

## 平成28年度 体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

### 1 趣旨

平成28年度に国が実施した全国体力・運動能力、運動習慣等調査(悉皆調査)における本市の児童生徒の結果を全国・神奈川県の結果と比較・分析し、傾向をまとめたので報告するものです。

### 2 実施状況

○調査期間 全国調査 平成28年5月～ 7月実施

○調査対象

	対象学校数		対象学年・人数	
全 国	小学校	20,272 校	小学校5年生	1,035,806 人
	中学校	10,593 校	中学校2年生	1,043,567 人
神奈川県	小学校	780 校	小学校5年生	70,653 人
	中学校	370 校	中学校2年生	61,826 人
藤沢市	小学校	35 校	小学校5年生	3,729 人
	中学校	19 校	中学校2年生	3,509 人

○調査内容

・実技(8種目)

種目	体力の要素	
握力	力強さ	各種目 10点  合計 80点
上体起こし	動きを持続する能力、力強さ	
長座体前屈	体の柔らかさ	
反復横とび	すばやさ、タイミングの良さ	
20mシャトルラン 持久走(中学生のみ)	動きを持続する能力 ※中学生はどちらかを選択	
50m走	すばやさ、力強さ	
立ち幅跳び	タイミングの良さ、力強さ	
ソフトボール投げ (中学生はハンド ボール投げ)	タイミングの良さ、力強さ	

※種目別得点表に基づき、各種目の得点を合計したものが体力合計点(80点満点)。

・質問紙調査(本参考資料では以下の6項目を抜粋)

①	運動部やスポーツクラブに入っていますか。
②	運動やスポーツをどのくらいしていますか
③	運動やスポーツをすることは好きですか。
④	朝食は食べますか
⑤	1日の睡眠時間
⑥	1日にどのくらいテレビやビデオ・DVDを見ますか (テレビゲームもふくみます)



この質問項目に対する回答と、体力合計点および総合評価でクロス集計を行い関連をみた。

※クロス集計を行う場合は、2要素がそろった児童生徒のみを集計している。

3 藤沢市立小学校5年生体力・運動能力調査の結果

小5男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン(回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点 (点)/80
(体力の要素)	・力強さ	・動きを持続する能力 ・力強さ	・体の柔らかさ	・すばやさ ・タイミングのよさ	・動きを持続する能力	・すばやさ ・力強さ	・タイミングのよさ ・力強さ	・タイミングのよさ ・力強さ	
全国	16.47	19.67	32.87	41.97	51.89	9.38	151.39	22.42	53.92
神奈川県	16.56	19.55	33.48	39.61	48.93	9.39	149.05	21.68	52.92
藤沢市	<b>18.24</b>	<b>20.03</b>	<u>32.45</u>	<u>39.00</u>	<u>47.77</u>	<b>9.26</b>	<u>147.56</u>	<u>21.21</u>	53.23

小5女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン(回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点 (点)/80
(体力の要素)	・力強さ	・動きを持続する能力 ・力強さ	・体の柔らかさ	・すばやさ ・タイミングのよさ	・動きを持続する能力	・すばやさ ・力強さ	・タイミングのよさ ・力強さ	・タイミングのよさ ・力強さ	
全国	16.13	18.60	37.21	40.06	41.29	9.61	145.31	13.88	55.54
神奈川県	16.06	18.31	37.84	37.30	36.30	9.65	142.08	12.91	53.69
藤沢市	<b>18.02</b>	<b>18.61</b>	37.50	<u>37.18</u>	<u>35.68</u>	<b>9.51</b>	142.39	<u>12.64</u>	54.49

小学5年生の体力・運動能力調査結果については男子女子ともにほぼ同様の傾向が現れています。男女とも握力、上体起こし、50m走の3種目において全国・県の数値を上回っています。反復横とび、20mシャトルラン、ソフトボール投げで全国・県の数値を下回っています。50m走と握力の数値が高いのは、昨年同様の傾向となっています。上体起こしは昨年は全国、県の数値を下回っていましたが、今回は男女とも上回りました。これらのことから市内5年生男子女子の体力は「力強さ」の要素が高く、「動きを持続する能力」、「タイミングの良さ」の要素が低い傾向があります。  
 なお、体力合計点の平均は、昨年と比べ、男子は県の数値を上回りました。この結果、今年度は男女ともに県の数値を上回る結果となりました。

#### 4 藤沢市立小学校5年生の運動習慣等の結果および生活と体力・運動能力の関係

※種目別得点表に基づき、各種目の得点を合計したものが**体力合計点**、

体力合計点を基準点によってA～Eの5段階に評価したものが**総合評価**

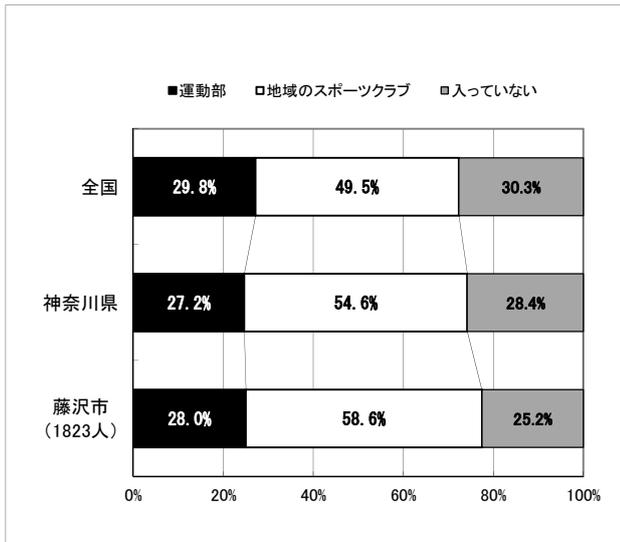
総合評価A～Eの基準点

A:65以上 B:64～58 C:57～50 D:49～42 E:41以下

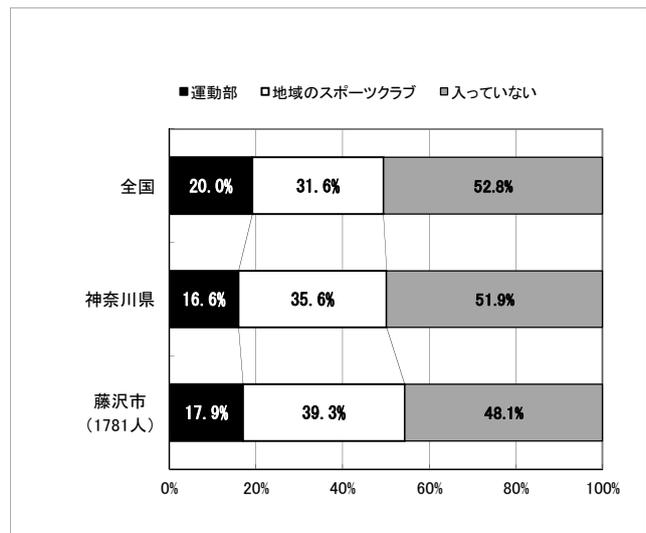
小学校5年生 男女		体力 合計 点 平均	総合評価段階ごとの割合(藤沢市)					総合評価段階ごとの人数(藤沢市)					
			A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	計
			65点 以上	64～ 58	57～ 50	49～ 42	41点 以下						
①運動部やスポーツクラブ に入っていますか。	運動部	56.6	13.7%	32.6%	35.8%	15.3%	2.6%	106	252	277	118	20	773
	地域のスポーツクラブ	55.6	12.6%	28.5%	37.0%	18.0%	3.9%	206	468	607	296	64	1641
	入っていない	50.4	4.6%	17.2%	37.7%	28.2%	12.4%	54	203	445	333	146	1181
②運動やスポーツをどのく らいしていますか。 (1週間の総運動時間)	14時間以上	58.5	18.6%	36.6%	34.3%	8.7%	1.8%	147	289	271	69	14	790
	7～14時間未満	55.5	10.7%	36.1%	43.3%	20.6%	3.4%	75	253	303	144	24	700
	3.5～7時間未満	52.8	6.9%	21.0%	42.4%	22.3%	7.5%	53	162	327	172	58	772
	1～3.5時間未満	49.7	3.6%	13.3%	38.1%	33.5%	11.5%	26	96	275	242	83	722
	1～60分未満	46.4	0.0%	8.4%	28.2%	41.2%	22.1%	0	11	37	54	29	131
	0分	45.8	2.0%	6.1%	26.3%	37.4%	28.3%	2	6	26	37	28	99
③運動やスポーツをするこ とは好きですか。	好き	56.8	13.7%	33.0%	37.7%	13.1%	2.5%	295	710	811	282	54	2152
	やや好き	49.2	2.0%	11.2%	38.3%	35.1%	13.5%	17	97	333	305	117	869
	ややきらい	47.3	0.4%	6.5%	34.8%	40.4%	17.8%	1	15	80	93	41	230
	きらい	45.2	1.2%	4.7%	27.1%	40.0%	27.1%	1	4	23	34	23	85
④朝食は食べますか。	毎日食べる	54.2	9.7%	25.9%	37.3%	20.4%	6.6%	280	745	1,071	587	189	2,872
	食べない日もある	52.4	6.4%	19.8%	37.9%	27.0%	8.9%	23	71	136	97	32	359
	食べない日が多い	50.2	4.2%	16.9%	32.4%	31.0%	15.5%	3	12	23	22	11	71
	食べない	49.3	8.3%	16.7%	8.3%	41.7%	25.0%	1	2	1	5	3	12
⑤1日の睡眠時間	8時間以上	54.2	10.3%	26.4%	37.4%	19.7%	6.2%	210	539	765	403	127	2,044
	6時間以上8時間未満	52.4	7.5%	23.2%	38.1%	23.6%	7.5%	78	240	395	245	78	1,036
	6時間未満	50.2	7.8%	19.1%	28.4%	32.6%	12.1%	11	27	40	46	17	141
⑥1日にどのくらいテレビ をみますか。 (テレビゲームもふくみま す)	5時間以上	52.1	6.2%	21.2%	33.8%	25.6%	13.2%	31	106	169	128	66	500
	3時間以上5時間未満	53.5	7.7%	23.4%	39.5%	22.0%	7.3%	62	188	317	177	59	803
	1時間以上3時間未満	54.4	9.8%	26.6%	36.9%	21.7%	5.0%	126	343	476	280	64	1,289
	1時間未満	55.2	12.8%	26.1%	38.3%	17.9%	4.9%	83	169	248	116	32	648
	全く見たり、聞いたりしない	54.1	13.6%	22.7%	37.9%	15.2%	10.6%	9	15	25	10	7	66

# ① 運動部やスポーツクラブへの所属と体力

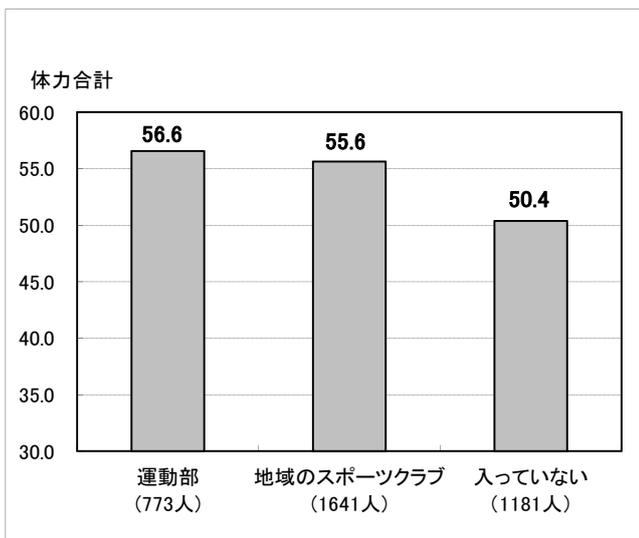
①-1 (小5男子: 運動部やスポーツクラブへの所属)



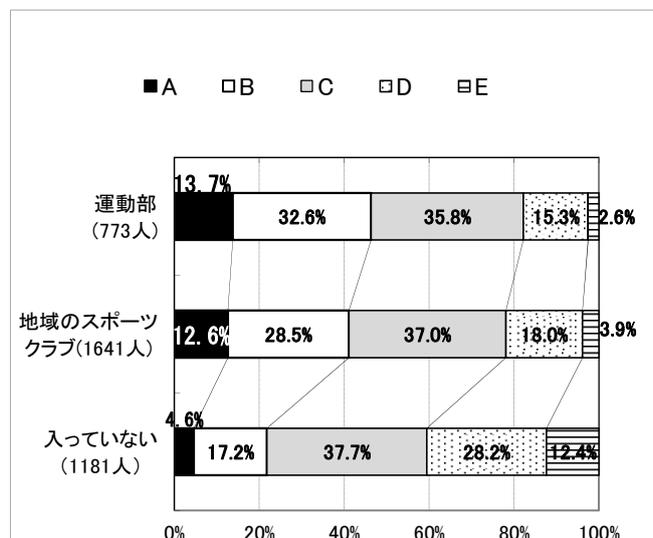
①-2 (小5女子: 運動部やスポーツクラブへの所属)



①-3 (スポーツクラブ等の所属・無所属と体力合計点の関係)



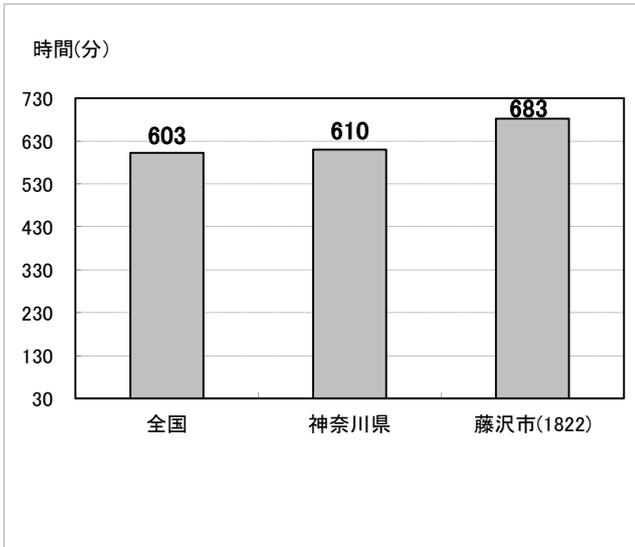
①-4 (スポーツクラブ等の所属・無所属と総合評価の関係)



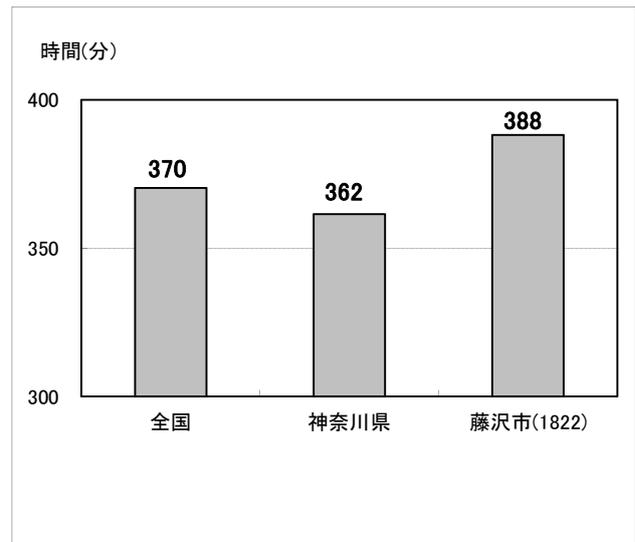
**【結果】**  
 運動部への所属、地域のスポーツクラブ等への所属を合わせると男子の86.6%、女子の57.2%が所属しており、全国・県の割合を男女ともに上回っています。  
 運動部、地域のスポーツクラブ等に所属している児童と所属していない児童との体力を比較してみると、運動部へ所属している児童の体力合計点数は56.6、地域のスポーツクラブに所属は55.6点、所属していない児童の平均は50.4点となっています。  
 総合評価については、運動部、地域のスポーツクラブに所属している児童は、A・Bの評価を得た者の割合が多く、所属していない児童はD・Eの評価を得た者の割合が多くなっています。  
 このことから、運動部、スポーツクラブ等に所属している児童は体力が高い傾向にあるといえます。

## ② 運動やスポーツの実施状況と体力

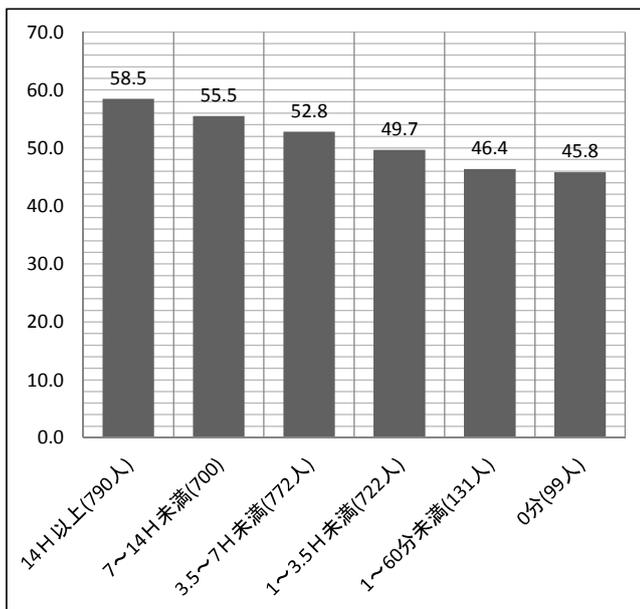
②-1(小5男子:1週間の総運動時間 月～日)



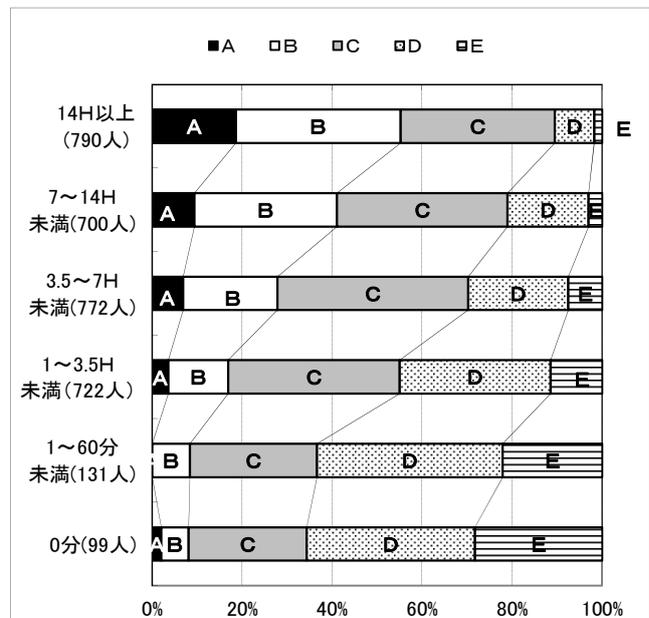
②-2(小5女子:1週間の総運動時間 月～日)



②-3(1週間の総運動時間と体力合計点の関係)



②-4(スポーツの実施状況と総合評価の関係)

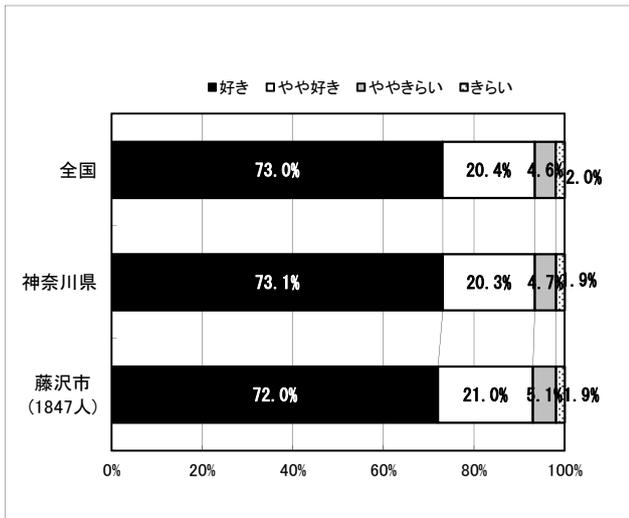


### 【結果】

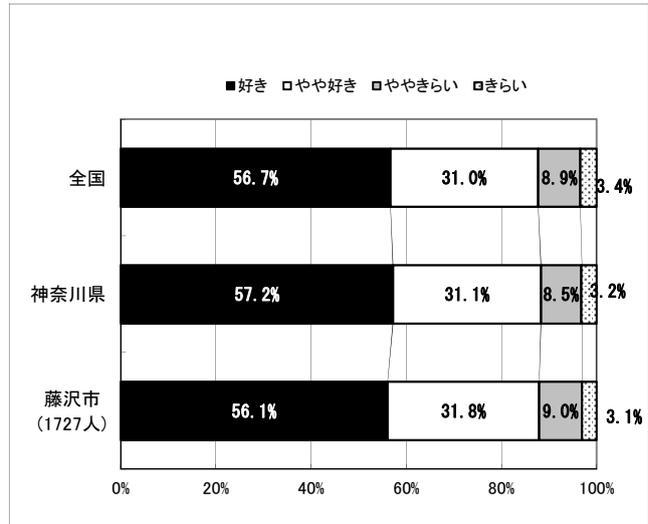
1週間の総運動時間をみると男子は683分、女子が388分で、全国・県を上回っています。  
 スポーツの実施状況と体力を比較してみると、運動頻度が高くなるにつれ体力も高くなっています。週に14時間以上運動している児童と週に60分未満の児童との間に10ポイント以上の差が見られます。  
 また、総合評価については、運動頻度が高いほど評価A・Bの割合が高く、運動頻度が低いほど評価Eの児童の割合が高くなっています。  
 このことから、運動頻度が高い児童は体力が高い傾向にあるといえます。

### ③ 運動やスポーツの好ききらいと体力

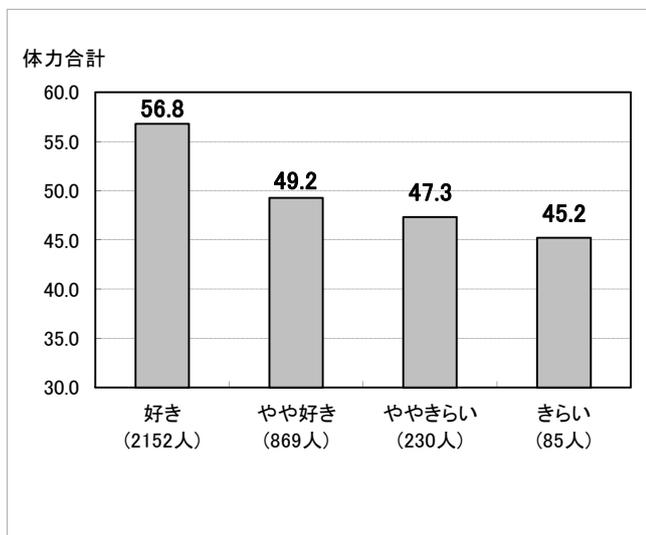
③-1 (小5男子:運動やスポーツをすることが好きか)



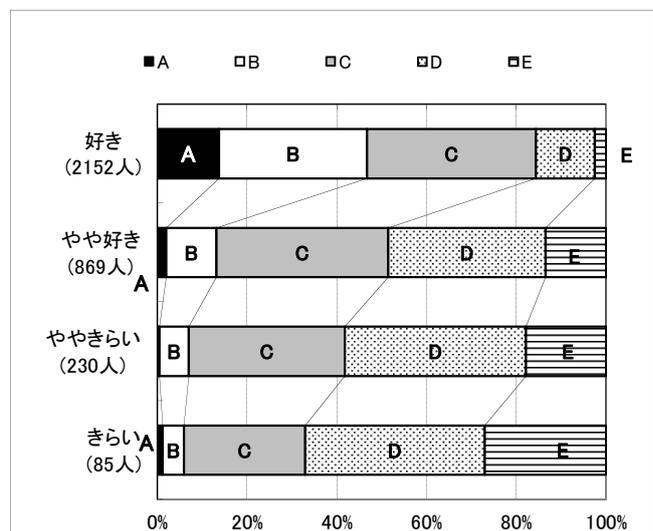
③-2 (小5女子:運動やスポーツをすることが好きか)



③-3 (運動が好きかきらいかと体力合計点の関係)



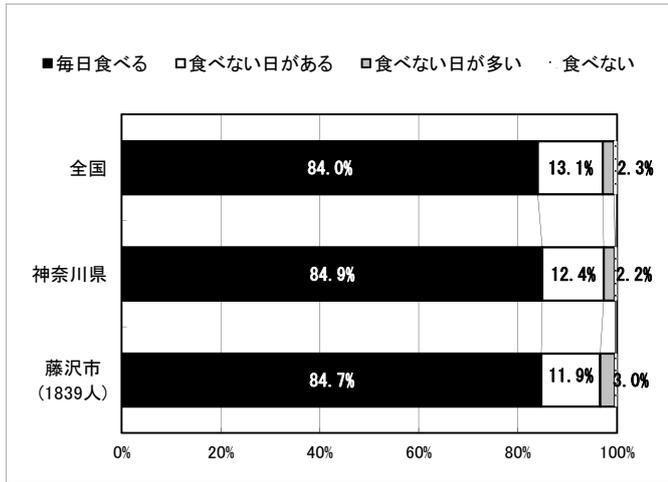
③-4 (運動が好きかきらいかと総合評価の関係)



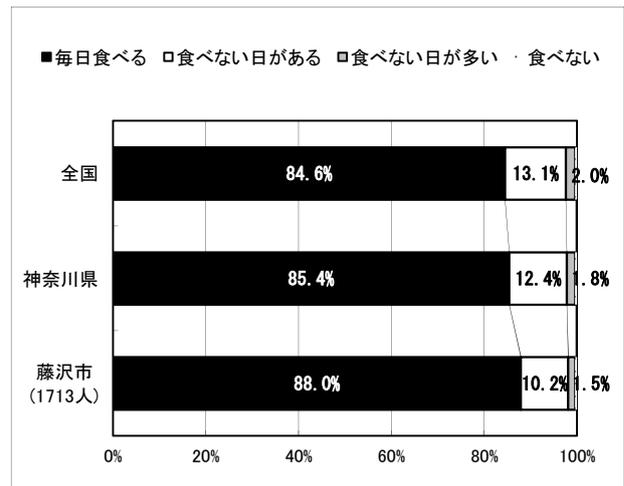
**【結果】**  
 運動やスポーツをすることについて、「好き」、「やや好き」と回答している児童は合わせて男子93.0%、女子87.9%で、どちらも全国・県と同水準となっています。  
 運動やスポーツの好ききらいの意識と体力との関係をもてみると、運動が好きと回答する児童ほど体力が高く、きらいと回答する児童ほど体力が低くなっています。  
 また、総合評価についても、運動やスポーツが好きと回答した児童ほど、A～Cの評価を得た児童の割合が多くなり、D～Eの評価を得た児童の割合が少なくなっています。  
 運動やスポーツの好き嫌いが体力の向上に影響していると読み取ることができます。

#### ④ 朝食摂取の有無と体力

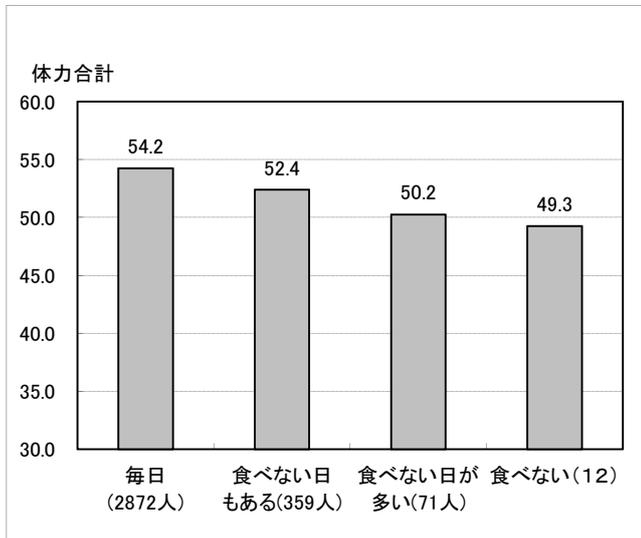
④-1 (小5男子:朝食摂取の有無)



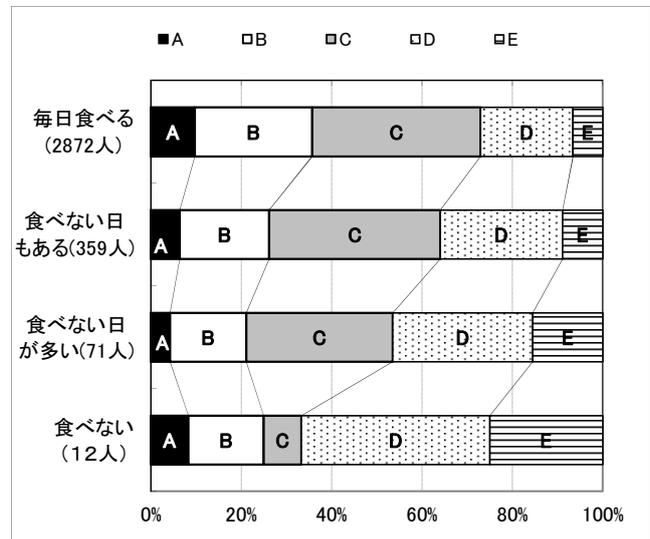
④-2 (小5女子:朝食摂取の有無)



④-3 (朝食摂取と体力合計点の関係)



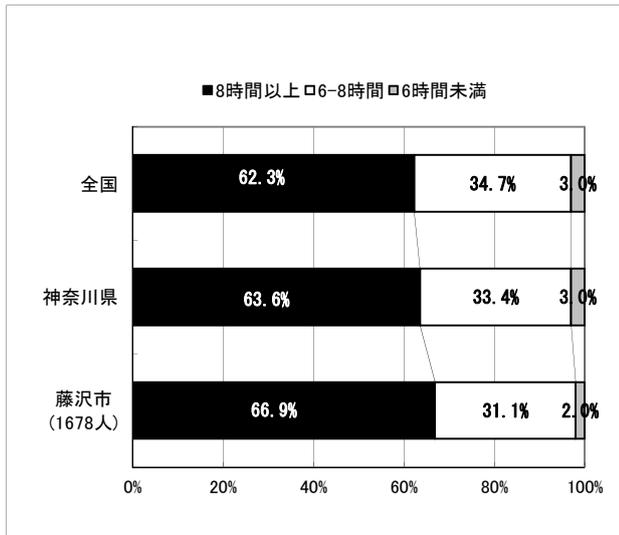
④-4 (朝食摂取と総合評価の関係)



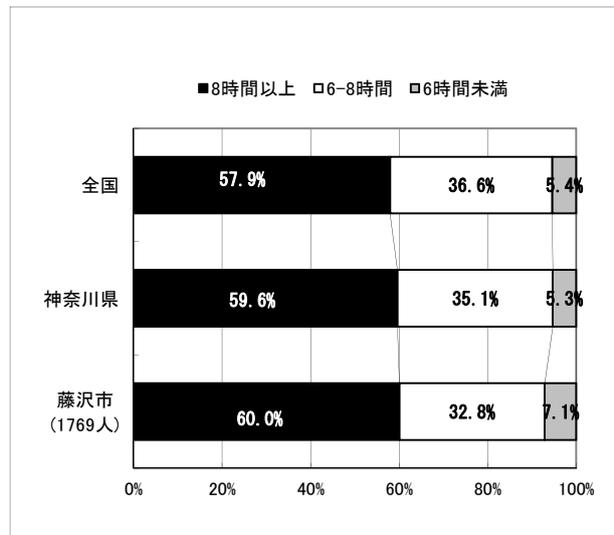
**【結果】**  
 朝食摂取は、「毎日食べている」児童は男子が84.7%、女子が88.0%で、男女ともに全国の割合を上回っています。体力合計点をみると、「毎日食べる」児童が高く「食べない日」が多い児童ほどが体力合計点が低くなっています。総合評価においてもABの割合は、朝食摂取する児童ほど高い結果となっています。

## ⑤ 睡眠時間と体力

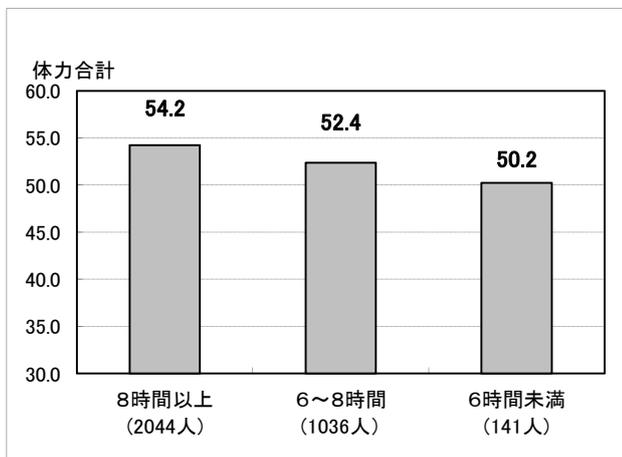
### ⑤-1 (小5男子: 1日の睡眠時間)



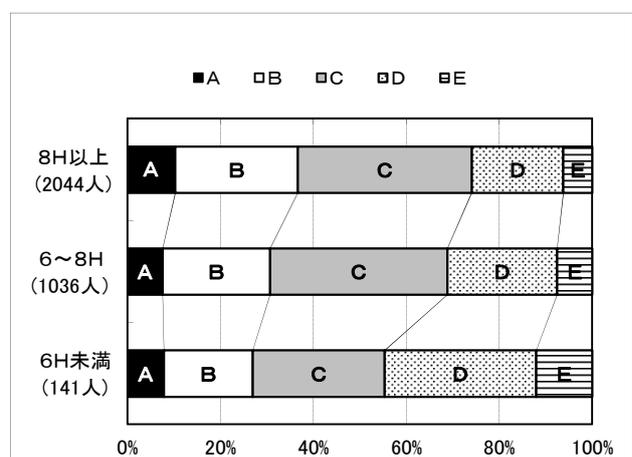
### ⑤-2 (小5女子: 1日の睡眠時間)



### ⑤-3 (睡眠時間と体力合計点の関係)



### ⑤-4 (睡眠時間と総合評価の関係)

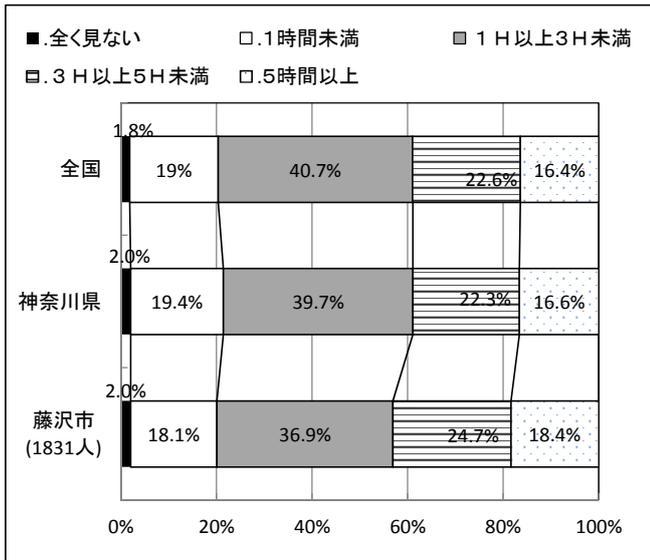


### 【結果】

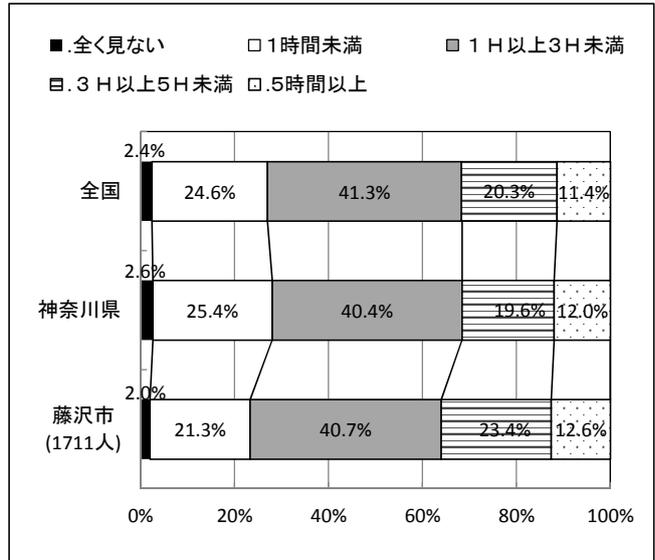
睡眠時間が、8時間以上の児童は男子66.9%、女子で60.0%、男女ともに全国の割合を上回っています。  
 睡眠時間と体力との関係は、睡眠時間が長いほど体力が高い傾向となっています。総合評価については、8時間以上の児童がABCともに高い結果となっています。

## ⑥ テレビの視聴時間(テレビゲームを含む)と体力

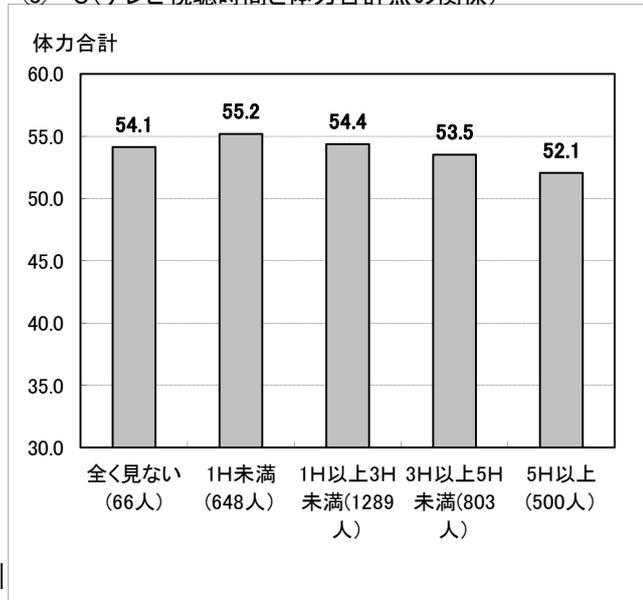
### ⑥-1(小5男子:テレビの視聴時間)



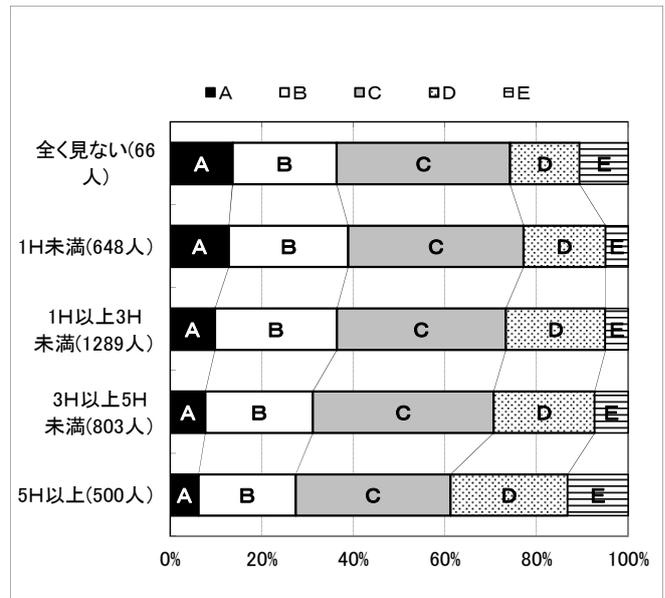
### ⑥-2(小5女子:テレビの視聴時間)



### ⑥-3(テレビ視聴時間と体力合計点の関係)



### ⑥-4(テレビ視聴時間と総合評価の関係)



### 【結果】

テレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間は、男子、女子ともに「1時間以上3時間未満」が最も多く36.9%、女子は40.7%でした。男子も女子も「3時間以上5時間未満」、「5時間以上」の児童の割合が全国・県の割合を上回り、視聴時間が長い傾向が見取れます。

体力合計点数が最も高いのは1時間未満で、総合評価A・Bを合わせた割合がもっとも高いのも1時間未満となっています。また、3時間以上視聴する児童では総合評価A・Bの割合が低く、D・Eの割合が若干高い傾向になっています。

### ◇調査結果の傾向とまとめ(小学校5年生)

今回の調査の結果から、藤沢市の小学校5年生は依然全国・県に比べ低い水準を示す種目がみられるが、体力合計点では県の平均を上回るなど、昨年と比べると上昇傾向にあります。

運動部、地域のスポーツクラブへの所属状況、運動の実施状況はともに全国、県を上まわっている状況にあります。特に「力強さ」については3種目とも全国、県の結果を上回っています。課題となっている体力の要素は「動きを持続する能力」や「タイミングのよさ」で、これらをもつために、運動の機会を多く与え、日常化していけるような体育学習の展開を工夫する必要があります。

運動習慣については望ましい傾向が見られますが、男女ともにテレビ視聴時間については課題があり、生活習慣改善の指導が引き続き必要です。

5 藤沢市立中学校2年生の体力・運動能力調査の結果

中2 男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	選択		50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール 投げ(m)	体力合計点 (点)/80
					持久走 (秒)	20mシャトル ラン(回)				
(体力の要素)	・力強さ	・動きを持 続する能 力 ・力強さ	・体の柔ら かさ	・すばやさ ・タイミング のよさ	・動きを持続する能力		・すばやさ ・力強さ	・タイミン グのよさ ・力強さ	・タイミン グのよさ ・力強さ	
全国	28.91	27.46	43.06	51.93	391.72	86.24	8.03	194.69	20.59	42.13
神奈川県	28.22	26.67	41.25	50.02	391.66	86.14	8.10	190.15	20.01	40.14
藤沢市	<b>28.94</b>	27.14	<u>40.92</u>	51.48	<b>388.18</b>	<b>91.18</b>	<b>7.83</b>	<b>194.99</b>	<b>21.17</b>	<b>42.71</b>

中2 女子	握力(kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	選択		50m走(秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール 投げ(m)	体力合計点 (点)/80
					持久走 (秒)	20mシャトル ラン(回)				
(体力の要素)	・力強さ	・動きを持 続する能 力 ・力強さ	・体の柔ら かさ	・すばやさ ・タイミン グのよさ	・動きを持続する能力		・すばやさ ・力強さ	・タイミン グのよさ ・力強さ	・タイミン グのよさ ・力強さ	
全国	23.75	23.48	45.46	46.60	288.51	58.80	8.83	168.28	12.85	49.56
神奈川県	23.19	22.50	43.52	44.81	292.08	57.23	8.88	163.07	12.18	46.89
藤沢市	<b>23.77</b>	<u>22.31</u>	<u>42.89</u>	46.26	<b>284.44</b>	<b>60.07</b>	<b>8.57</b>	<b>171.36</b>	12.75	<b>49.62</b>

中学2年生の体力・運動能力調査結果については、男子女子ともに握力、持久走、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳びにおいて全国、県の数値を上回っています。これは昨年と同じ傾向となっています。男子についてはハンドボール投げの数値も全国、県の数値を上回っています。また、長座体前屈については男子女子ともに全国・県の数値を下回っています。女子は上体起こしも全国・県の数値を下回っています。男女ともに「力強さ」の要素である握力や50m走と「タイミングのよさ」の要素である立ち幅跳び、「動きを持続する能力」の要素の持久走や20mシャトルランの能力が高い傾向にあります。

なお、体力合計点の平均は、昨年と比べ、女子は全国・県の数値を上回りました。この結果、今年度は男女ともに全国、県の数値を上回る結果となりました。

6 藤沢市立中学校2年生の運動習慣等の結果および生活と体力・運動能力の関係

※種目別得点表に基づき、各種目の得点を合計したものが体力合計点、

体力合計点を基準点によってA～Eの5段階に評価したものが総合評価

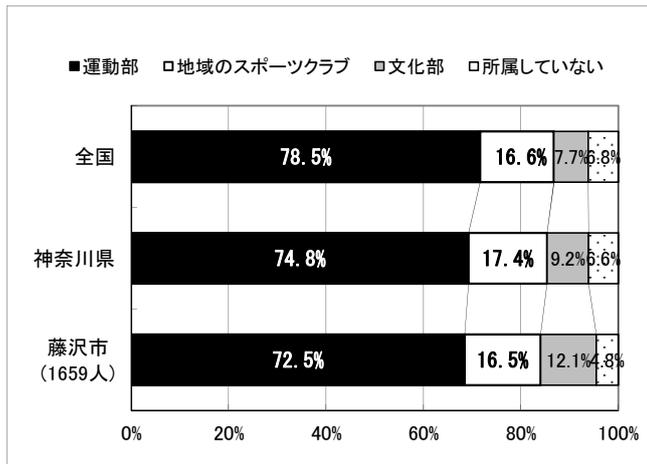
総合評価A～Eの基準点

A: 65以上 B: 64～58 C: 57～50 D: 49～42 E: 41以下

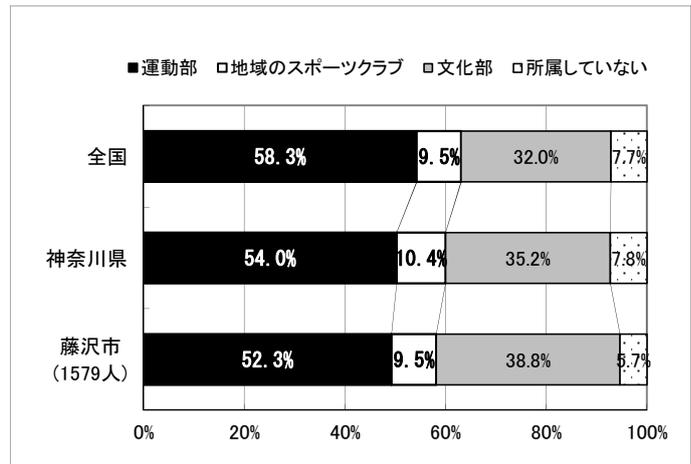
中学校2年生 男女		体力 合計 点 平均	総合評価段階ごとの割合(藤沢市)					総合評価段階ごとの人数(藤沢市)					
			A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	計
			65点 以上	64～ 58	57～ 50	49～ 42	41点 以下						
①運動部やスポーツクラブに入っていますか。	運動部	49.3	22.9%	32.9%	31.5%	11.3%	1.4%	380	547	524	188	24	1663
	文化部	37.9	4.4%	21.6%	40.3%	25.5%	8.3%	29	143	267	169	55	663
	地域のスポーツクラブ	50.5	23.6%	39.8%	28.2%	5.8%	2.6%	82	138	98	20	9	347
	入っていない	40.5	8.0%	16.1%	40.2%	28.6%	7.1%	9	18	45	32	8	112
②運動やスポーツをどのくらいしていますか。 (1週間の総運動時間)	14時間以上	50.1	24.0%	34.2%	30.9%	9.6%	1.3%	391	557	503	157	22	1630
	7～14時間未満	46.1	16.4%	33.1%	30.9%	16.4%	3.3%	45	91	85	45	9	275
	3.5～7時間未満	40.3	4.6%	24.6%	43.1%	20.0%	7.7%	6	32	56	26	10	130
	1～3.5時間未満	38.8	5.9%	20.0%	40.8%	29.0%	4.3%	15	51	104	74	11	255
	1～60分未満	36.7	0.9%	18.6%	46.9%	23.9%	9.7%	1	21	53	27	11	113
	0分	35.9	1.0%	17.2%	39.9%	28.6%	13.3%	2	35	81	58	27	203
③運動やスポーツをすることは好きですか。	好き	50.5	26.1%	35.5%	30.1%	7.5%	0.8%	418	568	481	120	13	1600
	やや好き	41.9	6.1%	26.0%	40.2%	23.5%	4.3%	41	176	272	159	29	677
	ややきらい	36.6	1.6%	16.5%	40.3%	28.4%	13.2%	4	40	98	69	32	243
	きらい	35.6	2.5%	9.9%	33.9%	41.3%	12.4%	3	12	41	50	15	121
④朝食の有無	毎日食べる	46.7	18.9%	31.0%	32.9%	14.0%	3.2%	404	663	704	299	69	2139
	食べない日もある	44.4	13.0%	29.0%	36.8%	18.1%	3.1%	50	112	142	70	12	386
	食べない日が多い	41.9	11.0%	20.9%	37.4%	25.3%	5.5%	10	19	34	23	5	91
	食べない	45.1	13.6%	18.2%	31.8%	27.3%	9.1%	3	4	7	6	2	22
⑤1日の睡眠時間	8時間以上	46.0	16.9%	28.5%	35.1%	15.7%	3.9%	95	160	197	88	22	562
	6時間以上8時間未満	46.2	18.2%	30.3%	33.0%	15.2%	3.3%	319	530	579	266	58	1752
	6時間未満	46.0	15.5%	31.0%	36.9%	13.8%	2.8%	45	90	107	40	8	290
⑥1日にどのくらいテレビを 見ますか。 (テレビゲームもふくみ ます)	5時間以上	43.6	12.8%	26.6%	36.8%	16.1%	7.6%	39	81	112	49	23	304
	3時間以上5時間未満	45.1	16.8%	27.5%	33.8%	17.5%	4.3%	109	178	219	113	28	647
	1時間以上3時間未満	47.0	18.6%	31.0%	33.4%	14.8%	2.2%	240	400	431	191	29	1291
	1時間未満	47.6	20.7%	32.7%	34.1%	10.1%	2.5%	74	117	122	36	9	358
	全く見たり、聞いたりしない	47.8	18.2%	50.0%	13.6%	13.6%	4.5%	4	11	3	3	1	22

① 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況と体力

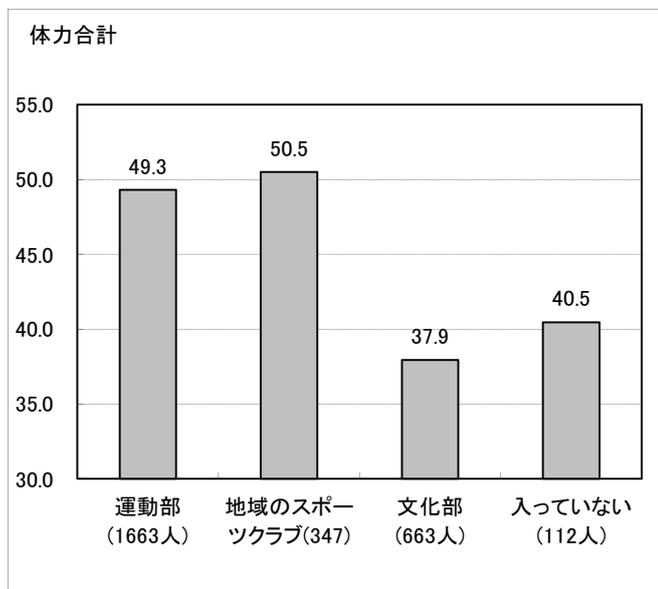
①-1 (中2男子:運動部やスポーツクラブへの所属)



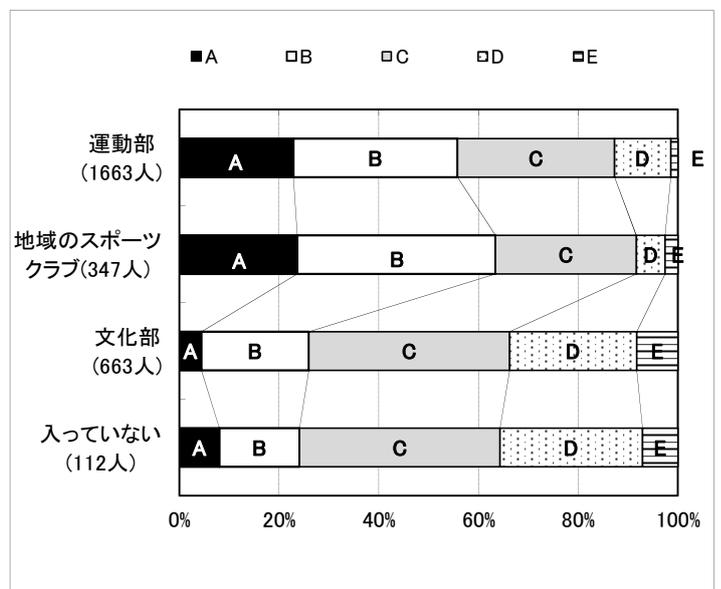
①-2 (中2女子:運動部やスポーツクラブへの所属)



①-3 (スポーツクラブ等の所属・無所属と体力合計点の関係)



①-4 (スポーツクラブ等の所属・無所属と総合評価の関係)



【結果】

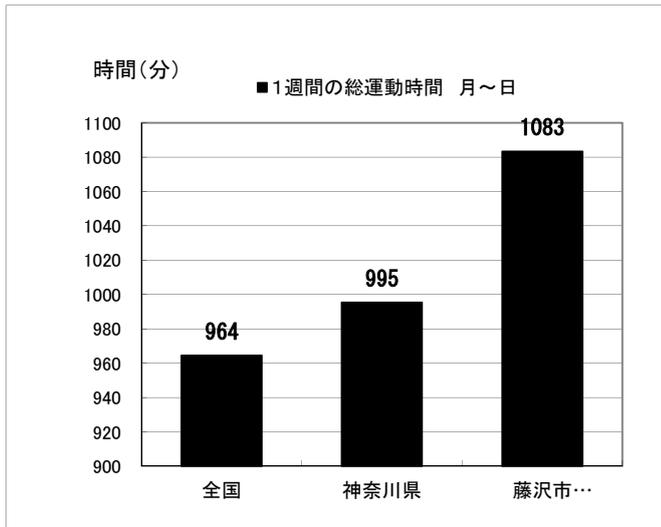
運動部への所属、地域のスポーツクラブ等への所属を合わせると男子の89%が、女子の61.8%が所属しており、全国・県の割合を男女ともに下回っています。文化部への所属が多いのは特徴的です。

運動部や地域のスポーツクラブ等に所属している生徒と文化部、所属していない生徒との体力を比較してみると、運動部や地域のスポーツクラブ等に所属している生徒の方が体力が高い傾向が見られます。また、総合評価についても、運動部やスポーツクラブ等に所属している生徒の方が、A・Bの評価を得た者の割合が高い結果となっています。

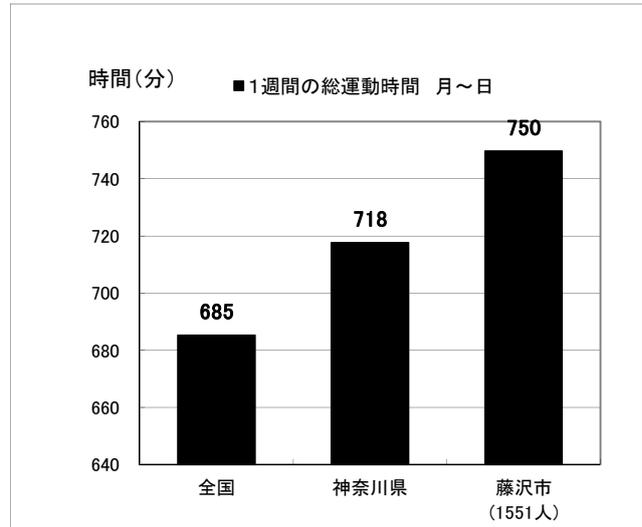
このことから、運動部、スポーツクラブ等に所属している生徒は体力が高い傾向にあるといえます。

## ② 運動・スポーツの実施状況と体力

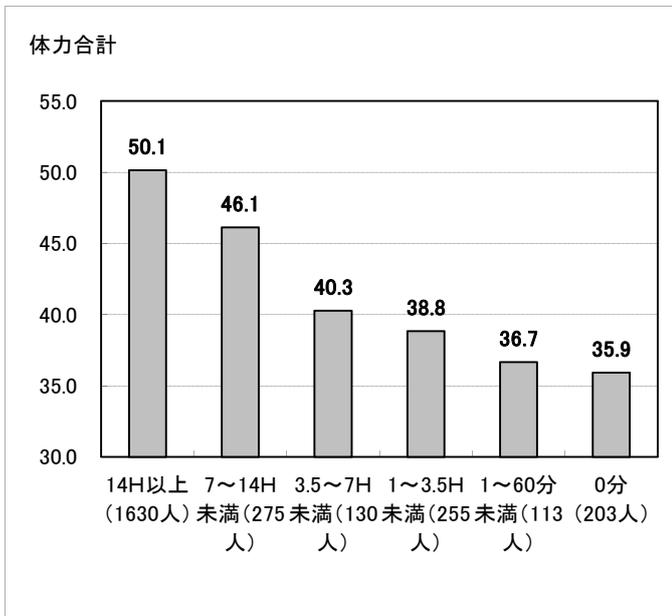
### ②-1 (中2男子: 運動やスポーツの実施状況)



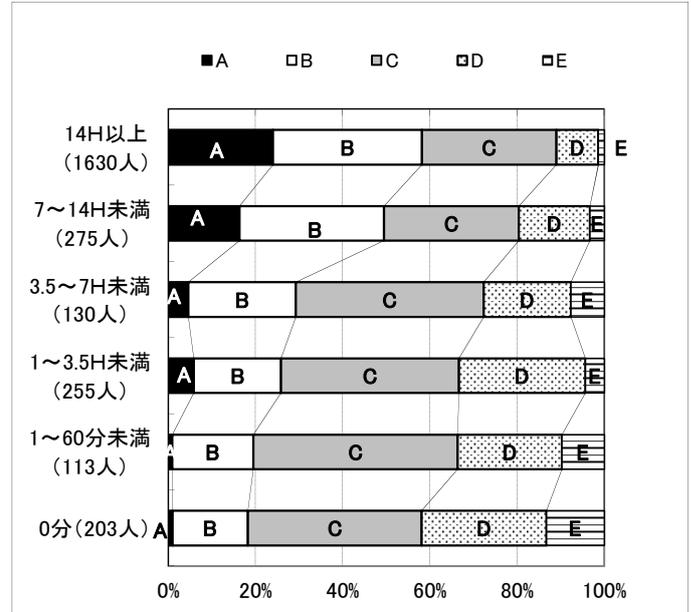
### ②-2 (中2女子: 運動やスポーツの実施状況)



### ②-3 (スポーツの実施状況と体力合計点の関係)



### ②-4 (スポーツの実施状況と総合評価の関係)



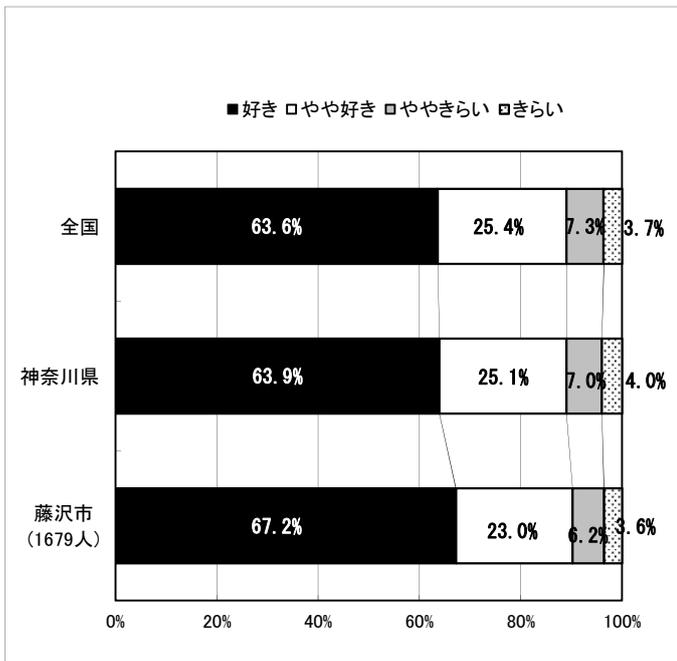
#### 【結果】

スポーツ実施状況は、1週間の総運動時間は男子、女子ともに全国・県の割合を大きく上回っています。スポーツの実施状況と体力合計点の平均を比較してみると、「14時間以上行っている」生徒と「全くしない」生徒では、体力差が大きく開いています。

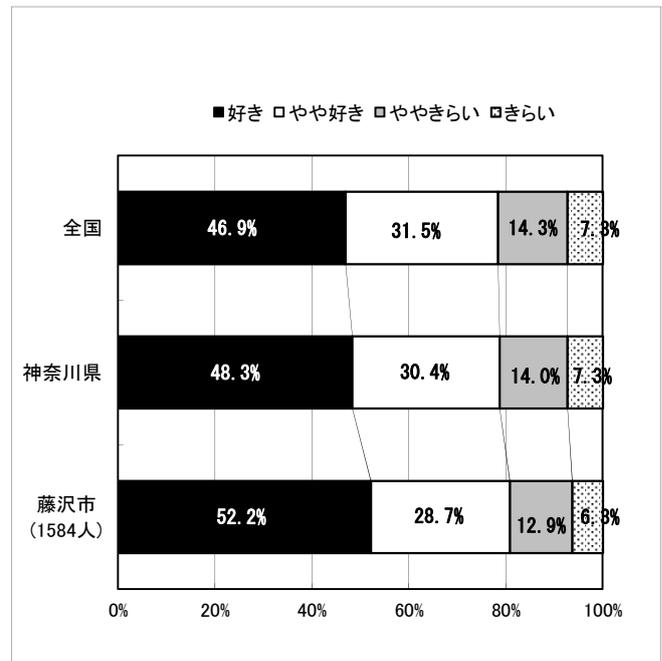
また、総合評価については、「14時間以上行っている」生徒の評価A・Bの割合が高く、評価Eの割合が低いことから、運動時間が多いほど体力の向上に大きく影響していることが分かります。

### ③ 運動やスポーツをすることが好きか

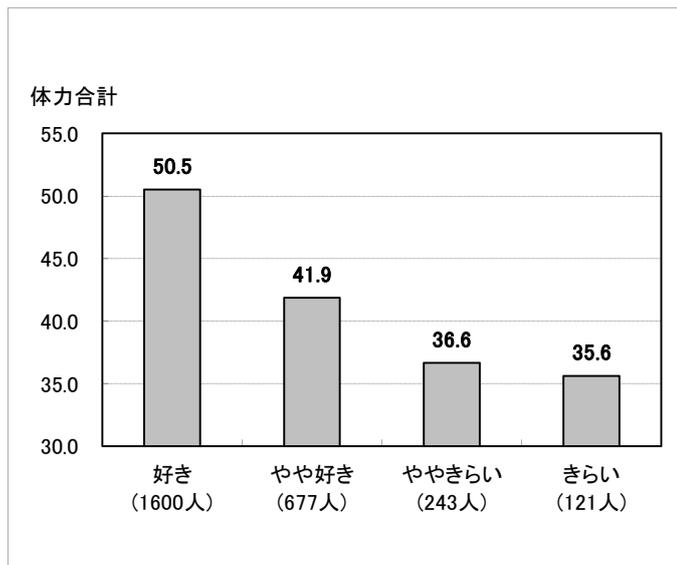
③-1 (中2男子:運動やスポーツをすることが好きか)



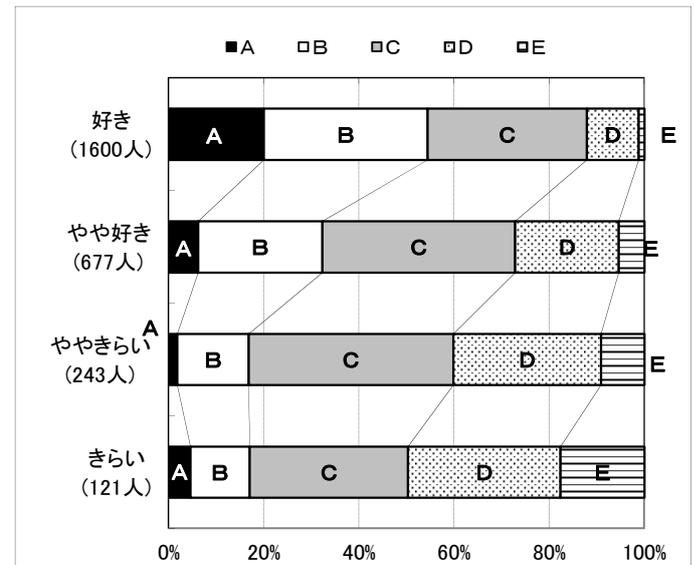
③-2 (中2女子:運動やスポーツをすることが好きか)



③-3 (運動が好きかきらいかと体力合計点の関係)



③-4 (運動が好きかきらいかと総合評価の関係)



#### 【結果】

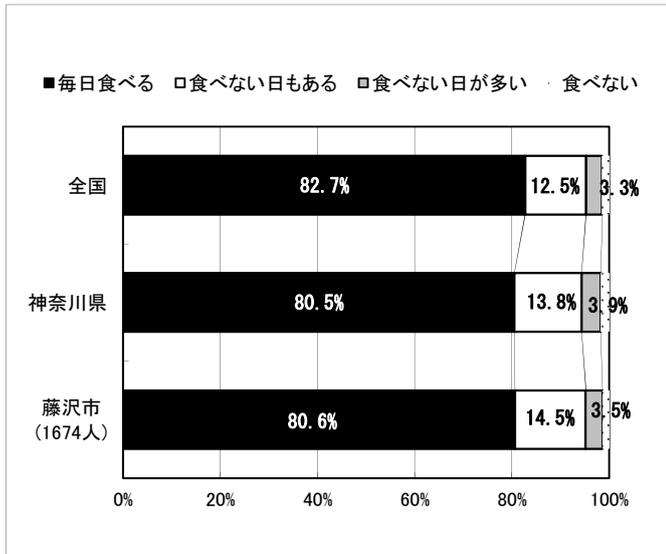
運動やスポーツをすることが、男子、女子ともに「好き」「やや好き」と回答した生徒の割合が9割を超えています。どちらも全国・県と同水準となっています。

「運動やスポーツをすることが好き」と体力を比較してみると、「好き」な生徒ほど体力合計点が高くなっています。「ややきらい」、「きらい」と答えた生徒との体力差が大きいことがわかります。また、総合評価についても「好き」と回答した生徒のA・B評価の割合が高く、「きらい」と回答した生徒のD・E評価の割合が高い結果となっています。

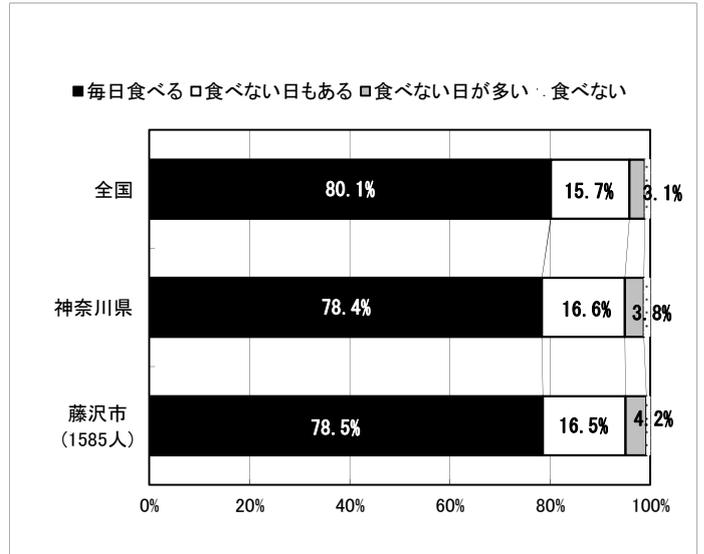
運動やスポーツの好き嫌いが体力の向上に影響していると読み取ることができます。

#### ④ 朝食摂取の有無と体力

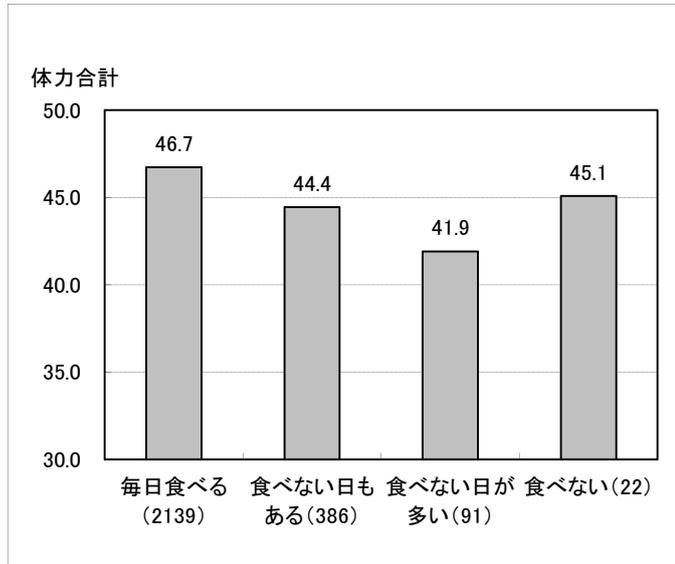
##### ④-1 (中2男子:朝食摂取の有無)



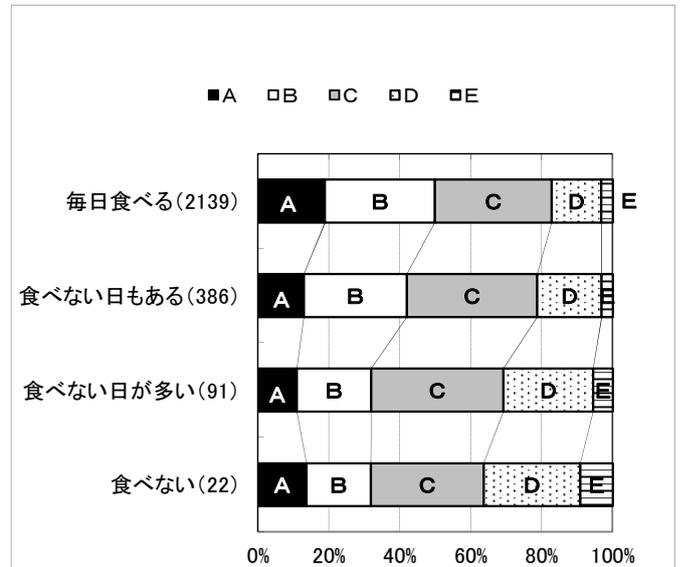
##### ④-2 (中2女子:朝食摂取の有無)



##### ④-3 (朝食摂取と体力合計点の関係)



##### ④-4 (朝食摂取と総合評価の関係)

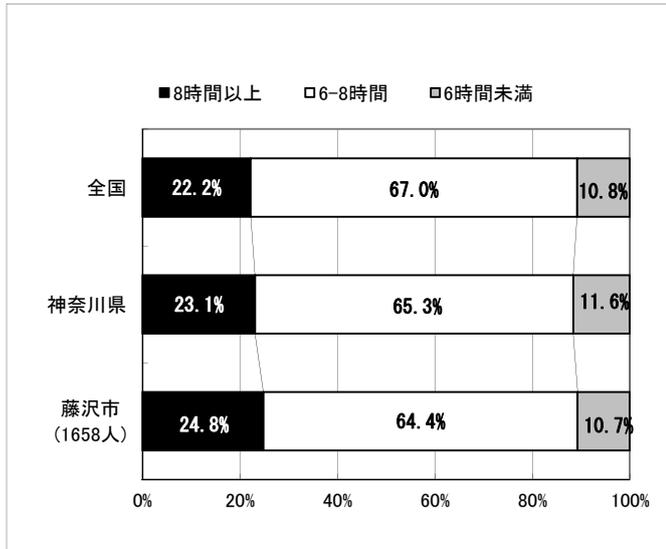


#### 【結果】

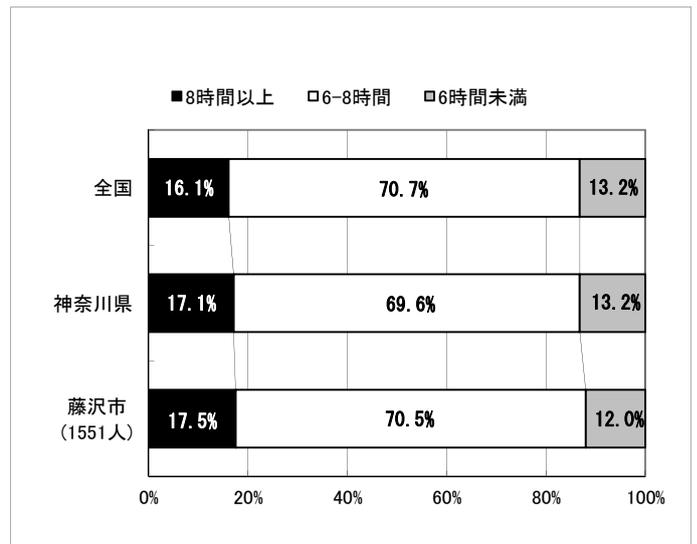
朝食摂取は、毎日食べている生徒は男子が80.6%、女子が78.5%になっており、男女とも全国の平均を下回っています。体力合計点については、毎日食べる生徒の平均値が高く、また総合評価については、朝食を毎日摂る生徒の方がA・B評価の割合が高く、「食べない」と回答した生徒のD・E評価の割合が高くなっています。朝食の摂取が体力の向上に影響しているものと思われます。

## ⑤ 1日の睡眠時間と体力

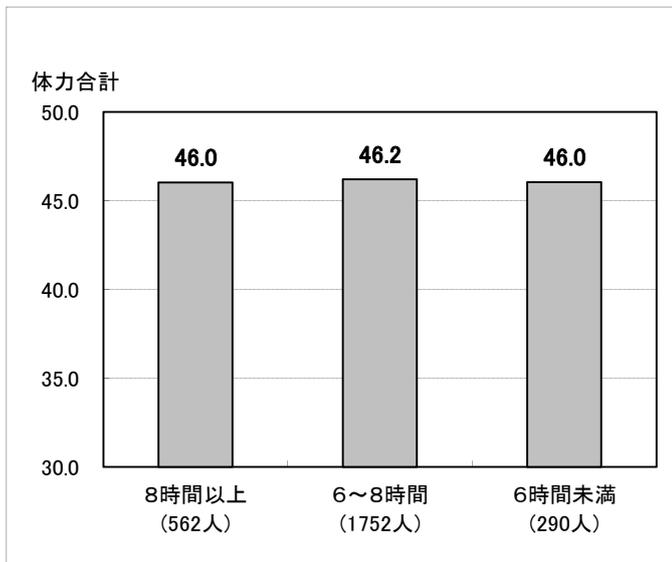
### ⑤-1 (中2男子: 1日の睡眠時間)



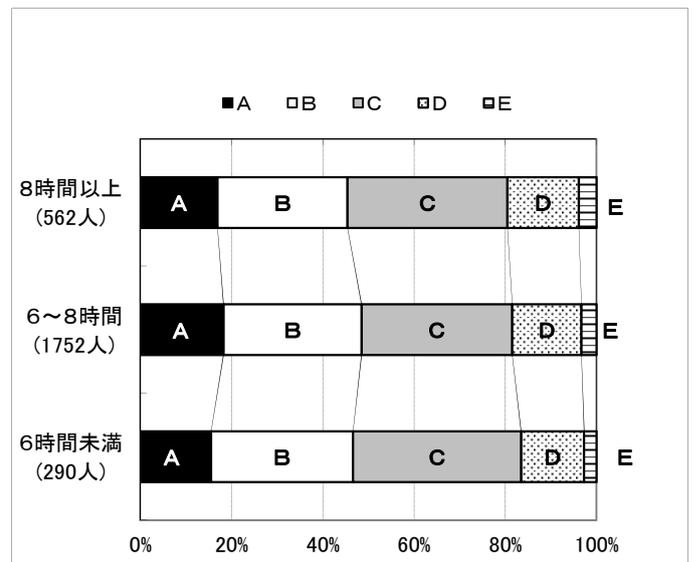
### ⑤-2 (中2女子: 1日の睡眠時間)



### ⑤-3 (睡眠時間と体力合計点の関係)



### ⑤-4 (睡眠時間と総合評価の関係)



### 【結果】

睡眠時間が8時間以上の生徒は男子が24.8%、女子が17.5%でした。また、6時間未満の生徒は男子が10.7%、女子が12.0%で全国・県の割合と比べると睡眠時間は長い傾向にあることがわかります。

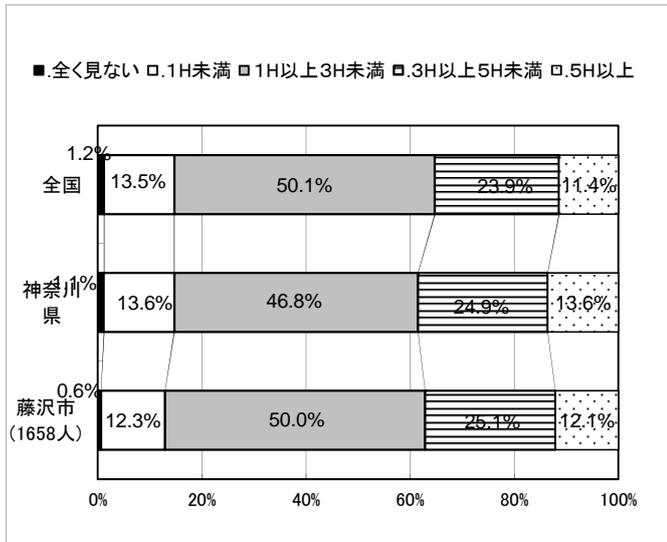
睡眠時間と体力との関係は、体力合計点では、「6~8時間」の生徒の平均値が高くなっています。また、「8時間以上」と「6時間未満」の体力合計点がほぼ同じという結果となっています。

総合評価については、A、Bの割合を合わせると「6~8時間」の生徒の割合が高くなっています。

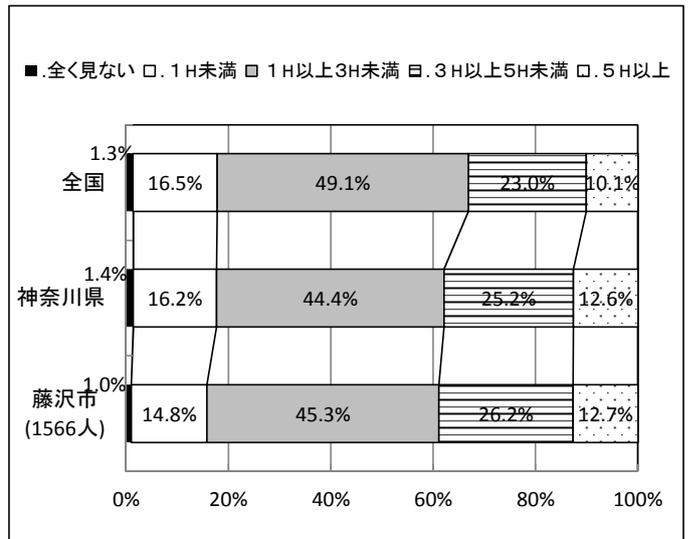
睡眠時間の長さや体力の向上に相関関係は見られませんでした。

## ⑥ 1日のテレビの視聴時間(テレビゲームを含む)と体力

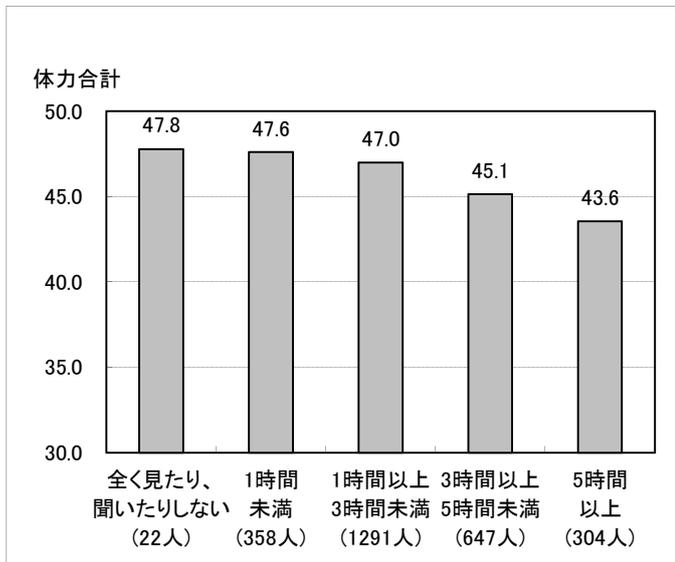
### ⑥-1(中2男子:テレビの視聴時間)



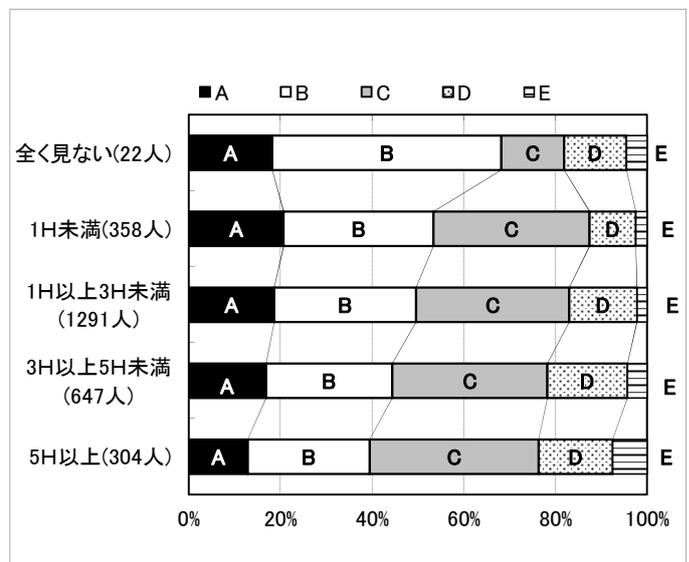
### ⑥-2(中2女子:テレビの視聴時間)



### ⑥-3(テレビ視聴時間と体力合計点の関係)



### ⑥-4(テレビ視聴時間と総合評価の関係)



#### 【結果】

テレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間は、1時間以上3時間未満の割合が一番多く、男子は50.0%、女子は45.3%でした。男子は「3時間以上5時間未満」の生徒が全国、県を上回っています。女子は「3時間以上5時間未満」、「5時間以上」の割合が全国・県を上回っています。

テレビの視聴時間と体力との関係を見ると、視聴時間が短いほど体力平均が高くなっています。総合評価の割合も視聴時間が短いほどA・B評価を合わせた割合が高くなり、視聴時間が長くなると、D・E評価を合わせた割合が高い傾向が表れています。

#### ◇調査結果の傾向(中学2年生)

体力については、男女とも全国・県の水準を上回っています。女子の結果が全国、県の結果を上回ったのは昨年からの変化といえます。

運動習慣については、運動部への所属が男女ともに低い傾向がみられます。1週間の総運動時間は全国、県と比較して長く、体力合計点も高い傾向がみられます。また、運動やスポーツをすることが、「好き」、「やや好き」と回答した生徒と「ややきらい」、「きらい」と回答した生徒の体力合計点に差がみられます。これらのことから、運動の実施状況や興味関心による運動の二極化傾向が総合評価に表れています。

生活習慣については、朝食摂取やテレビ等の長時間視聴する生徒の割合に課題が見られることから、健康で充実した生活が過ごせるよう、また成長著しい中学生期の体がしっかりとつくられるよう、望ましい生活習慣の定着を図るよう指導を続けることが必要です。

## 7 今後の取り組み

調査結果を受けて、児童生徒の運動に関する興味・関心を高め、望ましい運動習慣を身につけることによって、生涯にわたって運動に親しみ、健康や体力の向上に取り組む資質を養うためには、次のような取り組みが必要であると考えます。

### (1) 児童生徒の取り組み

#### ① 体力テストについての興味・関心

小学校においては今年度より「体力テスト取組リーフレット」を導入したことで、実施方法についての理解を図ることができ、意欲的に体力テストに臨む児童の姿が見られたので、引き続き児童の興味・関心を高めるために「体力テスト取組リーフレット」の活用を進めていきます。

#### ② 自分の体力・運動能力の把握

児童生徒一人ひとりが自分の記録を記入した「体力・運動能力調査記録カード」を活用して自分の体力や運動能力の把握に努めます。

#### ③ 自分の運動習慣や生活習慣の課題を捉え改善

運動習慣・生活習慣に関する質問に回答することで「運動習慣」「生活習慣」「食習慣」等のコメントのついた診断書が作成できる「生活習慣診断ソフト」を活用し、運動習慣等を見直します。

### (2) 学校の取り組み

#### ① 児童生徒の興味・関心を高める授業の実践

小学校では、これまでの取り組みを経て、全体的に体力の向上が見られたので、藤沢市小学校教育研究会体育部会を中心に、様々な「鬼遊び」を各学校へ資料提供し、体育の授業で楽しみながら運動量を確保することと、休み時間の外遊びにつながる活動を引き続き推進していきます。

中学校では、藤沢市中学校教育研究会保健体育部会を中心に、体育授業の導入に体の柔らかさを高める運動や、動きを持続する能力や力強さを高める運動を継続して行い、体力向上に努めていきます。

#### ② 体力テスト実施についての理解

県が主催している「体力向上キャラバン隊」に参加した職員を中心に、体力テストの正しい測定方法と十分な力を発揮するための方策について、職員への周知を図ります。また、研修で学んだ体力テストの各種目の動きにつながる準備運動を紹介していきます。

### (3) 教育委員会の取り組み

#### ① 学校との連携

学校訪問の機会を捉えて、体育の授業における、体力・運動能力の向上について指導と助言を行います。

#### ② 家庭との連携

児童生徒の運動実態に応じて、運動を生活に取り入れられるよう、家庭に児童生徒の調査結果を通知したり、啓発資料を配付したりするなどはたらきかけをしていきます。

#### ③ 地域との連携

2020年のオリンピックに向けての各種スポーツイベント等の情報を発信し、児童生徒のスポーツに対する興味関心を高め、運動に親しむ機会の提供に努めていきます。

#### ④ 環境整備

運動施設や用具の充実を図り、児童生徒の体力・運動能力向上を目指して環境を整えます。

#### ⑤ 情報提供

教員向け講習会などの情報を学校に周知し、啓発活動を行います。また、今回の調査資料を学校へ送付するとともに本市教育委員会ホームページ上に公開していきます。

