

令和4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	6
1 小学校		
2 中学校		
体格と肥満度に関する調査結果 P	10
1 小学校		
2 中学校		
児童生徒質問紙調査の結果 P	12
1 生活習慣の状況		
(1) 小学校		
(2) 中学校		
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	21
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	25

令和4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、20mシャトルラン、50m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、20mシャトルラン、50m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

令和4年4月から令和4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	18	402	400	9	351	328
北海道	800	11,066	10,872	500	9,672	8,966
全国	16,836	430,429	418,383	8,140	386,086	367,959

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」

< 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50.1と前年度を0.6ポイント下回り、全国より0.1ポイント上回った。
- ・種目別に全国を上回ったのは、握力、上体起こし、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げの8種目中5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。
- ・種目別に前年度を上回ったのは、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とびの4種目である。
- ・50m走はT得点で前年度を1.2ポイント、20mシャトルランは0.6ポイント上回り、全国との差は縮まった。長座体前屈は0.9ポイント前年度を下回り、全国との差が広がった。

【小学校女子】

- ・体力合計点は、T得点で49.9と前年度を0.4ポイント上回り、全国より0.1ポイント下回った。
- ・種目別に全国を上回ったのは、握力、上体起こし、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げの5種目である。
- ・種目別に全道を上回ったのは、上体起こし、50m走、立幅とびの3種目である。
- ・種目別に前年度を上回ったのは、握力、反復横とび、50m走、立ち幅とびの4種目である。
- ・50m走はT得点で前年度を2.4ポイント上回り、全国との差は縮まった。立ち幅とびは1.7ポイント前年度を上回り、全国を上回った。長座体前屈は1.5ポイント前年度を下回り、全国との差が広がった。

【中学校男子】

- ・体力合計点は、T得点で50.0と前年度を2.0ポイント下回り、全国と同様である。
- ・種目別に全国を上回ったのは握力、上体起こし、反復横とびの3種目である。
- ・種目別に全道を上回ったのは50m走を除く7種目である。
- ・種目別に前年度を上回ったのは、握力の1種目である。
- ・50m走はT得点で前年度を1.9ポイント、20mシャトルランは1.3ポイント下回り、全国との差が広がった。握力は前年度を0.6ポイント上回って、下降傾向に歯止めがかかった。

【中学校女子】

- ・体力合計点は、T得点で48.4と前年度を2.2ポイント下回り、全国より1.6ポイント下回った。
- ・種目別に全国を上回ったのは上体起こしの1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、立幅とび、ハンドボール投げの5種目である。
- ・種目別に前年度を上回ったのは、20mシャトルランの1種目である。
- ・50m走はT得点で前年度を1.7ポイント下回り、全国との差が広がった。20mシャトルランは全国に届かないものの、0.1ポイント前年度を上回り、上昇傾向が続いている。

2 体格と肥満度に関する調査

【小学校男子】

- ・前年度との比較では身長は0.50cm、体重は0.40kg下回った。全国との比較では身長は0.10cm、体重は0.96kg上回った。全道との比較では身長は0.45cm、体重は0.98kg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20.0%であり、前年度より1.1ポイント増加し、全国より5.5ポイント高く、全道より2.2ポイント低い。
- ・「やせ」と「高度やせ」を合わせた痩身傾向児の割合は3.1%であり、前年度より2.2ポイント増加し、全国より0.6ポイント、全道より0.9ポイント低い。

【小学校女子】

- ・前年度との比較では身長は0.04cm、体重は0.03kg上回った。全国との比較では、身長は0.03cm、体重は0.71kg上回った。全道との比較では、身長は0.45cm、体重は0.46kg下回った。
- ・肥満傾向児の割合は13.7%であり、前年度より3.3ポイント増加し全国より3.9ポイント高く、全道より0.1ポイント低い。
- ・痩身傾向児の割合は2.6%であり、前年度より1.4ポイント減少し、全国と同様、全道より0.2ポイント高い。

【中学校男子】

- ・前年度との比較では身長は0.06cm、体重は0.69kg上回った。全国との比較では身長は0.7cm、体重は0.65kg上回った。全道との比較では身長は0.17cm、体重は1.20kg下回った。
- ・肥満傾向児の割合は13.0%であり、前年度より1.3ポイント増加し、全国よりも1.5ポイント高く、全道より2.5ポイント低い。
- ・痩身傾向児の割合は3.5%であり、前年度より0.7ポイント減少し、全国より0.3ポイント、全道より0.2ポイント高い。

【中学校女子】

- ・前年度との比較では身長は0.40cm下回り、体重は0.05kg上回った。全国との比較では、身長は0.22cm上回り、体重は0.75kg下回った。全道との比較では身長は0.06cm、体重は1.27kg下回った。
- ・満傾向児の割合は6.9%であり、前年度より2.4ポイント増加し、全国より0.8ポイント、全道より2.5ポイント低い。
- ・痩身傾向児の割合は4.7%であり、前年度より0.4ポイント減少し、全国より0.9ポイント、全道より0.8ポイント高い。

3 児童生徒質問紙調査

【小学校】

生活習慣の状況については、

- ・「毎日、朝食を食べている」と回答した児童の割合は、男子は77.4%で前回は0.1ポイント下回り全国より4.9ポイント低い状況となっている。女子は73.1%で前回は4.2ポイント下回り全国より8.0ポイント低い状況となっている。
- ・「8時間以上睡眠をとっている」と回答した児童の割合は、男子は71.7%で全国を5.0ポイント上回り、女子は73.6%で全国を4.3ポイント上回っている。
- ・「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3時間以上見ている」と回答した児童の割合は、男子が44.7%で全国を3.6ポイント上回っており、女子は38.8%で全国を4.0ポイント上回っている。

運動習慣の状況については、

- ・平日（月曜日から金曜日）に、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間については、男女共に全国を上回っており、1週間の総運動時間は、男子が全国とほぼ同様に、女子が全国より88分長い。
- ・運動部に所属している児童の割合は、男子は55.9%で前回とほぼ同様に全国より9.8ポイント低い状況となっている。女子は35.7%で前回は1ポイント下回り全国より12.8ポイント低い状況となっている。

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」と回答した児童の割合は、男子が94.3%で前回は7.8ポイント上回り、女子は88.0%で前回は7.1ポイント上回っており、いずれも全国より高い状況となっている。

体育の授業については、

- ・体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と回答した児童の割合は、男子が94.0%で前回は上回り全国と同様の状況、女子が89.0%で前回は3.1ポイント下回り全国とほぼ同様の状況となっている。
- ・体育の授業で目標を意識した学習で「できたり、わかったり」することが「いつもある」「だいたいある」と回答した児童の割合は、男子が86.3%で全国より2.4ポイント高く、女子が84.5%で1.8ポイント高い状況となっている。

【中学校】

生活習慣の状況については、

- ・毎日、朝食を食べていると回答した生徒の割合は、男子が 76.3%で前回は 0.5 ポイント下回り全国より 3.7 ポイント低い状況となっている。女子は 70.0%で前回は 1.2 ポイント下回り全国より 3.4 ポイント低い状況となっている。
- ・睡眠時間については、7 時間以上睡眠をとっていると回答した生徒の割合は、男子 90.3%で全国を 3.1 ポイント上回り、女子は 63.1%で全国を 8.3 ポイント上回っている。
- ・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の視聴時間については、3 時間以上見ていると回答した生徒の割合は、男子が 44.7%で全国を 3.6 ポイント上回っており、女子は 38.8%で全国を 4.0 ポイント上回っている。

運動習慣の状況については、

- ・1 週間の総運動時間は、男子は全国より 10.4 分長く、女子は全国より 22 分長い。
- ・運動部やスポーツクラブに所属している生徒については、運動部に所属している男子が 65.6%で前回は 3.0 ポイント上回り、女子が 52.4%で前回は 0.8 ポイント下回り、いずれも全国より低い状況となっている。スポーツクラブに所属している男子は 15.6%で前回は 1.9 ポイント下回り、女子は 6.3%で前回は 2.6 ポイント下回り、全国より低い状況となっている。

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」と回答した生徒の割合は、男子が 90.5%で前回は 5.0 ポイント上回り全国を 1.6 ポイント上回る状況となっている。女子は 80.9%で前回は 4.4 ポイント上回り、全国より 3.6 ポイント高い状況となっている。

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」と回答した生徒の割合は、男子が 91.1%で前回は 0.8 ポイント上回り全国と同様の状況であり、女子が 85.2%で前回は 0.6 ポイント上回り全国より 1.4 ポイント高い状況となっている。
- ・保健体育の授業で目標を意識した学習で「できたり、わかったり」することが「いつもある」「だいたいある」と回答した生徒の割合は、男子が 86.5%で全国より 1.8 ポイント高く、女子が 82.4%で 0.8 ポイント低い状況となっている。

4 学校質問紙調査

体力・運動能力向上に係る取組と目標設定については、

- ・「学校全体の体力・運動能力向上の目標を設定している」と回答した小学校は 94.4%、中学校は 100%で、目標達成に向けた取組を進めている状況である。
- ・運動が苦手な児童・生徒への対応を進めている学校の割合は、小学校は 50.0%で 1.9 ポイント全国を下回り、中学校は 87.5%で 24.5 ポイントと大きく全国を上回った。

体育（保健体育）授業での取組については、

- ・「授業の目標を児童（生徒）に示す活動を取り入れている」「授業で学習したことをふり返る活動を取り入れている」と回答してした学校の割合は、小学校は 94.4%、中学校は 100%である。
- ・市内の小・中学校の全てが「体育の授業で児童（生徒）同士で話し合う活動を取り入れている」と回答している。

体育指導での授業中のICTの活用については、

- ・「児童、生徒の動きを撮影する」と回答した学校は、小学校が 94.1%、中学校が 100%でいずれも全国を上回った。「ゲームや試合の撮影をする」は、小学校が全国を下回り、中学校が全国を上回った。「以前に撮影した動きと比較する」は、小学校が全国を下回り、中学校は全国とほぼ同様であった。

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も多い。取組内容については、小学校は「縄跳び」、中学校は「ボール運動」が最も多い。

学校の体育授業実施にあたり、

- ・小・中学校共に、調査結果を踏まえた指導方法の工夫・改善について検討する機会を確保している。

新体力テストの実施状況については、

- ・小学校では、全学年での実施となった。中学校では、第 1、3 学年が実施できなかった学校があり、今回は全学年での実施とはならなかった。

1 小学校

(1) 男子

握力、上体起こし、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げの5種目は全国を上回った。体力合計得点は、全国平均を50としたT得点で50.1であり、全国を0.1ポイント上回った。

男子は8種目中5種目(握力、上体起こし、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げ)が全国を上回った。また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。種目別に前年度を上回ったのは反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とびの4種目である。握力、上体起こし、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げは安定した力を保っており、各校の取組の成果と言える。50m走はT得点で1.2ポイント、20mシャトルランは0.6ポイント前年度を上回り、全国との差は縮まったが、疾走能力、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。長座体前屈は0.9ポイント前年度を下回って全国との差も広がっており、柔軟性の向上が課題である。総合評価では前年度に比べ運動能力の高いA段階の児童の割合は2.7%、B段階は1.9%減少したが、D・E段階の児童の割合も減少した。全国の5段階分布に比べ、B段階の割合は高く、E段階の割合は低い。

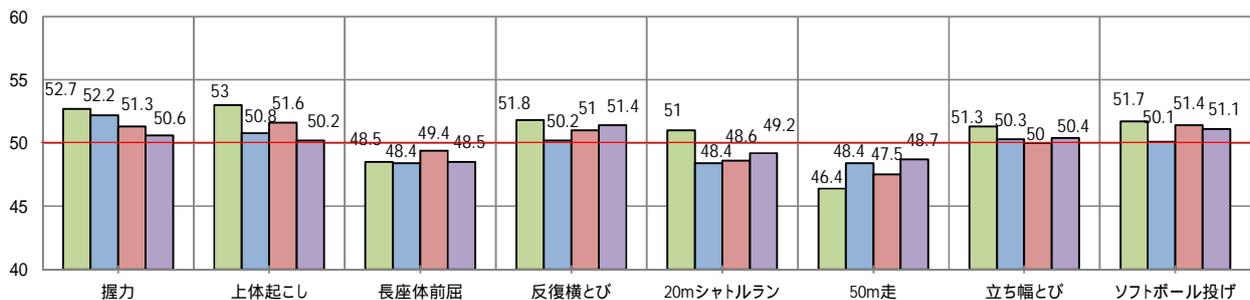
小学校男子の実技の結果

■ 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	R 3	16.73	19.84	32.95	41.23	43.92	9.72	151.42	21.74	53.15
	R 4	16.44	18.96	32.41	41.51	44.19	9.70	151.76	21.21	52.41
北海道	R 4	17.15	18.72	34.15	41.46	43.92	9.85	151.15	20.73	52.23
全国	R 4	16.21	18.86	33.79	40.36	45.92	9.53	150.83	20.31	52.28
千歳市 T得点	R 3	51.3	51.6	49.4	51.0	48.6	47.5	50.0	51.4	50.7
	R 4	50.6	50.2	48.5	51.4	49.2	48.7	50.4	51.1	50.1

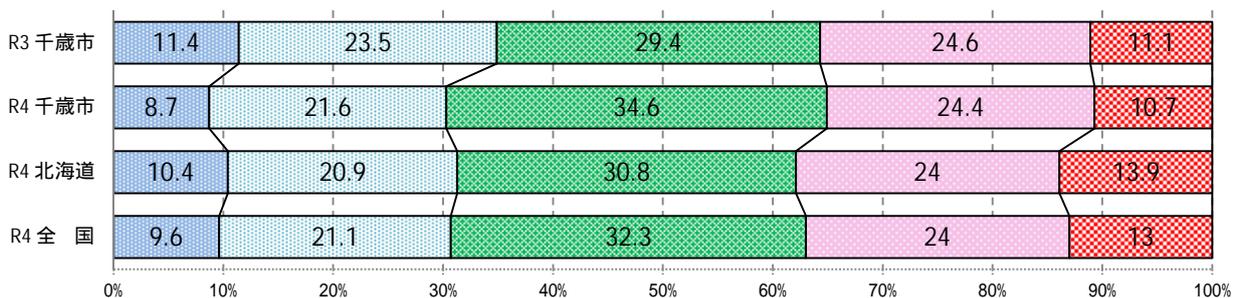
小学校男子のT得点の経年変化

■ H30千歳市 ■ R1千歳市 ■ R3千歳市 ■ R4千歳市 — 全国



小学校男子の総合評価

■ A ■ B ■ C ■ D ■ E



(2) 女子

握力、上体起こし、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げの5種目は全国を上回った。体力合計点は、全国平均を50としたT得点で49.9であり、全国を0.1ポイント下回った。

女子は、8種目中5種目（握力、上体起こし、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げ）が全国を上回った。種目別に全道を上回ったのは、上体起こし、50m走、立ち幅とびの3種目である。種目別に前年度を上回ったのは、握力、反復横とび、50m走、立ち幅とびの4種目である。握力、上体起こし、反復横とび、ソフトボール投げについては、安定した力を保っており、各校の取組の成果と言える。T得点で見ると、長座体前屈は前年度より1.5ポイント下回り、全国との差が広がった。20mシャトルランは0.1ポイント、50m走は2.4ポイントそれぞれ上回って全国との差は縮まったが、柔軟性、全身持久力、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、前年度に比べ運動能力の高いA段階の児童の割合は、0.6%増加し、D段階の児童は3.2%減少したがE段階の児童は1.0%増加した。全国の5段階分布と比べ、B段階の割合が高く、D・E段階を合わせた割合は全国より低い。

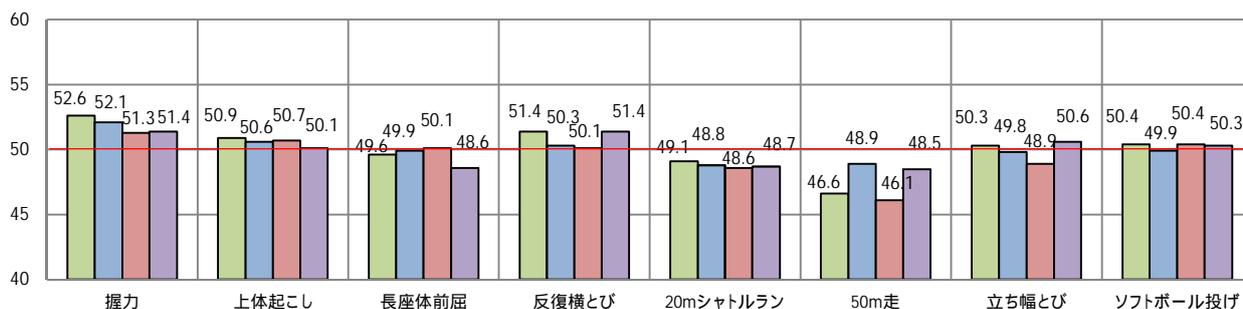
小学校女子の実技の結果

■ 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	R 3	16.60	18.43	37.98	38.78	35.81	9.98	142.82	13.50	54.24
	R 4	16.64	18.02	36.87	39.73	34.84	9.85	145.81	13.31	54.24
北海道	R 4	16.90	17.93	38.14	39.95	36.00	9.94	145.16	13.90	54.48
全国	R 4	16.10	17.97	38.18	38.66	36.97	9.70	144.55	13.17	54.31
千歳市 T得点	R 3	51.3	50.7	50.1	50.1	48.6	46.1	48.9	50.4	49.5
	R 4	51.4	50.1	48.6	51.4	48.7	48.5	50.6	50.3	49.9

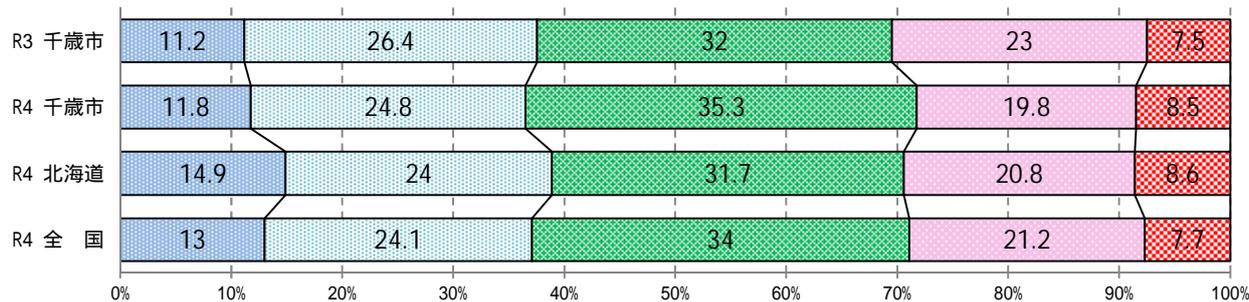
小学校女子のT得点の経年変化

■ H30千歳市 ■ R1千歳市 ■ R3千歳市 ■ R4千歳市 — 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、反復横とびの3種目が全国を上回った。体力合計得点は、T得点で50.0であり、全国と同様である。

男子は、8種目中3種目（握力、上体起こし、反復横とび）が全国を上回った。また、50m走を除く7種目で全道を上回った。種目別で前年度を上回ったのは握力の1種目である。T得点で見ると、反復横とびは過去数年、取組がなかなか成果に結びつかなかったが、3年連続全国を上回り、取組が定着してきたことがうかがえる。一方、長座体前屈は1.2ポイント、20mシャトルランは1.3ポイント、50m走は1.9ポイント立ち幅とびは1.8ポイント前年度を下回り、全国との差が広がった。引き続き柔軟性、全身持久力、疾走能力、跳能力の向上に取り組む必要がある。総合評価については、運動能力の高いA・B段階の生徒の割合は前年度に比べ8.8%減少し、D段階の割合は8.1%増加した。全国の5段階分布と比べ、B段階の割合は高く、E段階の割合は低い。

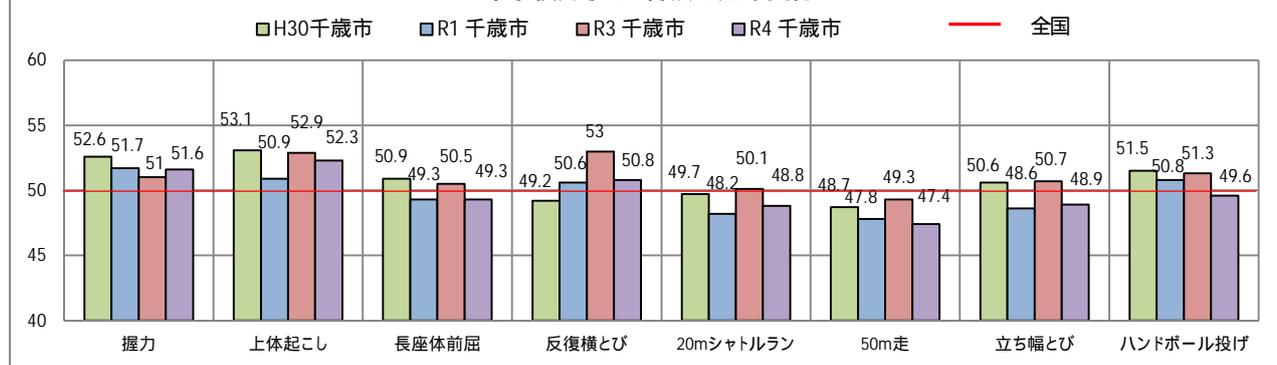
中学校男子の実技の結果

■ 全国を上回る

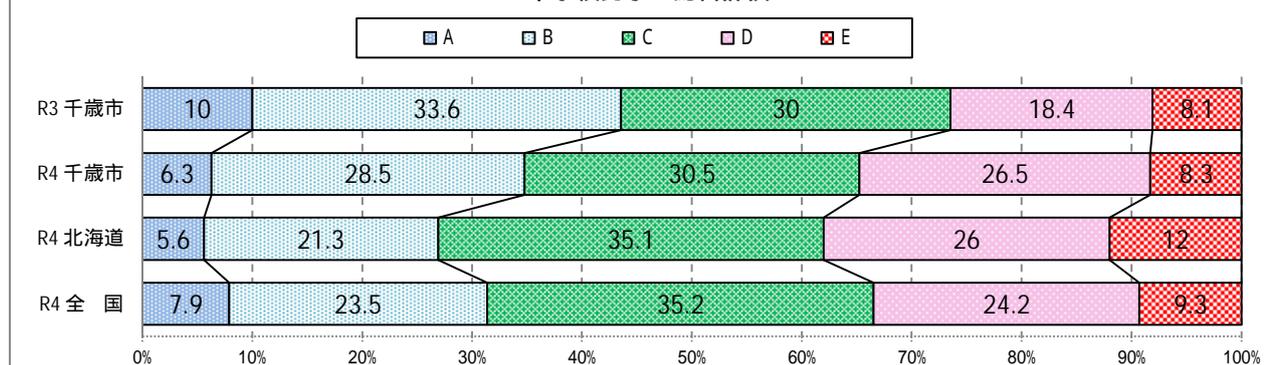
■ 全国と同様である

		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)	ハンドボール投げ(m)	合計得点
千歳市	R 3	29.49	27.78	44.19	53.70	80.22	8.07	198.53	21.10	43.33
	R 4	30.18	27.19	43.12	51.78	75.01	8.34	193.46	20.02	41.05
北海道	R 4	29.59	25.31	42.33	49.70	73.63	8.28	193.37	19.92	39.63
全国	R 4	28.99	25.74	43.87	51.05	78.07	8.06	196.89	20.28	41.04
千歳市 T得点	R 3	51.0	52.9	50.5	53.0	50.1	49.3	50.7	51.3	52.0
	R 4	51.6	52.3	49.3	50.8	48.8	47.4	48.9	49.6	50.0

中学校男子のT得点の経年変化



中学校男子の総合評価



(2) 女子

上体起こしの1種目が全国を上回った。体力合計得点は全国平均を50としたT得点で48.4であり、全国を1.6ポイント下回った。

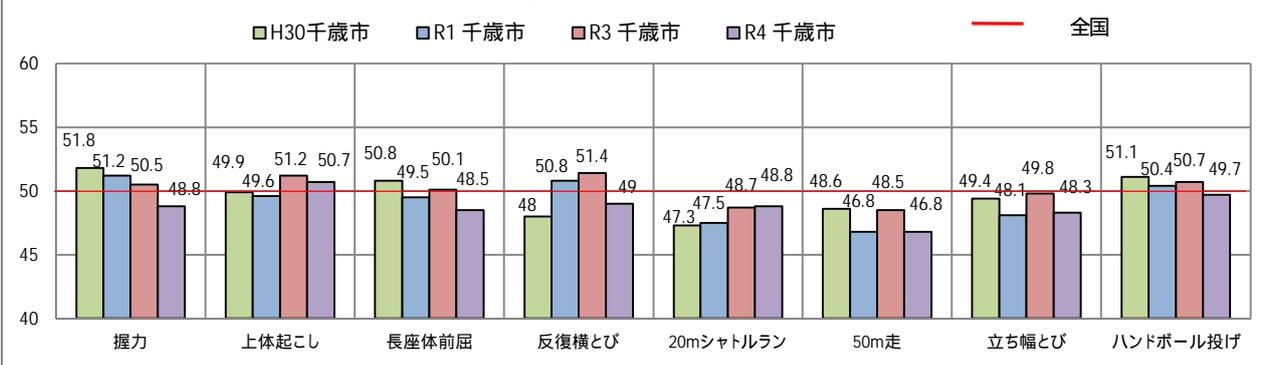
女子は、8種目中1種目(上体起こし)が全国を上回った。また、8種目中5種目(上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、立幅とび、ハンドボール投げ)で全道を上回った。種目別に前年度を上回ったのは20mシャトルランの1種目である。20mシャトルランは前年度を0.1ポイント上回って48.8となり、年々上昇している。上体起こしは2年連続全国を上回っており、各校の取組の成果と言える。一方、安定した力を保ってきた握力は、T得点で前年度を1.7ポイント下回り、全国を下回った。また長座体前屈は1.6ポイント、反復横とびは2.4ポイント、50m走は1.7ポイント、立幅とびは1.5ポイント前年度を下回り、全国との差が広がった。引き続き、柔軟性、敏捷性、全身持久力、疾走能力、跳能力の向上に取り組む必要がある。総合評価については前年度に比べ、運動能力の高いA段階の生徒の割合は13.6%減少し、D・E段階を合わせた割合が8.3%増加した。全国の5段階の分布に比べ、A段階の割合が低く、D・E段階を合わせた割合は高い。

中学校女子の実技の結果

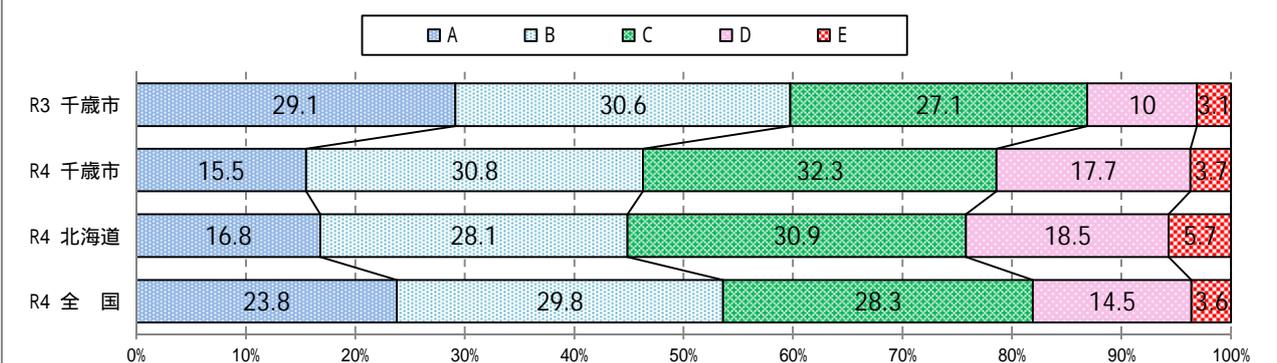
■ 全国を上回る ■ 全国と同様である

		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)	立幅とび (cm)	ハンドボール投げ(m)	合計得点
千歳市	R 3	23.65	23.00	46.30	47.23	51.60	9.00	167.76	13.03	49.22
	R 4	22.64	22.08	44.46	45.07	49.20	9.26	162.62	12.31	45.63
北海道	R 4	22.93	20.69	44.62	44.33	46.94	9.19	162.10	12.16	44.85
全国	R 4	23.21	21.67	46.07	45.81	51.60	8.96	167.04	12.45	47.42
千歳市 T得点	R 3	50.5	51.2	50.1	51.4	48.7	48.5	49.8	50.7	50.6
	R 4	48.8	50.7	48.5	49.0	48.8	46.8	48.3	49.7	48.4

中学校女子のT得点の経年変化



中学校女子の総合評価



体格と肥満度に関する調査結果

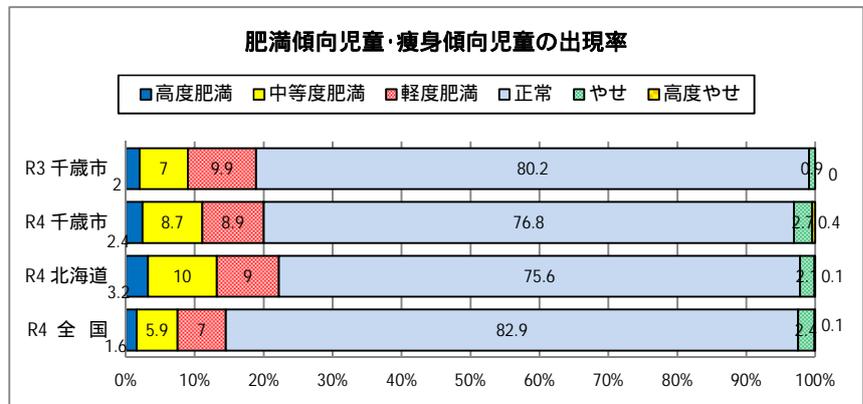
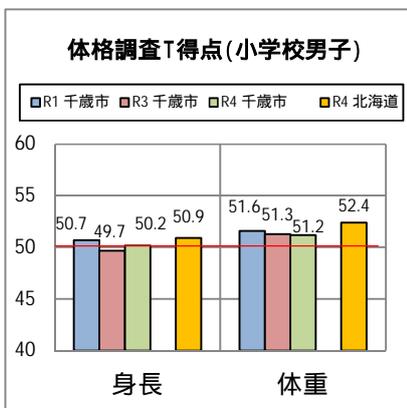
1 小学校

(1) 男子

前年度との比較では身長は0.50cm、体重は0.40 kg下回った。全国との比較では身長は0.10cm、体重は0.96 kg上回った。全道との比較では身長は0.45 cm、体重は0.98 kg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20.0%であり、前年度より1.1ポイント増加し、全国より5.5ポイント高く、全道より2.2ポイント低い。「やせ」と「高度やせ」を合わせた痩身傾向児の割合は3.1%であり、前年度より2.2ポイント増加し、全国より0.6ポイント、全道より0.9ポイント低い。

【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	R 3	139.12	36.07	2.0	7.0	9.9	80.2	0.9	0.0
	R 4	139.62	36.47	2.4	8.7	8.9	76.8	2.7	0.4
北海道	R 4	140.07	37.45	3.2	10.0	9.0	75.6	2.1	0.1
全国	R 4	139.52	35.51	1.6	5.9	7.0	82.9	2.4	0.1

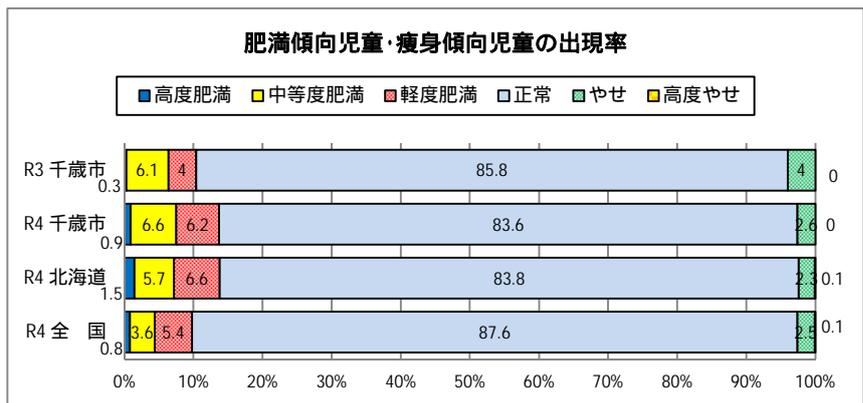
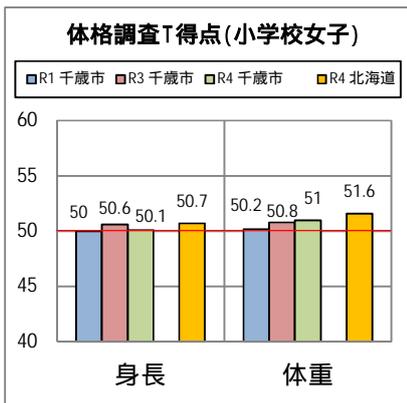


(2) 女子

前年度との比較では身長は0.04cm、体重は0.03kg上回った。全国との比較では、身長は0.03 cm、体重は0.71kg上回った。全道との比較では、身長は0.45 cm、体重は0.46 kg下回った。肥満傾向児の割合は13.7%であり、前年度より3.3ポイント増加し全国より3.9ポイント高く、全道より0.1ポイント低い。痩身傾向児の割合は2.6%であり、前年度より1.4ポイント減少し、全国と同様、全道より0.2ポイント高い。

【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	R 3	141.29	36.05	0.3	6.1	4.0	85.8	4.0	0.0
	R 4	141.33	36.08	0.9	6.6	6.2	83.6	2.6	0.0
北海道	R 4	141.78	36.54	1.5	5.7	6.6	83.8	2.3	0.1
全国	R 4	141.30	35.37	0.8	3.6	5.4	87.6	2.5	0.1



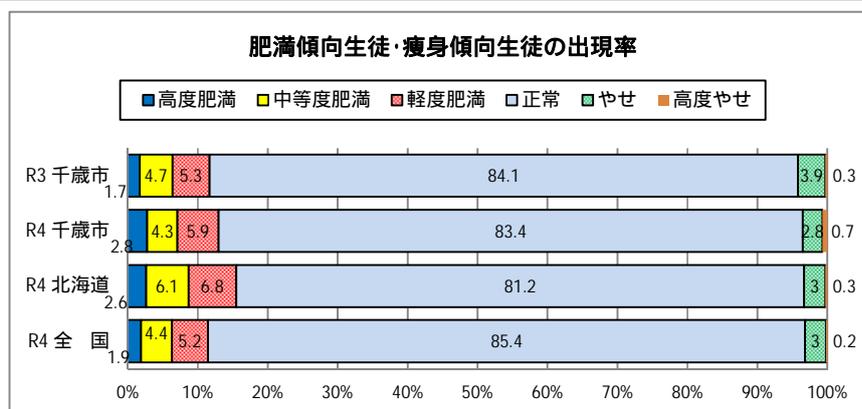
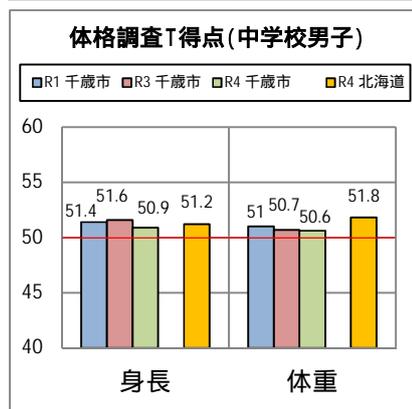
2 中学校

(1) 男子

前年度との比較では身長は0.06cm、体重は0.69 kg上回った。全国との比較では身長は0.7cm、体重は0.65kg上回った。全道との比較では身長は0.17cm、体重は1.20 kg下回った。肥満傾向児の割合は13.0%であり、前年度より1.3ポイント増加し、全国よりも1.5ポイント高く、全道より2.5ポイント低い。痩身傾向児の割合は3.5%であり、前年度より0.7ポイント減少し、全国より0.3ポイント、全道より0.2ポイント高い。

【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	R 3	161.81	50.41	1.7	4.7	5.3	84.1	3.9	0.3
	R 4	161.75	51.10	2.8	4.3	5.9	83.4	2.8	0.7
北海道	R 4	161.92	52.30	2.6	6.1	6.8	81.2	3.0	0.3
全国	R 4	161.05	50.45	1.9	4.4	5.2	85.4	3.0	0.2

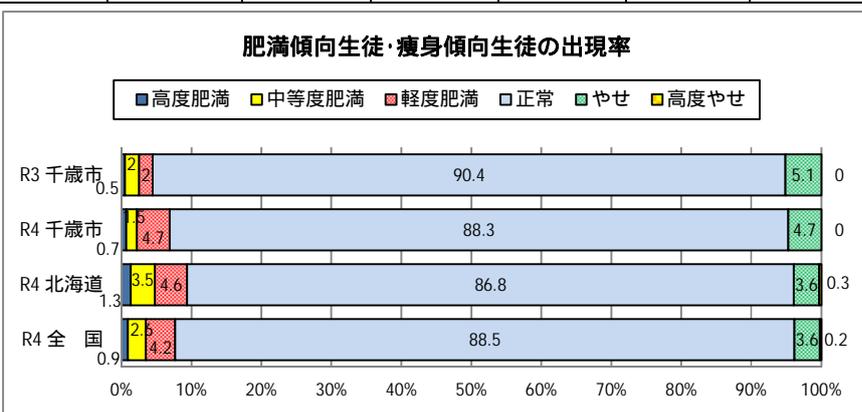
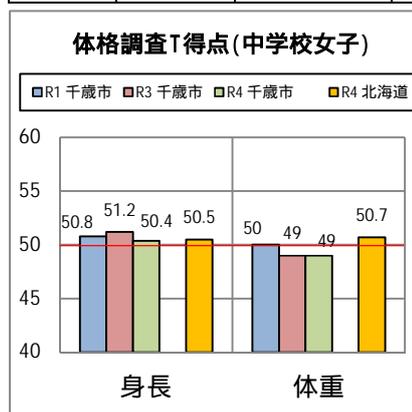


(2) 女子

前年度との比較では身長は0.40cm 下回り、体重は0.05 kg上回った。全国との比較では、身長は0.22cm 上回り、体重は0.75 kg下回った。全道との比較では身長は0.06 cm、体重は1.27 kg下回った。肥満傾向児の割合は6.9%であり、前年度より2.4ポイント増加し、全国より0.8ポイント、全道より2.5ポイント低い。痩身傾向児の割合は4.7%であり、前年度より0.4ポイント減少し、全国より0.9ポイント、全道より0.8ポイント高い。

【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	R 3	155.54	46.29	0.5	2.0	2.0	90.4	5.1	0.0
	R 4	155.14	46.34	0.7	1.5	4.7	88.3	4.7	0.0
北海道	R 4	155.20	47.61	1.3	3.5	4.6	86.8	3.6	0.3
全国	R 4	154.92	47.09	0.9	2.6	4.2	88.5	3.6	0.2



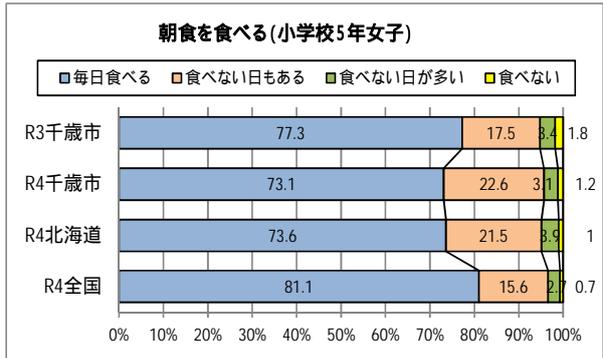
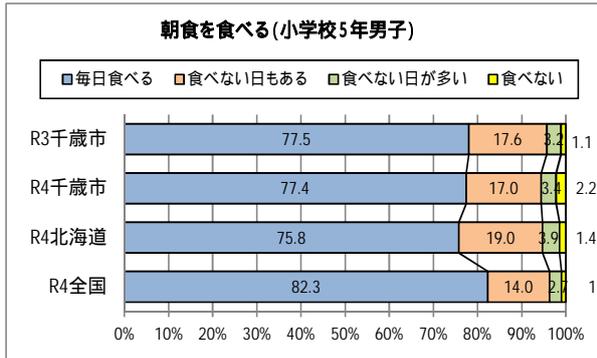
児童生徒質問紙調査の結果

1 生活習慣の状況

(1) 小学校

質問番号	質問事項
5	朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます。)

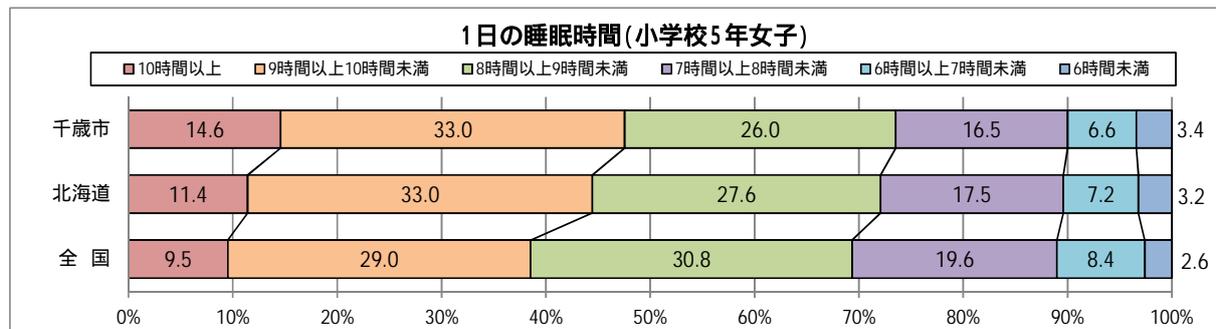
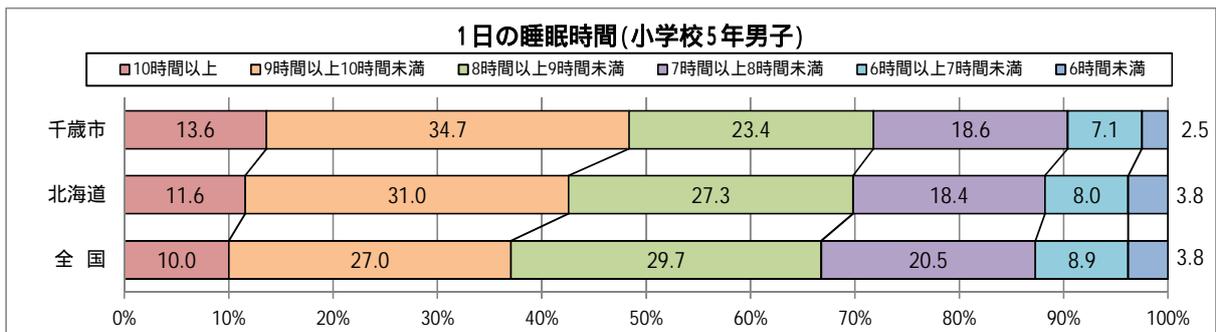
「毎日、朝食を食べている」と回答した児童の割合は、男子は77.4%で前回は0.1ポイント下回り全国より4.9ポイント低い状況となっている。女子は73.1%で前回は4.2ポイント下回り全国より8.0ポイント低い状況となっている。朝食を食べないと回答した児童の割合は、男子が2.2%、女子が1.2%で男子が高い。



質問番号	質問事項
6	毎日どのくらい寝ていますか。

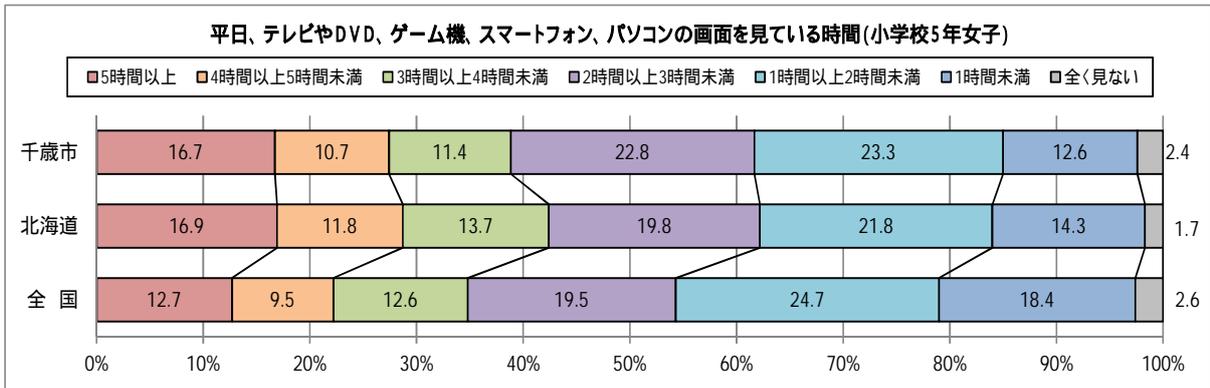
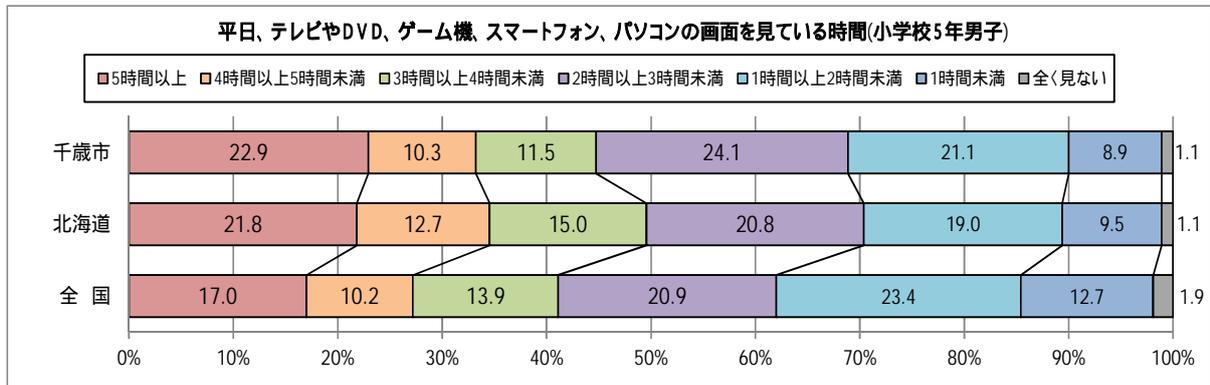
「8時間以上睡眠をとっている」と回答した児童の割合は、男子は71.7%で全国を5.0ポイント上回り、女子は73.6%で全国を4.3ポイント上回っている。

睡眠時間が6時間未満の児童の割合については、男子が全国より0.7ポイント低く、女子は全国より0.8ポイント高い状況である。



質問番号	質問事項
7	平日(月～金曜日) 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。

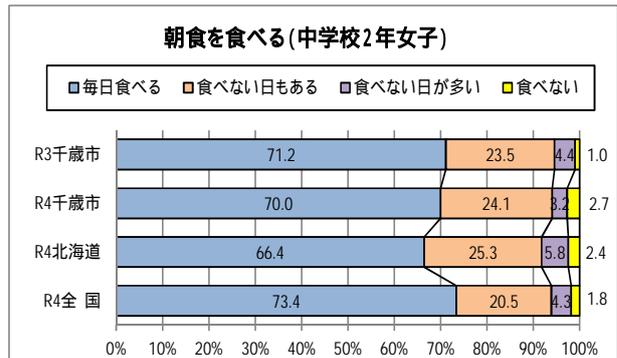
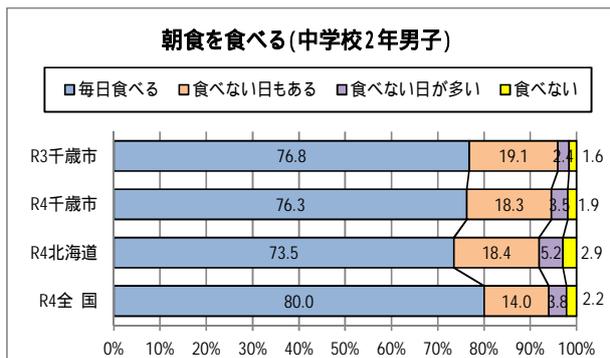
「テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を3時間以上見ている」と回答した児童の割合は、男子が44.7%で全国を3.6ポイント、女子は38.8%で全国を4.0ポイントと上回っており、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの視聴時間が長時間におよぶ児童が多い状況となっている。女子よりも男子の方が視聴時間が長い傾向がみられる。



(2) 中学校

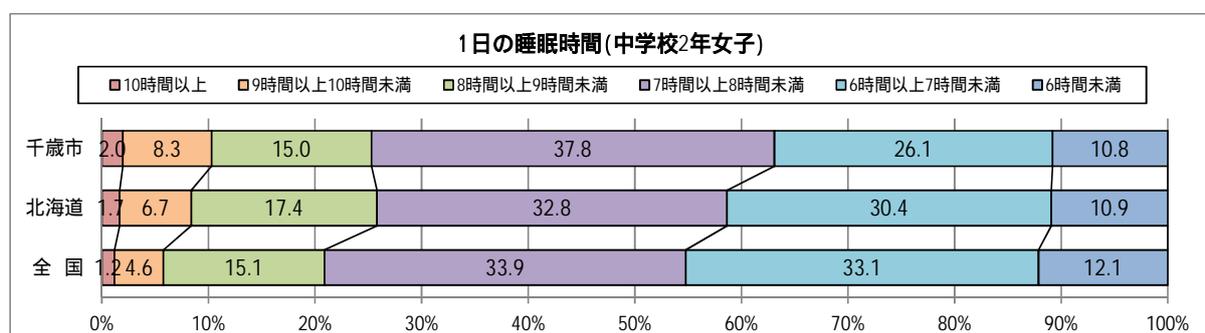
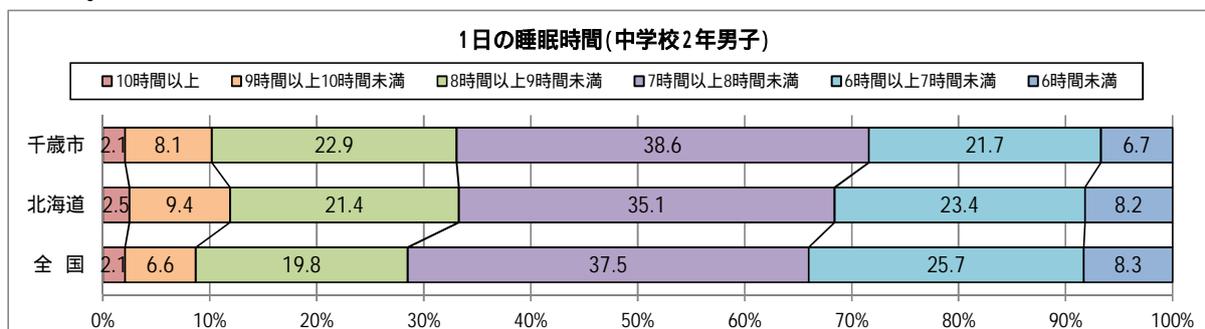
質問番号	質問事項
6	朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます。)

毎日、朝食を食べていると回答した生徒の割合は、男子が76.3%で前回は0.5ポイント下回り全国より3.7ポイント低い状況となっている。女子は70.0%で前回は1.2ポイント下回り全国より3.4ポイント低い状況となっている。朝食を食べないと回答した生徒の割合は、男子は1.9%、女子は2.7%であり、女子の方が高い。



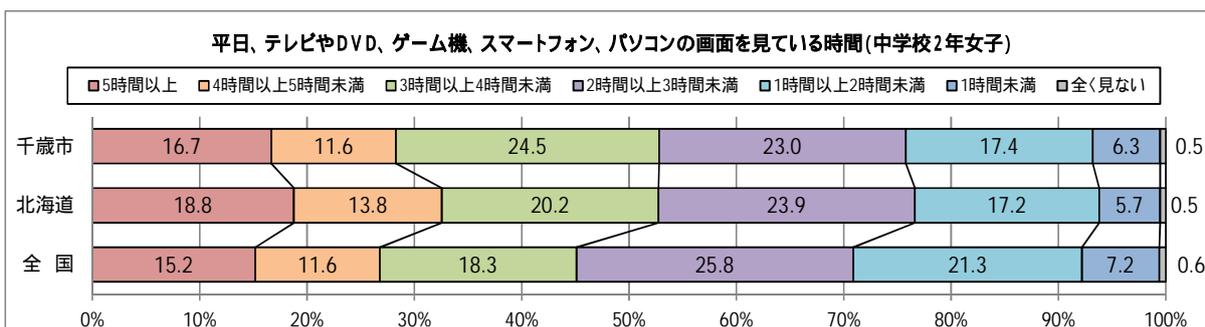
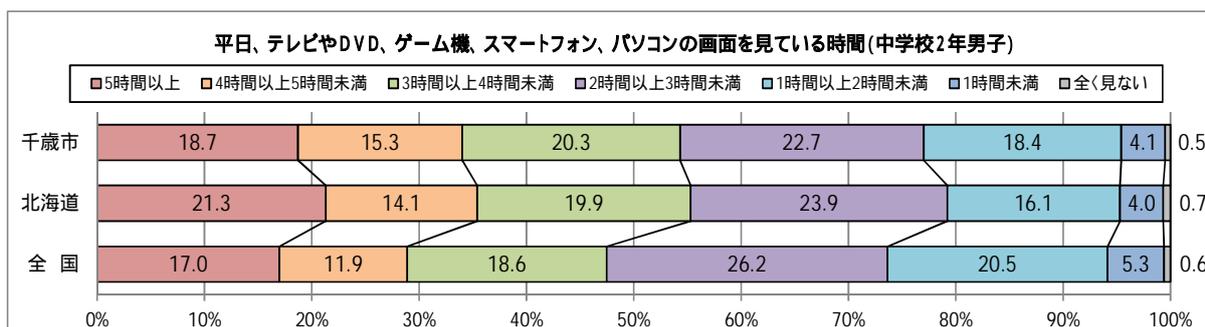
質問番号	質問事項
7	毎日どのくらい寝ていますか。

7時間以上睡眠をとっていると回答した生徒の割合は、男子71.7%で全国を5.7ポイント、女子は63.1%で全国を8.3ポイントといずれも上回っており、男女共に睡眠時間が長い状況が見られる。



質問番号	質問事項
8	平日(月～金曜日) 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。

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の視聴時間については、3時間以上見ていると回答した生徒の割合は、男子が54.3%で全国を6.8ポイント、女子は52.8%で全国を7.7ポイントといずれも上回っており、男女共にテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの視聴時間が長時間におよぶ生徒が多い状況となっている。



2 運動習慣の状況

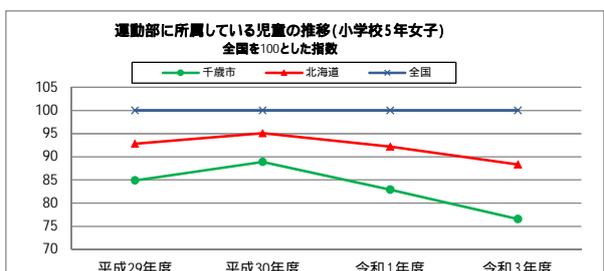
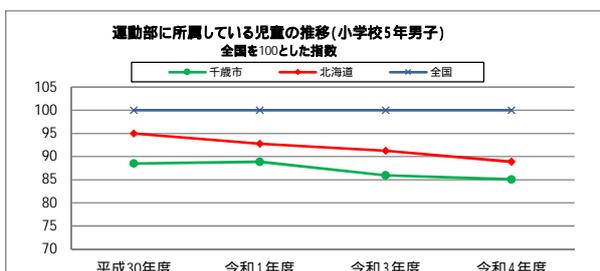
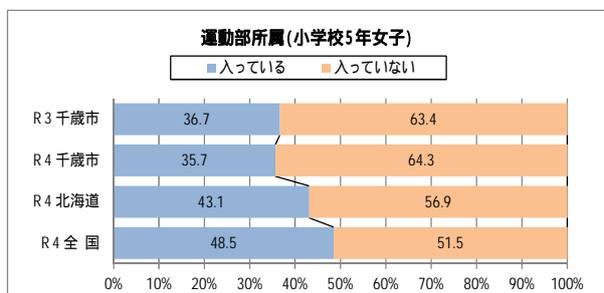
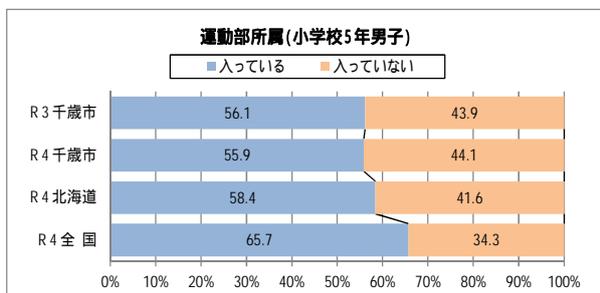
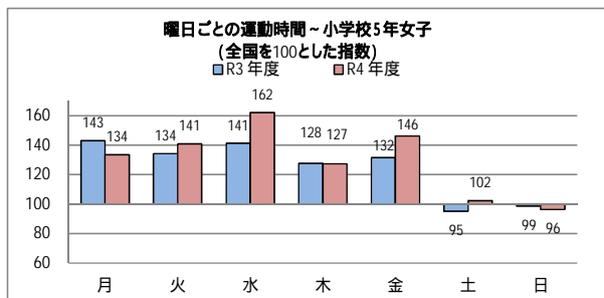
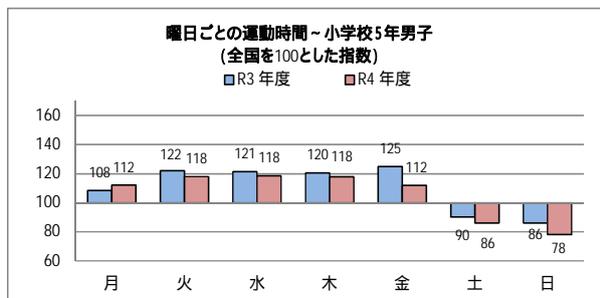
(1) 小学校

質問番号	質問事項
4	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日おおよそ何分くらいしますか。
8	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)

平日(月曜日から金曜日)に、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをする時間については、男女共に全国を上回っており、1週間の総運動時間は、男子が全国とほぼ同様に、女子が全国より88分長い。土、日曜日については、男子が前回と同様に全国を下回る状況にあるが、女子は全国とほぼ同様である。運動部に所属している児童の割合は、男子は55.9%で前回とほぼ同様に全国より9.8ポイント低い状況となっている。女子は35.7%で前回は1ポイント下回り全国より12.8ポイント低い状況となっている。運動部に所属していない児童の割合は男女共に前回より上昇し、全国よりも高い状況が続いている。

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)														1週間の総運動時間	
	月		火		水		木		金		土		日		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	63.7	112	69.7	118	77.1	118	70.9	118	67.5	112	115.3	86	101.0	78	561.4	100
北海道	69.7	123	79.9	135	80.8	124	77.0	128	80.7	134	116.1	87	103.4	80	604.3	108
全国	56.8	100	59.1	100	65.1	100	60.2	100	60.3	100	133.9	100	129.4	100	559.3	100

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)														1週間の総運動時間	
	月		火		水		木		金		土		日		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	51.8	134	55.5	141	72.8	162	51.7	127	61.4	146	76.8	102	64.1	96	432.1	126
北海道	53.6	138	55.3	140	58.5	130	54.8	135	57.7	137	74.4	99	60.2	91	412.3	120
全国	38.8	100	39.4	100	44.9	100	40.6	100	42.0	100	75.0	100	66.5	100	344.1	100



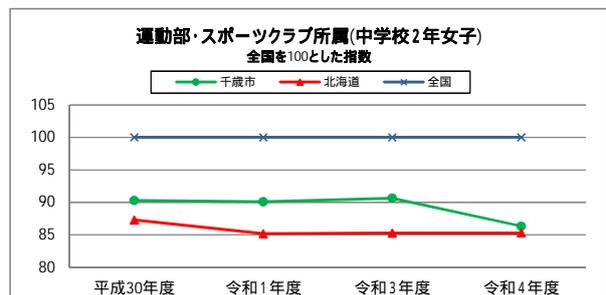
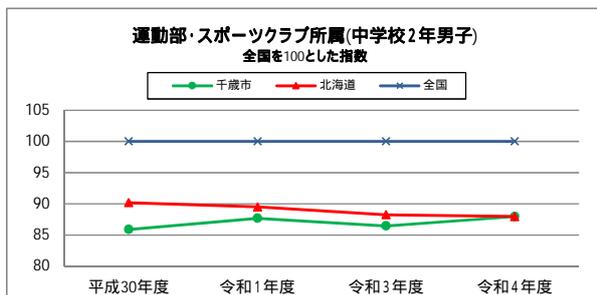
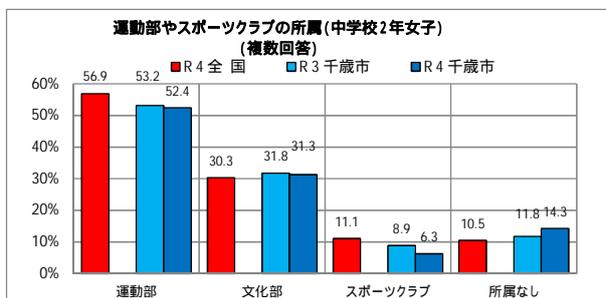
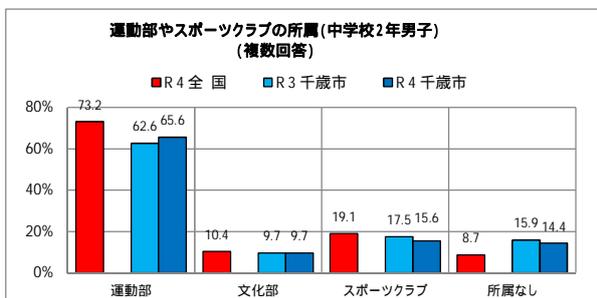
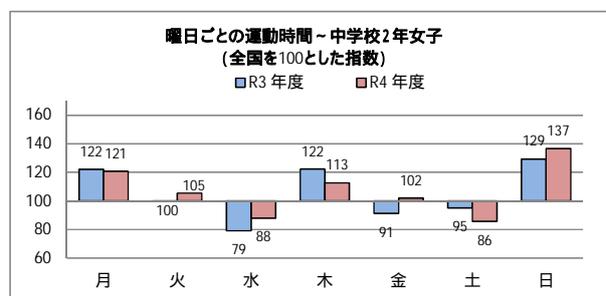
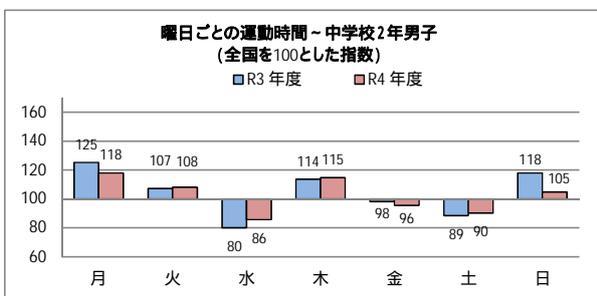
(2) 中学校

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日おおよそ何分くらいしますか。
4	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)

1週間の総運動時間は、男子は全国より10.4分長く、女子は全国より22分長い。運動部やスポーツクラブに所属している生徒については、運動部に所属している男子が65.6%で前回は3.0ポイント上回り、女子が52.4%で前回は0.8ポイント下回り、いずれも全国より低い状況となっている。スポーツクラブに所属している男子は15.6%で前回は1.9ポイント下回り、女子は6.3%で前回は2.6ポイント下回り、全国より低い状況となっている。運動部・文化部・スポーツクラブに所属していない生徒の割合は前回よりも男子は低下し、女子は上昇した。所属しない生徒の割合は男女とも全国より高い状況が続いている。

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)														1週間の総運動時間	
	月		火		水		木		金		土		日		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	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数		
千歳市	97.8	118	106.5	108	69.0	86	107.2	115	96.4	96	163.0	90	123.6	105	758.3	101
北海道	88.1	106	100.1	102	86.6	108	96.8	104	102.9	102	159.5	88	112.0	95	740.3	99
全国	82.9	100	98.5	100	80.4	100	93.3	100	100.9	100	180.6	100	117.9	100	747.9	100

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)														1週間の総運動時間	
	月		火		水		木		金		土		日		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	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数		
千歳市	76.8	121	78.9	105	51.7	88	79.7	113	79.6	102	108.2	86	83.4	137	550.4	104
北海道	66.6	105	71.3	95	61.8	105	69.8	99	76.9	98	109.2	87	64.8	106	516.4	98
全国	63.6	100	74.8	100	58.8	100	70.7	100	78.1	100	126.1	100	61.0	100	528.4	100

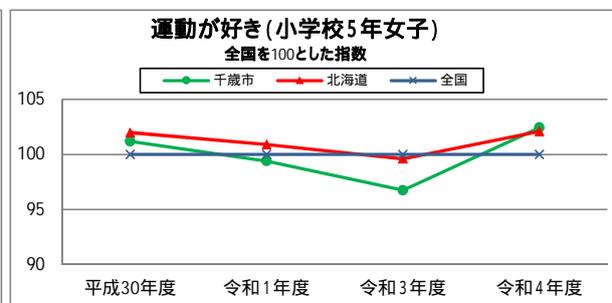
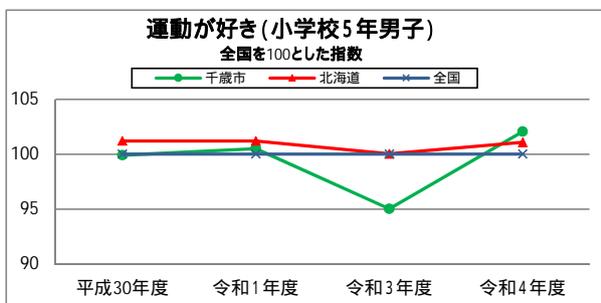
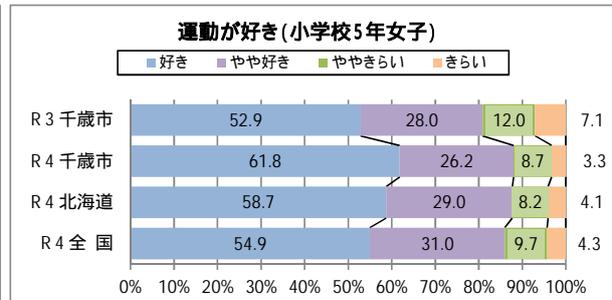
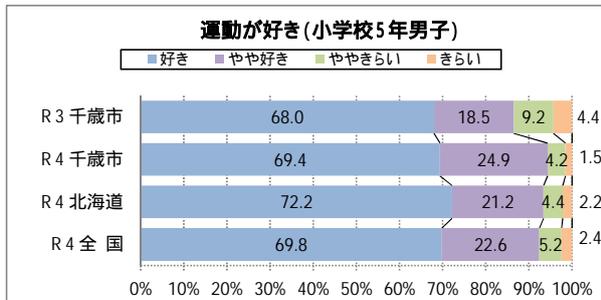


3 運動やスポーツに関する意識

(1) 小学校

質問番号	質問事項
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。

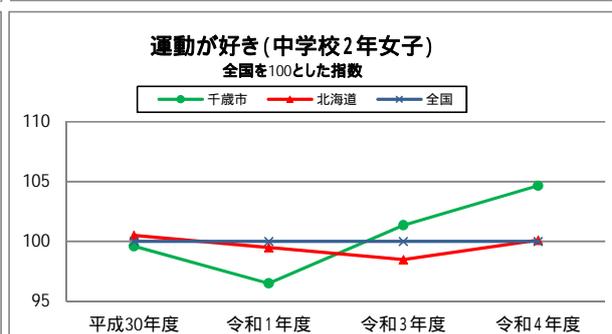
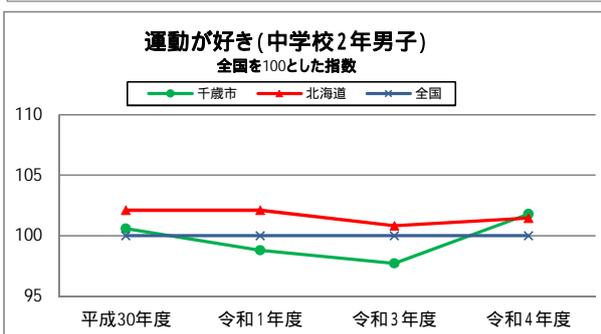
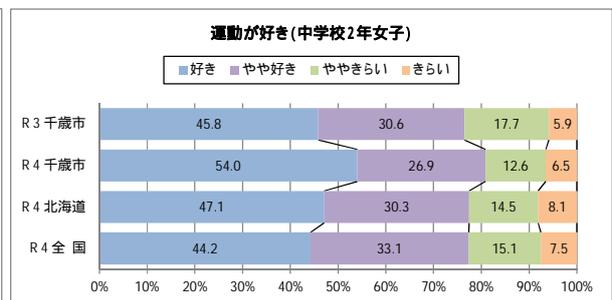
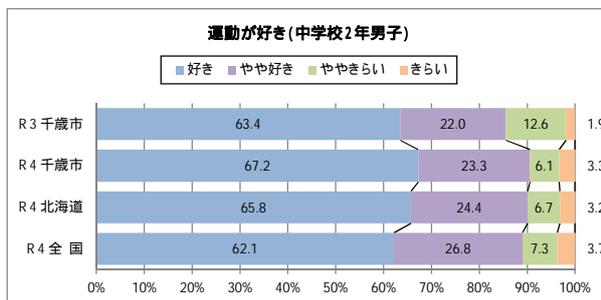
運動が「好き」「やや好き」と回答した児童の割合は、男子が 94.3%で 7.8 ポイント、女子は 88.0%で 7.1 ポイント前回を上回った。男子は 3 年ぶり、女子は 4 年ぶりに全国より高い状況となった。



(2) 中学校

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

運動が「好き」「やや好き」と回答した生徒の割合は、男子が 90.5%で 5.1 ポイント、女子は 80.9%で 4.5 ポイント前回を上回った。男子が 4 年ぶりに全国を上回り、女子は全国より高い状況を維持している。

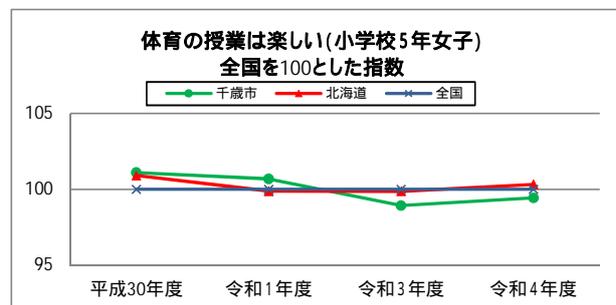
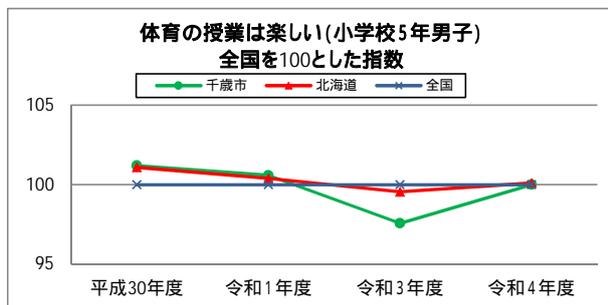
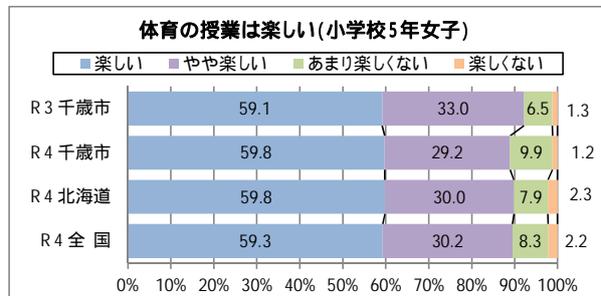
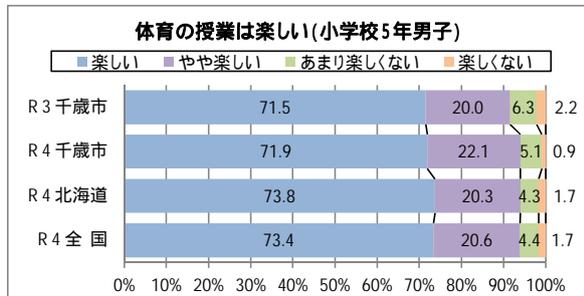


4 体育・保健体育の授業について

(1) 小学校

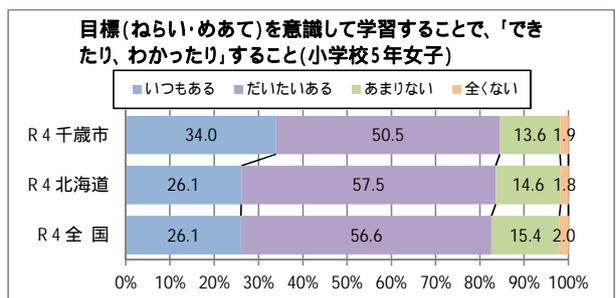
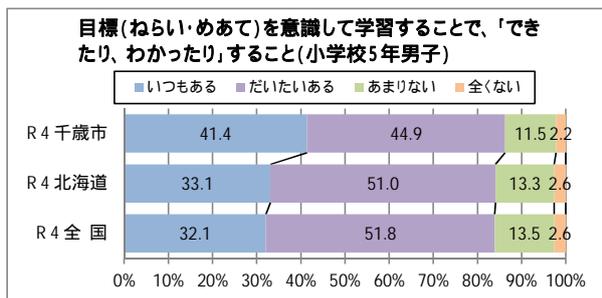
質問番号	質問事項
10	体育の授業は楽しいですか。

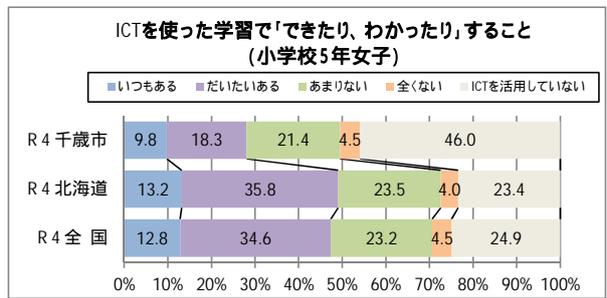
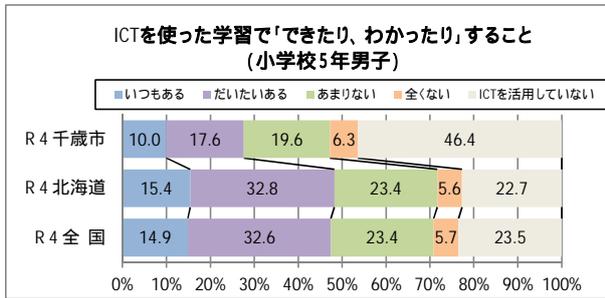
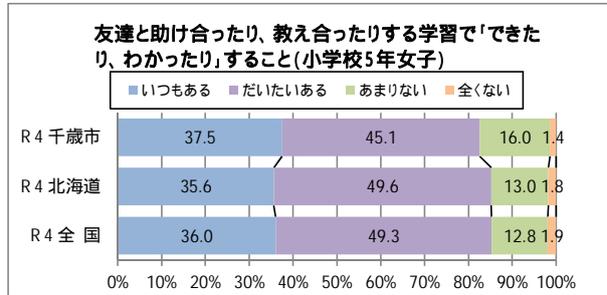
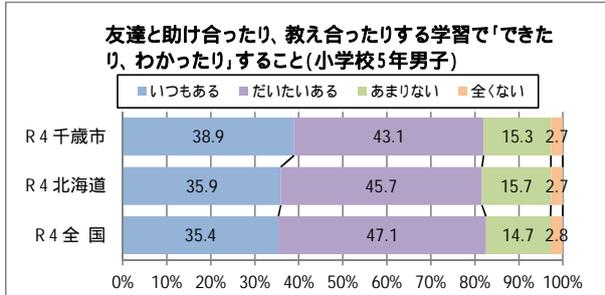
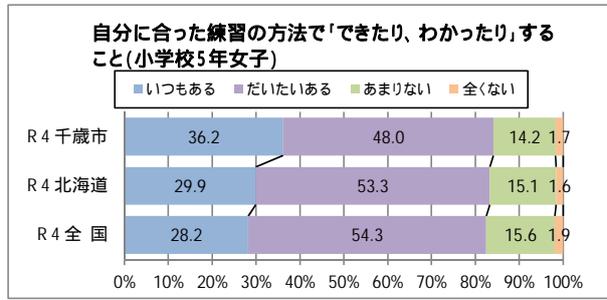
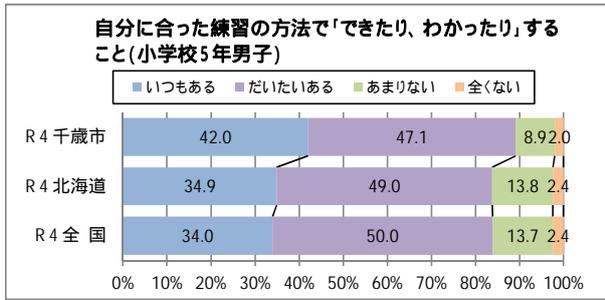
体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と回答した生徒の割合は、男子が94.0%で前回は2.5ポイント上回り全国と同様の状況であり、女子が89.0%で前回は3.1ポイント下回り全国とほぼ同様の状況となっている。



質問番号	質問事項
12	体育の授業で、目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。
13	体育の授業で、自分に合った練習の方法で「できたり、わかったり」することがありますか。
14	体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりする学習で「できたり、わかったり」することがありますか。
15	体育の授業で、ICTを使った学習で「できたり、わかったり」することがありますか。

体育の授業で、「目標を意識して学習する」ことで、「できたり、わかったり」することが「いつもある」「だいたいある」と回答した児童の割合(以下同様)は、男子が86.3%で全国より2.4ポイント、女子が84.5%で全国より1.8ポイントといずれも高い状況となっている。「自分に合った練習の方法」では、男子が89.1%で全国より5.1ポイント、女子が84.2%で1.7ポイントといずれも高い状況となっている。「友達と助け合ったり、教え合ったりする学習」では、男子が82.0%で全国とほぼ同様、女子が82.6%で2.7ポイント低い状況となっている。「ICTを使った学習」では、男子が27.6%で全国より19.9ポイント低く、女子が28.1%で19.3ポイント低い状況となっている。

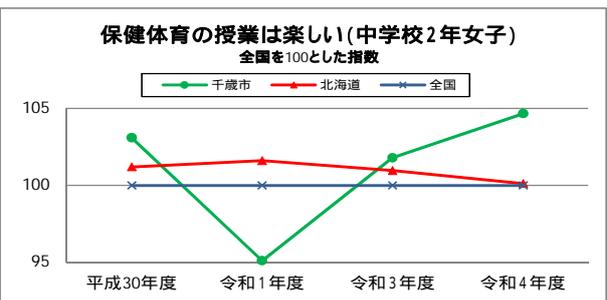
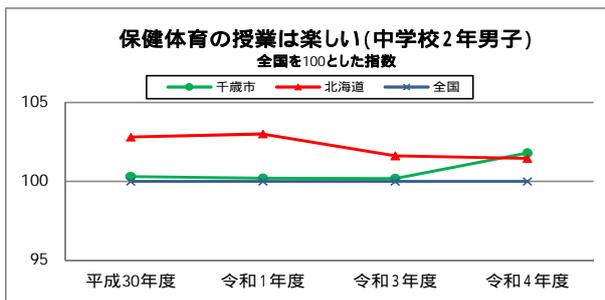
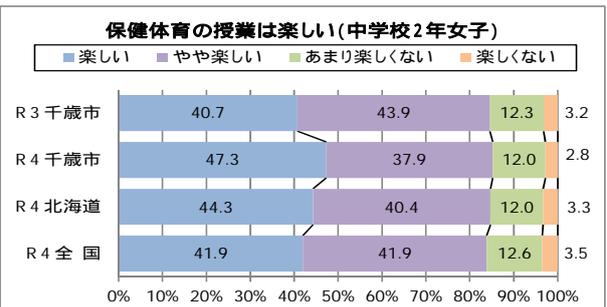
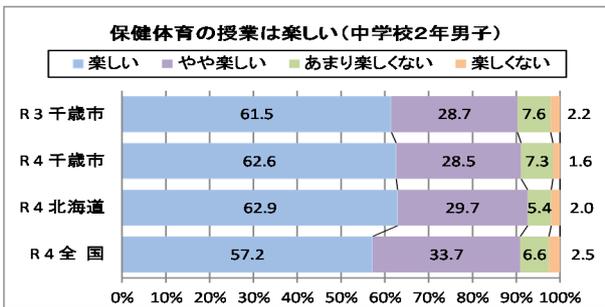




(2) 中学校

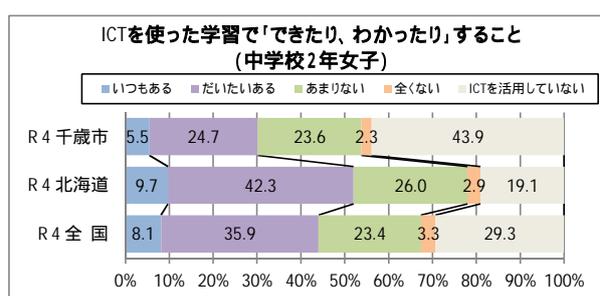
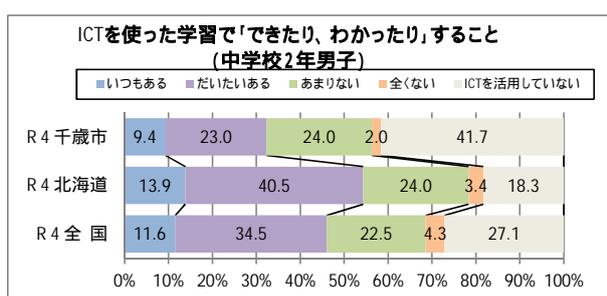
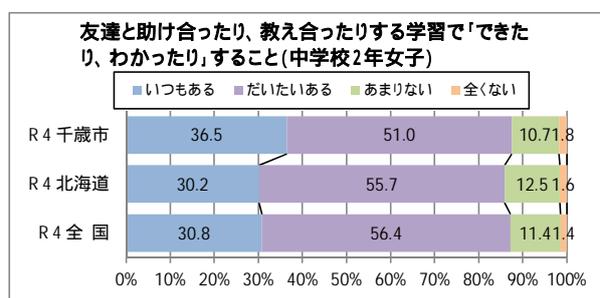
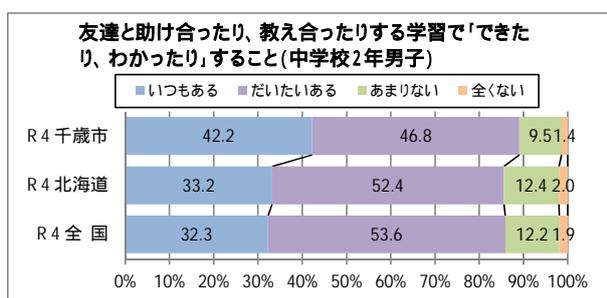
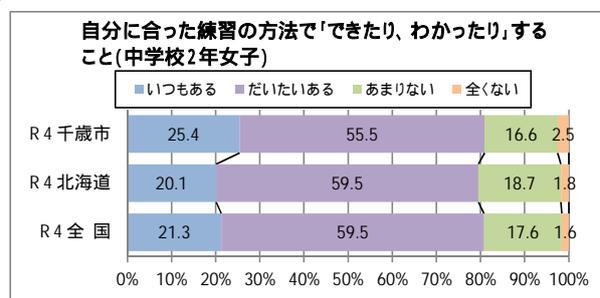
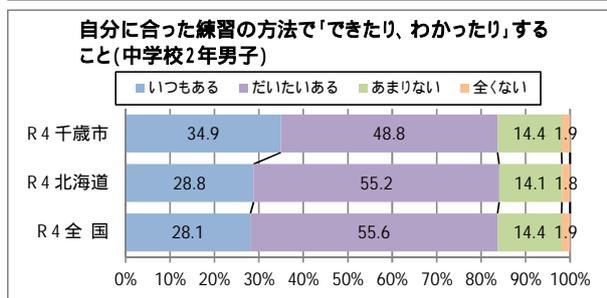
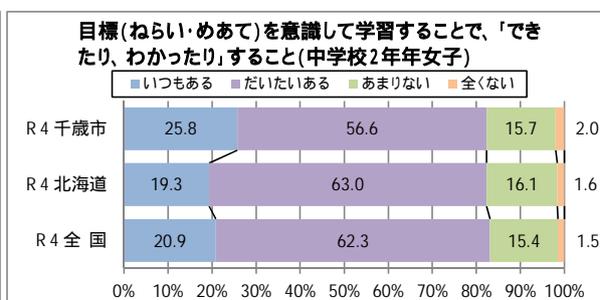
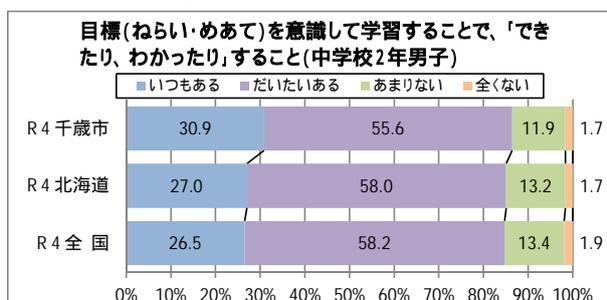
質問番号	質問事項
10	保健体育の授業は楽しいですか。

体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と回答した生徒の割合は、男子が91.1%で前回は0.9ポイント上回り全国とほぼ同様の状況であり、女子が85.2%で前回は0.6ポイント上回り全国より1.4ポイント高い状況となっている。



質問番号	質問事項
1 2	保健体育の授業で、目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。
1 3	保健体育の授業で、自分に合った練習の方法を選んで学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。
1 4	保健体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。
1 5	保健体育の授業で、タブレットなどの ICT を使って学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。

保健体育の授業で目標を意識した学習で「できたり、わかったり」することが「いつもある」「だいたいある」と回答した生徒の割合(以下同様)は、男子が86.5%で全国より1.8ポイント高く、女子が82.4%で0.8ポイント低い状況となっている。自分に合った練習の方法では、男子が83.7%で全国と同様、女子が80.9%で全国とほぼ同様の状況となっている。友達と助け合ったり、教え合ったりする学習では、男子が89.0%で全国より3.1ポイント高く、女子が87.5%で全国とほぼ同様の状況となっている。ICTを使った学習では、男子が32.4%で全国より13.7ポイント低く、女子が30.2%で13.8ポイント低い状況となっている。

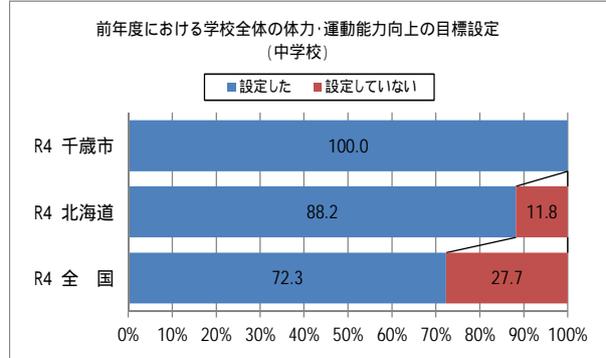
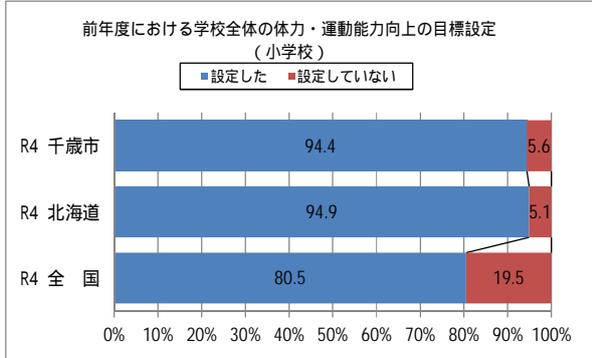


学校質問紙調査の結果

1 体力・運動能力向上に係る取組と目標設定

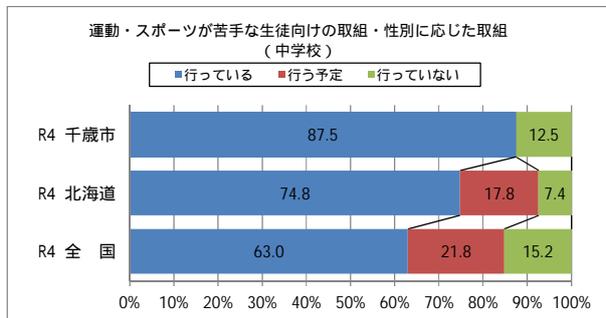
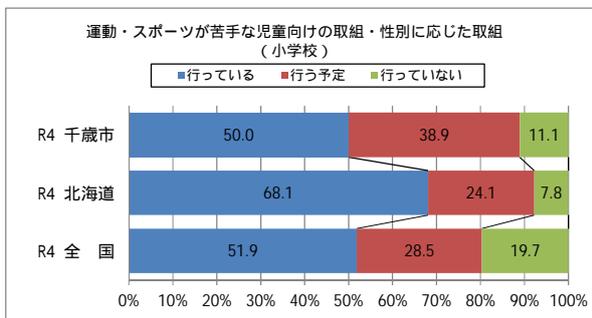
質問番号	質問事項
1	前年度、学校全体の体力・運動能力向上の目標を設定していましたか。

「学校全体の体力・運動能力向上の目標を設定している」と回答した学校の割合は、小学校、中学校ともに、全校体制で目標達成に向けた取組を進めている状況である。



質問番号	質問事項
5	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)。

「運動・スポーツが苦手な傾向にある児童生徒向けの取組や性別に応じた取組を行っている」「行う予定である」と回答した学校は、小学校が88.9%で全国を8.5ポイント上回り、中学校が87.5%で全国を2.7ポイント上回った。児童生徒一人ひとりの特性に応じて体力や運動能力の向上を図ろうとする取組が進んでいる。

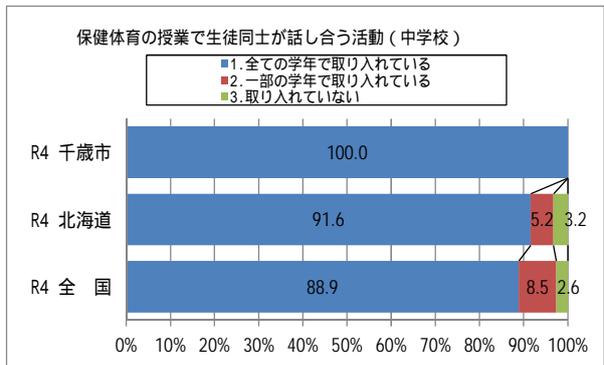
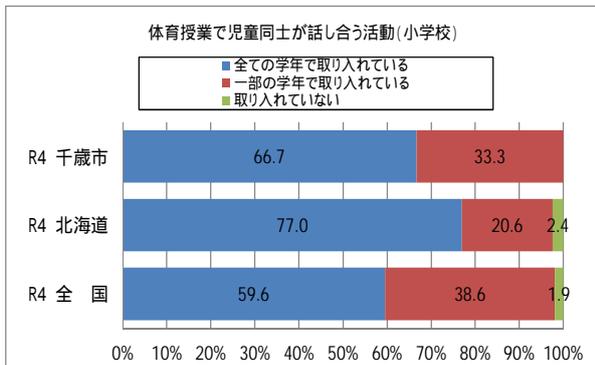
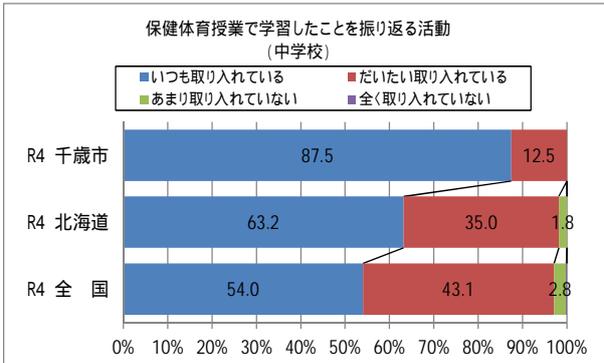
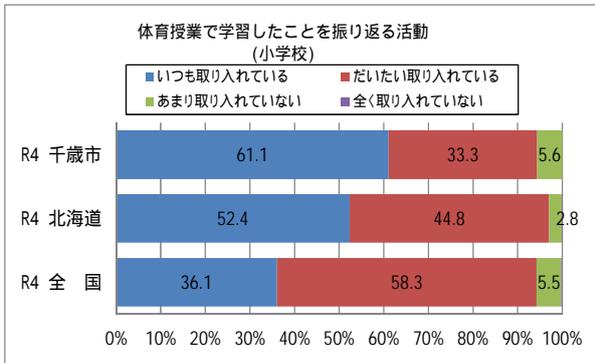
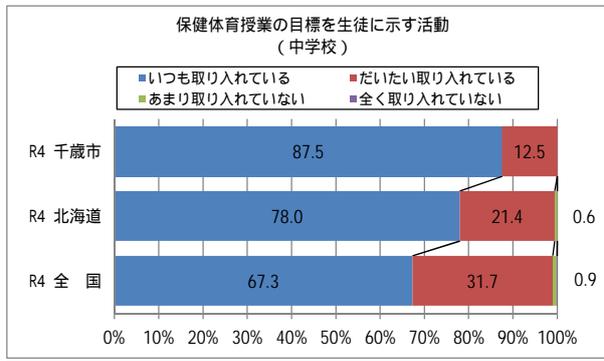
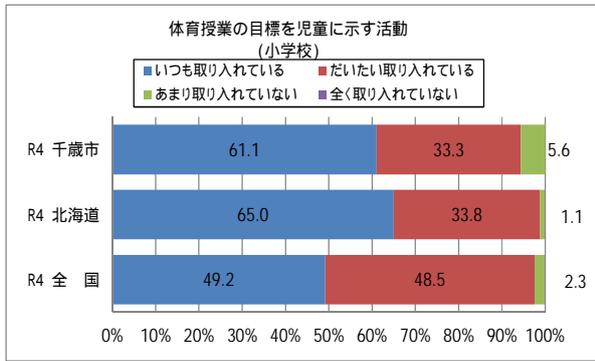


2 体育(保健体育)授業での取組

質問番号	質問事項
9	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。
10	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。
11	体育(保健体育)授業で児童(生徒)同士で話し合う活動を取り入れていますか。

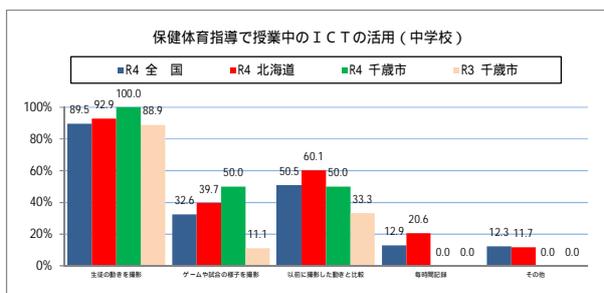
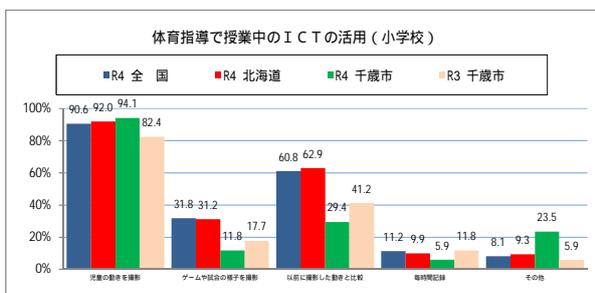
小学校1校を除いた市内小・中学校全校が「授業の目標を児童に示す活動を取り入れている」「授業で学習したことを振り返る活動を取り入れている」と回答している。

「体育の授業で児童(生徒)同士で話し合う活動を取り入れている」と回答した学校の割合は、小学校、中学校ともに100%である。



質問番号	質問事項
11	体育（保健体育）の指導で、授業中にICTをどのように活用していますか。

「児童生徒の動きを撮影する」と回答した割合は、小・中学校ともに全国を上回っている。「ゲームや試合の動きを撮影する」と回答した割合は、小学校が全国を下回り、中学校は全国を上回った。「以前に撮影した動きと比較する」と回答した割合は、小学校は全国を下回り、中学校は全国とほぼ同様であった。

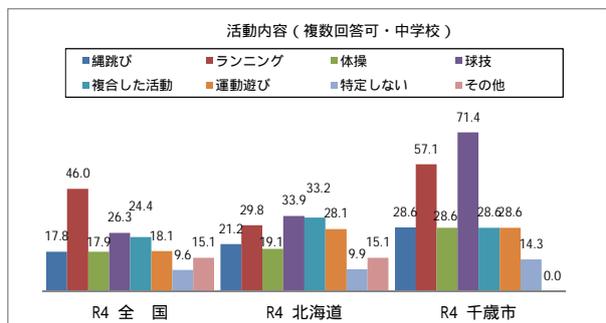
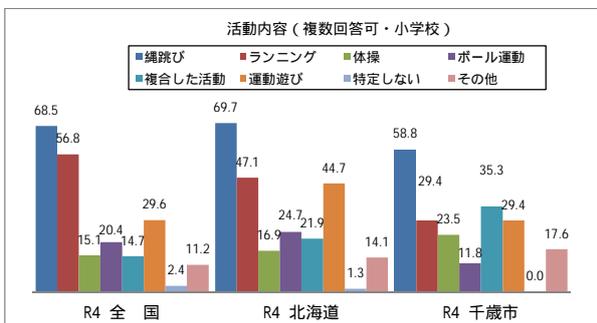
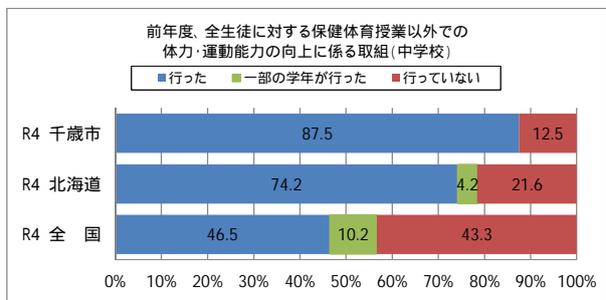
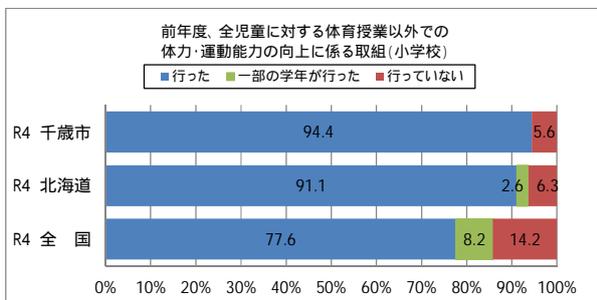


3 体育（保健体育）授業以外での取組

質問番号	質問事項
3	前年度、全ての児童（生徒）に対する、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。
3 - 5	Q3で「行った」「一部の学年が行った」と回答した学校の取組内容は何ですか。

「体育授業以外で体力・運動能力向上のための取組を行っている」と回答した学校は、小・中学校共に全国を上回っており、千歳市の多くの小・中学校において、児童生徒の体力向上を目指す全学的な取組が積極的に行われている状況が見られる。取組内容については、小学校では、「縄跳び」を取り入れている学校が58.8%と最も多く、次に「複合した活動」が35.3%、「ランニング」「運動遊び」がいずれも29.4%で、「体操」(23.5%)が続いている。「ボール運動」を取り入れている学校は、11.8%で全国を下回っている。

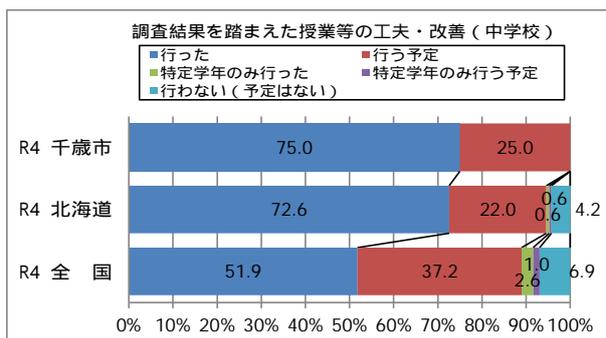
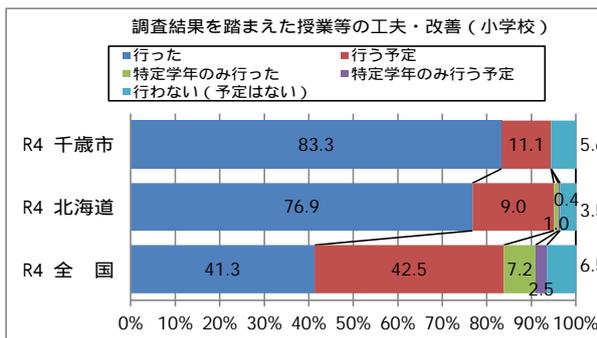
中学校では、「球技」を取り入れている学校が71.4%と最も多く、次に「ランニング」が57.1%で、「縄跳び」「体操」「複合した運動」「運動遊び」がいずれも28.6%で続いている。「ランニング」の実施率は、前回調査の44.4%を大きく上回った。



4 調査結果の活用

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

調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善について「行った」と回答した学校の割合は、小・中学校ともに全国を上回っており、課題解決に向けた取組を積極的に推進している状況である。



5 新体力テストの実施状況

質問番号	質問事項
小 23、中 25	今年度の実施学年 複数回答

千歳市においては、市内全小・中学校における新体力テストの全学年実施を目指している。一部の学年で実施できなかった学校もあるが、全体としては実施率の向上が見られ、全学年での実施に向けて着実に前進が図られている。

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
R4 千歳市	100%	100%	100%	94.4%	100%	100%	94.1%	99.3%	94.6%
R3 千歳市	94.1%	94.1%	88.2%	94.1%	94.1%	94.1%	88.9%	100%	100%
R1 千歳市	82.4%	88.2%	94.1%	94.1%	94.1%	94.1%	100%	100%	100%
H30 千歳市	76.5%	76.5%	94.1%	88.2%	94.1%	88.2%	100%	100%	100%
R4 北海道	88.4%	89.7%	90.8%	90.8%	98.1%	92.6%	90.2%	98.6%	90.4%
R4 全国	100%	100%	100%	94.4%	100%	100%	87.5%	100%	87.5%

今後の取組

「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、千歳市学校教育基本計画は、「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。

千歳市の学校教育基本計画を踏まえ、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組を進めるとともに、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、新体力テストの実施学年の拡大を目指してきているところであり、小学校第5学年、中学校第2学年以外の学年において実施している学校は着実に増加している。

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ながら、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を図る取組を進めていくこととする。

2 体育・保健体育の授業の改善

今回の全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、「体育の授業が楽しい」と回答した児童の割合が男子は上昇し、女子は低下した。「保健体育の授業が楽しい」と回答した生徒の割合は男女共に上昇した。小学校男子、小学校女子、中学校男子は全国とほぼ同様の状況であり、中学校女子は、全国を1.4ポイント上回る状況になり、大幅な改善が見られた。同調査のクロス集計からは、体育・保健体育の授業が「楽しい」と捉えている児童生徒の体力合計点は全国平均を上回ることが明らかになっており、児童生徒の体力の向上を図る上で「楽しい体育・保健体育の授業づくり」の取組は重要である。

今回、体育（保健体育）の授業で「目標を意識して学習すること」「自分に合った練習」で「できたり、わかったり」する児童生徒の割合（以下同様）が全国と比較してほぼ同様か高い状況にあった。「友達と助け合ったり、教えあったりすること」では、中学2年男子が全国を上回った。クロス集計では、体育の授業において「目標を意識する」「自分に合った練習をする」「友達と助け合う」活動で「できたり、わかったり」することがいつもであると回答した児童生徒の体力合計点が全国平均を上回っていることから、今後も学習内容に応じて上記のような活動を充実させていくことが重要である。

本市においては、中学校への学習用コンピュータ（タブレット）の配置に伴い、保健体育でもICT機器の活用が広がった。学習用コンピュータの配置が完了した小学校においても、ゲーム、試合の様子や以前に撮影した動きを比較するなど実技等の向上の実感も得る機会を増やし、児童が自ら課題を把握し、解決に向かっていくためのツールとして活用が広がることが期待される。

今後も授業の目標を意識させ、話し合いや助け合いを取り入れながら、ICT機器の活用も図り、「楽しい体育・保健体育の授業」「主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業」を改善の視点として授業改善を進めていくこととする。

3 「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、今年度は小学校 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、男女の体力合計得点の伸びが見られ、今回の調査では、市内の小学校男子、小学校女子、中学校男子体力総合得点が全国とほぼ同様であった。

これら実践指定校の成果は、大きく「事前の指導」「直前の指導」「正確な測定」の 3 つの取組によるものである。「事前の指導」については、実践校の取組の普及により、体育科の授業の改善はもとより、日常的に筋力や柔軟性、敏捷性などを測定できる器具を整えたコーナーや部屋を設置したり、中学校の専科教員が小学校に出向き、投球動作や短距離走の走法等の指導を行う出前講座を実施したりする学校が増えており、充実が図られてきている状況が見られるところである。

「直前の指導」については、測定前の練習時間を十分に確保するため、体力テストを数日に分けて実施したり、新体力テストは、他者との競争ではなく、自分の体力がどのくらい高まっているのかを知るためのものであることを説明し、自己の記録に挑戦しようとする意欲を高めたりするなどの取組が広がってきている。

「正確な測定」については、測定器具の事前点検はもとより、担任以外の教員が測定員として体力測定に加わるなど、全校体制で測定を行う学校が増えており、測定の精度の向上が図られてきている。

今後においても、「新体力テストの実施方法改善に向けた実践事業」を継続し、指定校の優れた実践の普及を図り、「新体力テスト」に関する各校の取組の一層の充実を図るとともに、実践校に指定された学校については、指定期間を終えた後も、研究の成果を継承し児童生徒の体力・運動能力の向上が図られるよう支援していくこととする。

4 「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、自校の体力向上に係る課題を踏まえ、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。今回の調査では、体力に関しては、各校の取組の成果が見られるものの、生活習慣に関しては、一層の取組が必要な状況が見られることから、今後は、「生活習慣の改善」を含め、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、生活習慣の改善を目指すこととする。

5 中学校区の共通課題の解決を目指す取組の推進

これまでの調査結果から、小学校で課題が見られる新体力テストの種目については、進学先の中学校においても課題となっている状況が見られる。このような状況の改善を図るためには、小学校や中学校において分析した体力・運動能力調査の結果を互いに共有し、中学校区の子供たちの現状についてすべての教員が理解を深め、小学校と中学校が連携を図り、共通する課題を解決していくことが大切である。

市内の多くの中学校区で実施されている中学校の体育教員が小学校に出向き短距離走の走り方やボールの投げ方を指導する出前講座などは、特定の実技種目の伸びが期待できることから、今後は、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を適切に施しながら、小・中連携の取組を推進していくこととする。

6 「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位置付け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、着実に全国との差を縮め、全国水準に達する、あるいは全国水準を上回るといふ成果につながっている。

コーディネーション運動は、神経系が発達するゴールデンエイジに適した運動と言われていることから、小学校においては、全学年の体育の授業に取り入れるなど、今後も、コーディネーション運動の普及を積極的に進めていくこととする。

;

7 望ましい生活習慣や運動習慣の形成

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。

今回の調査結果では、「睡眠時間」については、小・中学生ともに良好な状況がみられるが、「朝食の摂取」については、課題が見られることから、「朝食を毎日食べる」習慣を身に付けることを重点に取組を進めていくこととする。

また、運動習慣については、学校の運動部や地域のスポーツクラブ(少年団を含む)に所属している児童生徒の割合は依然として全国と比較して低い状況が続いているが、1 週間の運動時間については、小中学校の男女共に全国を上回っており、帰宅後、何らかの運動に取り組んでいると考えられる。今後も、各学校において、健康な生活を送るためには運動が重要であることを理解させ、家の手伝い、ウォーキング、縄跳びなどの手軽な運動を紹介するなど、運動習慣の形成に向けた不断の働きかけを行っていくこととする。

なお、望ましい生活習慣や運動習慣の形成を目指す運動については、千歳市 P T A 連合会の「家庭生活宣言」の取組と連携を図り、進めていくこととする。