# 我が国における
# 子どもの体力向上の実践

文部科学省スポーツ・青少年局
生涯スポーツ課
日比野　幹生

# 平成17年度 子どもの体力向上施策の概要

## ☆体力向上キャンペーンの展開

- ◆キャンペーンポスター・標語の作成・配布
- ◆キャンペーンソング＆ダンスの制作・普及
- ◆ホームページの開設
- ◆タウンミーティグの開催

## ☆スポーツ選手ふれあい指導事業の展開

- ◆全国へのスポーツ選手等の派遣

## ☆スポーツ・健康手帳等の作成・配布

- ◆ｽﾎﾟｰﾂ･健康手帳及びｶｰﾄﾞ等の作成

## ☆子ども体力向上実践事業

- ◆子どもの体力向上実践協議会
- ◆子どもの体力向上実践地域

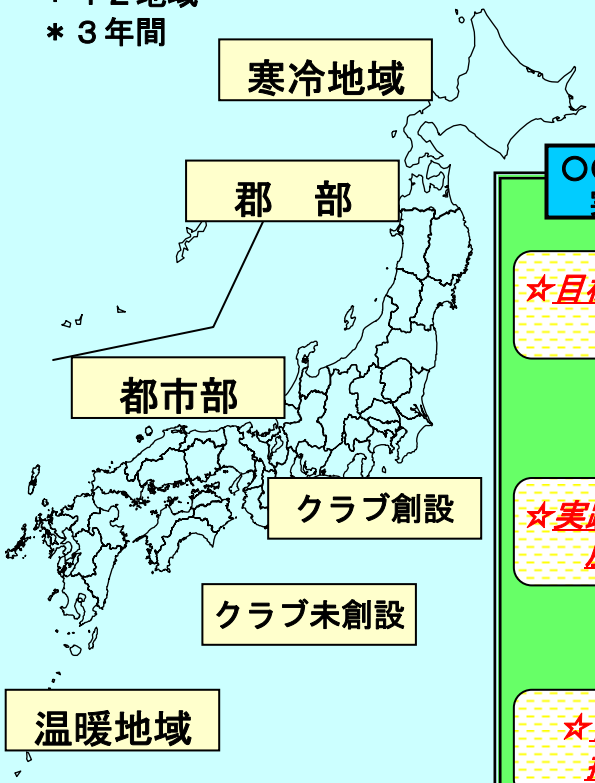
## 子どもの体力向上

学　校　　家　庭　　地　域

# 子どもの体力向上実践事業

## 実 践 地 域

＊４２地域
＊３年間




**〇〇県〇〇地区 実行委員会**

- ☆目標の設定
- ☆実践プログラム展　開
- ☆目標達成度把　握

**子どもの体力向上のための総合的な方策の効果的推進**

☆実践活動と併せて実施
◇タウンミーティング　◇ｽﾎﾟｰﾂ選手ふれあい指導事業
◇ｷｬﾝﾍﾟｰﾝ・ﾎﾟｽﾀｰ募集　◇ｽｽﾎﾟｰﾂ健康手帳　　外

## 都道府県教育委員会

## 文部科学省

☆企　画

**子どもの体力向上実践協議会**

☆評　価

全国連絡会議

## 実証されたプログラムの提供

## 地方自治体

**全国各地での子どもの体力向上の推進**

## ３　調査種別及び調査票回収数

（人）

| | 子ども調査 | 子ども調査<br>生活習慣記入票 | 保護者調査 | 教員調査 |
|---|---|---|---|---|
| 実践校 | 28,884 | 28,509 | 28,630 | 1,116 |
| 協力校 | 24,590 | 24,148 | 24,345 | 960 |
| 合計 | 53,474 | 52,657 | 52,975 | 2,076 |

## ４　実施期日

子ども、保護者、教員の各調査とも平成16年10月14日（木）～11月10日（水）に実施。ただし、子ども調査の生活習慣記入表は、木曜日から祝日を含まない1週間に実施。

# Ⅱ　子どもの体力に関する生活実態調査結果の概要（実践校）

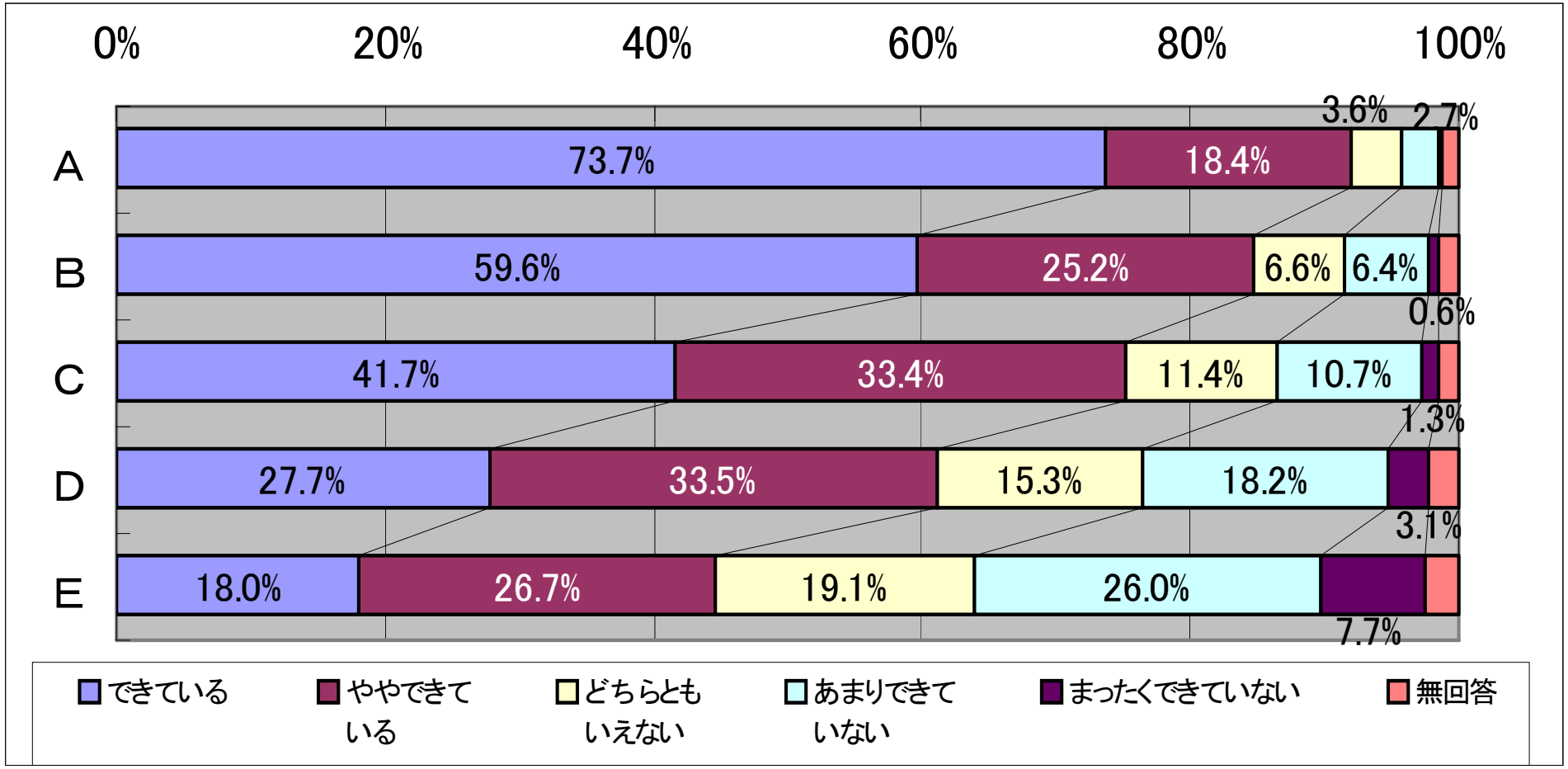
## １　子どもの生活実態

*～子どもの1日の生活は、どのようになっているのか～*

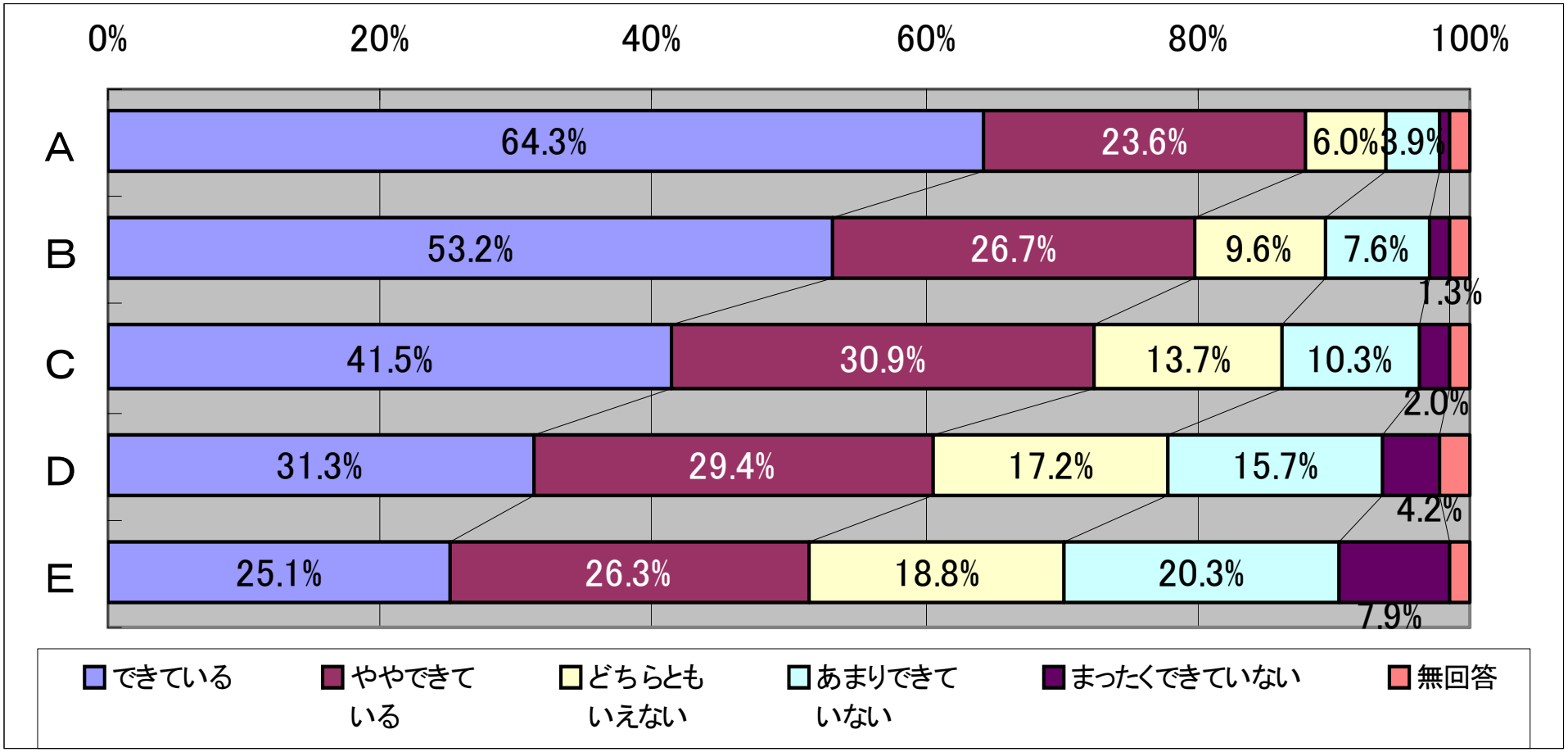
| 生活の様子 | | 男　子<br>平均値 | 女　子<br>平均値 |
|---|---|---|---|
| 起床時間 | | 6時40分 | 6時40分 |
| 朝ご飯をきちんと食べる | | 4．68日/5日中 | 4．72日/5日中 |
| 通学徒歩時間（往路） | | 17．76分 | 18．03分 |
| 学校での運動・遊び（体育の授業は除く） | 時間 | 32．34分 | 26．63分 |
| | 仲間（人数） | 9．10人 | 8．10人 |

| 生活の様子 | | 男　子<br>平均値 | 女　子<br>平均値 |
|---|---|---|---|
| 放課後の運動・遊び | 時間 | 34．64分 | 27．61分 |
| | 仲間（人数） | 4．69人 | 3．80人 |
| 家に帰った時刻 | | 17時14分 | 17時16分 |
| 家での勉強時間 | | 51．69分 | 53．94分 |
| テレビ・ビデオ時間 | | 98．41分 | 103．27分 |
| パソコン・テレビゲーム時間 | | 49．77分 | 31．43分 |
| 就寝時刻 | | 21時45分 | 21時49分 |
| 睡眠時間 | | 8時間52分 | 8時間51分 |

# 体力評価×遊びや運動・スポーツ時間
# （子ども問2）【男子】
## A:高体力群ーーーーE:低体力群

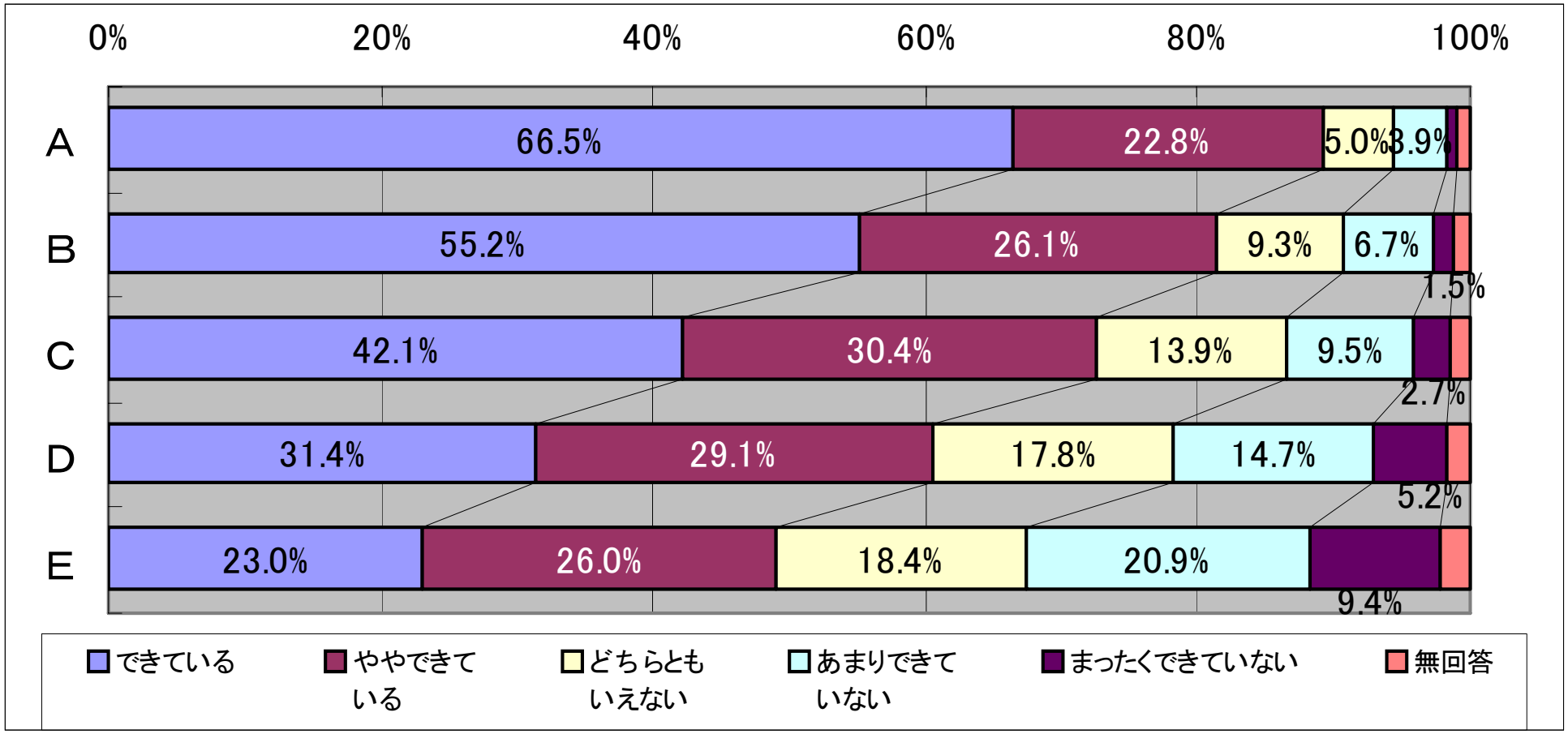


# 体力評価×遊びや運動・スポーツ場所
# （子ども問3）【男子】
## A:高体力群ーーーーーE:低体力群



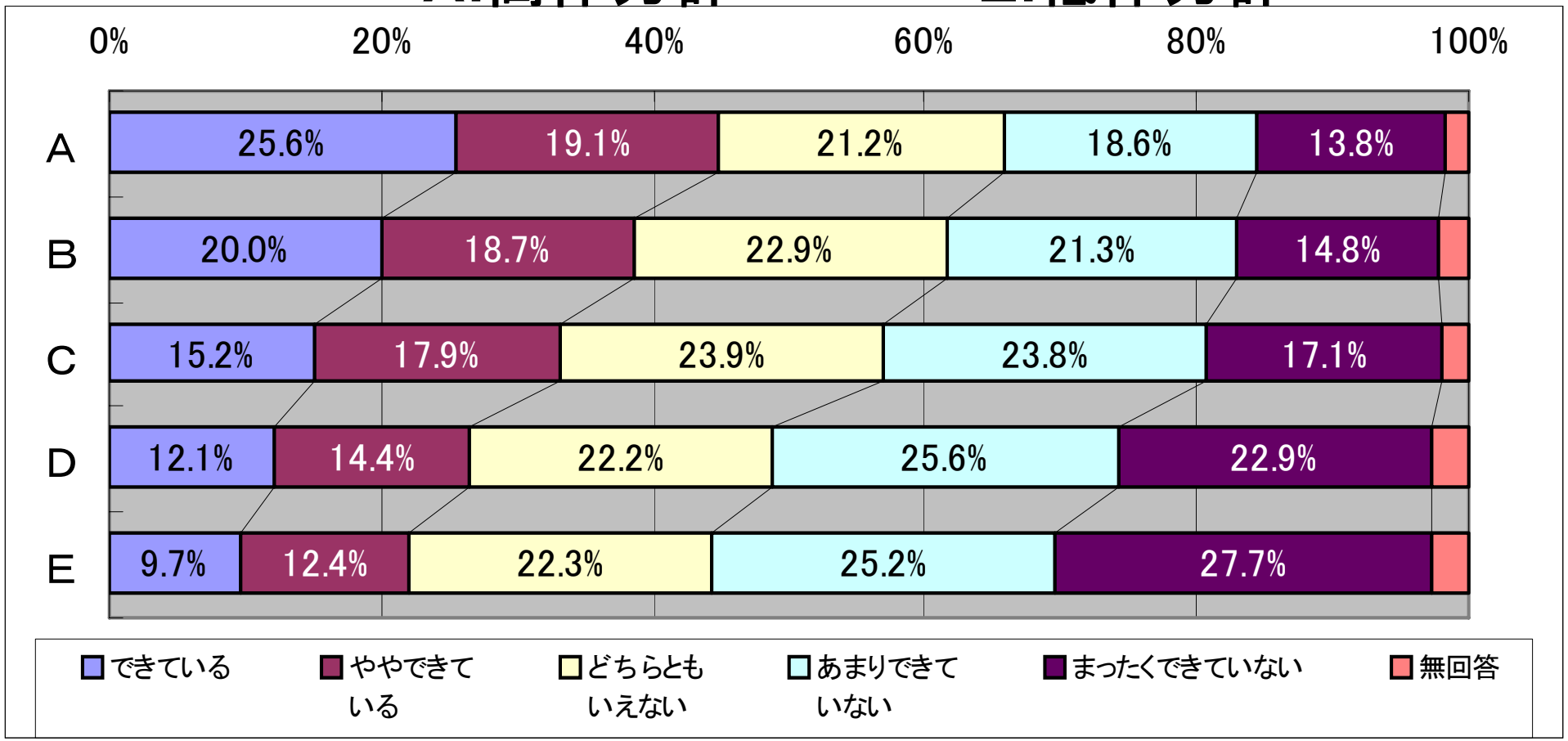
# 体力評価×遊びや運動・スポーツ仲間
# （子ども問4）【男子】

## A:高体力群ーーーーE:低体力群

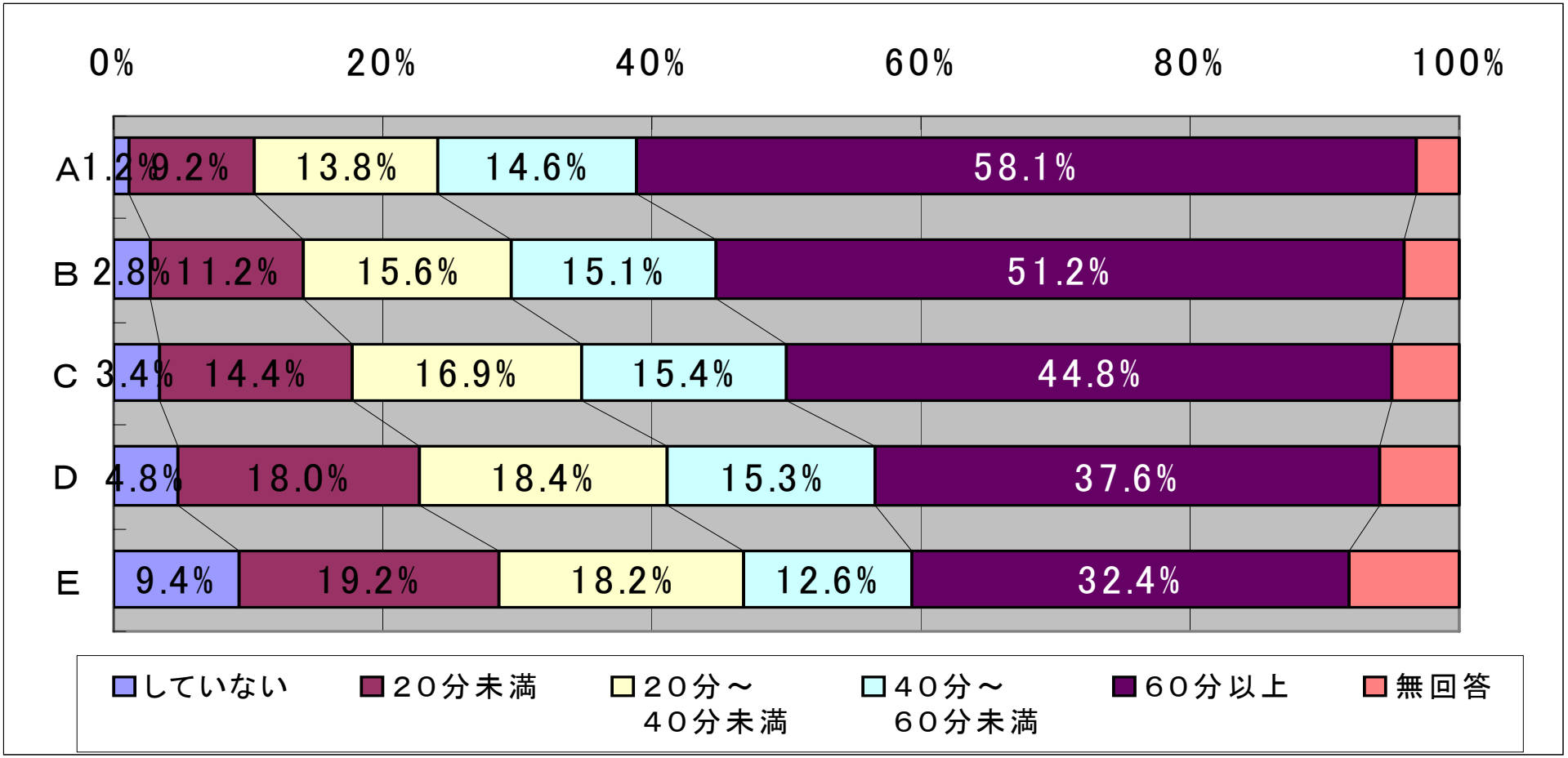


# 体力評価×親（または家族）といっしょに運動・スポーツをしている（子ども問8_7）【男子】

**A:高体力群ーーーーーE:低体力群**



# 体力評価×運動・遊び・スポーツ時間
## （生活習慣記入表）【男子】
## A:高体力群ーーーーE:低体力群



# 調査概要

- 対象

  東京の中・高の生徒

  １９７８年から現在

  ８４０人×２８年

  東京・北海道の小・中・高の児童・生徒

  ２００３年から現在

  ２０校　のべ約５，０００人

- 内容　　体力・生活・健康・学校（授業）

# 体力のある学校とない学校

- T小学校
- Y小学校
- O小学校
- TK中学校
- F中学校
- TK高校

（体力あり）

- K小学校
- A小学校
- M小学校
- AK小学校
- I中学校
- N中学校

（体力なし）

東京

北海道

〈東京〉

〈北海道〉

朝食をしっかり食べる

よく歩く

ぐっすり睡眠

学校に行きたい！！

ほとんど歩かない

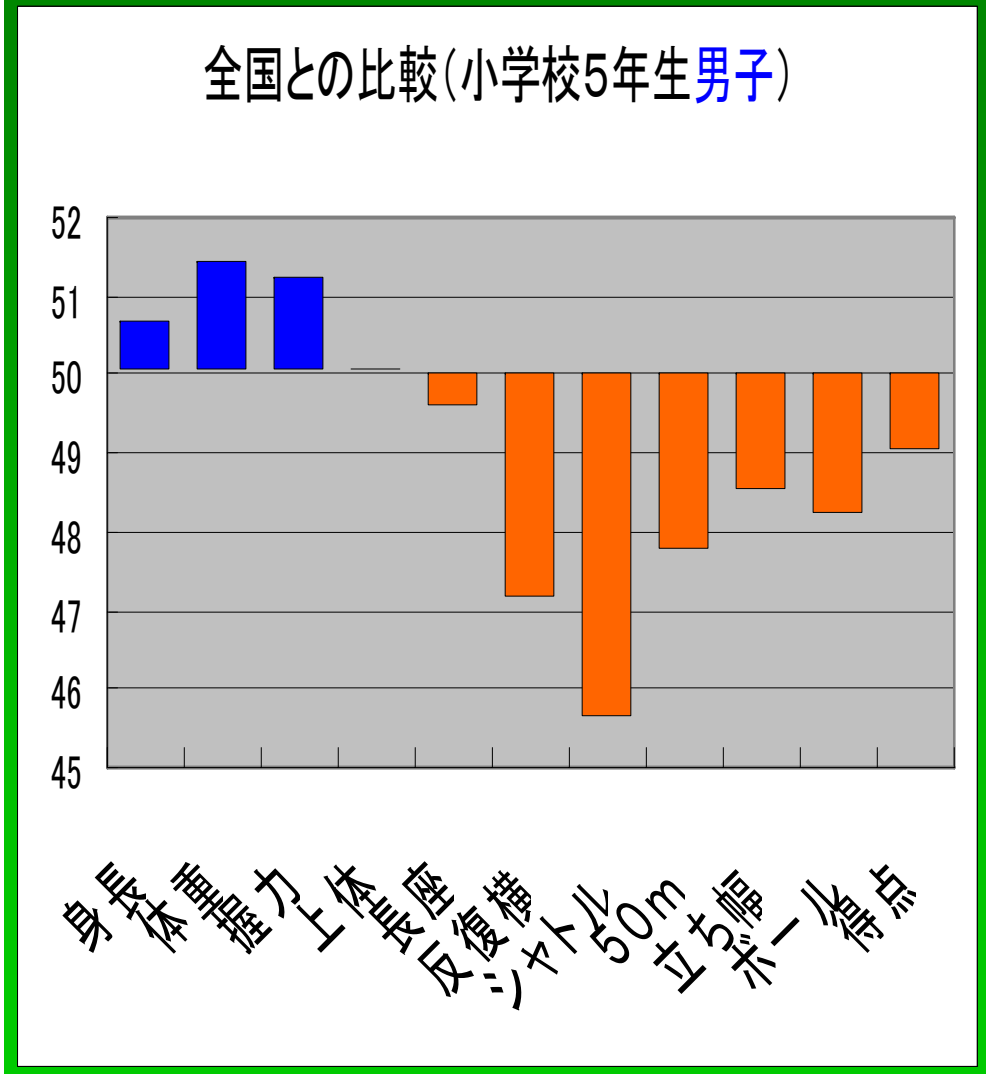
睡眠不足

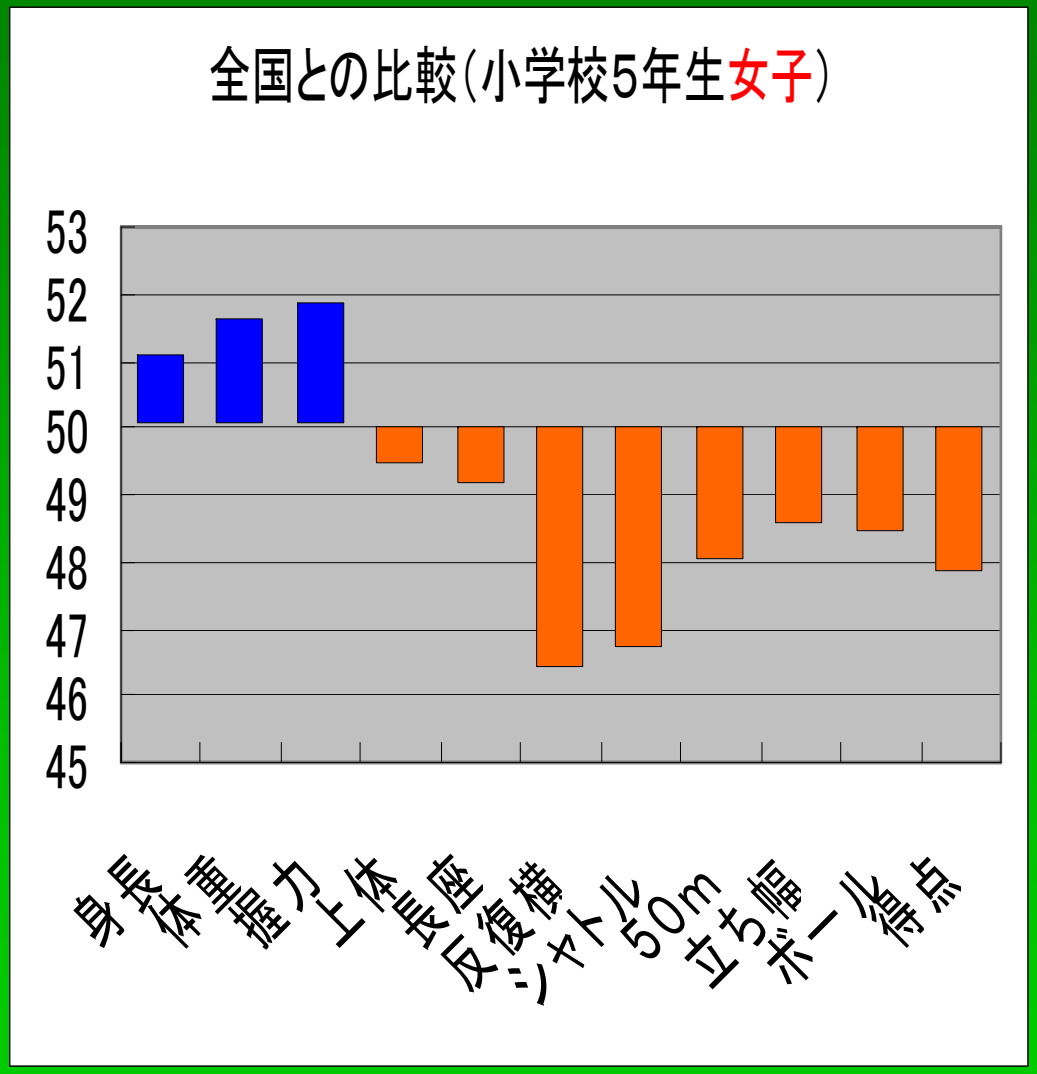
朝食抜き

体力が高い ⟷ 体力が低い

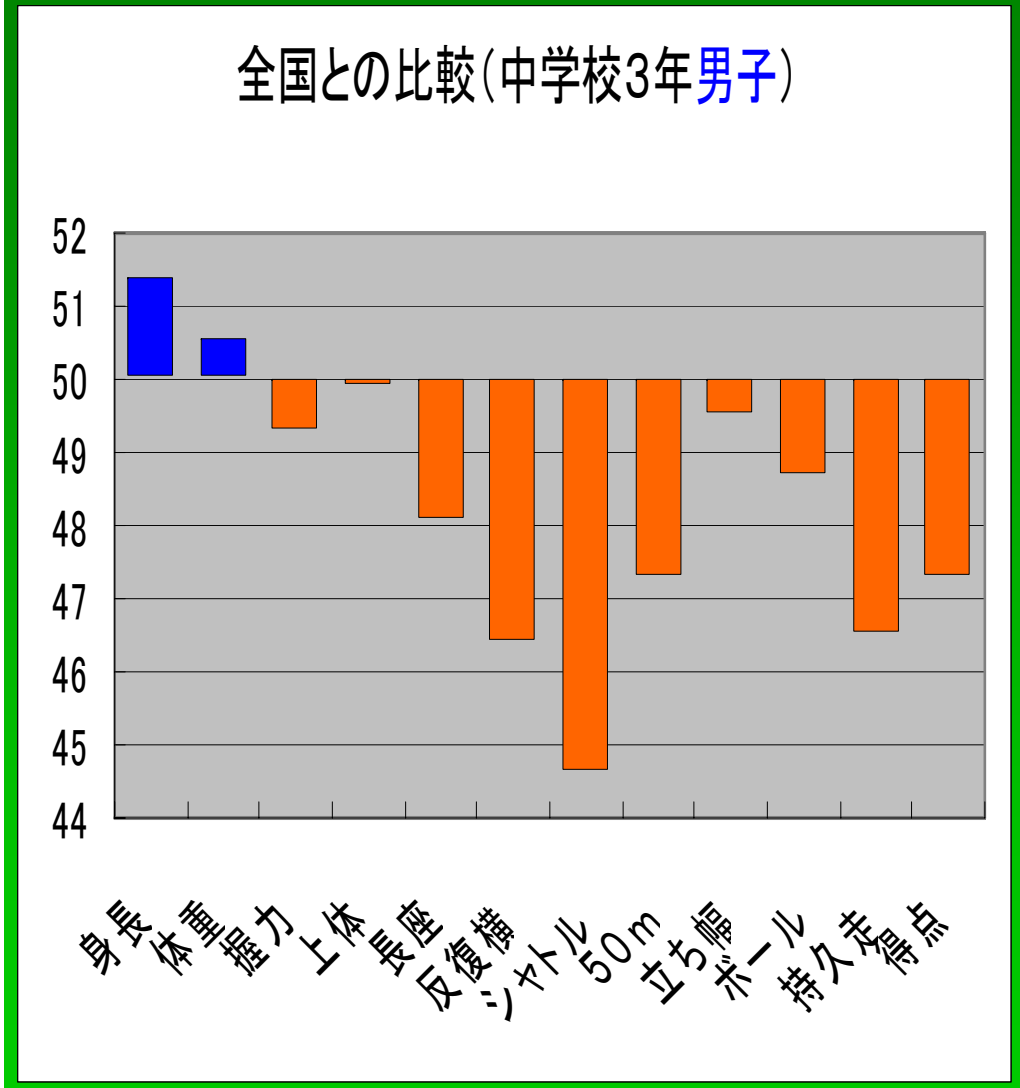
# 北海道の
# 子どもの
# 体力は？

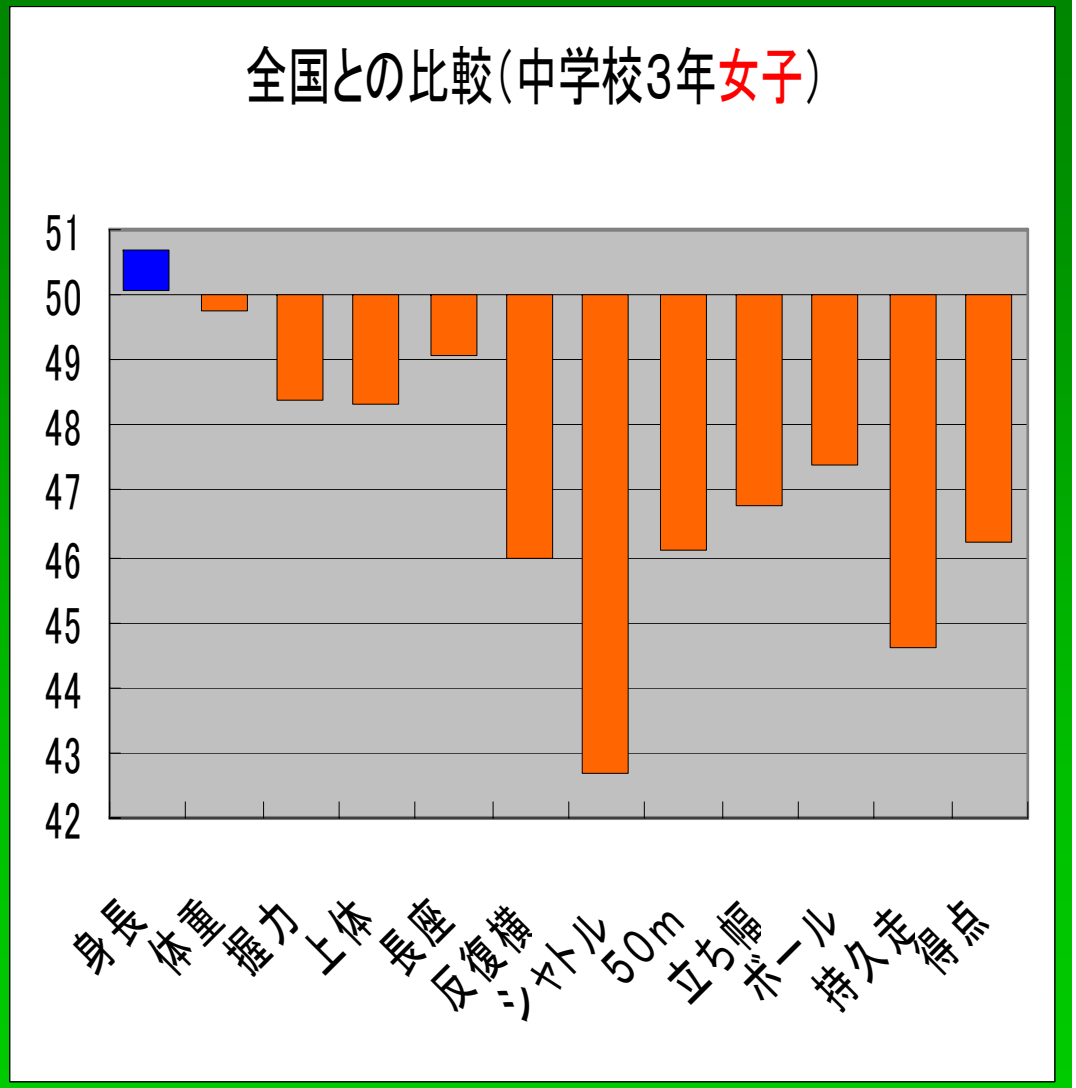
# 全国との比較・小学5年生　（Tスコア）



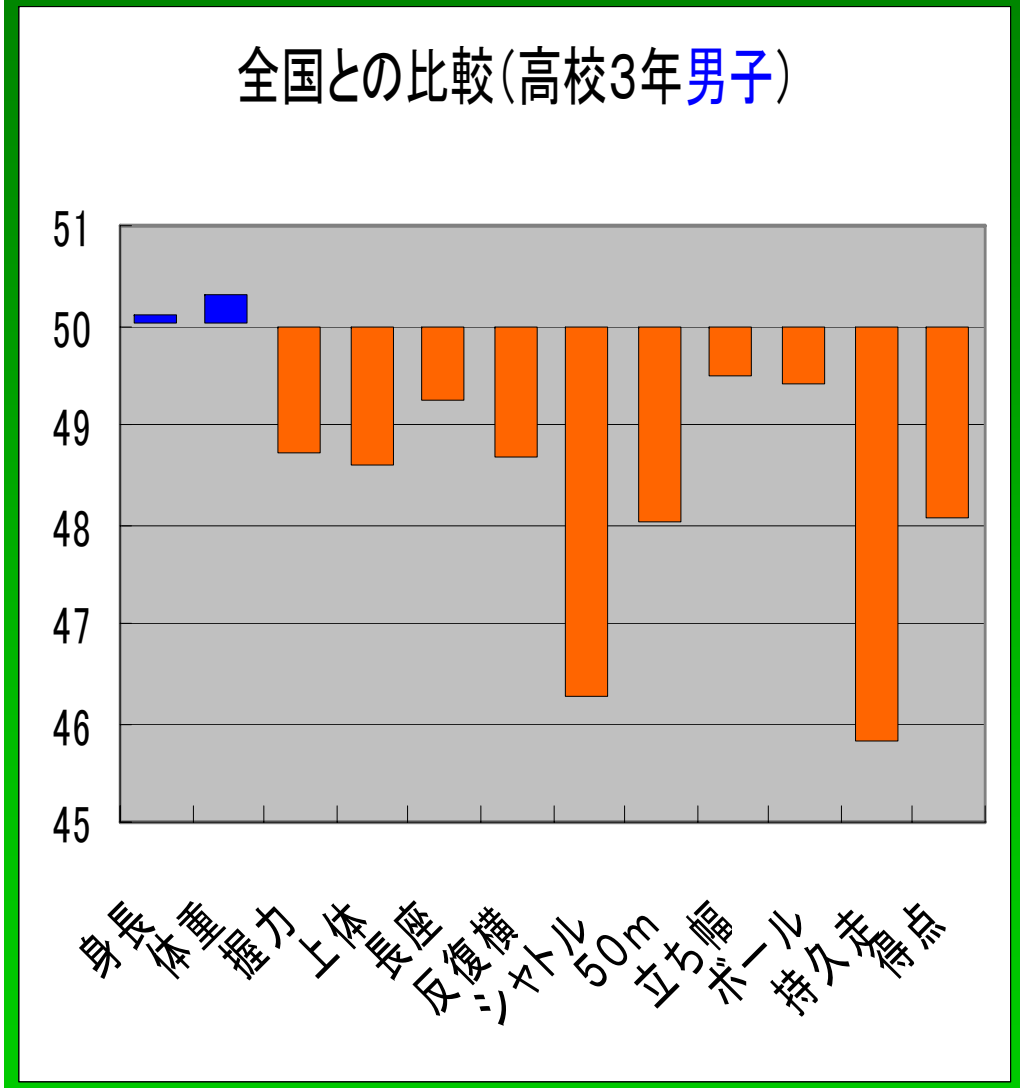



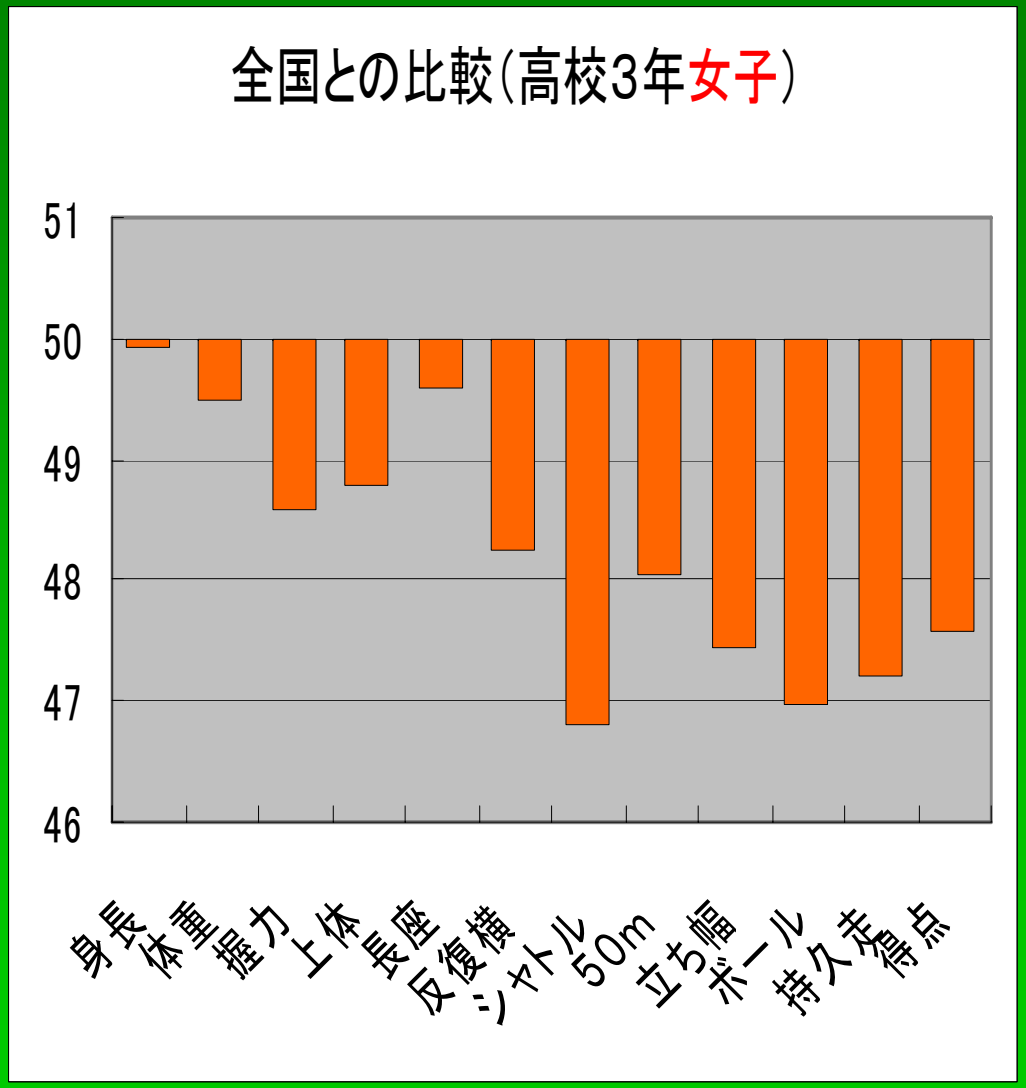
# 全国との比較・中学3年生　（Tスコア）



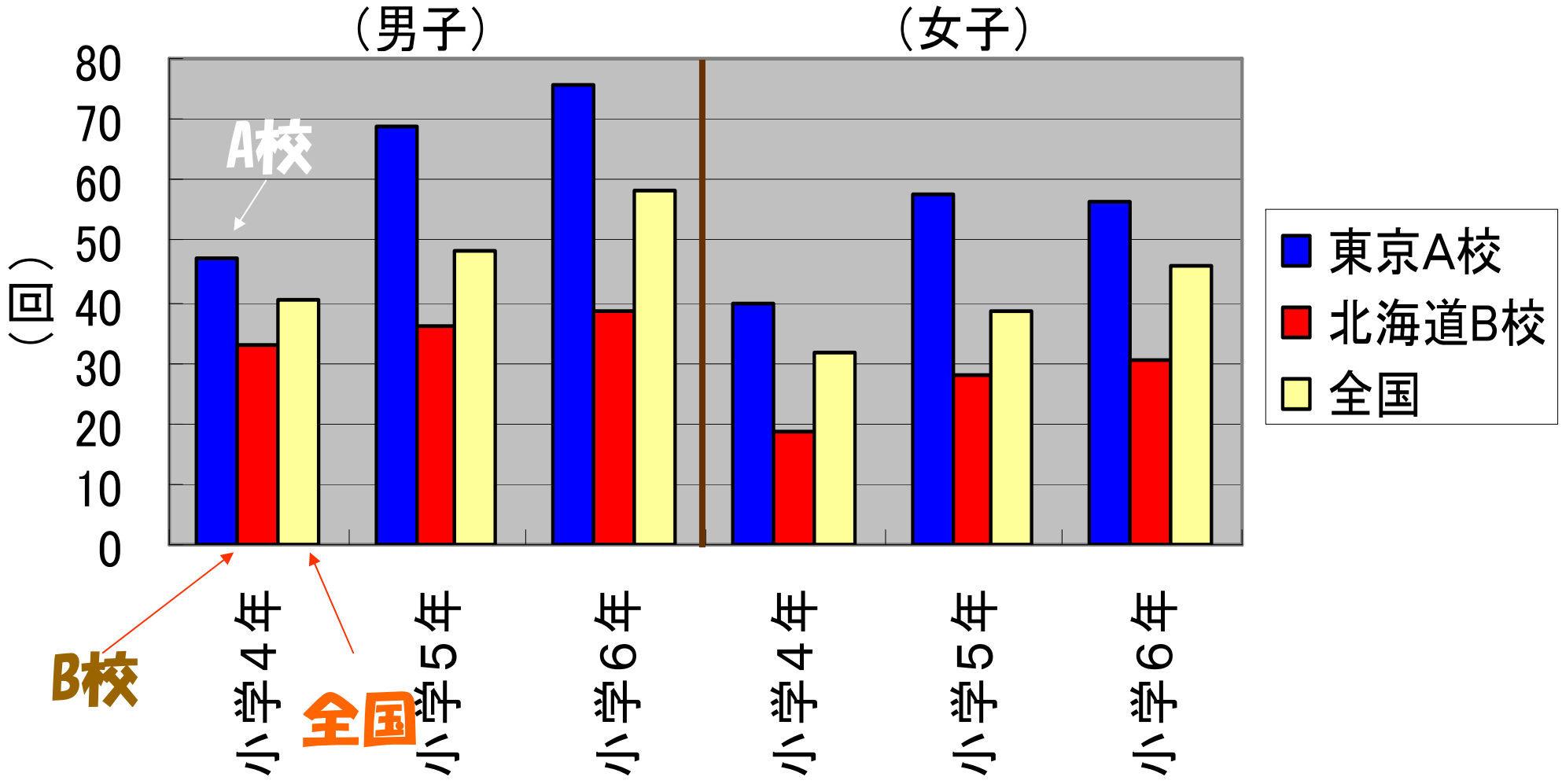



# 全国との比較・高校3年生　（Tスコア）

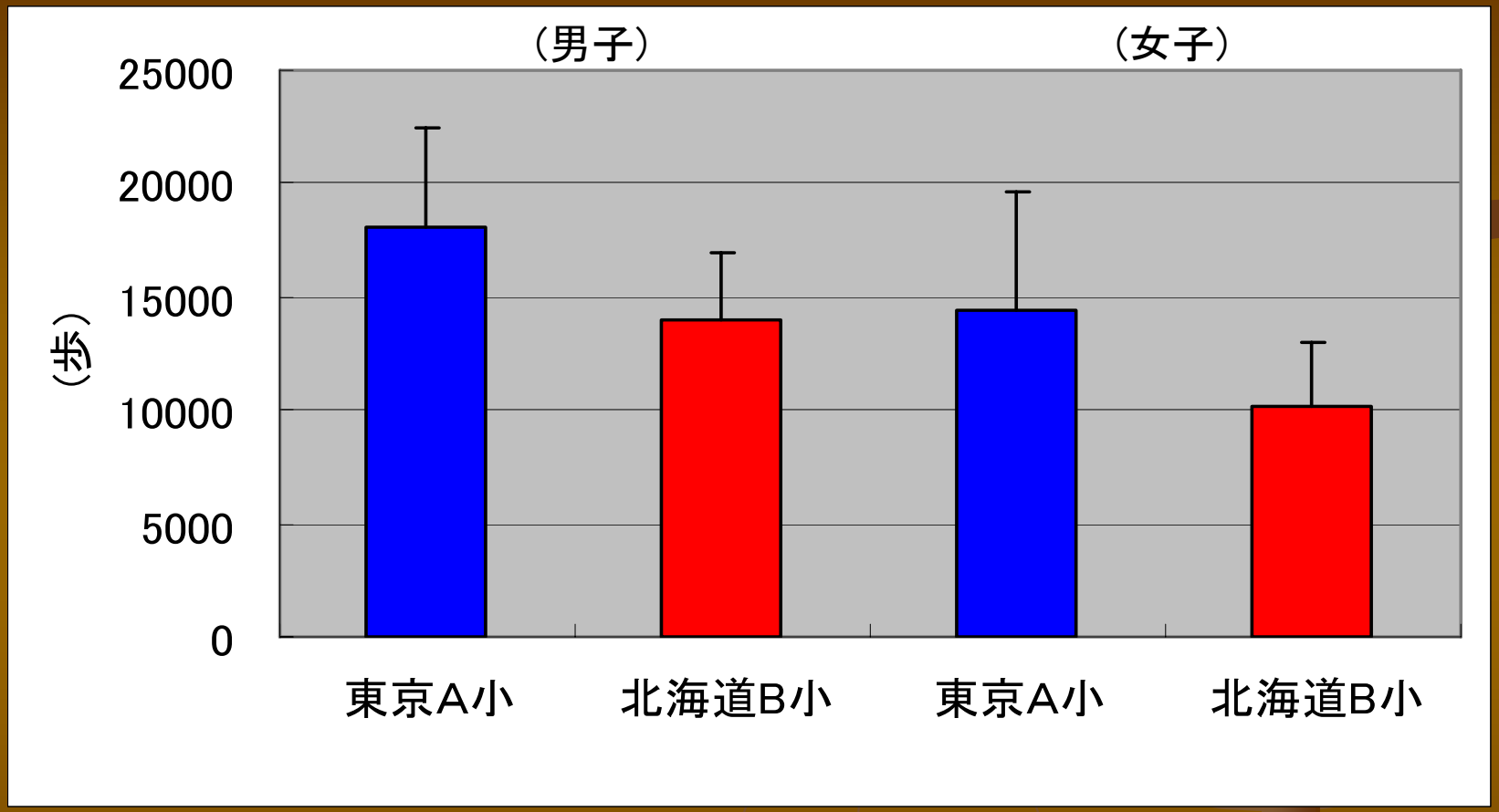


# 体力テスト結果
# ２０ｍシャトルラン（持久力）

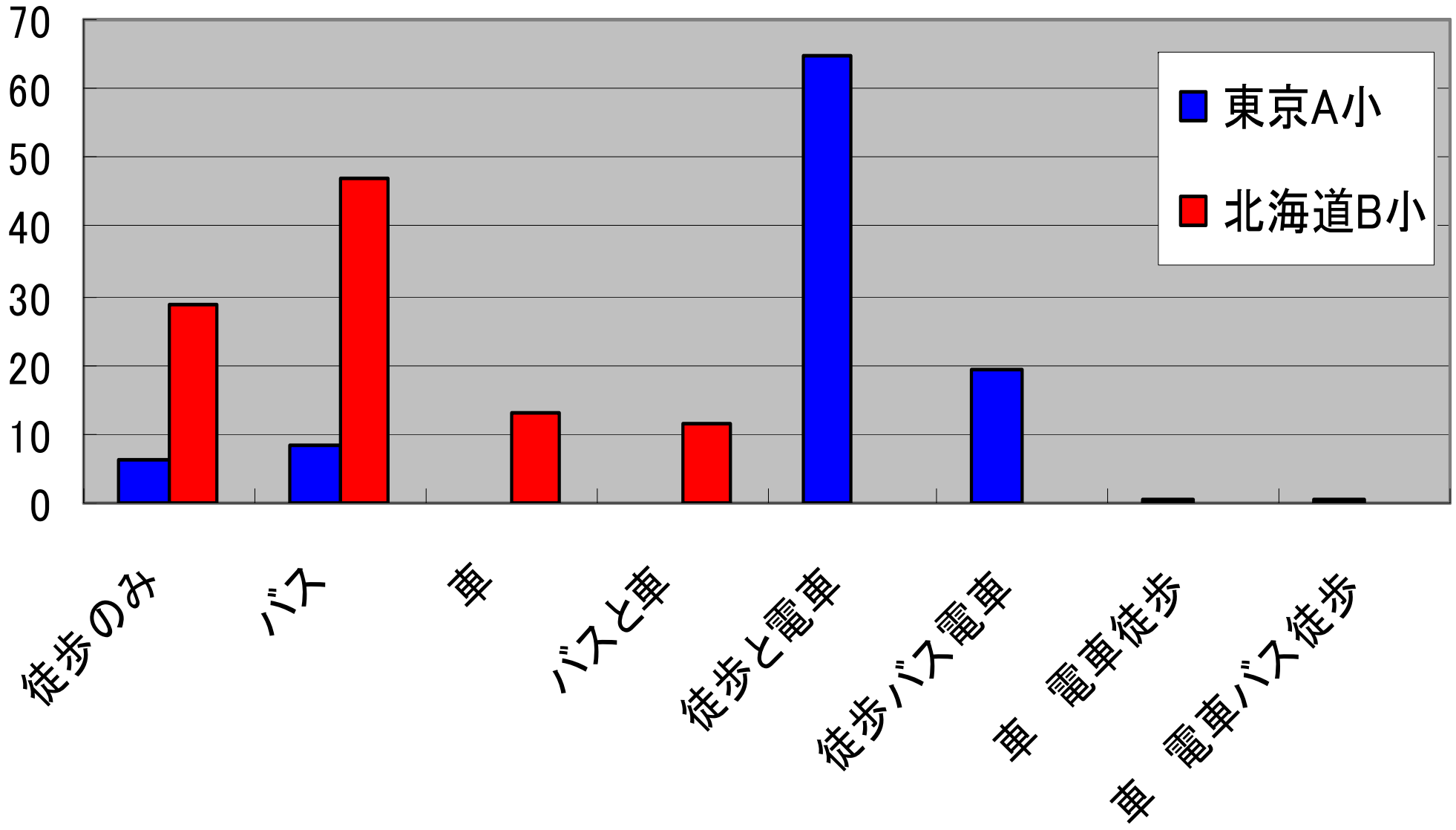


# (2)歩数計調査結果

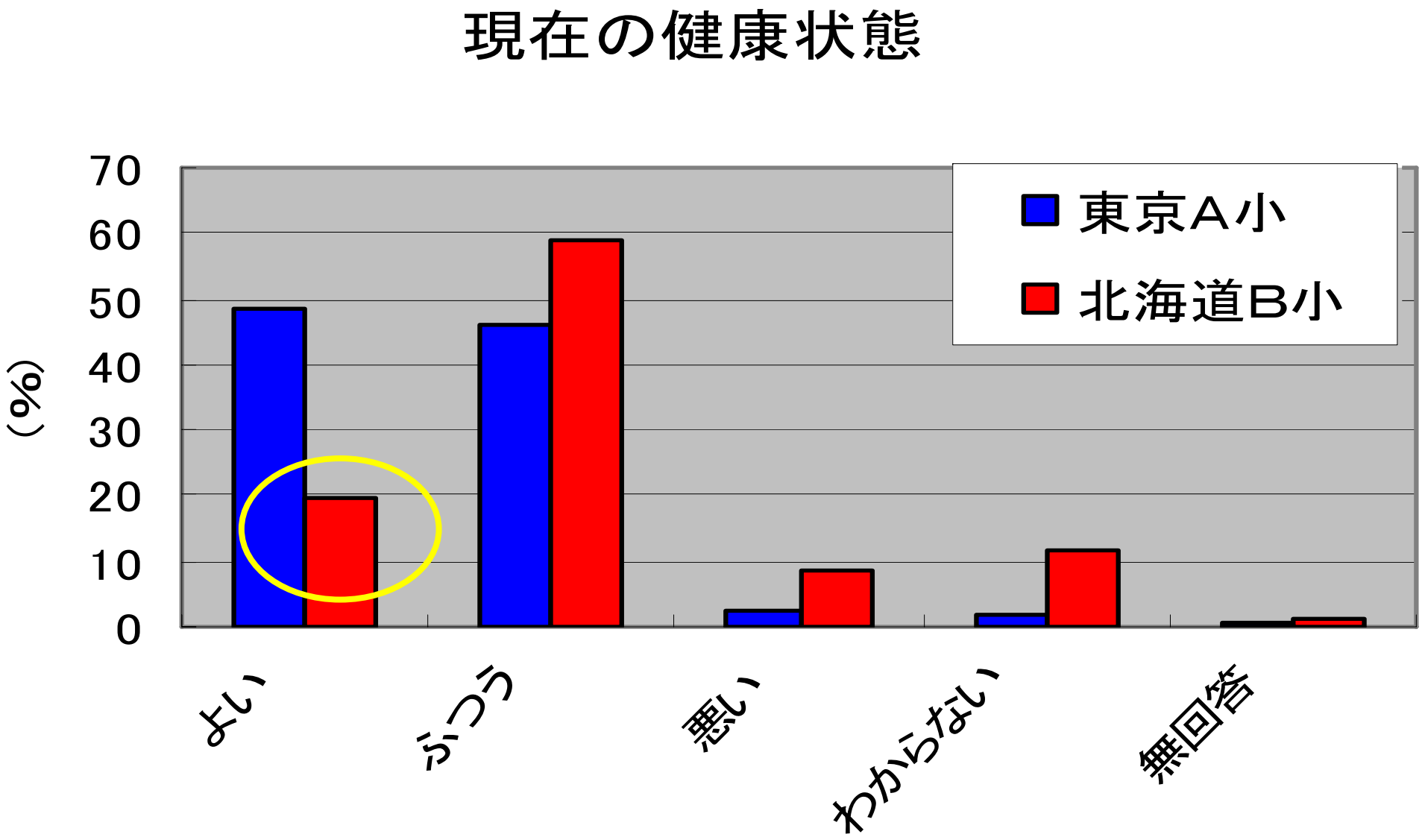



| 測定日の環境 | 平均歩数 |
|---|---|
| 東京A小　：　天気　雨　：気温24度 | 16，241歩 |
| 北海道B小：天気　晴れ：気温13度 | 12，149歩 |

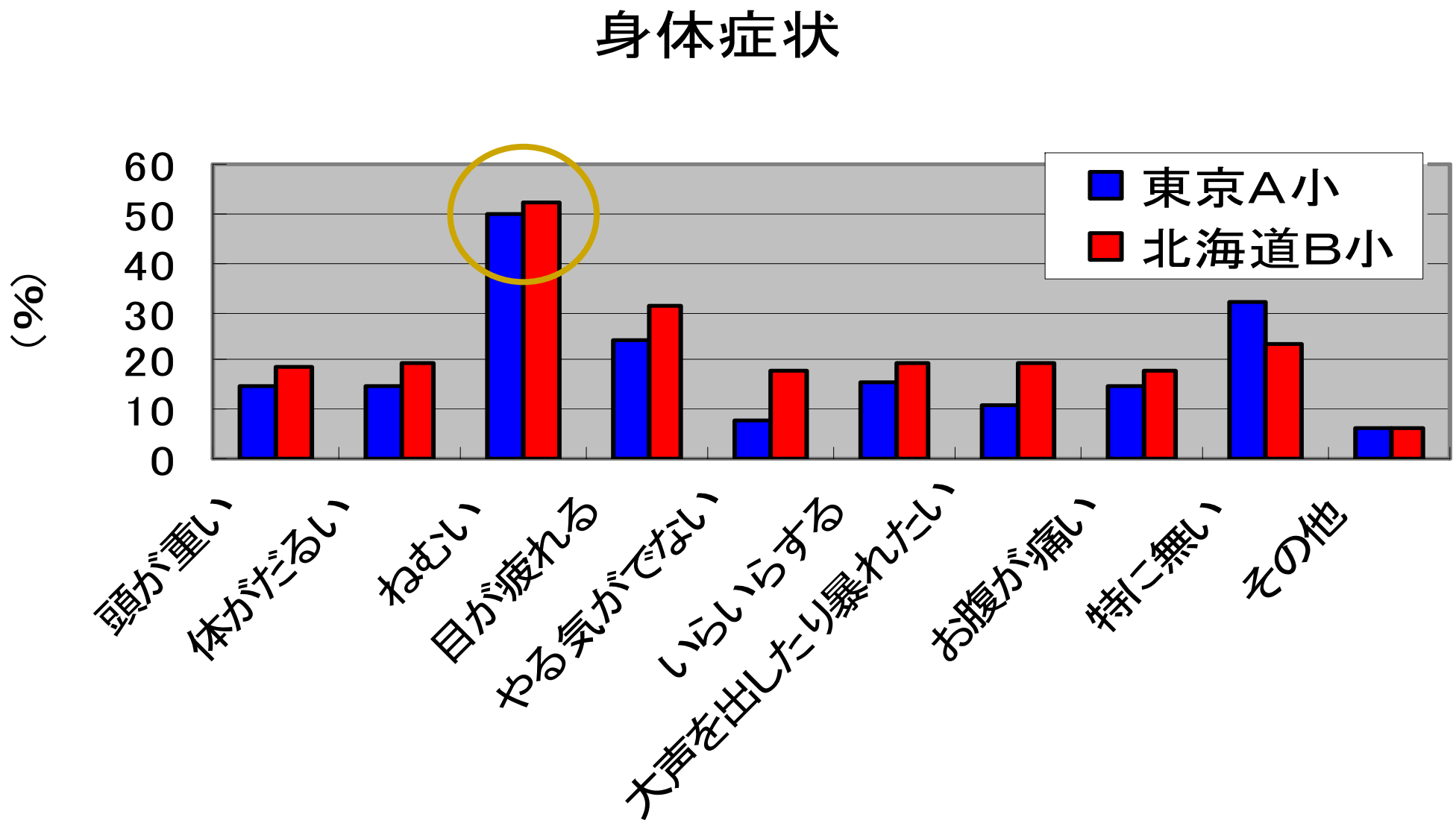
# 歩数の少ない原因　（通学方法の違い）



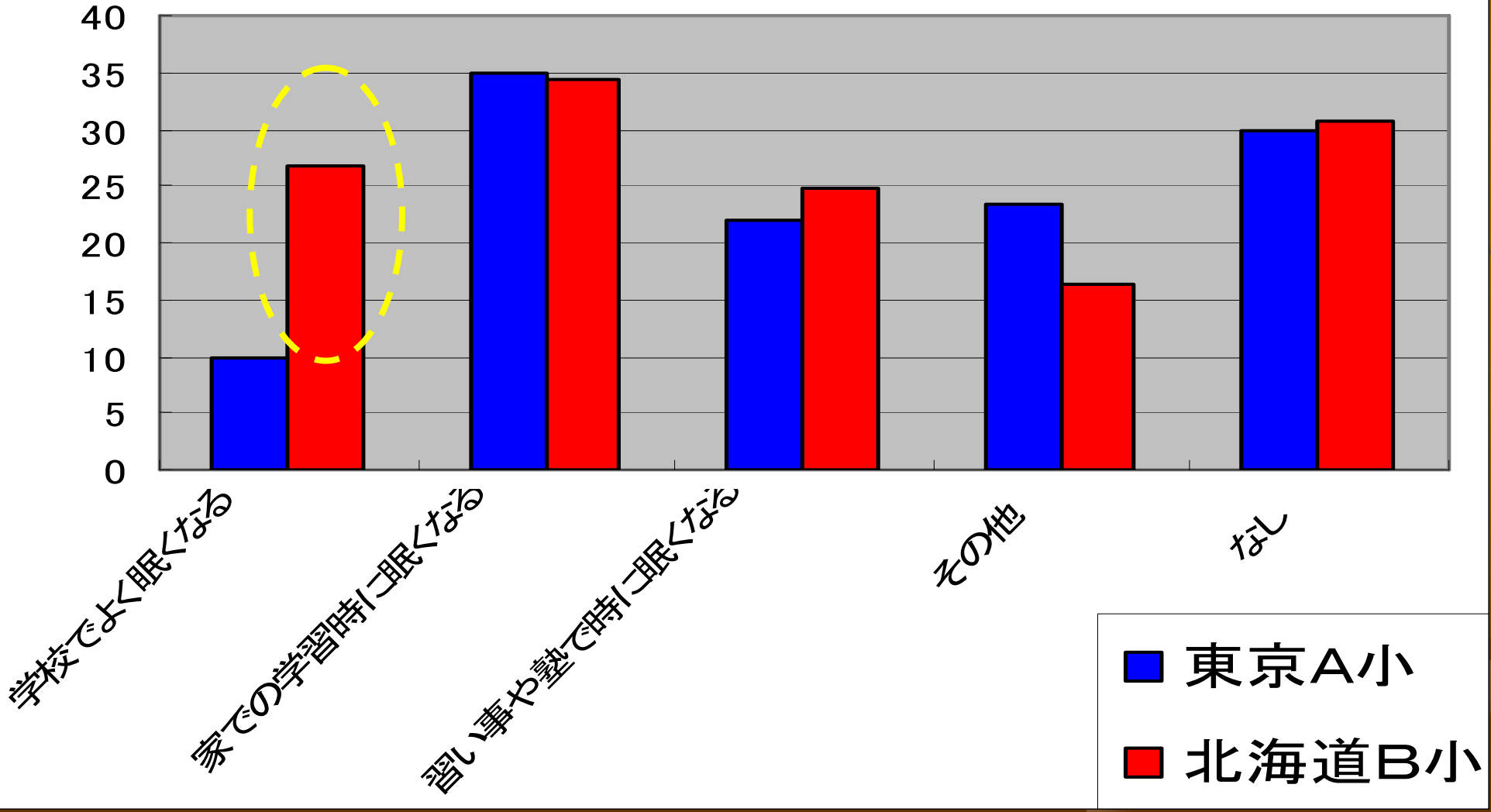
# （3）生活アンケート結果　　健康状態



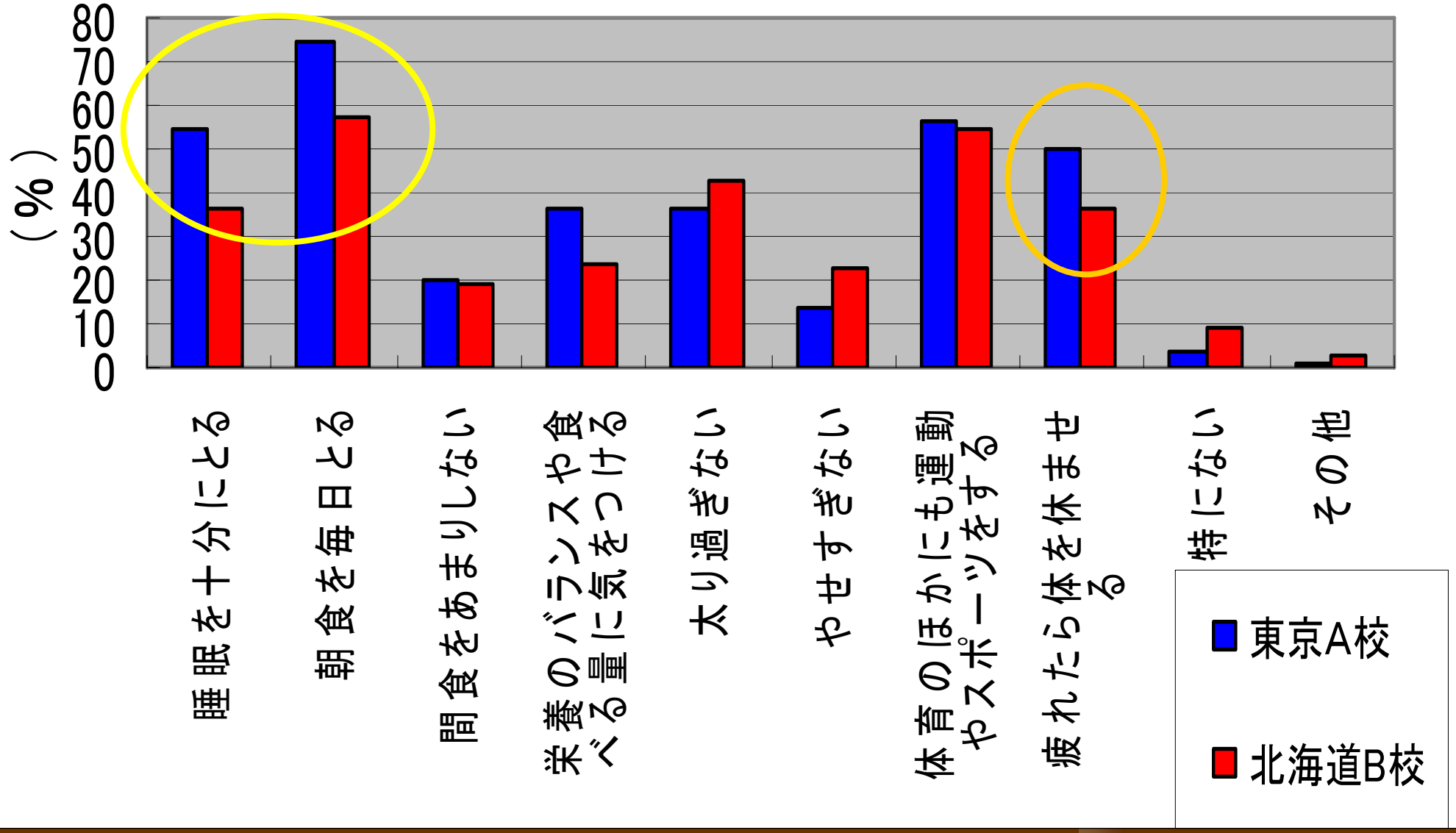
# 身体状況について


身体症状
(%)
60
50
40
30
20
10
0
東京A小
北海道B小
頭が重い
体がだるい
ねむい
目が疲れる
やる気がでない
いらいらする
大声を出したり暴れたい
お腹が痛い
特に無い
その他

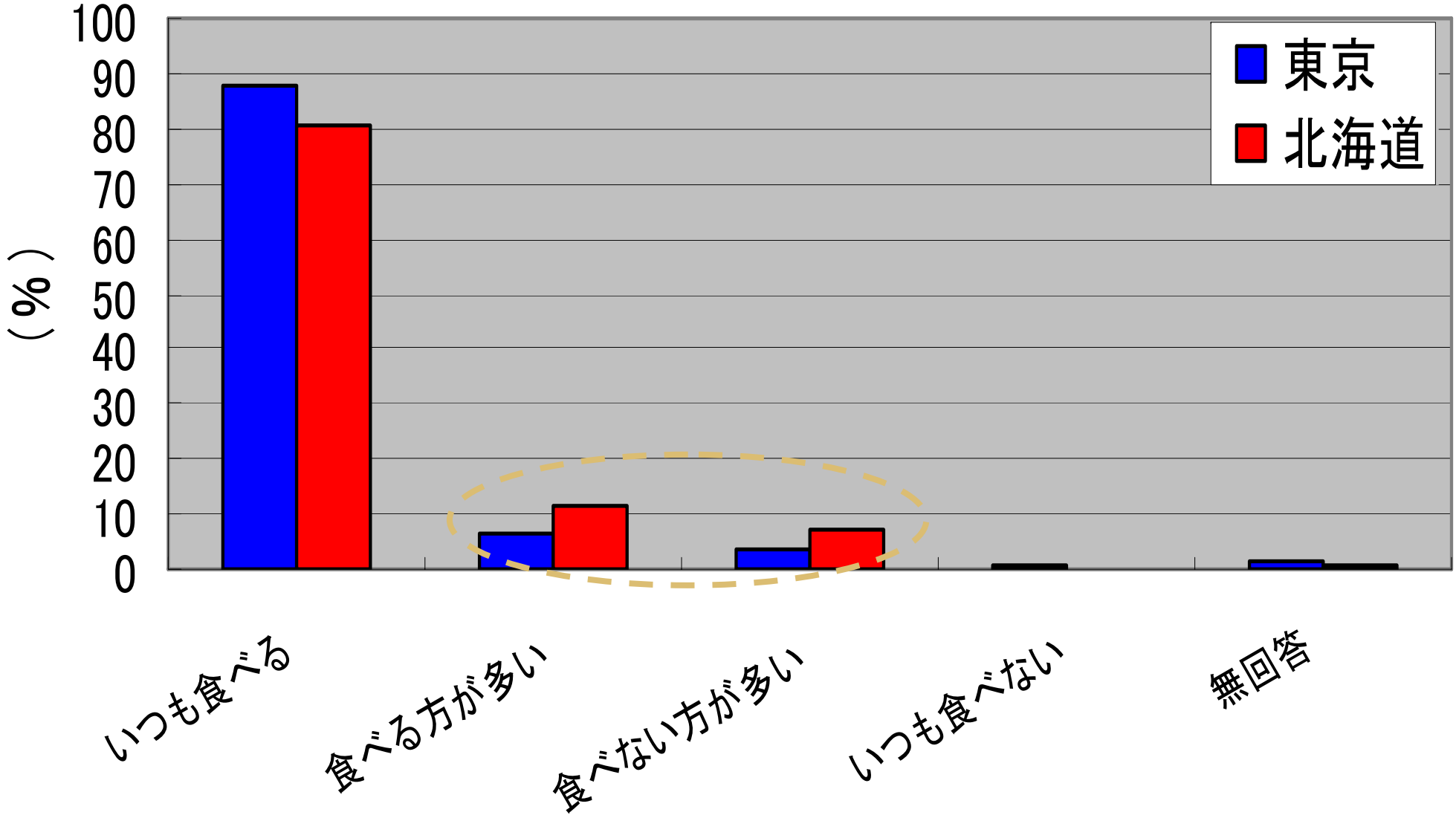
# どんなときに眠くなりますか



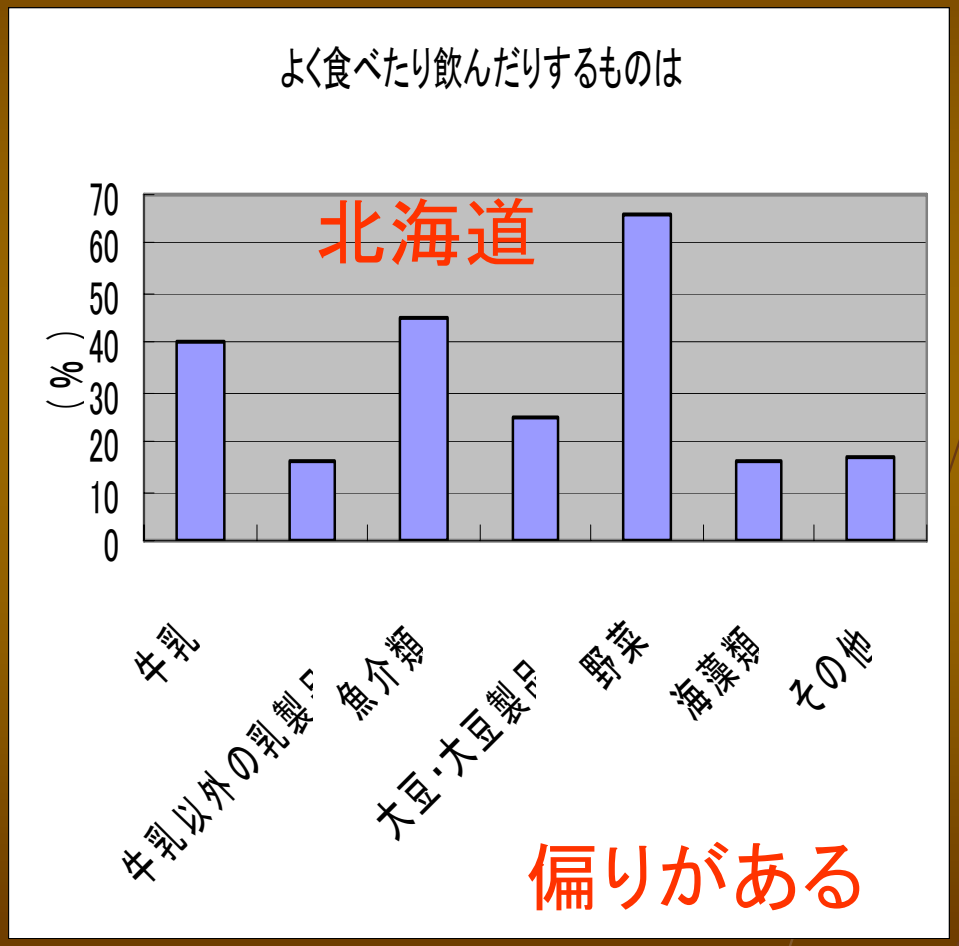
# 普段の生活で気をつけていることは

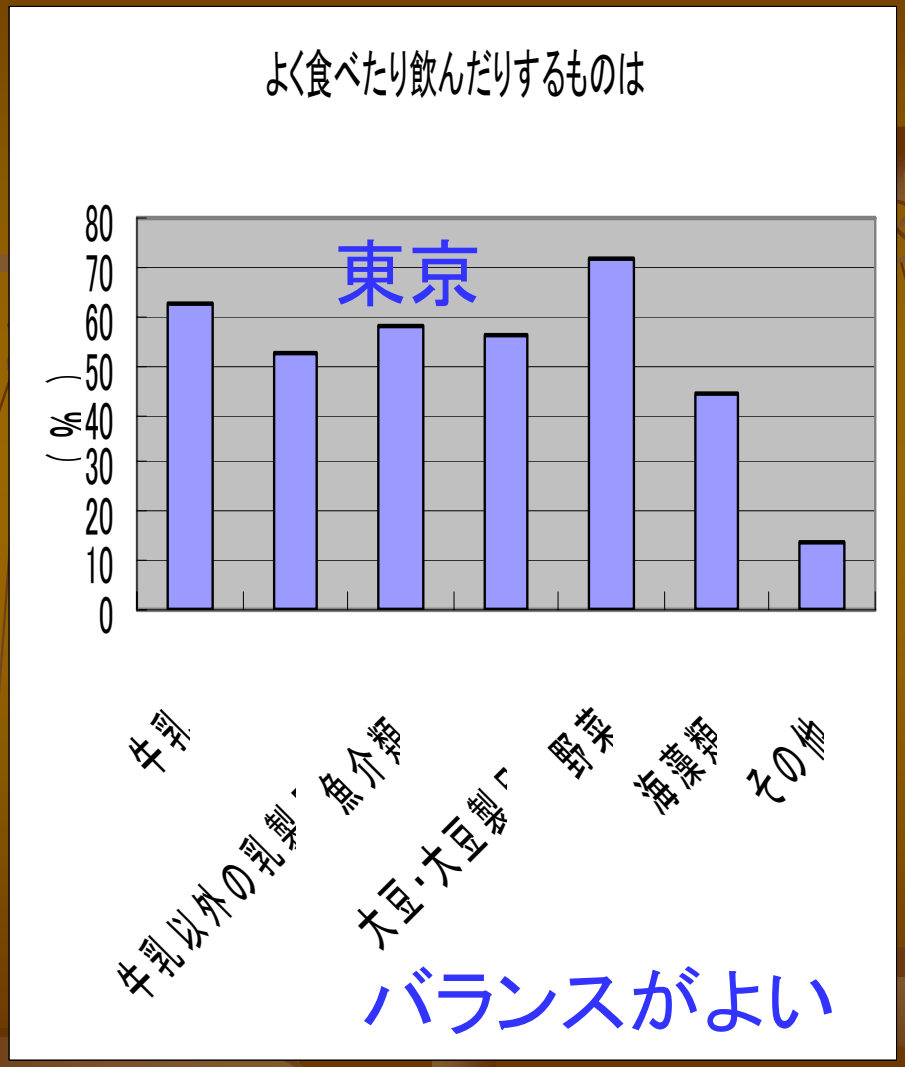


# 朝食について

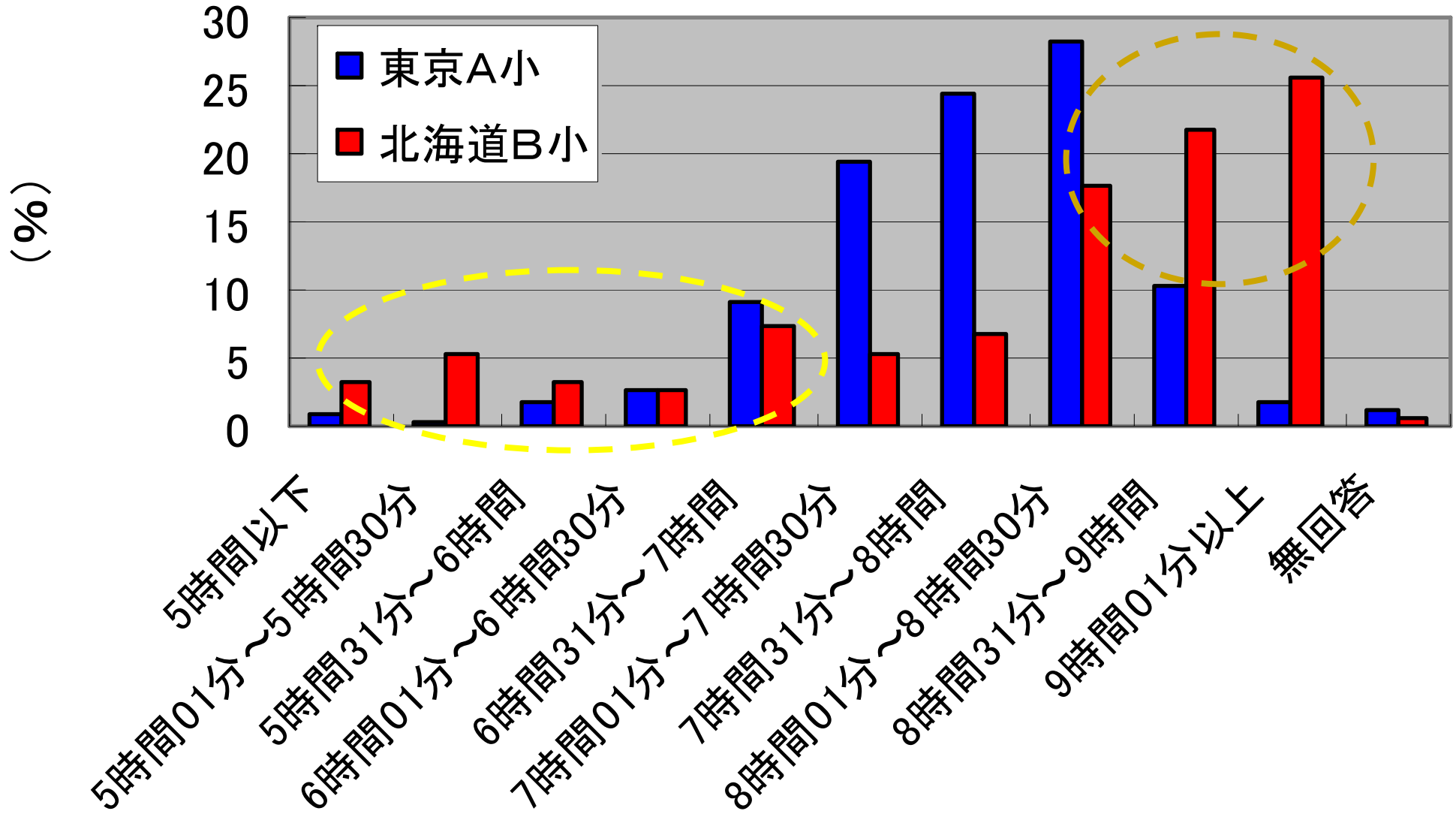

100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
（%）
東京
北海道
いつも食べる
食べる方が多い
食べない方が多い
いつも食べない
無回答

# よく摂る食品

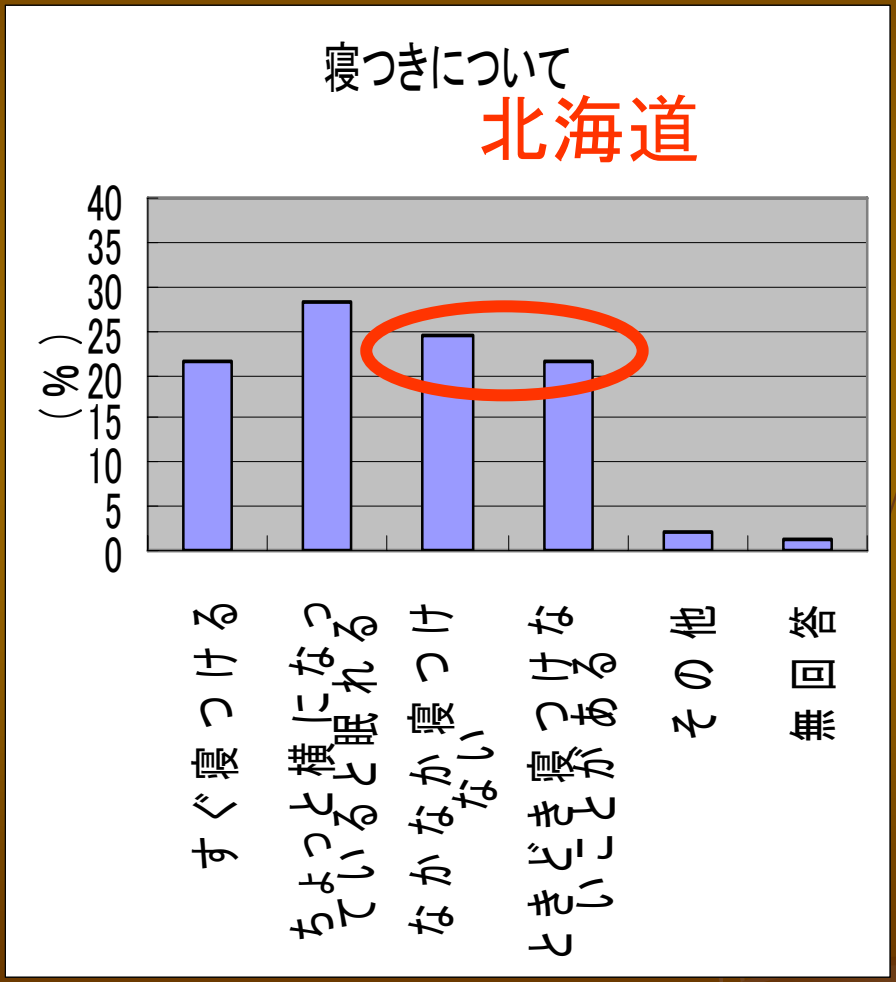

よく食べたり飲んだりするものは
北海道
（%）
70
60
50
40
30
20
10
0
牛乳
牛乳以外の乳製品
魚介類
大豆・大豆製品
野菜
海藻類
その他
偏りがある

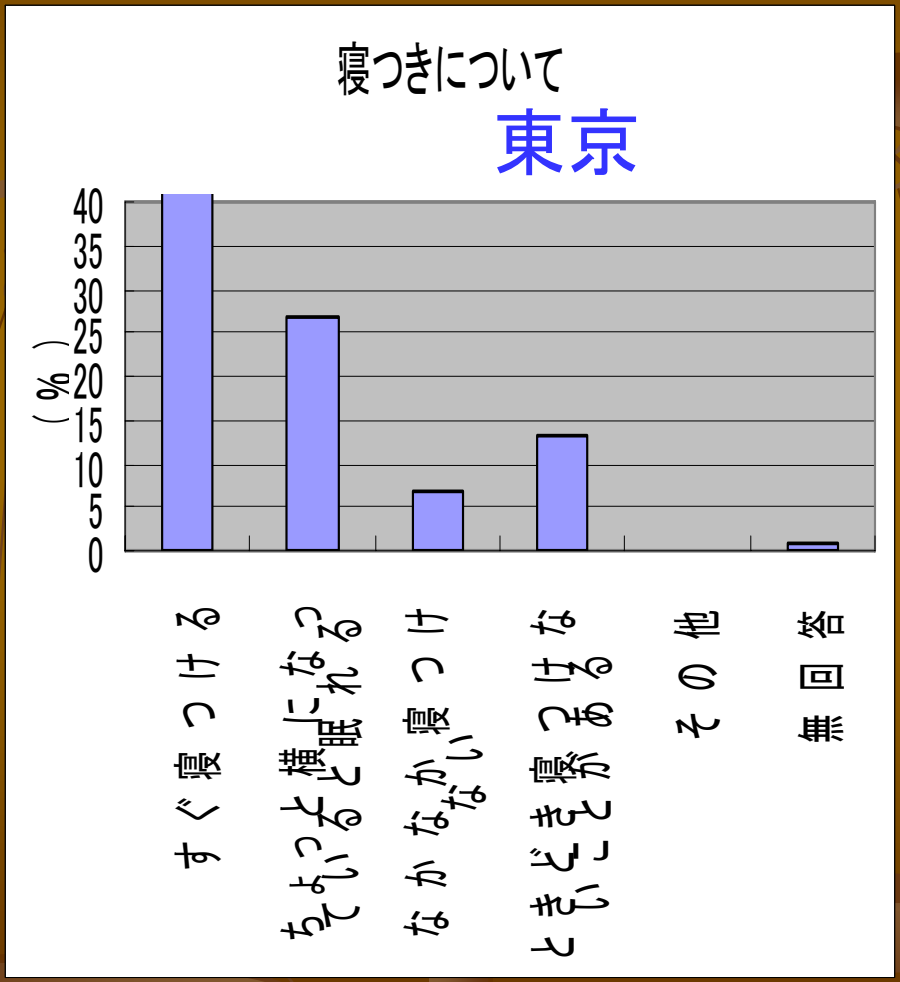

よく食べたり飲んだりするものは
東京
（%）
80
70
60
50
40
30
20
10
0
牛乳
牛乳以外の乳製品
魚介類
大豆・大豆製品
野菜
海藻類
その他
バランスがよい

# 睡眠時間

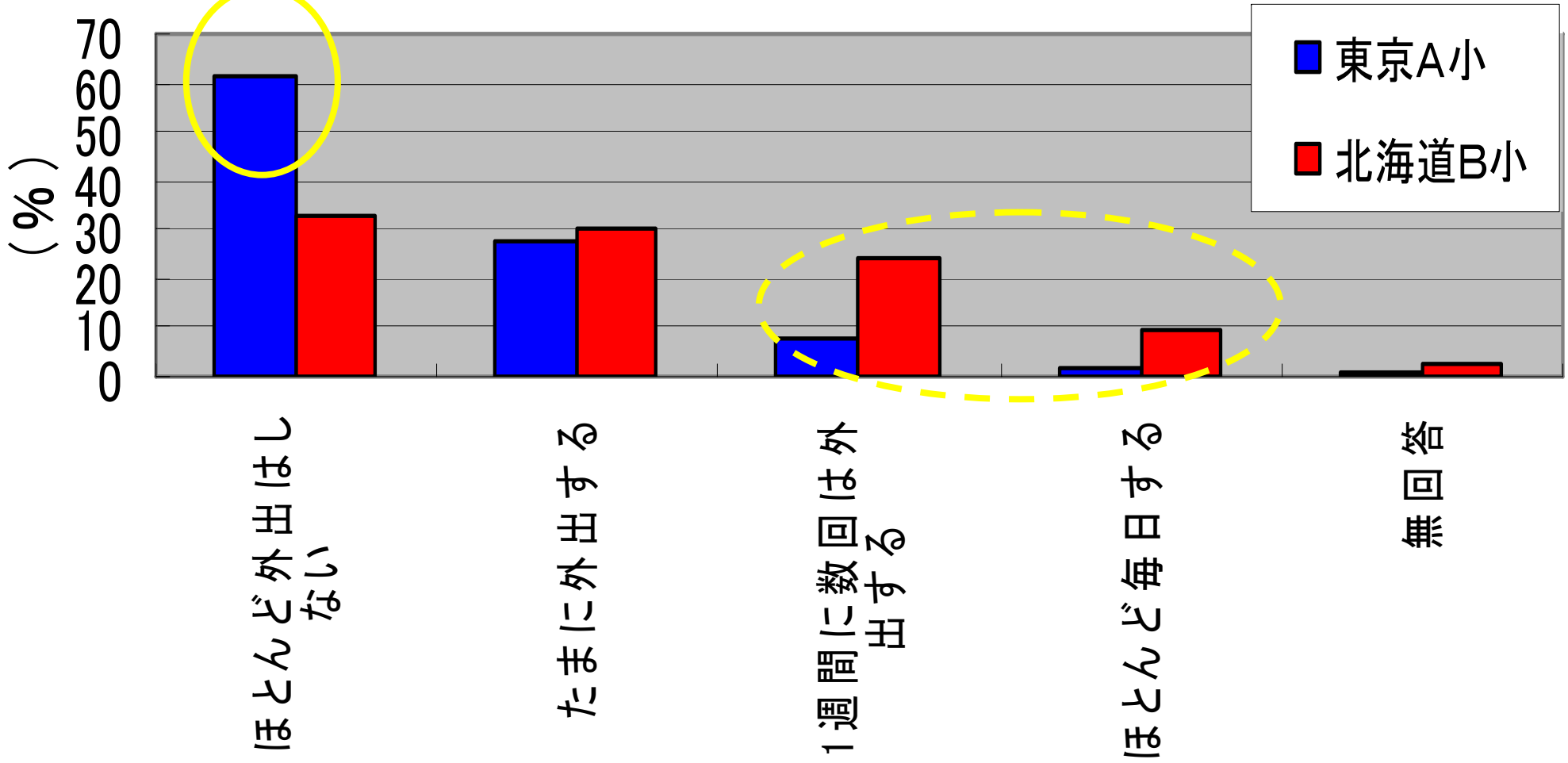

30
25
20
15
10
5
0
（%）
東京A小
北海道B小
5時間以下
5時間01分～5時間30分
5時間31分～6時間
6時間01分～6時間30分
6時間31分～7時間
7時間01分～7時間30分
7時間31分～8時間
8時間01分～8時間30分
8時間31分～9時間
9時間01分以上
無回答

# 寝つきについて

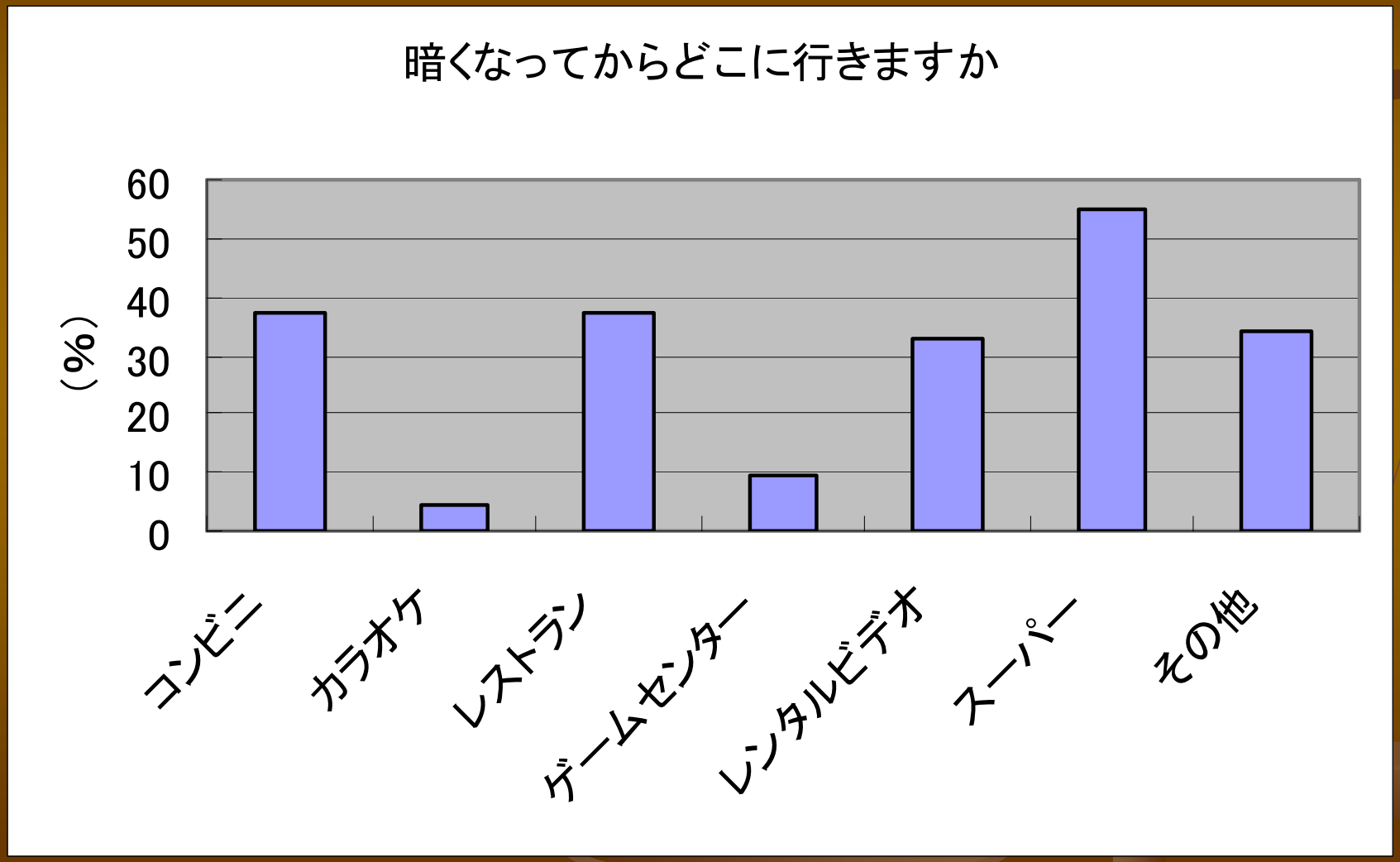

寝つきについて
北海道
（％）
40
35
30
25
20
15
10
5
0
すぐ寝つける
ちょっと横になれる
なかなか寝つけない
ときどきなかなか寝つけない
その他
答回無


寝つきについて
東京
（％）
40
35
30
25
20
15
10
5
0
すぐ寝つける
ちょっと横になれる
なかなか寝つけない
ときどきなかなか寝つける
その他
答回無

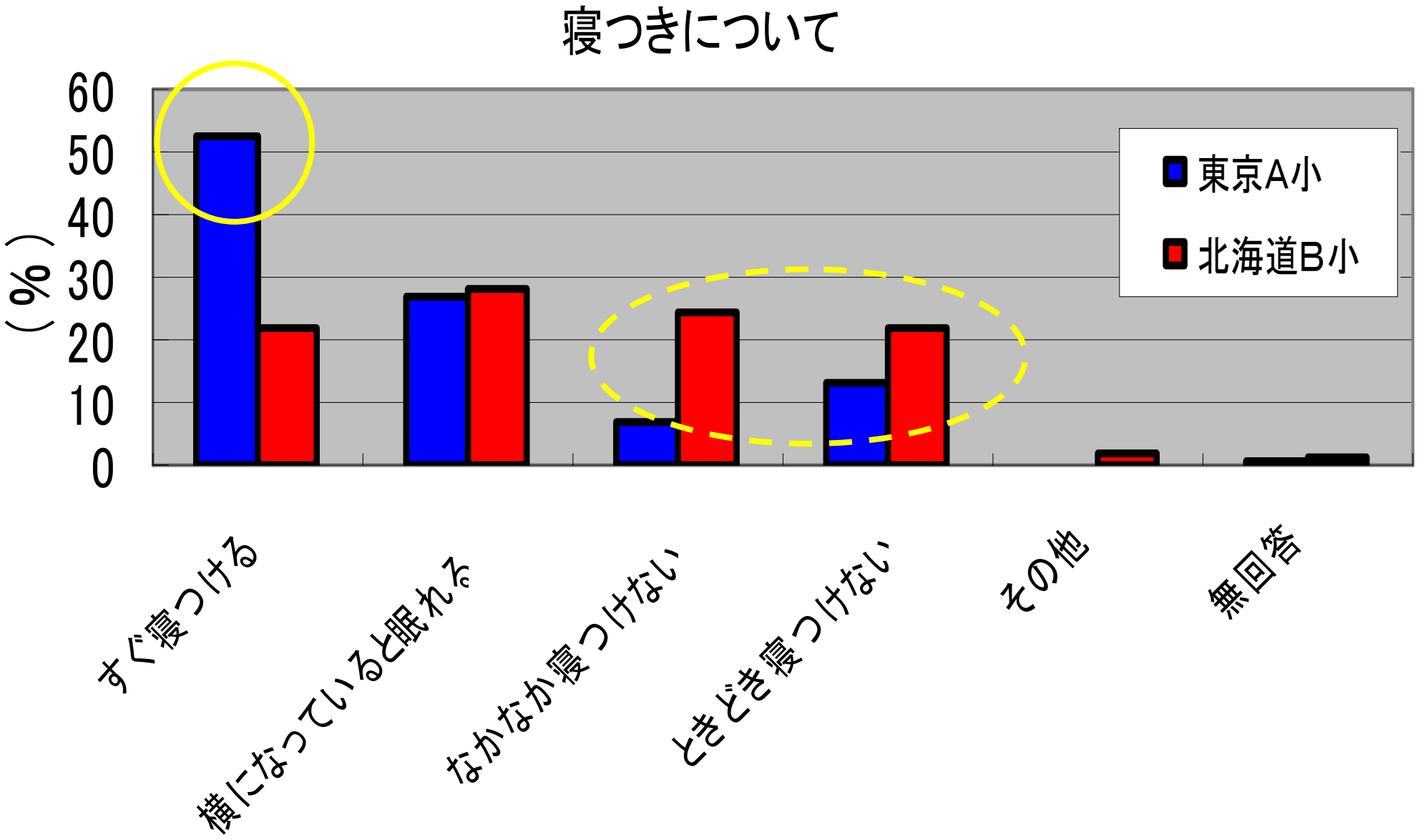
# 暗くなってからの外出頻度



# 暗くなってからどこに行くか？



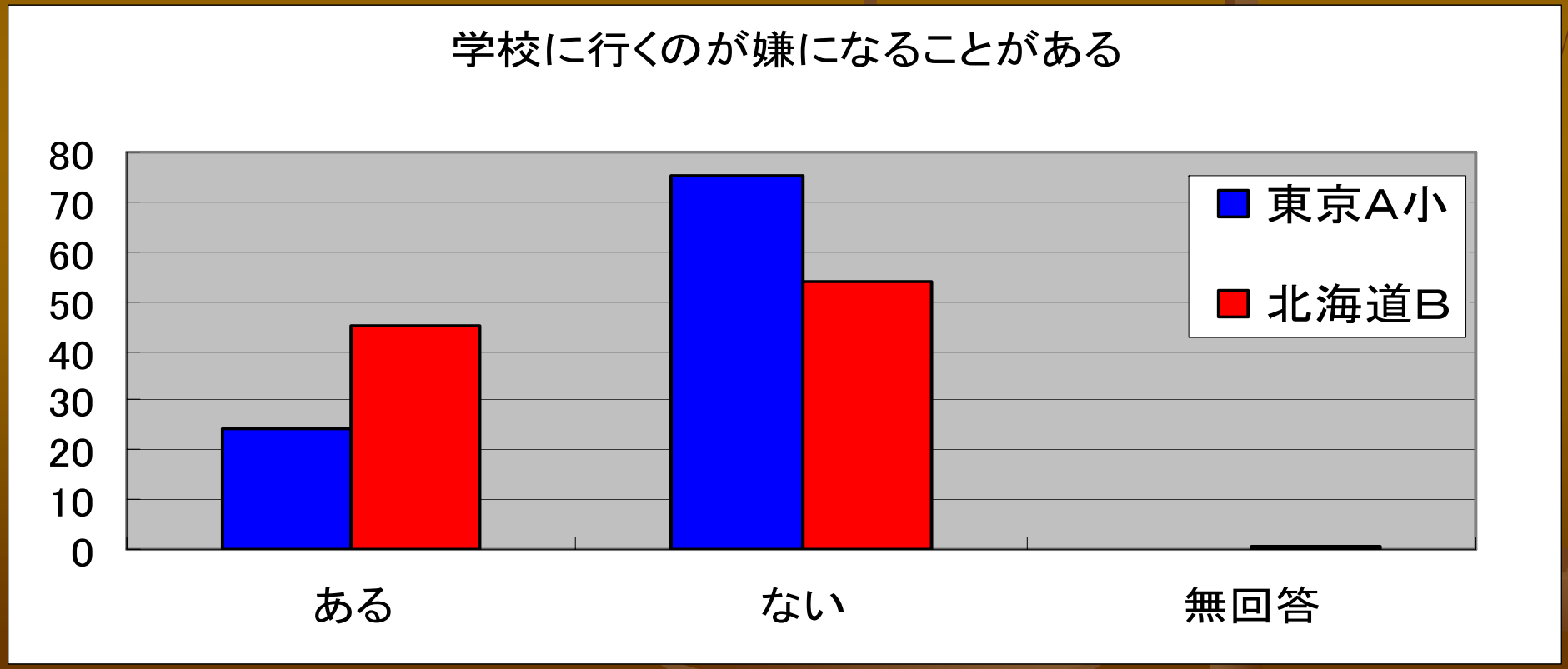
# 夜間外出の影響


寝つきについて
60
50
40
30
20
10
0
（%）
東京A小
北海道B小
すぐ寝つける
横になっていると眠れる
なかなか寝つけない
ときどき寝つけない
その他
無回答

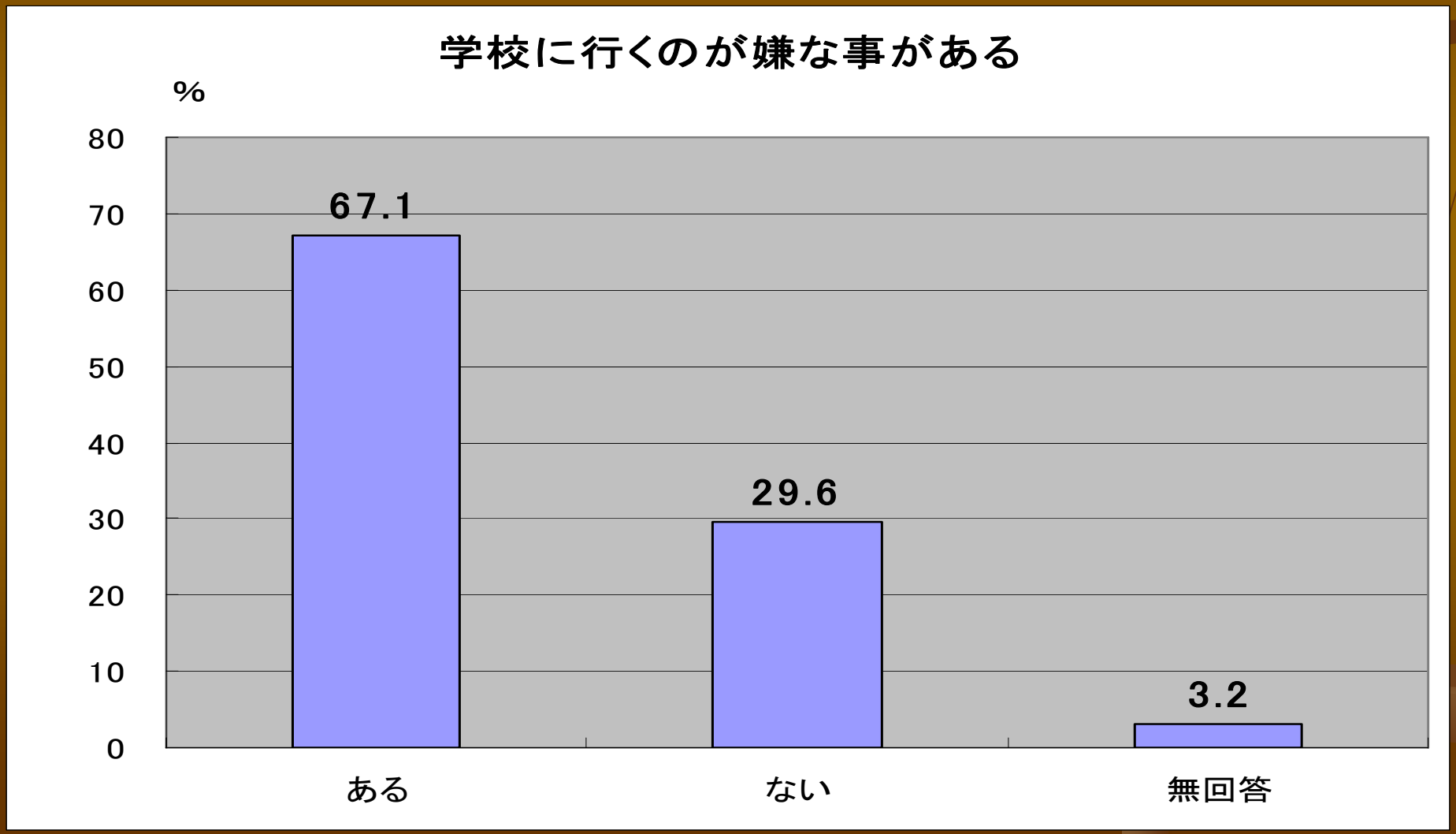
# 学校に行きたくないことがある

学校行くのが嫌になることがあると答えた子ども

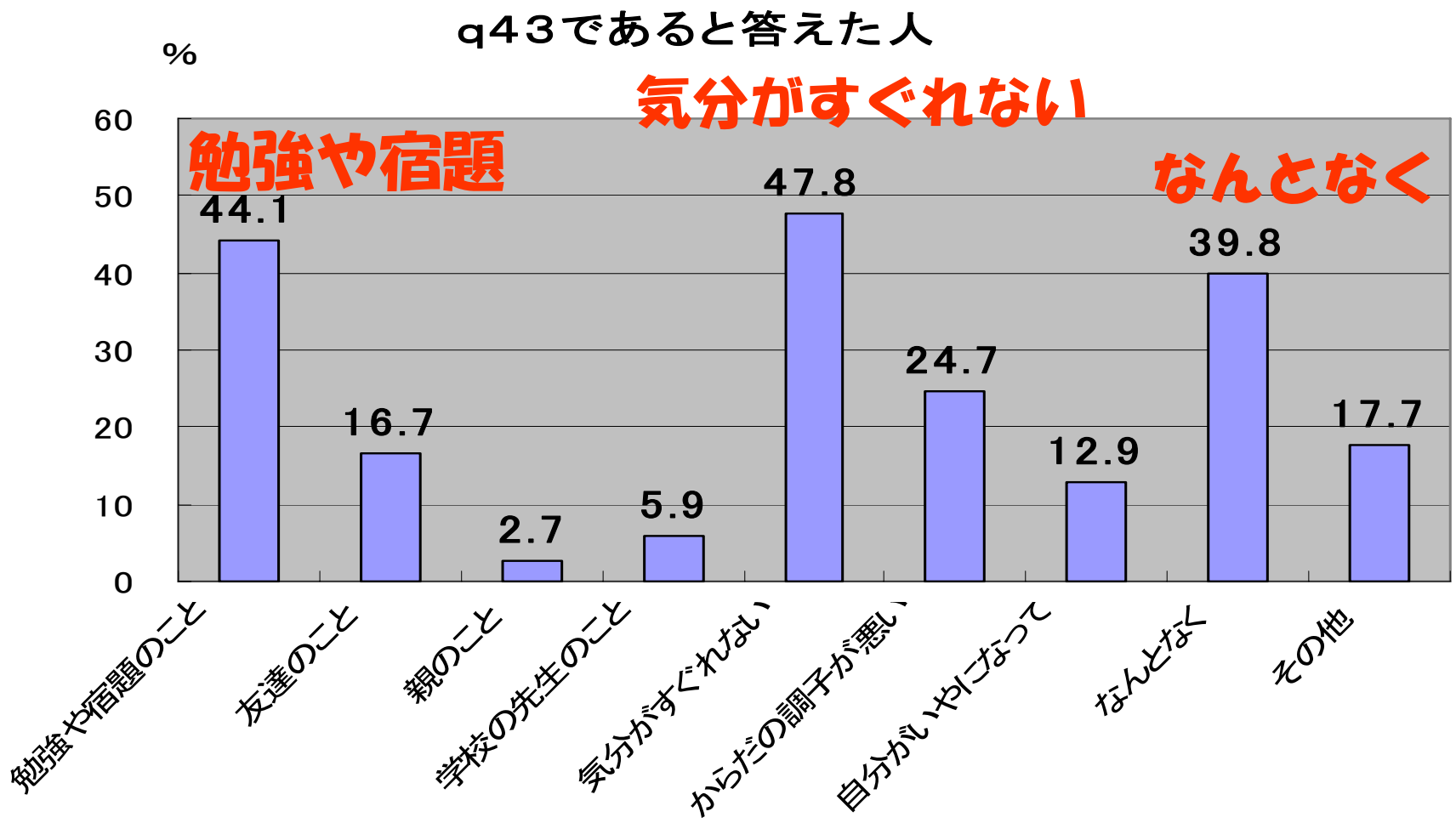
東京A校・・・24．5%　　北海道B校・・・45．3%



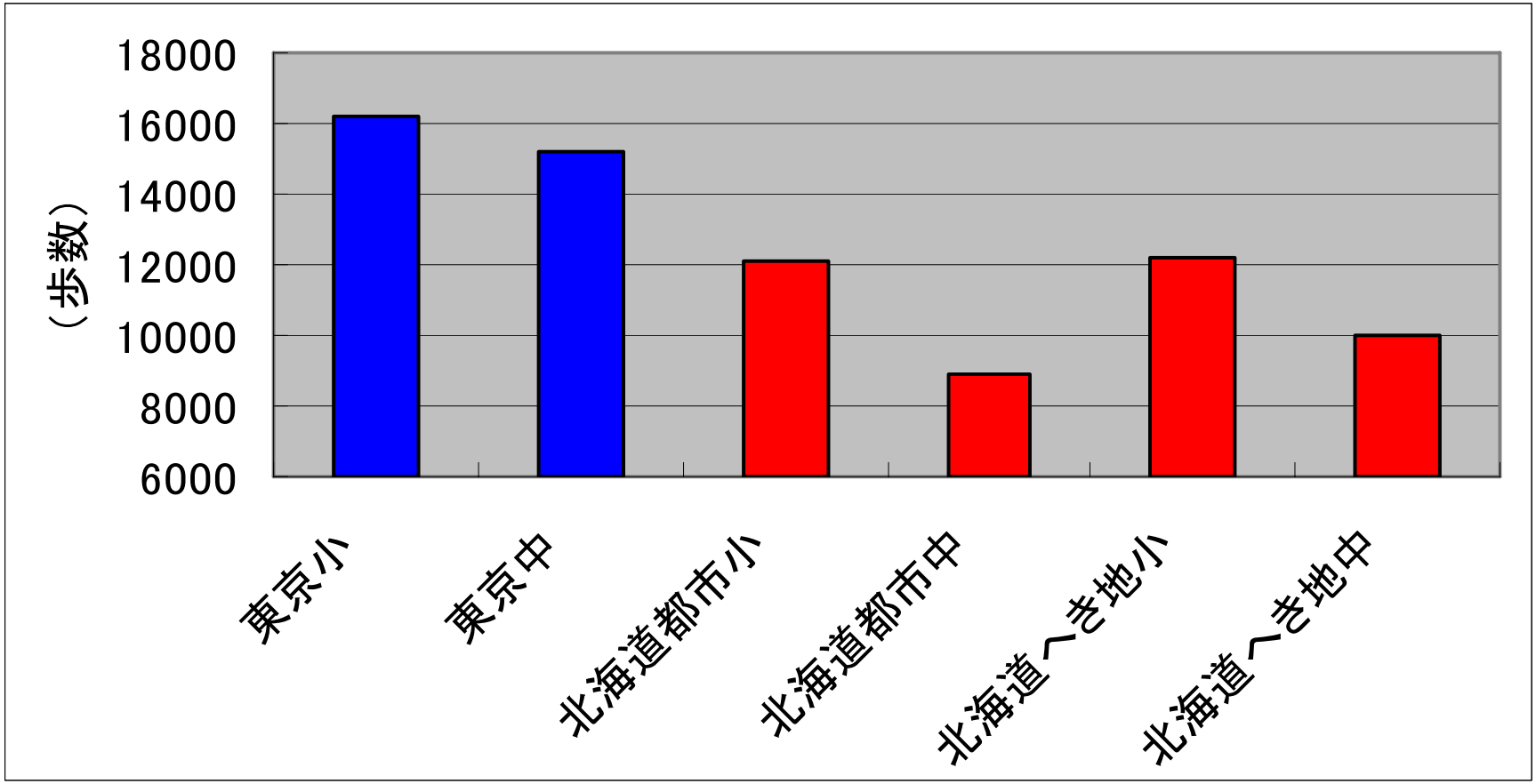
# 中高校生の7割近くが、学校に行くのがいやなことがあると、答えている



# その理由は・・・・・・・


q43であると答えた人
%
60
50
40
30
20
10
0
勉強や宿題
気分がすぐれない
なんとなく
44.1
16.7
2.7
5.9
47.8
24.7
12.9
39.8
17.7
勉強や宿題のこと
友達のこと
親のこと
学校の先生のこと
気分がすぐれない
からだの調子が悪い
自分がいやになって
なんとなく
その他

# ３．結果　　積算平均歩数

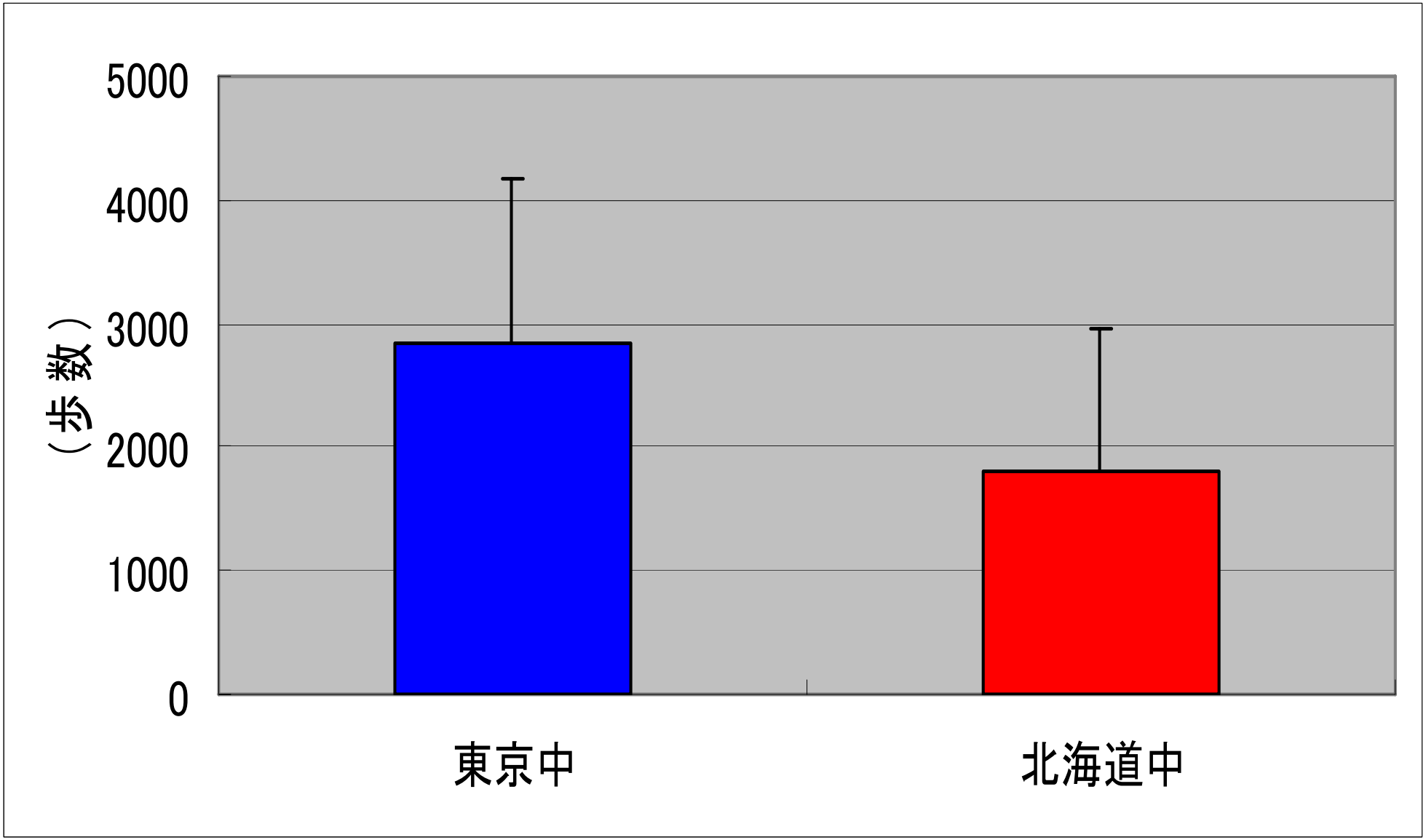



○　東京小学校　　１６２４１歩　　・　東京中学校　１５２４９歩

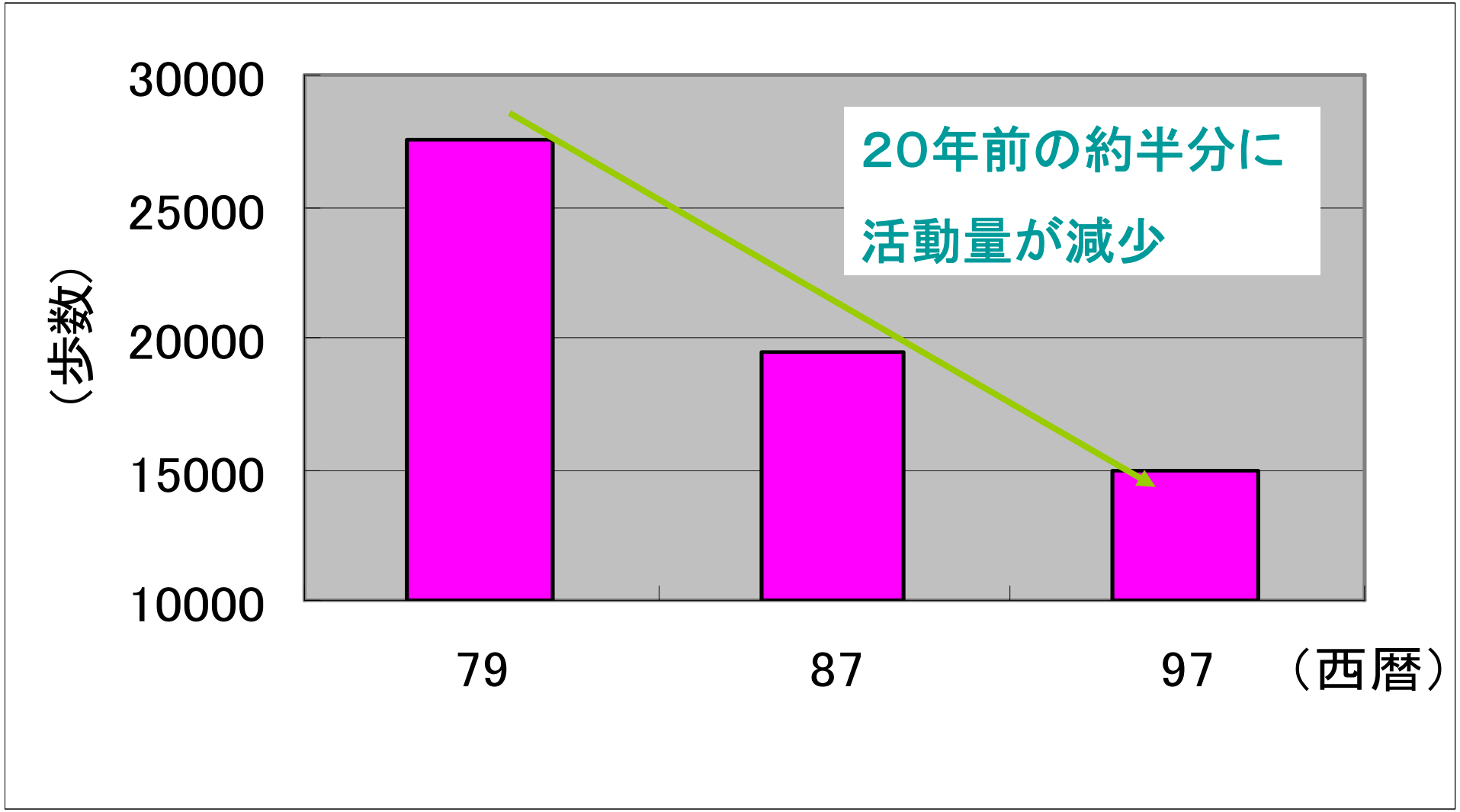
○　北海道都市部小　１２１４９歩　・　北海道都市部中８９４１歩

　北海道へき地小　１２２１４歩　・　北海道へき地中　１００２５歩

# 登校時の歩数 （6時～8時）



# 子どもの歩数の経年変化




（NHK調査）