

令和4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
◆用語の解説	P 5
3. 経年変化	P 6 ~ P 10
4. 児童生徒質問紙調査の概要	P 11 ~ P 16
5. 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現にむけて	P 17 ~ P 24
6. 運動能力向上にむけての取組例	P 25 ~ P 27
7. 今後の方針	P 28

## 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 令和4年(2022年)4月～令和4年(2022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

※「上体起こし」及び「持久走又は20mシャトルラン」については、実施方法の例や留意事項を各校に通知し、実施した。

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

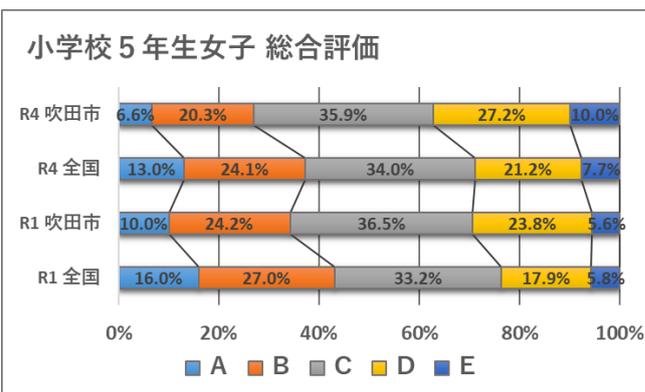
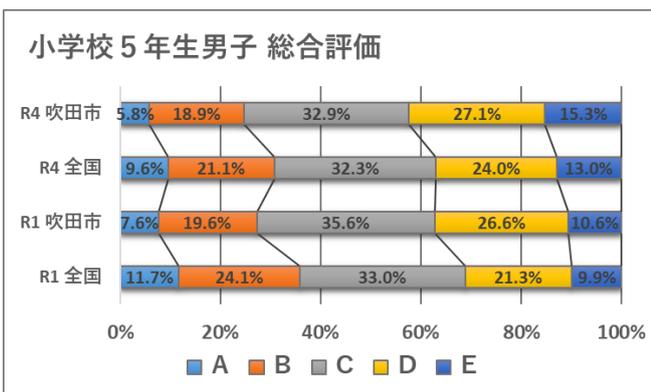
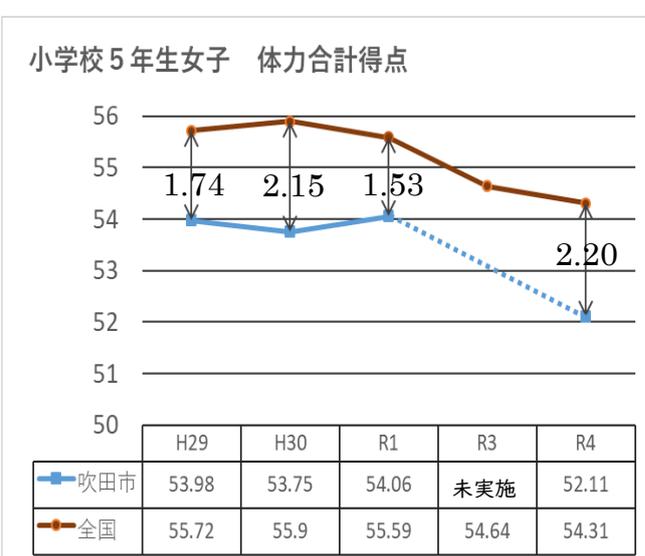
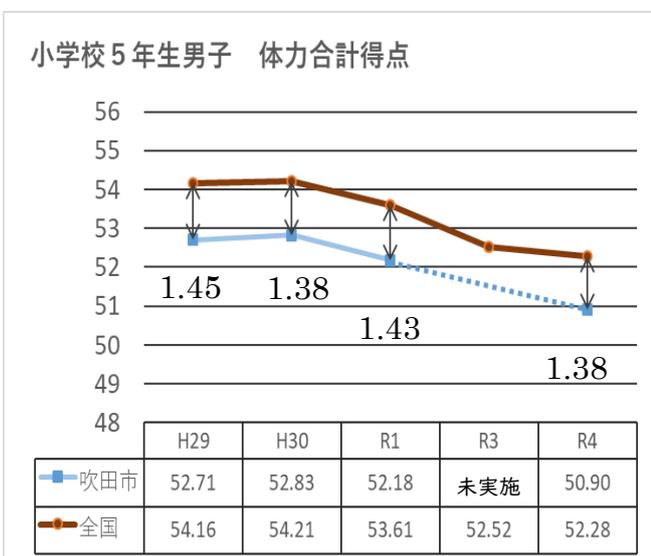
## 2. 全体の概要

### 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

#### 【小学校5年生】

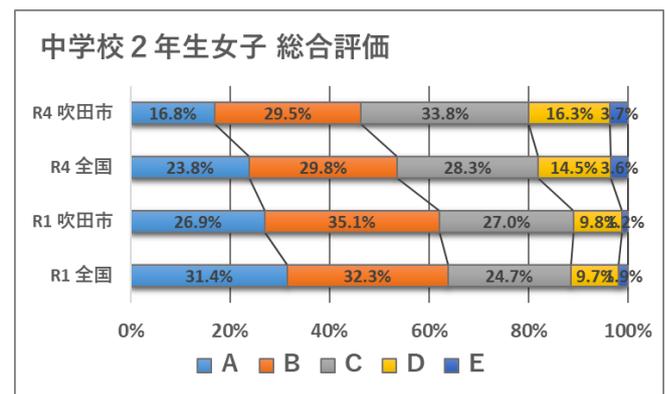
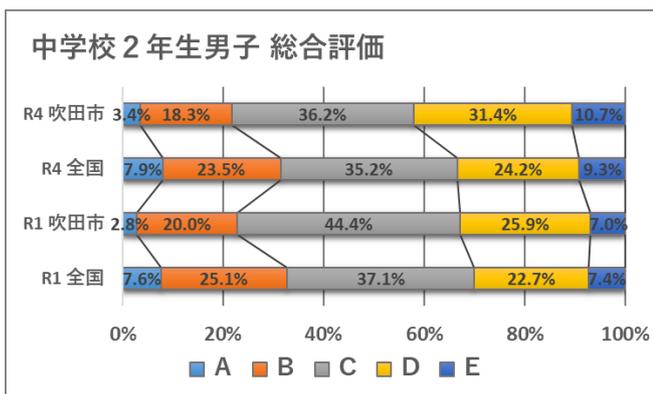
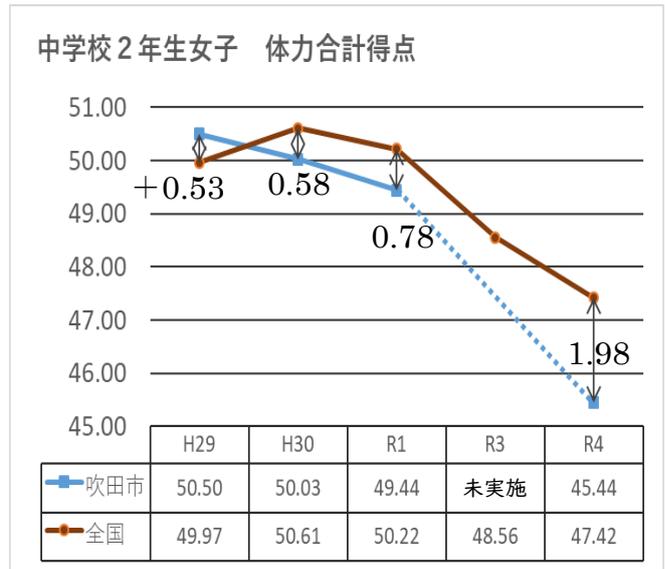
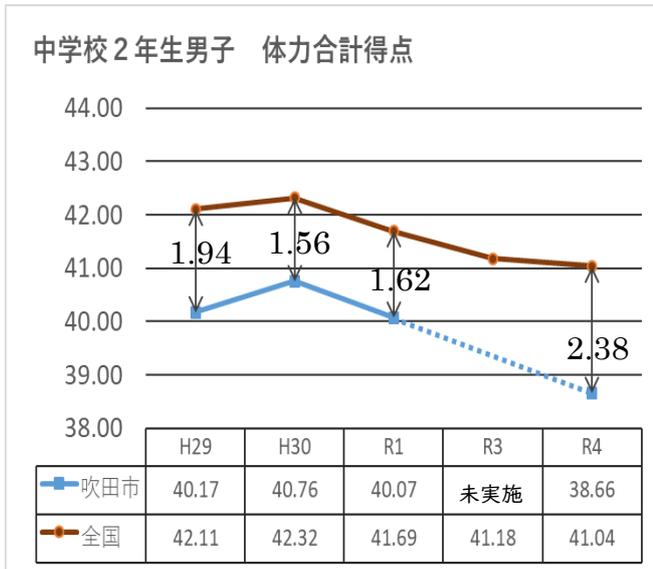
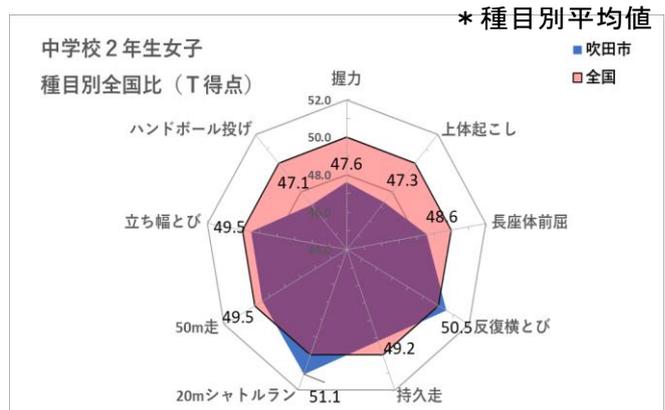
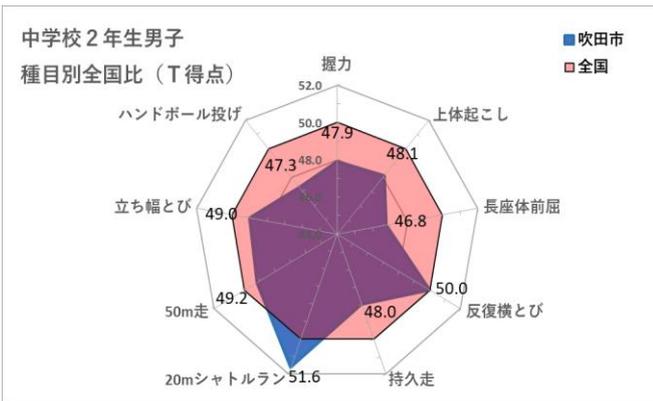
種目別平均値		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)
5年生 男子	吹田市	15.55	18.18	32.42	37.72	42.46	9.49	153.63	19.47
	全国	16.21	18.86	33.79	40.36	45.92	9.53	150.83	20.31
5年生 女子	吹田市	15.29	17.60	37.16	35.84	32.92	9.73	146.74	12.07
	全国	16.10	17.97	38.18	38.66	36.97	9.70	144.55	13.17

\* 種目別平均値



## 【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	27.43	24.56	40.28	51.06	424.46	82.32	8.14	193.88	18.61
	全国	28.99	25.74	43.87	51.05	409.81	78.07	8.06	196.89	20.28
2年生女子	吹田市	22.09	20.07	44.60	46.20	307.00	53.69	9.01	165.86	11.24
	全国	23.21	21.67	46.07	45.81	302.89	51.60	8.96	167.04	12.45



## 《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・立ち幅跳び
- ・全国値を大きく下回っている : 反復横跳び

### 小学校5年女子

- ・全国値を上回っている : 立ち幅とび
- ・全国値を大きく下回っている : 握力・反復横跳び・20mシャトルラン・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
- ・全国値を大きく下回っている : 握力・長座体前屈・ハンドボール投げ

### 中学校2年女子

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

## 体力の要素及び種目



参考：令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 「記録シート」より

## 吹田市の傾向

全国値を上回っている場合：「↗」 全国値を下回っている場合：「↘」

### 【小学校5年生】

体力の要素	種目	男子	女子
すばやさ	反復横とび	↘	↘
	50m走	↗	↘
タイミングの良さ	反復横とび	↘	↘
	立ち幅とび	↗	↗
	ソフトボール投げ	↘	↘
動きを持続する能力	上体起こし	↘	↘
	20mシャトルラン	↘	↘
力強さ	握力	↘	↘
	上体起こし	↘	↘
	50m走	↗	↘
	立ち幅とび	↗	↗
	ソフトボール投げ	↘	↘
体の柔らかさ	長座体前屈	↘	↘

### 【中学校2年生】

体力の要素	種目	男子	女子
すばやさ	反復横とび	→	↗
	50m走	↘	↘
タイミングの良さ	反復横とび	→	↗
	立ち幅とび	↘	↘
	ハンドボール投げ	↘	↘
動きを持続する能力	上体起こし	↘	↘
	20mシャトルラン（持久走）	↗	↗
力強さ	握力	↘	↘
	上体起こし	↘	↘
	50m走	↘	↘
	立ち幅とび	↘	↘
	ハンドボール投げ	↘	↘
体の柔らかさ	長座体前屈	↘	↘

体力の要素と種目との関係性を児童・生徒へ伝え、運動を行う際に意識を持って実施することが大切である。

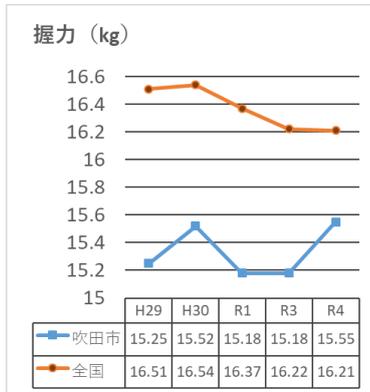
◆用語の解説

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
20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数
50m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。		

### 3. 経年変化

#### 握力

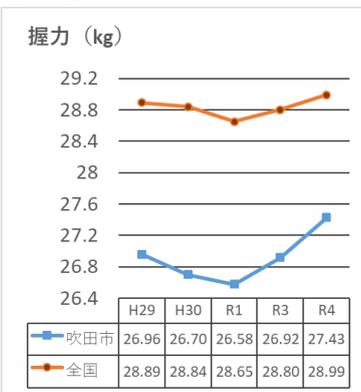
【小学校5年生男子】



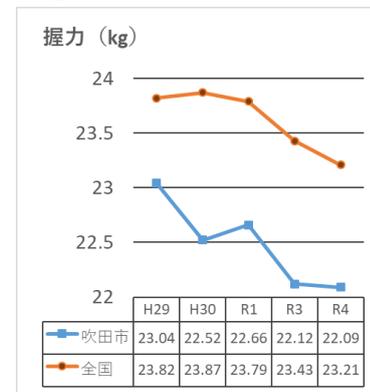
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



【中学校2年生女子】



#### 上体起こし

※斜線は未実施

【小学校5年生男子】



【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

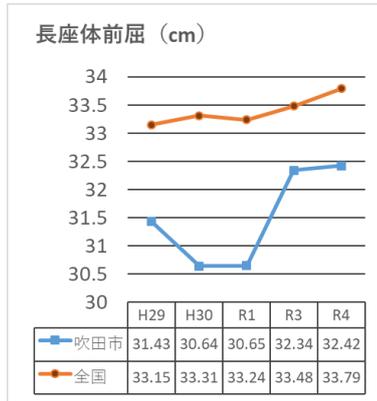


【中学校2年生女子】

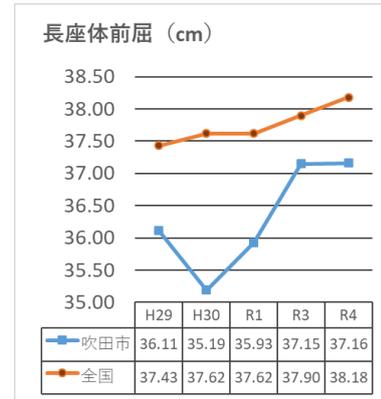


## 長座体前屈

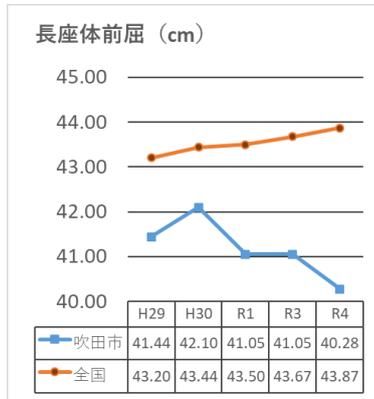
【小学校5年生男子】



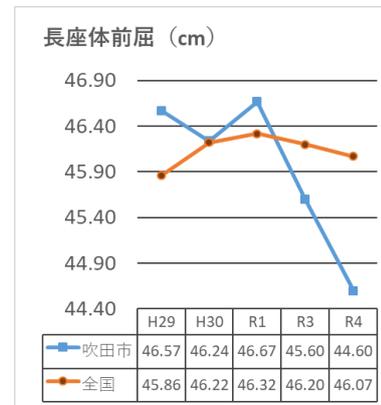
【小学校5年生女子】



【中学校2年生女子】

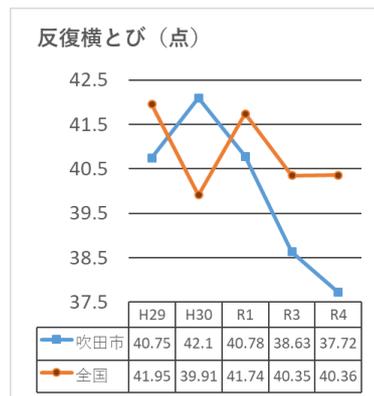


【中学校2年生女子】



## 反復横とび

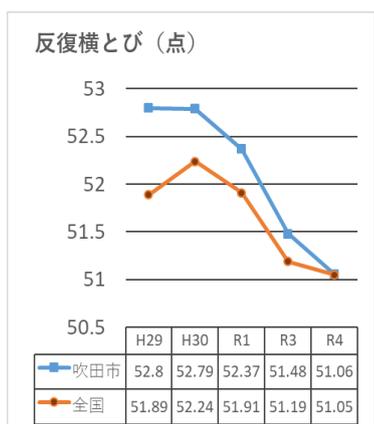
【小学校5年生男子】



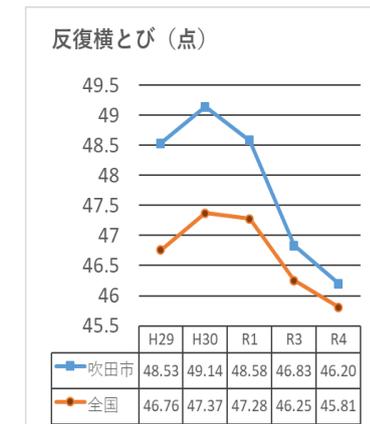
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



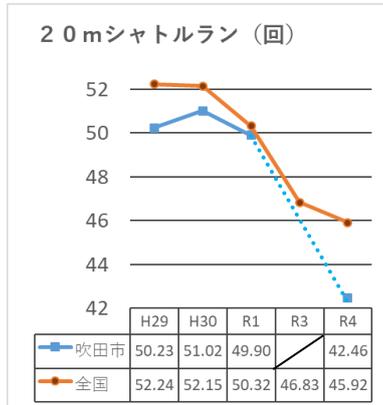
【中学校2年生女子】



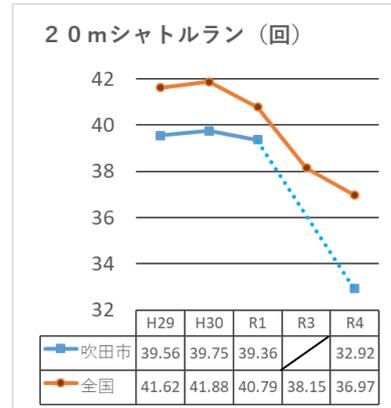
## 20mシャトルラン

※斜線は未実施

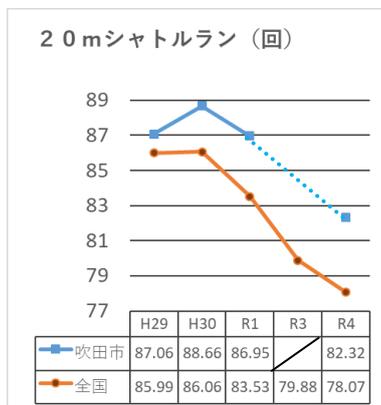
### 【小学校5年生男子】



### 【小学校5年生女子】



### 【中学校2年生男子】



### 【中学校2年生女子】



## 持久走

※斜線は未実施

### 【小学校5年生男子】

調査種目に含まない

### 【小学校5年生女子】

調査種目に含まない

### 【中学校2年生男子】

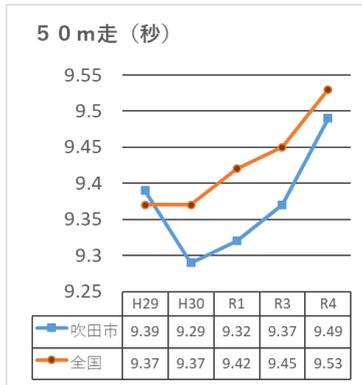


### 【中学校2年生女子】

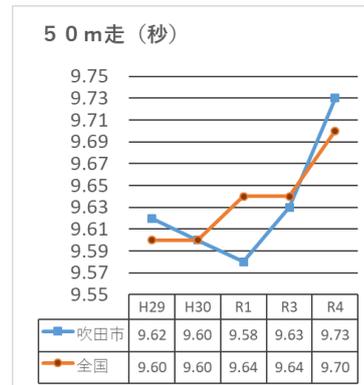


# 50m走

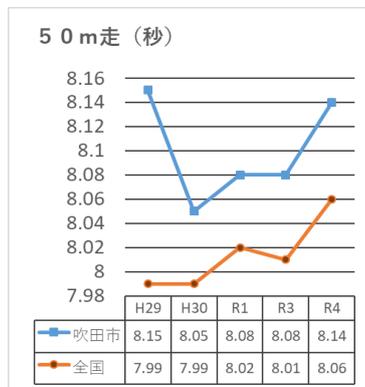
【小学校5年生男子】



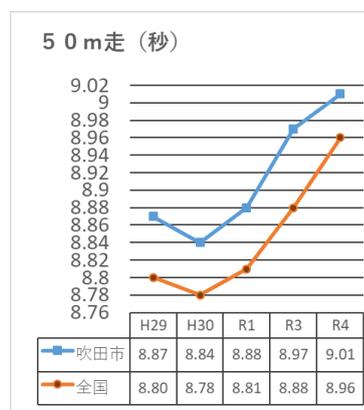
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

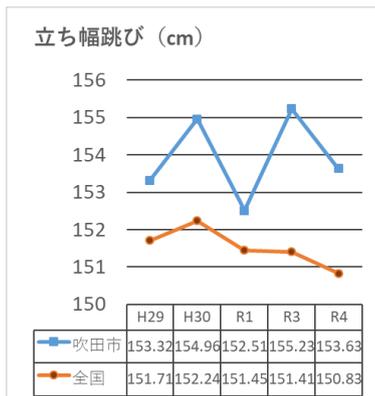


【中学校2年生女子】



# 立ち幅とび

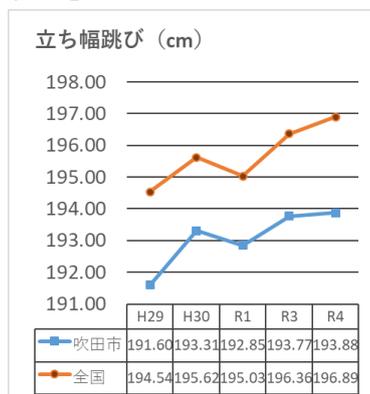
【小学校5年生男子】



【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

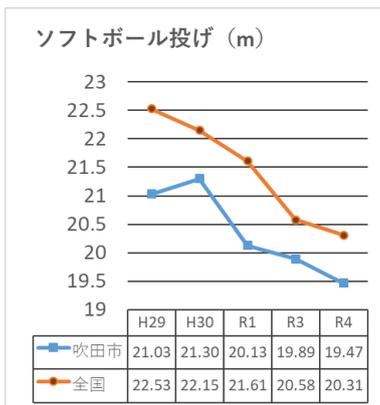


【中学校2年生女子】

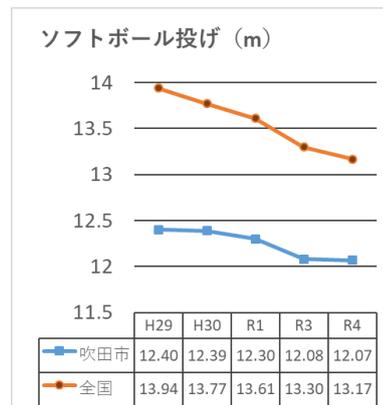


## ソフトボール・ハンドボール投げ

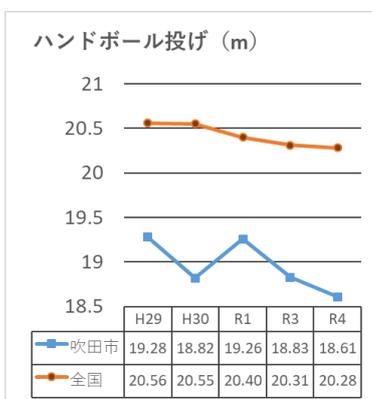
### 【小学校5年生男子】



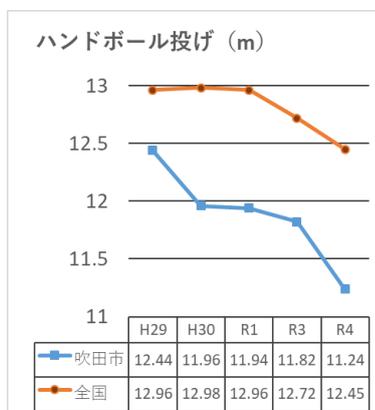
### 【小学校5年生女子】



### 【中学校2年生男子】



### 【中学校2年生女子】



#### 【全国の特徴】

- ・令和3年度と比較し、50m走・20mシャトルラン、中学校の持久走・上体起こし及び反復横とびは低下している。長座体前屈は向上している。立ち幅とびについて、小学校は低下、中学校男子は調査開始以来の最高値であったが、女子は低下している。握力・ボール投げは、ほぼ横ばいである。

#### 【吹田市の特徴】

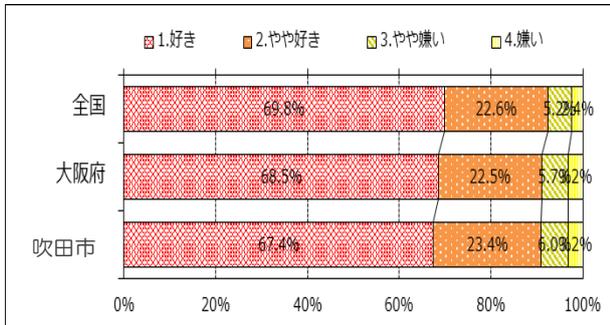
- ・50m走：小5男子は、平成30年度以降全国値と比べてタイムがよい。しかし、小5女子は今年度、中2男女は5年間全国値よりタイムが悪い。
- ・立ち幅とび：小5男女ともに、5年間全国値を上回っている。しかし、中2男子は5年間、女は3年間全国値を下回っている。
- ・反復横とび：中2男女ともに、5年間全国値を上回っているが、小5男子は3年間、小5女子は5年間、全国値を下回っている。
- ・握力：小5男女、中2男女ともに5年間全国値を下回っているが、小5男女、中2男子において数値の改善がみられる。
- ・長座体前屈：小5男女、中2男女ともに全国値を下回っている。
- ・ボール投げ：小5男女、中2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／上体起こし／長座体前屈／ボール投げ

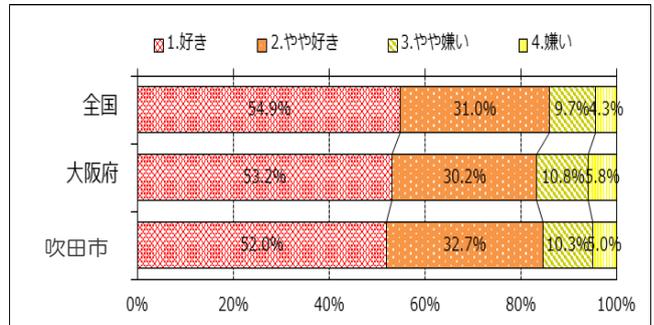
## 4. 児童生徒質問紙調査の概要

### 運動やスポーツをすることは好き

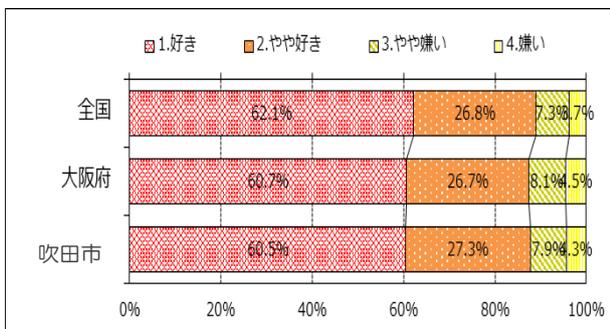
【小学校5年生男子】



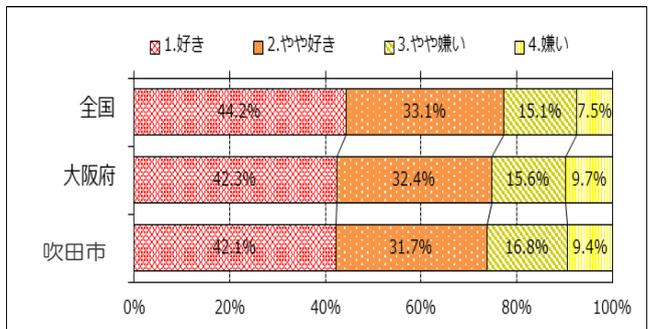
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

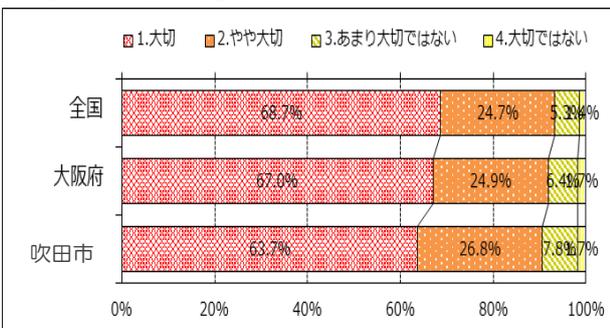


【中学校2年生女子】

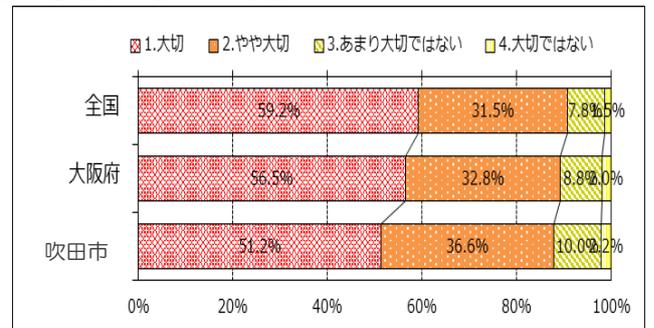


### 運動やスポーツは大切

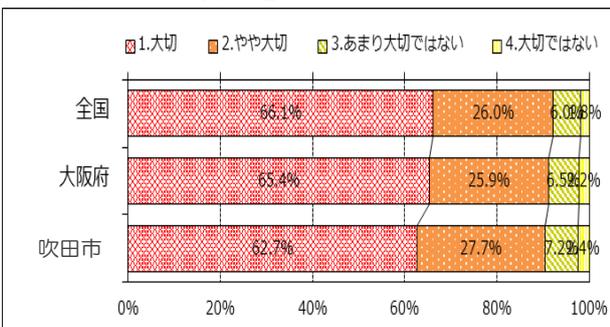
【小学校5年生男子】



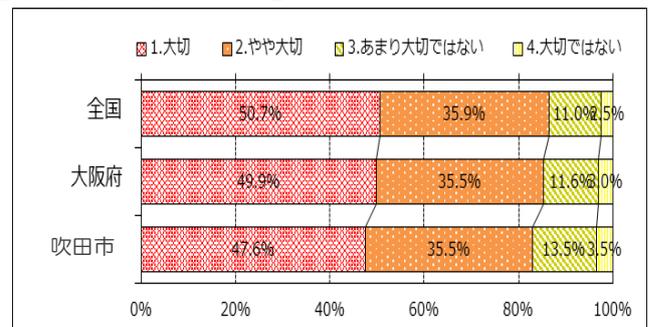
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

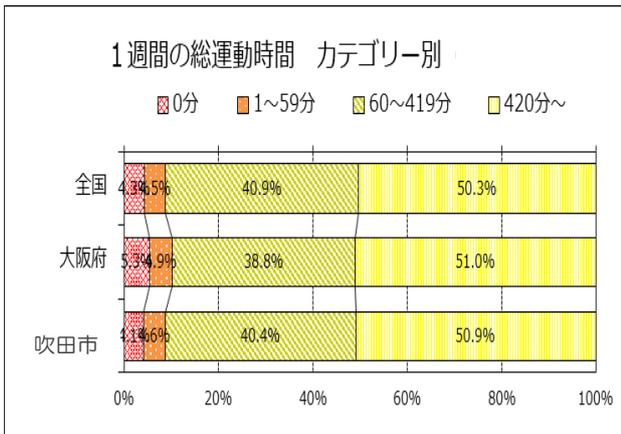


【中学校2年生女子】



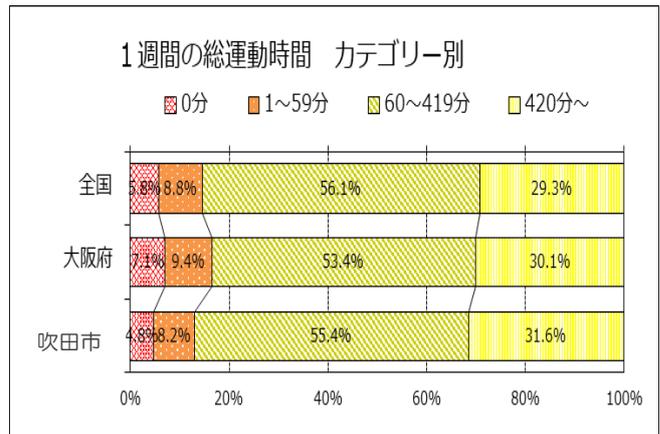
# 1 週間の総運動時間の状況

## 【小学校 5 年生男子】



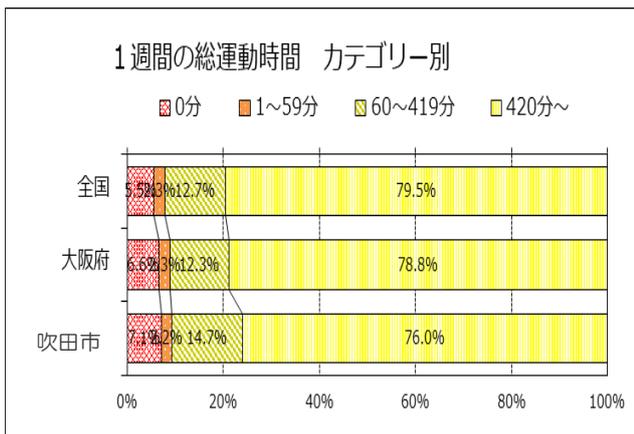
男子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	4.3%	4.5%	40.9%	50.3%
大阪府	5.3%	4.9%	38.8%	51.0%
吹田市	4.1%	4.6%	40.4%	50.9%

## 【小学校 5 年生女子】



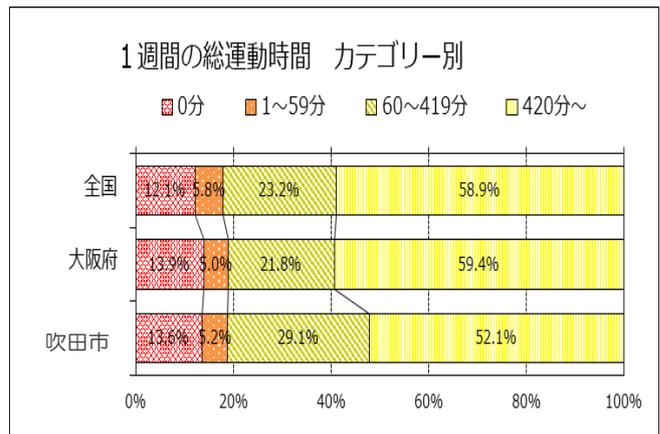
女子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	5.8%	8.8%	56.1%	29.3%
大阪府	7.1%	9.4%	53.4%	30.1%
吹田市	4.8%	8.2%	55.4%	31.6%

## 【中学校 2 年生男子】



男子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	5.5%	2.3%	12.7%	79.5%
大阪府	6.6%	2.3%	12.3%	78.8%
吹田市	7.1%	2.2%	14.7%	76.0%

## 【中学校 2 年生女子】



女子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	12.1%	5.8%	23.2%	58.9%
大阪府	13.9%	5.0%	21.8%	59.4%
吹田市	13.6%	5.2%	29.1%	52.1%

### 現状・課題

- ・「運動やスポーツが好き」、「運動やスポーツは大切」について肯定的に答えた割合が小5男女、中2男女ともに全国値を下回っている。
- ・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分の割合が中2男女において全国値を上回っている。また、中2男女において総運動時間が420分以上の割合が全国値を下回っている。

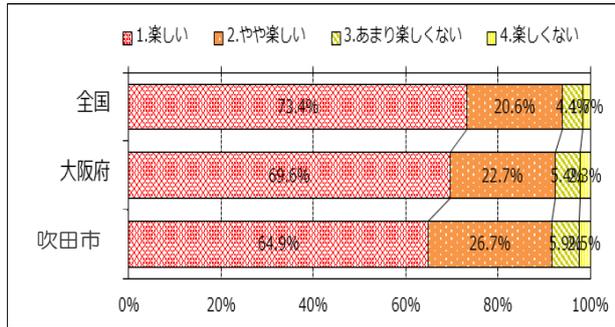
### 今後の取組

- ・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の資質・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ための工夫が求められる。

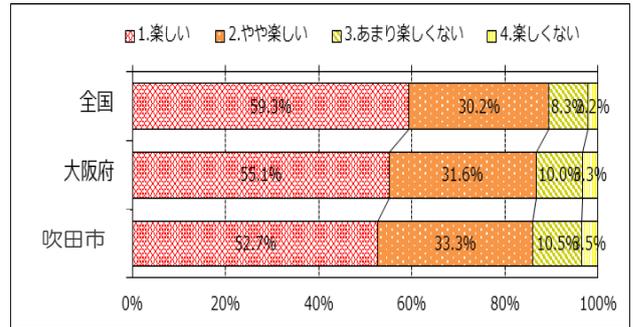
## 体育・保健体育の授業は楽しい

※ 小学校は「体育」、中学校は「保健体育」

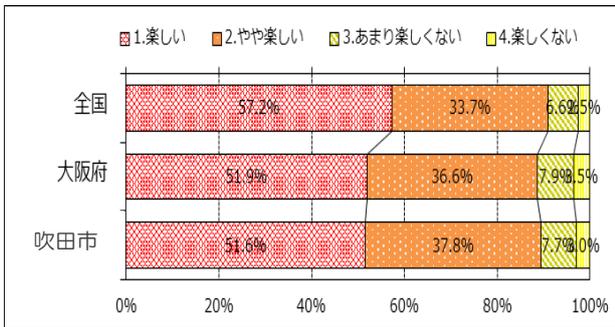
### 【小学校5年生男子】



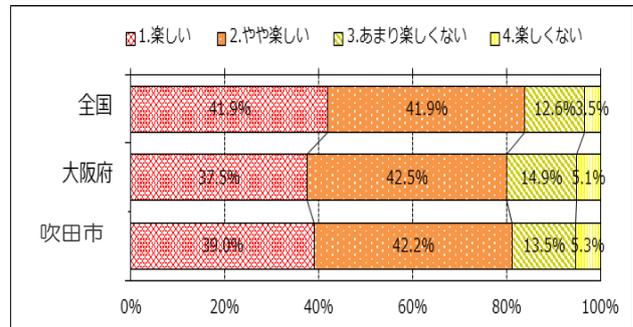
### 【小学校5年生女子】



### 【中学校2年生男子】

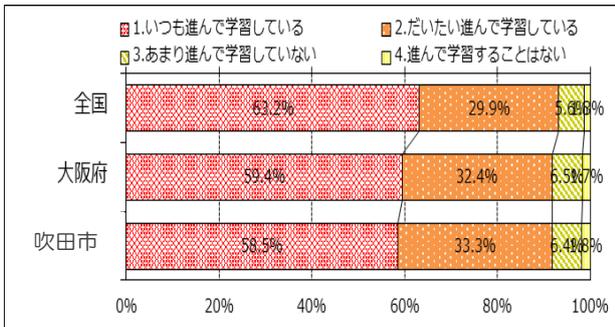


### 【中学校2年生女子】

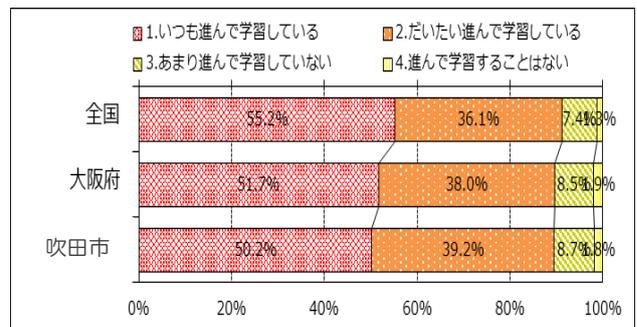


## 体育・保健体育の授業では進んで学習に参加している

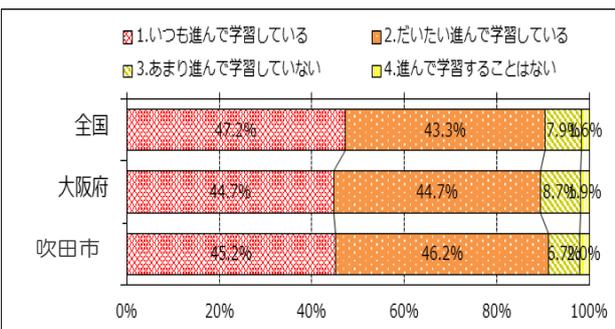
### 【小学校5年生男子】



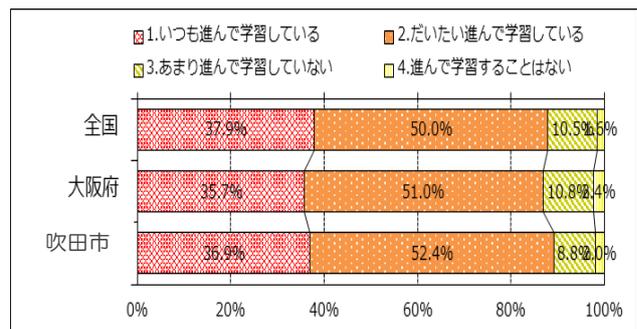
### 【小学校5年生女子】



### 【中学校2年生男子】

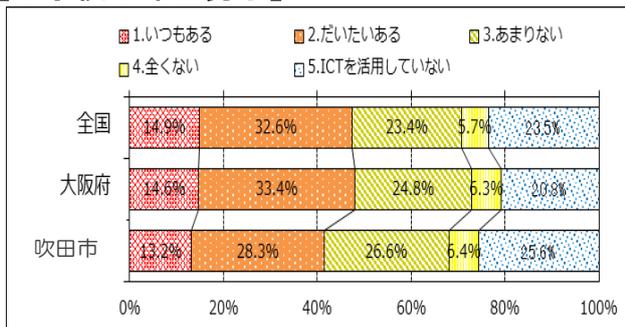


### 【中学校2年生女子】

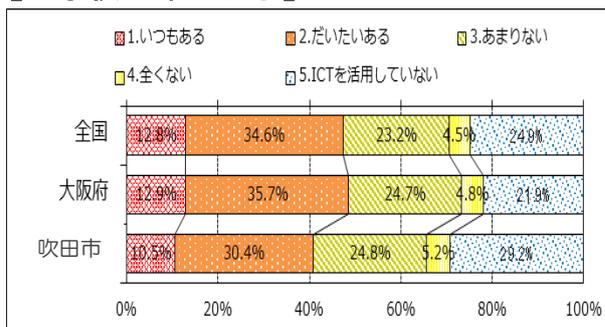


## ICT を使って学習することで、「できたり、わかったり」することがある

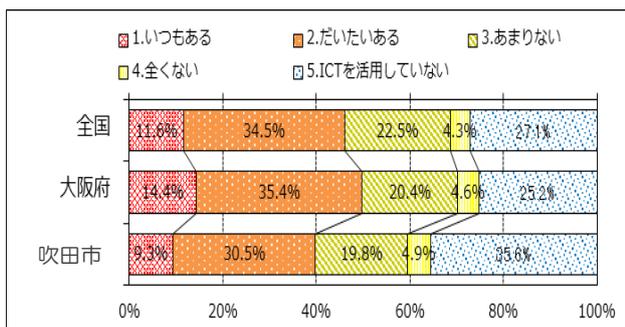
【小学校5年生男子】



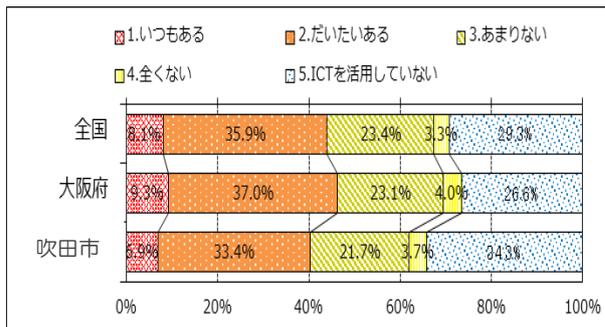
【小学校5年生女子】 ※令和4年度より新設



【中学校2年生男子】

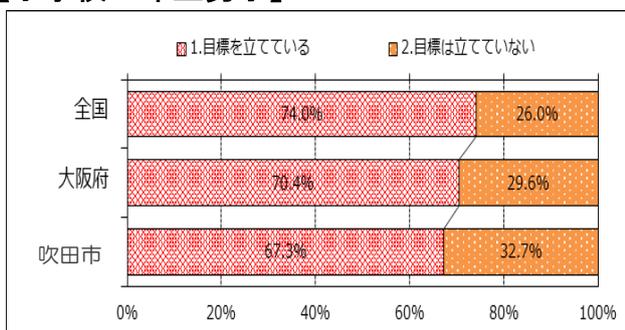


【中学校2年生女子】

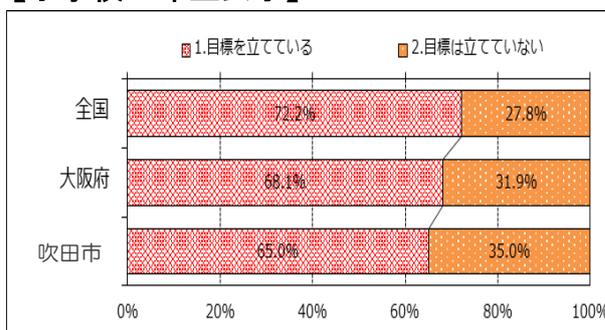


## 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てている

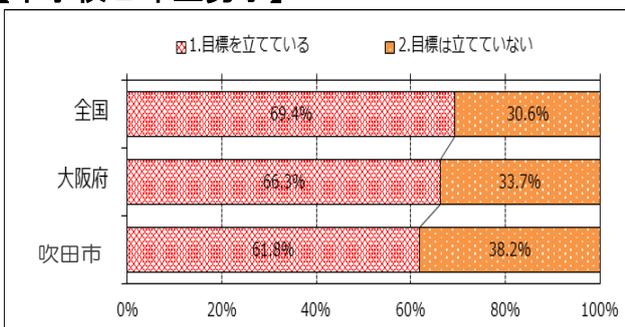
【小学校5年生男子】



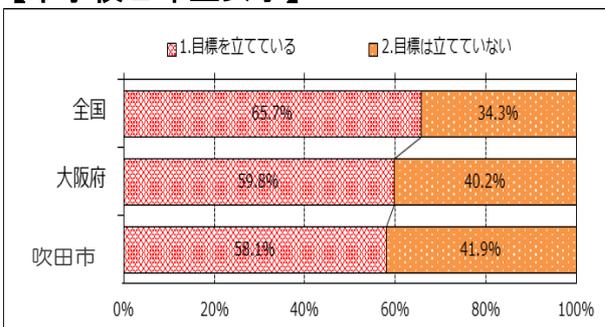
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



【中学校2年生女子】



### 現状・課題

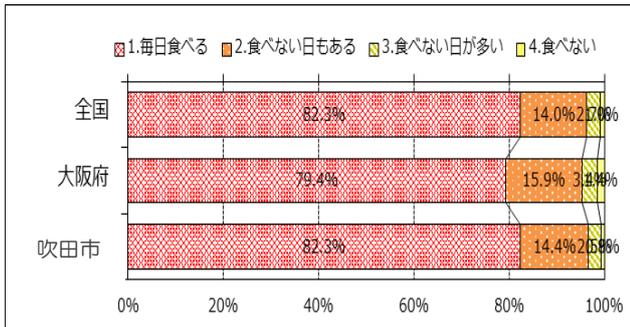
- ・「体育の授業が楽しい」について肯定的に答えた割合が小5男女、中2男女ともに全国値を下回っているが、「進んで学習に参加する」については、肯定的に答えた割合が全国値を上回っている。
- ・「ICT を使って学習することで、できたり、わかったりすることがある」については肯定的な回答が小5男女、中2男女ともに全国値を下回っている。
- ・「体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てている」については、小5男女、中2男女ともに全国値を下回っている。

### 今後の取組

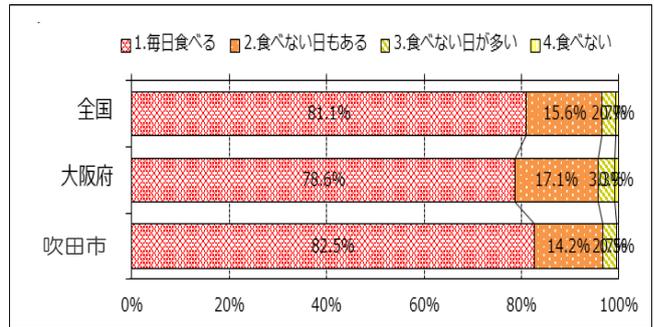
- ・授業の中でICTを活用し、自分の体力を客観的に捉えることで運動の質に目を向け、目標を持って体力向上を目指すような授業を行う。

## 朝食は毎日食べる（休日も含む）

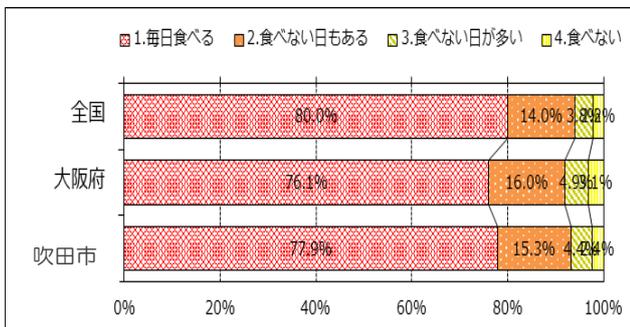
### 【小学校5年生男子】



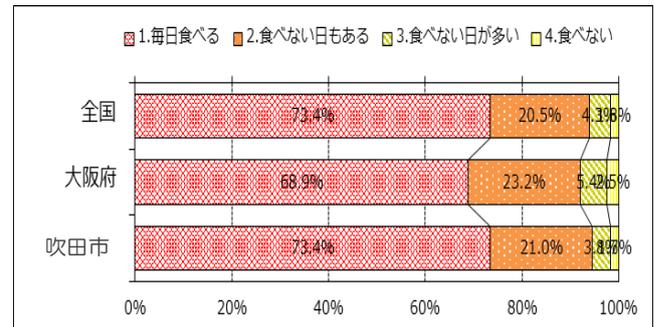
### 【小学校5年生女子】



### 【中学校2年生男子】

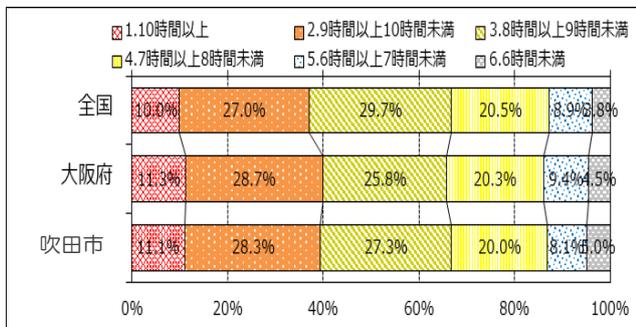


### 【中学校2年生女子】

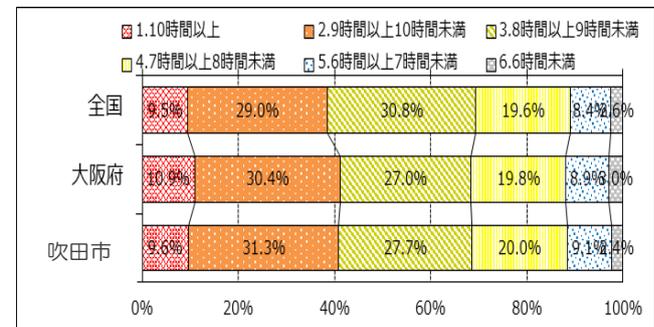


## 毎日どのくらい寝ているか

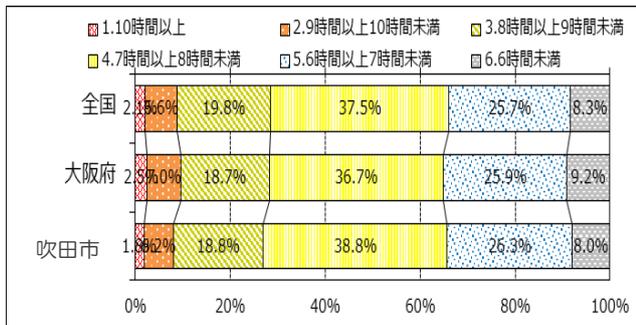
### 【小学校5年生男子】



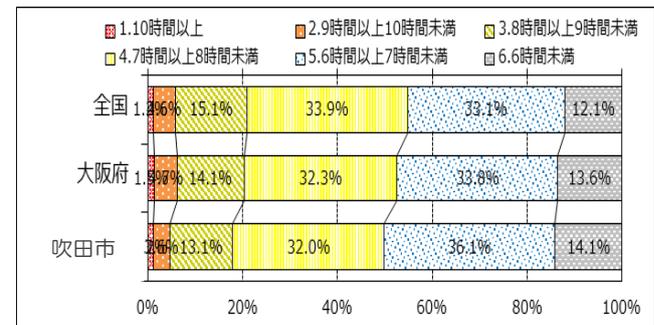
### 【小学校5年生女子】



### 【中学校2年生男子】



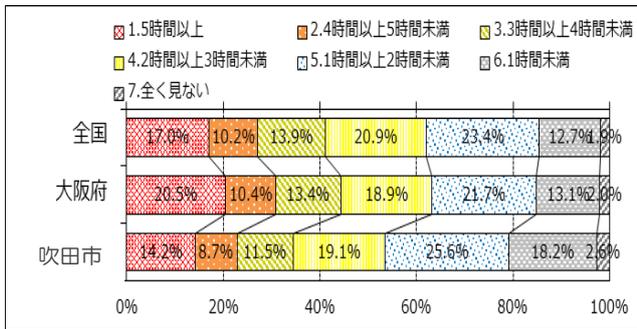
### 【中学校2年生女子】



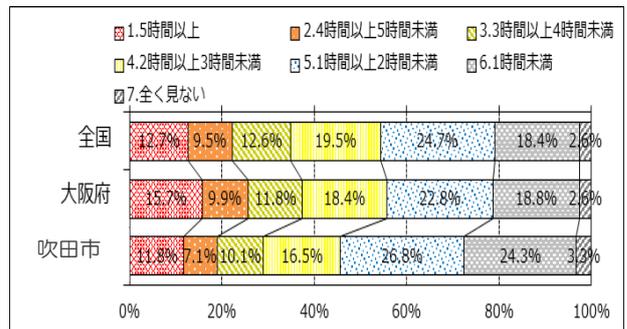
## 平日（月～金曜日）に学習以外で、1日にどのくらいの時間スクリーンタイムがあるか

※スクリーンタイム…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

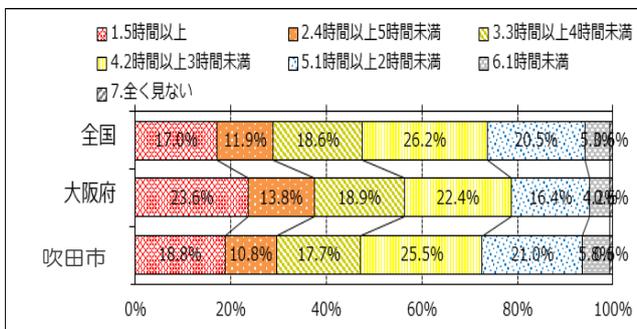
### 【小学校5年生男子】



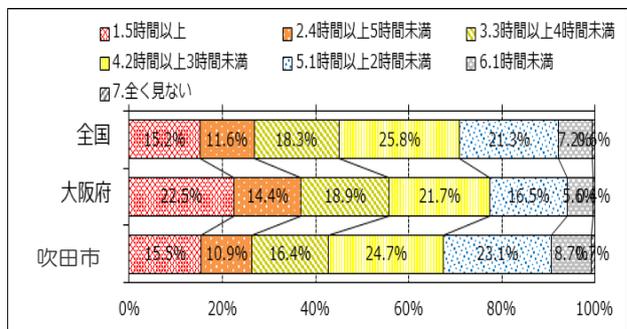
### 【小学校5年生女子】



### 【中学校2年生男子】



### 【中学校2年生女子】



#### 現状・課題

- ・小5男女は、「毎日食べる」と回答した割合が全国値と同等か高いが、中2男女は全国値と同等か割合が低く、食事に対する意識が低くなる傾向がみられる。
- ・小5男女は、「睡眠時間が8時間以上」と回答した割合が全国値とほぼ同等であるが、中2男女は全国値を下回っている。
- ・小5男女における「スクリーンタイムが2時間以上」の割合は全国値を下回っているが、中2男女は全国値とほぼ同等である。

#### 今後の取組

- ・運動時間を確保することにより運動能力の向上を図るとともに、望ましい生活習慣の育成や、家庭科における食生活に関する指導等、学校教育活動全体を通して、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成に効果的に取り組む。
- ・運動能力とスクリーンタイムの関係性を伝えるとともに、デジタル・シティズンシップ教育等を通して、自己のメディアバランスについて考えさせる。

望ましい生活習慣を行うために、**自己管理能力**を身につけていく。

## 5. 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現にむけて

### 【生活習慣の改善（自己管理能力の向上）】

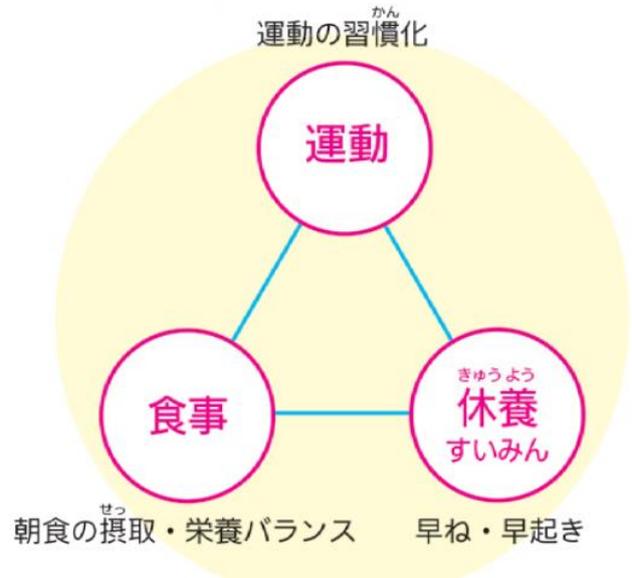
～運動能力の向上のためには、「心と体の健康」が基本となる～

健康づくりの3要素として「運動」「食事」「休養・すいみん」のバランスのとれた健康的な生活習慣の確立をはかることが重要である。

単に運動能力向上を目的とするのではなく、運動の楽しさや喜びを感じることを通して「運動の習慣化」を図ることが大切である。

また、「食事」や「休養・すいみん」を適切にとることで、規則正しい生活を送ることも運動能力向上に大きく関わっている。

児童・生徒対して、「食事」や「休養・すいみん」についても併せて指導を行い、相互作用的に改善を図っていく必要がある。



令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「記録シート」より

～学習以外のスクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向がある～

全国的な体力・運動能力低下の主な要因の一つとして、学習以外のスクリーンタイム（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）の増加が上げられている。

#### 小学校5年生



※令和3年度の国立・公立・私立学校の小学校5年生を対象とした調査結果です。  
体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。

#### 中学校2年生



※令和3年度の国立・公立・私立学校の中学校2年生を対象とした調査結果です。  
体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「記録シート」より

## 【子供の運動習慣形成と体力向上に向けて】

### ～ゴールデンエイジにおける運動習慣の形成と定着～

令和元年以降、全国的に子供の体力が低下傾向にあり、感染症の拡大により拍車がかかった運動不足について、抜本的に改善することが求められている。その状況は本市においても同様である。

**幼児から中学生までは、子供の身体能力、運動能力が著しく発達する時期（ゴールデンエイジ）**にあたる。その時期の運動習慣は、生涯にわたる体力・運動能力等の基盤となる極めて重要な要素であり、その定着に向けた取組を推進する必要があることから、スポーツ庁では、学校、家庭及び地域における運動機会を確保し、子供の運動習慣の形成や体力向上につなげられるよう、5つの対策を実施する予定である（下部資料参照）。

このスポーツ庁の示す今後の取組を参考に、子供の運動習慣形成と体力向上に向けて意識したいポイントと、吹田市の課題を解決するための取組例を紹介する。

### 【子供の運動習慣形成と体力向上に向けた今後の取組について】

- いわゆる「ゴールデンエイジ」（概ね幼児期から中学生まで）の**運動習慣**は、生涯にわたる体力・運動能力等の基盤となる極めて重要な要素であり、その定着に向けて**国民的なムーブメントを推進**。
- 学校、家庭及び地域における運動機会を確保し、子供の運動習慣の形成や体力向上**につなげられるよう、スポーツ庁として以下の**5つの対策パッケージ**を以下のとおり実施。

#### 地 域

##### 1. 幼児期における運動習慣形成の取組の強化

- ①幼児期運動指針（MEXT）やアクティブチャイルドプログラム（JSP0）の再周知
- ②幼児期からの運動遊びの普及や、保護者等の行動変容に関する調査分析を実施

##### 2. 子供のニーズに応じた多様なスポーツ環境の整備を促進

競技、大会思考の特定種目の活動だけでなく、体験型キャンプ、レクリエーション、パラスポーツ、アーバンスポーツなど、従来の部活動では対応しきれていない、子供のニーズに応じた**多様なスポーツ機会**を提供

#### 学 校

##### 3. 体育授業において児童生徒の運動意欲を高める

- ①アスリートを体育授業等に派遣
- ②「**小学校体育指導の手引**」の活用促進

##### 4. 授業以外の児童生徒の運動時間の増加

小・中学校における時間割例を含めた体力向上の**取組事例の周知**

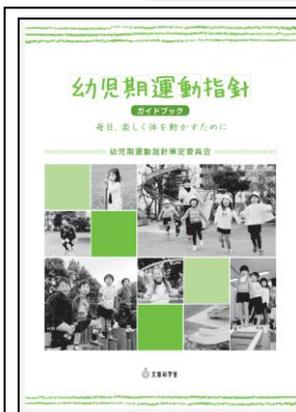
#### 家 庭

##### 5. 家庭で運動を実践するキッカケの提供

学校や地域で身に付けた運動習慣等を家庭でも実践するキッカケとして、**室伏長官が考察・実演する身体診断「セルフチェック」**動画のe-learning化



[https://www.mext.go.jp/sports/content/20221223-spt\\_sseisaku02-000026462\\_25.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20221223-spt_sseisaku02-000026462_25.pdf) 令和4年12月  
スポーツ庁より



幼児期運動指針ガイドブック  
文部科学省

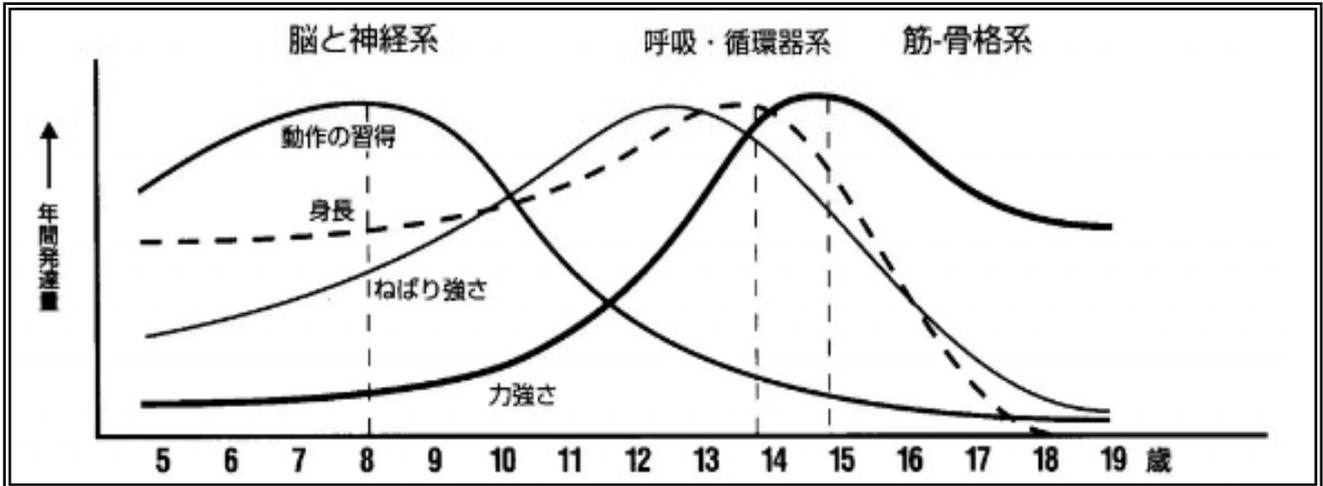


アクティブチャイルドプログラム  
日本スポーツ協会

【幼・小・中を通しての発育・発達に沿った体力づくりについて】

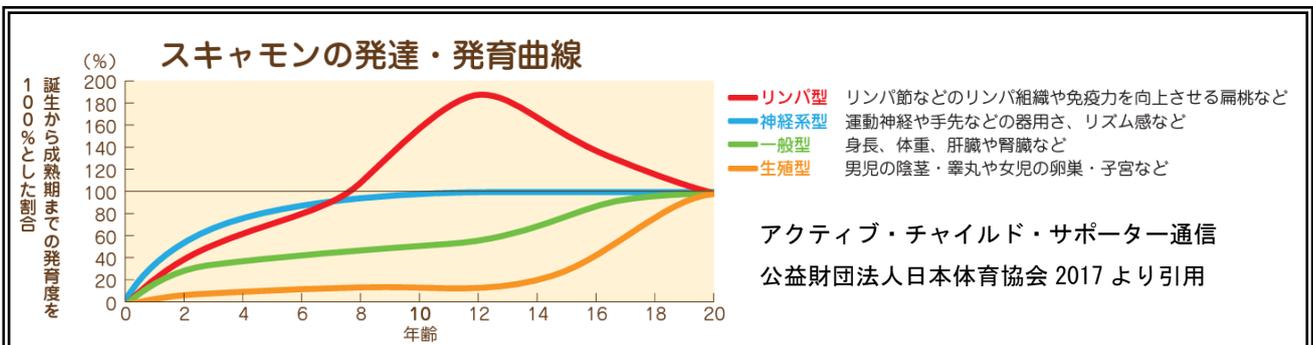
～体の発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことが効果的である～

発育・発達のパターン

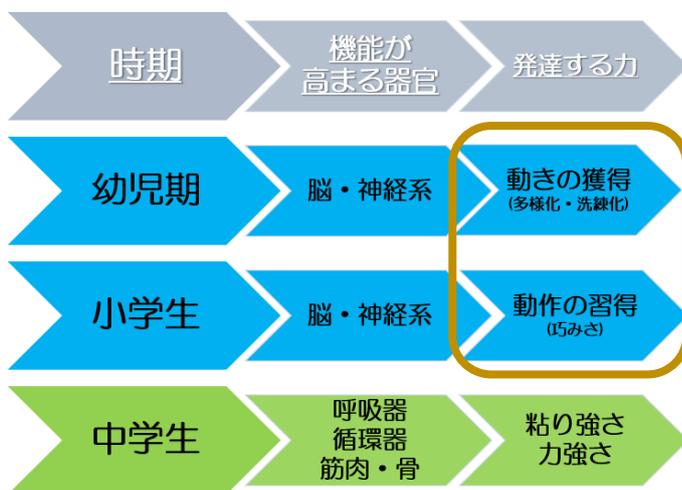


宮下充正、他編：子どものスポーツ医学、宮下充正：小児医学、19:879-899、1986より引用

機能が上がる器官と発達する力（時期別）



アクティブ・チャイルド・サポーター通信  
公益財団法人日本体育協会 2017より引用



体力は、①巧みさ、②粘り強さ、③力強さ等によって成り立っている。それらに主に関わる器官は、①脳・神経系、②呼吸器・循環器、③筋肉・骨である。それぞれの機能の発達が著しい時期に、適切な運動を行うことで、バランスよく発達させることができる。

※ただし、力強さを高めるためのトレーニングは、身長伸びのピークを過ぎてから行うのがよい。

『体をうまく動かすことができる土台作りは幼少期にある』

## 【幼児期における運動遊びについて】

～興味や能力などに応じた遊びの中で、自分から十分に体を動かす心地よさを味わう～

### 全国的な課題

外遊びの時間が多い幼児ほど体力が高い傾向にあるが、文部科学省の調査（※）によると、4割を超える幼児の外遊びをする時間が一日1時間（60分）未満であった

※ 文部科学省：体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究

### 「毎日60分以上体を動かすことが望ましい」

→ 幼児は、興味をもった遊びに熱中して取り組むが、他の遊びにも興味をもち、遊びを次々に変えていく場合も多い。そのため、ある程度の時間を確保すると、その中で様々な遊びを行うので、結果として多様な動きを経験し、それらを獲得することになる。

文部科学省：幼児期運動指針より

## <幼児期は動きの獲得をする時期>

### 動きの多様化

「動きの多様化」とは、年齢とともに獲得される基本的な動きが増大することである。基本的な動きは、「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」におよそ分類して捉えることができる。幼児期においては、体を動かす遊びや日常生活の中でこれらの動きを経験し、易しい動きから難しい動きへ、一つの動きから類似した動きへと、動きのレパートリーやバリエーションが拡大し、多様な動きを獲得していく。

### 動きの洗練化

「動きの洗練化」とは、年齢とともに様々な運動を経験し動きがうまくなり、質的に改善されていくことである。3歳から4歳では、動きに「カミ」や「ぎこちなさ」がみられるが、年齢とともに、無駄な動きや過剰な動きに伴う未熟な動きが減少し、目的に合った合理的な動きによる滑らかな運動や動きの組み合わせが成立するようになる。

### 経験しておきたい遊び（動き）

→ 「体のバランスをとる動き」・「体を移動する動き」・「用具などを操作する動き」

- ・ 3歳から4歳ごろ → 滑り台・ブランコ・鉄棒・マット 等
- ・ 4歳から5歳ごろ → なわ跳び・ボール遊び 等
- ・ 5歳から6歳ごろ → 遊具を用いた複雑な動きが含まれる遊び  
様々なルールでの鬼遊び 等



文部科学省：幼時期運動指針ガイドブックより

**【吹田市の継続した課題である巧緻性・投球能力の向上に向けて】**

～バランスをとったり、力や動きを調整したりする力を伸ばす（体を上手に動かす）～

**吹田市の課題**

巧緻性（調整する力）・投球能力を示す値が、吹田市は、小5男女・中2男女ともに引き続き全国値を下回っている

※ソフトボール投げ・ハンドボール投げで測定



**「上体のひねりや足のステップを伴って投げる方法を意識して指導に取り組むことが重要である」**

➡体の動かし方や体の使い方を知ったり、様々な動きを繰り返し行ったりすることで、できるようになる体験をさせる

**<小学生は動作の習得をする時期>**

**投球能力の向上**

下の図は、幼児期（3・4歳ごろから5・6歳）において、投げる動きが上手になっていく過程を示している。投げる動作の発達段階に応じて、上体のひねり、足のステップ、投げる準備動作としての腕の引き、フォロースルーなどが見られるようになる。

しかし、小学生の中にもパターン5まで投げる動きが身につけていない児童はいると思われる。教員が動作パターンを理解したうえで、「足を一步踏み出す」、「投げる腕と逆の足を出す」、「腕を後ろに引いてから大きな動きで投げる」といった次の段階に児童自らが気づいたり、能力の向上を実感したりすることができるような授業の工夫や声かけをすることが大切である。

例「〇〇さんの（腕の振り・足の出し方・体の向き）に注目してみよう」

➡ポイントをしぼってお互いに見合い、ペアで気づいたことを交流する

「投げる動作」の動作発達段階の特徴		動作パターン
パターン1	上体は投射方向へ正対したままで、支持面（足の位置）の変化や体重の移動は見られない	
パターン2	両足は動かず、支持面の変化はないが、反対側へひねる動作によって投げる	
パターン3	投射する腕と同じ側の足の前方へのステップの導入によって、支持面が変化する	
パターン4	投射する腕と逆側の足のステップがともなう	
パターン5	パターン4の動作様式に加え、ワインドアップを含む、より大きな動作が見られる	

文部科学省：幼時期運動指針ガイドブックより

## 【子供たちに運動やスポーツの楽しさを実感させるために】

～スポーツの語源「deportare」（デポルターレ）＝気晴らし・遊びから取組を考える～

### 吹田市の課題

1週間の総運動時間について、総運動時間が0分の割合が全国値を上回り、積極的にスポーツをする子供とそうでない子供の二極化がみられる

運動習慣が身についていない子供やスポーツが苦手な子供が、競技種目ではなく、**レクリエーションの中で体を動かすきっかけ**とできる**ニュースポーツ**を紹介する

### <ニュースポーツとは…>

20世紀後半以降に新しく考案・紹介された、体力や運動能力等に関わらず、運動不足解消やレクリエーションの一環として気軽に誰もが楽しめるスポーツの総称。競い合うことよりも楽しむことが主な目的とされ、ルールが優しく誰でも挑戦しやすいものが多く、日本でも注目を集めている。  
(例) ソフトバレーボール・ポッチャ・グランドゴルフ・フライングディスク・タグラグビー 等  
ここでは、「モルック」と「キンボール」という2つのニュースポーツを一例として紹介する。

## 【モルック】

円形の500mlペットボトルに水や砂を入れ、モルックやスキttlを作成し、代用することが可能。  
(参考) モルック (投げる棒) → 約400g  
スキttl (点数の棒) → 約200g

### 【主なルール】

- ① 2チーム以上で対戦する。投げる順番を決め、順番に**モルック (木の棒) を投げ**、3～4m離れたところに並べられた**スキttl (点数の書かれた棒) を倒す** (倒れたスキttlはその場所で再び立て直すため、ゲームが進むにつれスキttlが広がっていき、当てるのが難しくなる。また、3回連続で倒せなかった場合は、その時点で失格となる)。
- ② いずれかのチームが**ピッタリ50点**を先取した時点でゲーム終了。ただし、**50点を1点でも超えてしまった場合は、25点からやり直し**となる。
- ③ 倒れたスキttlは参加者全員で立て直すこと (投げる・歩く (走る)・しゃがむを繰り返すことで、自然と体を動かすことができる)。

### ※得点の数え方

- ・スキttlが複数本 (2本以上) 倒れた場合  
倒れた本数がそのまま得点となる。スキttlが5本倒れた場合は、5点が得点となる。
- ・スキttlが1本のみ倒れた場合  
スキttlが1本のみ倒れた場合は、倒れたスキttlに表示されている数字が得点となる。倒れたスキttlに表示されている数字が12だった場合、12点が得点になる。



## 【キンボール】



### 【主なルール】

- ① 1チーム4名×3チームが同時に行う（あらかじめチーム毎にチームカラーを示すゼッケンを着用する）。
- ② コートの中でサーブチームの3名（サーバー以外の全員）がボールを支え、残りの1名がサーブする（手または腕のみ使用）。
- ③ サーブはサーブチームの1名が必ず「オムニキン」と言い、続いて「レシーブチームの色」をサーブ前に大きな声でコールしてからサーブする。
- ④ サーブされたボールは指定された色のチームが床に落ちる前にレシーブ（全身使用可）またはキャッチする（レシーブした後、ボールを持って走ることチームメイトにパスすることもできる）。
- ⑤ レシーブに失敗すると（フロアに落とす）、失敗したチーム以外の2チームに1点ずつ加算される。
- ⑥ レシーブチームが次のサーブチームとなり、タイムアップまたは規定の得点に達するまで繰り返す。

※「オムニキン」⇒「全ての人が楽しめるスポーツ」という意味の造語



写真・イラストは、一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟 HP より

<https://www.newsports-21.com/kin-ball2021/>

### <キンボールスポーツの用具レンタルについて>

・学校の授業での使用の場合は、最長1学期間レンタル可能（初年度無料）

レンタルを希望する場合は、一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟に申請書を提出すること。

参考ページ <https://www.newsports-21.com/kin-ball2021/item/item02.html>

### キンボールスポーツ レンタル実施校（吹田市）

吹田市立第二中学校（2021年度）

### ※ ニュースポーツと学習指導要領との関連性

運動領域（体育分野）においては、運動をする子供とそうでない子供の二極化傾向が見られることや、様々な人々と協働し自らの生き方を育てていくことの重要性などが指摘されている中で、体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの特性や魅力を実感したり、運動やスポーツが多様な人々を結びつけたり豊かな人生を送ったりする上で重要であることを認識したりすることが求められる。

小・中学校学習指導要領体育（保健体育）編 第2章より



「ボッチャ」はパラリンピックの競技の一つでもある

## 【学校や地域で身に付けた運動習慣等の家庭での実践】

～実生活に生かす運動の計画を自分で立てる～

### 吹田市の課題

- ・小5男女は「朝食を毎日食べる」と回答した割合が全国値と同等か高いが、中2男女は全国値と同等か割合が低く、食事に対する意識が低くなる傾向がみられる。
- ・小5男女は、「睡眠時間が8時間以上」と回答した割合が全国値とほぼ同等であるが、中2男女は全国値を下回っている。また、特に中2女子の睡眠時間が全体的に短い。

「自己管理能力を身につけ、運動の習慣化を図るとともに、食事（栄養）・休養及び睡眠のバランスのとれた健康的な生活習慣を確立することが大切である」

### 運動の習慣化

#### <目指す姿>

「自己の日常生活を振り返り、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るために、体の動きを高める運動の計画を立てて取り組む」

#### <運動を計画する際に考えること>

- ①ねらいは何か
- ②いつどこで運動するのか
- ③どのような運動を選ぶのか
- ④どの程度の運動強度、時間、回数で行うか
- ⑤一部ではなく、総合的に体の動きを高める

#### <重要>

- ・食事や睡眠などの生活習慣の改善を含める
- ・休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるようにする
- ・選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めるための運動を組み合わせる

## 屋外で行える運動の例（中高生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で【毎日30～60分程度】を目安に運動をしましょう。
- ・以下の例を参考に、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

<b>ストレッチ</b> 5分程度 柔 体の柔らかさを高める運動 体の各部位を伸ばして体の柔らかさを高めましょう	<b>ウォーキング、ジョギング</b> 10～20分 10～15分 持 動きを継続する能力を高める運動 自分の体力に応じたペースを維持して行いましょう	<b>連続ジャンプ、サイドステップなど</b> 5～15分 巧 巧みな動きを高める運動 片足や両足での連続跳びや左右への移動を、リズミカルに行ったり素早く行ったりしましょう
<b>腕立て伏せ、上体起こしなど</b> 10～20分 力 力強い動きを高める運動 自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、上げ下げをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう	<b>縄跳び</b> 5～15分 持 動きを継続する能力を高める運動 自分で決めた一定の時間や回数を続けて跳びましょう 巧 巧みな動きを高める運動 素早く跳んだり、いろいろな跳び方に挑戦したりしましょう	<b>球技</b> 20～30分 巧 巧みな動きを高める運動 シュートやパス、キャッチボールやラリーなど1人や少人数で密着せずにできる運動をしましょう

※ 赤枠の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

#### 組み合わせ方の例

<b>家庭や近くの公園で運動する場合 45分</b> ①ストレッチ 5分 柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう ②ウォーキング 15分 持 公道を利用して行う際は、安全に配慮しましょう	③縄跳び 5分 持 時間を決めて続けて跳びましょう 巧 巧みな動きを高める運動	④連続ジャンプ、サイドステップ 10分 巧 リズミカルに跳んだり素早く跳んだりしましょう	⑤腕立て伏せ、上体起こし 10分 力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう
--	--	--	--

文部科学省：新型コロナウイルス感染症対策のために小学校、中学校、高等学校等において臨時休業を行う場合の学習の保障等について（通知）より

[https://www.mext.go.jp/content/20200421-mxt\\_kouhou01-000004520\\_6.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200421-mxt_kouhou01-000004520_6.pdf)

## 6. 運動能力向上にむけての取組例

### ～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



### ～吹田市の課題である握力・柔軟性・投げる力を高める運動を行う～

#### 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



- 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4年度の報告書は事例紹介の掲載なし）

令和3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

『コロナ禍でも取組の継続・充実を図り、運動好きの子供たちを増やしながら、体力向上に成果を挙げている学校の取組事例』



### 小学校の事例校の特徴

運動の行い方やポイントをわかりやすく示すことや、自己や仲間の体力の課題を持ちやすくするような教材・教具の工夫といった「体育授業改善の取組」が行われていた。また、校内にある固定遊具を利用した運動遊びの紹介や運動環境づくり、異学年での運動の実施など「授業外の時間の充実」を図る取組が見られた。加えて、「体育専科教員の配置」や教員同士が児童の体力についての情報を共有したり教え合ったりしながら、運動好きを育み体力向上を目指す「教員間のチームワーク」という特徴もみられた。

### 中学校の事例校の特徴

「体力テストの結果を活用」して自己の体力の現状を把握する取組を行うと同時に、その改善に向けた運動の計画を促したり、体力テストの結果をクラスごとや部活ごとといった多様な視点で示したりして、生徒同士が体力をキーワードにかかわりあうきっかけを創るという取組がみられた。また、体育祭などの学校行事、昼休みの体育的レクリエーション、ダンス発表会といった「体育的行事を設定」して、生徒の運動意欲—運動習慣—体力を結びつけようとする取組も行われていた。加えて、体育授業で「ICT機器を効果的に活用」し、自分たちの動きを客観的に捉えながら改善策を考えるという体育授業の工夫が特徴もみられた。

### 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

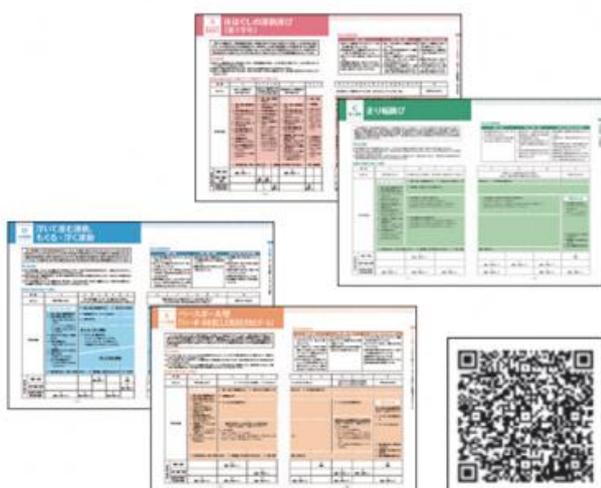
- ・吹田市体育副読本「たのしい体育」



- ・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」



小学校体育（運動領域）指導の手引  
～楽しく身に付く体育の授業～



児童生徒の1人1台のICT端末を  
活用した体育・保健体育授業の事例集



令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 【活用シート】より

## 7. 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。

吹田市の傾向・課題を踏まえたうえで、学習指導要領が示す「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」につながる大切な視点を以下に示します。

### 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



- ①幼稚園から中学校までの発達段階に沿った運動やスポーツの実施
- ②「カリキュラムマネジメント」及び主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の推進
  - 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
  - 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、自ら取り組む姿勢を醸成する
  - 運動やスポーツを自己の適性等に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付ける
  - 学習用端末（SUNネット端末）を効果的に活用する
  - 小学校においては、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）
  - 学校生活全体を通して、児童・生徒の運動量を確保する
- ③運動の習慣化、生活化及び生活習慣（運動・食事（栄養）・休養及び睡眠等）の改善につながる実践
  - 食育を進めるにあたっては家庭・地域と連携するとともに、学習指導要領に基づいた年間指導計画を立て、学校教育活動全体を通して食に関わる資質・能力を育成する
- ④心と体を一体として捉え、心身の健康を保持増進する

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」

（WHO憲章より）

今後も、学校が上記をもとに、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5年（2023年）2月