

# 令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果等について

保健厚生課

## I 調査の概要

### 1 調査の目的

- スポーツ庁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、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。
- 各教育委員会が管内の子供の体力・運動能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。
- 各小中学校及び特別支援学校が自校の児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、自校における体育・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（R2は新型コロナウイルス感染症により中止）

### 2 調査の名称

令和7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、私立）の調査実施校数・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	18,656校	470,224人	454,752人	924,976人
中学校	10,000校	442,851人	425,075人	867,926人

#### 本県（公立）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	345校	7,603人	7,459人	15,062人
中学校	184校	7,108人	6,710人	13,818人

### 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（測定方法等については、新体力テストと同様）

体力テスト種目	単位	運動能力評価	体力評価	
① 握力	kg	筋力	大きな力を出す能力	
② 上体起こし	回	筋力・筋持久力	大きな力を出す能力・筋力を持続する能力	
③ 長座体前屈	cm	柔軟性	大きく関節を動かす能力	
④ 反復横跳び	点	敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力	
⑤-1 20mシャトルラン	回	走能力	全身持久力	運動を持続する能力
⑤-2 持久走（※中のみ選択）	秒	走能力	全身持久力	運動を持続する能力
⑥ 50m走	秒	走能力	スピード	すばやく移動する能力
⑦ 立ち幅跳び	cm	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力
⑧ ボール投げ	m	投球能力	巧緻性・瞬発力	運動を調整する能力・すばやく動き出す能力
体力合計点	点	8種目の体力テスト成績を1～10点に得点化し総和した合計得点		

##### ② 質問紙調査 運動習慣、生活習慣等に関するもの

#### (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

令和7年4月から7月までの期間

## II 本県の調査結果

### 1 体力合計点の推移と実技調査T得点及び総合評価における全国との比較

#### (1) 体力合計点の推移

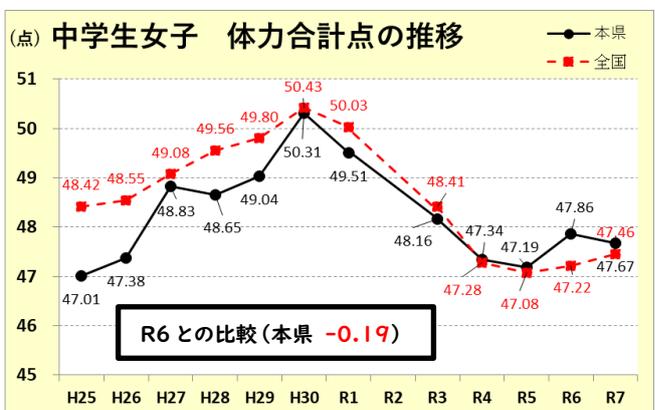
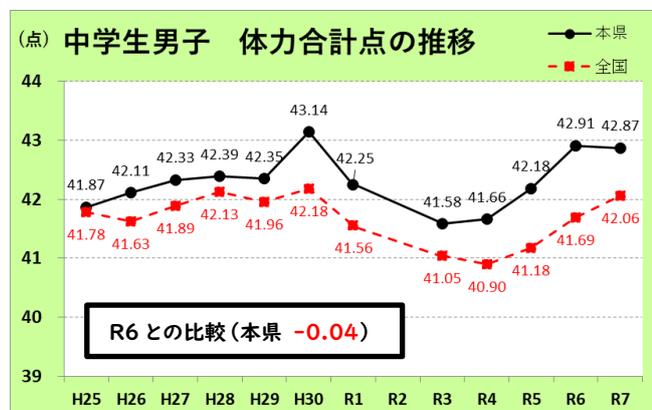
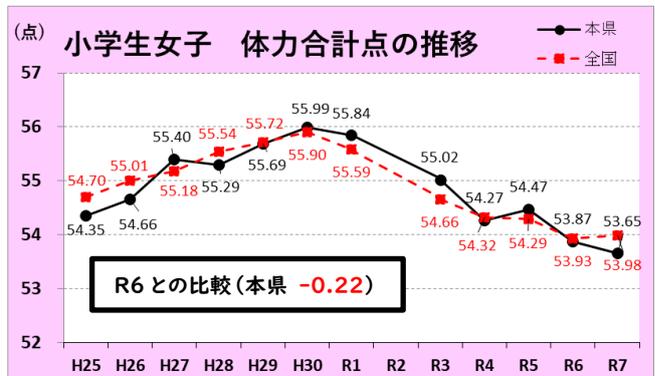
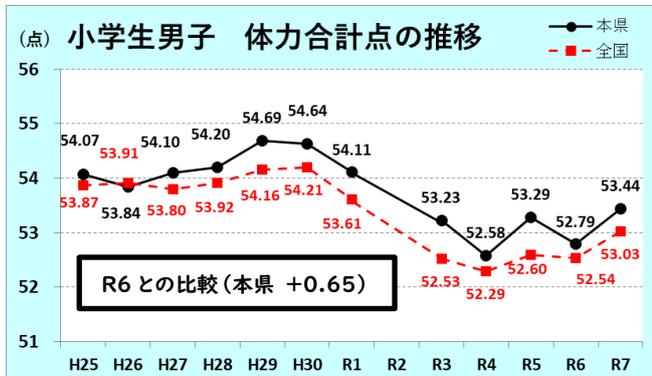
- ・小学生男子、中学生男女は全国平均を上回り、小学生女子は全国平均を下回った。
- ・小学生女子は全国的に、コロナ禍以降下降傾向が続いている。
- ・総合におけるR6との比較では、順位を落としているが、体力合計点は上昇傾向にある。

[表1] 本県と全国の体力合計点（平均）の一覧

※網掛は全国平均を上回った

	令和元年		令和3年度		令和4年度		令和5年度		令和6年度		令和7年度		全国と差引	
	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位		
小5男子	本県	54.11	17位	53.23	13位	52.58	21位	53.29	12位	52.79	17位	53.44	17位	0.41
	全国	53.61		52.53		52.29		52.60		52.54		53.03		
小5女子	本県	55.84	21位	55.02	21位	54.27	27位	54.47	24位	53.87	29位	53.65	33位	-0.33
	全国	55.59		54.66		54.32		54.29		53.93		53.98		
中2男子	本県	42.25	19位	41.58	25位	41.66	18位	42.18	16位	42.91	12位	42.87	21位	0.81
	全国	41.56		41.05		40.90		41.18		41.69		42.06		
中2女子	本県	49.51	33位	48.16	37位	47.34	30位	47.19	35位	47.86	22位	47.67	26位	0.21
	全国	50.03		48.41		47.28		47.08		47.22		47.46		
総合	本県	201.71	23位	197.99	28位	195.85	26位	197.13	22位	197.43	18位	197.63	25位	1.10
	全国	200.79		196.65		194.29		195.15		195.38		196.53		
総合差引	0.92		1.34		1.56		1.98		2.05		1.10			

※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)

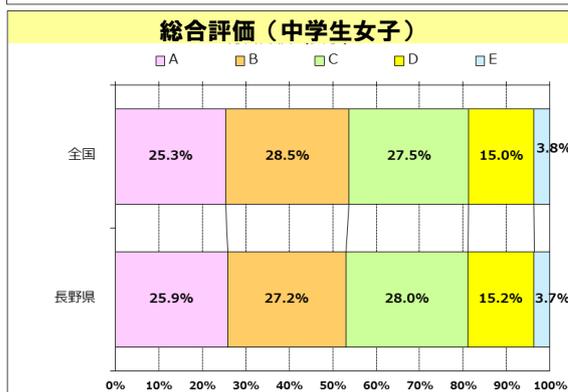
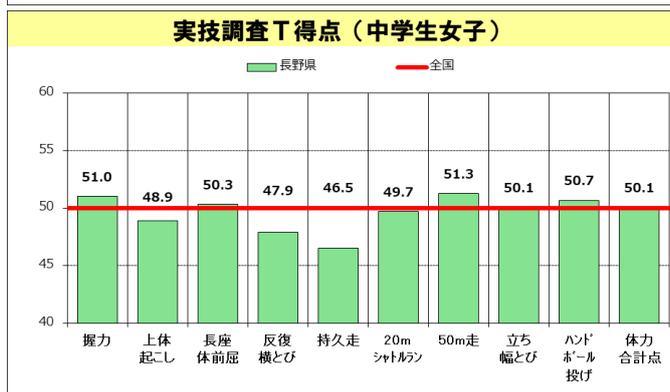
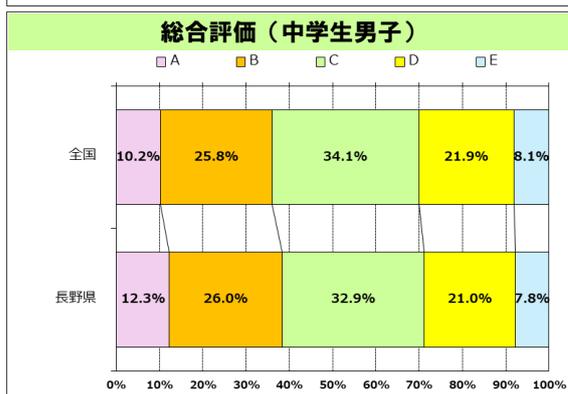
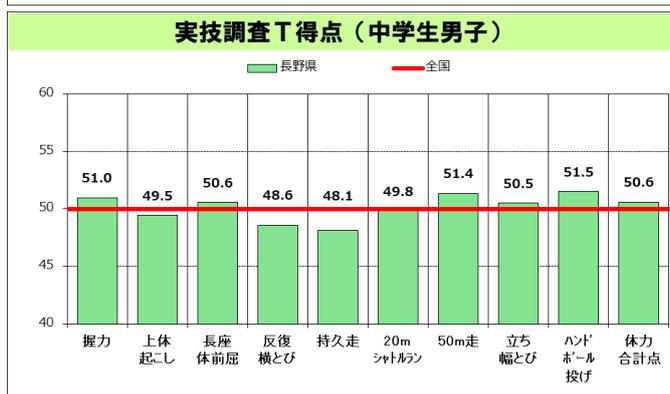
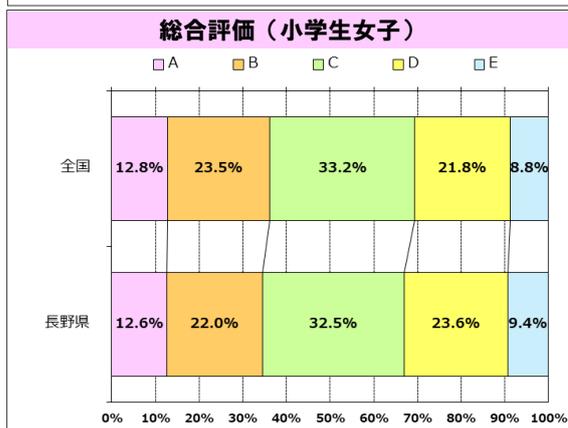
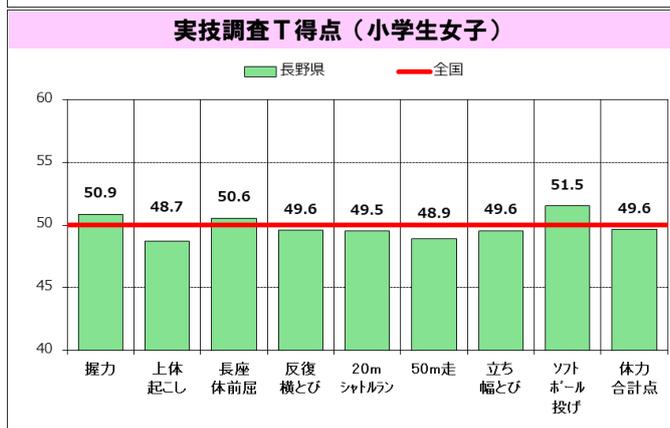
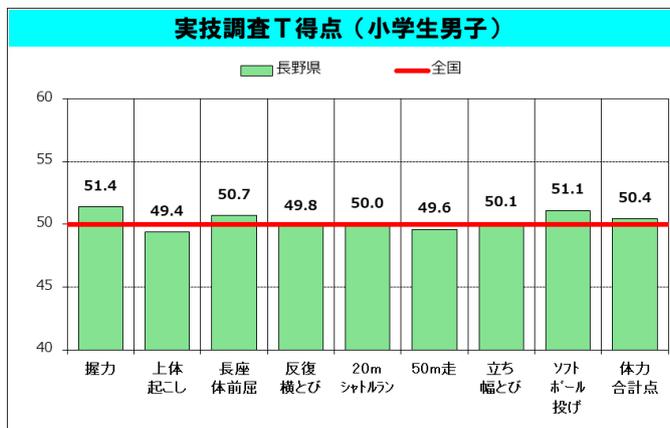


## (2) 実技調査T得点及び総合評価における全国との比較

- ・実技調査T得点は、小学生では男女ともに上体起こし、50m走、反復横とび、加えて小学生女子では立ち幅とび、20mシャトルランで、中学生男女ともに上体起こし、反復横とび、20mシャトルランで全国平均を下回った。(※中学生の持久走は全国平均を下回っているが、20mシャトルランとの選択の為、含まない)
- ・総合評価A・Bの割合は、小中学生男子は全国平均を上回り、小中学生女子は全国平均を下回った。

○T得点…全国平均値を50点とした時の相対的な得点を示す。

○総合評価…8種目の体力テスト合計得点の高い方からA～Eの5段階で評定した体力の総合評価。



## 総合評価の評価基準

【10歳(小学校5年生)】

小学生種目別得点表の合計 A…65以上 B…58～64 C…50～57 D…42～49 E…41以下

【13歳(中学校2年生)】

中学生種目別得点表の合計 A…57以上 B…47～56 C…37～46 D…27～36 E…26以下

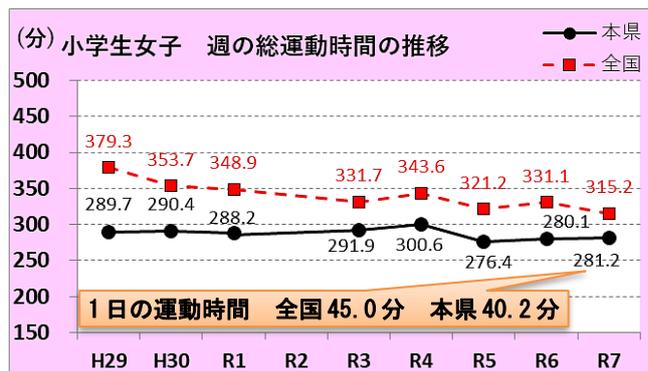
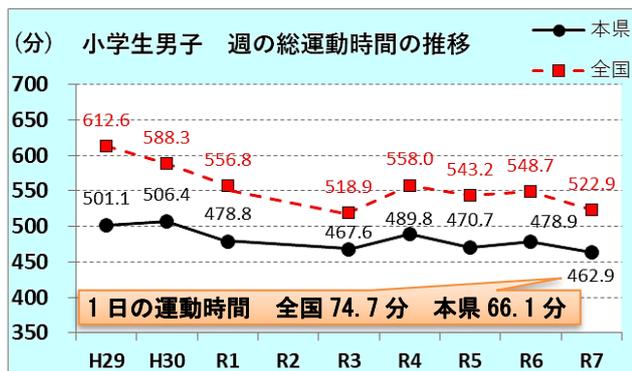
### 【体力合計点、実技調査T得点及び総合評価に関する考察】

- 小学生男子は、下降と上昇を繰り返しながらも徐々にコロナ禍前に近づいている。
- 小学生女子は、全国、本県ともにコロナ禍以降、下降傾向に歯止めがかからない状況が続いている。
- 総合評価から考えると、D・E評価の児童を一段階ずつ上げることを目指したい。
- 小学生では男女ともに、上体起こし(筋力・筋持久力)、50m走(スピード)、反復横跳び(敏捷性)で全国平均を下回っている。長野県版運動プログラムの「体幹の運動教室」や「走の運動教室」をさらに多くの学校で活用できるように周知し、子供達が運動の心地よさを実感しながら「体幹の大切さ」や「走ることの楽しさ」を知るきっかけづくりとしたい。
- 中学生では男女ともに、反復横跳び(敏捷性)が全国平均を大きく下回っている。保健体育の授業の中では、体づくり運動の中で鬼遊び等の易しい教材等も取り入れ、仲間と楽しみながら体を動かすことの心地よさに触れることや、球技の内容の一つであるゴール型において、攻撃と守備における対人的な運動の中で「すばやさ」を高めていく事などに取り組みたい。
- 小中学生ともに、握力とソフトボール投げで全国平均を上回っており、力強さやタイミングの良さという運動特性が高められていることを各校に伝えていきたい。

## 2 運動時間の推移

### (1) 授業外における1週間の平均総運動時間(分)の推移

- ・本県では小学生女子のみ昨年度より上昇した。
- ・全国では、昨年度に比べ小学生男女で下降、中学生男女で上昇した。
- ・小学生男子、中学生男女では、コロナ以降、上昇と下降を繰り返している。



(2) 週の総運動時間における「0分～60分未満」の児童生徒の推移及び60分毎の分布図

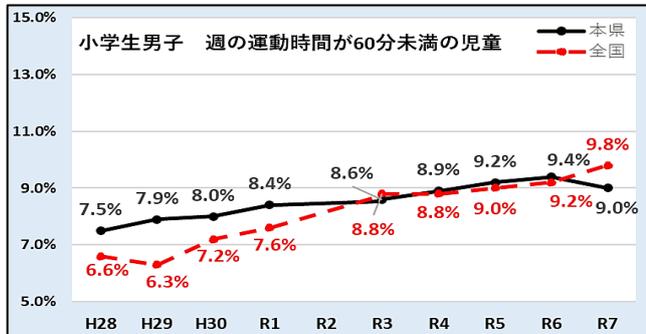
- ・昨年度に比べ、**小学生男子は微減、小学生女子は横ばい、中学生は男女ともに増加した。**
- ・全国と比較すると、**小中学生男女ともに、本県が目標としている週420分以上が少ない。**

※本県では、「毎日60分の運動」(週420分)を目標としている。

※分布図は、横軸を60分の階級、縦軸を割合で表している。緑色の折れ線グラフは、全国の分布。

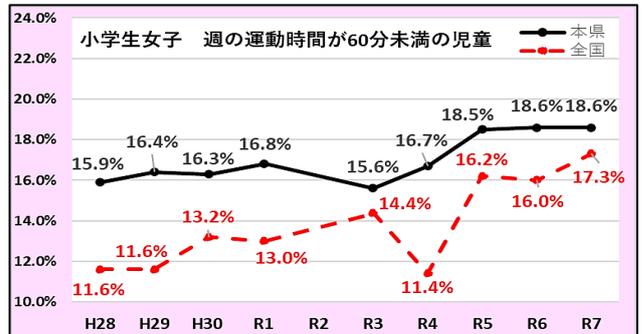
小学生男子

【小学生男子 週0～60分未満の推移】

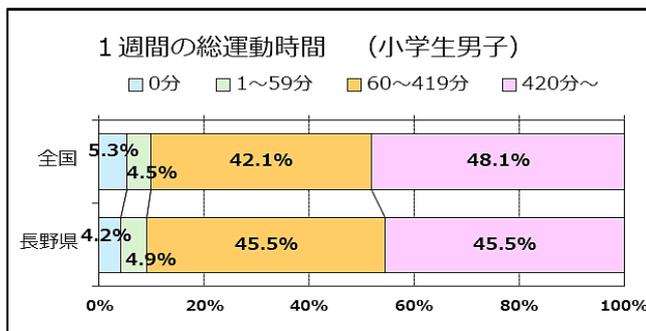


小学生女子

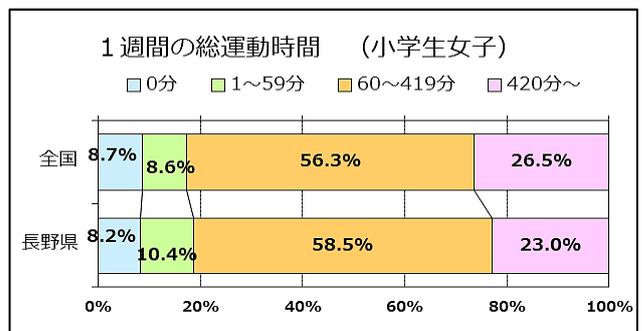
【小学生女子 週0～60分未満の推移】



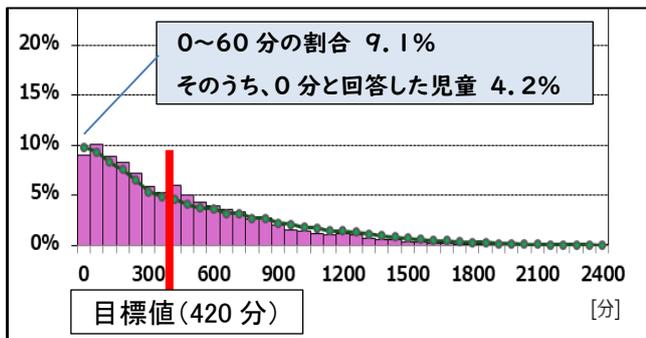
【小学生男子 週の運動時間内訳】



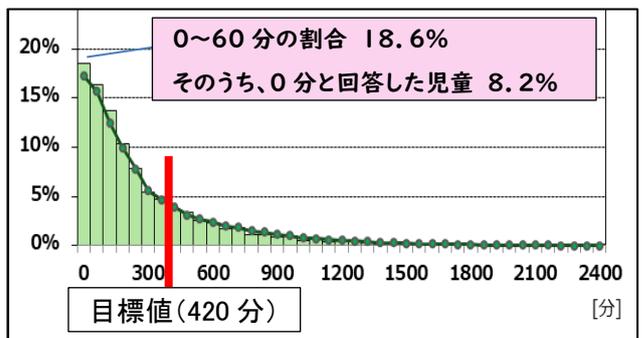
【小学生女子 週の運動時間内訳】



【小学生男子 分布図】



【小学生女子 分布図】



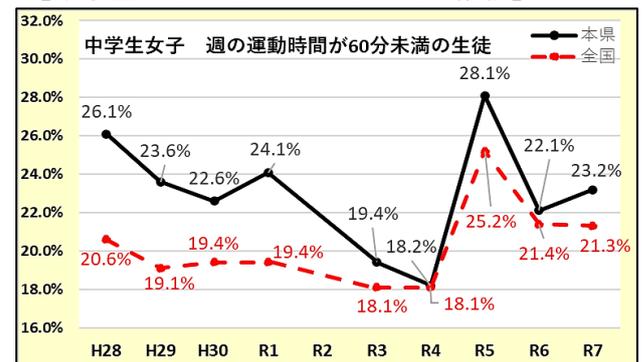
中学生男子

【中学生男子 週0～60分未満の推移】

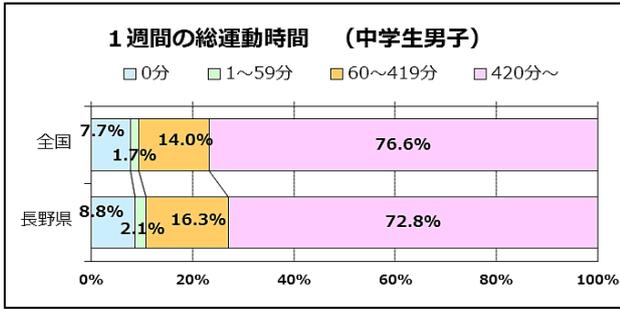


中学生女子

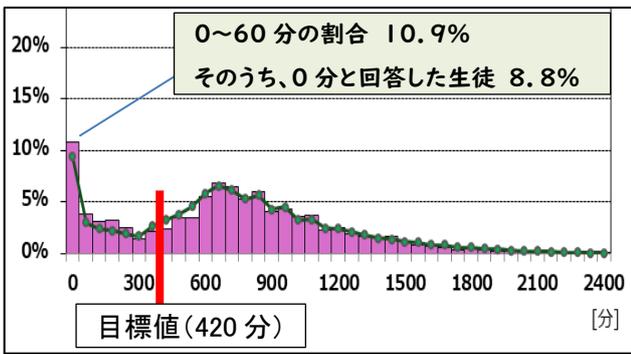
【中学生女子 週0～60分未満の推移】



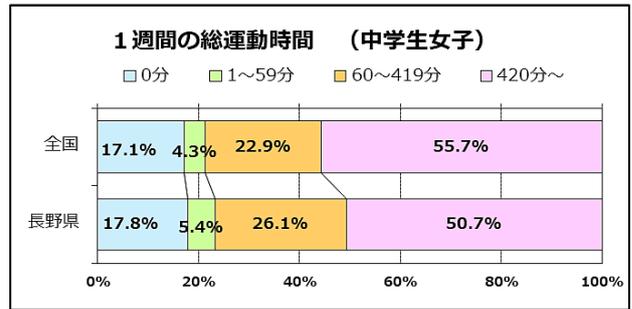
【中学生男子 週の運動時間内訳】



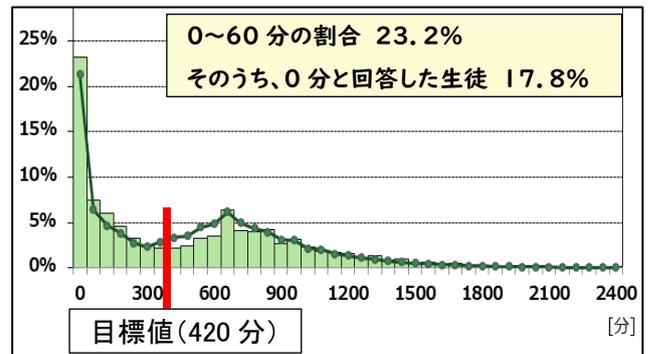
【中学生男子 分布図】



【中学生女子 週の運動時間内訳】

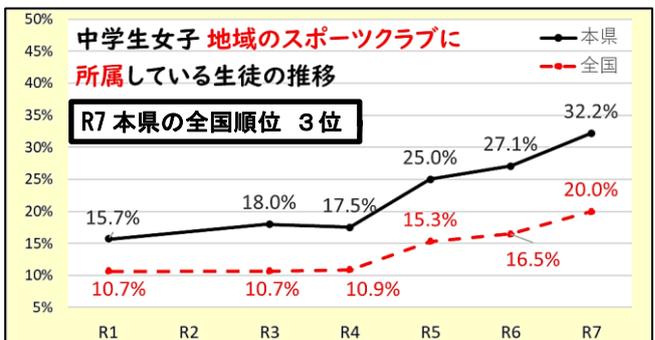
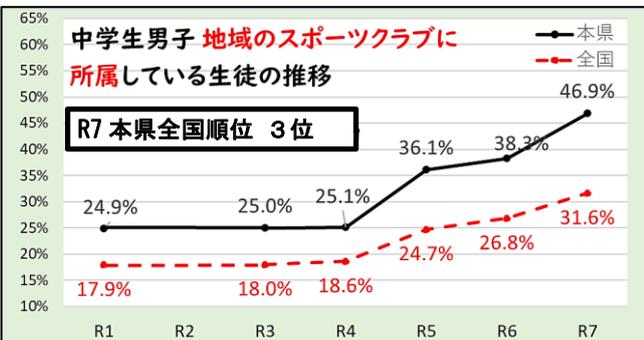
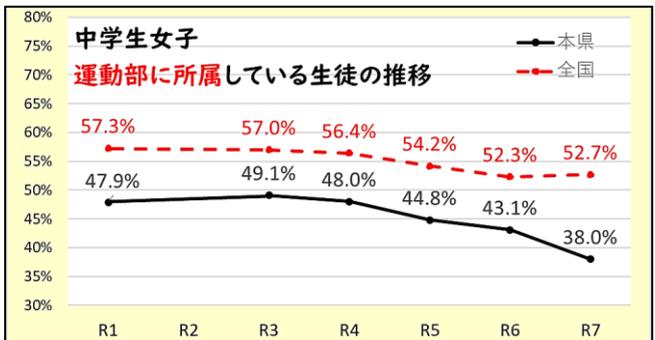
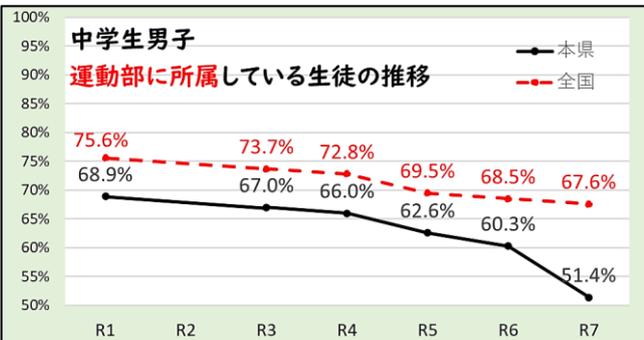


【中学生女子 分布図】



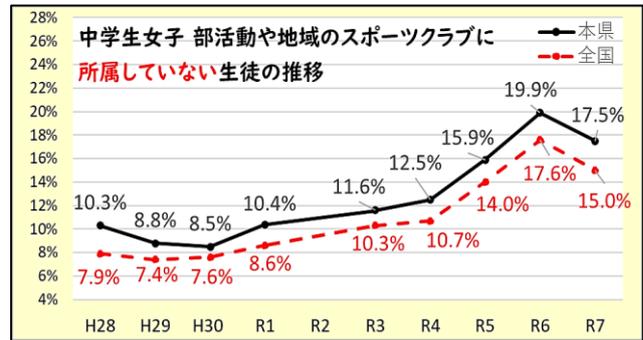
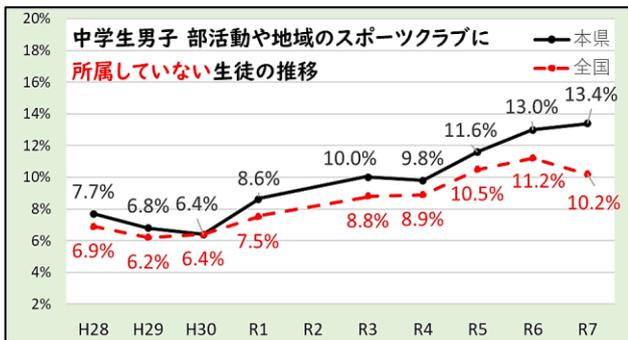
(3) 中学生の運動部及び地域のスポーツクラブへの所属率の推移

- ・学校部活動の地域展開の進展により、運動部所属率は減少している。
- ・本県の運動部(部活動)の所属率は、昨年度に比べ男女ともさらに減少した。
- ・地域のスポーツクラブへの所属率は、全国、本県ともに、男女とも増加している。
- ・休日の部活動を段階的に地域へ移行する方針が示された令和4年と比較すると、本県の地域スポーツクラブに所属する生徒の割合は、2倍近くになる。



#### (4) 部活動や地域のスポーツクラブに所属していない生徒の推移

- ・本県では、部活動や地域クラブに所属していない男子生徒の割合が年々増加する一方、女子では、今年度減少した。
- ・全国では、部活動や地域クラブに所属していない生徒の割合は減少した。



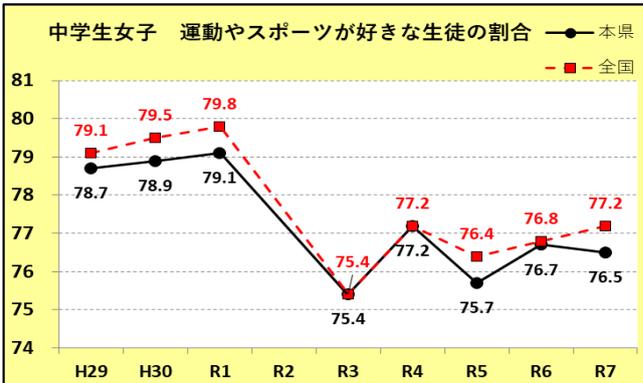
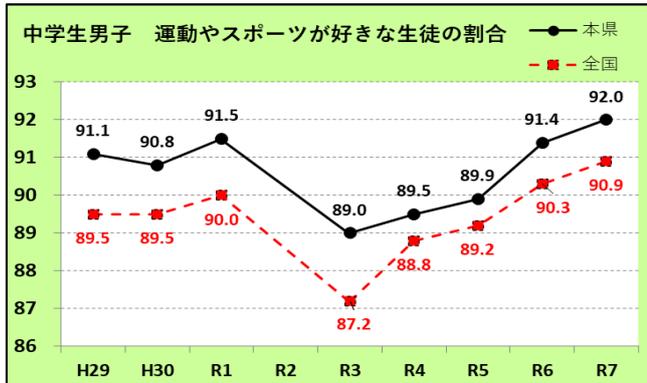
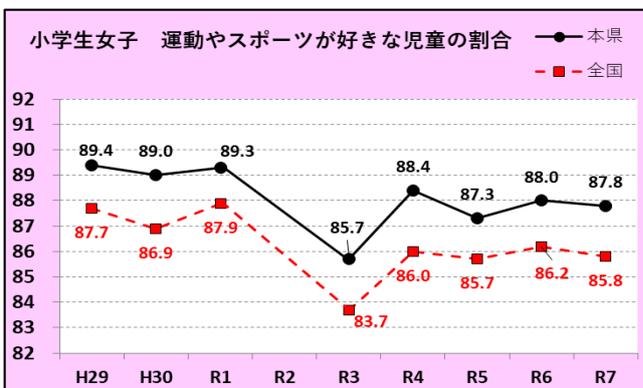
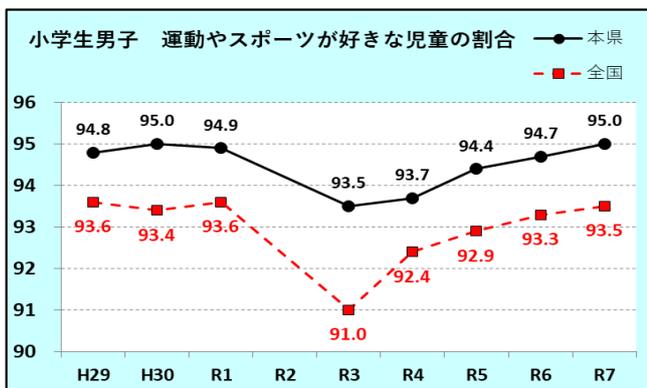
#### 【運動時間と運動部及び地域のスポーツクラブへの所属率の推移に関する考察】

- 令和4年度より、1週間の総運動時間420分（1日60分）を「本県の重点課題」と位置付けている。
- 1週間の総運動時間において、全国の減少幅に比べて本県の減少幅が少なかった為、小学生男女ともに全国順位が上昇した。小学生女子においては、僅かだが運動時間が増加している。背景として、年度当初に県が開催する学校体育・スポーツ研究協議会（各校の体育主任等が参加）において、運動時間について話題にすることで、体育の授業以外に体を動かすことの良さを味あわせるため、全校で運動に取り組む時間などを積極的に設定していることが考えられる。
- 中学校においては、男女ともに全国平均が増加したのに対し、本県は運動時間が減少したことで、全国順位が下降した。背景として、男子では部活動や地域スポーツクラブに所属していない生徒が全国より多いことから、授業外で運動する生徒が少ないことも要因の一つとして考えられる。
- 1日当たりの平均運動時間をみると、小学生女子が40.2分で1日60分を下回った（全国は45.0分）。同じ女子でも中学生になると1日の平均が71.5分まで増加するのは、運動部活動や地域スポーツクラブ等で活動する生徒が平均値を引き上げていると考えられる。
- 週の総運動時間が0～60分未満の児童生徒のうち、小学生男子では約46%、小学生女子では約44%、中学生男子では約80%、中学生女子では約76%が、「0分」と回答している。1週間の運動時間が「0分」というのは、日常的な身体活動（登下校、階段の昇り降り、清掃、家事等の手伝い等の安静時よりも多くのエネルギーを消費する活動）を、自分にとって重要な「運動」（＝身体活動）と捉えていない結果とも言える。体育・保健体育の授業、健康教育をとおして、体を動かすこと自体に価値があることを感じるような授業づくり、環境づくりを重要課題とし、そこから日常の身体活動に目を向け、児童生徒はもちろん教職員や保護者の意識変容と行動変容を図りたい。
- 本県、全国ともに、運動部活動への所属率が年々減少するとともに、地域のスポーツクラブへの所属率が上昇している。これは、学校部活動の地域展開が進展しているためと考えられるが、一方で、本県では、いずれにも所属していない生徒の割合は全国に比べて高い。今後、学校部活動の地域展開が加速していくにあたり、活動種目の選択肢が増えるとともに、これまで学校の部活動にはなかった多様な活動機会が保障できるよう努めていく。

### 3 運動や体育授業への好感度の推移

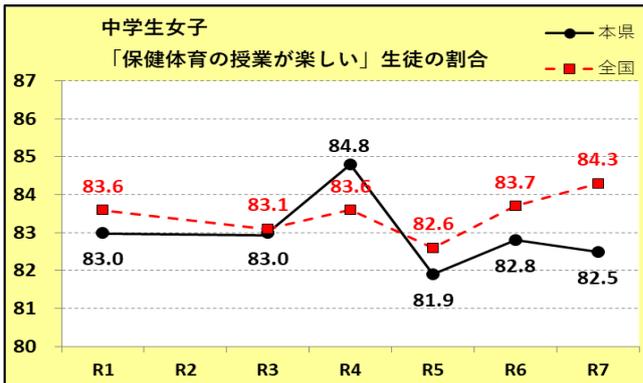
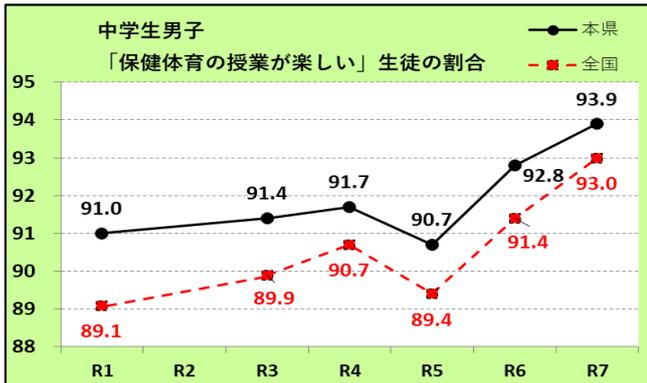
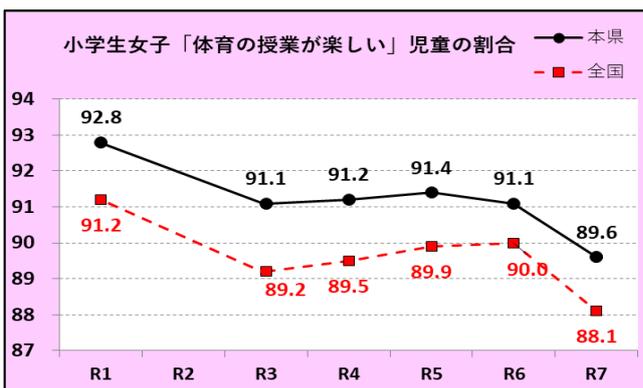
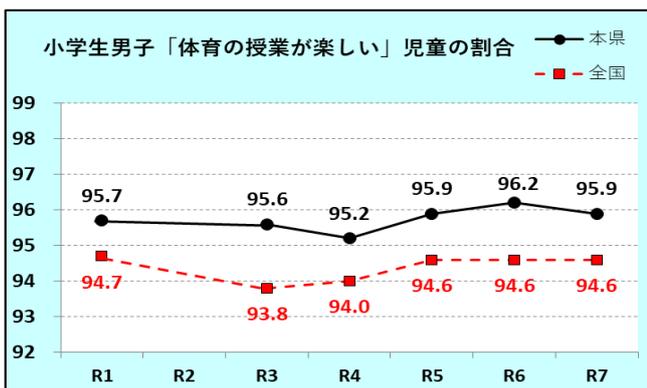
#### (1) 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか（質問紙より）

- ・全国、本県ともに、**小学生、中学生男子で上昇**を示した。**小学生女子は微減**。
- ・昨年度、全国平均とほぼ同等であった**中学生女子**は、全国の傾向とは逆に**下降**した。



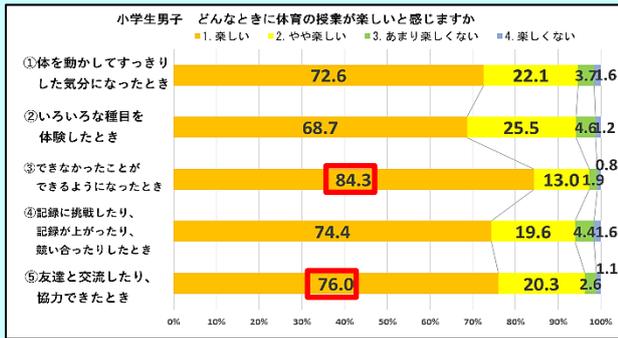
#### (2) 体育（保健体育）の授業は楽しいですか（質問紙より）

- ・小学生男女、中学生男子については、**全国平均を上回った**。**中学生男子は、年々上昇傾向**にある。
- ・**中学生女子は、全国平均を下回り、昨年度よりも微減**した。

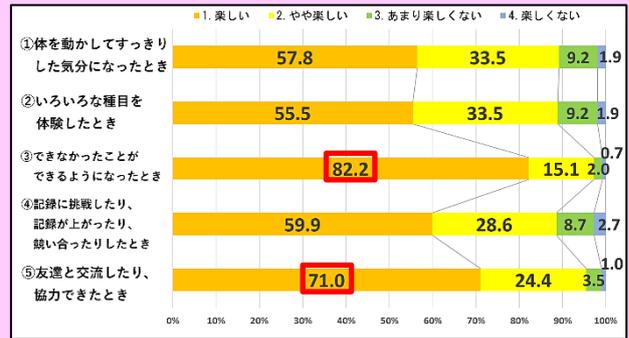


### (3) どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか（質問紙より）

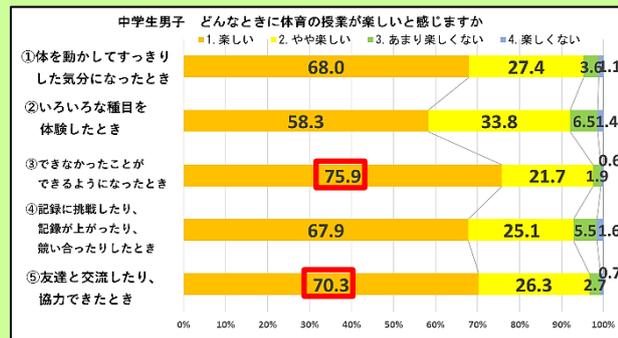
小学生男子「どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか」



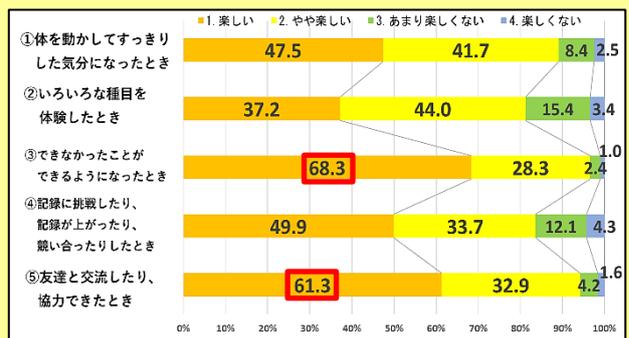
小学生女子「どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか」



中学生男子「どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか」

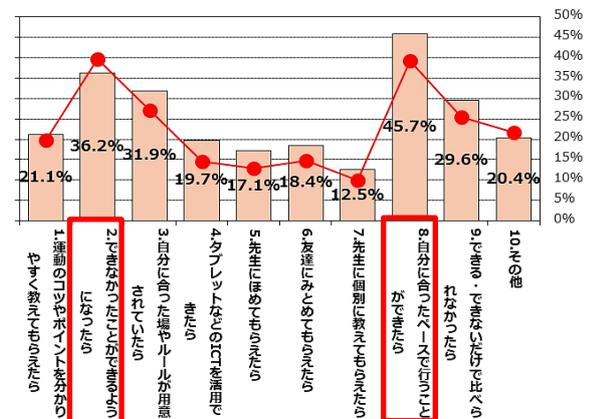


中学生女子「どんなときに保健体育の授業が楽しいと感じますか」

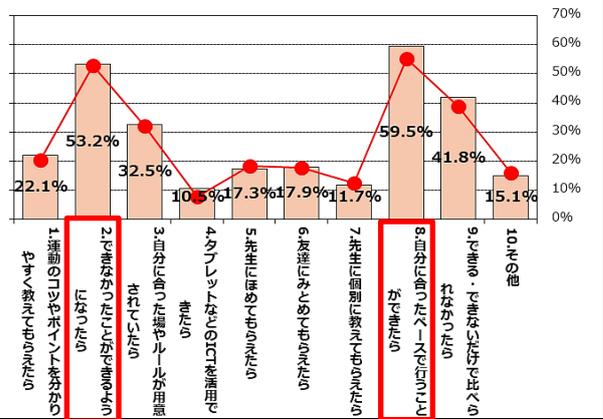


### (4) 今後どのようなことがあれば、今より体育の授業が楽しくなるとおもいますか（質問紙より）

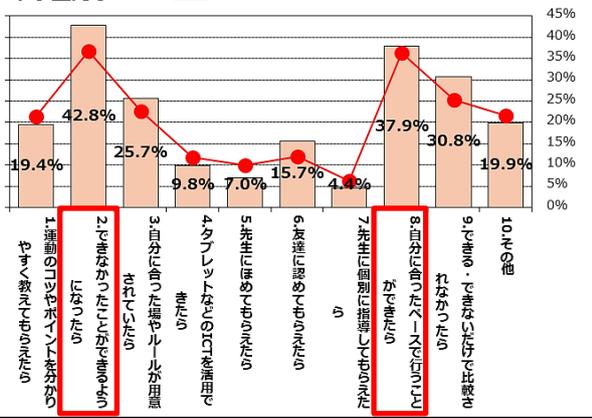
小学生男子



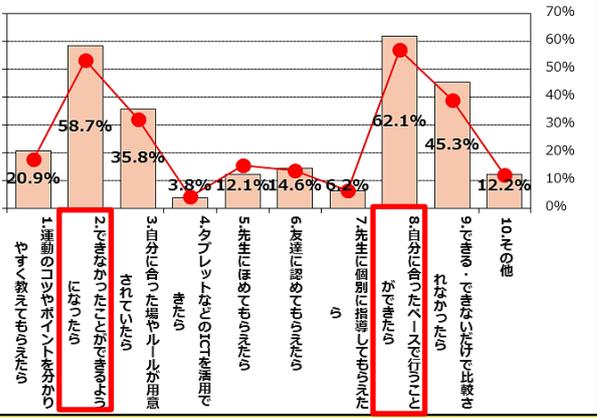
小学生女子



中学生男子



中学生女子



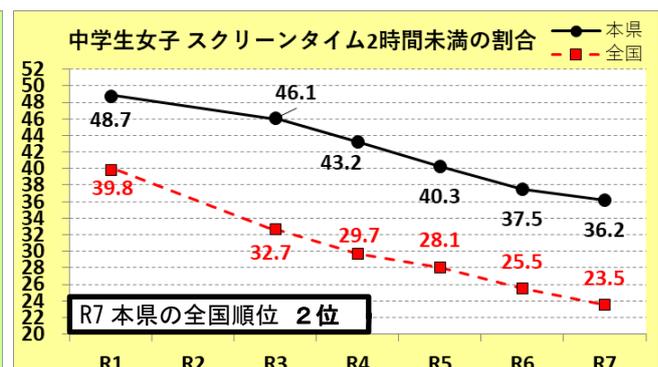
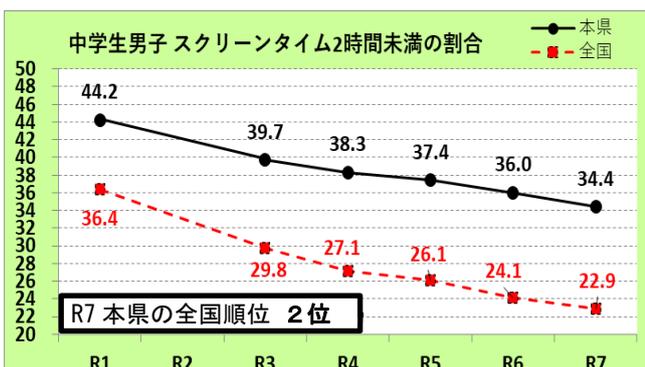
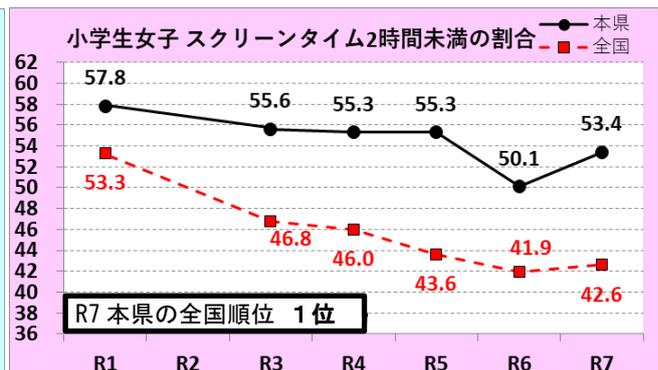
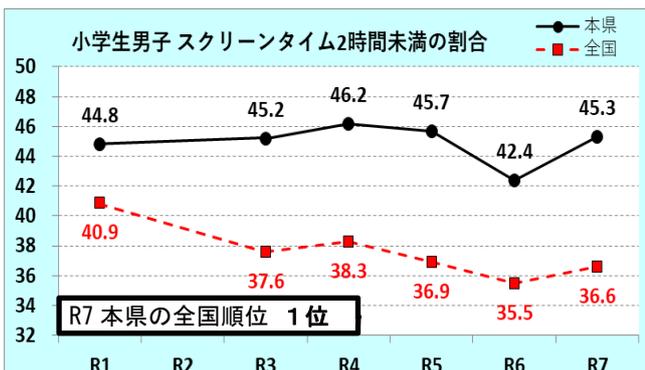
### 【運動や体育授業への好感度の推移に関する考察】

- 運動や体育授業への好感度は、小学生に比べて、中学生において低い傾向にある。これは、中学生年代になると、運動に対する個々の技能差がはっきりしてくることで周囲との比較や、「痛い」「辛い」「怖い」「失敗したら恥ずかしい」という心理面での不安が要因として考えられる。
- 「どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか」という質問に対し、「③できなかったことができるようになったとき」「⑤友達と交流したり、協力できたとき」の割合が、小中学生男女ともに共通して高かった。やはり協働的に学びながら、個々に適した課題を解決していく学習を求めていることがわかる。
- 「どんなときに体育（保健体育）の授業を楽しいと感じますか」の質問に対する回答を小学生女子と中学生女子で比べると、「②いろいろな種目を体験したとき」、「④記録に挑戦したり、記録が上がったり、競い合ったりしたとき」に楽しいと感じている割合が中学生になると大きく下がっているのが分かる。要因として、小学生年代には初めて出会う様々な種類の運動に楽しさを感じることができていたのに対し、中学生になると体育の授業で行う運動がよりスポーツに近づいた運動になり、運動が苦手な生徒にとっては運動課題の難しさを感じていることが考えられる。
- 「今後どのようなことがあれば、今より体育の授業が楽しくなるとおもいますか」の質問に対し、「8.自分に合ったペースで行うことができたなら」の割合が、小中学生男女ともに共通して高かった。やはり、児童生徒は自身の運動能力や技能の程度に応じて、個別に練習に取り組める場や、弾力的にルールを適用することを求めており、それらを工夫していく事が意欲を高めるとともに、各種の運動のもつ特性や魅力に触れ、運動の楽しさや喜びを味わうきっかけになると考えられる。

## 4 健康教育の効果と生活習慣等の推移

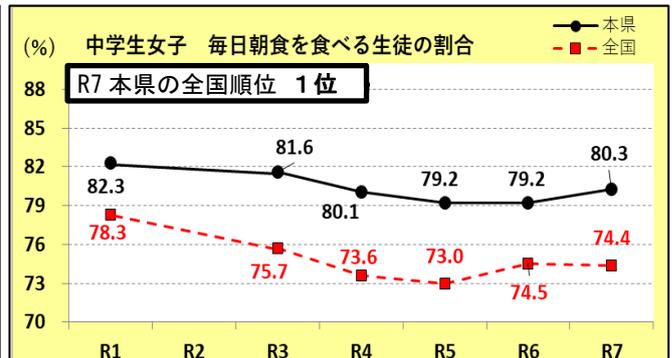
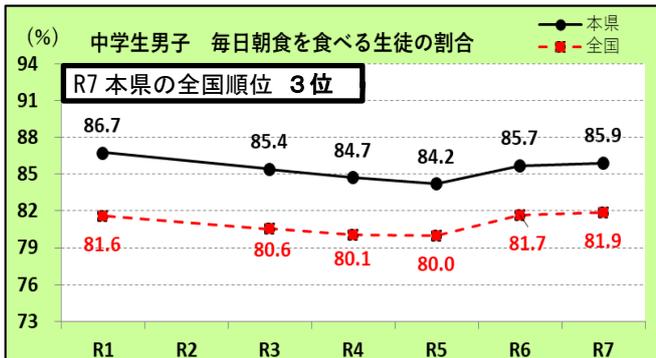
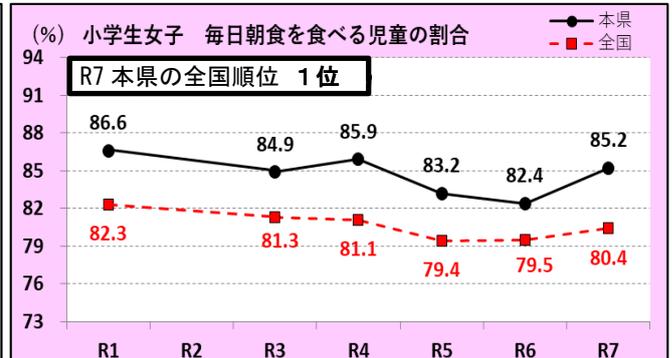
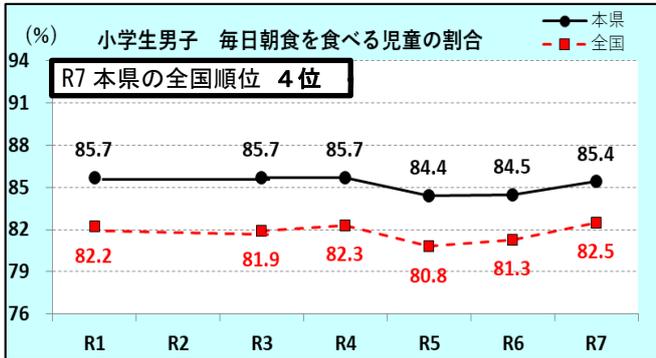
(1) 学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。(スクリーンタイム) **2時間未満の回答を選んだ児童生徒の割合**

- ・本県小学生男女においては、全国平均を大幅に上回り、スクリーンタイムの少なさは全国最上位。
- ・本県中学生男女においても、スクリーンタイムの少なさは、全国最上位だが、2時間未満の割合は、年を経るごとに減少している。



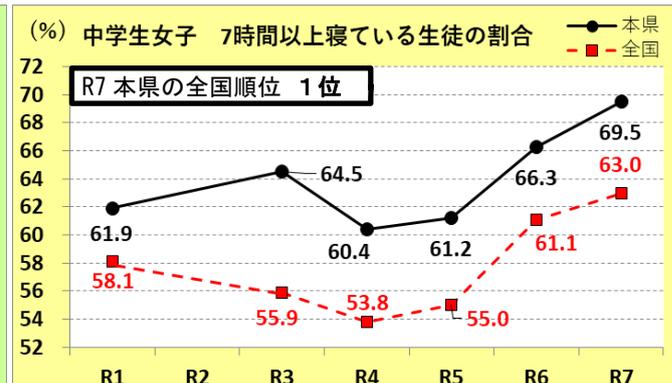
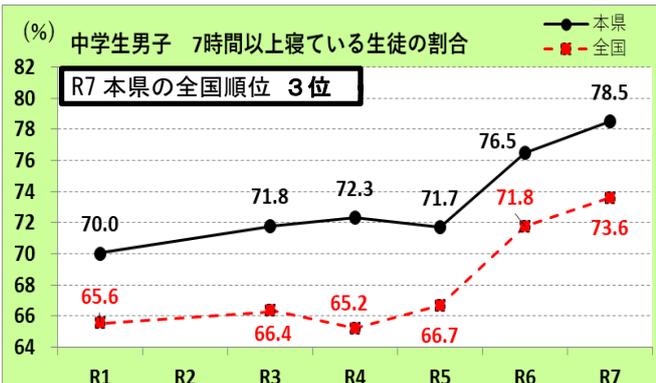
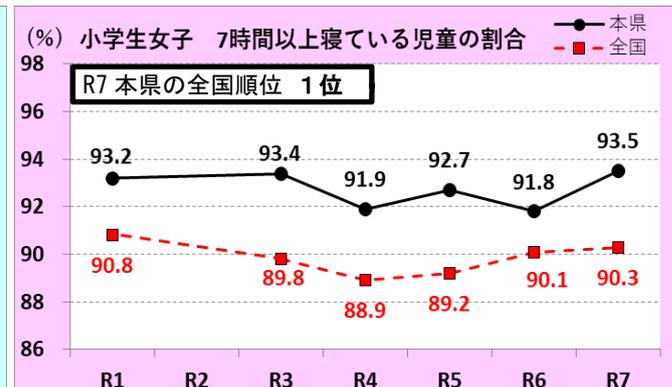
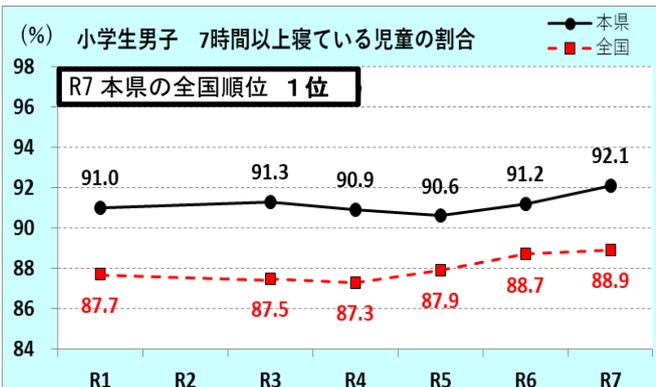
(3) 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含む) 「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合

- ・小中学生男女で全国平均を大幅に上回り、高い水準で推移している。
- ・小中学生女子においては、ともに全国順位 1 位。



(4) 毎日どのくらい寝ていますか。7時間以上の回答を選んだ児童生徒の割合

- ・小中学生男女で上昇し、全国平均を大きく上回った。
- ・小学生男女、中学生女子は全国順位 1 位。中学生男子も全国順位 3 位。



### 【健康教育の効果と生活習慣等の推移に関する考察】

- 食事・睡眠・スクリーンタイムの好結果は、児童生徒の生活習慣に大きく影響を与える保護者の健康を気遣う意識が高いと考えられる。
- 生活習慣は運動習慣ともかかわっているため、項目ごとのみの状況ではなく、それぞれ調和のとれた規則正しい生活ができるよう、学校、家庭、地域と連携した取組を進めていくことが重要となる。
- 生活習慣や運動習慣に加えて、運動に対する好意的な意識を形成できるよう、体育と保健、その他の教科、特別活動等との関連を図った指導を行うことが必要となる。

## Ⅲ 令和7年度の取組と今後における検討事項

### 1 令和7年度の取組

#### 本年度重点として取り組んだ内容

#### (1) 体育・保健体育授業の充実

5月上旬に地区単位で開催する、学校体育・スポーツ研究協議会（必ず各校1名参加）において、参加者同士の授業実践の共有や、自校の児童生徒の体力の状況や運動実施の様子について、意見交換する時間を設定した。今年度、初めて体育主任となった教員や小規模校で体育科が一人という教員が、何度も体育主任を務めたことがある経験豊富な教員と意見交換することで、「大変参考になった」「ブレイクアウトの時間があったことで、自分の悩みが解決に近づいた」という感想が寄せられた。

また、各教育事務所や総合教育センターから、授業の充実や児童生徒が運動に親しむきっかけとなる情報提供を行った。

さらに、これまで、各郡市の推薦教員のみを対象に行ってきた、学校体育実技指導者講習会を、希望する教員にも対象を拡大し、より多くの教員が体育の授業づくりについて、実技をとおして実践的な指導方法を学ぶ機会を設けた。

【総合教育センター】

#### ○学校体育・生涯スポーツ研修事業



子どもの体力向上や体育の授業改善のための研修講座を開催します。



【南信教育事務所】

#### 3 子どもたちの体力アップにむけた情報提供

長柄作実等、子どもたちが家庭で取り組める運動遊びについて動画集を紹介



【体づくり運動 講義】



【柔道 実技】



【運動あそび 実技】



#### (2) METs を活用した日常の中にある運動の『見える化』

一昨年度から、学校体育・スポーツ協議会の中で、METs（身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位）を紹介してきており、今年度から「ながのスポーツスタジアム」（保健厚生課事業）の新種目として「Let's METs ゲッツ！」を開始した。

ながのスポーツスタジアムのホームページ（HP）で周知し、これまでの7種目と併せて取り組むことができるようにした。

また、児童生徒が自身の一日の生活場面を振り返りながら、一人一台端末タブレット等で直感的に入力できるようスプレッドシートを作成し、いつでもHPからダウンロードできるよう整備した。

初年度であり、周知方法等に改善の余地はあるが、児童生徒が自身の日常生活の中の運動を認識し、

【ながのスポーツスタジアム HP】

ながのスポーツスタジアム

【新種目】 Let's METs ゲッツ！ 運動の見える化で豊かスポーツライフの実現を！！

ながのスポーツスタジアム新種目「Let's METs ゲッツ！」は、長野県METsカードを使って生活の中にある運動を数値にして見える化し、自分と運動との関係を見つめ直しながら、みなさんが運動をもっと好きになれるようにと考えられた種目です。『ぞうきんが4』も運動になるって知っていますか？ 日常にはどんな運動があるのか探しながら、クラスや学校のみならず運動を楽しみましょう！！さあ、みんなで体を積極的に動かしてLet's METs ゲッツ！！

長野県METsカードのダウンロード [長野県METsカード](#)はこちらをクリック

【ダウンロードの手順】

(1)上の「長野県METsカード」をクリック

(2)「コピー作成」をクリックし、スプレッドシートを開く※Googleにログインする必要があります

意図して、体を動かすことができるように継続した取り組みを行っていく。

### (3) 学校教育活動全体を通じた活動の充実

児童生徒が体を動かして「できた!」「楽しい!」と感じる姿を増やしたいという願いから、「児童生徒の体づくり向上支援事業(長野県版運動プログラム)」や「ながのスポーツスタジアム」を中心に体力向上のきっかけづくりに取り組んできた。

児童生徒の体づくり向上支援事業(長野県版運動プログラム)では、「走ること」「コアトレーニング」「運動あそび」という児童生徒の基礎的な体づくりに焦点をあて、希望により専門的な知識を有する講師を学校へ派遣し、直接児童生徒に指導をしていただいている。本プログラムの良さを実感した教職員が、継続的に活用している状況もある。実際にプログラムを体験した児童からは、「走るのが苦手だったけど、楽しくできた」、「教えてもらった運動を家でもやってみたい」などの感想があり、教職員からも「普段あまり運動に前向きでなかった子が、自分から体を動かしていた」という声が聞かれた。



松本大学教授 岩間氏による走運動を中心とした体づくり運動の様子



アスレティックトレーナー 関氏によるコアトレーニングを中心とした体づくり運動の様子



信州大学教授 渡辺氏による運動あそびを中心とした体づくり運動の様子

ながのスポーツスタジアムでは、前述の新種目「Let's METs ゲッツ!」も含め、全8種目を準備し、児童生徒が自分の体力や記録にチャレンジしながら、学校・学級単位で取り組めるようにしている。

#### 【令和6年度】

##### 【1学期】

申請数：154件  
参加校数：26校(小学校14校、中学校12校)  
参加延べ人数：3,839人

##### 【2学期】

申請数：156件  
参加校数：39校(小学校26校、中学校13校)  
参加延べ人数：3,684人

#### 【令和7年度】

##### 【1学期】

申請数：180件  
参加校数：22校(小学校15校、中学校7校)  
参加延べ人数：4,001人

##### 【2学期】

申請数：261件  
参加校数：43校(小学校30校、中学校13校)  
参加延べ人数：6,361人

前述の「どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか」の回答からもわかるように、友達と交流し、協力できる種目があり、何度でもチャレンジでき、そのチャレンジも最多申請として評価される「ながのスポーツスタジアム」が更に活用してもらえよう推進していく。

## 2 今年度の調査から見た課題と来年度を取組（案）

### （1）本県の課題

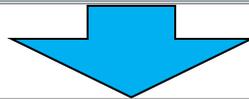
#### ○最大の課題は「運動時間の少なさ」

本県は体力や運動時間と相関関係があると言われている「運動への好感度」や「朝食の摂取」、「睡眠時間の長さ」、「スクリーンタイムの少なさ」などの「生活習慣」が好結果であるにもかかわらず、運動時間が少ないという状況が続いている。

背景として、児童・生徒及び教員が「運動実施時間」を「スポーツ実施時間」と捉えていることと考えられる。

スポーツ庁では、「スポーツ」という言葉が示す範囲はとても広く、競技スポーツに限るものではないとしている。従って授業外の遊びや、日常生活での身体活動も含めて「運動」という認識をもつことも一つの視点ではないかと考える。

まずは、日常生活における身体活動を体力向上の視点から捉え直すとともに、学校における体育的活動や健康教育の関連を図りながら、児童生徒が日常生活において身体活動を意図的に実践した結果として、運動実施時間の増加、体力の向上となるよう取組を進めていく。



### （2）来年度の本県を取組（案）

#### ①体育・保健体育授業の充実

体育・保健体育の授業で扱う各種の運動は、その楽しさや喜び、解決すべき課題や解決方法に違いが見られる。生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を養うためにも、各種の運動の特性に触れる楽しさや喜びを知り、運動と健康との関係を実感することが不可欠であり、そうした授業実践の結果としての体力向上を図る。

#### ○テニスを誰もが簡単に楽しむことができるように開発された「テニピン」のモデル校募集（日本テニス協会・長野県テニス協会との連携）

中学校の保健体育の実技種目の中で、肯定的評価が多い種目として、バドミントンや卓球などのラケットスポーツがある。理由としては、男女差が比較的小さく、体育を苦手と感じる生徒にとっても、取り組みやすいということが挙げられる。

小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編では、中学年・高学年のボール運動領域「ネット型ゲーム」に、「バドミントンやテニスを基にした易しいゲーム、簡易化されたゲーム」が例示されている。小学校段階でラケットスポーツに触れながら、安全で気軽に楽しめる運動を取り入れられるようにしていく。



#### ②学校教育活動全体を通じた活動の充実

体育・保健体育の授業に留まらない、学校教育活動全体を通して取り組める活動の充実

#### ○児童生徒の体づくり向上支援事業（長野県版運動プログラム）の更なる活用

→学校体育・スポーツ研究協議会等の機会を有効に使いその良さを周知していく。派遣する講師との連携を強化し、事業後児童生徒が継続的に実践できるプログラムの更新を図る。

#### ○ながのスポーツスタジアムへの参加校の増加

→各学期・年間記録上位校への表彰、最多申請数校への表彰を継続するとともに、記録上位校の取組について他校へ情報提供を実施。継続的な取組による効果を検証する。

#### ○有識者、関係機関との協力・連携による児童生徒の身体活動量調査

→長野県版運動プログラムの講師である有識者等と協力・連携して、児童の日常生活における身体活動量調査を実施。次年度以降の体力向上施策の検討を行う。

### ③長野県の強みを生かした健康教育の充実

これまでの全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果で示されているように、長野県は「朝食の摂取」「睡眠時間の長さ」「スクリーンタイムの短さ」などの「生活習慣」に関わる結果が非常に良い。この強みを生かした健康教育の一貫としての体力向上を図る。

#### ○健康三原則を軸とした啓発

→全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の「朝食の摂取」、「睡眠時間の長さ」が全国上位という好結果であるのは、児童生徒の生活習慣に大きな影響を与える可能性が高い家庭・保護者の意識が関わっていると考えられる。

保健厚生課には、健康三原則である栄養、休養、運動に関わる総務・学校給食係、保健・安全係、学校体育係があることを生かし、「体力向上」の視点だけでなく、「健康教育」の視点から「児童生徒の健全な成長のため」に啓発ができるよう、連携を検討していく。

