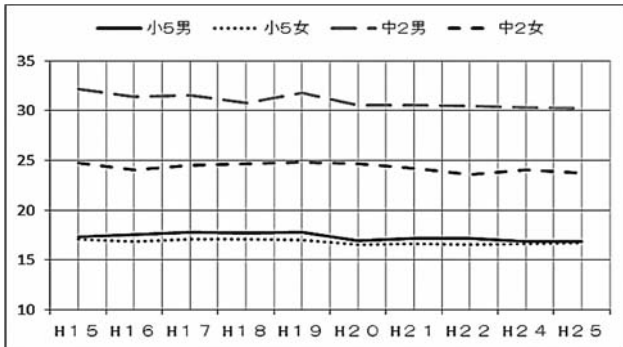


5 教育事務所・地域事務所 管内別 中期経年変化 (H15~H25年度 小5・中2男女)

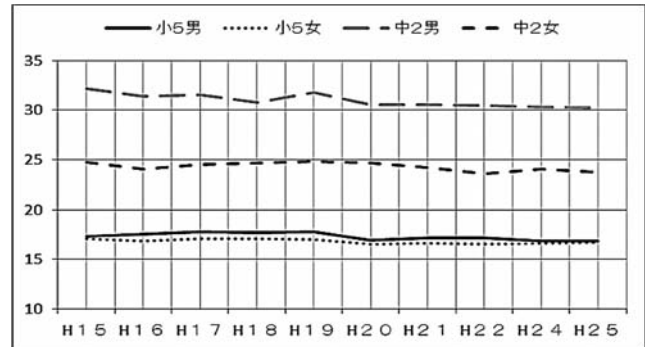
体力・運動能力調査の結果について、県内各圏域における中期的な推移をみるため、平成15年度から平成25年度まで(平成23年度は調査を実施していない地域もあり、参考値としていることから除いている。)の経年変化を教育事務所・地域事務所の管内別に比較した。なお、比較の対象としては、文部科学省が実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の対象学年である、小学5年生、中学2年生の結果を取り上げることにした。

大河原教育事務所〔小5・中2〕

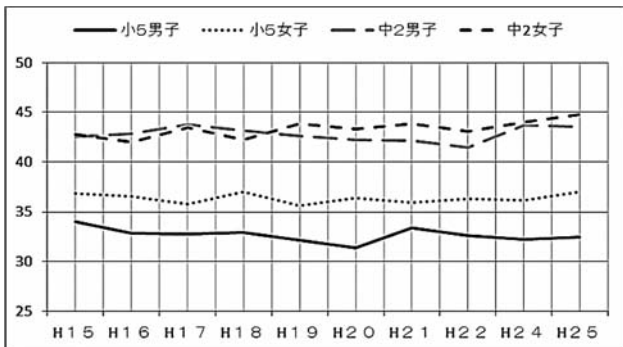
〔握力 (kg)〕



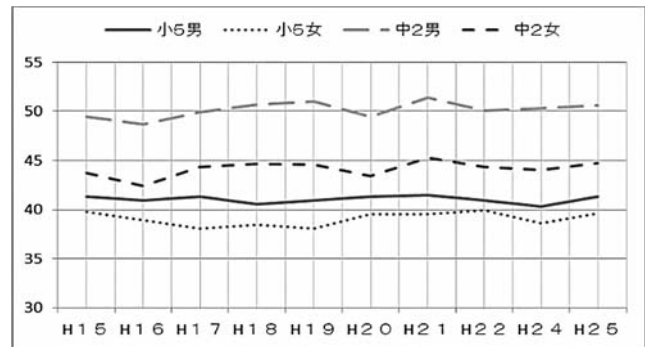
〔上体起こし (回)〕



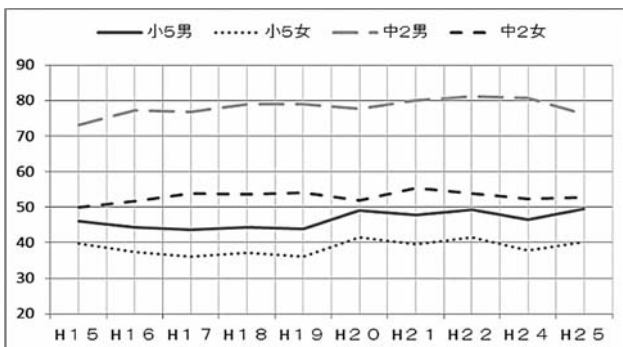
〔長座体前屈 (cm)〕



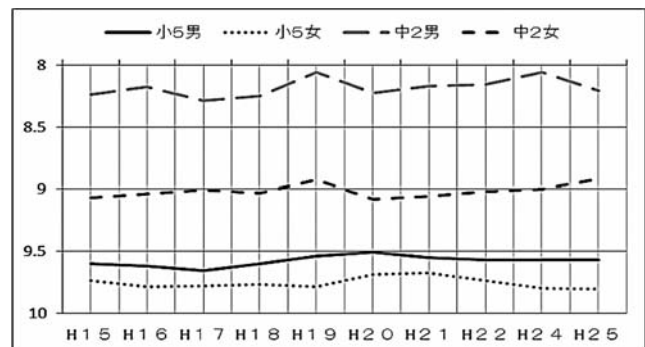
〔反復横とび (点)〕



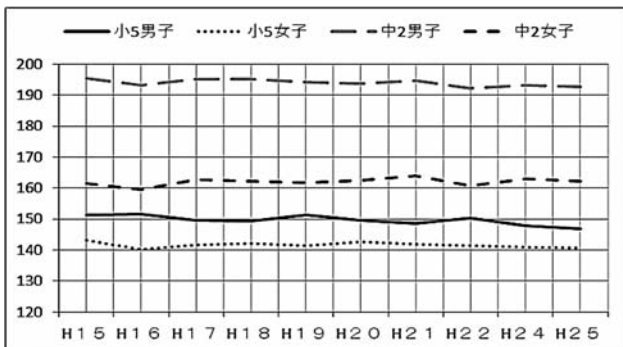
〔20mシャトルラン (回)〕



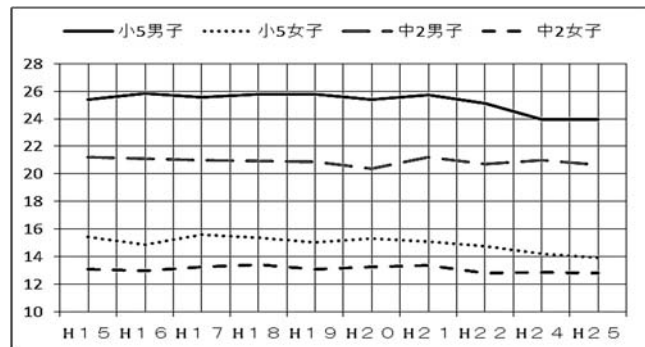
〔50m走 (秒)〕



〔立ち幅とび (cm)〕

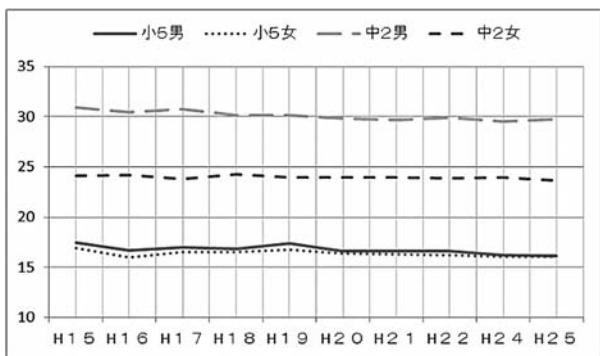


〔ソフトボール投げ (ハンドボール投げ) (m)〕

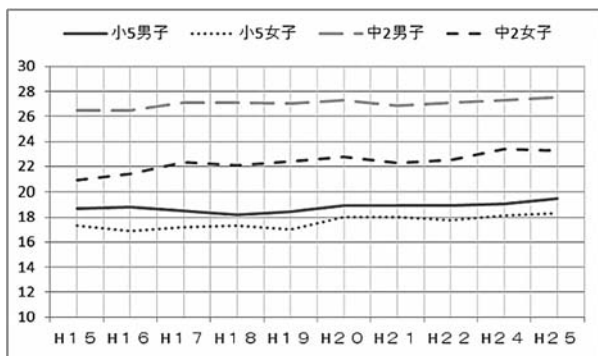


仙台教育事務所〔小5・中2〕

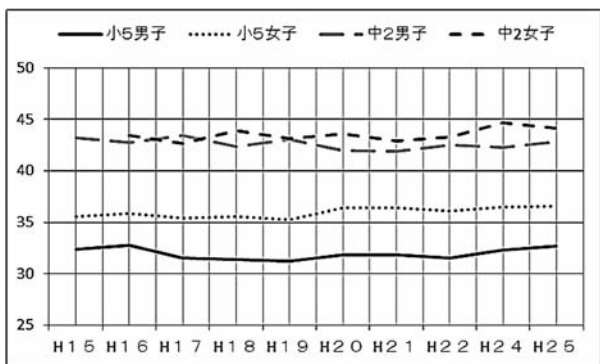
〔握力 (kg)〕



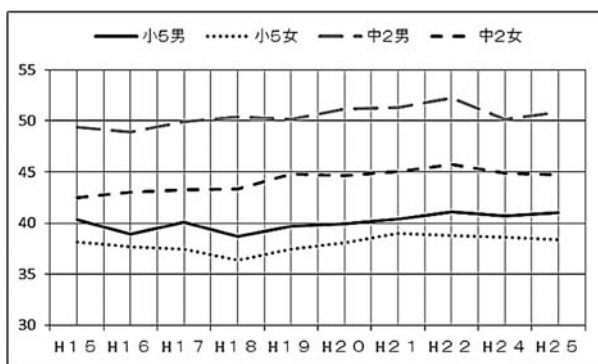
〔上体起こし (回)〕



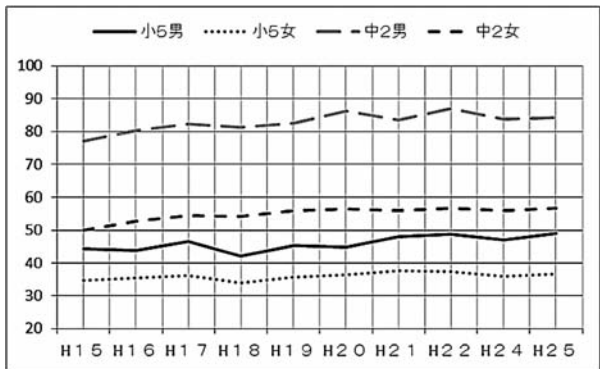
〔長座体前屈 (cm)〕



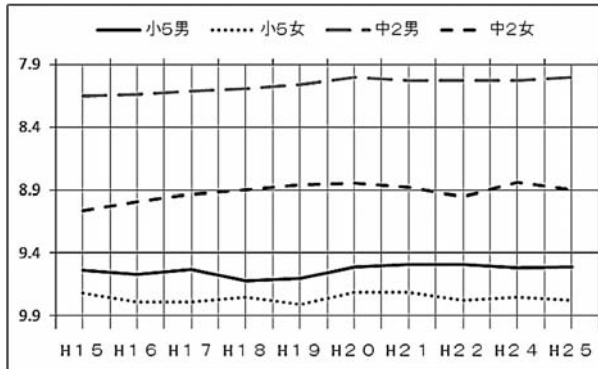
〔反復横とび (点)〕



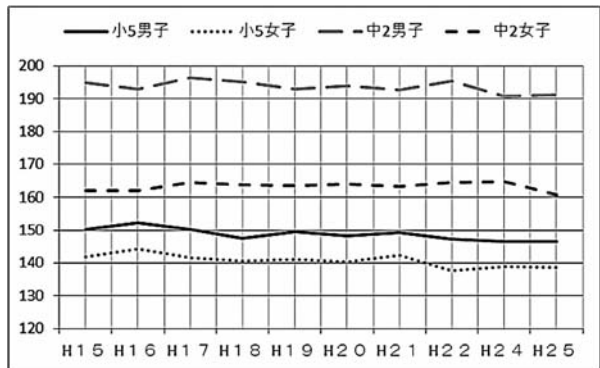
〔20mシャトルラン (回)〕



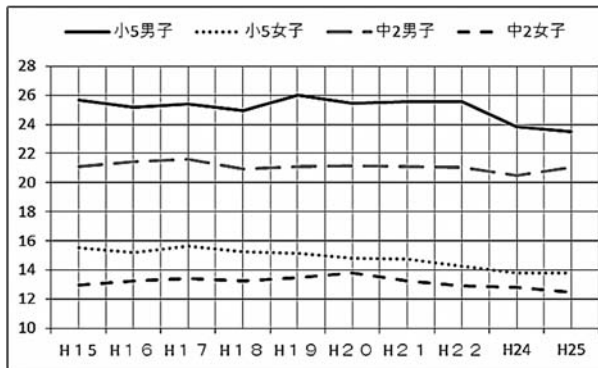
〔50m走 (秒)〕



〔立ち幅とび (cm)〕

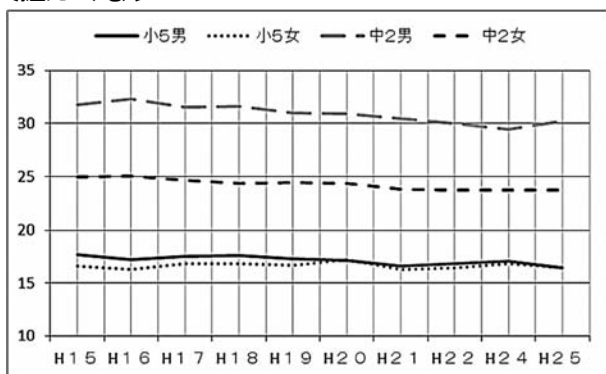


〔ソフトボール投げ (ハンドボール投げ) (m)〕

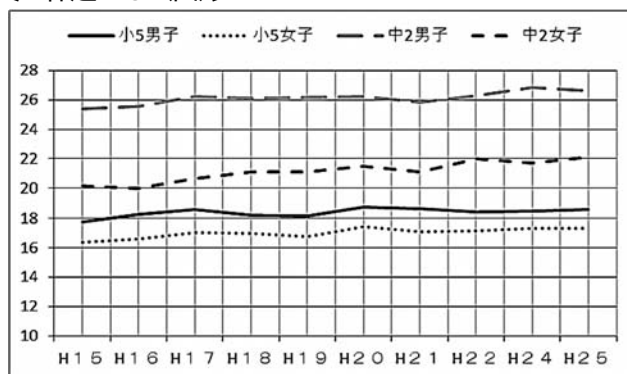


北部教育事務所〔小5・中2〕

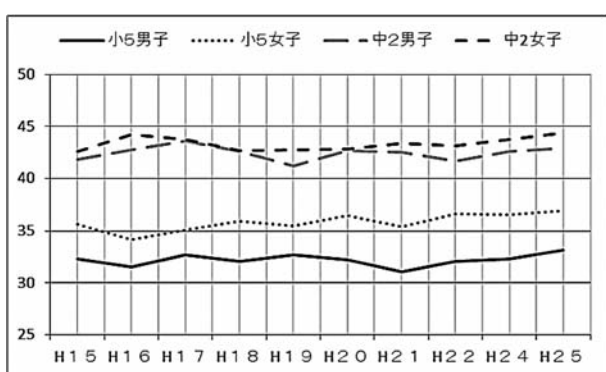
〔握力 (kg)〕



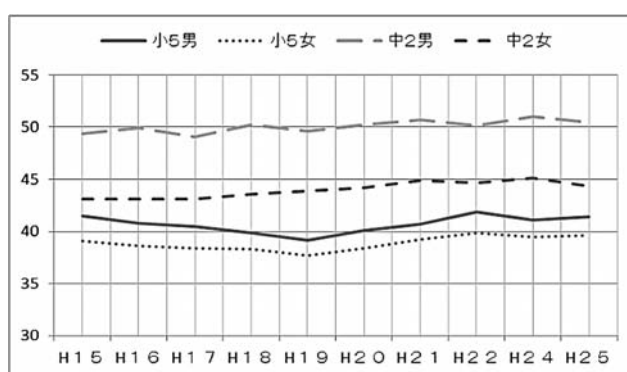
〔上体起こし (回)〕



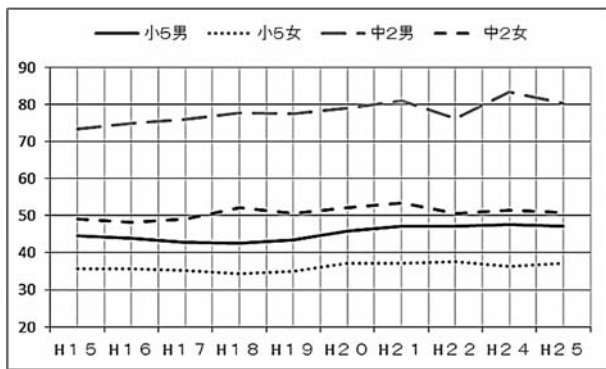
〔長座体前屈 (cm)〕



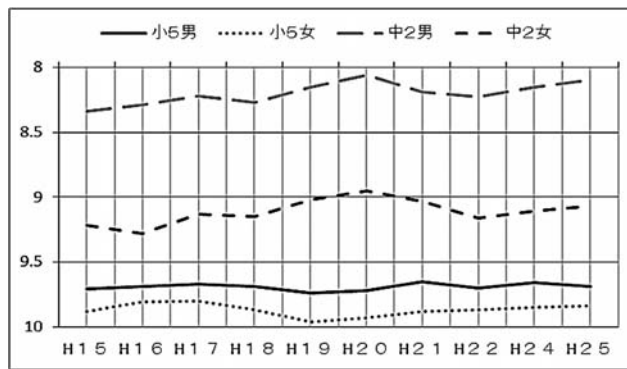
〔反復横とび (点)〕



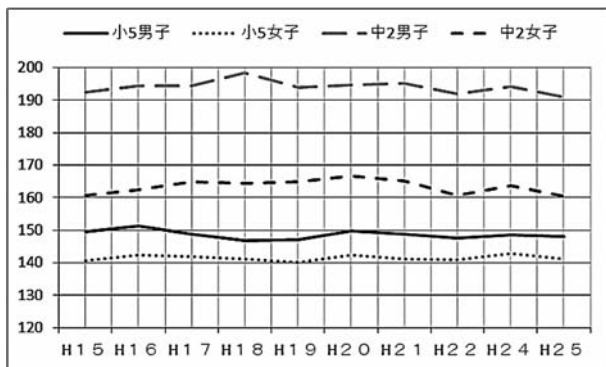
〔20mシャトルラン (回)〕



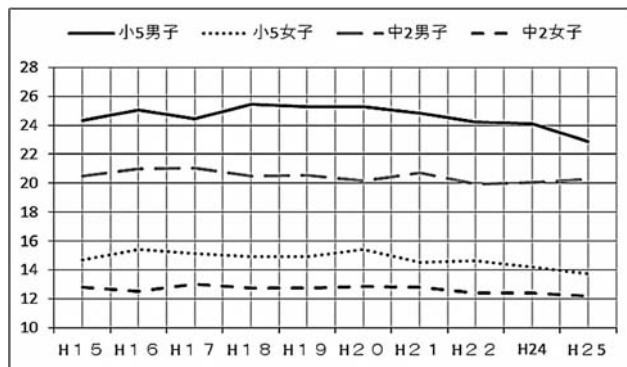
〔50m走 (秒)〕



〔立ち幅とび (cm)〕

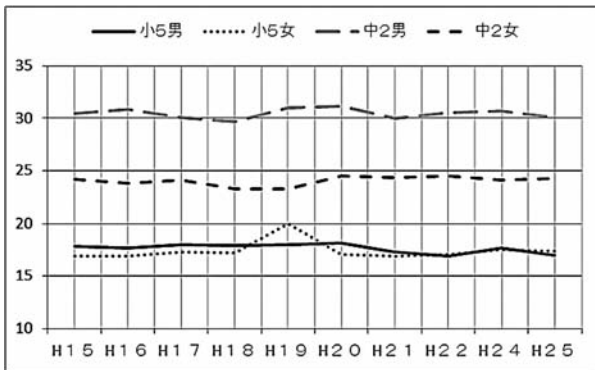


〔ソフトボール投げ (ハンドボール投げ) (m)〕

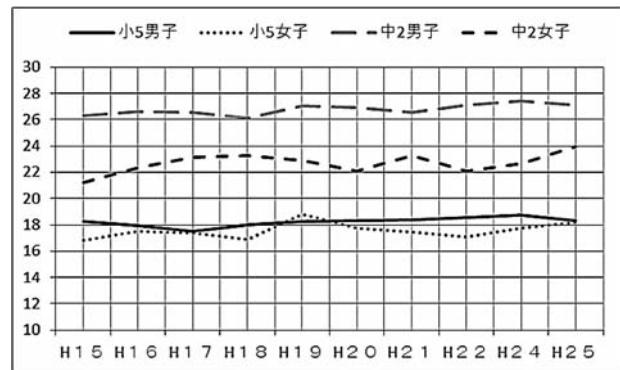


栗原地域事務所〔小5・中2〕

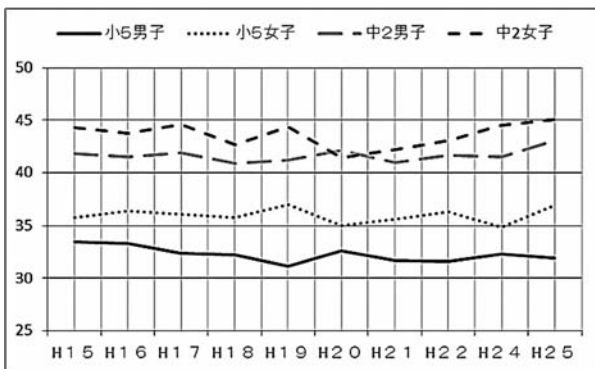
〔握力 (kg)〕



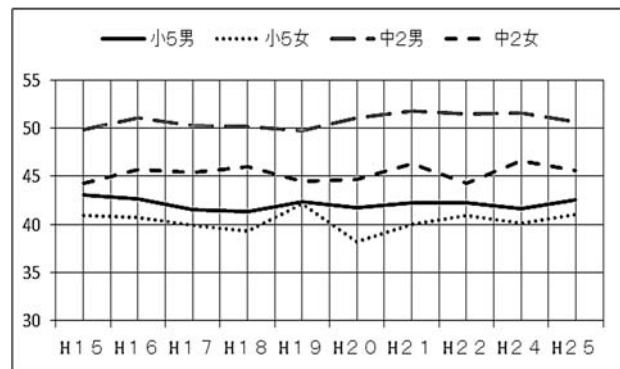
〔上体起こし (回)〕



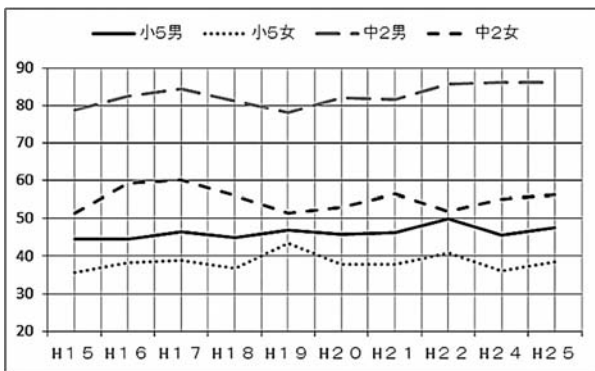
〔長座体前屈 (cm)〕



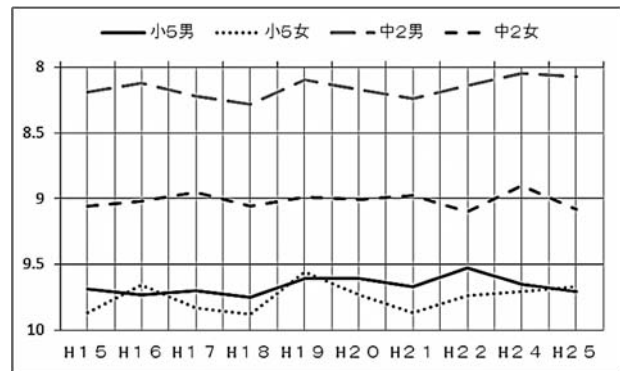
〔反復横とび (点)〕



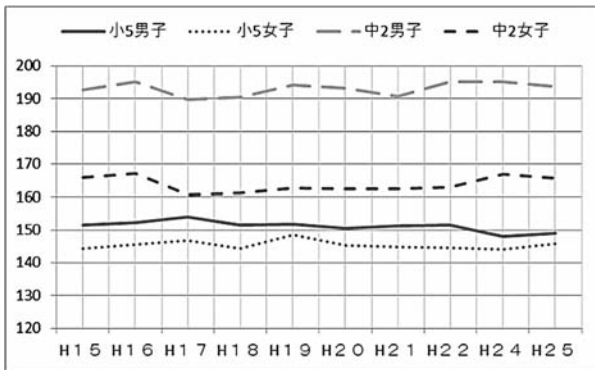
〔20mシャトルラン (回)〕



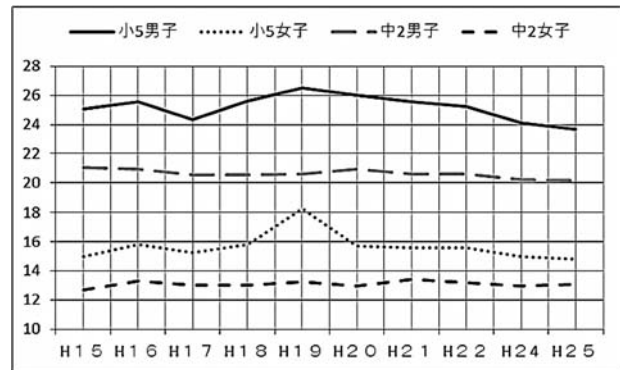
〔50m走 (秒)〕



〔立ち幅とび (cm)〕

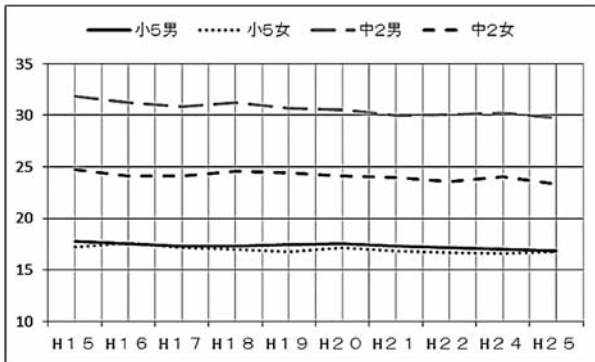


〔ソフトボール投げ (ハンドボール投げ) (m)〕

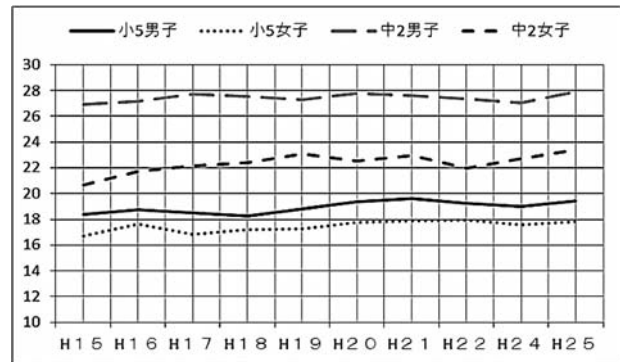


東部教育事務所〔小5・中2〕

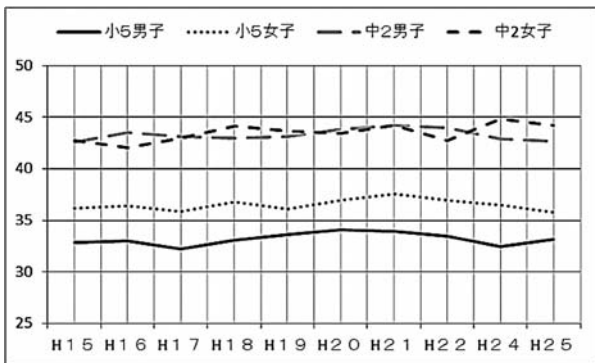
〔握力 (kg)〕



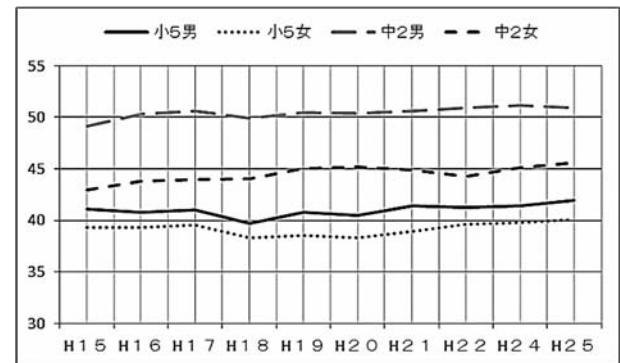
〔上体起こし (回)〕



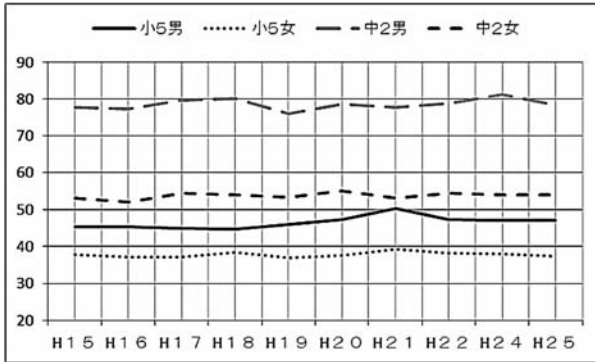
〔長座体前屈 (cm)〕



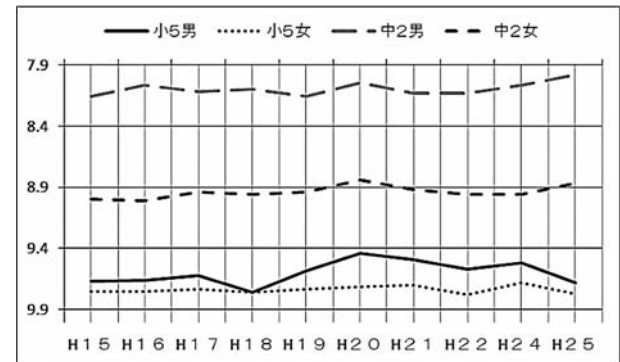
〔反復横とび (点)〕



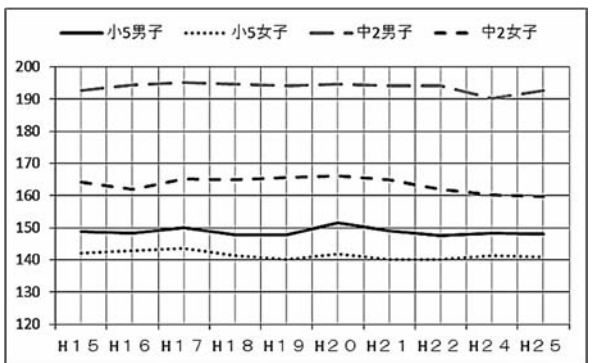
〔20mシャトルラン (回)〕



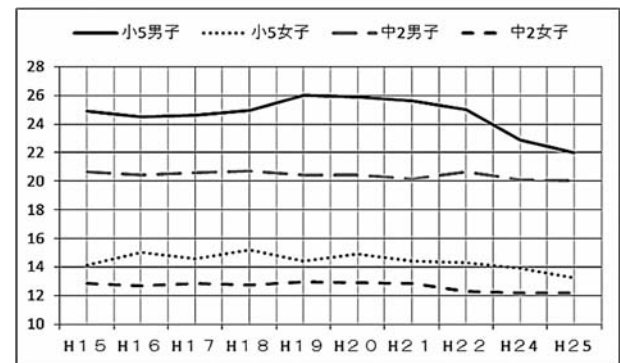
〔50m走 (秒)〕



〔立ち幅とび (cm)〕

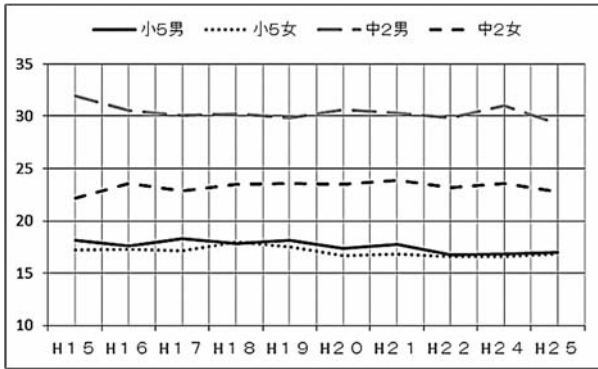


〔ソフトボール投げ (ハンドボール投げ) (m)〕

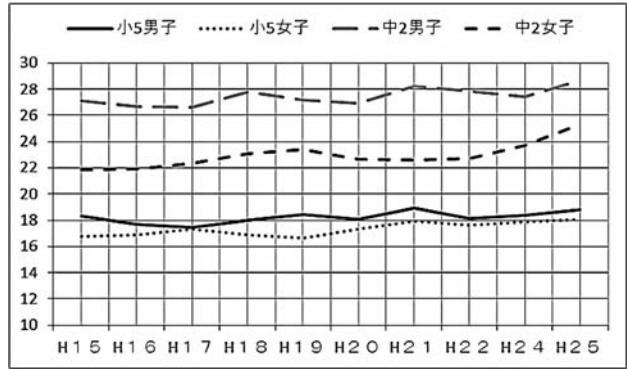


登米地域事務所〔小5・中2〕

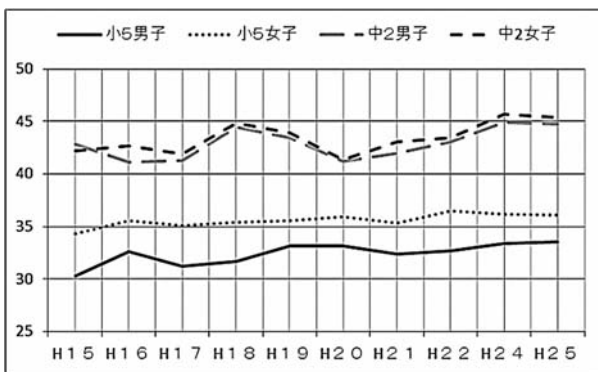
〔握力 (kg)〕



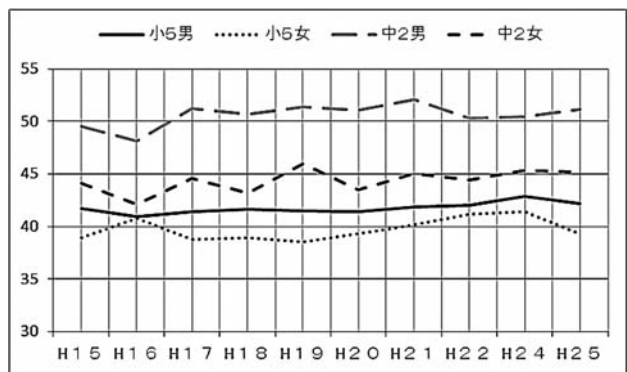
〔上体起こし (回)〕



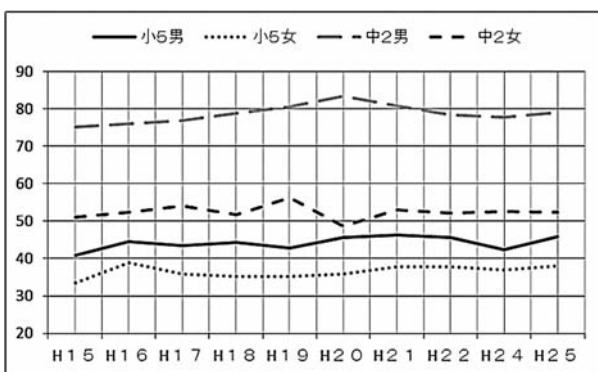
〔長座体前屈 (cm)〕



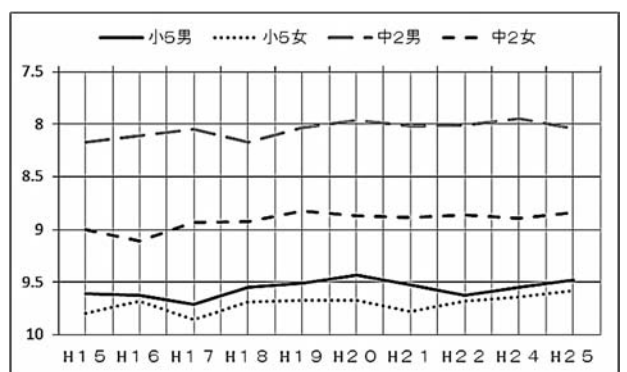
〔反復横とび (点)〕



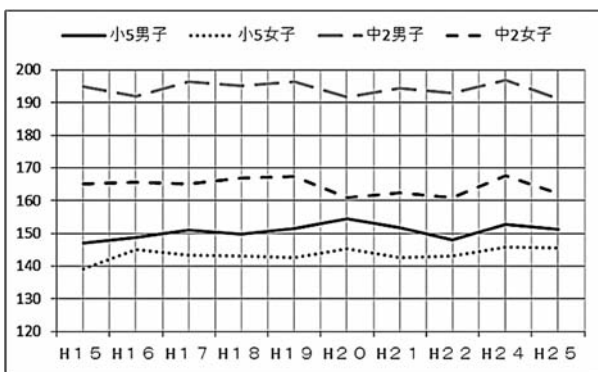
〔20mシャトルラン (回)〕



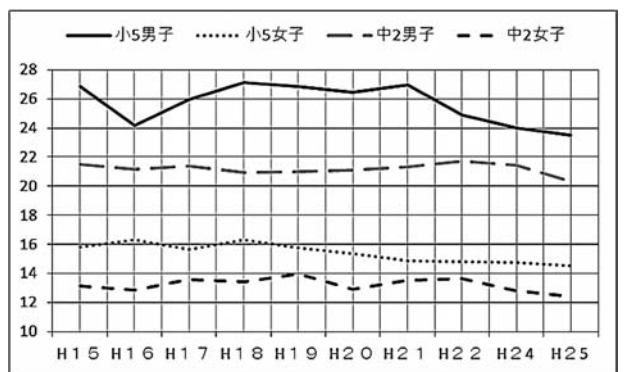
〔50m走 (秒)〕



〔立ち幅とび (cm)〕

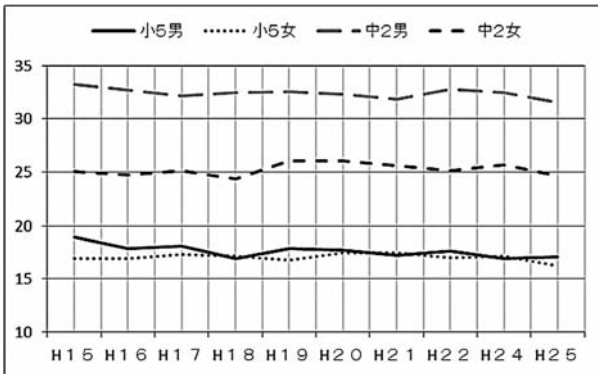


〔ソフトボール投げ (ハンドボール投げ) (m)〕

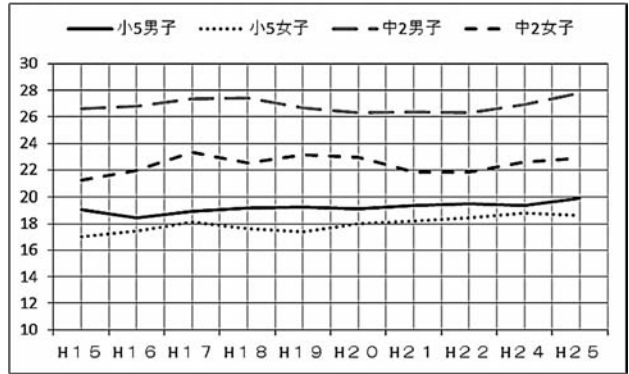


南三陸教育事務所〔小5・中2〕

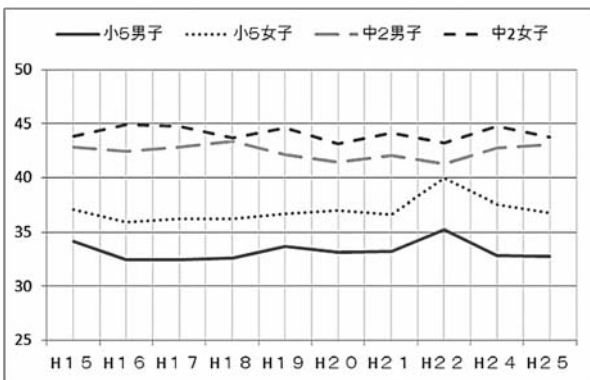
〔握力 (kg)〕



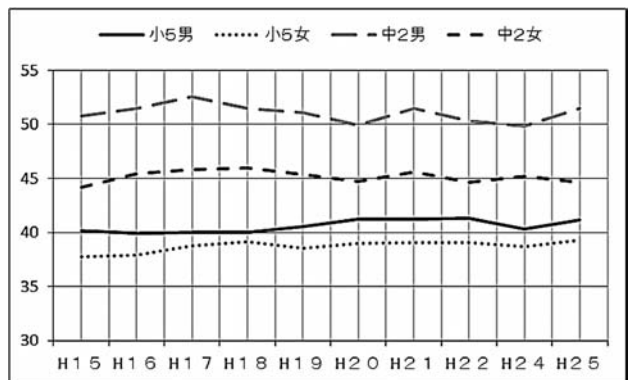
〔上体起こし (回)〕



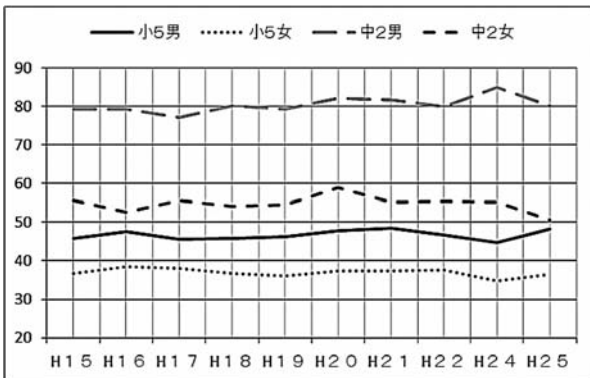
〔長座体前屈 (cm)〕



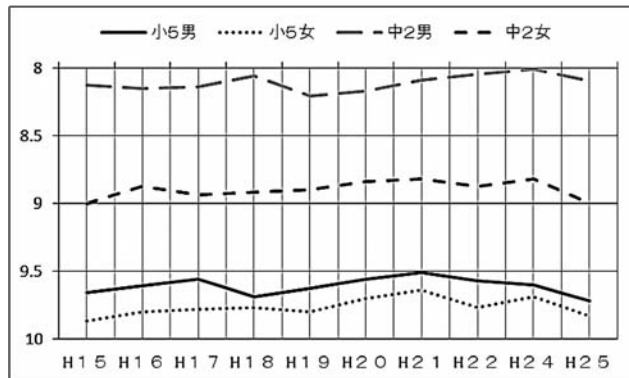
〔反復横とび (点)〕



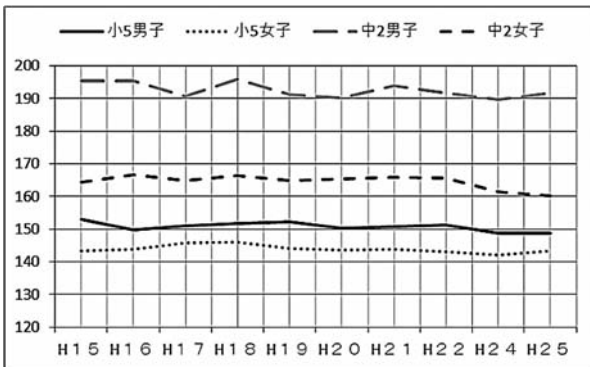
〔20mシャトルラン (回)〕



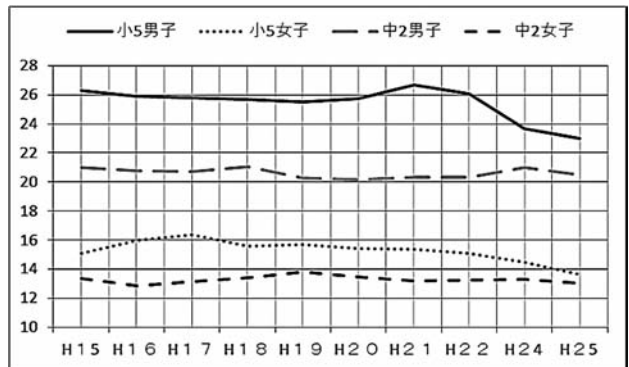
〔50m走 (秒)〕



〔立ち幅とび (cm)〕

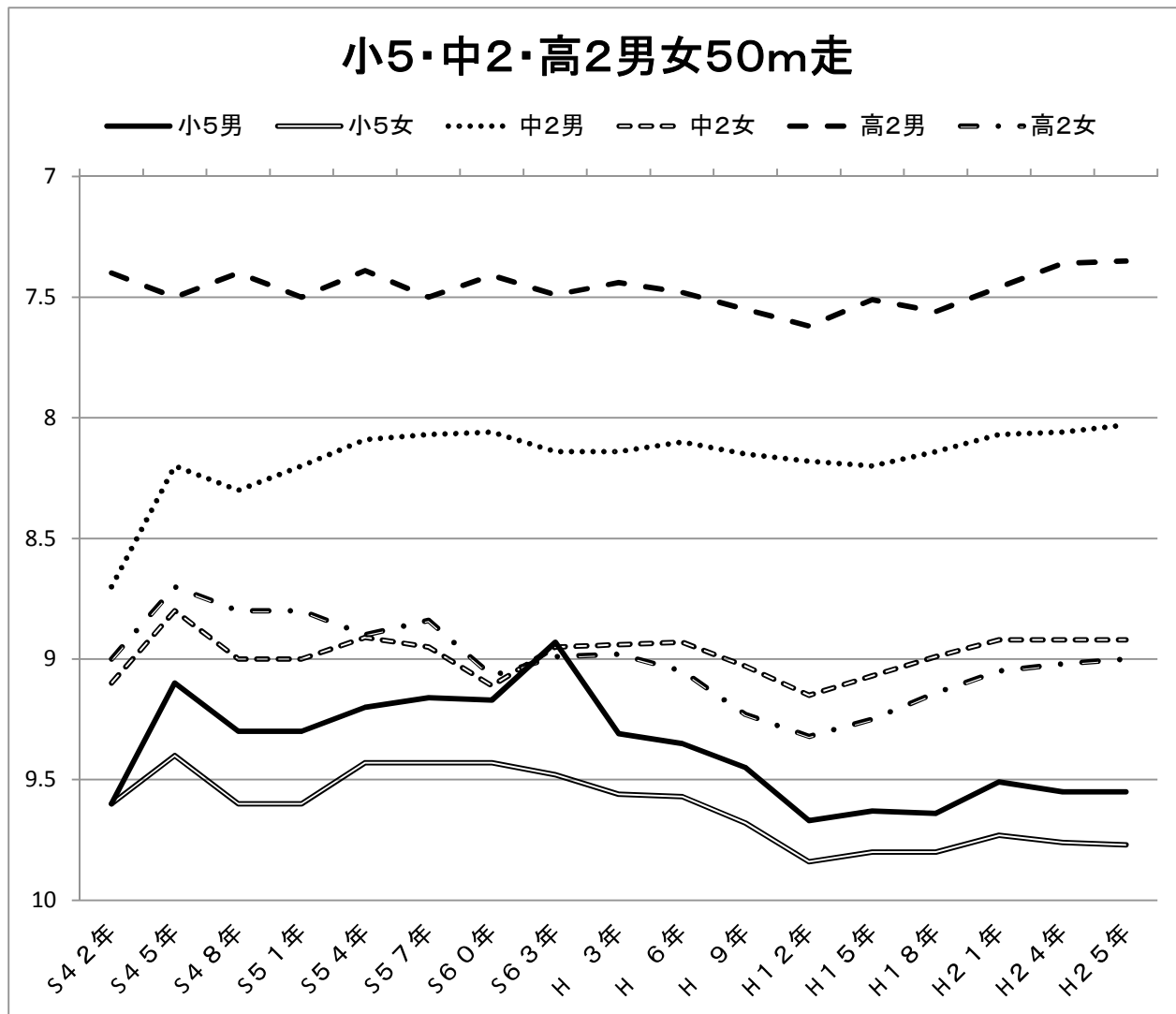


〔ソフトボール投げ (ハンドボール投げ) (m)〕



6 長期経年変化（S39年度～H25年度）〔50m走：小5・中2・高2〕

体力・運動能力調査の結果について、県内における長期的な推移をみるため、昭和39年度から平成25年度までの経年変化をグラフにまとめた。なお、比較の対象としては、児童生徒の走力を反映すると考えられる「50m走」の結果を代表として取り上げることとした。併せて、対象学年としては、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」の対象学年である小学5年生、中学2年生に加え、高校2年生の結果を取り上げることとした。



【「6」結果概要】

	概 要
小学校	昭和63年度をピークに平成12年度まで低下していたが、小学校は低下に歯止めがかかり、向上傾向も窺わせた。しかし、平成21年度以降再び低下傾向に転じた。
中学校	平成12年度までは、上昇下降を繰り返しながらやや低下傾向にあったが、平成12年度以降向上傾向に転じた。
高等学校	中学校と同様に平成12年度までは、上昇下降を繰り返しながらやや低下傾向にあったが、平成15年度からは向上傾向にある。女子は昭和63年度頃から中学2年女子よりも記録が低下している。
全 体	中・高等学校については向上傾向を示している。小学校については、低下傾向に歯止めがかかり、向上傾向に転じた時期もあったが、平成21年度以降低下傾向にある。

7 13年間（中期）の変化率及び、2年間（震災後）の変化率

(1) 13年間の平均変化率

表5-5. 2000年度から2013年度の前年度に対する変化率の平均値

学校区分	学年	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		持久走		50m走		立ち幅とび		ボール投げ		全項目変動平均	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小学校	1	-0.29	-0.18	-0.07	-0.17	-0.10	0.09	0.38	0.20	0.72	0.19			-0.04	-0.11	-0.29	-0.23	-0.98	-0.91	-0.08	-0.14
	2	-0.40	-0.22	0.07	0.34	-0.01	0.09	0.33	0.30	0.20	0.03			0.03	0.03	-0.33	-0.25	-0.78	-0.70	-0.11	-0.05
	3	-0.52	-0.20	0.62	0.74	-0.16	0.13	0.20	0.27	0.45	0.22			0.10	0.07	-0.30	-0.15	-0.54	-0.50	-0.02	0.07
	4	-0.57	-0.33	0.68	0.86	-0.03	0.28	0.38	0.40	0.51	0.17			0.08	0.05	-0.24	-0.17	-0.69	-0.66	0.01	0.08
	5	-0.64	-0.23	0.54	<u>1.06</u>	-0.14	0.11	0.36	0.45	0.78	0.40			0.10	0.05	-0.23	-0.12	-0.68	-0.61	0.01	0.14
	6	-0.89	-0.45	0.50	<u>1.05</u>	-0.04	0.18	0.40	0.56	0.66	0.53			0.05	0.04	-0.23	-0.09	-0.65	-0.60	-0.03	0.15
中学校	1	-0.69	-0.16	0.49	0.95	0.33	0.38	0.51	0.59	0.62	0.44	-0.07	-0.16	0.02	0.02	-0.19	-0.07	-0.39	-0.84	0.07	0.13
	2	-0.62	-0.09	0.63	<u>1.44</u>	0.24	0.44	0.38	0.54	0.64	0.50	0.00	0.04	0.20	0.21	-0.19	-0.07	-0.24	-0.24	0.12	0.31
	3	-0.53	-0.09	0.65	<u>1.69</u>	0.29	0.46	0.45	0.51	0.73	0.79	0.14	0.00	0.20	0.25	-0.13	0.06	-0.19	-0.27	0.18	0.38
高等学校	1	-0.39	-0.02	0.63	<u>1.64</u>	0.27	0.32	0.63	0.73	0.59	<u>1.23</u>	0.08	0.18	0.18	0.23	-0.15	0.21	-0.07	-0.06	0.20	0.50
	2	-0.35	-0.14	0.75	<u>1.64</u>	0.14	0.39	0.62	0.59	0.79	0.63	0.18	0.22	0.27	0.28	-0.12	0.07	0.06	-0.05	0.26	0.40
	3	-0.28	-0.08	0.89	<u>1.75</u>	0.54	0.31	0.65	0.63	0.56	0.60	0.18	0.14	0.21	0.25	-0.06	0.14	0.16	0.10	0.32	0.43

太字アンダーラインは年間平均で1%以上の向上を示す。網掛けは13年間の期間で低下の傾向にある。

(前年度に対する変化率%)

上記資料は、各年度の各項目の学年・性別平均値を用いて前年度の平均値から1年間で何%変化したのかという変化率を算出し、平成12年度から平成25年度までの13年分を平均した平均変化率である。平均変化率が正数であれば13年間で平均値が上昇していることを示し、負数であれば体力が低下傾向にあることを示している。表では、反復横とび、20mシャトルラン、持久走および50m走は、平成12年度以後に上昇の傾向を示している。20mシャトルランでは男子が0.72%の伸び率を示し、男子は高等学校3年生まで向上傾向にある。反復横とびと50m走の伸び率は、小学校よりも中学・高等学校で男女とも大きくなっている。一方、握力が全ての学年・男女で低下傾向にあることが示されている。小学校6年生男子は、-0.89%と最も大きな低下傾向を示した。同様に立ち幅とびとボール投げも低下傾向にある。本県において、全国平均値との差の大きかった立ち幅とびについては、小学校での経年的な減少傾向が認められる。

(2) 2年間の平均変化率

表5-6. 2012年度と2013年度の前年度に対する変化率

学校区分	学年	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		持久走		50m走		立ち幅とび		ボール投げ		全項目変動平均	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小学校	1	0.55	0.97	-0.85	-1.20	0.31	0.58	0.75	0.43	<u>4.12</u>	<u>1.55</u>			-0.21	-0.17	-1.98	-0.09	-1.98	-2.44	0.27	-0.05
	2	-0.95	-0.04	0.95	<u>1.25</u>	<u>1.21</u>	0.22	0.80	0.39	<u>1.42</u>	<u>1.01</u>			-0.14	0.04	-0.32	0.40	-1.25	-1.79	0.21	0.19
	3	-0.24	-0.16	<u>1.90</u>	<u>1.24</u>	-0.55	-0.30	0.44	0.34	<u>1.95</u>	<u>1.99</u>			0.33	0.37	-0.07	0.35	-0.91	-0.98	0.36	0.36
	4	-0.59	-0.03	<u>1.36</u>	<u>1.52</u>	0.28	0.72	0.45	0.76	<u>2.23</u>	<u>2.69</u>			0.05	0.25	-0.33	-0.02	-1.37	-0.56	0.26	0.67
	5	-0.33	-0.30	<u>1.08</u>	<u>1.86</u>	0.77	0.43	0.49	0.40	<u>2.00</u>	<u>1.05</u>			0.16	0.05	-0.41	-0.04	-1.86	-1.52	0.24	0.24
	6	-0.98	0.13	<u>1.52</u>	<u>1.27</u>	<u>1.07</u>	0.68	0.79	0.65	<u>2.36</u>	<u>1.77</u>			0.16	0.53	0.13	0.40	-2.21	-1.47	0.35	0.49
中学校	1	-1.96	-1.49	<u>1.71</u>	<u>1.24</u>	0.54	0.11	0.90	0.43	0.13	-1.21	-0.41	-0.44	0.00	0.05	-0.18	-0.04	-1.17	-2.65	-0.05	-0.44
	2	-1.51	-0.96	<u>2.47</u>	<u>3.04</u>	<u>1.55</u>	<u>1.52</u>	-0.01	-0.07	0.92	0.66	-0.12	0.37	0.49	0.56	-0.03	0.17	-0.46	-1.74	0.37	0.39
	3	-1.63	-0.55	<u>2.47</u>	<u>3.73</u>	<u>1.31</u>	<u>1.76</u>	0.42	0.53	<u>1.73</u>	<u>1.06</u>	0.67	-0.01	0.71	0.72	-0.37	0.44	-0.56	-1.63	0.53	0.67
高等学校	1	-1.14	-0.76	0.66	<u>1.71</u>	-0.54	0.26	0.37	0.54	0.37	0.60	0.21	0.75	0.26	0.22	-0.24	-0.43	-1.01	-0.70	-0.12	0.24
	2	-0.77	-0.51	0.83	<u>1.78</u>	-0.91	0.59	0.26	0.12	0.91	0.59	0.90	0.26	0.67	0.39	-0.59	-0.72	0.29	-0.62	0.18	0.21
	3	-0.52	-0.63	<u>1.21</u>	0.96	0.18	-0.08	1.07	0.03	<u>1.57</u>	0.45	0.32	0.22	0.61	0.06	-0.07	-0.07	0.00	-0.65	0.49	0.03

太字アンダーラインは2011年以後に年1%以上の向上を示す。網掛けは2011年以後に低下傾向にある。

(前年度に対する変化率%)

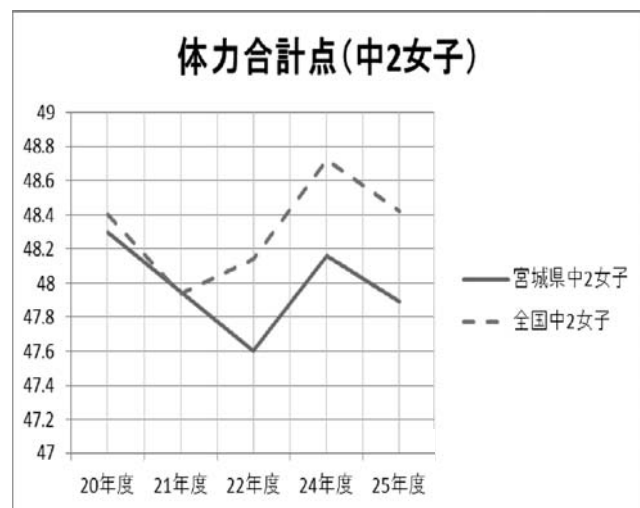
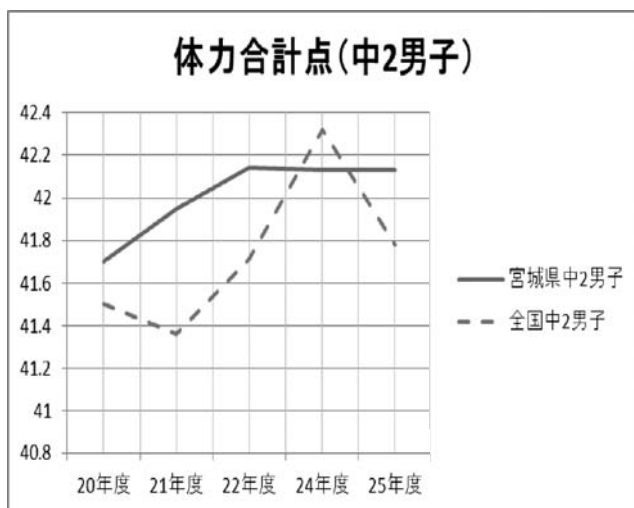
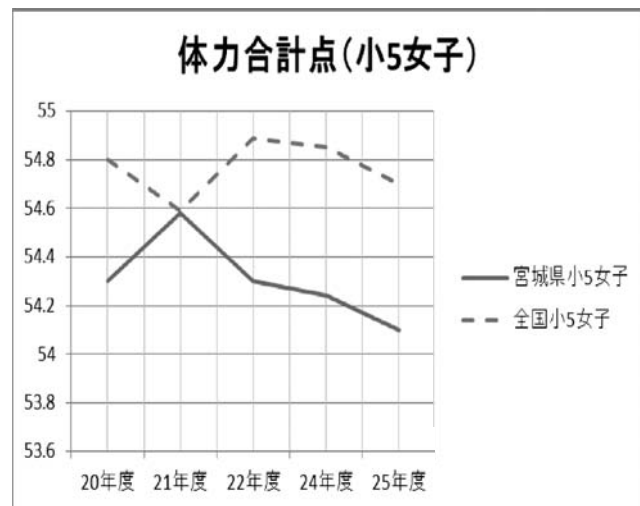
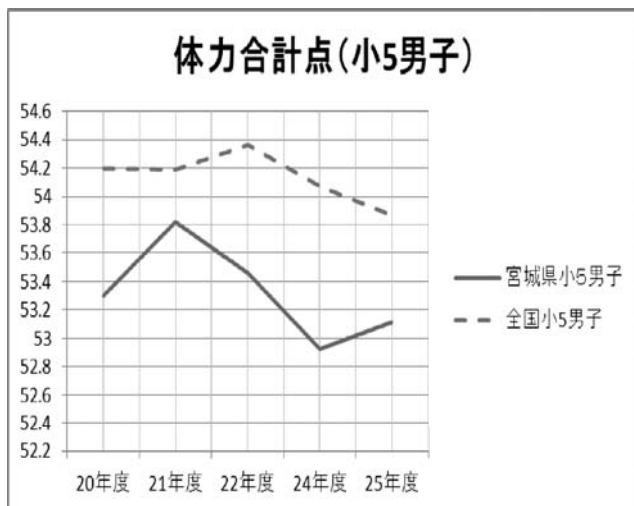
13年間の平均変化率とほぼ同様の傾向を示しており、東日本大震災以後に特別な低下傾向が認められるということではなく、13年間の推移の中で種目によって減少傾向を示す種目や向上の傾向が認められる種目がある。ここでも握力、立ち幅とびとボール投げが低下傾向を示しており、反復横とび、20mシャトルランと50m走は向上の傾向にある。

8 平成25年度体力・運動能力、運動習慣等調査（文部科学省）結果から

(1) 対象学年の体力合計点の推移

本県の状況を全国と比較するため、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の全国平均と本県の結果について、平成20年度から平成25年度までの推移をグラフにまとめた。なお、比較の項目としては、「体力合計点」（測定種目の結果を得点化し合算したもの）を取り上げ、対象学年については同調査の対象学年である小学5年生、中学2年生とした。

また、平成25年度の調査結果の概要についても併せて掲載している。



【「8 (1)」結果概要】

	概 要
小学校男子	<ul style="list-style-type: none"> 平成22年度から平成24年度までは低下していたが、平成25年度は向上した。 全国との差が縮まった
小学校女子	<ul style="list-style-type: none"> 平成21年度に一度向上したが、平成22年度以降低下が続いている。 全国との差はほぼ横ばいである。
中学校男子	<ul style="list-style-type: none"> 体力合計点はほぼ横ばいである。 平成24年度は全国平均値を下回ったが、その他の年度は全国平均値を上回っている。
中学校女子	<ul style="list-style-type: none"> 平成21年度までは全国との差は見られなかったが、平成22年度以降全国との差が広がった。 全国との差は横ばいである。

(2) 平成25年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果概要（宮城県分）から

◇文部科学省 「平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」による（平成25年12月14日公表）

① 調査概要

- (ア) 調査期間 平成25年4月から7月末までの期間
- (イ) 対象学年 全国の小5男女、中2男女全員（悉皆調査）

表1

	小5男女		中2男女	
	学校数(校)	調査児童数(人)	学校数(校)	調査生徒数(人)
宮城県	399	20,116	203	19,438
全国	20,848	1,087,902	10,500	1,039,921

平成20年度から実施された調査であり、平成21年度までは悉皆調査、平成22年度、平成24年度は抽出による調査が行われた。平成25年度は再度悉皆による調査が行われた（平成23年度は震災により調査は実施されなかった）。

(ウ) 調査事項及び内容

- 実技に関する調査・新体力テスト（8種目）
 - 1)握力 2)上体起こし 3)長座体前屈 4)反復横とび 5)持久走、20m シャトルラン
 - 6)50m 走 7)立ち幅とび 8)ソフトボール投げ、ハンドボール投げ
 - ※ 5)について、中2男女はどちらか1種目を選択して実施し、小5男女は20m シャトルランを行う。
 - ※ 8)について、小5男女はソフトボール投げ、中2男女はハンドボール投げを行う。
- 児童に対する質問紙調査
 - ・ 運動習慣、生活習慣等
- 学校に対する質問紙調査
 - ・ 子どもの体力向上に係る学校の取組等

② 結果概要

【実技に関する調査】

(ア) 平成25年度宮城県の体力合計点について

() は前年度との差 表2

		体力合計点								
		H21	順位	H22	順位	H24	順位	H25	順位	
小学校 5年生	男子	宮城県	53.82 (+0.51)	30	53.46 (△0.36)	35	52.92 (△0.54)	41	53.11 (+0.19)	36
		全国	54.19 (+0.01)		54.36 (+0.17)		54.07 (△0.29)		53.87 (△0.20)	
		全国との差	△ 0.37		△ 0.90		△ 1.15		△ 0.76	
	女子	宮城県	54.58 (+0.26)	25	54.30 (△0.28)	28	54.24 (△0.06)	32	54.10 (△0.14)	32
		全国	54.59 (△0.25)		54.89 (+0.30)		54.85 (△0.04)		54.70 (△0.15)	
		全国との差	△ 0.01		△ 0.59		△ 0.61		△ 0.60	
中学校 1年生	男子	宮城県	41.95 (+0.26)	18	42.14 (+0.19)	17	42.13 (△0.01)	23	42.13 (±0)	19
		全国	41.36 (△0.14)		41.71 (+0.35)		42.32 (+0.61)		41.78 (△0.54)	
		全国との差	+ 0.59		+ 0.43		△ 0.19		+ 0.35	
	女子	宮城県	47.95 (△0.36)	24	47.60 (△0.35)	30	48.16 (+0.56)	27	47.89 (△0.27)	29
		全国	47.94 (△0.44)		48.14 (+0.20)		48.72 (+0.58)		48.42 (△0.30)	
		全国との差	+ 0.01		△ 0.54		△ 0.56		△ 0.53	
調査の方式		悉皆		抽出(小5:18.7%, 中2:18.5%)		抽出(小5:18.8% 中2:18.4%)		悉皆		

※順位については、本県教委独自の集計によるもの

- 小5男子では、全国平均値は下回っているものの、前年度の数値を上回り、震災前の平成22年度の数値に近づいている。
- 小5女子では、前年度の数値、全国平均値とともに下回り、若干低下傾向が続いている。
- 中2男子では、前年度の数値と同じであったが、全国平均値を上回った。
- 中2女子では、前年度の数値、全国平均値とともに下回ったものの、震災前の平成22年度の数値を上回った。

(イ) 各種目の記録

表3

小学校5年生 調査種目	男 子				女 子			
	宮城県	全 国	全国との差	順位	宮城県	全 国	全国との差	順位
握力(kg)	16.55	16.63	△ 0.08	31	16.39	16.14	+ 0.25	14
上体起こし(回)	19.39	19.54	△ 0.15	24	18.02	18.06	△ 0.04	24
長座体前屈(cm)	32.83	32.73	+ 0.10	14	36.86	36.87	△ 0.01	15
反復横とび(点)	41.65	41.41	+ 0.24	27	39.33	39.06	+ 0.27	27
20m シャトルラン(回)	48.84	51.41	△ 2.57	38	37.32	39.66	△ 2.34	38
50m 走(秒)	9.54	9.38	△ 0.16	42	9.76	9.64	△ 0.12	44
立ち幅とび(cm)	147.91	152.07	△ 4.16	47	140.80	144.55	△ 3.75	47
ソフトボール投げ(m)	23.56	23.19	+ 0.37	25	13.75	13.94	△ 0.19	39
体力合計点	53.11	53.87	△ 0.76	36	54.10	54.70	△ 0.60	32

- 小5男子では、全国平均値を上回った種目は長座体前屈やソフトボール投げ等で、下回った種目は立ち幅とびや50m走等であった。
- 小5女子では、全国平均値を上回った種目は握力や反復横とびで、下回った種目は立ち幅とびや50m走等であった。

表4

中学校2年生 調査種目	男 子				女 子			
	宮城県	全 国	全国との差	順位	宮城県	全 国	全国との差	順位
握力(kg)	29.48	29.21	+ 0.27	22	23.58	23.76	△0.18	33
上体起こし(回)	27.85	27.58	+ 0.27	13	23.55	23.03	+0.52	10
長座体前屈(cm)	43.56	43.11	+ 0.45	16	45.04	45.12	△0.08	22
反復横とび(点)	51.48	51.08	+ 0.40	26	45.31	45.27	+0.04	28
持久走(秒)	403.94	393.90	△10.04	36	297.95	292.71	△5.24	29
20m シャトルラン(回)	82.89	84.98	△ 2.09	39	54.81	57.20	△2.39	40
50m 走(秒)	8.02	8.04	+ 0.02	22	8.91	8.88	△0.03	31
立ち幅とび(cm)	192.83	193.68	△ 0.85	32	162.98	166.18	△3.20	40
ハンドボール投げ(m)	20.59	21.01	△ 0.42	39	12.37	12.97	△0.60	44
体力合計点	42.13	41.78	+ 0.35	19	47.89	48.42	△0.53	29

- 中2男子では、全国平均値を上回った種目は上体起こしや長座体前屈等で、下回った種目は20m シャトルランやハンドボール投げ等であった。
- 中2女子では、全国平均値を上回った種目は上体起こしや長座体前屈等で、下回った種目はハンドボール投げや20m シャトルラン等であった。

9 震災前後の比較

(1) 短期の結果比較から

① 平成25年度と平成22年度との比較から

本年度の本県平均値は、握力、立ち幅とび及びボール投げの項目において、小学校から高等学校まで男女とも東日本大震災前の平成22年度の平均値よりも低下している。校種別では、小学校において、東日本大震災以前よりも低下している項目数が向上している項目数よりも多くなっている。特にボール投げは全学年の男女とも低下している。握力も小学校2年生と4年生の女子を除いてすべての学年の男女で低下している。しかし、上体起こし、長座体前屈、反復横とび及び20mシャトルランでは、向上している学年が多く、狭い環境で工夫して運動量が確保されている様子も窺うことができる。中学校においては小学校と同様に握力とハンドボール投げの項目が男女とも震災前の平均値よりも低くなっている。上体起こし、長座体前屈および50m走は、男女とも各学年で向上しているが、立ち幅とびは低下している。立ち幅とびについては、踏切技術の習得が課題となると思われる。高等学校においても握力、立ち幅とび及びハンドボール投げにおいて低下している項目が多い。反復横とびと上体起こしにおいては、上体起こしの高等学校2年生男子を除いてすべての学年男女で向上している。筋持久力と巧緻性は震災前のレベルを超えて回復している。

② 平成25年度と平成24年度との比較から

本年度は昨年度とは逆に小学校において向上している項目が多く、中・高等学校において低下している項目が多いという傾向にあった。

測定項目別にみると、握力とボール投げは、小学校から高等学校まで多くの学年の男女で低下している。また、反復横とびと20mシャトルランは小学校6年生男子の20mシャトルランを除いて小学校の全学年男女で向上を示した。

震災の影響については、上記①、②のほか、より詳細にみるために、校庭に仮設住宅等が建築されている学校のデータとも比較したが、県の平均値と大きな差は認められなかったことから、震災の影響は不明確であるが、今後も注視していく必要がある。

一方で、運動場の制限や、スクールバスの運行等による運動不足が懸念される中で、震災以降向上している測定種目がみられることは、各学校において体力向上に向けた取り組みが実践されていることが窺われる。ただし、握力や立ち幅とび、ボール投げなど、平成22年度以降どの校種においても継続して低下している測定種目があり、これらについては今後の対策が課題となる。

(2) 中期の結果比較から

握力やボール投げについては、平成21年度頃から低下傾向が続いている。立ち幅とびについても同様に低下が続いている。逆に、上体起こしや20mシャトルラン、反復横とびは平成18年度頃から向上傾向にある。

13年間の変化率は、平成24年度から平成25年度の2年間の変化率と同じような傾向を示していることから、震災以後に特別な低下を示したということよりも、継続的に低下傾向を示していたことが窺える。

(3) 長期の結果比較から

中・高等学校は低下傾向に歯止めがかかり、向上傾向が窺える。小学校においては、長期の低下傾向に歯止めがかかり、平成12年度頃より向上傾向に転じつつあったものの、平成21年度にはそれまでの向上傾向から低下傾向をみせている。

Ⅱ 今後の体力・運動能力の向上にむけて



1 震災前後の比較等からみえてきた課題

① 全体的な傾向について

小学校においては今年度、各学年男女で向上した種目もみられ、昨年度の低下傾向には歯止めがかかりつつあるが、平成21年度頃からの低下傾向は依然として懸念される場所である。また、中学校、高等学校においては低下傾向に歯止めがかかり向上傾向も窺われたが、今年度は低下した種目が多くみられた。全体的には、横ばいもしくは低下傾向がみられ向上傾向には至っていない。

② 震災の影響について

地域・種目・男女・学年別にみても、低下傾向にあるものの、中期的な低下傾向が継続しているとも考えられ、震災が影響しているかどうかは不明確である。しかし、運動環境等に制限のある学校もあることから、今後も運動機会の創出の工夫等が必要である。

③ 課題種目について

震災前も含めて、今年度の結果等から、小・中・高等学校のどの校種においても「握力」「立ち幅とび」及び「ボール投げ」の種目が低下傾向を示している。

2 課題解決に向けた平成26年度の県教育委員会の取組

① 「体力・運動能力向上に関する講習会」の開催

子どもの体力・運動能力を向上させるための県の施策や体力向上の意義を県内すべての小学校体育主任等に理解・周知させるため、年度当初に各小学校悉皆研修として実施する。

② 「宮城県小・中・高等学校体力・運動能力調査報告書(県教委作成)」の内容の充実

県全体及び管内毎の経年変化グラフ等を掲載し、県内の児童生徒の震災の影響並びに経年変化及び地域別特色を把握するとともに、各市町村教育委員会及び各学校においても今後の体力・運動能力向上策の参考として活用する。

③ 「小・中・高等学校体力・運動能力調査報告(各学校作成)」様式の定着

各学校の体力・運動能力の調査結果の報告とともに、PDCAサイクルの活用を促進できるよう、各学校が現状を把握し、課題を見つけ、目標を設定するとともにその取組を記載し報告する流れの定着を図る。

④ 「体力・運動能力向上出前研修会」の実施

各教育事務所等が主体となり、当研修会を設定し、体力向上に係る指導教員を希望する学校に派遣し、運動に楽しく取り組むための手立てとして「みやぎっ子！元気アップエクササイズ」等の指導を行う。

⑤ 「体力向上キャンペーン」の実施

県内全体での体力・運動能力向上のさらなる気運の醸成を図るため体力向上キャンペーンを実施する。

⑥ 「元気アップみやぎっ子！『web』長なわ八の字跳び大会」の実施

運動機会創出の一助とするため、広く県内で希望する小学校を対象に、長なわ跳び運動に楽しくチャレンジさせ、その結果をみやぎ「夢・復興」ジュニアスポーツパワーアップ事業のホームページ上で取りまとめ、随時公表する。

3 各学校に期待される取組(例)

① 運動の日常化を図る工夫(時間・空間・仲間の創出)

② 体育授業の改善や運動の行い方の指導(準備運動の工夫など)

③ 日常的な取組の工夫(学校教育活動全体を通じての活動)

④ 家庭と連携した体力向上への意識の高揚

⑤ 体力・運動能力調査実施時における工夫(目標設定、記録カードの活用など)

⑥ 中学校・高等学校における取組の工夫(授業改善、運動部活動、意欲の喚起など)

4 参考資料の活用

・ 特に低下傾向が見られた「握力」、「立ち幅とび」及び「ボール投げ」について、各学校から報告された実践例等に基づき、指導のポイントを次頁以降の「5 参考資料」に掲載した。

・ 各学校においては、学校の実態に応じて独自に目標を設定し、児童生徒の運動機会の創出や意欲の喚起を図り、児童生徒一人一人の体力・運動能力向上を目指し、この参考資料を活用いただきたい。

5 参考資料

(1) 各学校の参考例

体力の低下の背景に、運動する子とそうでない子の二極化や、生活習慣等の変化などが挙げられています。また、子どもたちにとって、さんま（時間・空間・仲間）の減少が大きく影響していることは全国的にも言われていることです。遊ぶ時間がない、安全な遊び場所が少ない、そして遊ぶ仲間が周囲にいない等、さんまにかかわる課題は多くあります。しかし、ここで教師が手間をかけて学校生活の中で、このさんまを創出し、日常的に運動する子どもたちを育てていくことが体力向上の『かぎ』になります。

ぜひ、学校で共通理解し、体力向上のための取組を『しかけ』ていきましょう。

－さんま（時間・空間・仲間）は手間をかけてつくりましょう－

体力・運動能力調査の結果が各学校から報告されました。多くの学校で体力向上にむけて工夫した取組がありましたので、その中から、参考になる事例を項目別に紹介します。

① 運動の日常化に向けて

◇環境整備（空間の設定）

- ・「ジャンプしたくなるような線」、「ボールを当てたくなるような的」を準備した。
- ・ドッジボールコート、相撲の土俵、一輪車コース、ケンケンコースなどのラインを常時引いておき、いつでも自由に使えるような環境整備を行っている。
- ・体育館を積極的に開放している。
- ・ボールや長なわ、一輪車、竹馬などを使いやすくするような工夫をしている。
- ・遊具を活用してのサーキットコースを設営した。



◇時間の創出（時間の設定）

- ・6年生が縦割り毎に、運動遊びを教えて、全校で遊ぶ時間を月1回設定している。
- ・毎週火曜日、木曜日をロープジャンプデイ、マラソンデイとして設定し、業間・昼休みに実施している。
- ・週1回「スポーツタイム」を設定し、「みやぎっ子！元気アップエクササイズ」などを実施している。
- ・業間休み時間を25分間設定し、外遊びを放送で呼びかけたり、音楽を流したりする等の工夫をしている。

◇仲間の創出

- ・朝の活動で縦割り活動（大縄跳び、鬼ごっこ等）を実施している。
- ・休み時間に教師が率先して校庭に出て遊ぶようにしている。

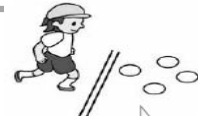
◇意欲の喚起

- ・児童会（運動委員会）主催で友達と競争しながら取り組む「シャトルラン大会」を開催している。
- ・児童朝会で、運動委員が体力に関する学校課題の発表を行った。
- ・毎月3回、学年に応じた距離でタイムを計測し、縦割り班ごとに合計タイムを競い、表彰する。
- ・マラソンにおいて、年5回、定期記録会を実施する。
- ・校内掲示で、さまざまな遊びや運動について知らせ、遊び・運動に対する意欲の喚起を図る。
- ・各種カードの活用（マラソン、縄跳び、鉄棒、一輪車、竹馬、雲梯、登り棒など）を図っている。

② 体育の時間の工夫

◇教材・教具の工夫

- ・ 肋木やGボールを有効に活用している。
- ・ 投動作の指導の際に、新聞紙や玉入れの玉を利用したり、手ぬぐいの端の方にテニスボールを巻き付けるなどの工夫をしている。
- ・ 投動作の指導ではストラックアウトを取り入れるなど、楽しみながら活動させる工夫をしている。



◇準備運動の工夫

- ・ 「みやぎっこ子！元気アップエクササイズ」を準備運動等に取り入れている。
- ・ 毎時間の運動に、体力・運動能力テストの種目を取り入れている。

◇指導計画の工夫

- ・ 跳び箱や鉄棒などの強化月間を設定している。
- ・ 「体づくり運動」の時間を十分確保し、「多様な動き」を培う運動を行っている。
- ・ ゲームの単元では、学年に応じて「〇〇大会」という各種大会を企画し、楽しみながら活動させる工夫をしている。

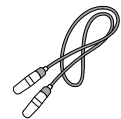


◇現職教育（校内研修）

- ・ 様々な運動事例について研修を行い、実践に取り入れている。
- ・ 運動技能の向上や運動量確保のための研修を実施し、積極的な活用を図っている。
- ・ 体力・運動能力向上出前研修会を活用して、教職員の意識の向上と授業の改善を図っている。
- ・ 各種目のトレーニング方法をまとめた「〇〇小学校体力アップメニュー」を作成し、個人の課題に応じたトレーニングを実施している。

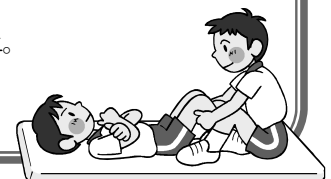
③ 日常的な取組について

- ・ 学習発表会の種目に、縄跳びやマット、ダンスなどを取り入れ、休み時間などの自主的な活動を促した。
- ・ 器械運動の強化週間（跳び箱運動強化週間、マット運動強化週間）を設定し、柔軟性や握力の向上に努めている。
- ・ 掃除の時間、雑巾をしぼる際に水がしっかりとれるように力を入れてしぼらせている。
- ・ 毎日の朝の会、帰りの会でストレッチ運動を取り入れている。
- ・ 運動委員が各教室に出向き、ラジオ体操、ストレッチなどを継続して行っている。



④ 家庭への働きかけについて

- ・ 徒歩で登校するよう、日常的に声がけをしている。
- ・ 肥満傾向にある児童については、定期的な体重測定や教育相談をするなど、家庭に協力を得て指導している。
- ・ 養護教諭と連携を図りながら、健康と体力に関する保健の授業を行い、保健便り等でも健康な生活の仕方と呼びかけた。
- ・ 家庭学習の中に「筋力トレーニング」を取り入れ、腕立て伏せや柔軟体操に取り組みさせた。
- ・ 学校保健委員会などで、学校の課題を周知し、保護者への協力を呼びかけた。
- ・ 育成会行事への積極的参加を呼びかけている。



⑤ 体力・運動能力調査に向けて



- ・調査に向けて事前にラインを引いておき、自由に練習できるようにしておいた。
- ・記録カードにA評価の記録を提示し、具体的な目標をもたせ取り組ませた。
- ・学校平均値を全校に配布し、その数値を上回ることを目標に取り組ませた。
- ・立ち幅とびやソフトボール投げ等の測定に際しては、全国平均の部分に目印を付けて目標とさせた。
- ・「歴代の筋肉ムキムキマンに挑戦」と題し、過去3年間の各種目の記録保持者の名前と、記録、記録向上のためのポイントを掲示し、意欲を高めた。さらに、調査実施後、高得点児童を表彰した。
- ・変容を明らかにするため、必要な調査について再調査を実施した。

⑥ 中・高等学校の取り組み

◇他教科との関連

- ・家庭科の取り組みとして、自分で作るお弁当レシピを考えようという目標で、栄養バランスを考えた食事について学習した。
- ・日常生活における栄養・適切な運動・休養の重要性をまとめ、掲示物を作成するとともに、文化祭で発表した。
- ・各学年や、男女別の実態を全校生徒へ知らせるため、掲示物を作成し、学習発表会で発表した。

◇家庭との連携

- ・長期休みには水泳やランニング（ジョギング・散歩も含む）を行うよう呼びかけた。
- ・家庭でも簡単に取り組めるストレッチの事例などを紹介したプリントを配布した。

◇部活動との関連

- ・体力測定の結果をもとに、部活動毎にトレーニングメニューを設定し、取り組んでいる。
- ・部活動毎に、体力テストの結果を掲示し、互いに競わせている。
- ・冬期間中、週1回マラソンの日を設定し、部活動対抗駅伝を実施している。
- ・文化系の部活動に対してもトレーニングメニューを提示している。

◇生徒の意欲を引き出す取組

- ・マラソン大会では、個人賞とともに、クラス対抗の団体賞も検討している。
- ・タイムトライアルや、腕立て伏せ、腹筋などの記録が向上した生徒に賞状を贈る。
- ・月1回シャトルランの記録を測定し、記録の変化を確認する。
- ・月に1～2回男女別タイムトライアルを実施する。
- ・定期的にスポーツテストを実施し、体力向上の度合いをチェックさせる。
- ・データの分析を生徒自身が行い、自分の課題を把握するとともに、今後の生活改善の具体的な方法を考えさせる。

(2) 立ち幅とびの指導のポイント

「立ち幅とび」の記録を伸ばそう!

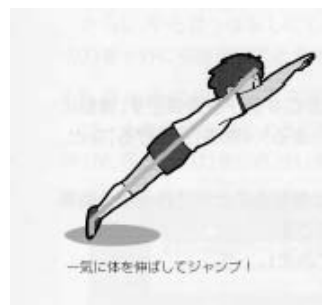
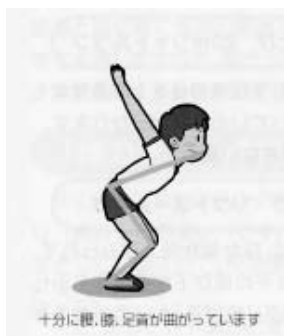
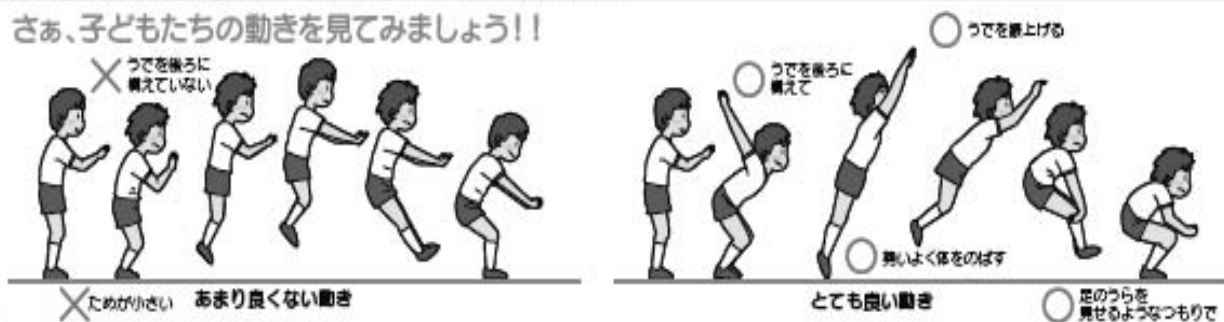
立ち幅とびで遠くに跳ぶにはコツが必要です。

1. 立った姿勢からすばやくしゃがみこんで、「ため」を作る。
2. うでを体の後ろに構えて、足をのばすのとほぼ同時に勢いよくなめ上方向に振り「反動」をつける。
3. 足のうらを前に見せるようなつもりでふり出す。

などです。詳しくは、「みやぎっ子!元気アップ通信No.1」で特集していますので参考にしてください。

※「みやぎっ子!元気アップ通信」は、スポーツ健康課ホームページに掲載しています。

さあ、子どもたちの動きを見てみましょう!!



【子どもたちへの声かけ】

- 「大きく腕を振って反動をつけよう」
- 「腰やひざを十分に曲げて力をためよう」
- 「一気に腕を振って、体を伸ばして跳び出そう」
- 「体を伸ばすスピードが大切」
- 「着地は、両足を揃えて」
- 「体を前の方にかがめて着地しよう」

(平成21年度 みやぎっ子!元気アップ通信第1号より)

(3) ソフトボール投げの指導のポイント

「ボール投げ」の記録を伸ばそう!

野球をしたり、キャッチボールをしたりして遊ぶ機会が少なくなり、「投げる」という動作が身についていない子どもが多く見られます。ポイントをしっかり教えて、練習させてみてください。

1. 握り方を教えましょう。

5本の指を使って「わしづかみ」をしていると、上手に投げられません。

親指、人差し指、中指でにぎります。



前から見たところ



横から見たところ

2. 投げ方を練習させましょう。



目標に対して半身で構える



足をしっかり上げる



足をしっかり踏み出し、腕を振り上げる



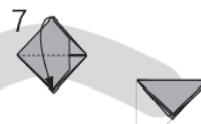
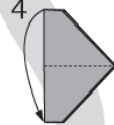
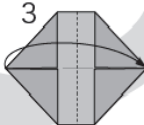
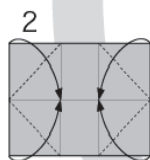
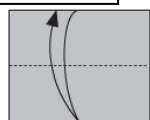
腕をしっかり振り、手首を使って投げる

以前は、遊びの中で身につけていた「投げる」動作が、なかなかできないのが今の子どもたちです。新聞紙でボールを作ったりして、「投げ方」の指導や「思いきり投げる」練習をさせましょう!

(平成22年度 みやぎっ子!元気アップ通信第5号より)

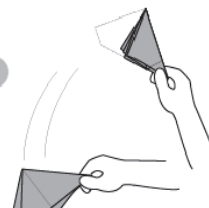
※投射角度も大切ですから、高い的に向かって投げる練習も効果的です。

紙鉄砲遊びも効果的



たのしくあそぼ!

かどをつまんで
ふりおろすと
おりこんだぶぶんが
ひきだされて
ぱーんと
おとがするよ!



まわりに ちゅういて ならしてね!



紙鉄砲などを作らせて、遊びながら、投げるフォームを身に付けさせることもできます。紙鉄砲だけでなく、紙飛行機を飛ばすことも考えられます。

(平成24年度 みやぎっ子!元気アップ通信第9号より)

(4) 握力測定について

握力

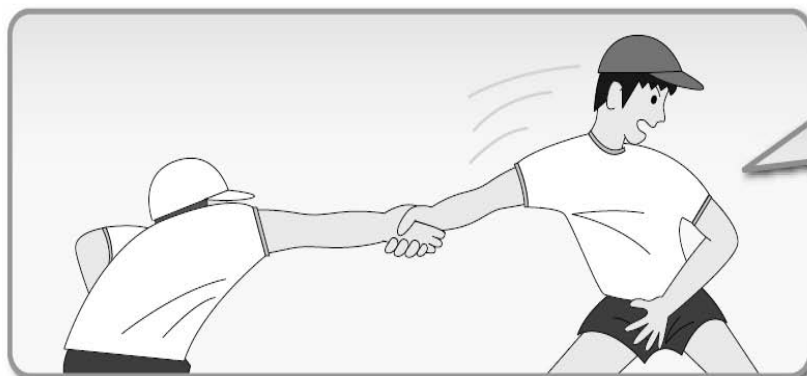
最近、宮城県平均が下がってきています。握力計は正確に作動しているか、何年かに1度は調整することが必要です。また、握り部分の幅を手の大きさにしっかり合わせることも大切です。



ハーツ!

息を吐きながら、力を入れると
全力を出せます。

(平成22年度 みやぎっ子!元気アップ通信第5号より)



ひっぱりっこ(筋パワー)

単純な動きですが、腕だけではなく全身を使う運動です。瞬時に全力出すような動きに触れる機会が少なくなっていますので、勝ち抜き戦などのようにゲーム性をもたせながら、楽しく取り組ませて下さい。

(平成24年度 みやぎっ子!元気アップ通信第7号より)

※上図のように、手をつないでのひっぱりっこの他、ロープや縄を使つてのひっぱりっこも効果的です。
子どもたちが楽しみながら、必要な体力を高められるよう工夫してください。
(ただし、子どもの体格差、体力差等を十分に配慮した上で実施するようにしてください。)

