

総務文教常任委員会資料

令和7年2月5日

教育委員会事務局
こども未来部学校教育課

目 次

令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査について

- 1 調査の目的と内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 加東市の結果及び考察・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3 学校での実践事例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3～6
- 4 今後の取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6～7
- 5 参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8～13

1 調査の目的と内容

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ます。

実施時期：4月～6月上旬

調査対象：児童（小学校、義務教育学校前期課程の5年生）

生徒（中学校2年生、義務教育学校後期課程の8年生）

実施内容：

- 握力（物を握る筋力）
- 上体起こし（筋持久力）
- 長座体前屈（柔軟性）
- 反復横跳び（敏捷性）
- 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）
- 50m走（走る能力）
- 立ち幅跳び（跳躍力）
- 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

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ます。令和2年度に「加東市子どもの体力向上推進委員会」を設置し、子どもたち、一人ひとり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、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、実践してきました。これまでは、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ましたが、全ての小中学生の体力テストや生活実態調査のデータ分析を行い、個人には小学校1年生からの結果が経年でグラフ化されるようになったことで、自身で実施内容の伸びと課題を確認できるようになりました。

さらに、市内全ての学校が同じ分析シートを使用することで、小中学校で連携した取組に活用し、委員会内で小中が課題を共有した上で、体育の授業や部活動の取組に活かしています。

令和6年度の結果・分析

○小学校5年生（義務教育学校前期課程の5年生）

- ・握力は男女とも全国平均を下回っている。
- ・長座体前屈はこれまでと同様、継続的な課題となっているが、低学年では全国平均とほぼ同じ、あるいは上回る数値が出ている。
- ・上体起こしの数値が向上している。
- ・20Mシャトルランにおいては、全国とほぼ同じか、あるいは上回る数値が出ており、おおむね良好である。
- ・全体を通じて、筋力と柔軟性に課題が見られる。

○中学校2年生（義務教育学校後期課程の8年生）

- ・握力は男女とも全国平均を下回っている。
- ・長座体前屈は全国平均を上回る数値が出ている。柔軟性がかなり優れている。
- ・反復横跳びについては、男子は全国平均を下回るものの、以前に比べて改善傾向にある。女子は全国平均を上回った。
- ・以前に比べ、持久走の数値が低下しており、持久力に課題が見られる。
(全国的にも、数値が低下している)
- ・全体を通じて、筋力と筋持久力に課題が見られる。

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。


ストレッチチャレンジカード
 ヨガトレ編 年()

① 座位のポーズ (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けることができた。
 おでこがひざにつくようになった。

(2) B 中学校の取組

①対象学年・期間

1～3年生・令和4年5月～令和5年3月 ※令和5年度以降も継続

②取組内容

○体育授業の準備運動の中にバリスティック（動的）ストレッチとスタティック（静的）ストレッチを取り入れた柔軟運動を実施した。

- ・バリスティックストレッチ：反動をつけて筋肉を伸張させるストレッチ
- ・スタティックストレッチ：反動をつけず、ゆっくりと伸ばすストレッチ

○各学年廊下に「柔軟性向上コーナー」として長座体前屈測定器を設置し、生徒自身が日常的に柔軟性を測定したり、「握力コーナー」として握力計を設置し、生徒自身が日常的に握力を計測できるようにしたりした。（下図①）

○体育授業において、バーベル等おもりの代わりに水や砂を入れたペットボトルを使用し、握力強化トレーニングを実施した。（下図②）



図①

授業の導入（15分）

- ・ランニング①
- ・握力トレーニング①



図②

③取組結果

- ・柔軟性に関しては、4月の記録と比較すると、平均で10cm以上記録が伸び、全国平均を大きく上回った。
- ・握力に関しては、4月の記録と比較すると、やや値が向上した。

④成果

- ・体育の授業において、動的・静的ストレッチを複数取り入れたことで、柔軟性の向上を実感した生徒が多く見られた。
- ・各学年廊下に「柔軟性向上コーナー」や「握力コーナー」を設置したことで、日常的に生徒自身が柔軟性や握力向上に意欲や関心を高め、継続的に取り組む生徒が増えた。

4 今後の取組

A 小学校の事例では、「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、5月の体力テスト実施後も、9月・2月と継続的に柔軟性の向上を目指した取組をしたことで、数値が大幅に向上しました。また柔軟性については、子どもの体力向上推進委員会で取組内容を共有し、それぞれの実情に応じた「ストレッチチャレンジ」を工夫して実践を重ねたことにより、令和6年度は大幅に改善されました。

また、B 中学校の事例では、体育の授業で行っている「ストレッチ一覧表」と「握力強

化トレーニング」の成果を生徒自身が確かめられるように、「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ました。さらにこの取組は、社地域小・中学校において令和5年度の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、加東市子どもの体力向上推進委員会の委員や他の職員にも共有し、中学校だけでなく小学校の体育の授業にも有効活用されています。

教育課題チャレンジ事業の保健・体育分野は、令和3年度から継続して研究しています。令和3年度は、東条学園小中学校で「義務教育9年間をつなぐ学習」として、9年間の保健体育指導のカリキュラムを見直し、系統性を意識した年間指導計画を作成しました。また、児童生徒の主体性を重視し ICT 機器やワークシートを活用した取組を行い市内で共有しました。

令和4年度は、滝野地域の小・中学校で「新体力テストの分析による加東市立学校児童生徒の体力向上に向けて」として、「体力アップカード」等の活用による継続的な運動技能の向上を図る体育の授業の工夫について研究しました。特に、長期的な視点で柔軟運動に重点を置き、家庭でも取り組めるようにしました。

令和5年度は、社地域の小・中学校において、「新体力テストの結果を活かした体力向上の取組」として、小中一貫教育の視点から研究しました。中学校では、柔軟性に加えて握力の向上にも重点を置き、各学年で実践しました。小学校では、サーキットトレーニングや体幹トレーニング、ヨガチャレンジ等にも取り組みました。

これらの教育課題チャレンジ事業は、教頭研修会で発表し情報共有することで、各校での取組を推進しています。これまでも各校で体育の授業を中心にストレッチ、体幹トレーニング、サーキットトレーニングなど、それぞれの実情に応じて工夫した取組を行ってききましたが、本事業で共有した他校の実践を取り入れることで、より児童生徒にとって有意義な活動につながっています。

一方、今年度、課題が見られた筋力、筋持久力については来年度以降の継続した研究課題と考えます。「加東市子どもの体力向上推進委員会」でも、特に運動の二極化（運動が得意な子と、苦手な子との数値の開きが大きくなっている）が各校の課題として挙がっています。全ての児童生徒が主体的に運動技能の向上に努められるよう、継続的な検証改善サイクルの確立に努めていきます。

令和6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6年5月～7月

○調査の内容

1 実技に関する調査

○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

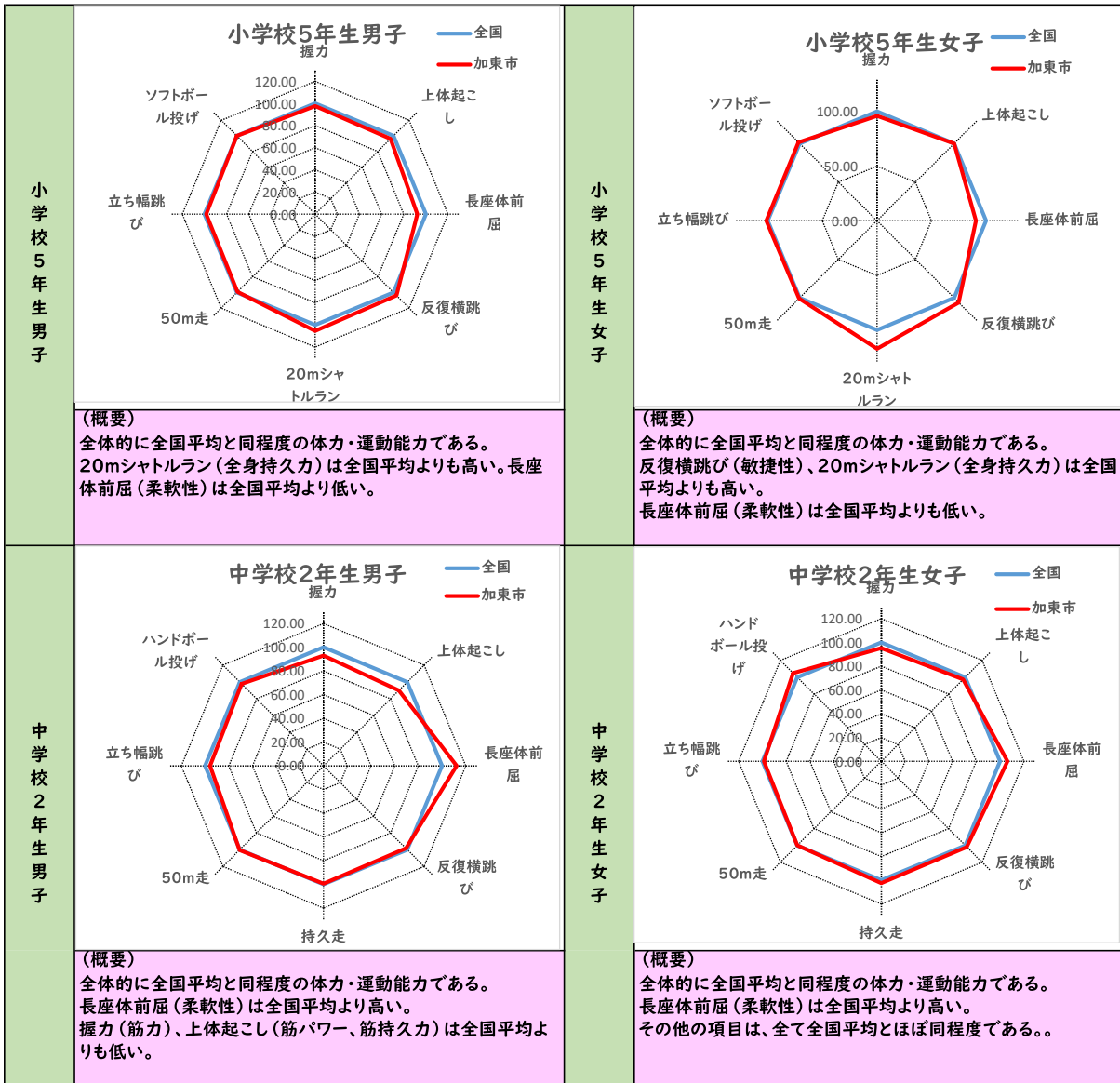
体力テスト種目	単位	体力要素	測定
握力	kg	筋力	左右握力の平均値
上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	30秒間で上体を起こした回数
長座体前屈	cm	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離
反復横跳び	点	敏捷性	20秒間に両足で左右側方に反復跳躍した回数
20mシャトルラン(小学生)	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数
持久走(中学生)	秒	全身持久力・長距離走能力	男子1500m、女子1000mの走行時間
50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間
立ち幅跳び	cm	筋パワー・跳躍能力	両足で前方へ跳躍した直線距離
ソフトボール投げ(小学生)	m	巧緻性・投球能力	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)
- ・生活習慣に関する質問(3問)
- ・授業外の運動習慣に関する質問(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)
- ・体育・保健体育の授業に関する質問(4問)

○調査の結果

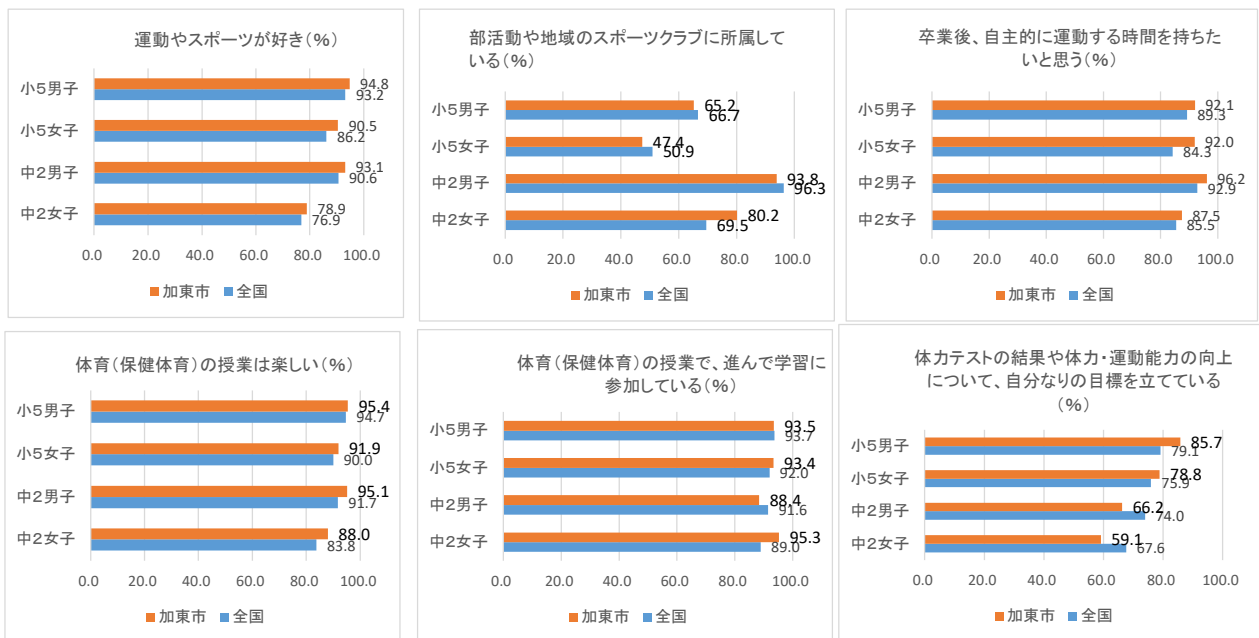
1 実技に関する調査結果 ※全国平均値を100とし、全国平均値との差が±0.0～5.0の場合は「同程度」、±5.1～の場合は「高い(低い)」とする。



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小5・中2どちらも高い。「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女子が高く、他は同程度である。「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小5・中2男女とも高い。「体育の授業は楽しい」や「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女子が高い。「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は男女とも高いが、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

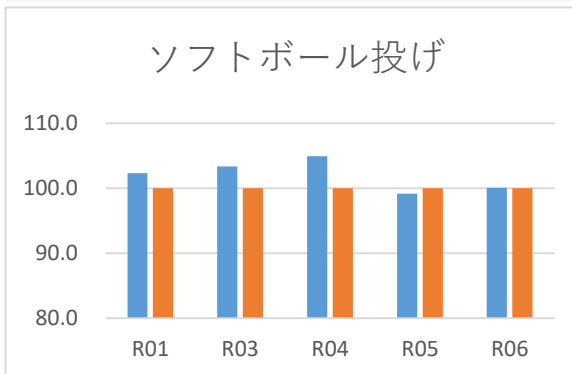
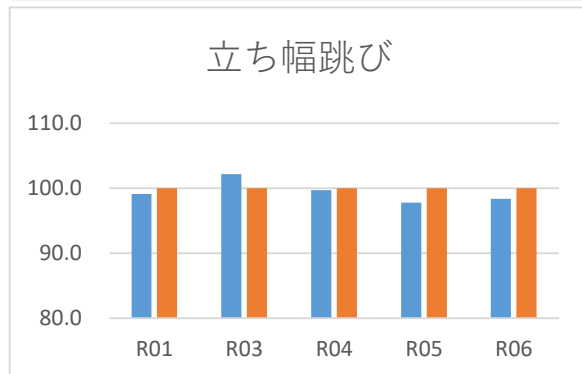
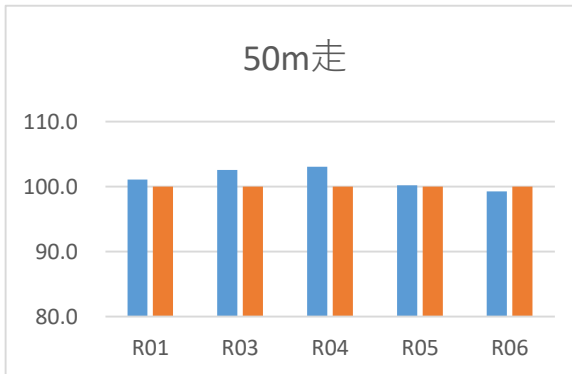
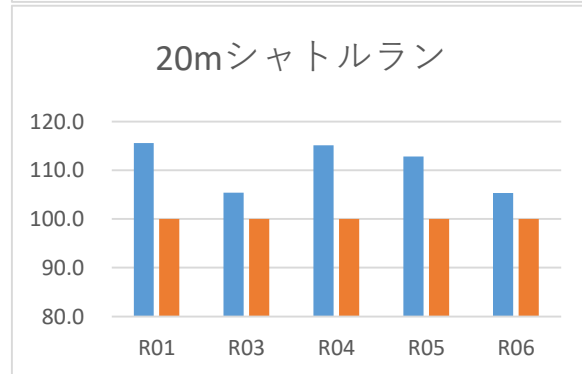
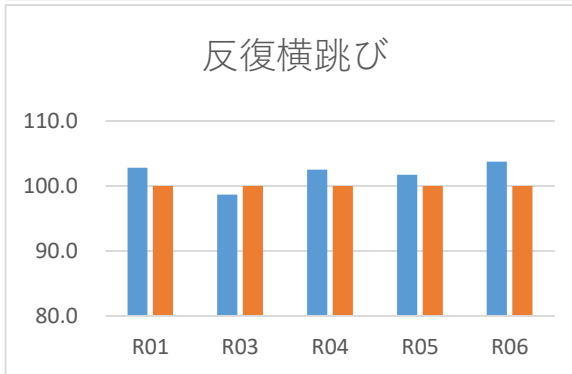
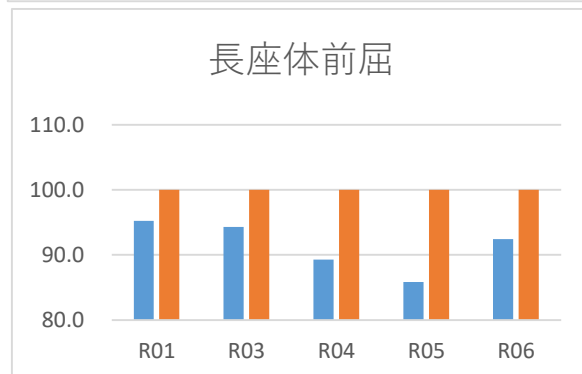
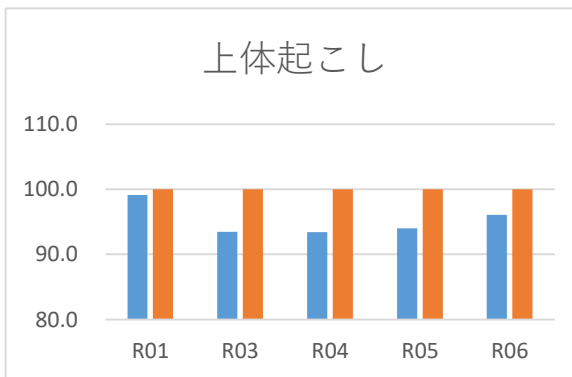
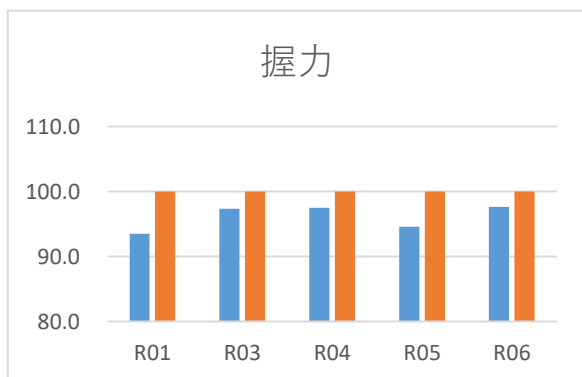
- こどもの体力向上推進事業 ・体力・運動能力テストの全学年実施(小・中学校) ・水泳進級カードの活用と泳力の向上(小学校)
- 中学校新人体育大会・総合体育大会 ・中学校スキー教室(中学1年生) ・部活動指導員配置・部活動外部指導者派遣事業
- P.E.マスター派遣事業 ・かとう夢授業

加東市立小学校5年生男子 全国との比較 (R1~R6 ※R2を除く)

加東市

全国

全国を100とする

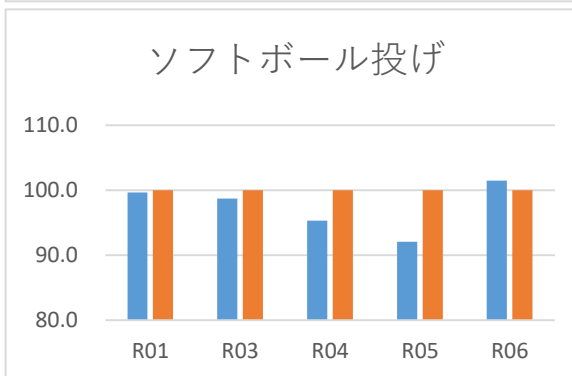
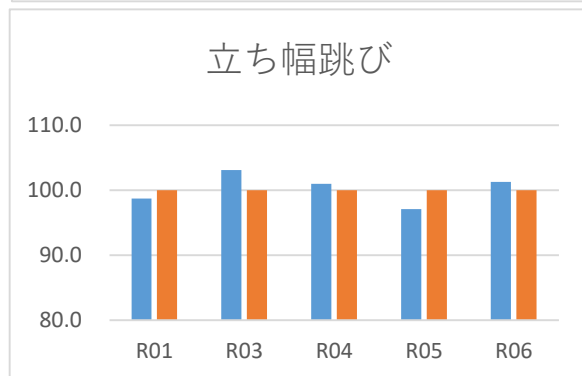
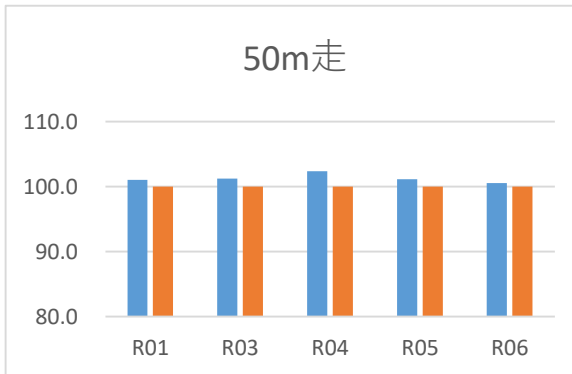
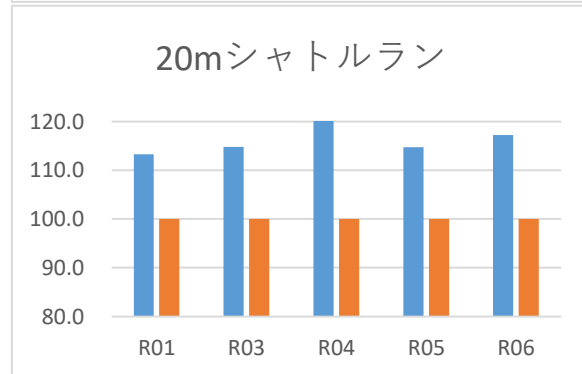
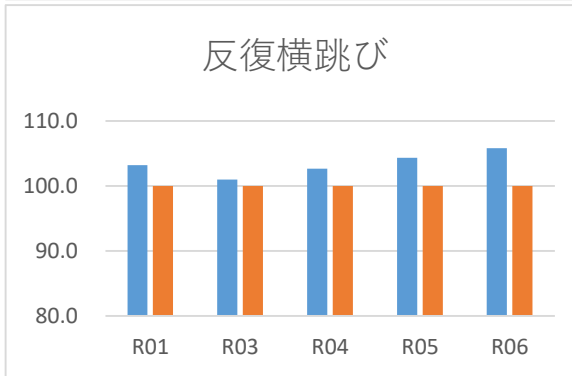
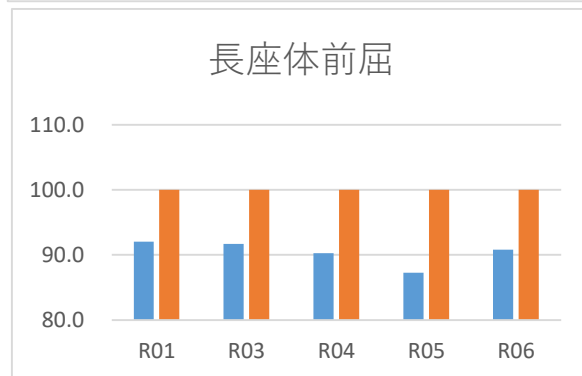
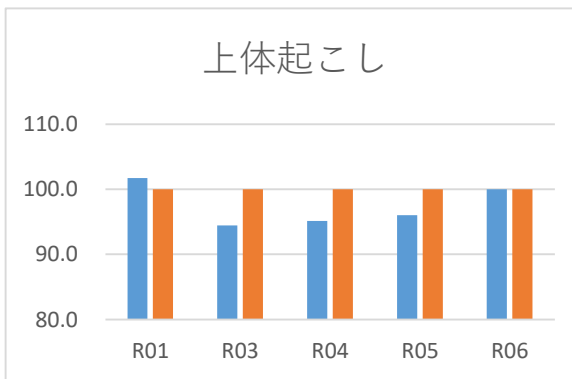
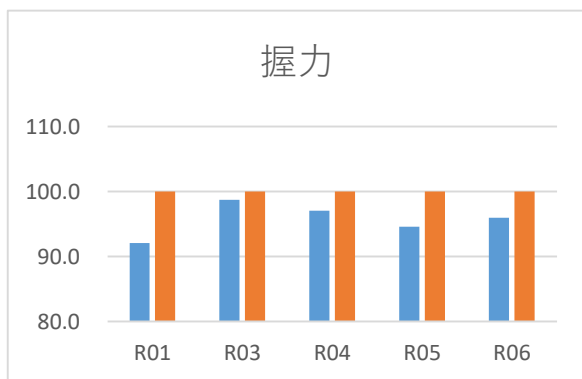


加東市立小学校5年生女子 全国との比較 (R1~R6 ※R2を除く)

加東市

全国

全国を100とする

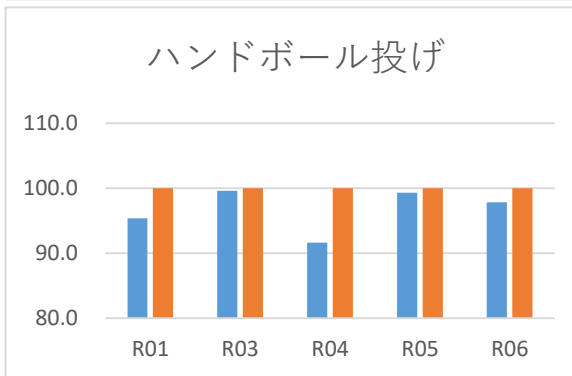
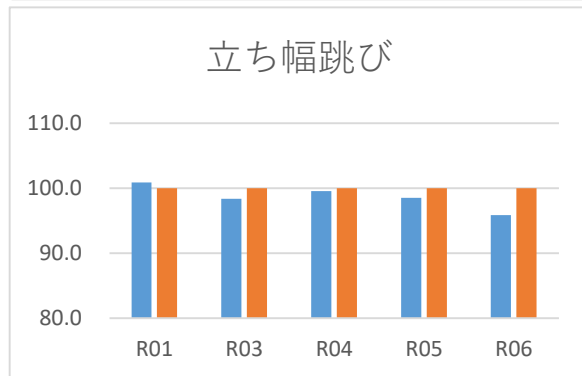
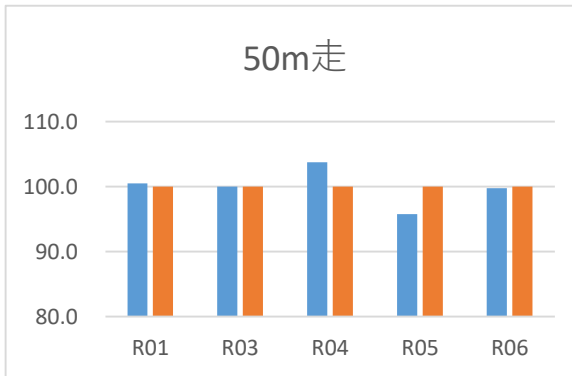
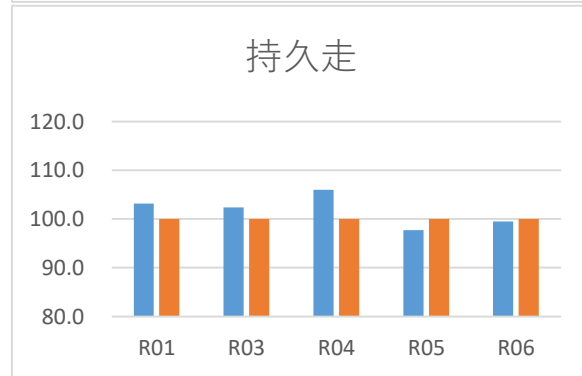
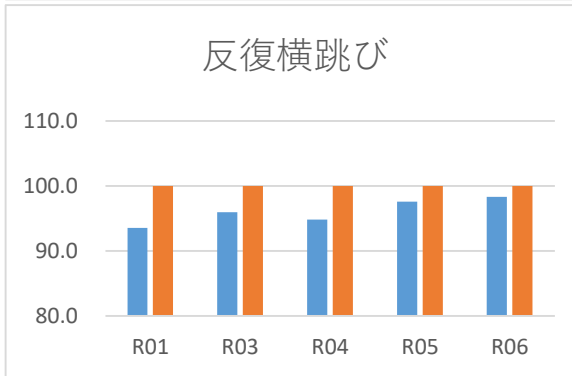
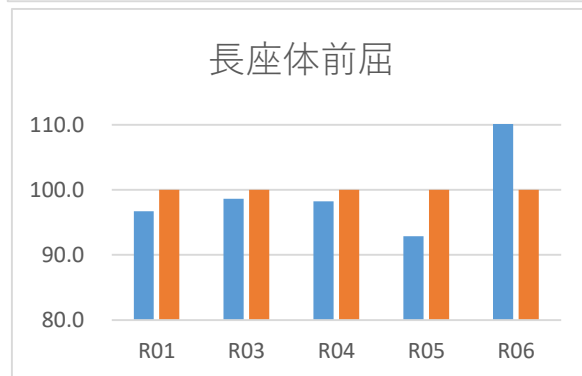
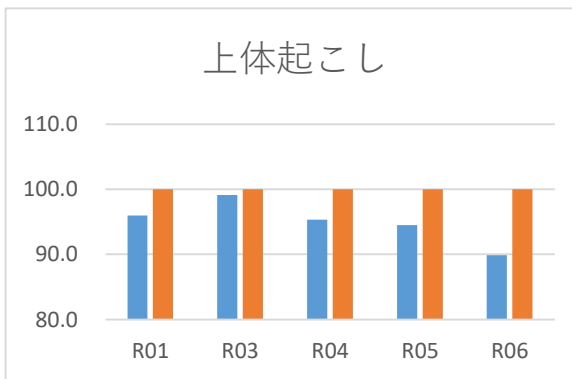
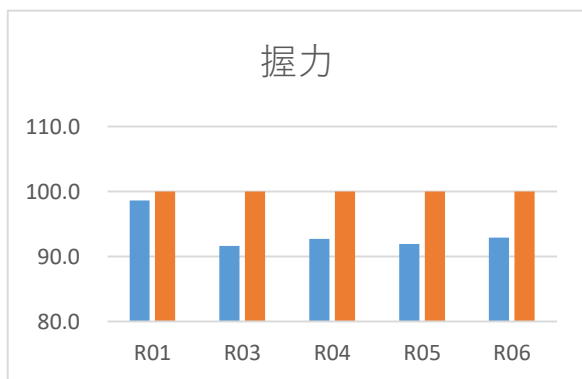


加東市立中学校2年生男子 全国との比較 (R1~R6 ※R2を除く)

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 (R1~R6 ※R2を除く)

加東市

全国

全国を100とする

