



令和6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	8
	1 小学校		
	2 中学校		
	◆実技と体格、肥満度にかかわる考察		
VI	児童生徒質問紙調査の結果	 P	11
	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		
	◆質問項目と体力合計点にかかわる考察		
VII	学校質問紙調査の結果	 P	18
	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	22

令和6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もの（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

子供の体力向上や運動習慣の確立に向けた取組等に関するもの（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6年4月から令和6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	445	409	9	414	334
北 海 道	758	11,412	10,925	492	10,967	10,164
全 国	18,845	500,206	481,659	9,891	445,965	423,848

※北海道は、札幌市を除く

※全国は、国立、公立、私立を含む

Ⅱ 用語解説と説明

新体力テスト項目と評価内容の対応関係

テスト項目	運動能力評価	体力評価		運動特性	
50m走	走能力	スピード	すばやく移動する能力	すばやさ	力強さ
持久走	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングの良さ
ボール投げ	投球能力	巧緻性	運動を調整する能力	力強さ	タイミングの良さ
		瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	
握力		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	
上体起こし		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	ねばり強さ
		筋持久力	筋力を持続する能力	力強さ	
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力	体の柔らかさ	
反復横とび		敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力	すばやさ	タイミングの良さ

用語	解説
平均値	調査結果（テスト成績）の算術平均値で尺度における集団の代表値を示す。 「平均値＝調査結果の総和／標本数」
標準偏差	調査結果の分布の広がりを出す。平均値±標準偏差の範囲内に全体の約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。（いずれも正規分布の場合） 「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」
体力合計点	実技テスト項目における得点の合計。
T得点	全国平均値に対する相対的位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較 （全国平均を 50 とした時の数値）
総合評価	体力合計点の高い順に A ～ E の 5 段階で評価

● 参考資料 〈肥満傾向児・痩身傾向児の出現率の算出・判定方法〉

「児童生徒等の健康診断マニュアル（平成27年度改訂版）」より
平成27年8月25日発行（財）日本学校保健会

- ・標準体重 (kg) = $a \times \text{身長 (cm)} - b$
- ・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
6 (小1)	0.461	32.382	0.458	32.079
7 (小2)	0.513	38.878	0.508	38.367
8 (小3)	0.592	48.804	0.561	45.006
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
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%	普通
－29.9 ～ －20%	やせ
－30%以下	高度やせ

※平成18年度以降、算出・判定方法は変更していない。

Ⅲ 結果の要約 (全道、全国は、公立学校の平均を示す)

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
千歳市	48.2 (-2.0ポイント)
全道	50.3
全国	50.0

体力合計得点は、全国平均を50としたT得点で48.2であり、前年度を2.0ポイント下回り、全国を1.8ポイント下回った。
ソフトボール投げが全国を上回った。

【小学校女子】

	体力合計点 T得点
千歳市	47.2 (-3.7ポイント)
全道	50.4
全国	50.0

体力合計得点は、T得点で47.2であり、前年度を3.7ポイント下回り、全国を2.8ポイント下回った。
全種目が全国を下回った。

【中学校男子】

	体力合計点 T得点
千歳市	50.7 (+0.6ポイント)
全道	48.7
全国	50.0

体力合計得点は、T得点で50.7であり、前年度を0.6ポイント上回り、全国を0.7ポイント上回った。
握力、上体起こし、反復横とび、立ち幅とび、ハンドボール投げの5種目が全国を上回った。

【中学校女子】

	体力合計点 T得点
千歳市	49.2 (-0.2ポイント)
全道	47.9
全国	50.0

体力合計得点は、T得点で49.2であり、前年度を0.2ポイント下回り、全国を0.8ポイント下回った。
握力が全国を上回り、上体起こしが全国と同様となった。

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	体重
千歳市	139.44cm (-0.23cm)	35.53kg (-0.49kg)
全道	140.12cm	36.88kg
全国	139.53cm	35.16kg

肥満傾向児の割合は15.0%で、前年度を0.4ポイント下回り、全国を下回った。
痩身傾向児の割合は2.9%で、前年度より1.6ポイント上回り、全国を上回った。

【小学校女子】

	身長	体重
千歳市	141.53cm (-0.11cm)	35.59kg (-0.08kg)
全道	141.69cm	36.24kg
全国	140.96cm	34.92kg

肥満傾向児の割合は12.3%で、前年度を1.4ポイント上回り、全国を上回った。
痩身傾向児の割合は3.1%で、前年度を0.8ポイント下回り、全国と同様になった。

【中学校男子】

	身長	体重
千歳市	161.41cm (-0.73cm)	51.18kg (+0.25kg)
全道	162.15cm	52.00kg
全国	161.29cm	50.10kg

肥満傾向児の割合は12.4%で、前年度を1.1ポイント上回り、全国を2.3ポイント上回った。
痩身傾向児の割合は3.1%で、前年度を1.2ポイント下回り、全国を0.4ポイント下回った。

【中学校女子】

	身長	体重
千歳市	155.42cm (-0.17cm)	47.36kg (+0.95kg)
全道	155.30cm	47.52kg
全国	155.03cm	46.77kg

肥満傾向児の割合は8.5%で、前年度を3.6ポイント上回り、全国を1.6ポイント上回った。
痩身傾向児の割合は5.9%で、前年度を0.1ポイント上回り、全国を1.5ポイント上回った。

3 児童生徒質問紙調査

○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、依然として全国を下回る状況が続いている。小学校は男女とも平成 25 年度以降、最も低い。中学校女子は 2 年連続で 70% を切り過去 10 年間で最も低い。中学校においては、朝食を「毎日食べる」と回答した生徒の体力合計点がそれ以外の回答の生徒より高い。
- ・1 日の睡眠時間について、「8 時間以上」と回答した児童の割合は、男子が前年度を下回ったものの全国を上回り、女子が前年度及び全国を下回った。「7 時間以上」と回答した生徒の割合は、女子が前年度及び全国を上回り、男子が前年度及び全国を下回った。
- ・「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 2 時間未満」と回答した割合は、小中学校ともに全国を下回り、スクリーンタイムが長時間になっている児童生徒が多い。

○運動習慣の状況

- ・地域のスポーツクラブに所属している小学生の割合、運動部に所属している中学生の割合、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中学生の割合は、いずれも全国を下回る。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、全国より高い。
- ・1 週間の総運動時間の平均値は、小学生女子が全国より長く、中学生女子が全国より短い。週 60 分未満の運動時間が短い児童生徒の割合は全国を上回る。小学校において、1 週間の総運動時間と体力合計点の関連が強い。

○運動やスポーツに関する意識

- ・運動が「好き」と回答した小学生の割合は全国を下回り、中学生は全国を上回った。小中学校ともに女子は運動やスポーツに関する意識と体力合計点は関連が強い。

○体育・保健体育の授業

- ・「楽しい」と回答した小学生の割合は全国を下回り、中学生は全国を上回った。
- ・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、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、小学校女子を除き全国を上回った。中学校において、前年度を大きく上回った。
- ・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、小中学校ともに全国を上回る。
- ・体育・保健体育の授業に関する質問紙項目の結果と体力合計点は関連性が強く、授業改善の重要性が明らかとなった。「目標を意識する」が最も関連が強く、「授業は楽しい」「進んで学習に参加」「友達と助け合ったり教え合ったりする」「授業の最後に振り返りをする」との関連も強い。「ICT を使った学習」は小学校で関連性が見られた。

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」と回答した学校の割合は 100%で全国を上回る。

○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・中学校ともに 100%である。
- ・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、中学校で大きな改善が見られた。

○体育指導での授業中の I C T の活用

- ・「毎時間活用している」と回答した割合が増加し、前年度及び全国を上回った。一方、一部の学校において依然として活用が進んでいない状況も見られる。
- ・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。中学校では「以前に撮影した動きと比較し、変容を確認」が前年度を大きく上回った。

○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前年度及び全国を上回った。取組内容は、小学校で「なわとび」「運動遊び」「複合した活動」、中学校で「なわとび」「ボール運動」が多かった。

○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前年度及び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

- ・全体としては高い実施率となっているが、一部の学年で未実施の学校が複数ある。

IV 実技調査の結果

1 小学校

(1) 男子

体力合計得点は、T得点で48.2であり、前年度を2.0ポイント下回り、全国を1.8ポイント下回った。全国、全道を上回った種目は、ソフトボール投げの1種目である。

前年度のT得点との比較においては、長座体前屈の1種目が0.7ポイント上回るにとどまった。

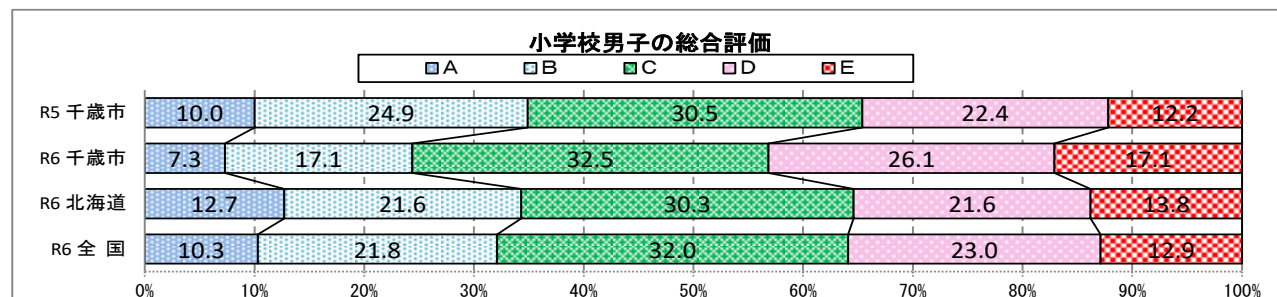
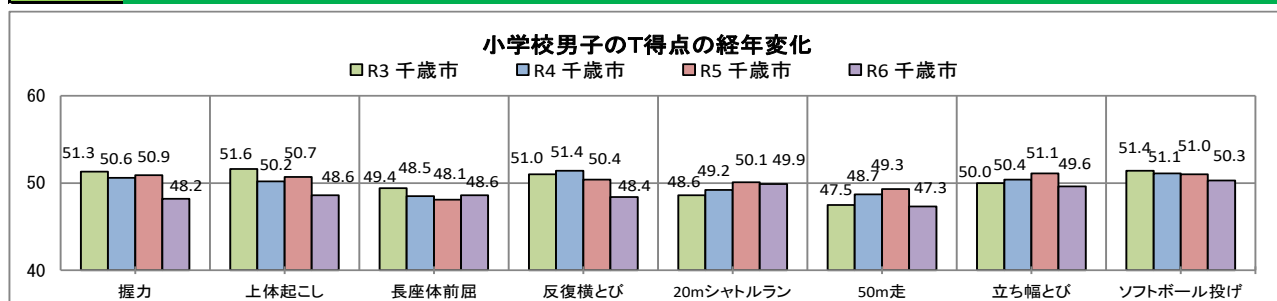
総合評価については、前年度に比べ運動能力の高いA段階とB段階を合わせた（以降A・B段階）児童の割合が10.5ポイント減少し、D・E段階が8.6ポイント増加した。全国、全道の5段階分布に比べ、A・B段階の割合の低さ、D・E段階の高さが顕著である。

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 実技平均	R5	16.49	19.43	32.35	40.92	47.02	9.57	153.83	21.36	52.81
	R6	15.30	18.35	32.59	39.37	46.71	9.80	149.41	20.99	50.77
北海道	R6	16.86	19.12	34.15	41.83	46.33	9.77	151.70	21.52	52.85
全国	R6	16.01	19.19	33.79	40.66	46.90	9.50	150.42	20.75	52.53
千歳市 T得点	R5	50.9	50.7	48.1	50.4	50.1	49.3	51.1	51.0	50.2
	R6	48.2	48.6	48.6	48.4	49.9	47.3	49.6	50.3	48.2



(2) 女子

体力合計得点は、T得点で47.2であり、前年度を3.7ポイント下回り、全国を2.8ポイント下回った。全種目が前年度を下回り、全国を下回った。

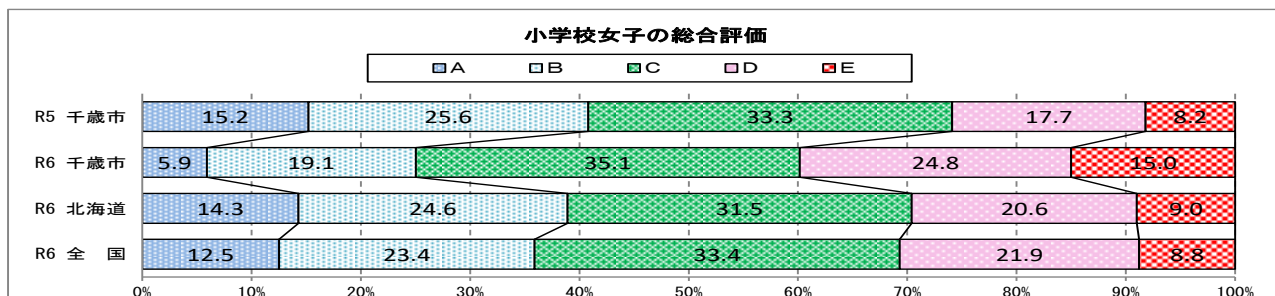
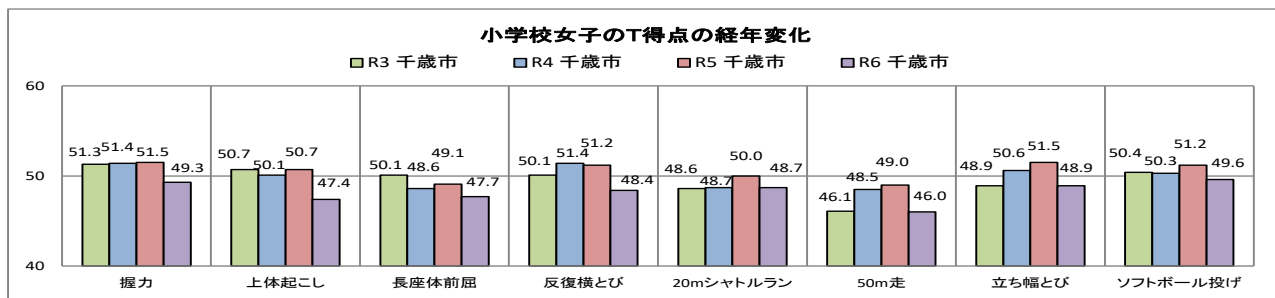
総合評価については、前年度に比べ運動能力の高いA・B段階の児童の割合が15.8ポイント減少し、D・E段階が13.9ポイント増加した。全国、全道の5段階分布に比べ、A・B段階の割合の低さ、D・E段階の高さが顕著である。

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 実技平均	R5	16.61	18.46	37.63	39.63	36.80	9.80	147.73	13.79	55.10
	R6	15.49	16.73	36.09	37.53	34.53	10.16	140.71	12.96	51.38
北海道	R6	16.55	18.05	38.46	39.90	36.34	9.98	144.28	13.86	54.32
全国	R6	15.77	18.16	38.19	38.70	36.59	9.77	143.13	13.15	53.92
千歳市 T得点	R5	51.5	50.7	49.1	51.2	50.0	49.0	51.5	51.2	50.9
	R6	49.3	47.4	47.7	48.4	48.7	46.0	48.9	49.6	47.2



2 中学校

(1) 男子

体力合計得点は、T得点で50.7であり、前年度を0.6ポイント上回り、全国を0.7ポイント上回った。上体起こし、反復横とび、立ち幅とび、ハンドボール投げの4種目が全国、全道を上回り、握力が全国を上回った。前年度を上回った種目は、握力、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とびの5種目である。

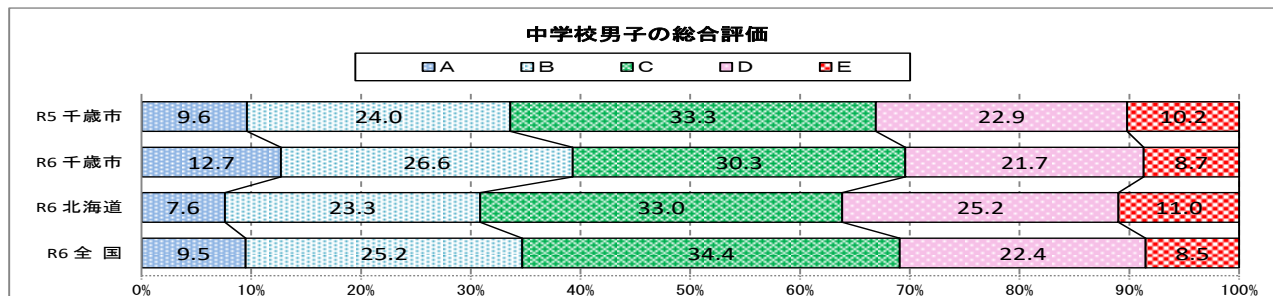
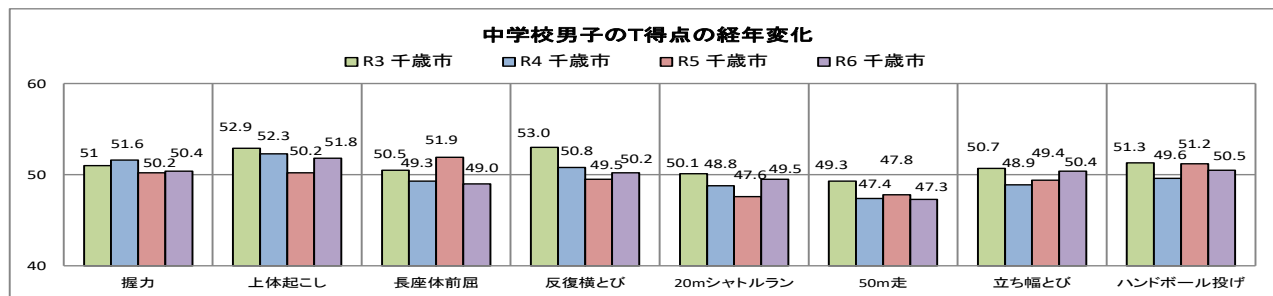
総合評価については、前年度に比べ運動能力の高いA・B段階の生徒の割合が5.7ポイント増加し、D・E段階が2.7ポイント減少した。全国、全道の5段階分布と比べ、A・B段階の割合が高い。

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 実技平均	R5	29.14	25.93	46.29	50.76	71.99	8.21	195.24	21.13	41.42
	R6	29.21	27.09	43.37	51.67	77.68	8.25	198.61	20.85	42.59
北海道	R6	29.57	25.24	42.77	49.95	74.78	8.16	194.73	20.31	40.49
全国	R6	28.95	25.94	44.47	51.51	78.98	7.99	197.18	20.57	41.86
千歳市 T得点	R5	50.2	50.2	51.9	49.5	47.6	47.8	49.4	51.2	50.1
	R6	50.4	51.8	49.0	50.2	49.5	47.3	50.4	50.5	50.7



(2) 女子

体力合計得点は、T得点で49.2であり、前年度を0.2ポイント下回り、全国を0.8ポイント下回った。
握力が全国を上回り、上体起こしが全国と同様となった。

前年度を上回った種目は、握力、上体起こし、反復横とび、20mシャトルランの4種目である。

総合評価については、前年度に比べ運動能力の高いA・B段階の生徒の割合が0.3ポイント減少し、D・E段階が2.4ポイント増加した。全国の5段階分布に比べ、A・B段階の割合が低く、D・E段階が高い。

中学校女子の実技の結果

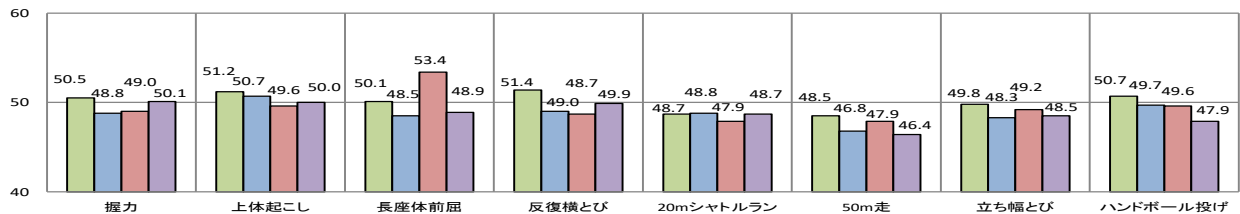
■ 全国を上回る

■ 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)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)	合計得点
千歳市 実技平均	R5	22.70	21.40	49.89	44.71	46.58	9.14	164.27	12.26	46.48
	R6	23.24	21.57	45.29	45.55	48.15	9.28	162.19	11.49	46.43
北海道	R6	23.03	20.66	45.02	43.99	46.33	9.16	161.52	12.16	44.93
全国	R6	23.18	21.56	46.47	45.65	50.67	8.96	166.32	12.40	47.37
千歳市 T得点	R5	49.0	49.6	53.4	48.7	47.9	47.9	49.2	49.6	49.4
	R6	50.1	50.0	48.9	49.9	48.7	46.4	48.5	47.9	49.2

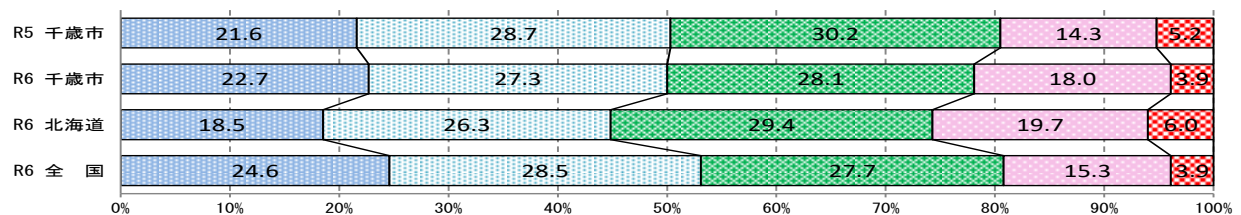
中学校女子のT得点の経年変化

■ R3 千歳市 ■ R4 千歳市 ■ R5 千歳市 ■ R6 千歳市



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

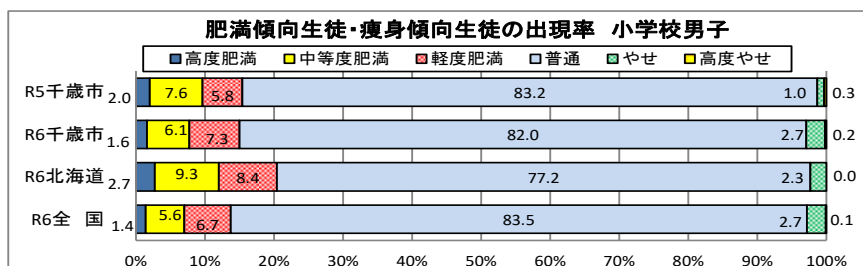
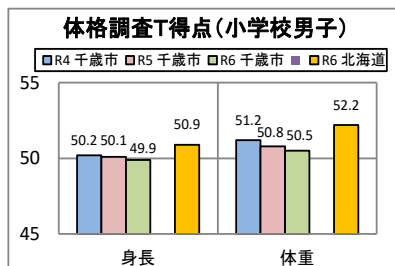
(1) 男子

身長は139.44cmで、前年度より0.23cm減り、全国を0.09cm下回った。体重は35.53kgで、前年度より0.49kg減り、全国を0.37kg上回った。T得点をみると、身長は全国、全道いずれをも下回り、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15.0%で、前年度より0.4ポイント減少した。全国を上回り、全道を下回る状況である。
痩身傾向児の割合は2.9%で、前年度より1.6ポイント増加した。全国、全道を上回る状況である。

【小学校男子の体格と肥満・痩身の状況】

		体 格 平 均		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率					
		身長(cm)	体重(kg)	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
千歳市	R5	139.67	36.02	2.0	7.6	5.8	83.2	1.0	0.3
	R6	139.44	35.53	1.6	6.1	7.3	82	2.7	0.2
北海道	R6	140.17	36.88	2.7	9.3	8.4	77.2	2.3	0
全国	R6	139.53	35.16	1.4	5.6	6.7	83.5	2.7	0.1



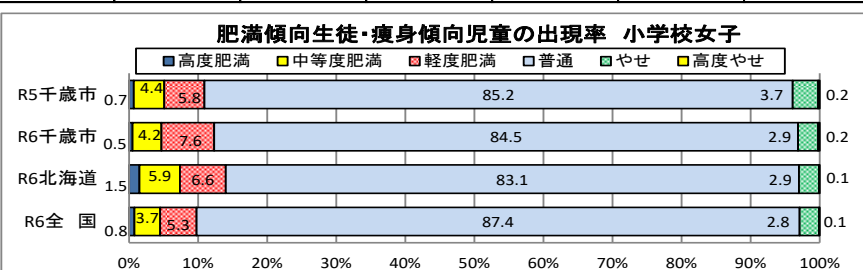
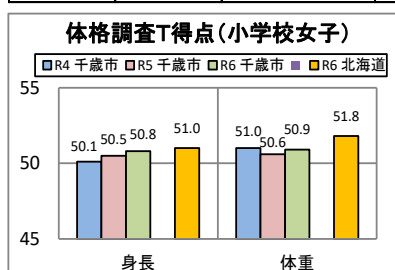
(2) 女子

身長は 141.53cm で、前年度より 0.11cm 減り、全国を 0.57cm 上回った。体重は 35.59kg で、前年度より 0.08 kg減り、全国を 0.67kg 上回った。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 12.3%で、前年度より 1.4 ポイント増加した。全国を上回り、全道を下回る状況である。痩身傾向児の割合は 3.1%で、前年度より 0.8 ポイント減少した。全国、全道を上回る状況である。

【小学校女子の体格と肥満・痩身の状況】

		体 格 平 均		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率					
		身長(cm)	体重(kg)	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
千歳市	R5	141.64	35.67	0.7	4.4	5.8	85.2	3.7	0.2
	R6	141.53	35.59	0.5	4.2	7.6	84.5	2.9	0.2
北海道	R6	141.69	36.24	1.5	5.9	6.6	83.1	2.9	0.1
全 国	R6	140.96	34.92	0.8	3.7	5.3	87.4	2.8	0.1



2 中学校

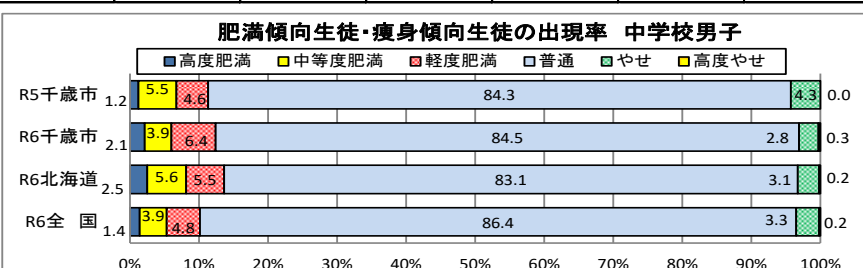
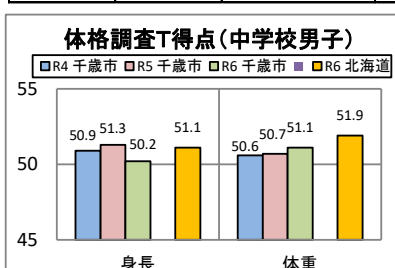
(1) 男子

身長は 161.41cm で、前年度より 0.73cm 減り、全国を 0.12cm 上回った。体重は 51.18kg で、前年度より 0.25 kg増え、全国を 1.08kg 上回った。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 12.4%で、前年度より 1.1 ポイント増加した。全国を上回り、全道を下回る状況である。痩身傾向児の割合は 3.1%で、前年度より 1.2 ポイント減少した。全国、全道を下回る状況である。

【中学校男子の体格と肥満・痩身の状況】

		体 格 平 均		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率					
		身長(cm)	体重(kg)	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
千歳市	R5	162.14	50.93	1.2	5.5	4.6	84.3	4.3	0
	R6	161.41	51.18	2.1	3.9	6.4	84.5	2.8	0.3
北海道	R6	162.15	52.00	2.5	5.6	5.5	83.1	3.1	0.2
全 国	R6	161.29	50.10	1.4	3.9	4.8	86.4	3.3	0.2



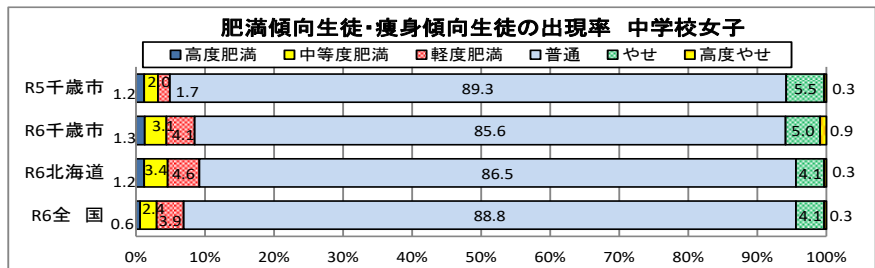
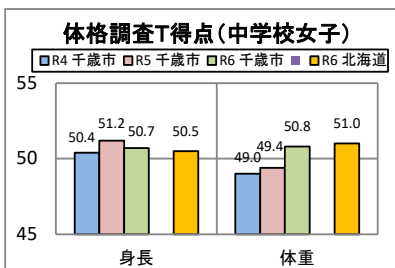
(2) 女子

身長は 155.42cm で、前年度より 0.17cm 減り、全国を 0.39cm 上回った。体重は 47.36kg で、前年度より 0.95 kg増え、全国を 0.59kg 上回った。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 8.5%で、前年度より 1.6 ポイント増加した。全国を上回り、全道を下回る状況である。痩身傾向児の割合は 5.9%で、前年度より 0.1 ポイント減少した。全国、全道を上回る状況である。

【中学校女子の体格と肥満・痩身の状況】

		体 格 平 均		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率					
		身長(cm)	体重(kg)	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
千歳市	R5	155.59	46.41	1.2	2.0	1.7	89.3	5.5	0.3
	R6	155.42	47.36	1.3	3.1	4.1	85.6	5.0	0.9
北海道	R6	155.30	47.52	1.2	3.4	4.6	86.5	4.1	0.3
全 国	R6	155.03	46.77	0.6	2.4	3.9	88.8	4.1	0.3



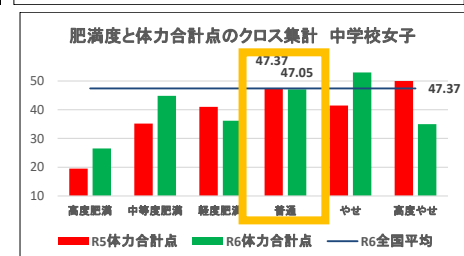
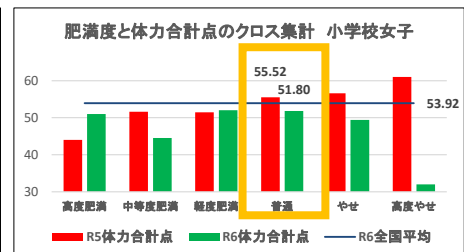
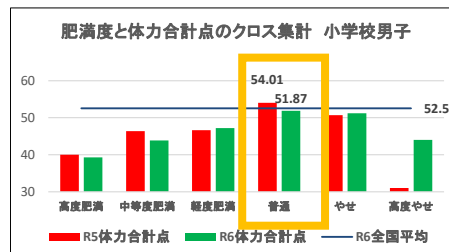
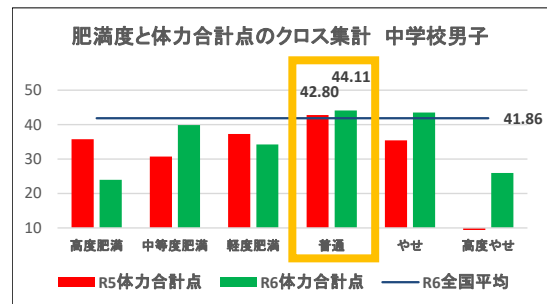
◆実技と体格、肥満度にかかわる考察

以下の表は、これまで報告した内容を整理したものである。

	実技調査		体格調査		肥満度調査	
	体力合計点	総合評価	身長	体重	肥満傾向児	痩身傾向児
小学校男子	前年度を大きく下回り、全国を下回る	A・B段階の減少とD・E段階の増加が顕著	わずかに減少	大きく減少	全国を上回る	全国を上回る
小学校女子	前年度を大きく下回り、全国を下回る	A・B段階の減少とD・E段階の増加が顕著	わずかに減少	わずかに減少	全国を上回る	全国を上回る
中学校男子	前年度を上回り、全国を上回る	A・B段階が増加し、D・E段階が減少	減少	増加	全国を上回る	全国を上回る
中学校女子	前年度をわずかに下回り、全国を下回る	A・B段階がわずかに減少し、D・E段階が増加	減少	大きく増加	全国を上回る	全国を上回る

上の表において、中学校男子は、全体の体力・運動能力が引き上げられ、A・B段階の生徒の増加とD・E段階の減少、全国平均を上回る結果に結びついたと考えられる。加えて、表の下の肥満度と体力合計点のクロス集計は、中学校男子の 85.5%を占める普通の段階の生徒の体力合計点が前年度の成績も全国平均も上回っていることを示している。一方で、小学校においては、男子では 82%を占める、女子では 84.5%を占める普通の段階にある児童の体力合計点がいずれも前年度の成績も全国平均も下回っていることがわかる。同様に、中学校女子の 85.6%を占める普通の段階にある生徒の体力合計点は、前年度の成績も全国平均をやや下回っていることがわかる。

これらのことから、本市の児童生徒は、肥満、痩身傾向児の割合がやや高くなってきてはいるが、普通の段階にある児童生徒の体力合計点の高低が全体の成績に大きく影響を及ぼしていると言える。身長、体重が大きく変化する成長段階においては、体力・運動能力の状況を把握するとともに肥満度も考慮しながら、全体の体力の向上を目指すことが求められる。



VI 児童生徒質問紙調査の結果

1 生活習慣の状況

質問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」と回答した児童生徒の割合は、依然として全国を下回る状況が続いている。特に、小学校女子は9.9ポイント差に広がった。

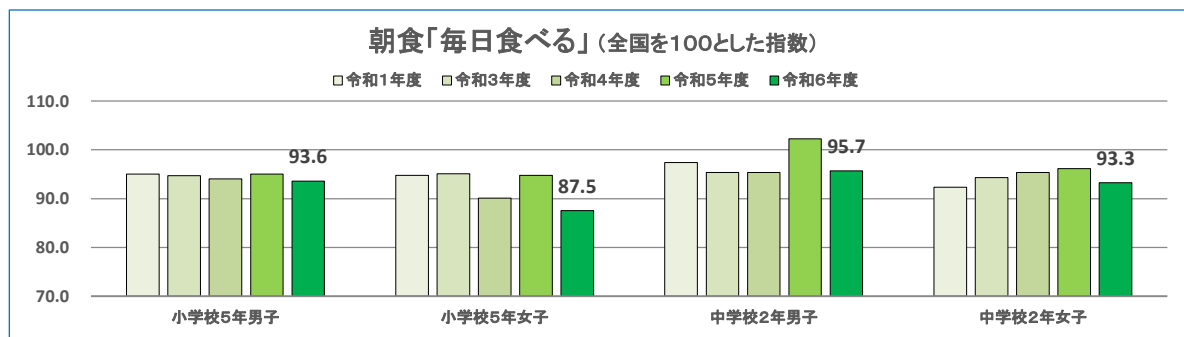
小学校男子は5回連続で前年度を下回り、2年連続で中学校男子を下回った。女子は小中学校間の差がほぼなくなった。小学校は男女とも平成25年度以降、最も低い状況となった。

中学校は、小学校5年生時の結果と比較すると男子は0.6ポイント上回り、女子は5.9ポイント下回った。男女の差が大きい。

「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合

※ () は全国との差

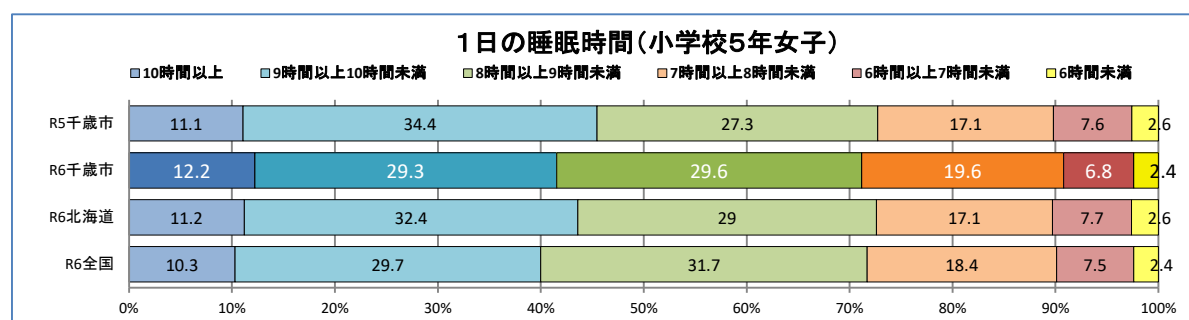
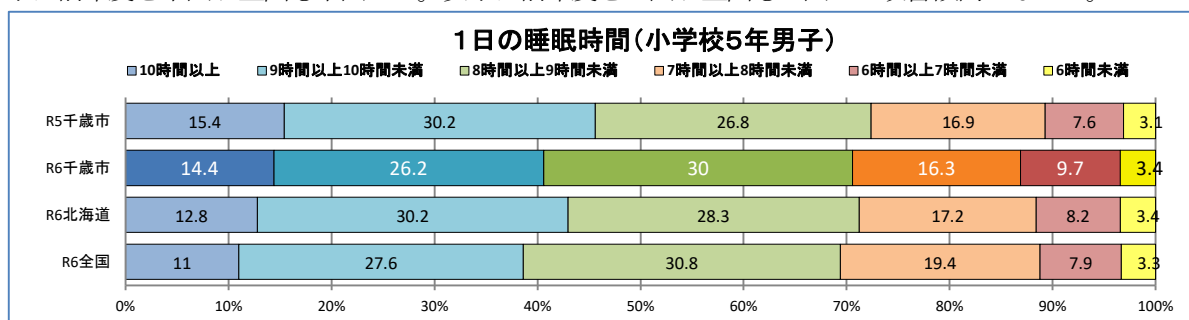
	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
R 6 全 国	81.3	79.5	81.6	74.4
R 6 全 道	74.2	71.0	77.3	67.0
R 6 千 歳 市	76.1 (-5.2)	69.6 (-9.9)	78.1 (-3.5)	69.4 (-5.0)
R 5 千 歳 市	76.2 (-4.6)	75.8 (-3.6)	81.7 (+1.8)	69.9 (-2.8)
R5千歳市からの増減	-0.1	-6.2	-3.6	-0.5

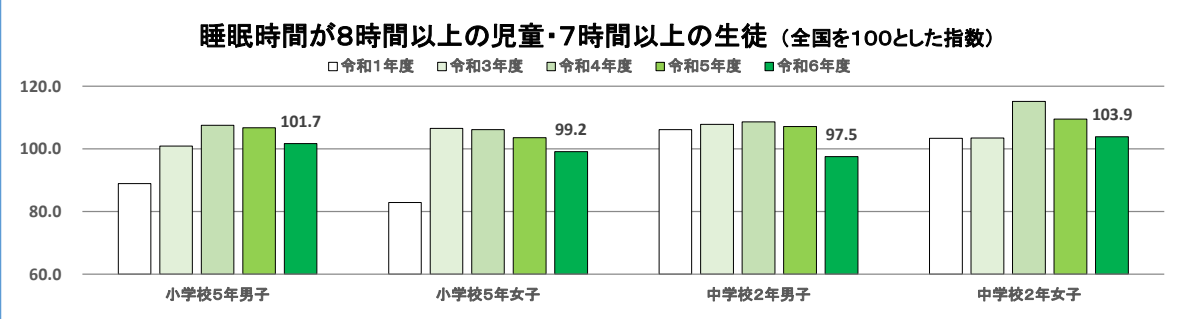
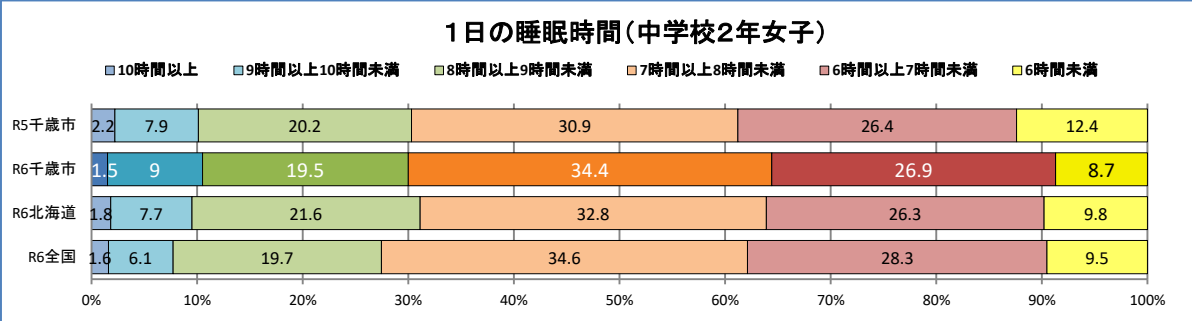
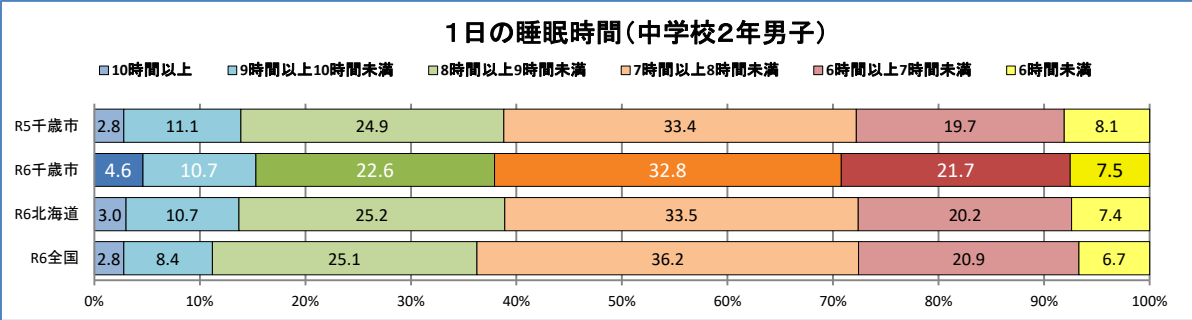


質問7	毎日どのくらい寝ていますか。
-----	----------------

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70.6%、女子71.1%となっている。男子は過去の調査と同様に70%前後を保っているが、女子は80%台から減少傾向になっていて4年連続で前年度を下回っている。

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70.7%、女子64.4%となっている。男子は前年度を下回り全国も下回った。女子は前年度を上回り全国も上回って改善傾向となった。



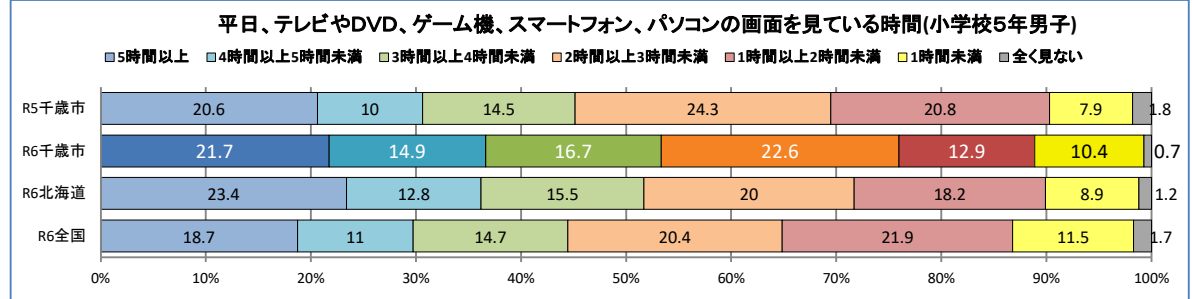


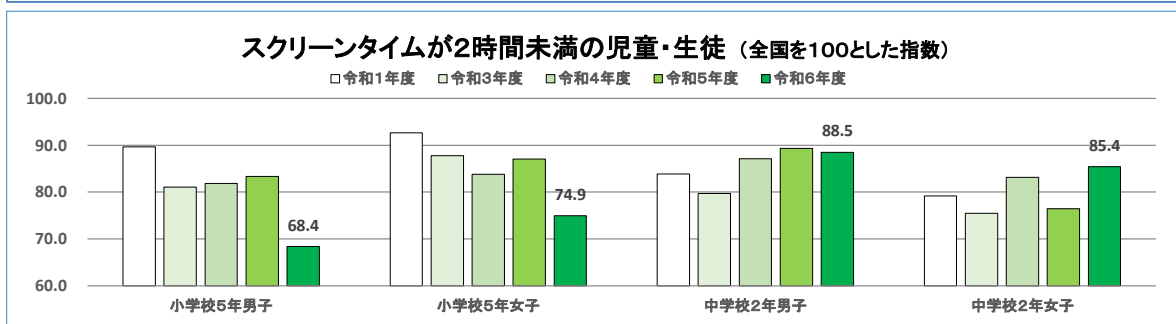
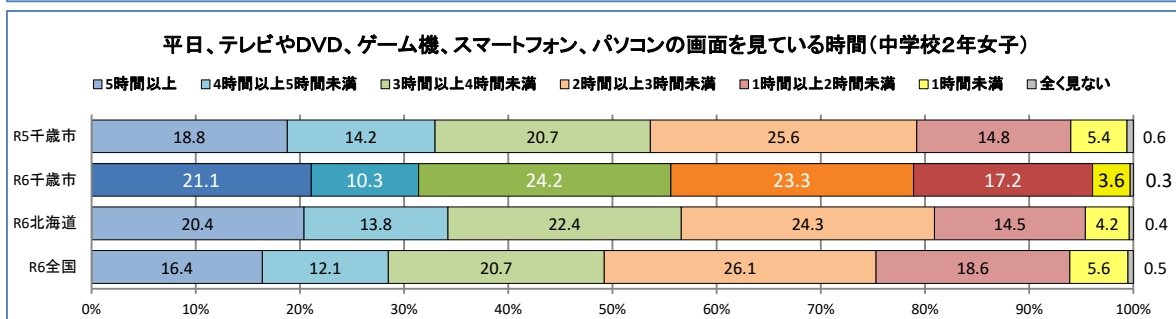
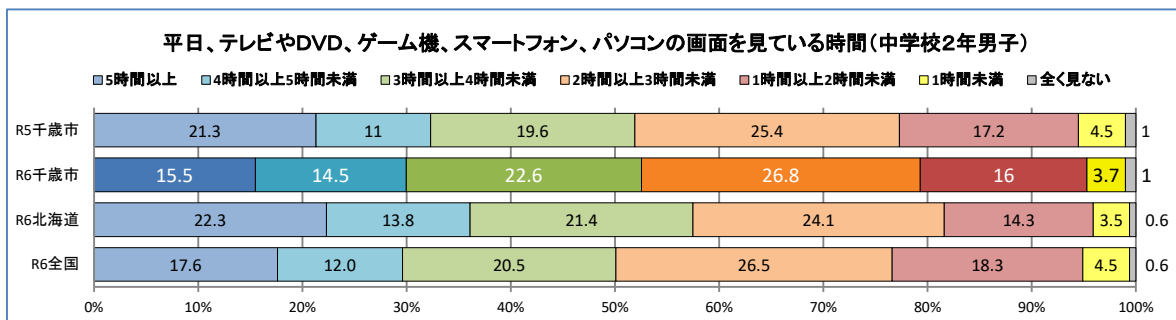
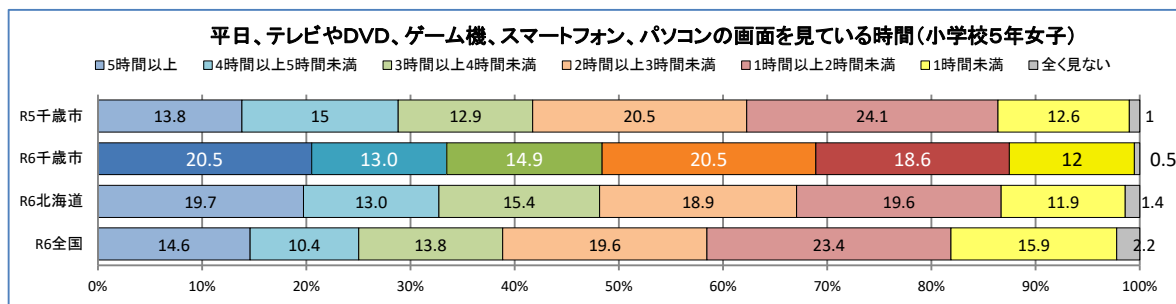
質問8 平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

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)が長時間になっている児童生徒が多い状況となっている。小学校よりも中学校の方が長時間となっている。

「2時間未満」と回答した割合は、小学校男子24.0%、小学校女子31.1%、中学校男子20.7%、中学校女子21.1%となっており、全国を2.8～11.1ポイント下回っている。中学校は、小学校5年生時の結果と比較すると、男子は9.6ポイント、女子は19.8ポイント減少した。

小学校では男女とも「2時間以上3時間未満」の回答が最も多い。中学校では「3時間以上4時間未満」の回答が平均的となっている。「4時間以上」の割合は30.0～36.6%で、小学校は男女とも前年度より増加している。





2 運動習慣の状況

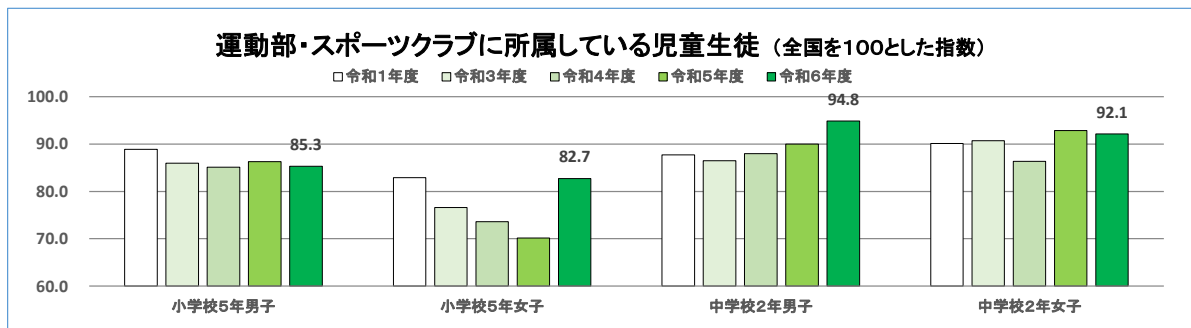
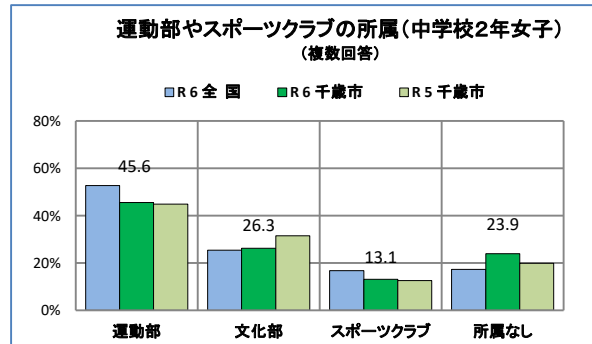
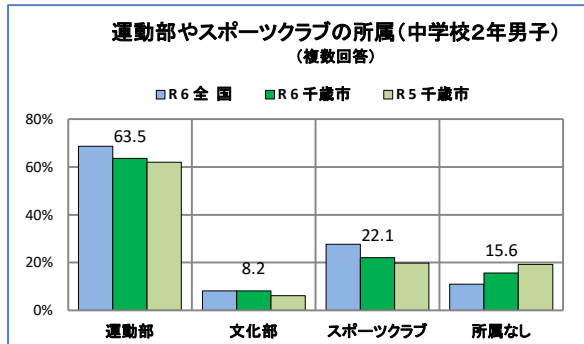
小学校4	地域のスポーツクラブ(スポーツ少年団や習い事をふくみます)に入っていますか。
中学校4	学校の部活動や地域のクラブ活動、地域のスポーツクラブに所属していますか。当てはまるものをすべて選んでください。(①学校の運動部、②学校の文化部、③地域クラブ活動、地域のスポーツクラブ、④所属していない)

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56.9%で前年度とほぼ同様、女子は42.1%で前年度を7.6ポイント上回ったが、いずれも全国より低い。

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、男子が15.6%、女子23.9%で、全国より高い状況が続いている。運動部に所属している生徒の割合及び地域のクラブ活動、スポーツクラブに所属している生徒の割合は、男女ともに前年度よりも上昇したものの、全国より低い状況が続いている。

「入っている」と回答した児童の割合 ※（ ）は全国との差

	小学校男子	小学校女子
R 6 全 国	66.7	50.9
R 6 全 道	61.0	47.0
R 6 千 歳 市	56.9(-9.8)	42.1(-8.8)
R 5 千 歳 市	56.6(-9.0)	34.5(-14.7)
R5千歳市からの増減	+0.3	+7.6



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 週間の総運動時間の平均値を全国と比較すると、小学校男子が7分、小学校女子が50分、中学校男子が2分長くなっているが、中学校女子は49分短い状況にある。平日は全国を上回り、土日は全国を下回る傾向が見られる。

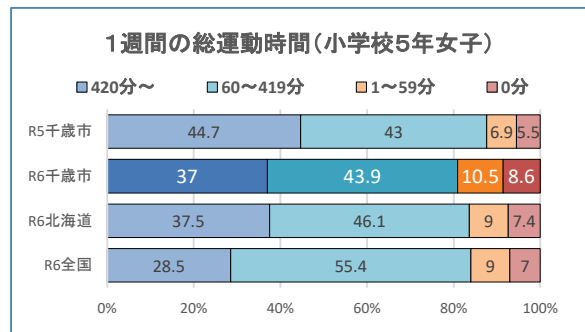
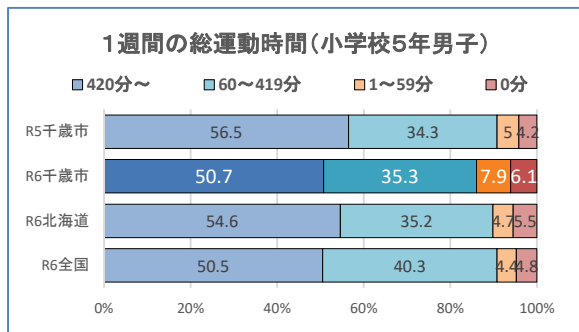
1 週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合は、中学校男子が78.1%で最も多く、次いで中学校女子51.0%、小学校男子50.7%、小学校女子37.0%となっている。

1 週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の割合は、小学校で前年度よりも増加、中学校で前年度より減少の状況にある。いずれも全国を上回り、運動時間が短い児童生徒が多い状況がある。

運動時間に関しては、二極化の傾向が見られる。

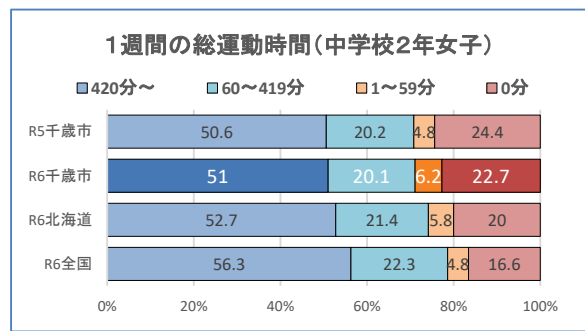
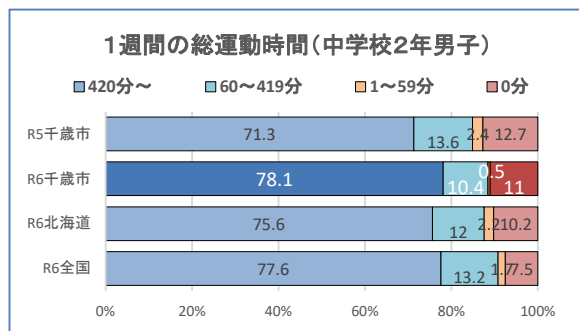
小学校 5年 男子	学校の体育の授業以外での運動やスポーツについて(曜日ごとの運動時間)															
	月		火		水		木		金		土		日		1週間の総運動時間	
	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数
千歳市	56.6	101	72.0	122	79.2	121	71.1	117	66.0	111	114.6	87	100.0	81	557.4	101
北海道	66.9	120	78.7	133	79.5	121	74.4	123	80.2	135	114.0	86	99.0	80	585.6	106
全 国	55.9	100	59.2	100	65.6	100	60.6	100	59.6	100	131.9	100	124.2	100	550.1	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)															
	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	45.7	123	48.4	126	62.6	140	46.4	115	50.5	123	71.5	100	58.1	95	381.5	115
北海道	51.0	137	54.8	142	59.0	132	54.4	135	56.7	139	71.6	100	53.9	89	398.5	120
全 国	37.3	100	38.5	100	44.7	100	40.2	100	40.9	100	71.5	100	60.9	100	331.8	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(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数
千歳市	103.7	130	110.7	114	62.2	80	110.3	121	98.4	99	164.6	88	115.5	94	755.1	100
北海道	87.2	109	101.7	105	80.0	103	95.7	105	102.2	103	161.1	86	97.4	79	720.8	96
全 国	80.0	100	97.0	100	78.0	100	91.2	100	99.0	100	188.1	100	123.5	100	752.7	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(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数
千歳市	63.3	105	67.7	95	40.3	73	74.5	111	59.4	80	99.6	78	63.2	99	468.1	91
北海道	63.0	105	69.2	97	56.3	102	66.4	99	73.3	98	106.6	83	53.0	83	486.8	94
全 国	60.2	100	71.4	100	55.1	100	67.0	100	74.5	100	127.7	100	63.6	100	517.2	100



3 運動やスポーツに関する意識

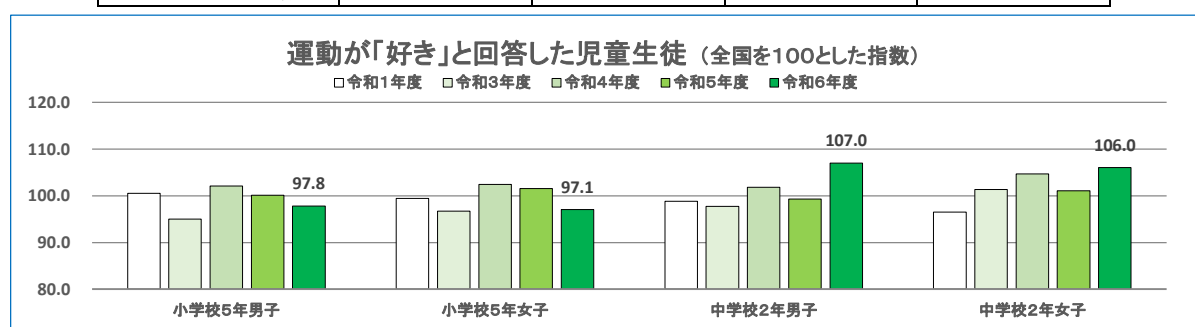
質問1	運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。
-----	----------------------------------

運動が「好き」「やや好き」と回答した割合は、すべて全国を下回り、前年度との比較では中学校男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、中学校男女で全国を上回り小学校男女で全国を下回った。

「好き」「やや好き」と回答した児童生徒の割合

※ () は全国との差

	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
R 6 全 国	93.2	86.2	90.6	76.9
R 6 全 道	93.5	87.0	91.1	76.6
R 6 千 歳 市	91.4(-1.8)	85.3(-0.9)	90.5(-0.1)	74.7(-2.2)
R 5 千 歳 市	93.0(+0.1)	87.0(+1.3)	88.8(-0.6)	77.3(+0.8)
R5千歳市からの増減	-1.6	-1.7	+1.7	-2.6



4 体育・保健体育の授業について

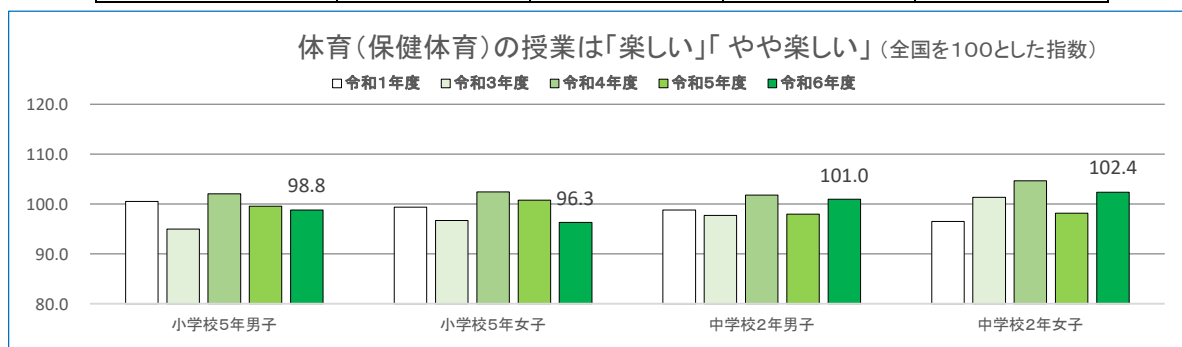
質問9	体育（保健体育）の授業は楽しいですか。
-----	---------------------

体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と回答した割合は、小学校で前年度及び全国を下回っている一方、中学校で前年度及び全国を上回っている。

「楽しい」「やや楽しい」と回答した児童生徒の割合

※（）は全国との差

	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
R 6 全 国	94.7	90.0	91.7	83.8
R 6 全 道	94.1	90.0	91.7	84.3
R 6 千 歳 市	93.6(-1.1)	86.7(-3.3)	92.6(+0.9)	85.8(+2.0)
R 5 千 歳 市	94.3(-0.4)	90.6(+0.7)	87.9(-1.8)	81.2(-1.5)
R5千歳市からの増減	-0.7	-3.9	+4.7	+4.6



質問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、わかったり」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、小学校女子以外は前年度及び全国を上回っている。「いつもある」と回答した割合は、中学校男女が全国を大きく上回っている。

「いつもある」「だいたいある」と回答した児童生徒の割合

※（）は全国との差

	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
R 6 全 国	83.7	82.5	87.3	84.9
R 6 全 道	84.3	83.0	87.2	84.9
R 6 千 歳 市	86.6(+2.9)	82.3(-0.2)	89.7(+2.4)	87.4(+2.5)
R 5 千 歳 市	81.8(-1.0)	83.8(+1.6)	82.0(-1.4)	83.2(+0.5)
R5千歳市からの増減	+4.8	-1.5	+7.7	+4.2

質問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、わかったり」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、小学校女子が前年度及び全国を下回っているが、中学校男女がともに前年度及び全国を上回った。

「いつもある」と回答した割合は、中学校女子が前年度及び全国を大きく上回ったが、小学校女子が前年度より大きく減らした。

「いつもある」「だいたいある」と回答した児童生徒の割合

※（）は全国との差

	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
R 6 全 国	84.4	86.1	89.4	89.7
R 6 全 道	84.9	86.6	88.7	89.2
R 6 千 歳 市	87.9(+3.5)	86.0(-0.1)	92.2(+2.8)	92.5(+2.8)
R 5 千 歳 市	82.1(-0.7)	86.9(+1.6)	84.8(-0.1)	85.1(-1.3)
R5千歳市からの増減	+5.8	-0.9	+7.4	+7.4

質問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か。
------	---

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ことがわかる。ICT を使った学習で「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」と回答した児童生徒の割合は、全国を上回っている。特に、中学校女子で全国より 8.3 ポイント高い。小学校より中学校が高く、男子より女子が高い傾向が見られる。

「いつもある」「だいたいある」と回答した児童生徒の割合

※（ ）は全国との差

	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
R 6 全 国	57.2	58.2	66.8	63.4
R 6 全 道	63.7	65.6	74.0	71.6
R 6 千 歳 市	57.7(+0.5)	60.3(+2.1)	68.2(+1.4)	71.7(+8.3)
R 5 千 歳 市	57.3(+1.8)	65.3(+8.1)	53.5(-2.3)	56.4(+1.7)
R5千歳市からの増減	+0.4	-5.0	+14.7	+15.3

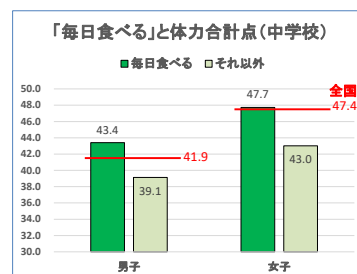
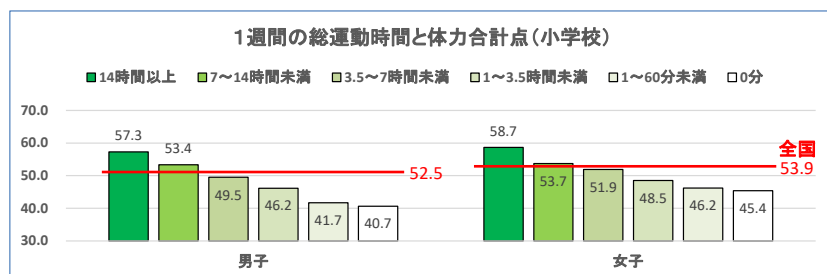
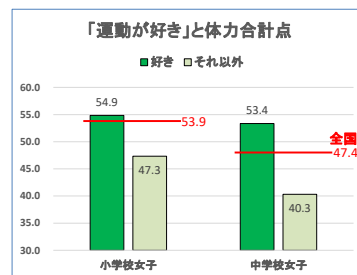
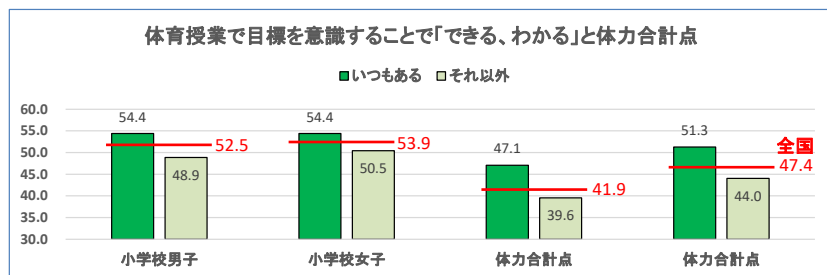
5 クロス集計に関する考察について

体育・保健体育の授業に関する質問紙項目と体力合計点は、関連性が強かった。特に、「体育授業で目標を意識することで『できる、わかる』」に「いつもある」と回答した児童生徒の体力合計点は、それ以外の回答の児童生徒より高く、最も高い関連が見られた。他にも「授業は楽しい」「進んで学習に参加」「友達と助け合ったり、教え合ったりする学習」「授業の最後に、振り返りをする」との関連が強かった。「ICT を使った学習」は、中学校よりも小学校で関連が強かった。体育・保健体育の授業改善の重要性が伺える結果となっている。

運動やスポーツに関する意識と体力合計点は関連が強く、特に、小中学校ともに女子は顕著であった。「運動が好き」と「体育（保健体育）の授業は楽しい」は強く関係しており、授業を通して運動好きを増やす取組や体育（保健体育）授業以外で運動の楽しさや喜びを実感させる取組が大切になってくる。

1 週間の総運動時間と体力合計点の関連は、小学校において強かった。小学校においては、積極的に運動に取り組む意欲や態度を育て、運動習慣の定着を図ることが重要である。

生活習慣の状況に関する質問紙項目と体力合計点はあまり明確な関連は見られなかったが、中学校においては、朝食を「毎日食べる」と回答した生徒の体力合計点がそれ以外の回答の生徒より高かった。近年増加傾向である朝食欠食への対応が重要である。

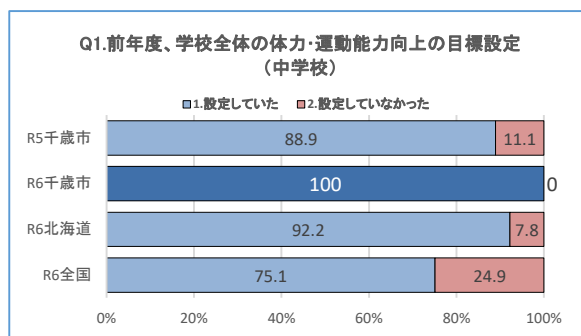
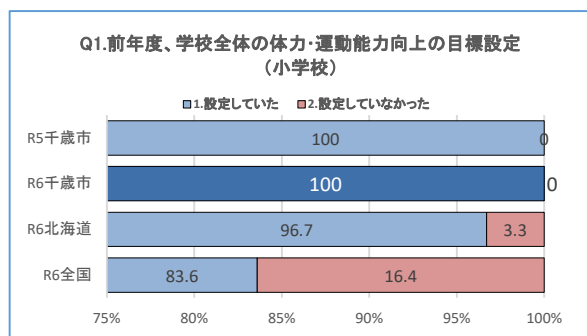


VII 学校質問紙調査の結果

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。
-----	----------------------------------

すべての小中学校で「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。

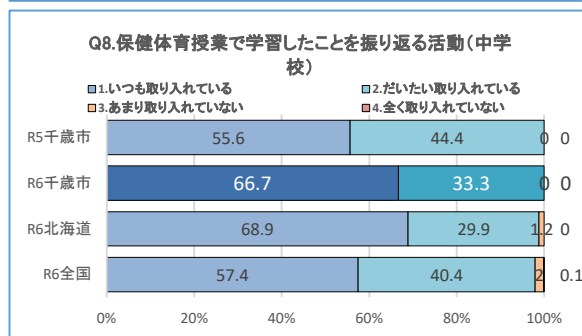
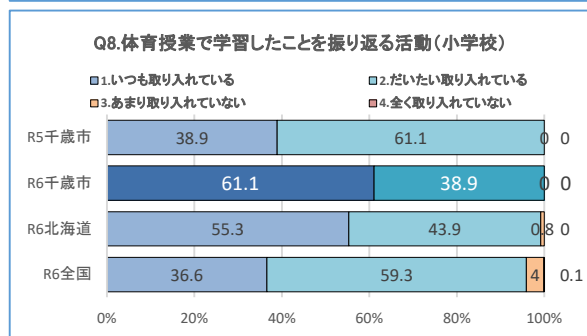
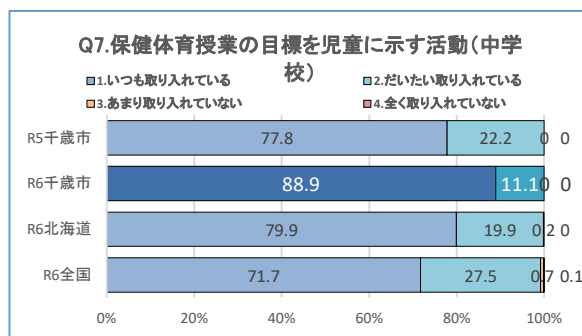
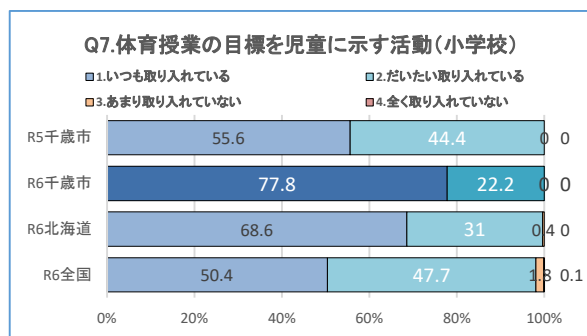


2 体育 (保健体育) 授業での取組

質問6	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。
-----	---

質問7	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。
-----	--

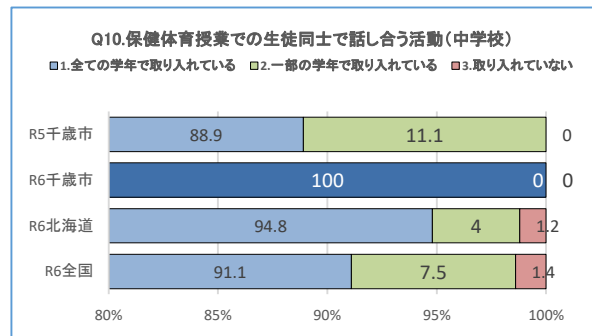
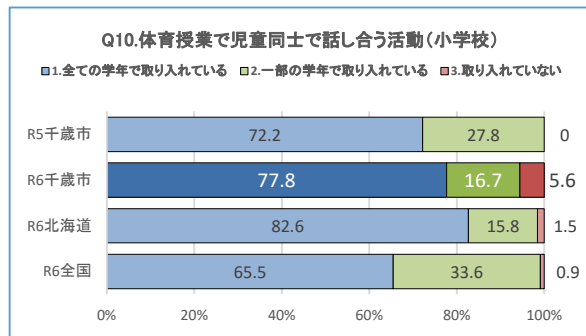
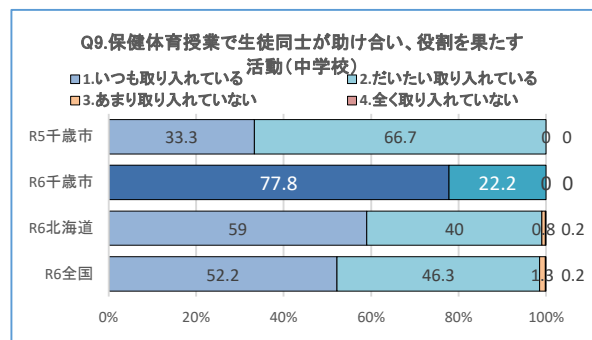
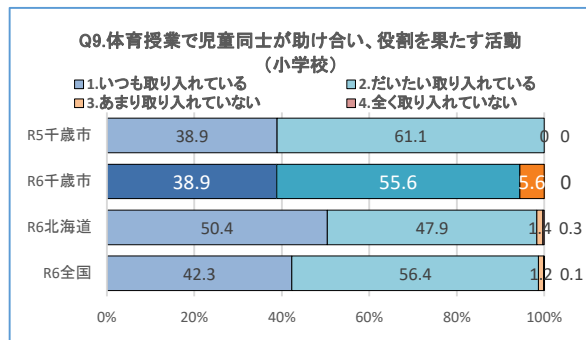
小中学校ともに「いつも」「だいたい」取り入れているとの回答が前年度及び全国を上回った。各校において、体育 (保健体育) の授業改善が進んでいることがわかる。



質問8	体育 (保健体育) 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。
-----	--

質問9	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。
-----	---

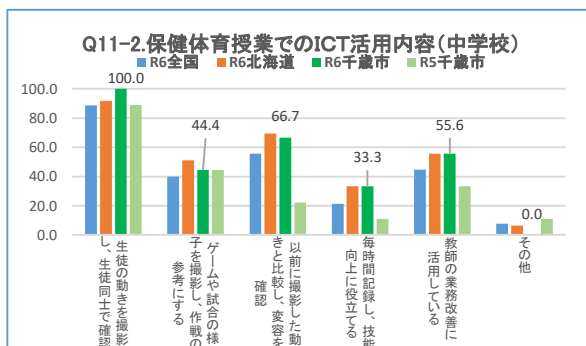
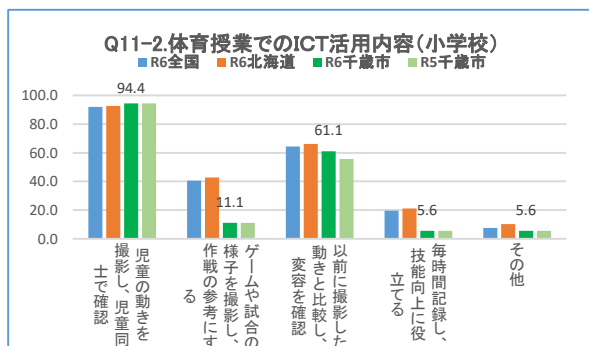
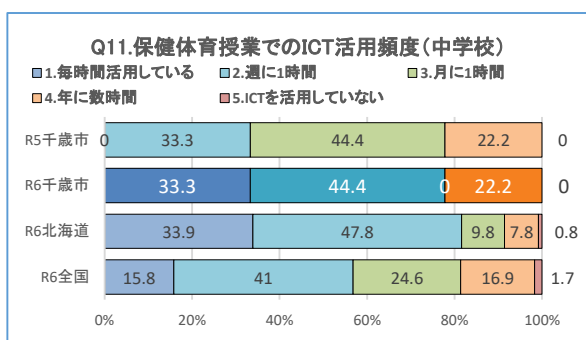
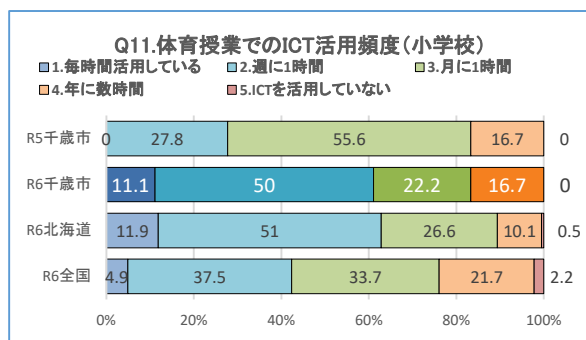
小規模の小学校において「あまり取り入れていない」「取り入れていない」という回答が見られたものの、市内小中学校において、「児童生徒同士で助け合ったり、役割を果たしたりする」「児童生徒同士で話し合う」活動を多く取り入れていることがわかる。特に、中学校では前年度を大きく上回った。



質問 10	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。
質問 10-2	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、小中学校ともに「毎時間活用している」と回答した割合が増加し、前年度及び全国を上回った。一方、「年に数時間」と回答した割合は、小中学校ともに増減がなく、一部の学校において依然として活用が進んでいない状況も見られる。

活用内容について、小学校では前年度との違いが少ないが、中学校では「以前に撮影した動きと比較し、変容を確認」が前年度を大きく上回った。

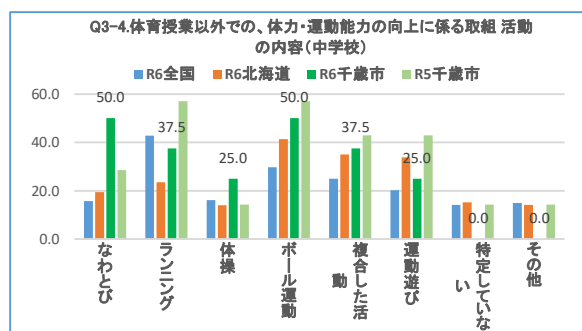
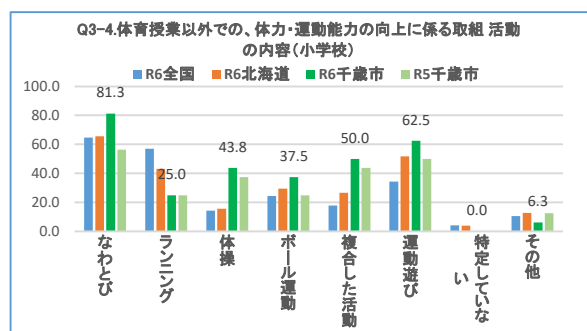
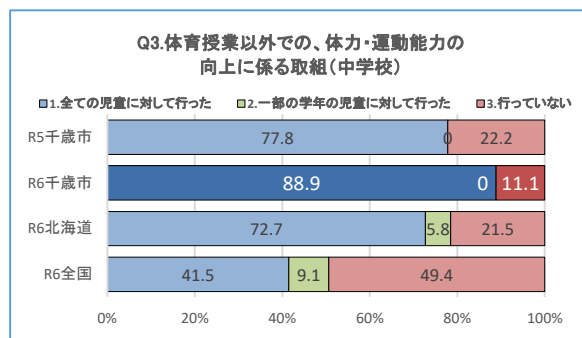
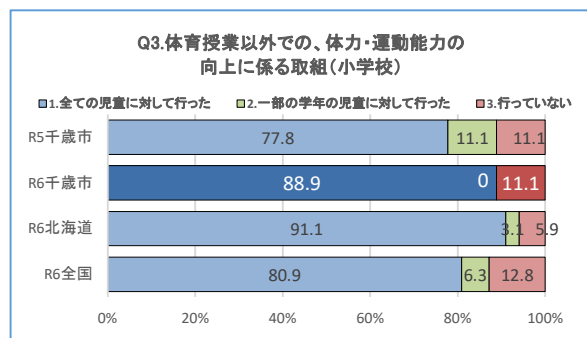


3 体育（保健体育）授業以外での取組

質問 3	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。
質問 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、小中学校共に前年度及び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、「なわとび」を取り入れている学校が最も多く、次に「運動遊び」「複合した活動」「体操」「ボール運動」が続いていて、いずれも全国を上回った。中学校では、「なわとび」「体操」が増加し、「ランニング」「運動遊び」が減少した。

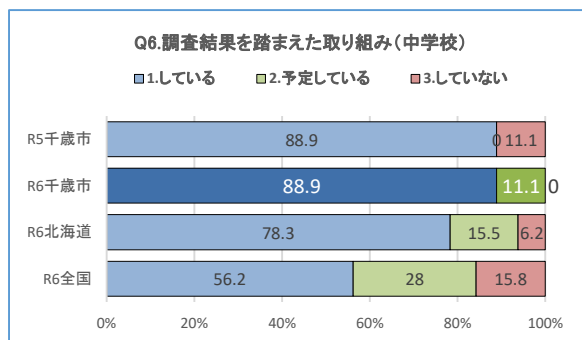
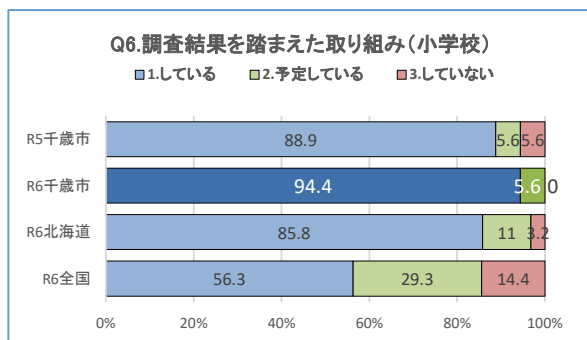


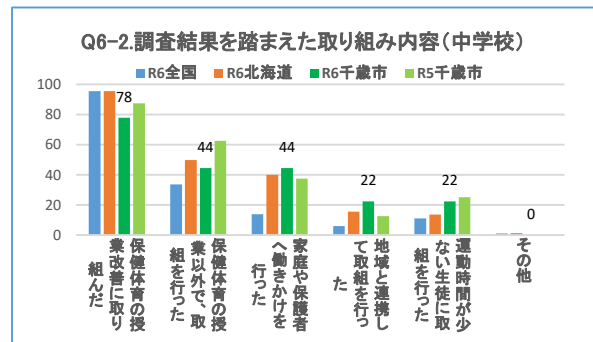
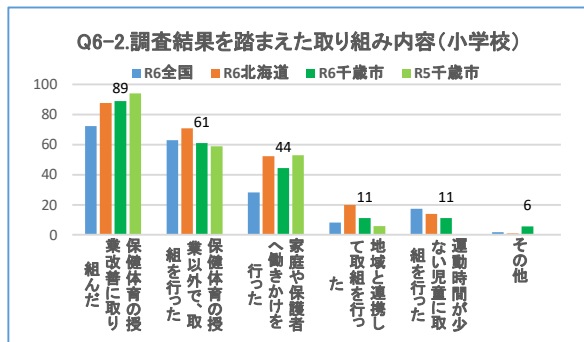
4 調査結果の活用

質問 5	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。
質問 5-2	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）

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、小中学校ともに前年度及び全国を上回っている。

取組内容は、「保健体育の授業改善」が小中学校ともに最も多いものの、前年度を下回った。小学校では「授業以外での取組」「地域と連携した取組」「運動時間が少ない児童への取組」、中学校では「家庭や保護者への働きかけ」「地域と連携した取組」が増加し、各校が課題解決に向け、工夫して取組を進めている状況がわかる。

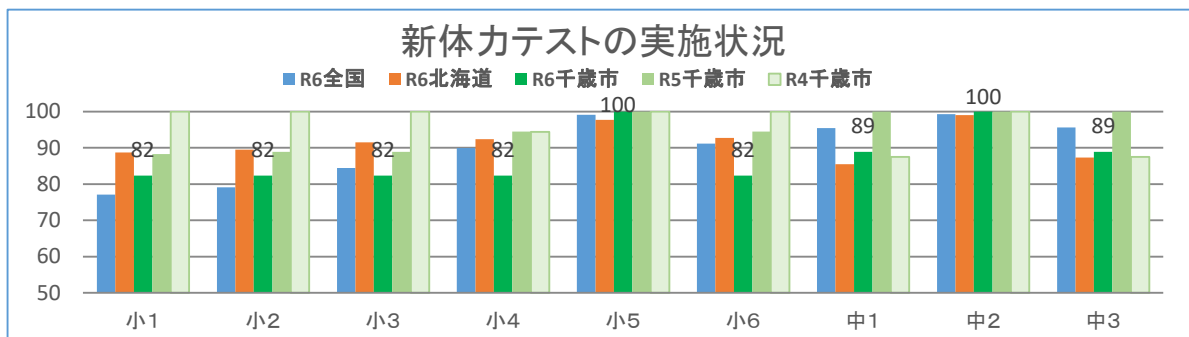




5 新体力テストの実施状況

小学校 21 中学校 19	今年度の実施学年※複数回答
---------------	---------------

小学校では、一部の学年で未実施となっている学校が複数校あり、依然として100%にはなっていない。中学校では小規模校1校を除き全学年で実施されている。全体としては高い実施率となっている。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全種目実施を目指しており、着実に前進を図る必要がある。



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低下し、全国を下回る状況となった。「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、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、わかったり」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、わかったり」する児童生徒の割合が全国と比較して2ポイント程度高いかほぼ同様の状況にあった。「友達と助け合ったり、教え合ったりする学習」では、小学校女子が全国とほぼ同様の状況にとどまったが、小学校男子、中学校が全国より高い状況となっている。

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。中学校では、前年度に比べ、以前に撮影した動きと比較し変容を確認する活用内容が増加しており、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っている。しかし、一部の学校において依然として活用機会が増加していない状況も見られることから、授業における ICT 機器の活用が期待される。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、中学校男子が前年度を上回ったが、小学校男子、小学校女子、中学校女子では全国を下回った。全体として向上傾向は見られなかった。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、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することを目指しているが、今回、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数が減少した。今後、体力テストの実施学年の拡大を図るとともに、ICT 機器も活用してその結果を記録して家庭や児童生徒にフィードバックすること、児童生徒が健康に対する意識を高めるとともに、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、男女の実技調査結果や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を設置したり、中学校の保健体育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ある。

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、中学校女子が全国を下回る一方で、小学校男女、中学校男子が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、中学校女子に改善が見られるが、「朝食の摂取」については、「毎日食べる」と回答した小学校男女と中学校女子は過去10年間で最も低く、課題が見られた。特に、小学校女子は大幅な低下となった。今後は、「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、近年増加傾向であり解消すべき課題として位置付けてきた「朝食欠食」と「学習以外のスクリーンタイム」について、小学校、中学校男子でさらに増加している結果となった。学校におけるICT活用が進む中、児童生徒にとってICT機器が身近で欠くことができない存在となっていることから、スクリーンタイムと健康の保持増進・運動時間とのバランスに留意することが必要と考えられる。今後も、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。