

# 平成26年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 概要

## 実粟のこどもたちの体力

全国の小学校5年生と中学校2年生を対象に「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が実施されました。調査をもとに実粟のこどもたちの実態をお知らせします。

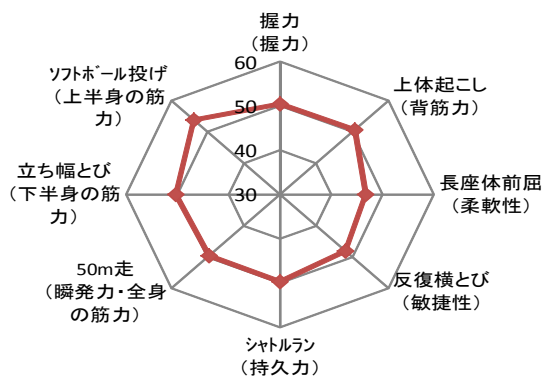
### 運動能力に関する調査の結果

グラフのみかた

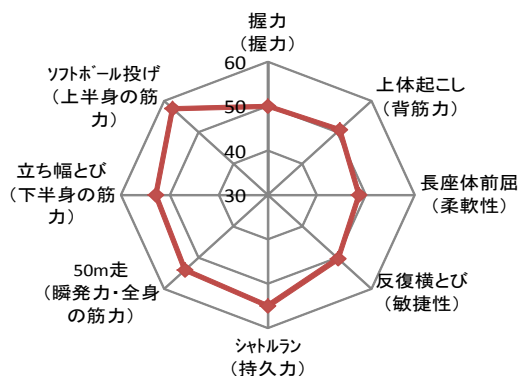
全国のこどもの測定平均値を50として示しています。数値が大きいほど優れているといえます。

※ 実粟のこどもの平均値は赤線で表示

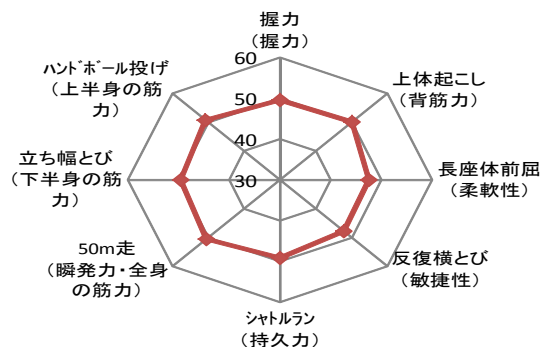
【小学校5年生・男子】



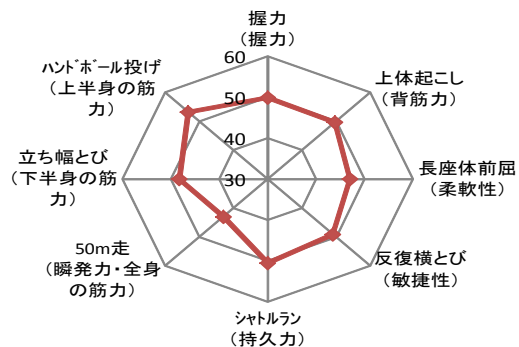
【小学校5年生・女子】



【中学校2年生・男子】



【中学校2年生・女子】

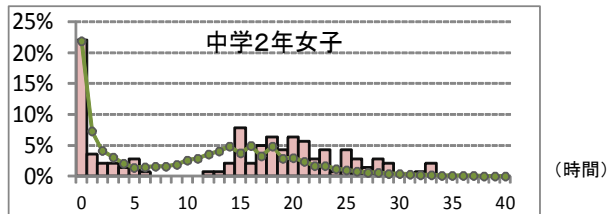
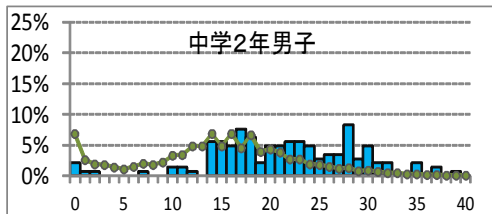
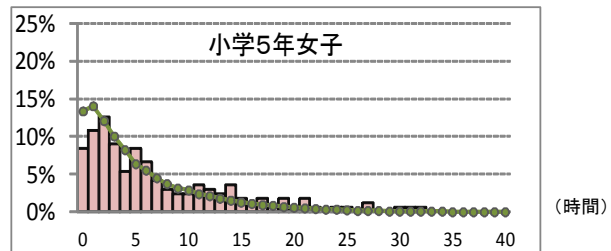
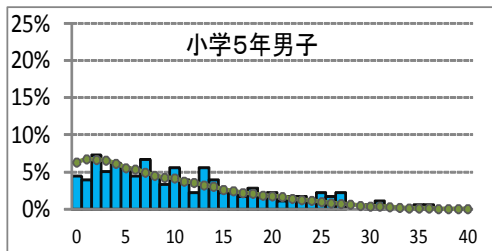


実粟市のこどもたちは上半身の筋力が優れている反面、柔軟性に課題が見られました。この状況を踏まえ、平成26年度から「しーたんチャレンジ」事業を、市内すべての幼稚園・小中学校で実施しました。来年度も引き続き「しーたんチャレンジ2015」事業をとおして、授業や休み時間の過ごし方などの改善に取り組み、体力向上に努めていきます。

# 児童生徒質問紙調査の結果

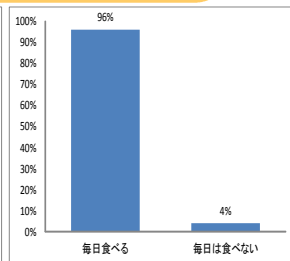
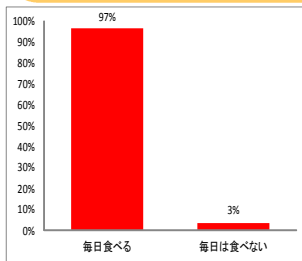
## 1週間の総運動時間の状況

グラフのみかた  
1週間の総運動時間（体育の授業を除く）をグラフにしました。折れ線グラフは全国平均、棒グラフは宍粟市の平均値を示しています。



平成20年度から実施されている全国体力調査の結果からは、運動やスポーツをすることもとしないこどもの二極化が明らかになっています。宍粟市においても、特に女子において運動をほとんどしない児童生徒が多くなっています。

## 朝食の摂取状況

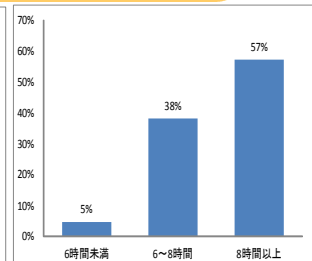
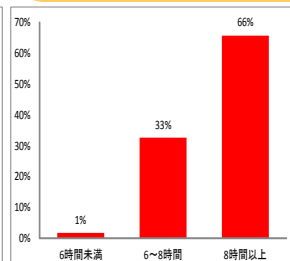


(小学校5年生)

(中学校2年生)

小中学生とも95%以上のこどもたちが、きちんと毎日朝食をとっています。しかし、中学生になると毎日朝食をとらないこどもたちも増加する傾向にあります。

## 1日の睡眠時間



(小学校5年生)

(中学校2年生)

小中学生とも6割程度のこどもたちが、8時間以上の睡眠をとっています。しかし、中学生になると睡眠時間が6時間に満たないこどもたちも5%程度います。

体力は人間のあらゆる活動の源であり、物事に取り組む意欲や粘り強さを支える大事なものです。

学校における体力づくりと家庭における生活習慣の改善（早寝・早起き・朝ご飯の習慣定着など）により、宍粟のこどもたちの体力を向上させていきましょう。