

現職教育資料

- ◇はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
 - 1 本県の子供たちの体力の現状・・・・・・ 1～5
 - 2 県教育委員会の取組について・・・・・・ 5～6
- ◇おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6



子供の体力の現状と課題

～身体を動かすことが好きな子供たちを育てよう～



◇ はじめに

子供の体力低下が叫ばれて久しいが、本県の児童生徒の体力はどのような推移をたどっているのか。

学習指導要領においては、学校における体育・健康に関する指導について、児童生徒の発達の段階を考慮し学校の教育活動全体を通じて適切に行い、特に体力の向上に関する指導においてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることが示されている。

県教育委員会では、平成23年度に策定した「とちぎスポーツ振興プラン21(二期計画)」において、「スポーツによる元気なとちぎの創造」の理念のもと、その重点目標として「子供の体力向上」を掲げている。子供たちの体力の現状や課題を分析し、学校教育全体を通じて行われる取組や、家庭や地域と連携した取組を考えることにより、豊かな心と健やかな体を育む教育の推進を図り、子供たちの体力向上につなげていくことが必要である。

1 本県の子供たちの体力の現状

本県では、小学生から高校生(定時制を含む)の児童生徒を対象に、昭和39年から体格・体力調査を実施している。体格については、身長と体重及び座高、体力については50m走や握力、ボール投げといった体力要素について調査している。平成10年度まで運動能力テスト(7項目)と体力診断テスト(7項目)からなる「スポーツテスト」を実施していたが、平成11年度から内容が改定され、現行の「新体力テスト」(8項目)を用いて体力調査を実施している。(表1)

また、文部科学省は平成20年度から小学校5年生及び中学校2年生を対象に「新体力テスト」を用いた全国体力・運動能力、運動習慣等調査を実施している。

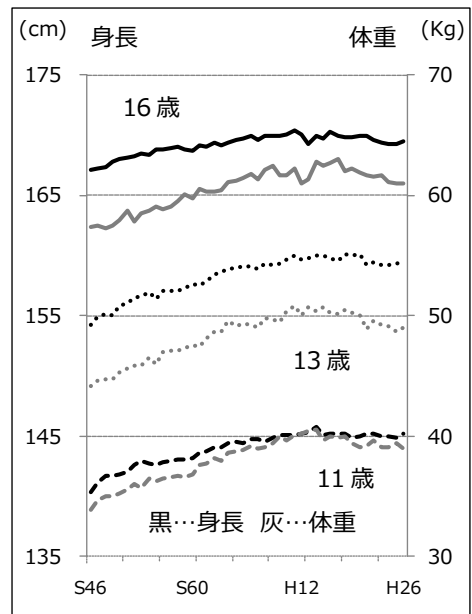
これら二つの調査結果から、本県の子供たちの体力の現状と課題について示す。

〈表1〉新体力テストの調査項目

新体力テスト(平成11年度から)	
50m走(走力)	握力(筋力)
上体起こし(筋持久力)	反復横跳び(調整力)
立ち幅跳び(跳躍力)	長座体前屈(柔軟性)
ハンドボール投げ(投力)	20mシャトルラン(全身持久力)
※小学生はソフトボール投げ	※持久走でも可(中学生以上)

左記の8項目をそれぞれ定められた基準により10点満点で評価している。それらの得点の合計を「体力合計点」といい、性別・学校種別で基準が異なっている。

〈図1〉本県男子の身長・体重の推移



(1) 本県児童生徒の体力調査から

図1に、本県の11歳、13歳、16歳男子の長期的にみた身長と体重の推移を示した。栄養状況の改善や環境の整備等により、児童生徒の体格はこの40年間で非常によくなっている。では、体力は昔と比べてどうなっているのか。本県が実施している児童生徒の体格・体力調査からその推移について考察する。

表2は11歳、13歳、16歳男女の50m走、ボール投げ及び握力の記録をそれぞれ10年ごとに示し、各年代において、最も記録の良かった年の記録を塗りつぶしたものである。どの調査項目も全ての年代において、1975年もしくは1985年が最も記録がよいことが分かる。

図2は、11歳男女の50m走の記録の推移を示したものである。男女とも昭和60年頃から記録が大きく低下しており、平成14年頃の男子の記録は昭和60年頃の女子の記録を下回っている。50m走以外の項目についても、昭和60年頃を境に子供の体力は低下の一途をたどっている。全国的にみても、子供の体力は昭和60年(1985年)頃がピークであり、その後低下している。

この体力の低下傾向は、学校や自治体等における体力向上に係る取組等により平成10年(1998年)頃に歯止めがかかり、近年は緩やかであるが回復の兆しをみせている。図2においても、昭和60年頃のレベルに及ばないものの近年緩やかな回復傾向がみられる。

一方で、低下に歯止めがかからない項目もある。握力とボール投げである。図3に、11歳男女の握力とボール投げの記録の推移を示した。グラフから分かる通り、この2項目については依然として記録の低下が続いている。この40年間で11歳男子の握力はおよそ2.3Kg、ボール投げはおよそ8.2m下がっている。

握力は全身の筋肉量と高い相関があり、握力の低下は全身の筋肉量が低下している、ということができる。生活環境がより便利になり、日常生活において重い荷物を運ぶ、力をかけるなどの活動が減り、「つかむ」「握る」といった動作が昔に比べ著しく減少している。こうしたことが、握力、ひいては全身の筋肉量の低下につながっているものと考えられる。

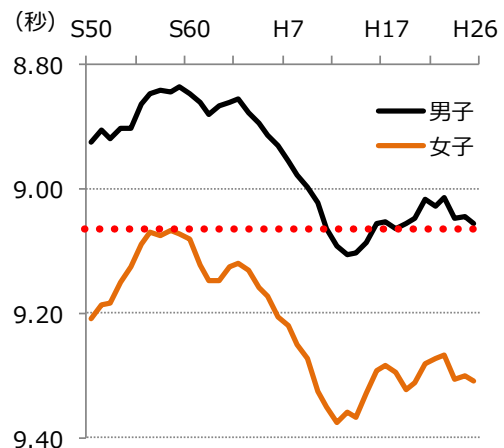
体育の授業を含む学校生活及び家庭における時間の中で、意識的に筋肉に負荷をかけるような運動や運動遊びを取り入れることが重要であり、今後さらに必要になっ

〈表2〉本県児童生徒の主なテスト項目の年次推移

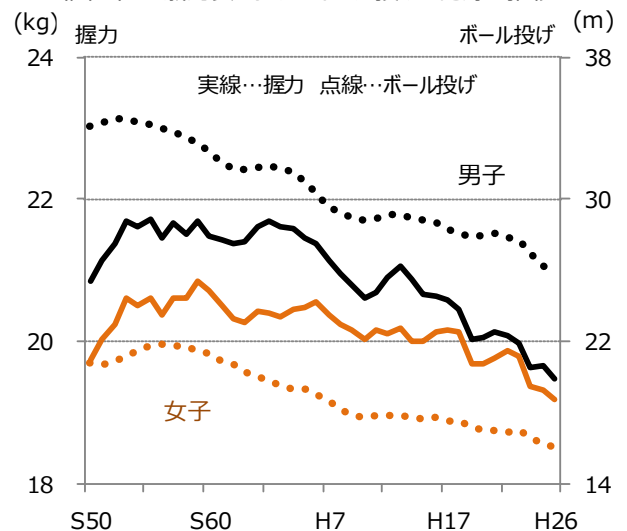
区分/年度	1975	1985	1995	2005	2014	
50m走 (秒)	11歳男子	8.91	8.82	8.95	9.02	9.02
	11歳女子	9.19	9.09	9.24	9.24	9.28
	13歳男子	8.03	8.01	8.02	8.18	8.07
	13歳女子	8.65	8.64	8.79	9.00	8.95
	16歳男子	7.33	7.33	7.46	7.47	7.42
	16歳女子	8.58	8.71	8.98	9.30	8.99
ボール投げ (m)	11歳男子	33.9	32.7	29.6	28.5	25.7
	11歳女子	20.7	21.1	18.6	18.0	16.1
	13歳男子	22.1	21.7	21.1	20.5	19.9
	13歳女子	15.6	15.3	13.8	13.2	12.6
	16歳男子	27.6	27.5	26.4	25.3	24.8
	16歳女子	17.5	16.7	15.1	14.2	13.9
握力 (kg)	11歳男子	20.8	21.7	21.1	20.9	19.6
	11歳女子	19.8	20.9	20.5	20.5	19.3
	13歳男子	32.1	32.5	31.2	31.0	29.6
	13歳女子	26.4	27.1	25.0	24.6	24.2
	16歳男子	44.1	45.2	42.1	42.3	40.1
	16歳女子	29.9	29.5	27.3	27.1	26.5

※ボール投げは、11歳はソフトボール、13・16歳はハンドボールを用いる。

〈図2〉11歳男女の50m走の記録の推移



〈図3〉11歳男女の握力・ボール投げの記録の推移



てくることが考えられる。

投げる力も、全国的な傾向と同様に年々低下する傾向が続いている。この一因としてキャッチボールなどの投げる動作の減少が考えられる。子供たちの遊びも大きく様変わりし、かつてはかくれんぼや鬼ごっこなど外遊びが主流であったが、現在はTVゲームなど多くの遊びが室内の遊びへと変遷している。遊びでキャッチボールや野球をしている子供たちの姿もあまり見かけなくなり、肩を回旋させるいわゆる「投げる」といった動作をすることは大きく減少し、ボール投げの記録の低下につながっていると考えられる。

「投げる」ことは両手を使い上手に身体を操作し下半身と連動することが求められ、他の動物にはできない動きであり、テニスやバドミントン、バレーボールなどに使われる動きに発展する。生涯にわたってスポーツに親しむためにも、より正しい投げ方を身に付けることが大切であり、体育の授業等において楽しみながら投げるコツがつかめるような運動を取り入れる必要があると考えられる。

(2) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査から

文部科学省は、子供の体力が低下している状況に鑑み、全国的な子供の体力の状況を把握・分析するため、平成20年度から全国の小学5年生と中学2年生を対象に「新体力テスト」を用いた全国体力・運動能力、運動習慣等調査（以下、全国調査）を実施している。平成22・24年度が20%抽出調査、それ以外の年度は悉皆調査となっている（平成23年度は震災のため調査なし）。

本県の児童生徒の体力は、全国的にみてどのくらいに位置しているのか。表3に、全国調査における本県男女の体力合計点と全国順位の推移について示した。表右のグラフ（図4）は、体力合計点の全国順位の推移をグラフ化したものである。

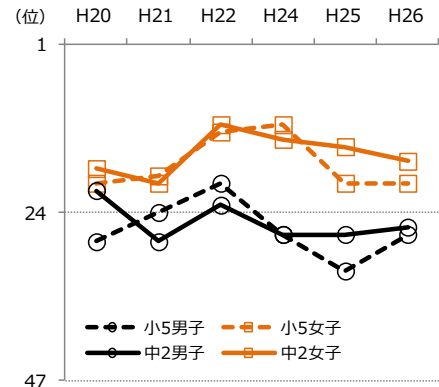
本県児童生徒の体力合計点の全国順位をみると、男子はほぼ20位～30位台、女子は10位～20位台を推移しており、総合的な体力は全国的にみると男子はほぼ同水準、女子はやや高めとすることができる。

〈表3〉体力合計点と全国順位の推移 ※（ ）の数字は全国平均値

年度 (調査方法)	H20 (悉皆)	H21 (悉皆)	H22 (抽出)	H24 (抽出)	H25 (悉皆)	H26 (悉皆)
小5男子	54.1(54.2) 28	54.1(54.2) 24	54.7(54.4) 20	53.8(54.1) 27	53.4(53.9) 32	53.6(53.9) 27
小5女子	55.8(54.8) 20	55.6(54.6) 19	56.1(54.9) 13	56.1(54.9) 12	55.2(54.7) 20	55.6(55.0) 20
中2男子	41.7(41.5) 21	41.1(41.4) 28	41.9(41.7) 23	42.1(42.3) 27	41.8(41.8) 27	41.7(41.7) 26
中2女子	49.1(48.4) 18	48.6(47.9) 20	49.8(48.1) 12	49.8(48.7) 14	49.3(48.4) 15	49.1(48.7) 17

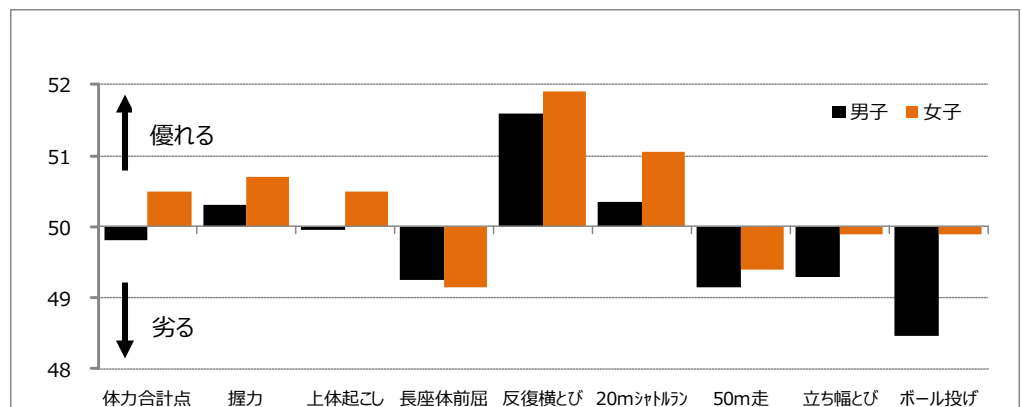
※上段が体力合計点、下段が全国順位

〈図4〉体力合計点の全国順位の推移



〈図5〉全国平均値を50としたときの相対評価

図5に、平成26年度の全国調査における本県児童生徒の各項目の記録と全国との相対評価を示した。男女別に小5と中2の平均をとり、全国の値を50としたときの本県児童生徒



の値を示している。50を上回れば全国と比べ優れている、反対に下回れば劣っているという評価ができる。

全国と比べ優れている項目は、握力（筋力）、反復横とび（敏しょう性）や20mシャトルラン（全身持久力）などが挙げられる。

一方、長座体前屈（柔軟性）、50m走（走力）、立ち幅跳び（跳躍力）、ボール投げ（投力）といった項目は全国と比べ劣っているのが分かる。一般的に、走る・跳ぶ・投げるという動きは、神経の働きによって、運動中の姿勢を調整してバランスをとったり、運動を機敏に、巧みに行ったりする能力（調整力）を必要とする動きである。特に、投げるという動作には調整力や巧緻性といった能力が大きく求められる。本県の児童生徒は、走・跳・投の記録が全国に比べ低いという点から考えると、動作を調整するような運動がやや苦手と言える。

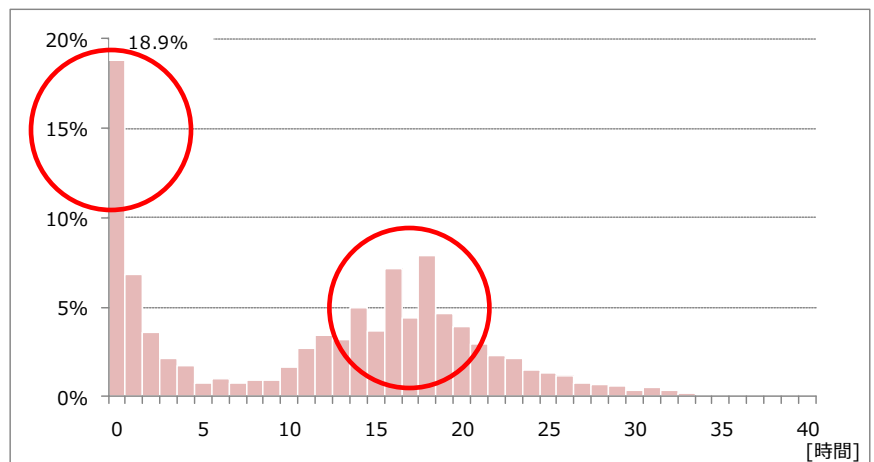
図6に、本県の中学校2年生女子の1週間の総運動時間（体育の授業を除く）を示した。グラフから分かる通り、体育の授業以外で1週間に運動をする時間60分未満の生徒が18.9%にのぼり最も多く、一方で1週間に15時間～20時間運動をする生徒も多くみられる。

このように運動をほとんどしない層と積極的に運動をする層に分かれる現象を二極化といい、この傾向は、小学生期から徐々に見えはじめ、中学生期はこの様子がより顕著となる。生涯にわたり運動に親しみ健やかな生活を育むためにも、ほとんど運動をしない児童生徒へのアプローチが必要であり、支援の在り方が検討されているところである。

全国調査では、アンケートによる児童生徒の意識調査も行っており、運動や体育の授業に対する意識などについても知ることができる。表4に本県児童生徒の運動に対する意識を示した。運動が「得意である・やや得意である」と答えた児童生徒の割合は、「苦手・やや苦手」の割合よりも高い。また、運動が「好き・やや好き」と答えた児童生徒の割合は非常に高く、とくに小5男子の割合は9割を超える。全体的に運動を好意的に捉えていることが分かる。

表5に、本県児童生徒の体育の授業に

〈図6〉本県中学2年生女子の1週間の総運動時間の分布（体育の授業を除く）



〈表4〉本県児童生徒の運動に対する意識

運動に対する意識(%)	小5		中2	
	男子	女子	男子	女子
得意・やや得意	80.3	66.0	71.9	55.0
苦手・やや苦手	19.6	34.0	28.1	44.9
好き・やや好き	90.6	81.8	85.9	73.8
嫌い・やや嫌い	9.3	18.1	14.1	26.2

〈表5〉本県児童生徒の体育の授業に対する意識

「そう思う」「ややそう思う」と答えた児童生徒の割合(%)	小5		中2	
	男子	女子	男子	女子
体育の授業は楽しい	93.4	87.2	83.4	74.9
できなかったことができるようになる	88.7	86.6	83.1	79.2
運動のコツやポイントが分かる	82.6	77.1	77.3	68.7
友達にみとめてもらえる	68.1	68.2	67.7	61.0
友達と協力して学習をしている	84.7	86.4	80.5	81.2
体育は自分にとって大切なものである	85.6	78.1	81.6	76.9
好きな種目を見つけられる	86.2	85.6	85.0	82.5
先生にほめてもらえる	70.7	69.4	※質問項目なし	
先生にいていないに教えてもらえる	86.7	85.4	※質問項目なし	
体力を高めたり、健康を保持増進したりできる	※質問項目なし		84.9	77.6

対する意識について示した。各質問項目についての回答をみると、本県の児童生徒は体育の授業を肯定的に捉えており、自分にとって大切なものであると感じている児童生徒が多い。

「先生にほめてもらえる」という項目に関しては、「そう思う・ややそう思う」と答えた児童の割合は男女ともおよそ7割にのぼり、特に「そう思う」と答えた児童の割合は、全国でも男子が2番目に、女子でも4番目に高い数字となっている。さらに、「先生にいいねに教えてもらえる」という項目についても、「そう思う・ややそう思う」と答えた児童は男女とも8割を超え、「そう思う」と答えた児童の割合は男女とも全国で2番目に高い結果となっている。学校体育においては、先生方の丁寧で分かりやすくほめる指導により、児童の運動に対する意欲の高まりにつながっているものと考えられる。

〈表6〉本県児童生徒の今後の運動の動機付け

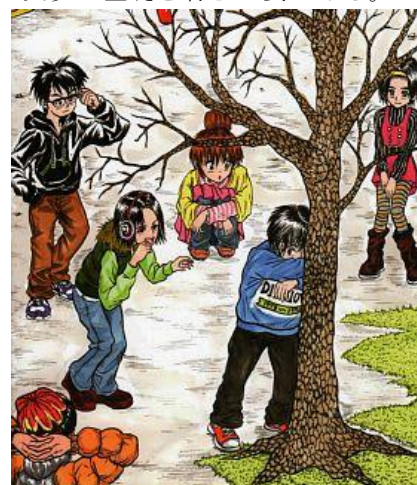
表6は、児童生徒の今後の運動の動機付けについて示したものである。「好きな・できそうな種目があれば」「自分のペースで運動ができたなら」「友達と一緒にできたら」「学校で自由な時間があれば」運動をしたいと考えている児童生徒が多くいるのが分かる。中でも、「好きな・できそうな種目があれば」運動をしたいと考えている割合が最も高く、中2女子では8割を超える。

これら児童生徒の意識を参考にし、運動に対する動機付けにつなげていくことが大切であり、既存の種目やルールにとらわれない運動内容の工夫や時間・場所の確保など取組の工夫が日常的な運動習慣の形成に必要なようになってくるものと考えられる。

今後の運動の動機付け (%) ※複数回答可	小5		中2	
	男子	女子	男子	女子
好きな・できそうな種目があれば	65.8	74.1	71.5	80.9
自分のペースで運動ができたなら	42.3	50.6	33.7	45.0
授業で丁寧に教えてもらえたら	17.2	20.0	8.7	9.0
一人でもできるものがあれば	29.0	27.6	17.7	16.0
友達と一緒にできたら	53.0	62.7	45.6	53.2
家族と一緒にできたら	21.6	25.8	9.6	11.9
自由に使える場所があれば	41.0	38.1	39.7	31.2
学校で自由な時間があれば	33.7	29.1	42.8	41.8
自分の体力や体で不安があれば	17.7	16.2	13.0	15.3
友達から誘われたら	31.7	37.1	22.7	24.4
先生や家族から勧められたら	18.9	22.5	6.4	7.8
有名選手に教えてもらえたら	45.6	34.1	27.0	22.8
体型の変化に効果があるなら	22.2	25.3	13.9	26.8

本県の児童生徒の体力は、体力水準が高かった昭和60年頃に比べると依然として明らかに低く、このままでは将来的に生活習慣病の増加や社会全体の活力の低下が危惧されることから、運動・スポーツを通じて体力を高め心身の健全な発達を促し、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現の基礎を育む必要がある。

また、幼少期は神経系の器官が著しく発達し、運動の基礎的な技能を身に付けるのに最適な時期であり、この時期の多様な運動経験は、その後の運動習慣形成に大きく影響を及ぼす。本県の児童生徒の幼少期における運動状況は決して豊富であるとはいえず、小学生の調整力の低さにも少なからず影響を与えていると考えられる。この時期に運動の楽しさや面白さを十分に体験させることにより、身体を動かす楽しさを豊富に体験させながら、様々な身体能力の基礎を培うことができるよう、指導内容の改善と充実を図っていくことが今後の課題と考えられる。



2 県教育委員会の取組について

県教育委員会では、年度ごとに報告書「本県児童生徒の体力」を作成し、児童生徒の体力の現状や経年的な変化について分析・検討を行っている。また、得られた知見を基に、小・中学校の教員を対象とし

小学生のための体力づくりの手引き
みんなて楽しく体を動かそう！
栃木県教育委員会

「小学生のための体力づくりの手引き」

た体力向上指導者研修会の実施や幼稚園・保育所、小学校の連続性をねらいとして県総合教育センターの幼児教育部と連携した各種研修会を開催するなど、継続的な体力向上事業を展開している。

平成20年度には「小学生のための体力づくりの手引き」(p5)を作成し、楽しくできる運動遊びの普及・啓発を行っている。この手引きは、各種鬼ごっこ遊びやバンブーダンス・体ジャンケン、ボールを使った様々な運動遊びなど、幼児期・児童期に楽しみながらできる運動を豊富に掲載し、幼児期・児童期からの運動習慣形成に役立てている。

平成23年度からは、本県の児童生徒が、走・跳・投などの基礎的運動能力が低い現状を鑑み、「とちぎ元気キッズ育成事業」を展開している。走・跳・投を含んだ運動遊びである「鬼ごっこ」「なわとび」「ドッジボール」を推奨し、児童生徒が楽しみながら基礎的運動能力を高めることをねらいとしている。

事業においては、児童生徒の運動に対する意欲の喚起を目的として、啓発ポスターやなわとびカード、啓発ステッカーを作成し、県内全小学校及び児童に配布している。「なわとびカード」は、表面が「がんばりカード」、裏面が「なわとびカード」という仕様になっており、子供たちのチャレンジする気持ちを高め、楽しみながら取り組める内容となっている。このカードは、平成23年度から3年間にわたり配布され、多くの学校及び児童に活用されている。

さらに、県内プロスポーツチームと連携し、子供たちとの交流を通じて運動やスポーツの楽しさを体験し、体力の向上を目指したスポーツ交流イベント事業も展開している。栃木SCやリンク栃木ブレックスなど県内プロスポーツチームの選手と子供たちが触れ合いながら、スポーツの持つ素晴らしさを体験できるこの事業には、平成23年度からおよそ2,000名の子供たちが参加し選手との交流を深めている。

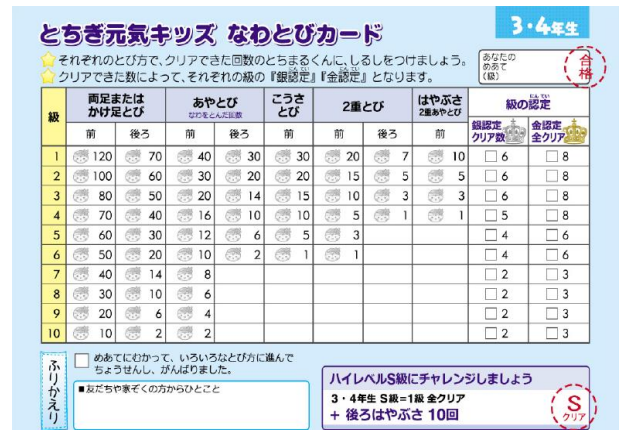
今後も子供たちの運動に対する意欲をより喚起する取組をすすめ、幼少期からの運動習慣形成を図り、さらに総合的に調和のとれた体力の向上を目指していきたい。

◇ おわりに

県教育委員会では、今後とも児童生徒の体力向上に向けた取組を推進していく。本県の子供たちの基礎的な運動能力や様々な体力要素を高めるためには、日常の運動習慣を身に付けることが不可欠である。生活環境が変わり、子供たちの遊び方も変遷している中で、日々の生活にどのように運動や運動遊びを取り入れていくかが課題であり、運動やスポーツのもつ楽しさや素晴らしさを伝えていくことが重要である。体育の授業はもちろんのこと、主体的に身体を動かす意識づくりを各学校が積極的にすすめていくことを期待し、子供たちの体力・運動能力が少しでも向上していくことを願いたい。

栃木県教育委員会の関係ホームページアドレス：

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/education/gakkoukyouiku/shidoushiroyu/>



「とちぎ元気キッズがんばりカード・なわとびカード」