



# 学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

令和元年度 第8号

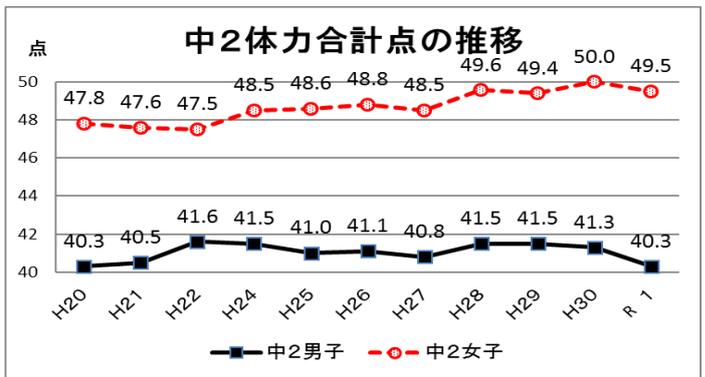
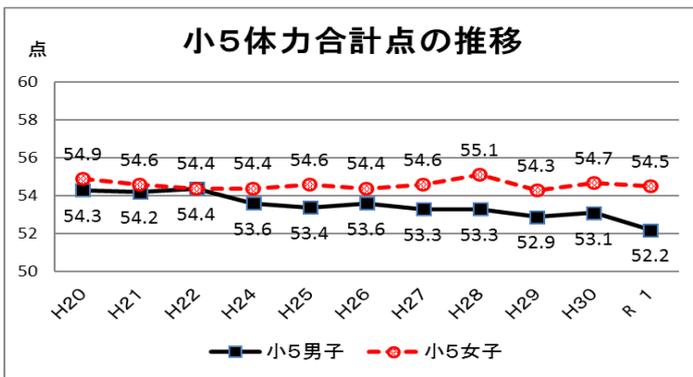
山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

## 令和元年度全国体力・運動能力運動習慣等調査の結果について

スポーツ庁は、全国の子どもの体力等の状況について、本年度の調査結果を12月下旬に公表しました。この調査は、小学校5年生と中学校2年生を対象に、各校で4月～7月に実施された体力テストの結果を集計したものです。

### ■ 体力合計点※の推移

○ 本県の「体力合計点」は、全ての調査対象で昨年度の記録を下回りました。

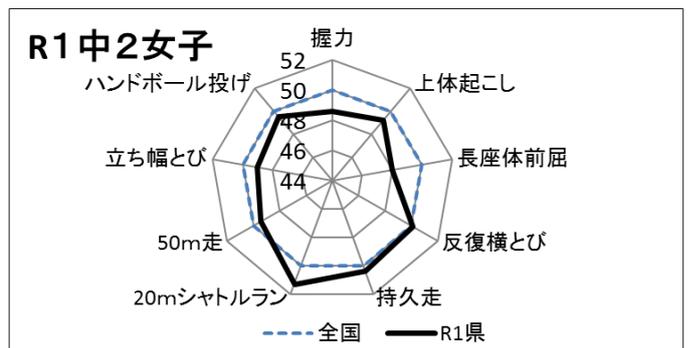
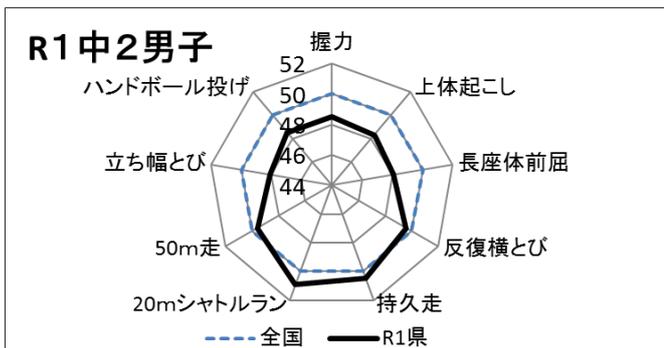
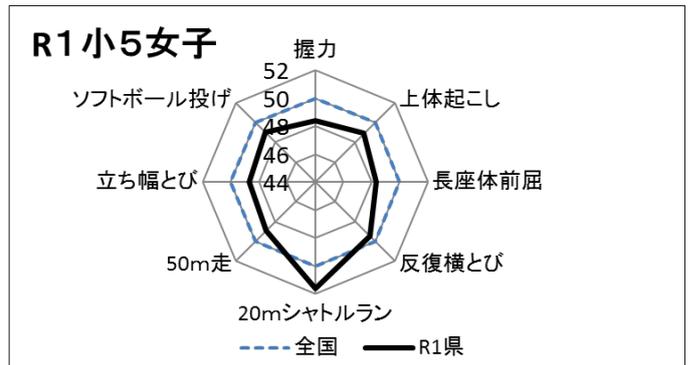
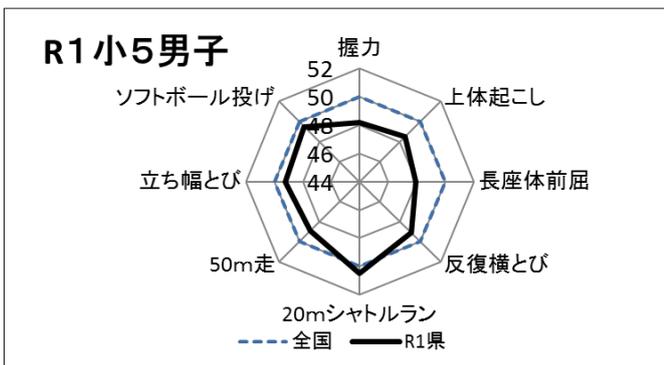


※体力合計点：「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（スポーツ庁）の体力テスト8項目（握力、50m走など）の得点の合計点

### ■ 各調査項目（8種目）の全国平均値との比較

○ これまで同様、20mシャトルラン（持久力）は、全ての調査対象で全国平均を上回りました。筋力、柔軟性等は全国平均を下回っています。

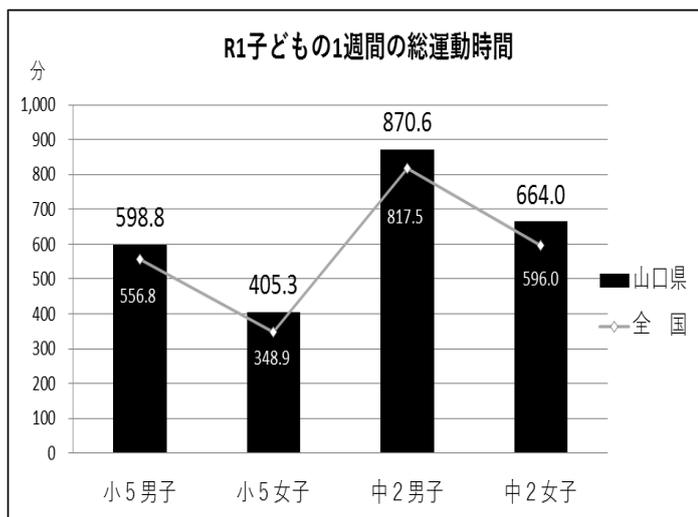
<全国平均値を「50」とした場合のレーダーチャート>



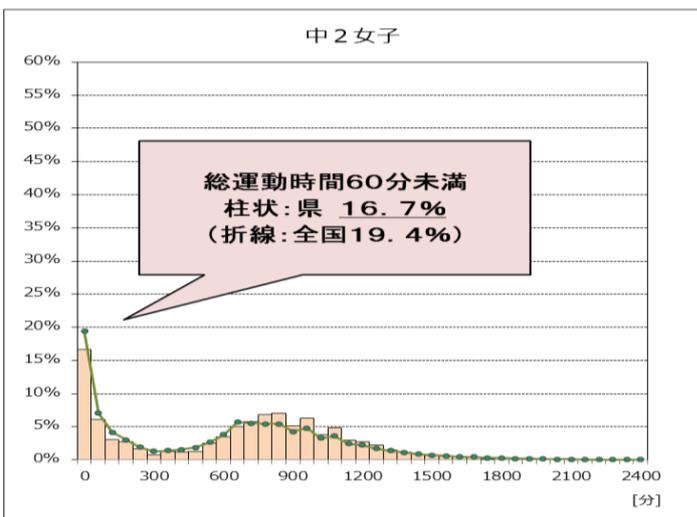
## ■ 運動習慣等の結果

- 1週間の総運動時間は、全ての調査対象で全国平均を上回りました。
- 1週間の総運動時間が60分未満の児童・生徒の割合は、男女共に全国平均を下回りました。中2女子においては、全国と同様に二極化傾向が見られます。
- 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と回答した児童・生徒の割合は、全ての調査対象で全国平均を上回りました。
- スクリーンタイム（テレビやゲーム機、スマートフォン等の画面を見ている時間）は、1日に3時間以上見ている児童の割合が、全国平均を上回りました。

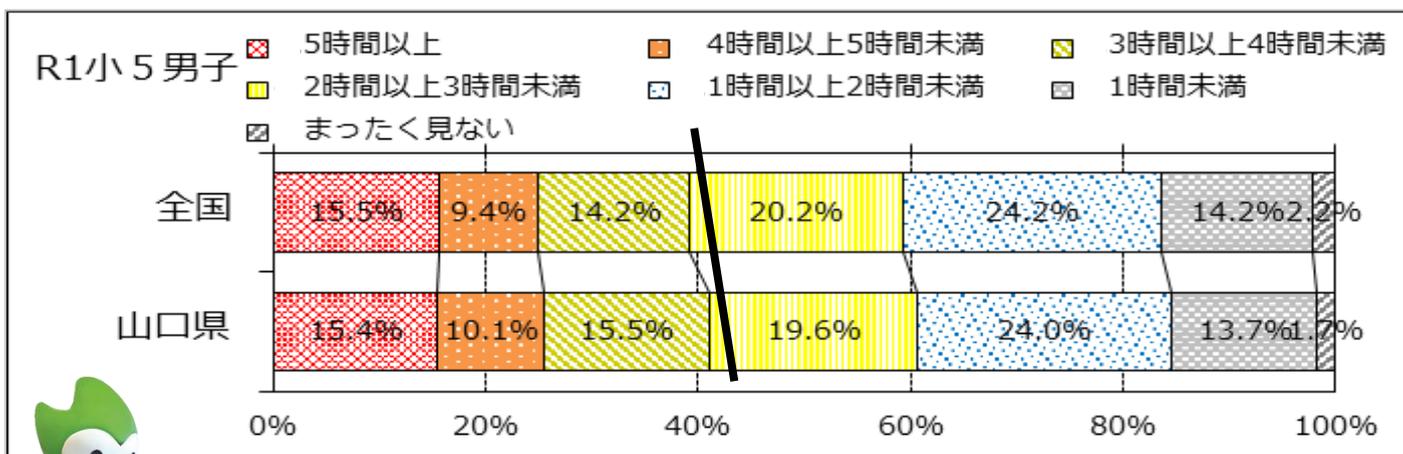
【1週間の総運動時間】



【1週間の総運動時間別の生徒の割合】（中2女子）



【1日あたり、テレビやゲーム機、スマートフォン等の画面を見ている時間】（小5男子）



## 運動習慣・生活習慣について考えてみましょう

これまでの調査結果から、子どもの運動習慣や生活習慣と体力には相関関係があると言われています。特にスクリーンタイムについては、全ての調査対象において年々増加している状況であり、スクリーンタイムが3時間を超えると、体力合計点が全国平均を下回るという調査結果も出ています。

体力は全ての活動の源になります。ぜひご家庭でも運動習慣・生活習慣について話題にしてください。