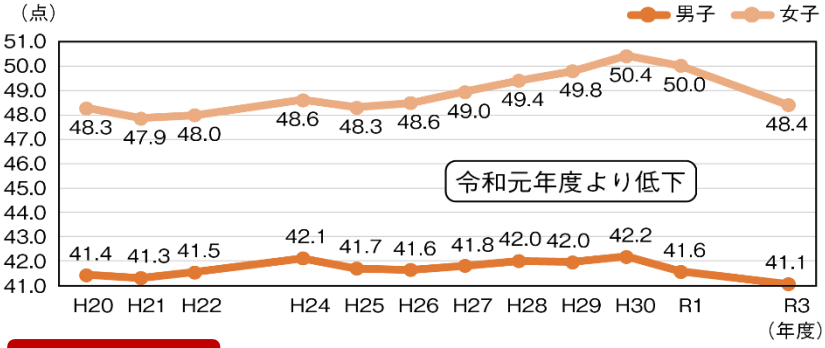
スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

令和3年度
全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書

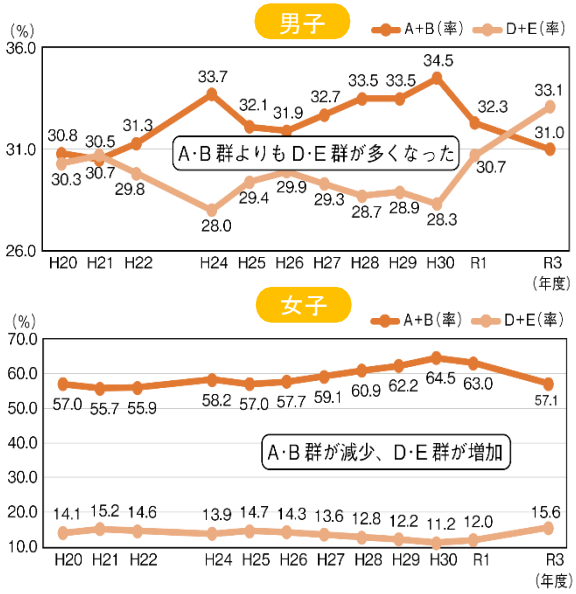
中学校 学校用確認シート

●体力合計点は男女ともに低下しています

≪体力合計点の経年変化≫



≪総合評価（段階別）の経年変化≫

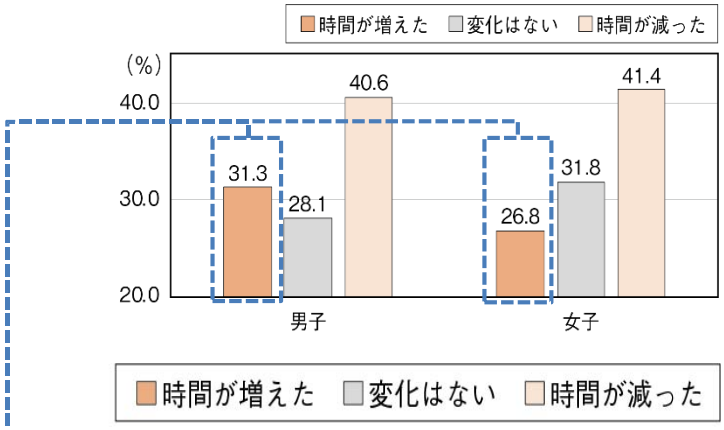


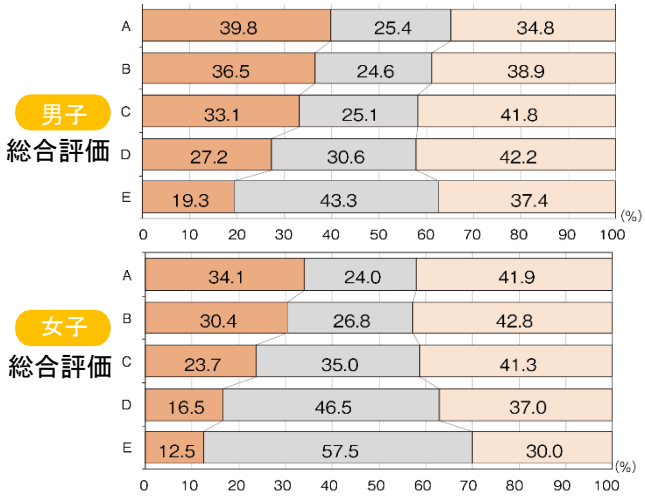
低下の主な背景

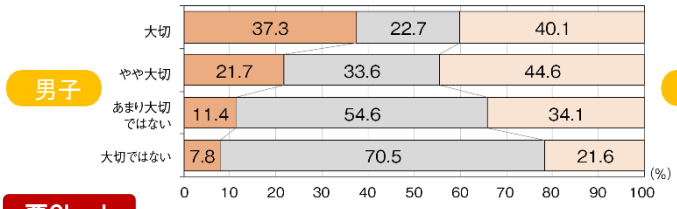
令和元年度から指摘された①運動時間の減少②学習以外のスクリーンタイムの増加③肥満傾向のある生徒の増加について、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、更に拍車がかかったと考えられます。また、感染拡大防止に伴い、学校での活動が制限されたことで、体育の授業以外での体力向上の取組が減少したことも考えられます。

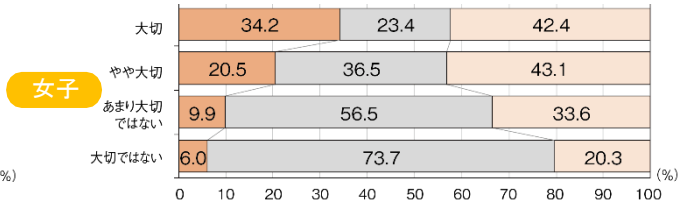
●約4割の生徒が「運動やスポーツをする時間が減った」と回答しました

≪新型コロナウイルス感染症の影響を受ける前と現在の運動やスポーツへの取組時間の変化≫









要Check

一方で、約3割の生徒は「運動やスポーツをする時間が増えた」と回答
その特徴は①体力水準が高い②運動やスポーツの大切さを感じている

～運動やスポーツの大切さを体感できる取組の継続が心身の健やかな成長につながる～

●取組事例校について

→報告書P.48～ P.51参照

「運動好きの生徒を増やし、コロナ禍においても生徒の体力向上の成果を挙げることができた学校の取組事例を紹介」

日田市立三隈（みくま）中学校（大分県）

運動が「好き」から始まる 生徒主体の体力向上・健康推進

学期ごとに体力テストを実施することに加えて、生徒主導の体育祭、全校レク、学年小運動会などを積極的に取り入れることで、体力の大切さを学び体力向上や健康増進に主体的に取り組む生徒を育てる。

河内長野市立東（ひがし）中学校（大阪府）

運動やスポーツ活動を通した 楽しい学校生活の実現

運動やスポーツ活動を通して学校生活の楽しさを味わわせる。生徒や教員が笑顔になり、“こころを温め合える”運動やスポーツ行事を定期的に実施し、楽しさの中に自然と身体活動が確保される取組を生徒主体で行う。

要Check

中学校の事例校では、**「体力テストの結果を活用」**して自己の体力の現状を把握する取組を行うと同時に、その改善に向けた運動の計画を促したり、体力テストの結果をクラスごとや部活ごとといった多様な視点で示したりして、生徒同士が体力をキーワードに関わり合うきっかけを創るという取組がみられました。また、体育祭などの学校行事、昼休みの体育的レクリエーション、ダンス発表会といった**「体育的行事を設定」**して、生徒の運動意欲―運動習慣―体力を結びつけようとする取組も行われていました。加えて、体育授業で**「ICT機器を効果的に活用」**し、自分たちの動きを客観的に捉えながら改善策を考えるという体育授業の工夫が特徴的でした。

●保健体育授業の充実に役立つコンテンツ紹介

Check

体育・保健体育科の指導におけるICTの活用について（文部科学省）

Check

コロナ禍における保健体育の教師用指導資料（スポーツ庁）

Check

コロナ禍における運動やスポーツの留意点と運動事例（スポーツ庁）

●生徒（自校）の体力や運動習慣状況を確認してみましょう

確認　自校の実技・運動時間の結果はどうでしたか？

データは結果資料CDで見られます

結果資料CDを活用し、自校の状況を表に記入しましょう

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）1500m（男子）1000m（女子）	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）	1週間の運動時間が60分未満の割合（%）
男子	全国平均	28.78	25.89	43.58	51.17	407.22	79.45	8.01	196.31	20.24	41.05	7.8
	自校の平均											
女子	全国平均	23.38	22.22	46.20	46.25	298.34	53.92	8.88	168.00	12.64	48.41	18.1
	自校の平均											