

# 児童生徒の体力づくり

令和7年度 体力・運動能力調査結果

令和8年3月

鳥取県教育委員会

## まえがき

次期学習指導要領の改訂に向けて、令和6年12月25日に文部科学大臣から中央教育審議会に諮問され、現在議論が進んでいるところです。そのような状況の中で現行学習指導要領において顕在化している課題が3点示されました。

- ①学ぶ意義を見いだせず、主体的に学びに向かうことができていない子どもが多くなっている
- ②現行の学習指導要領の理念や趣旨の浸透は道半ば
- ③GIGAスクール構想による1人1台端末やクラウド環境等のデジタル学習基盤の効果的な活用は緒に就いたばかり

また、次期学習指導要領の改訂に向けた基本的な考え方として、『「対話的・主体的で深い学び」の実装』『「多様性の包摂」「実現可能性の確保」というキーワードが示され、あらゆる方策を活用し、三位一体で具現化することで多様な子どもたちの学びを確かなものとしていくという大きな方向性も示されたところです。

本県においても顕在化する課題は同様であり、全校種の授業改善は県内で足並みを揃えて取り組まなければならない課題であります。授業改善に取り組んだ成果が、子どもたちの体力向上につながり、生涯を通じて健康的な生活を送るための資質能力の向上が図られるとともに、令和9年度第66回全国学校体育研究大会鳥取大会につながっていくものと思っております。

今年度の全国体力・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おいては昨年度と比較し、記録が向上した種目が多かったことは良い傾向であります。

一方、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依然増加傾向であり、逆に睡眠時間は減少傾向です。特に、スクリーンタイムは年々増加し歯止めがかからない状況です。体力と生活習慣とは相関関係にあることは明らかなことから、生活習慣の改善は喫緊の課題と言えます。課題を解決するためには、誰もが楽しい体育・保健体育授業を実践することで、運動への関心を高め、主体的に運動に取り組む姿を実現するための授業改善や環境整備等を図っていくことが重要だと考えます。

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、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8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7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7年度鳥取県子どもの体力向上支援委員	5
<b>第1章 令和7年度鳥取県体力・運動能力調査概要</b>	
1・1 令和7年度鳥取県体力・運動能力調査の概要	6
1・2 令和7年度鳥取県体力・運動能力調査結果の概要	8
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
<b>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</b>	
2・1 令和7年度 鳥取県の取組について	17
①とっとり元気キッズ体力向上支援事業	
②体力向上推進計画書からわかる各学校の取組（柔軟性向上の取組等）	
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8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
<b>第3章 令和7年度鳥取県体力・運動能力調査結果</b>	
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・傾向	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）	50
3・6 児童生徒の属性と調査項目の関係	58
3・7 運動実施頻度による比較	63
3・8 前年度比較	65
3・9 令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果	66
<b>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）</b>	
体力・運動能力調査集計システムの活用について	68

## 令和7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7年9月22日（月）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：12名

### （1）令和7年度鳥取県体力・運動能力調査について

- ・小学校においては週に420分以上運動している児童の割合は男女とも令和3年度から増加傾向にあるが、中学校、高等学校においては男女とも減少傾向にある。
- ・小学校においては週に3日以上運動する児童の割合は男女とも令和3年度から増加傾向にある。
- ・中学校、高等学校においては中2男子で8割、中2女子と高2男子で6割強の実施頻度はあるが、微減傾向にある。高2女子に至っては、週3日以上運動する割合は4割を切ってしまった。
- ・平成23年～25年から比べると20mシャトルラン及びボール投げの平均値はどの年代の男女とも低下している。
- ・長座体前屈の平均値はどの年代の男女とも増加している。
- ・握力及び上体起こしの平均値は高2の男女の低下の割合が大きい。
- ・運動をしている、朝食を毎日食べている、睡眠時間が長い児童生徒は体力合計点が高い。
- ・テレビ等の視聴時間が長い児童生徒は体力合計点が高い。
- ・朝食を「時々食べない」「食べない」高校生は男女とも20%（5人に1人）程度いる。
- ・小学校は令和6年度より体力合計点及び各種目において男女とも記録が向上している年代が多い。
- ・全体的に見るとどの種目も平成23年から右肩下がり傾向にあるが、長座体前屈は改善傾向にある。
- ・令和2年度はコロナ禍で未実施であったが、その後はどの年代も右肩上がりであり、順調に体力の定着が図られている。
- ・令和5年度と令和6年度の比較では、今年度の方が向上している学年が多い。
- ・平成23年から低下が大きい年代及び種目は、小学校の握力、小学校高学年のボール投げ、全年代での20mシャトルランである。
- ・上体起こしは、高校1年生で記録が落ちるが、高校2年生から向上する傾向にある。中学3年生は受験のため、運動量が減少し筋力が低下することが考えられる。
- ・スキヤモンの発育曲線との関連で見取ると、筋力が急激に成長する12歳から16歳ごろにかけて、特に男子において握力、20mシャトルランが大きく伸びており、体が一番発育発達する時期に、筋力や全身持久力も増えている。

### （2）委員からの主な意見

#### ア 外部講師の派遣について

- ・トップアスリートが朝食の大切さ等を伝えるのは大変効果がある。
- ・県の事業だけでなく、各市町村の事業でトップアスリートを招聘している。
- ・全校で講演を聞くこともある。また、高学年を対象に夢や希望を語ることもあり、学校によって活用の仕方はいろいろである。
- ・親が言っても聞かないが、先生やトップアスリートが伝えると効果がある。
- ・「姿勢について指導してほしい。」と小学校から依頼がある。姿勢について関心が高い保護者が多いのではないか。

#### イ 教員の指導力向上について

- ・子どもの体力向上を図るには、教育の指導力向上が欠かせない。
- ・泳げない先生、指導に不安を抱いている先生が多いと感じる。

#### ウ 食事について

- ・朝食を毎日食べない児童生徒が増えている。
- ・朝食を食べると回答していても、何を食べているのか、何種類の食物を食べているのかが重要。
- ・パン1つ、ロールケーキ1つで食べたと回答し、貧血になる子がいる。

#### エ テレビ等の視聴時間について

- ・日本は海外に比べて、スマートフォンやテレビの視聴時間が長く、下から数えて15位くらいだと聞く。アメリカでは、外遊びが一般的である。部活動やスポ少に加入していない児童生徒は視聴時間が長いと思う。

#### オ アンケートについて

- ・運動実施時間について、体育以外の運動が何かを明確にする方が良い。部活動のみが運動だと思っている子どもがいるのではないか。登下校や階段の上り下り等も運動実施時間に含むことを理解させることが重要。
- ・朝食は何を食べているのか、何種類食べているのか質問するのも良い。
- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査と合わせて、「体育の時間は好きですか。」「運動することは好きですか。」の質問を設け、体力合計点と比較すれば良い。

#### カ 体力テストの集計方法について

- ・鳥取県は小学校1年生から高校3年生までのデータがあるので大変膨大で貴重なデータである。
- ・令和6年度のデータで分析すると長座体前屈が向上するとすべての種目に影響を与え、向上が期待できる。
- ・いろいろな分析方法があるので、更に詳細の分析が必要であれば対応する。

## 令和7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8年1月26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：13名

### （1）第1回鳥取県子どもの体力向上支援委員会を受けて

- ・アンケート項目に「運動やスポーツをすることは好きですか。」「体育・保健体育の授業は楽しいですか。」の2項目追加した。来年度は体育が好きな児童生徒は体力合計点がどうなのかを小1～高3まで把握することが可能となる。運動意欲と体力合計点の関係も小1～高3まで分析し、どの年代で変化があるのか見えてくると期待している。
- ・トップアスリートが朝食の大切さ等を伝えたり、体力テストの実施方法を紹介したり、子どもたちへのメッセージを閲覧できるようにした。そういったことも今年度の記録に影響を与えた。
- ・この種目が伸びればあの種目に影響があるか、体型と体力の関係等いろいろな視点で山崎委員に分析していただいた。

### （2）令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び鳥取県体力・運動能力調査について

#### 【重回帰分析】長座体前屈が他の種目に及ぼす影響について

- ・小1の男子を見ると、理由は不明だが長座体前屈の数値が上がれば握力の数値は上がる。
- ・小2からは長座体前屈の数値が上がると反復横跳びの数値が上がる。
- ・長座体前屈の結果に持久力、パワー系はあまり影響はない。
- ・男子は立ち幅跳びやボール投げとも関係がある。長座体前屈を向上させるとパワー系を除いて数値が上がる可能性がある。
- ・女子も同様に長座体前屈と握力は関係がある。反復横跳び、立ち幅跳びも関係がある。

### （3）協議1「本県の体力向上に係る課題と向上させるための方策」

#### 【柔軟性に関すること】

- ・長座体前屈はこんなに他の項目に関連があるのだと思った。長座体前屈が良ければ結果が良いということになっているので長座体前屈に視点を当てて取り組んでいくことが良い。
- ・長座体前屈の向上が他の項目にも影響するということがあれば、他の記録を伸ばしたいという思いで主体的にがんばるきっかけになるのでこの情報を発信できたら良い。
- ・壁に背中を付けて背筋をまっすぐにすることができない子がいる。立腰と言って骨盤を立てることを意識するように柔軟をする際は伝えているが、長座で立腰することができない子が増えている。
- ・ハムストリングスが硬くならない生活をストレッチと併用しながらすることが良い。
- ・体幹の弱さについて等の話を家庭も一緒に聞く機会があれば良いと思った。
- ・ワンミニッツエクササイズをただするのではなく、しっかり伸ばしたり、体を大きく使ったりする等取り組み方が大事になってくる。

#### 【生活習慣に関すること】

- ・小学校下学年では家庭の問題が大きい。高学年になってくるとその子の家庭の習慣が生活の当たり前となって、「朝食は食べなくても良い」という習慣になっている子もいれば、家庭に食べる習慣があっても食べなくても良い意思を持っている子もいる。睡眠不足で朝食欲がなかったり、起きる時間が遅かったりそもそも空腹でないので食べなくても大丈夫という子がいる。
- ・幼児の生活習慣も大きく乱れている。

#### 【投運動について】

- ・普段からボールを投げていないので記録が上がらない。楽しい体育も大事だが体育学習の中で技能として体の使い方をしっかりと学ばせていくことが大切と感じる。
- ・投げる経験を積むことが大切である。専門家に専門的な見地からアドバイスいただくことも大事。
- ・ステージの幕に動物の絵を貼り付け、餌に見立てたボールを投げるという投げる遊びをしている。

#### 【連携について】

- ・小学校と中学校が同じ施設を使い合っているので、自然と小学生が中学生が交流し小学生は憧れを持つようになる。中学校の先生が小学校の体育の授業をすることもあり、中学校での取組や授業内容等を子どもたちに伝えてくださるので、やる気や意欲、規律の順守などにもつながっている。
- ・本校の部員は少ないが高校野球200年構想という全国事業の一環で、近隣の保育園と交流した。ボールをねらったところに返したり、ボールを両手でキャッチしたり、バットで打つなどの取り組みを行った。
- ・アスリートの高校生からいろいろな投げ遊びを教えてもらい、ボールももらって子どもたちは喜んでいた。地域や近隣との連携は子どもたちは刺激を受ける。
- ・小学生30名と園児40名と一緒に鉄棒遊びを行うという研究会がある。
- ・縦のつながりや地域のつながりを各学校の努力だけですることはむずかしいので、県として小中連携、中高連携、小中高連携、幼小連携等の取組を進めていけば本委員会の話も全県に広がっていく。

#### (4)「自発的に継続して運動に取り組む子どもの育成」

- ・中3から高1は受験勉強や運動が継続できないことが多い。中3は部活に来てはいけないという環境の中で継続して運動することは難しい問題だと思う。
- ・体育の時間しか体を動かしていない子もいるので体育の時間を充実した時間にすることが重要。保健の授業を使って運動の大切さを伝えていくことが大切。
- ・少子化の影響もあり、高1が高校総体で即戦力として試合に出場することになるので、新入生がけがをすることが怖いと感じる。
- ・運動のきっかけづくりとして保護者の存在は大きいですが、保護者も子どもの姿勢について困っているので、各学校の研修会等で理学療法士会を活用してほしい。
- ・運動と健康についての指導は中1の内容であるが、中3にも意図的に指導するのも良いのではないかと。自転車に乗らずに歩いてくるだけでも大事であることを伝える。
- ・運動とは何か理解させ、運動に対するハードルを下げることが大切である。

## 令和7年度鳥取県子どもの体力向上支援委員

大野政人	国立木更津工業高等専門学校 准教授
山崎祐輔	YMCA米子医療福祉専門学校 科長
小林研志	聖テレジアこども園 園長
上萬貴志	社会福祉法人鳥取福祉会 運動指導員
岡本翼	鳥取市立若葉台小学校 教諭
江本大希	三朝町立三朝小学校 教諭
恵比奈宏志	江府町立奥大山江府学園 教諭
出雲大輔	鳥取市立西中学校 教諭
妻由愛	北栄町立北条中学校 教諭
松本恵美	伯耆町立岸本中学校 教諭
桐林一広	鳥取県立鳥取工業高等学校 教諭
福本かな子	鳥取県立米子白鳳高等学校 教諭
松原大樹	鳥取県立米子養護学校 教諭
山田栄子	倉吉市立小鴨小学校 養護教諭
福田明菜	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
清水凡子	〃	課長補佐
倉本秀樹	〃	学校体育担当係長
砂流康治	〃	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
田中智基	〃	学校体育担当指導主事