

3 「子ども元気調査」結果の概要

[体力合計点]

※ はH29を上回る

		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	H30	28.9	35.9	43.0	47.2	53.1	58.5	33.3	41.2	48.0	50.4	55.4	58.2
	H29	29.3	35.7	41.3	47.8	53.2	58.2	32.6	41.2	47.7	49.4	55.1	57.5
女子	H30	28.9	36.3	43.0	48.4	54.7	60.0	45.1	50.3	53.4	50.9	52.8	53.2
	H29	28.8	35.9	41.8	49.0	54.3	60.1	43.5	48.2	52.5	49.1	52.5	53.6

○ 前年度との比較 男子…（上回る学年）8（同値）1（下回る学年）3
女子…（上回る学年）9（同値）0（下回る学年）3

■ 前年度を上回る学年の数は、男子8（H29：2）、女子9（H29：3）、全体17（H29：5）ともに増加した。

[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		
	H30山口県	H29国	差	H30山口県	H29国	差
6歳（小1）	63.9	76.5	-12.6	65.5	75.4	-9.9
7歳（小2）	65.3	77.3	-12.0	66.3	79.6	-13.3
8歳（小3）	72.4	79.3	-6.9	71.7	81.3	-9.6
9歳（小4）	63.7	78.5	-14.8	69.2	82.8	-13.6
10歳（小5）	67.9	80.4	-12.5	73.3	85.1	-11.8
11歳（小6）	71.3	80.8	-9.5	76.5	85.9	-9.4
12歳（中1）	58.0	67.7	-9.7	90.1	93.9	-3.8
13歳（中2）	70.1	80.2	-10.1	88.7	92.6	-3.9
14歳（中3）	77.6	86.4	-8.8	85.8	89.4	-3.6
15歳（高1）	84.1	84.1	0.0	84.5	77.9	6.6
16歳（高2）	90.9	89.6	1.3	82.9	79.3	3.6
17歳（高3）	91.6	92.1	-0.5	82.3	79.6	2.7

○ 全国平均以上：15歳女子、16歳男女、17歳女子

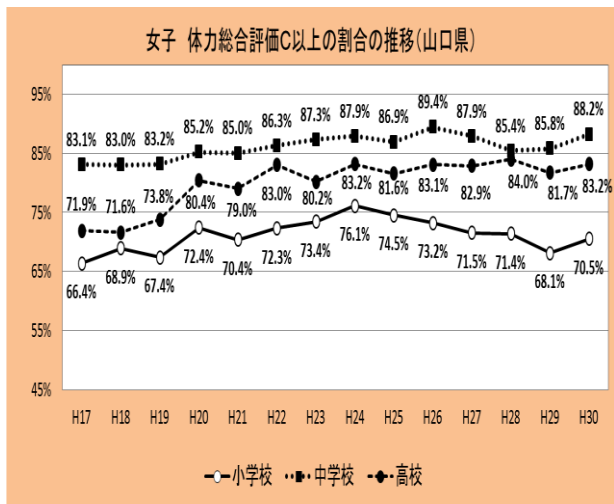
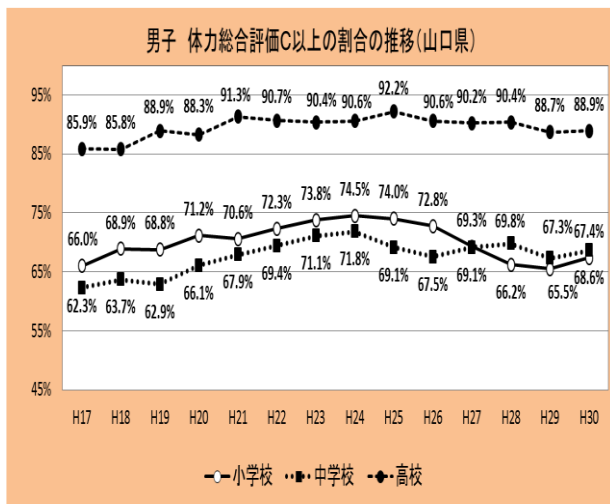
■ 16歳男女については、7年続けて全国平均を上回った。

■ 全国平均以上の区分の数は、4区分で、平成29年度（4区分）より増加した。

[種目の平均値と平成 28 年度全国平均値との比較 (T 検定結果)] … P69 参照

- 全国平均を上回っている ※ () は H29 の数
 - 【男子】 小学校 0 (0) 中学校 0 (0) 高校 7 (2)
 - 【女子】 小学校 1 (1) 中学校 2 (0) 高校 13 (4)
- 全国平均と同程度
 - 【男子】 小学校 7 (3) 中学校 2 (4) 高校 10 (10)
 - 【女子】 小学校 7 (6) 中学校 15 (7) 高校 9 (11)
- 全国平均を下回っている
 - 【男子】 小学校 41 (45) 中学校 21 (23) 高校 5 (15)
 - 【女子】 小学校 40 (41) 中学校 10 (20) 高校 5 (12)
- 20m シャトルランは、全国平均と同程度以上の校種・学年が多い。
- 小学校・中学校・高等学校とも、全国平均を下回っているが減少した。
- 小学校では 20m シャトルランを除いた種目で、中学校では長座体前屈、立ち幅とび、ボール投げが、高校ではボール投げが全国平均を下回る学年が多い。

[体力の状況の年次推移]



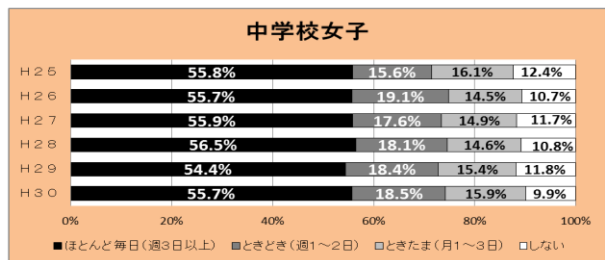
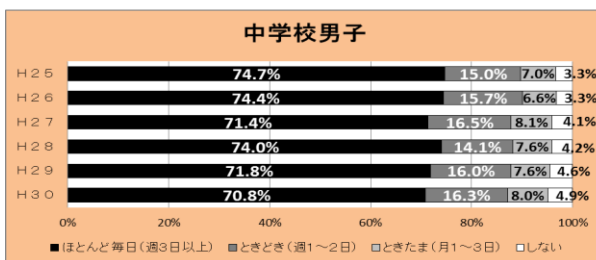
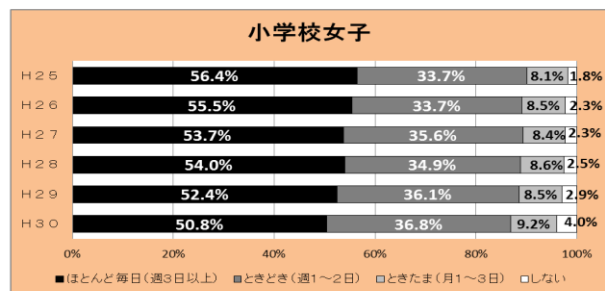
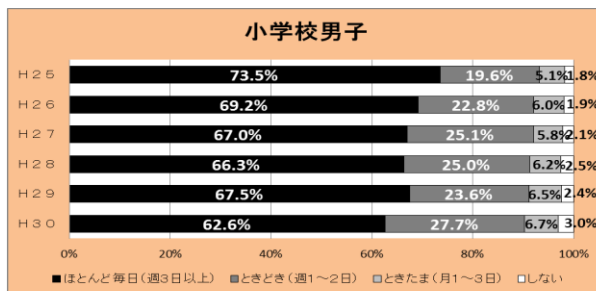
- 平成 17 年度調査 (子ども元気創造の取組開始の翌年) との比較では、小学校男子を除き、体力総合評価 (5 段階評価) が C 以上の児童生徒の割合が増加傾向にある。
- 小学校では、平成 24 年度まで増加傾向が見られるが、その後は減少傾向にある。
- 中学校では、女子の方が男子より増加している。
- 高等学校では、緩やかではあるが増加傾向にある。

体力の状況については、持久力には優れているが、一方で筋力や柔軟性、跳躍力、投力等を課題とする傾向が続いている。バランスのとれた体力向上を進めていくために、課題をしほり重点的な取組を推進していく必要がある。そこで、各校の体力課題に応じて、重点項目を選択し、柔軟性向上の取組のノウハウ等を生かしながら、体力向上の取組を推進していく。

<今後の具体的な取組>

- 各校の体力課題に応じた、小・中学校における年間をとおした取組
- 各学校の得意な項目を伸ばし、課題のある項目は改善する特色ある取組
- 新学習指導要領による、「主体的・対話的で深い学び」の視点による授業改善、充実をもとにした学校全体の取組

[運動習慣の状況]

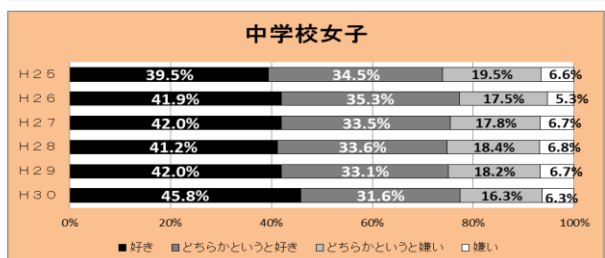
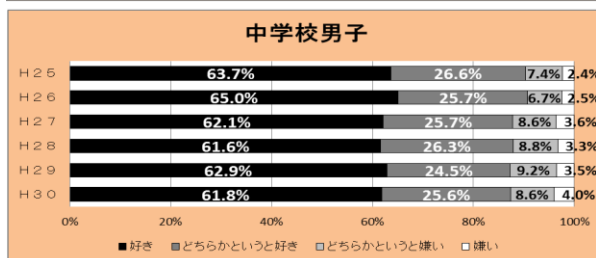
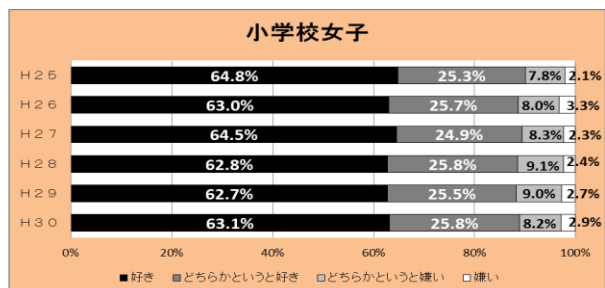
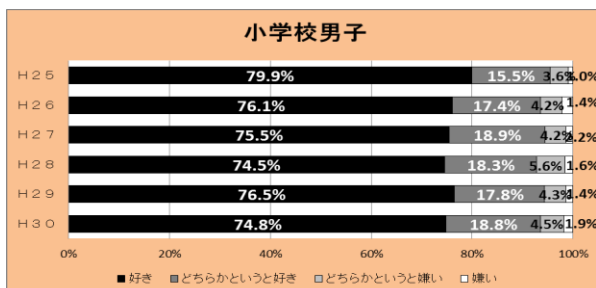


○体育の授業以外に運動や外遊びをしている児童生徒の割合

- 「ほとんど毎日運動や外遊びをしている」児童の割合は、小学校男子、女子ともに、減少傾向が見られる。
- 中学校女子では「ほとんど毎日運動や外遊びをしている」生徒の割合は、ほぼ同程度で推移しているが、「ときたま(月1~3日)、しない」生徒の割合がおよそ25%程度であった。

[運動に対する意識の状況]

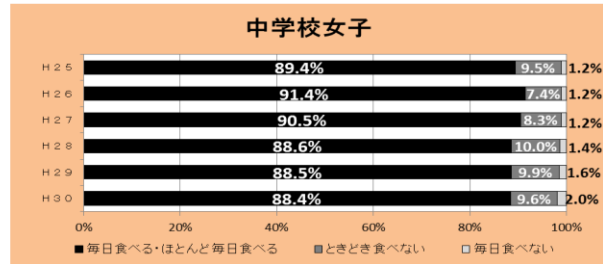
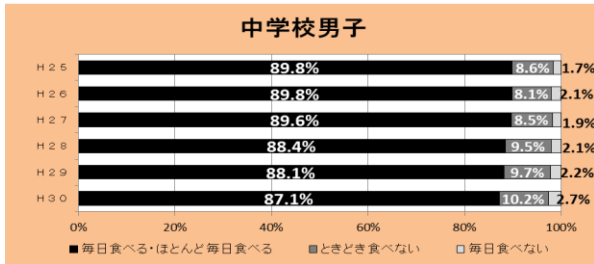
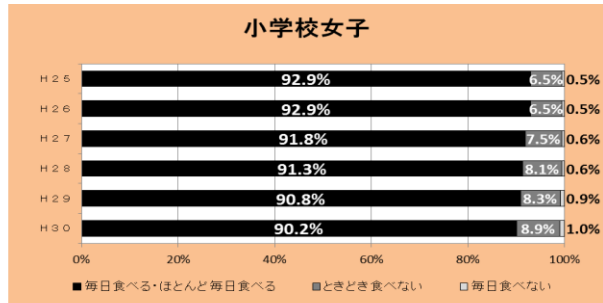
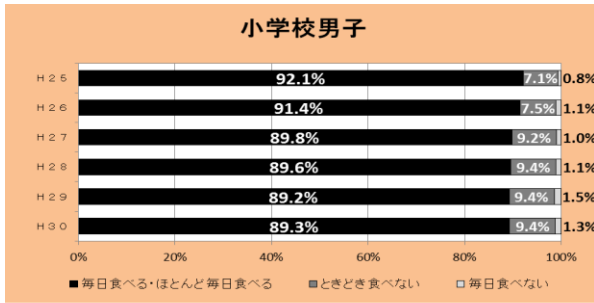
○運動や外遊び(体を動かしての遊び)が好きな児童生徒の割合



- 「運動や外遊びが好き」と答えた児童生徒の割合は、小学校及び中学校男子でおよそ60%~70%、中学校女子ではおよそ45%程度であった。

「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、小学校で減少傾向が見られ、体力の低下傾向に関係していると考えられる。運動習慣の形成、定着には、小学校低学年期からの運動経験が重要であることから、学校全体の取組として、低学年期からの外遊びや運動を行う必要がある。特に小学校時期の活動的な生活習慣を身につけるためのきっかけづくりや外遊びや運動・スポーツの場やしかけづくり、体育授業の充実が重要であり、これまでの1校1取組等の改善、推進を図るとともに、運動の日常化に向けた取組や環境整備、新学習指導要領による授業改善が求められる。

○朝食を毎日食べている児童生徒の割合



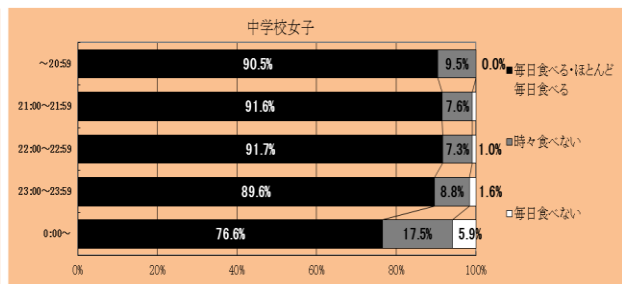
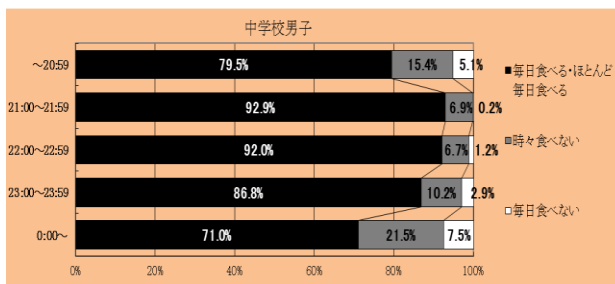
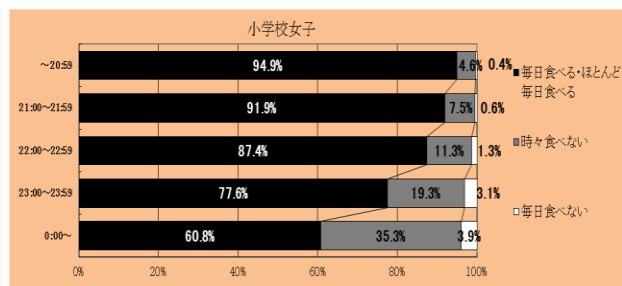
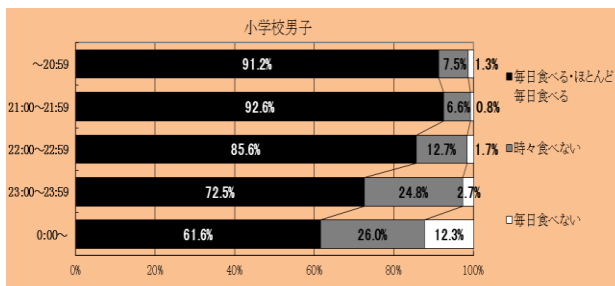
- 中学校の「毎日食べない」が、増加傾向にある。
- 朝食を食べない理由としては、小・中学校ともに「食欲がない」「食べる時間がない」が多い。

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。（P151 参照）

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。

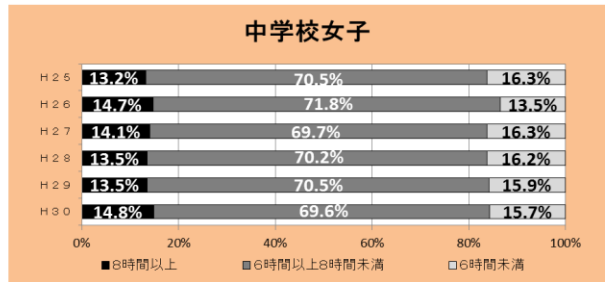
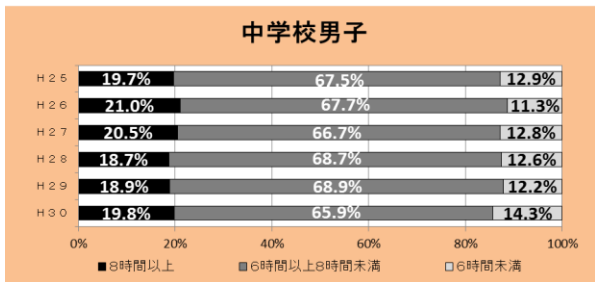
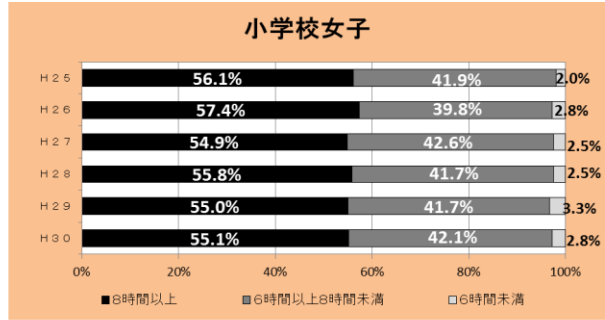
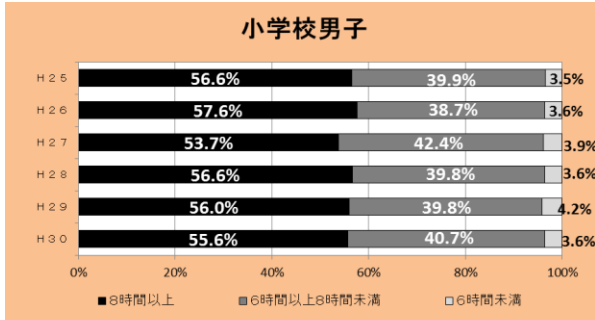
※就寝時刻が、小学生は 22 時、中学生は 23 時をこえる児童生徒は朝食を食べないことがある（「時々食べない」＋「毎日食べない」）割合が大きくなっている。

【就寝時刻（平日）と朝食摂取の関係】（P152 参照）



[睡眠時間の状況]

○学校がある日の睡眠時間別の児童生徒の割合

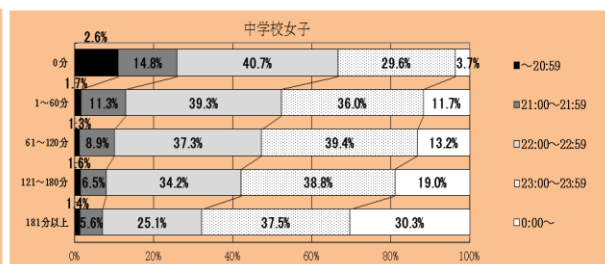
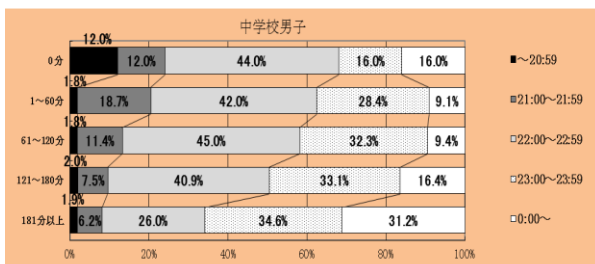
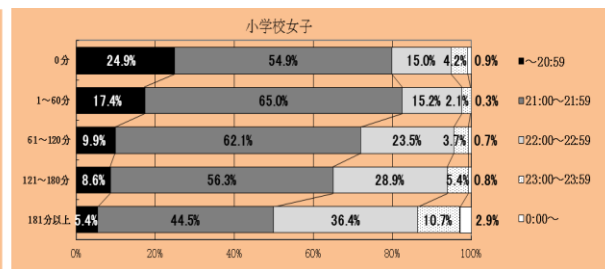
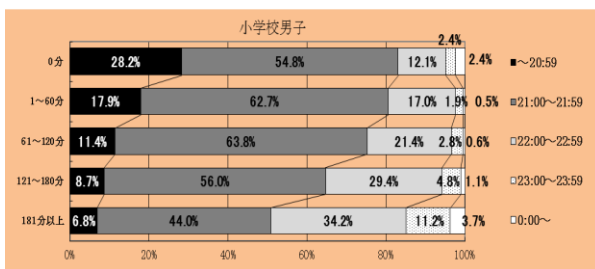


- 小学校では、睡眠時間が6時間未満の児童は少なく、8時間以上の児童生徒の割合が、5割を超えている。
- 中学校では小学校に比べ、6時間以上8時間未満の生徒の割合がおおよそ7割で大きな割合を占めている。また、男子に比べ女子の睡眠時間がやや短い。

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。

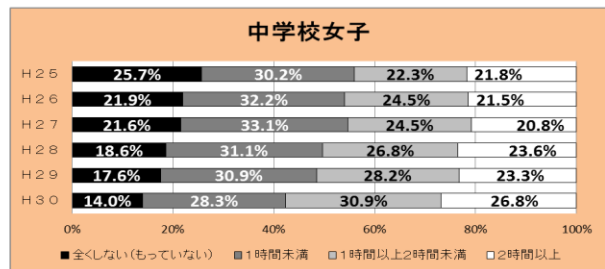
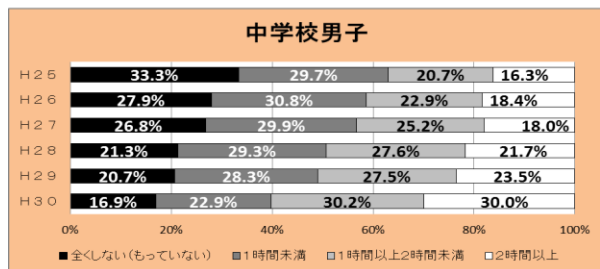
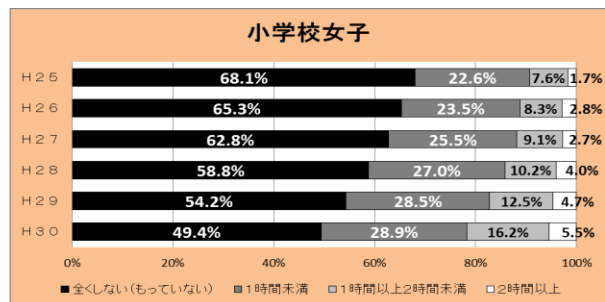
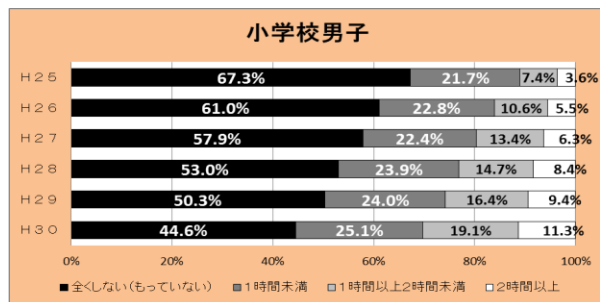
睡眠時間の改善に向けては、テレビ視聴やテレビゲーム等の実施時間が長い児童生徒が、就寝時刻の遅い傾向にあることや、寝る前に体や脳に刺激を与えるもの（スマホ、パソコン等の強い光等）を遠ざけることで、きちんとした睡眠を取ることができること等から、携帯電話、インターネット等も含めた利用の方法に対する指導が必要である。

【テレビ視聴・ゲーム実施時間と就寝時刻（平日）の関係】（P153 参照）

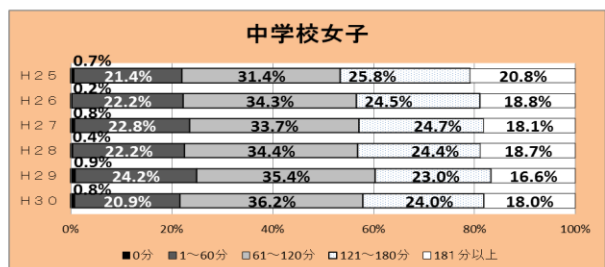
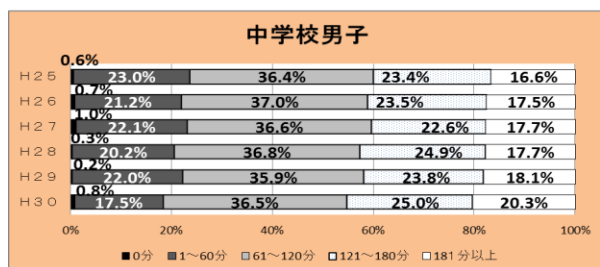
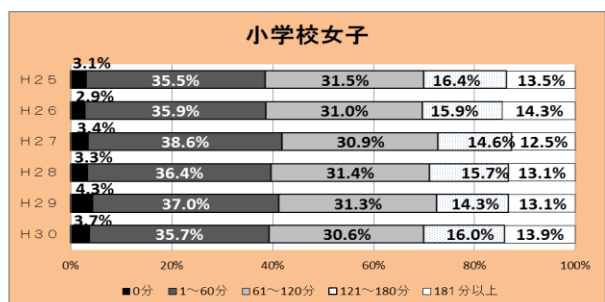
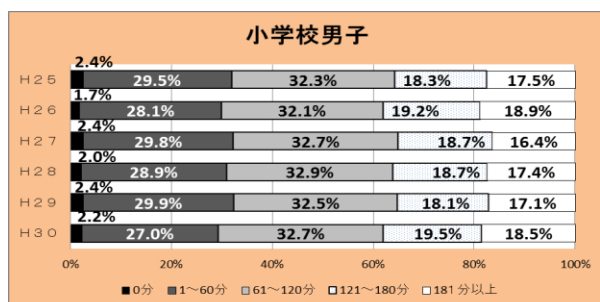


[インターネットや携帯通信、テレビやテレビゲーム等の接触状況]

○インターネットや携帯通信時間の割合



○テレビ視聴時間やテレビゲーム及び携帯ゲーム等実施時間の割合



- インターネットや携帯通信をしている児童生徒の割合は年々増加しており、中学生では2時間以上する生徒の割合はおよそ3割であり、増加傾向にある。
- テレビ視聴やテレビゲーム及び携帯ゲーム等を「181分以上」する児童生徒の割合は、およそ15%～20%程度で推移している。

インターネットや携帯電話の普及、娯楽性の高いゲーム機の出現等は、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。「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」(文部科学省)では、テレビ(テレビゲームを含む)を1日3時間以上視聴する児童生徒は体力が低い(特に男子に顕著)ことが示唆されている。

体力の向上に向けては、体育授業や1校1取組の充実はもとより、よりよい生活リズムの形成・定着に向け、「早寝・早起き・朝ご飯」の取組を一層充実させることが必要である。そのためには、携帯電話や、テレビ、インターネット等の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。

