

令和5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5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 2023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（対象校数 49校	児童数 3,707名	男子 1,867名	女子 1,840名）
中学校…第2学年（対象校数 24校	生徒数 3,629名	男子 1,887名	女子 1,742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（悉皆）

平成22・24年度は抽出（18.8%）

平成23年度、令和2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 】

小中学校や男女で若干の違いはあるものの、全体としては緩やかではあるが、向上傾向であった。特に、中学校は、全国や県平均、本市の昨年度平均を男女ともに上回る結果であった。

また、小学校は、女子が県平均を上回り、男子が本市の昨年度平均を上回る結果であった。

これらの要因としては、新型コロナウイルス感染症の影響を受けつつも、各学校が感染拡大防止に努めながら、日常的な運動やスポーツを継続できるよう工夫してきたことや、行動制限の緩和に伴い、体育活動や運動機会が回復してきたことなどが推測できる。

【 種目別 】

小学校では、全国平均との比較において、男子が2種目、女子が5種目上回る結果であった。

そのうち、上体起こし（筋力・筋持久力）については、男女とも県平均や本市の昨年度平均を上回っていた。

また、中学校では、全国平均との比較において、男女とも7種目上回る結果であった。

そのうち、ハンドボール投げ（巧緻性・瞬発力）については、男女とも県平均や本市の昨年度平均を上回っていた。

【 1週間の総運動時間 】

全国や県と同様の傾向ではあるが、60分未満の児童生徒の割合は、小中学校男女ともに昨年度より増加する結果であった。

特に、中学校では、女子の増加幅が大きくなっており、7年ぶりに60分未満の割合が2割を超える結果であった。

また、1週間の総運動時間は、前回調査との比較において、小学校男女、中学校女子で減少したが、中学校男子は増加した。

(2) 生活習慣・体育（保健体育）の授業について

体力合計点との関係において、今回調査においても1週間の総運動時間が多い児童生徒は体力合計得点が高い傾向にあることや、スクリーンタイム（テレビやスマートフォン・パソコン等の画面視聴時間）や睡眠時間の長短、朝食の有無が、体力合計点に影響する結果であった。

このことから、児童生徒の基本的な生活習慣を確立していくことは、体力・運動能力を高める基礎となることから、今後も引き続き、「早寝早起き朝ごはん運動」や「スマートメディア教育」を、家庭と連携を図りながら推進していくことが必要である。

体育（保健体育）の授業においては、約9割の児童生徒が「楽しい」「やや楽しい」と回答しており、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、「あまり楽しくない」「楽しくない」と回答する児童生徒も一定数いることから、運動が苦手な児童生徒にも、体育（保健体育）授業の中で「できた」「わかった」という実感を得ることができるよう、授業形態や教材を工夫していくことが重要であると考ええる。

7 今後の方針

(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

体力合計点が向上傾向にある学校を対象として、その学校が作成した「体力向上プラン」の取組を分析し、特色ある取組を各学校に紹介していき、日常的な取組となるよう促していく。

○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。夏季休業期間に実施される、教員等を対象とした体育実技伝達講習会の研修で示される指導方法なども共有して、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る。

また、体育授業の中でのICT機器の好事例を学校や教員間で共有し、児童生徒がより学びあいを実感することのできる教具として活用を推進する。

(2) 家庭・地域との連携の推進

健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の重要性を学校や教育委員会から家庭や地域に啓発し、連携を図りながら体力づくりの基盤となる環境の整備に努める。

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・立ち幅とびの2種目が上回り、握力・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・50m走・ソフトボール投げの6種目が下回った。
- ・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・50m走・立ち幅とび・ソフトボール投げの5種目が上回り、握力・長座体前屈・20mシャトルランの3種目が下回った。

○香川県平均との比較

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

○前回調査（令和4年度）との比較

- ・男子は、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・20mシャトルラン・立ち幅とびの4種目が上回り、握力・反復横とび・50m走・ソフトボール投げの4種目が下回った。
- ・女子は、体力合計点が下回った。
種目別では、上体起こし・長座体前屈・50m走・立ち幅とび・ソフトボール投げの5種目が上回り、握力・反復横とび・20mシャトルランの3種目が下回った。

◆新体力テスト調査結果

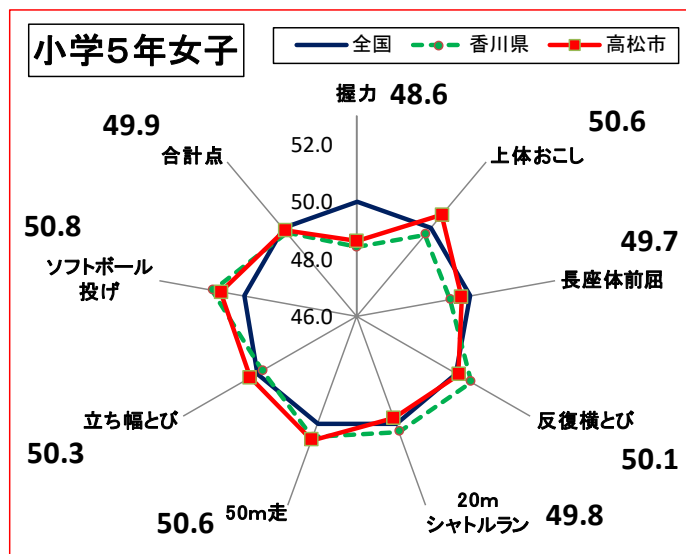
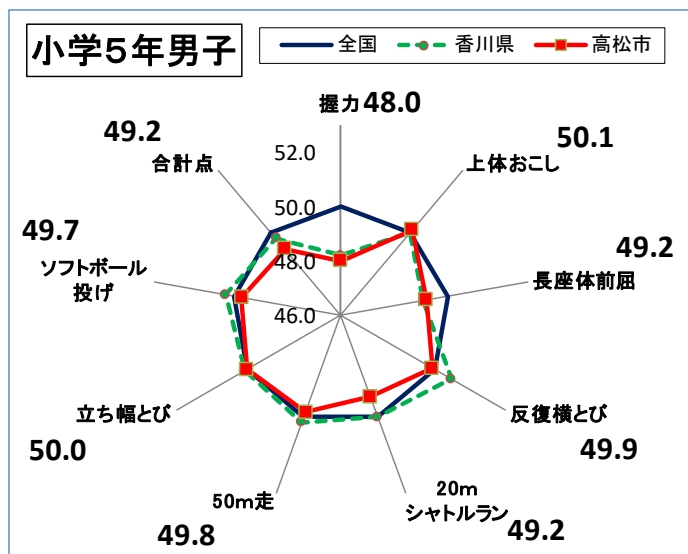
小学校男子								小学校女子							
	年度	全国	全国比	香川	県比	高松市	昨年比		年度	全国	全国比	香川	県比	高松市	昨年比
握力 (kg)	R04	16.21		15.62		15.79		握力 (kg)	R04	16.10		15.44		15.54	
	R05	16.13		15.44		15.37			R05	16.01		15.37	○	15.46	
上体起こし (回)	R04	18.86		18.91		18.98		上体起こし (回)	R04	17.97		17.93		18.32	
	R05	19.00	○	19.02	○	19.09	○		R05	18.05	○	17.91	○	18.36	○
長座体前屈 (cm)	R04	33.79		32.35		32.91		長座体前屈 (cm)	R04	38.18		36.99		37.68	
	R05	33.98		33.15	○	33.31	○		R05	38.45		37.78	○	38.18	○
反復横とび (点)	R04	40.36		40.84		40.85		反復横とび (点)	R04	38.66		39.20		39.23	
	R05	40.60		41.17		40.48			R05	38.73	○	39.18		38.80	
20mシャトルラン (回)	R04	45.92		45.59		43.90		20mシャトルラン (回)	R04	36.97		37.57		36.59	
	R05	46.92		46.88		45.20	○		R05	36.80		37.22		36.41	
50m走 (秒)	R04	9.53		9.49		9.50		50m走 (秒)	R04	9.70		9.67		9.67	
	R05	9.48		9.46		9.51			R05	9.71	○	9.66	○	9.65	○
立ち幅とび (cm)	R04	150.83		149.79		150.84		立ち幅とび (cm)	R04	144.55		143.04		144.26	
	R05	151.13	○	151.37		151.23	○		R05	144.29	○	143.82	○	144.96	○
ソフトボール投げ (m)	R04	20.31		20.53		20.27		ソフトボール投げ (m)	R04	13.17		13.68		13.61	
	R05	20.52		20.73		20.27			R05	13.22	○	13.73		13.63	○
合計点 (点)	R04	52.28		51.73		51.80		合計点 (点)	R04	54.31		54.03		54.28	
	R05	52.59		52.29		51.85	○		R05	54.28		54.14	○	54.22	

*○印は、上回っているもの

◆T得点による比較グラフ

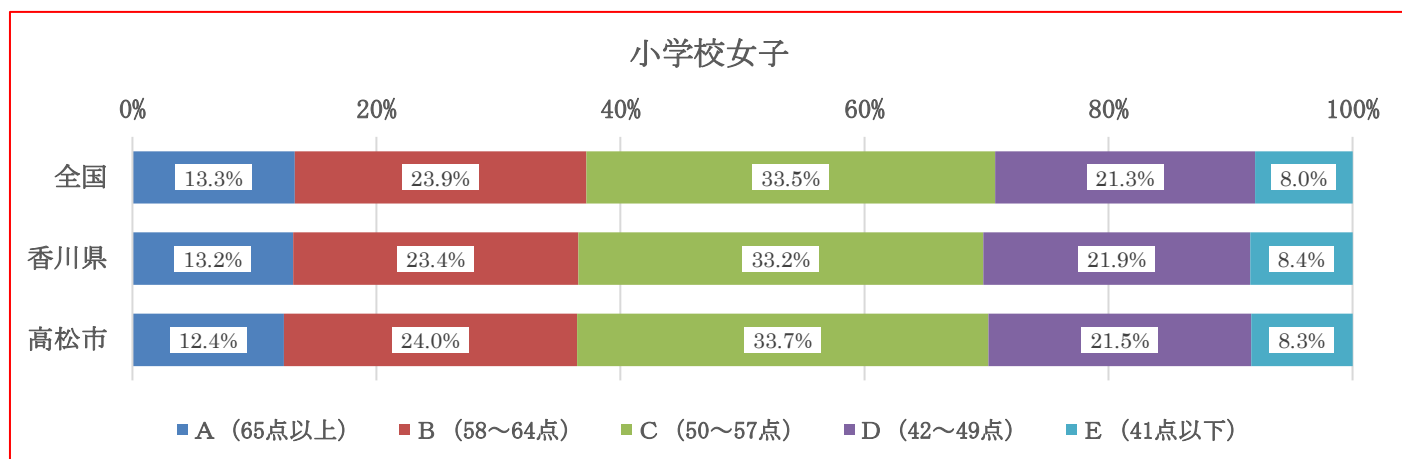
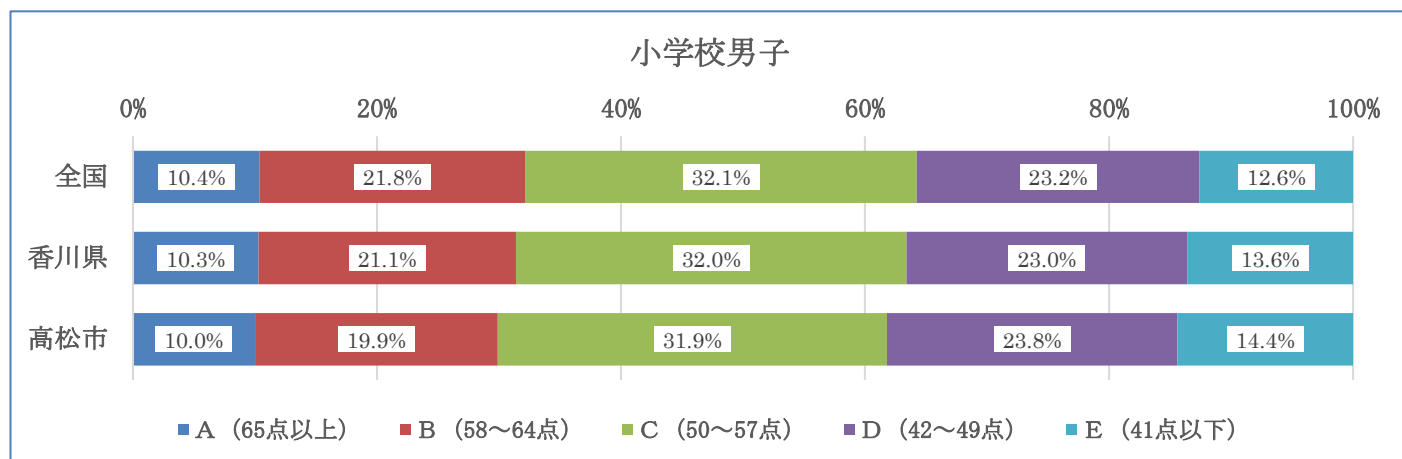
* 体力合計点：8 種目の調査種目の成績を 1～10 点に得点化し総和した合計得点

* 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・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げの7種目が上回り、上体起こしの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・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げの7種目が上回り、上体起こしの1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・立ち幅とび・ハンドボール投げの5種目が上回り、反復横とび・20mシャトルラン・50m走の3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・20mシャトルラン・立ち幅とび・ハンドボール投げの6種目が上回り、反復横とび・50m走の2種目が下回った。

○前回調査（令和4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・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、反復横とびの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

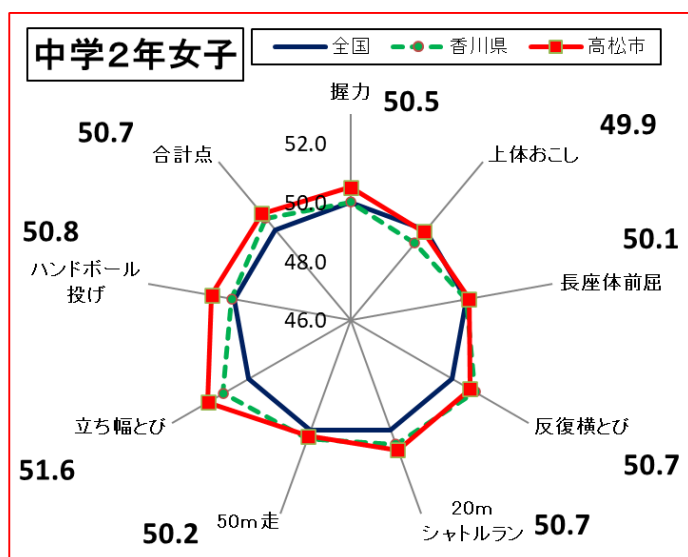
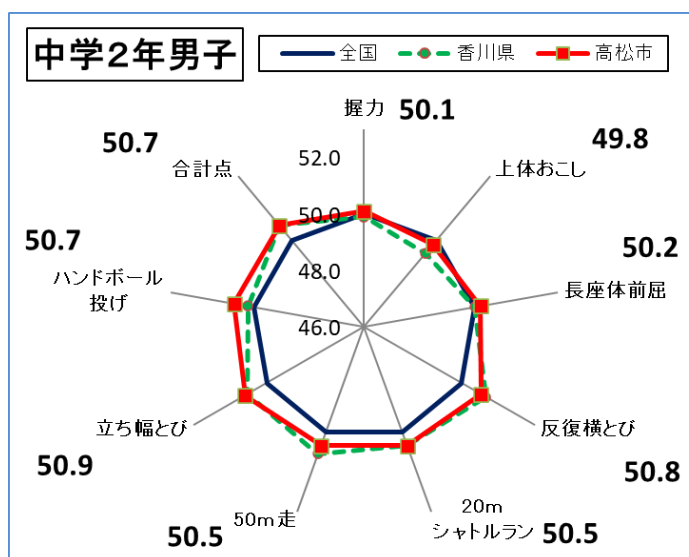
中学校男子								中学校女子							
	年度	全国	全国比	香川	県比	高松市	昨年比		年度	全国	全国比	香川	県比	高松市	昨年比
握力 (kg)	R04	28.99		28.38		28.43		握力 (kg)	R04	23.21		23.09		23.42	
	R05	29.02	○	28.98	○	29.11	○		R05	23.15	○	23.14	○	23.40	
上体起こし (回)	R04	25.74		24.93		25.06		上体起こし (回)	R04	21.67		21.02		21.04	
	R05	25.82		25.43	○	25.71	○		R05	21.62		21.24	○	21.54	○
長座体前屈 (cm)	R04	43.87		43.48		43.88		長座体前屈 (cm)	R04	46.07		45.92		46.62	
	R05	44.16	○	44.19	○	44.34	○		R05	46.27	○	46.31	○	46.43	
反復横とび (点)	R04	51.05		51.59		51.97		反復横とび (点)	R04	45.81		45.89		45.65	
	R05	51.22	○	52.14		51.95			R05	45.65	○	46.34		46.17	○
20mシャトルラン (回)	R04	78.07		77.08		77.64		20mシャトルラン (回)	R04	51.60		51.27		51.17	
	R05	78.07	○	79.41		79.27	○		R05	50.70	○	51.70	○	51.97	○
50m走 (秒)	R04	8.06		8.08		8.06		50m走 (秒)	R04	8.96		8.95		8.94	
	R05	8.01	○	7.93		7.96	○		R05	8.95	○	8.92		8.94	
立ち幅とび (cm)	R04	196.89		197.49		199.63		立ち幅とび (cm)	R04	167.04		168.08		170.67	
	R05	197.02	○	199.45	○	199.68	○		R05	166.34	○	169.03	○	170.59	
ハンドボール投げ (m)	R04	20.28		19.92		20.48		ハンドボール投げ (m)	R04	12.45		12.45		12.49	
	R05	20.40	○	20.55	○	20.86	○		R05	12.43	○	12.48	○	12.79	○
合計点 (点)	R04	41.04		40.54		41.33		合計点 (点)	R04	47.42		47.34		47.79	
	R05	41.32	○	42.04	○	42.09	○		R05	47.22	○	47.77	○	48.08	○

*○印は、上回っているもの

◆T得点による比較グラフ

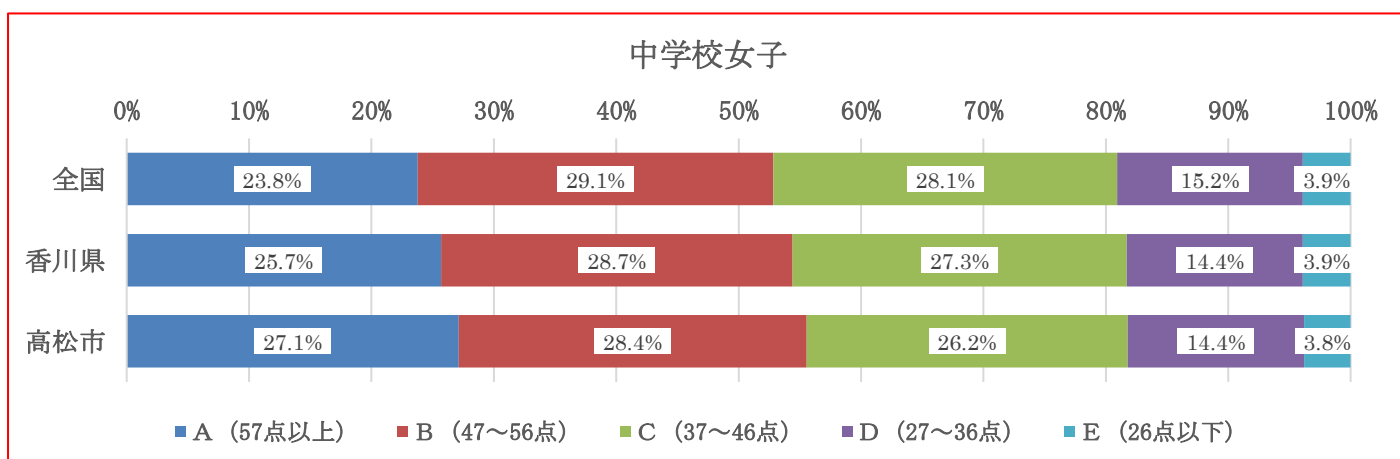
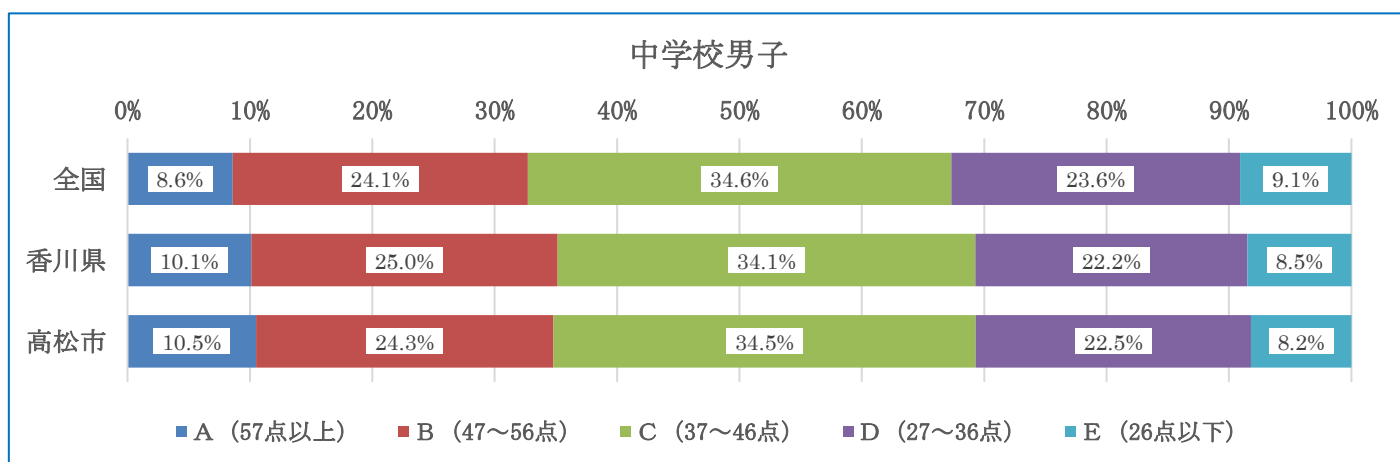
* 体力合計点：8種目の調査種目の成績を1～10点に得点化し総和した合計得点

* 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

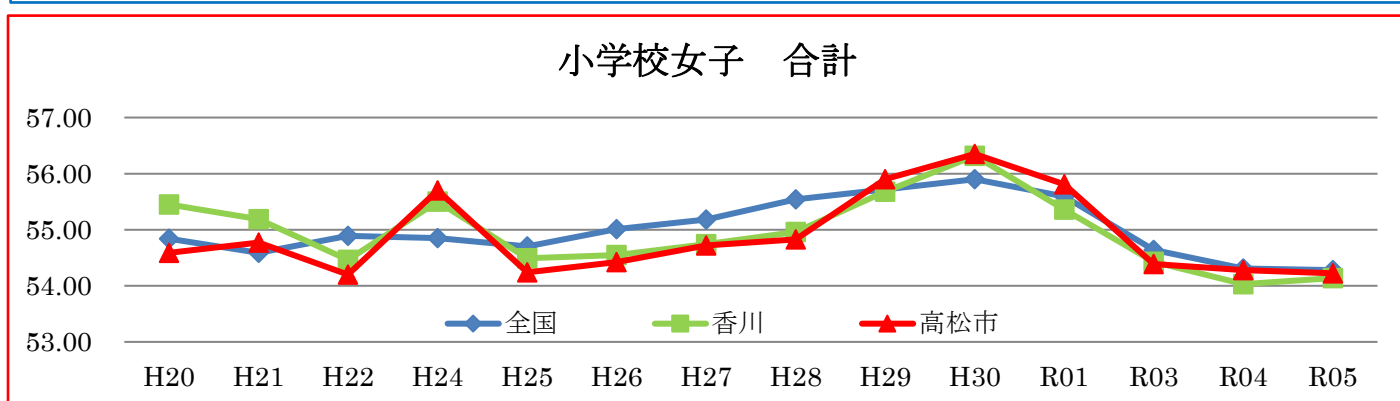
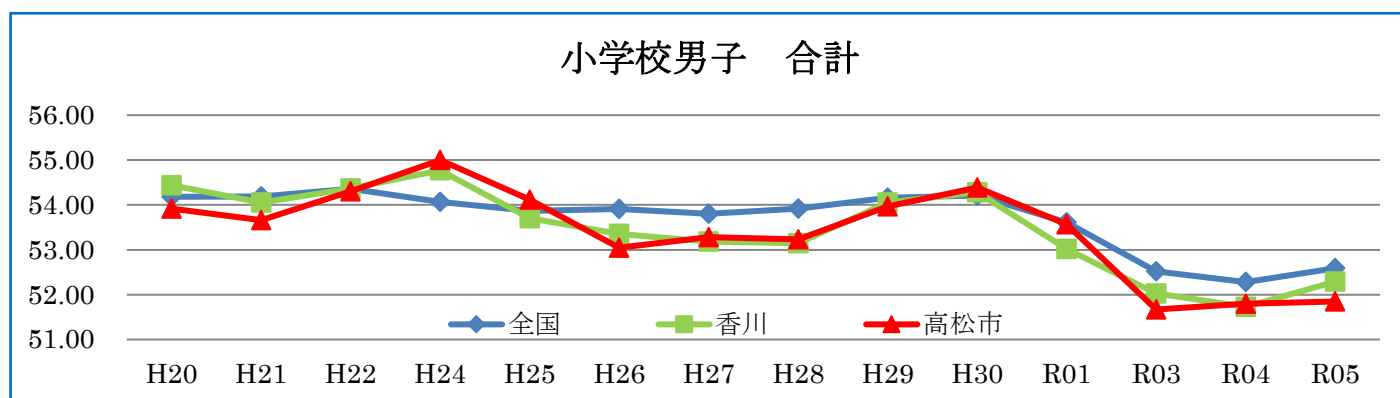
* 8種目の調査種目をすべて実施した場合に判定し、体力合計点の高い方からA～Eの5段階で評定した体力総合評価



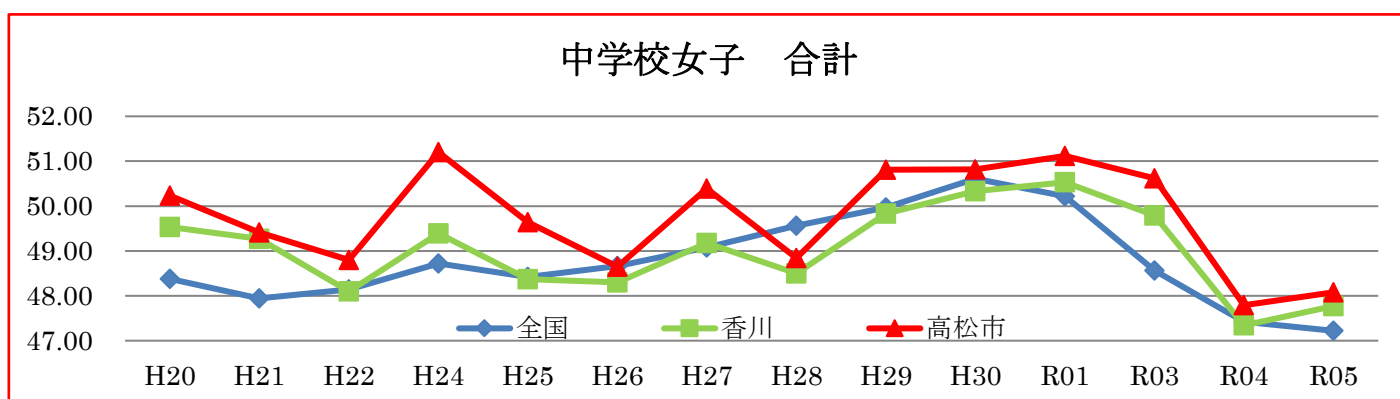
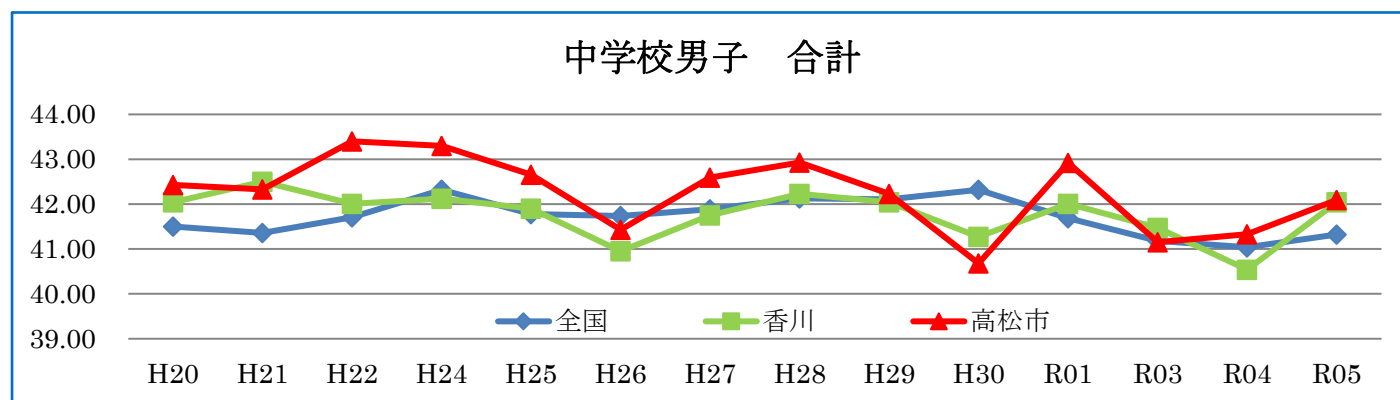
◆調査結果の経年変化

(1) 体力合計得点について

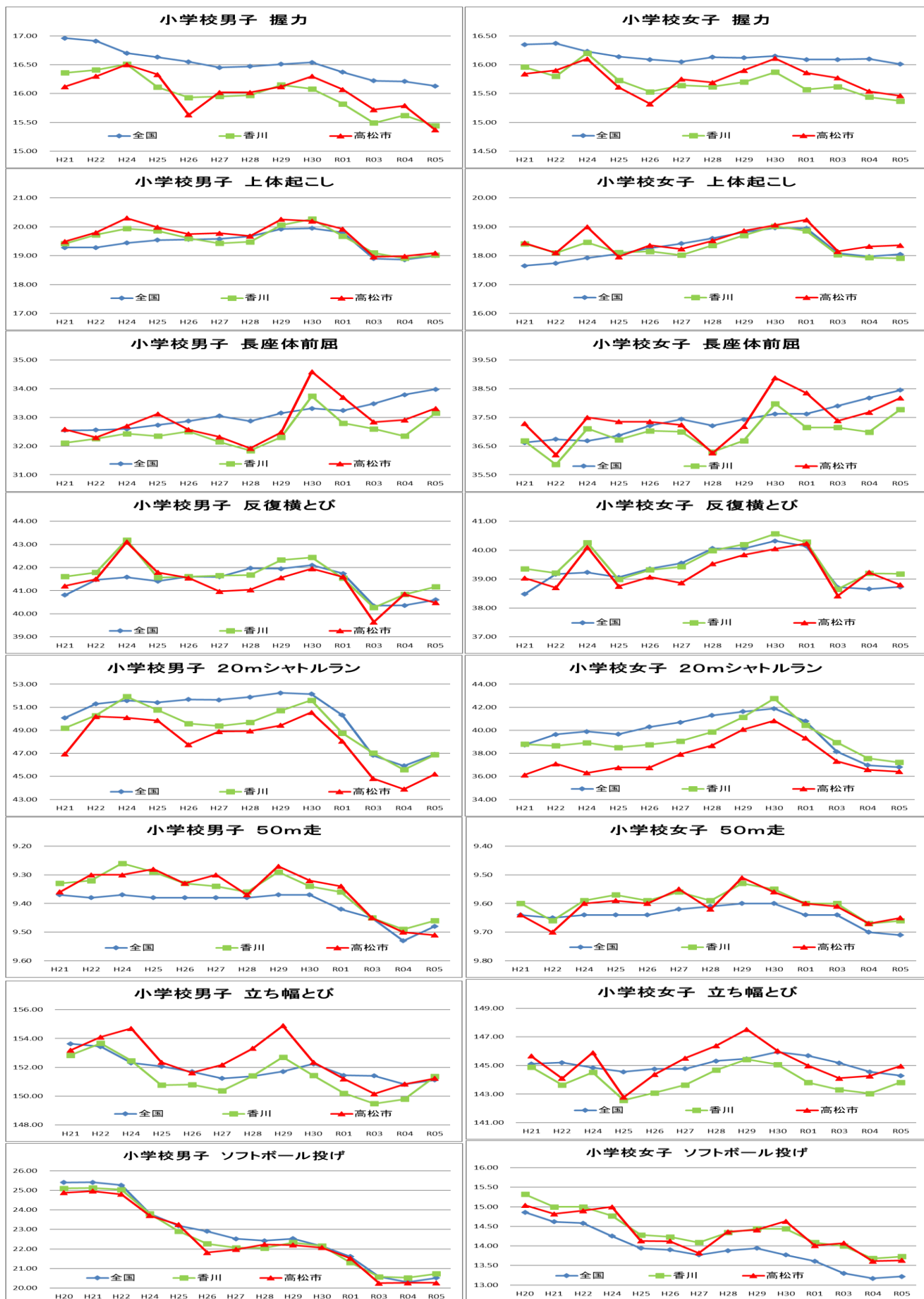
① 小学校



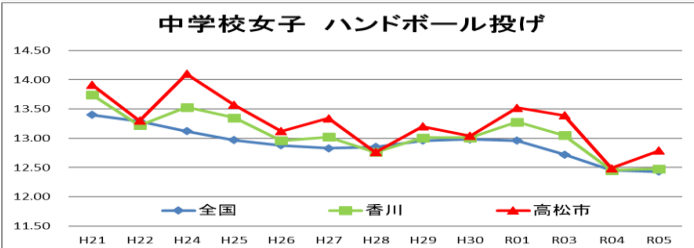
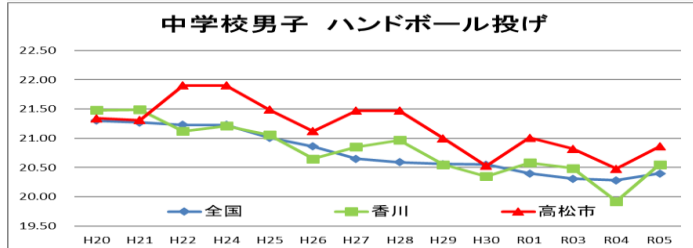
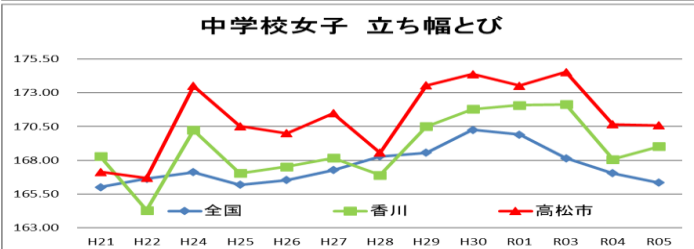
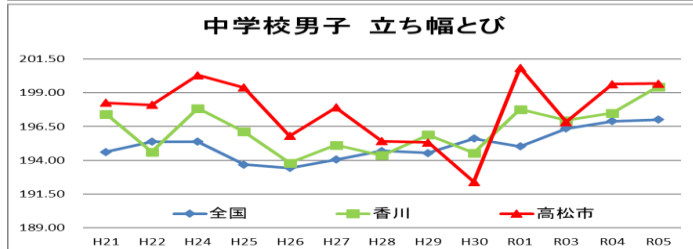
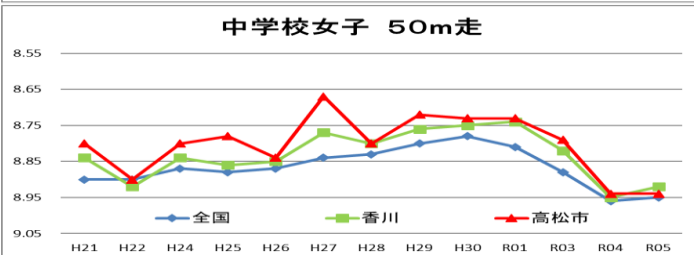
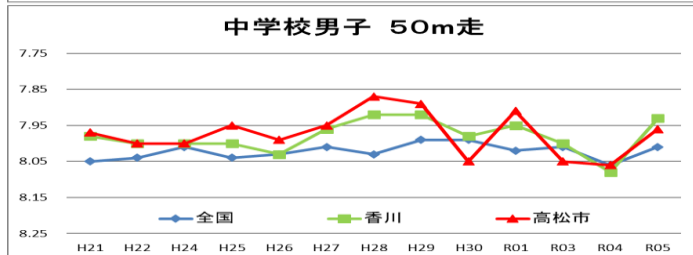
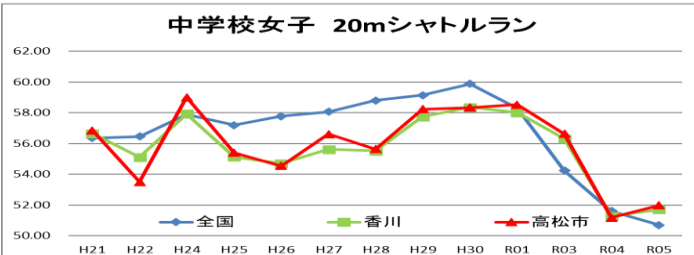
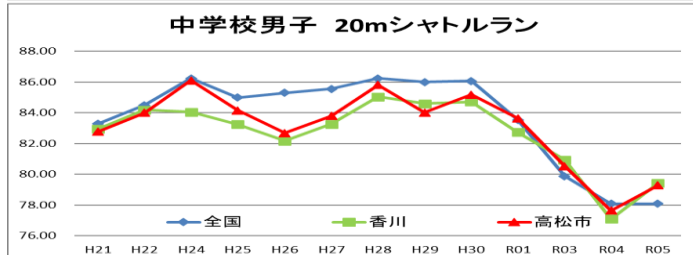
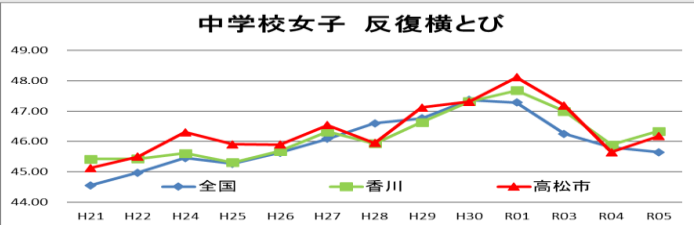
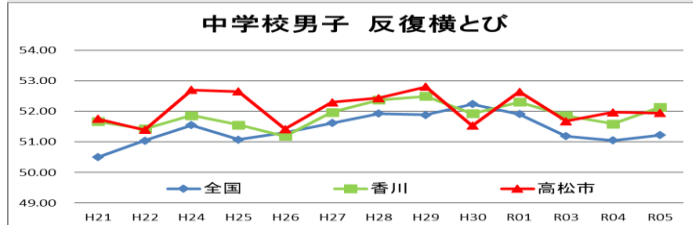
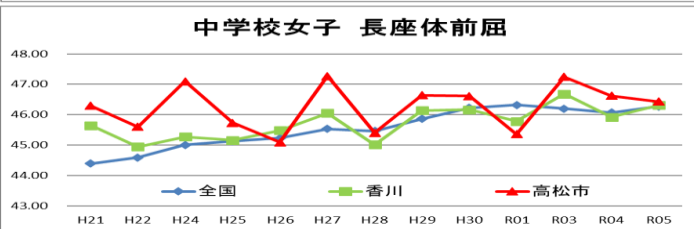
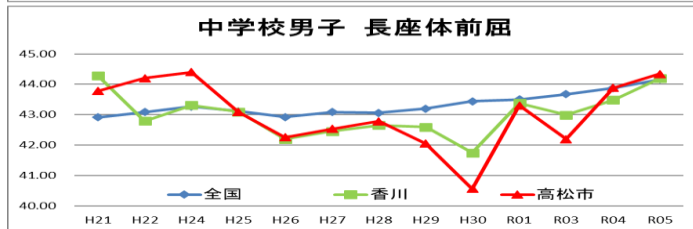
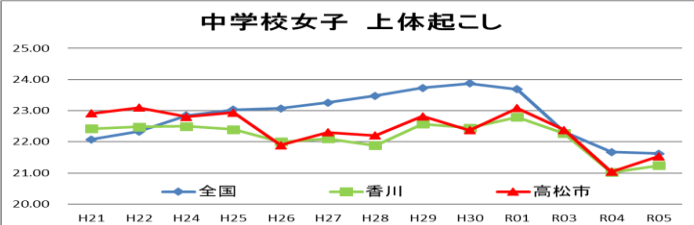
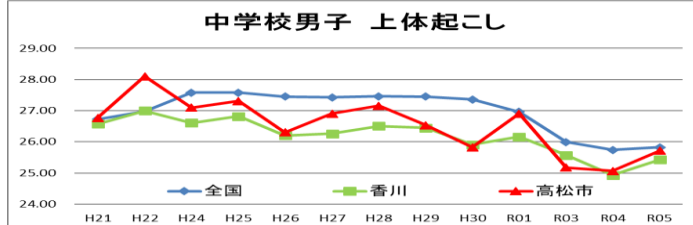
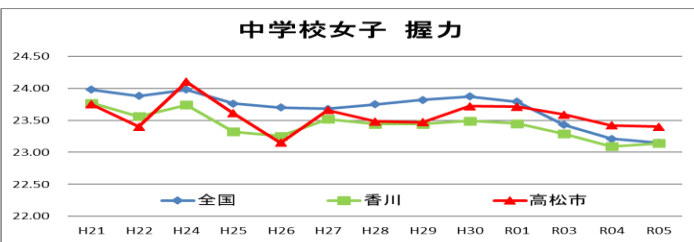
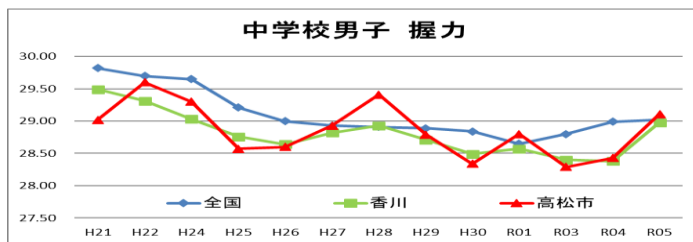
② 中学校



(2) 各種目について ① 小学校



(2) 各種目について 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0.4ポイント、女子が2.9ポイント低くなった。中学校では、全国平均より男子が2.2ポイント、女子が4.5ポイント低くなった。

また、昨年度との比較においては、小学校では、男子が0.1ポイント、女子が0.3ポイント高くなった。中学校では、男子が2.0ポイント、女子が6.0ポイント高くなった。

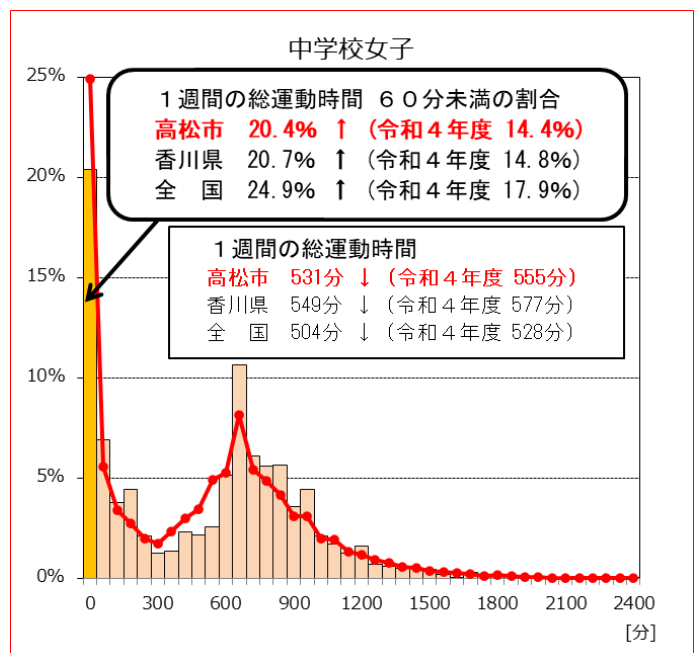
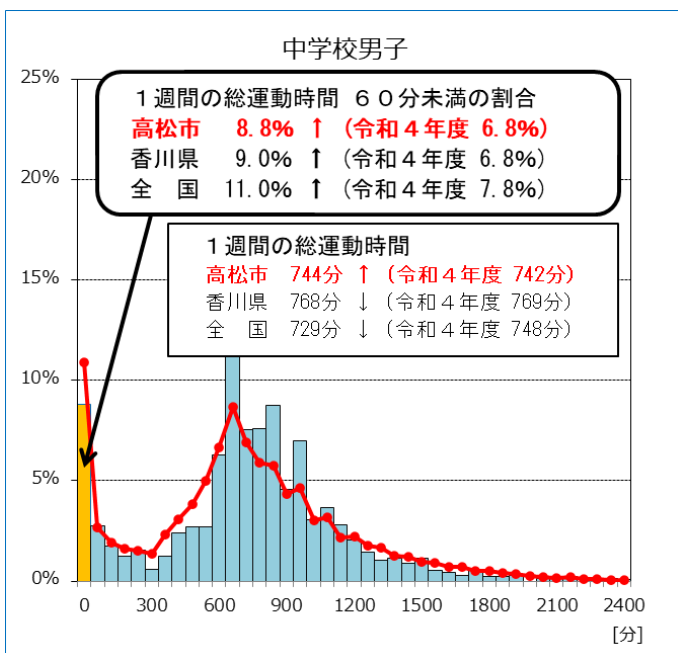
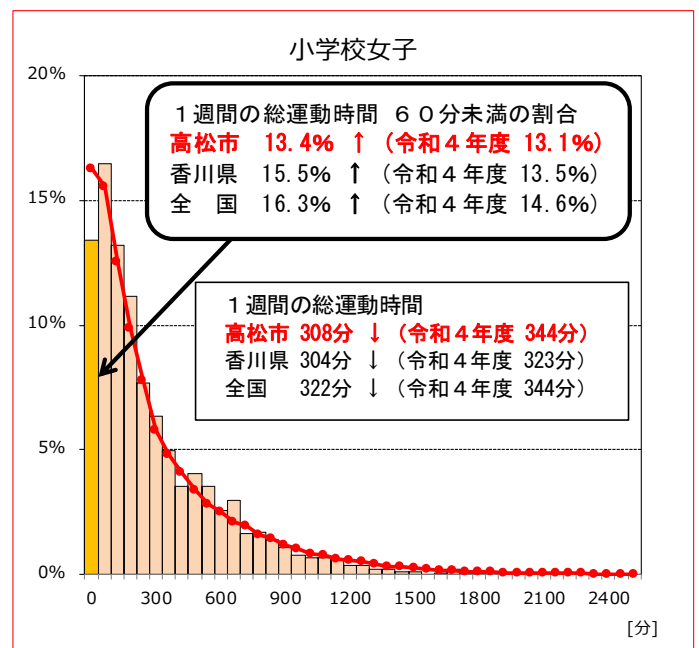
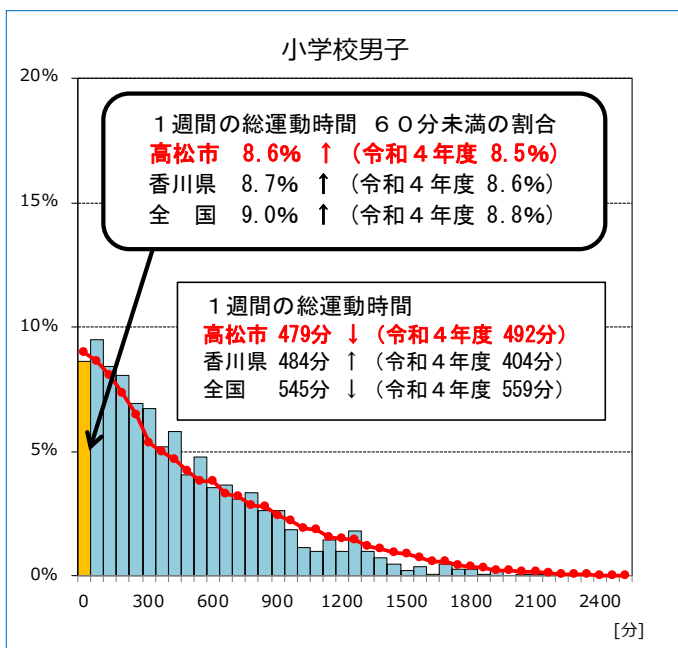
○ 総運動時間は、小学校では、全国平均より男子が66分短く、女子が14分短かった。

中学校では、全国平均より男子が15分、女子が27分長かった。

また、昨年度との比較においては、小学校では、男子が13分、女子が36分短くなった。

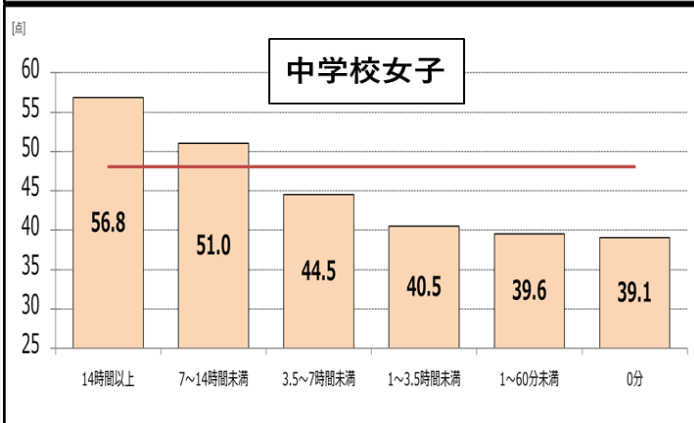
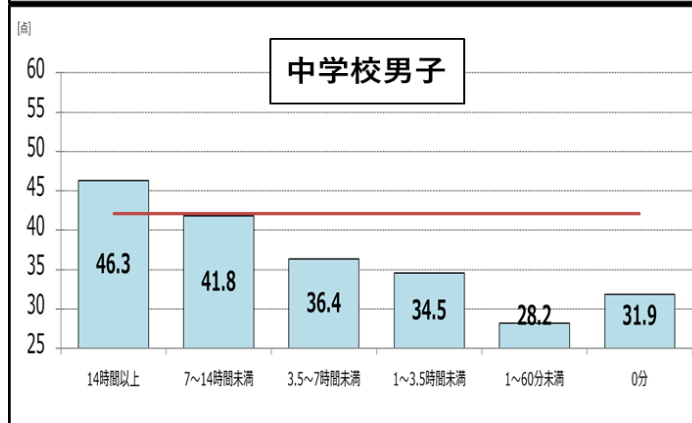
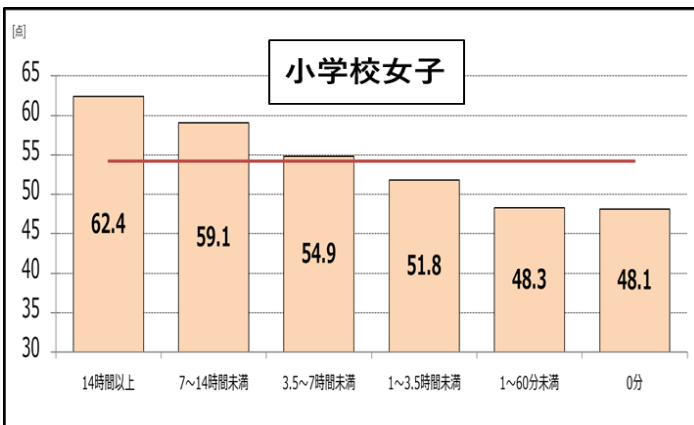
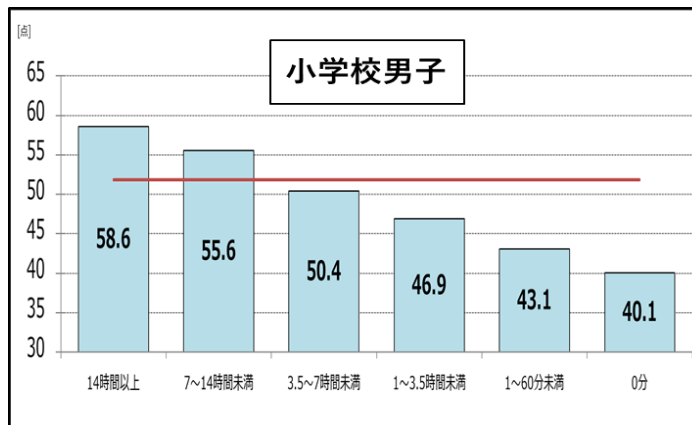
中学校では、男子が2分長くなり、女子が24分短くなった。

○ 総運動時間の分布については、小中学校ともに全国と同様の分布であった。

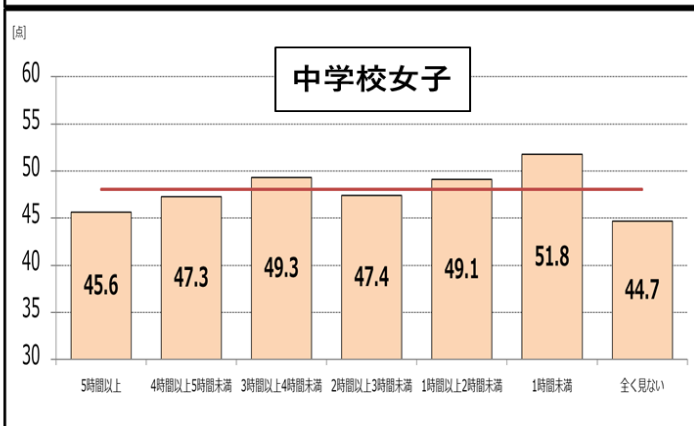
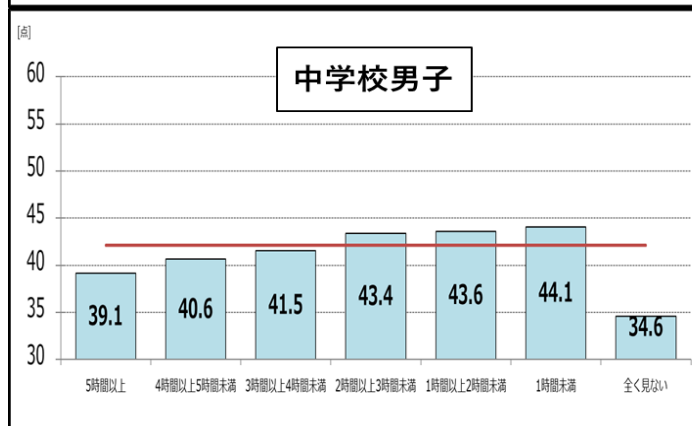
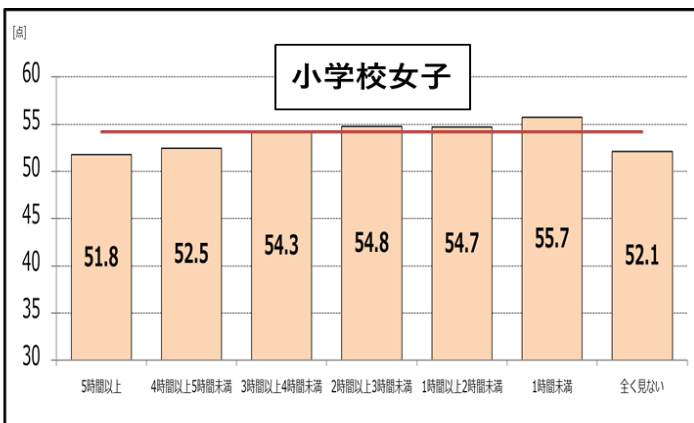
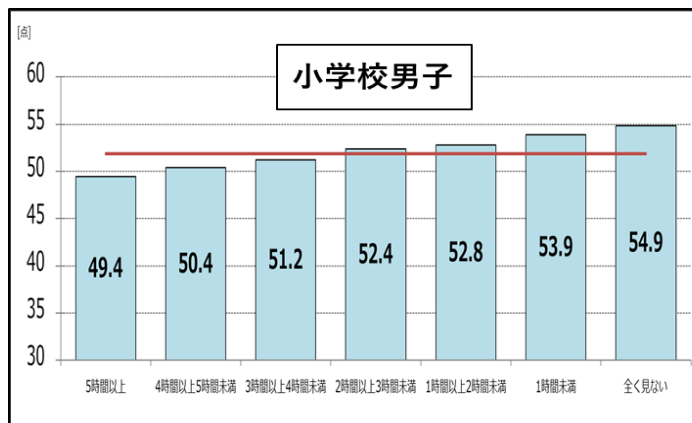


(2)生活習慣と体力との関係

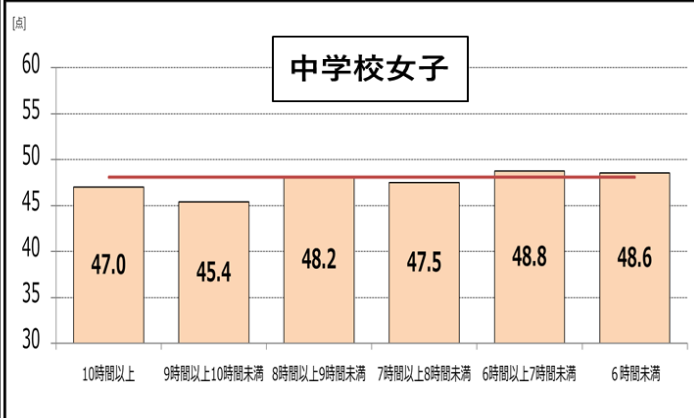
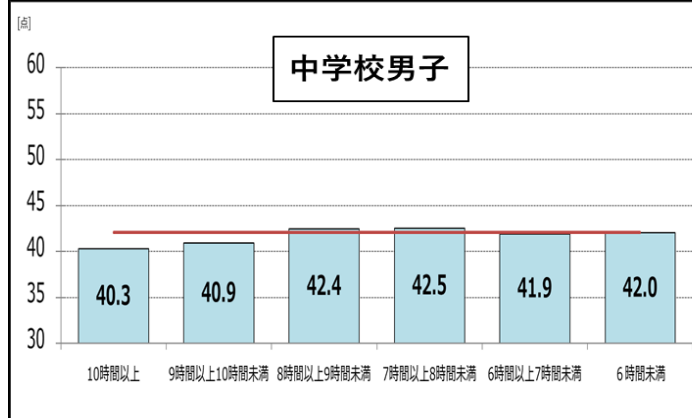
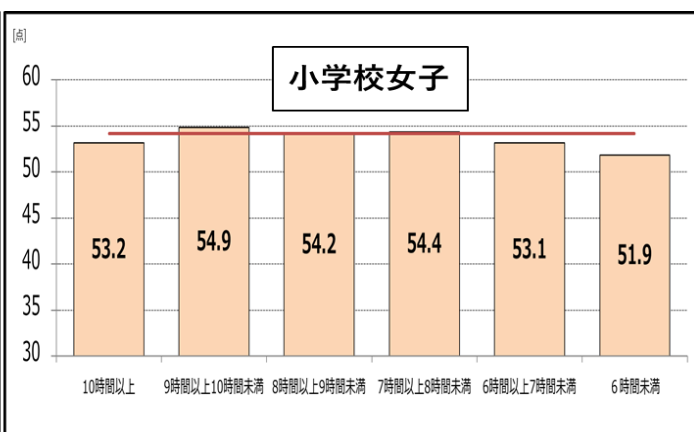
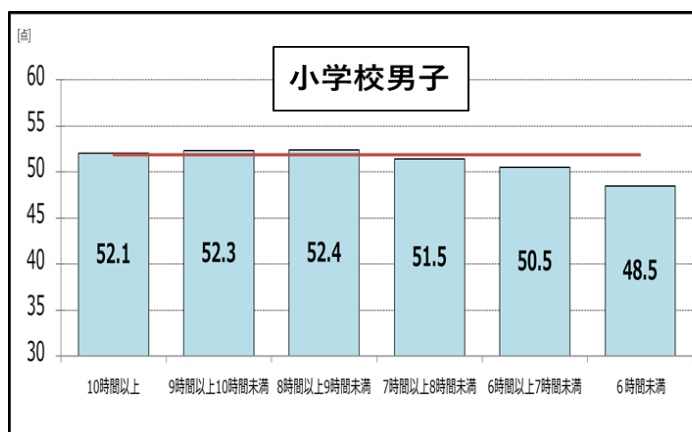
◆1週間の総運動時間と体力合計点との関連



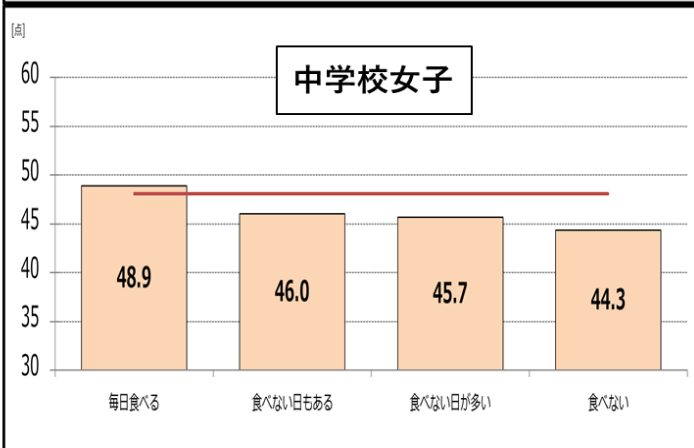
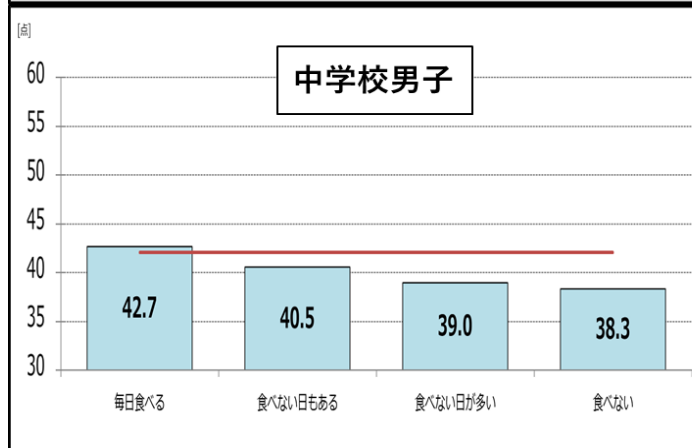
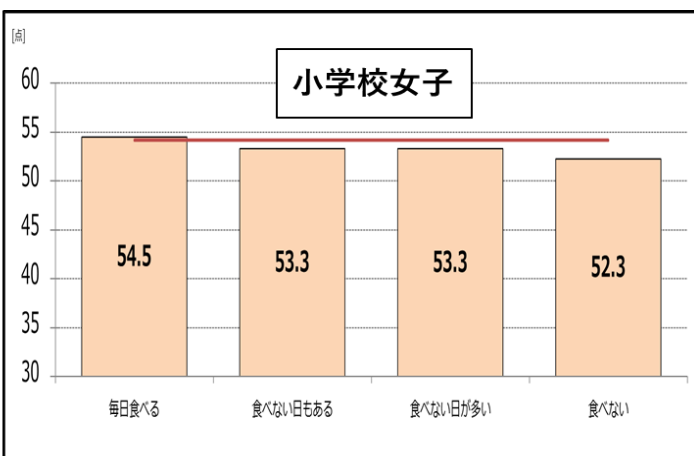
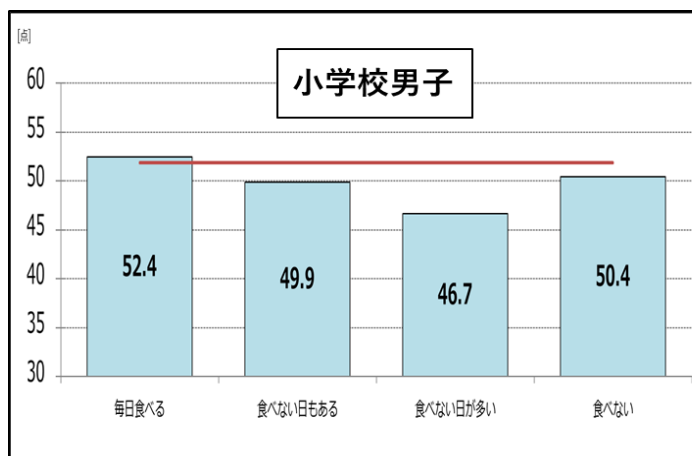
◆平日の学習以外でのスクリーンタイム（テレビやDVD・ゲーム機・スマートフォン・パソコンなどの画面視聴時間）と体力合計点との関連



◆ 1日の睡眠時間と体力合計点との関連

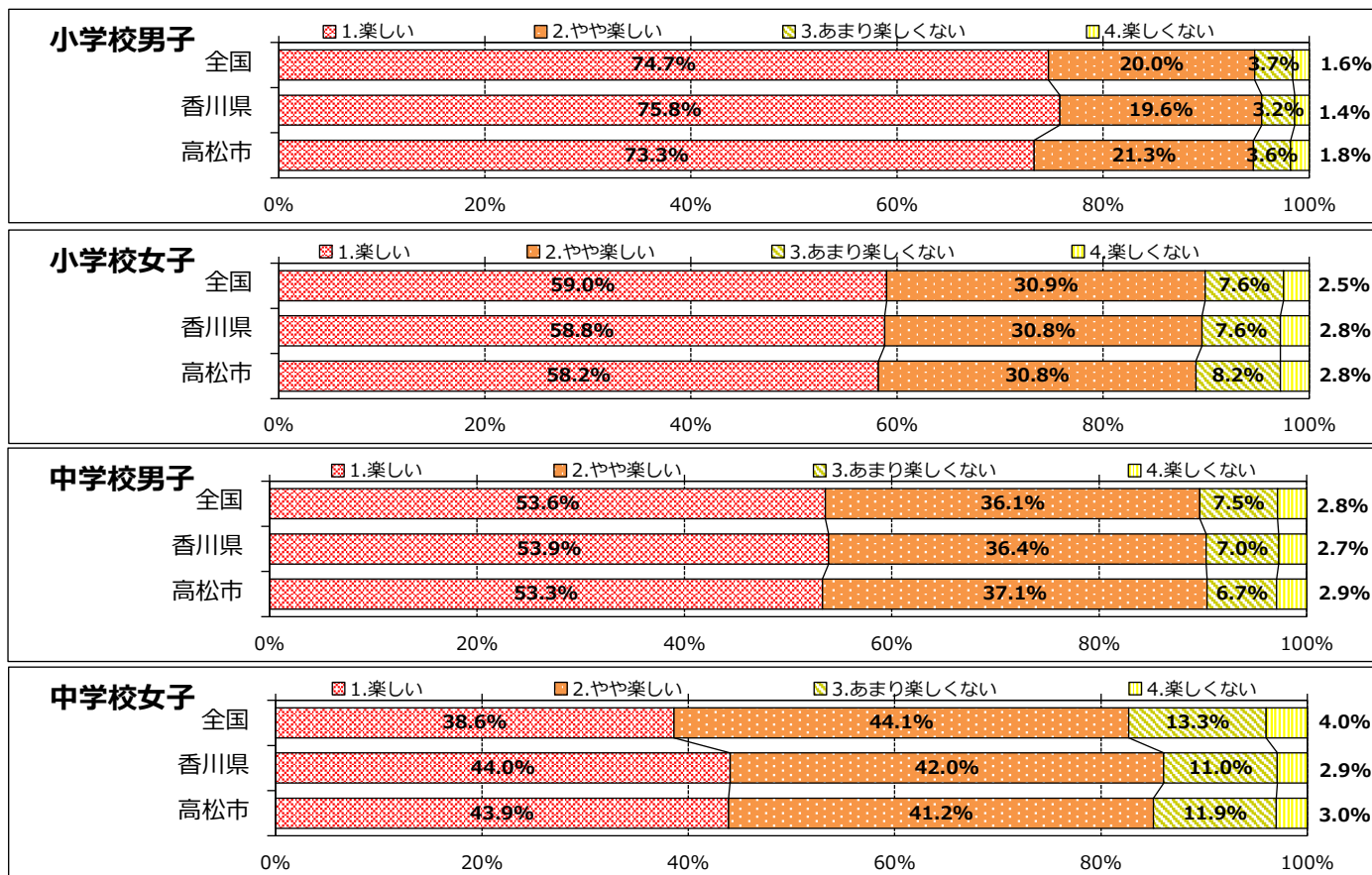


◆ 朝食を食べる割合と体力合計点との関連

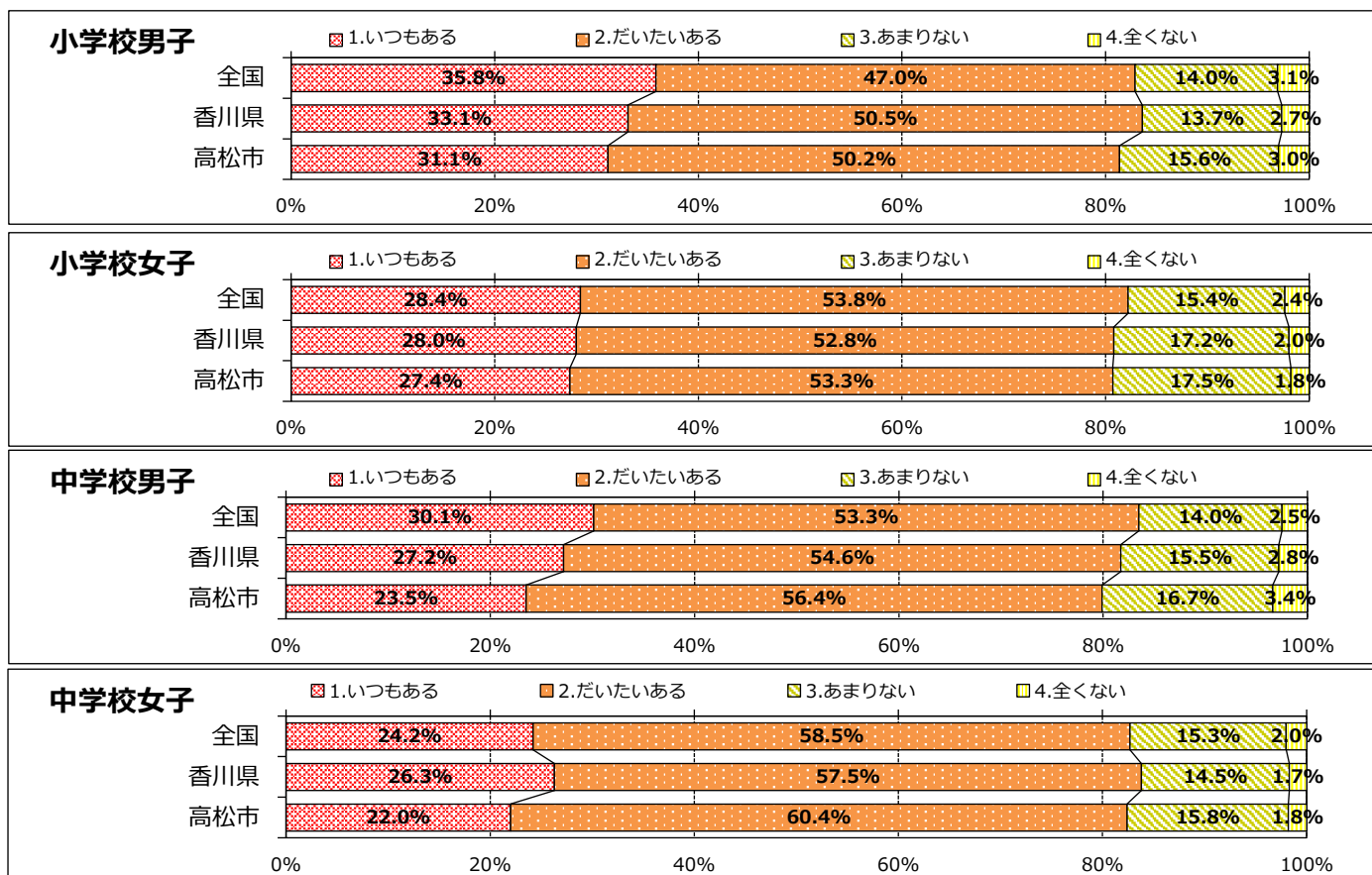


(3) 授業等に関する質問紙の回答（児童生徒質問紙調査）

◆体育（保健体育）の授業は楽しいですか



◆体育（保健体育）の授業で、目標（ねらい・めあて）を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



◆卒業後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。

