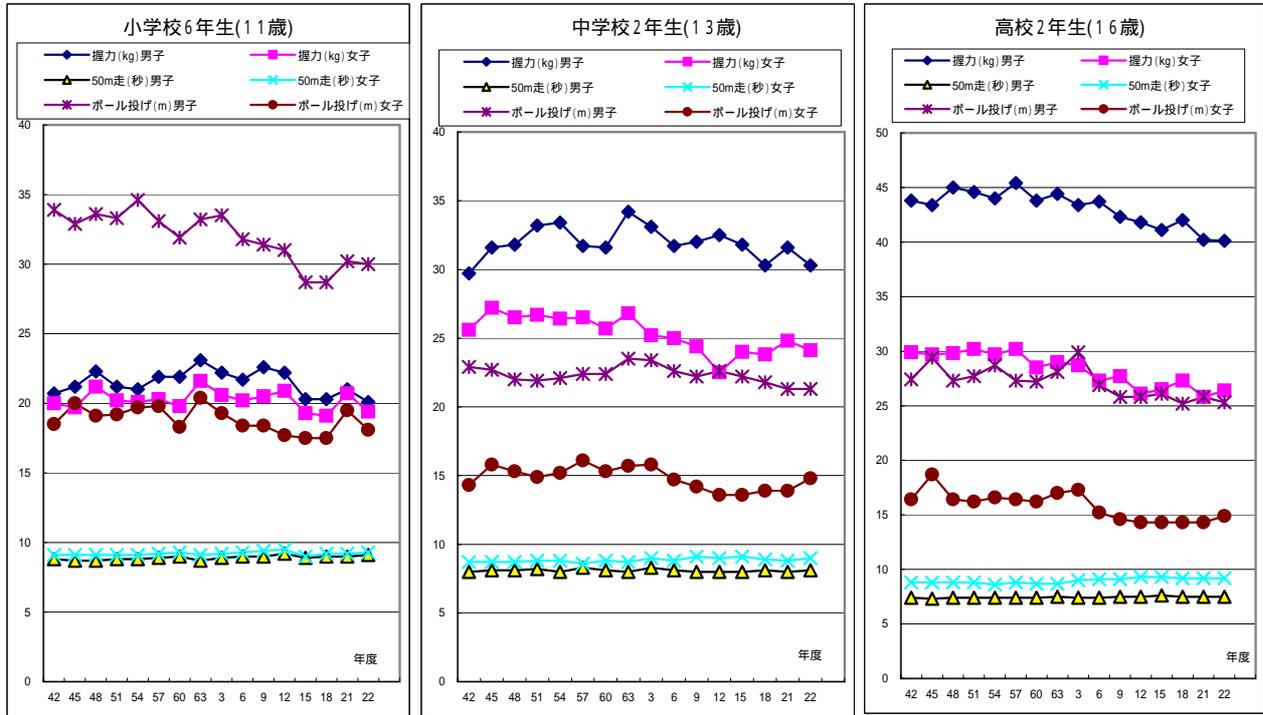


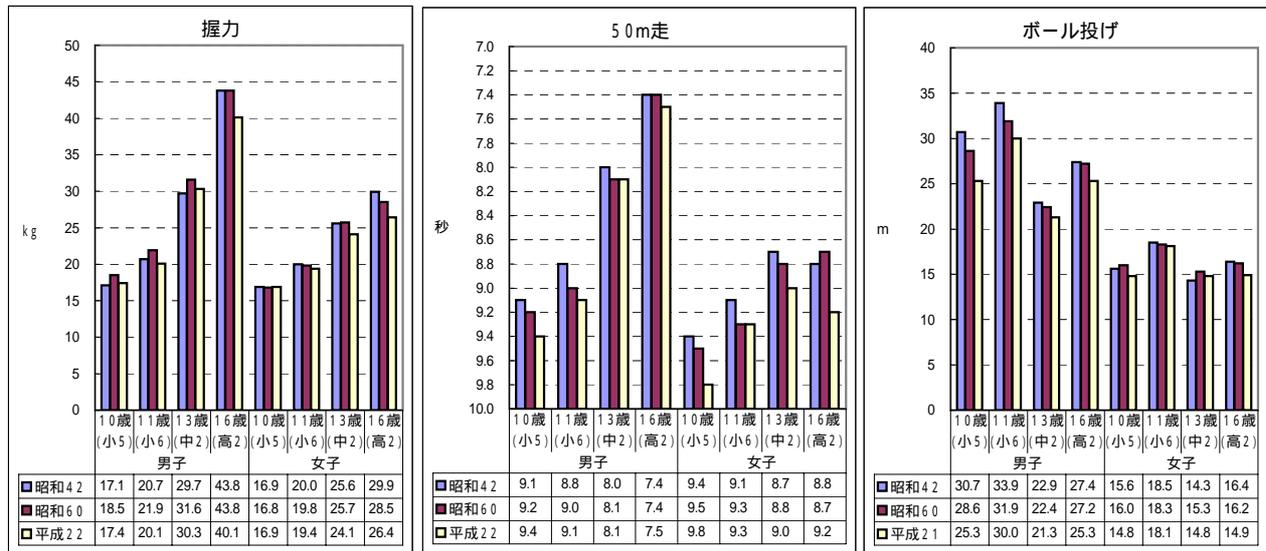
1 体力・運動能力の推移（昭和42年度～平成22年度）

(1) 昭和42年度から平成22年度までの年次推移



ここ10年ほどは緩やかに低下する種目もあるが、低下の傾向を示さない、または、向上傾向を示す種目がある。なお、昭和42年からの体力の推移では、依然低い水準となっている。

(2) 昭和42年度と昭和60年度と平成22年度との比較



握力は小学校5年生男子、中学校2年生男子が、昭和42年の平均値を上回った。ボール投げは、中学校2年生女子が昭和42年の平均値を上回った。その他の項目では昭和42年、60年の平均値を超える種目、学年はなく、全体的に低い傾向にある。

2 平成22年度長野県の平均値（H21県平均との比較）

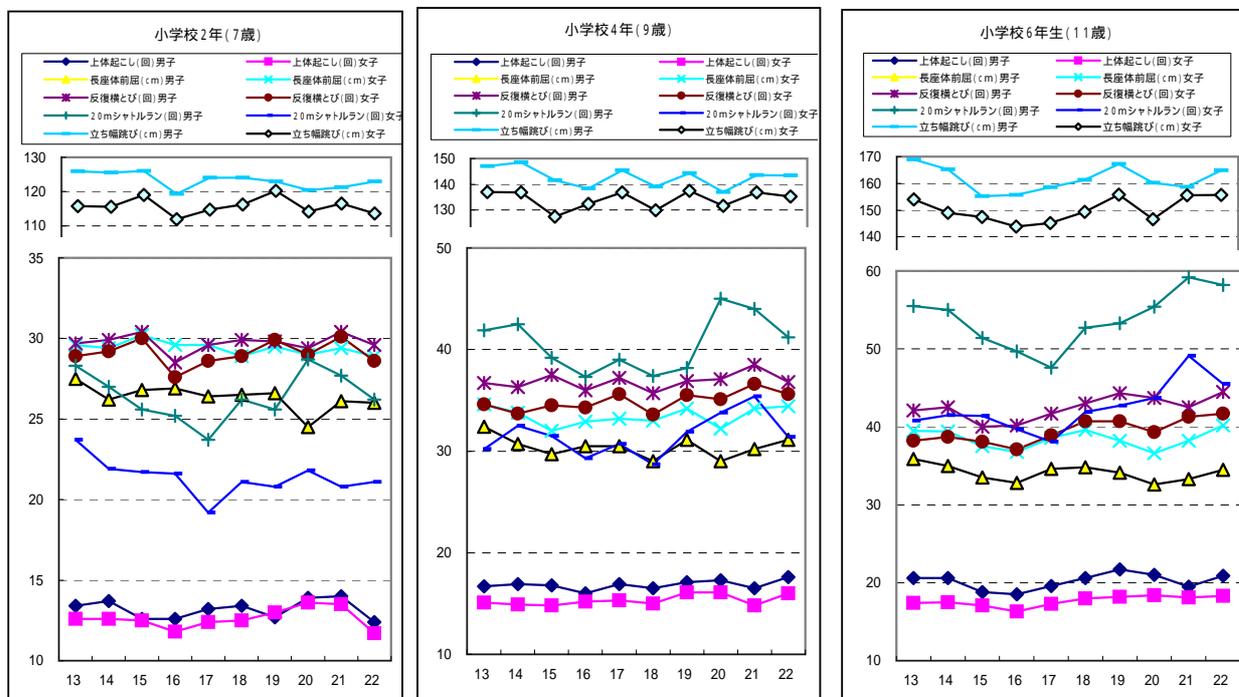
項目	年齢	小学校						中学校			高等学校			内容
		6才 (小1)	7 (小2)	8 (小3)	9 (小4)	10 (小5)	11 (小6)	12 (中1)	13 (中2)	14 (中3)	15 (高1)	16 (高2)	17 (高3)	
握力 (kg)	男	9.7	11.5	13.3	15.0	17.4	20.1	24.9	30.3	35.7	37.8	40.1	41.5	握力計使用
	女	8.9	10.5	12.2	14.3	16.9	19.4	21.8	24.1	25.5	25.5	26.4	26.9	
上体起 こし(回)	男	10.9	12.4	15.2	17.6	18.4	20.9	22.2	26.1	28.6	27.9	28.7	29.4	30秒間の上 体起こし回数
	女	10.2	11.7	13.6	16.0	16.2	18.3	18.6	20.8	21.8	20.6	21.8	21.4	
長座体 前屈(cm)	男	25.5	26.0	30.7	31.1	32.4	34.5	38.6	42.9	45.5	45.8	46.5	47.8	長座で前屈
	女	27.8	28.9	32.5	34.4	36.1	40.2	40.8	44.0	44.6	44.4	45.3	46.0	
反復横 とび(点)	男	26.1	29.6	34.7	36.8	41.3	44.5	45.3	48.6	51.5	53.9	54.2	55.1	20秒で線を 越す点数
	女	25.3	28.6	33.1	35.6	38.0	41.7	40.4	42.0	42.4	44.9	45.2	45.6	
20mシャトル ラン(回)	男	20.2	26.2	35.6	41.2	49.2	58.2	62.3	80.2	86.5	84.0	88.1	90.0	20mの折り 返し回数
	女	16.5	21.1	28.1	31.4	36.5	45.5	43.0	50.1	51.3	45.5	47.2	51.0	
50m 走(秒)	男	11.7	10.8	10.2	9.8	9.4	9.1	8.6	8.1	7.7	7.7	7.5	7.4	
	女	12.0	11.1	10.5	10.1	9.8	9.3	9.2	9.0	9.0	9.2	9.2	9.0	
立ち幅 とび(cm)	男	112.1	122.9	132.3	143.4	153.2	164.9	180.0	197.1	209.1	215.2	222.3	225.3	
	女	105.4	113.6	126.0	135.2	144.1	155.7	158.5	164.7	162.3	165.8	166.5	168.8	
ボール 投げ(m)	男	9.2	13.0	16.9	21.4	25.3	30.0	18.8	21.3	24.0	24.5	25.3	26.2	
	女	6.1	8.3	10.1	12.6	14.8	18.1	13.6	14.8	14.9	14.6	14.9	15.1	

ボール投げは小学生が「ソフトボール」、中・高校生は「ハンドボール」  
網掛けは昨年度の平均を上回っているもの

平成22年度の児童生徒の体力水準は、小学校の34.4%、中学校の31.3%、高校の79.2%、全体の44.8%の項目において、昨年度を上回った。

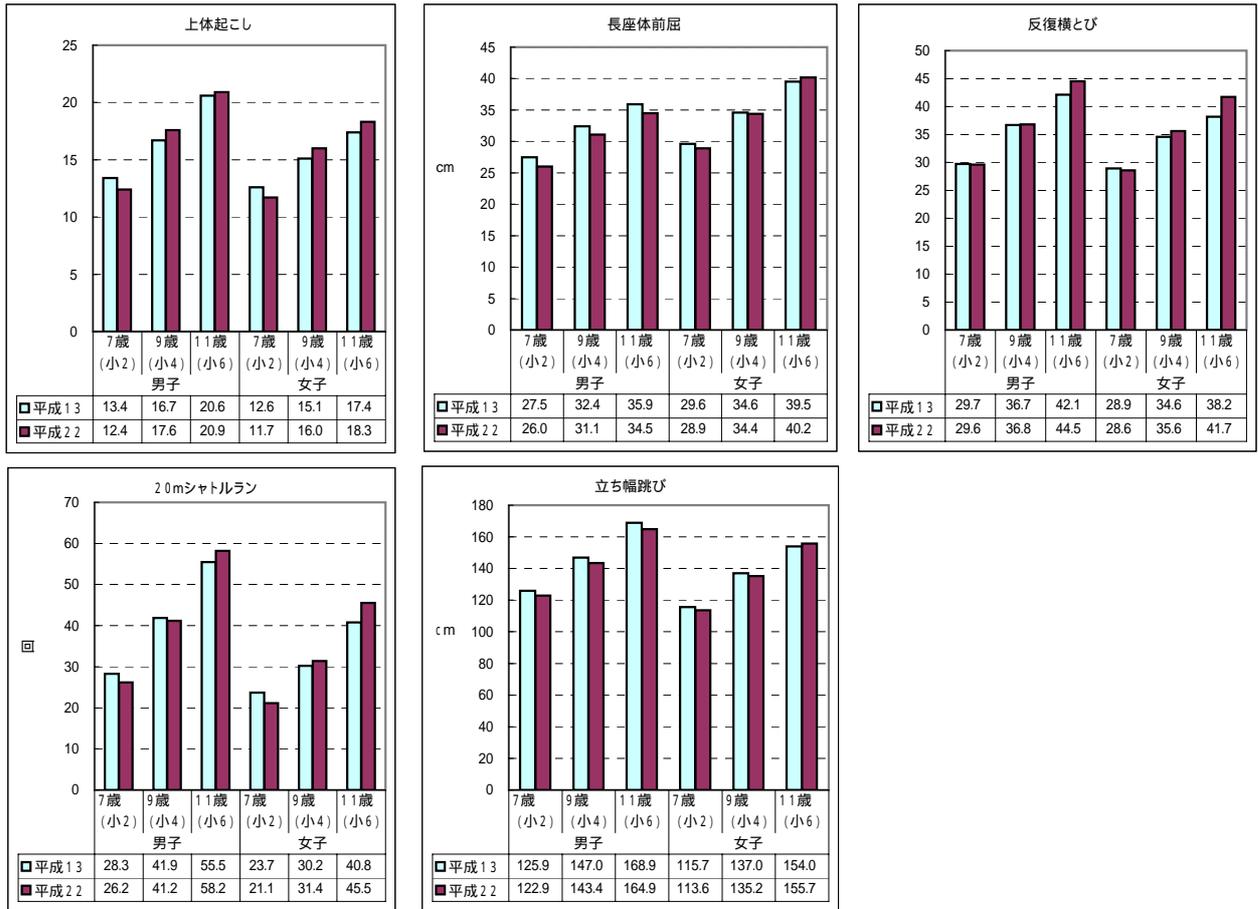
3 小学生の過去10年間における体力の特徴（平成13年度～22年度）

(1) 平成13年度から平成22年度までの年次推移



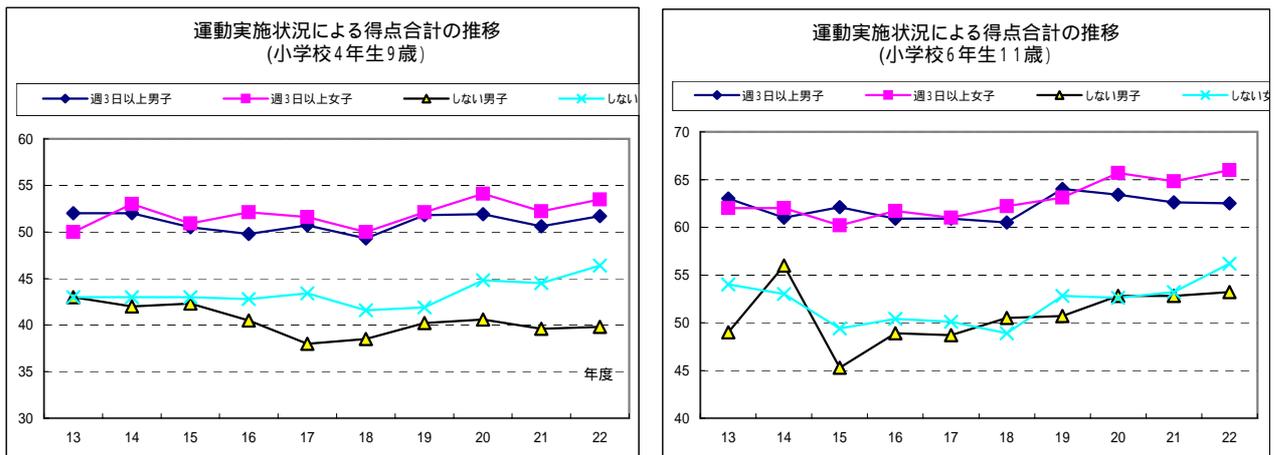
ここ10年間では、若干の増減はあるものの、概ね横ばいの傾向にある。  
4年生男子と6年生女子の上体起こし、6年生女子の長座体前屈、6年生男女の反復横跳びの平均値が、平成13年度以降、最も高い値となった。

(2) 平成13年度と平成22年度との比較



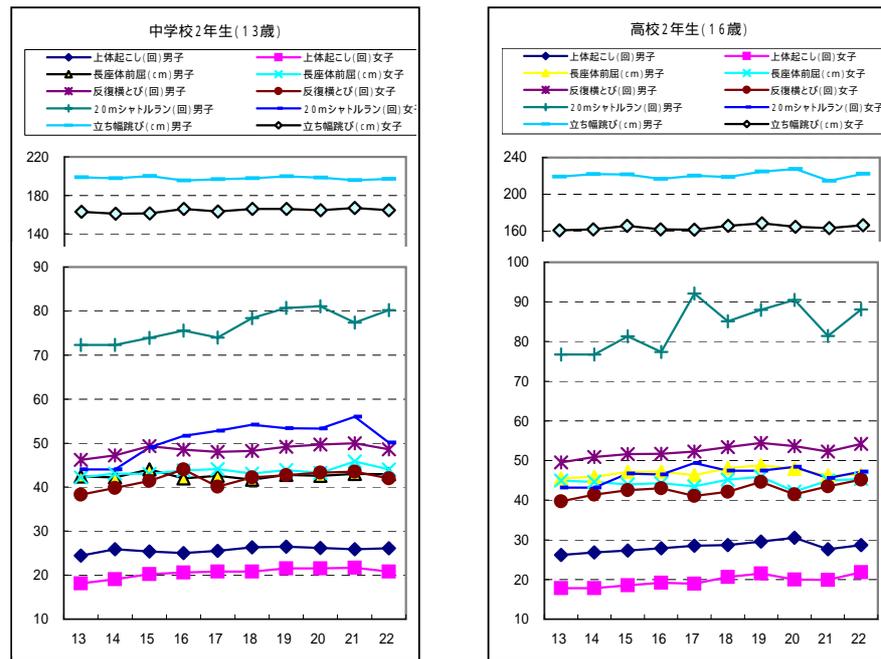
平成13年度と比較すると、長座体前屈と立ち幅跳びが6年生女子を除いて下回っている。上体起こしと、反復横とびは、2年生を除いて上回った。

4 小学生の運動実施状況による体力合計点の推移 (平成13年度～22年度)



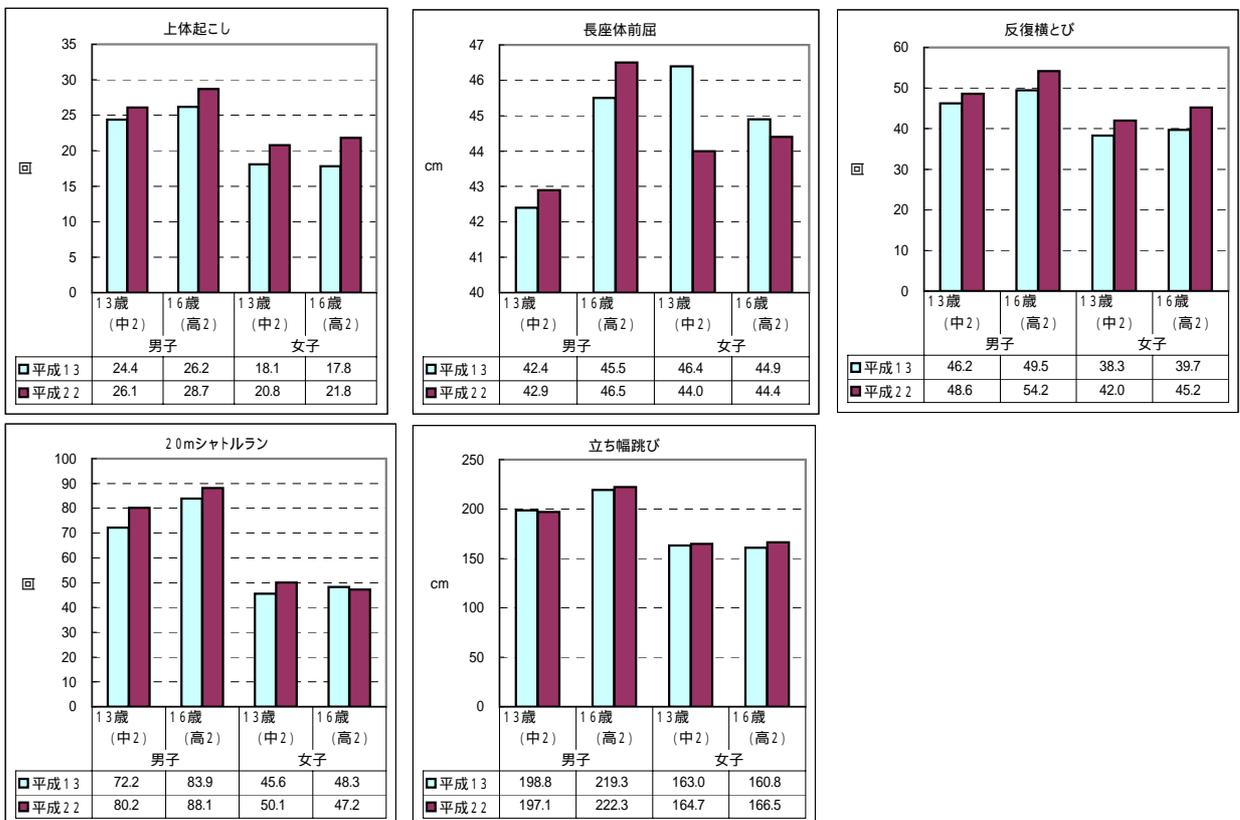
4・6年生の男女とも、「週3日以上」運動すると回答した児童は、「しない」と回答した児童より、体力合計点が高くなる傾向がみられた。ここ10年間では、若干の増減はあるものの、概ね横ばいの傾向にある。

5 中・高生の過去10年間における体力の特徴（平成13年度～22年度）  
 (1) 平成13年度から平成22年度までの年次推移



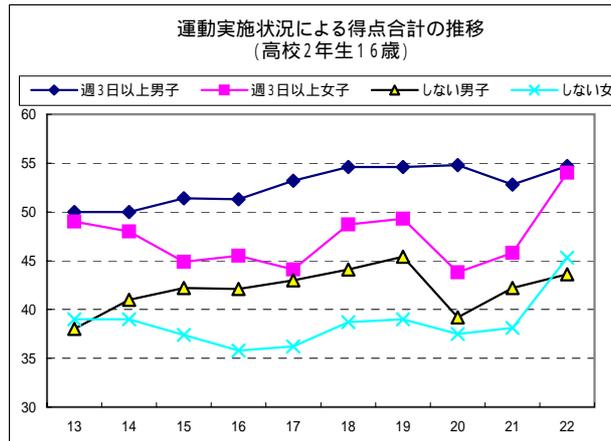
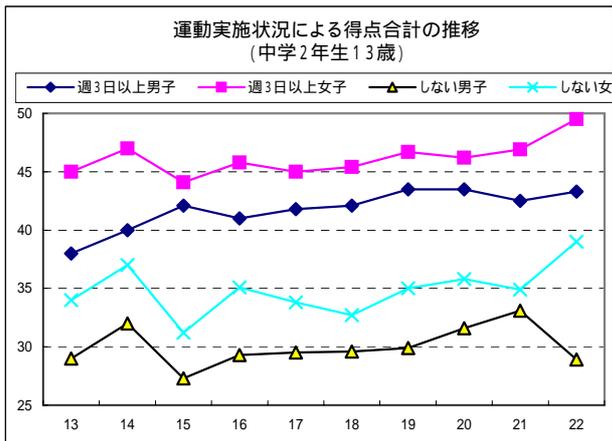
高校2年生女子の上体起こし、反復横跳びの平均値が、平成13年度以降最も高い値となった。ここ10年間では中学校2年生、高校2年生の平均値は上向き傾向を示す項目が多い。

(2) 平成13年度と平成22年度との比較



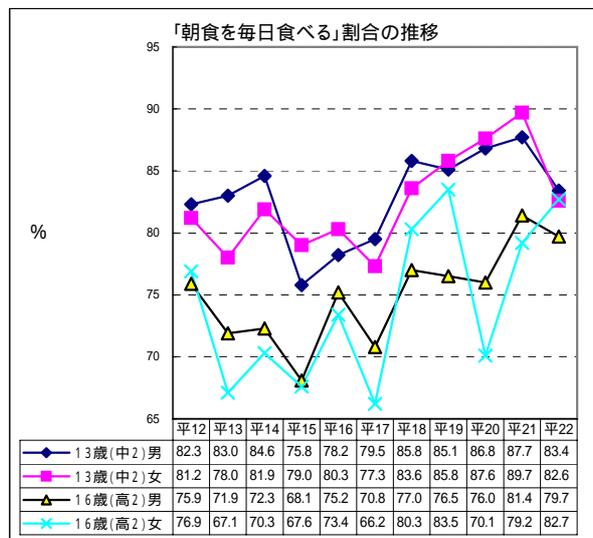
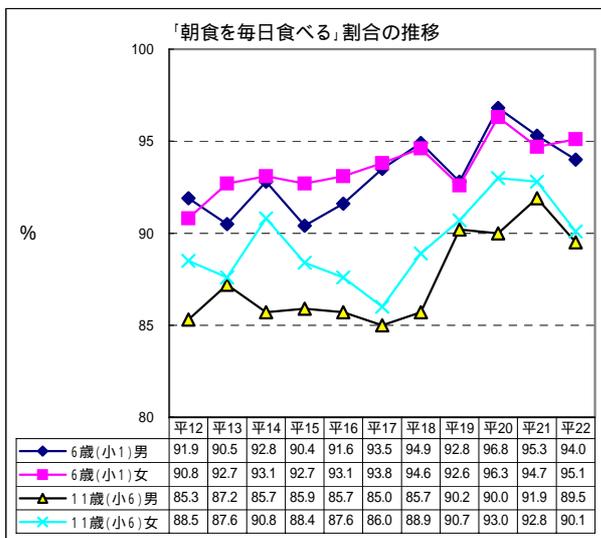
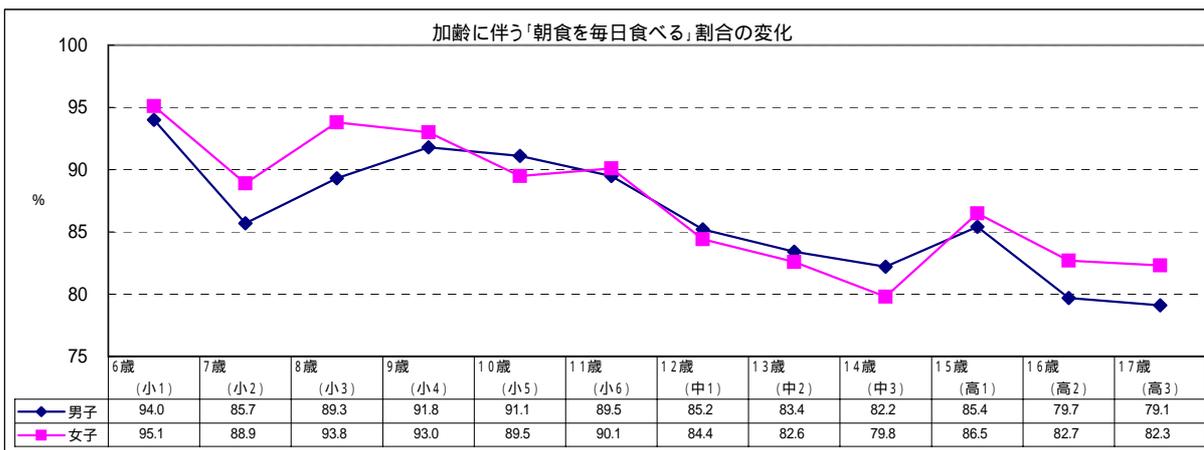
平成13年度と比較すると、上体起こしと反復横とびでは、中学校2年生と高校2年生の男女ともに上回った。20mシャトルランは高校2年生の女子を、立ち幅とびは中学校2年生男子を除いて上回った。

6 中・高生の運動実施状況による得点合計の推移（平成13年度～22年度）



中学校2年生・高校2年生の男女とも、「週3日以上」運動すると回答した生徒は、「しない」と回答した生徒より、体力合計点が高くなる傾向がみられた。

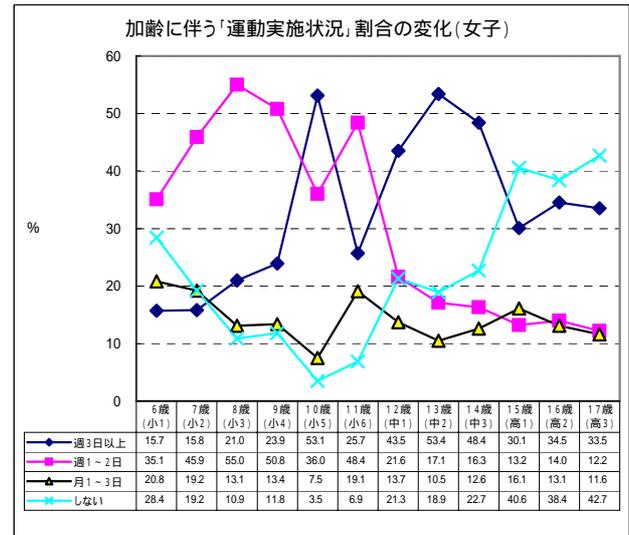
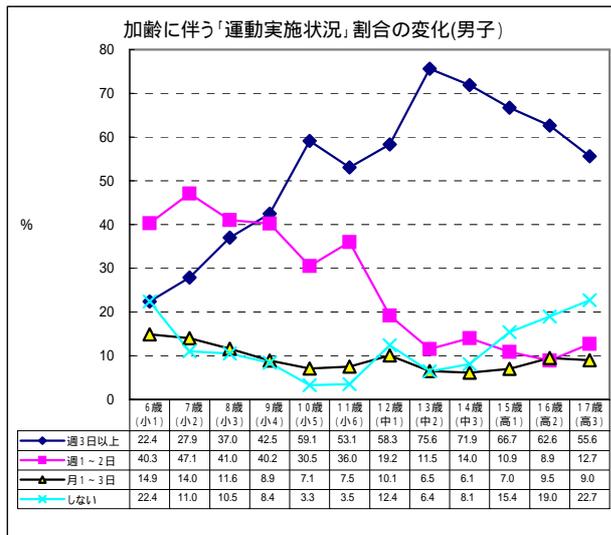
7 食生活の状況



「朝食を毎日食べる」割合は、加齢に伴い減少する傾向にある。  
朝食を「毎日食べる」と回答した児童割合は、小学校1年生男子、小学校6年生男女、中学校2年生男女、高校2年生男子が昨年を下回った。年度による違いはあるが、ここ10年では概ね上向きの傾向にある。

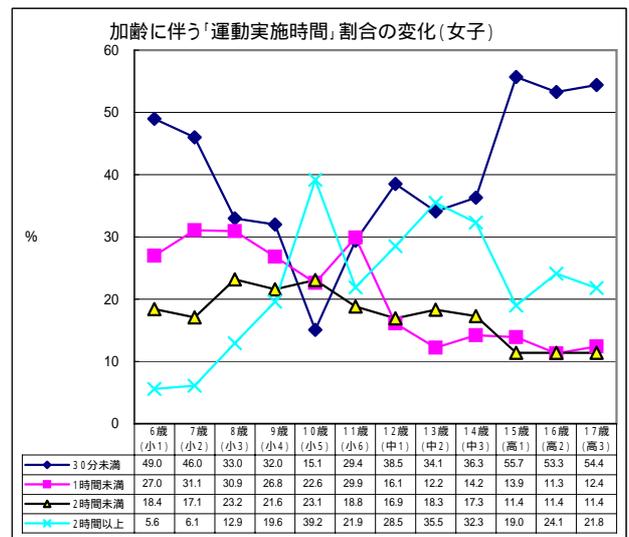
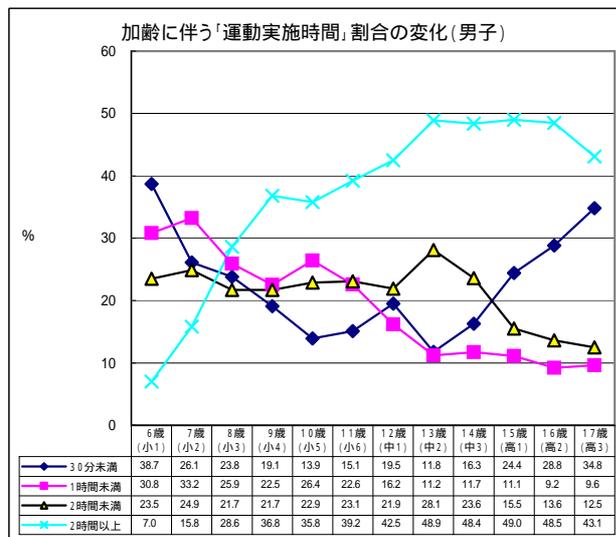
## 8 運動の実施状況

### (1) 加齢に伴う運動の実施状況の変化



「週3日以上」運動をすると回答した児童・生徒の割合は、小学校6年生で一旦落ち込むものの、学年を重ねるごとに増加傾向を示し、中学2年生をピークに減少傾向に転ずる。  
 「しない」と回答した児童・生徒の割合は、小学校5～6年生から学年を重ねるごとに増加し、特に女子が著しい増加を見せ、高校3年生では4割以上に達する。

### (2) 加齢に伴う1日の運動実施時間の変化



「2時間以上」運動をすると回答した児童・生徒の割合は、小学校5～6年生で一旦落ち込むものの、学年を重ねるごとに増加傾向を示し、中学2年生をピークに減少傾向に転ずる。  
 「30分未満」と回答した児童・生徒の割合は、中学校1～2年生から学年を重ねるごとに増加し、高校1年生からの増加割合が大きい。特に女子では、高校生で半数以上に達する。