

川越中学校の「体力（運動）」の現状について

2023全国体力テスト結果（生活習慣アンケート含む）振り返り

2023年は、コロナ禍における運動制限もなく、体育授業において、「運動量の確保」や「仲間との関わり」を大切にしながら、運動の楽しさに触れられる機会を意図して場の設定をしてきました。本通信を通じて、今年の5・6月に行った「新体力テスト」から現在の川越中学校の『体力（運動）』について検証していきます。生徒と保護者の皆様とも共有をすすめ、今後の保健体育授業をはじめ、川越中学校の生徒個々に対して、そして学校全体の「体力向上」について考えるきっかけとしたいと思います。

(1) 生活習慣アンケートから

全国的に、運動時間や睡眠時間、朝食を毎日食べる人の減少、スクリーンタイムの増加が大きな課題となります。その課題は本校の課題としても当てはまります。 ※スクリーンタイム 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

1		1年生	2年生	3年生	学校全体
1日の運動・スポーツの実施時間	1 30分未満	23%	19%	17%	20%
	2 30 ～ 1時間	11%	10%	11%	11%
	3 1 ～ 2時間	35%	30%	26%	30%
	4 2時間以上	31%	41%	46%	39%
2朝食の有無		1年生	2年生	3年生	学校全体
	1 毎日食べる	75%	80%	67%	74%
	2 時々かかす	19%	19%	28%	22%
	3 食べない	6%	1%	5%	4%
31日の睡眠時間		1年生	2年生	3年生	学校全体
	1 6時間未満	11%	9%	20%	13%
	2 6 ～ 8時間	59%	62%	62%	61%
	3 8時間以上	30%	29%	18%	26%
41日のテレビ(ゲーム含む)視聴時間		1年生	2年生	3年生	学校全体
	1 1時間未満	20%	27%	31%	25%
	2 1 ～ 2時間	33%	32%	16%	28%
	3 2 ～ 3時間	22%	25%	29%	25%
	4 3時間以上	25%	17%	24%	22%
5体力に自信があるか		1年生	2年生	3年生	学校全体
	1 ある	16%	12%	13%	14%
	2 ふつう	44%	50%	51%	48%
	3 ない	40%	38%	36%	38%
61日のパソコンや携帯電話の利用時間(メール含む)		1年生	2年生	3年生	学校全体
	1 1時間未満	23%	21%	11%	18%
	2 1～2時間	27%	25%	26%	26%
	3 2～3時間	25%	22%	32%	26%
	4 3時間以上	25%	32%	32%	30%
7朝起きるのがつらい時がありますか？		1年生	2年生	3年生	学校全体
	1 よくある	19%	25%	39%	27%
	2 時々ある	45%	47%	41%	45%
	3 ほとんどない	36%	27%	20%	28%
8イライラすることがありますか？		1年生	2年生	3年生	学校全体
	1 よくある	18%	23%	18%	20%
	2 時々ある	61%	55%	63%	60%
	3 ほとんどない	21%	22%	19%	20%
9ぐっすり眠ることができますか？		1年生	2年生	3年生	学校全体
	1 週に6日以上	51%	43%	37%	44%
	2 週に4～5日	28%	29%	32%	29%
	3 週に2～3日	14%	22%	24%	19%
	4 週に1日以下	7%	6%	8%	7%
10なんでも最後までやりとげたいと思う		1年生	2年生	3年生	学校全体
	1 とても思う	42%	48%	41%	44%
	2 まあ思う	44%	42%	50%	45%
	3 あまり	13%	7%	8%	9%
	4 まったく	1%	2%	1%	1%

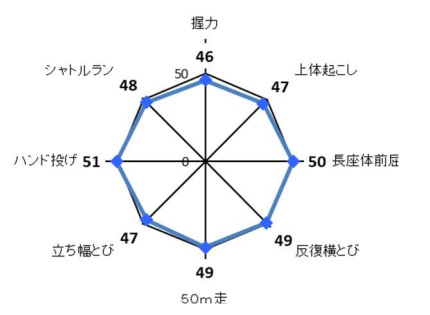
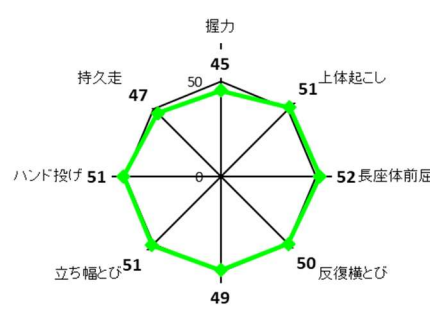
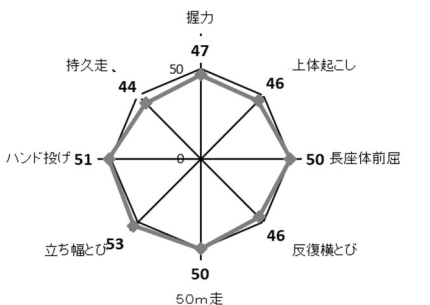
(2)新体力テスト結果から

令和5年度における全国の中学生の体力合計点は、令和3年度と比較して高い値を示した。また、平成30年度以降、連続して前年度の値を下回っていたが、本校の2年生における全国体力テストについては高い値の結果となった。伸び率に関しては、「持久力」が関連するテスト項目(持久走と上体起こし)の記録の伸びなどは、男女ともに鈍化傾向にあります。持久走では、全身持久力を調べます。上体起こしでは、筋肉の持久力と筋力を調べます。

R5 川越中学校 学年別結果一覧(男子)

	握力 (Kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンド投げ (m)	持久走 (秒)	体力合計点 (80点満点)
1年男子	22.20	22.10	41.01	49.26	8.47	177.93	18.43	457.82	33.75
全国平均	24.53	23.92	40.98	49.69	8.38	185.41	18.14	410.21	35.62
判定	△		◎			△	◎	△	
2年男子	26.90	28.07	47.27	53.82	7.83	205.92	21.62	406.83	45.31
三重県平均 2023年度	28.81	25.57	43.72	52.10	8.01	196.92	20.47	416.71	41.51
全国平均 2023年度	29.02	25.82	44.16	51.22	8.01	197.02	20.40	409.02	41.32
判定	△	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
3年男子	32.29	26.60	48.18	53.63	7.40	223.68	24.31	406.85	48.91
全国平均	34.65	28.96	47.81	56.28	7.41	216.35	23.54	374.31	50.80
判定	△		◎		◎	◎	◎	△	

※ 判定・・・「◎」学年平均が全国平均より高い 「△」課題の体力要素(学年平均が全国平均より大きく下回る)

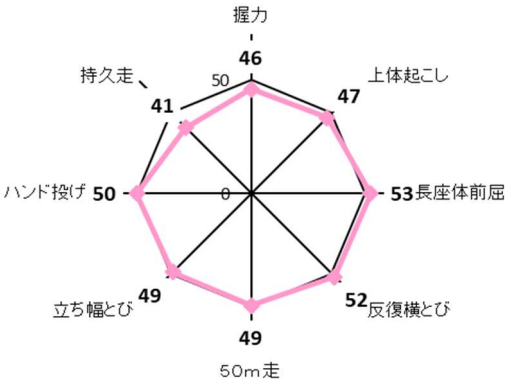
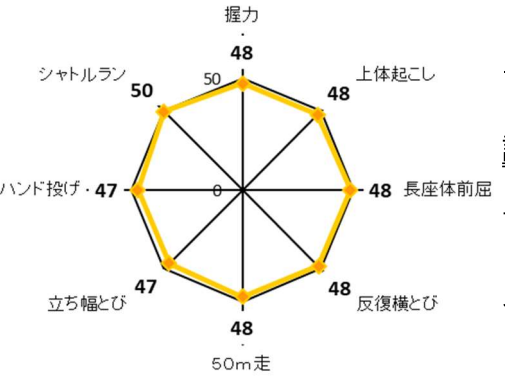
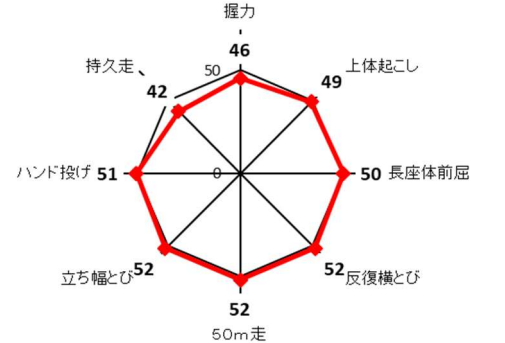
1年生 男子		学年のレベルは全国平均と比較して、ほぼ同じといえます。バランスが 良いので、これからどんどん伸びていく可能性を秘めています♪ <u>課題は「筋力とスピード」そして、「全身持久力」です。</u> 筋力を高めるためには、力の負荷の大きい運動で、敏しょうに運動 することが要求されます。深くしゃがんだ姿勢から出来るだけ高く、連 続してジャンプする運動やケンケン足とびでリズムトレーニングで取り 入れよう。また、20～30mの短距離を全力で走る運動などを繰り返 すことを継続して行いましょう。
2年生 男子		学年のレベルは全国平均と比較して、ほぼ同じで良いといえます。ま た、バランスも良く、これからどんどん伸びていく可能性を秘めています ♪ <u>課題は「筋力と持久力(全身持久力・筋持久力)」</u> 全身の持久力を高めるためには、呼吸・循環系を発達させることです。 つまり、全身の酸素摂取能力を高めるために、インターバルトレーニング、 全身運動の持続トレーニングが効果を高めます。授業の5分走などに積 極的に取り組もう。筋持久力を高めるには、10秒トレーニング(一つの動 作を素早く繰り返す)や体幹トレーニングなどが効果を高めます。
3年生 男子		学年のレベルは全国平均と比較して、ほぼ同じといえます。バランス が良いので、これからどんどん伸びていく可能性を秘めています。 <u>課題は「筋力と筋持久力」</u> 筋持久力を高めるためには、腕立て伏せ・斜め懸垂・上体そらし・脚の 屈伸など、胸・腕・背・脚の筋力を鍛える運動メニューを作り、各自の 能力にあった、負荷を設定して、サーキットトレーニングすることが効 果を発揮します。

R5 川越中学校 学年別結果一覧(女子)

	握力 (Kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンド投げ (m)	持久走 (秒)	体力合計点 (80点満点)
1年女子	20.00	19.14	46.13	46.82	9.04	164.84	12.01	335.95	45.04
全国平均	21.73	20.50	43.64	45.78	8.98	167.23	11.92	300.80	45.33
判定	△		◎	◎			◎	△	
2年女子	23.16	21.93	45.15	47.27	8.81	166.88	12.12	309.21	48.79
三重県平均 2023年度	23.05	21.21	46.15	46.25	9.01	166.33	12.48	313.50	47.16
全国平均 2023年度	23.15	21.62	46.27	45.65	8.95	166.34	12.43	306.26	47.22
判定	◎	◎		◎	◎	◎			◎
3年女子	23.98	24.02	49.15	50.33	8.45	182.25	14.69	315.84	55.00
全国平均	25.73	24.55	49.00	49.34	8.58	178.61	14.44	287.16	54.91
判定	△		◎	◎	◎	◎	◎	△	◎

※ 判定・・・「◎」学年平均が全国平均より高い 「△」課題の体力要素(学年平均が全国平均より大きく下回る)

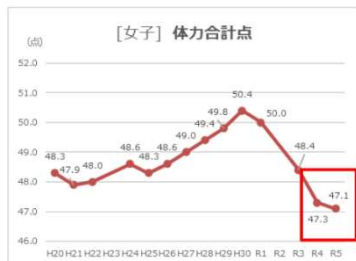
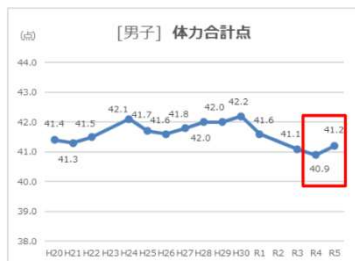
※ 持久走については、男子「1500m走」・女子「1000m走」の測定です。

1年生 女子	
	学年のレベルは全国平均と比較して、おおむね同じといえます。バランスが良く、これからどんどん伸びていく可能性を秘めています♪ <u>課題は「持久力と筋力」</u> 全身の持久力を高めるためには、呼吸・循環系を発達させることです。つまり、全身の酸素摂取能力を高めるために、インターバルトレーニング、全身運動の持続トレーニングが効果を高めます。授業の5分走などに積極的に取り組もう。筋持久力を高めるには、10秒トレーニング(一つの動作を素早く繰り返す)や体幹トレーニングなどが効果を高めます。
2年生 女子	
	学年のレベルは全国平均と比較して、ほぼ同じで良いといえます。バランスが良く、これからどんどん伸びていく可能性を秘めています♪ <u>課題は「筋力と持久力」</u> 筋力を高めるためには、力の負荷の大きい運動で、敏しょうに運動することが要求されます。深くしゃがんだ姿勢から出来るだけ高く、連続してジャンプする運動やケンケン足とびなどをリズムトレーニングで取り入れよう。スピードアップには20～30mの短距離を全力で走る運動などを繰り返すことが効果的です。
3年生 女子	
	学年のレベルは全国平均と比較して、ほぼ同じといえます。バランスが良いので、これからどんどん伸びていく可能性を秘めています。 <u>課題は「筋力と筋持久力」</u> 筋力を高めるためには、力の負荷の大きい運動で、敏しょうに運動することが要求されます。深くしゃがんだしせいから出来るだけ高く、連続してジャンプする運動やケンケン足とびなど普段行っているリズムトレーニングをすることでより成長するでしょう。また、相手をおんぶして20～30mを走る運動などもおすすめです。

☆なぜ体力が必要か

体力は、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものであり、子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながります。中学生期は心も体も大きく成長する時期（思春期）であり、体力の向上においても、一番発達・発達できる大切な時期です。

平成10（1998）年から始まった新体力テストの合計点は、全体的に向上傾向にあります。しかし、幼少期からの遊びや生活習慣の変化、部活動の在り方等の見直しにより、近年は運動をする子どもとそうでない子どもの二極化が見られる他、小学校高学年の成長できる時期を新型コロナウイルス感染拡大によるマスク着用による激しい運動の制限により、子どもの体力低下を助長している実態があります。今後将来的に国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力が失われる事態が危惧される状況にもあります。だからこそ、体力は「生きる力」につながるものとして見直す必要性があると思います。



※参考：令和5年スポーツ庁
令和5年度 全国体力・運動能力、
運動習慣等調査の結果（概要）

川中全学年の課題とする
体力要素は…

- 「持久力（全身・筋力）」
- 「粘り強く最後まであきらめずに頑張り通す力」

☆体力向上のために、川越中学校として、高めていきたい力

○運動の魅力を実感できる体育授業

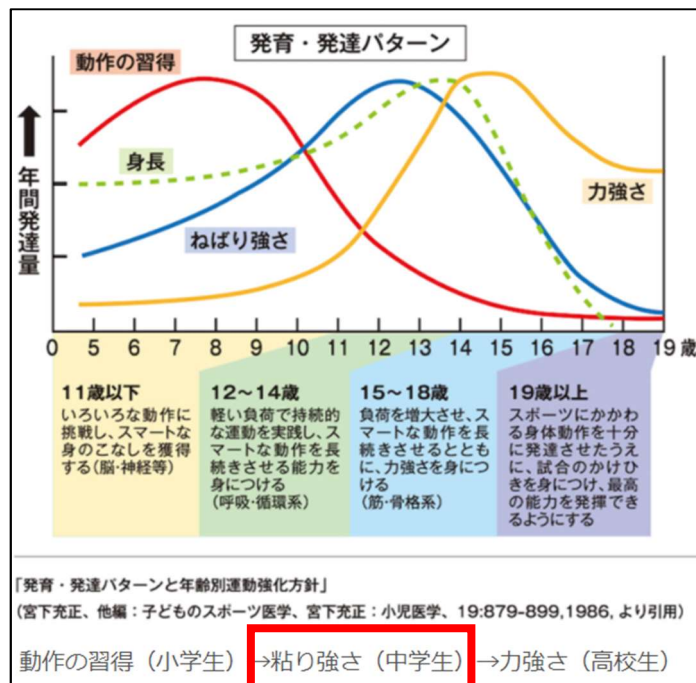
川越中学校の体育授業では「運動が楽しい」「できた!」そして、「仲間と一緒に体を動かすことが楽しい」と生徒が思えるように、仲間と関わりながら取り組める内容、基本から発展へと段階的に学習を進めることを大切にしています。そのように、誰もが意欲的に運動に参加できるような工夫を実践しています。

卒業した後も、生徒が自らの意志でスポーツに親しもうと考えるようになるために、運動の必要性やあらゆるスポーツの魅力を中学生期に学ぶ必要があります。

○粘り強く運動に親しむ資質の向上

川越中学校全体の課題としては、主に『持久力（全身・筋力）』が挙げられます。一般的に、中学生期には「呼吸・循環器」の発達・発達が加速することにより、「粘り強く運動に取り組む力（持久力）」が伸びやすくなります。「粘り強さ」は「最後まであきらめずに頑張り通す力」という心の強さとも関係しています。

昨年度の課題のなかで、今年度は持久力向上に効果的な実践を進めています。「選択式持久走」を取り入れ、距離や走る回数を選択することで、「自分の力」「体調」「環境」などを考え、自ら「走りたい」と思えるような取り組みを行っています。そして、粘り強く取り組むことも大切にしていきます。



☆保護者の皆様へ

川越中学校では、令和5年1学期に全校生徒を対象に実施した体力テストの結果を分析しました。その結果を受け、体力向上・生活習慣の改善に向けた取組に引き続き取り組んでいきます。また、体力と生活習慣は相関関係が高いことから、学校と家庭が連携して取り組んでいくことが大切であると考えます。

本校の生徒の実情としましては、表面のアンケート結果にもあるように、

「①スクリーンタイムの増加（3時間以上30%）②睡眠時間（6時間未満が13%）③朝食とらない（4%）」の3点が課題として挙げられます。その結果、授業への集中力の低下、体力の低下につながっていくと思います。お子様の様子に応じて、一緒にルールを決めるなど、できることから始めていただくようお願いいたします。「学力の向上」と合わせて、川越中学校では「体力の向上」にも努めていきます。