

平成 23 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 「活用シート」使用の手引き

[1] 配布の趣旨

- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の3年間(平成20年度～22年度)における調査で明らかになった内容を取り上げて、児童・生徒が自分の体力等を十分に理解し、運動習慣の確立や生活習慣の改善等に役立てることを目的として、活用シートを作成しました。
- 学校においては、授業等の指導に活用いただくとともに、児童・生徒が家庭に持ち帰ることで、家族で子どもの体力について考えるための一助となるよう、活用いただくこともできる内容となっています。

[2] 活用シートの構成内容

1 自分の体力を知ろう <1 ページ>

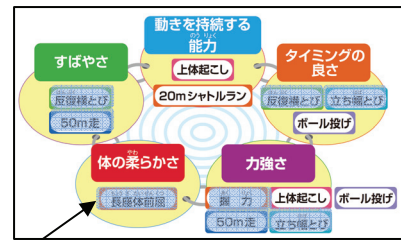
- 実技に関する記録と得点を記入して、全国の状況と比べたり、体力の要素でみることを通して、自分の体力の状況について、理解を深めることができる内容となっています。
- ①ステップ1で、表1「自分の記録表」に記録を記入した後、表2「種目別得点表」に自分の得点欄を枠囲みして、全国平均と比べることにより、自分の体力の現状を把握することができます。得点は、相対的な自分の記録についての評価となります。また、発育を考慮しながら、来年度への目標の設定に役立てることができます。
- ②ステップ2で、体力要素の観点から、各自の要素ごとの課題や今後の取組を検討することができます。

表2 種目別得点表

男子	得点	握力 26kg以上	上体起こし 26回以上	長座 49cm以上	投擲 50点以上	20m シャトルラン 80回以上	50m走 8.0秒以下	立ち幅 192cm以上	ソフト ボール投げ 40m以上
10	23~25	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~154	18~23
5	11~13	12~14	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17

①自分の得点欄を鉛筆などで囲みます。

アミ掛けの部分が全国平均



②小学生は、自分の得点が全国平均と同じか上回っている種目をめりつぶします。

2 運動習慣と体力の関連をみてみよう <2 ページ>

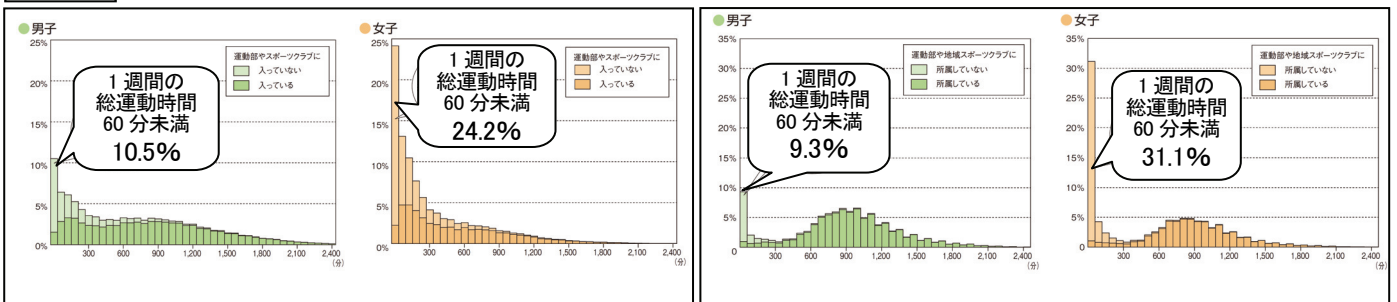
調査でわかったこと

- ①1週間の総運動時間が長い児童・生徒ほど、体力合計点が高い傾向にある。(活用シート参照)
- ②1週間の総運動時間が60分未満の児童・生徒が多くみられる。特に、女子にその傾向が顕著となっている。(下図参照)

参考資料

小学校 (平成22年度報告書 p46 参照)

中学校 (平成22年度報告書 p98 参照)



活用シート

- 1週間の総運動時間を記録し、増やせる運動時間を記入することにより、運動習慣について考えることができます。
- ①ステップ2の「記録シート」に1週間の運動の様子を記入して、1週間の総運動時間を計算します。その後、ステップ1のグラフではまる口にチェックして、自分の運動時間と体力合計点との状況を確認します。
- ②ステップ2の「記録シート」で運動していないマスを囲んで、どれくらい運動時間を増やせるかを考えて、ステップ3の表に記入します。

3 生活習慣と体力の関連をみてみよう <3 ページ>

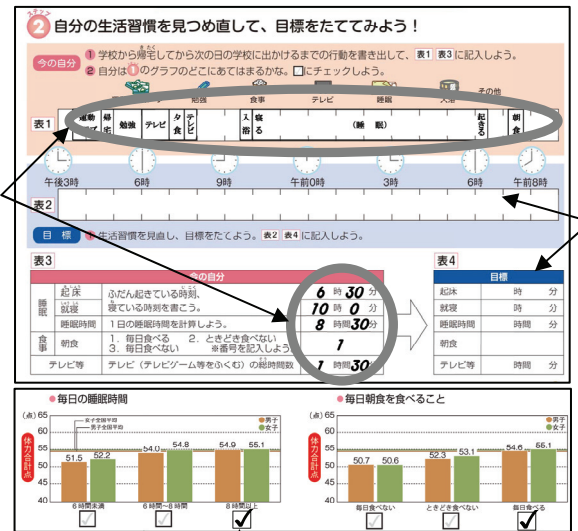
調査でわかったこと

- ①睡眠時間は、小学生は8時間以上、中学生は6時間～8時間が、男女とも体力合計点が最も高い。(活用シート参照)
- ②毎日朝食を食べている児童・生徒は、男女とも体力合計点が高い。(活用シート参照)

活用シート

■学校から帰宅してから翌日登校するまでの、ふだんの日の生活の様子を記入するを通して、生活習慣の改善(特に睡眠時間の確保)を考えることができます。

- ①「今の自分」の生活の様子を、表1と表3に記入します。
- ②ステップ1の2つのグラフであてはまる口にチェックして、自分の睡眠や朝食と体力合計点との状況を確認します。
- ③睡眠時間が十分にとれているかなど、自分の生活習慣を見直して、改善の目標を表2と表4に記入します。
- ④ステップ3で、運動習慣(1週間の総運動時間)と生活習慣の目標を達成するために、どのように工夫したらよいかを記入させてください。



4 体育の学習に積極的に取り組もう <4 ページ>

調査でわかったこと

- ①体育の授業で「コツがわかった」人は、小学生で約80%、中学生で約75%が「うまくできるようになった」と答えている。

●「コツがわかった」×「うまくできるようになった」のクロス集計

(平成21年度調査 男女の合計 %)

		コツがわかった × うまくできるようになった				
		うまくできるようになった	ややできるようになった	あまりできるようにならなかった	できるようにならなかった	
小学校	コツがわかった	80.1	18.4	1.1	0.3	
	コツがわからなかった	11.7	22.7	30.0	35.2	
中学校	コツがわかった	73.7	24.7	1.1	0.3	
	コツがわからなかった	4.4	16.1	31.2	47.8	

- ②体育の授業で「うまくできるようになった」人は、小学生で約85%、中学生で約80%が「体育の授業が楽しい」と答えている。

●「うまくできるようになった」×「体育の授業が楽しい」のクロス集計

(平成21年度調査 男女の合計 %)

		うまくできるようになった × 体育の授業が楽しい			
		楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
小学校	うまくできるようになった	86.1	12.5	1.0	0.3
	うまくできるようにならなかった	18.7	22.0	21.9	36.9
中学校	うまくできるようになった	78.2	19.8	1.5	0.5
	うまくできるようにならなかった	7.3	17.3	22.5	52.6

- ③体育の授業で「コツがわかった」「体育の授業が楽しい」と答えた児童・生徒は、体力合計点が高い。

活用シート

■体育の授業で、運動の楽しさや喜びを感じさせることが、運動好きの子どもを育成することに繋がっていきと考えられます。

<コツがわかる → うまくできるようになる → 体育の授業が楽しい>

の関連が見られており、児童・生徒が授業を楽しみと感じ、意欲・関心を持って積極的に取り組むことが、結果として体力の向上に繋がることがうかがえます。そこで、体育の授業でコツをつかむことを中心テーマとして、取組の改善サイクルを一緒に考える構成としています。

- ①コツをつかむことが、運動ができるようになるという連続した改善サイクルであることを確認します。仲間と係わり合いながら、学習の目標を達成し、各自が次のステップに進んでいく様子を理解することができるように配慮して下さい。