

令和5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（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5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	18,918校	504,439人	485,726人	990,165人
中学校	10,021校	473,858人	450,122人	923,980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	348校	7,949人	7,821人	15,770人
中学校	182校	7,229人	6,941人	14,170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	体力要素	測定
① 握力	kg	筋力	左右握力の平均値
② 上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数
③ 長座体前屈	cm	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離
④ 反復横とび	点	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数
⑤-1 持久走(中のみ選択可)	秒	全身持久力・長距離走能力	男子1500m、女子1000mの走行時間
⑤-2 20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数
⑥ 50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間
⑦ 立ち幅とび	cm	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
⑧ ソフトボール・ハンドボール投げ	m	巧緻性・投球能力	ソフトボール(小)、ハンドボール(中)を遠投した距離
体力合計点	点	8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した体力テスト合計得点	

- 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

2023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

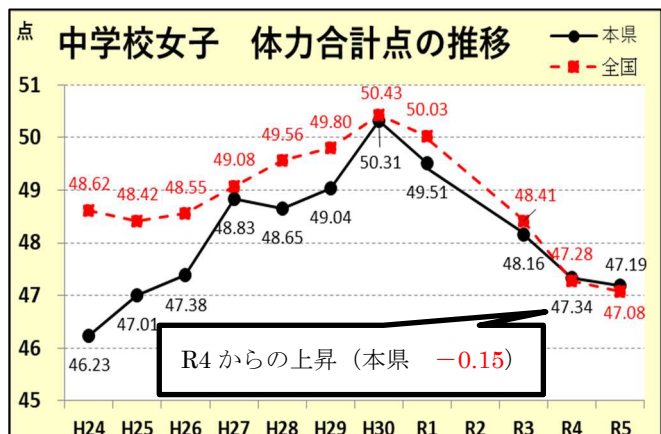
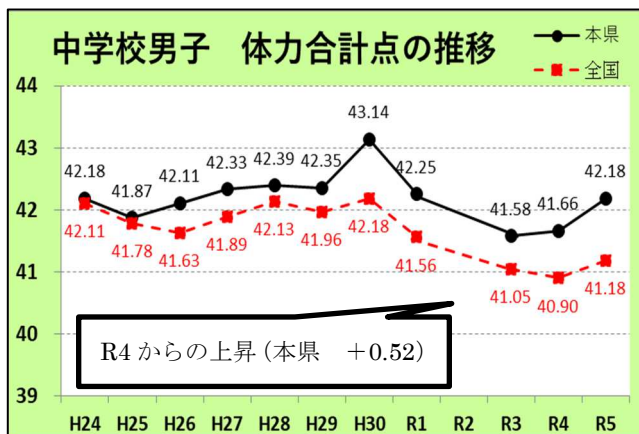
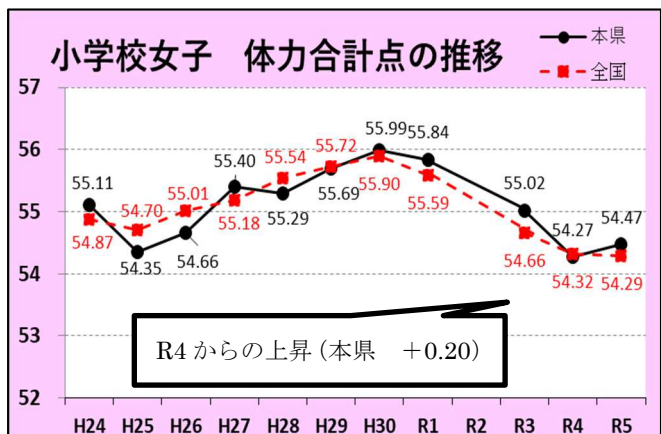
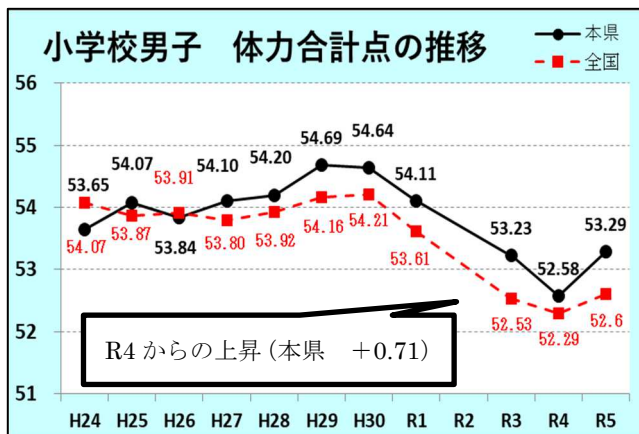
- ・小中学校男子の体力合計点は、全国、本県ともに、**上昇傾向**を示した。
- ・中学校女子は、**平成30年から連続で下降**しているが、昨年度に引き続き、**全国平均を上回っている**。
- ・小学校女子の体力合計点が上昇したことにより、**全てのカテゴリーで、全国平均を上回った**。

[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

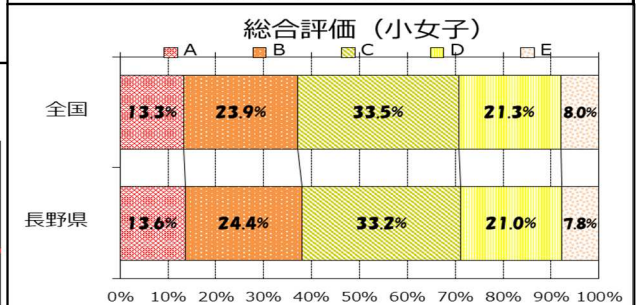
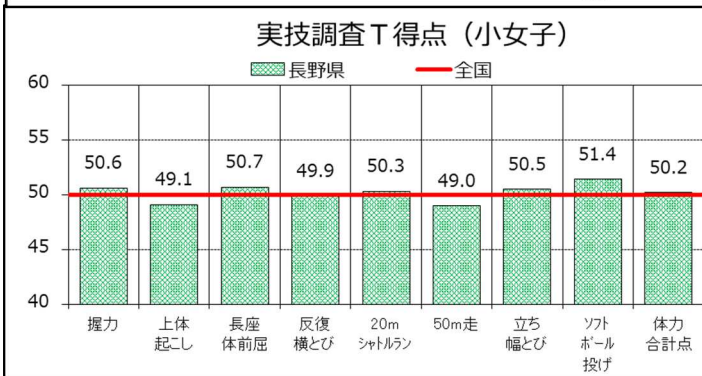
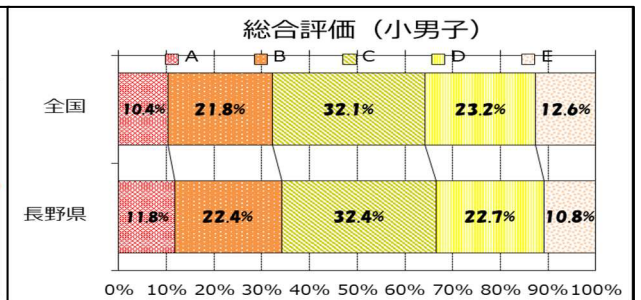
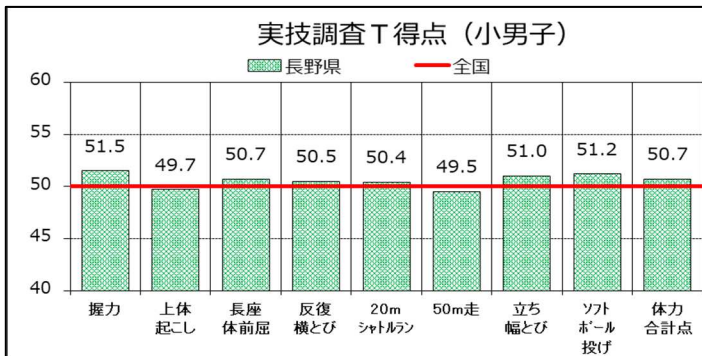
		29年度		30年度		令和元年		令和3年度		令和4年度		令和5年度		
		(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	全国と差引
小5 男子	本県	54.69	17位	54.64	19位	54.11	17位	53.23	13位	52.58	21位	53.29	12位	0.69
	全国	54.16		54.21		53.61		52.53		52.29		52.60		
小5 女子	本県	55.69	25位	55.99	25位	55.84	21位	55.02	21位	54.27	27位	54.47	24位	0.18
	全国	55.72		55.90		55.59		54.66		54.32		54.29		
中2 男子	本県	42.35	23位	43.14	16位	42.25	19位	41.58	25位	41.66	18位	42.18	16位	1.00
	全国	41.96		42.18		41.56		41.05		40.90		41.18		
中2 女子	本県	49.04	38位	50.31	32位	49.51	33位	48.16	37位	47.34	30位	47.19	35位	0.11
	全国	49.80		50.43		50.03		48.41		47.28		47.08		
総合	本県	201.77	23位	204.08	22位	201.71	23位	197.99	28位	195.85	26位	197.13	22位	1.98
	全国	201.64		202.72		200.79		196.65		194.29		195.15		
総合差引		0.13		1.36		0.92		1.34		1.56		1.98		

※ 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)

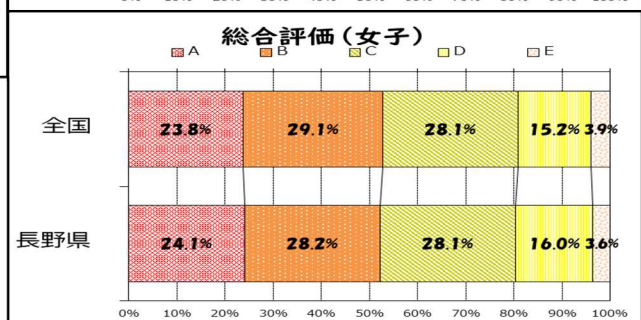
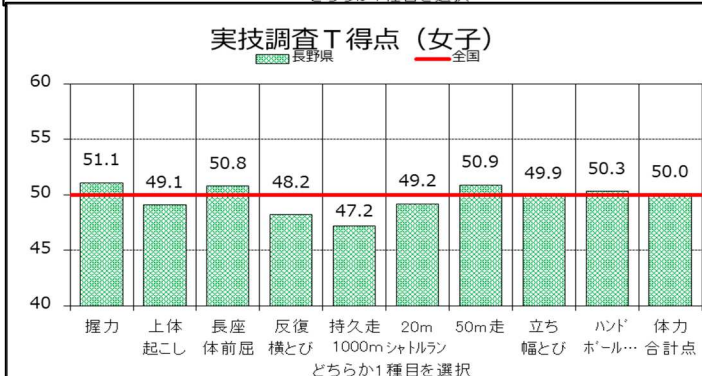
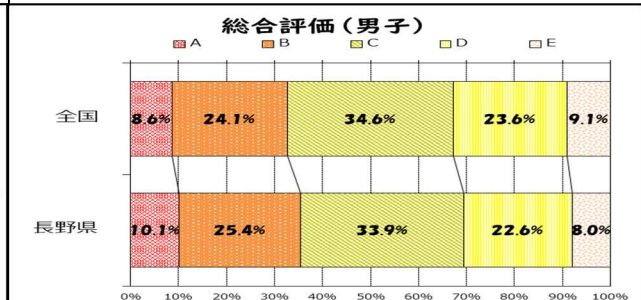
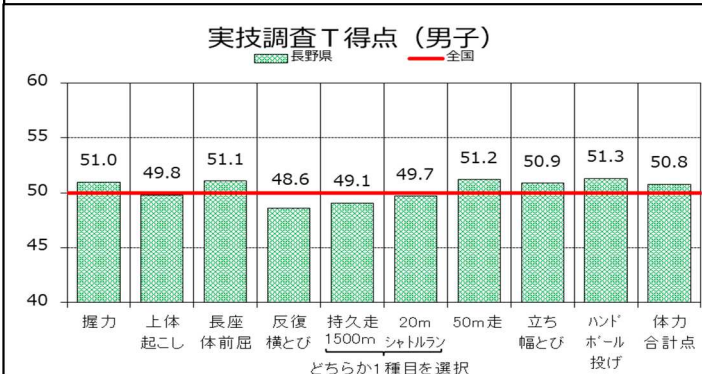


○T得点…全国平均値を50点とした時の、全国平均値に対する相対的な位置を示す。

○総合評価…8種目の体力テスト合計得点の良い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価



【10歳の評価規準】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歳の評価規準】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

【体力合計点の推移に関する考察】

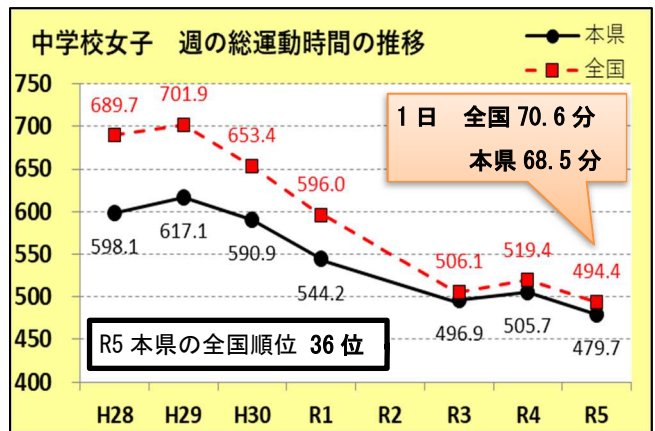
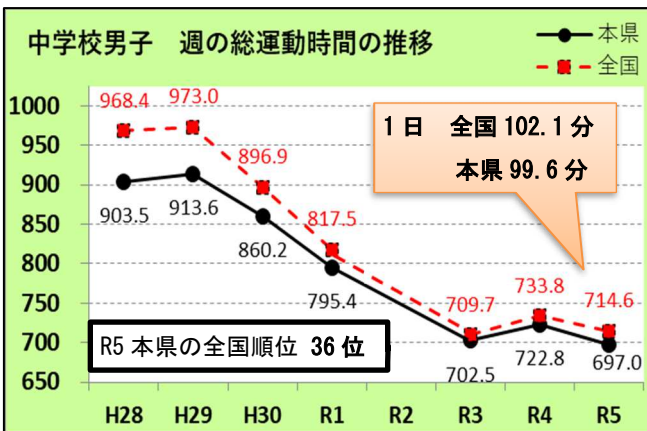
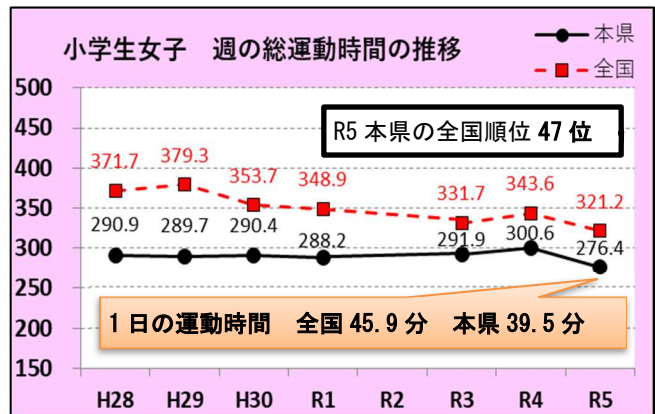
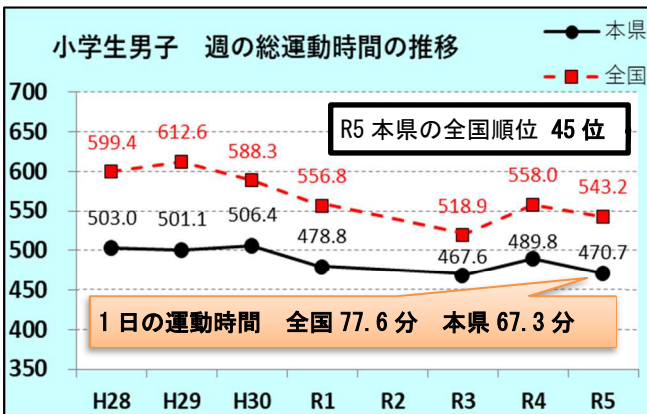
- 本県は、中学校女子以外は、回復傾向を示した。(全国は小学女子も低下)
- 中学女子はH30から継続的に低下している。保健体育授業等の運動(スポーツ)の実施だけではなく、生活全般の身体活動からも、改善策を検討していきたい。
- 小…50m走、中…反復横跳び、持久走等で、長年、全国平均を下回っていることから、小学校では、長野県版運動プログラムの活用等により「走ることの心地よさ」を感じ、「走ることへの自信」の回復を図りたい。中学校では、自分に合った回数や時間を設定し、継続してジャンプやステップを行う有酸素運動等の取組を積極的に取り入れ、ある程度の負荷とともに爽快感を味わいながら、課題のある実技種目の改善につなげていきたい。

○ただし、体力合計点の向上、苦手種目の改善を重視するあまり、過度なトレーニングや反復練習等を行うことになるようなことはしない。生涯にわたって健康で活力ある生活を送るために、この時期に必要な体づくりや運動習慣の形成を目指して取組み、結果として体力が向上していけるよう、これまでの取組の成果と課題を把握し、継続的に検証改善していくサイクルを確立する。

2. 運動時間の推移

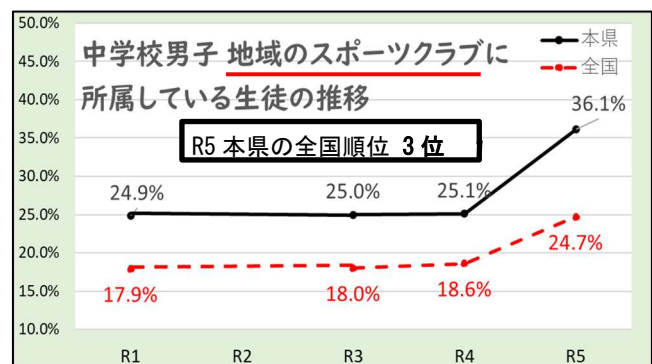
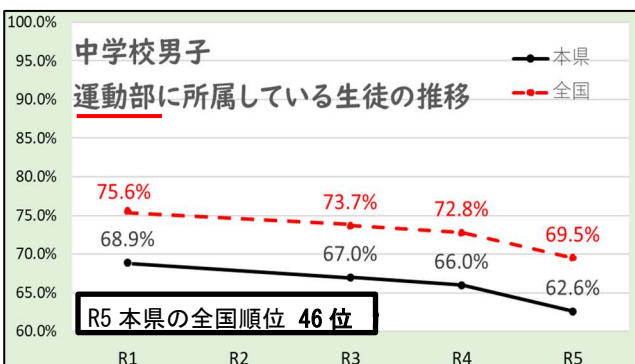
(1) 授業外における1週間の平均総運動時間(分)の推移

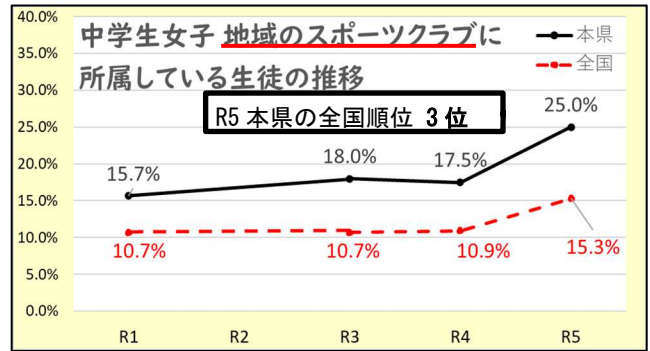
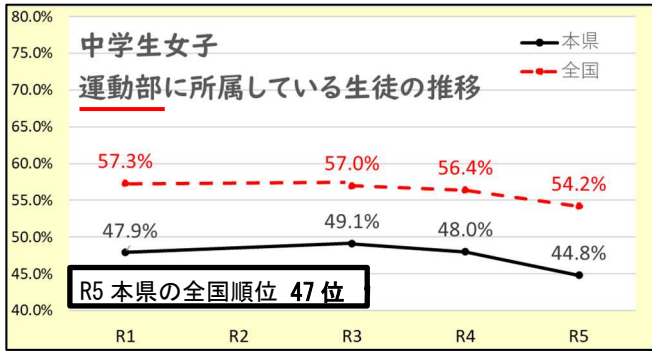
- ・全国、本県ともに、**全てのカテゴリーで下降傾向**を示した。
- ・小中学校の女子は、全国、本県ともに**コロナ禍の活動制限のあった令和3年度よりも低い**結果となった。
- ・全てのカテゴリーで全国平均を下回っており、特に**小学生女子**では全国最下位となった。
- ・中学生では、全国、本県ともに、**運動部活動等の実施により、小学生よりも運動時間が**多くなっている。



(2) 中学生の運動部及び地域のスポーツクラブの加入率の推移

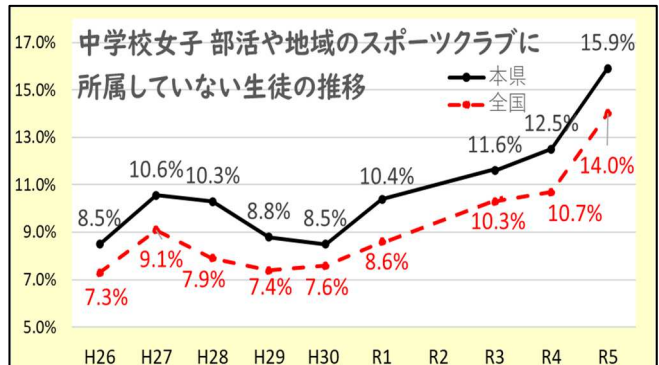
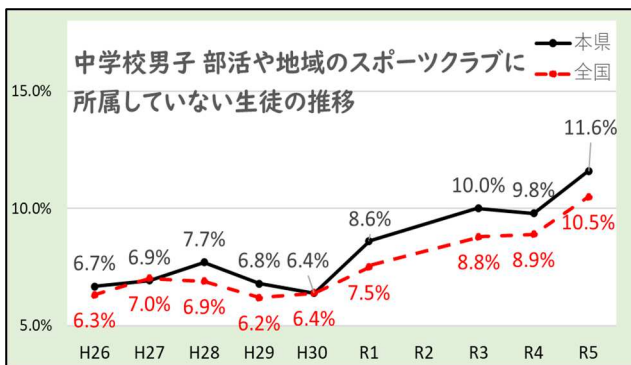
- ・運動部活動の加入率は、全国、本県ともに男女とも少しずつ下降し、本県は全国と比べて低くなっている。
- ・地域のスポーツクラブ等の加入率は、全国、本県ともに、本年度大幅に増加している。





(3)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と理由

- ・どこにも所属しない生徒の割合は、全国、本県ともに、H30年度以降、増加の傾向にある。
 - ・以下【参考】の表（地域移行に関する意識調査 R5年度スポーツ課実施）を踏まえると、
 - ▶「やってみたい活動が部活や地域にない」、「所属していたがやめてしまった」等の理由からは、生徒の意欲的な活動を保障できる場が求められていること
 - ▶「自由な時間が欲しいから」、「学業との両立に不安がある」等の理由からは、時間的な制約や多忙感により、他活動との両立を妨げる懸念があること
- 等が考えられる。



【参考】運動部、文化部、地域クラブ活動等の、どこにも所属していない理由

～R5 地域移行に関する意識調査から（令和5年度 スポーツ課実施）～

	やってみたい活動が部活・地域にないから	一時期所属していたがやめてしまったから	自由な時間が欲しいから	学業との両立に不安があるから	活動する時間がないから	人間関係に不安があるから	スポーツ・文化芸術活動に興味がないから	活動する費用が負担になるから	その他	合計
中学生	99	82	68	34	23	18	9	4	54	391

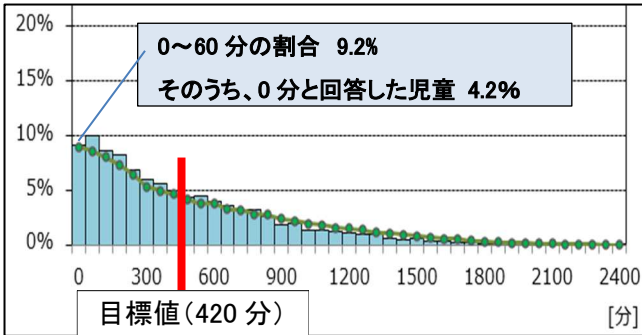
【(2), (3)の考察】

- 運動部の加入率は、男女ともに全国と比較して低い状況であるが、地域のスポーツクラブに所属している生徒の割合が高く、新たな地域クラブ活動への移行が少しずつ進んでいることも考えられる。
- どこにも所属していない生徒の「所属していない理由」から、生徒のニーズに合った活動場所の整備が求められていると考えられる。全ての生徒にとって自主的、自発的な活動ができるよう、新たな地域クラブの環境整備を進めていく必要がある。
- ※生徒のニーズにあった活動を、全ての地域で実現できることを目指して検討を進めていく。
- ※参加方法や頻度は参加者自身が決めていくことを前提に、学業や他の活動との両立、自分の時間の制約等の懸念が生まれないよう進めていく。

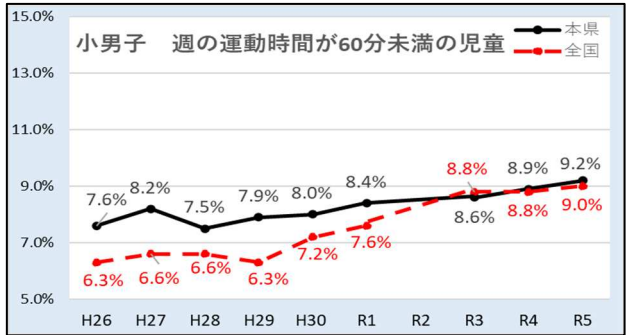
(4)週の総運動時間における60分毎の分布図 及び「0分～60分未満」の児童生徒の推移

「運動時間の平均」の内訳から、課題の本質を探るために、週の運動時間の回答を60分毎の分布図で示す。（本県は、令和3年から「毎日60分の運動」（週420分）を目標として示している。）

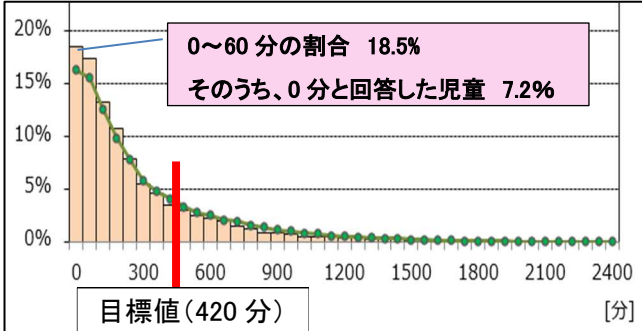
【小学生男子 分布図】



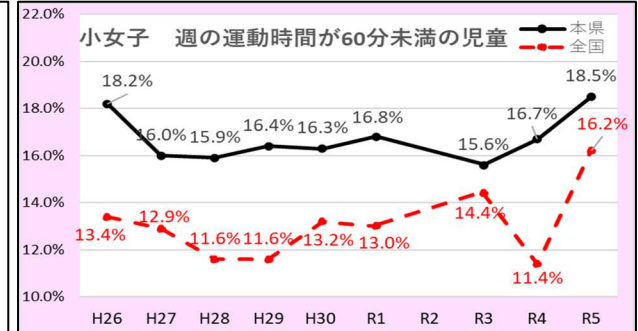
【小学生男子 週0~60分未満の推移】



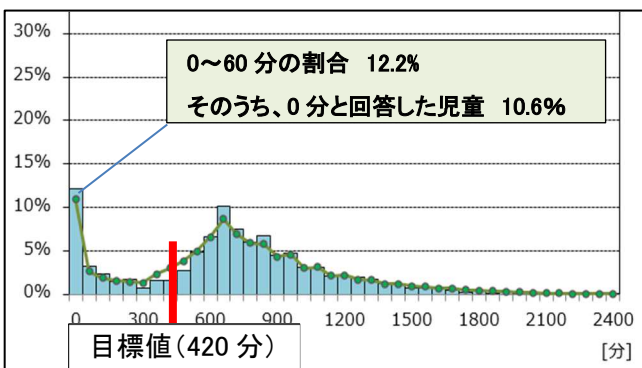
【小学生女子 分布図】



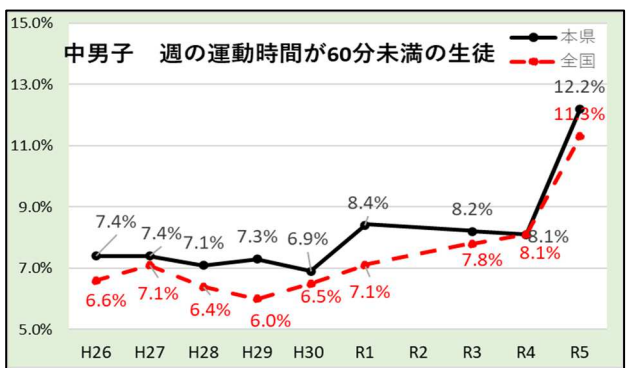
【小学生女子 週0~60分未満の推移】



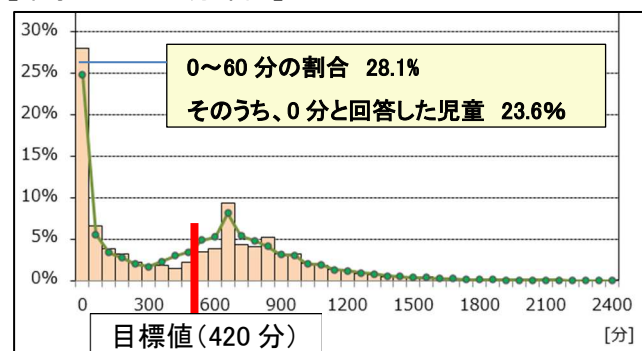
【中学生男子 分布図】



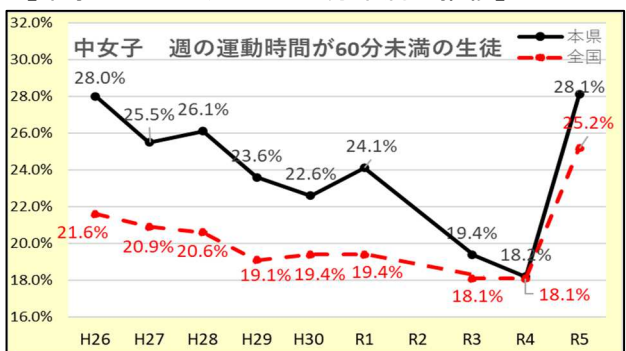
【中学生男子 週0~60分未満の推移】



【中学生女子 分布図】



【中学生女子 週0~60分未満の推移】



- ・小学校の分布は、週の総運動時間が0分~60分未満の児童が多く、そこから徐々に減る。
- ・中学校の分布は、週の総運動時間が0分~60分未満の生徒と、660~720分の運動部活動等を実施している生徒との2つの大きな山がある。
- ・本年度、週の総運動時間が0分~60分未満の割合が、全国、本県ともに、全てのカテゴリで過去最も多くなった。
- ・小学校男子は緩やかな上昇であるが、小学校女子、中学校男女は、急激な増加となった。
- ・さらに、週の総運動時間が0分~60分の児童生徒のうち、小学生では約4割の児童、中学生では8割を超える生徒が、週の総運動時間が「0分」と回答している。

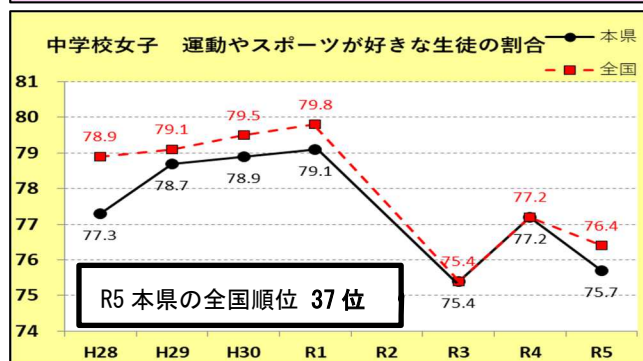
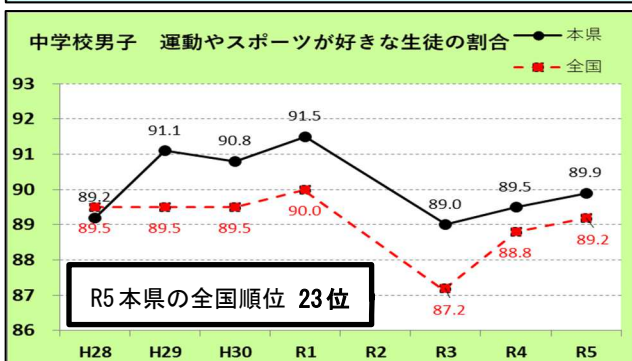
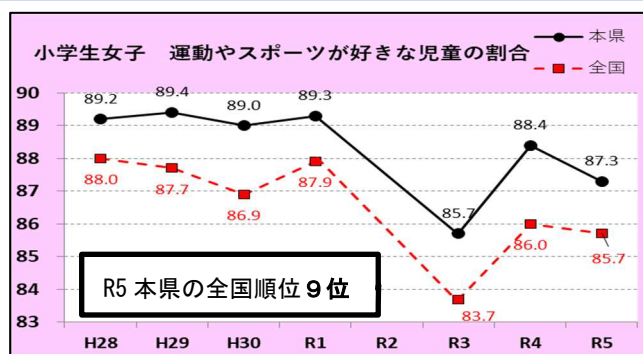
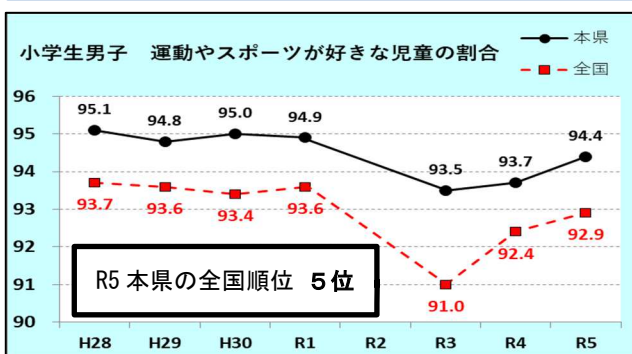
【運動時間の推移に関する考察】

- 昨年度より「本県の重点課題」と位置づけ、取り組んできたが、週の総運動時間は全てのカテゴリーで、さらに下降傾向を示した。
- 1日当たりの平均運動時間をみると、小学生女子のみ39.5分で1日60分を下回っている（全国は45.9分）。しかし、同じ女子でも中学生になると1日の平均が68.5分まで増加するのは、運動部等に入部した生徒が平均を引き上げていると考えられる。
- 本県は、全国に比べて運動部への加入率が低く、地域のスポーツクラブ等への加入率が高いが、これは各々の活動が、生徒の自主的・自発的な考えのもとに成り立っていることを考えると、加入率の高低だけでは評価できないと考えられる。一方で、どこにも所属していない生徒の割合は全国に比べて高いことから、地域クラブ活動への移行を通して、生徒のニーズに合った活動の構築に努めていく必要がある。
- 1週間の運動時間が60分未満の児童生徒の割合は、全てのカテゴリーで全国的に増加した。特に、小学生男子以外は、調査開始以来の急激な増加と言える。分布図でも、運動時間の少ない児童生徒の割合が多く、このことが「運動時間における課題」と言える。
- 週の運動時間が0～60分未満の児童生徒のうち、小学生では約4割、中学生では8割以上が、「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）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であり、それは、積極的に活動量を増やそうとしない（登下校の車での送迎は控えよう、エレベータを使わず階段を使おう、休日ですと家にいるから少し外出しよう等）ことへつながる恐れがある。
- 昨年度から重点的に取り組んでいる「運動の捉え方」に関する周知が、児童生徒の意識変容、行動変容にまでつながらなかった原因について、これまでの取組や、今回の調査結果を踏まえてさらに細かく分析・考察し、「現場に届く取組」を検討する。

2. 運動の好感度の推移

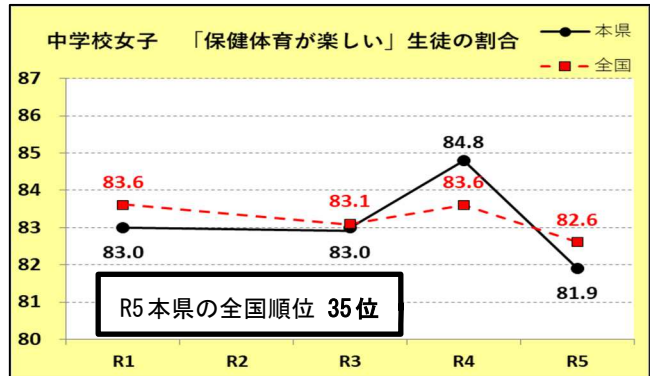
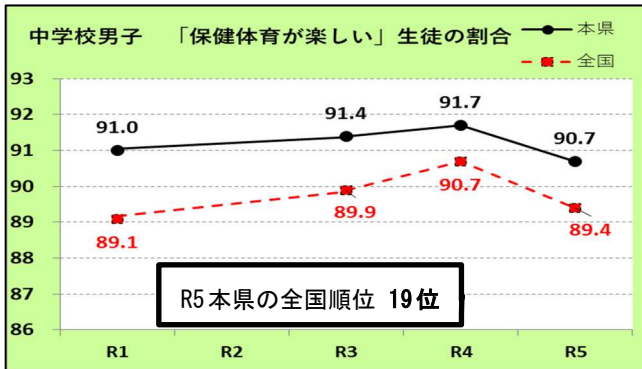
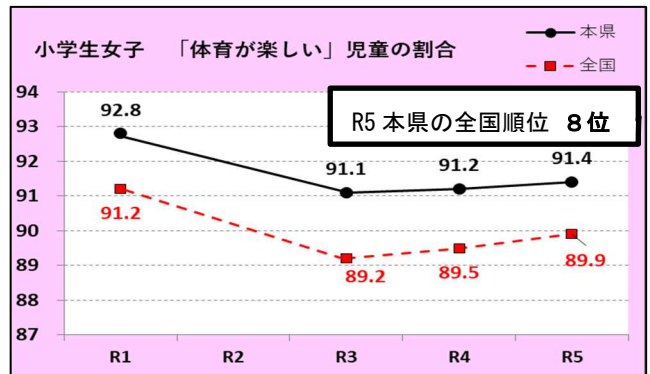
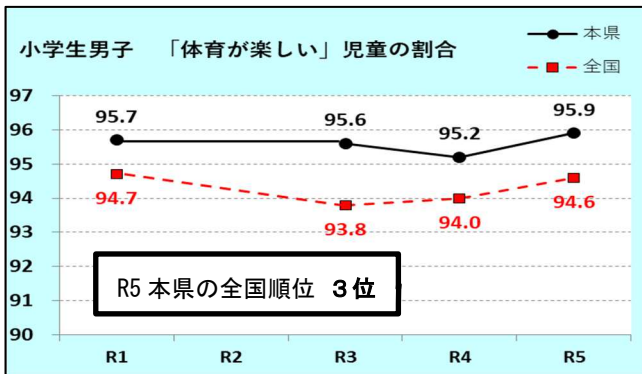
(1) 運動（運動遊び）やスポーツをすることは好きですか。 好き・やや好きを選んだ児童生徒割合

- ・小中学生ともに、**男子は令和3年度から2年続けて回復を示したが、女子は昨年度を下まわった。**
- ・全国、本県ともに、小学生から**中学生になると運動の好感度が下がる傾向がある。**

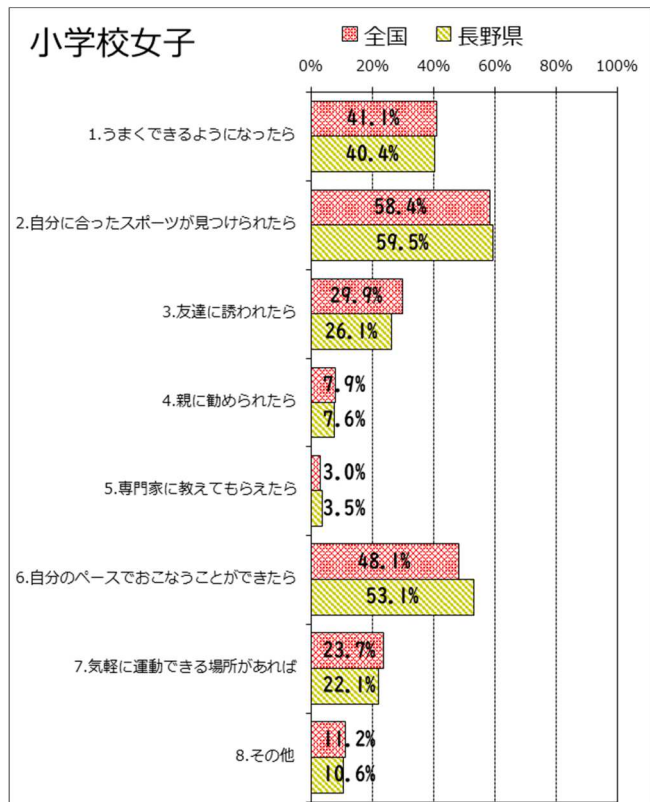
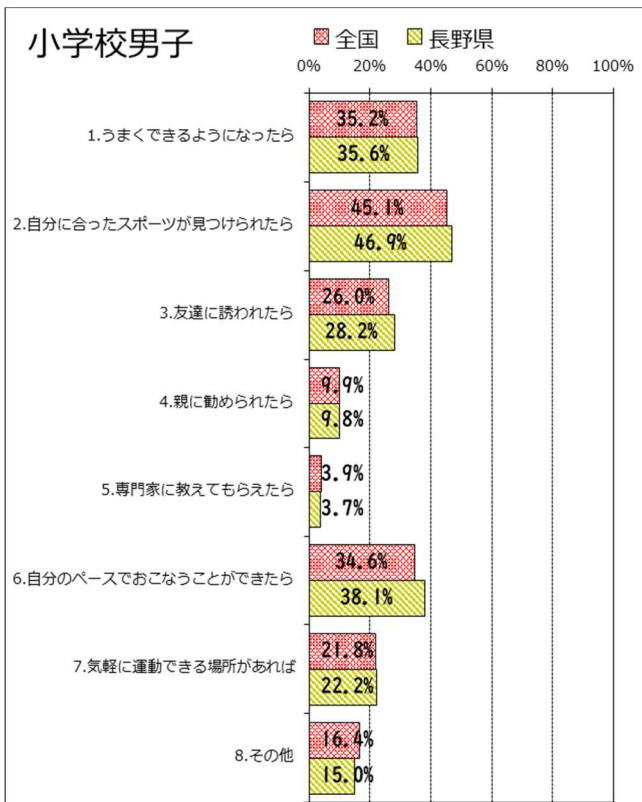


(2) 体育（保健体育）の授業は楽しいですか。好き・やや好きを選んだ児童生徒割合

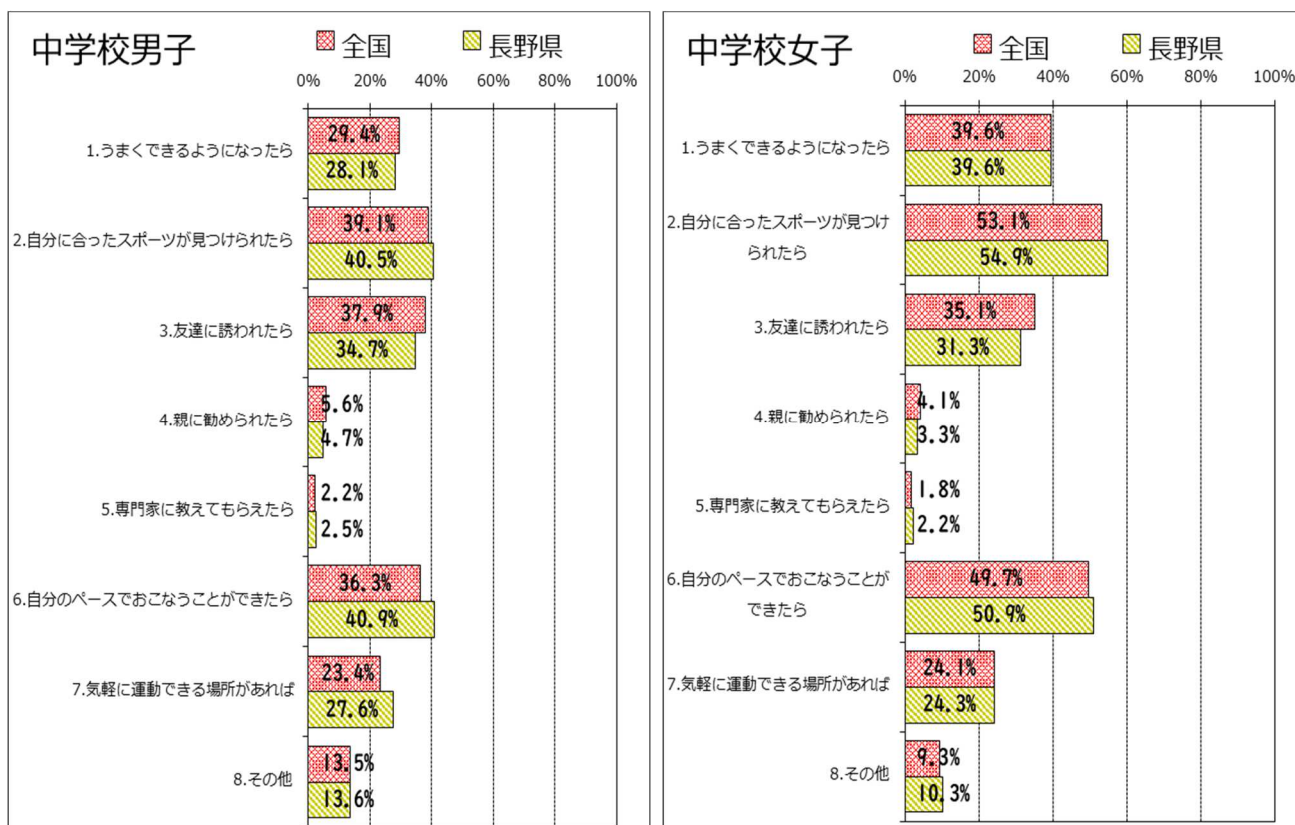
- ・小学生男女、中学生男子については、全国平均を上回った。特に小学生は高い水準が続いている。
- ・中学生女子は、昨年度を大きく下回り、全国平均を下回った。
- ・全国、本県ともに、小学生から中学生になると保健体育授業への好感度が下がる傾向がある。



(3) 「卒業後も自主的に体を動かす時間を取りたいと思うか」の質問に、否定的な回答をした児童生徒の「今後どのようなことがあれば、卒業後も運動したくなると思いますか」の回答



・「自分に合った運動」、「自分のペースで行う」等の割合が、男女ともに高い。



- ・「自分に合った運動」、「自分のペースで行う」に合わせて、「友達に誘われたら」の割合が小学生より高い。
- ・小中ともに、男子よりも女子に「うまくできるようになったら」と感じている児童生徒が多い。

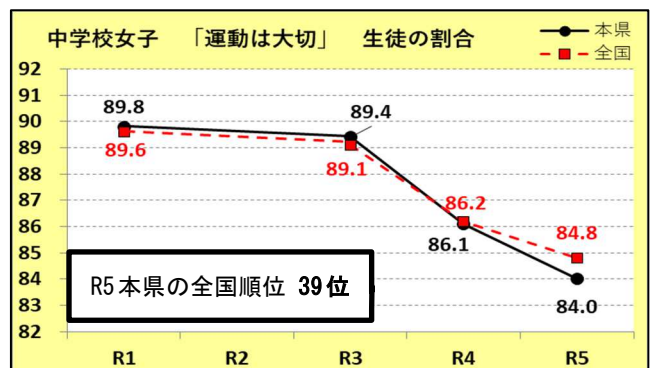
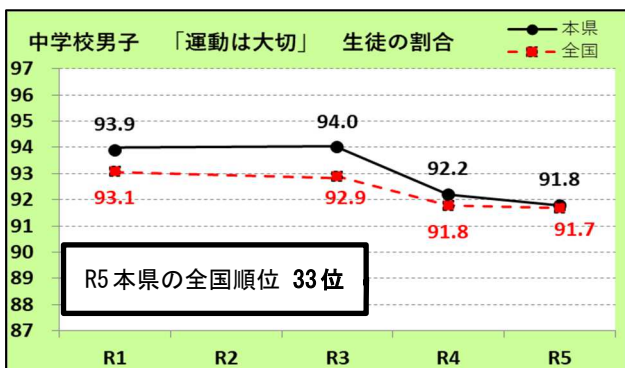
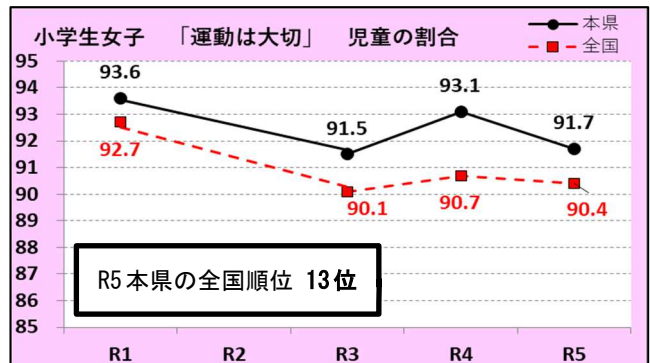
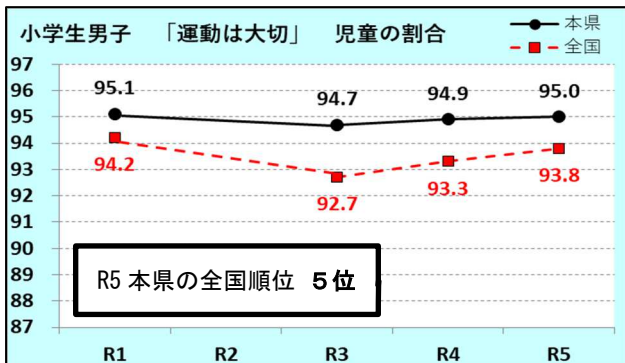
【運動の好感度の推移に関する考察】

- 運動好きの割合は、小中ともに、男子がコロナ禍前の水準まで回復傾向を示しているのに対し、女子は本年度再び低下してしまった。特に中学生女子は、コロナ禍よりも低い値まで低下し、再び全国平均を下回ってしまった。
- 運動や体育授業への好感度は、小学校に比べ、中学校で低下している。これは、①中学生になると自分の趣味嗜好がはっきりしてくること、②運動やスポーツの実施の中で個々の技能差がより明らかになりやすいこと、③身長や体重が大きく変化する成長時期にあたり、小学生の頃より体が重たく感じたり、手足の急激な伸びにより、今まで通り体を動かしてもうまくいかない感覚を覚えたりする時期であることなどが影響すると考えられる。トレーナー等の医科学的な知見を持つ専門家の派遣等で、中学生自身が「自分は今そういう時期なんだ」と自覚できるよう進めているが、今後もさらに周知や取組を進めていく必要がある。
- また、運動することへの不安は、技能的な要因だけではなく、「痛い」「辛い」「怖い」などの心理的な要因や、「失敗したら恥ずかしい」などの社会的な要因も影響すると考えられる。
- 小中学校男女ともに、「運動好き」の割合よりも、「体育（保健体育）の授業が楽しい」の割合の方が高い。これは、「運動があまり好きではない」と回答した児童生徒の中に、「体育（保健体育）は好き」と回答している児童生徒が存在しているということであり、昨年度から重点的に取り組んでいる「自分のペースで運動できること」、「自分に合った運動とのかかわり方に出会うこと」等を、現場の先生方が授業改善に取り入れている結果と考えられる。このことは、心理的な要因や社会的要因で運動を遠ざけてしまう児童生徒を支えることにもつながると考えられることから、今後も更なる授業改善に努めていきたい。
- また、自身の興味関心をはっきりしたり、運動への好感度が下がりやすかったりする中学生への関わり方として、「運動好きを育てる」ことはもとより、「運動を嫌いにさせない」ように運動との関わり方を広げ、「運動の大切さ」を実感できる健康教育の視点も引き続き大切にしていける必要がある。

3. 健康教育の効果と生活習慣等の推移

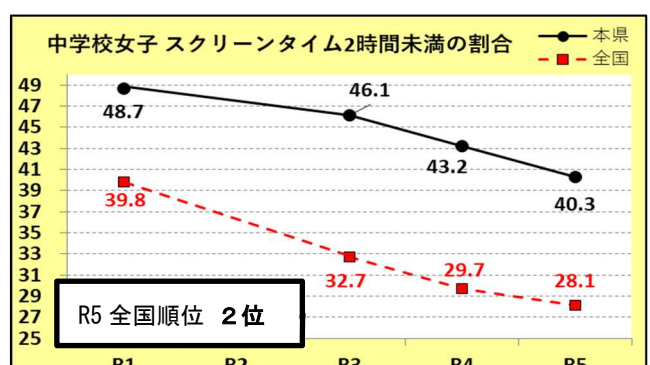
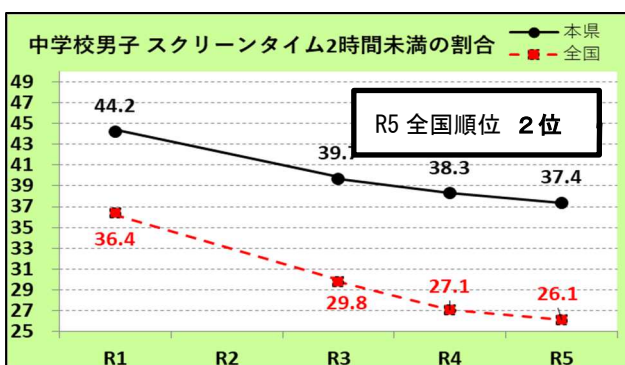
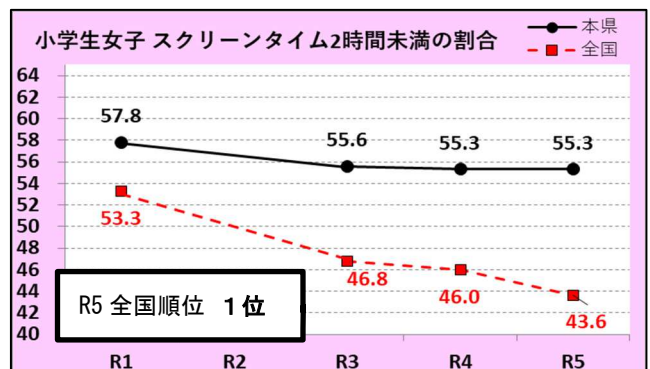
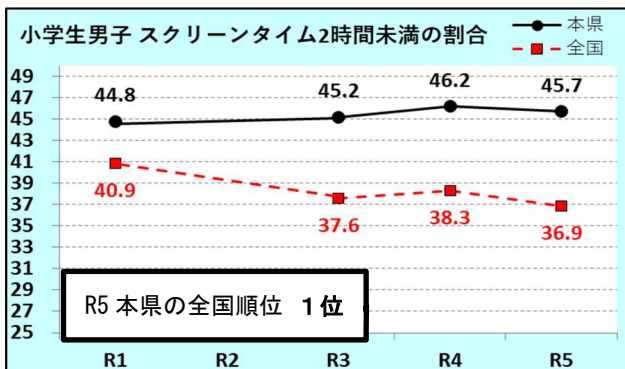
(1) あなたにとって運動やスポーツは大切なものですか。 大切・やや大切を選んだ児童生徒割合

- ・小学生男女、中学生男子は、全国平均よりも高いが、**中学生女子は低くなっている。**
- ・**小中女子は、昨年度よりも下降し、特に中学校女子は令和3年度から大幅に下降している。**



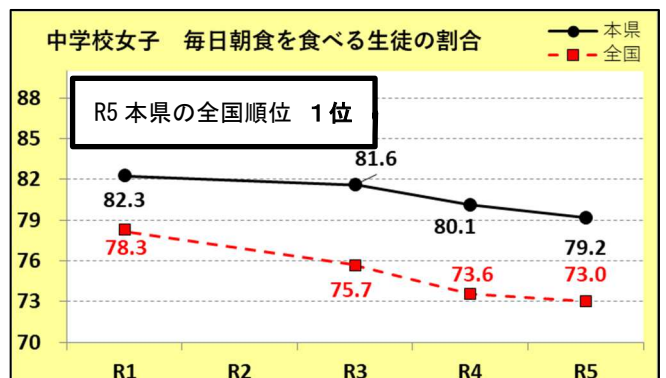
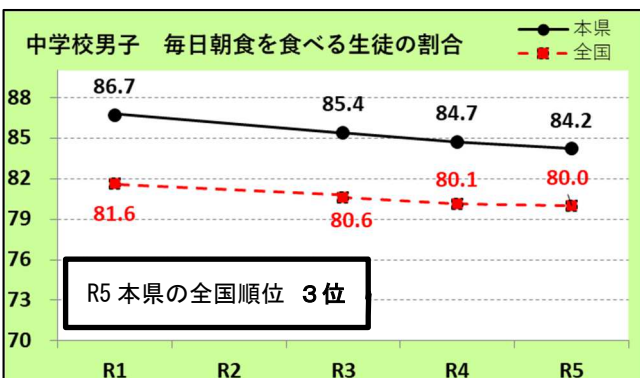
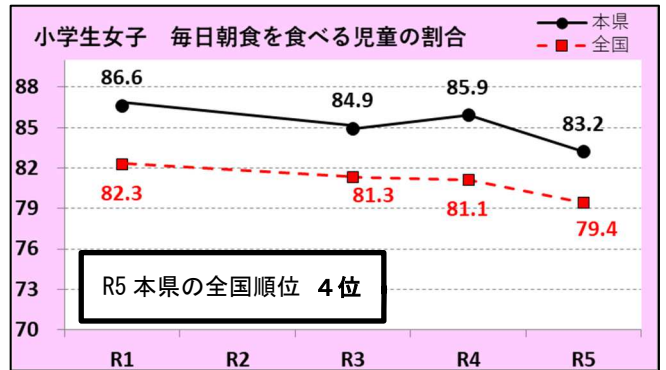
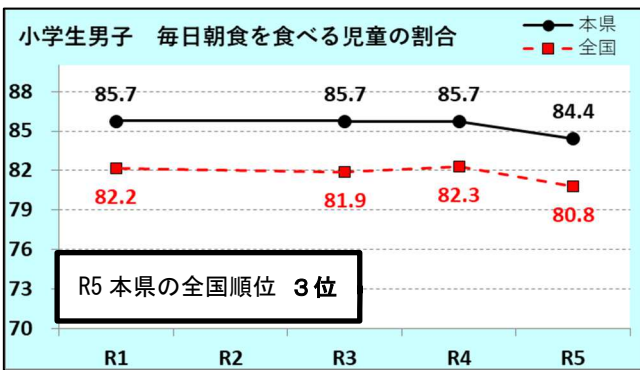
(2) 学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。(スクリーンタイム) 2時間未満の回答を選んだ児童生徒割合

- ・**全てのカテゴリーで全国平均を大幅に上回り、とても高い水準となっている。**
- ・**中学生は、全国と比べると高い水準を保っているが、経年では徐々に下降傾向を示している。**



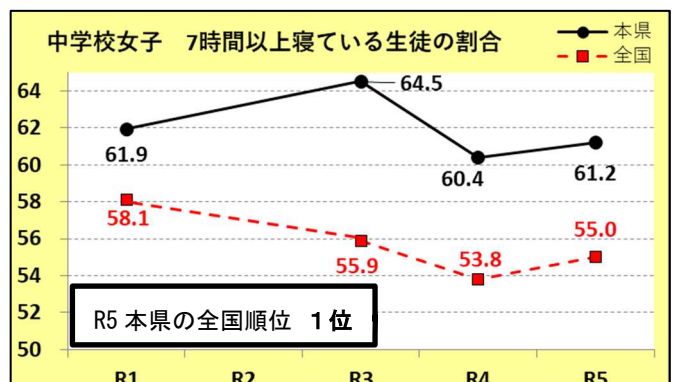
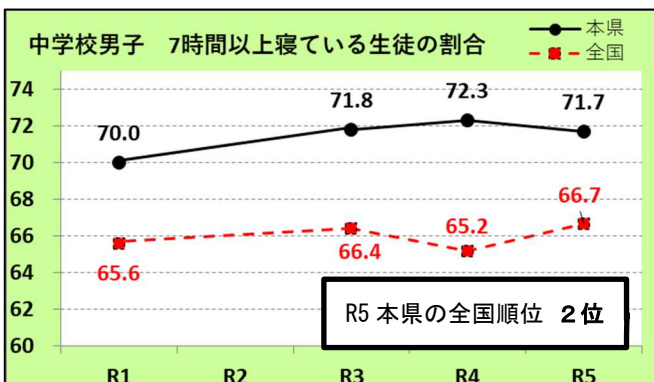
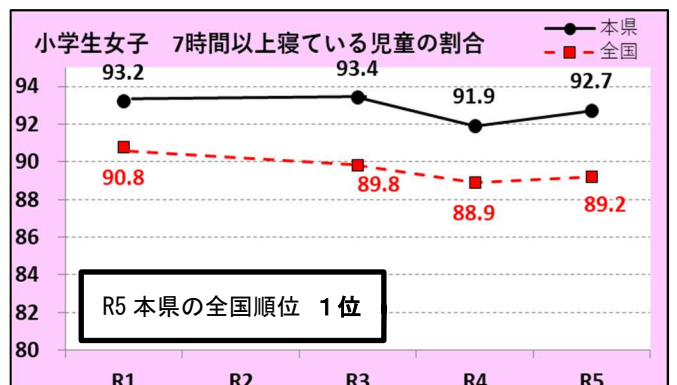
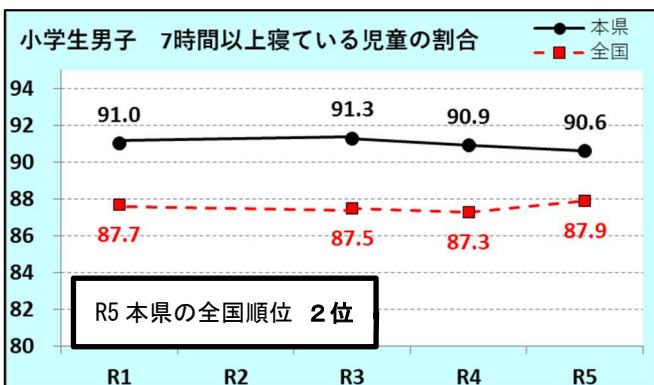
(3) 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含む) 「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合

- ・全てのカテゴリーで全国平均を大幅に上回り、とても高い水準となっている。
- ・全てのカテゴリーで、全国と比べて高い水準は保っているが、**経年では徐々に下降傾向**を示している。



(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

- ・全てのカテゴリーで全国平均を大幅に上回り、とても高い水準となっている。本県は、**小中学生共に、スクリーンタイム、朝食、睡眠時間等、生活習慣**がよい。健康三原則の中では、**運動だけが課題**となっている。



【健康教育の効果と生活習慣等の推移に関する考察】

- 本年度も、小中学校男女ともに、スポーツ庁が体力との相関関係を指摘している生活習慣等の状況（スクリーンタイム、睡眠、朝食）が、全国平均に比べて非常によい結果になっている。
- しかしながら、睡眠時間以外は、前年度に比べると下降傾向になっている。特に、中学生のスクリーンタイムについては、現状を維持するための取組を現時点から進める必要がある。
- 今後も、生活習慣と体力との関係について家庭に情報発信し、地域や家庭と連携して、子供たちの心身の健全な成長について協力していくことが重要である。

Ⅲ 本年度の調査結果を踏まえた今後の方向について

本県の児童生徒は、運動や体育授業への好感度、睡眠や朝食等の生活習慣等については全国に比べてよいが、一方で運動時間は少ないという傾向が続いており、本年度の調査でも同様の結果となった。昨年度からの取組を検証し、今後の方向性を以下にまとめた。

1 昨年度（令和4年度）の調査結果を踏まえた各校の「2023の体力向上プラン」への反映

本県の課題である「運動時間の少なさ」の改善に向け、普段運動しない子、運動が苦手な子、興味関心が運動以外にある子に視点を置いた施策を検討し、各校の「体力向上プラン」に反映するようにした。

【主な内容】

- ・各校が作成した「2023 体力向上プラン」に、自校の週の運動時間が60分未満の児童生徒の割合を記入し、その向上に向けて取り組む具体を記入できる様式に変更。
- ・目先の結果にとらわれた無理なトレーニングはしない。
※「テストが上手な県」になることでない。 ※運動嫌いにつながる取組は本末転倒。
- ・「運動好きを育てる」という視点と同時に、自分の生活の中に運動があることの大切さを知り、「運動選択ができる子を育てる」視点を大切に考える。
- ・日常の中で運動選択ができる子供を育てながら、長期的な視野で継続的に体力回復を目指していく。
- ・思わず運動したくなる環境を整備する。
- ・県の支援事業（長野県版運動プログラム、トレーナー派遣、ながのスポーツスタジアム）を活用する。

県 5月の学校体育・スポーツ研究協議会（全県の体育主任が出席する悉皆の会議）で、前年度の体力テストの結果と課題を説明し、体力向上のための重点的な考え方を伝達。各校の体力向上プランを持ち寄り、「運動時間が極端に少ない児童生徒に焦点を当てた取組の方策」を討議するとともに、「健康教育の実施」の重要性についても確認。

○具体的な取組例（学校現場から）



生活科や学級活動の時間に、年間を通して「**散歩**」の活動を行っています。春夏秋冬の移り変わりから、自然の中での「**気づきの質**」を高めつつ、野で体を使って思い切り遊んだり、その道すがら友達と話したり、「歩くこと」自体を楽しんでいます。

マラソン期間中に、積極的に取り組める子がいる一方で、嫌がる子の多さに悩んでいました。そこで、今年は、「バリバリがんばるコース」と「**おしゃべりマラソンコース**」から選択して、取り組めるようにしました。おしゃべりマラソンコースは、友達や先生とおしゃべりしながら、ゆっくり走ったり歩いたりしていいコースです。このことで、教室に残る子が減り、休み時間に自分から校庭に出ていく子が増えました。まずは、外で歩くことから始めていいと実感しています。

校内の環境づくりが大切だと考え、工夫しています。先生方と知恵を出し合い、校門からケンケンパーができる円を書いたり、中庭にボール投げができる的あてを設置したりしています。本年度は、児童の手形をとり、それを上から吊るしてジャンプする「**手形で全校ハイタッチ**」が人気です。

運動会はこれまで競技性を重視していましたが、コロナ禍をきっかけに、児童会と連携し、子供たちと内容を再検討して実施しています。子供たちの企画を職員会に出してもらい、**子供主体で「誰もが楽しめる運動会の在り方」を検討**しています。今年は、ケガをして車いすを使っている友達がいることをきっかけに、パラスポーツの種目を取り入れることになりました。

2 運動時間が増加しなかった原因について

こうした取組を進めてきたが、実際に運動時間が増加しなかった理由を、学校現場への聞き取り等から考察した。

学校現場への聞き取りからわかったこと

- ・「運動好きを育てる」ことは、幼少期からの長期的な取組となる。すでに運動への劣等感が芽生えているとその意識を変えていくのは難しいこともある。その中で、「**全ての人にとって運動は大切**」という健康教育の視点は、**どの子にとっても運動時間を考えるきっかけにつながる**と感じている。
- ・健康教育の実施や体育の授業に苦手意識を持つ児童に焦点を当てた授業改善など、体育係主任会で聞いたことを自分事として大切に取り組んできたが、**学校全体に広げることは難しかった**。
- ・学校保健委員会や職員研修等を通じて、先生方へ伝達したが、反応はそれぞれだと思う。〇〇教育がとても多く、「**その時間はどうやって生み出せばいいか**」と悩んでいる先生もいる。
- ・本年度、健康教育についての全校研究を行った。その中で一番悩んだのが、授業で得た知識を、**どう「自分事」にするか**ということ。実際に行動変容につなげるには、教師にも子供にも、「**もっと健康的な生活を送りたい**」という心からの願いを育てないといけない。
- ・「運動の捉え方」は難しい。授業で扱い、頭では「それも運動」と思っているが、実際に調査に向かう子供たちが「廊下を歩いているから運動している」と考えたとき、「**それはなんかずるいな**」と思いき、**運動時間に入れられない**のではないかと。私自身も、子供に聞かれたら少しもやっとして悩んでしまうかもしれない。
- ・**登下校での車による送り迎えは、以前に比べて確実に増えている**。徒歩や遊んでいる子供の安全を守るため、職員が校門に立って対応している。特に雨の日などは多くなるので、安全について学校だよりで呼びかけたこともある。



「現場に届く」、「児童生徒が実感できる」取組の改善策

- ・考え方の周知に止まることなく、児童生徒と実際に取り組める活動等の提案
- ・授業時間に限らず、学校教育活動、学校生活全体を通して取り組める活動の提案
- ・当事者である子供自身が、問いを持ち、自ら探究的に学べる授業（体育・健康教育）の提案

子供自身に「健康で幸せな毎日を送りたい」という願いをどう育てられるかで、子供自身の学びの可能性が広がります！



3 今後の取組の方向性 ～運動時間の少ない児童生徒に焦点を当てた体力向上策～

スポーツ課

【基本的な考え方】 運動とは、全ての人が生涯にわたって健康で活力ある幸福な生活を送るために、欠かせないものです。幼年少期に、運動の楽しさと意義を感じ、望ましい運動習慣を身に付けることは、大人になってからの健康や運動習慣の持ち越し効果を生み出します。毎年、体力テストを実施しますが、子供たちが、技能向上、体力向上等だけに偏って運動を見つめていれば、運動部所属ではなく、ピアノや絵画、読書など、多様な趣味に生きる児童生徒が「運動の価値」を見出すことは難しく、今後も運動時間の二極化は避けられません。自分の生活の中に運動がちゃんとあるということ。その価値を、食事、睡眠、健康維持、心の安定など多面的に見つめながら、多様な生活スタイルを生きる全ての児童生徒の生活の中に運動があることを目指して、「運動することの心地よさ」と「運動の大切さ」の両輪で、運動時間（日常の身体活動）の増加を図っていきます。

教育振興基本計画

体力向上

目指す姿

課題

対策

一人ひとりの「好き」や「楽しい」、「なぜ」をとことん追求できる「探究県」長野の学び

個人と社会の※ウェルビーイング ※身体的・精神的・社会的に良い状態にあること

政策の柱 「文化芸術・スポーツの身近な環境を整え、共感と交流が生まれる機会をつくる

全ての児童生徒の生活の中に毎日60分以上の運動（身体活動）時間を

僕は「ダメ」じゃない。
僕のかかり方でいい！



生涯にわたって、
健康で活力ある幸福な
生活を送るために、

『今、ここから、
毎日の運動習慣！』

～運動の心地よさと
運動の大切さ～



歯磨きと同じ！
毎日の運動は大人にな
った私への贈り物

「運動が好き」と言えなくなっている児童生徒を動かすことの難しさ

体育科等、担当の職員が学校全体へ周知し、動かすことの難しさ

「知識」で終わることなく、自分事となって行動変容につながることの難しさ

授業時間を生み出すことの難しさ

「好き」と言えなくても「嫌い」にさせない。
・生活科の「散歩」等、他教科で身体活動との連携
・「できたこと」ではなく「伸びたこと」への自己評価

考え方の周知だけではなく、具体的な取組を支える学習カードや具体的なプロジェクト等の提案

授業時間に限らず、朝の学級、休み時間、掃除、給食や放課後等、学校教育全体を通して見つめ直す活動の提案

日常生活を見つめ直す家庭との連携

具体策(例) プロジェクト名

「たくさん身体を動かして生活しよう プロジェクト」

方法 毎日の生活の中にある身体活動に着目し、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(メッツ METs)を用いて、日常の身体活動をポイント化。毎日「10METs(メッツ)貯めること」を目指して一定期間取組むことで、身体活動への意識変容と行動変容をうながす。

	メッツ	生活の活動例	強度UP
登下校	2	歩いて登校する	速歩(+1) 20分以上(+1)
授業中	5	体育で積極的に動く	いつも以上に動いた疲労感(+1)
	3	散歩・野外の活動に出る	身体を使った活動(+1)
給食	2	積極的に配膳を手伝う	
清掃	3	机をたくさん運ぶ	
		ぞうきんがけを行う	
休み時間	4	身体を動かして遊ぶ	
	2	散歩しながらおしゃべりする	
生活全般	2	立って歌を歌う	おどりながら(+2)
		階段を上り下りする	1～3階まで複数回(+2)

・日常の中に存在する「運動」を実感し、見える化するための取組です。
・日常にある身体活動の存在を、メッツをより多く獲得することを目指した生活の中で意識化し、実感を持って、運動の幅を広げていきます。

・生徒会等と連携し、メッツの多い活動例を子供たちの案を取り入れながら設定する等、探究的な活動を支えていくことを大切にします。

※メッツとは、運動強度の単位で、安静時を「1」とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの。

【参考】 厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023