



今年の秋はスポーツをしてみませんか？



はいた〜い。10月です。

秋と言えば、「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」なんて言われていますが、皆さまは、どちらの秋を過ごしていますか。

さて、今回は、3つの秋の中から「スポーツ」に焦点をあて、最近の子どもたちの体力について、調査してみました。

(表1)をご覧ください。これは、実技調査の「体力合計点」の結果です。

残念ながら、沖縄県の児童生徒の体力、全国的にそれほど高いものではないようです。ただ、中学生になると、少し体力が向上しているようですね。

それでは、次に、(表2)種目別の状況をみてみましょう。

都道府県名	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
全国公立	53.80	55.18	41.89	49.08
福井県	57.74	59.89	45.48	53.72
茨城県	56.31	58.95	45.08	53.14
新潟県	56.20	58.37	44.72	52.88
石川県	56.07	58.27	44.71	52.76
秋田県	56.00	57.82	44.44	51.48
沖縄県	52.76	53.60	41.52	47.97

表1:都道府県別・児童生徒の実技調査の結果(体力合計点)

これによれば、沖縄県の児童生徒は「走る」ことがあまり得意ではないようです。ただ、不思議なことに、「ソフト(ハンド)ボール投げ」に関しては、小中学生男女ともに、全国トップクラスです。一体なぜなのか色々調べてみましたが、これという答えをみつけることはできませんでした。

「ボール投げ」には、「力強さ」や「タイミングの良さ」が求められるようで、特に、「力強さ」に関しては、「握力」「立ち幅とび」の結果が比較的高い位置にあることから、「ウチナーンチュは力が強い!」と言っちゃってもよいのではないのでしょうか。もしかすると、これがウチナー野球の強さの秘密?なのかもしれませんね。



(運動特性) ・力強さ ・体の柔らかさ ・ねばり強さ ・すばやさ・力強さ ・力強さ・タイミングの良さ ・力強さ・タイミングの良さ

性別	学年	握力 (kg)		長座体前屈 (cm)		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)	
		順位	順位	順位	順位	順位	順位	順位	順位	順位	順位		
小学校	男子	全国公立	16.45	33.05	51.64	9.38	151.24	22.52					
		北海道	17.20	35.25	64.98	9.22	158.24	24.70					
		新潟県	17.17	35.02	59.93	9.23	156.41	24.44					
		秋田県	17.11	34.75	57.59	9.25	155.66	24.33					
		沖縄県	16.56	31.65	46.95	9.51	150.59	24.15					
	女子	全国公立	16.05	37.44	40.69	9.62	144.77	13.77					
		北海道	16.79	39.92	55.00	9.43	152.89	15.26					
		岩手県	16.77	39.31	49.44	9.46	151.39	15.22					
		新潟県	16.74	39.17	48.45	9.50	149.51	15.11					
		沖縄県	16.17	35.83	36.28	9.80	142.85	14.72					
中学校	男子	全国公立	28.93	43.08	85.56	8.01	194.05	20.65					
		秋田県	30.97	47.00	95.01	7.84	202.84	22.39					
		岩手県	30.36	46.31	93.55	7.84	201.39	21.96					
		青森県	30.18	46.31	91.81	7.86	200.68	21.65					
		沖縄県	30.09	43.11	79.64	8.11	196.43	21.60					
	女子	全国公立	23.68	45.53	58.06	8.84	167.28	12.83					
		茨城県	24.44	48.94	67.05	8.59	176.13	13.67					
		埼玉県	24.39	48.75	66.48	8.61	172.70	13.63					
		岩手県	24.37	48.56	65.69	8.62	172.60	13.57					
		沖縄県	23.73	45.46	51.16	9.03	167.42	13.54					

※ 中学校では、「ハンドボール投げ」

表2:都道府県別・児童生徒の実技調査の結果(種目別平均)

さて、いかがでしたか? なかなか興味深い結果だったのではないのでしょうか。

ちなみに、体力を高い水準に保つための重要な要因として、①スポーツクラブ等への所属、②週3日以上以上のスポーツ等の実施、③1日1時間以上のスポーツ等の実施、④毎日の朝食摂取、⑤睡眠時間、⑥2時間を超えないテレビ視聴、等が挙げられています。(沖縄県教育委員会「平成26年度沖縄県児童生徒の体力・運動能力・泳力調査報告書」)

また、家の人がスポーツ等を積極的にを行うことを勧めることで、体力合計点が高くなるという傾向もあるようです。(スポーツ庁「平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」)

この秋は、このようなことに気をつけて、できることからお子様の体力向上に努めてみてはいかがでしょうか。体力の向上が学力の向上にいい影響を与えるかもしれませんよ。



資料:表1、2:スポーツ庁「平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」

※ 県統計課にて順位づけ、上位抜粋。

実技調査:測定方法等は、「新体力テスト」と同様。

調査対象者:小学校調査(小学校第5学年、特別支援学校小学校部第5学年)

中学校調査(中学校第2学年、中等教育学校第2学年、特別支援学校中学校部第2学年)