

児童生徒の体力づくり

令和4年度 体力・運動能力調査結果

令和5年3月

鳥取県教育委員会

まえがき

小・中学校新学習指導要領が平成29年3月に、高等学校新学習指導要領が平成30年度7月に告示され、新学習指導要領による学習が小学校では今年度で3年目、中学校では2年目、高等学校では今年度から年次進行で実施しています。新学習指導要領においても重要視されている「体力の向上」については、スポーツ基本計画の政策目標にも具体的に明示されています。

このような中、令和4年度全国体力・運動能力調査、運動習慣等調査（以下「全国調査」という。）では、体力合計点が小学校5年生及び中学校2年生の男女とも全国平均値を上回るなど、児童生徒の体力維持に努めることができました。要因としてコロナ禍でも休校措置を少なくし、体育・保健体育の授業ができたことが考えられます。

また、全国調査の質問紙では「体育・保健体育の授業は楽しいですか」という質問に対して、肯定的な回答をした児童生徒の割合が平成25年に比べて増加しています。これは、各学校において授業改善がなされている成果だと言えます。

しかし、これまで本県では全国的にも高い結果を示していた「20mシャトルラン」は、過去10年間において小学校5年生、中学校2年生の男女とも2年連続で過去最低を記録しています。また、「長座体前屈」において改善傾向がみられますが、依然として全国平均と比べると低い記録の学年が多い状況にあります。鳥取県体力・運動能力調査においても、経年比較すると全学年が体力合計点及び多くの種目で低下傾向にあります。

また、朝食を食べない児童生徒及びテレビ、スマートフォン等の視聴時間は経年で増加しており、逆に睡眠時間は経年で減少しています。朝食を食べない児童生徒の体力合計点は、毎日食べる児童生徒に比べて体力合計点が低い結果も出ています。コロナ禍において生活習慣が変化しつつある今日、体力と生活習慣との関係をより一層注視していく必要があると感じているところです。

各学校におかれましては、本書と併せて体力・運動能力調査集計システムや各学校で作成している体力向上推進計画等を活用し、児童生徒の体力・運動能力の課題等を分析・検証し、体育・保健体育学習の充実を図るとともに、特別活動や運動部活動等、学校教育全体を通じた取組、更には地域と連携した取組を推進し、PDCAサイクルによる児童生徒の体力・運動能力の向上を図っていただくことを期待します。また、関係者の皆様におかれましては、本書を地域や家庭での児童生徒の健康づくりや体力向上の取組のための資料として御活用いただければ幸いです。

結びに、本書を作成するにあたり、専門的な立場から調査結果を分析・検証するとともに体力・運動能力向上に向けて提案をいただいた鳥取県子ども体力向上支援委員会委員の皆様、調査結果の提出等に御協力いただいた各学校の先生方に心から感謝申し上げます。

令和5年3月

鳥取県教育委員会事務局

体育保健課長 高田 治美

目 次

まえがき

令和4年度鳥取県子どもの体力向上支援委員会の取組	1
--------------------------	---

令和4年度鳥取県子どもの体力向上支援委員	3
----------------------	---

第1章 令和4年度鳥取県体力・運動能力調査概要

1・1 令和4年度鳥取県体力・運動能力調査の概要	4
--------------------------	---

1・2 令和4年度鳥取県体力・運動能力調査結果の概要	6
----------------------------	---

1・3 各学年の状況	8
------------	---

1・4 全国平均値と県平均値との比較（6年間の推移）	14
----------------------------	----

第2章 児童生徒の体力向上に向けて

2・1 令和4年度 鳥取県の取組について	
----------------------	--

・柔軟性（長座体前屈）向上に係る取組について	15
------------------------	----

・毎月17日は柔軟の日「パートナーストレッチング」取組例	16
------------------------------	----

・遊びの王様ランキングについて	20
-----------------	----

・とっとり元気キッズ体力向上支援事業について	24
------------------------	----

・トップアスリート派遣事業について	27
-------------------	----

・トップアスリート（オリンピック・パラリンピアン）派遣事業について	29
-----------------------------------	----

・中央研修への参加及び報告レポートについて	30
-----------------------	----

・中学校における武道学習への授業協力者派遣事業について	43
-----------------------------	----

・水泳指導研修会について	46
--------------	----

2・2 令和5年度の子どもの体力向上に係る取組	48
-------------------------	----

第3章 令和4年度 体力・運動能力調査結果

3・1 調査項目の平均値と標準偏差	49
-------------------	----

3・2 調査項目のTスコアによる比較	51
--------------------	----

3・3 調査項目平均値の加齢に伴う変化	53
---------------------	----

3・4 調査項目平均値の年次推移	54
------------------	----

3・5 児童生徒の属性と調査項目の関係	78
---------------------	----

3・6 運動時間による比較	86
---------------	----

3・7 運動実施頻度による比較	89
-----------------	----

3・8 前年度比較	92
-----------	----

3・9 総合判定分布	93
------------	----

3・10 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果	95
-------------------------------	----

3・11 各種目の行い方動画	100
----------------	-----

第4章 体力・運動能力調査集計システムの活用について（各学校の教職員の方へ）

体力・運動能力調査集計システムの活用について	101
------------------------	-----

令和4年度第1回鳥取県子どもの体力向上支援委員会のまとめ

期日：令和4年9月27日（火）午後2時から午後4時まで

方法：オンライン会議システムにて開催（Google Meetを使用）

参加者：13名

（1）説明・報告についての主な意見

- ・体力テストを実施する前に体力テストの行い方動画を視聴してから実施するよう職員に周知した。児童も視聴することで心の準備ができた。先生も行い方を熟知して実施することができ有効であった。
- ・学校体育講習会はオンライン開催であったので動画撮影をすることができ、保健体育科教員で見直すことができた。実技の講習会は動画配信も行ってほしい。
- ・体力テストの行い方動画は視聴回数が少ない。繰り返し周知をしていく必要がある。

（2）協議についての主な意見

- ・シャトルランの平均は下がっているが、学校によっては上がっているところもあると思う。対策をして上がっているのであれば、何をやっているのか聞いてみることも必要。
- ・コロナや熱中症だけでなく、蜂や蛇の出現によって活動を制限することもあり、運動量が落ちている。
- ・遠くに散歩に行くなど、意図的に歩くようにしている。短時間でも外で運動し、その分しっかり塩分チャージや水分補給を行っている。
- ・大規模校は運動するスペースがなく、休憩時間に外遊びができない。そのため運動量は確実に減少している。
- ・持久力を高めるには走ることが大切である。しかし、朝食を食べなかつたり寝不足等、基本的な生活習慣が身につけていない子に健康観察もせずに朝から運動させることは危険なことからできていない。子どもは体調が悪くても言い出せずに学校に来ていることもある。親も仕事の都合上、学校に行かせようとする。
- ・シャトルランが低下しているのは肥満傾向の子どもが増えたことも影響しているのではないかと。
（資料があれば確認して提供するとしました。【別紙】参照）
- ・シャトルランは50m走や反復横跳び等との相関関係もある。シャトルランの向上が他の種目にも波及するのではないかと。
- ・体力合計点A、Bを増やす目標値を掲げているが、D、Eをどれだけ減らすのか実効性のある試みをしていきたい。
- ・シャトルランの低下はコロナが原因なのか疑わしい。学校では朝や業間に走っているのにこれだけ低いのは学校外に原因があると言わざるをえない。
- ・部活動の制限により、限られた時間では技術面の指導が多くなり、トレーニングの時間が減少している。
- ・学校の時間内で取り組むには限界がある。保護者への投げかけをしないと解決しない。
- ・学力、生活習慣、体力の格差を学校教育でどうしていくかの議論が必要ではないかと。

（3）持久力向上のための工夫について

- ・縄跳びが効果的で取り組んでいこうと思っている。特に短縄は効果的だと思う。
- ・マラソン大会等の在り方を順位を決める従来のやり方から、こつこつがんばることを評価する方法等に変えていく。
- ・小学校学習指導要領には全力で走ることは書いていない。「自分に合ったペース」「楽しく走るコースを選ぶ」「音楽を聴きながら走る」等、市民ランナーが走る走り方や雰囲気を作る取組が必要。
- ・学校では朝運動や業間運動をしているのに、持久力が低下しているのは学校の問題ではないのではないかと。保護者への啓発も含めて取り組んでいく必要がある。

（4）事務局から

- ・次回は1月中下旬から2月上旬の開催を予定。次回は体力テストの詳しいデータを提示し協議を行う。
- ・遊びの王様ランキングサイトを修繕中である。表彰等がリニューアルするので活用してほしい。

令和4年度第2回鳥取県子どもの体力向上支援委員会のまとめ

期日：令和5年1月31日（火）午後1時30分から午後4時まで

方法：オンライン会議システムにて開催（Google Meetを使用）

参加者：14名

（1）全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び鳥取県体力運動能力調査の結果について

- ・長座体前屈は依然全国平均値より低い状況であるが経年で見ると向上している。
- ・20mシャトルランは依然全国平均値より高いが経年で見ると低下している。
- ・小5及び中2の男女とも総合判定のABの割合が全国平均を上回り、DEの割合が全国平均を下回った。
- ・運動及び体育・保健体育の授業に好意的な回答をしている児童生徒の割合が増加した。
- ・朝食を食べない児童生徒及びスクリーンタイムの増加が見られる。また、朝食を食べていない児童の体力合計点が低い。

（2）長座体前屈の向上に向けた各学校の取組について

- ・動的ストレッチに着目し、ブラジル体操を音楽やリズムに合わせて行っている。
 - ・どこが伸びているのか、また、正しい姿勢で意識して静的ストレッチを行っている。
 - ・ペアストレッチを行ったり、外部講師から骨盤の可動域を広げるメニューを紹介してもらい実践した。
- ⇒①柔軟性の向上を意識して、柔軟の時間を意図的に設けて継続して取り組む。
②ストレッチの意義や効果、意識する部位等を具体的に説明する。

（3）協議1：持久力の向上に向けた取組について

- ・具体的な取組を小さい単位で調査すると、検証ができると思う。
 - ・例年高校生が良いのは、先生がモチベーションを持たせて体力テストを実施していることが考えられる。
 - ・走れる子が減ったというより、諦める子が増えたと感じている。
 - ・マスクを外しても良いことになっているが、濃厚接触者になる可能性もあり外さない児童生徒がいる。マスクをして持久走をすると命に関わることもあるので無理させることができない。
 - ・ケイドロをさせると夢中でやり、気付けば自然とマスクを外している。
- ⇒①運動に特化した幼保小中連携を行うことで、中学生は下学年の前で手を抜かずに運動に親しむ。
②体力テストで課題となった種目を委員会等の取組で行う。（例：上体起こし大会）
③教員が「やれやれ」というより、子ども達が課題を見つけて自ら取り組むように仕向ける。
④コロナが落ち着き、5類に引き下げられたらガイドライン等で「持久走時はマスクを外す」ことを強く呼びかけていき、学校でばらつきがないようにしていく。
⑤運動に夢中になれば自然とマスクは外すので、夢中になる運動を行う。
⑥遊びの王様ランキングを活用し、運動量が確保できるような遊びを実施する。
⑦1学期に実施した体力テストを2、3学期にもう一度する等、伸びを検証する。
⑧「どんどん走ろう」ではなく「いろいろな運動に親しもう」と呼びかける。
⑨呼びかけるだけでなく、具体的な取組や運動内容を県から発信する。

（4）協議2：朝食と体力との関係の周知について

- ・朝食の状況は壊滅状態。パンとお茶だけ、ヨーグルトだけ、シリアルだけという子どもが多い。味噌汁を食べてきたら「素晴らしい」とほめるほど、朝食の内容は乏しい。
 - ・朝起きられないから朝食が食べられない子もいる。メディアの視聴時間との関係もある。
 - ・生徒が登校する前に親が出勤してしまう家庭もある。朝食が準備していないのか、準備してあるが食べていないのかはわからない。
 - ・日曜日の睡眠時間の問題で月曜日に起きられず朝食を食べられない児童がいる。
 - ・朝食だけでなく、昼食、夕食も満足に食べていない子もいる。
- ⇒①部活動の種目別に朝食や昼食の内容を伝えることで、子ども達は栄養について自分事として捉える。
②保護者を変えるのは難しいので、学校でどれだけ体を動かせるかが重要。
③PTA役員会で朝食について現状を伝えていく。
④トップアスリートや外部講師等が食事の大切さについて語る。
⑤長期休みの宿題等で「家族で一緒に朝食づくり」を行い、食事を作る楽しさやバランスの良い食事等について親子で考えるきっかけを作っていく。
⑥朝食の大切さが自分事として捉えられるために、子ども達が見たくなるようなリーフレットを作成する。

令和4年度鳥取県子どもの体力向上支援委員

日野彰則	倉吉幼稚園園長
関耕二	鳥取大学地域学部准教授
大野政人	米子工業高等専門学校総合工学科教養教育部門准教授
山根ひろみ	琴浦町立しらとりこども園園長補佐
太田周平	鳥取市立富桑小学校教諭
坂田詩史	北栄町立大栄小学校教諭
金森祐介	米子市立住吉小学校教諭
村田直美	鳥取市立東中学校教諭
妻由愛	北栄町立大栄中学校教諭
岡本優子	米子市立尚徳中学校教諭
山田晃功	鳥取県立八頭高等学校教諭
小林早希	鳥取県立倉吉西高等学校教諭
河本恭輔	鳥取県立倉吉養護学校教諭
椿原香	北栄町立北条小学校養護教諭
津島望	鳥取県PTA協議会中部ブロック理事

(事務局)

高田治美	鳥取県教育委員会事務局体育保健課	課長
伊井野美雪	〃	課長補佐
山本雅文	〃	学校体育担当係長
倉本秀樹	〃	学校体育担当指導主事
戸井有希	〃	学校体育担当指導主事
綱本大介	〃	学校体育担当指導主事