



# 学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

第10号 H31(2019).3月

山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

## 「インターネットや携帯通信時間の増加」 = 「運動等の活動時間の減少？」

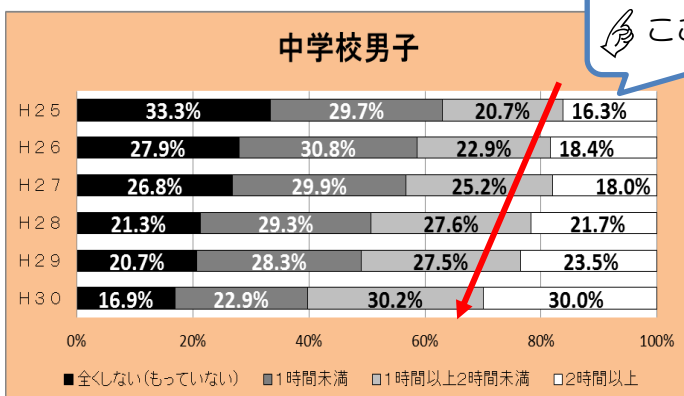
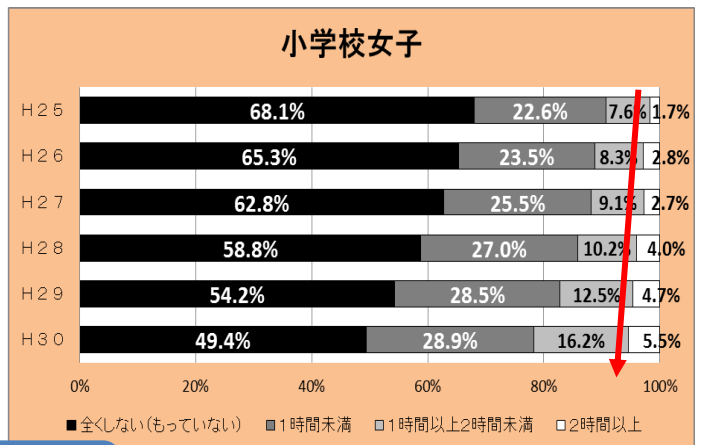
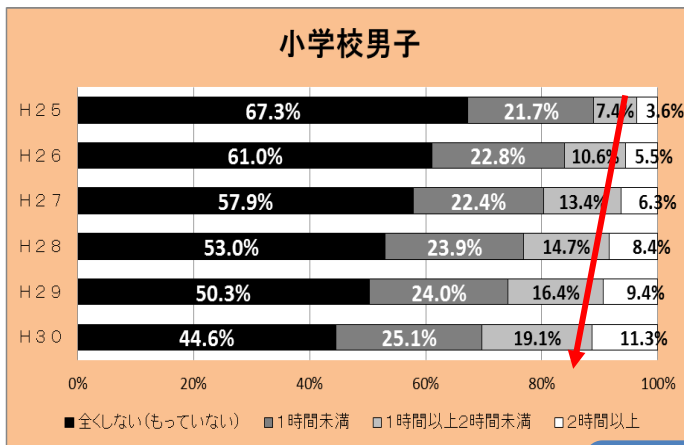
山口県では、昭和38年度から「県内の小・中・高等学校の全学年を対象」とした、運動能力等の調査を実施しています。（生活調査はH17～）

調査の内容は、「体力調査8項目」と県独自の調査項目「生活調査18項目」としており、「生活調査項目」としては、「起床時刻、睡眠時間、朝食の有無、就寝時刻、読書冊数、インターネット・携帯通信時間、テレビ視聴・ゲーム実施時間、1日の運動時間」等があります。

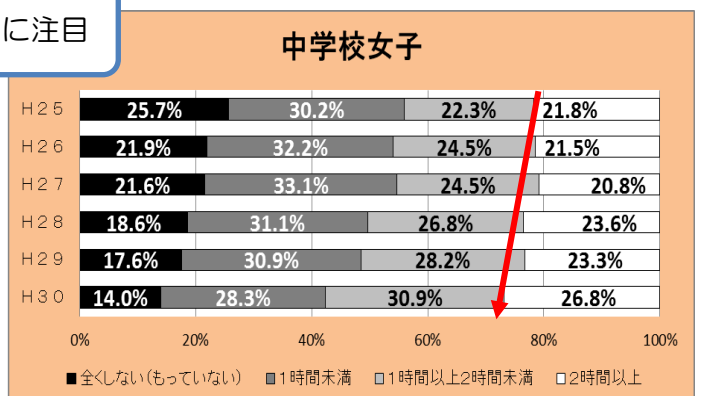
### 【調査結果の概要】

- 20m シャトルランは、全ての校種・学年において、高いレベルを維持しています。
- 「体育の授業以外に運動や外遊びをしている児童生徒の割合」は、小学校で減少傾向が見られます。
- 就寝時刻が、小学生は22時、中学生は23時をこえる児童生徒については朝食を食べないことがある（「時々食べない」＋「毎日食べない」）割合が大きくなっています。
- テレビ視聴やテレビゲーム等の実施時間が長い児童生徒は、就寝時刻が遅い傾向にあります。
- インターネットや携帯通信をしている児童生徒の割合は、年々増加しており（下表参照）、今年度、中学生では2時間以上する生徒の割合はおよそ3割であり、増加傾向にあります。
- なお、テレビ視聴やテレビゲーム及び携帯ゲーム等を「181分以上」する児童生徒の割合は、およそ、15%～20%程度で推移しており、大きな変化は見られません。

### ○インターネットや携帯通信時間の割合



ここに注目



インターネットや携帯電話の普及、娯楽性の高いゲーム機の出現等は、少なからず、子どもたちを運動遊びから遠ざける要因になっています。文部科学省の調査では、テレビ（テレビゲームを含む）を1日3時間以上視聴する児童生徒は、体力が低いとの研究結果が示されており、特にその傾向は、男子において顕著です。

体力の向上に向けては、体育授業や1校1取組の充実はもとより、よりよい生活リズムの形成・定着に向け、「早寝・早起き・朝ご飯」の取組を一層充実させることが必要です。そのためには、各家庭で、お子さんの体力結果や生活調査の結果について、県の集計を参考にしながら話し、ゲームや携帯通信等のルールを作るなど、利用についても考え、望ましい生活リズムを定着させていくことが重要となります。

これから暖かくなり、運動等を行いやすくなります。  
休みの日に、是非親子で一緒に体を動かしてみてください。

詳しくは学校安全・  
体育課 ホームページへ



## やまスポッチャの表彰を行いました

長縄などの運動の実践を通して、楽しく集団で協力し合いながら取り組むことにより、子どもの運動習慣の改善を図り、体力の向上をめざす取組を実施しています。各校で取り組んだ結果を県に送付し、毎月10日、20日、30日のゼロがつく日に、ウェブページに**更新回数（取り組んだ回数）順に掲載**しています。

1/31までの記録を集計し、今年度更新回数の多かった、1位～3位のチームに表彰に伺いました。



### 長縄連続8の字跳び

- 第1位 59回 阿知須小4-1
- 第2位 59回 明るく元気な5年4組
- 第3位 40回 熊野4-4なかよし



長縄いっせい連続跳び

### 長縄いっせい連続跳び

- 第1位 23回 団結ふるちゃん（田布施西）
- 第2位 20回 チーム 宇佐川
- 第3位 4回 湯野小学校1班、湯野小学校2班、湯野小学校3班、湯野小学校4班



ケンケンリレー



「山口新聞平成31年3月6日付」

### ケンケンリレー

- 第1位 54回 8人の挑戦
- 第2位 22回 ウルトラス小パラダイス(田布施西)
- 第2位 22回 TBS6-1 (田布施西)

### ボール投げリレー

- 第1位 33回 明るく元気な5年4組
- 第2位 22回 ウルトラス小パラダイス(田布施西)
- 第2位 22回 TBS6-1 (田布施西)



長縄連続8の字跳び



ボール投げリレー

来年度も、種目を検討し、ゴールデンウィーク後から、取組を開始する予定です。多くの学校・クラスの参加をお待ちしています。

