

# 「平成25年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果について

スポーツ課

## I 調査の概要

### 1 調査主体

文部科学省

### 2 調査目的

- 子供の体力が低下している状況にかんがみ、国が全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供の体力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、各国公立学校が全国的な状況との関係において自らの子供の体力の向上に係る施策の成長と課題を把握し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、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。
- 各国公立学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、学校における体育・健康に関する指導などの改善に役立てる。

### 3 調査期間

平成25年4月から7月末までの期間

### 4 対象学年（悉皆調査）

小学校第5学年、特別支援学校小学部5学年

中学校第2学年、特別支援学校中学部2学年

（ただし、特別支援学校及び小、中学校の特別支援学級に在籍している児童生徒については、その障がいの状態等を考慮して、参加の是非を判断。）

### 5 全国の調査校数（国立、公立、政令市立、私立）

	調査学校数
小学校	20,848校 (98.4%)
中学校	10,500校 (95.6%)

### 6 本県の調査校数（公立）

	調査学校数	調査児童生徒数		
		男子	女子	合計
公立小学校	355校 (91.0%)	8,962人	8,556人	17,518人
公立中学校	198校 (95.6%)	9,210人	8,639人	17,849人

※ 対象校数：小学校 390校（分校1校、特別支援学校19校含む）

中学校 207校（分校2校、特別支援学校18校含む）

※ 調査学校数は4月～7月の期間に実施した学校のみ対象

### 7 調査内容

#### (1) 児童生徒に対する調査

ア 実技に関する調査（測定方法等は新体力テストと同様）

〔小学校8種目〕握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、

20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

[中学校8種目] 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、  
持久走（男子 1500m、女子 1000m）または 20m シャトルラン、  
50m 走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

イ 質問紙調査

運動習慣、生活習慣、食習慣等に関する質問紙調査

(2) 学校に対する質問紙調査

子どもの体力向上に係る取組等に関する質問紙調査

8 公表

平成25年12月14日（土）

<参考>

○ 体力テスト種目と体力要素及び測定方法

体力テスト種目	単位	体力要素	測定
① 握力	kg	筋力	左右握力の平均値。
② 上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数。
③ 長座体前屈	cm	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離。
④ 反復横とび	点	敏捷性	20秒間に両足で左右側方に反復跳躍した回数。
⑤-1 持久走	秒	全身持久力・長距離走能力	男子1500m、女子1000mの走行時間。
⑤-2 20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数。
⑥ 50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間。
⑦ 立ち幅跳び	cm	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離。
⑧ ハンドボール投げ	m	巧緻性・投球能力	ハンドボール2号球を遠投した距離。 ※小学校はソフトボール投げ
体力合計点	点	8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した体力テスト合計得点。	
総合評価	5段階	8種目の体力テストをすべて実施した場合、体力テストの合計得点の良いほうからABCDEの5段階で評定した体力の総合評価。	

どちらかの1種目を選択、両方実施した場合は得点の高い方で総合評価しています。

※⑤は小学校では 20mシャトルランのみ実施

○ 種目別得点について

- ・小学校男子、小学校女子、中学校男子、中学校女子、それぞれに発達段階を考慮した種目別得点表があり、1～10点の得点が決められる。満点は8種目で80点となっている。

(例) 反復横とびの得点表

得点(点)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
小学校男子	17点以下	18～21	22～25	26～29	30～33	34～37	38～41	42～45	46～49	50点以上
小学校女子	16点以下	17～20	21～24	25～27	28～31	32～35	36～39	40～42	43～46	47点以上
中学校男子	29点以下	30～36	37～40	41～44	45～48	49～52	53～55	56～59	60～62	63点以上
中学校女子	26点以下	27～31	32～35	36～38	39～41	42～44	45～47	48～49	50～52	53点以上

○ 用語説明

- ・T得点 全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較する。平均値 50 点，標準偏差 10 点の標準得点。「T得点=50+10×（調査結果-平均値）/標準偏差」

## Ⅱ 実技に関する調査結果について

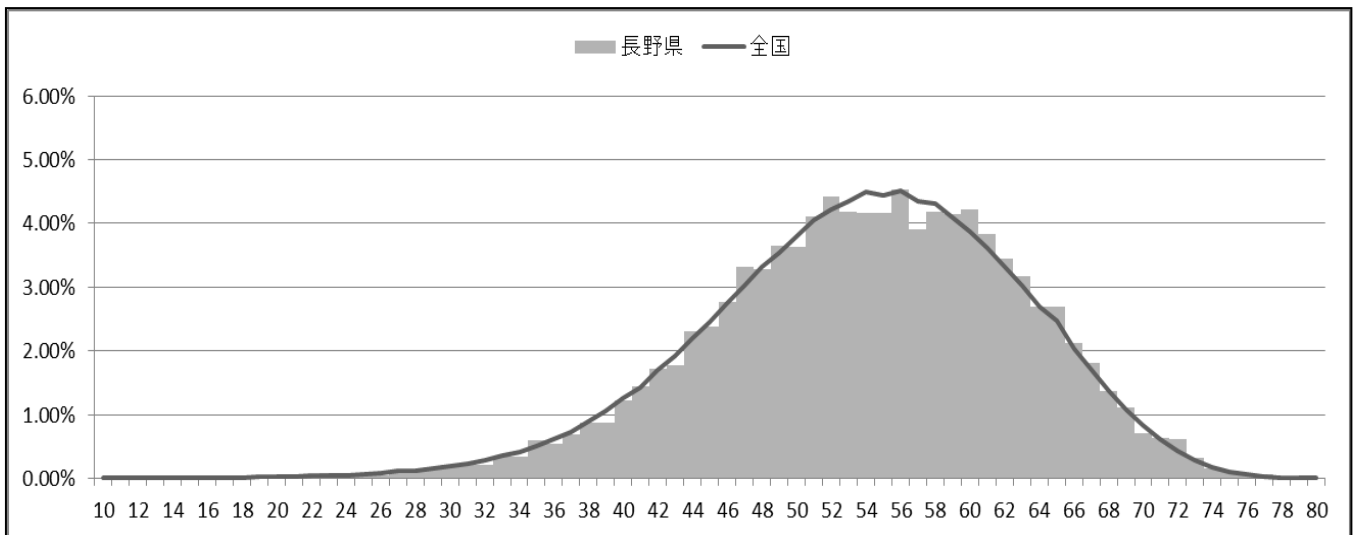
### 1 平成 25 年度の調査結果

		体力合計点			
		小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
H25 (悉皆)	長野県 a	54.07	54.35	41.87	47.01
	全国 b	53.87	54.70	41.78	48.42
	T 得点	50.2	49.6	50.1	48.7
	差引 (a-b)	+0.20	-0.35	+0.09	-1.41

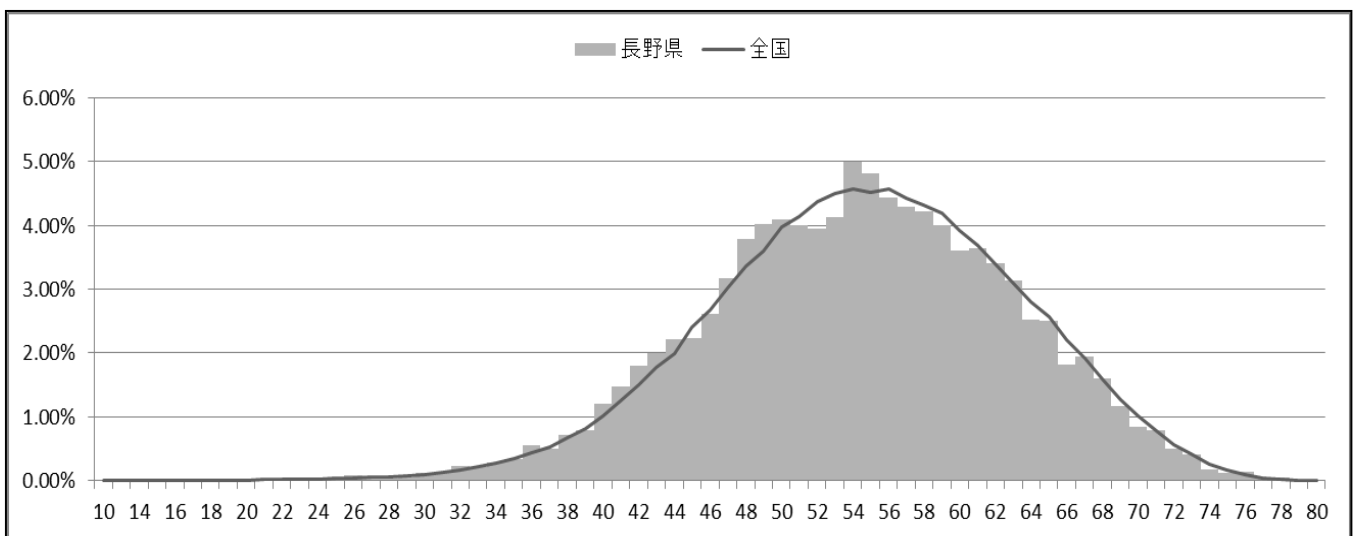
※ 体力合計点とは、小学校 8 種目、中学校 8 種目の記録を男女別に点数化(1~10 点)し、その合計点を 80 点満点で数値化したもの。

#### 体力合計点分布グラフ

【小学校】  
 ≪男子≫

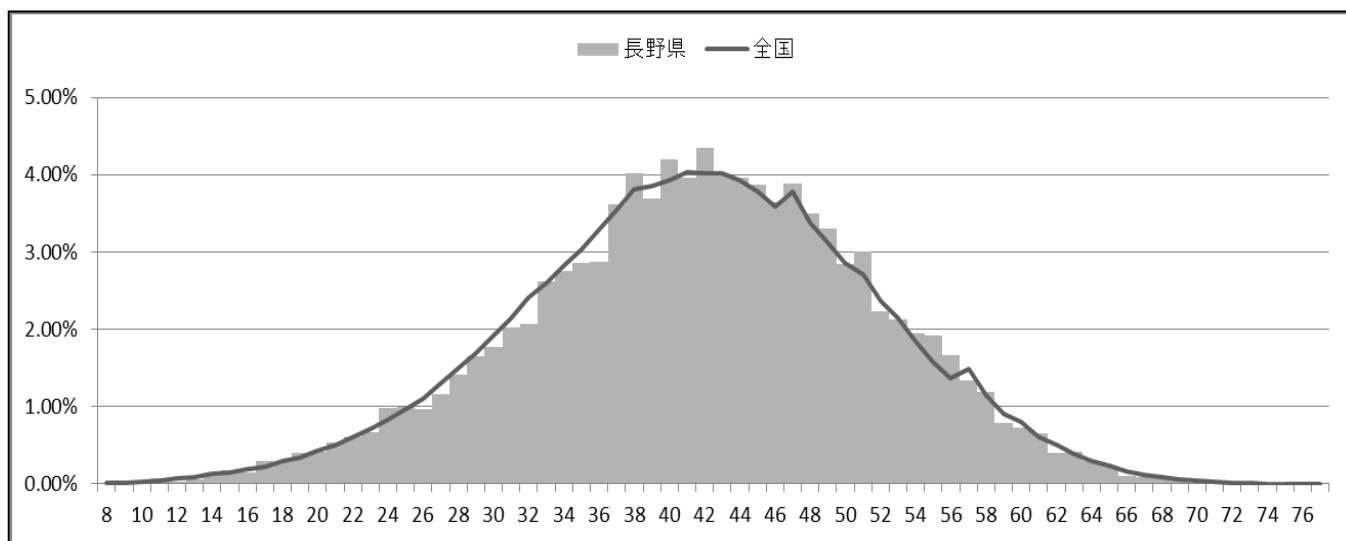


≪女子≫

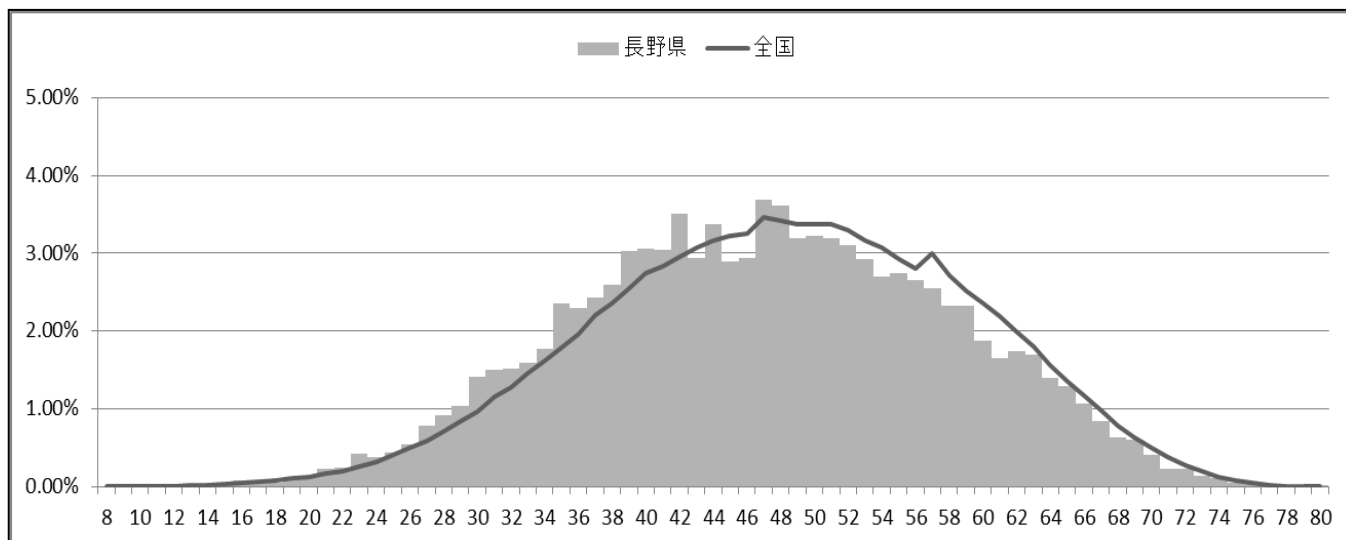


## 【中学校】

### 《男子》



### 《女子》



- 小学校、中学校ともに体力合計点は男子が全国平均をわずかに上回り、女子は下回った。特に中学校女子については全国との差が大きい。
- 男子の小学校及び中学校の体力合計点分布状況は、全国とほぼ同様の傾向がある。
- 小学校女子の体力合計点分布状況は、全国より低い層の割合がわずかに多い。
- 中学校女子の体力合計点分布状況は、全国より低い層の割合が多く、高い層の割合が少ない。全国と比べて全体的に左側（低得点）寄りに分布している。

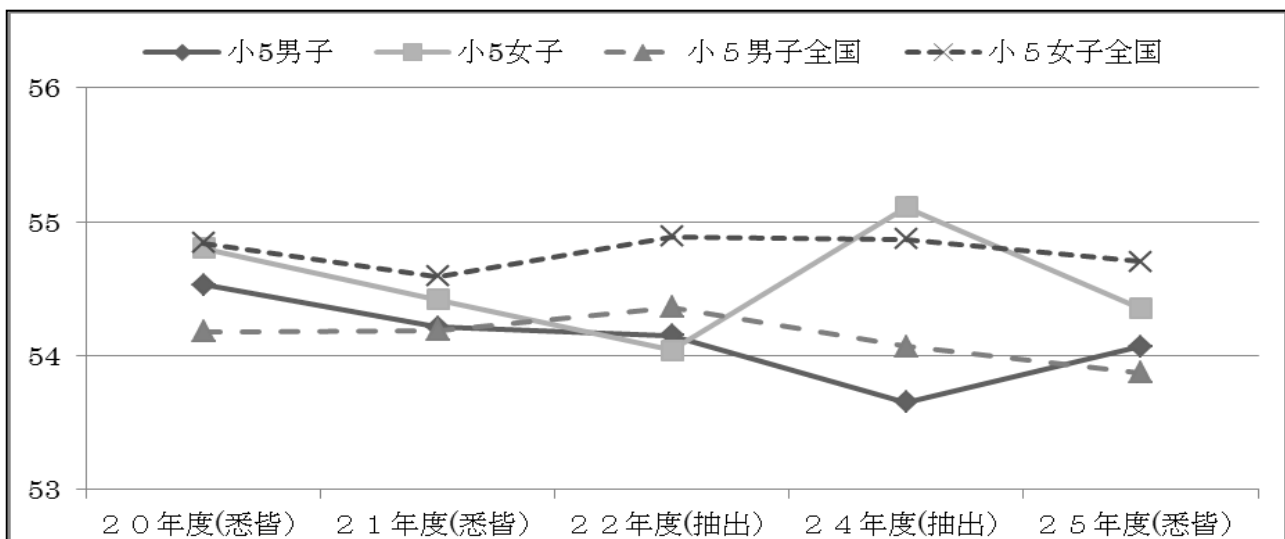
## 2 過去5回（平成20年度～平成25年度）の調査結果

		体力合計点				調査参加率
		小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子	
25年度 (悉皆)	長野県	54.07	54.35	41.87	47.01	93.3%
	全国	53.87	54.70	41.78	48.42	97.0%
24年度 (抽出)	長野県	53.65	55.11	42.18	46.23	16.6%
	全国	54.07	54.87	42.11	48.62	18.0%
22年度 (抽出)	長野県	54.15	54.04	41.68	46.34	16.6%
	全国	54.36	54.89	41.71	48.14	17.7%
21年度 (悉皆)	長野県	54.21	54.42	41.04	46.28	67.4%
	全国	54.19	54.59	41.36	47.94	87.7%
20年度 (悉皆)	長野県	54.53	54.80	41.69	47.14	67.7%
	全国	53.18	54.84	41.50	48.38	70.5%

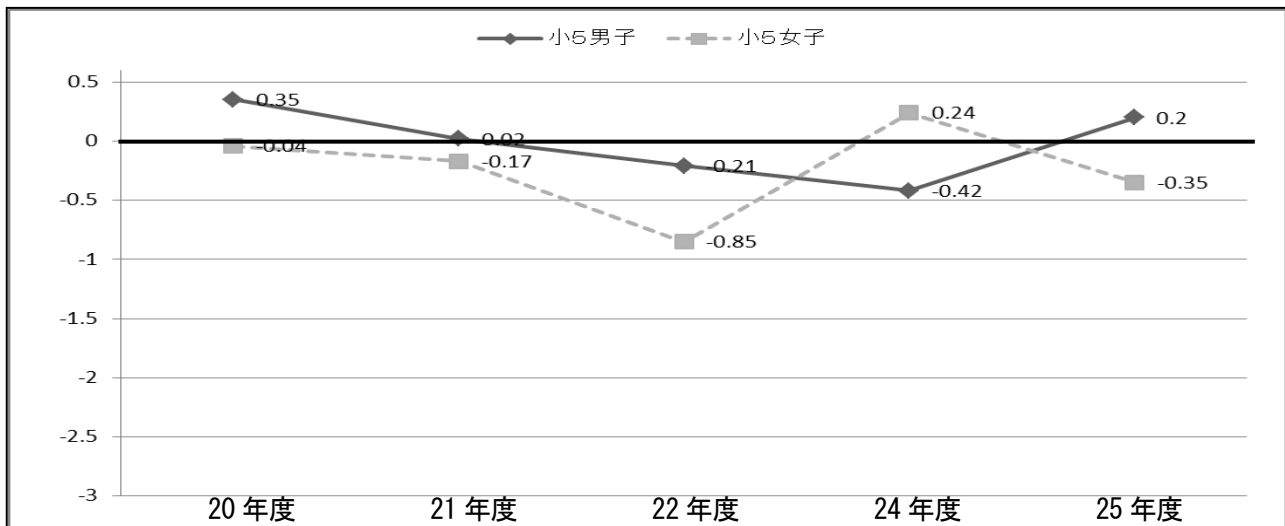
※平成23年度は震災のため調査中止

### 【小学校】

体力合計点の推移

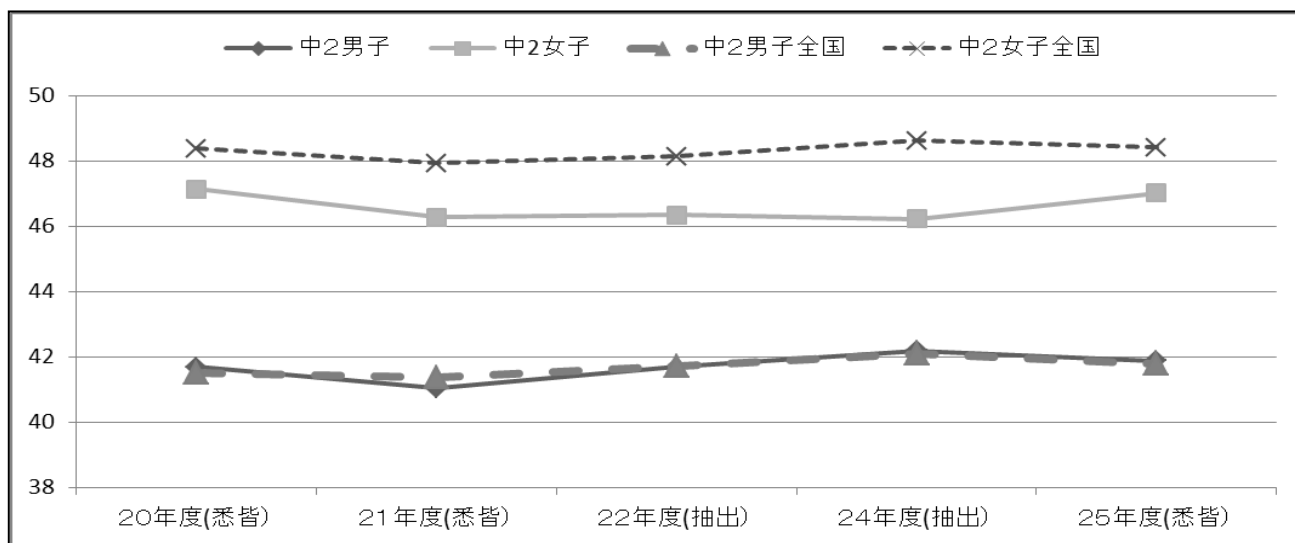


全国平均との差の推移

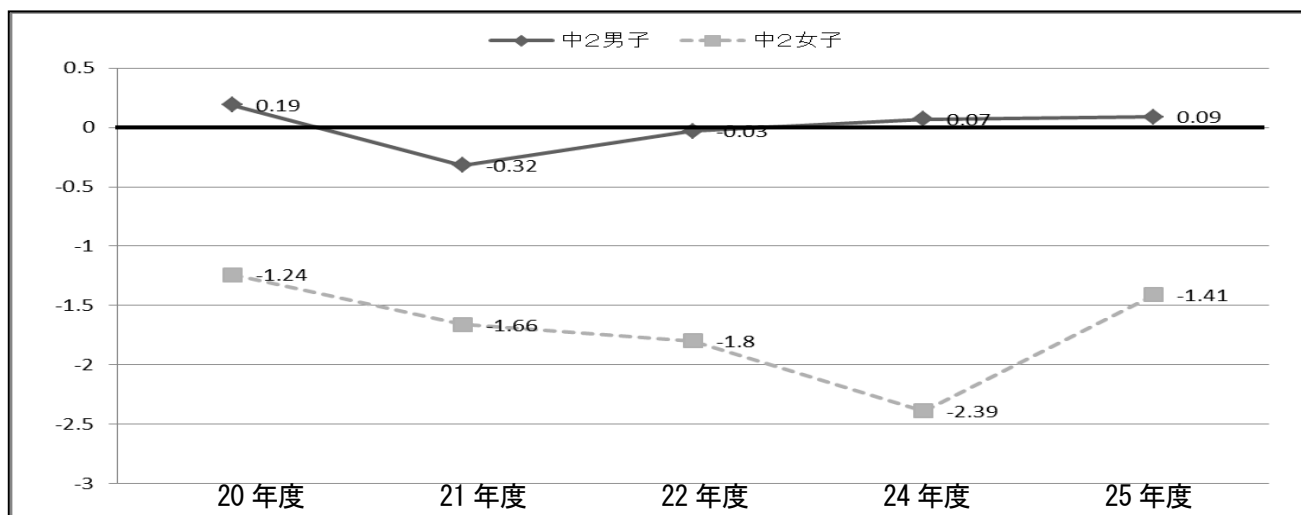


## 【中学校】

### 体力合計点の推移



### 全国平均との差の推移



- 小学校男子は過去 4 回の調査では低下傾向を示していたが、今回はプラスに転じた。全国平均との比較では、過去 2 回全国平均を下回っていたものが、今回は上回った。
- 小学校女子は低下傾向から昨年プラスに転じたが、今回は再び低下した。全国平均との比較では、昨年、上回ったものの、今回は下回った。
- 中学生男子はここ 6 年間、あまり変化なく横ばいであり、全国平均との差はほとんどみられない。
- 中学校女子は過去 4 回の調査では低下傾向を示していたが、今回はプラスに転じた。全国平均との比較では、差は縮まったものの、引き続き平均を下回る状況が続いている。

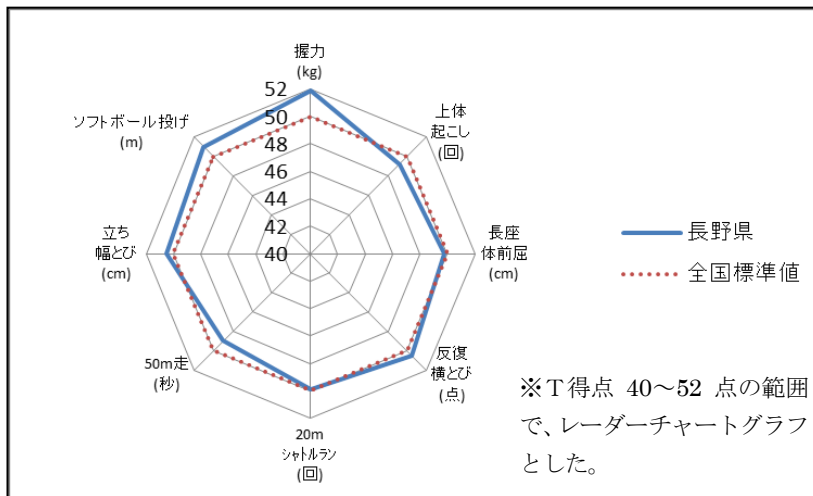
### 3 種目別の結果と改善の方向

#### 【小学校】

《男子》

	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	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)	
体力要素	筋力	筋パワー・ 筋持久力	柔軟性	敏捷性	全身持久力	疾走能力・ スピード	筋パワー・ 跳躍能力	巧緻性・ 投球能力	
記録	長野県	17.35	19.05	32.55	41.84	51.29	9.47	153.15	24.03
	全国	16.63	19.54	32.73	41.41	51.41	9.38	152.07	23.19
	T得点	51.9	49.2	49.8	50.5	49.9	49	50.5	51
課題のある種目		▲				▲			

T得点のグラフ

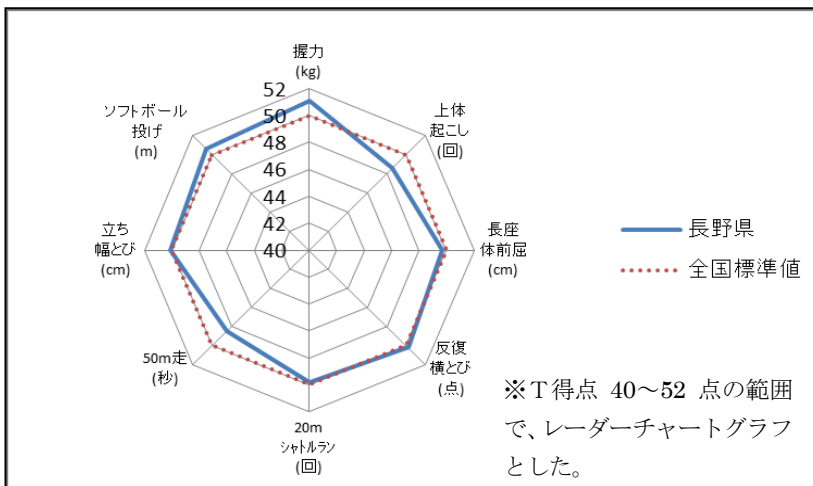


- 種目別の結果の特徴
  - ・握力、ソフトボール投げは全国平均を上回り、筋力、巧緻性が優れている。
  - ・上体起こし、50m走は全国平均を下回り、筋パワー、疾走能力が劣っている。

《女子》

	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	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)	
体力要素	筋力	筋パワー・ 筋持久力	柔軟性	敏捷性	全身持久力	疾走能力・ スピード	筋パワー・ 跳躍能力	巧緻性・ 投球能力	
記録	長野県	16.54	17.33	36.64	39.21	39.39	9.76	144.85	14.25
	全国	16.14	18.06	36.87	39.06	39.66	9.64	144.55	13.94
	T得点	51.1	48.6	49.7	50.2	49.8	48.5	50.1	50.6
課題のある種目		▲				▲			

T得点のグラフ

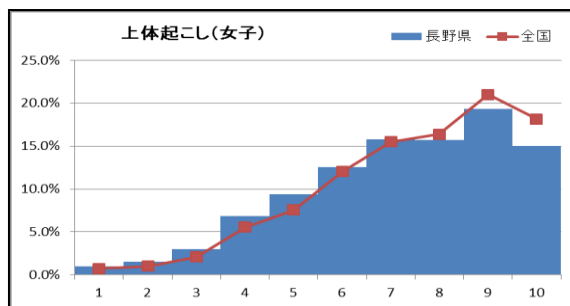
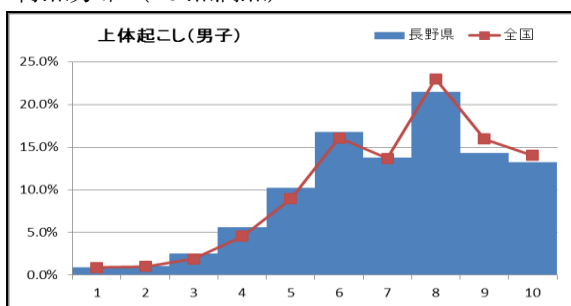


- 種目別の結果の特徴
  - ・握力、ソフトボール投げは全国平均を上回り、筋力、巧緻性が優れている。
  - ・上体起こし、50m走は全国平均を下回り、筋パワー、疾走能力が劣っている。

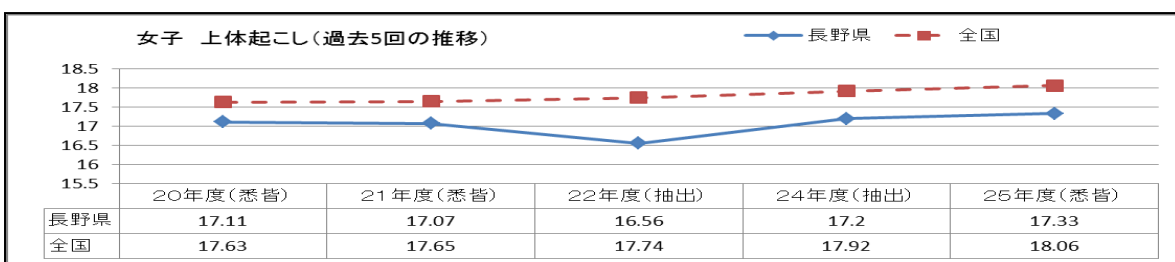
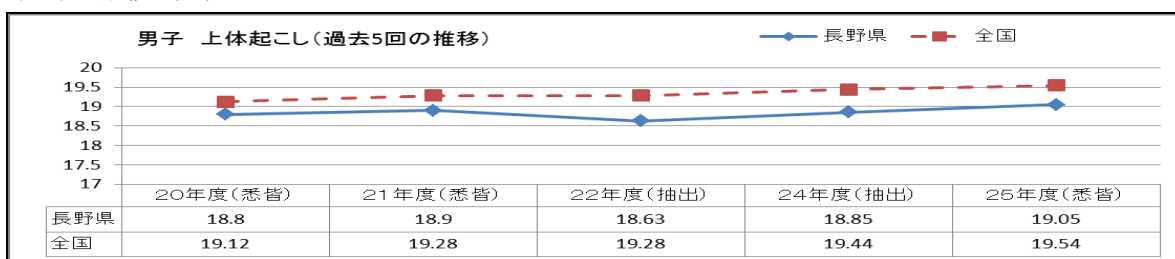
○課題のある種目の詳細と改善の方向

<上体起こし>

得点分布 (10点満点)



記録の推移 (回)



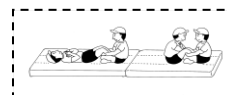
- 上体起こしの得点分布は、男女ともに上位層が少なく、下位層が多くなっている。
- 記録の推移をみると、男女とも徐々に記録が向上している。

### 指導改善の方向

- 体育学習や準備運動時、1校1運動等の活動の中に、手押し車等の力強さを高める動きを取り入れ、筋パワーや筋持久力を高めましょう。

### 指導改善のポイント

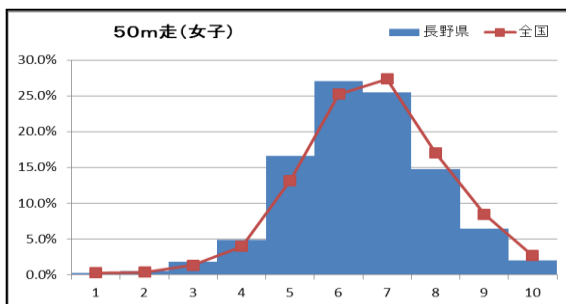
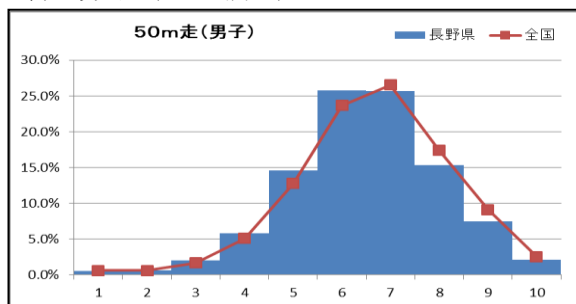
- 上体起こしで測る体力要素
  - ・お腹の筋肉がどれくらい強いかわかることにより、力強さと動きを続ける力がわかります。特に体の真ん中にあるお腹の筋肉は体全体を支える大切な筋肉であり、走ったりボールを投げたりする時に必要です。長い時間、力を出し続けることができないとすぐ疲れて体を支えられなくなってしまいます。この体力は、マット運動、鉄棒、バレーボール(ジャンプの姿勢)の力につながります。
- 測定時のポイント
  - ・やっている時はおへそを見て、背中を丸めて勢いよくやろう。
  - ・苦しい動きをするが、あきらめないで最後まで頑張る気力が必要です。
  - ・何回まで頑張るといふ目標をもつと結果が向上することが多くあります。
  - ・応援してあげる言葉がけも、大きな声で数えることが励みになります。
  - ・補助者は、脚をガッチリ押さえると測定者がやりやすくなります。



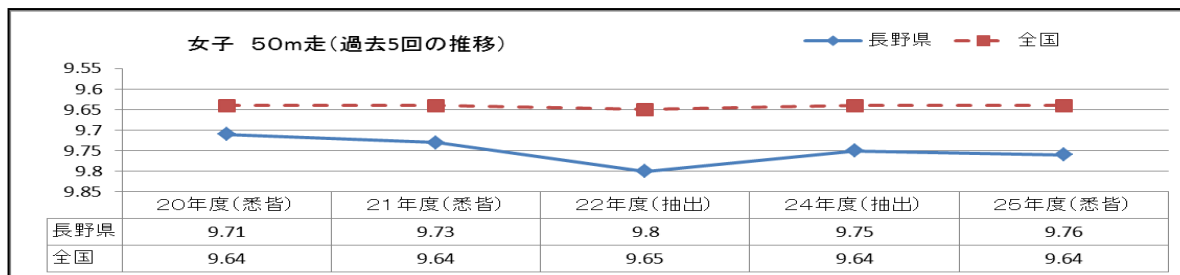
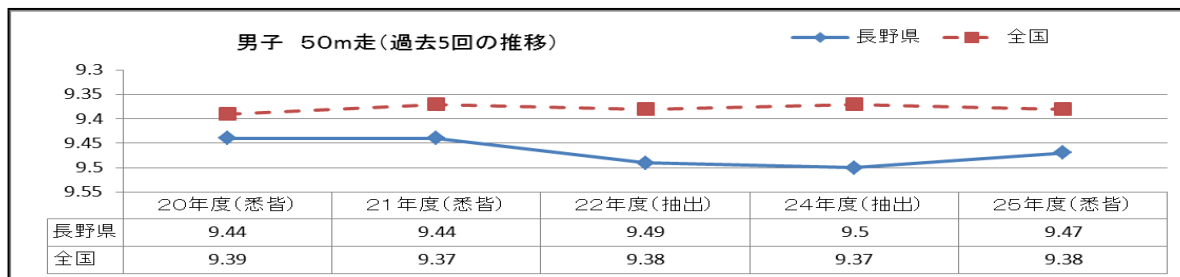


## <50m 走>

### 得点分布 (10点満点)



### 記録の推移 (秒)



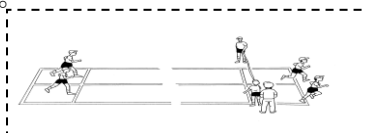
- 50m 走の得点分布は、男女ともに中位層から上位層が少なくなっている。
- 記録の推移をみると、男女とも全国より低い状況が続いている。

## 指導改善の方向

- 体育授業で走る動作が含まれる各領域や準備運動、1校1運動の活動の中に、鬼ごっこ型の運動遊びや全力での短距離ダッシュ等、スピードを一瞬にしてあげる運動を取り入れましょう。素早く動くことができる力はスポーツや運動の楽しさを広げます。

## 指導改善のポイント

- 50m走で測る体力要素
  - ・足の速さを測ることにより、すばやさや力強さがわかります。スタートから一気にスピードを上げるその一瞬の速さと爆発的なパワーが必要です。どうやったら、体全体を使ってうまくスピードに乗れるかチャレンジしてみよう。この体力は、短距離走、サッカー、バスケットボール、走り幅跳び、走り高跳びの力につながります。
- 測定時のポイント
  - ・55mのコースをつくり、実際は50mで測定すると最後まで全力が発揮できます。
  - ・ゴールするまでスピードは落とさないようにしましょう。
  - ・前かがみでスタートし、腕をすばやく振り続けることが大切です。

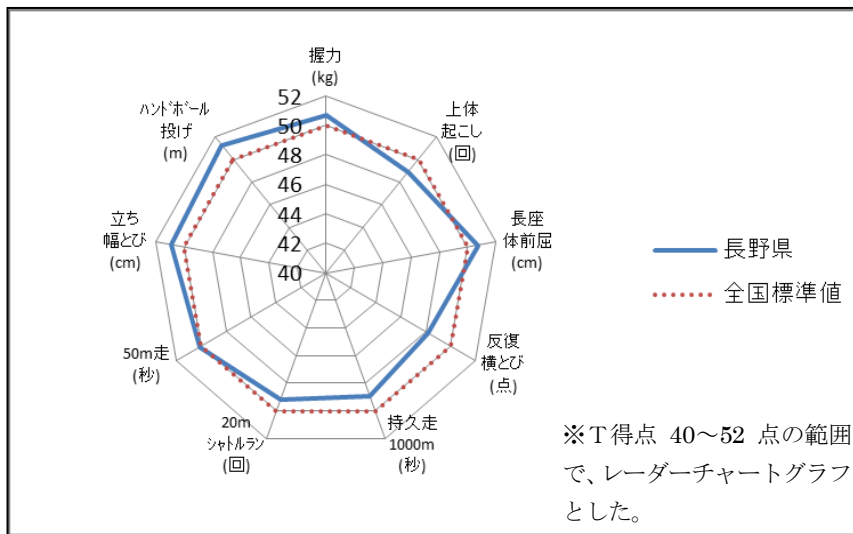


## 【中学校】

《男子》

	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	持久走 1500m (秒)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)	
体力要素	筋力	筋パワー・ 筋持久力	柔軟性	敏捷性	全身持久力		疾走能力・ スピード	筋パワー・ 跳躍能力	巧緻性・ 投球能力	
記録	長野県	29.72	26.91	43.8	49.7	400.67	83.04	8.03	196	21.74
	全国	29.21	27.58	43.11	51.08	393.9	84.98	8.04	193.68	21.01
	T得点	50.7	48.9	50.7	48.2	48.9	49.2	50.1	50.9	51.3
課題のある種目		▲		▲		▲				

T得点のグラフ

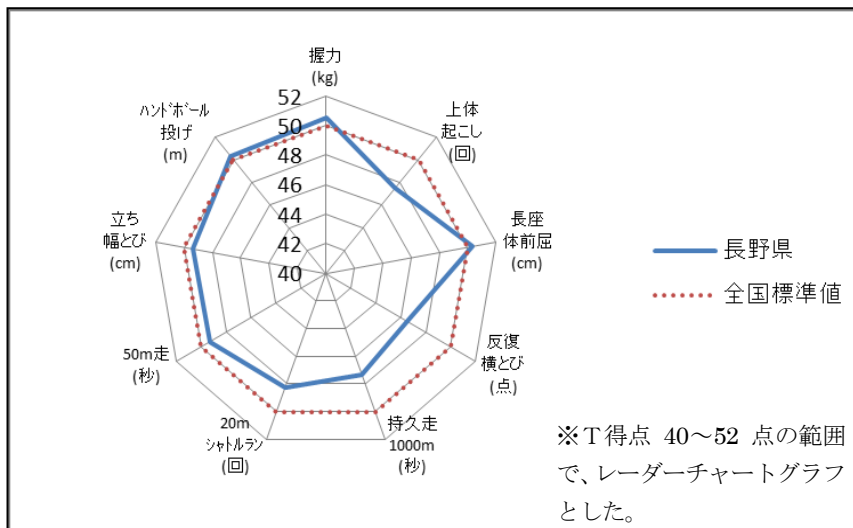


- 種目別の結果の特徴
- ・握力、ハンドボール投げは全国平均を上回り、筋力、巧緻性が優れている。
- ・上体起こし、反復横とび、シャトルラン（持久走）は全国平均を下回り、敏捷性、全身持久力が劣っている。

《女子》

	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	持久走 1000m (秒)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)	
体力要素	筋力	筋パワー・ 筋持久力	柔軟性	敏捷性	全身持久力		疾走能力・ スピード	筋パワー・ 跳躍能力	巧緻性・ 投球能力	
記録	長野県	23.98	21.6	45.44	42.97	304.89	53.73	8.94	164.65	13.09
	全国	23.76	23.03	45.12	45.27	292.71	57.2	8.88	166.18	12.97
	T得点	50.5	47.5	50.3	46.5	47.3	48.3	49.3	49.4	50.3
課題のある種目		▲		▲		▲				

T得点のグラフ

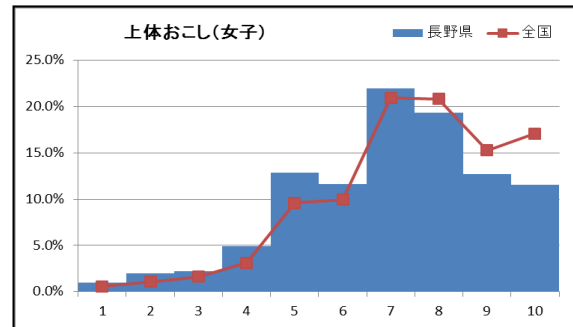
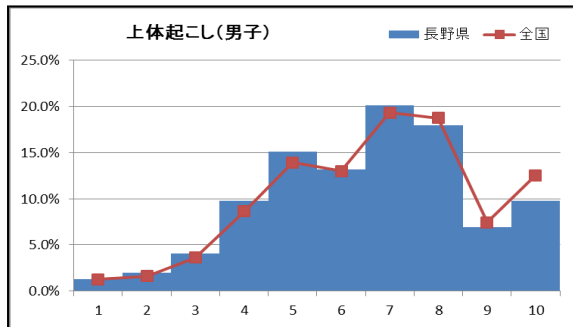


- 種目別の結果の特徴
- ・握力、長座体前屈、ハンドボール投げは、全国平均をわずかに上回っている。
- ・上体起こし、反復横とび、シャトルラン（持久走）は全国平均を大きく下回り、筋パワー・筋持久力、敏捷性、全身持久力が劣っている。

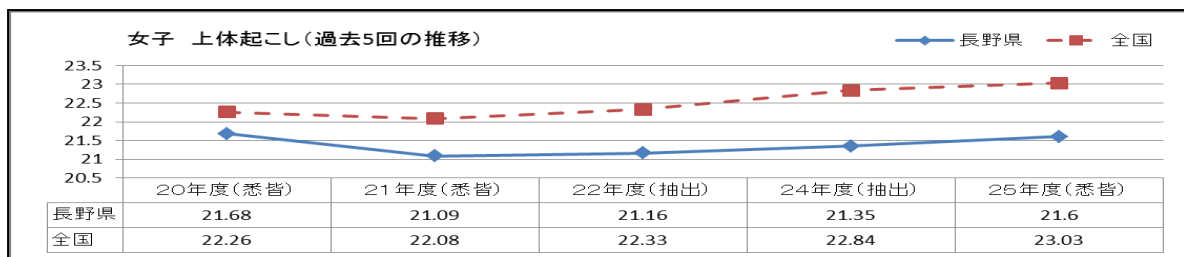
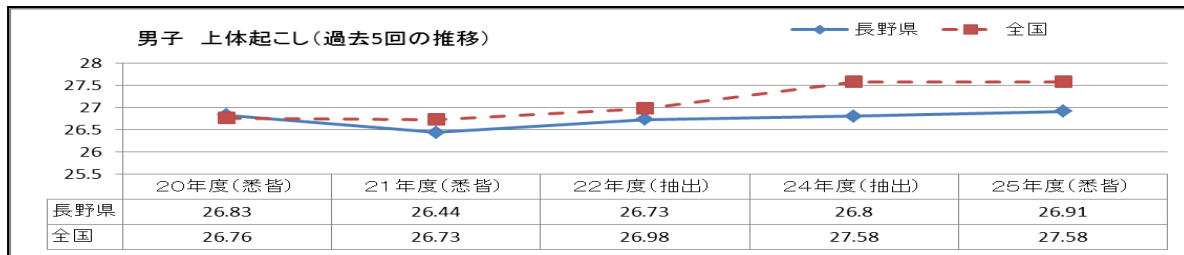
○課題のある種目の詳細と改善の方向

<上体起こし>

得点分布（10点満点）



得点の推移（回）



- 上体起こしの得点分布は、男女ともに全国と比べて上位層が少なく、特に女子は下位層が多い。
- 記録の推移をみると、ほとんど変化がみられない状況が続いている。

指導改善の方向

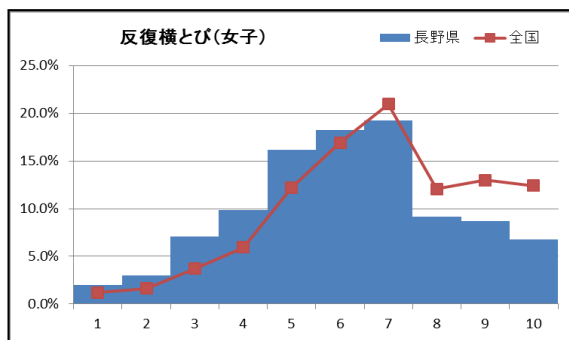
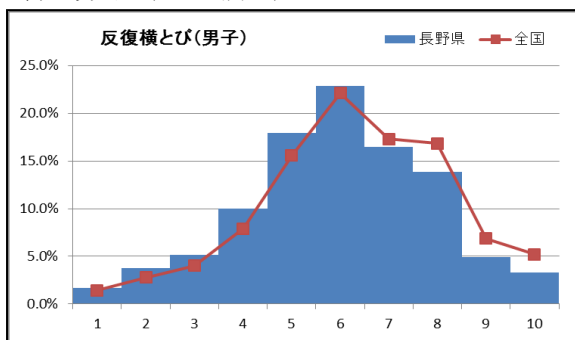
- 保健体育の授業や準備運動、1校1運動等の活動の中に、腹筋を使う動きを取り入れ、筋パワーや筋持久力を高めましょう。

指導改善のポイント

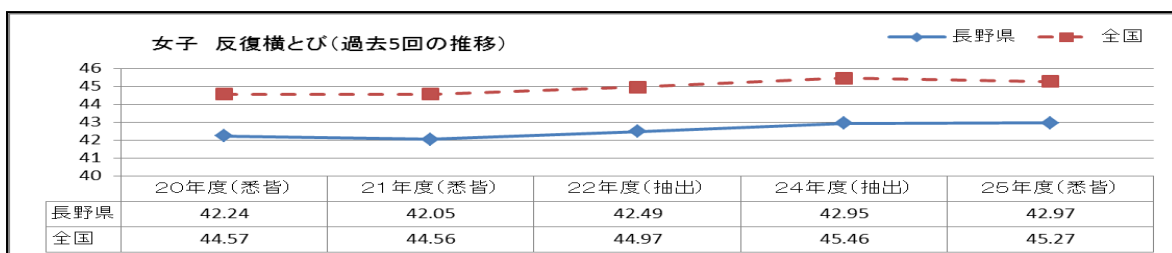
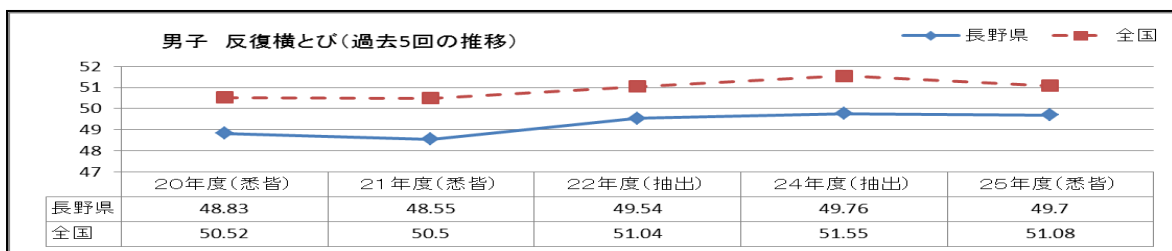
- 上体起こしで測る体力要素
  - ・お腹の筋肉がどれくらい強いかわかることにより、力強さと動きを続ける力がわかります。特に体の真ん中にあるお腹の筋肉は体全体を支える大切な筋肉であり、走ったりボールを投げたりする時に必要です。長い時間、力を出し続けることができないとすぐ疲れて体を支えられなくなってしまいます。この体力は、マット運動、鉄棒、バレーボール（ジャンプの姿勢）の力につながります。
- 測定時のポイント
  - ・やっている時はおへそを見て、背中を丸めて勢いよく続けることが大切です。
  - ・苦しい動きをするが、あきらめないで最後まで頑張る気力が必要です。
  - ・何回まで頑張るという目標をもつと結果が向上することが多くあります
  - ・応援してあげる言葉がけも、大きな声で数え、回数を教えてあげようよう。
  - ・押さえる人は、足をガッチリ押さえるとやっている人がやりやすくなります。

<反復横とび>

得点分布 (10点満点)



得点の推移 (点)



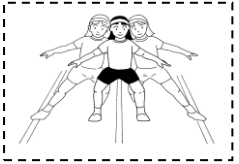
- 反復横とびの得点分布は、全国と比べて男女ともに上位層が少なく、特に女子は下位層が多い。
- 記録の推移をみると、わずかに向上傾向がみられるが、男女ともに依然として全国より低い状況が続いている。

指導改善の方向

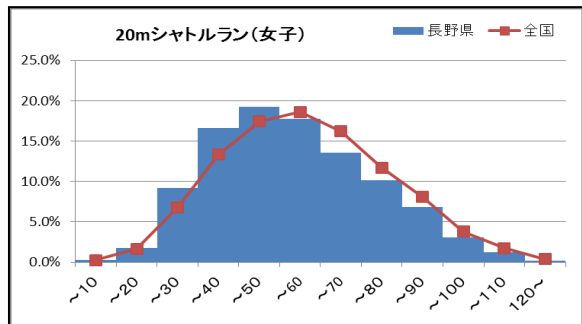
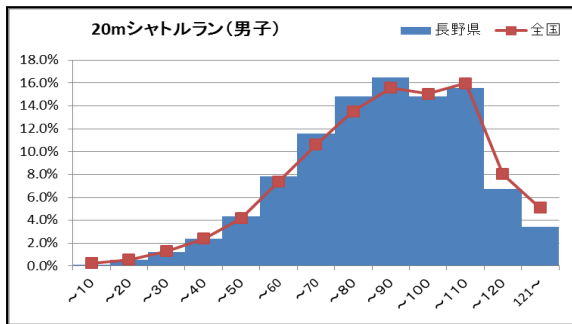
- 反復横とびは、動きそのものがスポーツの技能に結びついているものです。すばやく動く力があっても、スムーズにできるまで習熟しないと正確な本人の記録測定になりません。準備運動に取り入れる等の工夫をしましょう。

指導改善のポイント

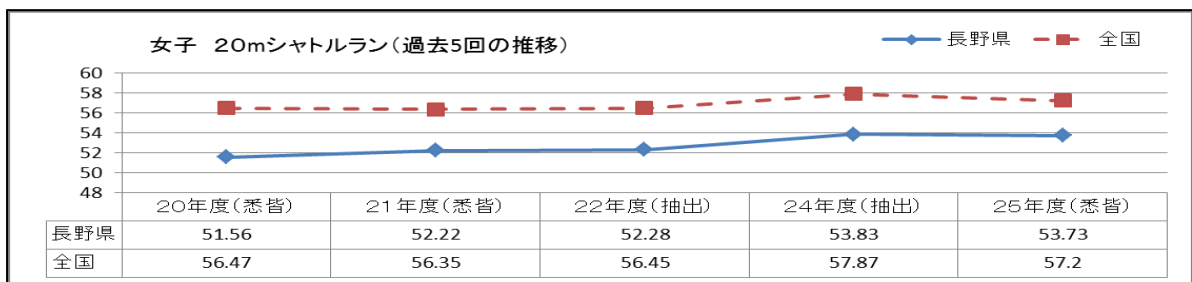
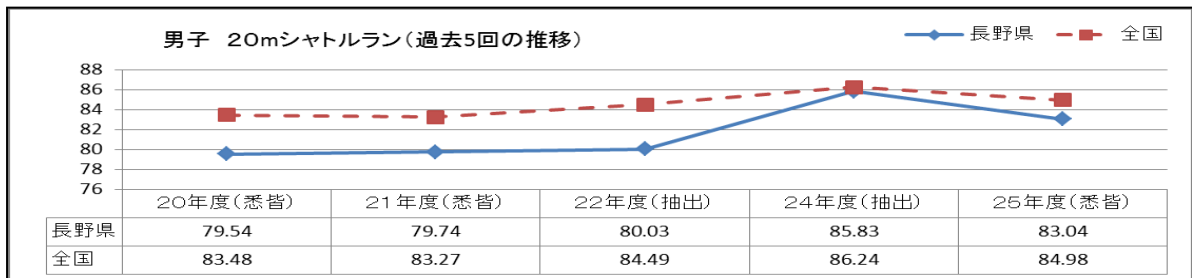
- 反復横とびで測る体力要素
  - ・動きのすばやさを知るにより、すばやさやタイミングの良さがわかります。この動きはボールに反応する速さや転びそうになった時の動きの速さなどに関係します。また、20秒間、同じスピードで動き続けるためには、タイミング、集中力と粘り強さも大切です。この体力はバスケットボール、サッカー等のボール運動(球技)全般につながります。
- 測定時のポイント
  - ・頭は真ん中に残して足だけ伸ばすと早くステップできます。
  - ・ひざを軽く曲げて、低く構えて続けることが大切です。
  - ・左右のラインは足の一部が軽く触れるだけで1回、大きく超える必要はありません。
  - ・足だけ伸ばして無駄なく振り子のようにステップすることが大切です。



<20m シャトルラン> (※持久走については選択した中学校が少ないため省略)  
回数の分布 (全国データが得点化できないため)



記録の推移 (回)



- 20mシャトルランの得点分布は、全国と比べて男女ともに上位層が少なく、特に女子は下位層が多い。
- 記録の推移をみると、わずかに向上傾向がみられるが、特に女子は全国との差が大きい。

### 指導改善の方向

- 中学生期は持久力が伸びる時期です。体育授業や生徒会行事等に長距離を走る運動を積極的に取り入れ、走る運動の習慣化を大切にしましょう。

### 指導改善のポイント

- 20mシャトルランで測る体力要素
  - ・ どれだけ長く運動を続けられるかを測ることにより、動きを続ける力がわかります。どうやったらより長く走れるかを考えて工夫する力も必要です。シャトルランは、苦しい時やつらい時にどれだけ頑張れるかもわかります。自分の限界にチャレンジすることが大切です。この体力はサッカー、バスケットボール、長距離走等につながります。
- 測定時のポイント
  - ・ 友達の声援が多いと気力が高まって、力が発揮できます。
  - ・ スピードがゆっくりの時は、まっすぐ直線的に折り返します。
  - ・ 一回間に合わなくても次の合図に間に合えば続けられます。すぐ、あきらめず最後まで頑張ることが大切です。

### Ⅲ 質問紙調査の結果について

#### 1 生活習慣・運動習慣の状況について（児童生徒質問調査）

##### （1）生活習慣の状況

###### ア 朝食の摂取状況

		1. 毎日食べる	2. 時々食べない	3. 毎日食べない			1. 毎日食べる	2. 時々欠かす	3. まったく食べない
小学校男子	長野県	91.6%	7.8%	0.6%	中学校男子	長野県	89.1%	9.3%	1.6%
	全国	88.6%	10.6%	0.8%		全国	85.7%	12.0%	2.3%
小学校女子	長野県	92.6%	7.0%	0.5%	中学校女子	長野県	86.5%	12.1%	1.3%
	全国	89.7%	9.8%	0.5%		全国	84.3%	13.9%	1.8%

###### イ 睡眠時間

		1. 6時間未満	2. 6時間～8時間	3. 8時間以上			1. 6時間未満	2. 6時間～8時間	3. 8時間以上
小学校男子	長野県	5.4%	39.4%	55.2%	中学校男子	長野県	12.7%	71.0%	16.3%
	全国	7.6%	41.3%	51.2%		全国	12.6%	69.1%	18.2%
小学校女子	長野県	3.1%	38.2%	58.7%	中学校女子	長野県	18.1%	71.2%	10.7%
	全国	4.8%	41.4%	53.8%		全国	16.5%	70.8%	12.7%

###### ウ テレビ（ゲーム含む）の視聴時間

		1. 1時間未満	2. 1時間～2時間	3. 2時間～3時間	4. 3時間以上			1. 1時間未満	2. 1時間～2時間	3. 2時間～3時間	4. 3時間以上
小学校男子	長野県	15.6%	32.7%	26.9%	24.8%	中学校男子	長野県	17.0%	38.5%	24.7%	19.9%
	全国	14.7%	30.4%	25.1%	29.8%		全国	14.4%	34.8%	27.0%	23.8%
小学校女子	長野県	20.3%	34.7%	25.4%	19.6%	中学校女子	長野県	17.6%	33.9%	27.2%	21.4%
	全国	19.1%	33.4%	24.9%	22.5%		全国	15.6%	33.6%	27.1%	23.7%

- 朝食の摂取状況については、小学校男女、中学校男女ともに、朝食を「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合は、全国平均を上回った。
- 睡眠時間については、小学校は男女ともに「8時間以上」の回答が最も多く、その割合は全国平均を上回った。また、「6時間未満」と回答した児童の割合は全国平均を下回った。中学校は、男女ともに「6～8時間」の回答が最も多く、男子ではその割合が全国平均を上回った。
- テレビ（ゲーム）の視聴時間は、小学校男女、中学校男女ともに「1～2時間」の回答が最も多く、3時間以上視聴している児童生徒は、全国平均を下回った。

## (2) 運動やスポーツの実施頻度

ア 運動やスポーツをどのくらいしているか（体育の授業を除く）

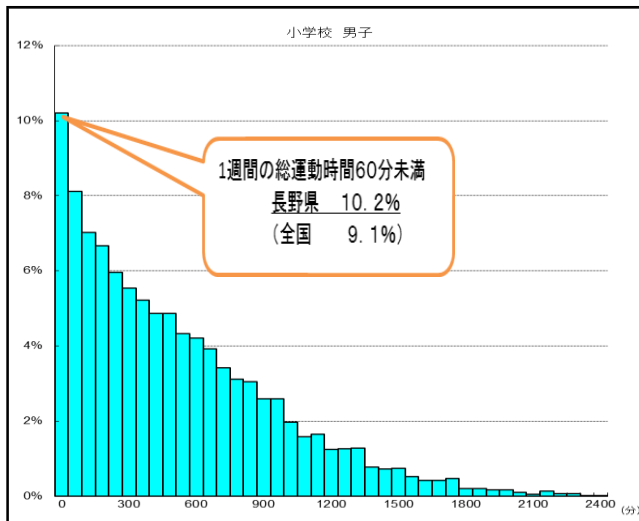
		1. 殆ど毎日 (週3日以上)	2. 時々(週に1 ~2日)	3. ときたま(月 に1~3日)	4. しない
小学校男子	長野県	59.7%	30.3%	6.4%	3.5%
	全国	59.2%	29.0%	7.5%	4.3%
小学校女子	長野県	31.1%	45.9%	16.2%	6.7%
	全国	33.5%	43.1%	15.8%	7.6%

		1. 殆ど毎日 (週3日以上)	2. 時々(週に1 ~2日)	3. ときたま(月 に1~3日)	4. しない
中学校男子	長野県	82.8%	7.7%	4.5%	5.1%
	全国	83.8%	7.0%	4.3%	4.9%
中学校女子	長野県	53.8%	11.5%	15.7%	19.0%
	全国	59.9%	11.1%	13.2%	15.7%

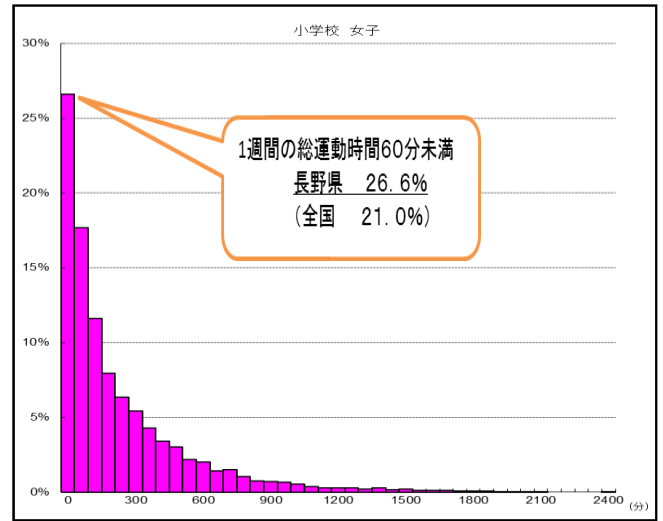
イ 1週間の総運動実施時間の分布（体育の授業を除く）

【小学校】

《男子》

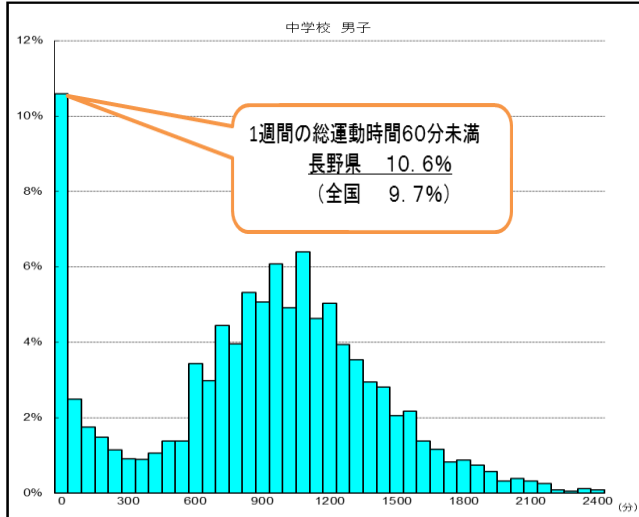


《女子》

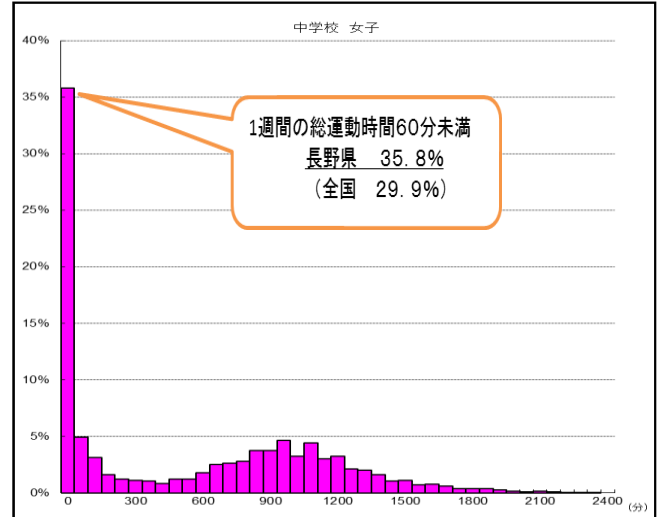


【中学校】

《男子》



《女子》

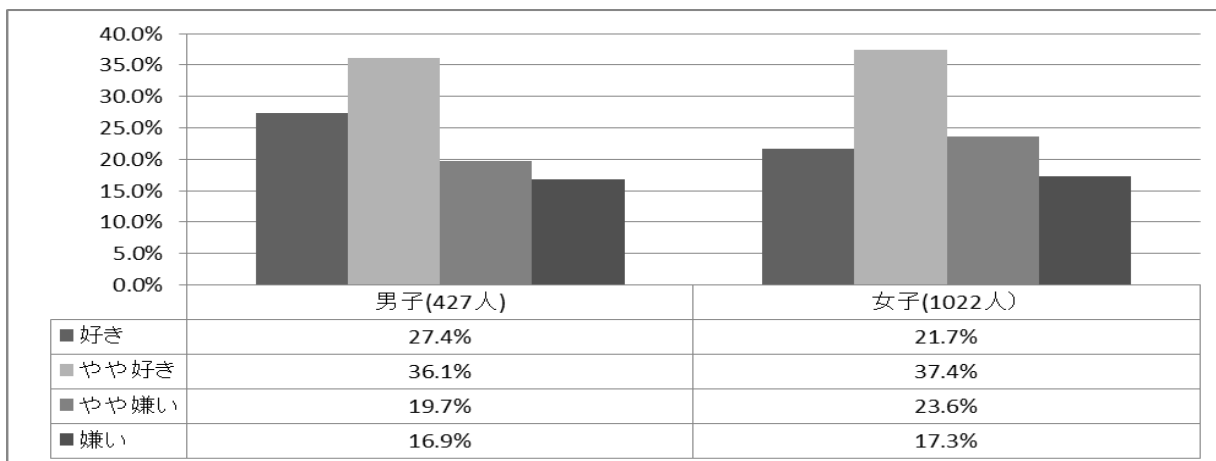


ウ 1週間の総運動時間0分の割合（体育の授業を除く）

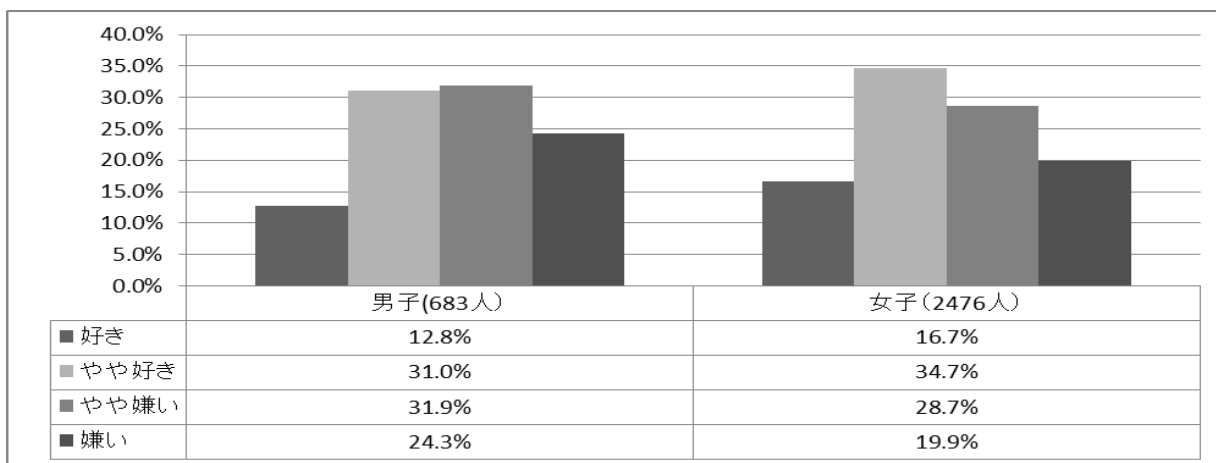
		小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子	調査参加率
25年度	長野県	5.1%	12.6%	7.5%	28.7%	93.3%
	全国	4.8%	9.9%	7.5%	23.5%	97.0%
22年度	長野県	3.5%	6.6%	4.6%	31.8%	16.6%
	全国	2.5%	5.3%	4.6%	17.3%	17.7%

※ 本質問項目は25年度調査（悉皆）と22年度調査（抽出）のみ実施された。

エ 1週間の総運動時間が0分と回答した児童生徒の運動・スポーツの好き・嫌い  
【小学校】



【中学校】



- 1週間の総運動実施時間 60分未満の小学校男子、中学校男子は、ともに全国と比べてほぼ同じであるが、小学校女子は5.6%、中学校女子は5.9%高かった。
- 1週間の総運動実施時間 0分の小学校男子、中学校男子は、ともに全国と比べてほぼ同じであるが、小学校女子は2.7%、中学校女子は5.2%高かった。
- 小学校男女、中学校男子は、22年度調査と比べて1週間の総運動時間0分の割合が増加した。
- 1週間の総運動時間が0分と回答した児童生徒のうち、小学校男子の63.5%、女子の59.1%、中学校男子の43.8%、女子の51.4%は運動・スポーツが「好き」、「やや好き」と回答している。



### (3) 平日や休日における1日の運動やスポーツの実施状況について

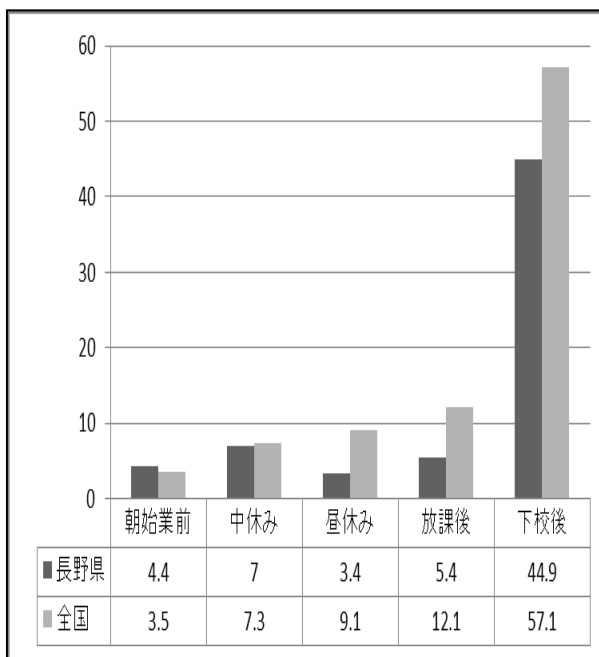
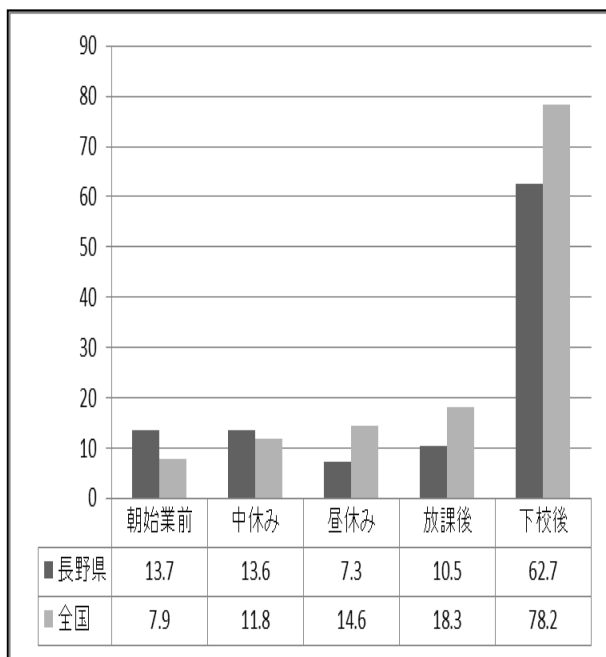
ア 平日の運動・スポーツの実施時間（体育の授業を除く）

【小学校】

※時間単位は（分）

《男子》

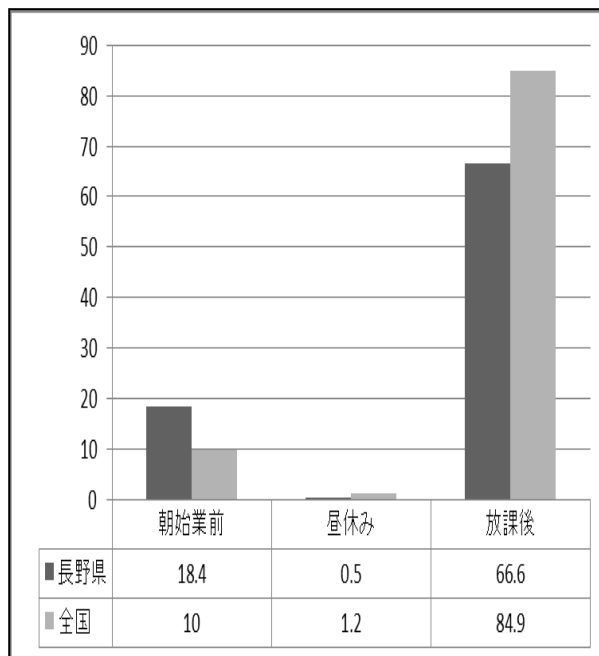
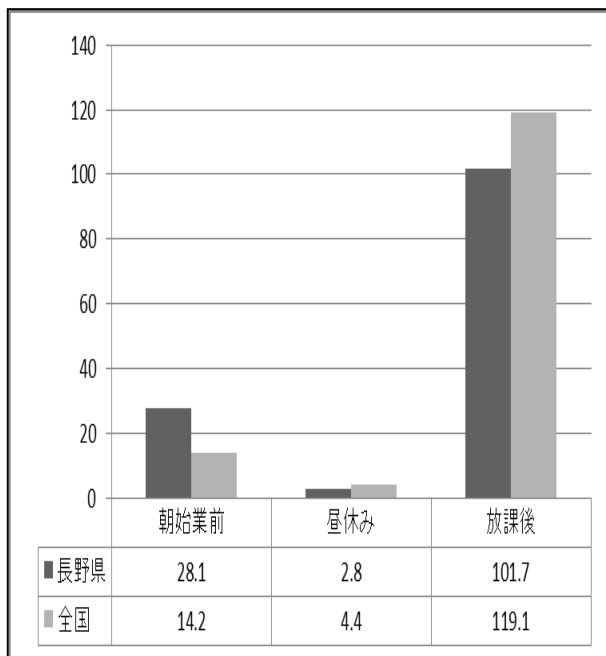
《女子》



【中学校】

《男子》

《女子》

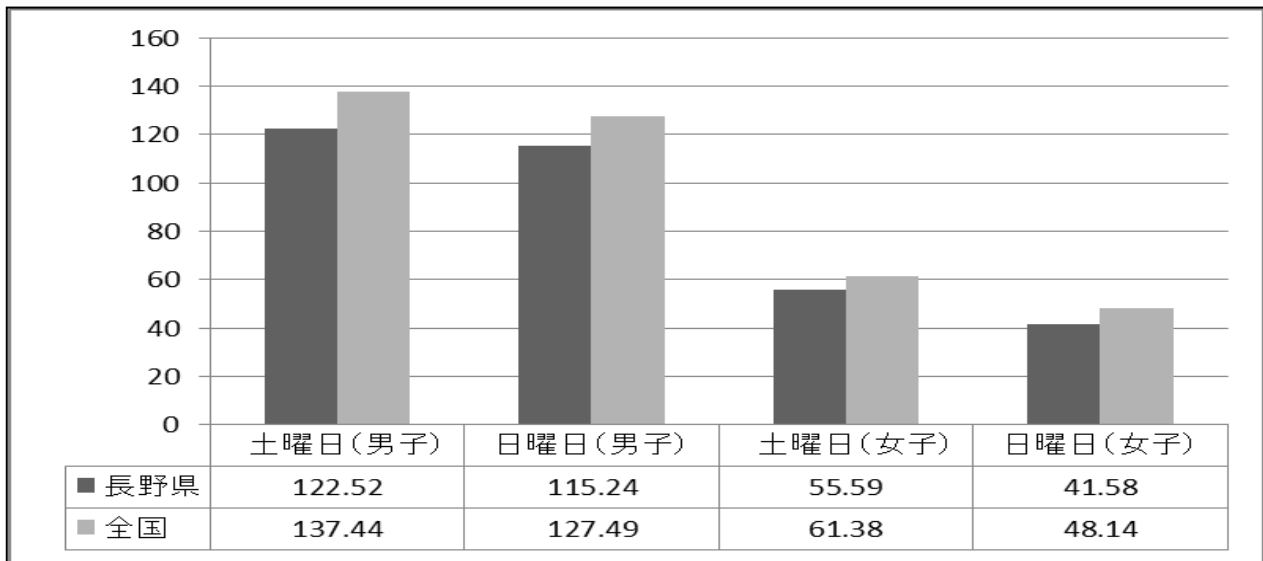


※本調査に参加した児童生徒全員を対象にしている。（運動部活動やスポーツクラブ等へ所属していない児童生徒も含む）

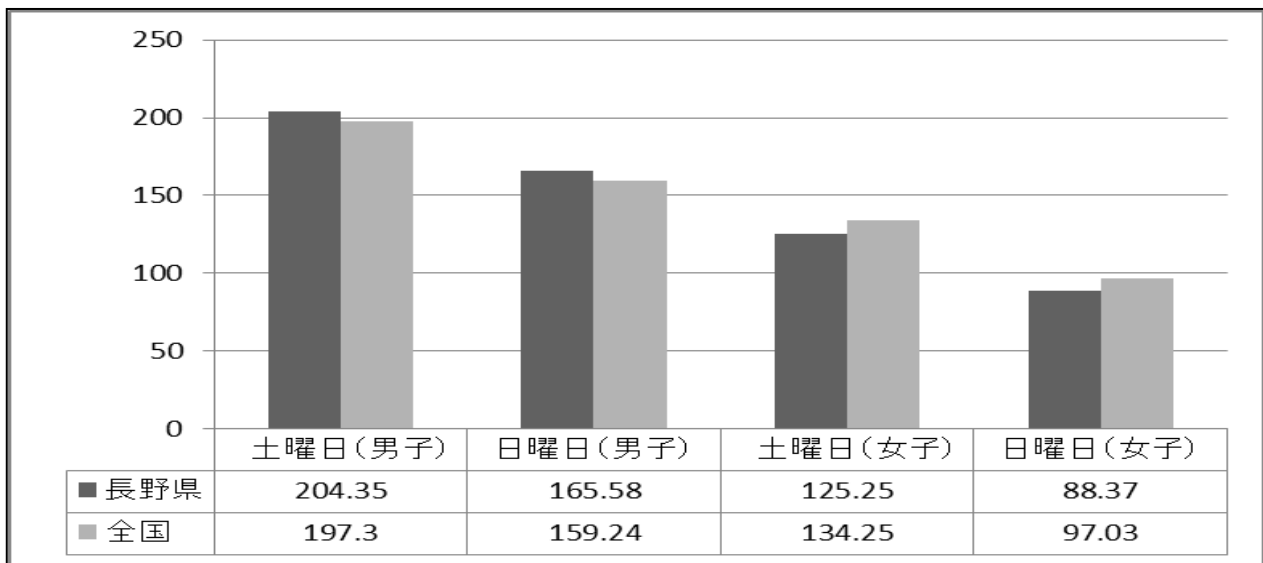
イ 休日（土曜日、日曜日）の運動・スポーツの実施時間について

【小学校】

※時間単位は（分）



【中学校】



※本調査に参加した児童生徒全員を対象にしている。（運動部活動やスポーツクラブ等へ所属していない児童生徒も含む）

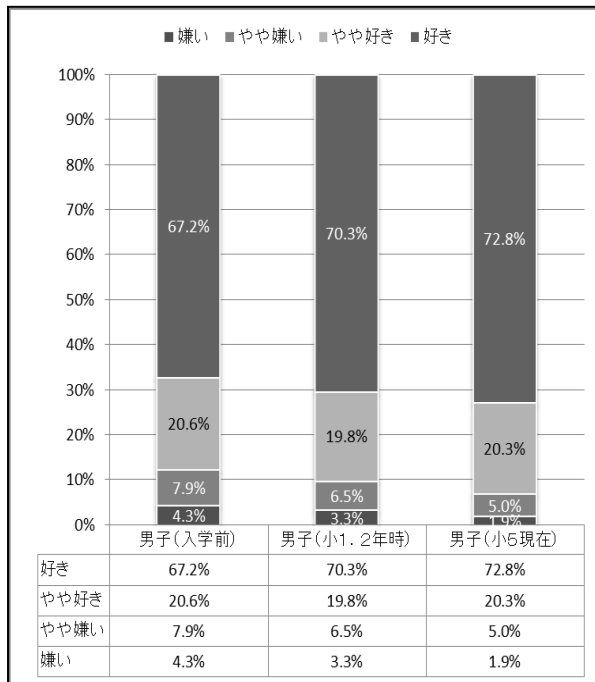
- 小学校男女、中学校男女ともに全国と比べて、朝始業前の運動時間が長く、放課後の運動時間が短い傾向がみられる。
- 小学校男女の平日の「始業前」～「下校後」までの総運動時間は、全国と比べて男子は23分短く、女子は24分短い。
- 中学校男女の平日の「始業前」～「放課後」までの総運動時間は全国と比べてほとんど差がみられない。
- 小学校男女、中学校女子は全国と比べて休日の運動時間が短く、中学校男子は全国と比べて休日の運動時間が長い。

#### (4) 運動嫌いの児童生徒の減少に向けてのポイント

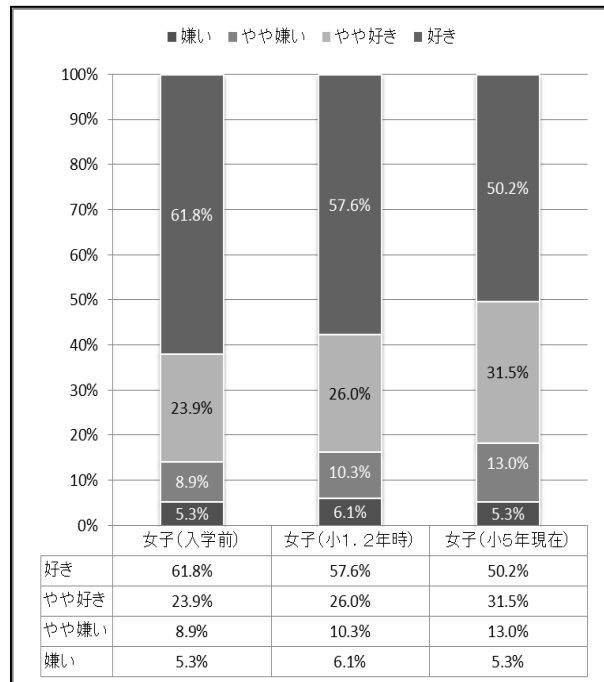
ア 学年が進むにつれての運動やスポーツの好き・嫌いの推移

【小学校】

《男子》

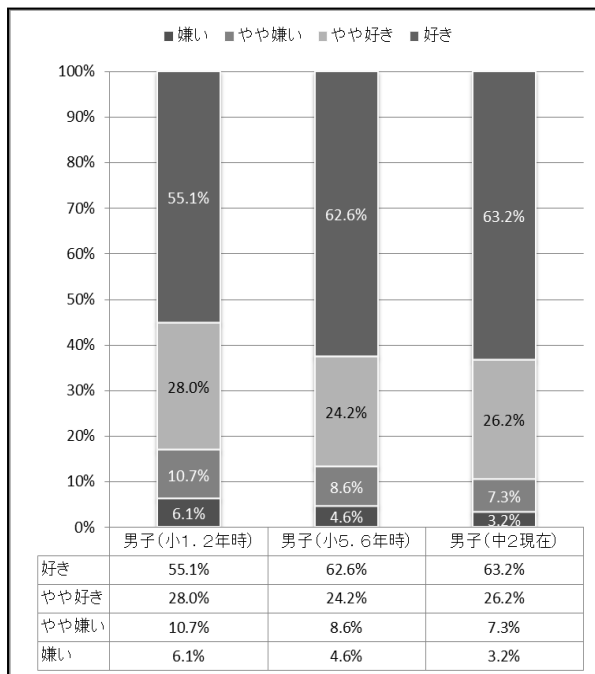


《女子》

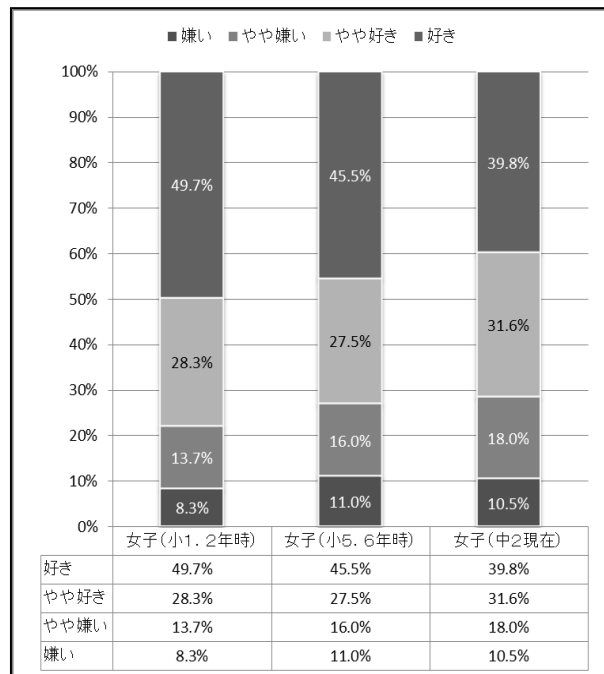


【中学校】

《男子》



《女子》



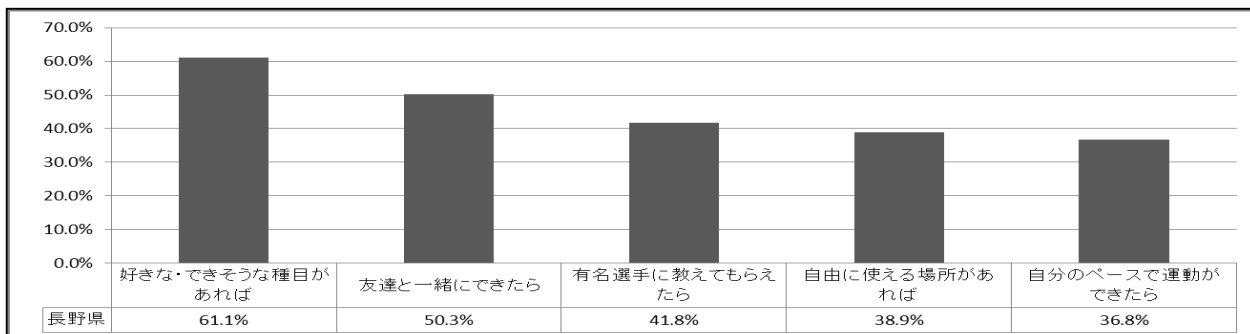
- 小学校入学前に「嫌い」、「やや嫌い」と回答した児童が男女とも10%を超えている。
- 男子は、小学校及び中学校ともに、学年が進むにつれて、「好き」と回答した児童生徒が増加している。
- 女子は、小学校及び中学校ともに、学年が進むにつれて、「やや嫌い」と回答した児童生徒が増加している。

イ 今後どのようなことがあれば、今よりもっと運動やスポーツをしてみようと思うか。

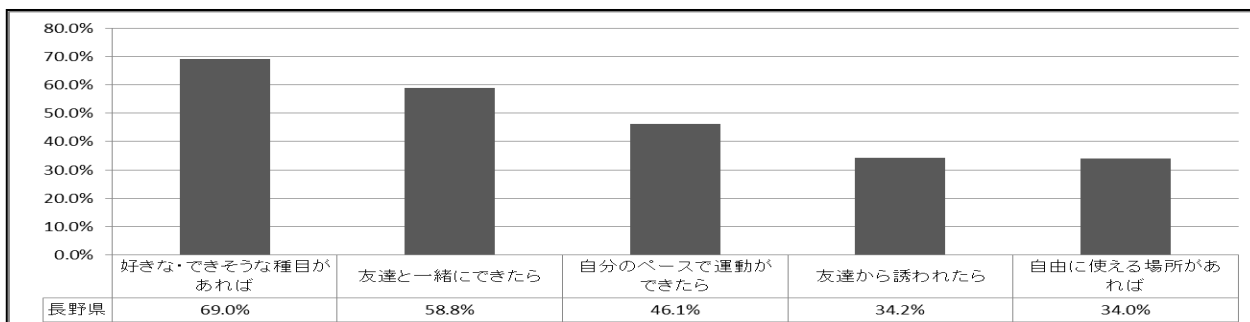
【小学校】

《男子》

※複数回答可 多くの回答があったもののみ

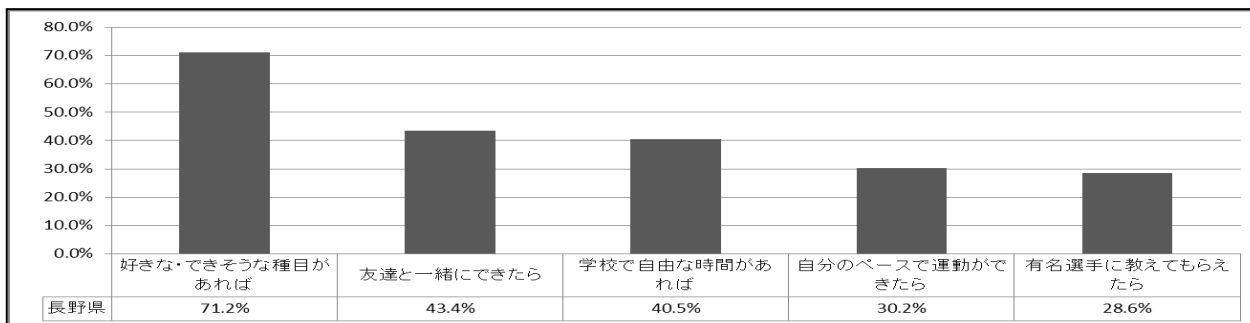


《女子》

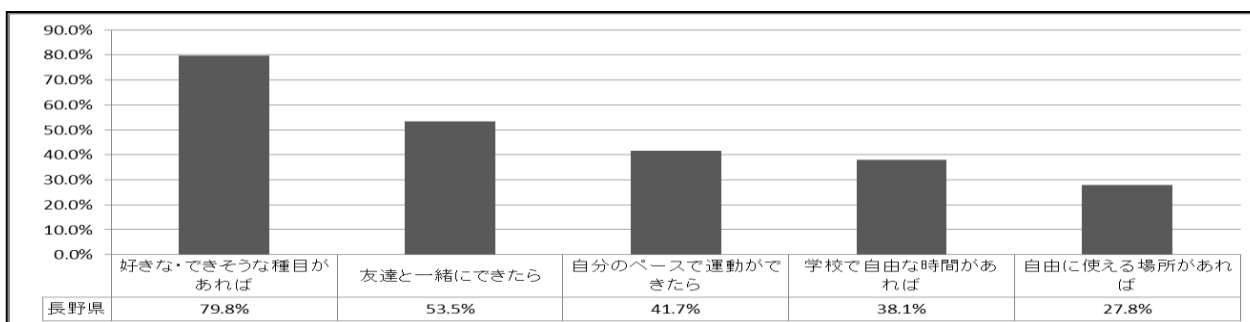


【中学校】

《男子》



《女子》



- 小学校男女及び中学校男女ともに、共通して「好きな・できそうな種目があれば」、「友達と一緒にできたら」と回答した割合が高い。
- 小学校及び中学校女子は、上記の共通した 2 項目に加えて「自分のペースでできれば」と回答した割合が高い。

## (5) 運動部活動やスポーツクラブへの所属状況

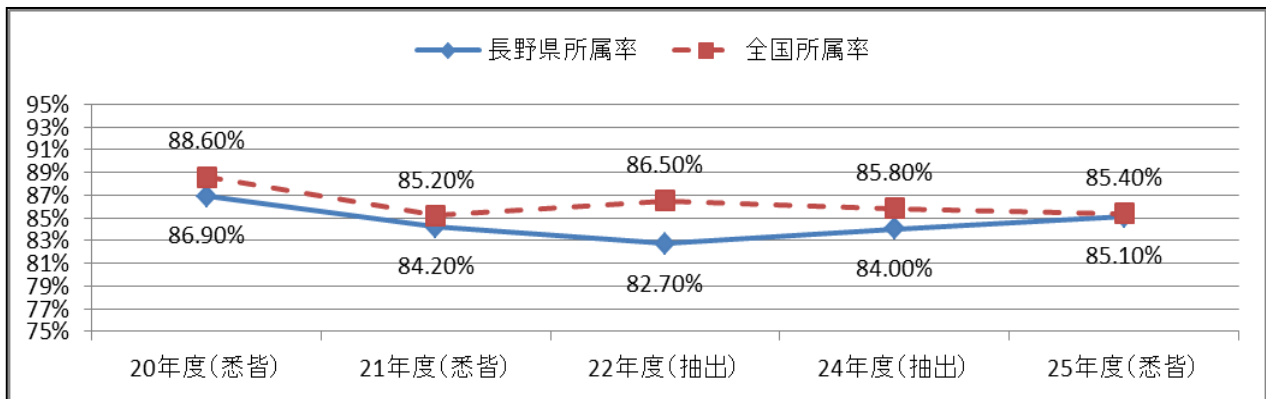
ア 運動部活動やスポーツクラブへの所属状況 (※小学校はスポーツ少年団等を含む)

		1. 所属している	2. していない
小学校男子	長野県	70.5%	29.5%
	全国	72.3%	27.7%
小学校女子	長野県	47.6%	52.4%
	全国	48.5%	51.5%

		1. 所属している	2. していない
中学校男子	長野県	85.1%	14.9%
	全国	85.4%	14.6%
中学校女子	長野県	54.9%	45.1%
	全国	60.4%	39.6%

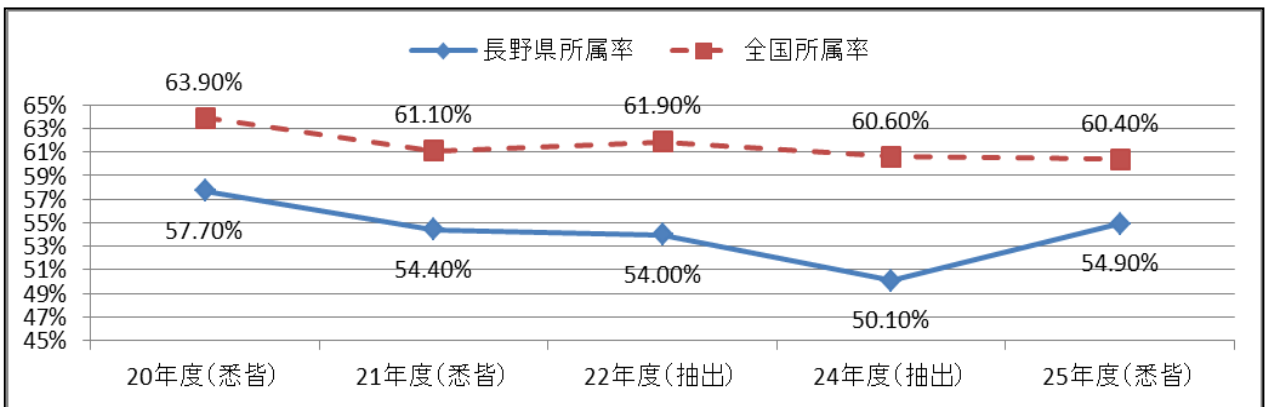
イ 中学校における過去5回の運動部活動やスポーツクラブへの所属率の推移

《男子》



※75%~95%の範囲で表示

《女子》

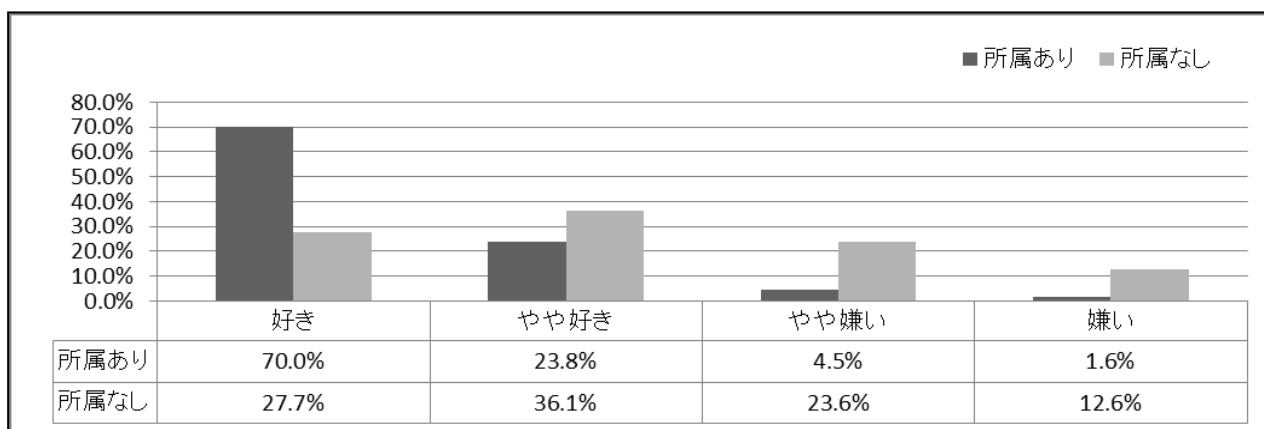


※45%~65%の範囲で表示

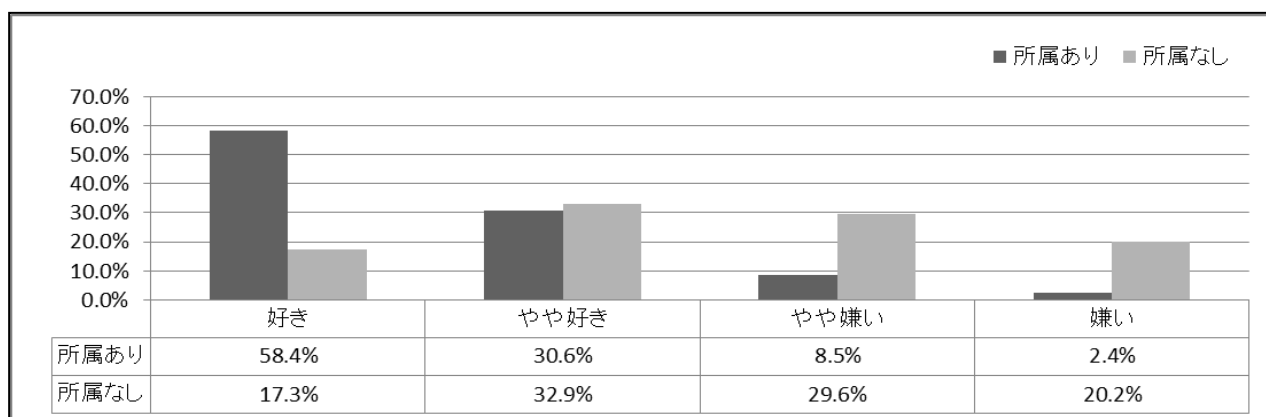
- 運動部活動やスポーツクラブへの所属状況は、小学校男女と中学校男子は全国平均とほとんど差がみられない。
- 中学校女子の所属率は、全国平均と比べて低い状況が続いている。

## (6) 運動部活動やスポーツクラブの所属状況による意識の違いについて

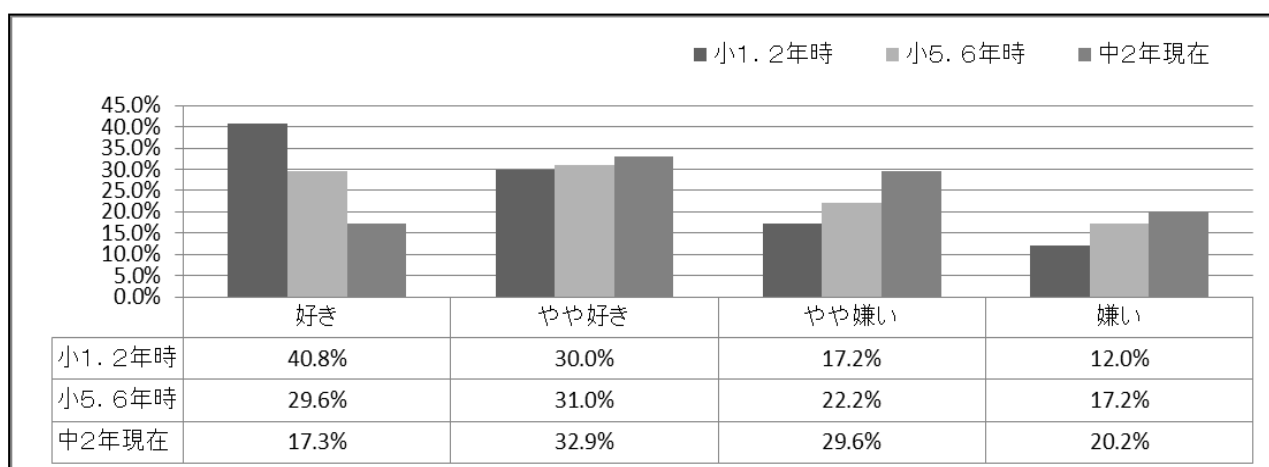
ア 運動部活動やスポーツクラブへの所属あり、なしによる運動・スポーツの好き・嫌いの差  
 <<男子>>



<<女子>>

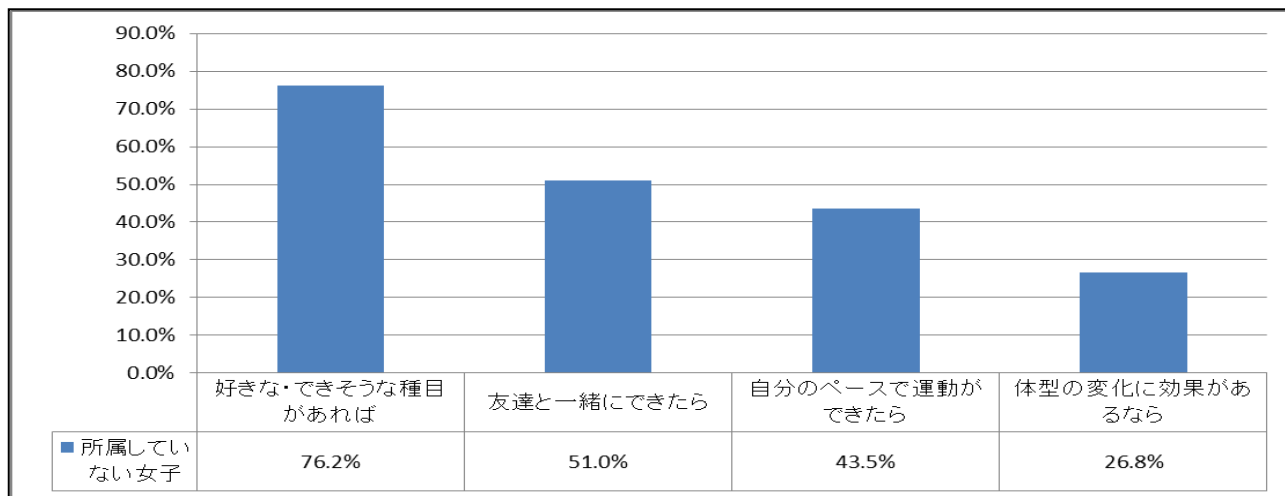


イ 運動部活動やスポーツクラブに所属していない中学校女子の小学校1年時からの運動の好き・嫌いの意識の変化  
 <<女子>>



ウ 所属していない中学校女子が今後どのようなことがあれば、今よりもっと運動やスポーツをしてみようと思うか。

《女子》

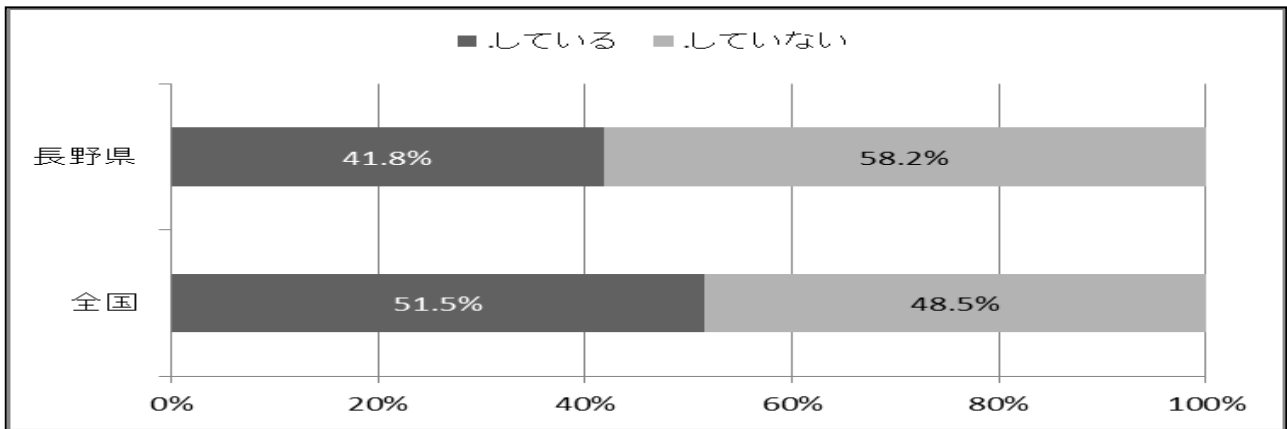


- 運動部やスポーツクラブに所属していない中学校女子は「嫌い」、「やや嫌い」の割合が49.8%にのぼり、中学校男子の36.2%に比べ高い割合を示している。
- 運動部やスポーツクラブに所属していない中学校女子は、「運動が好きだった」と回答した割合が40.8%（1, 2年時）、29.6%（5.6年時）、17.3%（中2）と学年が進むにつれて減少している。

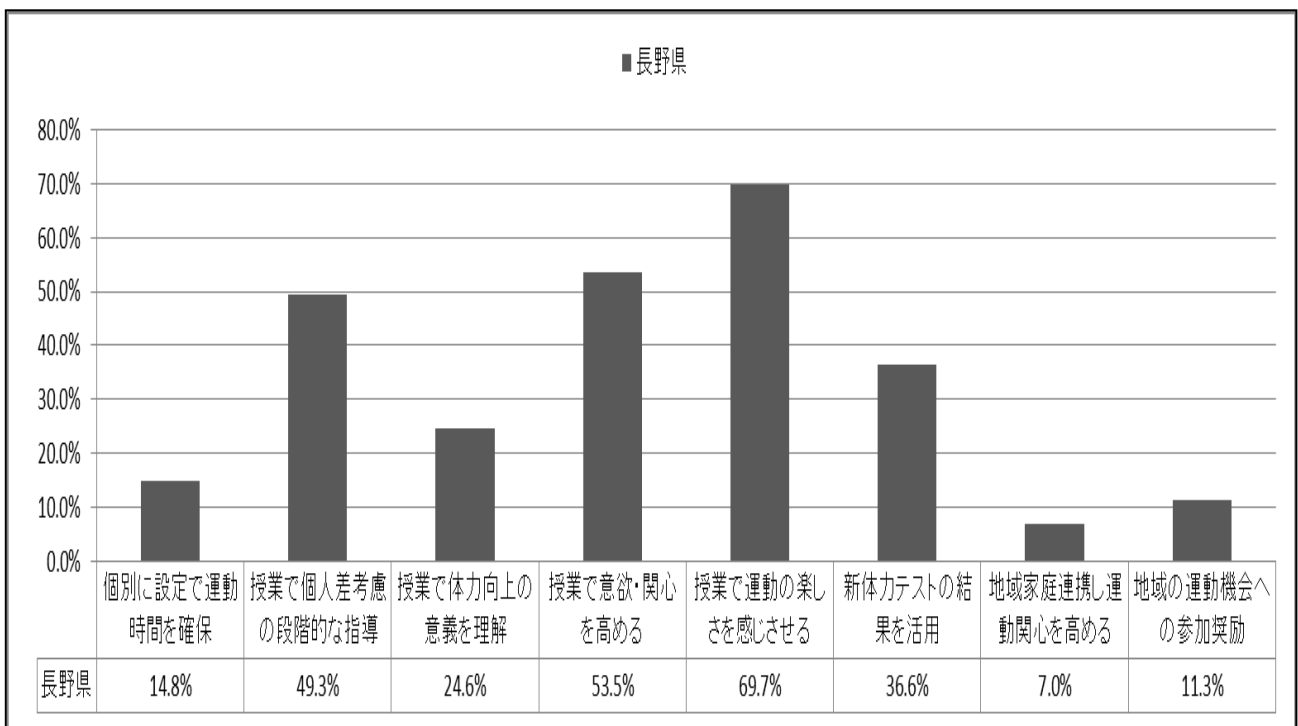
## 2 学校の取組の状況に関する調査結果（学校質問紙調査）

### 【小学校】

#### ア 運動実施時間が少ない児童に対しての取組の状況



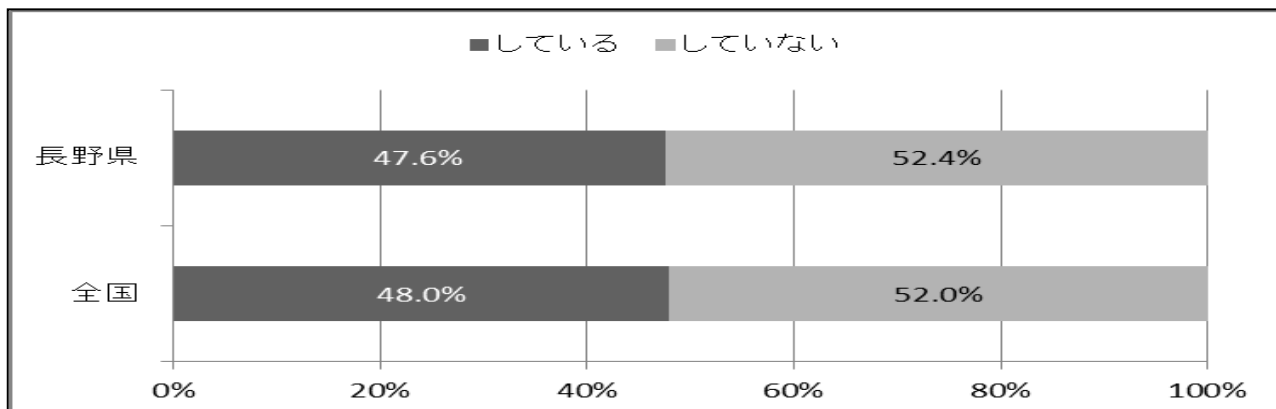
#### イ 運動実施時間が少ない児童に対して大きな成果があった取組



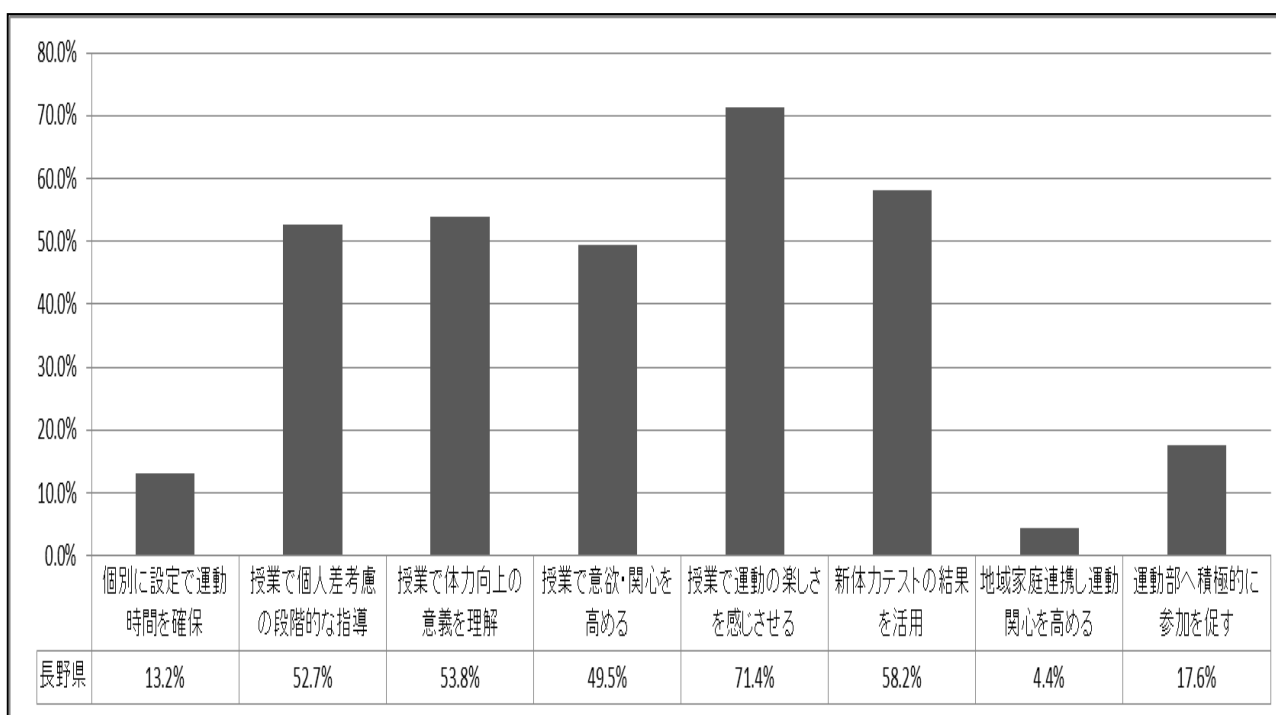


## 【中学校】

### ア 運動実施時間が少ない生徒に対する取組の状況



### イ 運動実施時間が少ない生徒に対する大きな成果があった取組



- 小学校では、運動実施時間が少ない児童に対して大きな成果があった取組としては、「授業で運動の楽しさを感じさせる」「授業を意欲・関心を高める」、「授業で個人差考慮の段階的な指導」の割合が高い。
- 中学校では、運動実施時間の少ない生徒に対して大きな成果があった取組としては、「授業で運動の楽しさを感じさせる」、「新体力テストの結果を活用」、「授業で体力向上の意義を理解」、「授業で個人差考慮の段階的な指導」の割合が高い。

## IV 体力向上に関わる学校の取組の事例

### 1 小学校の事例

#### 体力向上の目標を具体的に設定し、地域と連携して取り組んでいるA小学校

	区分	学校規模	体力合計点男子	体力合計点女子
A小学校	村	100人以下	56.14(53.87)	62.3(54.70)

( ) 内は全国平均

- 学校の取組
  - ・体力テストの結果を分析し、自校の課題を明らかにした。
  - ・目標を「持久力、全国平均以上」として、具体的な取組について教職員が共通理解した上で、全校、連学年、学級で実践した。
- 運動の習慣化のための具体的な取組
  - ・休み時間のマラソンを運動嫌いな児童も含めた全員参加を目標として、児童が楽しみながら進んで走ることができるように、コースの中に障害物を設ける等、マラソンコースを工夫した。
  - ・地域住民が取り組んでいるスポーツチャレンジデー（15分以上スポーツに取り組む）に積極的に参加し、地域全体で体力向上への意識を高めた。
- 工夫したこと
  - ・体力テストの日を1日設けて全校で取り組んだ。
  - ・体力テスト種目の動きがうまくできない児童には、個別に指導をした。

#### 教職員の意識を高め、全校体制で体力向上に取り組んでいるB小学校

	区分	学校規模	体力合計点男子	体力合計点女子
B小学校	町	200人以下	58.25(53.87)	59.00(54.70)

( ) 内は全国平均

- 学校の取組
  - ・体育主任がリーダーシップを発揮して体力向上に向けた方策を提案し、職員の意識向上を図った。
- 運動の習慣化のため具体的な取組
  - ・朝の全校運動において、体力テストの種目を取り入れたサーキットトレーニングコースを設置することで、児童が楽しみながら体力向上を図れるようにした。
- 工夫したこと
  - ・教職員の意識を高めるため、体力テストの結果や具体的な取組内容や評価について検討する機会を設けた。
  - ・自校と全国の体力テストの結果やその差を一覧表にして廊下に掲示し、児童に体力向上の意識づけを行った。
  - ・体力テストの実施にあたって、「100%体力を発揮できるコツ」を日報の裏に印刷し、職員に配布すると同時に、測定時のポイントの理解を図った。
  - ・体力テストの実施にあたって、個々の児童に目標を持たせるとともに、時間いっぱい何度でも挑戦する時間を確保することで、児童が記録向上の喜びを味わえるようにした。

## 健康教育と関連させて体力向上に向けて取り組んでいるC小学校

	区分	学校規模	体力合計点男子	体力合計点女子
C小学校	市	500人以下	64.52(53.87)	66.00(54.70)

( )内は全国平均

- 学校の取組
  - ・「学力・体力・健康」を学校目標に掲げて、教職員全員で組織的に取り組んだ。
- 運動の習慣化のため具体的な取組
  - ・日常の学校生活の中で、自主的に体力測定ができるように体力テストで使用する器具等をいつでも使える場所に特別コーナーとして設置した。
  - ・健康教育において、自分の生活と運動習慣について見直したり、改善を図ったりしていこうとする授業を実践した。
- 工夫したこと
  - ・教職員の専門性を生かすため、授業交換による学年内教科担任制を実施した。
  - ・体育の免許をもつ教員が5学年、6学年に配置されたことにより、体育授業の充実を図った。
  - ・健康と運動についての教職員の理解を深めるようにした。

## 2 中学校の事例

### 体力テストの意義を生徒に十分に理解させ取り組んでいるA中学校

	区分	学校規模	体力合計点男子	体力合計点女子
A中学校	市	700人以下	45.26(41.78)	53.94(48.42)

( )内は全国平均

- 学校の取組
  - ・保健体育科の教科会で、自校の体力課題について共通理解を図った。
- 運動の習慣化のため具体的な取組
  - ・保健体育の授業で運動の大切さ、自己の体力を知ることの意義を説明した。
  - ・体力テストランキング表を掲示した。
  - ・体育科と生徒会が連携して、運動集会等を例年より多く実施した。
- 工夫したこと
  - ・昨年度のテスト結果を振り返り、あと何点取ればランクが上がるのか、自分の目標点を明確にさせた。
  - ・体力テストの実施にあたり、繰り返し種目に挑戦させた。記録の向上が喜びとなり楽しさを感じる生徒が多くいた。
  - ・種目を習熟できていない生徒にはポイントを教え、練習させた。
  - ・体力テストの実施にあたり、最後までやり抜く生徒が増えた結果、記録が向上した。
  - ・シャトルランや反復横とびでも何回継続すると何点になるか常に伝え目標を意識させた。

## 体力テストの意義を生徒に十分に理解させ取り組んでいるB中学校

	区分	学校規模	体力合計点男子	体力合計点女子
B中学校	組合	200人以下	47.04(41.78)	57.83(48.42)

( )内は全国平均

- 学校の取組
  - ・職員会で体力向上プランについて説明し、学級の活動で運動やスポーツの機会を増やした。
- 運動の習慣化のため具体的な取組
  - ・1校1運動で大縄とびを生徒会中心に実施した。その結果、各学級の自主的な活動として定着した。
  - ・部活動の顧問が連携し、体力テストをシーズン前とシーズン後に独自に実施し、自分の体力及び技能の向上を実感させた。
  - ・学区内の総合型地域スポーツクラブに小学校児童の多くが加入している。運動量の確保と運動好きな児童生徒の育成を目指した指導を総合型地域スポーツクラブと連携して行った。
- 工夫したこと
  - ・町教育委員会が体力テストの詳細な分析に係る費用を負担している。3年目となり詳細な分析結果が生徒にフィードバックされ、成果が上がった。
  - ・測定器具を多く準備し、体力テスト週間を設けて、何回も挑戦させることで記録が向上し、それが楽しさにつながった。

## 部活動の充実により体力向上に取り組んでいるC中学校

	区分	学校規模	体力合計点男子	体力合計点女子
C中学校	町	400人以下	48.05(41.78)	55.07(48.42)

( )内は全国平均

- 学校の取組
  - ・体力向上について年度当初の職員会で共通理解を図った。
- 運動の習慣化のため具体的な取組
  - ・運動を苦手と感じている女子生徒も楽しく活動できるよう、基礎的、基本的な技能を指導した上で、主体的に生徒が取り組む授業を実施した。
  - ・部活動では仮入部期間を設けて、種目の特性や部の雰囲気を理解できるようにした。
  - ・小学生の体験入学時に部活動見学をさせ安心して入部できる環境を整えた。
  - ・顧問が十分に指導できる環境を整えた。
- 工夫したこと
  - ・体力テストでは、自分の目標を持ち、何回も挑戦させた。

## V 今後の体力向上に向けた取組

### 成長過程にある児童生徒の体力向上の重要性について、共通理解を図り実践につなげる。

- 体力は、健康で活力のある生活を生涯にわたって送るための土台になるもの。
- 体カテストにより自己の体力を客観的に理解しバランスよく体力を高めることは「健康な生活を送る」、「危険から身を守る」、「生涯にわたってスポーツに親しむ」ことにつながるもの。

#### 1. 運動の習慣化に向けた取組

- 調査結果の分析と「体力向上プラン」の実施
  - ・調査結果を各校で分析し、成果と課題を教職員で共通理解を図った上で、「体力向上プラン」を作成し、体力向上に向けたPDCAサイクルを確立する。
- 長野県版運動プログラムを活用
  - ・「運動が苦手」と感じている児童生徒も、「できた」「やった」という成功体験をより多く経験させるため、長野県版運動プログラムの活用等、個に応じた丁寧な授業を展開する。
- 1校1運動の一層の充実
  - ・全教職員が体力向上に向けた意識を持ち、1校1運動の工夫と充実を図り、継続して楽しく運動できる環境を整え、平日の運動実施時間0分を減少させる。
- 幼児期における運動遊びの普及
  - ・小学校入学前に運動嫌いになる子どもがいることから、幼児期に楽しく体を動かし、多様な動きが経験できる運動遊びの時間を十分確保することが大切である。
  - ・このため、幼児期における運動の重要性を家庭や地域に情報発信し、市町村や関係部局等と連携した取り組みを進める。

#### 2 重点課題（運動好きな児童生徒を増やすために）

- 体力向上の意義の理解促進
  - ・児童生徒に対し、自己の体力を客観的にみつめることの大切さと体力向上の意義について、保健学習や健康教育等を通じて理解を深める。
- 児童生徒の満足感と達成感を引き出す指導
  - ・自己の体力向上について、具体的な数値を示し成果を実感させることで、目標に向かって頑張ることや達成した喜びを感じさせる指導を行う。
- 心身の成長過程にある中学生期のスポーツ活動のあり方を見直す
  - ・生徒の主体的な活動を重視した運動部活動のあり方について、各校で検討と見直しをする。
  - ・中学校女子のニーズに合った、運動部活動の環境づくりに努める。