



令和7年度 全国体力・運動能力、 運動習慣等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



体育館にバスケットボール選手？
体育の授業でタブレット？
この資料の6、9ページに
その説明があるよ！

調査の概要

1. 調査の目的

- (1) 国が全国的な子供の体力・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7年(2025年)4月～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た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 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)
5年男子	R7枚方市	15.56	18.75	☆34.17	38.13	45.90	☆9.42	145.51	20.57
	R7大阪府	15.67	19.11	33.62	39.63	47.00	9.43	148.72	20.67
	R7全国	15.96	19.46	33.88	40.89	47.94	9.46	150.93	21.06
5年女子	R7枚方市	☆15.44	17.97	☆38.65	36.59	☆35.57	☆9.76	136.62	12.39
	R7大阪府	15.29	18.08	38.12	37.65	35.31	9.80	139.72	12.44
	R7全国	15.61	18.36	38.15	38.70	36.85	9.77	142.34	13.11

- ◆小学校では、長座体前屈、50m走において全国平均を上回った（四角囲み）。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2種目、女子は4種目で大阪府平均を上回った（☆印赤字）。

中学校 調査の結果と概要

中学校【平均値】		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)
2年男子	R7枚方市	27.54	☆26.07	☆44.37	51.13	☆78.59	☆7.99	☆196.37	☆20.58
	R7大阪府	27.92	26.02	43.66	51.23	78.21	8.08	193.85	19.82
	R7全国	28.95	26.09	45.12	51.64	78.82	8.00	197.51	20.74
2年女子	R7枚方市	22.55	20.94	45.58	45.23	48.71	☆8.98	☆164.82	☆11.96
	R7大阪府	22.59	21.60	46.29	45.38	50.10	9.09	163.07	11.87
	R7全国	23.15	21.70	46.99	45.74	50.60	8.97	166.44	12.43

- ◆中学校では、50m走（男子）において、全国平均を上回った（四角囲み）。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8種目のうち、男子は6種目、女子は3種目で大阪府平均を上回った（☆印赤字）。

令和4年度の中学2年生と令和7年度の中学2年生の比較

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)
中学2年 男子【令和7年度】	27.54	26.07	44.37	51.13	78.59	7.99	196.37	20.58
中学2年 男子【令和4年度】	28.77	25.60	42.05	50.23	77.01	8.08	192.79	20.12
伸び	-1.23	0.47	2.32	0.90	1.58	0.09	3.58	0.46
	↘	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)
中学2年 女子【令和7年度】	22.55	20.94	45.58	45.23	48.71	8.98	164.82	11.96
中学2年 女子【令和4年度】	23.23	20.80	44.17	45.08	50.46	8.91	167.19	12.24
伸び	-0.68	0.14	1.41	0.15	-1.75	-0.07	-2.37	-0.28
	↘	↗	↗	↗	↘	↘	↘	↘

3年前と比べて、中学2年生は以下のような結果となっています。

- ◆男子では、「握力」を除くすべての種目で記録が伸びている。
- ◆女子では、3種目で記録が伸びている。



種目の測定結果だけでなく、学校の授業では「運動やスポーツが楽しい」と思えるような工夫がたくさんあるよ！実際に小学校ではどんな工夫をしているのか、インタビューしてみました！

昨年度（令和6年度）の全国体力・運動能力、運動習慣調査の結果から、子どもたちの運動能力の得意不得意を分析しました。どの学年の子どもたちも、とっさに体を動かすことを苦手としていることが分かりました。

そこで学校全体でこの課題を共有し、体育の授業の始め5分間にラダーを使った運動遊びをどの学年でも行っています。

他にも「開成ジュニアオリンピック」が開催されるなど、様々な取組を通して子どもたちの運動機会を充実させています！



ラダーを使って、
体をすばやく動かす
運動をしている様子



開成小学校

「体を動かすことをもっと好きになってほしい」
そんな先生たちの願いから、運動の楽しさを
味わえる企画や、異学年でスポーツを通して交流
できるイベントを行っています。運動することを通
して、子どもたちの笑顔が増える学校づくりを
進めています。



殿山第二小学校

学校では結果を分析し、体力向上の様々な取組が実施されているね！
「自発的に動きたくなる環境づくり」「体育・保健体育の授業づくり」
「運動やスポーツとの多様な関わり方の工夫」などが、子どもたちの
体力向上につながるポイントになりそうだね。



学年ごとの目標数値を掲示

50m走			
女子	男子	男子	女子
8.7kg	11.4秒	11.7秒	
10.4kg	2年生 10.5秒	10.9秒	
12kg	3年生 10秒	10.34秒	
13.9kg	4年生 9.61秒	9.85秒	
16.3kg	5年生 9.17秒	9.5秒	
19.3kg	6年生 8.78秒	9.12秒	



自分の動きをふりかえるために
タブレットを活用!



体力向上推進研究校の開成小学校では、全学年において、毎年体力テストを行い、学年ごとに測定結果の伸びを比較しています。この分析結果をもとに、体育の授業で行う予備運動や体力向上イベントの内容を決めています。

体力向上イベント 【ジャンプ週間】

垂直とび おおなわ 立ち幅とび ゴムとび



「開成ジュニアオリンピック」
おおなわ大会の様子
子どもたちが誘い合い、
楽しみながら記録に挑戦!

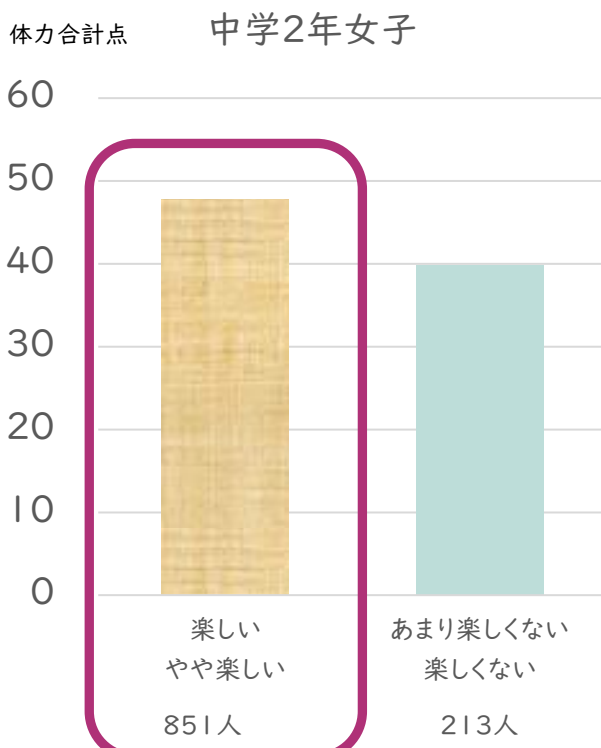
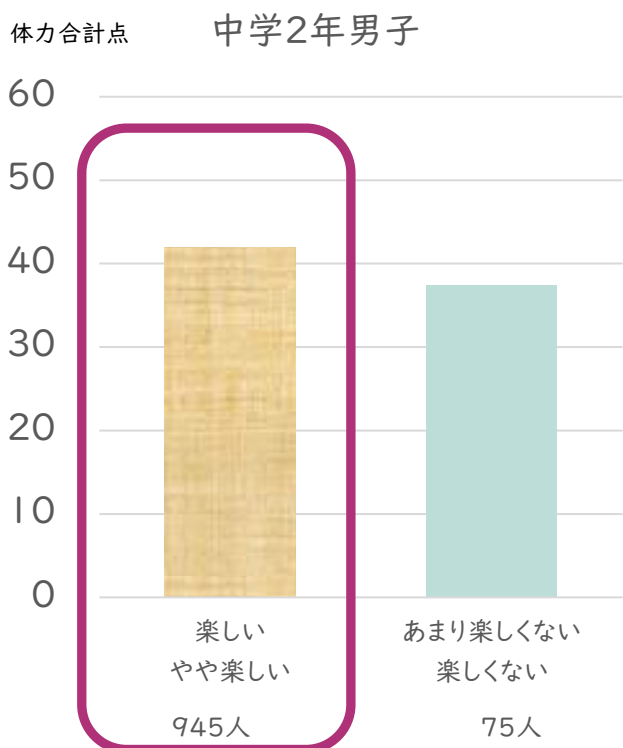
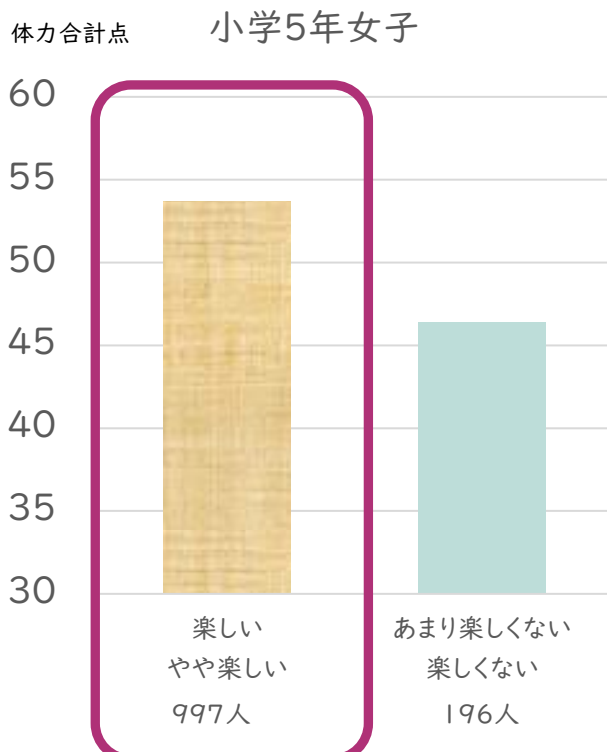
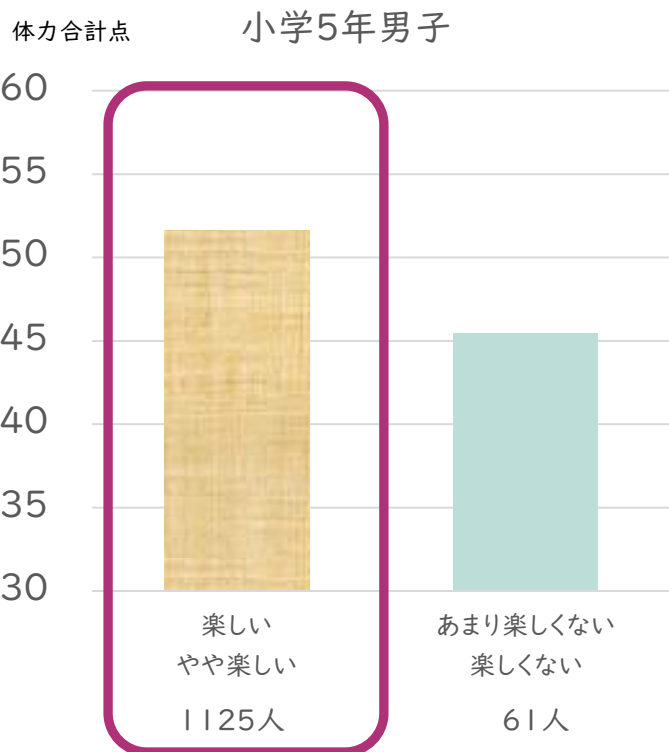


「運動って楽しい!」という気持ちを育むために、様々なイベントが行われているんだね!
バスケットボールの選手は、あんなに高くとぶんだね。
こうして貼っていると、とんでみたくなるね!

全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果（質問紙調査）

「体育（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

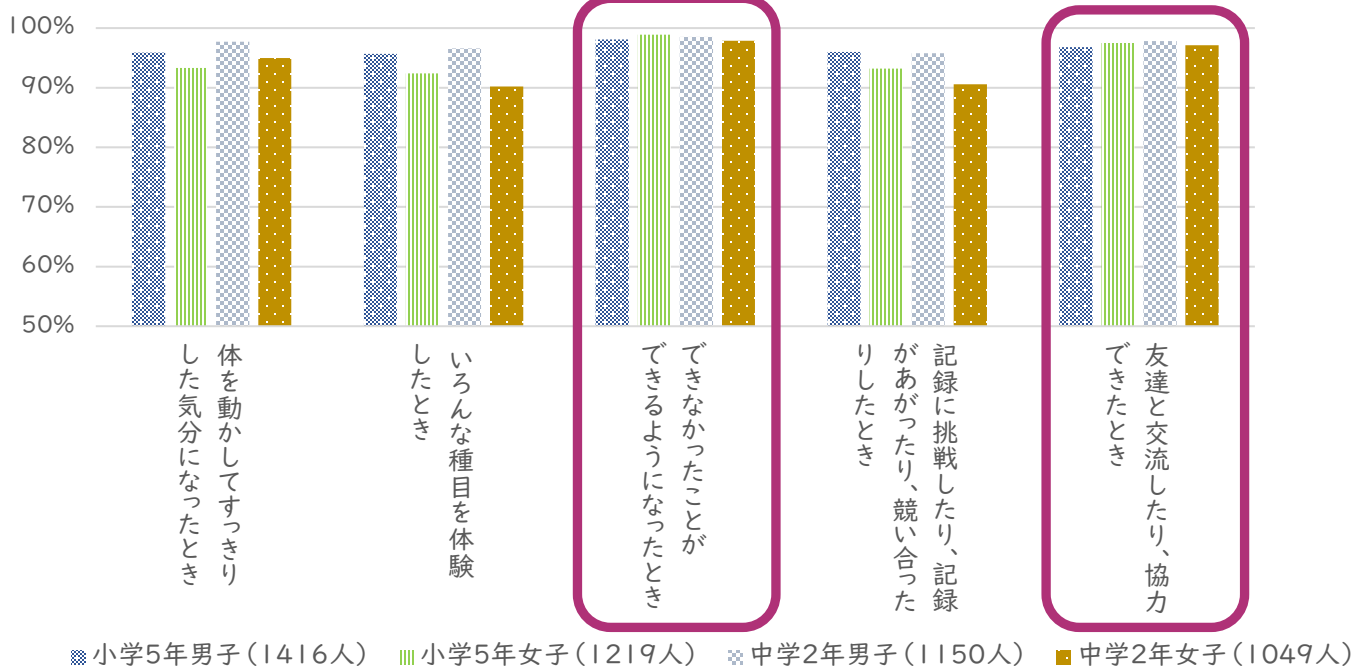
※体力合計点は、8種目の得点の合計点です。
詳細は11、12ページの資料をご覧ください。



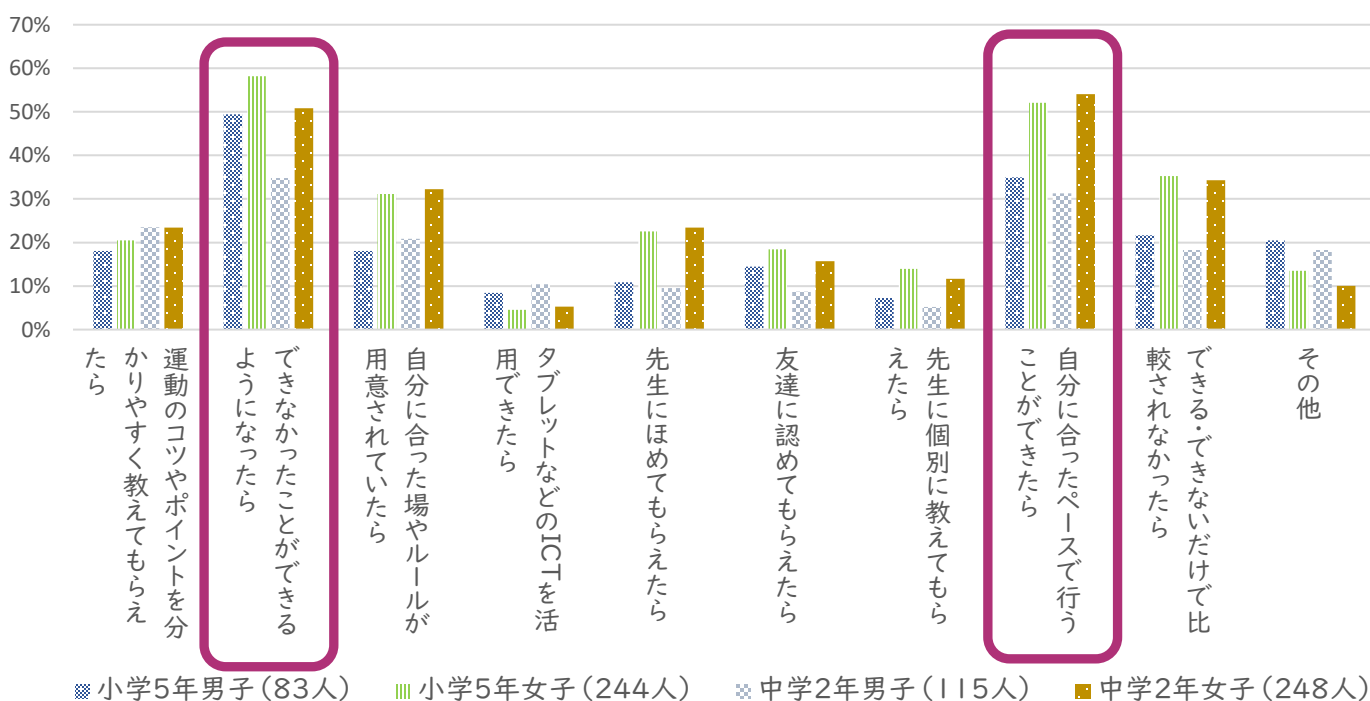
「体育の授業が楽しい!」という気持ちで、
体力向上につながっているんだね。

質問紙調査の分析

体育・保健体育の授業は「楽しい」「やや楽しい」と回答した人が
運動したいと思うとき（複数回答可）



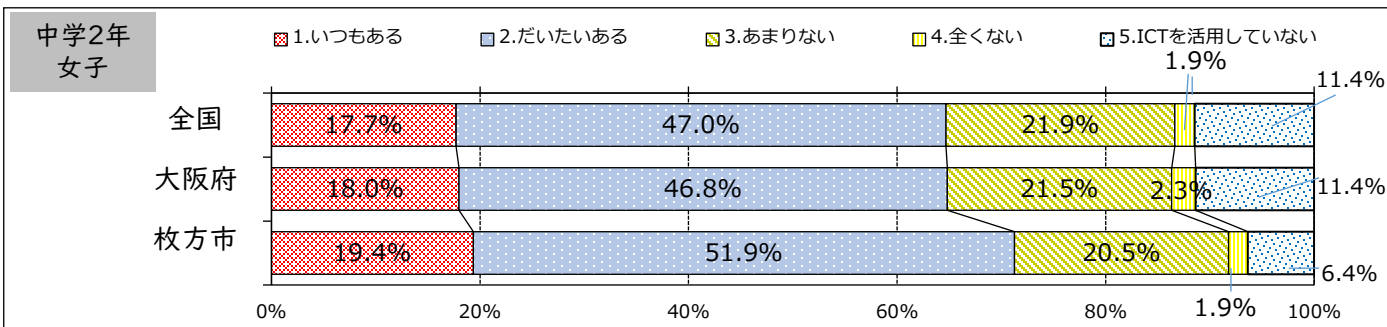
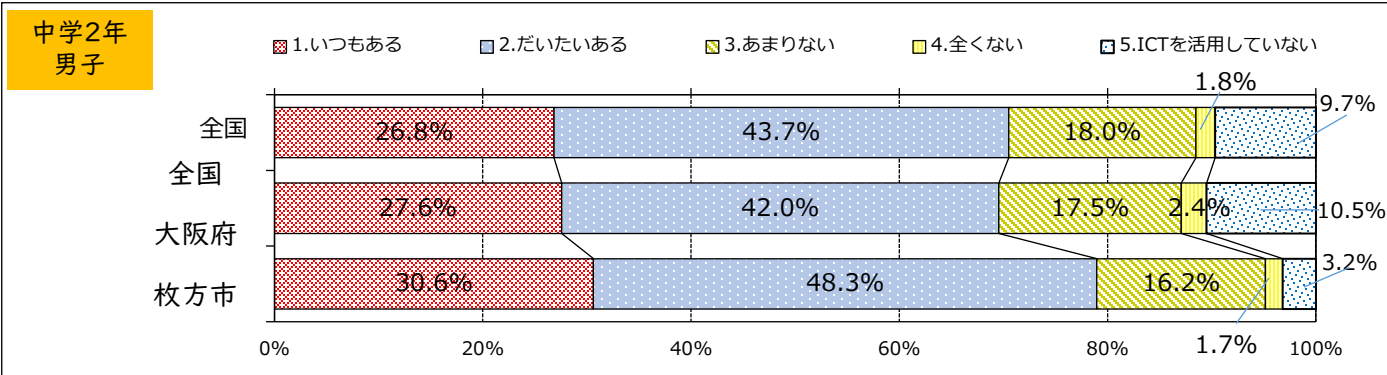
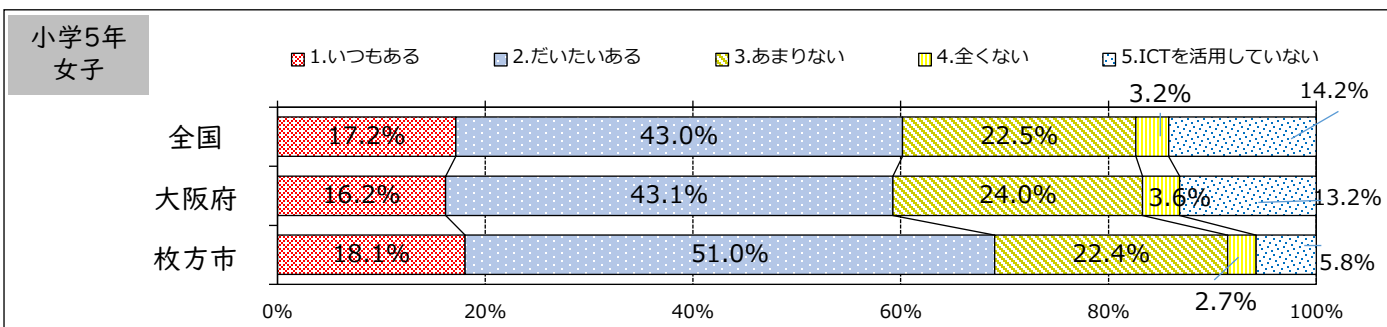
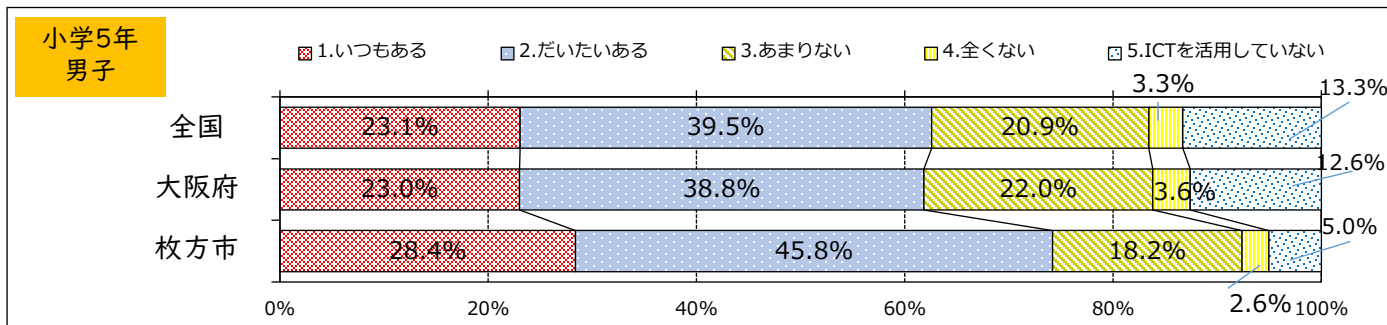
体育・保健体育の授業は「あまり楽しくない」「楽しくない」と回答した人が
今より体育の授業が楽しくなるために求めていること（複数回答可）



授業が楽しくなるヒントがたくさん隠されているね！

「できなかったことができるようになること」や「一人一人に応じた展開」が授業では求められているんだね。

保健体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで「できたり、わかったり」することがありますか



体育・保健体育の授業においても、「ICTの活用」が進められているね！
 タブレットを使うことで直前の自分たちの動きを確認し、次の試合に向けて楽しそうに作戦会議をしていたよ！
 （表紙の写真）

成果

- ・小学校では男子・女子ともに「長座体前屈」と「50m走」において、全国平均を上回りました。
また、中学校男子では「50m走」において、全国平均を上回りました。
- ・令和4年度の調査結果と比較すると、令和7年度の中学校男子の「握力」を除くすべての種目で記録が向上しました。
- ・子どもたちの意欲を高めるための授業づくりがすすんでいます。
- ・タブレットなどのICTの活用が「できたり、わかったり」する体験につながっています。

課題

- ・小学校・中学校とも全国平均を下回る種目が多いことによる全体的な体力の底上げ
- ・授業等における運動機会の一層の充実による子どもたちの運動量の増加
- ・体育を「楽しくない」と感じる児童・生徒への対応と指導の工夫



まとめ

これらの成果・課題を受け、以下の取組を推進していきます。

- ・タブレットなどのICTの活用や個別最適な指導の充実
- ・「体育の授業が楽しい」と体力合計点に相関が見られることから、子どもたちが楽しいと思える授業改善の促進
- ・体力向上にかかる教職員研修等の充実



これらの成果と課題を活かして、これからも枚方市では楽しい体育の授業をめざしていくよ！

● 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。

● 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）。