

令和7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7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)	8種目 80点満点
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)	 <small>小学校はシャトルランのみ 中学校はどちらか選択</small>	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7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)

		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	15.96	50.0	19.46	50.0	33.88	50.0	40.89	50.0
15.94	49.9			19.18	49.6	33.93	50.1	38.19	46.8		
女子	15.61		50.0	18.36	50.0	38.15	50.0	38.70	50.0		
	15.43		49.5	18.15	49.6	38.07	49.9	35.92	46.3		
中学校	男子	28.95	50.0	26.09	50.0	45.12	50.0	51.64	50.0	409.25	50.0
		28.42	49.3	25.88	49.7	44.09	49.1	49.09	47.3	412.26	49.6
	女子	23.15	50.0	21.70	50.0	46.99	50.0	45.74	50.0	309.66	50.0
		22.48	48.6	21.05	48.9	45.66	48.8	42.73	46.2	312.86	49.4

		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	47.94	50.0	9.46	50.0	150.93	50.0	21.06	50.0
44.46	48.4			9.48	49.9	147.34	48.6	20.17	48.9	51.32	48.2
女子	36.85		50.0	9.77	50.0	142.34	50.0	13.11	50.0	53.97	50.0
	31.93		46.9	9.86	49.1	137.92	48.2	12.33	48.4	51.74	47.6
中学校	男子	78.82	50.0	8.00	50.0	197.51	50.0	20.74	50.0	42.20	50.0
		75.09	48.5	8.03	49.6	194.16	49.0	22.02	52.0	41.19	49.1
	女子	50.60	50.0	8.97	50.0	166.44	50.0	12.43	50.0	47.58	50.0
		45.70	47.5	9.11	48.5	158.71	47.3	12.45	50.0	44.49	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】

スポーツ庁では、体力合計点について、小中学校男女ともに前年度から向上していますが、中学校男子を除いて、新型コロナウイルス感染症拡大前の水準には至っていません。1週間あたりの運動時間については、小中学校男女ともに、1週間に420分以上運動すると回答した児童生徒の割合が減少しました。60分未満と回答した児童生徒は、中学校女子を除いて、令和6年度より微増しています。また、一週間の総運動時間と体力合計点との関連を見ると、420分以上の運動をする児童生徒は、体力合計点が高い傾向にあります。

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。また、睡眠時間は、小中学校とも増加が続いています。スクリーンタイムは、小学校男女では減少し、中学校では男子で横ばい、女子は微増になっています。引き続き、規則正しい生活習慣が良好な運動習慣につながることを理解できるよう、学校はもとより、家庭や地域とも連携・協力しながら生活全体を通じた取組を行っていくことが重要だと、述べています。

(※)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。

【本市の状況】

本市の体力合計点の結果は、全国同様、中学校男子を除いて、新型コロナウイルス感染症拡大前の水準には至っていません。令和6年度との比較では、小学校女子は若干低下したものの、小学校男子および中学校男女については若干の上昇が見られました。

一方、質問紙では「体育の授業は楽しいですか。」の質問において、小中学校男女とも肯定的な回答が80%を超えており、経年で見て高い傾向が続いています。また、「進学、卒業後も自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいですか。」の質問においても、国と同程度か高い数値でした。引き続き、生涯にわたって豊かなスポーツライフを形成する基礎となる体を動かす楽しさや意識付け等が大切です。

スポーツ庁ホームページ「令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」関連ページ

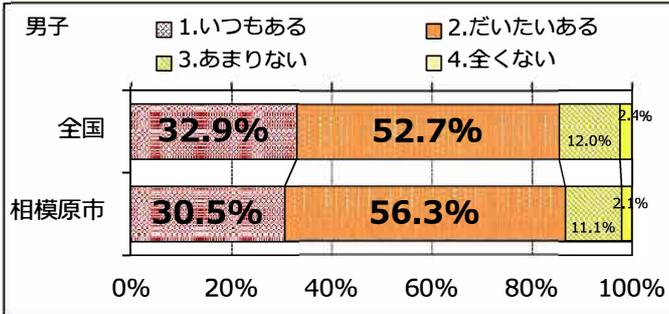
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00014.html

児童生徒質問紙調査(体育・保健体育の授業に関する成果)

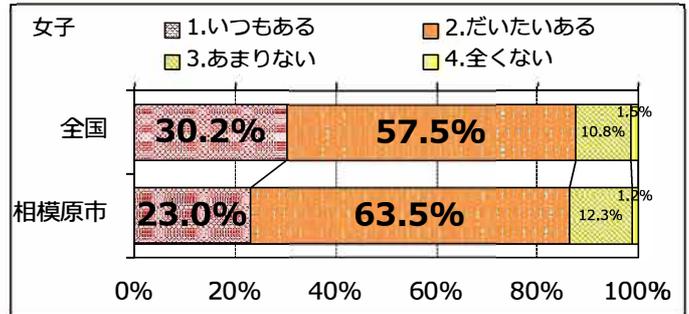
質問紙の結果から、「体育・保健体育の授業は楽しいですか」の回答において、肯定的な回答をしている児童生徒は、小学校・中学校の男女とも80%を超えていました。また、「授業での目標を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか」の回答において、肯定的な回答をしている児童生徒は、全国と同程度または高い傾向にありました。さらに、「体育・保健体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか」の回答においては、全国と同程度の結果を示しており、引き続き高い傾向にあります。このことは、教員が、日頃の授業から目標設定や協働的な学び等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・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 男子」)



「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 女子」)

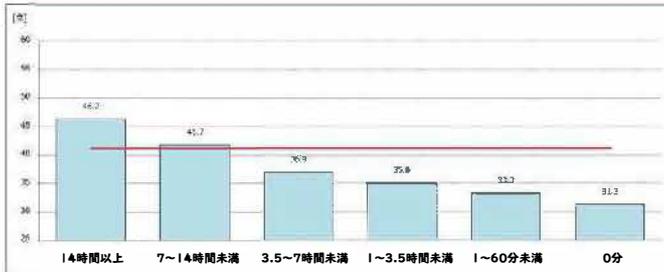


児童生徒質問紙調査(体力に関する課題)

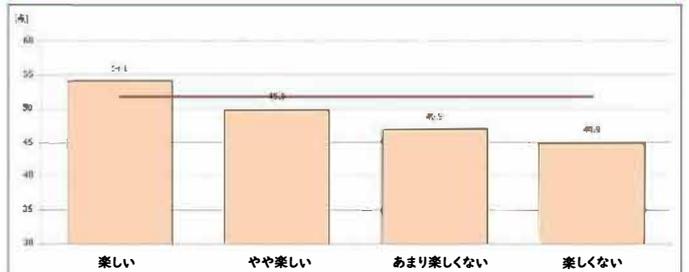
本市のクロス集計の結果では、国と同様に「体力合計点」と「一週間の総運動時間」との関連において、「一週間の総運動時間」が多い児童生徒ほど、体力合計点が高い傾向にありました。また、「体力合計点」と「体育・保健体育の授業は楽しい」、「体力合計点」と「体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか」との関連においても、同様の傾向が見られました。

このことから、体育・保健体育の授業が楽しいと思っていることや、自分なりの目標を立てていること、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、子ども達が楽しいと思える授業づくりを意識することや、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昨年度新設した、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 男子」)
※赤い線は本市体力合計点の平均値



「体力合計点」と「体育・保健体育の授業は楽しい」との関連
(一例として「小学校 女子」)
※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、小学校男女では、若干の減少が見られるものの、小学校・中学校男女のすべてにおいて、全国の割合よりもやや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全国と同程度か低い割合でした。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や、ホームタウンチームと連携した体育授業を実施します。また、青山学院大学との連携による健康的な体づくりの推進にも取り組んでいくことや「アスリートの派遣等による体育授業等の充実事業」の機会を活用していきます。
- 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て行動し、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。