

帯広市立帯広第二中学校

平成 27 年度 全国体力・運動習慣等調査結果に関わる考察

種目ごとの記録の差と、偏差値（T 得点）による全国・全道との記録の差を見ると、次のようなことが特徴として挙げられる。

男子は全種目において全国平均を上回っている。

男子の種目では全道平均を上回るのももちろんのこと、全国平均もすべての種目で上回る結果となった。特に長座体前屈と 20m シャトルランにおいては大きく上回る結果となっている。体育の授業での体力づくりをはじめ、部活動での総合的な体力トレーニング等が良い結果をもたらしていると考えられる。

女子は 2 種目において全国平均を上回っている。

前年度、すべての種目において全国平均を上回ることができなかったが、今年度は 2 種目で全国平均を上回る結果となった。全道平均と比べると、6 種目が上回っている。やはり体育の授業で行っている体力づくり運動をはじめ、ダンスの授業を通して体を動かすことの楽しさなどを感じることができたことに加え、部活動等での体力づくりがこの結果に結びついたものと思われる。また握力と上体起こしでは全道平均を下回っているため、今後の課題となる。

生徒質問紙からは次のような特徴が見られた。

男子は「運動が好き」、「運動が得意」と答えた生徒の割合が全国平均に比べて 10% 以上も高い数値を示している。

運動への肯定的な意識が高く、曜日ごとの運動時間の比較でも全国を上回る曜日が多くなっている。また課題としては「朝食を食べない日もある」、「日によって寝る時間が異なる」、あるいは「平日の携帯電話やスマートフォンの使用時間が 1 時間程度」と答えた生徒の割合が高くなっているため、規則正しい生活習慣を身につけ、より健康への意識を高めていく必要がある。

女子は「運動がやや嫌い」、「運動がやや苦手」と答えた生徒の割合が全国平均に比べて、若干高い数値を示している。

「運動が得意」と答える生徒の割合も全国よりも高いが、全体的に見ると若干否定的な意識が高く、曜日ごとの運動時間を見ても全国を下回る曜日が多くなっている。今後も継続的な取り組みが必要である。女子は朝食、就寝時間等の規則正しい生活習慣が身につけている生徒は多い。ただゲーム、スマートフォンの使用時間が1時間程度と答えている生徒の割合が高いため、より健康への意識を高める必要がある。

今後の対策

- ・体力テストの結果分析から、生徒個々の課題を明確にして、各自に具体的な目標を提示し、意欲的に運動に取り組ませる。
- ・体育の授業において、体力づくり運動（筋力トレーニング、ダンス）をできるだけ多く取り入れ、継続的に体力の向上を図る。
- ・体力テストプラス1（1cm, 1m, 1回, 1秒の向上）運動の実施
正しいボールの投げ方、自分の体の使い方の工夫、ストレッチによる柔軟性の向上など。
- ・行事や生徒会活動の中にスポーツを通して交流できるイベントを取り入れる。
昼休みドッジボール大会など。
- ・学校だよりや保健だよりなどの通信等を活用して、朝食摂取率100%などより一層健康への意識が高まるような情報提供を行っていく。
- ・小学校との連携による「体力向上のための小中9年間プラン」の作成。