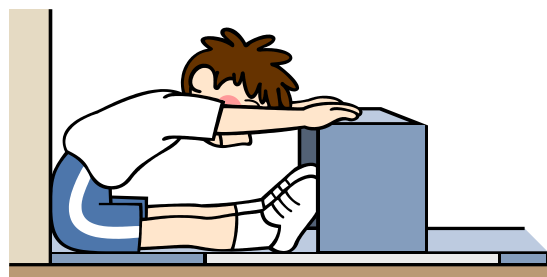


【解説①】

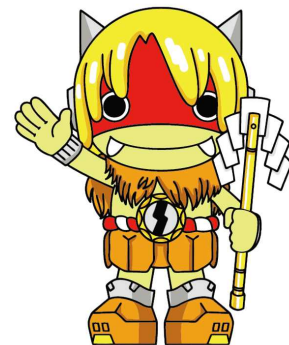
# 本県児童生徒の体力・運動能力等の現状について



秋田県教育庁保健体育課  
学校体育・部活動チーム

## 【内容】

1. 本県児童生徒の体力・  
運動能力等の現状
2. 本県学校体育が目指す  
「体力の向上」の方向性



## 【内容】

1. 本県児童生徒の体力・  
運動能力等の現状
2. 本県学校体育が目指す  
「体力の向上」の方向性



# 1. 本県児童生徒の体力・運動能力等の現状

## ◇参考調査（令和5年度）

### ○全国体力・運動能力、運動習慣等調査 （スポーツ庁）

- ・ 悉皆調査（小5、中2 ※小・中学部含む）



### ○県新体力テスト（県教育委員会）

- ・ 抽出調査（小・中学校、全日制高校全学年）

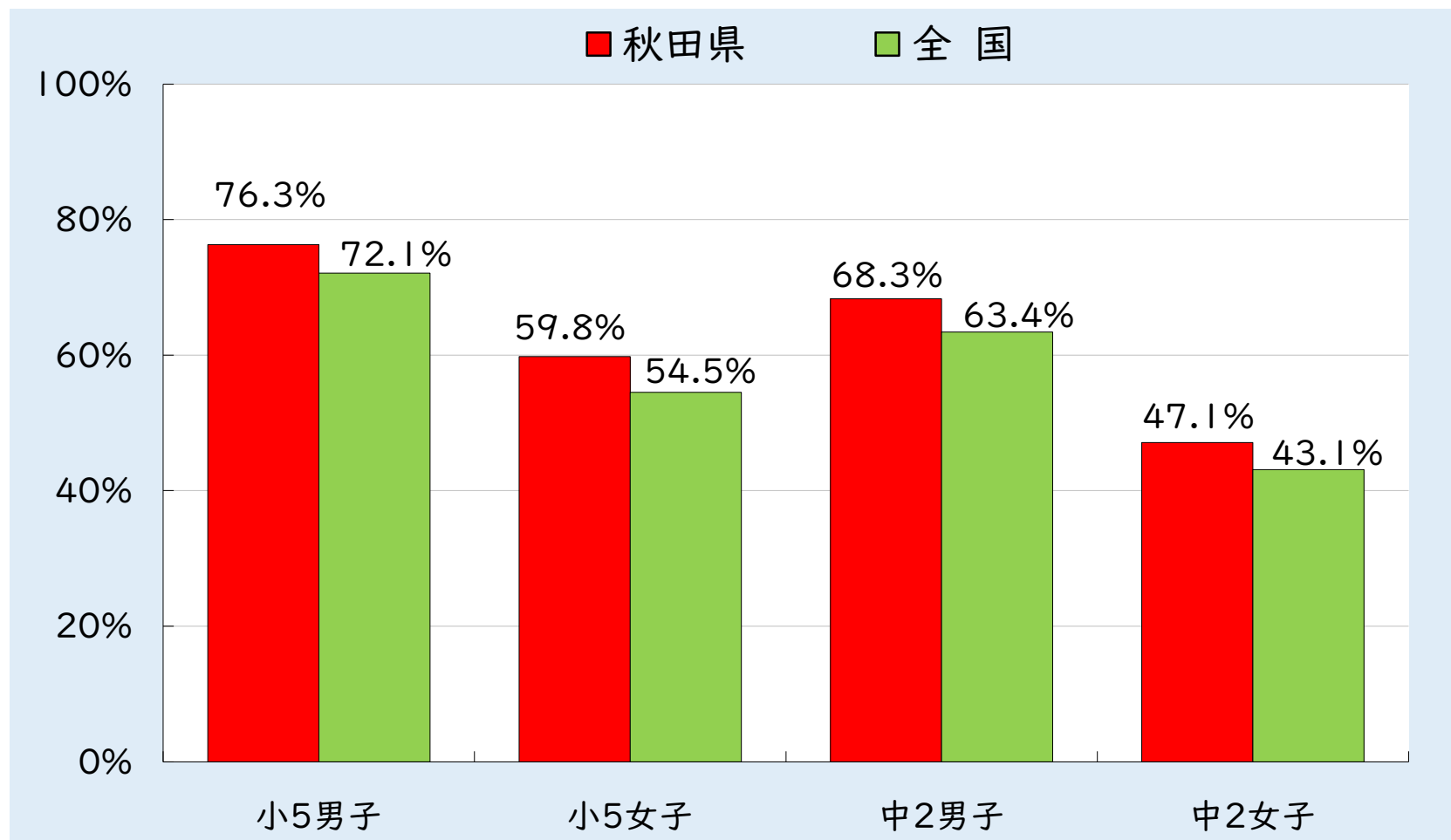
### ○児童生徒のライフスタイル調査（県教育委員会）

- ・ 抽出調査（小：4～6年、中・高校：全学年）

## ◇運動に対する意識（全国との比較）

「運動やスポーツが好き」と回答した児童生徒の割合

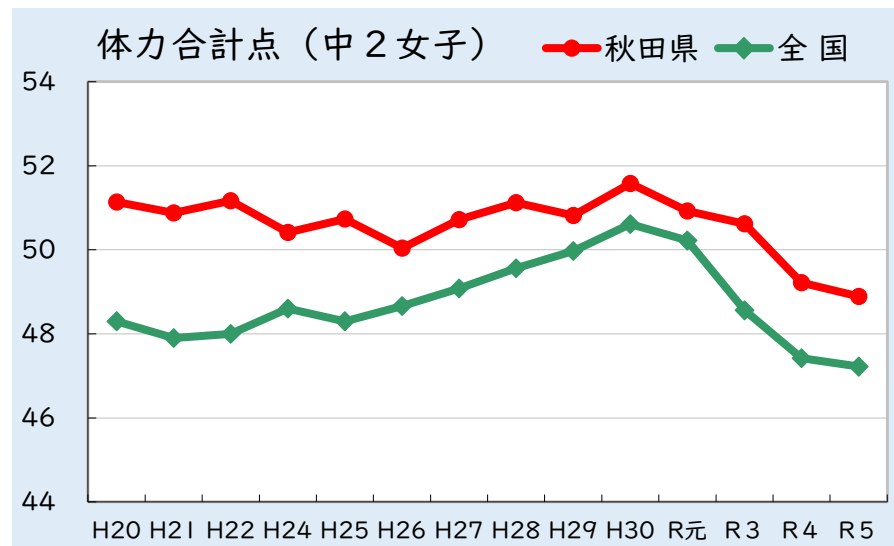
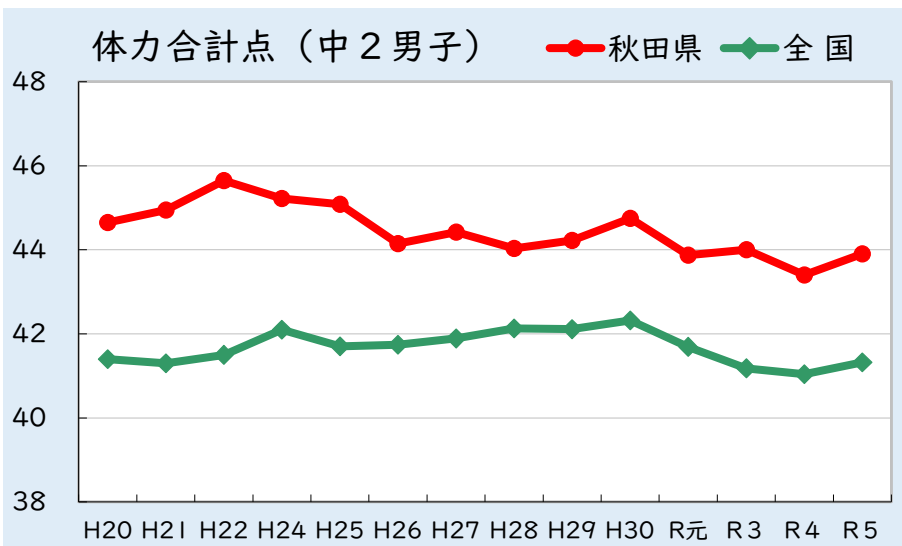
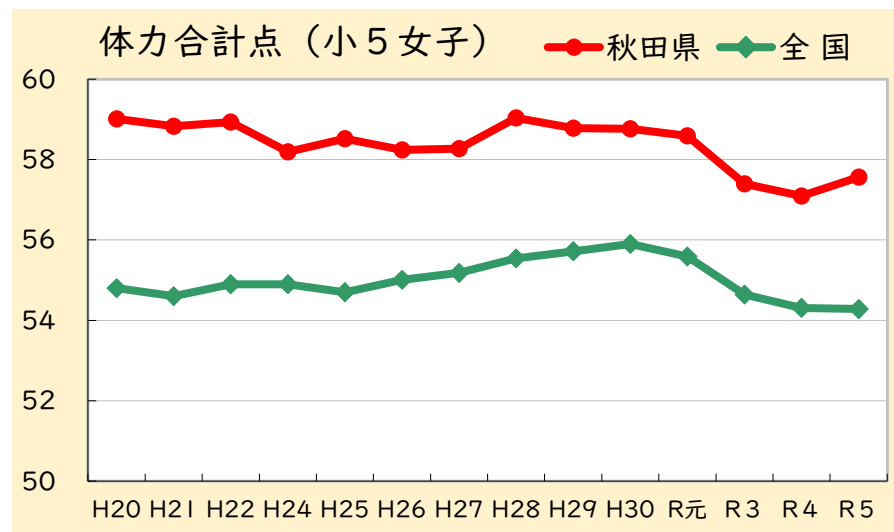
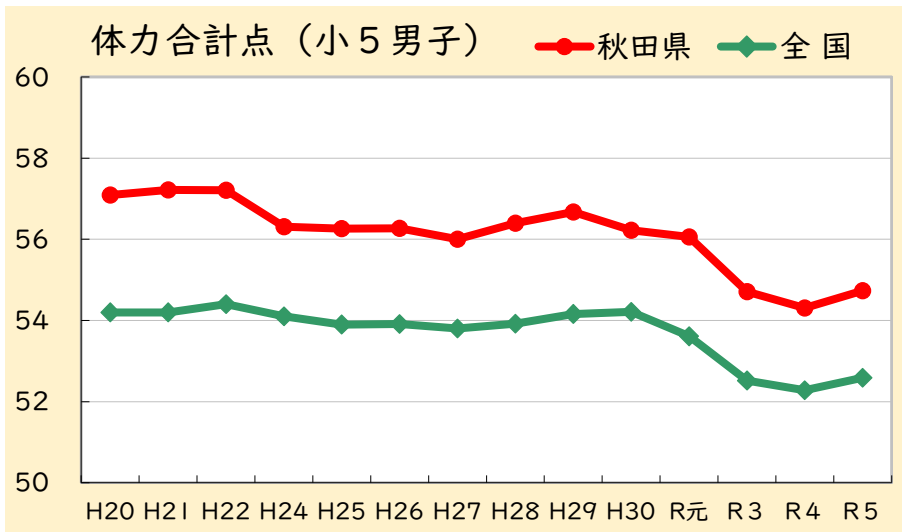
（児童生徒質問紙調査より）



「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（スポーツ庁）

# 1. 本県児童生徒の体力・運動能力等の現状

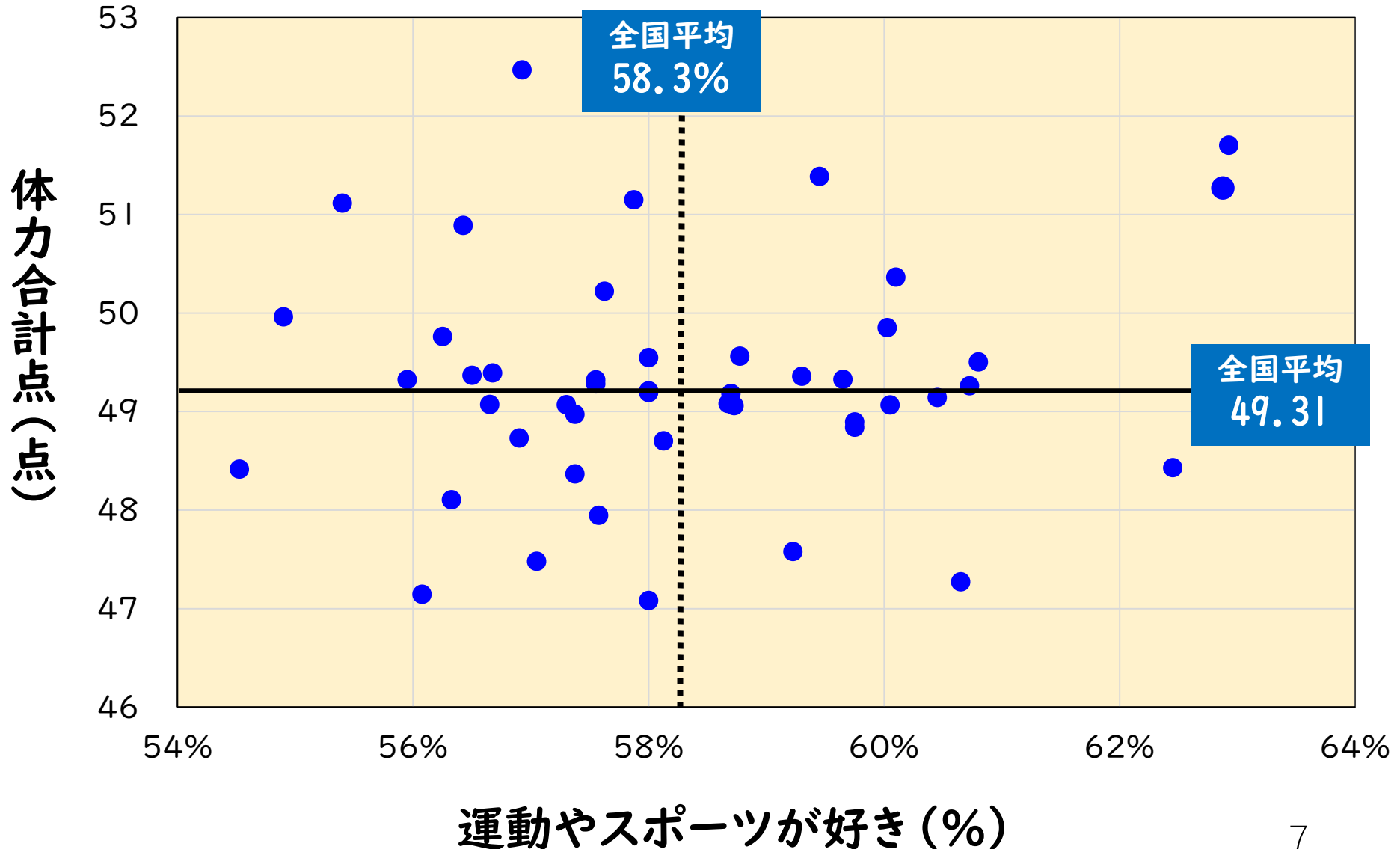
## ◇体力合計点（全国との比較）



# 1. 本県児童生徒の体力・運動能力等の現状

## 運動やスポーツが好きな児童生徒の割合と体力合計点との関連

(小・中学校平均、47都道府県)

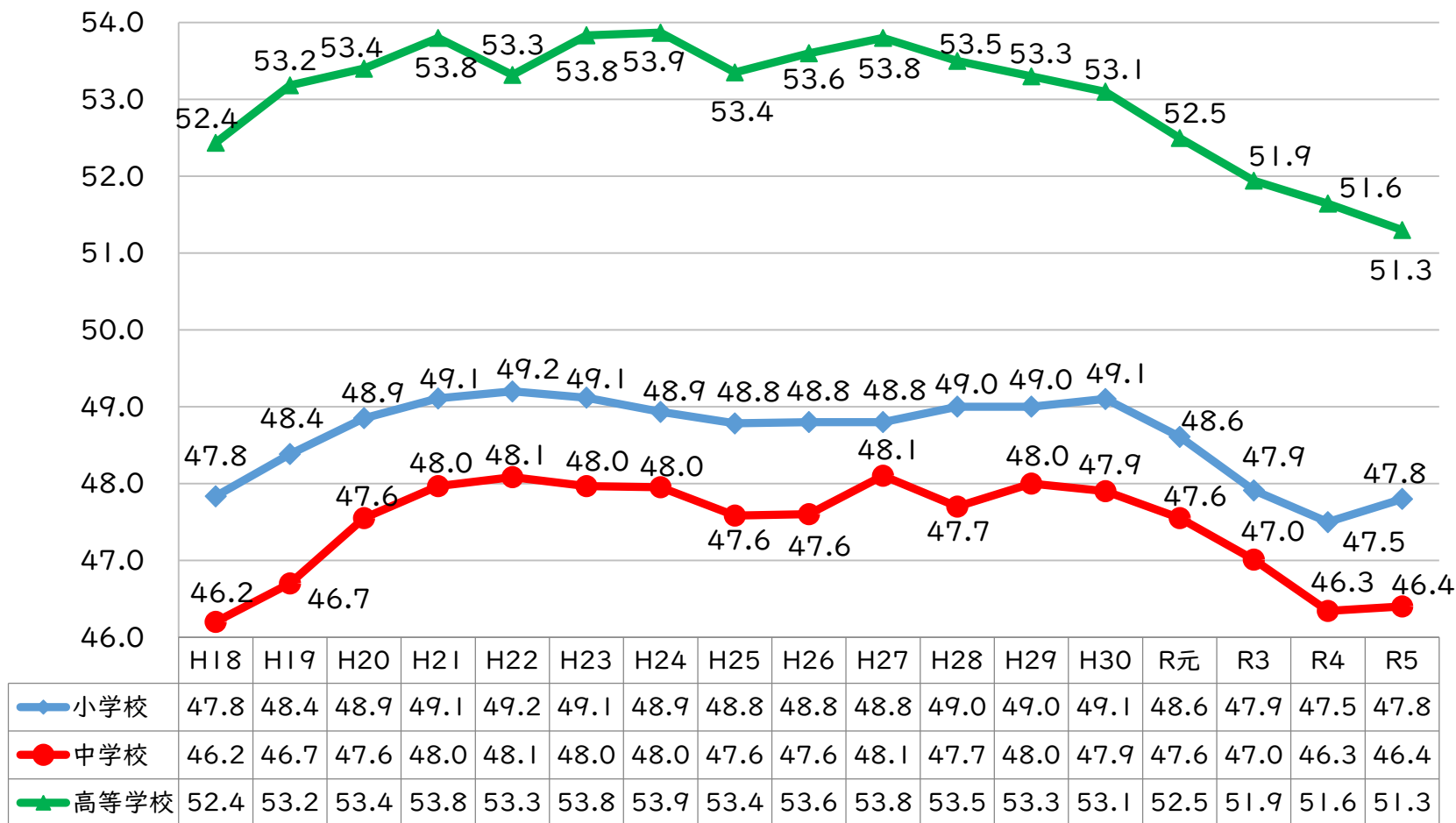


# 1. 本県児童生徒の体力・運動能力等の現状

## ◇体力合計点



### 体力合計点の推移

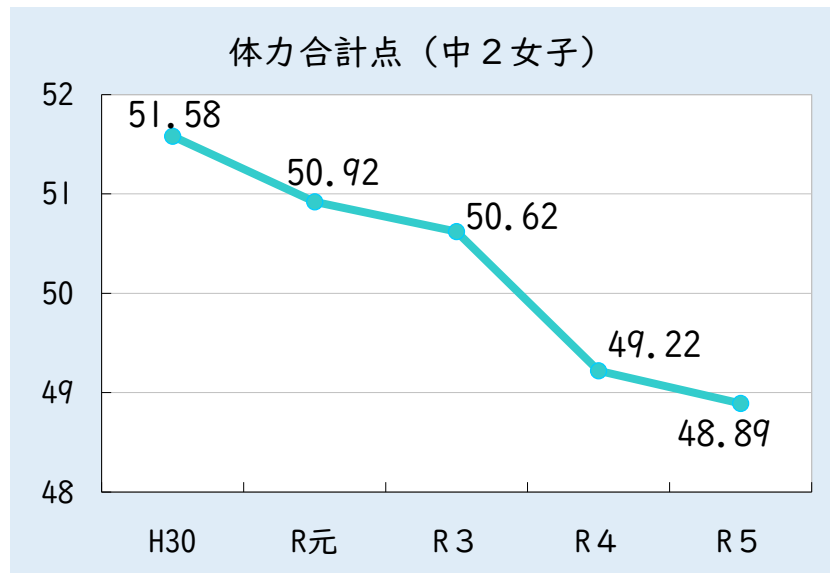
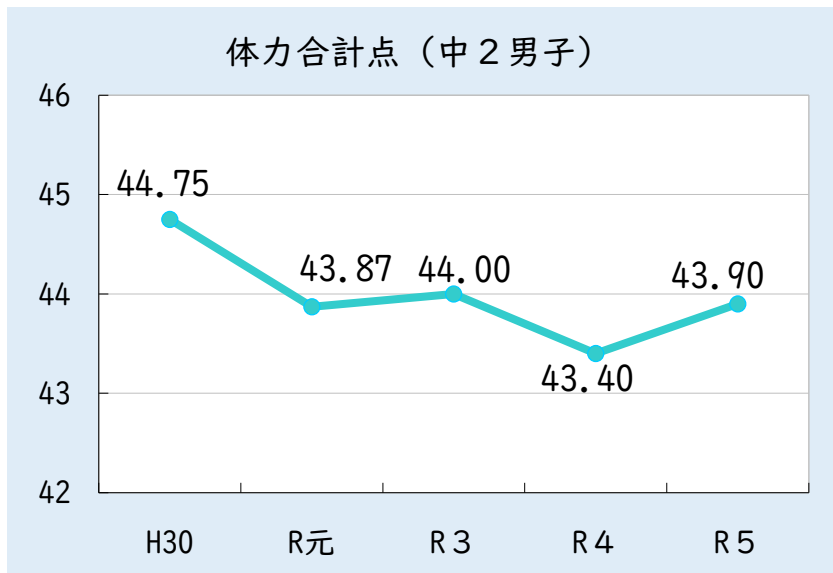
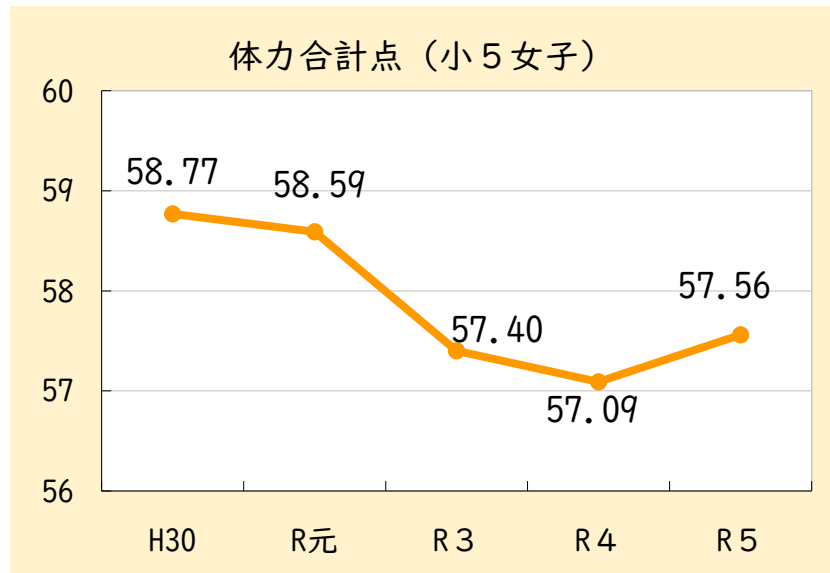
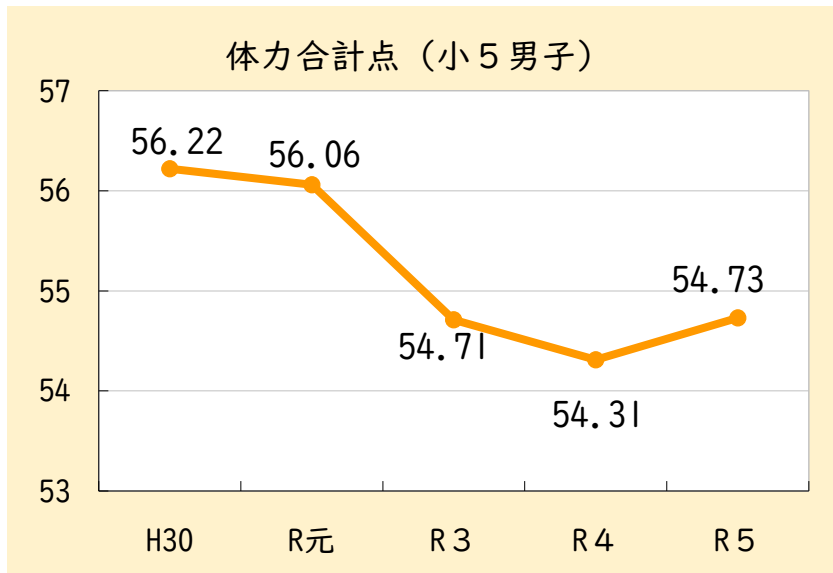


「新体力テスト」(秋田県教育委員会)



# 1. 本県児童生徒の体力・運動能力等の現状

## ◇体力合計点（県平均の平成30年度以降の推移）



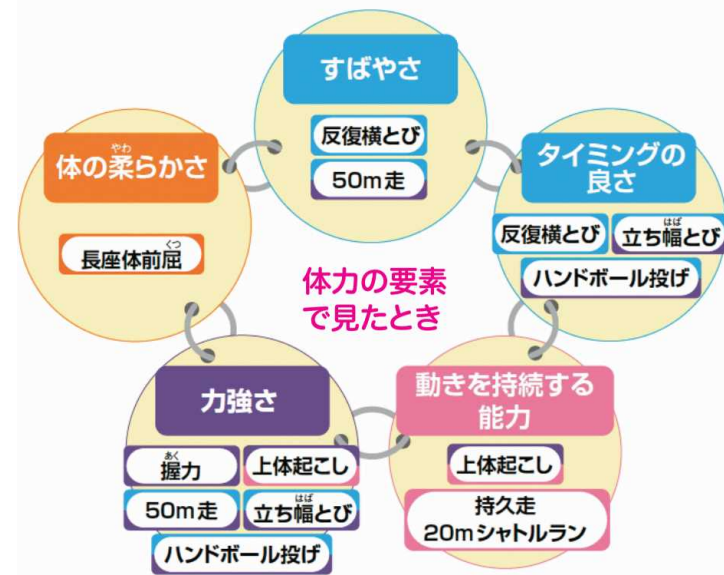
# 1. 本県児童生徒の体力・運動能力等の現状

## ◇実技調査項目（令和元年度との比較）

令和元年度との比較				
実技調査項目	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
握力 (kg)	-0.23 ↓	-0.25 ↓	+0.73 ↗	-0.46 ↓
上体起こし (回)	-1.28 ↓	-0.67 ↓	-0.34 ↓	-1.04 ↓
長座体前屈 (cm)	+0.44 ↗	+0.59 ↗	+0.98 ↗	+0.26 ↗
反復横とび (点)	-1.06 ↓	-1.33 ↓	-0.57 ↓	-0.95 ↓
持久走 (秒)			+11.88 ↓	+14.31 ↓
20mシャトルラン (回)	-5.33 ↓	-4.08 ↓	-5.80 ↓	-6.43 ↓
50m走 (秒)	+0.10 ↓	+0.07 ↓	-0.04 ↗	+0.09 ↓
立ち幅とび (cm)	+0.41 ↗	-0.03 ↓	+1.19 ↗	-4.08 ↓
ボール投げ (m) ※	-1.47 ↓	-0.52 ↓	+0.04 ↗	-0.43 ↓

※小学校はソフトボール投げ、中学校はハンドボール投げ

コロナ禍で・・・

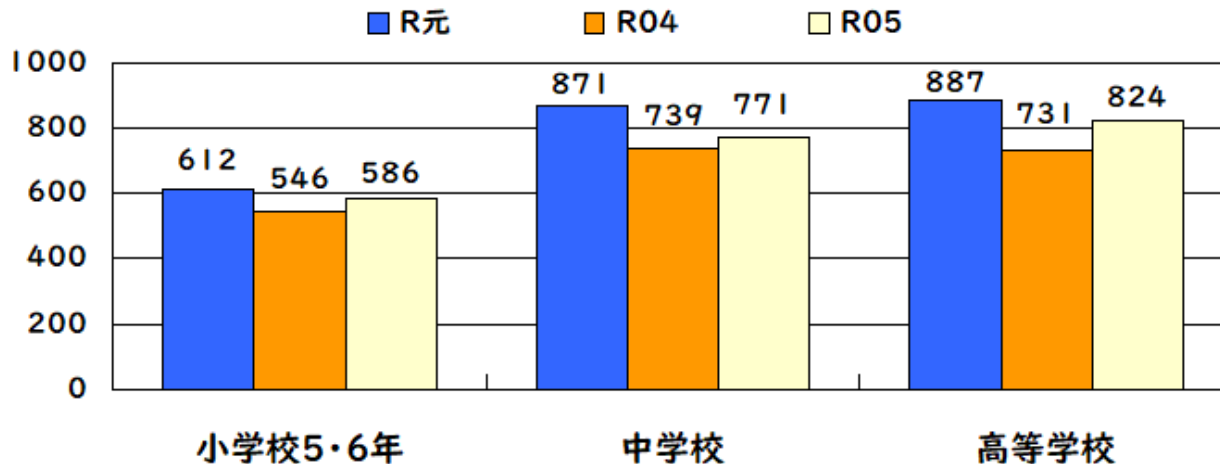


新体力テストにおけるテスト項目と体力要素の関係

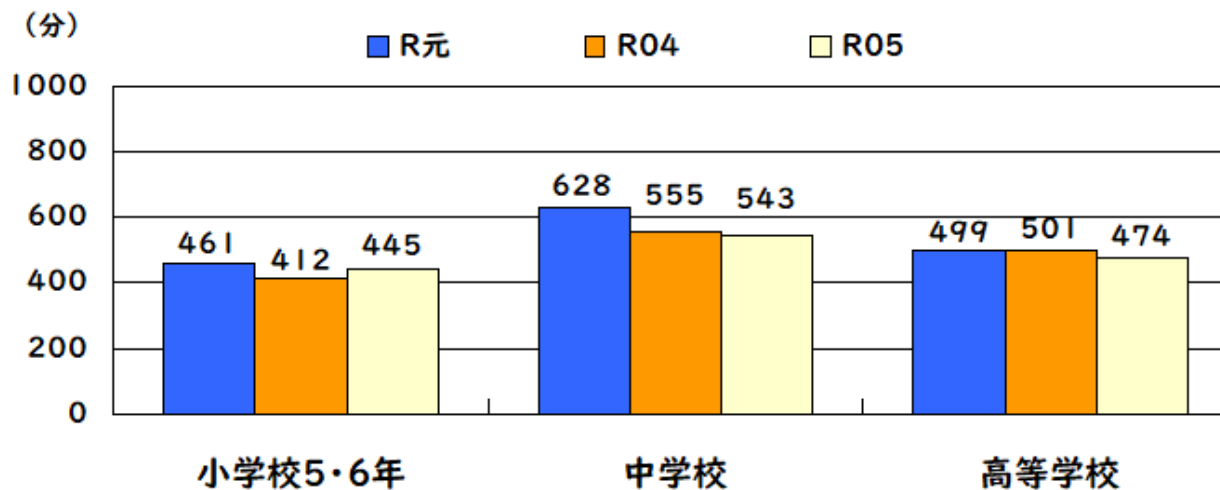
# 1. 本県児童生徒の体力・運動能力等の現状

## ◇運動習慣

### 1週間の運動時間の推移(男子)



### 1週間の運動時間の推移(女子)



・令和5年度は、令和元年度と比べて運動時間が  
( )

・男女ともに  
( )で運動時間が大きく減少している

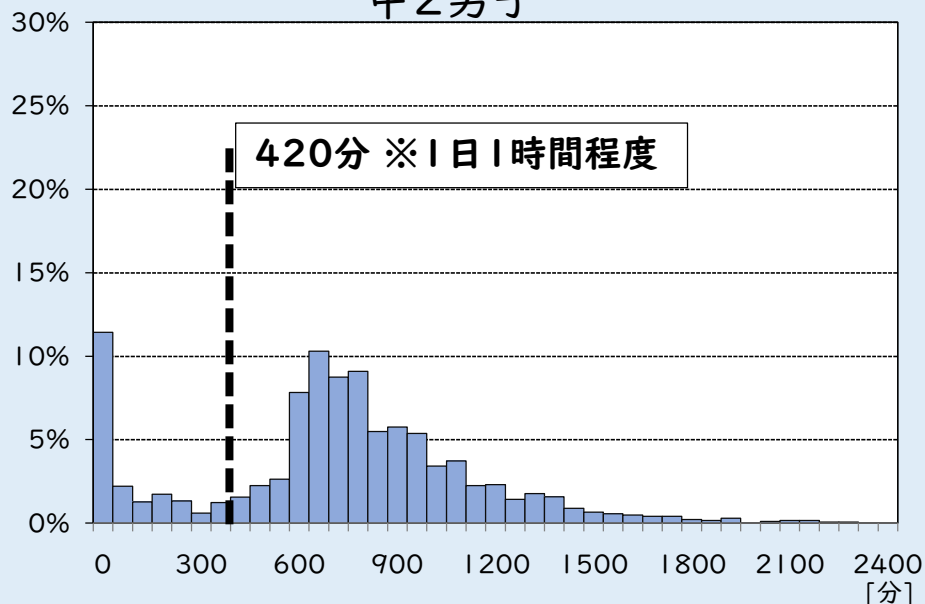


# 1. 本県児童生徒の体力・運動能力等の現状

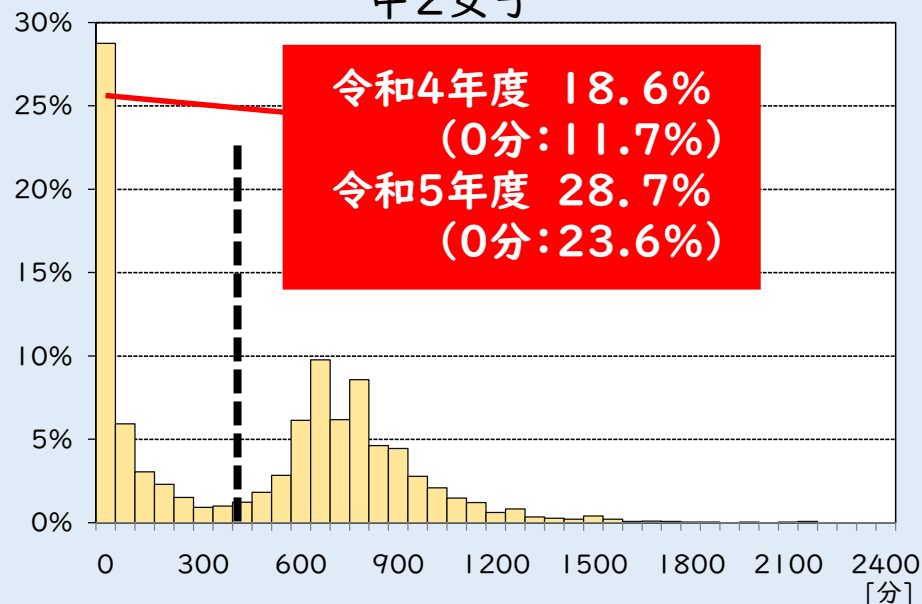
## ◇運動習慣

### 1 週間の総運動時間の分布（保健体育の授業を除く）

中2男子



中2女子



「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(スポーツ庁)

中2男子のグラフ  
の形が( )  
近づいている

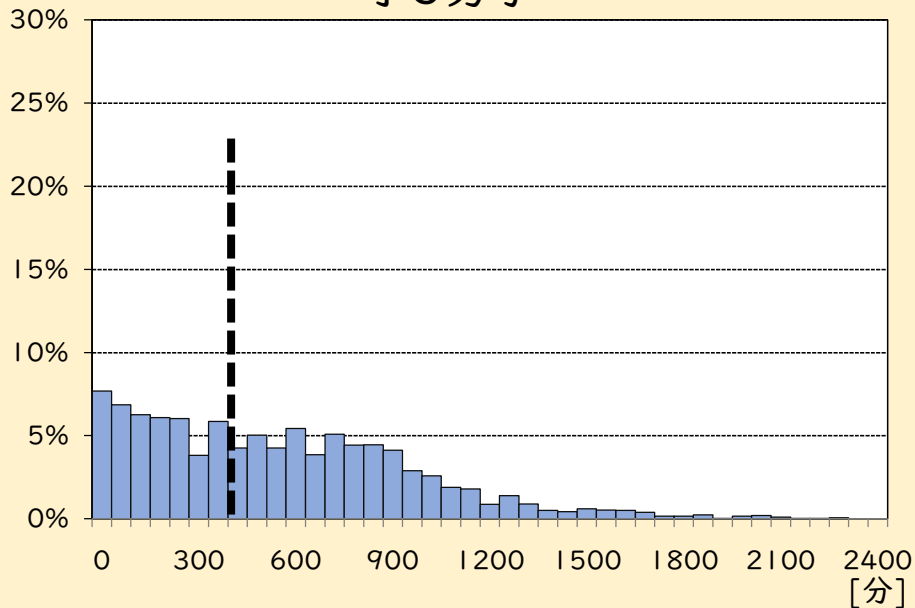
中2女子で60分未  
満と回答した割合が  
( )

# 1. 本県児童生徒の体力・運動能力等の現状

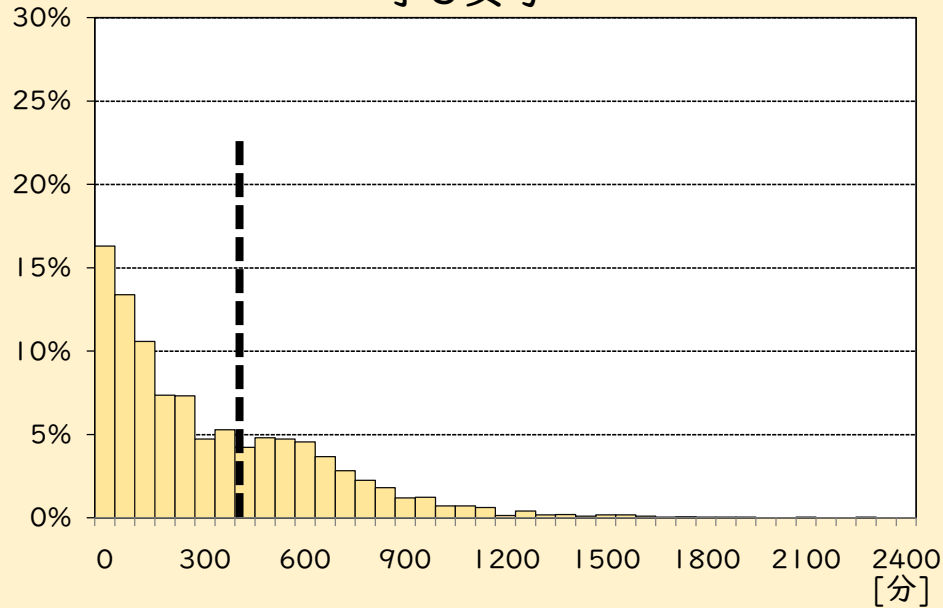
## ◇運動習慣

### 1 週間の総運動時間の分布（体育の授業を除く）

小5男子



小5女子



「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（スポーツ庁）

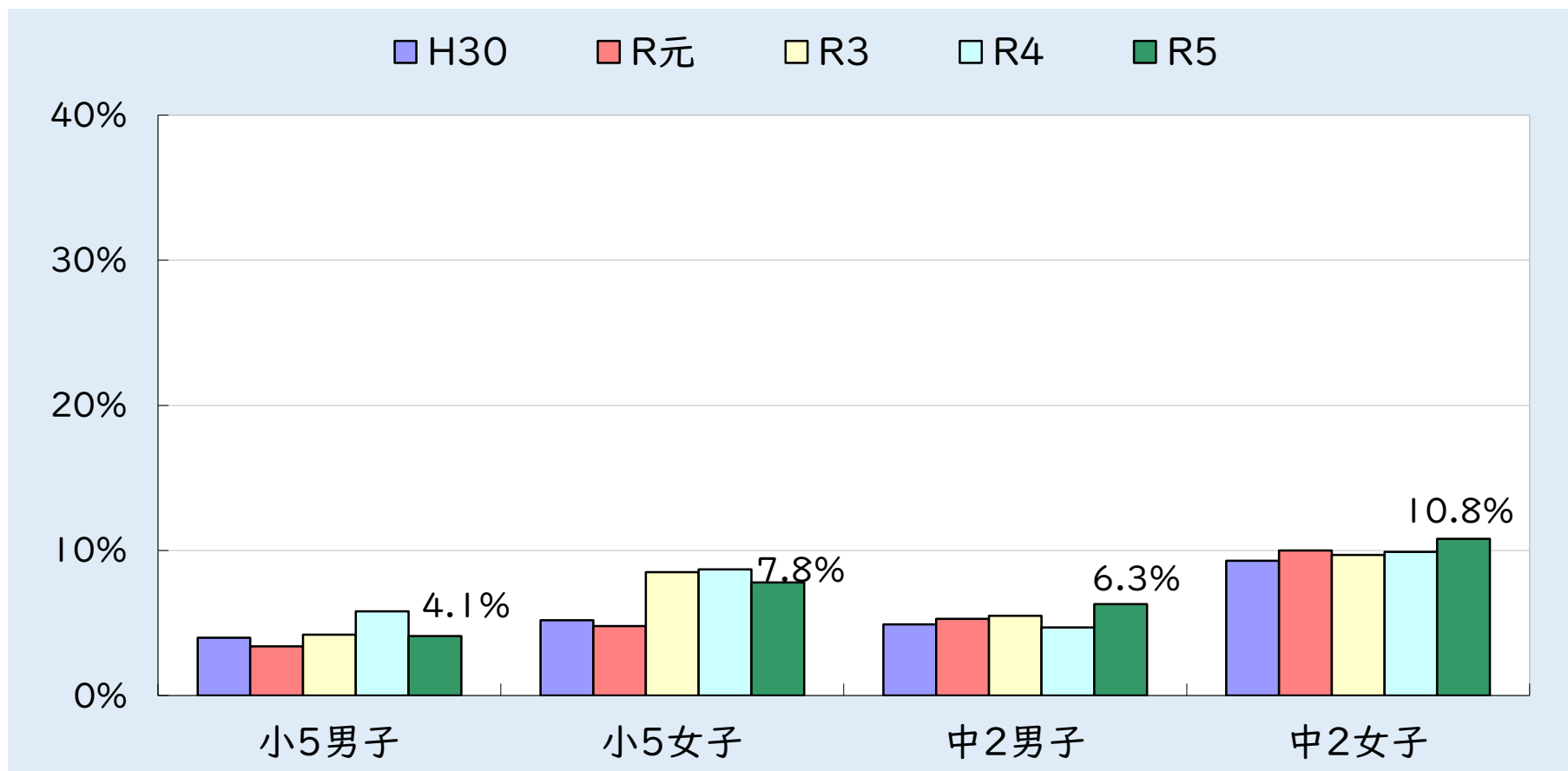
小5・中2男女ともに  
に（ ）  
が一番が高い

小5女子は時間が  
（ ）割合が高い

# 1. 本県児童生徒の体力・運動能力等の現状

## ◇体育・保健体育の授業

### 体育・保健体育の授業が楽しくない・あまり楽しくない児童生徒



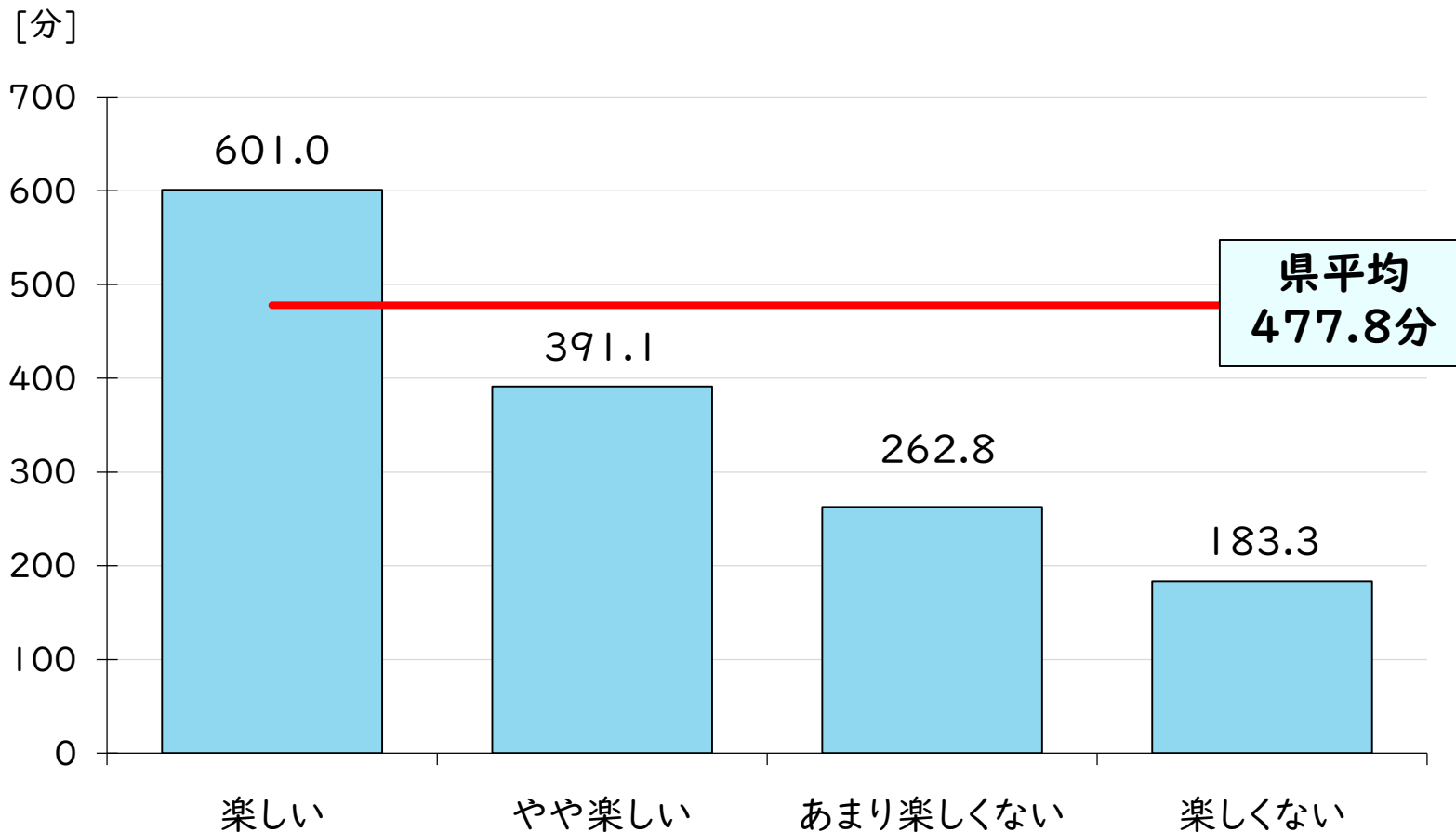
「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(スポーツ庁)

# 1. 本県児童生徒の体力・運動能力等の現状

## ◇体育・保健体育の授業

クロス集計

「保健体育の授業は楽しい」×「1週間の総運動時間」(中2女子)



「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(スポーツ庁)

## 分科会

【協議テーマ】

# 「体育嫌い」について考える



(協議の視点)

- ・なぜ「体育嫌い」になるのか
- ・体育が好きな児童生徒を育てるためには など



## 【内容】

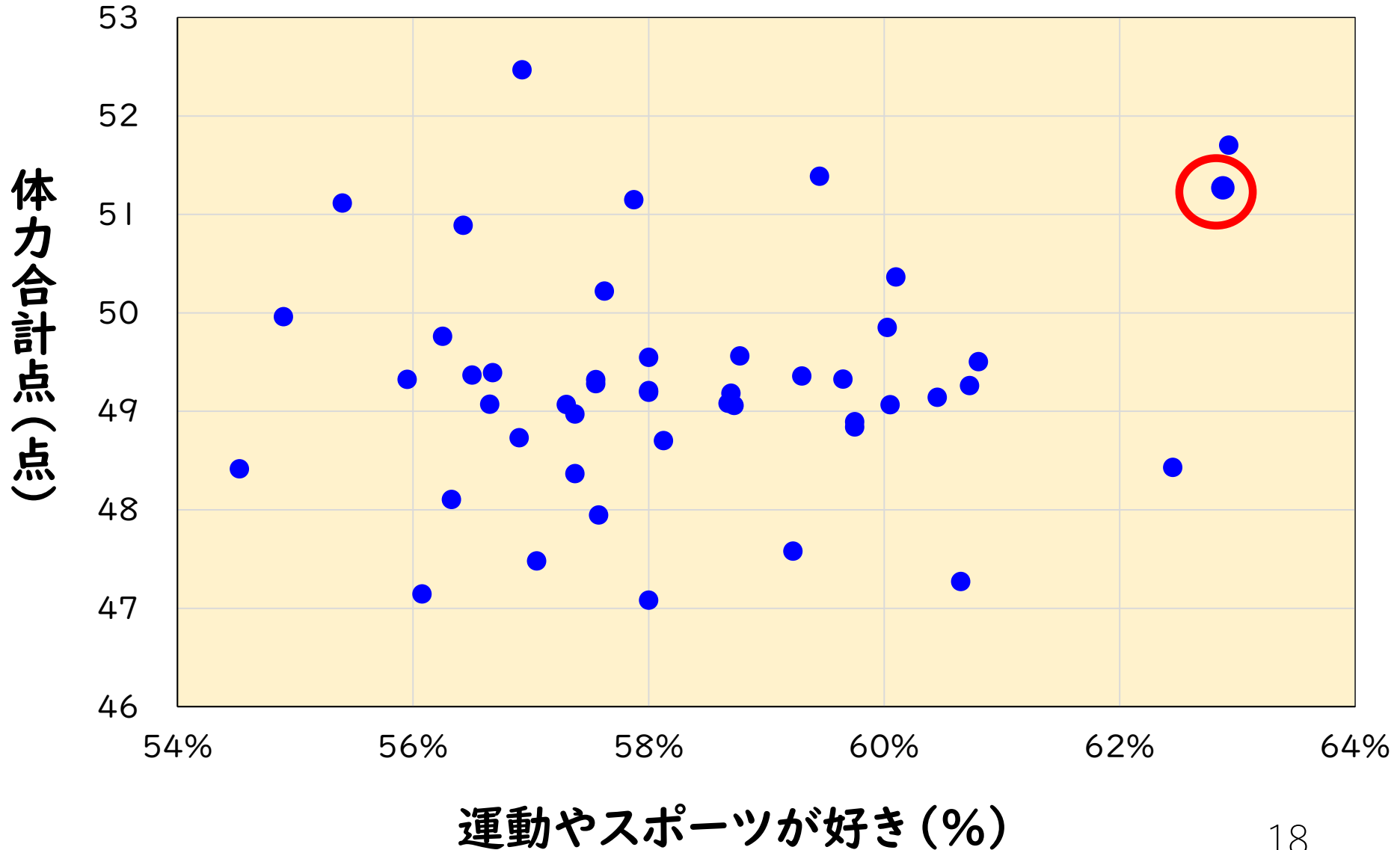
1. 本県児童生徒の体力・  
運動能力等の現状
2. 本県学校体育が目指す  
「体力の向上」の方向性



## 2. 本県学校体育が目指す「体力の向上」の方向性

# 運動やスポーツが好きな児童生徒の割合と体力合計点との関連

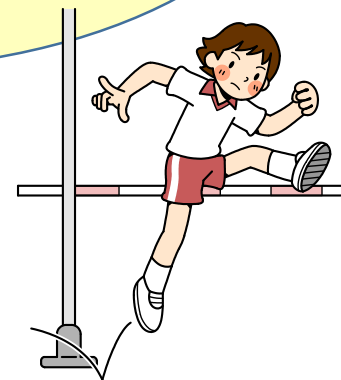
(小・中学校平均、47都道府県)



# 運動やスポーツが好きで 体力が高い児童生徒の育成

全ての児童生徒が  
運動の楽しさや  
喜びを味わう指導  
の充実

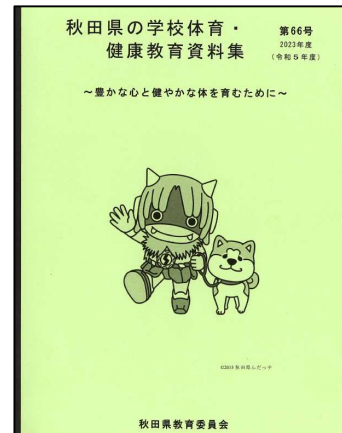
児童生徒の体力の  
向上を目指した  
指導の工夫・改善



## 2. 本県学校体育が目指す「体力の向上」の方向性

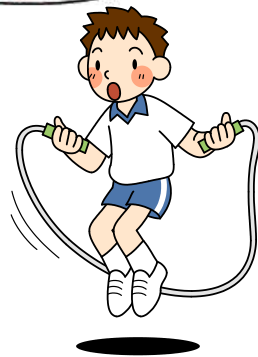
# ◇運動やスポーツが好きで体力が高い 児童生徒を育成するために

- ①「秋田の学校体育・健康教育資料集 第66号」  
(P.15体力の向上のための指導参考資料)

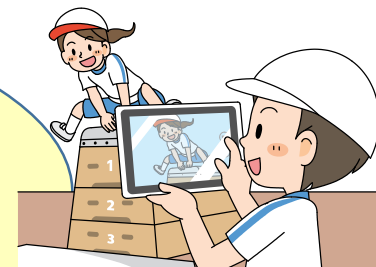


提言

子どもが運動の楽しさを味わう取組を推進しよう  
～子どもの「楽しい」「もっとやりたい」を引き出す工夫を～



運動の楽しさを  
味わう取組の推進



運動のよさや特性に触れる  
機会の確保や場の工夫

心を動かす指導

## 2. 本県学校体育が目指す「体力の向上」の方向性

# ◇運動やスポーツが好きで体力が高い児童生徒を育成するために

○楽しさを自主的な取組につなげる体育的活動の充実～体力の向上に向けて～

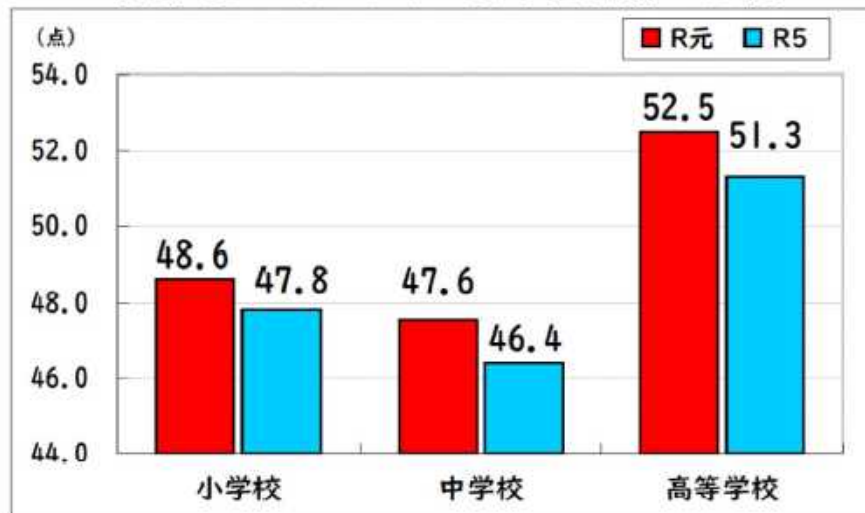
新体力テストの結果から、各校種ごとの体力合計点の県平均は、コロナ以前である令和4年度を下回っている状況にあります。

課題として挙げられるのは、「上体起こし」の低下していることで、運動時間、運動の場（施設）の不足などが、体力の低下の原因と見られる。運動やスポーツに親しみ、体力向上の意欲を高めること、そして、体育的活動の充実を図りましょう。

体育授業に3間を意図的に設定

業間運動等の計画的、継続的な実施

新体力テストにおける体力合計点の比較



		令和元年度との比較			
		小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
各実技テスト種目	握力 (kg)	-0.23 ↘	-0.25 ↘	+0.73 ↗	-0.46 ↘
	上体起こし (回)	-1.28 ↘	-0.67 ↘	-0.34 ↘	-1.04 ↘
	長座体前屈 (cm)	+0.44 ↗	+0.59 ↗	+0.98 ↗	+0.26 ↗
	反復横とび (点)	-1.06 ↘	-1.33 ↘	-0.57 ↘	-0.95 ↘
	持久走 (秒)	/	/	+11.88 ↘	+14.31 ↘
	20mシャトルラン (回)	-5.33 ↘	-4.08 ↘	-5.8 ↘	-6.43 ↘
	50m走 (秒)	+0.1 ↘	+0.07 ↘	-0.04 ↗	+0.09 ↘
	立ち幅とび (cm)	+0.41 ↗	-0.03 ↘	+1.19 ↗	-4.08 ↘
	ソフトボール投げ (m)	-1.47 ↘	-0.52 ↘	/	/
	ハンドボール投げ (m)	/	/	+0.04 ↗	-0.43 ↘

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より

## 2. 本県学校体育が目指す「体力の向上」の方向性

# ◇運動やスポーツが好きで体力が高い児童生徒を育成するために

児童生徒が自主的に運動するようになるためには...

Q 中学校進学・卒業後に自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思いますか。  
→「あまり思わない」または「思わない」と回答した人

Q 今後どのようなことがあれば、進学・卒業後も運動したくなると思いますか。  
(※複数回答)

- ・自分に合ったスポーツが見つけられたら
- ・自分のペースで行うことができたなら

「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 児童生徒質問紙調査より」

自分のペースでできる  
活動や場の設定

運動のよさや特性に  
触れる機会の確保

「分かった！」  
「できた！」

## 2. 本県学校体育が目指す「体力の向上」の方向性

# ◇運動やスポーツが好きで体力が高い児童生徒を育成するために

### ○運動の楽しさの出発点は体育・保健体育授業！

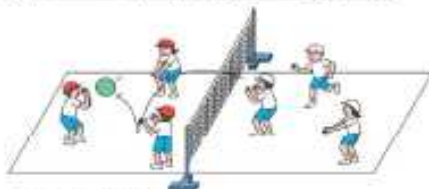
遊び方や生活様式の変化から、運動(遊び) 授業づくり考え方

## 授業づくりのアイデア

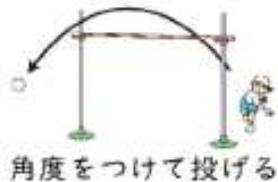
味わう機会  
味わうこと  
ができる授業づくりを進めましょう。

～授業づくりのアイデア(例)～

※動きのイメージを伝える ※ルールや作戦を工夫する



※子どもの実態に応じた支援を工夫する



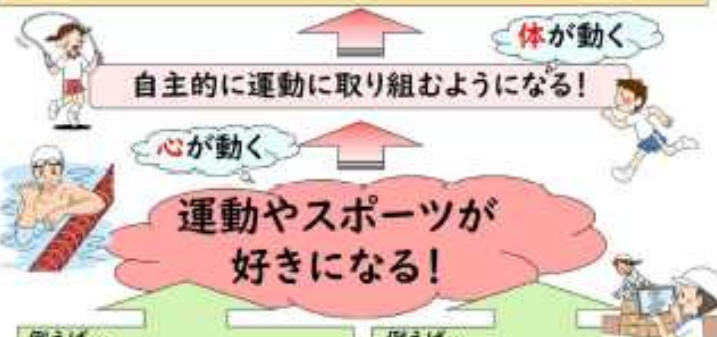
※自分で目標を決めて取り組めるようにする

○8秒間走



イラスト：「小学校体育(運動領域)指導の手引」より

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現・継続



ICTの適切な活用によって、学習のねらいに迫ることができます。参考となる事例もありますので、授業づくりに活用ください。



【参考】スポーツ庁HP

児童生徒の1人1台のICT端末を活用した体育・保健体育授業の事例集

## 2. 本県学校体育が目指す「体力の向上」の方向性

### ◇運動やスポーツが好きで体力が高い児童生徒を育成するために



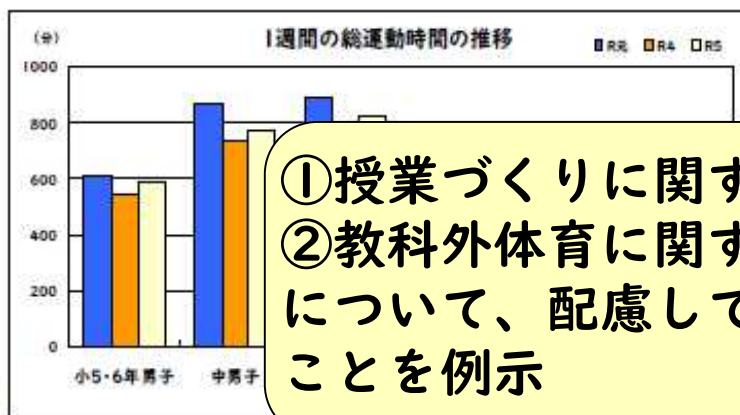
#### R5児童生徒のライフスタイル調査等による 運動習慣の観点からの提言

「運動やスポーツが好きで大切!」を「運動習慣の確立」へ  
～豊かなスポーツライフの実現・継続に向けて～

本県の児童生徒が自主的に体を動かす時間は減少傾向にありましたが、今年度の調査から、

しかし、コロナ禍前に比べて、本県の児童生徒の「運動が好きな割合」がと捉えている割合が高い。運動やスポーツの実践や実践を促すためには、発達の段階や実態を踏まえて指導する必要があります。

(関連:資料集p.25)



12年間の系統性や子どもの発達の段階を踏まえた校種ごとの指導事項

①授業づくりに関する内容  
②教科外体育に関する内容  
について、配慮してほしいことを例示

小学校

いろいろな運動(遊び)を身近な生活の中に積極的に取り入れ、運動やスポーツが生活の一部となることにつながる取組を進めよう!

- 例) ①いろいろな運動(遊び)を体験する場(授業)と、体験した運動(遊び)を日常的に楽しむ場を連動させるように指導し、運動の楽しさや喜びに触れ、味わうことができるようにする。  
②「〇〇タイム」や「〇〇週間」など、「時間・空間・仲間」を意図的に設定したプログラム等を提供し、運動(遊び)が苦手でも日常生活で楽しみながら運動するきっかけをつくる。



## 2. 本県学校体育が目指す「体力の向上」の方向性

### ◇授業づくりに向けて

#### 「体育・保健体育授業づくり参考資料集」

##### 体育・保健体育授業づくり参考資料集

～全ての児童生徒が運動やスポーツの楽しさや喜びを味わうことができる授業づくり～



令和3年3月

秋田県教育委員会

##### 【内容】

###### 👉 第1章

体育・保健体育授業サポート事業の取組

###### 👉 第2章

平成29・30年改訂学習指導要領を踏まえた  
学習評価の進め方

～「指導と評価の一体化」の実現を目指す  
学習評価～

###### 👉 第3章

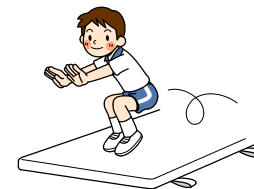
子どもの学びを保障する体育・保健体育授業  
の進め方

##### 【ダウンロードの手順】

- ① 「**美の国あきたネット**」で検索しホームページを表示
- ② コンテンツ番号「**57844**」で検索
- ③ 「**体育・保健体育授業づくり参考資料集**」からダウンロード

## 2. 本県学校体育が目指す「体力の向上」の方向性

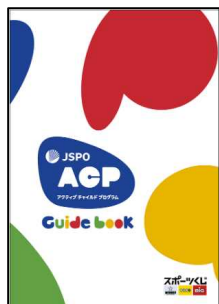
### ◇授業づくりに向けて



- ・小学校体育(運動領域)指導の手引  
～楽しく身に付く体育の授業～  
(スポーツ庁HP)



- ・児童生徒の1人1台のICT端末を活用した体育・保健体育授業の事例集  
(スポーツ庁HP)



- ・アクティブチャイルドプログラム(ACP)  
(日本スポーツ協会HP)



## 2. 本県学校体育が目指す「体力の向上」の方向性

### ◇体力の向上に向けて



令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

**小学校 記録シート** 自分のからだ向き合おう！  
調査結果を未来に生かそう！

年 組 番 名前

ゆっくりした動作で、おし合ったり引き合ったりする。

2~3mくらいはなして置いたペットボトルを時間内に数多くタッチできるようにする。

体の側面をゆっくりのびす。

「せーの」で立ち上がる。

おしりを中心にいろいろな方向に回る。

はさむ場所を変えて進む。

「せーの」で上と下から同時にボールを投げる。

うで立てふせのせいでじゃんけんをする。

おしずもうや引きずもうをする。

今日は3回勝ったよ。

どちらが長くとべるかチャレンジする。

何回続けられるかチャレンジする。



令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

**中学校 記録シート** 自分のからだ向き合おう！  
調査結果を未来に生かそう！

年 組 番 名前

**体を柔らかくする運動の組み合わせ**

リズムミカルに曲げ伸ばし

ゆっくり10秒キープ

体の各部位を振ったり回したり、曲げたり伸ばしたりすることによって、体の可動範囲を広げよう。

どの部位が伸びたり縮んだりしているかを意識しながら、可動範囲を徐々に広げるような、負荷の少ない動きの運動から始めよう。

**巧みな動きの組み合わせ**

動きに対応してタイミングよく動く、力を調節して動く、バランスをとる、リズムミカルに動く、素早く動く能力を高めよう。

様々な動作

様々な用具

ゆっくりした動きから素早い動き、小さい動きから大きい動き、弱い動きから強い動き、やさしい動きから難しい動きへと発展させよう。

様々な空間

**力強い動きの組み合わせ**

重い物で

自己の体重や抵抗を負荷として、それを動かしたり移動させたりして、力強い動きを高めよう。

二人組みで

自力で

繰り返し行うことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行う。

**持続する運動の組み合わせ**

一つの種目で

複数の種目で

一つまたは複数の運動を一定の時間連続して行ったり、回数を反復したりして、動きを継続する能力を高めよう。

心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしよう。

体育・保健体育の授業等で活用する

家庭での自主的な運動実践につなげる

## 2. 本県学校体育が目指す「体力の向上」の方向性

### ◇体力の向上に向けて

## 令和5年度新体力テスト分析シート

コンテンツ番号：70098 更新日：2024年02月01日

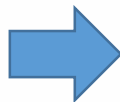
各校のデータをシートに入力し、分析等に活用してください。

### ダウンロード

[R05小学校分析シート \[67KB\]](#) 

[R05中学校分析シート \[47KB\]](#) 

[R05高等学校分析シート \[48KB\]](#) 



C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	
1	令和5年度			秋田県平均との比較						その1	
2										の部分に数値を入力	
3	小1男子										
4		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトル	50m走	立ち幅とび	ソフトボール	体力合計点	
5	本校	標本数	0	0	0	0	0	0	0	0	
6		平均									
7		標準偏差									
8	秋田県	標本数	1,630	1,630	1,630	1,630	1,630	1,630	1,630	1,630	
9		平均	9.34	12.30	27.78	28.49	20.65	11.67	117.14	9.03	
10		標準偏差	2.43	5.52	7.21	5.85	10.54	1.68	19.40	3.68	
11		検定値	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
12		評価	-	-	-	-	-	-	-	-	
13	小1女子										
14		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトル	50m走	立ち幅とび	ソフトボール	体力合計点	
15	本校	標本数	0	0	0	0	0	0	0	0	
16		平均									
17		標準偏差									
18	秋田県	標本数	1,655	1,655	1,655	1,655	1,654	1,655	1,655	1,654	
19		平均	8.81	11.48	30.32	27.65	16.89	11.98	110.55	6.14	
20		標準偏差	2.20	5.27	6.98	5.28	7.87	1.43	16.74	2.24	
21		検定値	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
22		評価	-	-	-	-	-	-	-	-	
23	小2男子										
24		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトル	50m走	立ち幅とび	ソフトボール	体力合計点	
25	本校	標本数	0	0	0	0	0	0	0	0	
26		平均									
27		標準偏差									
28	秋田県	標本数	1,747	1,747	1,747	1,747	1,747	1,729	1,747	1,732	
29		平均	10.95	14.54	29.02	32.73	29.28	10.88	126.69	12.35	
30		標準偏差	2.58	5.71	6.76	6.51	14.31	1.22	19.69	4.84	
31		検定値	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
32		評価	-	-	-	-	-	-	-	-	
33	小2女子										
34		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトル	50m走	立ち幅とび	ソフトボール	体力合計点	
35	本校	標本数	0	0	0	0	0	0	0	0	
36		平均									
37		標準偏差									
38	秋田県	標本数	1,747	1,747	1,747	1,747	1,747	1,729	1,747	1,732	
39		平均	10.95	14.54	29.02	32.73	29.28	10.88	126.69	12.35	
40		標準偏差	2.58	5.71	6.76	6.51	14.31	1.22	19.69	4.84	
41		検定値	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
42		評価	-	-	-	-	-	-	-	-	

県HP（美の国あきた）より

## 2. 本県学校体育が目指す「体力の向上」の方向性

### ◇体力の向上に向けて



←こちらのQRコードから  
アクセスできます

#### 「子供の体力向上企画」～ 体力テスト編 ～ 室伏長官による「力を引き出す」ウォーミングアップ動画

近年、小中学生の体力が低下していることが報告されています。様々な環境要因によって、日頃から身体を動かす機会が少なくなっていることだけでなく、日々の生活の中で身体を全力で使うことが減っている可能性があります。日頃から力を出し切ることをしていないと、いざ力を出そうにも出し切れず、さらには怪我の原因になりかねません。

そこで今回、学校や家庭など、生活の中で様々な運動を行う際に、本来自分もっている力を発揮するために参考となるウォーミングアップの例を紹介します。この動画を参考に、日常的に意識してウォーミングアップに取り組みましょう！

大人の皆さんも活用できるウォーミングアップですので、ぜひやってみてください！



- ▶ 学校体育・運動部活動
- ▶ 武道・ダンス必修化
- ▶ 学習指導要領
- ▶ 指導参考資料集
- ▶ 体育活動中の事故防止
- ▶ 家庭での体育、保健体育の学習コンテンツ参考例
- ▶ 運動部活動の地域連携や地域スポーツクラブ活動移行に向けた環境の一体的な整備
- ▶ **子供の体力向上企画**
- ▶ コロナ禍における体育、保健体育の教師用指導資料
- ▶ ICT端末を活用した体育・保健体育授業の事例集
- ▶ 小学校体育（運動領域）指導の手引
- ▶ 告示・通達

スポーツ庁HPより

# 生涯にわたる豊かな スポーツライフの実現・継続

運動やスポーツが好きで  
体力が高い児童生徒の育成

体育・保健体育  
の授業の充実

教育活動全体  
を通じた取組

心を動かす指導





御清聴ありがとうございました。

