

# 令和4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4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 2022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 48校 | 児童数 3,787名 | 男子 1,898名 | 女子 1,889名) |
| 中学校…第2学年(対象校数 23校 | 生徒数 3,636名 | 男子 1,893名 | 女子 1,743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 】

昨年度に続きコロナ禍での実施となり、全国や県と同様の低水準域であったが、男子は小中学校ともに昨年度から上昇しており、活動制限が続く状況下での明るい兆しが見られた。

一方、女子は小中学校とも下降しており、小学校は僅かな下降であったが、中学校は過去最低点であった。

全国平均との比較では、小学校は男女とも下回ったが、中学校は男女とも上回った。

また、県平均との比較では、小中学校男女全てで上回った。

#### 【 種目別 】

全国との比較において、小中学校男女全てで20mシャトルラン(全身持久力)の平均を下回った。

また、昨年度と同様に小学校男女と中学校男子で握力(筋力)が平均を下回るとともに、小学校男女では長座体前屈(柔軟性)、中学校男女では上体起こし(筋持久力)が共通して平均を下回った。

#### 【 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より低いが、平均すると約1割の児童生徒が対象となっており、小学校男女、中学校女子では増加傾向にある。引き続き、各校の特色ある「体力向上プラン」の実践による運動習慣の定着を推進していくことが必要と考える。

また、1週間の総運動時間は、前回調査との比較から、小学校男女、中学校女子で増加傾向がみられ、中学校男子はほぼ同様であった。

### (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、「授業は楽しい」「やや楽しい」と回答した児童生徒の割合は、小中学校男女とも約9割を占めており、運動好きな児童生徒の育成に一定の効果が見られた。一方で、「楽しくない」「あまり楽しくない」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が体育(保健体育)の授業において「できた」「わかった」という成功体験を経験することで意欲的に取り組んでいこうとする授業形態の工夫や教材の工夫をしていくことが、重要なポイントであると考えられる。

## 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

調査結果を各校で分析・考察するとともに、今年度全小中学校に紹介した各学校の「体力向上プラン」の特色ある取組を参考に、学校における日常の取組を工夫していくよう促していく。

また、香川県調査(全学年で実施)の報告書(今年度初めて各学年の経年推移をまとめたもの)の結果も今後の取組の参考にするよう周知したい。

#### ○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。令和4年度は中止となった教員等を対象とした体育実技伝達講習会を令和5年度は開催することで、異校種の指導内容や方法等を研修し、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機器の使用頻度も高まり、「体力向上プラン」の取組においても効果的な活用方法が紹介されてきた。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・反復横とび・50m走・立ち幅とびの4種目が上回り、握力・長座体前屈・20mシャトルラン・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・反復横とび・50m走・ソフトボール投げの4種目が上回り、握力・長座体前屈・20mシャトルラン・立ち幅とびの4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・立ち幅とびの5種目が上回り、20mシャトルラン・50m走・ソフトボール投げの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・反復横とび・立ち幅とびの5種目が上回り、20mシャトルラン・50m走・ソフトボール投げの3種目が下回った。

##### ○前回調査（令和3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・立ち幅とび・ソフトボール投げの6種目が上回り、20mシャトルラン・50m走の2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・反復横とび・立ち幅とびの4種目が上回り、握力・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。

#### ◆新体力テスト調査結果

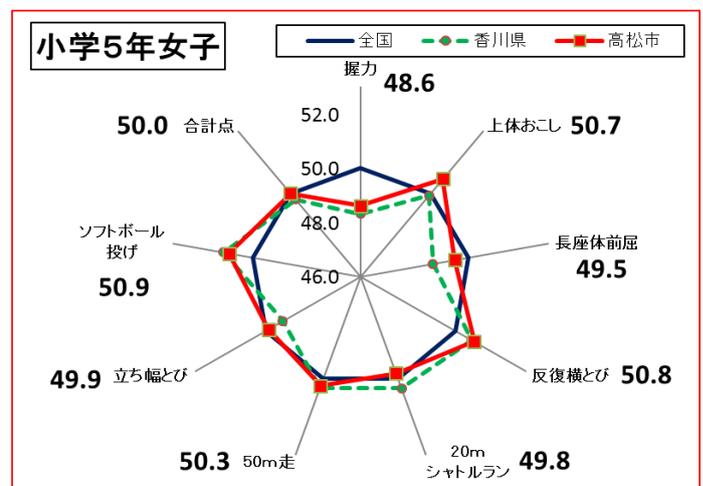
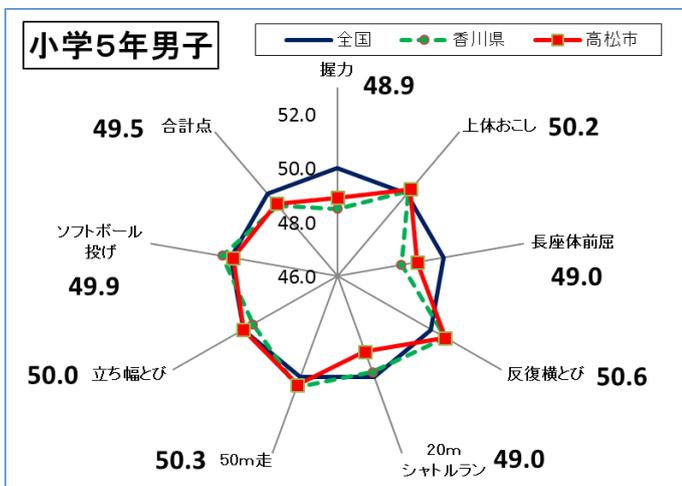
| 小学校男子         |       |               |     |               |    |               |     | 小学校女子         |       |               |     |               |    |               |     |
|---------------|-------|---------------|-----|---------------|----|---------------|-----|---------------|-------|---------------|-----|---------------|----|---------------|-----|
|               |       | 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)       | 令和3年度 | 16.22         |     | 15.49         |    | 15.72         |     | 握力 (kg)       | 令和3年度 | 16.09         |     | 15.62         |    | 15.77         |     |
|               | 令和4年度 | <b>16.21</b>  |     | <b>15.62</b>  | ○  | <b>15.79</b>  | ○   |               | 令和4年度 | <b>16.10</b>  |     | <b>15.44</b>  | ○  | <b>15.54</b>  |     |
| 上体起こし (回)     | 令和3年度 | 18.90         |     | 19.10         |    | 18.96         |     | 上体起こし (回)     | 令和3年度 | 18.08         |     | 18.03         |    | 18.15         |     |
|               | 令和4年度 | <b>18.86</b>  | ○   | <b>18.91</b>  | ○  | <b>18.98</b>  | ○   |               | 令和4年度 | <b>17.97</b>  | ○   | <b>17.93</b>  | ○  | <b>18.32</b>  | ○   |
| 長座体前屈 (cm)    | 令和3年度 | 33.48         |     | 32.60         |    | 32.84         |     | 長座体前屈 (cm)    | 令和3年度 | 37.90         |     | 37.15         |    | 37.38         |     |
|               | 令和4年度 | <b>33.79</b>  |     | <b>32.35</b>  | ○  | <b>32.91</b>  | ○   |               | 令和4年度 | <b>38.18</b>  |     | <b>36.99</b>  | ○  | <b>37.68</b>  | ○   |
| 反復横とび (点)     | 令和3年度 | 40.35         |     | 40.27         |    | 39.64         |     | 反復横とび (点)     | 令和3年度 | 38.72         |     | 38.65         |    | 38.42         |     |
|               | 令和4年度 | <b>40.36</b>  | ○   | <b>40.84</b>  | ○  | <b>40.85</b>  | ○   |               | 令和4年度 | <b>38.66</b>  | ○   | <b>39.20</b>  | ○  | <b>39.23</b>  | ○   |
| 20mシャトルラン (回) | 令和3年度 | 46.83         |     | 47.04         |    | 44.82         |     | 20mシャトルラン (回) | 令和3年度 | 38.15         |     | 38.95         |    | 37.32         |     |
|               | 令和4年度 | <b>45.92</b>  |     | <b>45.59</b>  |    | <b>43.90</b>  |     |               | 令和4年度 | <b>36.97</b>  |     | <b>37.57</b>  |    | <b>36.59</b>  |     |
| 50m走 (秒)      | 令和3年度 | 9.45          |     | 9.40          |    | 9.44          |     | 50m走 (秒)      | 令和3年度 | 9.64          |     | 9.60          |    | 9.61          |     |
|               | 令和4年度 | <b>9.53</b>   | ○   | <b>9.49</b>   |    | <b>9.50</b>   |     |               | 令和4年度 | <b>9.70</b>   | ○   | <b>9.67</b>   |    | <b>9.67</b>   |     |
| 立ち幅とび (cm)    | 令和3年度 | 151.41        |     | 149.48        |    | 150.16        |     | 立ち幅とび (cm)    | 令和3年度 | 145.18        |     | 143.30        |    | 144.11        |     |
|               | 令和4年度 | <b>150.83</b> | ○   | <b>149.79</b> | ○  | <b>150.84</b> | ○   |               | 令和4年度 | <b>144.55</b> |     | <b>143.04</b> | ○  | <b>144.26</b> | ○   |
| ソフトボール投げ (m)  | 令和3年度 | 20.58         |     | 20.58         |    | 20.25         |     | ソフトボール投げ (m)  | 令和3年度 | 13.30         |     | 14.00         |    | 14.07         |     |
|               | 令和4年度 | <b>20.31</b>  |     | <b>20.53</b>  |    | <b>20.27</b>  | ○   |               | 令和4年度 | <b>13.17</b>  | ○   | <b>13.68</b>  |    | <b>13.61</b>  |     |
| 合計点 (点)       | 令和3年度 | 52.52         |     | 52.03         |    | 51.67         |     | 合計点 (点)       | 令和3年度 | 54.64         |     | 54.43         |    | 54.39         |     |
|               | 令和4年度 | <b>52.28</b>  |     | <b>51.73</b>  | ○  | <b>51.80</b>  | ○   |               | 令和4年度 | <b>54.31</b>  |     | <b>54.03</b>  | ○  | <b>54.28</b>  |     |

\*○印は、上回っているもの

### ◆T得点による比較グラフ

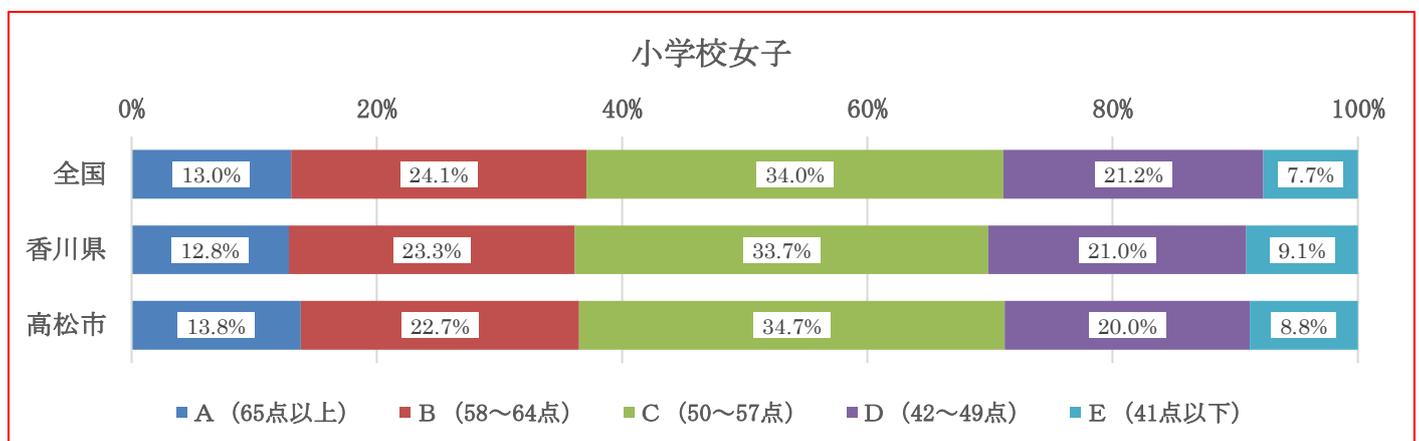
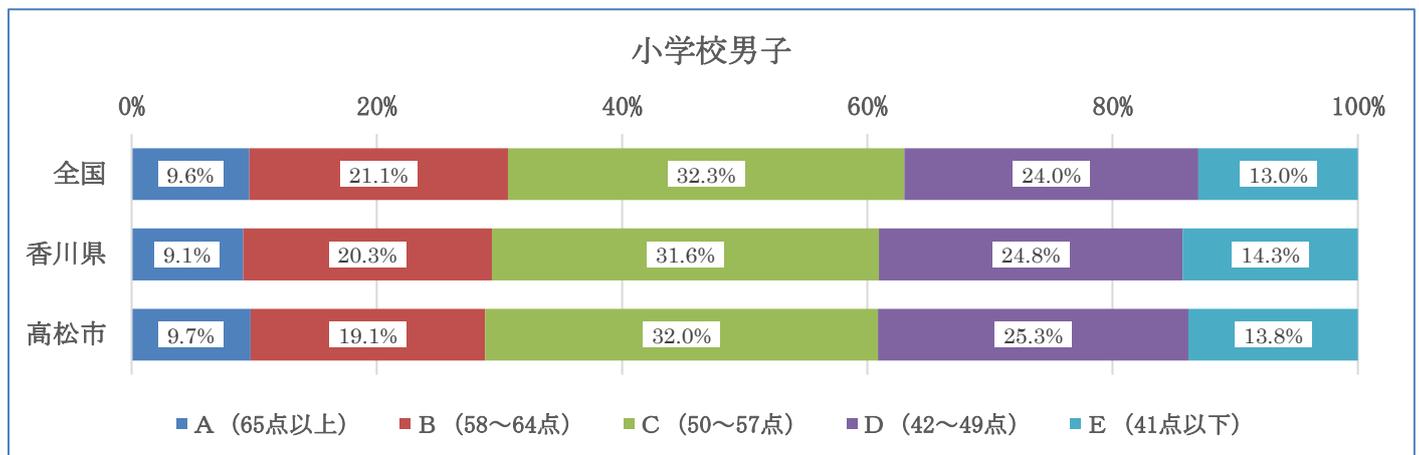
\* 体力合計点：8種目の調査種目の成績を1～10点に得点化し総和した合計得点

\* 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、長座体前屈・反復横とび・立ち幅とび・ハンドボール投げの4種目が上回り、握力・上体起こし・20mシャトルラン・50m走の4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・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げの5種目が上回り、上体起こし・反復横とび・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、体力合計点が上回った。  
種目別では、全種目で上回った。
- ・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・ハンドボール投げの6種目が上回り、反復横とび・20mシャトルラン・の2種目が下回った。

### ○前回調査（令和3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・長座体前屈・反復横とび・立ち幅とびの4種目が上回り、上体起こし・20mシャトルラン・50m走・ハンドボール投げの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、全種目で下回った。

## ◆新体カテスト調査結果

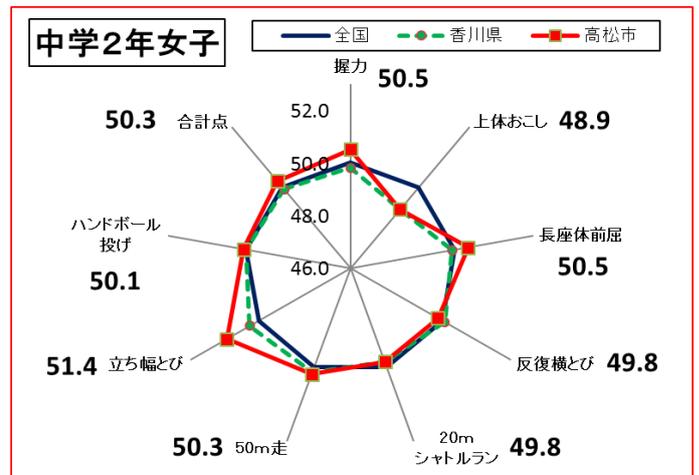
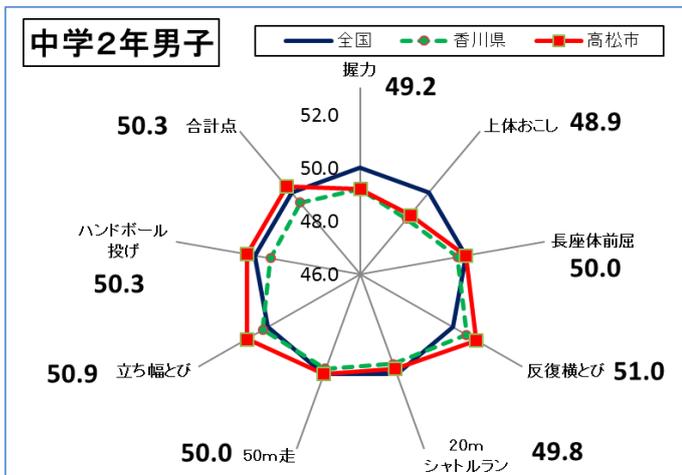
| 中学校男子         |       |               |     |               |    |               | 中学校女子 |               |       |               |     |               |    |               |     |
|---------------|-------|---------------|-----|---------------|----|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-----|---------------|----|---------------|-----|
|               |       | 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)       | 令和3年度 | 28.80         |     | 28.40         |    | 28.29         |       | 握力 (kg)       | 令和3年度 | 23.43         |     | 23.29         |    | 23.59         |     |
|               | 令和4年度 | <b>28.99</b>  |     | <b>28.38</b>  | ○  | <b>28.43</b>  | ○     |               | 令和4年度 | <b>23.21</b>  | ○   | <b>23.09</b>  | ○  | <b>23.42</b>  |     |
| 上体起こし (回)     | 令和3年度 | 25.99         |     | 25.57         |    | 25.17         |       | 上体起こし (回)     | 令和3年度 | 22.32         |     | 22.27         |    | 22.38         |     |
|               | 令和4年度 | <b>25.74</b>  |     | <b>24.93</b>  | ○  | <b>25.06</b>  |       |               | 令和4年度 | <b>21.67</b>  |     | <b>21.02</b>  | ○  | <b>21.04</b>  |     |
| 長座体前屈 (cm)    | 令和3年度 | 43.67         |     | 42.99         |    | 42.19         |       | 長座体前屈 (cm)    | 令和3年度 | 46.20         |     | 46.68         |    | 47.24         |     |
|               | 令和4年度 | <b>43.87</b>  | ○   | <b>43.48</b>  | ○  | <b>43.88</b>  | ○     |               | 令和4年度 | <b>46.07</b>  | ○   | <b>45.92</b>  | ○  | <b>46.62</b>  |     |
| 反復横とび (点)     | 令和3年度 | 51.19         |     | 51.86         |    | 51.68         |       | 反復横とび (点)     | 令和3年度 | 46.25         |     | 47.00         |    | 47.19         |     |
|               | 令和4年度 | <b>51.05</b>  | ○   | <b>51.59</b>  | ○  | <b>51.97</b>  | ○     |               | 令和4年度 | <b>45.81</b>  |     | <b>45.89</b>  |    | <b>45.65</b>  |     |
| 20mシャトルラン (回) | 令和3年度 | 79.88         |     | 80.93         |    | 80.53         |       | 20mシャトルラン (回) | 令和3年度 | 54.24         |     | 56.31         |    | 56.63         |     |
|               | 令和4年度 | <b>78.07</b>  |     | <b>77.08</b>  | ○  | <b>77.64</b>  |       |               | 令和4年度 | <b>51.60</b>  |     | <b>51.27</b>  |    | <b>51.17</b>  |     |
| 50m走 (秒)      | 令和3年度 | 8.01          |     | 8.00          |    | 8.05          |       | 50m走 (秒)      | 令和3年度 | 8.88          |     | 8.82          |    | 8.79          |     |
|               | 令和4年度 | <b>8.06</b>   |     | <b>8.08</b>   | ○  | <b>8.06</b>   |       |               | 令和4年度 | <b>8.96</b>   | ○   | <b>8.95</b>   | ○  | <b>8.94</b>   |     |
| 立ち幅とび (cm)    | 令和3年度 | 196.36        |     | 196.95        |    | 196.83        |       | 立ち幅とび (cm)    | 令和3年度 | 168.15        |     | 172.15        |    | 174.53        |     |
|               | 令和4年度 | <b>196.89</b> | ○   | <b>197.49</b> | ○  | <b>199.63</b> | ○     |               | 令和4年度 | <b>167.04</b> | ○   | <b>168.08</b> | ○  | <b>170.67</b> |     |
| ハンドボール投げ (m)  | 令和3年度 | 20.31         |     | 20.49         |    | 20.82         |       | ハンドボール投げ (m)  | 令和3年度 | 12.72         |     | 13.05         |    | 13.39         |     |
|               | 令和4年度 | <b>20.28</b>  | ○   | <b>19.92</b>  | ○  | <b>20.48</b>  |       |               | 令和4年度 | <b>12.45</b>  | ○   | <b>12.45</b>  | ○  | <b>12.49</b>  |     |
| 合計点 (点)       | 令和3年度 | 41.18         |     | 41.47         |    | 41.15         |       | 合計点 (点)       | 令和3年度 | 48.56         |     | 49.79         |    | 50.62         |     |
|               | 令和4年度 | <b>41.04</b>  | ○   | <b>40.54</b>  | ○  | <b>41.33</b>  | ○     |               | 令和4年度 | <b>47.42</b>  | ○   | <b>47.34</b>  | ○  | <b>47.79</b>  |     |

\*○印は、上回っているもの

### ◆T得点による比較グラフ

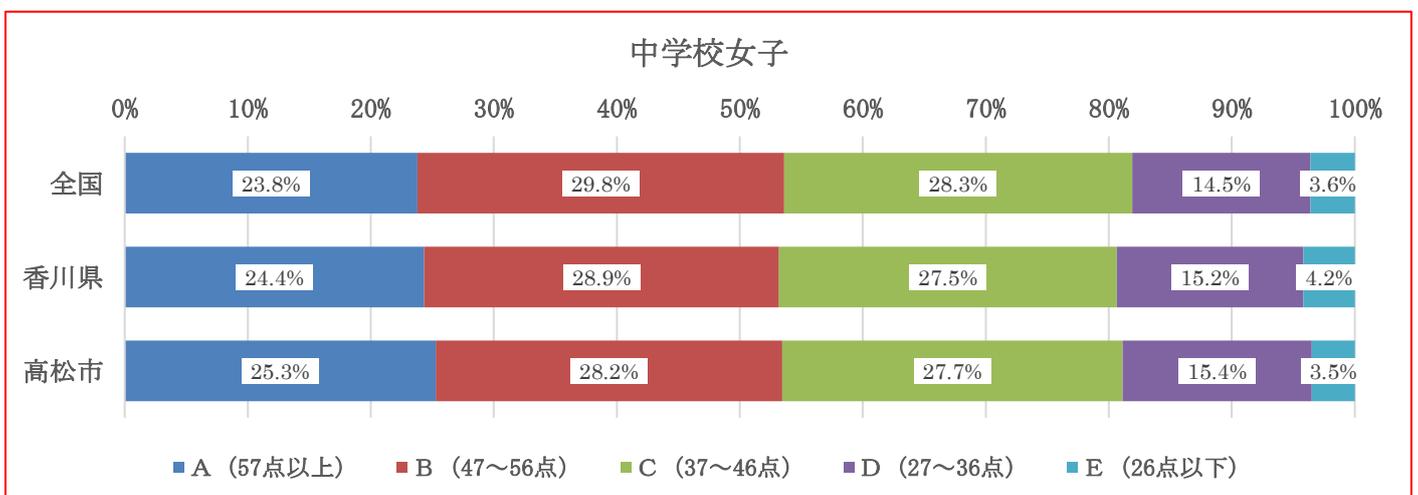
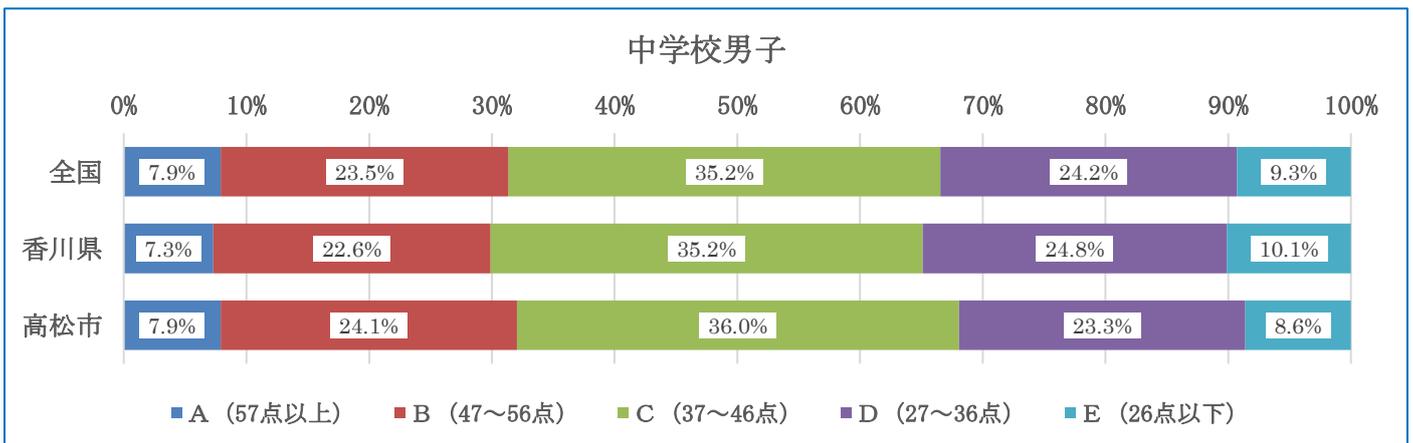
\* 体力合計点：8種目の調査種目の成績を1～10点に得点化し総和した合計得点

\* 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

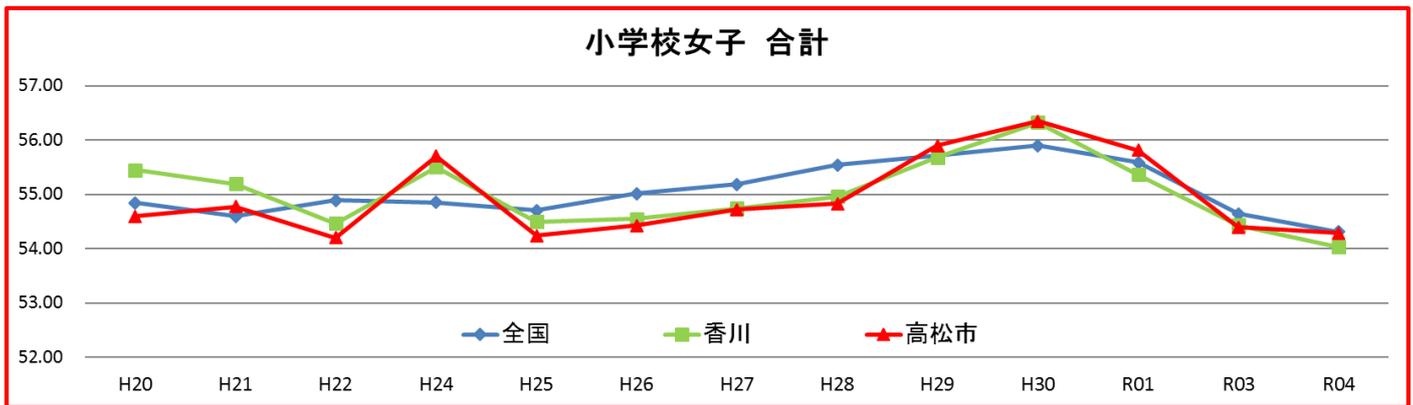
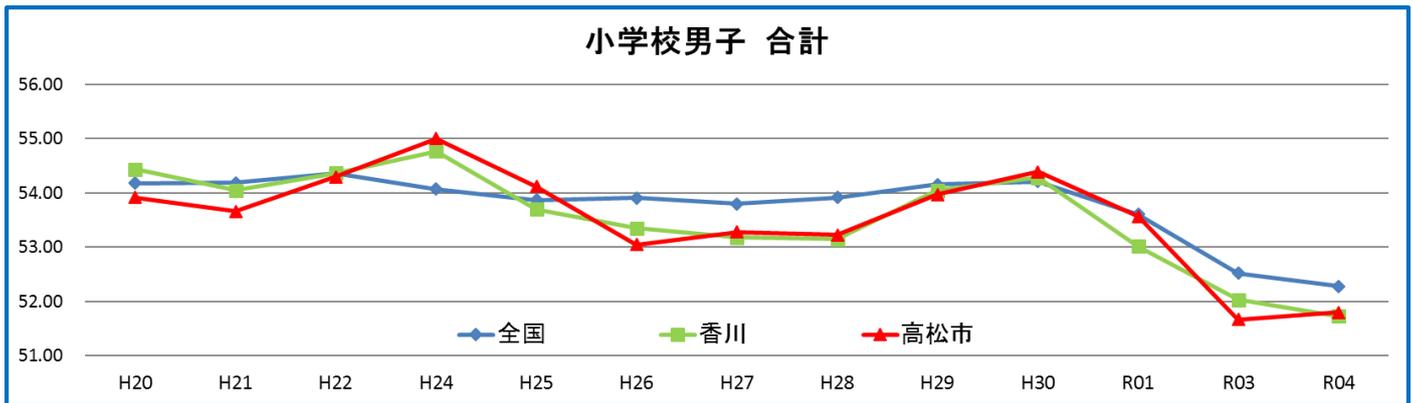
\* 8種目の調査種目をすべて実施した場合に判定し、体力合計点の高い方からA～Eの5段階で評定した体力総合評価



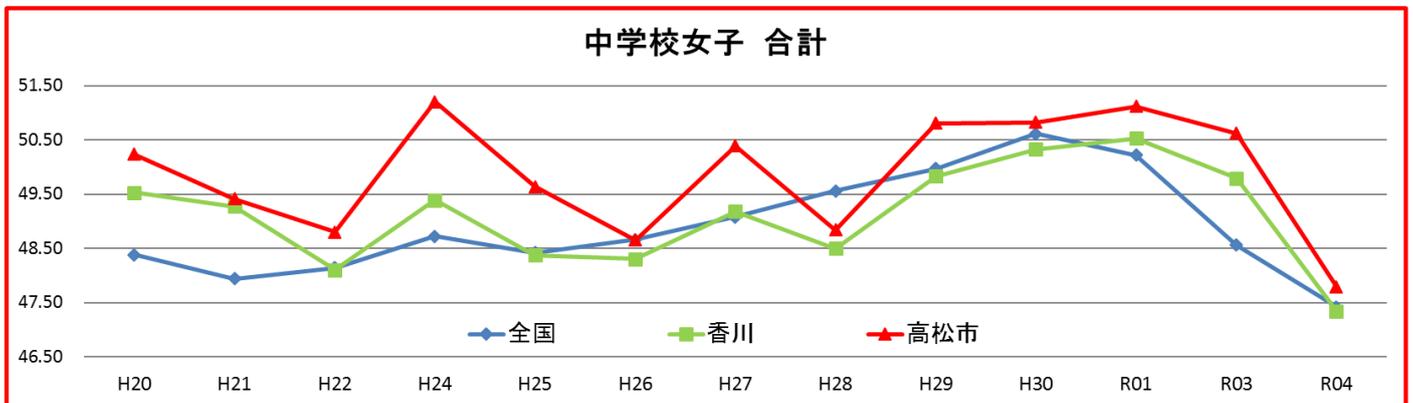
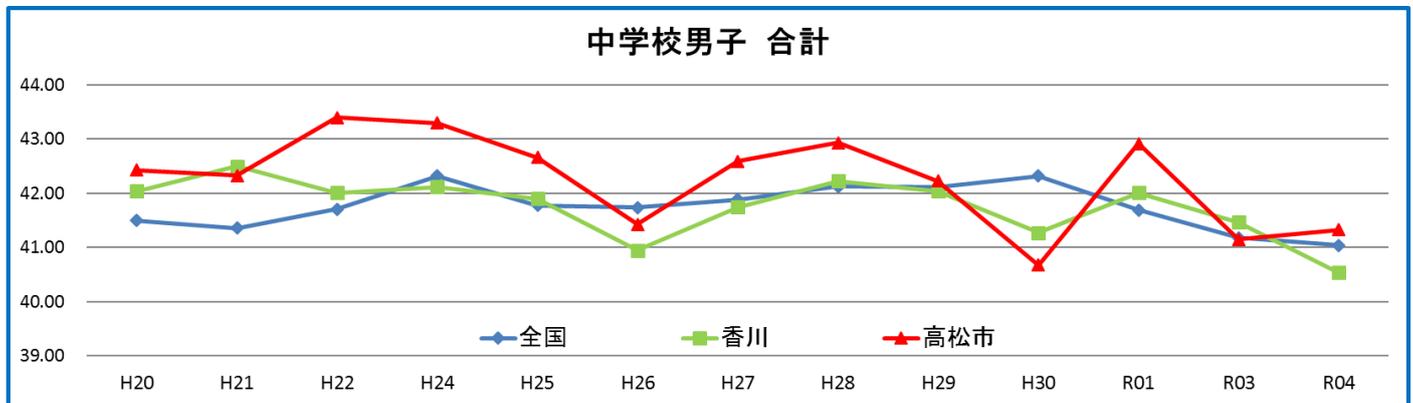
◆調査結果の経年変化

(1) 体力合計得点について

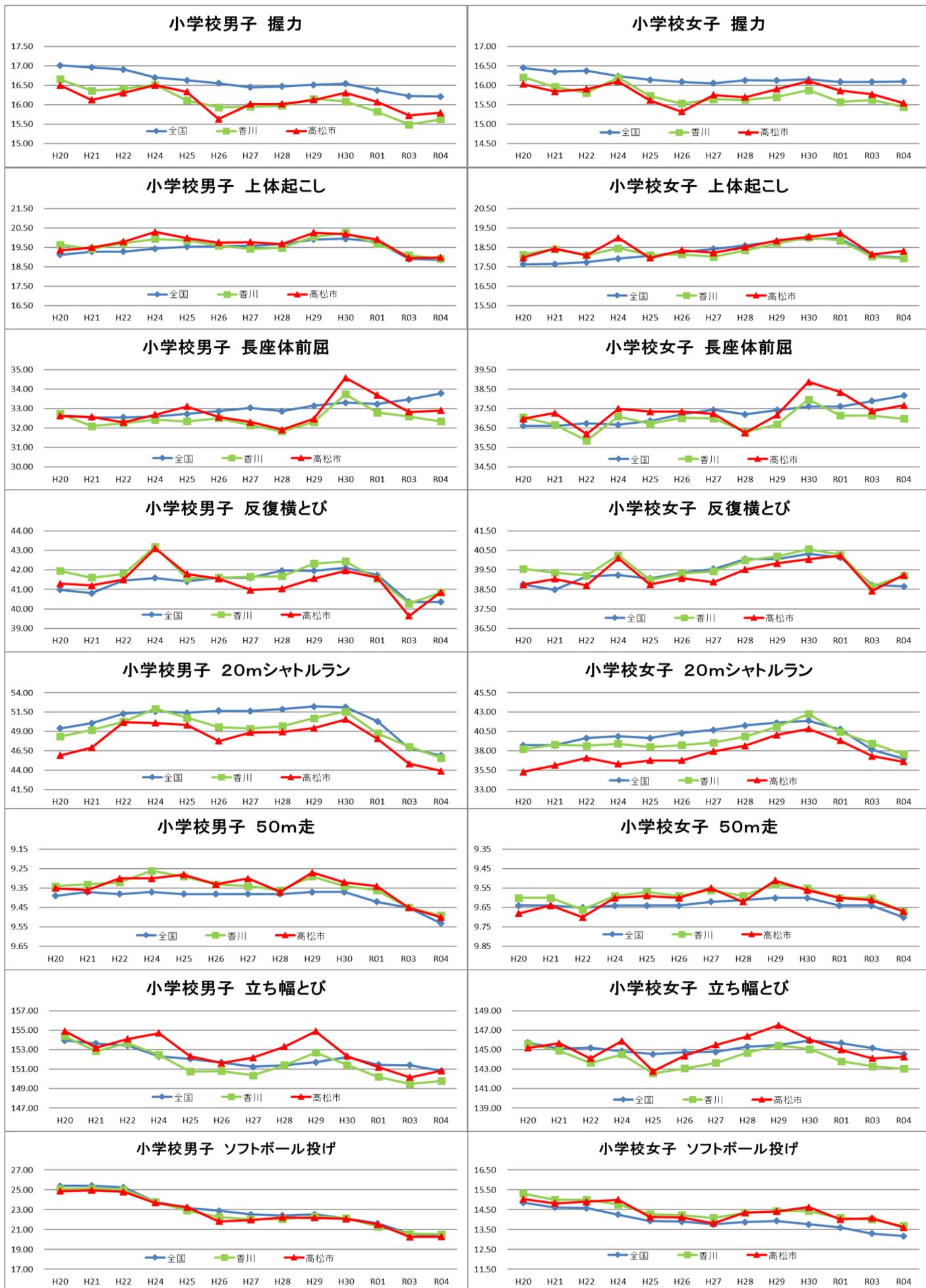
① 小学校



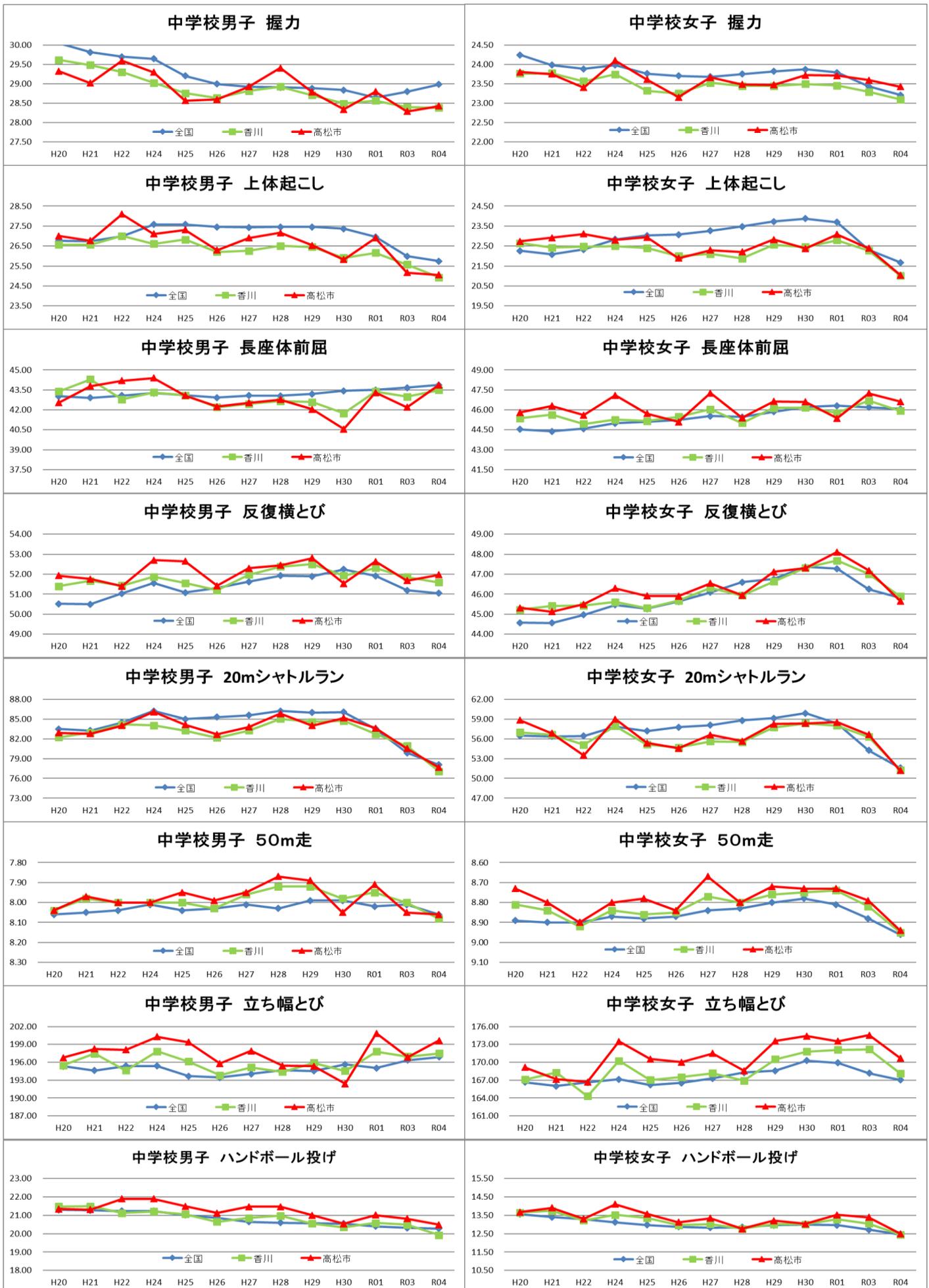
② 中学校



(2) 各種目について ① 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

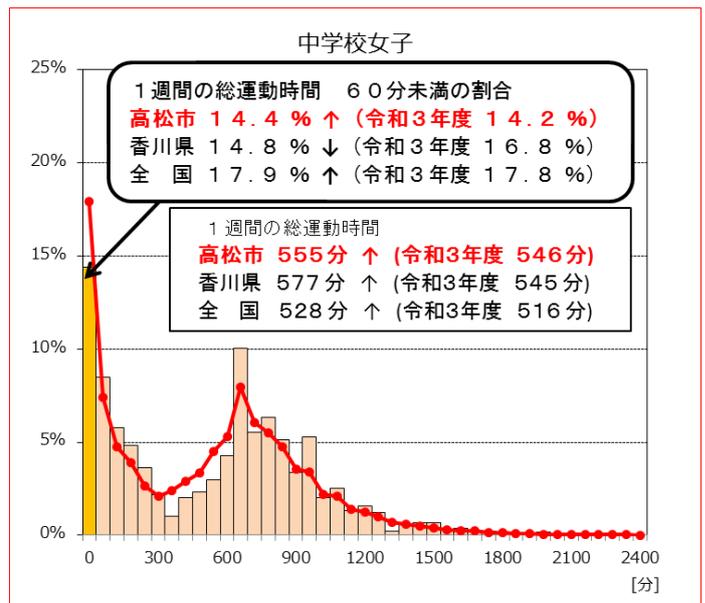
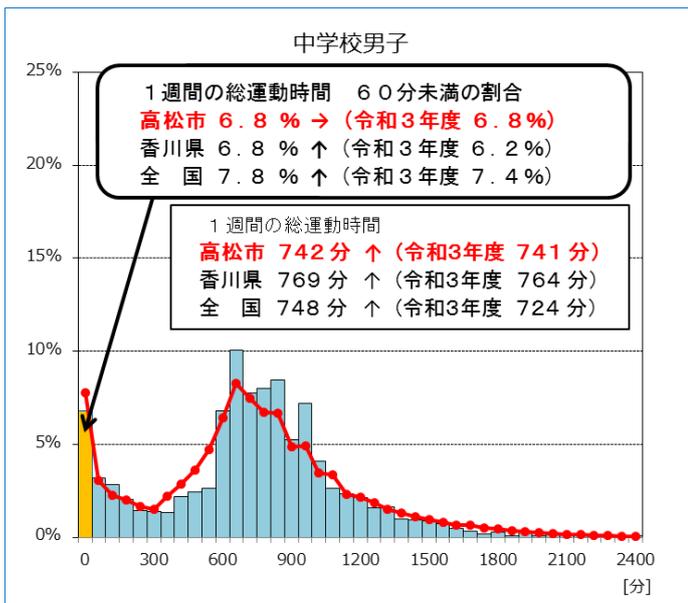
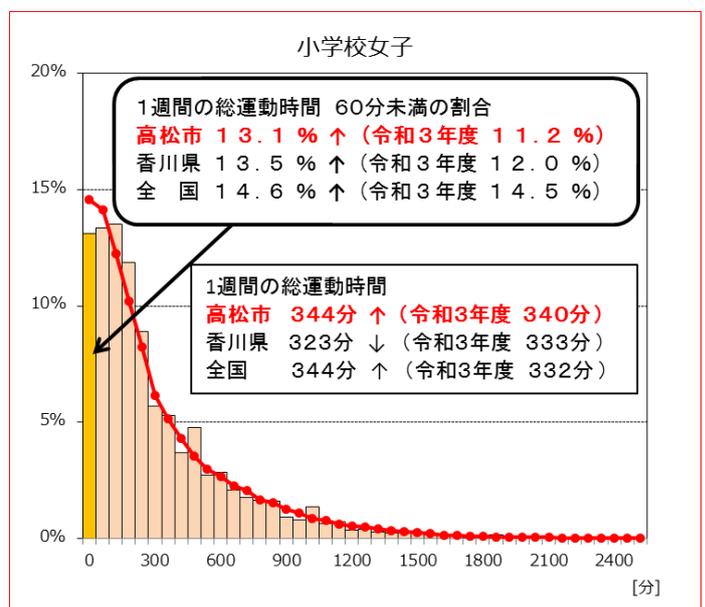
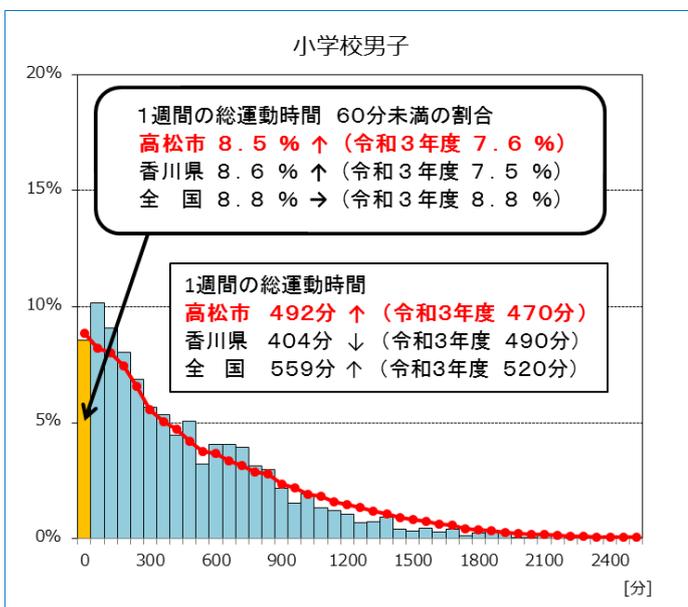
○ 総運動時間が60分未満の児童生徒の割合は、全国平均より小学校では、男子が0.3ポイント、女子が1.5ポイント低くなった。中学校では、全国平均より男子が1.0ポイント、女子が3.5ポイント低くなった。

また、前回調査（令和3年度）との比較においては、小学校では、男子が0.9ポイント、女子が1.9ポイント高くなった。中学校では、男子は同じ、女子が0.2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67分短く、女子は同じであった。中学校では、全国平均より男子が6分短く、女子が27分長くなった。

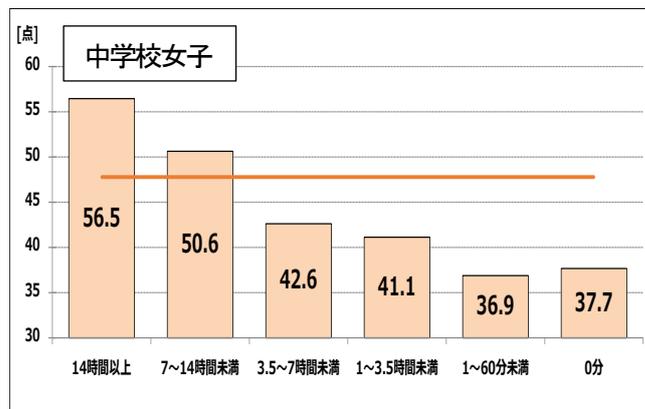
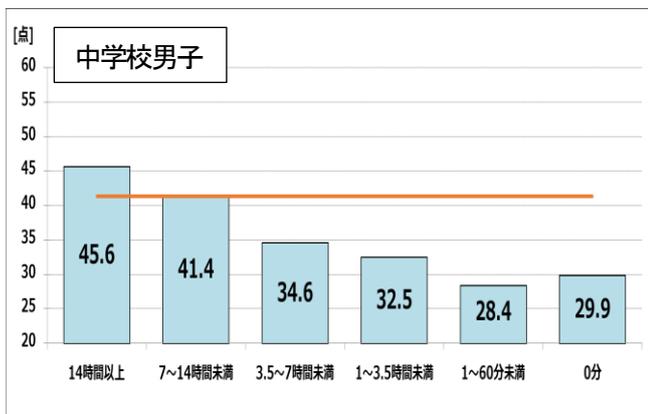
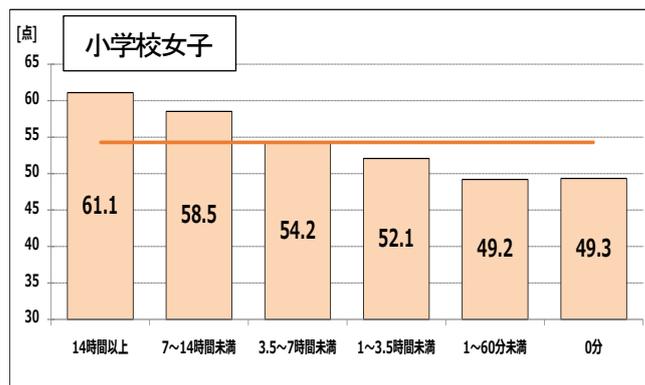
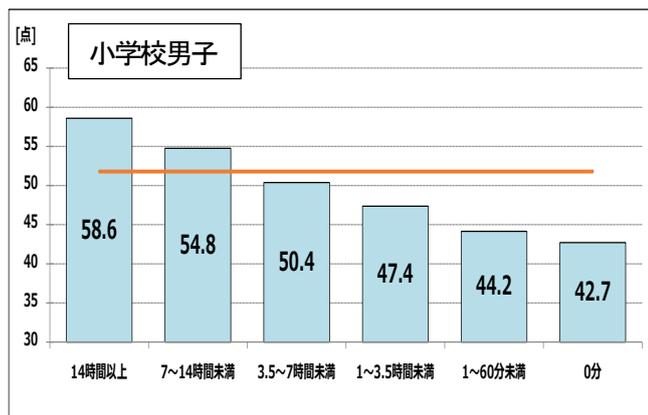
また、昨年度との比較においては、小中学校男女とも長くなり、小学校男子が22分、女子が4分、中学校男子が1分、女子が9分長くなった。

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。

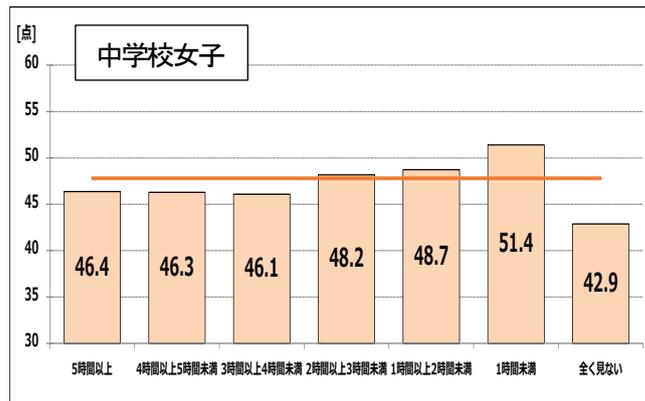
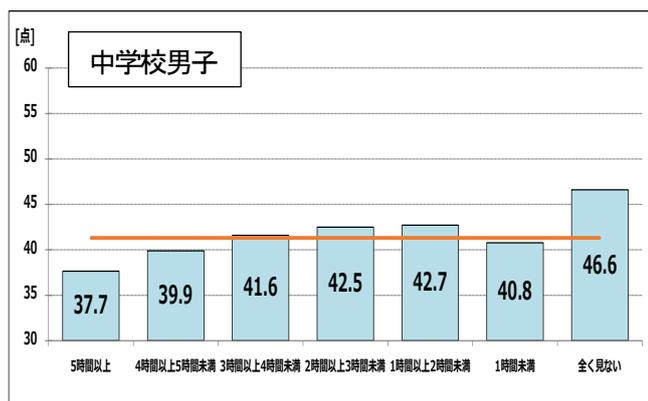
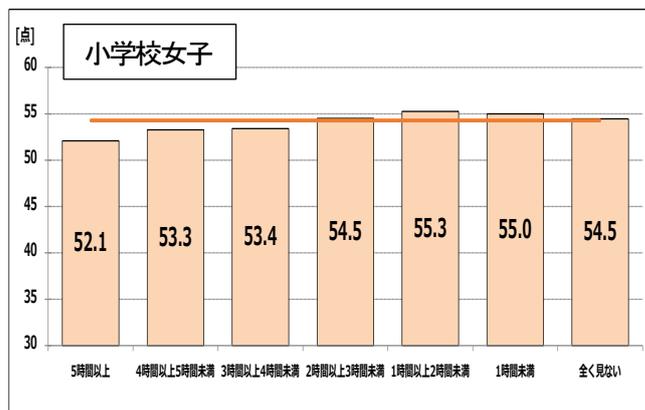
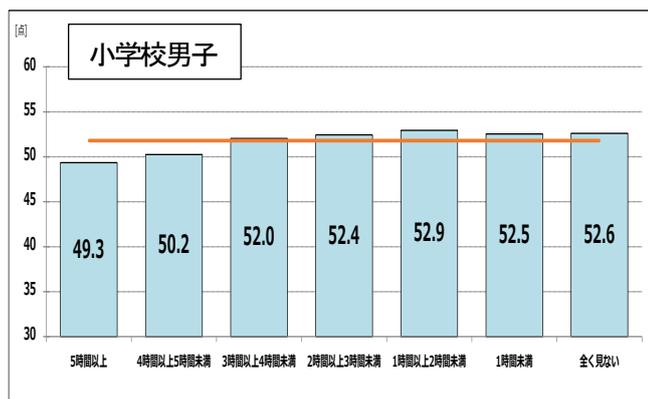


## (2) 生活習慣と体力との関係

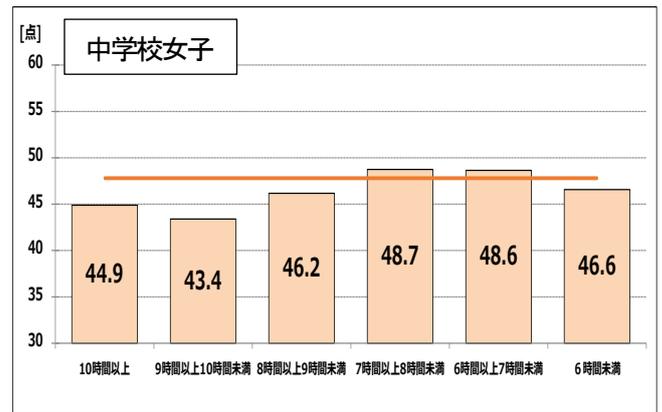
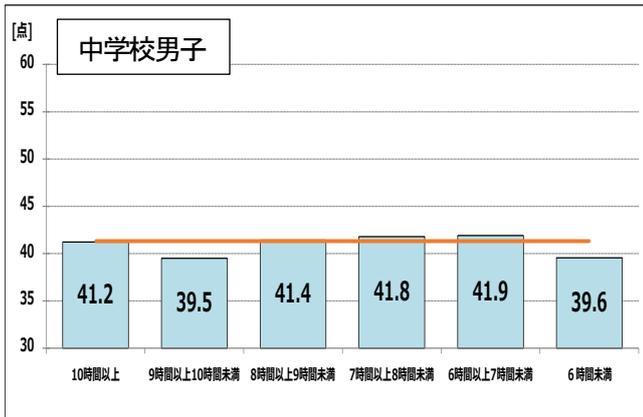
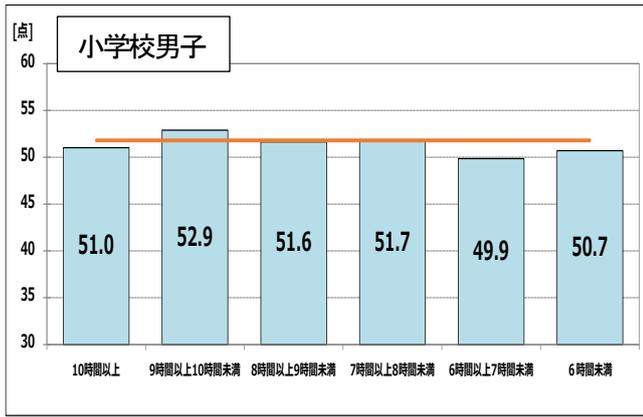
### ◆ 1週間の総運動時間と体力合計点との関連



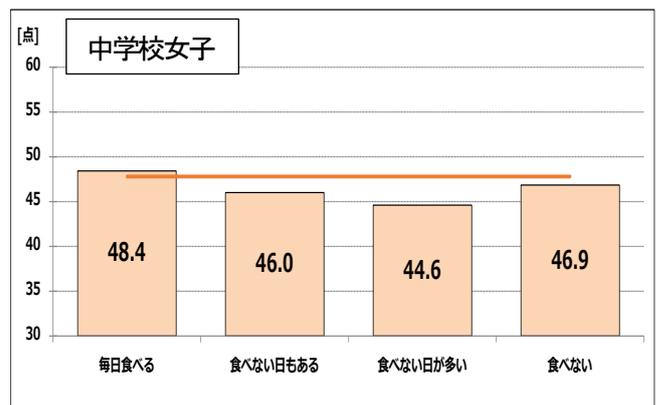
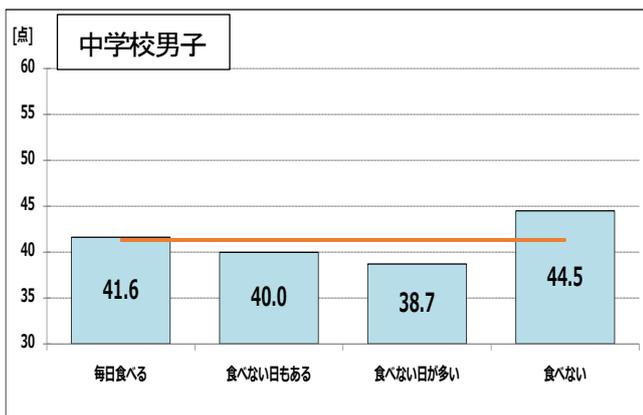
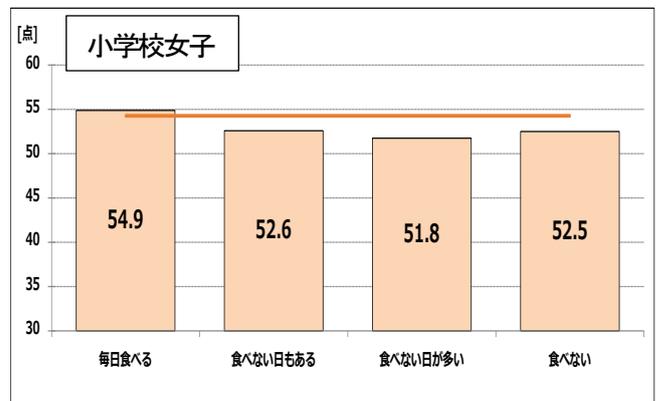
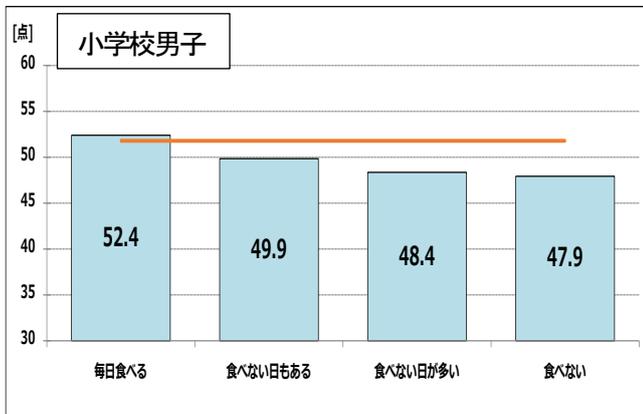
### ◆ 平日の学習以外でのスクリーンタイム（テレビやDVD・ゲーム機・スマートフォン・パソコンなどの画面視聴時間）と体力合計点との関連



## ◆ 1日の睡眠時間と体力合計点との関連

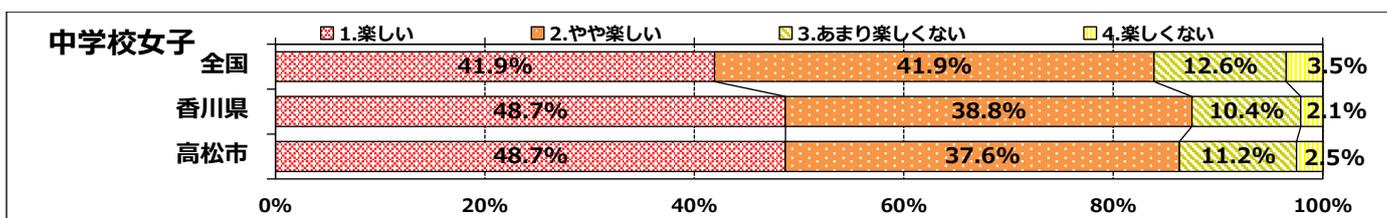
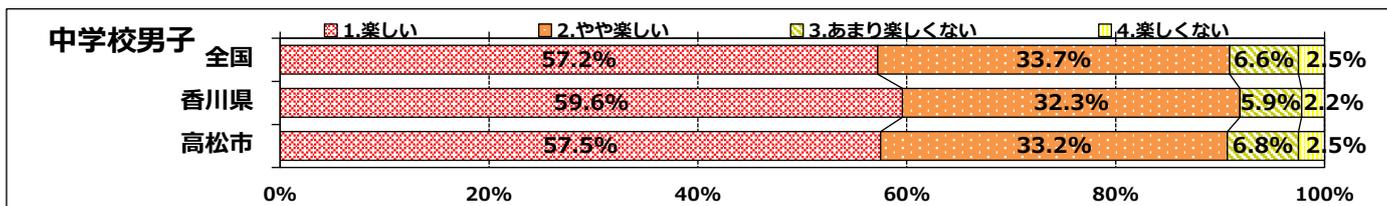
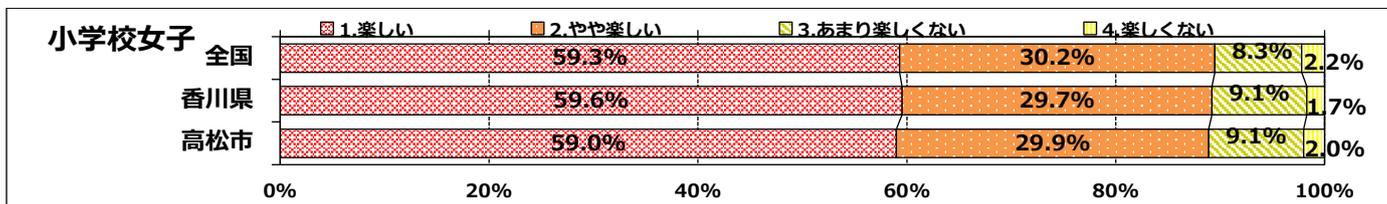
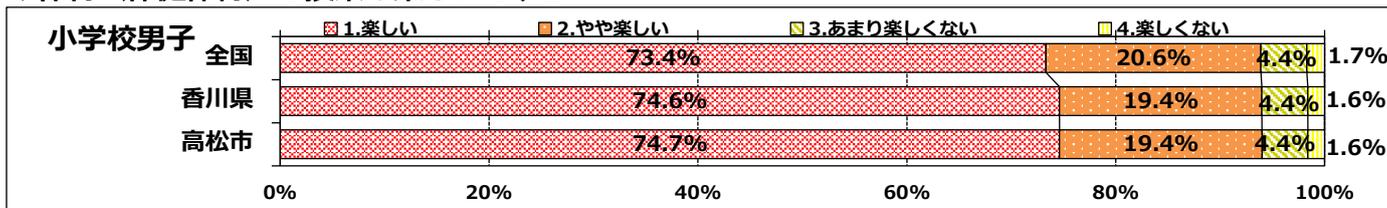


## ◆ 朝食を食べる割合と体力合計点との関連

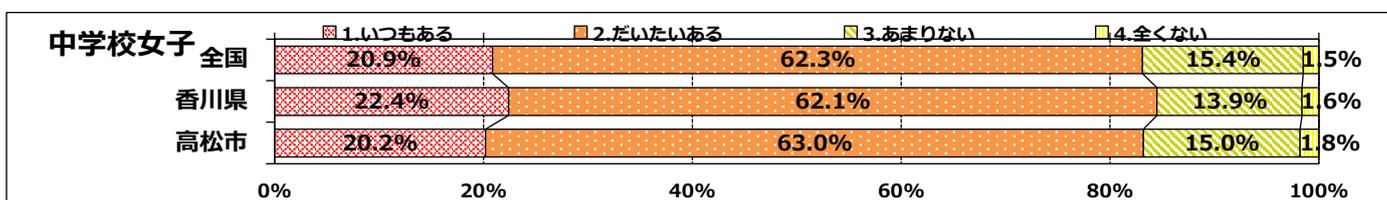
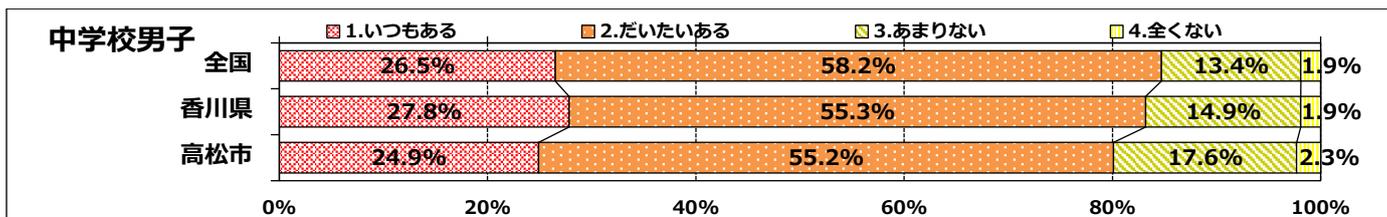
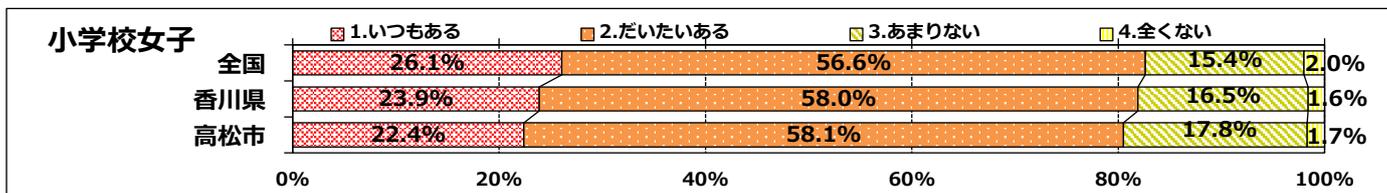
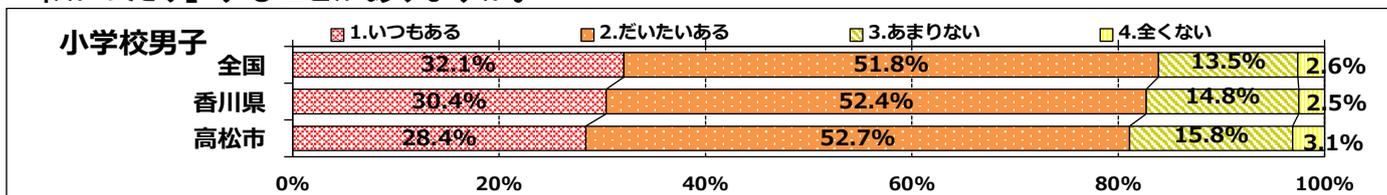


(3) 授業等に関する質問紙の回答 (児童生徒質問紙調査)

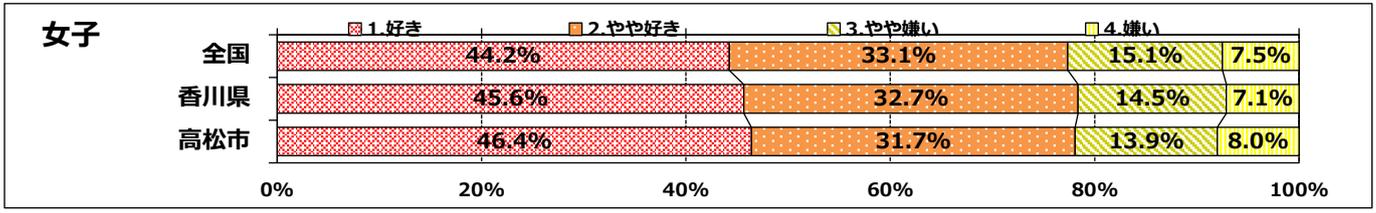
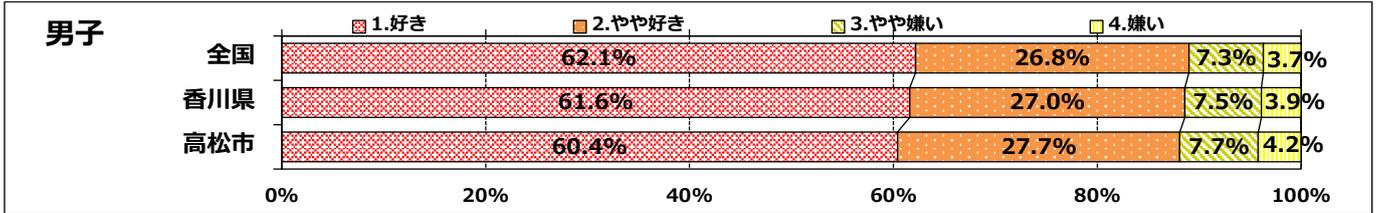
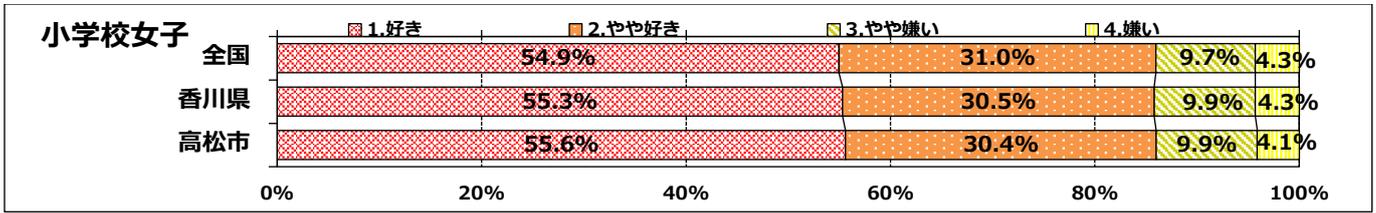
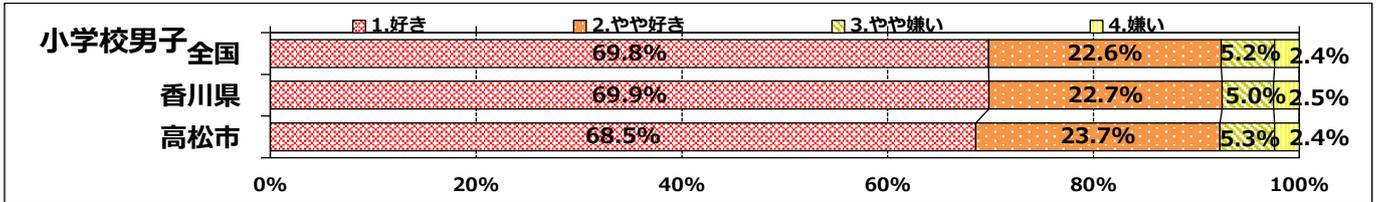
◆体育(保健体育)の授業は楽しいですか



◆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。



◆運動やスポーツをすることは好きですか。



◆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。

