

## 令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

### 1 調査実施概要

#### (1) 対象学年

- ・ 小学校第5学年、特別支援学校小学部第5学年
- ・ 中学校第2学年、特別支援学校中学部第2学年

#### (2) 調査の内容

##### ① 児童生徒に対する調査

- ア 実技調査 ※小学校、中学校ともに8種目で実施  
 ※小学校は20mシャトルラン、中学校は持久走と20mシャトルランから選択

テスト種目		単位	体力評価	方 法
①	握力	kg	筋力	左右握力の平均値
②	上体起こし	回	筋力 ・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数
③	長座体前屈	cm	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離
④	反復横とび	点	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数
⑤-1	持久走	秒	全身持久力	男子1500m、女子1000mの走行時間
⑤-2	20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数
				どちらかの1種目を選択(中学校)
⑥	50m走	秒	スピード	50mの疾走時間
⑦	立ち幅とび	cm	瞬発力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
⑧	ソフトボール投げ ・ハンドボール投げ	m	巧緻性 ・瞬発力	ソフトボールを遠投した距離(小学校) ・ハンドボール2号を遠投した距離(中学校)
体力合計点		点	8種目のテスト成績を1点から10点に得点化して総和したテスト合計得点	
総合評価		5段階	8種目のテストをすべて実施した場合、テスト合計得点の良い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価	

- イ 質問紙調査 (運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査)

- ② 学校に対する質問紙調査 (子どもの体力向上等に係る取組等に関する質問紙調査)
- ③ 教育委員会に対する質問紙調査 (子どもの体力向上等に係る施策等に関する質問紙調査)

#### (3) 調査実施期間

令和3年4月から7月末まで

#### (4) 本県の調査学校数(公立学校)・児童生徒数

	学校総数	調査実施校数	標本数
■公立小学校	232	221	13,393 (男:6,959 女:6,434)
■公立中学校	110	104	12,189 (男:6,261 女:5,928)

# 令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果のポイント（滋賀県）

## 1 実技テストの結果

### 【体力合計点】

- 全国と同様、滋賀県の体力合計点は、令和元年度に比べ、小5中2男女共に低下した。
- 小5男女の体力合計点は全国の体力合計点よりも低い、中2男女の体力合計点は全国の体力合計点よりも高い。

※ 令和2年度は、コロナの影響により調査は中止された。

### 【低下の要因】

- 1週間の総運動時間の減少
- スクリーンタイムの増加
- コロナ禍で学校の休み時間や家庭などの過ごし方に大きな影響
- 肥満である児童生徒の増加（全国よりも割合は低い）

### 【種目別】

- 小5男女に共通して握力・ボール投げが過去最低値となった。
- 20mシャトルラン（小5男子、中2男女）、持久走（中学生男女）の数値は過去最低値となった。

## 2 運動習慣等調査の結果

- 全国と同様、1週間の総運動時間が420分以上の割合は減少している。
- 小5男、中2男女は、スクリーンタイムの2時間以上の割合が全体の6割以上で全国平均よりも上回っている。（全国も令和元年度よりスクリーンタイムの2時間以上の割合は増加）
- 「体育の学習が楽しい」の割合は、小中ともに全国よりも低い。

## 3 今後の対応

### （1）愛好的態度の育成

新型コロナウイルス感染症拡大による生活様式の変化が要因として考えられることから、感染症対策を講じながらも、運動することの楽しさを感じる機会を増やし、運動の習慣化や体力向上につながるよう工夫・改善をして取り組んでいく。

- 「楽しい・わかった」を感じられる体育科・保健体育科の授業改善  
・授業研修会の実施（効果的なタブレット端末の活用、授業モデルの作成）

### （2）運動の習慣化

学校生活（休み時間）における運動機会の確保とともに家庭での運動の機会となるようなタブレット端末を活用した動画内容を作成。

○学校・家庭と連携

- ・保護者向け情報誌「教育しが」に体力向上につながる記事・本課事業の取組の掲載
- ・家庭でもできる運動（チャレンジランキング・体育の宿題・元気アップチャンネル）を県 HP へ掲載するほか、各種研修会等を通じ各校の積極的な取組を促す。

# 令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査（概要）

## 1 全国

### (1) 体力合計点の結果

- ・体力合計点は、令和元年度に比べ、小中男女ともに低下した

#### 【原因】

- 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肥満である児童生徒の増加
- ④新型コロナウイルス感染症の影響（学校の活動の制限、体育の授業以外での体力向上の取組の減少）

#### ・種目別

- ①「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」「持久走」について大きく低下。
  - ②「長座体前屈」は概ね向上。
  - ③「握力」「50m走」「立ち幅とび」「ボール投げ」については、中学男子以外は低下傾向。
- ※②の「長座体前屈」の向上の要因として準備運動やストレッチ等の柔軟性を重視した活動が増えたことが要因の一つと考察

### (2) 運動習慣等調査の結果

- ・児童生徒の1週間の総運動時間が420分以上の割合は、減少しており、特に男子が顕著
- ・学習以外のスクリーンタイムは、視聴時間が2時間以上の割合が増加しており、特に男子が長時間化している。
- ☞スクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向  
小中学生の男女ともに肥満の割合が増加。特に小学生男女、中学生男子は過去最大の数値
- ☞肥満児童生徒は、その他の児童生徒と比較すると体力合計点が低い傾向

## 2 滋賀

### (1) 体力合計点の結果

- ・小5男女、中2男女共に令和元年度の体力合計点よりも低い。（小5男・中2男は過去最低値）
- ☞全国的な低下と同様の傾向

#### ・種目別

- ・20mシャトルラン、持久走（中学生男子）の数値は過去最低値となった。
- ・小5男女に共通して握力・ボール投げが過去最低値となった。（2年連続）
- ・全体的に令和元年度よりも各種目の数値は低い。
- ☞握力・ボール投げ・20mシャトルラン・持久走は特に
- ・小5男女の県の体力合計点は全国の体力合計点よりも低いが、中2男女の体力合計点は全国の体力合計点よりも高い。
- ☞運動部活動や地域のスポーツクラブへの所属の割合が全国の割合よりも高い  
1週間の総運動時間が全国よりも長い

### (2) 運動習慣等調査の結果

- ・児童生徒の1週間の総運動時間が420分以上の割合は減少しているが、小5男子、中2男女ともに全国平均を上回っている。（R元年度から小中男女全てにおいて減少傾向）
- ・スクリーンタイムの2時間以上の割合が全国平均よりも上回っている。小5女子以外は全体の6割以上を占める。（R元年度から増加傾向）
- ・「体育の学習が楽しい」の割合は、小中全てにおいて全国よりも低い。
- ・「運動、スポーツが大切」の割合は小5男女では全国よりも高いが、中2男女では全国よりも低い。
- ・ICT機器の活用では、自分の動きを撮影し、友だち同士で動きの確認や以前の自分の動画との比較など、自他の動きを可視化した活用が多い。

### 3 調査結果から見える成果と課題<滋賀>

#### (1) 小学校

- ・男子の1週間の総運動時間は全国平均を上回っている。これは、平日の運動時間は全国平均よりも短い、土日の運動時間が平均より長いことによるものである。
- ・「運動やスポーツをすることが好き」、「体育の授業が楽しい」や「体育の時間にたくさん動いている」と回答した割合が、男女ともに全国平均を下回っている。
- ・「運動やスポーツは大切」「コロナ禍前より運動をする時間が増えた」と回答した割合は男女ともに全国平均より高いものの、一週間の総運動時間は令和元年度よりも減少している。
- ・コロナ禍で学校の休み時間や家庭などの過ごし方に制限がかかっていることも要因の一つと考えられる。
- ・スクリーンタイムに2時間以上費やしている児童の割合が令和元年度よりも高く、全体の6割以上を占めていることから、運動時間の減少に影響していると考えられる。
- ☞「運動やスポーツへの愛好的態度や主体的に取り組む態度」と体力向上には相関関係があるため、引き続き主たる課題としてそれらの態度の育成に取り組む必要がある。
- ☞コロナ禍において「感染対策を講じてもおお感染のリスクが高い学習」を含む体育科は、学習活動（対話的な学習や接触を伴う学習、教材の共用等）の制限があることも要因の一つであり、今後も工夫した取組が必要である。

#### <本県小学校の取組・実績>

- ・「新体力テスト 新・分析支援システム」  
新体力テストの結果から個人・学級・学校の課題を捉えられるようにしたシステム。  
体育学習に関する参考資料・動画などを収録。
- ・体育の宿題  
体育の学習につながる基本的な運動を宿題として実施。
- ・チャレンジランキング（学校でもチャレンジ・お家でもチャレンジ）  
体育外の時間（始業前、中休み、昼休み、放課後、下校後等）においても運動遊びとして継続的に行い、児童の運動（遊び）習慣を確立し、体力の向上を図る。  
※学校でもチャレンジ・・・クラス対抗リレー・なわ跳び（個人・ペア・クラス対抗）  
※お家でもチャレンジ・・・家でも・一人でもできる運動内容に取り組む
- ・元気アップチャンネル  
家庭における運動習慣の定着を図るため・新体力テストを意識した運動を動画配信にして取り組めるように動画配信をしている。

#### (2) 中学校

- 男女ともに体力合計点が全国平均値を上回っており、一週間の総運動時間、運動部活動の加入率が全国平均値を上回っていることが要因の一つとして考えられる。
- 一週間の総運動時間は、男女ともに令和元年度よりも減少しているが、全国平均を上回っている。特に平日において全国平均を上回る曜日が多く、運動部活動や地域のスポーツクラブへの加入率が全国平均よりも高いことが要因の一つであると考えられる。
- スクリーンタイムに2時間以上費やしている生徒の割合は、男女ともに全体の7割以上を占めており、令和元年度よりも高く、全国平均よりも高い。
- ☞「保健体育の授業が楽しい」「保健体育の時間にたくさん動いている」と答えた生徒の割合は全国平均よりも低いことから、目標設定や学習したことの振り返りの徹底、授業展開の変更等の授業改善が必要である。
- ☞女子においては、「保健体育の授業があまり楽しくない」と答えた生徒が男子と比べて多いことから、授業改善を図る中で様々な要因を分析し、活動に反映させる必要がある。

## 本県中学校の取組・実績

### ・滋賀モデル

授業改善（体育分野）も共通の枠組みを取り入れた授業展開。中学校保健体育科教員が実践することで、運動やスポーツの愛好的態度を育成する。

「全ての生徒の「わかる」のために」

- ・単元計画の作成
- ・主運動につながるスキルアップタイムの設定
- ・課題発見と合理的な解決のための学習ツールの開発
- ・効果的な板書の活用
- ・効果的な振り返りシートの活用

※今年度、2月に滋賀モデル公開予定

## 4 課題に対する今後の改善への取組

### （1）運動・スポーツへの愛好的態度を育てる取組

- 県教育委員会で取り組んでいる内容について学校・保護者へ周知を行う。  
学校・・・小学校体育科主任研修会や学校訪問、新体力テストの通知の時に児童のタブレットに入れるなどして家庭で取り組められるようにする。  
家庭・・・「教育しが」や「県ホームページ」にて掲載し、気軽に活用できるようにする。
- 「体育が苦手な児童生徒のための授業づくり」だけでなく、どの児童生徒にも体育の授業をきっかけに運動への愛好的態度を育むことをより重視し、タブレットを活用した効果的な学習の方法を取り入れた授業改善など、教員の指導力向上を目的とした研修会を実施する。
- 学習に使用するタブレットで自分の動きを録画し、自ら確認することで、家庭での効率的・効果的な予習、復習につなげる。  
また、その動画を家庭で共有し、保護者等からの声掛けにより児童生徒の自己有能感を高め、運動への意欲向上につながるよう協力・連携を依頼する。
- 「運動やスポーツをすることが好き」や「体育の授業は楽しい」と回答した児童生徒は、体力の合計得点が高いことから、より多くの児童生徒に運動やスポーツへの愛好的態度を育てよう、外部人材を活用した校内研修会の実施や授業について推進する。また、各学校の分析シートを作成・配布し、児童生徒の実態に合わせた活動につなげる。
- 小学校においては、感染症対策を実施しつつ、体育科学習だけではなく、児童が学校生活において自主的に運動に取り組めるような活動や環境づくりについて、各校で設置している「子どもの体力向上委員会」を中心に「健やかタイムプラン」を計画・実践していく。

### （2）カリキュラムマネジメントの取組

- 中学校では「本調査を踏まえた年間指導計画の改善」に「反映した」と回答する割合が全国と比較して低いことから、各学校の実態に応じて「PDCAシート」を活用し、中・長期的な体力向上を図る。
- また、生徒自身が「できる」もしくは「わかる」ようになったと実感できたり、多様な運動やスポーツの楽しみ方を学べたりできるように、先進地の授業実践事例を研究し、授業改善のモデル（滋賀モデル）を学校へ提供し、実践するための研修会をする。
- 小学校では、各学校の実態を踏まえた具体的な目標を設定し、年間を通して「新体力テスト 新・分析支援システム」の活用やチャレンジランキングの推進、体育の宿題、元気アップチャンネルなどの活用を行うよう周知し、運動量の確保を図る。
- 小学校の女子においては、1週間の総運動時間が420分（1日60分）を下回ることから、学校と家庭における運動時間の確保を促す。

- コロナ禍での生活がまだ続くことからさらに健康への意識がより重要となるため、健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）については、体育科、保健体育科の学習だけでなく、学校全体として取り組むよう各校種の主任研修会で周知する。

### **(3) 体育科・保健体育科の授業改善に向けた取組**

- 小中学校において、「体育の授業が楽しい」と回答する児童生徒は、「やや楽しい」までを含めると9割程度の児童生徒が体育の授業に好意的である。その中でも「体育の授業が楽しい」と回答する児童生徒は体力合計点が高いことから、より多くの児童生徒が「楽しい」と回答するような授業改善を図るため、主任研修会や外部講師、県教育委員会指導主事の訪問による指導助言を行う。
- 体育科・保健体育科の授業において、十分に体を動かしていると回答している児童生徒の割合が、全国平均値と比較して低く、体力低下に影響があると考えられるため、単元全体の中で運動量を確保できる体育の授業の組み立てを図る。

### **(4) 家庭・地域と連携した取組**

- 体力維持・向上対策として授業以外での活動も重要であるが、特に小学校においては、学校生活だけではなく家庭における運動機会も必要である。そのため保護者用情報誌「教育しが」において本調査結果を掲載して現状を共有するとともに、本課が作成した運動紹介等の関連情報を各学校の通信等で保護者、地域へ発信し、家庭や地域での運動遊びの推進に努める。
- スクリーンタイムの長時間化と体力合計点の低下に相関関係があることから、市町教委、保護者等と連携を図って、いろいろな視点で運動の必要性・有用性を共有し、運動時間の確保に努める。

## 2 調査結果の概要

### (1) 体力・運動能力調査

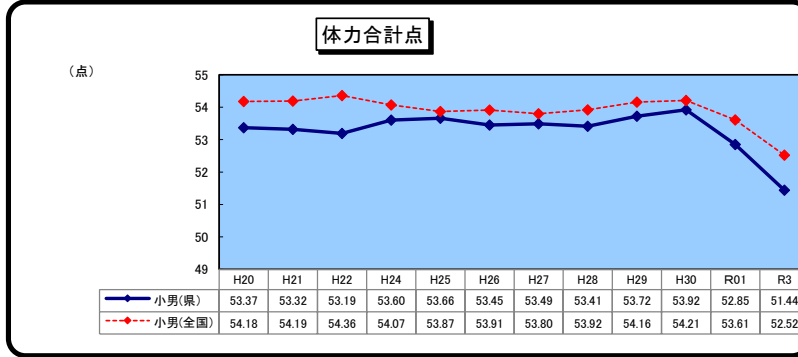
#### ○調査結果のポイント

- ア 小学校5年男女の体力合計点は、全国平均値を下回っている。また令和元年度よりも下がっている。
- イ 中学校2年男女の体力合計点は、全国平均値を上回っている。
- ウ 小中男女全てにおいて令和元年度よりも体力合計点が下がっている。

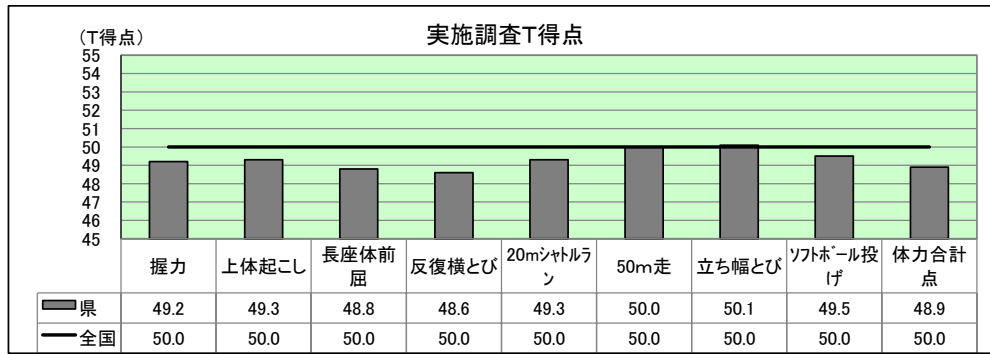
#### ①県の体力合計点の推移(全国公立学校との比較)

##### 【小学校5年男子 体力合計点】

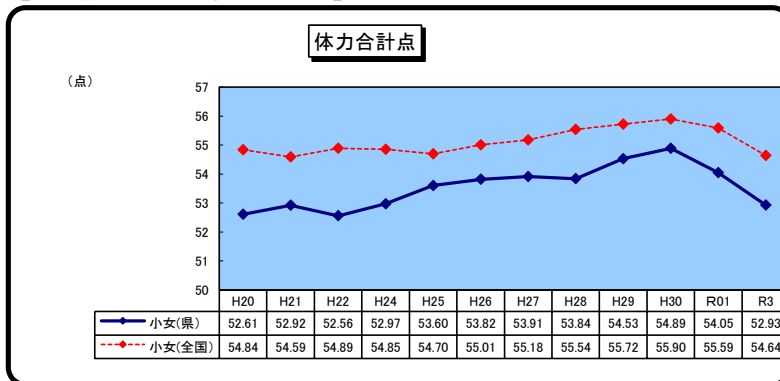
T得点 全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較するもの。平均値50点。



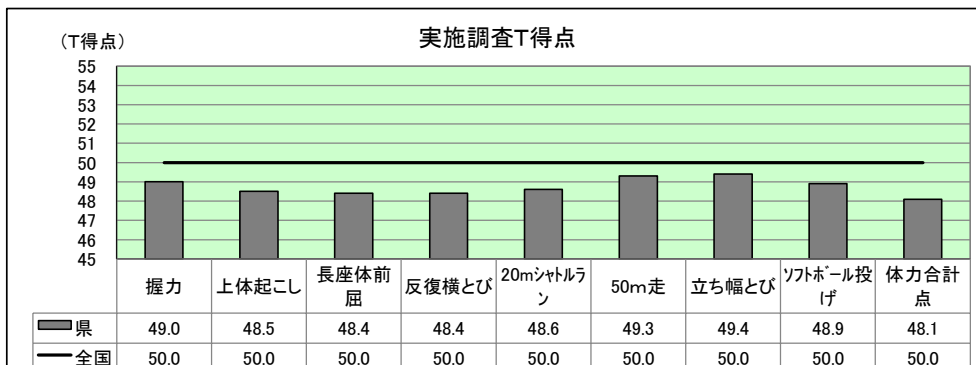
○体力合計点は、全国平均値を1.08点下回った。立ち幅跳びは全国平均値を0.31cm上回った。20mシャトルランでは全国平均値と1.43回の差が生じた。



##### 【小学校5年女子 体力合計点】

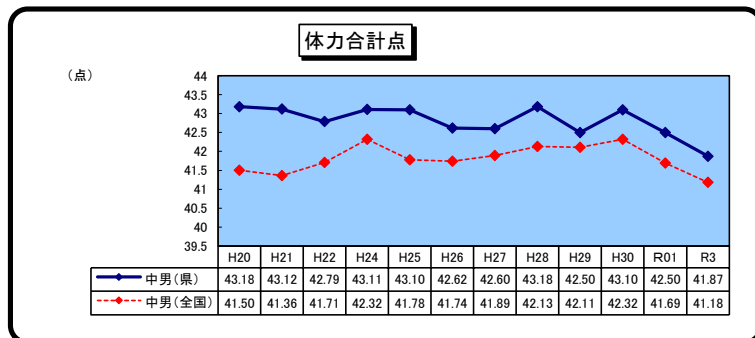


○体力合計点は、全国平均値を1.71点下回った。全種目、全国平均値を下回った。長座体前屈や20mシャトルランにおいて全国平均値との差が大きい。

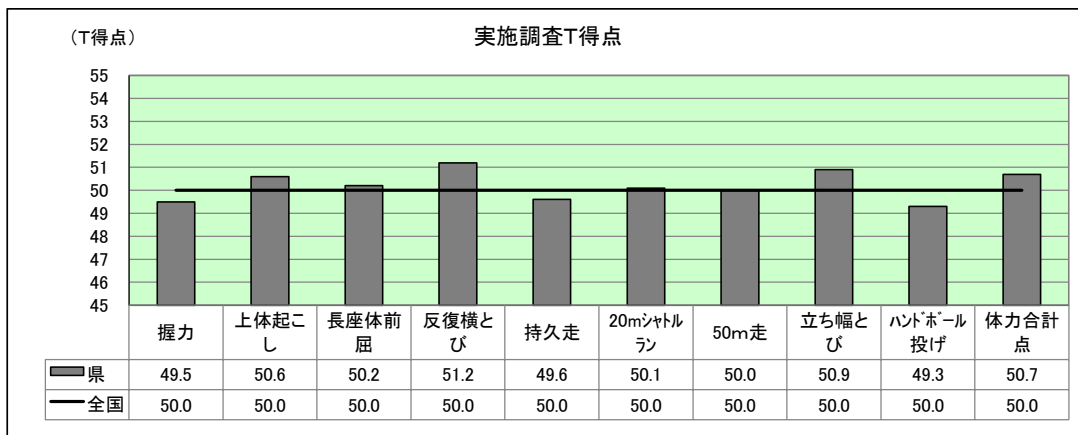




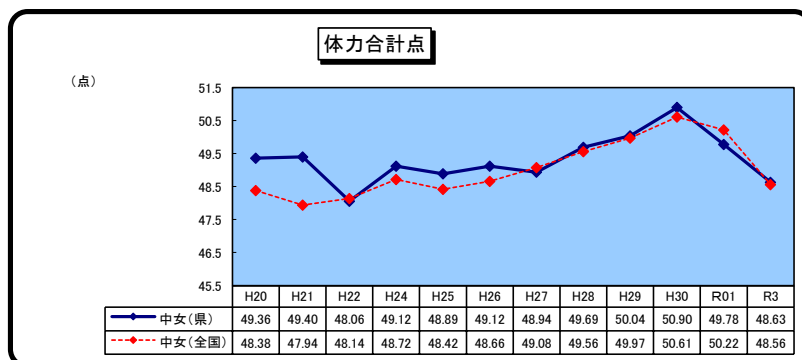
【中学校2年男子 体力合計点】



○体力合計点は、全国平均値を0.69点上回った。握力、50m走、ボール投げ以外は全国平均値を上回った。



【中学校2年女子 体力合計点】



○体力合計点は、全国平均値を0.07点上回った。上体起こし、長座体前屈、持久走、ボール投げ、50m走では、全国平均値よりも下回った。

