

調査結果の 総括

1	児童生徒の特徴（令和元年度との比較）	8
2	学校の特徴（令和元年度との比較）	9
3	取組事例校の概要	10
4	コロナの影響を受けた児童生徒の特徴	10

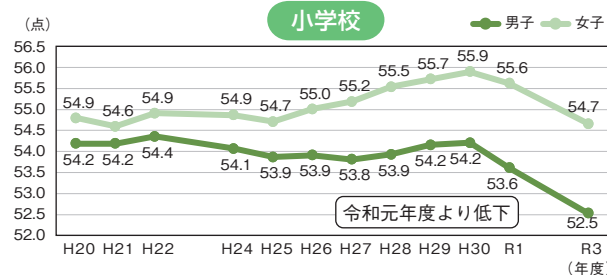
1 児童生徒の特徴 (令和元年度との比較)

■実技に関する調査 (P.14~21)

体力合計点は、小中学校男女ともに低下した(図1)。種目別に見ると、小中学校男女ともに「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」「持久走」が大きく低下した一方で、「長座体前屈」は向上傾向にある。

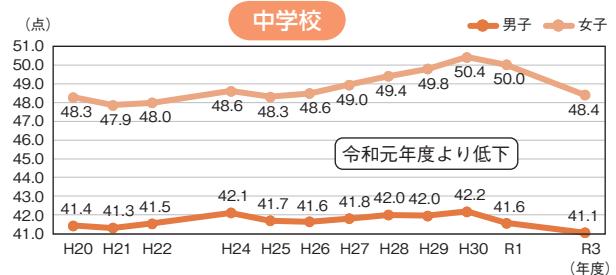
総合評価においては、小中学校男女ともにA・B群が減少、D・E群が増加しており、D・E群の割合は過去最大となっている(図2)。

[図1]体力合計点の経年変化

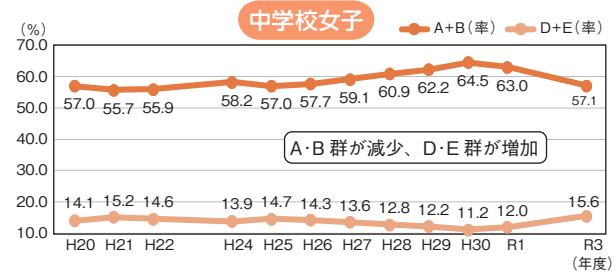
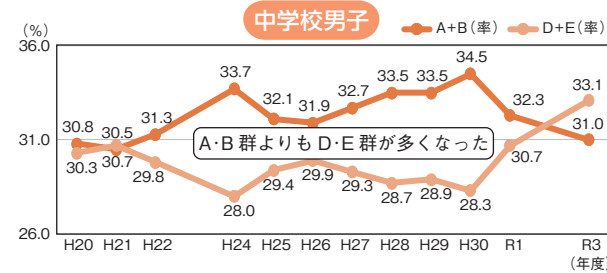
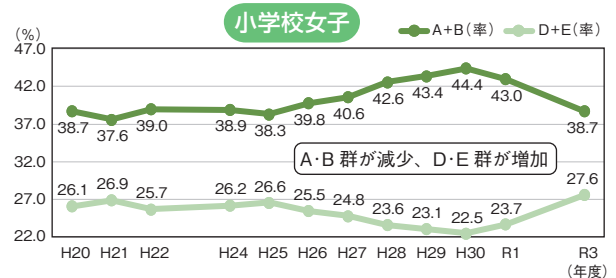
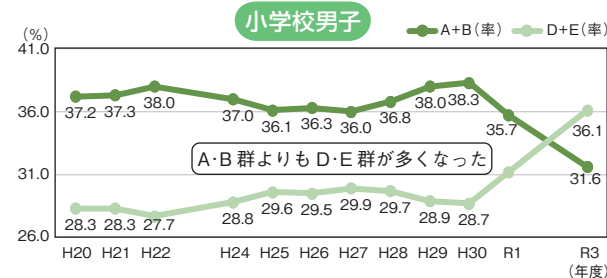


体力合計点の低下の主な背景としては、令和元年度から指摘された、①運動時間の減少②学習以外のスクリーンタイムの増加③肥満傾向のある児童生徒の増加について、新型コロナウイルス感染症(以下「コロナ」という。)の影響を受け、更に拍車がかかったと考えられる。

また、コロナの感染拡大防止に伴い、学校での活動が制限されたことで、**体育の授業以外での体力向上の取組が減少**したことも考えられる。



[図2]総合評価(段階別)における[A+B(率)]と[D+E(率)]の経年変化

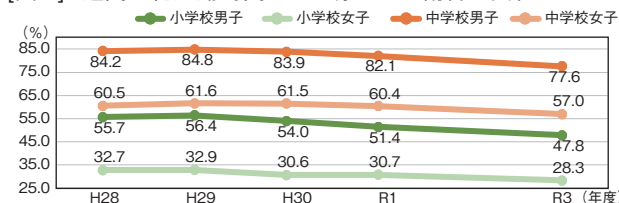


■1週間の総運動時間 (P.22~23)

小中学校男女ともに、「420分以上」の割合が減少(図3)しており、特に男子の方が顕著である。一方、中学校女子については「0分」の割合が減少している。

これまでの調査からも、1週間の総運動時間が「420分以上」の児童生徒は、それ以外の児童生徒に比べ体力合計点が高い傾向が見られる。

[図3]1週間の総運動時間が420分以上の割合の変化



■朝食の摂取及び睡眠時間、スクリーンタイムの生活習慣 (P.30~35)

朝食の摂取率及び睡眠時間については、小中学校男女ともに、おむね減少しており、女子の方が減少幅が大きい。

学習以外のスクリーンタイムについては、小中学校男女ともに長時間化の傾向が見られ、その傾向は女子より男子の方が顕著である。また、1日に2時間以上と回答している割合が、小中学校男女ともに5割を超えており、令和元年度より高い割合を示している。

これまでの調査からも、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が見られる。

■運動やスポーツに対する意識 (P.26)

「運動やスポーツに対する意識」の質問では、**小中学校男女ともに「好き」と回答した割合が減少**している。

(好きな理由・嫌いな理由は図4を参照)

これまでの調査からも、運動やスポーツに対する意識が高い児童生徒は、そうでない児童生徒と比べ、体力合計点が高く、また、1週間の総運動時間も長い傾向が見られる。

■コロナの影響による児童生徒の運動やスポーツをする時間の変化 (P.59, 69, 78, 88)

コロナの影響については、小中学校男女ともに、コロナ影響前(令和2年3月以前)と現在との運動やスポーツへの取組の変化について、「**時間が減った**」の割合が**最も多かったが、一方で約3割の児童生徒は「時間が増えた」と回答**している。「総合評価」とのクロス分析を見ると、総合評価の高い群の方が低い群よりも、コロナ禍であっても運動やスポーツをする時間が増加している状況が見られる。

[図4]運動やスポーツをすることが好きな理由・嫌いな理由のトップ3

小学校		中学校	
〈好きな理由〉	〈嫌いな理由〉	〈好きな理由〉	〈嫌いな理由〉
友達や仲間と一緒に活動できる	体育の授業でうまくできない	友達や仲間と一緒に活動できる	中学校入学前から体を動かすことが苦手
すっきりした気分になる	小学校入学前から体を動かすことが苦手	すっきりした気分になる	保健体育の授業でうまくできない
小学校入学前から体を動かすことが好き	けがをするのがこわい	中学校入学前から体を動かすことが好き	汗をかくことが嫌

←1位→
←2位→
←3位→

2 学校の特徴(令和元年度との比較)

■体力向上に関する教師の意識、学校全体・学年の目標 (P.92~94)

児童生徒の体力向上に関する教師の意識が高い学校は、約9割(小87.1%、中92.4%)であった。一方、学校全体としての目標(小81.7%→75.3%、中72.8%→66.3%)

(図5)や学年としての目標(小64.2%→57.5%、中56.9%→52.3%)を設定している学校は減少した。

■体育の授業と授業以外の取組 (P.92~94)

体育の授業の始めに目標を示したり、振り返り活動を取り入れたりしている学校に大きな変化はなかった。一方、児童生徒同士で話し合う活動を全ての学年で取り入れている学校が増加(小50.4%→59.0%、中72.6%→86.8%)した。

体育の授業におけるICTの活用では、小中学校ともに約9割が活用(小89.9%、中91.0%)しており、その活用方法は「動きを撮影し友達同士で確認」(小79.5%、中78.7%)が最も多く、「話し合いの際の意見集約」「こつやポイント、練習方法を知る」「個人の記録のまとめ」等に活用している学校もある。

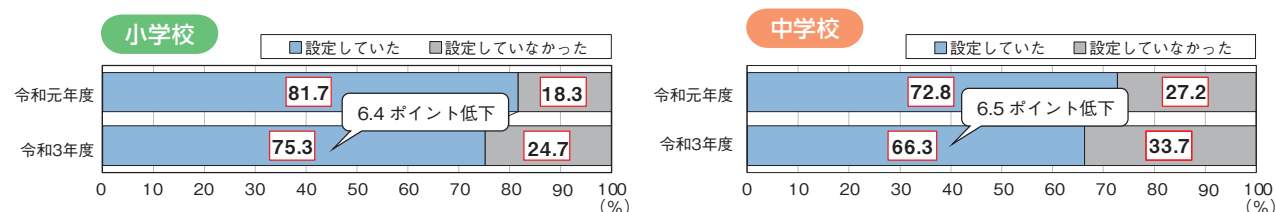
体育授業以外の体力向上の取組では、小中学校とも、取組を行った学校が減少(小84.4%→71.4%、中54.9%→39.8%)した。これは、コロナの影響により、活動が制限されたことが一つの要因と考えられる。

■コロナの影響による児童生徒の変化 (P.97)

コロナの影響については、コロナの影響前(令和2年3月以前)と現在との児童生徒の変化を聞いたところ、7割以上の小中学校が、「児童生徒の体力低下を感じる」と回答(小72.3%、中74.7%)しており、自由記述欄への回答の中には骨折などの大きな怪我をする児童生徒が増えたことや、不満やストレスを感じる児童生徒が増えたことなど、精神的な変化を心配する声もあった。

今年度の調査結果における学校の特徴としては、**コロナ禍においても、体力向上に関する教師の意識が高く、話し合いの時間の確保等を踏まえた授業改善が推進されていることが挙げられた**。一方、体力向上に関する学校全体の目標を起点としたPDCAサイクルの運用や体育の授業以外で体力向上の取組を行った学校は減少していた。

[図5]児童生徒の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を設定していましたか。



3 取組事例校の概要

今年度は、コロナ禍においても児童生徒の体力向上の取組の充実・継続を図り、運動好きの児童生徒を増やすとともに体力向上の成果を挙げた学校を抽出し、その取組事例を示した。(第2章を参照)

小学校の事例校では、運動の行い方やポイントを分かりやすく示すことや、自己や仲間の体力の課題をもちやすくするような教材・教具の工夫といった「**体育授業改善の取組**」が行われていた。また、学校内にある固定遊具を利用した運動遊びの紹介や運動環境づくり、異学年での運動の実施など「**授業外の時間の充実**」を図る取組がみられた。加えて、「**体育専科教員の配置**」や教員同士が児童の体力についての情報を共有したり教え合ったりしながら運動好きの児童を増やすことや体力向上を目指す「**教員間のチームワーク**」という特徴もみられた。

中学校の事例校では、「**体力テストの結果を活用**」して自己の体力の現状を把握する取組を行うと同時に、その改善に向けた運動の計画を促したり、体力テストの結果をクラスごとや部活ごとといった多様な視点で示したりして、生徒同士が体力をキーワードに関わり合うきっかけを創るという取組がみられた。また、体育祭などの学校行事、昼休みの体育的レクリエーション、ダンス発表会といった「**体育的行事を設定**」して、生徒の運動意欲・運動習慣・体力を結びつけようとする取組も行われていた。加えて、体育授業で「**ICT機器を効果的に活用**」し、自分たちの動きを客観的に捉えながら改善策を考えると、この体育授業の工夫が特徴的であった。



4 コロナの影響を受けた児童生徒の特徴

■コロナの影響による児童生徒の運動やスポーツをする時間の変化

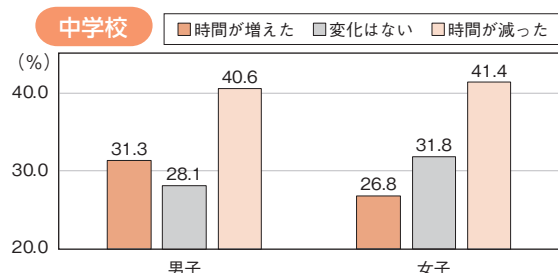
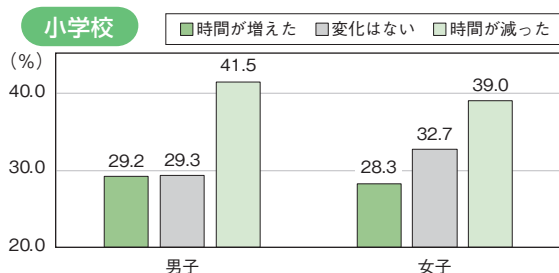
コロナの影響前と現在で児童生徒の運動やスポーツへの取組がどのように変化したかを尋ねたところ、「**運動やスポーツをする時間が減った**」と回答した割合は、**小中学校男女ともに約4割**であった。一方で、学校や家庭において、三密の回避や様々な活動制限が実施されていた中でも、「**運動やスポーツをする時間が増えた**」と回答し

た割合は、小中学校男女ともに、約3割いたことが分かった(図6)。

都道府県別に見ると、「運動やスポーツをする時間が減った」と回答した割合は、感染状況の地域性やそれに応じた都道府県の対応と関連している様子が見えがえた。

(都道府県別の状況についてはスポーツ庁HPを参照)

[図6]新型コロナウイルス感染症の影響前(令和2年3月以前)と現在とを比較して、あなたの運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツへの取組はどのように変化しましたか。



全体的に、小中学校男女ともにコロナの影響でそれまで以上に運動やスポーツをする機会が減少していることから、日々の身体活動量が低下し、体力低下の主要原因になっていることが予想される。しかし、約3割の児童生徒は運動時間が増えたと回答したことから、コロナ禍であっても創意工夫をしながら限られた環境下で運動時間を確保することができていたことは特記すべき点である。

今回の調査では、あくまで運動やスポーツに関わる時間のみの結果であるため、活動の内容までは把握できないものの、全国の体育関係者がインターネットなどを通して運動やスポーツの必要性を啓発した影響も出ているのではないかと考えられる。

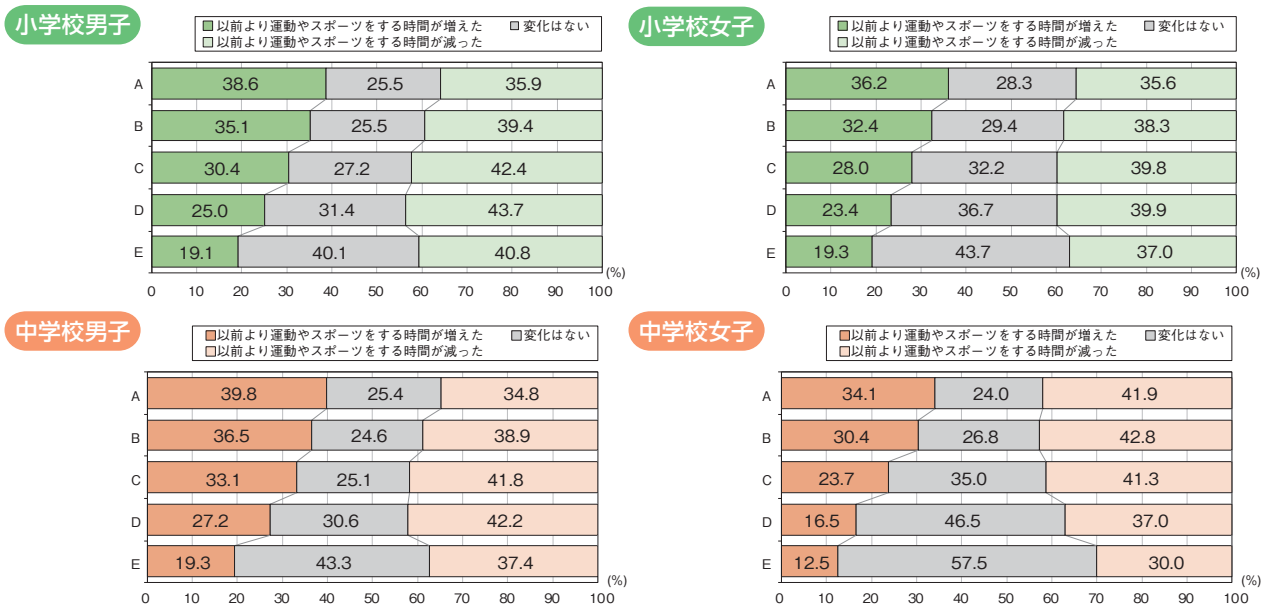
■総合評価（段階別）や1週間の総運動時間との関連性

上述の影響について、総合評価別に見てみると、小中学校男女ともに総合評価が高い群の方がコロナ禍においても運動時間が増えたと回答した割合は高く、総合評価

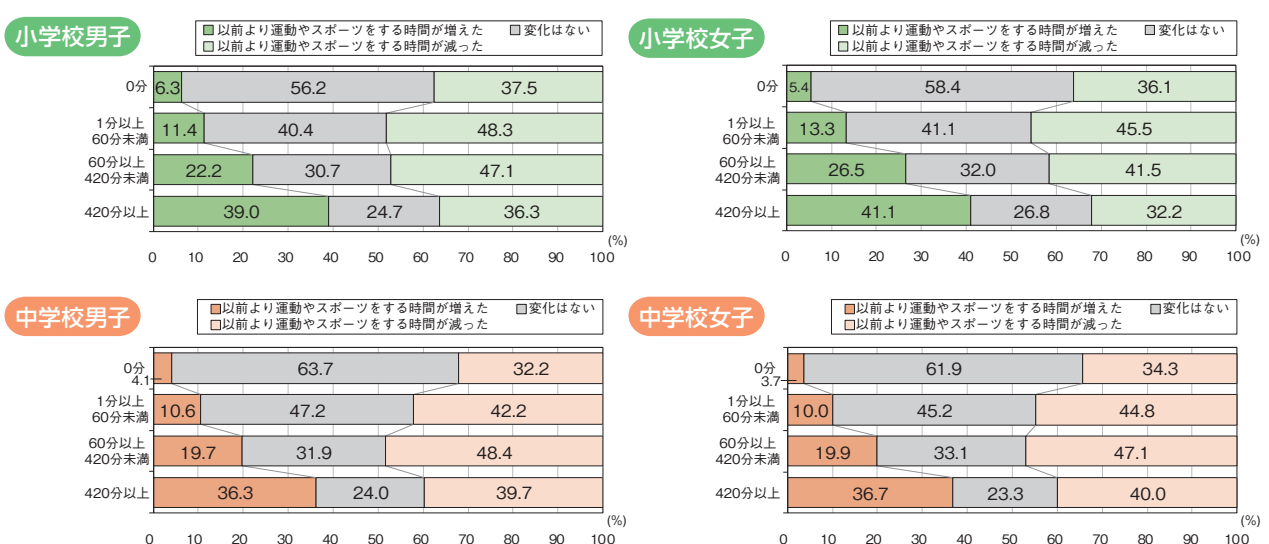
が低い群では運動時間が増えたと回答した割合は低かったことから、**高い体力の維持に努めることがコロナ禍のような活動が制約された環境下でも運動やスポーツをする時間の確保につながるが考えられる。**しかし、総合評価A～Eの全ての群において約4割の児童生徒は運動時間が減少したと回答したことが分かる。また、総合評価Eの群では、他の群に比べて「変化はない」と回答した割合が高い値（小学校男子40.1%、女子43.7%、中学校男子43.3%、女子57.5%）を示していた（図7）。

一方で、総合評価B・C・D群の児童生徒は以前よりも運動やスポーツを実施する時間が減ったと回答した割合がA群やE群の児童生徒よりも高かった。同様に1週間の総運動時間別に見ると、「0分」や「420分以上」の児童生徒よりも「1分以上から420分未満」の児童生徒において減ったと回答した割合が高かった（図8）。

【図7】総合評価（段階別） × コロナ影響前と現在の児童生徒の運動やスポーツへの取組の変化



【図8】1週間の総運動時間 × コロナ影響前と現在の児童生徒の運動やスポーツへの取組の変化



■運動やスポーツの大切さとの関連性

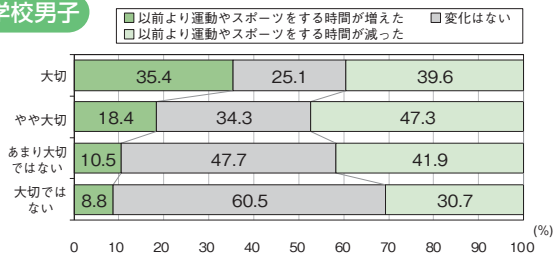
運動やスポーツの大切さに関する質問で、「大切」と回答した児童生徒は、小中学校男女ともに約35%が「運動やスポーツをする時間が増えた」と答えている。「やや大切」「あまり大切ではない」「大切ではない」の順でコロナ禍において運動時間が増えた割合は低くなっており、「大

切ではない」児童生徒の中では1割にも満たなかった(図9)。

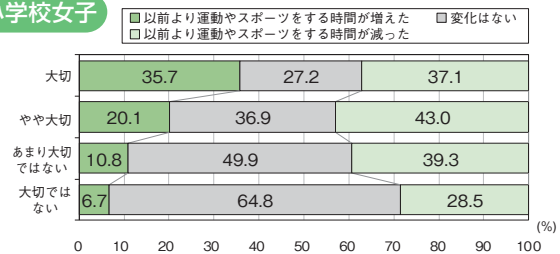
つまり、日頃から運動やスポーツの大切さを感じている児童生徒ほど、運動やスポーツをする時間を確保していたと考えられる。

[図9]運動やスポーツの大切さ × コロナ影響前と現在との児童生徒の運動やスポーツへの取組の変化

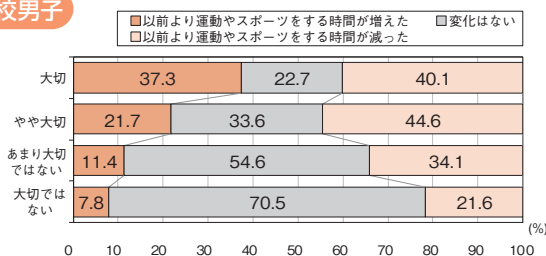
小学校男子



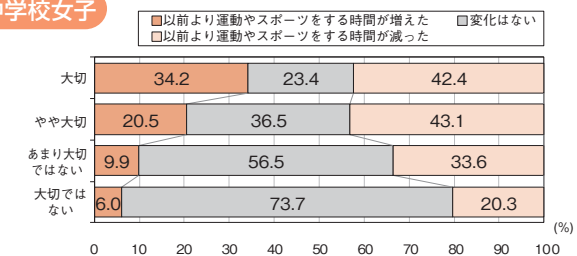
小学校女子



中学校男子



中学校女子



■全体を通して

令和3年度調査においては、令和元年度調査に続き、体力合計点は低下する結果となった。その背景としては、令和元年度にも見られた運動時間の減少や、生活習慣の変化に伴う学習以外のスクリーンタイムの増加などが考えられる。さらに、約4割の児童生徒はコロナの影響を受けて、運動やスポーツをする時間が減少したと回答しており、体力低下の一因になっていることが推察される。

この間、社会全体では様々な活動制限がなされたが、運動をしない、もしくは運動やスポーツをする時間が減少したままの生活習慣が定着してしまうことは避ける必要がある。

一方で、コロナ禍においても運動やスポーツをする時間が増加したと回答した児童生徒は約3割であり、その特徴としては、運動やスポーツの大切さを認識しており、体力が高い傾向が認められた。このことから、**学校や家庭において日頃から児童生徒に、運動やスポーツをすることの大切さを伝えるとともに、運動の楽しさを実感し、工夫しながら運動をする習慣の定着に努めることが大切である。**

しかし、コロナの影響による児童生徒の体力低下の回復を急ぐあまり、過度に運動やスポーツを実施したり、トレーニング的な取組に偏ることは避けなければならない。児童生徒の実態に照らして、**着実に継続的な取組を進める必要がある。**

未だにコロナの終息が見通せない中、まずは感染拡大防止に努めつつ、体育の授業等においてできることから実施していくことが重要である。

スポーツ庁としても、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を念頭に、コロナの感染状況を踏まえつつ、児童生徒が自ら身体を動かしたり、運動の楽しさを感じたりできるような学校等での継続的な取組を支援・促進していく。