総務文教常任委員会資料

令和８年２月２日

教育委員会事務局
こども未来部学校教育課

目　　次

令和７年度　全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

１　調査の目的と内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１

２　加東市の結果及び考察等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２

３　課題改善に向けた取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３～４

４　学校における具体的な取組例・・・・・・・・・・・・・・・・・５～６

５　今後の取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６

　　参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７～14

１　調査の目的と内容

（１）調査の目的

本調査は、全国的な子どもの体力・運動能力の状況を把握・分析することにより、国や教育委員会が、子どもの体力・運動能力の向上に係る施策等の成果と課題を検証し、その改善を図ることや、学校が体育・保健体育の授業等の充実・改善等に役立てる取組を通じて、子どもの体力・運動能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ことを目的として実施している。

〇調査対象：小学校及び義務教育学校前期課程の５年生
中学２年生、義務教育学校後期課程８年生

時期	内容
４月～６月上旬	調査の実施
９月中旬	加東市子どもの体力向上推進委員会の開催
１月中旬	調査結果の返却

（２）調査内容

〇握力（物を握る筋力）
〇上体起こし（筋持久力）
〇長座体前屈（柔軟性）
〇反復横跳び（敏捷性）
〇２０ｍシャトルラン【中学校では長距離走の場合もある】（全身持久力）
〇５０ｍ走（走る能力）
〇立ち幅跳び（跳躍力）
〇ソフトボール投げ【中学校はハンドボール投げ】（巧緻性や投球能力）

上体起こし

長座体前屈

立ち幅跳び

ソフトボール投げ

２　加東市の結果及び考察等

全国的にも児童生徒の体力は低下傾向を示す中、本市においても同様の傾向が見られることから、大きな課題であると受け止めている。令和元年度までは、小学校と中学校が別々に、体力・運動能力テストの分析を行ってきたが、令和２年度に「加東市子どもの体力向上推進委員会」（以下「委員会」という）を設置し、子どもたち、一人一人が自分の体力を知り、体力の向上に向けて意欲的に運動に親しむこと、教員が子どもたちの体力の現状を知り、その改善のための取組を具体的に行うことを目的に、分析結果を教科担当者会だけでなく、改善のための具体的な方法について協議し、実践してきた。

さらに、これらのデータを小中学校で連携した取組に活用し、委員会内で課題を共有し、体育の授業や部活動の取組に活かしている。

（１）成果　（参考資料参照）

【小学５年生】

〇20m シャトルランは、男女とも毎年、全国平均を大きく上回り、持久力が高い。

〇反復横跳び、50m 走、立ち幅跳びが全国平均を上回り、敏捷性、走る能力、跳躍力が高い。特に女子の反復横跳びの数値が、年々向上している。

〇アンケートで「運動が好き」、「体育の授業が楽しい」、と回答した割合が全国平均を上回っており、意欲的に取り組んでいる。

【中学２年生】

〇男女とも 50m 走が全国平均を上回っており、走力が高い。

〇男子の持久走が全国平均を上回っており、持久力が高い。

〇男子の握力は全国平均を下回っているものの、昨年度より数値は上昇している。

〇アンケートで男女とも「運動が好き」、と回答した割合が全国平均を上回っている。

〇アンケートで男女とも「部活動や地域のスポーツクラブに所属している」と回答した数値も高く、主体的にスポーツに取り組む姿が見られる。

（２）課題

①小学５年生、中学２年生男女ともに握力が全国平均を下回っており、ラケットを握る、ボールを投げる、などのスポーツの基本動作に影響するため、日頃から物を握る筋力を鍛える必要がある。

②小学５年生、中学２年生男女ともに長座体前屈は、やや値が改善しているものの、全国平均を大きく下回っており、走る・跳ぶなどの動作の可動域が狭くなり、姿勢が崩れたり、腰に負担がかかったりするため、柔軟性を伸ばす必要がある。

③小学５年生男女ともにソフトボール投げにおいて、令和７年度は全国平均を大きく下回っており、上半身の筋力が弱くてボールに力を伝えられない、下半身の踏み込みや体重移動が苦手であるため、巧緻性や投球能力を上げるトレーニングが必要である。

④中学２年生男女ともに反復横跳びが、全国平均を大きく下回っており、切り返しのスピードが遅く、リズム感や動作の習熟度が低いため、敏捷性を鍛える必要がある。

３　課題改善に向けた取組

９月に行った委員会で、２学期以降の授業のカリキュラムを年間指導計画で確認し、授業開始時に、各校でサーキットトレーニング（５～10 分間）等に取り組んでいる。

児童生徒の課題改善に加え、日常から運動に親しみ、体を動かす楽しさや心地よさを実感できるよう、各校の実情に応じて実施していくことを確認した。

（１）雲梯、鉄棒、のぼり棒等を利用したサーキットトレーニング等（課題①握力）

雲梯	鉄棒	のぼり棒
第１学年：雲梯の半分以上を進むことができる。 第２～４学年：最後まで進むことができる。	第１・２学年：前回りができる。 第３・４学年：逆上がりができる	第１・２学年：登り下りができる。 第３・４学年：一番上まで登ることができる。

（※加東市教育課題チャレンジ事業で作成された冊子から抜粋）

○水や土を入れたペットボトルを使用する、鉄棒ぶら下がり等の握力強化トレーニング
○動的、静的ストレッチによる柔軟運動や敏捷性向上トレーニング
○授業内容に応じて短期間で実施するトレーニング
（例）ラダートレーニング、リズムトレーニング、四角鬼ごっこ、遠投、馬跳び　など

（２）体力アップカード等を活用した取組
継続的な取組を可視化してモチベーション up（課題②長座体前屈）

[redacted]小学校　体力アップカード（柔軟体操の仕方）
～レベルマックスを目指そう～

①座って前屈（15秒）
ひざをのばしてできるととてもよいです。
イラストのようにとりくみましょう。
レベル１　りょうてで、ひざがもてる
レベル２　りょうてで、あしくびがもてる
レベル３　りょうてで、つまさきがもてる
レベル４　りょうてで、かかとがさわれる
レベルマックス　足のうらで、りょうてのゆびさきがつく

②座って足を開く（15秒）
足をおもいっきりひらきましょう。
イラストのようにとりくみましょう。
レベル１　りょうてで、ひざがもてる
レベル２　りょうてで、あしくびがもてる
レベル３　りょうひじが、ゆかにつく
レベル４　おでこが、ゆかにつく
レベルマックス　むねが、ゆかにつく

③ブリッジ（5秒間とまる）
うでをのばしてできるといいですね。
手と足をどんどんちぢめていきましょう。
かたあしブリッジにもちょうせんしてみましょう。
レベル１　ブリッジができる
レベル２　かかとをあげる
レベル３　ブリッジであるく
レベル３　かたあしをあげる
レベルマックス　ブリッジから、たちあがる

はじめのレベルから、どれだけのびたかな？

	はじめ	とりくみご
前屈（ぜんくつ）	レベル	レベル
座って足を開く	レベル	レベル
ブリッジ	レベル	レベル

（※加東市教育課題チャレンジ事業で作成された冊子から抜粋）

（３）短なわとび、長なわとびを活用した取組（課題④反復横跳び）

短なわとびでは、いろいろな跳び方の取得と連続で長く跳ぶことや安定して跳ぶことを目標とし、体全体をバランスよく鍛えられるように指導しています。また、なわとびカードを活用することで、自己のレベルを把握し、簡単な目標を設定することができました。
そして、何度も挑戦し跳び続けることでリズム感が鍛えられ、ボール運動系の領域では、ボールに対する体の使い方がスムーズになり、ボールをコントロールする能力が上がるなど、色々な面で効果が見られました。

クラス単位では、大縄で八の字跳びを行いました。３分間で跳んだ回数を数え、連続でたくさん跳べるように挑戦しています。リズム感や大縄に入るタイミングなど、判断力や集中力を鍛える中で、みんなで大縄を跳ぶ楽しさを感じ、お互いに助け合い、励まし合うなどといった協調性や団結力を育むとともに、跳び終わった後の達成感や満足感を味わうことができるよう指導しています。そして、児童自身が責任感や、チャレンジ精神などといった自己形成するきっかけを作ることができました。

（※加東市教育課題チャレンジ事業で作成された冊子から抜粋）

（４）児童会・生徒会活動等による取組

○児童会の健康委員会によるヨガトレ（課題②長座体前屈）

○柔軟性、敏捷性が高まる動きを取り入れた動画を活用する
（集会や長期休みに家庭等でも実施）　（課題②長座体前屈）

○「柔軟性向上コーナー」、「握力コーナー」の設置（課題①握力　②長座体前屈）

（５）その他

○運動が好き、嫌いの二極化を防ぐ取組として、カードの活用（自分の記録更新を目指す時間の設定）、全校生や朝の時間等を活用した取組、体育の授業ではペア・グループ学習を導入した取組を行う。

○ICT 機器を活用して、動画撮影により自分の動きを客観的に見ることや、ゲーム型授業の試合を見ながら振り返りをすることで、技能の向上を目指す。

４　学校における具体的な取組例（令和６年度の取組）

（１）A 小学校の取組

①対象学年：４～５年生

②期間：令和６年４月～令和７年３月

③取組内容　（授業内容に合わせたウォーミングアップの工夫）

・サッカーの授業前に、３分間、20m×20m の四角形を一方方向に回る鬼ごっこを実施。児童は追う、追われることを繰り返すことで、全身持久力の向上を図った。

・ティーボール（野球の入門としたスポーツで、固定された台に置いたボールを打つ競技）の授業前に、約 20m の遠投を実施。児童は体を大きく動かして、丁寧に投げることで巧緻性や投球能力、瞬発力の向上を図った。

④成果（○）と課題（●）

○遠投を繰り返すことで、脇を閉めてボールを投げてしまうことが課題であった児童が、脇を大きく開いて投げるフォームに改善が見られるなど、約６割の児童がボールのつかみ方や投げるタイミング等の感覚をつかんだことで、単元前に実施した記録が伸びた。

●持久力をつけるトレーニングをマラソン大会の時期に合わせて実施するなど、学校全体で取り組む期間を中長期的に設けるよう、計画を見直したい。

（２）B 中学校の取組

①対象学年：１～２年生

②期間：令和６年９月～令和７年３月　※ステップの内容は令和５年度同時期から継続

③取組内容　（敏捷性と筋力の向上を図るための準備体操等）

・準備体操の後に３０秒間ライナーステップ（ペットボトル等を横にして置き、左足で踏み切ってペットボトルを跳び越し、右足で着地したら左足に入れ替えて踏切、後方に跳んで右足で着地するステップ）を実施。生徒が楽しみながら体を動かすとともに、敏捷性の向上を図った。

・準備体操前に鉄棒のぶら下がり（１０～１５秒程度）、準備体操後に腹筋運動を実施。生徒は、筋肉の使い方を意識するとともに、自分の記録を更新することを目標に取り組み、筋力の向上を図った。

④成果（○）と課題（●）

○取組前と比較して、特に１年生男子の握力は 0.9kg 増（20.5kg → 21.4kg）、１年生男子の上体起こしは 3.4 回増（19.4 回　→　22.8 回）、１年生女子の上体起こしは 1.9 回増（17.8 回　→　19.7 回）に向上した。また、対象生徒が意識的に身体を動かそうとする姿勢が見られた。

●鉄棒、腹筋運動の取組は授業の内容に合わせて約半年間の実施であったが、長期間（年間を通じた）の取組を、学校全体で行えるよう検討したい。また、小中一貫校の開校により、１年生から９年生まで継続的な取組ができるよう、小学校の教員とも課題の共有を行いたい。

（３）県立社高等学校との連携

小学校体育の授業において教員の授業のサポートを行い、体を動かす楽しさや心地よさを感じさせることで、児童の運動への興味・関心を高めるために、各校のニーズに応じ、専門性に優れた社高等学校体育科の生徒を派遣する「P.E マスター」（令和４年度から実施）を下記のとおり実施した。

派遣日	時間	派遣校	学年・人数	種目
9 月 29 日(月)	13:55～15:35	滝野南小学校	5 年 18 人 6 年 25 人	跳び箱
9 月 29 日(月)	13:50～15:30	滝野東小学校	5 年 89 人	陸上
11 月 10 日(月)	13:45～14:30	東条学園小中学校	5 年 63 人	球技
11 月 17 日(月)＜※延期＞	13:50～15:30	社学園小学校①	4 年①67 人	跳び箱
11 月 21 日(金)＜※延期＞	13:50～15:30	社学園小学校②	4 年②66 人	跳び箱

※インフルエンザ等による臨時休業、再度、日程調整中。

5　今後の取組

令和６年度に紹介した小学校の事例（参考資料 p. 14）では、「ストレッチチャレンジ」として、体育の授業や長期休みでの取組を活かすとともに、継続的に柔軟性の向上を目指して取り組んだ。また、中学校の事例では、「柔軟性向上コーナー」と「握力コーナー」を廊下に設置することで、生徒が主体的に柔軟性や握力を高めようとする姿勢が見られた。(p. 4)

これらの取組は、教育課題チャレンジ事業「新体力テストの結果を活かした体力向上の取組　～小中一貫教育の視点から～　」としてまとめ、委員会の委員や、各校の職員会議等を通じて他の職員にも共有し、有効活用しているところである。

本年度は、これまで取り組んできた柔軟性に加え、各校で課題と捉えている項目の改善に向け、授業の内容に即したトレーニングや、長期休みに親子で取り組めるストレッチ動画の配信、委員会活動でのヨガトレの周知など、様々な角度からアプローチを行ってきた。

今後は、多くの学校が計画的・継続的にトレーニング等に取り組むことに難しさを感じていることから、年度当初に委員会を開催し、市の方針を早期に定める。これにより、前年度の課題をもとに、年間を通じた取組内容について共通理解を図る。そして、委員会の委員や体育担当が中心となって、児童生徒の運動技能の向上や継続的にスポーツ活動を楽しめる身体づくりができるよう、今後も取り組んでいく。

令和７年度　全国体力・運動能力、運動習慣等調査について

○調査の目的

児童生徒の体力や生活習慣、食習慣、運動習慣の状況を把握し、体育・健康に関する指導の改善等に役立てる。

○調査期間

令和７年５月～６月

○調査の対象

小学校（義務教育学校）５年生男子・女子

中学校（義務教育学校）２年生（８年生）男子・女子

○調査の内容

１　実技に関する調査

体力テスト種目	単位	体力要素	測定
握力	kg	筋力	左右握力の平均値
上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	３０秒間で上体を起こした回数
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
反復横跳び	点	敏捷性	２０秒間に両足で左右側方に反復跳躍した回数
２０mシャトルラン（小学生）	回	全身持久力	２０m走行の折り返し回数
持久走（中学生）	秒	全身持久力・長距離走能力	男子１５００m、女子１０００mの走行時間
５０m走	秒	疾走能力	５０mの疾走時間
立ち幅跳び	cm	筋パワー・跳躍能力	両足で前方へ跳躍した直線距離
ソフトボール投げ（小学生）	m	巧緻性・投球能力	ソフトボール１号球を遠投した距離
ハンドボール投げ（中学生）	m	巧緻性・投球能力	ハンドボール２号球を遠投した距離

２　質問紙調査

・運動に対する意識に関する質問（３問）　・授業外の運動習慣に関する質問（３問）　・体育・保健体育の授業に関する質問（４問）
・生活習慣に関する質問（３問）　・目標意識や自己肯定感などの意識に関する質問（４問）

○　調査の結果

１　実技に関する調査結果　※全国平均値を100とし、全国平均値との差が±0.0～5.0の場合は「同程度」、±5.1～の場合は「高い（低い）

小学校５年生男子

（概要）
全体的に全国平均と同程度の体力・運動能力である。２０mシャトルラン（全身持久力）は全国平均よりも高い。長座体前屈（柔軟性）、ソフトボール投げ（巧緻性・投球能力）は全国平均より低い。

小学校５年生女子

（概要）
全体的に全国平均と同程度の体力・運動能力である。反復横跳び（敏捷性）、２０mシャトルラン（全身持久力）、立ち幅跳び（筋パワー・跳躍能力）は全国平均よりも高い。握力（筋力）、ソフトボール投げ（巧緻性・投球能力）は全国平均よりも低い。

中学校２年生男子

（概要）
全体的に全国平均と同程度の体力・運動能力である。
握力（筋力）、上体起こし（筋パワー、筋持久力）長座体前屈（柔軟性）、反復横跳び（敏捷性）が全国平均よりも低い。

中学校２年生女子

（概要）
全体的に全国平均の体力・運動能力より低い。
握力（筋力）、上体起こし（筋パワー、筋持久力）長座体前屈（柔軟性）、反復横跳び（敏捷性）が全国平均よりも低い。

2　肥満傾向児・痩身（やせ）傾向児の出現率

3　質問紙調査結果

（概要）
全国平均と比較して、加東市では、「運動やスポーツが好き」と回答した児童生徒の割合は中2女子が高く、他は同程度である。「部活動や地域のスポーツクラブに所属している」と回答した児童生徒は中2が男女とも高く、小5は同程度である。「卒業後、自主的に運動する時間を持ちたいと思う」と回答した児童生徒は中2男子が高く、他は同程度である。「体育の授業は楽しい」と回答した児童生徒は中2・小5とも同程度である。「体育の授業で進んで学習に参加している」と回答した児童生徒は中2男子が高く、他は同程度である。「体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てている」では、小5は男女とも同程度だが、中2は男女とも低い。

○　体力・運動能力向上に向けた主な取組

・こどもの体力向上推進事業　・体力・運動能力テストの全学年実施（小・中学校）　・水泳進級カードの活用と泳力の向上（小学校）
・中学校新人体育大会・総合体育大会　・中学校スキー教室（中学1年生）　・部活動指導員配置・部活動外部指導者派遣事業
・P.E.マスター派遣事業　・かとう夢授業

加東市立小学校５年生男子　全国との比較（R3~R7）

加東市　全国　全国を100とする

加東市立小学校５年生女子　全国との比較（R3~R7）

加東市　全国　全国を100とする

加東市立中学校２年生男子　全国との比較（R3~R7）

加東市　全国　全国を100とする

加東市立中学校２年生女子　全国との比較（R3~R7）

加東市　全国　全国を100とする

3　学校での実践事例

令和４・５年度は、どの学年でも柔軟性に課題が見られたことから、「子どもの体力向上推進委員会」をはじめ、各校で工夫した内容を情報共有し、その改善を図ってきました。各校の取組報告の一部を紹介します。

（１）Ａ小学校の取組

①対象学年・期間

１～６年生・令和５年７月～令和６年２月

②取組内容

・体育の授業の準備体操に長座体前屈、開脚前屈、股関節のストレッチなどを実施した。

・意識化するために学期に一度、「ストレッチ週間」を設けた。

・夏休み期間に、柔軟体操を家庭学習とした。

・夏休み期間中に、希望職員がヨガインストラクター考案のメソッド（以下ヨガトレ）研修を受け、他の職員にも周知を図った。

・児童委員会専門部の健康委員会を通じて、朝会でヨガトレを紹介し、全校生に周知を図った。

・冬休み期間中に、ヨガトレを家庭学習とした。

・５月、９月、２月に長座体前屈の測定を行い、検証を行った。

③取組結果

男子	１年生	２年生	３年生	４年生	５年生	６年生
５月	23.8 cm	31.2 cm	28.4 cm	32.0 cm	35.0 cm	33.1 cm
９月	25.2 cm△	32.6 cm△	19.8 cm▼	23.6 cm▼	35.0 cm	32.6 cm▼
２月	25.2 cm	35.4 cm△	21.4 cm△	24.3 cm△	38.5 cm△	40.1 cm△

女子	１年生	２年生	３年生	４年生	５年生	６年生
５月	26.4cm	32.6cm	35.2cm	36.3cm	35.1cm	39.7cm
９月	25.3cm▼	37.0cm△	31.0cm▼	32.6cm▼	39.9cm△	42.7cm△
２月	26.4 cm△	37.1 cm△	32.0 cm△	31.3 cm▼	43.6 cm△	48.0 cm△

△前月に比べて記録が伸びた

▼前月に比べて記録が下がった

④成果

・ヨガトレを取り入れ、継続することで、ほとんどの学年で長座体前屈の数値に改善が見られた。（５月と２月の比較）。

・児童の取組を「５つのヨガのポーズにチャレンジしよう」という目標を設定したことで、意欲的に取り組めるようになった。

・児童のふり返りで、「最初はできなかったポーズができるようになった」「最初は痛かったけど、ヨガトレを続けているうちに楽にできるようになった」など柔軟性の改善を児童自身が実感できた。

[redacted]

ストレッチチャレンジカード

ヨガトレ編　　年(　　)

① 屈位のポーズ

(10秒×3セット)

② 合せきのポーズ

(10秒×3セット)

③ 戦士のポーズ

(10秒×3セット)

④ 木のポーズ

(10秒×3セット)

⑤ イスのポーズ

(10秒×3セット)

※クラスルーム「全校集会用」に画像をのせています。

※毎日続けることが大切です。お風呂上りなどに取り組みましょう

ストレッチカレンダー

目標(もくひょう)

例：毎日、お風呂からあがったらストレッチをする。

おでこをひざにつけられるようになる。など

ヨガトレをしたら、カレンダーに○をつけましょう。

12月

日	月	火	水	木	金	土
					22日	23日
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
31日						

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
7日	8日					

めざせ！ストレッチマスター！！

ふりかえり(はじめのころとくらべて、どうなったのか)

例：毎日、お風呂上りにストレッチをつづけることができた。

おでこがひざにつくようになった。