

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について(お知らせ)

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果については、調査により測定できるのは体力等の特定の一部分であること、学校における教育活動の一側面であることなどに留意して分析を進め、このたび、名寄市小・中学校の児童生徒の体力・運動能力や運動習慣等の傾向をまとめることができました。

つきましては、明らかになった課題を克服し、さらに児童生徒の体力・運動能力の向上を図るため、体力・運動能力や運動習慣等の傾向及び改善策などについてお知らせいたします。体力は活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかかわっている、人間の発達・成長を支える基本的な要素です。名寄市教育委員会では、本調査の結果を踏まえ、家庭、地域の協力をいただきながら、児童生徒の体力の向上を図る効果的な取組や運動習慣等の改善を図る取組を推進してまいります。

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の概要

1. 調査の目的

- (1) 教育委員会と各学校は、自らの児童生徒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、そのような取組をとおして、児童生徒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。
- (2) 各学校は、児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、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。

2. 調査対象

小学校第5学年、中学校第2学年の原則として全児童生徒

3. 調査事項

(1) 児童生徒に対する調査

ア 実技に関する調査(以下、「実技調査」という。)

(ア) 小学校調査では、以下の種目を実施する。

[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

(イ) 中学校調査では、以下の種目を実施する。

[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
持久走、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

※持久走か20mシャトルランのどちらかを選択して実施

(ウ) 実技調査における各種目で測定する体力の要素

調査の種目	測定する体力の要素
握力	筋力：筋肉が力を出す能力
上体起こし	筋力・筋持久力：筋肉が力を出したり、筋肉が力を出し続けたりする能力
長座体前屈	柔軟性：体を曲げたり伸ばしたりする能力
反復横とび	敏捷性：体をすばやく、正確に動かす能力
20メートルシャトルラン・持久走	全身持久力：全身で運動を続ける能力
50メートル走	走力：走る能力
立ち幅とび	跳躍力：跳ぶ能力
ソフトボール投げ・ハンドボール投げ	投力：投げる能力

イ 質問紙調査

運動習慣、生活習慣に関する質問紙調査(以下、「児童生徒質問紙調査」という。)

(2) 学校に対する調査

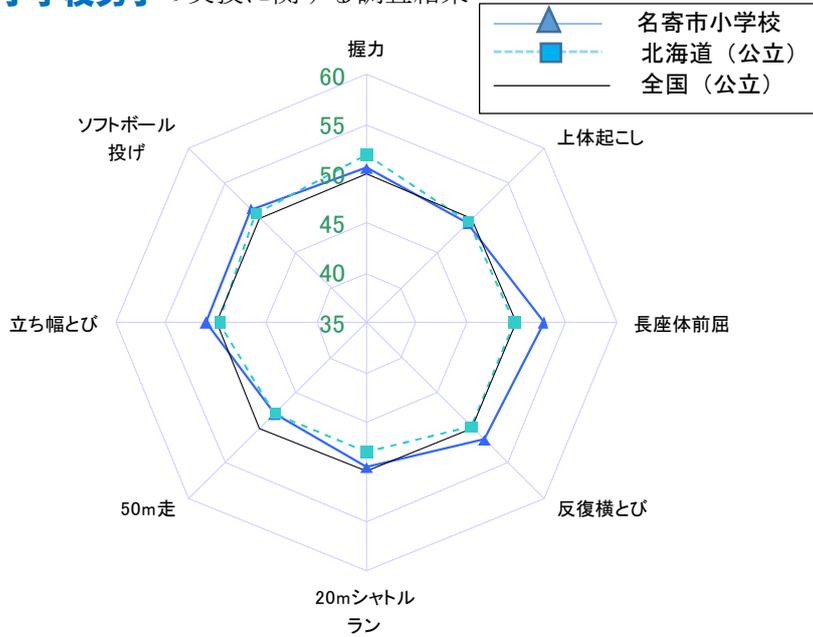
子供の体力向上に係る取組等に関する質問紙調査(以下、「学校質問紙調査」という。)

1 実技に関する調査結果の概要について

- ※ この調査は、名寄市内の小学校5年生男女、中学校2年生男女が対象です。
- ※ 「全国」とは、実技調査における、全国の児童生徒の平均値を示しています。
- ※ 「北海道」とは、実技調査における、北海道の児童生徒の平均値を示しています。
- ※ 「体力合計点」とは、実技に関する8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した体力テスト合計得点のことです。全国を50とした時の偏差値（T得点）をレーダーチャートで表示しています。

(1) 小学校の実技に関する調査結果の概要

小学校男子の実技に関する調査結果



(1) 体力合計点

全国と比べて**成果が見られた**

(2) 実技に関する種目

全国と比べて**成果が見られた種目**

- ・握力
- ・長座体前屈
- ・反復横とび
- ・立ち幅とび
- ・ソフトボール投げ

全国と比べて

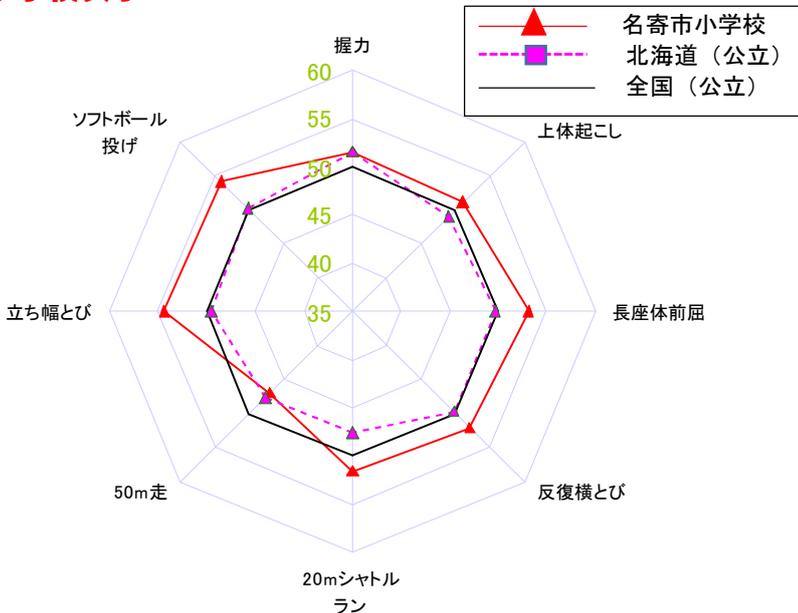
ほぼ同様の**成果が見られた種目**

- ・上体起こし
- ・20mシャトルラン

全国と比べて**課題が見られた種目**

- ・50m走

小学校女子の実技に関する調査結果



(1) 体力合計点

全国と比べて**成果が見られた**

(2) 実技に関する種目

全国と比べて**成果が見られた種目**

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・反復横とび
- ・20mシャトルラン
- ・立ち幅とび
- ・ソフトボール投げ

全国と比べて

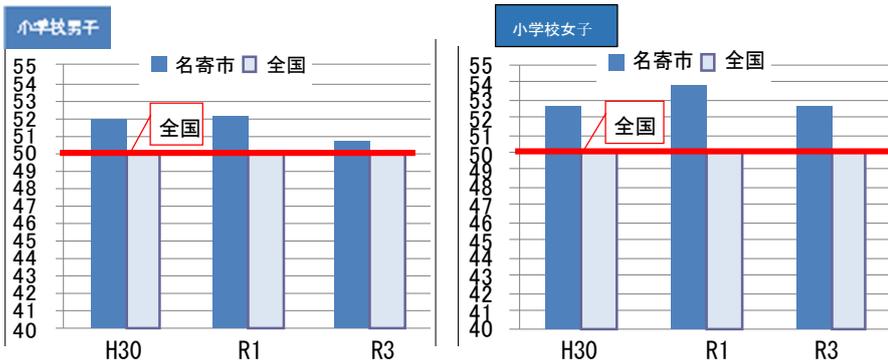
ほぼ同様の**成果が見られた種目**

- ・なし

全国と比べて**課題が見られた種目**

- ・50m走

【体力合計点の全国との差（T得点）の推移】

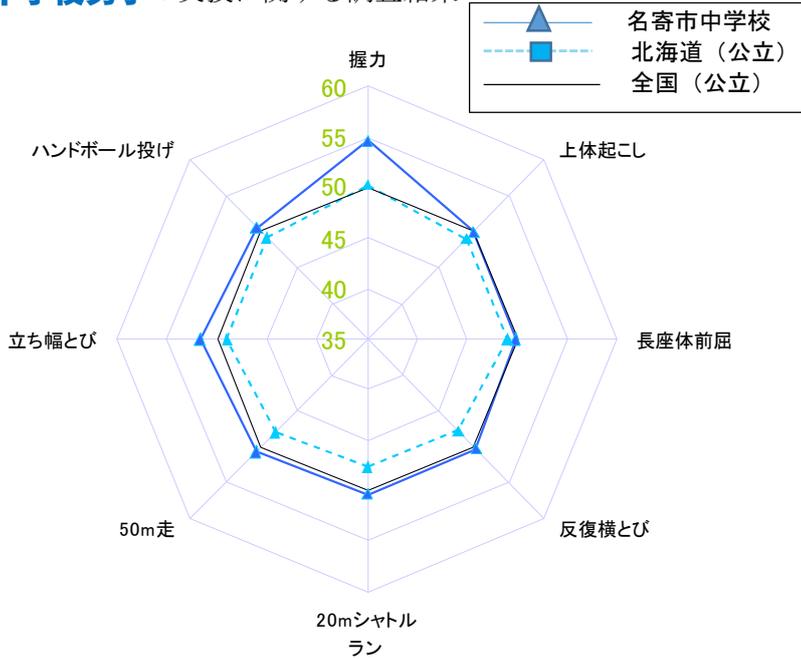


名寄市の小学生の体力合計点は男女ともに全国の体力合計点より高くなっています。



(2) 中学校の実技に関する調査結果の概要

中学校男子の実技に関する調査結果



(1) 体力合計点

全国と比べて**成果が見られた**

(2) 実技に関する種目

全国と比べて成果が見られた種目

- ・握力
- ・上体起こし
- ・反復横とび
- ・20mシャトルラン
- ・50m走
- ・立ち幅とび
- ・ハンドボール投げ

全国と比べて

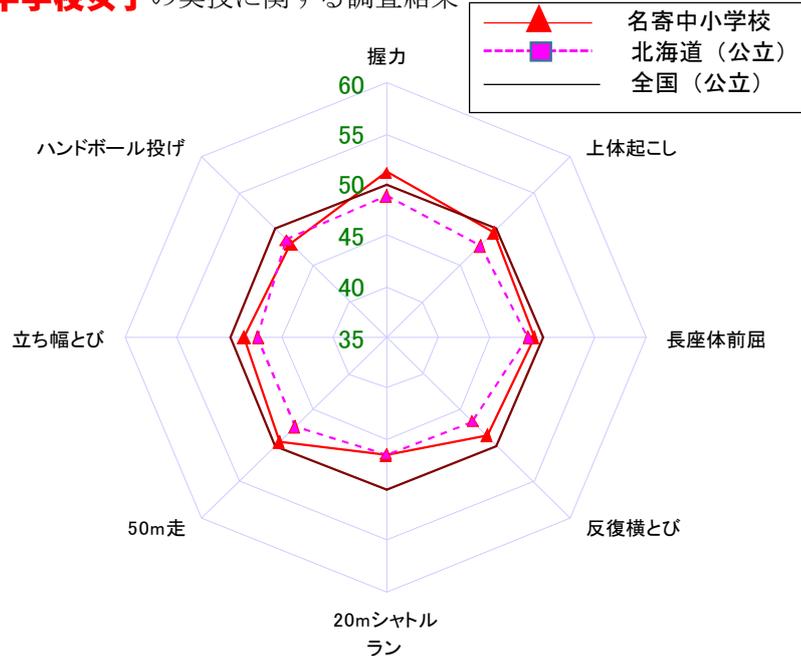
ほぼ同様の結果が見られた種目

- ・長座体前屈

全国と比べて課題が見られた種目

- ・なし

中学校女子の実技に関する調査結果



(1) 体力合計点

全国と比べて**課題が見られた**

(2) 実技に関する種目

全国と比べて成果が見られた種目

- ・握力

全国と比べて

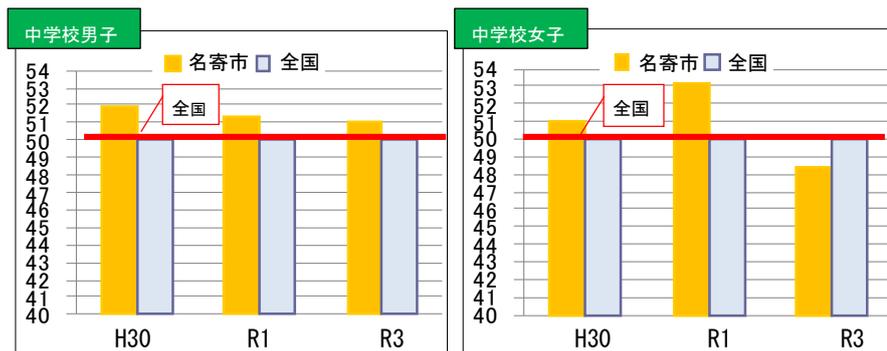
ほぼ同様の結果が見られた種目

- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・50m走

全国と比べて課題が見られた種目

- ・反復横とび
- ・20mシャトルラン
- ・立ち幅とび
- ・ハンドボール投げ

【体力合計点の全国との差(T得点)の推移】



名寄市の中学生の体力合計点は
男子は全国より高く
女子は全国より低くなりました。



(3) 小学校・中学校において課題が見られた共通の体力の要素

実技に関する調査結果から、本市の小学生・中学生においては全国平均に比べて「走力」に課題が見られました。走力を高めるためには、体育の授業や日常生活において、児童生徒の体力の状況や発達の段階に応じた運動を選んだり、組み合わせたりすることが大切です。「体力の要素を高めるための運動例」については、北海道教育委員会のホームページで見ることができます。運動を行うときは、周囲の安全や体調に十分に配慮して行ってください。

3 新体力テストの結果に応じた運動例

各学校においては、新体力テストの結果を踏まえ、体育の授業や日常生活などにおいて、以下の運動例を参考にしながら、子どもの体力や発達の段階に応じて運動を選んだり、組み合わせたりするなどして、体力の向上を図ることが望まれます。



体力・運動能力の要素	高めるためのポイント
走力（走る能力）	比較的に短い距離（30～50m程度）を全力で走るなどの運動を通じて、速く走る力を高めます。
投力（投げる能力）	ボールなどを投げる動作をくり返し行うことを通じて、なめらかな動作を身に付け、投げる力を高めます。
跳力（跳ぶ能力）	短い時間に大きな力を発揮する運動を通じて、高く又は速くへ跳ぶ



区間ダッシュ走 **主なねらい** **走力** **対象** 全学年 **人数** 1人～

やり方
 ①街路樹や電信柱の間隔などを走る距離の目安として、走る区間を決めます。
 ②決めた区間を全力で走ります。
 ＊自動車などの往来のない広い場所や転倒しても安全な場所で行う。

工夫
 ・林間、雪の中、砂浜などでスピードを試す。
 ・スキップやケンケンで走る。

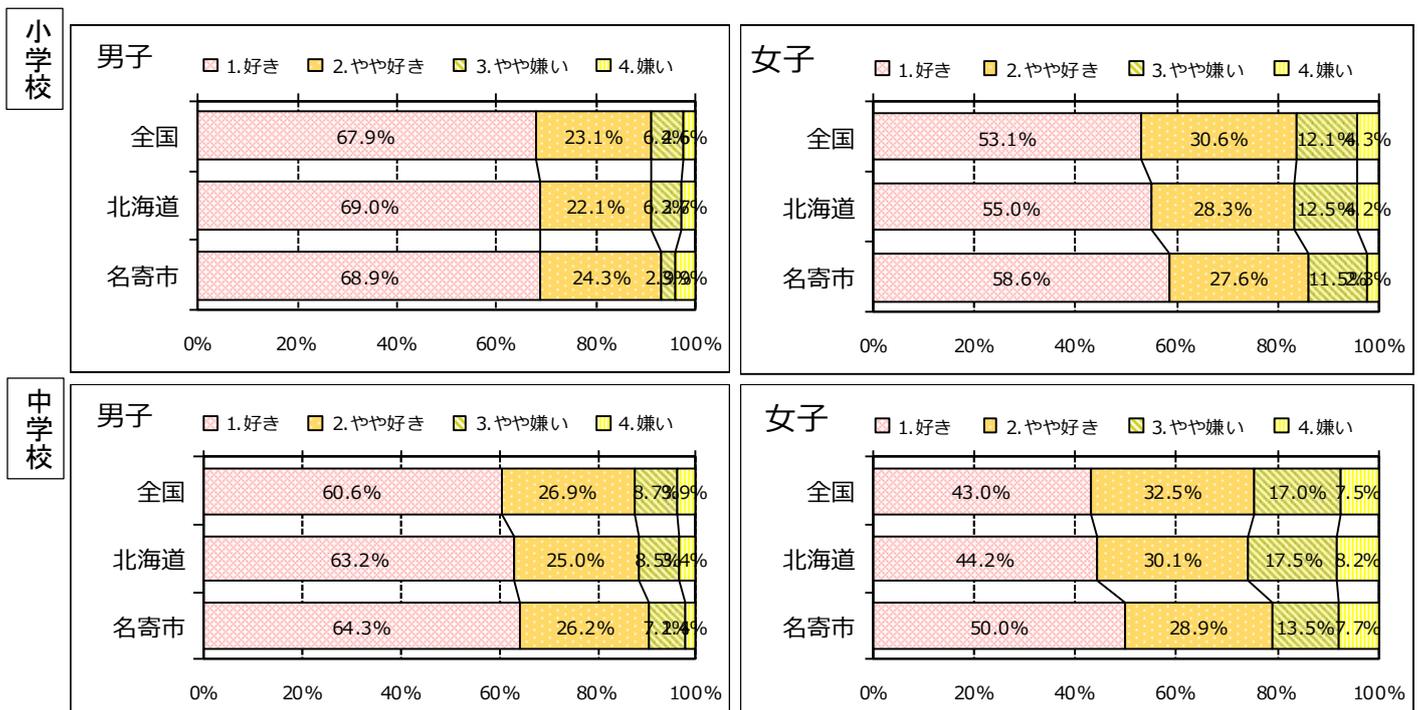
北海道教育委員会 「新体力テストを有意義に活用するために」 ページ
<https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/kenkou02.html>

2 質問紙調査の結果の概要について

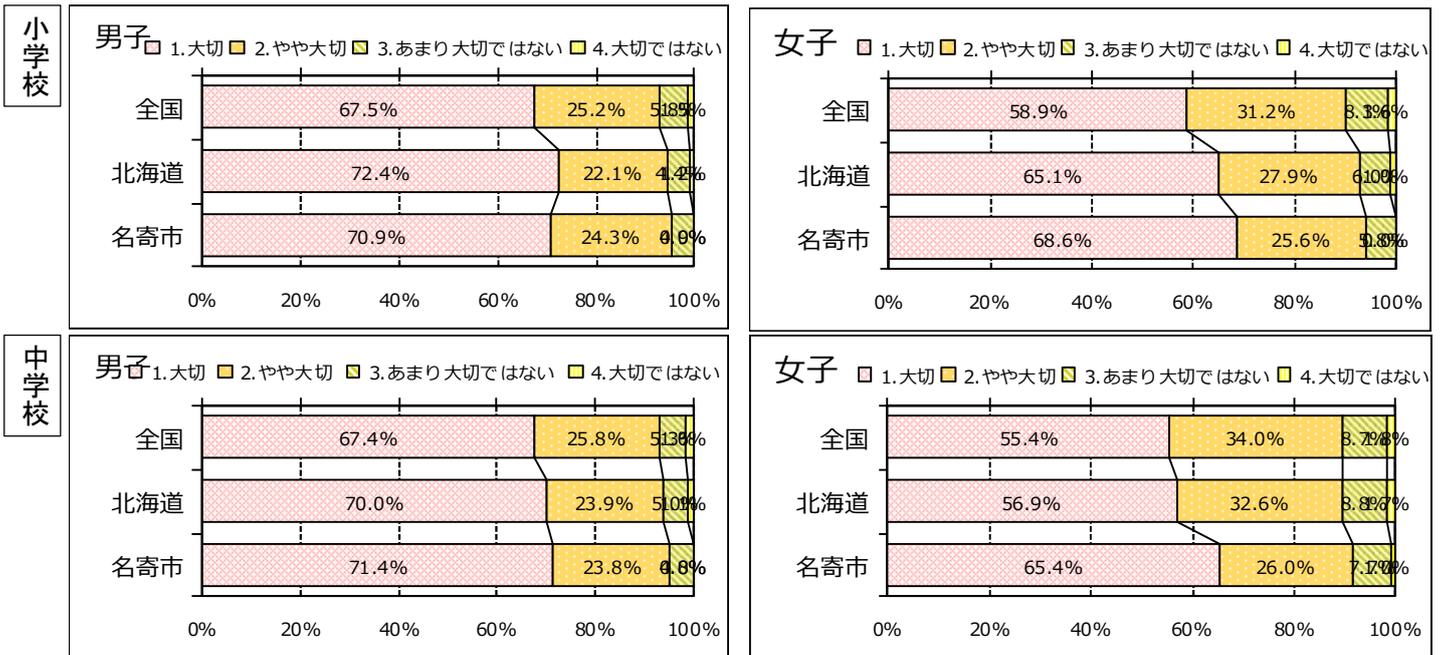
※ 児童生徒質問紙調査の「全国」とは、全国の児童生徒が回答した割合のことで、「北海道」とは、北海道児童生徒が回答した割合のことです。なお、□は質問番号を示しており、(小)は児童質問紙調査、(中)は生徒質問紙調査の質問番号を示しています。質問内容は文部科学省のホームページで見ることができます。

(1) 児童生徒の運動やスポーツに対する意識について [児童生徒質問紙調査より]

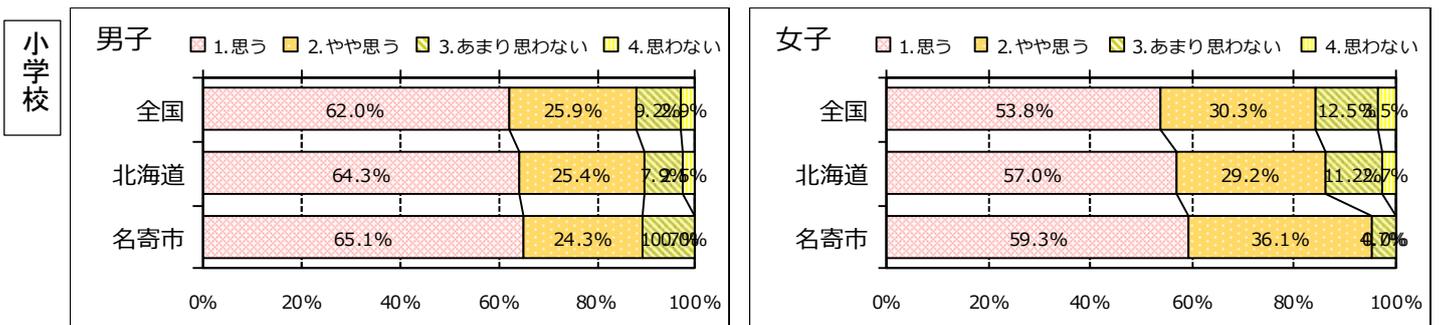
質問番号 **1** 運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは好きですか。



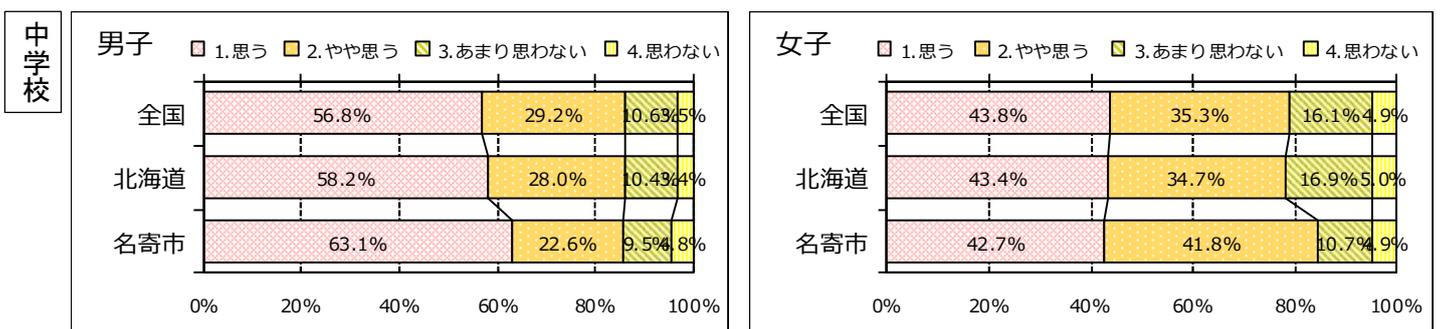
質問番号 2 あなたにとって運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツは大切なものですか。



質問番号 3 中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。



質問番号 3 中学校を卒業した後、自主的に運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。



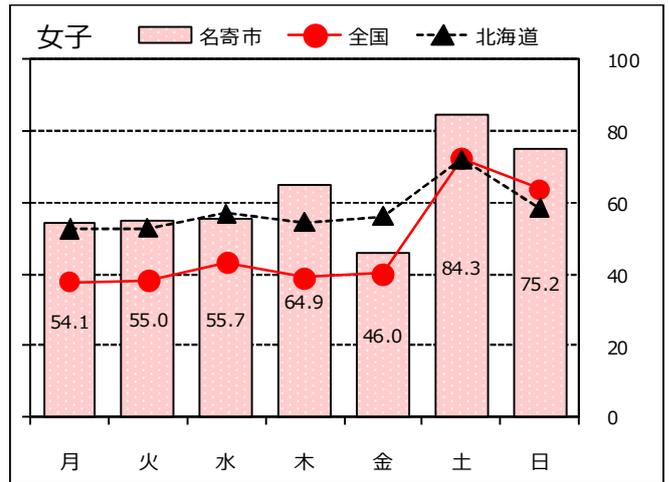
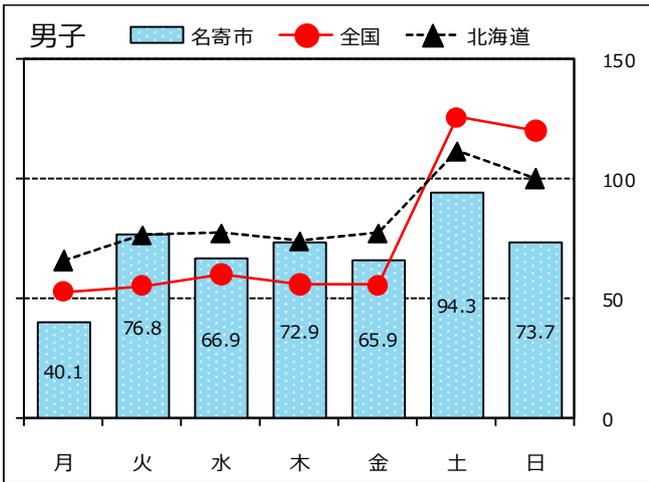
- 全国と比べて、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることが「好き、やや好き」と回答した児童生徒の割合が多い。
- 全国と比べて、自分にとって運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツは「大切なものだと思う・やや大切なものだと思う」と回答した児童生徒の割合が多い。
- 中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間を「持ちたい・やや持ちたい」と回答した小学生男女の割合が多い。
- 中学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと回答した中学生男子の割合は全国と同様で、中学生女子の割合は全国より多い。

質問番号

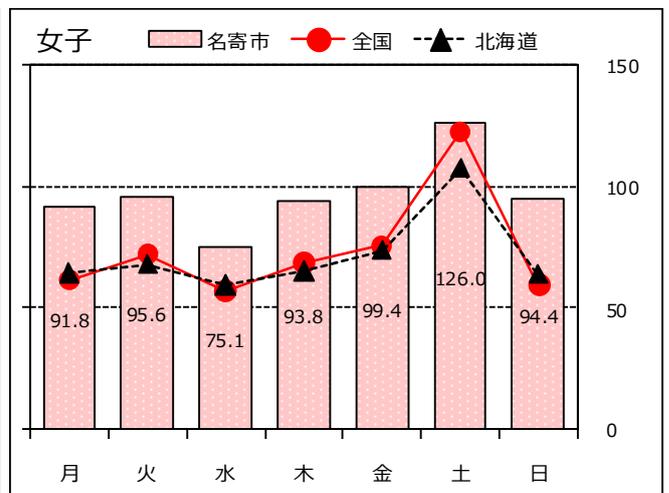
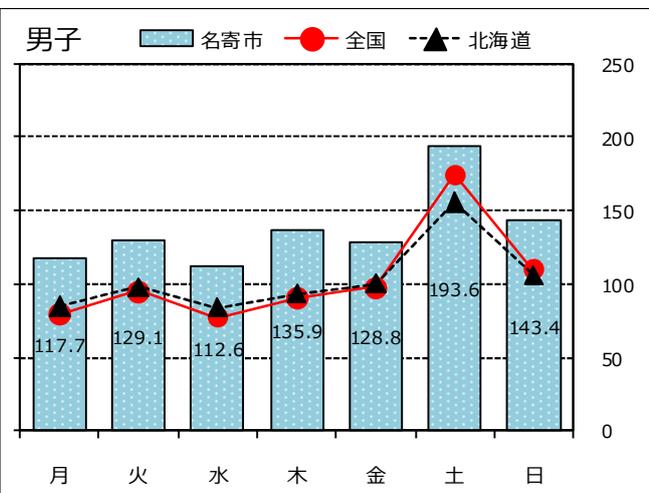
4

ふだんの1週間について、学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。

小学校



中学校



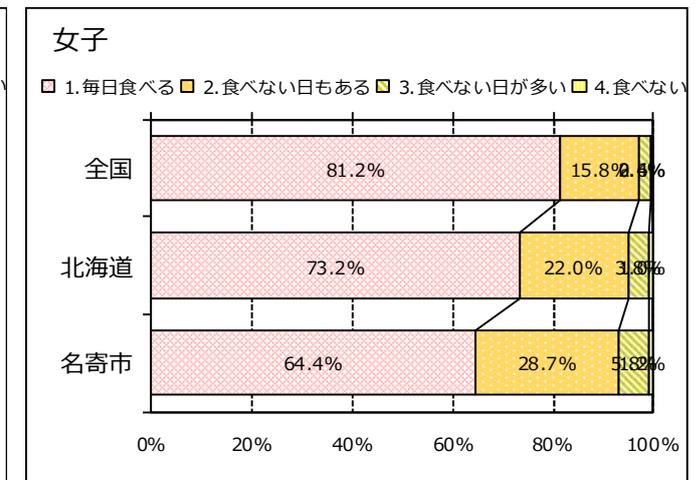
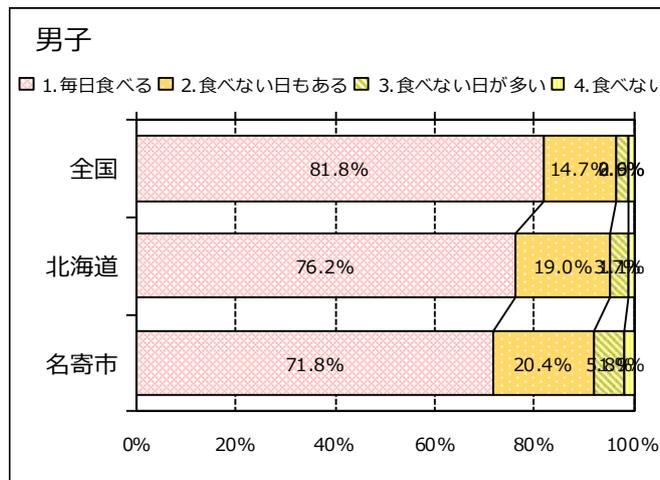
○ 全国と比べて、小学生女子、中学生男女は、1週間の運動時間が多い。小学生男子では、週末と月曜日の運動時間が全国よりも少ない。

質問番号

5

朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます)

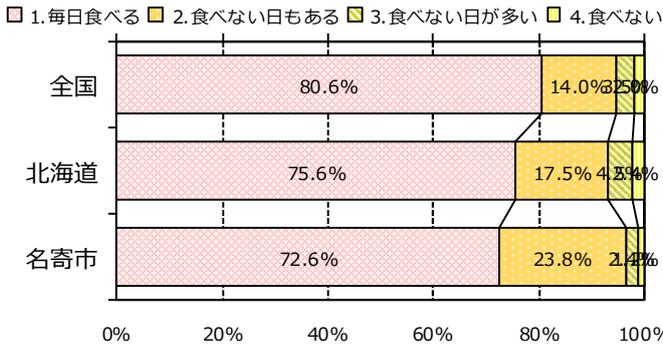
小学校



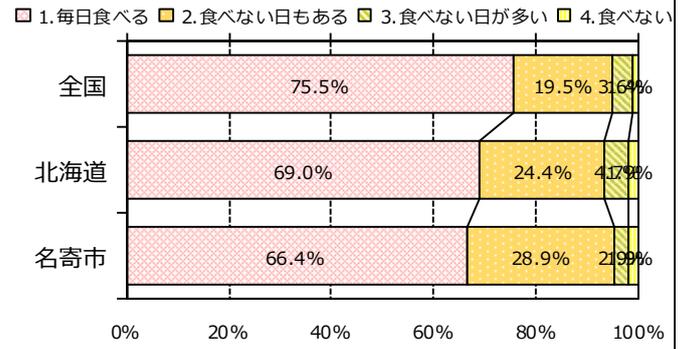
○ 全国と比べて、小学生男女ともに、朝食を毎日食べると回答した割合が少ない。食べない日もある、食べない日が多いと回答した児童が全国より高い。

中学校

男子



女子



○ 全国と比べて、中学生男女ともに、朝食を毎日食べると回答した割合が少ない。食べない日もある、食べない日が多いと回答した割合が多い。

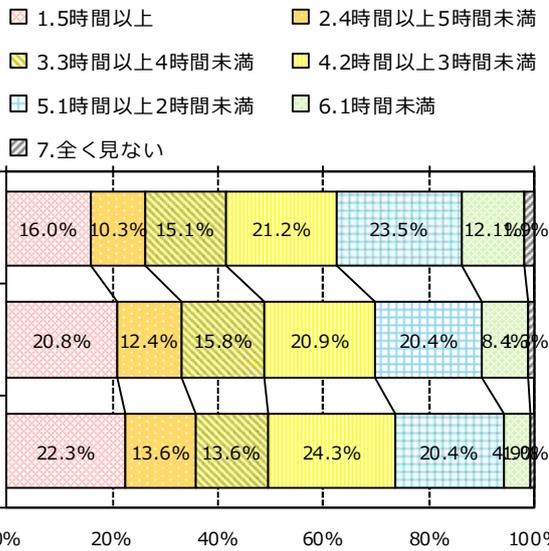
質問番号

7

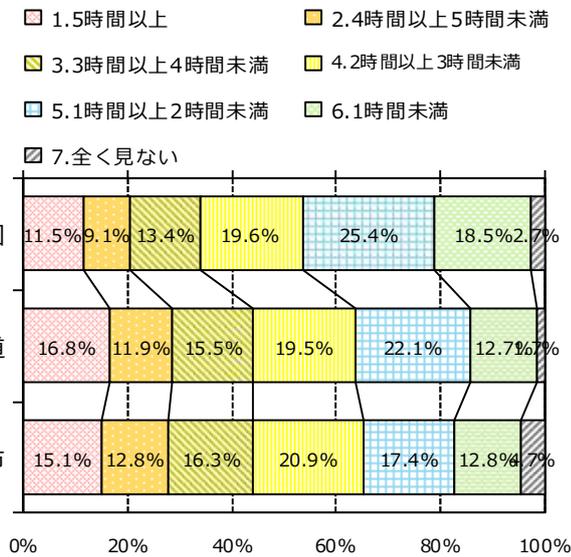
平日（月～金曜日）について、学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

小学校

男子

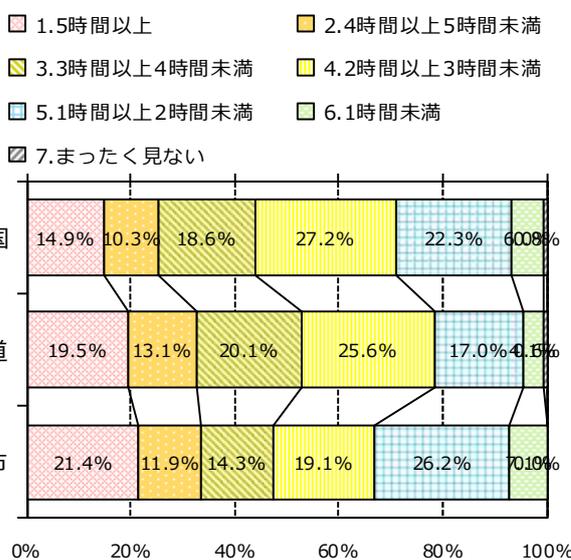


女子

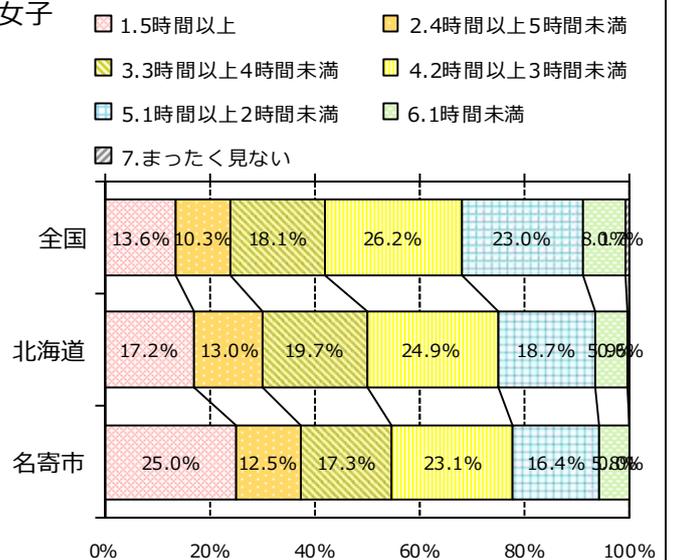


中学校

男子

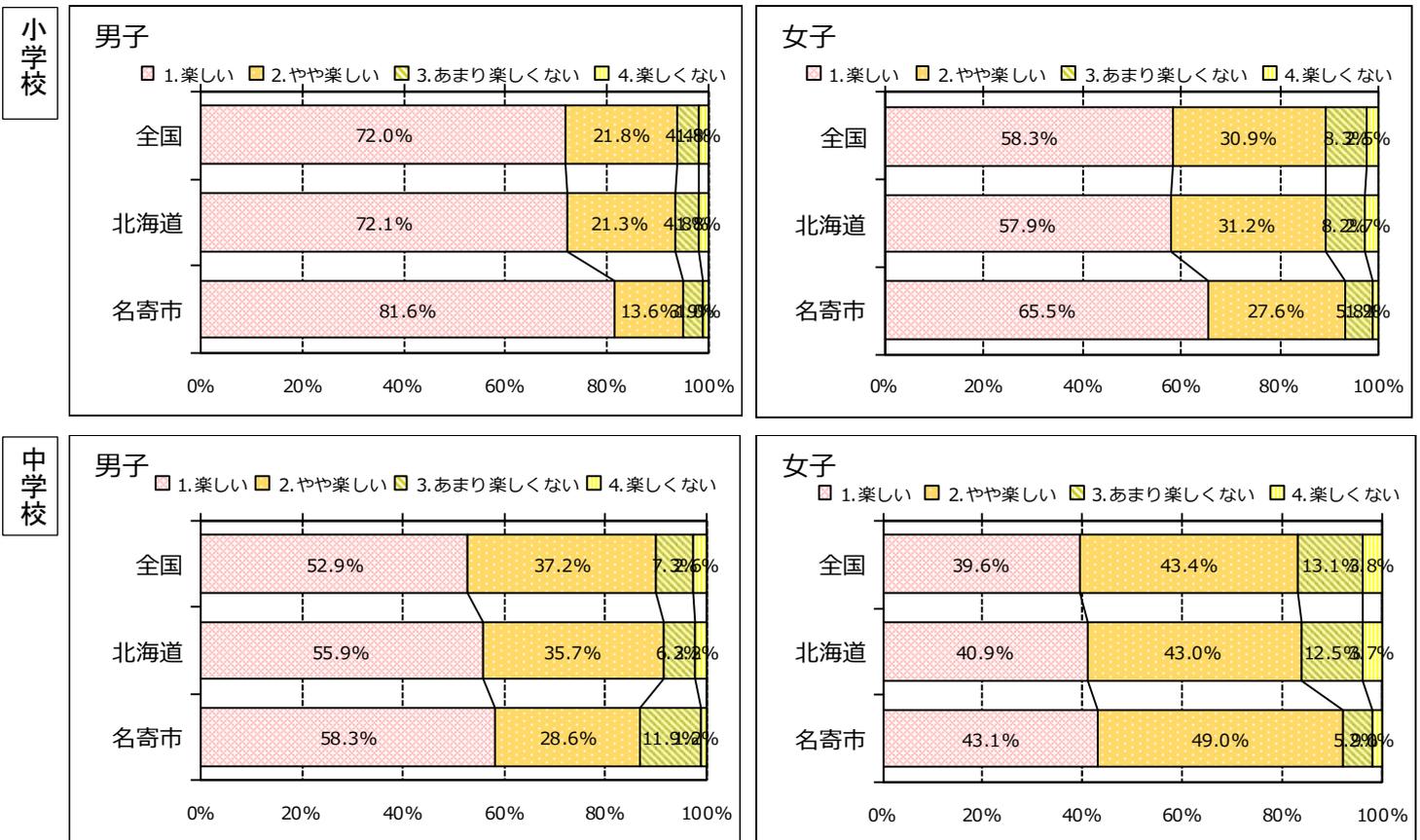


女子

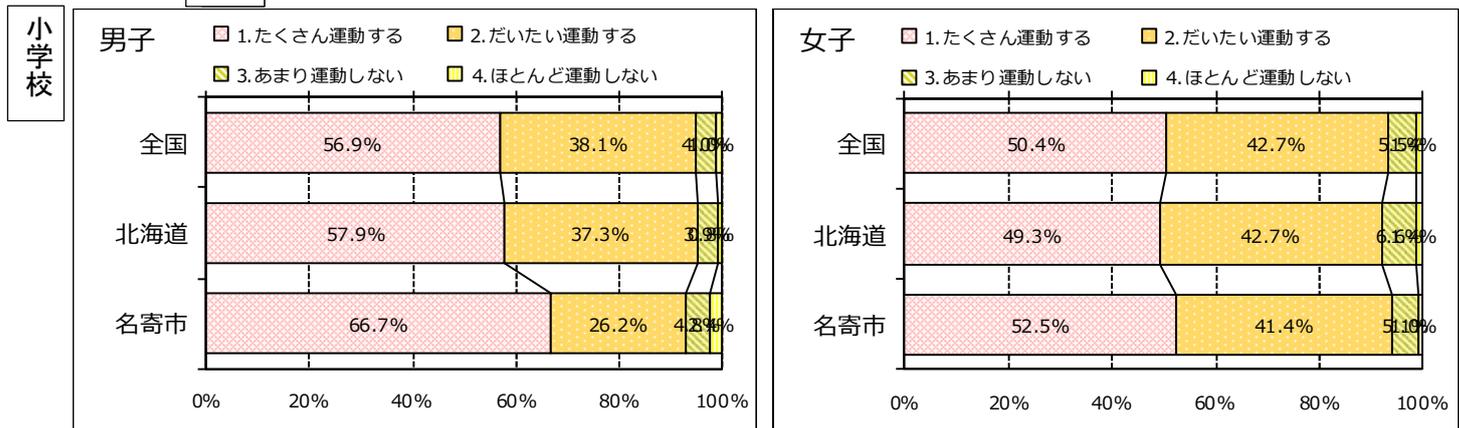


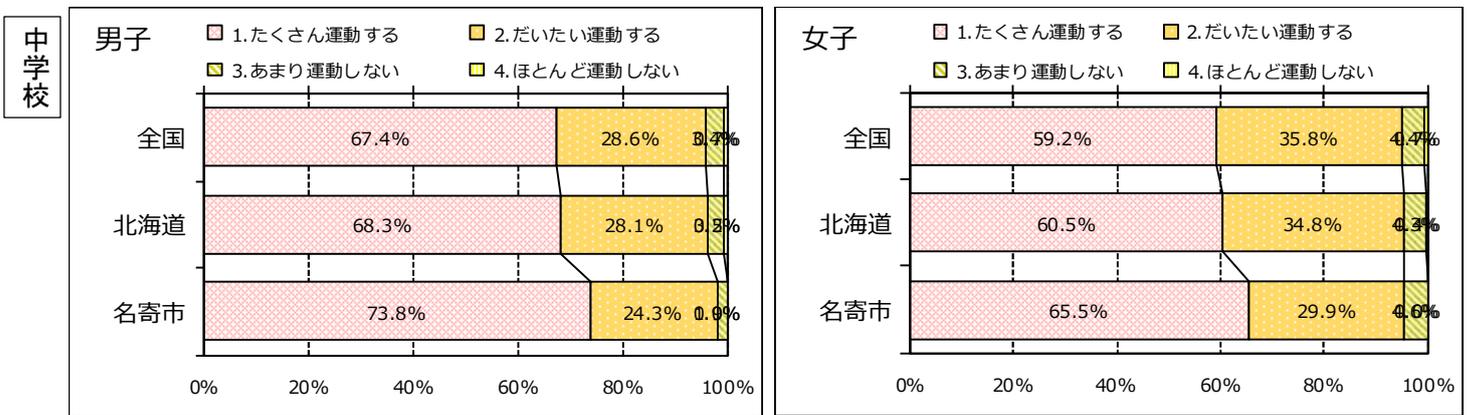
- 小学生男子のおよそ35%は、平日に4時間以上テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコンの画面を見ている。この割合は全国よりも多い。小学生男子のおよそ74%は、2時間以上画面を見ている。平日に4時間以上画面を見ている小学生女子の割合はおよそ28%で、全国よりも多い。
- 中学生男女は、およそ50%が平日に3時間以上テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコンの画面を見ている。この割合は、男子は全国と同様で、女子は全国よりも多い。
- 小中学生の男女ともに平日に3時間以上テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコンを見ている児童生徒の割合が全国よりも多く、小学生男女、中学生女子は全道よりも多い。中学生男子については、画面を見る時間が1時間未満～2時間未満の割合が全国よりも多い。

質問番号 10 体育の授業は楽しいですか。

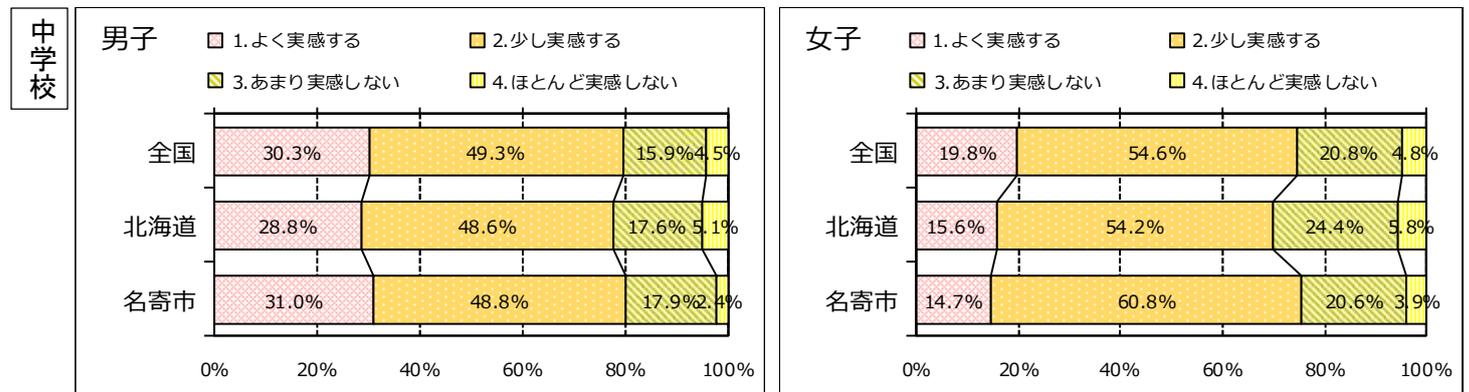
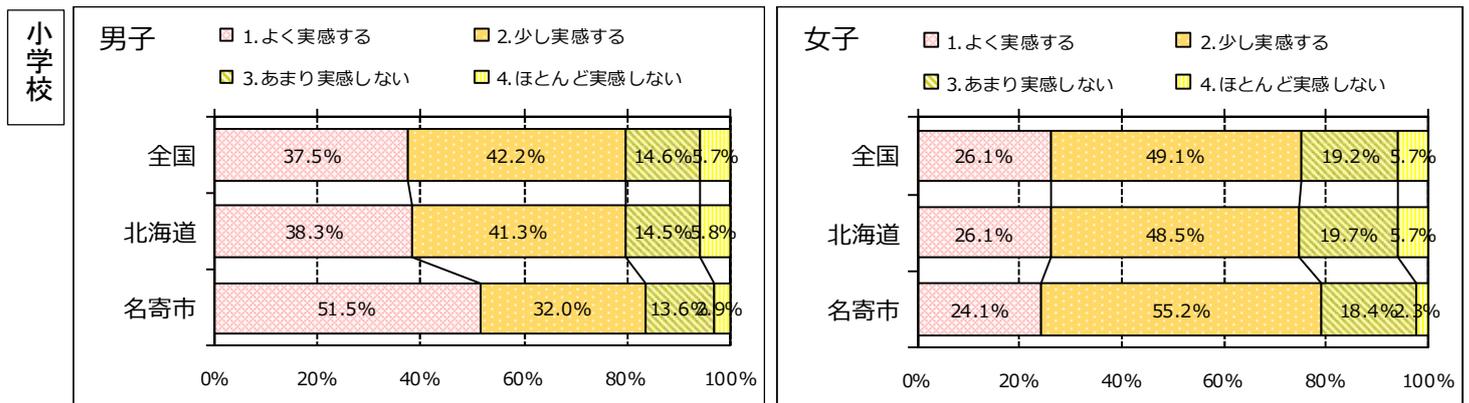


質問番号 11 体育の授業では、たくさん運動しますか。





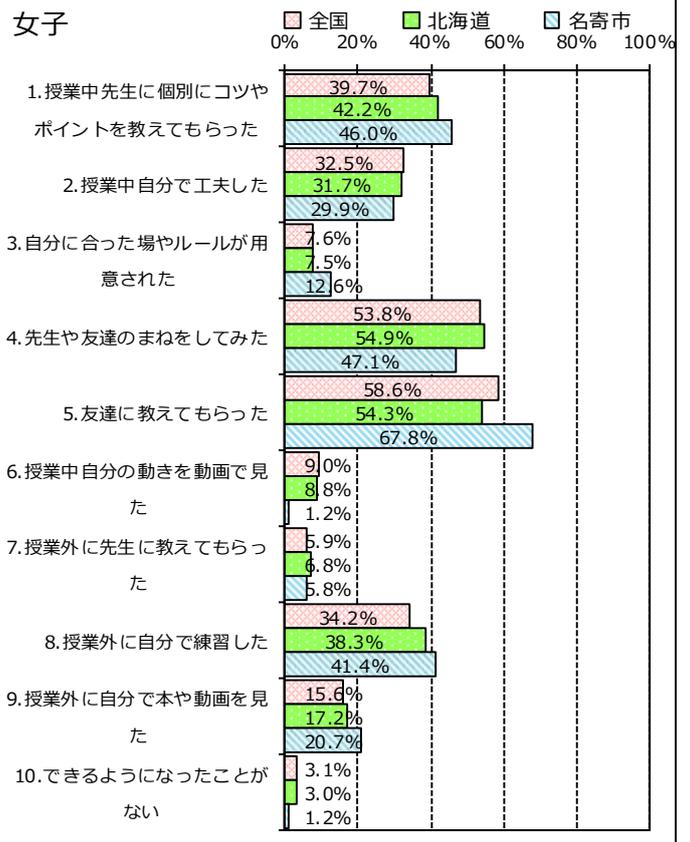
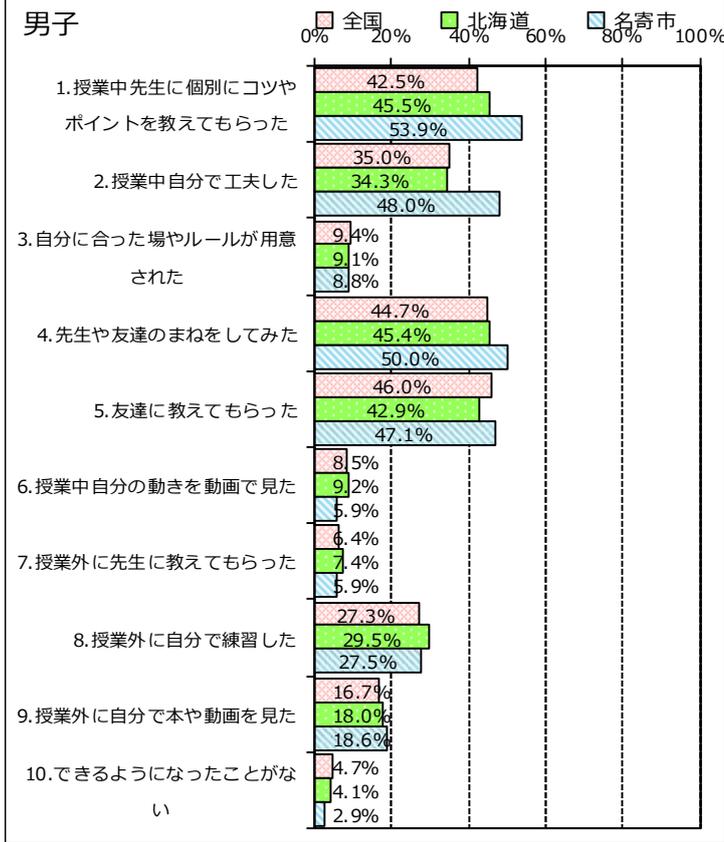
質問番号 12 体育の授業で、自分の動きの質が向上している。(例えば、ボール投げであれば、正しいフォームでボールを投げられるようになった)ことを実感することがありますか。



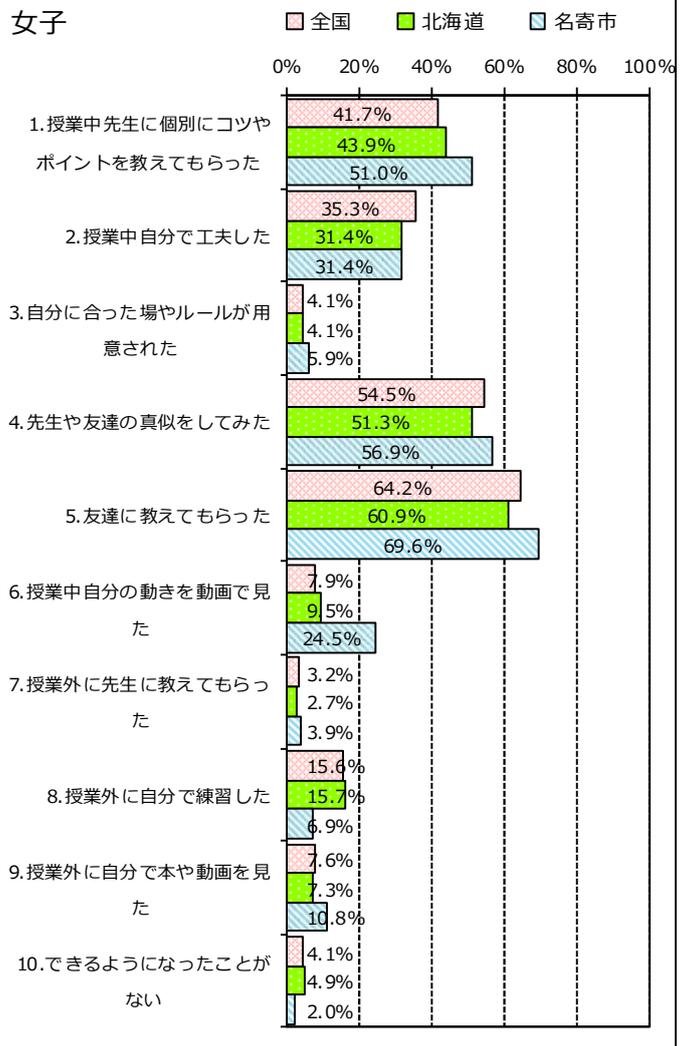
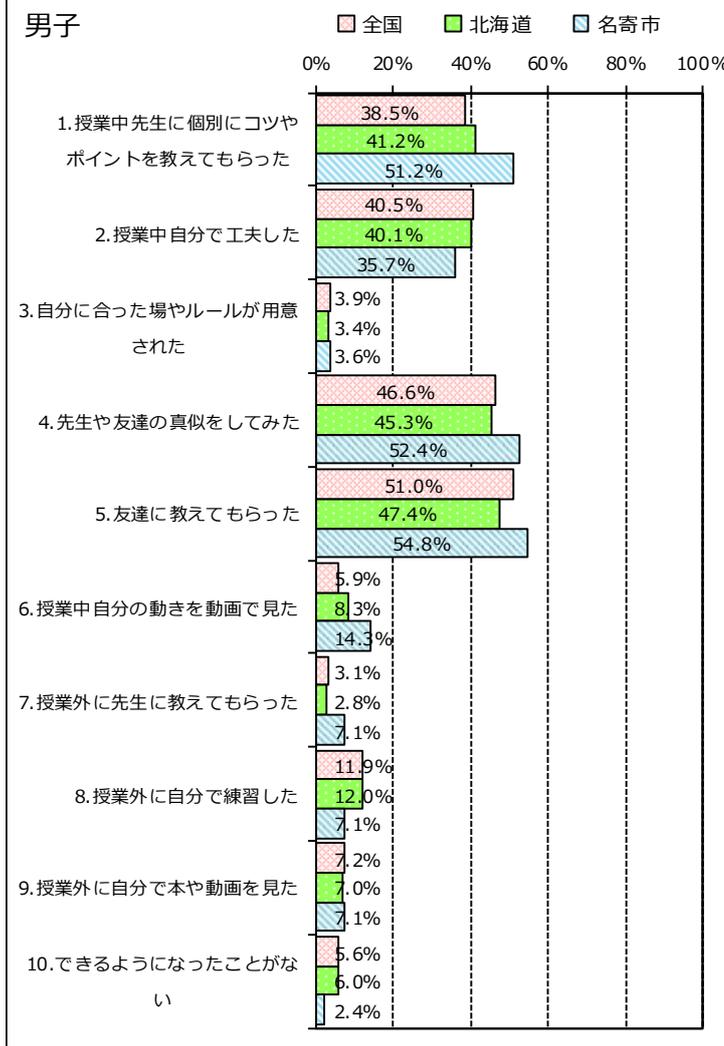
- 全国と比べて、小中学生の男女とも「体育の授業は楽しい」と回答した割合が全国より多い。
- 全国と比べて、小・中学生の男女とも「体育の授業ではたくさん運動する」と回答した割合が多い。小学生男子は、「だいたい運動する」と合わせると全国よりやや少ない。
- 全国平均と比べて、小中学生の男子は体育の授業で自分の動きの質が向上していることを「よく実感する・少し実感する」と回答した割合が多い。小中学生女子は「少し実感する」と回答した割合が、全国より多い。
- 体育の授業で「できなかったことができるようになったきっかけ」を、「授業中先生に個別にコツやポイントを教えてもらった・友達に教えてもらった・先生や友達のまねをしてみた」と回答した割合が、全国より多い。
- また、中学生男女は「授業中に自分の動きを動画で見た」ことがきっかけでできなかったことができるようになったと回答した割合が全国のよりも多い。小学生男子はできるようになったきっかけを、「授業中に自分で工夫した」小学生女子は「授業外で自分で練習した」と回答した割合が全国よりも多い。

これまでの体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか。当てはまるものをすべて選んでください。

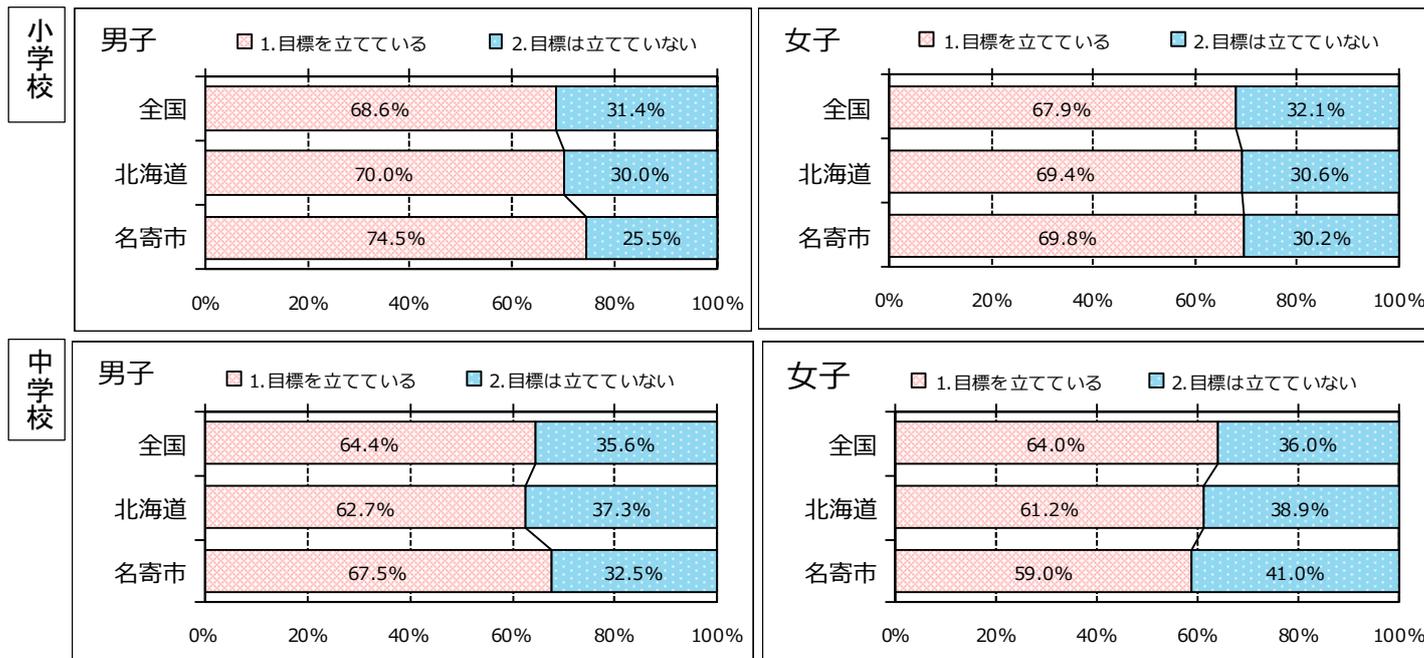
小学校



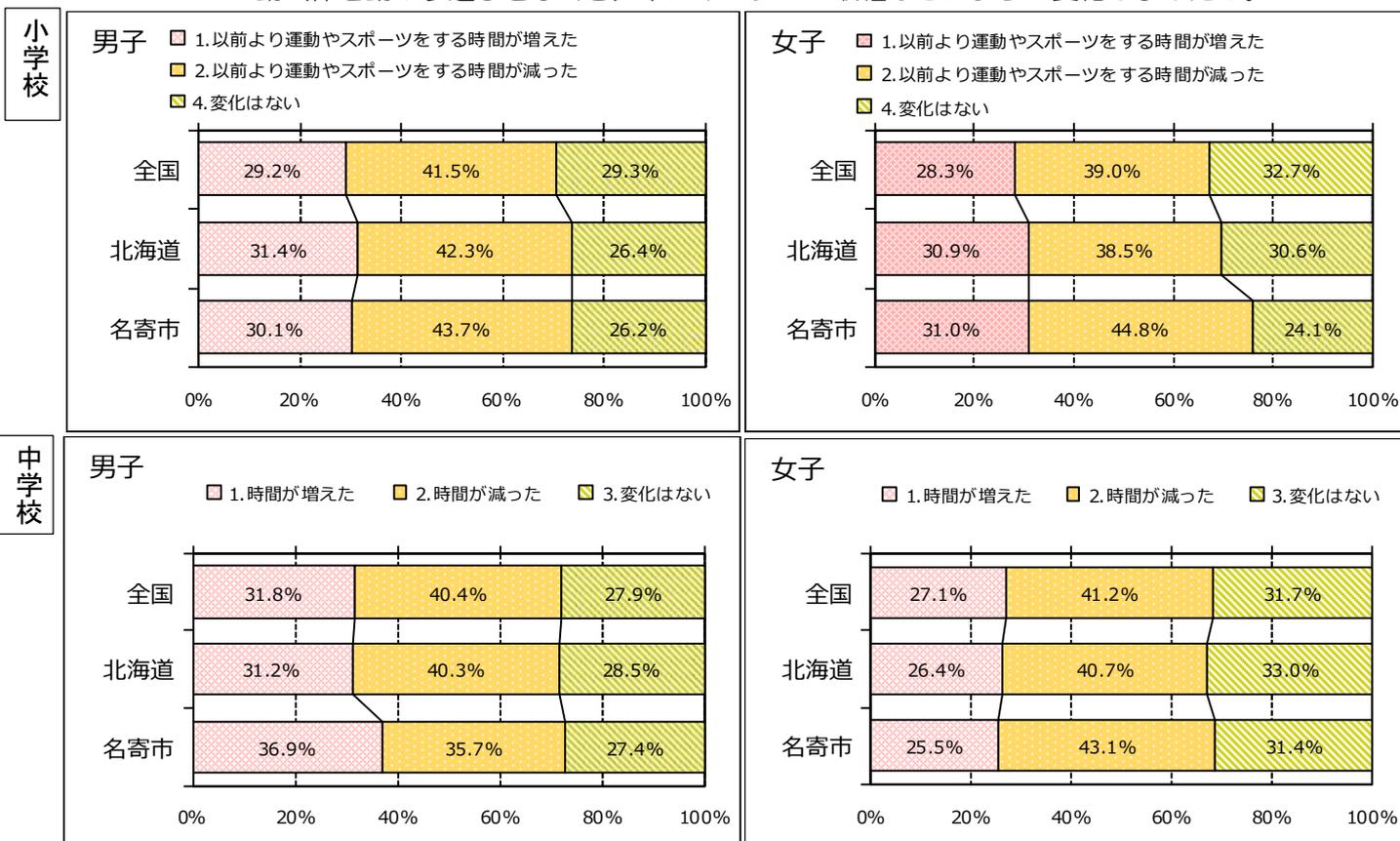
中学校



質問番号 14 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか。



質問番号 19 新型コロナウイルス感染症の影響前（令和2年3月以前）と現在を比較して、あなたの運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツへの取組はどのように変化しましたか。



- 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、「自分なりの目標を立てている」と回答した割合は、小学生男女、中学生男子が全国よりも多い。中学生女子は「自分なりの目標を立てている」と回答した割合は、全国より少ない。
- 新型コロナウイルス感染症の影響前（令和2年3月以前）と現在を比較して、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツへの取組は小学生男女、中学生男子は「取り組む時間が増えた」と回答した割合が多く、中学生女子は「取り組む時間が減った」と回答した割合が全国よりやや多い。