

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

御前崎市教育委員会

実技調査結果

対象 全国の小学校5年生・中学校2年生

…全国平均値より上回った結果 ↑ ↓ …昨年度調査との比較

※数値は各種目の平均値

【小学校5年男子】

種目 単位	握力 kg	上体おこし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	シャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅跳び m	ソフトボール投げ m
御前崎市	↑16.30	↓18.11	↑32.72	↓41.75	↑54.39	↓9.63	↓151.29	↓19.37
静岡県	15.93	18.37	32.35	40.46	47.68	9.56	151.14	19.61
全国	16.13	19.00	33.98	40.60	46.92	9.48	151.13	20.52

【小学校5年女子】

種目 単位	握力 kg	上体おこし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	シャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅跳び m	ソフトボール投げ m
御前崎市	↑16.24	↓17.62	↓38.04	↓41.10	↓44.42	↓9.62	↓146.17	↓12.97
静岡県	16.03	17.51	36.99	38.85	38.25	9.73	145.79	13.33
全国	16.01	18.05	38.45	38.73	36.80	9.71	144.29	13.22

良好 小学校は、男子4種目、女子5種目で全国値を上回りました。特に、シャトルランの数値は全国と比べ高くなりました。令和4年度との比較をすると、握力で男女ともに高い結果となりました。

課題 全国と比較し上体おこし、ソフトボール投げで低い結果となりました。令和4年度調査における市内小学5年生の結果と比較すると、女子の結果が低い数値となりました。

【中学校2年男子】

種目 単位	握力 kg	上体おこし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	持久走 秒	シャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅跳び m	ハンドボール投げ m
御前崎市	↓28.49	↓25.67	↓44.63	↓52.57	↓418.00	※	↓7.90	↓202.26	↓20.30
静岡県	28.60	25.75	44.74	51.83	402.21	77.45	7.97	199.60	20.33
全国	29.02	25.82	44.16	51.22	409.02	78.07	8.01	197.02	20.40

【中学校2年女子】

種目 単位	握力 kg	上体おこし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	持久走 秒	シャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅跳び m	ハンドボール投げ m
御前崎市	↓21.83	↓20.85	↓43.89	↓46.71	↓305.44	※	↓8.93	↓165.76	↓12.81
静岡県	23.12	21.71	47.21	46.21	298.03	50.73	8.87	171.17	12.92
全国	23.15	21.62	46.27	45.65	306.26	50.70	8.95	166.34	12.43

良好 中学校は、男女共に4種目で全国値を上回りました。令和4年度調査と比較すると、男子の立ち幅跳びの数値が高い結果となりました。

課題 男子は持久走の数値が全国と比較して低いことがわかります。令和4年度調査における市内中学2年生の結果と比較すると、男女共にほとんどの種目で数値が低い結果となりました。

※持久走とシャトルランのどちらかを選択することになっており、本市は持久走を調査対象とし選択した。



生活に関する調査結果

「朝食は毎日食べますか?」という質問に対する回答結果

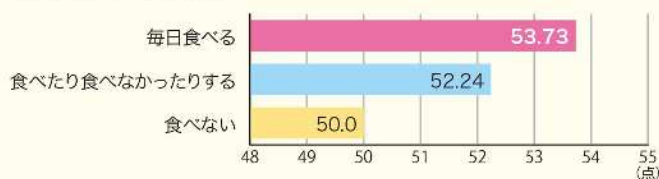
朝食 地域	毎日食べる		食べない日もある		食べない日が多い		食べない	
	全国	御前崎市	全国	御前崎市	全国	御前崎市	全国	御前崎市
小5男子	80.3%	84.9%	15.1%	11.5%	3.0%	1.4%	1.1%	2.2%
女子	79.4%	84.3%	16.9%	11.3%	2.9%	1.7%	0.8%	2.6%
中2男子	79.9%	87.7%	13.7%	7.5%	4.0%	2.7%	2.4%	2.1%
女子	72.7%	75.2%	20.5%	16.8%	4.7%	5.3%	2.1%	2.7%

「朝食は毎日食べますか?」という質問について、「毎日食べる」と答えた児童生徒の割合が、全国と比較し小学校・中学校共に高い結果となりました。

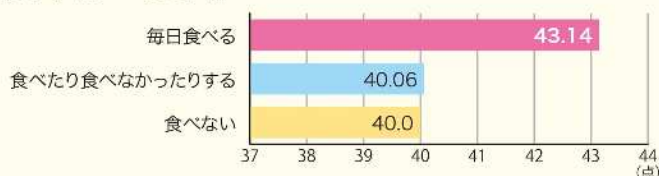


朝食を食べる習慣と体力合計点との関係

【小学校5年男女】



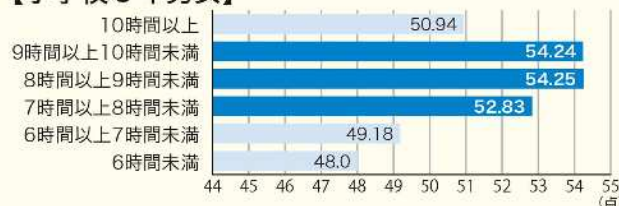
【中学校2年男女】



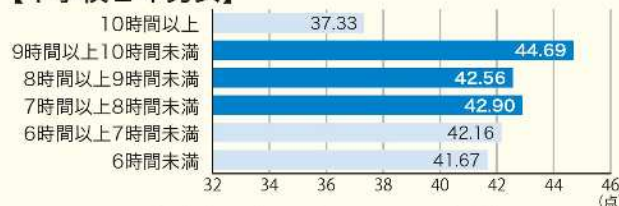
朝食を「毎日食べる」に該当する児童生徒は、「食べたり食べなかったりする」「食べない」に該当する児童生徒と比べて、体力合計点の平均が高いという結果がでました。また総合評価(A～E)のうちA評価に該当する児童生徒は、全員が「毎日朝食食べる」と回答していることがわかりました。朝食を食べることは体力アップのために大切な習慣だと考えられます。

睡眠時間と体力合計点との関係

【小学校5年男女】



【中学校2年男女】



睡眠時間と体力合計点の関係を見ると、小学校では睡眠時間が「8時間以上9時間未満」「9時間以上10時間未満」グループ、また中学校では睡眠時間が「9時間以上10時間未満」グループは体力合計点が高い傾向にあります。小学校・中学校ともに7時間から10時間程度の睡眠時間の間に該当する児童生徒は、体力合計点が比較的高い傾向があります。適切な睡眠時間の確保は体力アップにつながります。

体力アップにつながる生活習慣 Q&A

Q 適切な睡眠時間はどのくらい?

A 1～2歳児は11～14 時間、3～5歳児は10～13 時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。

Q 健康や体力アップのために生活習慣で意識することは?

A まずは次の4つからはじめてみましょう。

- 起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びましょう。
- 朝食をしっかりとりましょう。

- スクリーンタイム(テレビ・ゲーム・スマホなどの利用時間)を減らし、体を動かしましょう。
- 寝床ではデジタル機器の使用を控えましょう。

Q 夜更かしはなぜいけないの?

A 夜更かしのせいでホルモン(メラトニン)の分泌時間が遅れ、朝起きるのが難しくなってしまいます。朝起きたとしても夜更かしのせいで睡眠時間が短いと疲れが取れにくく、一日の活動に影響します。

これらの不足は睡眠・覚醒リズムを悪化させ、さらなる夜更かし・朝寝坊につながります。

座りっぱなしの時間は肥満や睡眠時間の減少につながります。適度な運動が必要です。また、ブルーライトは睡眠の質を悪化させます。寝る前のデジタル機器の使用は要注意です。