

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

スポーツ課

I 調査の概要

1 調査の目的

- 国が全国的な子供の状況を把握・分析することにより、子供の体力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。
 - 各教育委員会が自らの子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、子供の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
 - 各校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。
- ※ 本調査は、H20年度より実施（H20～H24は抽出校（H23は震災により中止）、H25以降は悉皆）

2 調査の名称

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（以下「本調査」という）

3 調査の対象及び調査校数・調査児童生徒数

- (1) 小学校調査…小学校、義務教育学校前期課程及び特別支援学校小学部の5年生全員
- (2) 中学校調査…中学校、義務教育学校後期課程及び特別支援学校中学部の2年生全員

全国（国立、公立、政令市立、私立）の調査校数・調査児童生徒数

	調査実施校数	調査児童生徒数		
		男子	女子	合計
小学校	19、165校	522、539人	503、966人	1、026、505人
中学校	9、359校	454、582人	435、539人	890、121人

本県（公立）の調査校数・調査児童生徒数

	調査学校数	調査児童生徒数		
		男子	女子	合計
小学校	365校	8、625人	8、558人	17、183人
中学校	187校	8、274人	7、961人	16、235人

※ 調査実施校数は学校質問紙回答数より、調査児童生徒数は実技標本数より算出（全国及び本県（公立）ともに）

4 調査事項

- (1) 児童生徒に対する調査

① 実技に関する調査

	テスト項目							
	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	20mシャトルラン※1 20mシャトルランか 持久走※2の選択	50m走	立ち幅 とび	ソフトボール 投げ ハンドボール 投げ
小学校 5年生								ソフトボール 投げ
中学校 2年生								ハンドボール 投げ
体力要素	筋力	筋持久力	柔軟性	敏捷性	全身持久力	疾走能力	跳躍能力	投球能力

※1 往復持久走（一定の間隔で鳴る電子音に従って20mを走り、折り返し回数を測定） ※2 男子は1500m、女子は1000m

② 質問紙調査

運動習慣、生活習慣等

- (2) 学校に対する質問紙調査

子供の体力の向上に係る学校の取組等

5 調査実施日

2019年4月から7月までの期間

II 実技に関する本県の調査結果

1 令和元年度調査結果及び年度別推移

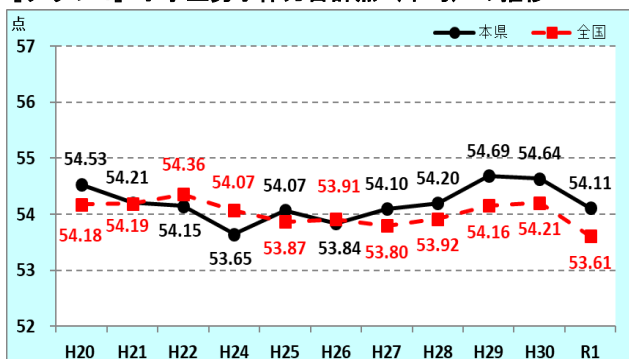
[表 1] 本県と全国の体力合計点（平均）の一覧

※網掛は全国平均より上回る

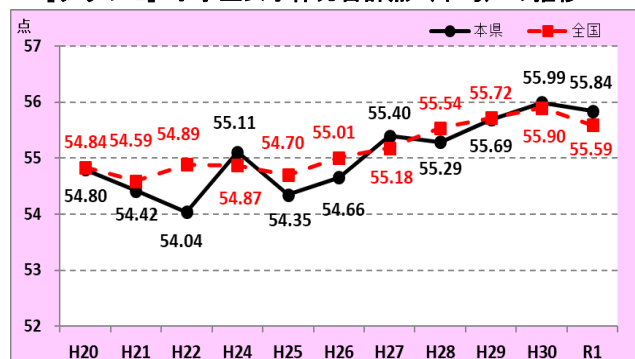
		26年度		27年度		28年度		29年度		30年度		令和元年度		
		(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	全国と差引
小5男子	本県	53.84	22位	54.10	18位	54.20	17位	54.69	17位	54.64	19位	54.11	17位	0.50
	全国	53.91		53.80		53.92		54.16		54.21		53.61		
小5女子	本県	54.66	30位	55.40	23位	55.29	27位	55.69	25位	55.99	25位	55.84	21位	0.25
	全国	55.01		55.18		55.54		55.72		55.90		55.59		
中2男子	本県	42.11	20位	42.33	20位	42.39	23位	42.35	23位	43.14	16位	42.25	19位	0.69
	全国	41.63		41.89		42.13		41.96		42.18		41.56		
中2女子	本県	47.38	41位	48.83	26位	48.65	34位	49.04	38位	50.31	32位	49.51	33位	-0.52
	全国	48.55		49.08		49.56		49.80		50.43		50.03		
総合	本県	197.99	27位	200.66	19位	200.53	23位	201.77	23位	204.08	22位	201.71	23位	0.92
	全国	199.10		199.95		201.15		201.64		202.72		200.79		
総合差引		-1.11		0.71		-0.62		0.13		1.36		0.92		

※ 体力合計点とは、小・中学生各8種目の記録を男女別に点数化(1~10点)した合計点(80点満点)

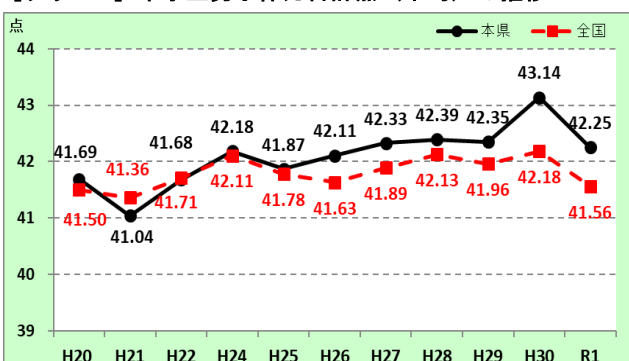
[グラフ 1] 小学生男子体力合計点（平均）の推移



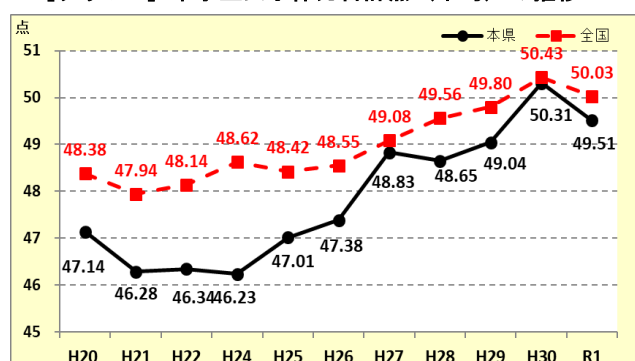
[グラフ 2] 小学生女子体力合計点（平均）の推移



[グラフ 3] 中学生男子体力合計点（平均）の推移



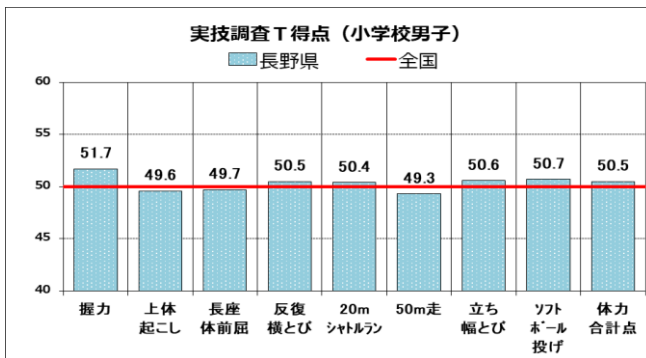
[グラフ 4] 中学生女子体力合計点（平均）の推移



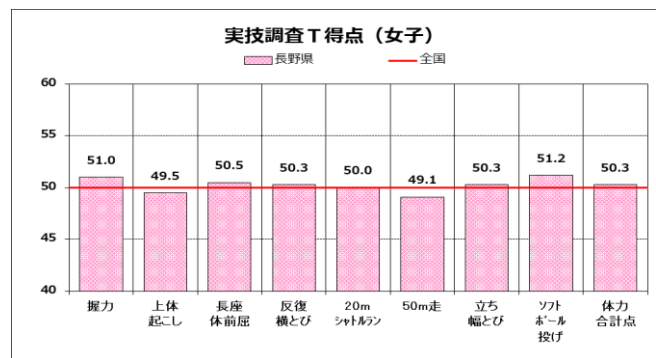
- ・中学生は、男女とも全国と比べて体力合計点の低下率が高い。
- ・小・中学生男女とも昨年度の得点を下回っている。
- ・小学生男女、中学生男子は体力合計点の全国平均を上回っている。
- ・体力合計点の総合は昨年度を下回ったが、全国平均を上回っている。

2 実技種目別T得点による全国比較

[グラフ5] 小学生男子

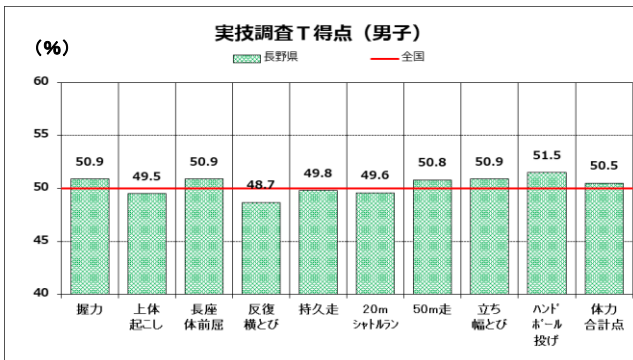


[グラフ6] 小学生女子

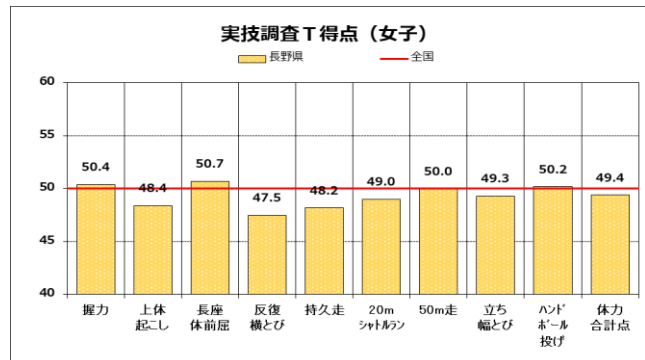


- ・男女とも5種目で全国平均を上回っている。
- ・男女とも、上体起こし、50m走で全国平均を下回っている。

[グラフ7] 中学生男子



[グラフ8] 中学生女子



- ・男子は5種目、女子は4種目で全国平均を上回っている。
- ・男女とも、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン(持久走)が、全国平均を下回っている。

<体力合計点が低下した主な背景(スポーツ庁の分析)>

- 授業以外の運動時間の減少 ⇒ 1週間の運動時間が420分以上の割合が、小・中学生ともに減少。
- スクリーンタイム※の増加 ⇒ 小・中学生ともに増加しており、特に男子が長時間化している。
- 肥満である児童生徒の増加 ⇒ 小・中学生ともに増加。
- 朝食を食べない児童の増加 ⇒ 小学生が増加。ただし、中学生は変化なし。

※スクリーンタイム…平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間

Ⅲ 質問紙による本県の調査結果

1 児童・生徒質問紙

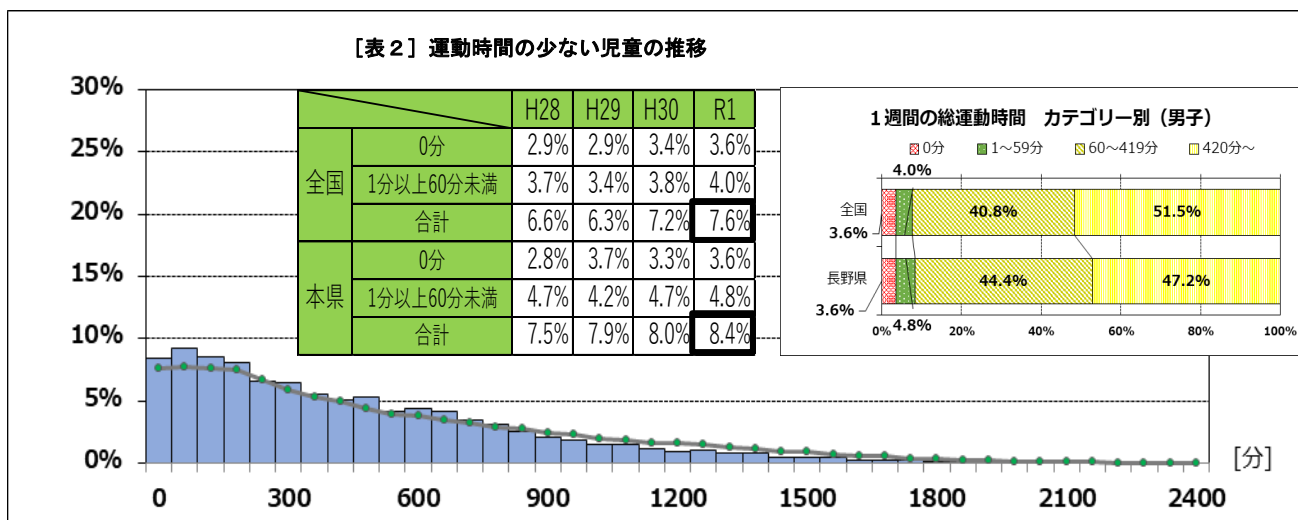
(1) ふだんの1週間について聞きます。学校の体育（保健体育）の授業以外で、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。それぞれの曜日の欄に記入してください。（中学校は部活動の時間も含めて記入してください）

月	火	水	木	金	土	日
分	分	分	分	分	分	分

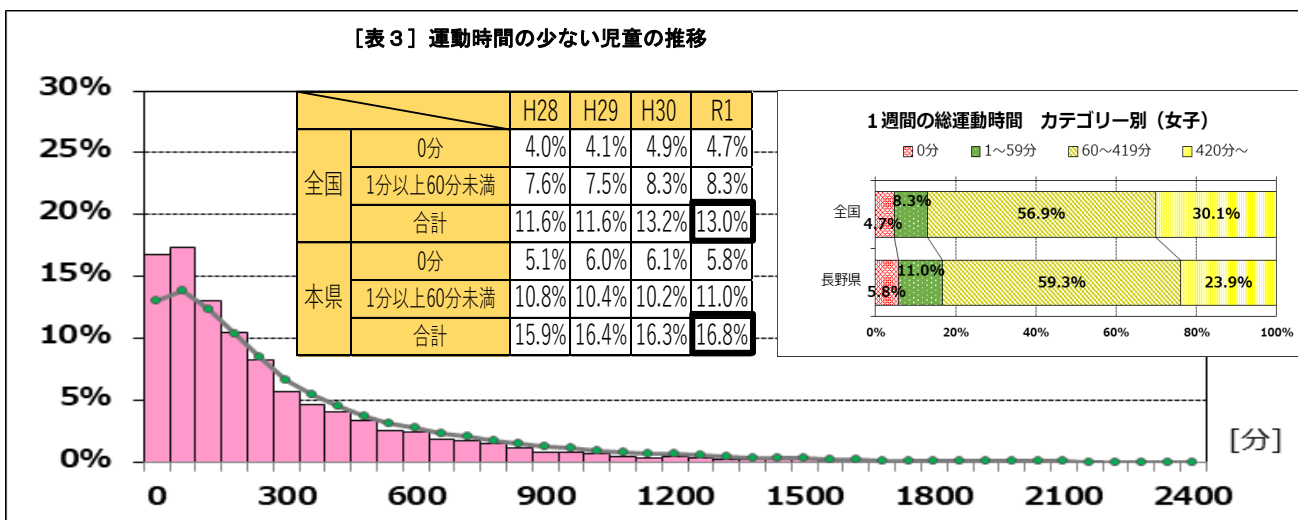
※運動やスポーツをしない場合は「0分」と記入してください。必ず「分」に直して記入すること。

[グラフ9] 小学生男子

(グラフ内折れ線は、全国平均を示す)

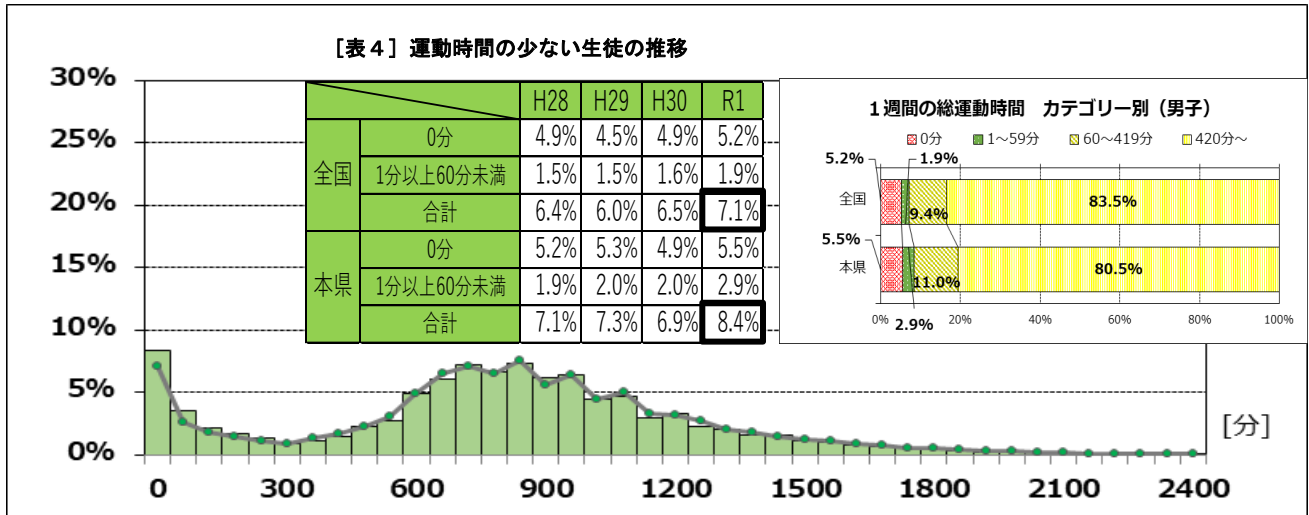


[グラフ10] 小学生女子

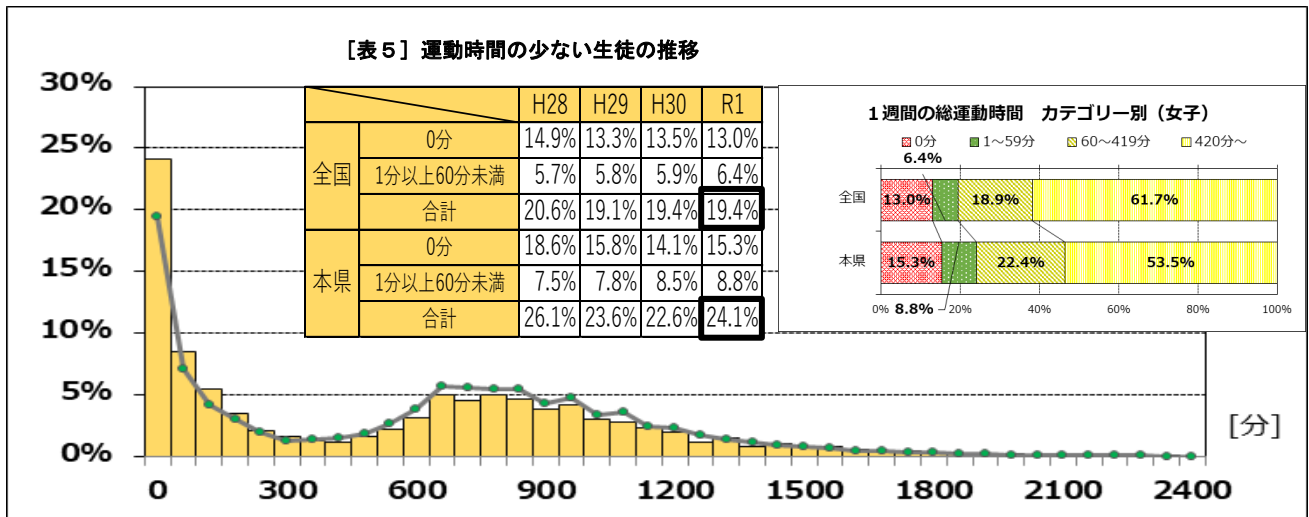


・小学生は、男女とも「0～60分未満」の児童の割合が増加している。

[グラフ11] 中学生男子



[グラフ12] 中学生女子



- ・中学生は、男女とも「0～60分未満」の生徒の割合が増加している。
- ・特に中学生女子は、4人に1人が「0～60分未満」となっている。

【表6】 授業外における1週間の平均総運動時間(分) 長野県の順位の推移と平均時間の全国比の推移

年度	小学校男子				小学校女子				中学校男子				中学校女子			
	長野		全国		長野		全国		長野		全国		長野		全国	
	順位	時間(分)	時間(分)	差異	順位	時間(分)	時間(分)	差異	順位	時間(分)	時間(分)	差異	順位	時間(分)	時間(分)	差異
27	46	490.9	595.1	-104.2	47	279.9	357.7	-77.8	41	858.0	918.3	-60.3	44	569.6	656.4	-86.8
28	47	503.0	599.4	-96.4	47	290.9	371.7	-80.8	42	903.5	968.4	-64.9	45	598.1	689.7	-91.6
29	47	501.1	612.6	-111.5	47	289.7	379.3	-89.6	42	913.6	973.0	-59.4	43	617.1	701.9	-84.8
30	45	506.4	588.3	-81.9	47	290.4	353.7	-63.3	40	860.2	896.9	-36.7	45	590.9	653.4	-62.5
R1	44	478.8	556.8	-78.0	47	288.2	348.9	-60.7	37	795.4	817.5	-22.1	43	544.2	596.0	-51.8

- ・小・中学生男女ともに総運動時間が減少している。
- ・小学生男子、中学生男女は、過去5年間で総運動時間が最も少ない。

(2) 平日（月～金曜日）について聞きます。学校以外で、1日にどのくらいの時間、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ていますか。（本県集計より）

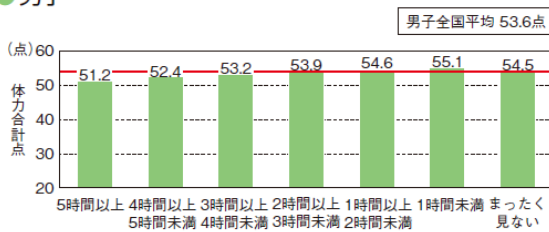
※ スクリーンタイム：平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機器等による映像の視聴時間

【参考】「スクリーンタイムと体力合計点との関係」（スポーツ庁の分析）

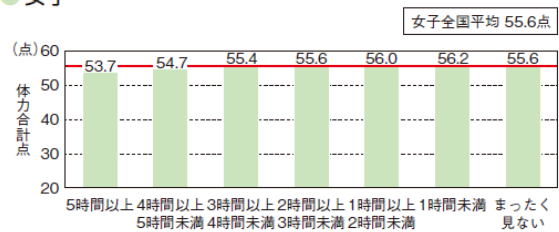
・平日1日当たりの映像視聴時間が長時間になると体力合計点が低下する傾向が見られる。

【小学生】

● 男子

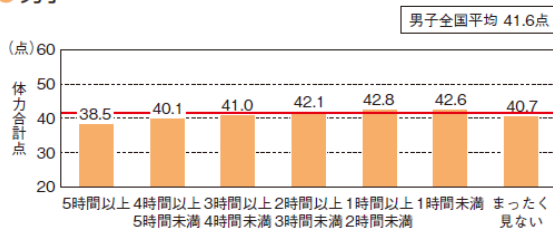


● 女子

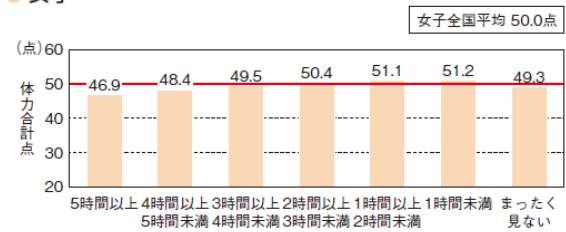


【中学生】

● 男子

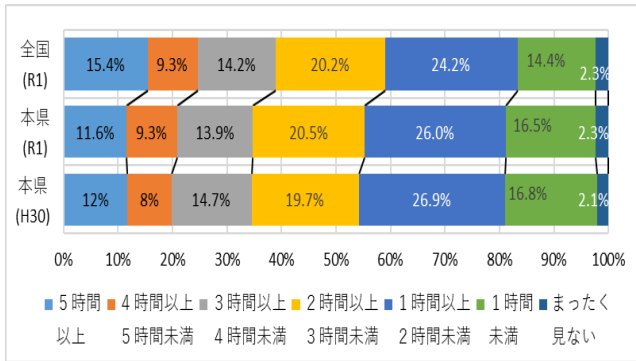


● 女子

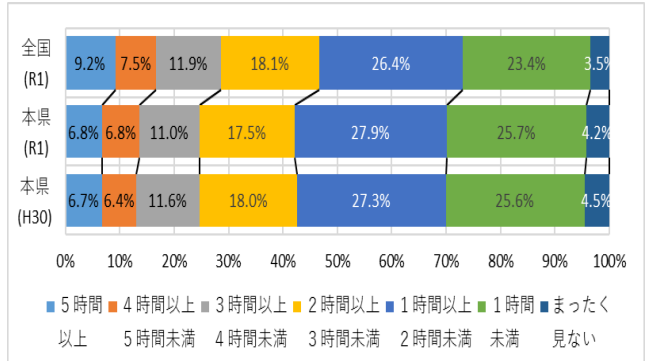


○ 本県のスクリーンタイムの状況

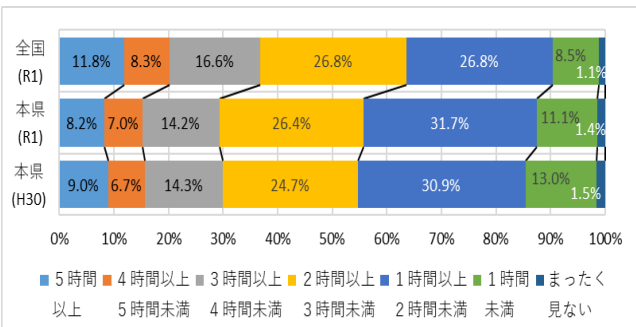
【グラフ13】小学生男子



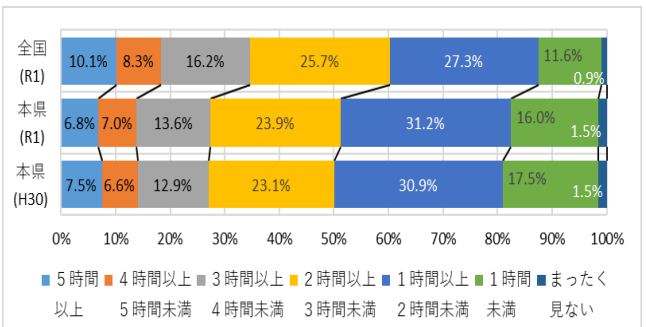
【グラフ14】小学生女子



【グラフ15】中学生男子



【グラフ16】中学生女子

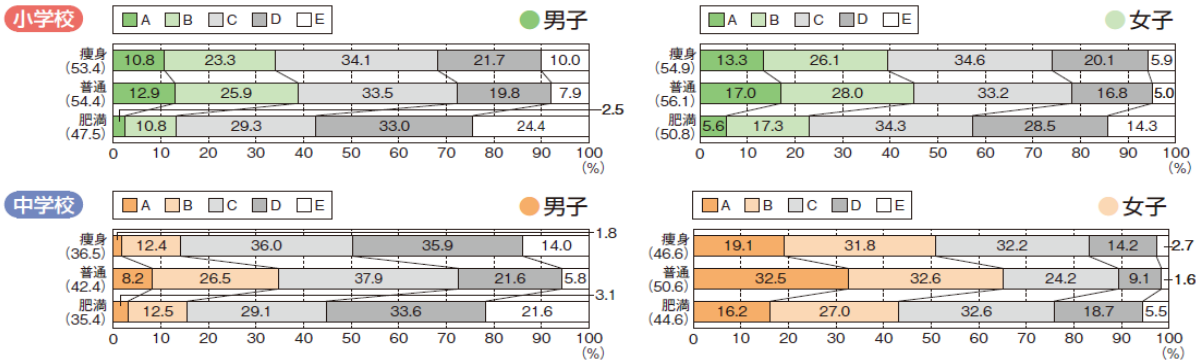


・小・中学生男女とも、3時間以上の割合は、全国平均より低い。

(3) 体格との関係

【参考】「肥満・痩身別に見た総合評価の割合」(スポーツ庁の分析)

- ・ 体格が肥満傾向にある児童生徒は、普通の児童生徒と比べて、総合評価A・Bの割合が低く、D・Eの割合が高い。

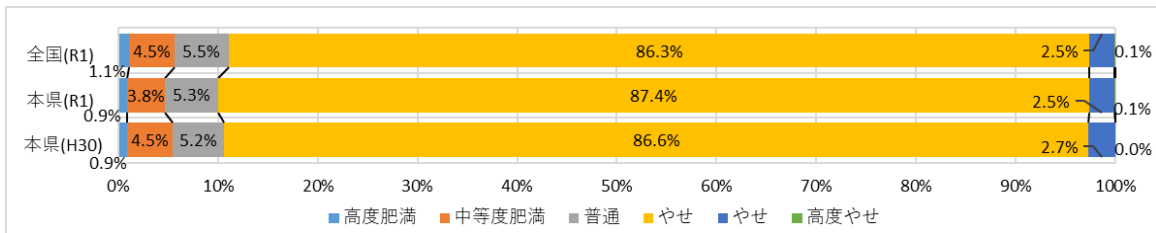


【体力総合評価】 小学校5年生 A : 65点以上、B : 58~64点、C : 50~57点、D : 42~49点、E : 42点以下
 中学校2年生 A : 57点以上、B : 47~56点、C : 37~46点、D : 27~36点、E : 26点以下

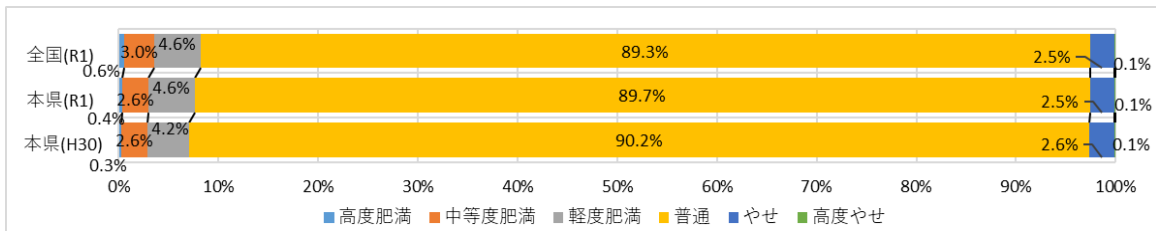
※ 各実技テストの結果を10点満点で換算し、合計80点満点で上記基準に基づき、A~Eの評価を判定

○ 本県の体格の状況

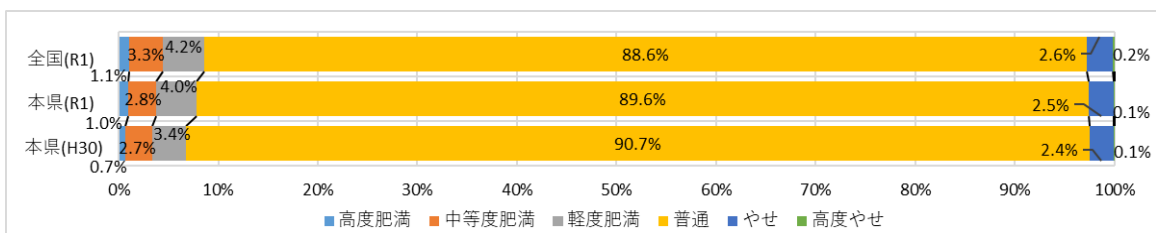
[グラフ17] 小学生男子



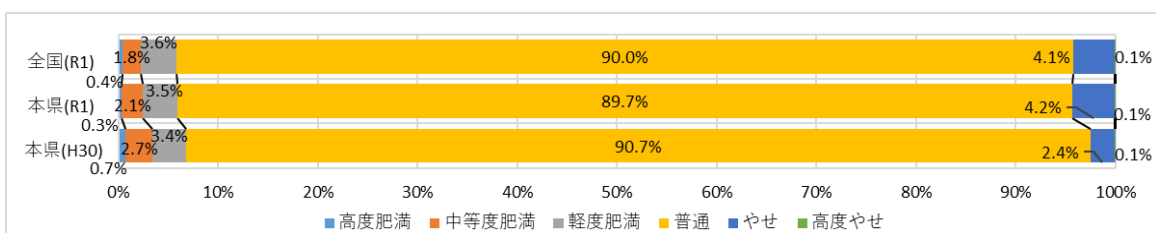
[グラフ18] 小学生女子



[グラフ19] 中学生男子



[グラフ20] 中学生女子



- ・ 小学生男女、中学生男子は、肥満傾向にある割合は、全国平均より低い。
- ・ 中学生女子は、肥満傾向にある割合が、全国平均とほぼ同じである。

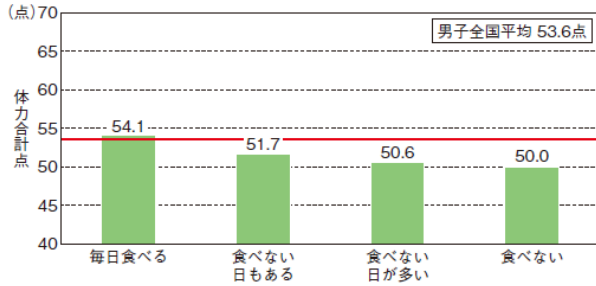
(4) 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)

【参考】「食事・睡眠時間と体力合計点との関連」(スポーツ庁の分析)

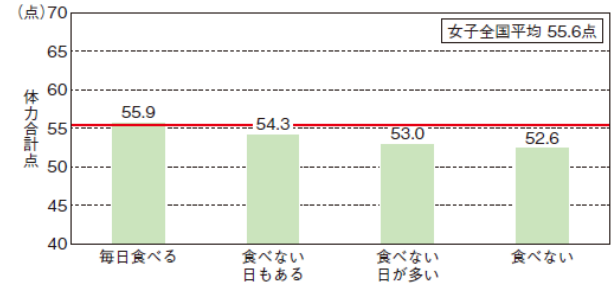
- ・朝食を「毎日食べない」+「食べない日が多い」+「食べない」児童生徒は、「毎日食べる」と回答した児童生徒と比較し、体力合計点が低い傾向が見られる。

【小学生】

● 男子

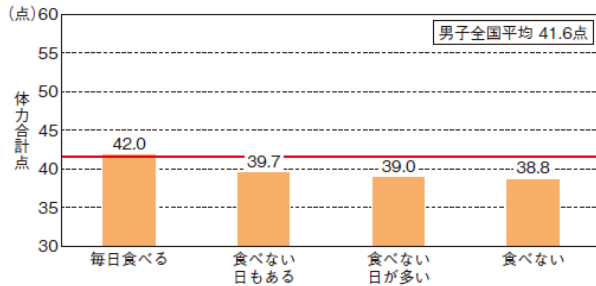


● 女子

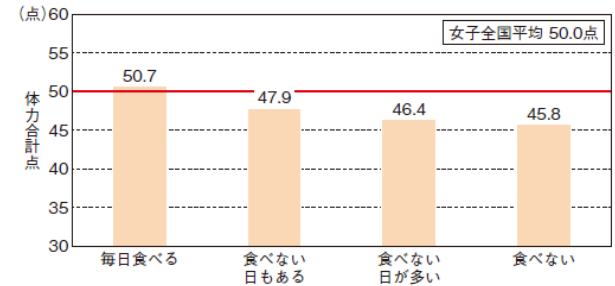


【中学生】

● 男子

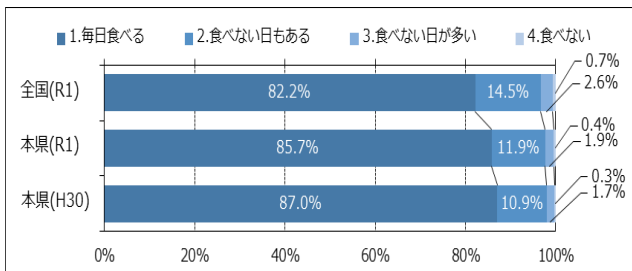


● 女子

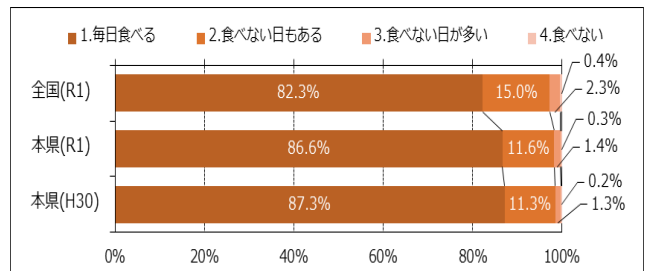


○ 本県の朝食の摂取状況

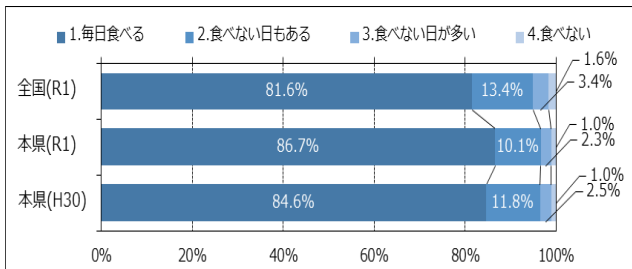
【グラフ 21】小学生男子



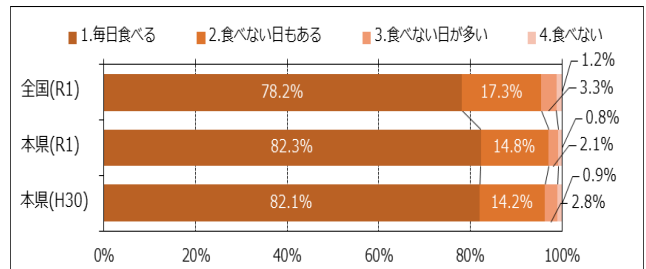
【グラフ 22】小学生女子



【グラフ 23】中学生男子



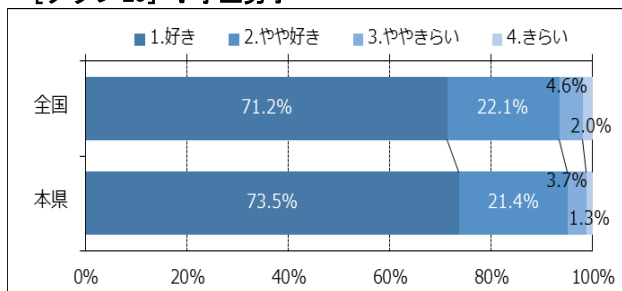
【グラフ 24】中学生女子



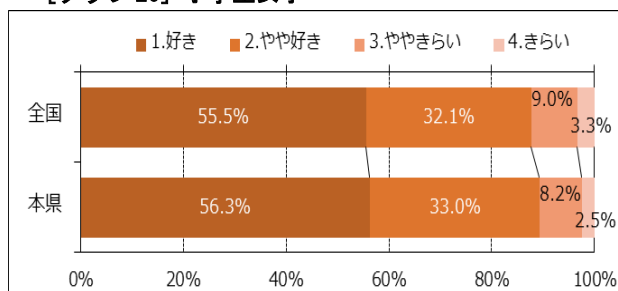
- ・小・中学生男女とも、「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合が、全国平均を上回っている。

(5) 運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは好きですか。

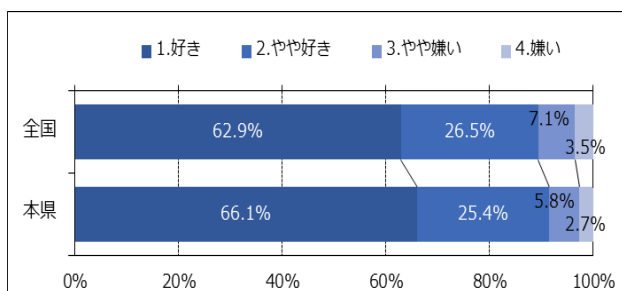
[グラフ 25] 小学生男子



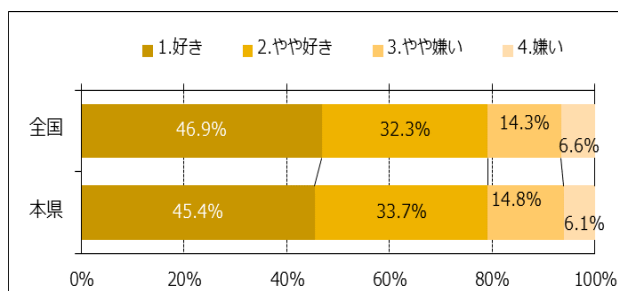
[グラフ 26] 小学生女子



[グラフ 27] 中学生男子



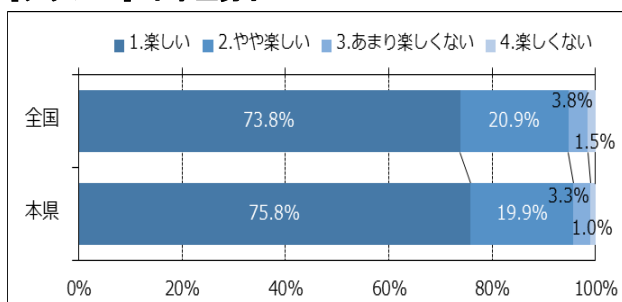
[グラフ 28] 中学生女子



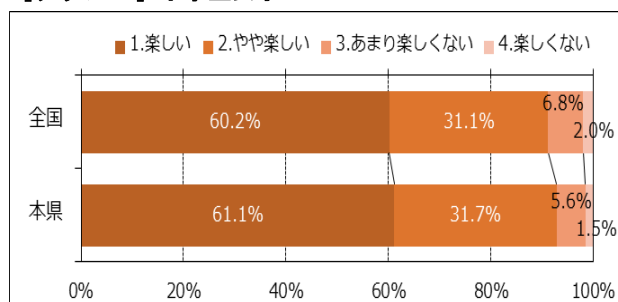
- ・運動やスポーツをすることが「好き、やや好き」と回答した割合の合計は、小学生男女及び中学生男子において全国平均を上回っている。
- ・中学生女子においては、全国平均とほぼ同じである。

(6) 体育（保健体育）の授業は楽しいですか。

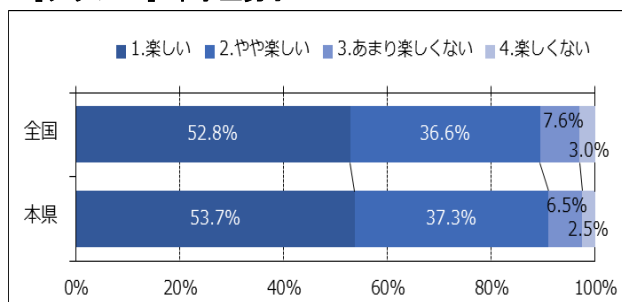
[グラフ 29] 小学生男子



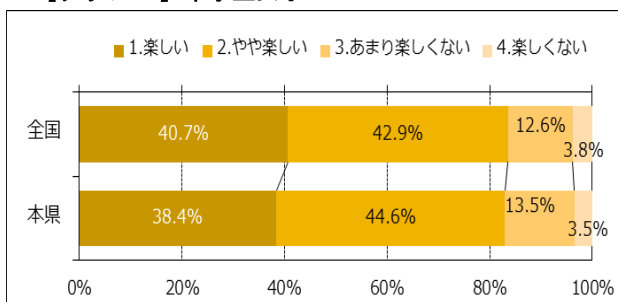
[グラフ 30] 小学生女子



[グラフ 31] 中学生男子



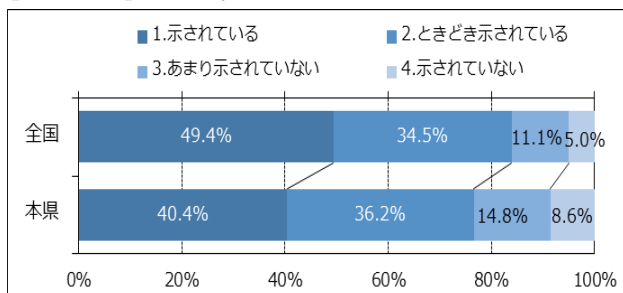
[グラフ 32] 中学生女子



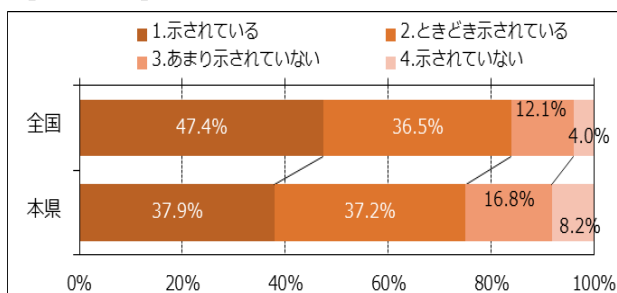
- ・体育（保健体育）の授業が「楽しい、やや楽しい」と回答した割合は、小学生男女及び中学生男子において全国平均を上回っている。
- ・中学生女子は、全国平均を下回っている。

(7) 体育（保健体育）の授業では、授業の始めに授業の目標（めあて・ねらい）が示されていますか。

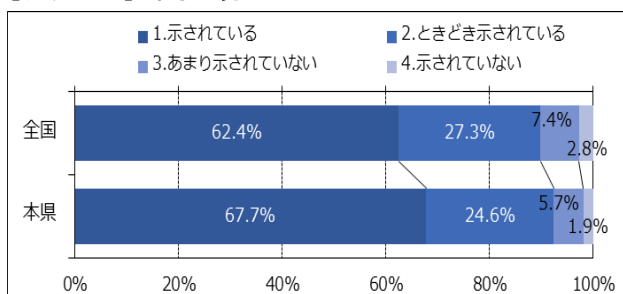
【グラフ 33】小学生男子



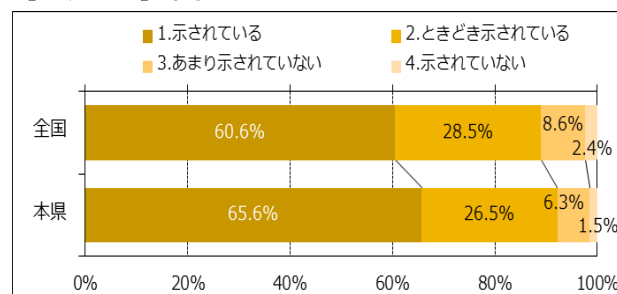
【グラフ 34】小学生女子



【グラフ 35】中学生男子



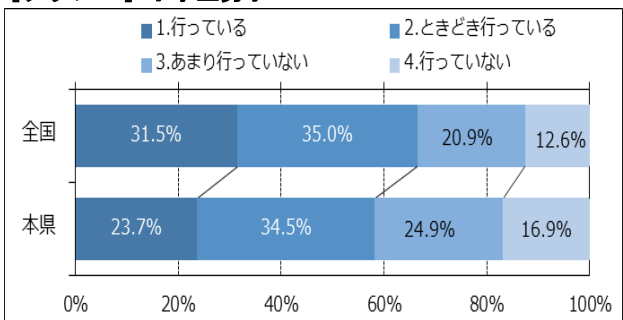
【グラフ 36】中学生女子



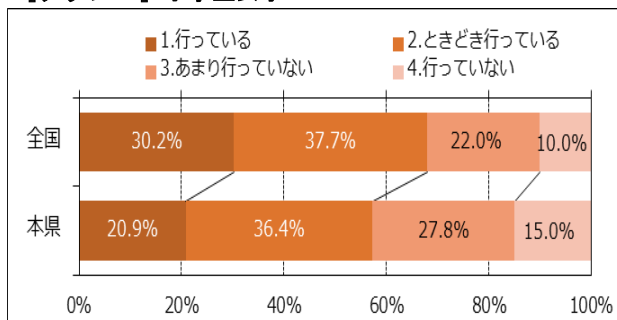
- 小学生では、男女とも授業の目標が「示されている、ときどき示されている」と回答した割合が、全国平均を下回っている。
- 中学生では、男女とも授業の目標が「示されている、ときどき示されている」と回答した割合が、全国平均をやや上回っている。

(8) 体育（保健体育）の授業では、授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動を行っていますか。

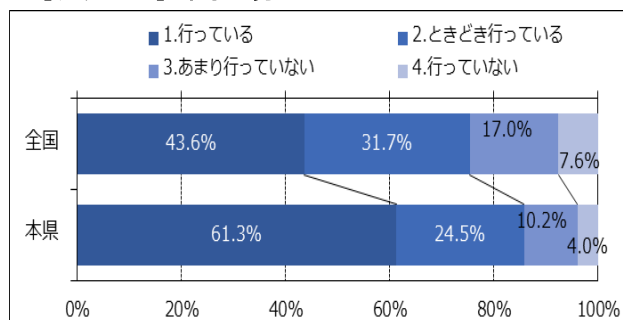
【グラフ 37】小学生男子



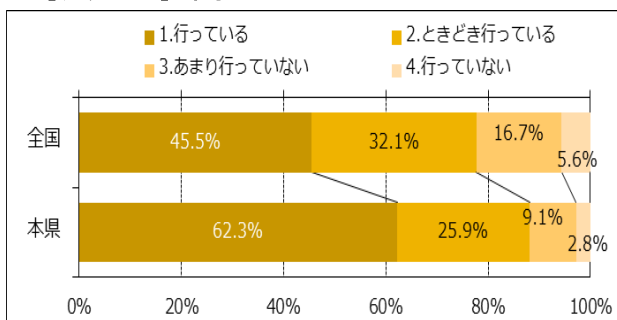
【グラフ 38】小学生女子



【グラフ 39】中学生男子



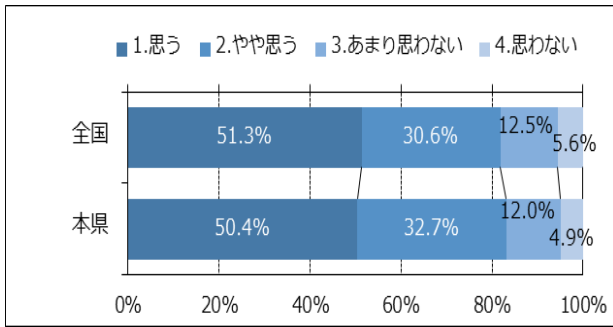
【グラフ 40】中学生女子



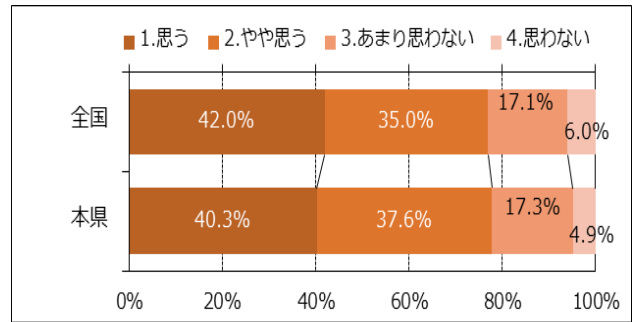
- 小学生では、男女とも授業を振り返る活動を「行っている、ときどき行っている」と回答した割合が、全国平均を下回っている。
- 中学生では、男女とも授業を振り返る活動を「行っている、ときどき行っている」と回答した割合が、全国平均を上回っている。

(9) 今、体育（保健体育）の授業で学習している内容は、あなたの将来に役に立つと思いますか。

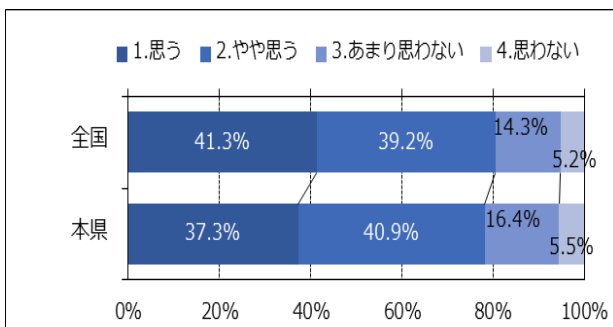
【グラフ 41】小学生男子



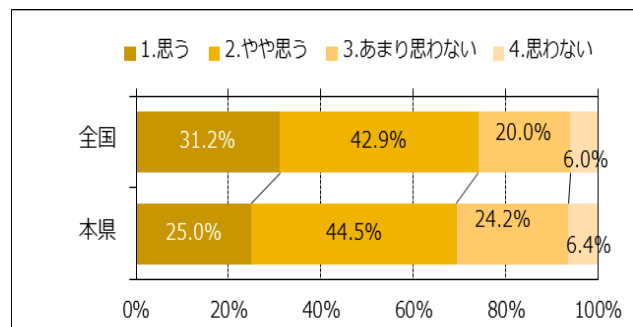
【グラフ 42】小学生女子



【グラフ 43】中学生男子



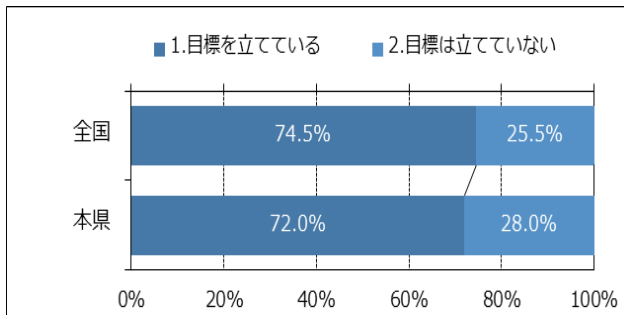
【グラフ 44】中学生女子



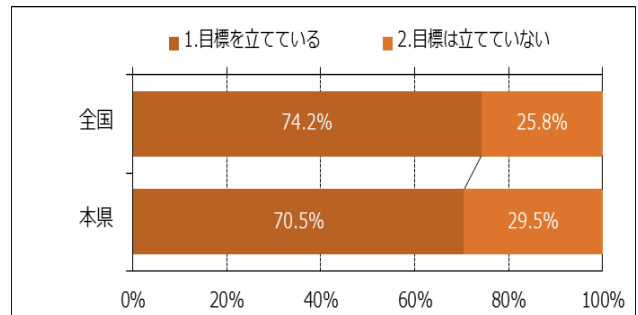
- ・小学生は、男女とも、将来の役に立つと「思う、やや思う」と回答した割合が、全国平均を上回っている。
- ・中学生は、男女とも、将来の役に立つと「思う、やや思う」と回答した割合が、全国平均を下回っている。

(10) 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか。

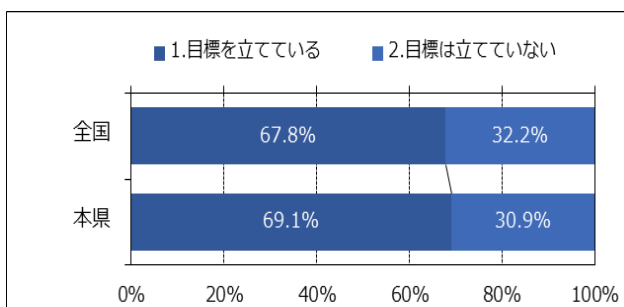
【グラフ 45】小学生男子



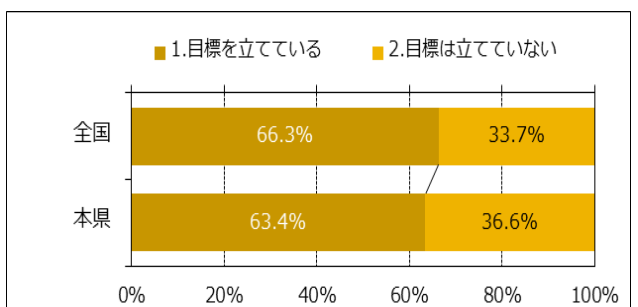
【グラフ 46】小学生女子



【グラフ 47】中学生男子



【グラフ 48】中学生女子

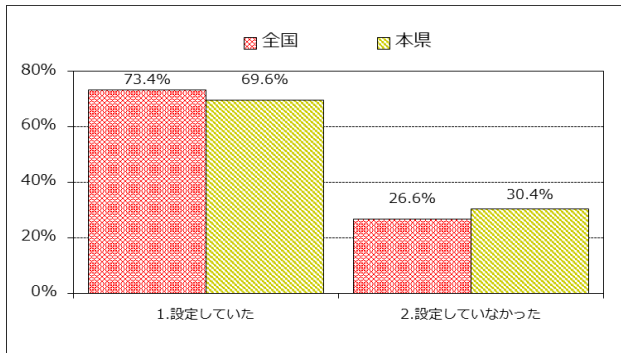


- ・小学生男女、中学生女子は、体力や運動能力の向上について「目標を立てている」と回答した割合が、全国平均を下回っている。
- ・中学生男子は、体力や運動能力の向上について「目標を立てている」と回答した割合が、全国平均を上回っている。

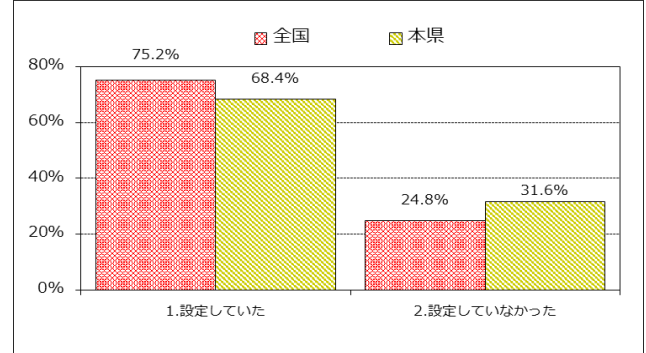
2 学校質問紙から

(1) 平成30年度に、児童(生徒)の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を設定していましたか。

【グラフ49】小学校



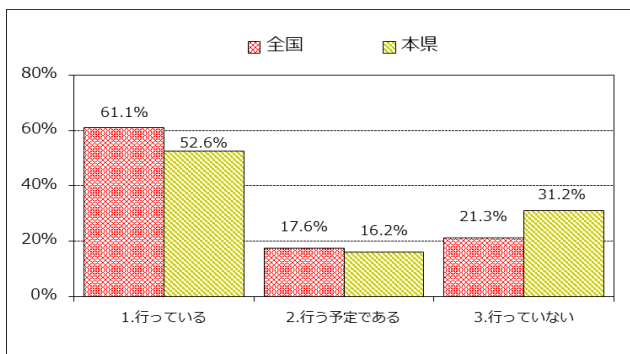
【グラフ50】中学校



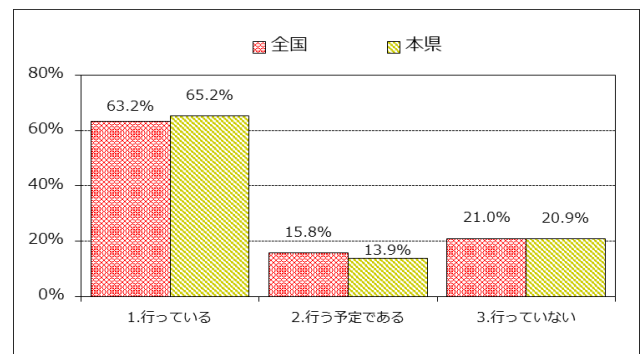
・小・中学校とも、児童の体力・運動能力向上のための学校全体の目標を「設定していた」と答えた割合は、全国平均を下回っている。

(2) 運動・スポーツが苦手(嫌い)な傾向にある児童(生徒)向けの取組、または性別に応じた取り組みを現在行っていますか。(行う予定はありますか)。

【グラフ51】小学校



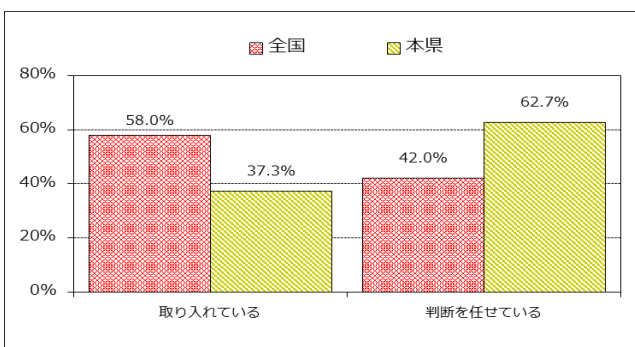
【グラフ52】中学校



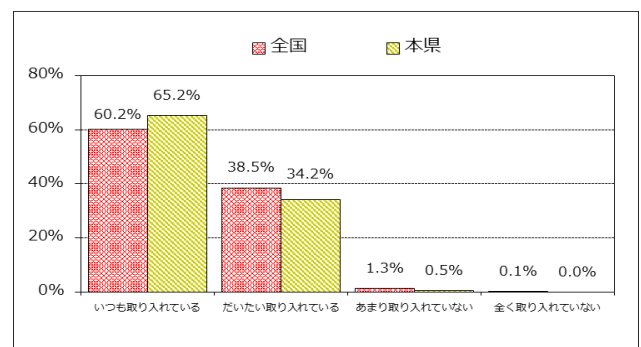
・小学校では、「行っている、行う予定である」と答えた割合が、全国平均を下回っている。
 ・中学校では、「行っている、行う予定である」と答えた割合が、全国平均とほぼ同じである。

(3) 体育(保健体育)の授業の冒頭で、その授業の目標(めあて・ねらい等)を児童(生徒)に示す活動を取り入れていますか。

【グラフ53】小学校



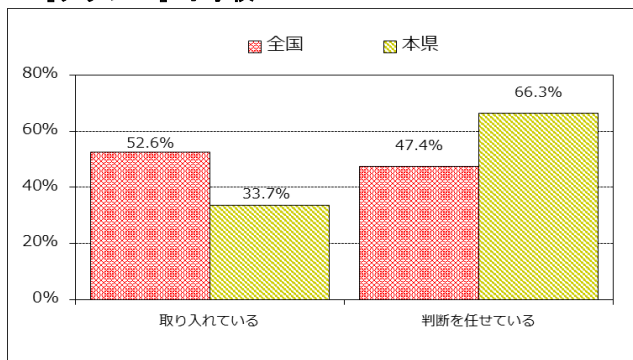
【グラフ54】中学校



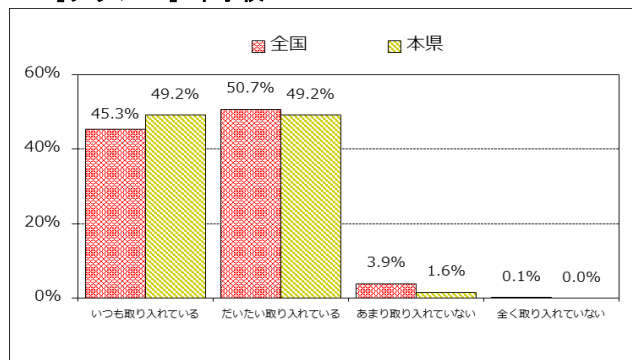
・小学校では、目標を児童に示す活動を「取り入れている」と回答した割合が全国平均を下回っている。
 ・中学校では、目標を生徒に示す活動を「いつも取り入れている」と回答した割合が全国平均を上回っている。

(4) 体育（保健体育）の授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動を取り入れていますか。

[グラフ 55] 小学校



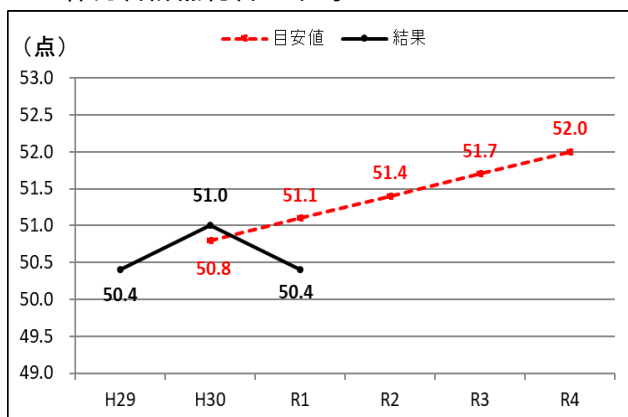
[グラフ 56] 中学校



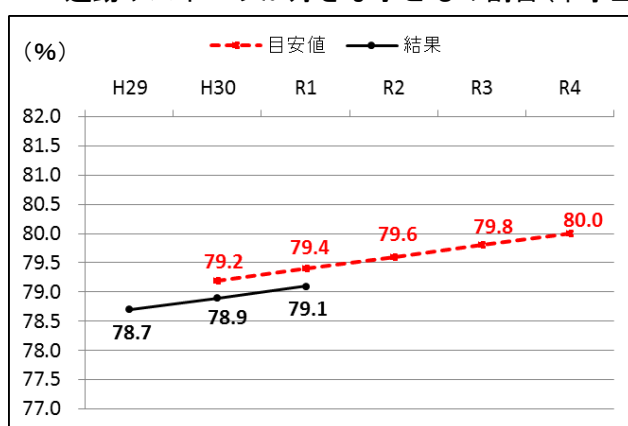
- ・小学校では、授業内容を振り返る活動を「取り入れている」と回答した割合が、全国平均を下回っている。
- ・中学校では、目標を生徒に示す活動を「いつも取り入れている」と答えた割合が、全国平均を上回っている。

IV 第2次長野県スポーツ推進計画の達成目標に対する進捗状況（参考）

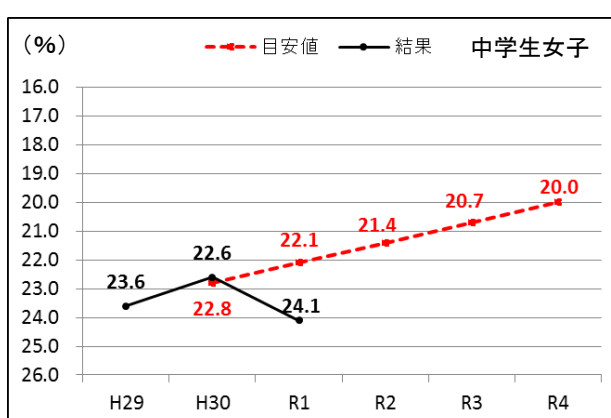
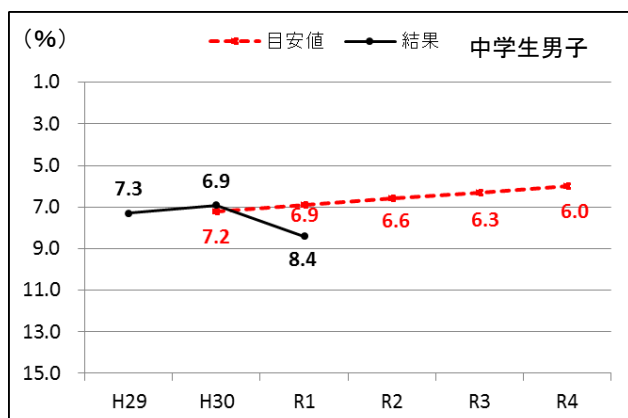
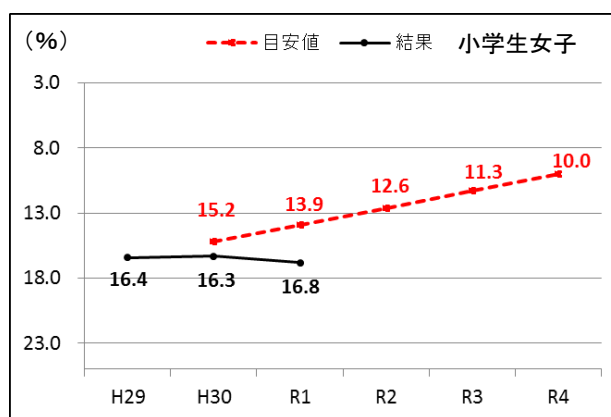
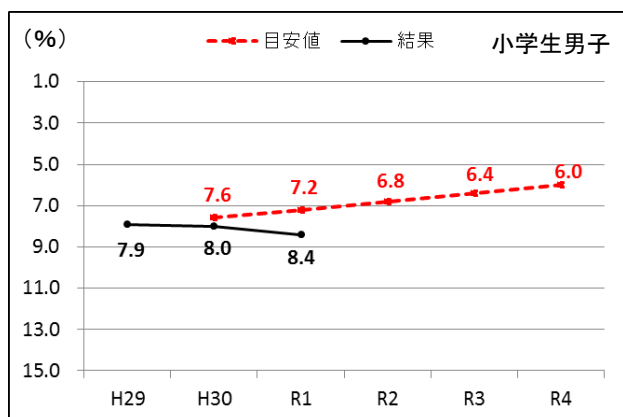
1 体力合計点総合の平均



2 運動やスポーツが好きな子どもの割合（中学生女子）



3 体育（保健体育）以外の1週間の平均運動実施時間が「0～60分未満」の割合



V 体力・運動能力及び運動習慣等の向上にむけた今後の取組

1 全教職員が課題を共有して学校全体としての取組

① 「体力向上プラン」の推進 ←【小・中・高全ての学校で策定している】

各校では、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」等を活用して、自校児童生徒の体力や運動習慣の現状を分析し、特に、1週間の総運動実施時間が60分未満の児童生徒の減少を意識した「体力向上プラン」を作成し、教育活動全体を通して体力向上に取り組む。

また、「学校通信」や「保健だより」を活用し、「体力向上プラン」が教職員のみならず、児童・生徒、さらには保護者や地域と共有を図ることで体力についての関心を高め、目標を立てて体力向上に励むことができるようにする。

・P D C Aサイクルの確立

県の体力テストフィードバックシステム等を活用し、全教職員共通認識のもと、成果と課題を把握した上で明確な目標を設定し、1校1運動を中核とした「体力向上プラン」を推進し、毎年見直しをしながら、P D C Aサイクルを確立する。

・「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」対象学年以外でも体力テストを実施

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」対象学年以外でも体力テストを実施することで、児童生徒に自身の体力について関心を持たせるとともに、特に小学校では、対象学年以外の教職員とも担当する児童の体力・運動能力の状況を共有し、客観的な分析・考察に基づきながら体力向上への取組を行う。

・1校1運動の日常化

1週間の総運動実施時間60分未満の児童生徒を減少させるため、体育・保健体育の授業以外に日常的に体を動かす時間や場を設定し、1校1運動が行事だけの活動ではなく、年間を通して日常のかつ継続的な活動になるように計画、実践し、総運動実施時間にも反映させる。

② 遊びや運動を身近なものに

各校で、1校1運動以外にも、どのような時間に、どのような場所で、どのような遊びや運動ができるのかを検討し、例えば、休み時間にダンスができるBGMを流したり、思わず体を動かしたくなってしまうような線を引いたり、テープを張ったり、また簡単な器具や用具を置いたりするなどして時間や場を工夫することで、遊びや運動を身近なものとする。

③ 日課の中に、遊び・運動の時間を位置付ける

各校で、1日又は週単位で日課の在り方を工夫し、意図的に遊びや運動の時間を確保する。

<実践例> ・週に1日清掃の時間を割愛して「遊び・運動の時間」とする。

・朝の会やその前後に手軽にできる「運動遊び」のメニューを設定する。

・週に1日、帰りの会を運動遊びやレクリエーションの時間とする。

2 子どもの意欲を引き出す授業への改善

① 各校における授業改善

・授業において、「目標の提示」や承認活動を位置付けた「振り返る活動」を必ず実施することで、子どもが「何を学ぶか」「何を学んだか」をわかりやすくするとともに、動きの高まりや学び方のよさを実感しながら主体的な運動への取り組みにつなげる。

・「運動が苦手」という児童生徒をはじめ、全ての児童生徒が運動やスポーツの楽しさを感じることのできるよう、新学習指導要領に対応した運動・スポーツに対する多様なかわり「する みる 支える 知る」を意識した授業を基本とし、「助け合う、役割を果たす活動」、「話し合い」、「ICTの活用」、「練習や場の工夫」を適切に授業へ位置づける。また、児童生徒の状況に応じて具体的な動作の助言、映像や図等の提示、取り組みやすいように工夫した練習の場や用具の提供などの配慮

をして活動を支える。

- ・特に小学校の体育授業については、本年度新たに開設した体育センターでの小学校教員向けの研修講座の充実を図るとともに郡市伝達講習会の活用などを通じて授業の改善につなげる。

② 教員の指導力向上

- ・教員の研修・研究授業を充実させ、指導主事・専門主事による支援を活用して共に授業づくりを行う中で改善の方向を共有し、指導力の向上を図る。
- ・体育センターの研修講座の活用を促す。
- ・各郡市伝達講習会において、教員研修センター主催の「子どもの体力向上指導者養成研修」の内容を学び、各校の授業に活かすようにする。

③ 中学校のダンス授業の改善を通じた運動好きな生徒の増加

- ・本県がLDH社との包括連携協定に基づき共同開発している「中学校ダンスの映像教材」を全県に普及し各校による活用を促進する。
- ・本映像教材を活用した授業での学びを通じて、ダンスが好きで、日常的に楽しく踊る元気な子どもたちを増やす。

3 運動部活動改革の推進

- ・本県の中学生の運動・スポーツを巡る課題に対応するため、「長野県中学生期のスポーツ活動指針」(H31改定)に基づく、持続可能なスポーツ環境づくりを推進する。
- ・「運動部活動指導・運営実践マニュアル集」のさらなる活用を図り、科学的かつ効果的な指導の推進をする。
- ・部活動指導員をはじめとする地域の指導者と連携し、合理的・効果的な活動を推進する。
- ・地域との連携により、競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動（ゆるスポ活動）など、生徒のニーズに応じた活動を推進する。
- ・少子化の進展により、生徒のスポーツ活動の機会が損なわれることがないように、複数校の生徒による合同部活動等の取組を推進する。
- ・コンディショニングサポートメンバーの派遣により、発育期に応じたトレーニングの処方を行う。

4 幼児期からの運動遊びや体づくり運動の支援

- ・長野県版運動プログラム未実施市町村へ大学教員等を派遣し、「キッズ運動遊びどこでもゼミナール」や「体づくり運動実技講習会」を開催し、幼・保・小・中学校の児童生徒や保育士、教員、保護者、地域の指導者等へ、幼児期からの運動遊びや運動習慣形成の大切さを啓発する。
- ・総合型地域スポーツクラブ等の地域指導者を小学校へ重点的に派遣し、長野県版運動プログラムの普及・定着を図る。
- ・信州幼児教育支援センターと連携し、遊びを通じた運動の習慣化を図る。

5 多様なスポーツ、他者との出会いの創出

- ・本年度から取り組んでいるオリパラ教育推進校(10校)の事例等を県内各校へ紹介することで、体力や技能の程度、性別や障害の有無にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有する。