

厚岸っ子の体力の 状況をお知らせします

●問い合わせ／教育委員会指導室(役場内)

町内の小学5年生と中学2年生を対象に1学期に実施された、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果をお知らせします。この調査は、実技(新体力テスト)と質問紙調査(アンケート)からなっており、全国の小学5年生と中学2年生を対象として実施されています。

この調査で把握できる体力や運動習慣の状況はその一端ではありますが、調査結果から学校教育活動の状況や児童生徒の体力の状況、傾向をとらえることで、学校での教育活動のさらなる充実に努めています。

【全国体力・運動能力、運動習慣等調査の概要】

●調査内容

①実技に関する調査

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20㍓シャトルラン・50㍓走・立ち幅とび・ソフトボール投げ(小学生)・ハンドボール投げ(中学生)

②質問紙調査(運動習慣・生活習慣)

●対象

厚岸町立学校の小学5年生…男子41人、女子30人

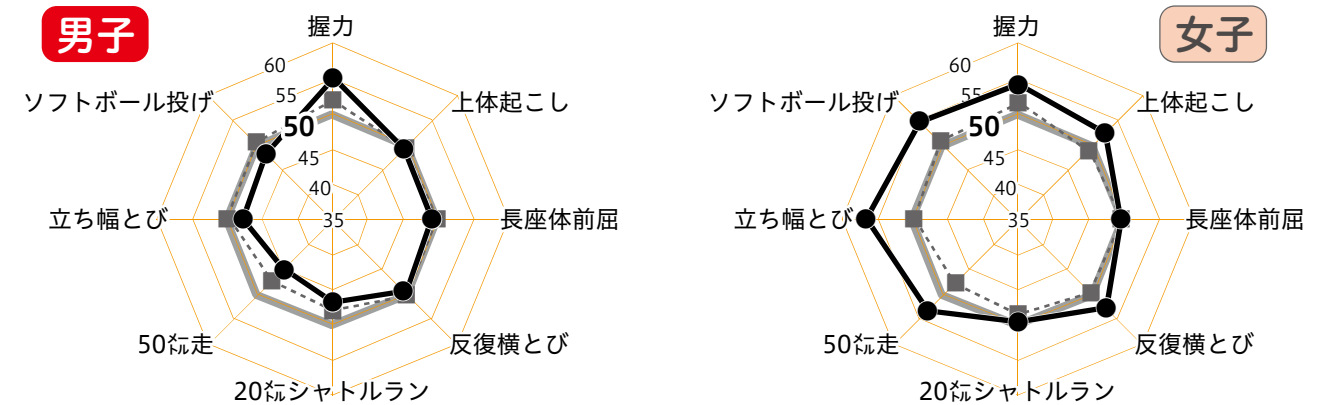
厚岸町立学校の中学2年生…男子30人、女子28人



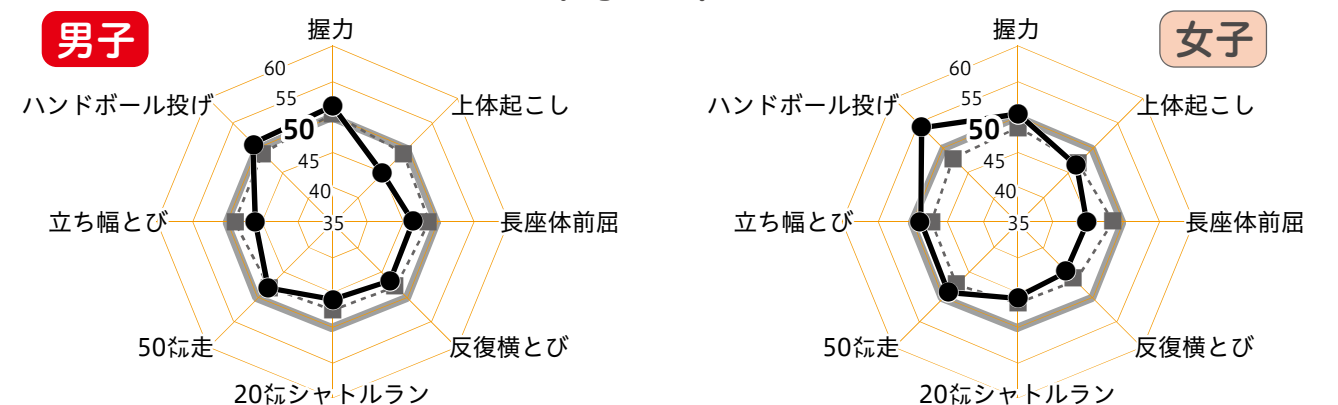
【調査結果(全国平均を50としたときの得点)】

厚岸町 ●—● 北海道(公立) --■--

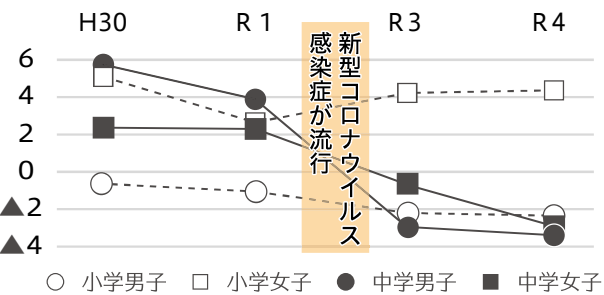
小学5年生



中学2年生

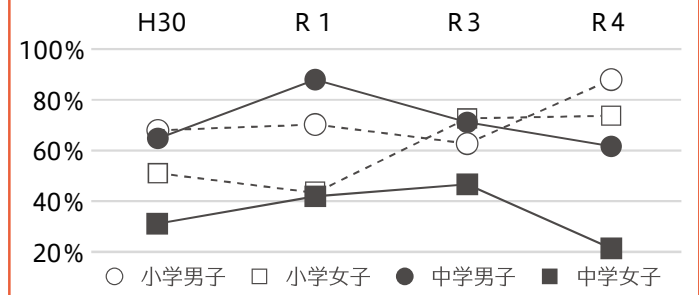


【体力合計点の全国との差の推移】

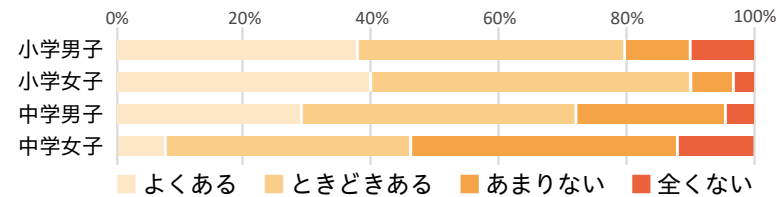


【体育・保健体育の授業が楽しい】

(運動習慣等調査結果より)



【部活動やスポーツクラブ以外で運動をする】



体力は低下傾向
増強のために
体を動かす習慣を



【小学5年生の体力・運動習慣状況】 【中学2年生の体力・運動習慣状況】

女子の体力合計点(T得点)が、全国平均を4.4ポイント上回りました。男子は、全国平均に対して2.4ポイント下回る結果となりました。前回調査と比較して、男子は0.2ポイント低下し、女子は0.1ポイント向上しています。

男子は、握力で全国平均を5ポイント以上上回り、長座体前屈がほぼ全国平均となっています。一方で、シャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げでは全国平均を下回っています。女子は、長座体前屈、シャトルランを除く全ての種目で全国平均を上回っており、特に、握力、立ち幅跳び、ソフトボール投げでは、4ポイント以上上回る結果でした。

放課後や休みの日によく運動するという回答は、男女とも40%程度で低下傾向です。一方で、体育の授業が楽しいという回答は男子で87.5%、女子で73.3%でした。

体力合計点(T得点)は、男子で3.5ポイント、女子は3.1ポイント全国平均を下回りました。前回調査と比較すると、男女ともに体力の低下傾向にあります。

男子は、握力が全国平均を1.1ポイント上回っています。上体起こし、シャトルラン、立ち幅跳びでは4ポイント以上下回っています。女子は、握力、ハンドボール投げで全国平均を上回っています。長座体前屈、シャトルランで4ポイント程度下回っています。

『保健体育の授業が楽しい』と回答する生徒は、男子は60%程度で減少傾向、女子は20%程度と大きく減少しています。女子の『運動が好き』という割合も25%と低く、体力はあるものの、男子と比較して、運動離れの傾向が強くなっています。

積極的に体を動かす工夫を

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、運動に親しむ機会が少なくなったことが、体力低下に影響していると思われます。伴って、運動を好まない子どもが増えています。鬼遊びやなわとびなど、友達と一緒に外で体を動かして遊ぶことも大切です。登校する際は、『姿勢良く』『少し早足』など、少しの時間でも意識して歩くと体幹がよくなります。子どもばかりではなく、ご家族で、健康維持や体力増強をめざして、少しずつ習慣づけしてみたいはいかがでしょうか。

スポーツの効果

体へ

- 体の発育・発達
- 運動技能の上達
- 体力の維持・向上

心へ

- 達成感・自信・意欲
- ストレス解消
- リラックス

学校では

- ▷安定した人間関係づくりに努めます
- ▷体力を育む環境づくりを進めていきます
- ▷体育の学習で、年間を通した体力づくりを進めます
- ▷楽しみながら、たくさん体を動かす授業を工夫します

教育委員会では

- ▷町内の体力・運動能力、運動習慣等の結果を分析し、成果や課題から改善策を提示します
- ▷成長に必要な栄養摂取や望ましい生活リズム習慣を意識できる取り組みを進めます
- ▷体育館やプールなど、町内の運動施設の積極的な活用を進めます

家庭では

- ▷休日や長期休業中の過ごし方について、親子で話し合います。特にテレビやゲーム、インターネットなどのメディアに接する時間についてルールを決めて実践しましょう
- ▷お手伝いなどの役割を持たせたり、一緒に運動したりするなど家庭での生活を工夫しましょう