

岡山県における児童生徒の体力の状況

■県教育庁保健体育課

本県では、昭和四十一年以来、児童生徒の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、各校における体力づくりへの取組の参考資料とするため、小・中・高等学校を対象に体力・運動能力テスト（平成十一年度から新体力テスト）を実施している。また、平成二十年度から文部科学省が実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の平成二十二年度の調査結果が昨年十二月に報告された。

ここでは、これまで実施してきた新体力テストと平成二十二年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、本県の児童生徒の体力・運動能力の実態を明らかにするとともに、その課題と今後の対策について考えてみたい。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果

本調査は、小学校五年生と中学校二年生（特別支援学校小学部五年生、中学部二年生を含む。）を対象に、平成二十年度から始まった。平成二十二年度は、抽出調査が行われ、岡山県では小学校百二十六校（29.9%）、中学校四十九校（28.0%）の参加であった。

六十分未満の生徒が35%を超えており、運動離れが顕著である。

中学校では、運動部活動での取組が、体力向上に重要な役割を果たしているが、この結果から、運動に苦手意識を持つている生徒が意欲的に取り組めるような活動の工夫が求められていることがわかる。

また、一週間の総運動時間と体力合計点との関連については小・中学校ともに、一週間の総運動時間が多くなるにつれて、体力合計点が高くなっていったことから、各学校において、総運動時間が多くなるような取組が必要ことがわかる。

新体力テストの結果

（表2）は、平成二十一年度実施した新体力テストの小学校から高等学校までの国と県の平均値を比較したものである。

「○・●」は、国の平均値と比べて1%水準で有意な差があること（99%信頼できる）を示し、「○」は県の平均値が上回っており、「●」は県の平均値が下回っていることを示している。

（表2）からわかること

◇男子は全体的に「○」の割合が多く、全国平均値より高い水準にある。

◇種目別にみると、反復横とびが全国平均値より高い水準にあるが、逆に小学校の握力（筋力）は、す

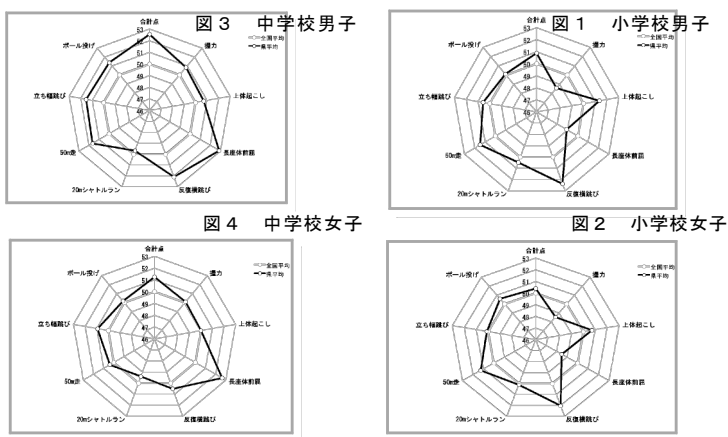
（表1）は、平成二十年度からの新体力テストの体力合計点の推移を示したものである。

表 1

体力合計点の平均	平成20年度		平成21年度		平成22年度		
	男子	女子	男子	男子	男子	女子	
小学校	岡山	55.95 (8位)	56.71 (6位)	55.76 (9位)	55.72 (17位)	55.13 (15位)	55.24 (22位)
	全国	54.18	54.84	54.19	54.59	54.36	54.89
中学校	岡山	42.45 (18位)	48.85 (19位)	42.48 (16位)	48.76 (18位)	44.03 (6位)	49.31 (16位)
	全国	41.50	48.38	41.36	47.94	41.71	48.14

※ 体力合計点：8種目の調査種目の成績を1点から10点に得点化して総和した合計点

体力合計点



（図1～4）は小学校五年生・中学校二年生男女の各種目ごとの国と県の平均値をリーダーチャートで示したものである。

（図1～4）からわかること

◇小学校では、全国平均値を上回っている種目は多いが、男女とも「握力」と「長座体前屈」で全国平均を下回っている。

◇中学校では、男子が、持久走、20mシャトルラン以外の七種目で全国平均を上回り、女子が、上体起こし、持久走、20mシャトルラン、ボール投げ以外の五種目で全国平均を上回っている。

体力向上に向けた課題と今後の取組

二つの調査から、岡山県における子どもの体力について、最も課題としてあげられるものは、小学校では握力（筋力）、中学校では、ここ数年連続して全国平均値を下回っていた20mシャトルラン（少し上向きにない学年がある）である。また、中学校女子においては50m走も新たな課題としてあがってきた。

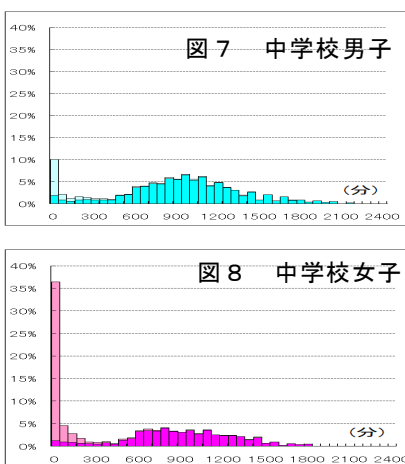
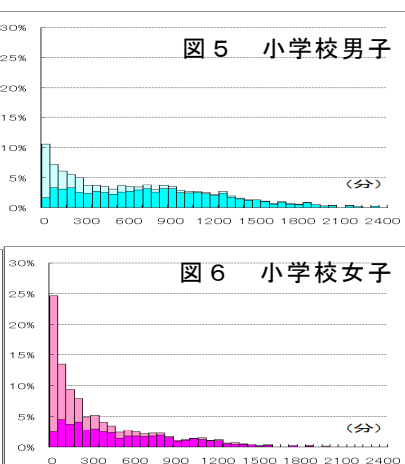
握力（筋力）の低下については、重い物を持つ機会が少なくなった等生活環境が大きく関わることが考えられる。また、小学校の体育の時間や休憩時間において、子供たちは、鉄棒・登り棒・雲梯（うんてい）等の活動にあまり積極的でなく、経験が少ないことも要因の一つとして考えられる。

次に、中学校の20mシャトルラン（全身持久力）の課題解決には、体育の授業での長距離走（陸上競技）や体づくり運動の授業において、生徒個人が自分の体力の限界を見据えた目標を設定し、その目標達成に向けた活動をしていくような授業展開の工夫が求められる。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、学校の取組に対しても質問紙調査を行っているが、本県の体力向上への取組について、全国と比較すると、次の3点の課題が見えて

（図5～8）は、小・中学校の一週間の総運動時間を示したものである。このグラフから、小学校では一週間の総運動時間が六十分未満の児童は女子が多く（約25%）、一日あたり十分間運動していない児童がいることが分かる。

外遊びに消極的な児童に対しては、教師が休憩時間に意図的に遊びを仕組んだり、積極的に声をかけて誘ったりすることは大切な支援となる。



次に、中学校では運動をする生徒としない生徒の二極化がみられる。特に、女子は一週間の総運動時間が

きた。

①体力向上のための継続的な取組が少なく、取組期間も3ヶ月未満と短い。

②運動習慣を確立するための手だてをしていない学校が少なくない。

③調査結果を踏まえ、体育授業等の改善など具体的な取組をしている学校が少ない。

今回の調査結果からも、運動をする子としない子の二極化傾向は明らかに becoming more pronounced. こうした状況を克服するためには、運動しない子が、学校の体育の授業の中でどれだけ運動が好きになり、継続して運動に取り組んでいけるようになるかは体育の授業にかかっているとと言っても過言ではない。

そのためにも、学校の授業では、児童・生徒が思わず熱中するような場や用具の工夫、新しい発想が必要になってくる。県教委が平成二十一年度作成した「いきいき岡山っ子体力アッププログラム集」の中に掲載してあるプログラムを活用していただき、楽しみながら体力向上を図れるような授業展開の工夫を各学校でお願いしたい。

また、学校の体育の授業のみならず、業前・業間などの休み時間、運動部活動等、学校だけでなく、さらには、休みの日の地域のスポーツイベントへの参加等、家庭や地域と連携した体力向上へ向けた取組が全県で展開されることを強く期待している。