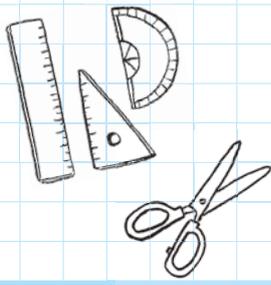


基礎体力低下と生活習慣の関係性とは？

# 学校教育

子ども課学校教育係 ☎ 0943-32-1194



昨年4～7月、文部科学省が全国の小学5年生と中学2年生を対象に、体格や体力・運動能力、運動習慣を把握する「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を行いました。広川町の結果を全国平均と比較してお知らせします。(表1、表2参照)

## 体格や体力・運動能力の調査結果

### ●小学5年生男子

身長・体重は、ともに全国平均を下回りました。肥満・痩せ傾向ではない児童の割合は、全国平均と同等です。体力・運動能力は、シャトルランとソフトボール投げが3校共通して好成績でした。そのほか、上広川小では握力と上体起こし、中広川小では上体起こしと反復横跳び、下広川小では握力と長座体前屈・反復跳び・立ち幅跳びが好成績でした。

### ●小学5年生女子

身長・体重は、ともに全国平均を上回りました。肥満・

痩せ傾向ではない児童の割合は全国平均を下回っています。体力・運動能力は、上広川小が8種目すべての項目で全国平均を上回る好成績を収めました。中広川小では握力と反復横跳び・シャトルラン・ソフトボール投げ、下広川小では長座体前屈と反復横跳び・シャトルラン・立ち幅跳び・ソフトボール投げが好成績でした。

### ●中学2年生男子

身長は全国平均を上回りましたが、体重は下回りました。肥満・痩せ傾向ではない生徒の割合も全国平均を下回っています。体力・運動能力は、握力とシャトルラン・50メートル走・立ち幅跳び・ハンドボール投げが好成績でした。

### ●中学2年生女子

身長・体重は、ともに全国平均を下回りました。肥満・痩せ傾向ではない生徒の割合も全国平均を下回っています。体力・運動能力は、握力とシャトルラン・50メートル走・立ち幅跳びが好成績でした。

## 運動習慣の調査結果

小学5年生の結果では、男子は全般的に全国平均を上回っていますが、学校間に差が見られます。上広川小は、男女ともに、数項目において全国平均を大きく下回りました。その要因の一つとして「体育の授業は楽しい」「体育の授業に進んで参加」などの、体育に取り組む姿勢について課題があると考えられます。昨年度は、男女ともに「朝食を毎日食べる」と回答した児童が全国平均よりも低い結果でしたが、本年度は全国平均を上回りました。

中学2年生は「体育の授業が楽しい」「運動が好き」「体育の授業に進んで参加」など、体育に取り組む姿勢の低下が昨年度の課題でしたが、本年度は全国平均を上回りました。これは、授業設計の改善が図られた結果であると考えられます。昨年度は、テレビ視聴時間(3時間以上)について、全国平均を上回っており、課題の一つとされていましたが、本年度は男女ともに下回り、改善が見られる結果となりました。

## 基礎体力低下の主な要因は生活習慣の変化

スポーツ庁は、8種目の成績をそれぞれ1～10点に得点化し、「体力合計点」として公表しています。この数値は、小・中学校の男女ともに、令和元年度の調査から連続して低下しています。

全国の小学5年生～中学2年生の3年間における記録の伸びについて、直近の10年間で見ると、身体的成長も含め、毎年同程度伸びています。その主な要因としては、総運動時間が週6時間以上の児童生徒の割合が増加していることが考えられます。

しかし、20メートルシャトルランや上体起こしなどについては伸びが鈍化しており、全体的な体力数値で見ても、以前の水準には至っていません。肥満の児童生徒も増加傾向です。これは、朝食欠食や睡眠不足、デジタル機器の使用時間の増加など、生活習慣の変化が主な要因として考えられるほか、新型コロナウイルス感染症の影響により、マスク着用中の激しい運動の自粛なども考えられます。

表1 広川町の小学5年生・中学2年生の体格

	小学5年生		中学2年生	
	男子	女子	男子	女子
<b>身長</b> [cm]	138.41 (-1.11)	141.71 (+0.41)	161.29 (+0.24)	154.31 (-0.61)
<b>体重</b> [kg]	35.34 (-0.17)	35.32 (+0.15)	49.96 (-0.49)	45.69 (-1.40)
<b>正常値出現率</b> [%] 肥満・痩せ傾向ではない 児童・生徒の割合	82.90 (±0)	87.60 (-4.00)	85.40 (-7.10)	88.50 (-3.40)

※ ( ) 内は全国差

表2 広川町の小学5年生・中学2年生の体力・運動能力

	小学5年生		中学2年生	
	男子	女子	男子	女子
<b>握力</b> [kg] 筋力	16.27 (+0.06)	15.49 (-0.61)	31.42 (+2.43)	25.33 (+2.12)
<b>上体起こし</b> [回] 筋パワー	19.60 (+0.74)	18.10 (+0.13)	25.46 (-0.28)	21.28 (-0.39)
<b>長座体前屈</b> [回] 柔軟性	31.27 (-2.52)	35.83 (-2.35)	40.47 (-3.40)	41.87 (-4.20)
<b>反復横跳び</b> [点] 敏しょう性	41.06 (+0.70)	40.23 (+1.57)	50.64 (-0.41)	45.39 (-0.42)
<b>シャトルラン</b> [回] 全身持久力	49.61 (+3.69)	40.67 (+3.70)	88.22 (+10.15)	56.64 (+5.04)
<b>50メートル走</b> [秒] 疾走能力	9.75 (-0.22)	9.81 (-0.11)	7.65 (+0.41)	8.80 (+0.16)
<b>立ち幅跳び</b> [cm] 跳躍能力	147.20 (-3.63)	142.09 (-2.46)	200.38 (+3.49)	168.49 (+1.45)
<b>ソフトボール投げ</b> [m] 投球能力	22.71 (+2.40)	13.87 (+0.70)	—	—
<b>ハンドボール投げ</b> [m] 投球能力	—	—	20.91 (+0.63)	11.91 (-0.54)
<b>体力合計点</b> [点] 8種目の成績を1～10点に 得点化した合計点数	<b>52.78</b> <b>(+0.50)</b>	<b>54.06</b> <b>(-0.25)</b>	<b>42.76</b> <b>(+1.72)</b>	<b>48.05</b> <b>(+0.63)</b>

※ ( ) 内は全国差