

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果等について

保健厚生課

I 調査の概要

1 調査の目的

- 国が全国的な子供の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣等を把握・分析することにより、子供の体力・運動能力、運動習慣等の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
 - 各教育委員会が管内の子供の体力・運動能力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、子供の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
 - 各小中学校及び特別支援学校が自校の児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、自校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。
- ※ 本調査は、H20年度より実施 H20～H24は抽出校（H23は震災により中止）
H25以降は悉皆（R2は新型コロナウイルス感染症により中止）

2 調査の名称

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（以下「本調査」という。）

3 調査の対象及び調査校数・調査児童生徒数

- (1) 小学校調査…小学校、義務教育学校前期課程及び特別支援学校小学部の5年生全員
 - (2) 中学校調査…中学校、義務教育学校後期課程及び特別支援学校中学部の2年生全員
- 全国（国立、公立、私立）の調査実施校数・調査児童生徒数**

	調査実施校数	調査児童生徒数		
		男子	女子	合計
小学校	18,845校	500,206人	481,659人	981,865人
中学校	9,891校	445,965人	423,848人	869,813人

本県（公立）の調査校数・調査児童生徒数

	調査実施校数	調査児童生徒数		
		男子	女子	合計
小学校	343校	7,809人	7,667人	15,476人
中学校	184校	7,229人	6,907人	14,136人

4 調査事項

(1) 児童生徒に対する調査

- ① 実技に関する調査（測定方法等については、新体力テストと同様）

	体力テスト種目	単位	運動能力評価	体力評価	
①	握力	kg	筋力	大きな力を出す能力	
②	上体起こし	回	筋力・筋持久力	大きな力を出す能力・筋力を持続する能力	
③	長座体前屈	cm	柔軟性	大きく関節を動かす能力	
④	反復横跳び	点	敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力	
⑤-1	20mシャトルラン	回	走能力	全身持久力	運動を持続する能力 ※中学生はどちらか
⑤-2	持久走（※中のみ選択）	秒	走能力	全身持久力	運動を持続する能力 1種目を選択。
⑥	50m走	秒	走能力	スピード	すばやく移動する能力
⑦	立ち幅跳び	cm	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力
⑧	ボール投げ	m	投球能力	巧緻性・瞬発力	運動を調整する能力・すばやく動き出す能力
	体力合計点	点	8種目の体力テスト成績を1～10点に得点化し総和した合計得点		

- ② 質問紙調査 運動習慣、生活習慣等に関するもの

(2) 学校に対する質問紙調査

子供の体力の向上に係る学校の取組等

5 調査実施日

令和6年4月から7月までの期間

II 本県の調査結果

1 体力合計点の推移と実技調査T得点及び総合評価における全国との比較

(1) 体力合計点の推移

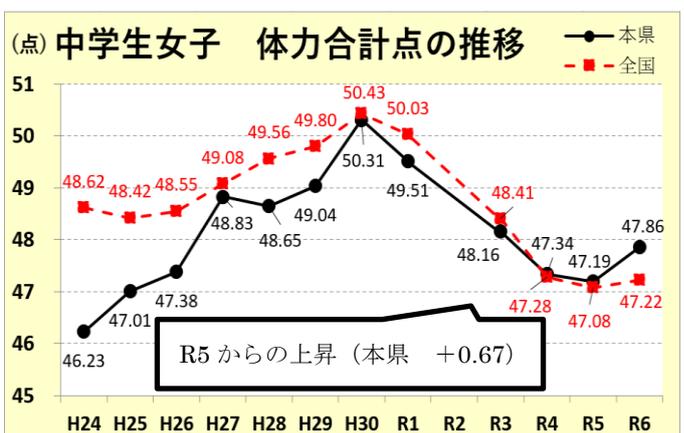
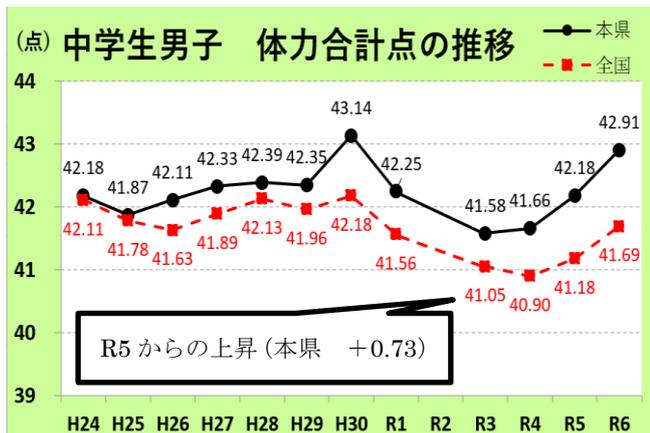
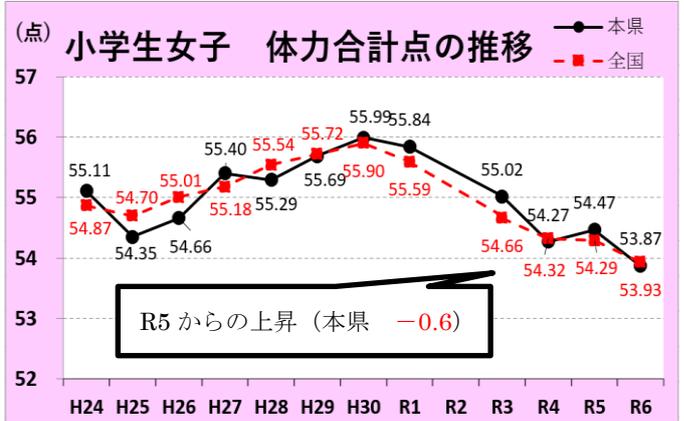
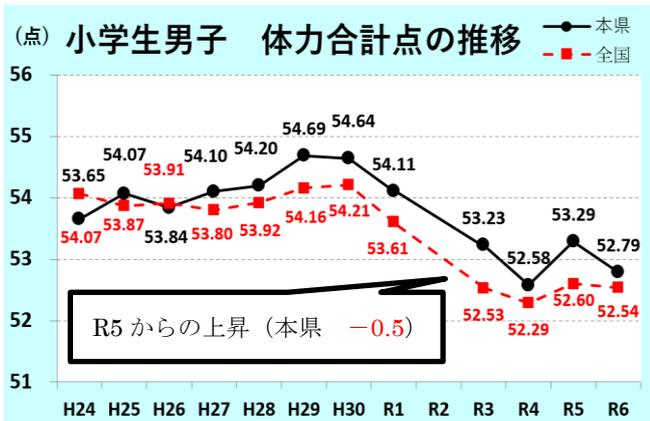
- ・本県も含め、全国的に体力合計点が**小学生は下降、中学生は上昇**を示した。
- ・小学生男子、中学生男女は、**全国平均を上回ったものの、小学生女子は全国平均並み**となった。
- ・中学生女子の体力合計点は、**5年ぶりに上昇に転じ、全国平均を上回り、その差も広がった**。

[表1] 本県と全国の体力合計点（平均）の一覧

		平成30年度		令和元年		令和3年度		令和4年度		令和5年度		令和6年度		
		(悉皆)	順位	全国と差引										
小5 男子	本県	54.64	19位	54.11	17位	53.23	13位	52.58	21位	53.29	12位	52.79	17位	0.25
	全国	54.21		53.61		52.53		52.29		52.60		52.54		
小5 女子	本県	55.99	25位	55.84	21位	55.02	21位	54.27	27位	54.47	24位	53.87	29位	-0.06
	全国	55.90		55.59		54.66		54.32		54.29		53.93		
中2 男子	本県	43.14	16位	42.25	19位	41.58	25位	41.66	18位	42.18	16位	42.91	12位	1.22
	全国	42.18		41.56		41.05		40.90		41.18		41.69		
中2 女子	本県	50.31	32位	49.51	33位	48.16	37位	47.34	30位	47.19	35位	47.86	22位	0.64
	全国	50.43		50.03		48.41		47.28		47.08		47.22		
総合	本県	204.08	22位	201.71	23位	197.99	28位	195.85	26位	197.13	22位	197.43	18位	2.05
	全国	202.72		200.79		196.65		194.29		195.15		195.38		
総合差引		1.36		0.92		1.34		1.56		1.98		2.05		

※令和2年度は調査中止

※体力合計点とは、小・中学生各8種目の記録を男女別に点数化(1~10点)した合計点(80点満点)



(2) 実技調査T得点及び総合評価における全国との比較

- ・実技調査T得点は、小学生男女ともに上体起こし 50m走で、中学生は男女ともに反復横とびで下回った。
- ・総合評価のA・Bは、小学生男女、中学生女子は全国平均とほぼ同等、中学生男子は全国平均を上回った。

○T得点…全国平均値を50点とした時の相対的な得点を示す。

○総合評価…8種目の体力テスト合計得点の高い方からA～Eの5段階で評定した体力の総合評価。



総合評価の評価基準

【10歳(小学校5年生)】

小学生種目別得点表の合計 A…65以上 B…58～64 C…50～57 D…42～49 E…41以下

【13歳(中学校2年生)】

中学生種目別得点表の合計 A…57以上 B…47～56 C…37～46 D…27～36 E…26以下

【体力合計点、実施調査T得点及び総合評価に関する考察】

○中学生女子の体力合計点は、H30年度以降低下していたが、5年ぶりに上昇に転じた。保健体育授業等の運動の充実はもちろん、METs*を取り入れた実践等、日常生活の身体活動に視点を当てながら、体力の維持向上を図っていききたい。

※METs…身体活動の強さが安静時の何倍に相当するかで表す単位。詳しくは15ページ参照。

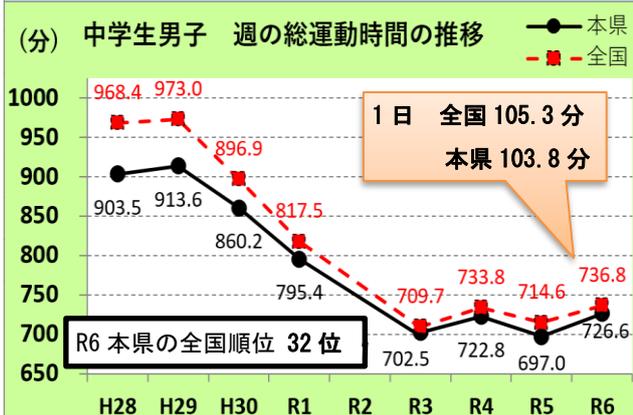
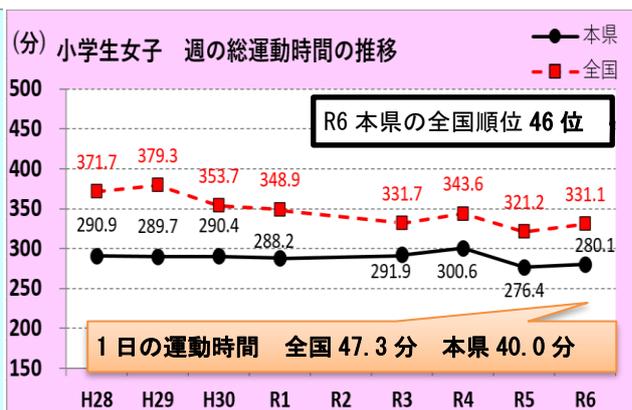
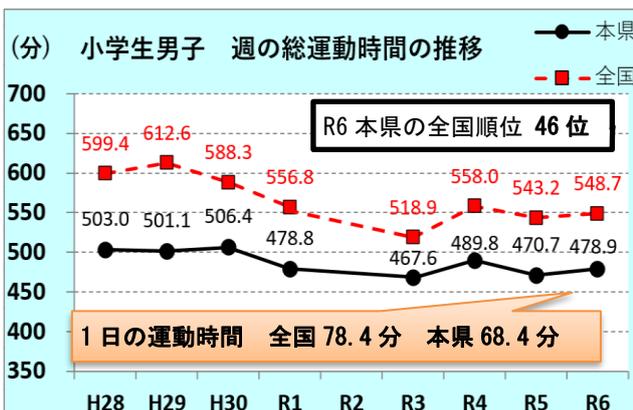
○小学生は、上体起こし(筋力・筋持久力)と50m走(スピード)で男女共にT得点を下回っている。長野県版運動プログラムの「体幹の運動教室」や「走の運動教室」をさらに多くの学校で活用できるように周知し、子供達が運動の心地よさを実感しながら「体幹の大切さ」や「走ることの楽しさ」を身に付けるようにする。

○中学生では、反復横跳び(敏捷性)で男女共にT得点が下回っている。これは、特に敏捷性が必要な球技における学習指導の充実が必要と考える。保健体育指導力向上研修や総合教育センター学校体育研修講座で、鬼遊び等の易しい教材を含めた段階的な球技の授業づくりの研修をとおして、球技が苦手な子供も敏捷性を高めながら、球技に親しみをもって取り組めるよう各校での授業実践につなげていききたい。

2 運動時間の推移

(1) 授業外における1週間の平均総運動時間(分)の推移

- ・全国、本県ともに、**小中学生男女で上昇**を示した。
- ・小学生では**男女ともに全国に比べて低い水準が続いている**。
- ・中学生女子では、**悉皆調査となった25年度以降全国平均を下回っていたが、今年度は僅かだが全国平均を上回った**。



(2) 週の総運動時間における 60 分毎の分布図 及び 「0分～60分未満」の児童生徒の推移

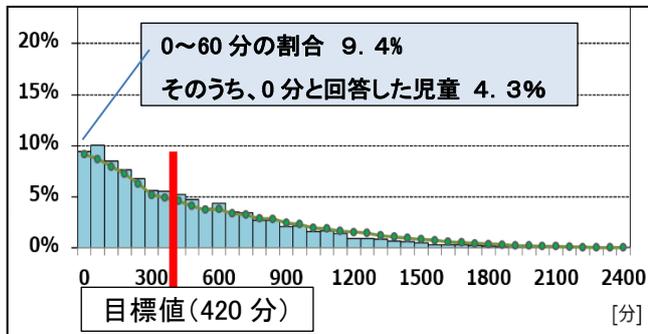
- ・昨年度に比べ、**小学生男子は緩やかな上昇、小学生女子は横ばい、中学生は男女ともに大きく減少した。**
- ・週の運動時間が 60 分未満の生徒数が、**中学生男女は、全国、本県ともに大きく減少しているが、コロナ禍以前の水準には戻っていない。**

※本県では、「毎日 60 分の運動」（週 420 分）を目標としている。

※分布図は、横軸を 60 分の階級、縦軸を割合で表している。緑色の折れ線グラフは、全国の分布。

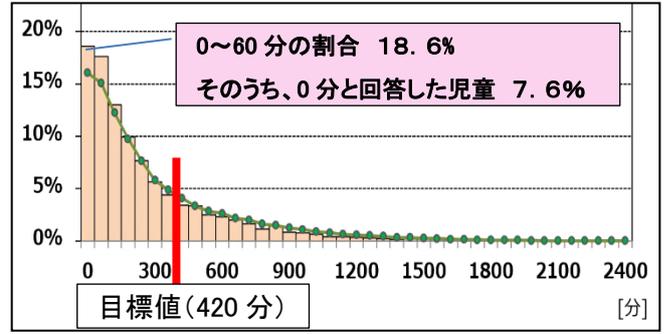
小学生男子

【小学生男子 分布図】

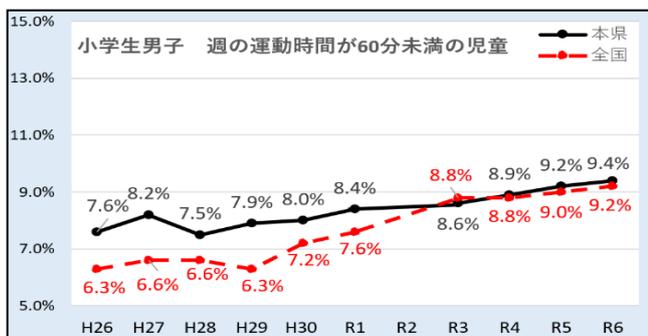


小学生女子

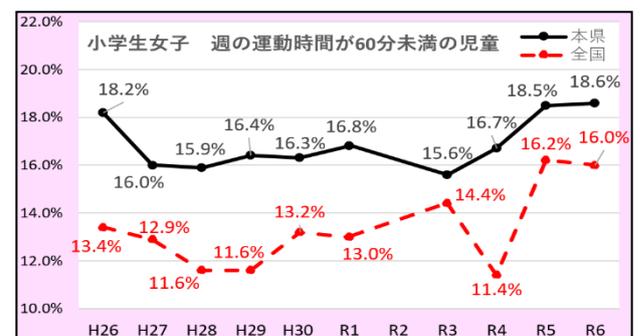
【小学生女子 分布図】



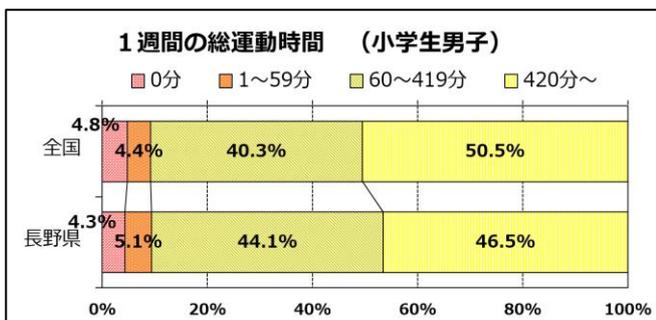
【小学生男子 週 0～60 分未満の推移】



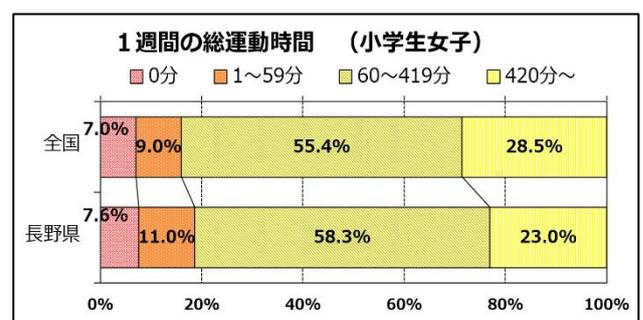
【小学生女子 週 0～60 分未満の推移】



【小学生男子 週の運動時間内訳】

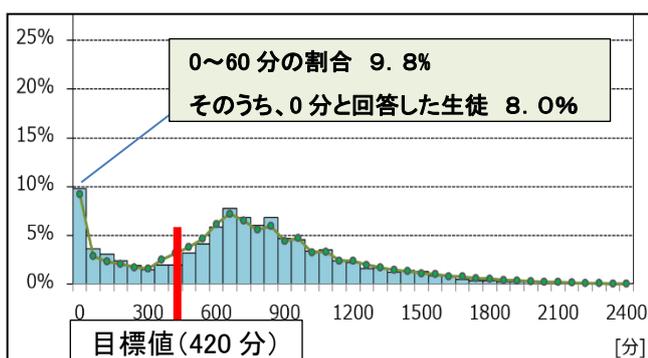


【小学生女子 週の運動時間内訳】



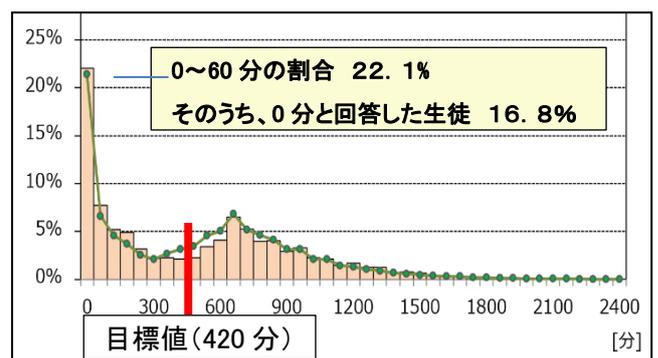
中学生男子

【中学生男子 分布図】

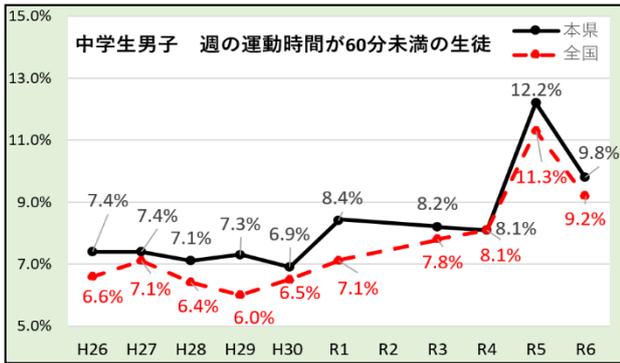


中学生女子

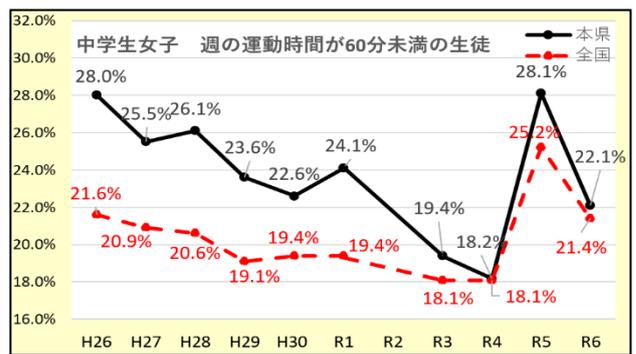
【中学生女子 分布図】



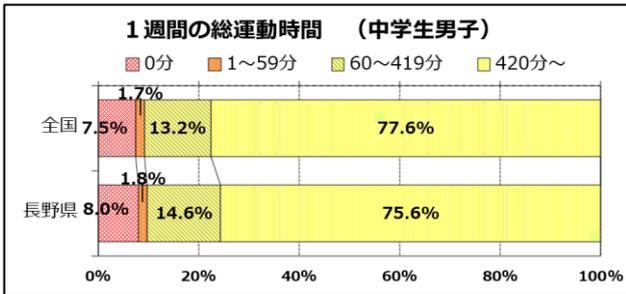
【中学生男子 週0～60分未満の推移】



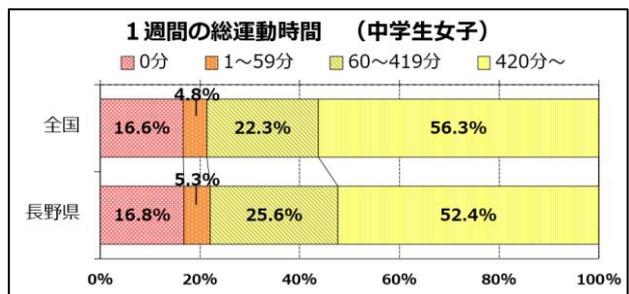
【中学生女子 週0～60分未満の推移】



【中学生男子 週の運動時間内訳】

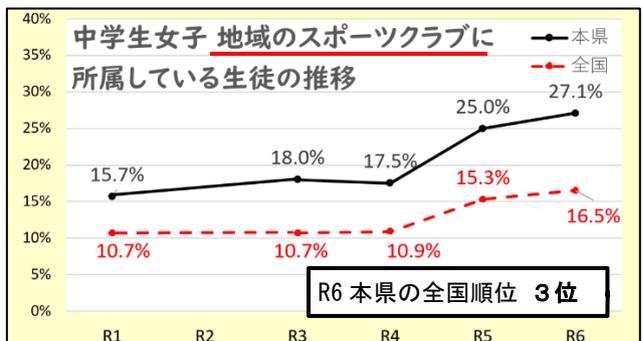
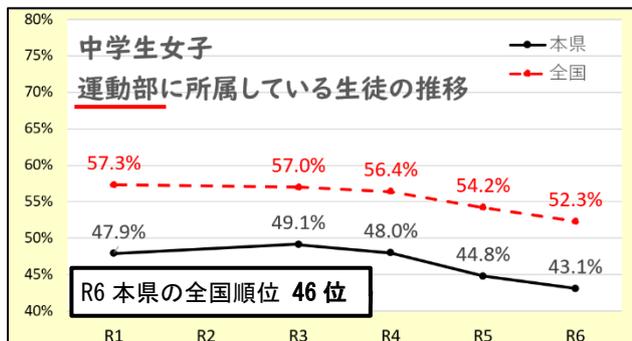
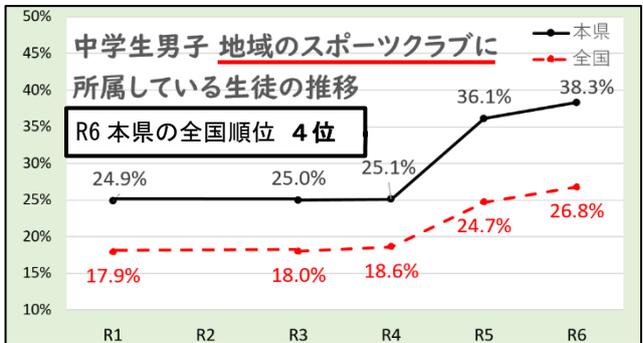
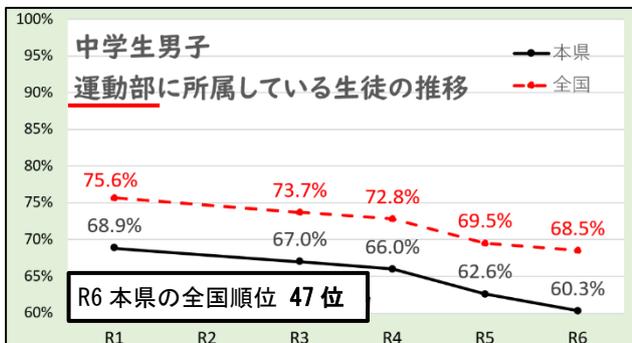


【中学生女子 週の運動時間内訳】



(3) 中学生の運動部及び地域のスポーツクラブへの所属率の推移

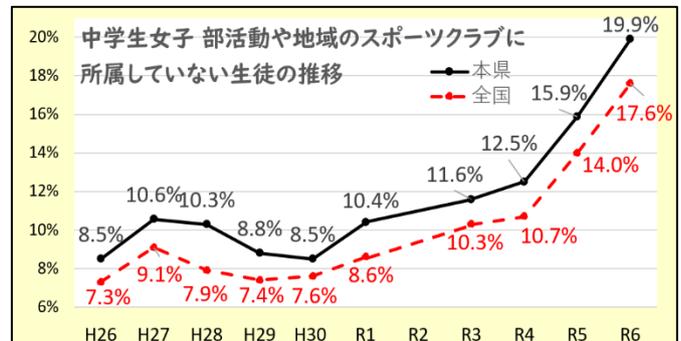
- ・運動部の所属率は、全国、本県ともに、男女とも下降し、本県は全国と比べて低い水準が続いている。
- ・地域のスポーツクラブへの所属率は、全国、本県ともに、男女とも増加している。



(4) 部活動や地域のスポーツクラブに所属していない生徒の推移

○どこにも所属しない生徒の割合が、全国、本県ともに、**H30年度以降、上昇が続いている。**

○昨年度に比べ、**中学生男子は1.4%上昇、中学生女子は4%上昇している。**



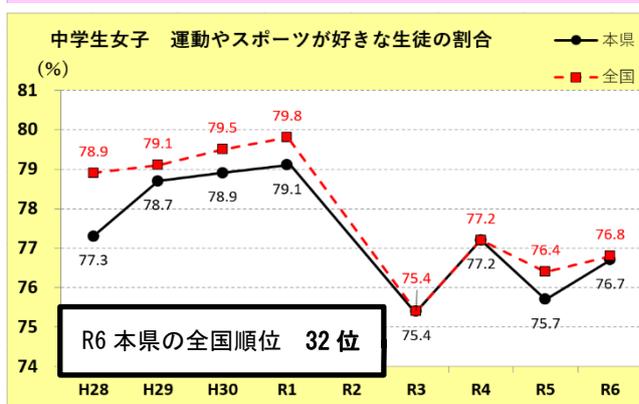
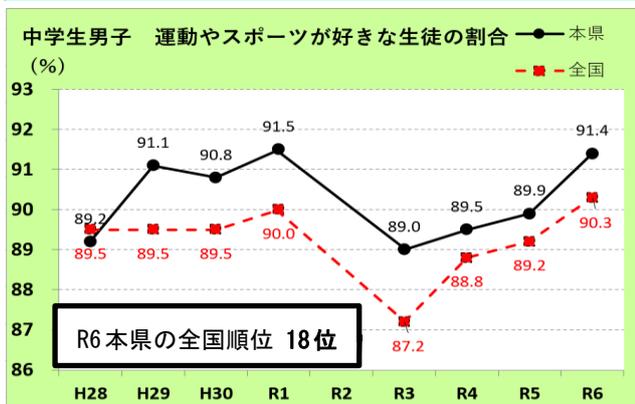
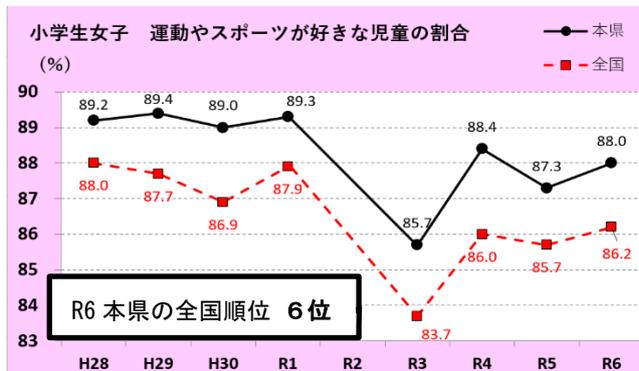
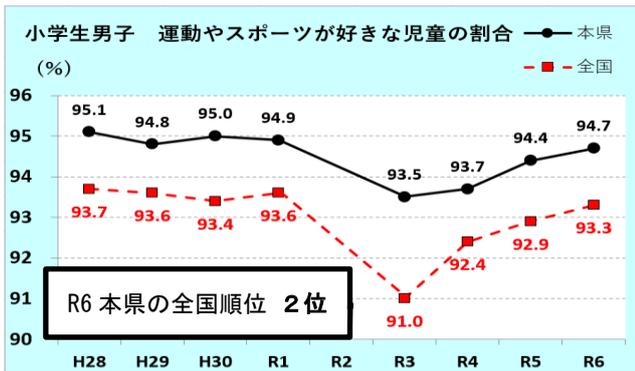
【運動時間と運動部及び地域のスポーツクラブへの所属率の推移に関する考察】

- 一昨年度より、1週間の総運動時間 420分（1日 60分）を「本県の重点課題」と位置付けている。中学生男女は、全国、本県ともに週の総運動時間 60分未満の生徒が減少し、さらに本県と全国との差が縮まってきている。これは、県が開催する学校体育・スポーツ協議会等で運動時間の少ない子供や運動が苦手な子供への指導に焦点を当てた研究協議を重ねてきた成果が少しずつ表れてきたものと考えられる。
- 1日当たりの平均運動時間をみると、小学生女子が40分で1日60分を下回った（全国は47.3分）。同じ女子でも中学生になると1日の平均が72.8分まで増加するのは、運動部等で活動する生徒が平均値を引き上げていると考えられ、【運動実施時間＝スポーツ実施時間】と児童生徒が捉えていることが伺える。
- 週の総運動時間が0～60分未満の児童生徒のうち、小学生では約4割、中学生では約8割が、「0分」と回答している。1週間の運動時間が「0分」というのは、日常的な身体活動（登下校、階段の昇り降り、清掃、家事等の手伝い等）を、自分にとって重要な「運動」（＝身体活動）と捉えていない結果とも言える。しかし、「日常生活の身体活動を運動と捉えましょう」という伝え方では、児童生徒の意識も変わっていかない。体育や保健体育の授業、健康教育をとおして、体を動かすこと自体に価値があることを感じるような授業づくり、環境づくりを重要課題とし、そこから日常の身体活動に目を向け、児童生徒の意識変容と行動変容を図りたい。
- 本県、全国ともに、運動部への所属率が年々減少するとともに、地域のスポーツクラブへの所属率が上昇している。これは、部活動の地域クラブへの移行が進んでいるためと考えられるが、一方で、本県では、いずれにも所属していない生徒の割合は全国に比べて高い。これは、子供達の興味・関心、嗜好が多様化しており、やってみたい活動が、学校の部活動や地域のスポーツクラブ活動にないことが要因として考えられる。今後、地域クラブ活動への移行に当たり、活動種目の選択肢が増えるとともに、これまで学校の部活動にはなかった多様な活動機会が保障できるよう努めていく。

3 運動や体育授業への好感度の推移

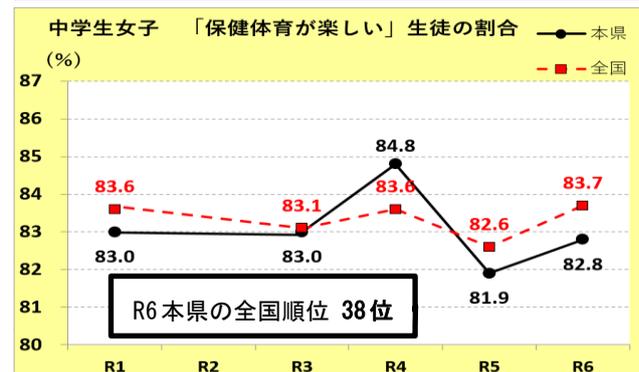
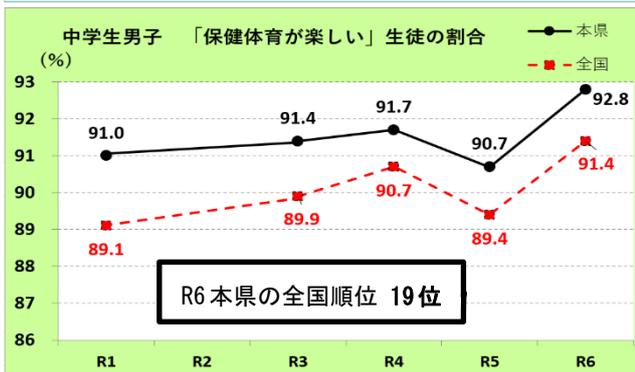
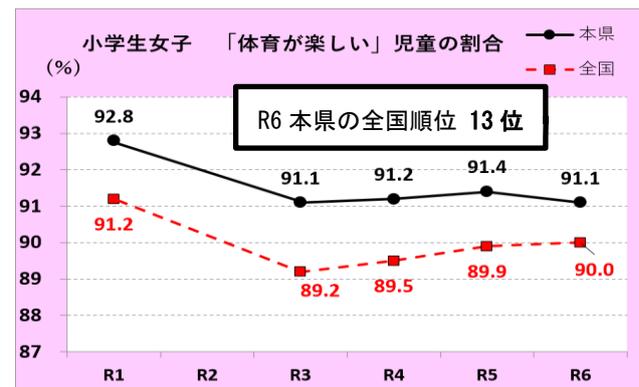
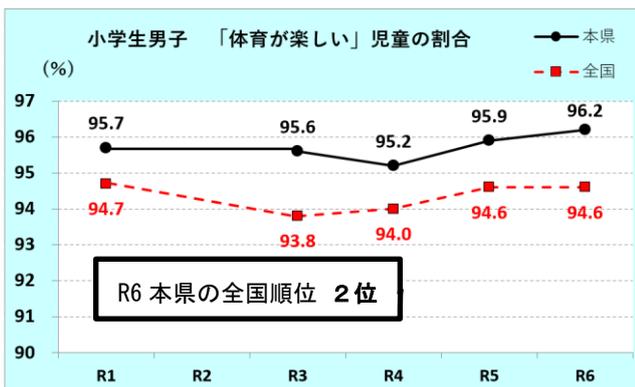
(1) 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか（質問紙より）

- ・全国、本県ともに、**小中学生男女で上昇**を示した。
- ・昨年度、全国平均を下回った中学生女子は、**全国平均とほぼ同等**になった。

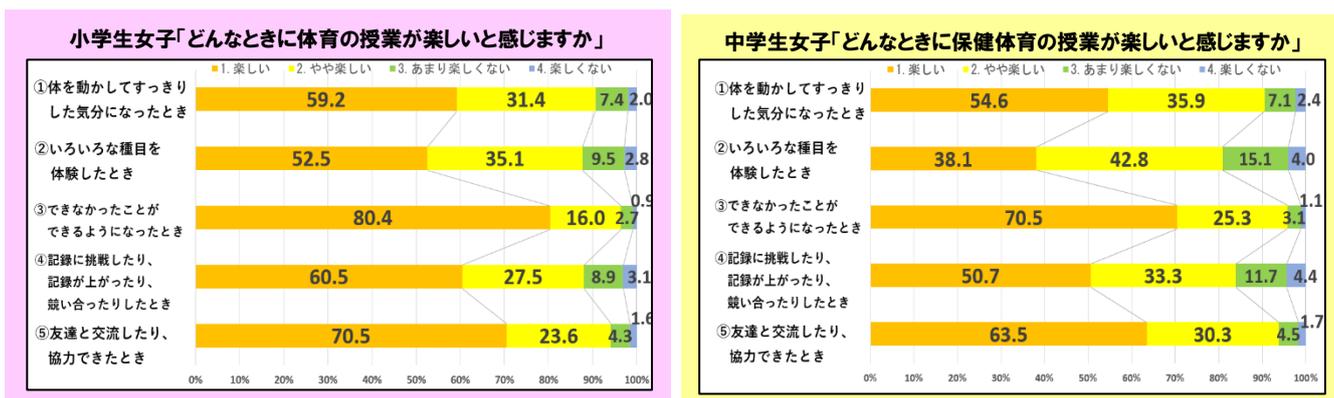


(2) 体育（保健体育）の授業は楽しいですか（質問紙より）

- ・小学生男女、中学生男子については、**全国平均を上回った**。小学生男子は高い水準で、**上昇傾向**にある。
- ・中学生女子は、**全国平均を下回った**が、**昨年度よりも上昇**を示した。
- ・中学生男子は、**全国、本県ともに大きな上昇**を示した。



(3) 本県の小学生女子と中学生女子の比較 ～体育（保健体育）の授業が楽しいと感じるとき～



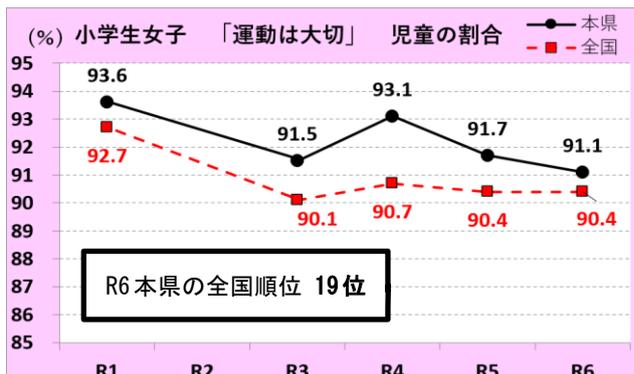
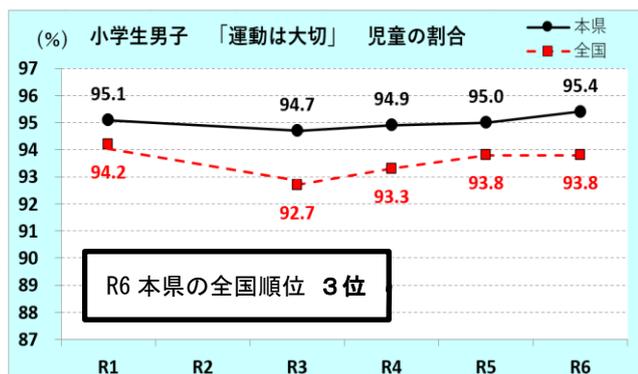
【運動や体育授業への好感度の推移に関する考察】

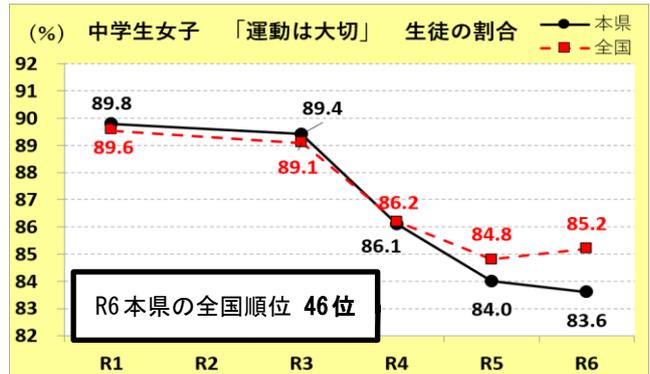
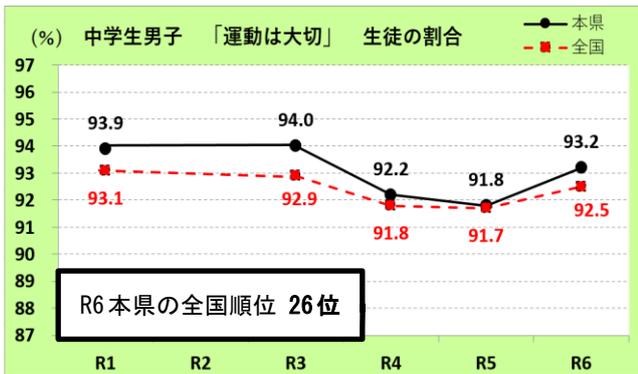
- 運動や体育授業への好感度は、小学生に比べて、中学生において低い傾向にある。これは、中学生年代になると、運動に対する個々の技能差がはっきりしてくることや、「痛い」「辛い」「怖い」「失敗したら恥ずかしい」等の心理面での不安が要因として考えられる。
- 女子は小学生に比べて中学生になると保健体育を楽しいと感じる割合が大きく下がる。「どんなときに体育（保健体育）の授業を楽しいと感じますか」の質問に対する回答を小学生女子と中学生女子で比べると、「②いろいろな種目を体験したとき」、「④記録に挑戦したり、記録が上がったり、競い合ったりしたとき」に楽しいと感じている割合が中学生になると大きく下がっているのが分かる。この要因として、一つは、小学生年代には初めて出合う様々な領域の運動に楽しさを感じることができていたのに対し、中学生になると体育の授業で行う運動がよりスポーツに近づいた運動になり、運動が苦手な生徒にとっては運動課題の難しさを感じてしまうことが考えられる。また、もう一つは、中学生年代になると、技能差や運動の結果がより明確に見えるようになるため、「自分がいるとチームが負けてしまう」「どうやっても友達に勝てない」というように、運動に対する否定的な思いをもつ生徒が増えてくることが考えられる。
- こうした実態に差がある個々の生徒の意識を踏まえ、勝ち負けだけでなく、自身の力を最大限に発揮したり、技能の向上を実感したりすることに喜びを感じる授業づくりや、「する」「見る」「支える」「知る」といった体育の見方・考え方における多様な運動とのかかわり方、仲間と協力した取組に喜びを見出すことができるような授業づくりから、成功体験を重ね、運動への興味関心が向上するように努めていく。

4 健康教育の効果と生活習慣等の推移

(1) あなたにとって運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツは大切なものですか（質問紙より）

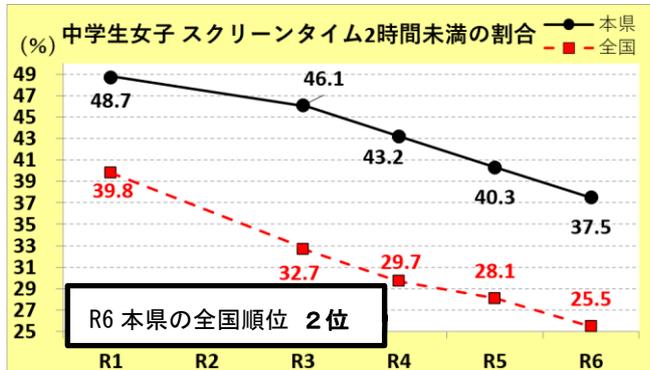
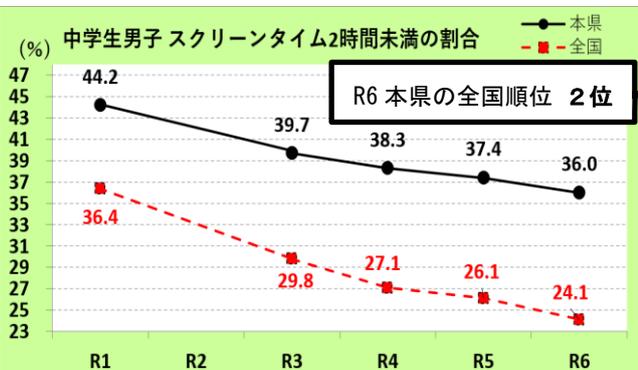
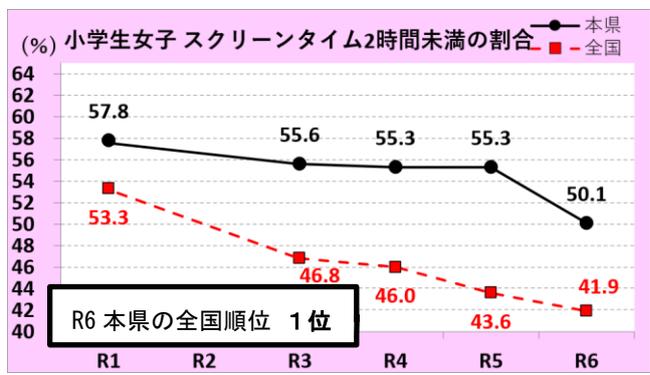
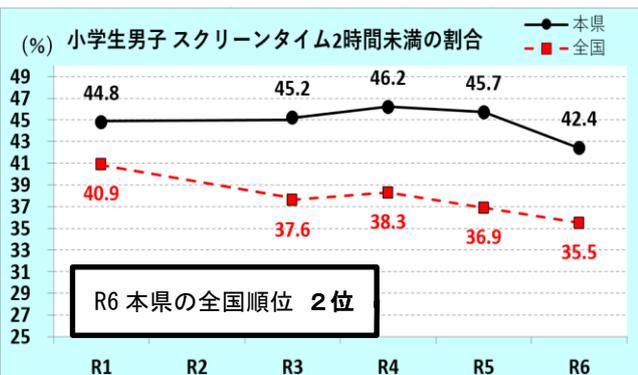
- ・男子は小中学生ともに上昇、女子は小中学生ともに下降を示したものの全国平均より上回った。
- ・中学生女子では、全国は上昇したが、本県は下降を示し、全国との差が大きく広がった。





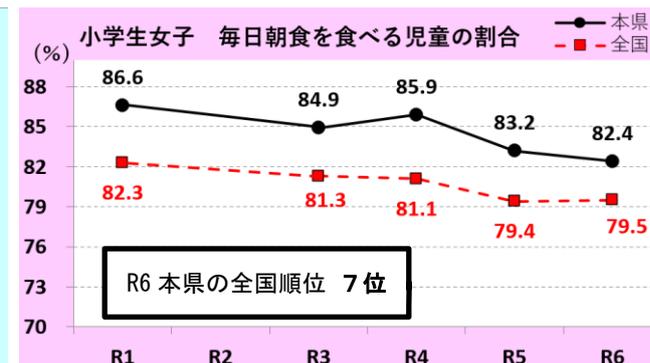
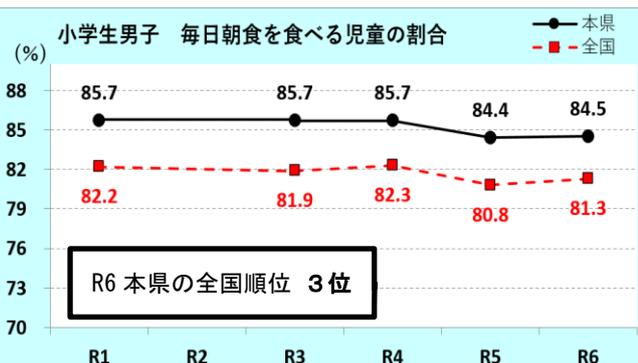
(2) 学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。(スクリーンタイム) 2時間未満の回答を選んだ児童生徒の割合

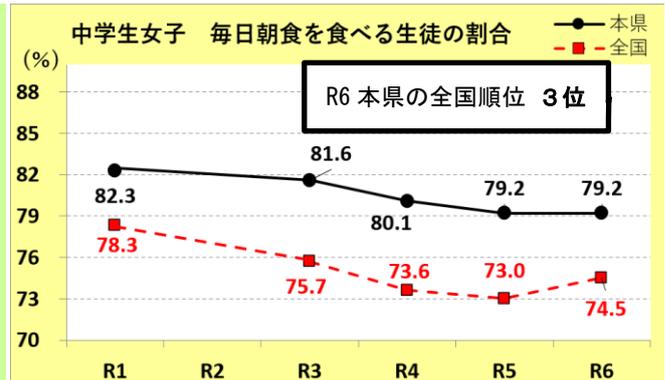
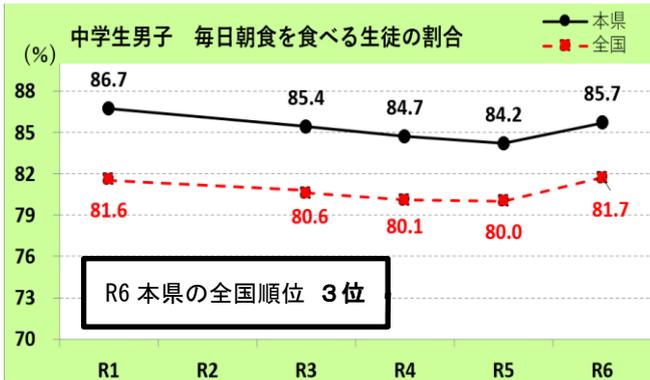
- ・小中学生男女で全国平均を大幅に上回り、とても高い水準となっているが、全国、本県ともにスクリーンタイム2時間以上の割合が増加している。



(3) 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含む) 「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合

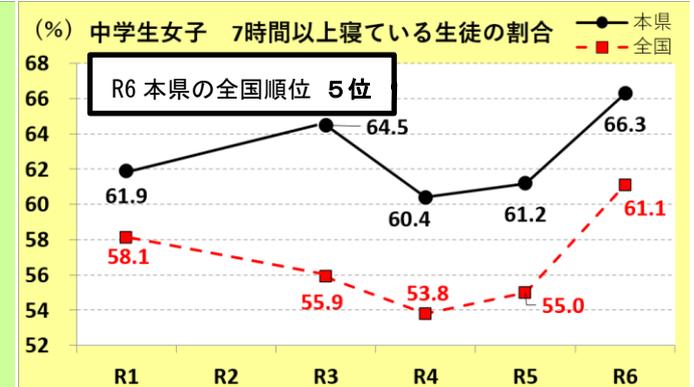
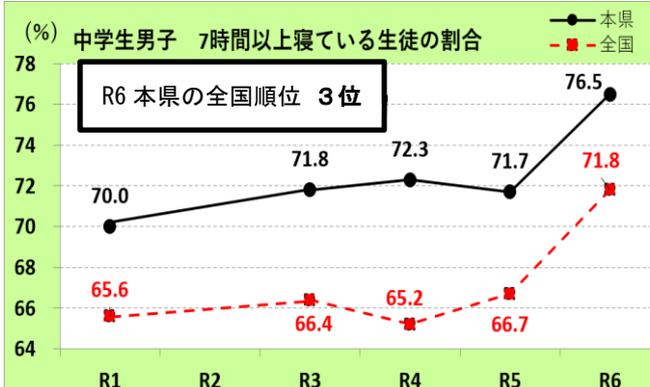
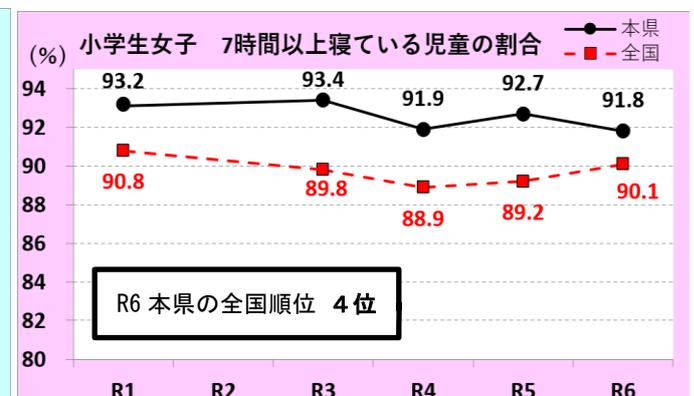
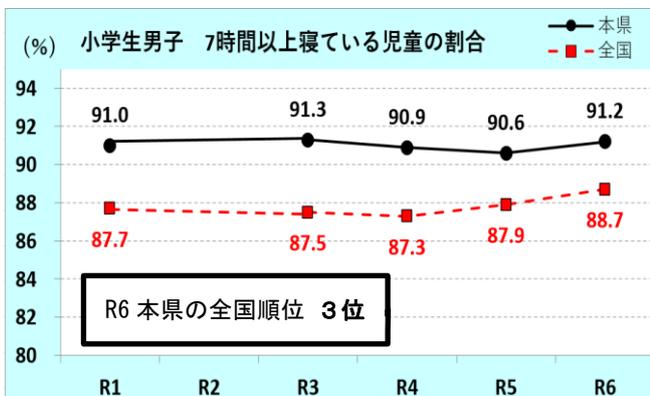
- ・小中学生男女で全国平均を大幅に上回り、高い水準となっているが、小中学生女子ともに下降傾向にある。
- ・中学生男子では、4年ぶりに上昇を示した。





(4) 毎日どのくらい寝ていますか。 7時間以上の回答を選んだ児童生徒の割合

・小中学生男女で全国平均を大幅に上回り、とても高い水準となっている。特に、中学生は男女ともに大きく上昇した。



【健康教育の効果と生活習慣等の推移に関する考察】

- スクリーンタイム2時間未満の割合は、小中学生男女で全国平均を上回っているが、全国、本県とも下降が続いている。スクリーンタイムはもちろん、睡眠や朝食などの生活習慣は運動習慣ともかかわっているため、項目ごとのみの状況ではなく、それぞれ調和のとれた規則正しい生活ができるよう、学校、家庭、地域と連携した取組を進めていくことが重要となる。
- また、生活習慣や運動習慣に加えて、運動に対する好意的な意識を形成できるよう、体育と保健、その他の教科、特別活動等との関連を図った指導を行うことが必要となる。

5 学校の取組と男女体力合計平均点^{※1}との相関（学校質問紙より）

「学校質問紙」による体力・運動能力向上の取組と児童生徒の体力合計点の相関関係を見るため、以下のとおり、各都道府県の男女体力合計平均点を算出した。

※1) 男女体力合計平均点の算出＝（男子体力合計点＋女子体力合計点）÷ 2

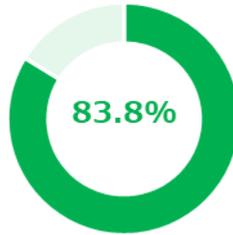
（1）前年度、学校全体の体力・運動能力向上の目標設定

- 男女体力合計平均点が高い都道府県は、学校全体の体力・運動能力向上の目標設定をしている割合が高い傾向にある。特に、小学校においては、その相関が強い。
- 本県小学校（83.8%）は、下位 10 府県平均（75.8%）並びに全国平均（83.2%）を上回るが、上位 10 県平均（90.9%）には及ばない。
- 本県中学校（74.7%）は、下位 10 都府県平均（68.5%）並びに全国平均（73.3%）を上回るが、上位 10 県平均（83.2%）には及ばない。

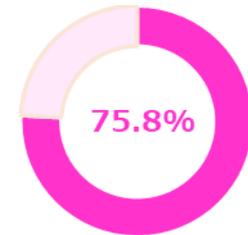
① 小学校 ※丸数字は、男女体力合計平均点の全国順位



上位 10 県 小学校

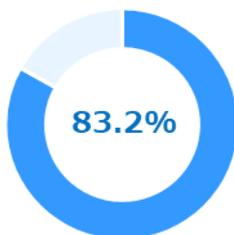


本県 小学校

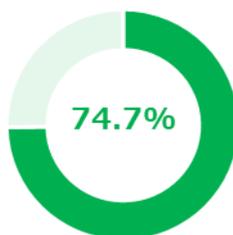


下位 10 府県 小学校

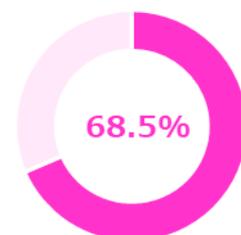
② 中学校 ※丸数字は、男女体力合計平均点の全国順位



上位 10 県 中学校



本県 中学校



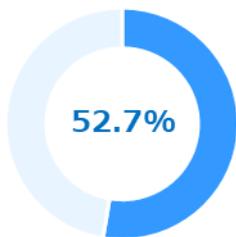
下位 10 都道府県 中学校

(2) 前年度、学年としての体力・運動能力向上の目標設定

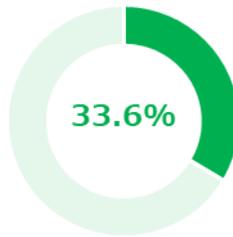
【ポイント】

- 男女体力合計平均点が高い都道府県は、前年度に、学年としての体力・運動能力向上の目標設定をしている割合が比較的に高い傾向にある。
- 本県小学校(33.6%)は、全国平均(48.0%)並びに上位10県平均(52.7%)に及ばず、また、下位10府県平均(39.7%)より低い。
- 本県中学校(39.8%)は、全国平均(53.4%)並びに上位10県平均(60.4%)に及ばず、また、下位10都道府県平均(52.5%)より低い。

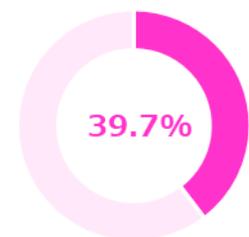
① 小学校 ※丸数字は、男女体力合計平均点の全国順位



上位10県 小学校

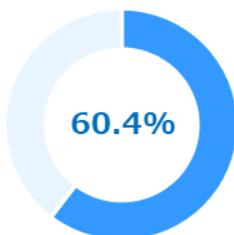


本県 小学校

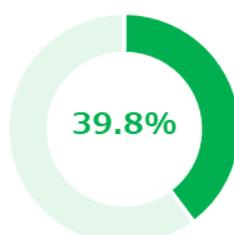


下位10府県 小学校

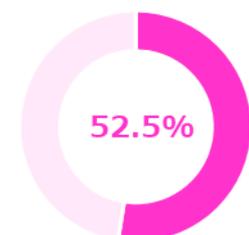
② 中学校 ※丸数字は、男女体力合計平均点の全国順位



上位10県 中学校



本県 中学校



下位10都道府県 中学校

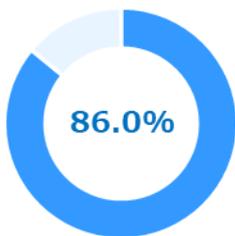
(3) 体育授業以外での体力・運動能力の向上に係る取組

【ポイント】

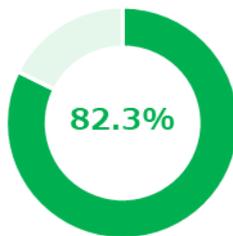
- 男女体力合計平均点が高い都道府県は、体育授業以外での、体力・運動能力の向上に係る取組をしている割合が比較的に高い傾向にある。
- 本県小学校(82.3%)は、全国平均(80.5%)並びに下位10府県平均(75.2%)を上回るが、上位10県平均(86.0%)より低い。
- 本県中学校(47.3%)は、全国平均(40.4%)並びに下位10都道府県平均(39.0%)を上回るが、上位10県平均(48.6%)には僅かに及ばない。

① 小学校 ※丸数字は、男女体力合計平均点の全国順位

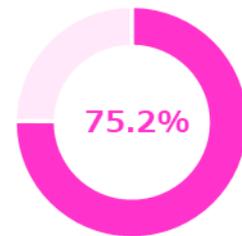
体育授業以外での体力・運動能力の向上に係る取組(全児童に対して行った)



上位10県 小学校



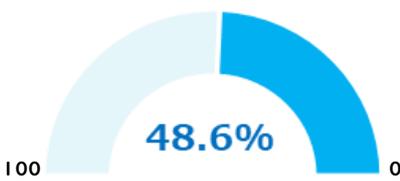
本県 小学校



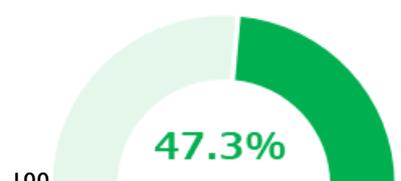
下位10府県 小学校

② 中学校 ※丸数字は、男女体力合計平均点の全国順位

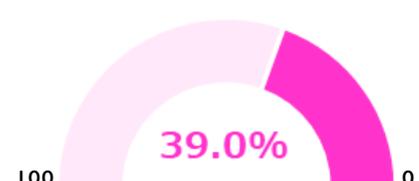
体育授業以外での体力・運動能力の向上に係る取組(全生徒に対して行った)



上位10県 中学校



本県 中学校



下位10都道府県 中学校

【学校の取組と男女体力合計平均点との相関に関する考察】

- 本県では、自校の児童生徒の体力・運動能力の状況を踏まえた「体力向上プラン」を毎年各校が作成しているが、学年別の目標や職員会議等で全教職員と共有する機会も求めていなかった。教職員の負担増につながるような配慮しながら、より実効性の高い「体力向上プラン」の改善が図られるような支援が必要である。
- 児童会や生徒会が企画する運動集会やクラスマッチ、小学校を中心に実施されている朝の全校運動や業間運動等の取組事例の紹介をとおして、各校の体育授業以外での体力・運動能力の向上に係る取組の工夫につなげたい。

Ⅲ 令和6年度に取り組んできた本県体力向上への方策と今後の取組における検討事項

1 令和6年度の取組

本年度重点として取り組んだ内容

昨年度は、学校体育・スポーツ協議会の中で、METs（身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位）を紹介したが、周知のみに留まり、各校での実践にまで繋がらなかった。

そこで本年度は、小学校と中学校それぞれの発達段階に合ったMETsを取り入れた活動の具体を紹介し、特別活動（児童会活動や生徒会活動含む）をはじめ、保健体育や他教科等と関連付けながら取り組めるように、具体的な取組事例の提案をした。また、METsを取り入れた学校を訪問し、児童生徒が運動の価値を実感しながら学べる授業や健康教育のカリキュラムマネジメントについて共有した。

①METsに対する共通理解を図る

- ・METsとは、身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを表す単位のことをいう。
- ・身体活動とは、人が体を動かすことを総じたもので、運動と生活活動の2つに分けられる。
 - 運動・・・体力や健康の維持増進や楽しみなど意図をもって行われる活動
 - 生活活動・・・日常生活を営む上で必要な活動や家事に伴う活動
 - ※生活活動も体力や健康の維持増進の意図をもてば通学時の徒歩も運動になる。
- ・METsを活用して、日常の中にある運動を『見える化』することで、自らの運動との向き合い方を考え、運動時間が少ない子供達も、「こういう運動なら自分にもできそう」「生活の中で少しでも運動を取り入れたい」と運動を前向きに捉えながら、実感を伴った運動時間を増やすことを目指す。

長野県の課題に対する方策

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6	
ジョギング(7.0)	7	
サイクリング(8.0)	8	階段を速く上る(8.8)
なわとび(12.3)	12	

※【参考】スポーツ庁ホームページ

METs

※【参考】厚生労働省
「健康づくりのための運動指針2006」

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位

人が体を動かすことを総じて「身体活動」という

運動 体力や健康増進、楽しみなど意図をもって行われる活動

生活活動 日常生活を営む上で必要な活動

風呂掃除とウォーキングは同じ身体活動強度！！

METsで日常の中にある運動を見える化**
少しずつ運動の幅を広げていく**

②小学校での取組の提案

プロジェクト名「毎日10メッツ！！で体も心も健康に！」メッツゲッツ♪月間

※児童会活動の企画、または、健康教育の中で特別活動として扱う。

- ・子供たちが意欲をもって「やってみよう」という取組にしていくために、メッツ自体をポイントとして扱い、メッツ表にある活動項目を10分（または20分）行えば、メッツゲットとなる。
- ・自分達でMETsの活動例を考えてみたり（「この運動なら〇〇METsたまらんじゃない？」）、METsを基に自分と運動との関係を見つめ直して生活の中の運動を考えてみたり（「こんな運動なら僕にもできそう！」「この時間を使って運動してみようかな！」）することをとおして、自分と運動との関係に「問い」や「願い」をもち、主体的でより探求的な活動になっていくことを目指す。

長野県の課題に対する方策

【小学生】毎日10メッツ！！で、体も心も健康に！

【児童会企画】メッツゲッツ♪月間

	メッツ	生活の活動例	強度UP
登下校	2	歩いて登校する	速歩(+1) 20分以上(+1)
授業中	5	体育で積極的に動く	いつも以上に動いた疲労感(+1)
	2	立ち上がって発言する	複数回(+1)
	3	散歩・野外の活動に出る	身体を使った活動(+1)
給食	2	積極的に配膳を手伝う	
清掃	3	机をたくさん運ぶ	
		ぞうきんがけを行う	
休み時間	4	身体を動かして遊ぶ	
	2	散歩しながらおしゃべりする	
	3	立って歌を歌う	おどりながら(+2)
生活全般	2	階段を上り下りする	1～3階まで複数回(+2)

それぞれの活動を
10分続けてやったら
その活動に相当する
METsをGET!!

今日は
10METs
ゲッツするぞ！



☆自分達で活動・運動の例を考えることで主体的でより探求的な活動に！

③中学校での取組の提案

プロジェクト名「毎日3エクササイズ！！体も心も健康に！」

※生徒会活動の企画、または、健康教育の中で特別活動として扱う。

※「METs×身体活動を行なった時間」をエクササイズ（厚生労働省）と呼ぶ。

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」では、健康づくりのためには1週間に23エクササイズ程度の活動を取り入れることが望ましいとされている。

1週間で23エクササイズ・・・毎日3～4METsの身体活動を60分

- ・生活活動を運動（エクササイズ）として捉え、自分は一日にどれだけの運動量があるのか調べる。
- ・エクササイズ実感週間（月間）として、自分の目標を決め、この表に照らし合わせながら、運動を実感する期間を設ける。
- ・METsで生活の中にある運動を実感する中で、「少し早歩きで登校してみようかな」「外で体を動かしてみようかな」と、意図を持って体を動かしていくような子供達の姿を目指す。

長野県の課題に対する方策

【中学生】毎日3エクササイズ！体も心も健康に！



☆METsと活動時間で運動量を調べてみよう！

1週間で23EXが望ましい

※【参考】厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

	メッツ	生活の活動例	強度UP
登下校	2	歩いて登校する	速歩(+1) 20分以上(+1)
授業中	5	体育で積極的に動く	いつも以上に動いた疲労感(+1)
	2	立ち上がって発言する	複数回(+1)
	3	散歩・野外の活動に出る	身体を使った活動(+1)
給食	2	積極的に配膳を手伝う	
清掃	3	机をたくさん運ぶ	
		ぞうきんがけを行う	
休み時間	4	身体を動かして遊ぶ	
	2	散歩しながらおしゃべりする	
	3	立って歌を歌う	おどりながら(+2)
生活全般	2	階段を上り下りする	1～3階まで複数回(+2)

☆15分ぞうきんがけをすると

3 (METs) × 0.25 = 0.75 EX

生活の中にある運動を実感（健康教育）

④一校一運動の中に METs を取り入れた取組の提案

プロジェクト名「My マラソン月間！」

- ・一校一運動でマラソンを取り入れている学校が多く見られる。(体力向上プランより)
- ・マラソンに METs を加え、自分のペースに合わせてコースを選び、その日の運動量を計算する。
- ・走ることに目的意識が生まれることや、挑戦する気持ちが生まれることを目指します。

長野県の課題に対する方策

【小・中学生】My マラソン月間！

【一校一運動】ランラン♪月間

今日の自分に合ったコースで走ろう♪	METs
早歩きコース	4
おしゃべりランニングコース	5
ルンルンコース (軽いジョギング)	6
ランランコース (息がはずむ)	8
ピュンピュンコース (かなり速い)	10~15

昨日はおしゃべりランニングコースだったから今日はルンルンコースにしてみようかな！

ルンルンコースも結構気持ちがいいね！



☆ルンルンコースで15分走ると
 $6 \text{ (METs)} \times 0.25 = 1.5 \text{ EX}$

METsで運動を**見える化する**ことで、運動への向き合い方の変容をねらう
「この運動だったら自分にもできそう！続けられそう！」

【本年度、METs を取り入れた学校の実践事例 (松本市立波田小学校の実践から)】

授業は、6年生の子供たちの児童会活動による休み時間の運動時間減少や、運動に苦手意識をもつ子供たちの運動とのかかわり方に課題意識をもって行われた。

授業前の子供たちの声

- ・運動が大切なのは分かっているけど、忙しくてなかなか運動をする時間がとれない
- ・運動よりも好きなことがある。
- ・運動は好きだけど、休み時間は他のことをしたい。
- ・運動は面倒臭い。 等

授業終末の子供たちの声

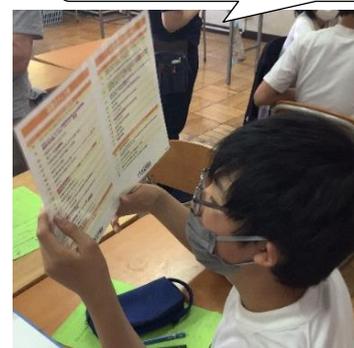
- ・ただ階段を上がるだけじゃなくて、ももを高く上げたり、階段を往復したりしてみたい。
- ・力を込めて雑巾がけをしてみたい。
- ・児童会の当番活動の合間に空気イスをやる。
- ・休み時間も体を動かす時間をつくりたい。 等

教員自作の METs 表

子供達に METs を紹介したことで、これまで意識していなかった日常にある身体活動に目を向け、スポーツ＝運動ではなく、運動を「相対的に今よりも負荷がかかっている状態」として捉え、日常にある身体活動を見つめる姿に変容し、自分なりの運動とのかかわり方を考えていく姿が見られた。

また、児童会活動ともつなげ、METs を使った活動を、体育委員会の活動の中にも取り入れていった。

※ 来年度の学校体育・スポーツ協議会の中で波田小学校の実践について紹介を検討



2 今年度の調査から見た課題と来年度を取組（案）

(1) 本県の課題

○最大の課題は「運動時間の少なさ」

・体力や運動時間等と相関関係があると言われている「運動への好感度」や「生活習慣」が高いにもかかわらず、運動時間が少ない。

中学生女子の1日の平均運動時間が、小学生女子に比べて大きく増加しているのは、運動部等で活動する生徒が平均を引き上げていると考えられる。しかし、それは、【児童生徒の運動実施時間＝スポーツ実施時間】と捉えていることが伺える。「運動をしている状態」とは、相対的に「安静時」よりも負荷がかかっている状態であり、運動実施時間＝スポーツ実施時間ではない。まずは、日常生活における身体活動を体力向上の視点から捉え直すとともに、学校における体育的活動や健康教育の関連を図りながら、児童生徒が日常生活において身体活動を意図的に実践した結果として、運動実施時間の増加、体力の向上となるよう取組を進めていく。



(2) 来年度の本県の取組（案）

①体育授業の充実

・体育で扱う各種の運動は、その楽しさや喜び、解決すべき課題や解決方法に違いが見られる。生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を養うためにも、各種の運動の特性に触れる楽しさや喜びを知り、運動と健康との関係を実感することが不可欠であり、そうした授業実践の結果としての体力向上を図る。

○学校体育・スポーツ協議会の中で、それぞれの授業実践について共有する時間をとる。また、体力の数値を上げることをのみを目的とするのではなく、生涯にわたる心身の健康を保持増進していく視点から、体力の重要性について共通理解を図る。

○これまで各郡市の推薦教員のみに行ってきた学校体育実技指導者講習会を、受講を希望する教員への受講も認めて、より多くの教員が体育の授業づくりについて、実技をとおして実践的な指導方法を学ぶ機会を設ける。

②健康教育の充実

・体育の授業に限らず、教科を横断した学校教育活動全体での健康教育の推進を図る。

○METs等を活用した健康教育の実践を紹介、または学校訪問を行う中で、児童生徒が日常にある運動を捉え直し、自ら進んで運動に向かっていけるように学校を支援していく。

③学校への支援

・各校の体力向上プランにおけるPDCAサイクルの確立の支援。

・体育の授業に留まらず、学校教育活動全体を通して取り組める活動の提案。

○体力向上プラン作成時に、学校、学年目、体育の授業、体育授業以外での目標設定、取組を明記できるようにし、各校で必ず協議の場を設けるように依頼する。(体力向上プラン)

○学校体育、体力向上にかかわる研修会への参加を募る。

○長野県版METsカードの配信。(学校ですぐに使用できる学習シートをWebで配信)

○各校での実践事例(授業、一校一運動、運動環境作り等)紹介。

○ながのスポーツスタジアム新種目「Let's METs ゲッツ!!」の設立。

○ながのスポーツスタジアムで年間優秀校に表彰(学校訪問)し、取組への意欲向上を図る。

○オンラインダンス交流会など、現代の児童生徒の興味関心に合わせた企画を実施する。

○学校からの相談への対応をはじめ、必要に応じて学校訪問をするなど現場への支援を強化する。



**「毎日60分の運動」(週420分)で、心も体も健康な長野県の児童生徒の育成
～合言葉は、メッツ ゲッツ!!～**