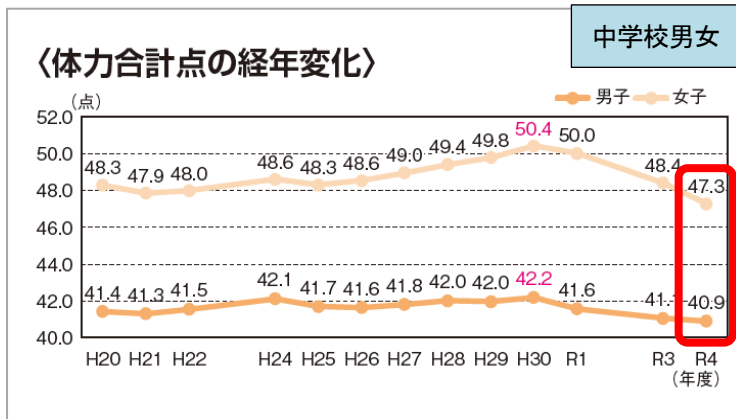




南房総の風し

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から

令和4年12月にスポーツ庁より、今年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果が公表されました。この調査は全国の抽出校の小学5年生と中学2年生を対象に体力や運動能力を調べています。右のグラフは平成20年度から今年度までの中学校の体力合計点の経年変化を示したのですが、**小中学生の男女ともに調査開始時から最も低い結果となりました。**



スポーツ庁は、「令和元年以降、子どもの体力は低下傾向にあり、感染症の拡大により拍車がかかった運動不足について抜本的な改善をすることが必要である」と今後の課題を示しています。

ぜひ、各学校においても、体力向上の取組の強化とともに、まずは基本的な生活習慣の改善も含めた実態把握を行い、来年度に向けた「体力向上プラン」の策定と学校教育活動全体を通じた取組をお願いします。

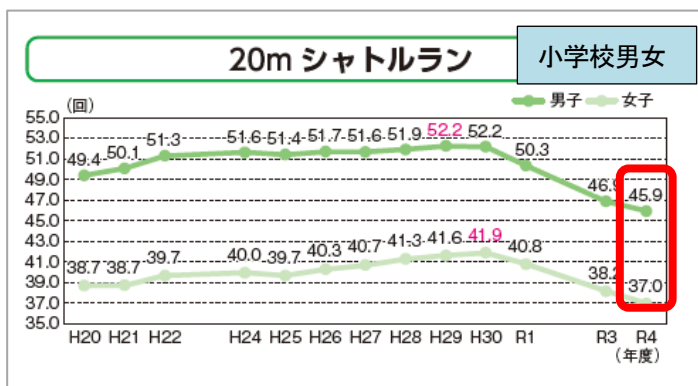
以下、調査結果の概要の一部を紹介します。

※詳細はスポーツ庁のHP参照→

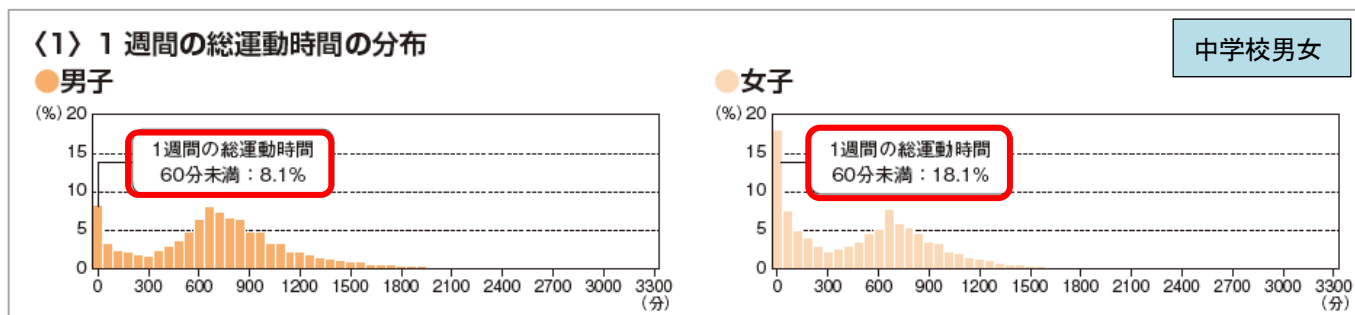


1 運動習慣の改善に取り組もう！

右のグラフは小学校の20mシャトルランの結果です。種目別の運動能力調査結果では、男女ともに「20mシャトルラン」・「50m走」・「立ち幅跳び」が低下しました。中学校も同様に平成20年度の調査以降、最も低い結果となりました。



また、体力の低下と併せて、下のグラフは中学校の1週間の「総運動時間の分布を表したものです。正課時体育の授業を除く1週間の総運動時間は60分未満の割合は男子8.1%、女子は18.1%という結果でした。中学校女子は小学校男女及び中学校男子と比べ、最も割合が高い結果となっていますが、コロナ禍以前に比べると激減しています。小・中学校男女ともに運動習慣の改善が必要です。



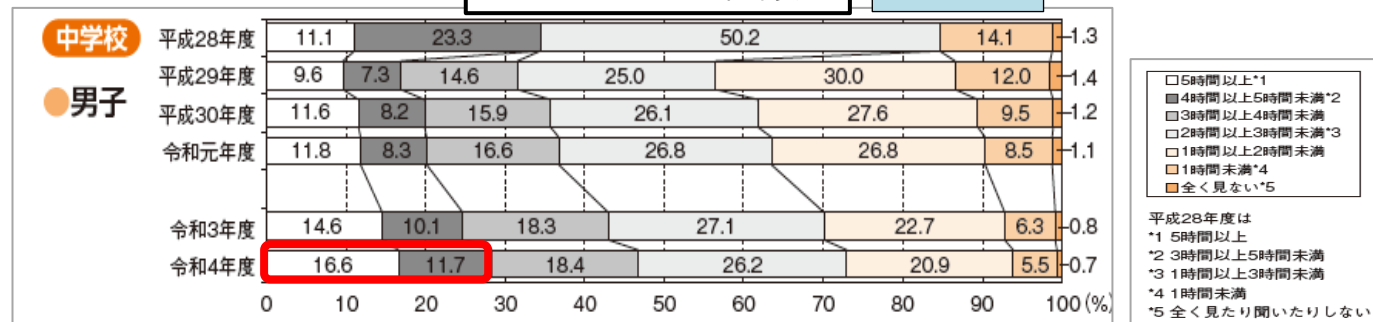
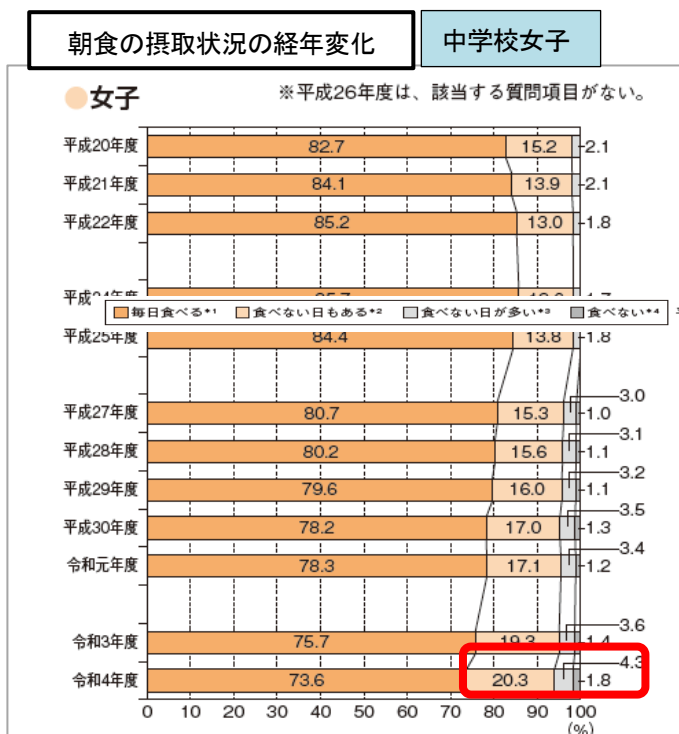
2 生活習慣の改善に取り組もう！

心身ともに健康に成長するためには、規則正しい生活習慣がとても大切です。朝食の摂取状況について、「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合は小学校男女ともに減少傾向にあります。中学校女子に関しては、右のグラフのとおり、「食べない日もある」「食べない日が多い」を合わせて「**食べない**」生徒が約**26%**となっており、増加幅が大きくなっています。

また、睡眠時間の状況についてですが、1日の睡眠時間が8時間以上という児童生徒の割合は減少傾向にあります。スクリーンタイム（学習以外でテレビやスマートフォンなどを見る時間）が影響していることが考えられます。スクリーンタイム

が1日4時間以上である児童生徒の割合は、小中学校ともに増加傾向にあります。下のグラフに示したとおり、中学校男子の令和4年度は28.3%と、令和3年度より3%程度の増加が見られます。

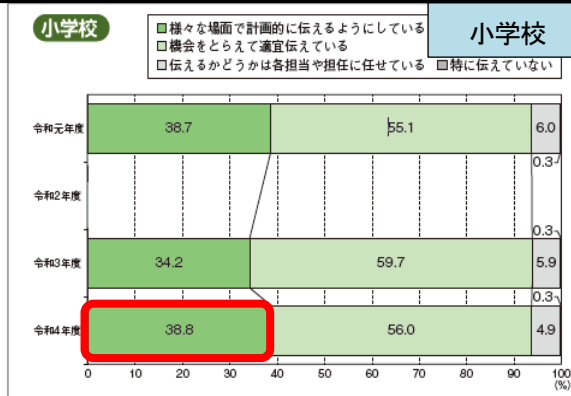
朝食の欠食や睡眠時間の減少、スクリーンタイムの増加といった生活習慣を見つめ直し、改善していくことが大切です。



3 「健康三原則」の周知と改善に取り組もう！

調査の結果から健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の大切さを伝えている学校は小中学校ともに増えています。これは、各学校が重要課題として捉えていることの表れとも言えます。管内の指導室訪問等・要請訪問等でも「朝食の摂取状況を定期的に調査し、情報提供に努めるなど保護者も含めて改善に取り組んでいる」・「体育科の授業で運動時間の確保をし、質と量との改善に努めている」など改善に向けた取組も見受けられました。

健康三原則の大切さを伝える取組の経年変化



今後も、本調査の結果とともに児童生徒の生活実態や社会状況を踏まえ、体力向上と生活習慣の改善に向けて、より一層学校の教育活動全体で児童生徒が「体を動かしたくなる仕組み」づくりを考え、実践していきましょう。