

# 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の 考察と今後の対策について

高松市教育委員会 保健体育課

## I 調査の概要

### 1 調査の目的

全国的な子どもの体力の状況を把握・分析することにより、子どもの体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、子ども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。また、各学校における体育・健康に関する指導の改善に役立てる。

～「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の記入マニュアル」(スポーツ庁)より～

### 2 実施概要

(1) 実施期間 2019年4月から7月末までの期間

(2) 調査方式 高松市立小学校第5学年・中学校第2学年について、原則として全児童生徒を対象とする悉皆調査

### 3 調査学校数、児童生徒数(学校数：実施校、児童生徒数 5月1日現在)

小学校…第5学年(学校数 48校	児童数 3,885名	男子 2,007名	女子 1,878名)
中学校…第2学年(学校数 24校	生徒数 3,589名	男子 1,765名	女子 1,824名)

### 4 調査事項

#### (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、20mシャトルラン、  
50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

\* 持久走(男子1,500m、女子1,000m)か20mシャトルランのどちらかを選択できるが、  
本市では20mシャトルランの結果を選択

##### イ 質問紙調査

運動習慣、生活習慣等に関する調査

#### (2) 学校に対する調査

子どもの体力向上に係る取組等に関する質問紙調査

### 5 その他

平成20年度から調査を実施

平成20・21及び25～29年度は悉皆、平成22・24年度は抽出(18.8%)

平成23年度は未実施

## 6 結果の考察

### (1) 実技と運動習慣について

- ・体力合計点は、直近5年間においては、小学校男女ともに上昇傾向にあったが、今年度は男女ともに下降した。女子は依然として昨年度の過去最高点近くの高水準域を維持することができているが、男子は全国や県の傾向と同様に、過去最低点近くにまで下降する結果であった。  
一方、中学校では、男女とも昨年度より上昇し、どちらも過去最高点近くの高水準域であった。
- ・種目別では、全国との比較において、小学校男女で握力（筋力）・20mシャトルラン（全身持久力）・立ち幅とび（瞬発力）が、中学校男女で上体起こし（筋持久力）・長座体前屈（柔軟性）が平均を下回った。これらの体力は、体を使った外遊びや様々な運動経験等を通して日常生活の中で培われていくものであり、幼児期から意図的な運動経験を継続して実践していくことが必要である。
- ・1週間の総運動時間60分未満の児童生徒の割合は、小中学校男女ともに全国や県より低くなっており、各学校の特色ある「体力向上プラン」の実践による運動習慣の定着が図られたと考えられる。
- ・1週間の総運動時間は、小学校で男女とも全国・県よりも短くなっている。また、昨年度との比較では、小中学校の男女とも短くなっており、特に男子の運動時間の減少が大きくなっている。

### (2) 生活習慣・体育の授業について

体力合計点との関係において、朝食を毎日食べる児童生徒は、体力合計得点が高い傾向にあることやテレビやスマートフォン・パソコン等の画面視聴や睡眠時間の長短が、体力合計点に影響していることなどからも、児童生徒の基本的な生活習慣を見直していくことが、体力・運動能力を高めていくことにつながってくると考えられる。今後も引き続き、「早寝早起き朝ごはん運動」や「ノーメディアデー（ウィーク）」を推進し、家庭への啓発と連携を図っていくことが必要である。

また、体育の授業において、「体育の授業が楽しい」と回答した児童生徒の割合は全国平均を上回っており、体育や運動好きな児童生徒の育成に一定の成果が見られた。しかし、体育授業時における導入時の目標（目当て・ねらい）提示や、終末期の振り返り活動の実施については、全国平均を下回っている傾向にあり、何をどのように学ばせるかを單元ごとに整理し、授業改善を図っていく必要がある。

## 7 今後の方針

調査結果から見られる本市の課題について、その解消に向けて以下の取組を進めていく。

### (1) 学校体育の充実

#### ○情報提供による各校の体力向上策の改善・充実

調査結果を各校で分析・考察し、特色ある「体力向上プラン」の取組を、各校の課題に応じて見直すとともに、他校の効果的な取組等を取り入れるように指導する。

また、体力向上を目的とした運動や新体力テストのポイントを紹介した冊子「こつ伝授」を、小中学校の体育授業等で活用できるように Te-Comp@ss のクラウド上に掲載し、児童の体力向上や運動の習慣化をめざす。

#### ○体育授業の工夫や研修会による指導技術の向上

体育指導においては、児童生徒が「わかる」「できる」「もっとしたい」といった充実感や達成感を味わうことが大切である。保育所から高等学校までの教員等を対象とした体育実技伝達講習会にて、異校種における指導の系統性について理解し、幼児児童生徒が運動する喜びを実感できる授業となるよう指導内容の充実を図っていく。

また、運動のこつ（ポイント）を理解するために、学びあい学習やICTの活用を積極的に取り入れたり、授業の導入時にダンスや体ほぐしの運動を取り入れたりすることで、運動に親しみやすい雰囲気を作るとともに、十分な運動量を確保するなど、授業改善を図る。

### (2) 家庭・地域との連携の推進

各学校の学校保健委員会で、「運動」・「食事」・「睡眠」のバランスの重要性に着目した具体的な取組を取り上げ、各校で発行する保健だより等で保護者に情報提供し、家庭とともに体力づくりの推進と改善に努める。

## II 結果の概要

### 1 実技に関する調査

#### (1) 小学5年生

##### ○全国平均との比較

・男子は、体力合計点が下回った。

種目別では、上体起こし・長座体前屈・50m走の3種目が上回り、握力・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とび・ソフトボール投げの5種目が下回った。

・女子は、体力合計点が上回った。

種目別では、上体起こし・長座体前屈・反復横とび・50m走・ソフトボール投げの5種目が上回り、握力・20mシャトルラン・立ち幅とび・の3種目が下回った。

##### ○香川県平均との比較

・男子は、体力合計点が上回った。

種目別では、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・50m走・立ち幅とび・ソフトボール投げの7種目が上回り、20mシャトルランの1種目が下回った。

・女子は、体力合計点が上回った。

種目別では、握力・上体起こし・長座体前屈・立ち幅とびの4種目が上回り、反復横とび・20mシャトルラン・50m走・ソフトボール投げの4種目が下回った。

##### ○昨年度との比較

・男子は、体力合計点が下回った。

種目別では、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・ソフトボール投げの全種目で下回った。

・女子は、体力合計点が下回った。

種目別では、上体起こし・反復横とびの2種目が上回り、握力・長座体前屈・20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ソフトボール投げの6種目が下回った。

### ◆新体カテスト調査結果

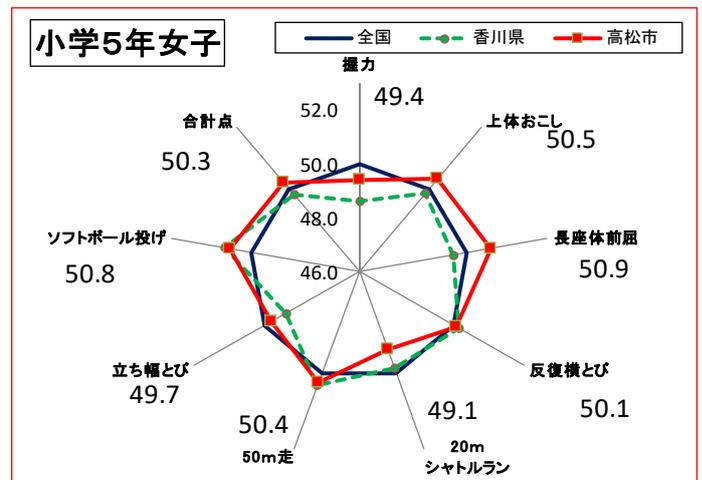
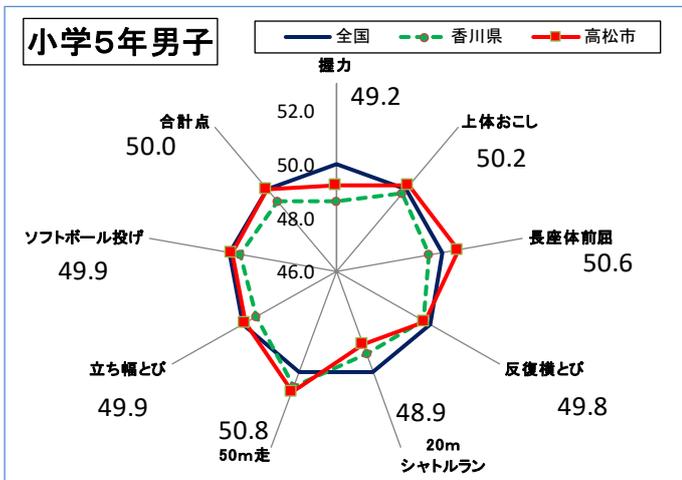
小学校男子								小学校女子							
		全国	全国比	香川	県比	高松市	昨年比			全国	全国比	香川	県比	高松市	昨年比
握力 (kg)	平成30年度	16.54		16.08		16.30		握力 (kg)	平成30年度	16.15		15.87		16.11	
	令和元年度	<b>16.37</b>		<b>15.82</b>	○	<b>16.07</b>			令和元年度	<b>16.09</b>		<b>15.57</b>	○	<b>15.86</b>	
上体起こし (回)	平成30年度	19.95		20.27		20.20		上体起こし (回)	平成30年度	18.96		19.02		19.06	
	令和元年度	<b>19.80</b>	○	<b>19.68</b>	○	<b>19.92</b>			令和元年度	<b>18.95</b>	○	<b>18.86</b>	○	<b>19.24</b>	○
長座体前屈 (cm)	平成30年度	33.31		33.74		34.59		長座体前屈 (cm)	平成30年度	37.62		37.98		38.88	
	令和元年度	<b>33.24</b>	○	<b>32.80</b>	○	<b>33.70</b>			令和元年度	<b>37.62</b>	○	<b>37.15</b>	○	<b>38.35</b>	
反復横とび (点)	平成30年度	42.10		42.44		41.95		反復横とび (点)	平成30年度	40.32		40.57		40.05	
	令和元年度	<b>41.74</b>		<b>41.54</b>	○	<b>41.60</b>			令和元年度	<b>40.14</b>	○	<b>40.28</b>		<b>40.23</b>	○
20mシャトルラン (回)	平成30年度	52.15		51.60		50.56		20mシャトルラン (回)	平成30年度	41.88		42.76		40.84	
	令和元年度	<b>50.32</b>		<b>48.75</b>		<b>48.06</b>			令和元年度	<b>40.79</b>		<b>40.43</b>		<b>39.32</b>	
50m走 (秒)	平成30年度	9.37		9.34		9.32		50m走 (秒)	平成30年度	9.60		9.55		9.56	
	令和元年度	<b>9.42</b>	○	<b>9.36</b>	○	<b>9.34</b>			令和元年度	<b>9.64</b>	○	<b>9.60</b>		<b>9.60</b>	
立ち幅とび (cm)	平成30年度	152.24		151.44		152.35		立ち幅とび (cm)	平成30年度	145.94		145.07		146.03	
	令和元年度	<b>151.45</b>		<b>150.20</b>	○	<b>151.20</b>			令和元年度	<b>145.68</b>		<b>143.81</b>	○	<b>144.98</b>	
ソフトボール投げ (m)	平成30年度	22.15		22.16		22.07		ソフトボール投げ (m)	平成30年度	13.77		14.44		14.63	
	令和元年度	<b>21.61</b>		<b>21.31</b>	○	<b>21.52</b>			令和元年度	<b>13.61</b>	○	<b>14.09</b>		<b>14.01</b>	
合計点 (点)	平成30年度	54.21		54.28		54.39		合計点 (点)	平成30年度	55.90		56.32		56.35	
	令和元年度	<b>53.61</b>		<b>53.02</b>	○	<b>53.57</b>			令和元年度	<b>55.59</b>	○	<b>55.36</b>	○	<b>55.81</b>	

\*○印は、上回っているもの

### ◆T得点による比較グラフ

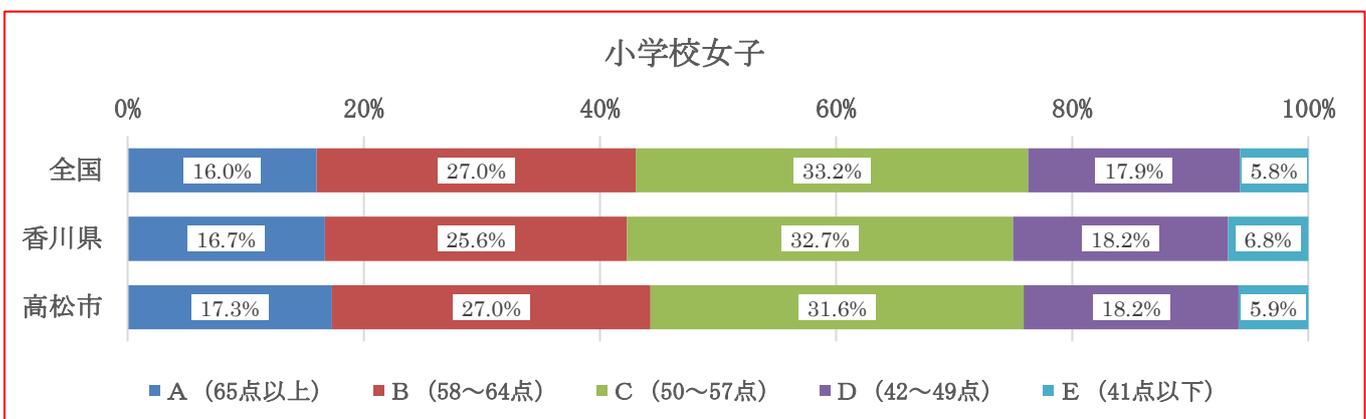
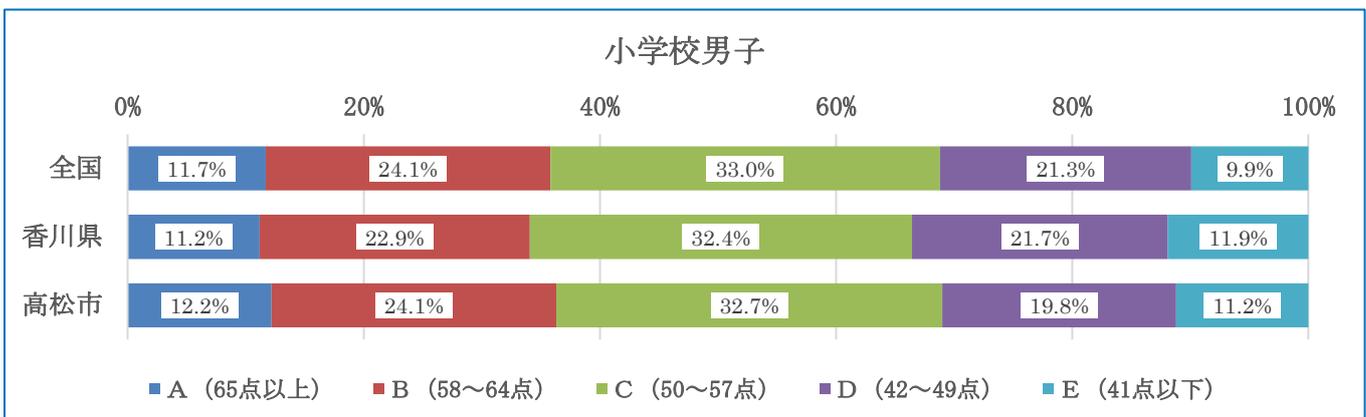
\* 体力合計点：8種目の調査種目の成績を1～10点に得点化し総和した合計得点

\* T得点：平均値を50と換算し、全国平均値に対する相対的位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較



### ◆総合評価

\* 8種目の調査種目をすべて実施した場合に判定し、体力合計点の高い方からA～Eの5段階で評定した体力総合評価



## (2) 中学2年生

### ○全国平均との比較

- 男子は、体力合計点が上回った。  
種目別では、握力・反復横とび・20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げの6種目が上回り、上体起こし・長座体前屈の2種目が下回った。
- 女子は、体力合計点が上回った。  
種目別では、反復横とび・20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げの5種目が上回り、握力・上体起こし・長座体前屈の3種目が下回った。

### ○香川県平均との比較

- 男子は、体力合計点が上回った。  
種目別では、握力・上体起こし・反復横とび・20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げの7種目が上回り、長座体前屈の1種目が下回った。
- 女子は、体力合計点が上回った。  
種目別では、握力・上体起こし・反復横とび・20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げの7種目が上回り、長座体前屈の1種目が下回った。

### ○昨年度との比較

- 男子は、体力合計点が上回った。  
種目別では、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げの7種目が上回り、20mシャトルランの1種目が下回った。
- 女子は、体力合計点が上回った。  
種目別では、上体起こし・反復横とび・20mシャトルラン・ハンドボール投げの4種目が上回り、握力・長座体前屈・50m走・立ち幅とびの4種目が下回った。

## ◆新体力テスト調査結果

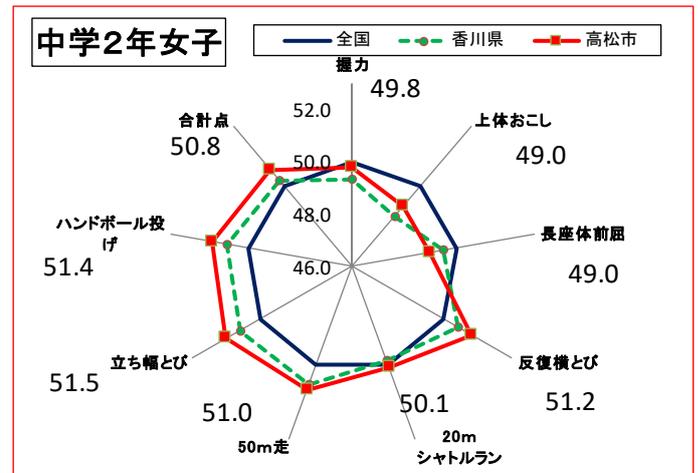
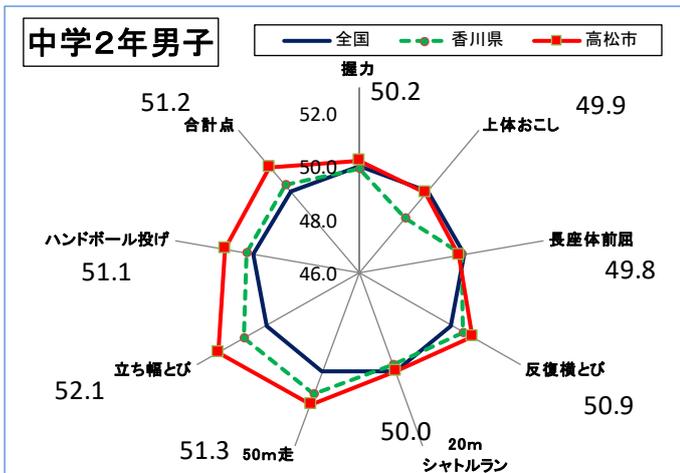
中学校男子								中学校女子							
		全国	全国比	香川	県比	高松市	昨年比			全国	全国比	香川	県比	高松市	昨年比
握力 (kg)	平成30年度	28.84		28.49		28.34		握力 (kg)	平成30年度	23.87		23.49		23.72	
	令和元年度	<b>28.65</b>	○	<b>28.57</b>	○	<b>28.80</b>	○		令和元年度	<b>23.79</b>		<b>23.45</b>	○	<b>23.71</b>	
上体起こし (回)	平成30年度	27.36		25.91		25.82		上体起こし (回)	平成30年度	23.87		22.45		22.37	
	令和元年度	<b>26.96</b>		<b>26.16</b>	○	<b>26.90</b>	○		令和元年度	<b>23.69</b>		<b>22.79</b>	○	<b>23.08</b>	○
長座体前屈 (cm)	平成30年度	43.44		41.74		40.56		長座体前屈 (cm)	平成30年度	46.22		46.16		46.61	
	令和元年度	<b>43.50</b>		<b>43.38</b>		<b>43.30</b>	○		令和元年度	<b>46.32</b>		<b>45.78</b>		<b>45.36</b>	
反復横とび (点)	平成30年度	52.24		51.93		51.53		反復横とび (点)	平成30年度	47.37		47.32		47.31	
	令和元年度	<b>51.91</b>	○	<b>52.31</b>	○	<b>52.64</b>	○		令和元年度	<b>47.28</b>	○	<b>47.68</b>	○	<b>48.11</b>	○
20mシャトルラン (回)	平成30年度	86.06		84.71		85.18		20mシャトルラン (回)	平成30年度	59.87		58.35		58.34	
	令和元年度	<b>83.53</b>	○	<b>82.73</b>	○	<b>83.64</b>			令和元年度	<b>58.31</b>	○	<b>58.01</b>	○	<b>58.53</b>	○
50m走 (秒)	平成30年度	7.99		7.98		8.05		50m走 (秒)	平成30年度	8.78		8.75		8.73	
	令和元年度	<b>8.02</b>	○	<b>7.95</b>	○	<b>7.91</b>	○		令和元年度	<b>8.81</b>	○	<b>8.74</b>	○	<b>8.73</b>	
立ち幅とび (cm)	平成30年度	195.62		194.54		192.40		立ち幅とび (cm)	平成30年度	170.26		171.79		174.38	
	令和元年度	<b>195.03</b>	○	<b>197.78</b>	○	<b>200.84</b>	○		令和元年度	<b>169.90</b>	○	<b>172.08</b>	○	<b>173.52</b>	
ハンドボール投げ (m)	平成30年度	20.55		20.35		20.53		ハンドボール投げ (m)	平成30年度	12.98		13.01		13.04	
	令和元年度	<b>20.40</b>	○	<b>20.58</b>	○	<b>21.01</b>	○		令和元年度	<b>12.96</b>	○	<b>13.28</b>	○	<b>13.52</b>	○
合計点 (点)	平成30年度	42.32		41.27		40.68		合計点 (点)	平成30年度	50.61		50.33		50.82	
	令和元年度	<b>41.69</b>	○	<b>42.01</b>	○	<b>42.92</b>	○		令和元年度	<b>50.22</b>	○	<b>50.53</b>	○	<b>51.12</b>	○

\*○印は、上回っているもの

### ◆T得点による比較グラフ

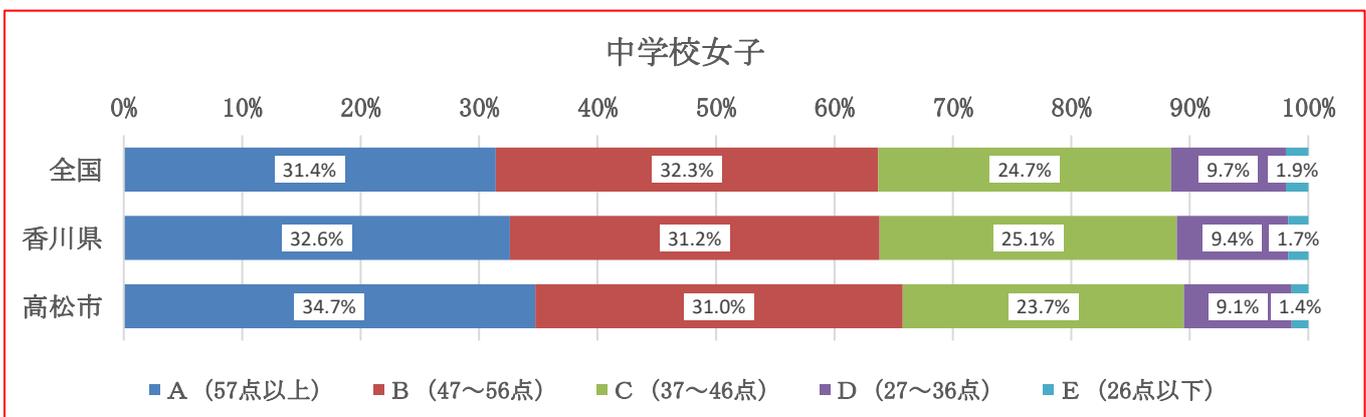
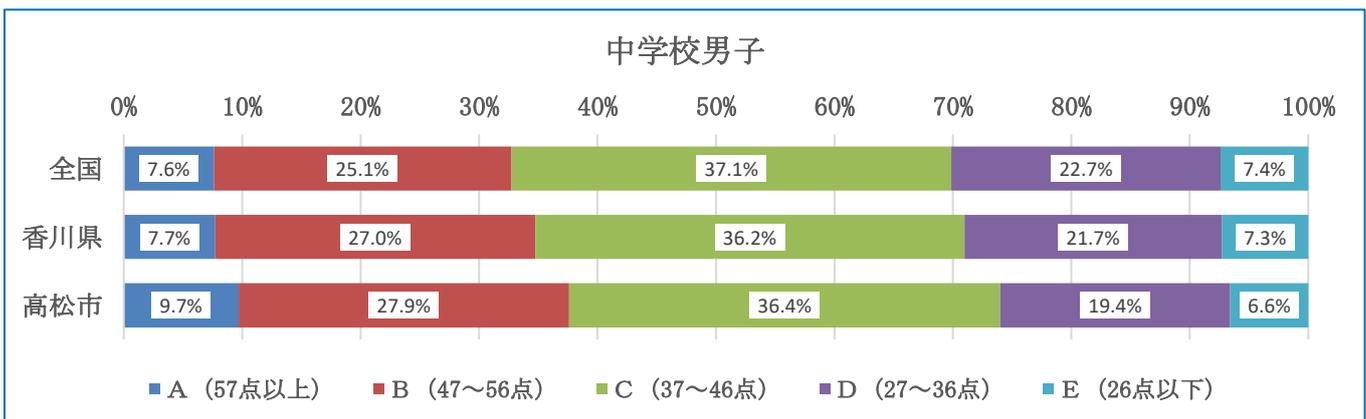
\* 体力合計点：8種目の調査種目の成績を1～10点に得点化し総和した合計得点

\* T得点：平均値を50と換算し、全国平均値に対する相対的位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較



### ◆総合評価

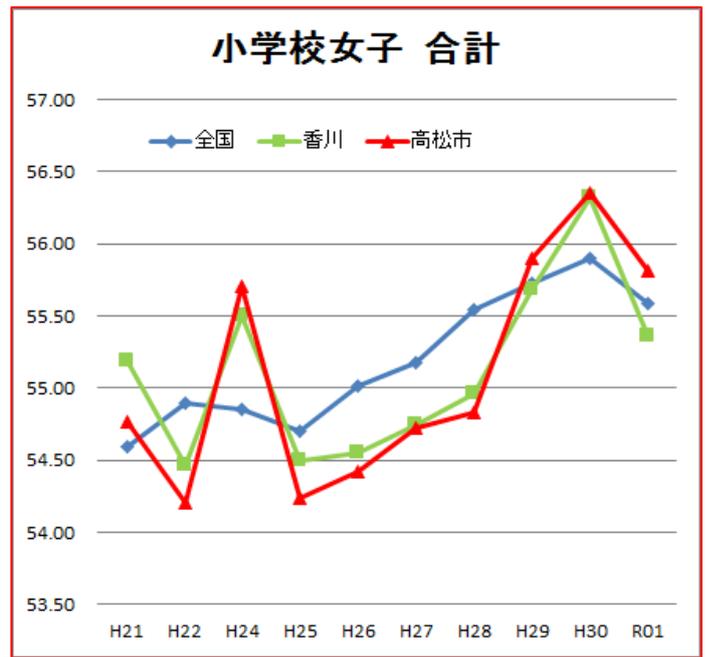
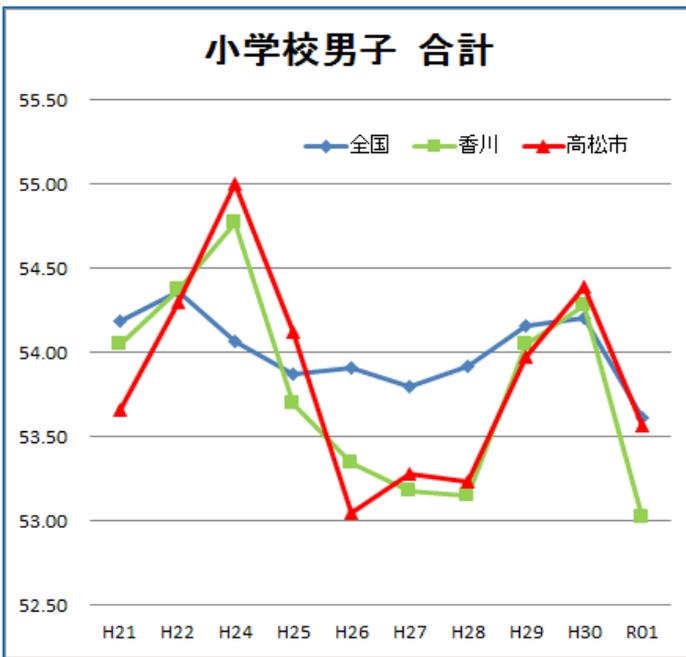
\* 8種目の調査種目をすべて実施した場合に判定し、体力合計点の高い方からA～Eの5段階で評定した体力総合評価



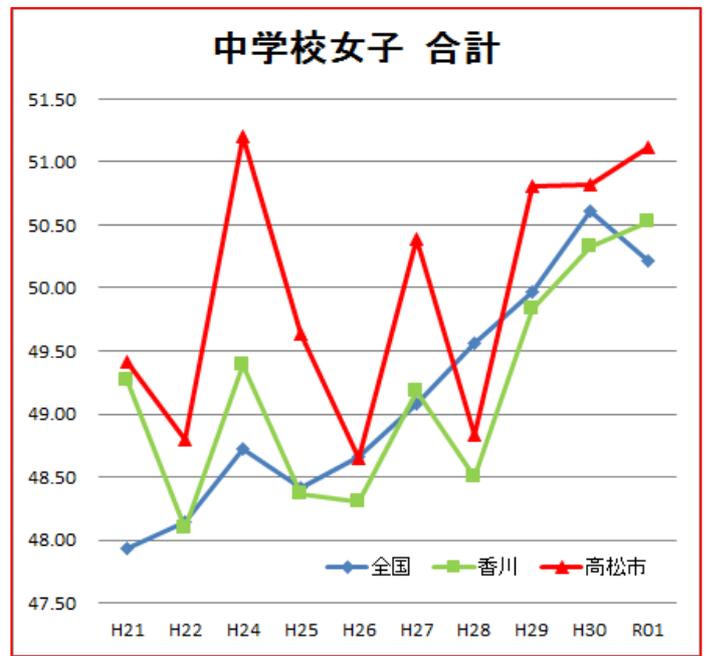
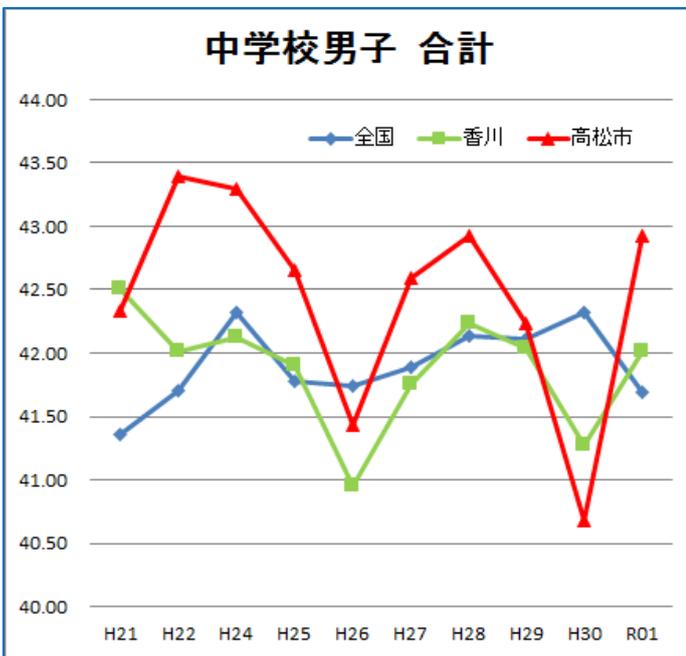
◆調査結果の経年変化

(1) 体力合計得点について

① 小学校

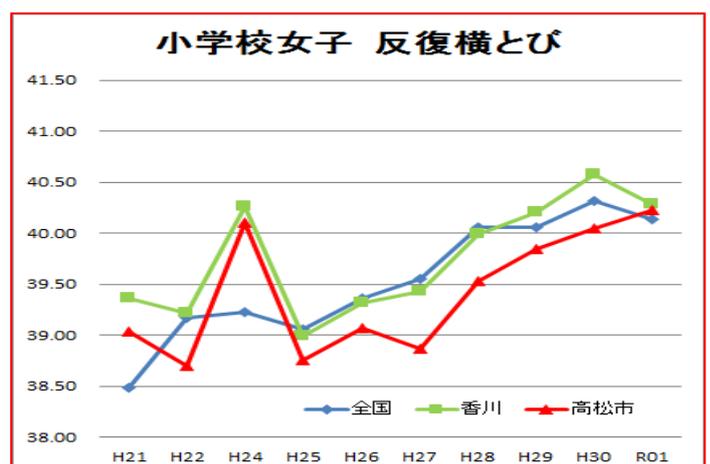
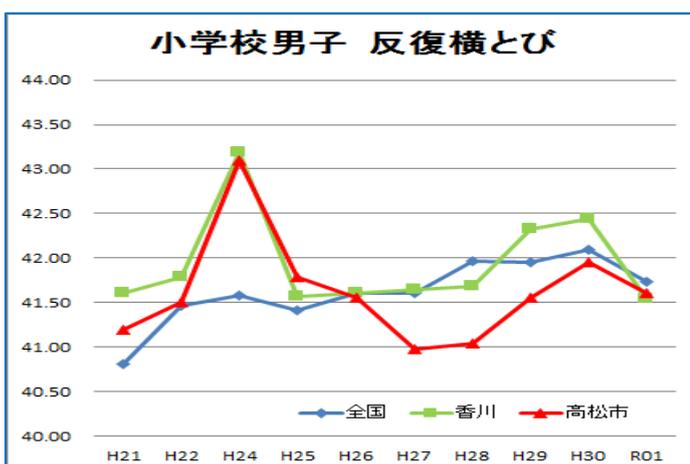
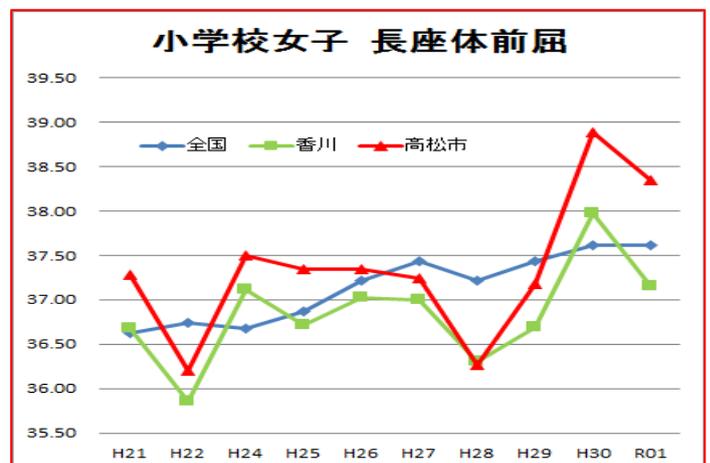
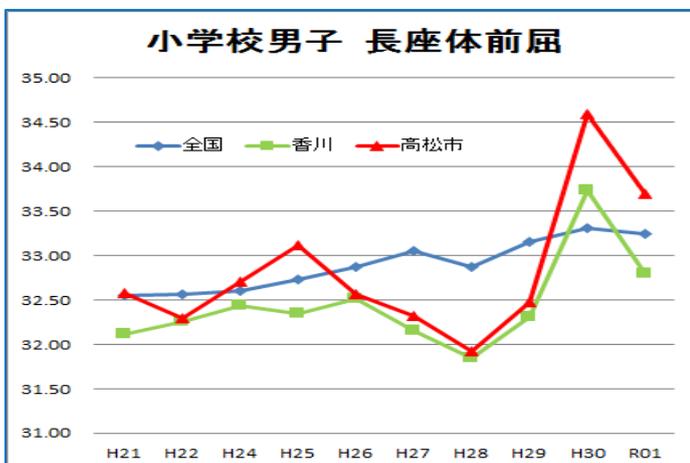
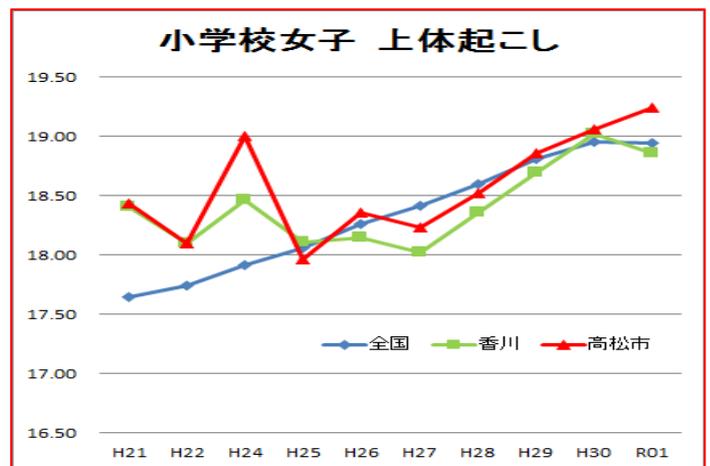
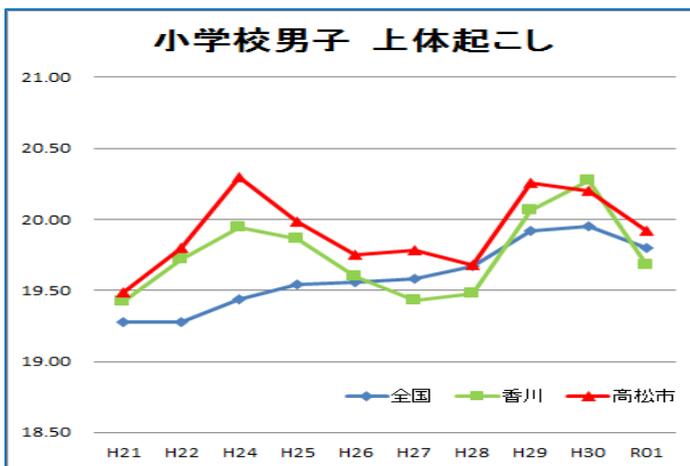
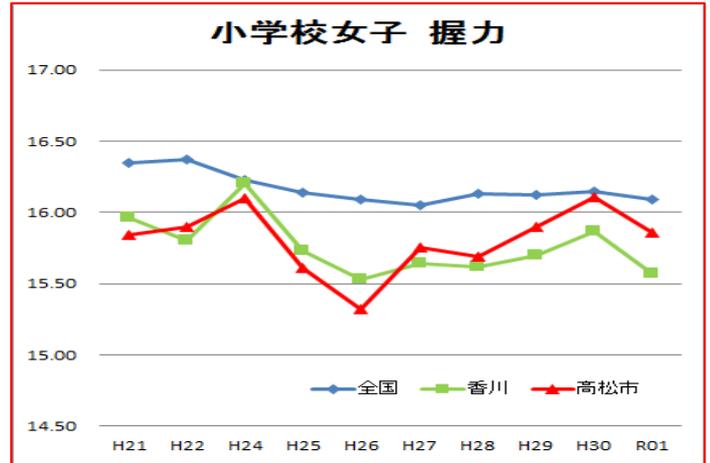
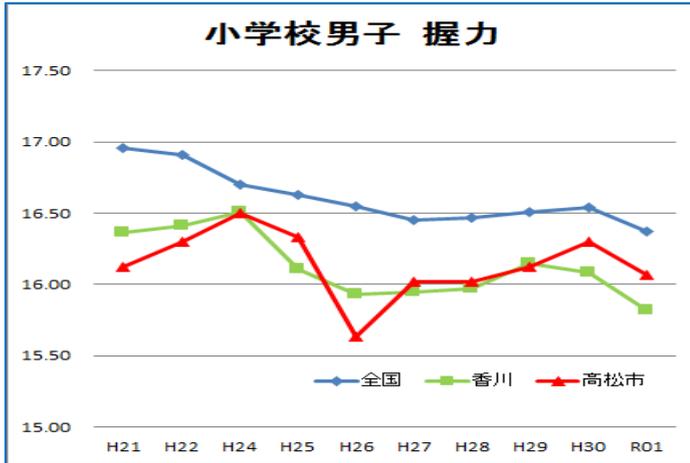


② 中学校

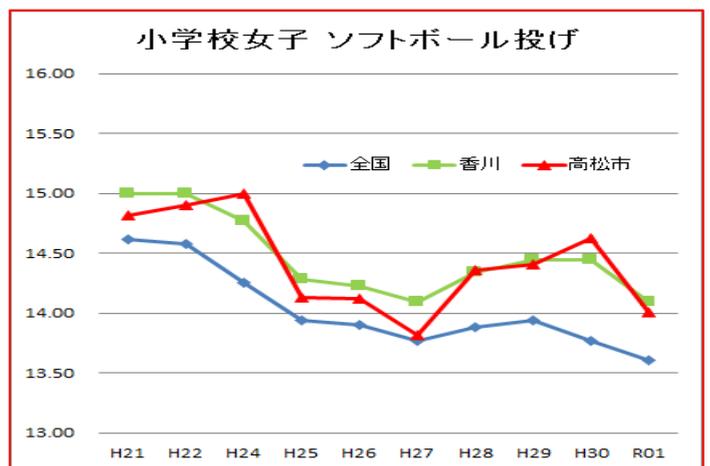
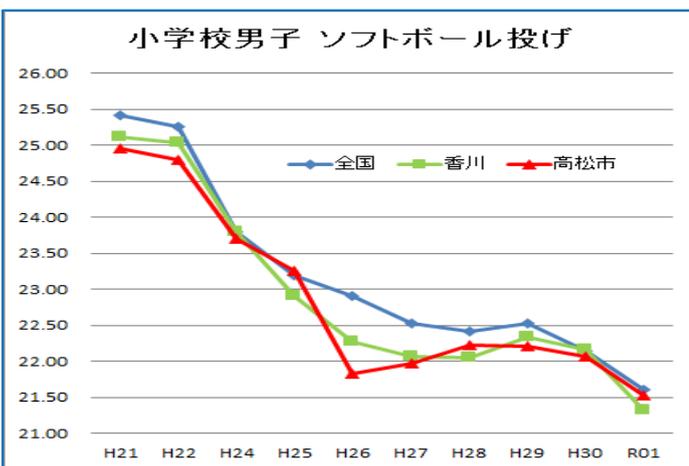
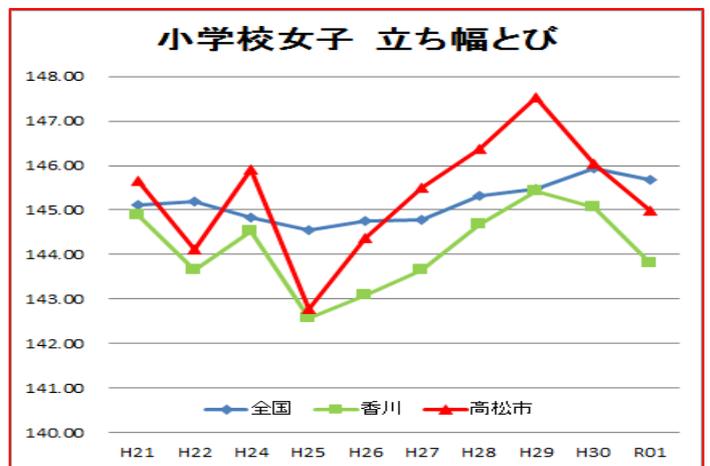
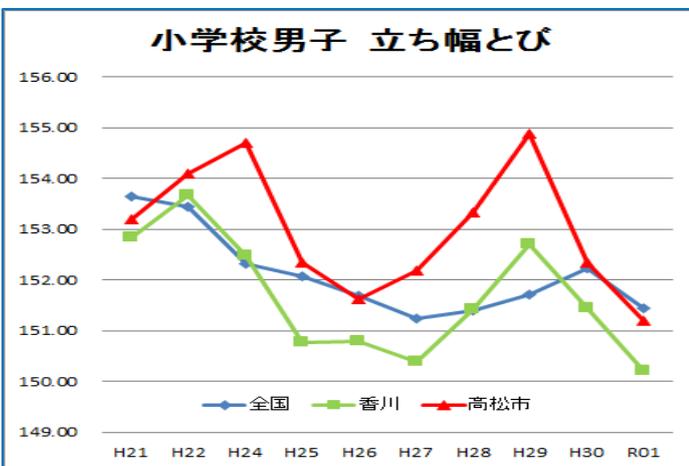
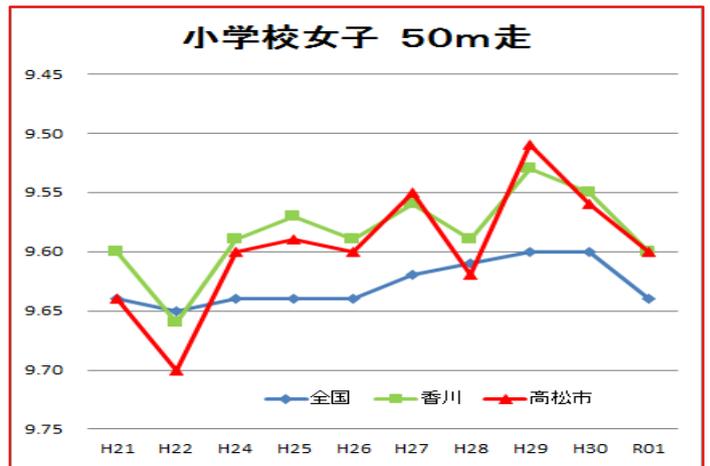
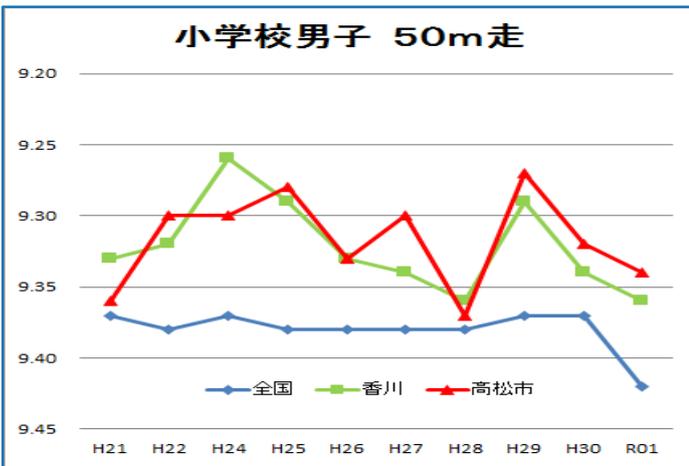
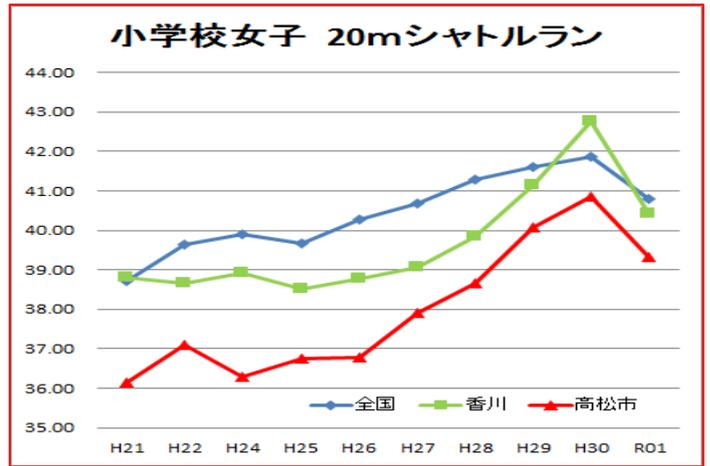
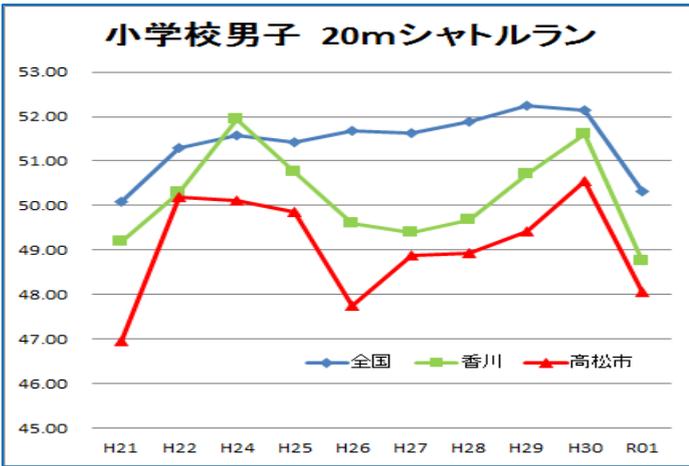


## (2) 各種目について

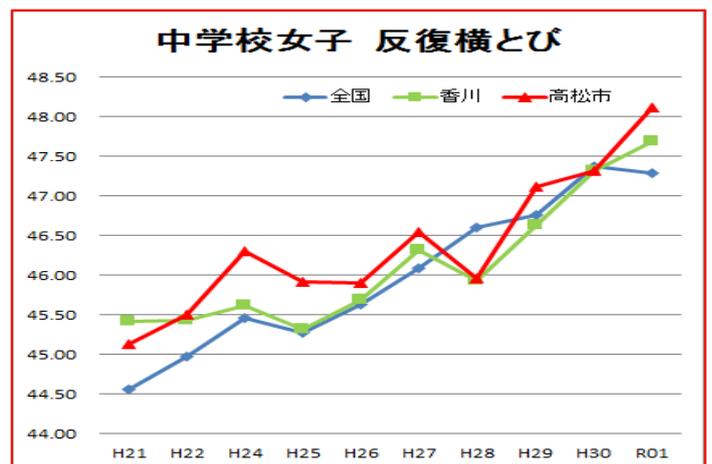
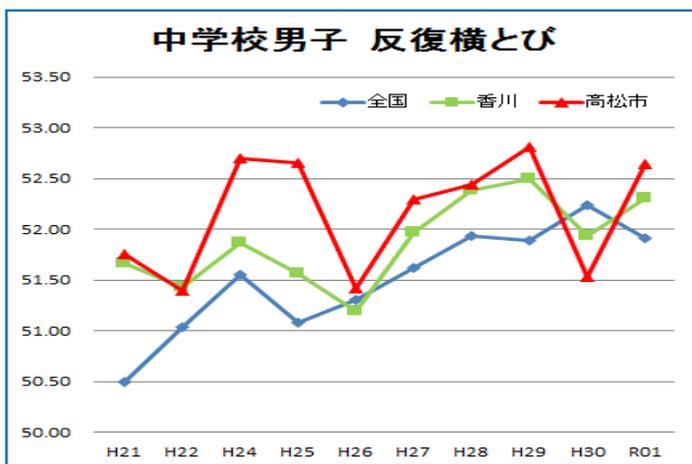
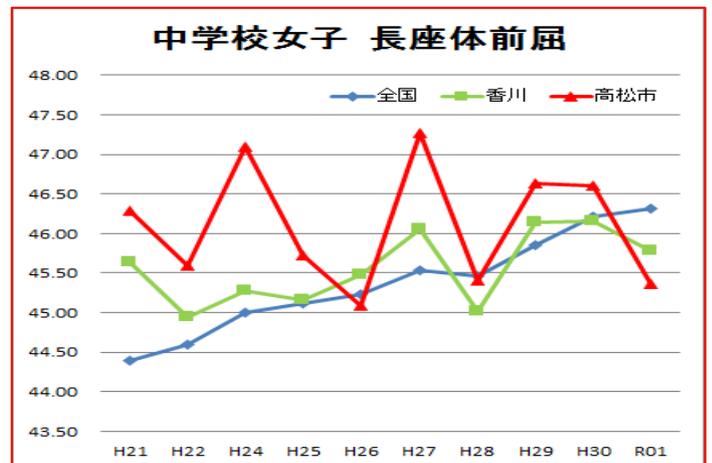
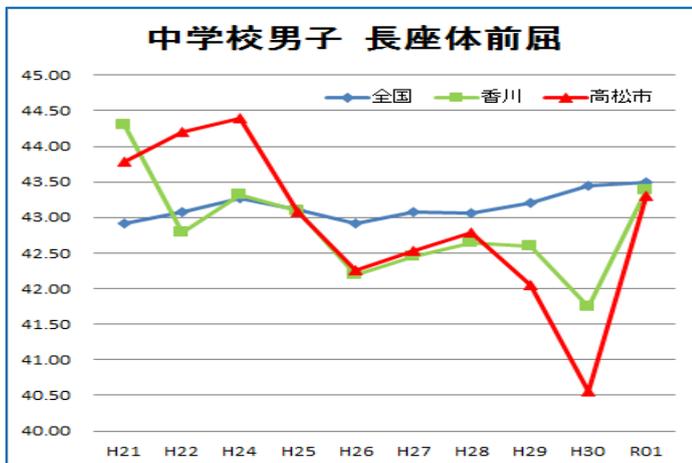
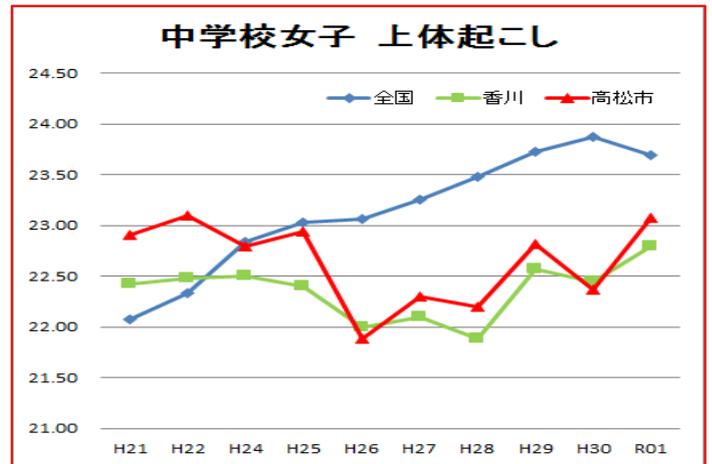
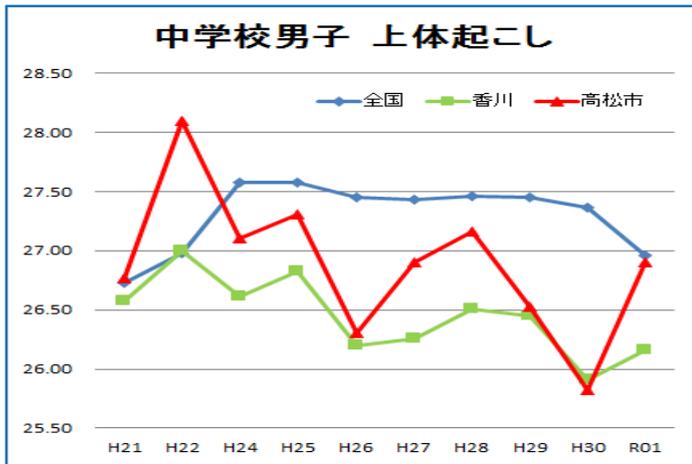
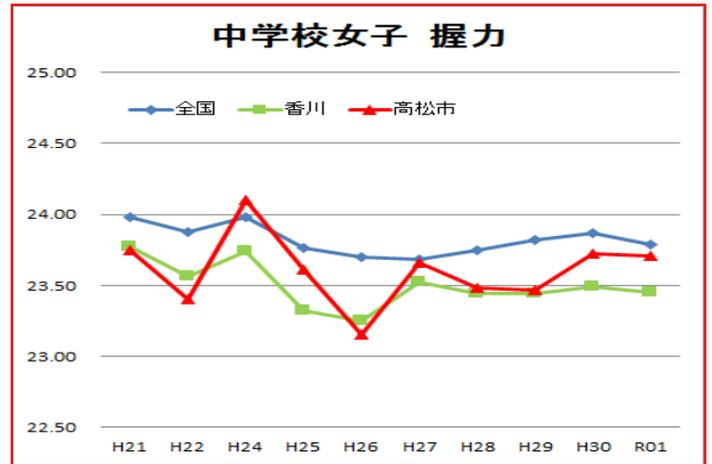
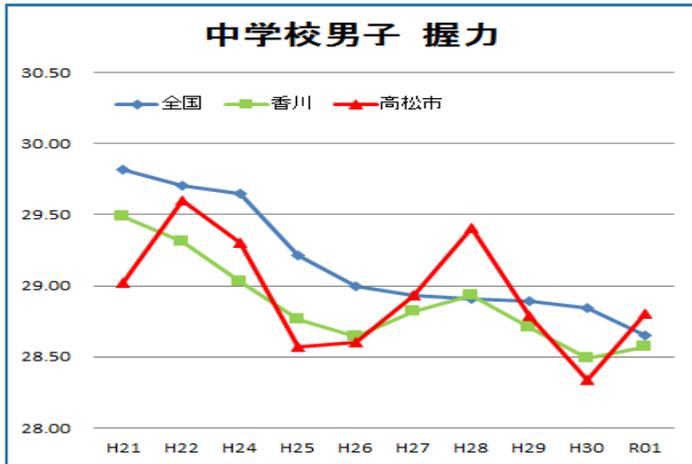
### ①-1 小学校



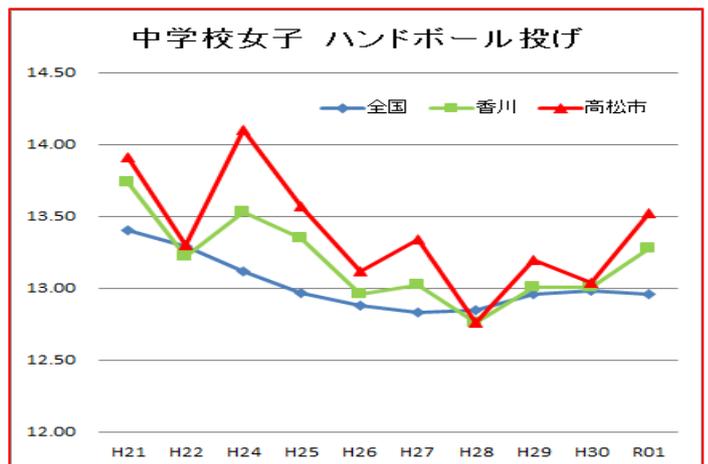
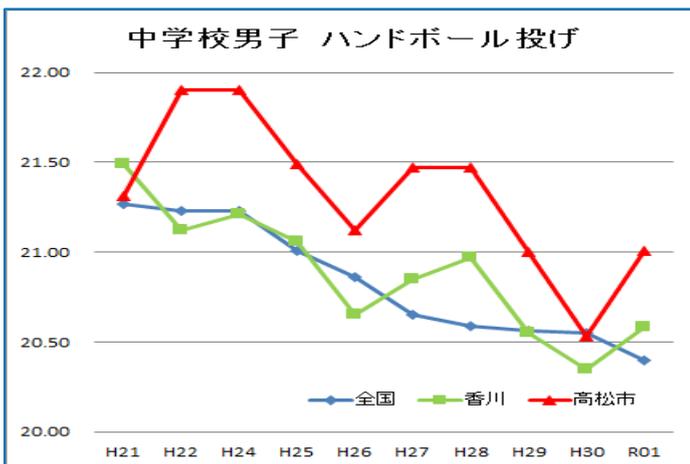
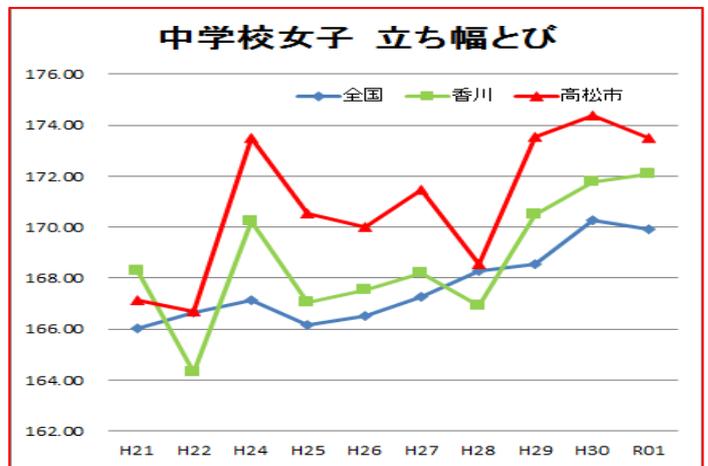
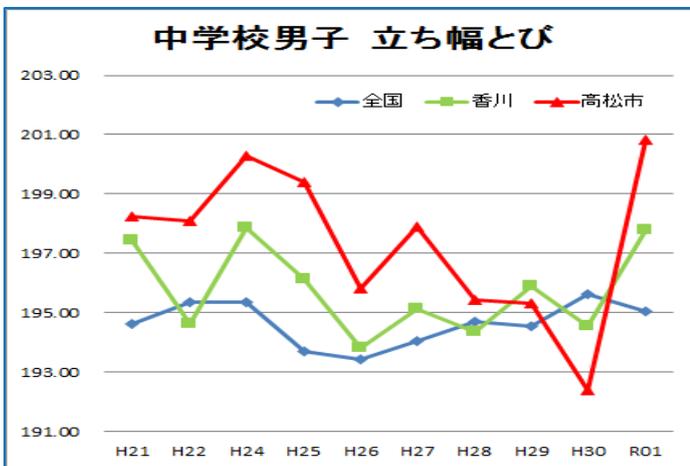
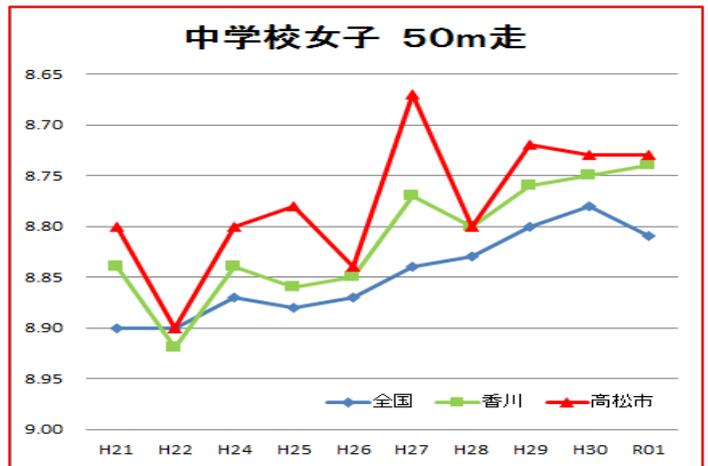
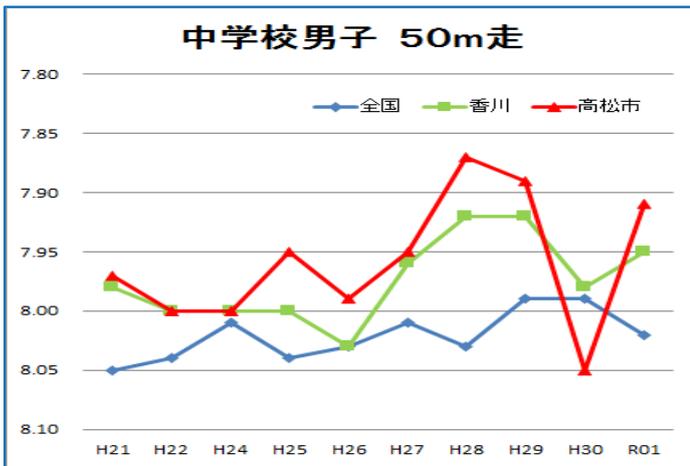
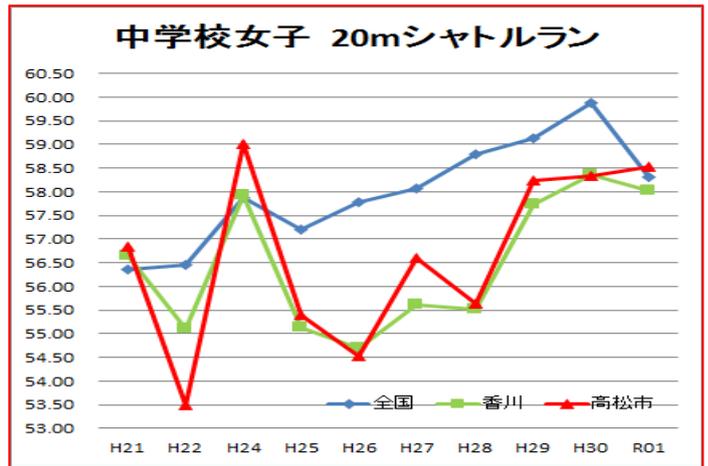
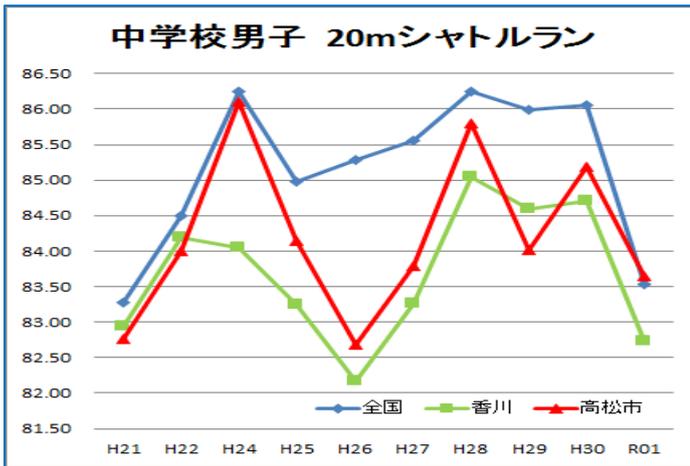
# ①-2 小学校



## ②-1 中学校



## ②-2 中学校



## 2 質問紙調査

### (1) 運動習慣の状況

#### ◆ 1週間の総運動時間の分布及び平均

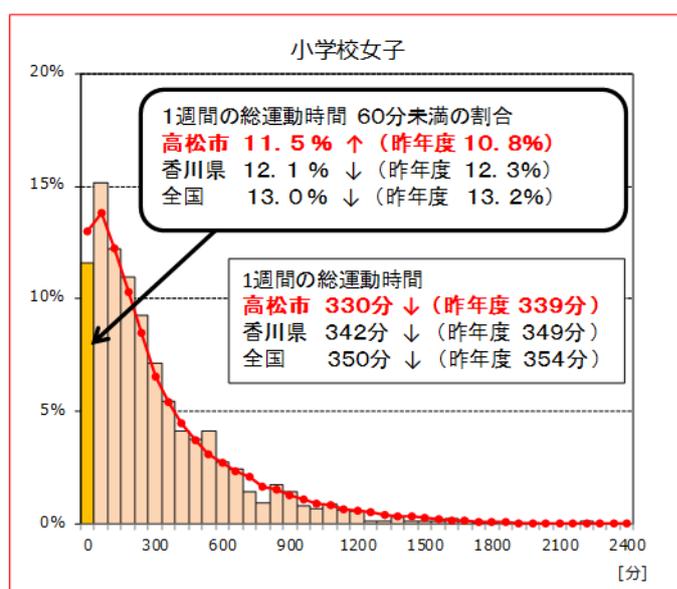
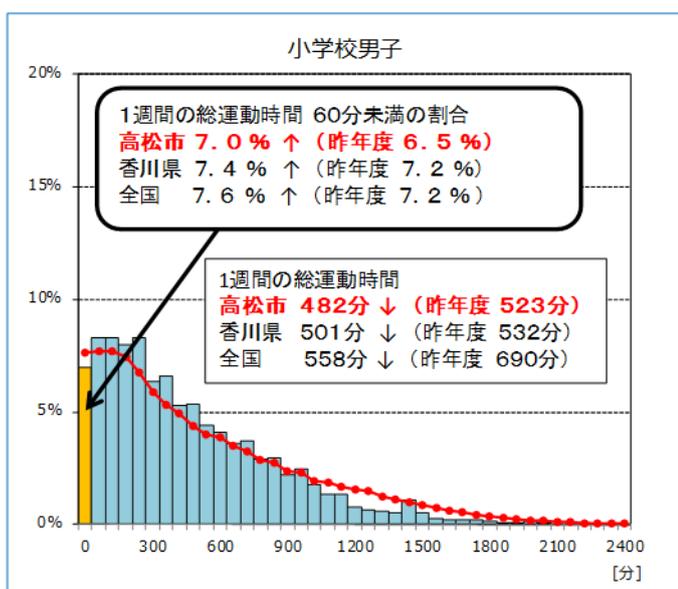
○ 総運動時間が60分未満の児童生徒の割合は、全国平均より小学校では、男子が0.6ポイント、女子が1.5ポイント低い。中学校では、全国平均より男子が0.2ポイント、女子が1.9ポイント低くなっている。

また、昨年度との比較においては、小学校では、男子が0.5ポイント高く、女子が0.7ポイント高くなっている。中学校では、男子が2.4ポイント高くなり、女子が0.7ポイント低くなっている。

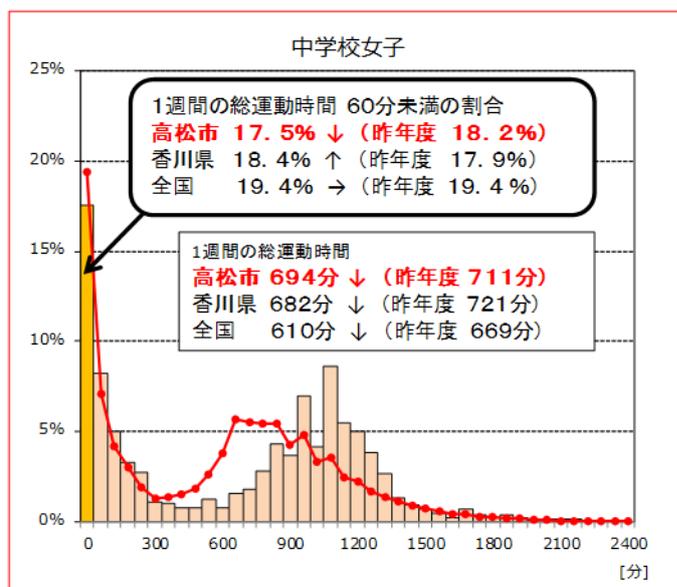
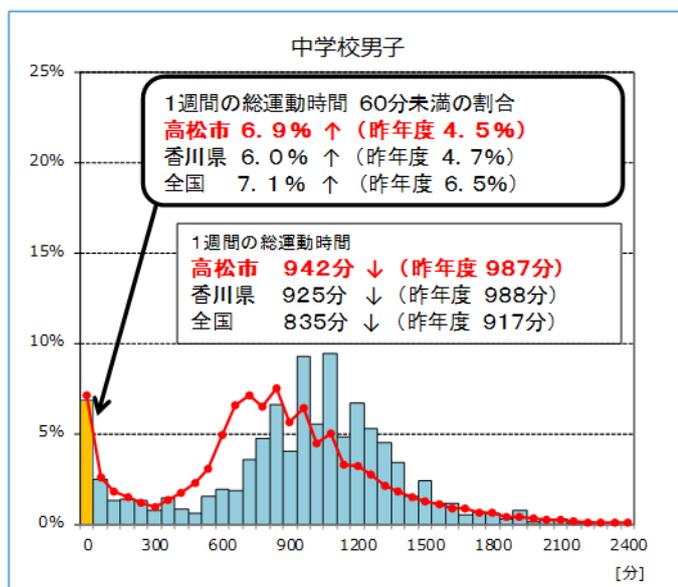
○ 総運動時間平均は、小学校では、全国平均より男子が76分、女子が20分それぞれ短かった。中学校では、全国平均より男子が107分長く、女子は84分長かった。

また、昨年度との比較において、小学校では、男子が41分、女子は9分短くなっている。中学校では、男子が45分、女子が17分短くなっている。

中学校の総運動時間の分布については、全国と同様に運動する生徒としない生徒の二極化が見られる。



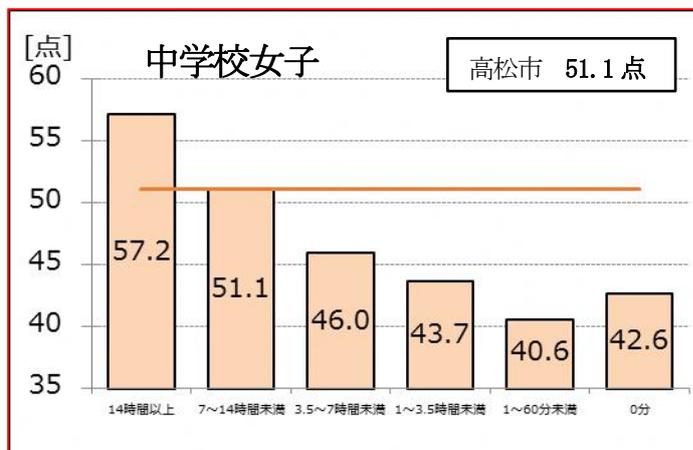
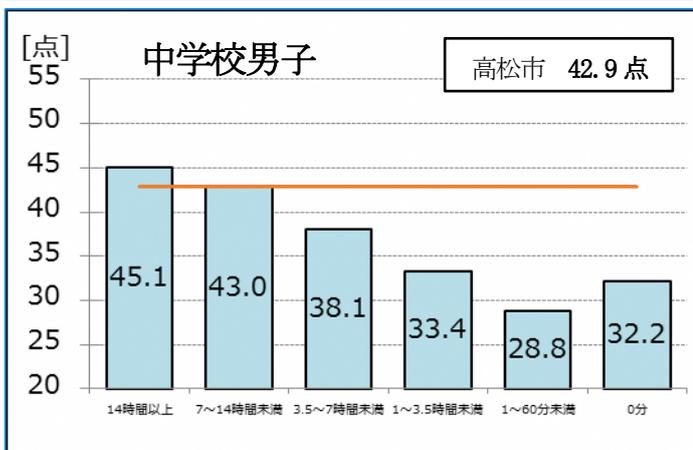
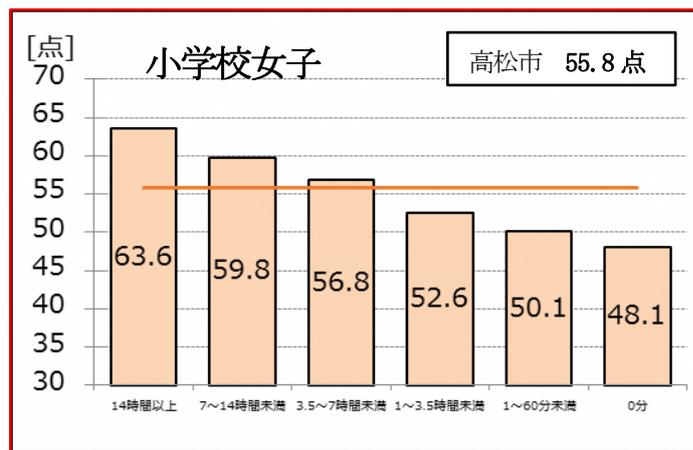
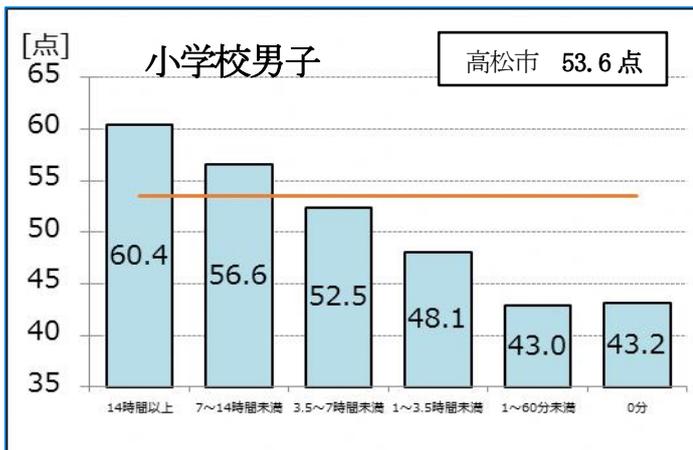
※折れ線グラフは、全国の分布です



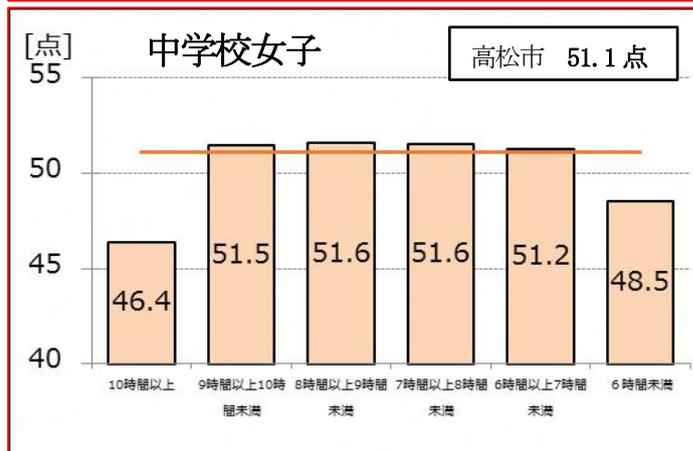
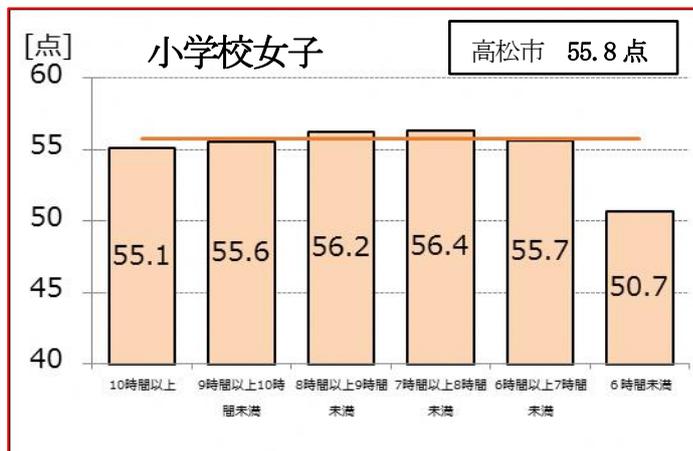
\* 折れ線グラフは、全国の分布です

## (2) 生活習慣と体力との関係

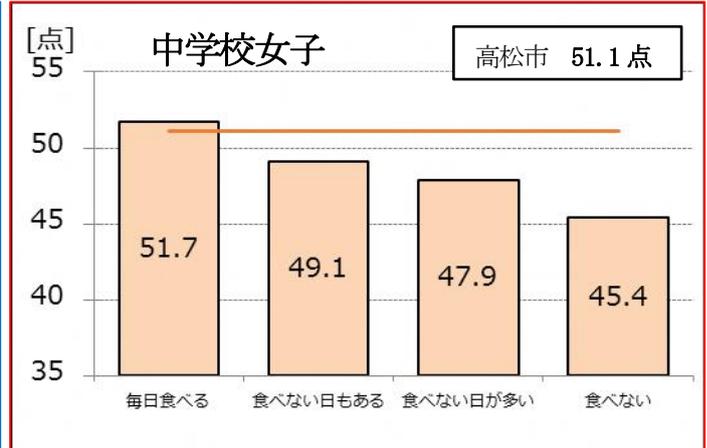
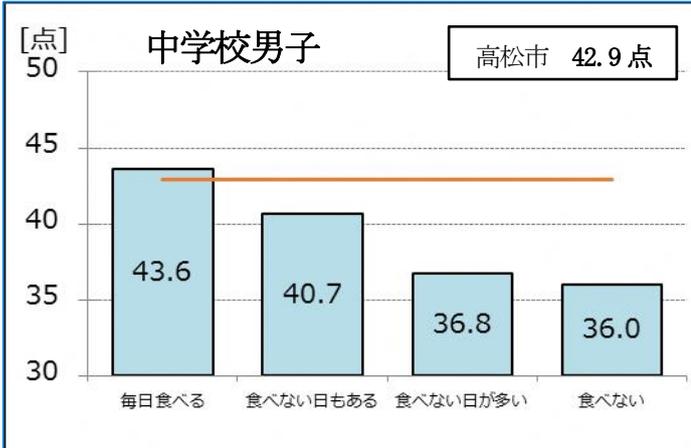
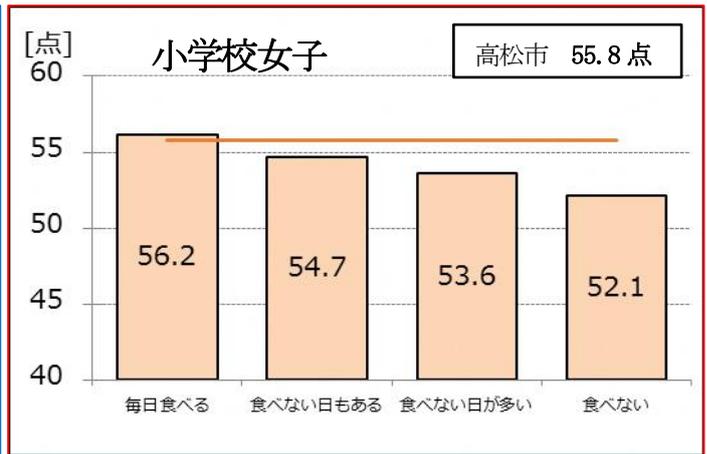
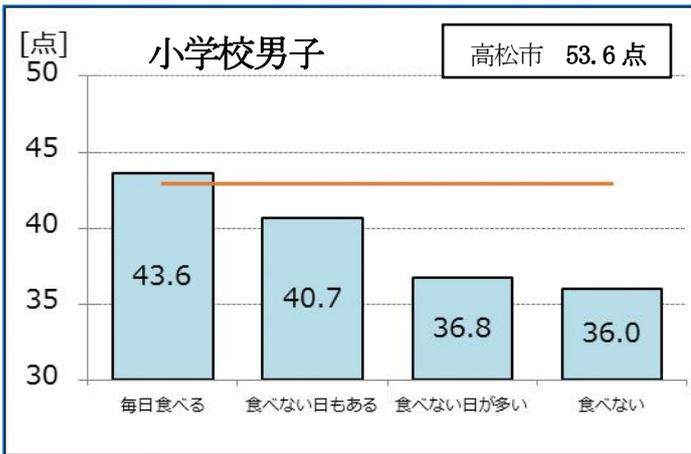
### ◆ 1週間の総運動時間と体力合計点との関連



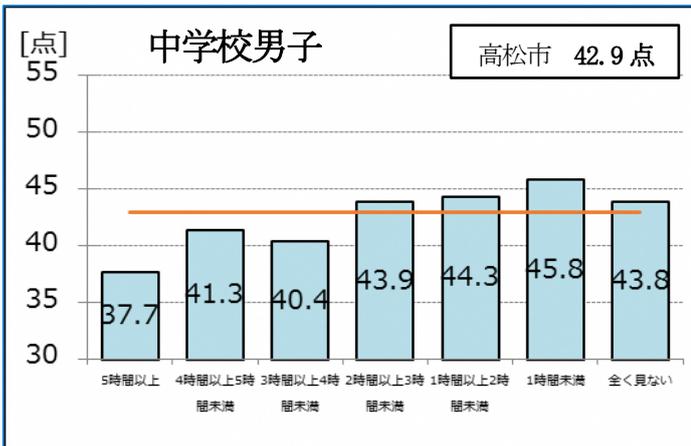
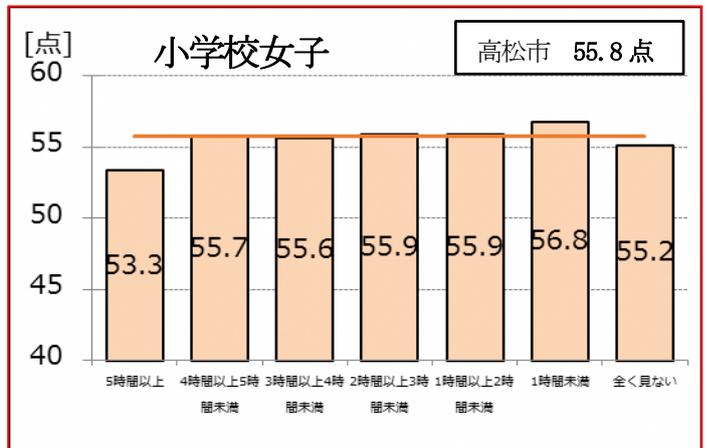
### ◆ 1日の睡眠時間と体力合計点との関連



◆朝食を食べる割合と体力合計点との関連

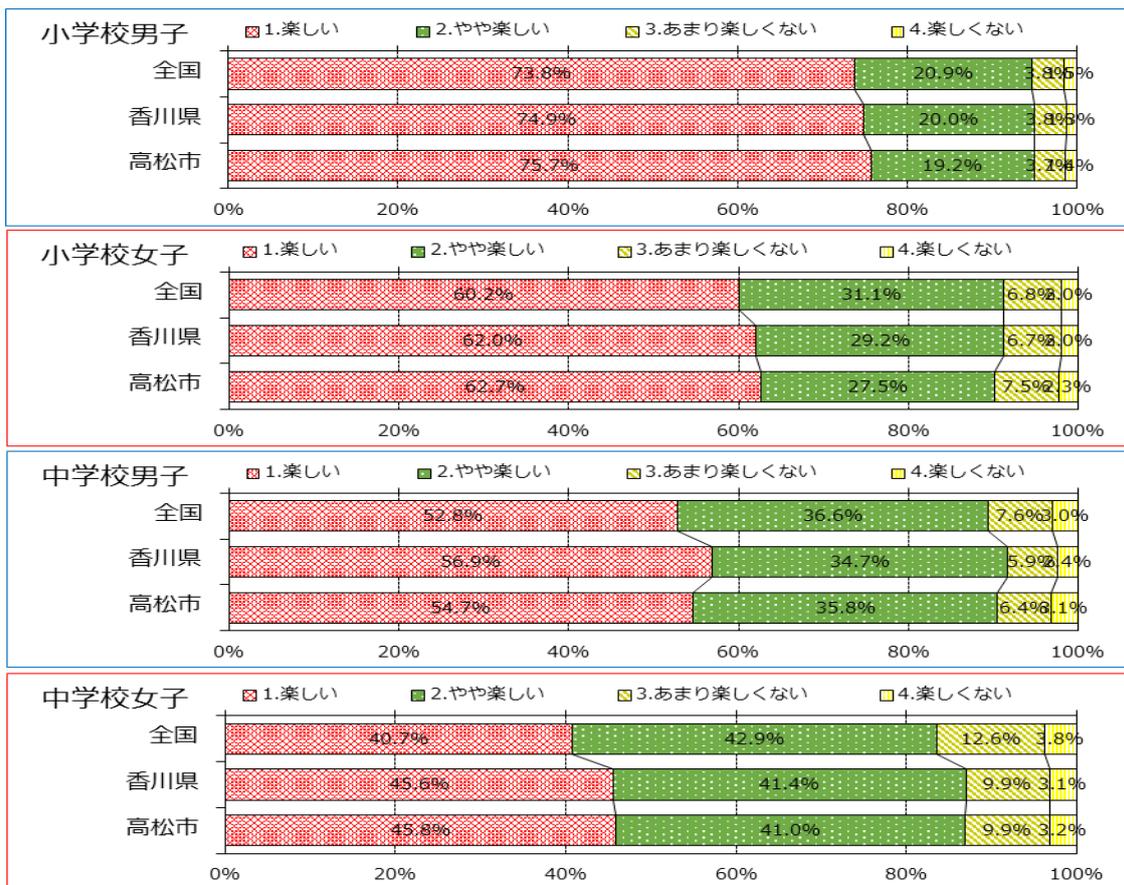


◆平日のテレビやDVD・ゲーム機・スマートフォン・パソコンなどの画面視聴時間と体力合計点との関連

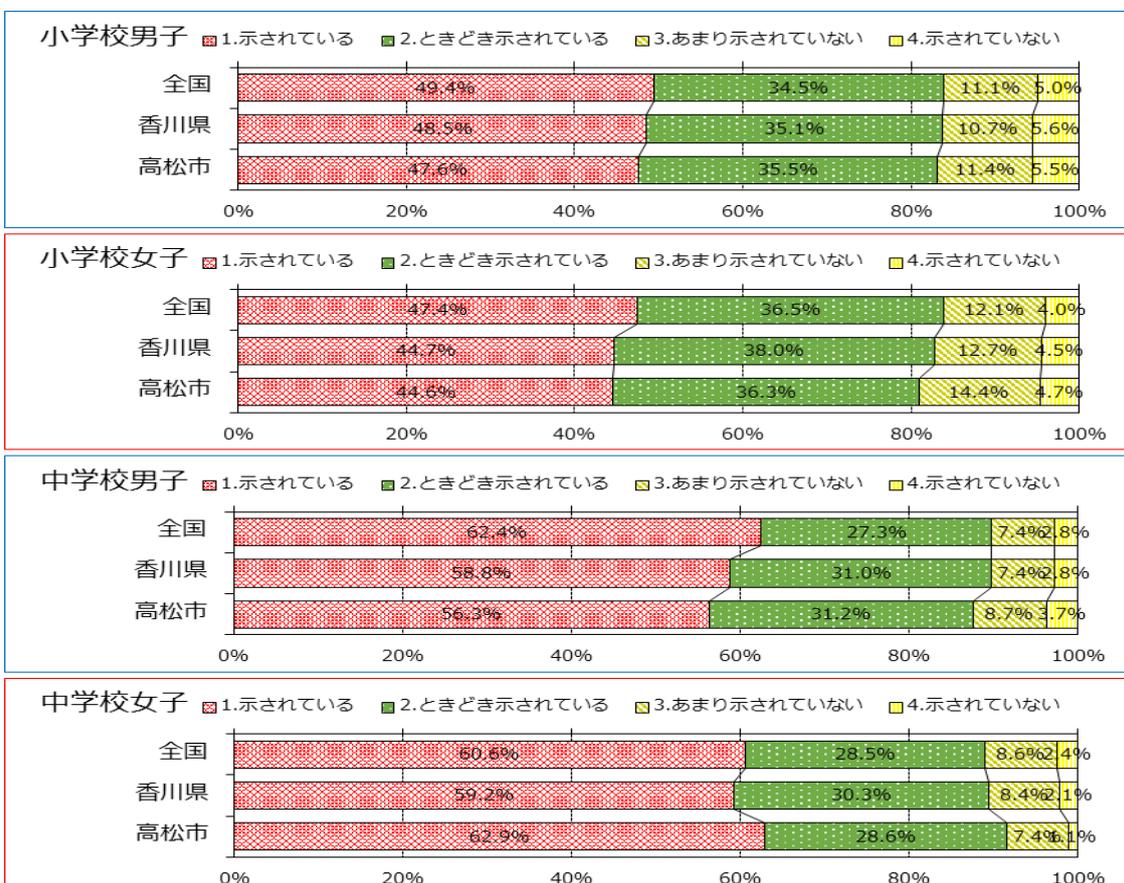


### (3) 授業等に関する質問紙の回答 (児童生徒質問紙調査)

#### ◆体育の授業は楽しいですか



#### ◆体育の授業では、授業の始めに授業の目標(目当て・ねらい)が示されていますか。



◆体育の授業では、授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動を行っていますか。

