

苫小牧市立光洋中学校2学年保護者各位

苫小牧市立光洋中学校長 大橋 祐之

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

日頃より本校の教育活動に対しまして、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、12月末に北海道教育委員会より令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査に関して、「北海道（公立）における調査結果」が公表され、先日本校の集計結果に係る資料が送付されてきました。これを踏まえて、本校の調査結果を、次のとおり、お知らせします。

なお、保健体育の授業においては、個人票結果表を生徒に配布しております。

記

1 調査の主な目的

- (1) 国が全国的な子どもの体力・運動能力の状況を把握・分析することにより、子どもの体力・運動能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。
- (2) 各学校が子どもの体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

2 調査対象学年・実施期間

中学校第2学年対象・令和3年4月～7月末までの期間で実施

3 調査内容

(1) 実技に関する調査

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

(2) 運動習慣、生活習慣などに関する生徒向け質問紙調査

(3) 体力・運動能力向上、運動習慣等の向上に係る学校の取組についての質問紙調査

4 本校の調査結果の概要

(1) 調査種目及び用語について

体力テスト種目	体力要素	測定
握力	筋力	左右握力の平均値
上体起こし	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	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	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	全身持久力	20m走行の折り返し回数
50m走	疾走能力	50mの疾走時間
立ち幅とび	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
ハンドボール投げ	巧緻性・投球能力	ハンドボールを遠投した距離

※「20mシャトルラン」と「持久走」の選択種目のうち、本校は20mシャトルランを実施しました。

※「筋パワー」とは、筋肉が素早い動きの中で強い力を発揮する能力のことです。

※「巧緻性」とは、目的に合わせて運動を調整する能力のことです。

用語	解説
体力合計点	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。80点満点。
T得点	単位などが異なる調査結果を比較するための目安。全国を50点としたときの数値。

(2) 実技調査結果

ア 男子

実技調査T得点 (男子)

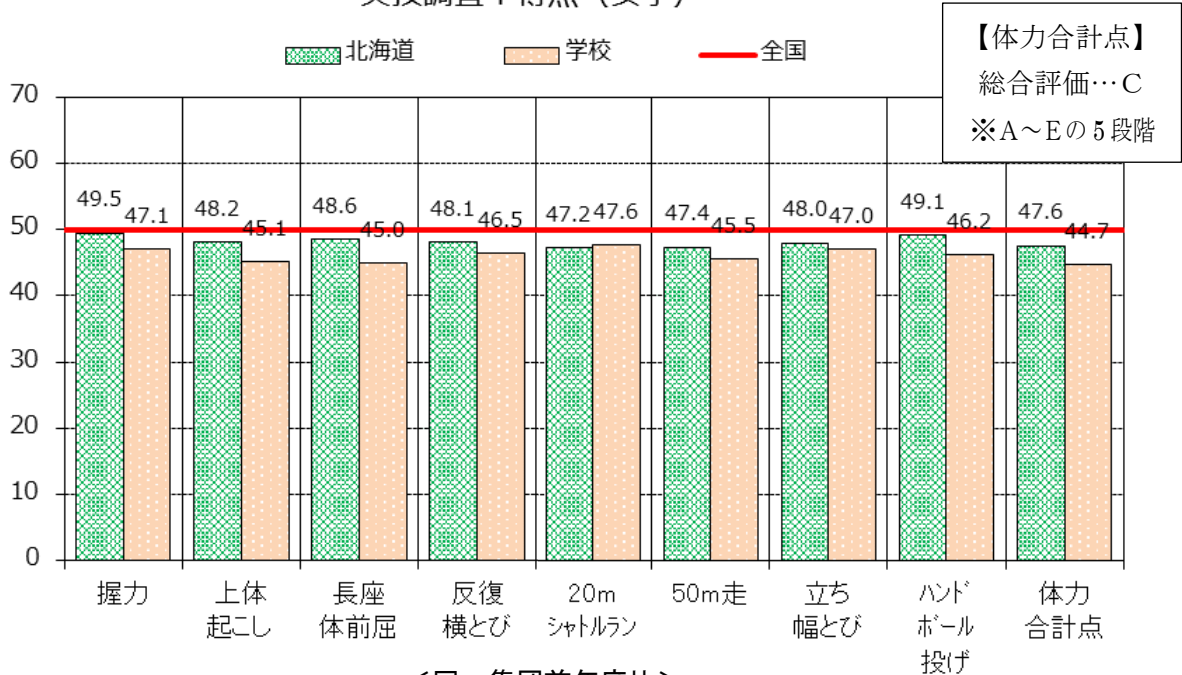


<同一集団前年度比>

男子	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)
令和3年度	29.60	27.45	42.08	54.86	76.64	8.23	192.37	19.71
令和2年度	23.16	23.79	39.49	51.05	63.57	9.30	189.38	17.09
前年度比	6.44	3.66	2.59	3.81	13.07	-1.07	2.99	2.62

イ 女子

実技調査T得点 (女子)



<同一集団前年度比>

女子	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)
令和3年度	22.09	19.45	41.09	43.76	49.52	9.25	160.65	11.13
令和2年度	19.36	17.57	45.20	42.68	46.08	9.48	150.17	10.00
前年度比	2.73	1.88	-4.11	1.08	3.44	-0.23	10.48	1.13

＜実技調査結果の考察＞

【男子】

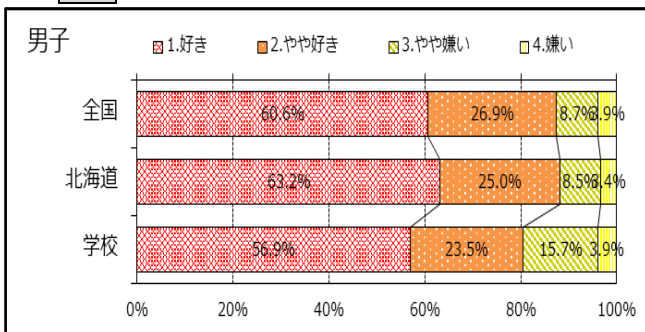
- ・「体力合計点」は全道平均値を上回り、全国平均値とほぼ同等でした。
- ・「握力」、「上体起こし」、「反復横跳び」の数値が全国平均値を上回っており、「敏捷性」や「力強さ」の面で運動特性（動きの特性）の高さが見られる生徒が多くいます。
- ・「20mシャトルラン」、「50m走」の数値が全国平均値を下回っており、「走能力」に課題が見られる生徒が多くいます。「立ち幅とび」、「ハンドボール投げ」の数値も全国平均値を下回っており、タイミング良く体を動かすことも課題となっています。

【女子】

- ・「体力合計点」が全国平均値を下回っています。
- ・すべての種目の数値が全国平均値を下回っていますが、「20mシャトルラン」の数値は全道平均値を上回っており、「全身持久力」に良さが認められます。一方、「長座体前屈」の数値は昨年度の同一集団の平均値を下回り、「体の柔らかさ」が失われていると思われます。

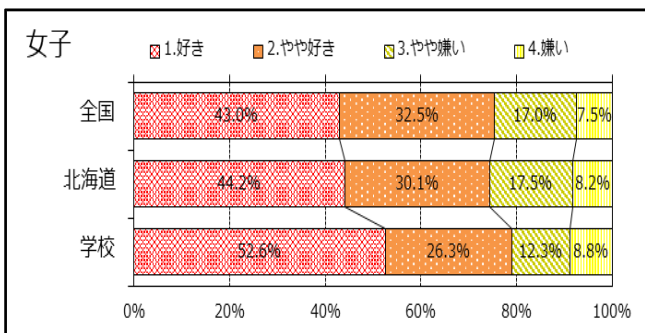
(3) 生徒向け質問紙調査の主な結果

設問 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。



「やや嫌い」・「嫌い」と回答した生徒の理由

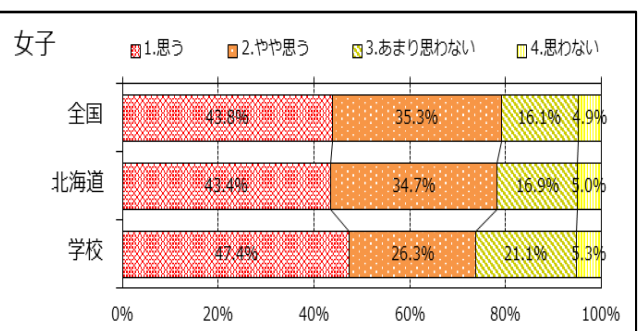
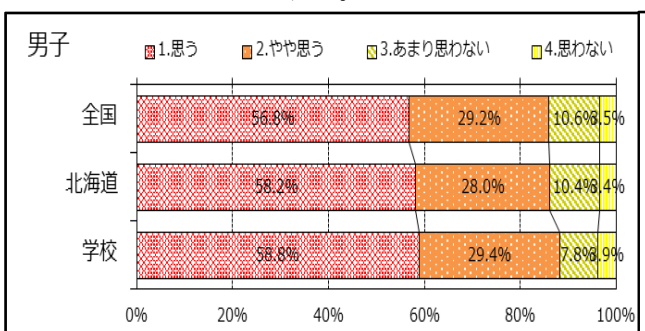
- | | |
|-----------------------|-----|
| 1 保健体育の授業でうまくできない | 50% |
| 2 保健体育の授業以外の場でうまくできない | 0% |
| 3 中学校入学前から体を動かすことが苦手 | 50% |
| 4 友達の前で運動することが恥ずかしい | 0% |
| 5 怪我をすることが怖い | 20% |
| 6 汗をかくことが嫌 | 30% |
| 7 運動部活動の練習がきつい | 0% |
| 8 その他 | 40% |



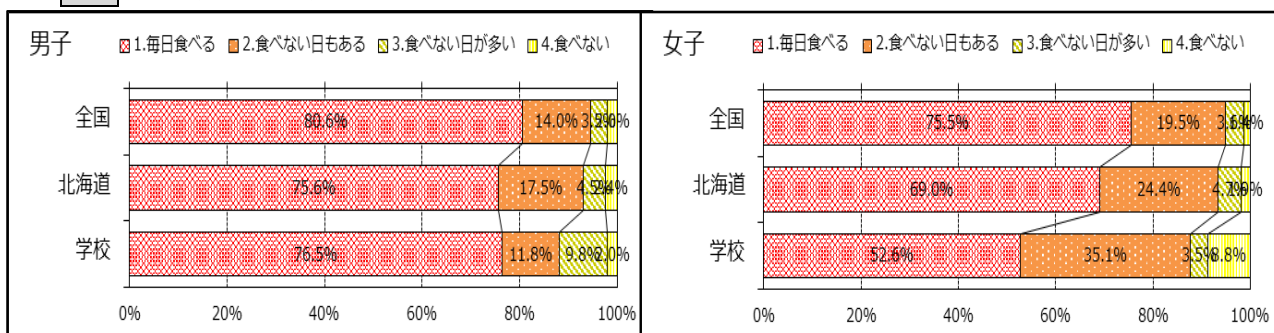
「やや嫌い」・「嫌い」と回答した生徒の理由

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1 保健体育の授業でうまくできない | 67% |
| 2 保健体育の授業以外の場でうまくできない | 33% |
| 3 中学校入学前から体を動かすことが苦手 | 75% |
| 4 友達の前で運動することが恥ずかしい | 42% |
| 5 怪我をすることが怖い | 50% |
| 6 汗をかくことが嫌 | 8% |
| 7 運動部活動の練習がきつい | 8% |
| 8 その他 | 8% |

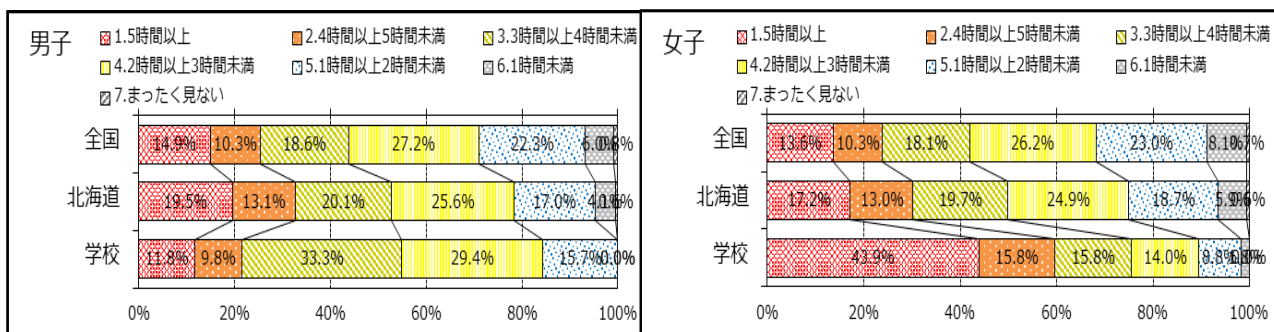
設問 中学校を卒業した後、自主的に運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。



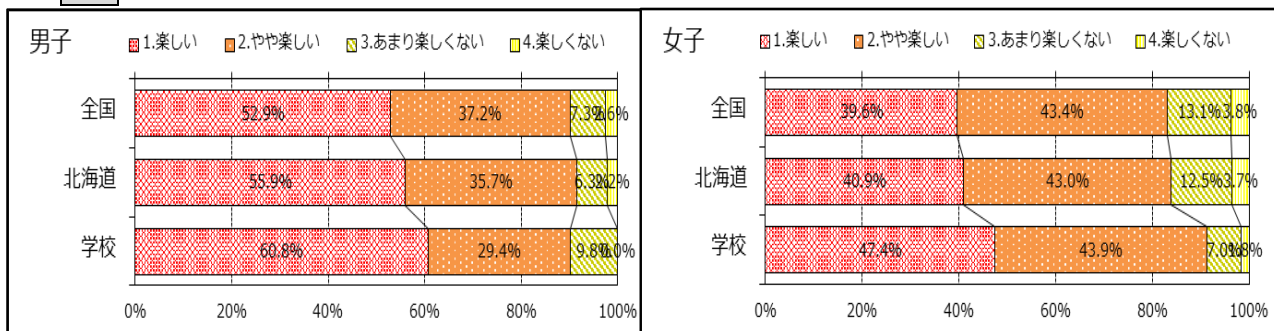
設問 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含めます)



設問 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。



設問 保健体育の授業は楽しいですか。



<質問紙調査結果の考察>

- ・「中学卒業後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う」と回答した生徒の割合は、男女ともに全国平均を上回っています。
- ・「朝食は毎日食べる(学校が休みの日も含む)」と回答した生徒の割合は、男女ともに全国平均を下回っています。
- ・「平日のテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンの利用が5時間以上」と回答した女子生徒の割合が大きく全国平均を上回っています。
- ・「保健体育の授業は楽しい」と回答した生徒の割合は、男女ともに全国平均を上回っています。

5 本校の今後の取組

以下の取組を通して、生徒が自分自身の健康・体力に興味・関心をもち、主体的に運動やスポーツに取り組む態度の育成を目指します。

- ①主運動につながる補強運動の導入
- ②達成感を与えるための保健体育の授業改善
- ③体力手帳を用いた個々の体力向上プラン作成
体力(≒学力)の向上には、生活習慣の安定が不可欠です。朝食の摂取やメディア利用時間の削減への各ご家庭のご協力をお願いいたします。

令和4年度光洋中教育活動の重点(体力面)

「良さを伸ばす」視点に立った教育活動の充実

- 1 全国体力・運動能力・運動習慣等調査において
「20m シャトルラン」、「長座体前屈」の数値改善
【5%以上向上】
- 2 生徒アンケートにおける肯定的評価
(1)「運動の習慣が身に付いている」【60%以上】
(2)「朝食を毎日食べている」【85%以上】
(3)「フォーサイト手帳を生活改善に役立てている」
【78%以上】