

令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

調査結果の概要

吹田市教育委員会

もくじ	P 1
1. 調査の概要	P 1
2. 全体の概要	P 2 ~ P 4
3. 経年変化	P 5 ~ P 10
◆用語の解説	P 11
4. 児童生徒質問紙調査の概要	P 12 ~ P 16
5. 運動能力向上にむけての取組例	P 17 ~ P 18
6. 今後の方針	P 19

1. 調査の概要

(1) 調査目的

- ア. 子供の体力等の状況に鑑み、国が全国的な子供の体力の状況を把握・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。
- イ. 各教育委員会が全国的な状況との関係において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。
- ウ. 各学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、学校における体育・健康に関する指導などの改善に役立てる。

(2) 調査実施時期 平成31年(2019年)4月～令和元年(2019年)7月

(3) 調査対象 小学校5年生の児童・中学校2年生の生徒

(4) 調査内容

ア. 実技に関する調査 : 小学校【8種目】握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、50m走、20mシャトルラン、立ち幅とび、ソフトボール投げ

中学校【8種目】握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、50m走、持久走(男子1500m、女子1000m)又は20mシャトルラン、立ち幅とび、ハンドボール投げ

イ. 質問紙調査 : 運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査

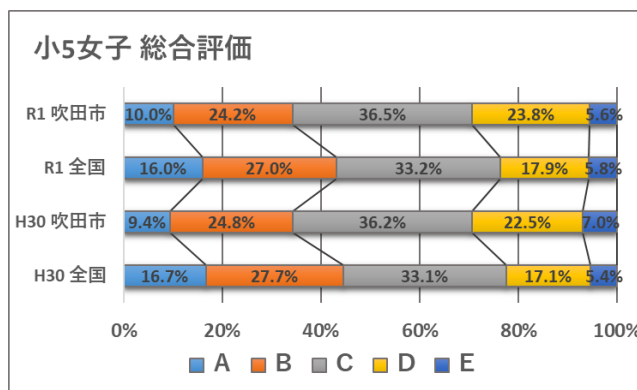
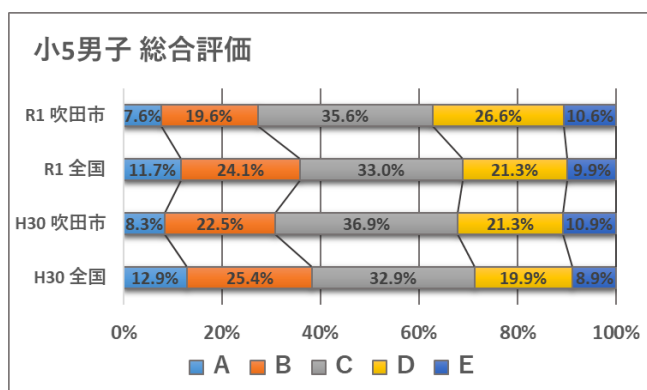
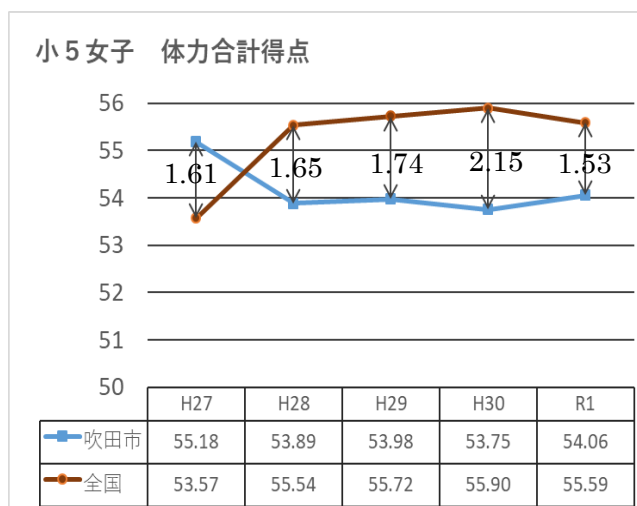
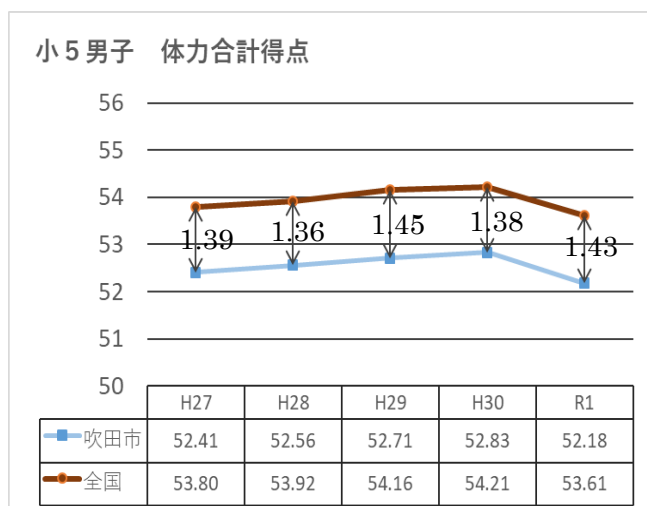
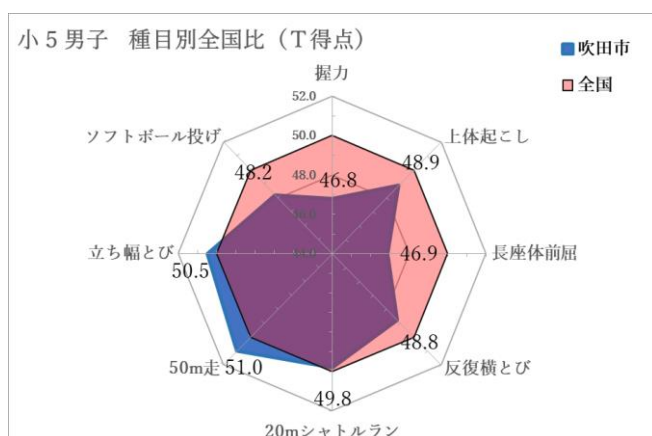
ウ. 学校に対する質問紙調査 : 子供の体力向上に係る取組等に関する質問紙調査

2. 全体の概要

令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

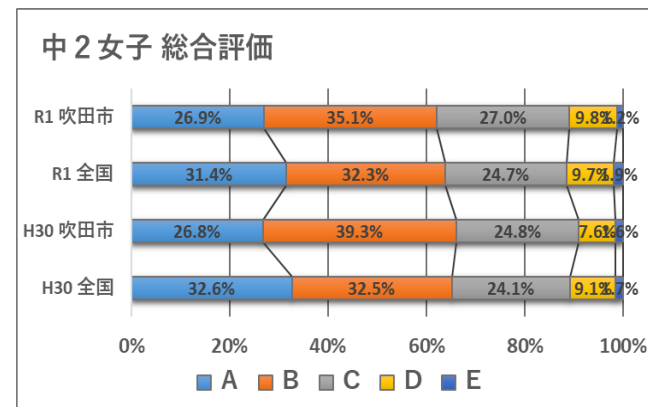
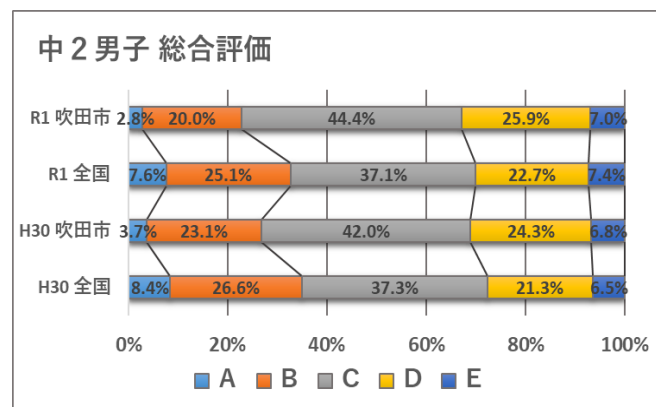
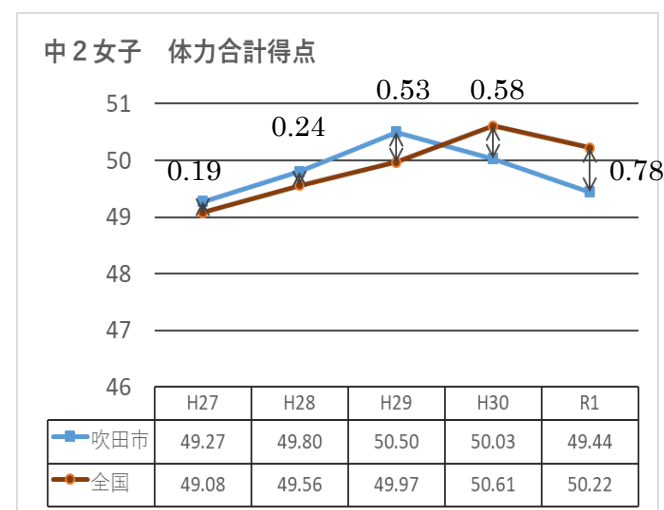
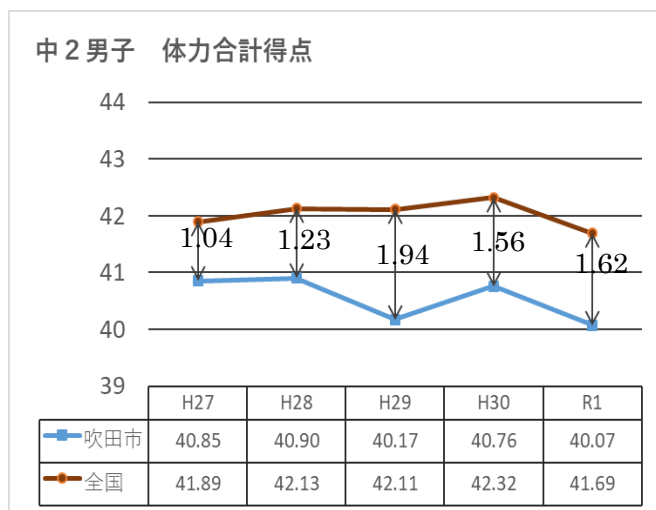
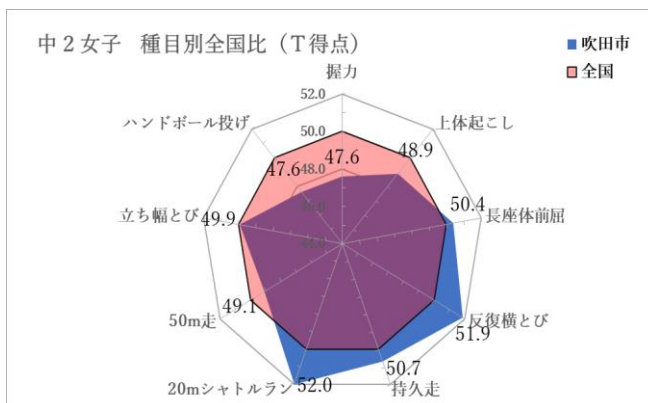
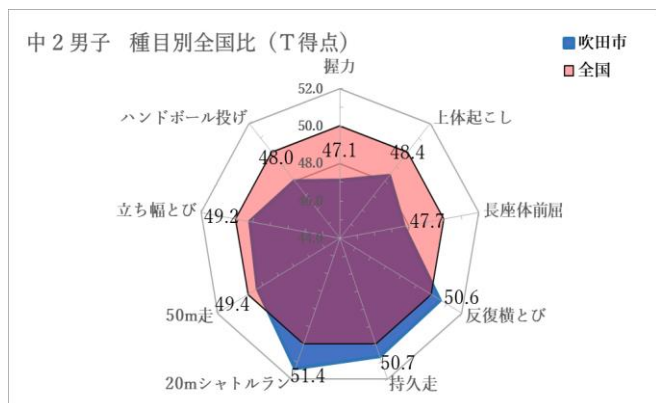
【小学校5年生】

種目別平均値		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年生 男子	吹田市	15.18	19.16	30.65	40.78	49.90	9.32	152.51	20.13
	全国	16.37	19.80	33.24	41.74	50.32	9.42	151.45	21.61
5年生 女子	吹田市	14.81	18.28	35.93	39.40	39.36	9.58	147.68	12.30
	全国	16.09	18.95	37.62	40.14	40.79	9.64	145.68	13.61



【中学校2年生】

種目別平均値		握力 (kg)	上体起 こし (回)	長座体 前屈 (cm)	反復横 とび (点)	持久走 (秒)	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年生 男子	吹田市	26.58	25.98	41.05	52.37	394.50	86.95	8.08	192.85	19.26
	全国	28.65	26.96	43.50	51.91	398.98	83.53	8.02	195.03	20.40
2年生 女子	吹田市	22.66	23.05	46.67	48.58	286.81	62.27	8.88	169.75	11.94
	全国	23.79	23.69	46.32	47.28	289.82	58.31	8.81	169.90	12.96



《種目別平均値・種目別全国比（T得点）》

小学校5年男子

- ・全国値を上回っている : 50m走・立ち幅とび
- ・全国値を大きく下回っている : 握力・長座体前屈

小学校5年女子

- ・全国値を上回っている : 50m走・立ち幅とび
- ・全国値を大きく下回っている : 握力・ソフトボール投げ

中学校2年男子

- ・全国値を上回っている : 20mシャトルラン・持久走
- ・全国値を大きく下回っている : 握力・長座体前屈

中学校2年女子

- ・全国値を上回っている : 20mシャトルラン・反復横とび
- ・全国値を大きく下回っている : 握力・ハンドボール投げ

《体力合計点》

小学校5年男子

- ・全国値との差 : 例年と大きな変化はない。
- ・過去5年間の変化 : 変化は少ないが、過去5年間で最低数値である。

小学校5年女子

- ・全国値との差 : 過去3年に比べて、差が小さくなっている。
- ・過去5年間の変化 : 過去4年間は横ばいである。

中学校2年男子

- ・全国値との差 : 全国値との差が大きくなっている傾向がある。
- ・過去5年間の変化 : 過去5年間で最低数値である。

中学校2年女子

- ・全国値との差 : 平成30年度から全国値との差が開いてきている。
- ・過去5年間の変化 : 平成29年をピークに下がってきている。

《総合評価》

- ・A評価の児童・生徒は、小5年男女・中2年男女ともに全国と比べて少ない。
- ・B評価の児童・生徒は、中2年女子を除いて、全国と比べて少ない。
- ・C評価の児童・生徒は、小5年女子を除いて、全国と比べて多い。
- ・D評価の児童・生徒は、小5年男女・中2年男女ともに全国と比べて多い。

指導のポイント

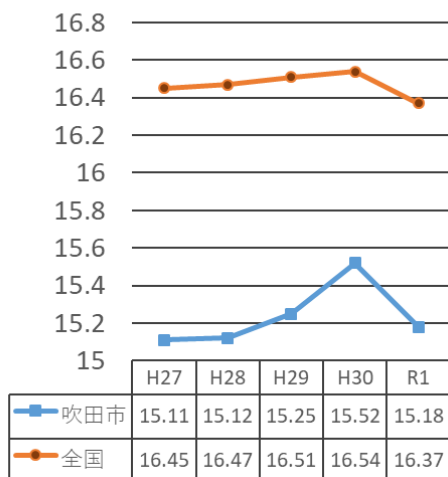
C評価とD評価の児童・生徒の運動能力向上を進める。

3. 経年変化

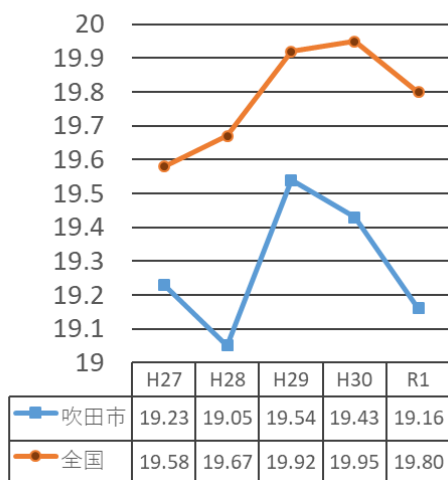
【小学校】

男子

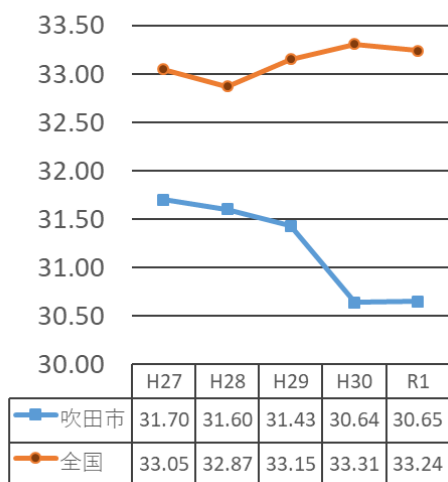
握力 (kg)



上体起こし (回)

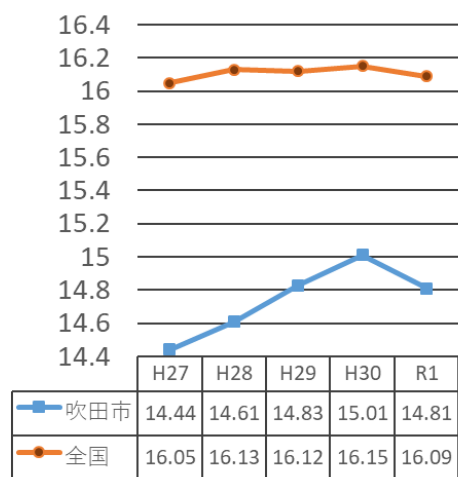


長座体前屈 (cm)

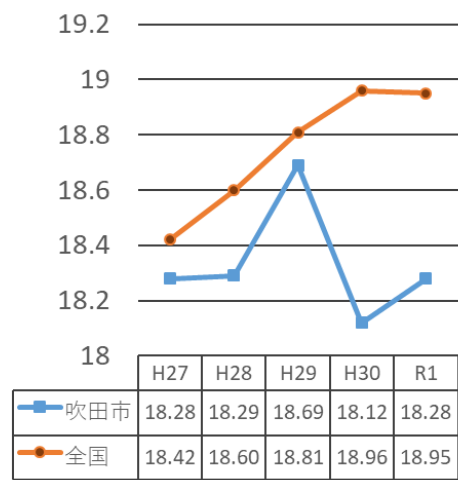


女子

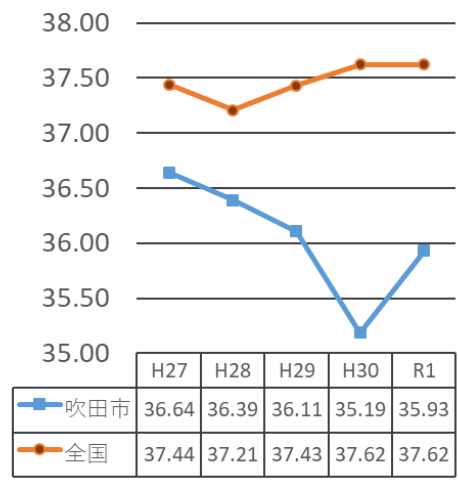
握力 (kg)



上体起こし (回)

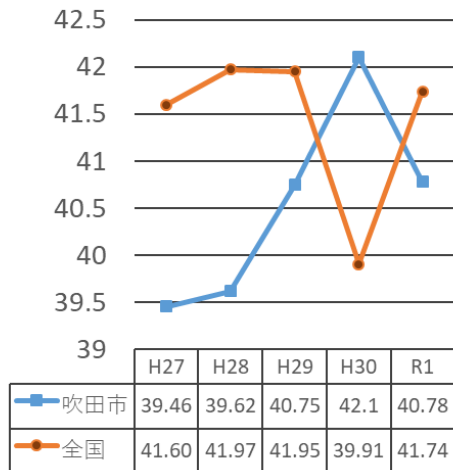


長座体前屈 (cm)

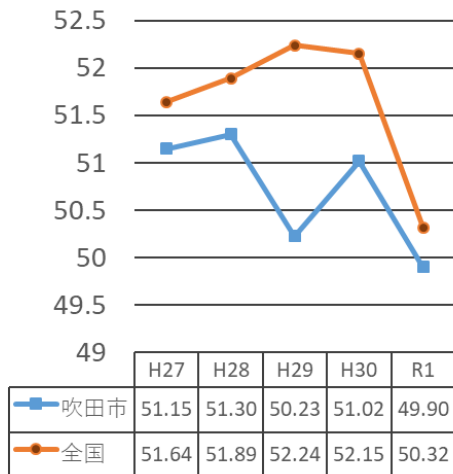


男子

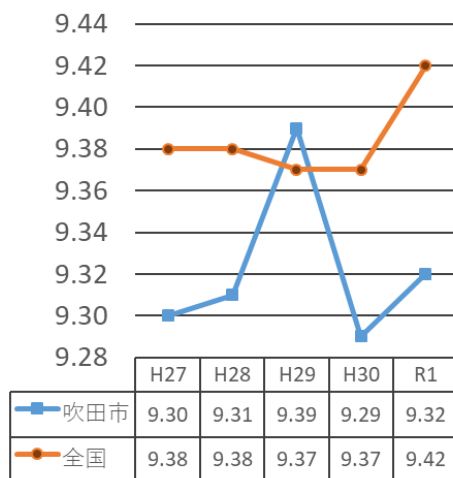
反復横とび（点）



20mシャトルラン（回）

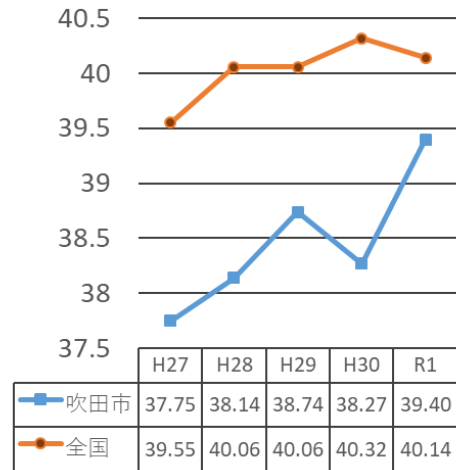


50m走（秒）

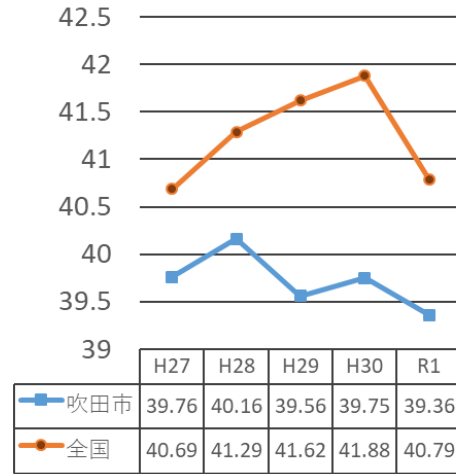


女子

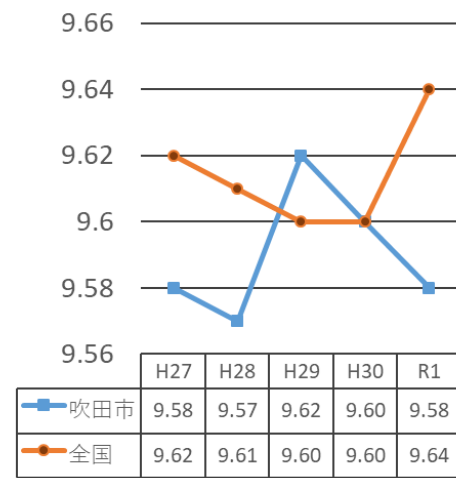
反復横とび（点）



20mシャトルラン（回）

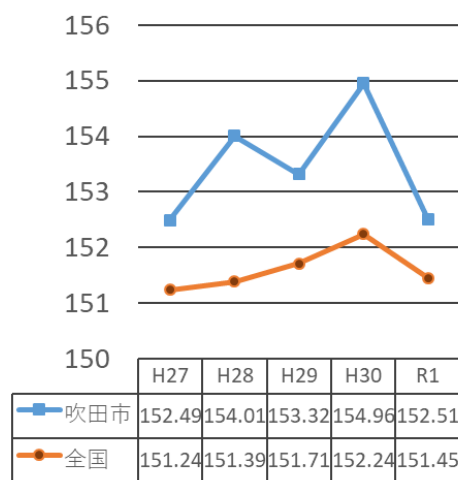


50m走（秒）

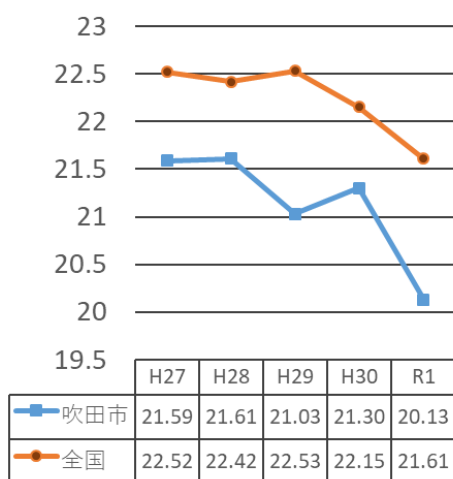


男子

立ち幅跳び (cm)

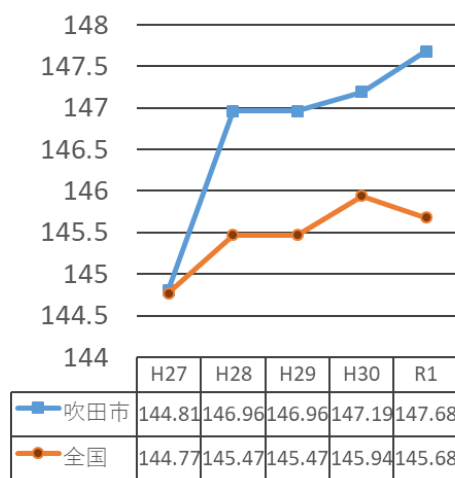


ソフトボール投げ (m)

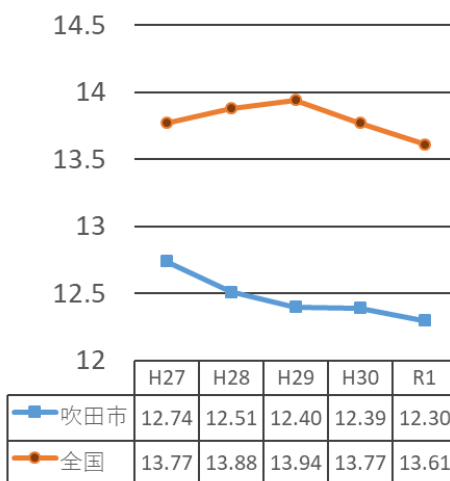


女子

立ち幅跳び (cm)



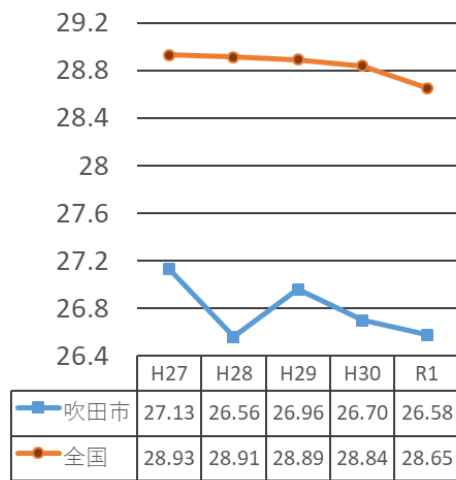
ソフトボール投げ (m)



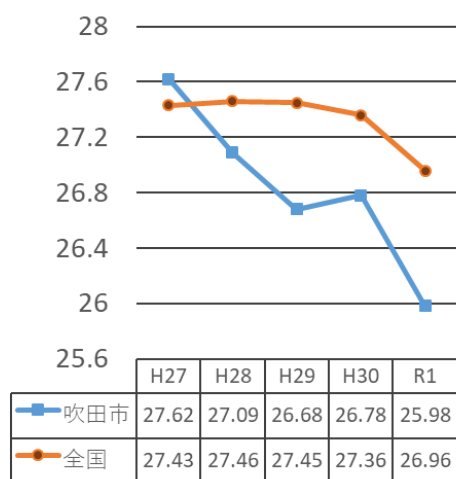
【中学校】

男子

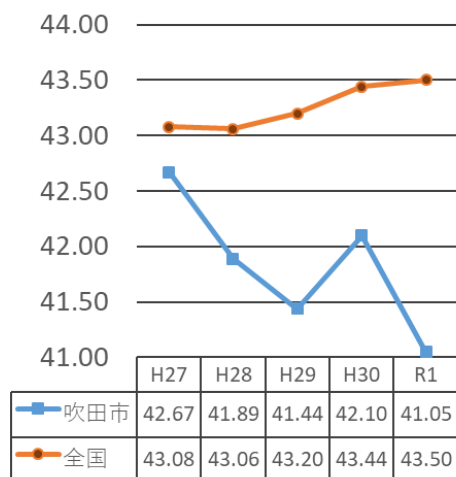
握力 (kg)



上体起こし (回)

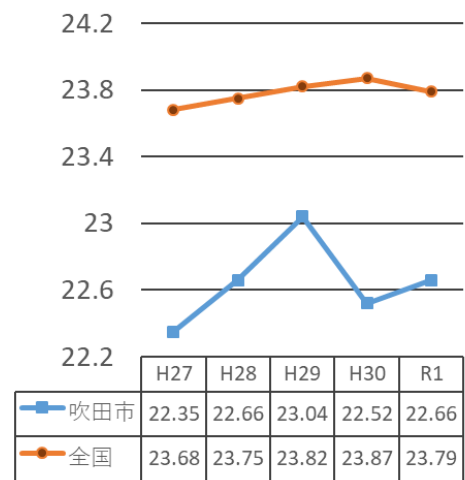


長座体前屈 (cm)

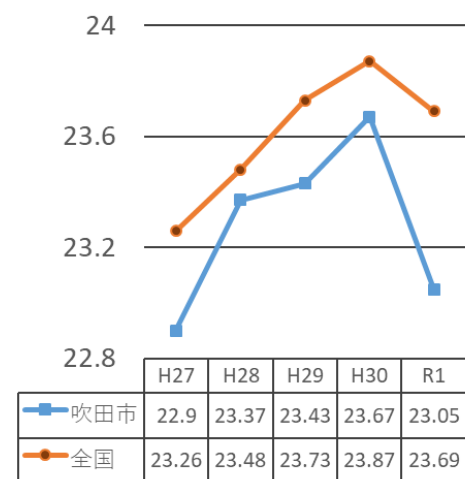


女子

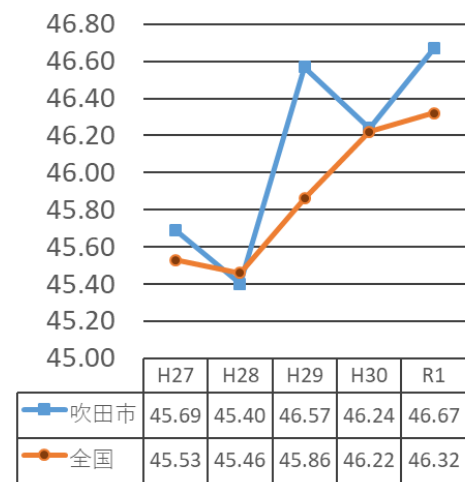
握力 (kg)



上体起こし (回)

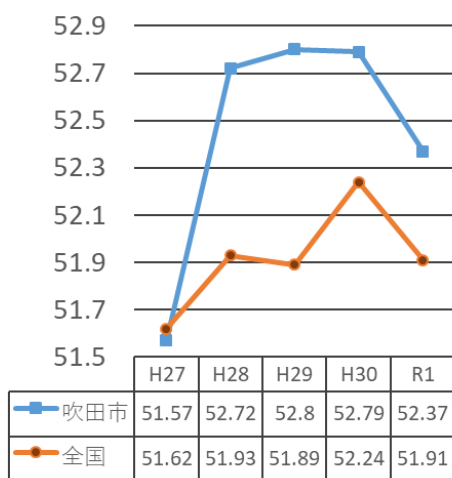


長座体前屈 (cm)

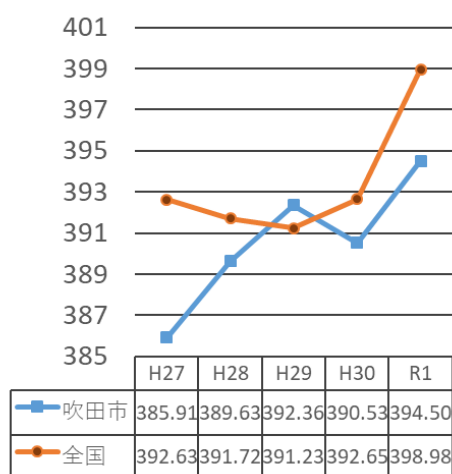


男子

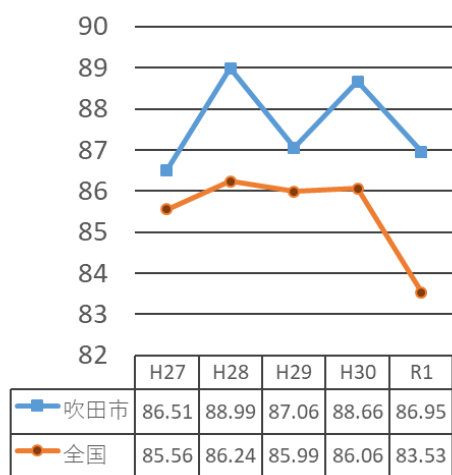
反復横とび（点）



持久走（秒）

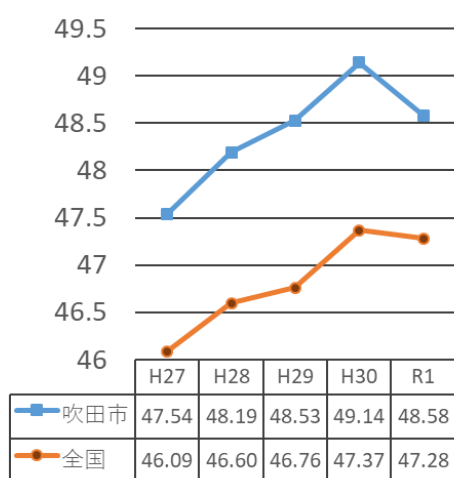


20mシャトルラン（回）

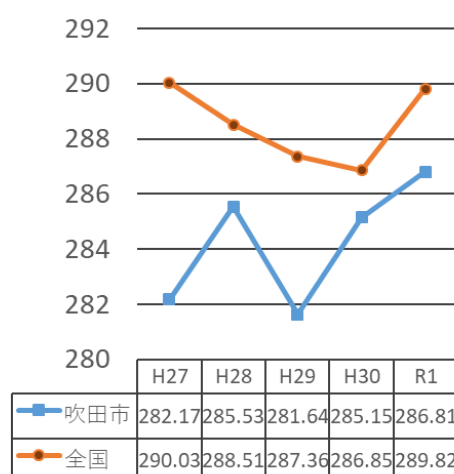


女子

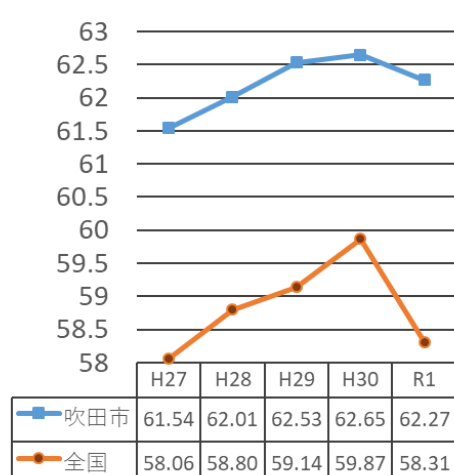
反復横とび（点）



持久走（秒）

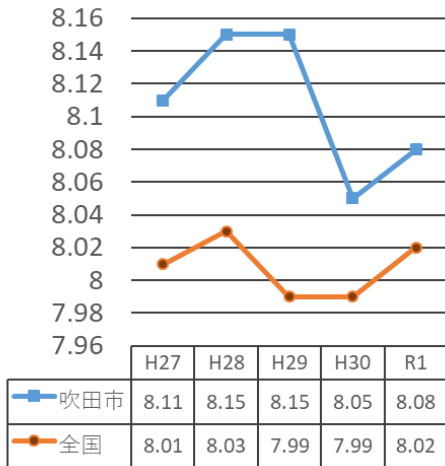


20mシャトルラン（回）

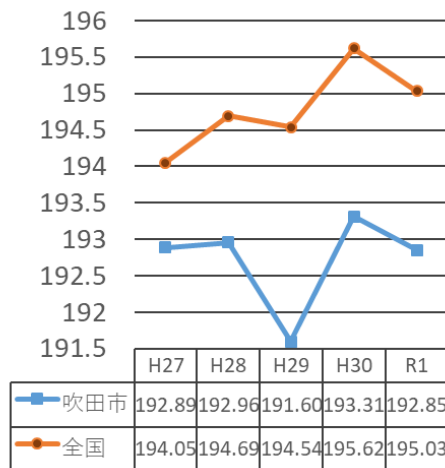


男子

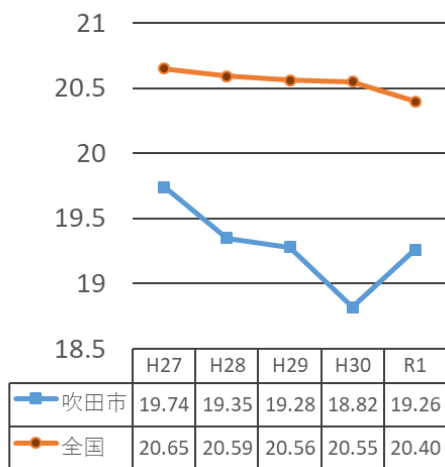
50m走 (秒)



立ち幅跳び (cm)

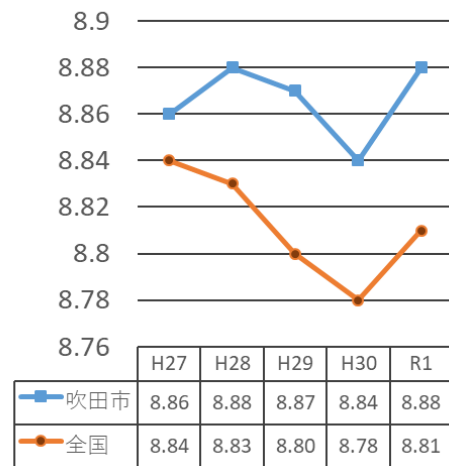


ハンドボール投げ (m)

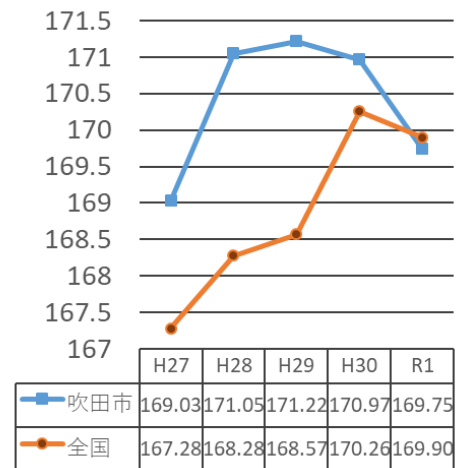


女子

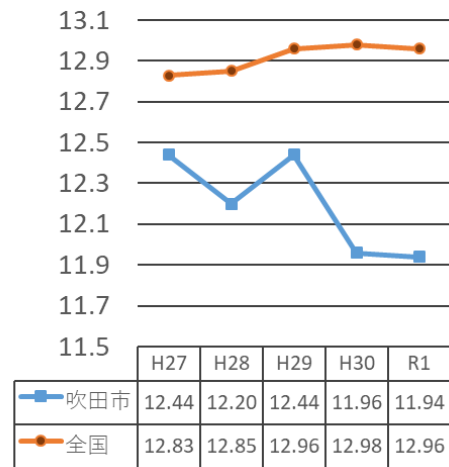
50m走 (秒)



立ち幅跳び (cm)



ハンドボール投げ (m)



＜経年変化より＞

- ・ 50m走：小5男女ともに、平成29年度以外は、全国値と比べてタイムが良い。
- ・ 立ち幅跳び：小5男女ともに、5年間全国値を上回っている。
- ・ 持久走／20mシャトルラン：中2男女ともに、5年間ほぼ全国値を上回っている。



吹田市の強み：50m走／立ち幅跳び／持久走／20mシャトルラン

- ・ 握力：小5男女、中2男女ともに5年間全国値を大きく下回っている。
- ・ 長座体前屈：中2女子を除いて、5年間全国値を下回っている。
- ・ ボール投げ：小5男女、中2男女ともに5年間全国値を下回っている。



吹田市の課題：握力／長座体前屈／ソフトボール・ハンドボール投げ

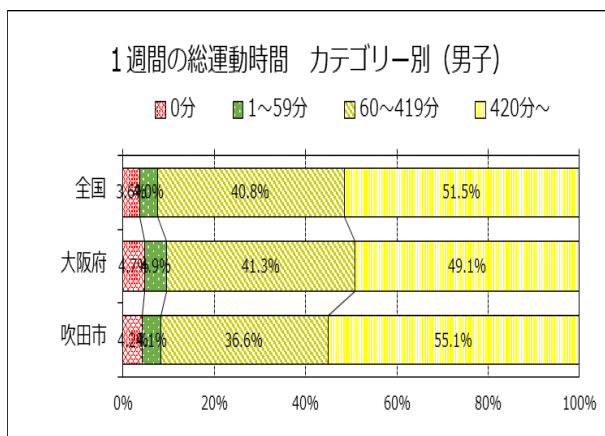
◆用語の解説

種目	単位	体力要素	測定
握力	k g	筋力	左右握力の平均値
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
長座体前屈	c m	柔軟性	長座位で前屈した時の両手の前方への移動距離
反復横跳び	点	敏捷性	20 秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数
持久走	秒	全身持久力・長距離走能力	男子 1500m，女子 1000m の走行時間
2 0 mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数
5 0 m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間
立ち幅跳び	c m	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
ソフトボール投げ（小 5） ハンドボール投げ（中 2）	m	巧緻性・投球能力	ソフトボールを遠投した距離 （ハンドボール）
体力合計得点	点	8 種目の体力テストの成績を 1 点から 10 点に得点化して総和した体力テストの合計得点。	
総合評価	5 段階	8 種目の体力テストをすべて実施した場合、体力テストの合計得点を以下のとおり A～E の 5 段階で評定した体力の総合評価。 A・・・57 点以上 B・・・47～56 点 C・・・37～46 点 D・・・27～36 点 E・・・26 点以下	
用語	解説		
T 得点	全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較する。平均値 50 点、標準偏差 10 点の標準得点。 「T 得点＝50+10×（調査結果－平均値）／標準偏差」		
標準偏差	調査結果の個人差の大きさを示し、平均値±標準偏差の範囲内に全体の 68%が入る。平均値±標準偏差の 3 倍の範囲内にはほぼ全体が入る（いずれも正規分布の場合） 「標準偏差＝分布の平方根，分散＝偏差平方和／（標本数－1）」 「偏差平方和＝偏差の平方の総和，偏差＝調査結果－平均値」		
平均値	調査結果の算術平均値で集団の尺度上の位置を示す。 「平均値＝調査結果の総和／標本数」		
標本数	平均値・標準偏差・T 得点を算出した人数。		

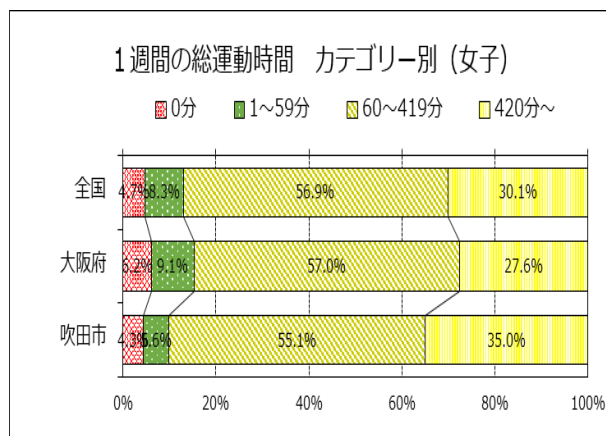
4. 児童生徒質問紙調査の概要

1 週間の総運動時間の状況

【小学校 5 年生】

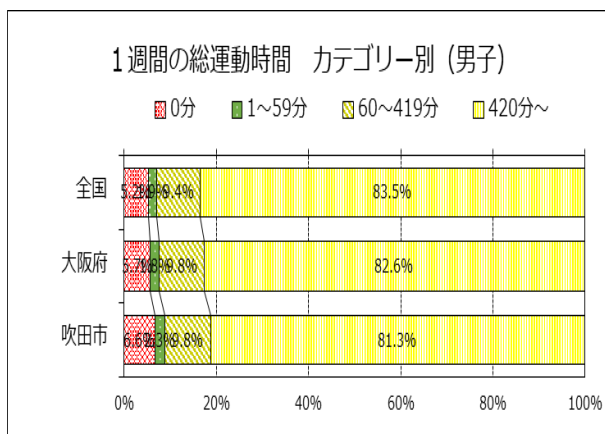


男子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	3.6%	4.0%	40.8%	51.5%
大阪府	4.7%	4.9%	41.3%	49.1%
吹田市	4.2%	4.1%	36.6%	55.1%

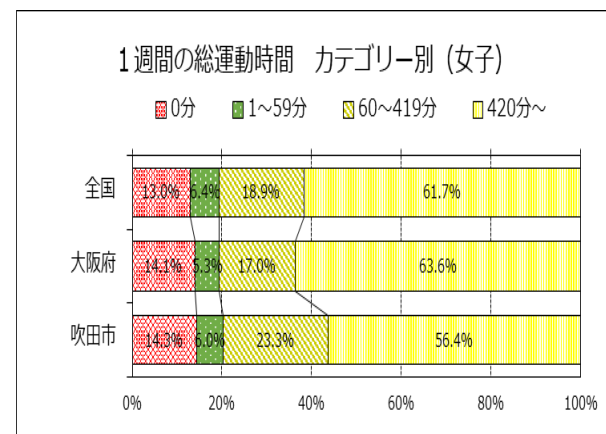


女子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	4.7%	8.3%	56.9%	30.1%
大阪府	6.2%	9.1%	57.0%	27.6%
吹田市	4.3%	5.6%	55.1%	35.0%

【中学校 2 年生】



男子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	5.2%	1.9%	9.4%	83.5%
大阪府	5.7%	1.8%	9.8%	82.6%
吹田市	6.6%	2.3%	9.8%	81.3%



女子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	13.0%	6.4%	18.9%	61.7%
大阪府	14.1%	5.3%	17.0%	63.6%
吹田市	14.3%	6.0%	23.3%	56.4%

現状

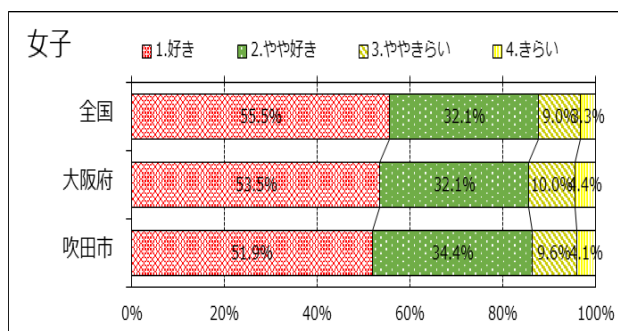
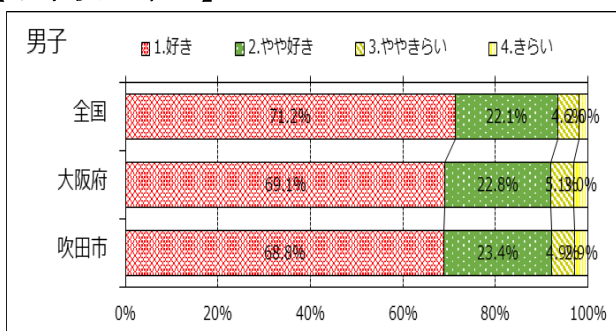
- ・吹田市における 1 週間の総運動時間について、総運動時間が 0 分の割合が小 5 女子を除いて全国値を上回っている。また、小学校では総運動時間が 420 分以上の割合が全国値を上回っているが、中学校では総運動時間が 420 分以上の割合が全国値を下回っている。

今後の取組

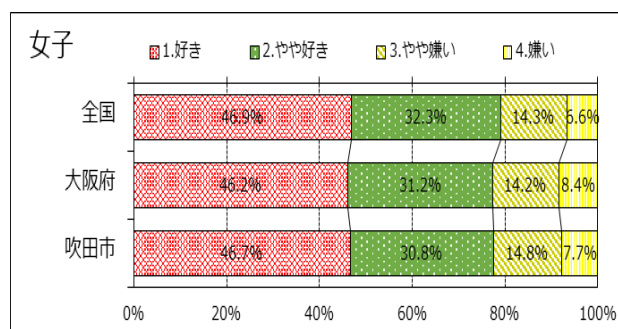
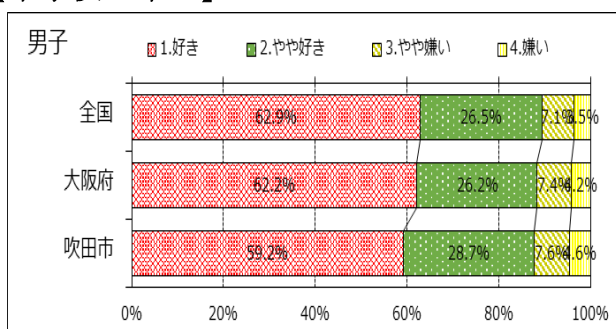
- ・生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するために、資質能力を育成する必要がある。そのため、全ての児童・生徒に対して、運動やスポーツへの多様な関わり方や楽しみ方を育むような指導方法の工夫改善が一層必要となる。

運動やスポーツをすることは好き

【小学校 5 年生】



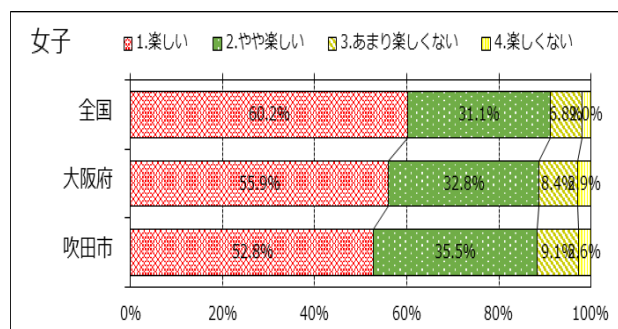
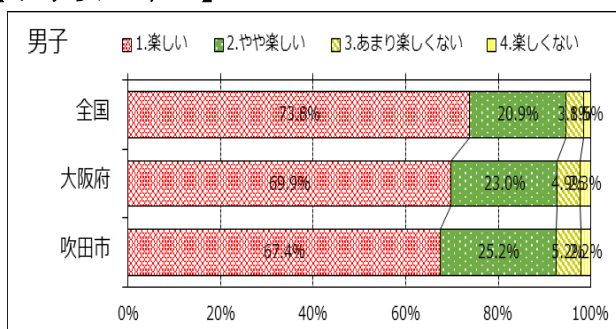
【中学校 2 年生】



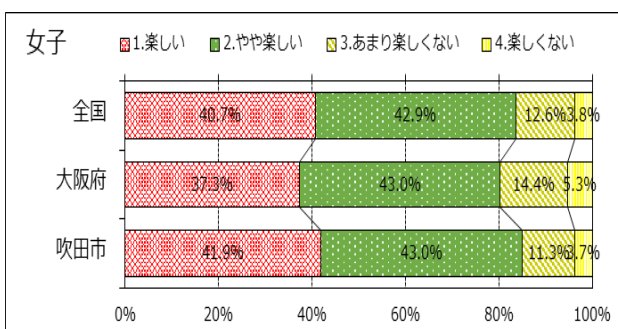
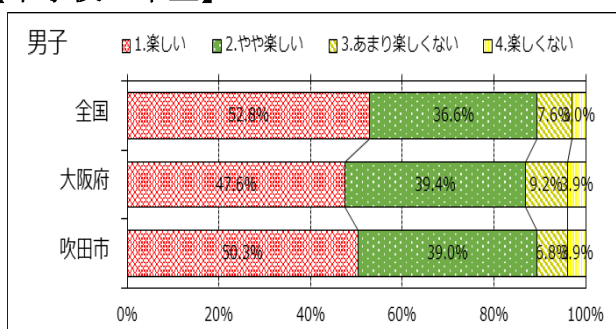
体育・保健体育の授業は楽しい

※ 小学校は「体育」、中学校は「保健体育」

【小学校 5 年生】



【中学校 2 年生】



現状

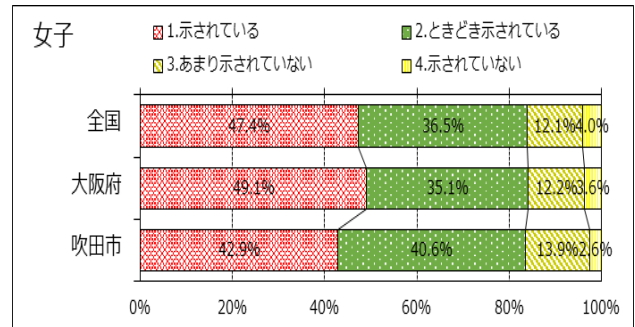
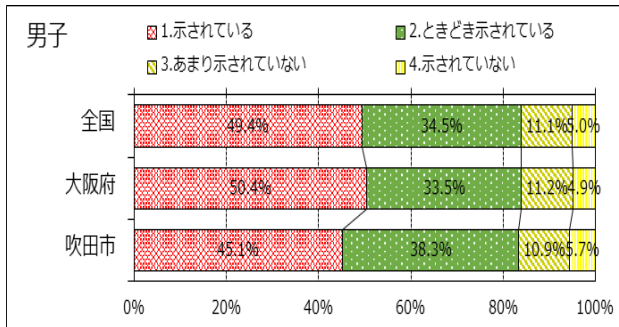
- ・運動やスポーツが好き、体育の授業が楽しいと答えた割合が全国値を下回っている。

今後の取組

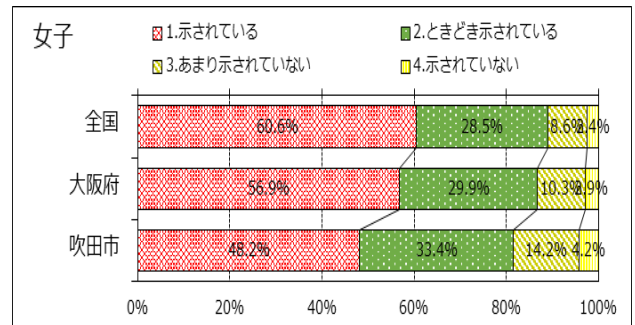
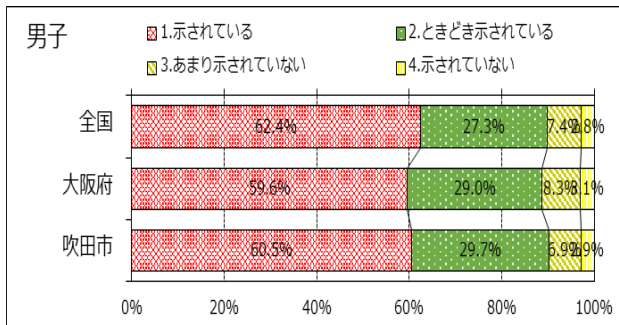
- ・体育の授業では、運動量を確保するとともに、成功体験を積み重ねて運動する楽しさを実感させる。また、授業内容の工夫を行い、個々に合った適切な課題設定を行う。

体育・保健体育の授業の目標が示されている

【小学校 5 年生】

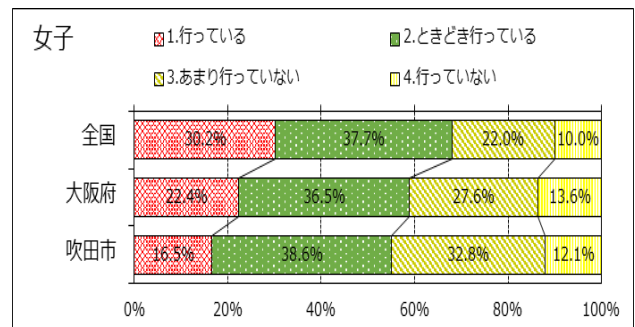
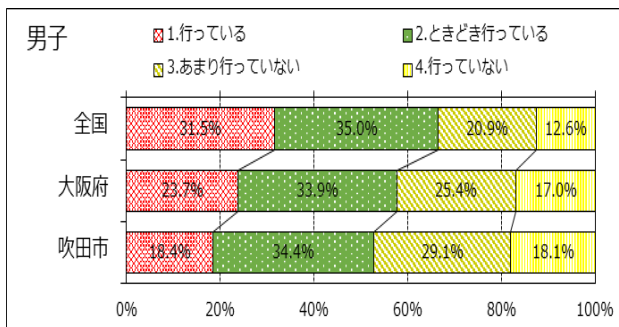


【中学校 2 年生】

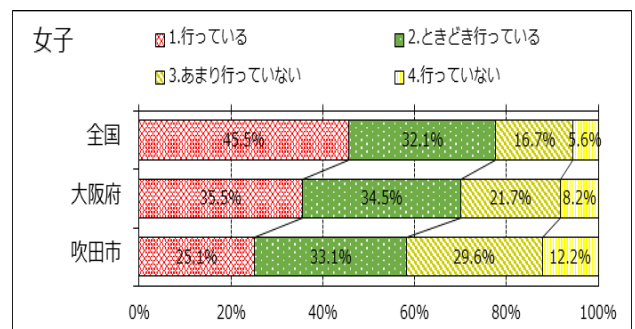
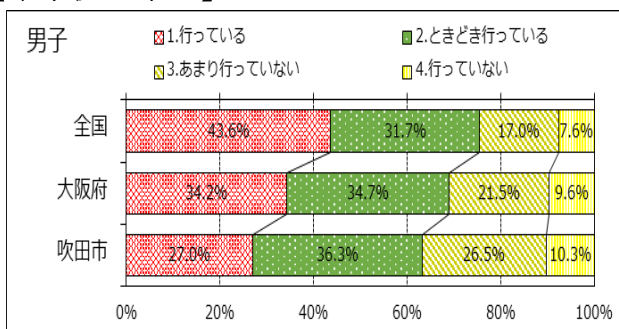


体育の授業の最後に学んだ内容を振り返る活動を行っている

【小学校 5 年生】



【中学校 2 年生】



現状

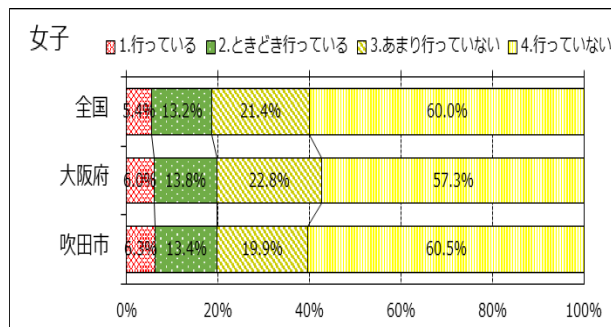
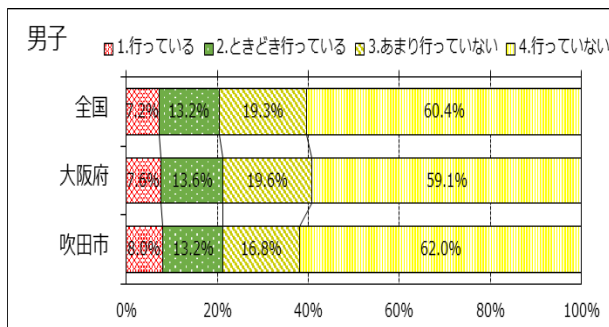
- ・ 体育の授業において、目標を示すことや振り返る活動を行うことが全国値を下回っている。特に、振り返る活動においては、全国値を大きく下回っている。

今後の取組

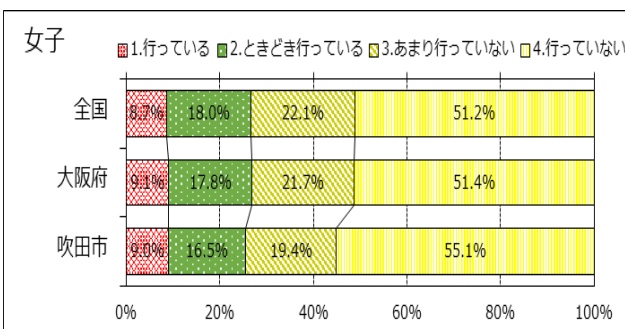
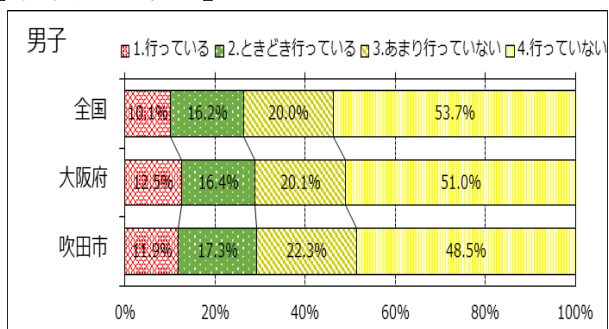
- ・ 体育の授業では、子供たち自身が目標や課題を適切に設定して活動に臨めるような授業改善を行うことが大切である。また、学んだ内容について振り返りを行い、運動のポイントや気づきを全体で交流する。

体育の授業で、ＩＣＴ機器を用いて、自分や友達の動きを撮影して活用する

【小学校５年生】



【中学校２年生】



現状

- ・体育の授業で、ＩＣＴ機器を用いて、自分や友達の動きを撮影して活用するについては肯定的な回答が全国値をわずかに上回っている。
- ・「できなかったことができるようになった」きっかけについての質問でも、「授業中に自分の動きを動画で見た」と答えた吹田市の児童・生徒は平均 8. 8 % おり、全国値平均 6. 7 % を上回っている。（グラフ表示なし）

今後の取組

- ・体育の授業では、ＩＣＴ機器を用いて、自分や友達の動きを見て確認することは、課題設定や気づきにつながるため、今後も引き続き活用していく。
- ・自分ひとりだけでなく、友達との意見交換を行い、体育の授業においても、「主体的・対話的で深い学び」を行うきっかけとして、ＩＣＴ機器を活用していく。

ＩＣＴ機器活用例

○SKYMENU Class 『追っかけ再生機能』の活用

活用例：体育の授業で自分のフォームを確認する

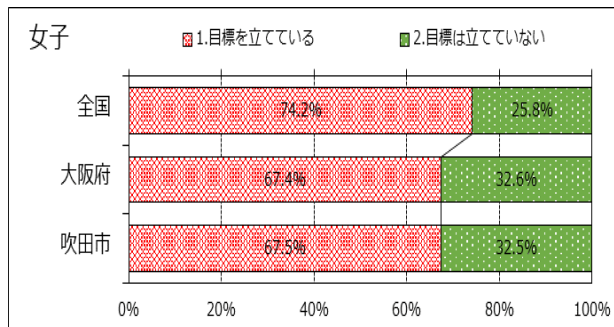
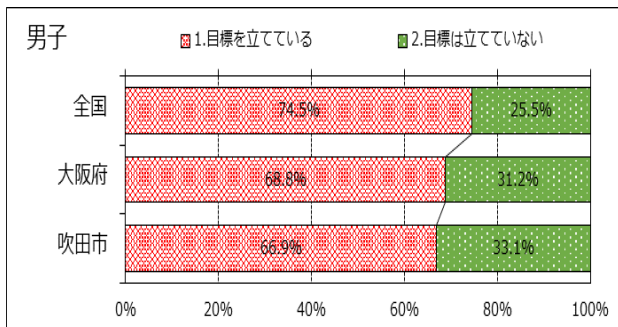
○タブレットで撮影し、グループで共有

活用例：友達のフォームを撮影し、アドバイスをする

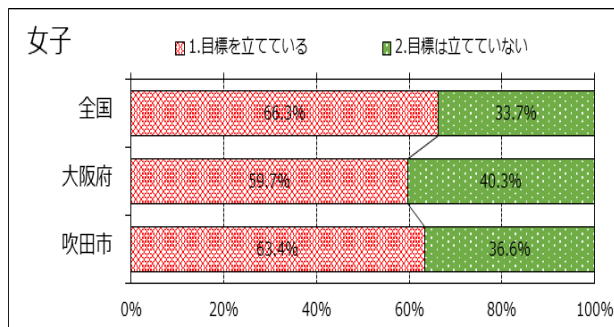
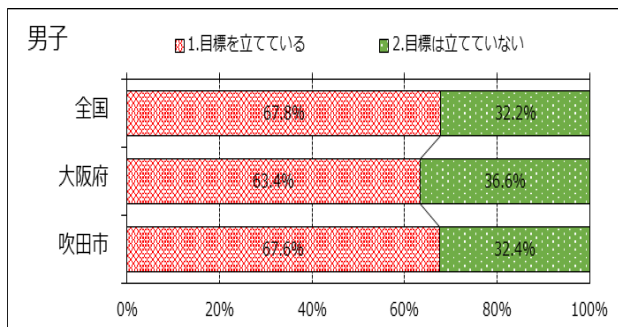


体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てている

【小学校5年生】

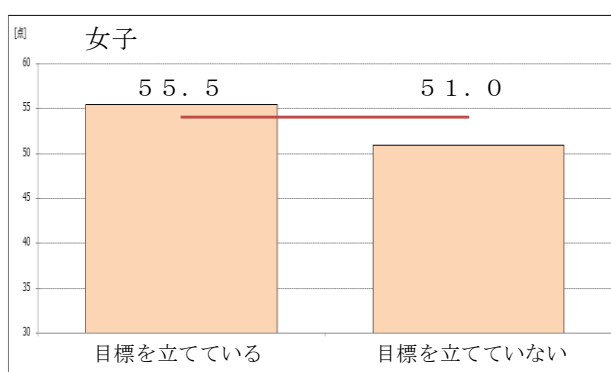
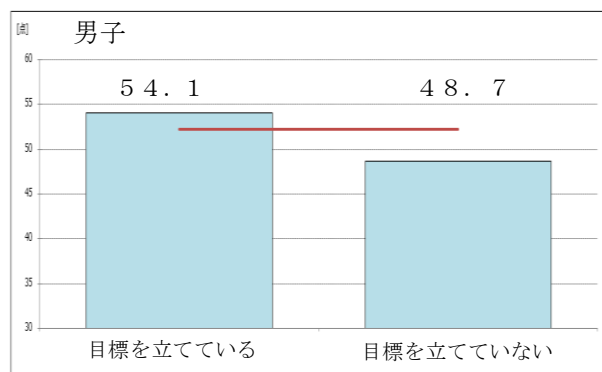


【中学校2年生】

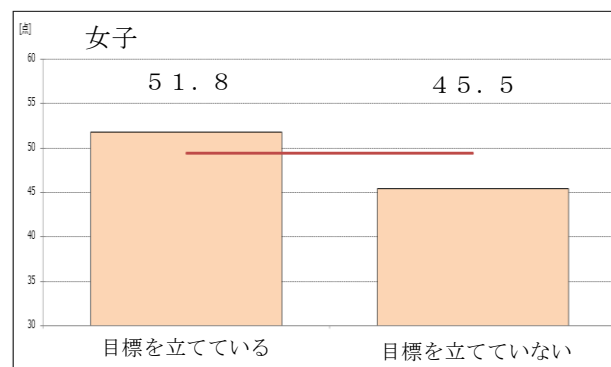
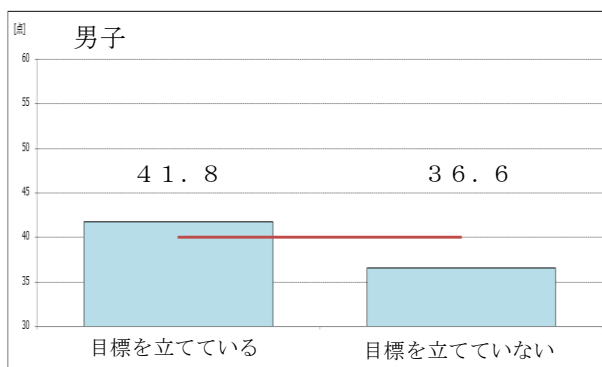


「体力合計点」の回答と「体力・運動能力向上の目標」の回答との関係

【小学校5年生】 ※横線は教育委員会の単純平均(質問紙項目を加味しない)を表します



【中学校2年生】 ※横線は教育委員会の単純平均(質問紙項目を加味しない)を表します



現状

- 「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る」については、全国値を下回っている。また、クロス分析の結果、体力・運動能力向上の目標を立てている児童・生徒は目標を立てていない児童・生徒に比べて、体力合計点が高くなっている。

今後の取組

- 個々の運動能力に応じた目標を適切に設定させ、運動に取り組ませる必要がある。

5. 運動能力向上にむけての取組例

重要：体幹（腕・足以外の胴体部分）を使う運動を行う

- 例：普段の生活の中での手伝い（ものを運ぶ、雑巾がけ等）
：様々な遊びの体験
：アスレチックなどの全身運動



吹田市の課題：握力・柔軟性・投げる力

学校生活や普段の生活で行える取組例

- 握 力：雑巾絞り・台ふき絞り
：粘土遊び
：鉄棒、うんてい、ろくぼく、上り棒等の活用
：ソフトテニスボールを握る
：風呂やプールの中でのグーパー

・足ぬき回り ・だんごむし(10秒)



- 柔 軟 性：風呂上がりのストレッチ
：段差でつま先を上げての気を付けの姿勢

- 投 げ る 力：紙鉄砲、めんこ、紙飛行機遊び
：ドッジボール遊び
：タオル振り（スポーツタオル等）
：バドミントン

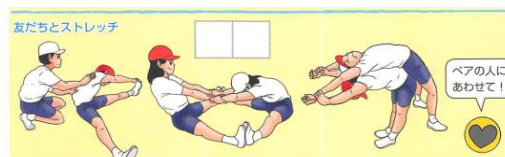


体育の授業で行うことができる取組例

- 握 力：準備運動でのグーパー20回
：鉄棒、うんてい、ろくぼく、上り棒等のサーキット
：手押し車、カエル倒立



- 柔 軟 性：準備運動でのストレッチ
：整理運動でのストレッチ



- 投 げ る 力：玉入れ
：紅白玉の活用
：ジャベリックボールの活用
：目標物の設定方法（投げ出す角度を約30°～35°）
：ステップして投げる方法の指導

※取組例は一部であり、運動能力向上には様々な運動が関係しています。

※安全面には十分配慮して、取組を行うようにしてください。

学校全体での取組例

事例参照

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書

第2章 テーマ分析&取組事例

『運動が苦手でも「運動やスポーツを楽しむ」と感じている
児童生徒が多い学校の取組事例』

その他

- ・学校全体での体力向上に向けた企画等

例：〇〇習慣、〇〇Week等の設定

：体育委員会活動等による児童・生徒立案企画の実施

：異年齢集団での遊び

：クラス・学年での全員遊び

- ・学校全体で仕掛けをつくる

例：運動場のコースにラインを引いておく

：運動スタンプラリー

：ケンパーロード等の〇〇ロードの設定

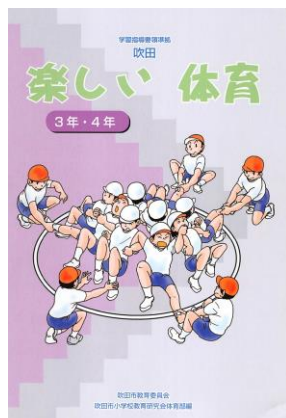
：つま先歩き、かかと歩き、大股歩きゾーン等の設定

：休み時間での用具（フラフープ、鉄馬等）の活用、用具を使える場の設定



活用資料

- ・吹田市体育副読本「たのしい体育」



- ・大阪府教育委員会「簡単プログラム」
- ・めっちゃぐんぐん体力アップハンドブック「体力向上実践事例集」



6. 今後の方針

調査結果から、児童・生徒の体力は運動に対する意識調査や運動習慣と相関関係があり、学校における体育・保健体育の指導とのつながりも見られます。全市的な傾向・課題を踏まえ、「体力向上につながる主な視点」を以下に示します。

体力向上につながる主な視点

- ①学校生活全体を通して、児童・生徒の運動量を確保する。
- ②体育・保健体育の授業づくり
 - 運動の楽しさやできる喜びを体感できるような課題設定を行う。
 - タブレット等ＩＣＴ機器を効果的に活用する。
- ③充実した体育・保健体育の授業の継続
 - 目標(めあて・ねらい)を明確にし、学習の内容をふり返る時間を確保し、活動を言語化する等学習成果を実感できる機会を設ける。
 - 子供同士の関わりを深め、学習を進める。
 - 授業における運動量を確保する。
 - 教員の指導力向上のため、校内の実技研修会の機会を増やす。
(「副読本説明会」の公開授業・実技研修を通して副読本を活用した授業づくりに活かす。)
- ④体育・保健体育の授業の研究と実践【研究の視点】
 - 子供の実態から課題を見出し、課題克服のために考察する。
 - 課題達成に向けて児童・生徒が主体的に自らの目標を設定し、自ら取組む姿勢を醸成する。
 - 苦手な児童・生徒に応じた指導・手だてを工夫する。
- ⑤運動の習慣化、生活化へとつながる実践
- ⑥「体力づくり推進計画」を策定する等各校の体力向上ＰＤＣＡサイクルの確立



**生涯にわたって豊かなスポーツライフを
実現する資質や能力の育成**

今後も、学校が「体力向上につながる主な視点」をもとに、日々の体育・保健体育の授業での実践や授業研究等、体力向上の取組を進めるとともに、家庭・地域と手を携えながら体力向上に向けた教育活動の充実・発展を図ることができるよう、教育委員会として支援してまいります。

令和2年（2020年）3月