

3 「子ども元気調査」結果の概要

はR3を上回る

(1) 体力合計点

		小学校						中学校			高等学校		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
男子	R4	28.5	33.9	40.2	45.6	50.5	56.2	31.9	39.3	47.5	49.2	54.0	56.8
	R3	29.5	33.7	41.4	45.5	52.6	55.9	31.3	40.5	47.8	48.5	54.4	57.1
女子	R4	29.0	34.7	41.0	46.5	53.7	57.9	42.0	47.4	50.9	49.5	52.0	52.8
	R3	29.0	35.2	42.3	47.4	54.0	58.6	42.5	47.8	51.7	50.7	53.3	53.6

R3年度との比較 男子... (上回る学年) 5 (同値) 0 (下回る学年) 7
 女子... (上回る学年) 0 (同値) 0 (下回る学年) 1 2
 R3年度を上回る学年は0 (R3 : 1) であり減少した。

(2) 体力テスト総合評価

は全国平均以上

	総合評価A～Cの割合 (%)					
	男子			女子		
	R4山口県	R3国	差	R4山口県	R3国	差
6歳(小1)	62.6%	80.6%	-18.0%	63.4%	76.5%	-13.1%
7歳(小2)	53.8%	74.1%	-20.2%	57.1%	75.7%	-18.6%
8歳(小3)	58.3%	76.2%	-17.9%	61.1%	81.1%	-20.0%
9歳(小4)	57.2%	72.9%	-15.7%	60.0%	80.7%	-20.7%
10歳(小5)	55.8%	74.8%	-19.0%	70.5%	79.7%	-9.2%
11歳(小6)	59.2%	75.0%	-15.7%	65.6%	79.9%	-14.3%
12歳(中1)	50.7%	66.7%	-16.0%	83.3%	92.0%	-8.7%
13歳(中2)	60.1%	79.9%	-19.8%	83.2%	91.7%	-8.5%
14歳(中3)	73.2%	83.0%	-9.8%	80.3%	88.8%	-8.5%
15歳(高1)	80.1%	79.3%	0.8%	79.2%	80.2%	-1.0%
16歳(高2)	88.7%	84.7%	4.1%	82.5%	83.2%	-0.7%
17歳(高3)	89.4%	88.6%	0.8%	79.8%	79.8%	0.0%

全国平均以上 : 15歳男子、16歳男子、17歳男女
 16歳男子については、10年続けて全国平均を上回った。
 全国平均以上の区分の数は、4区分で、令和3年度(3区分)より増加した。

(3) 種目の平均値と令和3年度全国平均値との比較 (T 検定結果)]

全国平均を上回っている () は R 3 の数

【男子】	小学校 0 (0)	中学校 0 (0)	高校 8 (7)
【女子】	小学校 0 (0)	中学校 0 (0)	高校 5 (6)

全国平均と同程度

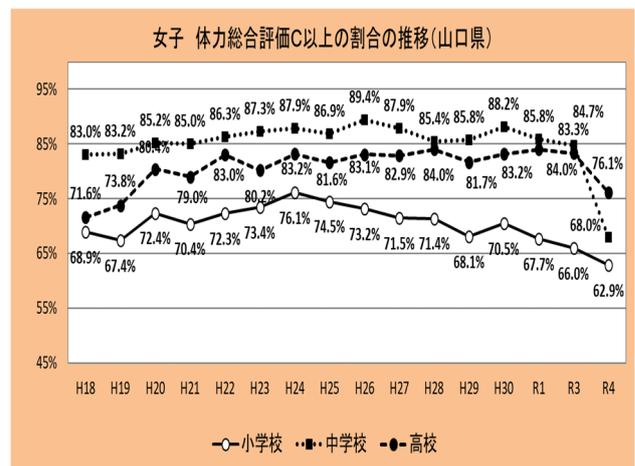
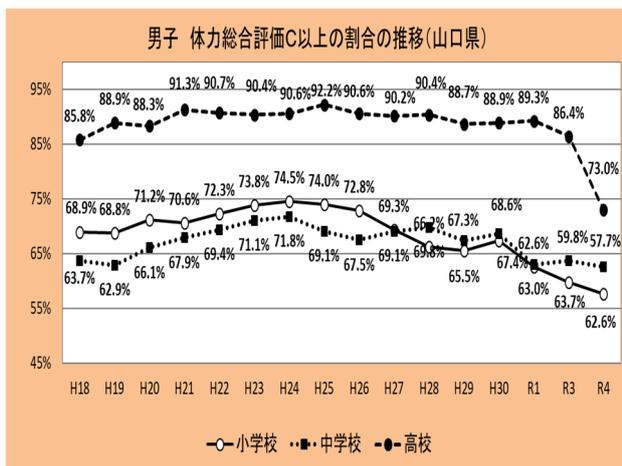
【男子】	小学校 1 (4)	中学校 2 (3)	高校 1 2 (1 2)
【女子】	小学校 6 (4)	中学校 2 (2)	高校 1 2 (1 2)

全国平均を下回っている

【男子】	小学校 4 7 (4 4)	中学校 2 5 (2 4)	高校 6 (7)
【女子】	小学校 4 2 (4 2)	中学校 2 5 (2 5)	高校 9 (8)

小学校は男女とも、全国平均を下回っている種目が多い。
高校では、全国平均と同等以上、または上回る種目が多い。

(4) 体力の状況の年次推移



全ての学年で、令和3年度と比較してC以上の児童生徒の割合が減少している。特に、高校男子、中学校女子の低下が目立つ。

体力の状況については、持久力には優れているが、一方で筋力や柔軟性、投力等を課題とする傾向が続いている。バランスのとれた体力向上を進めていくために、課題をしばり重点的な取組を推進していく必要がある。

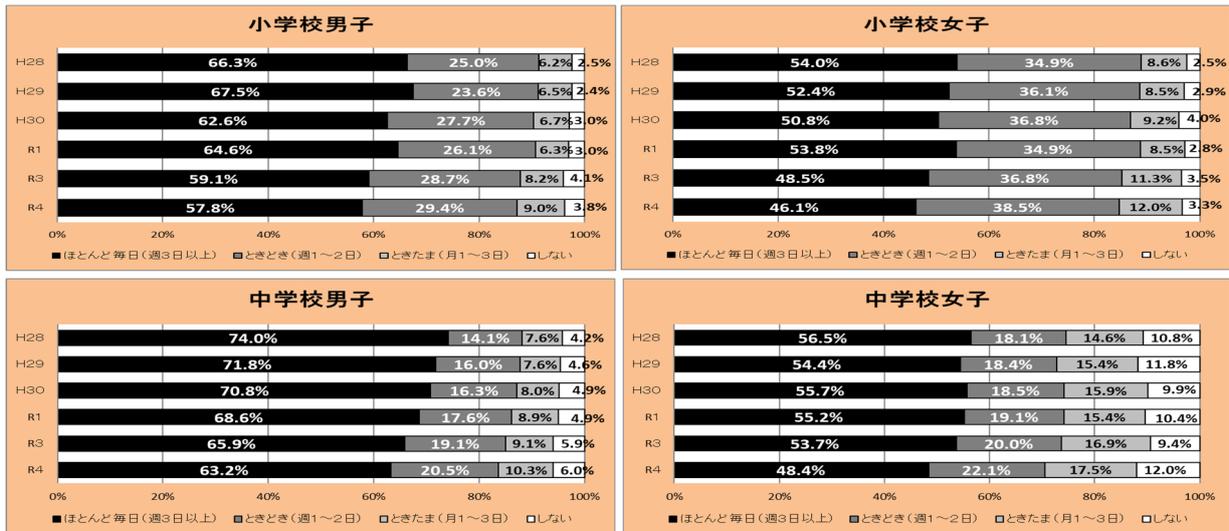
< 今後の具体的な取組 >

体力向上に向けた全小・中学校共通の取組の推進

各校の体力課題を改善する特色ある取組

「主体的・対話的で深い学び」の視点による授業改善

(5) 運動習慣の状況

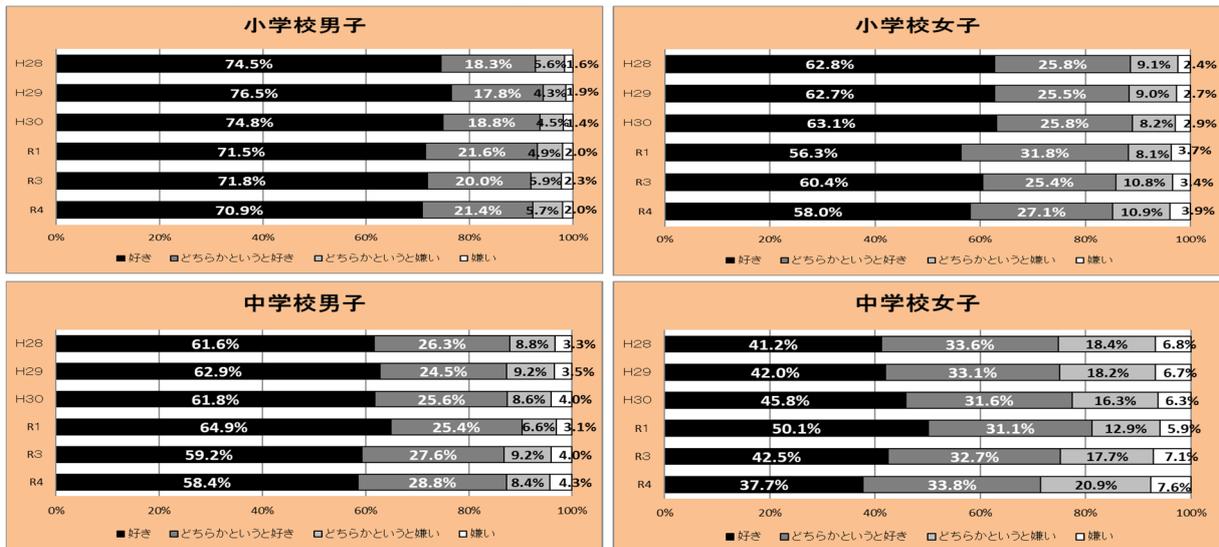


体育の授業以外に運動や外遊びをしている児童生徒の割合

「ほとんど毎日運動や外遊びをしている」児童の割合は、小学校男子、女子ともに、減少傾向が見られる。

中学校女子では「ほとんど毎日運動や外遊びをしている」生徒の割合に減少傾向が見られ、「ときどき(月1~3日)、しない」生徒の割合がおよそ30%程度であった。

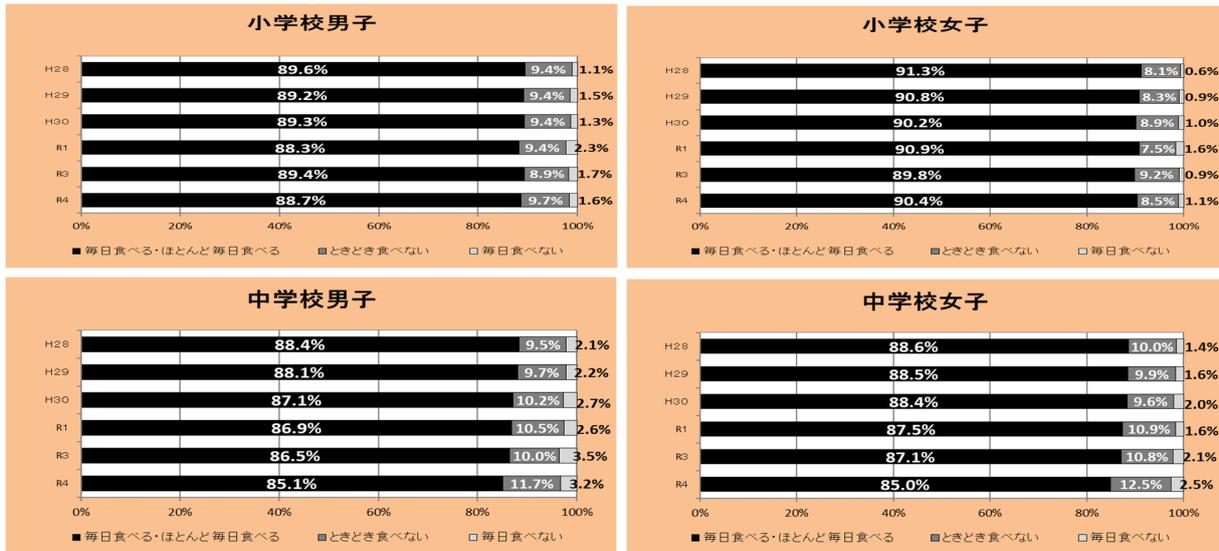
運動や外遊び(体を動かしての遊び)が好きな児童生徒の割合



「運動や外遊びが好き」と答えた児童生徒の割合は、小学校及び中学校男子でおよそ60%~70%であった。中学校女子は2年連続で低下している。

「体育の授業以外に運動や外遊びをしている児童生徒の割合」は、小学校、中学校とも減少傾向が見られ、体力の低下傾に關係していると考えられる。運動習慣の形成、定着には、小学校低学年からの運動経験が重要であることから、学校全体の取組として、低学年からの外遊びや運動を行う必要がある。特に小学校時期の活動的な生活習慣を身につけるためのきっかけづくりや外遊び、体育授業の充実、家庭と連携した運動習慣づくり等が重要であり、各学校の実態に合わせた特色ある取組の改善、充実を図るとともに、運動の日常化に向けた取組の工夫が求められる。

(6) 生活習慣の状況
朝食を毎日食べている児童生徒の割合



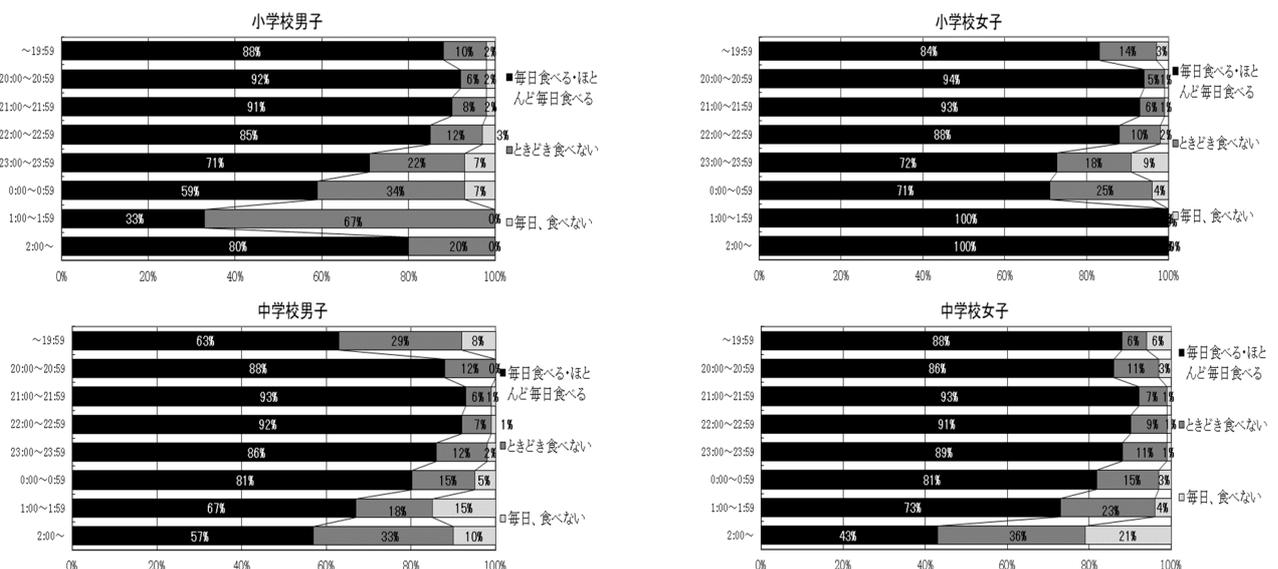
中学校男女における「時々食べない」「毎日食べない」割合が、増加傾向にある。食べない理由としては、小・中学校ともに「食欲がない」「食べる時間がない」が多い。

朝食の摂取は、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体が活動するための準備を整えるとともに、エネルギー源や栄養素の補給をし、充実した一日のスタートを切るために重要である。また、便通等の生活リズムの確立にもよい影響がある。

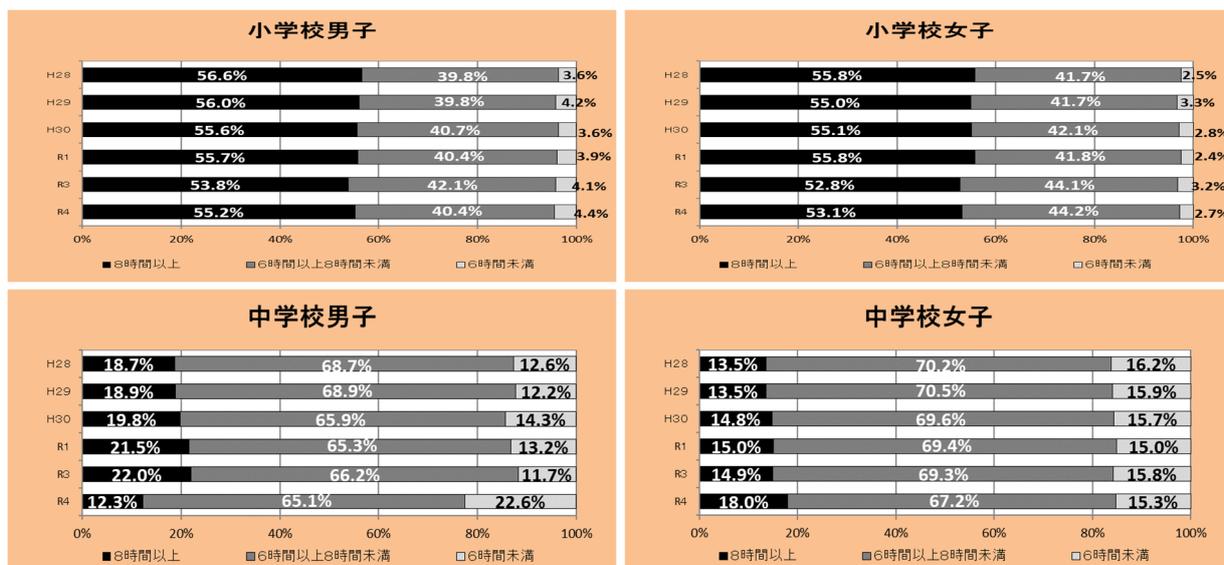
朝食摂取率の向上に向けては、就寝時刻が遅い児童生徒は朝食摂取率が低い傾向にあることから、早寝早起きの習慣づくりによって、食べる時間に余裕がもてるようにすることが必要である。

就寝時刻が、小学生は22時、中学生は23時をこえる児童生徒は朝食を食べないことがある（「時々食べない」+「毎日食べない」）割合が大きくなっている。

【就寝時刻（平日）と朝食摂取の関係】



学校がある日の睡眠時間別の児童生徒の割合



小学校では、睡眠時間が6時間未満の児童は少なく、8時間以上の児童生徒の割合が、5割を超えている。

中学校では小学校に比べ、6時間以上8時間未満の生徒の割合がおよそ7割で大きな割合を占めている。男子で、6時間未満の生徒の割合が2割を超えている。

睡眠には心身の疲労を回復させる働きをはじめ、体を成長させたり、情報を整理し、必要な情報を定着させたりするなど重要な役割があると言われている。規則正しい生活によって十分に睡眠を取れば、筋肉や骨の成長を促すだけでなく、脳が健全な状態で機能し、記憶力が高まり、心のバランスも保つことができると考えられている。

睡眠時間の改善に向けては、テレビ視聴やテレビゲーム等の実施時間が長い児童生徒が、就寝時刻の遅い傾向にあることや、寝る前に体や脳に刺激を与えるもの（スマホ、パソコン等の強い光等）を遠ざけることで、きちんとした睡眠を取ることができること等から、携帯電話、インターネット等も含めた利用の方法に対する指導が必要である。

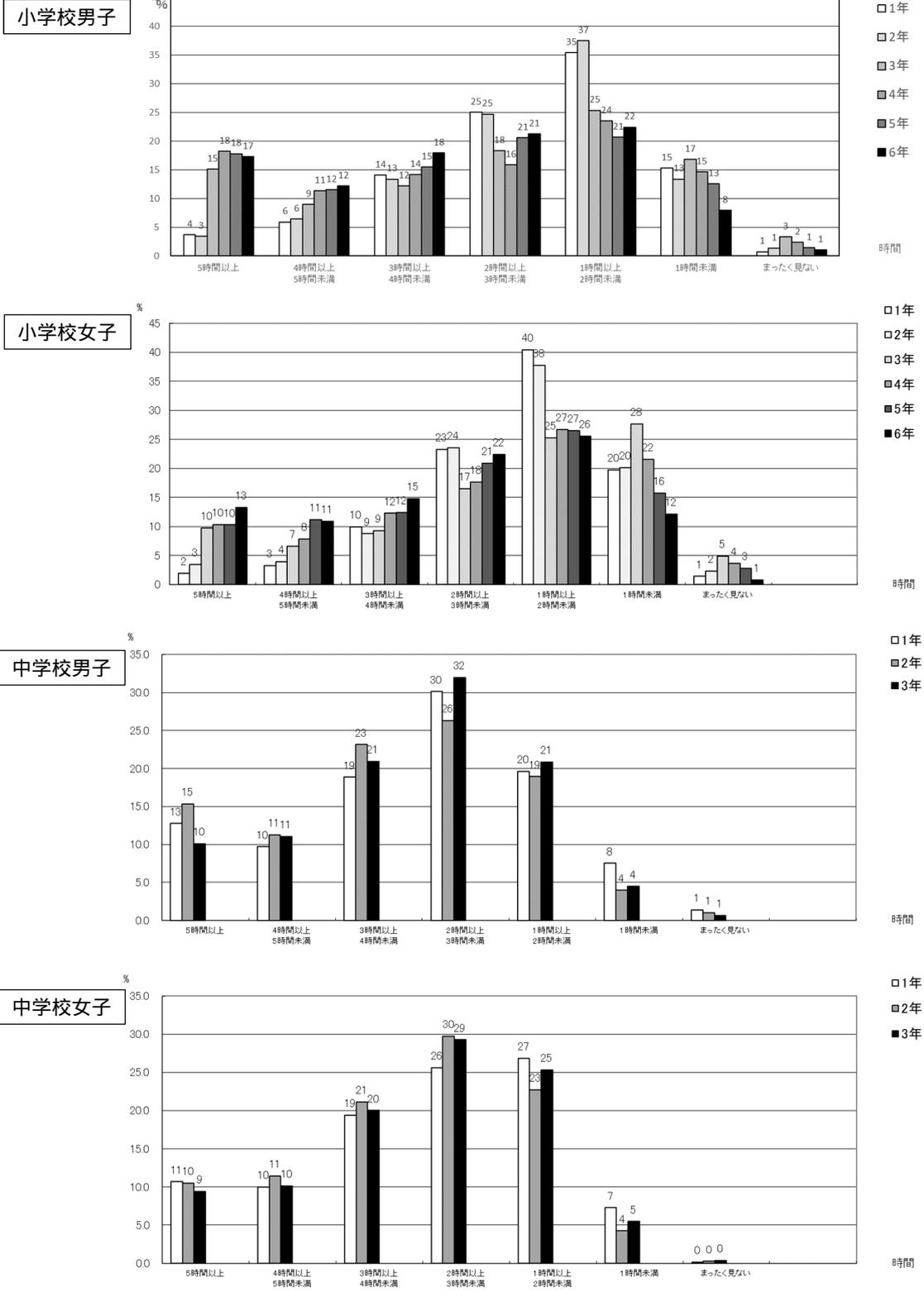
スクリーンタイムの状況

スクリーンタイム・・・平日、学校以外で、1日当たり、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を視聴している時間

インターネットやスマートフォンの普及、娯楽性の高いゲーム機等は、少なからず、子どもたちを運動遊びから遠ざける要因になっている。「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」（文部科学省）では、スクリーンタイムが1日3時間以上の児童生徒は体力が低い（特に男子に顕著）ことが示唆されている。

体力の向上に向けては、体育授業の充実はもとより、よりよい生活リズムの形成・定着に向け、「早寝・早起き・朝ご飯」の取組を一層充実させることが必要である。そのためには、携帯電話や、テレビ、インターネット等の適切な利用についても考え、望ましい生活リズムを定着させていくことが重要となる。

スクリーンタイム



小学校では、平均で男子37%、女子31%、中学校では、男子44%、女子41%の児童生徒が3時間以上のスクリーンタイムとなっている。

特に、小学校高学年男子のスクリーンタイムが多くなっている。