

いっしょにのばそう！ 子どもの体力



大阪市教育局

令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果分析をもとに、大阪市の子どもたちの体力を伸ばすために大切なことをまとめています。家庭・学校・地域が連携して子どもたちの体力向上に取り組みましょう！

地域や家庭で



子どもたちの健康の保持増進や体力の向上には、大人の関わり方がとても大切です。積極的に関わって、子どもたちの健康や運動への動機づけに取り組みましょう！

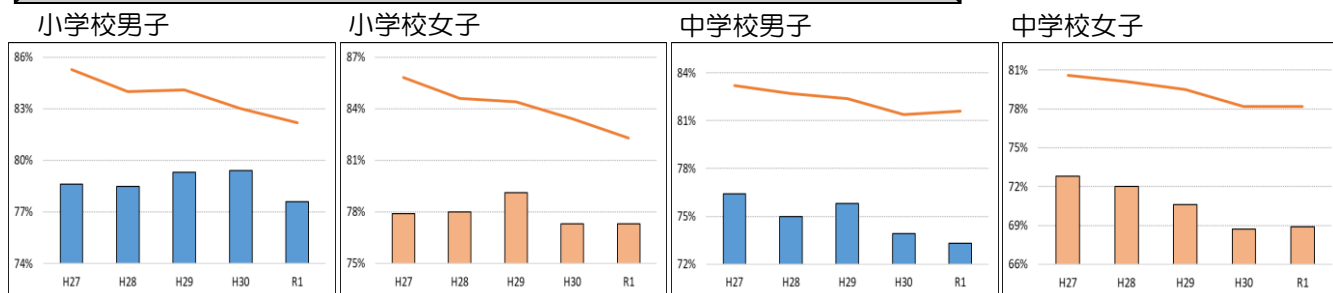
- ☐ **地域や家庭で子どもと一緒に
運動やスポーツに関わきましょう**
 - ・ 大人の関わり方で子どもの総運動時間が変わります
- ☐ **運動・食事・睡眠を大切にする習慣を
子どもと一緒につくいしましょう**
 - ・ 運動・食事・睡眠など基本的な生活習慣は大切です
- ☐ **部活動や地域のスポーツクラブ等以外でも、
子どもが体を動かす機会をつくいましょう**
 - ・ 部活動や地域のスポーツクラブ以外でも体を動かす機会をつくることで、子どもの体力が変わります

「体力」をつけるためには・・・

～令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果とこれまでの結果から～

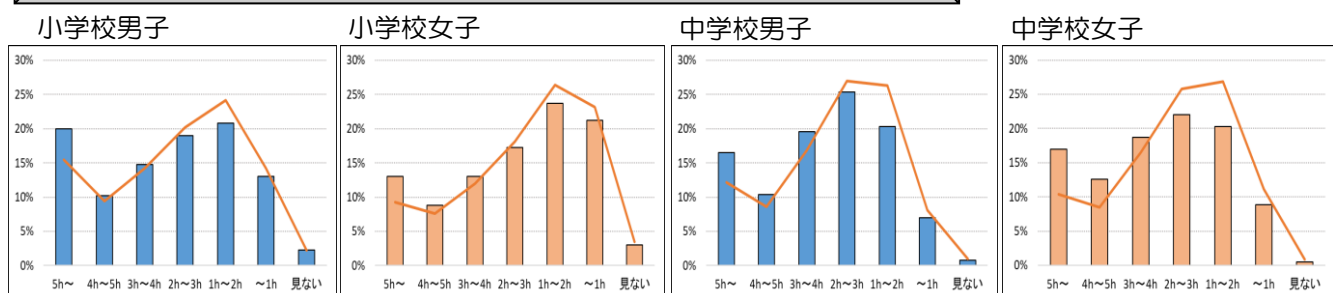
- ◆「朝食を毎日食べる」の割合が年々減少している結果でした。（次頁グラフ1）
- ◆「テレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等による映像の視聴時間（スクリーンタイム）」では、3時間以上のスクリーンタイムが小学校では4割程度（5人のうち2人）、中学校では5割程度（2人のうち1人）という結果でした。（次頁グラフ2）
- ◆「睡眠時間」が小学校では8時間以上10時間未満、中学校では6時間以上8時間未満の睡眠時間が多くなっているという結果でした。（次頁グラフ3）
- ◆「運動部やスポーツクラブ以外で運動する」機会をつくれない児童生徒の割合（あまりしないもしくは全くしない）が、小学校では2割5分程度、中学校では約4割もいる結果でした。（次頁グラフ4）

「朝食を毎日食べる」の経年比較（H27～R1）（グラフ1）



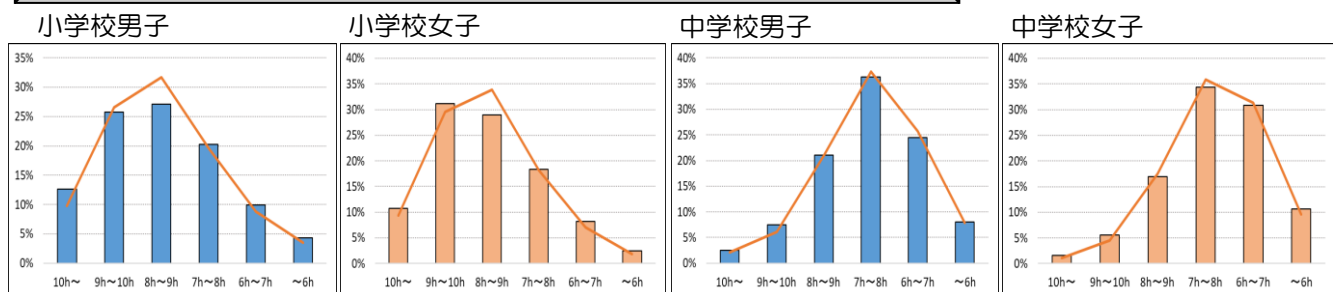
※各グラフの横の折れ線は、全国平均の割合です。

「スクリーンタイム」（グラフ2）



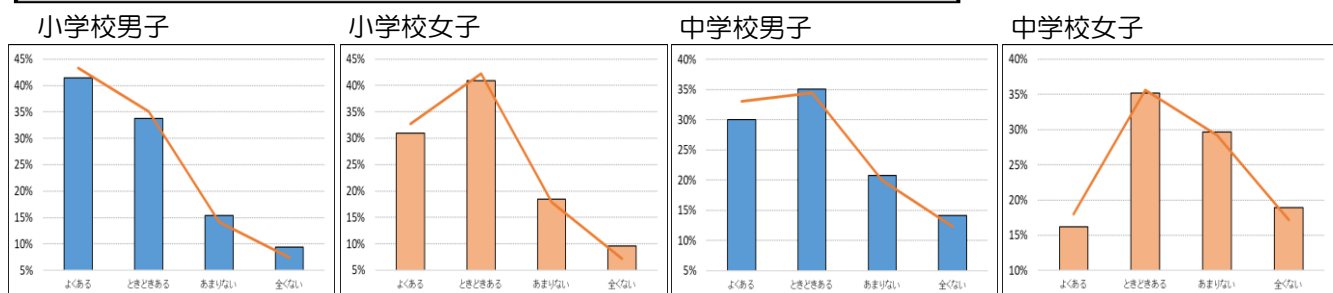
※各グラフの横の折れ線は、全国平均の割合です。

「睡眠時間」（グラフ3）



※各グラフの横の折れ線は、全国平均の割合です。

「運動部やスポーツクラブ以外で運動する」（グラフ4）



※各グラフの横の折れ線は、全国平均の割合です。

家の人や地域の人と子どもと一緒に運動やスポーツに関わるのが大切です。



健康のために「運動」・「食事」・「睡眠」を大切にするなど、規則正しい生活を意識することが大切です。

子どもの体力は、学校の運動部や地域のスポーツクラブ以外でも運動する機会をつくることで変わります。

実技における対全国比の変化 (平成28年度小学校5年生→令和元年度中学校2年生)

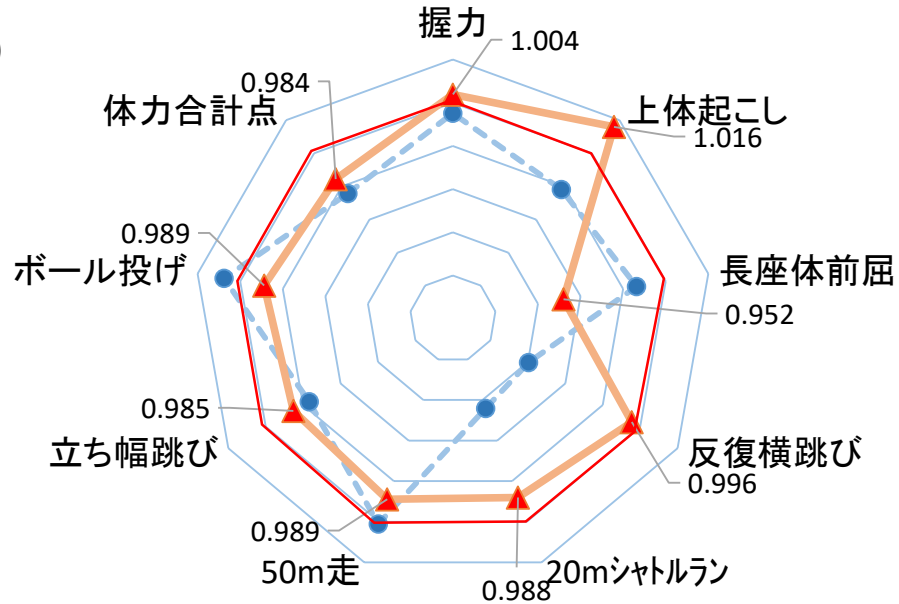
○ボール投げについては、使用するボールの違いがあるため、比較しない。

○体力合計点については、評価基準が異なるため比較しない。

※全国平均を1としたときの大阪市平均の割合を示したものです。

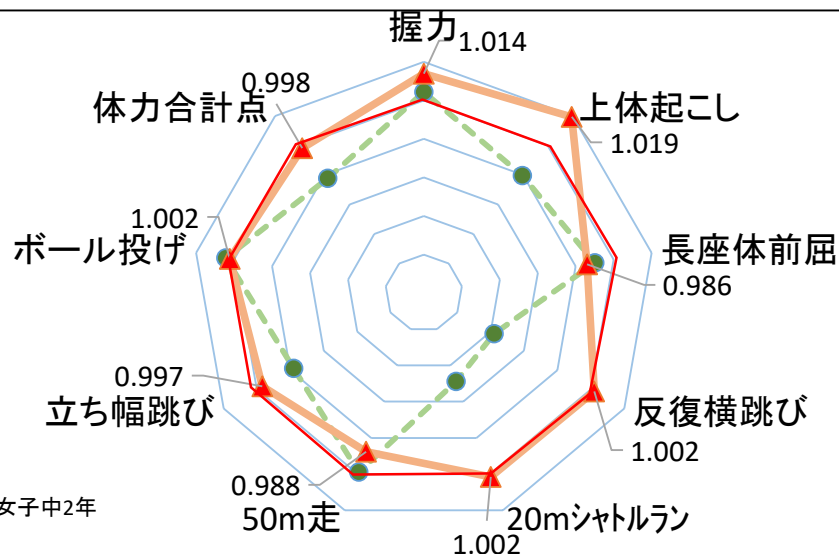
男 子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
H28男子小5年	0.995	0.978	0.986	0.940	0.944	1.001	0.977	1.008	0.976
R1男子中2年	1.004	1.016	0.952	0.996	0.988	0.989	0.985	0.989	0.984
対全国比の変化	0.009	0.038	-0.034	0.055	0.044	-0.012	0.009	-0.019	0.009

対全国比(男子)



女 子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
H28女子小5年	1.004	0.980	0.990	0.942	0.949	0.999	0.978	1.004	0.978
R1女子中2年	1.014	1.019	0.986	1.002	1.002	0.988	0.997	1.002	0.998
対全国比の変化	0.010	0.040	-0.004	0.060	0.053	-0.011	0.019	-0.002	0.021

対全国比(女子)



各種目における数値による向上率

男 子		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
H28-R1	向上率国	1.740	1.371	1.323	1.237	1.610	1.170	1.288	0.910	0.773
	向上率市	1.755	1.424	1.277	1.309	1.685	1.155	1.300	0.893	0.780
女 子		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
H28-R1	向上率国	1.475	1.274	1.245	1.180	1.412	1.091	1.169	0.934	0.904
	向上率市	1.489	1.325	1.240	1.255	1.491	1.078	1.192	0.932	0.923

令和 2 年度以降の数値目標

○平成 26 年度以降の小学校 5 年生の児童が、3 年後の中学校 2 年生に向上した際の数値の向上率から、調査対象となる中学校 2 年生の実技項目の数値を予測し、その数値以上にすることを目標とする。

○黄色の項目については、全国平均と比較し課題とする項目。

※ボール投げについては、使用するボールが違うため予測しない。

※体力合計点については、評価基準が違うため、予測しない。

《令和 2 年度の中学校 2 年生の数値予測》

小学校 5 年男子	握力 kg	上体起こし 回数	長座体前屈 cm	反復横跳び 回数	20mシャトルラン 回数	50m走 秒	立ち幅とび cm
H29 大阪市	16.49	19.23	32.34	39.54	49.98	9.37	149.36
H26～H28 平均向上率	1.762	1.436	1.287	1.326	1.735	1.160	1.292
R2 中学校2年 予測	29.05	27.61	41.61	52.44	86.72	8.08	193.01
小学校 5 年女子	握力 kg	上体起こし 回数	長座体前屈 cm	反復横跳び 回数	20mシャトルラン 回数	50m走 秒	立ち幅とび cm
H29 大阪市	16.18	18.20	37.06	37.88	39.64	9.60	143.32
H26～H28 平均向上率	1.494	1.335	1.225	1.272	1.540	1.080	1.187
R2 中学校2年 予測	24.17	24.29	45.41	48.18	61.03	8.89	170.11

《令和 3 年度の中学校 2 年生の数値予測》

小学校 5 年男子	握力 kg	上体起こし 回数	長座体前屈 cm	反復横跳び 回数	20mシャトルラン 回数	50m走 秒	立ち幅とび cm
H30 大阪市	16.50	19.30	32.69	39.78	49.39	9.37	149.73
H26～H28 平均向上率	1.762	1.436	1.287	1.326	1.735	1.160	1.292
R3 中学校2年 予測	29.07	27.71	42.06	52.76	85.70	8.08	193.49
小学校 5 年女子	握力 kg	上体起こし 回数	長座体前屈 cm	反復横跳び 回数	20mシャトルラン 回数	50m走 秒	立ち幅とび cm
H30 大阪市	16.06	18.33	37.25	37.99	39.25	9.63	142.67
H26～H28 平均向上率	1.494	1.335	1.225	1.272	1.540	1.080	1.187
R3 中学校2年 予測	23.99	24.47	45.65	48.32	60.43	8.92	169.34

《令和 4 年度の中学校 2 年生の数値予測》

小学校 5 年男子	握力 kg	上体起こし 回数	長座体前屈 cm	反復横跳び 回数	20mシャトルラン 回数	50m走 秒	立ち幅とび cm
R1 大阪市	16.40	19.40	32.70	39.96	48.15	9.41	149.30
H26～H28 平均向上率	1.762	1.436	1.287	1.326	1.735	1.160	1.292
R4 中学校2年 予測	28.90	27.85	42.08	53.00	83.55	8.11	192.93
小学校 5 年女子	握力 kg	上体起こし 回数	長座体前屈 cm	反復横跳び 回数	20mシャトルラン 回数	50m走 秒	立ち幅とび cm
R1 大阪市	16.15	18.51	37.54	38.38	38.97	9.65	142.68
H26～H28 平均向上率	1.494	1.335	1.225	1.272	1.540	1.080	1.187
R4 中学校2年 予測	24.13	24.71	46.00	48.82	60.00	8.94	169.35