

# 平成28年度 全国体力・運動能力、運動習慣調査より

平成28年5～6月に、中学2年生を対象に実施した全国体力・運動能力、運動習慣調査の結果をまとめたものです。

## 1. 体力・運動能力の調査（体力テスト）結果・・・【グラフ1】参照

### (1) 体格調査

【男子】身長・体重ともに、ほぼ全国平均並み。

【女子】身長・体重ともに、ほぼ全国平均並み。

### (2) 体力調査

全国平均より高い（1ポイント以上）・・・○、（2ポイント以上）・・・●

全国平均より低い（1ポイント以上）・・・△、（2ポイント以上）・・・▲

全国平均並み（1ポイント未満）・・・－

#### 【男子】

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
▲	－	▲	△	▲	－	▲	－

#### 【女子】

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
▲	▲	▲	－	▲	－	▲	△

【男子】 ハンドボール投げを除く、他項目において全国平均を下回った。特に全身持久力を必要とするシャトルランや、筋パワーや跳躍能力を必要とする立ち幅跳びの弱さが目立った。

【女子】 50m走を除く、他項目において全国平均を下回った。特に柔軟性を必要とする長座体前屈や、全身持久力を必要とするシャトルランの弱さが目立った。

#### 【改善方策】

- ① 生徒の運動に対する意識や習慣の改善を推し進めるとともに、体育授業や部活動を含め、家庭と連携してバランスのとれた体力向上に努めていく。
- ② 柔軟性、筋力・跳躍能力、持久力に特化したプログラムを、体育授業の導入に取り入れる。
- ③ 体育授業で行うシャトルランや五中ステップス（準備運動）を更に改善し、体力向上に努めていく。

## 2. 運動習慣等の調査（生徒質問紙）結果・・・【グラフ2】参照

### 【男子】

◎運動が好き

△体力に自信がある

△総運動時間（1週間）

◎体育の授業は楽しい

◎運動部に所属

### 【女子】

○運動が好き

◎体力に自信がある

△総運動時間（1週間）

△体育の授業は楽しい

△運動部に所属

【男子】 部活動（運動部）の加入率が高く、運動を得意としている生徒の割合が多い。また、体育の授業を楽しく思っている生徒の割合も高い。

【女子】 運動が得意、体力に自信を持っている生徒の割合が多いが、運動部の加入率が全国平均を下回っており、総運動時間も少ない。

#### 【改善方策】

- ① 体育科教員を中心として全学年で授業改善を図り、運動に対する関心・意欲を高め、達成感を味わえるような授業を構築する。
- ② 生徒の状況（各学年ごと）を把握するとともに、体育的行事とカリキュラムとの連携強化、部活動の充実により、運動に親しむ場を提供する。