

令和6年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」相模原市の分析結果について（相模原市教育委員会）

令和6年度、小学校第5学年（義務教育学校第5学年）、中学校第2学年（義務教育学校第8学年）を対象に行われた全国体力・運動能力、運動習慣等調査の本市結果についてお知らせいたします。

50m走（スピード）	長座体前屈（柔軟性）	反復横とび（敏しょう性）	握力（筋力）	<b>8種目 80点満点</b>
ボール投げ（巧緻性・筋パワー）	立ち幅とび（筋パワー）	上体起こし（筋力・筋持久力）		
20mシャトルラン（全身持久力）		持久走 男子:1500m 女子:1000m（全身持久力）		

本調査は、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン（中学校は男子1500m、女子1000mの持久走でも可）・50m走・立ち幅とび・ボール投げ（小学校はソフトボール、中学校はハンドボール）の8種目について、調査を行い、8種目の結果をそれぞれ10点満点とし、合計80点満点で体力合計点を算出して体力を測る調査と生活習慣や運動習慣等に関する質問調査を合わせて実施した調査です。

令和6年度 実技に関する調査結果 実技の記録とT得点（全国平均が50点となる指標）の比較

（上段：全国平均値/下段：本市の平均値）

※太字：全国平均より高い 赤字：特に課題となっている体力（3ポイント以上、下回っている）

		握力 (kg)	T得点	上体起こし (回)	T得点	長座体前屈 (cm)	T得点	反復横とび (点)	T得点	持久走 (秒)	T得点
小学校	男子	16.01	50.0	19.19	50.0	33.79	50.0	40.66	50.0		
		16.16	<b>50.4</b>	18.99	49.7	34.94	<b>51.3</b>	38.25	47.1		
	女子	15.77	50.0	18.16	50.0	38.19	50.0	38.70	50.0		
		15.93	<b>50.4</b>	18.22	<b>50.1</b>	38.59	<b>50.4</b>	36.24	<b>46.7</b>		
中学校	男子	28.95	50.0	25.94	50.0	44.47	50.0	51.51	50.0	410.69	50.0
		28.14	48.9	25.66	49.6	43.58	49.2	49.07	47.4	416.51	49.2
	女子	23.18	50.0	21.56	50.0	46.47	50.0	45.65	50.0	309.02	50.0
		22.49	48.5	20.73	48.6	44.35	48.1	42.17	<b>45.6</b>	342.27	<b>43.6</b>

		20m シャトルラン (回)	T得点	50m走 (秒)	T得点	立ち幅とび (cm)	T得点	ボール投げ (m)	T得点	体力合計点 (点)	T得点
小学校	男子	46.90	50.0	9.50	50.0	150.42	50.0	20.75	50.0	52.53	50.0
		42.26	47.8	9.67	48.5	145.62	48.0	20.02	49.1	51.03	48.4
	女子	36.59	50.0	9.77	50.0	143.13	50.0	13.15	50.0	53.92	50.0
		31.45	<b>46.8</b>	9.92	48.4	137.87	47.6	12.44	48.5	51.94	47.8
中学校	男子	78.98	50.0	7.99	50.0	197.18	50.0	20.57	50.0	41.86	50.0
		75.93	48.8	8.08	49.0	193.42	48.8	22.07	<b>52.4</b>	40.58	48.8
	女子	50.67	50.0	8.96	50.0	166.32	50.0	12.40	50.0	47.37	50.0
		46.01	47.6	9.09	48.5	159.48	47.6	12.91	<b>51.2</b>	44.35	47.4

実技及び質問紙に関する調査における全国、本市の状況

【全国の状況】

体力合計点について、男女で若干の違いはあるものの、令和5年度との比較では、小学校で低下、中学校では向上しており、小学校と中学校で結果に違いが見られました。

1週間あたりの運動時間については、小学校では1週間に420分以上運動すると回答した女子の割合が増加に転じたほかは各回答の割合に大きな変化は見られませんでした。中学校では60分～420分未満運動すると回答した生徒の割合が男女ともに増加し、全く運動しない生徒の割合が減少しています。

生活習慣については、朝食を毎日食べると回答した児童生徒の割合が小中学校とも昨年度に比べ増加しましたが、長期的な推移を見ると、男女ともに「毎日食べる」と回答する割合は減少傾向にあります。また、睡眠時間は、小中学校ともに増加が続いています。スクリーンタイムは、小中学校ともに全体的な増加傾向が続いています。引き続き、生活全体を通じた運動機会を確保するとともに良好な生活習慣が形成されるよう、学校・家庭・地域における取組を通じた働きかけを行っていくことが重要であると、述べています。

【本市の状況】

本市の体力合計点の結果は、全国同様、小学校、中学校ともに男女でコロナ禍以前の水準には戻っていませんが、小学校、中学校男女で令和5年度と比較して、若干の上昇はあるものの、横ばい傾向でした。項目別でT得点による比較で見ると、小学校男子の握力、長座体前屈、小学校女子の握力、上体起こし、長座体前屈、中学校男女のボール投げで全国平均を上回っています。一方、小学校女子の反復横とび、20mシャトルラン、中学校女子の反復横とび、持久走において全国平均を3ポイント以上下回っている項目があり、引き続き、敏捷性や全身持久力において課題となっています。

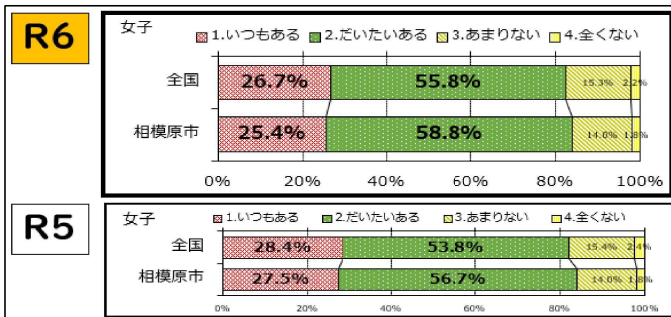
（※）スクリーンタイム：テレビ、スマートフォン、パソコン等を視聴する時間。

## 児童生徒質問紙調査(体育・保健体育の授業に関する成果)

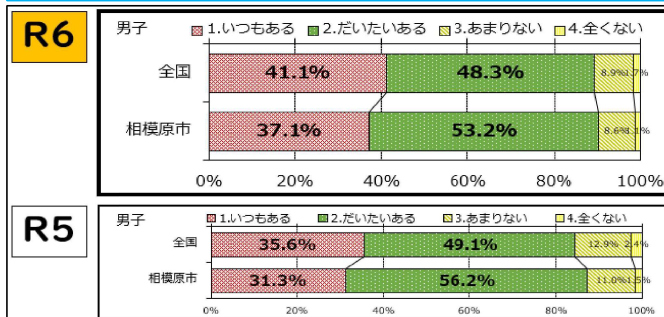
質問紙の結果から、「体育・保健体育の授業は楽しいですか」の回答において、肯定的な回答をしている児童生徒は、小学校・中学校の男女とも80%を超えていました。また、「授業での目標を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか」の回答において、肯定的な回答をしている児童生徒は、全国と同程度または高い傾向にありました。さらに、「体育・保健体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか」の回答においても、同様の結果を示しており、令和5年度と比較してもその傾向は高まっています。このことは、教員が、日頃の授業から目標設定や協働的な学びを意図的に取り入れながら、仲間との関わり合いや学び方の工夫をして授業を実践しているからだと考えられます。

体育・保健体育の授業では、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質や能力の育成をめざします。本市では、引き続き、授業や単元を通して、「どんな力を身に付けさせたいか」といった学習目標を明確にするとともに、児童生徒が多様な楽しみ方を共有できる指導内容の充実を図っていきます。また、「わかったこと」や「できたこと」を振り返ることで、次への学習の意欲にもつなげていきます。

「体育・保健体育の授業で、目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか」の回答と全国との比較  
(一例として「小学校 女子」)



「体育・保健体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか」の回答と全国との比較  
(一例として「中学校 男子」)

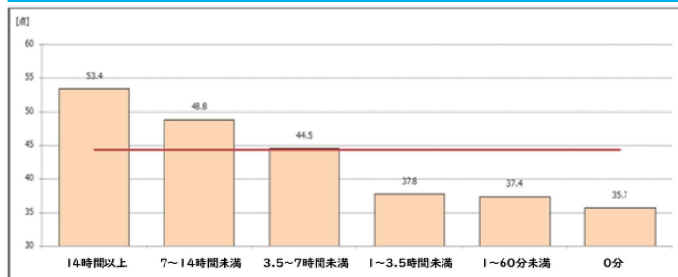


## 児童生徒質問紙調査(体力に関する課題)

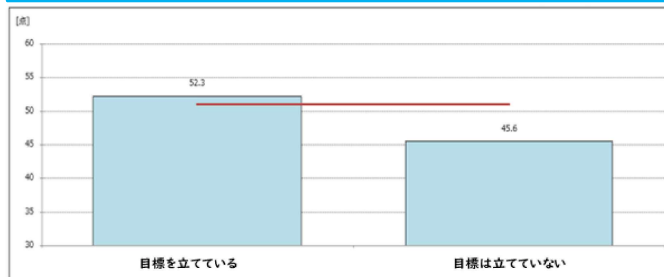
本市のクロス集計の結果では、国と同様に「体力合計点」と「一週間の総運動時間」との関連において、「一週間の総運動時間」が多い児童生徒ほど、体力合計点が高い傾向にありました。また、「体力合計点」と「体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか」との関連においても、同様の傾向が見られました。

このことから、自分なりの目標を立てていることや一週間の総運動時間が多い児童生徒ほど、体力合計点が高いことがわかります。今後も、授業においてはもちろんのこと、休み時間や学校以外においても、自分なりの目標をもち、仲間と関わり合って、体を動かすことができる環境づくりや意欲付けが重要であることから、取組の好事例の発信や今年度新設した、体育科・保健体育科担当者研修等を通じて各校の実態に即した取組を充実させていきます。

「体力合計点」と「一週間の総運動時間」との関連  
(一例として「中学校 女子」)  
※赤い線は本市体力合計点の平均値



「体力合計点」と「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ますか」との関連  
(一例として「小学校 男子」)  
※赤い線は本市体力合計点の平均値



## 児童生徒質問紙調査(生活習慣に関する課題)

生活習慣に関する質問紙の一例として、「平日の学習以外でのスクリーンタイム」に関する項目において、「4時間以上」と回答した児童生徒の割合は、小学校・中学校の男女とも全国よりも高い結果となっています。また、「保健の授業で学習した運動、食事、休養及び睡眠に気をつけた生活を送れていると思いますか」の回答では、肯定的な回答をした児童生徒は令和5年度と同様に全国より低い割合でした。このことについては、体育と保健の授業の関連を一層図るとともに、学校と保護者、地域が連携して規則正しい生活習慣に向けた取組を進めていくことが大切だと考えます。

## 今後に向けて

運動・スポーツに親しみ、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するために、より一層児童生徒自身が「運動することが楽しく、大切である」と感じ、自ら進んで運動に親しみたいと思うことや運動と休養、栄養との関連を考えることができるような取組が重要となっています。本市では、成長期にある児童生徒が体を動かす楽しみや喜びを体感するとともに、心身の成長や健康の保持増進が図られるよう、次のような取組を推進します。

- ①引き続き、児童生徒に「単元を通して、どんな力を身に付けさせたいか」、「そのための問いかけや手立ての工夫をどのようにしていくか」、「体育と保健の関連を図る」という授業改善の視点に立ち、これらの取組と体力向上に向けた取組の充実や課題となっている敏捷性と全身持久力について、体育科・保健体育科の年間指導計画と関連付けた研修等を実施します。
- ②「小学校体育授業サポート事業」における、サッカーやラグビーの出前授業など、ホームタウンチームと連携した体育授業を実施します。
- ③生活習慣に関する正しい知識や望ましい生活習慣を身に付け、児童生徒が自ら考え、行動することができるよう、PTAと連携して、保護者とともに生活習慣の改善が図られるよう、資料等を配付して啓発に努めるとともに、「生活習慣改善講座」を実施します。