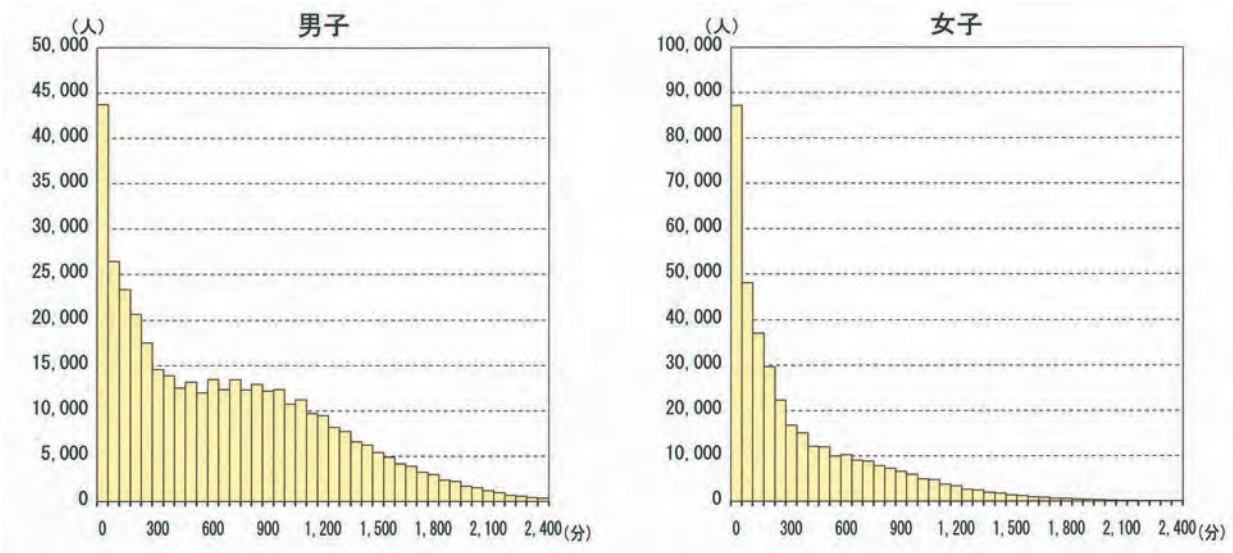


### Ⅲ. 調査結果の特徴

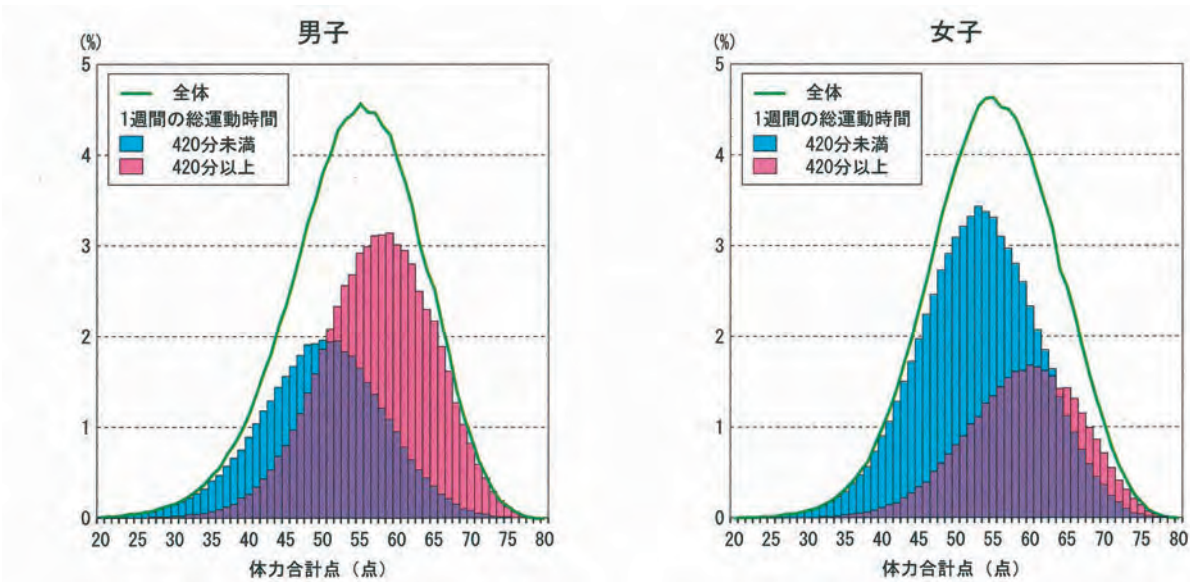
## (1) 児童の状況

運動時間の二極化は明らかにならなかったが、運動時間による体力差は明らかになった。  
 なお、女子において、運動をほとんどしない児童が多数いることがわかった。

### 1週間の総運動時間の分布



### 運動時間と体力合計点



※一週間の総運動時間の算出方法

- ①平日の時間帯別運動時間を合計
- ②1週間の運動日数 (1=4日) (2=1.5日) (3=0.5日) (4=0.1日) と換算
- ③平日の総運動時間を、1週間の運動日数×平日の運動時間
- ④土・日それぞれの運動日数 (1=1日) (2=0.5日) (3=0.25日) を1週間あたりに換算
- ⑤土日それぞれの運動時間を 換算値×時間で算出
- ⑥平日の総運動時間と土曜日、日曜日の運動時間を合計

## (2) 児童の体力向上に向けて

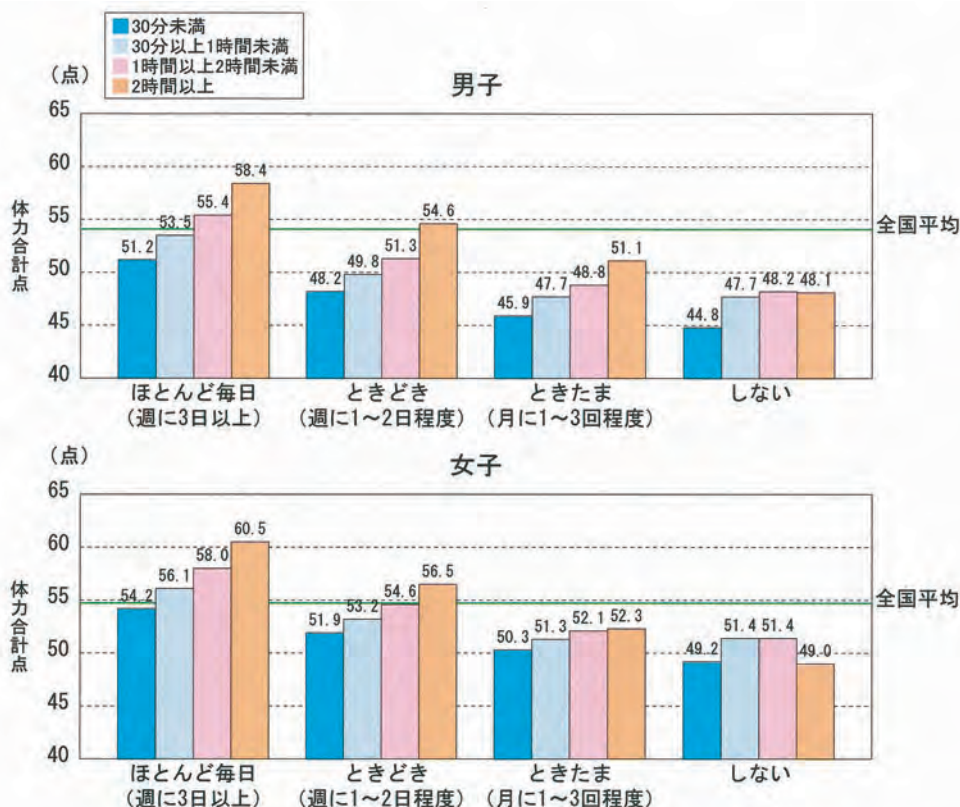
### ①運動習慣・生活習慣と体力の関連

#### ○運動時間・運動頻度と体力の関連

男女とも、「運動・スポーツをほとんど毎日（週3日以上）する」集団とそれ以外の集団では、体力合計点に差がみられた。とりわけ、1日の運動時間をみると、運動を2時間以上実施すると体力合計点が高く、30分未満であると低い傾向がみられた。

このことから、体育の授業に加え毎日少なくとも1時間以上運動やスポーツをすることが体力向上に効果的であると考えられる。

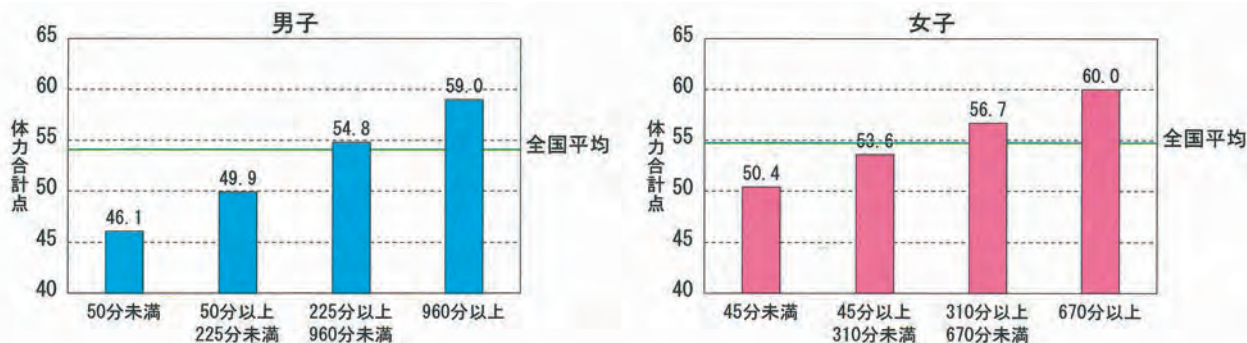
1日の運動時間



#### ○運動時間と体力の関連

男女とも、体力合計点と1週間の総運動時間に相関がみられ、運動時間が長くなるほど集団の体力合計点が高くなる傾向がみられた。また、1週間の総運動時間をみると、右記の時間のところで、その時間運動している集団と、それ未満の集団の体力合計点に顕著な差がみられた。

男子		女子	
1週間の総運動時間 (分)	体力合計点	1週間の総運動時間 (分)	体力合計点
50未満	46.1	45未満	50.4
50~225	49.9	45~310	53.6
225~960	54.8	310~670	56.7
960以上	59.0	670以上	60.0



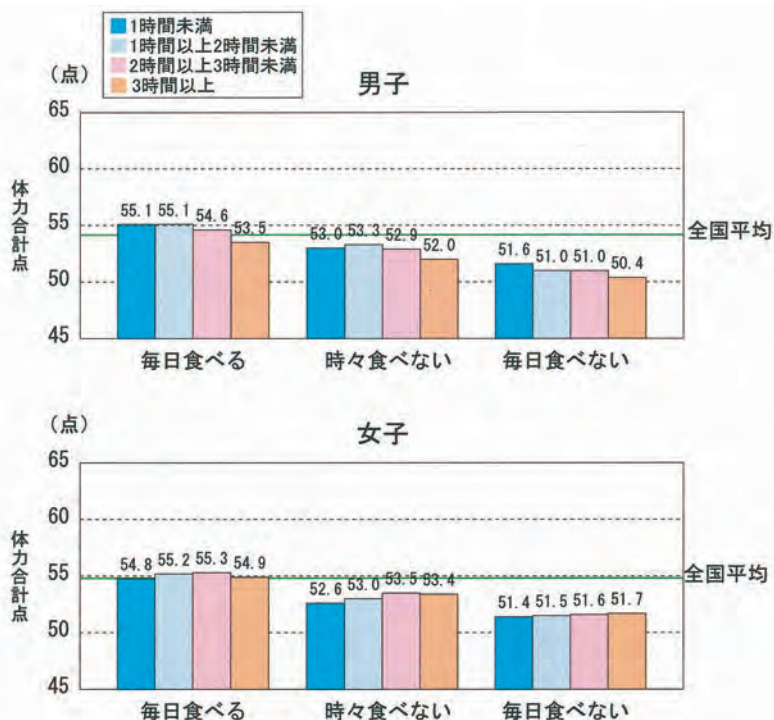
○生活習慣と体力の関連

男女とも、体力合計点と朝食の摂取状況に相関がみられ、毎日食べる集団は、それ以外の集団より体力合計点が高い傾向がみられた。

さらに、男子では、テレビ（テレビゲームを含む）視聴時間が体力合計点と関連しており、同じ朝食摂取状況の集団でみると、テレビ（テレビゲームを含む）視聴時間が長くなると、体力合計点が低くなる傾向がみられた。

一方、女子では、テレビ（テレビゲームを含む）視聴時間と体力合計点との相関はあまりみられなかった。

1日のテレビの視聴時間

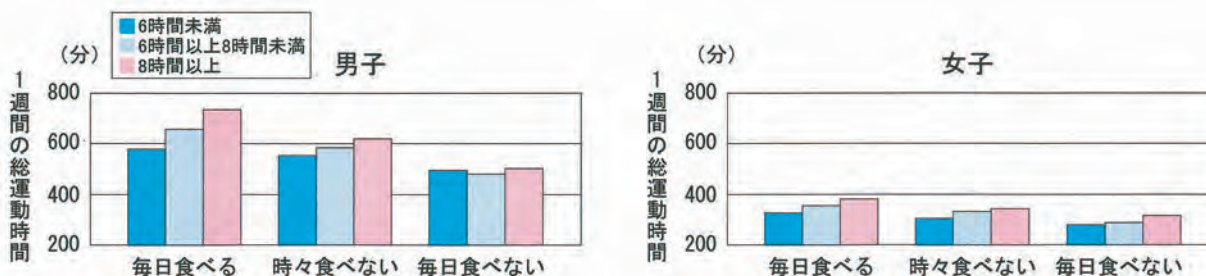


②運動習慣と生活習慣との関連

男女とも、朝食の摂取状況と運動時間には相関がみられ、朝食を毎日食べない集団は、1日の睡眠時間にかかわらず、運動時間が短い傾向がみられた。運動習慣向上のためには、朝食の摂取状況が重要な要因をしめている。

さらに、同じ朝食摂取状況の集団でみると、小学生では1日の睡眠が8時間以上であると、運動時間が長くなる傾向がみられた。

1日の睡眠時間





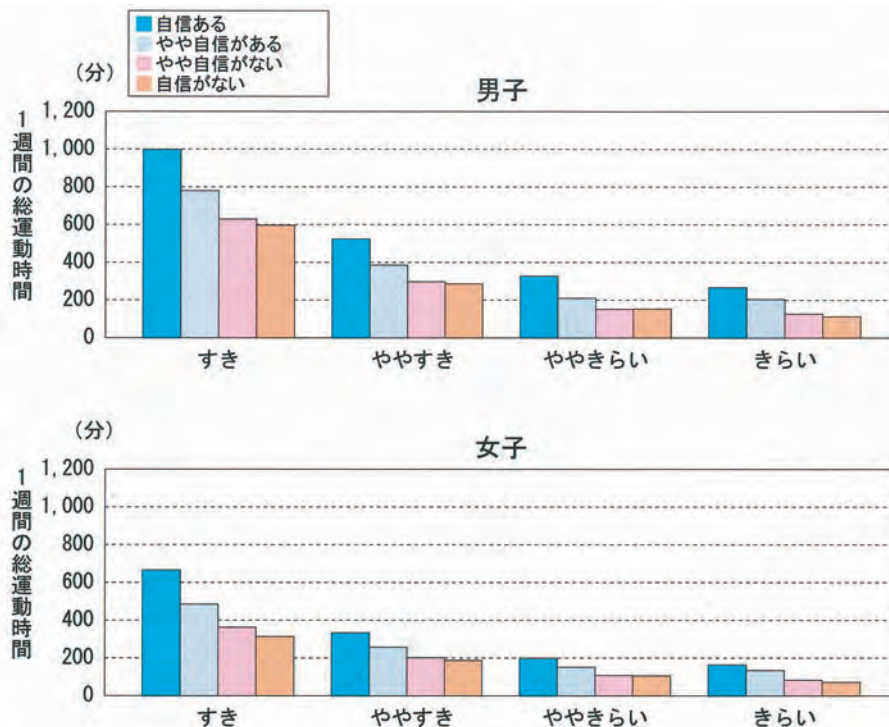
### ③運動習慣と運動嗜好の関連

男女とも、運動時間と運動嗜好（「好き」「きれい」）との間には相関がみられ、運動が好きな集団は1週間の総運動時間が長い傾向がみられた。

さらに、運動嗜好が同一の集団でみると、体力に自信があるほど運動時間が長い傾向がみられた。

小学生男子をみると、「運動がすきで体力に自信がある」集団の1週間の総運動時間の平均は約1,000分であり、「運動がきれいで体力に自信がない」集団の1週間の総運動時間の平均である約100分の10倍であった。

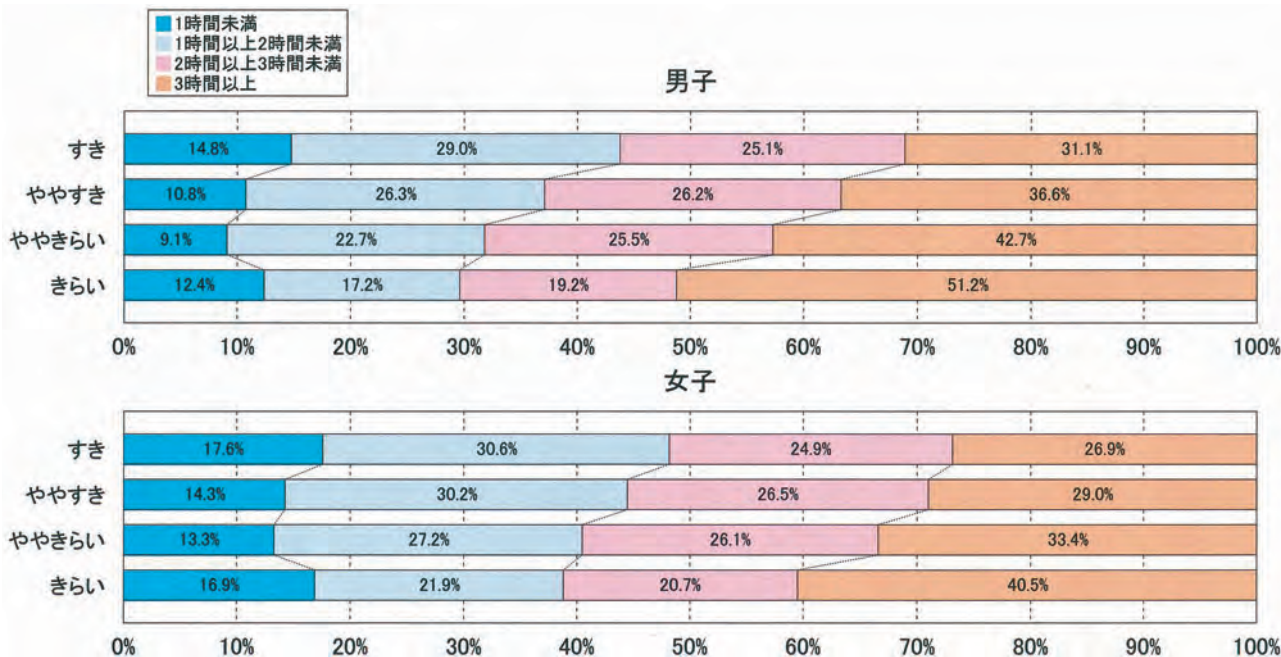
#### 体力に自信ありなし



### ④生活習慣と運動嗜好の関連

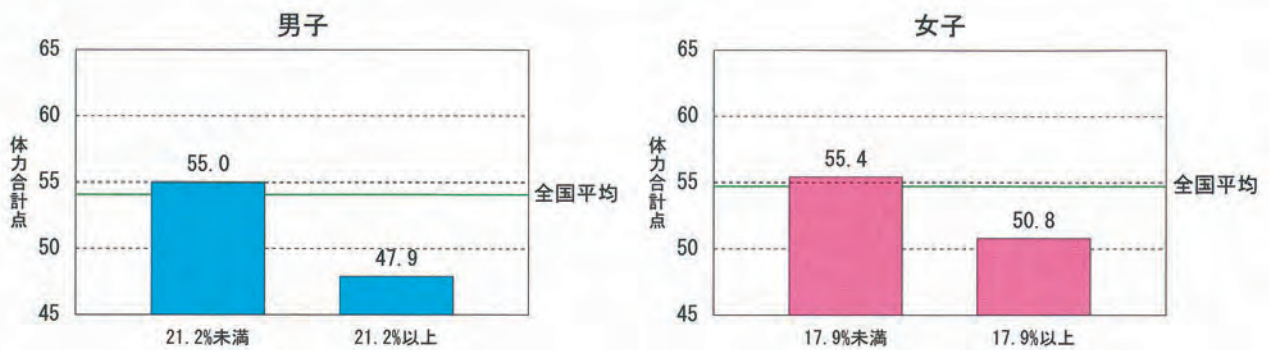
運動嗜好とテレビ（テレビゲームを含む）の視聴時間には相関がみられ、運動がすきになるほど1日のテレビ（テレビゲームを含む）視聴時間が短くなる傾向がみられた。

#### 1日のテレビの視聴時間



## ⑤肥満と体力の関連

男女とも、体力合計点と肥満度に相関がみられた。  
 肥満度が男子では21.2%、女子では17.9%以上になると、体力合計点に明らかな差がみられた。瘦身の集団については相関がみられなかった。



## ⑥運動習慣・生活習慣と肥満の関連

○朝食摂取状況及び運動実施頻度と肥満度の関連  
 男女とも、朝食摂取状況と肥満度に相関がみられ、朝食を毎日食べる集団は、それ以外の集団と比較して肥満度が低い傾向がみられた。  
 さらに、運動実施頻度と肥満度にも相関がみられ、ほとんど毎日運動を実施している集団は、それ以外の集団と比較して肥満度が低い傾向がみられた。

運動実施頻度 (日数)



○朝食の摂取状況及び1日の睡眠時間と肥満度の関連  
 男女とも、1日の睡眠時間と肥満度に相関がみられた。特に、1日の睡眠時間が6時間未満になると、肥満度が高くなる傾向がみられた。  
 さらに、睡眠時間と朝食の摂取状況とは相乗的な関係があり、両者が良好であると肥満度は低い、朝食を食べない、もしくは睡眠時間が6時間未満になると肥満度が高くなる傾向がみられた。

1日の睡眠時間



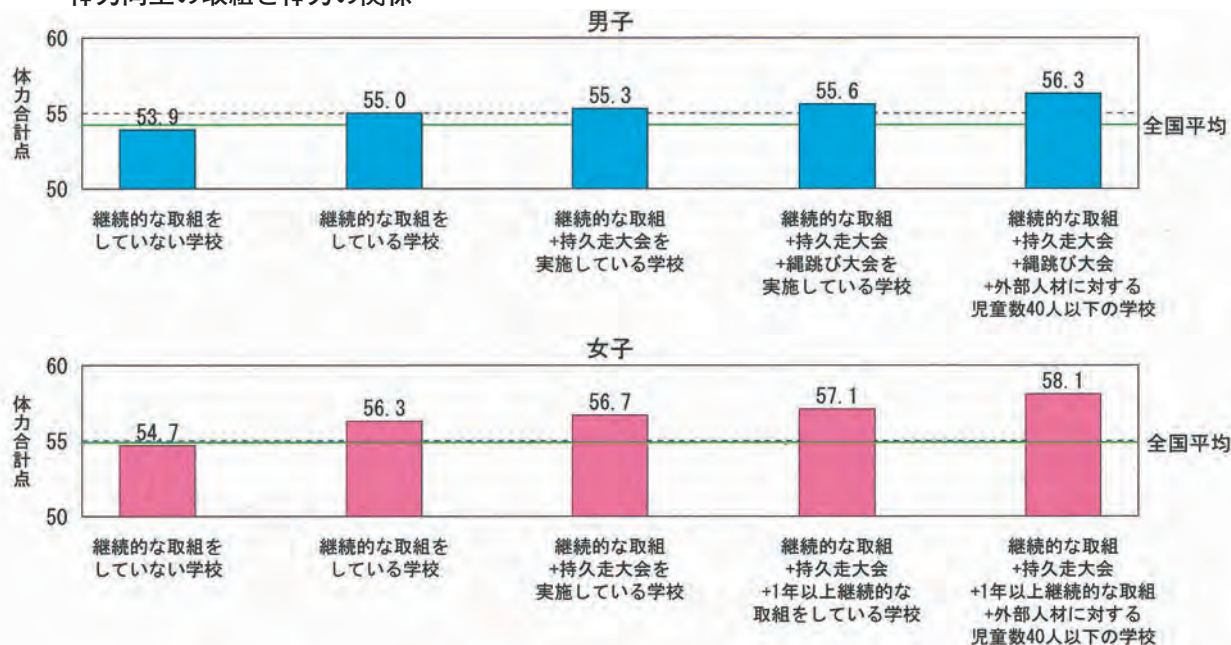


### (3) 学校全体の体力向上に向けて

#### ①学校の継続的取組の体力向上効果

学校の継続的な取組は男女とも、共通した体力向上要因である。  
 継続的な取組をしている学校の体力合計点と、継続的な取組をしていない学校の体力合計点を比較すると、継続的な取組をしている学校の体力合計点が高い傾向がみられた。  
 継続的な取組を実施し、かつ持久走大会や縄跳び大会などの体育的行事を実施、かつ、外部人材活用を実践している学校の体力合計点は高い傾向にあった。

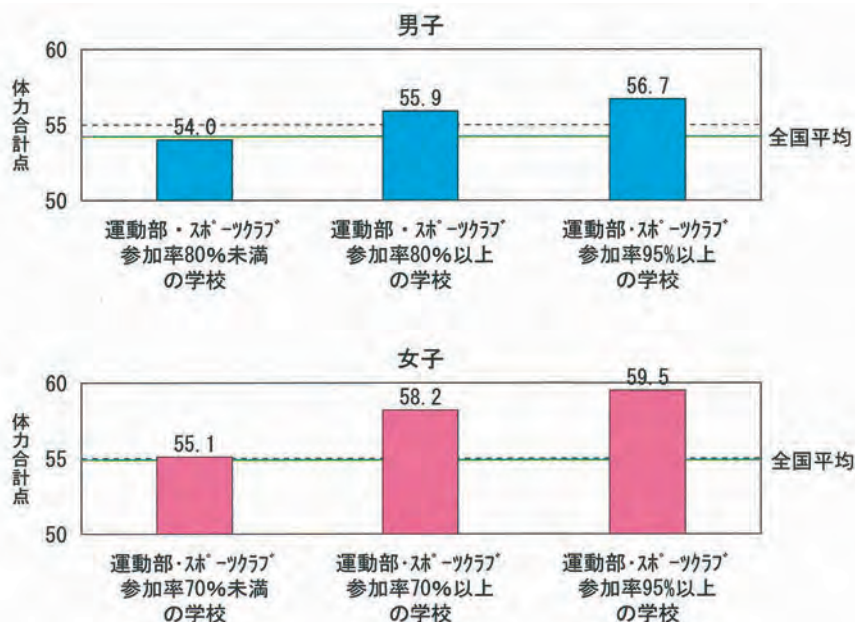
体力向上の取組と体力の関係



#### ②運動部やスポーツクラブへの参加の体力向上効果

運動部やスポーツクラブへの参加率は重要な体力向上要因である。  
 学校全体でみると、運動部やスポーツクラブへの参加率が男子では80%以上、女子では70%以上になると、それ未満の学校と比較して体力合計点が顕著に高くなる傾向がみられた。さらに95%以上に増加させることにより、体力合計点が一層高くなる傾向がみられた。  
 (小学生の運動部やスポーツクラブの参加率は、男子72.7%、女子50.4%であった。)

運動部・スポーツクラブ参加率と体力の関係



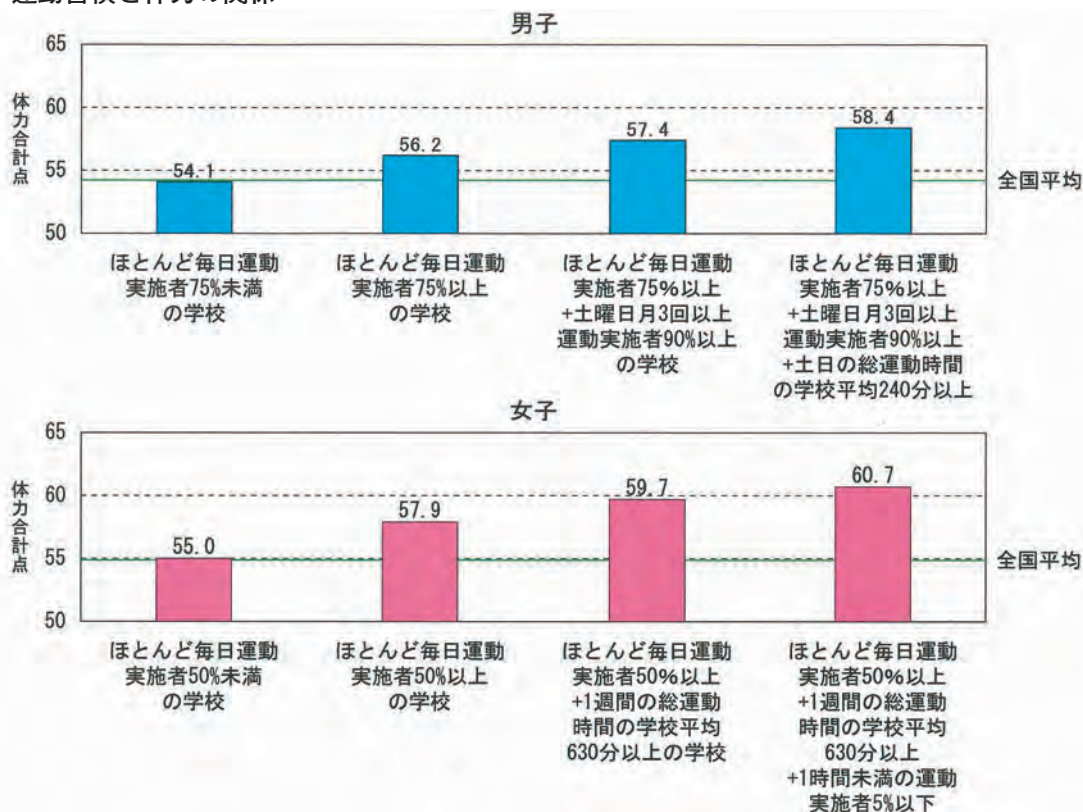
### ③運動習慣の体力向上効果

「ほとんど毎日（週3日以上）運動・スポーツを実施している」ことは、極めて重要な体力向上要因である。

学校における「ほとんど毎日（週3日以上）運動・スポーツを実施している」児童の割合が、男子では75%以上、女子では50%以上になると、それ未満の学校と比較して体力合計点が顕著に高くなる傾向がみられた。

さらに体力合計点の高し、小学校では、土日の運動・スポーツ実施者率が高く、実施時間が長い傾向がみられた。

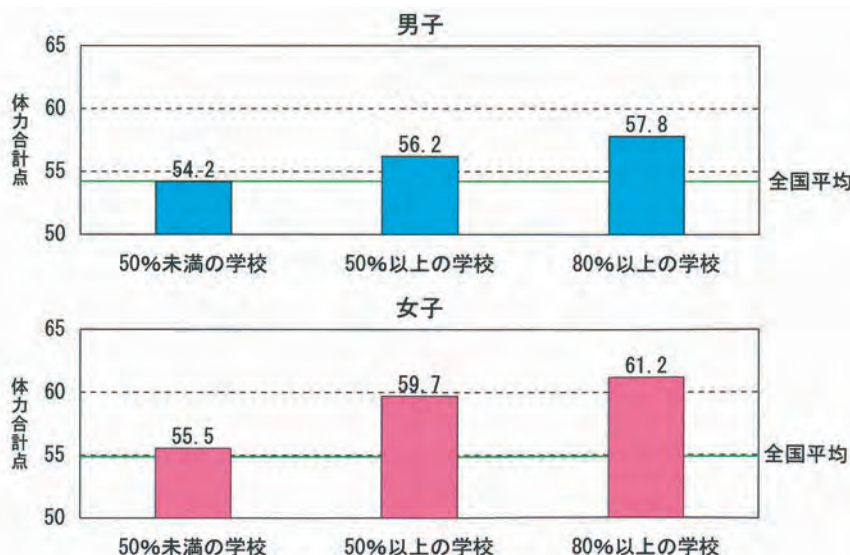
運動習慣と体力の関係



男女とも、「週3日以上かつ1日2時間以上運動・スポーツを実施する」児童の割合が学校全体の50%以上になると、それ未満の学校と比較して、体力合計点が顕著に高くなる傾向がみられた。80%以上を達成している学校ではさらに体力水準が高い傾向がみられた。

※「週3日以上かつ1日2時間以上運動・スポーツを実施している」集団とそうでない集団では、体力合計点に男女とも6.7点の差がみられた。

週3日以上かつ1日2時間以上運動・スポーツを実施する児童の割合と体力の関係

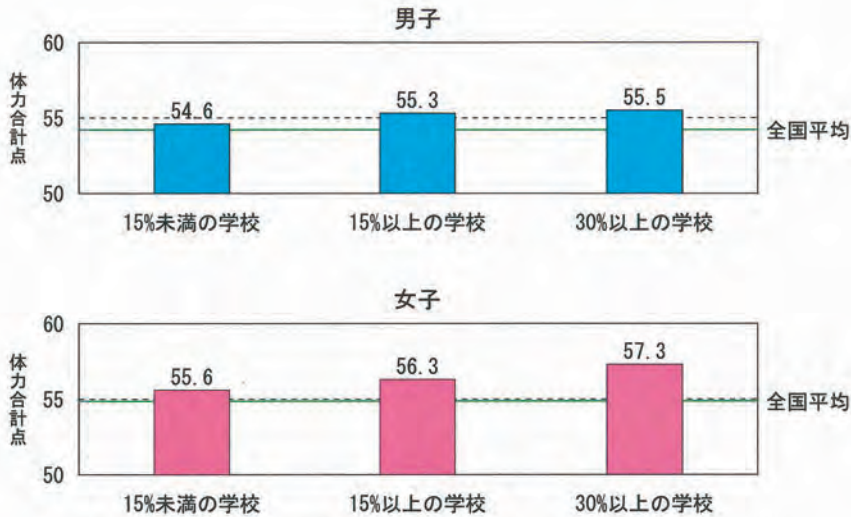




④生活習慣の体力向上及び抑制効果

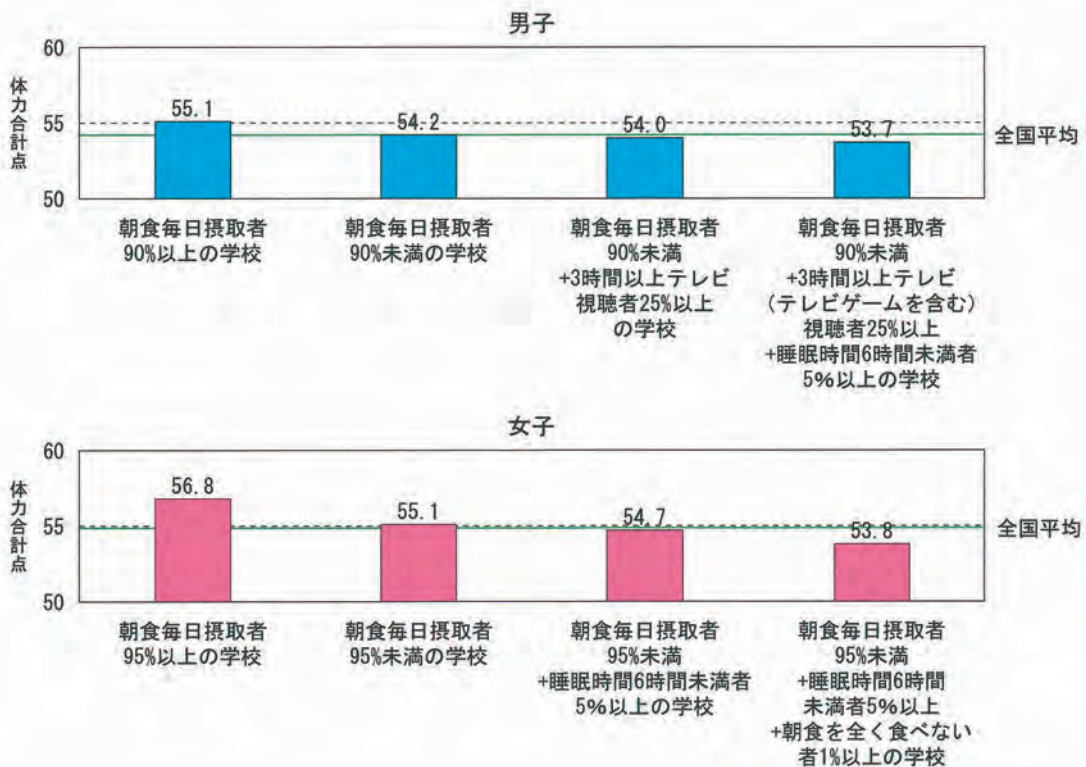
男女とも、学校における「朝食を毎日食べる、かつ1日の睡眠8時間以上、かつ1日のテレビ（テレビゲームを含む）視聴時間1時間未満」を実践している児童の割合が学校全体の15%以上になると、それ未満の学校と比較して体力合計点が顕著に高くなる傾向がみられた。

「朝食を毎日食べる、かつ1日睡眠8時間以上、かつ1日のテレビ（テレビゲームを含む）視聴時間1時間未満」の児童の割合と体力の関係



「毎日の朝食の欠食、短い睡眠時間、長いテレビ（テレビゲームを含む）視聴」といった生活習慣は、体力向上を抑制する要因となる。毎日朝食を摂取する児童の割合が男子90%未満、女子95%未満になると、その以上の学校と比較して、体力合計点が顕著に低くなる傾向がみられた。さらに男子では、3時間以上のテレビ（テレビゲームを含む）視聴の児童の割合が25%以上、かつ、睡眠6時間未満者率5%以上である条件が加わると、一層体力合計点は低くなる。

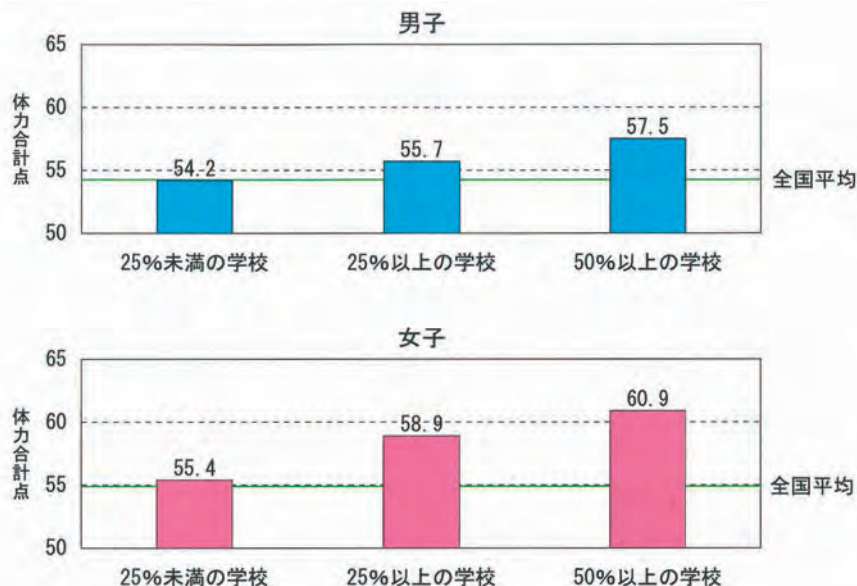
生活習慣と体力の関係



### ⑤運動習慣と生活習慣の体力向上効果

男女とも、「週3日以上、かつ1日2時間以上の運動・スポーツ実施、かつ朝食を毎日食べる、かつ1日の睡眠8時間以上」を実践する児童の割合が25%以上になると、それ未満の学校と比較して体力合計点が顕著に高くなる傾向がみられた。男女とも、50%以上の学校ではさらに高い体力水準となる傾向がみられた。

「週3日以上、かつ1日2時間以上の運動・スポーツ実施、かつ朝食を毎日食べる、かつ1日の睡眠8時間以上」の児童の割合と体力の関係



### ⑥学校の運動場環境の体力向上効果

学校の運動場の広さと天然芝は、体力向上要因である。屋外運動場の直線距離が男子では50m以上、女子では100m以上になると、それ未満の学校と比較して、体力合計点が顕著に高くなる傾向がみられた。加えて、屋外運動場が天然芝になると、一層体力合計点が高くなる傾向がみられた。

学校運動環境と体力の関係

