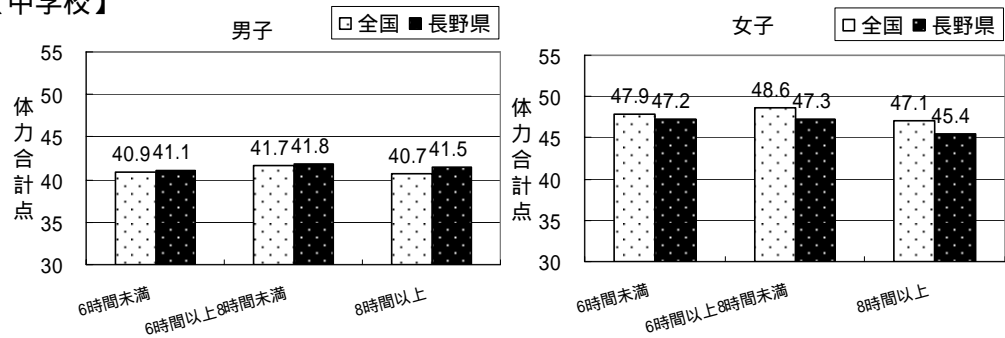
中学校 2年生		6時間未満	6-8時間	8時間以上
男子	全国	11.7%	71.2%	17.2%
	長野県	14.3%	71.4%	14.4%
女子	全国	16.2%	72.9%	11.0%
	長野県	19.2%	71.9%	8.9%

#### 睡眠時間と体力合計点の関連

#### 【小学校】



【中学校】



- ア 全国との比較では、小学校の男女は、1日の睡眠時間を「8時間以上」と回答した児童の割合が、全国平均を上回った。
- イ 中学校では、男子は「6時間以上8時間未満」と回答した生徒の割合が、全国平均を上回ったが、女子は下回った。一方、「6時間未満」と回答した生徒の割合は、男女とも上回った。
- ウ 全国との比較では、小学校では男女とも、「8時間以上」と回答した児童は、それ以外の児童と比較して、体力合計点が高い傾向がみられた。
- エ 中学校では男女とも、「6時間以上8時間未満」と回答した生徒は、それ以外の生徒と比較して、体力合計点が高くなる傾向がみられた。

朝食の摂取状況

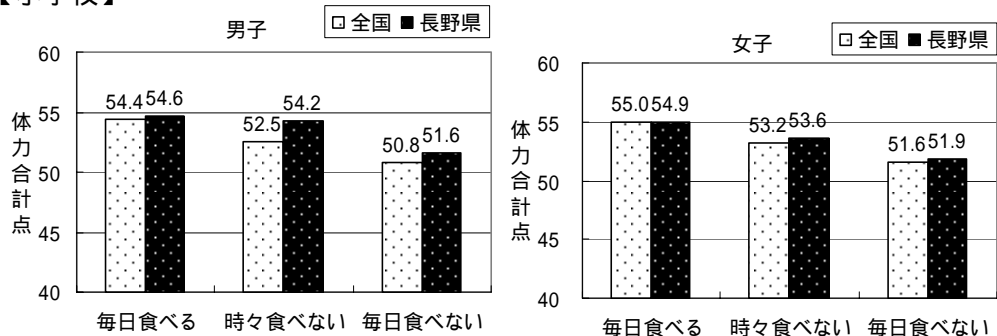
アンケート結果

小学校 5年生		毎日食べる	時々欠かす	まったく食べない
男子	全国	88.2%	10.8%	1.0%
	長野県	89.9%	9.6%	0.5%
女子	全国	90.5%	8.9%	0.6%
	長野県	91.0%	8.6%	0.4%

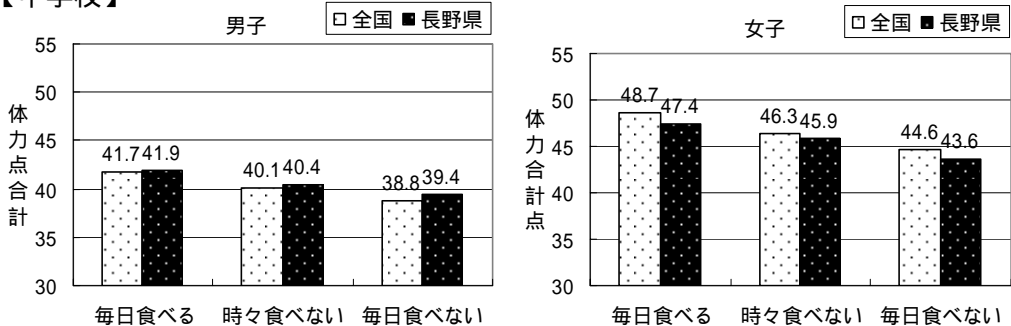
中学校 2年生		毎日食べる	時々欠かす	まったく食べない
男子	全国	82.7%	14.3%	3.0%
	長野県	85.2%	12.6%	2.1%
女子	全国	82.7%	15.2%	2.1%
	長野県	85.9%	12.8%	1.3%

朝食の摂取状況と体力合計点の関連

【小学校】



【中学校】



ア 小・中学校の男女とも、「毎日食べる」と回答した児童・生徒の割合は、全国を上回った。

イ 小・中学校の男女とも、「毎日食べる」と回答した児童・生徒は、それ以外と比べて、体力合計点が高くなる傾向がみられた。

### 1日のテレビ視聴時間

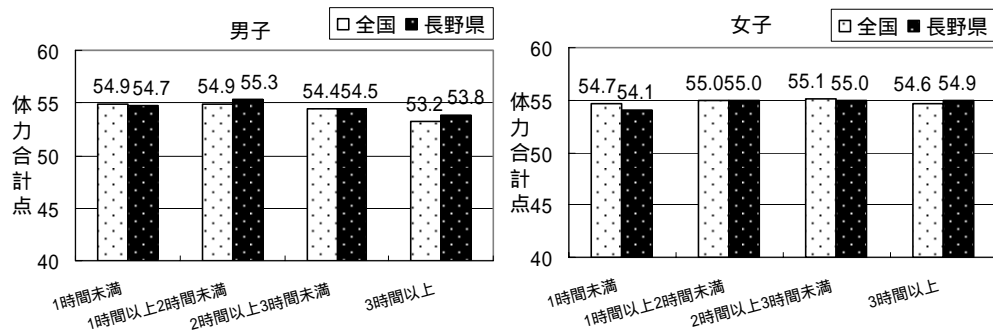
#### アンケート結果

小学校 5年生		1時間未満	1-2時間	2-3時間	3時間以上
男子	全国	13.5%	27.8%	25.2%	33.4%
	長野県	13.6%	29.3%	26.7%	30.4%
女子	全国	16.0%	29.9%	25.4%	28.7%
	長野県	16.6%	30.9%	26.4%	26.0%

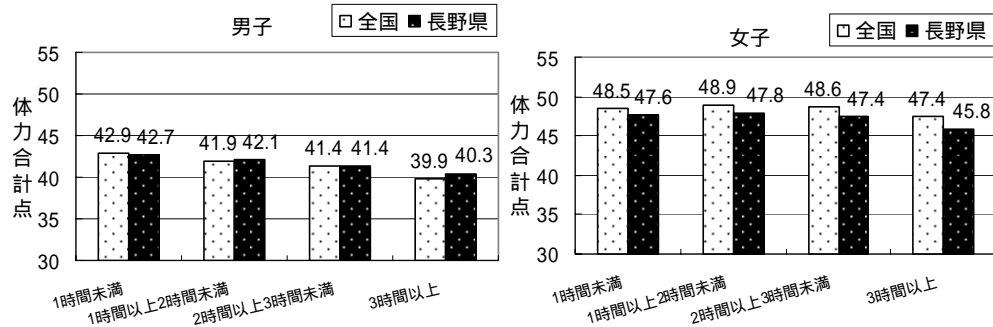
中学校 2年生		1時間未満	1-2時間	2-3時間	3時間以上
男子	全国	17.7%	30.3%	25.6%	26.5%
	長野県	21.7%	34.0%	22.8%	21.5%
女子	全国	13.5%	26.9%	28.3%	31.3%
	長野県	16.1%	30.0%	27.5%	26.4%

#### 1日のテレビ視聴時間と体力合計点の関連

##### 【小学校】



##### 【中学校】



ア 小・中学校の男女とも、全国平均より視聴時間が短い傾向がみられた。

イ 小学校の男子と中学校の男女では、テレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間が「3時間以上」と回答した児童・生徒は、それ以外と比較して、体力合計点が低くなる傾向がみられた。

#### 質問紙調査の結果からみえる長野県の状況

- ・ 長野県の児童・生徒は全国に比べ、運動・スポーツをする機会が少なく、また、運動実施時間も短い傾向にある。
- ・ 運動頻度が多く、運動実施時間が長い児童・生徒は、体力合計点が高い傾向がみられる。
- ・ 長野県の児童・生徒は全国に比べ、基本的な生活習慣を身につけている傾向にある。
- ・ 基本的な生活習慣を身につけている児童・生徒は、体力合計点が高い傾向がみられる。

### 3 今後の対応

#### (1) 体力向上に関する基本的な考え方

今回の調査を通して、長野県の子どもたちの運動習慣に関わる実態として、身体を動かす機会が少なく、活動時間が短い傾向が認められ、総じて、運動離れが進んでいることが明らかになった。

長野県教育委員会としては、子どもたちに身体を動かす機会を与え、運動の楽しさを味わわせ、自ら身体を動かす習慣を身につけさせ、その結果として、体力向上を図っていきたい。

#### (2) 体力向上に向けての取り組み

##### 調査結果の伝達

今回の調査結果を、市町村教育委員会、PTA 連合会、校長会、体育主任会、全県指導主事会議等で報告する機会をつくり、現状と課題を認識してもらおう。これにより、子ども体力問題への関心を、学校だけでなく、家庭や地域でも高め、様々な場での意見交換を通して具体的な取り組みについて検討してもらおう。

##### 平成 21 年度の事業に関わって

##### ア 身体を動かす機会の設定

- ・ 小学校低学年を対象にしたスポーツ教室を引き続き県下各地で展開し、運動・スポーツの習慣化のきっかけづくりに努める。(信州縦断キッズスポーツキャラバン)

##### イ 運動の楽しさを味わわせる

- ・ 各学校において、新学習指導要領の趣旨を踏まえた授業にスムーズに移行することができるよう、体育主任を対象に概要を説明したり演習を行ったりしながら(体育・スポーツ研究協議会) 日々の体育授業の充実を図る。
- ・ 小学校では、走・跳・投などの多様な動きを経験できるよう、楽しく身体を動かす運動や実践を紹介し(運動部活動活性化推進事業) 地域指導者の活用を促す(学校体育実技指導者協力者派遣事業)などの取り組みを行う。
- ・ 長野県のホームページを通して学校で取り組める多様な運動を紹介し、友達とかかわりながら記録に挑戦させることにより、体を動かす楽しさを味わわせる。(ながのスポーツスタジアム)
- ・ 今回の調査結果を基に、楽しく身体を動かしながら体力向上を図ることのできる運動プログラムを作成し、授業等で活用してもらおう。(元気な信州っ子復活支援事業)
- ・ 中学校では、地域指導者の活用を促し、運動部活動に参加しやすい環境の整備に努める。(地域スポーツ人材の活用実践支援事業、スポーツ活動運営委員会の設置・運営支援)

##### ウ 運動の習慣化を図る

- ・ 小・中・高等学校に、各校の児童・生徒の実態を踏まえた「体力向上プラン」を作成してもらい、運動・スポーツを、日常的に実施する環境を整える。(体力向上プラン 2009)
- ・ 学校と家庭が連携して児童・生徒の体力向上の推進に当たることができるよう、体力テスト個人表(児童生徒活用シート)等の活用をする。