



学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

令和3年度 第5号

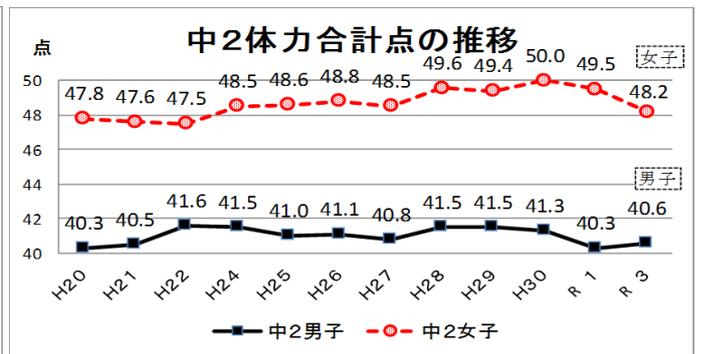
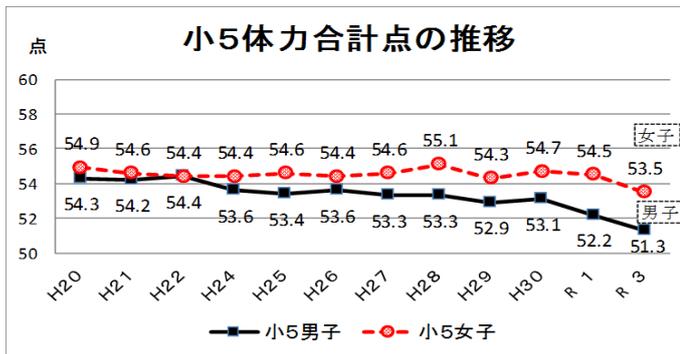
山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

令和3年度全国体力・運動能力運動習慣等調査の結果について

スポーツ庁が全国の小学校5年生と中学校2年生を対象に実施した「令和3年度全国体力・運動能力運動習慣等調査」の山口県の結果について報告します。

■ 体力合計点*の推移

○ 本県の「体力合計点」は、令和元年度*の記録を小5男女、中2女子は下回りましたが、中2男子は上回りました。

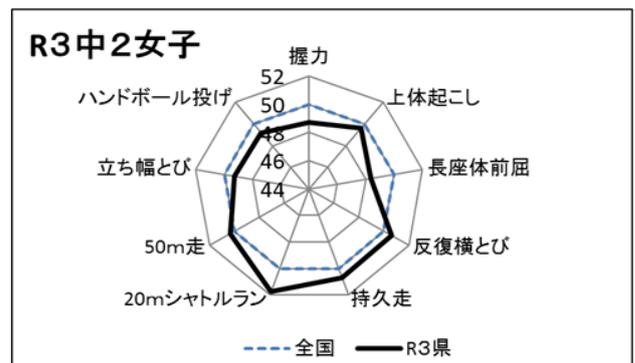
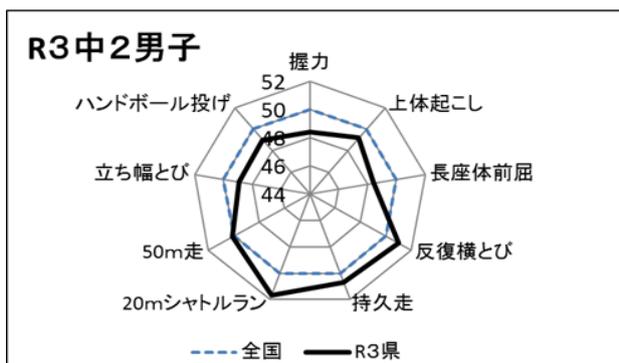
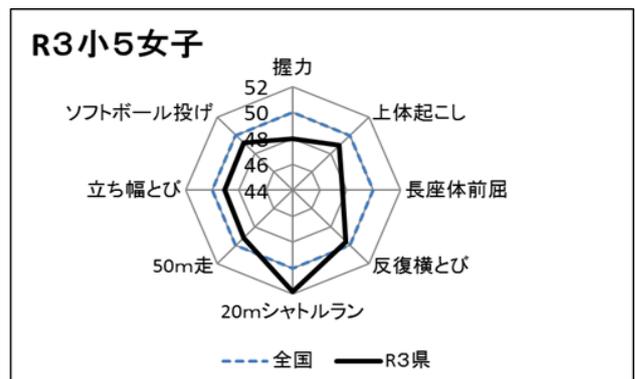
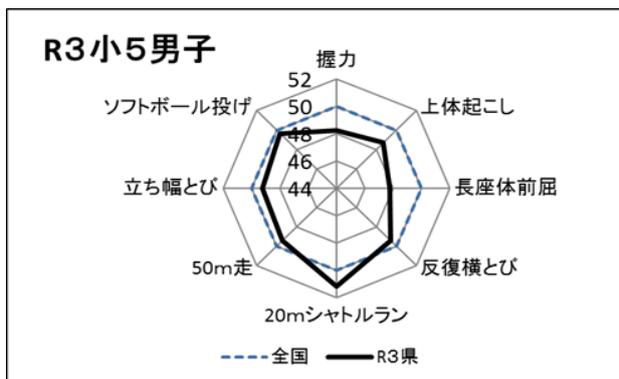


*体力合計点：「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（スポーツ庁）の体力テスト8項目（握力、50m走など）の得点の合計点
※令和2年度は、新型コロナウイルス感染症のため調査中止

■ 各調査項目（8種目）の全国平均値との比較

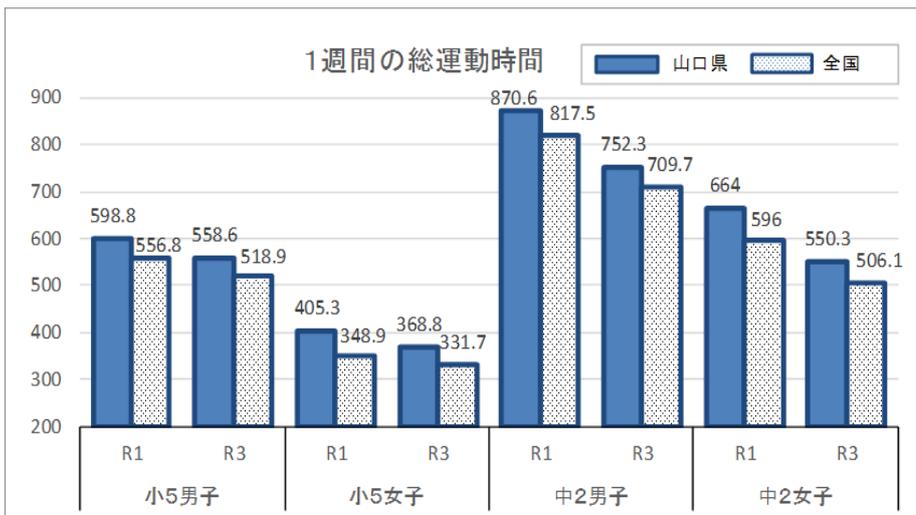
○ これまで同様、20mシャトルラン（持久力）は、全ての調査対象で全国平均を上回りました。筋力、柔軟性等は全国平均を下回っています。

＜全国平均値を「50」とした場合のレーダーチャート＞



■ 運動習慣等の結果

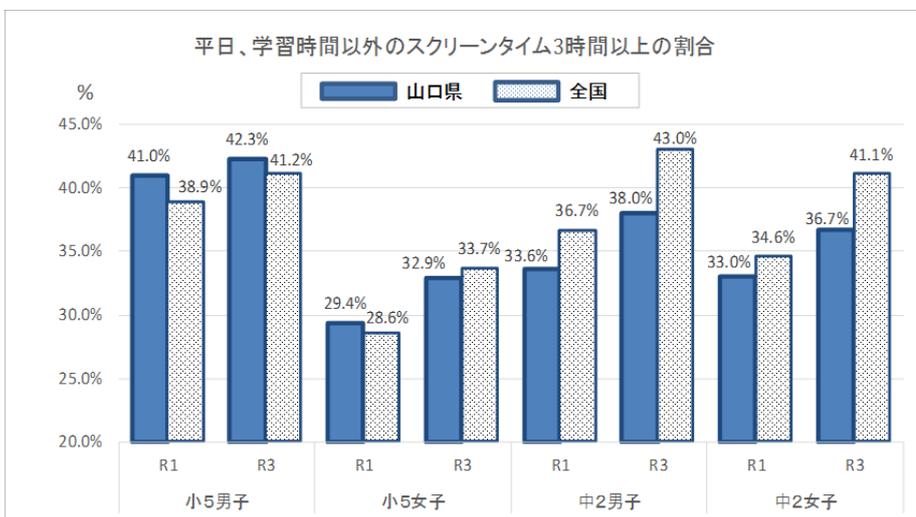
【1週間の総運動時間】



○ 1週間の総運動時間は、全ての調査対象学年で全国平均を上回ったものの、全ての調査対象学年で令和元年度を下回りました。



【学習時間以外のスクリーンタイム※3時間以上の割合】



○ 平日、1日当たりの学習時間以外のスクリーンタイム※が3時間以上であった割合は、全ての調査対象学年で、全国平均、本県平均ともに令和元年度を上回りました。また、小5男子は、全国平均の割合を上回っています。

※スクリーンタイム：平日、学習以外の1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間



運動習慣・生活習慣について考えてみましょう

スポーツ庁は、体力低下の主な要因として、次の項目を挙げています。

- ① 運動時間の減少
- ② スクリーンタイムの増加
- ③ 肥満傾向のある児童生徒の増加

さらに、新型コロナの影響により、この状況に拍車がかかったとしています。

これまでの調査結果から、子どもの運動習慣や生活習慣と体力には相関関係があると言われています。特にスクリーンタイムについては、全ての調査対象において年々増加している状況であり、スクリーンタイムが3時間を超えると、体力合計点が全国平均を下回るといった調査結果も出ています。

体力は全ての活動の源になります。ぜひご家庭でも運動習慣・生活習慣について話題にしてください。