

## 令和7年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査の結果

新型コロナウイルス感染症の5類移行から1年以上が経過し、学校における学習・運動活動が日常を取り戻した中で本調査が実施されました。今年度の結果を概観すると、中学校男子及び小学校女子において体力合計点が全国平均を上回り、中学校女子も全国平均並みを維持しています。これは、各学校において継続されてきた「楽しい体育授業づくり」等の取組が、子どもたちの運動意欲を支える基盤として確実に定着してきた成果であると言えます。一方で、小学校男子については、全国平均を下回る結果となりました。項目別では「筋持久力・敏捷性」が高い水準にある反面、「全身持久力」や「疾走能力」に課題が見られました。この要因として学習以外のスクリーンタイムの長さや、体育授業以外の運動時間の減少といった生活習慣が原因の一つであると考えられます。令和7年度においては、「運動への肯定感」を維持しつつ、学校・家庭が連携してスクリーンタイムを見直し、日常生活の中での運動量が確保できるよう取り組んでいきます。

### 1 調査概要

(1) 実施日 令和7年4月～7月

(2) 調査実施人数 小学校5年生 73人 中学校2年生 78人

(3) 実施内容

①体力に関する調査

小学校実施種目

体力テスト種目	体力要素	測定
① 握力	筋力	左右握力の平均値.
② 上体起こし	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数.
③ 長座体前屈	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.
④ 反復横とび	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数.
⑤ 20mシャトルラン	全身持久力	20m走行の折り返し回数.
⑥ 50m走	疾走能力	50mの疾走時間.
⑦ 立ち幅とび	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離.
⑧ ソフトボール投げ	巧緻性・投球能力	ソフトボールを遠投した距離.

中学校実施種目

体力テスト種目	体力要素	測定
① 握力	筋力	左右握力の平均値.
② 上体起こし	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数.
③ 長座体前屈	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.
④ 反復横とび	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数.
⑤-1 持久走	全身持久力・長距離走能力	男子1500m, 女子1000mの走行時間.
⑤-2 20mシャトルラン	全身持久力	20m走行の折り返し回数.
⑥ 50m走	疾走能力	50mの疾走時間.
⑦ 立ち幅とび	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離.
⑧ ハンドボール投げ	巧緻性・投球能力	ハンドボール2号球を遠投した距離.

②運動や運動習慣等に関する質問紙調査

- ・児童生徒に対する調査
- ・学校に対する調査

## 2 紀北町における特徴的な傾向

### (1) 体力に関する調査結果の分析

#### ①小学校男子

☆強み（全国平均を上回っているもの）

○筋パワー・筋持久力（上体起こし）

○敏捷性（反復横跳び）

★弱み

○筋力（握力）

○柔軟性（長座体前屈）

○全身持久力（20mシャトルラン）

○疾走能力（50m走）

○筋パワー・跳躍能力（立ち幅跳び）

○巧緻性・投球能力（ソフトボール投げ）

#### ②小学校女子

☆強み（全国平均を上回っているもの）

○筋力（握力）

○筋パワー・筋持久力（上体起こし）

○柔軟性（長座体前屈）

○敏捷性（反復横とび）

○巧緻性・投球能力（ソフトボール投げ）

★弱み

○全身持久力（20mシャトルラン）

○疾走能力（50m走）

○筋パワー・跳躍能力（立ち幅とび）

#### ③中学校男子

☆強み（全国平均を上回っているもの）

○筋力（握力）

○筋パワー・筋持久力（上体起こし）

○柔軟性（長座体前屈）

○敏捷性（反復横とび）

○疾走能力（50m走）

○筋パワー・跳躍能力（立ち幅とび）

○巧緻性・投球能力（ハンドボール投げ） ○全身持久力（20mシャトルラン）

★弱み なし

#### ④中学校女子

☆強み（全国平均を上回っているもの）

- 筋パワー・筋持久力（上体起こし）
- 柔軟性（長座体前屈）
- 敏捷性（反復横とび）
- 疾走能力（50m走）
- 巧緻性・投球能力（ハンドボール投げ）

★弱み

- 筋力（握力）
- 全身持久力（20mシャトルラン）
- 筋パワー・跳躍能力（立ち幅とび）

### （2）質問紙調査の結果から見た紀北町の子どもたちの傾向

#### ①小学校

○「運動やスポーツが好き・やや好き」と答えた小学生は、男子では 94.1%（全国平均 93.4%）、女子では 89.4%（全国平均 85.8%）で、運動やスポーツが好きと肯定的にとらえている児童の割合は、男子、女子ともに全国平均を上回っている。

○「中学校で授業以外でも自主的に運動したい」と答えた小学生は、男子では 78.8%（全国平均 86.9%）、女子では 75%（全国平均 80.6%）で、中学校で授業以外でも自主的に運動したいと肯定的にとらえている児童の割合は、男子、女子ともに全国平均を下回っている。

○学校の体育以外での運動やスポーツについて、「1 週間の総運動時間(月～日)」は、男子が 438 分（全国平均 524.1 分）、女子が 252 分（全国平均 315.8 分）で、男子、女子ともに全国平均を下回っている。

○「1日（平日）にテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見る時間」で、4時間以上と答えた小学生は、男子では 23.6%（全国平均 27.3%）、女子では 18.9%（全国平均 22.8%）で、男子は女子ともに全国平均を下回っている。

○「体育の授業は楽しい・やや楽しい」と答えた小学生は、男子では 91.2%（全国平均 94.6%）、女子では 92.1%（全国平均 88.1%）で、体育の授業が楽しいと肯定的にとらえている児童の割合は、男子は全国平均を下回り、女子は全国平均を上回っている。

## ②中学校

○「運動やスポーツが好き・やや好き」と答えた中学生は、男子では 97.3%（全国平均 91.1%）、女子では 82.9%（全国平均 77.3%）で、運動やスポーツが好きと肯定的にとらえている生徒の割合は、男子、女子ともに全国平均を上回っている。

○「中学校卒業後、自主的に運動したい」と答えた中学生は、男子では 85.3%（全国平均 87.3%）、女子では 60%（全国平均 76%）で、中学校卒業後、自主的に運動したいと肯定的にとらえている生徒の割合は、男子、女子ともに全国平均を下回っている。

○学校の保健体育以外での運動やスポーツについて「1 週間の総運動時間(月～日)」で、男子の平均値が 660.3 分（全国平均 758.5 分）、女子の平均値が 496.6 分（全国平均 520.3 分）で、男子、女子ともに全国平均値を下回っている。

○「1 日（平日）にテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見る時間」で、4 時間以上と答えた中学生は、男子では 40.5%（全国平均 30 %）、女子では 35.3%（全国平均 29.2%）で、男子、女子ともに全国平均を上回っている。

○「保健体育の授業は楽しい・やや楽しい」と答えた中学生は、男子では 100%（全国平均 93.2%）、女子では 74.3%（全国平均 84.2%）で、保健体育の授業が楽しいと肯定的にとらえている生徒の割合は、男子は全国平均を上回り、女子は全国平均を下回っている。

### 3 紀北町教育委員会及び学校における今後の取組

授業の工夫や改善を図ることにより、楽しい授業づくりを推進します。

#### (1) 体力テストの継続実施

- 全小中学校で全児童生徒に「体力テスト」を実施します。
- 体力テストの結果の個人記録カードを活用し、児童生徒それぞれに応じたためあてを持たせることで、運動に対する関心・意欲を高めていきます。

#### (2) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の活用

- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果分析を活用して、自校の強み・弱みを把握し、授業改善に役立てていきます。

#### (3) 運動機会の拡充

- 「1シーズン1運動」の取組を推進します。
- 業前業間や放課後等における体力向上の取組を推進します。

#### (4) 研修の充実

- 元気アップ研修会に参加し、授業の工夫や改善による魅力ある授業づくりを進めます。
- 各校の要請に基づき、体力向上アドバイザーや指導主事等を派遣して校内研修の指導・支援を図ります。

#### (5) 家庭・地域との連携

- 規則正しい生活習慣づくりや体力づくりの推進に取り組むと共に、生涯にわたってスポーツに親しむ子どもを家庭・地域と連携しながら育てていきます。

#### (6) 部活動への外部指導員の導入及び社会スポーツとの連携の推進

- 少子化の中でも、子どもに持続可能で多様なスポーツ環境を一体的に整備するため「地域の子どもは、学校を含めた地域で育てる」という考えの下、部活動への外部指導員の導入及び社会スポーツとの連携を推進します。