

富良野市における調査結果の概要

令和6年2月 富良野市教育委員会

本調査は、全国的な子どもの体力の状況を把握し分析することにより、子どもの体力向上に係る方策の改善を図るために毎年実施されています。市内全小中学校で実技・質問紙等による調査を実施し、スポーツ庁が結果を集計、富良野市教育委員会が分析を行いました。

令和5年度の富良野市の児童生徒の体力合計点は、小学校男女ともに全国平均を上回りましたが、中学校では、男女ともに全国平均を下回りました。種目別では、小学校男子は8種目のうち6種目（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げ）で全国平均と同等または上回り、女子は8種目のうち5種目（握力、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げ）で全国平均と同等または上回りました。一方、中学校では男子が8種目のうち4種目（握力、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ）で全国平均を上回り、女子は8種目すべて全国平均を下回りました。

富良野市の児童生徒の体格は、小学校男子・女子ともに体重は全国平均を上回りました。中学校男子・女子ともに体重は全国平均を上回りました。また、肥満傾向児・痩身傾向児の出現率については、小学校男子が肥満傾向児の割合が全国平均より高く、女子は肥満傾向児の割合が全国平均と同等でした。中学校では男子、女子ともに肥満傾向児の割合が全国平均より高くなりました。

本調査では、実技種目だけではなく、「運動やスポーツに対する意識」「運動習慣の状況」「家庭での生活習慣の状況」「運動やスポーツへの関心」「体育・保健体育の授業に関する意識」等の項目を調査分析の対象とした児童生徒質問紙調査も実施されました。特に体育・保健体育の授業に関する調査項目をより充実させて調査を行っています。

その結果、各学校が「体を動かすことの楽しさを実感させること」、「仲間と協力して課題を解決させること」が大切であると考えていること、体育・保健体育の授業では、友達との交流機会の増加や個々の発達段階、発達のペースに見合った学習活動、ICTを多く取り入れていること、これらを通して、児童生徒がより多くの達成感や楽しさを感じる経験を積み重ねていることが分かりました。

学校において、運動が好きという意識を育み、さらに、運動実施を通して健康増進はもちろん、多くの友人の獲得や社会的な成長など児童生徒が理解、学習していくことは、生涯にわたり、主体的に運動やスポーツに取り組む姿勢を持つことにつながると考えられます。

富良野市教育委員会は、これまでの取組の成果を確認するとともに、本調査で明らかになった実技種目や運動習慣等の課題解決のため、学力向上とともに健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の大切さについて学校・家庭・地域・行政が一体となった体力向上に向けた取組を一層推進し、今後も各学校独自の「1校1実践」の積極的な推進や規則正しい生活の定着（生活リズムチェックシート等による家庭との連携）、地域の教育力を活用した体育・保健体育の授業改善及び体育的活動の充実を図る等の施策を進めてまいります。

子どもの体力向上のためには、市民の皆様と成果と課題等を共有し、学校・家庭・地域が一体となって取り組むことが大切であると考えます。今後とも、市民の皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

1 調査の概要

◆調査の目的

- 国が全国的な子どもの体力の状況を把握・分析することにより、子ども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。
- 各教育委員会が子どもの体力・運動能力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、子どもの体力・運動能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。
- 各学校が各児童生徒の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

◆調査の実施期間

令和5年（2023年）4月から令和5年（2023年）7月末までの期間で実施

◆調査の対象

小学校第5学年、中学校第2学年

◆調査事項

(1) 児童生徒に対する調査

ア 実技に関する調査

小学校〔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

中学校〔8 種目〕 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走または20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

イ 質問紙調査

運動習慣、生活習慣、食習慣等に関する質問紙調査

(2) 学校に対する質問紙調査

学校における体育、保健体育の指導及び特別活動に関する質問紙調査

◆調査結果の取扱い

本調査は、対象となる学年や実施内容が限られています。また、体力は個人の発育・発達の状況が大きく関わっていることから、結果はあくまでも体力・運動能力の特定の一部分をあらわすものであり、全てをあらわすものではありません。また、過度な競争を目的とした調査結果の取扱いとならないよう留意願います。

2 調査結果の概要について

【用語説明】

体力合計点	種目によって単位が異なる測定値を、単位が共通な10 点満点の「ものさし（尺度）」に変換し、8 種目の結果を合計した得点（80 点満点）
T 得点	全国平均値に対する相対的位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較（全国平均を50とした時の数値）

●参考資料 〈肥満傾向児・痩身傾向児の出現率の算出・判定方法〉

肥満度（％）＝〔自分の体重－標準体重〕÷標準体重×100

判定基準

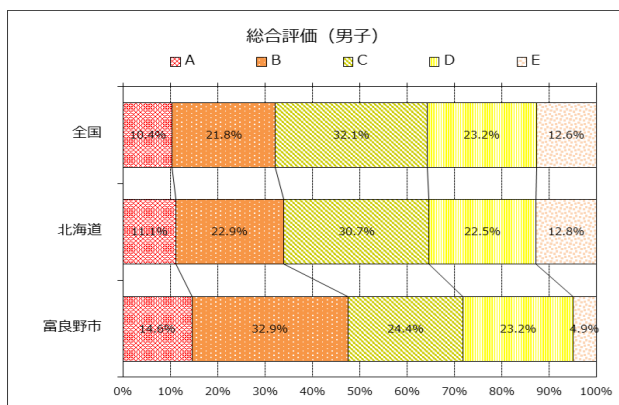
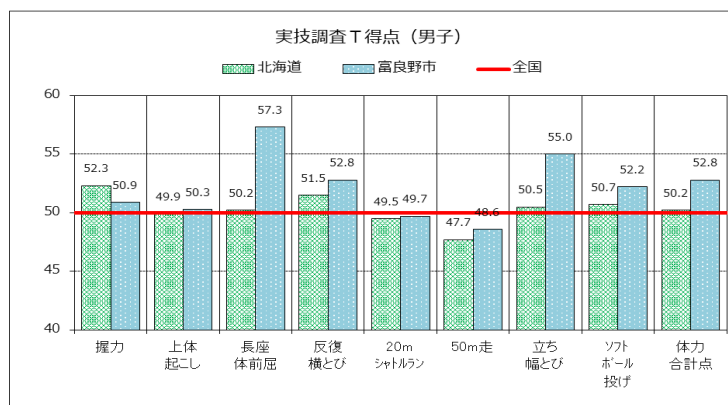
判定基準	判 定
50%以上	高度肥満
30%～49.9%	中等度肥満
20%～29.9%	軽度肥満
-19.9%～19.9%	普 通
-29.9%～ -20%	や せ
-30%以下	高度やせ

(1) 実技に関する調査

小学校

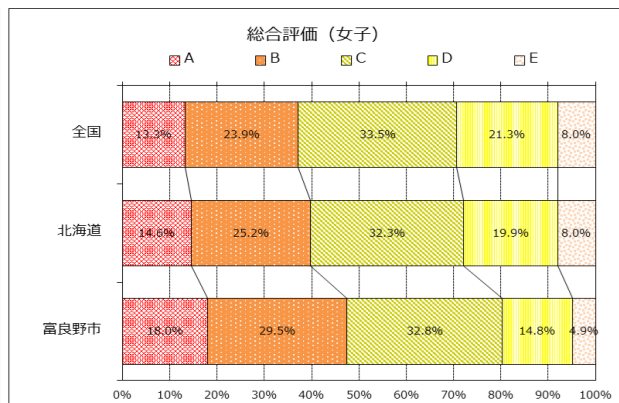
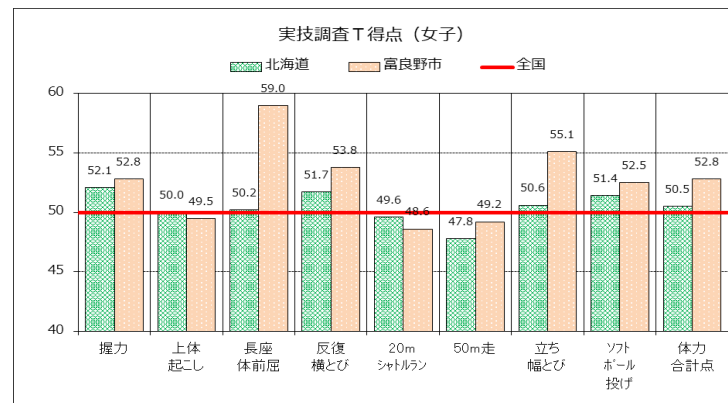
小学校 5年男子	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	16.13	50.0	19.00	50.0	33.98	50.0	40.60	50.0
北海道	17.00	52.3	18.97	49.9	34.17	50.2	41.83	51.5
富良野市	16.48	50.9	19.16	50.3	40.38	57.3	42.91	52.8
全国との差	0.35	0.90	0.16	0.30	6.40	7.30	2.31	2.80

小学校 5年男子	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)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	46.92	50.0	9.48	50.0	151.13	50.0	20.52	50.0	52.59	50.0
北海道	45.76	49.5	9.75	47.7	152.37	50.5	21.06	50.7	52.81	50.2
富良野市	46.21	49.7	9.65	48.6	163.00	55.0	22.27	52.2	55.27	52.8
全国との差	▲ 0.71	▲ 0.30	0.17	▲ 1.40	11.87	5.00	1.75	2.20	2.68	2.80



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)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	16.01	50.0	18.05	50.0	38.45	50.0	38.73	50.0
北海道	16.85	52.1	18.05	50.0	38.60	50.2	39.96	51.7
富良野市	17.13	52.8	17.76	49.5	46.59	59.0	41.56	53.8
全国との差	1.12	2.80	▲ 0.29	▲ 0.50	8.14	9.00	2.83	3.80

小学校 5年女子	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)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	36.80	50.0	9.71	50.0	144.29	50.0	13.22	50.0	54.28	50.0
北海道	36.12	49.6	9.92	47.8	145.56	50.6	13.91	51.4	54.71	50.5
富良野市	34.55	48.6	9.78	49.2	155.71	55.1	14.44	52.5	56.80	52.8
全国との差	▲ 2.25	▲ 1.40	0.07	▲ 0.80	11.42	5.10	1.22	2.50	2.52	2.80



【小学校5年の調査結果】

〈握 力〉

- 左右の握る力を握力計で計測する「握力」では、男子は全国平均を0.35kg上回りました。女子は全国平均を1.12kg上回りました。

〈上体起こし〉

- 30秒間に上体を起こした回数を計測する「上体起こし」では、男子は全国平均を0.16回上回りました。女子は、全国平均を0.29回下回りました。

〈長座体前屈〉

- 長座姿勢になり、何cm上体が前屈できるかを計測する「長座体前屈」では、男子は全国平均を6.40cm上回りました。女子は、全国平均を8.14cm上回りました。

〈反復横とび〉

- 20秒間で左右側方に何回跳躍できるかを計測する「反復横とび」では、男子は全国平均を2.31点上回りました。女子は、全国平均を2.83点上回りました。

〈20mシャトルラン〉

- 20mを何回折り返して走れるかを計測する「20mシャトルラン」では、男子は全国平均を0.71回下回りました。女子は、全国平均を2.25回下回りました。

〈50m走〉

- 50mの疾走時間を計測する「50m走」では、男子は全国平均を0.17秒下回りました。女子は全国平均を0.07秒下回りました。

〈立ち幅とび〉

- 両足で前方へ跳躍した距離を計測する「立ち幅とび」では、男子は全国平均を11.87cm上回りました。女子は全国平均を11.42cm上回りました。

〈ソフトボール投げ〉

- ソフトボールを遠投した距離を計測する「ソフトボール投げ」では、男子は全国平均を1.75m上回りました。女子は全国平均を1.22m上回りました。

〈体力合計点〉

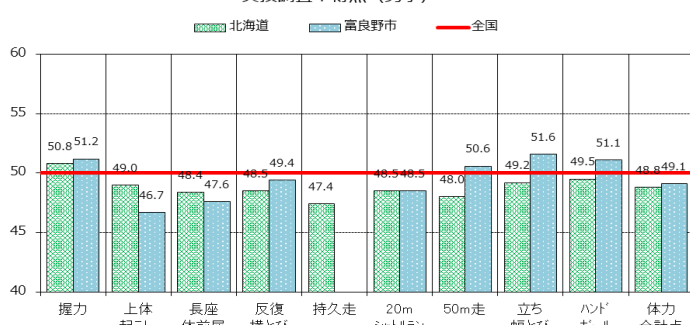
- **8種目の体力テストの結果を点数化した「体力合計点」（80点満点）では、男子は全国平均を2.68点上回りました。女子は全国平均を2.52点上回りました。**

中学校

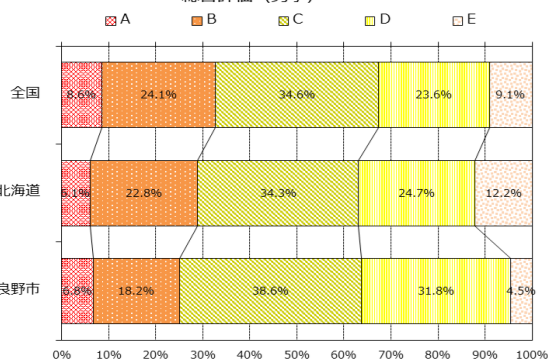
中学校 2年男子	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	29.02	50.0	25.82	50.0	44.16	50.0	51.22	50.0
北海道	29.57	50.8	25.17	49.0	42.38	48.4	49.87	48.5
富良野市	29.90	51.2	23.77	46.7	41.44	47.6	50.72	49.4
全国との差	0.88	1.20	▲ 2.05	▲ 3.30	▲ 2.72	▲ 2.40	▲ 0.50	▲ 0.60

中学校 2年男子	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)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	78.07	50.0	8.01	50.0	197.02	50.0	20.40	50.0	41.32	50.0
北海道	74.26	48.5	8.20	48.0	194.57	49.2	20.08	49.5	40.00	48.8
富良野市	74.20	48.5	7.95	50.6	201.94	51.6	21.07	51.1	40.39	49.1
全国との差	▲ 3.87	▲ 1.50	▲ 0.06	0.60	4.92	1.60	0.67	1.10	▲ 0.93	▲ 0.90

実技調査T得点 (男子)



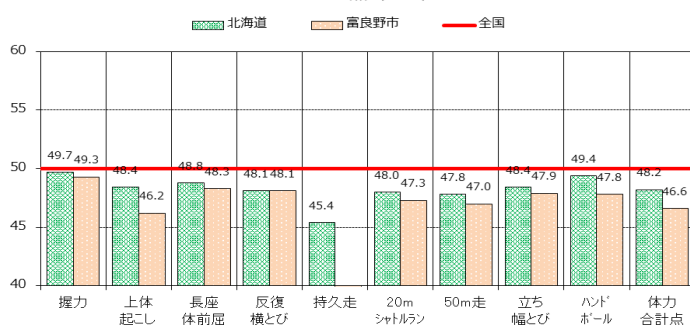
総合評価 (男子)



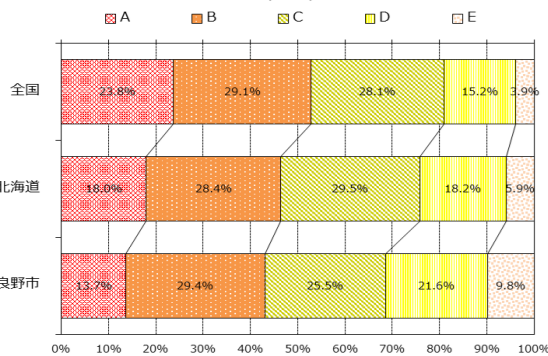
中学校 2年女子	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	23.15	50.0	21.62	50.0	46.27	50.0	45.65	50.0
北海道	23.03	49.7	20.67	48.4	45.02	48.8	44.28	48.1
富良野市	22.84	49.3	19.32	46.2	44.50	48.3	44.26	48.1
全国との差	▲ 0.31	▲ 0.70	▲ 2.30	▲ 3.80	▲ 1.77	▲ 1.70	▲ 1.39	▲ 1.90

中学校 2年女子	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)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	50.70	50.0	8.95	50.0	166.34	50.0	12.43	50.0	47.22	50.0
北海道	46.73	48.0	9.15	47.8	162.04	48.4	12.17	49.4	45.06	48.2
富良野市	45.42	47.3	9.22	47.0	160.84	47.9	11.52	47.8	43.22	46.6
全国との差	▲ 5.28	▲ 2.70	0.27	▲ 3.00	▲ 5.50	▲ 2.10	▲ 0.91	▲ 2.20	▲ 4.00	▲ 3.40

実技調査T得点 (女子)



総合評価 (女子)



【中学校2年の調査結果】

〈握 力〉

- 左右の握る力を握力計で計測する「握力」では、男子は全国平均を0.88kg上回りました。女子は全国平均を0.31kg下回りました。

〈上体起こし〉

- 30秒間に上体を起こした回数を計測する「上体起こし」では、男子は全国平均を2.05回下回りました。女子は、全国平均を2.30回下回りました。

〈長座体前屈〉

- 長座姿勢になり、何cm上体が前屈できるかを計測する「長座体前屈」では、男子は全国平均を2.72cm下回りました。女子は、全国平均を1.77cm下回りました。

〈反復横とび〉

- 20秒間で左右側方に何回跳躍できるかを計測する「反復横とび」では、男子は全国平均を0.50点下回りました。女子は、全国平均を1.39点下回りました。

〈20mシャトルラン〉

- 20mを何回折り返して走れるかを計測する「20mシャトルラン」では、男子は全国平均を3.87回下回りました。女子は、全国平均を5.28回下回りました。

〈50m走〉

- 50mの疾走時間を計測する「50m走」では、男子は全国平均を0.06秒上回りました。女子は全国平均を0.27秒下回りました。

〈立ち幅とび〉

- 両足で前方へ跳躍した距離を計測する「立ち幅とび」では、男子は全国平均を4.92cm上回りました。女子は全国平均を5.50cm下回りました。

〈ハンドボール投げ〉

- ハンドボールを遠投した距離を計測する「ハンドボール投げ」では、男子は全国平均を0.67m上回りました。女子は全国平均を0.91m下回りました。

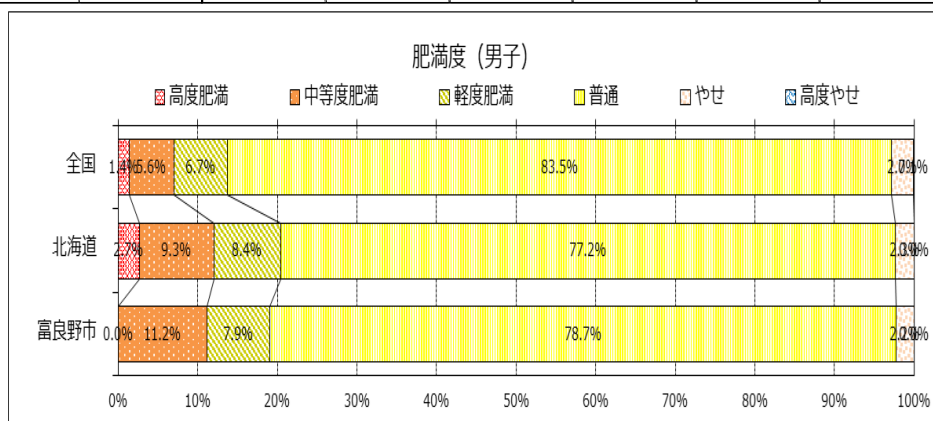
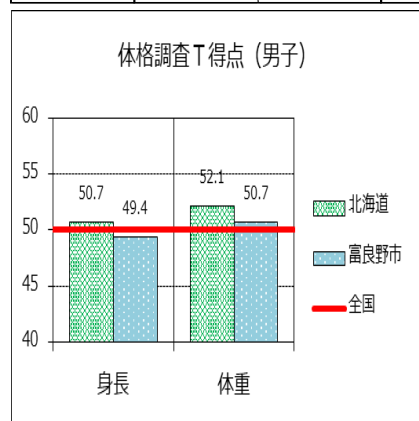
〈体力合計点〉

- **8種目の体力テストの結果を点数化した「体力合計点」（80点満点）では、男子は全国平均を0.93点下回りました。女子は全国平均を4.00点下回りました。**

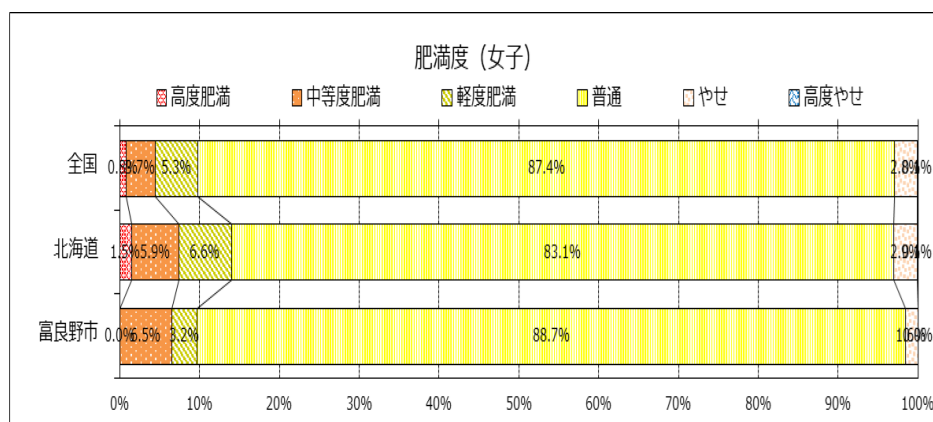
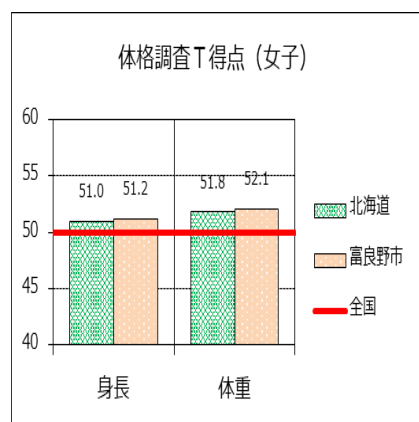
(2) 体格と肥満度に関する調査

小学校

小学校 5年男子	身長(cm)		体重(kg)		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)					
	平均値	T得点	平均値	T得点	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
全国	139.61	50.0	35.35	50.0	1.4%	5.6%	6.7%	83.5%	2.7%	0.1%
北海道	140.03	50.7	37.03	52.1	2.7%	9.3%	8.4%	77.2%	2.3%	0.0%
富良野市	139.24	49.4	35.93	50.7	0.0%	11.2%	7.9%	78.7%	2.2%	0.0%



小学校 5年女子	身長(cm)		体重(kg)		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)					
	平均値	T得点	平均値	T得点	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
全国	141.26	50.0	35.24	50.0	0.8%	3.7%	5.3%	87.4%	2.8%	0.1%
北海道	141.92	51.0	36.57	51.8	1.5%	5.9%	6.6%	83.1%	2.9%	0.1%
富良野市	142.10	51.2	36.77	52.1	0.0%	6.5%	3.2%	88.7%	1.6%	0.0%



〈男子〉

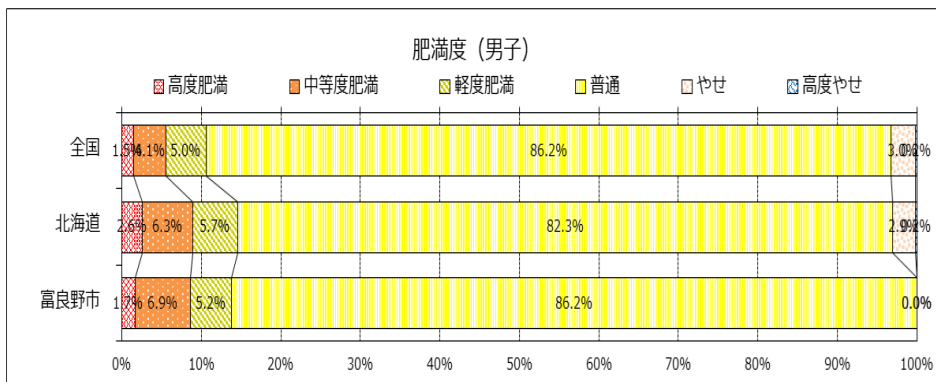
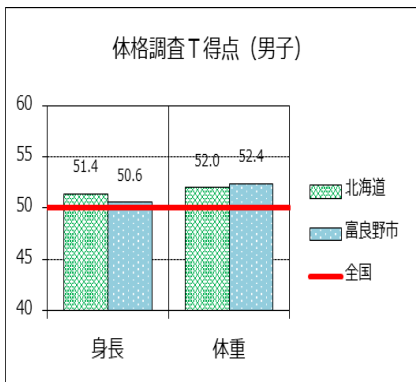
- 体格について、全国平均と比較して身長は0.37cm低く、体重は0.58kg大きい。
- 肥満度については、肥満傾向児は北海道平均より1.3%低く、全国平均より5.4%高い。また、痩身傾向児は北海道平均より0.1%低く、全国平均より0.6%低い。

〈女子〉

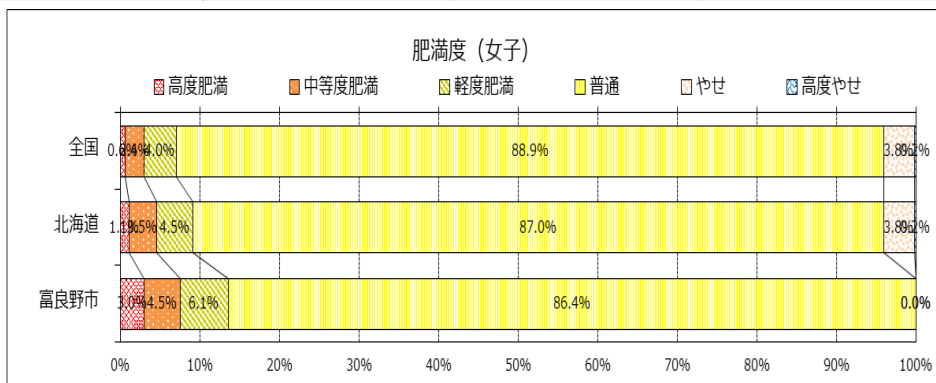
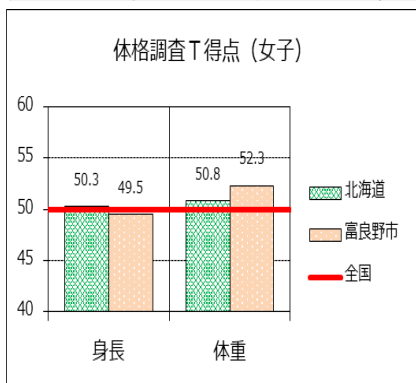
- 体格について、全国平均と比較して身長は0.84cm高く、体重は1.53kg大きい。
- 肥満度については、肥満傾向児は全国平均より0.1%低く、北海道平均より4.3%低い。また、痩身傾向児は全国平均より1.3%低く、北海道平均より1.4%低い。

中学校

中学校 2年男子	身長(cm)		体重(kg)		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)					
	平均値	T得点	平均値	T得点	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
全国	161.17	50.0	50.22	50.0	1.5%	4.1%	5.0%	86.2%	3.0%	0.2%
北海道	162.22	51.4	52.29	52.0	2.6%	6.3%	5.7%	82.3%	2.9%	0.2%
富良野市	161.62	50.6	52.70	52.4	1.7%	6.9%	5.2%	86.2%	0.0%	0.0%



中学校 2年女子	身長(cm)		体重(kg)		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)					
	平均値	T得点	平均値	T得点	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
全国	154.94	50.0	46.87	50.0	0.6%	2.4%	4.0%	88.9%	3.8%	0.2%
北海道	155.13	50.3	47.44	50.8	1.1%	3.5%	4.5%	87.0%	3.8%	0.2%
富良野市	154.66	49.5	48.55	52.3	3.0%	4.5%	6.1%	86.4%	0.0%	0.0%



〈男子〉

- 体格について、全国平均と比較して身長は0.45cm高く、体重は2.48kg大きい。
- 肥満度については、肥満傾向児は全国平均より3.2%高く、北海道平均より0.8%低い。また、痩身傾向児は全国平均より3.2%低く、北海道平均より3.1%低い。

〈女子〉

- 体格について、全国平均と比較して身長は0.28cm低く、体重は1.68kg大きい。
- 肥満度については、肥満傾向児は全国平均より6.6%高く、北海道平均より4.5%高い。また、痩身傾向児は全国平均より4.0%低く、北海道平均より4.0%低い。

(3) 児童生徒質問紙調査

小学校

		運動が好き	運動は大切	中学校で授業以外でも自主的に運動したい	地域のスポーツクラブへの所属	1週間の総運動時間	朝食を毎日食べる	1日の睡眠8時間以上	視聴時間平日2時間以上
小学校 5年男子	全国	92.9%	93.8%	88.8%	65.6%	544.6	95.9%	67.8%	63.4%
	北海道	94.0%	95.4%	90.0%	60.7%	585.0	94.8%	69.7%	70.0%
	富良野市	95.5%	97.8%	86.7%	77.8%	623.4	96.7%	73.0%	56.9%
小学校 5年女子	全国	85.7%	90.4%	83.6%	49.2%	321.6	96.3%	70.3%	56.7%
	北海道	87.0%	93.3%	84.6%	45.3%	385.6	93.9%	71.9%	65.2%
	富良野市	90.3%	95.2%	88.8%	61.3%	357.4	93.5%	67.7%	70.1%

		体育の授業は楽しい	体育の授業で進んで学習に参加	目標を意識した学習	友達と助け合ったり、教え合ったりする	ICTを使った学習	授業の最後に振り返りをすること	体力・運動能力向上の目標を立てている	
小学校 5年男子	全国	94.7%	93.9%	82.8%	82.8%	55.5%	77.0%	76.9%	
	北海道	94.7%	93.9%	82.6%	82.2%	57.3%	76.0%	78.3%	
	富良野市	94.4%	95.5%	86.6%	82.3%	67.8%	86.7%	81.1%	
小学校 5年女子	全国	89.9%	91.7%	82.2%	85.3%	57.2%	78.3%	73.9%	
	北海道	90.6%	92.1%	82.7%	85.5%	58.7%	77.8%	75.9%	
	富良野市	93.6%	93.5%	90.4%	90.3%	67.7%	87.0%	80.6%	

中学校

		運動が好き	運動は大切	中学校で授業以外でも自主的に運動したい	部活動・地域のスポーツクラブへの所属	1週間の総運動時間	朝食を毎日食べる	1日の睡眠8時間以上	視聴時間平日2時間以上
中学校 2年男子	全国	89.4%	92.0%	86.4%	89.7%	729.0	93.6%	29.8%	74.6%
	北海道	90.0%	92.4%	86.5%	82.9%	698.0	91.5%	12.3%	79.7%
	富良野市	94.9%	91.5%	88.1%	93.2%	758.8	91.5%	18.7%	69.4%
中学校 2年女子	全国	76.5%	85.1%	76.5%	86.3%	504.3	93.2%	6.4%	72.7%
	北海道	76.9%	85.0%	75.2%	81.0%	479.1	90.6%	8.6%	78.4%
	富良野市	72.7%	92.5%	78.8%	89.4%	570.9	94.0%	10.7%	73.5%

		体育の授業は楽しい	体育の授業で進んで学習に参加	目標を意識した学習	友達と助け合ったり、教え合ったりする	ICTを使った学習	授業の最後に振り返りをすること	体力・運動能力向上の目標を立てている	
中学校 2年男子	全国	89.7%	89.6%	83.4%	84.7%	55.8%	79.9%	71.4%	
	北海道	90.5%	88.9%	83.4%	84.3%	65.0%	79.9%	72.4%	
	富良野市	91.6%	88.2%	81.0%	91.3%	79.3%	88.1%	67.2%	
中学校 2年女子	全国	82.7%	87.4%	82.7%	86.4%	54.7%	80.7%	66.8%	
	北海道	83.5%	86.9%	82.7%	85.8%	64.6%	80.6%	65.8%	
	富良野市	84.9%	83.4%	78.8%	89.4%	71.2%	83.3%	63.6%	

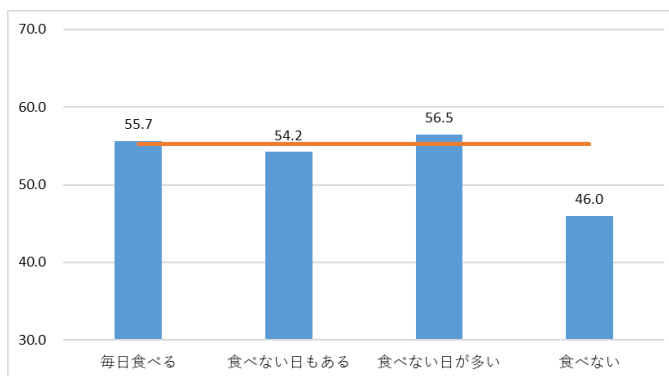
(4) 生活習慣と体力

小学校

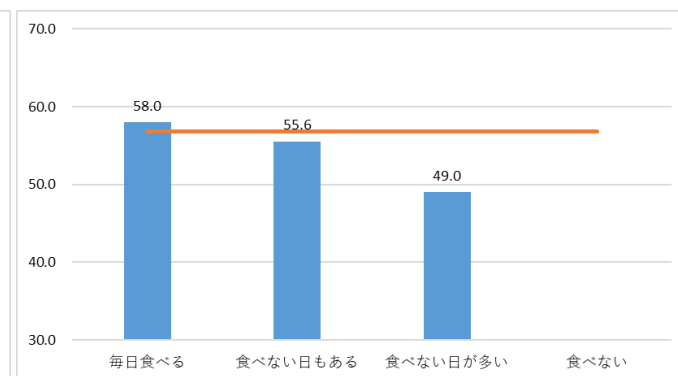
※横線は教育委員会の平均を表します

〔朝食と体力合計点との関連〕

●男子

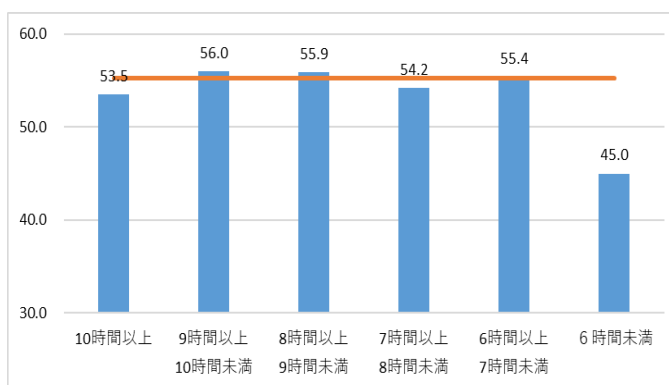


●女子

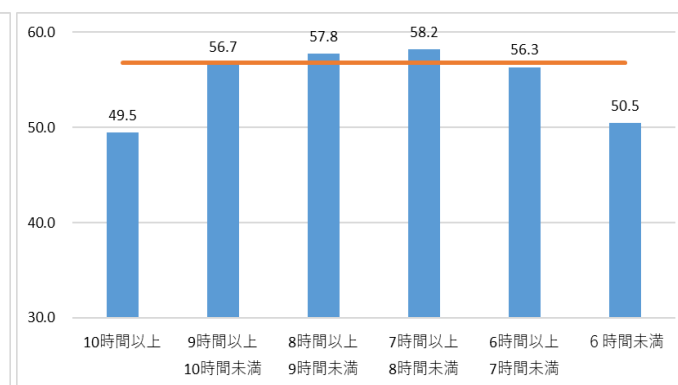


〔睡眠時間と体力合計点との関連〕

●男子

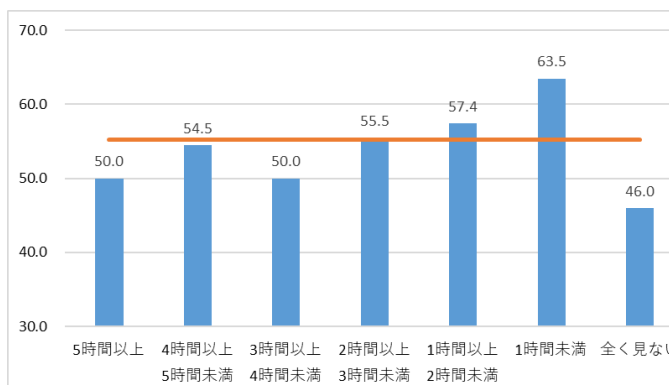


●女子

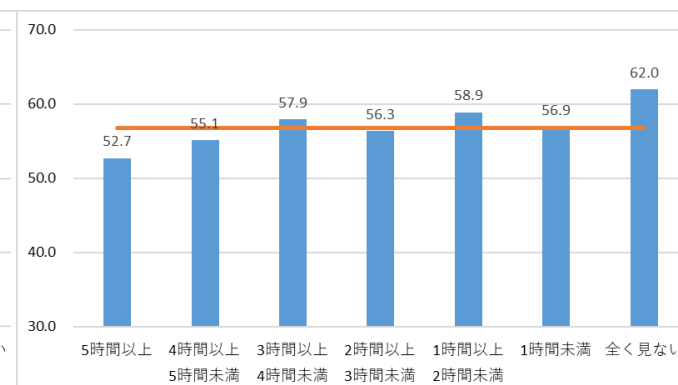


〔テレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点との関連〕

●男子



●女子

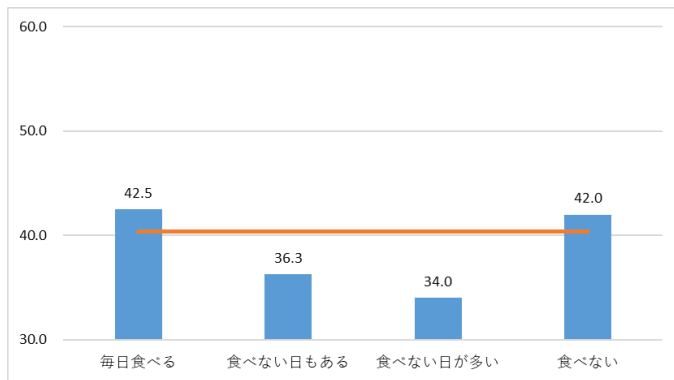


■朝食の摂取及び睡眠時間、スクリーンタイムの生活習慣

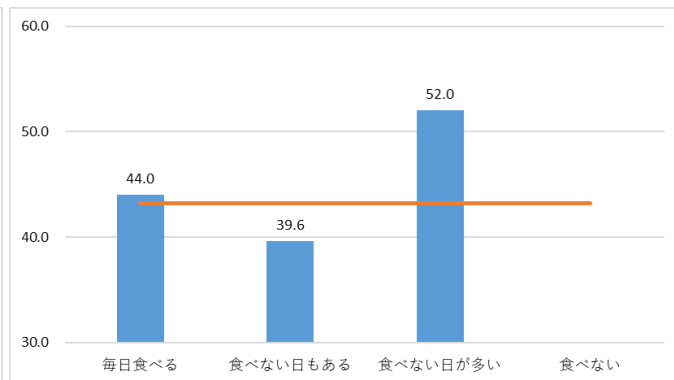
朝食の摂取率は、「毎日食べる」と回答した児童の体力合計点は他の回答と比べて大きな差が見られませんが「食べない」「食べない日が多い」と回答した児童の体力合計点は低い値を示しています。睡眠時間については、「10時間以上」「6時間未満」と回答した児童の体力合計点は低い値を示しています。学習以外のスクリーンタイムについては、長時間化の傾向が見られます。全国調査結果からも、スクリーンタイムが3時間未以上を超えると全国平均を下回ることから運動時間とスクリーンタイムのバランスに留意する必要があります。

〔朝食と体力合計点との関連〕

●男子

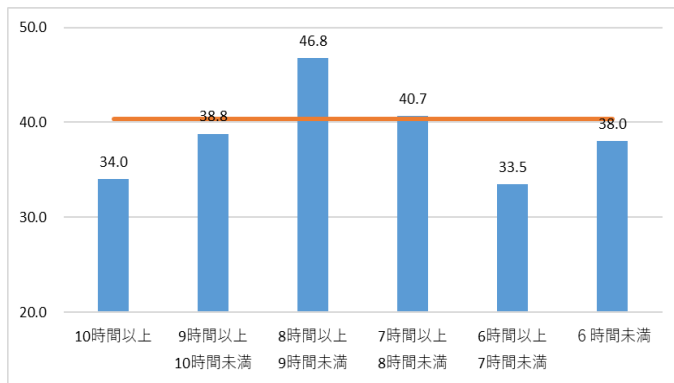


●女子

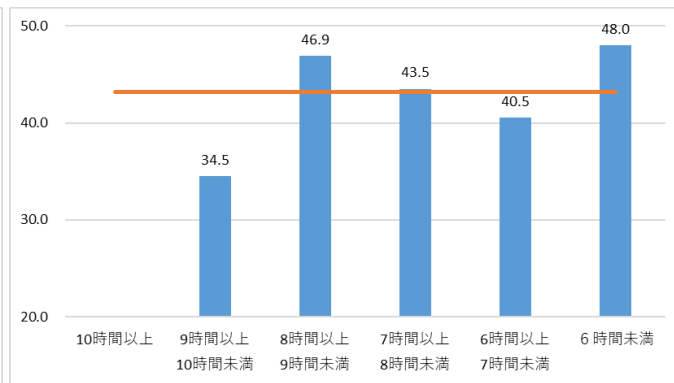


〔睡眠時間と体力合計点との関連〕

●男子

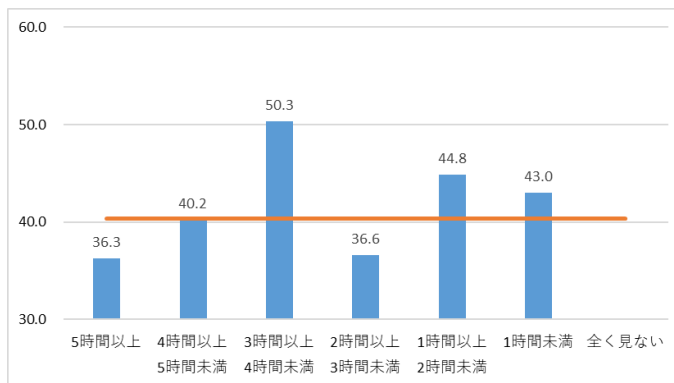


●女子

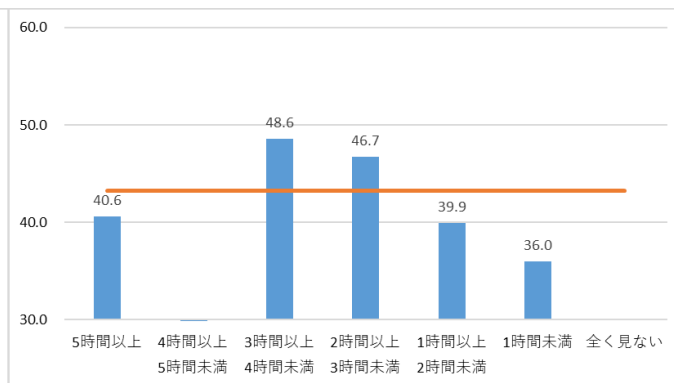


〔テレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点との関連〕

●男子



●女子



■朝食の摂取及び睡眠時間、スクリーンタイムの生活習慣

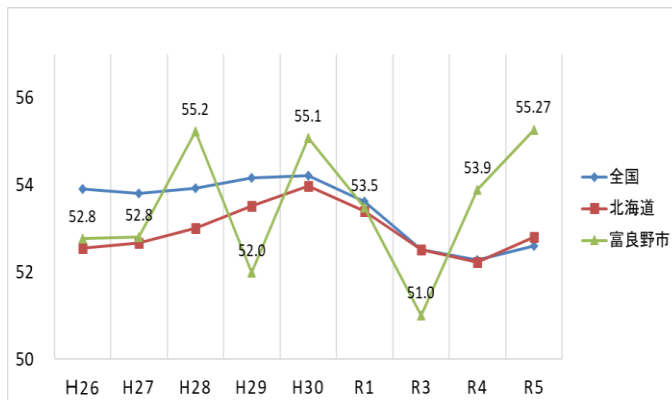
朝食の摂取率は、「毎日食べる」と回答した生徒の体力合計点は高い値を示しています。睡眠時間については、「9時間以上」と回答した生徒の体力合計点は低い値を示しています。学習以外のスクリーンタイムについては、小学校より更に長時間化の傾向が見られ、1日に2時間以上と回答している割合が、男女ともに8割を超えており、高い割合を示しています。

これまでの全国調査結果から、スクリーンタイムが3時間未満のグループは、体力合計点が全国の平均値より高い傾向が見られます。

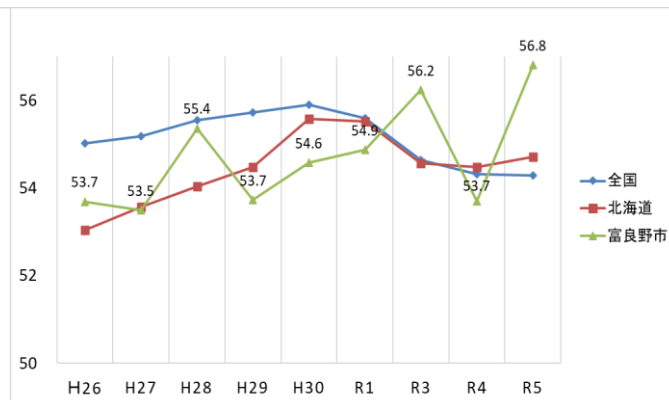
(5) 体力合計点の経年変化

小学校

●男子

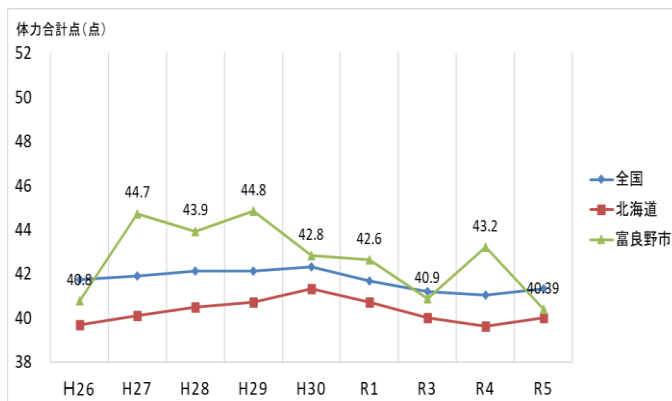


●女子

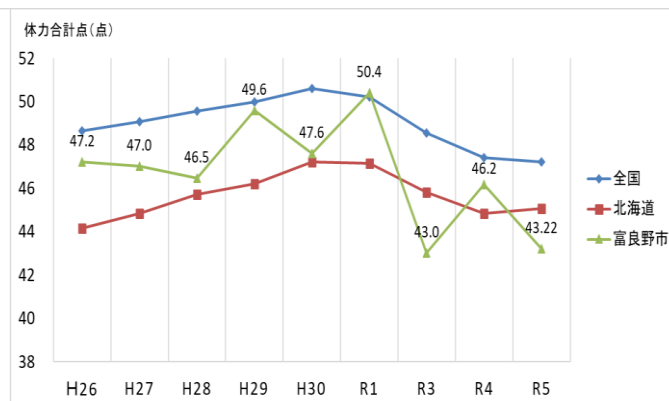


中学校

●男子



●女子



令和5年度調査においては、令和3年度調査から小学校男子、女子で大きく改善傾向が見られます。中学校男子、女子は、全国平均を下回る結果となりました。その背景としては、コロナ禍において令和3年度に見られた運動時間、運動機会の減少から社会全体が効果的、効率的な感染症対策を講じた運動機会の確保、増加が見られます。

全国的な体力の低下傾向の要因として考えられる児童生徒の生活習慣に関して、朝食摂取や睡眠時間は低下傾向、スクリーンタイムの増加が挙げられています。

学校におけるICT利用が進む中、児童生徒にとってはこれまで以上に身近な道具となり、学習での利用も含めてスクリーンタイムが増加する傾向にあります。しかし、利用する時間については、学校と保護者が協力して、児童生徒自身がルールを設定して利用できるような習慣づくりも大切になってきます。

新型コロナウイルス感染症蔓延の影響からの脱却、回復を超えて、子どもたちの運動習慣の本質的な改善、体力向上へとつながられるような学校等での継続的な取組を支援・促進していきます。

(6) 体育・保健体育の授業の取組について（児童生徒質問紙）

「中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。」

●（「思う」または「やや思う」と回答した人）そのように思う理由は何ですか。

小学校	●男子			●女子		
	1 位	体を動かすことが好きだから	72.4%	1 位	健康に生活できるようになるから	65.5%
	2 位	今取り組んでいるスポーツを続けたいから	57.9%	2 位	体を動かすことが好きだから	61.8%
	3 位	友達と一緒に活動したいから	43.4%	3 位	友達と一緒に活動したいから	43.4%

●（「あまり思わない」または「思わない」と回答した人）今後どのようなことがあれば、卒業後も運動したくなると思いますか。

小学校	●男子			●女子		
	1 位	うまくできるようになったら	41.7%	1 位	自分のペースでおこなうことができたなら	85.7%
	2 位	自分に合ったスポーツが見つけれられたら	33.3%-	2 位	自分に合ったスポーツが見つけれられたら	71.4%
	2 位	友達に誘われたら	33.3%-	3 位	うまくできるようになったら	36.4%
	2 位	自分のペースで行うことができたなら	33.3%-			

「中学校を卒業した後も、自主的に運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。」

●（「思う」または「やや思う」と回答した人）そのように思う理由は何ですか。

中学校	●男子			●女子		
	1 位	体を動かすことが好きだから	63.5%	1 位	健康に生活できるようになるから	70.0%
	2 位	健康に生活できるようになるから	55.8%	2 位	体を動かすことが好きだから	44.0%
中学校	3 位	今取り組んでいるスポーツを続けたいから	50.0%	3 位	友達と一緒に活動したいから	30.0%

●（「あまり思わない」または「思わない」と回答した人）今後どのようなことがあれば、卒業後も運動したくなると思いますか。

中学校	●男子			●女子		
	1 位	自分に合ったスポーツが見つけれられたら	57.1%	1 位	うまくできるようになったら	41.7%
	1 位	友達に誘われたら	57.1%	1 位	自分のペースでおこなうことができたなら	41.7%
中学校	1 位	自分のペースで行うことができたなら	57.1%	1 位	自分に合ったスポーツが見つけれられたら	41.7%

「体を動かすことの楽しさを実感させること」、「仲間と協力して課題を解決させること」が大切であり、児童生徒が楽しさや喜びを味わえるような工夫が求められるとともに各種の運動を適切に行うことにより、児童生徒の体力の向上を図ることができるようになることが重要です。

今後は、より運動やスポーツの楽しさや喜びを味わうことができる魅力的な授業づくりとともに、生涯を通じた健康の保持増進などの理解につながるよう、児童生徒が運動と健康との関係性を深く理解した授業を計画、実施することで子どもたちの運動習慣の改善、体力の向上を推進していきます。

3 改善のポイント・今後の方針

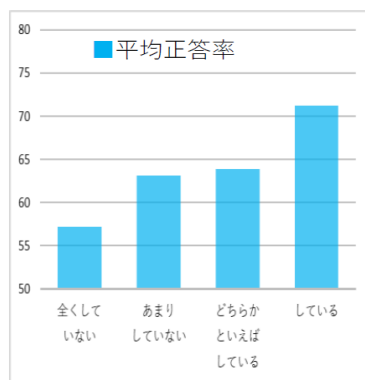
全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から見られる富良野市の児童・生徒の体力・運動習慣等の課題について、その改善を図るため、以下の取組を推進していきます。

◆ 体力向上のために、家庭においては（令和5年度『家族で学力を育てる9つのポイント』小学生より）

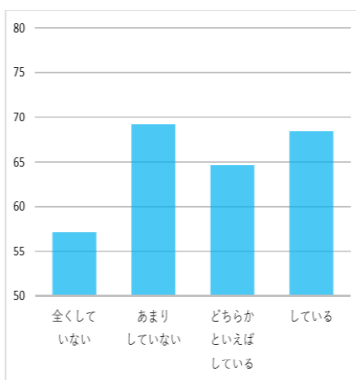
学力調査の結果からわかる！

1 早寝・早起きで生活のリズムを作りましょう

Q 毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか



Q 毎日、同じくらいの時刻に起きていますか



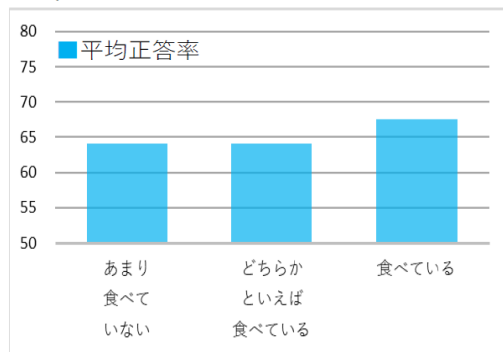
手をかけ、声をかけ、目をかけることで定着します

生活リズムを完成させるのは「大人の役目」

早寝・早起きを基本に生活リズムを整えると、身体の調子が良くなり、学習への意欲もアップします。子供が毎日、よい状況で学習に臨めることを大切にしましょう。

2 朝ごはんを毎日食べさせましょう

Q 朝食を毎日食べていますか



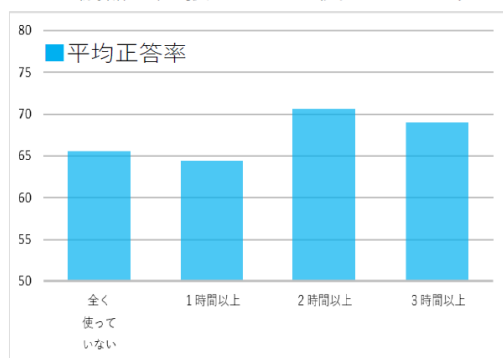
朝食をきちんと食べて、体と頭を目覚めさせることが大切です

朝ごはんは子どものエネルギーの源

朝食は、脳の活性化、健康な身体づくりにつながります。集中力アップ！やる気もアップ！忙しいご家庭も、簡単なものでよいので朝食を食べる習慣を！

3 ICT端末を使う時はルールを作りましょう

Q 学校以外で、普段、どれくらいの時間、ICT機器を勉強のために使っていますか



大人と一緒にルールをつくり、徹底することが大切です

子どもの周りには「誘惑」がいっぱい

タブレットやゲームなどICT端末を家庭で使うとき活用時間についてを子供と話し合ってルールを決めましょう。時間・使い方・大人の目・・・ルールを決めたら、家族で守ることを徹底しましょう！

- (1) 各学校では休み時間や放課後など、体育及び保健体育の授業以外の運動時間を確保し、児童生徒の運動への意欲を高める取組を行っています。
- (2) 日頃の少年団活動や部活動での鍛錬の成果として全道大会で優れた成績を収め、全国大会に出場する学校があります。
- (3) 部活動の取組として複数校で合同チームを編成し、各種大会に出場する等、夢の実現に向け生徒の日頃の努力に応える取組をしています。
- (4) 本市の「アスリート育成派遣費補助金」制度を活用して、競技スポーツにおける夢への挑戦と大きな舞台で試合経験を重ねる児童生徒を輩出しています。
- (5) NPO法人ふらのスポーツ協会を中心として、指導者の養成に努めています。

【体力向上のために今後期待される取組例】

- (1) 調査結果のデータを適切に用いて、児童生徒一人一人の体力や運動習慣等の改善の取組を進める。
- (2) 新体力テスト実施に向けて、児童生徒のモチベーションを高めるような取組。
 - ・新体力テストが全学年で実施できる指導体制を確立する。
 - ・体力向上に向けた具体的な数値目標を設定する。
 - ・体力向上のための資料や新体力テスト実施の知らせを廊下に掲示するなどの工夫。
 - ・実施に当たって、繰り返し実施し、測定する場所や用具及び実施方法などの工夫。
- (3) 休み時間等を活用した運動への取組の工夫
 - ・日課を見直し、体を動かす時間を保障する。
 - ・体力向上の取組で成果を上げている市内の学校の取組に学ぶ。
 - ・新体力テストで課題のある種目に係る運動機会を増やす。
- (4) 運動量が増えるよう、運動をイベント化する工夫。
 - ・体力を伸ばすために必要な力を身につけるための運動を実施。
 - ・運動会等で、持久力向上を目的とする種目を意図的に入れる。
 - ・駅伝大会やスポーツフェスティバルなど運動をイベント化する。
 - ・チャレンジデーを含めたスポーツイベントへの参加。
 - ・「1校1実践」の取組による各校の創意工夫による体力づくり。
 - ・運動機会が不足しがちな冬季間においても体力の向上が図られるよう工夫する。
 - ・スポーツ教室等の社会教育プログラムへの積極的な参加促進を促す。

富良野市教育委員会では、成長期にある子どもたちの「知・徳・体」の調和のとれた教育を推進するとともに、富良野市の子どもたち一人一人に生涯に渡って運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、体力の向上を図るため、本調査結果から明らかとなった課題を踏まえながら、健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の大切さについて学校・家庭・地域・行政が一体となった体力向上に向けた取組を一層推進します。学力向上推進プロジェクトで作成した『家族で学力を育てる9つのポイント』を基本に、運動習慣を含む生活習慣の見直しを行い、児童生徒が主体的に健康・体力づくりに取り組み、家庭・学校・地域・スポーツ関係団体とも連携しながら「すべては子どもたちのために」の合い言葉のもと、子どもたちの体力向上に向けた取組の推進に向け、皆様のご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。