

# 平成20年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

報告書  
(小学校・中学校)

平成21年1月

## はじめに

「平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」は、全国の小学校第5学年及び中学校第2学年の全児童生徒を対象として、全国で約2万3千校、約155万人の児童生徒の参加を得て実施いたしました。

本調査の結果、運動する子どもとしない子どもの二極化が特に中学生にみられることや、昭和60年度の体力水準への到達状況など、文部科学省が昭和39年度から実施している「体力・運動能力調査」では、詳細に把握できなかったことについても、明らかになりました。

また、体力を向上させるためには、体力そのものを向上させる取組を行うとともに、運動習慣や生活習慣の改善が重要であることも検証することができました。このようなことから、本調査を実施したことの意義は極めて大きなものであると考えています。

各教育委員会におかれては、子どもの体力の向上に係る施策の成果と課題の検証改善に、各学校におかれては、児童生徒の体力や生活習慣、食習慣、運動習慣の把握や学校における体育・健康に関する指導などの改善に、本資料を御活用いただきたいと考えております。

本資料には、体育授業等の改善、運動習慣の改善、生活習慣の改善、食生活の改善に関する、学校における取組事例を掲載しております。ここには、子どもの体力向上等に関わる貴重な情報が盛り込まれています。各学校におかれては、それぞれの目的に応じて御活用いただき、子どもの体力向上等の一助としていただきますようお願いいたします。

なお、本資料については、本調査の調査種目等が小学校、中学校ともに同様の内容となっていることから、小学校調査結果と中学校調査結果を一冊にまとめたものとなっています。校種間における円滑な接続を一層推進することや相互理解をさらに深めることにも御活用いただけるものと考えております。

最後に、本調査の実施に当たり御協力いただきました皆様、調査に参加していただいた教育委員会、学校の皆様に心から御礼申し上げます。

平成21年1月

文部科学省スポーツ・青少年局長  
山 中 伸 一

## 目 次

I. 調査の概要	5
(1) 調査の目的	6
(2) 調査の対象学年	6
(3) 調査の内容	6
(4) 調査期間	6
(5) 調査校数	7
・ 調査結果に関する注意事項と説明	8
II. 調査結果（小学校）	9
(1) 実技に関する調査の結果	10
(2) 体格と肥満度に関する調査の結果	20
(3) 児童質問紙調査の結果	24
(4) 学校質問紙調査の結果	36
III. 調査結果の特徴	39
(1) 児童の状況	40
(2) 児童の体力向上に向けて	41
(3) 学校全体の体力向上に向けて	45
IV. 取組事例集（小学校）	49
(1) 授業、特別活動等における取組事例報告	52
(2) 運動習慣確立のための取組事例報告	60
(3) 生活習慣改善のための取組事例報告	68
(4) 食習慣改善のための取組事例報告	76
V. 調査資料（小学校）	85
VI. 調査結果（中学校）	91
(1) 実技に関する調査の結果	92
(2) 体格と肥満度に関する調査の結果	103
(3) 生徒質問紙調査の結果	107
(4) 学校質問紙調査の結果	120
VII. 調査結果の特徴	123
(1) 生徒の状況	124
(2) 生徒の体力向上に向けて	125
(3) 学校全体の体力向上に向けて	129
VIII. 取組事例集（中学校）	133
(1) 授業、特別活動等における取組事例報告	136
(2) 運動習慣確立のための取組事例報告	144
(3) 生活習慣改善のための取組事例報告	152
(4) 食習慣改善のための取組事例報告	154
IX. 調査資料（中学校）	169

## I. 調査の概要

## (1) 調査の目的

- ① 子どもの体力が低下している状況にかんがみ、国が全国的な子どもの体力の状況を把握・分析することにより、子どもの体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- ② 各教育委員会、学校が全国的な状況との関係において自らの子どもの体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、子どもの体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- ③ 各学校が各児童生徒の体力や生活習慣、食習慣、運動習慣を把握し、学校における体育・健康に関する指導などの改善に役立てる。

## (2) 調査の対象学年

- 国・公・私立学校の以下の学年の全児童生徒を対象とする。
- ・小学校第5学年、特別支援学校小学部第5学年
  - ・中学校第2学年、中等教育学校第2学年、特別支援学校中学部第2学年

## (3) 調査の内容

### ① 児童・生徒に対する調査

#### ア 実技に関する調査（以下「実技調査」という）

測定方法等は新体力テストと同様

[小学校8種目] 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

[中学校8種目] 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走（男子1500m、女子1000m）、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

※持久走か20mシャトルランのどちらかを選択して実施

#### イ 質問紙調査

生活習慣、食習慣、運動習慣に関する質問紙調査

（以下「児童・生徒質問紙調査」という）

### ② 学校に対する質問紙調査

学校における体育的行事の実施状況、体育専科教員及び外部指導者の導入状況、屋外運動場の状況、運動部活動の状況等に関する質問紙調査

（以下「学校質問紙調査」という）

## (4) 調査期間

### ① 児童生徒に対する調査

#### ア 実技に関する調査

平成20年4月から7月末までの期間

#### イ 質問紙調査

平成20年6月下旬から7月末までの期間

### ② 学校に対する質問紙調査

平成20年6月下旬から7月末までの期間

## (5) 調査校数

### ① 全体の状況

#### ◆小学校調査

	参加学校数 (B)	調査対象者の在籍する 学校数の総数 (A)	参加率 (B/A)
小学校	15,605	21,987	71.0%
特別支援学校 (小学部)	97	860	11.3%

#### ◆中学校調査

	参加学校数 (B)	調査対象者の在籍する 学校数の総数 (A)	参加率 (B/A)
中学校・中等教育学校	7,578	10,809	70.1%
特別支援学校 (中学部)	127	867	14.6%

### ②国立大学法人附属学校

	参加学校数 (B)	調査対象者の在籍する 学校数の総数 (A)	参加率 (B/A)
小学校	52	73	71.2%
特別支援学校 (小学部)	1	31	3.2%
中学校・中等教育学校	64	78	82.1%
特別支援学校 (中学部)	2	31	6.5%

### ③公立学校

#### ○都道府県（域内の市町村を含む）教育委員会

	参加学校数 (B)	調査対象者の在籍する 学校数の総数 (A)	参加率 (B/A)
小学校	13,586	18,971	71.6%
特別支援学校 (小学部)	89	772	11.5%
中学校・中等教育学校	6,415	8,764	73.2%
特別支援学校 (中学部)	116	776	14.9%

#### ○政令指定都市教育委員会

	参加学校数 (B)	調査対象者の在籍する 学校数の総数 (A)	参加率 (B/A)
小学校	1,906	2,744	69.5%
特別支援学校 (小学部)	6	50	12.0%
中学校・中等教育学校	874	1,259	69.4%
特別支援学校 (中学部)	7	53	13.2%

### ④私立学校

	参加学校数 (B)	調査対象者の在籍する 学校数の総数 (A)	参加率 (B/A)
小学校	61	199	30.7%
特別支援学校 (小学部)	1	7	14.3%
中学校・中等教育学校	225	708	31.8%
特別支援学校 (中学部)	2	7	28.6%

## 《調査結果に関する注意事項と説明》

- (1) 本調査の集計・分析において、実技調査、児童質問紙調査、学校質問紙調査の回答の精査を行い、一部のデータは集計・分析の対象外としている。
- (2) 本調査の結果においては、平均値が必ずしも調査結果のすべてを表すものではなく、標準偏差や有意差検定などの情報と合わせて総合的に結果を分析し、評価することが必要である。
- (3) 実技調査と児童質問紙調査、学校質問紙調査とのクロス集計に関しては、必ずしも因果関係を示したものでないことに留意する必要がある。

用語	解説
標本数	平均値、標準偏差、T得点を算出した人数。
平均値	テスト成績の算術平均値で集団の尺度上の位置を示す。[平均値=テスト成績の総和/標本数]
標準偏差	テスト成績の個人差の大きさを示す。平均値±標準偏差の範囲内に全体の68%が入る。 平均値±標準偏差の3倍の範囲内にほぼ全体が入る。 [標準偏差=分散の平方根、分散=偏差平方和/標本数-1、偏差平方和=偏差の平方の総和、 偏差=テスト成績-平均値]
T得点	全国平均値に対する相対的位置を示し、単位や標準偏差が異なるテスト成績を比較する。 平均値50点、標準偏差10点の標準得点。[T得点=偏差/標準偏差、偏差=テスト成績-平均値]
有意差	全国平均値に対する都道府県平均値、学校平均値の統計的有意差を示す。 有意水準は5%で判定しており、☆がついているものは、95%の確率で差があるといえる。

### 〈肥満傾向児・痩身傾向児の出現率の算出・判定方法〉 「児童・生徒の健康診断マニュアル（改訂版）」より 平成18年3月31日発行 財団法人 日本学校保健会

$$\text{標準体重} = a \times \text{身長 (cm)} - b$$

$$\text{肥満度 (\%)} = [\text{自分の体重 (kg)} - \text{標準体重 (kg)}] \div \text{標準体重 (kg)} \times 100$$

#### 標準体重を求める係数

年齢	男子		女子	
	a	b	a	b
6 (小1)	0.461	32.382	0.458	32.079
7 (小2)	0.513	38.378	0.508	38.367
8 (小3)	0.592	48.804	0.561	45.006
9 (小4)	0.687	61.390	0.652	56.992
10 (小5)	0.752	70.461	0.730	68.091
11 (小6)	0.782	75.106	0.803	78.846
12 (中1)	0.783	75.642	0.796	76.934
13 (中2)	0.815	81.348	0.655	54.234
14 (中3)	0.832	83.695	0.594	43.264

#### 判定基準

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30～49.9%	中等度肥満
20～29.9%	軽度肥満
-19.9～19.9%	正常
-20～-29.9%	やせ
-30%以下	高度やせ