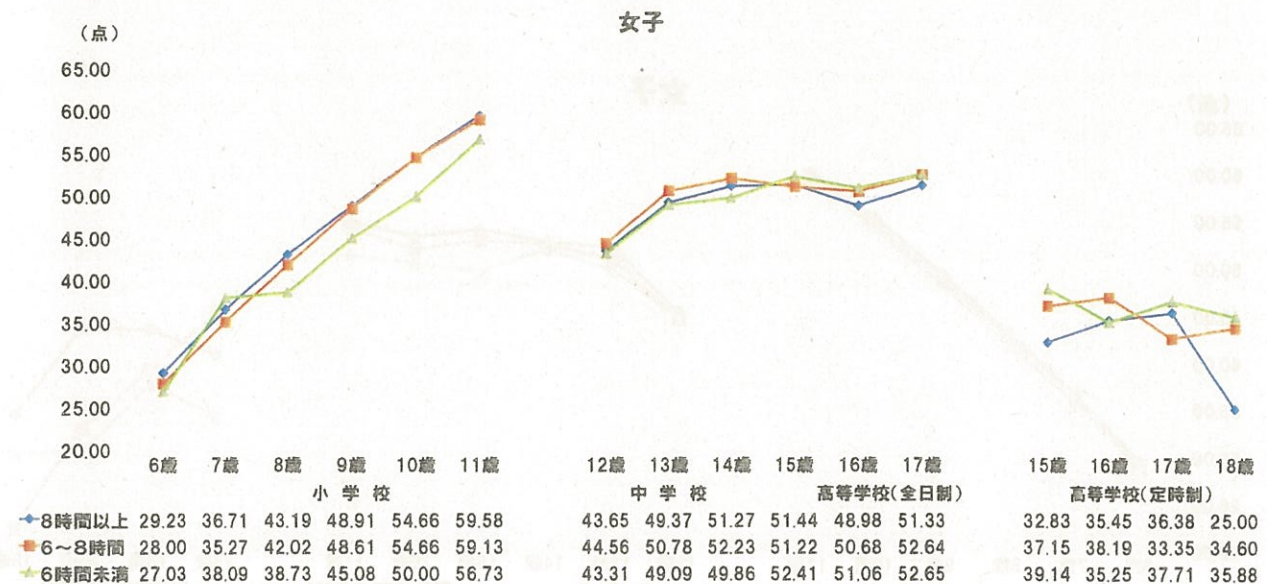
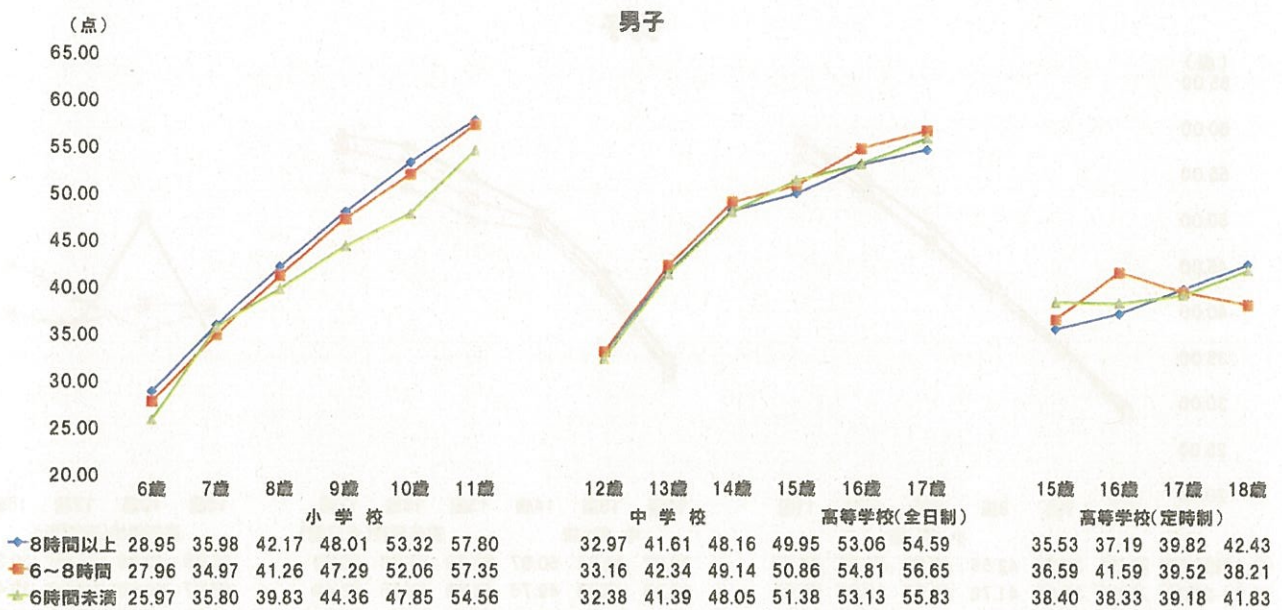


#### (4) 睡眠時間と体力合計点の関係

下記の図は、各年齢段階別にみた1日の睡眠時間と体力合計点の関係を示したものである。1日の睡眠時間の状況を、「8時間以上」、「6～8時間」、「6時間未満」の3段階で示している。

- 小学生男子においては、睡眠時間が「8時間以上」または「6～8時間」の児童生徒の合計点の方が、「6時間未満」の児童生徒の合計点よりも高い傾向にある。
- 男女共に中学生は、睡眠時間が「8時間以上」よりも「6～8時間」の生徒の方が、体力合計点が高く、高校生は、睡眠時間が「8時間以上」よりも「6時間未満」の生徒の方が、体力合計点が高い。

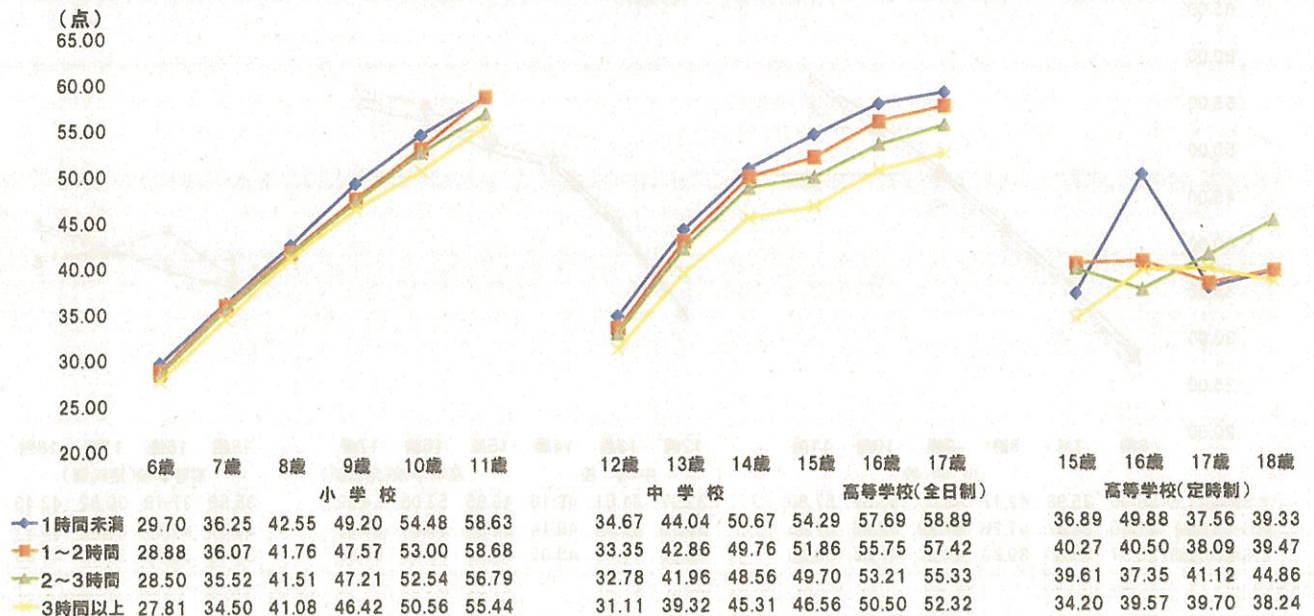


## (5) テレビ・スマートフォン等の視聴時間と体力合計点の関係

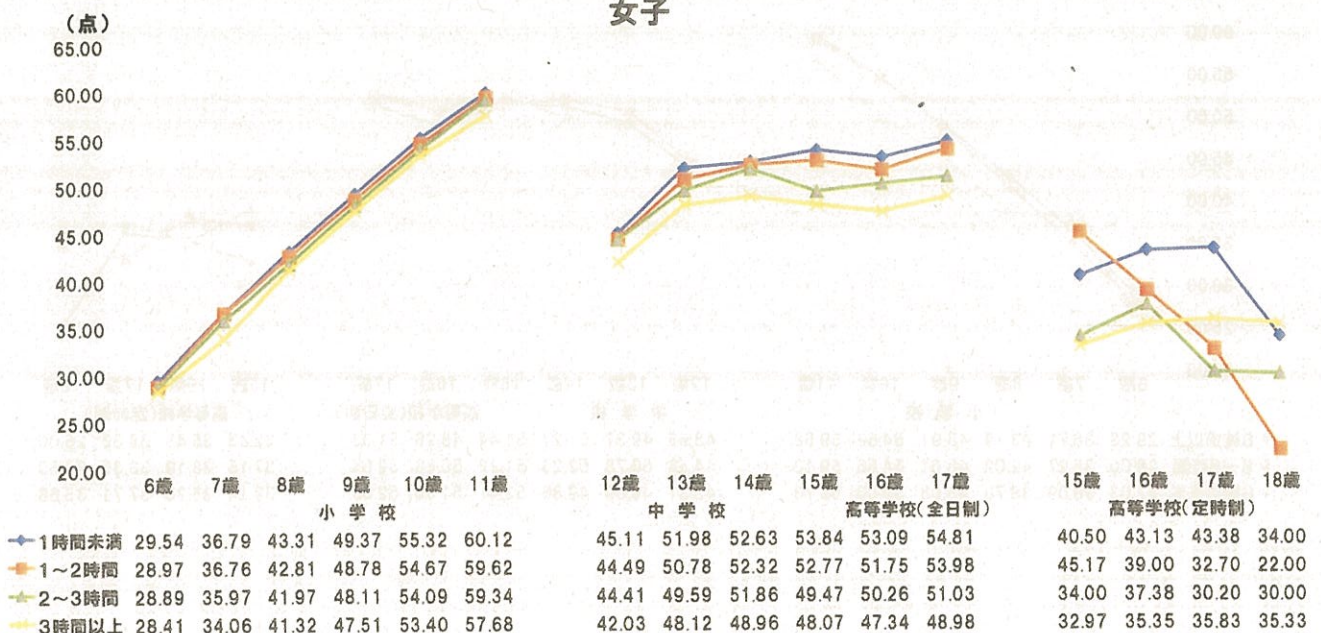
下記の図は、各年齢段階別にみた1日のテレビ・スマートフォン等の視聴時間と体力合計点の関係を示したものである。1日のテレビ・スマートフォン等の視聴時間の状況を、「1時間未満」、「1～2時間」、「2～3時間」、「3時間以上」の4段階で示している。

- 男女共に、定時制を除く全ての学年において、1日のテレビ・スマートフォン等の視聴時間が「3時間以上」の児童生徒は、体力合計点が低い。
- 1日のテレビ・スマートフォン等の視聴時間が「1時間未満」、「1～2時間」の児童生徒の合計点の方が、「2～3時間」、「3時間以上」の児童生徒の合計点よりも高い傾向にある。

### 男子



### 女子



## Ⅱ 分析結果

- 平成 30 年度の体力合計点を過去 10 年間と比較すると、男子は小学校 2 年、中学校 2、3 年及び定時制高校 2 年の 4 学年、女子は小学校全学年、中学校全学年、高等学校 1、3 年の 11 学年で最も高い値となった。授業改善を行ったり新体力テスト実施における各種目の指導についての共通理解を図ったりするなど、指導に当たる教員の意識が高まっていることが、体力の向上傾向につながっていると考えられる。
- 各学校が「健康・体力づくり一校一実践運動」、「地域で取り組む学校元気アップ」、「目指せ！やまなしチャンピオン」等の事業をとおして児童生徒の運動習慣の定着に努めると共に、新体力テストの課題分析を行い、目標や取組内容を改善し続けてきたことが体力の向上傾向に結び付いていると考えられる。
- 各種目別に見てみると、反復横とび、20m シャトルラン、立ち幅とび等で向上傾向を示している。一方で、握力やソフトボール投げ、50m 走では、数値の低下が見られた学年があった。小学校では県教委が示している「元気アップ大作戦！」の活用を推進し、日常的な遊びや生活の中に運動要素を含んだものを取り入れたり、「健康・体力づくり一校一実践運動」の中で重点的に取り組んだりするなどの工夫をしていく必要がある。
- 「運動やスポーツの実施頻度」については、「ほとんど毎日」運動する児童生徒の割合が、全学年の約 66%の学年で昨年度より増加した。小学校においては「運動頻度の向上」を重点項目の一つとして推進しているが、運動遊びを中心にした各校の体力向上の取組の成果が表れてきたものと考えられる。
- 「朝食摂取」の状況については、10 年前と比較し「毎日食べる」児童生徒の割合が増加した学年は、全学年の 50%にとどまった。また、「睡眠時間」は、全体として減少傾向である。生活習慣と体力には深い関係があり、体力向上のためには、生活習慣の見直しも必要である。「健康・体力づくり一校一実践」では、運動により直接的に体力を向上させる取組と共に、生活習慣改善に着目した取組の推進も期待される。
- TV、スマートフォンの使用時間について、10 年前と比較すると高校生の使用時間が長くなっているものの、小・中学生の使用時間は減少傾向にある。しかし、昨年度と比較すると小・中学生で「3 時間以上」使用している児童生徒の割合が増加した学年が、男子で 6 学年、女子で 2 学年ある。健康的な生活習慣を定着させていく上で、今後も注視していかなければならない。

### Ⅲ基礎集計

#### 1 調査の概要

(1) 調査の実施主体 山梨県教育庁スポーツ健康課

#### (2) 調査内容

##### ① 文部科学省が定める「新体力テスト実施要項」で測定する8種目

- ア 握力
- イ 上体起こし
- ウ 長座体前屈
- エ 反復横とび
- オ 20mシャトルラン
- カ 50m走
- キ 立ち幅とび
- ク ボール投げ：小学校ソフトボール（1号）  
中・高等学校ハンドボール（2号）

##### ② 健康実態調査

生活習慣に関するアンケート（10項目）

- ア 運動部やスポ少、スポーツクラブへの参加状況
- イ 運動やスポーツの実施頻度
- ウ 運動やスポーツの実施時間
- エ 朝食摂取状況
- オ スナック菓子や炭酸飲料の摂取状況
- カ 家族との夕食の状況
- キ 家庭料理の摂取状況
- ク 1日の睡眠時間
- ケ 家庭学習時間（平日）
- コ テレビ等の接触時間（ビデオ・TVゲームも含む 平日）

(3) 調査時期 平成30年4月～7月

- (4) 調査対象 県内公立小 (170校)・中 (80校)・高等学校 (全日制29校、定時制7校)  
全数 77,947名  
調査実施数 76,875名 (調査実施率 98.62%)  
(6歳6,067名 7歳6,345名 8歳6,415名 9歳6,621名 10歳6,728名  
11歳6,875名 12歳6,499名 13歳6,565名 14歳6,744名 15歳5,899名  
16歳6,026名 17歳5,991名 18歳100名)

(5) 報告書のまとめ

報告書のまとめは、山梨大学教育学部学校教育課程芸術身体教育コースに委託した。

2 実技に関する調査の結果

別冊

3 健康実態に関する調査の結果

別冊

