

令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

調査結果の概要

もくじ	P	1
1. 調査の概要	P	1
2. 全体の概要	P	2 ~ P 3
用語の解説	P	4
3. 吹田市の傾向	P	5 ~ P 6
4. 経年変化	P	7 ~ P 11
5. 児童生徒質問紙調査の概要	P	12 ~ P 17
6. 運動能力向上に向けて	P	18 ~ P 21
7. 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現にむけて	P	22
8. 今後の方針	P	23

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7年(2025年)4月～令和7年(2025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

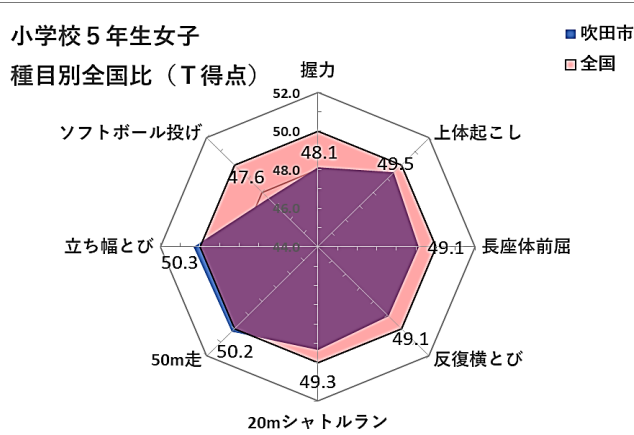
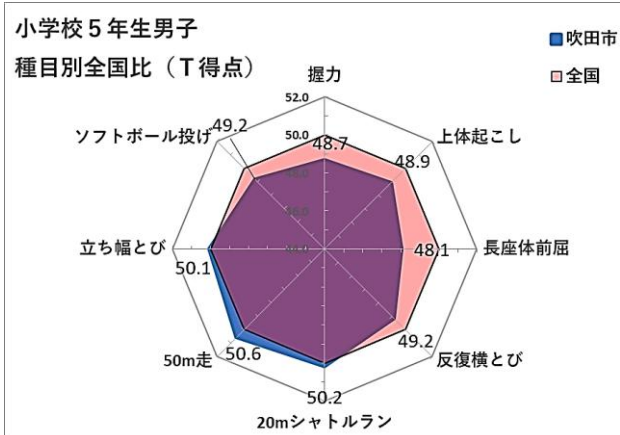
ウ. 学校に対する質問紙調査 : 子供の体力向上に係る取組等に関する質問紙調査

2. 全体の概要

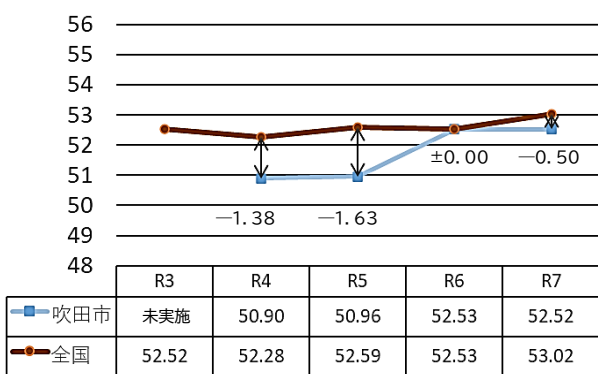
令和7年度 全国体力・運動：能力、運動習慣等調査

【小学校5年生】

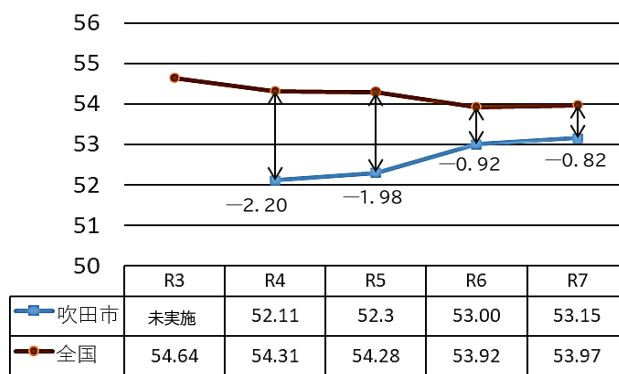
種目別平均値		握力 (kg)	上体 起こし(回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ソフト ボール 投げ (m)
5年生 男子	吹田市	15.45	18.80	32.14	40.19	48.32	9.40	152.67	20.41
	全国	15.96	19.46	33.88	40.89	47.94	9.46	150.93	21.06
5年生 女子	吹田市	14.88	18.05	37.36	38.01	35.79	9.75	143.12	11.95
	全国	15.61	18.36	38.15	38.70	36.85	9.77	142.34	13.11



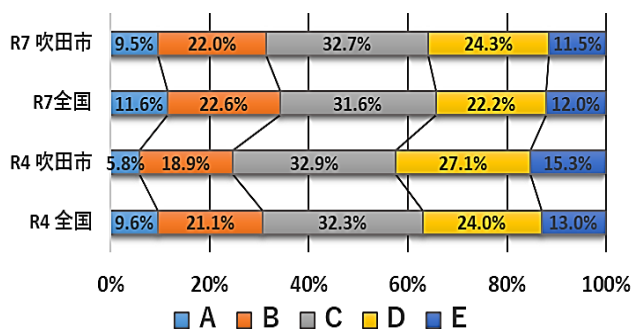
小学校5年生男子 体力合計得点



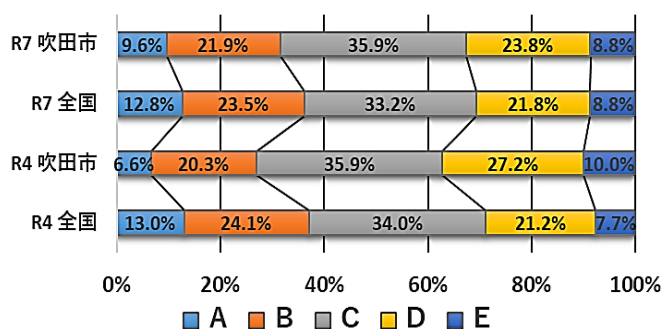
小学校5年生女子 体力合計得点



小学校5年生男子 総合評価

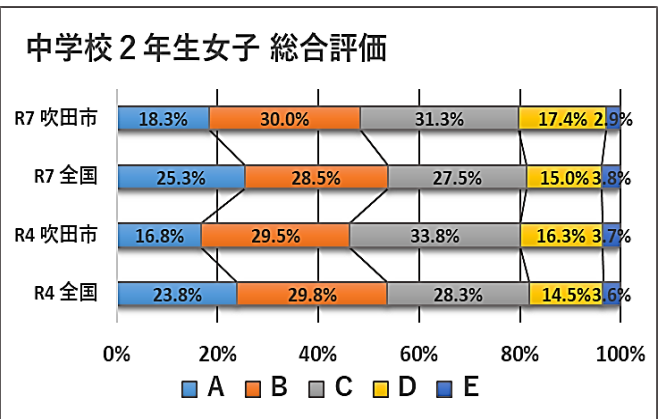
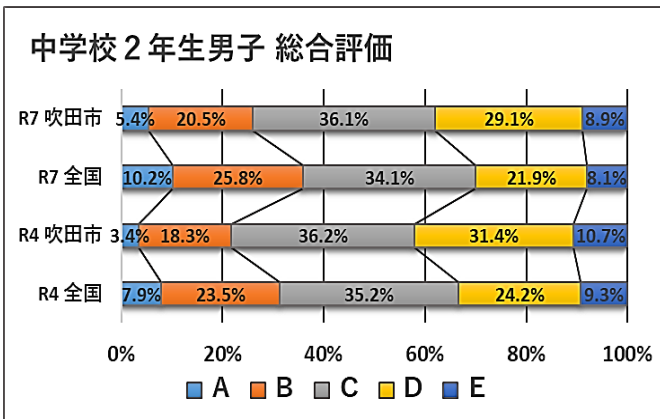
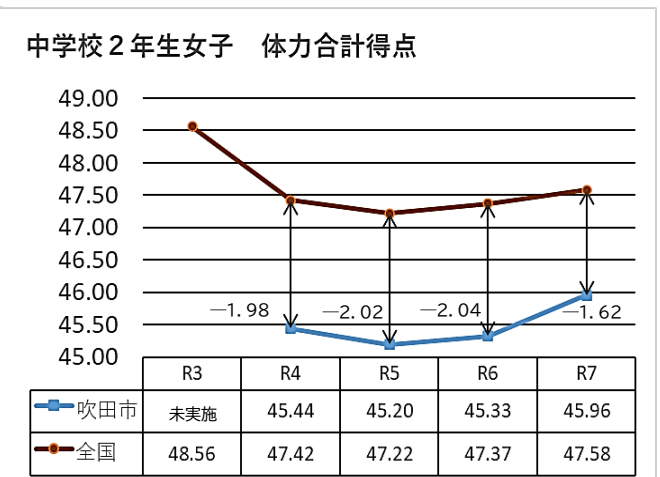
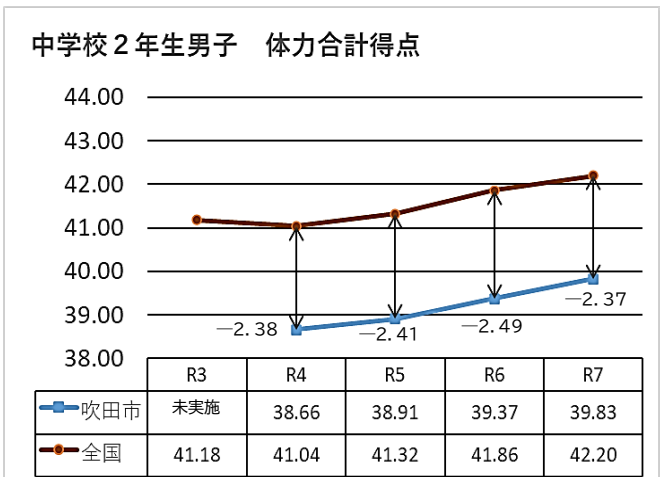
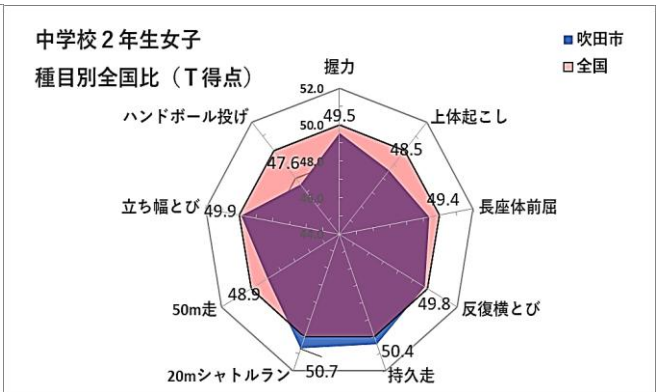
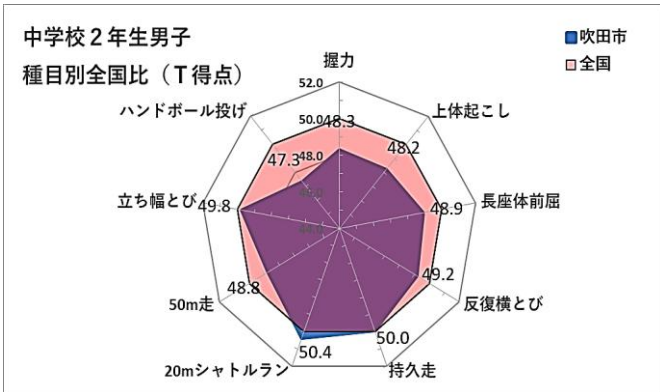


小学校5年生女子 総合評価



【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	27.70	24.97	43.92	50.87	409.59	79.82	8.11	196.70	19.06
	全国	28.95	26.09	45.12	51.64	409.25	78.82	8.00	197.51	20.74
2年生女子	吹田市	22.93	20.81	46.31	45.61	307.42	52.03	9.08	166.14	11.38
	全国	23.15	21.70	46.99	45.74	309.66	50.60	8.97	166.44	12.43



体力の要素及び種目



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. 吹田市の傾向

【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	↘	↘
	持久走 20mシャトルラン	↗	↗
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	↘	↘

全国値を上回っている場合：「↗」 全国値を下回っている場合：「↘」

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。

《 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 : 20m シャトルラン・50m 走・立ち幅とび
- ・全国値を大きく下回っている : 握力・上体起こし・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

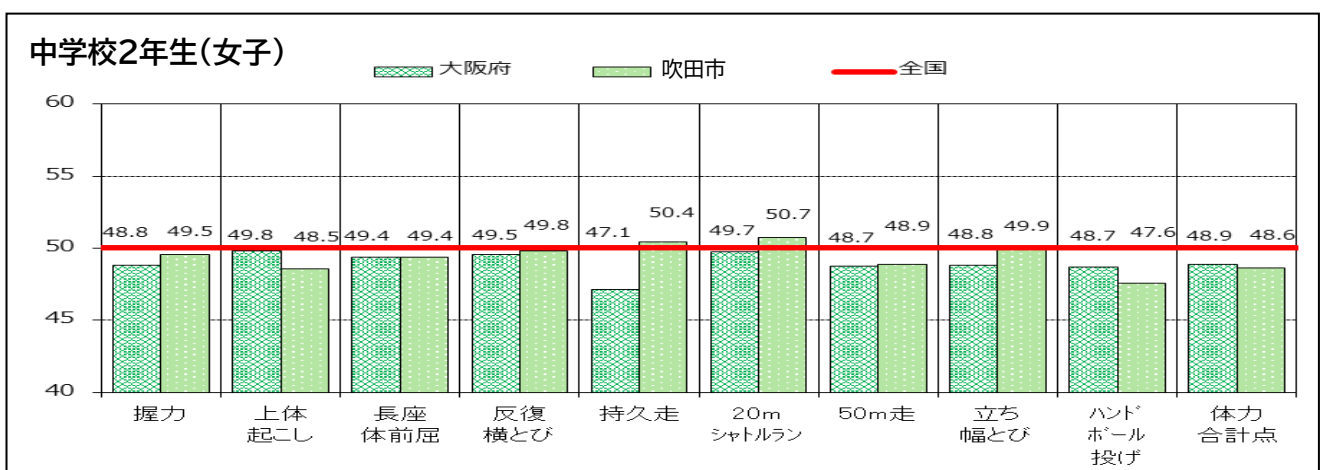
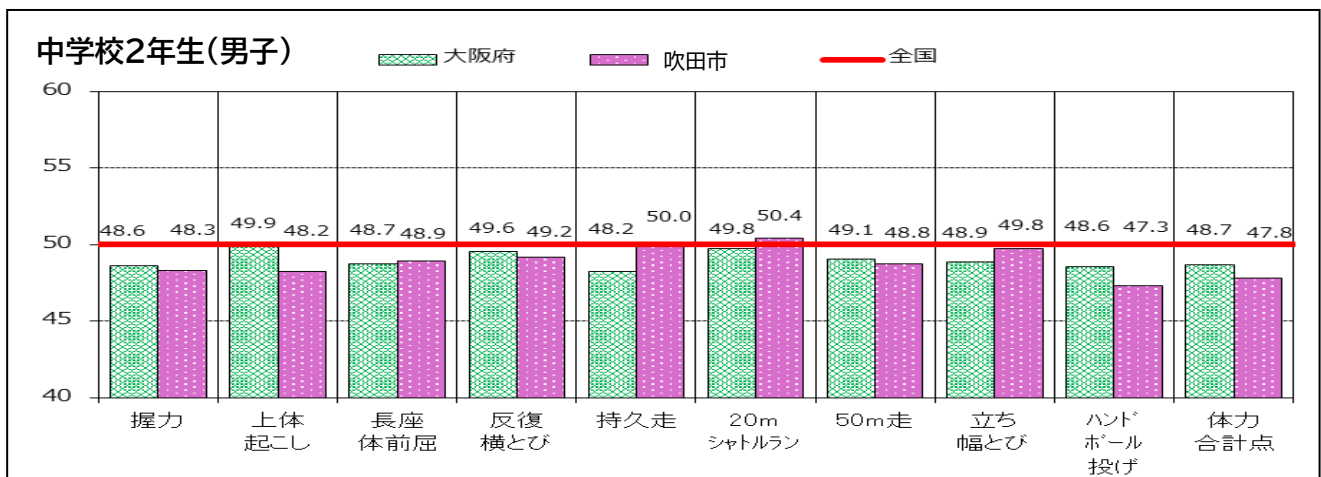
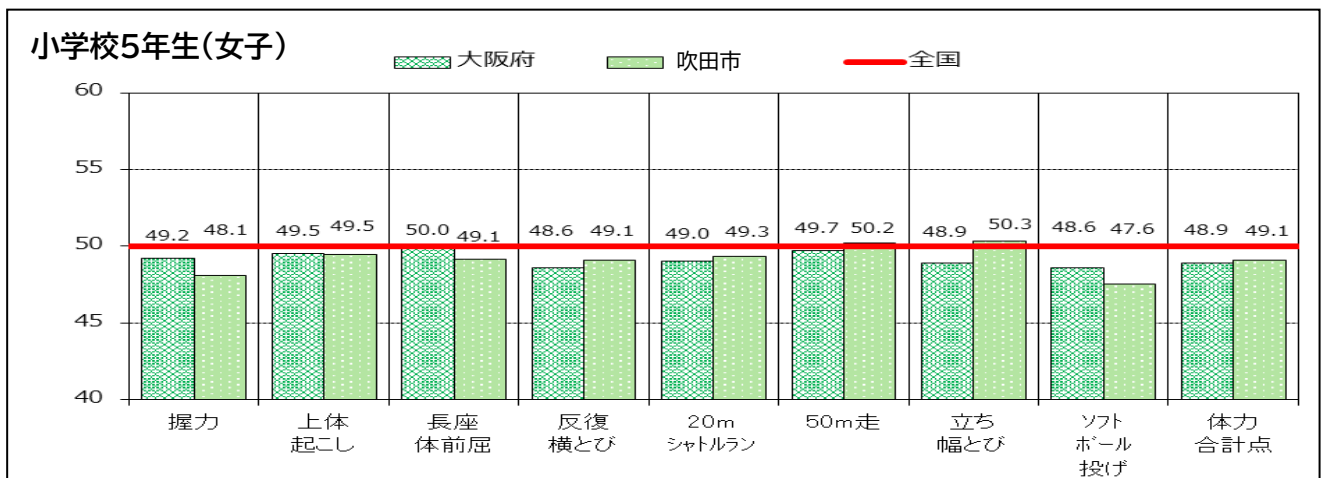
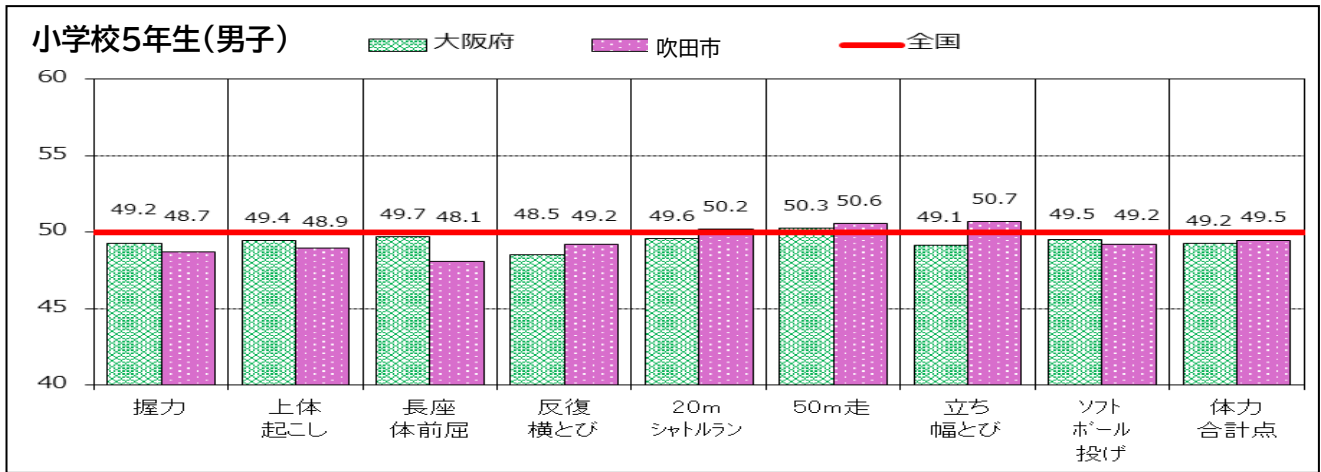
中学校2年男子

- ・全国値を上回っている : 20m シャトルラン
- ・全国値を大きく下回っている : 握力・上体起こし・長座体前屈・50m 走・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 : 持久走・20m シャトルラン
- ・全国値を大きく下回っている : 上体起こし・50m 走・ハンドボール投げ

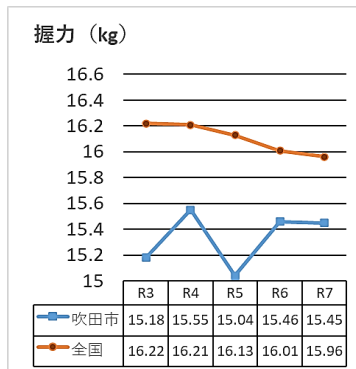
実技調査 T 得点



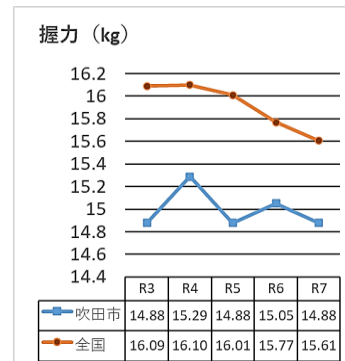
4. 経年変化

握力

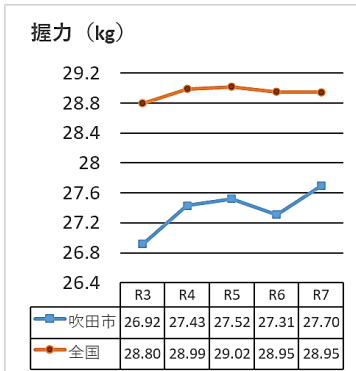
【小学校5年生男子】



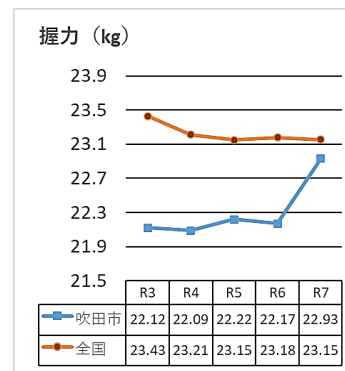
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



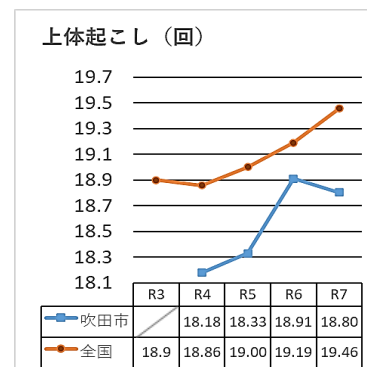
【中学校2年生女子】



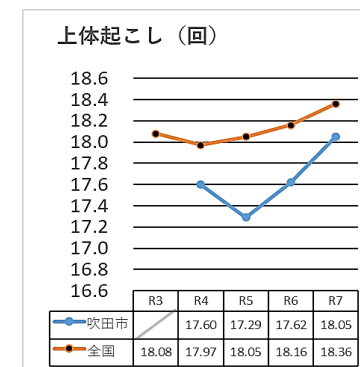
上体起こし

※斜線は未実施

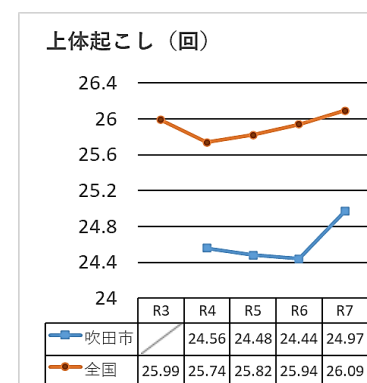
【小学校5年生男子】



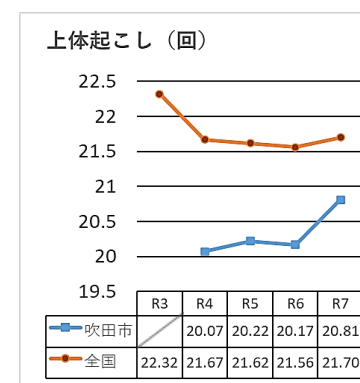
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

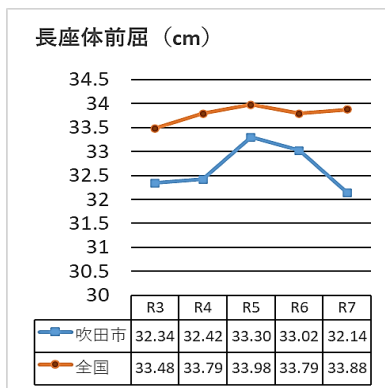


【中学校2年生女子】

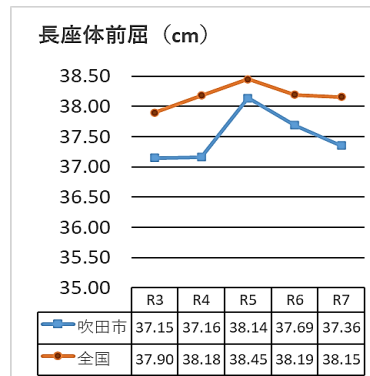


長座体前屈

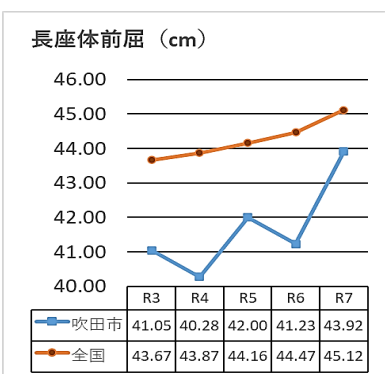
【小学校5年生男子】



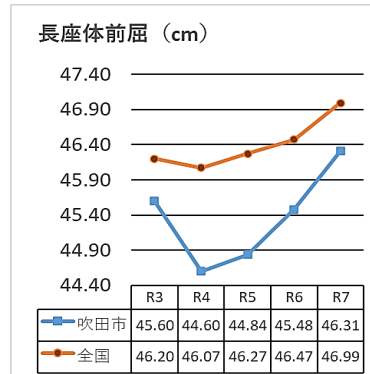
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

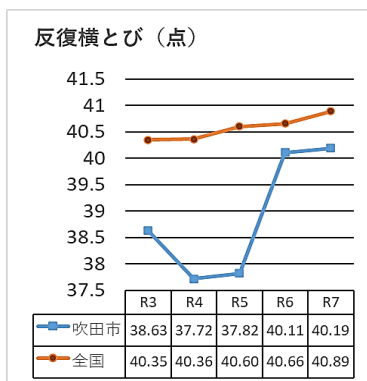


【中学校2年生女子】

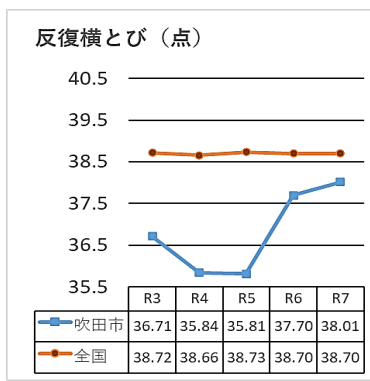


反復横とび

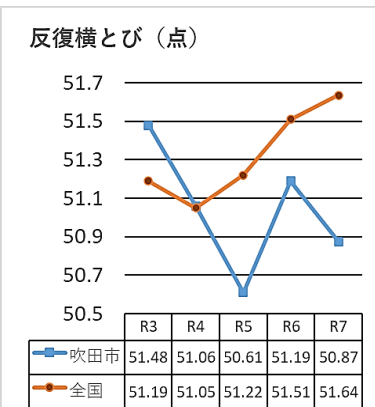
【小学校5年生男子】



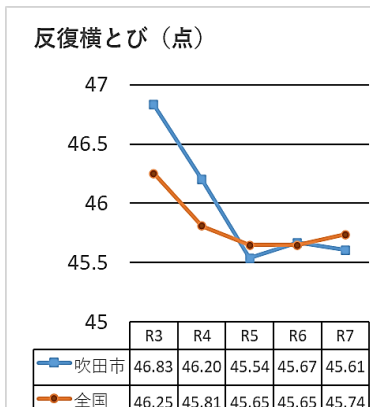
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



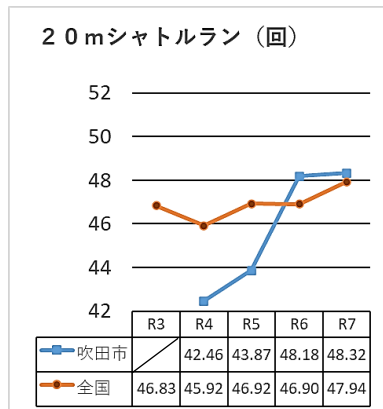
【中学校2年生女子】



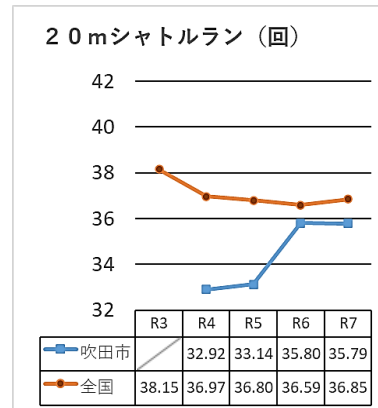
20mシャトルラン

※斜線は未実施

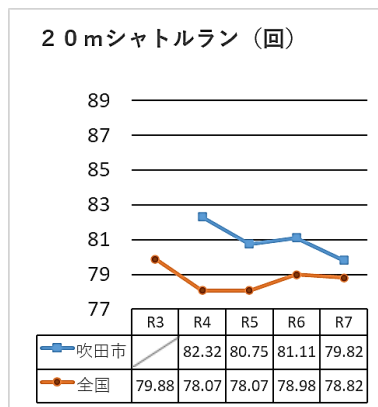
【小学校5年生男子】



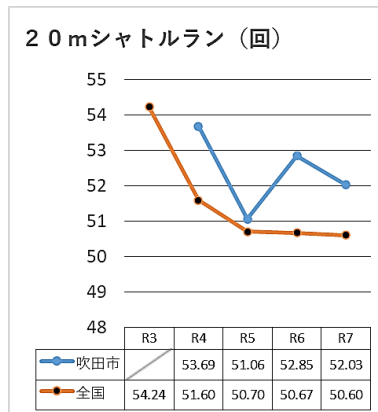
【小学校5年生女子】



【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

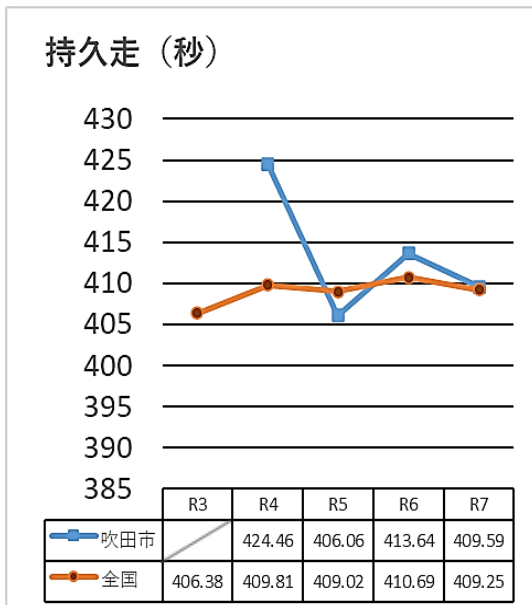
【小学校5年生男子】

調査種目に含まない

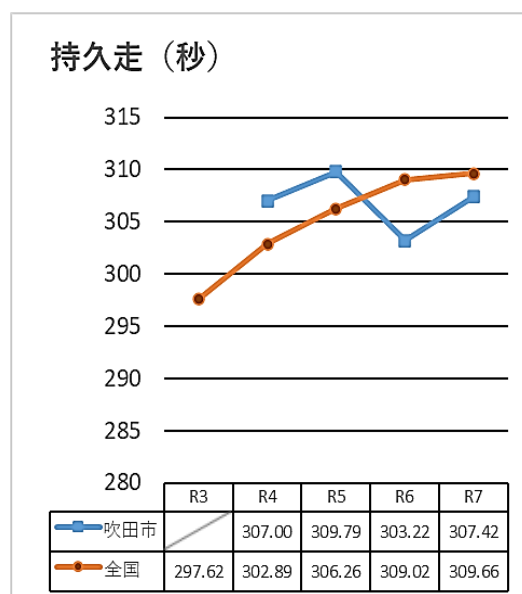
【小学校5年生女子】

調査種目に含まない

【中学校2年生男子】

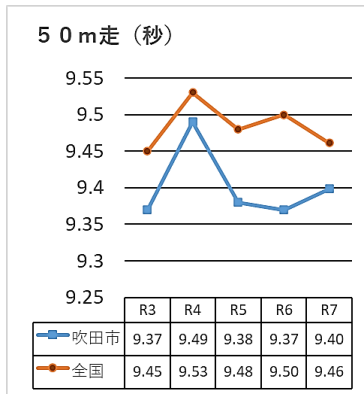


【中学校2年生女子】

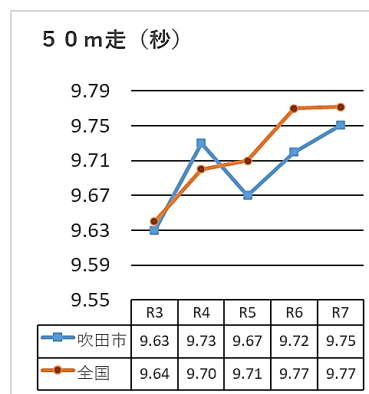


50m走

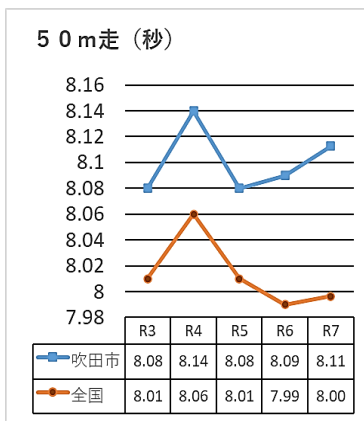
【小学校5年生男子】



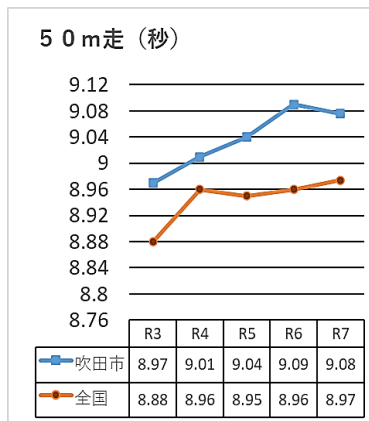
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

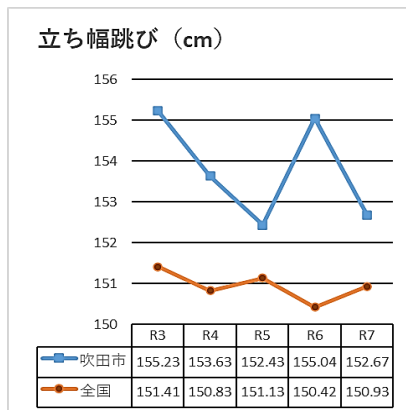


【中学校2年生女子】

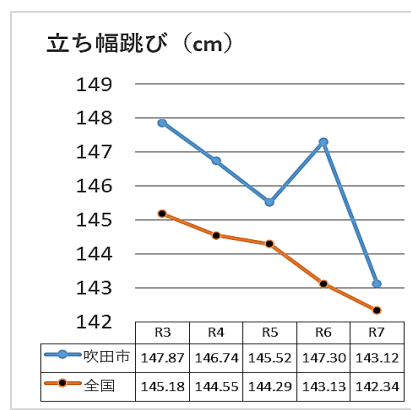


立ち幅とび

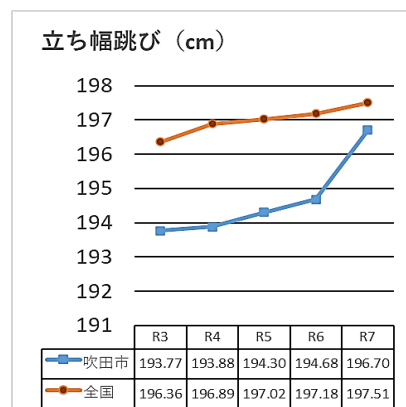
【小学校5年生男子】



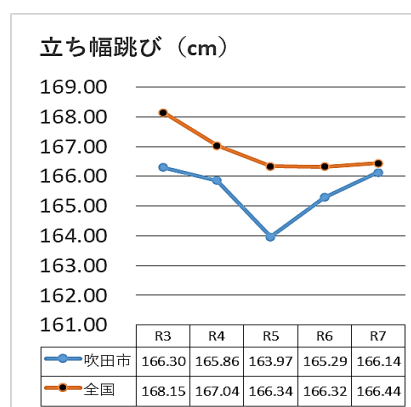
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

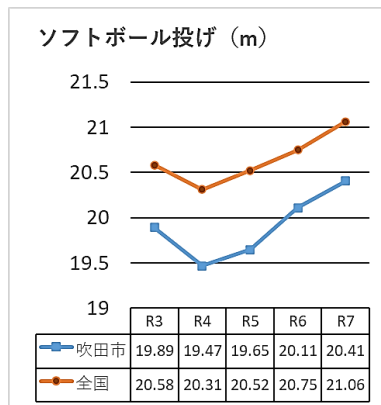


【中学校2年生女子】

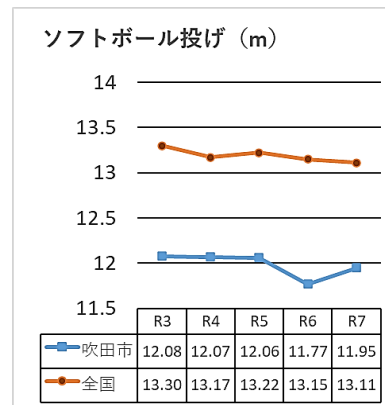


ソフトボール投げ・ハンドボール投げ

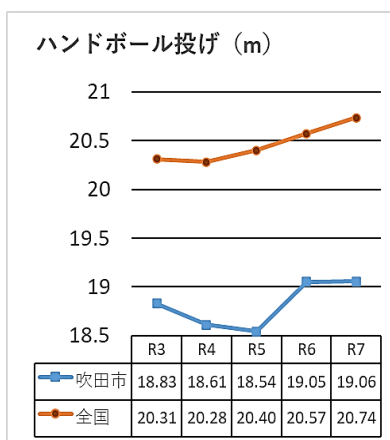
【小学校5年生男子】



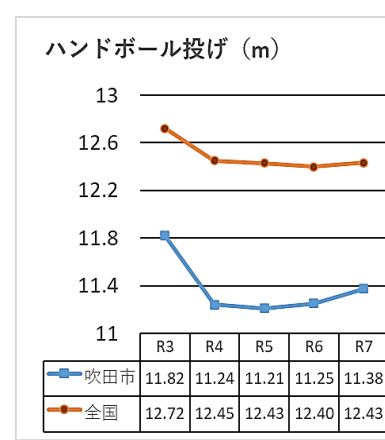
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



【中学校2年生女子】



【全国の特徴】

- ・令和6年度、令和7年度に共通しているのは、持久走や上体起こしの数値が低い水準にあることです。これは外遊びの減少や、コロナ禍の影響で激しい運動を控えていた時期の体力面における影響が依然として尾を引いていると考えられます。
- ・令和7年度の調査では特に、「運動を全くしない群」の体力が顕著に低いまま固定化されている点が懸念されており、運動習慣・調査結果の二極化が進んでいます。

【吹田市の特徴】

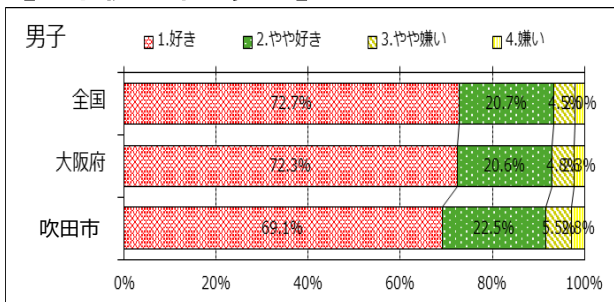
- ・吹田市の小学校5年生男子、中学校2年生男女は、50m走と立ち幅跳びにおいて5年以上連続で全国値を上回っています。昨年度から今年度にかけてもこの傾向は維持されています。
- ・握力、ボール投げ、長座体前屈は小中男女ともに全国値を下回る結果で吹田市の課題として継続しています。
- ・令和6・7年度の特徴として小学校5年生女子の20mシャトルランに大幅な改善が見られました。令和5年度までは全国平均に届かない時期がありましたが、令和6年度に全国値に急接近し、今年度もそれを維持しており、全国値を上回る学校も増えています。

吹田市の課題：投力，柔軟性

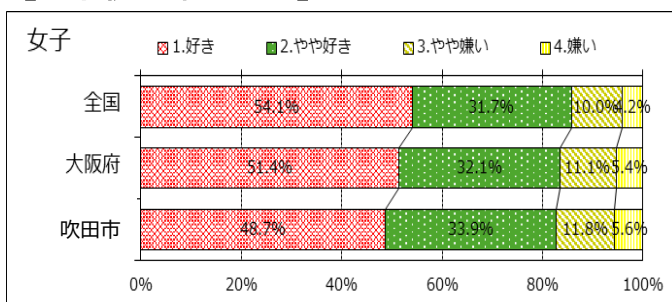
5. 児童生徒質問紙調査の概要

運動やスポーツをすることは好き

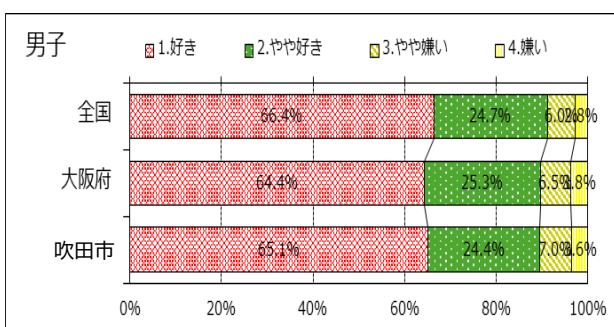
【小学校5年生男子】



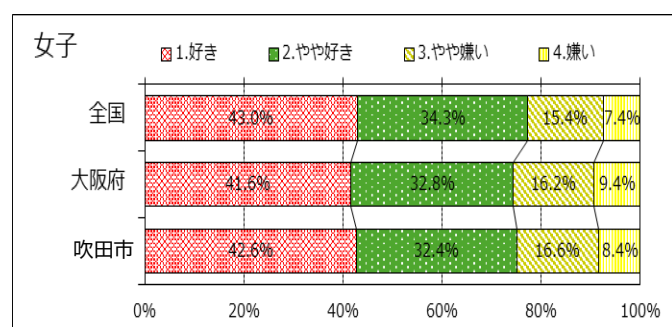
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

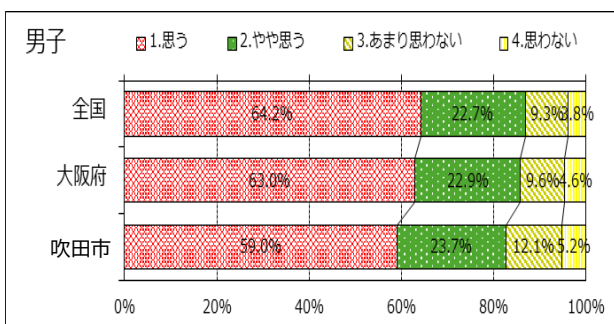


【中学校2年生女子】

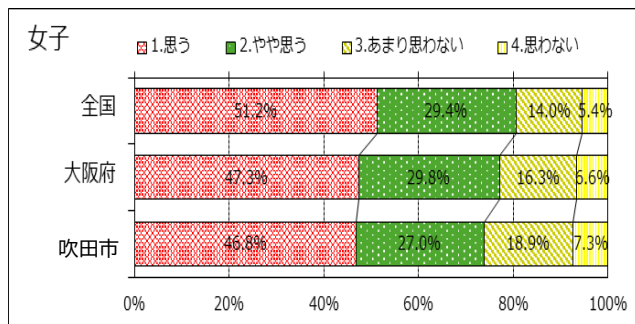


運動やスポーツは大切

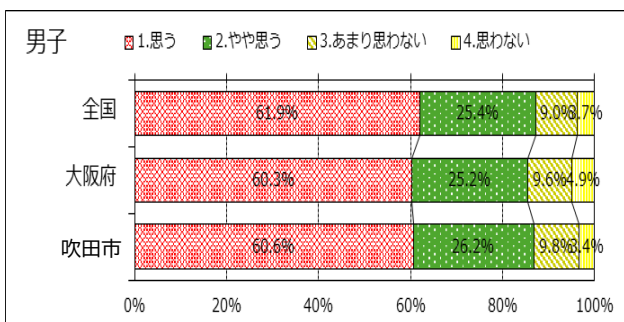
【小学校5年生男子】



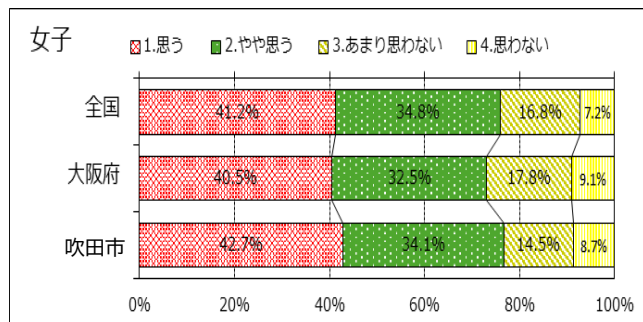
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

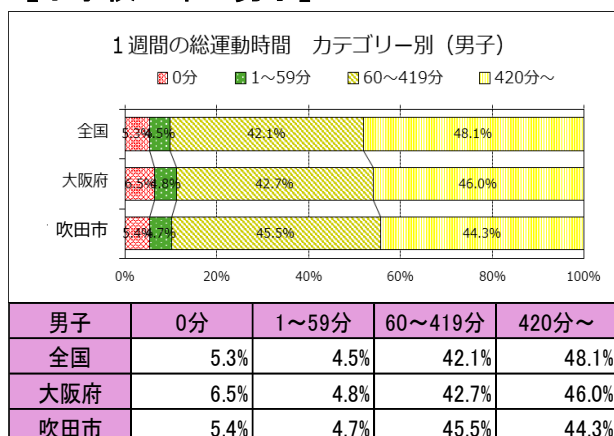


【中学校2年生女子】

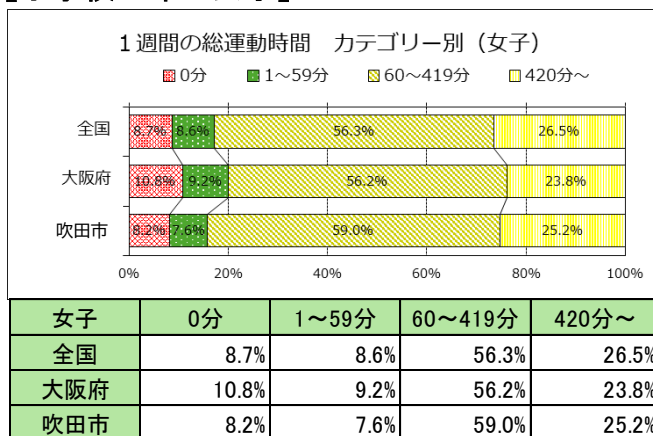


1 週間の総運動時間の状況

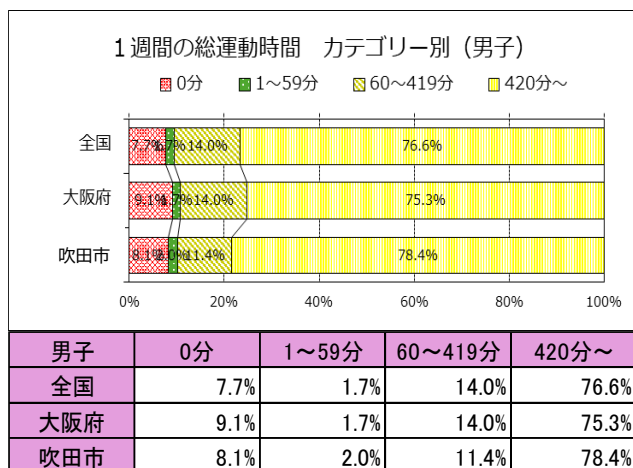
【小学校 5 年生男子】



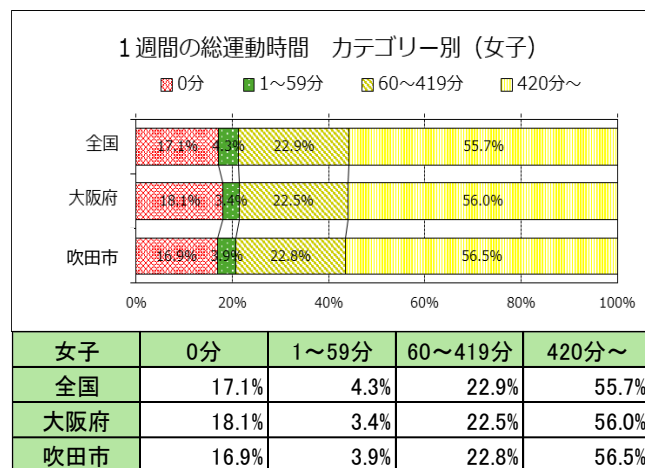
【小学校 5 年生女子】



【中学校 2 年生男子】



【中学校 2 年生女子】



現状・課題

- ・吹田市の現状として、全体的に運動への肯定感が高く、運動そのものを好きと捉える割合は全国平均並みで、「運動やスポーツは大切」と捉える割合は中学校 2 年生男子は全国平均並みで中学校 2 年生女子は全国平均を上回っています。
- ・小学校 5 年生男女ともに「運動やスポーツは大切」と捉える割合が全国と比べて低く、1 週間の総運動時間の中で週あたり 420 分以上の割合が全国平均よりも下回っています。

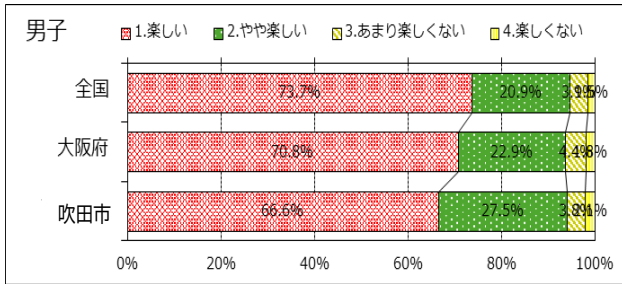
今後の取組

- ・吹田市の強みである走力を維持しつつ、課題である投力や柔軟性の向上に向け、授業内での当てゲームや日常的なストレッチを取り入れる必要があります。また小学生が自発的に楽しめる簡単な運動例やストレッチを提示し、運動の二極化解消を目指します。

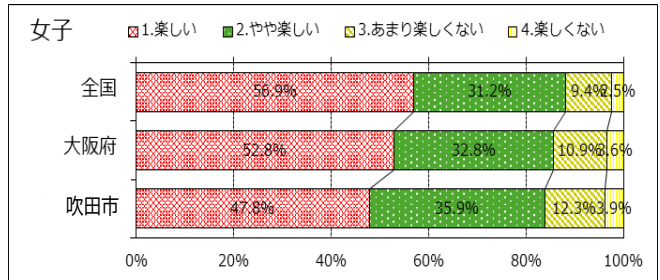
体育・保健体育の授業は楽しい

※ 小学校は「体育」、中学校は「保健体育」

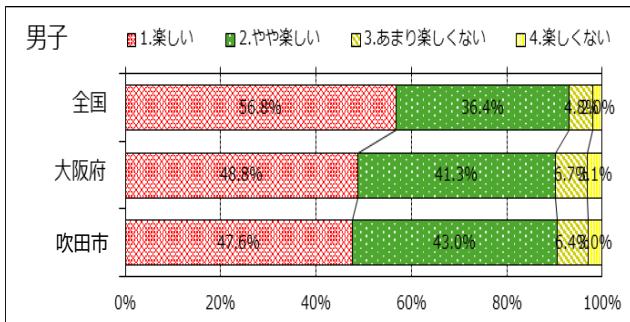
【小学校5年生男子】



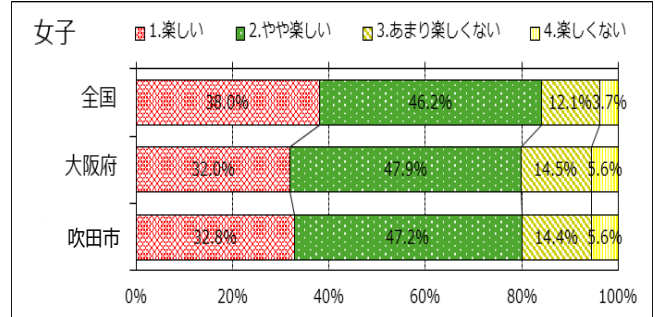
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

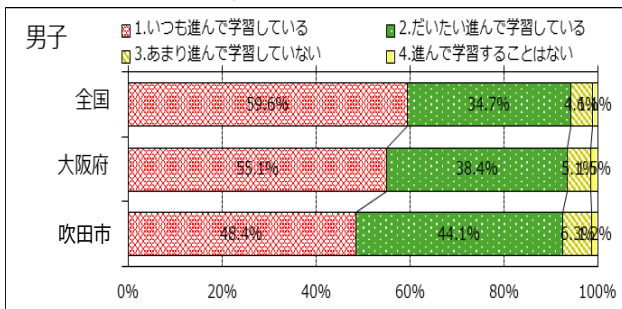


【中学校2年生女子】

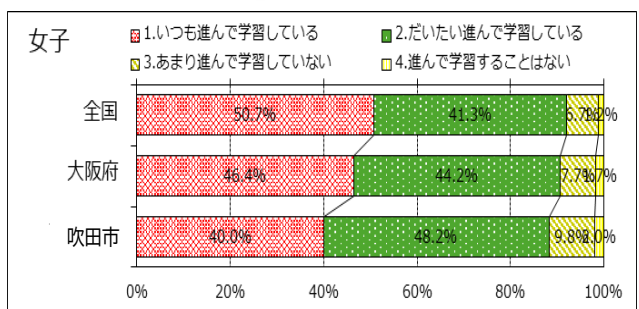


体育・保健体育の授業では進んで学習に参加している

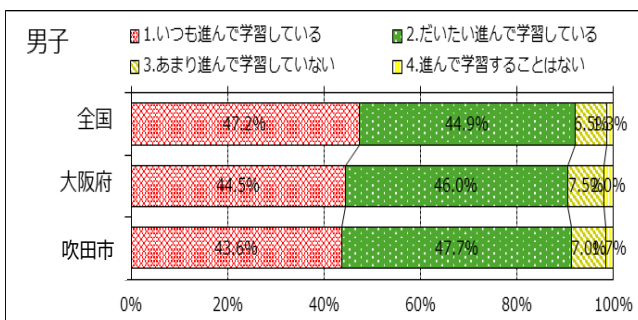
【小学校5年生男子】



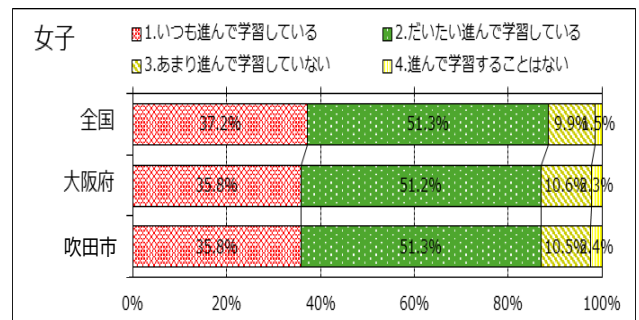
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

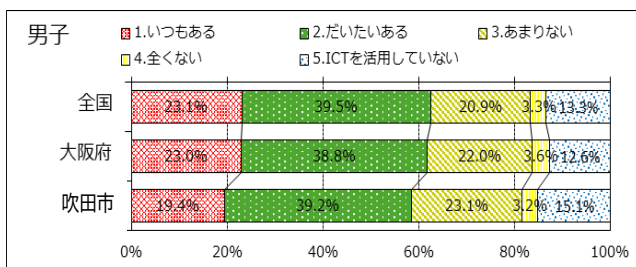


【中学校2年生女子】

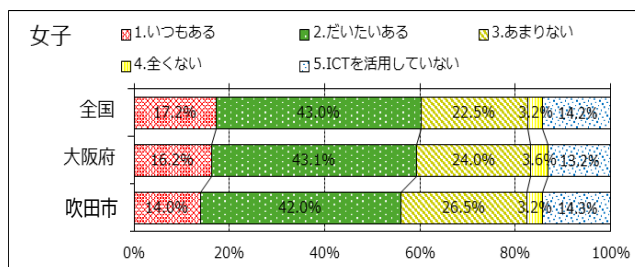


ICT を使って学習することで、「できたり、わかったり」することがある

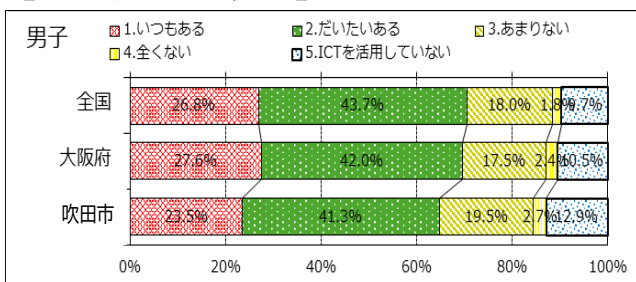
【小学校5年生男子】



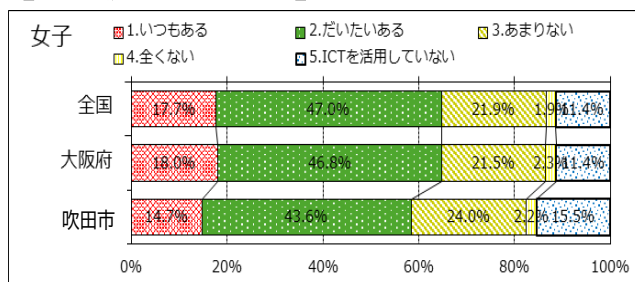
【小学校5年生女子】 ※令和4年度より新設



【中学校2年生男子】

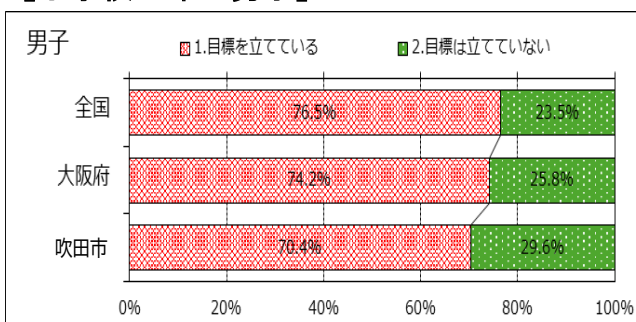


【中学校2年生女子】

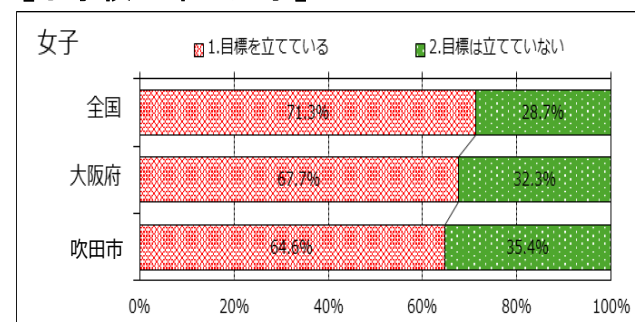


体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てている

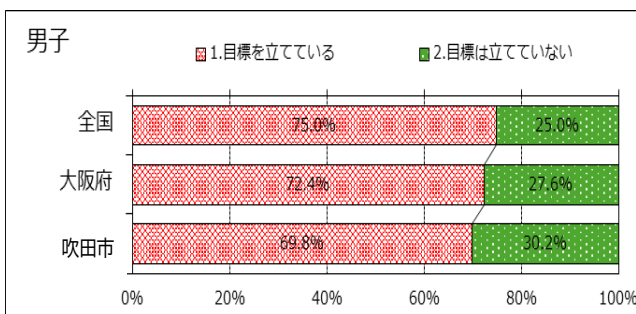
【小学校5年生男子】



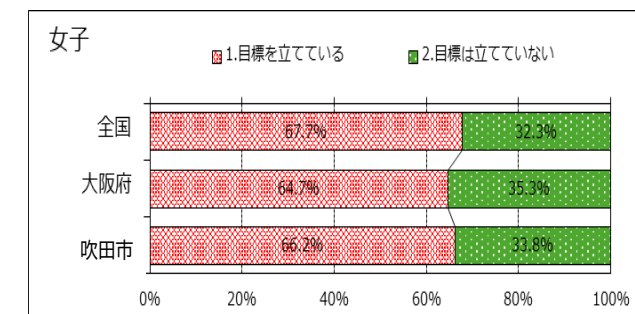
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



【中学校2年生女子】



現状・課題

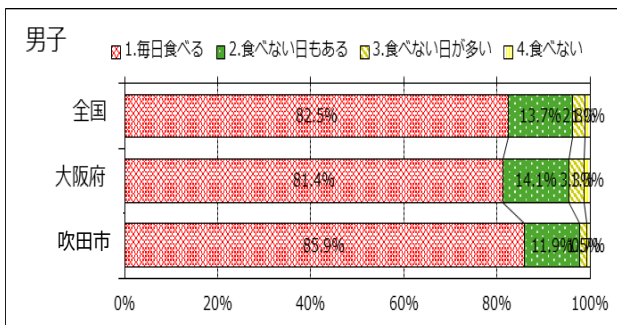
- ・「体育が楽しい」と回答する割合として、小学校男子は全国平均並みであるが、小学校女子、中学校男女ともに全国平均を下回っています。
- ・「体育に進んで参加する」と回答する割合は、小中ともに男子は全国平均並みであるが、小中ともに女子は、全国平均を少し下回っています。

今後の取組

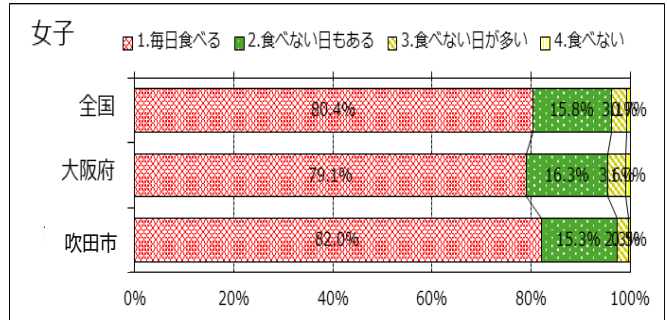
- ・「わかる」を支える ICT の活用が求められています。お手本動画、スロー再生等を活用した視覚的フィードバックを体育の授業に取り入れ、児童生徒自身の動きを客観的に把握できることが大切です。投力向上に必要なフォームの連続性や柔軟性を高める体の使い方などのコツを自ら発見させる授業の展開を進めます。

朝食は毎日食べる（休日も含む）

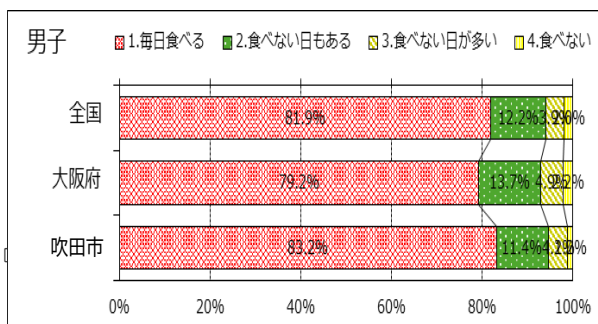
【小学校5年生男子】



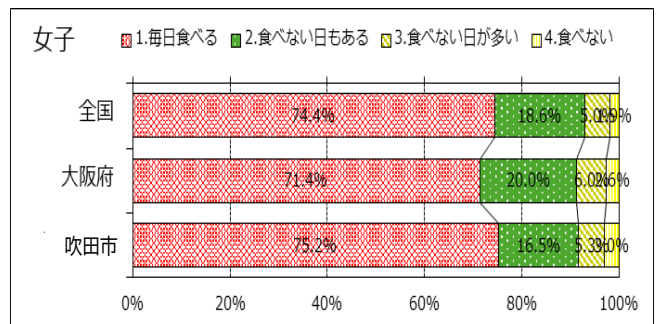
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

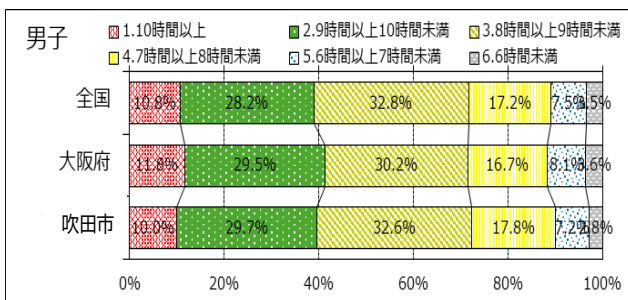


【中学校2年生女子】

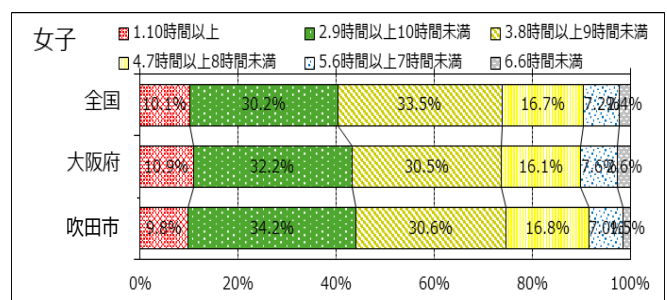


毎日どのくらい寝ているか

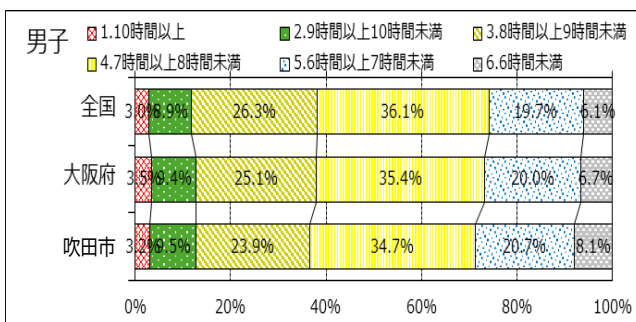
【小学校5年生男子】



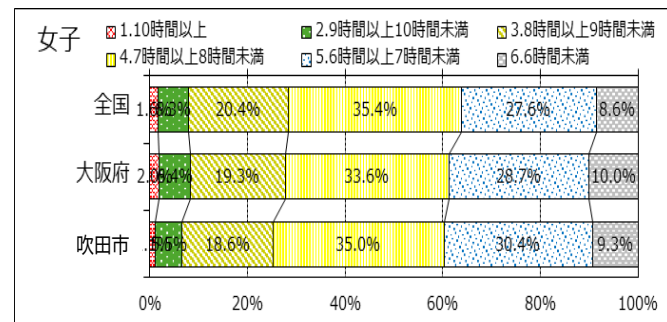
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



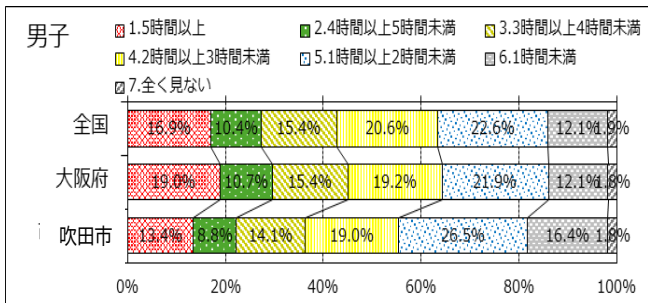
【中学校2年生女子】



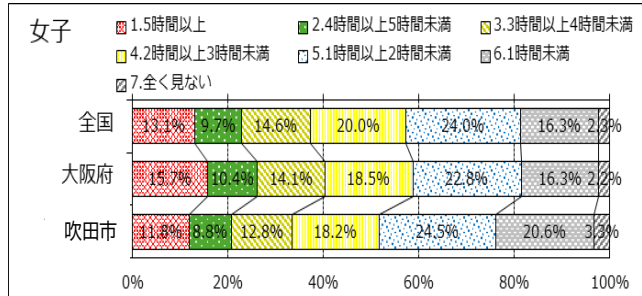
平日（月～金曜日）に学習以外で、1日にどのくらいの時間スクリーンタイムがあるか

※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

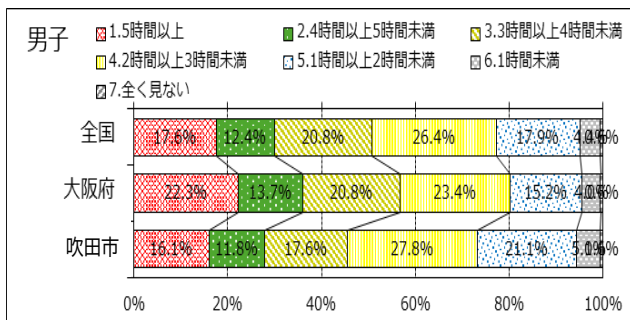
【小学校5年生男子】



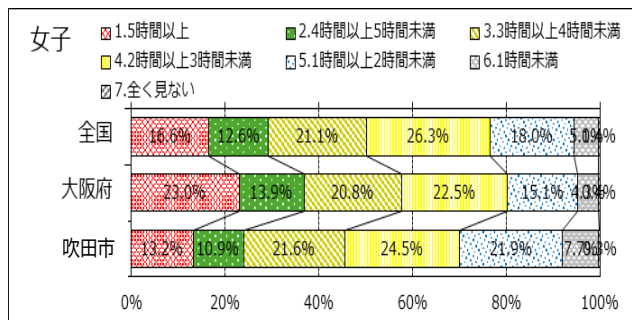
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



【中学校2年生女子】



現状・課題

- ・「毎日朝食を食べる」児童生徒の割合は、小学生は全国平均を上回り、中学生も全国平均並みを維持しています。
- ・スクリーンタイムは全国平均より下回る結果になっています。
- ・十分な睡眠（8時間以上）を確保できている割合が、小学生は全国平均を上回っていますが、中学生においては昨年に比べて微減しており、全国平均を下回っています。

今後の取組

- ・今後も、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めます。
- ・ICTを活用し、セルフマネジメント能力を育成していく必要があります。自分の睡眠時間や運動時間を可視化することで、自らの生活習慣を客観的に捉え、改善しようとする意識を育てる取組を進めます。

6. 運動能力向上にむけて

【小学校における系統立てた指導について】

～小学校3・4年生で実施しためっちゃMORIMORIスポーツテストの結果を踏まえて～

令和5年度から、大阪府内の公立小学校3・4年生を対象に、大阪府独自のスポーツテストを実施。「めっちゃMORIMORIスポーツテストシステム」は児童それぞれに合った学習の表現や、教員、学校、教育委員会がそれぞれの課題に即した教育の充実を図ることを支援するために開発をした学習支援システムである。

「めっちゃMORIMORIスポーツテスト」（小学校3・4年生）令和7年度

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 (回)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)
3年生 男子	吹田市	11.78	15.84	29.29	31.98	31.63	10.40	136.44	14.23
	全国	12.36	16.19	30.41	34.52	34.85	10.19	135.44	15.05
3年生 女子	吹田市	10.83	14.40	31.79	29.66	22.03	10.83	125.58	8.33
	全国	11.65	16.12	33.18	32.92	27.59	10.43	128.02	9.47
4年生 男子	吹田市	13.66	17.82	31.03	36.18	42.40	9.69	143.51	17.14
	全国	14.30	18.17	31.87	39.07	43.71	9.70	145.59	18.95
4年生 女子	吹田市	12.84	16.68	35.13	33.26	29.68	10.26	132.61	9.74
	全国	13.58	17.10	35.17	37.08	33.63	10.04	136.04	11.57

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（小学校5年生）令和7年度

吹田市の令和7年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果では、全国平均と比べると依然低い状況であり、令和5年度より実施のめっちゃMORIMORIスポーツテストにおいても、上記に示すとおり吹田市の総合得点は全国平均と比べて低い。この結果からも小学校教育においても、低学年からの系統立てた指導が必要であることがわかる。

また、子どもの体力づくりを推進するためには、学校における体育活動を活性化する取組みや地域・家庭でスポーツ活動を親しむ機会を増やすこと等、児童・生徒の運動習慣を育むことが重要である。

吹田市の小学校で継続的に編集している「たのしい体育」において、系統立てた指導が行えるように、低中高それぞれの領域ごとの運動やポイントが紹介されている。「たのしい体育」を活用し、それぞれの発達段階に合わせたさまざまな体の基本的な動きを培い、将来の体力の向上につなげていくことが必要であると考えている。

活用資料
・吹田市体育副読本
「たのしい体育」



「めっちゃMORIMORIスポーツテスト」は、子どもたちが楽しく体力向上に取り組めるだけでなく、早期のフィードバックから授業改善にもつなげていくことができ、子どもたちが「体を動かすことが楽しい」「体育の授業が楽しい」と感じることで、その結果「体力や運動能力が向上する」ことをねらいとしている。

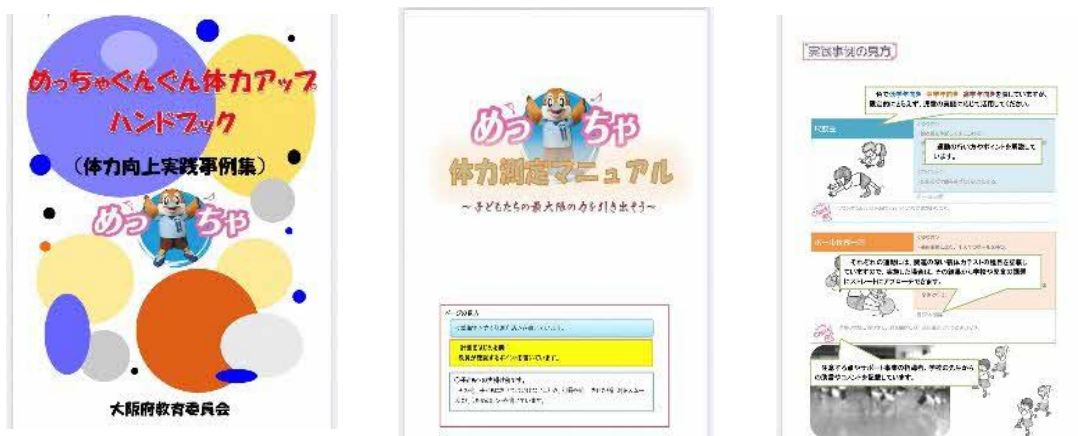
「めっちゃMORIMORIスポーツテスト」の中には、「MY運動遊び」が紹介されている。それぞれの運動遊びの中で「伸ばす能力」「難易度」「場所」「遊ぶ人数」が記述されているため、目的をもって取り組むことができ、学校だけでなく、地域や学校でも取り組むことができる。

吹田市の課題である、「握力」「長座体前屈」「ボール投げ」を伸ばす運動遊びの例を紹介する。

 <p>フロントスロー</p> <p>難易度 ★★★★★</p> <p>遊ぶ人数 2人</p> <p>場所 外</p> <p>伸ばす能力 上体起こし、ボール投げ、立ち幅とび、握力</p>	 <p>クマの配達屋さん</p> <p>難易度 ★★★★★</p> <p>遊ぶ人数 3人以上、2人、1人</p> <p>場所 室内（家）</p> <p>伸ばす能力 上体起こし、ボール投げ、立ち幅とび</p>	 <p>ボール渡し</p> <p>難易度 ★★★★★</p> <p>遊ぶ人数 2人、3人以上</p> <p>場所 外、室内（家）</p> <p>伸ばす能力 ボール投げ、立ち幅とび、上体起こし</p>	 <p>アームリング</p> <p>難易度 ★★★★★</p> <p>遊ぶ人数 2人</p> <p>場所 外、室内（家）</p> <p>伸ばす能力 握力、長座体前屈</p>
---	---	--	--

これらは「めっちゃMORIMORIスポーツテストシステム学校用 (<https://school.osaka.dosa.or.jp/login>) の「MY運動遊び」として紹介されている。各校に配布の「識別子」「メールアドレス」「パスワード」を入力すると閲覧することができるので、参考にされたい。

大阪府教育庁より、子どもたちが体を動かすことに興味を持ち、楽しく運動しながら運動量も確保するための授業づくりや指導法を研究するため、体力向上実践事例集や活用プログラム、小学校教員向け動画教材等が紹介されている。また、新体カテスト（スポーツテスト）を通じた体力向上を図るためには、正しい測定方法等による子どもたちの正確な現状把握のうえ、課題に応じた取組が大切であり、子どもの力を最大限引き出すための「測定マニュアル・ポスター・コツ動画」や「チェックシート」が紹介されている。家庭でも、タブレットからスポーツテストの記録を入力したり、動画を見て体を動かすコツを学んだりすることができ、家庭でも運動を実践するきっかけとなる。



参考資料大阪府教育振興室保健体育課 HP より

- 大阪なわとび級判定「チャレンジ おおさか なわとびカード」（平成23年作成）
http://www.pref.osaka.lg.jp/hokentai/ku/kyougi_supo-tutop/cyarennjinawatobi.html
- 大阪プログラム（平成25年作成）
http://www.pref.osaka.lg.jp/hokentai/ku/kyougi_supo-tutop/kopdomotairyoukusien.html
- 「めっちゃスマイル体操」「めっちゃ WAKUWAKU ダンス」（平成27年作成）
http://www.pref.osaka.lg.jp/hokentai/ku/kyougi_supo-tutop/mecyasuma_mecyawaku.html

【投力を高めるための取組】

吹田市の課題の一つである「投力」向上に向けた取組を紹介します。
スポーツ庁ホームページで紹介されている全国を取組例です。
QRコードを読み取ると詳細を確認することができます。

① 東京都町田市立南第四小学校の事例

同校は、投力向上に向け補助動作を取り入れた「ナンシー体操」や、遊び感覚で取り組める「投力コーナー」を設置しました。その結果、全学年でソフトボール投げの記録が向上し、主体的な運動習慣の定着にも繋がっています。

ICTを活用することで、さらに効果が高まると考えられます。



こちらのQRコードから
詳細をご覧ください。

② 広島県熊野町立熊野第二小学校の事例

同校は「体力アップカード」による検定や、運動委員会による遊びの紹介、環境整備を通じて運動の日常化を推進しました。結果、外遊びをする児童が大幅に増え、苦手意識を持つ児童の減少など確実な成果を上げています。



こちらのQRコードから
詳細をご覧ください。

③ 広島県広島市立可部小学校の事例

同校は、握力と投力の相関に着目し、業前体育での「紙鉄砲」や「綱引き」等を通じた握力強化に注力しました。その結果、全項目で全国平均を上回り、特にソフトボール投げで飛躍的な向上を達成しています。




こちらのQRコードから
詳細をご覧ください。

出典：スポーツ庁ホームページ (<https://www.mext.go.jp/sports/>) より引用

【柔軟性を高めるための取組】

中学生の体力向上を目的とした、実践的な運動プログラムです。体の柔らかさ、巧みな動き、力強さ、持続力の4つの要素に焦点を当て、具体的な運動例をイラストやポイントと共に解説しています。授業での活用はもちろん、部活動や家庭での自主的な取り組みも想定されており、生徒自身が工夫して運動を開発できる構成が特徴です。主体的な学びを通じ、生涯にわたって運動に親しむ基礎を養うための充実した指導資料です。

運動例1 回転運動 (柔)



【ねらい】
動きながら身体各部の柔らかさを高める。

【行い方】
様々な姿勢で、腕や脚などを回転させる。

【ポイント】
運動をリズムカルに大きく行う。

運動例2 ボールを使って (柔)



【ねらい】
動きながら身体各部の柔らかさを高める。

【行い方】
①長座姿勢で座り、ボールを体の外で転がす。
②閉脚姿勢で座り、ボールを体の外で転がす。
③足を開いて立ち、ボールを足の間と外を8の字を描くように転がす。

【ポイント】
立位時の足の位置を動かさないようにするなど、各自の体の柔らかさに応じてより効果を高める体の動かし方を工夫する。

運動例3 あぐら移動 (柔)



【ねらい】
ゆっくり動きながら股関節の柔らかさを高める。

【行い方】
①足首をもち両足を裏を合わせ、少し前に出して座る。
②お尻をかかとの方へ移動させる。
③慣れてきたらお辞儀をし、おでこを床につけるイメージで前に移動する。

【ポイント】
かかとをできるだけ前に出し、ゆっくり移動する。

運動例4 ベアストレッチ (柔)



【ねらい】
ベアで身体各部の柔らかさを高める。

【行い方】
ベアで様々なストレッチを行う。息を吐きながらゆっくり伸ばしたり、ベアの押す力にしばらく抵抗してから、一気に力を抜いたりする。

【ポイント】
息を吐きながらゆっくり伸ばしたり、前もって筋肉を緊張させてから伸ばしたりする。

運動例5 タオルを使って (柔)



【ねらい】
セルフストレッチの中で筋に力を入れたり、抜いたりを繰り返し身体各部の体の柔らかさを高める。

【行い方】
①タオルを片足の土踏まずに掛け、膝を伸ばす。
②タオルを両足の土踏まずに掛け、両膝を伸ばす。
③タオルを足の甲に掛け、頭とかかとをかけるイメージで体を反る。

【ポイント】
筋を伸ばした状態で、はじめ意識的に力を入れ、それから一気に抜く。

運動例6 椅子を使って (柔)




【ねらい】
日常生活で取る姿勢の中で全身の体の柔らかさを高める。

【行い方】
椅子に座りながら前屈や開脚を行ったり上体をひねったりする。

【ポイント】
筋が伸びる部位を意識する。伸ばしたい身体部位に応じた姿勢を工夫する。

運動例7 ひじ・ひざタッチ (柔)



【ねらい】
特定の身体部位(肘と膝)をタッチすることで動きながら、または静止姿勢で体の柔らかさを高める。

【行い方】
いろいろな姿勢でひじとひざを付け、からだをひねりながらストレッチを行う。各回のポーズの左右反対を繰り返し行う。

【ポイント】
リズムカルに行ったり、ゆっくり行ったりするなど、ねらいに応じて動きのスピードを工夫する。

運動例8 肩入れ腕立て (柔)



【ねらい】
力強い動きを行う中での肩関節の柔らかさを高める。

【行い方】
腕立ての姿勢から、左右に肩を入れ、肩関節のストレッチを行う。

【ポイント】
肩を入れるときに、顔もしっかりと横ける。



こちらのQRコードから
詳細をご覧ください。

(<https://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/266022.pdf>)

資料提供：愛知県教育委員会「体力向上運動プログラム（中学生向け）」

7. 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）】

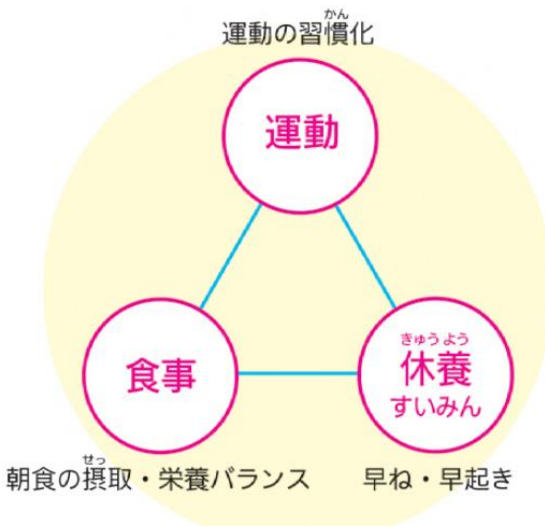
～運動能力の向上のためには、「心と体の健康」が基本となる～

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・生徒に対して、「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7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「記録シート」より

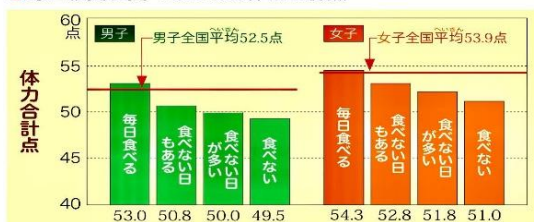
～毎日の朝食や睡眠時間、スクリーンタイムが、体力合計点と大きく関わっている～

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。また、スクリーンタイムが増加することで、睡眠時間も減少し、朝食摂取率も低下し、それが体力低下につながっている。

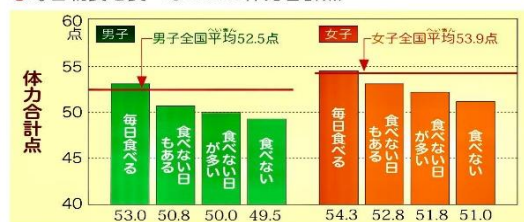
小学校5年生

中学校2年生

●毎日朝食を食べることと体力合計点



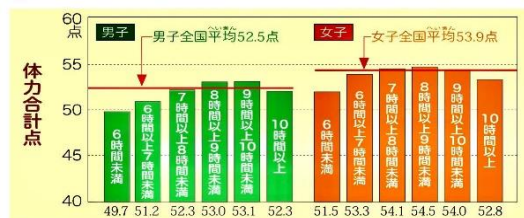
●毎日朝食を食べることと体力合計点



●毎日のすいみん時間と体力合計点



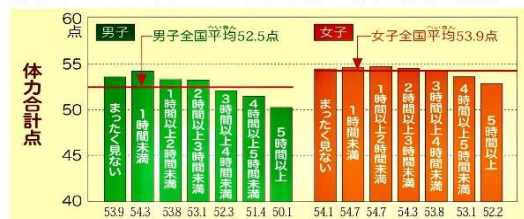
●毎日のすいみん時間と体力合計点



●毎日のテレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点



●毎日のテレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点



※令和6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、男子と女子で最値が異なります。

※令和6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、男子と女子で最値が異なります。

令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「記録シート」より

8. 今後の方針

調査結果から、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。

① 運動やスポーツが好き・体育が楽しいと感じられる子供の育成

- 幼稚園・小学校・中学校が連携し、系統立てた運動やスポーツの実施、子供たちの体力・運動能力・運動習慣等について実態把握を行い、運動やスポーツの楽しさや喜びを体感できるような課題設定を行い、校内におけるPDCAサイクルの確立を引き続き目指していく。

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

- 吹田市の課題である「投力」「柔軟性」の向上に向けた取組を推進する。
- 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。
- 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・つながる」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）を使用し、ICTを効果的に活用する等、体力を客観的に捉えることで運動の質や自己課題に目を向けさせ、主体的な目標設定を通じた体力や運動能力向上につなげていく。
- 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）

のさらなる質の向上につながる実践

- 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。
- 休養及び睡眠等に関しては、保健領域、保健分野のより一層の指導の充実を図ることを通して、児童生徒が健康との関係性を深く理解し、実生活に生かす資質・能力を育成する。

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8年（2026年）2月