

# 体力調査

## 全国体力テスト 敏捷性と持久力に課題

健康な心身を養うためには、学習と運動をバランス良く行い、規則正しい生活をするのが大切です。

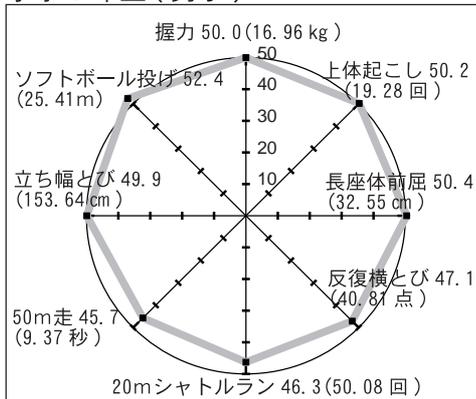
平成21年4月から7月に小学5年生と中学2年生を対象に、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が行われました。この調査は、全国的な子どもたちの体力の状況を把握・分析し、生活習慣や運動習慣について課題を検証し、改善を図ることが目的です。

教育委員会では、今回の結果を参考に、家庭・地域の理解のもと、学校と連携を図り、体力の向上に努めます。

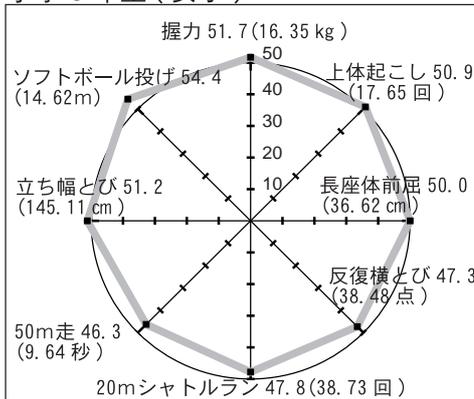
**◆ 体格**  
小学生は、男女ともに全国平均よりも肥満傾向にあります。中学生は全国を下回り、女子はやせ傾向にあります。

**◆ 体力・運動能力**  
全体的にみると、小中学生ともに全国平均を下回り、小学生では男女ともに敏捷性、持久力

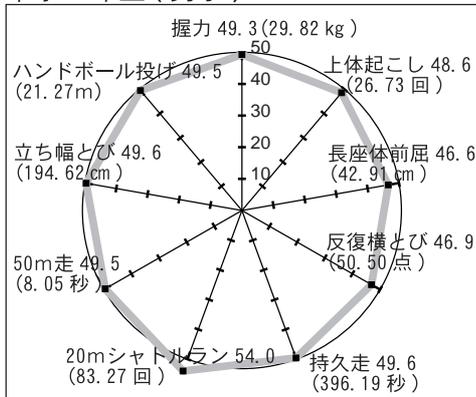
小学5年生(男子)



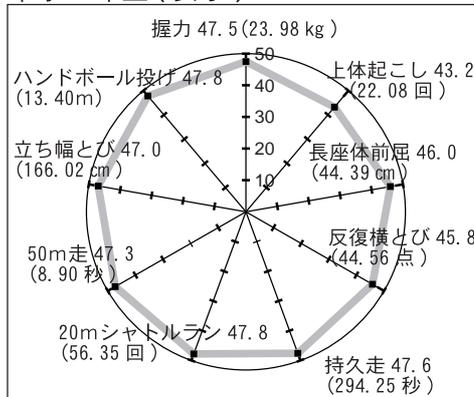
小学5年生(女子)



中学2年生(男子)



中学2年生(女子)



※全国平均値を50としたときの幕別町の平均値、( )内は全国の平均測定値

の向上、中学生の男子では筋力、柔軟性、敏捷性、女子では基礎体力の向上などに改善の必要が

### ◆ 運動習慣

あります。  
運動時間は、小学5年生女子や中学2年生男子が全国的に取組んでいる傾向があります。  
睡眠時間は小学5年生女

子で、6時間未満が全国平均を上回っており、深夜のテレビ視聴などが考えられます。  
毎日朝食を食べると答えた率は全ての学年で全国平均を上回り、規則正しい食生活であることが伺えます。

### ◆ 問い合わせ先

教育委員会学校教育課学校教育係  
( ☎ 幕 ) 54-2006

	小学5年生		中学2年生		
	男子	女子	男子	女子	
運動	部活・クラブに入っている	↘	↗	↗	↗
	ほとんど毎日運動する	↘	↘	↗	↘
	1日の運動時間(1時間以上)	→	↘	↗	↗
睡眠	6時間未満	↘	↘	→	↘
	6~8時間	↘	↘	→	↘
	8時間以上	↗	↗	→	↗
朝食	食べない	→	↘	→	→
	時々食べない	→	↘	↘	↘
	毎日食べる	↗	↗	↗	→

- ↗: 上回っている (4ポイント以上)
- ↘: やや上回っている (1~4ポイント未満)
- : ほぼ同様 (1ポイント未満)
- ↖: やや下回っている (1から4ポイント未満)
- ↙: 下回っている (4ポイント以上)