

## 平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果報告書の各地域・学校での活用について

本報告書は、平成25年度に実施した全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果をまとめたものです。

各地域・学校では、本報告書の下記の例のような活用によって、調査対象学年担当教員、体育・保健体育担当教員等にかかわらず学校内の教職員全体により、学校の教育活動全体を通じた体育・保健体育の向上に関する指導の工夫改善を進めること等が期待されます。

〈1〉学校での取組、体育・保健体育授業の工夫改善に向けて、各学校、学級の児童生徒の体力、運動能力、運動習慣等の状況、全国的な状況、各都道府県の状況等から、成果や課題と考えられる事項を把握、分析する。

→ **小学校** p.12～p.46、**中学校** p.48～p.82をご覧ください。

〈2〉学校での取組の工夫改善に向けて、全国的な取組の状況とその成果等を把握、分析する。

→ **小学校**、**中学校** ともにp.84～p.95をご覧ください。

〈3〉学校での取組の指導体制の充実に向けて、全国的な取組の状況とその成果等を把握、分析する。

→ **小学校**、**中学校** ともにp.96～p.98をご覧ください。

〈4〉学校での取組、体育・保健体育の授業の工夫改善に向けて、本調査結果を踏まえて特に有意義等と考えられるポイントを参考にする。

→ **小学校** p.42～p.43、**中学校** p.78～p.79をご覧ください。

〈5〉学校での取組、体育・保健体育の授業の工夫改善に向けて、課題等と捉える事柄に対する他地域・学校の取組事例を参考にする。

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| ①運動が苦手・運動しない女子に対する取組を検討したい | →p.170～p.179、p.101 |
| ②授業のあり方を検討したい              | →p.108～p.125       |
| ③授業で専科教員や外部人材を活用して効果を高めたい  | →p.126～p.135       |
| ④授業でICTを活用して効果を高めたい        | →p.152～p.157       |
| ⑤学校・家庭・地域と連携して取組の効果を高めたい   | →p.136～p.151       |

をそれぞれご覧ください。

〈6〉運動部活動のあり方、指導の内容や方法の改善充実に向けて、全国的な取組の状況を把握、分析する。

→p.98、p.102をご覧ください。

# 目次

●第6章・第7章で掲載する取組事例校一覧とその分類	2
<b>第1章 調査の概要</b>	
1. 調査の目的	6
2. 調査の対象とする児童生徒	6
3. 調査事項	6
4. 調査実施日	6
5. 調査校数	7
●種目別得点表と総合評価基準	8
●1週間の総運動時間の算出方法	9
●調査結果に関する注意事項と説明	10
<b>第2章 小学校</b>	
<b>I 調査結果</b>	
1. 実技に関する調査の結果	12
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
<b>II 調査結果の特徴</b>	
1. 児童の運動習慣と体力～1週間の総運動時間から	34
2. もっと運動やスポーツをするようになるには～運動時間、運動の好き・きらい、 体力総合評価別にみた条件	36
3. 運動やスポーツが「得意・苦手」「好き・きらい」の推移と 「体育の授業は楽しい」との関連	38
4. 「体育の授業が楽しくなった」児童と、体育の授業についての意識との関連	40
●授業改善の視点から	42
5. 児童の体力、運動・生活・食習慣の変化	44
<b>第3章 中学校</b>	
<b>I 調査結果</b>	
1. 実技に関する調査の結果	48
2. 体格と肥満度に関する調査の結果	56
3. 生徒質問紙調査の結果	60
<b>II 調査結果の特徴</b>	
1. 生徒の運動習慣と体力～1週間の総運動時間から	70
2. もっと運動やスポーツをするようになるには～運動時間、運動の好き・きらい、 体力総合評価別にみた条件	72
3. 運動やスポーツが「得意・苦手」「好き・きらい」の推移と 「保健体育の授業は楽しい」との関連	74
4. 「保健体育の授業が楽しくなった」生徒と、保健体育の授業についての意識との関連	76
●授業改善の視点から	78
5. 生徒の体力、運動・生活・食習慣の変化	80
<b>第4章 学校質問紙調査の結果</b>	83
<b>第5章 教育委員会アンケートの結果</b>	99
<b>第6章 取組事例集</b>	
●事例報告のまとめ	104
●取組事例集	
体育・保健体育授業の充実	108
専科教員・外部人材の活用	126
学校・家庭・地域との連携	136
ICTの活用	152
教育委員会の取組	158
<b>第7章 運動が苦手・運動しない女子をつくらないために</b>	
●事例報告のまとめ	168
●取組事例集	172
<b>第8章 調査票</b>	
●小学校（児童調査票・学校質問紙調査票）	182
●中学校（生徒調査票・学校質問紙調査票）	184
●教育委員会アンケート	186

## 第1章

# 調査の概要

---

① 調査の目的	6
② 調査の対象とする児童生徒	6
③ 調査事項	6
④ 調査実施日	6
⑤ 調査校数	7
● 種目別得点表と総合評価基準	8
● 1週間の総運動時間の算出方法	9
● 調査結果に関する注意事項と説明	10

## 1. 調査の目的

- (1) 子供の体力が低下している状況にかんがみ、国が全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供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、各国公私立学校が全国的な状況との関係において自らの子供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、子供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) 各国公私立学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、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. 調査の対象とする児童生徒

国・公・私立学校の以下の学年の原則として全児童生徒を対象。

### (1) 小学校調査

小学校第5学年、特別支援学校小学部第5学年

### (2) 中学校調査

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

ただし、特別支援学校及び小・中学校の特別支援学級に在籍している児童生徒については、その障害の状態等を考慮して、参加の是非を判断。

## 3. 調査事項

### (1) 児童生徒に対する調査

ア 実技に関する調査（測定方法等は新体力テストと同様）

#### (ア) 小学校調査

〔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

#### (イ) 中学校調査

〔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

・運動習慣、生活習慣等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

・子供の体力向上に係る取組等に関する質問紙調査（以下「学校質問紙調査」という）

### (3) 教育委員会に対する質問紙調査

・子供の体力向上に係る施策等に関する質問紙調査（以下「教育委員会質問紙調査」という）

## 4. 調査実施日

### (1) 児童生徒に対する調査

#### ① 実技調査実施期間

平成25年4月から7月末までの期間

#### ② 児童生徒質問紙調査実施期間

調査票到着から7月末までの期間（本年度に限り9月13日までの期間）

### (2) 学校質問紙調査実施期間

調査票到着から7月末までの期間（本年度に限り9月13日までの期間）

### (3) 教育委員会質問紙調査実施期間

調査票到着から7月末までの期間

## 5. 調査校数

## (1) 全体の状況

## ① 小学校調査

	参加学校数 (A)	調査対象者の在籍する 学校の総数 (B)	参加率 (A/B)
小学校	20,848	21,194	98.4%

## ② 中学校調査

	参加学校数 (A)	調査対象者の在籍する 学校の総数 (B)	参加率 (A/B)
中学校・中等教育学校	10,500	11,052	95.0%

## (2) 国立大学法人附属学校

	参加学校数 (A)	調査対象者の在籍する 学校の総数 (B)	参加率 (A/B)
小学校	88	104	84.6%
中学校・中等教育学校	88	109	80.7%

## (3) 公立学校

## ① 都道府県（域内の市町村を含む）教育委員会

	参加学校数 (A)	調査対象者の在籍する 学校の総数 (B)	参加率 (A/B)
小学校	17,678	17,910	98.7%
中学校・中等教育学校	8,610	8,890	96.9%

## ② 政令指定都市教育委員会

	参加学校数 (A)	調査対象者の在籍する 学校の総数 (B)	参加率 (A/B)
小学校	2,964	3,010	98.5%
中学校・中等教育学校	1,360	1,429	95.2%

## (4) 私立学校

	参加学校数 (A)	調査対象者の在籍する 学校の総数 (B)	参加率 (A/B)
小学校	118	170	69.4%
中学校・中等教育学校	442	624	70.8%

※ 「参加学校数」及び「調査対象者の在籍する学校の総数」には、特別支援学校を含む。

● 種目別得点表と総合評価基準

● 小学校

男子種目別得点表

得点	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
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

女子種目別得点表

得点	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
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

● 小学校

総合評価基準（男女共通）合計得点で判定します

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

※総合評価は8種目すべて実施した場合に判定する

● 中学校

総合評価基準（男女共通）合計得点で判定します

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	43~53	43~53
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下

※持久走とシャトルランは選択 ※総合評価は8種目すべて実施した場合に判定する

## ●中学校 男子種目別得点表

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

## 女子種目別得点表

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

## ●1週間の総運動時間の算出方法

小中ともに、[質問8]「ふだんの1週間について聞きます。学校、学校外で1日の運動やスポーツをしている時間を合計すると、おおよそどのくらいしていますか。(学校の体育の授業を除く)」の各曜日の回答を合計。

※本年度調査の1週間の総運動時間を、上記の新基準及び下記の従来の算出方法のそれぞれで集計した。両者には、高い相関( $r=.84-.95$ )が確認された。

### ●参考 1週間の総運動時間の算出方法(平成20、21、22、24年度)

- ①平日の運動時間：平日の時間帯別運動時間(朝始業前、中休み、昼休み、放課後、下校後)の回答を合計
- ②平日の運動日数：「運動やスポーツをどのくらいしていますか」の回答を次のように換算  
(1.ほとんど毎日=4日)(2.時々=1.5日)(3.ときたま=0.5日)(4.しない=0.1日)
- ③平日の総運動時間：平日の運動時間①×平日の運動日数②
- ④土曜日の運動日数：「ひと月あたり何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか」の回答を次のように換算  
(1.月に1回=0.25日)(2.月に2回=0.5日)(3.月に3回=0.75日)(4.月に4回=1日)
- ⑤土曜日の総運動時間：土曜日の運動時間×土曜日の運動日数④
- ⑥日曜日の運動日数：「ひと月あたり何回の日曜日に、運動やスポーツをしていますか」の回答を次のように換算  
(1.月に1回=0.25日)(2.月に2回=0.5日)(3.月に3回=0.75日)(4.月に4回=1日)
- ⑦日曜日の総運動時間：日曜日の運動時間×日曜日の運動日数⑥
- ⑧1週間の総運動時間：平日の総運動時間③+土曜日の総運動時間⑤+日曜日の総運動時間⑦

## ● 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、児童生徒質問紙調査、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、標準偏差などの情報と併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実技調査と児童生徒質問紙調査、学校質問紙調査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。
- ④児童生徒質問紙と学校質問紙の回答結果（百分率）は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位までで示しているため、百分率の合計が100%にならないことがある。（複数回答を除く）
- ⑤「複数回答可」の設問の回答結果（百分率）は、該当設問の回答対象となる全児童生徒数及び全学校数を母数にして算出している。

用語	解説
標本数	・平均値、標準偏差、T得点を算出した人数・学校数・件数
平均値	・調査結果（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＝調査結果の総和/標本数」
標準偏差	・調査結果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。（いずれも正規分布の場合） 「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＝調査結果－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調査結果を比較する。 平均値50点、標準偏差10点の標準得点。 $T得点 = 50 + 10 \times \frac{\text{調査結果} - \text{平均値}}{\text{標準偏差}}$
体力合計点の全国平均	・全児童生徒の体力合計点の平均値。 小学校：男子53.9点、女子54.7点 中学校：男子41.7点、女子48.3点
決定木分析	・複数項目の組み合わせ条件を統計的基準に基づいて抽出し、ある目的とする項目の値（割合）が高い集団を探索するための手法である。今回の分析では、どのような特徴（複数項目の組み合わせ条件）を持った集団が「体育・保健体育の授業が楽しくなった」割合が高かったのか、を探索した（40・41ページ、76・77ページ）。

### 〈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）日本学校保健会

- ・標準体重 (kg) = a × 身長 (cm) - b
- ・肥満度 (%) = [自分の体重 (kg) - 標準体重 (kg)] ÷ 標準体重 (kg) × 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	38.878	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
-29.9～-20%	やせ
-30%以下	高度やせ