



令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 中学校質問調査

令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（中学校）

お知らせページ

- 【注】質問は、学校全員の回答を用いています。回答してくださった方に感謝してください。  
 (1) 学校責任者が監視し、提出して下さい。  
 (2) 数値を入力する質問は、半角で入力してください。  
 (3) 数値を入力する質問は、半角で入力してください。

※本調査の結果は学術研究における分析及び実施調査の参考・充実等のため、個人が特定されない形で、研究開発の研究者や公的機関の機関に提供することがあります。

電話番号 全国体操・ゴルフセンター

電話番号 03-6728-0779

問合せ可聴時間 土・日曜祭日を除く 9:00～17:00

学校概要

Q1 学校概要（校種・生徒数・学級数）

校種

1. 中学校 2. 特別支援学校

Q2 生徒が主に体力向上に取り組むために、どのような取り組みをしていますか。（複数回答可）

被選択

1. 保育体操や運動指導等に取り組んでいる 2. 保育体操の授業以外で、生徒の体力向上に関する取り組みを行っている 3. 家庭・保護者に対して、生徒の体力向上に関する取り組みを行っている 4. 地域と連携して、生徒の体力向上に関する取り組みを行っている 5. 運動時間が少ない生徒に対して、体力向上に関する取り組みを行っている 6. 他にしている

その他（自由記述）

テキスト

Q3 学校規則（校種・生徒数・学級数）

規則

1. 一日一通 2. 週2回

Q4 保育体操の実施について聞きます。

被選択

1. 保育体操の実施の旨意で、その実施の目的（のとて・ねらい）を生徒に示す活動を取り入れていますか。  
 2. いつも取り入れている 3. だいたい取り入れている 4. あまり取り入れていない 5. 全く取り入れていない

Q5 保育体操の実施について聞きます。

被選択

1. いつも取り入れている 2. だいたい取り入れている 3. あまり取り入れていない 4. 全く取り入れていない

Q6 保育体操の実施について聞きます。

被選択

1. いつも取り入れている 2. だいたい取り入れている 3. あまり取り入れていない 4. 全く取り入れていない

Q7 保育体操の実施について聞きます。

被選択

1. いつも取り入れている 2. だいたい取り入れている 3. あまり取り入れていない 4. 全く取り入れていない

Q8 保育体操の実施について、どのくらいの頻度で実施していますか。

被選択

1. 每日実施している 2. 週に1回実施している 3. 月に1回実施している 4. 年に数回実施している 5. ICを実施していない

Q9 保育体操の実施について、どのくらいの頻度で実施していますか。（複数回答可）

被選択

1. 每日実施している 2. 週に1回実施している 3. 月に1回実施している 4. 年に数回実施している 5. ICを実施していない

Q10 保育体操の実施について、どのくらいの頻度で実施していますか。（複数回答可）

被選択

1. 每日実施している 2. 週に1回実施している 3. 月に1回実施している 4. 年に数回実施している 5. ICを実施していない

Q11 保育体操の実施について、どのくらいの頻度で実施していますか。（複数回答可）

被選択

1. 每日実施している 2. 週に1回実施している 3. 月に1回実施している 4. 年に数回実施している 5. ICを実施していない

Q12 保育体操の実施について、どのくらいの頻度で実施していますか。（複数回答可）

被選択

1. 每日実施している 2. 週に1回実施している 3. 月に1回実施している 4. 年に数回実施している 5. ICを実施していない

Q13 保育体操の実施について、どのくらいの頻度で実施していますか。（複数回答可）

被選択

1. 每日実施している 2. 週に1回実施している 3. 月に1回実施している 4. 年に数回実施している 5. ICを実施していない

<p>Q9</p> <p>必須 Q9 保健体育の授業で大切にしていることを選んでください。（複数回答可）</p> <p>1. 体育が楽しいこと 2. 体を鍛えること 3. 体を鍛えながら楽しく遊ぶこと 4. 手を動かして運動を楽しむこと 5. 体を動かすことで心を整えること 6. 体で学んだことと先生で生徒で生み出されたこと 7. 運動のポイントなどを理解させること 8. 自己工夫して問題や一歩出で問題や、自分の意見を発表すること 9. 体の運動や、運動の有効性にかかわらず、手で表現すること 10. 体の部分と保健体育の問題を図ること 11. 体育や保健体育の問題を図ること 12. その他</p> <p>その他（自由記述）</p> <p>チキスト</p>	<p>Q10</p> <p>必須 Q10 生徒はどのようなときに保健体育の授業が楽しいと感じていると思いますか、それそれに「思う」、「やや思う」、「あまり思わない」、「思わない」で答えてください。</p> <p>回答</p> <p>1. 体動かしてすっきりした分になったとき 2. いろんな目標達成したとき 3. でなかつたことができるうなつとき 4. 友達と一緒に楽しめたとき 5. 友達と一緒に楽しめたとき 6. やや思う 7. やや思う 8. あまり思わない 9. あまり思わない</p>	<p>Q11</p> <p>必須 Q11 保健体育の授業で運動やスポーツがある手で生徒がいる場合に、どのような態度をしていますか。（複数回答可）</p> <p>1. 勉強中にソックライントを自分の前に置いている 2. 勉強中に生徒から手をひいてもらっている 3. その他の会つ場やメール等で行えるようしている 4. 生徒の前に机に机を置いている 5. 勉強の手帳を自分の前に置いている 6. 勉強の手帳を自分の前に置いている 7. 授業中に机のきを撮影した映像を共有している 8. 勉強の手帳を机の前に置いている 9. 勉強の手帳を机の前に置いている 10. 勉強の時間に机のきを撮影して共有している 11. 特にしていない 12. 運動やスポーツが手で生徒がいる 13. その他</p> <p>その他（自由記述）</p> <p>チキスト</p>	<p>Q12</p> <p>必須 Q12 常習的行動からどちらかが学ぶべき行動のどちらかを実をしていますか。（複数回答可）</p> <p>1. その生徒が机の上に机のきを置いている 2. 生徒が机の上に机のきを置いている 3. 他の生徒が机の上に机のきを置いている 4. 生徒が机の上に机のきを置いている 5. 勉強の手帳を机の前に置いている 6. 勉強の手帳を机の前に置いている 7. 上以外の工夫（自由記述）</p> <p>チキスト</p>	<p>Q13</p> <p>必須 Q13 運動やスポーツ、生徒の体力について、家庭とのどうな連携をしていますか。（複数回答可）</p> <p>1. 連絡取扱 2. 連絡取扱 3. 連絡取扱 4. 連絡取扱 5. 連絡取扱 6. 連絡取扱 7. その他</p> <p>その他</p> <p>チキスト</p>	<p>Q14</p> <p>必須 Q14 健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の大切さを、生徒に伝えていますか。</p> <p>1. 様々な場面で行動的に伝えるようにしている 2. 家庭に向けた運動やスポーツの手帳を発行している 3. 伝えるかうかは各担任に任せている 4. 特に伝えていない</p>	<p>Q15</p> <p>必須 Q15 令和7年度の保健体育の授業に、学校全体として学年外の人材を活用していますか。（子ども食堂）</p> <p>1. 連絡取扱 2. 連絡取扱 3. 連絡取扱 4. 連絡取扱 5. 連絡取扱 6. 連絡取扱 7. 連絡取扱 8. 連絡取扱 9. 保健</p> <p>※年齢で力立てください。 ※年齢で力立てください。 ※年齢で力立てください。 ※年齢で力立てください。</p> <p>その他</p> <p>チキスト</p>
---	---	---	--	--	---	---

## ステップ2 日常的に運動やスポーツに取り組もう!

### 中学校 記録シート

自分のからだと向き合おう!  
調査結果を未来にかかせよう!

年 | 組 | 番 | 名前

### ステップ1 新体力テストの結果を記録しよう!

●全員の記録で、自分の筋肉で「走り」「跳び」「伸び」「持ち」を実感しよう。

#### ① 記録表に記入しよう。

項目	記録						得点	目標値	全国平均
	男子	女子	男子	女子	男子	女子			
① 振り幅	右 ※1回目以下は 切り捨て	左 1回目 平均	1回目 ※1回目以下は 切り捨て	2回目 ※1回目以下は 切り捨て	1回目 ※1回目以下は 切り捨て	2回目 ※1回目以下は 切り捨て	kg	kg	kg
② 上体起こし	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	cm	cm	cm
③ 長座前屈	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	点	点	点
④ 反復横とび	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	秒	秒	秒
持久走	20m シャトルラン ※切り上げて記入	秒	秒	秒					
⑤ 50m走	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	秒	秒	秒
⑥ 50m走	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	秒	秒	秒
⑦ 立ち幅とび	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	cm	cm	cm
⑧ ハンドボール投げ	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	左 1回目 平均	右 1回目 平均	m	m	m
合計得点 (体力合計点)	13 点	13 点	A	B	C	D	E	目標値を 重視してみよう!	42 点 47 点
総合評価	57 以下	57 以上	47 ～ 56	37 ～ 46	27 ～ 36	26 以下			

あとで記入!  
先生の記入欄も見て、一つひとつ上手に記入しよう!

※全員平均は、小学校1年生回数入しそう。  
※全員平均は、男子1, 50.0m、女子1, 40.0m。

**体力・運動能力をもつとのばそう!**

私達が明るく豊かな生活を送るために、健康や体力の維持・向上が欠かせません。そのためには、動くときはしっかり動く、休むときはしっかり休む、食べるときはしっかり食べる、これまで毎日規則正しく練り返して「適度な運動」を定期的に行なうことが大切です。

体力・運動能力は子供の時期に大きくのび、大人から高齢者の時期では低下していきます。子供の時期に、運動習慣や良い生活習慣を身に付けて、体力・運動能力を保つにつながります。

左の図をよく見て、体力の要素を確認し、自分の体力を高めることにどんどんチャレンジしましょう!

**② 今回の記録から分かることや、高めたい体力の要素を書いてみよう。**

体力の要素  
●体の柔らかさ  
●力強さ  
●持久力  
●反復横とび  
●立ち幅とび  
●ハンドボール投げ

体力の要素  
●筋力  
●柔軟性  
●持久性  
●反復横とび  
●立ち幅とび  
●ハンドボール投げ

体力の要素  
●筋力  
●柔軟性  
●持久性  
●反復横とび  
●立ち幅とび  
●ハンドボール投げ

**③ 「体の動きを高める運動」をやってみよう。**

**体を柔らかくする運動の組み合わせ**

**歩みながら動きの組み合わせ**

**歩みながら運動の組み合わせ**

**持続する運動の組み合わせ**

**力強い動きの組み合わせ**



