

2019年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

1 調査対象 (学校数、児童生徒数は特別支援学校を含んだ数)

※調査実施期間2019年4月から7月末までの期間

	対象学校数	児童生徒数
小学校(第5学年)	316校	約16,710人
中学校(第2学年)	177校	約15,850人

※特別支援学校及び小・中学校の特別支援学級に在籍している児童生徒については、その障害の状況等を考慮して、参加の是非を判断。

2 実技に関する調査

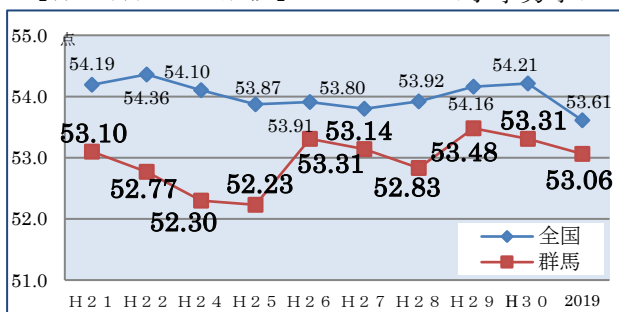
【体力合計点】(80点満点) <小学校>

		2019年度	全国比較
男子	本県	53.06	-0.55
	全国	53.61	
女子	本県	55.82	+0.23
	全国	55.59	

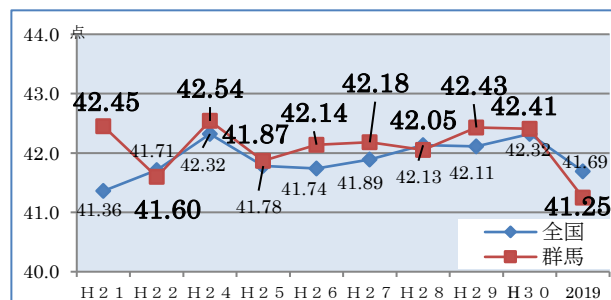
【体力合計点】(80点満点) <中学校>

		2019年度	全国比較
男子	本県	41.25	-0.44
	全国	41.69	
女子	本県	50.76	+0.54
	全国	50.22	

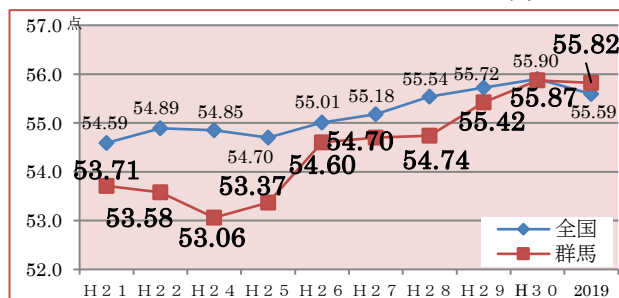
【体力合計点の推移】 <小学男子>



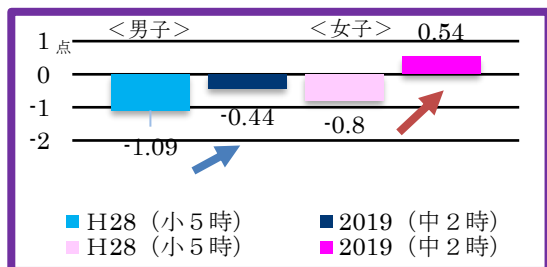
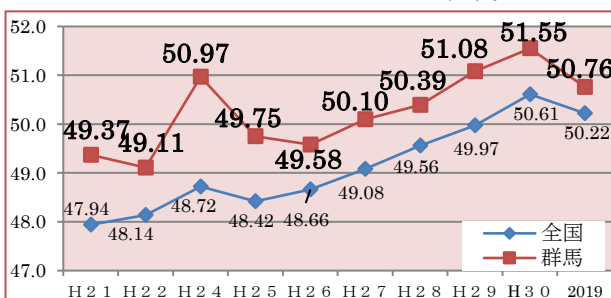
【体力合計点の推移】 <中学男子>



<小学女子>



<中学女子>



同学年集団で見た体力合計点の全国平均との差

現中学校2年生について、小学校5年生時の調査結果と比べると、男子は、全国平均よりわずかに低かったものが、全国平均とほとんど差が見られなくなっており、女子については、全国平均よりわずかに低かったものが、全国平均よりわずかに高くなるなど、男女とも全国との差は改善方向に変化した。

<体力合計点について>

- 男子について、小学校においては全国平均よりわずかに低く、中学校においては全国平均とはほとんど差が見られなかったが、前年度に比べ低くなった。
 - 女子について、小学校においては全国平均とほとんど差がなく、中学校においては全国平均よりわずかに高い傾向が続いているが、前年度に比べわずかに低くなった。
- なお、小学女子については、調査開始以来、全国平均を初めて上回った。

【各項目の結果】

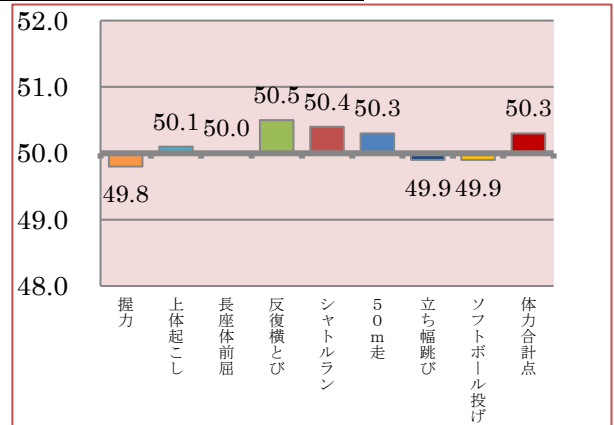
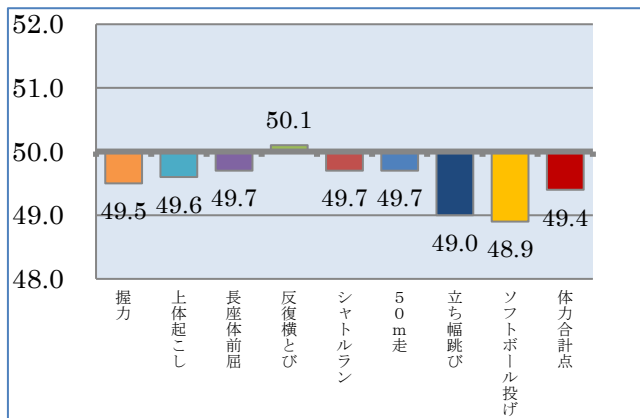
〈小学校〉

		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ボール投げ (m)
男子	本県	16.16	19.56	33.01	41.84	49.79	9.45	149.19	20.73
	全国	16.37	19.80	33.24	41.74	50.32	9.42	151.45	21.61
女子	本県	16.02	19.01	37.58	40.49	41.53	9.61	145.44	13.57
	全国	16.09	18.95	37.62	40.14	40.79	9.64	145.68	13.61

〈小学男子〉

T 得点：全国平均値に対する相対的な位置、平均値 50

〈小学女子〉



〈中学校〉

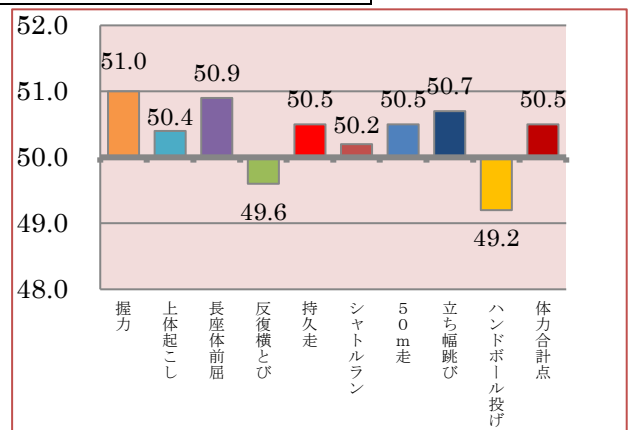
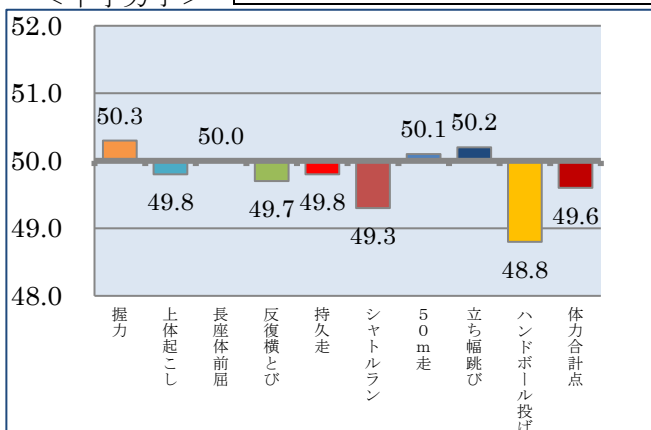
※持久走とシャトルランは、どちらか選択。

		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	持久走 (秒)	シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ボール投げ (m)
男子	本県	28.89	26.86	43.53	51.64	400.63	81.89	8.01	195.56	19.72
	全国	28.65	26.96	43.50	51.91	398.98	83.53	8.02	195.03	20.40
女子	本県	24.24	23.95	47.24	47.04	287.52	58.67	8.77	171.68	12.63
	全国	23.79	23.69	46.32	47.28	289.82	58.31	8.81	169.90	12.96

〈中学男子〉

T 得点：全国平均値に対する相対的な位置、平均値 50

〈中学女子〉



〈各項目における傾向〉

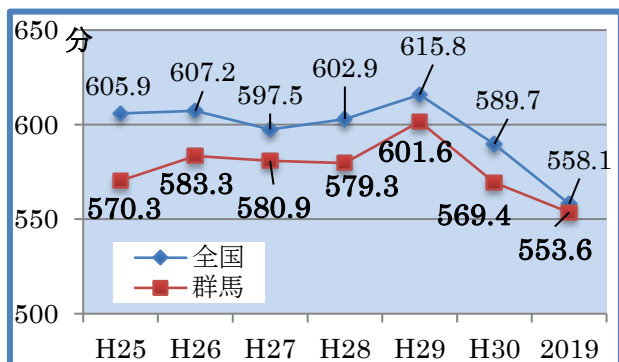
- ① 小学校において、男子は反復横跳び以外の項目で全国平均を下回っており、女子は上体起こし、反復横跳び、シャトルラン、50m走の項目が全国平均を上回っている。
- ② 中学校において、男子は握力、長座体前屈、50m走、立ち幅跳び以外の項目は全国平均を下回っており、女子は反復横跳びとハンドボール投げ以外の項目は全国平均を上回っている。

3 児童生徒質問紙調査

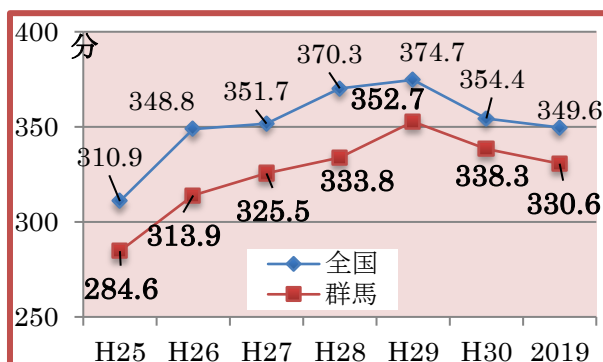
〈全国と比較したときの本県の特徴〉

体育の授業時間以外での運動やスポーツについて（1週間の総運動時間）

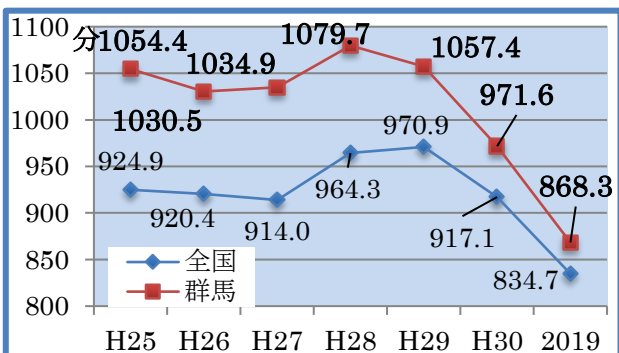
＜小学校男子＞



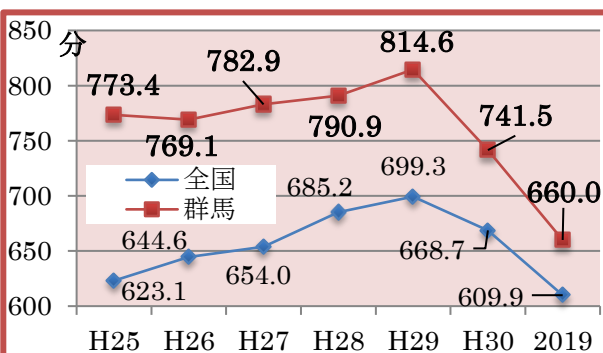
＜小学校女子＞



＜中学校男子＞



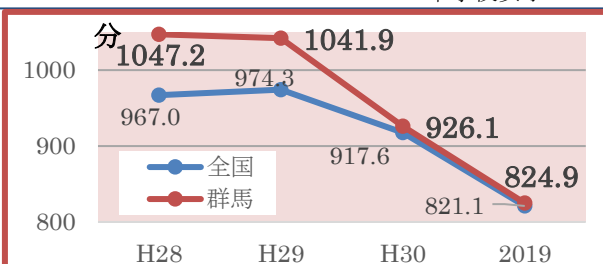
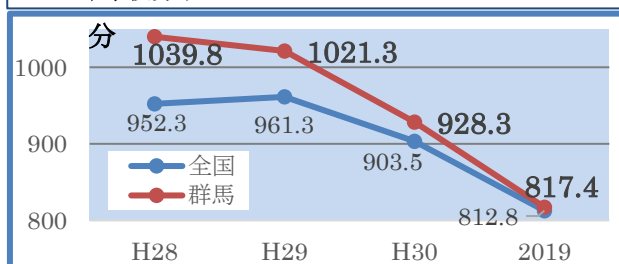
＜中学校女子＞



＜中学校男子＞

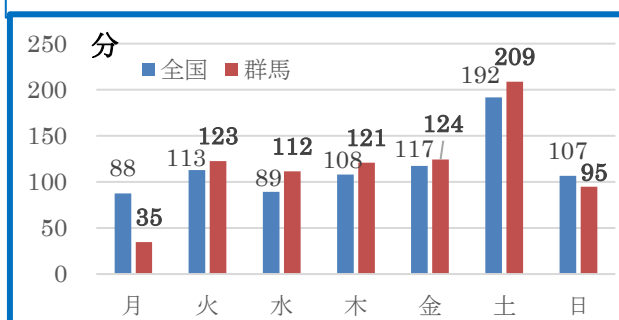
一週間の運動部活動時間について（中学校）

＜中学校女子＞

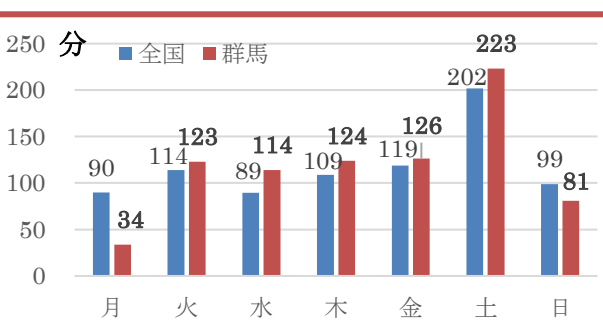


中学校の部活動（運動活動） 平均活動時間の状況

＜中学校男子＞



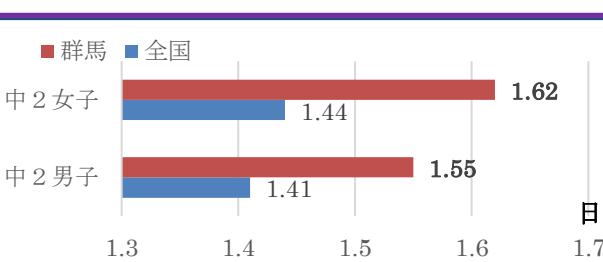
＜中学校女子＞



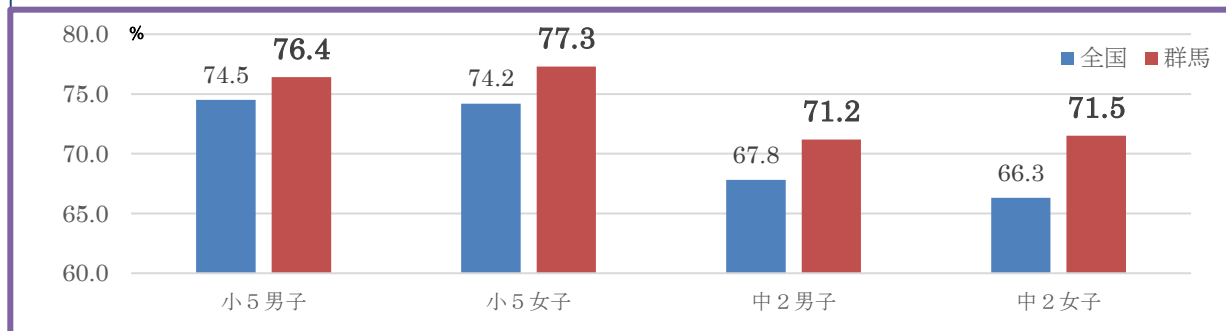
○29年度以降、一週間の総運動時間が減少している背景が、体力合計点の低下の要因の一つと考えられる。

○運動時間の減少の原因としては、行事の精選による体育的行事等の縮小にともなう運動機会の減少、熱中症対策や防犯対策としての外遊びの減少、特に中学校においては、各学校における部活動の適正化に向けた取組等、多くの要因が影響していることが考えられる。

一週間当たりの休養日の状況

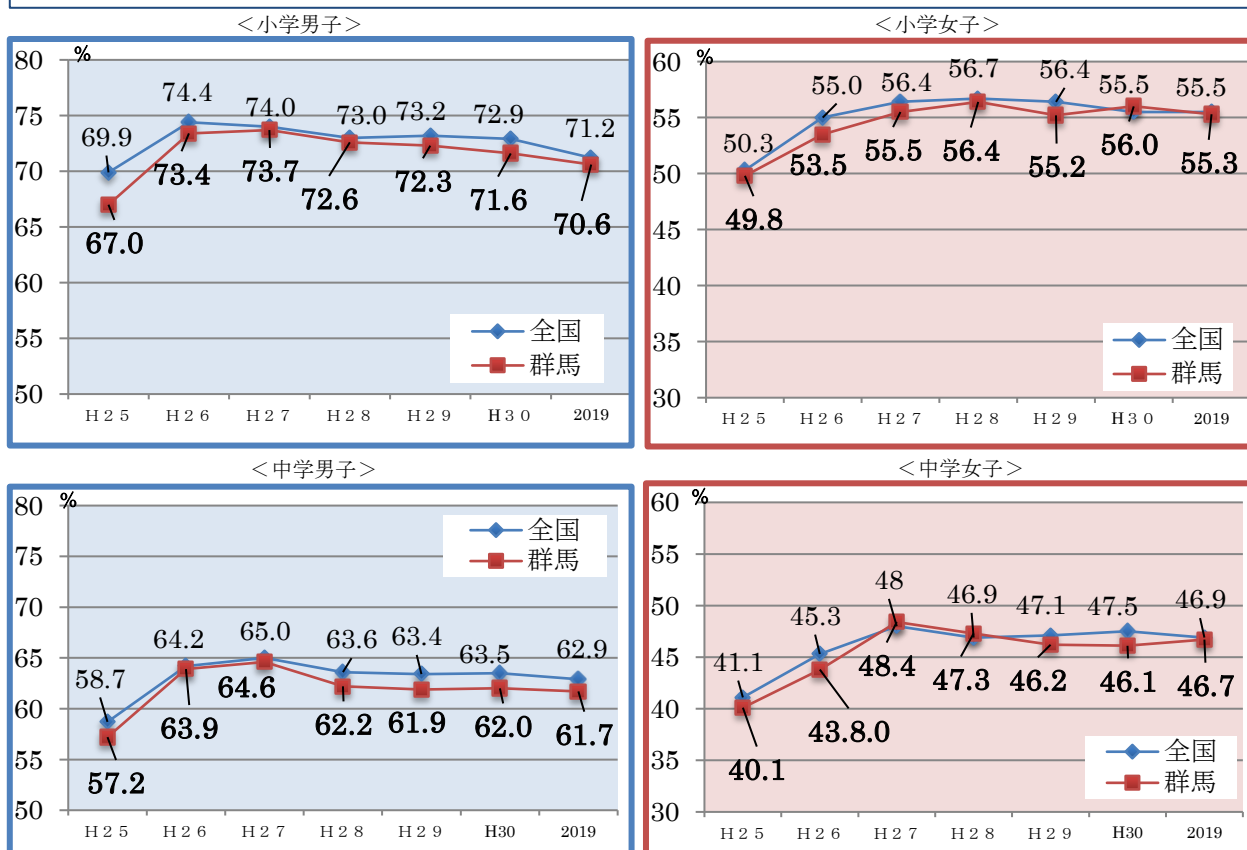


体力テストの結果や体力の向上について、自分なりの目標を立てている児童生徒について

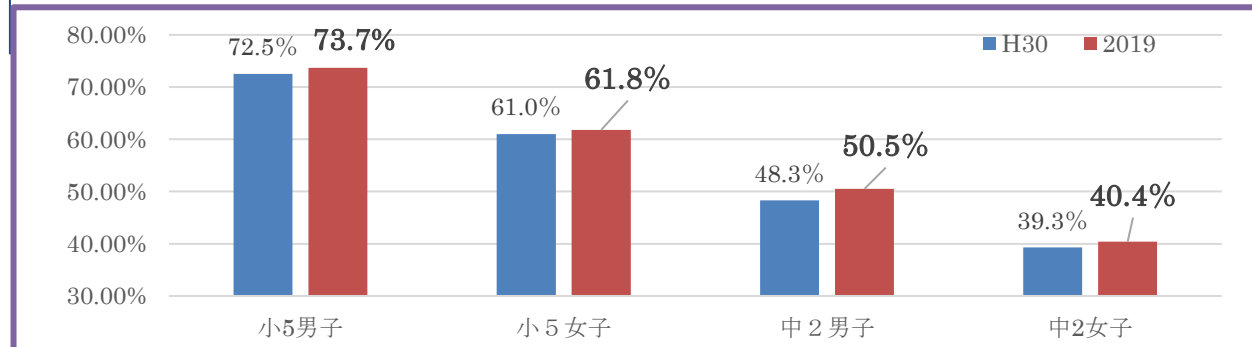


○体力テストの結果や体力向上について、自分なりの目標を立てている児童生徒の割合は、全国平均と比べ中学校の男女、小学校の男女とも高かった。

運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることが好きと感じている児童生徒について



体育、保健体育の授業が楽しいと感じている児童生徒について



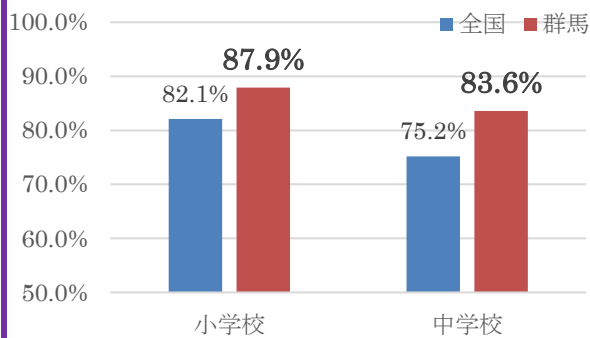
○「運動やスポーツをすることが好き」と感じている児童生徒の割合は、全国平均と比べ小学校の男子、女子、中学校の女子はほとんど差がなく、中学校の男子はわずかに低かった。

○体育、保健体育の授業が楽しいと感じている児童生徒の割合は、前年度に比べ、小学校、中学校ともに増加している。

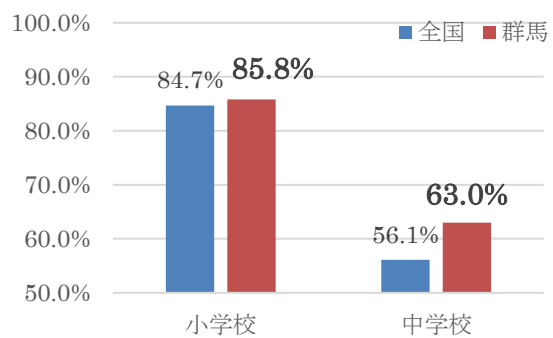
4 学校質問紙調査

〈全国と比較したときの本県の特徴〉

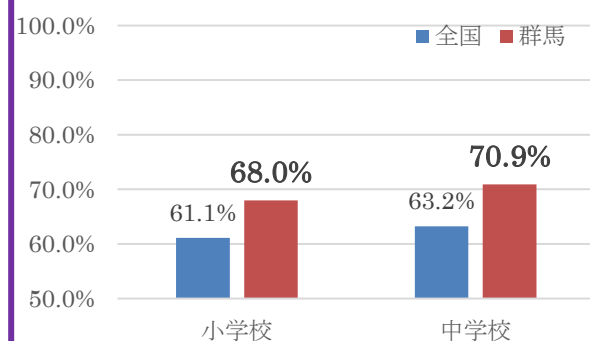
前年度、学校全体の体力・運動能力向上の目標設定をした。



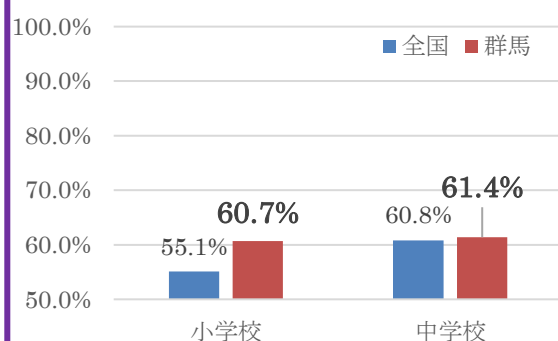
前年度、全児童・生徒に対する体育・保健体育授業以外での体力・運動能力の向上に係る取組を行った



運動・スポーツが苦手な児童生徒向けの取組、性別に応じた取組を行っている。



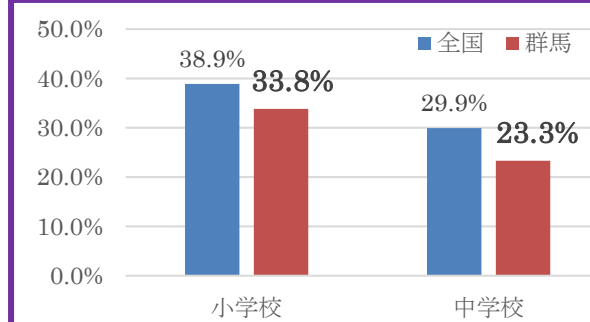
調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善を行っている。



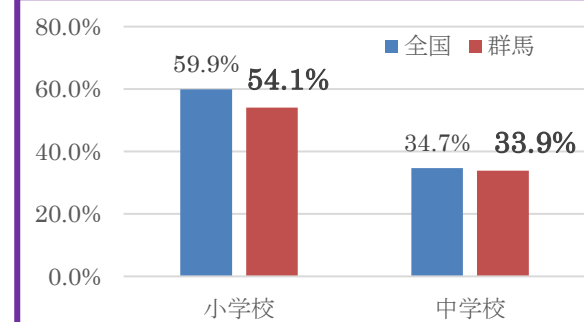
○各学校が作成する「体力向上プラン」に基づく取組等により、学校全体での体力・運動能力向上のための目標設定や、運動・スポーツが苦手な児童生徒向けの取組等は、小学校・中学校ともに全国平均を上回っており、同一集団における小学校から中学校にかけての全国平均とのマイナスの差の改善につながっていると考えられる。

〈健康な生活習慣に関する視点や家庭との連携〉

体育・保健体育以外で健康三大原則について、様々な場面で計画的に伝えようとしている学校の割合



前年度、全ての児童生徒の家庭へ体力向上に係る説明・呼びかけを行った

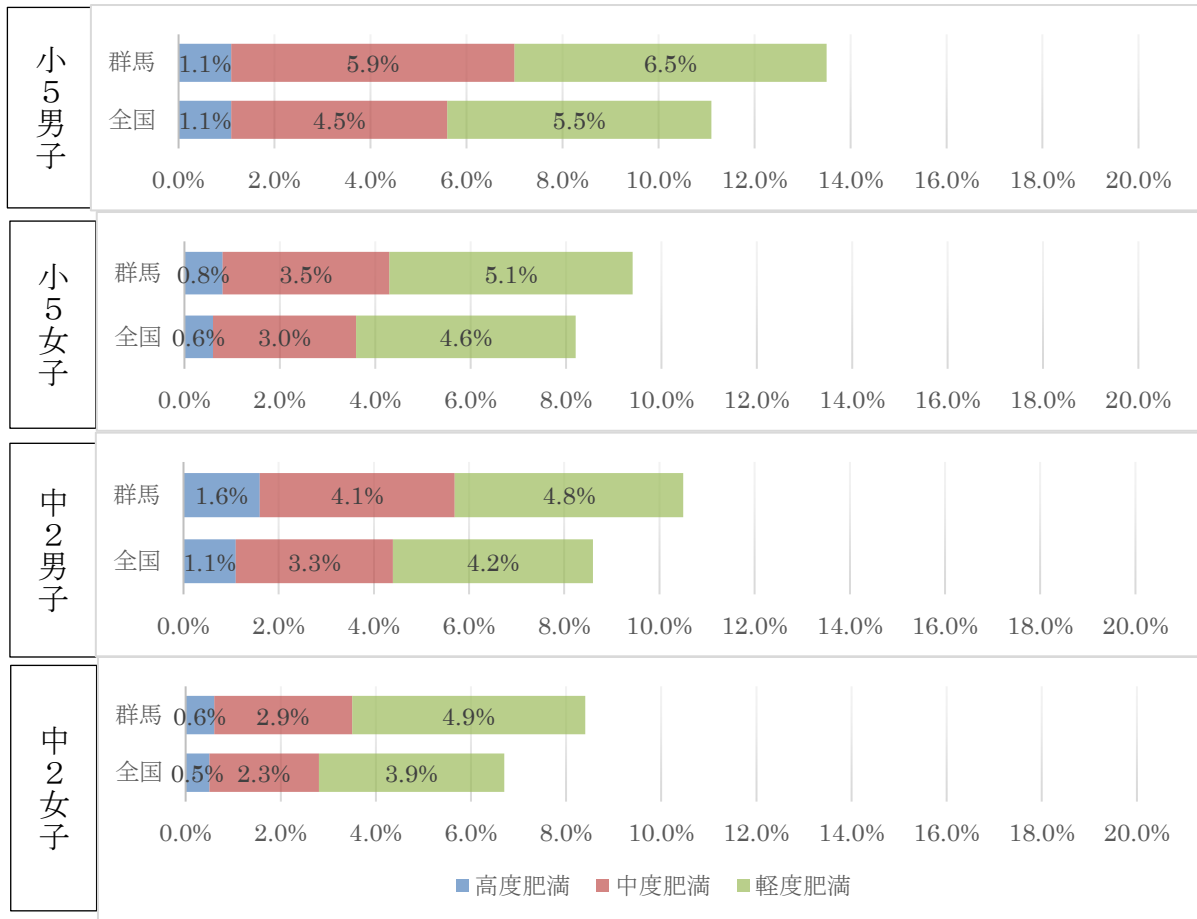


○体育・保健体育授業以外で健康三大原則について、様々な場面で計画的に伝えようとしている学校の割合は、全国平均と比べ、小学校、中学校ともに低い。

○前年度、全ての児童生徒の家庭へ体力向上に係る説明・呼びかけを行っている学校の割合は、全国平均と比べ、小学校は低く、中学校はほとんど差がない。

5 体格に関する調査

<肥満傾向の児童生徒の出現率>



○肥満傾向（高度肥満＋中度肥満＋軽度肥満）の児童生徒の出現率は、全国平均と比較すると小学校、中学校ともわずかに高い。

6 主な成果と課題

<主な成果>

- ◎同一集団における小学校から中学校にかけての全国平均点とのマイナスの差の改善
- ◎児童生徒の体力向上に向けた目標設定や、運動・スポーツが苦手な児童生徒に向けた取組の充実 等

<主な課題>

- 体育・保健体育の授業以外での運動やスポーツの実施時間の改善
- 肥満傾向の児童・生徒の出現率の減少

7. 今後の取組における対策

- (1) 休み時間の外遊びや家庭での運動習慣の形成に向け、体育・保健体育の授業を工夫することで、体育・保健体育以外での運動意欲を高める。
 - 授業の中で「できた」「分かった」「もっとやりたい」を児童生徒から引き出す工夫をしたり、休み時間等にも行える教材を授業の中に取り入れたりして、運動意欲を高め、休み時間や家庭での運動量を増やす。
- (2) 家庭や関係機関（学校医や学校給食センター等）との連携を強化し、児童生徒の健康的な生活習慣を目指した取組を推進する。
 - 肥満傾向の児童生徒等の対策として、平成29年11月に策定された「小・中学校における生活習慣病対策基本方針」に基づき、学校・家庭・地域機関（群馬県医師会等）とも連携しながら、健康的な生活習慣を目指した取組についての協力や情報提供等の機会を増やす。

2019年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果の活用について

群馬県教育委員会健康体育課

本調査は県内全ての小学校及び特別支援学校小学部第5学年、中学校及び中央中等教育学校、特別支援学校中学部第2学年を対象に実施されました。各学校においては、調査結果をもとに児童生徒一人一人の体力・運動能力、運動習慣等の実態や学校及び学級の傾向を把握し、それに基づいた指導を進めていくための資料として活用することが必要です。

なお、調査結果を教育活動の資料として活用するに当たっては、自校の結果を比較・分析することで課題を明確にし、その解決の手立てを考え、学校全体で体力向上に向けた取組（体力向上プラン）を立案・実践するようにしましょう。

◎調査結果の受取から指導の手立ての実践までの流れ

結果の受取

※スポーツ庁指定の業者より学校に直接搬入されます。

- 1 送付された内容物の確認（CD、報告書、記録シート等）
- 2 児童生徒への配布物の確認（個人の結果、記録シート等）

・同封のCDを活用することで、自校の結果を分析することができます。
・調査結果は学校ごとに異なります。各学校の調査結果を分析し、体力の向上に向けての取組の改善に生かしましょう。

実態・傾向の把握

- 1 学校及び学級の平均値と県及び全国平均値との比較・分析
- 2 児童生徒一人一人の調査結果と県及び全国平均値との比較・分析
- 3 個人プロフィールに基づく児童生徒一人一人の体力の分析

・同封の「記録シート」を活用し、児童生徒に自分の体力・運動能力や運動習慣等を把握させ、結果を生かすようにさせましょう。
・同封の「学校用確認シート」を活用し、自校の体力の状況を確認し、取組に生かしましょう。

課題の明確化及び体力向上プランの検証・修正

- 1 学校、学年、学級及び児童生徒一人一人の体力・運動能力の課題の明確化
- 2 学校における体力向上プランに基づく取組の検証・修正
 - ① 課題をもとに、今年度の体力向上プランに基づく取組の検証・修正
 - ② 全教職員の共通理解のもとに、次年度の体力向上プランの構想の立案

学校全体だけでなく、学年ごとの課題も明確にし、体力向上プランの検証や修正に活用しましょう。

指導の手立て

1 「体育」「保健体育」における指導の充実

- ① 実態や課題に対応した運動内容の配列などの年間指導計画の工夫
 - ア 小学校6年間、中学校3年間（9年間）を見通した指導計画を作成する。
- ② 児童生徒一人一人の明確な運動課題に基づく学習活動の工夫
 - ア 「記録シート」や学校独自で作成した「個人記録表」等を活用し、児童生徒一人一人に結果を把握・分析させることで、自己の体力の把握と課題を明確にする。
 - イ 運動の楽しさや喜びを味わわせるような活動や運動の場を取り入れ、進んで運動に取り組めるような学習活動を行う。

2 体育・健康に関する指導の充実

- ① 学級活動、児童会・生徒会活動、学校行事等における魅力ある体育・健康に関する活動計画の作成
- ② 遊具や固定施設等の施設・設備の整備と活用法の工夫
- ③ 運動部活動の充実と地域のスポーツクラブ等との連携

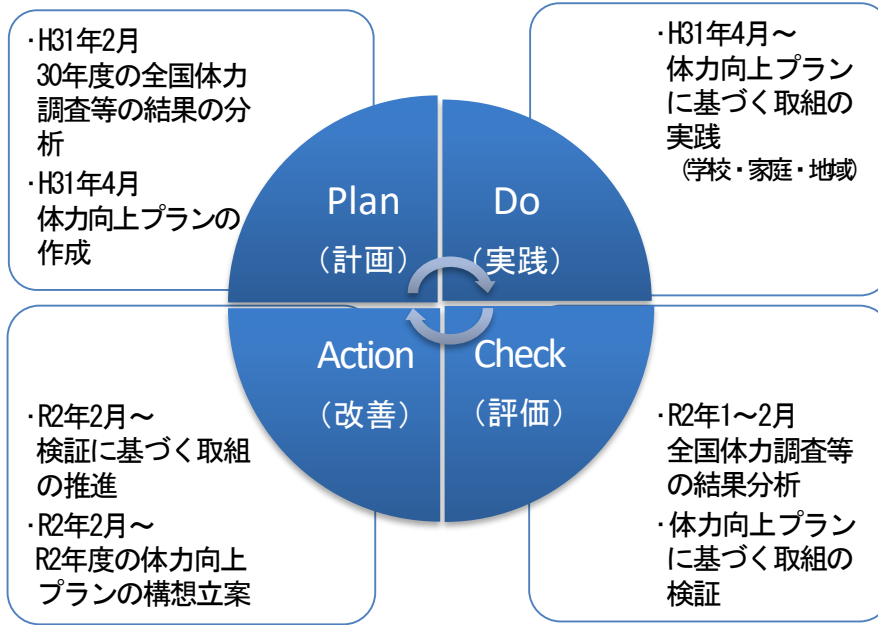
3 家庭・地域との連携の推進

- ① 学校だよりや学級通信等により、家庭や地域への調査結果の公表
- ② 家庭・地域との連携による日常生活（生活習慣）における健康・体力づくりの推進

◎取組チェックシートを活用し、自校の体力、体力向上への取組を必ず確認してください。

■調査結果を踏まえ、自校の取組を検討しましょう。

(昨年度～今年度～一次年度に向けての流れの例)



◎報告書巻末の取組チェックシートで、自校の取組を確認しましょう。
体力上位校が実施している取組の実施状況をチェックし、結果の分析に役立てましょう。

◎「子どもの体力向上ガイドブック」を活用しましょう。
ガイドブックに紹介されている体力向上推進モデル校の取組や、体力向上取組優良校の体力向上プランと、自校の取組を比較し、自校の体力向上プランの作成に生かしましょう。

■報告書、結果資料CD、事例校の実践等を活用しましょう。

調査結果が届いたら、自校の結果資料CDを活用するとともに、同封の報告書を熟読の上、報告書に掲載されている事例校の取組を参考に自校の取組を検証・改善しましょう。また、学校のホームページや学校だより等により自校の結果を公開することを検討しましょう。

結果の公表については、単に体力合計点などの数値のみではなく、取組の成果や課題が、児童生徒や家庭、地域に具体的に伝わるように工夫しましょう。

- ◎ 本調査は、実施要領により、各教育委員会、学校等で調査結果を活用した取組に努めることが定められています。それぞれにおいて、結果を分析し、施策や指導に生かしていきましょう。
「2019年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査に関する実施要領」より抜粋 ※詳しくは、実施要領を確認してください。

6. 調査結果の取扱い

(4) 調査結果の活用

各教育委員会、学校等及びスポーツ庁においては、調査の目的を達成するため、以下のような調査結果を活用した取組に努めることとする。

- ① 各教育委員会、学校等においては、多面的な分析を行い、自らの子供の体力・運動能力及び子供の体力・運動能力等の向上に係る施策の成果と課題を把握・検証し、保護者や地域住民の理解と協力のもと適切に連携を図りながら、子供の体力・運動能力及び子供の体力・運動能力等の向上に係る施策の改善に取り組むこと。
- ② 各学校においては、調査結果を踏まえ、各児童生徒の全般的な運動習慣の改善等に努めるとともに、自らの体育的活動における指導等の改善に向けて取り組むこと。
- ③ 各教育委員会においては、調査結果を踏まえ、それぞれの役割と責任に応じて、学校における取組等に対して必要な支援等を行うなど、域内の子供の体力・運動能力及び子供の体力・運動能力等の向上に係る施策の改善に向けた取組を進めること。

(5) 調査結果の取扱いに関する配慮事項

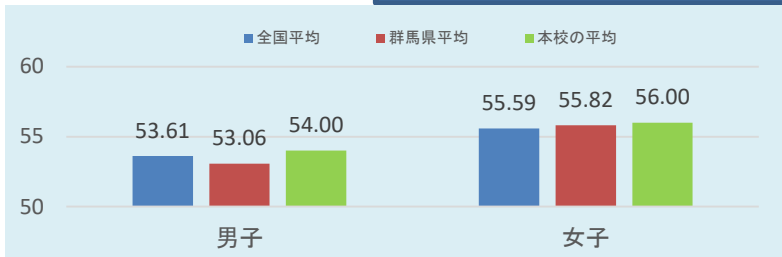
- ① ウ 学校においては、自校の結果について、それぞれの判断において、エに基づき公表することは可能であること。
エ 調査結果の公表に当たっては、以下の(ア)から(カ)までにより行うこと。
(ア) 公表する内容や方法等については、教育上の効果や影響等を考慮して適切なものとなるよう判断すること。
(イ) 調査結果の公表を行う教育委員会又は学校においては、単に体力合計点などの数値のみの公表は行わないこと。
(ウ) アの(ア)又はイの(イ)に基づき教育委員会が個々の学校名を明らかにした公表を行う場合、又はアの(イ)において市町村教育委員会が学校名を明らかにした公表に同意する場合は、当該学校と公表する内容や方法等について事前に十分相談すること。

2019年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果

〇〇〇〇立〇〇〇〇学校

全国全ての小学校第5学年（中学校第2学年）を対象に行われた全国体力・運動能力、運動習慣等調査における本校の結果をお知らせします。

体力合計点の平均比較



この資料は、今年度の全国と群馬県の結果をもとに作成しています。（※本校の平均は参考）掲載している項目等を参考に、自校の結果（児童生徒の体力・運動習慣・生活習慣・学校の取組等）を加えるなど、使いやすいよう工夫して活用してください。

■全国平均と比較すると…県平均と比較すると…
（結果、原因、改善策…）

自校の結果を公開するに当たり、「結果」のみを提示するのではなく、その「原因」や「改善策」なども合わせてコメント等により示すようにしましょう。

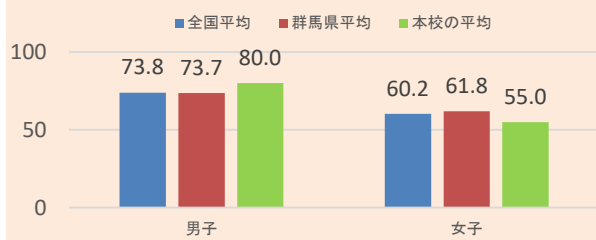
各項目の全国平均との差（本校の平均値－全国平均値）

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ボール投げ (m)
本校平均	16.16	19.56	33.01	41.84	49.79	9.45	149.19	20.73
全国平均	16.37	19.8	33.24	41.74	50.32	9.42	151.45	21.61
差	-0.21	-0.24	-0.23	0.1	-0.53	※ 0.03	-2.26	-0.88
本校平均	16.02	19.01	37.58	40.49	41.53	9.61	145.44	13.57
全国平均	16.09	18.95	37.62	40.14	40.79	9.64	145.68	13.61
差	-0.07	0.06	-0.04	0.35	0.74	※ -0.03	-0.24	-0.04

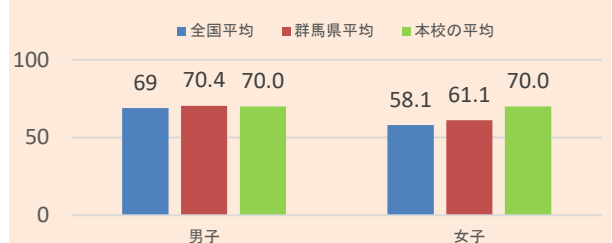
■平成30年度と比較して…（結果、原因、改善策…）

児童生徒質問紙調査の結果から

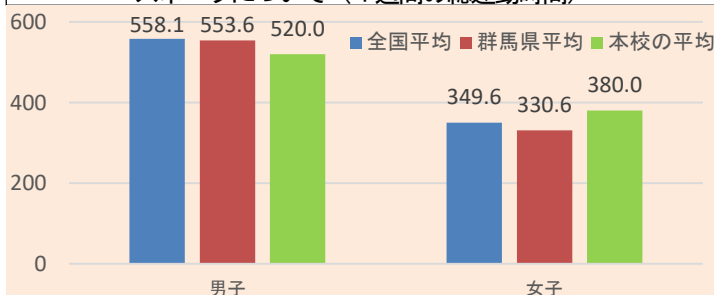
体育・保健体育の授業が楽しいと感じている児童生徒の割合について



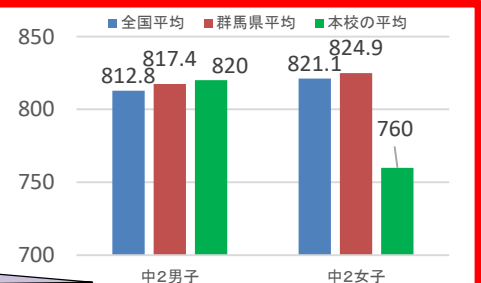
体育・保健体育の時間にたくさん動くと感じている児童生徒の割合について



体育・保健体育の授業時間以外での運動やスポーツについて（1週間の総運動時間）

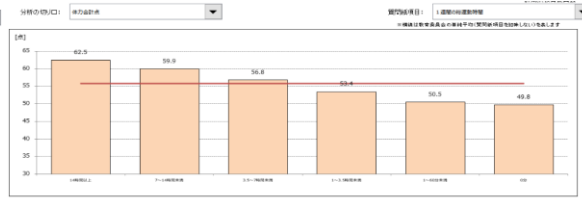
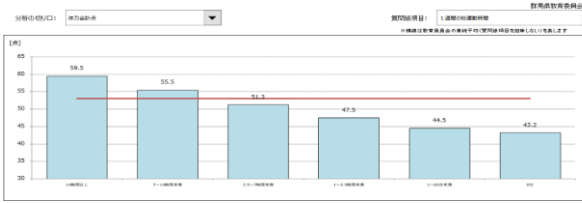


■全国と比較して、男子は…女子は…（結果、原因、改善策…）



中学校では、部活動の運動時間についても分析してみましょう。

体力合計点と生活習慣の関係



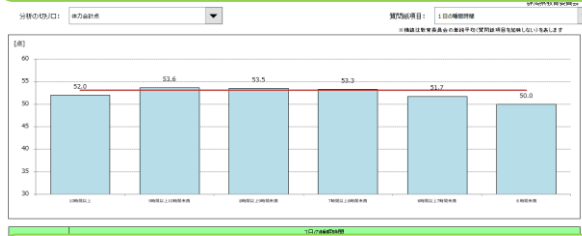
運動

■一週間に〇〇分以上運動している児童生徒と〇〇分未満しか運動していない児童生徒では、体力合計点に差が…（結果、原因、改善策…）



食事

■朝食を毎日食べている児童生徒とそれ以外の児童生徒では、体力合計点に差が…（結果、原因、改善策…）



睡眠

■〇〇時間未満しか睡眠をとっていない児童生徒は、体力合計点に…（結果、原因、改善策…）

クロス集計も積極的に分析に活用しましょう

体格調査の結果から（全国と比較したときの本校の特徴）

		高度肥満	中度肥満	軽度肥満	正常	痩身	高度痩身
男子	全国	1.1%	4.5%	5.5%	86.3%	2.5%	0.1%
	群馬	1.1%	5.9%	6.5%	84.1%	2.3%	0.1%
女子	全国	0.6%	3.0%	4.6%	89.3%	2.5%	0.1%
	群馬	0.8%	3.5%	5.1%	88.4%	2.2%	0.1%

■「正常」の児童生徒の割合は…（結果、原因、改善策…）

生活習慣との関連も含め分析しましょう。

【小学校】

- 「記録シート」を参考に、御家庭でお子さんといろいろな運動や新体力テストを行ってみてください。
- お子さんとともにお子さんの生活習慣を見つめ直して、目標を立ててみてください。

【中学校】

- 「記録シート」を御覧になり、お子さんと新体力テストのことについて話題にしてみてください。
- お子さんとともにお子さんの生活習慣を見つめ直して、目標を立ててみてください。

～ 運動の質と運動量を確保するための参考例 ～

Q1 体育・保健体育の学習で、一人一人の運動量は確保されていますか。

○ クラス全体の運動時間は十分確保されていても、活動場所が少なかったり、役割分担が偏っていたりして、一人一人の運動量に差が生じていませんか？

・特に、器械運動や高跳び等は、活動の場を複数準備したり、関連する優しい場所等をローテーションで組み合わせたりして、運動の得意な子も苦手な子も、十分運動できるようにしましょう。

<跳び箱運動：台上前転の場作り例>

- ① マットでの前転
- ② ロールマットの上での前転
- ③ 同じ高さの跳び箱を2台つなげた跳び箱の上での前転
- ④ 違う高さの跳び箱を2台つなげた跳び箱の上での前転
- ⑤ 台上前転



・特に、ボール運動や球技では、メインゲーム中心で、ゲーム中にほとんど動いていない子がいたり、話し合い活動を意識して、動きを伴わない作戦タイムが長くなったりしていることがあります。

そんな時は、体育授業プログラム等を活用しましょう。体育授業プログラムは、小学校用のプログラムですが、少しアレンジを変えるだけで、中学校でも活用が可能です。

※体育授業プログラムは、ドリルゲーム→タスクゲーム→メインゲームの流れができており、一人一人の運動量が保証されるような工夫が多く見られます。また、活動の中で必然的に対話的で協働的な学びが行われるように作成されています。



高学年 ソフトバレーボールを基にした簡易化されたゲーム

【本時目標】
・ボール運動や球技では、メインゲーム中心で、ゲーム中にほとんど動いていない子がいたり、話し合い活動を意識して、動きを伴わない作戦タイムが長くなったりしていることがあります。

【本時内容】
・ボール運動や球技では、メインゲーム中心で、ゲーム中にほとんど動いていない子がいたり、話し合い活動を意識して、動きを伴わない作戦タイムが長くなったりしていることがあります。

【本時目標】
・ボール運動や球技では、メインゲーム中心で、ゲーム中にほとんど動いていない子がいたり、話し合い活動を意識して、動きを伴わない作戦タイムが長くなったりしていることがあります。

【本時内容】
・ボール運動や球技では、メインゲーム中心で、ゲーム中にほとんど動いていない子がいたり、話し合い活動を意識して、動きを伴わない作戦タイムが長くなったりしていることがあります。

低学年 中学年 高学年

- ◆ボールゲーム
- ◆鬼遊び
- ◆ネット型ゲーム
- ◆ベースボール型ゲーム
- ◆ネット型
- ◆ベースボール型

体育授業プログラムの特色

- 運動好きでない児童の多くが運動好きになるよう、児童の活動欲求を満たすシンプルで楽しい活動が盛り込まれています。
- どの学年からも活用できるように、運動に対する児童の発達の違いを踏まえています。
- 小学校6年間のゲーム・ボール運動領域の学習内容を見通した内容になっています。

【掲載内容】
■概要版 ■指導案 ■教材 ■シナリオ ■教員

体育授業プログラムは、学校や児童の実態に合わせて、工夫して活用することができます。

Q2 体育・保健体育の学習を日常的な運動習慣の形成に関連付けていますか。

・授業での学習内容を休み時間や家庭でもやってみたくなる工夫をしましょう。

<遊びを取り入れた教材の工夫例>

投力向上のためにサーキット運動の中に紙鉄砲を取り入れる。

※腕の振りを速めたり、手首のスナップを活用したりできるようにサーキット運動に取り入れたところ、家庭でも新聞紙を使って紙鉄砲を作って練習している子が見られました。

・授業での学習内容と体力向上との関連を具体的に伝える工夫をしましょう。

<手軽な運動を取り入れた例>

持久走の導入にリズム縄跳びを取り入れる。

- ① 子供たちになじみのある3分程度の音楽に合わせてリズム縄跳びを行う。(跳び方は、子どもの能力に合わせ各自が選択)
- ② リズム縄跳びの効果について具体的に伝える。(持久力や跳躍力の向上等)
- ③ 特に、中学校においては、部活動との関連等についても具体的に伝える。(リズム縄跳びは、バスケットボールなど連続でジャンプをする場面があるような運動の基礎トレーニングにもなりますね・・・等)
- ④ 簡単に実行する方法を具体的に伝える。(縄跳びがない場合は、縄跳びなしのエアー縄跳びでも出来るね・・・等)

Q3 日常の活動を運動に関連付けていますか。

・生活の中で行っていることの中には、多くの運動が含まれています。少し意識させてあげるだけで、日常の活動が運動習慣の形成のきっかけになります。

<生活の中の動きを運動へ意識化>

- ① 雑巾絞り・・・握力の向上につながる。
- ② 登下校や近所への買い物等・・・早歩きや小走りを混ぜることで持久力の向上につながる。
- ③ 勉強の合間の体の伸び・・・1分でも意識的に伸ばせば柔軟性の向上につながる。 等