

令和5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

I	調査の概要 P	1
II	用語解説と説明 P	2
III	結果の要約 P	3
IV	実技調査の結果 P	6
	1 小学校		
	2 中学校		
V	体格と肥満度に関する調査結果 P	10
	1 小学校		
	2 中学校		
VI	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		
VII	学校質問紙調査の結果 P	20
	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 調査結果の活用		
	5 新体力テストの実施状況		
VIII	今後の取組 P	25

令和5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

I 調査の概要

1 調査の目的

全国的な子供の体力・運動能力の状況を把握・分析することにより、国や教育委員会が、子供の体力・運動能力の向上に係る施策等の成果と課題を検証し、その改善を図ることや、学校が体育・保健体育の授業等の充実・改善に役立てる取組を通じて、子供の体力・運動能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ことを目的とする。

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5年4月から令和5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	424	430	9	479	403
北海道	801	11,782	11,387	509	12,689	11,786
全国	18,533	512,432	489,751	9,202	467,410	441,839

II 用語解説と説明

体カテスト種目	単位	体力要素	測定
① 握力	kg	筋力	左右握力の平均値.
② 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.
③ 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.
④ 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.
⑤ 20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数.
⑥ 50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間.
⑦ 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.
⑧	ソフトボール投げ	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	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種目の体カテスト成績を1点から10点に得点化して総和した体カテスト合計得点.	
総合評価	5段階	8種目の体カテストをすべて実施した場合、体カ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

Ⅲ 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 実技～8種目 () 前年度との比較

【小学校男子】 **体力合計点 T得点 50.2 (+0.1ポイント)**

- ・体力合計点は、T得点で50.2であり、前年度を0.1ポイント、全国を0.2ポイント上回った。
- ・全国を上回った種目は、握力、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび、ソフトボール投げの6つである。
- ・全道を上回った種目は、上体起こし、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げの5つである。
- ・前年度を上回った種目は、握力、上体起こし、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げの6つである。
- ・前年度のT得点との比較では、20mシャトルランが0.9ポイント上昇し全国を上回った。

【小学校女子】 **体力合計点 T得点 50.9 (+1.0ポイント)**

- ・体力合計点は、T得点で50.9であり、前年度を1.0ポイント、全国を0.9ポイント上回った。
- ・全国を上回った種目は、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つである。
- ・全道を上回った種目は、上体起こし、20mシャトルラン、50m走、立幅とびの4つである。
- ・前年度を上回った種目は、上体起こし、長座体前屈、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げの6つである。
- ・前年度のT得点との比較では、20mシャトルランが1.3ポイント上昇し全国と同様となった。

【中学校男子】 **体力合計点 T得点 50.1 (+0.1ポイント)**

- ・体力合計点は、T得点で50.1であり、前年度を0.1ポイント、全国を0.1ポイント上回った。
- ・全国を上回った種目は、握力、上体起こし、長座体前屈、ハンドボール投げの4つである。
- ・全道を上回った種目は、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、ハンドボール投げの5つである。
- ・前年度を上回った種目は、長座体前屈、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げの4つである。
- ・前年度のT得点との比較では、長座体前屈が2.6ポイント、ハンドボール投げが1.6ポイント上昇し全国を上回った。反復横とびは1.3ポイント低下し全国を下回った。

【中学校女子】 **体力合計点 T得点 49.4 (+1.0ポイント)**

- ・体力合計点は、T得点で49.4であり、前年度を1.0ポイント上回ったが、全国を0.6ポイント下回った。
- ・全国を上回った種目は、長座体前屈である。
- ・全道を上回った種目は、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げの6つである。
- ・前年度を上回った種目は、握力、長座体前屈、50m走、立ち幅とびの4つである。
- ・前年度のT得点との比較では、長座体前屈は4.9ポイント上昇し全国を大きく上回った。上体起こしは1.1ポイント低下し全国を下回った。

2 体格と肥満度に関する調査 肥満傾向児 (高度肥満、中等度肥満、軽度肥満の児童生徒) 痩身傾向児 (やせ、高度やせの児童生徒)

【小学校男子】 **身長 139.67cm (+0.05cm) 体重 36.02kg (-0.45kg)**

- ・身長は前年度より0.05cm伸びた。全国を0.06cm上回り、全道を0.36cm下回った。
- ・体重は前年度より0.45kg減った。全国を0.67kg上回り、全道を1.01kg下回った。
- ・肥満傾向児の割合は15.4%で、前年度より4.6ポイント減少した。全国を1.7ポイント上回り、全道を5.0ポイント下回った。
- ・痩身傾向児の割合は1.3%で、前年度より1.8ポイント減少した。全国を1.5ポイント、全道を1.0ポイント下回った。

【小学校女子】 身長 141.64cm (+0.31cm) 体重 35.67kg (-0.41 kg)

- ・身長は前年度より 0.31cm 伸びた。全国を 0.38cm 上回り、全道を 0.28cm 下回った。
- ・体重は前年度より 0.41 kg減った。全国を 0.43 kg上回り、全道を 0.90 kg下回った。
- ・肥満傾向児の割合は 10.9%で、前年度より 2.8 ポイント減少した。全国を 1.1 ポイント上回り、全道を 3.1 ポイント下回った。
- ・痩身傾向児の割合は 3.9%で、前年度より 1.3 ポイント増加した。全国を 1.0 ポイント、全道を 0.9 ポイント上回った。

【中学校男子】 身長 162.14cm (+0.39cm) 体重 50.93kg (-0.17 kg)

- ・身長は前年度より 0.39cm 伸びた。全国を 0.97cm 上回り、全道を 0.08cm 下回った。
- ・体重は前年度より 0.17 kg減った。全国を 0.71kg 上回り、全道を 1.36kg 下回った。
- ・肥満傾向児の割合は 11.3%で、前年度より 1.7 ポイント減少した。全国を 0.7 ポイント上回り、全道を 3.3 ポイント下回った。
- ・痩身傾向児の割合は 4.3%で、前年度より 0.8 ポイント増加した。全国を 1.1 ポイント、全道を 1.2 ポイント上回った。

【中学校女子】 身長 155.59cm (+0.45cm) 体重 46.41kg (+0.07 kg)

- ・身長は前年度より 0.45cm 伸びた。全国を 0.65cm、全道を 0.46cm 上回った。
- ・体重は前年度より 0.07 kg増えた。全国を 0.46kg、全道を 1.03kg 下回った。
- ・肥満傾向児の割合は 4.9%で、前年度より 2.0 ポイント減少した。全国を 2.1 ポイント、全道を 4.2 ポイント下回った。
- ・痩身傾向児の割合は 5.8%で、前年度より 1.1 ポイント増加した。全国、全道を 1.8 ポイント上回った。

3 児童生徒質問紙調査

【小学校】

○生活習慣の状況

- ・「毎日、朝食を食べている」と回答した割合は、全国より低い約 76%に留まる。
- ・「1日の睡眠時間が8時間以上」と回答した割合は、全国を上回る。
- ・「平日の学習以外のスクリーンタイム（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）が3時間以上」と回答した割合は 40%を超え全国を上回る。

○運動習慣の状況

- ・地域のスポーツクラブに所属している割合は、全国を下回る。
- ・1週間の総運動時間は、全国より長い。

○運動やスポーツに関する意識

- ・運動が「好き」「やや好き」と回答した割合は、全国を上回る。

○体育の授業

- ・「楽しい」「やや楽しい」と回答した割合は、男女とも 90%を超え前回は上回る。
- ・目標（ねらい・めあて）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」と回答した割合は 80%を超え、全国と 2 ポイント以内である。
- ・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「いつもある」「だいたいある」と回答した割合は 80%を超え、全国と 3 ポイント以内である。
- ・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「いつもある」「だいたいある」と回答した割合は、前回の約 2 倍となり全国を上回る。

【中学校】

○生活習慣の状況

- ・「毎日、朝食を食べている」と回答した割合は、男子が80%を超え平成27年度以降の最高であり、女子が70%を切り過去10年間で最も低い。
- ・「1日の睡眠時間が7時間以上」と回答した割合は、全国を上回る。
- ・「平日の学習以外のスクリーンタイムが3時間以上」と回答した割合は50%を超え全国を上回る。

○運動習慣の状況

- ・運動部に所属している割合は全国より低い。地域のクラブ活動、地域のスポーツクラブに所属している割合も全国より低い。運動部・文化部・スポーツクラブいずれにも所属していない生徒の割合は、前回よりも上昇し全国より高い約20%である。
- ・1週間の総運動時間は、全国より約20分短い。

○運動やスポーツに関する意識

- ・運動が「好き」「やや好き」と回答した割合は、男女とも全国と1ポイント以内である。男女の差が大きい。

○保健体育の授業

- ・「楽しい」「やや楽しい」と回答した割合は、前回は下回るが80%を超え全国と2ポイント以内である。
- ・保健体育の授業で、目標（ねらい・めあて）を意識した学習で「できたり、わかたり」することが「いつもある」「だいたいある」と回答した割合は80%を超え全国と2ポイント以内である。
- ・保健体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりする学習で「できたり、わかたり」することが「いつもある」「だいたいある」と回答した割合は、男女とも前回より低いですが、約85%で全国と3ポイント以内となっている。
- ・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、わかたり」することが「いつもある」「だいたいある」と回答した割合は、前回の約2倍である。

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

- ・「学校全体の体力・運動能力向上の目標を設定している」「運動やスポーツが苦手（嫌い）な傾向がある児童生徒向けの取組、または技能の程度に応じた取組を現在行っている（行う予定はある）」と回答した学校の割合は、全国を上回る。

○体育（保健体育）授業での取組

- ・授業の冒頭で授業の目標を示す活動、授業の最後に学習したことを振り返る活動、児童生徒同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動、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した学校の割合は、小・中学校ともに100%である。

○体育指導での授業中のICTの活用

- ・使用頻度が少ない「年に数時間」「活用していない」と回答した割合は、全国及び前回は下回っており、積極的に活用している学校が多い。
- ・活用内容については、「児童生徒の動きを撮影し、児童生徒同士で確認」と回答した割合が全国を上回っている。小学校は「以前に撮影した動きと比較し、変容を確認」が前回は大きく上回り、中学校は「ゲームや試合の様子を撮影し、作戦の参考にする」と回答した割合が全国を上回る。

○体育（保健体育）授業以外での取組

- ・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。最も多い取組内容は、小学校で「なわとび」、中学校で「球技」「ランニング」となっている。

○調査結果の活用

- ・調査結果を踏まえた取組について「している」と回答した学校の割合が全国を上回っている。取組内容は、小・中学校ともに「保健体育の授業改善」が最も多い。

○新体力テストの実施状況

- ・中学校は全学年で実施されている。小学校では、一部の学年で未実施の学校がある。

IV 実技調査の結果

1 小学校

(1) 男子

体力合計点は、T得点で50.2であり、前年度より0.1ポイント上昇し、全国を0.2ポイント上回った。

全国を上回った種目は、握力、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび、ソフトボール投げの6つである。全道を上回った種目は、上体起こし、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げの5つである。前年度を上回った種目は、握力、上体起こし、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げの6つである。

前年度のT得点との比較においては、握力が0.3ポイント、上体起こしが0.5ポイント、20mシャトルランが0.9ポイント、立ち幅とびが0.7ポイント上昇し全国を上回り、50m走が0.6ポイント上昇し全国との差を縮めた。多くの種目で安定した力を発揮したことはもとより、20mシャトルランの記録を伸ばしたことは各校が指導改善に取り組んできた成果と言える。一方、長座体前屈は0.4ポイント低下し全国との差が広がった。今後も、柔軟性、疾走能力を高める取組を進め、総合的に体力向上を図ることが期待される。

総合評価については、前年度に比べ運動能力の高いA段階とB段階を合わせた（以降A・B段階）児童の割合が4.6ポイント、E段階が1.5ポイント増加した。全国の5段階分布に比べ、B段階の割合が高い。

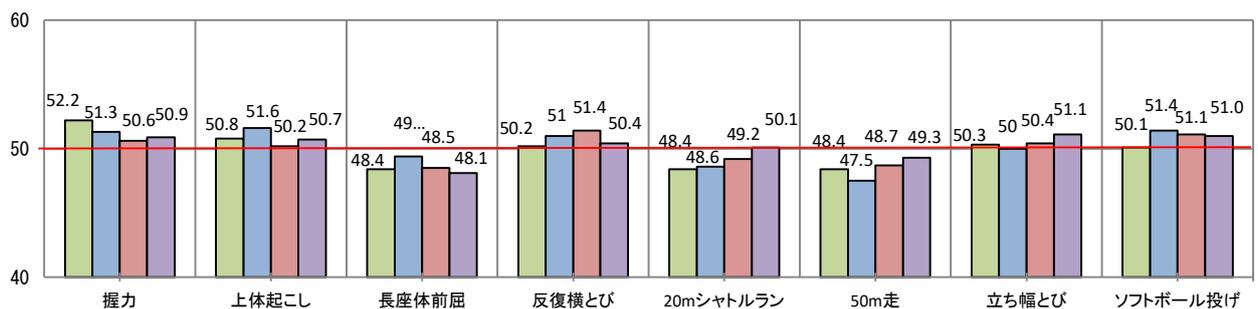
小学校男子の実技の結果

■ 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	R4	16.44	18.96	32.41	41.51	44.19	9.70	151.76	21.21	52.41
	R5	16.49	19.43	32.35	40.92	47.02	9.57	153.83	21.36	52.81
北海道	R5	17.00	18.97	34.17	41.83	45.76	9.75	152.37	21.06	52.81
全国	R5	16.13	19.00	33.98	40.60	46.92	9.48	151.13	20.52	52.59
千歳市 T得点	R4	50.6	50.2	48.5	51.4	49.2	48.7	50.4	51.1	50.1
	R5	50.9	50.7	48.1	50.4	50.1	49.3	51.1	51.0	50.2

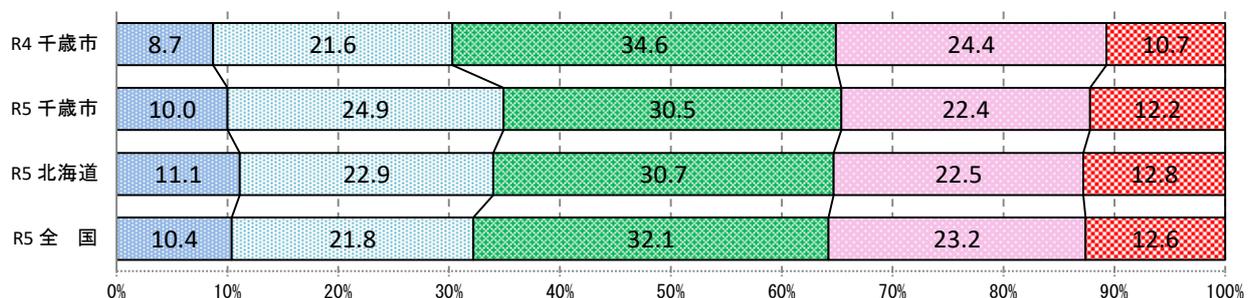
小学校男子のT得点の経年変化

■ R1 千歳市 ■ R3 千歳市 ■ R4 千歳市 ■ R5 千歳市 — 全国



小学校男子の総合評価

■ A ■ B ■ C ■ D ■ E



(2) 女子

体力合計点は、T得点で50.9であり、前年度より1.0ポイント上昇し、全国を0.9ポイント上回った。

全国を上回った種目は、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つである。全道を上回った種目は、上体起こし、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とびの4つである。前年度を上回った種目は、上体起こし、長座体前屈、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げの6つである。

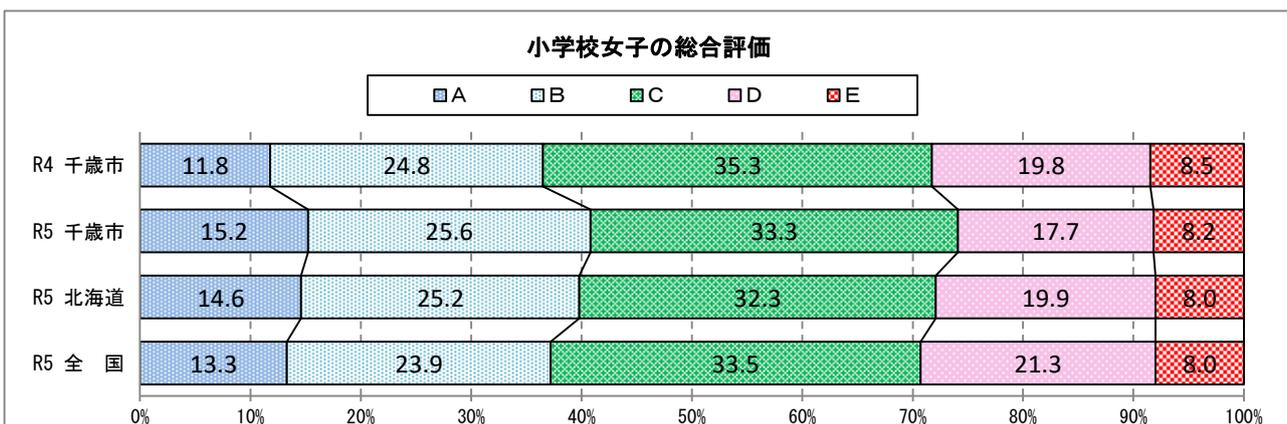
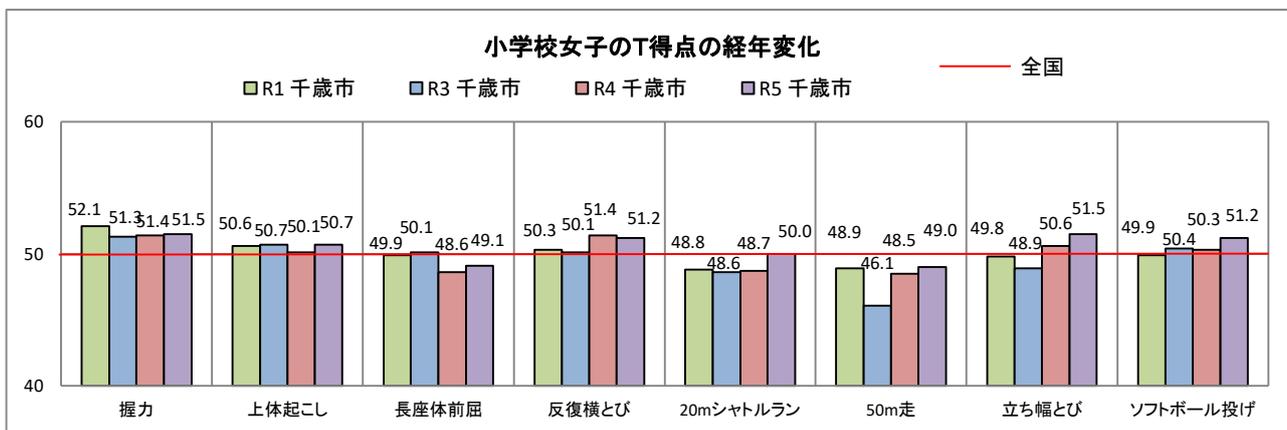
前年度のT得点との比較においては、握力が0.1ポイント、上体起こしが0.6ポイント、立ち幅とびとソフトボール投げがともに0.9ポイント上昇し全国を上回り、20mシャトルランが1.3ポイント上昇し全国と同様となり、長座体前屈と50m走がともに0.5ポイント上昇し全国との差を縮めた。多くの種目で安定した力を発揮したことはもとより、20mシャトルランの記録を伸ばしたことは各校が指導改善に取り組んできた成果と言える。今後も、柔軟性、疾走能力を高める取組を進め、総合的に体力向上を図ることが期待される。

総合評価については、前年度に比べ運動能力の高いA・B段階の児童の割合が4.2ポイント増加し、D・E段階が2.4ポイント減少した。全国の5段階分布に比べ、A・B段階の割合が高く、D・E段階が低い。

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	R4	16.64	18.02	36.87	39.73	34.84	9.85	145.81	13.31	54.24
	R5	16.61	18.46	37.63	39.63	36.80	9.80	147.73	13.79	55.10
北海道	R5	16.85	18.05	38.60	39.96	36.12	9.92	145.56	13.91	54.71
全国	R5	16.01	18.05	38.45	38.73	36.80	9.71	144.29	13.22	54.28
千歳市 T得点	R4	51.4	50.1	48.6	51.4	48.7	48.5	50.6	50.3	49.9
	R5	51.5	50.7	49.1	51.2	50.0	49.0	51.5	51.2	50.9



2 中学校

(1) 男子

体力合計点は、T得点で50.1であり、前年度より0.1ポイント上昇し、全国を0.1ポイント上回った。

全国を上回った種目は、握力、上体起こし、長座体前屈、ハンドボール投げの4つである。全道を上回った種目は、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、ハンドボール投げの5つである。前年度を上回った種目は、長座体前屈、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げの4つである。

前年度のT得点との比較においては、長座体前屈が2.6ポイント、ハンドボール投げが1.6ポイント上昇し全国を上回り、50m走が0.4ポイント、立ち幅とびが0.5ポイント上昇し全国との差を縮めた。握力と上体起こしで安定した力を発揮したことはもとより、長座体前屈とハンドボール投げの記録を伸ばしたことは各校が指導改善に取り組んできた成果と言える。一方、連続して全国を上回っていた反復横とびが1.3ポイント低下し全国を下回り、20mシャトルランが1.2ポイント低下し全国との差が広がった。今後も、全身持久力、疾走能力を高める取組を進め、バランスよく体力向上を図ることが期待される。

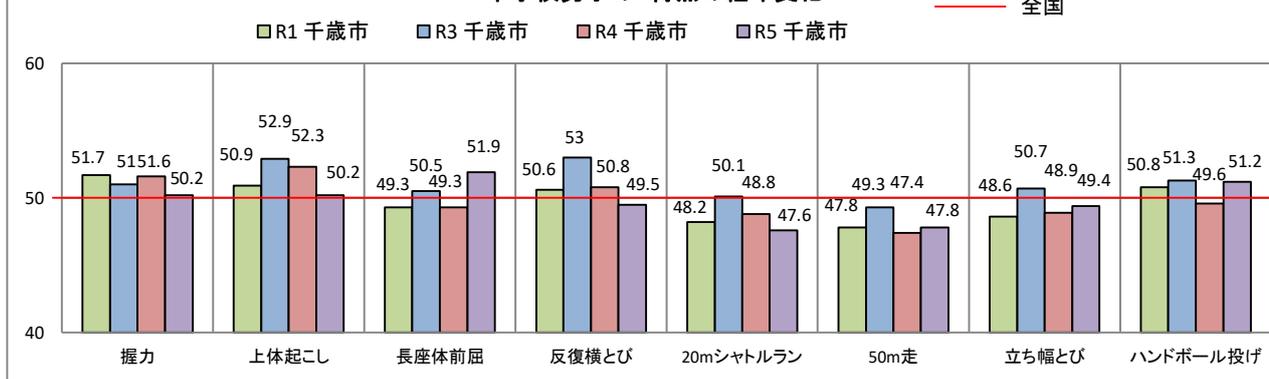
総合評価については、前年度に比べ運動能力の高いA段階の生徒の割合が2.7ポイント、E段階が1.9ポイント増加した。全国の5段階分布に比べ、A段階、E段階の割合が高いが、分布状況はほぼ同様である。

中学校男子の実技の結果

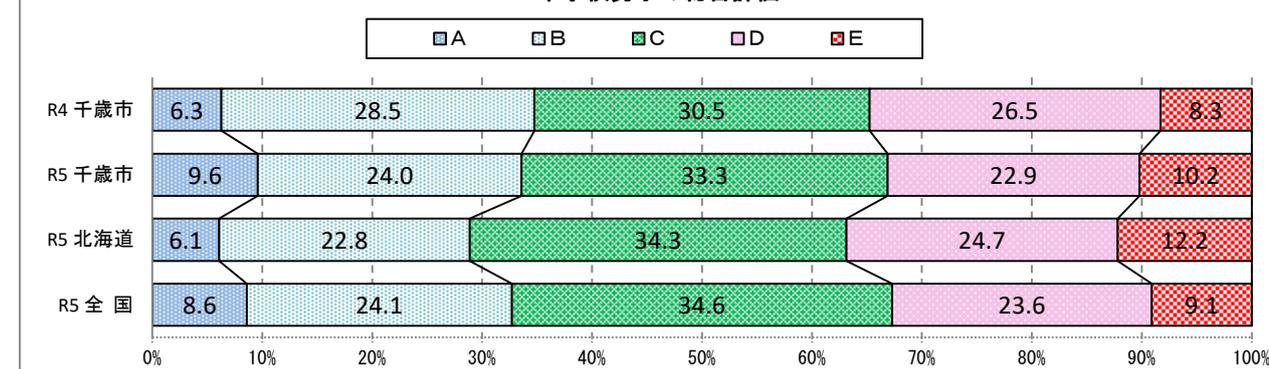
■ 全国を上回る ■ 全国と同様である

		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	R4	30.18	27.19	43.12	51.78	75.01	8.34	193.46	20.02	41.05
	R5	29.14	25.93	46.29	50.76	71.99	8.21	195.24	21.13	41.42
北海道	R5	29.57	25.17	42.38	49.87	74.26	8.20	194.57	20.08	40.00
全国	R5	29.02	25.82	44.16	51.22	78.07	8.01	197.02	20.40	41.32
千歳市 T得点	R4	51.6	52.3	49.3	50.8	48.8	47.4	48.9	49.6	50.0
	R5	50.2	50.2	51.9	49.5	47.6	47.8	49.4	51.2	50.1

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

体力合計点はT得点で49.4となり、前年度より1.0ポイント上昇し、全国を0.6ポイント下回った。

全国を上回った種目は、長座体前屈である。全道を上回った種目は、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げの6つである。前年度を上回った種目は、握力、長座体前屈、50m走、立ち幅とびの4つである。

前年度のT得点との比較においては、長座体前屈は4.9ポイント上昇し53.4と全国を大きく上回り、握力は0.2ポイント、50m走は1.1ポイント、立ち幅とびは0.9ポイント上昇し全国との差を縮めた。各校が指導改善に取り組んできた成果と言える。一方、全国を上回っていた上体起こしは1.1ポイント低下し全国を下回り、反復横とびは0.3ポイント、20mシャトルランは0.9ポイント、ハンドボール投げは0.1ポイント低下し、全国との差が広がった。今後も、全身持久力、疾走能力を高める取組を進め、バランスよく体力向上を図ることが期待される。

総合評価については、前年度に比べ運動能力の高いA・B段階の生徒の割合が4.0ポイント増加し、D・E段階が1.9ポイント減少した。全国の5段階分布に比べ、A・B段階の割合が低い。

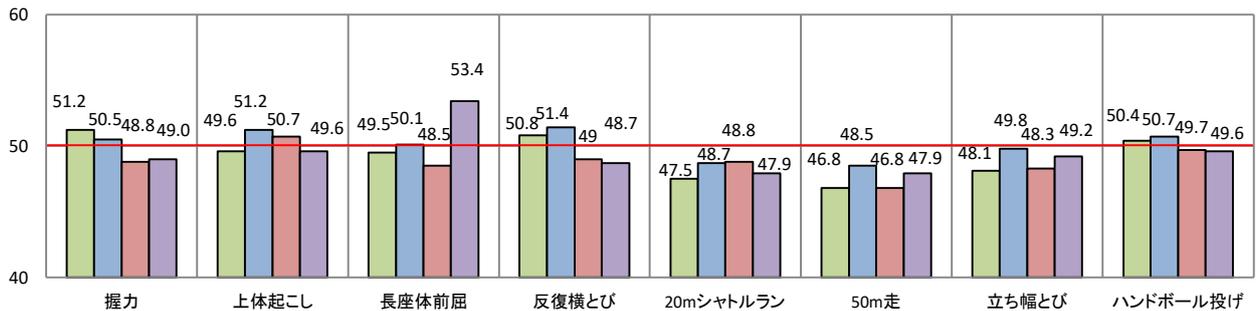
中学校女子の実技の結果

■ 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)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)	合計得点
千歳市	R4	22.64	22.08	44.46	45.07	49.20	9.26	162.62	12.31	45.63
	R5	22.70	21.40	49.89	44.71	46.58	9.14	164.27	12.26	46.48
北海道	R5	23.03	20.67	45.02	44.28	46.73	9.15	162.04	12.17	45.06
全国	R5	23.15	21.62	46.27	45.65	50.70	8.95	166.34	12.43	47.22
千歳市 T得点	R4	48.8	50.7	48.5	49.0	48.8	46.8	48.3	49.7	48.4
	R5	49.0	49.6	53.4	48.7	47.9	47.9	49.2	49.6	49.4

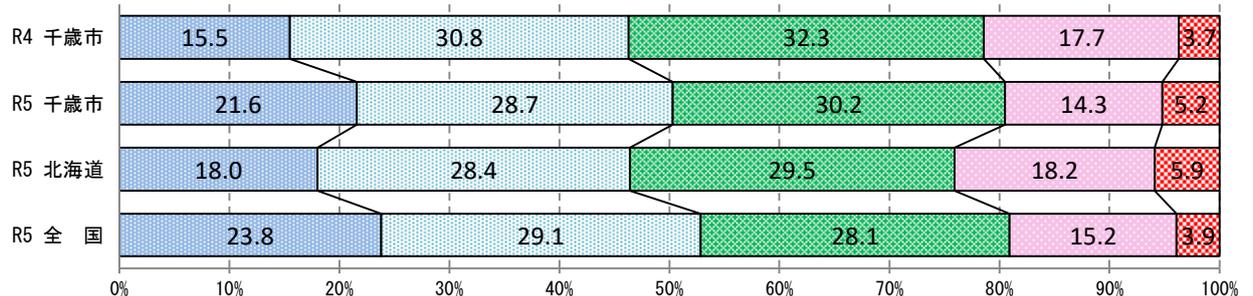
中学校女子のT得点の経年変化

■ R1 千歳市 ■ R3 千歳市 ■ R4 千歳市 ■ R5 千歳市 — 全国



中学校女子の総合評価

■ A ■ B ■ C ■ D ■ E



V 体格と肥満度に関する調査結果

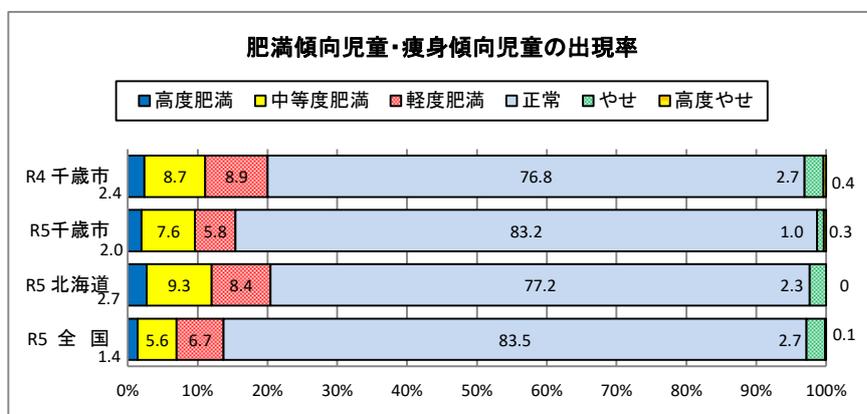
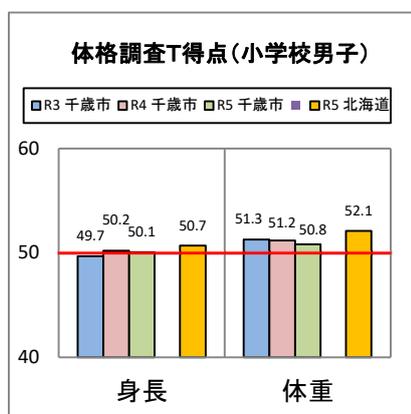
1 小学校

(1) 男子

身長は139.67cm で、体重は36.02kg であった。身長は前年度より0.05cm伸びた。全国を0.06cm上回り、全道を0.36cm下回った。体重は前年度より0.45kg減った。全国を0.67kg上回り、全道を1.01kg下回った。T得点をみると身長、体重ともに全国を上回り、全道を下回る状況となっている。肥満傾向児の割合は15.4%で、前年度より4.6ポイント減少した。全国を1.7ポイント上回り、全道を5.0ポイント下回った。痩身傾向児の割合は1.3%で、前年度より1.8ポイント減少した。全国を1.5ポイント、全道を1.0ポイント下回った。

【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	R4	139.62	36.47	2.4	8.7	8.9	76.8	2.7	0.4
	R5	139.67	36.02	2	7.6	5.8	83.2	1	0.3
北海道	R5	140.03	37.03	2.7	9.3	8.4	77.2	2.3	0
全国	R5	139.61	35.35	1.4	5.6	6.7	83.5	2.7	0.1

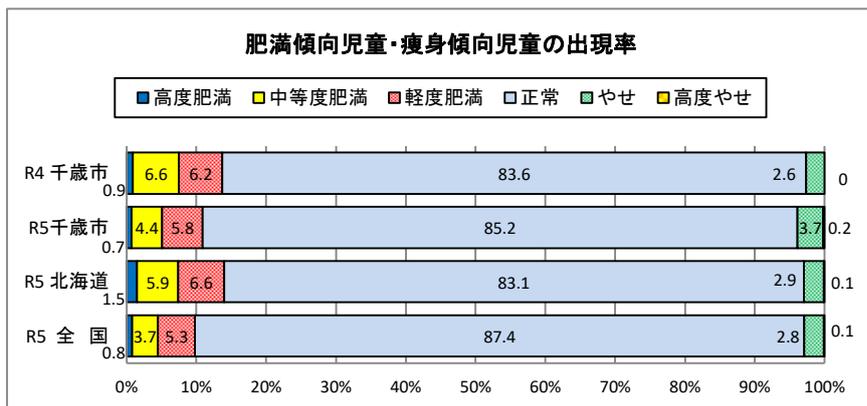
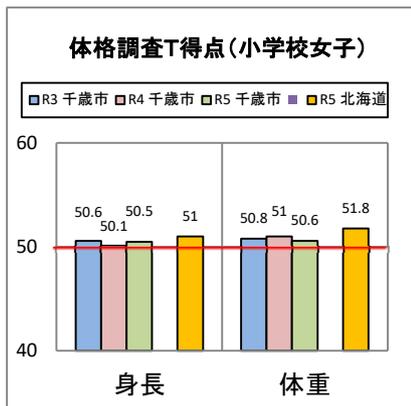


(2) 女子

身長は141.64cm で、体重35.67kg であった。身長は前年度より0.31cm伸びた。全国を0.38cm上回り、全道を0.28cm下回った。体重は前年度より0.41kg減った。全国を0.43kg上回り、全道を0.90kg下回った。T得点をみると身長、体重ともに全国を上回り、全道を下回る状況となっている。肥満傾向児の割合は10.9%で、前年度より2.8ポイント減少した。全国を1.1ポイント上回り、全道を3.1ポイント下回った。痩身傾向児の割合は3.9%で、前年度より1.3ポイント増加した。全国を1.0ポイント、全道を0.9ポイント上回った。

【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	R4	141.33	36.08	0.9	6.6	6.2	83.6	2.6	0
	R5	141.64	35.67	0.7	4.4	5.8	85.2	3.7	0.2
北海道	R5	141.92	36.57	1.5	5.9	6.6	83.1	2.9	0.1
全国	R5	141.26	35.24	0.8	3.7	5.3	87.4	2.8	0.1



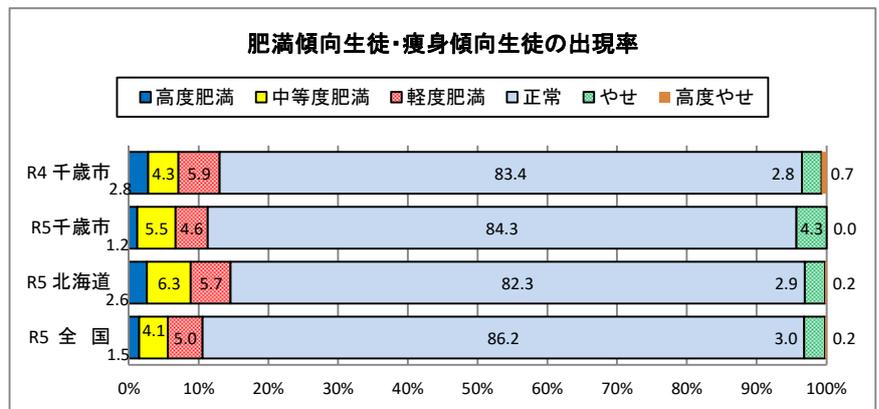
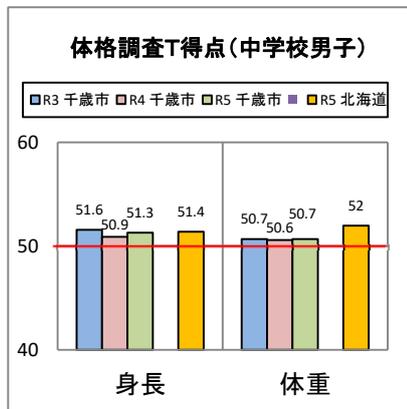
2 中学校

(1) 男子

身長は、162.14cmで、体重50.93kgであった。身長は前年度より0.39cm伸びた。全国を0.97cm上回り、全道を0.08cm下回った。体重は前年度より0.17kg減った。全国を0.71kg上回り、全道を1.36kg下回った。T得点をみると身長は全国を上回り、全道とほぼ同様に、体重は全国を上回り、全道を下回る状況となっている。肥満傾向児の割合は11.3%で、前年度より1.7ポイント減少した。全国を0.7ポイント上回り、全道を3.3ポイント下回った。痩身傾向児の割合は4.3%で、前年度より0.8ポイント増加した。全国を1.1ポイント、全道を1.2ポイント上回った。

【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	R4	161.75	51.10	2.8	4.3	5.9	83.4	2.8	0.7
	R5	162.14	50.93	1.2	5.5	4.6	84.3	4.3	0
北海道	R5	162.22	52.29	2.6	6.3	5.7	82.3	2.9	0.2
全国	R5	161.17	50.22	1.5	4.1	5	86.2	3	0.2

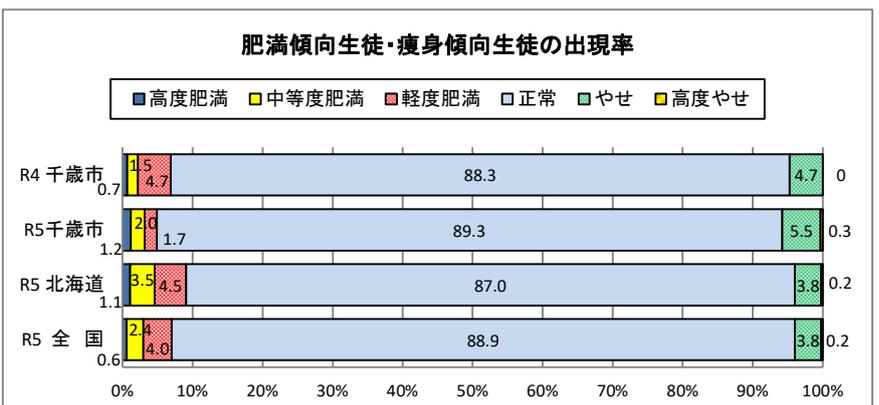
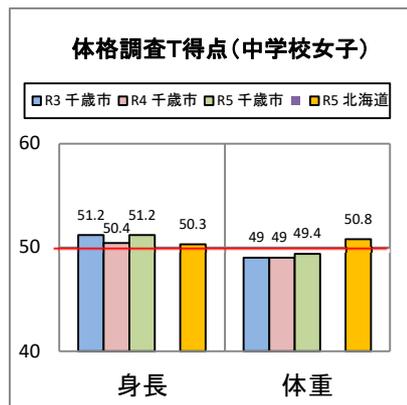


(2) 女子

身長は155.59cmで、体重は46.41kgであった。身長は前年度より0.45cm伸びた。全国を0.65cm、全道を0.46cm上回った。体重は前年度より0.07kg増えた。全国を0.46kg、全道を1.03kg下回った。T得点をみると身長は全国、全道を上回り、体重は全国、全道を下回る状況となっている。肥満傾向児の割合は4.9%で、前年度より2.0ポイント減少した。全国を2.1ポイント、全道を4.2ポイント下回った。痩身傾向児の割合は5.8%で、前年度より1.1ポイント増加した。全国、全道を1.8ポイント上回った。

【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	R4	155.14	46.34	0.7	1.5	4.7	88.3	4.7	0
	R5	155.59	46.41	1.2	2	1.7	89.3	5.5	0.3
北海道	R5	155.13	47.44	1.1	3.5	4.5	87	3.8	0.2
全国	R5	154.94	46.87	0.6	2.4	4	88.9	3.8	0.2



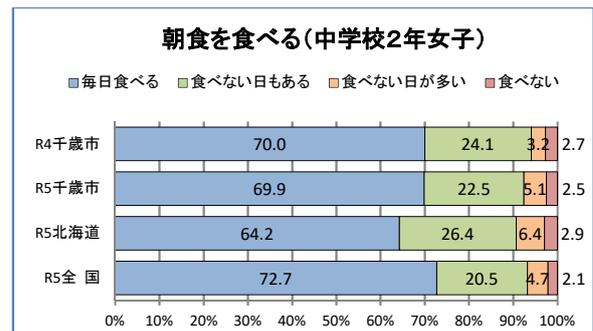
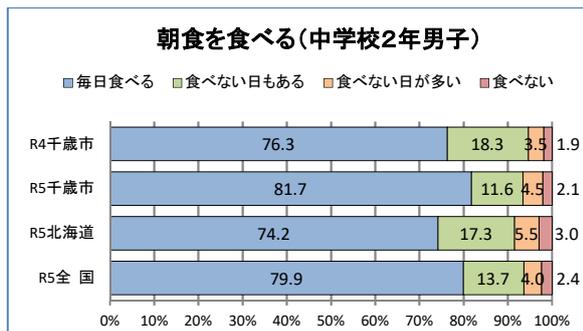
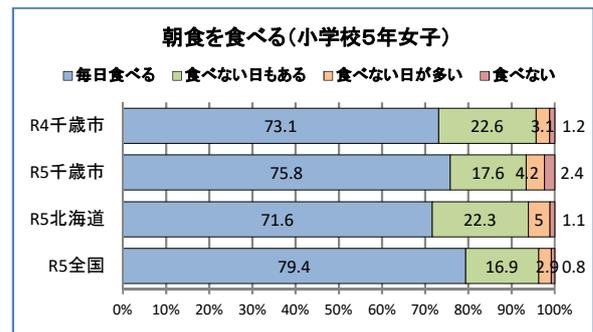
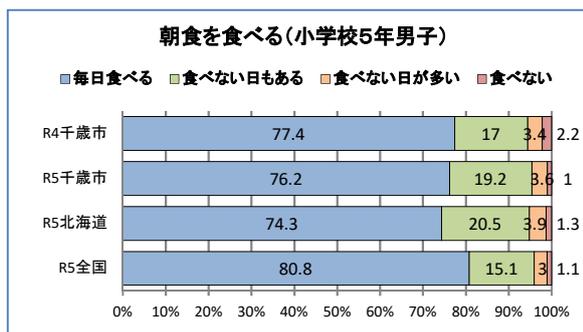
VI 児童生徒質問紙調査の結果

1 生活習慣の状況

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。)

「毎日食べる」と回答した児童の割合は、男子は76.2%で前回は1.2ポイント下回り全国より4.6ポイント低い状況となっている。女子は75.8%で前回は2.7ポイント上回ったものの全国より3.6ポイント低い状況となっている。生徒の割合は、男子が81.7%で前回は5.4ポイント上回り全国より1.8ポイント高く、平成27年度以降の最高となった。女子は69.9%で前回は0.1ポイント下回り全国より2.8ポイント低い状況となっている。

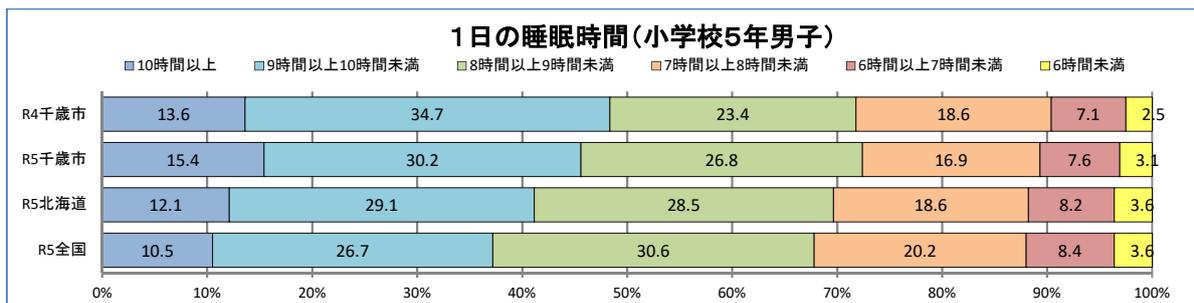
「食べない」と回答した割合は、小学校男子1.0%、小学校女子2.4%、中学校男子2.1%、中学校女子2.5%であり、児童生徒ともに女子の方が高い。

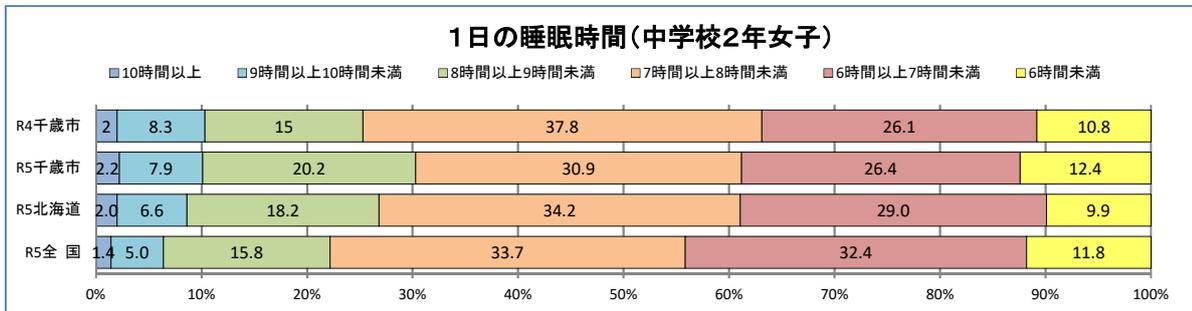
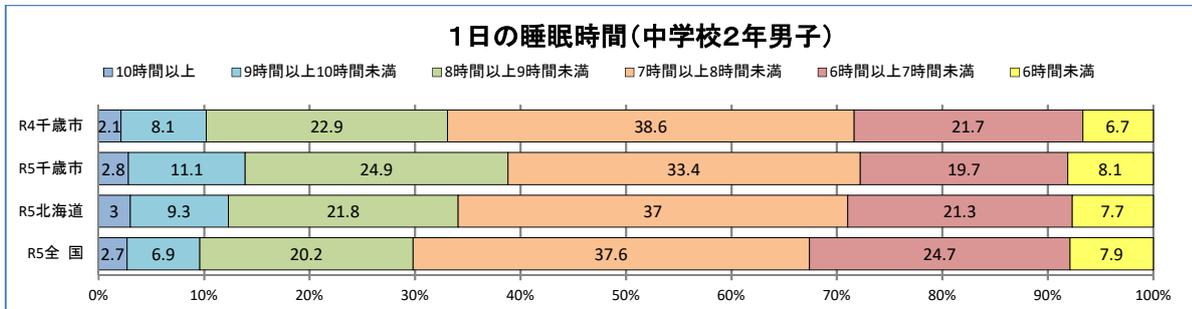
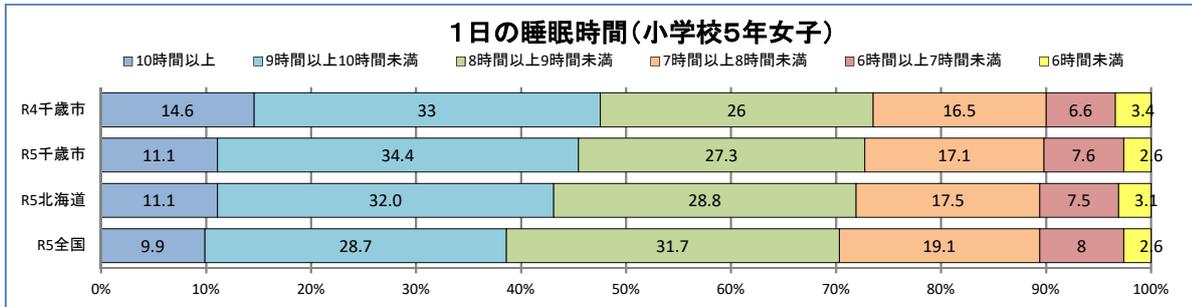


質問番号	質問事項
7	毎日どのくらい寝ていますか。

小学校で「1日の睡眠時間が8時間以上」と回答した児童の割合は、男子は72.4%で全国を4.6ポイント上回り、女子は72.8%で全国を2.5ポイント上回っている。中学校で「1日の睡眠時間7時間以上」と回答した生徒の割合は、男子72.2%で全国を4.8ポイント上回り、女子は61.2%で全国を5.3ポイント上回っている。小中学校ともに睡眠時間が長い状況が見られる。

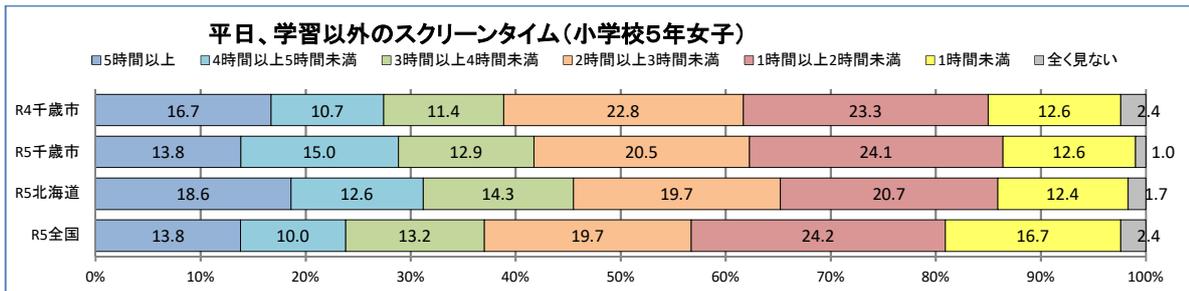
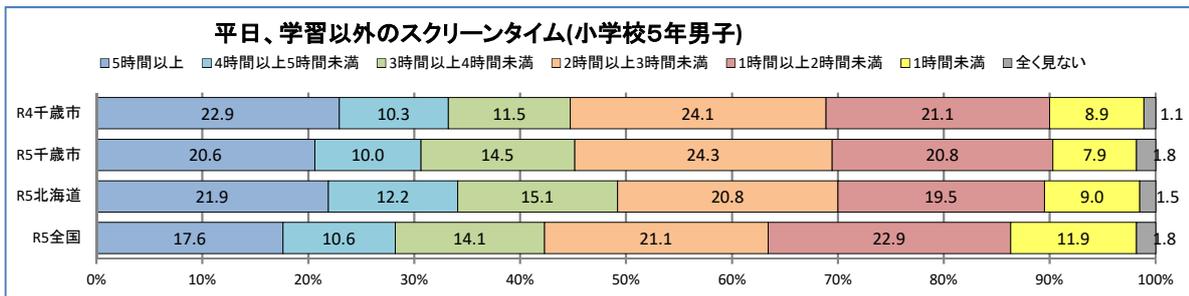
「1日の睡眠時間が6時間未満」の児童生徒の割合については、小学校女子が前回は下回り全国同様となり、小学校男子が前回は上回ったものの全国を下回った。中学校は男子女子ともに前回、全国を上回っている。

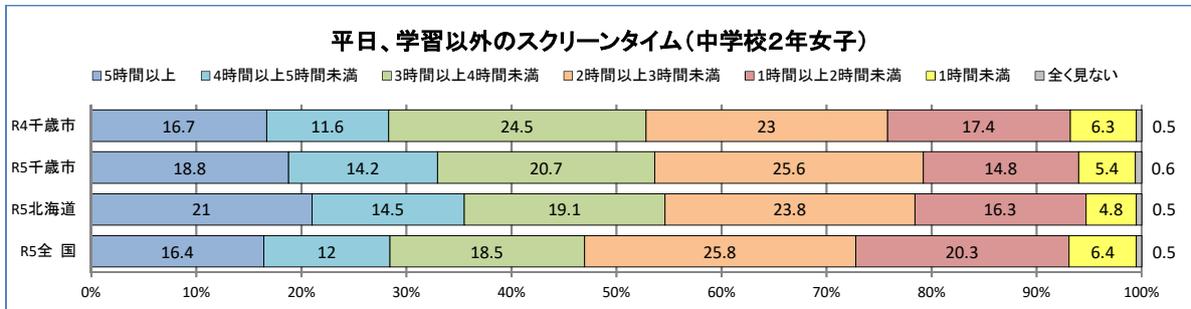
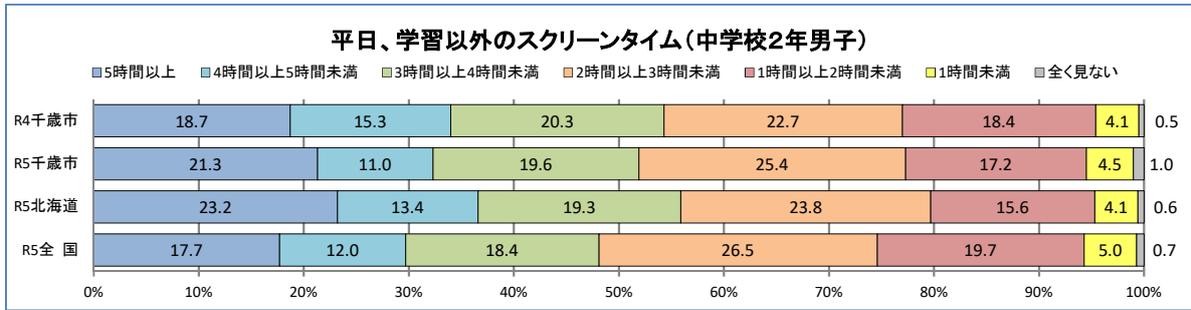




質問番号	質問事項
8	平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

学習以外のスクリーンタイム(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」と回答した割合は、小学校男子が45.1%、小学校女子41.7%、中学校男子が51.9%、中学校女子53.7%となっており、全国を2.8～6.8ポイント上回っている。前回との比較では中学校男子のみ2.4ポイント減少している。学習以外のスクリーンタイムが「4時間以上」の割合は28.8～33.0%となり、長時間におよぶ児童生徒が多い状況となっている。



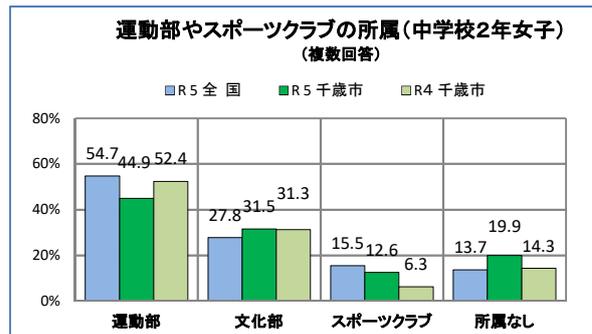
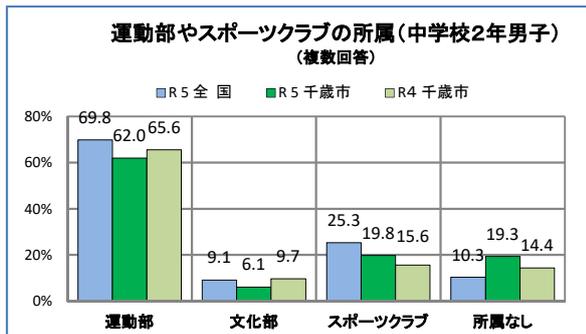
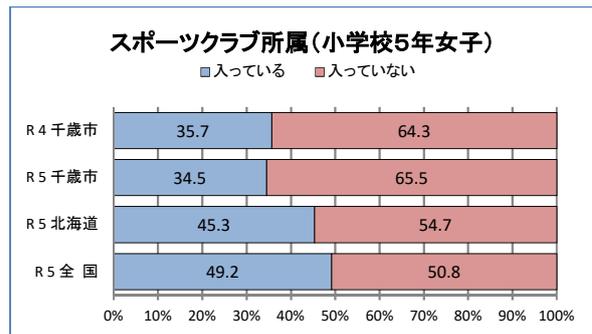
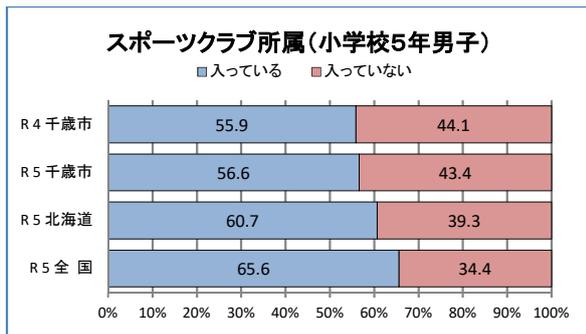


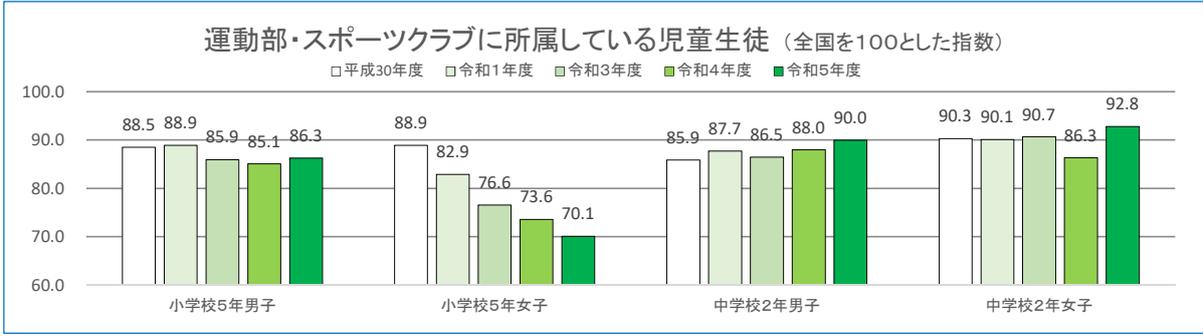
2 運動習慣の状況

質問番号	質問事項
小学校4	地域のスポーツクラブ(スポーツ少年団や習い事をふくみます)に入っていますか。
中学校4	学校の部活動や地域のクラブ活動、地域のスポーツクラブに所属していますか。当てはまるものをすべて選んでください。(①学校の運動部、②学校の文化部、③地域クラブ活動、地域のスポーツクラブ、④所属していない)

小学校でスポーツクラブに所属している児童の割合は、男子は56.6%で前回とほぼ同様で全国より9.0ポイント低い状況となっている。女子は34.5%で前回は1.2ポイント下回り全国より14.7ポイント低い状況となっている。スポーツクラブに所属していない児童の割合は、男女共に全国よりも高い状況が続いている。

中学校で運動部・文化部・スポーツクラブいずれにも所属していない生徒の割合は前回よりも男女ともに上昇し、全国より高い状況が続いている。運動部に所属している男子が62.0%で前回は3.6ポイント下回り、女子が44.9%で前回は7.5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。地域クラブ活動、地域のスポーツクラブに所属している男子は19.8%で前回は4.2ポイント上回り、女子は12.6%で前回は6.3ポイント上回ったが、男女ともに全国より低い状況が続いている。





質問番号	質問事項
小学校5	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。
中学校5	学校の運動部や地域のクラブ活動、地域のスポーツクラブ、それ以外の運動やスポーツ、それぞれ何分ぐらい活動していますか。（学校の体育の授業を除く）

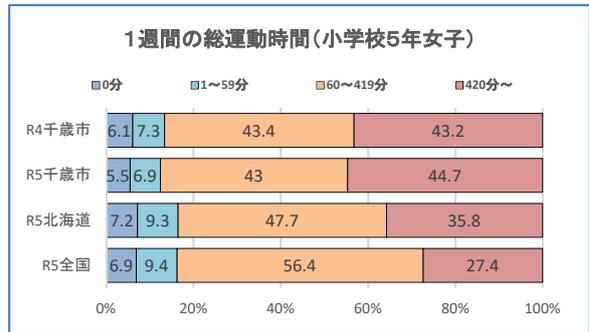
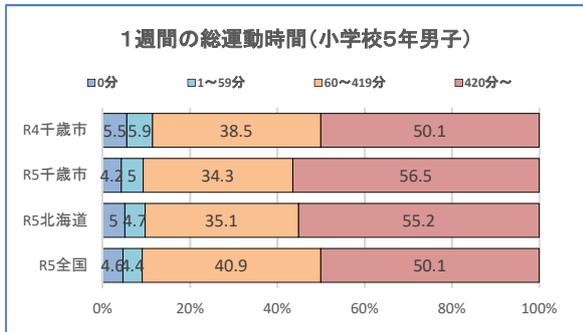
1週間の総運動時間を全国と比較すると、小学校では男子が75分長く、女子が139分長いが、一方、中学校では男子が24分短く、女子が16分短い状況にある。

1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合は、中学校男子が71.3%で最も多く、次いで小学校男子56.5%、中学校女子50.6%、小学校女子44.7%となっている。平日（月曜日から金曜日）については、小学校男子が全国より79分、女子が全国より108分、中学校男子が全国より8分長くなっているが、中学校女子が全国より5分短くなっている。

1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の割合は、小学校で前回よりも減少、中学校で前回より増加の状況にある。特に、中学校女子では、運動時間が0分の割合が24.4%となっており、小学校男女や中学校男子と比べても高い。運動時間に関して、男女の間の差が大きい。

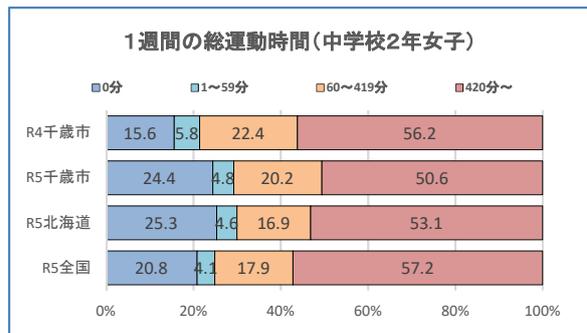
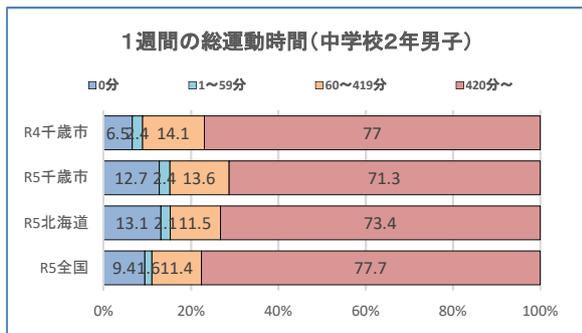
小学校 5年 男子	体育の授業以外の運動やスポーツの時間															
	月		火		水		木		金		土		日		1週間の総運動時間	
	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数
千歳市	65.2	117	75.4	129	86.8	135	72.6	122	75.3	128	129.0	99	119.2	96	619.3	114
北海道	68.4	123	78.2	134	79.0	123	76.0	128	79.9	136	112.1	86	97.8	79	585.0	107
全国	55.6	100	58.5	100	64.4	100	59.5	100	58.7	100	130.4	100	124.1	100	544.6	100

小学校 5年 女子	体育の授業以外の運動やスポーツの時間															
	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	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数
千歳市	57.6	159	58.8	159	74.1	174	54.1	141	57.0	146	85.1	121	73.5	121	460.8	143
北海道	49.6	137	53.0	143	55.9	131	52.6	137	54.4	139	68.5	98	53.5	88	385.6	120
全国	36.2	100	37.0	100	42.6	100	38.3	100	39.1	100	70.1	100	60.5	100	321.6	100



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	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数
千歳市	94.2	121	102.4	106	55.6	75	103.1	115	90.3	91	158.7	86	104.4	95	705.1	97
北海道	82.8	106	98.0	101	76.4	102	93.2	104	99.7	101	157.9	85	93.8	85	698.0	96
全国	78.0	100	96.6	100	74.6	100	89.9	100	98.8	100	184.9	100	110.2	100	729.0	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)															
	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	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数
千歳市	67.1	114	72.7	103	38.6	73	73.4	111	65.2	88	102.1	80	69.3	122	488.5	97
北海道	61.9	105	67.2	95	53.4	101	65.9	100	72.9	99	107.4	85	51.9	92	479.1	95
全国	58.8	100	70.6	100	52.9	100	66.1	100	74.0	100	126.9	100	56.6	100	504.3	100

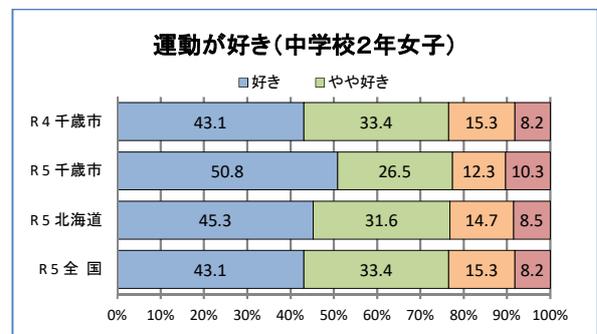
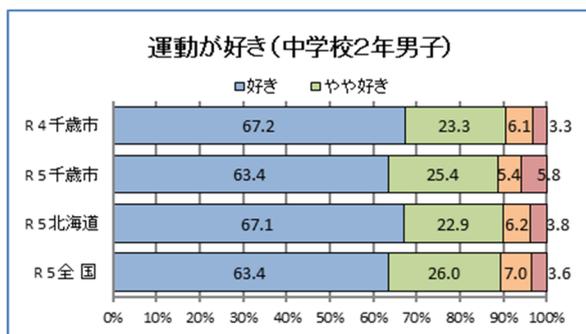
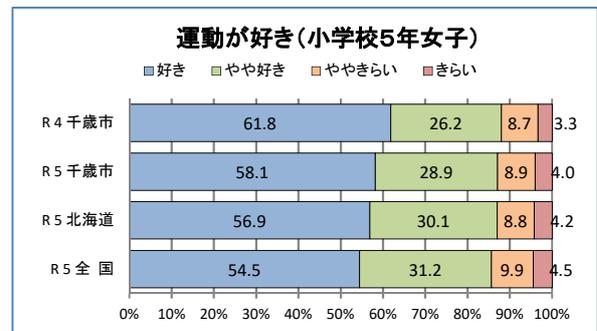
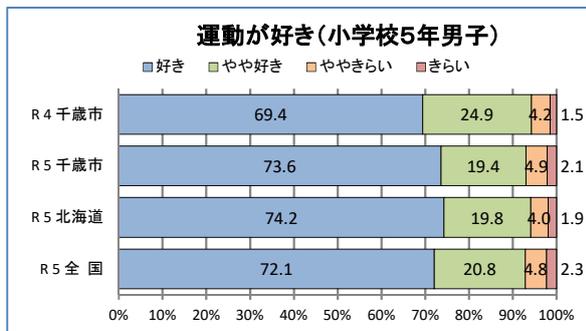


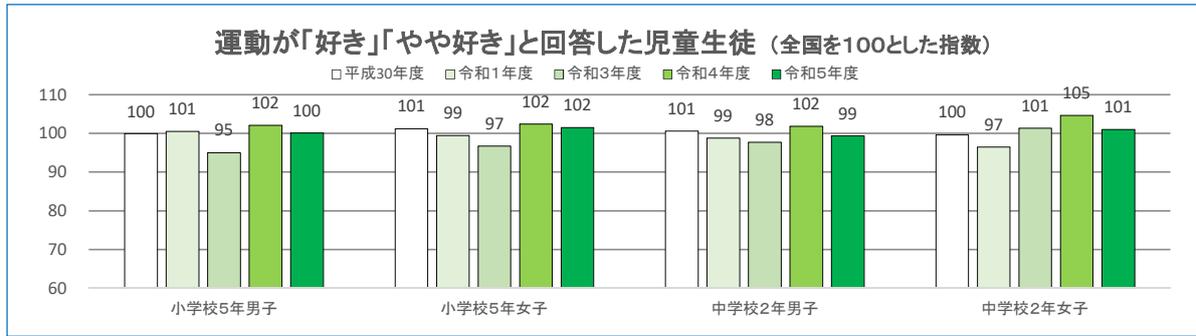
3 運動やスポーツに関する意識

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」と回答した割合は、小学校男子が93.0%、小学校女子が87.0%、中学校男子88.8%、中学校女子77.3%で、全国との比較では中学校男子を除き上回り、前回との比較では中学校女子のみ上回っている。

運動が「好き」と答えた児童生徒の割合は、小学校男子73.6%、小学校女子58.1%、中学校男子63.4%、中学校女子50.8%で、中学校男子を除き全国を上回った。高い状況を維持している。



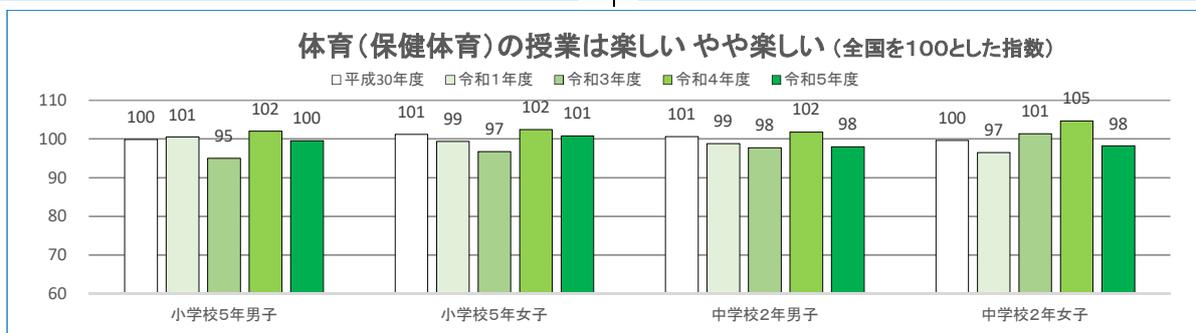
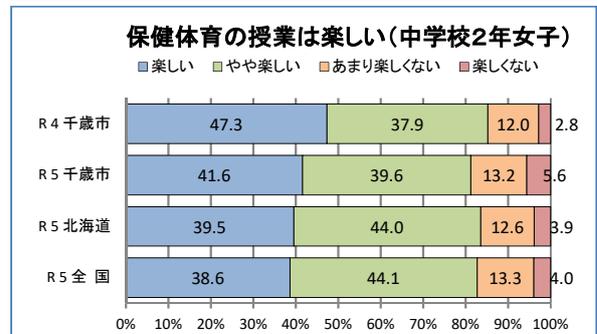
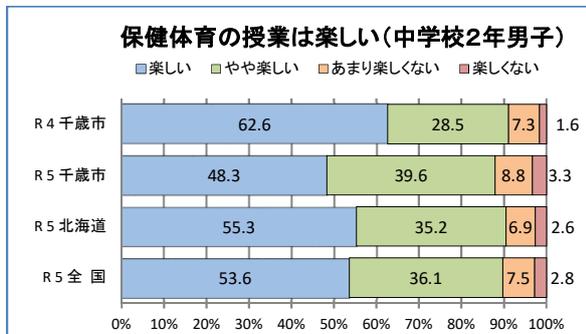
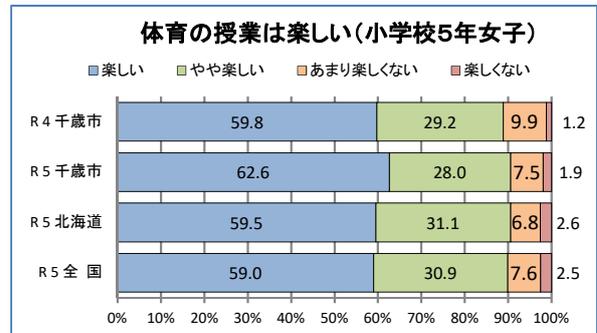
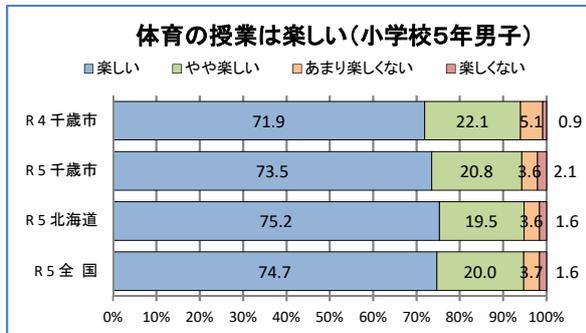


4 体育・保健体育の授業について

質問番号	質問事項
9	体育（保健体育）の授業は楽しいですか。

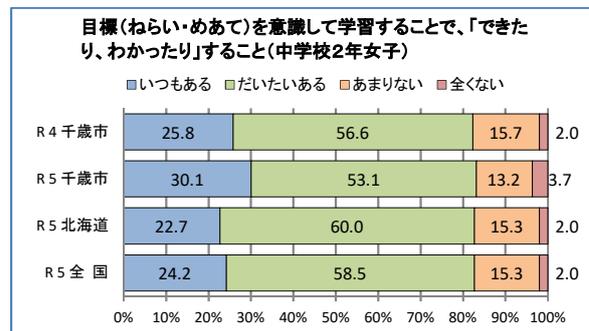
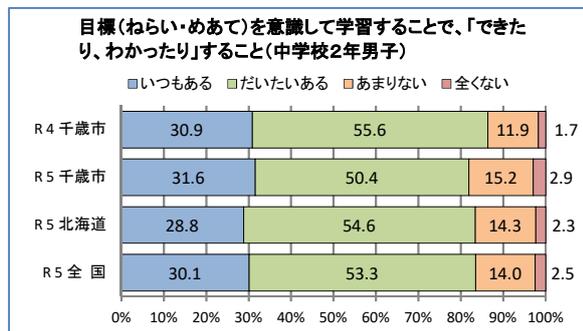
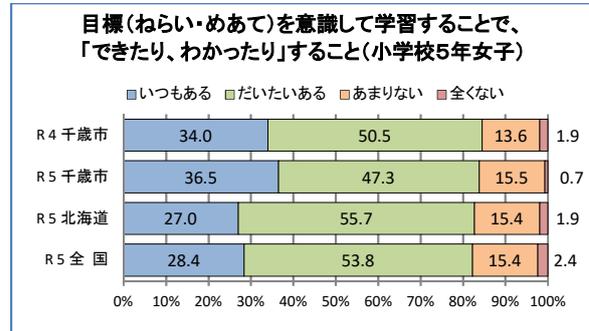
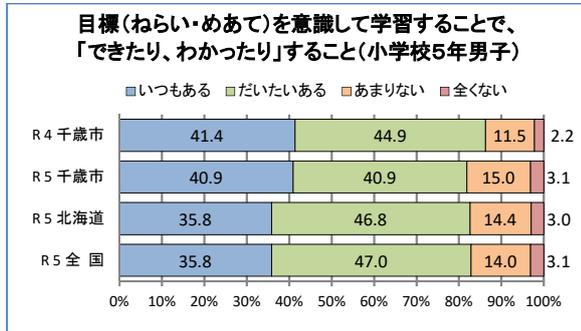
体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と回答した割合は、小学校男子が94.3%で前回及び全国と同様の状況であり、小学校女子が90.6%で前回は1.6ポイント上回り全国も上回っている。一方、中学校は、中学校男子が87.9%で前回は3.2ポイント全国を1.8ポイント下回り、中学校女子が81.2%で前回は4.0ポイント下回り全国より1.5ポイント低い状況となっている。

「体育が楽しい」と答えた児童生徒の割合は、小学校女子と中学校女子が全国を上回り、小学校男子と小学校女子が前回は上回っている。



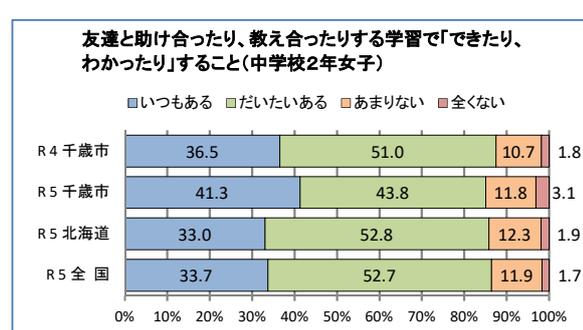
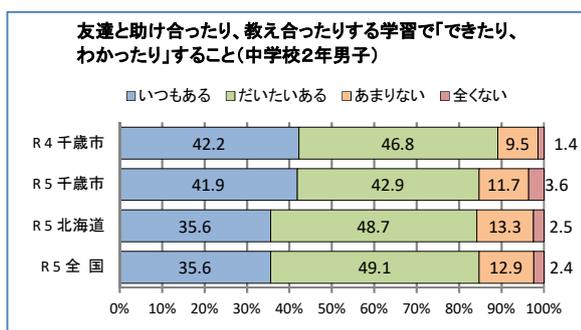
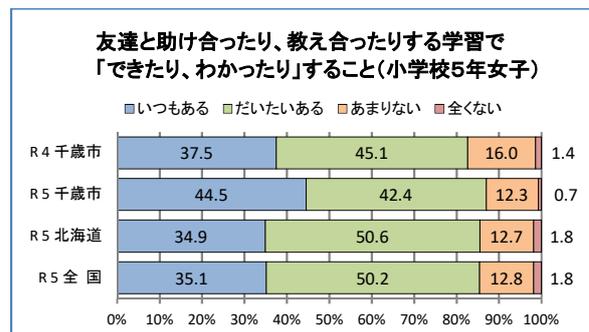
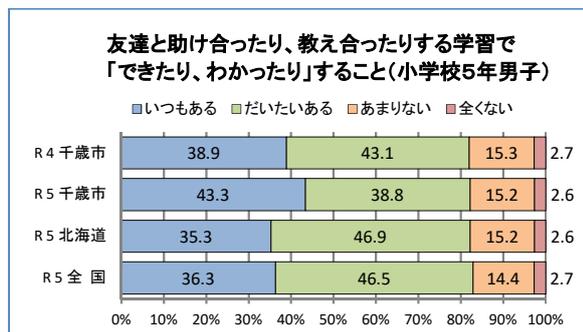
質問番号	質問事項
11	体育（保健体育）の授業で、目標（ねらい・めあて）を意識して学習することで、「できたり、わかつたり」することがありますか。

「いつもある」「だいたいある」と回答した割合は、中学校女子以外は前回は下回っており、小学校男子が全国より1.0ポイント低い81.8%、小学校女子が全国より1.6ポイント高い83.8%、中学校男子が全国より1.4ポイント低い82.0%、中学校女子が全国より0.5ポイント高い83.2%という状況となっている。「いつもある」と回答した割合は、小・中学校男女ともに全国を上回り、小学校男子を除き前回は上回っている。



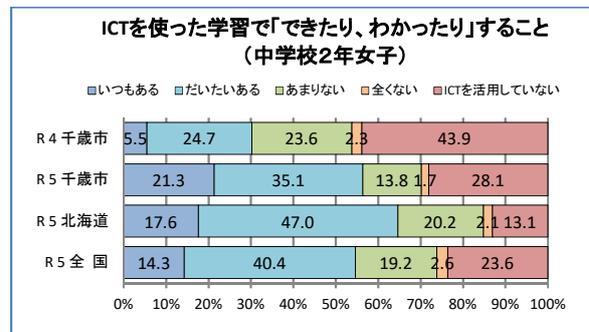
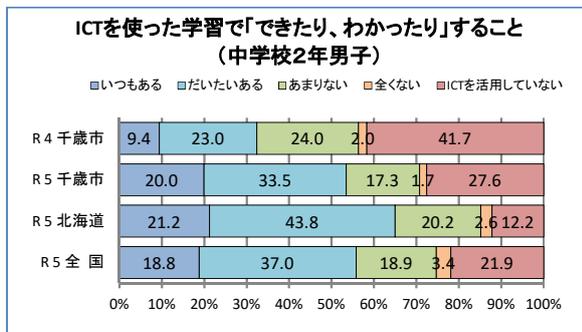
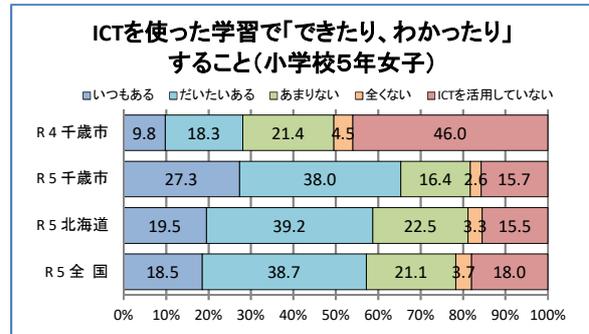
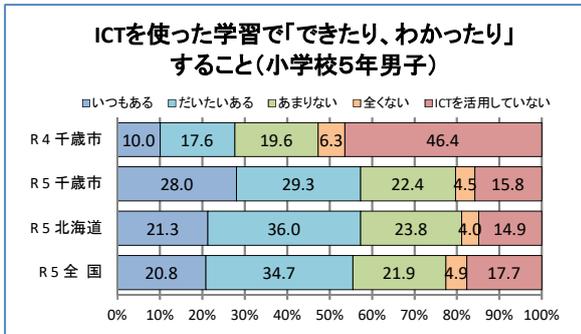
質問番号	質問事項
12	体育（保健体育）の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりする学習で「できたり、わかつたり」することがありますか。

「いつもある」「だいたいある」と回答した割合は、小学校男子が82.1%で前回及び全国とほぼ同様、女子が86.9%で前回より4.3ポイント高く全国より1.6ポイント高い状況となっている。中学校男子が84.8%で全国同様であるが前回より4.2ポイント低く、女子が85.1%で全国より1.3ポイント、前回より2.4ポイント低い状況となっている。「いつもある」と回答した割合は、小・中学校男女ともに全国を上回り、中学校男子を除き前回は上回っている。



質問番号	質問事項
13	体育（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。

「ICTを使った学習」では、「いつもある」「だいたいある」と回答した児童の割合は、小学校男子が57.3%で全国より1.8ポイント、前回より29.7ポイント高く、小学校女子が65.3%で8.1ポイント、前回より37.2ポイント高い状況となっている。中学校男子が53.5%で全国より2.3ポイント低いもの前回より21.1ポイント高く、女子が56.4%で全国より1.7ポイント高く、前回より26.2ポイント高い状況となっている。タブレットなどの機器の整備に伴って授業における活用頻度が大幅に高まっている。「活用していない」と回答した割合は、中学校に比べて小学校が低くなっている。

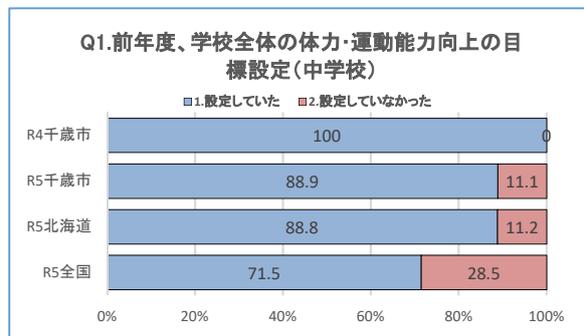
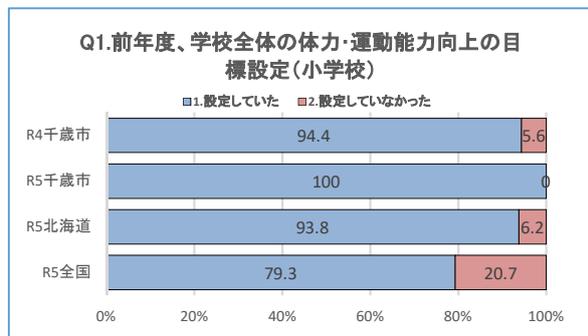


Ⅶ 学校質問紙調査の結果

1 体力・運動能力向上に係る取組と目標設定

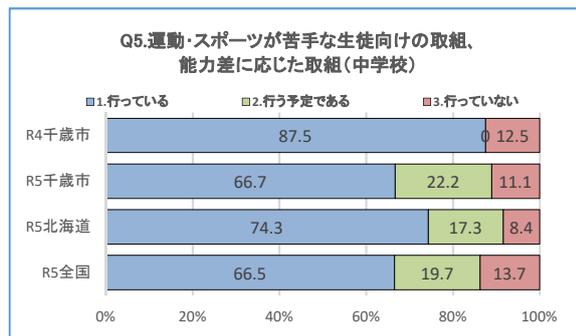
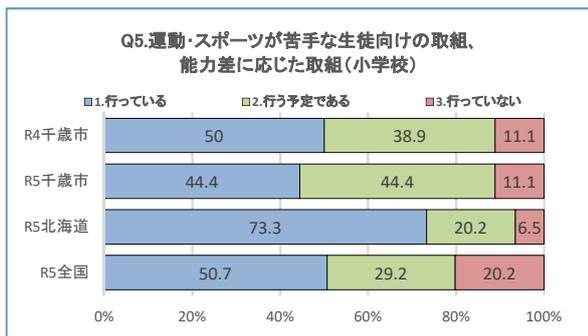
質問番号	質問事項
1	令和4年度に、児童の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を設定していましたか。

中学校1校以外で「設定していた」と回答しており、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	運動やスポーツが苦手(嫌い)な傾向がある児童生徒向けの取組、または技能の程度に応じた取組を現在行っていますか。(行う予定はありますか)

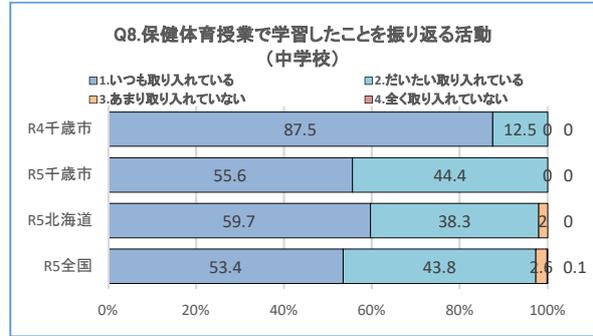
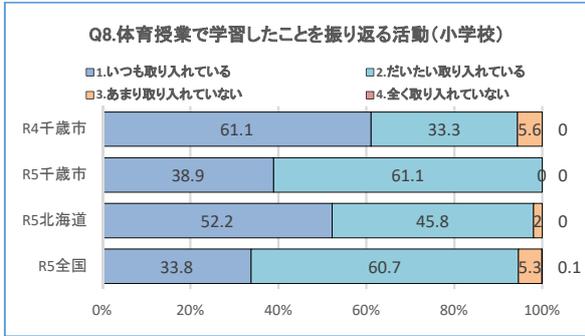
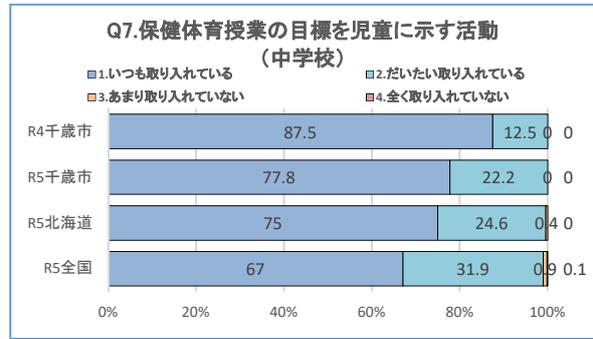
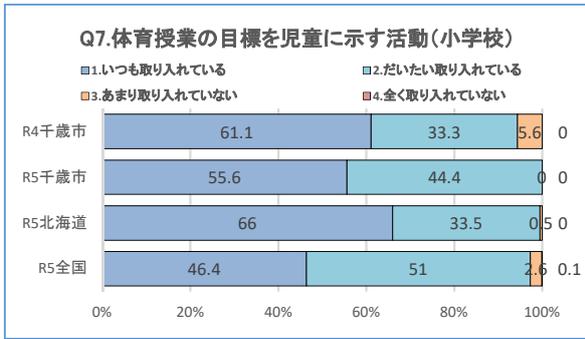
「行っている」「行う予定である」と回答した学校は、小学校が88.9%で全国を9.1ポイント上回り、中学校が88.9%で全国を2.6ポイント上回った。児童生徒一人ひとりの特性に応じて体力や運動能力の向上を図ろうとする取組が進んでいる。



2 体育(保健体育)授業での取組

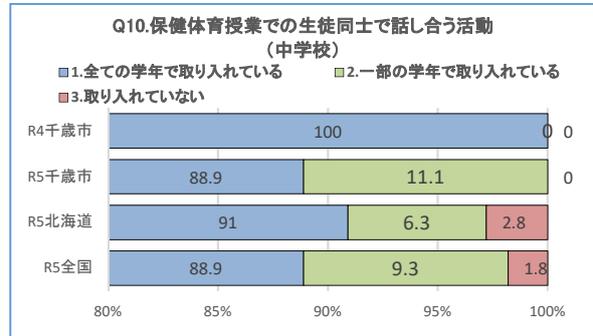
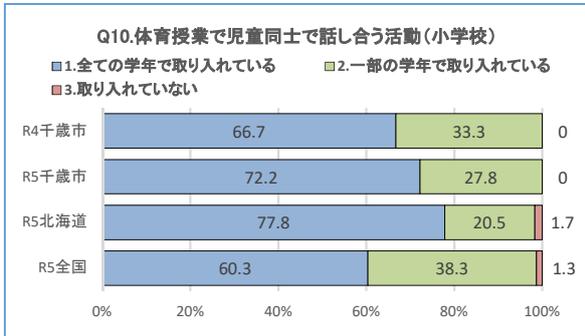
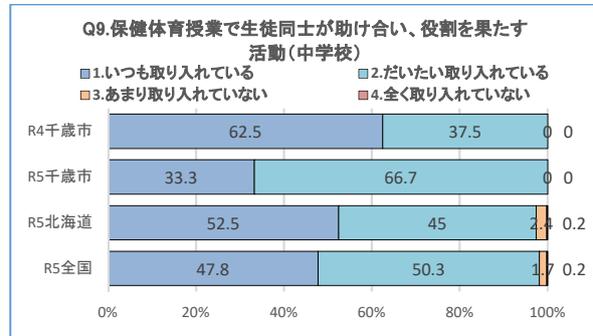
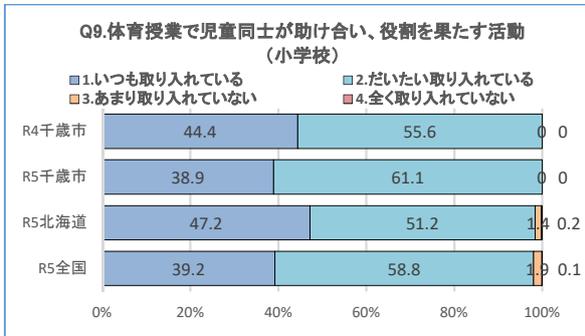
質問番号	質問事項
7	体育(保健体育)授業の冒頭で、その授業の目標(めあて・ねらい等)を児童生徒に示す活動を取り入れていますか。
8	体育(保健体育)授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動を取り入れていますか。

市内小・中学校全校が「授業の冒頭で授業の目標を示す」「授業の最後に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。「いつも取り入れている」と回答した学校の割合は、全国を上回っているが、小学校、中学校ともに前回は下回った。各校において、体育(保健体育)の授業改善を進め、児童生徒の体力や運動能力の向上を図ることが大切である。



質問番号	質問事項
9	体育の授業では、児童生徒同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動を取り入れていますか。
10	体育(保健体育)授業では、児童生徒同士で話し合う活動を取り入れていますか。

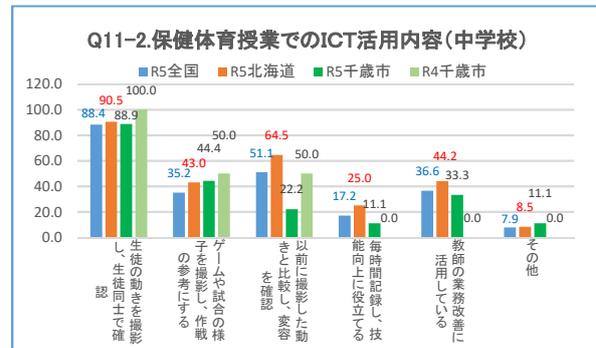
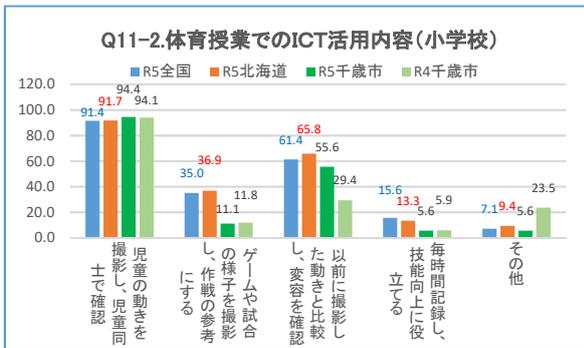
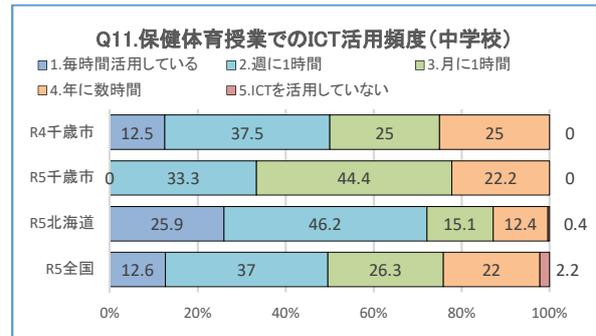
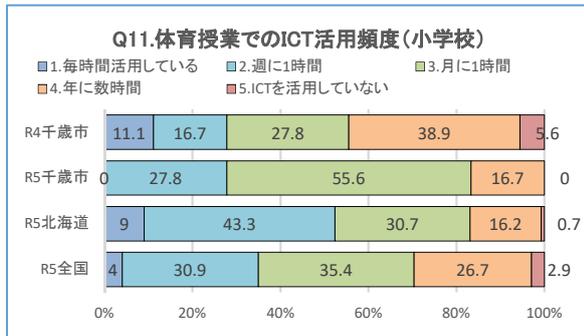
市内小・中学校全校が「児童生徒同士で助け合ったり、役割を果たしたりする」「児童生徒同士で話し合う」活動を取り入れていると回答している。「いつも取り入れている」と回答した学校の割合は、全国を上回っているが、小学校、中学校ともに前回は下回った。



質問番号	質問事項
11	体育(保健体育)の授業におけるICTの活用について、どのくらいの頻度で活用していますか。
11-2	保健体育の授業でICTを活用している場合、どのように活用していますか。(複数回答可)

使用頻度は「年に数時間」「活用していない」と回答した割合は、小・中学校ともに全国及び前回は下回っていて、活用が進んできている。一方、「毎時間活用している」「週に1時間」と回答した割合は、小学校で全国を下回り、中学校で前回は下回るなどの状況も見られる。

活用内容について「児童生徒の動きを撮影し、児童生徒同士で確認」と回答した割合は、小学校が94.4%、中学校が88.9%で、小・中学校ともに全国を上回っている。小学校は「以前に撮影した動きと比較し、変容を確認」が前回は26.2ポイント上回り、中学校は「ゲームや試合の様子を撮影し、作戦の参考にする」と回答した割合が全国を9.2ポイント上回った。

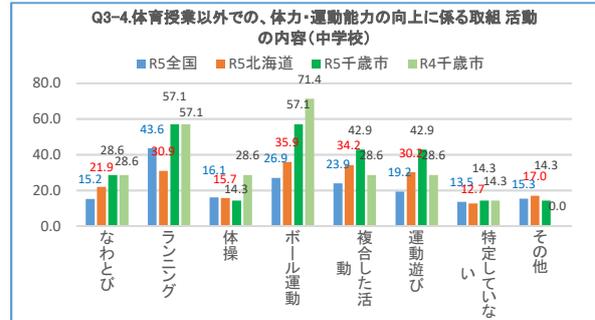
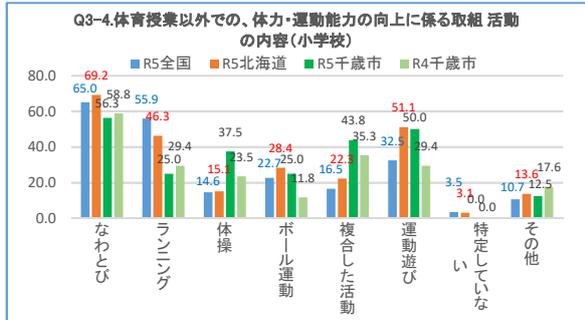
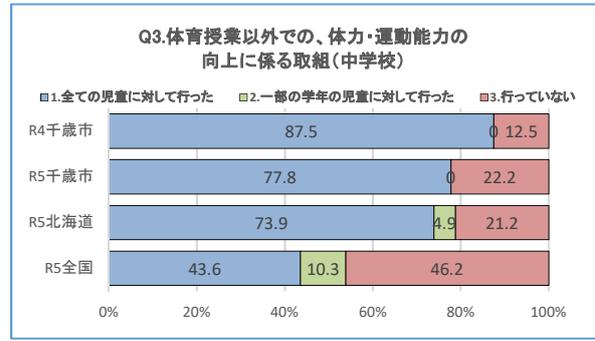
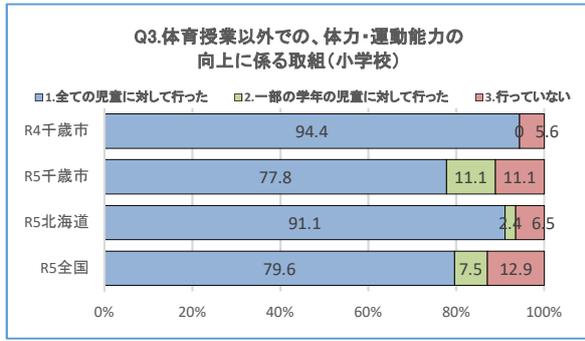


3 体育(保健体育)授業以外での取組

質問番号	質問事項
3	令和4年度に、体育授業以外で、全ての児童生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。
3-4	どのような活動を行いましたか。(複数回答可)

「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校的な取組が積極的に行われている状況が見られる。

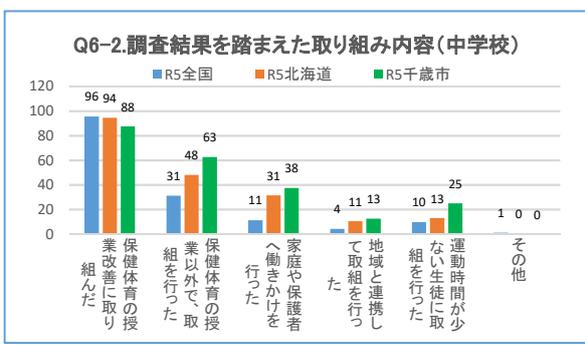
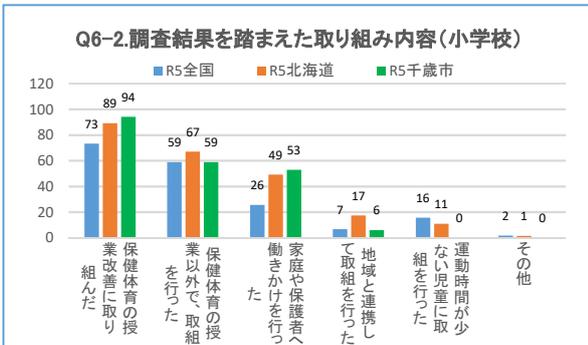
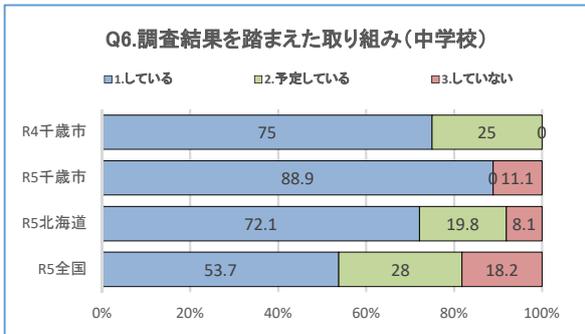
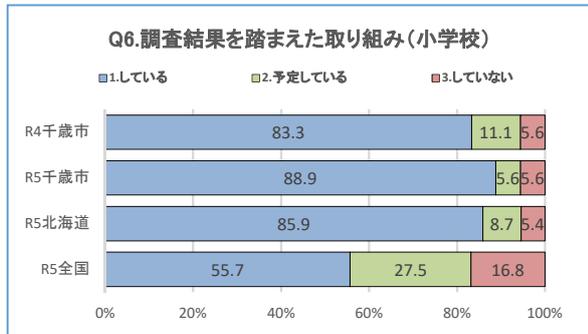
取組内容については、小学校では、「縄跳び」を取り入れている学校が56.3%と最も多く、次に「運動遊び」50.0%、「複合した活動」43.8%、「体操」37.5%が続いている。「ボール運動」を取り入れている学校は25.0%で全国を上回った。中学校では、「球技」「ランニング」が57.1%と最も多く、すべての項目で全国を上回った。



4 調査結果の活用

質問番号	質問事項
6	令和4年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を踏まえた取組をしていますか。
6-2	どのような取組をしましたか（取り組む予定ですか）。（複数回答可）

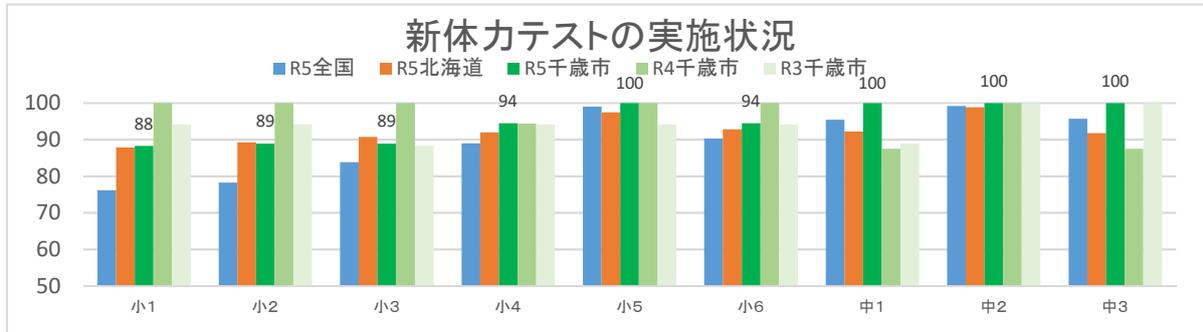
質問事項が変わっており、前回は「Q7.調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善」であった。調査結果を踏まえた取組について「している」と回答した学校の割合は、小・中学校ともに全国を上回っている。取り組み内容は、「保健体育の授業改善」が小・中学校ともに最も多く、前回の調査結果と同様に調査結果の積極的な活用がうかがわれる。また、「家庭や保護者へ働きかけ」が全国を上回り、課題解決に向けた取組を積極的に推進している状況である。



5 新体力テストの実施状況

質問番号	質問事項
小学校 19 中学校 17	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。中学校は全学年で実施されている。小学校では、一部の学年で未実施となっている学校があり、100%にはなっていない。全体としては高い実施率となっており、全学年全種目での実施に向け着実に前進が図られている。



VIII 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、千歳市教育振興基本計画は、「基本目標 2 豊かな心と健やかな体を育む教育の推進」とし、「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。

子供の体力は、健康の保持や学習意欲の充実にも関わっており、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視点で捉える必要があり、学校では、運動の楽しさや喜びを実感させ、積極的に運動に取り組む意欲や態度を育てることが大切である。

1 体育・保健体育の授業の改善

①「楽しい体育・保健体育の授業づくり」の取組

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女共に上昇した。「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低下した。小学校男子、中学校男子は全国を下回る状況となったが、小学校女子、中学校女子は、3ポイント以上、全国を上回る状況となった。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。

②「できたり、わかたり」する授業を目指した学習活動の工夫（目標を意識させ、話し合いや助け合いを取り入れた授業、ICT 機器を活用した授業）

今回、体育（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、わかたり」する児童生徒の割合が全国と比較してほぼ同様な低い状況にあった。「友達と助け合ったり、教え合ったりする学習」では、小学校が前回より高く、中学校が前回より低い状況となっている。全国との比較では中学校女子を除き全国より高いか同様の状況となっている。

本市においては、学習者用コンピュータ（タブレット）の配置に伴い、体育・保健体育でも児童生徒の動きを撮影し、児童同士で確認するなど ICT 機器の活用が広がっている。実技の向上だけでなく、撮影したゲームや試合の様子を作戦の参考にしたり、以前に撮影した動きと比較したり、児童生徒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を期待される。

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 機器の活用も図ることを視点として授業改善を進めていくこととする。

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。

2 新体力テストの種目を活用した体力づくりの推進

④新体力テストの結果を踏まえた具体的な目標の設定と学校全体としての取組の推進

今回の調査では、市内の小・中学校の体力総合得点について、男女ともに前年度を上回り、小学校男子、小学校女子、中学校男子では全国を上回った。全体として向上傾向にあると捉えられる結果となった。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ことが大切である。

⑤新体力テストの全学年での実施と記録のフィードバック

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、健康に対する意識を高めるとともに、児童生徒が自分の体力水準を知り、目標をもって運動習慣や生活習慣の改善に取り組む態度を育み、改善を図る取組を進めていくこととする。

⑥「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た。今後においても、本実践事業を継続し、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。また、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。

実践指定校における新体力テストの実施方法改善の成果は、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、体育・保健体育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。

「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。

⑦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た。このような状況の改善を図るために、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を実施するなどの取組を行う中学校区が多い。

今後は、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、共通する課題を解決していくことが大切であり、小中連携・一貫教育の取組を推進していくこととする。

3 児童生徒の運動習慣や生活習慣の改善を図る取組の充実

⑧運動習慣の形成に向けた継続した働きかけの工夫

運動習慣については、学校の部活動や地域のクラブ活動、地域のスポーツクラブ（スポーツ少年団や習い事を含む）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。1週間の運動時間については、中学校の男女共に全国を下回る一方で、小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。

⑨「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、児童生徒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。

⑩「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。今回の調査結果では、「睡眠時間」について、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、特に、「毎日食べる」と回答した小学校男子と中学校女子は過去10年間で最も低かったことから、「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。

⑪千歳市PTA連合会の「家庭生活宣言」の取組と連携強化

今回の調査では、近年増加傾向であった朝食欠食とスクリーンタイムについて、中学校男子以外でさらに増加している結果となった。スクリーンタイムについては、学校におけるICT活用が進む中、児童生徒にとってICT機器が身近な存在となっている。今後、運動時間とスクリーンタイムのバランスに留意することが必要と考えられる。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PTA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。