

### 3 「子ども元気調査」結果の概要

■はR4を上回る

#### (1) 体力合計点

		小学校						中学校			高等学校		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
男子	R5	29.8	35.6	41.2	45.3	51.6	56.8	32.9	41.8	47.2	47.9	53.9	55.4
	R4	28.5	33.9	40.2	45.6	50.5	56.2	31.9	39.3	47.5	49.2	54.0	56.8
女子	R5	29.2	36.0	42.6	47.3	54.2	57.6	42.7	48.5	50.8	48.7	53.0	53.9
	R4	29.0	34.7	41.0	46.5	53.7	57.9	42.0	47.4	50.9	49.5	52.0	52.8

R4年度との比較 男子... (上回る学年) 7 (同値) 0 (下回る学年) 5

女子... (上回る学年) 9 (同値) 0 (下回る学年) 3

R4年度を上回る学年は6 (前年度0) であり、増加した。

#### (2) 体力テスト総合評価

■は全国平均以上

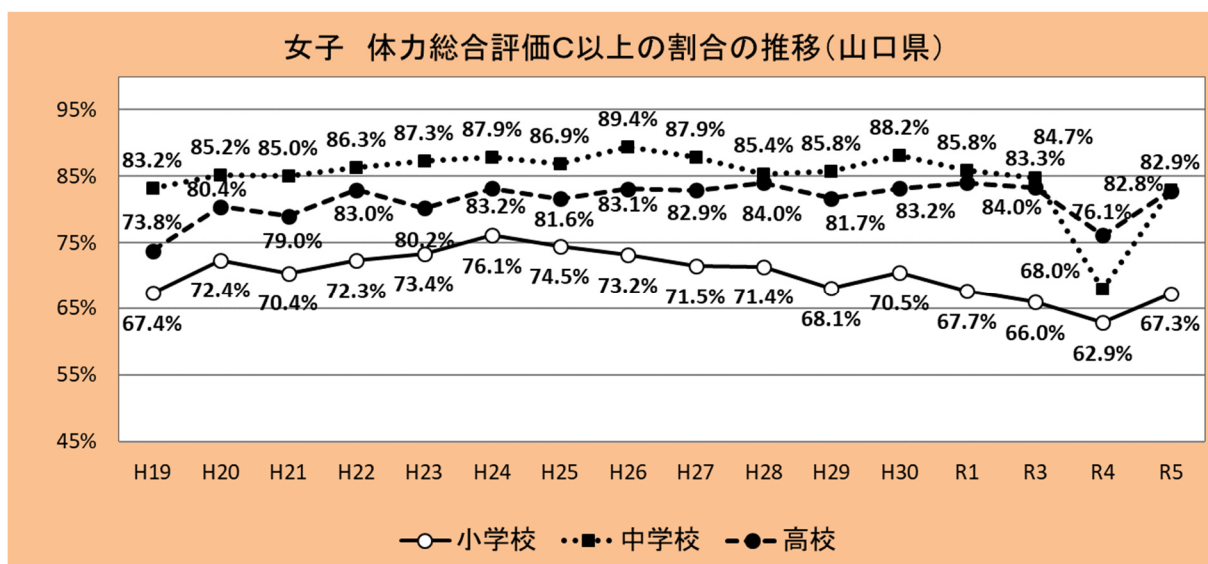
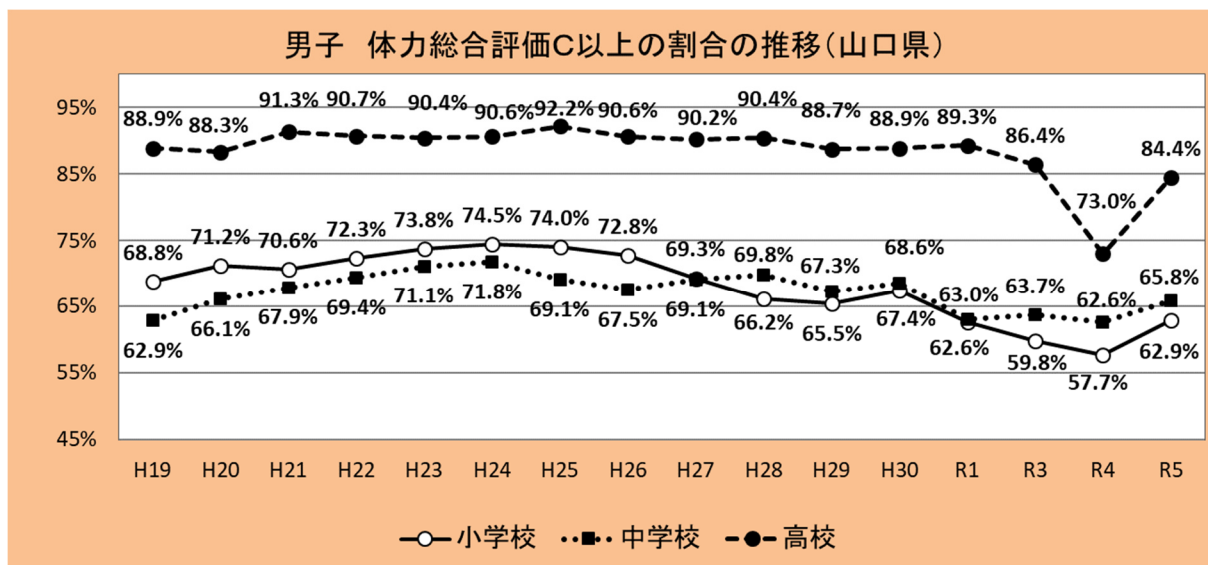
	総合評価A～Cの割合 (%)					
	男子			女子		
	R5山口県	R4国	差	R5山口県	R4国	差
6歳(小1)	70.4%	75.8%	-5.3%	67.0%	75.7%	-8.8%
7歳(小2)	62.8%	75.2%	-12.4%	64.7%	75.3%	-10.5%
8歳(小3)	64.5%	73.6%	-9.0%	70.5%	67.7%	2.8%
9歳(小4)	57.1%	69.7%	-12.6%	63.2%	73.8%	-10.5%
10歳(小5)	61.5%	76.1%	-14.6%	70.9%	76.9%	-5.9%
11歳(小6)	62.1%	74.5%	-12.4%	66.8%	74.7%	-7.9%
12歳(中1)	56.2%	67.0%	-10.9%	84.5%	90.7%	-6.2%
13歳(中2)	69.9%	77.5%	-7.6%	84.9%	88.9%	-4.0%
14歳(中3)	72.2%	67.4%	4.8%	79.2%	87.6%	-8.4%
15歳(高1)	77.8%	77.6%	0.1%	79.1%	77.1%	2.0%
16歳(高2)	87.1%	82.7%	4.3%	86.0%	79.1%	6.9%
17歳(高3)	88.2%	84.8%	3.3%	83.1%	79.0%	4.1%

全国平均以上：14歳男子、15歳男女、16歳男女、17歳男女

16歳男女については、10年続けて全国平均を上回った。

全国平均以上の区分の数は、7区分で、令和4年度(4区分)より増加した。

(3) 体力の状況の年次推移



小学校男女、中学校男女、高等学校男女において、令和4年度と比較して、C以上の児童生徒の割合が増加している。

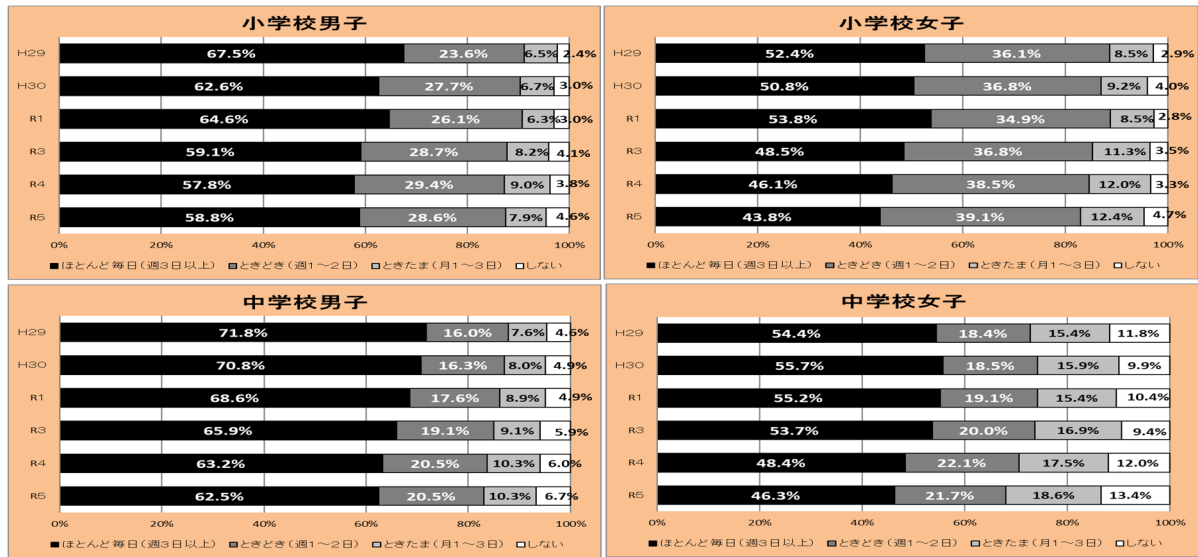
小学校男女、中学校女子は、平成30年度以来、4年ぶりの増加となった。

各種目の状況(P89参照)については、高等学校男女では、全国平均を上回っている種目が多く見られるが、小・中学校においては、握力や上体起こし等、全国平均を下回っている種目が多い。バランスのとれた体力向上を進めていくために、全国平均を下回る種目はもちろんのこと、各学校における体力課題の解決につながる取組を推進、支援していく必要がある。

<今後の取組>

体力向上維新プロジェクトによる、組織的な取組の継続、充実  
指導方法等の工夫改善による学校体育の充実  
学校・家庭・地域と一体となった取組の充実

(4) 運動習慣の状況

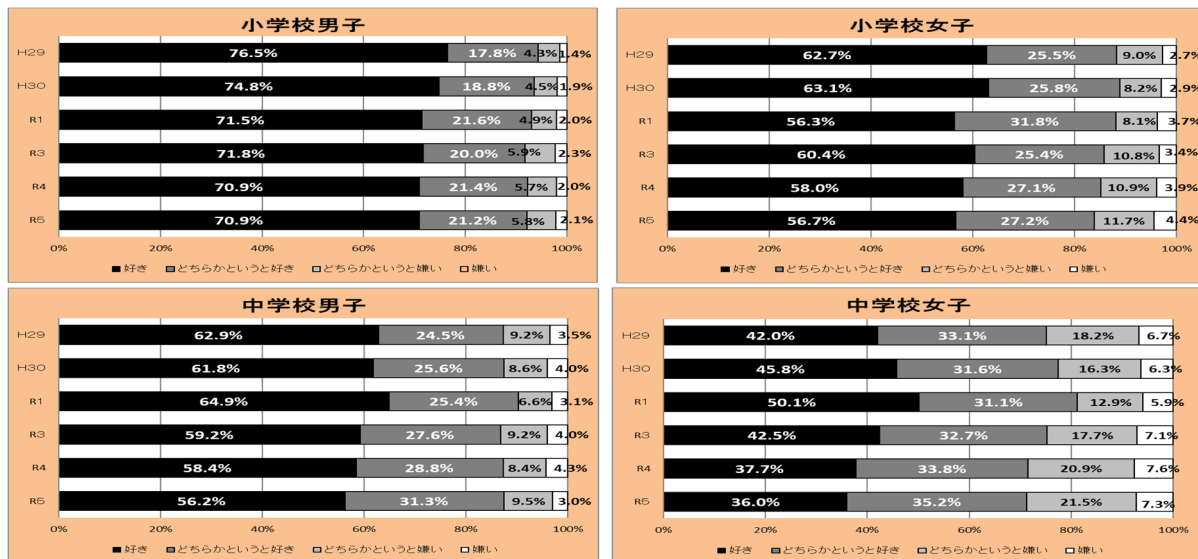


【体育の授業以外に運動や外遊びをしている児童生徒の割合】

「ほとんど毎日運動や外遊びをしている」と答えた児童生徒の割合は、小学校男子は増加しているが、小学校女子、中学校男女では、減少傾向が見られる。

小学校男女、中学校男女ともに、「しない」と答えた児童生徒の割合が増加している。

【運動や外遊び(体を動かしての遊び)が好きな児童生徒の割合】

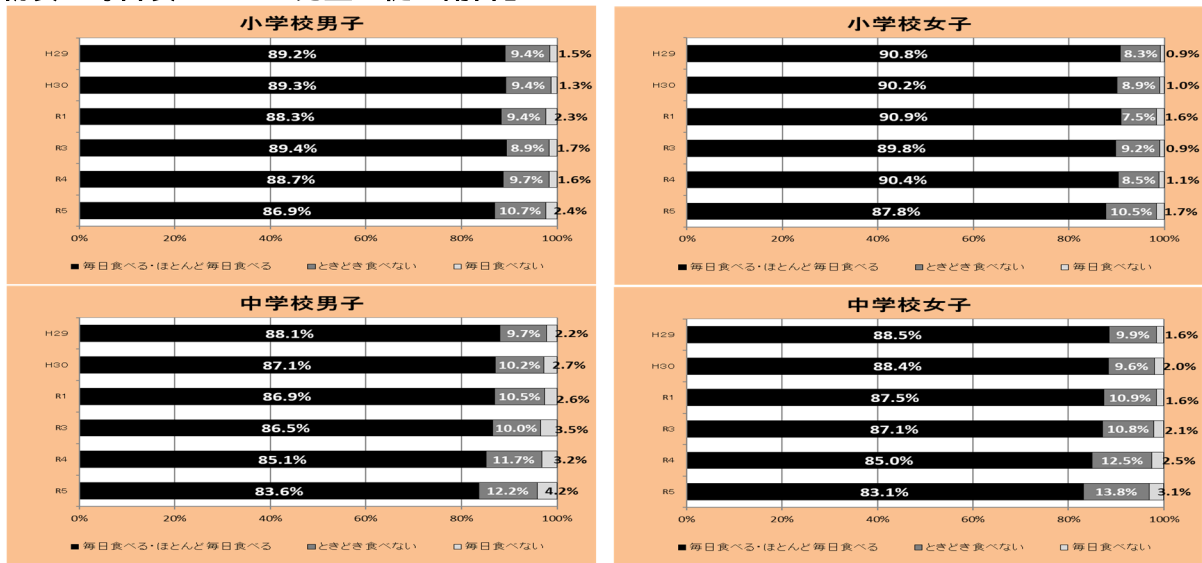


「運動や外遊びが好き」と答えた児童生徒の割合は、小学校男子は横ばいであったが、小学校女子、中学校男女では減少傾向が見られる。

「体育の授業以外に運動や外遊びをしている児童生徒の割合」は、小学校女子、中学校男女で減少傾向が見られている。新型コロナウイルス感染症による行動制限が解除され、児童生徒の運動の実施も元に戻ってきてはいるが、新型コロナウイルス感染症蔓延期を過ごしてきた児童生徒の運動習慣の改善は、重要な課題である。また、「運動や外遊びが好き」と答えた児童生徒の割合が小学校女子、中学校男女で減少傾向が見られており、日々の体育授業において、児童生徒に運動の楽しさを味わわせることが一層求められる。

(5) 生活習慣の状況

【朝食を毎日食べている児童生徒の割合】



小学校男女、中学校男女において、「時々食べない」「毎日食べない」と答えた児童生徒の割合が、増加している。

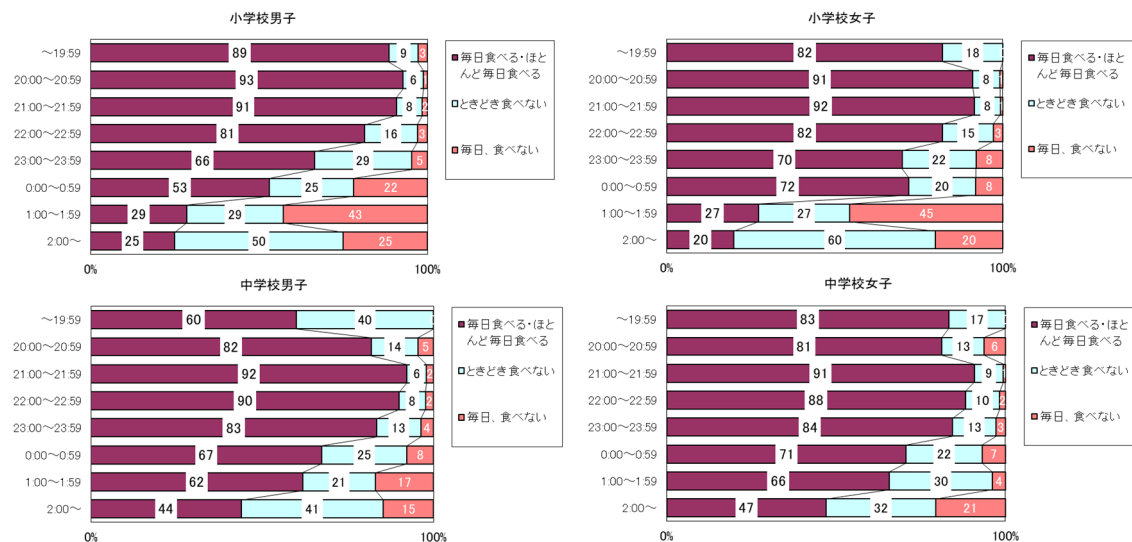
食べない理由としては、小・中学校ともに「食欲がない」「食べる時間がない」が多くなっている。

朝食の摂取は、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体が活動するための準備を整えるとともに、エネルギー源や栄養素の補給をし、充実した一日のスタートを切るために重要である。また、便通等の生活リズムの確立にもよい影響がある。

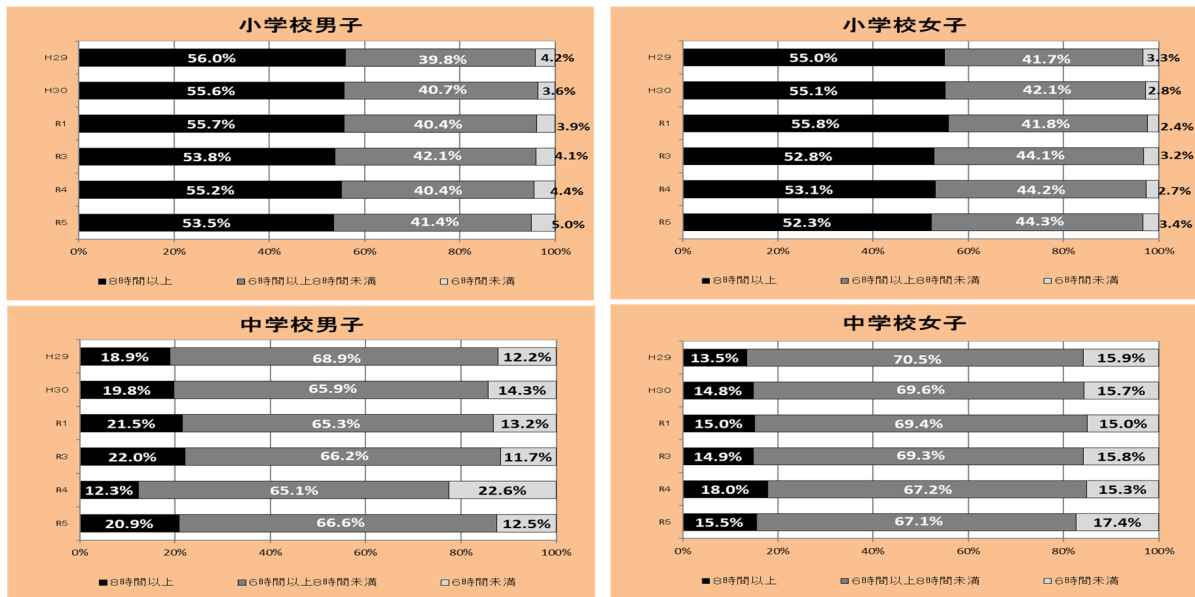
朝食摂取率の向上に向けては、就寝時刻が遅い児童生徒は朝食摂取率が低い傾向にあることから、早寝早起きの習慣づくりによって、食べる時間に余裕がもてるようにすることが必要である。

就寝時刻が、小学生は22時、中学生は23時をこえる児童生徒は朝食を食べないことがある（「時々食べない」+「毎日食べない」）割合が大きくなっている。

【就寝時刻（平日）と朝食摂取の関係】



## 【学校がある日の睡眠時間別の児童生徒の割合】



小学校では、睡眠時間が6時間未満の児童の割合が少なく、8時間以上の児童の割合が、5割を超えている。

中学校では小学校に比べ、6時間未満の生徒の割合が多くなっている。

睡眠には心身の疲労を回復させる働きをはじめ、体を成長させたり、情報を整理し、必要な情報を定着させたりするなど重要な役割があると言われている。規則正しい生活によって十分に睡眠を取れば、筋肉や骨の成長を促すだけでなく、脳が健全な状態で機能し、記憶力が高まり、心のバランスも保つことができると考えられている。

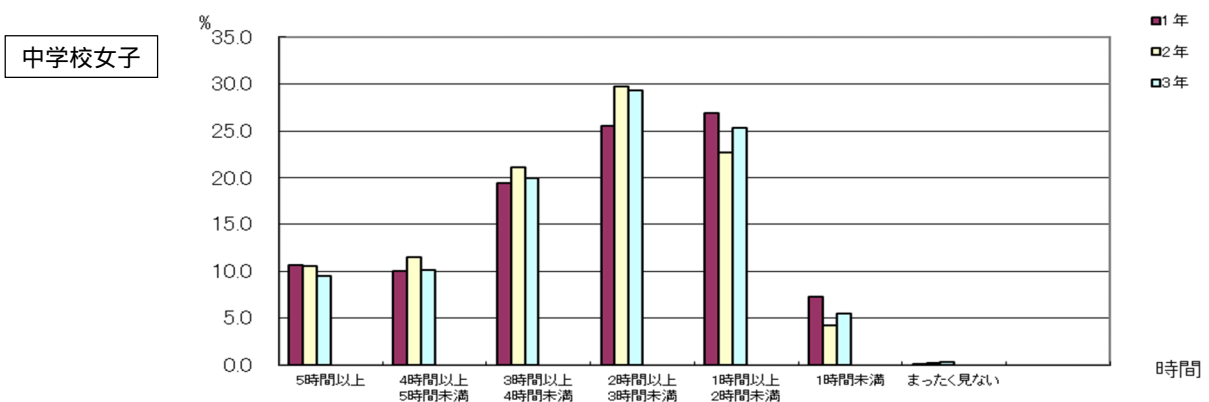
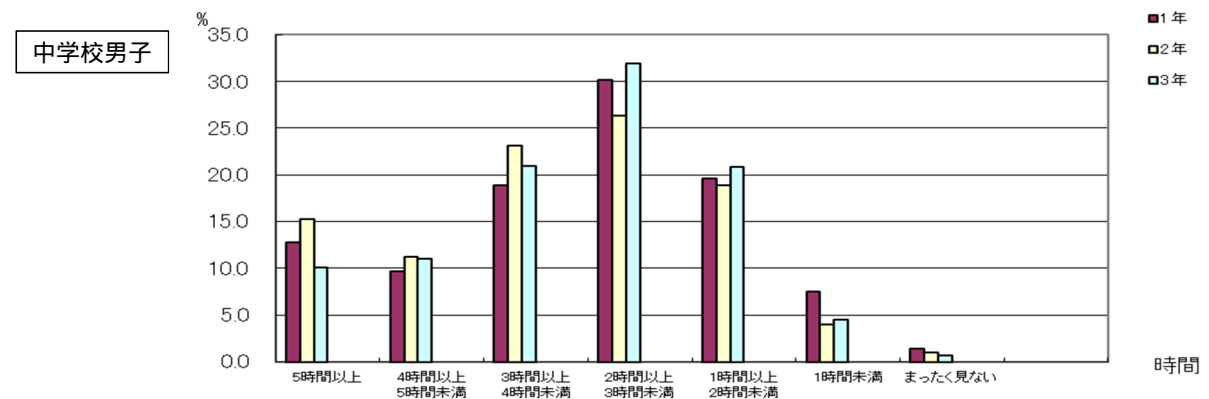
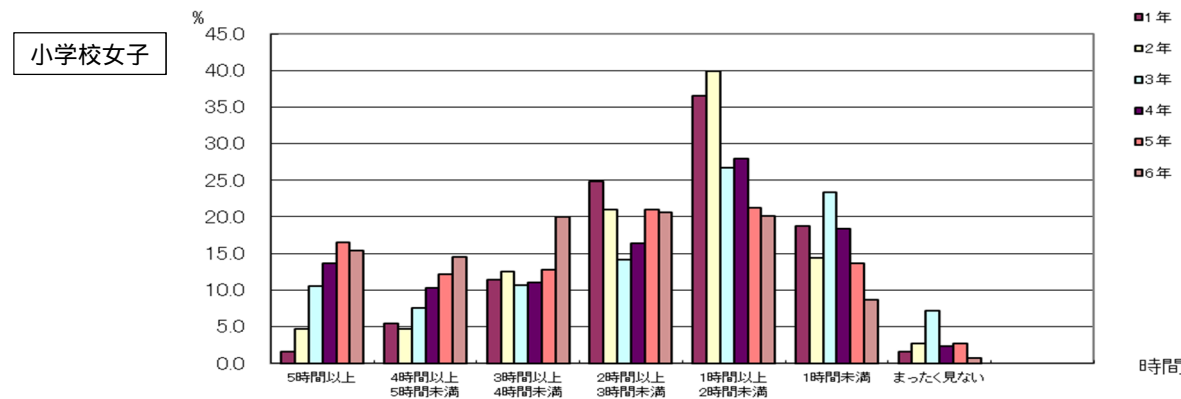
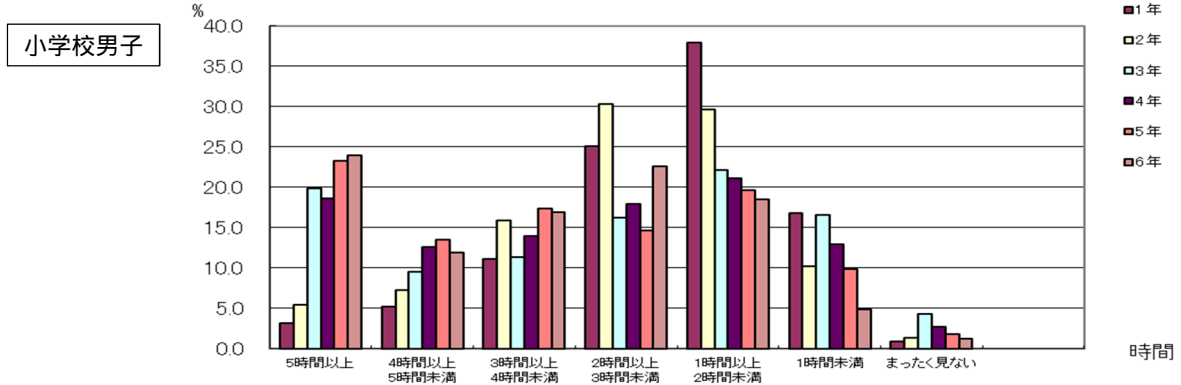
睡眠時間の改善に向けては、テレビ視聴やテレビゲーム等の実施時間が長い児童生徒が、就寝時刻の遅い傾向にあることや、寝る前に体や脳に刺激を与えるもの（スマホ、パソコン等の強い光等）を遠ざけることで、きちんとした睡眠を取ることができること等から、携帯電話、インターネット等も含めた利用の方法に対する指導が必要である。

## 【スクリーンタイムの状況】

スクリーンタイム・・・平日、学校以外で、1日当たり、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視聴している時間

インターネットやスマートフォンの普及、娯楽性の高いゲーム機等は、少なからず、子どもたちを運動遊びから遠ざける要因になっていると推測される。「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」（スポーツ庁）では、スクリーンタイムが1日3時間未満の児童生徒の体力合計点は、全国の平均値より高かったことが報告されている。体力の向上に向けては、学校体育活動の充実はもちろんのこと、「早寝・早起き・朝ご飯」のよりよい生活習慣の形成・定着が重要である。そのためには、学校と家庭とが連携し、児童生徒の携帯電話や、テレビ、インターネット等の適切な利用についても考え、望ましい生活リズムを定着させていくことが重要となる。

## 【スクリーンタイム】



スクリーンタイム3時間以上の児童生徒の割合は、小学校男子が40.6%、小学校女子が33.1%、中学校男子が45.2%、中学校女子が45.3%となっており、中学校では、半数近い生徒が、スクリーンタイム3時間以上となっている。