

平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果の概要

1. 調査結果の概要

(1) 体力・運動能力の状況

○男子

・小学校

8 種目中 3 種目で過去最高値（20 年度の調査開始以降最も高い（以下同じ））となり、体力合計点も過去最低値（20 年度の調査開始以降最も低い（以下同じ））だった 27 年度より上昇した。また、27 年度に過去最低値であった握力及び立ち幅とびも上昇したが、ソフトボール投げは過去最低値となった。

・中学校

9 種目中 2 種目で過去最高値となり、体力合計点も過去最高値の 24 年度に近い値となった。一方、握力及びハンドボール投げは過去最低値となった。

○女子

・小学校

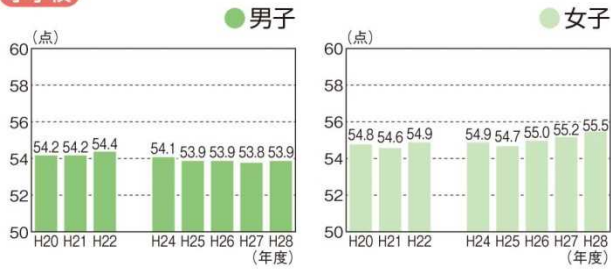
8 種目中 4 種目で過去最高値となり、体力合計点も過去最高値となった。また、27 年度に過去最低値であった握力及びソフトボール投げも上昇した。

・中学校

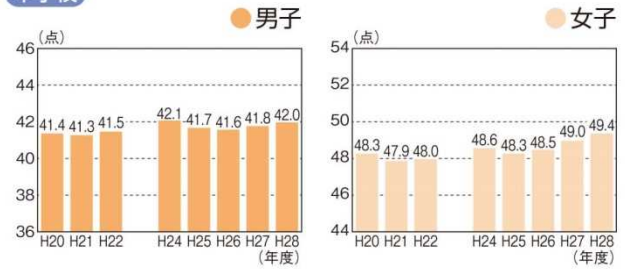
9 種目中 6 種目で過去最高値となり、体力合計点も過去最高値となった。また、27 年度に過去最低値であった握力及びハンドボール投げも上昇した。

【体力合計点】

小学校



中学校



【各種目別の状況】

小学校

男子

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	体力合計点 (点)
平成28年度	16.47	19.67	32.88	41.97	51.88	9.38	151.42	22.41	53.93
平成27年度	16.45	19.58	33.05	41.60	51.64	9.37	151.27	22.51	53.81
平成26年度	16.55	19.56	32.87	41.61	51.67	9.38	151.71	22.89	53.91
平成25年度	16.64	19.54	32.73	41.42	51.40	9.38	152.09	23.18	53.87
平成24年度	16.71	19.44	32.59	41.59	51.60	9.36	152.36	23.77	54.07
平成22年度	16.91	19.28	32.58	41.47	51.28	9.38	153.45	25.23	54.36
平成21年度	16.96	19.28	32.55	40.81	50.06	9.37	153.66	25.41	54.19
平成20年度	17.01	19.12	32.68	40.99	49.39	9.39	153.96	25.39	54.19

女子

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	体力合計点 (点)
平成28年度	16.13	18.60	37.22	40.06	41.29	9.61	145.34	13.87	55.54
平成27年度	16.05	18.41	37.45	39.56	40.70	9.62	144.80	13.76	55.19
平成26年度	16.09	18.26	37.22	39.37	40.30	9.63	144.79	13.89	55.01
平成25年度	16.14	18.06	36.89	39.07	39.67	9.64	144.59	13.92	54.71
平成24年度	16.23	17.93	36.70	39.24	39.95	9.63	144.94	14.21	54.87
平成22年度	16.37	17.75	36.79	39.18	39.68	9.65	145.28	14.55	54.91
平成21年度	16.34	17.65	36.64	38.49	38.74	9.64	145.14	14.61	54.60
平成20年度	16.45	17.63	36.64	38.77	38.72	9.64	145.77	14.85	54.85

※最高値はピンク、最低値はブルーで網掛けしている。

※50m走は、値が小さいほど記録がすぐれている。

中学校

●男子

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復横とび (点)	持久走 1500m (秒)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
平成28年度	28.90	27.36	42.97	51.90	392.59	85.90	8.03	194.66	20.54	42.00
平成27年度	28.91	27.35	43.04	51.63	393.42	85.28	8.01	194.11	20.61	41.80
平成26年度	29.00	27.36	42.87	51.31	393.74	85.02	8.03	193.44	20.81	41.63
平成25年度	29.21	27.50	43.05	51.08	394.63	84.72	8.04	193.72	20.96	41.69
平成24年度	29.57	27.43	43.18	51.48	392.58	85.77	8.02	195.33	21.15	42.11
平成22年度	29.70	26.87	42.97	51.01	397.36	84.15	8.05	195.31	21.18	41.54
平成21年度	29.82	26.67	42.89	50.48	396.81	83.13	8.05	194.65	21.25	41.30
平成20年度	30.05	26.70	43.01	50.49	396.50	83.36	8.06	195.30	21.27	41.42

●女子

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復横とび (点)	持久走 1000m (秒)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
平成28年度	23.72	23.37	45.47	46.59	289.34	58.50	8.83	168.16	12.78	49.41
平成27年度	23.65	23.18	45.55	46.10	290.60	57.79	8.84	167.23	12.77	48.96
平成26年度	23.68	22.99	45.25	45.64	291.18	57.50	8.87	166.47	12.81	48.55
平成25年度	23.74	22.96	45.15	45.27	293.23	57.00	8.88	166.10	12.90	48.31
平成24年度	23.95	22.77	45.08	45.49	292.88	57.64	8.87	167.08	13.04	48.62
平成22年度	23.86	22.25	44.66	44.99	295.67	56.19	8.90	166.47	13.20	47.99
平成21年度	23.96	22.04	44.42	44.57	294.52	56.22	8.90	165.97	13.37	47.87
平成20年度	24.22	22.21	44.56	44.57	293.15	56.30	8.89	166.59	13.51	48.29

※最高値はピンク、最低値はブルーで網掛けしている。
 ※持久走、50m走は、値が小さいほど記録がすぐれている。

(2) 1週間の総運動時間の状況

○男子

・小学校

1週間の総運動時間が420分以上の割合は55.7%となり、前年度より0.3ポイント増加した。一方、60分未満の割合は6.5%となり、前年度より0.1ポイント減少した。

・中学校

1週間の総運動時間が420分以上の割合は84.2%となり、調査開始以降、最も高かった。一方、60分未満の割合は6.8%となり、調査開始以降、最も低かった。

○女子

・小学校

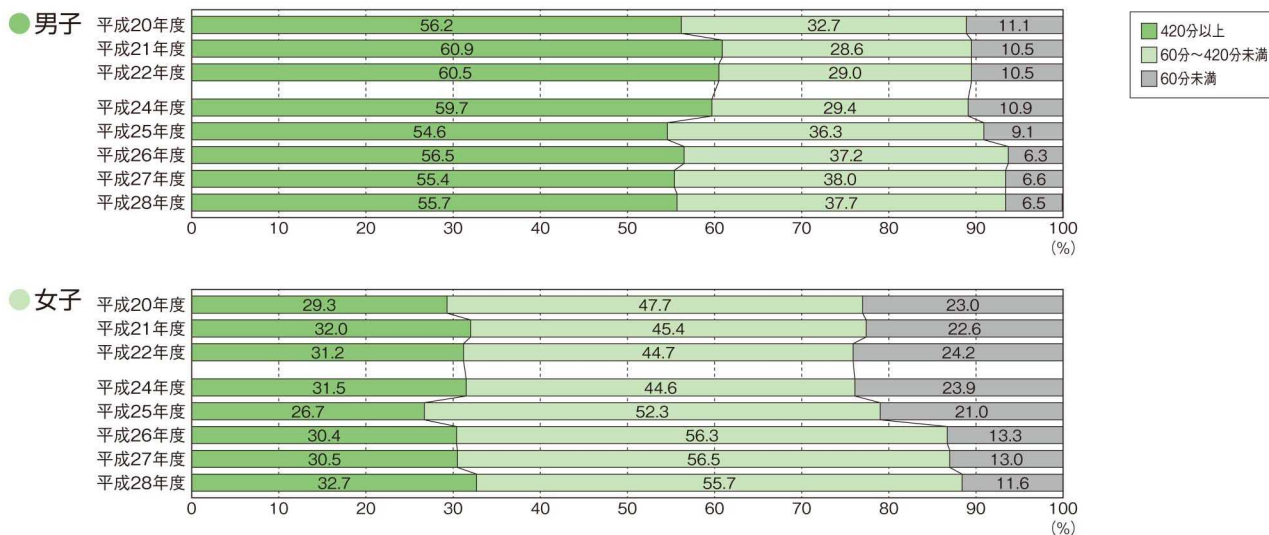
1週間の総運動時間が420分以上の割合は32.7%となり、調査開始以降、最も高かった。一方、60分未満の割合は11.6%となり、調査開始以降、最も低かった。

・中学校

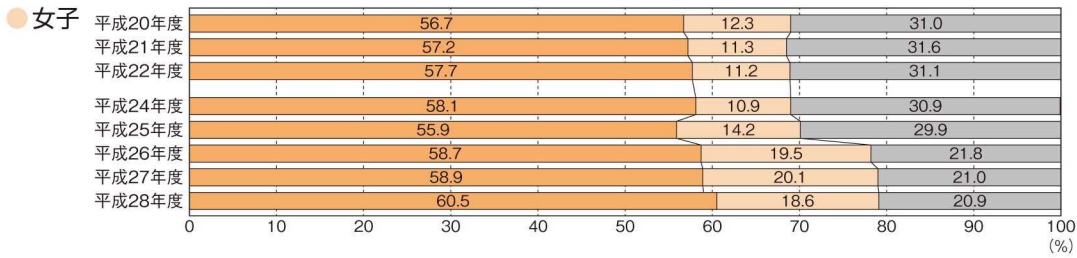
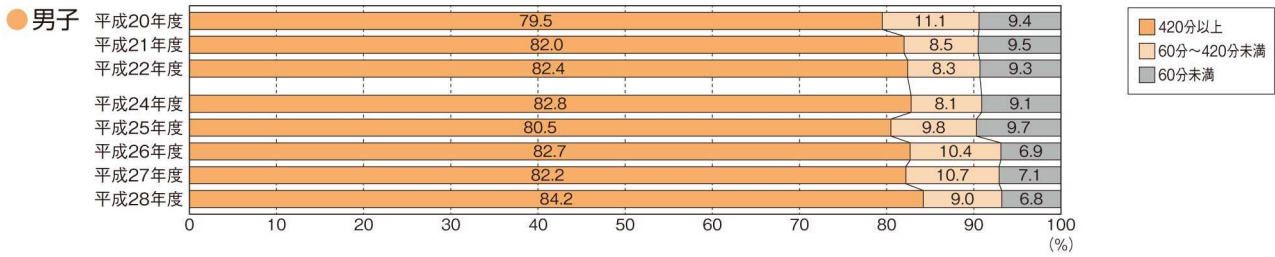
1週間の総運動時間が420分以上の割合は60.5%となり、調査開始以降、最も高かった。一方、60分未満の割合は20.9%となり、調査開始以降、最も低かった。しかし、60分未満の割合は依然として高い傾向にあり、特に、0分の割合は前年度より1.1ポイント増加した。

【1週間の総運動時間の経年変化】

(小学校)

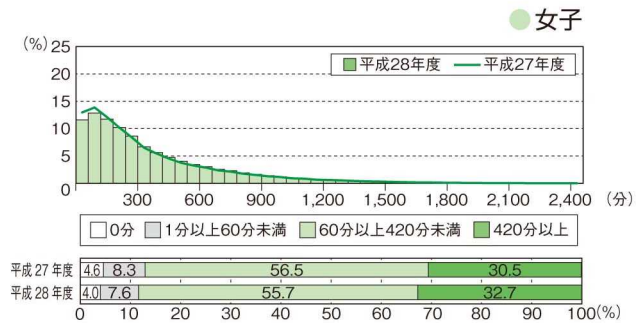
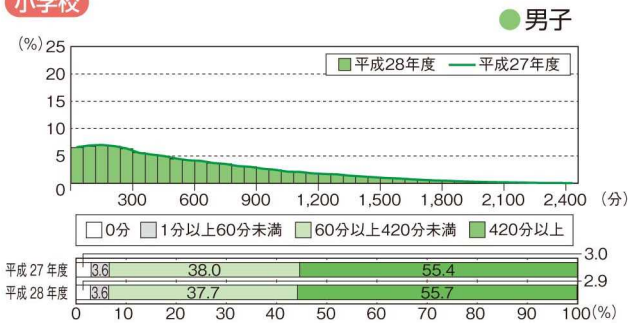


(中学校)

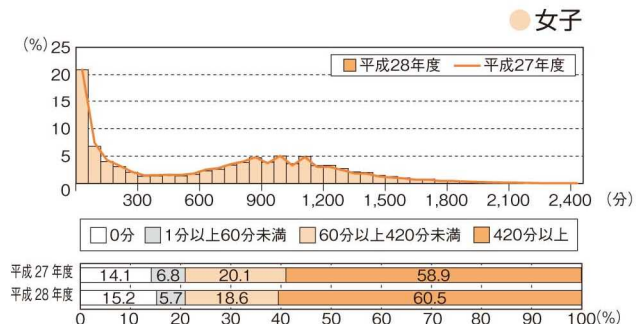
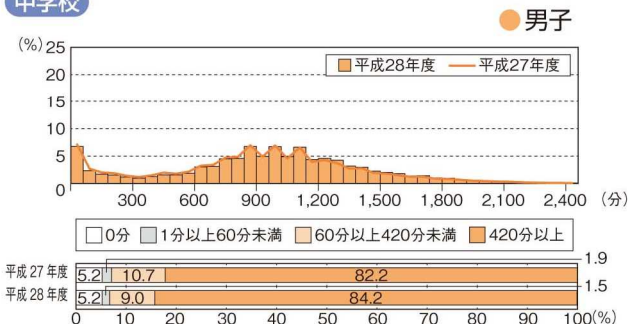


【1週間の総運動時間の分布の前年度との比較】

小学校



中学校



(3) 上位・下位の5都道府県の体力合計点の平均値の推移

○男子

・小学校

上位・下位の5都道府県の体力合計点の平均値の上下の差は、上位の緩やかな下降傾向と下位のほぼ横ばいの傾向が続いていることから、平成21年度のピーク時以降、徐々に小さくなってきている。

・中学校

上位の緩やかな下降傾向と下位の緩やかな上昇傾向が続いていることから、その差は調査開始以降、最も小さくなった。

○女子

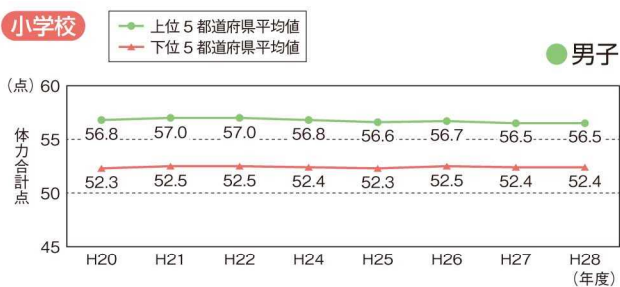
・小学校

下位が上位よりも上昇傾向が高いことから、調査開始以降、その差は最も小さくなった。

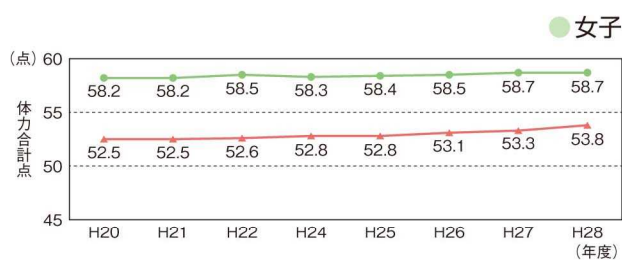
・中学校

下位が上位よりも上昇傾向が高いことから、調査開始以降、その差は最も小さくなった。

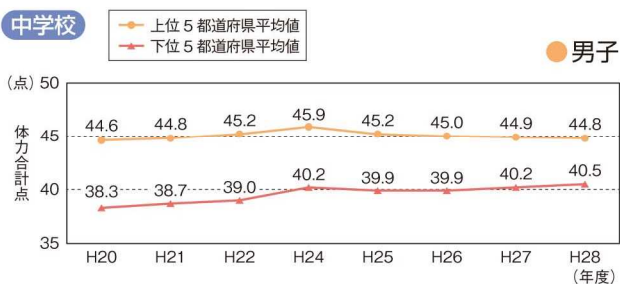
【上位・下位の5都道府県の体力合計点の平均値】



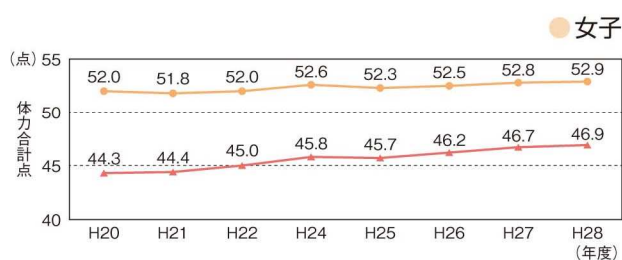
上位と下位の差	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28
	4.43	4.52	4.51	4.37	4.25	4.23	4.03	4.06



上位と下位の差	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28
	5.68	5.72	5.90	5.45	5.52	5.43	5.35	4.91



上位と下位の差	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28
	6.37	6.11	6.27	5.56	5.31	5.07	4.71	4.29



上位と下位の差	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28
	7.71	7.44	7.04	6.89	6.57	6.32	6.10	6.06

※最大値は数値をブルーで、最小値はピンクで網掛けしている。

(4) 総合評価(※)の経年変化

○男子

・小学校

総合評価(A+B)-(D+E)率の割合は、過去最低値であった前年度より1.0ポイント増加した。

・中学校

26年度以降上昇しており、前年度より1.5ポイント増加した。

○女子

・小学校

25年度以降上昇しており、前年度より3.1ポイント増加し、過去最高値となった。

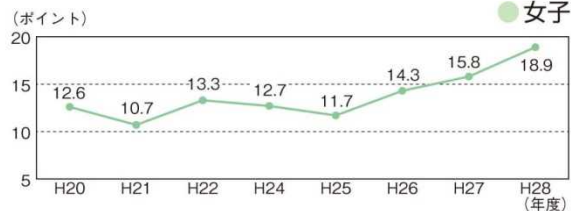
・中学校

25年度以降上昇しており、前年度より2.5ポイント増加し、過去最高値となった。

【総合評価(A+B)-(D+E)率の経年変化】

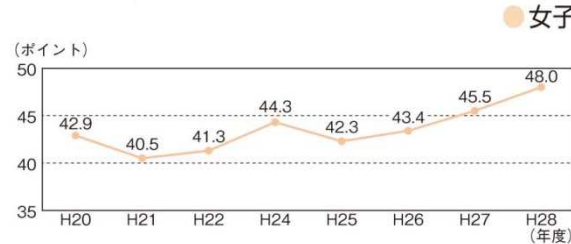
小学校

[(A+B)-(D+E)率]



中学校

[(A+B)-(D+E)率]



※総合評価基準表

●男女共通

段階	小学校5年生	中学校2年生
A	65以上	57以上
B	58~64	47~56
C	50~57	37~46
D	42~49	27~36
E	41以下	26以下

※総合評価は8種目すべて実施した場合に合計得点で判定する。

※総合評価については、5段階(A~E)に区分しており、評価の高い層がA及びB、評価の低い層がD及びEである。

(5) 体力合計点の高い児童生徒の特徴、学校の取組、教育委員会の取組

○児童生徒の特徴

評価が最も高い総合評価 A の児童生徒は、全国平均と比較すると、以下のような質問に最も肯定的な回答をする特徴が見られた。

特に、全国平均との差が大きかったのは、

- 運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることが好き
（質問 1）
- 小学校入学前は体を動かす遊びが好き（児童のみ回答）（質問 2）
- 運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツは大切
（質問 4（3））
- 中学校に進んだら、授業以外でも（中学を卒業した後、）自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい（質問 5（4））
- 「運動を行うこと。」は健康でいるために大切（質問 14（13））
- 〔保健〕体育の授業が楽しい（質問 17（16））
- 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る（質問 25（24））
- 放課後や学校の休みの日に、運動部活動や地域のスポーツクラブ以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることがある
（質問 27（26））
- 体力テストの結果や体力の向上について、自分なりの目標を立てている（質問 28（27））
- 難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦している（質問 32（31））
などであった。

※質問番号は（小学校（中学校））の順。

【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)	全国平均(%)	評価A平均(%)	全国平均との差(ポイント)	全国平均(%)	評価A平均(%)	全国平均との差(ポイント)	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。	73.0	96.5	23.5	56.8	89.0	32.2	63.2	89.8	26.6	46.8	79.3	32.5
質問2 小学校入学前は体を動かす遊びが好きでしたか。	67.0	88.6	21.6	60.1	81.5	21.4						
質問3(2) 自分の体力に自信がありますか。	27.2	58.8	31.6	15.1	38.9	23.8	12.6	35.9	23.3	5.7	14.1	8.4
質問4(3) 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。	69.7	91.9	22.2	58.9	83.5	24.6	63.9	87.2	23.3	49.9	76.9	27.0
質問5(4) 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すか。	75.1	94.1	19.0	68.2	88.7	20.5	65.1	88.0	22.9	52.0	74.6	22.6
家庭との関連 質問13(12) 家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすす(勧)められることがありますか。	26.5	38.8	12.3	16.7	26.0	9.3	27.2	41.6	14.4	19.4	30.6	11.2
健康三原則 質問14(13) 「運動を行うこと。」は、あなたが健康でいるために、どのくらい大切だと考えていますか。	79.7	95.1	15.4	76.2	91.8	15.6	75.9	91.1	15.2	68.5	85.6	17.1
質問15(14) 「食事をしっかりと取ること。」は、あなたが健康でいるために、どのくらい大切だと考えていますか。	91.8	95.8	4.0	93.0	95.3	2.3	90.2	94.6	4.4	87.8	92.1	4.3
質問16(15) 「よくね(寝)ること。」は、あなたが健康でいるために、どのくらい大切だと考えていますか。	84.9	90.7	5.8	90.1	92.5	2.4	83.2	88.0	4.8	86.2	89.2	3.0
体育・保健体育の授業に関する意識 質問17(16) [保健]体育の授業は楽しいですか。	73.3	88.9	15.6	60.4	84.8	24.4	49.9	69.2	19.3	38.8	60.1	21.3
質問18(17) ふだんの[保健]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。	49.3	58.6	9.3	47.7	55.3	7.6	54.9	62.6	7.7	52.4	56.9	4.5
質問19(18) ふだんの[保健]体育の授業では、授業の最後に今日学んだ内容をふ(振)り返る活動を行っていますか。	29.0	35.2	6.2	27.1	31.1	4.0	38.0	46.3	8.3	38.5	43.2	4.7
質問20(19) ふだんの[保健]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。	49.0	63.4	14.4	52.6	64.7	12.1	46.3	59.1	12.8	52.1	62.1	10.0
質問21(20) ふだんの[保健]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。	48.6	62.6	14.0	44.7	54.8	10.1	43.5	56.5	13.0	41.2	49.8	8.6
質問23(22) [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いますか。〔「そう思う」と「ややそう思う」の合計〕	80.1	90.4	10.3	83.1	93.0	9.9	71.4	84.1	12.7	67.6	82.0	14.4
質問24(23) 今、[保健]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すか。	49.7	64.4	14.7	38.7	51.6	12.9	40.5	57.0	16.5	28.1	40.3	12.2
スポーツとの関連 質問25(24) 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。	49.9	73.8	23.9	27.2	46.4	19.2	43.9	66.4	22.5	27.3	48.0	20.7
質問26(25) 放課後や学校が休みの日に、鉄棒やうんていなど腕の力を使う運動をすることがありますか。	22.3	37.8	15.5	20.1	33.6	13.5	17.5	30.2	12.7	9.9	15.7	5.8
質問27(26) 放課後や学校が休みの日に、運動部活動や地域のスポーツクラブ以外で、運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることがありますか。	48.9	73.1	24.2	34.2	53.2	19.0	35.8	57.9	22.1	17.5	28.1	10.6
目標意識や自己肯定感 質問28(27) 体力テストの結果や体力の向上について、自分なりの目標を立てていますか。	70.4	89.5	19.1	71.1	88.0	16.9	59.2	79.7	20.5	58.2	77.7	19.5
質問31(30) 「ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある。」は、あなたにどれくらい当てはまりますか。	71.7	86.2	14.5	73.6	85.5	11.9	72.6	85.8	13.2	74.8	85.8	11.0
質問32(31) 「難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦している。」は、あなたにどれくらい当てはまりますか。	43.5	64.7	21.2	36.0	53.5	17.5	35.8	57.1	21.3	25.3	37.7	12.4
質問33(32) 「自分には、よいところがあると思う。」は、あなたにどれくらい当てはまりますか。	40.8	55.0	14.2	34.6	44.9	10.3	32.0	46.3	14.3	19.4	25.1	5.7

○学校の取組

体力合計点の平均値が高かった学校（上位10%）においては、全国平均と比較すると、以下のような取組の実施率が高くなっている。

特に、全国平均との差が大きかったのは、

- 体力・運動能力向上のための学年・学校全体での目標の設定（質問1、2）
 - 調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善（質問4）
 - 授業以外の体力・運動能力向上の取組（質問13）
 - 学校教育活動外での運動実施状況の把握（質問17）
 - 指導方法の工夫・改善についての教職員の関わり（質問19(25)）
 - 家庭への説明・呼びかけ（質問22(27)）
 - 運動・スポーツに関して近隣の学校間で連携（質問23(28)）
 - 学年の担当教員以外とも情報共有（質問24(29)）
 - 結果資料CDの活用（質問25(30)）
 - 事例校の実践を参考にした取組（質問27(32)）
- などであった。

※質問番号は（小学校（中学校））の順。

【「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 学年の目標の設定	55.3	68.4	13.1	71.5	16.2	61.9	72.7	10.8	74.7	12.8
質問2 学校全体の目標の設定(学年の目標と別に設定)	65.6	75.7	10.1	78.6	13.0	57.0	66.8	9.8	71.1	14.1
質問3 運動が苦手な児童生徒向け、または性別に応じた取組	54.8	62.6	7.8	66.4	11.6	57.7	62.9	5.2	63.4	5.7
質問4 調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善	55.9	70.0	14.1	70.6	14.7	57.7	68.6	10.9	71.4	13.7
質問5 授業の冒頭で目標を示す活動	34.6	39.3	4.7	40.0	5.4	52.9	58.1	5.2	55.6	2.7
質問6 授業の最後に学習を振り返る活動	23.8	26.6	2.8	28.0	4.2	39.3	41.2	1.9	40.3	1.0
質問7 授業での助け合い、役割を果たす活動	29.1	34.4	5.3	34.8	5.7	35.9	39.4	3.5	40.9	5.0
質問9 授業中のICTの活用	41.3	45.4	4.1	46.3	5.0	61.5	65.6	4.1	66.2	4.7
質問13 学年の授業以外の体力・運動能力向上の取組	81.5	90.6	9.1	91.4	9.9	57.1	65.1	8.0	67.5	10.4
質問14 全ての児童生徒の授業以外の体力・運動能力向上の取組	88.6	94.9	6.3	95.3	6.7	45.4	54.4	9.0	59.7	14.3
質問16 健康三原則の大切さの指導	36.8	44.7	7.9	46.0	9.2	25.9	30.5	4.6	30.1	4.2
質問17 学年の学校教育活動外での運動実施状況の把握	74.1	89.3	15.2	91.2	17.1	84.3	92.6	8.3	91.6	7.3
質問18(24) 取組や指導方法の工夫・改善についての教員同士の検討機会	85.7	89.1	3.4	89.9	4.2	77.0	78.2	1.2	77.5	0.5
質問19(25) 指導方法の工夫・改善についての教職員の関わり	66.0	76.4	10.4	78.0	12.0	27.2	33.6	6.4	33.2	6.0
質問22(27) 学年の家庭への説明・呼びかけ	60.6	73.6	13.0	74.7	14.1	33.8	43.9	10.1	44.7	10.9
質問23(28) 児童生徒の運動・スポーツに関して近隣の学校間で連携	48.0	58.7	10.7	59.9	11.9	45.7	53.5	7.8	56.2	10.5
質問24(29) 学年の担当教員以外とも情報共有	79.8	88.1	8.3	88.7	8.9	68.1	77.9	9.8	78.0	9.9
質問25(30) 結果資料CDの活用	59.9	65.4	5.5	66.4	6.5	57.7	68.0	10.3	67.1	9.4
質問26(31) 「記録シート」の活用	68.6	71.0	2.4	75.7	7.1	60.5	67.8	7.3	67.6	7.1
質問27(32) 事例校の実践を参考にした取組	33.0	42.6	9.6	43.1	10.1	25.5	32.4	6.9	35.9	10.4
質問28(33) 「取組チェックシート」の活用	63.7	69.4	5.7	71.6	7.9	61.5	69.7	8.2	71.3	9.8
質問29(34) 調査結果の公開	24.6	32.1	7.5	30.7	6.1	15.9	22.4	6.5	21.2	5.3

○教育委員会の取組

体力合計点の平均値が高かった市区町村教育委員会（上位 10%）においては、全国平均と比較すると、以下のような取組の実施率が高くなっている。

特に、全国平均との差が大きかったのは、

（小学校）

- 児童生徒が生活習慣を改善するきっかけをつくる取組（質問 1－2）
- 児童生徒の遊ぶ場所の確保（公園・校庭等の開放）（質問 1－2）
- 調査結果について、域内の市区町村教育委員会又は所管の学校に説明（質問 2－2）

（中学校）

- 児童生徒が生活習慣を改善するきっかけをつくる取組（質問 1－2）
- 運動部活動を指導する外部指導者の活用と拡大（質問 3－2）
- 参加しやすい運動部活動づくりの促進（質問 6－2）
- 地域のスポーツクラブ、スポーツ団体との連携による活動機会、場づくりの促進（質問 6－2）
- 地域での多様なスポーツ種目を経験できる機会、場の確保（質問 6－2）

などであった。

小学校

〔「体力合計点」上位教育委員会の取組実施率が全国平均を上回った主な項目〕

質問内容	全国平均 (%)	小学校男子		小学校女子	
		上位教委平均 (%)	全国平均との差 (ポイント)	上位教委平均 (%)	全国平均との差 (ポイント)
質問 1 児童生徒の体力・運動能力の向上に係る取組の実施	77.3	79.4	2.1	77.6	0.3
質問 1-2 <児童生徒の体力・運動能力の向上に係る取組> 6. 児童生徒が生活習慣を改善するきっかけをつくる取組	44.0	45.3	1.3	50.4	6.4
質問 1-2 <児童生徒の体力・運動能力の向上に係る取組> 13. 児童生徒の遊ぶ場所の確保 (公園・校庭等の開放)	17.0	19.4	2.4	24.4	7.4
質問 2-2 <調査結果を受けた取組> 1. 調査結果について、域内の市区町村教育委員会又は所管の学校に説明	71.0	75.5	4.5	72.5	1.5
質問 3-2 <運動部活動に係る取組> 1. 複数の運動種目を行う運動部活動の設置を促進	3.8	4.2	0.4	5.3	1.5
質問 3-2 <運動部活動に係る取組> 2. 運動と運動以外の文化的活動等の設置を促進	5.2	8.3	3.1	7.4	2.2
質問 4 子供の体力・運動能力の向上に関する施策、取組の実施の際に健康の保持増進との関連を図っている	70.6	71.4	0.8	71.8	1.2
質問 4-2 <取組実施の際に健康の保持増進との関連を計画> 3. 肥満、生活習慣病の予防	37.7	39.2	1.5	40.8	3.1
質問 5-2 <幼児の運動促進のための取組> 5. 保護者への呼びかけ	28.7	32.0	3.3	30.4	1.7
質問 9 <報告書や結果資料CD、記録シートの活用> 2. 域内の市区町村教育委員会又は所管の学校に対し、結果資料CDの使い方の説明を実施し活用を啓発	20.1	23.0	2.9	23.8	3.7

中学校

〔「体力合計点」上位教育委員会の取組実施率が全国平均を上回った主な項目〕

質問内容	全国平均 (%)	中学校男子		中学校女子	
		上位教委平均 (%)	全国平均との差 (ポイント)	上位教委平均 (%)	全国平均との差 (ポイント)
質問 1-2 <児童生徒の体力・運動能力の向上に係る取組> 3. 検討委員会の設置	16.9	20.5	3.6	21.2	4.3
質問 1-2 <児童生徒の体力・運動能力の向上に係る取組> 6. 児童生徒が生活習慣を改善するきっかけをつくる取組	44.0	49.6	5.6	50.0	6.0
質問 3-2 <運動部活動に係る取組> 4. 運動部活動を指導する外部指導者の活用と拡大	68.8	74.0	5.2	72.2	3.4
質問 6-2 <中学校女子の運動・スポーツ実施の意欲喚起、実施促進のための取組> 2. 参加しやすい運動部活動づくりの促進	27.7			34.4	6.7
質問 6-2 <中学校女子の運動・スポーツ実施の意欲喚起、実施促進のための取組> 3. 地域のスポーツクラブ、スポーツ団体との連携による活動機会、場づくりの促進	23.2			37.5	14.3
質問 6-2 <中学校女子の運動・スポーツ実施の意欲喚起、実施促進のための取組> 5. 地域での多様なスポーツ種目を経験できる機会、場の確保	18.0			23.4	5.4
質問 9 <報告書や結果資料CD、記録シートの活用> 2. 域内の市区町村教育委員会又は所管の学校に対し、結果資料CDの使い方の説明を実施し活用を啓発	20.1	24.1	4.0	21.8	1.7

2. モデルとなる取組事例

平成 26 年度から 28 年度にかけて、体力合計点や 1 週間の総運動時間、運動が好き・大切・授業が楽しいといった運動やスポーツに対する意識等において、経年で向上傾向が見られる学校や教育委員会を選び、次の 3 つのテーマに基づき、報告書にモデルとなる取組事例を掲載した。

また、特別支援学校の取組事例についても掲載した。

テーマ 1

授業改善で子供の体力や意識の向上において成果が見られた 児童生徒の特徴・学校の取組

小学校：体育授業の改善をもとにした日常の取組の充実

取組のポイント

- ・ 運動の楽しさ、特性に触れるような体育の授業を目指す
- ・ 全教員が協力して、意図的、計画的、継続的な授業改善を行う
- ・ 運動に親しむ場や環境を工夫し、児童に運動への意識付けを行う
- ・ 運動の日常化を目指し、地域と協力しながら子供たちの自己肯定感を育む

中学校：生徒の学びや活躍を認め、意欲を高める学習環境の整備と工夫

取組のポイント

- ・ 学習カードを効果的に活用する
- ・ 長期的な取組の継続を図り、その成果を可視化する
- ・ 学校と連携し、指導方法の構築に向けたスキルアップ体制を構築する
- ・ 生徒の自主的な活動を大切にする

取組事例①（テーマ１：小学校より）

【広島県東広島市立西条小学校の例（報告書 p.32）】

「運動好きな児童の育成 ～授業改善と行事の充実を通して～」

☆具体的な取組

- 体育専科教員を中心として全学年で授業改善を図り、子供たち一人一人の課題に応じた活動につながる場の設定を工夫した。
- 「できる」だけでなく「わかる」ことも大切にするため、タブレットや電子黒板を用いたICTの活用を取り入れ、協働的な学びを実現した。



《電子黒板で技のポイントを確認》 《タブレットを活用した教え合い活動》

【報告書に事例校として掲載しているその他の小学校】

(1) 千葉県佐倉市立西志津小学校（報告書 p.34）

「「できた！」を実感し、運動の日常化を目指す取組」

(2) 福島県会津若松市立河東学園小学校（報告書 p.36）

「体育授業の質的改善と運動に親しむための場づくり」

(3) 秋田県鹿角市立八幡平小学校（報告書 p.38）

「体力の向上を図りながら、自己肯定感を醸成する取組」

取組事例②（テーマ1：中学校より）

【茨城県日立市立多賀中学校の例（報告書 p.40）】

「意欲的に運動し、できた喜びを味わえる環境づくり」

☆具体的な取組

- 複数教員による指導体制をつくり、運動が苦手な生徒にも寄り添った指導等により、生徒一人一人への丁寧な指導を心がけた。
- 毎時間、帯状にランニングや馬跳びなどを授業始めの運動として位置付けた。

丁寧な指導を心がけて



《複数の教員による個に応じた指導》

全学年の授業で実施



《授業始めの運動（馬跳び）》

【報告書に事例校として掲載しているその他の中学校】

(1) 宮城県仙台市立高砂中学校（報告書 p.42）

「震災からの復興 ～運動への意欲を高める～」

(2) 大分県豊後大野市立三重中学校（報告書 p.44）

「生徒とともに学ぶ体育学習

～「わかる」「できる」「楽しい」授業の工夫～」

(3) 京都府京都市立近衛中学校（報告書 p.46）

「自主的に取り組める授業に ～自己肯定感の高まりを～」

テーマ 2

授業以外で子供の体力や意識の向上において成果が見られた 児童生徒の特徴・学校の取組

小学校：運動への意欲を高める環境整備と学校・家庭・地域の連携

取組のポイント

- ・児童が安心して遊びや運動、スポーツ活動に取り組むことができる環境を整備する
- ・児童の運動への意欲を高め、主体的な取組を推進し、運動の日常化を図る
- ・学校・家庭・地域が連携して、児童の運動機会を保障する

中学校：「時間・空間・仲間」を保障した運動習慣の確立

取組のポイント

- ・休み時間に生徒が自主的に運動に取り組むことができる環境を整える
- ・学校全体で運動部活動への指導体制を構築する
- ・学校行事、生徒委員会を活用し、運動の日常化を図る

取組事例③（テーマ2：小学校より）

【高知県高知市立神田小学校の例（報告書 p.62）】

「児童と教員が共に創る運動環境の充実」

☆具体的な取組

- 体育委員会の児童が、長縄大会やドッジボール大会を企画するなど、休み時間の外遊びへの呼びかけを行った。
- 神田小学校の課題である柔軟性を改善させるため、朝の会では全学級で「朝の体操（ストレッチ等）」を実施した。児童の発達の段階を考慮して、回数や負荷のかけ方などを工夫した。
- 学習に地域の協力を得て実施している「楽しく朝食を食べる会」は、朝食をしっかりと食べることにより、学習する準備を整えることに役立っていた。

自分たちで計画・運営



《ドッジボール大会》

グーパー体操



《肩甲骨ストレッチ》

よりよい生活習慣への改善



《楽しく朝食を食べる会》

【報告書に事例校として掲載しているその他の小学校】

(1) 東京都大田区立池雪小学校（報告書 p.56）

「運動への意識の向上と主体性の育成を目指す大規模校の取組」

(2) 神奈川県平塚市立花水小学校（報告書 p.58）

「運動好きな子供を育てる取組」

(3) 大阪府大阪市立九条北小学校（報告書 p.60）

「地域・学校の環境を生かした自主的な運動習慣の確立」

取組事例④（テーマ2：中学校より）

【北海道東川町立東川中学校の例（報告書 p.66）】

「運動習慣の確立に向けた取組」

☆具体的な取組

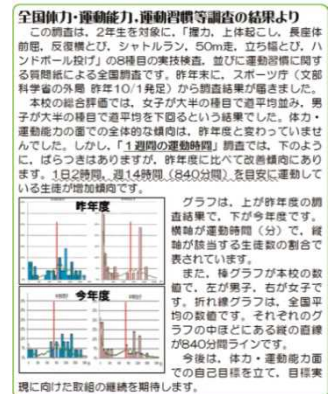
- 伝統種目である「学級対抗長縄跳び（東中ジャンプ）」を実施し、各学級の生徒が目標に向かって仲間と練習し、達成感を味わい、運動への意欲が高まるようにした。
- 毎年の体位の成長と併せて体力の向上も記録できるように「からだの記録」に新体力テストの記録を記載する欄を設け、自己の体力の向上について振り返ることができるようにした。
- 家庭に対し、1週間の運動時間が二極化している調査結果を学校通信で紹介し、「毎日2時間、1週間で840分の運動」を呼びかけている。



《学級対抗長縄跳び》
※運動の楽しさや
感動の共有

項目	今年度	昨年度	目標	達成率	備考
身長	158.5	157.0	158.0	99.7%	
体重	52.0	51.0	52.0	100.0%	
BMI	20.8	20.6	20.8	100.0%	
肺活量	2,100	2,050	2,100	99.5%	
握力	28.0	27.5	28.0	100.0%	
柔軟性	11.0	10.5	11.0	100.0%	
体力テスト	45.0	44.0	45.0	100.0%	
運動習慣	1.5	1.2	1.5	100.0%	

《健康カードの書式改善》
※新体力テスト結果
の記入欄を設けた



《調査結果の
家庭への発信》

【報告書に事例校として掲載しているその他の中学校】

(1) 福岡県飯塚市立二瀬中学校（報告書 p.64）

「保健体育科の授業に加えて、体力の向上を図る学校教育活動」

(2) 石川県金沢市立浅野川中学校（報告書 p.68）

「運動が好きになる学校生活 ～小中の連携と部活動の充実～」

(3) 鹿児島県鹿児島市立喜入中学校（報告書 p.70）

「運動好きな生徒の育成 ～様々なチャレンジ体験を通して～」

テーマ 3

子供の体力や意識の向上において成果が見られた 教育委員会の取組

取組のポイント

- ・ 各学校の取組状況を十分に把握し、その取組を支援する
- ・ 体力の向上の重要性を学校・家庭・地域が共有し、協力・支援する体制をつくる
- ・ 体力の向上の取組を教育委員会、教員、有識者、保護者がともに考える組織の設置
- ・ オリンピック・パラリンピックに向けてのムーブメントやレガシーを定着させ、運動に親しむ機会を増大する
- ・ 体力の向上の取組を、健康の保持増進を図る施策と関連させながら推進する

取組事例⑤（テーマ3：教育委員会より）

【埼玉県教育委員会の例（報告書 p.82）

～三郷市・新座市教育委員会など、市町村教育委員会との連携～

「総合的な体力の向上を目指す取組の実践

～「生活習慣の改善」に視点を当てて～

☆具体的な取組

- 体力の向上を、健康に関する内容も含めて捉えており、「生活習慣の改善」の取組に視点を当て、「生活習慣診断シート・生活習慣改善プログラム」や「体力向上啓発ポスター」を作成し、各学校に配布している。



《体力向上啓発ポスター》

【埼玉県三郷市教育委員会の例（報告書 p.84）】

「組織的・総合的な体力の向上の取組

～憧憬・感動・実感を味わわせる実践から～

- 埼玉県体力課題解決校の指定を受け、体力の向上に関する研究について「早寝、早起き、朝ごはん」の取組を推進している。



《保護者と一緒に朝食づくり》

【埼玉県新座市教育委員会の例（報告書 p.86）】

「組織的な体力の向上の推進

～新座市児童生徒体力向上推進委員会を核とした実践をもとに～

- 児童生徒からのアンケート調査の結果を生かし、偏った食生活や睡眠不足の改善を図るため、朝食メニューの提案や外出中の食事の選び方等の情報提供を行っている。



《誰でも作れる朝ごはんメニュー集》

取組事例⑥（テーマ3：教育委員会より）

【三重県教育委員会の例（報告書 p.90）】

「「みえ子どもの元気アップ」の推進」

☆具体的な取組

- 全国体力調査結果公表後の1月～2月に、子供の体力の状況を共有し、各学校での体力の向上の取組改善に役立てるため、各学校の取組の成果や課題等について協議を行っている。



《子どもの体力向上推進研究協議会》

- ダンスについて、子供が楽しく授業に取り組み、充実した内容になるよう、専門性を有する外部指導者の活用を働き掛けている。



《授業での外部指導者の活用》

- 部活動顧問等を対象に、部活動のマネジメントに関する専門知識とスキルを身に付け、効果的な部活動運営のできる指導者育成を目指し、「部活動マネジメント研修講座」を開催した。研究協議会において、中学校女子の体力の向上の課題を明らかにし、関係者間で共有した。

【報告書に事例として掲載しているその他の教育委員会】

(1) 大分県教育委員会（報告書 p.78）

「学校・家庭・地域をつなぐ組織的な運動習慣確立の取組
～「わかる」「できる」「たのしい」活動を通して～」

(2) 北海道釧路市教育委員会（報告書 p.80）

「学校・家庭・地域と連携を図った体力・運動能力の向上の取組」

(3) 神奈川県二宮町教育委員会（報告書 p.88）

「運動能力を最大限に発揮する ～体を動かす意欲を育む～」

(4) 福岡県北九州市教育委員会（報告書 p.92）

「オリ・パラ教育で運動への関心・意欲を高める！

～「運動が好き」「運動量の豊富な子供」の育成を目指して～」

取組事例⑦（特別支援学校より）

【愛知県立三好特別支援学校（中学部）の例（報告書 p.96）】

「やる気を引き出す体育 できる！もっとやりたい！」

☆具体的な取組

- 自立活動の時間には、アップダウンのあるウォーキングコースを散歩したり、個々の課題に合わせて踏み台昇降やサーキット走などの体づくり運動などを行ったりしている。また、重複障害学級の生徒にも毎日継続的に運動をする機会を設けるようにしている。



《中学部「ウォーキング」》

- 体育の授業に積極的にタブレット端末などのICT機器を教材として利用している。ICT機器があることで「楽しい!」、わからなかったことが視覚的に捉えられたことで「わかった!」、自分の動きを自分で振り返ることで「できた!」という自己肯定感を高めるなど、内発的動機付けとしての活用を心掛けている。

器械運動「跳び箱」



視覚支援教材を使って実際に動きを体験し、その様子をタブレット端末の遅延再生アプリで自分ですぐ見て振り返る。教員からアドバイスを受け、更に頑張ろうとする姿が見られた。

【報告書に事例として掲載しているその他の特別支援学校】

愛媛県立今治特別支援学校（小学部）（報告書 p.94）

「身体を動かす意欲を育む体育的活動」

3. 今後の対応

以下のような取組を実施し、各学校や教育委員会における成果と課題の検証を促し、授業等の改善を図る。

(1) 各学校・教育委員会における自己点検の促進

- ・各学校へ「調査結果報告書」、「結果CD」、に加え、前年度に引き続き、「学校用確認シート（別添参照）」を配布し、各学校における自己点検を促進（PDCAサイクルの確立を支援）。

※学校用確認シートは、授業の改善等に役立つよう自校の児童生徒の体力の状況だけでなく、自校の児童生徒の意識（好き、授業が楽しい、将来も続けたい）もチェックできるよう変更し改善。

- ・効果的な指導方法や結果分析ツールの活用方法などについて、報告書作成委員による説明会等を都道府県・政令指定都市教育委員会から募集し、来年1月～3月に実施し、各教育委員会における自己点検の促進も図る。

(2) 各学校・教育委員会における改善の取組への支援

本年度に引き続き、委託事業「学校における子供の体力向上課題対策プロジェクト」において、以下の取組を実施する予定。

- ①教育委員会に以下のようなPDCAサイクルを実施する実践研究を委託し、体力向上を支援。

※委託先の選定にあたっては、体力が低い、又は低下している都道府県などを優先的に選定し、当該教育委員会に国が専門家を派遣するなど連携し、体力向上の取組を支援。

例：(1)課題を踏まえた、教育委員会の体力向上プランの作成

(2)プランに基づく、学校・家庭・地域における実践

(3)取組の成果の評価（取組による体力向上の状況の把握）など

- ②調査結果からみられる課題に対応したプログラム等の作成

- ・体育系大学等に委託し、以下のようなプログラム等を作成し、その成果を普及

例：(1)課題となる種目(ボール投げ等)の向上に向けた運動プログラム

(2)運動嫌いの児童生徒も楽しみながら取り組める運動プログラム

(3)運動の大切さを科学的に説明する参考資料 など

自校の児童の体力や運動に関する意識、体力の向上への取組状況を確認し、次年度の取組に生かすために

学校用確認シート 小学校

1 自校の状況を確認してみましょう。

結果資料CDを活用すると、自校の調査結果を確認することができます。
結果資料CDを活用し、自校の状況を表に記入してみましょう。



子供の体力は、横ばいか少しずつ向上の傾向にありますが、ピーク時であった昭和60年頃と比較すると、依然として低い状況が続いています。

●昭和60年度と平成28年度の比較で、特に差の大きい種目

種目	性別	昭和60年度	平成28年度
ソフトボール投げ	男子	29.94m	22.41m
	女子	17.60m	13.87m
握力	男子	18.35kg	16.47kg
	女子	16.93kg	16.13kg
50m走	男子	9.05秒	9.38秒
	女子	9.34秒	9.61秒

確認1 ▶ 自校の実技の結果を確認

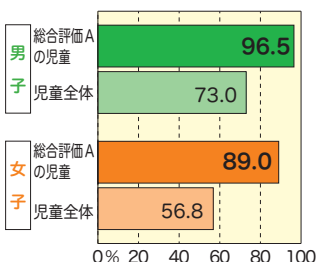
(平成28年度)

種目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	体力合計点 (点)
男子	全国平均	16.47	19.67	32.88	41.97	51.88	9.38	151.42	53.93
	都道府県平均								
	自校の平均								
女子	全国平均	16.13	18.60	37.22	40.06	41.29	9.61	145.34	55.54
	都道府県平均								
	自校の平均								

確認2 ▶ 自校の児童質問紙調査の結果を確認

実技の総合評価と、児童質問紙調査の「①運動やスポーツをすることが好きか」「②自主的に運動やスポーツをしたいか」「③体育の授業が楽しいか」の肯定的な回答には、関わりがあります（報告書p.15参照）。

●「運動やスポーツをすることは好きですか」に対する「はい」の回答率



①運動やスポーツが好きか

【質問1】運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。

	好き	やや好き	ややきらい	きらい	
男子	全国	73.0%	20.3%	4.6%	2.0%
	都道府県				
	自校				
女子	全国	56.8%	31.0%	8.9%	3.4%
	都道府県				
	自校				

裏面で、②、③についても確認してみましょう。

②自主的に運動やスポーツをしたいか

【質問5】中学校に進んだら、授業以外でも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すか。

		思う	思わない	分からない
男子	全国	75.1%	6.1%	18.9%
	都道府県			
	自校			
女子	全国	68.2%	6.8%	25.0%
	都道府県			
	自校			

③体育の授業は楽しいか

【質問17】体育の授業は楽しいですか。

		楽しい	やや楽しい	あまり 楽しくない	楽しくない
男子	全国	73.3%	21.6%	3.7%	1.5%
	都道府県				
	自校				
女子	全国	60.4%	31.3%	6.5%	1.9%
	都道府県				
	自校				

2 自校における体力の向上への取組を確認してみましょう。

体力の高い児童の多い学校は、体力の向上に向けた様々な取組を行っていることがわかりました。

(学校質問紙の結果より)

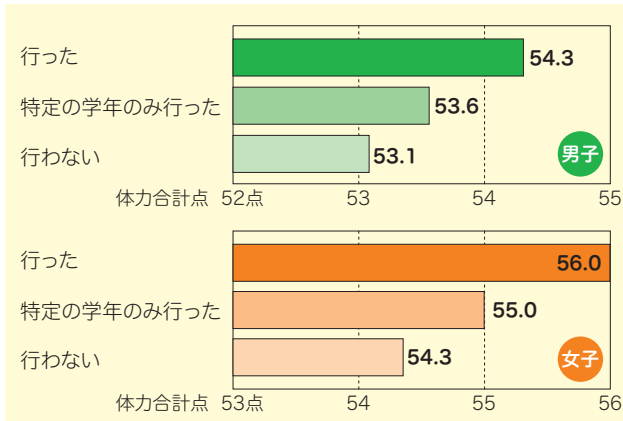
確認3 ▶ 自校の取組状況を確認

体育の授業

【質問4】平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて授業等の工夫・改善を行いましたか。

行った 特定の学年のみ行った 行わない

●体育の授業の工夫・改善と体力合計点との関連

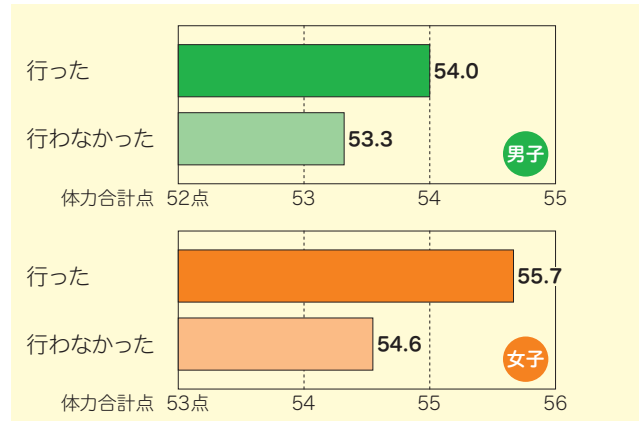


体育の授業以外

【質問14】平成27年度に、体育の授業以外で、全ての児童の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。

行った 行わなかった

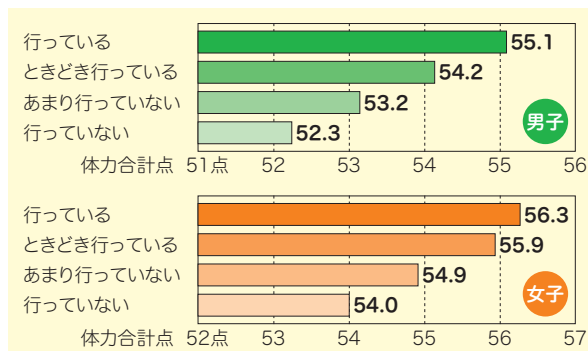
●体育の授業以外の取組と体力合計点との関連



●調査の結果、こんなこともわかりました。

体力の向上には、体育の授業における振り返りの習慣化も大切!

「【児童への質問19】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」と体力合計点との関連



子供の体力の向上という視点から捉えると、「授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動」を行っているかが影響していることが読み取れます。これは、教師が「振り返る活動」を取り入れているかの回答に関わらず、子供自身が「振り返る活動を行っている」と回答していることが重要です(報告書p.130参照)。

「振り返る活動」を通して、自分の成長を実感したり新たな課題を見つけたりできるように、教師は授業の中で目標を明確に示し、ねらいに合った学習活動を取り入れることが大切です。それらは子供たちの大きな成長へとつながります。

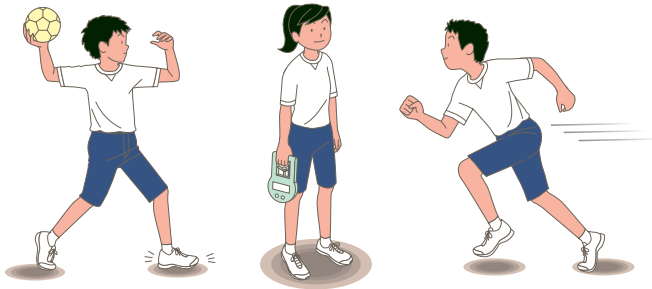
●報告書や結果資料CDを活用し、これらの取組以外にも自校と全国の取組状況を確認しましょう。(報告書の裏見返しにある「取組チェックシート」も活用ください。)

自校の生徒の体力や運動に関する意識、体力の向上への取組状況を確認し、次年度の取組に生かすために

学校用確認シート 中学校

1 自校の状況を確認してみましょう。

結果資料CDを活用すると、自校の調査結果を確認することができます。
結果資料CDを活用し、自校の状況を表に記入してみましょう。



子供の体力は、横ばいか少しずつ向上の傾向にありますが、ピーク時であった昭和60年頃と比較すると、依然として低い状況が続いています。

●昭和60年度と平成28年度の比較で、特に差の大きい種目

種目	性別	昭和60年度	平成28年度
ハンドボール投げ	男子	22.10m	20.54m
	女子	15.36m	12.78m
握力	男子	31.16kg	28.90kg
	女子	25.56kg	23.72kg
50m走	男子	7.90秒	8.03秒
	女子	8.57秒	8.83秒

確認1 ▶ 自校の実技の結果を確認

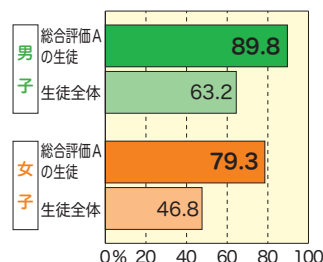
(平成28年度)

種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点(点)	
男子	全国平均	28.90	27.36	42.97	51.90	392.59	85.90	8.03	194.66	20.54	42.00
	都道府県平均										
	自校の平均										
女子	全国平均	23.72	23.37	45.47	46.59	289.34	58.50	8.83	168.16	12.78	49.41
	都道府県平均										
	自校の平均										

確認2 ▶ 自校の生徒質問紙調査の結果を確認

実技の総合評価と、生徒質問紙調査の「①運動やスポーツをすることが好きか」「②自主的に運動やスポーツをしたいか」「③保健体育の授業が楽しいか」の肯定的な回答には、関わりがあることが明らかになっています(報告書p.15参照)。

●「運動やスポーツをすることは好きですか」に対する「はい」の回答率



①運動やスポーツが好きか

【質問1】運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。

		好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
男子	全国	63.2%	25.6%	7.4%	3.8%
	都道府県				
	自校				
女子	全国	46.8%	31.5%	14.3%	7.4%
	都道府県				
	自校				

裏面で、②、③についても確認してみましょう。

②自主的に運動やスポーツをしたいか

【質問4】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すか。

		思う	思わない	分からない
男子	全 国	65.1%	8.7%	26.2%
	都道府県			
	自 校			
女子	全 国	52.0%	11.1%	36.9%
	都道府県			
	自 校			

③保健体育の授業は楽しいか

【質問16】保健体育の授業は楽しいですか。

		楽しい	やや楽しい	あまり 楽しくない	楽しくない
男子	全 国	49.9%	38.1%	8.6%	3.4%
	都道府県				
	自 校				
女子	全 国	38.8%	44.1%	13.2%	3.9%
	都道府県				
	自 校				

2 自校における体力の向上への取組を確認してみましょう。

体力の高い生徒の多い学校は、体力の向上に向けた様々な取組を行っていることがわかりました。
(学校質問紙の結果より)

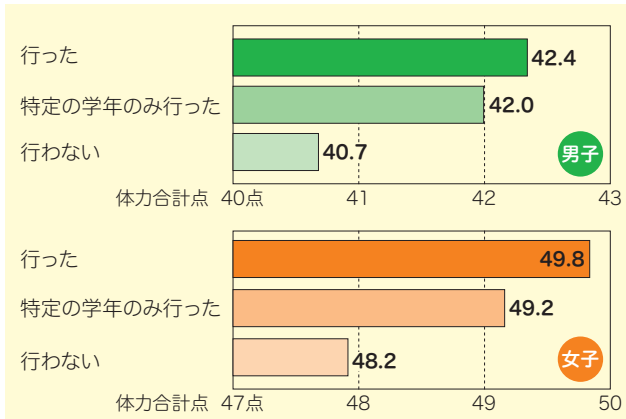
☑ 確認3 ▶ 自校の取組状況を確認

保健体育の授業

【質問4】平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて授業等の工夫・改善を行いましたか。

行った 特定の学年のみ行った 行わない

●保健体育の授業の改善・工夫と体力合計点との関連

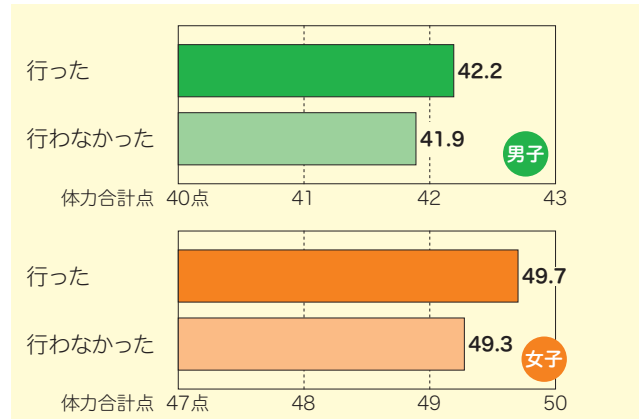


保健体育の授業以外

【質問14】平成27年度に、保健体育の授業以外で、全ての生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。

行った 行わなかった

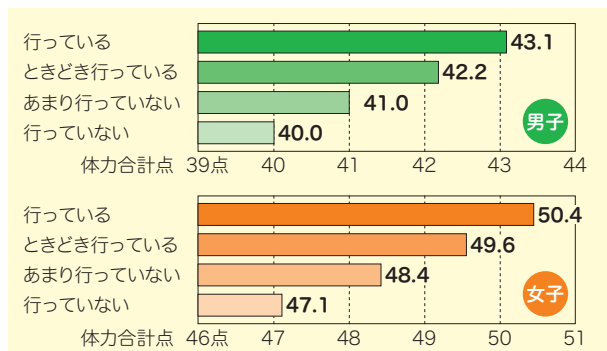
●保健体育の授業以外の取組と体力合計点との関連



●調査の結果、こんなこともわかりました。

体力の向上には、保健体育の授業における振り返りの習慣化も大切！

「【生徒への質問18】ふだんの保健体育の授業では、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」と体力合計点との関連



子供の体力の向上という視点から捉えると、「授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動」を行っているかが影響していることが読み取れます。これは、教師が「振り返る活動」を取り入れているかの回答に関わらず、子供自身が「振り返る活動を行っている」と回答していることが重要です（報告書p.169参照）。

「振り返る活動」を通して、自分の成長を実感したり新たな課題を見つけたりできるように、教師は授業の中で目標を明確に示し、ねらいに合った学習活動を取り入れることが大切です。それらは子供たちの大きな成長へとつながります。

●報告書や結果資料CDを活用し、これらの取組以外にも自校と全国の取組状況を確認しましょう。
(報告書の裏見返しにある「取組チェックシート」も活用ください。)