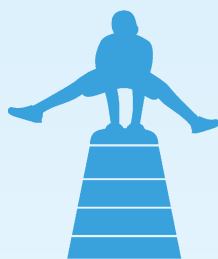


平成30年度

全国体力・運動能力、 運動習慣等調査

報告書



平成30年12月

スポーツ庁

平成30年度

全国体力・運動能力、 運動習慣等調査

報告書

序文 全国体力・運動能力、運動習慣等調査のよりよい活用のために

→ 新体力テストを活用する目的

平成10年から実施されている「新体力テスト」を用いた全国体力・運動能力、運動習慣等調査は、児童生徒の日常生活における運動習慣と基本的な生活習慣などの改善を促進することを通して、体力・運動能力

の向上を図ることを目的としている。児童生徒の体力・運動能力の向上には、日常生活における運動習慣と生活習慣を改善するための取組を促進することが必要となる。

新体力テスト項目と評価内容の対応関係

テスト項目	運動能力評価	体力評価		運動特性	
50m走	走能力	スピード	すばやく移動する能力	すばやさ	力強さ
持久走	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングのよさ
ボール投げ	投球能力	巧緻性	運動を調整する能力	力強さ	タイミングのよさ
		瞬発力	すばやく動き出す能力		
握力		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	
上体起こし		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	ねばり強さ
		筋持久力	筋力を持続する能力		
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力	体の柔らかさ	
反復横とび		敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力	すばやさ	タイミングのよさ

上表は、新体力テストのテスト項目と、運動能力評価、体力評価、運動特性のそれぞれの対応関係を示している。この表から、新体力テスト8項目が測定する体力・運動能力と運動特性を総合して理解することができる。表から分かるように、8項目の実技テスト項

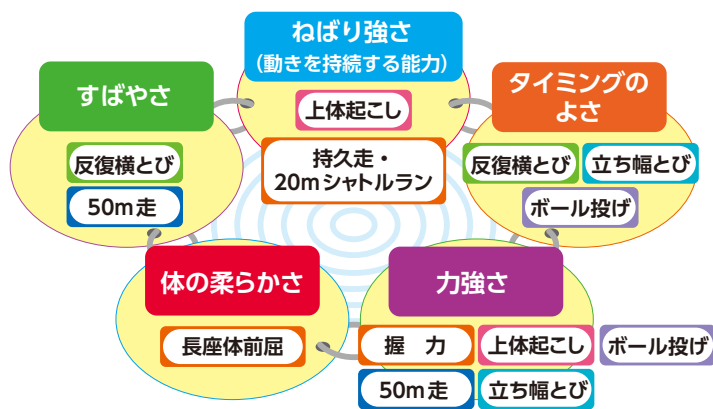
目に対応して、運動能力評価では、走跳投に関わる「走能力」「跳躍能力」「投球能力」の三つの運動能力を評価する。また、体力評価では、「スピード」「全身持久力」「瞬発力」「巧緻性」「筋力」「筋持久力」「柔軟性」「敏捷性」の八つの体力要因を評価する。

表に示すテスト項目と運動特性の関連について、運動特性のまとめりごとに示したのが下図である。新体力テスト8項目の運動特性は、「すばやさ」「ねばり強さ（動きを持続する能力）」「タイミングのよさ」「力強さ」「体の柔らかさ」の五つの運動特性に整理することができる。この運動特性の観点から体力を捉え、

指導に活用することができる。五つの運動特性ごとに見てみると、「すばやさ」は、反復横とびと50m走の測定値から評価することができる。同様に、「ねばり強さ（動きを持続する能力）」は、上体起こし、20mシャトルラン、持久走（中学生対象では20mシャトルランと持久走〈男子1500m、女子1000m〉から選択）の測定値から評価することができる。「タイミングのよさ」は、反復横とび、立ち幅とび、ボール投げ

の3項目の測定値から評価できる。「力強さ」は、握力、上体起こし、ボール投げ、50m走、立ち幅とびの5項目の測定値から評価できる。「体の柔らかさ」は、長座体前屈の測定値から評価できる。このように、新体力テスト項目の測定値から、これらの運動特性ごとの状況を把握することにより、体育科・保健体育科の学習や日常生活における運動やスポーツ活動における、効果的な指導のあり方についての改善に役立てることができる。

新体力テストが測定する運動特性



→ 運動習慣、運動やスポーツの意識、体育・保健体育の授業に対する意識の関連を手がかりとして体力・運動能力の向上のための取組をつくる

望ましい生活習慣の形成には、運動、食事、休養及び睡眠が大切であり、健康の保持増進のためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要である。その一つの運動習慣の改善につながる大きな要素が、運動やスポーツを実践することを中心として「運動実施時間を増大すること」である。そして、家庭においても「スポーツをすること」「スポーツを見る（観る）こと」や「スポーツについて話すこと」を生活の中に取り込み、「日常化」を促進することである。

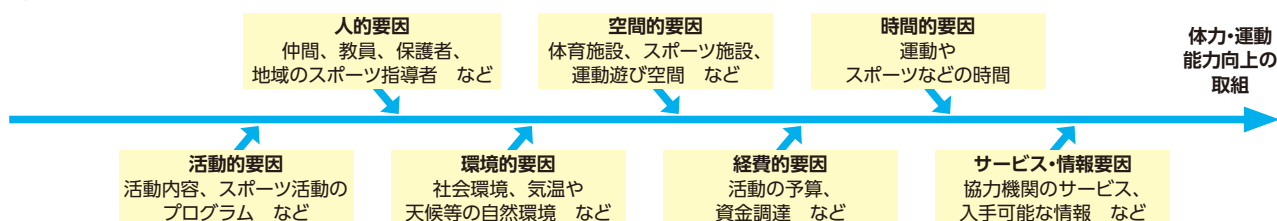
運動習慣が体力・運動能力と関連すること、児童生徒の運動やスポーツ、体育科・保健体育科の授業に対する意識が体力と関連すること、加えて、児童生徒の運動やスポーツ、体育・保健体育の授業に対する意識が運動習慣とも関連していることが分かっている。すなわち、児童生徒の体力・運動能力の向上のための取組では、体育科・保健体育科の授業における体力・運動能力の向上の直接的な取組だけでなく、運動やスポ

ーツの習慣化、そして運動やスポーツに対する肯定的な意識を高めるような取組が重要である。

児童生徒への質問項目に「ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある」（達成感）、「難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦している」（挑戦）、「自分には、よいところがあると思う」（自己肯定感）などの心理的側面の項目を設定し、分析結果から、運動習慣と心理的側面、体力・運動能力と心理的側面の間の関連性を手がかりとする。

このように、「運動やスポーツ、体育科・保健体育科の授業に対する意識」、「運動習慣」、「体力・運動能力」、「達成感、挑戦、自己肯定感に関する心理的側面」は相互に関連し合っており、体力の向上を目指した取組には多様なアプローチが求められる。そして、体力・運動能力の向上はそれ自体が目的であると同時に、教育委員会や学校における児童生徒の体力・運動能力の向上のための取組に起因する様々な波及効果が期待できると考えられる。

計画に必要な七つの要因



児童生徒の体力向上のためのPDCAサイクルは、「Plan（計画）」→「Do（実行）」→「Check（評価）」→「Act（改善）」から構成されている。取組の目標と計画を立て、計画した取組を実行し、取組の目標の達成度を評価し、評価に基づいて取組全体を改善する。このようなPDCAサイクルを回すことで、学校が一丸となった取組を企画・運営していくことができる。PDCAサイクルは、一般的には「Plan（計画）」から始める。前年度の評価の結果や意見・要望、及び調査・アンケート等の結果の検討を踏まえ、学校におけ

る教育課程の編成やそれに基づいた具体的かつ明確な目標を設定する。そして、その目標を達成するために必要な評価の計画等を含めた実施計画を作成する。また、授業においては具体的な指導計画や指導案等を作成するなどの計画を立案する。

児童生徒の体力・運動能力の向上を展開する実施計画では、上図に示す七つの要因から検討することが効果的であり、各学校現場では、こうした視点を踏まえた取組が期待される。

目次

序文 全国体力・運動能力、運動習慣等調査のよりよい活用のために.....	● 2
調査の概要.....	● 6
調査結果に関する注意事項と説明.....	● 8
第 1 章 調査結果の概要	● 9
Ⅰ. 児童生徒に対する調査.....	● 10
Ⅱ. 学校に対する調査.....	● 34
Ⅲ. 教育委員会に対する調査.....	● 36
第 2 章 テーマ分析&トピックス	● 39
テーマ 1 得意な体力要素がある児童生徒の運動が好きの意識と運動・スポーツを含む物事への取組	● 40
● 一つでも得意な体力テスト項目がある児童生徒の、体育授業への関心・意欲・態度.....	● 42
● 得意なテスト項目の違いによる児童生徒の傾向.....	● 44
テーマ 2 「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の生活習慣と体力	● 46
● 「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の傾向.....	● 49
● 「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒が多い学校の取組.....	● 50
トピックス 1 体育専科教員が配置されており、担任と 2 人で授業をしている小学校とそれ以外の小学校の比較	● 52
トピックス 2 保健体育の授業で、「わかる」「できる」を実感している生徒とそうでない生徒の比較	● 56
第 3 章 基礎集計	● 61
● 全国集計	
Ⅰ. 小学校児童の調査結果.....	● 62
Ⅱ. 中学校生徒の調査結果.....	● 84
Ⅲ. 学校質問紙の調査結果.....	● 106
Ⅳ. 教育委員会質問紙の結果.....	● 126
● 都道府県別集計	
Ⅰ. 小学校児童に対する調査結果.....	● 133
Ⅱ. 中学校生徒に対する調査結果.....	● 141

第 4 章 体力の向上に関する取組事例 ● 149

- **小学校**
 - 取組事例 1 「やってみたい！」を育む～体育の授業と遊び場の充実～
／北海道中標津町立中標津東小学校..... ● 150
 - 取組事例 2 体力の向上のために、運動の機会を増やす取組／岩手県西和賀町立湯田小学校..... ● 152
 - 取組事例 3 運動の日常化と生活習慣の見直しの両輪での体力の向上の取組
／山形県山形市立高瀬小学校..... ● 154
 - 取組事例 4 「運動の楽しさ」「分かる・できる」が実感できる授業、
体力の向上を目指した取組／埼玉県朝霞市立朝霞第九小学校..... ● 156
 - 取組事例 5 子供の遊びを変え、体力の向上を目指す取組／福岡県北九州市立長尾小学校..... ● 158
- **中学校**
 - 取組事例 6 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を生かしたカリキュラムの作成と取組
／岩手県立一関第一高等学校附属中学校..... ● 160
 - 取組事例 7 生徒の主体的な活動を促し、体力の向上を図る多角的な取組
／茨城県下妻市立下妻中学校..... ● 162
 - 取組事例 8 川中 Grow-up Exercise & My Life／新潟県長岡市立川口中学校..... ● 164
 - 取組事例 9 体力づくりを目的とした部活動の取組／大阪府高槻市立第九中学校..... ● 166
- **特別支援学校**
 - 取組事例 10 「できる」・「できた」を引き出す体育を。「きょうもウキウキ！ 京盲サーキット」
／京都府立盲学校（小学部）..... ● 168
- **教育委員会**
 - 取組事例 11 子供の体力の向上に向けた課題の焦点化と取組の充実
～教員や子供の「する、みる、支える、知る」を支援する取組～／北海道教育委員会..... ● 170
 - 取組事例 12 運動好き・体育好きでバランスの取れた体力・運動能力を備える児童生徒の育成
／石川県教育委員会..... ● 172
 - 取組事例 13 運動が「好き」「楽しい」「得意」になる教育の推進
～幼・保・小・中を貫く体力の向上への挑戦～／岐阜県多治見市教育委員会..... ● 174

資料編 ● 177

- 実施要領..... ● 178
- 小学校（児童調査票・学校質問紙調査票・記録シート）..... ● 183
- 中学校（生徒調査票・学校質問紙調査票・記録シート）..... ● 186
- 教育委員会質問紙調査票..... ● 189
- 項目別得点表・総合評価基準表..... ● 190

- 取組チェックシート..... ● 裏見返し

● 調査の概要

1 調査の目的

- 国が全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- 各教育委員会が自らの子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、子供の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- 各学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

2 調査の対象及び内容

(1) 児童

① 調査対象者

小学校、義務教育学校前期課程及び特別支援学校小学部の5年生全員

② 調査内容

ア 実技に関する調査

〈テスト項目〉

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

イ 質問紙調査（運動習慣、生活習慣等）

(2) 生徒

① 調査対象者

中学校、義務教育学校後期課程、中等教育学校及び特別支援学校中学部の2年生全員

② 調査内容

ア 実技に関する調査

〈テスト項目〉

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走（男子1500m、女子1000m）又は20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

イ 質問紙調査（運動習慣、生活習慣等）

(3) 学校

① 調査対象校

小学校、中学校、義務教育学校、中等教育学校前期課程及び小学部もしくは中学部を置く特別支援学校の全校

② 調査内容

質問紙調査（子供の体力の向上に係る学校の取組等）

(4) 教育委員会

① 調査対象

全教育委員会

② 調査内容

質問紙調査（子供の体力の向上に係る施策等）

3 調査の実施時期

平成30年4月～7月

4 調査の実施状況

(1) 児童生徒及び学校

	調査対象児童生徒数 (A) ※1	実施児童生徒数 (B)	実施率 (B/A)	調査対象校数 (C) ※2	実施校数 (D)	実施率 (D/C)
小学校	1,095,282	1,061,626	96.9%	20,639	20,121	97.5%
国立	6,536	6,421	98.2%	109	101	92.7%
公立	1,076,077	1,048,613	97.4%	20,302	19,855	97.8%
私立	12,669	6,592	52.0%	228	165	72.4%
中学校	1,103,272	994,158	90.1%	11,199	10,645	95.1%
国立	10,771	10,189	94.6%	114	105	92.1%
公立	1,011,607	934,961	92.4%	10,322	9,965	96.5%
私立	80,894	49,008	60.6%	763	575	75.4%

※1 国立及び公立は、本調査の実施に際し、国立大学法人及び地方公共団体から回答を得た児童生徒数、私立は、平成29年度学校基本調査に基づく児童生徒数による。

※2 本調査の実施に際し、国立大学法人及び地方公共団体から回答を得た学校数による。

(2) 教育委員会

	調査対象教育委員会 (E)	実施教育委員会 (F)	実施率 (F/E)
教育委員会	1,800	1,800	100.0%
都道府県	47	47	100.0%
指定都市	20	20	100.0%
市区町村・組合	1,733	1,733	100.0%

● 調査結果に関する注意事項と説明

- ①本調査の集計・分析において、実技調査、児童生徒質問紙調査、学校質問紙調査の回答の精査を行い、一部のデータ（実技調査の上限値・下限値からはみ出たデータなど）は集計・分析の対象外としている。
- ②本調査の結果においては、平均値が必ずしも調査結果の全てを表すものではなく、標準偏差などの情報と併せて総合的に結果を分析し、評価することが必要である。
- ③実技調査と児童生徒質問紙調査、学校質問紙調査のクロス集計に関しては、必ずしも因果関係を示したものではないことに留意する必要がある。
- ④報告書に掲載している数値は、元の数値を四捨五入して示している。
 小数第2位で示している数値→元の数値の小数第3位を四捨五入
 小数第1位で示している数値→元の数値の小数第2位を四捨五入
 （例：小学校男子の体力合計点 元の数値「54.1591……」
 →54.16（小数第3位を四捨五入）、54.2（小数第2位を四捨五入））
- ⑤集計結果における百分率は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位までで示しているため、百分率の合計が100%にならないことがある。（複数回答を除く）
- ⑥本調査は平成20年度より実施しているが、平成22年度と24年度は抽出調査による実施、また平成23年度は中止した。

用語	解説
標本数	・平均値、標準偏差、T得点を算出した人数・学校数・教育委員会数。
平均値	・調査結果（テスト成績）の算術平均値で尺度における集団の代表値を示す。 「平均値＝調査結果の総和/標本数」
標準偏差	・調査結果の分布の広がりを示す。平均値±標準偏差の範囲内に全体の約68%が入る。 ・平均値±標準偏差の3倍の範囲内にほぼ全体が入る。（いずれも正規分布の場合） 「標準偏差＝分散の平方根、分散＝偏差平方和/（標本数－1）、 偏差平方和＝偏差の平方の総和、偏差＝調査結果－平均値」
体力合計点	・実技テスト項目における得点の合計。
1週間の総運動時間	・ふだんの1週間について「学校の体育・保健体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツを、合計で1日おおよそどのくらいの時間していますか」に対する各曜日の回答の合計。 ※「体を動かす遊びを含む」の文言は平成26年度より追加した。 ※平成24年度までは、各曜日の運動時間を調査していないため、欄外の算出方法にて求めた。

●参考 1週間の総運動時間の算出方法（平成20、21、22、24年度）

- ①平日の運動時間：平日の時間帯別運動時間（朝始業前、中休み、昼休み、放課後、下校後）の回答を合計
- ②平日の運動日数：「運動やスポーツをどのくらいしていますか」の回答を次のように換算
（1.ほとんど毎日＝4日）（2.時々＝1.5日）（3.ときたま＝0.5日）（4.しない＝0.1日）
- ③平日の総運動時間：平日の運動時間①×平日の運動日数②
- ④土曜日の運動日数：「ひと月あたり何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか」の回答を次のように換算
（1.月に1回＝0.25日）（2.月に2回＝0.5日）（3.月に3回＝0.75日）（4.月に4回＝1日）
- ⑤土曜日の総運動時間：土曜日の運動時間×土曜日の運動日数④
- ⑥日曜日の運動日数：「ひと月あたり何回の日曜日に、運動やスポーツをしていますか」の回答を次のように換算
（1.月に1回＝0.25日）（2.月に2回＝0.5日）（3.月に3回＝0.75日）（4.月に4回＝1日）
- ⑦日曜日の総運動時間：日曜日の運動時間×日曜日の運動日数⑥
- ⑧1週間の総運動時間：平日の総運動時間③＋土曜日の総運動時間⑤＋日曜日の総運動時間⑦