

南風 2022

あしたは もっとたかく
～笑顔と本でいっぱい学校～

2022南中学校通信

号外

令和5年2月10日

校長 齋藤 孝太郎

小中学生の体力 過去最低

コロナで運動機会減、持久力低迷 スポーツ庁調査

2022年12月24日(土) 中日新聞記事より(抜粋)

スポーツ庁は23日、小学校5年生と中学2年生の全員が対象の2022年度全国体力テストの結果を公表した。50m走や上体起こしなど実技8種目を点数化した体力合計点が小中で男女とも過去最低。持久力が必要な種目で成績低迷が目立ち、新型コロナウイルス拡大後の子どもの体力低下が鮮明となった。運動機会が以前より減ったままで、体を動かす習慣を身につけることが課題だ。

体力合計点(80点満点)の平均値は、中二男子40.9点、中二女子47.3点となり、昨年度より0.2～1.1ポイント低下。男子より女子が悪化した。

種目別では20mの距離を何回走れるか測る「シャトルラン」が小五男子45.9回、小五女子37.0回でいずれも昨年度より1回ほど少ない。中2の持久走は男子(1,500m)が3.7秒、女子(1,000m)が5.7秒遅くなった。一方、柔軟性を測る長座体前屈の記録は向上傾向で、握力やボール投げはほぼ横ばいだった。

1日1時間に相当する「週420分以上」の運動をしている児童生徒の割合を調べると、小中とも昨年度から増加した。ただ、感染拡大前の水準には戻っていない。(中略)スポーツ庁担当者は、体力低下について、マスク着用により全身を激しく動かす機会が減ったことなどが影響したと分析。スマートフォンやゲームで遊ぶ時間も増えているとして「体を動かす楽しさを知ってもらうためにさまざまな運動機会を提供したい」と話した。

この全国体力テスト(新体力テスト)は毎年実施され、経年比較や全国や県、各市町の状況等が出されるテストです。新聞の記事にあるように、体力・運動能力の低下については、本校だけでなく、全国、三重県、四日市市の課題として毎年あげられています。さらに、コロナ禍における運動不足が体力・運動能力の低下だけでなく、生活習慣の乱れやゲーム依存症など生活全体に大きな影響を与えています。そこで、経年比較の結果から、体力・運動能力の向上に向けて、何らかの手立てを行っていきたくと考えています。



スマホ・ゲームで夜型に? 「1日5時間以上」増

2022年度全国体力テストの調査によると、スマートフォンやゲーム機、テレビなどの画面を学習以外で視聴する時間を調べ、「1日5時間以上」と答えた男子が小中とも16%を超えるなど利用時間が前回調査より長くなっています。睡眠時間は減少傾向で、スポーツ庁は、新型コロナの影響で生活リズムが乱れ、夜にゲームなどをする子どもが増えたとみています。本校生徒については、全国学力学習状況調査の生徒質問紙や本校が行っている生活アンケートについても同様の傾向がみられますが、「1日あたりのSNSの利用時間や動画視聴の時間」



は、「2時間以上」と答えた生徒が約60%と最も多く、「1時間未満」と答えた生徒も約20%います。睡眠時間が減少し、スマートフォンやゲーム機の使用時間は増加傾向ですが、家庭での約束がありそれを守っている生徒の多いことが特徴です。一方、「約束事がない」という生徒も約20%いるため、今後、ご家庭と連携しながら、生徒の生活習慣の改善に向けての取組を行っていきたくと考えています。

南中学校新体力テスト経年比較(3年間)

※2年生の記録が「2022年度全国体力テストの結果」となります。

種目	男子				女子			
	学年	R2	R3	R4	学年	R2	R3	R4
握力 (kg)	1年	26.07	24.07	25.78	1年	22.47	23.51	21.60
	2年	29.02	28.64	29.25	2年	23.48	23.64	25.81
	3年	34.05	33.45	34.84	3年	23.64	25.10	26.23
上体起こし (回)	1年	25.56	24.46	20.62	1年	22.25	21.92	17.28
	2年	24.57	27.61	28.68	2年	21.47	23.42	23.25
	3年	29.23	27.14	30.32	3年	22.69	22.23	25.45
長座体前屈 (cm)	1年	41.12	38.99	38.82	1年	43.71	44.25	39.58
	2年	42.20	45.17	45.09	2年	44.38	45.94	48.89
	3年	49.10	44.70	51.39	3年	52.59	44.91	52.32
反復横とび (点)	1年	52.38	55.86	52.80	1年	47.72	52.36	47.65
	2年	49.07	55.34	59.32	2年	46.41	48.95	52.88
	3年	57.53	55.58	61.91	3年	49.74	50.70	53.83
20m シャトルラン (回)	1年		68.27	66.81	1年		46.11	41.26
	2年	79.96	83.93	87.48	2年	57.37	54.00	52.13
	3年	86.59			3年			
50m走 (秒)	1年	8.79	8.53	8.91	1年	9.69	8.98	9.64
	2年	8.32	7.93	7.85	2年	9.44	8.95	8.95
	3年	7.99	7.82	7.51	3年	9.28	9.20	8.79
立ち幅とび (cm)	1年	180.28	186.29	185.56	1年	160.57	172.59	156.83
	2年	188.03	201.18	202.84	2年	157.42	170.97	175.21
	3年	202.57	211.77	224.52	3年	172.77	172.80	181.76
ハンドボール 投げ (m)	1年	18.84	19.50	19.48	1年	12.68	12.13	11.13
	2年	20.11	22.15	24.46	2年	12.64	14.07	14.20
	3年	25.17	23.71	26.41	3年	15.49	13.91	15.64
持久走 (秒) 男子1500m 女子1000m	1年	423.42	445.48	450.20	1年	310.78	317.71	332.97
	2年	410.70	397.10	394.87	2年	301.53	301.88	305.05
	3年	396.50	403.30	386.49	3年	308.79	299.69	310.53
体力合計点 (点)	1年	35.43	37.16	34.79	1年	43.99	48.55	40.21
	2年	38.42	44.28	47.70	2年	45.79	50.93	53.14
	3年	48.92	45.65	53.50	3年	51.35	49.66	56.72

【表の見方】(例) 男子 握力 (kg)

種目	男子			
	学年	R2	R3	R4
握力 (kg)	1年	26.07	24.07	25.78
	2年	29.02	28.64	29.25
	3年	34.05	33.45	34.84

- 左図のように斜めに見て、R2年度の1年→R3年度2年→R4年度3年のように、各学年の記録の伸びが分かる。
- R2、R3、R4と表を横に見て、各年度の同学年の記録が比較できる。

令和4年度の3年生の握力は、1年生 26.07 kg → 2年生 28.64 kg → 3年生 34.84 kgと記録が伸びた。