

# 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

河内長野市立 加賀田中学校

## ●調査対象学年：中学2年生

※公立校の全国・都道府県の値は、公立校を対象としたものです。

また、指定都市のある道府県の値は、指定都市を含まない値です。

※国立校および私立校の全国の値は、国立・公立・私立校を対象とし、都道府県の値は表示されません。

体力テスト種目	単位	体力要素	測定
① 握力	kg	筋力	左右握力の平均値
② 上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数
③ 長座体前屈	cm	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離
④ 反復横とび	点	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数
⑤-1 持久走	秒	全身持久力・長距離走能力	男子1500m、女子1000mの走行時間
⑤-2 20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数
⑥ 50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間
⑦ 立ち幅とび	cm	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
⑧ ハンドボール投げ	m	巧緻性・投球能力	ハンドボールを遠投した距離
体力合計点	点	8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した体力テスト合計得点	
総合評価	5段階	8種目の体力テストをすべて実施した場合、体力テスト合計得点の良い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価	

## ●体格集計

体格調査T得点 (男子)	中学校 2年男子	身長(cm)				体重(kg)			
		標本数	平均値	標準偏差	T得点	標本数	平均値	標準偏差	T得点
	全国	364,648	161.31	7.60	50.0	366,381	50.11	10.11	50.0
	大阪府	14,656	161.18	7.63	49.8	14,768	49.40	9.87	49.3
	学校	22	160.03	7.56	48.3	24	48.68	9.98	48.6

### 【男子】体格考察

身長、体重ともに全国・大阪府平均と比べるとやや低い傾向です。成長期に伴い、バランスの良い食事や適度な運動、生活リズムを整えることで、成長ホルモンが分泌され、筋肉量を増やすことができます。

体格調査T得点 (女子)	中学校 2年女子	身長(cm)				体重(kg)			
		標本数	平均値	標準偏差	T得点	標本数	平均値	標準偏差	T得点
	全国	363,389	155.06	5.38	50.0	361,106	46.88	7.48	50.0
	大阪府	15,289	155.21	5.40	50.3	15,074	46.31	7.17	49.2
	学校	31	154.72	5.73	49.4	30	48.97	8.61	52.8

### 【女子】体格考察

全国や大阪府と比較して身長が低く、一方で体重は重い傾向にあります。小柄ながらも体格が良いことが読み取れます。中学生は成長期の個人差が大きいため、数字に一喜一憂せず、バランスの良い食事と睡眠を心がけましょう。

## ●実技集計

中学校	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
2年男子	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値
全国	28.95	26.09	45.12	51.64	78.82	8.00	197.51	20.74	42.20
大阪府	27.92	26.02	43.66	51.22	78.21	8.08	193.83	19.82	40.74
学校	▲27.19	○27.69	○46.24	▲48.96	○80.23	△8.05	△193.96	○21.72	△41.57

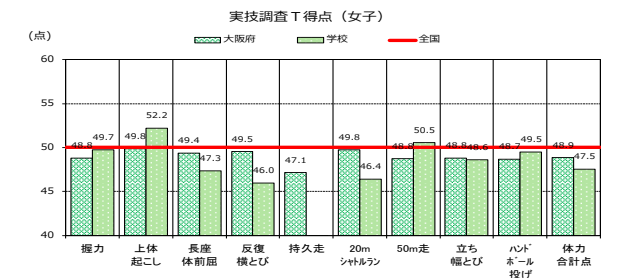
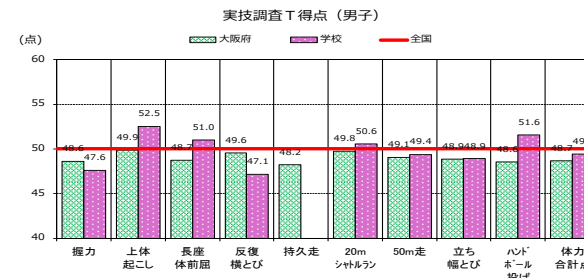
### 【男子】実技集計結果

「上体起こし」、「長座体前屈」、「20m シャトルラン」、「ハンドボール投げ」で全国平均を上回り、「50m走」、「立ち幅跳び」でも大阪府平均を上回る結果となりました。一方で、「握力」と「反復横跳び」の結果は全国・大阪府の平均を下回る結果となりました。体力合計点は全国平均には届きませんでした、大阪府平均を上回っています。

中学校	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
2年女子	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値
全国	23.15	21.70	46.99	45.74	50.60	8.97	166.44	12.43	47.58
大阪府	22.58	21.61	46.30	45.38	50.12	9.09	163.05	11.87	46.23
学校	△23.03	○23.06	▲44.06	▲42.58	▲43.55	○8.92	▲162.39	△12.21	▲44.67

### 【女子】実技集計結果

「上体起こし」、「50m走」で全国や大阪府の平均を上回る結果となりました。一方で、「長座体前屈」、「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「立ち幅跳び」の結果とともに、「体力合計点」の結果も全国・大阪府の平均を下回る結果となりました。

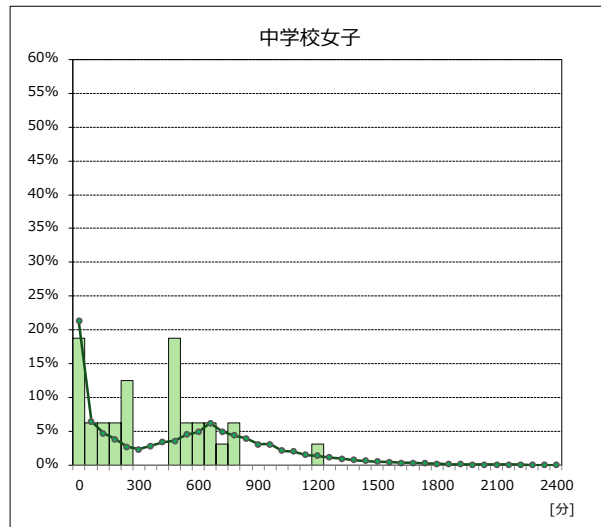
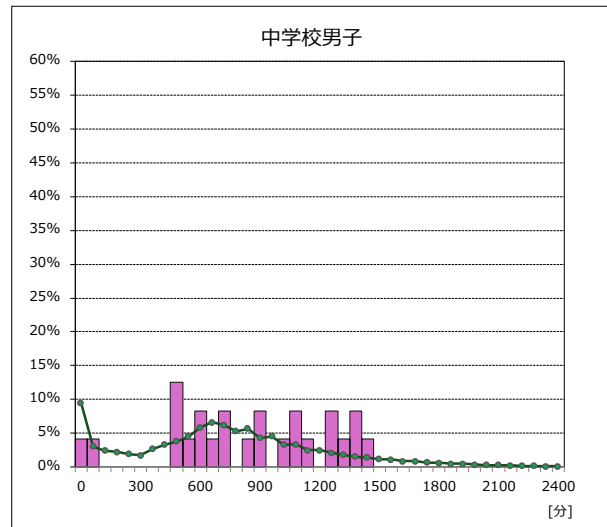


### 実技学校考察

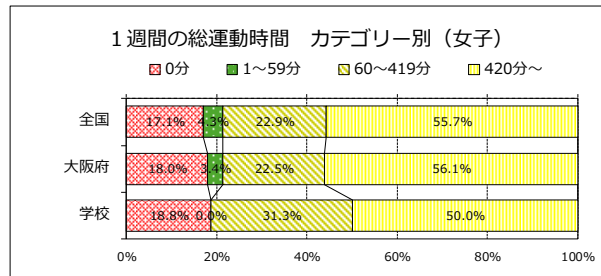
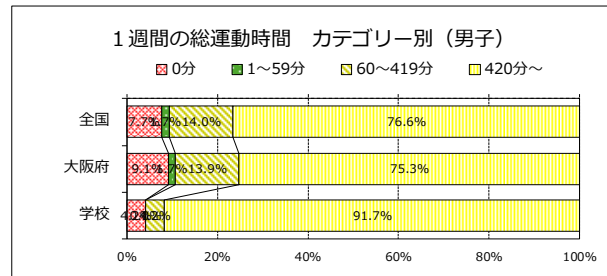
体力合計点について、男子は全国平均には届かないものの、大阪府の平均を上回る結果となりました。女子は全国・大阪府の平均ともに下回る結果となりました。種目別では男女ともに「上体起こし(筋力)」で全国を上回る一方、「反復横跳び」では男女ともに大阪府の平均を下回りました。小柄な体格を活かした種目には強みがありますが、瞬発力を要する項目に課題があることがわかります。

## ● 1週間の総運動時間より

1週間の総運動時間の分布を、横軸を60分の階級、縦軸を割合で表しています。  
(0～59分、60～119分、120～179分……、2340～2400分)



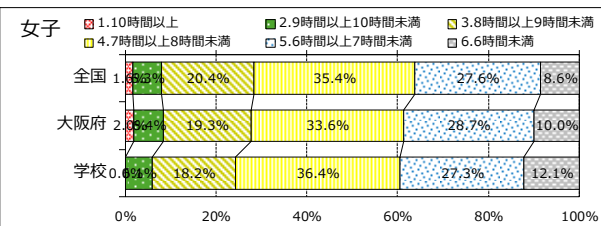
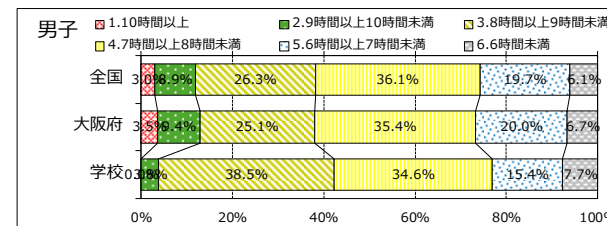
※緑色の折れ線グラフは、全国の分布です



男子は420分以上の層が約9割(91.7%)と非常に高く、全国や大阪府の平均を大きく上回っています。ヒストグラムを見ても420分から1500分付近まで幅広く分布しており、**部活動等に精力的に取り組む生徒が多い**ことが推察されます。

一方で女子は、運動時間0分の割合が約2割(18.8%)に達し、全国平均よりも「全く運動しない層」が目立ちます。420分以上の層も50.0%に留まり、**男子に比べて運動習慣の二極化が顕著**です。女子生徒の運動への興味関心を高め、運動機会を増やすことが課題となっています。

## ● 毎日の睡眠時間について



全国や大阪府と比較して、本校の生徒は男女共に「短時間睡眠(6.6時間未満)」の割合が全国平均より高い傾向にあります。一方で、男子の約4割が8時間以上の睡眠を確保しており、生徒間での生活習慣の二極化が見て取れます。

## ● その他の調査結果から

クロス集計データより、「運動が好き」と回答した生徒は「運動能力が高い」生徒が多いことが分かります。「運動が好きだから運動能力が高い」のか、あるいは「運動能力が高い(運動ができる)から運動が好き」なのかは定かではありませんが、関連性があることはわかります。本校では、「やや嫌い・嫌い」と答えている生徒に対して、体力を向上させるアプローチが課題です。まずは運動に対する苦手意識を取り除くことができるような、楽しさ重視の働きかけを試みていこうと考えています。

### 加賀田中学校体力向上の取り組み

- ①全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果に基づく、体育の授業での体力づくり  
→結果を分析し、必要な基礎体力を向上させるための授業づくりを実施します。
  - ②学習用端末を活用した、パーソナルデータの蓄積と分析に基づいた授業の研究と実践  
→動作確認や記録の振り返りを通じ、体育に関しての自己肯定感を高める活動を進めていきます。
  - ③昼休みの遊具の貸し出しの促進や、レクリエーション(委員会主催の球技大会など)の実施  
→昨年度、昼の遊具貸出数120件程度に対して、今年度は2月時点で300件以上
  - ④外部関係団体による、体育の授業以外でのスポーツ体験の実施  
→なぎなた、アダプテッドスポーツ、ダンスなど、様々なスポーツと接する機会を設けます。
- 
- ⑤体育的行事(体育大会や駅伝マラソン大会)の継続と充実  
→仲間とともに楽しさや喜びを共有することができる体育的行事を、今後も継続していきます。

- ⑥保健の授業を中心とした、健康的な生活に向けての知識や体育理論の充実  
→健康の基本となる生活リズム(睡眠・食事・運動)の改善と、運動の必要性や学び方を保健の授業を始め様々な場面で伝えていきます。

### 保護者の皆さまへ

中学生の時期は、成長期に入り、自分らしさが育つ一方、他人と比べて落ち込んでしまうこともあります。身体や心の成長には**個人差がある**ことを伝えていくとともに、規則正しい生活(適度な運動、バランスの良い食事、睡眠時間の確保)など、「今できること」を一つずつ積み重ねていけるよう、今後も温かなサポートをいただければ幸いです。よろしくお願いいたします。