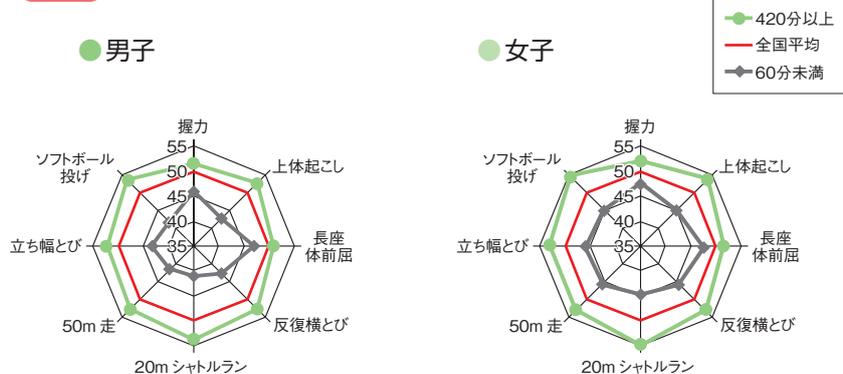


運動時間の長い 児童生徒・ 学校の特徴

日常的な運動時間の確保、運動習慣の定着は、体力の向上・健康の保持増進に大切である。

ここでは、1週間の総運動時間が長い児童生徒の実態や、児童生徒の運動実施状況が優れている学校の取組の特徴を明らかにし、運動時間確保や、運動習慣確立のための改善のヒントを探った。

小学校



小学校において、1週間の総運動時間が420分以上群、60分未満群の各種目の調査結果を、T得点を用いて平均値を50として示した。男女ともに全種目において全国平均に対して、1週間の総運動時間が420分以上群が上回り、60分未満群が下回った。※T得点については104ページ参照。

■ 1週間の総運動時間別 実技の状況 (T得点)

テーマ2では、「運動時間」に着目した。

児童生徒については、1週間の総運動時間が「420分以上」と回答した児童生徒の調査結果を、全国平均と比較した。また、学校については、1週間の総運動時間が「420分以上」と回答した児童生徒の割合が高かった学校（上位10%）の調査結果を全国平均と比較した。

分析結果から、1週間の総運動時間の長い児童生徒は、「運動が好き」「運動が大切」など、運動やスポーツへの意識が全国平均より高いほか、家の人と運動やスポーツの話をしたり、家の人に運動をすすめられたりする機会が多いことがわかった。

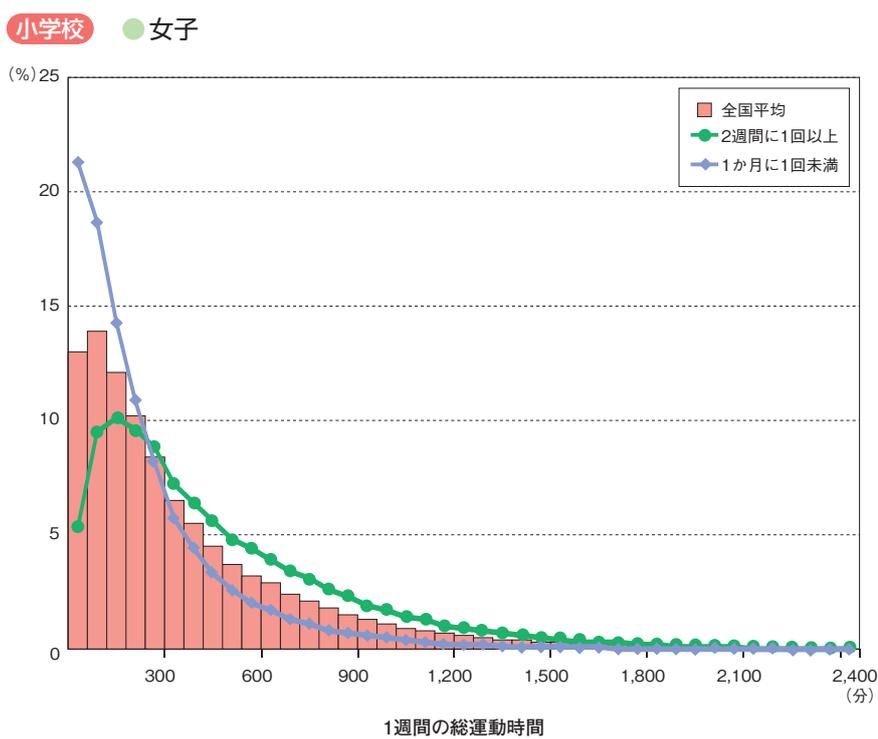
中学生を中心に運動時間について二極化の問題があるが、「420分以上」上位校では授業以外の運動時間

を確保する取組の工夫・改善の成果がみられることがわかった。運動部に所属していない層においても、その多くは運動やスポーツに対する肯定感が高いことから、様々な取組を行っていくことが求められる。

事例では、体育・保健体育の授業の工夫と地域等との連携を図った学校や、学校全体で運動時間を確保する取組を行う学校などを紹介する。

テーマ2 時間

■家の人と運動やスポーツについて話す頻度と1週間の総運動時間との関連



家の人と話す頻度	
	有効回答数
2週間に1回以上	262,739
1か月に1回未満	235,529

小学校女子で、家の人と一緒に運動やスポーツについて、どのくらい話すかの頻度別に、1週間の総運動時間の分布を比較した。

小学校女子で、家の人と運動やスポーツについて話す頻度が、「2週間に1回以上」と「1か月に1回未満」の2群に分けて、1週間の総運動時間の分布を比較した。ヒストグラムが全体の分布（小学校女子の全国平均）を示している。家の人と話す頻度が2週間に1回以上の児童では、1週間の総運動時間が60分未満の割合は約5%と極めて少ないが、1か月に1回未満の児童では、その約4倍（約21%）となっている。

家の人と運動やスポーツについてよく話している児童は、運動時間が長く、ほとんど話さない児童は、運動時間が短いことがわかる。同様の傾向は小学校男子、中学校男女でもみられた。

運動時間の長い児童生徒の特徴

運動時間の長い児童生徒の特徴をみるため、1週間の総運動時間が「420分以上」の児童生徒の質問紙調査の回答状況と全国平均とを比較して分析した。

運動が好き

1週間の総運動時間が「420分以上」の児童生徒の回答率と、全国平均との差が大きい項目としてあげられるのは、小・中学校の男女ともに「運動が好き」という項目であった(図2-1)。運動時間の長さは、小・中学校の男女とも、「運動が好き」という意識とのかかわりが非常に大きいといえる。児童生徒の運動時間の増加のために、運動に対する児童生徒の肯定的な意識を高める工夫が大切であることがわかる。

家庭とのかかわり

家庭とのかかわりに関する調査項目では、小・中学校ともに、1週間の総運動時間が「420分以上」の児童生徒は、「家の人からの運動のす

めがある」「家の人と一緒に運動を行う」「家の人と一緒にスポーツを見る」「家の人と一緒に運動・スポーツの話をする」と回答した割合が、全国平均より高かった(図2-2)。このうち、特に、1週間の総運動時間が「420分以上」の児童生徒と全国平均との回答率の差が大きかったのは「家の人と一緒に運動・スポーツの話をする」で、中学校男子を除き、全国平均を約14~23ポイント上回った。

このことから、家の人からの運動のすすめや、家の人と運動について会話を交わすことは、児童生徒の運動時間に一定の影響を与えているとみることができる。

また、家庭とのかかわりについては、小学校と中学校で異なる結果が現れた項目についても注目したい。

「家の人と一緒に運動を行う」や「家の人と一緒にスポーツを見る」については、小学校に比べ中学校では大きく減っており、1週間の総運動時間が「420分以上」の生徒の回答率と全国平均との差についても、小学校ほど大きな違いはみられなかった。

これらの結果は、小学校に比べ、

中学校では、家庭とのかかわり以上に、運動部活動や地域のスポーツ活動などを通じた運動機会が、運動時間の大きなウエイトを占めるようになることが要因のひとつであると考えられる。

小・中学生の状況に鑑み、小学校では、家庭に対し、児童の体力の向上への理解を啓発する取組が有効となろう。中学校では、家庭への働きかけを行いつつ、仲間とともに運動を行うための環境を整えたり、地域における体育的行事との連携を図ることなど、中学生の状況を踏まえた取組が有効であると考えられる。

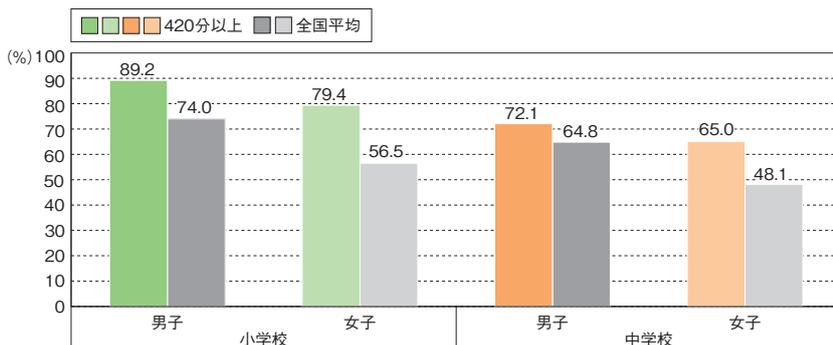
食事・睡眠・運動の大切さを理解している

1週間の総運動時間が「420分以上」の児童生徒は、自分が健康であるために、「食事・睡眠・運動」がそれぞれ同じように大切であると回答する割合が高かった(図2-3)。

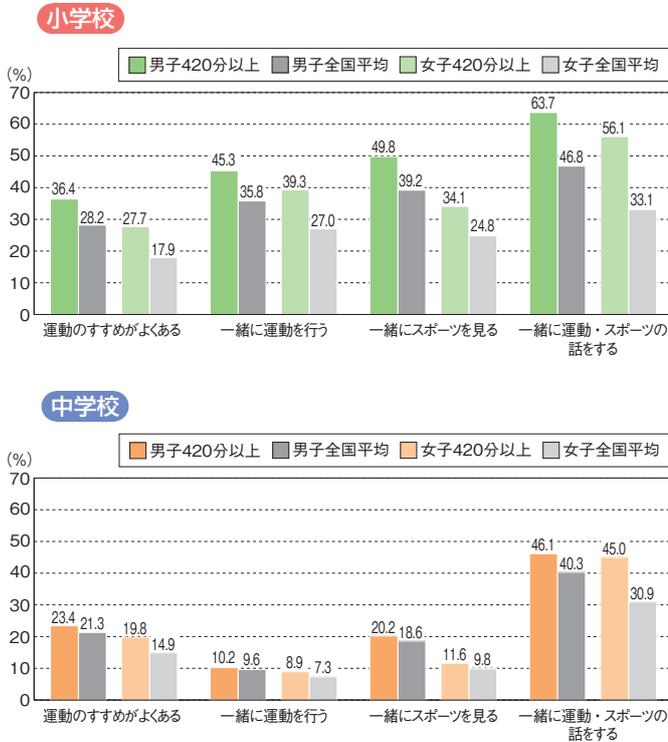
一方、1週間の総運動時間が「0分」の児童生徒についてみると、自分が健康であるために「睡眠・食事」は大切であると多くが回答したものの、「運動」が大切であると回答した割合は「睡眠・食事」に比べ少なかった。

これらの結果から、運動時間の短い児童生徒には、運動を習慣化する上で、運動の「大切さ」を十分理解させることが重要であるといえる。「運動の大切さ」についての理解を促す指導や、保健領域との連携をより深めた指導などの工夫が期待される。

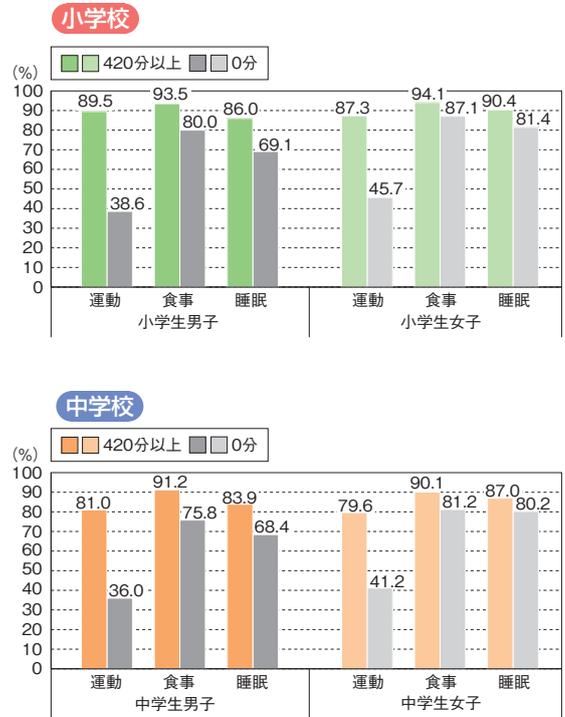
【図2-1】 1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の「運動が好き」の割合



[図2-2] 1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の家庭とのかかわり（「よくある」「週に1回以上」）の割合



[図2-3] 1週間の総運動時間が0分・420分以上の児童生徒の健康三原則を「大切」と思う割合



学校内外で運動にかかわる機会が多い

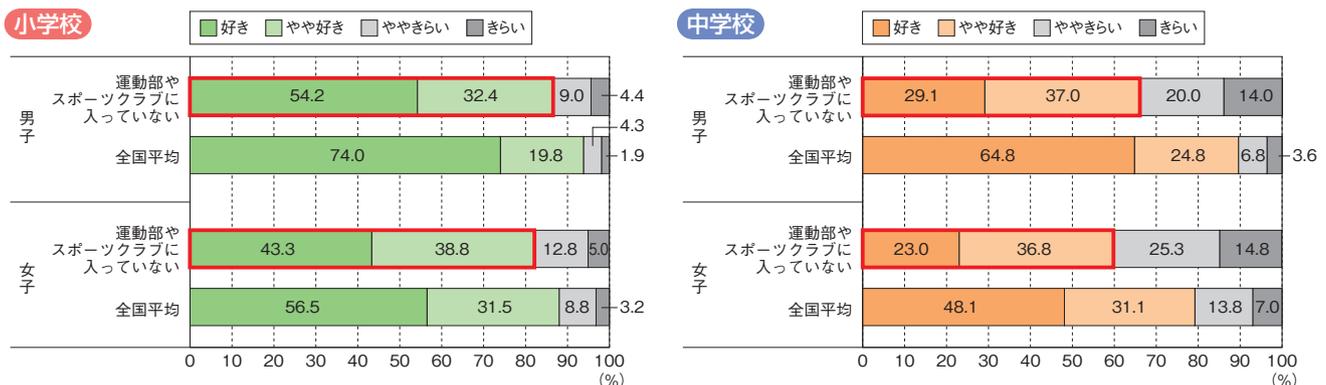
運動部や地域のスポーツクラブに所属している児童生徒の1週間の総運動時間は、小・中学校の男女とも全国平均を大きく上回っている。文化部に所属しつつも、運動部

や地域のスポーツクラブにも所属しているという生徒が、割合は少ないものの一定数おり、これらの生徒は時間を工夫し、運動する機会を確保している。

一方で、運動部や地域のスポーツクラブに所属していない児童生徒であっても、小学校では約8割、中

学校でも約6割が運動やスポーツに対して肯定的な意識をもっていた(図2-4)。学校や地域においては、これらの児童生徒に対し、学校内外において楽しく運動する機会を意図的に設け、運動習慣につなげていく取組が期待される。

[図2-4] 運動部や地域のスポーツクラブ等に所属していない児童生徒の運動が「好き」+「やや好き」の割合



第2章
分析結果と
取組事例

テーマ
2

運動時間の長い児童生徒・学校の特徴

運動時間の長い児童生徒の割合の高い学校の特徴

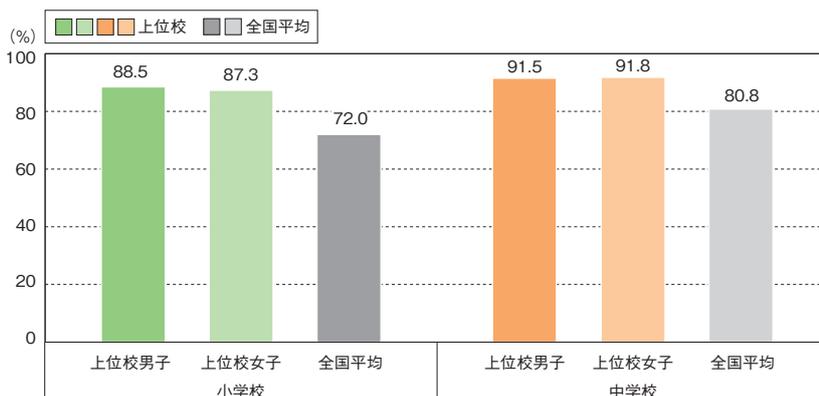
運動時間の長い児童生徒の多い学校の特徴をみるため、学校質問紙調査の回答結果において、1週間の総運動時間が「420分以上」の児童生徒の割合が高かった学校（上位10%）（以下『「420分以上」上位校』という。）の取組状況と、全国平均とを比較した。

運動実施状況の把握

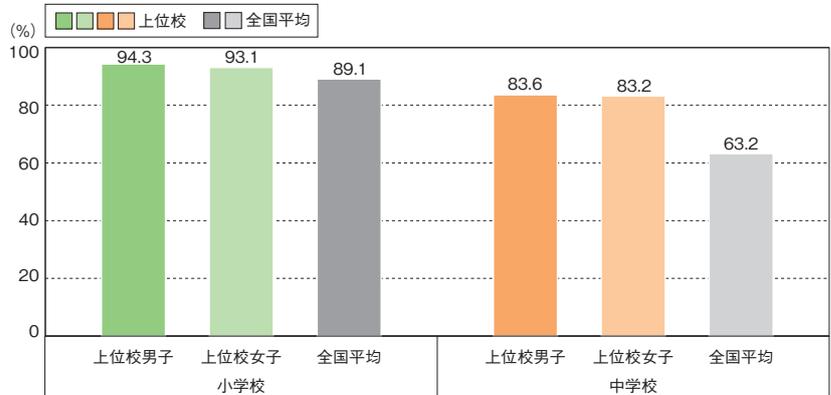
小学校において、全国平均との差が最も大きかった項目は、「児童の学校教育活動外での運動実施状況の把握」で、その実施率は、男女ともに15ポイント以上、全国平均より高かった（図2-5）。

児童生徒の運動習慣の状況を把握し、きめ細かな対応を行うことで特に小学校での運動時間の確保につながっていると考えられる。小学校では、一般に運動部活動の実施は低いことから、地域のスポーツクラブ等での活動状況を把握することで、細かく個々のスポーツとのかかわりを把握し、学校における対応を行っていることがうかがえる。

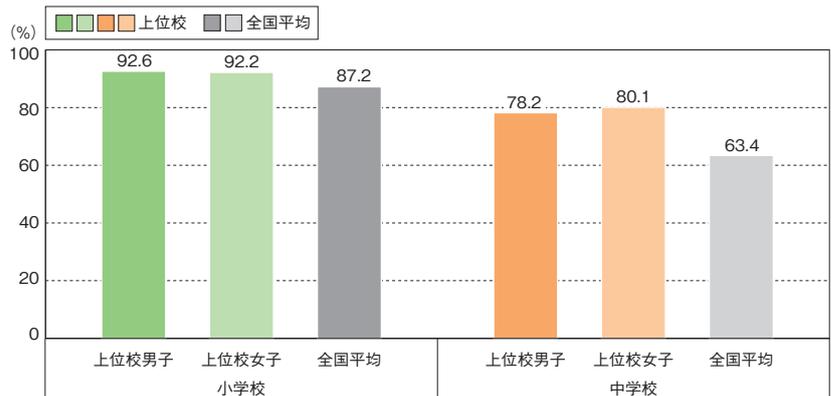
【図2-5】 学年の学校教育活動外での運動実施状況の把握



【図2-6】 全ての児童生徒に対する授業以外の体力の向上への取組



【図2-7】 学年への授業以外での運動時間確保の取組



運動時間を確保する取組

中学校をみると、最も差が大きかった項目は、「保健体育の授

業以外で、全ての生徒の体力・運動能力の向上に係る取組の実施」で、男女ともにその実施率は、20ポイント程度、全国平均より高かった（図2-6）。また、「保健体育の授業以外の運動時間の確保」も全国平均と比較して、男子で14.8ポイント、女子で16.7ポイント高かった（図2-7）。

中学校の場合、全体の傾向として、運動部活動等の影響から、運動をする生徒としない生徒の二極化がみられるが、これらは授業以外の運動を確保する取組の工夫・改善の成果が現れている調査結果であると考えられる。

生活習慣改善の取組

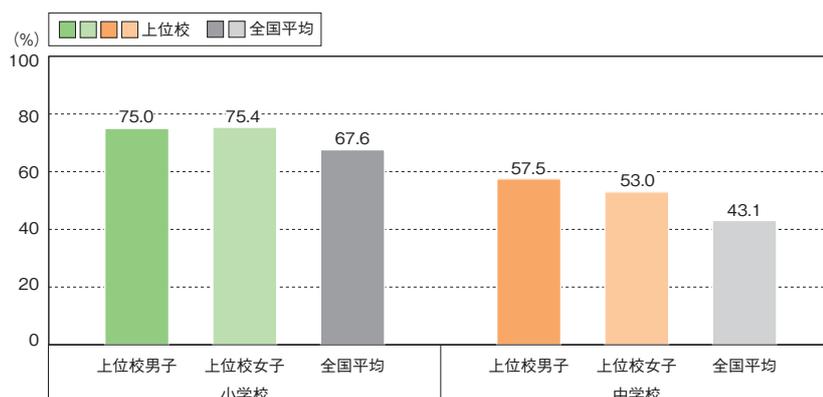
小・中学校とも、「420分以上」上位校は、「生活習慣改善の取組」を行っている割合が全国平均より高く、小学校では8ポイント程度、中学校では10ポイント程度上回っていた（図2-8）。

継続的な運動習慣を身に付けさせるためには、生活習慣改善の取組を併せて行うことが効果的であると考えられる。

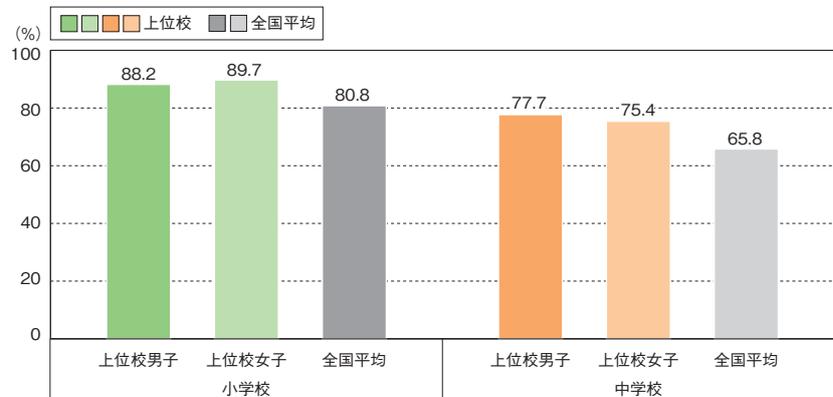
家庭への説明・呼びかけ

運動時間の長い児童生徒の特徴として、「家の人からの運動のすすめがある」「家の人と一緒に運動を行う」「家の人と一緒にスポーツを見る」「家の人と一緒に運動・スポーツの話をする」などの家庭のかかわりが大きいことがあった（→p.44）。「420分以上」上位校でも、「家庭への説明・呼びかけ」を行っている割合が全国平均より高く、小学校では7ポイント程度、中学校では10～14ポイント程度高かった（図2-9）。

【図2-9】 学年の家庭への説明・呼びかけ



【図2-8】 学年への生活習慣改善の取組



運動時間の確保のためには、運動の重要性や児童生徒の運動時間の現状と課題を家庭にしっかりと説明し、学校と家庭や地域が連携して取り組んでいくことが重要である。

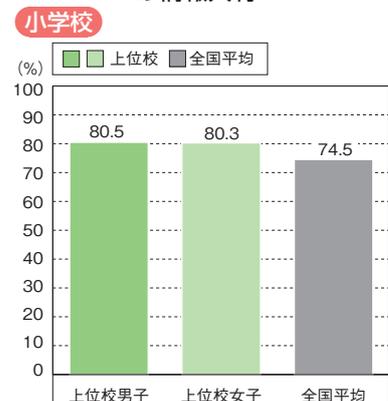
教員間での情報の共有

「420分以上」上位校においては、体力・運動能力の向上のため、「学年としての目標」や「学校全体の目標」を設定している割合が高かった。また、教科担任制でない場合が多い小学校の場合、上位校においては、第5学年の担当教員以外とも調査結

果の情報を共有した割合が高かった（図2-10）。

学年を超えて指導内容や取組を体系化させるには、各学年の目標設定を明確にするだけでなく、他学年との間で情報共有を図るなど、学校全体で取り組むことが重要である。成功例、失敗例、児童生徒の課題と成果などの情報を、教員間で共有することで、課題が明確になり、改善が図られる。効果的な協働を図り、学年を超えた取組がどの学校でも行えるようになることを期待したい。

【図2-10】 学年の担当教員以外との情報共有



第2章
分析結果と
取組事例

テーマ
2
運動時間の長い児童生徒・学校の特徴