

平成 26 年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

長野県の結果について

平成 27 年 2 月

長野県教育委員会事務局スポーツ課

目次

I 調査の概要

1	目的	1
2	対象児童生徒及び調査校数・調査児童生徒数	1
3	調査事項	1
4	実施日	1

II 実技に関する本県の調査結果

1	平成 26 年度調査結果及び過去 6 回（平成 20 年度～平成 26 年度）の経年変化	2
2	総合評価の割合と前年度との比較	3
3	体力合計点の分布及び総合評価の割合	4
4	種目別の結果	6
5	課題のある種目	8
6	実技に関する調査結果のまとめ	13

III 質問紙調査の結果

1	児童生徒の運動に対する意識	14
2	児童生徒の体育・保健体育授業に対する意識と教師の意識	16
3	調査結果を踏まえた取組	20
4	体育・保健体育の授業以外の運動時間	22
5	家庭や地域との連携	25

IV 体力向上に向けた取組事例

1	体を動かす時間や場を保障して運動機会を増やす A 小学校の取組	26
2	高める体力要素を決め、授業での向上を図った B 小学校の取組	26
3	運動習慣形成と授業での課題種目向上の C 小学校の取組	27
4	目標記録を提示し、生徒の意欲を喚起した D 中学校の取組	27
5	体力分布表を活用し、結果をもとにした E 中学校の取組	28
6	毎朝の全校マラソンや授業で走力UPを図った F 中学校の取組	28

V 今後の体力向上に向けた取組

1	全教職員が課題を共有して学校全体としての取組	29
2	子どもの意欲を引き出す授業への改善	30
3	運動部活動の充実・加入率増加	31
4	幼児期からの運動遊びの普及	31

VI 資料

1	体力テスト種目と体力要素及び測定方法	32
2	項目別得点表と総合評価基準表	32

I 調査の概要

1 目的

- (1) 子供の体力等の状況に鑑み、国が全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供の体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) 各教育委員会、各国公私立学校が全国的な状況との関係において自らの子供の体力の向上に係る施策の成長と課題を把握し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、子供の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- (3) 各国公私立学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康に関する指導などの改善に役立てる。

2 対象児童生徒及び調査校数・調査児童生徒数

- (1) 小学校調査…小学校第5学年、特別支援学校小学部5学年
- (2) 中学校調査…中学校第2学年、特別支援学校中学部2学年

【表1】全国（国立、公立、政令市立、私立）の調査校数・調査児童生徒数

	調査学校数	参加率	調査児童生徒数		
			男子	女子	合計
小学校	20,658校	98.3%	556,756人	533,376人	1,090,132人
中学校	10,481校	94.9%	540,750人	514,404人	1,055,154人

【表2】本県（公立）の調査校数・調査児童生徒数

	調査学校数	参加率	調査児童生徒数		
			男子	女子	合計
小学校	381校	97.7%	9,683人	9,393人	19,076人
中学校	203校	97.6%	9,373人	8,877人	18,250人

- ※ 対象校数：小学校390校（分校1校、特別支援学校19校含む）中学校208校（分校2校、特別支援学校18校含む）
- ※ 調査学校数は4月～7月の期間に実施した学校のみ対象
- ※ ただし、特別支援学校及び小、中学校の特別支援学級に在籍している児童生徒については、その障がいの状態等を考慮して、参加の是非を判断し、参加しない場合もある。

3 調査事項

- (1) 児童生徒に対する調査
 - ① 実技に関する調査（測定方法等は新体力テストと同様）
 - ア) 小学校調査
[8種目] 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、ソフトボール投げ
 - イ) 中学校調査
[8種目] 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走（男子1500m、女子1000m）または20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ハンドボール投げ
 - ② 質問紙調査
運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査
- (2) 学校に対する質問紙調査
子供の体力向上に係る取組等に関する質問紙調査

4 実施日

平成26年4月から7月末までの期間

II 実技に関する本県の調査結果

1 平成 26 年度調査結果及び過去 6 回（平成 20 年度～平成 26 年度）の経年変化

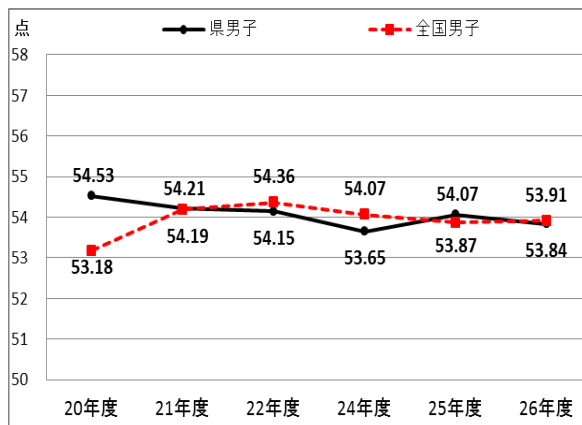
(1) 本年度の体力合計点の平均の推移

[表 3] 本県と全国の体力合計点の推移 ※平成 23 年度は震災のため調査中止

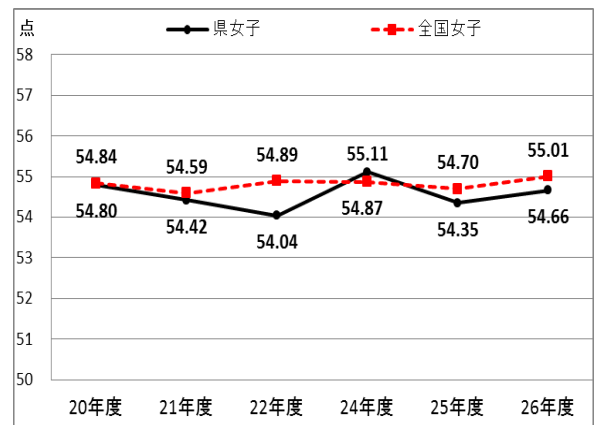
		20 年度	21 年度	22 年度	24 年度	25 年度	26 年度		全国との差
		(悉皆)	(悉皆)	(抽出)	(抽出)	順位	(悉皆)	順位	
小 5 男子	本 県	54.53	54.21	54.15	53.65	29 位	54.07	19 位	-0.07
	全 国	53.18	54.19	54.36	54.07	位	53.87	位	
小 5 女子	本 県	54.80	54.42	54.04	55.11	23 位	54.35	30 位	-0.35
	全 国	54.84	54.59	54.89	54.87	位	54.70	位	
中 2 男子	本 県	41.69	41.04	41.68	42.18	22 位	41.87	24 位	0.48
	全 国	41.50	41.36	41.71	42.11	位	41.78	位	
中 2 女子	本 県	47.14	46.28	46.34	46.23	44 位	47.01	39 位	-1.17
	全 国	48.38	47.94	48.14	48.62	位	48.42	位	
総合	本 県	198.16	195.95	196.21	197.17	31 位	197.30	29 位	-1.11
	全 国	197.90	198.08	199.10	199.67	位	198.77	位	
総合の差引		+0.26	-2.13	-2.89	-2.50		-1.47		-1.11

(2) 本県ならびに全国の校種・男女別体力合計点の経年変化

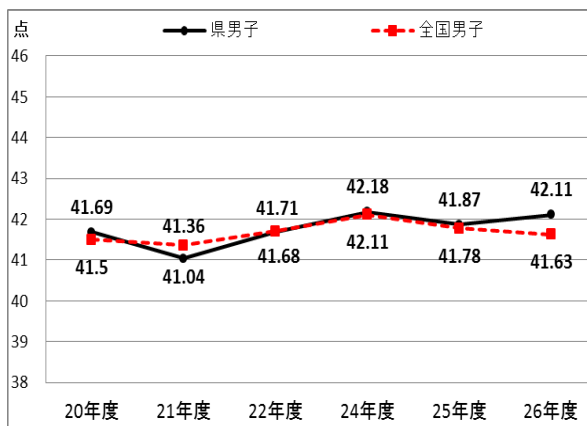
[グラフ 1] 小学校男子体力合計点の推移



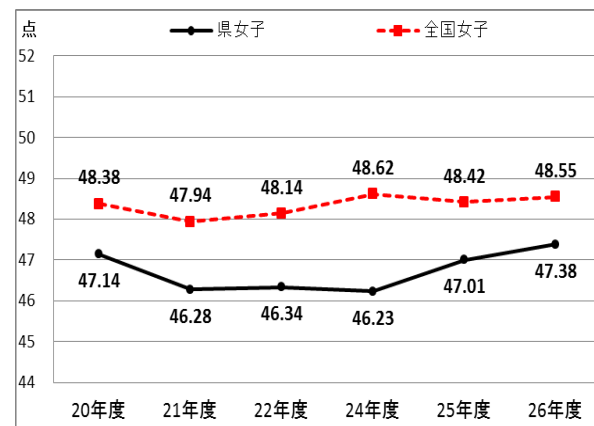
[グラフ 2] 小学校女子体力合計点の推移



[グラフ 3] 中学校男子体力合計点の推移



[グラフ 4] 中学校女子体力合計点の推移



※ 体力合計点とは、小・中学校各 8 種目の記録を男女別に点数化(1～10 点)した合計点 (80 点満点)

＜小学校男子＞（表 3、グラフ 1）

- ・平成 21 年度以降は、全国と大きな差はない。
- ・平成 20 年度以降、わずかずつ低下傾向にあり、平成 25 年度は一時上昇したものの、本年度 53 点台に低下した。

＜小学校女子＞（表 3、グラフ 2）

- ・平成 22 年度を除き、全国と大きな差はない。
- ・全体的には、全国と同様に上昇傾向を示している。

＜中学校男子＞（表 3、グラフ 3）

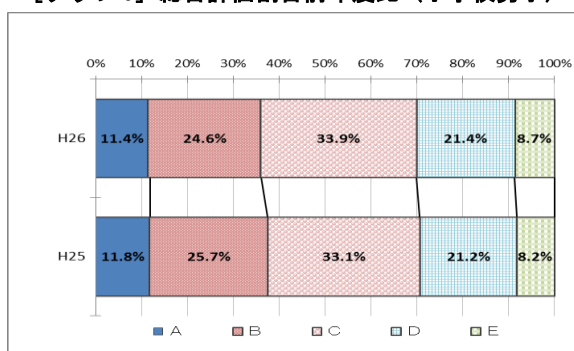
- ・全国と大きな差はなく、ほぼ同じ推移を示している。
- ・全国はやや低下傾向にあるが、本県は全国より上回りながら上昇傾向にある。

＜中学校女子＞（表 3、グラフ 4）

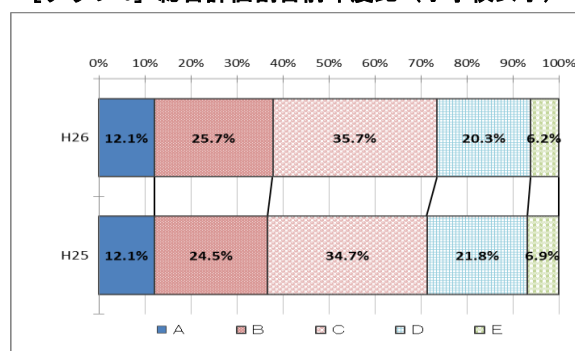
- ・全国と比べて、過去 6 回すべて大きく下回る。
- ・平成 21 年度～24 年度の 3 年間は 46 点台だったが、平成 25 年度、26 年度と上昇傾向を示し、47 点台となって全国との差も少し縮まった。

2 総合評価の割合と前年度との比較

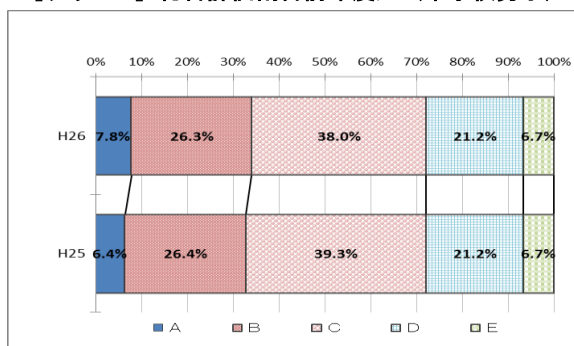
【グラフ 5】 総合評価割合前年度比（小学校男子）



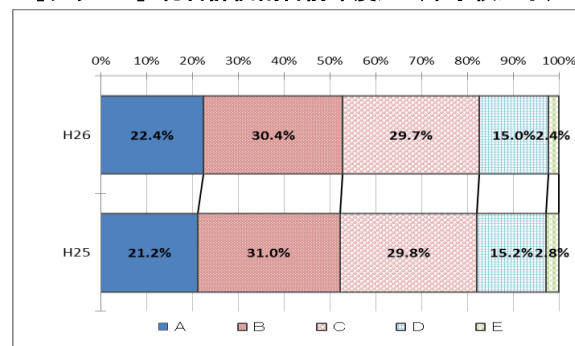
【グラフ 6】 総合評価割合前年度比（小学校女子）



【グラフ 7】 総合評価割合前年度比（中学校男子）



【グラフ 8】 総合評価割合前年度比（中学校女子）



※ 総合評価とは、8 種目すべて実施した場合、合計点の良い方から A B C D E の 5 段階で示した評定

＜小学校男子＞（グラフ 5）

- ・ A・B 評価が 1.5pt 減小し、D・E 評価が 0.7pt 増加した。

＜小学校女子＞（グラフ 6）

- ・ A・B 評価が 1.2pt 増加し、D・E 評価が 2.2pt 減小した。

＜中学校男子＞（グラフ 7）

- ・ A・B 評価が 1.3pt 増加し、D・E 評価に変化は見られなかった。

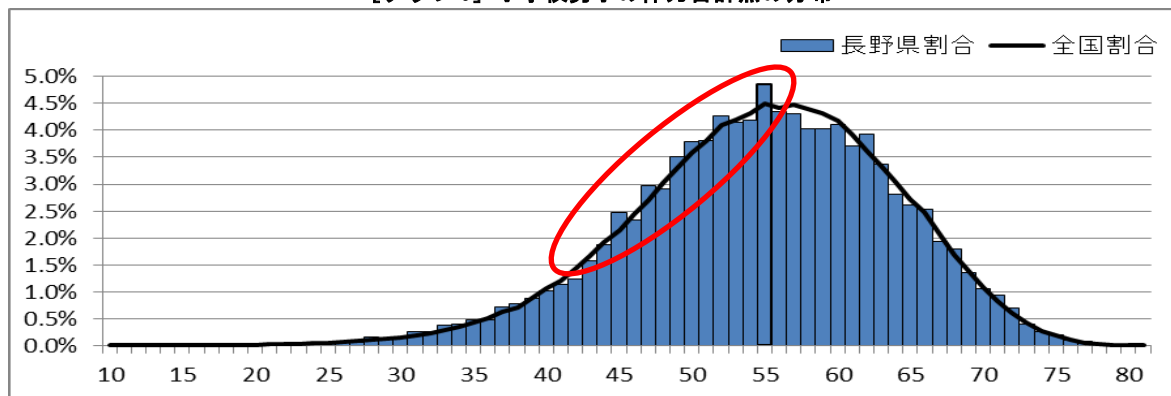
＜中学校女子＞（グラフ 8）

- ・ A・B 評価が 0.6pt 増加し、D・E 評価が 0.6pt 減小した。

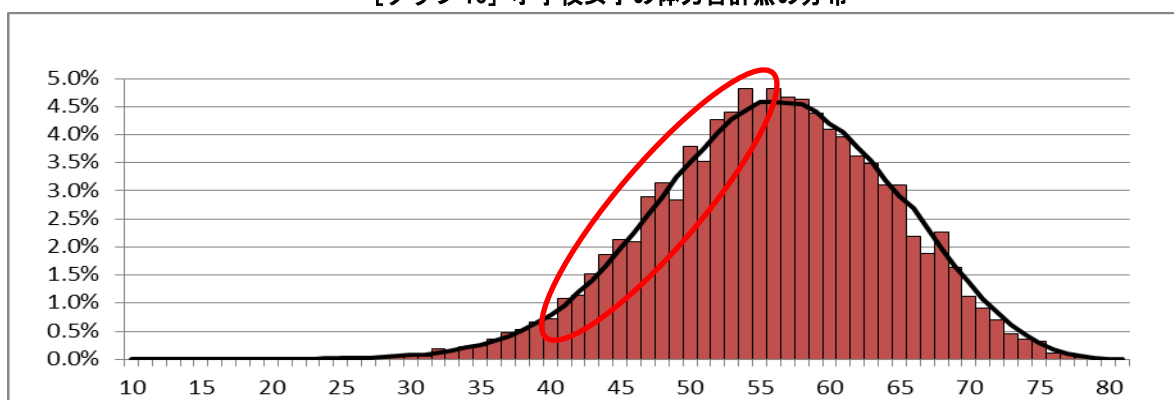
3 体力合計点の分布及び総合評価の割合

(1) 小学校

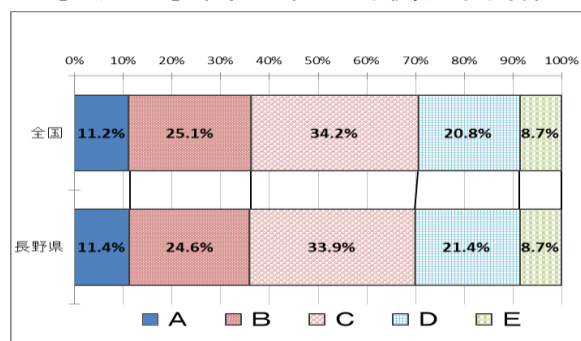
【グラフ 9】 小学校男子の体力合計点の分布



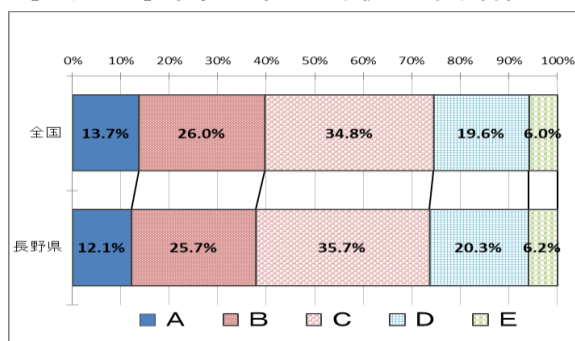
【グラフ 10】 小学校女子の体力合計点の分布



【グラフ 11】 本県と全国の小学校男子総合評価



【グラフ 12】 本県と全国の小学校女子総合評価



<小学校男子>

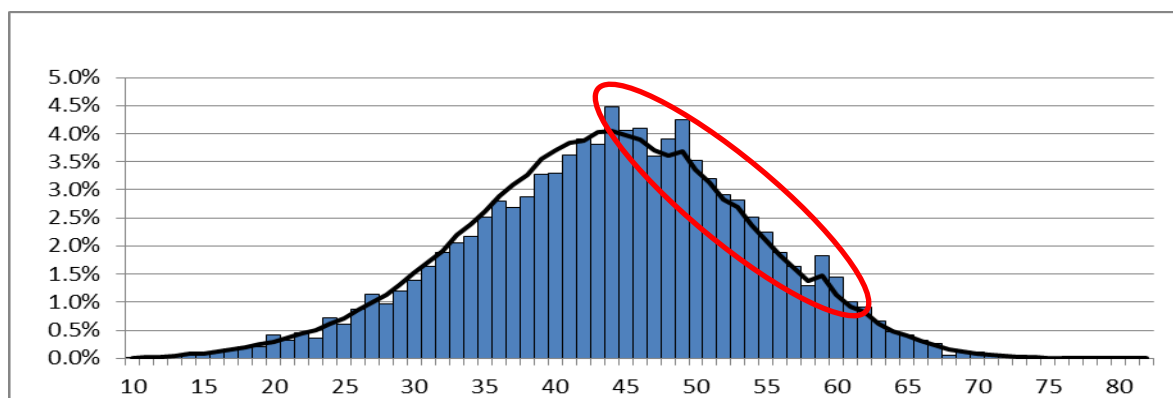
- ・体力合計点の分布は、全国と比べて 45～50 点付近が多く、57～59 点付近がやや少ないため、全国より若干低い層の分布が多い。(グラフ 9)
- ・総合評価の割合の比較では、D 評価が若干多いが、その他はほぼ同じ状況にある。(グラフ 11)

<小学校女子>

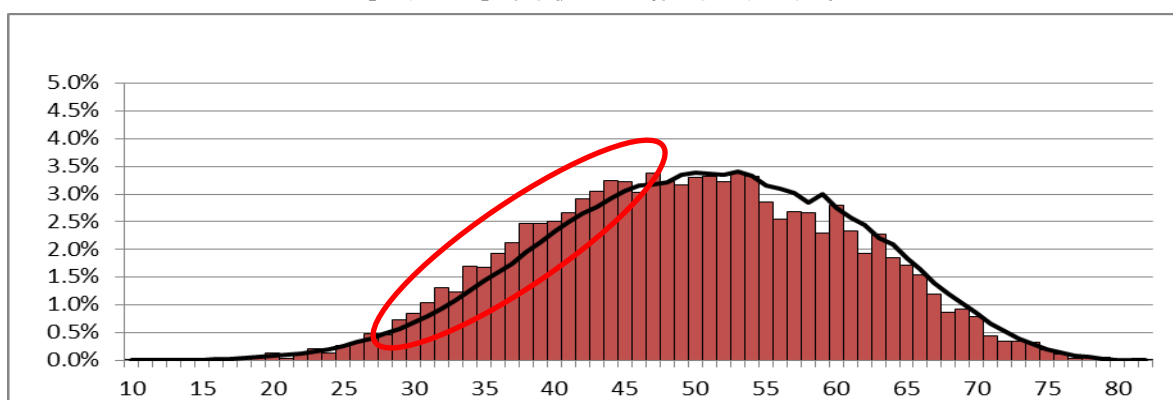
- ・体力合計点の分布は、全国と比べて 45～55 点付近が多く、65 点以上が若干少ないため、全国よりやや低い層の分布が多い。(グラフ 10)
- ・総合評価の割合の比較では、A 評価に全国と大きな差があり、C～E 評価の割合が少しずつ本県の方が多い。(グラフ 12)

(2) 中学校

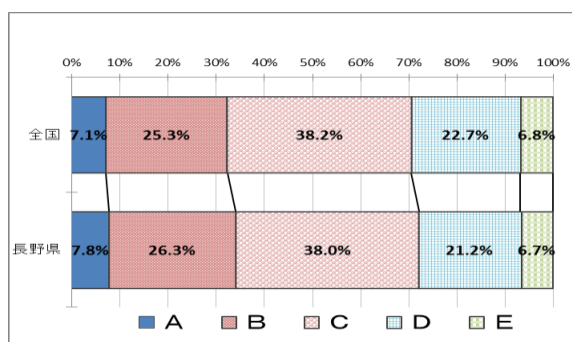
[グラフ 13] 中学校男子の体力合計点の分布



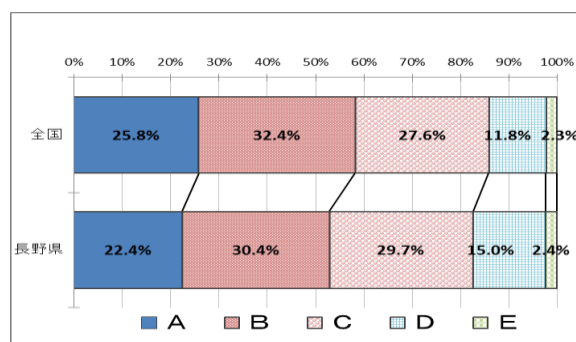
[グラフ 14] 中学校女子の体力合計点の分布



[グラフ 15] 本県と全国の中学校男子総合評価



[グラフ 16] 本県と全国の中学校女子総合評価



< 中学校男子 >

- ・体力合計点の分布は、全国と比べて 45～60 点付近が多く、30～40 点付近が少ないため、全国より高い層の分布が多い。(グラフ 13)
- ・総合評価の割合の比較では、全国より A・B 評価の割合が多く、D 評価の割合が少ない。(グラフ 15)

< 中学校女子 >

- ・体力合計点の分布は、全国と比べて 30～45 点付近が多く、55～70 点付近が少ないため、全国より低い層の分布が多い。(グラフ 14)
- ・総合評価の割合の比較では、全国より A・B 評価の割合が大幅に少なく、C・D 評価の割合が多い。(グラフ 16)

4 種目別の結果

(1) 小学校の結果

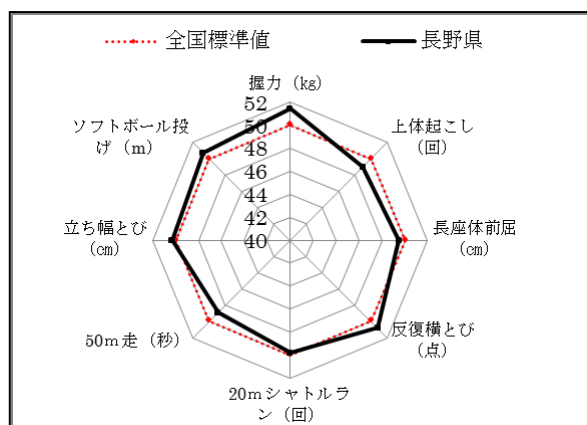
【表 4】 小学校男子の各種目の記録

小学校 5年男子	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)	ソフトボール 投げ(m)	体力合計点 (点)
長野県(H26)	17.09	19.00	32.50	42.21	51.26	9.48	152.28	23.45	53.84
長野県(H25)	17.35	19.05	32.55	41.84	51.29	9.47	153.15	24.03	54.07
全国(H26)	16.55	19.56	32.87	41.61	51.67	9.38	151.70	22.90	53.91
全国(H25)	16.63	19.54	32.73	41.41	51.41	9.38	152.07	23.19	53.87
T得点(H26)	51.4	49.0	49.5	50.8	49.8	48.9	50.3	50.7	
課題のある種目		▲				▲			

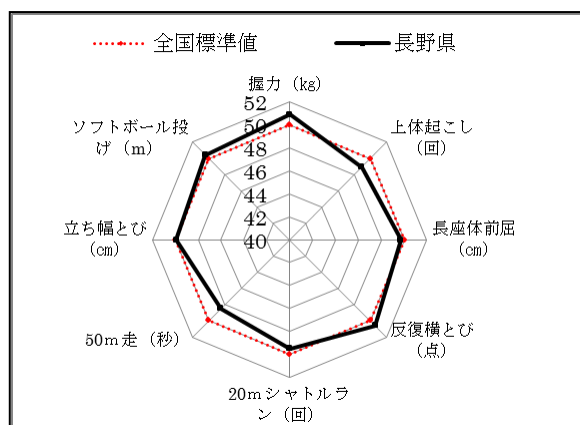
【表 5】 小学校女子の各種目の記録

小学校 5年女子	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)	ソフトボール 投げ(m)	体力合計点 (点)
長野県(H26)	16.43	17.67	36.93	39.82	39.47	9.76	144.62	14.09	54.66
長野県(H25)	16.54	17.33	36.64	39.21	39.39	9.76	144.85	14.25	54.35
全国(H26)	16.09	18.26	37.21	39.36	40.29	9.64	144.76	13.90	55.01
全国(H25)	16.14	18.06	36.87	39.06	39.66	9.64	144.55	13.94	54.70
T得点(H26)	50.9	48.9	49.7	50.6	49.5	48.5	49.9	50.4	49.6
課題のある種目		▲				▲			

【グラフ 17】 小学校男子のT得点



【グラフ 18】 小学校女子のT得点



< 小学校男子 >

- ・全国より上回った種目は、握力、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げである。(表 4、グラフ 17)
- ・全国より下回った種目は、上体起こし、長座体前屈、20mシャトルラン、50m走であり、T得点(全国標準値)との差が大きい課題のある種目は、上体起こしと50m走である(表 4、グラフ 17)
- ・前年度と比較すると反復横とびはやや向上したが、それ以外はわずかに低下した。(表 4)

< 小学校女子 >

- ・全国より上回った種目は、握力、反復横とび、ソフトボール投げである。(表 5、グラフ 18)
- ・全国より下回った種目は、上体起こし、長座体前屈、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とびであり、T得点(全国標準値)との差が大きい課題のある種目は、上体起こしと50m走である(表 5、グラフ 18)
- ・前年度より上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルランがやや向上した。(表 5)
- ・前年度より握力、立ち幅とび、ソフトボール投げがやや低下した(表 5)

(2) 中学校の結果

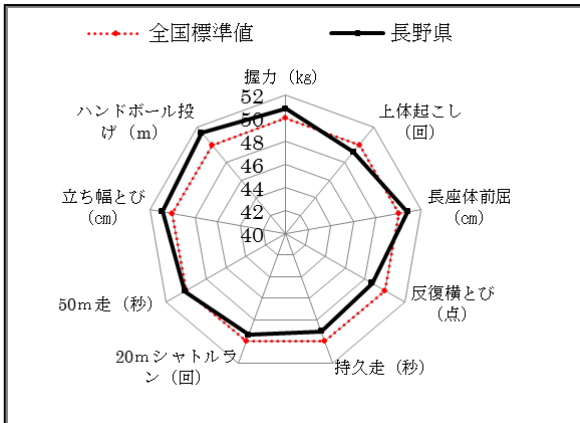
[表 6] 中学校男子の各種目の記録

中学校 2年男子	握力(kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	持久走(秒)	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)	体力合計点 (点)
長野県(H26)	29.55	26.99	43.73	50.31	398.72	83.81	8.02	195.83	21.61	42.11
長野県(H25)	29.72	26.91	43.8	49.7	400.67	83.04	8.03	196	21.74	41.87
全国(H26)	29.00	27.45	42.92	51.31	392.89	85.29	8.03	193.43	20.86	41.63
全国(H25)	29.21	27.58	43.11	51.08	393.9	84.98	8.04	193.68	21.01	41.78
T得点(H26)	50.8	49.2	50.8	48.7	49.1	49.4	50.1	50.9	51.4	
課題のある種目		▲		▲	▲					

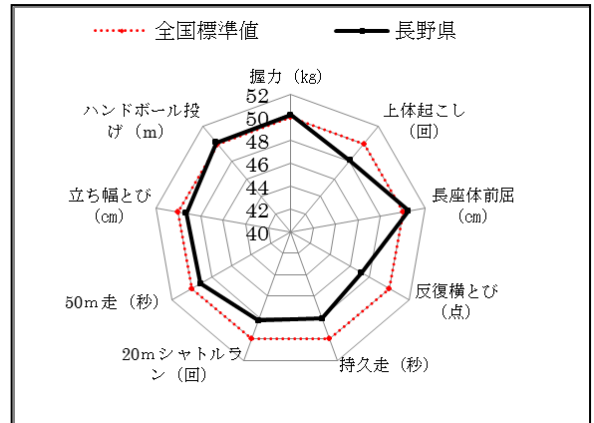
[表 7] 中学校女子の各種目の記録

中学校 2年女子	握力(kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	持久走(秒)	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)	体力合計点 (点)
長野県(H26)	23.79	21.95	45.75	43.78	299.08	54.29	8.94	164.76	12.95	47.38
長野県(H25)	23.98	21.6	45.44	42.97	304.89	53.73	8.94	164.65	13.09	47.01
全国(H26)	23.70	23.07	45.23	45.63	290.64	57.77	8.87	166.53	12.88	48.55
全国(H25)	23.76	23.03	45.12	45.27	292.71	57.2	8.88	166.18	12.97	48.42
T得点(H26)	50.2	48.1	50.5	47.2	48.1	48.3	49.1	49.3	50.2	
課題のある種目		▲		▲	▲					

[グラフ 19] 中学校男子のT得点



[グラフ 20] 中学校女子のT得点



< 中学校男子 >

- ・全国より上回った種目は、握力、長座体前屈、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げである。(表 6、グラフ 19)
- ・全国より下回った種目は、上体起こし、反復横とび、持久走・20mシャトルランであり、T得点(全国標準値)との差が大きい課題のある種目は、上体起こし、反復横とび、持久走・20mシャトルランである(表 6、グラフ 19)
- ・前年度より上体起こし、反復横とび、持久走・20mシャトルラン、50m走がやや向上した。(表 6)
- ・前年度より握力、長座体前屈、立ち幅とび、ハンドボール投げがやや低下した。(表 6)

< 中学校女子 >

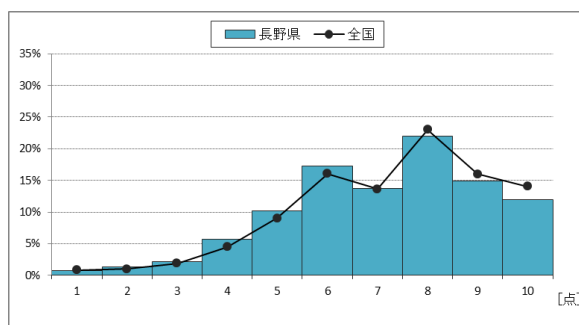
- ・全国より上回った種目は、握力、長座体前屈、ハンドボール投げである。(表 7、グラフ 20)
- ・全国より下回った種目は、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン・持久走、50m走、立ち幅とびであり、T得点(全国標準値)との差が大きい課題のある種目は、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン・持久走である(表 7、グラフ 20)
- ・前年度より上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走・20mシャトルラン、立ち幅とびがやや向上した(表 7)
- ・前年度より握力、ハンドボール投げはやや低下した。(表 7)

5 課題のある種目

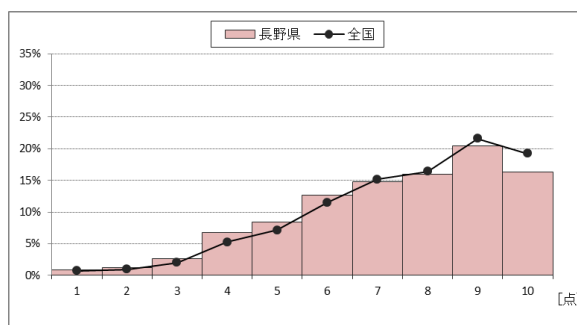
(1) 小学校の課題のある種目

①上体起こし

[グラフ 21] 小学校男子 上体起こし得点分布

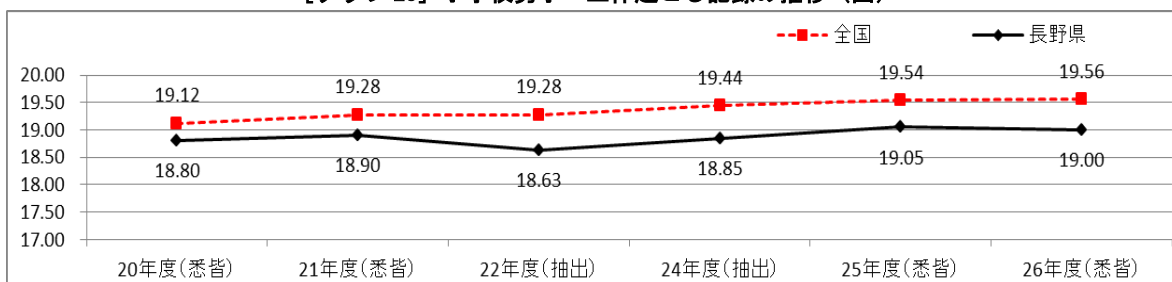


[グラフ 22] 小学校女子 上体起こし得点分布

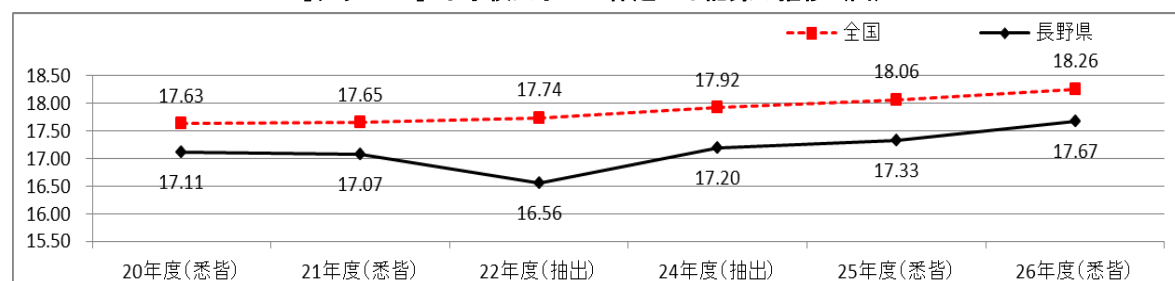


※上体起こしの得点区分の仕方は、回数で2回分の区分と3回分の区分がある。(P31「VI 資料 2 項目別得点表と総合評価規準表」参照)

[グラフ 23] 小学校男子 上体起こし記録の推移 (回)



[グラフ 24] 小学校女子 上体起こし記録の推移 (回)



<小学校男子>

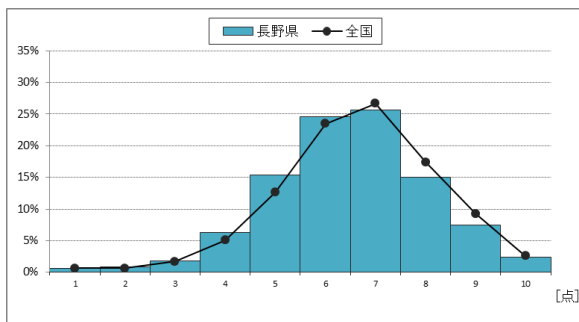
- ・得点分布をみると、全国と比較して上位得点の割合が少なく、下位得点の割合が多い。(グラフ 21)
- ・記録の推移をみると、全国は、平成 20 年度から微増ではあるが 19 回台で向上してきている。一方、本県は、18 回台で推移し昨年度 19 回台となったが、本年度微減した。(グラフ 23)

<小学校女子>

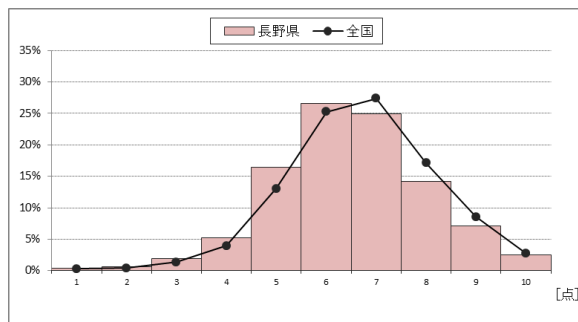
- ・得点分布をみると、全国と比較して上位得点の割合が少なく、下位得点の割合が多い。(グラフ 22)
- ・記録の推移をみると、全国は、平成 20 年度から微増ではあるが向上し、昨年度と本年度は 18 回台になった。一方、本県は、平成 22 年度に 16 回台に落ち込んだが、その後上昇傾向になり、3 年続けて記録が向上した。(グラフ 24)

②50m走

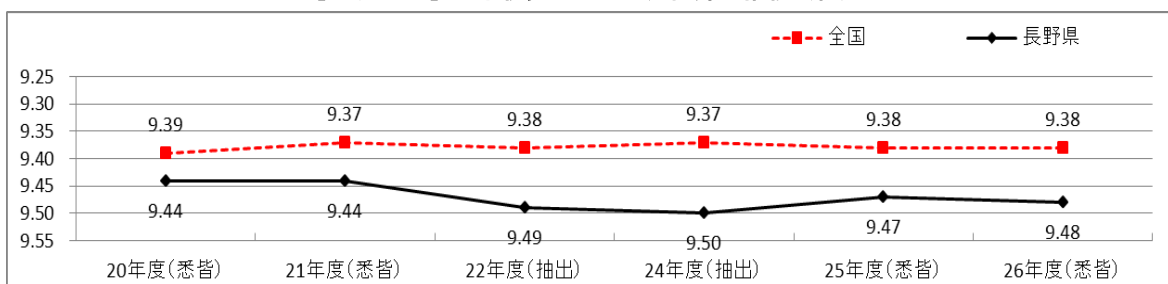
【グラフ 25】 小学校男子 50m走得点分布



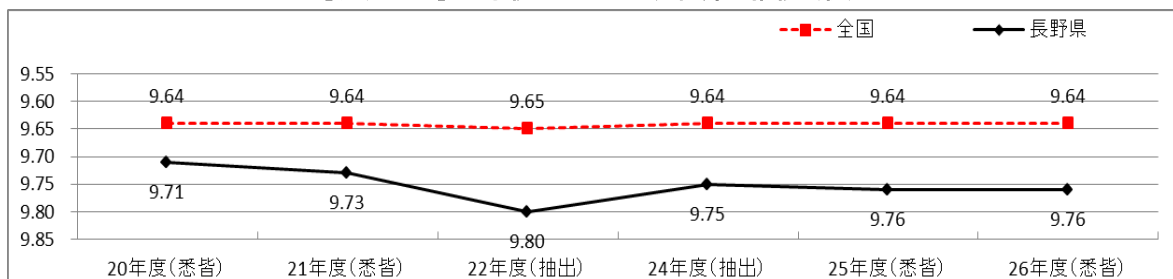
【グラフ 26】 小学校女子 50m走得点分布



【グラフ 27】 小学校男子 50m走記録の推移 (秒)



【グラフ 28】 小学校女子 50m走記録の推移 (秒)



<小学校男子>

- ・得点分布をみると、全国と比較して上位得点の割合が少なく、下位得点の割合が多い。(グラフ 25)
- ・記録の推移をみると、全国は、平成 20 年度から 9 秒 37～39 を保っている。一方、本県は、平成 24 年度の 9 秒 50 を底に、9 秒 4 台にとどまっている。(グラフ 27)

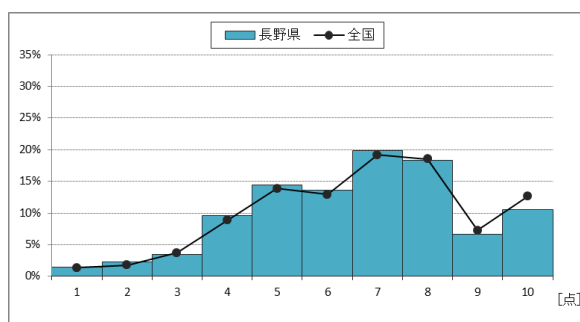
<小学校女子>

- ・得点分布をみると、全国と比較して上位得点の割合が少なく、下位得点の割合が多い。(グラフ 26)
- ・記録の推移をみると、全国は、平成 20 年度から本年度までほぼ 9 秒 64 を保っている。一方、本県は、平成 24 年度の 9 秒 80 を底に、9 秒 7 台にとどまっている。(グラフ 28)

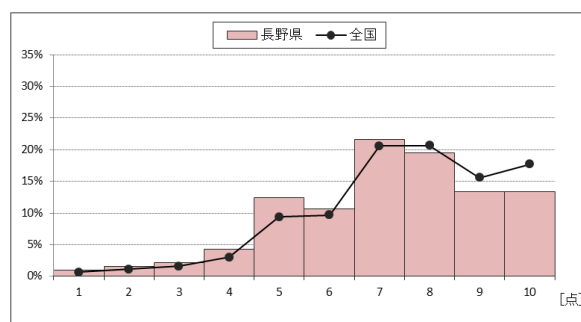
(2) 中学校の課題のある種目

①上体起こし

【グラフ 29】 中学校男子 上体起こし得点分布

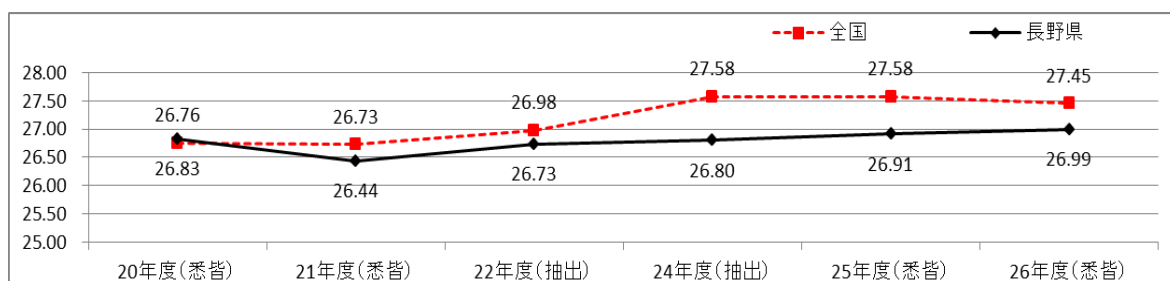


【グラフ 30】 中学校女子 上体起こし得点分布

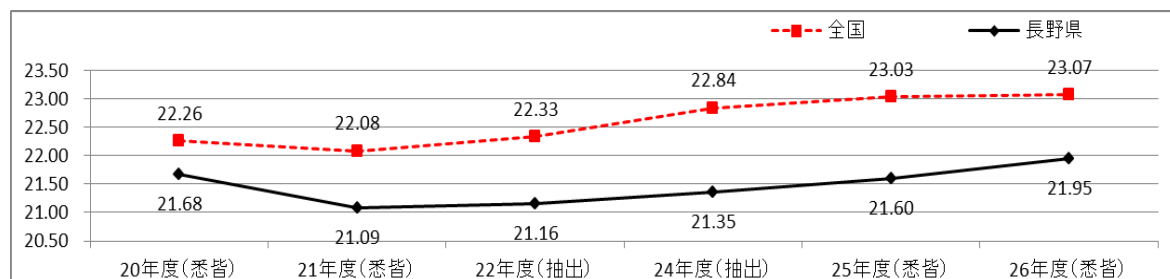


※上体起こしの得点区分の仕方は、回数で2回分の区分と3回分の区分がある。(P32「VI 資料 2 項目別得点表と総合評価規準表」参照)

【グラフ 31】 中学校男子 上体起こし記録の推移 (回)



【グラフ 32】 中学校女子 上体起こし記録の推移 (回)



< 中学校男子 >

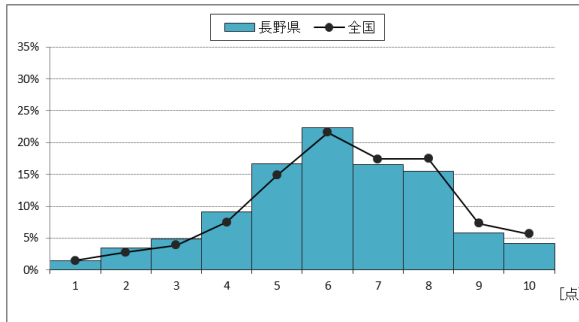
- ・得点分布をみると、全国と比較して10点の割合が少ない。(グラフ 29)
- ・記録の推移をみると、全国は、平成21年度以降上昇傾向になって24年度以降は27回台で推移している。一方、本県は、21年度以降も26回台のまま推移しているが、4年続けて記録が向上した。(グラフ 31)

< 中学校女子 >

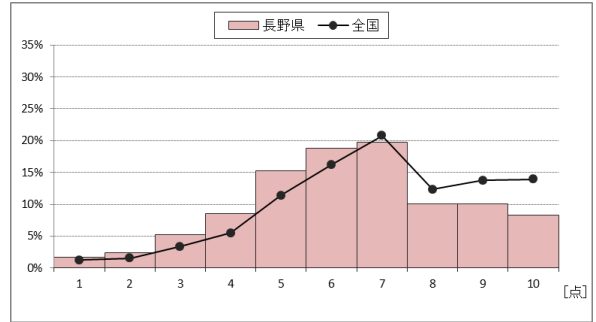
- ・得点分布をみると、全国と比較して上位得点の割合が少なく、下位得点の割合が多い。(グラフ 30)
- ・記録の推移をみると、全国は、平成21年度から本年度まで上昇傾向にあり、昨年度と本年度は23回台をとった。一方、本県も21年度以降上昇傾向が続き、4年続けて記録が向上したものの21点台にとどまっている。(グラフ 32)

②反復横とび

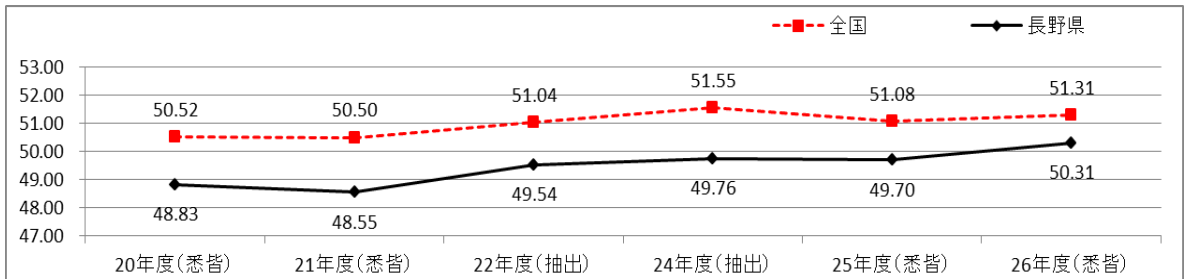
【グラフ 33】 中学校男子 反復横とび得点分布



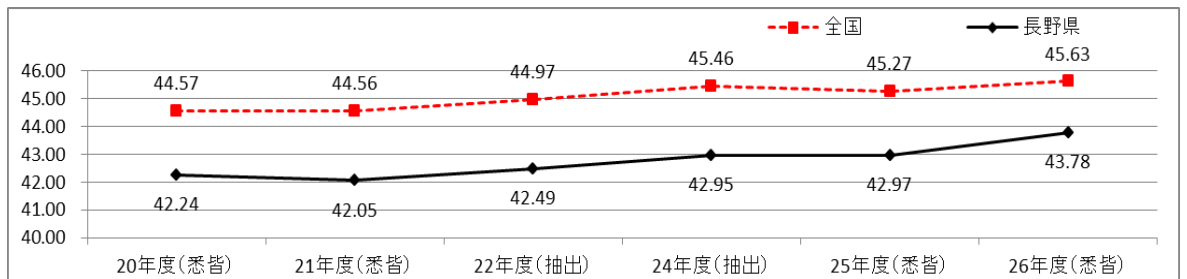
【グラフ 34】 中学校女子 反復横とび得点分布



【グラフ 35】 中学校男子 反復横とび記録の推移 (点)



【グラフ 36】 中学校女子 反復横とび記録の推移 (点)



< 中学校男子 >

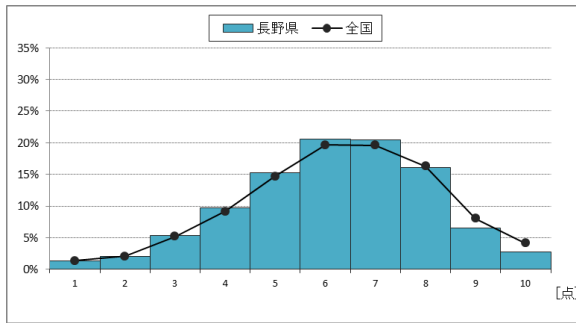
- ・得点分布をみると、全国と比較して上位得点の割合が少なく、下位得点の割合が多い。(グラフ 33)
- ・記録の推移をみると、全国は、平成 20 年度から本年度まで 50～51 点台で推移している。一方、本県は、21 年度から上昇傾向になり、本年度は初めて 50 点を超えてた。(グラフ 35)

< 中学校女子 >

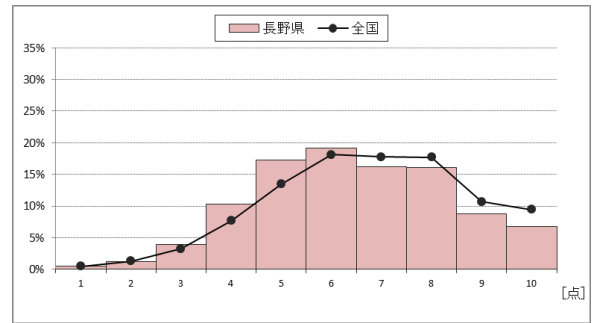
- ・得点分布をみると、全国と比較して上位得点の割合が少なく、下位得点の割合が多い。(グラフ 34)
- ・記録の推移をみると、全国は、平成 20 年度から本年度まで 44～45 点台で推移している。一方、本県は、男子同様 21 年度から上昇傾向になり、本年度は初めて 43 点を超えた。(グラフ 36)

③20mシャトルラン

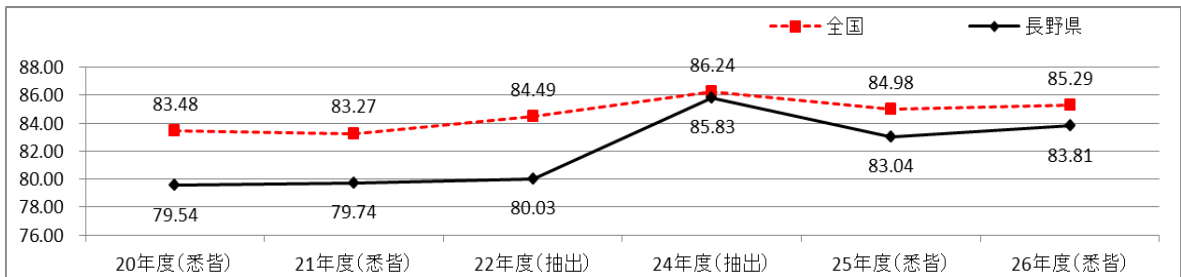
[グラフ 37] 中学校男子 20mシャトルラン得点分布



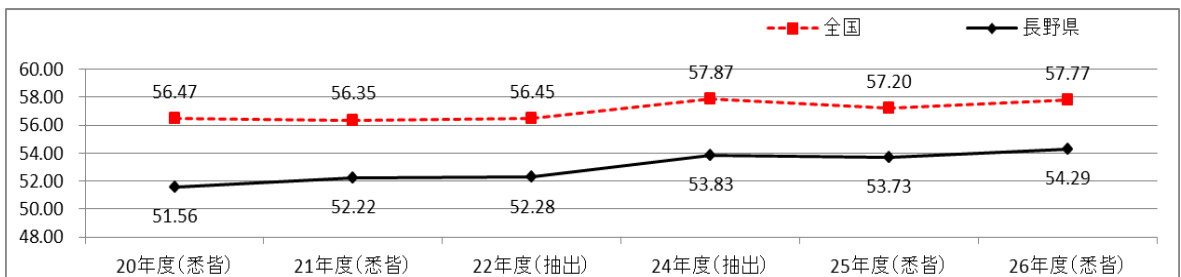
[グラフ 38] 中学校女子 20mシャトルラン得点分布



[グラフ 39] 中学校男子 20mシャトルラン記録の推移 (回)



[グラフ 40] 中学校女子 20mシャトルラン記録の推移 (回)



< 中学校男子 >

- ・得点分布をみると、全国と比較して上位得点の割合が少なく、中間位得点の割合が多い。
(グラフ 37)
- ・記録の推移をみると、全国は、平成 20 年度から上昇傾向にあり、本年度は 85 回台となった。一方、本県は平成 22 年度には全国と 4 回程度の差があったが、その後上昇傾向で推移し、本年度は全国との差を 1 回程度に縮めた。(グラフ 39)

< 中学校女子 >

- ・得点分布をみると、全国と比較して上位得点の割合が少なく、その差も大きい。(グラフ 38)
- ・記録の推移をみると、全国は、平成 20 年度から本年度まで 56~57 回台で推移している。一方、本県は、平成 20 年度から徐々に上昇してきており、本年度は初めて 54 回を超えた。(グラフ 40)

6 実技に関する調査結果のまとめ

(1) 小学校5年男子

全国の体力合計点と比較すると、平成21年度以降全国と大きな差はなく、ほぼ同じ推移になっている。今年度は総合評価のD評価の割合がやや高かったため、体力合計点で0.07点わずかに下回った。種目別では全国を上回った種目が4種目、下回った種目が4種目であり、特に上体起こしと50m走は全国との差が大きい課題のある種目のままである。本県の前年度比では、反復横とび以外記録が低下したため、低下傾向に転じて体力合計点が低下するとともに、全国の体力合計点を下回った。

(2) 小学校5年女子

全国の体力合計点と比較すると、平成22年度を除き大きな差はなく、ほぼ同じ傾向を示している。今年度は総合評価のD・E評価の割合がやや高かったため、体力合計点で0.35点下回った。種目別では全国を上回った種目が3種目、下回った種目が5種目であり、特に上体起こしと50m走は引き続き全国との差が大きい課題のある種目となっている。本県の前年度比では、上体起こしを含め4種目向上したため、上昇傾向を示し体力合計点は向上したが、全国の体力合計点には及ばなかった。

(3) 中学校2年男子

全国の体力合計点と比較すると、平成20年度からの推移に大きな差はなく、ほぼ同じ推移になっている。今年度は総合評価のA・B評価の割合が高くなったため、体力合計点で0.48点上回った。種目別では全国を上回った種目が5種目、下回った種目が4種目であり、特に上体起こし、持久走・20mシャトルランなどの持久的要素の種目で下回っている。ただし、いずれも本県の前年度比では上回っており、わずかではあるが上昇傾向がみられる。逆に全国を上回っている種目の中に前年度比では下回っている種目があり、全国比、前年比の両面で分析して課題とした。

(4) 中学校2年女子

全国の体力合計点と比較すると本県の体力は低位にある。今年度の総合評価でもC・D評価の割合が非常に多く、A・B評価は少ない。特に課題として挙げられるのは上体起こし、反復横とび、持久走・20mシャトルランで、いずれも全国とは大きな開きがある。平成24年度の最低得点からは脱し、2年連続の上昇で全国との開きも1.17点となったが、依然全国との差は大きい。

まとめ

*昨年度、全国平均より下回った種目については、「新体力テスト実施のポイント」として各校に重点的な取組を求めたところ、小学校女子の「上体起こし」及び中学校男女の「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」の種目は、いずれも向上しているものの、同じ種目に課題があることに変化はない。

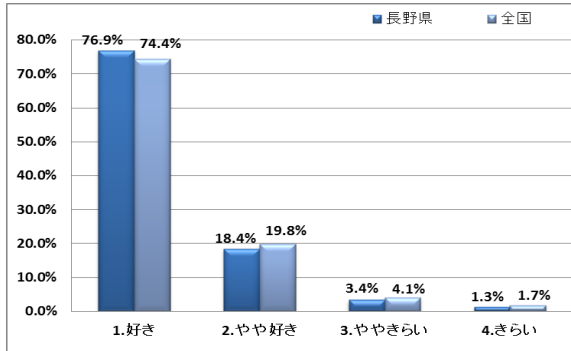
*中学校女子の「20mシャトルラン」は、全国に比べても低い状況で、発達段階から見ても中学生期では、持久力が最も発達する時期であり、運動量の少なさが原因であると考えられる。

Ⅲ 質問紙調査の結果

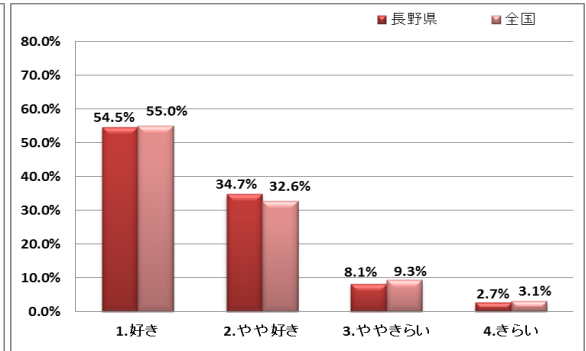
1 児童生徒の運動に対する意識

(1) 質問：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（児童生徒質問）

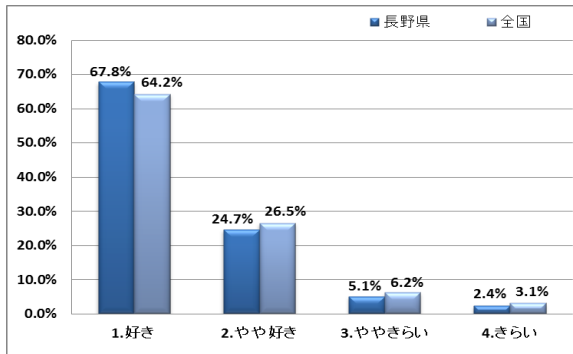
【グラフ 41】 小学校男子 運動が好きかきらいか



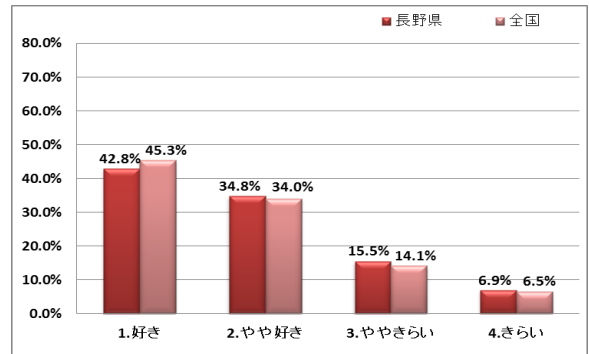
【グラフ 42】 小学校女子 運動が好きかきらいか



【グラフ 43】 中学校男子 運動が好きかきらいか

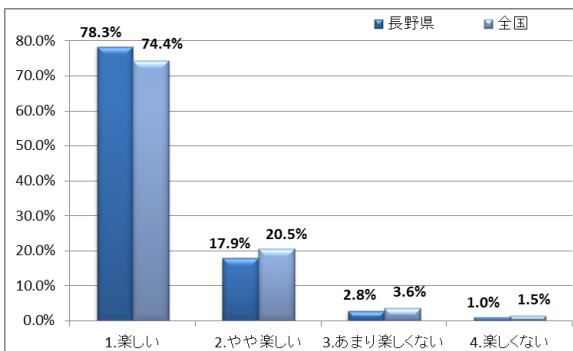


【グラフ 44】 中学校女子 運動が好きかきらいか

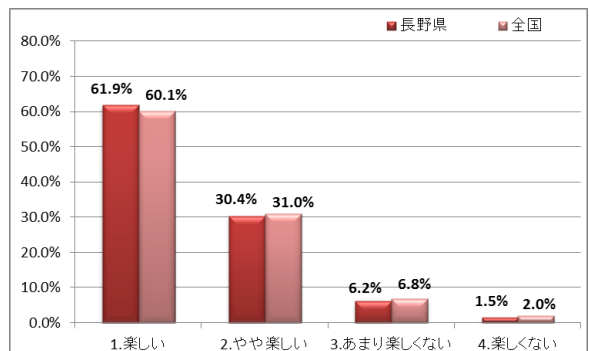


(2) 質問：体育（保健体育）の授業は楽しいですか（児童生徒質問）

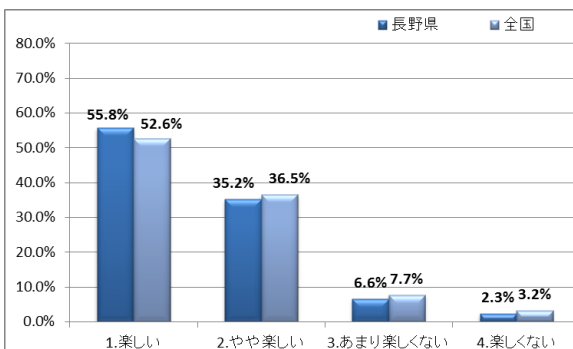
【グラフ 45】 小学校男子 体育の授業は楽しいか



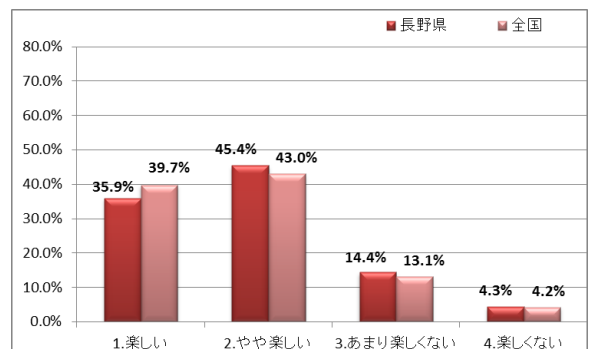
【グラフ 46】 小学校女子 体育の授業は楽しいか



【グラフ 47】 中学校男子 保健体育の授業は楽しいか



【グラフ 48】 中学校女子 保健体育の授業は楽しいか

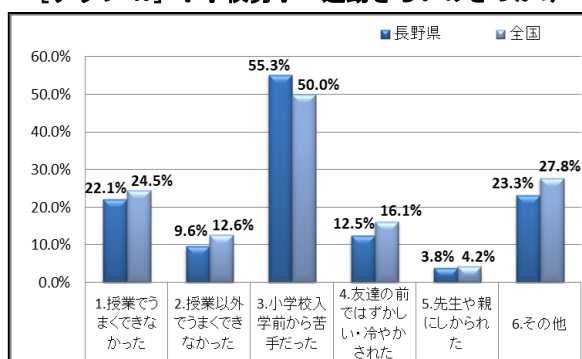


(グラフ 41～48)

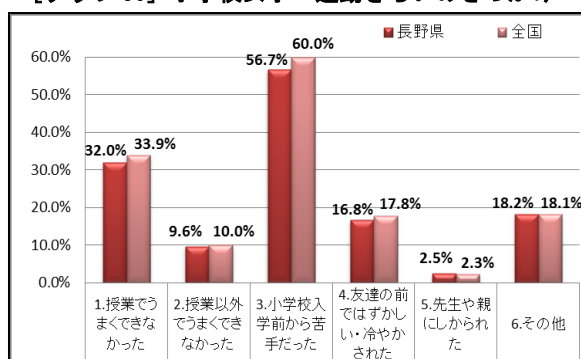
- ・「運動やスポーツをすることは好きか」及び「体育（保健体育）の授業は楽しいか」の質問に対する児童生徒の回答は、全国とほぼ同様の傾向にある。
- ・「好き・やや好き」、「楽しい・やや楽しい」と肯定的にとらえている割合は、否定的にとらえている割合より高く、小学校男女及び中学校男子では90%程度であり、中学校女子は80%程度である。
- ・「運動やスポーツをすることは好きか」と「体育（保健体育）の授業は楽しいか」のグラフを比較すると、小学校男女は「好き」よりも「楽しい」割合がやや高くなる。一方、中学校男女は「好き」よりも「楽しい」割合が大幅に低くなり、運動は好きだが、保健体育の授業はやや楽しい段階にとどまっている生徒がいる。
- ・小中学校のつながりで見ると、男女共中学校の方がより否定的にとらえに意識が変化している。

(3) 質問：運動が「ややきらい・きらい」と答えた人は、何がきっかけできらいになりましたか（児童生徒質問 複数回答）

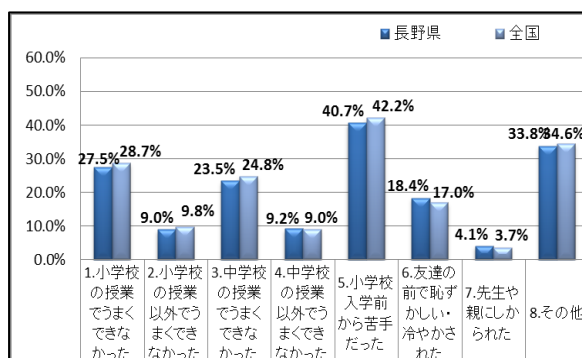
[グラフ 49] 小学校男子 運動ぎらいのきっかけ



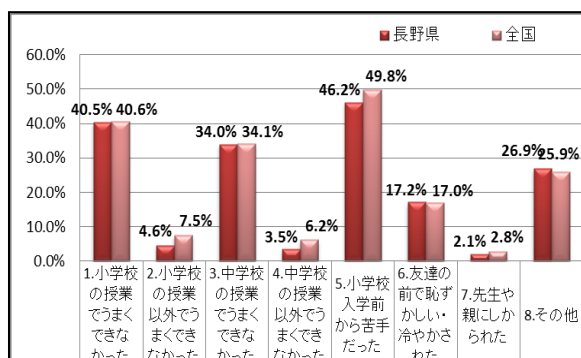
[グラフ 50] 小学校女子 運動ぎらいのきっかけ



[グラフ 51] 中学校男子 運動ぎらいのきっかけ



[グラフ 52] 中学校女子 運動ぎらいのきっかけ



(グラフ 49～52)

- ・小学校及び中学校男女共に、「小学校入学前から苦手だった」と回答した児童生徒の割合が一番高く、小学校では55%、中学校では40%を超えている。
- ・次に高いのは「授業でうまくできなかった」であり、小学校では男子が22.1%、女子が32.0%となった。一方、中学校では男子が小学校の授業で27.5%、中学校の授業で23.5%、女子が小学校の授業で40.5%、中学校の授業で34.0%となり、授業に課題があるとも言える。

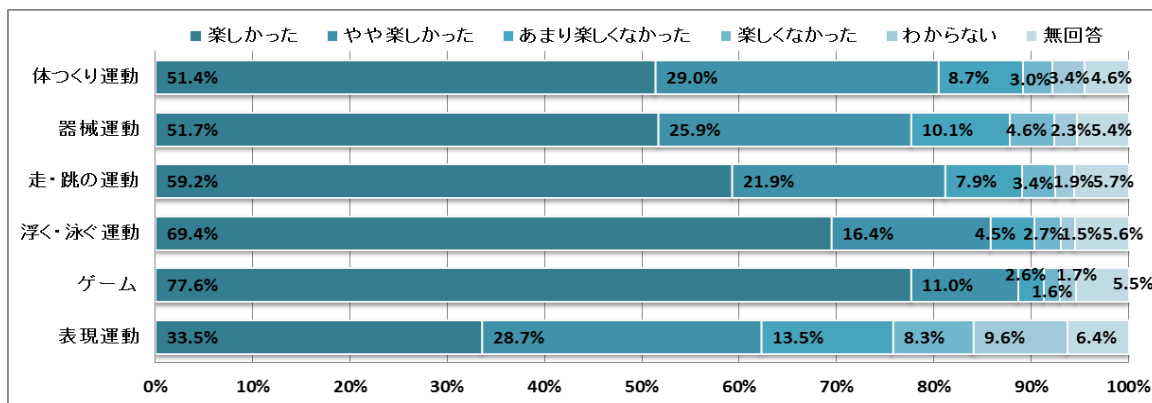
まとめ

- * 小学校入学前の幼児期から、進んで運動遊びをする子どもを増やし、運動が好きな子どもを育成していく「長野県版運動プログラム」普及事業をさらに充実させていく必要がある。
- * 小学校で体育の授業が「楽しい・やや楽しい」と肯定的にとらえている児童が多い反面、小中学校共に「授業でうまくできなかった」ことが運動ぎらいのきっかけになっている実態があり、できたことが実感できる授業への改善が必要である。

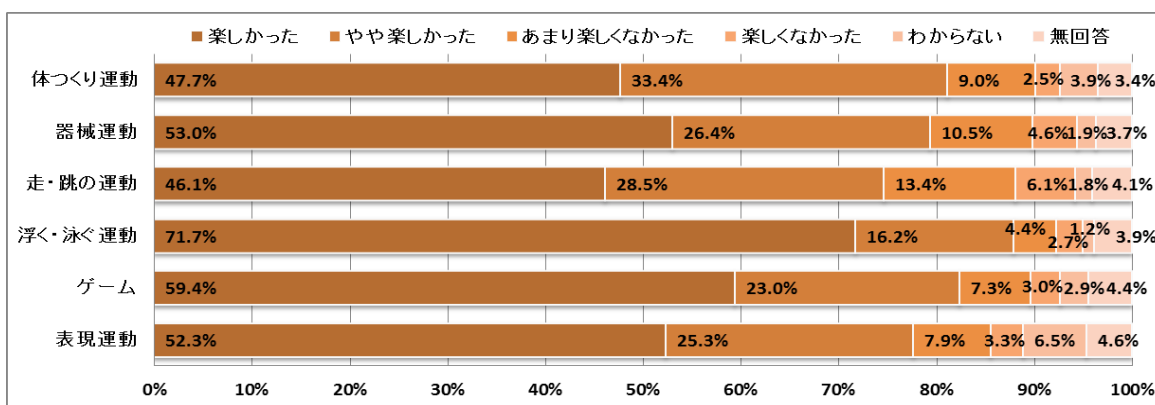
2 児童生徒の体育・保健体育授業に対する意識と教師の意識

(1) 質問：それぞれの授業の中で楽しかったかどうか（児童生徒質問）

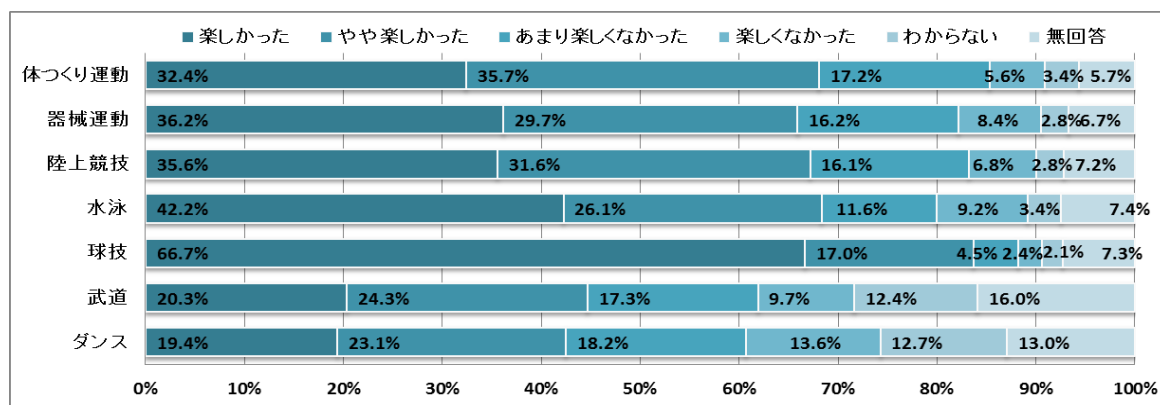
[グラフ 53] 小学校男子 楽しかった体育授業



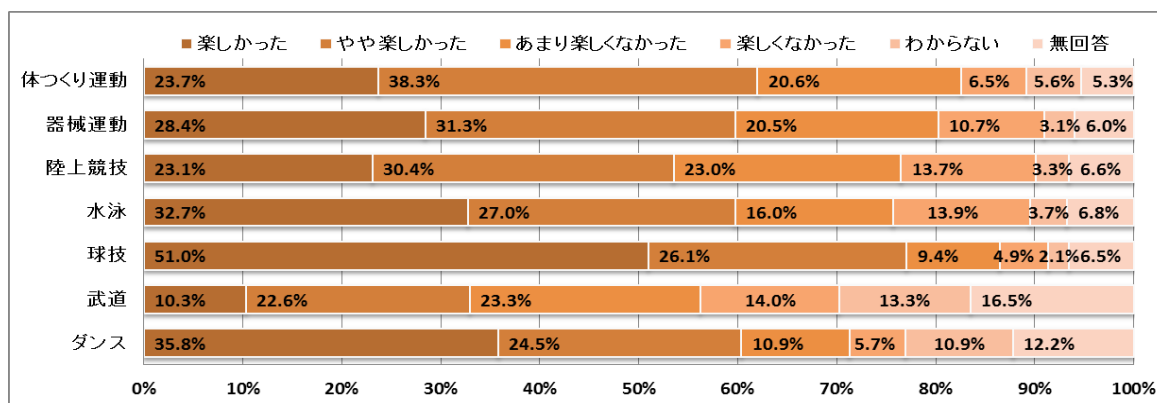
[グラフ 54] 小学校女子 楽しかった体育授業



[グラフ 55] 中学校男子 楽しかった保健体育授業

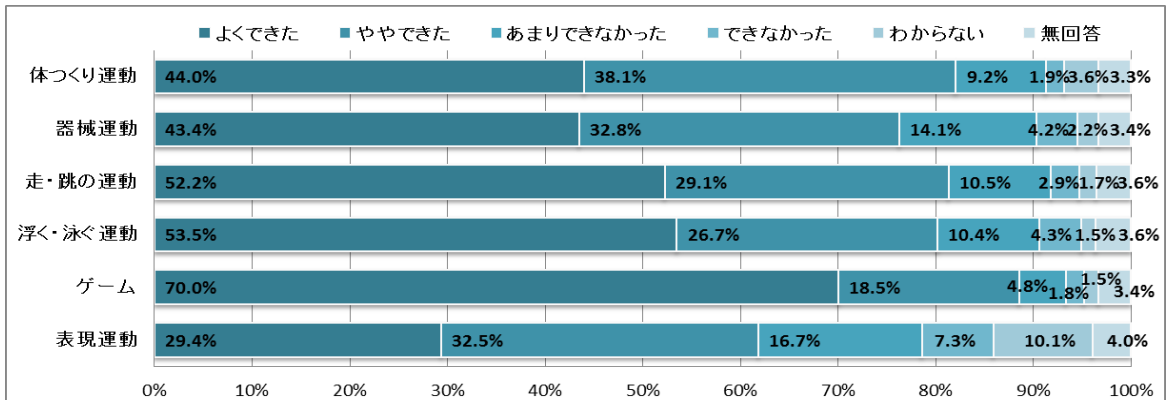


[グラフ 56] 中学校女子 楽しかった保健体育授業

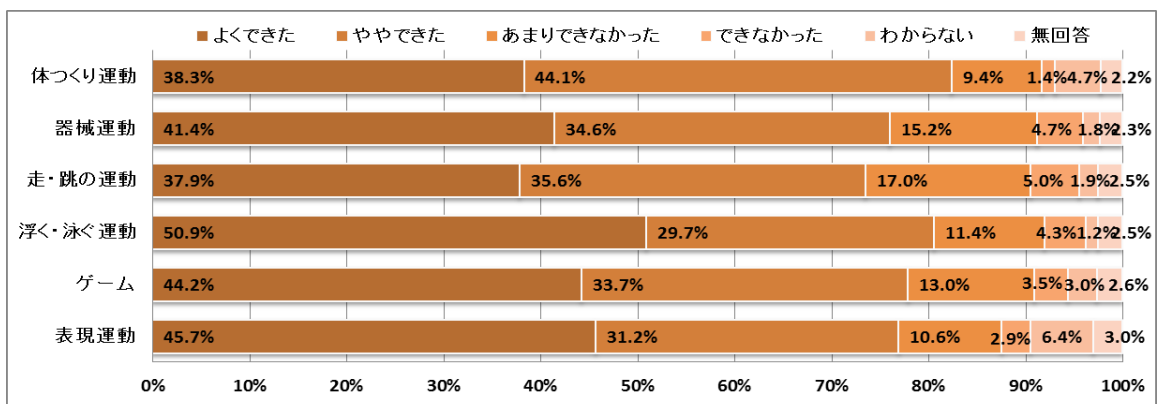


(2) 質問：それぞれの授業の中でできたかどうか（児童生徒質問）

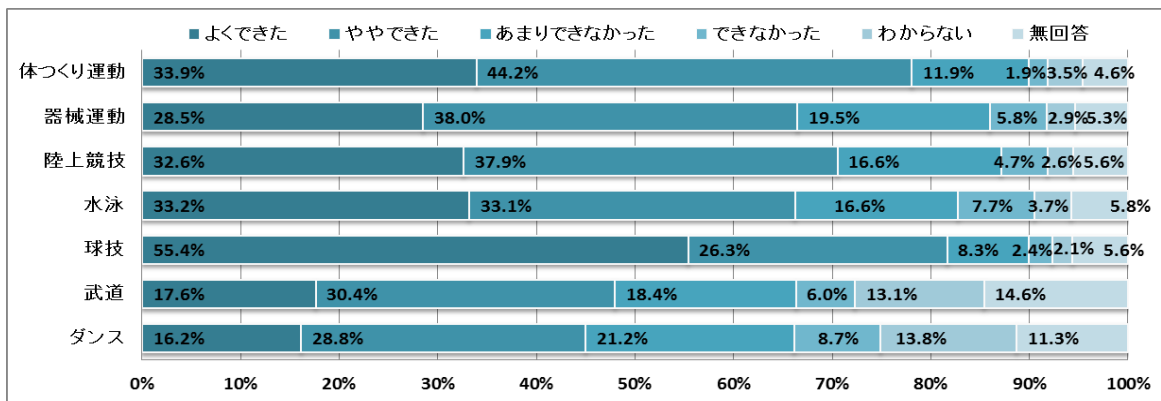
[グラフ 57] 小学校男子 できた体育授業



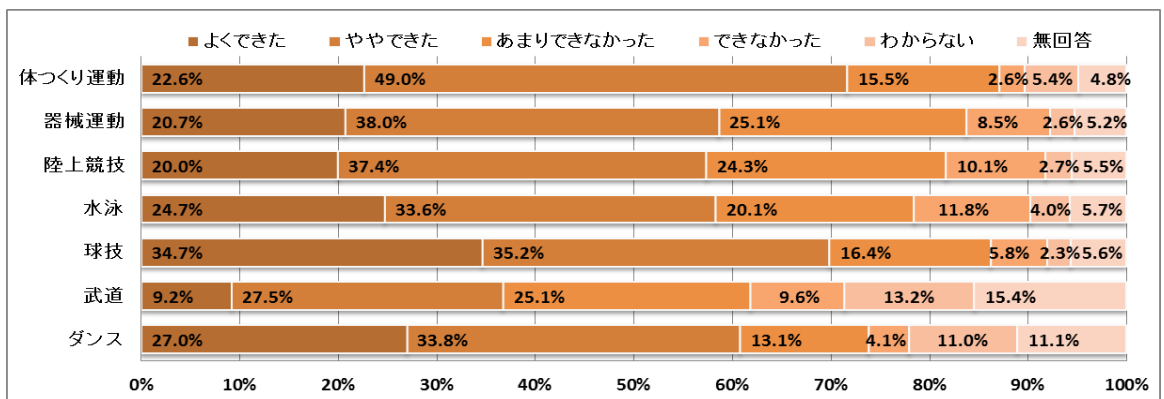
[グラフ 58] 小学校女子 できた体育授業



[グラフ 59] 中学校男子 できた保健体育授業



[グラフ 60] 中学校女子 できた保健体育授業



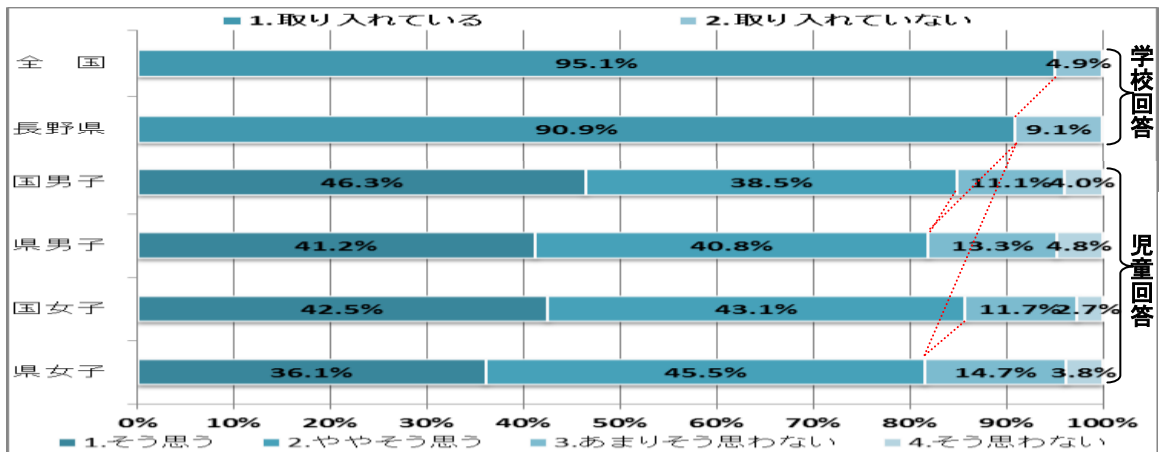
(グラフ 53～60)

- ・「楽しかった体育（保健体育）の授業」と「できた体育（保健体育）の授業」を肯定的にとらえている割合は一致するところが多いが、5%以上の開きがあるのは、小学校男女の「浮く・泳ぐ運動」と中学校男女の「体づくり運動」、中学校女子の「球技」である。楽しいができない、できたが楽しくないという児童生徒の意識が見られる。
- ・個別にみると、「楽しかった」「できた」が共に低いのは、小学校男子では「表現運動」、小学校女子は「走・跳の運動」、中学校男子は「武道」「ダンス」、中学校女子は「武道」である。
- ・小中学校のつながりで運動領域を系統的に見ると、「楽しかった体育（保健体育）の授業」も「できた体育（保健体育）の授業」も肯定的にとらえている割合は、男女共中学校になると減少している。

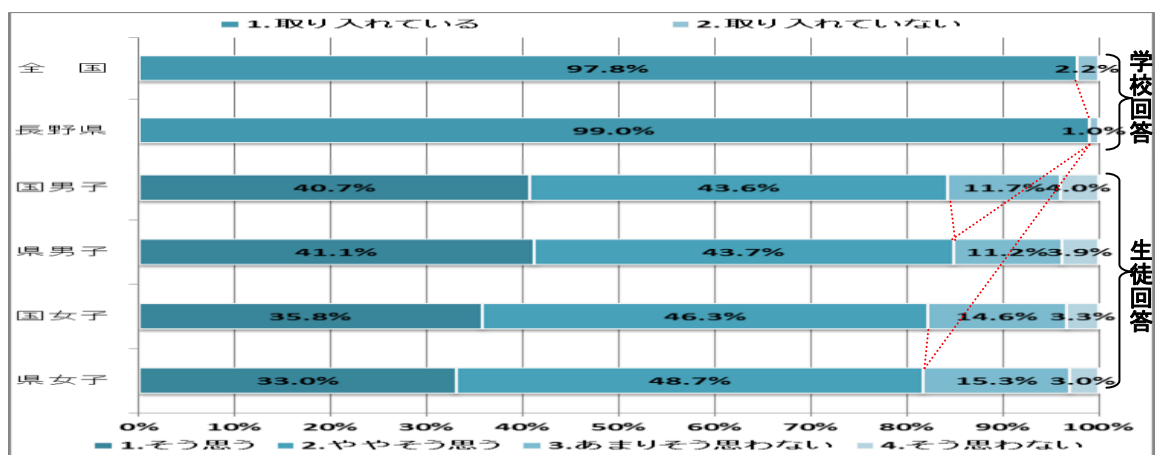
(3) 質問：体育（保健体育）の授業の冒頭で、その授業の目標（めあて・ねらい等）を児童生徒に示す活動を計画的に取り入れていますか（学校質問）

質問：ふだんの体育（保健体育）の授業では、授業のはじめに授業の目標（めあて・ねらい）が示されていると思いますか（児童生徒質問）

【グラフ 61】 小学校 授業のはじめに目標（めあて・ねらい）を示していますか、示されていますか



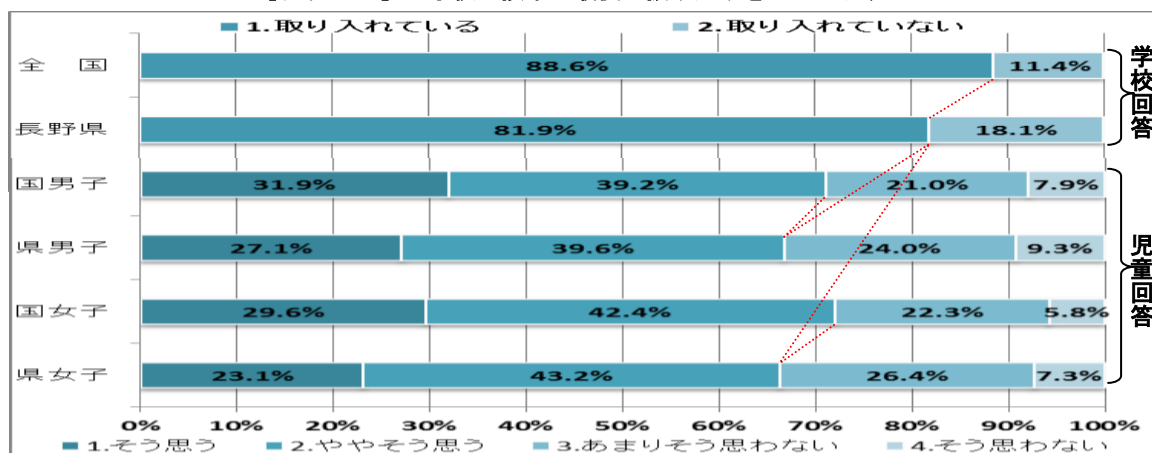
【グラフ 62】 中学校 授業のはじめに目標（めあて・ねらい）を示していますか、示されていますか



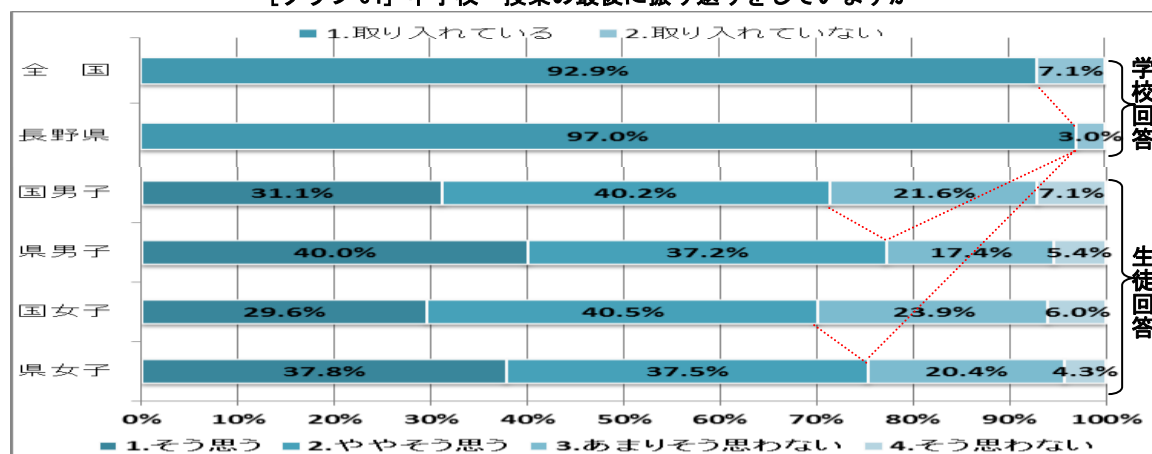
(4) 質問：体育（保健体育）の授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動を計画的に取り入れていますか（学校質問）

質問：ふだんの体育（保健体育）の授業では、授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動を行っていると思いますか（児童生徒質問）

【グラフ 63】 小学校 授業の最後に振り返りをしていますか



【グラフ 64】 中学校 授業の最後に振り返りをしていますか



(グラフ 61～64)

- ・「授業はじめの目標（めあて・ねらい）設定」と「授業最後の振り返り」について、全国と割合を比較すると、小学校は全国より低く、中学校は全国より高い結果になった。児童生徒の回答も、小学校は全国より低く、中学校は全国より高い結果となり、中学校の方が小学校に比べ、それらの活動（場面）を授業に位置付けている実態がわかる。
- ・小学校では、教師自身の目標設定よりも振り返りの場面が十分でないという意識が見られる。児童の意識も、目標設定について肯定的な回答は男女共 80%を超えるが、振り返りについての肯定的な回答は男女共 65%程度であり、教師と児童の意識の違いが見られる。
- ・中学校では、教師として目標設定も振り返りの場面も位置付けている意識が高いが、振り返りについての生徒の肯定的な回答は 75%程度であった。小学校同様、教師と生徒の意識の違いが見られる。

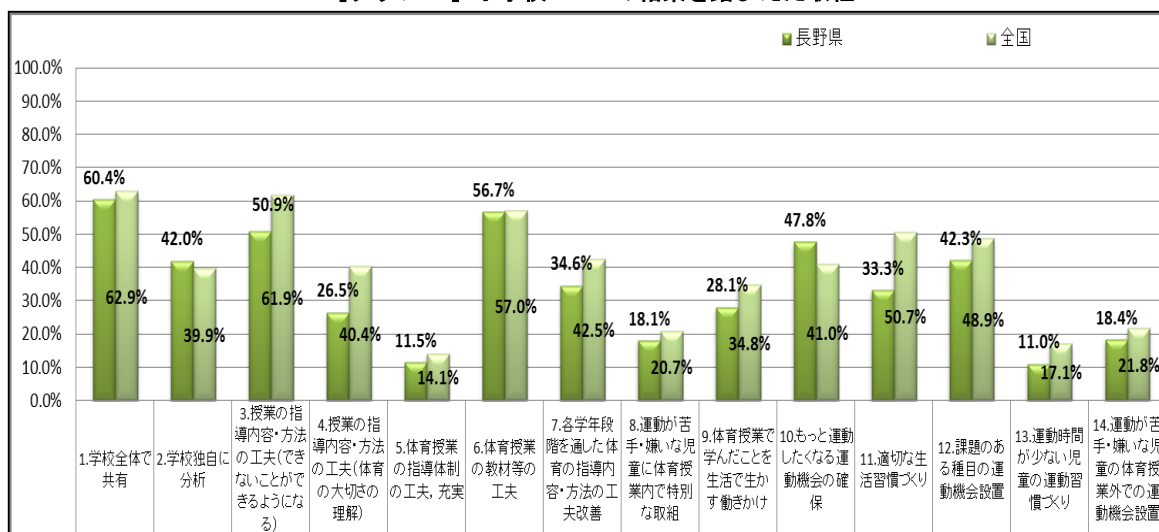
まとめ

- * 小学校高学年から種目の競技性が高まることによって、できないことがはっきりするため、肯定的意識の減少が考えられ、児童生徒の実情に応じた指導の工夫やさらなる授業改善が求められる。
- * 課題の種目である「50m走」「20mシャトルラン」に関連する「走・跳の運動」「陸上競技」に対する女子児童生徒の肯定的なとらえが低いので、意欲を引き出す授業への改善が必要である。
- * 「授業最後の振り返り」について、教師と児童生徒の意識に違いがある。教師の意識改革を図り、授業のねらいを明確にし、「できた」達成感を振り返られる授業づくりが必要である。

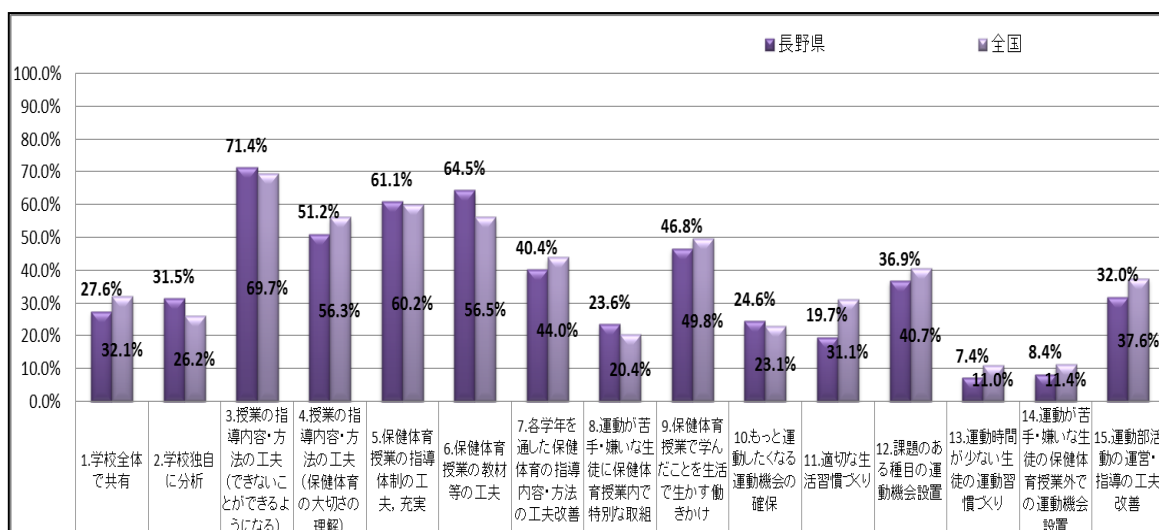
3 調査結果を踏まえた取組

(1) 質問：学校において「平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を踏まえた取組を行っていますか（取り組む予定ですか）。（学校質問 複数回答）

【グラフ 65】 小学校 H25 の結果を踏まえた取組



【グラフ 66】 中学校 H25 の結果を踏まえた取組



<小学校> (グラフ 65)

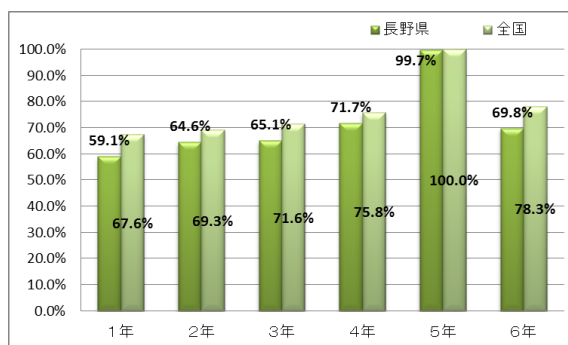
- ・全国平均の割合と比較して高いのは、「学校独自に分析」と「もっと運動したくなる運動機会の確保」の2つである。それ以外は全国より低く、特に「適切な生活習慣づくり」「授業の指導内容・方法の工夫」「各学年段階を通じた体育の指導内容・方法の工夫改善」の差が大きい。

<中学校> (グラフ 66)

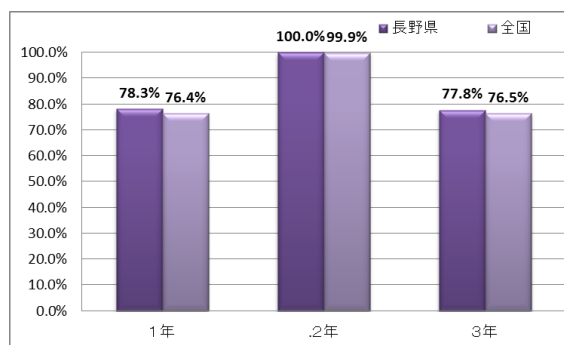
- ・全国平均の割合と比較して高いのは、「保健体育授業の教材等の工夫」「学校独自に分析」「運動が苦手・嫌いな生徒に保健体育授業内で特別な取組」「もっと運動したくなる運動機会の確保」などあり、小学校に比べると全国より高いものが多い。反面、「適切な生活習慣づくり」「運動部活動の運営・指導の工夫改善」「学校全体で共有」などが全国より低い。

(2) 質問：新体カテストを実施したのは何学年ですか（学校質問）

〔グラフ 67〕 小学校 新体カテストの実施学年



〔グラフ 68〕 中学校 新体カテストの実施学年



(グラフ 67、68)

- ・全国及び本県共に、新体カテストの実施学年については、全国調査を悉皆で行っている小学校5年と中学校2年はほぼ100%であるが、他の学年は実施率が低い。
- ・小学校で、全国調査学年以外の実施率は60～70%程度で、いずれの学年も実施率が全国平均より低い。
- ・中学校で、全国調査学年以外の実施率は80%近くあり、いずれの学年も実施率が全国平均より高い。

まとめ

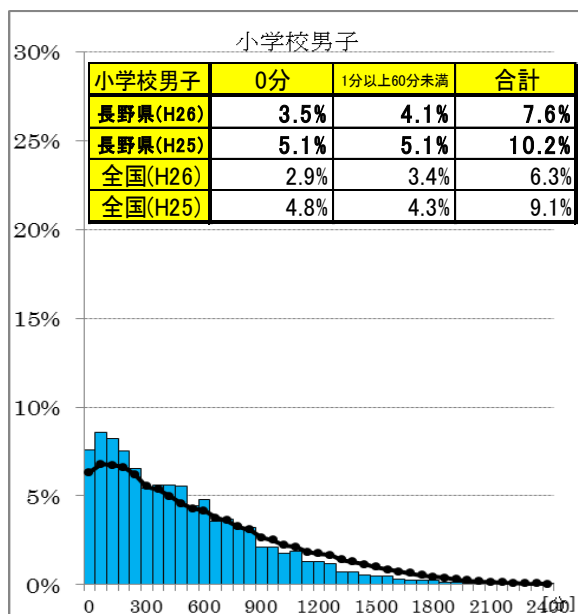
* 小学校では、県で行う「新体カテストフィードバックシステム」による記録の集計・結果の活用や「一校一運動」・ながのスポーツスタジアムへの参加などにより、「学校独自の分析」と「もっと運動したくなる運動機会の確保」が全国を上回っていると思われる。しかしながら、それ以外のすべてにおいて下回っている状況を分析すると、「教師の意識改革」「体育授業の改善」が最重要課題と言える。

* 新体カテストの実施については、小学校では5年生以外の実施率が全国平均より低く、「全国調査」のためのテストになっている学校がある。児童生徒の体力の状況を知ることは、授業の改善にも重要であり、子どもの意欲を引き出すことにもつながるので、全学年で実施することが必要。

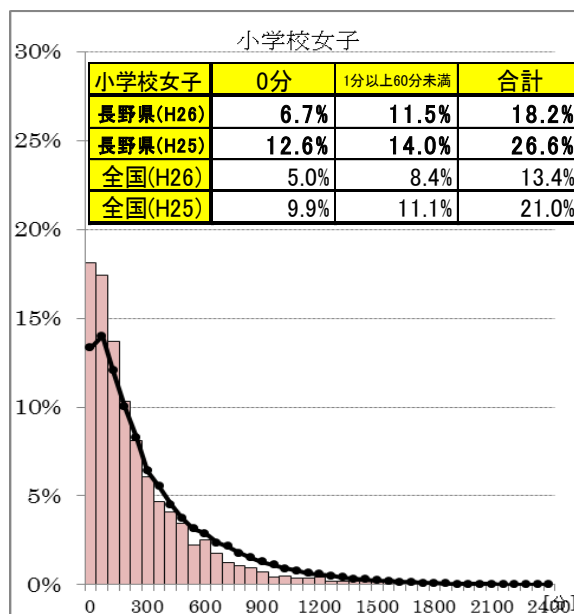
4 体育・保健体育の授業以外の運動時間

(1) 質問：1週間に、学校の体育（保健体育）の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをおよそ何分くらいしていますか（児童生徒質問）

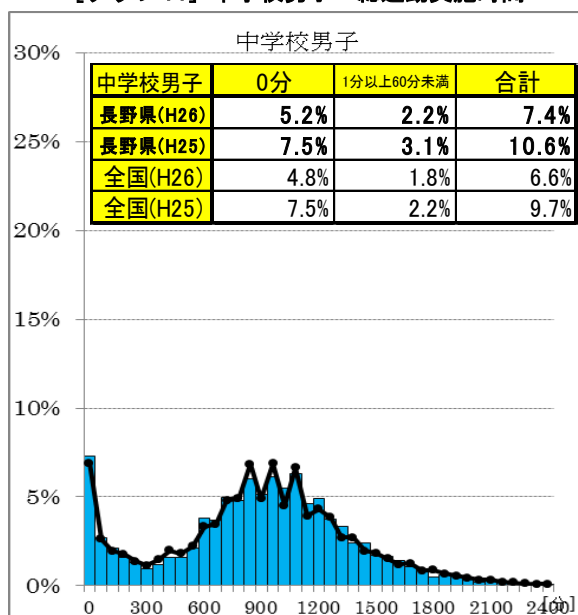
[グラフ 69] 小学校男子 総運動実施時間



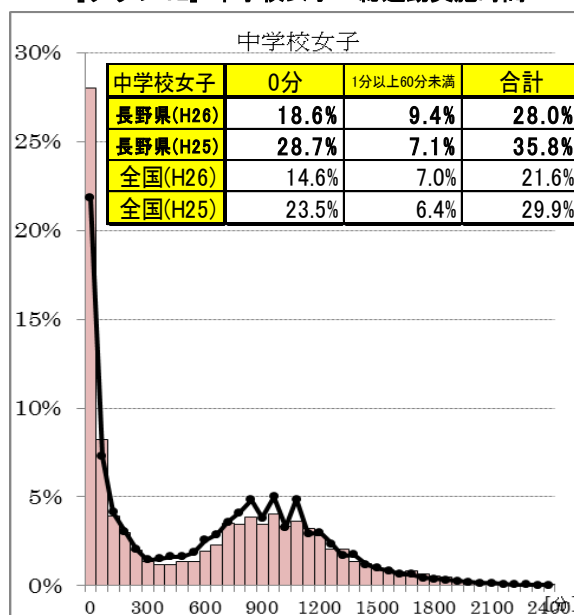
[グラフ 70] 小学校女子 総運動実施時間



[グラフ 71] 中学校男子 総運動実施時間



[グラフ 72] 中学校女子 総運動実施時間



※昨年度までの「運動やスポーツ」から、本年度は「運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツ」という言葉になった。その影響か本県も全国も総運動実施時間0分、1分以上60分未満の割合が大きく減少した。

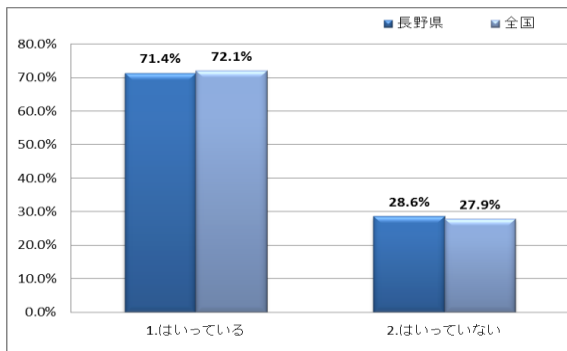
(グラフ 69～72)

- ・小学校男女及び中学校男女共に、総運動実施時間0分の割合が全国より高く、特に中学校女子の総運動時間0分の割合が18.6%と高い。

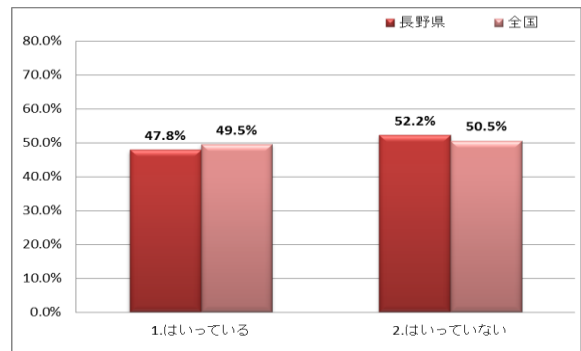
(2) 質問：学校の運動部や学校外のスポーツクラブ（スポーツ少年団ふくむ）にはいますか（児童質問）

学校の部活動や地域のスポーツクラブに所属していますか（生徒質問 複数回答）

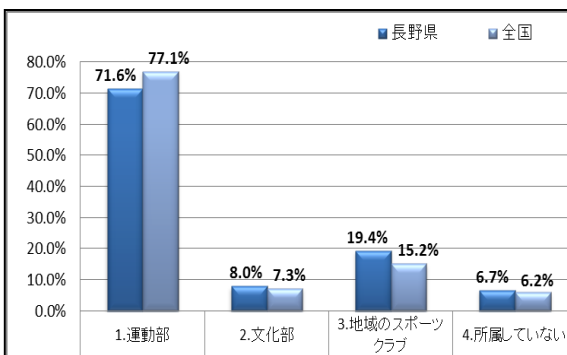
[グラフ 73] 小学校男子 運動部等への所属



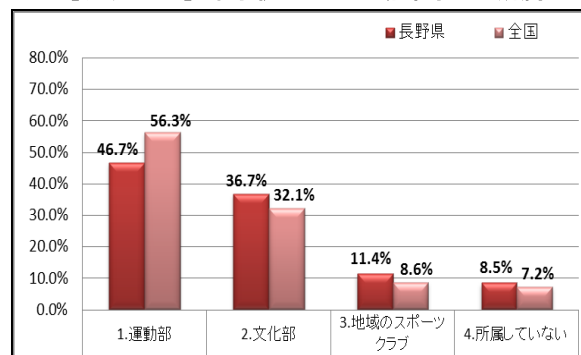
[グラフ 74] 小学校女子 運動部等への所属



[グラフ 75] 中学校男子 運動部等への所属

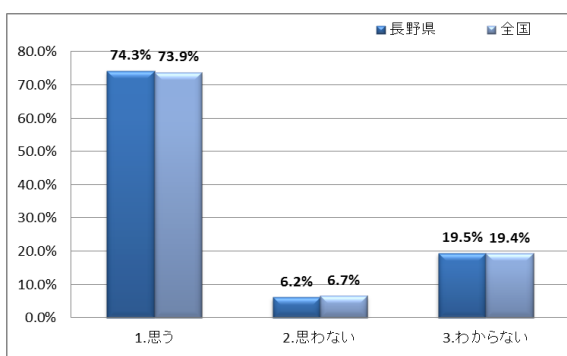


[グラフ 76] 中学校女子 運動部等への所属

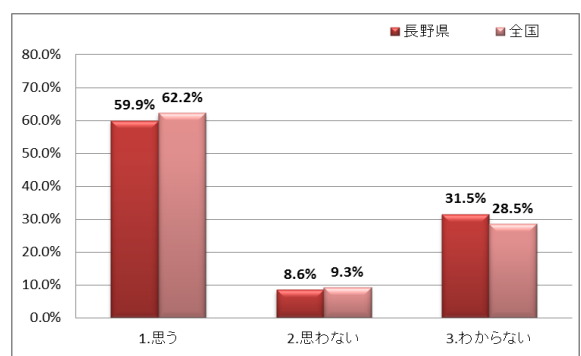


(2) 質問：中学校に進んだら授業以外でも（中学校を卒業した後）、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか（児童生徒質問）

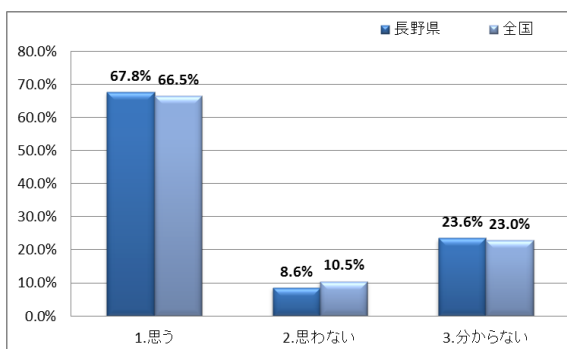
[グラフ 77] 小学校男子 進学後の運動意欲



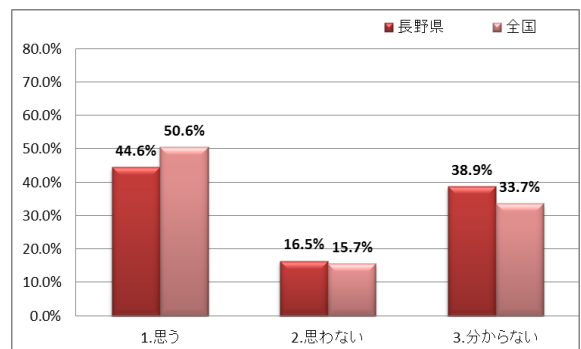
[グラフ 78] 小学校女子 進学後の運動意欲



[グラフ 79] 中学校男子 卒業後の運動意欲



[グラフ 80] 中学校女子 卒業後の運動意欲



(グラフ73～80)

- ・小学校男子の運動部等への所属率は全国とほぼ同じであるが、中学校男子の運動部所属率は全国より5%以上低い状況にある。また、中学校卒業後の運動意欲については67.8%と割合が低下する結果から、徐々に運動離れしていく傾向が伺える。
- ・小学校女子の運動部等への所属率は約50%弱であるが、中学校への進学後に自主的に運動やスポーツをしたい児童の割合は約60%と上昇し、中学校での運動部等への期待感が伺える。一方、中学校で運動部に所属している生徒の割合は46.7%で、小学校女子の意欲との差が大きい。また、中学校卒業後の運動意欲については44.6%であり、男子同様徐々に運動離れの傾向にあると言える。
- ・全国平均と比べて、中学校男女共文化部への所属率が高いということと、所属していない生徒が多いことが本県の特徴である。

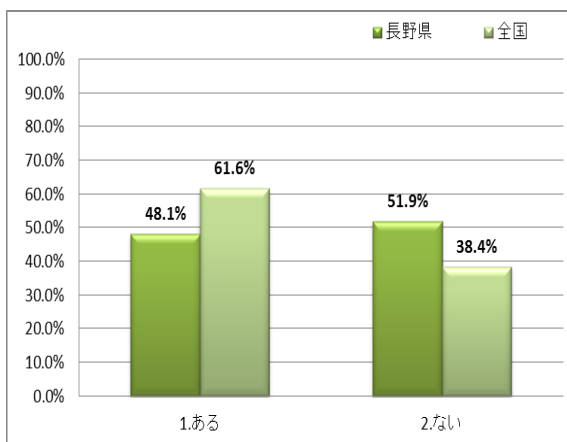
まとめ

- *総運動実施時間0分の割合が全国より高い状況にあり、特に中学校女子の割合が高く、早急な改善が求められる。運動の日常化・習慣化を図ることを目的に、業間休みや学校行事などに運動機会を確保したり、家庭や地域と連携した取り組みが必要である。
- *運動部の加入率が全国より低い状況にあり、特に、生徒の実態に応じた運営、生徒の主体性を尊重した活動の工夫等による適切な運動部活動の実施が、中学校女子の加入率に大きく関わり、総運動実施率や卒業後の運動意欲を高めることにもつながると考えられるため、運動部活動のあり方の見直しが必要。

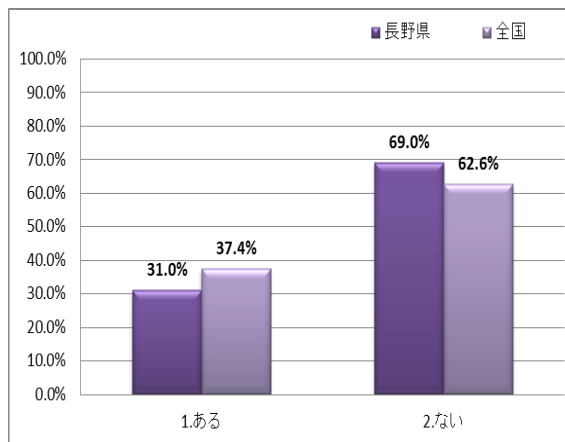
5 家庭や地域との連携

(1) 質問：各家庭に運動やスポーツの意義や実施について、説明・呼びかけ等を行うことはありますか。(学校質問)

【グラフ 81】 小学校 家庭への説明・呼びかけ



【グラフ 82】 中学校 家庭への説明・呼びかけ

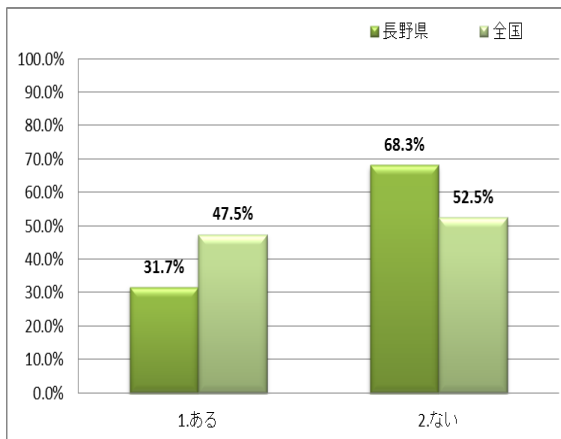


◇分析 (グラフ 81、82)

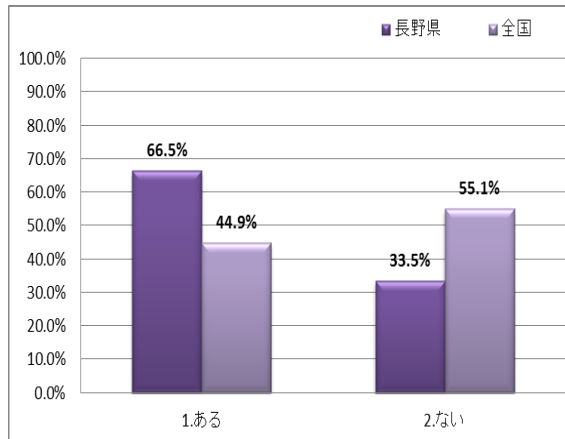
- ・小中学校共に「ある」と回答した割合は全国平均より低く、小学校では約 13%も低く、中学校は 30%程度しかなく、取組が遅れている。

(2) 質問：放課後または休日の運動やスポーツ活動について、地域のスポーツ団体等と話したり、連携したりすることはありますか (学校質問)

【グラフ 83】 小学校 地域の団体との連携



【グラフ 84】 中学校 地域の団体との連携



(グラフ 83、84)

- ・小学校で「ある」と回答した割合は、全国平均より低く、その差は 15%以上ある。一方、中学校は 66%以上であり、全国平均より 20%以上高い。小学校の取組は遅れているが、中学校は地域スポーツ団体との連携が進んでいる。

まとめ

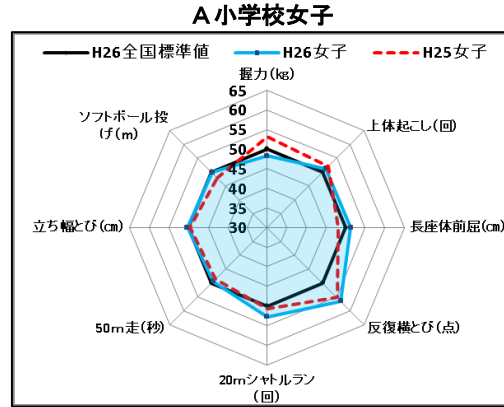
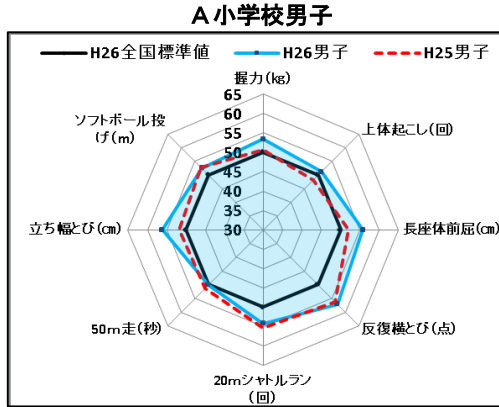
* 小学校は、家庭への説明や地域のスポーツ団体との連携が、全国に比べて取り組みが遅れている。

* 中学校では、「スポーツ活動運営委員会」が組織され、地域のスポーツ団体等との連携が図られてきており、全国より高い結果となった。しかし、家庭への説明等が低い状況が見られることから、中学校区全体の問題として学校、地域そして小中の連携も必要だと考える。

IV 体力向上に向けた取組事例

1 体を動かす時間や場を保障して運動機会を増やす A 小学校の取組

区分	学校規模	体力合計点男子			体力合計点女子		
		市立 A 小学校	500 人以下	H26	58.61 (全国 53.91)	H26	56.63 (全国 55.01)
			H25	57.35 前年度比 +1.26		H25	55.96 前年度比 +0.67

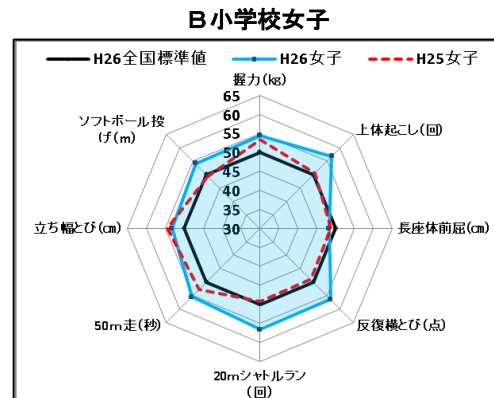
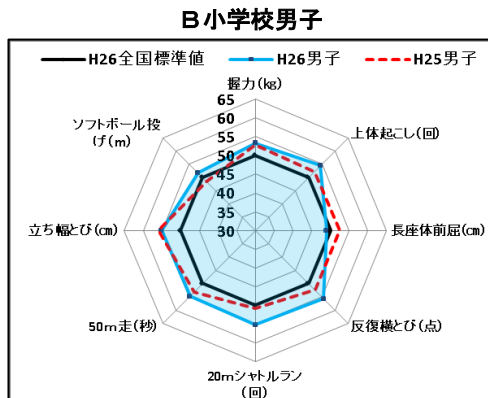


○ A 小学校の取組

- ・毎週月曜の朝に教室で椅子に座ってできるストレッチ運動を校内放送で実施。週 1 回、朝の活動で連学年運動を実施
(4~9 月：授業の種目、10~12 月：大縄跳び、1 月~3 月：クロスカントリースキー)
 - ・冬期間は、クロスカントリースキーを授業でも実施
 - ・夏期は下校時刻を 30 分延長し、外遊びの時間や場を確保
 - ・雨天や冬期間に、校舎内のできる遊び (ゴム跳び、ラダー、フラフープ) の紹介や場の工夫
 - ・2 ヶ月に 1 度行う「健康の日」では、体力向上を目指して支持力を中心とした運動を紹介。振り返りに「元気くんカード」を使い、コメントを共有することで家庭との連携を図る。
 - ・結果の分析を指導や取組に活かすため全学年で新体力テストを実施
- ☞ 前年度に比べ、本年度は男女共特に長座体前屈の記録が向上した。また、全国と比べると、男女共反復横とび、20m シャトルランの記録が高い。

2 高める体力要素を決め、授業での向上を図った B 小学校の取組

区分	学校規模	体力合計点男子			体力合計点女子		
		市立 B 小学校	600 人以下	H26	58.60 (全国 53.91)	H26	60.90 (全国 55.01)
			H25	57.05 前年度比 +1.55		H25	55.60 前年度比 +5.30



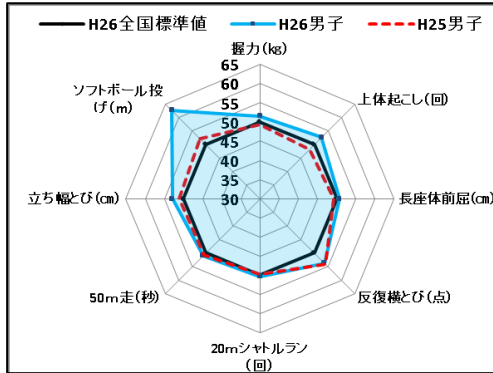
○ B 小学校の取組

- ・本年度高める体力要素を疾走能力と投球能力とし、体育の授業での向上を図る。(走る運動を準備運動に取り入れる。ボール運動で、投げ方のポイントを確認し、ドリルゲームを行う。)
 - ・1・2 学期それぞれ記録を測定するようにし、目標をもって 2 学期の測定に臨めるようにする。
 - ・県の「ながのスポーツスタジアム」に参加し、目標記録を決めて記録達成に向けて取り組む。
- ☞ 男女共、50m 走とソフトボール投げの記録が向上した。上体起こし、反復横とび、20m シャトルランの記録も前年度より向上した。

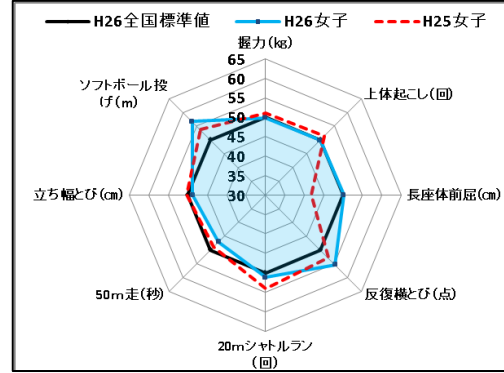
3 運動習慣形成と授業での課題種目向上のC小学校の取組

区分	学校規模	体力合計点男子			体力合計点女子		
		H26	全国 53.91		H26	全国 55.01	
市立 C小学校	200人以下	H26	58.00	前年度比 +3.37	H26	57.00	前年度比 +1.75
		H25	54.63		H25	55.25	

C小学校男子



C小学校女子



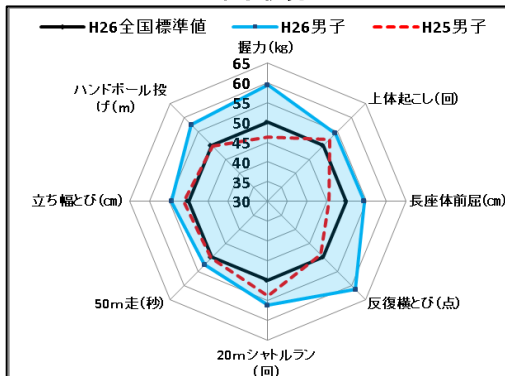
○ C小学校の取組

- ・ボール運動で、投げ方のポイントを確認し、柔らかく扱いやすいボールでゲームを行う。
- ・特に女子の課題である長座体前屈（柔軟性）を向上するために、体育の体づくり運動の単元や準備運動に柔軟性を高めるストレッチ運動を重点的に行う。
- ・毎朝始業前の朝マラソンを実施。自己の頑張りを実感できるように、走った距離を記録するマラソンカードの配布。全校マラソン大会を10月に実施し、取組の成果を発揮。
- ☞長座体前屈の記録が男女共向上し、女子も全国並みになった。ソフトボール投げが男女共向上し、特に男子の記録が高くなった。

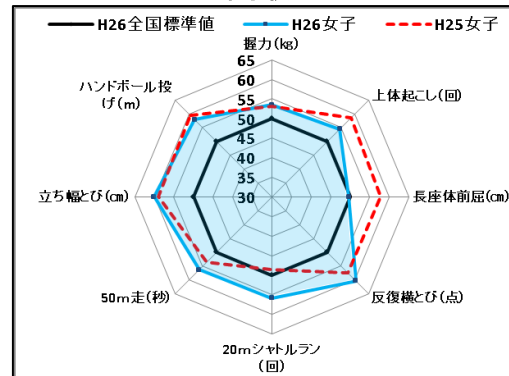
4 目標記録を提示し、生徒の意欲を喚起したD中学校の取組

区分	学校規模	体力合計点男子			体力合計点女子		
		H26	全国 41.63		H26	全国 48.55	
村立 D中学校	100人以下	H26	51.36	前年度比 +9.36	H26	57.62	前年度比 +2.06
		H25	42.00		H25	55.56	

D中学校男子



D中学校女子

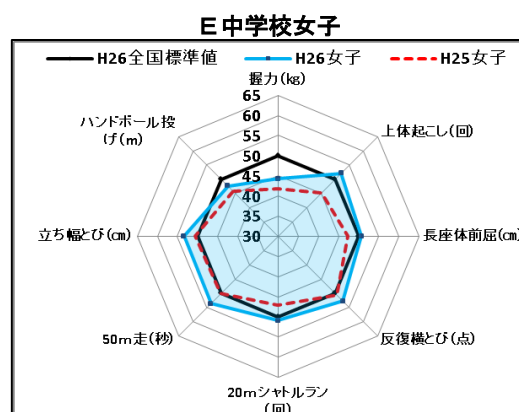
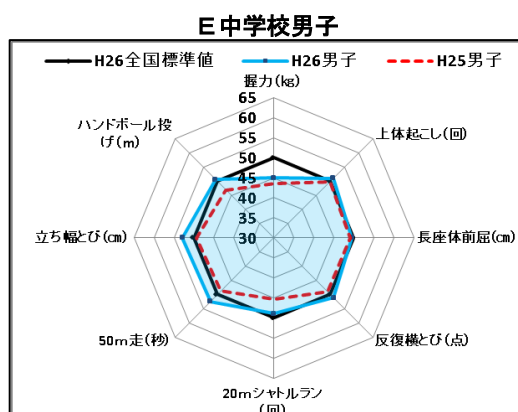


○ D中学校の取組

- ・本年度高める種目を20mシャトルランと50m走とし、保健体育の準備運動にランニングを位置付ける。特に女子の目標（20mシャトルラン：60回以上、50m走：8.7秒以下）を示し、目標達成に向けて取り組めるようにする。
- ・部活動では、コアトレーニングをウォーミングアップに取り入れる。
- ☞男女共、20mシャトルランと50m走の記録が向上した。特に女子が大きく記録を伸ばした。男子は全種目で記録が向上し、各種目で全国平均を上回る結果となった。

5 体力分析表を活用し、結果をもとにしたE中学校の取組

区分	学校規模	体力合計点男子			体力合計点女子		
		町立 E中学校	500人以下	H26	42.17 (全国 41.63)	H26	49.97 (全国 48.55)
		H25	39.78 前年度比 +3.39	H25	44.86 前年度比 +5.11		



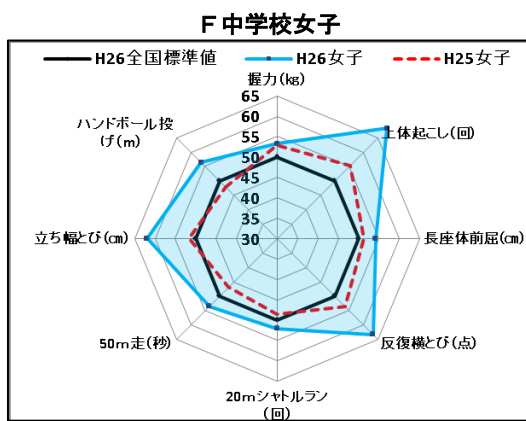
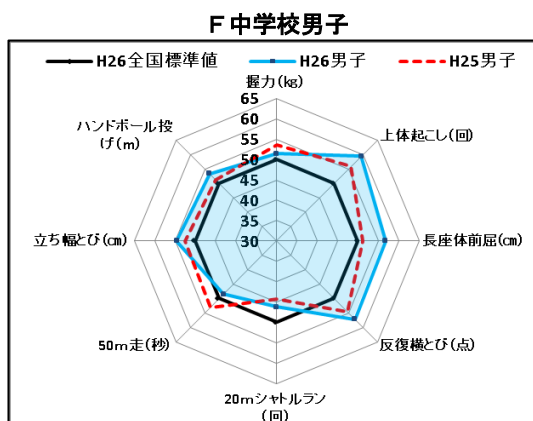
○ E中学校の取組

- ・体づくり運動の单元内で、体力テストの結果をもとにしたサーキットトレーニングの実施。
- ・体力分析表を用い、生徒が自己の体力の状況から課題意識をもって授業や部活動に取り組む。
- ・県の事業「体づくり運動実技講習会」や「長野県版運動プログラム」を活用し、体幹を鍛えるコアトレーニングを保健体育授業の準備運動や体づくり運動の单元に取り入れる。

☞男女共、前年度より各種目の記録が向上した。特に県の課題でもある上体起こし、反復横とび、20mシャトルランの記録を伸ばした。

6 毎朝の全校マラソンや授業で走力UPを図ったF中学校の取組

区分	学校規模	体力合計点男子			体力合計点女子		
		町立 F中学校	100人以下	H26	46.33 (全国 41.63)	H26	59.44 (全国 48.55)
		H25	45.44 前年度比 +0.89	H25	50.14 前年度比 +9.30		



○ F中学校の取組

- ・水曜日以外の毎朝15分間、全校マラソンを実施(5~7月、10・11月)。記録カードを作成し、目標タイムと記録を比較して自己評価できるようにする。
- ・保健体育授業開始5分間に走力UPの運動を行う(10~20mダッシュ、シャトルラン)。
- ・文化祭の運動会種目(大縄跳び・全員リレー)の練習を1学期から業間休み等にも実施。

☞男女共20mシャトルランの記録が向上し、特に女子は全国平均を上回った。また、女子はその他の種目の記録も向上し、体力合計点でも全国を大きく上回った。

V 今後の体力向上に向けた取組

1 全教職員が課題を共有して学校全体としての取組

(1) 課題

- * 実技調査結果から、本県の課題種目と部門はここ数年同じであり、課題解決に向けた新たな取組が必要です。
- * 質問紙調査結果から、目標の共有が不十分であったり、特に小学校では、5年以外の新体力テスト実施率が全国より低かったりする実態が見られ、学校組織として全職員共通理解のもと取組む必要があります。
- * 計画のための計画にせず、体力向上に向けたPDCAサイクルを確立させて取り組むことにより、単年度ではなく継続的に、小学校と中学校の連携を意識しながら取り組むことが大切です。

(2) 具体的な取組（4つの提言）

「体力向上プラン」の見直し

各校では、校長のリーダーシップのもと、体力向上委員会等、体力向上について検討する場を設けて、各校の「体力向上プラン」の見直しを行い、教育活動全体を通して体力向上に取り組む。

① PDCAサイクルの確立

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」や県の体力テストフィードバックシステムを活用して各校で結果を分析し、自校の成果と課題を全教職員で共通理解を図った上で、「体力向上プラン」を見直し、体力向上に向けたPDCAサイクルを確立する。

② すべての学年で体力テストを実施

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」実施学年以外でも体力テストを実施して、分析・考察した上で、体力向上への取組を行う。

③ 小中連携で体力向上

特に中学生女子の体力が低い現状を踏まえ、小中学校が連携して体力向上に取り組む、情報を共有して、系統的な指導ができるように、体育・保健体育の授業やスポーツ活動の工夫改善を行う。

④ 1校1運動の日常化

運動実施時間0分の児童生徒を減少させるため、体育・保健体育の授業以外に日常的に体を動かす時間や場を設定したり、他校の効果的な取組事例を参考にしたりして、1校1運動が行事だけの活動であったり、時々実施されたりする活動にならないようにし、日常的に運動を行う習慣をつける。

<参考>既存事業の更なる普及（成果目標）

- ・体力テストフィードバックシステムの活用率向上（H26 活用率 87.9%、H27 の目標 100%）
- ・スポーツスタジアムへの参加校増加（H26 参加校 112校：2/9 現在、H27 の目標 20%増）
- ・長野県版運動プログラムの活用を促進（H27 は課題のある種目等を向上させるプログラムを追加し、内容を一部改訂）する。（H26 活用率 小学校 81.8%、中学校 59.5%
H27 の目標 小学校 100%、中学校 80%）

2 子どもの意欲を引き出す授業への改善

(1) 課題

- * 実技調査結果から、小中学校共に体力向上の基礎となる走運動に課題があることがわかっています。体育・保健体育の授業の中で、基礎体力アップにつながる走運動等を行うことが必要です。
- * 質問紙調査結果から、「授業でうまくできなかった」ことが授業がきらいになる大きなきっかけになっていることが示唆されています。子どもの意欲を引き出す授業への改善が求められます。
- * 授業最後の振り返りに対する教師と児童生徒の意識の違いが見られます。授業はじめの目標設定も含め、動きの高まりや学び方のよさを実感できる授業づくりをしていくことが大切です。

(2) 具体的な取組

① 各校における授業改善

各校では、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」や県の体力テストフィードバックシステムを活用した分析結果から、課題のある体力要素を高めていく内容を授業に加えていく。

- ・ 走運動等を授業で継続的に取組み、基礎体力の向上につながる運動量を確保する。
- ・ 各領域の運動特性に応じたウオーミングアップや補強運動を工夫し、課題のある体力要素を継続的に向上させる内容を授業に位置付ける。
- ・ 指導のポイントやコツを十分に把握するとともに、指導内容・指導方法・教材等を工夫し、授業最後の振り返りにおいて、児童生徒一人ひとりが「できなかったことができるようになる喜び」を実感できる授業をめざす。

② 教員の指導力向上

各校及び市町村教育委員会では教員の指導力向上を目指し、以下のことを行う。

- ・ 教員の研修・研究授業を充実させ、指導主事・専門主事による支援を活用して共に授業づくりを行う中で改善の方向を共有し、指導力の向上を図る。
- ・ 各郡市伝達講習会において、教員研修センター主催の「子どもの体力向上指導者養成研修」の内容を学び、各校の授業に活かすようにする。
- ・ 女子生徒の発達段階における心身の変化に応じたより効果的な指導方法を研修し、授業実践に活かす。

県教育委員会では以下の取組を行い、教員の指導力向上をサポートする。

- ・ 授業や1校1運動の改善に活用できるように、「体づくり運動実技講習会」を開催し、小・中学校の課題である体力要素や運動能力の向上に向けて専門的に研究を行っている講師を学校に派遣する。
 - 小学校…疾走能力・スピードの向上を目指して「走る」運動を中心とした実技講習会
 - 中学校…体幹を鍛えてバランスや運動能力の向上を目指す実技講習会
- ・ 体育センターの研修講座を充実させるとともに、生徒の学習意欲が低い武道学習の授業改善を図るため、教員の段位取得研修から、授業の指導力向上研修会へ移行する。
- ・ 各校における体力向上や授業改善に活かせるように、体育主任等の研修を実施する。

3 運動部活動の充実・加入率増加

(1) 課題

- * 調査結果から、中学校女子の運動部への所属が全国に比べて少ない実態が見られ、女子生徒の運動時間の増加につながる運動部への加入促進を図る必要があります。
- * 自分のやりたい部活動がなかったり、生徒主体の活動になっていなかったりなど、生徒のニーズに応えきれていない背景から、運動部のあり方の見直や地域と連携した活動への転換が必要です。

(2) 具体的な取組

運動部活動の環境づくり推進

各校のスポーツ活動運営委員会において、「長野県中学生期のスポーツ活動指針」の理念に基づいた中学生の心身の発育・発達段階に応じた適切で効果的な指導や運営により、生徒が自主的・自発的に取組む運動部活動の環境づくりを推進する。

- ・ 県中体連と連携して作成した「運動部活動指導マニュアル」の活用を図り、効果的な指導の推進をする。
- ・ コンディショニングサポートメンバーの派遣により、発育期に応じたトレーニングの処方を行う。
- ・ 魅力ある運動部活動のあり方について検討や見直しを図ると共に、地域との連携を通じて、特に部活動等に所属していない生徒も加入しやすい部活動やスポーツ活動にする。

4 幼児期からの運動遊びの普及

(1) 課題

- * 調査結果から、小学校入学前にすでに運動が苦手だったという児童生徒の実態が明らかになり、幼児期から体を動かして遊ぶことが好きになり、運動習慣形成の必要が示唆されています。
- * 運動が好きになれば、運動実施時間も増加します。幼児期から運動好きな子どもを増やし、幼児期から学童期、中学生期と一貫した体力向上に向けた取組が大切です。

(2) 具体的な取組

① 長野県版運動プログラム「幼児期からの運動遊び」の普及

- ・ 小学校入学前から運動が苦手だった子どもたちの増加の現状を踏まえ、本年度開発した長野県版運動プログラム「幼児期からの運動遊び」のDVDの活用・普及を図る。
- ・ 「キッズ運動遊びどこでもゼミナール」や「体づくり運動実事項集会」を開催し、幼・保・小・中学校の児童生徒や保護者、地域の指導者等へ、幼児期からの運動遊びや運動習慣形成の大切さを啓発する。

② モデル市町村の成果の検証と取組の紹介

- ・ 教育委員会と関係部局の連携した取組や幼児期から学童期、中学生期と一貫した体力向上に向けた取組の成果について検証を行い、取組事例等の情報を発信する。

VI 資料

1 体力テスト種目と体力要素及び測定方法

体力テスト種目	単位	体力要素	測定
① 握力	kg	筋力	左右握力の平均値.
② 上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数.
③ 長座体前屈	cm	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.
④ 反復横とび	点	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数.
⑤-1 持久走	秒	全身持久力・長距離走能力	男子1500m, 女子1000mの走行時間.
⑤-2 20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数.
⑥ 50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間.
⑦ 立ち幅とび	cm	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離.
⑧ ハンドボール投げ	m	巧緻性・投球能力	ハンドボール2号球を遠投した距離.
体力合計点	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.	
総合評価	5段階	8種目の体力テストをすべて実施した場合、体力テスト合計得点の良い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価.	

※上表は中学校の種目。小学校は、⑤-1 持久走はなく、ボール投げは、ソフトボール投げとなっている。

2 項目別得点表と総合評価基準表

【小学校】

男子

得点	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	ソフトボール投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

女子

得点	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	ソフトボール投げ	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	10
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24	9
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20	8
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16	7
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13	6
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10	5
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7	4
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5	3
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70	B
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62	C
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E

【中学校】

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	10
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36	9
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33	8
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30	7
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27	6
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24	5
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21	4
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18	3
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15	2
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上	10
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22	9
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19	8
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17	7
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15	6
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13	5
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11	4
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10	3
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9	2
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下	1

総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上	A
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64	B
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	43~53	43~53	C
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E