

令和7年度

全国
生徒調査票 (第2学年)

中学校

| | |
|-----|---|
| 学校名 | |
| 性別 | |
| 男 | 女 |
| No. | |

※性別の欄を必ず記入してください。

| | | | |
|-----------|----|---|----|
| 右 | kg | 5 | 秒 |
| 左 | kg | 回 | 回 |
| 20mシャトルラン | | | |
| 50m走 | 秒 | 秒 | 秒 |
| 立ち幅とび | cm | | cm |
| ハンドボール投げ | m | | m |
| (1)身長 | cm | | kg |

※性別の欄を必ず記入してください。

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|
| 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。 | 1 好き | 2 やや好き | 3 やや嫌い | 4 嫌い | | | | | | | |
| 2 | 運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツへの様々な関わり方について、興味や関心がありますか。それについて「ある」、「ややある」、「あまりない」、「ない」で答えてください。 | ●運動やスポーツをすること | ●運動やスポーツをすること | ●運動やスポーツをすること | ●運動やスポーツをすること | | | | | | | |
| 3 | 中学校を卒業した後も、自主的に運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをする時間を持続したいと思いませんか。 | 1 思う | 2 やや思う | 3 あまり思う | 4 思わない | | | | | | | |
| 4 | 学校の部活動や地域のクラブ活動に所属していますか。当てはまるものをすべて記入してください。 | 1 学校の運動部 | 2 学校の文化部 | 3 地域クラブ活動(スポーツ) | 4 その他のスポーツクラブ | | | | | | | |
| 5 | 学校の運動部や地域のクラブ活動(スポーツ)、その他のスポーツクラブ、それ以外の活動(スポーツ)、それぞれ何分くらい活動していますか。各曜日ごとに活動時間を記入してください。(学校の体育の授業を除く) | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | |
| 6 | 新年度は毎日休めますか。(学校の休みの日も含めます) | 1 毎日休める | 2 食べない日が多い | 3 10時間以上 | 4 8時間以上 | 5 6時間以上 | 6 5時間以上 | 7 4時間以上 | 8 3時間以上 | 9 2時間以上 | 10 1時間以上 | 11 全くない |
| 7 | 毎日どのくらい寝ていますか。 | 1 10時間以上 | 2 9時間以上 | 3 8時間以上 | 4 7時間以上 | 5 6時間以上 | 6 5時間以上 | 7 4時間以上 | 8 3時間以上 | 9 2時間以上 | 10 1時間以上 | 11 全くない |
| 8 | 平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらい(時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見て)いますか。 | 1 5時間以上 | 2 4時間以上 | 3 3時間以上 | 4 2時間以上 | 5 1時間以上 | 6 30分以上 | 7 15分以上 | 8 10分以上 | 9 5分以上 | 10 1時間未満 | 11 1時間未満 |

裏面に続きます。

保健体育の授業について聞きます。

| | | | | | |
|----|---|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 9 | 保健体育の授業は楽しいですか。 | 1 楽しい | 2 やや楽しい | 3 あまり楽しい | 4 楽しくない |
| 10 | 保健体育の授業で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることについて、興味や関心がありますか。それについて「ある」、「ややある」、「あまりない」、「ない」で答えてください。 | ●運動やスポーツをすること | ●運動やスポーツをすること | ●運動やスポーツをすること | ●運動やスポーツをすること |
| 11 | 保健体育の授業では、進んで学習に参加していますか。 | 1 いつも進んで学習している | 2 進んで学習している | 3 進んで学習している | 4 進んで学習している |
| 12 | 保健体育の授業で、目標(やらせたいこと)を達成することがあります。 | 1 達成している | 2 達成している | 3 達成している | 4 達成している |
| 13 | 保健体育の授業で、目標(やらせたいこと)を達成することがあります。 | 1 達成している | 2 達成している | 3 達成している | 4 達成している |
| 14 | 保健体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することがあります。 | 1 ICTを活用している | 2 ICTを活用している | 3 ICTを活用している | 4 ICTを活用している |
| 15 | タブレットの結果や体力・運動能力の向上について、自分の目標を立てていますか。 | 1 目標を立てている | 2 目標を立てている | 3 目標を立てている | 4 目標を立てている |
| 16 | 保健体育の授業で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることについて、興味や関心がありますか。それについて「ある」、「ややある」、「あまりない」、「ない」で答えてください。 | ●運動やスポーツをすること | ●運動やスポーツをすること | ●運動やスポーツをすること | ●運動やスポーツをすること |
| 17 | 保健体育の授業で、目標(やらせたいこと)を達成することがあります。 | 1 達成している | 2 達成している | 3 達成している | 4 達成している |

※この調査の結果は、重が回収されたからといって、行政機関や研究機関などの研究者が印刷や検閲をするために活用する場合があります。

Q16

【必問】 Q16 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)
複数選択

1. 新体力テストを実施した学年を選んでください。(複数回答可)

複数選択

1. 第1学年 2. 第2学年 3. 第3学年

Q17

【必問】 Q17 保健体育の授業における男が共同にあたって、どのような工夫をしていますか。(複数回答可)
複数選択

1. ペアやグループ単位で進めること 2. 経験・実例に即する指導の充実 3. 参加する生徒の状況に応じて楽しみが異なるようにする指導の工夫 4. 用語やルールの変更や、それらの変更について仲間と話し合う活動の充実 5. 席間の積極的な 6. 機がない 7. 上記以外の工夫

上記以外の工夫 (自由記述)

テキスト

Q9

【必問】 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)
複数選択

1. 体を動かすことの楽しさを実感させること 2. 技や動きができるようになること 3. 仲間と協力して課題を解決させること 4. 相手意識を持たせないこと 5. 運動場を確保すること 6. 体育で学習したことを家庭生活で生かせるようにすること 7. 動きのポイントなどの知識を理解させること 8. 自ら工夫して練習やゲームが出来るようにすること 9. 生徒の理解や、関係の有無等にかかわらず、共に学習させること 10. 体育分野と保健分野の関連を図ること 11. 体育や保健の見方・考え方を磨かせるようにすること 12. その他

その他 (自由記述)

テキスト

Q10

【必問】 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ますか。それぞれに「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。
複数選択

| | 思う |
|--------------------------------|-----|
| 1. 体を動かしてすっきりした気分になったとき | 0/1 |
| 2. いろいろな課題を挑戦したとき | 0/1 |
| 3. できなかったことができるようになったとき | 0/1 |
| 4. 記録に挑戦したり、記録があがったり、面白いと感じたとき | 0/1 |
| 5. 友達と交流したり、協力できたとき | 0/1 |

0/1 1. 思う 2. やや思う 3. あまり思わない 4. 思わない

Q11

【必問】 Q11 保健体育の授業で運動やスポーツが苦手な生徒がいる場合に、どのような配慮をしていますか。(複数回答可)
複数選択

1. 授業中にコンプライアントな態度で振舞っている 2. 授業中に生徒自ら工夫して行えるようにしている 3. その生徒に合った関わり方やルール等で行えるようにしている 4. 生徒の実態に即し、運動課題を個別に準備している 5. 教師や友達の手伝いを促している 6. 運動場士で動き合いを促している 7. 授業中に自分の動きや運動した姿勢を見られるようにしている 8. 授業外の時間に生徒自ら練習するように促している 9. 授業外の時間に生徒が本や映像を見られるようにしている 10. 特になし 11. 特になし 12. 運動やスポーツが苦手な生徒はいない 13. その他

その他 (自由記述)

テキスト

Q12

【必問】 Q12 障害の有無にかかわらず共に学ぶ体育授業のために、障害のある生徒への配慮にあたりどのような工夫をしていますか。(複数回答可)
複数選択

1. 生徒と障害のある人が一緒に運動やスポーツをする機会を設けている 2. 家庭に対して、生徒が運動やスポーツを支援するための動画や資料を提供している 3. 家庭に対して、生徒の生活習慣 (スクリーンタイムも含む) 改善のための資料を提供している 4. 要の人や生徒に対して地域の運動やスポーツに関する行事に参加するよう促している 5. 体力に関する課題の指導を家庭に継続している 6. 特に関連していない 7. その他

その他 (自由記述)

テキスト

上記以外の工夫 (自由記述)

テキスト

Q13

【必問】 Q13 運動やスポーツ、生徒の体力について、家庭とどのような連携をしていますか。(複数回答可)
複数選択

1. 生徒と家族の一人が一緒に運動やスポーツをする機会を設けている 2. 家庭に対して、生徒が運動やスポーツを支援するための動画や資料を提供している 3. 家庭に対して、生徒の生活習慣 (スクリーンタイムも含む) 改善のための資料を提供している 4. 要の人や生徒に対して地域の運動やスポーツに関する行事に参加するよう促している 5. 体力に関する課題の指導を家庭に継続している 6. 特に関連していない 7. その他

その他 (自由記述)

テキスト

Q14

【必問】 Q14 健康二部制 (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。
単一選択

1. 様々な場面で行い積極的に伝えている 2. 機会をとらえて機会伝えている 3. 伝えているが伝えている程度は低い 4. 特に関連していない

Q15

【必問】 Q15 令和7年度の保健体育の授業に、学校全体として学校外の人材を何人活用していますか。(予定も含む)
複数選択

1. 専任講師 2. 非常勤講師 3. 専任講師 4. 水泳 5. 球技 6. 武道 7. ダンス 8. 体育祭 9. 保健

【必問】 Q15-2 この領域で活用していますか。(予定も含む) (複数回答可)
複数選択

1. 専任講師 2. 非常勤講師 3. 専任講師 4. 水泳 5. 球技 6. 武道 7. ダンス 8. 体育祭 9. 保健

224 | 調査票 (中学校学校質問調査票)



スポーツ庁

令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

記録シート

自分からだと向き合おう！
調査結果を未来に生かそう！

| | | | |
|---|---|---|----|
| 年 | 組 | 番 | 名前 |
|---|---|---|----|

ステップ1 新体カテストの結果を記録しよう！

●全項目の記録がそろったら、先生の指示で「生体調査票」に記録しよう。

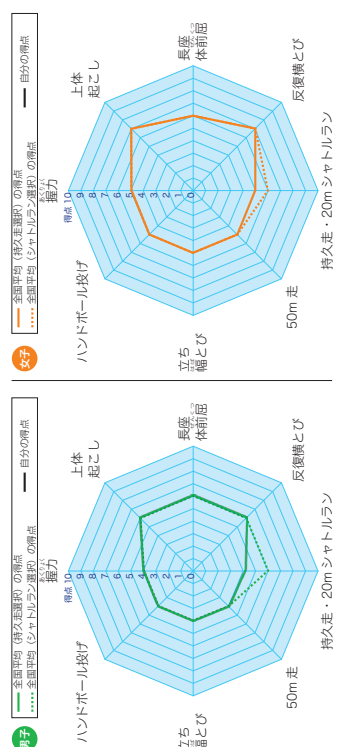
1 記録表に記入しよう。

| 項目 | 記録 | | | | | | | | | | 全国平均 | |
|--------------|-----------------|-----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-------|-------|
| | 右 | 1回目 | kg | 2回目 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | 男子 | 女子 |
| ① 握力 | ※小人数以下は 切り捨て | 1回目 | kg | 2回目 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | | |
| ② 上体起こし | ※小人数以下は 切り捨て | 1回目 | cm | 2回目 | cm | cm | cm | cm | cm | cm | 29kg | 23kg |
| ③ 長座体前屈 | ※小人数以下は 切り捨て | 1回目 | cm | 2回目 | cm | cm | cm | cm | cm | cm | 26回 | 21回 |
| ④ 反復横とび | ※小人数以下は 切り捨て | 1回目 | cm | 2回目 | cm | cm | cm | cm | cm | cm | 44cm | 46cm |
| ⑤ 持久走 | ※小人数以下は 切り捨て | 1回目 | 分 | 2回目 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 51点 | 46点 |
| ⑥ 20mシャトルラン | ※小人数以下は 切り捨て | 1回目 | 秒 | 2回目 | 秒 | 秒 | 秒 | 秒 | 秒 | 秒 | 6分52秒 | 5分10秒 |
| ⑦ 50m走 | ※小人数以下は 切り捨て | 1回目 | 秒 | 2回目 | 秒 | 秒 | 秒 | 秒 | 秒 | 秒 | 79回 | 50回 |
| ⑧ 立ち幅とび | ※小人数以下は 切り捨て | 1回目 | cm | 2回目 | cm | cm | cm | cm | cm | cm | 80秒 | 90秒 |
| ⑨ ハンドボール投げ | ※小人数以下は 切り捨て | 1回目 | m | 2回目 | m | m | m | m | m | m | 197cm | 166cm |
| 合計得点 (体力合計点) | | | | | | | | | | | 20m | 12m |
| 総合評価 | 13歳 | A | B | C | D | E | F | G | H | I | 42点 | 47点 |

※持久走は、20mシャトルランとはどちらが速い。持久走は、男子1,500m、女子1,000m。
※全国平均は、小数第1位を四捨五入しています(5.0m未満は小数第2位を四捨五入)。令和6年度の国立・公立・私立学校の中学校2年生を対象とした調査結果です。

2 得点グラフをつくろう。

●自分の得点を記入して、八角形のグラフを完成しよう。これから、この面積をどんどん大きく広げよう！



ステップ2 日常的に運動やスポーツに取り組もう！

1 1ページの得点グラフを見て、自分の得点が全国平均と同じか上回っている項目をチェックしよう。

●全国平均と同じか上回っている項目をぬりつぶそう。



2 今回の記録から分かったことや、高めた体力の要素を書いてみよう。

●体の柔らかさ ●好きな動き(すばやさ・タイミングの良さ) ●動きを続ける能力

今回の記録から分かったことや、高めた体力の要素を書いてみよう。

●体の柔らかさ ●好きな動き(すばやさ・タイミングの良さ) ●動きを続ける能力

3 「体の動きを高める運動」をやってみよう。●チャレンジしたら、☑にチェックを入れよう。

体を柔らかくする運動の組み合わせ

ゆっくり10分キープ

リズミカルに曲伸ばし

体の各部位をゆっくり回したり、曲げたり伸ばしたりすることに よって、体の可動範囲を広げよう。

体を柔らかくする運動の組み合わせ

ゆっくり10分キープ

リズミカルに曲伸ばし

体の各部位をゆっくり回したり、曲げたり伸ばしたりすることに よって、体の可動範囲を広げよう。

巧みな動きの組み合わせ

動きに対して タイミングよく動く、力を調節して動く、バランスをとる、リズムミカルに動く、素早く動く能力を高めよう。

様々な動作

様々な環境

持続する運動の組み合わせ

一つまたは複数の運動を一定の時間継続して行ったり、同時に反復したりして、動きを続ける能力を高めよう。

複数の項目で

一つの項目で

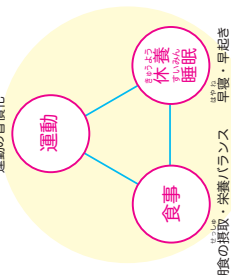
ステップ3

生活習慣を振り返ってみよう！

保護で学んだことなど
友達と比べて考えてみよう！

生活習慣の基本を理解しよう。

運動の習慣化



生活習慣の基本は、「運動」「食事」「睡眠及び睡眠」であり、この三つのバランスが重要です。

「運動」を習慣化するには、「運動の楽しさや喜びを感じる」と「運動が好き」になり、結果として「体力が向上」します。また、「食事」「睡眠及び睡眠」を適切にとること、規則正しい生活を送ることができ、この三つのバランスのとれた規則正しい生活が、「心と体の健康」の基本です。



自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたててみよう。

平日（月～金曜日）と休日（土・日曜日）からそれぞれ1日を取り上げ、「運動と生活」の記録を書こう。

| 項目 | 平日 | 平日の目標 | 休日 | 休日の目標 |
|----------|----|-------|----|-------|
| 朝起床前 | 分 | 分 | 分 | 分 |
| 起床後 | 分 | 分 | 分 | 分 |
| 運動 | 分 | 分 | 分 | 分 |
| 運動時間の合計 | 時間 | 時間 | 時間 | 時間 |
| 食事 | 時間 | 時間 | 時間 | 時間 |
| 朝食・昼食・夕食 | 時間 | 時間 | 時間 | 時間 |
| 起床時刻 | 時 | 時 | 時 | 時 |
| 就寝時刻 | 時 | 時 | 時 | 時 |
| 睡眠時間 | 時間 | 時間 | 時間 | 時間 |
| 勉強時間 | 時間 | 時間 | 時間 | 時間 |
| テレビ・ゲーム等 | 時間 | 時間 | 時間 | 時間 |

項目別得点表

| 男子 | 女子 |
|---|---|
| 身長 145cm 150cm 155cm 160cm 165cm 170cm 175cm 180cm 185cm 190cm 195cm 200cm 205cm 210cm 215cm 220cm 225cm 230cm 235cm 240cm 245cm 250cm 255cm 260cm 265cm 270cm 275cm 280cm 285cm 290cm 295cm 300cm 305cm 310cm 315cm 320cm 325cm 330cm 335cm 340cm 345cm 350cm 355cm 360cm 365cm 370cm 375cm 380cm 385cm 390cm 395cm 400cm 405cm 410cm 415cm 420cm 425cm 430cm 435cm 440cm 445cm 450cm 455cm 460cm 465cm 470cm 475cm 480cm 485cm 490cm 495cm 500cm 505cm 510cm 515cm 520cm 525cm 530cm 535cm 540cm 545cm 550cm 555cm 560cm 565cm 570cm 575cm 580cm 585cm 590cm 595cm 600cm 605cm 610cm 615cm 620cm 625cm 630cm 635cm 640cm 645cm 650cm 655cm 660cm 665cm 670cm 675cm 680cm 685cm 690cm 695cm 700cm 705cm 710cm 715cm 720cm 725cm 730cm 735cm 740cm 745cm 750cm 755cm 760cm 765cm 770cm 775cm 780cm 785cm 790cm 795cm 800cm 805cm 810cm 815cm 820cm 825cm 830cm 835cm 840cm 845cm 850cm 855cm 860cm 865cm 870cm 875cm 880cm 885cm 890cm 895cm 900cm 905cm 910cm 915cm 920cm 925cm 930cm 935cm 940cm 945cm 950cm 955cm 960cm 965cm 970cm 975cm 980cm 985cm 990cm 995cm 1000cm | 身長 145cm 150cm 155cm 160cm 165cm 170cm 175cm 180cm 185cm 190cm 195cm 200cm 205cm 210cm 215cm 220cm 225cm 230cm 235cm 240cm 245cm 250cm 255cm 260cm 265cm 270cm 275cm 280cm 285cm 290cm 295cm 300cm 305cm 310cm 315cm 320cm 325cm 330cm 335cm 340cm 345cm 350cm 355cm 360cm 365cm 370cm 375cm 380cm 385cm 390cm 395cm 400cm 405cm 410cm 415cm 420cm 425cm 430cm 435cm 440cm 445cm 450cm 455cm 460cm 465cm 470cm 475cm 480cm 485cm 490cm 495cm 500cm 505cm 510cm 515cm 520cm 525cm 530cm 535cm 540cm 545cm 550cm 555cm 560cm 565cm 570cm 575cm 580cm 585cm 590cm 595cm 600cm 605cm 610cm 615cm 620cm 625cm 630cm 635cm 640cm 645cm 650cm 655cm 660cm 665cm 670cm 675cm 680cm 685cm 690cm 695cm 700cm 705cm 710cm 715cm 720cm 725cm 730cm 735cm 740cm 745cm 750cm 755cm 760cm 765cm 770cm 775cm 780cm 785cm 790cm 795cm 800cm 805cm 810cm 815cm 820cm 825cm 830cm 835cm 840cm 845cm 850cm 855cm 860cm 865cm 870cm 875cm 880cm 885cm 890cm 895cm 900cm 905cm 910cm 915cm 920cm 925cm 930cm 935cm 940cm 945cm 950cm 955cm 960cm 965cm 970cm 975cm 980cm 985cm 990cm 995cm 1000cm |

※この調査の結果は、種が異なるため、行政機関や研究機関などの研究者が研究や検討をする場合があります。

20mシャトルラン記録用紙

| レベル | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| レベル1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| レベル2 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| レベル3 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| レベル4 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| レベル5 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| レベル6 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| レベル7 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |
| レベル8 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 |
| レベル9 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 |
| レベル10 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| レベル11 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 |
| レベル12 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 |
| レベル13 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 |
| レベル14 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 |
| レベル15 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| レベル16 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 |
| レベル17 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 |
| レベル18 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 |
| レベル19 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 |
| レベル20 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 |
| レベル21 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 |
| レベル22 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 |
| レベル23 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 |
| レベル24 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 |
| レベル25 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 |
| レベル26 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 |
| レベル27 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 |
| レベル28 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 |
| レベル29 | 197 | 198 | 199 | 200 | 201 | 202 | 203 |
| レベル30 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | 210 |
| レベル31 | 211 | 212 | 213 | 214 | 215 | 216 | 217 |
| レベル32 | 218 | 219 | 220 | 221 | 222 | 223 | 224 |
| レベル33 | 225 | 226 | 227 | 228 | 229 | 230 | 231 |
| レベル34 | 232 | 233 | 234 | 235 | 236 | 237 | 238 |
| レベル35 | 239 | 240 | 241 | 242 | 243 | 244 | 245 |
| レベル36 | 246 | 247 | 248 | 249 | 250 | 251 | 252 |

※この調査の結果は、種が異なるため、行政機関や研究機関などの研究者が研究や検討をする場合があります。