

平成30年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果概要

1 西宮市の児童生徒の体力・運動能力の現状

全国的に児童生徒の体力低下が懸念される中、西宮市においても、全国体力・運動能力調査の結果が低迷している。小学校から中学校にかけて一定の体力向上は見られるものの、特定の調査項目によっては、全国平均等との比較で下回るものがある。

2 調査の概要

(1) 調査目的

- 子供の体力の状況を把握・分析する。
- 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。
- 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。

(2) 調査対象

小学校5年生及び中学校2年生の全児童生徒

(3) 調査項目

- 小学校：握力（筋力）、上体起こし（筋パワー・筋持久力）、長座体前屈（柔軟性）
 反復横とび（敏捷性）、20mシャトルラン（全身持久力）、50m走（疾走能力）
 立ち幅とび（筋パワー・跳躍能力）、ソフトボール投げ（巧緻性・投球能力）
- 中学校：握力（筋力）、上体起こし（筋パワー・筋持久力）、長座体前屈（柔軟性）
 反復横とび（敏捷性）、持久走（全身持久力・長距離走能力）、50m走（疾走能力）
 立ち幅とび（筋パワー・跳躍能力）、ハンドボール投げ（巧緻性・投球能力）

3 体格調査

(1) 身長(cm)

	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
西宮	139.10	140.06	159.87	155.38
全国	138.92	140.09	160.03	154.89

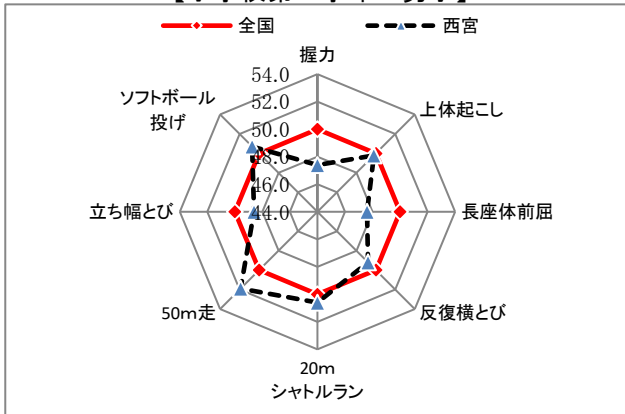
(2) 体重(kg)

	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
西宮	33.30	32.91	47.35	45.26
全国	34.20	34.00	48.64	46.58

4 各項目の対全国比

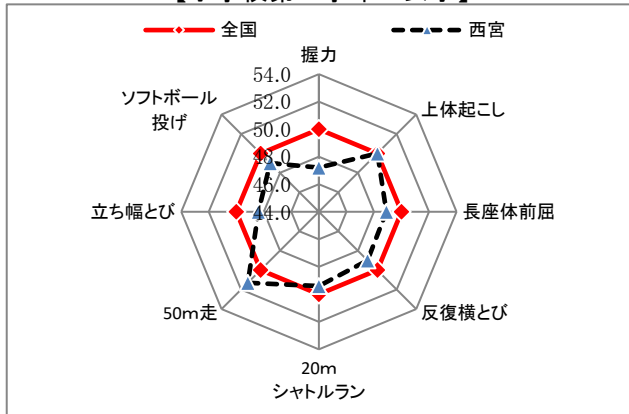
全国の平均値を50とした場合の本市の値

【小学校第5学年 男子】



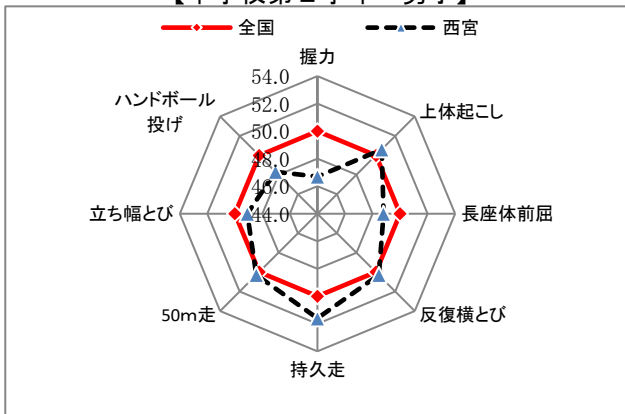
握力・長座体前屈・立ち幅とびは全国値を下回っています。筋力、柔軟性、筋パワー、跳躍能力に課題があります。

【小学校第5学年 女子】



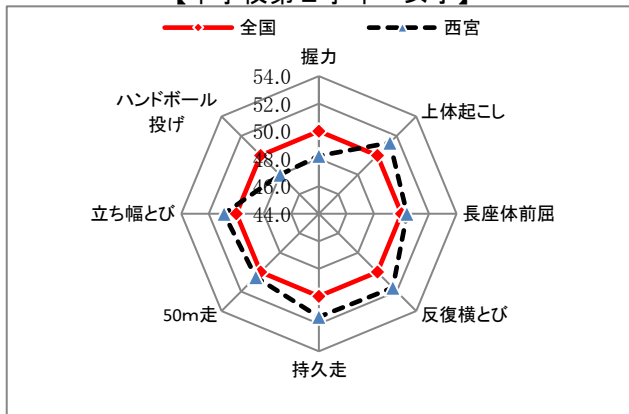
握力・長座体前屈・立ち幅とびは全国値を下回っています。筋力、柔軟性、筋パワー、跳躍能力に課題があります。

【中学校第2学年 男子】



握力・長座体前屈・ハンドボール投げは全国値を下回っています。筋力、柔軟性、巧緻性、投球能力に課題があります。

【中学校第2学年 女子】



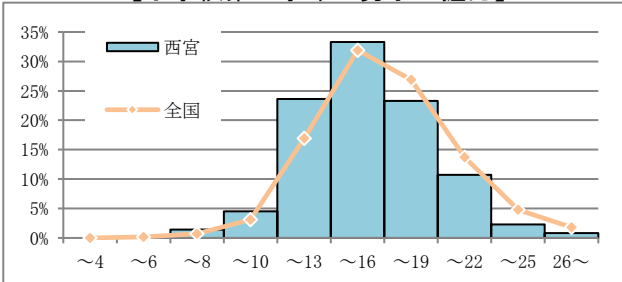
握力・ハンドボール投げは全国値を下回っています。筋力、巧緻性、投球能力に課題があります。

5 全国値を下回る項目のうち、特徴的なものの度数分布図

各得点の児童生徒の割合。棒グラフが示す形状により以下のような傾向が読み取れる。

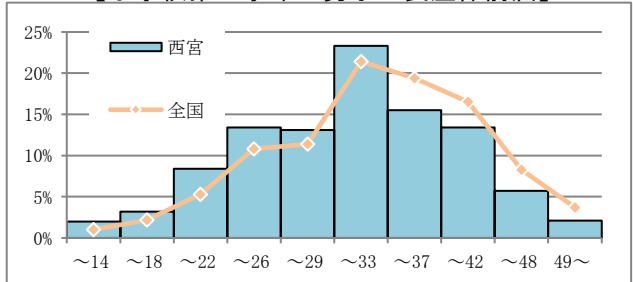
- 中央よりも左側に山がある ⇒ 能力の低い児童生徒が多くいる
- 中央に山がある ⇒ 平均的な能力の児童生徒が多くいる
- 中央よりも右側に山がある ⇒ 能力の高い児童生徒が多くいる
- 山が複数ある ⇒ 能力の高い児童生徒と低い児童生徒の二極化している

【小学校第5学年 男子 握力】



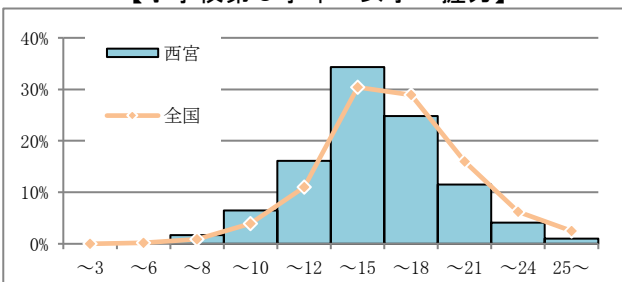
全国と同様の分布で中央に山があるが、若干、中央よりも左側の分布が多い傾向にある。

【小学校第5学年 男子 長座体前屈】



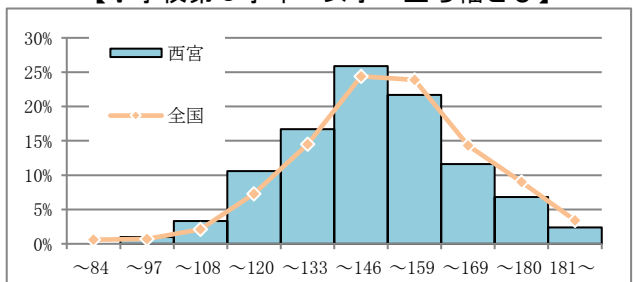
全国と同様の分布で中央に山があるが、中央よりも左側の分布が多い傾向にある。

【小学校第5学年 女子 握力】



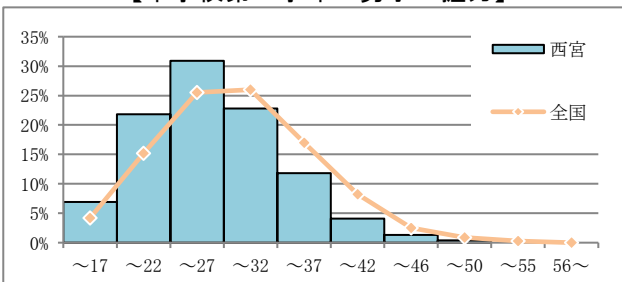
全国と同様の分布で中央に山があるが、若干、中央よりも左側の分布が多い傾向にある。

【小学校第5学年 女子 立ち幅とび】



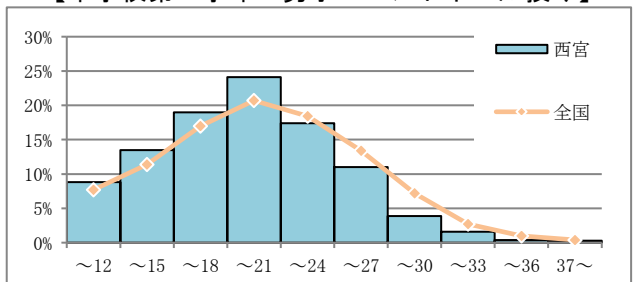
全国と同様の分布で中央に山があるが、若干、中央よりも左側の分布が多い傾向にある。

【中学校第2学年 男子 握力】



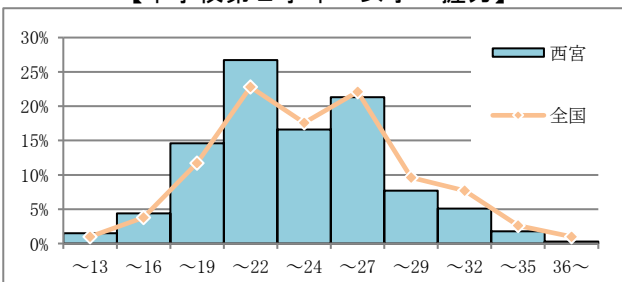
全国と同様の分布で左寄りに山があるが、さらに左側の分布が多い傾向にある。

【中学校第2学年 男子 ハンドボール投げ】



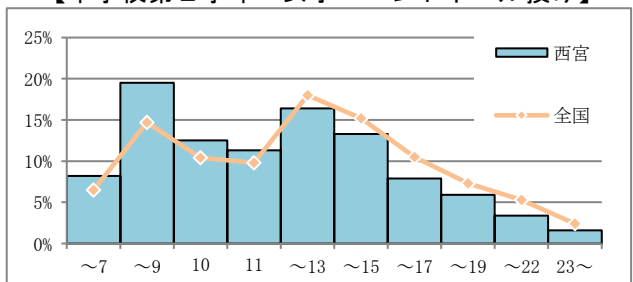
全国と同様の分布で、若干、左寄りに山があるが、さらに左側の分布が多い傾向にある。

【中学校第2学年 女子 握力】



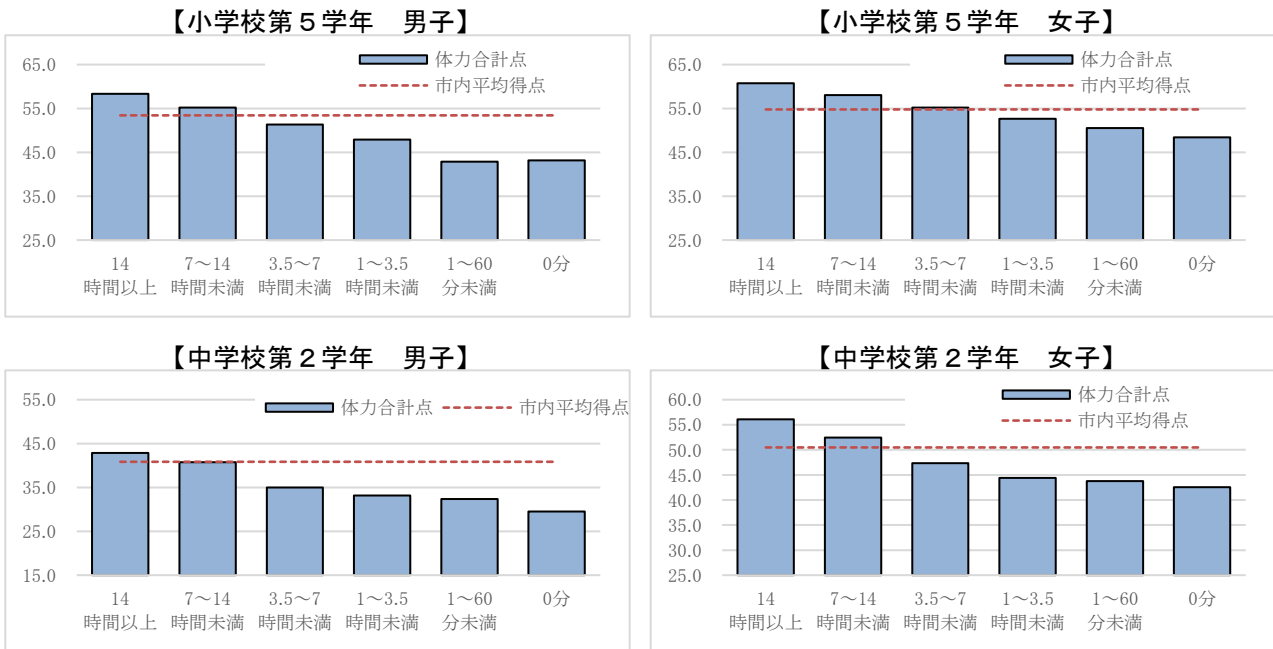
全国と同様の分布で二つ山であるが、左側の山側に多い傾向がある。

【中学校第2学年 女子 ハンドボール投げ】



全国と同様の分布で二つ山であるが、全体的に左側の山側に多い傾向がある。

6 1週間の総運動時間別の体力合計点



小学校では、平均得点を上回る児童の多くは、1週間に3.5時間以上運動をしています。
 中学校では、平均得点を上回る生徒の多くは、1週間に7時間以上運動をしています。

7 本市児童生徒の体力・運動能力の昭和60年頃との比較

体力水準が高かったとされる昭和60年頃の平均値と比較できる、握力、50m走、持久走（中学生のみ）、ボール投げの項目について比較すると、50m走では、小学校男子、中学校男子の記録が、ほぼ到達している。

一方、握力とボール投げについては、記録が大きく下回る傾向が続いている。

学年	性別	項目	兵庫県の平均値	西宮市の平均値					昭和60年頃を100とした指数(%)	
			S60	H15	H20	H25	H30		H30	
小学校5年生	男	握力	18.4	16.8	16.4	15.54	15.55	▼	84.5	
		50m走	9.1	9.26	9.20	9.23	9.19	◎	99	
		ソフトボール投げ	29.4	27.0	26.3	23.92	22.71	▼	77.2	
小学校5年生	女	握力	17.1	16.5	16.1	15.08	15.06	▼	88.1	
		50m走	9.3	9.51	9.52	9.61	9.49		98	
		ソフトボール投げ	17.4	14.9	14.6	13.62	13.28	▼	76.3	
中学校2年生	男	握力	31.5	31.0	35.2	28.06	26.48	▼	84.1	
		50m走	7.9	7.82	7.51	7.95	7.96	◎	99.2	
		持久走	371.3	384.3	370.0	375.93	382.7		97	
		ソフトボール投げ	22.3	21.4	24.1	20.98	19.58	▼	87.8	
中学校2年生	女	握力	25.3	23.8	23.8	23.5	23.02		91	
		50m走	8.6	8.77	8.67	8.73	8.74		98.4	
		持久走	274.2	281.9	279.4	278.35	280.22		97.9	
		ソフトボール投げ	15.4	13.5	13.9	12.88	12.16	▼	79	

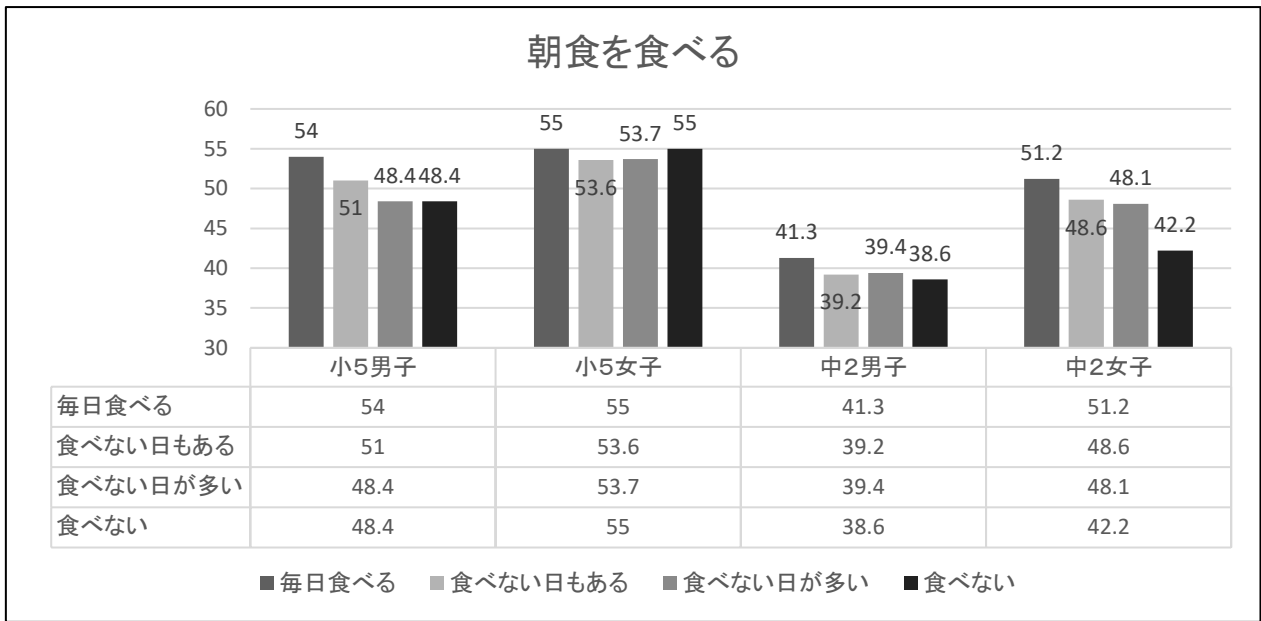
※「◎」は、ほぼ達している項目（指数が99%以上）、「▼」は、課題のある項目（指数が90%未満）

8 生活習慣との関係～体力合計点とのクロス集計

(1) 食事

質問：朝食は食べますか。
(学校が休みの日も含める)

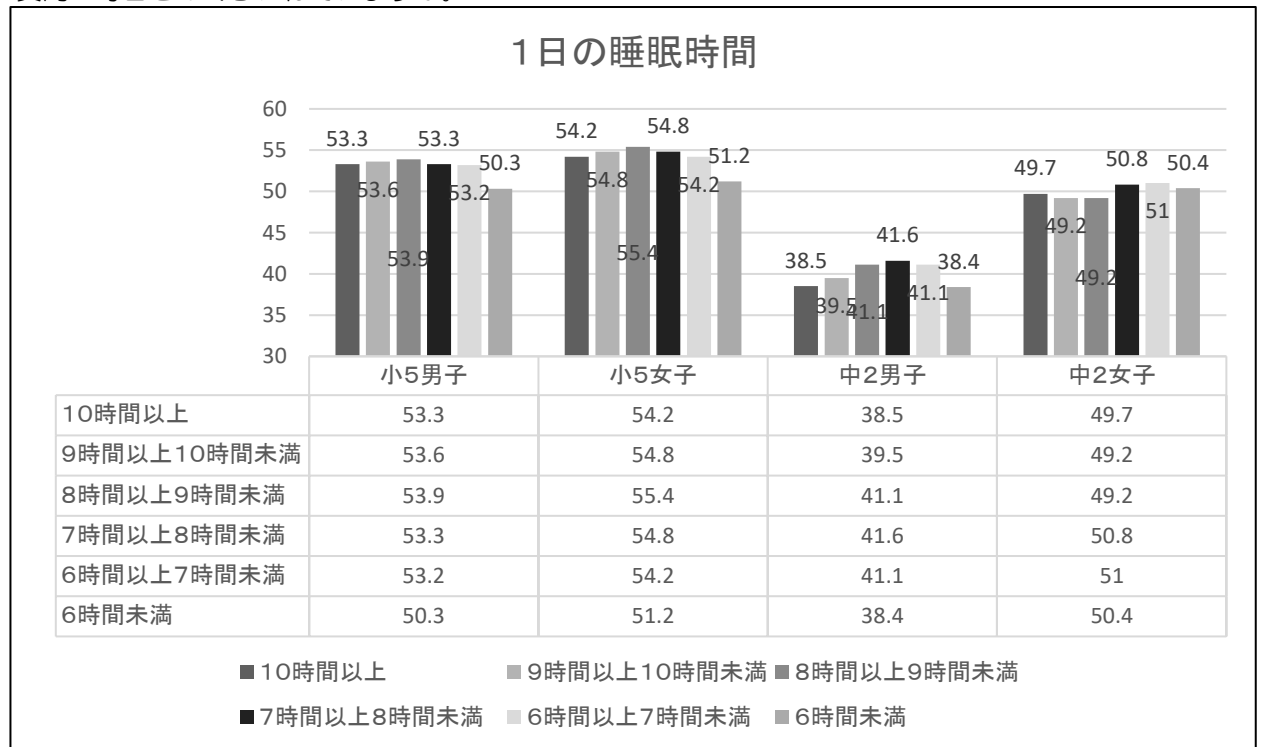
西宮市	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
総合得点平均値	53.42	54.77	40.85	50.48



総合得点平均値との差	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
毎日食べる	0.58	0.23	0.45	0.72
食べない日もある	-2.42	-1.17	-1.65	-1.88
食べない日が多い	-5.02	-1.07	-1.45	-2.38
食べない	-5.02	0.23	-2.25	-8.28

(2) 1日の睡眠時間

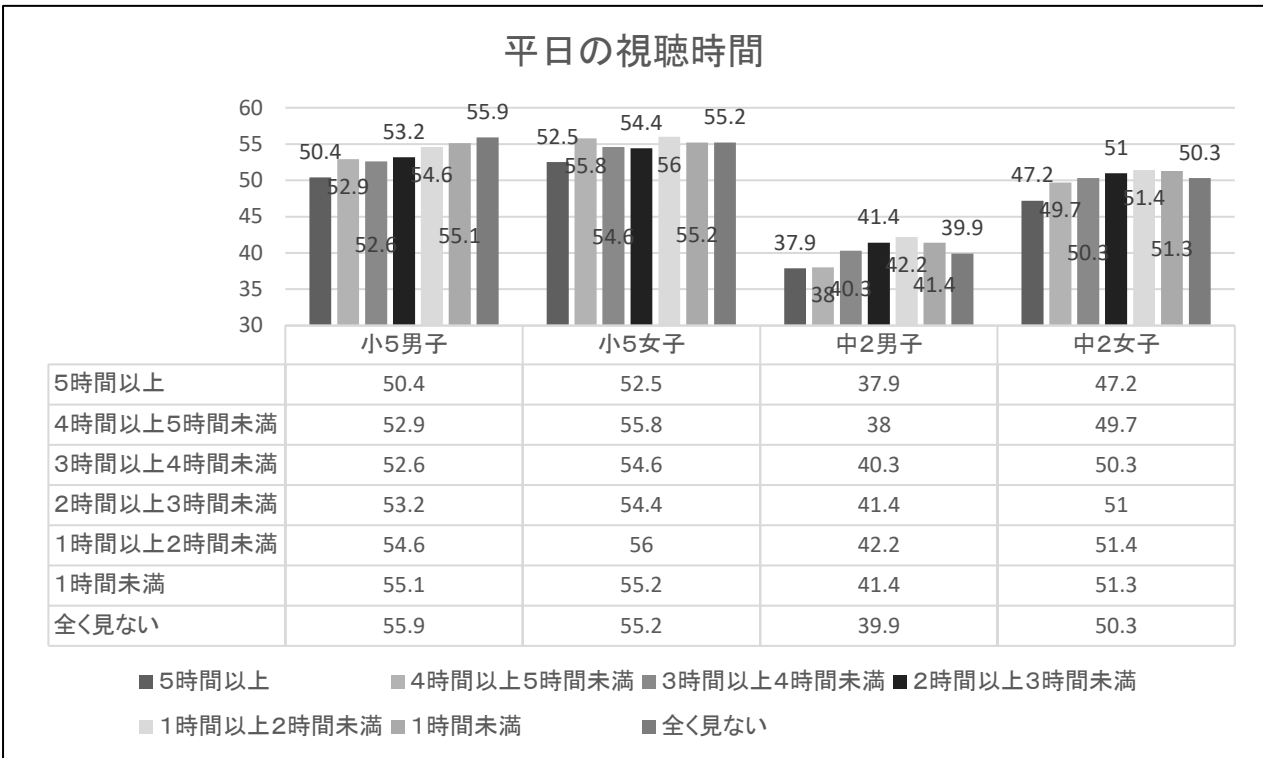
質問：毎日どのくらい寝ていますか。



総合得点平均値との差	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
10時間以上	-0.12	-0.57	-2.35	-0.78
9時間以上10時間未満	0.18	0.03	-1.35	-1.28
8時間以上9時間未満	0.48	0.63	0.25	-1.28
7時間以上8時間未満	-0.12	0.03	0.75	0.32
6時間以上7時間未満	-0.22	-0.57	0.25	0.52
6時間未満	-3.12	-3.57	-2.45	-0.08

(3) 1日の視聴時間

質問：平日（月～金曜日）について聞きます。1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。



総合得点平均値との差	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
5時間以上	-3.02	-2.27	-2.95	-3.28
4時間以上5時間未満	-0.52	1.03	-2.85	-0.78
3時間以上4時間未満	-0.82	-0.17	-0.55	-0.18
2時間以上3時間未満	-0.22	-0.37	0.55	0.52
1時間以上2時間未満	1.18	1.23	1.35	0.92
1時間未満	1.68	0.43	0.55	0.82
全く見ない	2.48	0.43	-0.95	-0.18

9 みやっこ体力向上事業

事業開始：平成20年度より

趣 旨：本市の小学生・中学生の体力・運動能力が全国平均値を下回る傾向が増していることから、学校教育の中で計画的・継続的な「体力づくり」に取り組み、健康でたくましい身体の育成を図る。

実施内容：

小学校…1年生～3年生を対象。運動や遊びを通しての体力向上と仲間づくり・運動への意欲づけをねらいとする。

中学校…全学年を対象。体育の授業などで独自のプログラムを継続し行うことで、生徒の体力の向上を目指す。