

元気な子、体力のある子を育てよう

子どもの体力向上支援委員会 西 順一委員長からのメッセージ

我が国の子どもの体力は、昭和60年頃をピークに長期的に低下傾向にあるとともに、体力が高い子どもと低い子どもの格差が広がっており、本県においても同様の傾向がみられます。

文部科学省が、小学校5年生と中学校2年生の全児童生徒を対象に、平成20年度より実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、本県児童生徒の体力は、体力合計点では全国平均とほぼ同程度ですが、「走」「跳」「投」といった基礎的運動能力が、従来から抽出で実施している「体力・運動能力調査」と同様に極めて低く、これらの改善が早急の課題であります。

子どもの運動習慣・生活習慣の改善や、体力の向上等を図るために組織された「子どもの体力向上支援委員会」では、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果について詳細な分析を行い、本県の課題を改善するための資料としてリーフレットを作成しました。今後の指導の参考にしていただければ幸いです。

今の子どもたちと、親の世代が子どもだったころを比べると…

「体力・運動能力調査」より、平成21年の10歳（今の子）と昭和60年の10歳（親の世代が子どもだったころ）の栃木県平均値で比較

身長は…



男子1.0cm
女子1.7cm

親の世代より
背が伸びたけれど…

50m走は…



昭和60年男子
9秒15



昭和60年女子
9秒42



平成21年男子
9秒50



平成21年女子
9秒69

かけっこは遅くなった！

今の子は男女ともに親の世代よりかけっこが劣っています。また、今の男子は親の世代の女の子よりかけっこが劣っています。

全国と比べると…

平成20年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」による

学校区分 年齢	小5		中2		測る要素
	男	女	男	女	
握力	—	○	○	○	筋力
上体起こし	○	○	○	○	筋持久力
長座体前屈	▼	—	—	—	柔軟性
反復横とび	○	○	○	○	敏しょう性
20mシャトルラン	○	○	○	○	全身持久力
50m走	▼	▼	▼	▼	走る力
立ち幅とび	▼	—	▼	▼	跳ぶ力
ボール投げ	▼	○	▼	▼	投げる力

走る・跳ぶ・投げる力が弱い！

○…優れている
—…ほぼ同じ
▼…劣っている

「走・跳・投」は基本的な運動能力であり、その動きは本来、幼少時からの外遊びで自然に身につけていくものです。

従来から実施している「体力・運動能力調査」でも、本県の小学生から高校生まで多くの年齢段階で、これらの能力が全国平均より劣っていることがわかっています。