



## 川越中学校の「体力(運動)」の現状について

2022全国体力テスト結果(生活習慣アンケート含む)振り返り

コロナ禍における運動制限が緩和され、体育授業において、運動量や仲間との関わりから運動の楽しさに触れられる機会を確保できるようになりました。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「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    | <b>19%</b> | <b>18%</b> | <b>20%</b> | <b>19%</b> |
|                    | 2 30 ～ 1時間 | <b>7%</b>  | <b>12%</b> | <b>8%</b>  | <b>9%</b>  |
|                    | 3 1 ～ 2時間  | <b>5%</b>  | <b>42%</b> | <b>36%</b> | <b>27%</b> |
|                    | 4 2時間以上    | <b>68%</b> | <b>28%</b> | <b>36%</b> | <b>45%</b> |
| 2                  |            | 1年生        | 2年生        | 3年生        | 学校全体       |
| 朝食の有無              | 1 毎日食べる    | <b>78%</b> | <b>73%</b> | <b>74%</b> | <b>75%</b> |
|                    | 2 時々かかす    | <b>16%</b> | <b>22%</b> | <b>23%</b> | <b>21%</b> |
|                    | 3 食べない     | <b>5%</b>  | <b>5%</b>  | <b>2%</b>  | <b>4%</b>  |
| 3                  |            | 1年生        | 2年生        | 3年生        | 学校全体       |
| 1日の睡眠時間            | 1 6時間未満    | <b>12%</b> | <b>14%</b> | <b>18%</b> | <b>15%</b> |
|                    | 2 6 ～ 8時間  | <b>49%</b> | <b>64%</b> | <b>72%</b> | <b>61%</b> |
|                    | 3 8時間以上    | <b>38%</b> | <b>22%</b> | <b>10%</b> | <b>24%</b> |
| 4                  |            | 1年生        | 2年生        | 3年生        | 学校全体       |
| 1日のテレビ(ゲーム含む)視聴時間  | 1 1時間未満    | <b>6%</b>  | <b>12%</b> | <b>11%</b> | <b>10%</b> |
|                    | 2 1 ～ 2時間  | <b>24%</b> | <b>28%</b> | <b>36%</b> | <b>29%</b> |
|                    | 3 2 ～ 3時間  | <b>26%</b> | <b>26%</b> | <b>30%</b> | <b>27%</b> |
|                    | 4 3時間以上    | <b>44%</b> | <b>34%</b> | <b>23%</b> | <b>34%</b> |
| 5                  |            | 1年生        | 2年生        | 3年生        | 学校全体       |
| 体力に自信があるか          | 1 ある       | <b>14%</b> | <b>10%</b> | <b>11%</b> | <b>12%</b> |
|                    | 2 ふつう      | <b>39%</b> | <b>54%</b> | <b>54%</b> | <b>49%</b> |
|                    | 3 ない       | <b>47%</b> | <b>36%</b> | <b>35%</b> | <b>40%</b> |
| 6                  |            | 1年生        | 2年生        | 3年生        | 学校全体       |
| 間食の有無              | 1 毎日食べる    | <b>35%</b> | <b>20%</b> | <b>10%</b> | <b>23%</b> |
|                    | 2 時々食べる    | <b>52%</b> | <b>66%</b> | <b>75%</b> | <b>64%</b> |
|                    | 3 ほとんどない   | <b>13%</b> | <b>14%</b> | <b>14%</b> | <b>14%</b> |
| 7                  |            | 1年生        | 2年生        | 3年生        | 学校全体       |
| 朝起きるのがつらい時がありますか？  | 1 よくある     | <b>33%</b> | <b>33%</b> | <b>33%</b> | <b>33%</b> |
|                    | 2 時々ある     | <b>38%</b> | <b>43%</b> | <b>51%</b> | <b>44%</b> |
|                    | 3 ほとんどない   | <b>29%</b> | <b>25%</b> | <b>16%</b> | <b>24%</b> |
| 8                  |            | 1年生        | 2年生        | 3年生        | 学校全体       |
| イライラすることがありますか？    | 1 よくある     | <b>34%</b> | <b>14%</b> | <b>22%</b> | <b>24%</b> |
|                    | 2 時々ある     | <b>47%</b> | <b>67%</b> | <b>58%</b> | <b>57%</b> |
|                    | 3 ほとんどない   | <b>19%</b> | <b>19%</b> | <b>20%</b> | <b>20%</b> |
| 9                  |            | 1年生        | 2年生        | 3年生        | 学校全体       |
| 授業中に眠いことがありますか？    | 1 よくある     | <b>26%</b> | <b>36%</b> | <b>30%</b> | <b>31%</b> |
|                    | 2 時々ある     | <b>53%</b> | <b>50%</b> | <b>60%</b> | <b>54%</b> |
|                    | 3 ほとんどない   | <b>21%</b> | <b>15%</b> | <b>10%</b> | <b>16%</b> |
| 10                 |            | 1年生        | 2年生        | 3年生        | 学校全体       |
| 1年間で体調を崩すことがありますか？ | 1 6・7回ある   | <b>23%</b> | <b>17%</b> | <b>10%</b> | <b>17%</b> |
|                    | 2 4・5回ある   | <b>19%</b> | <b>24%</b> | <b>12%</b> | <b>19%</b> |
|                    | 3 2・3回ある   | <b>33%</b> | <b>30%</b> | <b>26%</b> | <b>30%</b> |
|                    | 4 ほとんどない   | <b>25%</b> | <b>29%</b> | <b>53%</b> | <b>35%</b> |

## (2)新体力テスト結果から

令和4年度における中学生の体力合計点は、令和3年度と比較して低い値を示した。また、平成30年度以降、連続して前年度の値を下回っていることが全国体力テストからわかっています。特に小学校5年生から中学校2年生までの伸び率に関しては、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。

### R4 川越中学校 学年別結果一覧(男子)

|      | 握力    | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 50m走 | 立ち幅とび  | ハンド投げ | 持久走    | 体力合計点 |
|------|-------|-------|-------|-------|------|--------|-------|--------|-------|
| 一年男子 | 22.70 | 24.51 | 39.59 | 50.18 | 8.71 | 190.17 | 18.81 | 425.90 | 35.36 |
| 全国平均 | 23.94 | 24.44 | 40.27 | 50.13 | 8.42 | 182.75 | 18.44 | 413.89 | 35.54 |
| 判定   |       | ◎     |       | ◎     | △    | ◎      | ◎     | △      |       |
| 二年男子 | 27.59 | 24.99 | 41.99 | 52.13 | 7.91 | 206.66 | 21.32 | 431.77 | 40.03 |
| 全国平均 | 30.03 | 27.84 | 45.48 | 53.86 | 7.80 | 201.67 | 21.38 | 377.78 | 45.07 |
| 全国平均 | 28.95 | 25.64 | 43.76 | 51.02 | 8.06 | 196.82 | 20.20 | 410.92 | 40.90 |
| 判定   |       |       | △     | ◎     | ◎    | ◎      | ◎     | △      |       |
| 三年男子 | 31.66 | 26.36 | 43.77 | 58.78 | 7.44 | 215.95 | 24.86 | 391.73 | 49.85 |
| 全国平均 | 34.46 | 29.93 | 49.16 | 56.66 | 7.45 | 214.74 | 23.69 | 365.57 | 51.32 |
| 判定   | △     | △     | △     | ◎     | ◎    | ◎      | ◎     | △      |       |

※ 全国平均は2019年度版です。2年生のみ本年度版もあります。

※ 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♪

##### 課題は「筋力とスピード」

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を取り入れよう。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

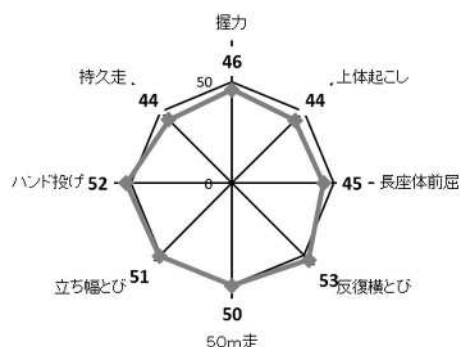


学年のレベルは全国平均と比較して、ほぼ同じといえます。しかし、バランスはもう1歩で、弱点の補強が必要です。これから粘り強い取り組みがあれば、伸びていく可能性を秘めています♪

##### 課題は「持久力(全身持久力・筋持久力)」

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。

##### 課題は「筋力と持久力」

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、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。

R4 川越中学校 学年別結果一覧(女子)

|          | 握力    | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 50m走 | 立ち幅とび  | ハンド投げ | 持久走    | 体力合計点 |
|----------|-------|-------|-------|-------|------|--------|-------|--------|-------|
| 一年女子     | 20.35 | 19.74 | 43.13 | 46.81 | 9.57 | 161.38 | 10.83 | 313.28 | 40.99 |
| 全国平均     | 21.98 | 21.90 | 43.88 | 46.85 | 8.90 | 169.26 | 12.33 | 288.81 | 47.42 |
| 判定       |       |       |       |       | △    | △      |       | △      |       |
| 二年女子     | 22.41 | 23.24 | 45.74 | 50.36 | 8.65 | 180.34 | 14.09 | 319.64 | 50.40 |
| 全国平均     | 24.24 | 24.43 | 46.78 | 48.96 | 8.62 | 175.19 | 13.79 | 275.21 | 53.45 |
| 全国平均2019 |       |       |       |       |      |        |       |        |       |
| 全国平均2022 | 23.17 | 21.58 | 46.05 | 45.81 | 8.97 | 166.89 | 12.38 | 303.96 | 47.28 |
| 判定       |       | ◎     |       | ◎     | ◎    | ◎      | ◎     | △      |       |
| 三年女子     | 23.83 | 21.90 | 46.38 | 52.41 | 8.57 | 170.39 | 15.04 | 303.06 | 53.80 |
| 全国平均     | 25.61 | 25.20 | 49.81 | 49.38 | 8.56 | 178.62 | 14.57 | 280.85 | 55.83 |
| 判定       |       | △     | △     | ◎     | ◎    | △      | ◎     | △      |       |

※ 全国平均は2019年度版です。2年生のみ本年度版もあります。  
※ 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 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♪  
課題は「持久力とスピード」  
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。

2年生 女子

学年のレベルは全国平均と比較して、ほぼ同じといえます。しかし、バランスはもう1歩で、弱点の補強が必要です。これから粘り強い取り組みがあれば、伸びていく可能性を秘めています♪  
課題は「筋力と持久力」  
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。

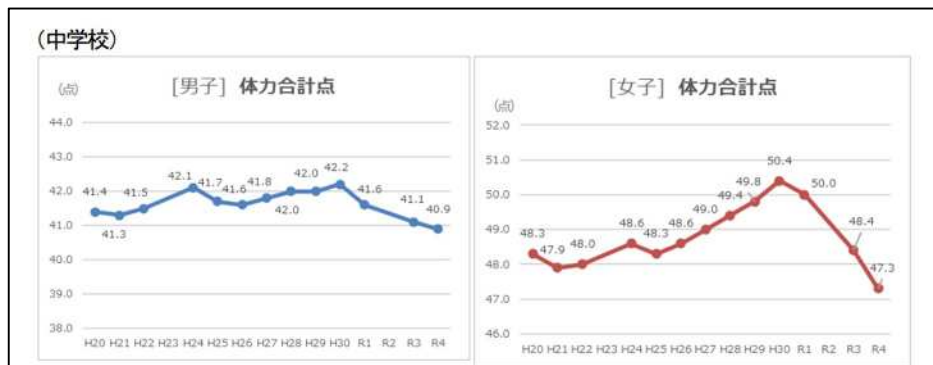
3年生 女子

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。  
課題は「筋力と筋持久力」  
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、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。

## ☆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、子供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。中学生期の時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、一番発育・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、部活動の在り方の見直しにより、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、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。



※参考：令和4年スポーツ庁  
令和4年度 全国体力・運動能力、  
運動習慣等調査の結果（概要）

## ☆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。

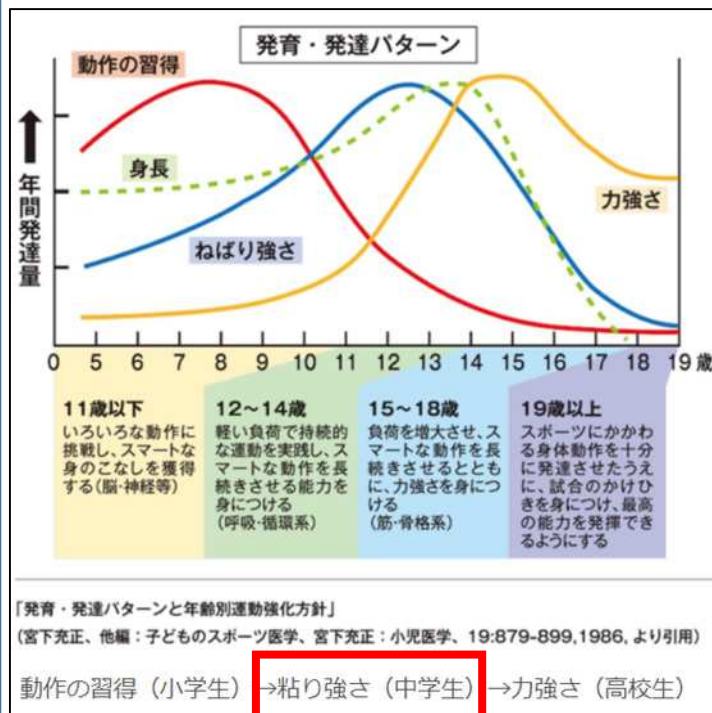
卒業した後も、生徒が自らの意志でスポーツに親しもうと考えるようになるために、運動の必要性やあらゆるスポーツの魅力を中学生期に学ぶ必要があります。

### ○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」の発育・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。

今後、授業や運動部活動のなかで、持久力向上に効果的な実践を進めるとともに、「仲間づくり」の観点から仲間と高め合える関係を築いていきたいと考えます。

川中全学年の課題とする  
体力要素は  
「持久力（全身・筋力）」



## ☆保護者の皆様へ

川越中学校では、令和4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34%）②睡眠時間（6時間未満が15%）③朝食とらない（25%）」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。