

児童生徒の体力づくり

令和5年度 体力・運動能力調査結果

令和6年3月

鳥取県教育委員会

まえがき

現行の学習指導要領による学習が小学校では今年度で4年目、中学校では3年目、高等学校では2年目となり、各学校において学習指導要領の趣旨に則った授業が展開されています。学習指導要領においても重要視されている「体力の向上」の取組については、保健の学習との関連を図りながら進めていくことが重要です。

このような中、令和5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。要因としては、体育、保健体育の授業改善がなされていること、各学校において策定された体力向上推進計画に基づき計画的、組織的に体力の向上につながる取組がなされたことが考えられます。

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年間において中学校2年生の男女とも過去最低を記録しています。また、小学5年生、中学2年生の男女とも「握力」「上体起こし」が近年低下傾向となっています。

コロナ禍で生活様式が急激に変化し、日常生活の中で筋力、筋持久力、全身持久力等が身につかなくなっていることも低下の要因の一つだと考えます。

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。肥満傾向の児童生徒が増加していることも注視していく必要があります。基本的な生活習慣の定着がしづらくなっている今日、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、更には地域や家庭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の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6年3月

鳥取県教育委員会事務局
体育保健課長 山本 雅文

目 次

まえがき

令和5年度鳥取県子どもの体力向上支援委員会のまとめ	1
令和5年度鳥取県子どもの体力向上支援委員	3
第1章 令和5年度鳥取県体力・運動能力調査概要	
1・1 令和5年度鳥取県体力・運動能力調査の概要	4
1・2 令和5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	10
1・4 全国平均値と県平均値との比較（6年間の推移）	16
第2章 子どもの体力及び教員の指導力の向上に向けた取組	
2・1 令和5年度 鳥取県の取組について	
①令和5年度とっとり元気キッズ体力向上支援事業	17
②柔軟性の向上に向けた取組	
③遊びの王様ランキング	19
④トップアスリート派遣事業	
⑤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	20
⑥水泳指導研修会	
⑦令和の日本型学校体育構築支援事業（武道指導等推進事業）	21
⑧学校体育講習会	
体育・保健体育指導力向上研修 研修報告レポート	22
2・2 令和6年度の子どもの体力及び教員の指導力向上に係る取組	36
第3章 令和5年度鳥取県体力・運動能力調査結果	
3・1 調査項目の平均値と標準偏差	37
3・2 調査項目のTスコアによる比較	39
3・3 調査項目平均値の加齢に伴う変化	41
3・4 調査項目平均値の年次推移	42
3・5 親世代からの年次推移（50m走、ボール投げ）	58
3・6 児童生徒の属性と調査項目の関係	66
3・7 運動実施頻度による比較	74
3・8 前年度比較	77
3・9 各種目の行い方動画	78
3・10 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果	79
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	81

令和5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5年9月29日（金）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：11名

（1）説明・報告についての主な意見

①体力向上に向けた取組について

- ・新たなことを始めるのは難しいので、学校体育講習会では中央研修で学んできたことを伝達するだけではなく、学校で実践している運動が苦手な子に対する指導について1つでもレクチャーできたら良い。
- ・体力向上に向けて様々な取組をしているが、なかなか成果がないと感じている。原因も1つではなく学校が対応できるものではないと思うことがある。
- ・トップアスリート派遣事業を活用していきたい。例えば相撲では白鷗鵬の活躍から地域の力士に興味を持たせ、体を動かすことにつなげていきたいと思っている。
- ・日本はサッカーやバレーなどのスポーツも強くなっていると感じているが、体力向上に向けた取組が基礎となっていると思う。

②熱中症と運動について

- ・体育をするところは冷房が効く場所が一切ない。マスクを外せない子もいる。熱中症を防ぎながら持久力を上げていくことが課題である。
- ・無理をさせない傾向が強くなっているため、体育での活動量は確実に減っている。
- ・普段運動していない子が運動すると熱中症の危険がある。運動に慣れれば問題ない場合が多いと思う。

（2）協議についての主な意見

- ・上体起こしが課題である。特別支援学校の児童生徒は姿勢保持が難しい子もいる。
- ・長座体前屈は県全体での取組の成果が出ているので、上体起こしについても県全体で取り組めるものがあれば良い。
- ・体力テストで上体起こしの数値を上げることが目的ではない。体のつくり方や成長を考えた時に、腹筋に特化してしまうのは危険である。腹筋力とするとそこにフォーカスしてしまうのではないかと思う。
- ・上体起こしの結果で腹筋を評価するのは間違いがないが筋持久力、粘り強さ等で評価すると思うので、腹筋力の向上を目指すと言って良いのか疑問である。
- ・腹筋力という言葉が出回ると体幹トレーニングという発想になる。体幹トレーニングがいけないわけではないが、本来は筋持久力等の評価項目であるので誤解を招く恐れがある。
- ・肥満度も体力の結果に影響があるのではないかと思う。トレーニング内容だけでなく、生活習慣の改善も提案していく必要がある。
- ・シャトルランが気になる。粘り強くがんばることが鍛えられない。夏休みを終えてから二極化が顕著である。
- ・高校生の記録が良いのは部活動の影響があると思う。
- ・記録に極端な差がある学校を比べて何が関係しているのか調べるのが良いと思う。
- ・靴を正しく履くと記録が伸びる。足のトラブルを防ぐためにも靴を正しく履く指導は必要である。靴の履き方についても提言してはどうか。
- ・悉皆で集めたデータは貴重であるので、予算を取って研究者に分析を依頼することも必要ではないか。

（3）事務局から

- ・第2回を2月に開催したい。その時は令和5年度の資料を示す。
- ・体力運動能力調査から本県の課題は何か考え、令和6年度の具体的な取組をどうするのか話し合っていきたい。

令和5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6年1月29日（月）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

- ・事務局からの説明

（2）協議1：「全身持久力、筋持久力の向上に向けた具体的な取組について」

- ・県の小体連の大会がなくなったが、東伯郡は郡単位での大会を残して実施している。小体連の大会がなくなるとさらに体力の二極化が進むことが懸念されるが、体育の学習や生活の中で工夫できるのが良いと思うので、小体連の大会以外で体力の強化ができれば良いと思う。
- ・鳥取市は今年度何年かぶりに陸上と水泳の大会を通常通りの方法で行った。この大会で二極化が解消されたとは思っていないが、大会が継続できれば変わってくると思う。しかし、令和6年度から開催はしないことが決定した。
- ・米子市は令和5年度から陸上も水泳も記録会を実施していないが、校内で記録会をするように各学校で取り組んでいる。子ども達は目標を持って運動することで体力が向上する。
- ・通常通りの日常が戻るにつれて全身持久力の数値が向上するのではないか。
- ・小5女子の順位は下がっているが体力合計点は上がっている。特定の種目の向上を目指すのではなく、サーキットトレーニングのような複合的な運動の取組を考えていく方が良い。
- ・普段からダンスができるような環境があれば良い。
- ・熱中症の予防を考えると室内での運動になるので、動画サイトやインターネット等を活用すると良い。
- ・体育館にクーラーを付けることを積極的に呼びかけていくことが大切である。
- ・全身運動をいかに楽しくするかを考えていく必要がある。
- ・マラソン大会はコロナ禍でやめている学校があるが、行事が復活すれば体力が戻ることも考えられる。継続してしっかりと走る取組をしていくことが大切である。
- ・朝読書前の1分間座ったままのストレッチを継続したことで柔軟性の数値が向上した。継続が大切である。
- ・授業前に5分間走ることを続け、また、10分、15分と走る生徒が増える授業づくりをする。
- ・遊びの王様ランキングを活用し、課題となる種目に特化した遊びをする。
- ・保健等の学習で運動する良さや意味、将来にどうつながるか等を指導する。持久力を向上させるための取組を生徒が考え、クラスごとに実践すると良い。

（3）協議2：「生涯を通じて健康の保持増進を実現するための具体的な取組について」

- ・体力テストをする前に昨年度の結果を振り返り、実施後は保健や体づくり運動等で結果の分析・改善策等を理解する。
- ・保健の学習に養護教諭や栄養教諭を活用するなど、保健の学習を充実させる。「人生100年時代」を強調し、運動の大切さを意識させる。グーグルフォーム等を活用すれば個別のアンケートが手軽にできるので個別指導等に活用する。
- ・肥満度が増加傾向であるが、持久走を増やすと運動嫌いが増えることが懸念される。授業の質を上げることが大切である。
- ・準備運動にダンスを取り入れると子ども達は汗だくになって踊っている。現在の子供達にあった運動を提供することが良い。
- ・ダンスやエアロビクス等は全身運動のため、ダンスを取り入れて全身持久力を向上させるのは良い。
- ・やられている体育学習ではなく、生徒が考えて行う体育学習を目指していく。
- ・筋肉量、脂肪量を測定し、体重増加の原因を調べることで自分の体に興味を持つことができ、生活改善につながることが期待できる。
- ・高校生の運動部活動の加入率は昨年度より減少している。他県では同じスポーツでも勝利を目指す部活と楽しむための部活の両部がある学校が存在する。多様な楽しみ方ができる部活の在り方を仕掛けていくことで、生涯的にスポーツを楽しむ生徒が増える。
- ・遊びの王様ランキングを大々的に広めていき、みんなが目指せる動機付けの大会にする。

令和5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
山家直美	鳥取市立南中学校教諭
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
秋田裕子	鳥取県立倉吉東高等学校教諭
河本恭輔	鳥取県立倉吉養護学校教諭
椿原香	三朝町立三朝中学校養護教諭
坂根義征	鳥取県PTA協議会監事

(事務局)

山本雅丈	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
倉本秀樹	〃	学校体育担当係長
戸井有希	〃	学校体育担当指導主事
田中宏樹	〃	学校体育担当指導主事
綱本大介	〃	学校体育担当指導主事