

平成30年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果

本調査は、子どもの体力・運動能力等の状況を把握・分析することにより、子どもの体力・運動能力等の向上に係る施策の成果と課題を把握・検証し、その改善を図ることを目的として平成20年度から実施されています。

網走市教育委員会では、市内のすべての子どもたちが、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を身に付けることができるよう、本調査の結果を学校における体育・健康に関する指導の改善に役立ててまいります。また、より一層、学校、家庭、地域が一体となった体力向上の取組を進めていくことができるよう、調査の結果及び分析結果を公表いたします。

1. 調査の概要

(1) 調査の目的

- 子どもの体力・運動能力等の状況に鑑み、国が全国的な子供の体力・運動能力の状況を把握・分析することにより、子供の体力・運動能力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- 各教育委員会が全国的な状況との関係において自らの子どもの体力・運動能力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、子どもの体力・運動能力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- 各学校が各児童生徒の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

(2) 調査の実施時期 平成30年4月から7月末までの期間で実施

(3) 調査の対象学校と対象学年の児童生徒数【悉皆調査】

小学校 9校	網走小学校、中央小学校、西小学校、呼人小学校、南小学校、潮見小学校、東小学校、白鳥台小学校、西が丘小学校、
中学校 6校	第一中学校、第二中学校、第三中学校、第四中学校、第五中学校、呼人中学校
児童生徒数	小学校第5学年 男子 134名 女子 117名 合計251名 中学校第2学年 男子 144名 女子 118名 合計262名

(4) 調査の内容

① 児童生徒に対する調査

ア 実技に関する調査（以下、「実技調査」という。測定方法等は新体力テストと同様）

小学校調査 [8種目]	握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ
中学校調査 [8種目]	握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ ※持久走と20mシャトルランはどちらかを選択。網走市は持久走の実施校なし。

イ 質問紙調査

運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査（以下「児童生徒質問紙調査」という。）を実施する。

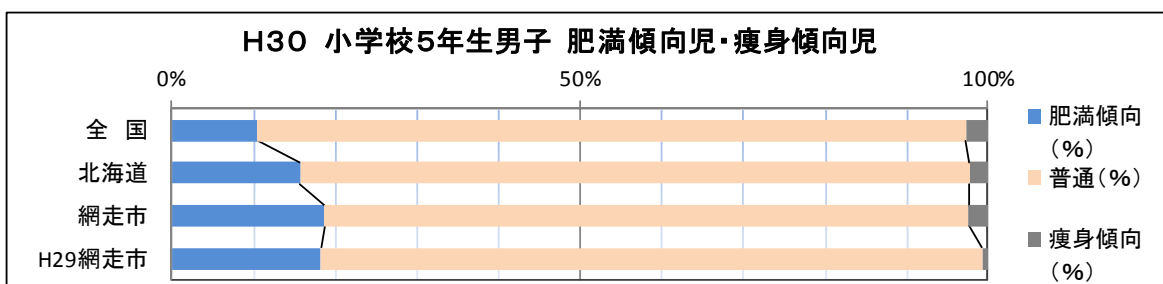
② 子どもの体力向上に係る取組等に関する質問紙調査（以下「学校質問紙調査」という。）を実施する。

2. 結果の概要

(1) 体格に関する調査

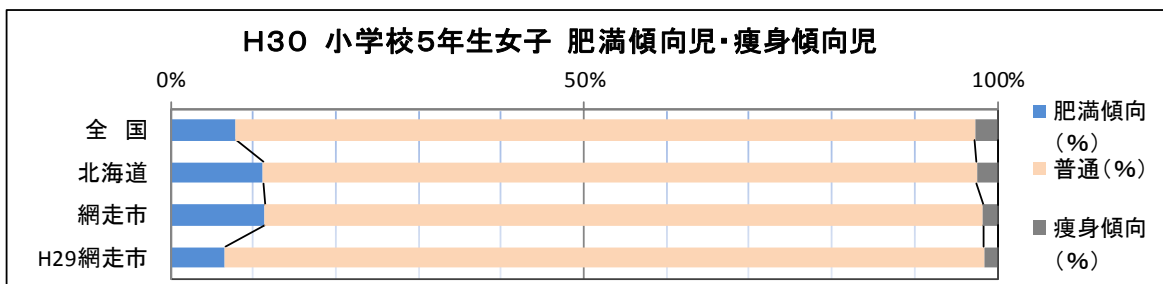
① 小学校5年生男子

	体 格		肥満傾向児・痩身傾向児		
	身長(cm)	体重(kg)	肥満傾向(%)	普通(%)	痩身傾向(%)
全 国	138.92	34.20	10.6%	86.7%	2.7%
北海道	139.52	35.72	15.8%	82.0%	2.2%
網走市	138.48	35.23	18.8%	78.9%	2.3%
H29網走市	139.11	36.27	18.3%	81.0%	0.7%



② 小学校5年生女子

	体 格		肥満傾向児・痩身傾向児		
	身長(cm)	体重(kg)	肥満傾向(%)	普通(%)	痩身傾向(%)
全 国	140.09	34.00	7.9%	89.4%	2.7%
北海道	140.87	35.25	11.1%	86.3%	2.5%
網走市	141.01	35.66	11.4%	87.0%	1.7%
H29網走市	140.75	34.89	6.5%	91.9%	1.6%



【小学校5年生男子】

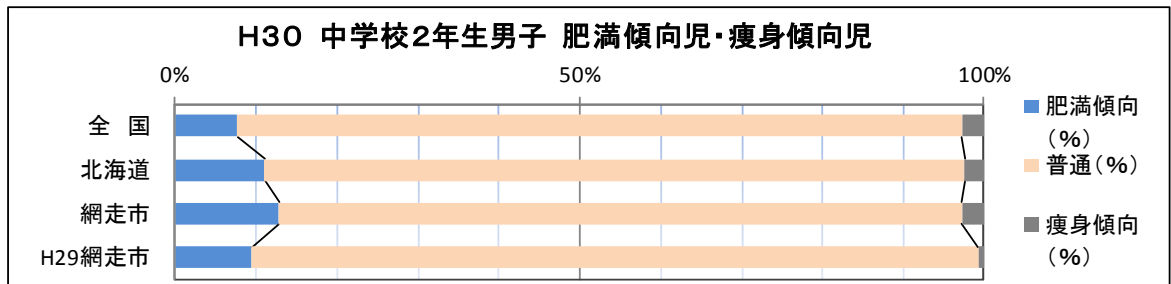
- 身長 全国平均を0.44cm下回っている。
- 体重 全国平均を1.03kg上回っている。
- 肥満傾向児の割合 全国を8.2P上回っている。

【小学校5年生女子】

- 身長 全国平均を0.92cm上回っている。
- 体重 全国平均を1.66kg上回っている。
- 肥満傾向児の割合 全国を3.5P上回っている。

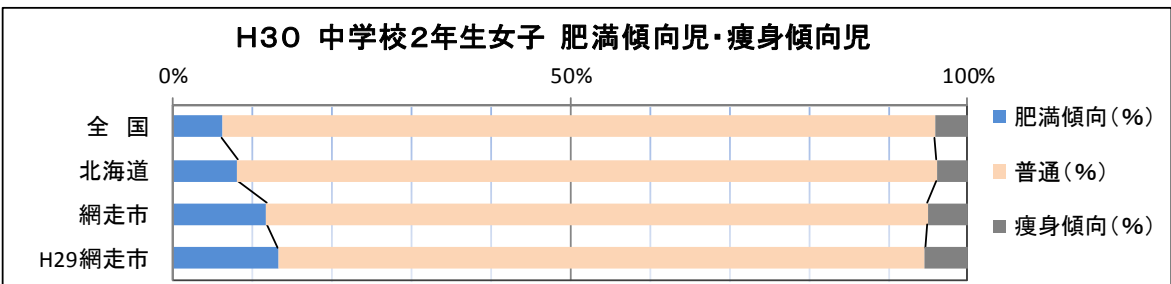
③ 中学校2年生男子

	体 格		肥満傾向児・痩身傾向児		
	身長(cm)	体重(kg)	肥満傾向(%)	普通(%)	痩身傾向(%)
全 国	160.03	48.64	7.8%	89.5%	2.7%
北海道	161.24	50.70	11.1%	86.5%	2.3%
網走市	162.09	52.23	12.9%	84.4%	2.7%
H29網走市	161.20	50.23	9.6%	89.7%	0.7%



④ 中学校2年生女子

	体 格		肥満傾向児・痩身傾向児		
	身長(cm)	体重(kg)	肥満傾向(%)	普通(%)	痩身傾向(%)
全 国	154.89	46.58	6.2%	89.7%	4.1%
北海道	155.25	47.35	8.1%	88.1%	3.9%
網走市	154.78	47.84	11.8%	83.2%	5.0%
H29網走市	155.57	47.99	13.3%	81.5%	5.3%



【中学校2年生男子】

- 身長 全国平均を2.06cm上回っている。
- 体重 全国平均を3.59kg上回っている。
- 肥満傾向児の割合 全国を5.1P上回っている。

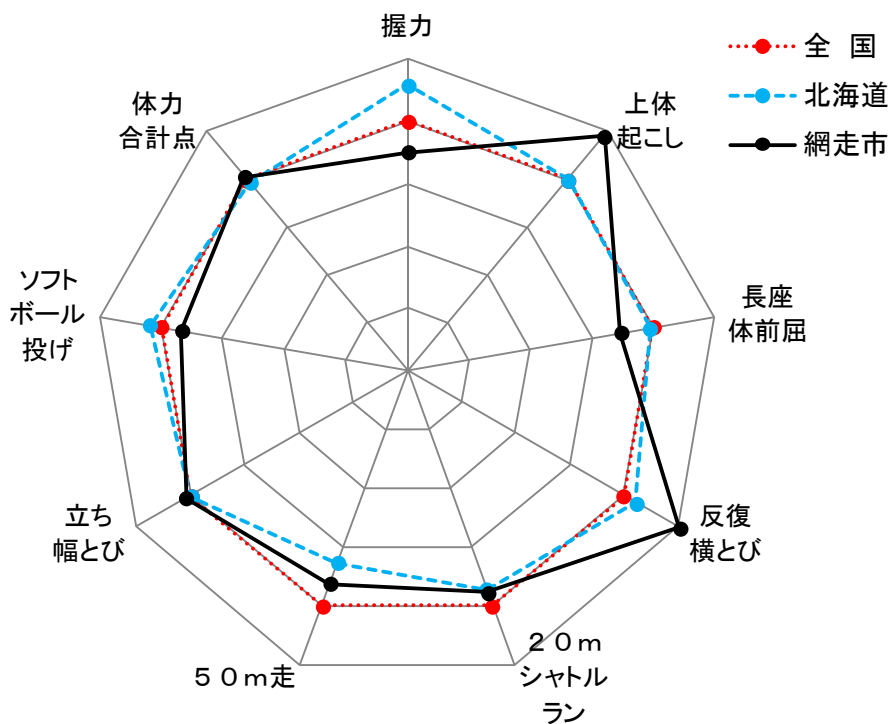
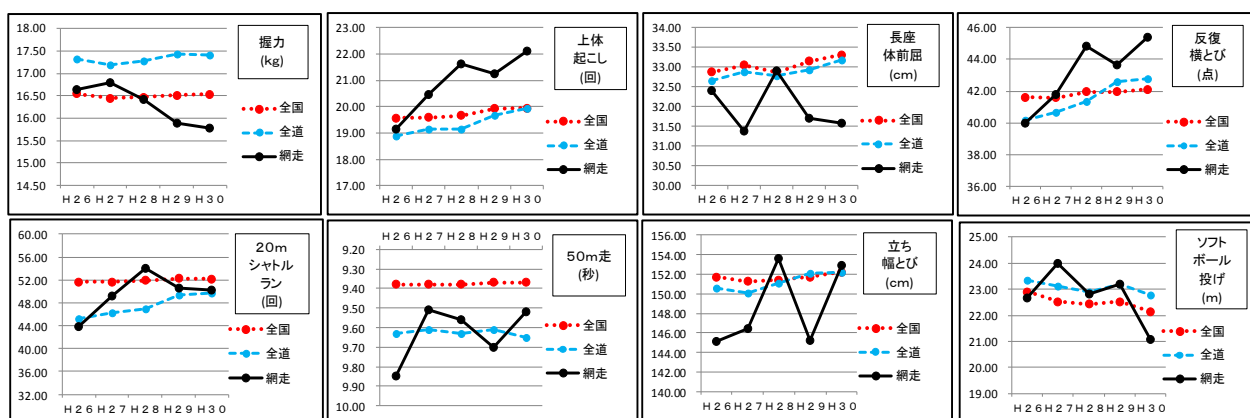
【中学校2年生女子】

- 身長 全国平均を0.11cm下回っている。
- 体重 全国平均を1.26kg上回っている。
- 肥満傾向児の割合 全国を5.6P上回っている。

(2) 実技に関する調査

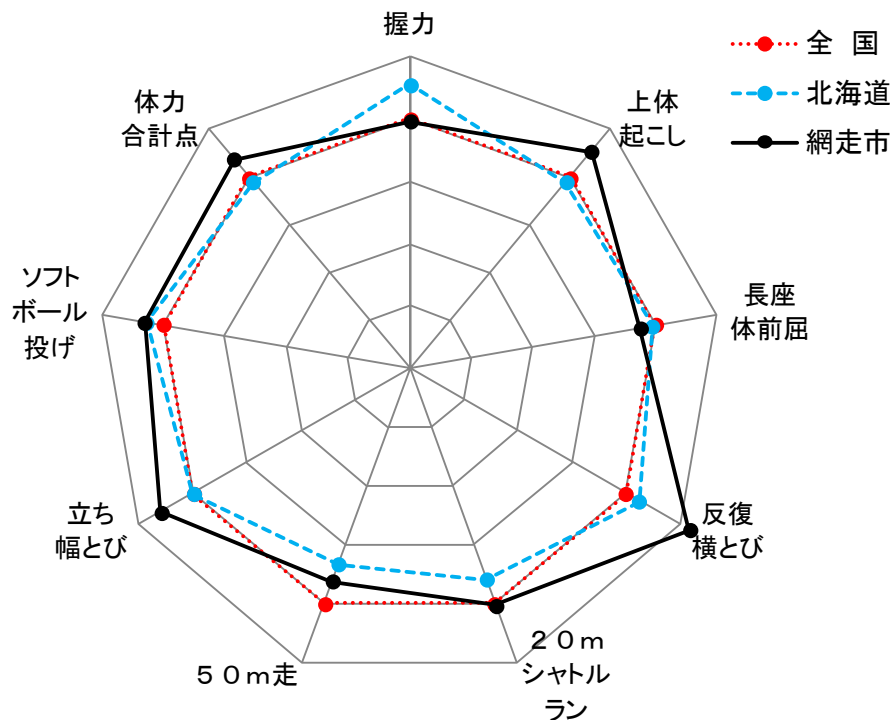
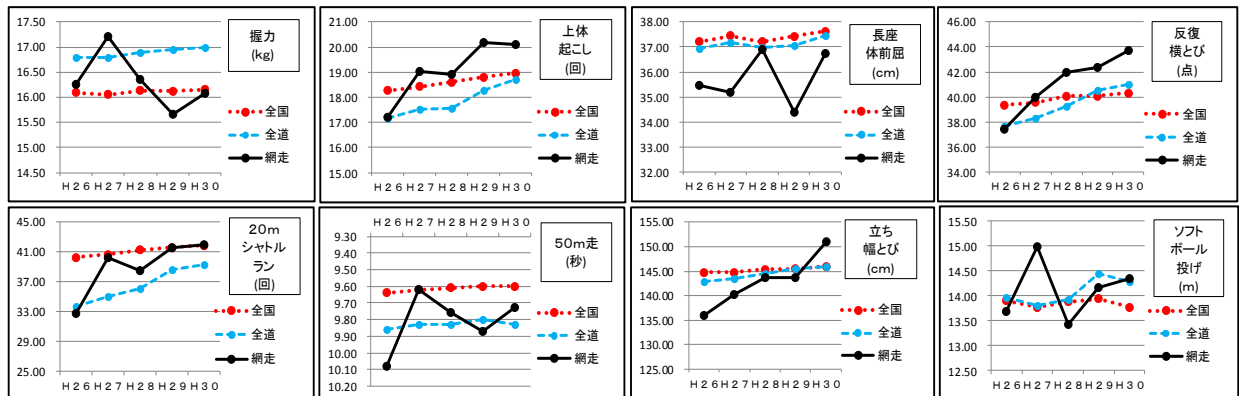
① 小学校5年生男子

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	体力合計点 (点)
全国	16.54	19.95	33.31	42.10	52.15	9.37	152.24	22.15	54.21
北海道	17.42	19.92	33.17	42.80	49.76	9.65	152.20	22.76	53.98
網走市	15.78	22.10	31.57	45.38	50.17	9.52	152.90	21.09	54.44
H29網走市	15.90	21.23	31.70	43.66	50.59	9.70	145.22	23.20	53.03
全国比	-0.76	2.15	-1.74	3.28	-1.98	-0.15	0.66	-1.06	0.23
北海道比	-1.64	2.18	-1.60	2.58	0.41	0.13	0.70	-1.67	0.46
H29網走市比	-0.12	0.87	-0.13	1.72	-0.42	0.18	7.68	-2.11	1.41



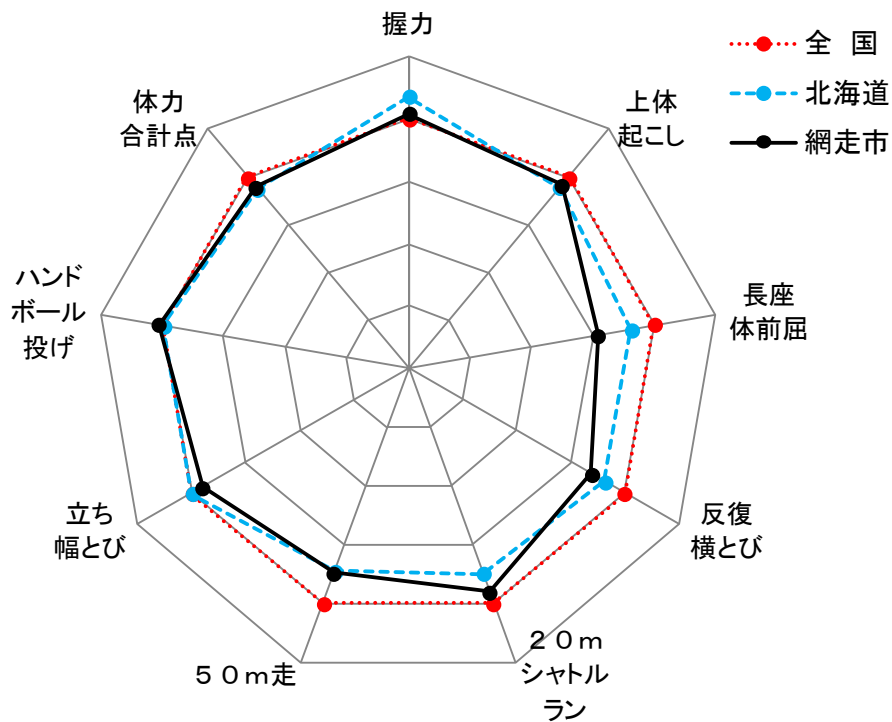
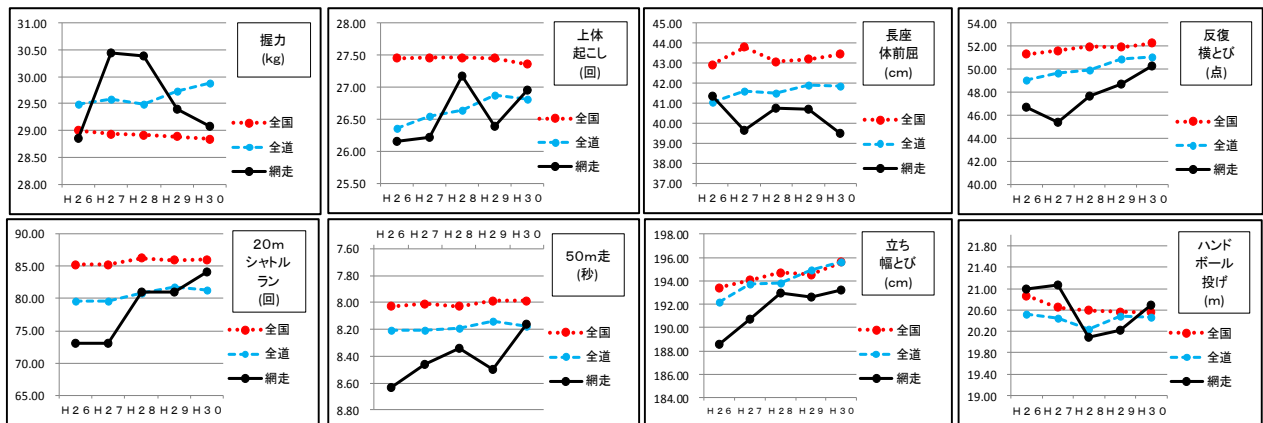
② 小学校5年生女子

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	体力合計点 (点)
全国	16.15	18.96	37.62	40.32	41.88	9.60	145.94	13.77	55.90
北海道	16.99	18.73	37.44	41.01	39.28	9.83	145.92	14.29	55.58
網走市	16.08	20.11	36.74	43.73	42.04	9.73	150.91	14.34	57.24
H29網走市	15.66	20.16	34.39	42.33	41.60	9.87	143.63	14.16	55.03
全国比	-0.07	1.15	-0.88	3.41	0.16	-0.13	4.97	0.57	1.34
北海道比	-0.91	1.38	-0.70	2.72	2.76	0.10	4.99	0.05	1.66
H29網走市比	0.42	-0.05	2.35	1.40	0.44	0.14	7.28	0.18	2.21



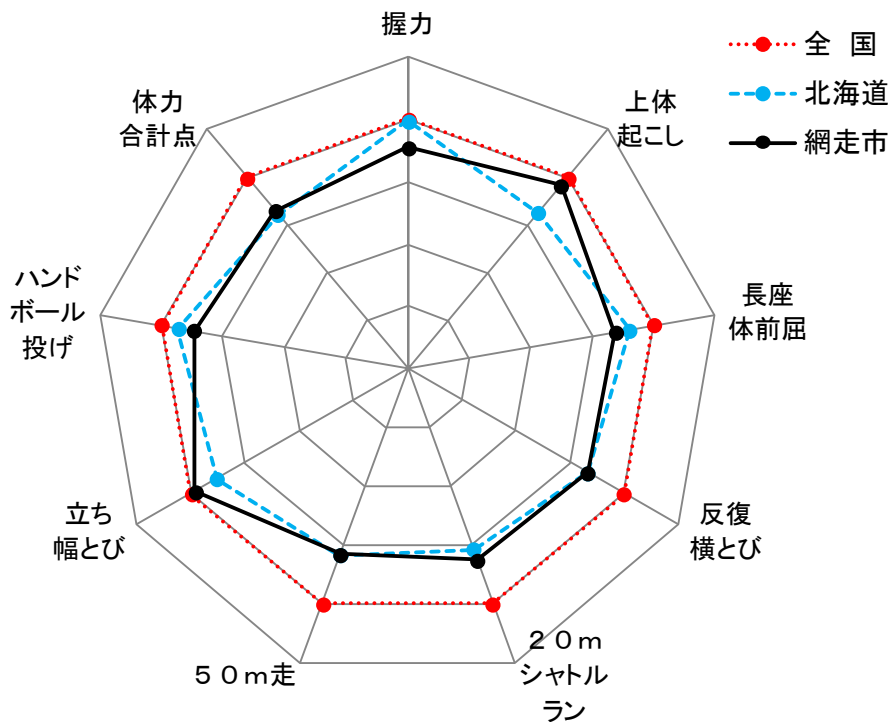
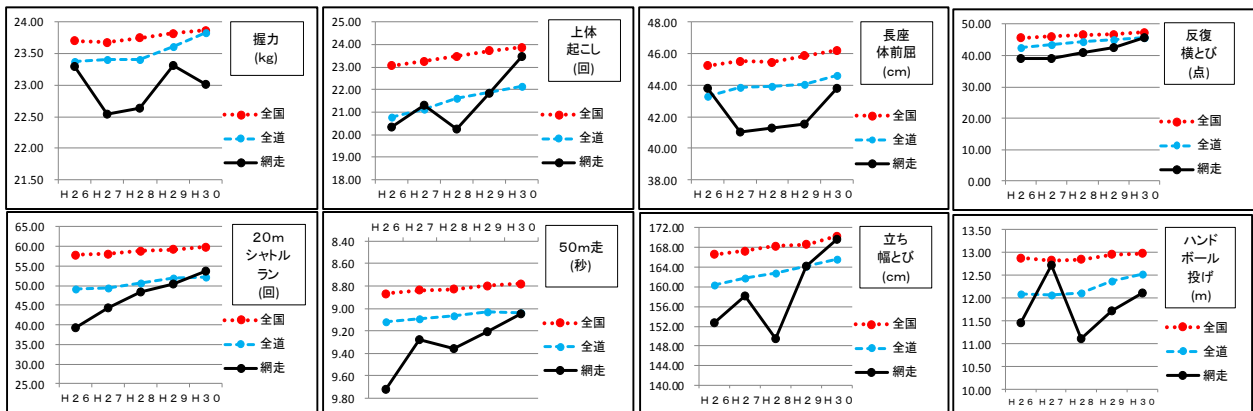
③ 中学校2年生男子

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	持久走 (秒)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)	体力合計点 (点)
全国	28.84	27.36	43.44	52.24	392.65	86.06	7.99	195.62	20.55	42.32
北海道	29.88	26.82	41.86	51.04	407.40	81.26	8.18	195.61	20.47	41.32
網走市	29.08	26.96	39.52	50.24		84.08	8.16	193.25	20.69	41.49
H29網走市	29.40	26.39	40.72	48.67		81.06	8.50	192.63	20.23	39.60
全国比	0.24	-0.40	-3.92	-2.00		-1.98	-0.17	-2.37	0.14	-0.83
北海道比	-0.80	0.14	-2.34	-0.80		2.82	0.02	-2.36	0.22	0.17
H29網走市比	-0.32	0.57	-1.20	1.57		3.02	0.34	0.62	0.46	1.89



④ 中学校2年生女子

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	持久走 (秒)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)	体力合計点 (点)
全国	23.87	23.87	46.22	47.37	286.85	59.87	8.78	170.26	12.98	50.61
北海道	23.83	22.14	44.60	45.57	304.68	52.25	9.04	165.60	12.53	47.22
網走市	23.02	23.49	43.79	45.55		53.67	9.05	169.55	12.11	47.56
H29網走市	23.31	21.82	41.56	42.51		50.44	9.21	164.29	11.71	44.16
全国比	-0.85	-0.38	-2.43	-1.82		-6.20	-0.27	-0.71	-0.87	-3.05
北海道比	-0.81	1.35	-0.81	-0.02		1.42	-0.01	3.95	-0.42	0.34
H29網走市比	-0.29	1.67	2.23	3.04		3.23	0.16	5.26	0.40	3.40



小学校 5 年 生 男 子		種 目 名
全国平均 との比較	○上回った種目	「上体起こし」「反復横とび」「立ち幅跳び」
	▲下回った種目	「握力」「長座体前屈」「50m走」「20mシャトルラン」 「ソフトボール投げ」
前年度の 網走平均 との比較	○上回った種目	「上体起こし」「反復横とび」「50m走」「立ち幅とび」
	▲下回った種目	「握力」「長座体前屈」「20mシャトルラン」 「ソフトボール投げ」

小学校 5 年 生 女 子		種 目 名
全国平均 との比較	○上回った種目	「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」 「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」
	▲下回った種目	「握力」「長座体前屈」「50m走」
前年度の 網走平均 との比較	○上回った種目	「握力」「長座体前屈」「反復横とび」「50m走」「立ち幅とび」 「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」
	▲下回った種目	「上体起こし」

中学校 2 年 生 男 子		種 目 名
全国平均 との比較	○上回った種目	「握力」「ハンドボール投げ」
	▲下回った種目	「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「立ち幅とび」 「50m走」「20mシャトルラン」
前年度の 網走平均 との比較	○上回った種目	「上体起こし」「反復横とび」「50m走」「20mシャトルラン」 「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」
	▲下回った種目	「握力」「長座体前屈」

中学校 2 年 生 女 子		種 目 名
全国平均 との比較	○上回った種目	
	▲下回った種目	「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」 「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」 「ハンドボール投げ」
前年度の 網走平均 との比較	○上回った種目	「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「50m走」 「20mシャトルラン」「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」
	▲下回った種目	「握力」

【小学校5年生男子】8種目中3種目で全国平均を上回った。経年比較で見ると、「握力」「長座体前屈」「ソフトボール投げ」の平均値が下降の傾向にある。

【小学校5年生女子】8種目中5種目で全国平均を上回った。年度によって平均値の上下はあるが、7種目で昨年度の平均を上回った。

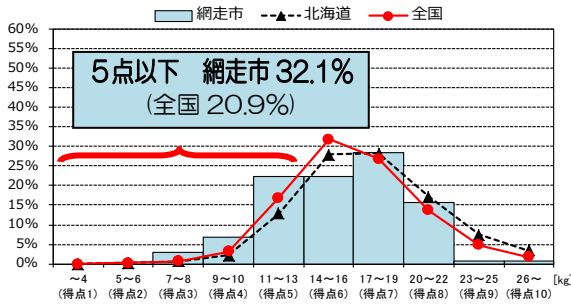
【中学校2年生男子】「握力」「ハンドボール投げ」の2種目で全国を上回った。年度によって平均値の上下はあるが、全国平均に近づく傾向にある。

【中学校2年生女子】全国平均を上回る種目はなかったが、3種目で北海道平均を上回り、7種目で昨年度の平均を上回った。経年比較で見ると、全国平均に近づく傾向にある。

⑤ 度数分布（小学校）

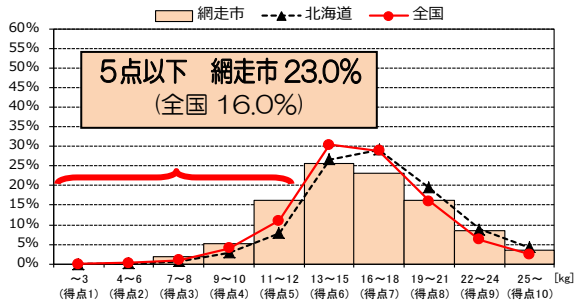
【握力】 男子

	網走市	北海道	全国
【握力】 男子	15.78	17.42	16.54



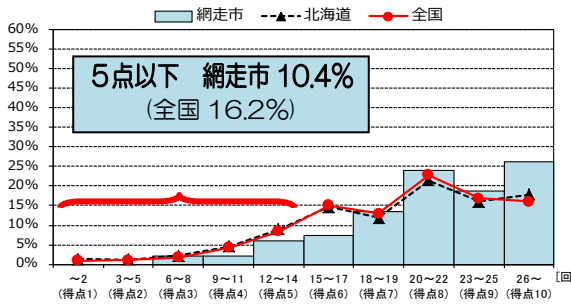
【握力】 女子

	網走市	北海道	全国
【握力】 女子	16.08	16.99	16.15



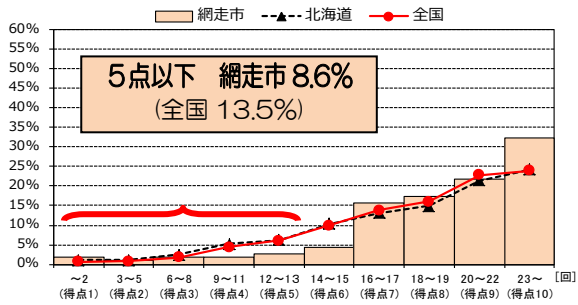
【上体起こし】 男子

	網走市	北海道	全国
【上体起こし】 男子	22.10	19.92	19.95



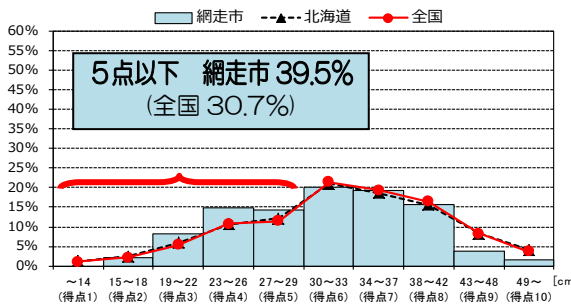
【上体起こし】 女子

	網走市	北海道	全国
【上体起こし】 女子	20.11	18.73	18.96



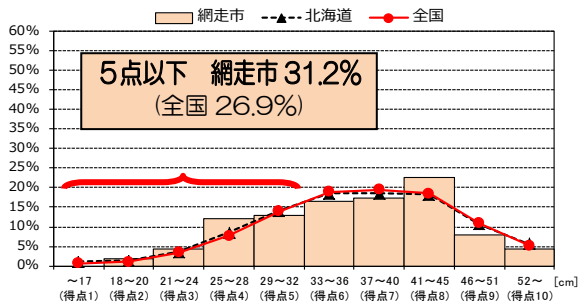
【長座体前屈】 男子

	網走市	北海道	全国
【長座体前屈】 男子	31.57	33.17	33.31



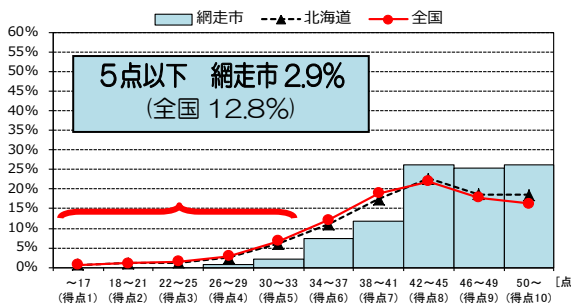
【長座体前屈】 女子

	網走市	北海道	全国
【長座体前屈】 女子	36.74	37.44	37.62



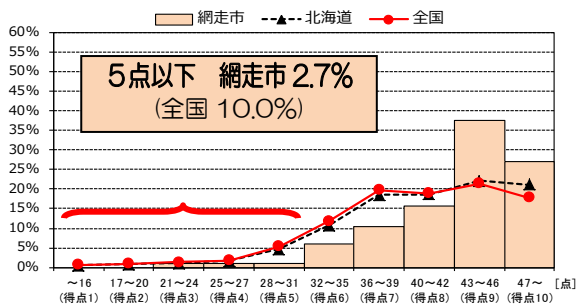
【反復横とび】 男子

	網走市	北海道	全国
【反復横とび】 男子	45.38	42.80	42.10



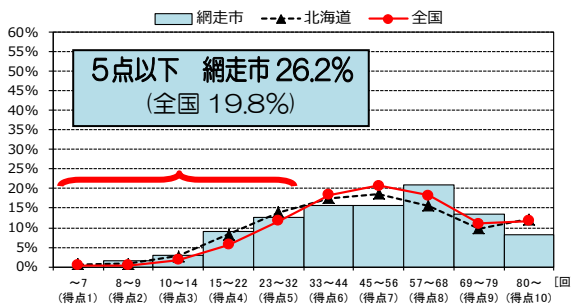
【反復横とび】 女子

	網走市	北海道	全国
【反復横とび】 女子	43.73	41.01	40.32



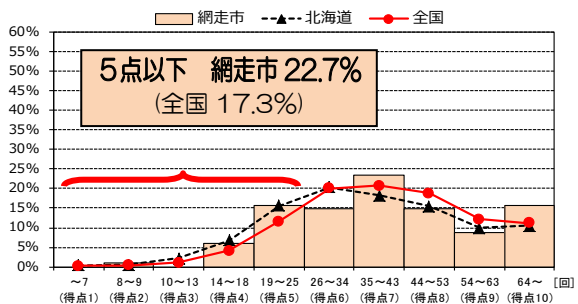
【20mシャトルラン】 男子

	網走市	北海道	全国
【20mシャトルラン】 男子	50.17	49.76	52.15

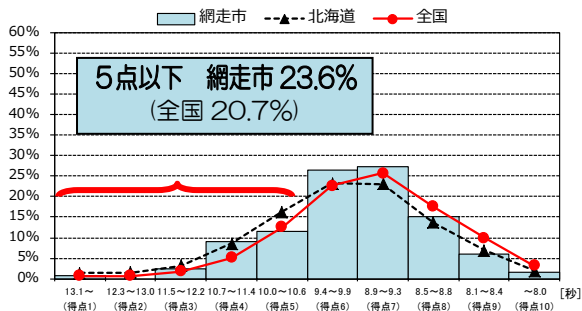


【20mシャトルラン】 女子

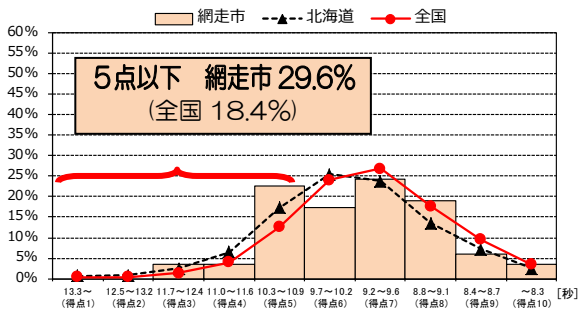
	網走市	北海道	全国
【20mシャトルラン】 女子	42.04	39.28	41.88



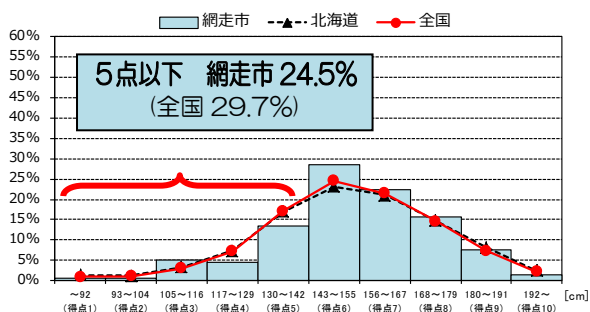
	網走市	北海道	全国
【50m走】 男子	9.52	9.65	9.37



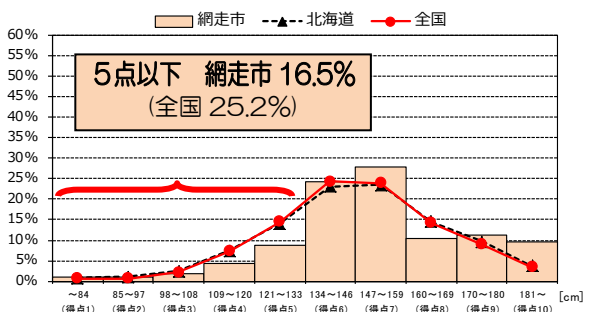
	網走市	北海道	全国
【50m走】 女子	9.73	9.83	9.60



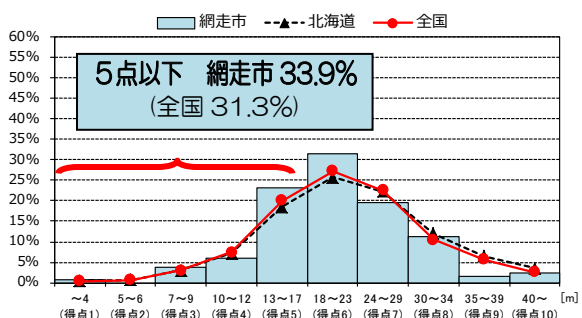
	網走市	北海道	全国
【立ち幅とび】 男子	152.90	152.20	152.24



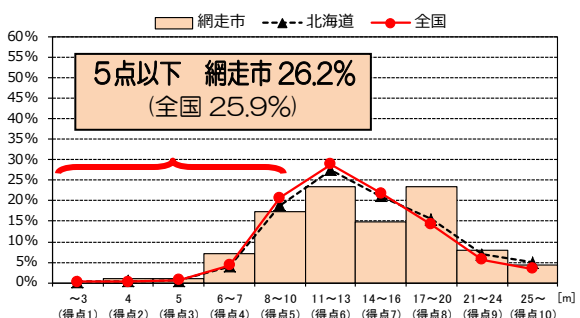
	網走市	北海道	全国
【立ち幅とび】 女子	150.91	145.92	145.94



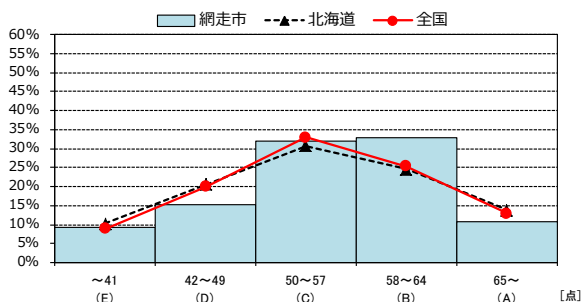
	網走市	北海道	全国
【ソフトボール投げ】 男子	21.09	22.76	22.15



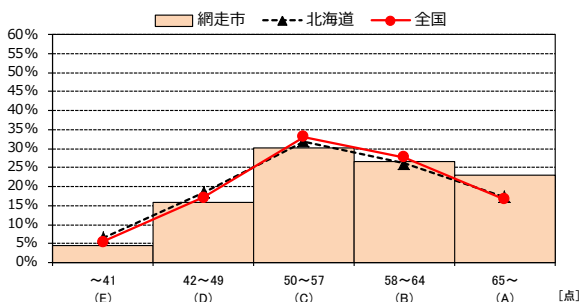
	網走市	北海道	全国
【ソフトボール投げ】 女子	14.34	14.29	13.77



	網走市	北海道	全国
【総合評価】 男子	54.44	53.98	54.21



	網走市	北海道	全国
【総合評価】 女子	57.24	55.58	55.90



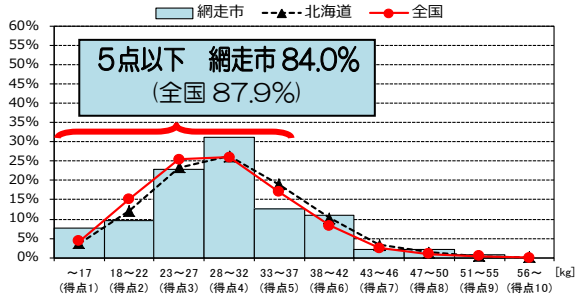
◆全国に比べ5点以下の児童が多い種目
 男子 ~ 「握力」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「50m走」「ソフトボール投げ」
 女子 ~ 「握力」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「50m走」「ソフトボール投げ」

◆総合評価の状況
 男子 ~ 「E」「D」評価が全国より少ない。「B」評価以上が全国より多い。
 女子 ~ 「E」「D」評価が全国より少ない。「B」評価以上が全国より多い。

⑥ 度数分布 (中学校)

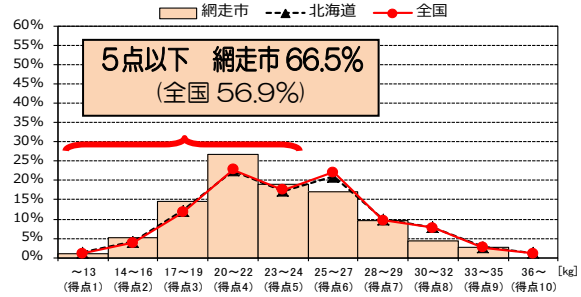
【握力】 男子

	網走市	北海道	全国
平均值	29.08	29.88	28.84



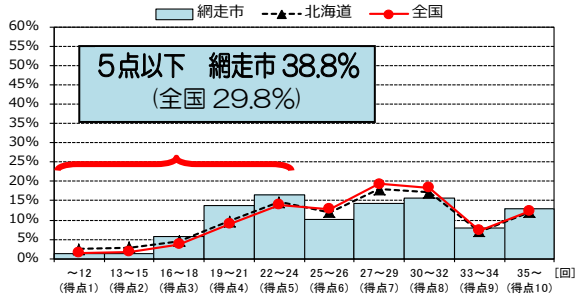
【握力】 女子

	網走市	北海道	全国
平均值	23.02	23.83	23.87



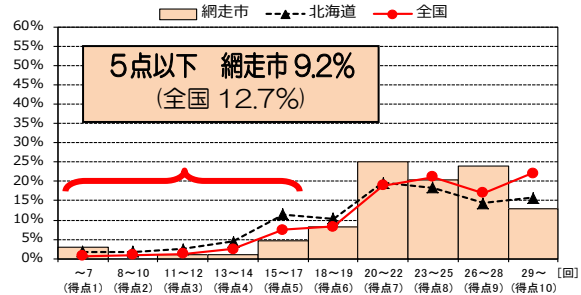
【上体起こし】 男子

	網走市	北海道	全国
平均值	26.96	26.82	27.36



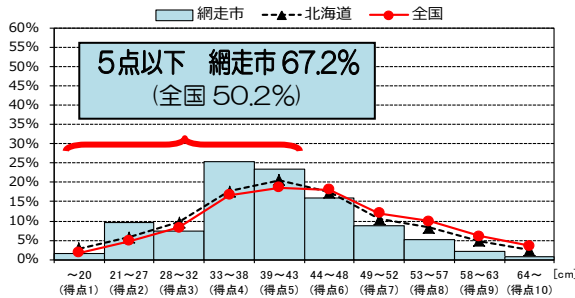
【上体起こし】 女子

	網走市	北海道	全国
平均值	23.49	22.14	23.87



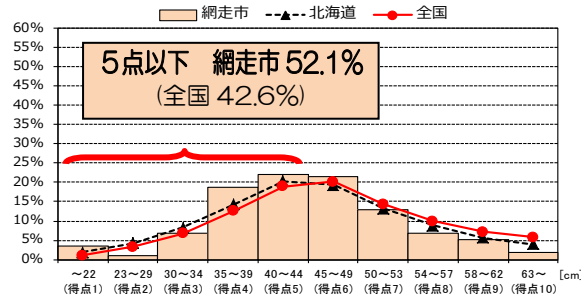
【長座体前屈】 男子

	網走市	北海道	全国
平均值	39.52	41.86	43.44



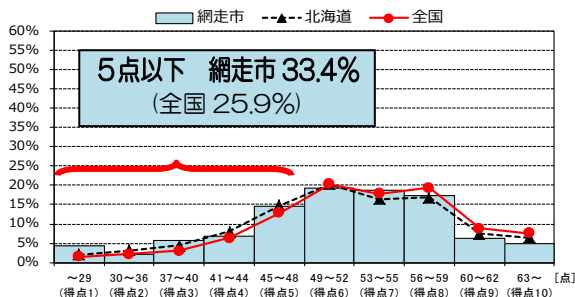
【長座体前屈】 女子

	網走市	北海道	全国
平均值	43.79	44.60	46.22



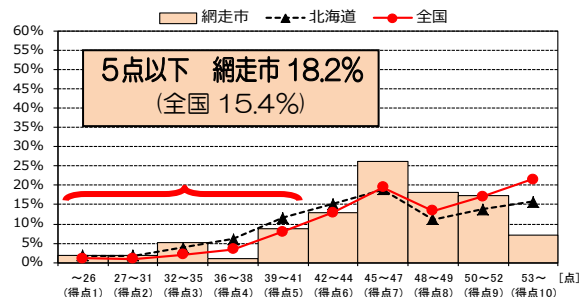
【反復横とび】 男子

	網走市	北海道	全国
平均值	50.24	51.04	52.24



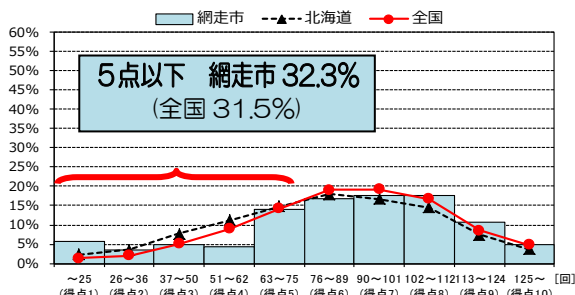
【反復横とび】 女子

	網走市	北海道	全国
平均值	45.55	45.57	47.37



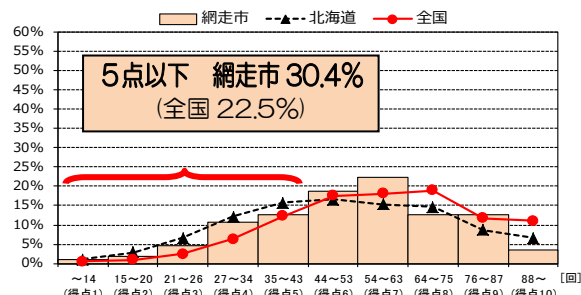
【20mシャトルラン】 男子

	網走市	北海道	全国
平均值	84.08	81.26	86.06



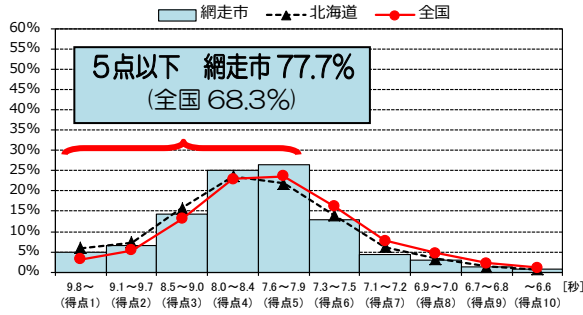
【20mシャトルラン】 女子

	網走市	北海道	全国
平均值	53.67	52.25	59.87



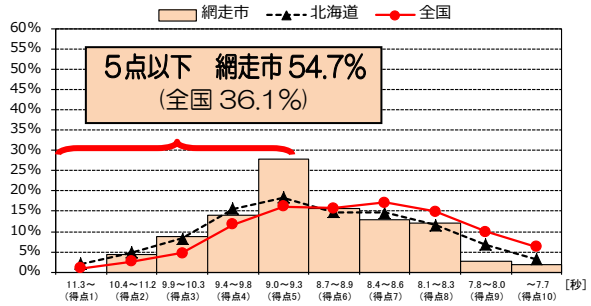
【50m走】 男子

	網走市	北海道	全国
平均値	8.16	8.18	7.99



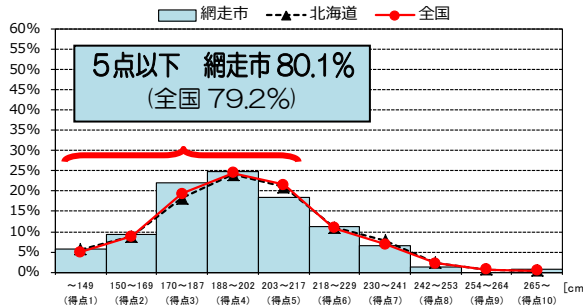
【50m走】 女子

	網走市	北海道	全国
平均値	9.05	9.04	8.78



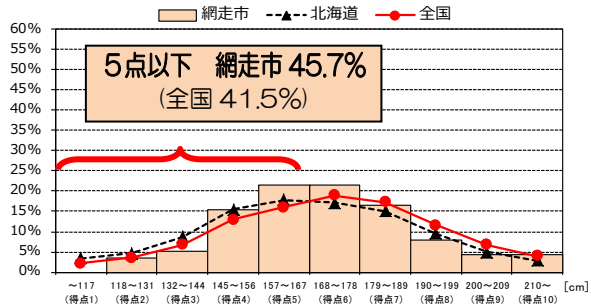
【立ち幅とび】 男子

	網走市	北海道	全国
平均値	193.25	195.61	195.62



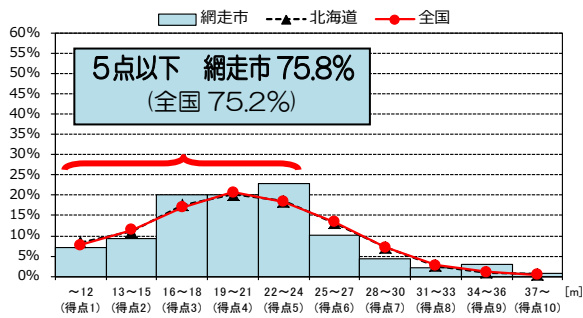
【立ち幅とび】 女子

	網走市	北海道	全国
平均値	169.55	165.60	170.26



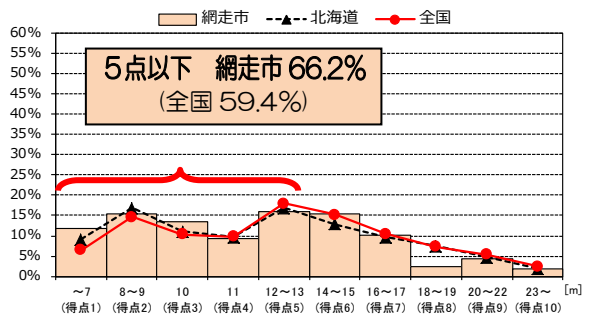
【ハンドボール投げ】 男子

	網走市	北海道	全国
平均値	20.69	20.47	20.55



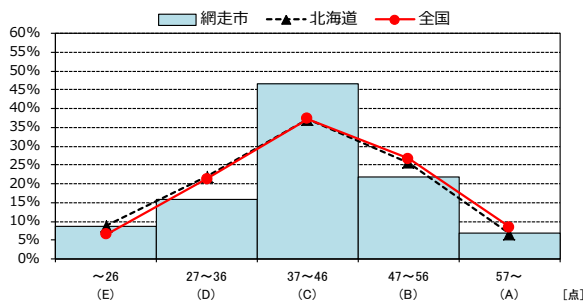
【ハンドボール投げ】 女子

	網走市	北海道	全国
平均値	12.11	12.53	12.98



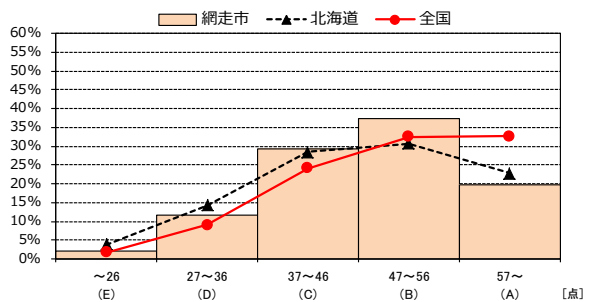
【総合評価】 男子

	網走市	北海道	全国
平均値	41.49	41.32	42.32



【総合評価】 女子

	網走市	北海道	全国
平均値	47.56	47.22	50.61



◆全国に比べ5点以下の生徒が多い種目

男子 ~ 「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」
「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」

女子 ~ 「握力」「長座体前屈」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」
「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」

◆総合評価の状況

男子 ~ 「E」「D」評価が全国より少ない。「B」評価以上が全国より少ない。

女子 ~ 「E」「D」評価が全国より多い。「B」評価以上が全国より少ない。

(3) 児童生徒質問紙調査、学校質問紙調査

① 運動に対する意識、運動習慣等の状況

		運動が 好き やや好き	体力に 自信がある ややある	運動部や スポーツクラブ に入っている	中学校で 授業以外に 自主的に 運動したい	家の人からの 積極的な運動 のすすめが よくある ときどきある	平日の 運動時間 (分) ※1日平均	土日の 運動時間 (分) ※1日平均
小5 男子	全国	93.0%	65.2%	78.0%	76.8%	61.9%	63.16	140.45
	北海道	94.1%	64.3%	68.5%	81.9%	60.5%	82.88	120.55
	網走市	94.8%	73.9%	77.8%	84.0%	53.7%	87.24	113.60
	H29網走市	90.2%	63.6%	81.2%	77.3%	59.8%	91.22	134.40
小5 女子	全国	86.4%	50.1%	51.4%	69.1%	51.6%	42.00	73.35
	北海道	88.1%	48.4%	46.1%	75.8%	50.2%	56.52	68.50
	網走市	92.2%	58.6%	57.7%	76.5%	48.3%	53.32	70.95
	H29網走市	87.9%	52.4%	57.2%	65.0%	50.8%	69.04	78.55
		運動が 好き やや好き	体力に 自信がある ややある	運動部 に入っている	中学卒業後 自主的に 運動したい	家の人からの 積極的な運動 のすすめが よくある ときどきある	平日の 運動時間 (分) ※1日平均	土日の 運動時間 (分) ※1日平均
中2 男子	全国	88.8%	52.3%	77.4%	71.0%	50.6%	107.38	190.30
	北海道	90.7%	53.1%	70.7%	74.1%	46.4%	110.12	177.30
	網走市	91.7%	51.4%	80.6%	68.3%	44.3%	115.58	208.55
	H29網走市	92.5%	47.6%	75.5%	75.9%	45.5%	117.86	212.85
中2 女子	全国	78.9%	36.2%	58.5%	59.2%	44.6%	81.04	131.95
	北海道	79.3%	31.3%	50.5%	60.0%	40.4%	77.78	116.55
	網走市	79.8%	26.0%	62.7%	51.7%	44.9%	92.22	135.00
	H29網走市	81.0%	32.0%	62.1%	57.9%	46.7%	86.54	134.10

■運動が好き

小学校の男女、中学校の男女ともに全国平均を上回っている。小学校の男女、中学校の男子は9割を超えている。

■体力に自信がある

小学校の男女は全国平均を上回ったが、中学校の男女は全国平均を下回っている。小学校の男女、中学校の男子は、前年度を上回っている。

■運動部に入っている

小学校の女子、中学校の男女が全国平均、前年度を上回った。

■卒業後、自主的に運動したい

小学校の男女は全国平均、前年度を上回ったが、中学校は男女ともに全国平均、前年度を下回った。

■家の人からの積極的な運動のすすめ

中学校の女子が全国平均をやや上回ったが、小学校の男女、中学校の男子が全国平均、前年度を下回った。

■平日の運動時間

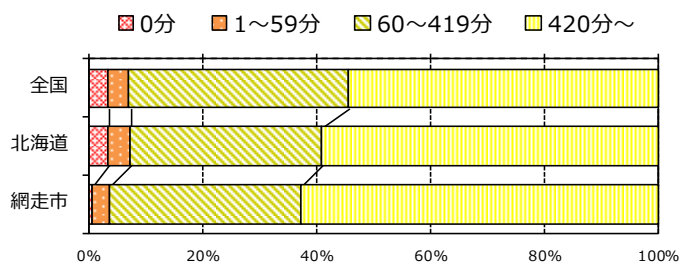
小学校の男女、中学校の男女ともに全国平均を上回った。中学校の女子が前年度を上回った。

■土日の運動時間

中学校の男女が全国平均を上回った。小学校は男女ともに、全国平均、前年度を下回った。

② 1 週間の総運動時間

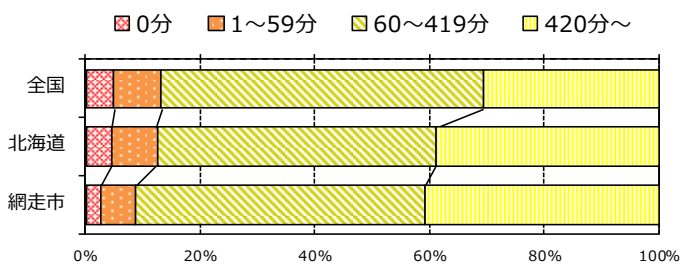
小学校5年男子



男子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	3.4%	3.8%	38.6%	54.2%
北海道	3.4%	4.1%	33.5%	59.0%
網走市	0.7%	3.0%	33.6%	62.7%

1 週間の総運動時間が1 時間未満の割合
網走市 3.7% (全国 7.2%)
 全国より 3.5 ポイント低い

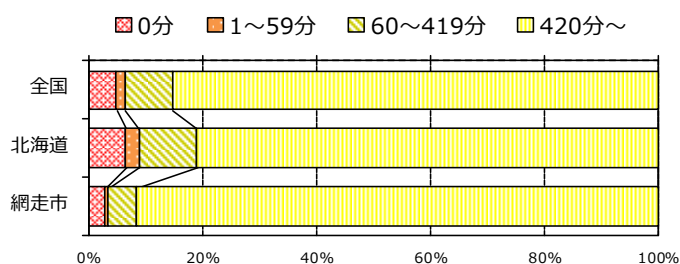
小学校5年女子



女子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	4.9%	8.3%	56.1%	30.7%
北海道	4.6%	7.9%	48.7%	38.8%
網走市	2.6%	6.1%	50.4%	40.9%

1 週間の総運動時間が1 時間未満の割合
網走市 8.7% (全国 13.2%)
 全国より 4.5 ポイント低い

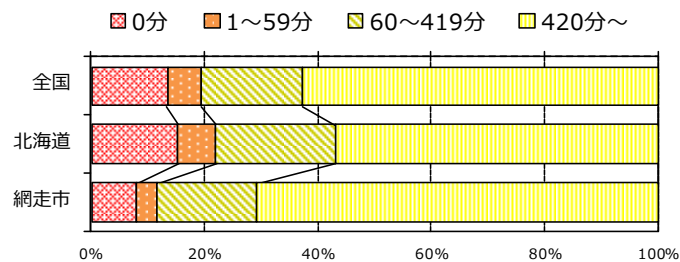
中学校2年男子



男子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	4.9%	1.6%	8.3%	85.2%
北海道	6.6%	2.3%	10.2%	80.9%
網走市	2.9%	0.7%	5.0%	91.4%

1 週間の総運動時間が1 時間未満の割合
網走市 3.6% (全国 6.5%)
 全国より 2.9 ポイント低い

中学校2年女子



女子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	13.5%	5.9%	17.9%	62.7%
北海道	15.3%	6.7%	21.1%	57.0%
網走市	8.0%	3.5%	17.7%	70.8%

1 週間の総運動時間が1 時間未満の割合
網走市 11.5% (全国 19.4%)
 全国より 7.9 ポイント低い

■ 1 週間の総運動時間

これまで、小学校、中学校ともに、「1 週間の総運動時間が1 時間未満の割合」が全国よりも高い傾向を示していたが、今年度は小学校、中学校ともに全国平均よりも低くなった。中学校の女子は、1 週間の総運動時間が「0分」の割合が全国よりも大幅に高かったが、改善の傾向が見られている。

③ 生活習慣

		朝食を毎日食べる	夕食を毎日食べる	一日の睡眠時間が8時間以上	平日、3時間以上テレビ・ビデオ・DVDを視聴する	健康であるために運動は大切だと考えている	健康であるために食事は大切だと考えている	健康であるために睡眠は大切だと考えている
小5男子	全国	83.0%	95.9%	70.0%	38.1%	78.5%	91.5%	84.1%
	北海道	79.1%	95.1%	73.3%	46.2%	82.7%	92.8%	85.7%
	網走市	80.7%	96.2%	76.8%	42.1%	80.0%	94.1%	83.0%
小5女子	全国	83.4%	96.5%	75.6%	29.1%	73.8%	92.7%	89.3%
	北海道	77.7%	95.4%	80.0%	36.5%	79.8%	93.7%	90.5%
	網走市	74.1%	96.5%	79.3%	37.1%	84.5%	97.4%	90.4%
中2男子	全国	81.4%	97.1%	28.3%	36.5%	76.4%	90.6%	84.7%
	北海道	77.8%	96.4%	35.7%	43.3%	78.7%	91.5%	83.8%
	網走市	71.3%	97.2%	46.1%	50.0%	76.2%	90.2%	80.4%
中2女子	全国	78.2%	94.2%	22.9%	35.2%	70.3%	88.4%	87.5%
	北海道	73.6%	92.9%	31.4%	41.9%	70.7%	88.4%	86.9%
	網走市	68.9%	93.3%	31.3%	45.4%	70.3%	84.0%	83.2%

■ 朝食を毎日食べる

「毎日朝ごはんを食べていない」児童生徒が約2割～3割おり、小学校の男女、中学校の男女ともに全国平均を下回っている。

■ 夕食を毎日食べる

小学校、中学校ともに、9割以上が毎日食べており、全国平均とほぼ同様の傾向が見られている。

■ 1日の睡眠時間

小学校の男女、中学校の男女ともに、1日に8時間以上睡眠をとっている児童生徒の割合が全国平均よりも高い。

■ 平日、3時間以上テレビ、ビデオ、DVDを視聴する

小学校の男女、中学校の男女ともに、視聴している時間が全国平均より長い。小学校6年生、中学校3年生を対象として実施している、全国学力・学習状況調査の結果と同様の傾向が見られる。

■ 健康であるために大切であると考えている

小学校の男女、中学校の男女ともに、全国平均とほぼ同様の傾向を示している。「健康であるために運動は大切」と考えている割合は、中学校より小学校の方が高い傾向が見られる。

④ 体育・保健体育の授業の状況

ア 児童生徒質問紙

		体育の授業は 楽しい やや楽しい	授業の目標が 示されている	授業で 振り返る活動 を行っている	授業で 助け合う活動 を行っている	授業で 話し合う活動 を行っている	授業で 学んだ内容は 将来役に立つ
小5 男子	全国	94.6%	84.1%	67.5%	87.2%	86.8%	79.9%
	北海道	95.6%	83.1%	61.2%	86.9%	86.6%	79.5%
	網走市	97.0%	88.9%	79.8%	85.0%	88.0%	78.4%
	H29網走市	94.1%	79.8%	66.9%	86.4%	86.4%	70.6%
小5 女子	全国	90.7%	83.9%	68.1%	89.9%	86.7%	74.4%
	北海道	91.5%	82.6%	60.9%	89.6%	87.0%	72.4%
	網走市	93.9%	91.4%	83.6%	93.9%	88.0%	70.2%
	H29網走市	84.7%	87.8%	78.1%	87.9%	84.6%	76.6%
		保健体育の 授業は楽しい やや楽しい	授業の目標が 示されている	授業で 振り返る活動 を行っている	授業で 助け合う活動 を行っている	授業で 話し合う活動 を行っている	授業で 学んだ内容は 将来役に立つ
中2 男子	全国	89.3%	89.9%	74.7%	88.4%	84.5%	78.6%
	北海道	91.8%	90.5%	72.3%	89.2%	84.6%	78.9%
	網走市	89.5%	89.5%	77.7%	85.3%	85.7%	73.6%
	H29網走市	87.0%	78.0%	61.7%	77.3%	81.1%	77.2%
中2 女子	全国	84.4%	89.5%	77.2%	92.3%	85.6%	71.7%
	北海道	85.5%	89.7%	71.6%	91.6%	83.4%	67.9%
	網走市	80.6%	94.9%	73.1%	92.4%	86.3%	65.0%
	H29網走市	76.5%	73.9%	57.3%	75.0%	75.0%	61.3%

イ 学校質問紙

		調査結果を踏まえた 授業等の工夫・改善 を行った	体育授業の目標を児童に 示す活動を取り入れている	体育授業で学習したこと を振り返る活動を取り入 れている	体育授業で児童同士が 助け合い、役割を果たす 活動を取り入れている	体育授業で児童同士で 話し合う活動を取り入れ ている	体育指導で授業中に ICT機器を活用して いる				
小学 校	全国	55.5%	59.4%	53.5%	61.5%	50.0%	7.2%				
	北海道	86.0%	91.3%	87.5%	89.9%	78.4%	29.3%				
	網走市	88.9%	100.0%	100.0%	88.9%	77.8%	33.3%				
		調査結果を踏まえた 授業等の工夫・改善 を行った	保健体育授業の目標を 生徒に示す活動を取り入 れている		保健体育授業で学習した ことを振り返る活動を取り 入れている		保健体育授業で生徒同 士が助け合い、役割を果 たす活動を取り入れている		保健体育授業で生徒同 士で話し合う活動を取り 入れている	体育指導で授業中に ICT機器を活用して いる	
			いつも 取り入れている	た い ない 取り入れている	いつも 取り入れている	た い ない 取り入れている	いつも 取り入れている	た い ない 取り入れている			
中 学 校	全国	60.9%	57.5%	40.7%	43.0%	51.8%	39.1%	57.6%	22.8%	62.5%	66.4%
	北海道	76.1%	63.3%	34.2%	45.3%	47.2%	37.3%	58.9%	19.7%	66.1%	80.5%
	網走市	100.0%	66.7%	33.3%	66.7%	33.3%	66.7%	33.3%	33.3%	66.7%	83.3%

- 目標を示す活動 ～ 小学校、中学校ともに、「目標が示されている」と回答する児童生徒の割合が高くなっており、学校との差が縮小している。
- 振り返る活動 ～ 小学校は約8割、中学校は約7割が、「振り返る活動が行われている」と回答している。中学校は前年度を大幅に上回っている。
- 助け合う活動 ～ 小学校、中学校ともに8割以上が「助け合う活動が行われている」と回答している。中学校は前年度を大幅に上回っている。
- 話し合う活動 ～ 小学校、中学校ともに8割以上が「話し合う活動が行われている」と回答している。児童生徒と学校との認識の差も小さい。
- ICTの活用 ～ 小学校、中学校ともに、「取り入れている」と回答した学校が全国平均を大きく上回っている

ウ できないことができるようになったきっかけ（児童生徒質問紙）

		授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	授業中に自分で工夫した	自分に合った場やルールが用意された	先生や友達のまねをした	友達に教えてもらった	授業中に自分の動きを映像で見た	授業外に先生に教えてもらった	授業外に自分で練習した	授業外に本や動画を見た	できるようになったことがない
小5男子	全国	46.0%	35.4%	10.4%	43.1%	48.2%	4.7%	7.1%	25.3%	14.2%	4.2%
	北海道	49.0%	36.0%	10.0%	44.3%	45.0%	5.4%	7.6%	27.6%	14.6%	4.0%
	網走市	62.7%	36.6%	10.4%	50.0%	47.8%	7.5%	8.2%	23.1%	11.2%	1.5%
	H29網走市	54.5%	35.1%	8.4%	48.1%	37.0%	4.5%	6.5%	20.8%	8.4%	3.9%
小5女子	全国	44.0%	33.8%	9.5%	53.2%	64.2%	4.6%	7.1%	34.3%	13.3%	2.3%
	北海道	46.6%	32.6%	9.6%	53.0%	61.4%	5.7%	7.4%	39.0%	13.7%	2.2%
	網走市	56.0%	33.6%	5.2%	59.5%	61.2%	5.2%	9.5%	35.3%	9.5%	1.7%
	H29網走市	51.6%	35.5%	11.3%	51.6%	48.4%	8.1%	8.1%	40.3%	9.7%	4.0%
中2男子	全国	44.2%	40.9%	4.7%	44.3%	50.3%	4.3%	3.0%	10.0%	5.9%	4.6%
	北海道	48.0%	42.6%	4.8%	45.1%	47.7%	7.4%	2.9%	11.5%	6.6%	4.4%
	網走市	46.5%	38.7%	1.4%	38.0%	46.5%	9.2%	4.9%	8.5%	7.7%	8.5%
	H29網走市	57.7%	44.4%	7.0%	44.4%	41.5%	4.9%	12.0%	13.4%	8.5%	7.7%
中2女子	全国	47.4%	34.8%	5.2%	52.9%	68.0%	5.4%	3.0%	13.3%	5.7%	3.2%
	北海道	48.3%	33.3%	5.4%	50.5%	64.1%	8.1%	2.7%	13.9%	5.8%	4.1%
	網走市	49.1%	34.2%	7.9%	45.6%	70.2%	7.0%	0.0%	8.8%	2.6%	0.9%
	H29網走市	44.1%	32.9%	7.9%	44.1%	67.1%	5.9%	3.9%	12.5%	5.9%	8.6%

エ 体育授業で努力を要する児童生徒に対する取組（学校質問紙）

小学校	授業中、コツやポイントを重点的に教える	授業中、児童自ら工夫させる	児童に合った場やルールの提示	児童に合った運動課題の段階的な準備	教員や友達のまねを促す	友達同士で教え合いを促す	授業中に自分の動きを映像で見る	授業外に教える	授業外の自主練習を促す	授業外に本や映像を見られるようにする	特にしていない	努力を要する児童はいない
全国	92.8%	46.5%	80.5%	75.9%	69.1%	85.7%	24.3%	21.5%	27.3%	8.2%	0.1%	0.0%
北海道	95.2%	54.7%	74.5%	83.4%	72.1%	80.5%	30.5%	22.5%	37.5%	8.8%	0.1%	0.2%
網走市	100.0%	66.7%	88.9%	77.8%	100.0%	77.8%	55.6%	33.3%	33.3%	11.1%	0.0%	0.0%
中学校	授業中、コツやポイントを重点的に教える	授業中、生徒自ら工夫させる	生徒に合った場やルールの提示	生徒に合った運動課題の段階的な準備	教員や友達のまねを促す	友達同士で教え合いを促す	授業中に自分の動きを映像で見る	授業外に教える	授業外の自主練習を促す	授業外に本や映像を見られるようにする	特にしていない	努力を要する生徒はいない
全国	88.5%	34.2%	71.2%	69.0%	48.0%	80.8%	27.8%	4.6%	7.0%	2.5%	0.1%	0.1%
北海道	91.2%	42.3%	69.4%	74.4%	56.0%	75.5%	44.0%	6.5%	9.2%	3.4%	0.2%	0.4%
網走市	100.0%	83.3%	83.3%	100.0%	100.0%	100.0%	66.7%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%

■できないことができるようになったきっかけ

児童生徒質問紙では、小学校、中学校ともに、「授業中先生に個別にコツやポイントを教えてもらった」、「先生や友達のまねをした」、「友達に教えてもらった」ことによってできるようになった児童生徒の割合が高い。また、「自分の動きを映像で見た（ICT機器の活用）」と回答する割合が高くなっている。

■体育授業で努力を要する児童生徒に対する取組

小学校、中学校ともに、「授業中にコツやポイントを重点的に教える」「児童生徒自ら工夫させる」「児童生徒に合った場やルールの提示」「教員や友達のまねを促す」「自分の動きを映像で見る」と回答する学校の割合が、全国平均と比較して高く、児童生徒が「できるようになったきっかけ」の回答と同様の傾向を示している。

⑤ 学校の取組（授業以外の取組等）

小学校	体力・運動能力向上の目標設定を行っている	運動・スポーツが苦手な児童向けの取組、性別に応じた取組を行っている	授業以外での体力・運動能力の向上に係る取組を行っている	教員同士での取組、指導方法の工夫・改善についての検討機会	健康三原則の大切さを計画的に伝えている
全国	80.4%	57.8%	87.1%	84.0%	36.9%
北海道	94.7%	78.9%	93.9%	96.0%	55.5%
網走市	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	77.8%

中学校	体力・運動能力向上の目標設定を行っている	運動・スポーツが苦手な生徒向けの取組、性別に応じた取組を行っている	授業以外での体力・運動能力の向上に係る取組を行っている	教員同士での取組、指導方法の工夫・改善についての検討機会	健康三原則の大切さを計画的に伝えている
全国	73.4%	59.4%	47.7%	84.0%	28.8%
北海道	86.4%	73.2%	76.7%	84.3%	34.8%
網走市	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	33.3%

■ 学校における体力・運動能力の向上に係る取組

小学校、中学校ともに、体力・運動能力の向上に係る取組を全国平均より高い割合で推進している。運動が苦手な児童生徒向けの取組や、体育授業以外での体力・運動能力の向上に係る取組（1校1実践の取組等）が、全国平均を大きく上回っている。

⑥ 地域や関係機関、家庭との連携（学校質問紙調査）

小学校	体力向上に係る家庭への説明・呼びかけを行っている	運動やスポーツに関する近隣学校間の連携を行っている	学校外の人材を活用している	前年度、オリンピック・パラリンピック教育に係る取組を行った
全国	60.5%	49.9%	35.1%	55.5%
北海道	92.7%	59.2%	50.1%	67.0%
網走市	100.0%	88.9%	99.9%	100.0%

中学校	体力向上に係る家庭への説明・呼びかけを行っている	運動やスポーツに関する近隣学校間の連携を行っている	学校外の人材を活用している	前年度、オリンピック・パラリンピック教育に係る取組を行った
全国	32.1%	47.1%	24.9%	57.2%
北海道	73.1%	62.5%	51.4%	69.4%
網走市	100.0%	100.0%	66.7%	83.3%

■ 地域や関係機関、家庭との連携

小学校、中学校ともに、家庭や地域、関係機関と連携を図っている割合が高い。網走市学校支援地域本部事業を活用するなど、学校外の人材を活用している割合が全国平均より高い。

3. 調査結果の特徴と改善に向けた取組（学校の取組）

【実技調査の結果から】

- ◎小学校は、男女ともに体力合計点で全国平均を上回った。年度によって差異はあるが、課題が見られた種目の平均値に改善の傾向が見られる。
- ◎中学校は、男女ともに体力合計点で北海道平均を上回った。過半数の種目で、前年度平均を上回っている。
- ◎中学校の総合評価「E」「D」の割合が減少の傾向にある。
- ▲小学校は、「握力」「長座体前屈」「50m走」が他の種目に比べて全国平均を下回る傾向にある。
- ▲中学校の女子は、改善の傾向が見られるが、全種目で全国平均を下回っている。

【児童生徒質問紙調査から】

- ◎小学校、中学校ともに「運動が好き」と回答する割合が全国平均を上回った。
- ◎中学校の「運動部等に入っている」割合が全国平均及び前年度平均を上回った。
- ◎「1週間の総運動時間が1時間未満」の割合が減少（改善）の傾向にある。
- ▲小学校は男女ともに、「土日の運動時間」が全国平均及び前年度平均を下回った。
- ▲運動部等に入部している児童生徒と入部していない児童生徒の運動時間、運動能力の差が大きい。
- ▲小学校、中学校ともに、「テレビやビデオを1日あたり3時間以上視聴している」割合が全国平均より高い傾向にある。

【学校質問紙調査から】

- ◎小・中学校ともに、全国平均より高い割合で調査項目にある体力向上の取組を推進している。
- ◎小・中学校ともに、「ICT機器を体育授業に取り入れている」と回答した学校が全国平均を大きく上回っている。
- ◎小・中学校ともに、地域や関係機関、家庭との連携を図っている割合、外部人材を活用している割合が全国平均より高い。
- ◎「目標が示されている」「振り返る活動を行っている」と回答している児童生徒の割合と、「目標を示している」「振り返る活動を取り入れている」と回答している学校の割合の差が縮小している。

■■■ 改善に向けたポイント ■■■

◆体育・保健体育の授業の充実

- 「授業は楽しい」「授業でできるようになった」が味わえるようにする手立ての工夫
 - ・「授業の課題」「目指したい目標」「取り組む事例」「振り返りの方法」が明確であり、頑張った成果が実感できる授業を展開する。
 - ・タブレットPC、実物投影機等のICT機器を活用し、自分の動きを確認したり、互いに教え合ったりする活動を取り入れる。
 - ・「友達に教えてもらった」「先生や友達のまねをした」ことにより、できるようになった児童生徒が多いことから、友達同士で教え合う、子ども同士や教員が手本を示すなどの場面を授業の中に設定する。
 - ・外部講師（学校支援地域本部事業）や、小学校体育における中学校体育教員の活用など、専門性の高い教員・講師等を活用した授業を行う。

○見通す・振り返る活動の充実

- ・児童生徒が課題意識をもち、教師が提示した課題から個人のめあてを設定することができるよう、前時の学習の成果や課題を振り返る場面を設定する。
- ・児童生徒のめあて達成に向け、練習方法を選択することができるよう、運動の行い方のポイントや練習場所、練習方法を具体的に示す。
- ・児童生徒ができるようになったことや気付いたことなど学習の成果を確かめ、次時のめあてをもつことができるよう、課題と正対して振り返らせる場面を設定する。

○体を動かす時間の確保

- ・体を動かす時間を十分確保するとともに、友達の動きを見て学ぶ時間、友達と話し合う時間を考慮しながら授業を構成する。
- ・「オホーツク運動プログラム」の実践例を参考にするなどして、準備運動の場面など短時間でできる運動を継続して行う。

◆新体カテスト実施の工夫

○記録用紙を工夫する

- ・過去の自己記録と比較して成長が実感できる記録用紙（体力手帳等）を用意する。
- ・「自ら進んでやる」動機づけとし、個人の体力に応じた目標を設定させる。
（種目ごとの記録、点数、前年度の全国平均記録など）

○新体カテストの結果を生かす

- ・新体カテストの実施方法や全国の記録、学校平均などを掲示する。
- ・全国平均と経年で比較し、課題が見られる種目を重点課題として取り組む。

○実施方法を工夫する

- ・上学年が下学年に手本を示す、近隣の学校と合同で実施する、外部人材や保護者が計測に協力するなど、新体カテストの実施方法を工夫する。
- ・正確な計測のため、実施方法について全教職員でマニュアルを確認するとともに、全教職員が計測に携わるなど、全校体制で調査を実施する。

◆運動機会の創出

- 体育的行事や児童会・生徒会行事において、運動が苦手な子も楽しんで参加できる種目を設定し、休み時間や放課後に目標に向かって協力しながら取り組める環境をつくる。
- 学校生活において、児童生徒が気軽に体を動かすことができる場所や物を用意するなど、運動環境を整える。
- 部活動等の成果や活躍を家庭・地域に発信することにより、児童生徒の運動意欲の向上や部活動等への加入促進を図る。

◆家庭や地域との連携

- PTA主催の親子スポーツ大会、親子レクリエーションを開催する。
- 長期休業中に行われるラジオ体操や地域のスポーツイベントへの参加を奨励する。
- 家庭での生活習慣確立のために、家庭学習の習慣化やテレビ・ゲームの時間の見直しなど、「生活リズムチェックシート」の積極的な活用を図る。
- 土曜日に無料で利用できる体育施設（総合体育館、網走市民健康プール、スキー場など）の積極的な利用を呼び掛ける。
- 廊下や体育館の掲示板にスポーツ少年団等の活動や募集案内等を掲示する。

◆1校1実践の取組の充実

○平成30年度1校1実践の取組と成果《 小学校 》

学校名	取組の内容	取組の成果
網走小学校	網走市が推奨するタグラグビーへの取組	<p>○放課後や休日の運動量が少ない児童の体力向上が図られるとともに、運動の楽しさと喜びを実感させることができた。</p> <p>○教育長杯に8チーム60名が参加し、優勝及び準優勝、第3位の成績を収めた。</p> <p>○全国小学生大会北見支部予選に8チーム65名が参加し、2チームがそれぞれ優勝、準優勝の成績を収めた。当該2チームは全道大会に出場し、1チームが優勝、もう1チームも準優勝の成績を収めた。大会規定により優勝した「ノースカムイ」チームが、北海道代表として3年連続全国大会に出場した。</p>
	体育専科による授業改善の取組	<p>○体力・運動能力調査(第5学年)において、男女共に全種目で全国平均を上回るか、ほぼ同様の結果となった。</p> <p>○専科教員を講師とした研修を実施することで、専科を配置していない学年においても授業改善(目標の明確化、運動量、安全の確保)が図られた。</p>
中央小学校	マラソンによる体力向上と精神力の強化	<p>○マラソンは走力・持久力の向上に有効である。</p> <p>・マラソンカードで走った距離を記録し、より多く走った児童の名前を掲示することにより、意欲的に取り組んだ。</p> <p>・マラソンチャレンジカードを作成することで、常に目標を持って努力する気持ちを持続させることができた。</p>
	なわとびによる持久力の維持強化・体力の底上げ	<p>○なわとびは冬季屋内での体力づくりに有効である。</p> <p>・マラソンの取組を参考に、なわとびチャレンジカードを作成・活用し、継続的に体力向上に取り組ませることができた。</p> <p>・個人目標を設定させ、目標を持たせて取り組ませることで、児童は意欲的になわとびの練習に励んだ。</p>
西小学校	<p>日常の取り組み</p> <p>①徒歩での登下校</p> <p>②業間体育</p> <p>③休み時間・外遊びの奨励</p>	<p>①基礎的な体力を付けるために、事情のない限りは、徒歩での通学を奨励。</p> <p>②前期・後期に分け、持久走となわとびなどの全身運動に取り組んでいる。持久走での取り組みの最後には、校内持久走記録会を行い、全員に完走証を準備し、個々の取り組みに成果や充実感を実感できるようにした。なわとびでは、なわとびカードを使用し、連続跳びや検定カードで取り組んだ。カードを活用することで、運動に対する関心が高まり、熱心に取り組む姿がみられた。</p> <p>③休み時間等は、教師も一緒になって遊ぶ姿がみられる。</p>
	<p>他の教科との連携</p> <p>①児童会主催のスポーツ集会</p> <p>②クラブ活動</p>	<p>①縦割り班対抗での運動を計画した。児童が主体となって集会を開催、実施することで楽しみながら体を動かそうとする意欲が高まった。</p> <p>②屋外スポーツクラブ(サッカー、ベースボール型ゲーム、など)バドミントンクラブの設定</p>
	<p>教科体育での取り組み</p> <p>①外部講師の要請</p> <p>②体育備品の交流</p>	<p>①外部の講師の指導により、タグラグビーやスキースケートで子どもたちの技能の向上を図っている。</p> <p>②新しく入った備品について全職員と共通理解し、どのようにつかうことができるか情報交換できるようにしている。</p>
	<p>他の教科との連携</p> <p>①給食指導(食育)</p>	<p>①健康を維持するために、バランスのよい食事をはじめとする規則正しい食生活について指導している。</p>

学校名	取組の内容	取組の成果
呼人小学校	徒歩通学	○校区が広く、移動手段を日常的に自家用車に依存しているため、都市部に比べ、歩く機会が少ない現状にあったが、「徒歩通学」の取組により、90%の児童が徒歩通学(自転車通学)をしており、1日あたり15分程度の運動量を確保することができた。
	部活動への体験入部	○高学年を対象に、放課後、週3回、中学校の部活動(バスケットボールおよびバドミントン)に参加し、体力の向上を図っている。
	上手に身体を使いこなすための基礎的な運動を指導過程に位置づける。	○授業の中で、小中学生が共通して、短時間で継続してできるものを行うことで、子どもたちが見通しをもって楽しみながら運動に取り組むことができた。 ○具体的な実践事例は以下の通り。 ・水泳授業での「水中じゃんけん」「水中ロケット」(全学年) ・球技での「キャリオカステップ(腰のひねり)」(小6)
	紙飛行機大会の実施	○前年度の新体力テストの結果では、全学年ともに「投げる」運動(ソフトボール投げ)に課題が見られた。そのため、投げる動作を楽しみながら会得するため、統一した紙飛行機の飛行距離を競う大会を3回設定した。その結果、改善が見られ、今年度の新体力テストの結果も向上した。
南小学校	継続した「なわとび運動」の推進 ◆なわとび …毎授業5分間 ◆なわとびデー …週1回業間 ◆なわとび認定月間の設定	○なわとび運動は、運動強度の高い全身運動であり、体幹や持久力を高めるのに適している。天候に左右されず、個人や集団など多様な人数で跳べるほか、様々な技があり自分に合った運動ができる。教え合いや励まし合い、息を合わせるといった他とかかわり合って学ぶことができる。 ○連続して跳べる回数や時間、跳べるようになった技の獲得など進歩を実感させ、子ども自ら自己評価する機会を設定することで、体力向上の意欲を高めることができている。
	授業改善(柔軟性や走力を高める運動を指導課程に位置付ける)	○体ほぐしの運動を単元で学習する運動の前に行う、または準備体操に組み入れる。 ○前傾姿勢で走る、腕を大きく振る、力を抜いて走る動作を意識させる。
潮見小学校	児童会による体力向上運動	○児童会体育委員会で企画・運営することにより、全校児童が「ドッジボール・ドッジビー大会」「長縄(8の字跳び)大会」「なわとび大会」等に主体的に取り組み、児童の運動に対する参加意欲が向上した。
	夏季休業中の体力向上	○学習サポートの一環で土日は体づくりとして「短なわ」と「タグラグビー」を行っている。 短なわの結果は「どさん子元気アップチャレンジ」に登録し、児童のさらなる意欲向上につなげている。
	登下校を利用した体力向上	○徒歩通学の推奨により、短時間ではあるが継続的に運動量を確保することができた。
東小学校	短なわとび	○学校で設定している短なわとび記録会に向けて、体育の授業の最初になわとびを取り入れるなど、年間を通した取組を継続することができている。 ○全校児童が一堂に会して大会を行う事で、体力向上に向けた学校全体の機運が高まった。結果は「どさん子元気アップチャレンジ」に登録している。
	全校体育(朝の運動)	○毎週金曜日の朝の時間を全校体育と位置づけていることで、全校児童で運動に親しむ機会となっている。 ○新体力テストや長短距離走等の要素を意図的に取り入れることにより、行事等に関連した体力の向上に努めた。

学校名	取組の内容	取組の成果
白鳥台小学校	柔軟性及び持久力を育成する 体育科の授業改善	○体育科の指導過程に、柔軟性を高める運動や、長い距離を走る運動を学年に応じて位置付け、年間を通して継続した。その結果、新体力テストにおける長座体前屈、20mシャトルランの数値が全般的に向上した。 ○新体力テストにおいて、今年度課題の見られた50m走の記録向上に向けて、短距離走の指導方法を工夫していく。
	児童会体育専門委員会による 体力向上の取組	○児童会体育専門委員会が、休み時間等を活用して鬼ごっこなどの全校遊びを積極的に実施したことで、運動量を確保している。
	全校マラソン・全校スケートの 取組	○9月にマラソン、1～2月にスケートの取組を行っている。休み時間に全校児童がグラウンドで、個人目標達成に向けた運動を行っている。筋力及び持久力の向上や運動量の確保につながっている。
西が丘小学校	体力アップコーナーの設置 校内に体力テスト種目に挑 戦できるコーナーを設置し、 休み時間等に取り組む	○体力テストに向け、各種目のやり方に慣れると共に、体力テスト後も、自己記録更新に向け児童が取り組む姿が見られる。体力テストにおける反復横跳びの平均値が向上している。
	マラソン記録カード マラソン記録カードを活用 し、個人目標のもと日常的 にマラソンに取り組む	○マラソン大会後も11月まで個々の記録に挑戦し、持久力の向上につながっている。
	スポーツ DAY 月に1回程度、通年の取組み として、全校参加型の運動の機 会をつくる。	○持久走、短縄、長縄などに取り組む。全ての児童への運動の機会の提供になっているのと同時に、体育科指導計画や行事との関連を図り、相乗効果を上げている。
	タグラグビーへの取組	○放課後や休日の運動量が少ない児童の体力向上が図られるとともに、運動の楽しさと喜びを実感させることができた。 ○教育長杯に2チームが参加し、1チームが3位の成績を収めた。 ○全国小学生大会北見支部予選に2チームが参加し、1チームが4位の成績を収めた。
	長なわチャレンジ 通年で、定期的に全校縦割り班 で長縄8の字跳びに取り組む。 2月の毎週金曜日をチャレンジ タイムとし全校合計記録及び各 班の記録に挑戦する。	○冬季の体力づくりとして、週に一回程度どの子も必ず体を動かす習慣ができてきた。チャレンジの日以外でもホール等になわとびに取り組む児童が増えた。

○平成30年度1校1実践の取組と成果《 中学校 》

学校名	取組の内容	取組の成果
第一中学校	昼休みの体育館使用の奨励と グラウンド開放	○昼休みの運動については、全校生徒が積極的に取り組めた。
	球技大会を企画し、全校生徒 で取り組むことができる行事を 設定する。	○球技大会を生徒会で企画し、全学級で取り組んだ。
	体育の授業開始時に、5分間 走を取り入れ、毎時間取り組 む。	○グラウンド・体育館ともに授業開始時に5分間走を取り入れ、持久力向上に取り組んだ。
第二中学校	徒歩通学、自転車登校の励行	○徒歩通学率が男女ともに向上し、持久力が大きく向上した。女子は握力を除くすべての項目で大きく改善が見られた。

学校名	取組の内容	取組の成果
第三中学校	授業の始めに体づくり運動またはサーキットトレーニングの実施	○体力向上と俊敏性や敏捷性を養う一助となった。
	長距離走記録会の実施	○持久力向上につながった。
第四中学校	授業で種目練習以外に体力アップにつながる運動を入れる 持久走(部活動) 歩くスキーを実施 常任委員会の健康企画	○筋力・瞬発力・持久力の向上が見られた。 ○運動に向けての意識向上が見られた。
第五中学校	生徒会生活委員会の企画による昼休みの運動・遊びの活動を継続	○本活動を、生徒自ら「体力向上・運動習慣の定着」のためという認識で行っているため、普段の生活の中で体を動かすことへの意識が深められている。 ○生徒数は少ないが、ハンドボール投げで全学年男女とも全国平均を上回った。
	生徒会の企画による球技大会の実施	○本活動を生徒自ら企画実施し、運動への意欲向上が図られた。
呼人中学校	徒歩通学	○校区が広く、移動手段を日常的に自家用車に依存しているため、都市部に比べ、歩く機会が少ない現状にあったが、「徒歩通学」の取組により、85%の生徒が徒歩通学(自転車通学)をしており、1日あたり15分程度の運動量を確保することができた。
	授業改善の取組	○ICT機器の積極的活用により、体の動かし方や運動の仕方を理解させる指導を充実させ、運動に対する意欲や能力を高めることができた。また、「見通す」・「振り返る」学習活動を位置付け、個人目標の設定と個人内評価を行うことで体力向上に対する意識を高めることができた。
	空手道の授業	○中3保健体育科で実施。3年間で柔道(中1・2)と空手道の2つの武道を履修する。技を高め競い合うとともに、伝統的な行動の仕方を大切にしたり、自己の責任を果たそうとしたりする心を培う。また、個々の違いに応じた課題や挑戦を大切にするなど、健康・安全を高めることができた。
	上手に身体を使いこなすための基礎的な運動を指導過程に位置づける。	○授業の中で、小中学生が共通して、短時間で継続してできるものを行うことで、子どもたちが見通しをもって楽しみながら運動に取り組むことができた。 ○具体的な実践事例は以下の通り。 ・水泳授業での「水中じゃんけん」「水中ロケット(蹴伸び)」(全学年) ・球技での「キャリオカステップ(腰のひねり)」(全学年)
	紙飛行機大会の実施	○前年度の新体力テストの結果では、全学年ともに「投げる」運動(ソフトボール投げ)に課題が見られた。そのため、投げる動作を楽しみながら会得するため、統一した紙飛行機の飛行距離を競う大会を3回設定した。その結果、改善が見られ、今年度の新体力テストの結果も向上した。

4. 網走市における児童生徒の体力向上に向けた取組

- (1) 心身ともに健康な子どもを育成するために、保護者、地域とともに、「早寝・早起き・朝ごはん」など望ましい生活習慣の定着、運動に慣れ親しむ機会を作るなど、体力向上の取組を推進します。
- (2) 運動が苦手な児童でも気軽に始められるタグラグビーを小学校の教育課程に位置付けるとともに、スポーツ合宿の団体によるタグラグビー教室や教育長杯タグラグビー大会を開催します。
- (3) オホーツク網走マラソンなど、各種スポーツ大会への参加促進を図ります。また、スキーやスケート、歩くスキーなど冬季スポーツへの取組を奨励します。
- (4) 1週間の総運動時間を増やすために、徒歩通学の奨励、1校1実践の取組の充実、スポーツ少年団や部活動等への加入促進を図ります。
- (5) 体育・保健体育の授業の充実を図るため、教員を対象とした、体力向上・体育授業改善研修会を開催します。
- (6) 体育・保健体育の授業において、子どもにわかりやすく伝えるためのICT機器の活用をより一層促進します。
- (7) 日本体育大学と連携し、小学校の体育授業における大学教員による授業や、教員向け研修を行い、体育指導の充実をサポートします。