令和6年度　全国体力・運動能力、運動習慣等調査

調査結果の概要（案）

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　～　Ｐ１０

４．児童生徒質問紙調査の概要・・・・・・・・・・・・・・Ｐ１１　～　Ｐ１６

５．運動能力向上に向けて・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ１７　～　Ｐ１８

６．生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現にむけて・Ｐ１９　～　Ｐ２４

７．今後の方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ２５

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6年（2024年）4月～令和6年（2024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

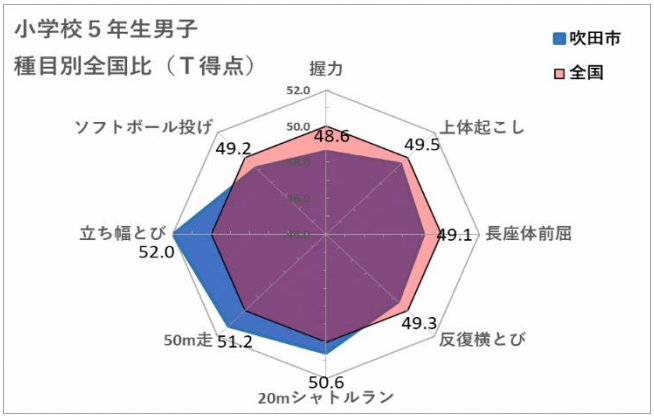
ウ. 学校に対する質問紙調査　：　子供の体力向上に係る取組等に関する質問紙調査

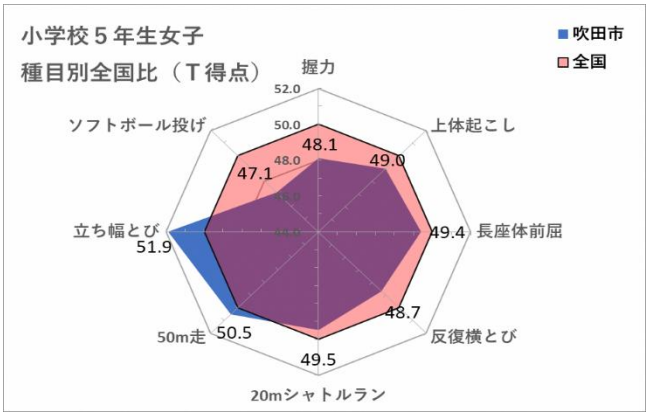
２．全体の概要

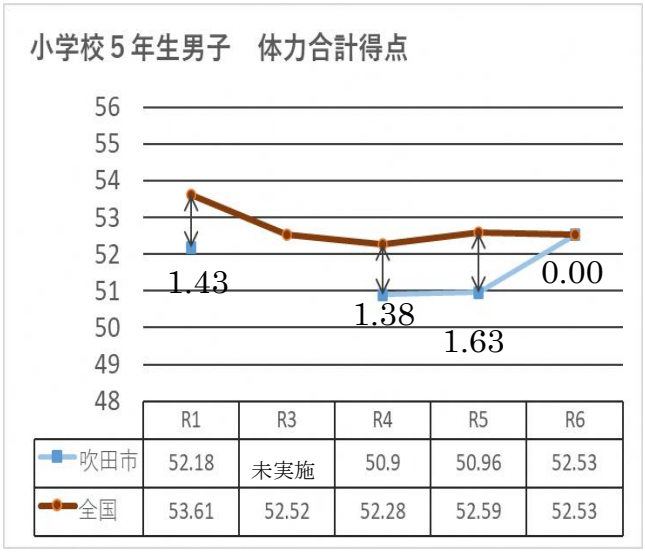
令和６年度　全国体力・運動：能力、運動習慣等調査

【小学校５年生】

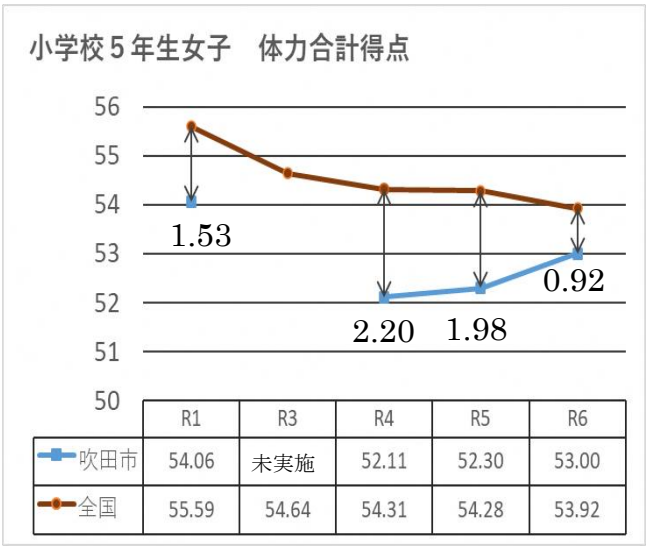
種目別平均値		握力（kg）	上体起こし（回）	長座体前屈（cm）	反復横とび（点）	20mシャトルラン（回）	50m走（秒）	立ち幅とび（cm）	ソフトボール投げ（m）
5年生男子	吹田市	15.46	18.91	33.02	40.11	48.18	9.37	155.04	20.11
	全国	16.01	19.19	33.79	40.66	46.90	9.50	150.42	20.75
5年生女子	吹田市	15.05	17.62	37.69	37.70	35.80	9.72	147.30	11.77
	全国	15.77	18.16	38.19	38.70	36.59	9.77	143.13	13.15



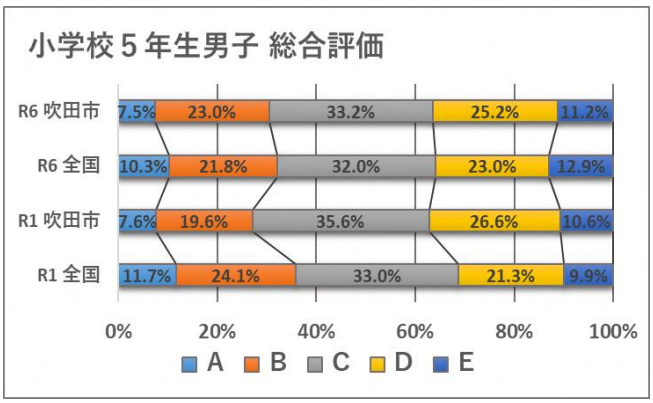


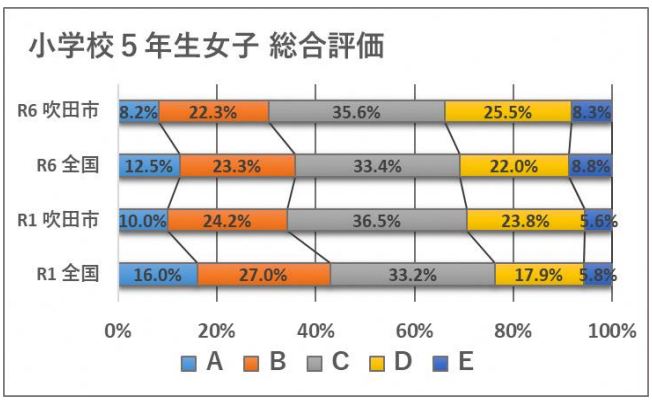


	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	52.18	未実施	50.9	50.96	52.53
全国	53.61	52.52	52.28	52.59	52.53



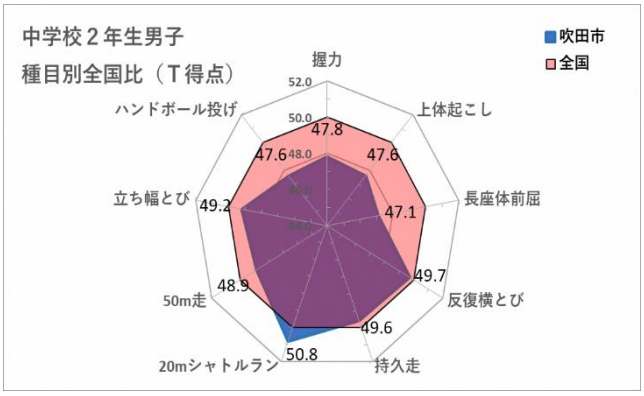
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	54.06	未実施	52.11	52.30	53.00
全国	55.59	54.64	54.31	54.28	53.92

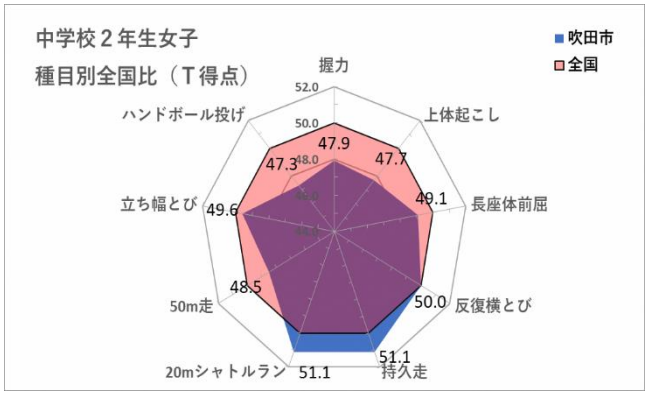


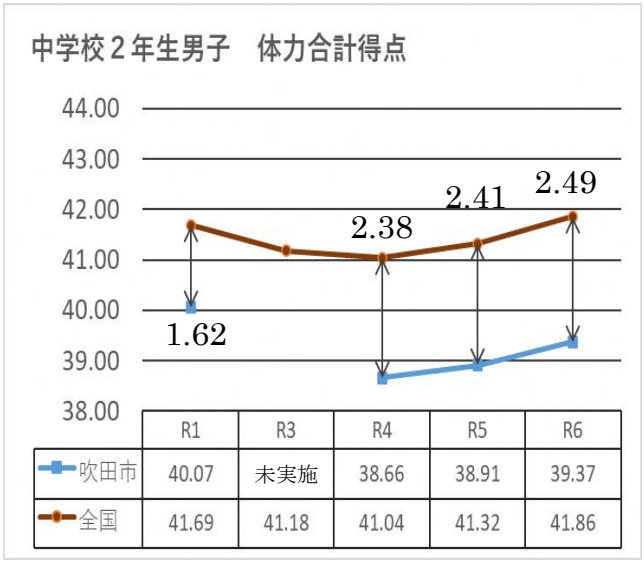


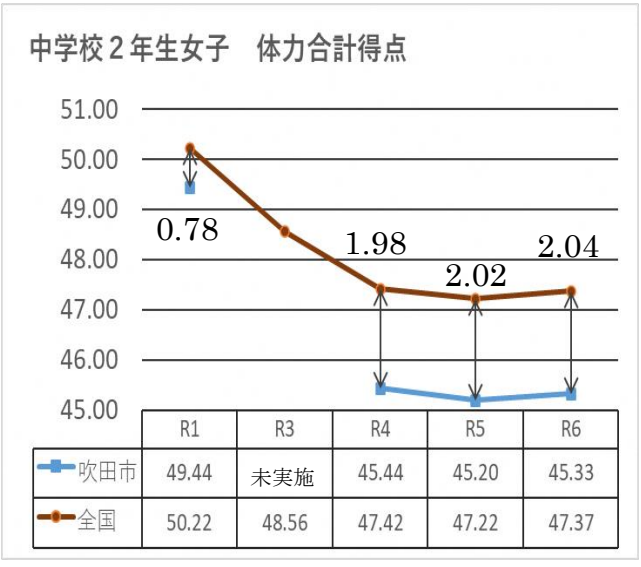
【中学校２年生】

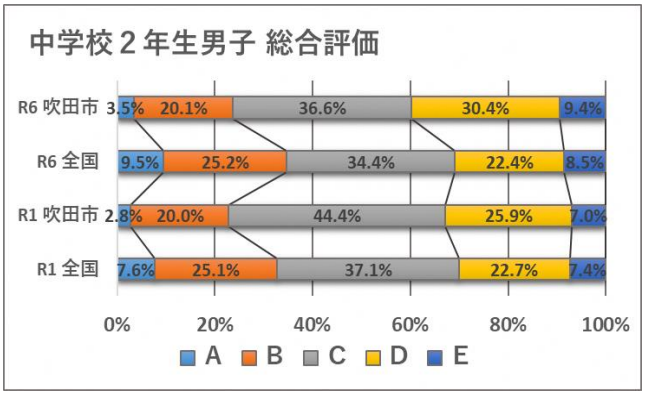
種目別平均値		握力（kg）	上体起こし（回）	長座体前屈（cm）	反復横とび（点）	持久走（秒）	20mシャトルラン（回）	50m走（秒）	立ち幅とび（cm）	ハンドボール投げ（m）
2年生男子	吹田市	27.31	24.44	41.23	51.19	413.64	81.11	8.09	194.68	19.05
	全国	28.95	25.94	44.47	51.51	410.69	78.98	7.99	197.18	20.57
2年生女子	吹田市	22.17	20.17	45.48	45.67	303.22	52.85	9.09	165.29	11.25
	全国	23.18	21.56	46.47	45.65	309.02	50.67	8.96	166.32	12.40

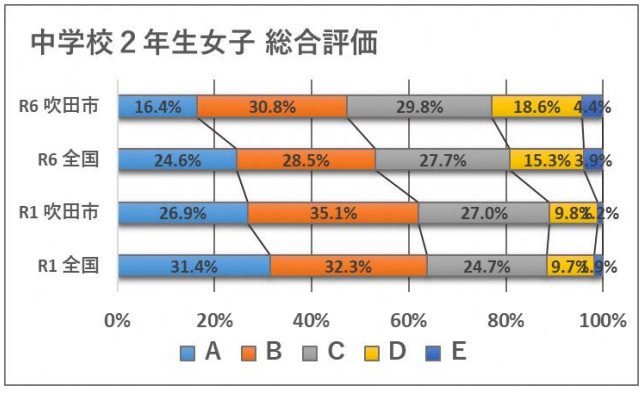












≪種目別平均値・種目別全国比（Ｔ得点）≫

小学校５年男子
- 全国値を上回っている　　：50m走・立ち幅跳び・20m シャトルラン
- 全国値を大きく下回っている：握力

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・反復横跳び・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・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・持久走
- 全国値を大きく下回っている：50m 走・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６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	上体おこし	↘	↘
	２０mシャトルラン	↗	↘
力強さ	握力	↘	↘
	上体おこし	↘	↘
	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	上体おこし	↘	↘
	２０mシャトルラン（持久走）	↗	↗
力強さ	握力	↘	↘
	上体おこし	↘	↘
	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

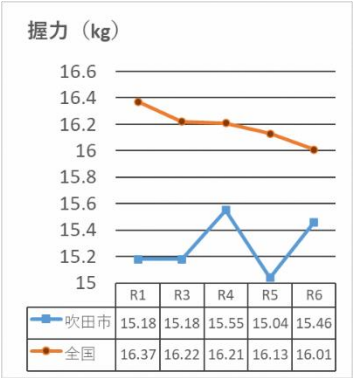
種目	単位	体力要素	測定
握力	ｋｇ	筋力	左右握力の平均値
上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	30 秒間に上体を起こした回数
長座体前屈	ｃｍ	柔軟性	長座位で前屈した時の両手の前方への移動距離
反復横跳び	点	敏捷性	20 秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数
持久走	秒	全身持久力・長距離走能力	男子 1500m、女子 1000m の走行時間
２０ｍシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数
５０ｍ走	秒	疾走能力	50mの疾走時間
立ち幅跳び	ｃｍ	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
ソフトボール投げ（小５） ハンドボール投げ（中２）	ｍ	巧緻性・投球能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

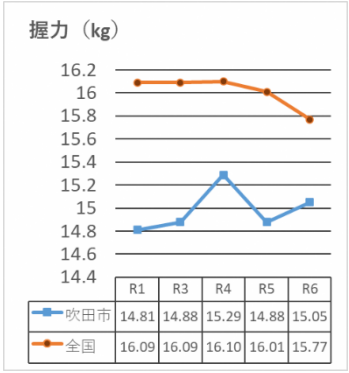
握力

【小学校５年生男子】



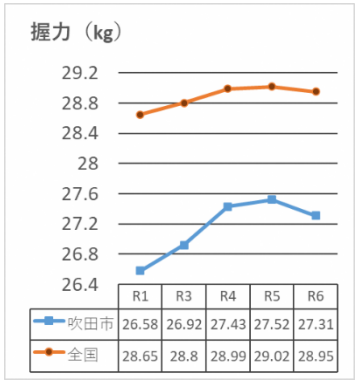
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	15.18	15.18	15.55	15.04	15.46
全国	16.37	16.22	16.21	16.13	16.01

【小学校５年生女子】



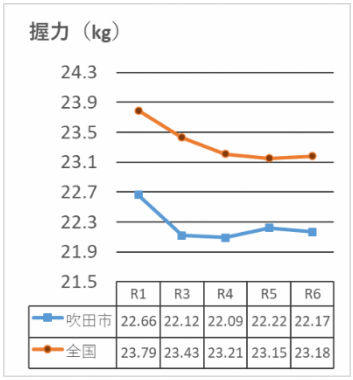
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	14.81	14.88	15.29	14.88	15.05
全国	16.09	16.09	16.10	16.01	15.77

【中学校２年生男子】



	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	26.58	26.92	27.43	27.52	27.31
全国	28.65	28.8	28.99	29.02	28.95

【中学校２年生女子】

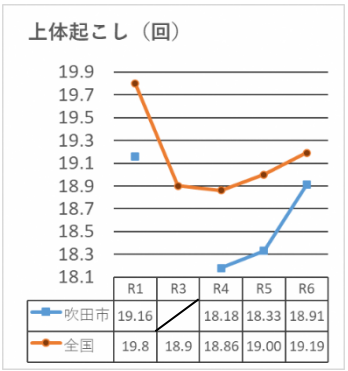


	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	22.66	22.12	22.09	22.22	22.17
全国	23.79	23.43	23.21	23.15	23.18

上体起こし

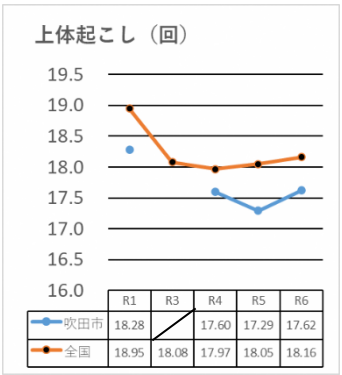
※斜線は未実施

【小学校５年生男子】



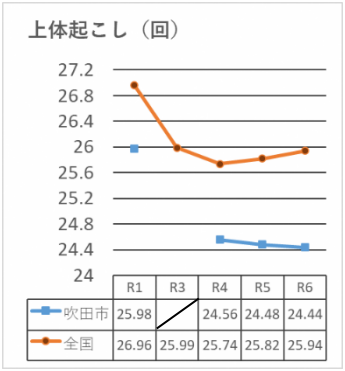
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	19.16		18.18	18.33	18.91
全国	19.8	18.9	18.86	19.00	19.19

【小学校５年生女子】



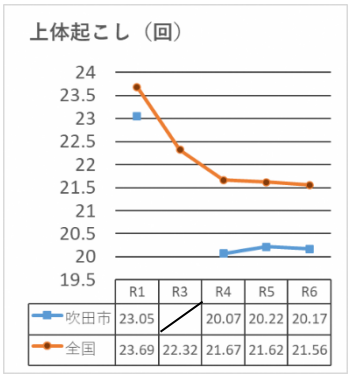
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	18.28		17.60	17.29	17.62
全国	18.95	18.08	17.97	18.05	18.16

【中学校２年生男子】



	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	25.98		24.56	24.48	24.44
全国	26.96	25.99	25.74	25.82	25.94

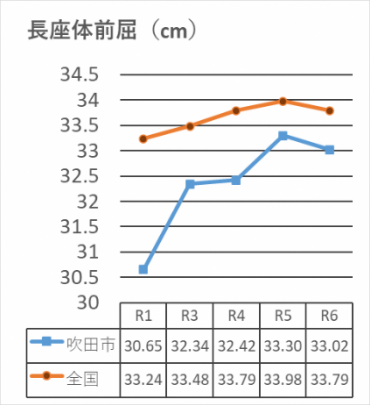
【中学校２年生女子】



	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	23.05		20.07	20.22	20.17
全国	23.69	22.32	21.67	21.62	21.56

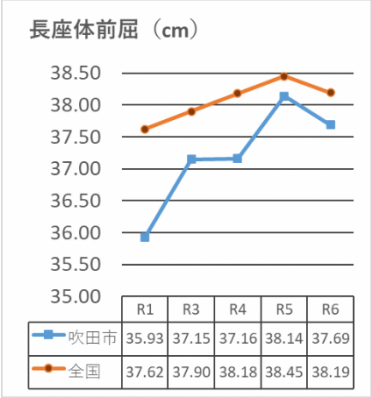
長座体前屈

【小学校５年生男子】



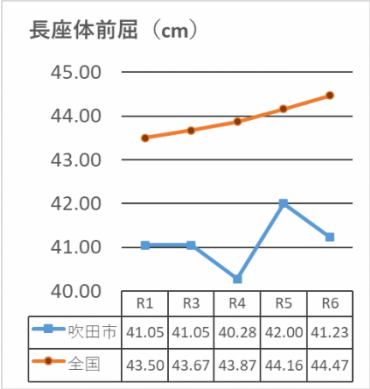
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	30.65	32.34	32.42	33.30	33.02
全国	33.24	33.48	33.79	33.98	33.79

【小学校５年生女子】



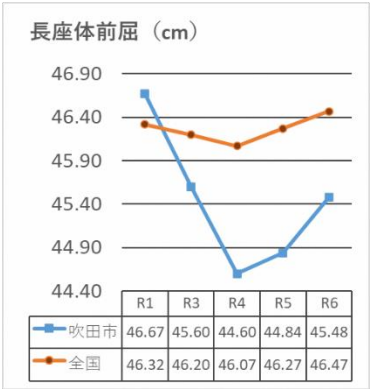
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	35.93	37.15	37.16	38.14	37.69
全国	37.62	37.90	38.18	38.45	38.19

【中学校２年生男子】



	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	41.05	41.05	40.28	42.00	41.23
全国	43.50	43.67	43.87	44.16	44.47

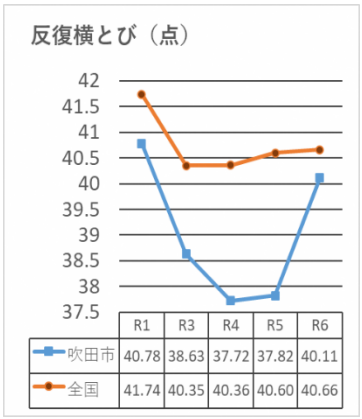
【中学校２年生女子】



	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	46.67	45.60	44.60	44.84	45.48
全国	46.32	46.20	46.07	46.27	46.47

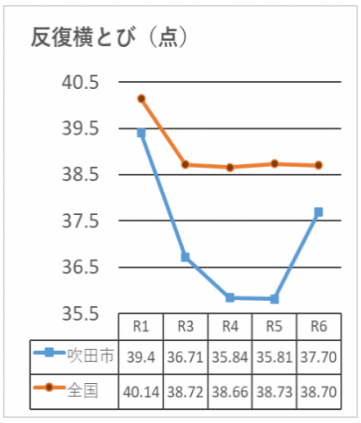
反復横とび

【小学校５年生男子】



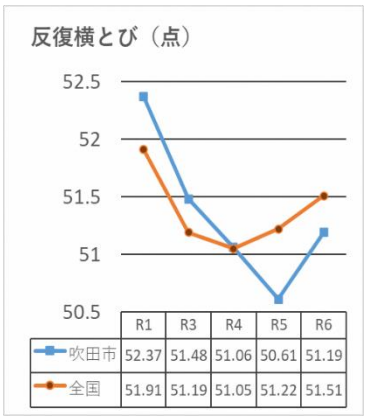
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	40.78	38.63	37.72	37.82	40.11
全国	41.74	40.35	40.36	40.60	40.66

【小学校５年生女子】



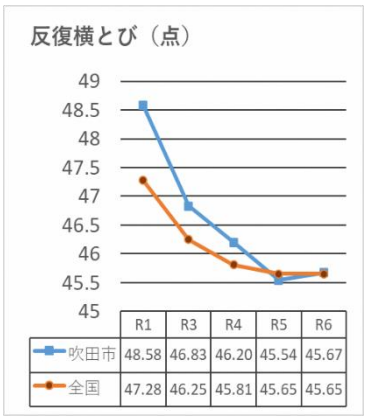
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	39.4	36.71	35.84	35.81	37.70
全国	40.14	38.72	38.66	38.73	38.70

【中学校２年生男子】



	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	52.37	51.48	51.06	50.61	51.19
全国	51.91	51.19	51.05	51.22	51.51

【中学校２年生女子】

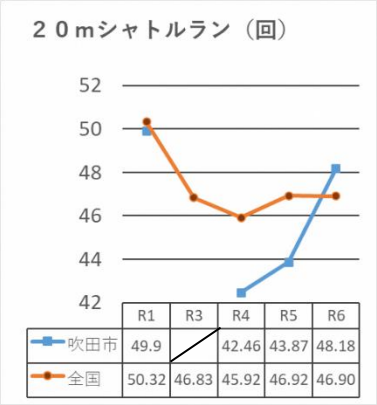


	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	48.58	46.83	46.20	45.54	45.67
全国	47.28	46.25	45.81	45.65	45.65

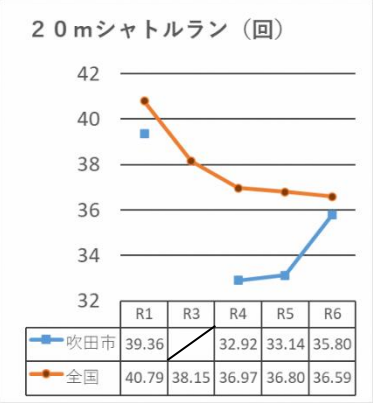
２０ｍシャトルラン

※斜線は未実施

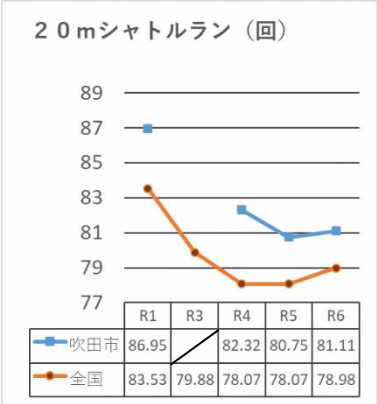
【小学校５年生男子】



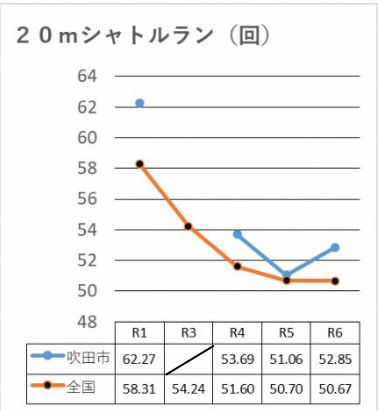
【小学校５年生女子】



【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

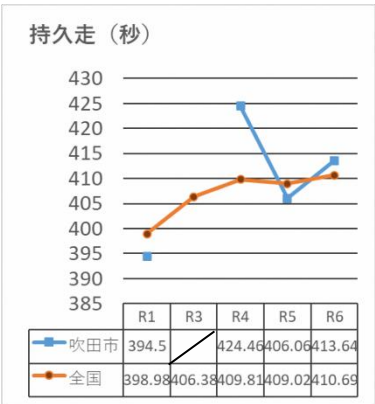
【小学校５年生男子】

調査種目に含まない

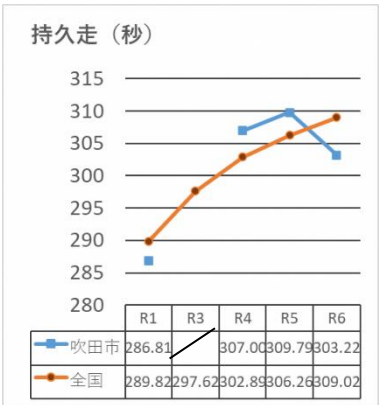
【小学校５年生女子】

調査種目に含まない

【中学校２年生男子】

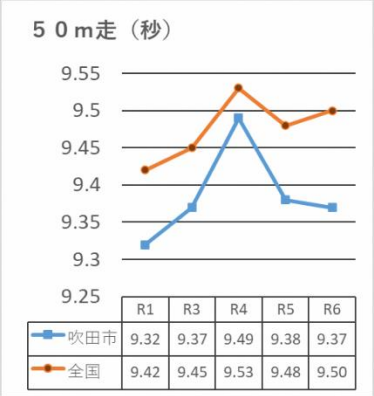


【中学校２年生女子】



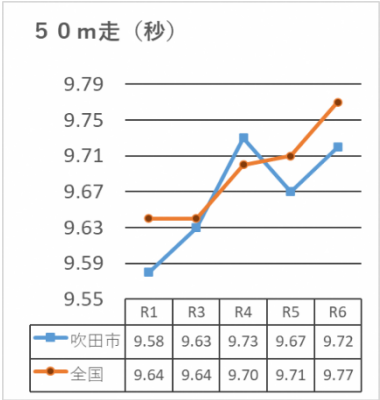
５０ｍ走

【小学校５年生男子】



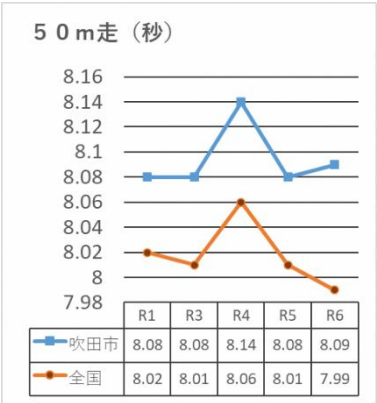
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	9.32	9.37	9.49	9.38	9.37
全国	9.42	9.45	9.53	9.48	9.50

【小学校５年生女子】



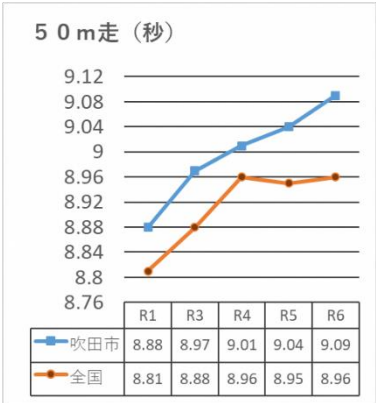
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	9.58	9.63	9.73	9.67	9.72
全国	9.64	9.64	9.70	9.71	9.77

【中学校２年生男子】



	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	8.08	8.08	8.14	8.08	8.09
全国	8.02	8.01	8.06	8.01	7.99

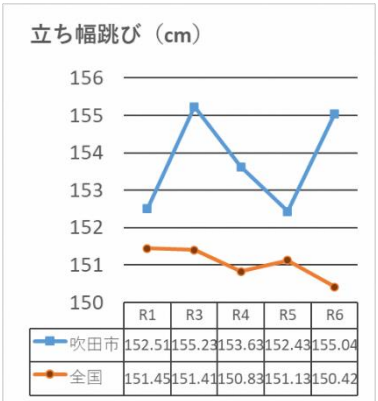
【中学校２年生女子】



	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	8.88	8.97	9.01	9.04	9.09
全国	8.81	8.88	8.96	8.95	8.96

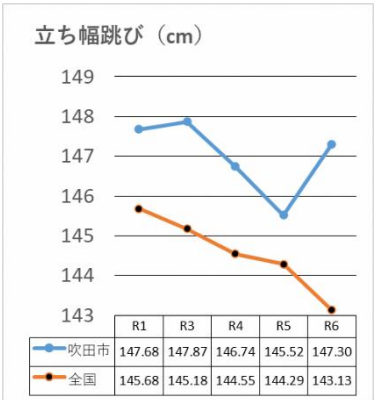
立ち幅とび

【小学校５年生男子】



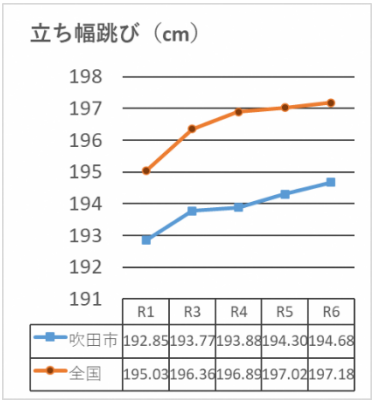
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	152.51	155.23	153.63	152.43	155.04
全国	151.45	151.41	150.83	151.13	150.42

【小学校５年生女子】



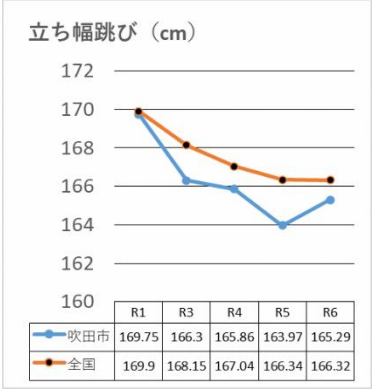
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	147.68	147.87	146.74	145.52	147.30
全国	145.68	145.18	144.55	144.29	143.13

【中学校２年生男子】



	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	192.85	193.77	193.88	194.30	194.68
全国	195.03	196.36	196.89	197.02	197.18

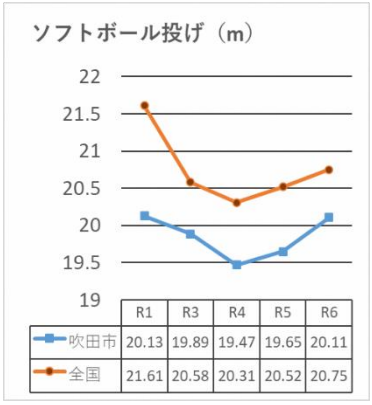
【中学校２年生女子】



	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	169.75	166.3	165.86	163.97	165.29
全国	169.9	168.15	167.04	166.34	166.32

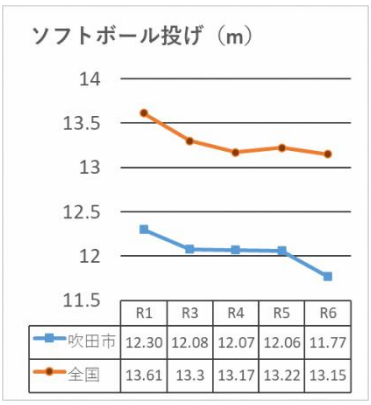
ソフトボール・ハンドボール投げ

【小学校５年生男子】



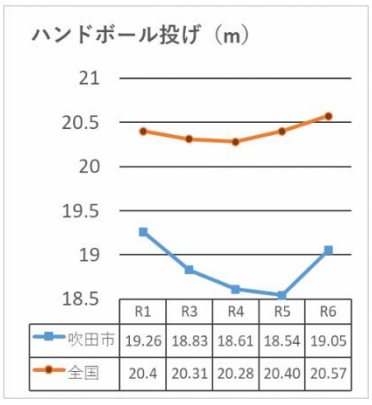
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	20.13	19.89	19.47	19.65	20.11
全国	21.61	20.58	20.31	20.52	20.75

【小学校５年生女子】



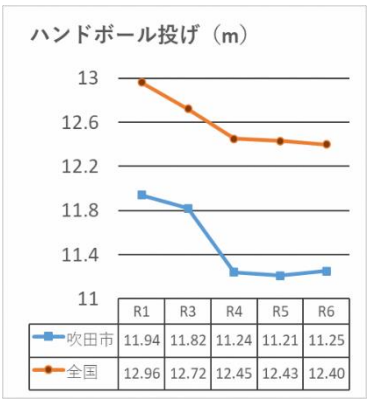
	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	12.30	12.08	12.07	12.06	11.77
全国	13.61	13.3	13.17	13.22	13.15

【中学校２年生男子】



	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	19.26	18.83	18.61	18.54	19.05
全国	20.4	20.31	20.28	20.40	20.57

【中学校２年生女子】



	R1	R3	R4	R5	R6
吹田市	11.94	11.82	11.24	11.21	11.25
全国	12.96	12.72	12.45	12.43	12.40

【全国の特徴】

・令和５年度と比較し、小学校の握力・長座体前屈・20m シャトルラン・50m 走・立ち幅とびは低下している。小学校の上体起こし、中学校の長座体前屈は向上している。ボール投げについて、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。中学校の上体起こし、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とびについて、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女子も昨年度に続き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。

・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男女は５年間全国値を下回っているが、小５・中２男女ともに、数値の改善がみられる。

・反復横とび：小５男女ともに５年間全国値を下回っている。中２男子も全国値を下回っている。しかし小５、中２男女ともに、大幅な数値の改善がみられる。

・２０ｍシャトルラン：小５男子、中２男女は全国値を上回っている。小５女子は大幅に数値の改善が見られ、全国値に近づいている。

・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。

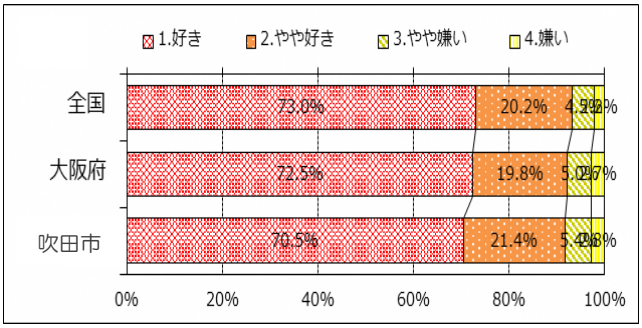
・ボール投げ：小５男女、中２男女ともに５年間全国値を下回っている。しかし、小５、中２男子では、数値の改善がみられる。

吹田市の課題：握力／長座体前屈／ボール投げ

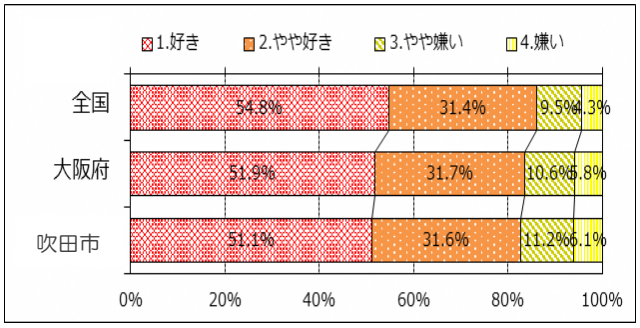
４．児童生徒質問紙調査の概要

運動やスポーツをすることは好き

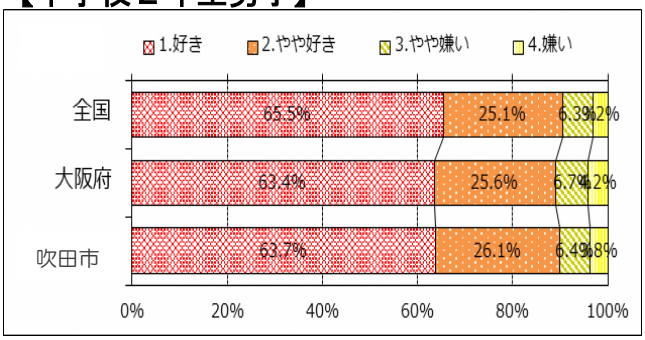
【小学校５年生男子】



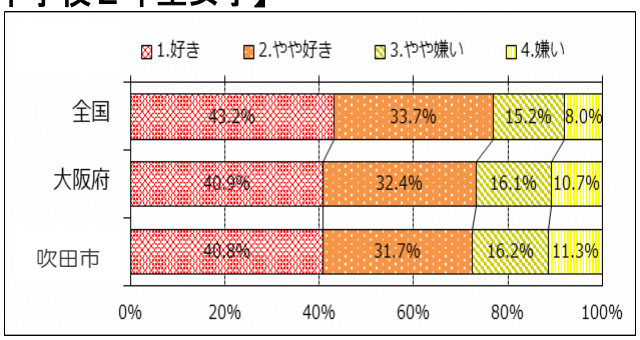
【小学校５年生女子】



【中学校２年生男子】

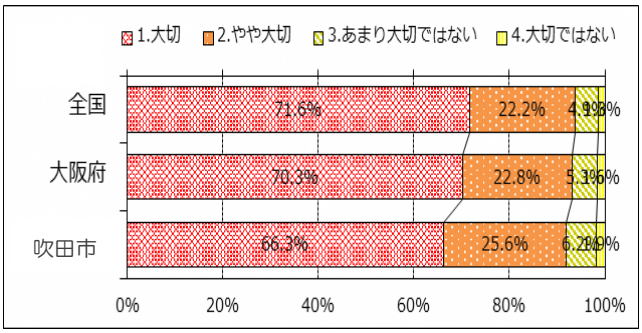


【中学校２年生女子】

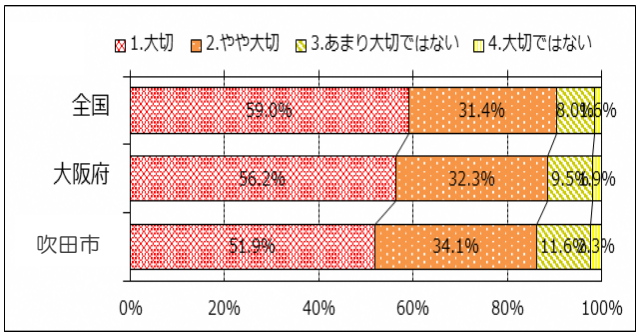


運動やスポーツは大切

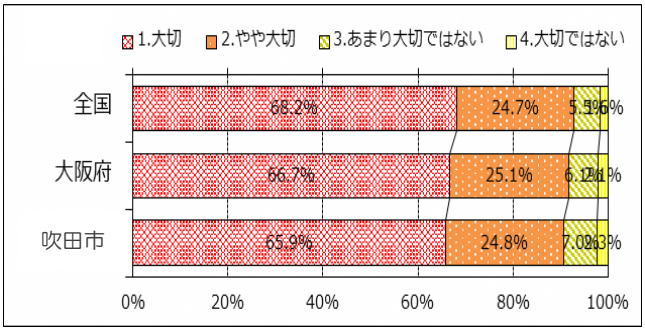
【小学校５年生男子】



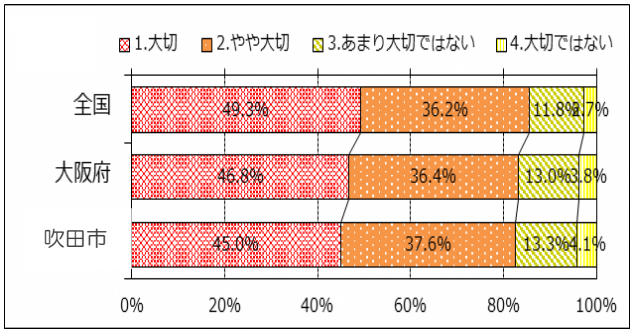
【小学校５年生女子】



【中学校２年生男子】

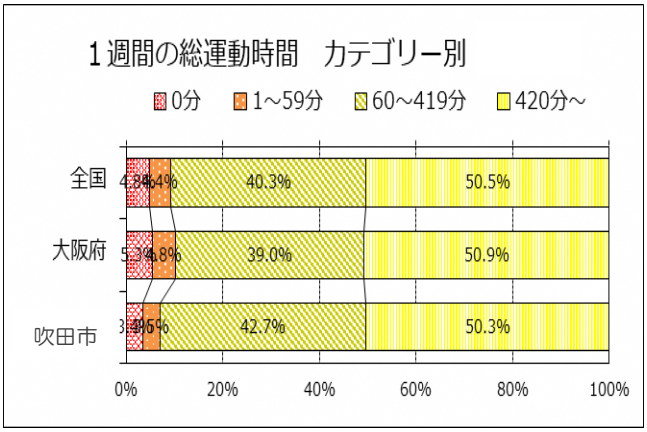


【中学校２年生女子】



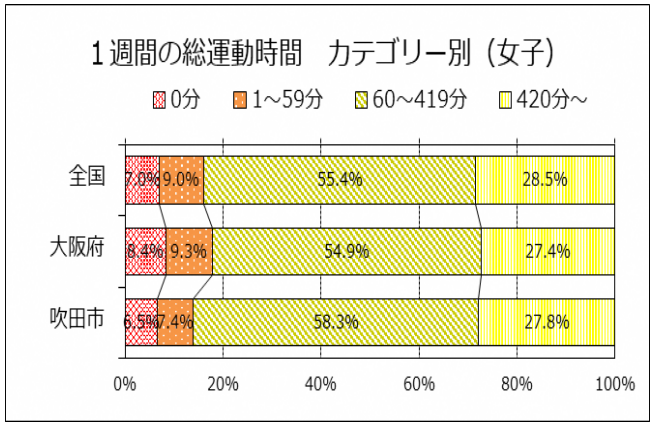
１週間の総運動時間の状況

【小学校５年生男子】



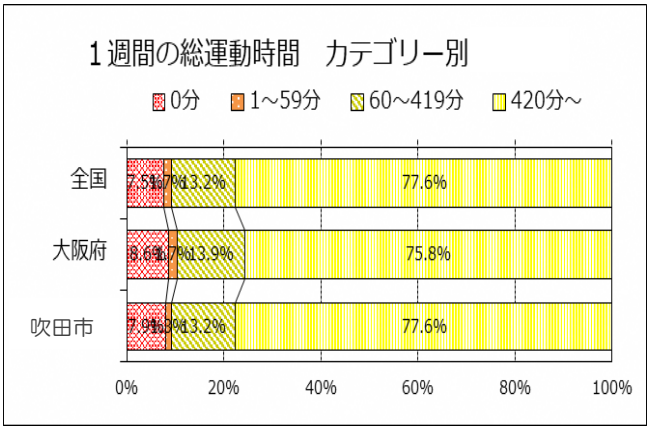
男子	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国	4.8%	4.4%	40.3%	50.5%
大阪府	5.3%	4.8%	39.0%	50.9%
吹田市	3.4%	3.5%	42.7%	50.3%

【小学校５年生女子】



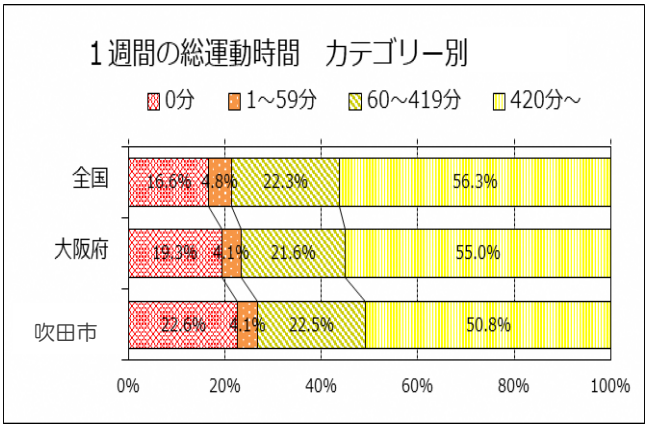
女子	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国	7.0%	9.0%	55.4%	28.5%
大阪府	8.4%	9.3%	54.9%	27.4%
吹田市	6.5%	7.4%	58.3%	27.8%

【中学校２年生男子】



男子	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国	7.5%	1.7%	13.2%	77.6%
大阪府	8.6%	1.7%	13.9%	75.8%
吹田市	7.9%	1.3%	13.2%	77.6%

【中学校２年生女子】



女子	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国	16.6%	4.8%	22.3%	56.3%
大阪府	19.3%	4.1%	21.6%	55.0%
吹田市	22.6%	4.1%	22.5%	50.8%

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、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。小５男女、中２男子については総運動時間が０分の割合が全国値を下回っている。

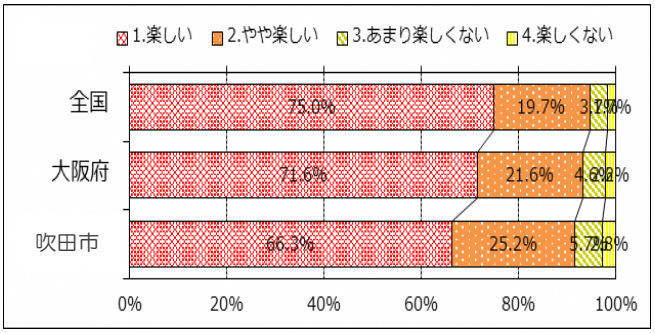
今後の取組

・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、誰もが自分に合ったスポーツとの関わり方を見つけられるようにするために、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に親しみ、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。

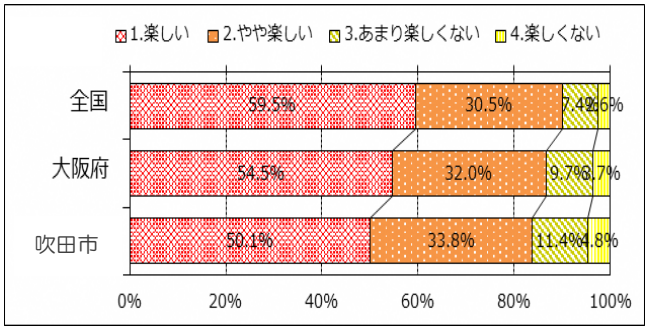
体育・保健体育の授業は楽しい

※　小学校は「体育」、中学校は「保健体育」

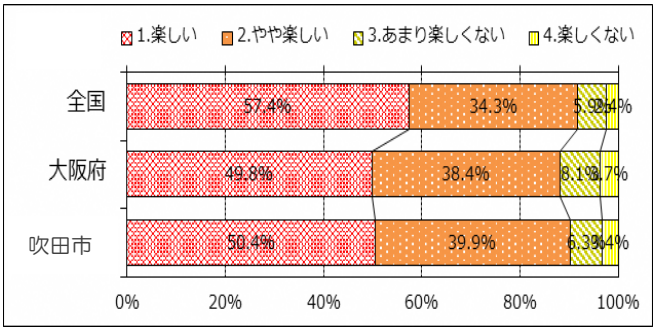
【小学校５年生男子】



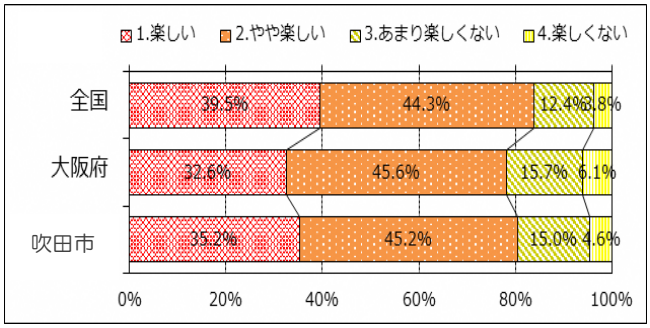
【小学校５年生女子】



【中学校２年生男子】

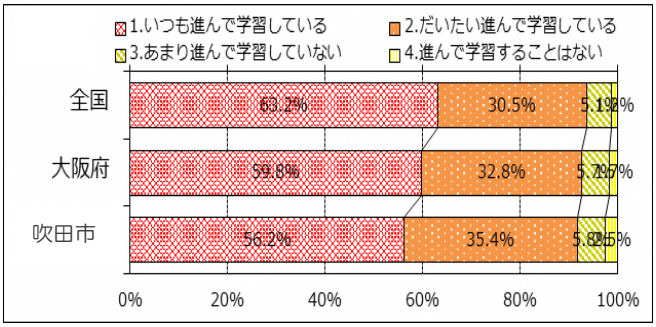


【中学校２年生女子】

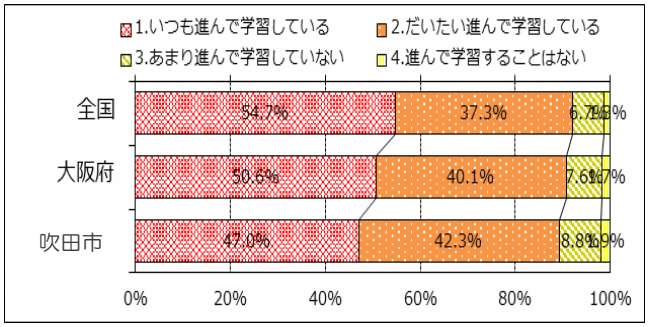


体育・保健体育の授業では進んで学習に参加している

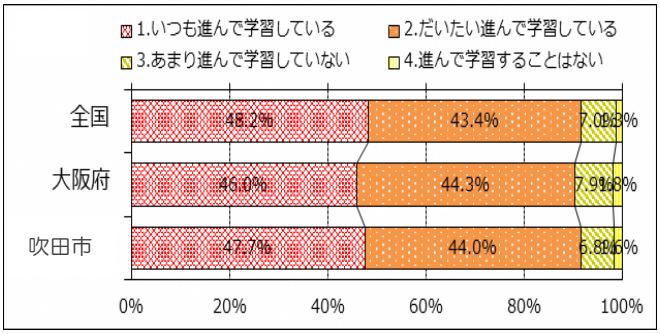
【小学校５年生男子】



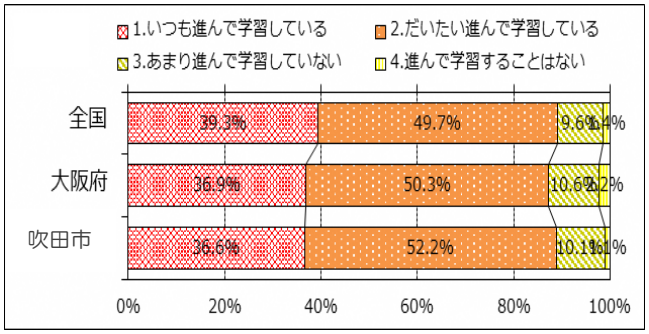
【小学校５年生女子】



【中学校２年生男子】



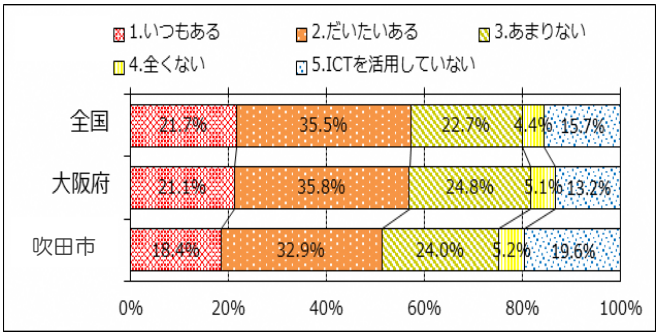
【中学校２年生女子】



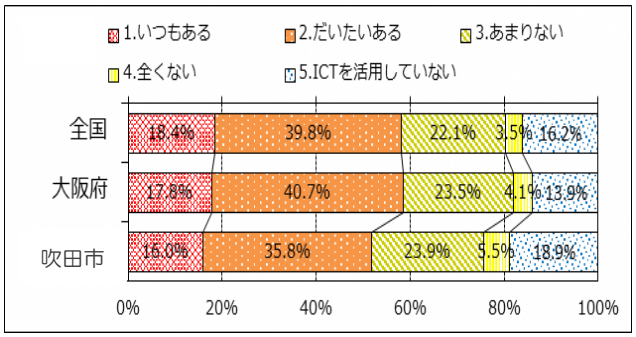
ICT を使って学習することで、「できたり、わかったり」することがある

※令和４年度より新設

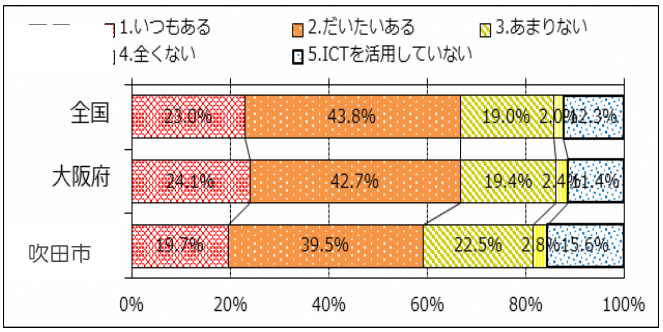
【小学校５年生男子】



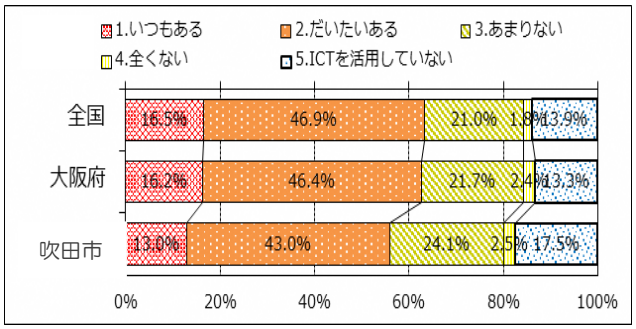
【小学校５年生女子】



【中学校２年生男子】

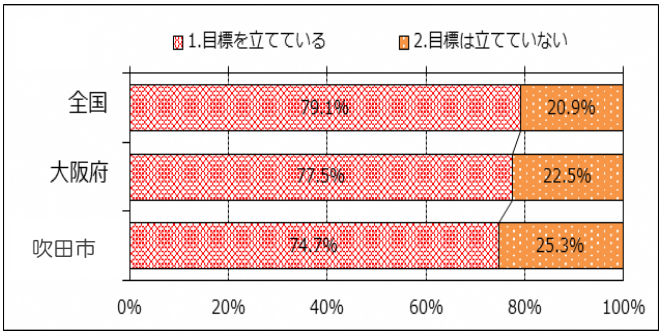


【中学校２年生女子】

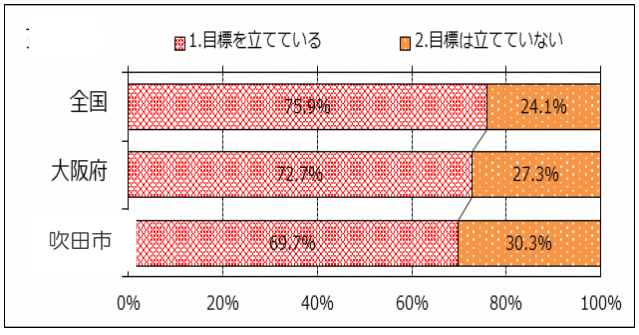


体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てている

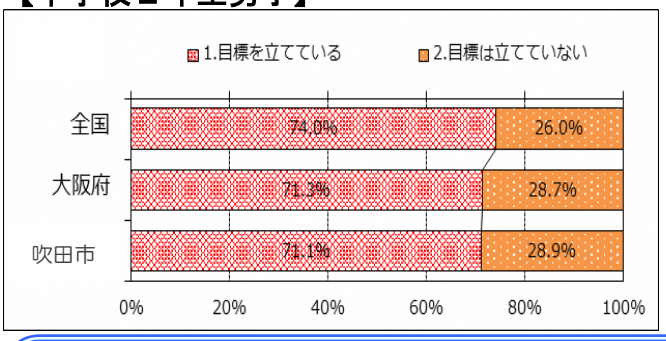
【小学校５年生男子】



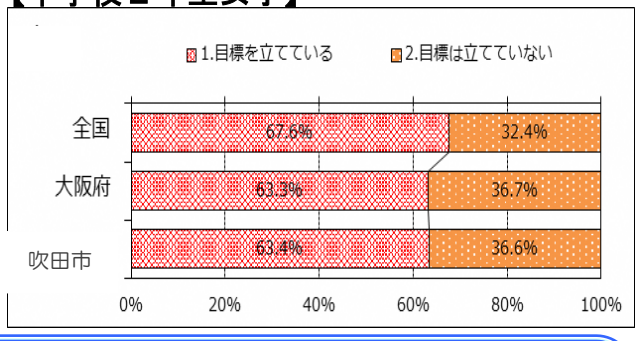
【小学校５年生女子】



【中学校２年生男子】



【中学校２年生女子】



現状・課題

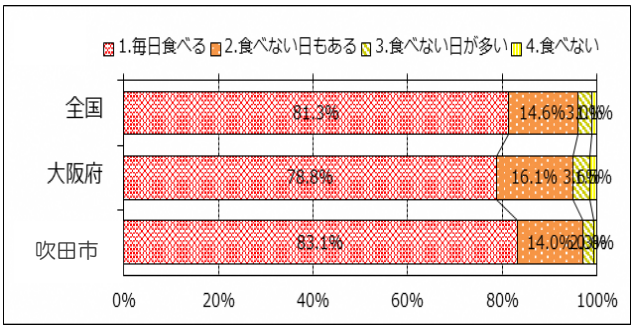
- 「体育の授業が楽しい」について肯定的に答えた割合が小５男女、中２男女ともに全国値を下回っているが、「進んで学習に参加する」については、中２男女で肯定的に答えた割合が全国値とほぼ同等である。
- 「ICT を使って学習することで、できたり、わかったりすることがある」については肯定的な回答が小５男女、中２男女ともに全国値を下回っている。
- 「体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てている」については、小５男女、中２男女ともに全国値を下回っている。

今後の取組

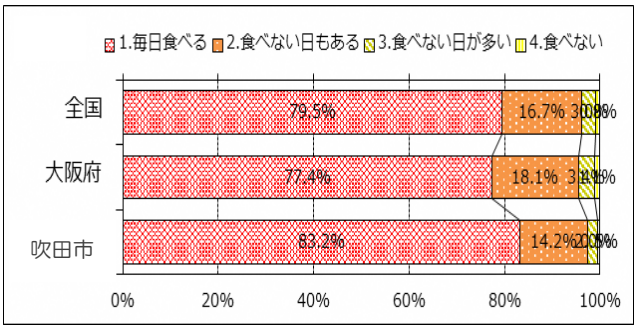
- 授業の中でＩＣＴを効果的に活用し、児童生徒が運動に取り組む時間の確保や自分の体力を客観的に捉えることで運動の質に目を向け、目標を持って体力向上を目指せるような授業を行う。

朝食は毎日食べる（休日も含む）

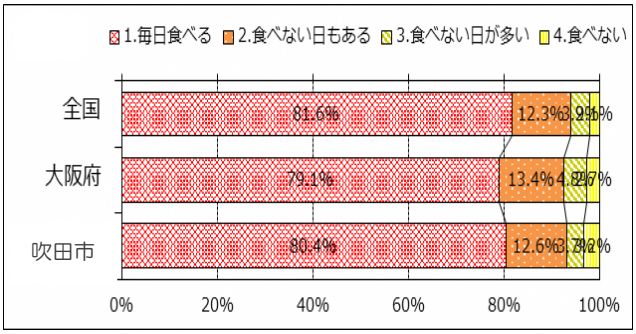
【小学校５年生男子】



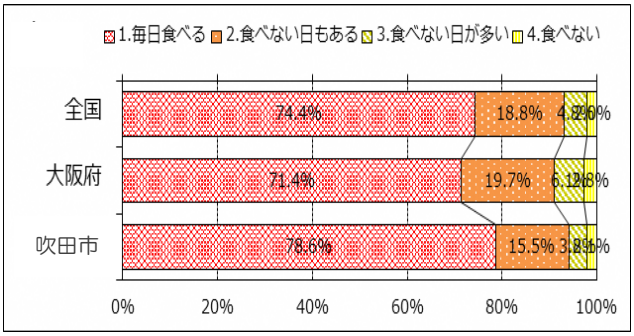
【小学校５年生女子】



【中学校２年生男子】

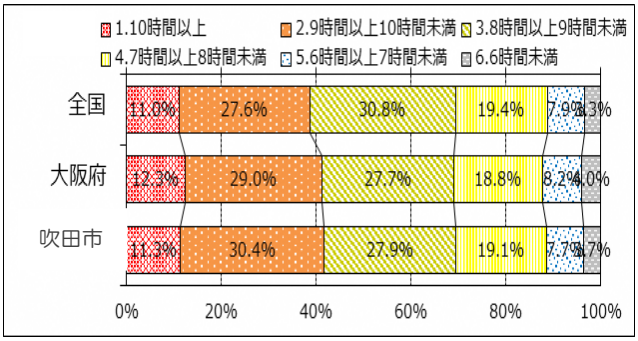


【中学校２年生女子】

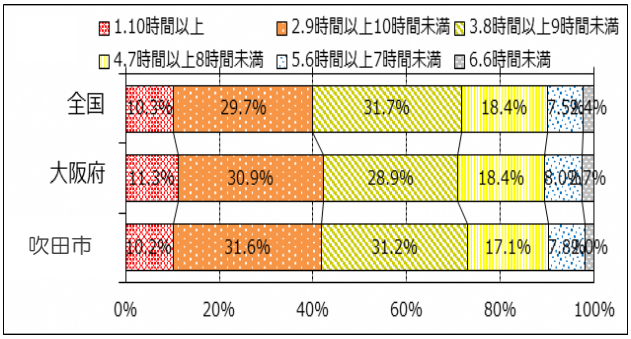


毎日どのくらい寝ているか

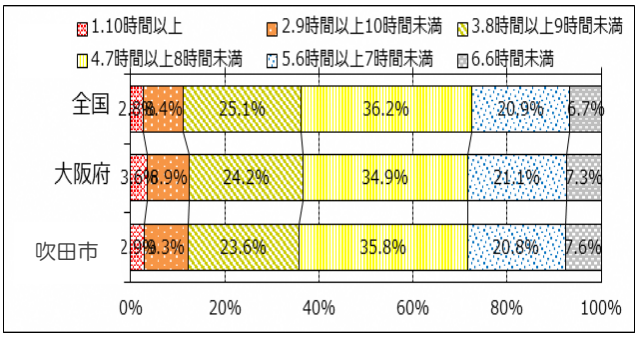
【小学校５年生男子】



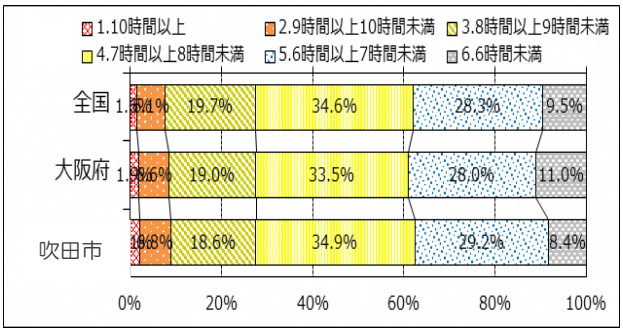
【小学校５年生女子】



【中学校２年生男子】



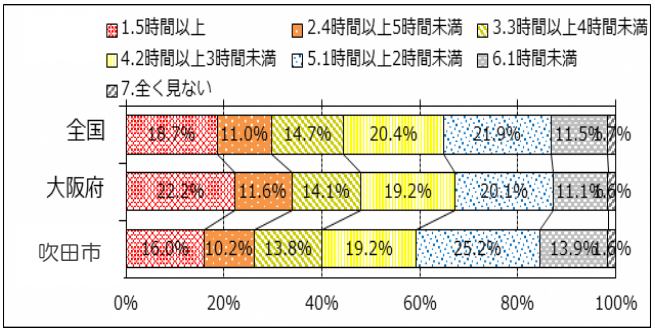
【中学校２年生女子】



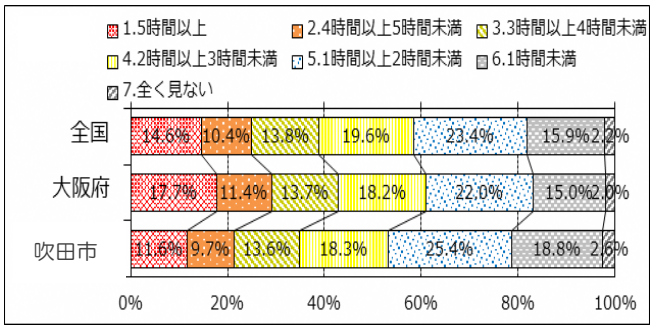
平日（月～金曜日）に学習以外で、１日にどのくらいの時間スクリーンタイムがあるか

※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

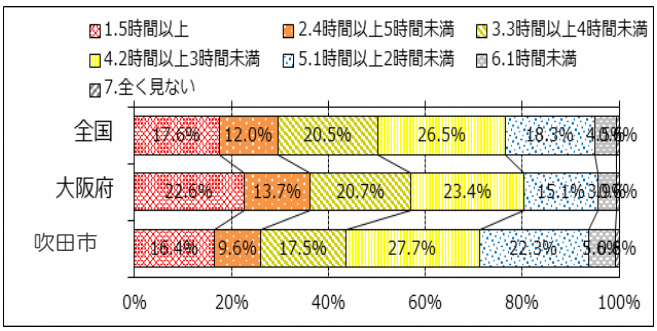
【小学校５年生男子】



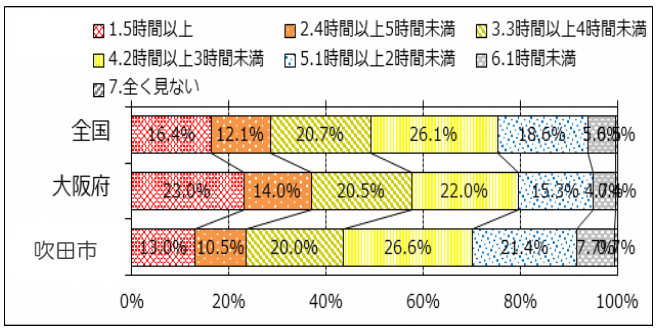
【小学校５年生女子】



【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女子は「朝食は毎日食べる」と回答した割合が全国値より上回っているが、中２男子は、全国値より下回っている。
・小５男女、中２男女ともに「睡眠時間が８時間以上」と回答した割合は全国値とほぼ同等である。
・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行うために、**自己管理能力**を身につけていく。

５．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６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（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	11.83	15.60	28.58	32.77	31.37	10.21	132.72	13.64
	全国	12.51	15.82	19.36	34.51	35.44	10.12	135.68	14.89
３年生女子	吹田市	11.13	14.68	31.64	30.79	21.89	10.70	123.86	8.53
	全国	11.89	15.24	32.51	33.19	27.43	10.48	127.78	9.43
4年生男子	吹田市	13.69	17.30	29.87	35.59	39.90	9.76	143.51	16.75
	全国	14.43	17.91	31.55	38.47	43.91	9.70	144.48	18.47
4年生女子	吹田市	12.64	16.11	34.48	33.74	28.08	10.22	133.93	9.91
	全国	14.02	17.32	35.23	36.76	33.12	9.97	137.53	11.83

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（小学校５年生）令和６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（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	15.46	18.91	33.02	40.11	48.18	9.37	155.04	20.11
	全国	16.01	19.19	33.79	40.66	46.90	9.50	150.42	20.75
5年生女子	吹田市	15.05	17.62	37.69	37.70	35.80	9.72	147.30	11.77
	全国	15.77	18.16	38.19	38.70	36.59	9.77	143.13	13.15

吹田市の令和６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、昨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」と感じることにより、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」も中には、「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。

これらは「めっちゃMORIMORIスポーツテストシステム学校用」（下記URLよりログイン）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」を入力するとみることができるので、参考にされたい。

https://school.osaka.dosa.or.jp/login

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、新体力テスト（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、課題に応じた取組みが大切であり、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/hokentaiku/kyougisupo-tutop/cyarennjinawatobi.html

● 大阪プログラム（平成２５年作成）
http://www.pref.osaka.lg.jp/hokentaiku/kyougisupo-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/hokentaiku/kyougisupo-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

６．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）】

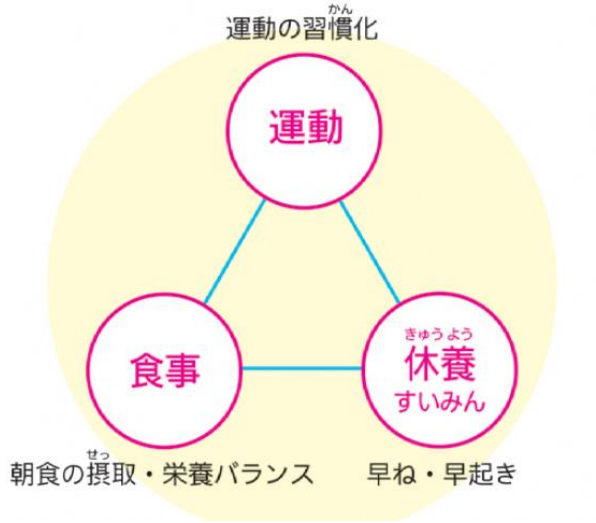
～運動能力の向上のためには、「心と体の健康」が基本となる～

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。

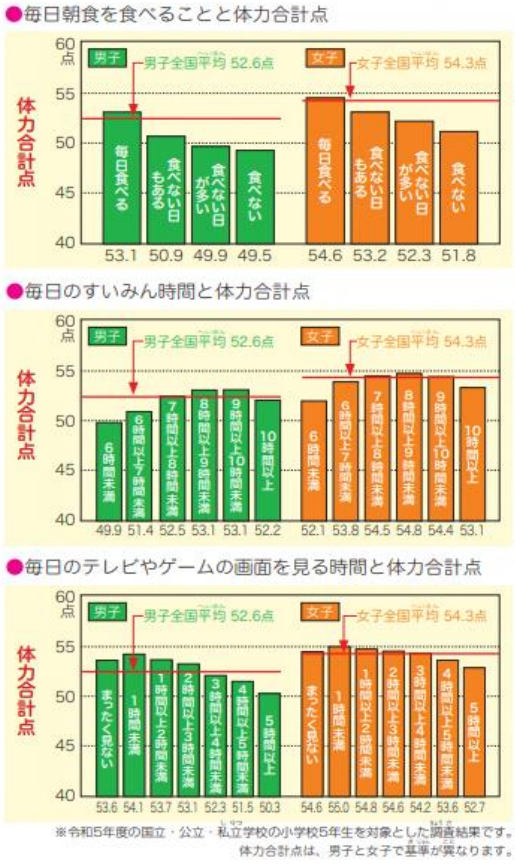


令和６年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「記録シート」より

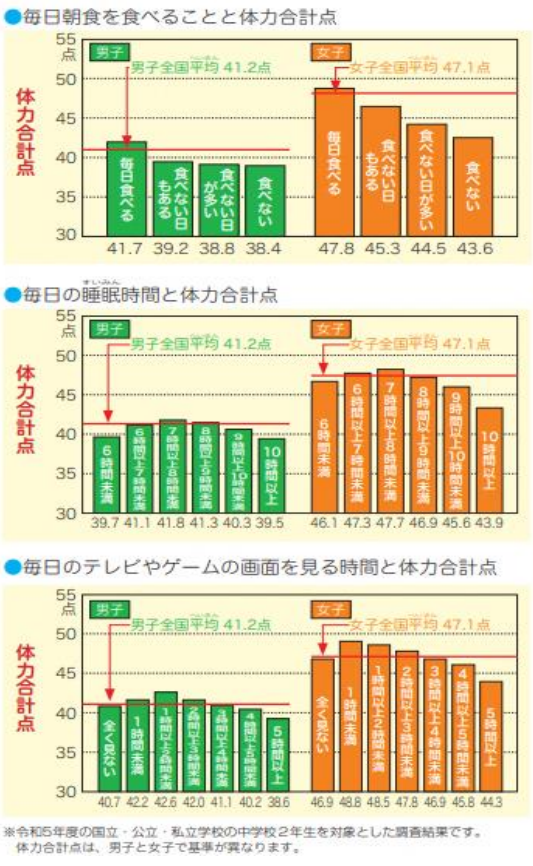
～毎日の朝食や睡眠時間、スクリーンタイムが、体力合計点と大きく関わっている～

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



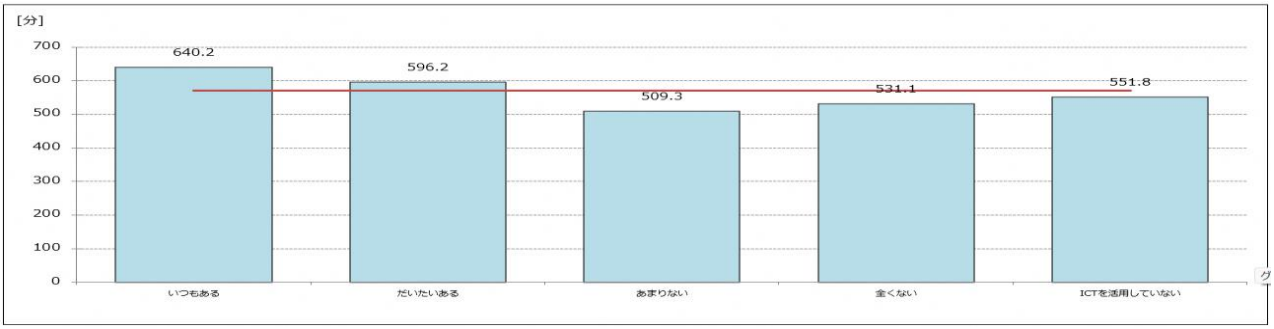
令和６年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「記録シート」より

【ICTの活用と子供の運動量の増加について】

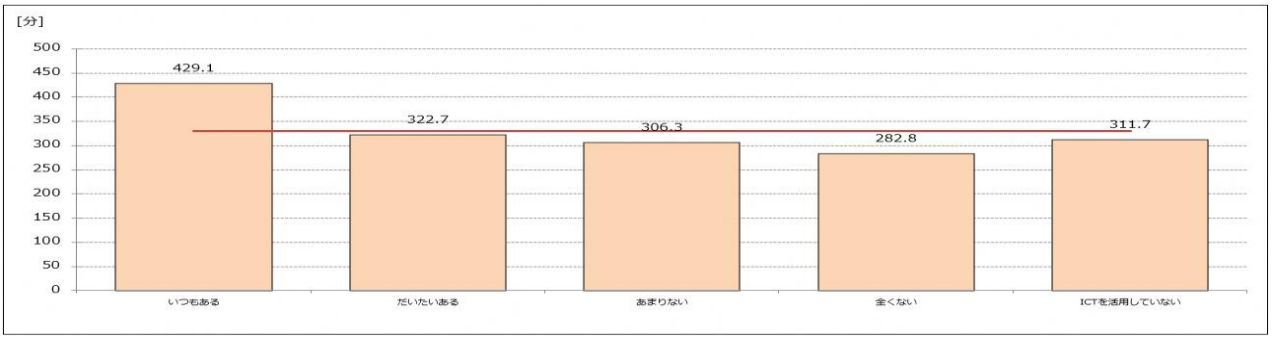
前項でスクリーンタイムと体力合計点の関連性について述べたが、ICTの活用そのものが運動時間を減少させ、運動の負荷を低下させるわけではない。例えば、タブレットを使って授業の前半部で活動の説明を視聴しその後すぐに活動に移ることで、タブレットを使わないときよりも短い時間で活動を理解し、運動量を増加させることができる。他にも、ゲームを撮影し、ゲームの中での自分の役割に気づき、どのように関わり合えばよいかを素早く理解することで運動量を増加させることができる。

「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」人の１週間の総運動時間

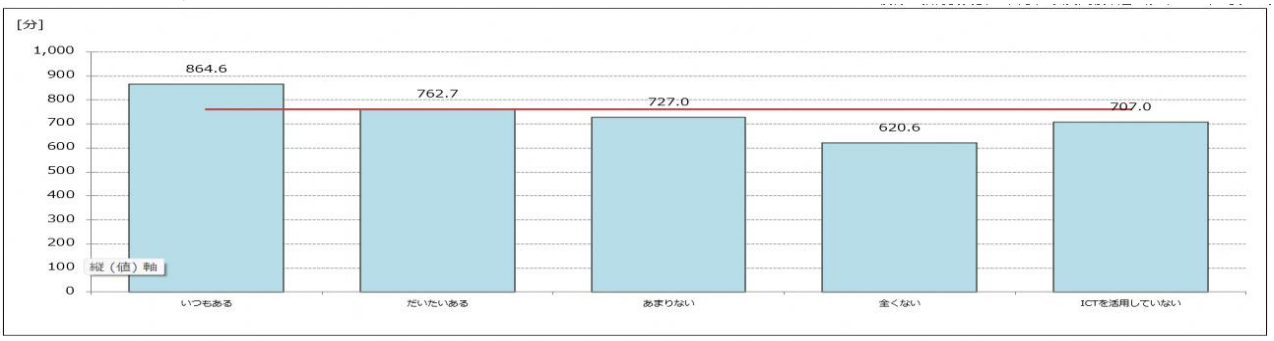
【小学校５年生男子】



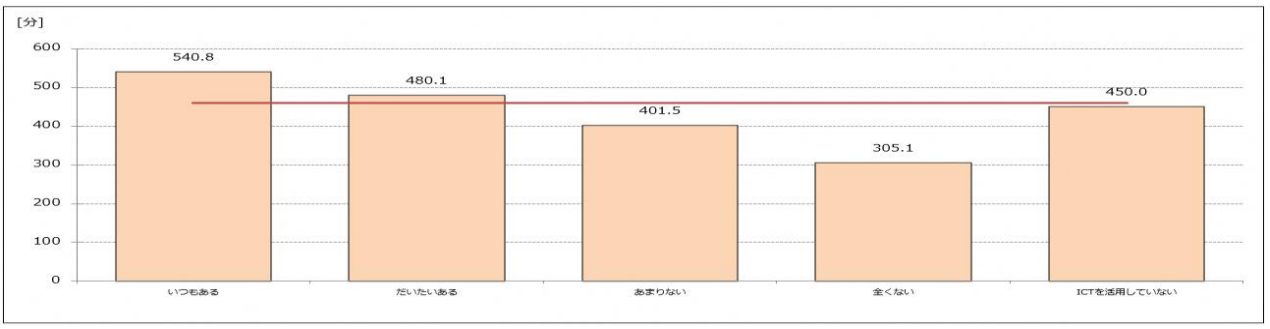
【小学校５年生女子】



【中学校２年生男子】



【中学校２年生女子】



このグラフからもわかるように、ICTを活用して理解を深めた児童生徒ほど、１週間の総運動時間が長くなり、運動量が増加している。

【体育におけるICT活用の実践例】

ICTは人と人とのコミュニケーションをより豊かにするものとなる必要がある。教育でICTを活用する意味は、人間的なコミュニケーションの創造にこそある。したがって、対話を生むICT活用を考え、主体的な学びが展開するように発達段階に応じた使用をすることが大切である。ICTを「あるから使う」のではなく、「必要だから使う」という必要感に基づき活用する。また、動きの改善に特化するのではなく、動きにおける気づきを促す利活用をすることが大切である。

体育で ICT を活用したい３つの場面

① 活動提示場面
② 問題解決場面
③ 評価場面

活動提示場面	問題解決場面	評価場面
活動掲示場面とは、ICTを利活用して、教師から子供に直接的あるいは間接的に映像などを活用して情報提示をする場面である。	問題解決場面とは、ICTを活用して問題解決に取り組む場面である。評価とセットで行われるが、即時的に活用されるものは問題解決場面として考える。	評価場面とは、価値判断を伴う情報収集プロセスである。評価者は教師や子供のみならず、保護者なども対象となる。

（参考文献　体育の「主体的・対話的で深い学び」を支えるICTの利活用　鈴木直樹・鈴木一成　編　創文企画）

指導と評価の計画に基づいて、ICT 活用の目的を明確にした小学校での実践事例

【第 6 学年　陸上運動（走り高跳び）】

本事例は、1 人 1 台のタブレットの導入に伴い、長崎市小学校体育科研究部会において、指導と評価の計画に基づいて育成する資質・能力を明確にしながら、その活用を工夫した授業実践事例である。

① 運動の行い方の理解につながる動画の配布

運動の行い方を効率よく指導するため、手本となる動画を個々のタブレットに一斉に配布し、技能のポイントを押さえながらその行い方を説明した。児童はそれらの動画を二人組やグループで視聴し、感想を交えながら情報を共有した【図 1】。

図１　手本の動画による運動の行い方の理解

② 学習内容にかかる例示の配布

学習内容に関して、知識を深めたり思考を促したりするとともに、伝え合う内容の視点を明確にするため、個々のタブレットに資料（文部科学省 小学校体育〈運動領域〉まるわかりハンドブック（高学年））を配布した。児童はその例示を基に思考を巡らせて、二人組やグループでの交流を活発に行い、その活動は学級全体での話合いへとつながった【図 2】。

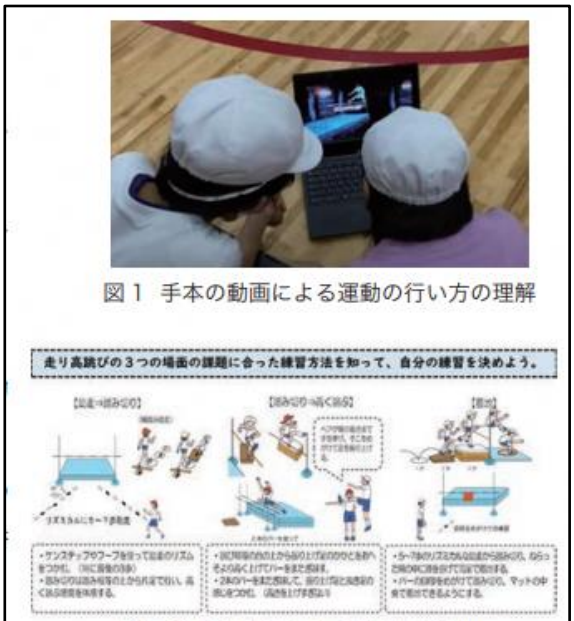


図２　学習内容にかかる例示の配布

③ 課題や練習方法の選択に係る知識を深める資料の配布

自分の課題や練習方法を選び学習を深めるために、タブレットに資料や動画のリンク先を配布した。児童はその資料や動画を二人組やグループで視聴しながら「どんな課題が考えられるのか」「課題に対応した練習方法 はどんなものがあるのか」について理解を深めることができた【図 3】。

図３　動画リンク先の配布

④ 運動の様子の撮影

二人組やグループで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する活動を行った。このことは、主体的で対話的な学びを活性化させたり、思考力、判断力を高めたりすることにつながった【図 4】。

⑤ 付箋機能を使った出来映えの伝え合い

アプリの付箋機能を使い、課題や練習の出来映えを伝え合う活動を行った。これは表現力の向上とともに対話的な学びへとつながった。また、本時の振り返り時に相互評価も行うことで、継続的な二人組やグループの肯定的な関わりとなり、学びに向かう力、人間性等を高めることにもつながった。さらに、教師のコメントを加えることで、積極的に学習に取り組むことや認め合うことを大切にする態度を学級内に醸成することにも有効であった【図 5】。

⑥ 活動の出来映えを録画した動画の提出

活動の最後に、児童は本時の記録に挑戦する様子をタブレットのカメラ機能を使って録画し、その動画をタブレット上で提出した。教師はその動画をチェックし、必要な場合はコメントを返した。このことにより、学習時に教師の関わりが十分でなかった児童に対しても個に応じた指導を容易に行うことができるとともに、技能の評価に活用することができた【図 6】。

⑦ アンケート機能を活用した学習評価

これまで学習カードで行っていた振り返りを、アンケート機能を活用することで、学級全体の状況を瞬時に確認・共有することができた。また、学習の習得状況を把握する設問等を組み込むことで、知識や思考・ 判断・表現の記録に残す評 価に活用したり、次時への指導に生かしたりすることもできた【図 7・8・9】。

図４　撮影した動画を再生して話し合う様子

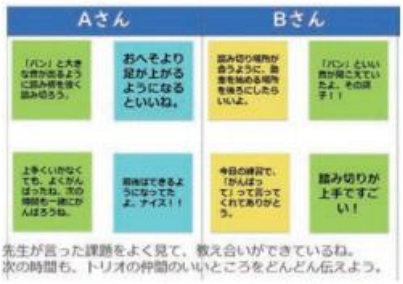


図５　付箋機能を活用した伝え合いと相互評価

図６　タブレット上での動画の提出

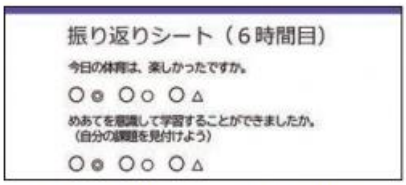


図７　タブレット上での振り返り画面

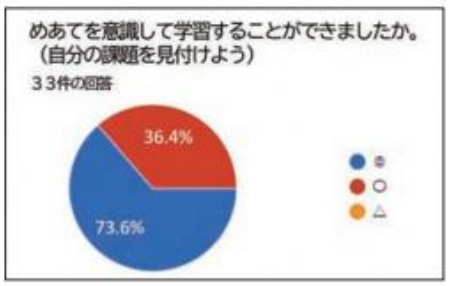


図８　タブレットでの回答集計画面

図９　タブレット上で回答された気付き

ICTを活用した運動量確保のための反転授業

【中学校 全学年 球技：ネット型（バレーボール，バドミントン），器械運動（マット運動）】

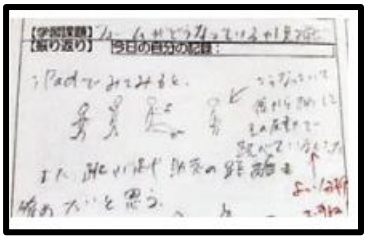
本事例は、令和 2 年度に実施した①バレーボール、②バドミントン、③器械運動などの単元において、ICT 端末の活用場面を授業外にも設定し、授業中の運動量の確保を図ったものである。授業支援ソフトを活用し、授業に先立って知識を習得し、それを活用した授業である。生徒は、タブレットを使って、映像から動きの違いを把握することができるようになり、短時間の取組で改善された動きについて、思考・判断を伴った運動学習を行うことが可能になった。事前に資料を視聴することにより、教師のインストラクションを減らすことにもつながり、運動学習場面を増やすこともできた。

(1) 授業での活用場面

・タブレットに配信された資料や撮影した画像を比較してポイントやつまずきを仲間と伝え合い、改善を図った。事前に示された学習のポイントを相手に伝え、タブレットで撮影した自分の映像と比べ、

その動きに対するコメントを録音して提出する。
・クラウド上のノートを活用して教師と生徒、生徒同士での意見交流を行い、自宅でもポートフォリオとして蓄積された学習内容を振り返って、教師から宿題として示された動画等を確認する。
・各グループ間でよい動きを送信し、スロー再生や見てほしいポイントを書き込むことが技の理解につながる。動きにコメントができるということは、知識が習得され、動きを観察する力が備わっていると考えられ、教師も容易にその状態を把握することができるようになった。
・動画を関連付けて保存することによって、以前の状態を見るために簡単にアクセスすることが可能になる。動きの変化を自分自身で確認することがメタ認知となって、自らの学び方を調整する姿も見られるようになった。また、クラウドの活用によりポートフォリオの作成が簡単にできるようになり、容量を気にせずに、既習の学習状況を保存・確認することができる。教師側の作業が減り、動画管理の時間が効率化されることも利点である。教師が提出された動画を見ることも 容易なので、生徒の変化や伸びを短時間で把握することができ、指導と評価の一体化がより確実なものになった。

(2)生徒の振り返り
振り返りにおいても課題とする動きが具体化されるようになり、情報量が増大したことで、言葉だけの振り返りよりも学びを深めることになり、コミュニケーション能力の高まりも感じられるようになった。



（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

文部科学省「指導資料集」
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1330884.htm

子供の運動習慣形成と体力向上の取組に役立つコンテンツ紹介

室伏長官が考案・実演する「力を引き出す」ウォーミングアップ動画

学校における体育・保健体育授業以外の取組事例集

子供の運動あそび応援サイト

【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】

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ことができなくても、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。

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。

競技は、縦 12.5m×横 6m のコートで行われる。選手は縦 2.5m×横 1m の「スローインボックス」内でプレーをする。個人戦はボックス③④（③が赤、④が青）、ペア戦ではボックス②～⑤（②④が赤、③⑤が青）、チーム戦ではボックス①～⑥（①③⑤が赤、②④⑥が青）を使用する。

【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。

７．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

●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）

●小学校・中学校ともに、授業の中でＩＣＴを効果的に活用し、児童生徒が運動に取り組む時間の確保や自分の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、主体的に目標を持って体力や運動能力向上につなげていく。

●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７年（２０２５年）２月