



令和5年度 全国体力・運動能力、 運動習慣調査の結果について



枚方市教育委員会事務局
学校教育部
教育指導課

調査の概要

1. 調査の目的

- (1) 国が全国的な子供・運動能力や運動習慣・生活習慣等を把握・分析することにより、子供の体力・運動能力や運動習慣等の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- (2) 教育委員会や学校において、本調査を活用し、子供の体力や運動習慣等の状況を把握するとともに、課題に対応した施策の実施や体育・保健体育の授業等の充実・改善に役立てる。

2. 調査時期

令和5年(2023年)4月から7月

3. 調査対象

小学校第5学年・中学校第2学年

4. 調査の内容

(1) 児童・生徒に対する調査

ア. 実技に関する事項:小中学校ともに8種目

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン〔中学校は持久走(男子1,500m、女子1,000m)かどちらかを選択〕、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ(小学校)・ハンドボール投げ(中学校)

イ. 質問紙調査

運動習慣、生活習慣等に関するもの

(2) 学校・教育委員会に対する質問紙調査

子供の体力向上や運動習慣の確立に向けて取組み等に関するもの

全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果（体力・運動能力）

小学校 調査の結果と概要

小学校【平均値】		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
		(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
5年男子	R5枚方市	15.76	18.59	34.75	36.58	43.77	9.35	146.75	20.32
	R5 大阪府	15.87	18.68	33.37	38.61	44.51	9.48	149.30	20.12
	R5 全国	16.13	19.00	33.98	40.60	46.92	9.48	151.13	20.52
5年女子	R5枚方市	15.66	17.46	38.47	34.27	32.97	9.63	139.07	12.91
	R5 大阪府	15.69	17.60	37.91	36.56	34.17	9.75	141.45	12.56
	R5 全国	16.01	18.05	38.45	38.73	36.80	9.71	144.29	13.22

◆小学校では、男女とも長座体前屈、50m走において全国平均を上回った。その他の種目では全国平均を下回り課題が見られた。

◆小学校全8種目のうち、男子は3種目、女子は3種目で大阪府平均を上回った。

中学校 調査の結果と概要

中学校【平均値】		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
		(kg)	(回)	(cm)	(点)	(秒)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
2年男子	R5枚方市	28.10	25.60	41.70	49.55	417.02	77.84	8.00	192.94	20.29
	R5 大阪府	28.18	25.91	42.56	51.04	413.17	77.34	8.07	192.82	19.63
	R5 全国	29.02	25.82	44.16	51.22	409.02	78.07	8.01	197.02	20.40
2年女子	R5枚方市	22.27	20.81	44.55	43.35	314.11	48.60	8.99	161.12	12.14
	R5 大阪府	22.60	21.63	45.18	45.34	314.51	49.75	9.08	162.62	11.85
	R5 全国	23.15	21.62	46.27	45.65	306.26	50.70	8.95	166.34	12.43

◆中学校では、男子の50m走において、全国平均を上回った。その他の種目では全国平均を下回り、課題が見られた。

◆中学校全9種目のうち、男子は4種目、女子は3種目で大阪府平均を上回った。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果（体力・運動能力）

同一集団での比較【令和元年度（当時小学1年生）と令和5年度（小学5年生）】

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
	(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
小学5年 男子【令和5年度】	15.76	18.59	34.75	36.58	43.77	9.35	146.75	20.32
小学1年 男子【令和元年度】	9.05	12.43	25.74	25.02	17.96	11.59	113.28	7.99
伸び	6.71	6.16	9.01	11.56	25.81	2.24	33.47	12.33

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
	(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
小学5年 女子【令和5年度】	15.66	17.46	38.47	34.27	32.97	9.63	139.07	12.91
小学1年 女子【令和元年度】	8.19	11.64	25.67	23.59	16.72	11.88	105.23	5.31
伸び	7.47	5.82	12.80	10.68	16.25	2.25	33.84	7.60

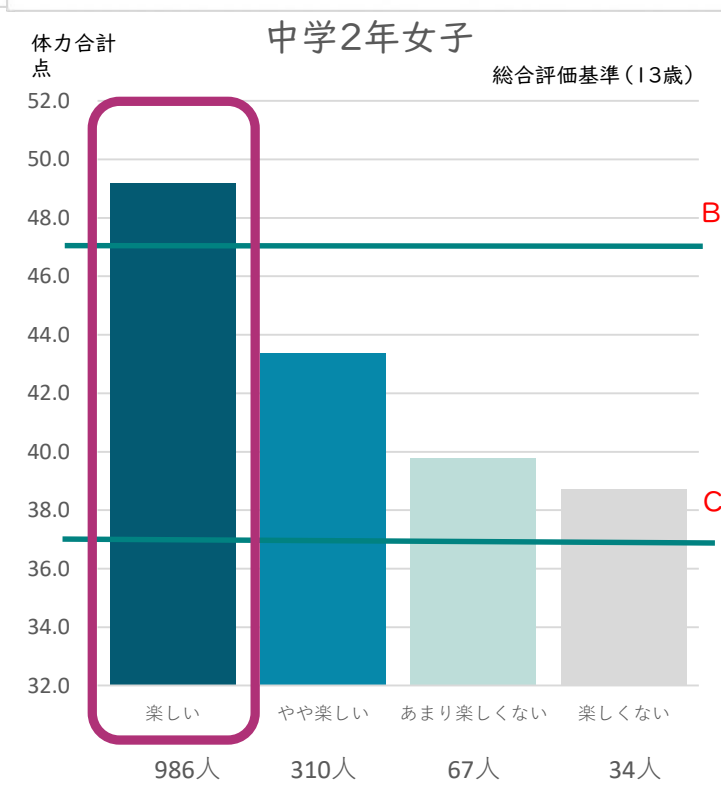
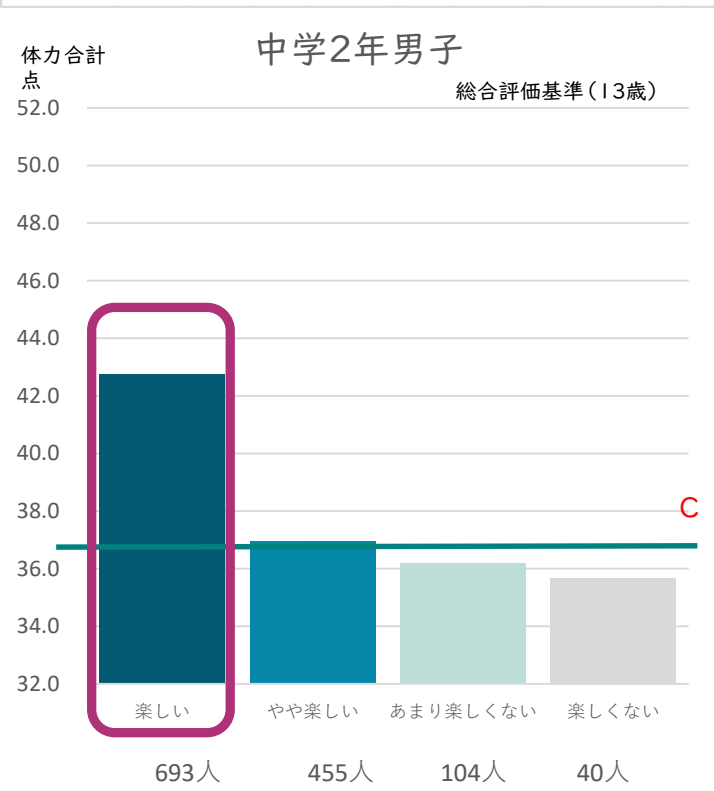
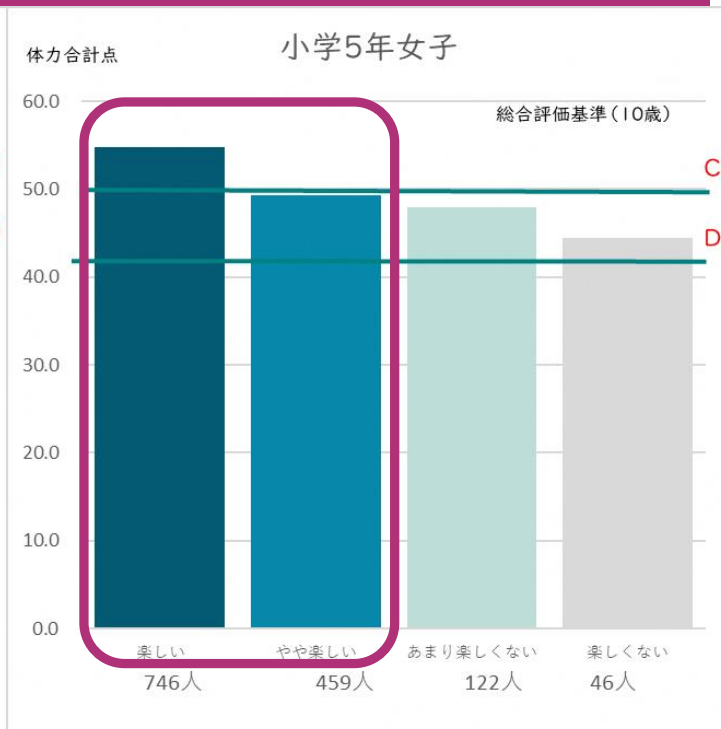
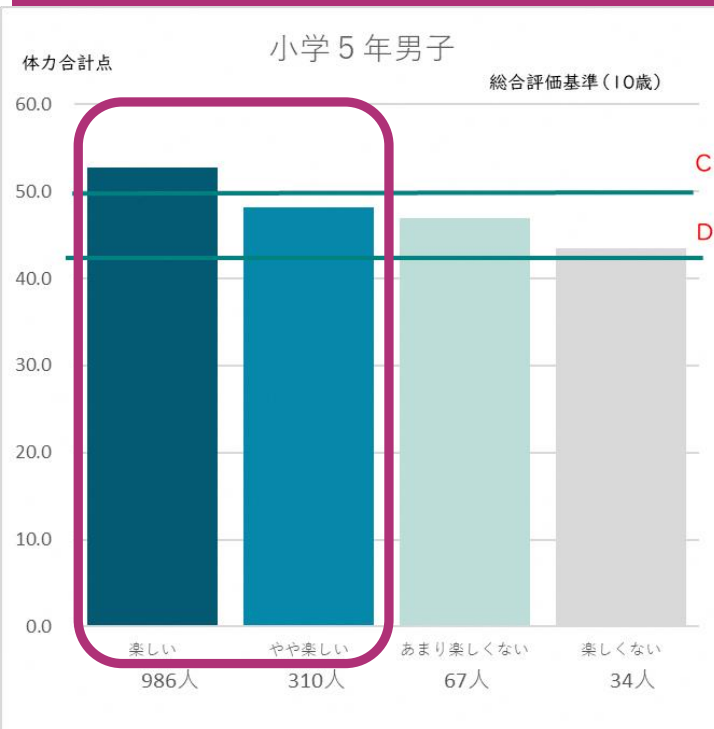
同一学年での比較【令和元年度（小学5年生）と令和5年度（小学5年生）】

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
	(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
小学5年 男子【令和5年度】	15.76	18.59	34.75	36.58	43.77	9.35	146.75	20.32
小学5年 男子【令和元年度】	15.43	18.86	27.85	38.16	51.14	9.84	148.64	21.81
伸び	0.33	-0.27	6.90	-1.58	-7.37	0.49	-1.89	-1.49
	↗	↘	↗	↘	↘	↗	↘	↘

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
	(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
小学5年 女子【令和5年度】	15.66	17.46	38.47	34.27	32.97	9.63	139.07	12.91
小学5年 女子【令和元年度】	14.11	18.04	34.06	35.95	39.94	9.64	135.61	11.82
伸び	1.55	-0.58	4.41	-1.68	-6.97	0.01	3.46	1.09
	↗	↘	↗	↘	↘	↗	↗	↗

全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果（質問紙調査）

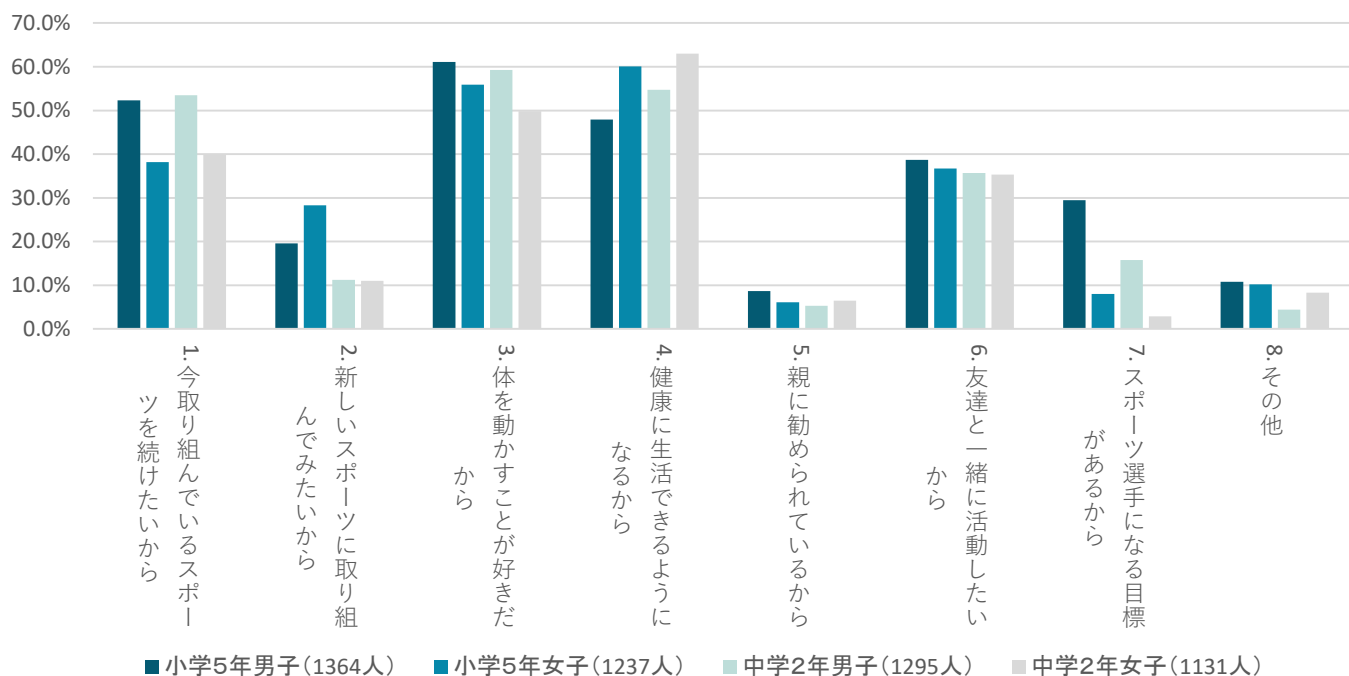
「体育（小学校）・保健体育（中学校）の授業は楽しい」の回答結果と体力合計点の関係



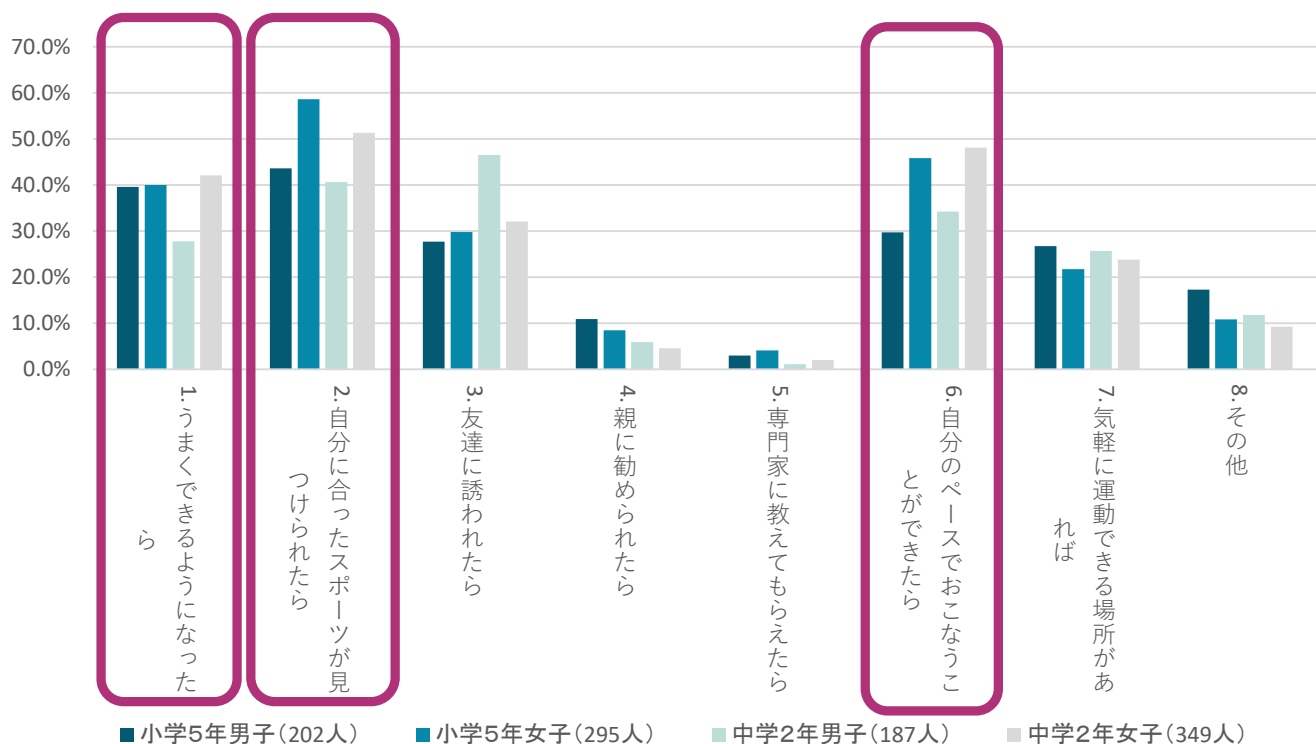
「体育の授業が楽しい!」と感じているほど
体力テストの点数もいいんだね。
これからも楽しい体育の授業にしないと!

全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果（質問紙調査）

体育・保健体育の授業は「楽しい」「やや楽しい」と回答した人の理由



体育・保健体育の授業は「あまり楽しくない」「楽しくない」と回答した人が今より体育の授業が楽しくなるために求めていること

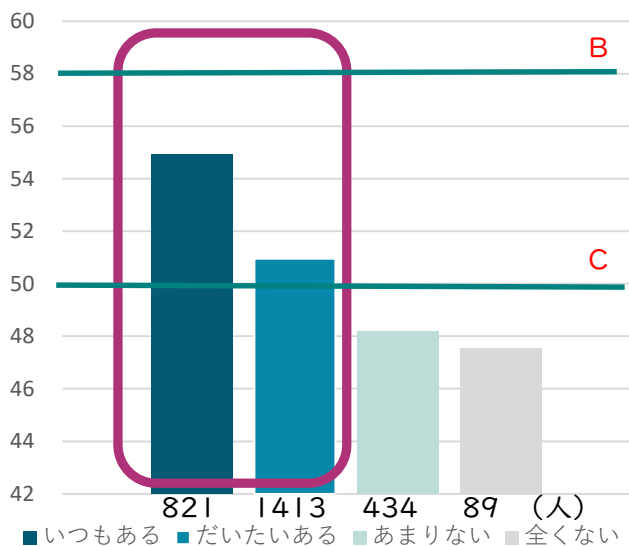


「自分に合うスポーツや内容を見つけられれば」、体育の授業が楽しくなるんだね。そのためには、「個人に応じた授業の展開」ができるといいことがわかるね。

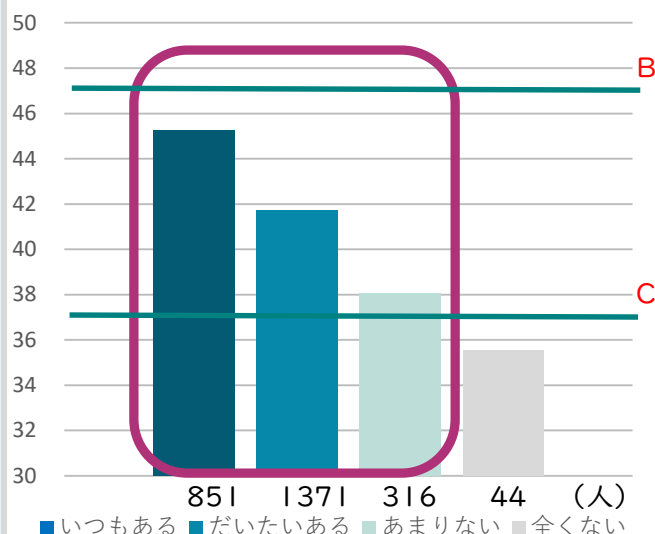
全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果（質問紙調査）

「体育授業で目標を意識することで『できたり、わかったり』することがありますか」の回答結果と体力合計点の関係

小学5年男子女子合計

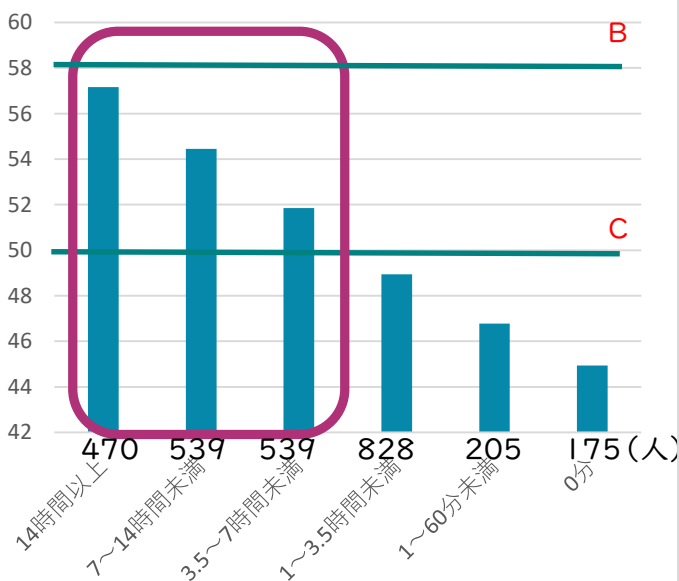


中学2年男子女子合計

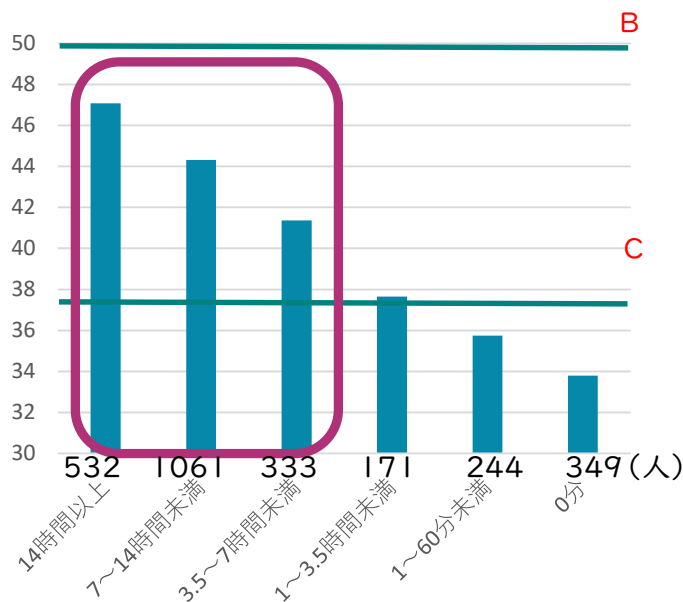


「学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツを合計で1週間どのくらいの時間していますか。」の回答結果と体力合計点の関係

小学5年男子女子合計



中学2年男子女子合計

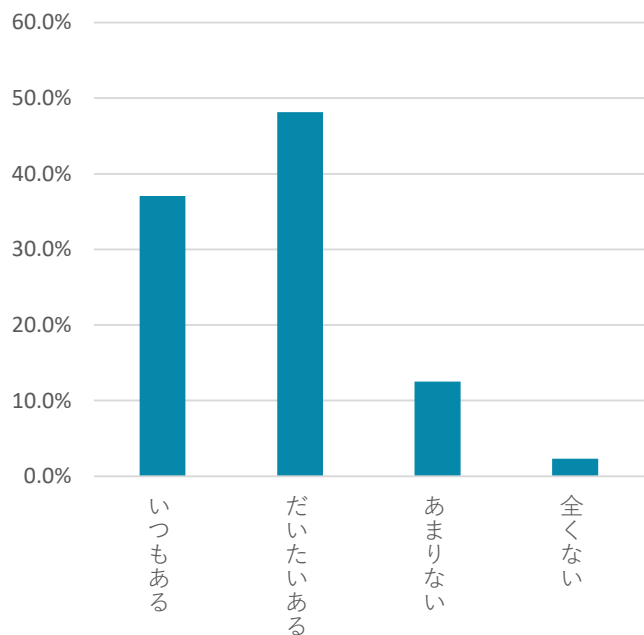


「自分で目標を立てる」「普段から体を動かしている」人ほど、体力テストの点数が高いんだね。体力向上には、自分で目標を立てることや普段の運動が大事なんだね！

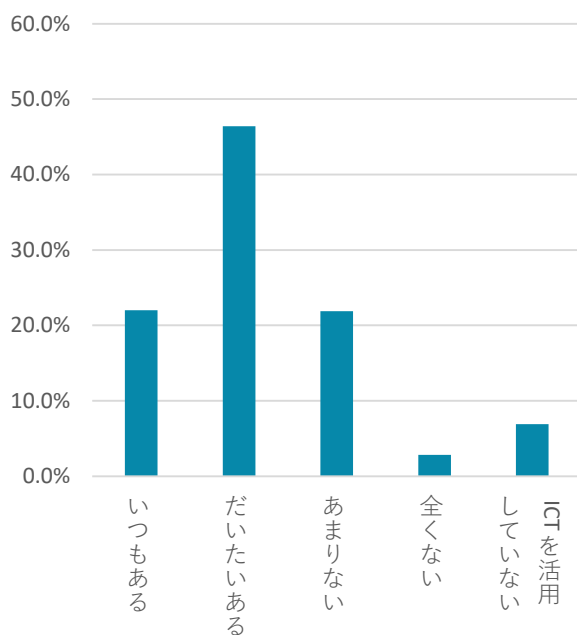
全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果（質問紙調査）

※ 全学年の回答を加算して表しています

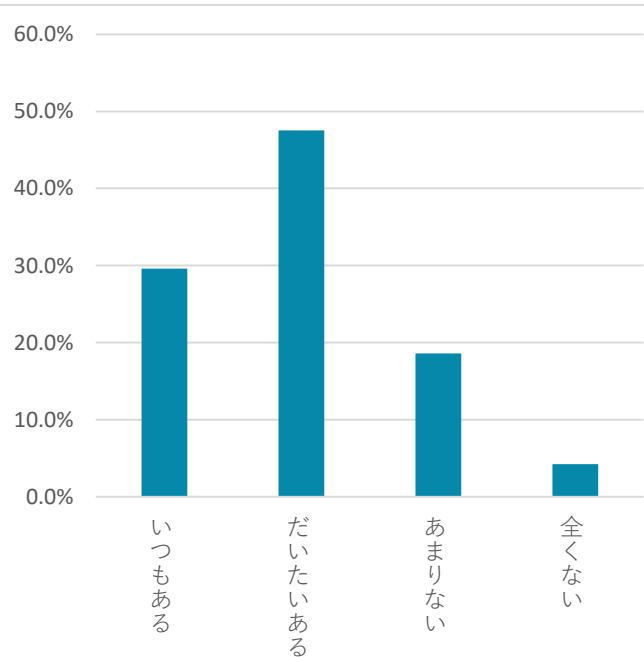
体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりする学習で「できたり、わかったり」すること



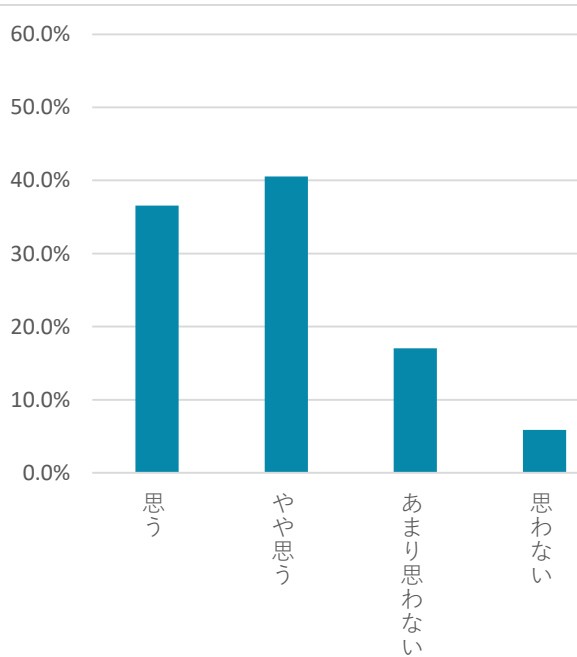
体育の授業で、ICTを使った学習で「できたり、わかったり」すること



体育の授業の最後に、振り返りをするので「できたり、わかったり」すること



保健の授業で学習した内容に気を付けて生活が来ているか



「自分にあった練習方法」「助け合ったり、教え合ったりする」「ICTの活用」が、授業のポイントだね！

★準備運動の研究

これまで・・・
 ラジオ体操 → 主運動
 昨年度から
 ラジオ体操**プラスα** → 主運動
【プラスα】
 主運動につながるような体づくり運動
 → 体幹、腕や足の力を鍛えていく。



各領域の主運動につながる準備運動の研究

3年 予備運動(走り幅跳び)

スキップリレー



グリコじゃんけん



コーンを回って帰ってきて、
 ハイタッチで次の人へ回す

最初にじゃんけんをする。
 勝った方が、ぐグリコのように
 ジャンプをして進む。
 最後は両足で着地する。

6年 器械運動「マット運動」

予備運動

★一人組み立て技練習★

片手バランス・V字バランス・アンテナ・カモメ・ブリッジ・えびぞり

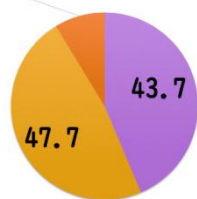
主運動

各グループで考えるシンクロマット

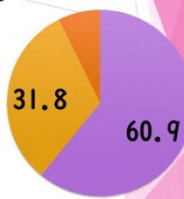


汗をかく運動をしましたか。

8.7 ヘルシー文庫活用前



7.3 ヘルシー文庫活用後



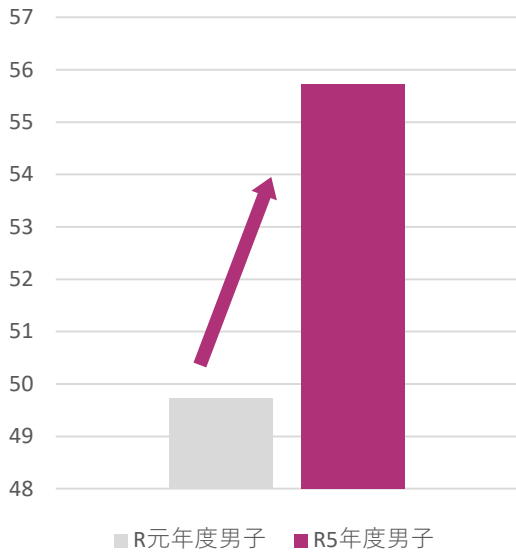
■ 毎日 ■ 半分 ■ 運動しなかった



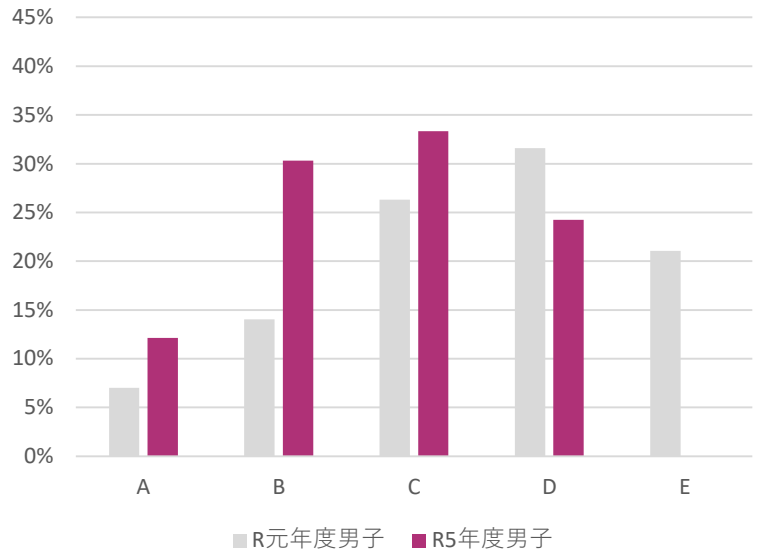
準備運動を工夫することで、体づくり運動を楽しんで取り組めそうだね。タブレットを活用して計画を立てられたり、保健の学習を通して運動の大切さに気付くことができたりと、子ども達が体を動かしたくなる工夫がたくさん見られるね!

令和5年度 体力向上推進研究校での実践【藤阪小学校】

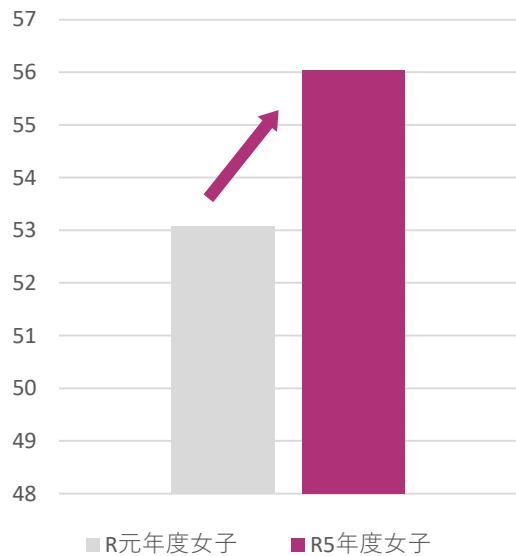
男子 体力合計点の平均



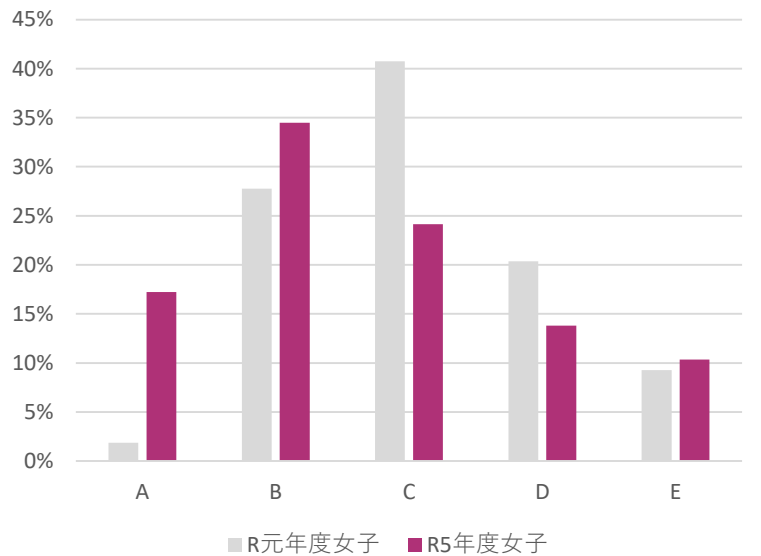
男子 総合評価の割合



女子 体力合計点の平均



女子 総合評価の割合



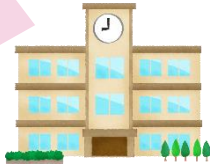
令和元年度に比べると令和5年度の「体力合計点の平均」が大きく向上しているね。

令和5年度は、総合評価 B以上の割合が増えているね。



令和5年度 枚方市立学校での取組

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣調査の結果から、本校の子ども達は敏捷性、瞬発力に課題が見られました。そこで、変則ダッシュや二人組でのスタンドアップ、色々なおにごっこ、アシカやカエルやウサギの動きなど、感覚づくりの運動を体育のはじめの時間に取り入れています。授業では子ども達の運動量を確保しつつ、学び合いを活発にするよう、「できないことは恥ずかしくない」「できることは友だちに教えよう」と、教え合える環境を大切にしています。



「山田オリンピック」を年に2回、開催しています。運動の楽しさや喜びを味わえるよう、体育委員が低・中・高学年向けのコースを作っています。また、外で遊んだりする子ども達が多く、体を動かす習慣が身に付いているようです。



通学路に大きな坂道があることで、日常的に運動ができているのかなと思います。部活動や体育の授業の準備体操ではアップテンポな曲に合わせて動的ストレッチを行っています。運動と休息のメリハリは大切だと考えているので、部活動の休息日を必ず設けています。



体力向上に向けた様々な取組が実施されているね！
「体育・保健体育の授業」「運動の日常化」「生活習慣」「家庭・地域及び学校間の連携」などが、子ども達の体力向上につながるポイントになりそうだね。



全国体力・運動能力、運動習慣等調査 【資料】

● 項目別得点表

小学校

● 男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

● 女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

● 総合評価基準表

小学校

● 男女共通

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

※総合評価は8種目全て実施した場合に合計得点で判定する。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査 【資料】

● 項目別得点表

中学校

● 男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5'00"～5'16"	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5'17"～5'33"	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5'34"～5'55"	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5'56"～6'22"	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6'23"～6'50"	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6'51"～7'30"	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7'31"～8'19"	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8'20"～9'20"	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

● 女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3'50"～4'02"	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4'03"～4'19"	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4'20"～4'37"	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4'38"～4'56"	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4'57"～5'18"	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5'19"～5'42"	27～34	9.4～9.8	145～156	11
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5'43"～6'14"	21～26	9.9～10.3	132～144	10
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6'15"～6'57"	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

● 総合評価基準表

中学校

● 男女共通

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上
B	41～50	47～56	51～59	52～60	53～62	54～64	54～64	54～64
C	32～40	37～46	41～50	41～51	42～52	43～53	43～53	43～53
D	22～31	27～36	31～40	31～40	31～41	31～42	31～42	31～42
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下

※総合評価は8種目全て実施した場合に合計得点で判定する（持久走と20mシャトルランは選択）。