

## 2. 平成28年度 全国体力・運動能力

### 運動習慣等調査結果

## (1) 全体概要（速報値）

### 結果の概要

#### 小学校

- 体力合計点において、男女共に、昨年度の本市平均を大きく上回った。
- 経年比較した時、昨年度の数値を上回った種目数（8種目中）  
男子：6種目 女子：7種目
- 体力合計点において、男子は昨年度の全国平均をやや上回り、女子はやや下回った。
- 昨年度の全国平均を上回った種目数（8種目中）  
男子：4種目 女子：5種目

#### 中学校

- 体力合計点において、男女共に、昨年度の本市平均を大きく上回った。
- 経年比較した時、昨年度の数値を上回った種目数（9種目中）  
男子：全種目 女子：全種目
- 体力合計点において、男子・女子共に昨年度の全国平均を上回った。
- 昨年度の全国平均を上回った種目数（9種目中）  
男子：全種目 女子：7種

### 本年度結果

#### 実技に関する調査の結果

【調査種目】小学校8種目 中学校9種目（20mシャトルランと持久走のどちらかを選択）  
体力合計点：各種目の記録を10点満点で得点化し、合計したもの

※            は、昨年度全国平均値と同等以上の項目。本市比較で前年度より向上したものは↑で示す。

測定項目	単位	小学校5年 男子				小学校5年 女子			
		H27 全国	H27 本市	H28 全国	H28 本市	H27 全国	H27 本市	H28 全国	H28 本市
①握力	kg	16.45	16.05		↑16.97	16.05	15.70		↑16.86
②上体起こし	回	19.58	18.61		↑20.01	18.42	17.37		↑18.68
③長座体前屈	cm	33.05	32.41		32.19	37.44	36.87		36.33
④反復横とび	点	41.60	38.64		↑41.31	39.55	36.27		↑39.28
⑤20mシャトルラン	回	51.64	46.70		↑51.17	40.69	35.50		↑40.74
⑥50m走	秒	9.38	9.44		9.44	9.62	9.72		↑9.64
⑦立ち幅とび	cm	151.24	147.82		↑151.92	144.77	141.40		↑146.14
⑧ソフトボール投げ	m	22.52	23.62		↑23.88	13.77	13.42		↑14.52
体力合計点	点	53.80	51.71		↑53.85	55.18	52.40		↑54.87

※ 本速報値は、市独自の集計であり、国の集計値と変わることもある。

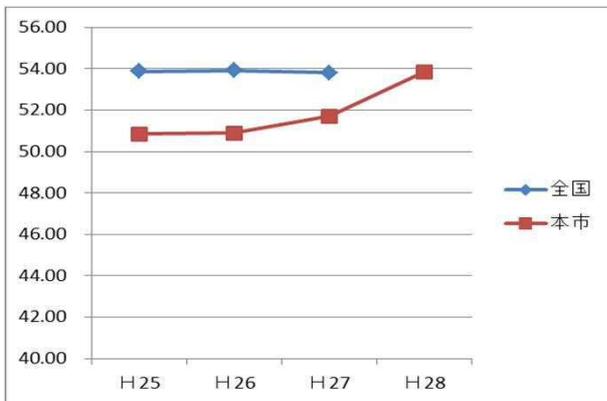
## 本年度結果

測定種目	単位	中学校2年 男子				中学校2年 女子			
		H27 全国	H27 本市	H28 全国	H28 本市	H27 全国	H27 本市	H28 全国	H28 本市
①握力	kg	28.93	29.06		↑30.01	23.68	23.62		↑24.36
②上体起こし	回	27.43	26.99		↑28.13	23.26	22.52		↑23.50
③長座体前屈	cm	43.08	44.17		↑44.73	45.53	46.29		↑47.06
④反復横とび	点	51.62	50.78		↑52.57	46.09	44.94		↑46.80
⑤持久走	秒	392.63	391.42		↑376.60	290.03	291.71		↑280.05
⑥20mシャトルラン	回	85.56	84.62		↑86.15	58.06	54.60		↑57.65
⑦50m走	秒	8.01	7.99		↑7.90	8.84	8.88		↑8.81
⑧立ち幅とび	cm	194.05	193.47		↑197.29	167.28	166.10		↑169.50
⑨ソフトボール投げ	m	20.65	20.15		↑21.03	12.83	12.04		↑12.77
体力合計点	点	41.89	41.78		↑44.47	49.08	47.70		↑49.77

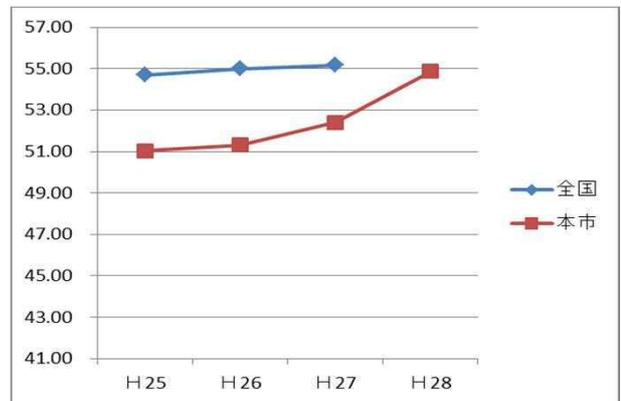
※ 本速報値は、市独自の集計であり、国の集計値と変わることもある。

## 体力合計点の経年変化

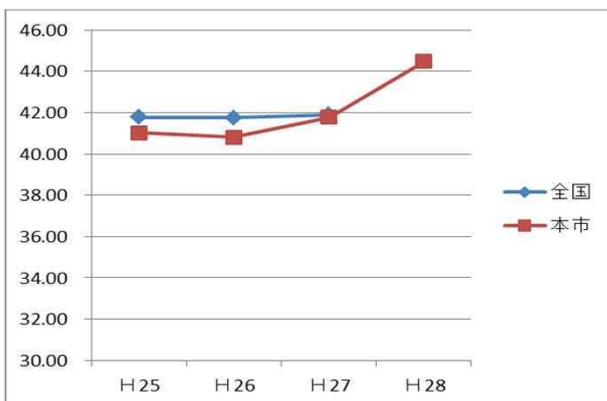
【小学校男子】



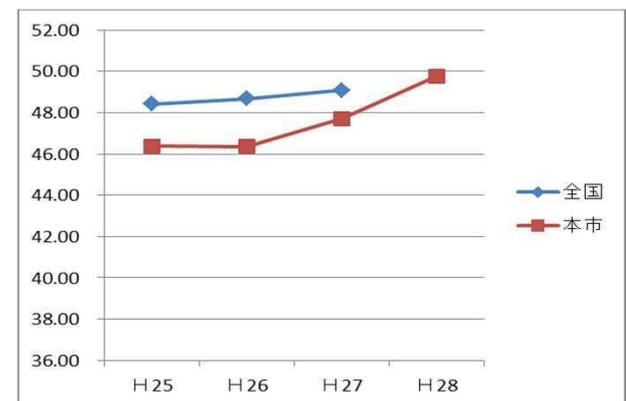
【小学校女子】



【中学校男子】



【中学校女子】



## (2) 本年度の体力向上の取組について

### 【本年度の体力向上の取組】

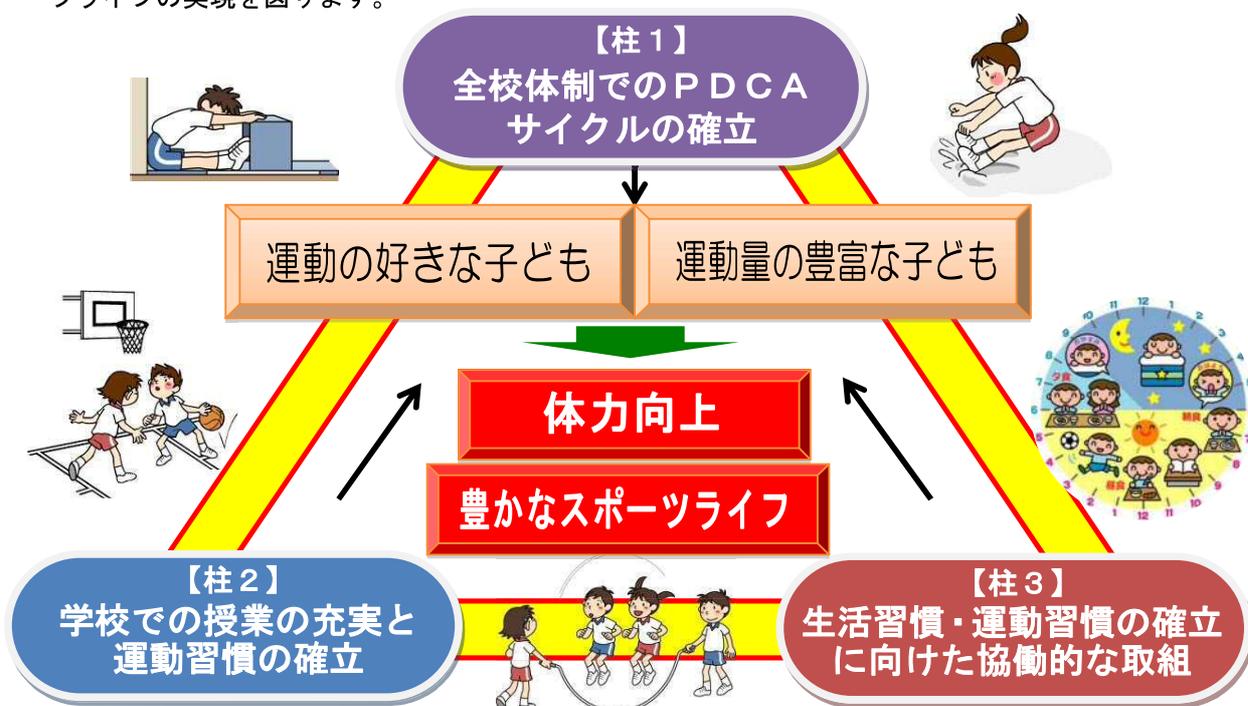
- ◇ 北九州市学力・体力向上アクションプランでは、運動の楽しさを味わい、日常的に運動に親しむことができるよう、「授業力の向上」と「運動習慣の定着」を柱としている。具体的には、教育委員会が大学教授や学校現場とともに開発した「北九州市体力向上プログラム」を活用し、各学校で体力の向上に取り組んでいる。

### 【北九州市体力向上プログラム】

- ◇ 体力向上プログラムは「準備運動編」「1校1取組編」「授業編」で構成
  - (1) 「準備運動編」では、「ジャンプアップ運動」や「ボディバランス運動」など、短い時間で簡単に行うことができる運動を紹介しており、各学校ではそれらを体育の準備運動として実践。
  - (2) 「1校1取組編」では、自校の児童生徒の体力の実態に応じて、年間を通して継続的に行うことができる運動を紹介しており、各学校では、「年間を通してなわとびで体力アップ」「ダンスで体力アップ」「スポコン広場で体力アップ」等に取り組んでいる。
  - (3) 「授業編」は現在作成中であり、子ども達が楽しく取り組み、運動量も確保できるような、授業づくりに役立つアイデアを掲載していく予定。
- ◇ 教員の研修
  - (1) 新体力テストの測定や体力向上プログラムの活用について、全小・中学校合同での「体力向上実技講習会」を実施。
  - (2) 教員の自主的な研修会で、スポーツ庁教科調査官を招き、体力向上のための研修の充実を図った。
- ◇ 各学校の取組としては
  - (1) 各学校でも、教員とともに教育委員会が作成したDVDを活用して、準備運動や新体力テストについての校内研修を行った。
  - (2) 新体力テストの各学年の目標値を掲示したり、自分の体力の伸びを実感できる個人カードを作成したりするなどの工夫がみられ、児童生徒が意欲的に取り組む姿が見られた。

## 北九州市学力・体力向上アクションプランの概要（体力向上）

【目標】 健やかな体の育成のためには、体育・保健体育科の授業等を通じて、幼年期や学齢期に運動やスポーツに親しむ資質や能力の基礎を養い、病気から身を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことが大切です。体力は活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きく関わっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素です。「北九州市子どもの未来をひらく教育プラン」の実現を目指して、以下の3つの柱に沿った取組を実施し、「運動の好きな子ども」「運動量の豊富な子ども」を育て、その結果として、体力の向上と豊かなスポーツライフの実現を図ります。



### 【今後3年間で取り組む、学校、家庭・地域での具体的取組】

#### 【柱1】 全校体制でのPDCAサイクルの確立

- 測定についての正しい理解に基づく、新体力テストの全学年・全種目実施による体力の実態把握（実施方法のDVDと好事例の配信、実技講習会の開催、校内研修等）
- 調査結果等に基づく「スクールプラン」の策定・実行・検証・改善と家庭への調査結果提供
- 体力・学力向上策をつなぐ教育委員会内の体制の確立

#### 【柱2】 学校での授業の充実と運動習慣の確立

- 体育・保健体育科授業の準備運動等での「北九州市体力向上プログラム」の活用
- 楽しみながら身に付ける体育・保健体育科授業の構築（管理職・主幹教諭・指導教諭・学力向上推進教員及び指導主事による指導助言）
- 「1校1取組」による年間を通じた運動習慣の確立（体力の状況・取組が記録できる「北九つ子体力向上シート」等の活用、スポコン広場への参加、なわとび運動、持久走、ダンス等を年間を通して継続的に実施）

#### 【柱3】 生活習慣・運動習慣の確立に向けた協働的な取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん運動」、「ケータイ・スマホ夜10時オフ」の推進
- 保健学習の指導の充実による健康3原則の正しい理解と家庭における実践
- 家庭・地域において、運動を「する・見る・話す」機会づくりのすすめ

### (3) 北九州市体力向上プログラム（準備運動編）の活用の仕方

北九州市体力向上プログラム（準備運動編）は、ストレッチ等あとの準備運動で行います。3～5分程度で行うことができるように運動を組み合わせ、毎時間行うようにします。その際、領域によって、運動の組み合わせを変えたり、期間を決めて行ったりするとより効果的に行うことができます。今後、立命館大学スポーツ健康科学部健康教育学研究室と北九州市内の先生方で準備運動を共同開発し、その都度配信していきます。

本プログラム（準備運動編）では、新体カテストとの関連（※1）や領域との関連（※2）を示しています。また、活動のめやすとなる時間と効果の表れるめやすとなる期間（※3）も示していますので、運動領域に合わせて楽しく準備運動に取り組んでいただけたらと思います。また、プログラムの運動の効果が表れる期間（※4）をめやすとして示しています。

<p><b>プログラム名</b></p> <h2>ジャンプアップ運動</h2>	<p>新体カテストとの関連 立ち幅とび</p>
<p>準備運動に取り入れたいおすすめの領域 (低)走・跳の運動遊び(中)走・跳の運動(高)陸上運動(中学校)陸上競技 (小・中学校)体づくり運動 等</p>	<p>活動のめやす時間 2分</p> <p>効果の表れる期間 4週間～</p>

※1) 新体カテストとの関連  
※2) 準備運動に取り入れたいおすすめの領域  
※3) 活動のめやす時間  
※4) 効果の表れる期間

<このような運動です>

短い時間で行うことができ、運動特性の「タイミングのよさ」「力強さ」を高めるのに効果的な運動です。新体カテストの立ち幅跳びや、運動領域の陸上系「走り幅跳び」等に結び付く運動です。

プログラムの内容  
発達段階で回数等  
が異なります。

プログラム	【小学校】		【中学校】	
	低学年 実施回数	中学年 実施回数	高学年 実施回数	中学校 実施回数
リズム 抱え込みジャンプ	5回	7回	10回	15回
リズム 折りたたみジャンプ	5回	7回	10回	15回
リズム 開脚ジャンプ	5回	7回	10回	15回
連続 抱え込みジャンプ	5回	7回	10回	15回
合計	5回×4=20回 週3回	7回×4=28回 週3回	10回×4=40回 週3回	15回×4=60回 週3回

教師の笛の合図で、跳ぶようにします。

教師の1回の笛の合図後、連続して跳びます。

行い方と解説

リズム抱え込みジャンプ



ジャンプしてすぐにヒザを抱え込みます。抱え込むことが難しい場合は、「ヒザにタッチ」でも構いません。

リズム折りたたみジャンプ



ジャンプして、足の裏側で手をたたきま。足の裏で手を叩くことが難しい場合は、おしりにタッチでも構いません。

リズム開脚ジャンプ



つま先にタッチします。難しい場合は、足首やヒザにタッチでも構いません。

本プログラムは、立命館大学スポーツ健康科学部スポーツ教育学研究室、北九州市教育委員会、及び草津市教育委員会が共同開発しました。

<p><b>プログラム名</b></p> <h1 style="text-align: center;">ジャンプアップ運動</h1>	<p>新体力テストとの関連 立ち幅とび</p>
<p>準備運動に取り入れたいおすすめの領域 (低)走・跳の運動遊び(中)走・跳の運動(高)陸上運動(中学校)陸上競技 (小・中学校)体づくり運動 等</p>	<p>活動のめやす時間 2分 効果の表れる期間 4週間～</p>

＜このような運動です＞

短い時間で行うことができ、運動特性の「タイミングのよさ」「力強さ」を高めるのに効果的な運動です。新体力テストの立ち幅跳びや、運動領域の陸上系「走り幅跳び」等に結び付く運動です。

【小学校】

【中学校】

プログラム	低学年 実施回数	中学年 実施回数	高学年 実施回数	中学校 実施回数
リズム 抱え込みジャンプ	5回	7回	10回	15回
リズム 折りたたみジャンプ	5回	7回	10回	15回
リズム 開脚ジャンプ	5回	7回	10回	15回
連続 抱え込みジャンプ	5回	7回	10回	15回
合計	5回×4=20回 週3回	7回×4=28回 週3回	10回×4=40回 週3回	15回×4=60回 週3回

教師の笛の合図で、跳ぶようにします。

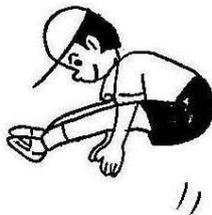
教師の1回の笛の合図後、連続して跳びます。

リズム抱え込みジャンプ



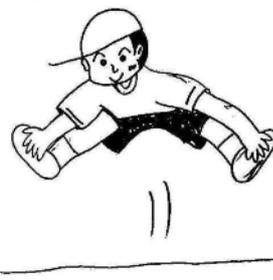
ジャンプしてすぐにヒザを抱え込みます。抱え込むことが難しい場合は、「ヒザにタッチ」でも構いません。

リズム折りたたみジャンプ



ジャンプして、足の裏側で手をたたきます。足の裏で手を叩くことが難しい場合は、おしりにタッチでも構いません。

リズム開脚ジャンプ



つま先にタッチします。難しい場合は、足首やヒザにタッチでも構いません。

本プログラムは、立命館大学スポーツ健康科学部スポーツ教育学研究室、北九州市教育委員会、及び草津市教育委員会が共同開発しました。

<b>プログラム名</b> <h1 style="margin: 0;">ボディバランス運動</h1>	<b>新体カテストとの関連</b> 上体起こし
<b>準備運動に取り入れたいおすすめの領域</b> (低) 器械・器具を使つての運動遊び (中・高) 器械運動 (中学校) 器械運動 (小・中学校) 体づくり運動 (高) ボール運動 (中学校) 球技 等	<b>活動のめやす時間</b> 3分 <b>効果の表れる期間</b> 5週間～

### <このような運動です>

運動特性の「力強さ」「ねばり強さ」を高めるのに効果的な運動です。新体カテストの上体起こしや、運動領域の器械運動、体づくり運動等に結びつく運動です。主に、お腹の筋力の向上に効果的で、様々な動きづくりに結びつく運動です。

	プログラム	1セットの時間
必須プログラム	(体育館の場合) 上体起こし	30秒間
	(グラウンドの場合) V字バランス	30秒間
選択プログラム	カエルの足打ち	60秒間
	ブリッジ	60秒間
	バーピースクワット	60秒間 (20秒→20秒休み→20秒)

#### 小学校 1～3 年生

### ボディバランス運動の行い方

必須プログラム × 2セット  
 +  
選択プログラム × 1セット

順 番		行うこと
1つ目	必須 prg	(体) 上体起こし 30秒
2つ目	必須 prg	(体) 上体起こし 30秒
3つ目	選択 prg	ブリッジ 60秒

※(体)は、体育館

#### 小学校 4 年～中学校 3 年生

必須プログラム × 2セット  
 +  
選択プログラム × 1セット  
 +  
選択プログラム × 1セット

順 番		行うこと
1つ目	必須 prg	(グ) V字バランス 30秒
2つ目	必須 prg	(グ) V字バランス 30秒
3つ目	選択 prg	カエルの足打ち 60秒
4つ目	選択 prg	バーピースクワット 60秒 (20秒→20秒休み→20秒)

※(グ)は、運動場・グラウンド

\* 選択メニューは、単元の主運動や児童生徒の実態を踏まえて選ぶようにしてください。

本プログラムは、立命館大学スポーツ健康科学部スポーツ教育学研究室と草津市教育委員会が共同開発しました。