

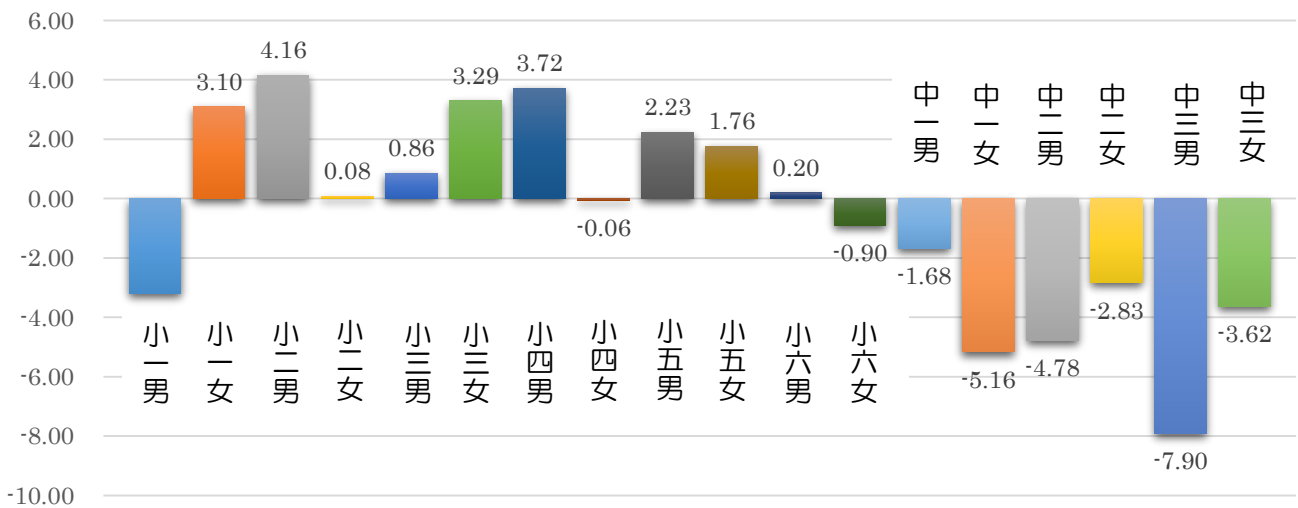


にちなんっ子の体力・運動能力は？

体力は活動の源であり、健康な生活を営むうえでも、物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、豊かで充実した生活を送るうえで大変重要なものです。

平成26年度全国体力・運動能力調査の結果が文部科学省から発表されました。体力テストは、小学校5年生と中学校2年生が対象になっていますが、近年児童・生徒全員が調査対象となり、各学年の様子を見ることもできるようになりました。そこで、調査結果の概要を2回にわたってお伝えします。

体力テスト全国平均との比較（合計得点）



上のグラフは、各学年別男女別で全国平均と比較したものです。0.00の線が全国平均を表しています。したがって、0.00より上にあるものは全国を上回っている学年で、0.00より下にあるのは全国を下回っている学年です。左から小1男子、小1女子、小2男子、小2女子、・・・、中3男子、中3女子となっています。

体力・運動能力調査は、①握力 ②上体起こし（腹筋持久力） ③長座体前屈（柔軟性） ④反復横跳び（敏捷性） ⑤シャトルラン（全身持久力） ⑥50m走（走力） ⑦立ち幅跳び（跳躍力） ⑧ボール投げ（投力）＜小学校：ソフトボール、中学校：ハンドボール＞の8つの種目で構成されています。

合計得点で見ていくと、小1女子、小2男子、小3女子、小4男子、小5男子、小5女子は全国平均を上回る結果となっています。また、全国平均と同程度は、小2女子、小3男子、小4女子、小6男子、小6女子です。全国平均を下回っているのは、小1男子と中学生全学年の男女でした。なお、中1男子は県平均をほんのわずかに上回っていました。



体格は親世代を追い越したが、体力は？

男子	学年	子ども	親世代	差	女子	学年	子ども	親世代	差
身長 (cm)	小1	116.6	116.3	0.3	身長 (cm)	小1	115.6	115.5	0.1
	小2	124.4	122.1	2.3		小2	121.6	121.2	0.4
	小3	128.2	127.6	0.6		小3	127.3	126.9	0.4
	小4	133.6	132.4	1.2		小4	133.6	132.3	1.3
	小5	139.0	137.4	1.6		小5	140.1	138.0	2.1
	小6	145.0	142.9	2.1		小6	146.8	144.7	2.1
	中1	152.3	150.0	2.3		中1	151.8	150.9	0.9
	中2	159.5	157.2	2.3		中2	154.8	154.5	0.3
	中3	165.0	163.8	1.2		中3	156.8	156.5	0.3
体重 (kg)	小1	21.3	21.0	0.3	体重 (kg)	小1	20.9	20.5	0.4
	小2	23.9	23.6	0.3		小2	23.5	23.0	0.5
	小3	27.1	26.2	0.9		小3	26.4	25.8	0.6
	小4	30.4	29.0	1.4		小4	30.0	28.9	1.1
	小5	34.3	32.2	2.1		小5	34.0	32.2	1.8
	小6	38.3	35.6	2.7		小6	39.0	36.7	2.3
	中1	43.9	41.3	2.6		中1	43.7	42.4	1.3
	中2	48.8	46.2	2.6		中2	47.1	46.1	1.0
	中3	54.0	52.2	1.8		中3	49.9	49.4	0.5

	種目	子ども	親世代	差
小5 男子	握力	20.04	21.60	▲1.56
	50m走	8.90	8.70	▲0.20
	ボール投げ	28.41	34.40	▲5.99
小5 女子	握力	19.74	19.81	▲0.07
	50m走	9.12	8.98	▲0.14
	ボール投げ	16.85	22.80	▲5.95
中2 男子	握力	29.93	31.55	▲1.62
	50m走	7.85	8.02	0.17
	ボール投げ	21.88	22.30	▲0.42
中2 女子	握力	24.35	24.89	▲0.54
	50m走	8.75	8.67	▲0.08
	ボール投げ	13.76	15.33	▲1.57



表は、現在の子どもたち（平成25年度全国平均）の体格とその親の世代（昭和58年度全国平均）とを比較したものです。身長、体重など子どもの体格は、親の世代を上回っているのです。しかし、体力テストでは、中2の50m走を除いて現在の子どもたちの体力は劣っているのです。

その原因として、体力・運動能力の高い子どもと低い子どもの二極化現象が大きくなっていることです。特に中学生で二極化が目立ち、体育の授業以外に運動する時間が「1週間に60分未満」と答えたのは、中2男子で6.8%、同女子では22.4%を占めています。日南町でもその傾向が見え、12.2%の生徒が60分未満です。また、肥満傾向児の出現率も全国に比べて非常に高くなっています。

また、子どもの体力・運動能力は日常の遊びの中で鍛えられるものなのですが、ゲーム機を中心とした室内あそびが主流になってきたことも原因の1つです。幼児期から子ども同士積極的に外で遊ぶ機会とさまざまな遊びや運動を体験しておくことが、運動好きで体力・運動能力の高い子どもに育つという結果も出ています。

運動やスポーツなどの効果で子どもの体力・運動能力は、緩やかに上昇しているものの、遊びや日常生活の中で鍛えられる種類の体力・運動能力は低下したり、または伸び悩んだりしているといえそうです。日南町も例外ではありません。対策として日南小学校では、昔の遊び（ケンパ、ポックリ、竹馬、など）を取り入れています。



最近の子ども達は、靴ひもが結べない、スキップができない、ドリブル（ボールをつくこと）ができないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されています。子どもの体力の低下は、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こしかねません。学力と同じように、生活習慣等の質問項目との相関関係を見てみると、「運動部活動等に参加している児童生徒」「1時間以上の運動習慣がある児童生徒」「朝食を毎日食べている児童生徒」は、体力合計点が全国平均を上回る割合が高いという結果がでています。また、「テレビ視聴する時間が長い児童生徒」や「パソコンや携帯電話を利用する時間が長い児童生徒」は、長時間になればなるほど全国平均を下回る傾向にあります。

学力も体力も全国No.1と呼ばれている「福井県」は、幼児期から運動習慣をつけていくよう取り組んでいます。また、生活習慣での日常的な取り組みとして、「体を動かすこと」「朝食の摂取」「睡眠時間の確保」などは「あたりまえ」として、県民みんなで行っているのです。

次号には、にちなんっ子の体格や各種目等の結果について詳しくお伝えします。