

令和5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 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	P 25 ~ P 31
7. 今後の方針	P 32

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5年(2023年)4月～令和5年(2023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

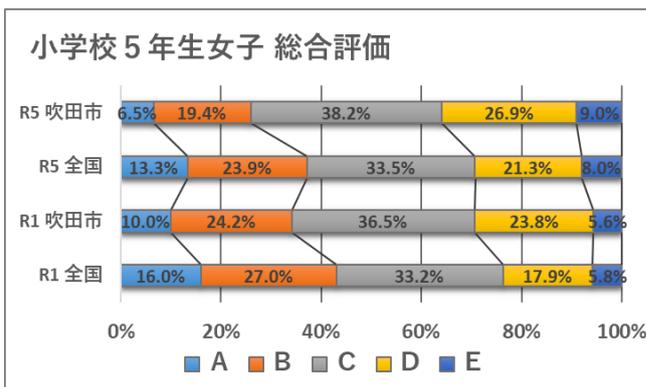
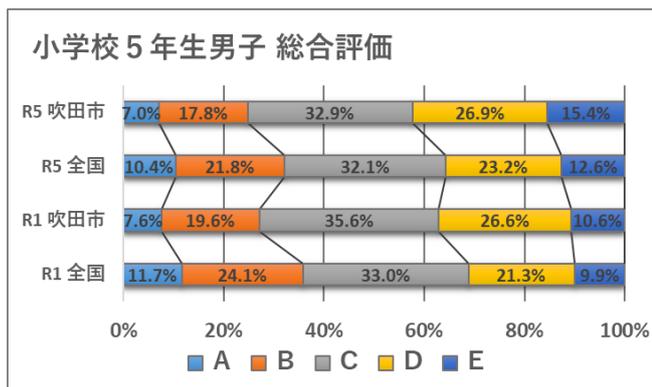
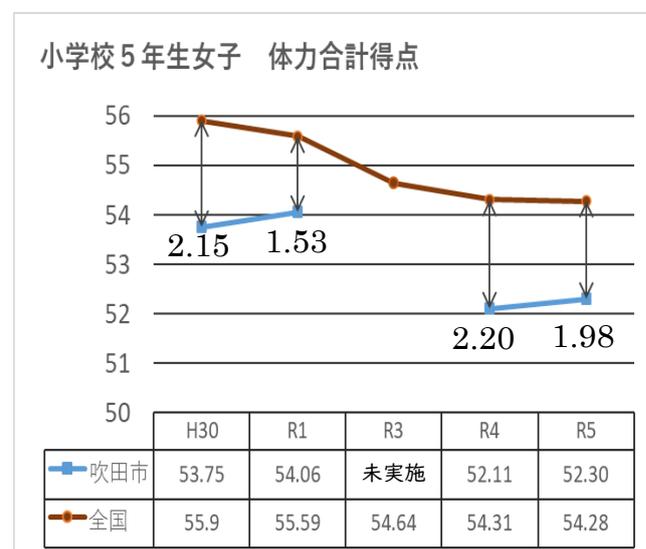
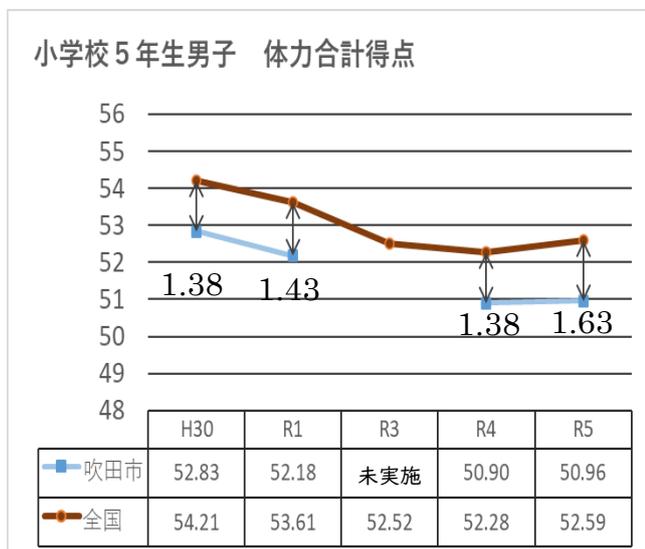
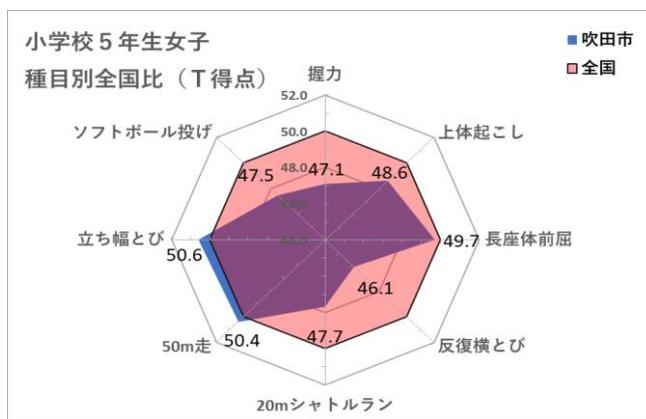
ウ. 学校に対する質問紙調査 : 子供の体力向上に係る取組等に関する質問紙調査

2. 全体の概要

令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

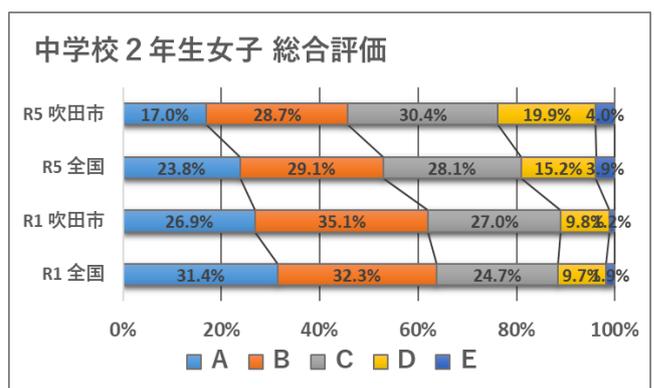
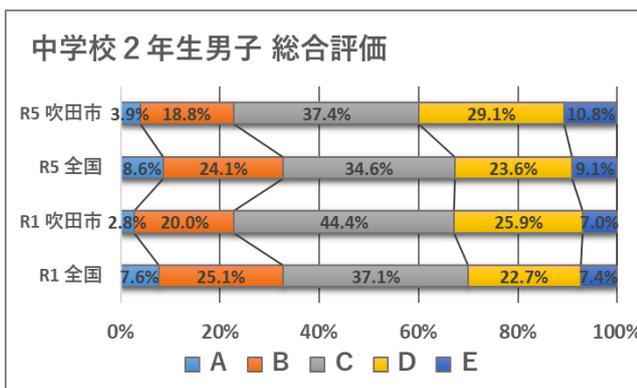
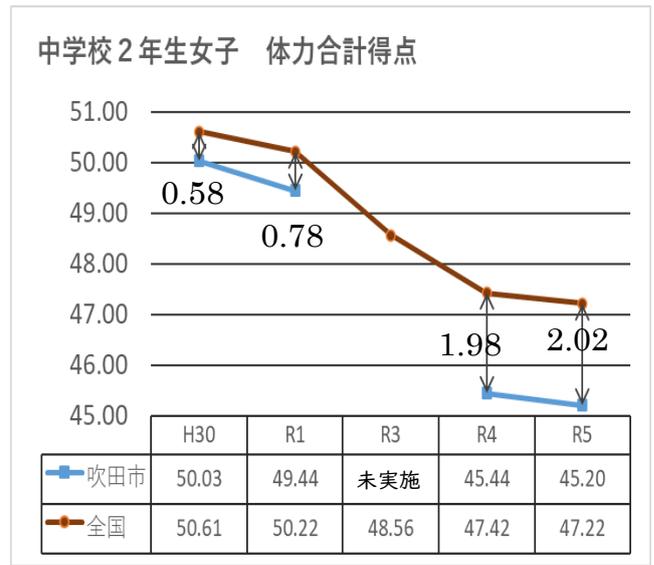
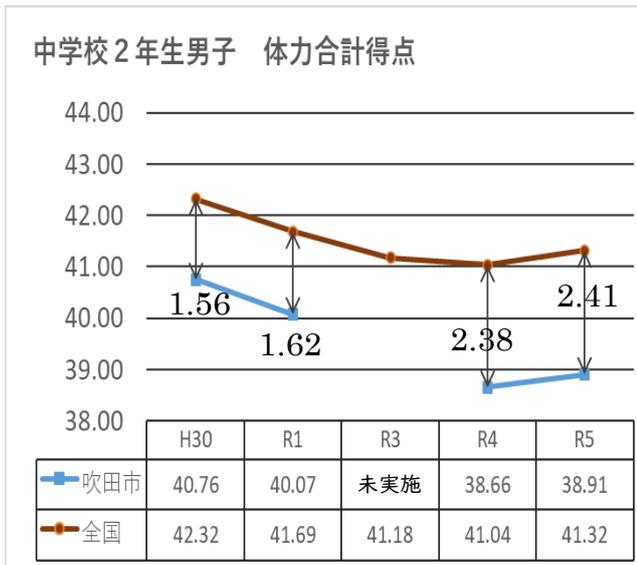
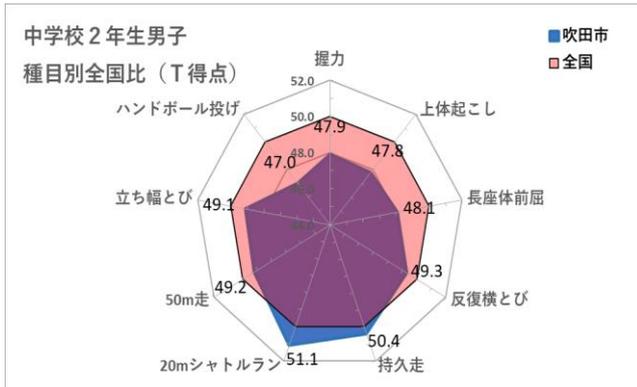
【小学校5年生】

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	15.04	18.33	33.30	37.82	43.87	9.38	152.43	19.65
	全国	16.13	19.00	33.98	40.60	46.92	9.48	151.13	20.52
5年生女子	吹田市	14.88	17.29	38.14	35.81	33.14	9.67	145.52	12.06
	全国	16.01	18.05	38.45	38.73	36.80	9.71	144.29	13.22



【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	27.52	24.48	42.00	50.61	406.06	80.75	8.08	194.30	18.54
	全国	29.02	25.82	44.16	51.22	409.02	78.07	8.01	197.02	20.40
2年生女子	吹田市	22.22	20.22	44.84	45.54	309.79	51.06	9.04	163.97	11.21
	全国	23.15	21.62	46.27	45.65	306.26	50.70	8.95	166.34	12.43



《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 : 握力・反復横跳び

小学校5年女子

- ・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 : 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・持久走
- ・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

中学校2年女子

- ・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・ハンドボール投げ

体力の要素及び種目



参考：令和5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

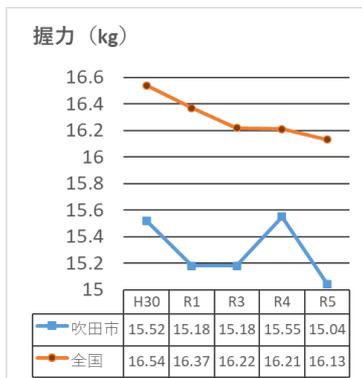
種目	単位	体力要素	測定
握力	k g	筋力	左右握力の平均値
上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	30 秒間に上体を起こした回数
長座体前屈	c m	柔軟性	長座位で前屈した時の両手の前方への移動距離
反復横跳び	点	敏捷性	20 秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数
持久走	秒	全身持久力・長距離走能力	男子 1500m、女子 1000m の走行時間
20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数
50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間
立ち幅跳び	c m	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
ソフトボール投げ（小5） ハンドボール投げ（中2）	m	巧緻性・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

※斜線は市として実施せず

【小学校5年生男子】



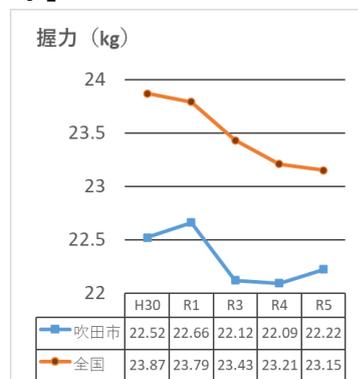
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



【中学校2年生女子】



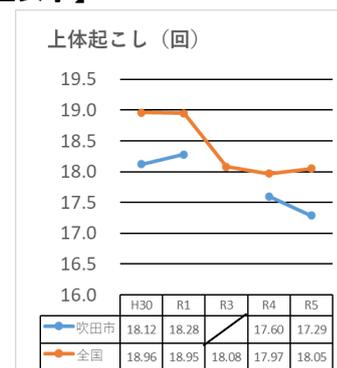
上体起こし

※斜線は未実施

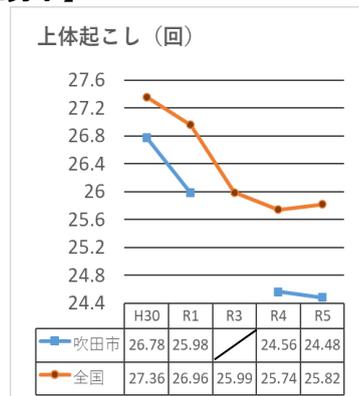
【小学校5年生男子】



【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

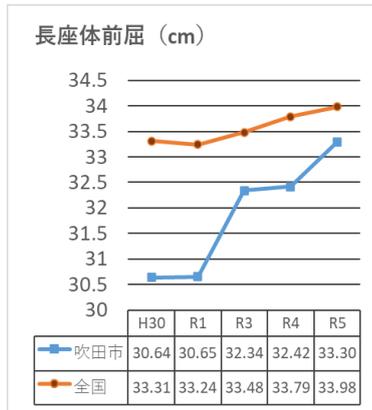


【中学校2年生女子】

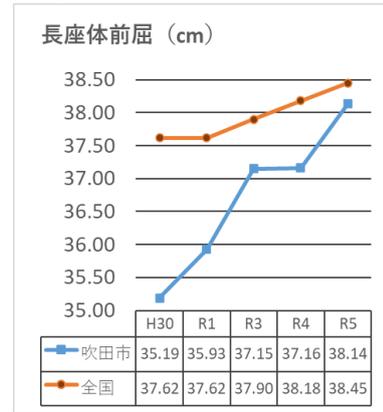


長座体前屈

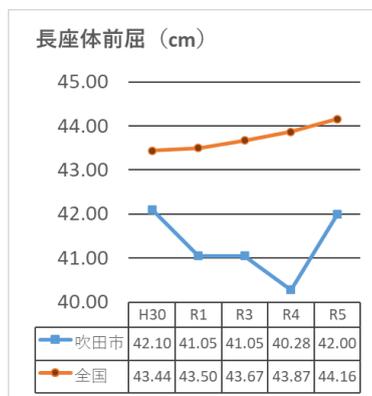
【小学校5年生男子】



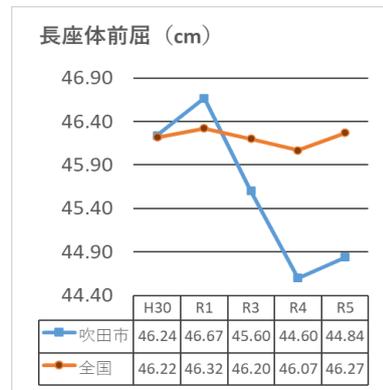
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

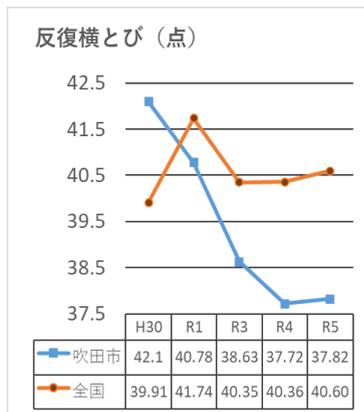


【中学校2年生女子】

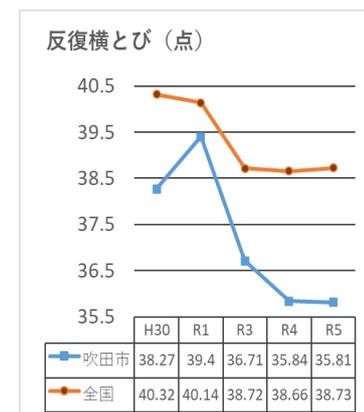


反復横とび

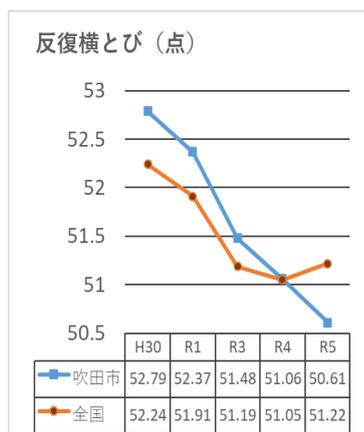
【小学校5年生男子】



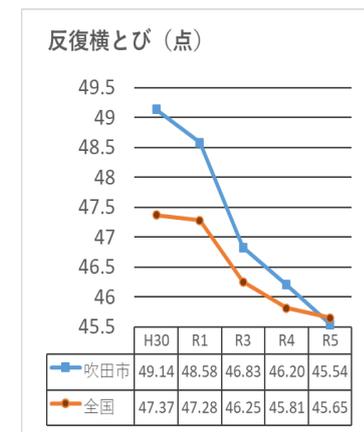
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



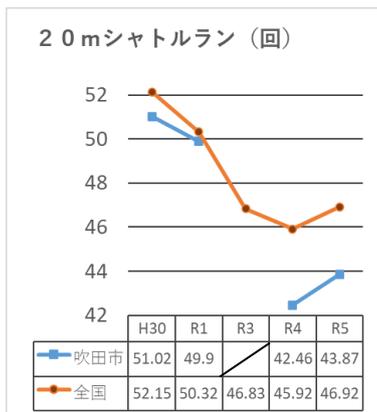
【中学校2年生女子】



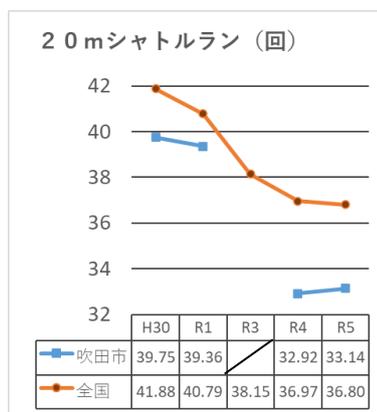
20mシャトルラン

※斜線は市として実施せず

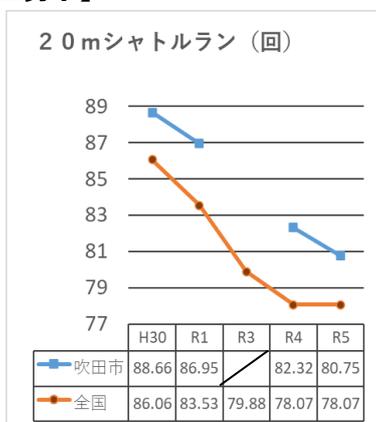
【小学校5年生男子】



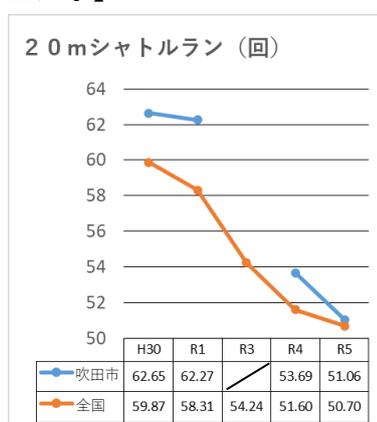
【小学校5年生女子】



【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

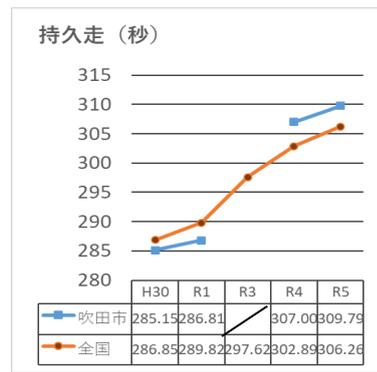
【小学校5年生女子】

調査種目に含まない

【中学校2年生男子】

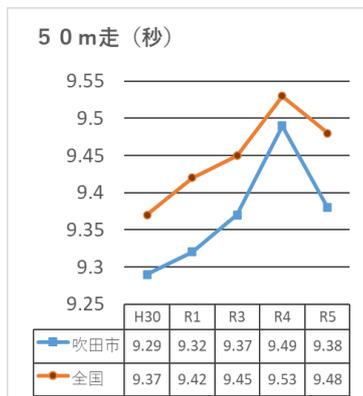


【中学校2年生女子】

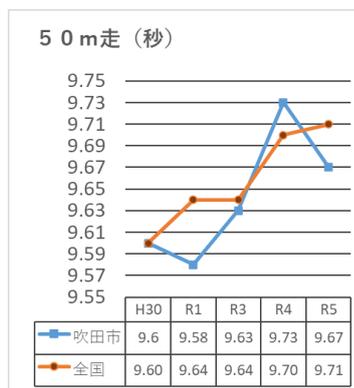


50m走

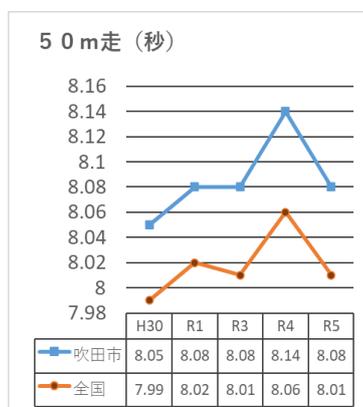
【小学校5年生男子】



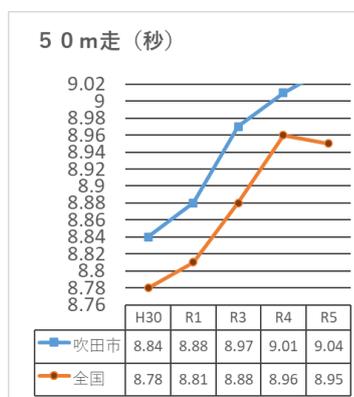
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

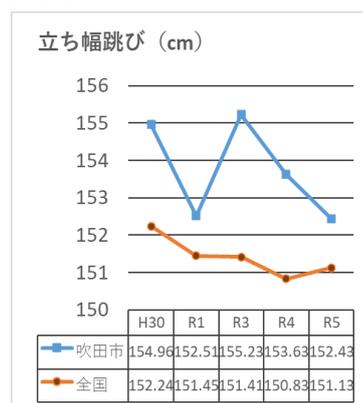


【中学校2年生女子】

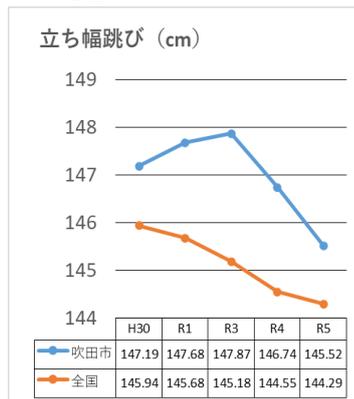


立ち幅とび

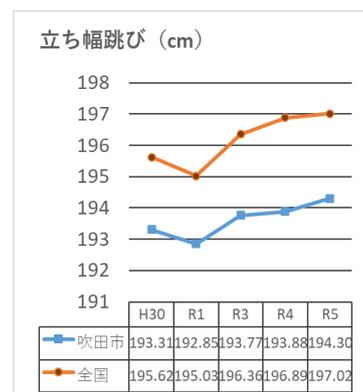
【小学校5年生男子】



【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

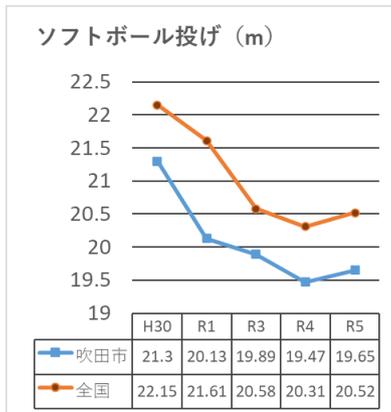


【中学校2年生女子】

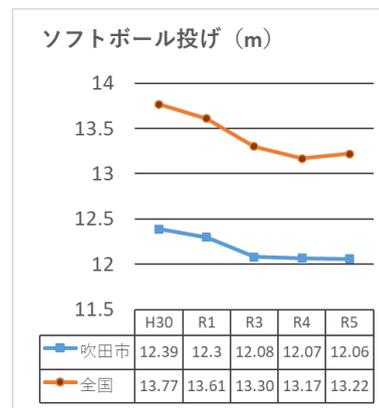


ソフトボール・ハンドボール投げ

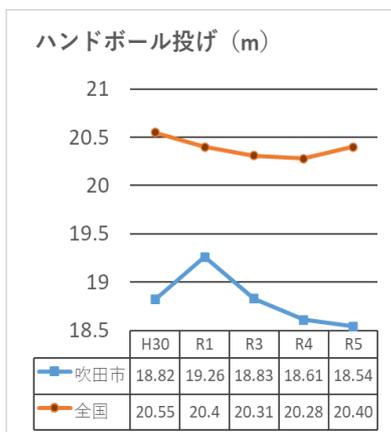
【小学校5年生男子】



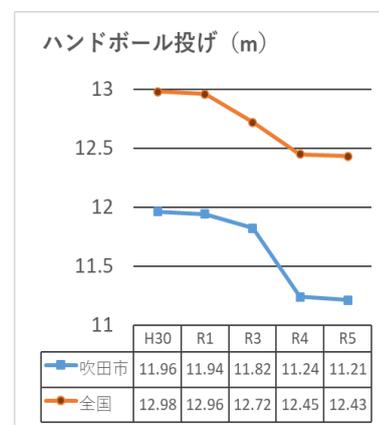
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



【中学校2年生女子】



【全国の特徴】

- ・令和4年度と比較し、小学校の握力は低下している。小学校・中学校の長座体前屈、小学校の上体起こし・反復横とび・ソフトボール投げ、中学校の50m走は向上している。立ち幅とびについて、小学校・中学校ともに、男子は向上しているが、女子は低下している。

【吹田市の特徴】

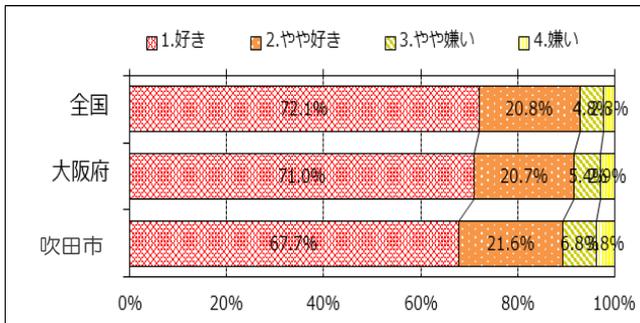
- ・50m走：小5男子は5年間全国値を上回っている。小5女子も今年度は全国値を上回っている。しかし、中2男女は5年間全国値を下回っている。
- ・握力：小5男女、中2男女ともに5年間全国値を下回っているが、中2男女において数値の改善がみられる。
- ・立ち幅とび：小5男女ともに5年間全国値を上回っている。しかし、中2男子は5年間、女子は4年間全国値を下回っている。
- ・反復横とび：中2男女ともに4年間全国値を上回っていたが、今年度は男女ともに全国値を下回った。小5男子は4年間、小5女子は5年間、全国値を下回っている。
- ・20mシャトルラン：小5男女ともに全国値を下回っているが、中2男女ともに全国値を上回っている。
- ・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が、小5男女、中2男女ともに数値の改善がみられる。
- ・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／反復横とび／ボール投げ

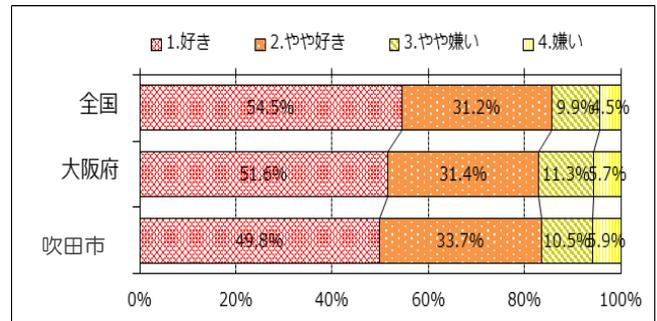
4. 児童生徒質問紙調査の概要

運動やスポーツをすることは好き

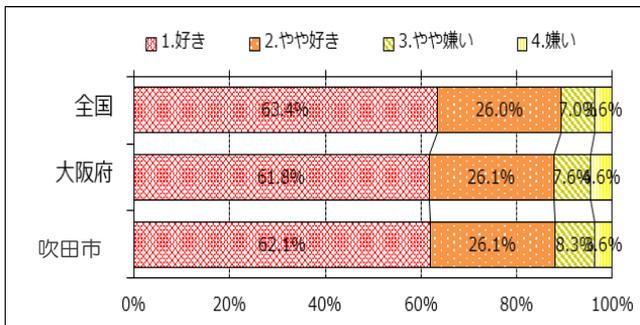
【小学校5年生男子】



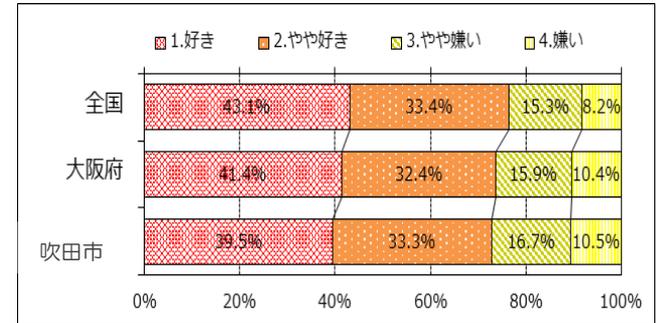
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

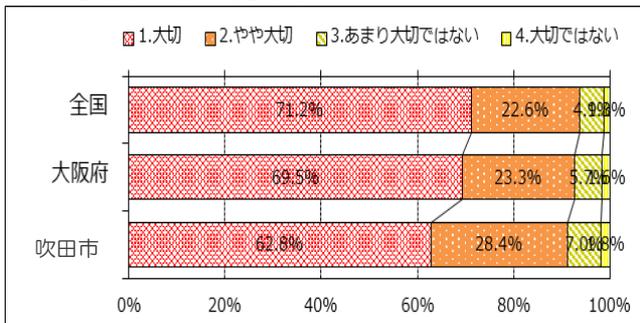


【中学校2年生女子】

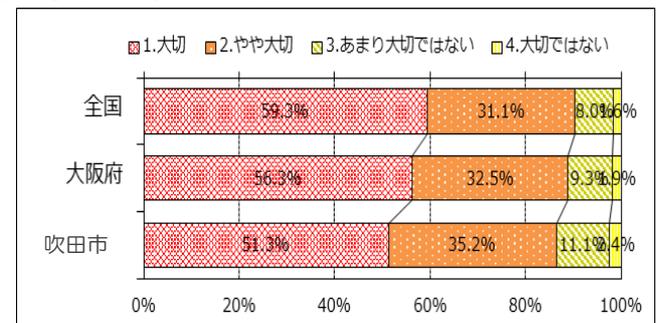


運動やスポーツは大切

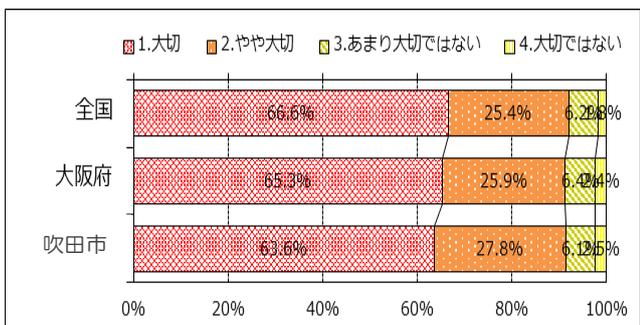
【小学校5年生男子】



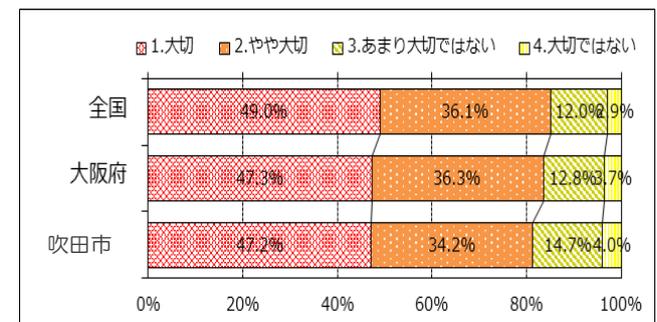
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

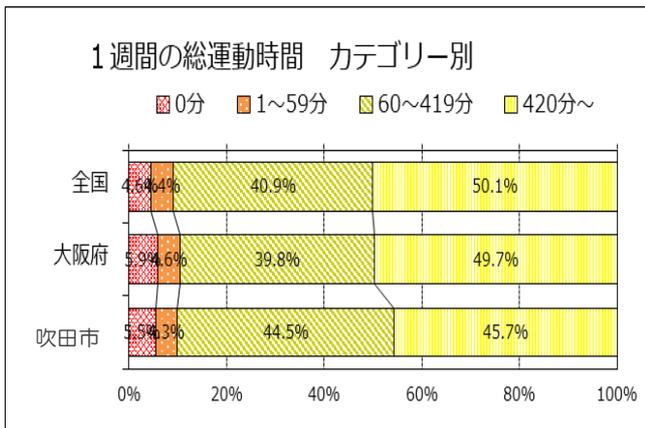


【中学校2年生女子】



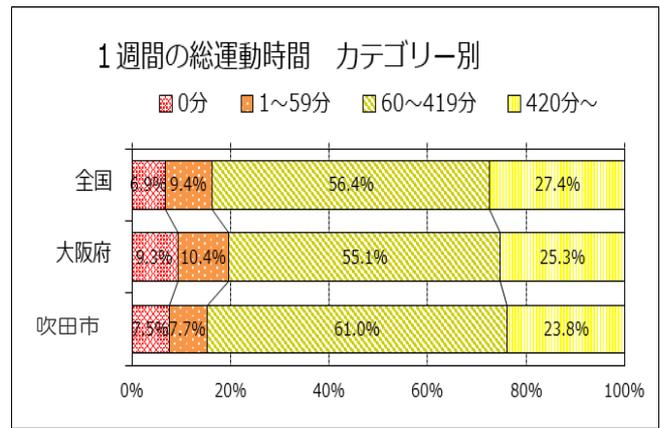
1 週間の総運動時間の状況

【小学校 5 年生男子】



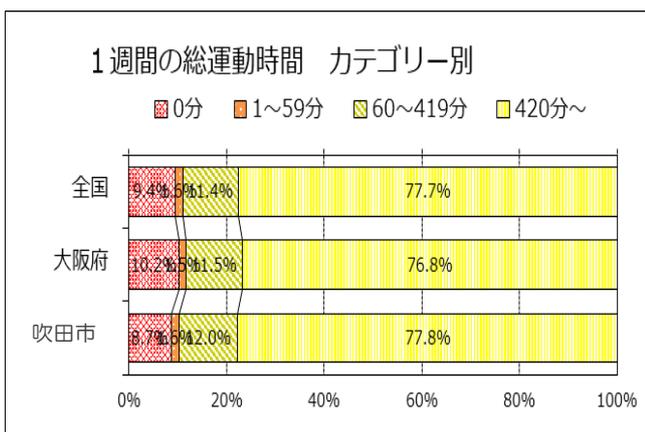
男子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	4.6%	4.4%	40.9%	50.1%
大阪府	5.9%	4.6%	39.8%	49.7%
吹田市	5.5%	4.3%	44.5%	45.7%

【小学校 5 年生女子】



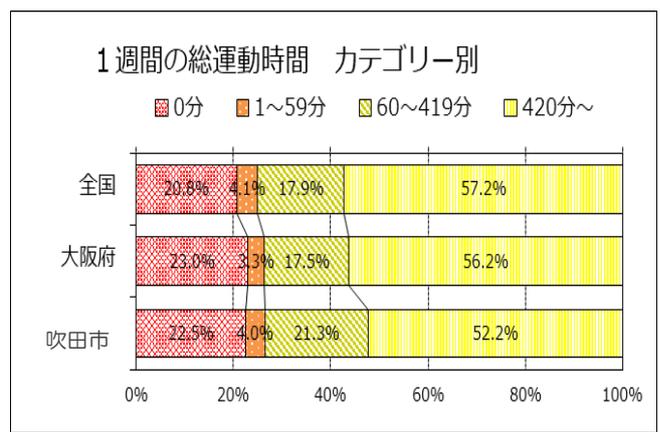
女子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	6.9%	9.4%	56.4%	27.4%
大阪府	9.3%	10.4%	55.1%	25.3%
吹田市	7.5%	7.7%	61.0%	23.8%

【中学校 2 年生男子】



男子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	9.4%	1.6%	11.4%	77.7%
大阪府	10.2%	1.5%	11.5%	76.8%
吹田市	8.7%	1.6%	12.0%	77.8%

【中学校 2 年生女子】



女子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	20.8%	4.1%	17.9%	57.2%
大阪府	23.0%	3.3%	17.5%	56.2%
吹田市	22.5%	4.0%	21.3%	52.2%

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、小5男女、中2女子の総運動時間が0分の割合が全国値を上回り、420分以上の割合が全国値を下回っている。

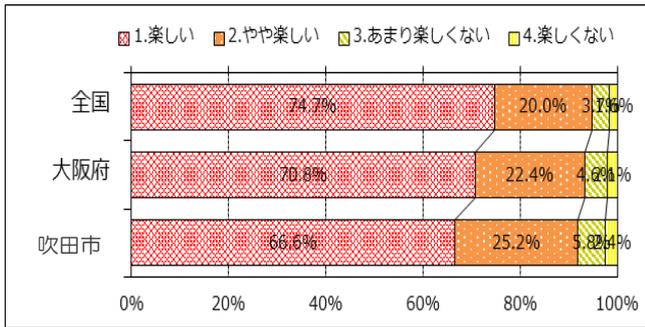
今後について

- ・本調査結果の分析を通して、児童生徒の実態把握を行い、運動やスポーツの楽しさやできる喜びを体感できる課題設定、PDCAサイクルの確立を目指す。また、全ての児童生徒に対して、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、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。

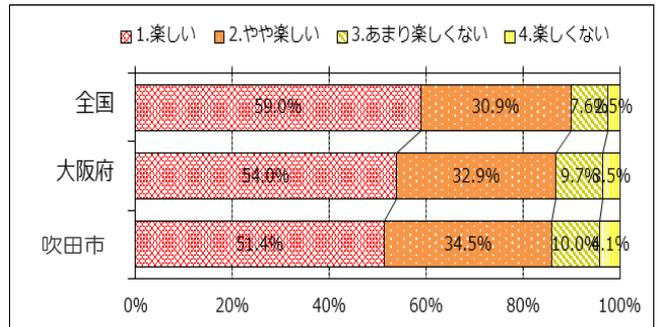
体育・保健体育の授業は楽しい

※ 小学校は「体育」、中学校は「保健体育」

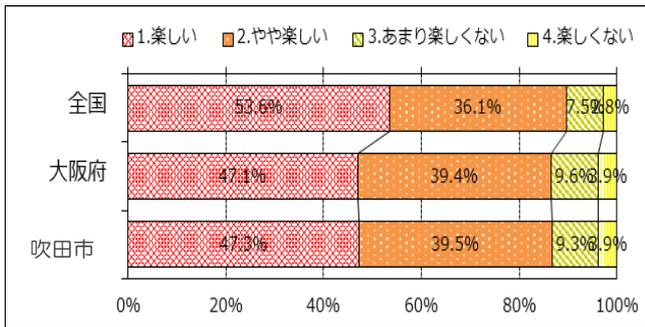
【小学校5年生男子】



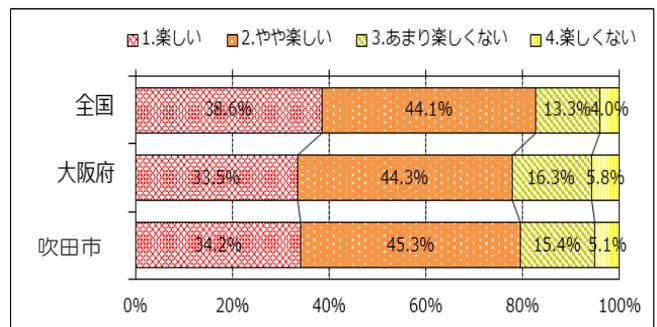
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

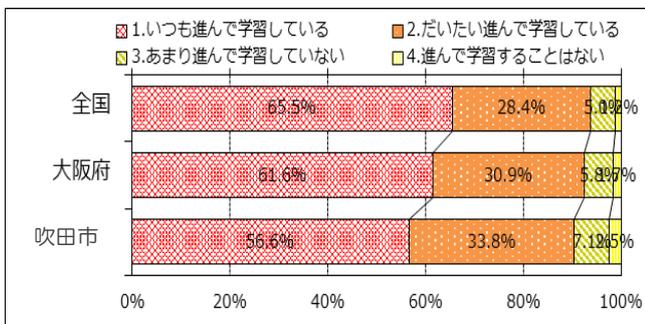


【中学校2年生女子】

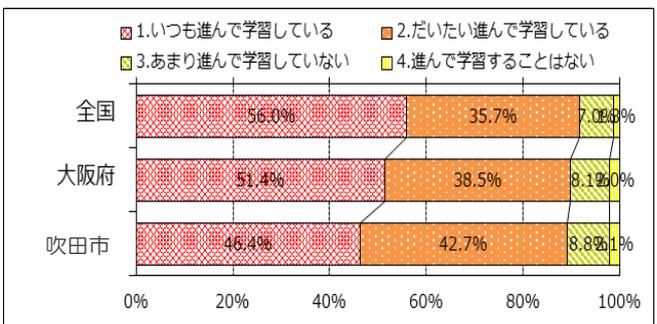


体育・保健体育の授業では進んで学習に参加している

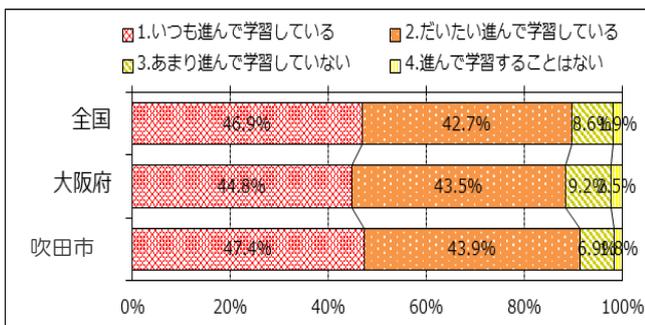
【小学校5年生男子】



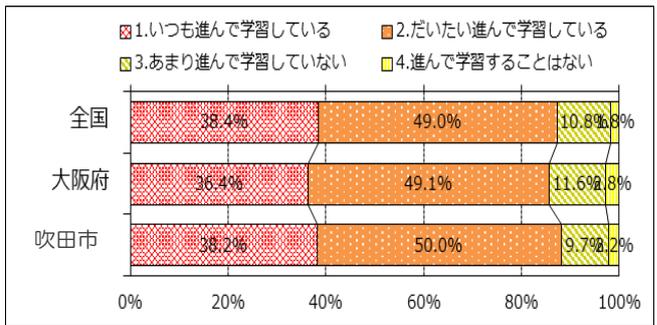
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

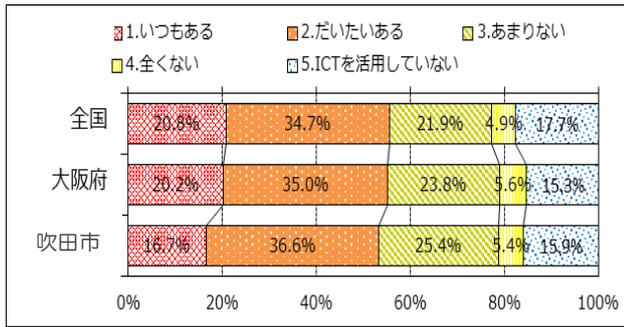


【中学校2年生女子】

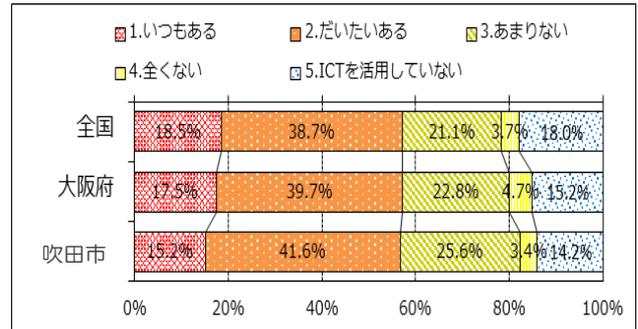


ICT を使って学習することで、「できたり、わかったり」することがある

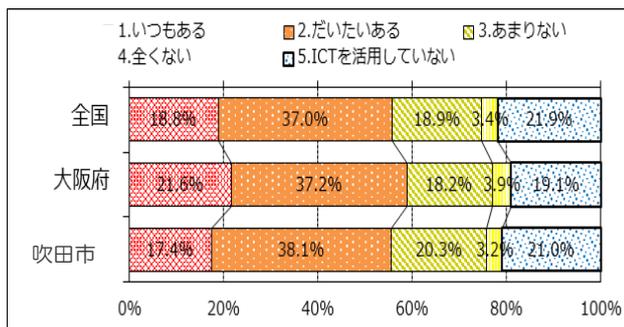
【小学校5年生男子】



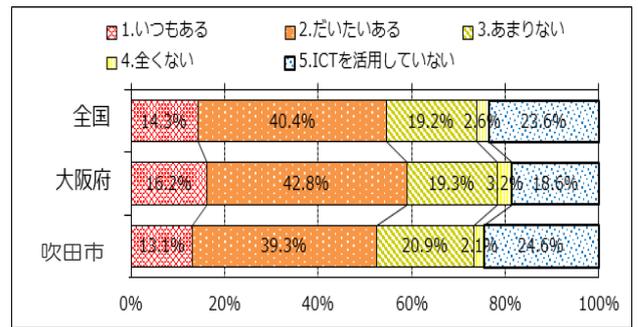
【小学校5年生女子】 ※令和4年度より新設



【中学校2年生男子】

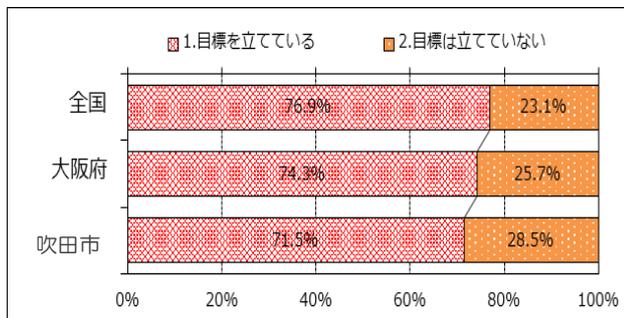


【中学校2年生女子】

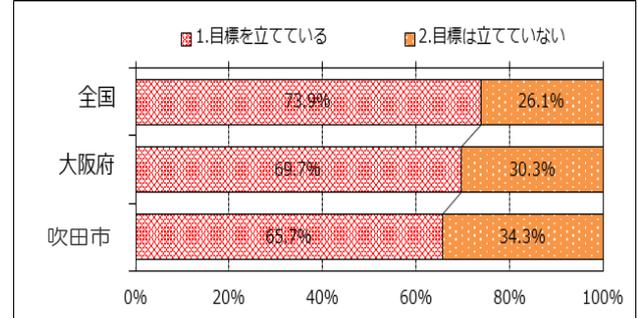


体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てている

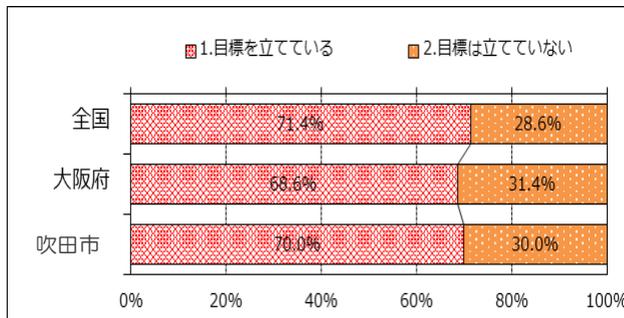
【小学校5年生男子】



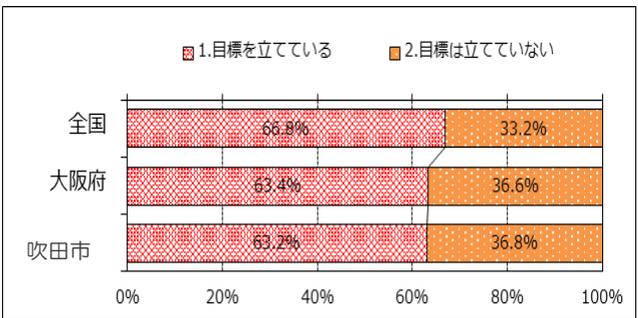
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



【中学校2年生女子】



現状・課題

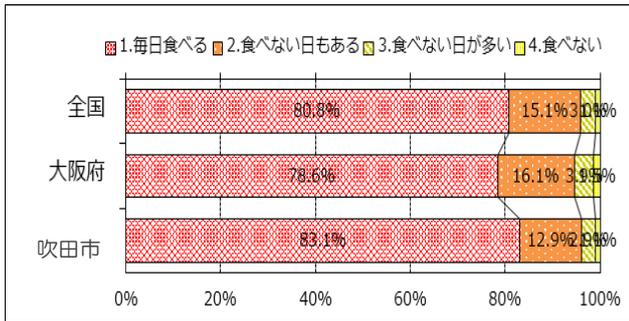
- ・「体育の授業が楽しい」について肯定的に答えた割合が小5男女、中2男女ともに全国値を下回っているが、「進んで学習に参加する」については、中2男女で肯定的に答えた割合が全国値を上回っている。
- ・「ICT を使って学習することで、できたり、わかったりすることがある」については肯定的な回答が小5男女、中2男女ともに全国値を下回っている。

今後について

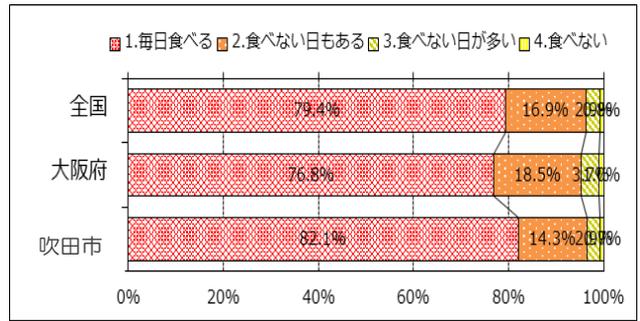
- ・授業の中でICTを活用し、自分の運動する姿や体力を客観的に捉えることで運動の質に目を向け、目標を持って主体的に体力向上を目指すような授業を行う。

朝食は毎日食べる（休日も含む）

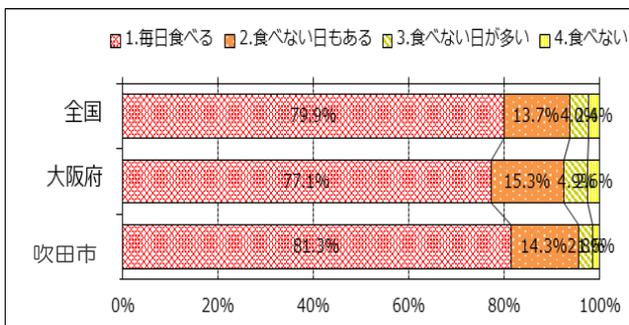
【小学校5年生男子】



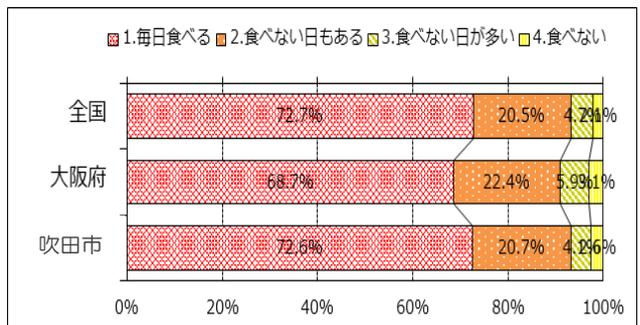
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

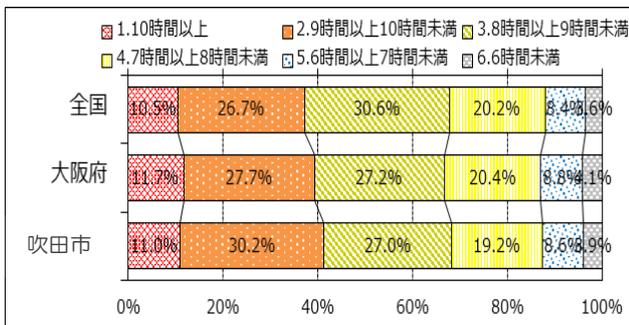


【中学校2年生女子】

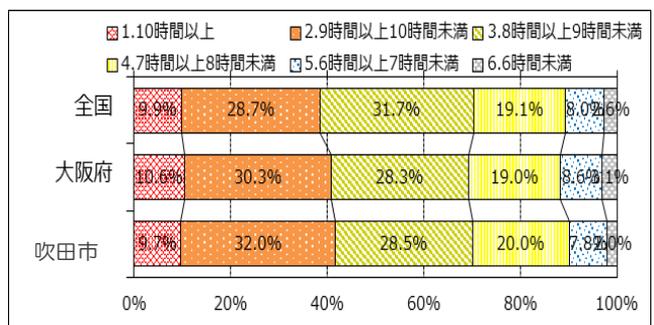


毎日どのくらい寝ているか

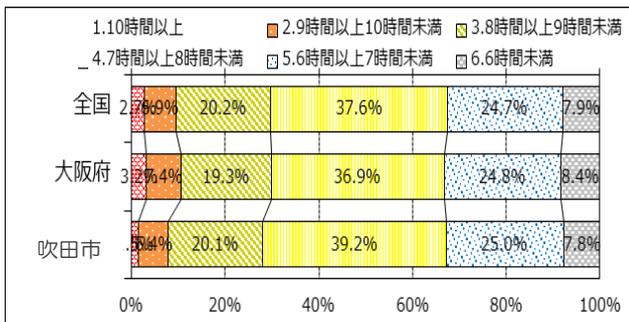
【小学校5年生男子】



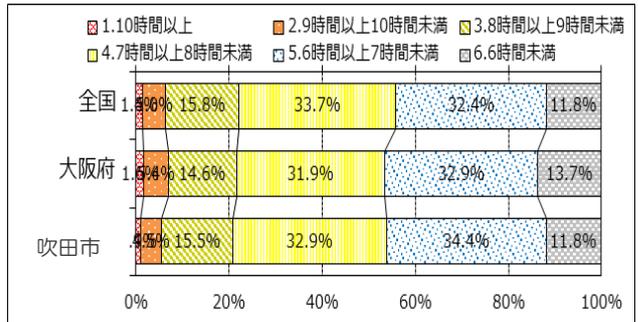
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



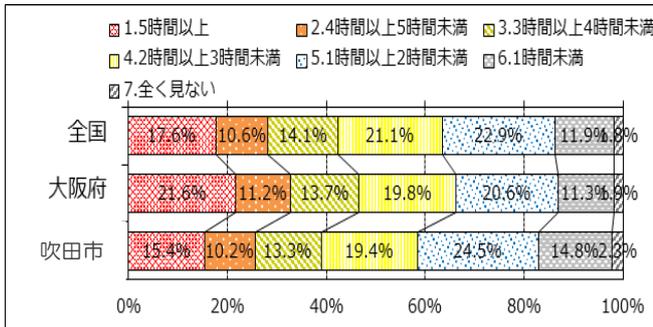
【中学校2年生女子】



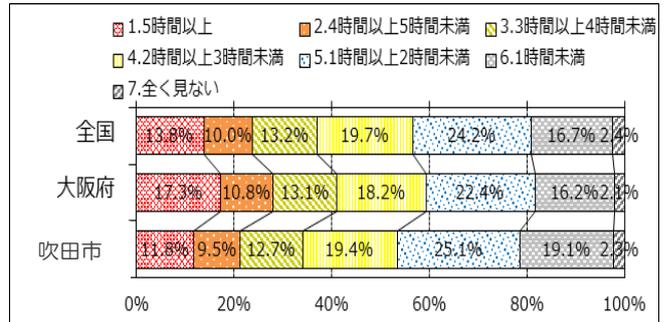
平日（月～金曜日）に学習以外で、1日にどのくらいの時間スクリーンタイムがあるか

※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

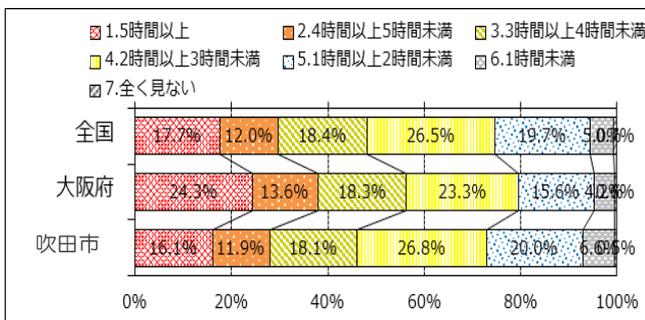
【小学校5年生男子】



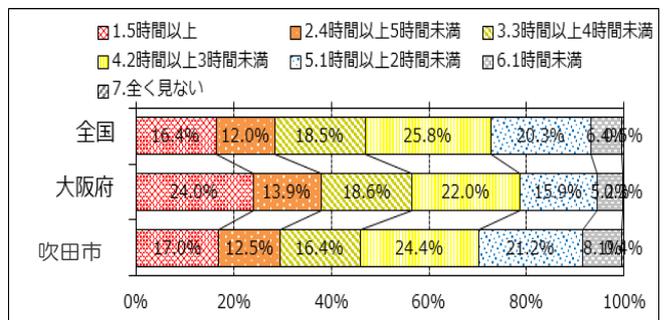
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



【中学校2年生女子】



現状・課題

- ・小5男女、中2男女ともに、「毎日食べる」と回答した割合が全国値と同等か高い。中2男女については、昨年度と比べ、朝食摂取に対して意識の改善が見られ、朝食を毎日食べる生徒が増えた。
- ・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か上回っているが、中2男女は全国値を下回っている。
- ・小5男女、中2男女ともに「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。

今後について

- ・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継続して考えさせていく。

望ましい生活習慣を身につけるために、自己管理能力を育成していく。

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）】

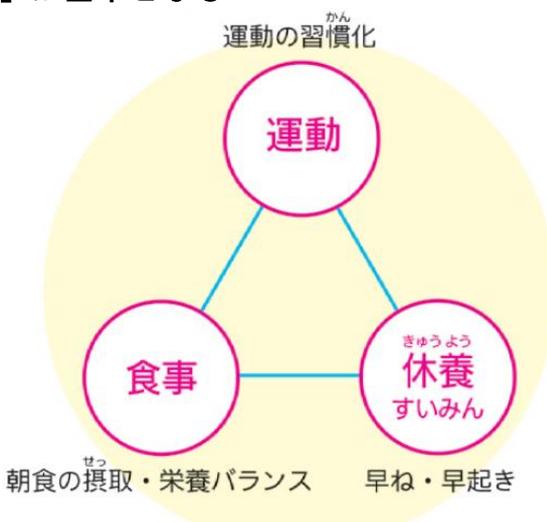
～運動能力の向上のためには、「心と体の健康」が基本となる～

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。



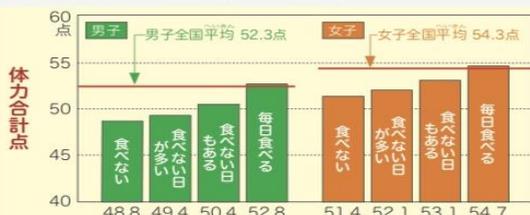
令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「記録シート」より

～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

● 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



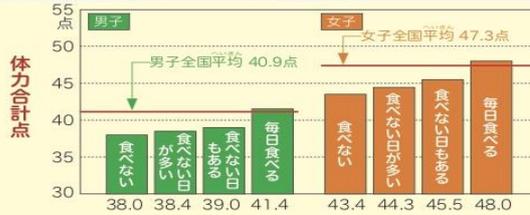
● 毎日のテレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点



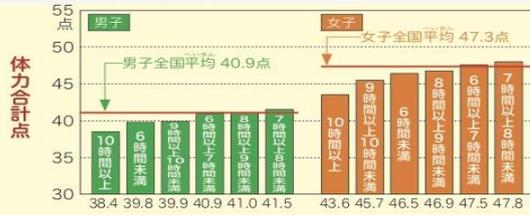
※令和4年度の国立・公立・私立学校の小学校5年生を対象とした調査結果です。体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。

中学校2年生

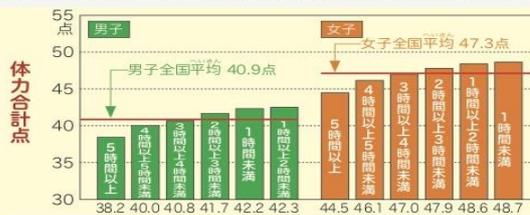
● 毎日朝食を食べることと体力合計点



● 毎日の睡眠時間と体力合計点



● 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4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5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「記録シート」より

～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）の周知・普及
- 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
- ②GIGAスクール環境下における体育活動の充実

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**業前業間や放課後等**における体力向上の**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**
「力を引き出す」ウォーミングアップ動画を制作公表



https://www.mext.go.jp/sports/content/20221223-spt_sseisaku02-000026462_25.pdf 令和5年12月

スポーツ庁より

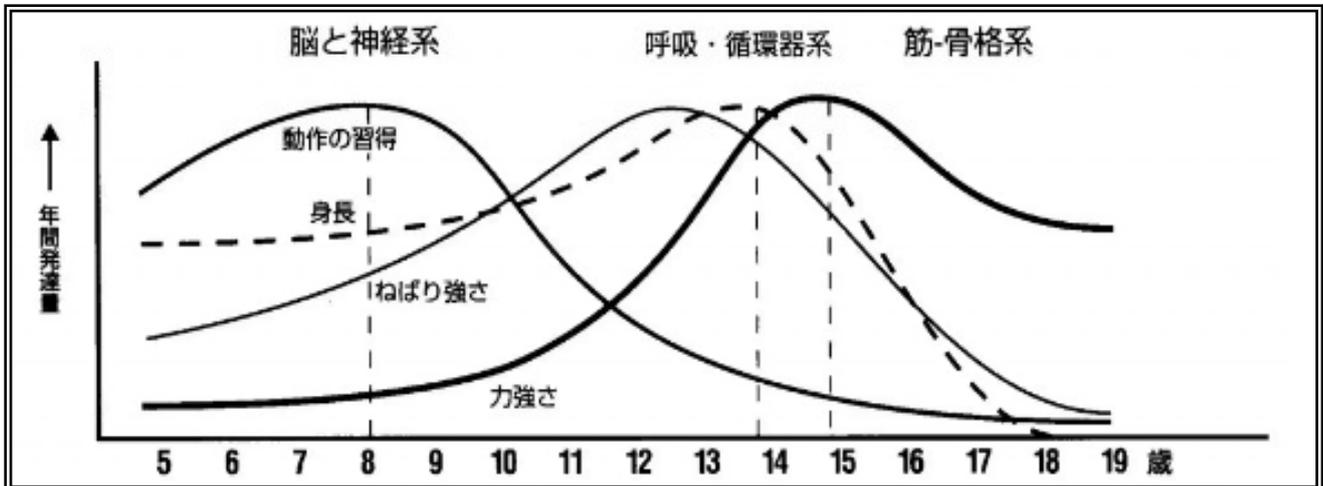
幼児期運動指針ガイドブック
文部科学省

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】

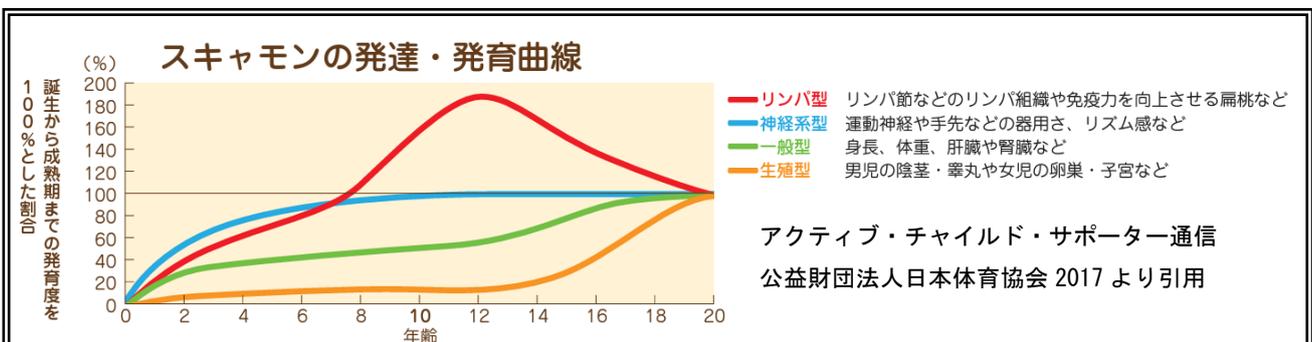
～体の発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことが効果的である～

発育・発達のパターン

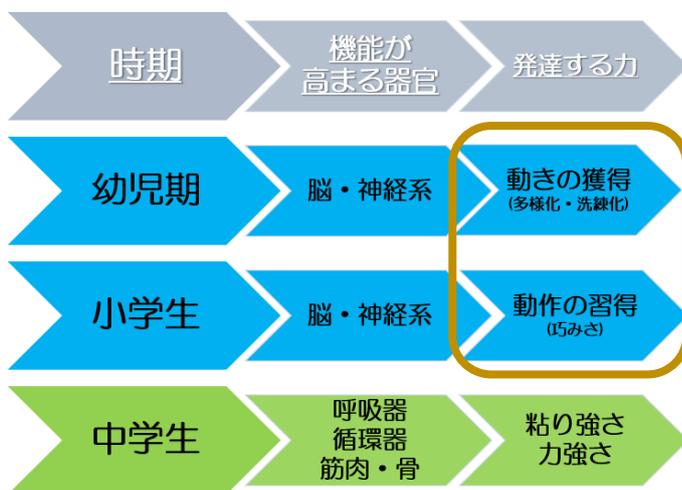


宮下充正、他編：子どものスポーツ医学、宮下充正：小児医学、19:879-899、1986より引用

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、身長の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



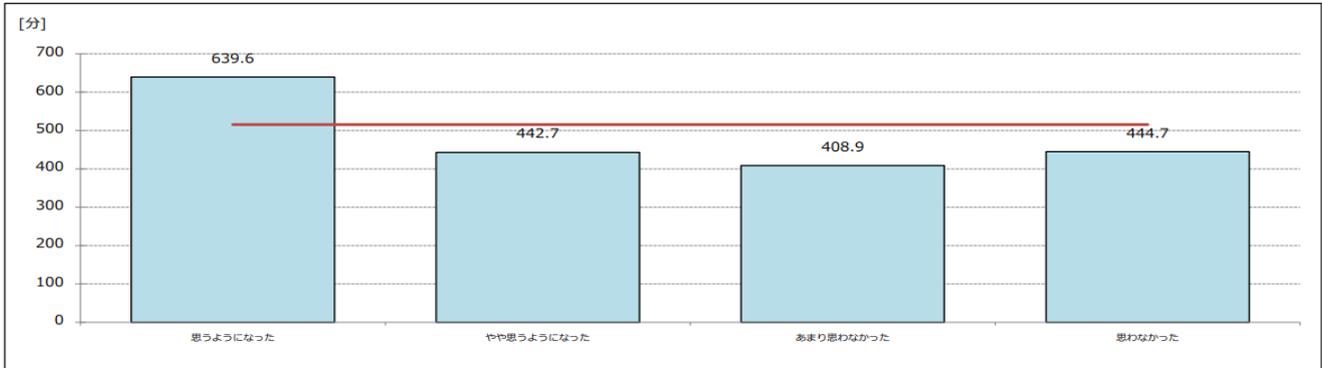
文部科学省：幼時期運動指針ガイドブックより

【保健領域・保健分野と運動時間、体力との関係について】

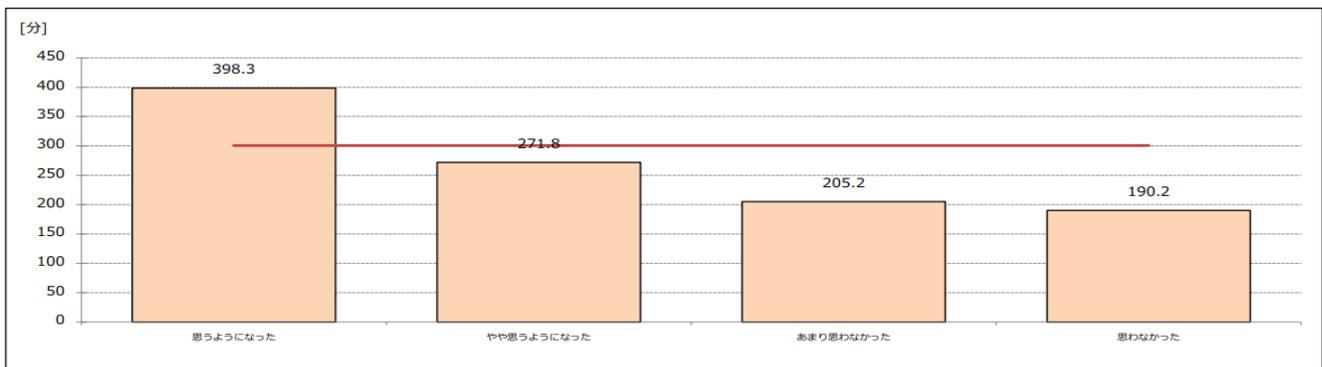
～「保健を学習して、もっと運動したいと思うようになった」児童生徒は運動時間が長く、体力合計点が高い～

保健を学習してもっと運動したいと思った人の1週間の総運動時間

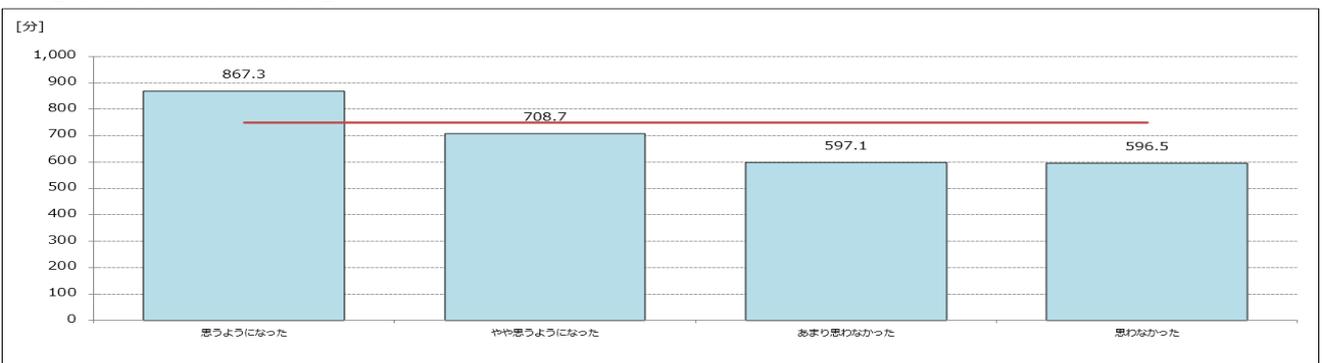
【小学校5年生男子】



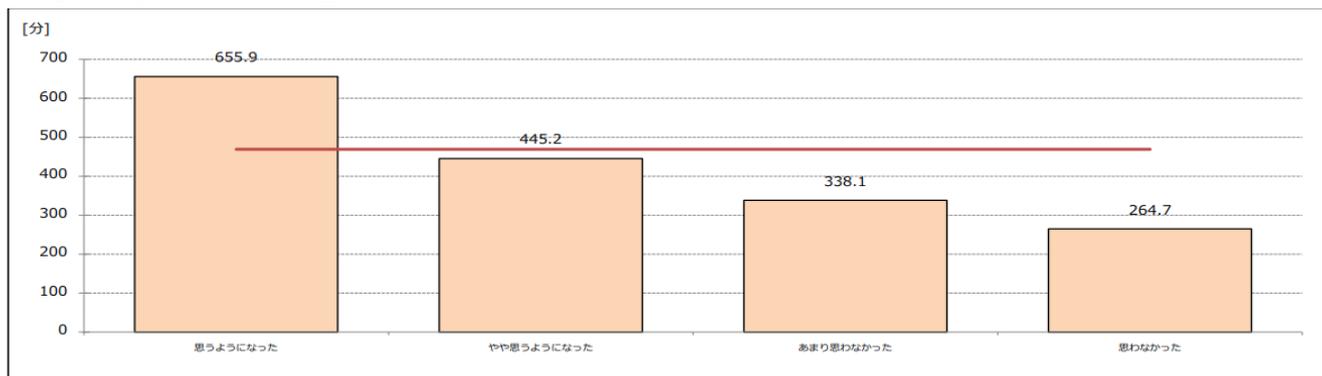
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】

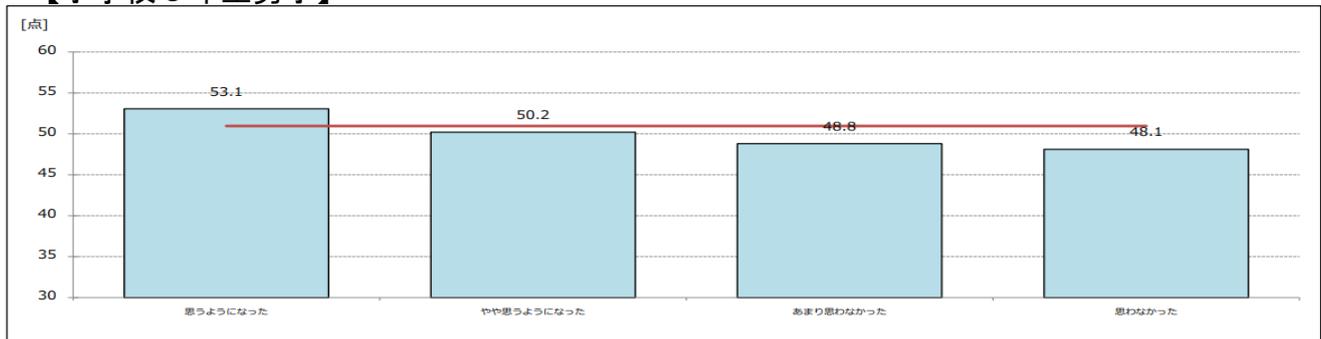


【中学校2年生女子】

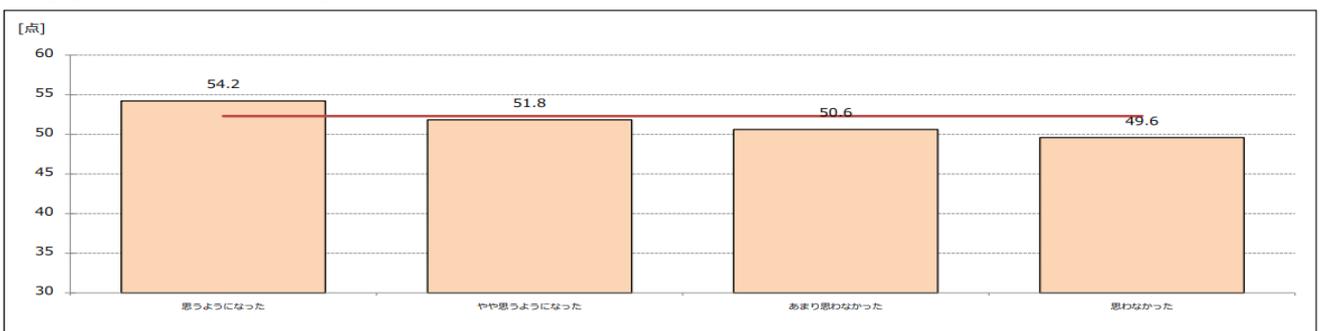


保健を学習してもっと運動したいと思った人の体力合計点

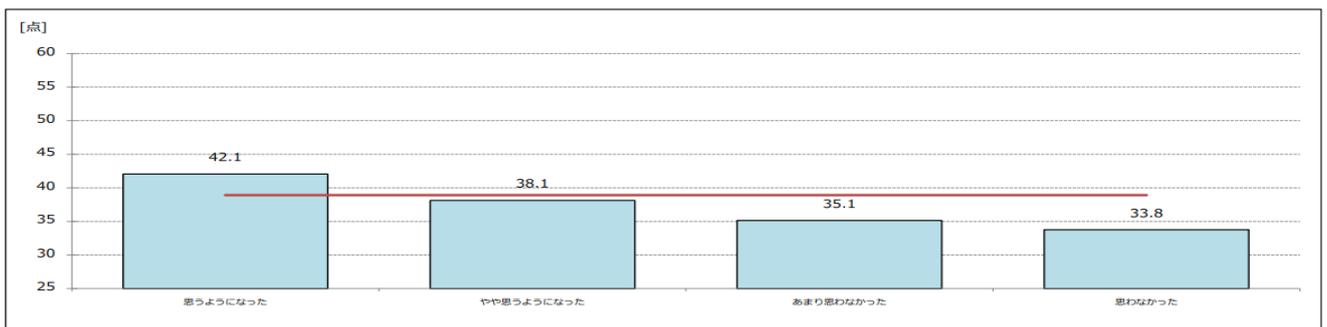
【小学校5年生男子】



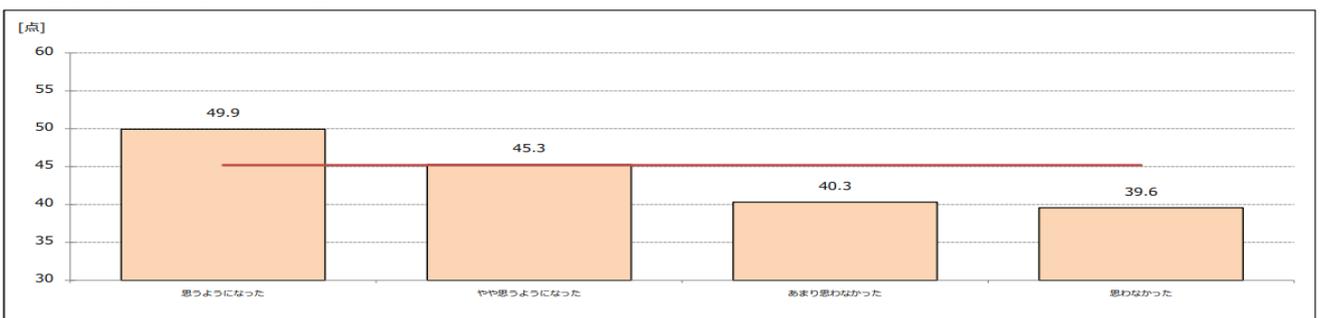
【小学校5年生女子】



【中学校2年生男子】



【中学校2年生女子】



「保健を学習して、もっと運動したいと思うようになった」と答えた児童生徒は吹田市においては75%前後おり、またその児童生徒の運動時間は長く、体力合計点も高いという結果になった。

～保健体育の授業のさらなる工夫を行い、より主体的に運動やスポーツに取り組む児童生徒の育成につなげていく～

体育の授業の中で、保健領域において体の発育・発達、病気の予防、けがの防止について学習し、これらの運動領域での学習内容を関連付けて指導することで、運動やスポーツを通じた健康の保持増進についての理解が深まり、実生活に活かしやすくなると考えられる。また、スポーツの多様な楽しみ方を身に付けるという観点からも、技能面だけでなく、知識面も含めて「体育の授業が楽しい」と思う児童生徒の育成を目指したい。

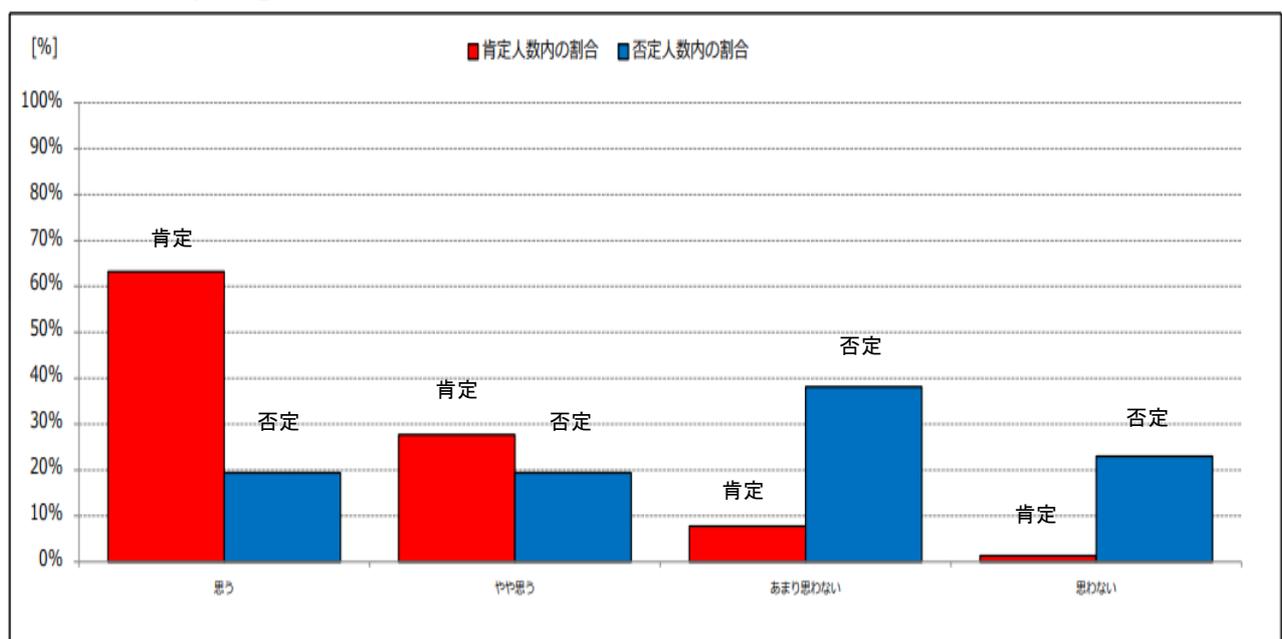
【子供の運動習慣形成と体力向上に向けて】

～「体育の授業は楽しい」は、「将来運動やスポーツをする時間を持ちたい」につながる～
 児童生徒質問紙の結果より、「体育（保健体育）の授業は楽しいですか。」の質問に対し、小学校5年生、中学校2年生も、全国値よりは低いものの、80%以上の児童生徒が肯定的な考えを持っていた。また、「体育（保健体育）の授業では、進んで学習に参加していますか。」の質問に対しても、小学校5年生、中学校2年生ともに、80%以上の児童生徒が肯定的な考えを持っていた。（13ページグラフ参照）

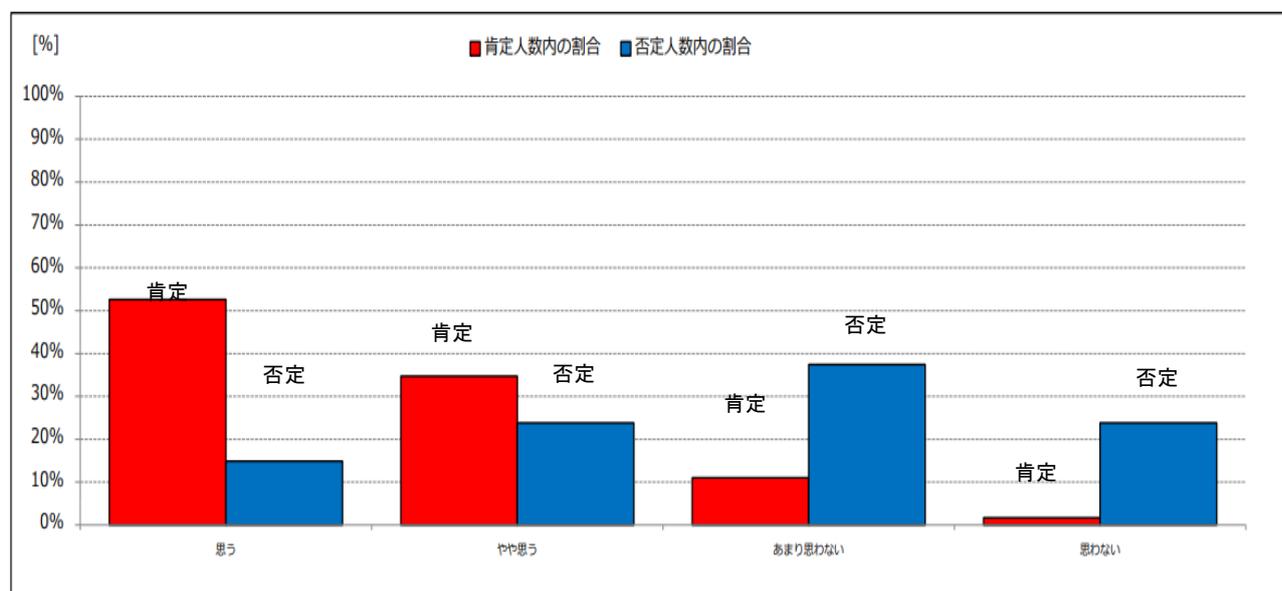
「体育（保健体育）の授業が楽しい」と感じている児童生徒は、「卒業後も、運動やスポーツをする時間を持ちたい」と考える割合が高くなる傾向がある。

「体育の授業は楽しいか」×「卒業後、授業以外でも自主的に運動する時間を持ちたいか」

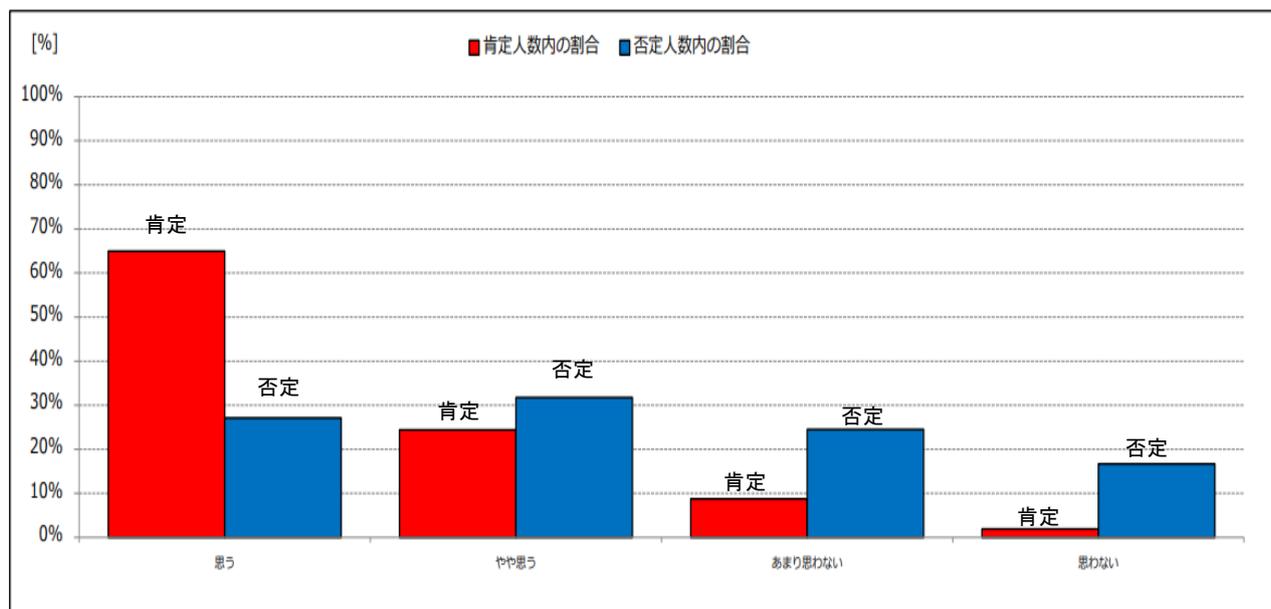
【小学校5年生男子】



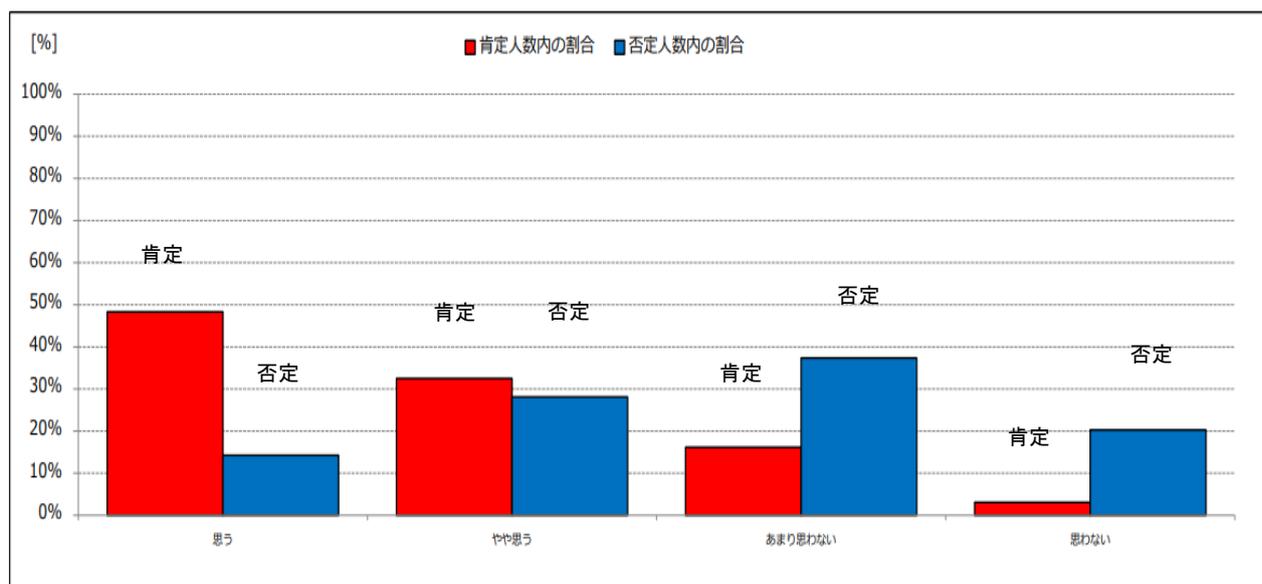
【小学校5年生女子】



【中学校 2 年生男子】



【中学校 2 年生女子】



児童生徒は体育（保健体育）の授業が楽しくなるためには「できるようになること」「自分のペースで行うこと」「自分に合った場やルールで行うこと」「友だちと学ぶこと」を挙げている。

運動領域・運動分野の学習とともに保健領域・保健分野の学習を通して、健康の保持増進や仲間づくりなど、将来役に立つ事柄が詰まっていることに児童生徒が気づき、学習していくことが、主体的に運動やスポーツに取り組む姿勢を育むことにつながると考えられる。

スポーツ庁より「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～」や、小中学生用に文部科学省より「指導資料集」が紹介されている。現行の学習指導要領では、生涯にわたって運動に親しむ資質・能力を育てることや体力の向上を図ることをねらいとして、小学校から高等学校までを見通して、指導内容の系統化や明確化を図っていく必要があると明記されている。

（参考資料）

スポーツ庁「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～
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00003.htm



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）

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)
3年生男子	吹田市	11.37	15.04	29.32	31.18	29.12	10.24	134.31	13.74
	全国	12.46	16.05	29.91	34.64	35.17	10.13	136.59	14.98
3年生女子	吹田市	10.63	14.22	32.70	28.85	20.91	10.63	125.49	8.99
	全国	11.76	15.70	33.08	33.34	27.77	10.42	128.26	9.33
4年生男子	吹田市	13.37	17.30	31.34	34.55	39.41	9.76	145.46	17.11
	全国	14.31	17.96	31.97	38.30	42.79	9.70	145.25	18.17
4年生女子	吹田市	12.61	15.72	35.62	31.77	27.68	10.17	136.35	10.25
	全国	13.88	17.27	35.68	36.89	33.98	10.00	137.98	11.53

「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	15.04	18.33	33.30	37.82	43.87	9.38	152.43	19.65
	全国	16.13	19.00	33.98	40.60	46.92	9.48	151.13	20.52
5年生女子	吹田市	14.88	17.29	38.14	35.81	33.14	9.67	145.52	12.06
	全国	16.01	18.05	38.45	38.73	36.80	9.71	144.29	13.22

吹田市の令和5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、今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、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、子供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の行い方やポイントが紹介されています。「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ます。

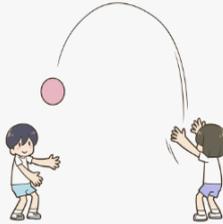
活用資料

- ・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」のシステム内に「MY運動遊び」が追加され、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、学校だけではなく、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」「上体起こし」「反復横とび」「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>
--	--	---	---

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
- やってみよう運動遊び (子供の体力向上ホームページ 公益財団法人 日本レクリエーション協会)
http://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_list.php

【吹田市の継続した課題である筋力・巧緻性・投球能力の向上に向けて】

～子どものできたを増やし、児童生徒が体育が楽しいと実感させるために～

吹田市の課題

筋力・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

※握力・ソフトボール投げ・ハンドボール投げで測定

低学年の運動遊びの例

準備運動の例

肩、首、腕、腰、手首、腿、膝、ふくらはぎ、足首などをほぐす運動を行う。

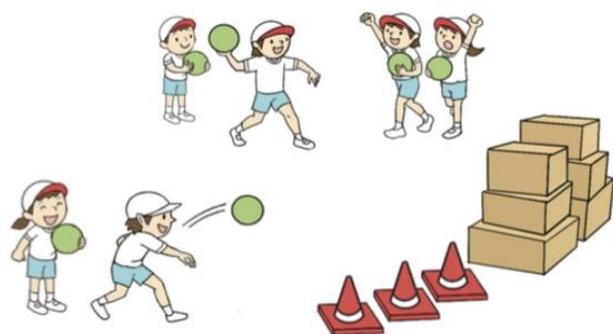
主運動につながる運動遊びの例

○紙鉄砲を鳴らして遊ぶ



大きな音を出して、みんなで楽しく遊びましょう。

○的当て遊び



・当てたい的を選んで力一杯投げて、的を倒す。

低学年において、幼児期の運動遊びとの円滑な接続を図るための工夫（例）

●「ボールなどの用具を片手で持ち、前方に投げる」ために

幼児期の運動遊びの経験や発達段階により、低学年の児童は、ボールを投げて遊ぶことを楽しむ。その一方で、片手でボールを持って投げることや遠くに向かって投げるのが苦手の児童がいる場合がある。そのため低学年の活動では、児童が片手で投げやすい大きさや形状の用具を用意し、それらを片手で持ち、その手とは反対の足を踏み出して前方に投げることができるようにする。

（例）「ひらいて・パタン・とんで・いけ！」のかけ声で投げる

・「ひらいて」で横向きの姿勢で両手両足を広げ、「パタン」でボールを持った手の肘を曲げて高く上げ、「とんで」で投げる手とは反対の足を踏み出して、「いけ！」で腕を振って前方に投げる動きを身に付けるようにする。

●「投の運動遊びの遊び方を工夫してみんなで楽しく遊ぶ」ために

投の運動遊びでは、楽しく遊ぶ経験を通して、片手でボールを持って投げるができるようにすることが大切である。そのため低学年の活動では、友達と投げた距離の競争をしたり、的をねらって思い切り投げたりして、楽しく遊ぶ活動を取り入れるようにする。

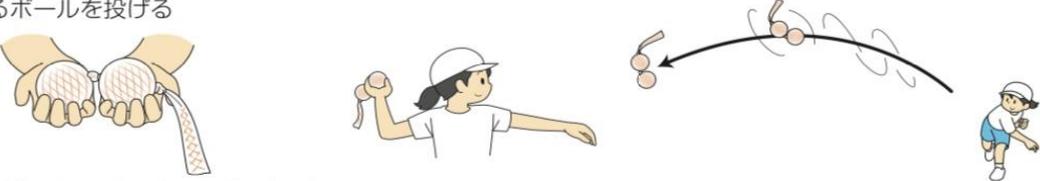
（例）投げた距離の競争をして遊ぶ

・いろいろな用具を投げた距離で点数を決めて競争をする。用具によって点数を変えるなど遊び方を工夫する。
・グループ対抗にして、合計点で競争をして遊ぶ。

中学年の運動の例

主運動につながる運動の例

○くるくるボールを投げる



- ・ テニスボール2つをミカンなどのネットに入れ、端や間を結んで固定した用具。
- ・ そのうち1つを握る。
- ・ くるくるボールが回転するように投げる。

○新聞紙棒を投げる



- ・ 1回分の新聞紙を棒状に丸めた用具。後ろ端は20cm程度の切れ目を入れ、3か所程度をテープなどで止める。
- ・ 棒の中央を握る。
- ・ 腕を大きく振って、山なりに投げる

中学年において、低学年「投の運動遊び」との円滑な接続を図るための工夫（例）

●「横向きの姿勢から足を踏み出して投げる」ために

低学年では、かけ声に合わせて、ボールなどの用具を片手で持って前方に投げて遊ぶことを楽しむ。中学年では、横向きの姿勢から足を踏み出して、腕を振って遠くへ投げることができるようにする。そのため中学年の活動では、いろいろな用具の横向きの姿勢から足を踏み出して、腕を強く振って遠くへ投げることを楽しむ活動をする。

（例）くるくるボールを投げる

- ・ 手首のスナップを使って投げるとくるくと回って飛ぶくるくるボールを投げる。
- ・ 地面に叩きつけるような投げ方にならないように、高さのある目標物を設置してその上を越すように投げる。

（例）新聞紙棒を投げる

- ・ 新聞紙を丸めて作成する棒を横向き姿勢で担ぐように持ち、その姿勢のままサイドステップで数歩移動してから腕を強く振って押し出すようにして投げる。

高学年の運動の例

投の運動の練習の場や段階などの例

○投げる角度を高くする



- ・ 高さのある目標物を設置してくるくるボールを投げる。
- ・ ボールがくるくる回転するように投げる。

○投動作を確認する



- ・ ICT機器を活用して撮影した動画で、自己の動きを確認する。

○腕を大きい動作で振り切る



- ・ バトンスローのロープに、等間隔に目印になるテープなどを貼り、目標として決めた位置を指して投げる。

高学年において、中学年「投の運動」との円滑な接続を図るための工夫（例）

●「足を踏み出す動きと腕の振りを合わせて投げる」ために

中学年では、横向きの姿勢から足を踏み出し、腕を強く振って遠くへ投げることを課題とした。高学年では、これまでに学習した投動作が一連の動きとなり、足を踏み出すときの体重移動と腕を振る動きを合わせることで、遠くに力いっぱい投げることができるようになることを目指す。

そのため高学年の活動では、腕を大きな動作で振り切る動きを、足を踏み出す動きと合わせて行う活動をする。

（例）ロープを通したバトンを投げる

- ・ロープをつたってバトンが遠くまで進むように、腕を大きな動作で振り切って押し出すように投げる。
- ・バトンを持った横向き姿勢からサイドステップをして、体重移動に合わせて腕を大きな動作で振るようにする。

（参考資料）スポーツ庁「小学校体育（運動領域）指導の手引き ～楽しく身に付く体育の授業～

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00003.htm



その他運動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～

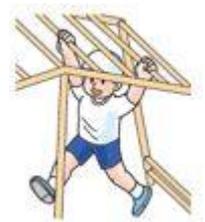
学校生活や普段の生活で行える取組例

- 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



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



※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。

【タブレットなどICT機器を効果的に活用した実践】

吹田市の課題

「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。

ICTの活用については、学校質問紙の回答では、吹田市においては、ほとんどの小・中学校の保健体育の授業で活用されていたが、使用頻度に差はみられる。ICTを効果的に活用して個々の学習の記録の管理や、自己の情報について可視化をすることで運動や健康についての課題を見つけたり、その解決に向けて思考し、判断したりする資質・能力の育成に向けて期待できる部分は大きい。また、画像や映像を用いることで、より具体的な動きのモデルを短時間でいつでも確認することができるなど、ICTの適切な活用による学習の効率化は、児童生徒がより多く運動やスポーツに触れる時間を創出することにつながると考えられる。

ICT端末を活用した体育・保健体育授業の事例

事例参照

『児童生徒1人1台の端末を活用した体育・保健体育授業の事例集』



小学校の活用事例の紹介

オンライン環境下において、運動の行い方やポイントをわかりやすく示すために運動の行い方の理解につながる動画を児童に配布したり、2人組やグループでお互いにタブレットのカメラ機能を使って運動の様子を録画し、録画した動画を見ながら出来映えを話し合う活動や課題や練習方法を修正したりする活動に取り組む。また、アンケート機能を活用した学習評価を行うなど、指導と評価の計画を基に、育成する資質・能力とともにICT活用の目的を明確にしなが実践を行うにより、児童の知識を深め、対話を促し、その結果として技能の高まりにもつなげいくことをねらいとした取組。

中学校の活用事例の紹介

保健の学習に興味・関心が持てない生徒が多い実態から、ICTにより目的に応じた学習内容を提示する教材を使用し、生徒の興味・関心を高めて単元の学習を進めることができるように工夫していた。教材は、プレゼンテーションに静止画・動画・図表・グラフ・表を多く使用するなど見やすく、かつ分かりやすくするとともに、生徒の感想や意見の内容を視覚的にとらえやすくするなど、学習意欲を高め、主体的な学習につなげていくことをねらいとした取組。

【子どもたちに運動やスポーツの楽しさを実感させるために】

～すべての垣根を超えて、誰でもできるスポーツ～

吹田市の課題

1週間の総運動時間について、小5男女、中2女子の総運動時間が0分の割合が全国値を上回り、420分以上の割合が全国値を下回っている。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

年齢、性別、障がいのあるなしに関わらず、すべての子どもたちが一緒に競い合えるスポーツを紹介する。

【ボッチャ】

【ボッチャとは】

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競うゲーム。※障がいによりボールを投げるができなくても、ランプを使い、自分の意思をランプオペレーターに伝えることができれば参加できる。

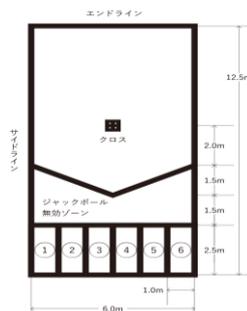
ヨーロッパで生まれたボッチャは、重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツでパラリンピックの正式種目でもある。



ボッチャボール

試合では主に赤6球・青6球・白1球の計13球を使用。選手は様々な種類のボールから自分の障がい、プレースタイルに合ったボールを選んで使用。

コート



【試合の流れ】

- ① 先攻（赤球）がジャックボールを投げて試合スタート
まずは先攻がジャックボール（白球）を投球。ジャックボール投球後、続いてジャックボール投球者が連続して自ボール（赤球）を投球。ジャックボール無効エリアに入ってしまった場合は無効となり、相手がジャックボールを投げる権利を得る。
- ② 後攻（青球）が続いて投球
後攻が自ボール（青球）を投球。チーム戦、ペア戦の場合は投球順は任意となる。
- ③ ジャックボール、先攻（赤球）、後攻（青球）の3球が揃ったタイミングで一度計測
3種類のボールが揃ったタイミングで一度計測を行い、ジャックボールから遠い距離にある方が次に投球を行う。
- ④ 制限時間内に両者6級ずつ投球
各クラス6球投球するまでの制限時間が定められ、制限時間内に両者6球ずつ投球を行っていく。制限時間を過ぎてしまうとボールが残っていても無効となる。
- ⑤ 得点の計測
すべての球を投げ終えた時点でジャックボールに自ボールを最も近づけた選手（チーム）が勝ちとなる。負けている選手（チーム）のボールよりジャックボールに近い球数が点数となる。

コートの広さやルールについては、子供たちの発達段階に応じて、変更することでより、みんなで楽しむことができます。

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と運動習慣は相関関係があり、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に向けて 大切な視点

- 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
 - 幼稚園から中学校まで系統立てた運動やスポーツの実施、子供たちの実態把握を行い、運動やスポーツの楽しさやできる喜びを体感できるような課題設定や分析を行い、校内におけるP D C Aサイクルの確立を目指す。
- 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
 - 学習用端末（S U N ネット端末）を効果的に活用し、課題設定や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
 - 小学校においては、引き続き、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）
 - 教育活動全体を通して、児童・生徒の運動に親しむ機会や運動量を確保する
- ③心と体を一体として捉え、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を行い、心身の健康を保持増進する。
 - 運動領域と保健領域、体育分野と保健分野との一層の関連を図った指導をすることで、児童生徒が運動と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

「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6年（2024年）2月