

全国調査からみる 子どもの体力



市内の小学5年生と中学2年生を対象にした令和3年度の「全国体力・運動能力、運動週間等調査」の結果が公表されました。調査内容は握力や上体起こし、ボール投げなど8種目の実技と運動や生活習慣などに関する質問です。調査結果をもとに子どもたちの体力の実態を紹介します。

実技調査の結果は

実技調査(グラフ1)では、中学生女子と小学生女子がともに7種目で全国平均を上回り、中でも中学生が反復横とび、小学生はシャトルランが得意。中学生男子は上体起こしや反復横とびなど3種目、小学生男子は50メートル走やソフトボール投げなど4種目で全国平均を上回りました。残りの種目は下回るか同程度でした。総合的にみると、小中学生とも瞬発力に優れており、中学生は柔軟性(長座体前屈)、小学生は敏捷性(反復横とび)に課題があります。

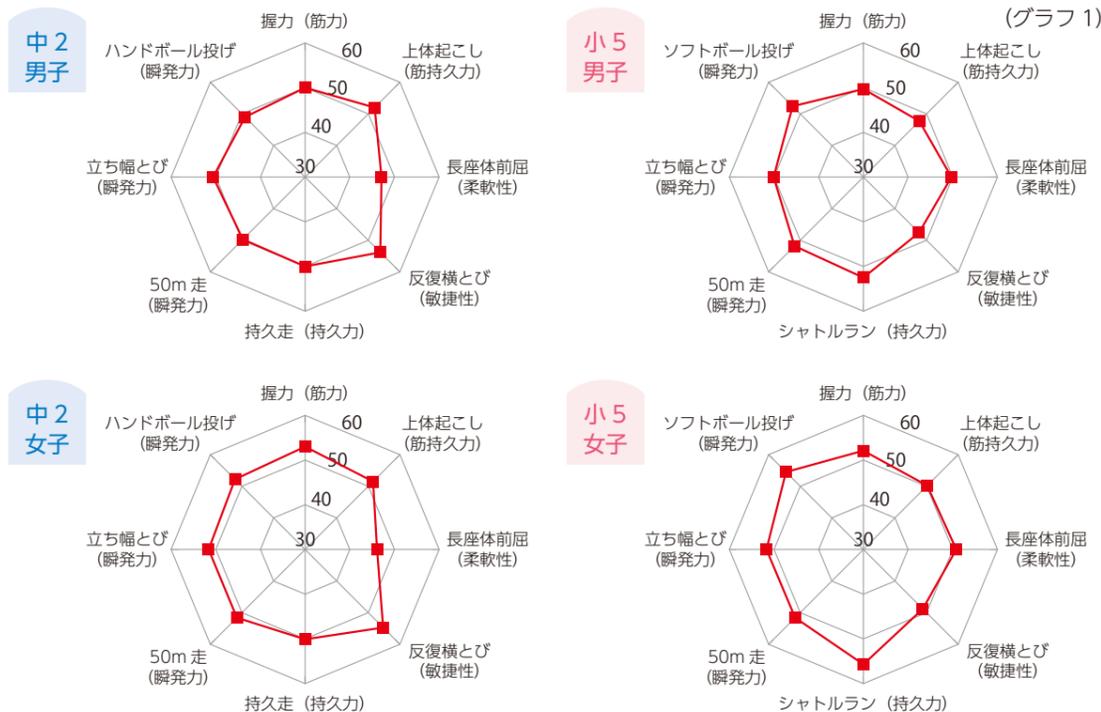
運動好き?嫌い?子どもら前向きな回答

質問調査では、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かどうかの質問(グラフ2)に対して、「好き」「やや好き」と答えた割合が小学生男子と中学生男女は全国値より高いか同程度となっています。一方で小学生女子は全国値より3.9ポイント低くなっています。しかし、総合的には子どもたちが運動やスポーツに前向きに取り組んでいるとみられます。

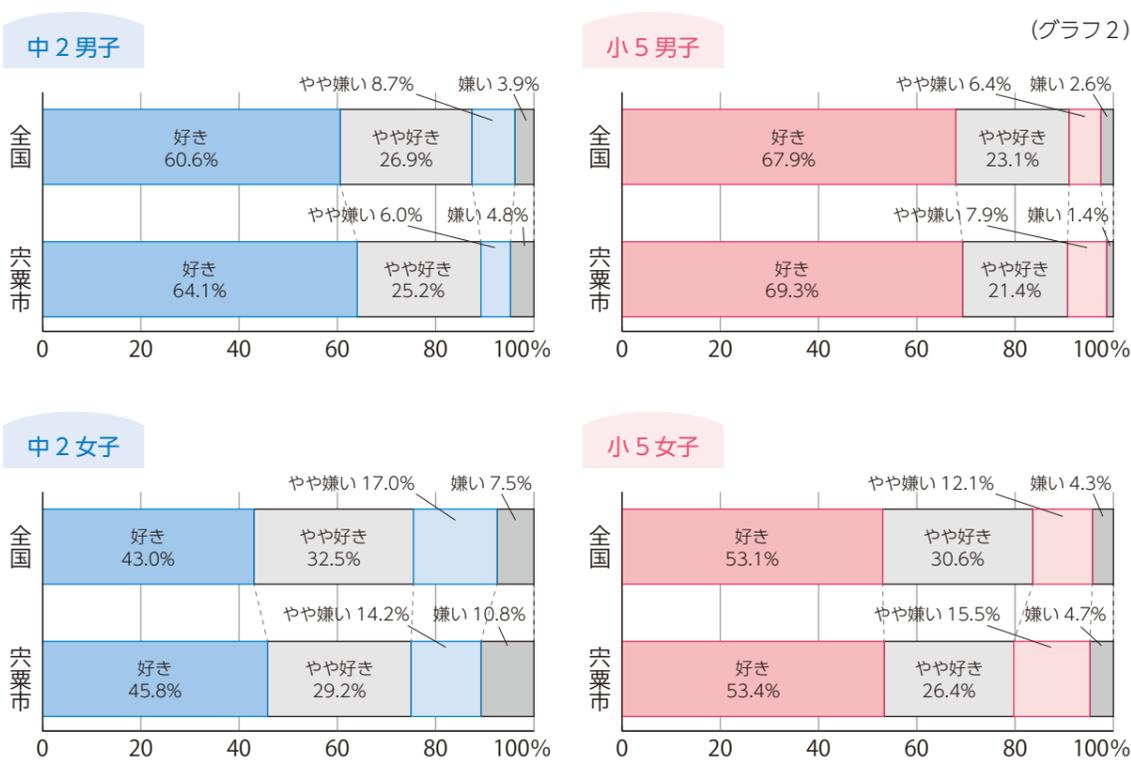
1日の睡眠時間に関する質問(グラフ3)では、7割を超える小学生が8時間以上の睡眠を取っており、前回の令和元年度調査とほぼ同程度の割合でした。中学生では6時間以上の睡眠が9割近くになっています。

実技調査の結果から

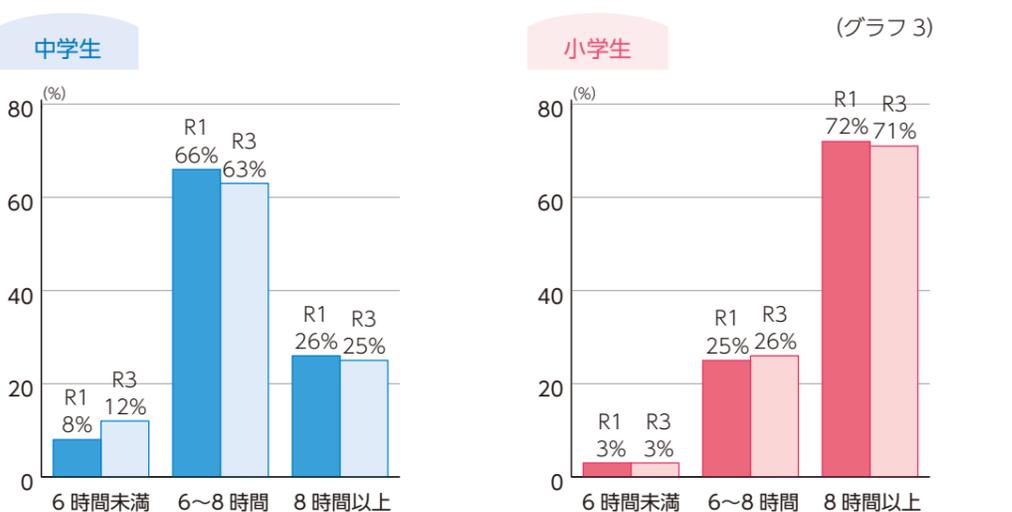
※全国の平均値は50とされ、六粟の子どもの平均値は赤線で表示されています。



質問調査の結果から 運動やスポーツをすることは好きですか?



1日の睡眠時間はどれくらいですか?



運動への関心高める

「1-たんチャレンジ」や「2-たんチャレンジ」が小中学校などで行われています。子どもたちの体力や課題とされている柔軟性と敏捷性の向上につながるため、家庭でも継続的に運動を取り入れてみましょう。

小中学校での取組例

- ▽リズムジャンプやリズムトレーニングなど音楽を取り入れた準備運動を継続的に行う(敏捷性や巧緻性の向上)
- ▽ストレッチやペアでの柔軟体操を取り入れた準備運動を継続的に行う(柔軟性の向上)
- ▽休み時間などに運動を推進する「体力アップ週間」の実施など、全校で体力づくりを行う(全体的な体力の向上)
- ▽全校で鬼ごっこや遊具を使った外遊びを行う(全体的な体力の向上)

ノー部活デー実施中!

中学校では部活動を週に平日と休日それぞれ1日以上休みにする「ノー部活デー」が実施されています。子どもたちの心身のリフレッシュなど有効に活用しましょう。