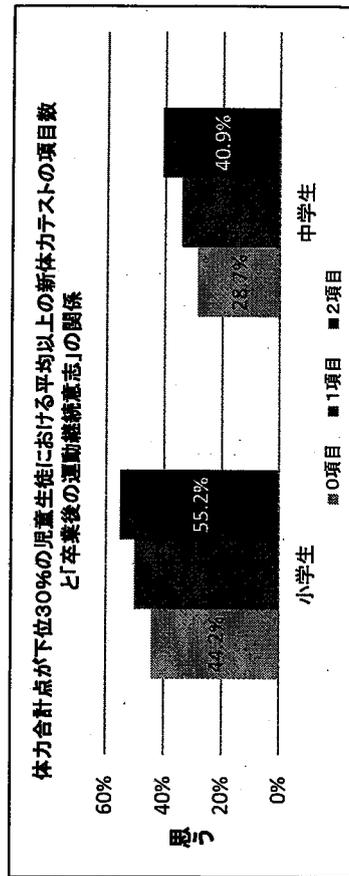
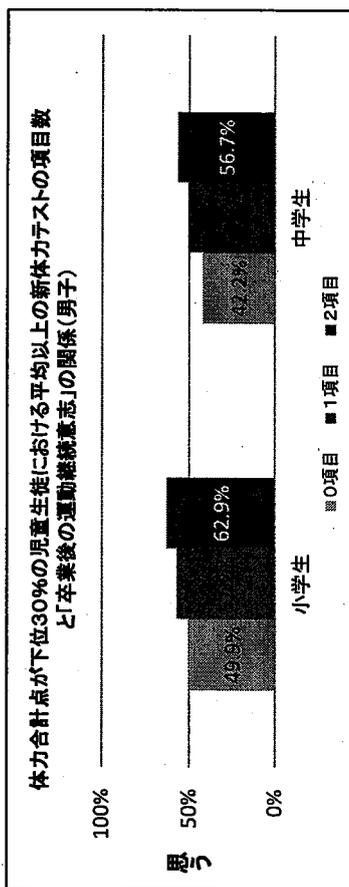


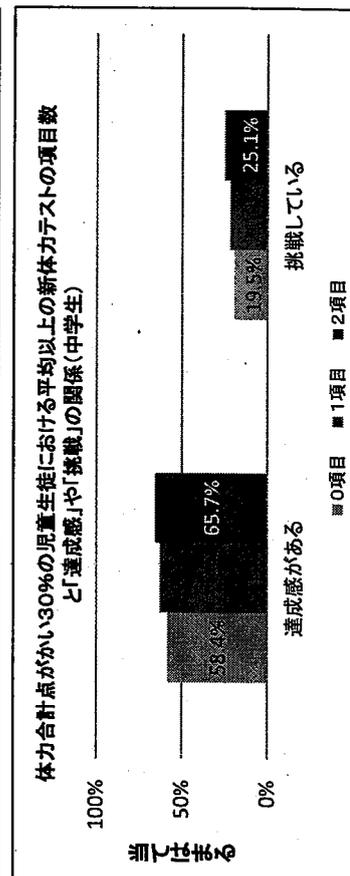
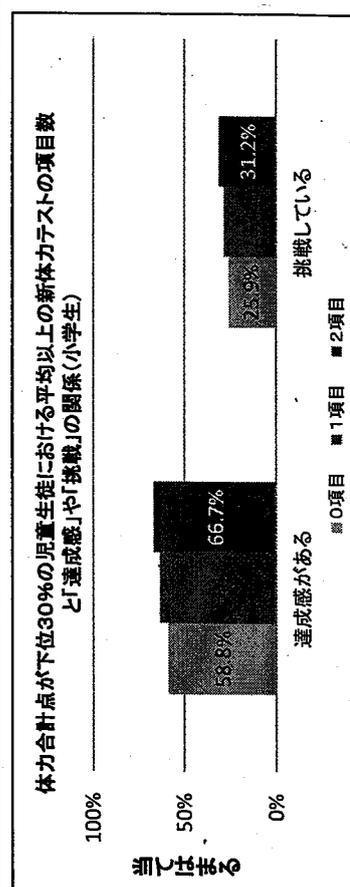
2 体力合計点が下位30%の児童生徒における平均以上の新体力テストの項目数と「卒業後の運動継続意志」の関係

「卒業後も自主的に運動やスポーツをしたいと思う」について、新体力テストの記録が全国平均より優れている項目が一つある児童生徒の方が、1項目もない生徒に比べて「思う」と回答する割合が高くなっている。この差は全国平均より優れている項目が二つになることで更に大きくなる。



3 体力合計点が下位30%の児童生徒における平均以上の新体力テストの項目数と「達成感」や「挑戦」の関係

「ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある」や「難しいことでも、失敗を恐れないで挑戦している」においても、新体力テストの記録が全国平均より優れている項目が一つある児童生徒の方が、1項目もない児童生徒に比べて、「当てはまる」と回答している割合が多い。得意と思える体力要素を徐々に増やしていくことが、物事に取り組み態度にもよい影響を及ぼすという可能性が示されている。

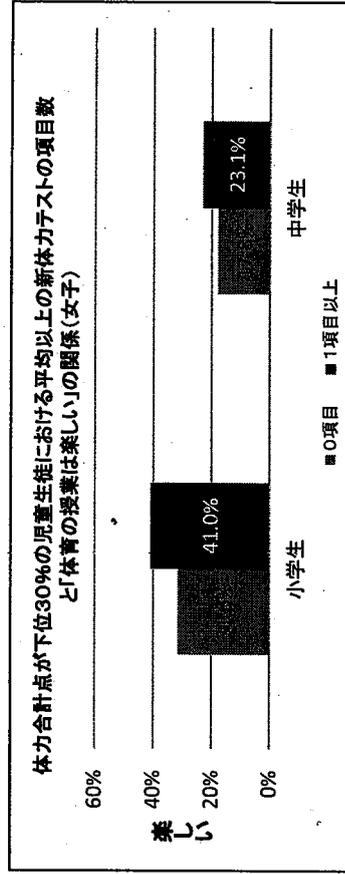
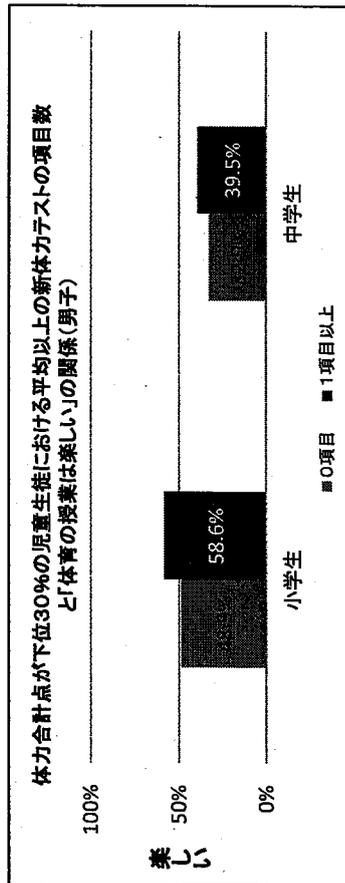


※男女とも同じ傾向のため、男女まとめて集計

一つでも得意な体力カテスト項目がある児童生徒の、体育授業への関心・意欲・態度

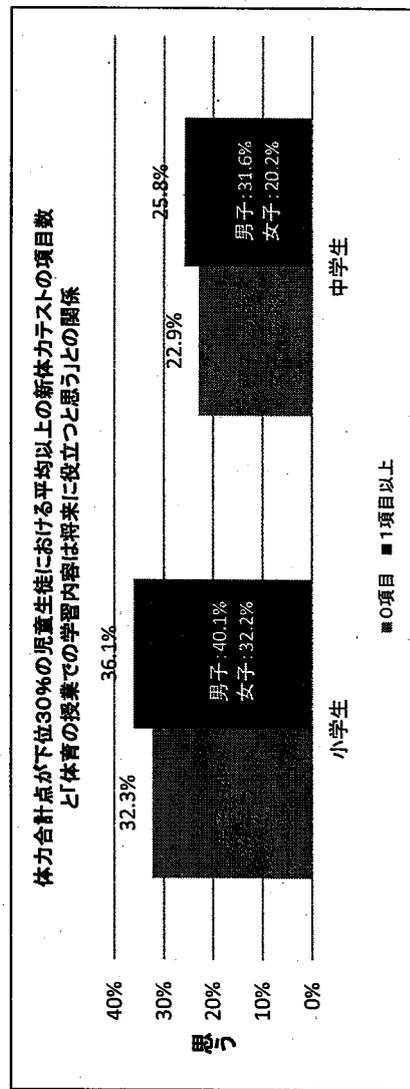
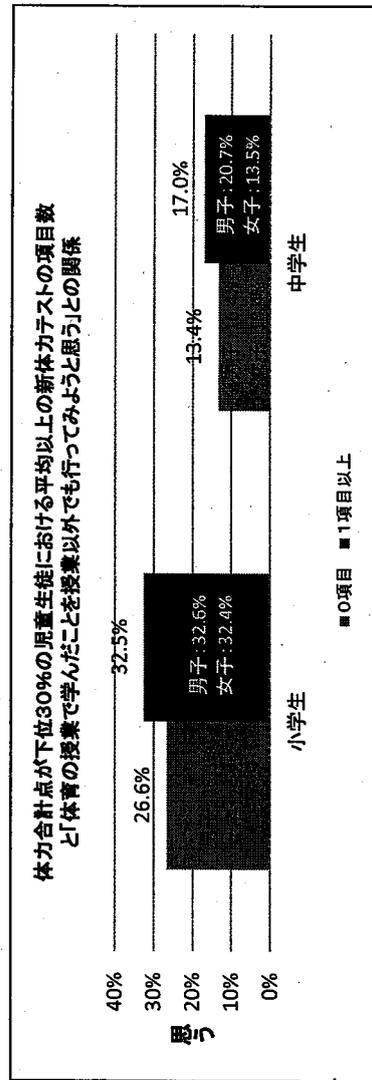
4 体力合計点が下位30%以下の児童生徒における平均以上の新体カテストの項目数と「体育の授業は楽しい」の関係

新体カテストの記録が全国平均より優れている項目が一つ以上ある児童生徒で「体育の授業は楽しい」と回答した割合は、優れている項目が一つもない児童生徒に比べて男子児童は9.7ポイント、女子児童は9.4ポイント、男子生徒は6.6ポイント、女子生徒は5.3ポイント高くなっている。



5 体力合計点が下位30%の児童生徒における平均以上の新体力カテスタの項目数と「体育の授業で学んだことを授業以外でも行ってみようと思う」「体育の授業内容は将来に役立つと思う」との関係

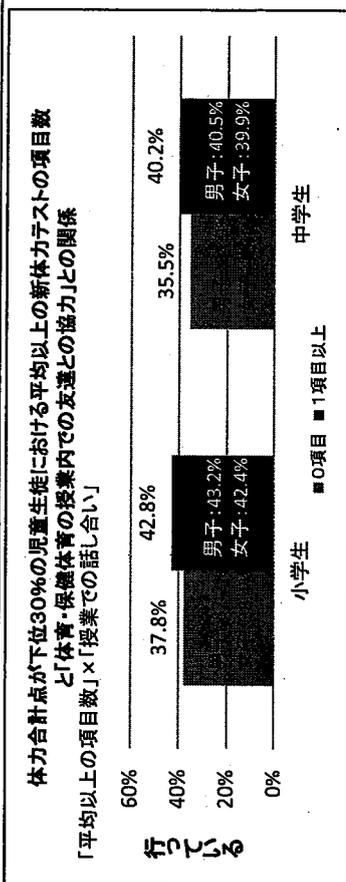
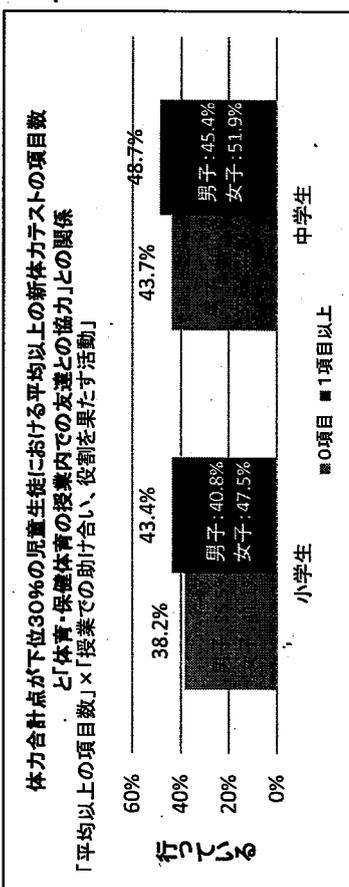
「体育の授業で学んだことを、授業以外の時にも行ってみようと思う」と「体育の授業で学習している内容は、将来に役に立つと思う」について、いずれの質問でも、新体力カテスタの記録が全国平均より優れている項目が一つ以上ある児童生徒の方が、全国平均より優れている項目が一つもない児童生徒に比べて肯定的な回答の割合が高くなっている。前述の4と合わせてみると、新体力カテスタの記録が全国平均より優れている項目が一つ以上ある児童生徒の方が、体育の授業への関心や意欲、活用への意識が高い。



※男女とも傾向の傾向のため、男女まとめてグラフは表記

6 体力合計点が下位30%の児童生徒における平均以上の新体力テストの項目数と「体育・保健体育の授業内での友達との協力」との関係

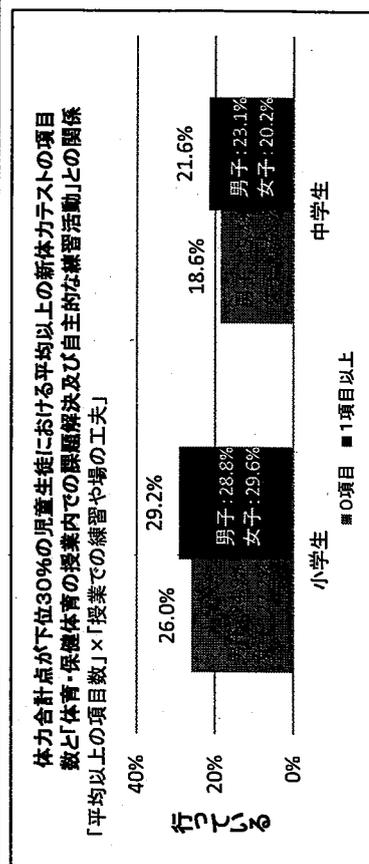
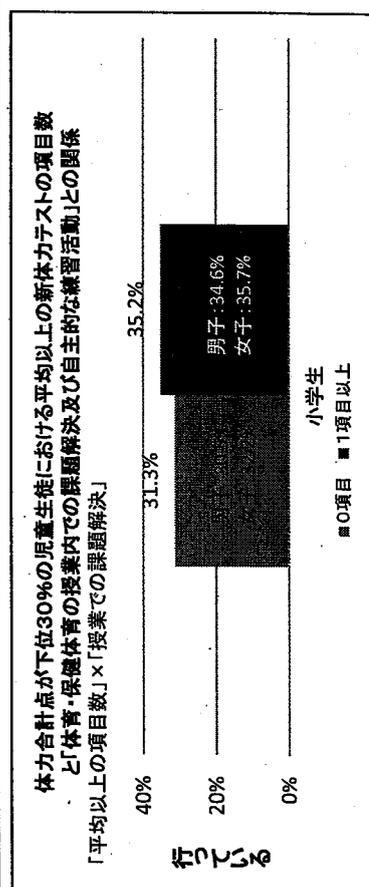
体育・保健体育の授業内における友達との協力では、新体力テストの記録が全国平均より優れている項目が一つ以上ある児童生徒の方が、「体育・保健体育の授業では、友達と助け合ったり、役割を果たすような活動を行っている」「体育・保健体育の授業では、友達同士やチームの中で話し合う活動を行っている」のそれぞれに回答した割合が高い。



※男女とも類似の傾向のため、男女まとめて集計

7 体力合計点が下位30%の児童生徒における平均以上の新体力テストの項目数と「体育・保健体育の授業内での課題解決及び自主的な練習活動」との関係

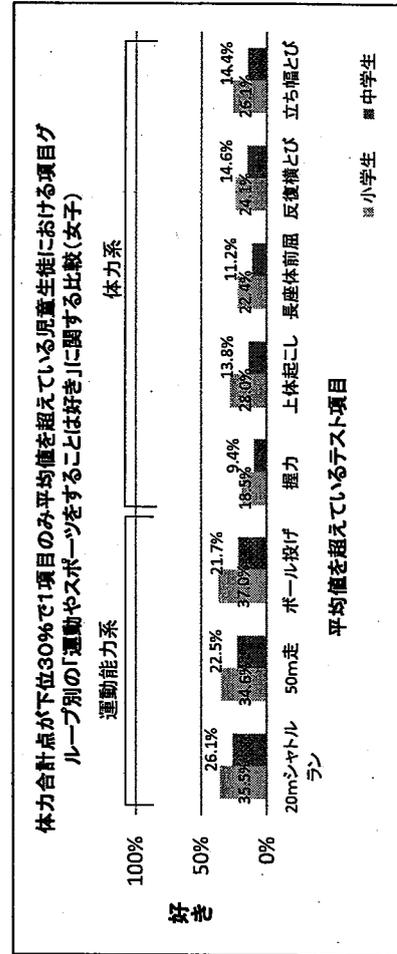
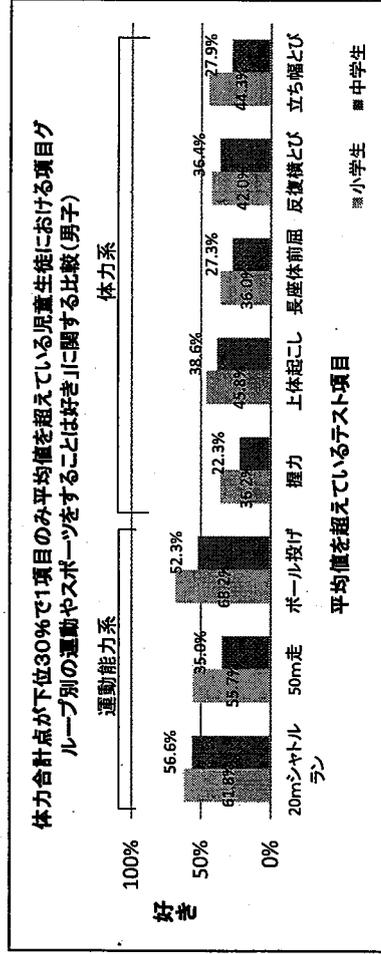
新体力テストの記録が全国平均より優れている項目が一つ以上ある児童の方が、「体育の授業では、友達と協力して課題を解決する活動を行っている」と回答した割合が高い。同様に「体育・保健体育の授業で、自分に合った練習や場を自分なりに選んで活動することを行っている」と回答した割合も高い。新体力テストの記録が全国平均より優れている項目が一つ以上ある児童生徒の方が、体育・保健体育の授業における友達との協力や課題解決及び自主的な練習活動が多く見られ、積極的に取り組んでいる。



得意なテスト項目の違いによる児童生徒の傾向

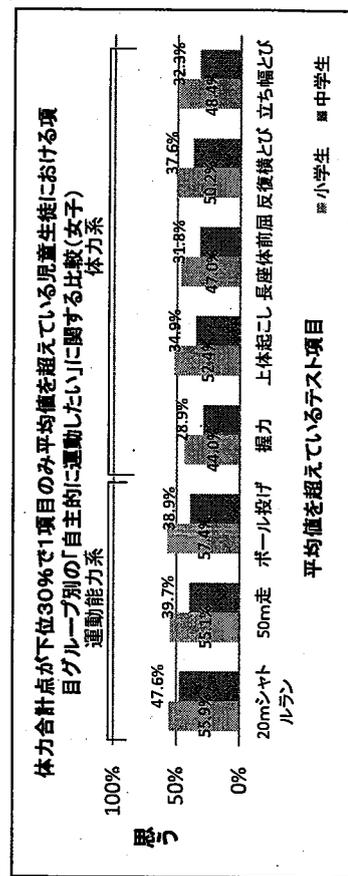
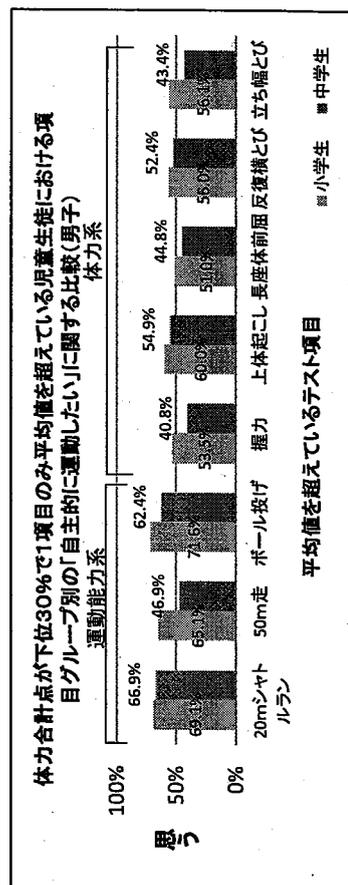
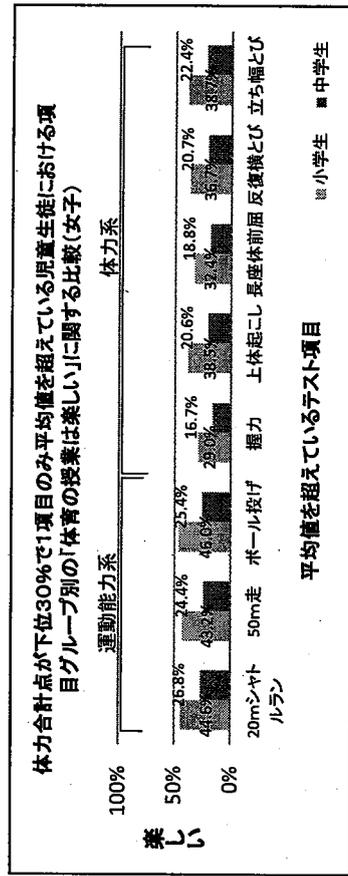
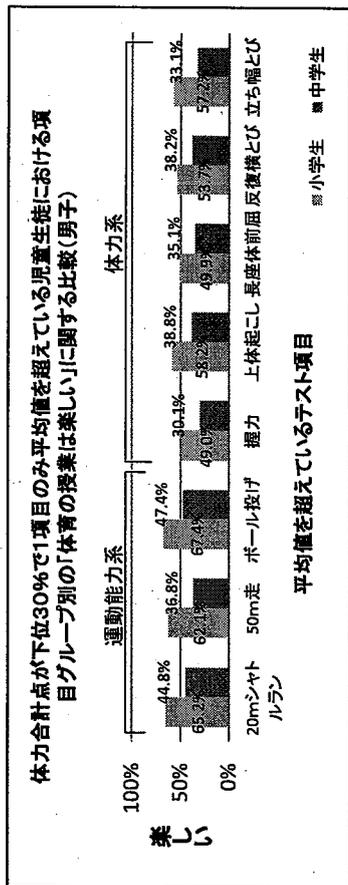
8 体力合計点が下位30%で1項目のみ平均値を超えている児童生徒における項目グループ別の「運動やスポーツをすることは好き」に関する比較

運動能力系のテスト項目が平均値を超えている児童生徒のグループは、体力系のテスト項目が平均値を超えている児童生徒のグループと比較して、「運動やスポーツをすることは好き」と回答している割合が多い。理由の一つとして、運動能力系のテスト項目の方がその得意な分野の能力を発揮できる機会が多いことが考えられる。



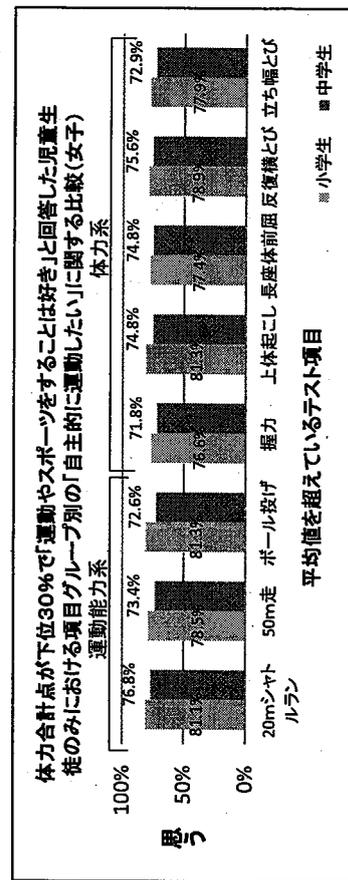
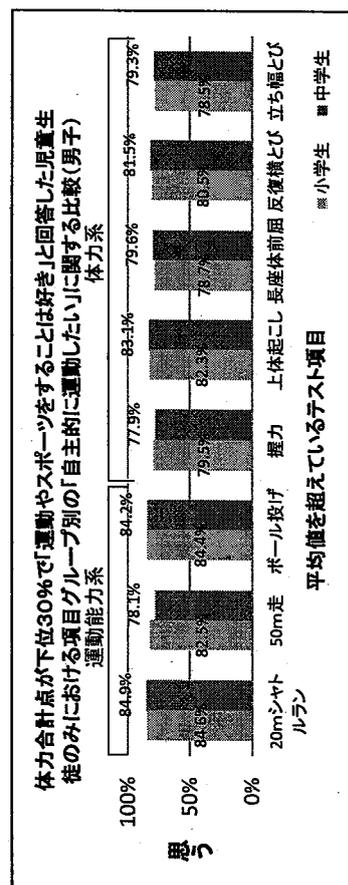
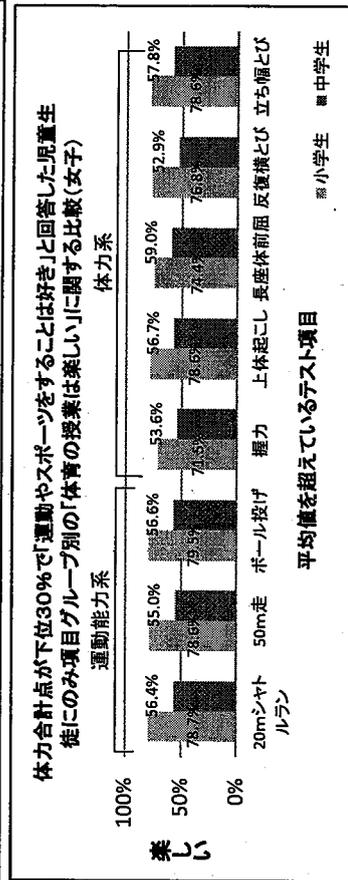
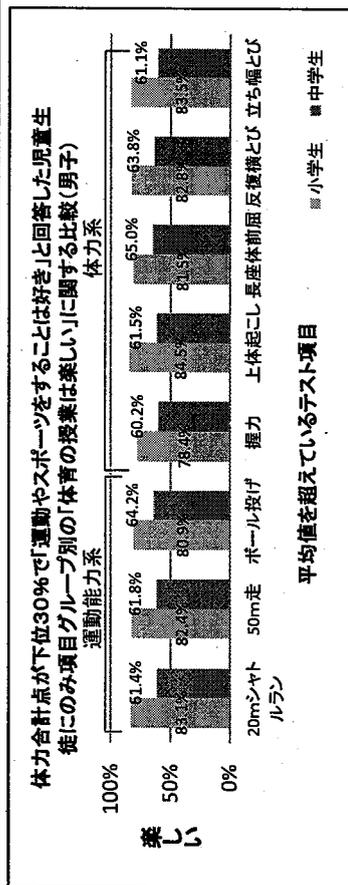
9 体力合計点が下位30%で1項目のみ平均値を超えている児童生徒における項目グループ別の「体育の授業は楽しい」「自主的に運動したい」に関する比較に関する比較

運動能力系のテスト項目が平均値を超えている児童生徒のグループは、体力系のテスト項目が平均値を超えている児童生徒のグループと比較して、「体育の授業は楽しい」「卒業後に自主的に運動やスポーツをする時間を持たいたいと思う」など、運動に対して前向きな回答の割合が高い。



10 体力合計点が下位30%で「運動やスポーツをすることは好き」と回答した児童生徒のみに「体育の授業は楽しい」「自主的に運動したい」に関する比較

体力合計点が下位30%のうち、一つのテスト項目だけ平均値を超えている児童生徒の中で、「運動やスポーツをすることが好き」と回答した児童生徒だけに絞り、テスト項目ごとと比較した。体力系のテスト項目が平均値を超えている児童生徒のグループも、「体育の授業は楽しい」「卒業後に自主的に運動やスポーツをする時間を持たいたいと思う」の質問に対して前向きな回答の割合が増え、運動能力系のテスト項目が平均値を超えている児童生徒のグループとの割合の差が小さくなる。

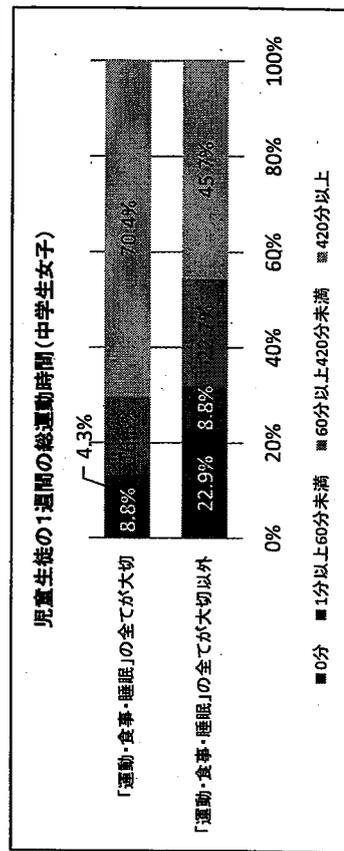
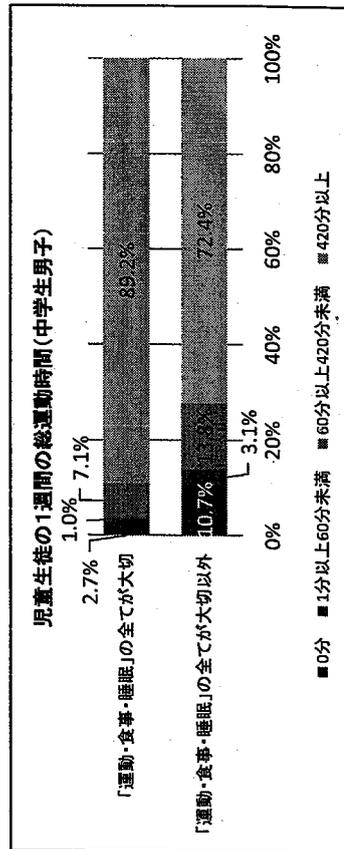
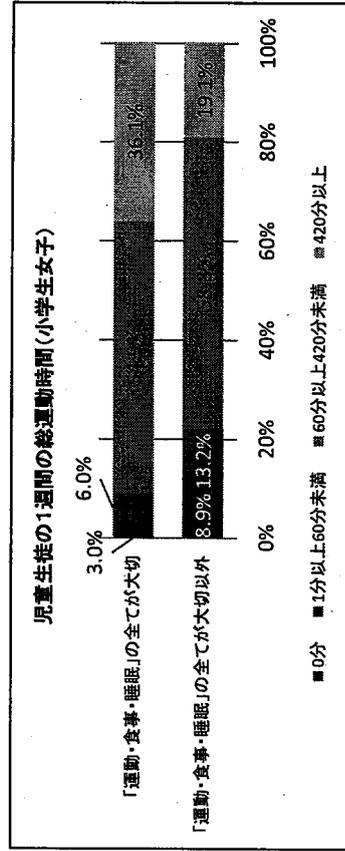
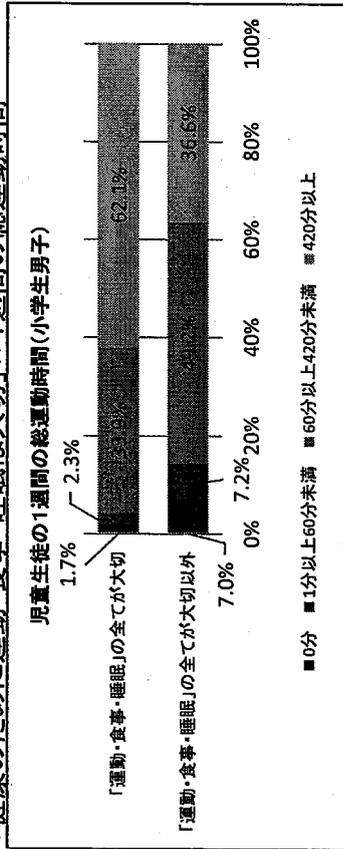


「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと考えている児童生徒の生活習慣と体力

1 児童生徒の1週間の総運動時間

「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒と、そうでないグループの児童生徒の1週間の総運動時間を比較した。その結果、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒では1週間の総運動時間が420分以上の割合が男子児童で62.1%、女子児童で36.1%、男子生徒で89.2%、女子生徒で70.4%であった。そうでないグループでは男子児童で7.2%、女子児童で19.1%、男子生徒で72.4%、女子生徒で45.7%であった。

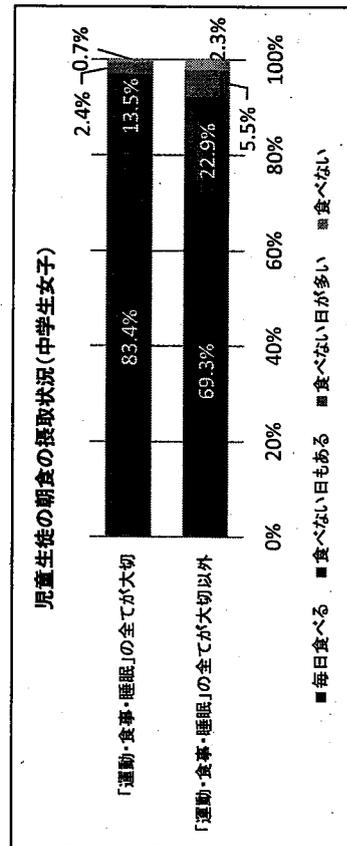
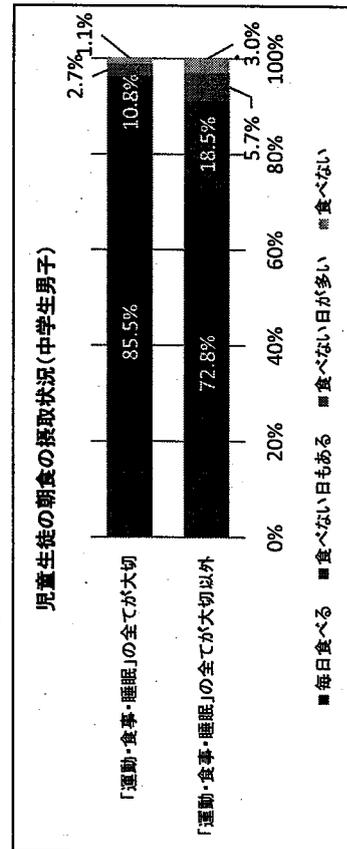
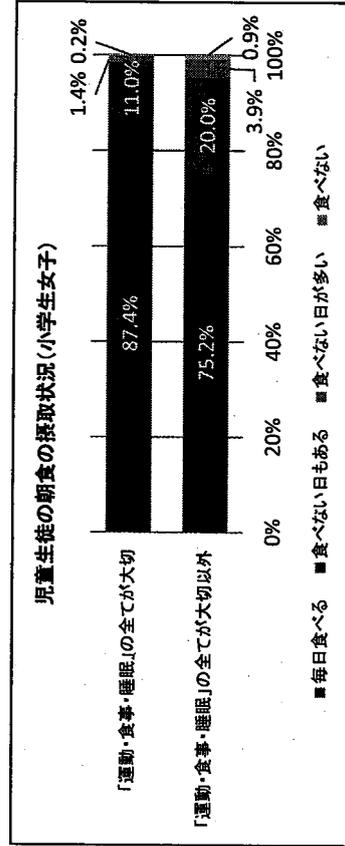
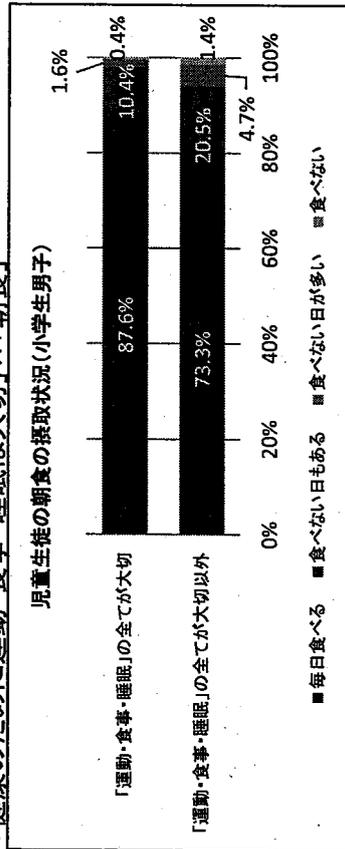
「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×1週間の総運動時間



2 児童生徒の朝食の摂取状況

朝食を「毎日食べる」と回答した割合も、「運動・食事・睡眠」の全てが大切と答えた児童生徒では男子児童で87.6%、女子児童で87.4%、男子生徒で85.5%、女子生徒で83.4%であった。そうでないグループでは男子児童で73.3%、女子児童で75.2%、男子生徒で72.8%、女子生徒で69.3%であった。

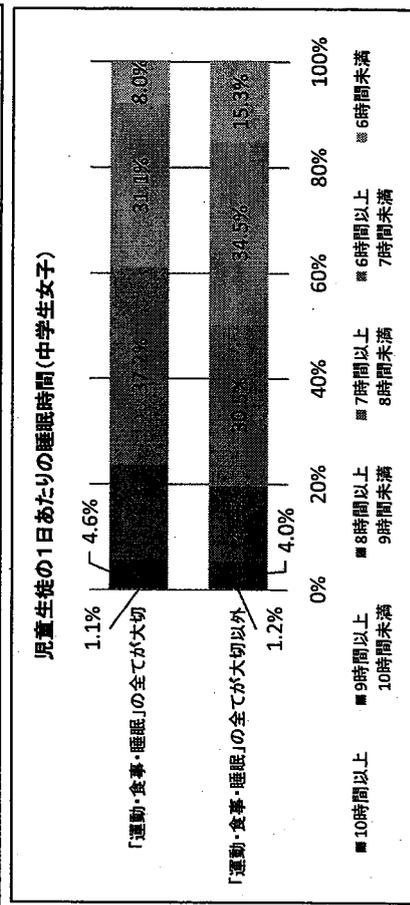
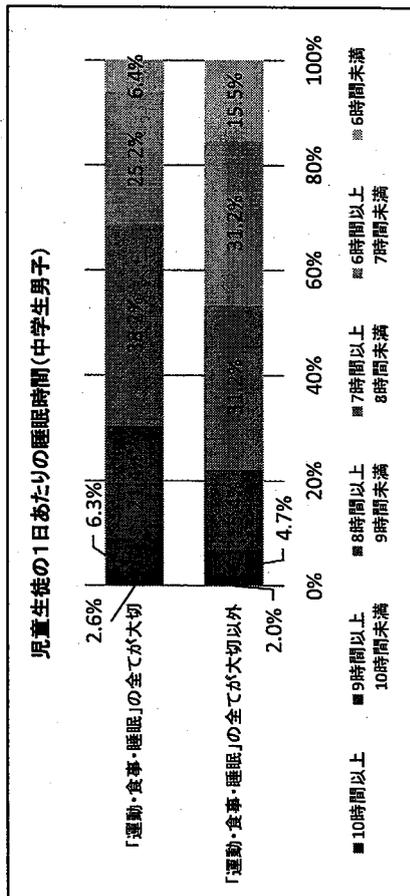
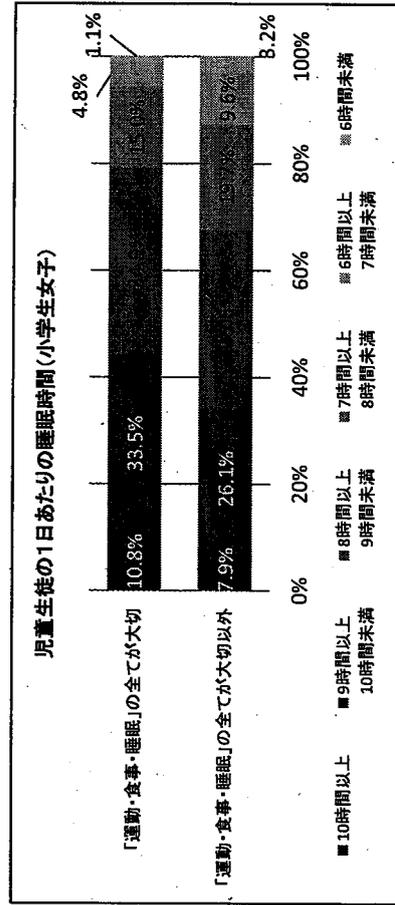
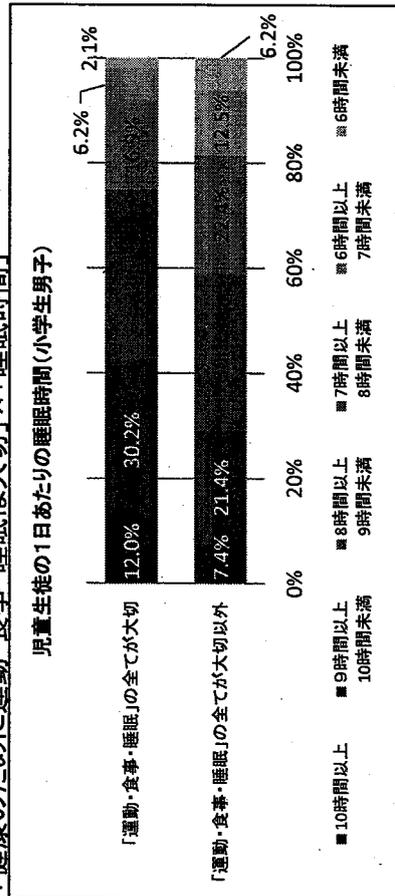
「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「朝食」



3 児童生徒の1日あたりの睡眠時間

「運動・食事・睡眠」の全てが大切とした児童生徒では、8時間以上の睡眠をとっている割合が男子生徒で74.8%、女子児童で79.2%、男子生徒で30.3%、女子生徒で23.8%であった。そうでないグループでは男子児童で58.9%、女子児童で22.1%、男子生徒で19.7%であった。

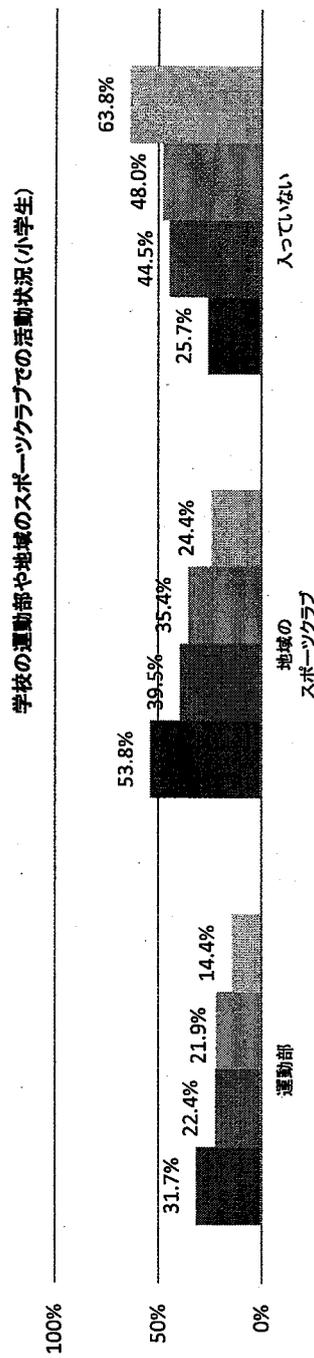
「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「睡眠時間」



4 学校の運動部や地域のスポーツクラブでの活動状況

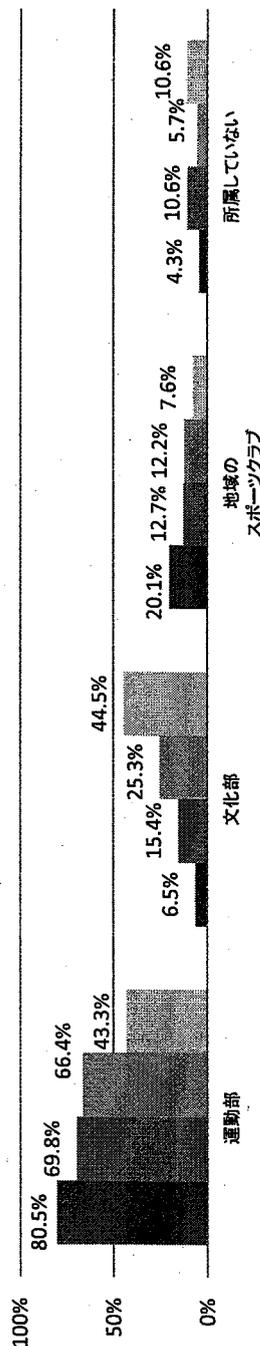
「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童で、学校の運動部や地域のスポーツクラブに所属していない割合は、男子児童で25.7%、女子児童で48.0%であった。そうでないグループでは、男子児童で44.5%、女子児童で63.8%であった。「運動・食事・睡眠」の全てが大切とした児童の方が、運動部やスポーツクラブに所属している割合が多かった。

「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「運動部やスポーツクラブへの加入」



- 「運動・食事・睡眠」の全てが大切(男子)
- 「運動・食事・睡眠」の全てが大切以外(男子)
- 「運動・食事・睡眠」の全てが大切(女子)
- 「運動・食事・睡眠」の全てが大切以外(女子)

学校の運動部や地域のスポーツクラブでの活動状況(中学生)

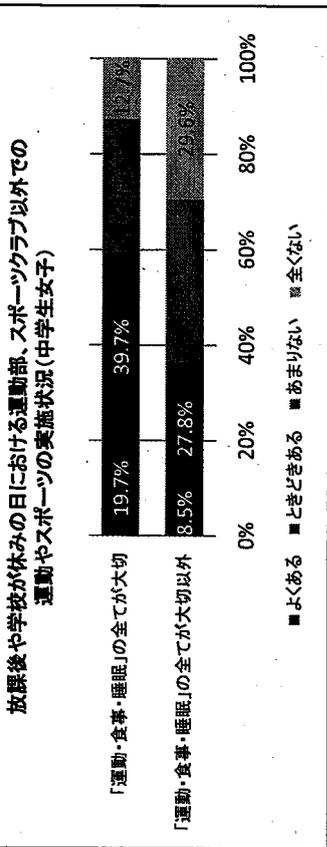
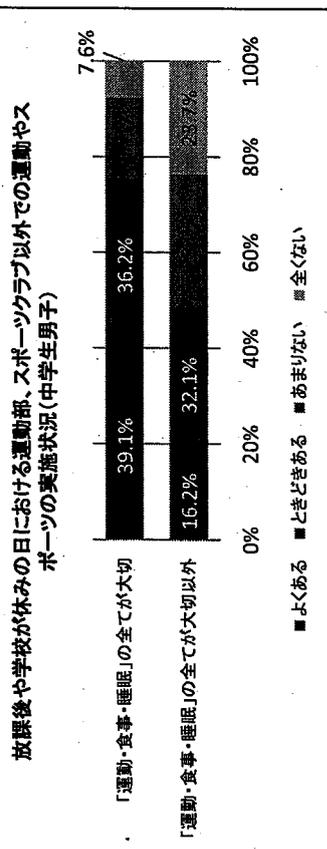
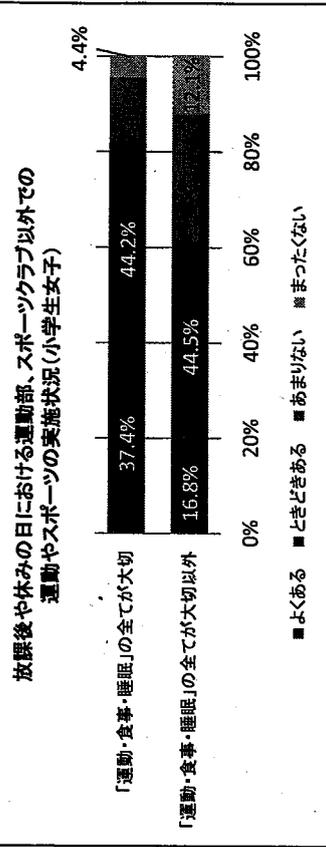
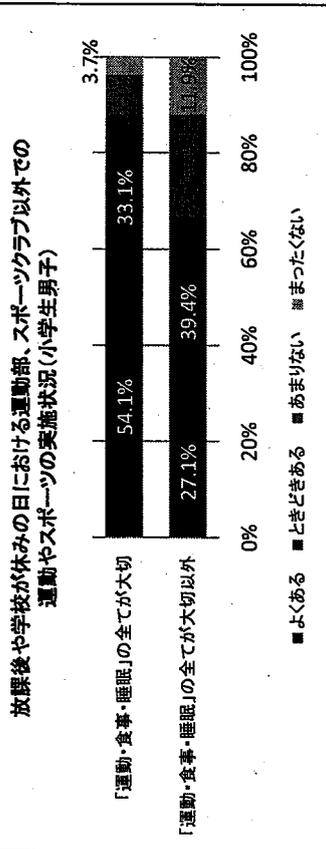


- 「運動・食事・睡眠」の全てが大切(男子)
- 「運動・食事・睡眠」の全てが大切以外(男子)
- 「運動・食事・睡眠」の全てが大切(女子)
- 「運動・食事・睡眠」の全てが大切以外(女子)

5 放課後や学校が休みの日における運動部、スポーツクラブ以外での運動やスポーツの実施状況

「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童は、そうでないグループよりも、放課後や休みの日に体を動かす遊びや運動、スポーツをする傾向があり、男子児童で87.2%、女子児童で81.6%が「よくある」若しくは「ときどきある」と回答していた。

「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「放課後や休日に運動やスポーツを行う機会」



6 「運動・食事・睡眠」の全てが大切×「正しい生活習慣」が身に付いているクロス集計

小学校では、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っていて、正しい生活習慣(※1)を身に付けている割合は男子児童で32.4%、女子児童で18.8%、中学校では、男子生徒で48.8%、女子生徒で35.2%であった。「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っていないが、正しい生活習慣を身に付けている割合は男子児童で7.4%、女子児童で14.6%、男子生徒で3.9%、女子生徒で10.0%であった。

一方、小学校では「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っていて正しい生活習慣を身に付けている児童より、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っているが生活習慣を身に付けていない児童の方が多いのに対し、中学生になると「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っていて正しい生活習慣を身に付けている生徒の方が、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っていて生活習慣を身に付けていない生徒より多くなる傾向が見られた。このことは、小学校から中学校にかけて保健の授業などで「運動・食事・睡眠」の大切さを学ぶことにより、中学生になりについて正しい生活習慣を習得する傾向を示している。

※1 正しい生活習慣の定義①朝食を毎日食べる、②夕食を毎日決まった時間に食べる又は時間は決まっていなくても毎日食べる、③毎日の睡眠時間が6時間以上10時間未満、④1週間の総運動時間が420分以上という4つを満たしている)

		「運動・食事・睡眠」の全てが大切	「運動・食事・睡眠」の全てが大切以外
小学生			
男子生活習慣	身に付いている	32.4%	7.4%
	いない	36.2%	24.0%
女子生活習慣	身に付いている	18.8%	3.9%
	いない	49.1%	28.2%

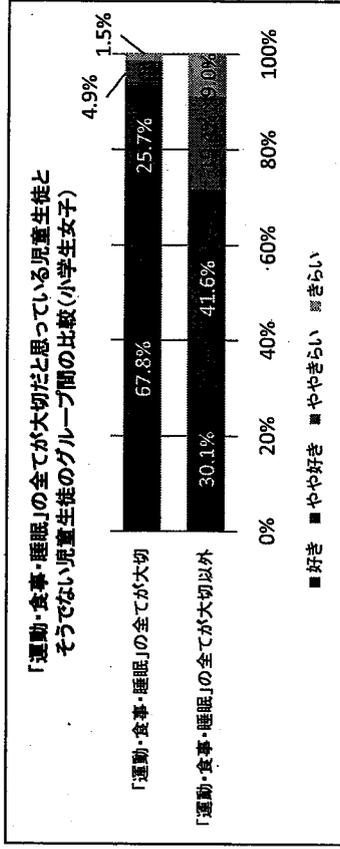
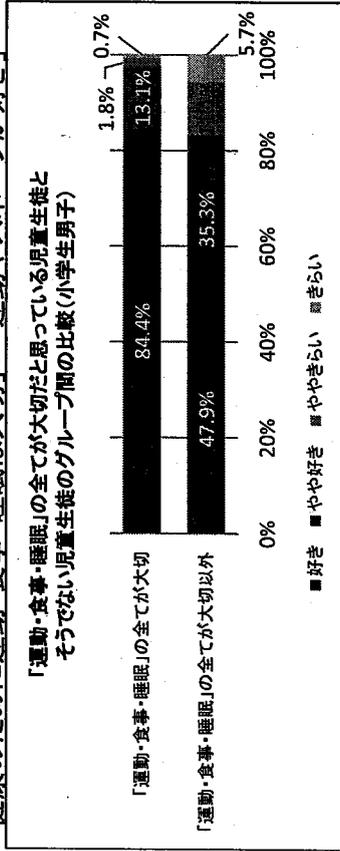
		「運動・食事・睡眠」の全てが大切	「運動・食事・睡眠」の全てが大切以外
中学生			
男子生活習慣	身に付いている	48.8%	14.6%
	身に付いていない	19.7%	16.8%
女子生活習慣	身に付いている	35.2%	10.0%
	身に付いていない	28.7%	26.1%

「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っっている児童生徒の傾向

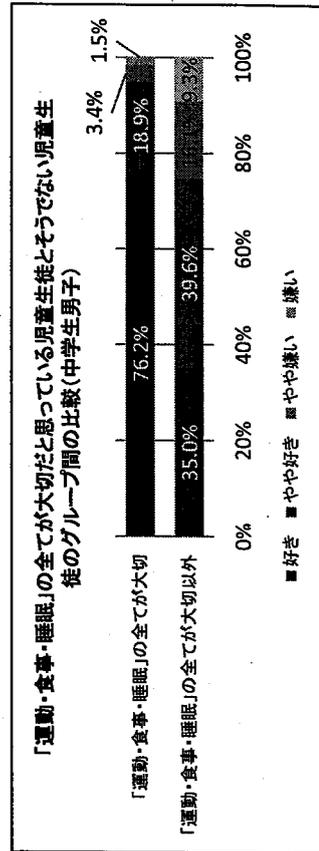
7 「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っっている児童生徒とそうでない児童生徒のグループ間の比較

「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っっている児童生徒のグループとそうでないグループで比較した結果、全てが大切だと思っっているグループは、そうでないグループよりも運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることが好きで、自分の体力・運動能力に自信があり、体力テストの結果や体力・運動能力の向上について自分なりに目標を立てている児童生徒が多かった。また同様に、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っっている児童生徒は、ものごとを最後までやり遂げてうれしかった経験があり(質問32)、難しいことでも失敗を恐れないうで挑戦し(質問33)、自分にはよいところがあると感じている(質問34)割合が、そうでないグループより高かった。

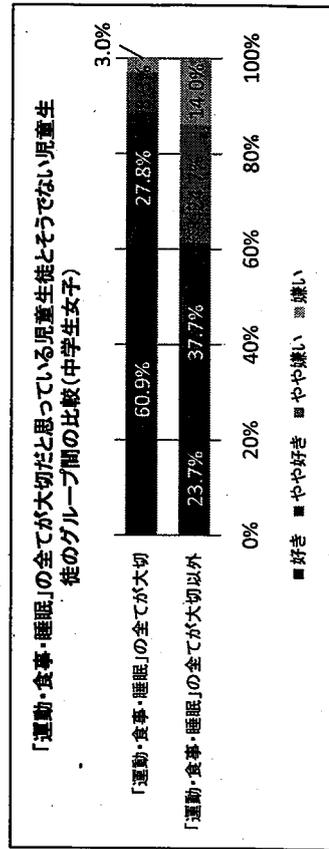
「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「運動やスポーツが好き」



「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っっている児童生徒とそうでない児童生徒のグループ間の比較(中学生男子)



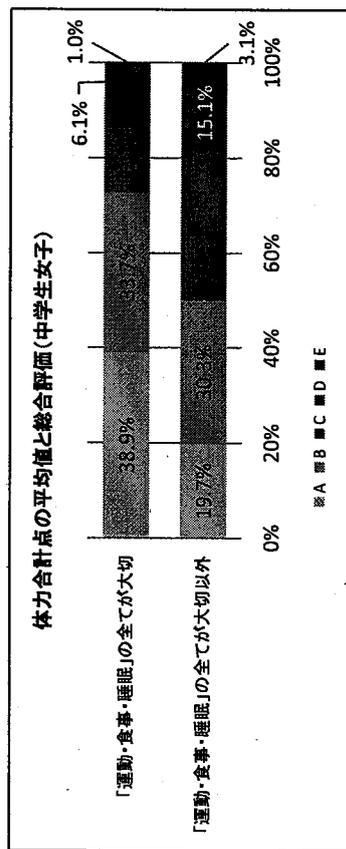
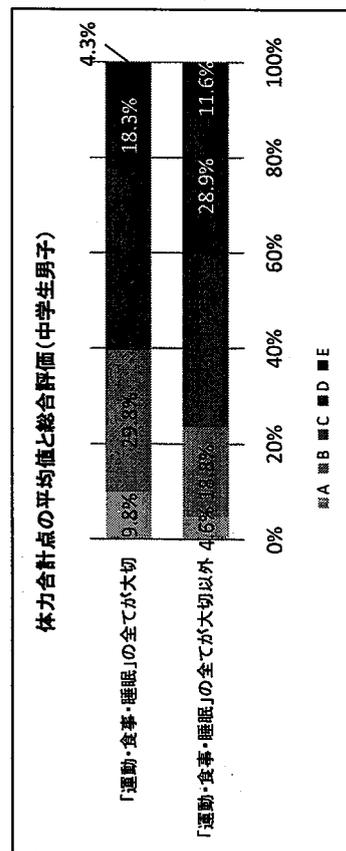
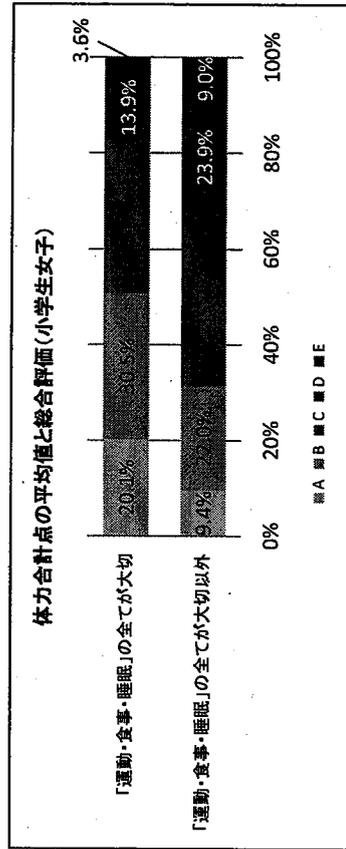
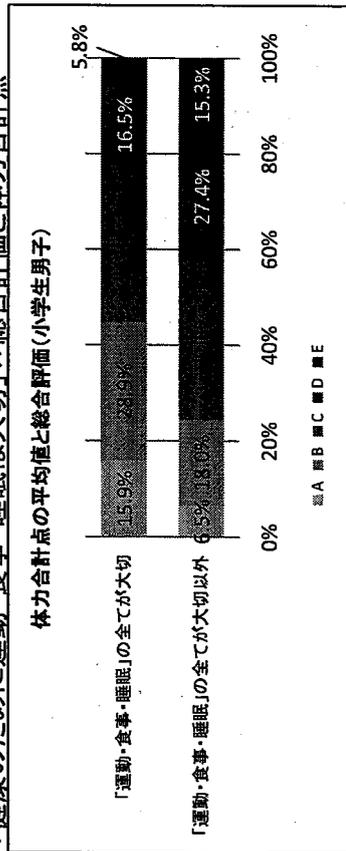
「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っっている児童生徒とそうでない児童生徒のグループ間の比較(中学生女子)



8 体力合計点の平均値と総合評価(5段階)

「運動・食事・睡眠」の全てが大切だとと思っている児童生徒の体力合計点の平均値は、男子児童が57.2、女子児童が43.7点、女子生徒が52.6点であった。そうでないグループは、男子児童が50.9点、女子児童が38.9点、男子生徒が46.6点、女子生徒が46.6点であった。「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の方が体力合計点の平均値が高かった。

「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×総合評価と体力合計点

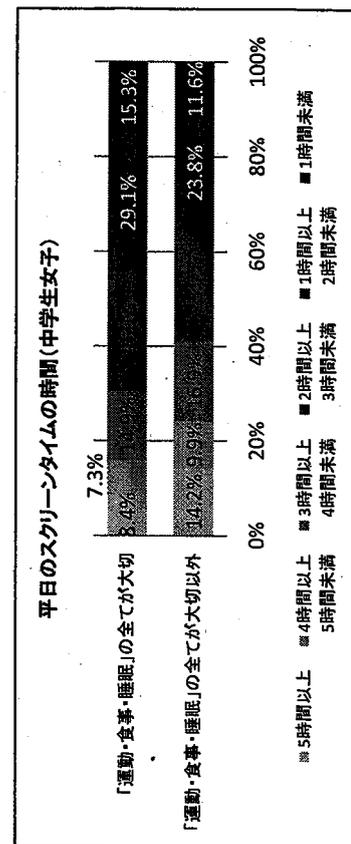
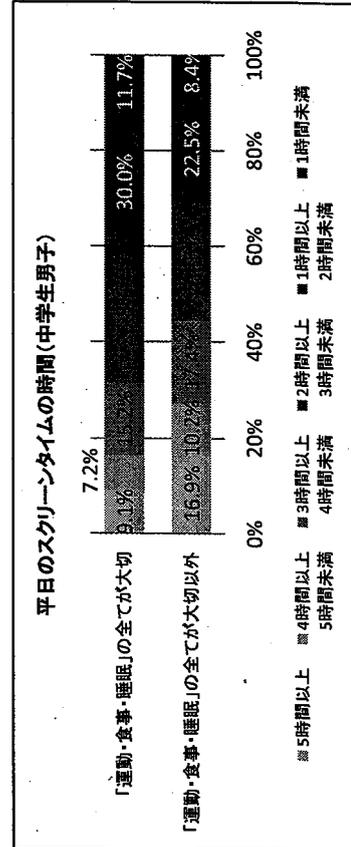
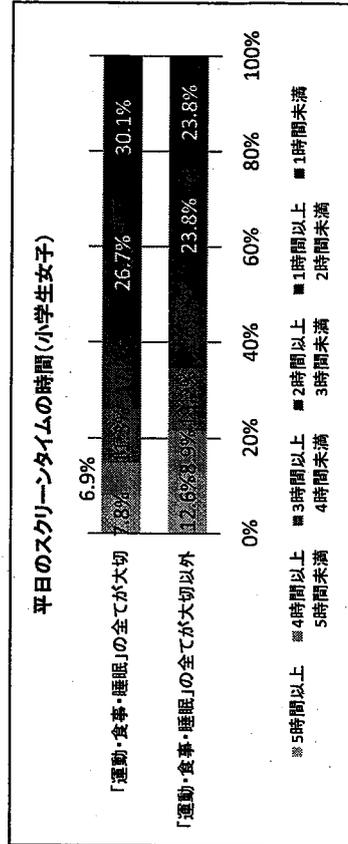
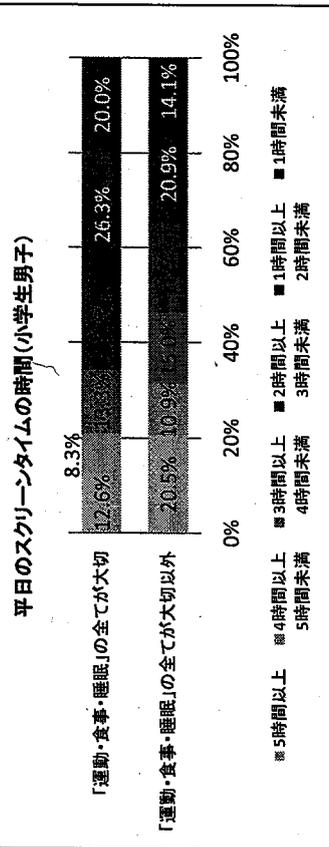


9 平日のスクリーンタイムの時間

平日のスクリーンタイム(テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンなどの画面を見ている時間)を比較した。「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒において「まったく見ない」「1時間未満」と回答した割合は男子児童で20.0%、女子児童で30.1%、男子生徒で11.7%、女子生徒で15.3%であった。そうでないグループの男子児童では男子児童で14.1%、女子児童で23.8%、男子生徒で8.4%、女子生徒で11.6%であり、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の方が1時間未満の割合が高かった。

前述7.8.も踏まえると、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと認識することは、スポーツに対する意識や体力、スクリーンタイムと密接に関係しており、「運動・食事・睡眠」の全てが大切であると認識することが重要であることを示している。

「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「画面を見ている時間(平日)」



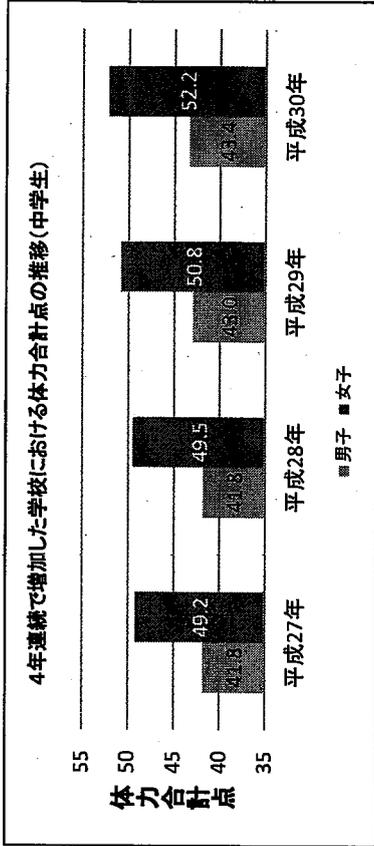
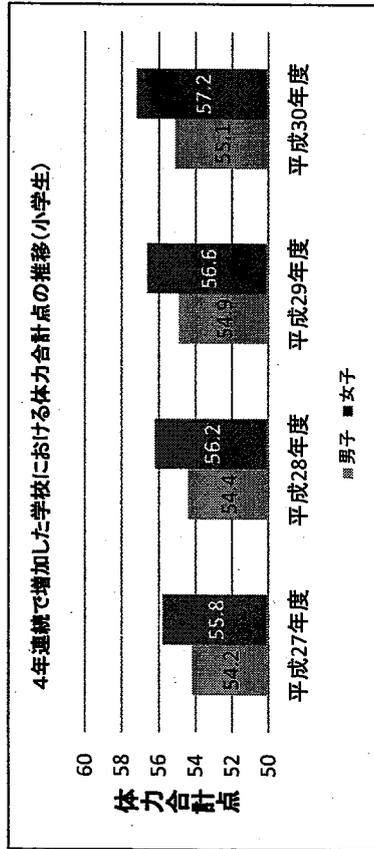
「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っいる児童生徒が多い学校の取組

10 4年連続で増加した学校における体力合計点の推移

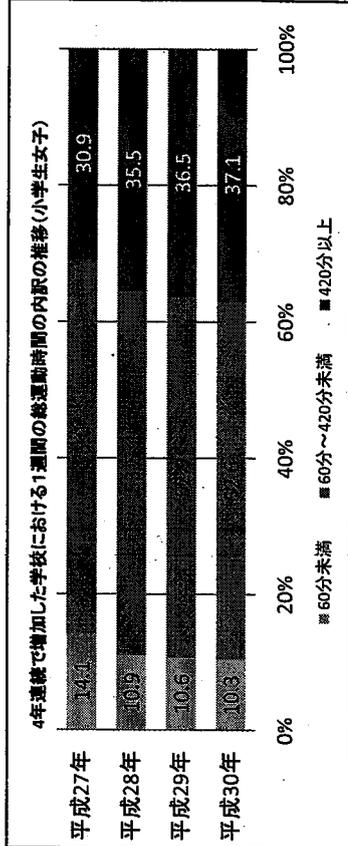
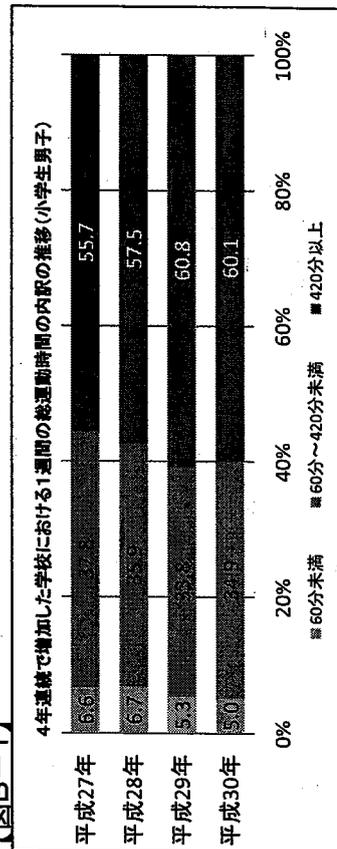
平成27年度から平成30年度まで4年連続して「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っいる児童生徒の割合が増加し、かつ平成30年度に「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っいる児童生徒の割合が80%を超えた学校は小学校で245校、中学校で70校であった。【図A】はそれらの学校の体力合計点の推移であり、【図B-1】【図B-2】は1週間の総運動時間の内訳の推移である。

図のとおり、体力合計点は増加しており、1週間の総運動時間は60分未満の割合が減少し、420分以上の割合が増加している。

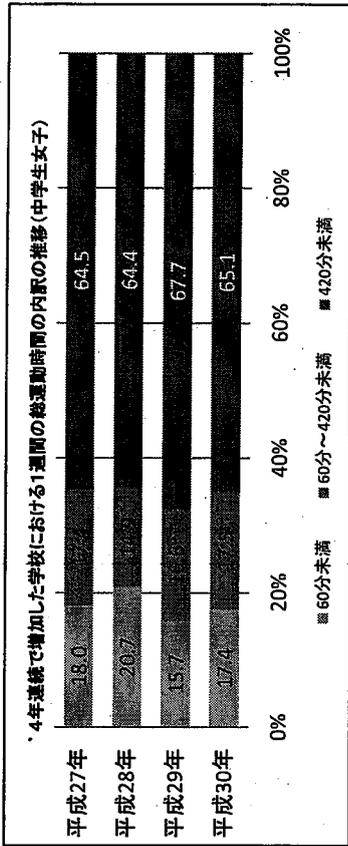
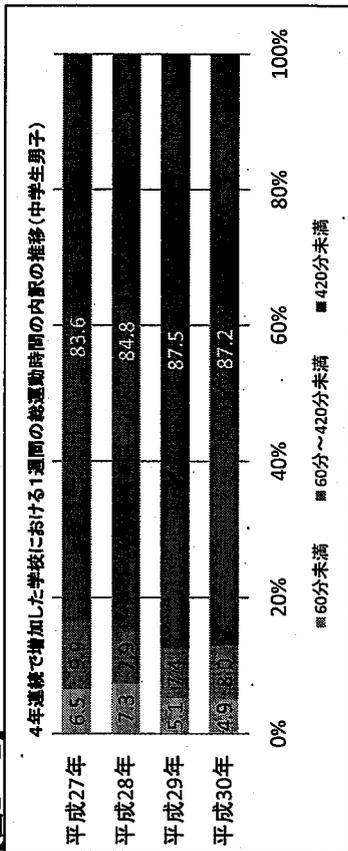
【図A】



【図B-1】



【図B-2】



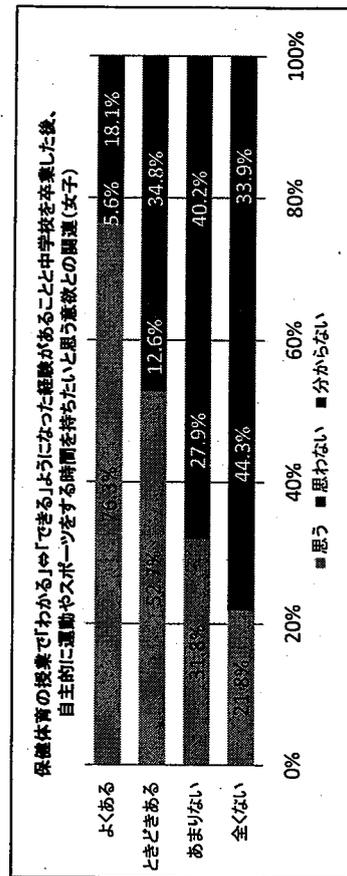
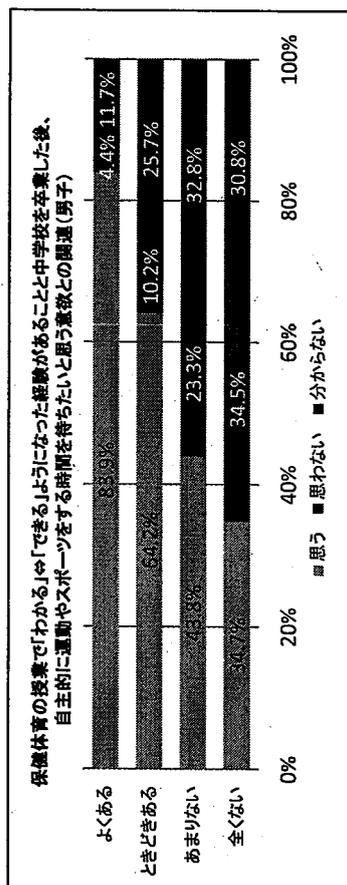
11 「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の割合が高い学校と低い学校と低い学校の取組内容の比較

下の図は、平成30年度の調査において「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の割合が80%を超える学校と50%以下の学校を比較した際に、大きな違いが見られた。「全教職員で進めている」と回答した学校の割合に違いが見られた。また、質問20(25)の項目でも差が見られた。このことから、80%を超える学校において健康教育が充実していることはもとより、学校が子どもたちの生活の基盤となる家庭に対して働きかけたことにより、子どもの体力により影響をもたらしたことが読み取れる。これらの結果からは、80%を超える学校では教職員がそれぞれの立場から児童に健康の大切さを伝えることで、体力により影響をもたらしたことが読み取れる。

質問内容 ()内は中学校の質問内容	小学校		中学校	
	① 80%以上(%)	② 50%以下(%)	①-② (ポイント)	①-② (ポイント)
質問1 学校全体の目標の設定	85.3	80.2	5.1	13.8
質問2 学年の目標(学校の目標とは別に設定)	45.3	39.4	5.9	14.1
質問3 運動が苦手な児童生徒向け、または性別に応じた取組	60.6	54.8	5.7	0.6
質問4 調査結果を踏まえた年間指導計画の改善	75.4	71.3	4.1	12.8
質問5 調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善	61.0	53.1	7.9	13.5
質問6 授業の冒頭で目標を示す活動	63.6	57.0	6.6	5.4
質問7 授業の最後に学習を振り返る活動	56.9	49.1	7.8	3.3
質問8 授業での助け合い、役割を果たす活動	67.6	58.8	8.8	5.4
質問9 授業での児童生徒同士での話し合い活動	55.7	46.8	8.9	3.5
質問14(17) 健康三原則の大切さの指導	41.6	35.5	6.1	4.8
質問17(24) 全教職員での指導方法の工夫・改善	65.5	60.7	4.7	2.2
質問20(25) 全ての学年の児童生徒の家庭への説明・呼びかけ	65.9	58.8	7.2	9.6

2 保健体育の授業で「わかる」⇔「できる」ようになった経験があることと中学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思う意欲との関連

保健体育の授業で「わかる」⇔「できる」ようになった生徒で、「中学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思う」と回答した割合は男子生徒で49.2ポイント、女子生徒で54.5ポイント高い。



1と2の結果は、保健体育の授業で「わかる」⇔「できる」ようになったことがある生徒は、運動やスポーツに対する意識や意欲が高いことを示している。

3 自分の体力・運動能力に自信がない生徒における、保健体育の授業で「わかる」⇔「できる」ようになった経験があることと運動やスポーツは大切とする価値観との関連ならびに保健体育の授業で学習している内容が将来の役に立つとすることを価値観

「自分の体力・運動能力にあまり自信がない・自信がない」と回答した生徒の中で、「保健体育の授業で『分かる』⇔『できる』ようになった」と回答した生徒は「全くない」と回答した生徒よりも「運動やスポーツは大切」と回答した割合が男子生徒で42.2ポイント、女子生徒で41.3ポイント高く、「保健体育の授業で学習している内容は、将来の役に立つと思う」と回答した割合が男子生徒で45.0ポイント、女子生徒で37.2ポイント高い。

