

平成23年度体力テストの結果及び体力向上の取組について

スポーツ課

I 平成23年度体力テストの結果

1 調査の目的

県下児童生徒の体力及び生活の実態を把握し、今後の体育指導の改善及び基礎体力養成の資料とする。  
(長野県では昭和42年から実施)

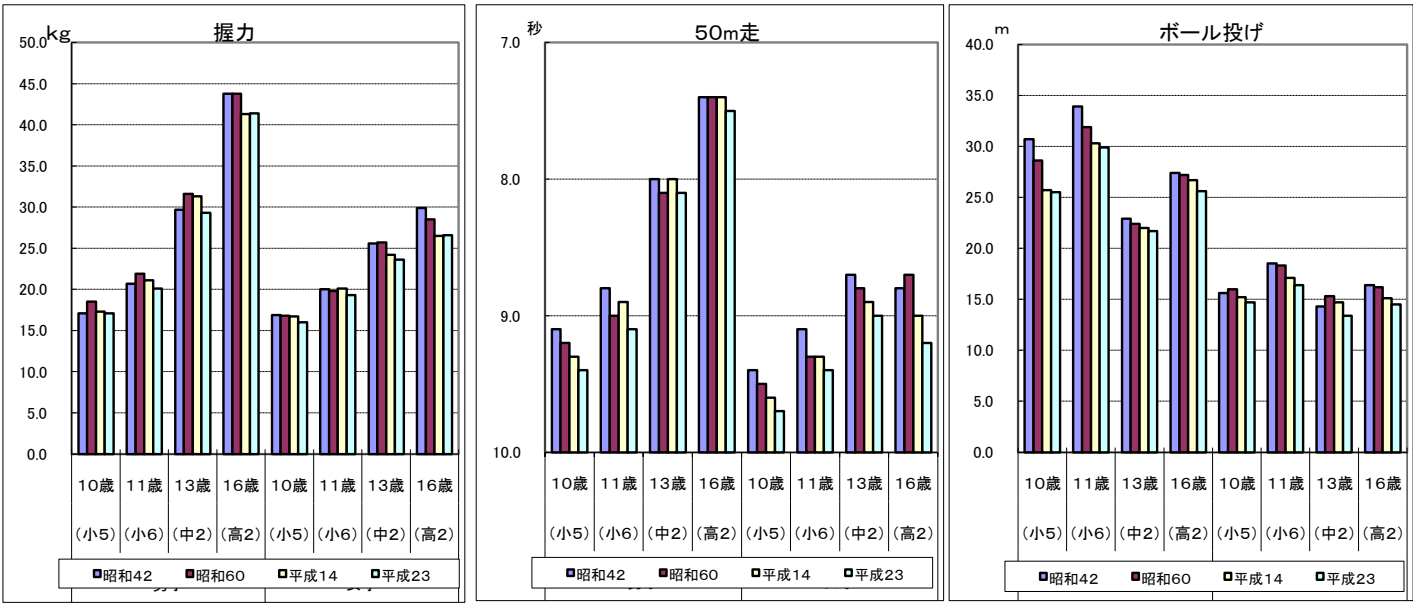
2 調査対象校および人数

小学校	60校	16,856名
中学校	40校	15,035名
高等学校	12校	6,254名
		38,145名

調査期間 平成23年5月～10月

3 体力・運動能力の推移

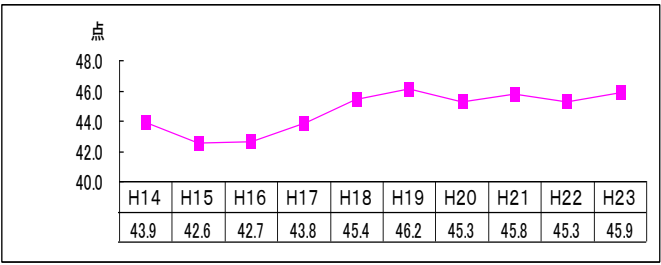
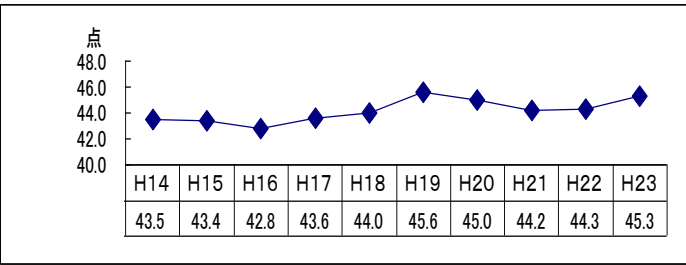
(1) 昭和42年度、昭和60年度、平成14年度、平成23年度の比較  
(比較可能な握力、50m走、ボール投げの3種目のみ)



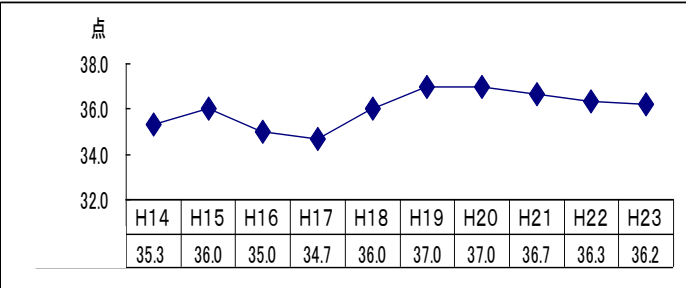
○ 握力の16歳男子と16歳女子以外は全て平成23年度が最低を記録している。

(2) 体力合計点の10年間の推移 (握力、50m走、ボール投げに加え、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とびを点数化して合計)

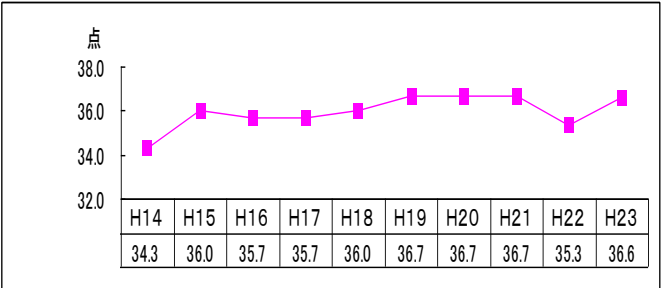
① 全体 (小学校1年生から高等学校3年生まで) の体力合計点平均  
全体(男子) 全体(女子)



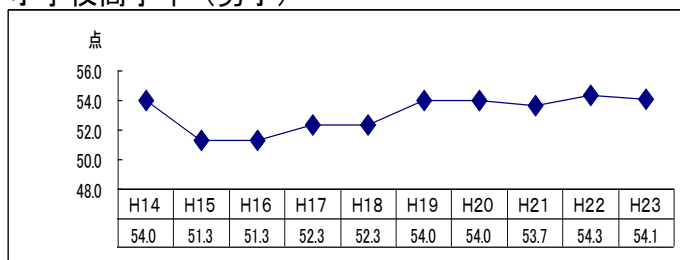
② 校種別体力合計点平均  
小学校低学年 (男子)



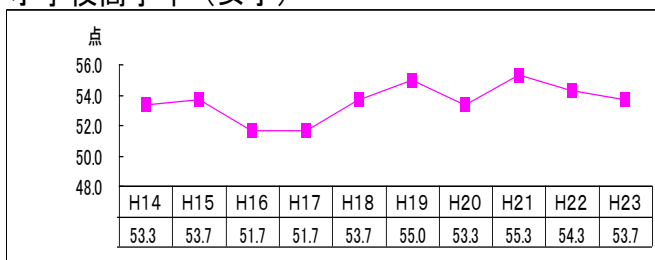
小学校低学年 (女子)



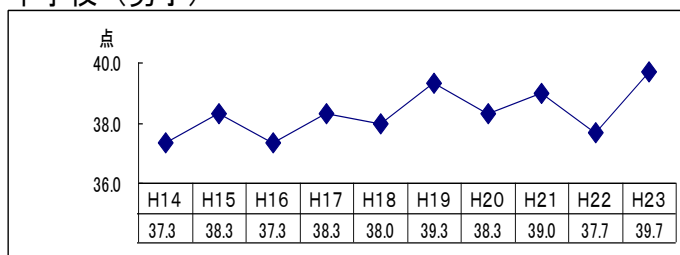
小学校高学年（男子）



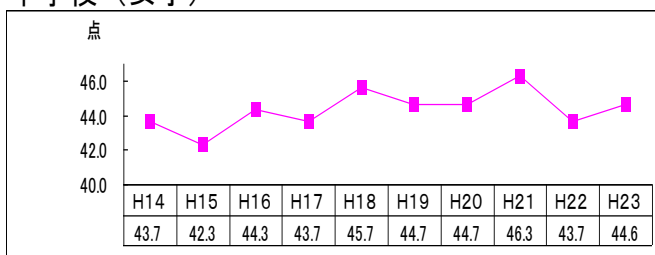
小学校高学年（女子）



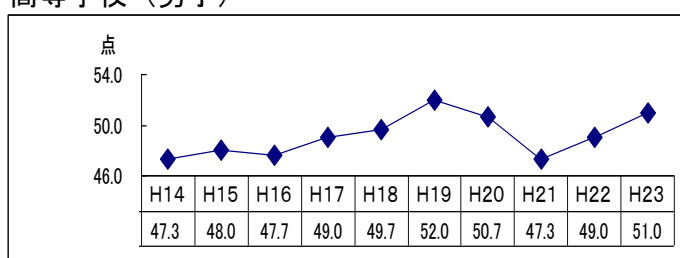
中学校（男子）



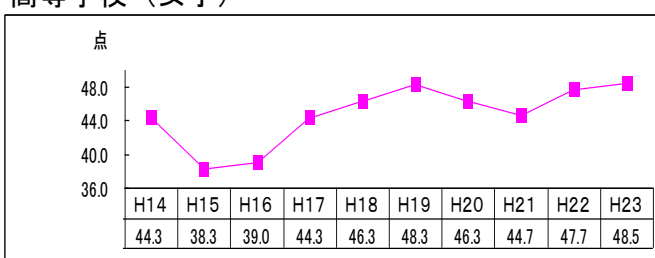
中学校（女子）



高等学校（男子）



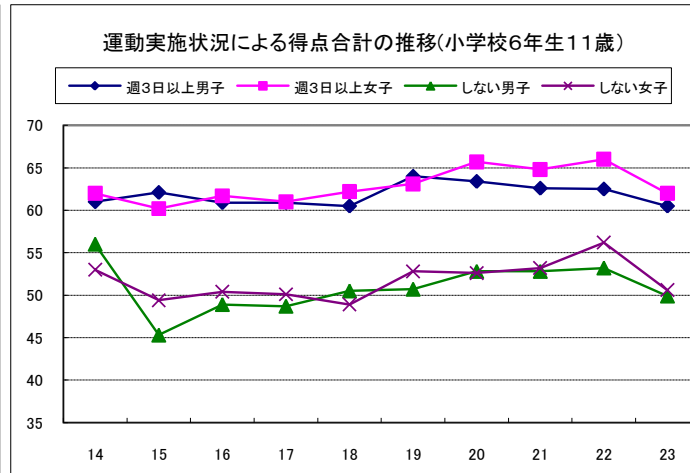
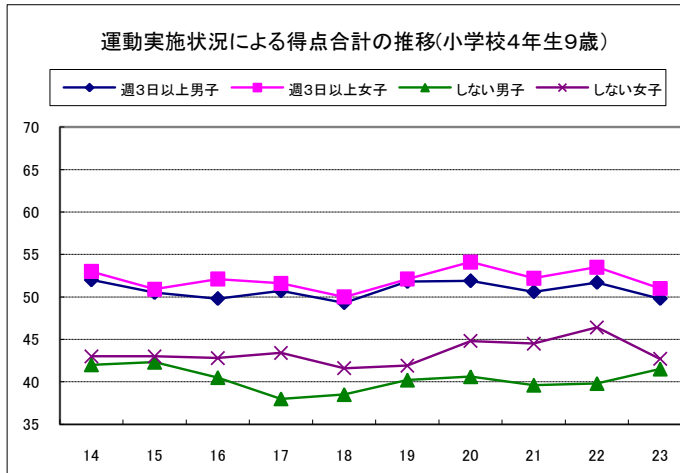
高等学校（女子）



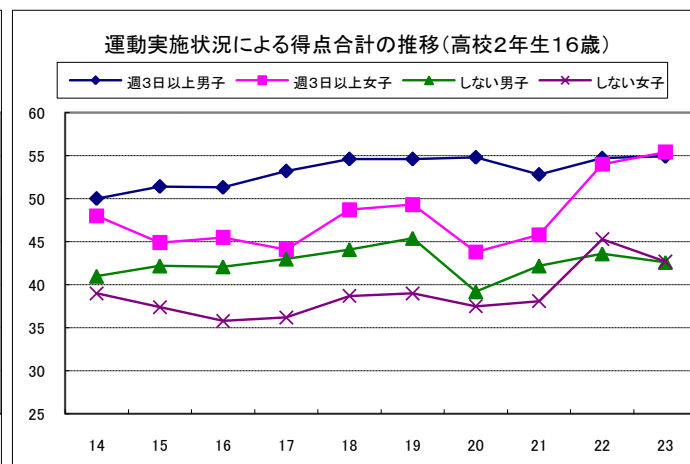
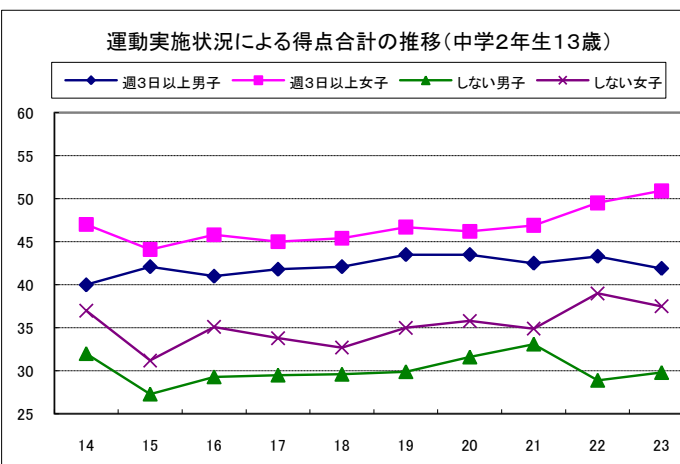
○ 全体では若干の上向き傾向にある。平成23年度において前年度と比較すると小学校低学年（男子）と小学校高学年（男子と女子）以外は上昇している。

#### 4 運動実施状況による体力合計点の推移（平成14年度～23年度）

##### （1）小学生

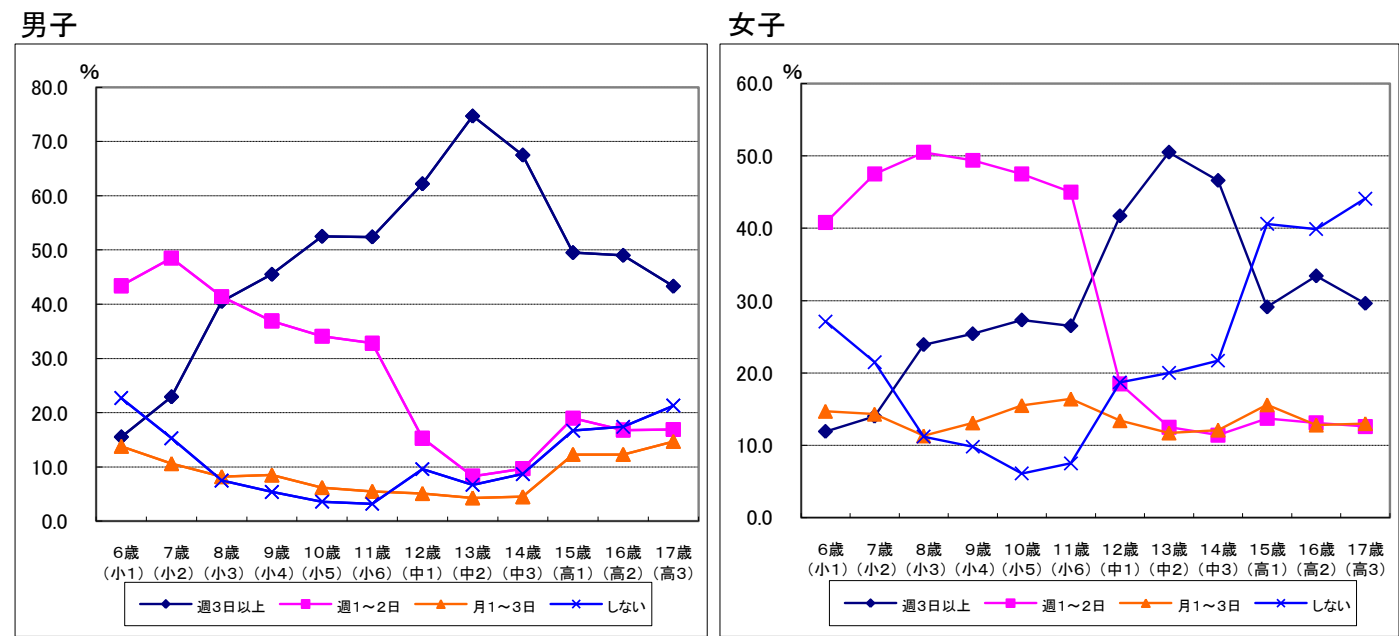


##### （2）中学生・高校生



○ 「週3日以上」運動すると回答した児童・生徒は、「しない」と回答した児童より体力合計点が高くなる。

5 学年進行に伴う運動の実施状況の変化（平成23年度）



- 「週3日以上」運動をすると回答した児童・生徒の割合は、小学校高学年でいったん横ばいとなるが、中学に入り増加傾向を示し、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年生から学年が進むごとに増加し、特に女子が著しい増加を見せ、高校生では4割以上に達する。

(参考)

児童生徒の体力の低下の要因としては、以下のことにより運動する機会が減少していることが考えられる。

- 学校外の学習活動や室内遊び時間の増加による、外遊びやスポーツ活動時間の減少
- ゲーム機やテレビなどの室内遊びの増加
- 習い事などによる子どもの多忙
- 空き地や生活道路といった遊び場の減少、少子化による遊び相手の減少
- 睡眠時間や生活習慣、食生活の乱れ
- 交通・電化製品の発達による利便性の向上

## Ⅱ 体力向上の取組

### 1 取り組みの概略

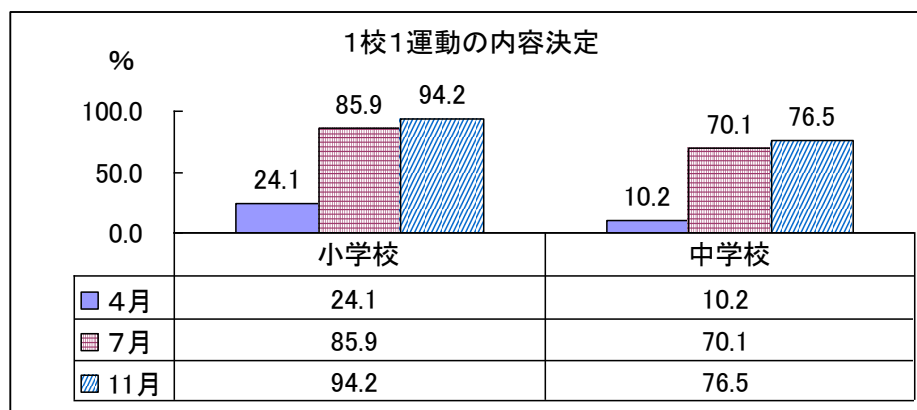
本年度より、これまでの施策を再編成し「かがやけ信州っ子体力アップ事業」として体力向上策に取り組む中で、各学校に「1校1運動」と「体力テスト」の実施を依頼した。

11月調査時点で「1校1運動」は小学校 88.0%、中学校 70.1%の実施率となり、「体力テスト」の小学校の実施率は昨年度 67.8%から本年度 90.3%まで向上した。

これらの取り組みの成果が、平成 24 年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に反映されることを期待している。

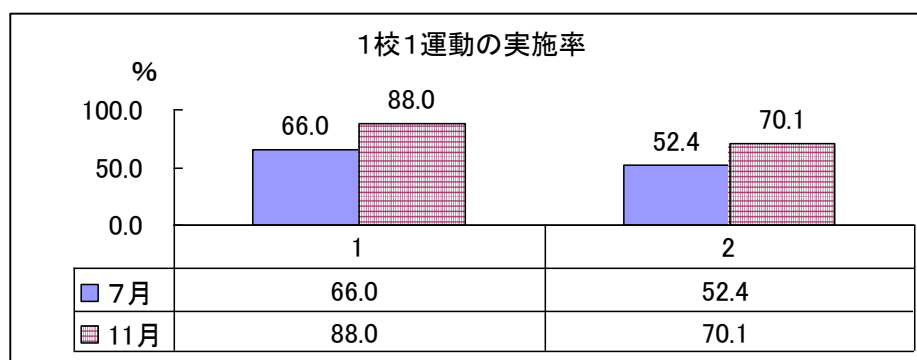
### 2 1校1運動事業について

#### (1) 1校1運動の実施内容の決定について



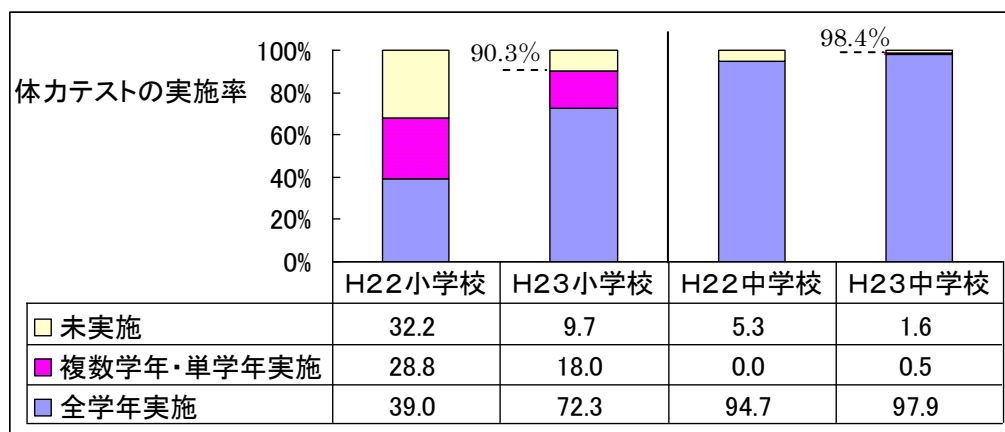
○ 開始初年度であったが、大半の学校で一学期中に実施内容を決定している。

#### (2) 1校1運動の実施について



○ 一学期中には過半数の学校で取り組みが開始された。

### 3 体力テストについて



○ 何らかの形で体力テストを実施した学校は、小学校では 90.3%、中学校では 98.4%になった。

## 資料

### 1 校 1 運動の特色ある取り組み一覧

#### (1) 地域やスポーツ指導者との連携

学 校 名	取 り 組 み
①御代田南小学校 (御代田町)	・体育指導委員による SAQ トレーニング指導 ・昨年度取り組んだ学級が体力テストの結果が大幅に向上
②和田小・長門小学校 (長和町)	・元気アップタイムに町派遣インストラクターが運動指導に入る
③上松小学校 (上松町)	・総合型地域スポーツクラブと連携した縄跳び運動
④南小学校 (山ノ内町)	・長野グランセローズコンディショニングコーチが作った「のびのびハッスル体操」 ・木曜日掃除の時間をなくし、先生も子どもたちも遊ぶ「共に遊ぶ時間」
⑤箕輪中部小学校 (箕輪町)	・柳沢運動プログラムと松本大学岩間先生との連携
⑥美麻小・中学校 (大町市)	・東海大学と連携し、多面的に気力、体力、学力の向上。バス通 児童 1 区画前で下りて登校

#### (2) 「～タイム」「～サーキット」などの名称で、運動する場と時間を設定

学 校 名	取 り 組 み
①加茂小学校 (長野市)	・「ニジヤス講座」 ・子どもたちが意欲的に取り組みそうなマラソンカード
②大鹿小学校 (大鹿村)	・キッズ運動遊びどこでもゼミナールを生かした日常の実践
③根羽中学校 (根羽村)	・週 2 回全校体育の実施 (中学では珍しい)
④芹田小学校 (長野市)	・記録に気軽のチャレンジできる「芹っ子チャレンジャー」
⑤松川中学校 (松川町)	・体づくり運動の授業を重点単位として 10 時間実施と全校体制 で県中駅伝へ向けての校舎外周ランニング
⑥通明小学校 (長野市)	・「通明チャレンジ」
⑦豊栄小学校 (長野市)	・「とよさかサーキット」校庭に場の設定
⑧川中島小学校 (長野市)	・「むぎっこ運動」、「ふれあいタイム」
⑨日野小学校 (須坂市)	・「いろんな運動、レッツトライ! ひーのータイム
⑩坂城小学校 (坂城町)	・「坂城っ子タイム」40 分間 夢中に友達と遊ぶことが、けが 防止につながっている
⑪南条小学校 (坂城町)	・「南条小学校体カスタジアム」自由に体力テストができる企画 (児童会)
⑫中川小学校 (松本市)	・体力テスト結果をもとに「フィジカルランド」(サーキットト レーニング)を実施
⑬美簗小学校 (伊那市)	・美簗フィジカルチャレンジで休み時間雑巾がけタイムレースや ジャンプする機会を増やすために自作用具を工夫

#### (3) 清掃時間に運動を位置づけた取り組み

学 校 名	取 り 組 み
①浜井場小学校 (飯田市)	・週 2 回清掃の時間を遊びの時間として最大 40 分の運動遊びの 時間確保
②高森北小学校 (高森町)	・週 1 回清掃の時間を運動遊びの時間に変えている

(4) 施設・用具により運動環境を整備

学 校 名	取 り 組 み
①長沼小学校（長野市）	・気軽に体力診断ができる場の設置（握力計）
②大岡小学校（長野市）	・「めざせ1日 2万歩」歩数計にて計測
③豊科北小学校 （安曇野市）	・毎週水曜日清掃を実施せず遊びの時間「おおらかタイム」。自作ジャンピングボードを設置し二重跳び全員達成を目指す

(5) 体力テストを年2回実施し効果を検証する計画がある学校

学 校 名	取 り 組 み
①広丘小学校（塩尻市）	・体育科通信を発行し意識を高める。サーキットコースの日常設置と児童会と連携して「チャレンジ放送」を流し、活動意欲を高める。3種目を秋に2度目の実施
②泉野小学校（茅野市）	・6月と10月に体力テスト実施し検証
③辰野東小学校（辰野町）	・握力、シャトルラン、ボール投げを再度実施し検証
④泰阜小学校（泰阜村）	・弱点補強運動に取り組み、2回目体力テストを実施する
⑤本城小学校（筑北村）	・体力テスト重点項目を再実施し縄跳びマラソンの効果を検証
⑥真島小学校（長野市）	・シャトルランを再実施しマラソンの効果を検証
⑦長丘小学校（中野市）	・秋に長座体前屈と50mを再実施し効果を検証
⑧七二会中学校（長野市）	・学期に1回全校で体力テストを実施する

(6) その他

学 校 名	取 り 組 み
①軽井沢西部小学校 （軽井沢町）	・集団で取り組める運動遊びに取り組む体力向上を目指すとともに、学級毎にQUテスト（集団性を見る調査）を実施することにより学級作り、学校づくりにつなげる
②菅野中学校（松本市）	・小中連携の一つとして、大縄跳び（ながのスポーツスタジアム）を菅野小と連携して、合同で取り組む
③松川中学校（松川村）	・夏休みに「個々に運動メニューへの取り組み」を課題とし、休み明けに体力テストを実施
④大岡小学校（長野市）	・万歩計を児童に持たせて、一日に歩く歩数を計測

## 4 体力テスト集計システムについて

### (1) 目的

- ① 市町村や学校等の集団単位又は個人別の結果を全国平均や全県平均等と比較して「みえる化」する。
- ② 集団や個人の長所・短所を把握し、バランスのとれた体力向上対策に反映させる。

### (2) 運用時期

平成 24 年 1 月から

### (3) 1 月現在の利用状況

小学校 382 校中 302 校 (79%) 中学校 187 校中 163 校 (87%) 小中計 83%

### (4) フィードバックデータの例

#### ① 個人カードの一部

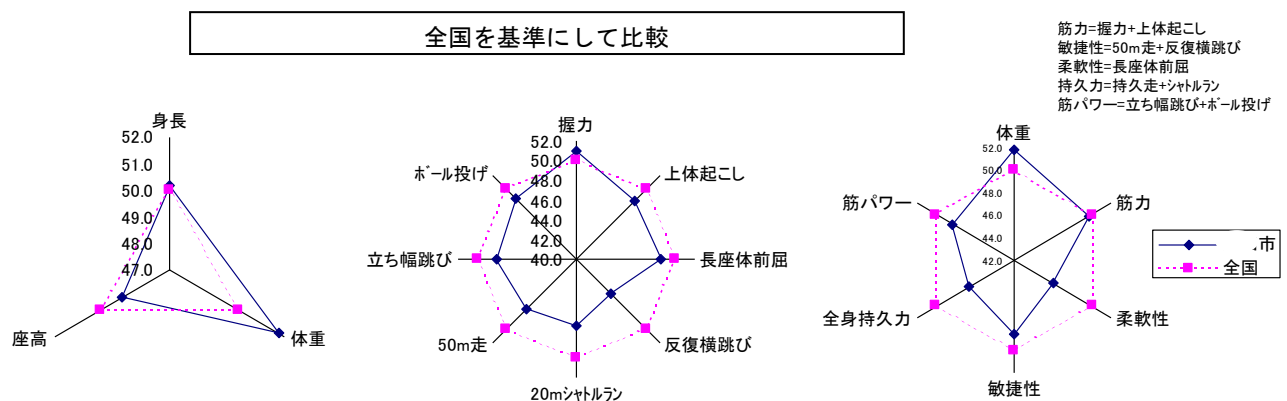
基礎データ			あなたの記録		○数字は得点	ぜんこくへいきん 全国平均	けんへいきん 県平均	がっこうへいきん 学校平均
			前々年度	前年度	今年度	2010 年	2011 年	
体格	身長	(cm)			117.6	116.0	115.7	116.9
	体重	(kg)			20.0	21.0	20.6	21.1
	座高	(cm)			66.3	64.7	64.5	64.6

体力テスト	握力	(kg)			9 ④	★ 8.87	★ 8.79	9.14
	上体起こし	(回)			13 ⑤	★ 10.38	★ 10.36	14.62
	長座体前屈	(cm)			15 ①	28.28	28.01	19.57
	反復横とび	(点)			37 ⑦	★ 26.36	★ 25.75	★ 30.38
	20mシャトルラン	(回)			28 ⑥	★ 14.33	★ 16.40	★ 20.95
	50m走	(秒)			10.40 ⑤	★ 11.92	★ 11.86	★ 11.18
	立ち幅とび	(cm)			133 ⑤	★ 104.98	★ 103.95	★ 116.19
	ボール投げ	(m)			9 ⑤	★ 5.95	★ 5.83	★ 7.95
段階と得点					B ③⑧	★ 28	★ 30	★ 35

★印は、個人データの記録が、全国平均、県平均、学校平均と同じか上回っていることを示します。

※ 個人カードの一部であり、レーダーチャートや評価コメントなどが記されます。

#### ② 市町村教育委員会へのフィードバックデータの一部

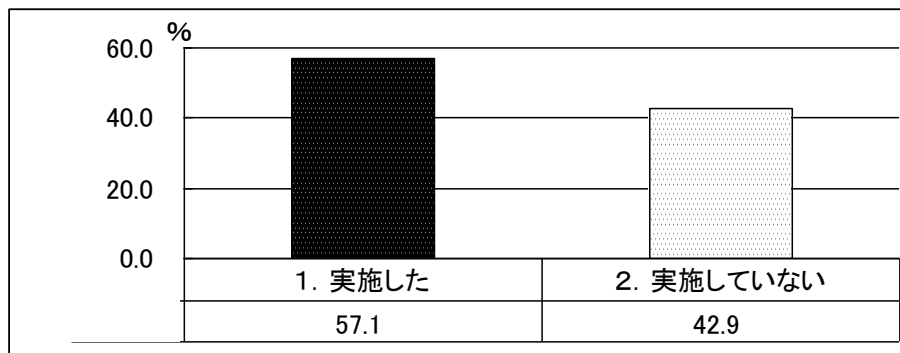


※ 偏差値のレーダーチャート：全国を 50 とした場合の、市町村の学年別男女別平均の値

## 5 市町村教育委員会アンケート（文部科学省アンケート）

- ※ 実施対象：全市町村教育委員会（学校組合教育委員会を除く）
- ※ 実施時期：平成24年1月
- ※ 回答数：全77市町村教委中の77市町村教委（回答率：100%）

（問1） 平成21年度から平成23年度において、全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を受けて、貴教育委員会では子どもの体力向上に関する施策を実施しましたか。

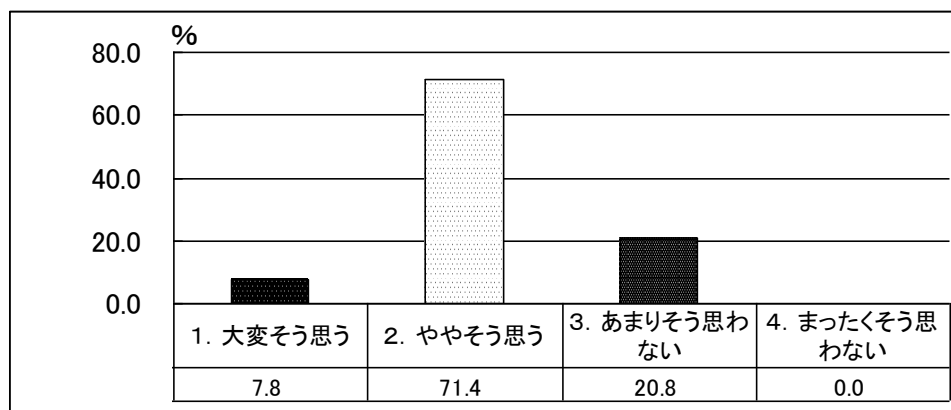


（問1-2）

問1で「実施した」を選択した場合は、実施した内容を選んでください。（複数回答可） %

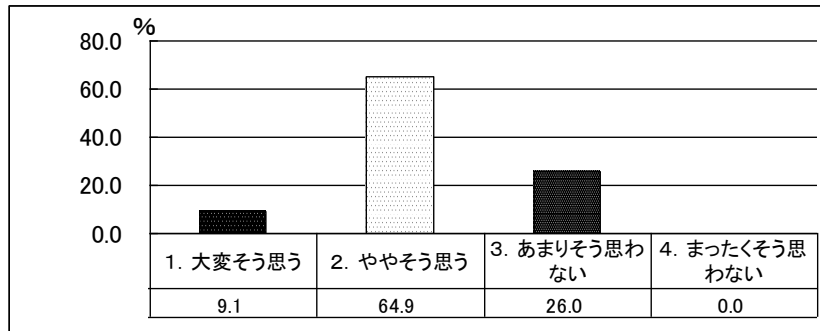
1. 体力向上のための運動プログラムの作成・配布	2.6
2. 子どもの体力向上に関する指針の策定	3.9
3. 子どもの体力向上に関する会議体の設置	5.2
4. 教員のための体力向上に関する指導資料の作成・配布	1.3
5. 教員のための体育実技指導者講習会の開催	3.9
6. 子どもの体力向上に関する施策についての教育委員会としての広報活動	5.2
7. 運動部活動（クラブ活動等）の活性化のための支援	40.3
8. 外部指導者の活用の推進	37.7
9. 運動やスポーツを行うための施設等の整備の改善	29.9
10. 学校等において体力向上に関する取組を実施するための経済的支援	10.4
11. 各教育委員会における体力調査結果報告書の作成・配布	1.3
12. （総合型）地域スポーツクラブとの連携の支援	18.2
13. 地域と連携した子どもの体力向上に関する施策の実施	20.8
14. 家庭・保護者と連携した子どもの体力向上に関する施策の実施	11.7

（問2） 平成20年度と比較して、貴教育委員会において子どもの体力向上に関する意識は向上したと思いますか。





(問3) 平成20年度と比較して、域内の学校において子どもの体力向上に関する取組に改善の変化が見られたと思いますか。

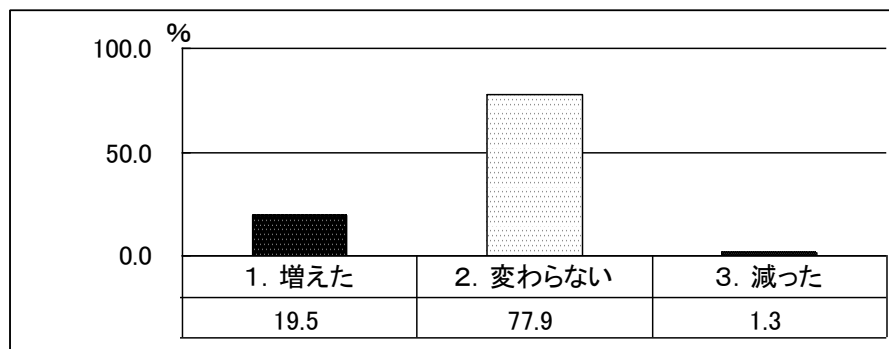


(問3-2)

問3で「大変そう思う」または「ややそう思う」と回答した場合に質問します。学校の取組にどのような点に改善が見られましたか。(複数回答可) %

1. 体力、健康についての関心が高まった	59.7
2. 体育的行事が増えた	3.9
3. 家庭との連携が図られた	10.4
4. 地域との連携が図られた	15.6
5. 児童・生徒の運動実施時間が増えた	18.2
6. 体力の向上に関連する取組の時間数が増えた	27.3
7. 運動部や地域スポーツクラブへの加入率が増えた	13.0

(問4) 平成20年度と比較して、子どもの体力向上に関する予算額は変化しましたか。



(問5) 子どもの体力向上に関する施策を実施する上で、今後特に力を入れて取り組みたい内容は何か。(複数回答可)

1. 子どもの体力向上に関する取組を支援する事業の拡充	42.9
2. 所管する域内の子どもの体力の現状や取組についての把握	49.4
3. 子どもの体力向上に関する施策を実施する上での組織づくり	18.2
4. 子どもの体力向上推進のための計画の作成	7.8
5. 子どもの体力向上に関する取組のための学校との協力体制の確立	67.5
6. 教員の指導力向上のための施策	11.7
7. 地域や家庭・保護者との連携の推進	50.6

- 市町村教育委員会として独自に体力向上に関する施策を実施する教委が増えてきている。また、体力向上に関する意識も高まってきている。
- 多くの市町村教育委員会が、学校において体力向上に関する取組に改善の変化が見られるようになったと認識している。