

令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果検証シート

全体の概要

大阪市立文の里	中学校	生徒数	201名
---------	-----	-----	------

平均値

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール 投げ	体力合計点
男子	30.19	27.36	45.44	52.74	--	79.23	8.29	194.48	22.34	42.45
大阪市	28.76	27.39	41.41	51.68	414.79	82.53	8.11	192.16	20.17	41.04
全国	28.65	26.96	43.50	51.91	398.98	83.53	8.02	195.03	20.40	41.69
女子	25.12	25.25	44.68	47.70	--	52.32	9.03	162.13	14.68	50.25
大阪市	24.12	24.15	45.67	47.38	307.41	58.40	8.92	169.36	12.99	50.13
全国	23.79	23.69	46.32	47.28	289.82	58.31	8.81	169.90	12.96	50.22

結果の概要

○全国体力・運動能力、運動習慣等調査において
〈成果〉

* 男子

- ・握力は、大阪市と比較して約1.4kg、全国と比較して約1.5kg上回っていた。
- ・上体起こしは、大阪市と比較してほぼ同じ、全国と比較して約0.4回上回っていた。
- ・長座体前屈は、大阪市と比較して約4cm、全国と比較して約1cm上回っていた。
- ・反復横とびは、大阪市と比較して約1点、全国と比較して約0.8点上回っていた。
- ・20mシャトルランは、大阪市と比較して約3.3回、全国と比較して約4.3回下回っていた。
- ・50m走は、大阪市と比較して約0.2秒、全国と比較して約0.3秒下回っていた。
- ・立ち幅とびは、大阪市と比較して約2.3cm上回っていたが、全国と比較すると約0.5cm下回っていた。
- ・ハンドボール投げは、大阪市と比較して約2.1m、全国と比較して約1.9m上回っていた。

* 女子

- ・握力は、大阪市と比較して約1kg、全国と比較して約1.3kg上回っていた。
- ・上体起こしは、大阪市と比較して約1.1回、全国と比較して約1.6回上回っていた。
- ・長座体前屈は、大阪市と比較して約1cm、全国と比較して約1.6cm下回っていた。
- ・反復横とびは、大阪市と比較して約0.3点、全国と比較して約0.4点上回っていた。
- ・20mシャトルランは、大阪市と比較して約6.1回、全国と比較して約6回下回っていた。
- ・50m走は、大阪市と比較して約0.1秒、全国と比較して約0.2秒下回っていた。
- ・立ち幅とびは、大阪市と比較して約7.3cm、全国と比較して約7.8cm下回っていた。
- ・ハンドボール投げは、大阪市と比較しても全国と比較しても約1.7m上回っていた。

これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

* 男子

- ・全身持久力とスピードが劣っているので、それらを高めていくためにインターバルトレーニングを授業の中に取り入れていく必要がある。
- ・瞬発力(筋パワー)も劣っているので、準備運動時に跳躍系の運動を行う必要がある。

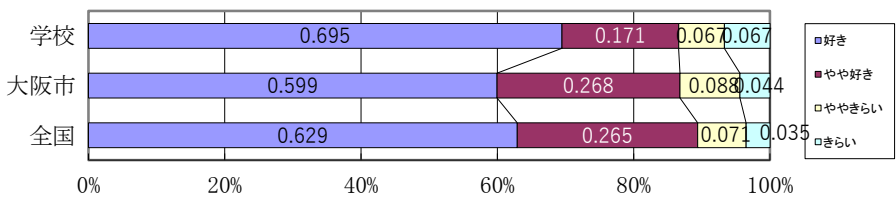
* 女子

- ・柔軟性が劣っているので、準備運動時に柔軟運動を取り入れる必要がある。
- ・男子と同様に全身持久力とスピードを高めるインターバルトレーニングと瞬発力(筋パワー)を高める跳躍系の運動を行う必要がある。

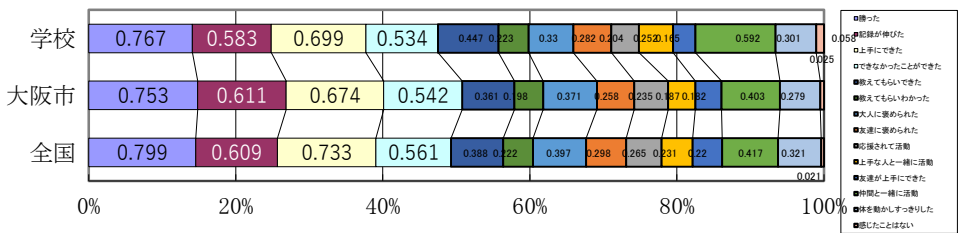
運動やスポーツについて（男子）

質問番号	質問事項
------	------

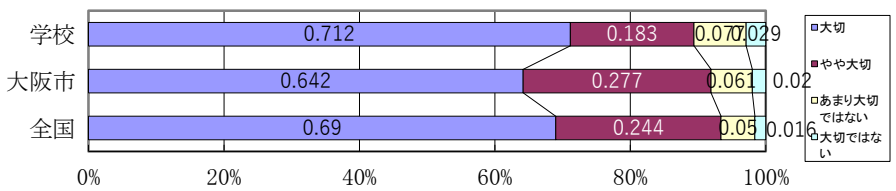
1
運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。



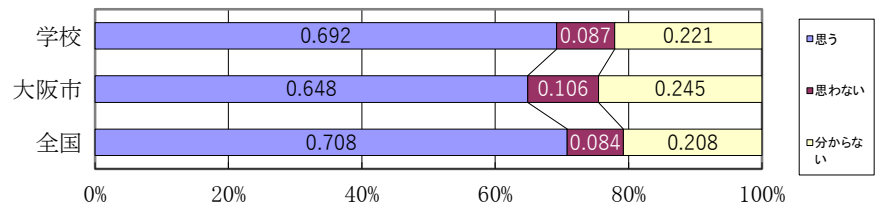
2
運動やスポーツを行っ
て楽しいと感じたの
は、どのようなときで
すか。当てはまるもの
をすべて選んでくだ
さい。



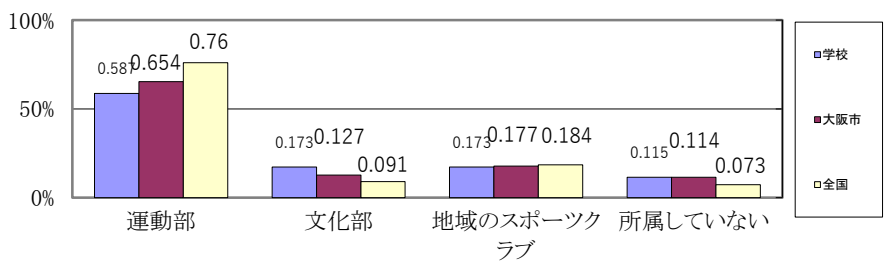
3
あなたにとって運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツは大切ですか。



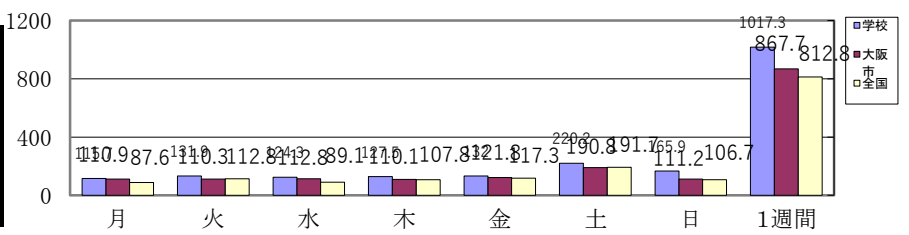
4
中学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。



5
学校の部活動や地域のスポーツクラブに所属していますか。

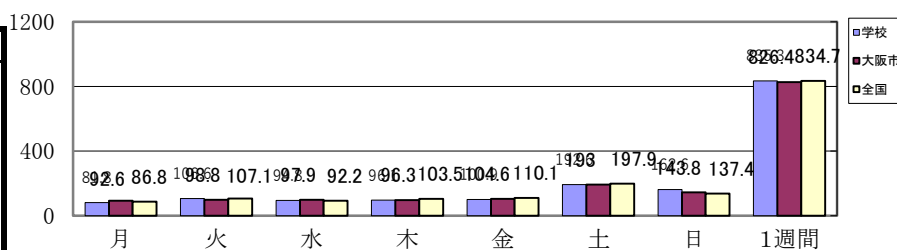


5-2
質問5で、「運動部」と
答えた人は、部活動で
1日どのくらいの時間、
運動していますか。



6

学校の保健体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツを1日どのくらいの時間していますか。



成果と課題

運動やスポーツをすることが好きな生徒の割合は、全国平均に比べて高い。その反面、ややきらいときらいの生徒を足した割合も全国平均より高い。運動やスポーツが好きな生徒ときらいな生徒が二極化している。もっと運動やスポーツに興味・関心を持たせ、運動やスポーツをすることの大切さを教えることによって生涯スポーツにつなげていく必要がある。

今後の取組

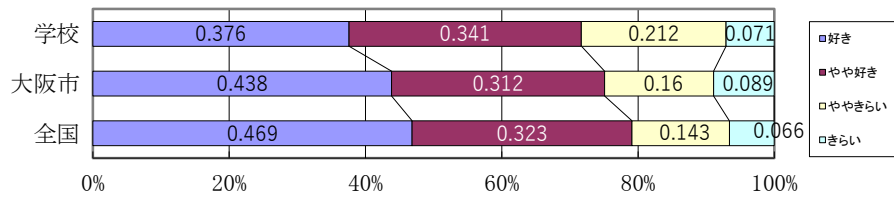
運動やスポーツに興味・関心を持たせるために、体育大会や球技大会等の体育的行事において、生徒が主体となって計画や運営ができるような取り組みを行う。また、そういった体育的行事を楽しく行うことによって、運動やスポーツをする喜びを味わわせると同時に運動やスポーツをする大切さを再認識させる。

運動やスポーツについて（女子）

質問番号 質問事項

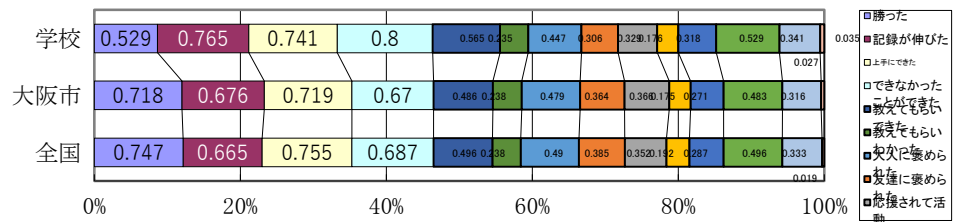
1

運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。



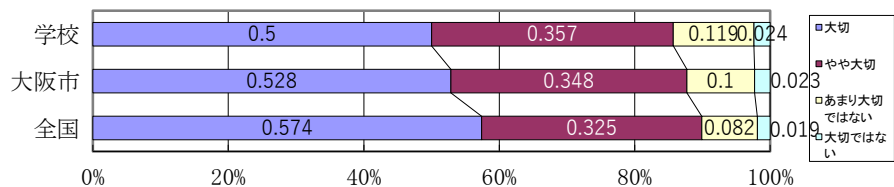
2

運動やスポーツを行って楽しいと感じたのは、どのようなときですか。当てはまるものをすべて選んでください。



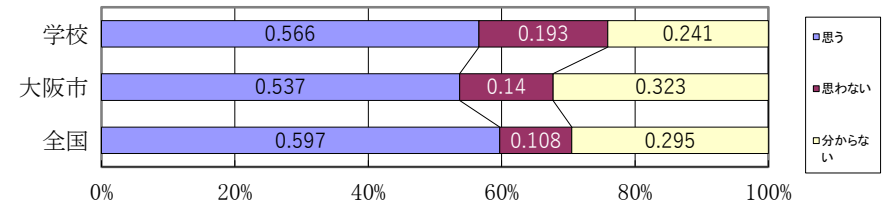
3

あなたにとって運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツは大切ですか。



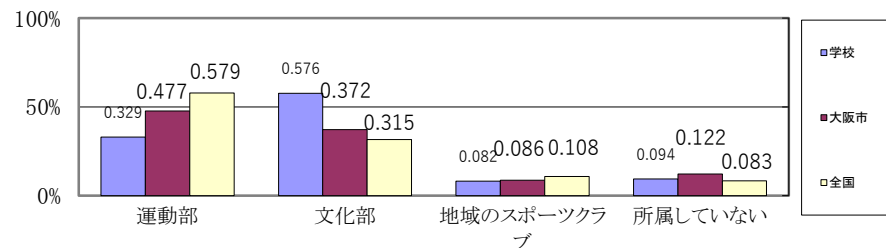
4

中学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。



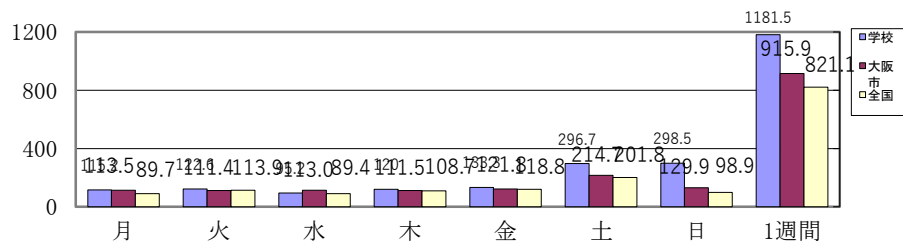
5

学校の部活動や地域のスポーツクラブに所属していますか。

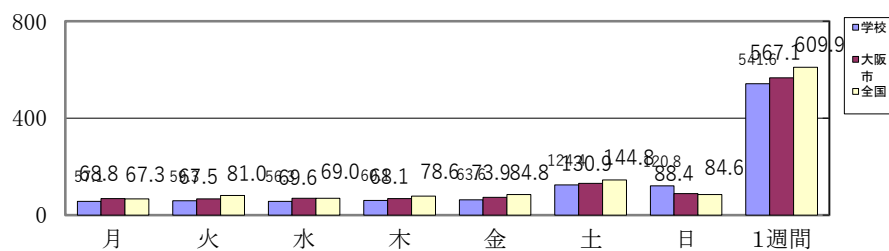


5-2

質問5で、「運動部」と答えた人は、部活動で1日どのくらいの時間、運動していますか。



6
ふだんの1週間について聞きます。学校の保健体育の授業以外で、運動やスポーツを合計で1日どのくらいの時間していますか。



成果と課題

運動やスポーツを大切だと思っている生徒は、全国平均に比べて少ない。「できなかったことができた」時に楽しいと感じる生徒は全国平均に対して多い。運動やスポーツを習慣的にやり、生涯を通じて運動やスポーツを自主的に行えるようにする必要がある。

今後の取組

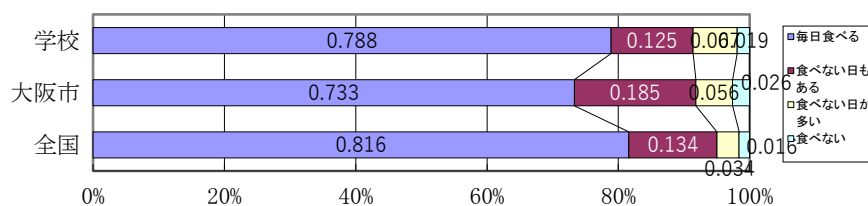
運動やスポーツを行うことで心身の健康につながることを保健の授業や体育の授業でも伝える。生徒が主体となって授業や体育行事を行ったり、問題解決ができるように指導する。

ふだんの生活について（男子）

質問番号 質問事項

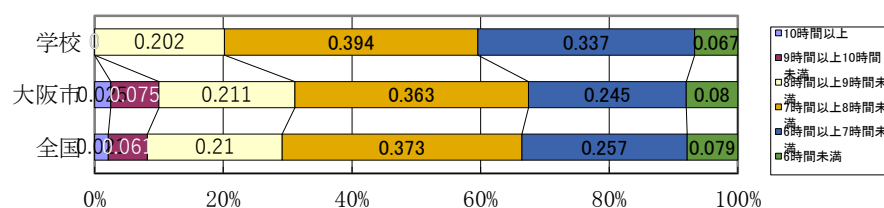
7

朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含む)



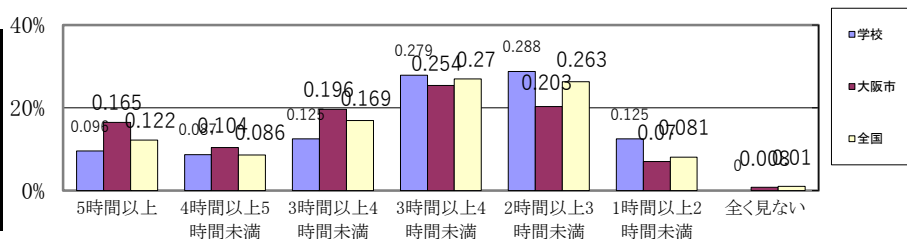
8

毎日どのくらい寝ていますか。



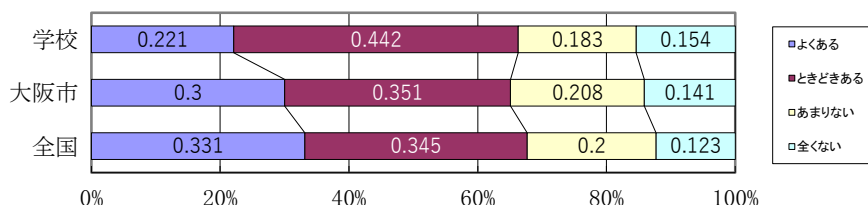
9

平日(月～金曜日)について聞きます。1日にどれくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。



10

放課後や学校が休みの日に、運動部活動や地域のスポーツクラブ以外で運動やスポーツをすることがありますか。



成果と課題

朝食は毎日食べている生徒の割合が一番高く、全国平均とほぼ同じである。睡眠時間は7時間以上8時間未満の生徒の割合が一番高く、これも全国平均とほぼ同じである。ほとんどの生徒は規則正しく生活しているといえるが、朝食を食べない日が多い生徒と全く食べない生徒を足した割合は全国平均よりかなり高い。また、テレビやゲーム機等の画面を見ている時間は2時間以上3時間未満の生徒の割合が一番高く、全国平均とほぼ同じである。5時間以上見ている生徒の割合は全国平均より低く、1時間以上2時間未満の生徒の割合が全国平均より高いことから、ほとんどの生徒は健全な生活を送っているといえる。

今後の取組

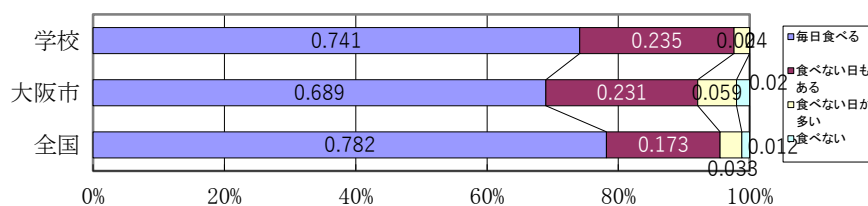
保健の授業の「食生活と健康」の項目で健康を保持増進するためには規則正しい食生活をする必要があることを理解させ、生活習慣病の予防につながることを教える。また、「休養・睡眠と健康」の項目では休養・睡眠の効果を十分に理解させ、心身の疲労を回復させることが学力の向上にもつながることを教える。そのためには、テレビやゲーム機等の画面を見る時間を減らし、睡眠時間を確保するように指導する。

ふだんの生活について（女子）

質問番号 質問事項

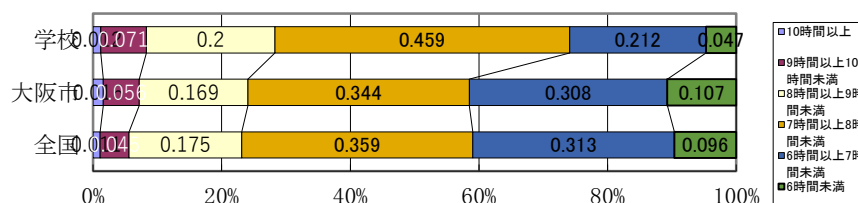
7

朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含む)



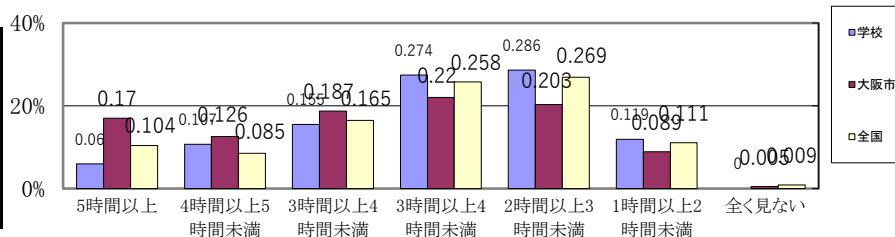
8

毎日どのくらい寝ていますか。



9

平日(月～金曜日)について聞きます。1日にどれくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。



10

放課後や学校が休みの日に、運動部活動や地域のスポーツクラブ以外で運動やスポーツをすることがありますか。



成果と課題

朝食を毎日食べている生徒は、全国平均と大きく差はない。睡眠については7時間以上8時間未満が一番多く、全国平均を上回っている。ただし、テレビなどの画面を見ている時間が3時間以上4時間未満の割合が高い。睡眠時間を獲得できていても、テレビなどの媒体を利用している時間が長い。その時間を運動や学習を行う時間に充てる必要がある。

今後の取組

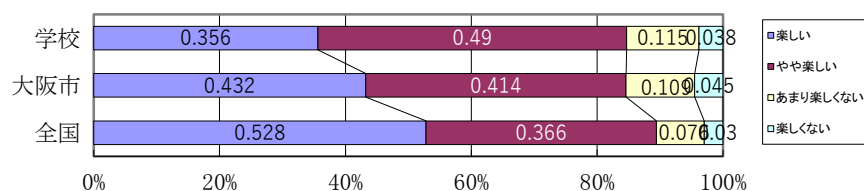
保健の授業で、食事、睡眠、適度な運動、休養について健康的な生活について生活習慣病と合わせて学習をする。また、テレビなどを見ている時間を適度な運動や睡眠に充てたり、生活習慣を整えるためにできることを考えさせ、改善を勧める。

保健体育の授業について（男子）

質問番号 質問事項

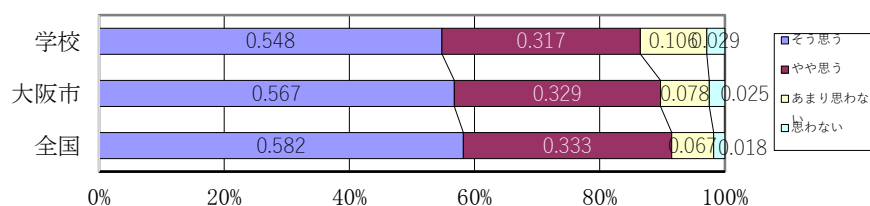
11

保健体育の授業は楽しいですか。



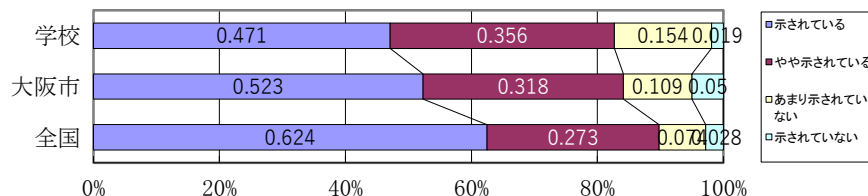
12

保健体育の授業では、十分に体を動かしていますか。



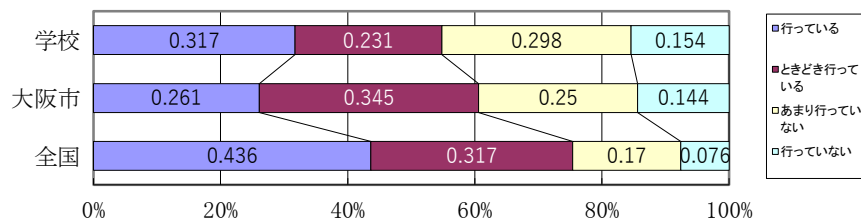
13

保健体育の授業では、授業の始めに授業の目標(目当て・ねらい)が示されていますか。



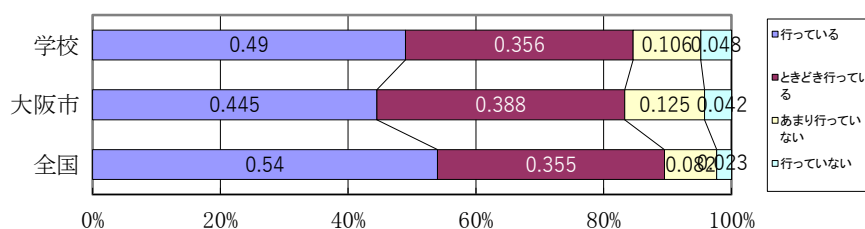
14

保健体育の授業では、授業の最後に今日学んだ内容をふり返る活動を行っていますか。



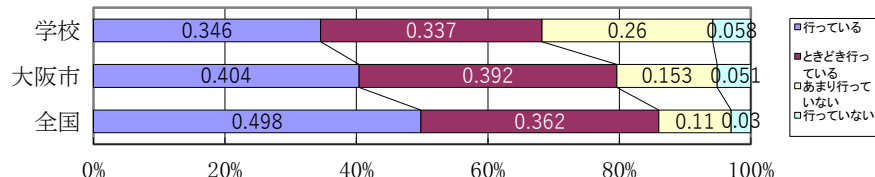
15

保健体育の授業では、友達と助け合ったり、役割を果たすような活動を行っていますか。



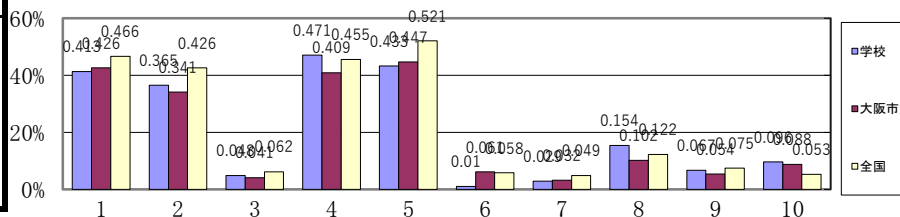
16

保健体育の授業では、友達同士やチームの中で話し合う活動を行っていますか。



17

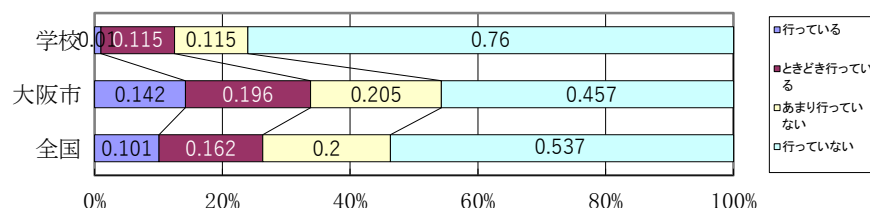
これまでの保健体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか。当てはまるもの全て選んでください。



- 1 授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった 2 授業中に自分で工夫して練習
3 自分に合った場やルールが用意された 4 先生や友達のまねをしてみた
5 友達に教えてもらった 6 授業中に自分の動きを撮影したビデオを見た
7 授業外の時間に先生に教えてもらった 8 授業外の時間に自分で練習した

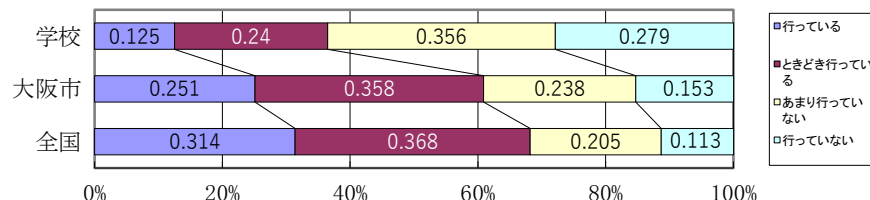
18

保健体育の授業で、ビデオ・デジタルカメラ、タブレット端末などを用いて、自分や友達の動きを撮影して活用する活動を行っていますか。



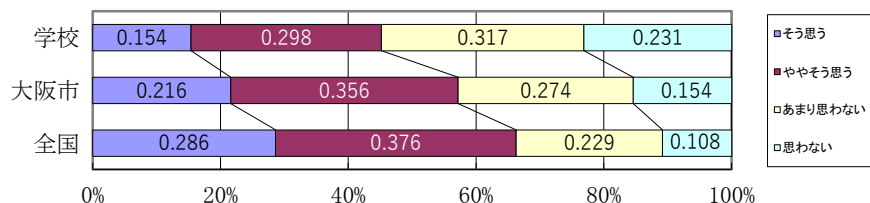
19

保健体育の授業で、自分に合った練習や場を自分なりに選んで活動することを行っていますか。



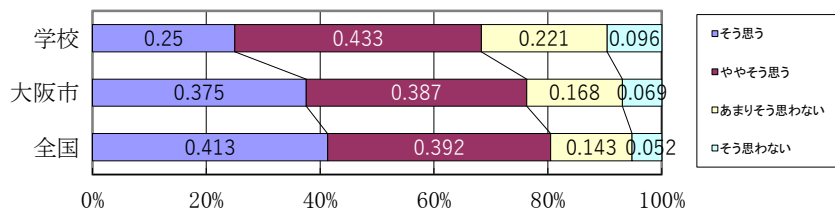
20

保健体育の授業で学んだことを、授業以外の時にも行ってみようと思いますか。



21

保健体育の授業で学習している内容は、あなたの将来に役に立つと思いますか。



成果と課題

保健体育の授業が楽しいと答えた生徒の割合は全国平均より低い。保健体育の授業を楽しく行うために、生徒に興味・関心を持たせるような創意工夫が必要である。また、保健体育の授業で学習している内容が将来に役に立つと答えた生徒の割合も全国平均より低い。健康な生活を送ることや運動・スポーツをすることの大切さを理解させる必要がある。

今後の取組

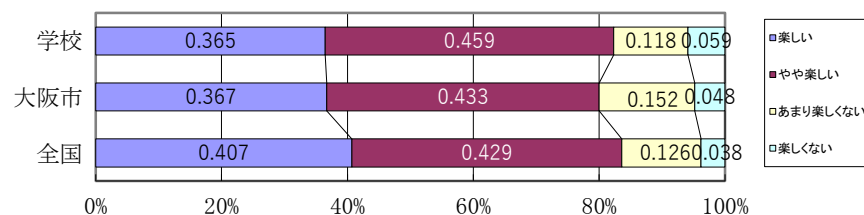
生徒が自ら考え活動できるようなグループ活動を取り入れ、生徒が自主的かつ積極的に活動に参加できるようにする。保健体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけでは、友達のまねをしてみた、友達に教えてもらったと答えた生徒の割合が高かった。生徒同士で教え合えるような活動を取り入れる。保健の授業の「運動と健康」の項目では運動の効果や運動習慣の必要性を理解させ、運動やスポーツをすることの大切さを再認識させる。

保健体育の授業について（女子）

質問番号 質問事項

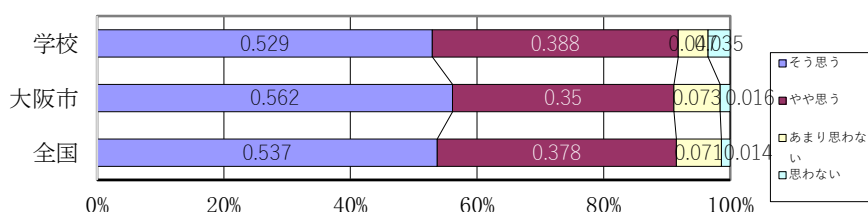
11

保健体育の授業は楽しいですか。



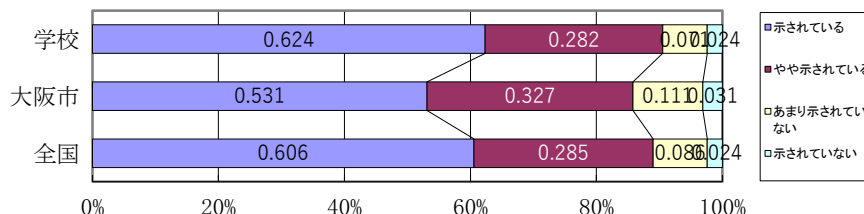
12

保健体育の授業では、十分に体を動かしていると思いますか。



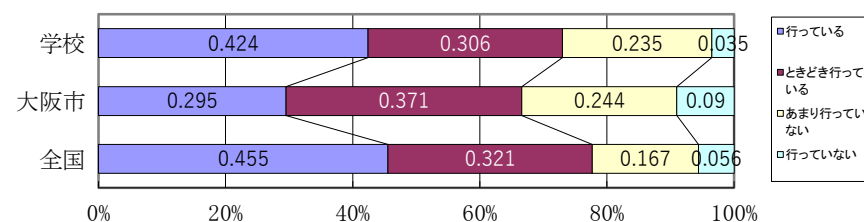
13

保健体育の授業では、授業の始めに授業の目標(目当て・ねらい)が示されていますか。



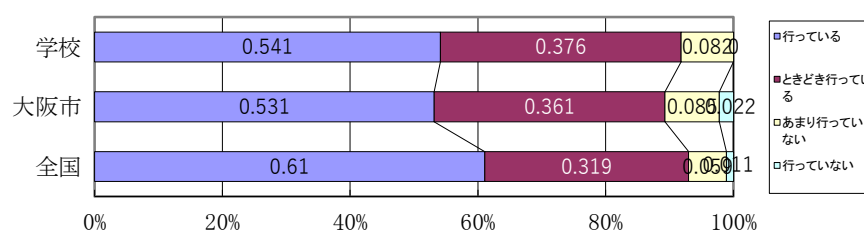
14

保健体育の授業では、授業の最後に今日学んだ内容をふり返る活動を行っていますか。



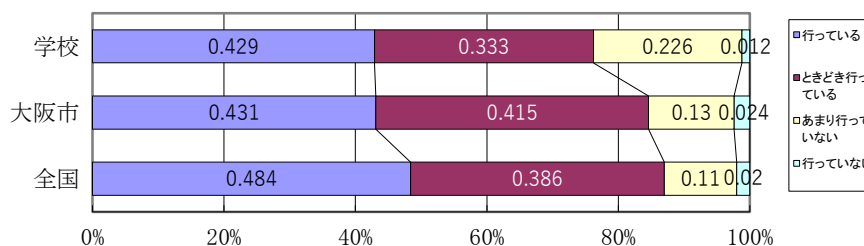
15

保健体育の授業では、友達と助け合ったり、役割を果たすような活動を行っていますか。



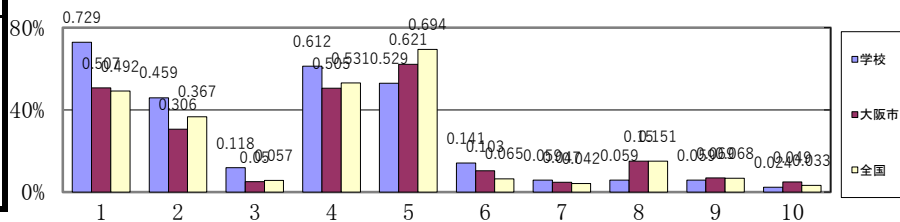
16

保健体育の授業では、友達同士やチームの中で話し合う活動を行っていますか。



17

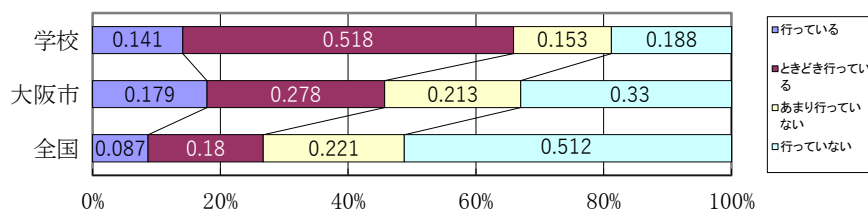
これまでの保健体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか。当てはまるもの全て選んでください。



- 1 授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった 2 授業中に自分で工夫して練習
3 自分に合った場やルールが用意された 4 先生や友達のまねをしてみた
5 友達に教えてもらった 6 授業中に自分の動きを撮影したビデオを見た
7 授業外の時間に先生に教えてもらった 8 授業外の時間に自分で練習した

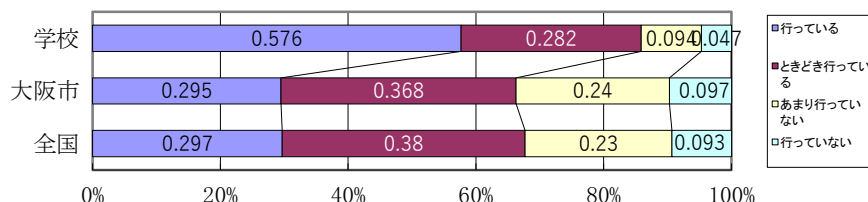
18

保健体育の授業で、ビデオ・デジタルカメラ、タブレット端末などを用いて、自分や友達の動きを撮影して活用する活動を行っていますか。



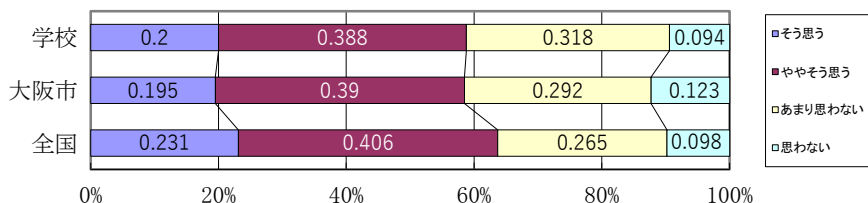
19

保健体育の授業で、自分に合った練習や場を自分なりに選んで活動することを行っていますか。



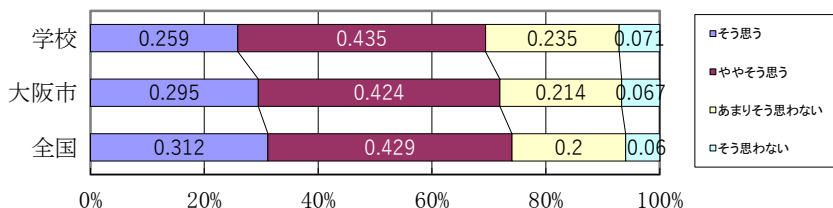
20

保健体育の授業で学んだことを、授業以外の時にも行ってみようと思いますか。



21

保健体育の授業で学習している内容は、あなたの将来に役に立つと思いますか。



成果と課題

保健体育の授業を楽しいと回答した生徒は全国平均に比べて低い。また、学んだことを授業以外の時にも行うか、学習している内容はあなたの将来に役立つかの質問でも全国平均に比べて低い。保健体育の授業で、日常でどのように保健体育の授業を生かすことができるかを明確に提示し、生涯に通じて運動などを行う必要性を学ばせる必要がある。

今後の取組

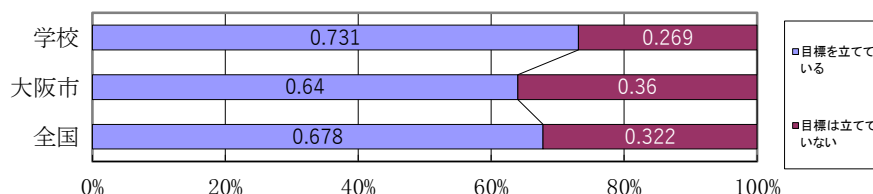
授業中の課題に対して、仲間と協力して問題解決を目指すような授業の実践を行う。また、運動を行うことを習慣づけるために授業の始めにラジオ体操だけでなく、補強運動など、日頃から個人でも行うことができる運動を取り入れる。

その他（男子）

質問番号 質問事項

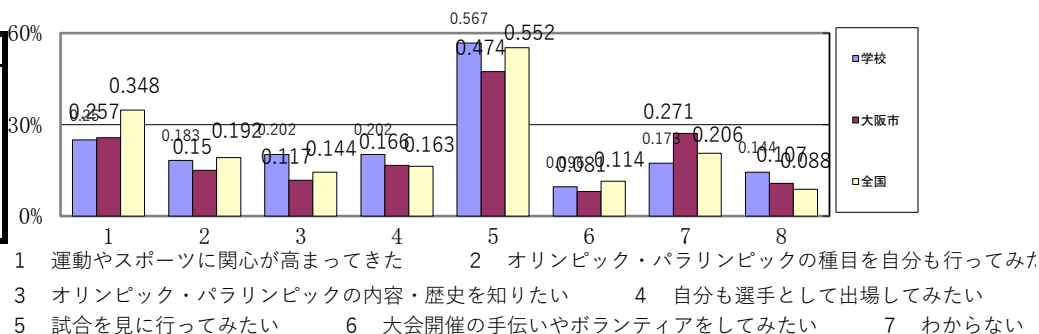
22

体力テストの結果や体力の向上について、自分なりの目標を立てていますか



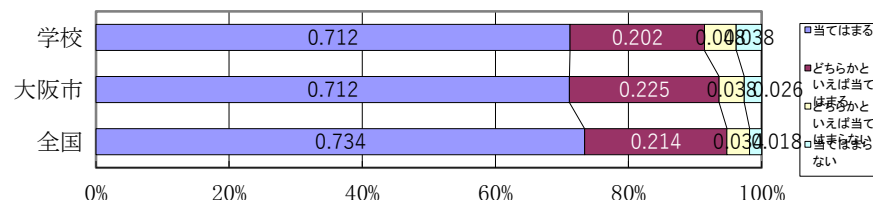
23

オリンピック・パラリンピックを日本でやることになりましたが、あなたの今の気持ちに当てはまるもの全て選んでください。



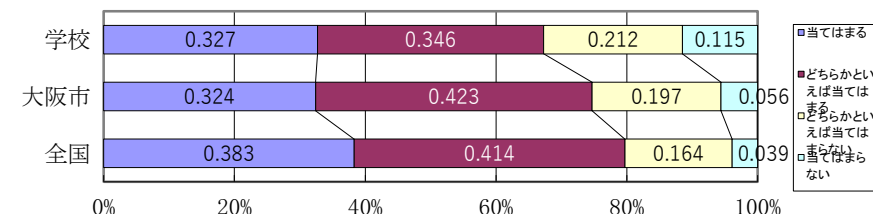
24

ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある



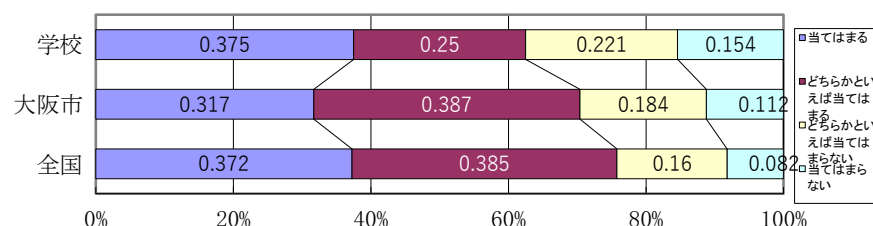
25

難しいことでも、失敗を恐れずに挑戦している



26

自分には、よいところがあると思う



成果と課題

オリンピック・パラリンピックが日本で開催されることによって、運動やスポーツに関心が高まってきており、試合を見に行ってみようという生徒の割合は非常に高い。しかし、競技をしてみたり大会開催の手伝いをしてみたりと自らが大会に参加してみようという生徒の割合は低い。観る側からやる側になるくらいに、もっとスポーツに興味・関心を持ってもらいたい。

ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがあると答えた生徒の割合は非常に高い。今まで以上に達成感や充実感を味わうことができるような取り組みを行うことが大切である。

今後の取組

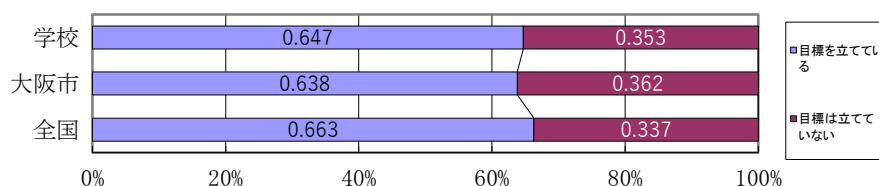
オリンピック・パラリンピックの内容・歴史だけでなく、スポーツ各種目の歴史やルール・特性を知ることによって、スポーツに興味・関心を持たせる。スポーツを通じて、目標に向かって最後まで諦めずに努力することを指導する。長期目標だけでなく中期目標や短期目標を設定し、目標を達成する機会を多く持たせる。

その他（女子）

質問番号 質問事項

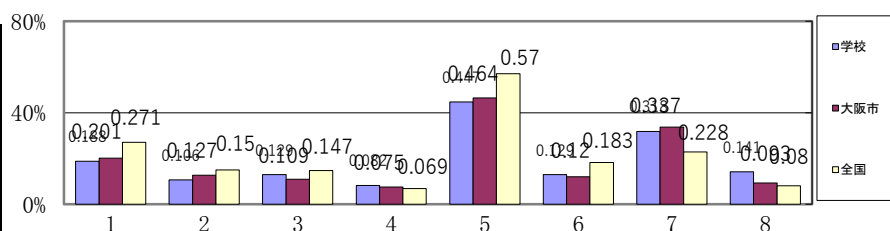
22

体力テストの結果や体力の向上について、自分なりの目標を立てていますか



23

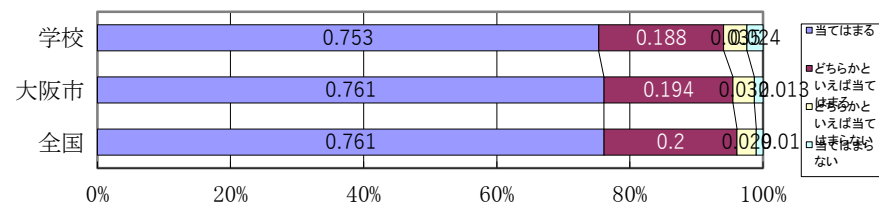
オリンピック・パラリンピックを日本でやることになりましたが、あなたの今の気持ちに当てはまるもの全て選んでください。



- 1 運動やスポーツに関心が高まってきた
- 2 オリンピック・パラリンピックの種目を自分も行ってみよう
- 3 オリンピック・パラリンピックの内容・歴史を知りたい
- 4 自分も選手として出場してみたい
- 5 試合を見に行ってみよう
- 6 大会開催の手伝いやボランティアをしてみたい
- 7 わからない

24

ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある



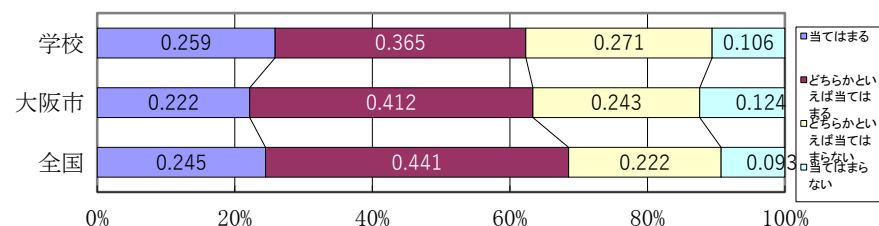
25

難しいことでも、失敗を恐れずに挑戦している



26

自分には、よいところがあると思う



成果と課題

オリンピック・パラリンピックが日本でされることで、試合を見たいと答えた生徒の割合は高い。しかし、歴史を知ることや自ら足を運んでボランティアの活動を行うこと、試合を見に行くことについては割合が低い。「物事を最後までやり遂げて嬉しかった」の質問に対しては全国平均とほぼほぼ変わらない。保健体育の授業で、運動やスポーツに興味や関心を持つことができるように運動やスポーツの魅力を伝える。

今後の取組

オリンピック・パラリンピックの歴史を保健の授業で学び、行う意義について学ぶ。また、競技を観るだけでなく実際に行き、スポーツの魅力を実感できるようにルールも実践しながら学べるような授業を行う。