



令和4年度全国体力・運動能力、 運動習慣等調査の結果について



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4年(2022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	R4 枚方市	15.74	18.78	35.01	36.81	44.7	9.37	149.39	20.1
	R4 大阪府	16.02	18.56	33.42	38.2	43.39	9.49	150.04	19.48
	R4 全国	16.21	18.86	33.79	40.36	45.92	9.53	150.83	20.31
5年女子	R4 枚方市	16.02	17.55	39.9	35.07	34.57	9.61	143.45	12.86
	R4 大阪府	15.92	17.47	37.81	36.33	34.13	9.7	142.89	12.6
	R4 全国	16.1	17.97	38.18	38.66	36.97	9.7	144.55	13.17

◆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5種目、女子は7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	R4 枚方市	28.77	25.6	42.05	50.66	419.08	77.01	8.08	192.79	20.12
	R4 大阪府	27.95	25.53	42.02	50.66	422.56	77.5	8.14	192.36	19.43
	R4 全国	28.99	25.74	43.87	51.05	409.81	78.07	8.06	196.89	20.28
2年女子	R4 枚方市	22.23	20.08	44.17	45.08	304.98	50.46	8.91	167.19	12.24
	R4 大阪府	22.7	21.38	45.1	45.63	313.47	50.81	9.08	163.1	11.7
	R4 全国	23.21	21.67	46.07	45.81	302.89	51.6	8.96	167.04	12.61

◆中学校では、女子の50m走、立ち幅とびにおいて、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7種目、女子は4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2年生）と令和4年度（小学5年生）】

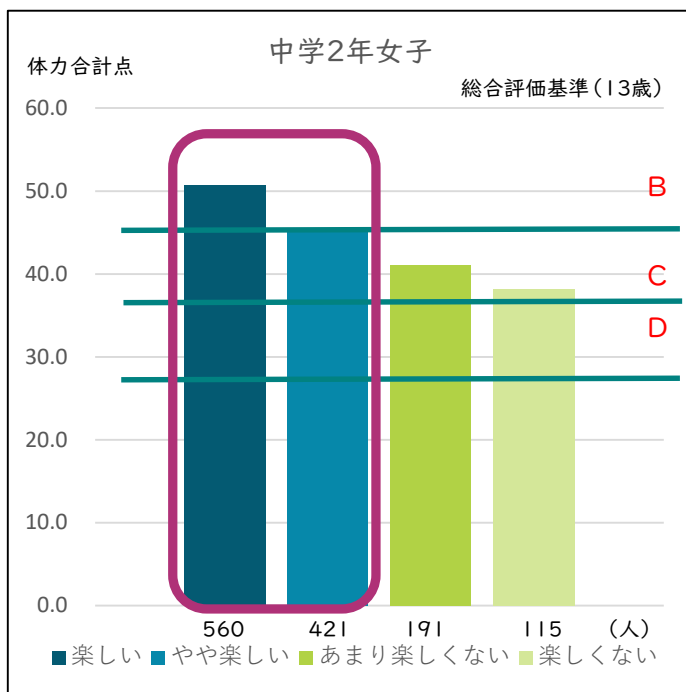
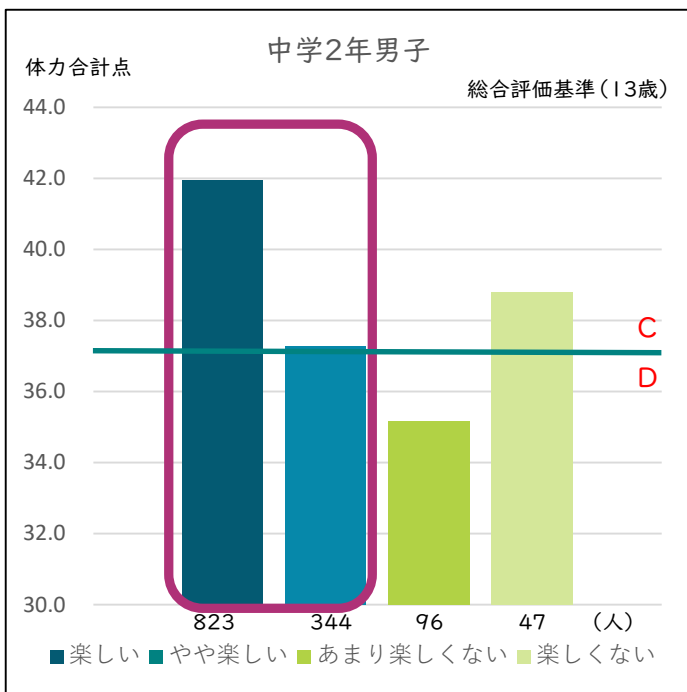
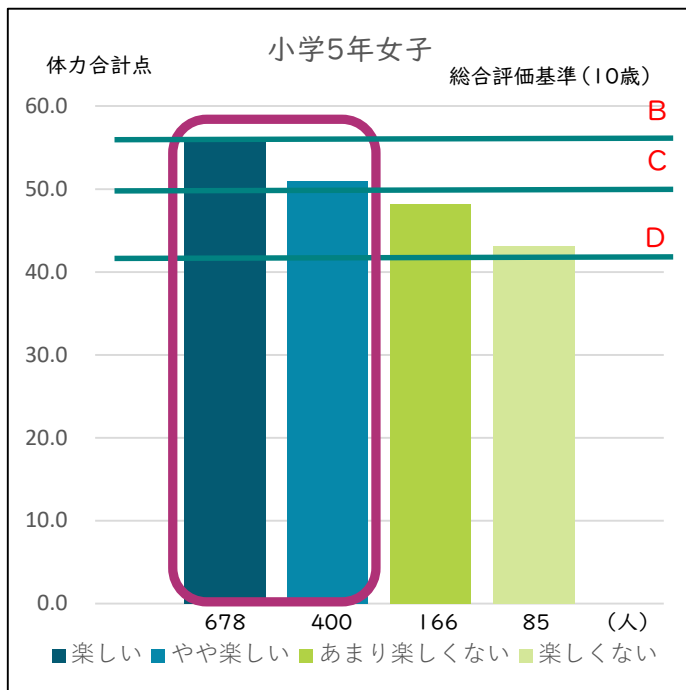
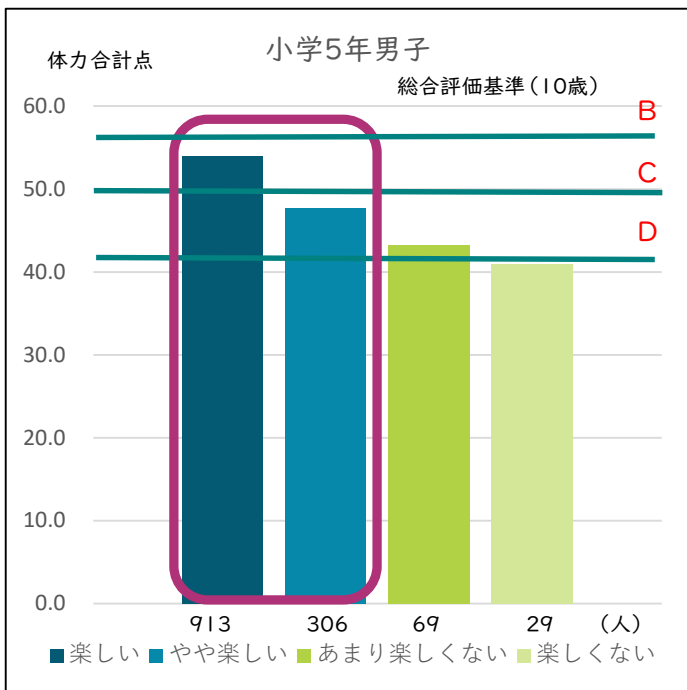
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
	(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
小学5年 男子【令和4年度】	15.74	18.78	35.01	36.81	44.7	9.37	149.39	20.1
小学2年 男子【令和元年度】	10.59	14.59	26.96	26.42	26.82	10.63	127.38	11.19
伸び	5.15	4.19	8.05	10.39	17.88	1.26	22.01	8.91
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
	(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
小学5年 女子【令和4年度】	16.02	17.55	39.9	35.07	34.57	9.61	143.45	12.86
小学2年 女子【令和元年度】	9.75	13.08	31.90	26.54	18.42	11.18	116.00	6.88
伸び	6.27	4.47	8.00	8.53	16.15	1.57	27.45	5.98

同一学年での比較【令和元年度（小学5年生）と令和4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4年度】	15.74	18.78	35.01	36.81	44.7	9.37	149.39	20.1
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	+0.31	-0.08	+7.16	-1.35	-6.44	+0.47	+0.75	-1.71
	↗	↘	↗	↘	↘	↗	↗	↘
	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4年度】	16.02	17.55	39.9	35.07	34.57	9.61	143.45	12.86
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	+1.91	-0.49	+5.84	-0.88	-5.37	+0.03	+7.84	+1.04
	↗	↘	↗	↘	↘	↗	↗	↗

全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果（質問紙調査）

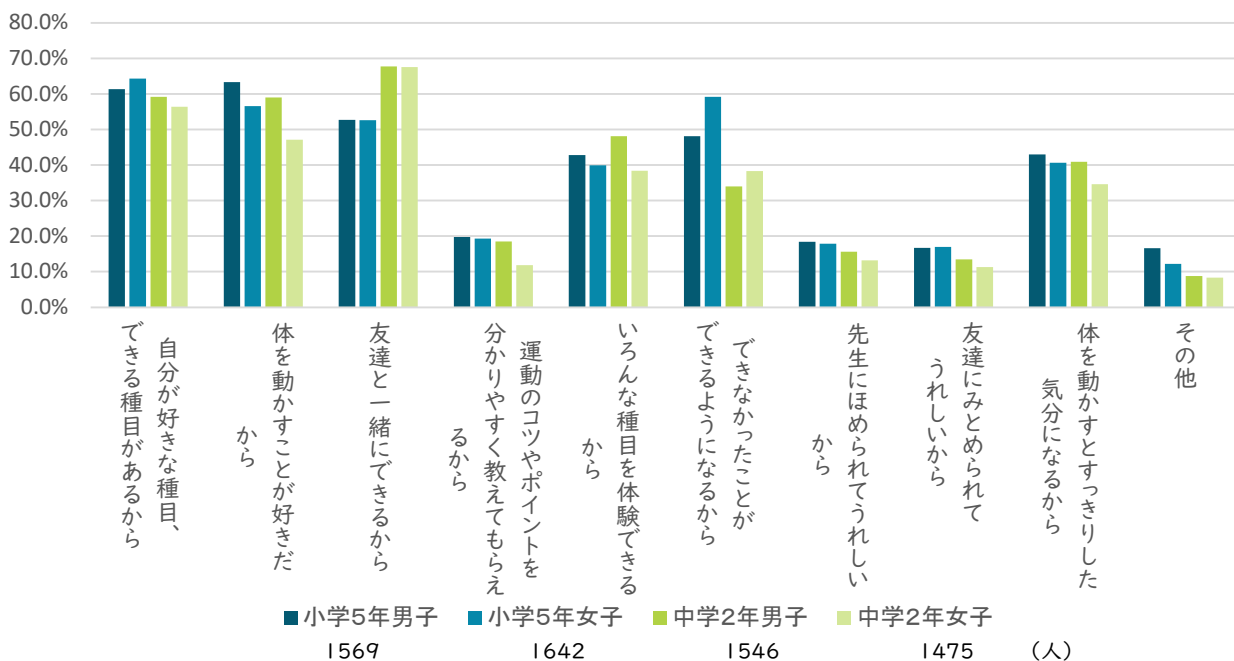
「体育（小学校）・保健体育（中学校）の授業は楽しい」の回答結果と体力合計点の関係



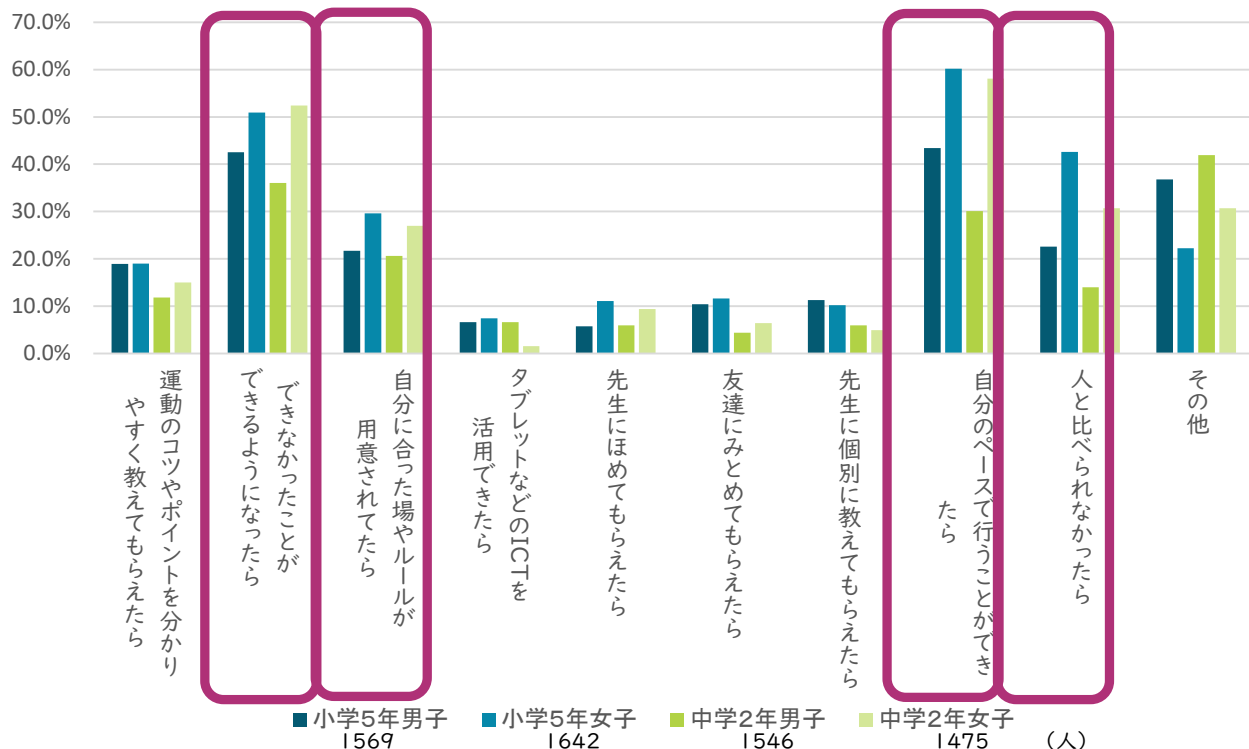
「体育の授業が楽しい!」と感じているほど
体力テストの点数もいいんだね。
これからも楽しい体育の授業にしないと!

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



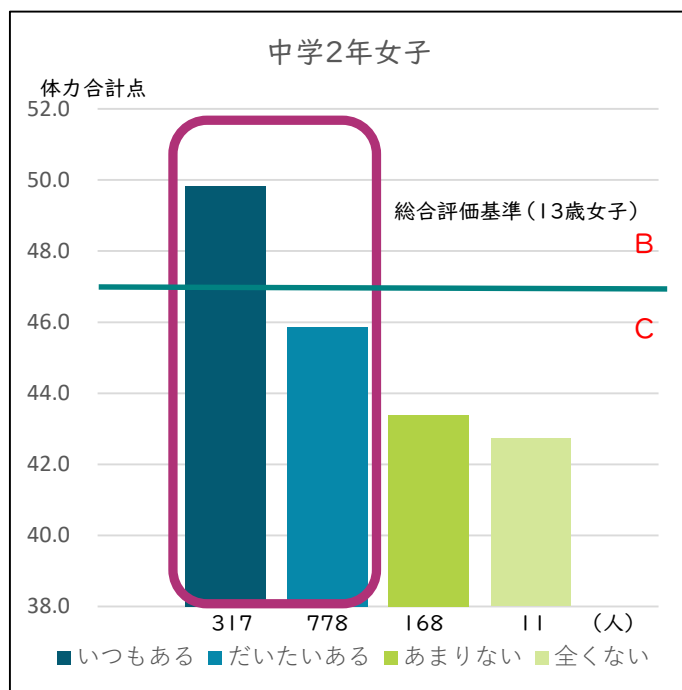
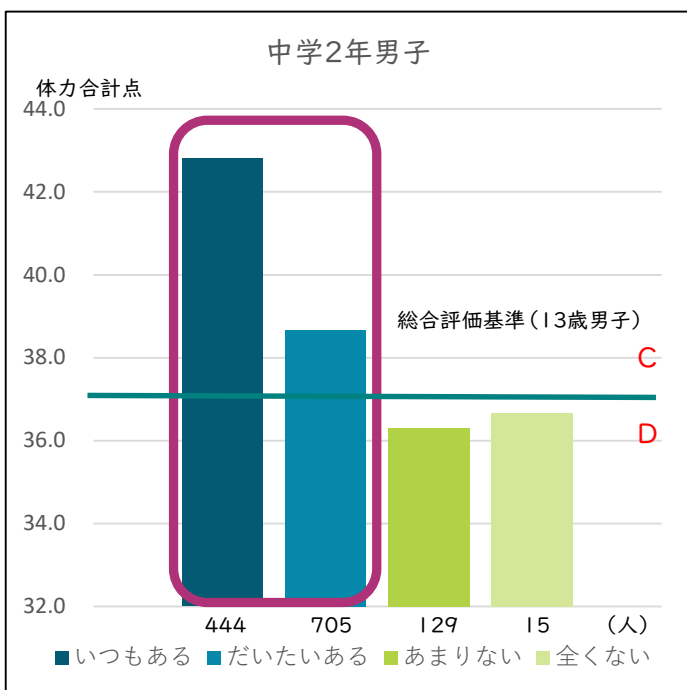
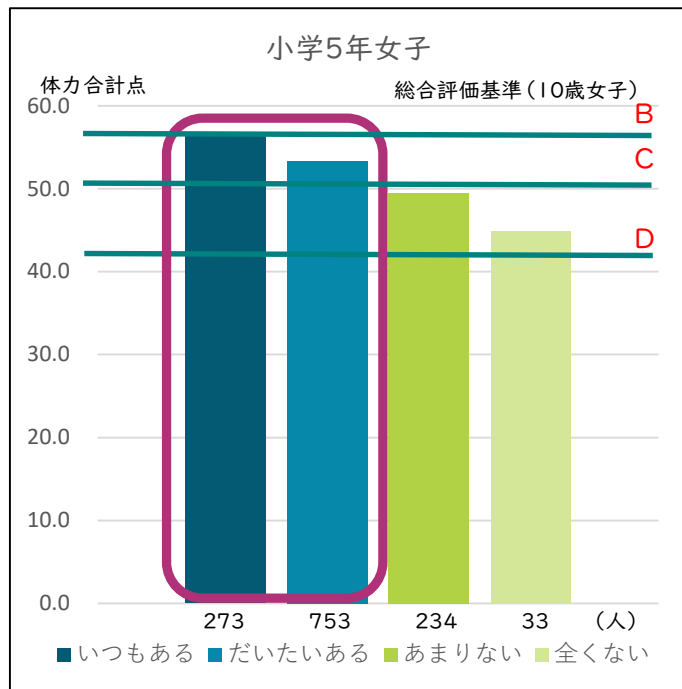
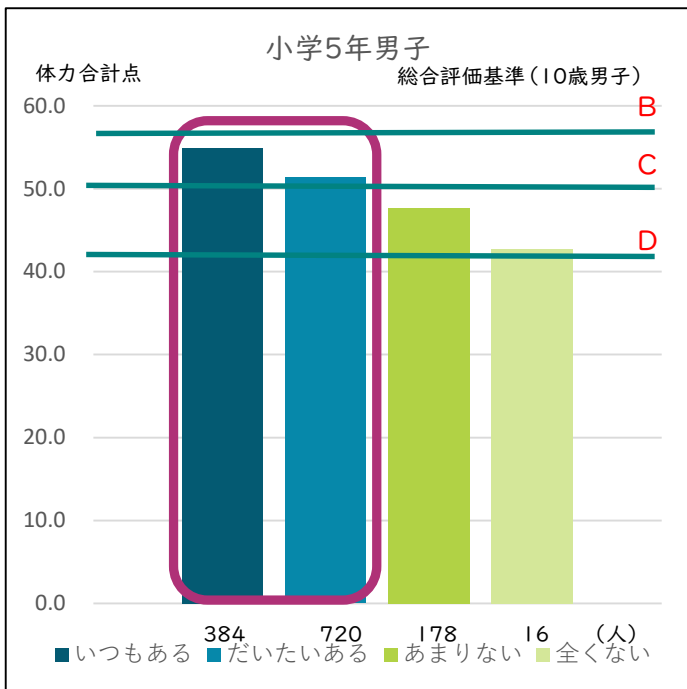
体育・保健体育の授業は「あまり楽しくない」「楽しくない」と回答した人が今より体育の授業が楽しくなるために求めていること



「できなかったことができるようになれば」、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

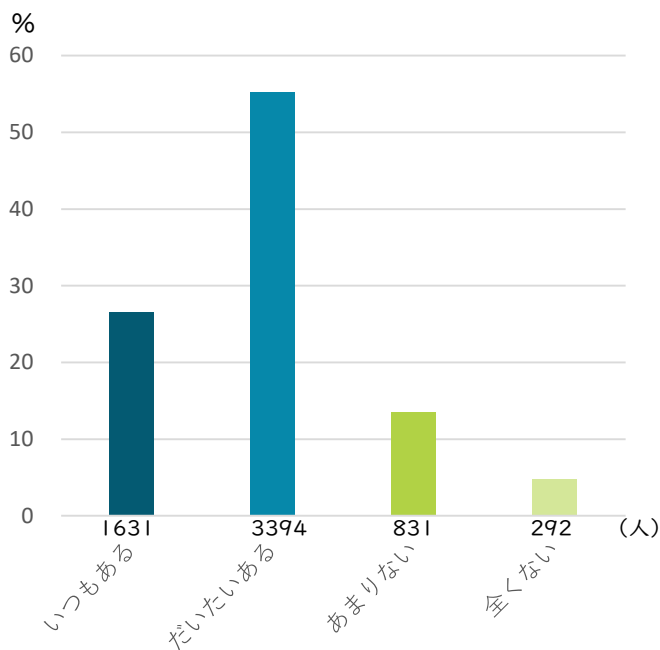


「自分で目標を立てる」人ほど、体力テストの点数が高いんだね。
体力向上には、自分で目標を立てることが大事なんだね！

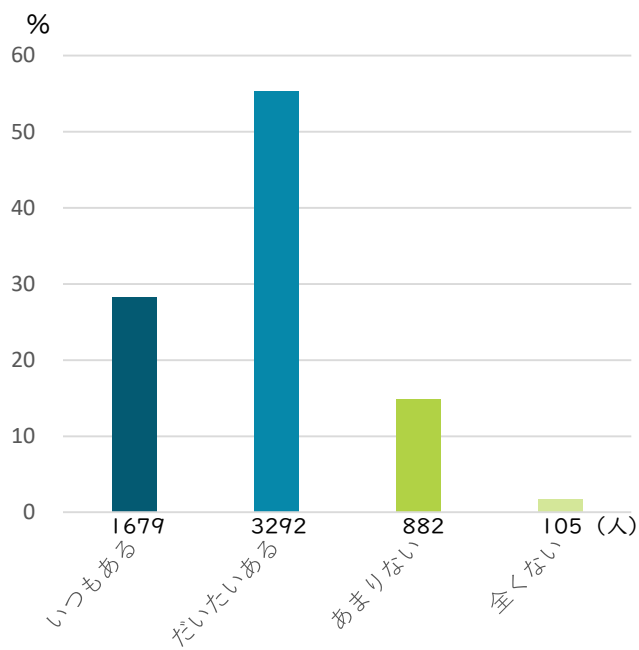
全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果（質問紙調査）

※ 全学年の回答を加算して表しています

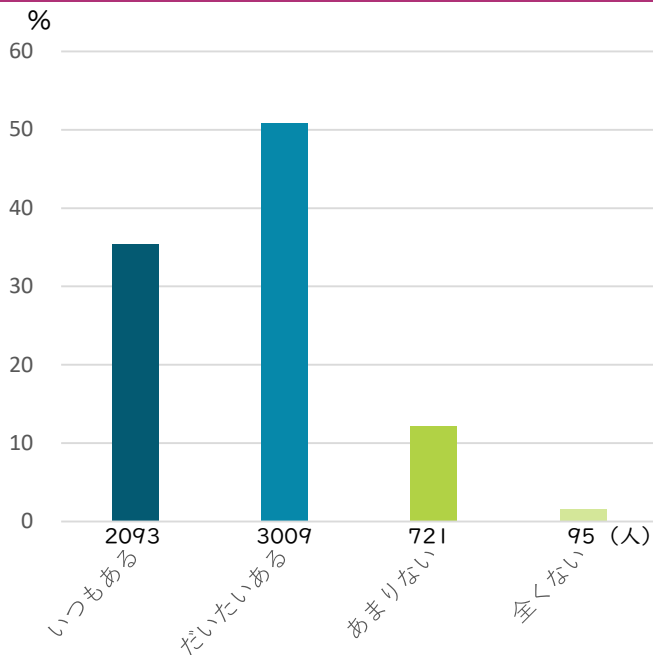
目標（ねらい・めあて）を意識して学習することで、「できたり、わかったり」すること



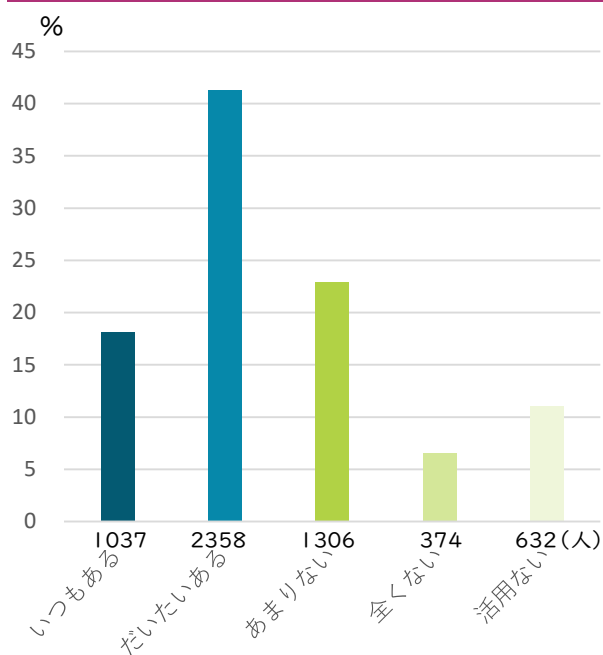
自分に合った練習の方法で「できたり、わかったり」すること



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



ICTを使った学習で「できたり、わかったり」すること



「目標（ねらい・めあて）の意識」「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！

★研究テーマについて★

研究テーマは

「強い体から健やかな心へ

～体育科を通して、子どもの『たい』を大切にした授業づくり～」



- ・子どもたちが「体育科」に対して、主体的に考え、学ぶ姿
- ・タブレットなどをツールとして使用し、互いに考えや意見を交流し、伝え合う姿

★1年生★

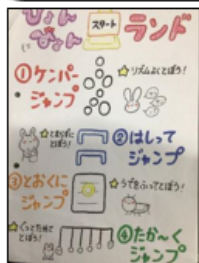
【予備運動】

①リズムジャンプ

・曲「ハッピージャムジャム」(J=120)に合わせて、前後ペアでいっしょに線を使って跳ぶ

②リズムなわとび

・曲「あおきいろ」(J=100)に合わせて、なわとびの基本技を跳び続ける。



【主運動】

「ぴよんぴよんランドをつくろう」

・いろいろな跳び方とぶ場を組み合わせ運動する。



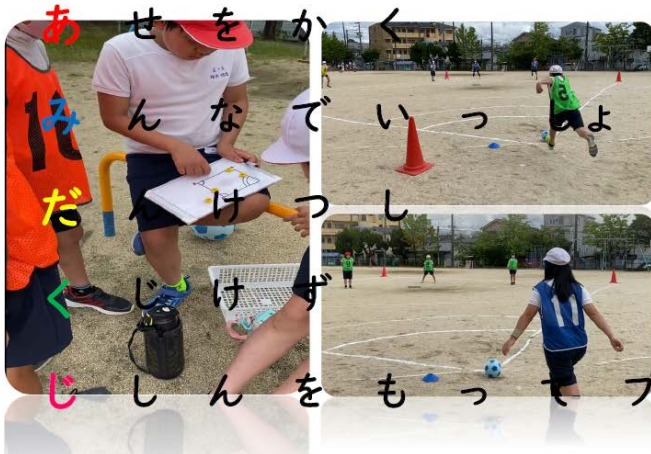
最後にぴよんぴよんランドをつくるのはワクワクするね。それを目標にそれまでの学習もがんばれそうだね。

校内研究

これまでの取り組み内容

年度	研究テーマ
令和2年	こども同士の対話を通じ、考えを深める指導
令和3年	指導と評価の一体化 ～子どもたちが考え判断できる力を高める授業～
令和4年	学年に応じた指導法の研究 ～話し合いから実践に生かす力を育てる～

6年「あみキック」(E ポール運動 イ ベースボール型(キックベース))



あみ〇〇の進め方

- ・問題点や疑問点を出し合い、
に「アミーティング」でルールを作る

あみ〇〇のよさ

- ・自分たちでルールを作り上げていくことで、
自主性が養われ、楽しく活動できる

あみ〇〇の留意点

- ・児童主導になりすぎると目標から遠ざかってしまうこともある

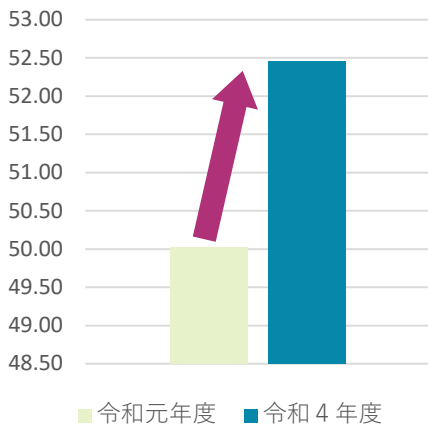
プレージュ



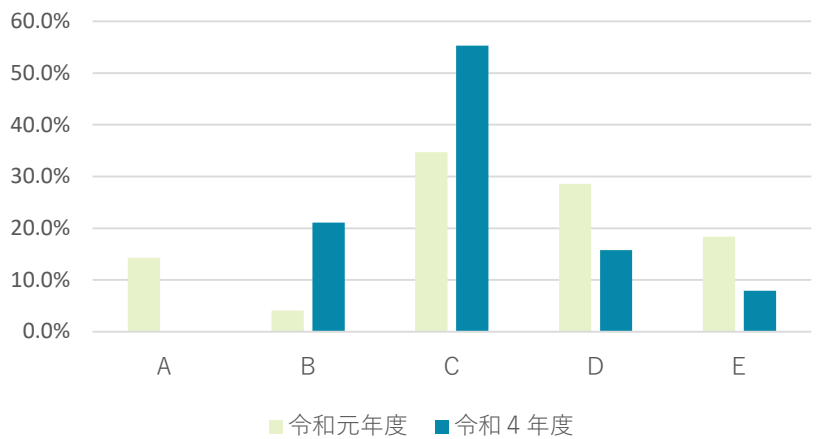
自分たちで作ったルールなら、みんなが納得してゲームを楽しめるね!

令和4年度 体力向上推進研究校での実践【菅原小学校】

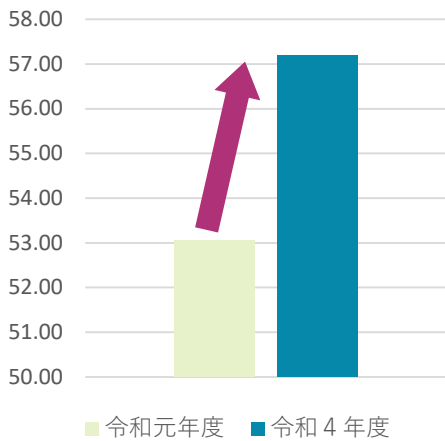
男子 体力合計点の平均



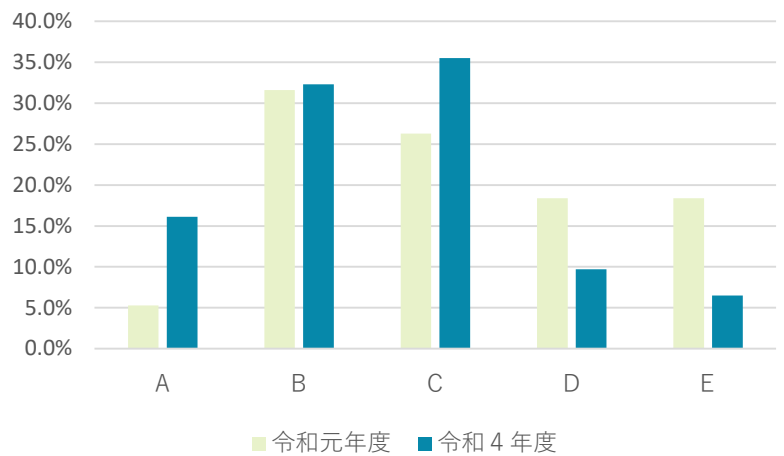
男子 総合評価の割合



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4年度の「体力合計点の平均」が**大きく向上**しているね。

令和4年度は、総合評価 **C以上の割合**が増えているね。



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）。



体力向上のためには、運動習慣だけじゃなく、**毎日の朝ごはんや睡眠**も大事だね。生活習慣を整えて、強い体をつくろう。