

平成 2 8 年度

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果概要

～ 千歳市立小中学校における調査結果～

千歳市教育委員会

目 次

調査の概要	．．．．． P	1
用語解説と説明	．．．．． P	2
結果の要約	．．．．． P	3
実技調査の結果	．．．．． P	5
1 小学校		
2 中学校		
体格と肥満度に関する調査結果	．．．．． P	9
1 小学校		
2 中学校		
児童生徒質問紙調査の結果	．．．．． P 1	1
1 運動習慣の状況		
(1) 小学校		
(2) 中学校		
2 運動やスポーツに関する意識		
(1) 小学校		
(2) 中学校		
3 体育・保健体育の授業について		
(1) 小学校		
(2) 中学校		
学校質問紙調査の結果	．．．．． P 1	9
1 体力・運動能力向上に係る取組と目標設定		
2 体育（保健体育）授業での取組		
3 体育（保健体育）授業以外での取組		
4 学校の組織体制		
5 調査結果の活用		
6 新体力テストの実施状況		
今後の取組	．．．．． P 2	5

平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 千歳市における調査結果

調査の概要

1 調査の目的

子供の体力等の状況に鑑み、国が全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、子供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。また、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 調査の対象学年

小学校第 5 学年および中学校第 2 学年

3 調査の内容

(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。）

・測定法等は新体力テストと同様

〔小学校 8 種目〕握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20 m シャトルラン、
50 m 走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

〔中学校 8 種目〕握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20 m シャトルラン、
50 m 走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

イ 質問紙調査

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

(2) 学校に対する質問紙調査

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。）

4 調査の方式

悉皆調査

5 調査の期間

平成 28 年 4 月から平成 28 年 7 月末までの期間で実施

6 参加状況

	小学校数	第 5 学年児童数		中学校数	第 2 学年生徒数	
		男子	女子		男子	女子
千 歳 市	17	445	438	9	476	414
北 海 道	1,082	20,259	19,537	632	20,681	20,065
全 国	18,773	514,638	492,760	9,015	495,143	473,126

用語解説と説明

体力テスト種目	単位	体力要素	測定
握力	kg	筋力	左右握力の平均値。
上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数。
長座体前屈	cm	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離。
反復横とび	点	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数。
20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数。
50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間。
立ち幅とび	cm	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離。
ソフトボール投げ	m	巧緻性・投球能力	ソフトボールを遠投した距離。(小学校)
ハンドボール投げ	m	巧緻性・投球能力	ハンドボール2号球を遠投した距離。(中学校)
体力合計点	点	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。	
総合評価	5段階	8種目の体力テストをすべて実施した場合、体力テスト合計得点の良い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価。	

用語	解説
平均値	調査結果(テスト成績)の算術平均値で集団の尺度上の位置を示す。 「平均値=調査結果の総和/標本数」
標準偏差	調査結果の個人差の大きさを示す。平均値±標準偏差の範囲内に全体の68%が入る。 平均値±標準偏差の3倍の範囲内にほぼ全体が入る。 「標準偏差=分散の平方根、分散=偏差平方和/(標本数-1)、 偏差平方和=偏差の平方の総和、偏差=調査結果-平均値」
T得点	全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較する。 平均値50点、標準偏差10点の標準得点。「T得点=50+10×(調査結果-平均値)/標準偏差」

公立校の全国・都道府県の値は、公立校を対象としたものです。

国立校および私立校の全国の値は、国立・公立・私立校を対象とし、都道府県の値は表示されません。

< 標準体重と肥満度判定 >

「児童・生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」より
平成18年3月31日発行 財団法人日本学校保健会

$$\text{標準体重} = a \times \text{身長 (cm)} - b$$

$$\text{肥満度 (\%)} = \{ \text{自分の体重 (kg)} - \text{標準体重 (kg)} \} \div \text{標準体重 (kg)} \times 100$$

標準体重を求める係数

年齢	男子		女子	
	a	b	a	b
9(小4)	0.687	61.390	0.652	56.992
10(小5)	0.752	70.461	0.730	68.091
11(小6)	0.782	75.106	0.803	78.846

標準体重を求める係数

年齢	男子		女子	
	a	b	a	b
12(中1)	0.783	75.642	0.796	76.934
13(中2)	0.815	81.348	0.655	54.234
14(中3)	0.832	83.695	0.594	43.264

判定基準

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30 ~ 49.9%	中等度肥満
20 ~ 29.9%	軽度肥満
-19.9 ~ 19.9%	正常
-29.9 ~ -20%	やせ
-30%以下	高度やせ

結果の要約

1 実技に関する調査 T得点～全国を50としたときの数値

【小学校男子】

- ・体力合計点は、T得点で前年度より0.2ポイント下回ったが、全国と同様である(全国T得点50.0、千歳市T得点49.9)
- ・種目別に全国を上回ったのは、握力、立ち幅とび、ソフトボール投げの3種目、全国と同様は、上体起こし、長座体前屈の2種目である。
- ・種目別に全道を上回ったのは、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げの6種目である。
- ・反復横とびのT得点は49.5となり、全国との差が縮まったが、50m走は、前年度より低下しT得点が48.3と差が広がった。

【小学校女子】

- ・体力合計点は、全国を下回ったが、前年度のT得点48.5に対して、本年度は49.2と0.7ポイント上昇し、全国との差が縮まった。
- ・体力合計点は、3年連続上昇している。(平成26年度53.18(T得点47.8)、平成27年度53.87(T得点48.5)、平成28年度54.84(T得点49.2))
- ・種目別に全国を上回ったのは、握力、ソフトボール投げの2種目。全国と同様であったのは、立ち幅跳びの1種目である。
- ・種目別に全道を上回ったのは、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、ソフトボール投げの7種目である。
- ・T得点が49.0を下回ったのは、上体起こし(48.6)、20mシャトルラン(47.8)、50m走(48.9)の3種目である。

【中学校男子】

- ・体力合計点は全国と同様である(全国42.13(T得点50)、千歳市42.15(T得点50))
- ・種目別に全国を上回ったのは握力、上体起こし、50m走、ハンドボール投げの4種目である。
- ・種目別に全道を上回ったのは、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、ハンドボール投げの7種目である。
- ・前年度の記録を上回ったのは20mシャトルラン、50m走、ハンドボール投げの3種目で、特に、50m走は前年度を4ポイント上回った。

【中学校女子】

- ・体力合計点は、T得点で前年度を0.7ポイント上回り全国との差は2.1ポイント(前年度2.8ポイント)に縮まったものの、依然として全国より低い状況が続いている。
- ・種目別に全国を上回ったのは握力の1種目である。
- ・前年度を上回った種目は、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、50m走、ハンドボール投げの5種目である。
- ・種目別に全道を上回ったのは、握力、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅跳び、50m走、ハンドボール投げの7種目である。

2 体格と肥満度に関する調査

【小学校男子】

- ・身長(-0.15cm) 体重(+0.05kg)は、前年度と同様であり、全国との比較では、身長(+0.4cm) 体重(+1.2kg)ともに上回った。全道との比較では身長(-0.15cm) 体重(-0.172kg)ともに下回った。
- ・高度肥満、中等度肥満、軽度肥満を合わせた肥満傾向児の割合は、前年度より1.2ポイント増加し(前年13.0%、本年度14.2%) 全国よりも4.2ポイント高い。
- ・「やせ」と「高度やせ」を合わせた痩身傾向児の割合は、前年度より1.2ポイント減少し、全国より1.3ポイント低い。

【小学校女子】

- ・身長(-0.08cm)は前年度と同様であり、体重(+0.26kg)は、前年度を上回った。全国との比較では、身長(+0.67cm)、体重(+0.93kg)ともに上回った。全道との比較では、身長(-0.03cm) 体重(±0kg)ともに同様である。
- ・肥満傾向児の割合は、前年度より0.6ポイント増加し(前年8.5%、今年9.1%)、全国よりも1.4ポイント高く、全道より1.1ポイント低い。

【中学校男子】

- ・身長（+1.4cm）、体重（+0.17kg）ともに前年度を上回った。全国との比較では身長は1.34cm上回り、体重は0.21kg下回った。全道との比較では身長（-0.1cm）、体重（-1.73kg）ともに下回った
- ・肥満傾向児は、前年度より2ポイント減少し（前年7.7%、今年5.7%）、全国よりも2ポイント低く、全道より3.8ポイント低い。
- ・痩身傾向児は、前年度より1.7ポイント増加し、全国よりも2.1ポイント高く、全道より1.5ポイント高い。

【中学校女子】

- ・身長（+0.02cm）は前年度と同様で、体重（-0.53kg）は、前年度を下回った。全国との比較では、身長は0.81cm上回り、体重は1.05kg下回った。全道との比較では、身長は0.33cm上回り、体重は0.83kg下回った。
- ・肥満傾向児は、前年度より2.2ポイント減少し（昨年7.7%、今年5.5%）、全国よりも1.1ポイント低く、全道より1.9ポイント低い。
- ・痩身傾向児は、前年度より1.0ポイント増加し、全国よりも1.5ポイント高く、全道より1.1ポイント高い。

3 児童生徒質問紙調査

【小学校】

- ・運動習慣の状況については、男女ともに平日に、学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間が長く、1週間の総運動時間も全国より長い。運動部に所属している児童の割合が低い。
- ・運動やスポーツに関する意識については、運動が「好き」「やや好き」と回答している児童の割合は高く、男女ともに全国と同様である。
- ・体育の授業については、体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と回答した児童が9割を超えている。授業の初めに目標が提示されていると思うと回答した児童の割合は高いが、振り返る活動を行っていると思うと回答した児童の割合は低い。

【中学校】

- ・運動習慣の状況については、男女ともに曜日によって運動時間に差がみられる。1週間の総運動時間は、全国と比較すると若干短い。運動部に所属している生徒の割合が低い。
- ・運動やスポーツに関する意識については、運動が「好き」「やや好き」と回答している生徒の割合は昨年よりも低く、全国との差が拡大している。
- ・保健体育の授業については、保健体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と回答した生徒は全国平均と同様である。全国と比較すると、授業の目標が示されていると思うと回答した生徒の割合はやや低く、振り返る活動を行っていると思うと回答した生徒の割合も低い。

4 学校質問紙調査

- ・体力・運動能力向上の取組と目標設定については、小中学校いずれも全国より積極的に進められている。特に、小学校は運動が苦手な児童への対応を進めている学校が多い。
- ・体育（保健体育）授業での取組については、小中学校いずれも、目標を示す活動、振り返る活動ともに全国を上回る。中学校では、振り返る活動が前年度より改善した。
- ・体育（保健体育）授業以外での取組については、小中学校いずれも、授業以外に体力・運動能力向上に取り組んでいる学校が全国より多い。取組内容は小学校では走ることが全国より少ないが、中学校では逆に全国より多くなっている。
- ・学校の組織体制については、小中学校ともに、ほとんどの学校で教員同士が指導方法の工夫・改善について検討する機会を持っている。体力・運動能力の向上の取組や授業改善は、どの小学校においても全教職員が関わっており、中学校でも全教職員での関わりが全国を大きく上回っている。
- ・調査結果の活用については、小中学校ともに調査結果を踏まえた授業の工夫・改善に積極的であり、特に、小学校における取組が進んでいる。また、小中学校どちらも、事例校を参考とした取組も全国より進んでおり、中学校では事例校を参考にした学校が前年度より倍増している。
- ・新体力テストの実施状況については、小学校では前年度より実施学年は増加したが、5年生以外は全国を下回る実施状況である。中学校は、前年度・前々年度に引き続き全学年で実施し定着した感がある。

実技調査の結果

1 小学校

(1) 男子

握力、立ち幅とび、ソフトボール投げは全国を上回り、上体起こし、長座体前屈は全国と同様となっている。体力合計得点は、全国平均を50としたT得点で49.9であり、全国と同様となっている。

男子は、8種中3種目(握力、立ち幅とび、ソフトボール投げ)が全国平均を上回り、長座体前屈、上体起こしの2種目は全国平均と同様となっている。全国を上回った種目の中で、握力については、全国を上回っているものの、3年連続前年度を下回っており低下傾向が見られる。

反復横とびは、全国との差が着実に縮まっており、敏捷性が向上している状況が見られる。一方、20mシャトルラン、50m走については、全国との差が他の種目に比べて大きく、全身持久力や疾走能力の向上に引き続き取り組んでいく必要がある。

総合評価では、運動能力の高いA段階の児童の割合はやや減少したが、D段階の児童の割合も減少しており、総合評価の5段階分布は全国とほぼ同様となっている。

小学校男子の実技の結果

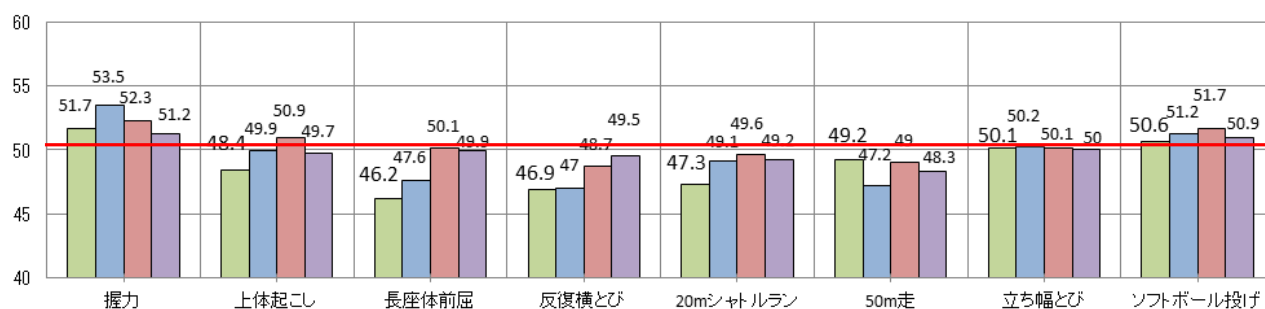
■ 全国平均を上回る

■ 全国と同様である

		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)	合計得点
千歳市	H27	17.31	20.13	33.06	40.55	50.85	9.48	151.44	23.87	53.88
	H28	16.91	19.50	32.76	41.60	50.20	9.55	151.50	23.15	53.84
北海道	H28	17.29	19.13	32.77	41.36	46.92	9.63	151.06	22.88	53.01
全 国	H28	16.47	19.67	32.87	41.97	51.89	9.38	151.39	22.42	53.92
千歳市 T得点	H27	52.3	50.9	50.0	48.7	49.6	49.0	50.1	51.7	50.1
	H28	51.2	49.7	49.9	49.5	49.2	48.3	50.0	50.9	49.9

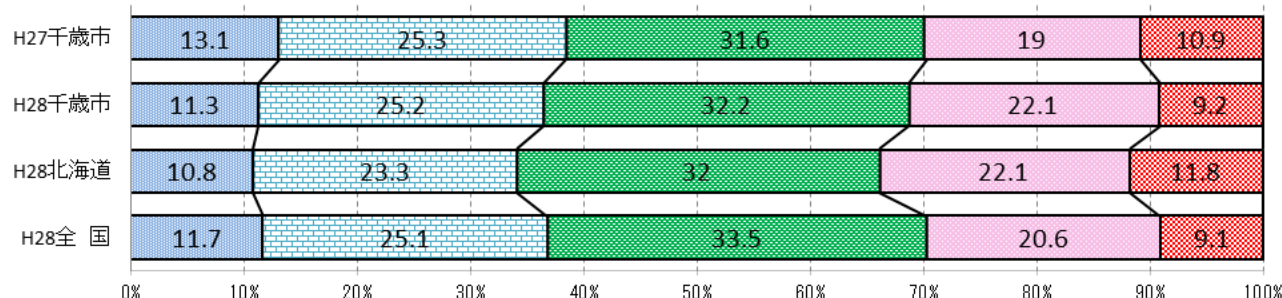
小学校男子のT得点の経年変化

■ H25千歳市 ■ H26千歳市 ■ H27千歳市 ■ H28千歳市 — 全国



小学校男子の総合評価

■ A ■ B ■ C ■ D ■ E



(2) 女子

全国平均を上回ったのは、握力とソフトボール投げの2種目であったが、全国を下回った種目のうち長座体前屈を除く5種目において、前年度の記録を上回っており、体力総合点も49.2と前年度を0.7ポイント上回り、全国との差が縮まった。

女子は、昨年に引き続き握力、ソフトボール投げの2種目が全国を上回った。立ち幅とび、反復横とびの2種目については、全国平均に達しなかったものの、全国を50としたT得点で立ち幅跳びが49.8、反復横とびが49.6であり、全国との差が縮まった。

一方、上体起こし、20mシャトルランについては、測定値は前年度をやや上回り改善の兆しが見られるものの、T得点は伸びておらず全国との差は縮まっていない。筋持久力や全身持久力の向上に引き続き取り組んでいく必要がある。

総合評価は、運動能力の高いA段階の児童の割合が5.2ポイント増加し、総合評価の5段階分布は、全国の分布に近づいてきている。

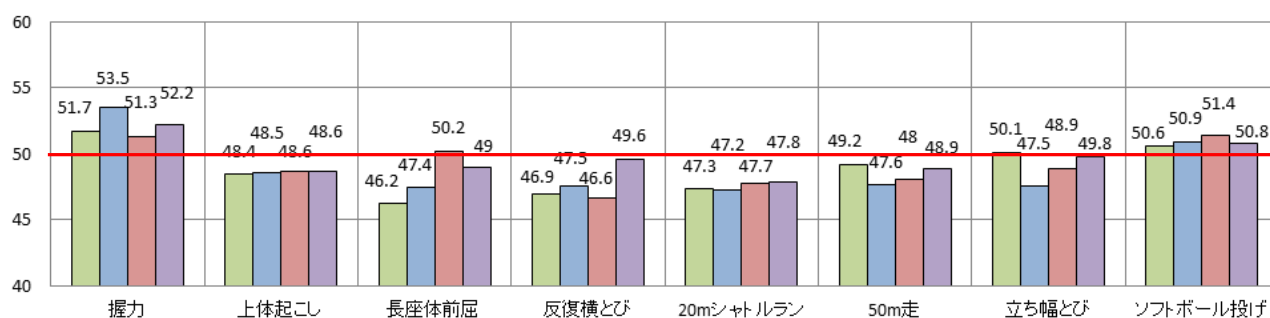
小学校女子の実技の結果

■ 前全国を上回る ■ 全国と同様である

		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)	合計得点
千歳市	H27	16.55	17.70	37.58	37.17	37.01	9.78	142.55	14.42	53.87
	H28	16.98	17.85	36.42	39.79	37.74	9.70	144.99	14.28	54.84
北海道	H28	16.89	17.56	36.96	39.26	36.06	9.83	144.59	13.92	54.04
全国	H28	16.13	18.60	37.21	40.06	41.29	9.61	145.31	13.88	55.54
千歳市 T得点	H27	51.3	48.6	50.2	46.6	47.7	48.0	48.9	51.4	48.5
	H28	52.2	48.6	49.0	49.6	47.8	48.9	49.8	50.8	49.2

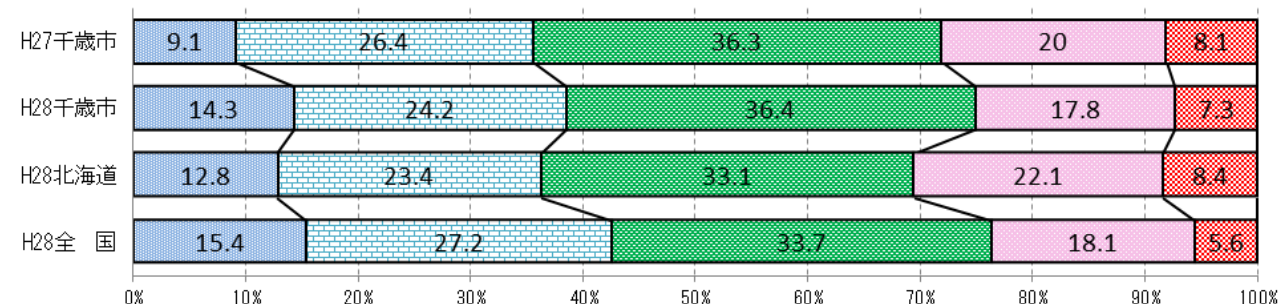
小学校女子のT得点の経年変化

■ H25千歳市 ■ H26千歳市 ■ H27千歳市 ■ H28千歳市 — 全国



小学校女子の総合評価

■ A ■ B ■ C ■ D ■ E



2 中学校

(1) 男子

握力、上体起こし、50m 走、ハンドボール投げの4 種目において、全国平均を上回った。（前年度は、握力、上体起こし、立ち幅跳びの3 種目）体力合計得点は、全国を50 としたT 得点が50 であり、全国水準に達している。

男子は、8 種目中4 種目が全国平均を上回った。特に、50m 走については、全国を50 としたT 得点が46.2 から50.2 と4 ポイント上昇した。前年度を下回った種目は、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とびの3 種目であるが、特に、立ち幅とびについては、T 得点が51.2 から48.7 と2.5 ポイント低下した。

20m シャトルランは、前年度よりT 得点で0.4 ポイント上昇したが、全国とは1.2 ポイントの開きがあり、依然として全身持久力の向上に課題が見られる。

総合評価については、運動能力の高いA 段階の生徒の割合がやや増加し、A 段階とB 段階を合わせた生徒の割合は全国を上回っている。

中学校男子の実技の結果

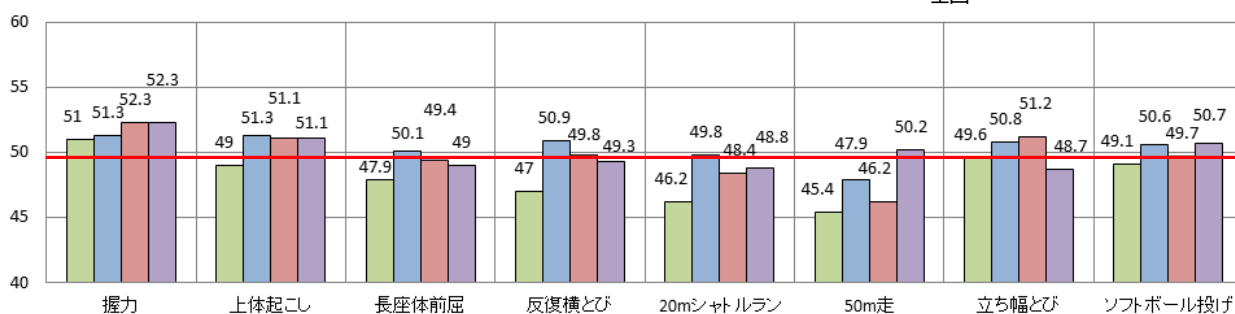
■ 全国平均を上回る

■ 全国と同様である

		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)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール投げ (m)	合計得点
千歳市	H27	30.58	28.12	42.43	51.47	81.57	8.33	197.45	20.50	41.80
	H28	30.56	28.14	42.06	51.37	82.20	8.01	191.21	21.00	42.15
北海道	H28	29.48	26.64	41.52	49.94	80.85	8.19	193.84	20.24	40.49
全 国	H28	28.91	27.46	43.06	51.93	86.24	8.01	194.69	20.59	42.13
千歳市 T 得点	H27	52.3	51.1	49.4	49.8	48.4	46.2	51.2	49.7	49.9
	H28	52.3	51.1	49.0	49.3	48.8	50.2	48.7	50.7	50.0

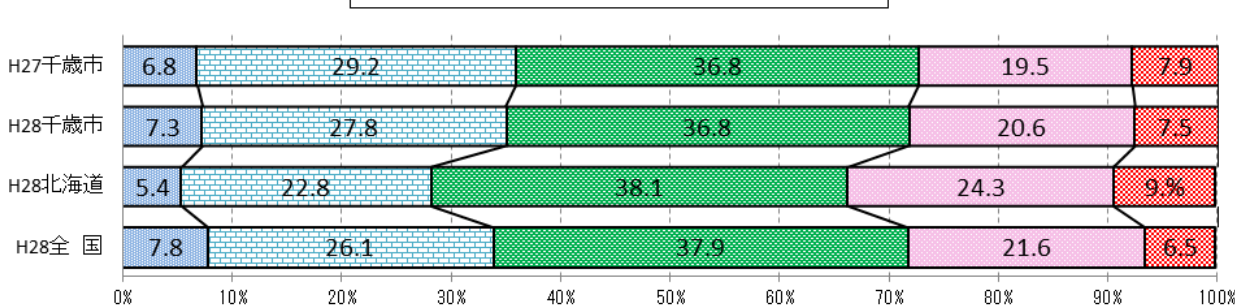
中学校男子のT 得点の経年変化

■ H25千歳市 ■ H26千歳市 ■ H27千歳市 ■ H28千歳市 — 全国



中学校男子の総合評価

■ A ■ B ■ C ■ D ■ E



(2) 女子

全国を上回った種目は、握力の1種目である。握力以外の7種目は全国を下回っているが、上体起こし、反復横とび、50m走の3種目は全国との差が縮まっており、体力合計得点のT得点も前年度より0.7ポイント改善され、全国との差は縮まっている。

女子は、握力が全国平均を上回ったが、3年連続前年度を下回っており低下傾向が見られる。前年度のT得点を上回った種目は、上体起こし(+1.3ポイント)、反復横とび(+1.5ポイント)、50m走(+2.9ポイント)の3種目で長座体前屈、ハンドボール投げは、前年度と同様であった。

前年度のT得点を下回った種目は、シャトルラン(-1.0ポイント)、立ち幅とび(-1.1ポイント)の2種目であり、前年度のT得点を上回った種目が多かったことから、体力合計得点のT得点は、0.7ポイント上昇した。

総合評価については、Aの段階の生徒の割合が4.5%増加し、E段階の生徒の割合が3.8%減少したが、全国の5段階の分布と比べ、AとBの段階の割合が低い状況が見られる。

中学校女子の実技の結果

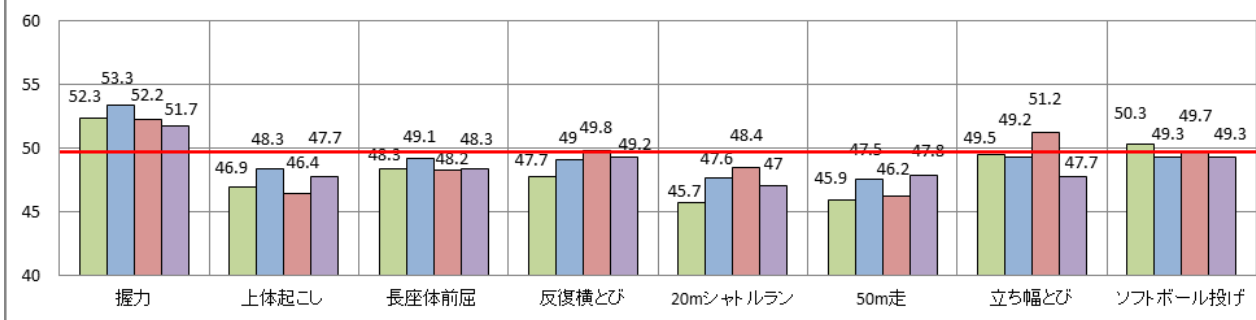
■ 全国平均を上回る

■ 全国と同様である

		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)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール投げ (m)	合計得点
千歳市	H27	24.69	21.18	43.77	44.57	53.99	9.25	164.27	12.51	45.99
	H28	24.53	22.15	43.79	46.08	52.75	9.01	162.68	12.56	47.31
北海道	H28	23.41	21.64	43.92	44.34	50.56	9.07	162.74	12.12	45.72
全 国	H28	23.75	23.48	45.46	46.60	58.80	8.83	168.28	12.85	49.56
千歳市 T得点	H27	52.2	46.4	48.2	47.7	48.0	44.9	48.8	49.2	47.2
	H28	51.7	47.7	48.3	49.2	47.0	47.8	47.7	49.3	47.9

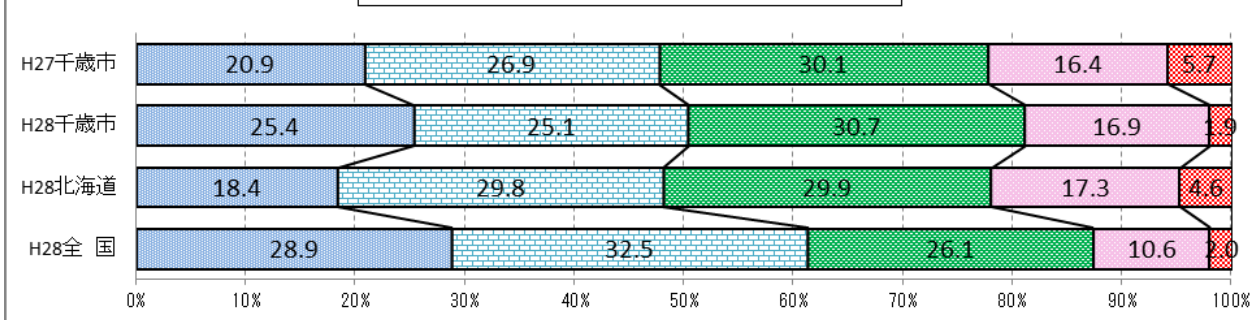
中学校女子のT得点の経年変化

■ H25千歳市 ■ H26千歳市 ■ H27千歳市 ■ H28千歳市 — 全国



中学校女子の総合評価

■ A ■ B ■ C ■ D ■ E



体格と肥満度に関する調査結果

1 小学校

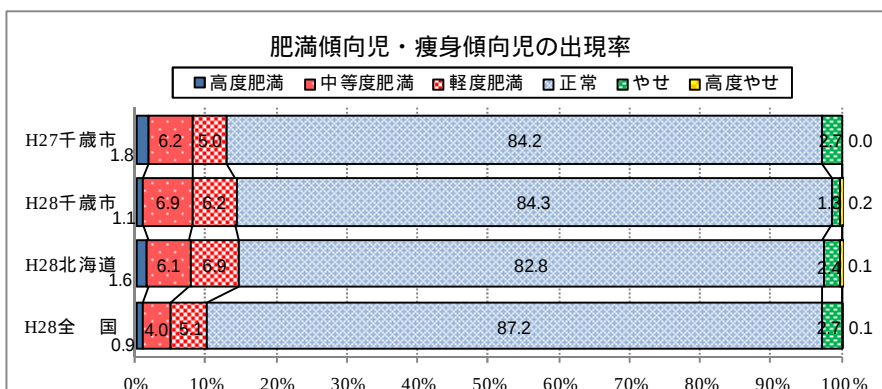
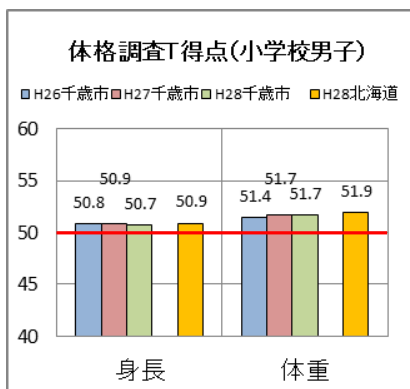
(1) 男子

男子の身長は、139.22cm であり、全国平均(138.82cm)を 0.4cm 上回り、体重は、35.19kg で全国平均(33.99kg)を 1.2kg 上回っている。

肥満や痩身の状況については、「やせ」と「高度やせ」を合わせた痩身の割合は全国より低いが、高度肥満、中等度肥満、軽度肥満の割合は、いずれも全国より高く、肥満傾向が見られる。

【小学校男子の体格と肥満・痩身の状況】

		体 格 平 均		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率					
		身長(cm)	体重(kg)	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	正常	やせ	高度やせ
千歳市	H27	139.37	35.14	1.8	6.2	5.0	84.2	2.7	0.0
	H28	139.22	35.19	1.1	6.9	6.2	84.3	1.3	0.2
北海道	H28	139.37	35.36	1.6	6.1	6.9	82.8	2.4	0.1
全 国	H28	138.82	33.99	0.9	4.0	5.1	87.2	2.7	0.1

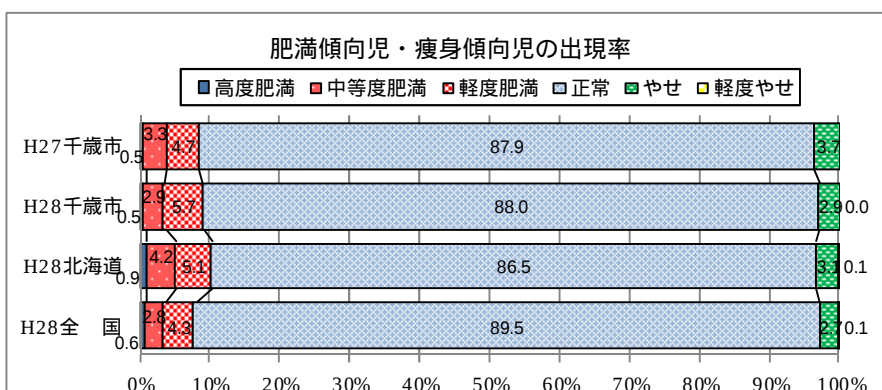
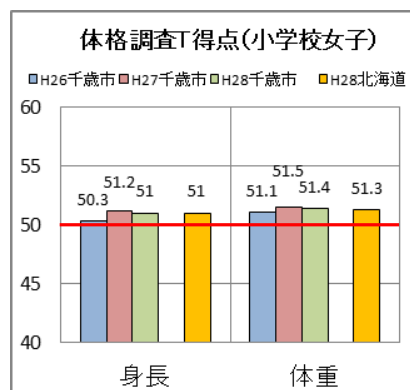


(2) 女子

女子の身長は、140.72cm であり、全国平均(140.05cm)を 0.67cm 上回り、体重は、34.83kg で全国平均(33.90kg)を 0.93kg 上回っている。肥満の状況については、高度肥満の割合は前年度と変わらず、中等度肥満の割合はわずかに減少し、軽度肥満の割合は増加している。全国との比較では、高度肥満、中等度肥満の割合は全国と同様であるが、軽度肥満の割合は高くなっている。また、痩身の状況については、「やせ」の割合が前年度より 0.8 ポイント低下し、全国と同様となっている。

【小学校女子の体格と肥満・痩身の状況】

		体 格 平 均		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率					
		身長(cm)	体重(kg)	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	正常	やせ	高度やせ
千歳市	H27	140.80	34.59	0.5	3.3	4.7	87.9	3.7	0.0
	H28	140.72	34.83	0.5	2.9	5.7	88.0	2.9	0.0
北海道	H28	140.75	34.83	0.9	4.2	5.1	86.5	3.1	0.1
全 国	H28	140.05	33.90	0.6	2.8	4.3	89.5	2.7	0.1



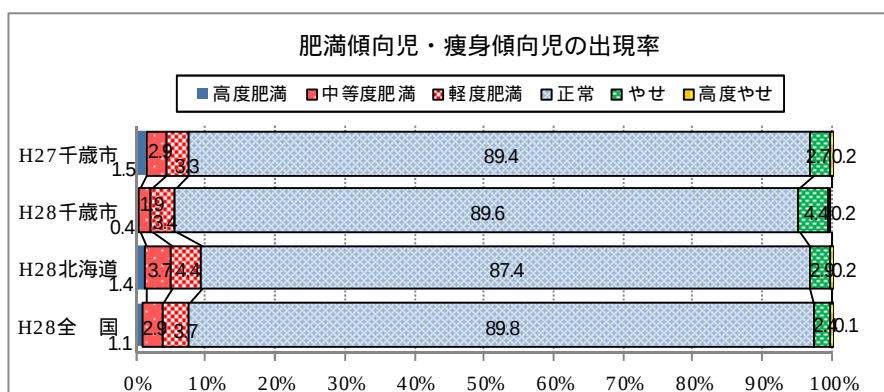
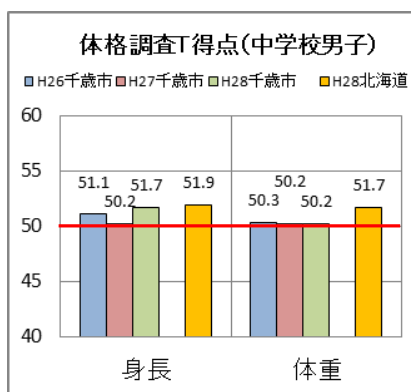
2 中学校

(1) 男子

男子の身長は、161.24cm で全国平均(159.90cm)を 1.34cm 上回っている。体重は、48.75kg で全国平均(48.54kg)を 0.21kg 上回っている。肥満の状況については、高度肥満、中等度肥満、軽度肥満それぞれの割合は、全国を下回っている。痩身の状況については、「高度やせ」の割合は前年と同様であったが、「やせ」の割合は1.7%増加しており、全国と比較して痩身の割合はやや高い状況が見られる。

【中学校男子の体格と肥満・痩身の状況】

		体 格 平 均		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率					
		身長(cm)	体重(kg)	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	正常	やせ	高度やせ
千歳市	H27	159.84	48.58	1.5	2.9	3.3	89.4	2.7	0.2
	H28	161.24	48.75	0.4	1.9	3.4	89.6	4.4	0.2
北海道	H28	161.34	50.18	1.4	3.7	4.4	87.4	2.9	0.2
全 国	H28	159.90	48.54	1.1	2.9	3.7	89.8	2.4	0.1

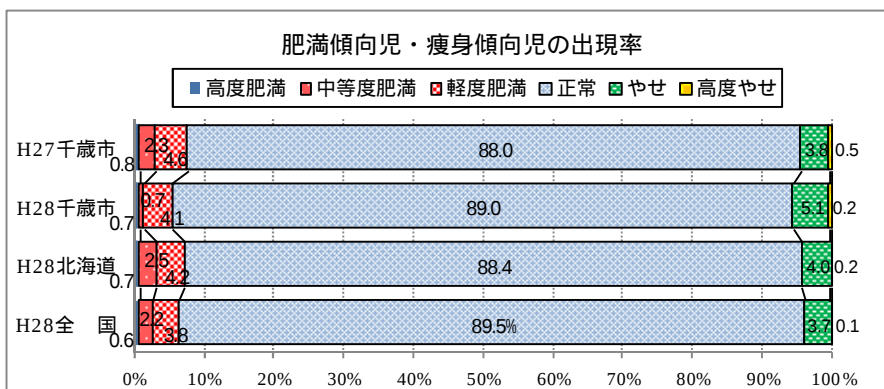
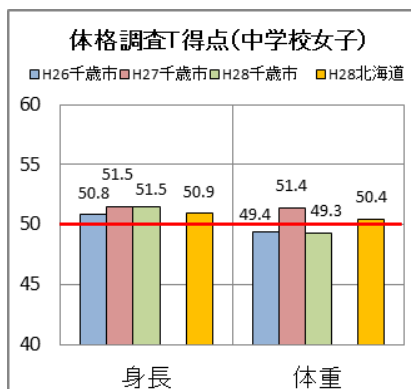


(2) 女子

女子の身長は、155.64cm で全国平均(154.83cm)を 1.81cm 上回っている。体重は、46.20kg で全国平均(46.73kg)を 0.53kg 下回っている。肥満の状況については、高度肥満、中等度肥満、軽度肥満の全てにおいて前年度を下回り、全国と比較しても肥満傾向児の割合は低くなっている。痩身の状況については、「やせ」「高度やせ」を合わせた割合は、全国よりも1.5ポイント高くなっている。

【中学校女子の体格と肥満・痩身の状況】

		体 格 平 均		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率					
		身長(cm)	体重(kg)	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	正常	やせ	高度やせ
千歳市	H27	155.62	47.78	0.8	2.3	4.6	88.0	3.8	0.5
	H28	155.64	46.20	0.7	0.7	4.1	89.0	5.1	0.2
北海道	H28	155.31	47.03	0.7	2.5	4.2	88.4	4.0	0.2
全 国	H28	154.83	46.73	0.6	2.2	3.8	89.5	3.7	0.1



児童生徒質問紙調査の結果

1. 運動習慣の状況

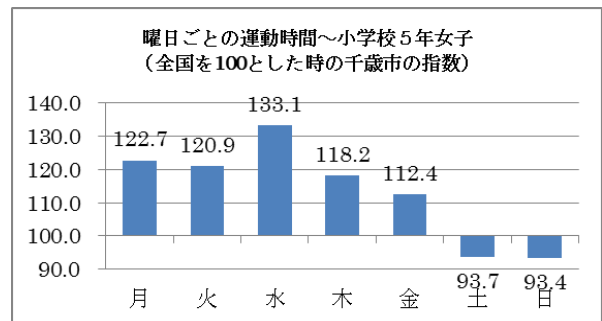
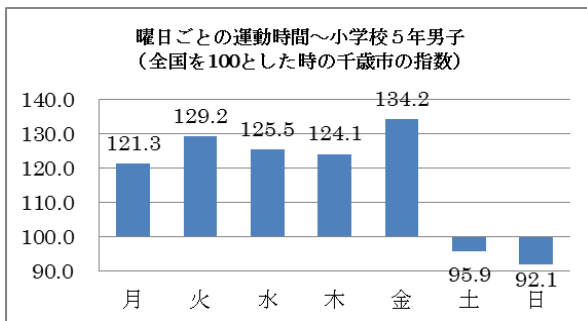
(1) 小学校

男女ともに平日に、学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間が長く、1週間の総運動時間も全国より長い。運動部に所属している児童の割合が低い。

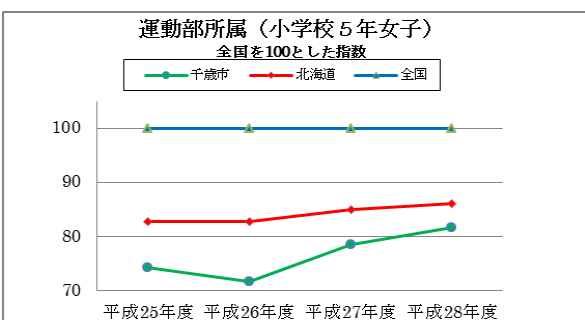
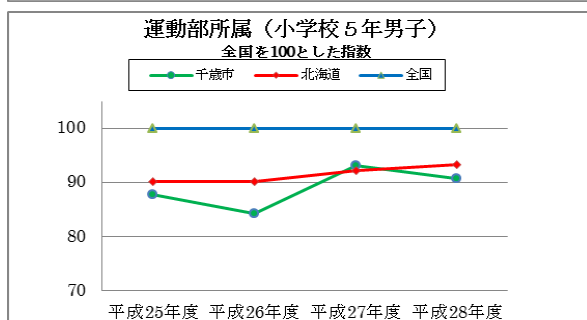
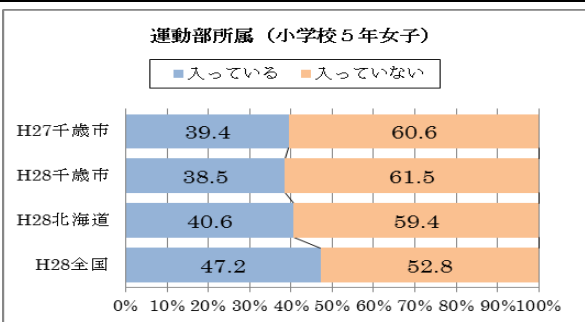
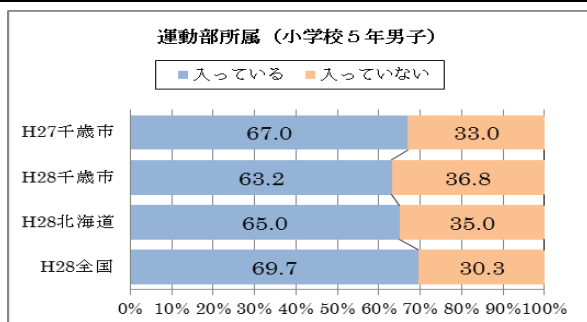
質問番号	質問事項
6	ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツを、合計で1日およそ何分くらいしますか。

小学校 5年男子	学校の体育の授業以外での運動やスポーツについて(曜日ごとの運動時間)															
	月		火		水		木		金		土		日		1週間の総運動時間	
	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数
千歳市	72.9	121.3	82.8	129.2	87.0	125.5	79.9	124.1	86.4	134.2	141.2	95.9	128.6	92.1	672.2	111.5
北海道	71.2	118.5	82.2	128.2	81.3	117.3	80.6	125.2	85.1	132.1	132.8	90.2	119.8	85.8	645.7	107.1
全国	60.1	100.0	64.1	100.0	69.3	100.0	64.4	100.0	64.4	100.0	147.2	100.0	139.7	100.0	602.9	100.0

小学校 5年女子	学校の体育の授業以外での運動やスポーツについて(曜日ごとの運動時間)															
	月		火		水		木		金		土		日		1週間の総運動時間	
	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数
千歳市	50.9	122.7	51.5	120.9	63.5	133.1	51.2	118.2	50.7	112.4	76.9	93.7	65.4	93.4	407.4	110.1
北海道	52.3	126.0	52.8	123.9	56.2	117.8	53.8	124.2	58.3	129.3	74.6	90.9	60.0	85.7	404.8	109.4
全国	41.5	100.0	42.6	100.0	47.7	100.0	43.3	100.0	45.1	100.0	82.1	100.0	70.0	100.0	370.0	100.0



質問番号	質問事項
11	学校の運動部や地域のスポーツクラブに入っていますか。(スポーツ少年団を含む)



- ・学校の授業以外で運動やスポーツをする時間では、男女ともに平日及び1週間の総運動時間は長い、土・日の運動時間が男女ともに全国より短い。
- ・男女ともに、運動部（スポーツクラブ、少年団を含む）に所属している割合は、全国と比較すると低い、経年比較では女子は緩やかな増加傾向がみられる。
- ・様々な機会を通して、地域での運動やスポーツへの参加を促していくことが大切である。

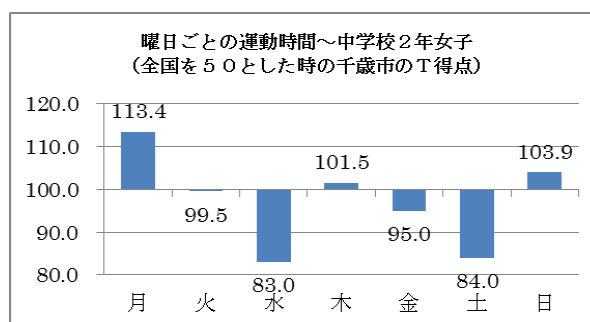
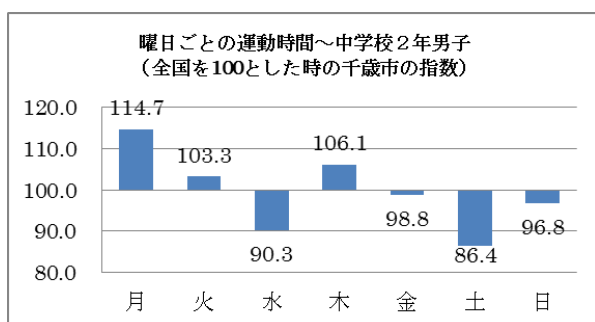
（２）中学校

男女ともに曜日によって、運動時間に差がみられる。1週間の総運動時間は、男女ともに、全国と比較すると若干短い。運動部に所属している生徒の割合が低い。

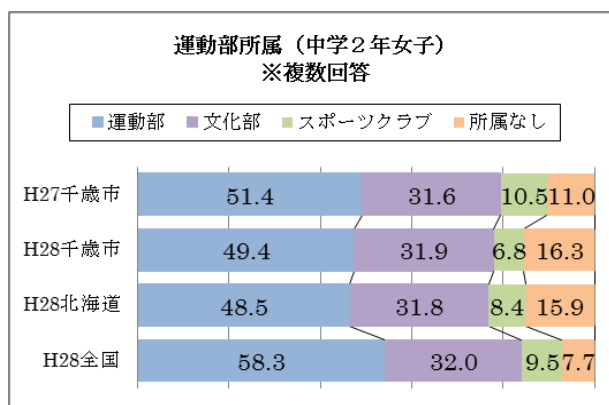
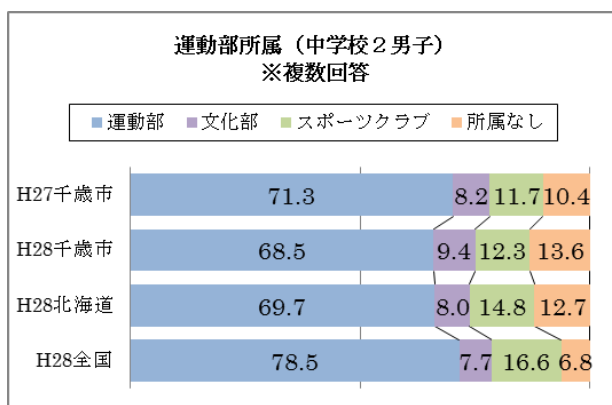
質問番号	質問事項
5	ふだんの1週間について聞きます。学校の保健体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツを、合計で1日およそ何分くらいしますか。

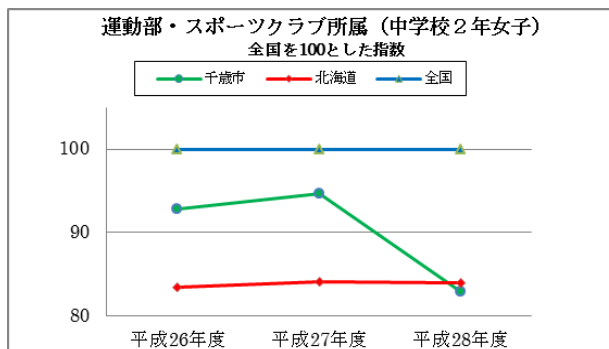
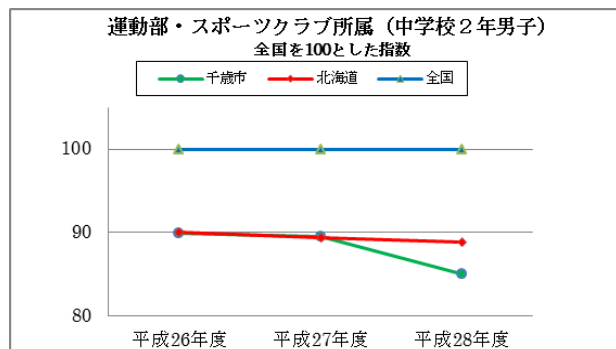
中学校 2年男子	学校の保健体育の授業以外での運動やスポーツについて（曜日ごとの運動時間）															
	月		火		水		木		金		土		日		1週間の総運動時間	
	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数
千歳市	114.1	114.7	119.9	103.3	102.5	90.3	121.8	106.1	116.8	98.8	189.3	86.4	178.2	96.8	943.1	97.8
北海道	97.9	98.4	112.0	96.5	111.2	98.0	112.1	97.6	114.9	97.2	185.8	84.8	170.5	92.7	903.5	93.7
全 国	99.5	100.0	116.1	100.0	113.5	100.0	114.8	100.0	118.2	100.0	219.1	100.0	184.0	100.0	964.3	100.0

中学校 2年女子	学校の保健体育の授業以外での運動やスポーツについて（曜日ごとの運動時間）															
	月		火		水		木		金		土		日		1週間の総運動時間	
	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数
千歳市	84.0	113.4	84.0	99.5	68.6	83.0	85.5	101.5	83.0	95.0	131.1	84.0	124.0	103.9	657.6	96.0
北海道	71.2	96.1	74.8	88.6	75.6	91.4	75.5	89.7	79.3	90.7	123.5	79.2	109.0	91.4	605.5	88.4
全 国	74.1	100.0	84.4	100.0	82.7	100.0	84.2	100.0	87.4	100.0	156.0	100.0	119.3	100.0	685.2	100.0



質問番号	質問事項
10	学校の部活動や地域のスポーツクラブに所属していますか。あてはまるものすべてを選んでください。（運動部、文化部、地域のスポーツクラブ、所属していない）





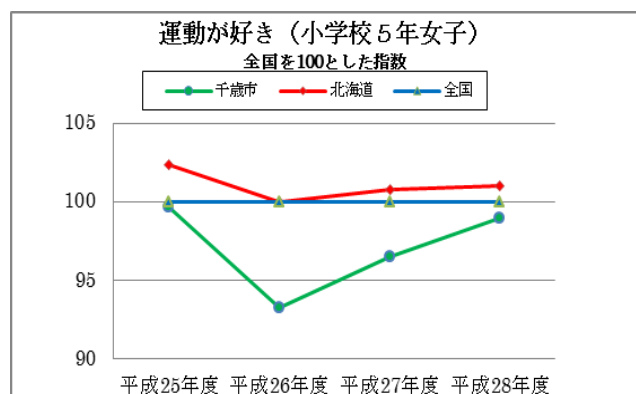
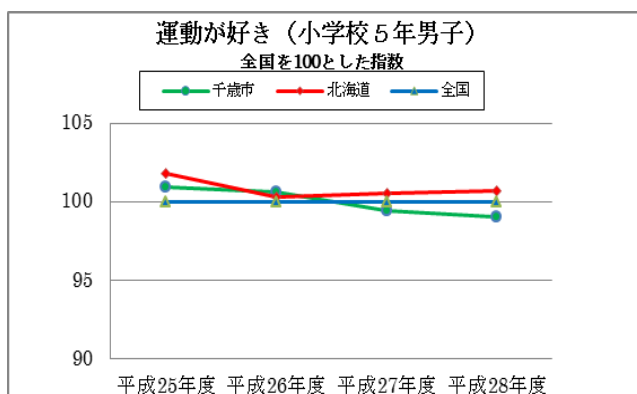
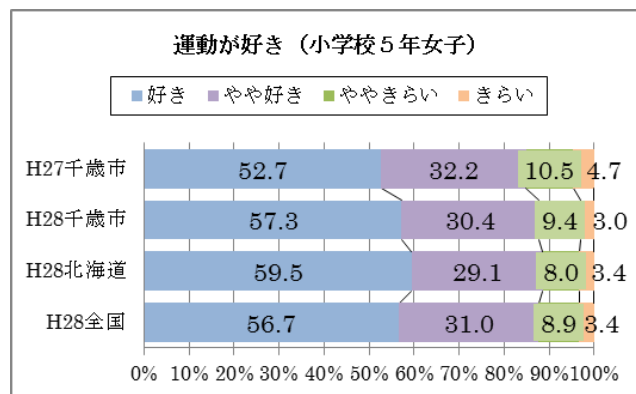
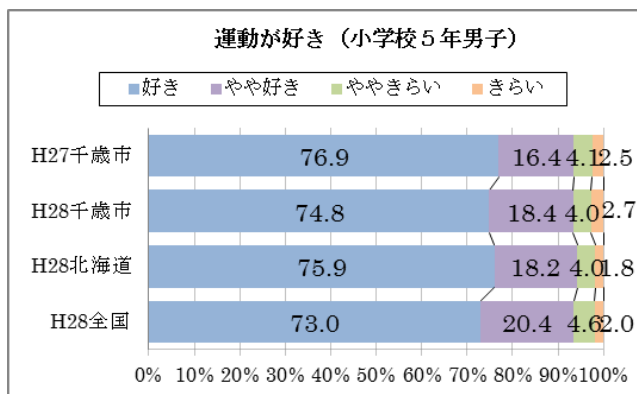
- ・男女ともに同じ傾向が見られ、水曜日、土曜日は、全国平均より運動時間が短い。1週間の総運動時間も、全国平均より短い。
- ・全国と比較すると、男女ともに運動部（スポーツクラブ含む）に所属する割合は低く、部活動に所属しない生徒の割合が高い。
- ・文化部への所属は男子は全国より1.7ポイント高く、女子は全国と同様である。
- ・全国と比較すると、部活動に所属していない生徒の割合が高いことから今後は、様々な場面で運動する機会にふれることが望ましい。

2. 運動やスポーツに関する意識

（1）小学校

運動やスポーツが好きと回答している児童の割合は高く、男女ともに全国と同様である。

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

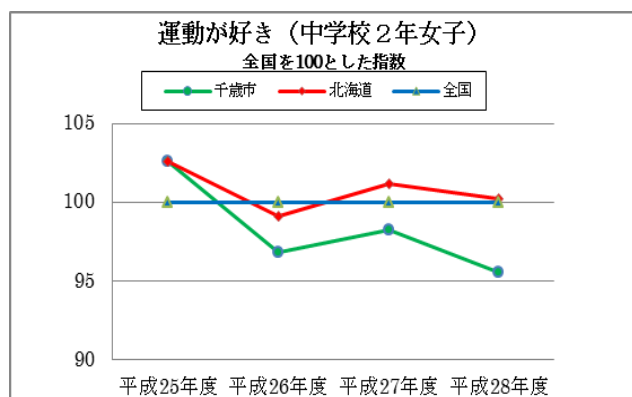
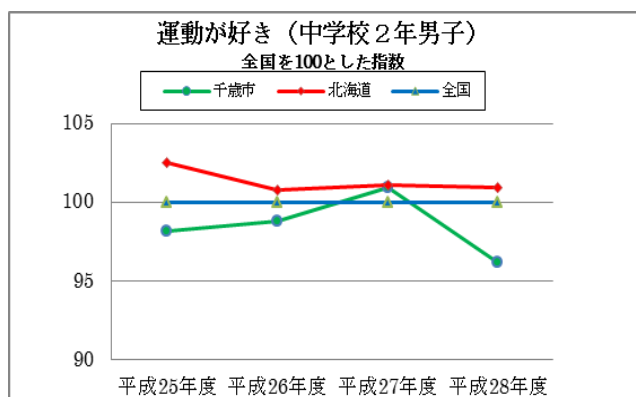
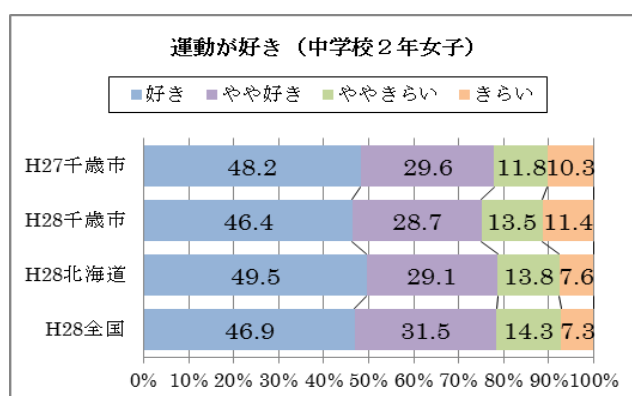
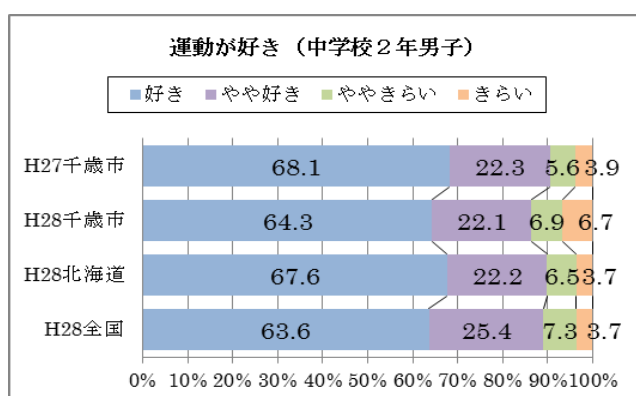


- ・運動やスポーツをするのが「好き」「やや好き」と回答した児童は、男子で 93.2%（H27：93.3%）女子は 87.7%（H27：84.9%）であった。
- ・運動が好きと回答した女子の全国との経年比較は、年々上昇し今年度は全国と同様である。今後も引き続き、運動やスポーツへの興味関心を高める取組が大切である。

（２）中学校

運動が「好き」「やや好き」と回答した生徒の割合は昨年よりも低く、全国との差が拡大している。

質問番号	質問事項
1	運動（体を動かす遊びを含む）スポーツをすることは好きですか。



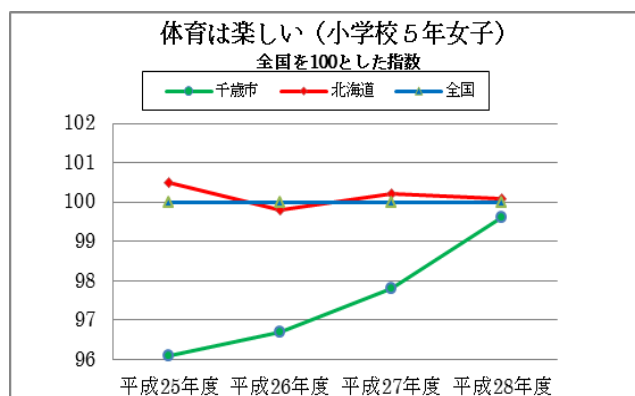
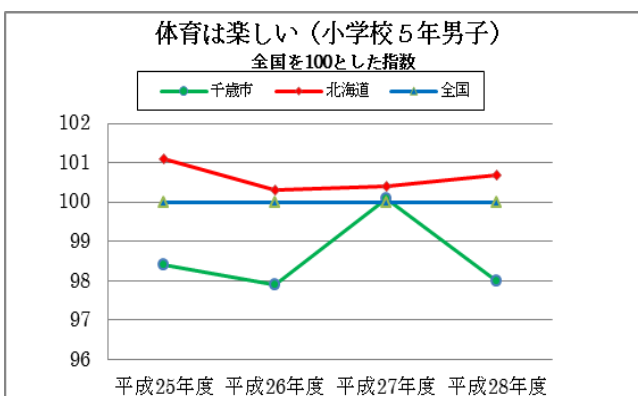
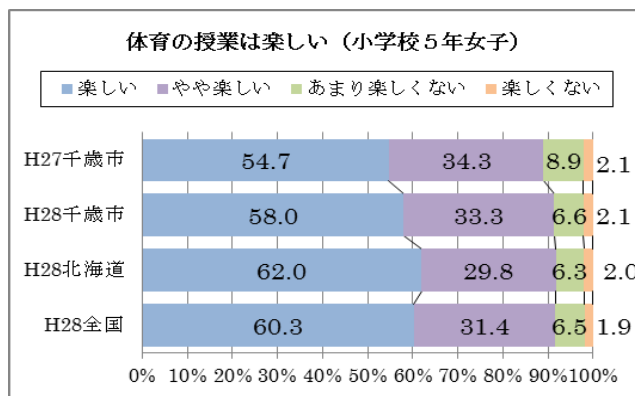
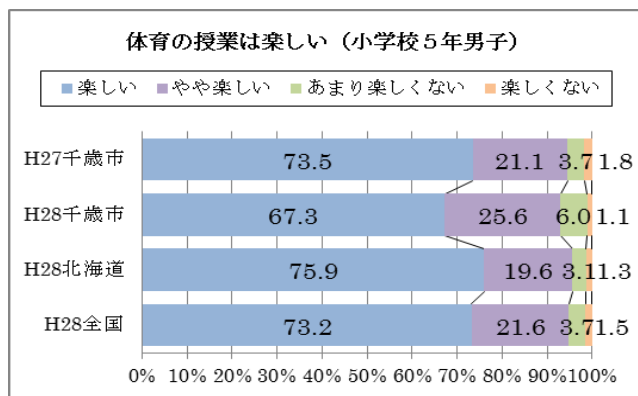
- ・運動やスポーツをするのが「好き」「やや好き」と回答した生徒は、男子が 86.4%（H27：90.4%）女子が 75.1%（H27：77.8%）である。男女とも全国平均より低く、昨年度より差が拡大した。
- ・運動が「嫌い」とする生徒の割合が全国平均と比較して男子で 3 ポイント、女子で 4.1 ポイント高いことから、健康な体を保つためには、運動やスポーツの必要性の理解を深めることが必要である。

3. 体育・保健体育の授業について

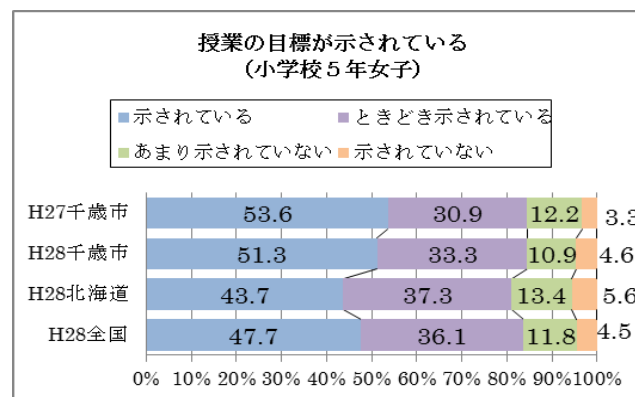
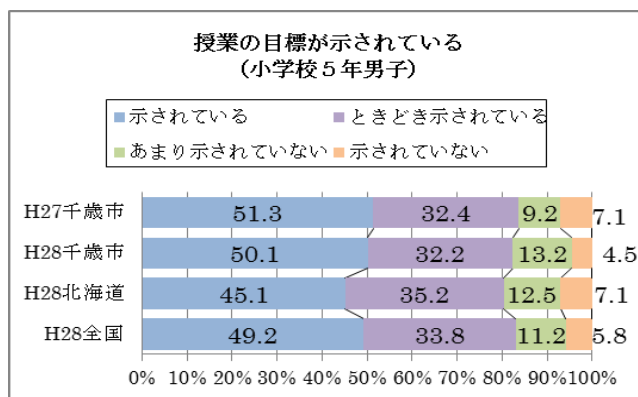
(1) 小学校

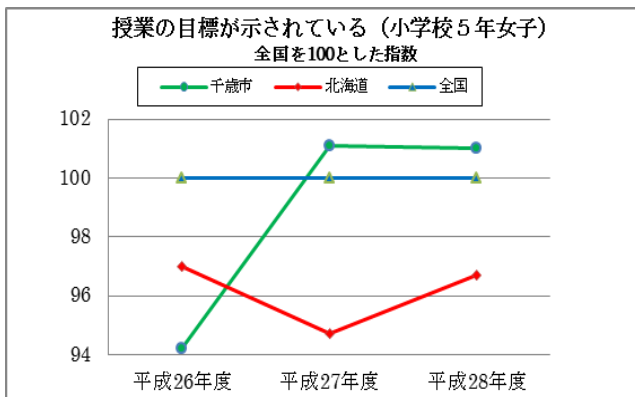
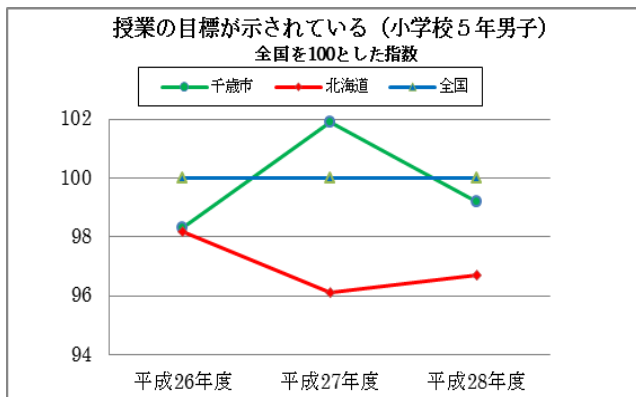
体育の授業が楽しいと回答した児童が9割を超えている。授業のはじめにめあてを提示されていると思うと回答した児童の割合は高いが、振り返る活動を行っていると思うと回答した児童の割合は低い。

質問番号	質問事項
17	体育の授業は楽しいですか。

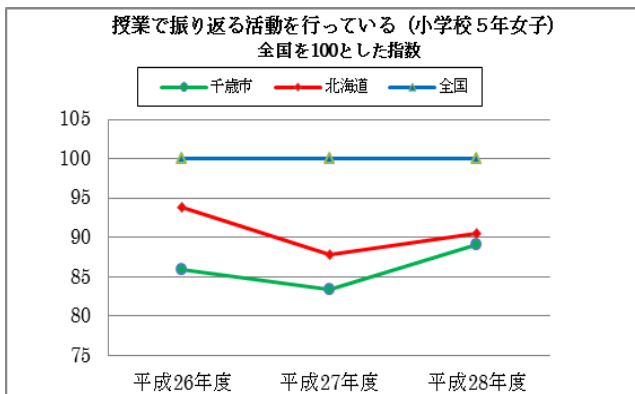
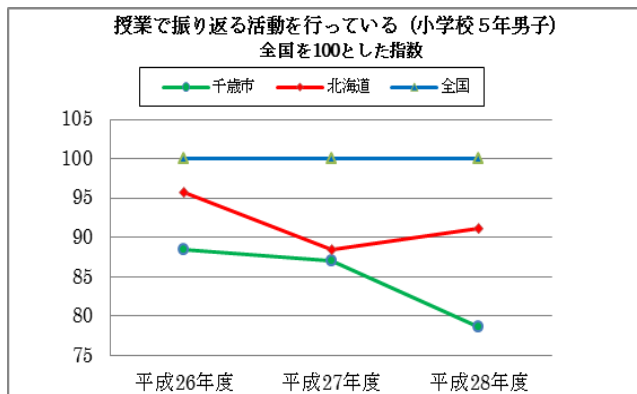
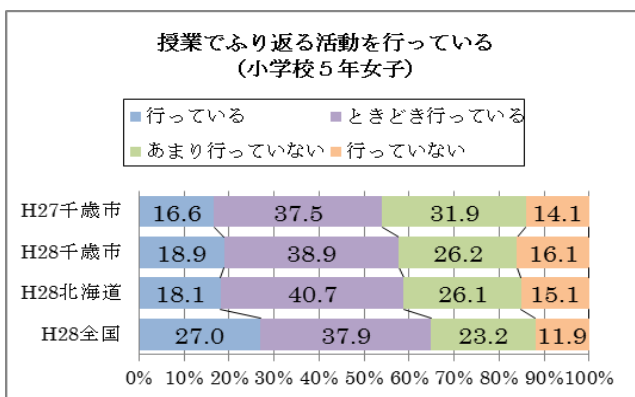
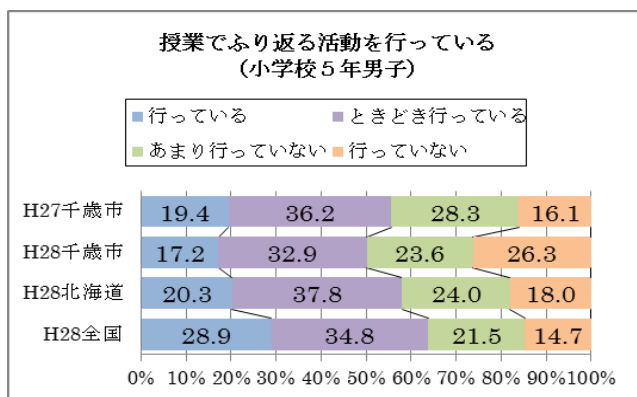


質問番号	質問事項
18	ふだんの体育の授業では、授業のはじめに授業の目標 (めあて・ねらい) が示されていると思いますか。





質問番号	質問事項
19	ふだんの体育の授業では、授業の最後に今日学んだ内容をふり返る活動を行っていると思いますか。

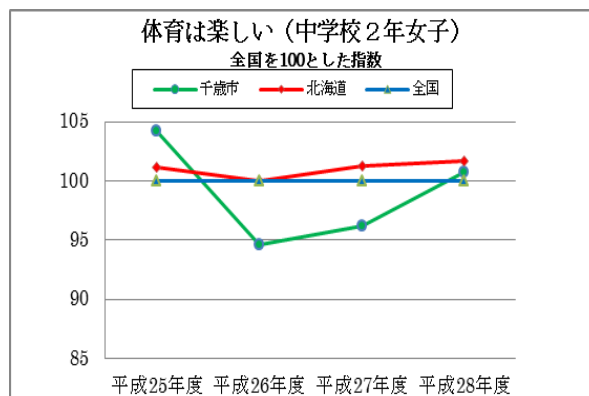
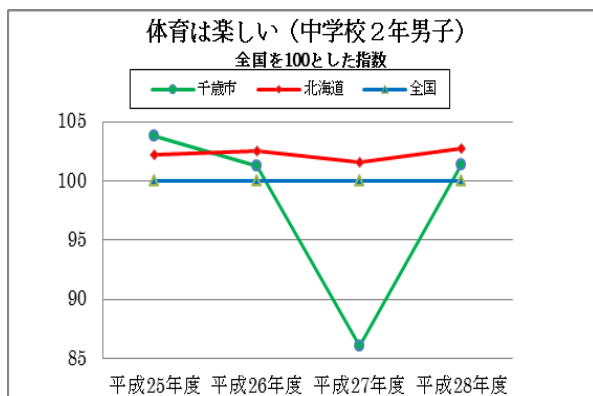
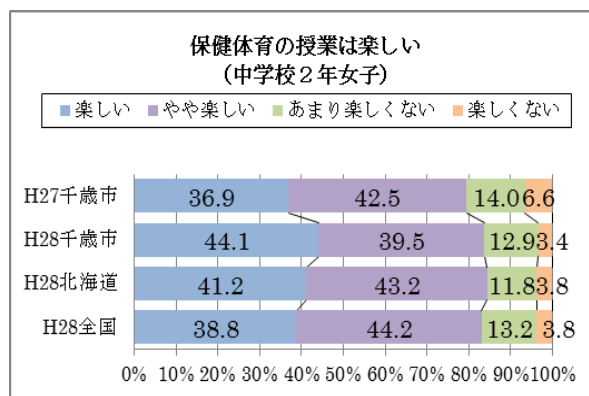
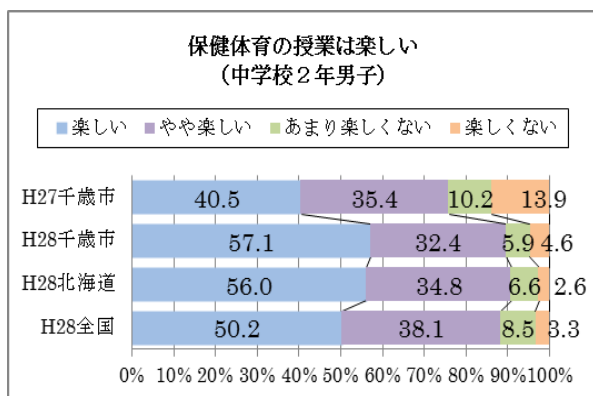


- ・体育の授業は楽しいと「思う」「やや思う」と回答した児童も、男子が 92.9%（H27：94.6%）、女子は 91.3%（H27：89.0%）で全国平均とほぼ同様であり、女子の経年比較は年々向上している。
- ・26 年度からの調査項目「授業のはじめに授業の目標（めあて・ねらい）が示されている」と「思う」と回答した児童の割合は、男女いずれも全国平均と同様である。
- ・「授業の最後に今日学んだ内容をふり返る活動を行っている」と「思う」と回答した児童の割合は、男女いずれも全国平均よりも低い。
- ・体育の授業も他の教科と同様に、児童に学習内容を定着させることが重要であることから、授業の目標と振り返りを意識的に行うことが大切である。

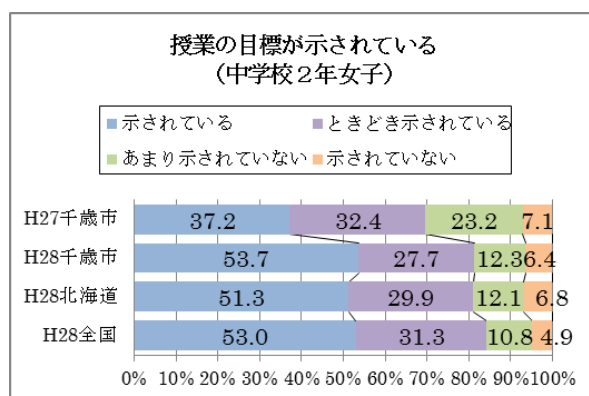
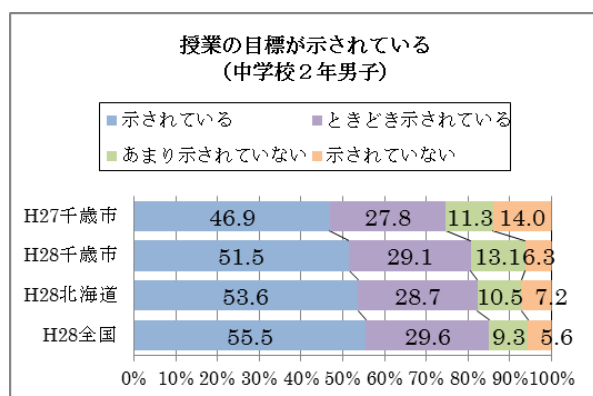
(2) 中学校

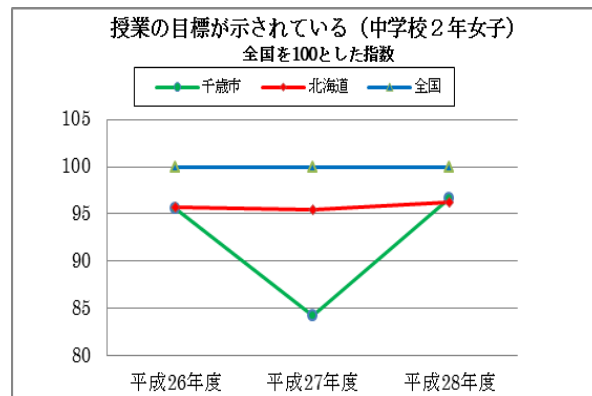
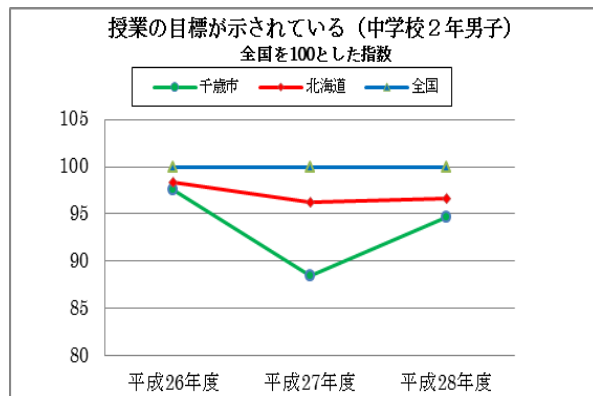
保健体育の授業が楽しいと回答している生徒は全国平均と同様である。全国と比較すると、授業の目標が示されていると思うと回答した生徒の割合はやや低く、振り返る活動を行っていると思うと回答した生徒の割合も低い。

質問番号	質問事項
16	保健体育の授業は楽しいですか。

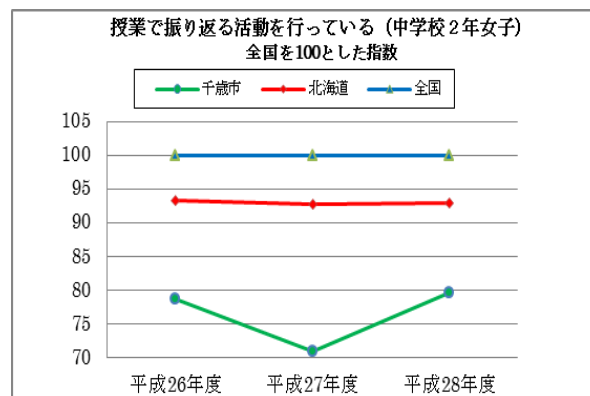
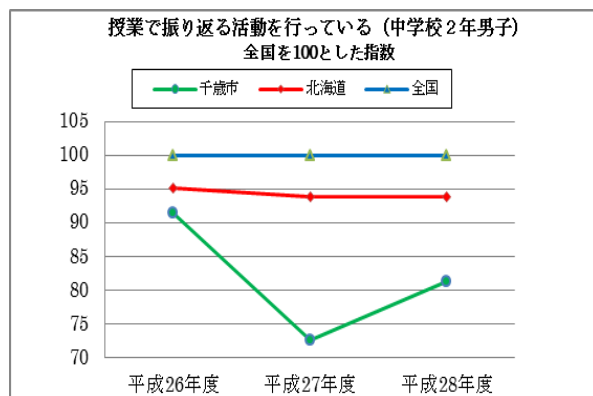
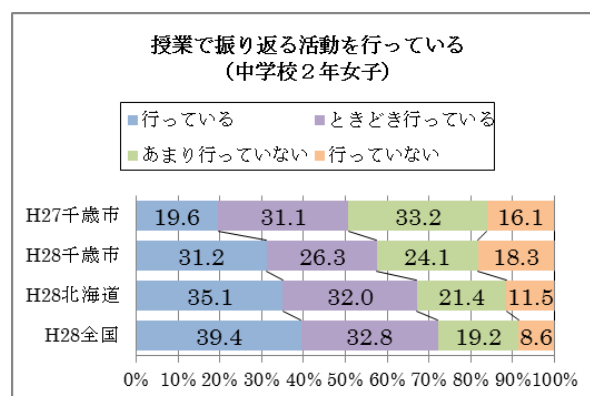
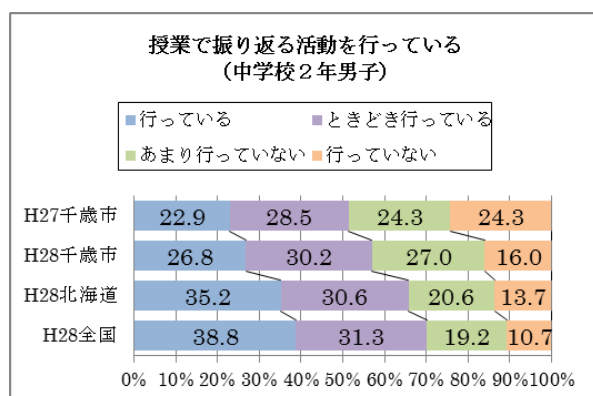


質問番号	質問事項
17	ふだんの保健体育の授業では、授業のはじめに授業の目標(めあて・ねらい)が示されていると思いますか。





質問番号	質問事項
18	ふだんの保健体育の授業では、授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動を行っていますか。



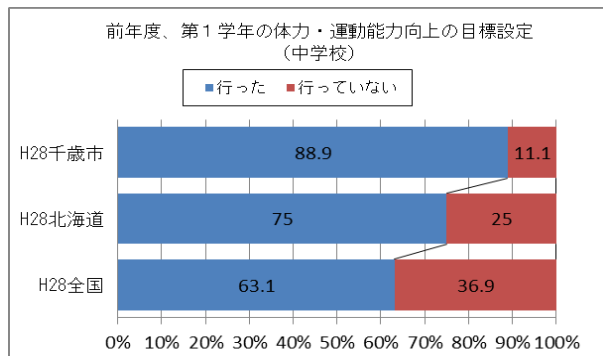
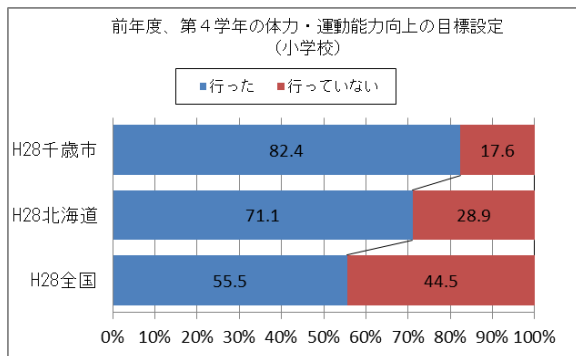
- ・保健体育の授業は楽しいと「思う」「やや思う」と回答した生徒は、男子が 89.5% (H27 : 75.9%)、女子が 83.6% (H27 : 79.4%) で、昨年度と比較すると保健体育の授業が楽しいと思っている男子生徒が大幅に増え、女子も若干増え、どちらも全国平均を上回っている。
- ・「授業のはじめに授業の目標（めあて・ねらい）が示されている」と回答した生徒の割合は、男女いずれも全国平均に近づいている。
- ・「授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動を行っている」と回答した生徒の割合は、男女いずれも全国平均よりも低い。
- ・小学校と同じく、授業の目標と振り返りを意識的に行うことが大切である。

学校質問紙調査の結果

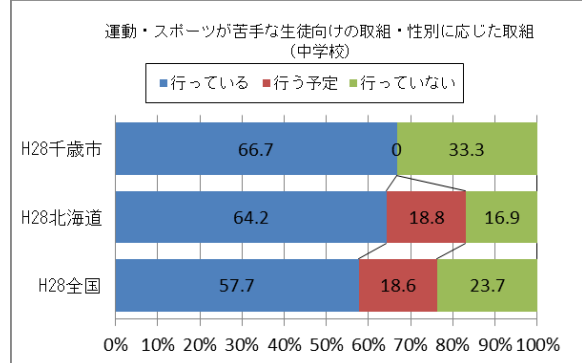
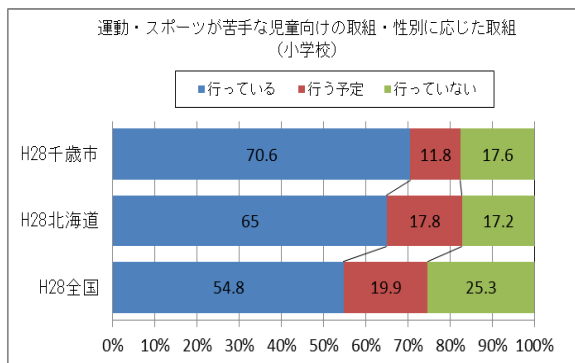
1 体力・運動能力向上に係る取組と目標設定

体力・運動能力向上の取組については、小中学校いずれも全国より積極的に進められている。特に、小学校は運動が苦手な児童への対応を進めている学校が多い。

質問番号	質問事項
2	前年度、全児童（全生徒）の体育（保健体育）授業以外で体力・運動能力向上のための学校全体の目標を、学年としての目標と別に設定していましたか。



質問番号	質問事項
3	運動・スポーツが苦手（嫌い）な傾向にある児童生徒向けの取組、または性別に応じた取組を行っていますか（行う予定はありますか）。

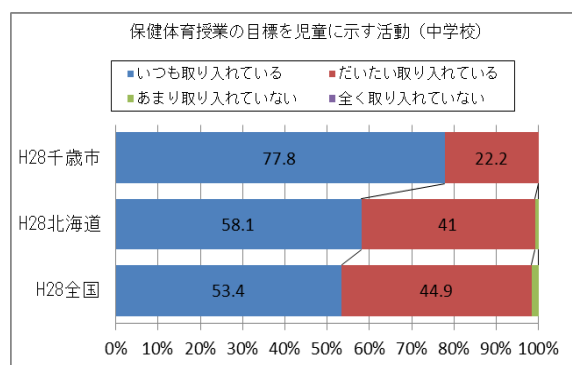
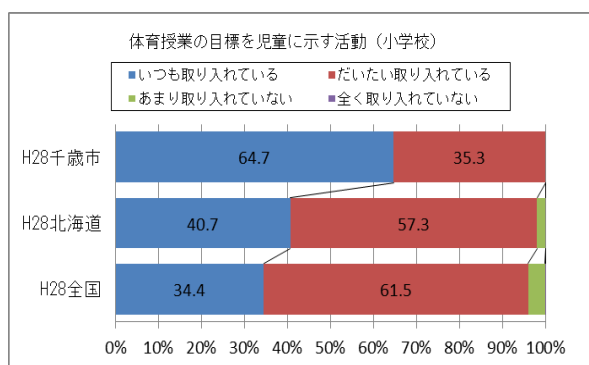


- ・目標設定において、小学校では全国より28.2ポイントと大きく上回っている。また中学校は前年度と比べ33.3ポイントの上昇がみられた。このことから学校全体で「体力づくり」の目標を明確にし、全校体制での取組が進められている状況がみられる。
- ・一人一人の体力や運動能力を向上させるには、運動が苦手（嫌い）な子の意欲を引き出すことやその子の状態に応じた具体的な指導や取組が必要であり、そのための工夫が一層進むことが望まれる。

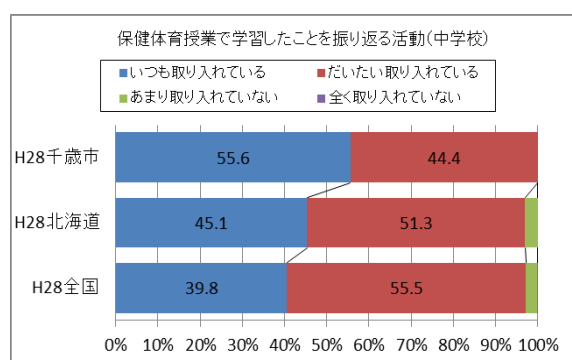
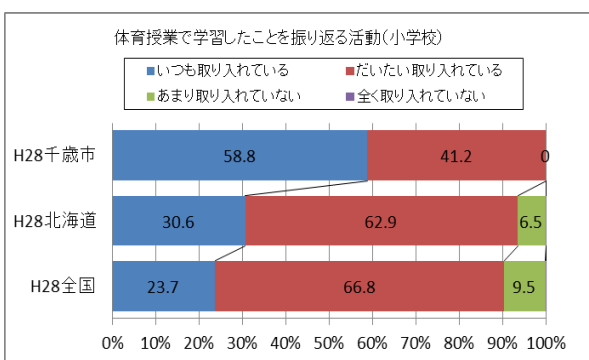
2 体育（保健体育）授業での取組

小中学校いずれも、目標を示す活動、振り返る活動ともに全国を上回る。中学校では、振り返る活動が前年度より改善した。

質問番号	質問事項
5	体育（保健体育）授業の目標を児童（生徒）に示す活動を取り入れていますか。



質問番号	質問事項
6	体育（保健体育）授業で学習したことを振り返る活動を取り入れていますか。

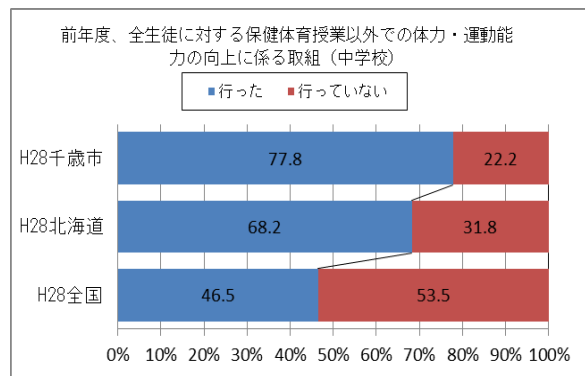
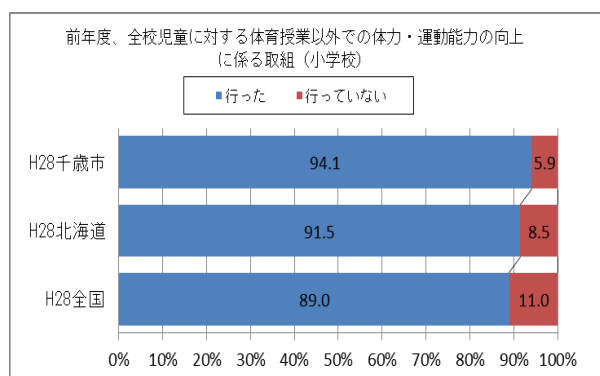


- ・小学校では、授業の目標を示す活動と振り返る活動を「いつも取り入れている」割合が、それぞれ30.3ポイント、35.1ポイント全国を上回っている。中学校では、授業の目標を示す活動を「いつも取り入れている」割合が、24.4ポイント全国を上回っている。振り返る活動を「いつも取り入れている」割合は昨年比33.4ポイント上昇し、全国を15.8ポイント上回るまでに向上した。
- ・児童生徒質問紙の回答では、「振り返る活動を行っている」と回答した児童は54.0%（男女平均）、生徒は57.3%（男女平均）であり、学校質問紙の「振り返る活動を取り入れている」との回答100%と乖離がみられる結果となっている。児童生徒と教師の意識に違いが見られることから、児童生徒による授業評価の導入など、これらの隔たりを解決することが求められる。
- ・全ての教科において、目標（課題）の設定とまとめ・振り返りを行うことは、学習内容の定着に欠かすことのできないものであることから、今後は、小中学校ともに、振り返る活動の数値が目標を示す活動の数値と同一となるよう改善を図る必要がある。

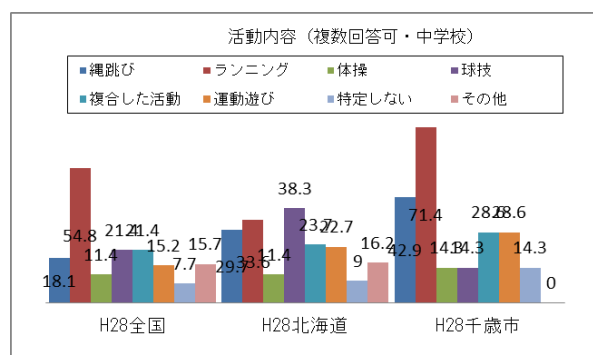
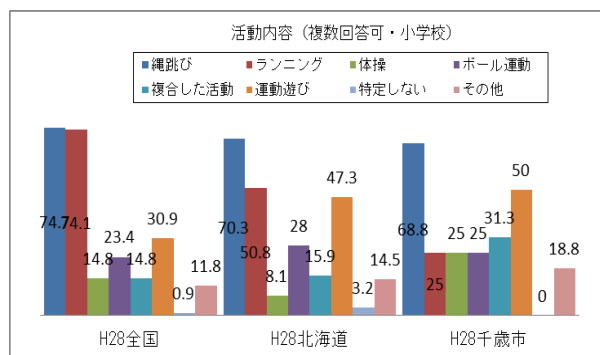
3 体育（保健体育）授業以外での取組

小中学校いずれも、体育（保健体育）の授業以外に体力・運動能力向上に取り組んでいる学校が全国より多い。取組内容は小学校では走ることが全国より少ないが、中学校では逆に全国より多くなっている。

質問番号	質問事項
14	前年度、全校児童（生徒）に対する、体育（保健体育）授業以外での体力・運動能力の向上のための取組を行いましたか。



質問番号	質問事項
14-4	Q14で「行った」と回答した学校の取組内容は何ですか。

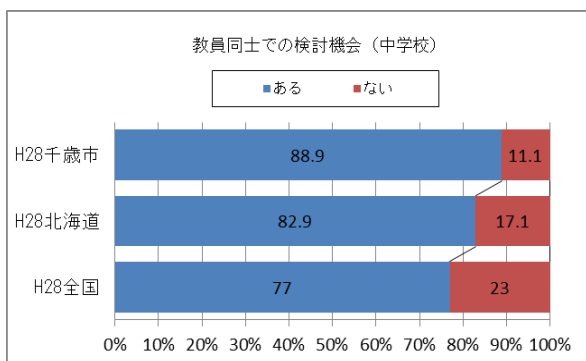
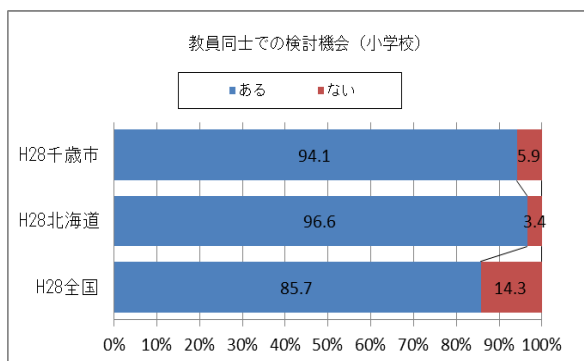


- ・本市において体育（保健体育）の授業以外で体力・運動能力向上の取組を実施している学校は、小学校で全国比 5.1 ポイント、中学校で同じく 31.3 ポイント上回っており前向きに取り組まれている。
- ・取組内容は、小学校では全国同様に縄跳びが多いが、一方ランニングが少ない。縄跳びは手軽に季節を問わず実施できることから、「一校一実践」や「道産子元気アップチャレンジ」との接続が期待される。中学校はランニングが最も多くなっている。
- ・取組内容については、児童生徒の意欲や自主性を大切にするとともに、今年度の体力・運動能力調査結果を活用し、向上が望まれる種目につながるような取組としていくことが重要である。特に小学校では全身持久力や疾走能力が全国と比べて低い状態にあるので、走る場면을意図的・計画的に設定し改善につなげることが求められる。

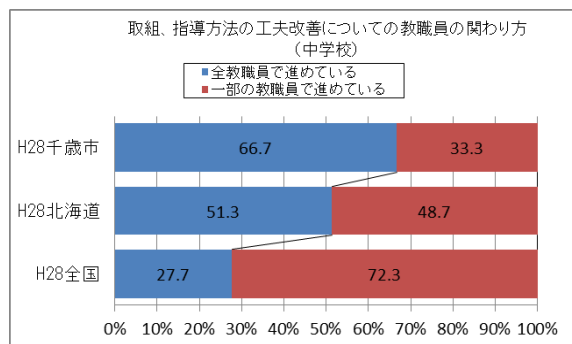
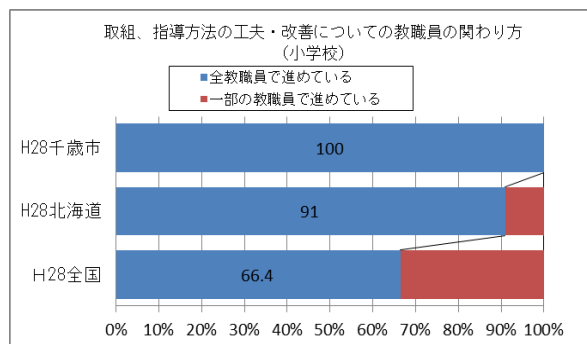
4 学校の組織体制

小中学校ともに、ほとんどの学校で教員同士が指導方法の工夫・改善について検討する機会を持っている。体力・運動能力の向上の取組や授業改善は、どの小学校においても全教職員が関わっており、中学校でも全教職員での関わりが全国を大きく上回っている。

質問番号	質問事項
小 1 8 中 2 4	教員同士での取り組み、指導方法の工夫・改善についての検討機会がありますか。



質問番号	質問事項
小 1 9 中 2 5	体力・運動能力の向上に関する取組、体育（保健体育）授業における指導方法の工夫・改善について教職員はどのように関わって進めていますか。

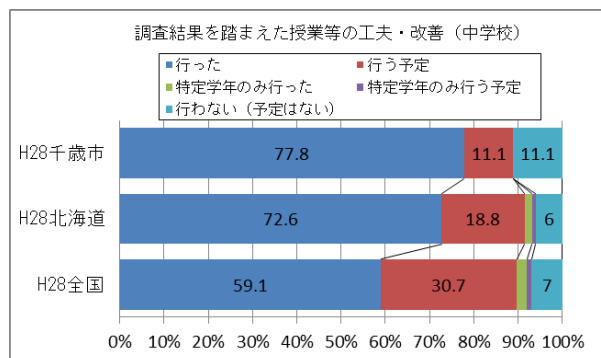
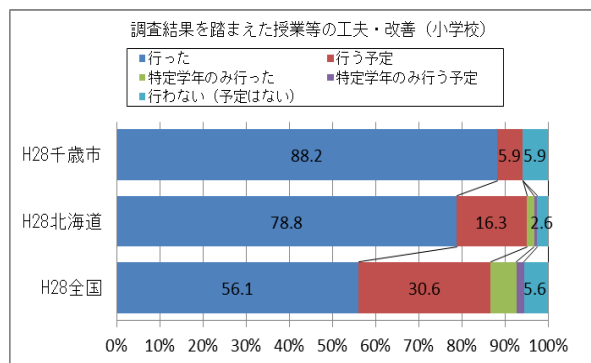


- ・二つの調査結果からは、全国に比べて本市は小中学校ともに、学校をあげて体力・運動能力の向上に取り組む機運が高い状況がみられる。特に全教職員が改善にかかわる割合は、全国に比べ小学校が33.6ポイント、中学校で39ポイント上回っている。
- ・学級担任制の小学校と教科担任制の中学校では、体力・運動能力の向上の取組等への教職員のかかわりに違いがあるが、本市の中学校では半数以上の学校で全教職員がかかわっており、保健体育の授業以外での体力向上の取組や運動の楽しさを伝えるなど一定の役割を、保健体育担当教員以外も果たしている様子がうかがえる。今後この取組が一層広がっていくことが期待される。

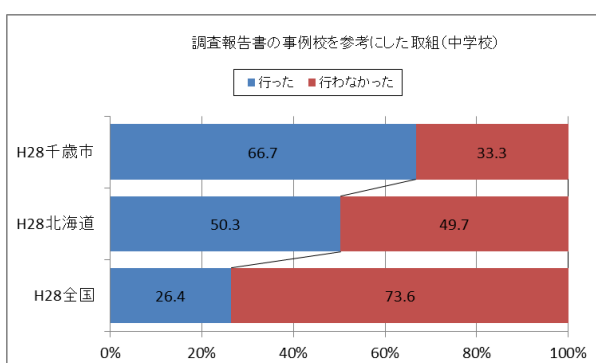
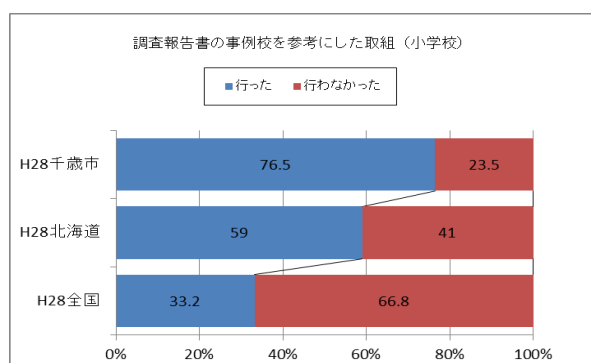
5 調査結果の活用

小中学校ともに調査結果を踏まえた授業の工夫・改善に積極的であり、特に、小学校における取組が進んでいる。また、小中学校どちらも、事例校を参考とした取組も全国より進んでおり、中学校では事例校を参考にした学校が前年度より倍増している。

質問番号	質問事項
4	調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善を行いましたか。



質問番号	質問事項
小27・中32	調査報告書の事例校を参考にした取組を行いましたか。

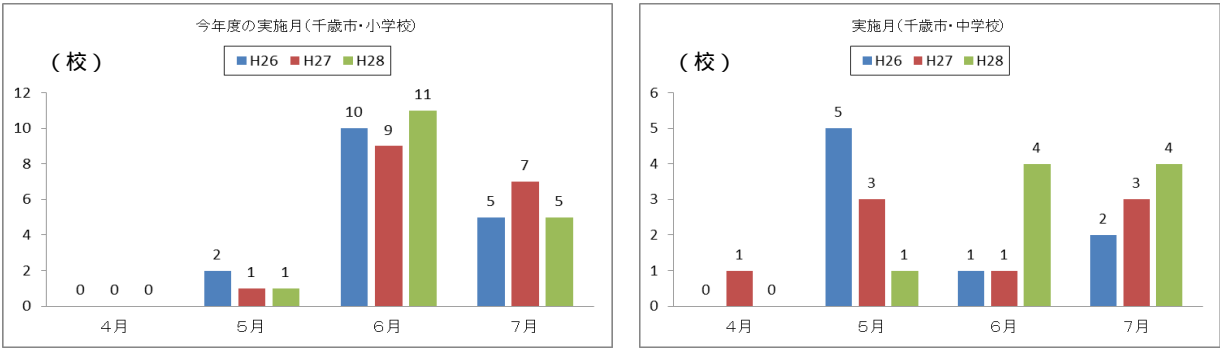


- ・調査結果を踏まえた授業の工夫・改善については、「行った」と回答した割合が小学校では 32.1 ポイント、中学校では 18.7 ポイント全国を上回っており、積極的に取り組んでいる。
- ・小中学校どちらも、調査報告書の事例校を参考にしている学校が多く、体力向上について積極的である。特に中学校で事例校を参考にした取組を行った学校が前年度（33.3%）と比べおよそ倍増し全国より 40.3 ポイント上回っている。
- ・本市においては、これまでに実施した「新体力テストの実施方法改善に向けた実践事業」指定校が著しい成果を上げたことから、今後も全小中学校で指定校の実践を参考に取組を進めることが重要である。

6 新体力テストの実施状況

小学校では前年度より実施学年は増加したが、5年生以外は全国を下回る実施状況である。
 中学校は、前年度・前々年度に引き続き全学年で実施し定着した感がある。

質問番号	質問事項
小3 1・中3 6	新体力テストの実施月



質問番号	質問事項
小3 2	今年度の実施学年(小学校) 複数回答

■ 前年度を上回る
 ■ 前年度を下回る
 ■ 全国を上回る

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
H28 千歳市	52.9%	52.9%	64.7%	70.6%	100.0%	70.6%
H27 千歳市	47.1%	47.1%	52.9%	64.7%	100.0%	58.8%
H26 千歳市	23.5%	23.5%	35.3%	35.3%	100.0%	41.2%
H28 北海道	70.8%	71.5%	73.4%	76.2%	99.8%	77.8%
H28 全国	75.8%	77.6%	80.1%	85.1%	99.8%	88.6%

質問番号	質問事項
中3 7	今年度の実施学年(中学校) 複数回答

■ 前年度を上回る
 ■ 前年度を下回る
 ■ 全国を上回る

	1年	2年	3年
H28 千歳市	100.0%	100.0%	100.0%
H27 千歳市	100.0%	100.0%	100.0%
H26 千歳市	100.0%	100.0%	100.0%
H28 北海道	91.0%	100.0%	90.3%
H28 全国	95.6%	99.6%	95.5%

- ・新体力テストは、児童生徒の戸外での活動が本格化する6月以降での実施が望ましい。本市の小学校は、ほぼ適切に行われているが、中学校でも今年度は改善がみられた。
- ・児童生徒一人一人が自分の体力の水準を知り、自らその向上にあたることが大切である。新体力テストの実施学年については、中学校では全学年が実施している。小学校では、実施学年が増加しているものの、一層の充実が求められる。

今後の取組

平成 26 年 3 月に策定された千歳市学校教育基本計画は、生涯にわたって自己実現を図る基盤である「健やかな身体」を育成するため、「体力・運動能力の向上」「食育の推進」「健康教育の推進」の 3 施策を推進することとしている。

「健やかな身体」を育成するためには、児童生徒が発達段階に応じて健康や食に対する正しい知識や規範意識を身に付け、健康の保持増進を図るための実践力を培い、運動や外遊び・スポーツの楽しさを実感し、運動習慣の定着や生活習慣の改善に自ら取り組んでいけるようにすることが大切である。

そのため、千歳市における今後の取組については、実技調査の結果にのみ着目するのではなく、児童生徒の健やかな身体の育成という大きな視点でとらえていく必要がある。

1 新体力テストの種目を活用した体力づくりの推進

児童生徒の体力・運動能力の向上を図っていくためには、体力テスト等で得られた客観的なデータを基に児童生徒の体力水準を捉え、体力向上に向けての具体的な目標を設定し、学校全体としての取り組みを進めるとともに、児童生徒が自分の体力水準を知り、目標をもって運動や生活習慣の改善に取り組む態度を育てていくことが大切である。

そのため、本市では、小学校における新体力テストの実施学年の拡大を目指してきているが、第 5 学年以外の学年を対象に新体力テストを実施している学校が着実に増加しており、改善が図られている状況が見られる。今後も、市内全ての小中学校において全学年で新体力テストを実施し、その結果を記録して家庭や児童生徒にフィードバックし、児童生徒の健康に対する意識を高め、運動習慣や生活習慣の改善につなげていく取組を進めていくこととする。

2 「1 校 1 実践」の推進

市内の各学校においては体育・保健体育の授業だけでなく、「全校なわとび」「サーキットトレーニング」「休み時間の外遊び週間」「体力強化月間」など学校の創意工夫を生かした体力づくりの取組を教育課程に位置づけ、子どもたちの体力づくりを推進してきている。

今後においても、各学校が児童生徒や地域の実態を踏まえた「1 校 1 実践」に取り組み、体力の向上や運動習慣の定着を目指すこととする。

3 「コーディネーション運動」の推進

千歳市教育委員会は、平成 25 年度から楽しみながら体をコントロールする力(リズムやバランス能力など)を養うコーディネーション運動の普及活動に取り組んでおり、市内の多くの小学校では、体力づくりの全体計画に取り入れるとともに体育の授業にコーディネーション運動を取り入れている。

コーディネーション運動の普及活動を開始する前の「平成 25 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、小学生の体力合計点は、全国を 50 とする数値で男子が 47.9 ポイント、女子が 45.7 ポイントであったが、以後、男子は 48.8→50.1→49.9 と全国水準に達し、女子も 47.8→48.5→49.2 となっている。

各校の継続的な実践が「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の実技結果の伸びに結びついていることから、今後もコーディネーション運動を取り入れた体育の授業改善を積極的に進めることとする。

4 「新体力テストの実施方法改善に向けた実践事業」の成果の普及

本市では、平成 27 年度から「新体力テストの実施方法改善に向けた実践事業」をスタートさせ、小学校 2 校、中学校 1 校を実践校として指定し、新体力テストの実施方法の改善に向けた実践研究を行っている。

これまで、指定を受けた実践校においては、いずれも男女ともに体力合計得点が前年度の記録を上回るとともに、総合点評価についても下位の段階の割合が減少し、上位段階の割合が増加するなど大きな成果を上げている。

これら実践指定校の成果は、大きく 3 つの取組によるものである。一つ目は、体育科授業の改善、練習環境の整備、自ら体力づくりに取り組む意欲の喚起などの「事前の指導の充実」である。二つ目は、準備運動による十分な体温の上昇や分かりやすい説明と練習時間の確保、互いに励まし合って記録に挑戦する意欲の喚起などの「直前の指導の充実」である。三つめは、測定計画の工夫改善や測定器具の点検管理など体力テスト担当者による全校体制での計画的な取組による「正確な測定」である。指定校のこれらの実践を市内各校に普及し、「新体力テスト」に関する取組の一層の充実を図ることとする。

5 「早寝早起き朝ごはん」運動の推進

児童生徒の規則正しい生活習慣や食習慣・運動習慣は、学校だけで身に付けられるものではなく、学校と家庭が共通の認識に立ち、連携して取り組むことが必要である。特に、「早寝早起き朝ごはん」の習慣を家庭においてしっかりと身に付けることが求められる。

このことは千歳市学力向上検討委員会でも提言され、教育委員会だより「からふる」においても小中学生の家庭への啓発を進めてきているが、今後も千歳市 P T A 連合会と連携を図り、「早寝早起き朝ごはん」運動を推進していく。

6 「どさん子元気アップチャレンジ」への参加推進

各学校においては、学校全体で児童生徒の体力の向上に取り組むため、「体力向上プラン」を作成しているが、この「体力向上プラン」に北海道教育委員会が主催している「どさん子元気アップチャレンジ」を位置づけ、短縄跳びや長縄跳びに取り組んでいる学校が増えている。

この「どさん子元気アップチャレンジ」は、学校で実施した種目の記録を北海道教育委員会に報告すると、上位者の記録や名前が HP に掲載されることになっており、児童生徒に目標を持たせ、学校はもとより学校以外でも運動に取り組む意欲や態度を育てていくことができるシステムとなっている。

千歳市教育委員会としても、「どさん子元気アップチャレンジ」の活用と児童生徒の記録の積極的な報告を学校に働きかけ、参加率の一層の向上を目指していく。