

3. 平成 25 年度生坂中学校調査報告

岩間英明

(1) 第 1 回体力調査

平成 25 年度は 2 回の体力調査を実施した。第 1 回は平成 25 年 4 月 23 日に松本大学において計測した。計測内容は文部科学省が実施している「体力・運動能力調査」の 8 種目に、最大酸素摂取量 (VO₂MAX) および脚筋力 (屈伸・伸展) の 3 種目を加えた 11 種目とした。測定結果は図 1 の通りである。

1 年生の 4 月測定であるため、測定時期の違う他のデータと単純比較はできないが、前年度の 1 年生 (現 2 年生) の結果と比べると、全体的にやや低い結果となった (図 1)。

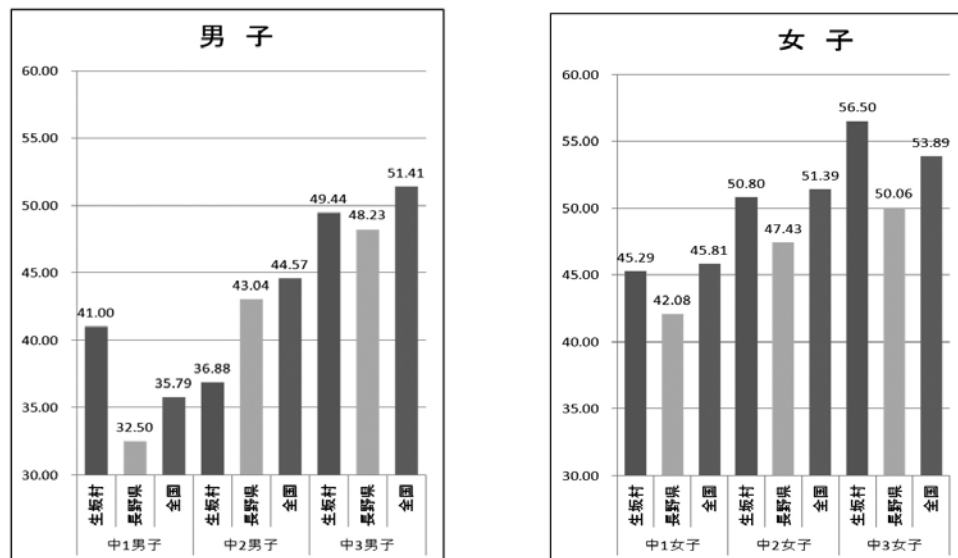


図 1. 平成 24 年度 (現 2 年生) の体力・運動能力調査結果

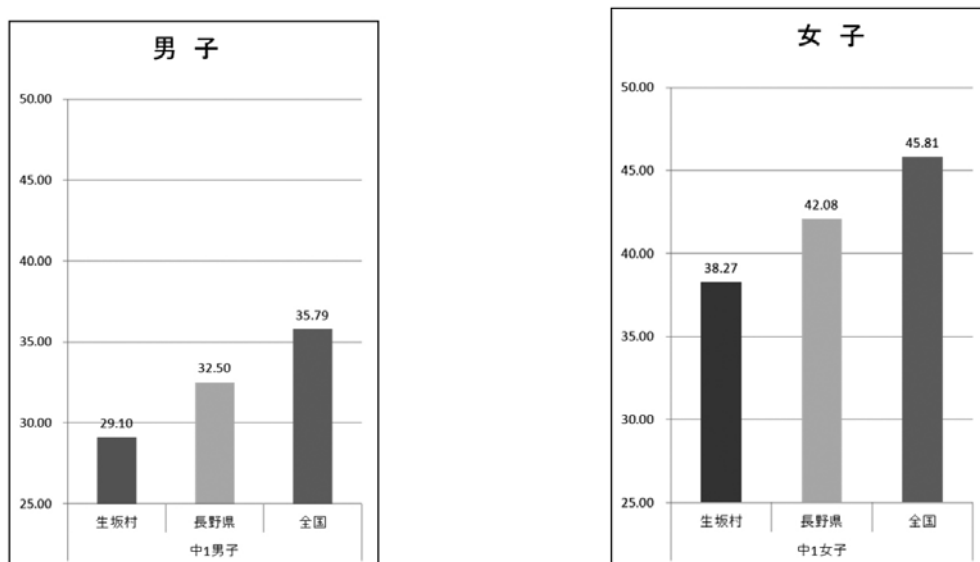


図 2. 平成 25 年度 (現 1 年生) の体力・運動能力調査結果

また、全国・長野県の平均と比較しも、1 年生の体力・運動能力は決して高いとは言えない。

(2) 第2回体力調査結果（第1回体力調査との比較）

第2回体力調査は1月に生坂中学校で実施した。各測定項目の4月の平均値を100としてその変化の状況を示したものが（図3）である。

各項目を総じてみれば

◇男女ともほぼ順調な伸びが見られると言える。

しかし、各項目の測定主眼を踏まえながら精査してみると、

◇男子は「反復横跳び」「立ち幅跳び」といった敏捷性・筋パワー（力×スピード）の動きづくりが必要である。

◇女子の「上体起こし」が伸びている一方で「握力」が低下している。どちらも、筋力に関わる測定項目であることを考えると、測定の仕方や取り組み方に問題がある可能性がある。

といったことが言える。

また、総合評価の結果の比較では（図4）、

◇男子は「B」「C」評価は25.0%から77.8%と2.5倍の伸びを示し、併せて「D」評価も75.0%から22.2%に減少している。

◇女子は「D」評価が無くなり、全員が「B」「C」評価となっただけでなく、「C」が「D」と、総合評価が一段階向上した生徒が多い。

といった状況で、全体的には概ね順調な向上を示していると言えよう。

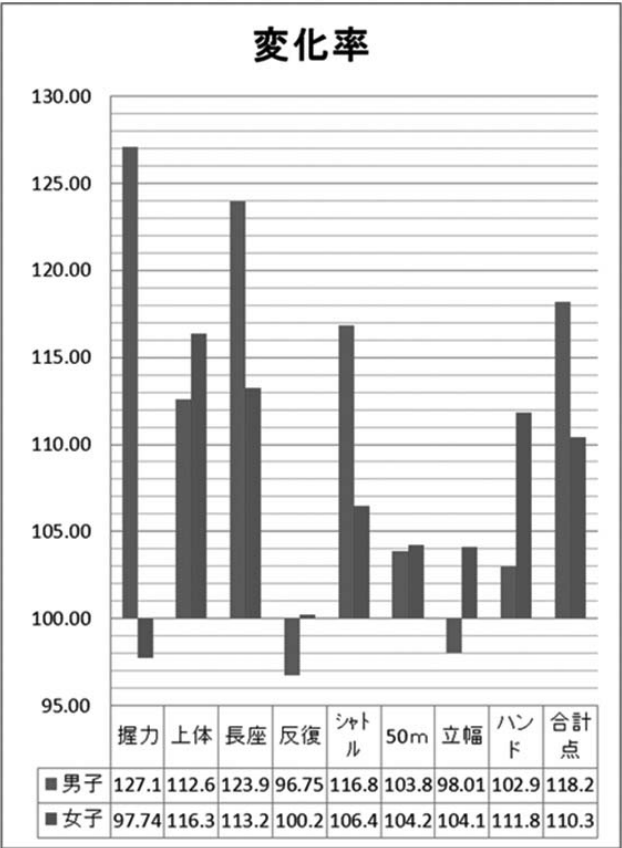


図3. 4月と1月の項目別結果の比較

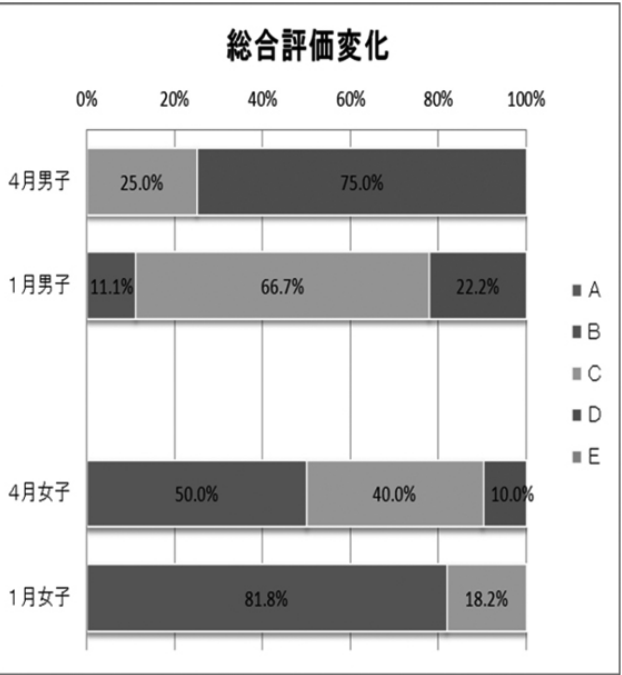


図4. 4月と1月の総合評価の比較

一方、全国平均 100 として、生坂中学校の 1 月の測定結果を比較してみると (図 5)、

- ◇男女とも「上体起こし」を除いて、全国平均と同じか、やや低い。特に女子はもう少し頑張りたい。
- ◇男女とも「ハンドボール投げ」が低いが、同じ筋パワー系の「立ち幅跳び」がそれほど低くないことを考えると、投運動そのものの経験 (スキル) 不足が考えられる。
- ◇「反復横跳び」は敏捷性に関係することから、素早い動きづくりを行うことが改善につながる。
- ◇女子の全身持久力の低さは、運動意欲が関係している可能性も否定できない。

といったことが言え、4 月以降生徒一人一人は順調に伸びており、4 月ほどの差は見られないが、全国レベルにはまだ届いておらず、体力・運動能力が相対的に向上しているとは言い難い状況である。

さらに、総合評価を比較してみると (図 6)、

- ◇男女ともは全国と比較して、極端に運動を苦手としている生徒は少ないのは良い傾向と言えるが反面、得意としている生徒も多くない。

- ◇全体的には平均化した集団と言える。

中学生の時期は個人差が生じやすい時期であることから、個に応じた目標の持たせ方や指導が必要であろう。また、男女とも中学生期によく見られる“周囲の友人との横並び意識”をなくして、運動面での『自立』を促すようにする必要がある。

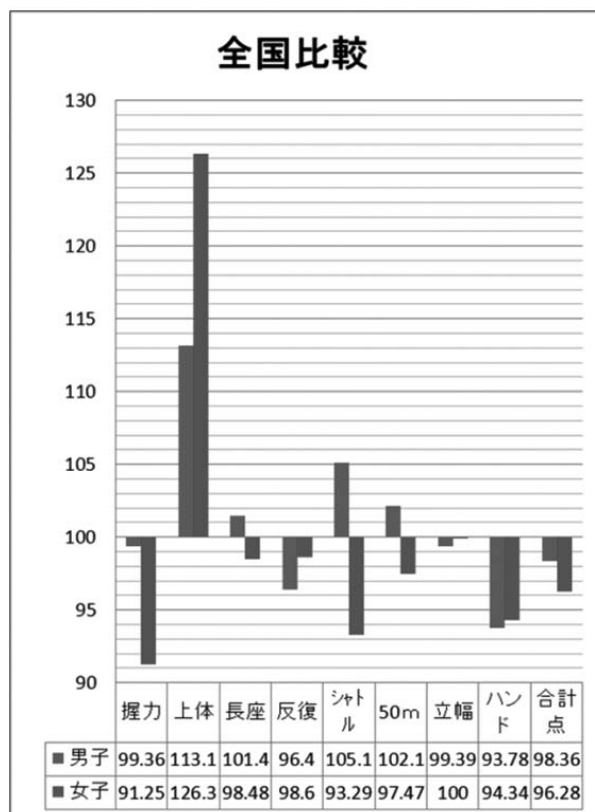


図 5. 全国平均と 1 月の結果比較

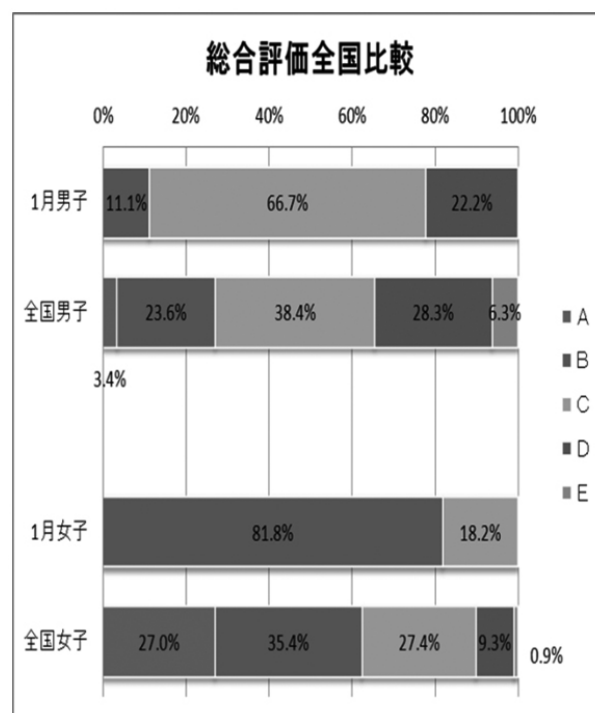


図 6. 全国の総合評価と 1 月の結果比較

(3) 体組成測定

4月の体力・運動能力調査に併せて、体組成の測定をした。その結果を見ると体重評価では1/4の生徒が低体重と評価されており（図7）、さらに、骨格筋量では半数以上の生徒が筋量不足（図8）という結果であった。

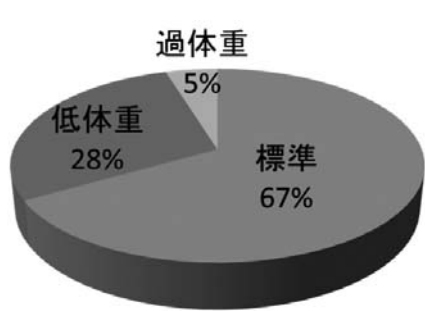


図7. 体重評価

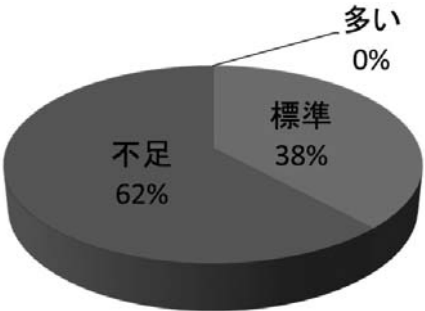


図8. 骨格筋量評価

また、栄養状況評価も体脂肪が不足している生徒が目立っており（図9）、6割を超える生徒は筋肉組成の主成分であるタンパク質量も不足している（図10）。

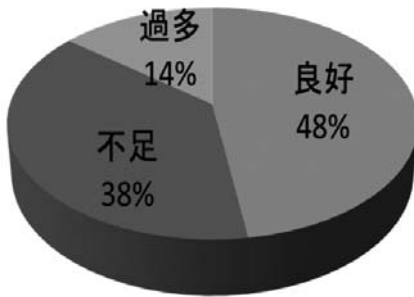


図9. 体脂肪量

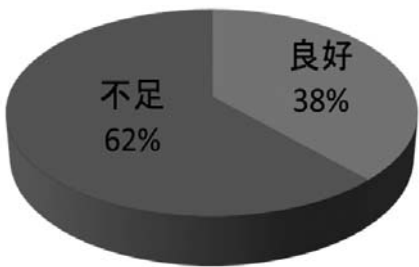


図10. タンパク質量

(4) 活動量調査

6月6日（木）から6月11日（火）の土曜日・日曜日を含めた6日間、1年生22名のうち、様々な理由により計測ができなかったり、計測機器を付け忘れていたりして、信頼できるデータ結果が得られなかった者を除いた13名の歩数調査した結果である（図11）。

これを見ると、平日に比べ休日は極端に動いていない状況が看取できる。また、図中の実線は「アクティブ歩数」（3METs以上の運動量の多い歩き方の歩数）を示しているが、通常歩行同様、平日に比べ休日は減少が目立つ。

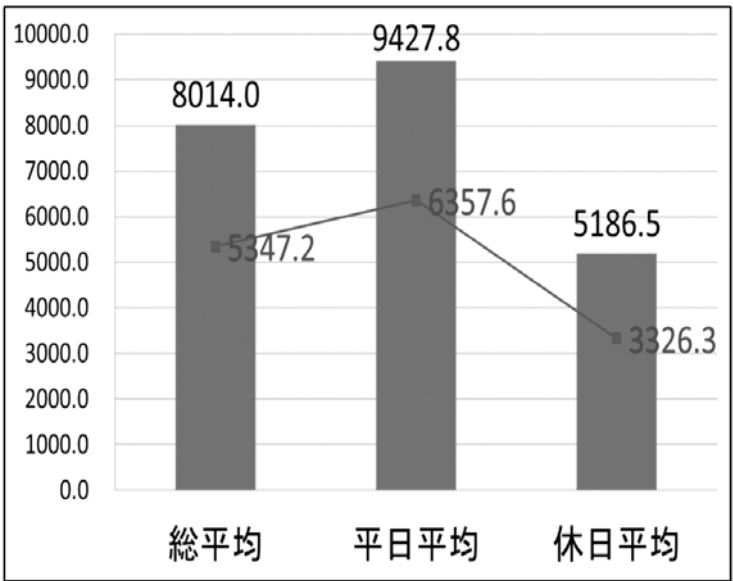


図11. 活動量調査の結果

また、「平成 23 年度東京都児童・生徒の日常生活活動に関する調査報告書」のデータに基づく東京都の中学 1 年生の 1 日の平均歩数（休日を含む）と比較しても生坂中の生徒の方が歩数は少ないことがわかる（図 12）。

なお、今回の活動量調査は 1 年生全体の 59% と、必ずしもこの結果が生坂中の実態を表しているとは言えない面もあることを付言しておく。

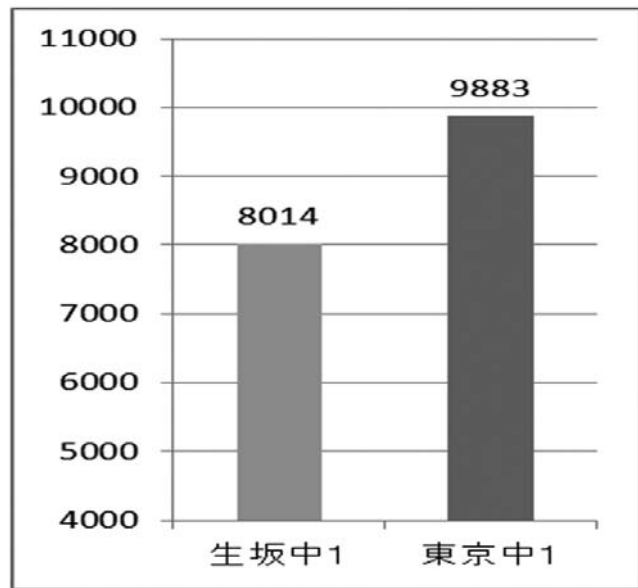


図 12. 東京都との歩数比較

（5）考察および今後の方向

以上のような調査結果から、生坂中学校平成 25 年度 1 年生は

- * 順調に体力は向上しているが、全国平均を上回るほどではない。
- * 痩せている生徒が多く、栄養バランスを考えた食生活を指導する必要がある。
- * 日常的な活動量を増やしていく方策を考える必要がある。

そのため、平成 26 年度以降の取り組みとしては

- * 体育授業や運動部活動などの学校体育のより一層の充実運動の楽しさや素晴らしを享受できるように指導。特に女子の運動意欲の向上を働きかける。
- * 休み時間や放課後の時間の有効利用
朝、昼休み、放課後などを使った運動遊びやレクリエーションなどの、身体活動の機会を増やす（生徒会活動）
- * 登下校時の運動量（歩数）の確保（家庭・地域との連携）
車による送り迎え、バス通学などについて再考し、生徒の歩行機会を確保する。

生坂中学校生徒の体力は、取り組み次第でさらに向上が期待できる。特に平成 26 年度に 3 年生になる学年の体力レベルはかなり高いと言えるので、こうした学年が在学している間に、学校全体で運動に積極的に取り組む雰囲気を創り出していきたい。

さらに、小学校との連携も併せて進めていくことが、小規模校では非常に重要な観点となるので、各学校、および教育委員会、さらには家庭・地域といった子どもたちの周辺を巻き込んだ形で体力向上に取り組むことが重要と言えよう。