

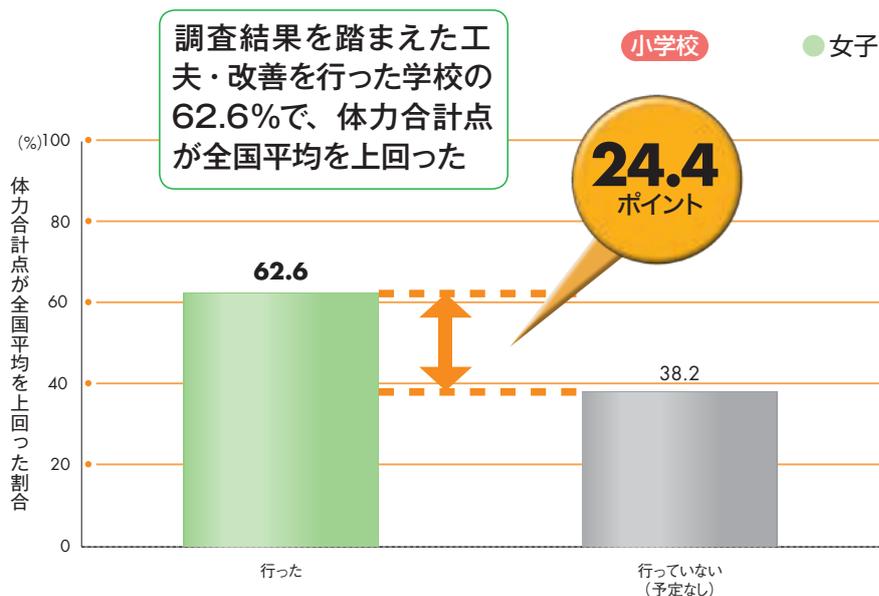
体力・運動能力の高い 児童生徒・学校の特徴

これまでのテーマで、児童生徒の運動やスポーツに対する意識を高め、運動やスポーツに日常的に取り組む習慣を定着させることで、体力の向上につなげていくことの重要性が示されてきた。

ここでは、実技種目、体力合計点、体力総合評価などの体力・運動能力にみられる児童生徒の実態から体力を高めるための児童生徒、学校の取組の特徴を明らかにし、改善のヒントを探った。

「平成26年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて授業等の工夫・改善を行った学校と、行わない（行う予定はない）学校で、体力合計点の全国平均を上回った割合を比較した。

工夫・改善を行った学校は、工夫・改善を行わない学校に比べ、小学校女子で体力合計点が全国平均を上回った割合が、24.4ポイントも高かった。



■ 学校の取組実施状況別体力合計点が全国平均を上回った割合

テーマ3では「体力」に着目した。

児童生徒については、総合評価Aの児童生徒の調査結果を、全国平均と比較した。また、学校については、体力合計点の高かった学校（上位10%）の調査結果を全国平均と比較した。

分析結果から、児童生徒の運動に

対する意識、運動習慣、体力・運動能力は、相互に密接にかかわっていることがここでも確認できた。

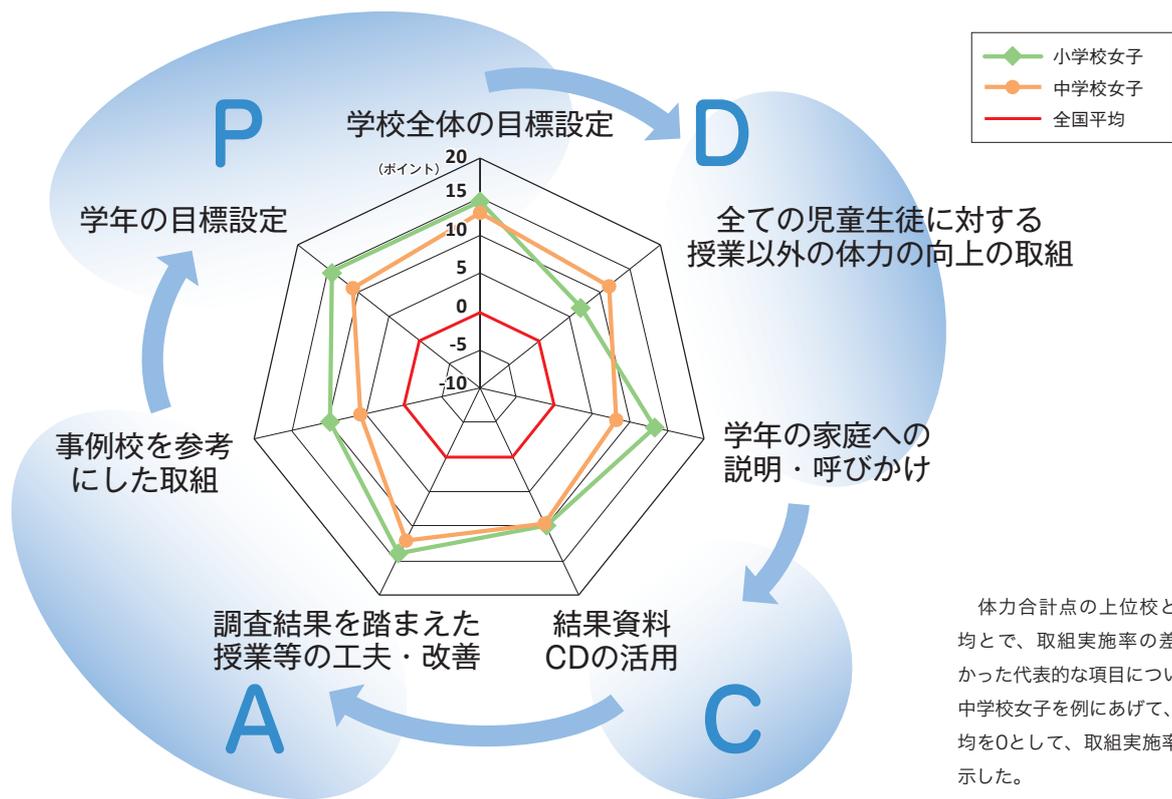
体力合計点の上位校においては、「学年の学校教育活動外での運動実施状況の把握」「調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善」「体力・運動能力の向上のための目標設定」「子供の体力・運動能力の向上に係る家

庭への説明・呼びかけ」「調査結果の活用」などの取組を総合的に行っていることがうかがえた。

事例では、意欲喚起と地域連携から体力の向上に取り組む学校や、生活習慣を見直して運動習慣の定着と意欲の向上を目指す学校の取組などを紹介する。

テーマ3 体力

■体力合計点の上位校の取組実施率と全国平均とのポイント差



体力合計点の上位校と全国平均とで、取組実施率の差が大きかった代表的な項目について、小・中学校女子を例にあげて、全国平均を0として、取組実施率の差を示した。

小・中学校の男女ともに体力合計点の高かった学校では、「体力・運動能力の向上のための学年や学校全体の目標設定」「調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善」などの取組実施率が、全国平均に比べて特に高かった。

児童生徒の実態把握に基づき、適切な目標設定、着実な取組、調査結果を踏まえた改善が学校ぐるみで行われ、PDCAを効果的に実現していることがうかがわれる。

体力・運動能力の高い児童生徒の特徴

運動・スポーツに対して好意的で、運動時間も長い

図3-1は中学校女子の運動に対する意識と運動時間が、体力とどのような関係にあるかを表したものである。「運動やスポーツをすることが好きですか」について、「好き」「やや好き」「ややきらい」「きらい」の選択肢と、1週間の総運動時間が0分、1～59分、60～419分、420分以上の区分との組み合わせで、その集団の体力合計点の平均を高さに表示している。

運動時間の同区分では、運動に対する意識が肯定的な回答ほど体力合計点が高く、意識の同じ選択肢の中では、運動時間が長いほど、体力合計点が高かった。同様の傾向は小学校男女、中学校男子にもみられた。

また、「運動は大切」「卒業後も自主的に運動したいと思う」「体育・保健体育の授業は楽しい」などにおいても同様の傾向がみられ、改めて、「意識」「運動時間」「体力」が密接に関連していることがわかる。

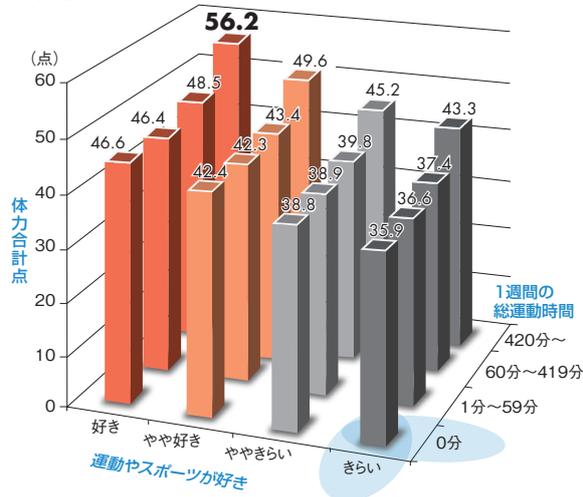
中学校では、意識の違いによる体力合計点の差は、拡大する傾向にあり、また、運動やスポーツに対する肯定感は低下する傾向にある。これらの結果、運動の二極化が生じているものと考えられることから、特にその傾向の顕著な中学校女子などについて、運動に対する意識を高めることは、体力の向上の第一歩として、極めて重要であると考えられる。

ここでは、体力の高い児童生徒の特徴を更に探るため、総合評価Aの児童生徒と全国平均とで、その意識などにどのような違いがあるか、

【図3-1】「運動やスポーツが好き」「運動時間」「体力」の関連

中学校

● 女子



【図3-1】は、運動やスポーツが好き、運動時間のそれぞれと、体力合計点との関連を比較したものである。例えば、右手前の棒グラフは、「運動やスポーツがきらい」で、1週間の総運動時間が「0分」の生徒の体力合計点が35.9点であることを示している。

最も体力合計点が高かったのは、「運動が好き」で「420分以上」運動している生徒の56.2点であった。これは、運動が「きらい」で運動時間「420分以上」の生徒の体力合計点を13点近く上回っている。

児童生徒質問紙の回答を中心に分析を試みた。

授業中に、助け合い、話し合う活動を行っている

総合評価Aの児童生徒は、運動への意識が高く、家の人と運動・スポーツについて話をするなど、家庭において運動とのかかわりをもっている。

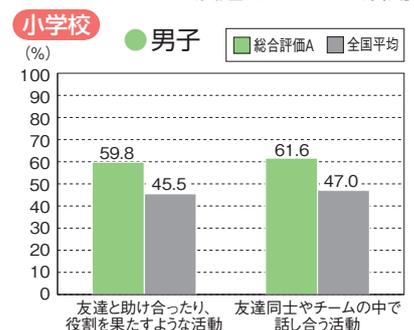
体育・保健体育の授業に関する意識についての質問においても、総合評価Aの児童生徒の肯定的な回答の割合は、全ての項目で、全国平均を上回っている(表3-1)。その中で、「体育・保健体育の授業で友達と助け合ったり、役割を果たすような活動を行っている」「友達同士やチームの中で話し合う活動を行っている」の項目で10～14ポイント程度、全国平均と比較して高く、友達とかかわりながらより積極的に授業に参加していることがうかがえる(図3-2)。

授業外や将来へのつながり

総合評価Aの児童生徒は、「体育・保健体育の授業で学んだことを、授業以外の時にも行ってみたいと思う」「今、体育・保健体育の授業で学習している内容は、将来に役に立つと思う」という項目において、全国平均よりも、肯定的な回答率は11～16ポイント程度高かった(図3-3)。

また、体育・保健体育の授業でできなかったことができるようになったきっかけについて、「授業中に自分で工夫して練習した」「授業

【図3-2】総合評価Aの児童の授業における友達とかかわる活動



[表3-1] 総合評価Aの児童生徒の最も肯定的な回答率が全国平均を上回った主な項目

質問内容 ※()内は中学校の質問番号。	小学校男子			小学校女子			中学校男子			中学校女子		
	全国平均(%)	評価A平均(%)	全国平均との差(ポイント)									
質問1 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。	74.0	96.6	22.5	56.5	88.8	32.2	64.8	91.0	26.2	48.1	80.6	32.5
質問2 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは得意ですか。	48.8	87.1	38.3	30.9	69.2	38.3	33.2	73.2	40.0	19.4	43.9	24.5
質問3 自分の体力に自信がありますか。	27.1	58.0	31.0	14.6	37.4	22.8	13.3	36.5	23.2	5.9	14.6	8.7
質問4 あなたにとって運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツは大切なものですか。	68.2	91.0	22.8	56.0	81.4	25.4	62.3	86.5	24.3	48.0	75.3	27.3
質問6 中学校に進んだら、授業以外でも(中学校を卒業した後)自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いませんか。	73.6	93.8	20.1	65.5	87.4	22.0	66.5	88.6	22.2	53.4	75.5	22.1
質問15 家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめることがありますか。	28.2	42.5	14.3	17.9	29.1	11.3	21.3	35.7	14.5	14.9	25.1	10.2
質問16 家の人といっしょに、運動やスポーツをどのくらいしますか。	35.8	52.5	16.7	27.0	38.3	11.3	9.6	15.6	5.9	7.3	10.7	3.4
質問17 家の人といっしょに、スポーツをどのくらい見ますか。(テレビをふくみます)	39.2	59.2	19.9	24.8	34.1	9.3	18.6	28.9	10.3	9.8	13.9	4.1
質問18 家の人といっしょに、運動やスポーツについてどのくらい話をすることがありますか。	46.8	74.1	27.3	33.1	56.1	23.1	40.3	64.8	24.4	30.9	52.5	21.6
質問19-1 あなたが健康であるために次の3つは、どのくらい大切だと考えていますか。①運動を行うこと。	78.5	94.5	16.0	74.1	90.5	16.4	75.4	90.9	15.4	68.1	85.3	17.2
質問20 体育の授業は楽しいですか。	72.7	88.4	15.7	59.4	84.2	24.8	49.6	69.3	19.6	38.5	60.1	21.6
質問21 ふだんの体育の授業では、授業の始めに授業の目標(目当て・ねらい)が示されていますか。	46.4	57.1	10.7	44.8	53.4	8.6	51.5	61.8	10.3	49.0	54.8	5.8
質問22 ふだんの体育の授業では、授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動を行っていますか。	28.0	35.1	7.1	25.9	30.9	4.9	37.3	47.2	9.9	37.3	42.6	5.3
質問23 ふだんの体育の授業では、友達と助け合ったり、役割を果たすような活動を行っていますか。	45.5	59.8	14.3	48.7	61.3	12.6	42.8	57.2	14.4	47.8	58.3	10.5
質問24 ふだんの体育の授業では、友達同士やチームの中で話し合う活動を行っていますか。	47.0	61.6	14.6	42.1	53.2	11.1	41.9	56.5	14.6	39.2	48.8	9.6
質問25-1 体育の授業では、技や動きができるようになる。(そう思う、そう思わない)	84.4	93.6	9.1	84.7	94.6	9.8	84.5	92.9	8.4	81.8	92.2	10.4
質問25-4 体育の授業で学んだことを、授業以外の時にも行ってみたいと思う。(そう思う、そう思わない)	73.7	84.8	11.1	75.2	87.0	11.7	67.1	80.6	13.5	58.2	73.0	14.8
質問25-5 体育の授業では、仲間と協力して課題を解決することがある。(そう思う、そう思わない)	80.6	87.8	7.1	81.7	88.4	6.7	80.0	87.8	7.8	80.5	86.7	6.2
質問25-6 体育の授業では、練習やゲームで自ら工夫できる。(そう思う、そう思わない)	74.9	85.9	11.0	69.5	81.8	12.3	75.1	88.0	12.9	66.6	79.9	13.3
質問27(29) 今、体育の授業で学習している内容は、あなたの将来に役に立つと思いませんか。	53.2	67.5	14.3	42.5	56.7	14.2	43.7	60.2	16.5	30.3	43.2	12.9
質問28(30) 放課後や学校が休みの日に、ボールなどを使って投げる運動をすることがありますか。	51.8	74.7	22.9	28.0	47.9	19.9	47.9	70.9	23.1	29.0	50.8	21.8

第2章
分析結果と取組事例

テーマ
3

体力・運動能力の高い児童生徒・学校の特徴

外の時間に自分で練習した」と回答した割合が全国平均より高かった(図3-4)。

これらの結果から、総合評価Aの児童生徒は、生涯にわたって運動に親しむ意識をもち、家庭や友達とか

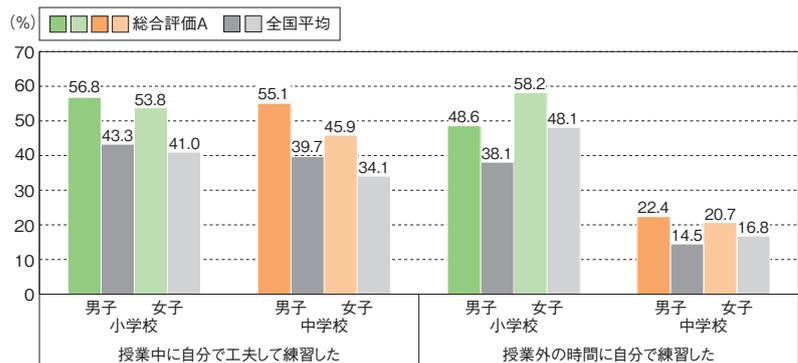
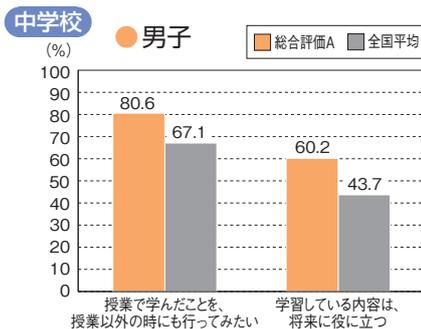
かわりながら、授業内外で主体的に運動・スポーツに取り組んでいることがわかる。

学校においては、授業中、助け合い、

話し合う活動を効果的に取り入れるなど、児童生徒が生涯にわたって主体的に運動にかかわっていきけるような力を育成する取組に期待したい。

[図3-4] 総合評価Aの児童生徒が授業でできなかったことができるようになったきっかけ

[図3-3] 総合評価Aの生徒が学習内容を生かそうとする意識



体力・運動能力の高い児童生徒が多い学校の特徴

[表3-2] 「体力」上位校の取組実施率が全国平均を上回った主な項目

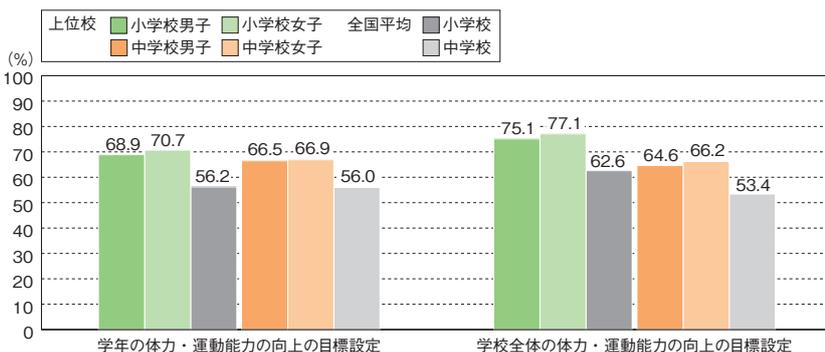
質問内容 ※ () 内は中学校の質問番号。	全国平均 (%)	小学校男子		小学校女子		全国平均 (%)	中学校男子		中学校女子	
		上位校平均 (%)	全国平均との差 (ポイント)	上位校平均 (%)	全国平均との差 (ポイント)		上位校平均 (%)	全国平均との差 (ポイント)	上位校平均 (%)	全国平均との差 (ポイント)
質問 1 学年の授業以外の体力向上の取組	87.0	93.9	7.0	94.8	7.8	68.6	77.8	9.2	78.3	9.7
質問 2 全ての児童生徒の授業以外の体力向上の取組	89.1	95.7	6.6	96.0	6.9	63.2	74.1	10.8	74.7	11.5
質問 3 学年の学校教育活動外での運動実施状況の把握	72.0	88.2	16.2	89.1	17.1	80.8	91.3	10.5	90.1	9.3
質問 4 学年の目標の設定	56.2	68.9	12.6	70.7	14.5	56.0	66.5	10.5	66.9	10.9
質問 5 学校全体の目標の設定	62.6	75.1	12.5	77.1	14.5	53.4	64.6	11.2	66.2	12.8
質問 6 授業の指導方法等の工夫・改善	85.6	91.2	5.7	90.2	4.7	94.1	95.6	1.5	95.5	1.4
質問 7 学年の授業以外での運動時間確保の取組	87.2	93.6	6.4	94.0	6.8	63.4	70.3	6.9	71.3	7.9
質問 8 学年の生活習慣改善の取組	80.8	88.1	7.3	90.8	10.1	65.8	74.2	8.4	71.1	5.3
質問 9 学年の家庭への説明・呼びかけ	67.6	79.0	11.4	81.0	13.4	43.1	53.2	10.0	51.4	8.2
質問10 授業の冒頭で目標を示す活動	37.3	41.5	4.1	39.5	2.2	54.4	59.1	4.7	56.3	1.9
質問12 授業での助け合い、役割を果たす活動	31.4	36.1	4.7	37.1	5.7	40.0	43.6	3.6	42.2	2.3
質問17 健康三原則の大切さの指導	28.6	32.3	3.7	35.4	6.9	23.8	24.8	1.0	24.6	0.8
質問20(26) 調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善	44.3	57.3	13.0	58.3	14.0	41.8	54.4	12.5	53.9	12.1
質問21(27) 結果資料CDの活用	58.1	67.8	9.6	68.1	10.0	50.9	60.8	9.9	60.6	9.7
質問22(28) 活用シートの活用	53.8	63.5	9.7	64.5	10.7	52.5	64.3	11.8	62.0	9.5
質問23(29) 事例校の実践を参考にした取組	32.0	40.5	8.5	41.9	9.8	24.0	31.9	7.8	29.7	5.7
質問24(30) 学年の担当教員以外とも情報共有	74.5	82.8	8.3	83.6	9.1	68.4	76.1	7.6	73.9	5.4
質問25(31) 調査結果の公開	23.9	31.6	7.7	30.7	6.8	14.5	21.9	7.4	19.8	5.2

学校の体力合計点の高かった学校（上位10%）（以下『「体力」上位校』という。）の取組の特徴を探った。

「体力」上位校の取組の実施率と全国平均とを比較したところ、差の大きかった項目は、「学年の学校教育活動外での運動実施状況の把握」「調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善」「体力・運動能力の向上のための目標の設定」「家庭への子供の体力向上に係る説明・呼びかけ」などであった（表3-2）。

総合的な取組を実施

[図3-5] 「体力」上位校の体力・運動能力の向上のための目標設定



「体力」上位校の取組状況をみると、小・中学校ともに多くの項目で実施率が全国平均を大きく上回っている。このように「体力」上位校においては、複数の取組を総合的に実施し、きめ細かく対応を行うことで、児童生徒の体力の向上につながっていると考えられる。

体力・運動能力の向上のための目標を設定

「体力」上位校において、「体力・運動能力の向上のための学年としての目標を設定」した割合は、小・中学校ともに約70%であり、全国平均と比較して、10ポイント以上高かった（図3-5）。

均と比較して、10ポイント以上高かった。さらに、「学校全体の体力・運動能力の向上のための目標設定」を行った割合についても、「体力」上位校では小学校で約75%、中学校で約65%の実施率であり、全国平均と比較して、小・中学校ともに10ポイント以上高かった（図3-5）。

「体力」上位校においては、学校全体で体力の向上に向けた目標を設定し、取組を進めていることがうかがえる。

調査結果を活用

調査結果の活用に関連した項目ではどうだろうか。

「調査結果を踏まえて授業等の工夫・改善を行っている」の実施率は全国平均と比較して、12~14ポイント高かった。このほか、「調査資料CDの活用」「活用シートの活用」「事例校の実践を参考にした取組」「担当教員以外とも情報共有」「ホームページ等で調査結果を公開」の項目で、5~10ポイント程度、「体力」

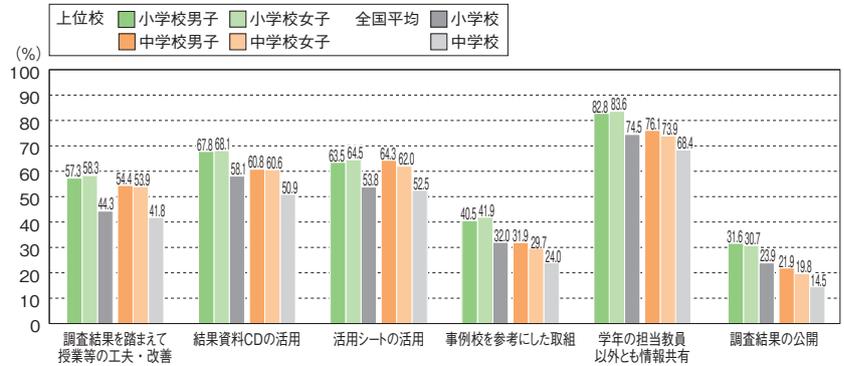
上位校の実施率が全国平均よりも高かった(図3-6)。

PDCAサイクルによる総合的な取組を

「体力」上位校においては、体育・保健体育の授業を核とし、学内外で、家庭とも連携しながら、様々な取組を着実に、総合的に実施していることがわかる。

体力の向上の取組にあたっては、児童生徒の実態を丁寧に把握し、結果を踏まえた取組を行い、PDCAサイクルが有効に機能していく好循環

[図3-6] 「体力」上位校の調査結果の活用状況



を形成することが極めて重要である。

各教育委員会、各学校において

は、自らの調査結果の分析を行い、それぞれの立場で必要な取組を着実に実施していくことが必要である。

「ボール投げ」を向上させるための学校の取組

実技種目のうち、ここ数年課題となっている「ボール投げ」に着目した。「ボール投げ」上位校の調査結果は、小学校の男子で30.51m、女子で20.08mと、全国平均に比べ6~8mも長く、体力水準の高かった昭和60年度の結果を上回っている。

「ボール投げ」上位校では、握力や投げる習慣など、投力との関係が強いと考えられる種目だけでなく、全ての実技種目においても、全国平均を上回っていることがわかった。また、「1週間の総運動時間が60分未満」の児童生徒の割合が少なく、「運動が好き」な児童生徒の割合が高いなどの特徴もみら

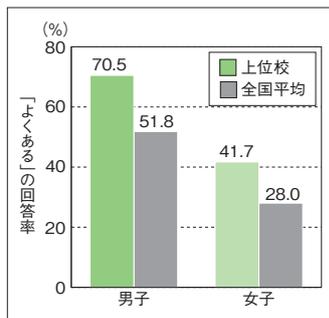
れた。

以上のことは、体力合計点にも反映されており、「ボール投げ」上位校は、体力合計点でも、全国平均を大きく上回っている。

投力の向上には、ボールを使った運動だけでなく、日頃から様々な運動や動きの取組が重要であると考えられる。「ボール投げ」に必要な瞬発力や調整力、体の使い方などを総合的に身に付けるとともに、バランスの良い体づくりが行われることで、投力、握力、ひいては体力の向上につながるものと考えられる。

「ボール投げ」上位校の児童の投げる運動をする機会

小学校



小学校	男子		女子		中学校	男子		女子	
実技種目	上位校	全国平均との差	上位校	全国平均との差	実技種目	上位校	全国平均との差	上位校	全国平均との差
握力(kg)	18.2	1.8	17.7	1.6	握力(kg)	31.6	2.7	25.1	1.4
上体起こし(回)	21.4	1.8	20.3	1.9	上体起こし(回)	28.9	1.5	24.7	1.5
長座体前屈(cm)	34.3	1.2	38.6	1.2	長座体前屈(cm)	45.2	2.1	47.3	1.7
反復横とび(点)	45.5	3.9	43.6	4.0	反復横とび(点)	54.1	2.5	48.7	2.6
持久走(秒)※	—	—	—	—	持久走(秒)※	382.3	-11.1	286.4	-4.2
シャトルラン(回)	60.2	8.5	49.9	9.2	シャトルラン(回)	89.0	3.8	62.4	4.6
50m走(秒)※	9.1	-0.23	9.4	-0.22	50m走(秒)※	7.8	-0.2	8.6	-0.2
立ち幅とび(cm)	158.7	7.5	153.1	8.3	立ち幅とび(cm)	201.1	7.0	174.3	7.1
ソフトボール投げ(m)	30.5	8.0	20.1	6.3	ハンドボール投げ(m)	25.0	4.4	16.4	3.6
体力合計点	59.3	5.5	61.3	6.1	体力合計点	46.5	4.7	54.8	5.8
総合評価A率	27.3	16.2	38.9	24.7	総合評価A率	15.5	8.3	48.3	21.4
1週間の総運動時間60分未満率※	2.2	-4.4	7.2	-5.8	1週間の総運動時間60分未満率※	3.3	-3.8	11.1	-9.9
1週間の総運動時間420分以上率	74.1	18.7	47.3	16.8	1週間の総運動時間420分以上率	89.7	7.5	74.6	15.7

※は、値が小さいほど記録が優れている。