

令和4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
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4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	225	13,112 (男:6,666 女:6,446)
■公立中学校	110	102	11,886 (男:6,101 女:5,785)

2 調査結果の概要

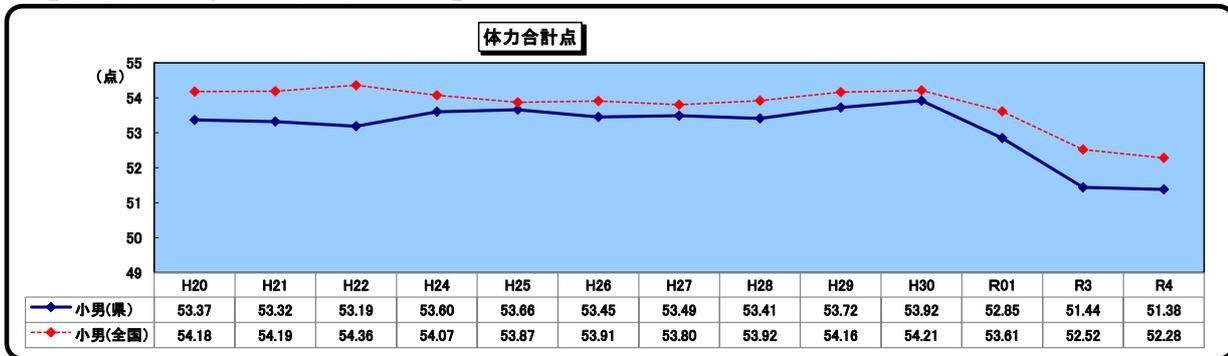
(1) 体力・運動能力調査

○調査結果のポイント

- ア 中2男子の体力合計点は全国の体力合計点よりも高い。
- イ 小5男女・中2女子の体力合計点は、全国平均値よりも低い。
- ウ 全国と同様、滋賀県の体力合計点は、令和3年度に比べ、小5中2男女共に低下した。

①県の体力合計点の推移(全国公立学校との比較)

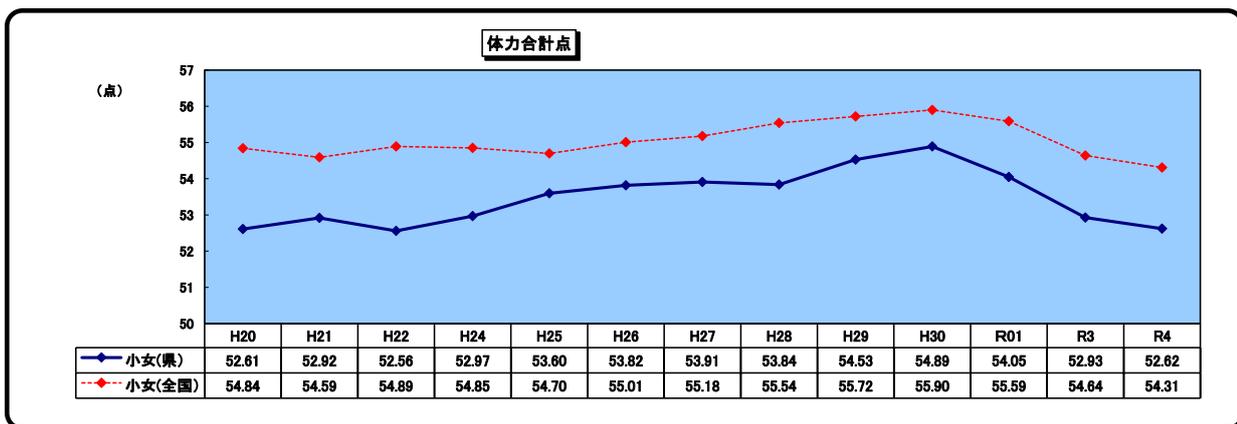
【小学校5年男子 体力合計点】



	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	ボール投げ m	合計得点 点
県平均	15.93	18.56	32.44	39.55	44.67	9.54	151.32	20.13	51.38
全国平均	16.21	18.86	33.79	40.36	45.92	9.53	150.83	20.31	52.28
差	-0.28	-0.30	-1.35	-0.81	-1.25	0.01	0.49	-0.18	-0.90

○体力合計点は、全国平均値を0.9点下回ったが、昨年度よりも全国平均値との差は縮まった。立ち幅跳びは全国平均値を0.49cm上回った。それ以外の種目では全国平均値を下回った。握力・上体起こし・反復横跳びは昨年度の県平均値を上回った。

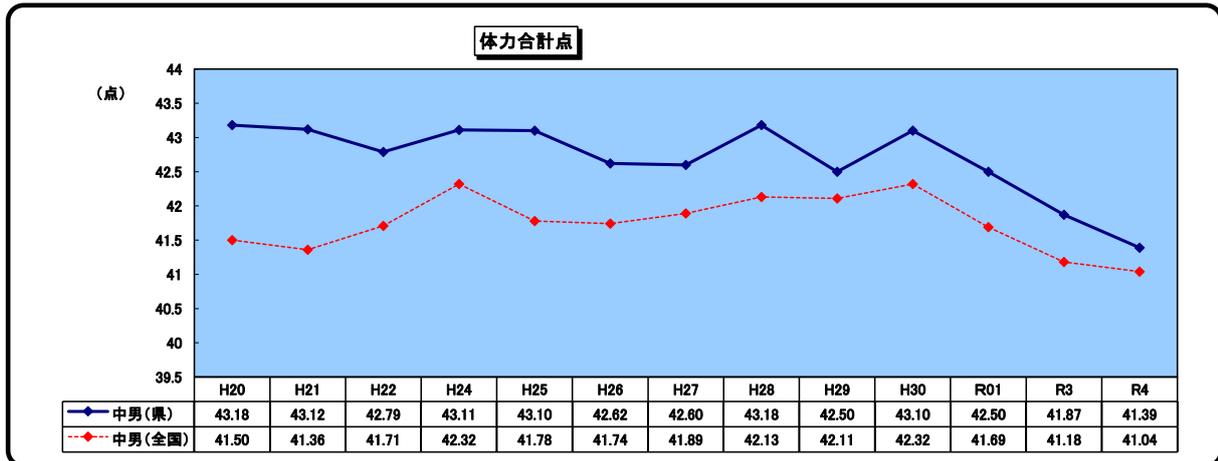
【小学校5年女子 体力合計点】



	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	ボール投げ m	合計得点 点
県平均	15.85	17.52	36.27	37.38	34.26	9.76	143.55	12.87	52.62
全国平均	16.1	17.97	38.18	38.66	36.97	9.7	144.55	13.17	54.31
差	-0.25	-0.45	-1.91	-1.28	-2.71	0.06	-1.00	-0.30	-1.69

○体力合計点は、全国平均値を1.69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。握力・上体起こし・ソフトボール投げは、昨年度の県平均値を上回った。

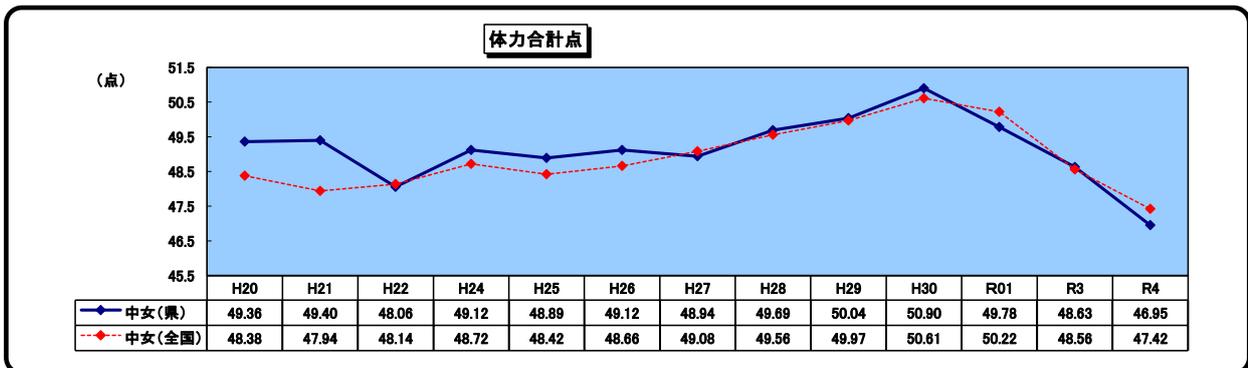
【中学校2年男子 体力合計点】



	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	合計得点
	kg	回	cm	点	秒	回	秒	cm	m	点
県平均	28.46	25.96	43.85	51.73	404.42	78.8	8.07	198.98	19.88	41.39
全国平均	28.99	25.74	43.87	51.05	409.81	78.07	8.06	196.89	20.28	41.04
差	-0.53	0.22	-0.02	0.68	-5.39	0.73	0.01	2.09	-0.40	0.35

○体力合計点は、全国平均値を0.35点上回った。握力、長座体前屈、ボール投げ・50m走は全国平均値を下回った。上体起こし・持久走・反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅跳びは全国平均値を上回った。持久走とボール投げ、立ち幅跳び、握力に関しては、昨年度の県平均値を上回った。

【中学校2年女子 体力合計点】



	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	合計得点
	kg	回	cm	点	秒	回	秒	cm	m	点
県平均	23.11	21.34	45.38	45.92	303.32	50.08	9.04	168.08	11.82	46.95
全国平均	23.21	21.67	46.07	45.81	302.89	51.6	8.96	167.04	12.45	47.42
差	-0.10	-0.33	-0.69	0.11	0.43	-1.52	0.08	1.04	-0.63	-0.47

○体力合計点は、全国平均値を0.47点下回った。握力・上体起こし・長座体前屈・50m走・持久走、シャトルラン、ボール投げでは、全国平均値よりも下回った。反復横跳び・立ち幅跳びは上回った。

令和4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

（1）【体力合計点】

- 全国と同様、滋賀県の体力合計点は、令和3年度に比べ、小5中2男女共に低下した。
- 滋賀県の中2男子の体力合計点は、全国平均値よりも高く、小5男女、中2女子の体力合計点は、全国平均値よりも低い。

（2）【低下の要因】（県分析）

- 4時間以上のスクリーンタイムの増加
- 1週間の総運動時間は、中2女子は減少しており、また、小5男女、中2男子は昨年度より増えたものの以前の水準には至っていないこと。
- コロナ禍の影響（運動や遊びにおける制約等）

（3）【種目別の状況】

- 小5男・中2男女の立ち幅跳びは、全国平均値を上回った。
- 長座体前屈は、小5・中2男女全てにおいて全国平均値を下回った。
- 20mシャトルランは、小5・中2男女全てにおいて過去最低値となった。

2 運動習慣等調査の結果

- 総運動時間は、小5男女・中2男子は昨年度よりも増えた。
- スクリーンタイムの4時間以上の割合は、小5・中2男女で昨年度よりも増えた。
- 「体育の学習が楽しい」「運動が好き」の割合は、小5中2男女ともに全国よりも低い。
- 「体育の学習が楽しい」「運動が好き」など愛好的態度が高いほど体力合計点が高い。

3 今後の取組・対応

（1）運動・スポーツへの愛好的態度の育成

児童・生徒が運動することの楽しさを感じ、運動の習慣化や体力向上につながるよう取り組んでいく。

- 「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）
- 体力向上は、健やかな体づくりにつながることから、保健の学習で健康・運動の大切さを理解し、体育の学習につなげる。

（2）運動の習慣化

児童・生徒の発育期の健全な成長には日常における適度な運動が重要であることから、望ましい運動習慣の形成に繋がるよう取り組んでいく。

- 学校生活(休み時間)における運動機会の確保
- 保護者向け情報誌「教育しが」等への体力向上に関する記事・取組の掲載や幼児期からでもできる運動遊びの紹介
- 家庭でもできる運動（チャレンジランキング・体育の宿題等）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4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

- 体力合計点については、令和元年度調査から連続して小・中学校の男女ともに低下した。
- 小学校5年から中学校2年に至る3年間の記録の伸びについて、令和4年度までの約10年間で見ると、身体的成長も含め毎年同程度伸びているが、20mシャトルランや上体起こしなどについては近年伸びが鈍化している。

【原因】

- 1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合は、増加しているものの、以前の水準には至っていないこと。
- 肥満である児童生徒の増加、スクリーンタイムの増加などの生活習慣の変化、コロナ禍の影響

<種目別>

- ①「50m走」「20mシャトルラン」中学校の「持久走」「上体起こし」及び「反復横とび」は低下。
- ②「長座体前屈」は向上。
- ③「立ち幅とび」について、小学校は低下、中学校男子は調査開始以来の最高値、女子は低下。
- ④「握力」「ボール投げ」は、ほぼ横ばい。

（2）運動習慣等調査の結果

「運動が好き」と答えた児童生徒は、昨年度より増加したが、以前の水準には戻っていない。「体育が楽しい」と答えた児童生徒は、昨年度より増加し、小学校では以前の水準に戻り、中学校では過去最高となっている。

2 滋賀県

（1）体力合計点の結果

- ・ 中2男の体力合計点は全国の体力合計点よりも高いが、小5男女、中2女子の県の体力合計点は全国の体力合計点よりも低い。
- ・ 小5中2男女共に、昨年度の体力合計点よりも低い。
☞全国的な低下と同様の傾向
- ・ 国と同様、小学校5年から中学校2年に至る3年間の記録の伸びについて、令和4年度までの約10年間で見ると、身体的成長も含め毎年同程度伸びているが、20mシャトルランや上体起こしなどについては近年伸びが鈍化している。

<種目別>

- ・ 小5男・中2男女の立ち幅跳びは、全国平均値を上回った。
- ・ 長座体前屈は、小5男女・中2男女全てにおいて全国平均値を下回った。
- ・ 20mシャトルランは、小5男女・中2男女全てにおいて過去最低値となった。
- ・ 小5女子は、すべての種目で全国平均値を下回った。

（2）運動習慣等調査の結果

- ・ 1週間の総運動時間は、中2男子は全国平均よりも上回っている。小5男女、中2男子は、1週間の総運動時間が昨年度よりも増えている。
- ・ スクリーンタイムの4時間以上の割合が、昨年度から増えている。
- ・ 「体育の学習が楽しい」「運動が好き」の割合は、小中全てにおいて全国よりも低い。
- ・ 「体育が楽しい」の割合は、昨年度より小学校では減少し、中学校では増加している。
- ・ 「運動が好き」の割合は、昨年度より小5男女、中2男子で増えている。
- ・ 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等が図られている。

3 調査結果から見える成果と課題<滋賀県>

(1) 小学校

- ・男子の体力合計点は、昨年度から下がってはいるものの、全国との差は縮まった。
立ち幅跳びは全国平均値を上回り、握力・上体起こし・反復横跳びなどは、昨年度の県平均値を上回った。50m走は、過去最低値となった。
- ・女子は、握力・上体起こし・ソフトボール投げにおいて昨年度の県平均値を上回った。
- ・男女とも20mシャトルランは、過去最低値となった。
- ・1週間の総運動時間は全国平均値を下回ったが、男女とも昨年度の本県よりも運動時間は増えている。
- ・「運動やスポーツをすることが好き」と回答した割合が、男女ともに全国平均を下回っているが、昨年度よりも増えた。
- ・「体育の授業が楽しい」と回答した割合が、男女ともに全国平均を下回っている。
- ・スクリーンタイムの4時間以上の視聴時間の割合が、昨年度より増えた。
- ・「運動やスポーツは大切」と回答した割合は、男女ともに全国平均より高い。
- ・「運動が好き」、「体育の授業が楽しい」、「運動が大切」と回答した児童ほど体力合計点が高い。
- ・スクリーンタイムが長い児童は、体力合計点が低い傾向がある。
- ・スクリーンタイムで全く見ない児童よりも2時間未満の児童の体力合計点が高い。
- ☞運動時間は昨年度より増えているものの、コロナ禍での学校の休み時間や家庭での過ごし方が変化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。

<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にし、取り組めるように動画作成。

(2) 中学校

- ・男子の体力合計点は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。
- ・女子の体力合計点の低下については、総運動時間の減少とともに、スクリーンタイムの増加や「運動やスポーツが好き」と回答した生徒の割合が、昨年度より減っていることなどが一因として挙げられる。
- ・スクリーンタイムの4時間以上の視聴時間の割合は、男女ともに昨年度より増えた。
- ・「運動が好き」、「体育の授業が楽しい」、「運動が大切」と回答した生徒ほど体力合計点が高い。
- ・スクリーンタイムで全く見ない生徒よりも3時間未満の生徒の体力合計点が高い。
- ☞「保健体育の授業が楽しい」と回答した生徒の割合は全国平均よりも低いですが、昨年度より増えており、今後も目標設定や学習したことの振り返りの徹底等の授業改善に取り組んでいく

必要がある。

☞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

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の育成

①体育科・保健体育科の授業改善に向けた取組

- より多くの児童生徒が「体育の授業が楽しい」と感じられる授業づくりを図るため、体育科、保健体育科主任研修会の開催や外部講師、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、タブレット端末等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端末等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有能感を高め、運動への意欲向上につながるよう家庭との協力・連携を図る。
- 体力の向上は、健やかな体を育てる上で重要であり、児童生徒が保健の学習で健康・運動の大切さを理解し、体育の学習につなげるようにする。
- 県内外の体力づくりに関して参考となる事例や先進的な取組について広く共有し、各学校での取組の充実等につなげる。

②カリキュラムマネジメントとしての取組

- 小学校では、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、運動への愛好的態度を育むとともに運動量の確保を図る。
- 特に小学校の女子においては、1週間総運動時間の平均が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が図られるよう促す。
- 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、授業改善のモデル（滋賀モデル）を学校へ提供し実践する。
- 健康の保持増進と体力向上に向け、健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）について、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。

(2) 運動の習慣化

① 家庭や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。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ため、保護者向け情報誌「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、家庭でもできる運動の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。

※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）

○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り、運動の必要性・有用性を共有し、運動時間の確保に努める。

○幼児期に体を動かして遊ぶことは、その後の運動やスポーツに親しむ資質・能力の育成の基礎となり重要であることから、幼児期からの運動遊びなど運動習慣の形成を図る。