

# 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

## 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

〈項目別得点表及び総合評価基準表〉

別紙1

###### イ 質問紙調査（運動習慣、生活習慣等）

別紙2

#### (2) 生徒

##### ① 調査対象者

中学校、義務教育学校後期課程、中等教育学校前期課程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

〈項目別得点表及び総合評価基準表〉

別紙3

###### イ 質問紙調査（運動習慣、生活習慣等）

別紙4

### (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） 別紙5-1、5-2

### (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） 別紙6

## 3 調査の実施時期

2019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	1,089,438	1,050,284	96.4%	20,495	20,086	98.0%
国立	7,450	6,356	85.3%	111	103	92.8%
公立	1,069,061	1,036,894	97.0%	20,152	19,818	98.3%
私立	12,927	7,034	54.4%	232	165	71.1%
中学校	1,067,071	961,513	90.1%	11,153	10,643	95.4%
国立	10,976	9,975	90.9%	117	109	93.2%
公立	977,024	901,733	92.3%	10,279	9,963	96.9%
私立	79,071	49,805	63.0%	757	571	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、私立は令和元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	1,801	1,796	99.7%
都道府県	47	47	100.0%
指定都市	20	20	100.0%
市区町村・組合	1,734	1,729	99.7%

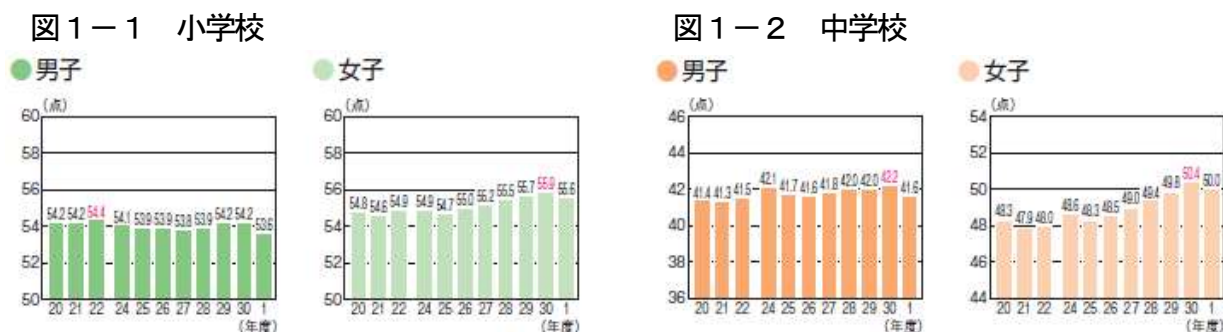
# 調査結果の概要

## 1 児童生徒の体力・運動能力等の状況

### (1) 体力合計点の推移

- 令和元年度の小学校5年生及び中学校2年生（以下「児童生徒」）における体力合計点（各テスト項目に係る得点を合計した点数の平均値。以下同じ。）について、平成20年度の調査開始以降における推移で比較してみると、令和元年度は小・中学校男女ともに低下した。また、女子よりも男子の方が低下率が高く、小学校5年生男子においては過去最低を記録した。（図1）。【報告書P10、14】

[図1] 体力合計点の推移



## 2 児童生徒の運動時間と体力・運動能力

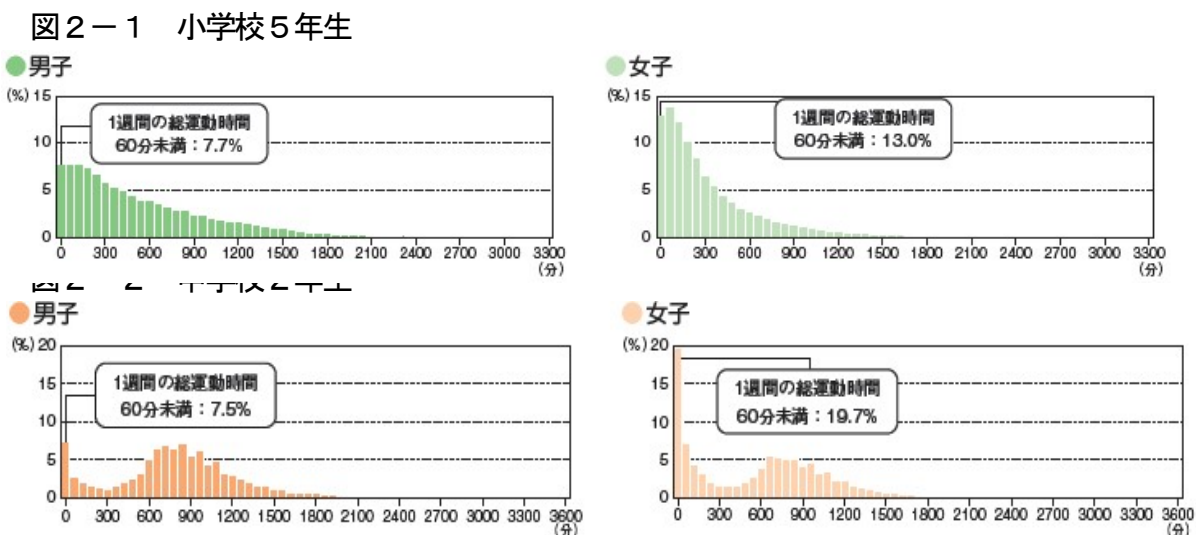
- 児童生徒の運動時間（体育・保健体育の授業を除く1週間の総運動時間。）について、420分以上<sup>※3</sup>である児童生徒の割合は、小学校5年生よりも中学校2年生の方が高く、60分未満である児童生徒の割合は、男子よりも女子の方が高い。（表1、図2）。【報告書P18~19】

※3 世界保健機関(WHO)が2010年に刊行したGlobal Recommendations on Physical Activity for Healthにおいて、健康づくりのための身体活動の推奨レベルに掲げられた項目の一つに「5-17歳に分類される子供・未成年者は、1日当たり60分の中～高強度の身体活動を毎日行うこと」とされている。

[表1] 運動時間別児童生徒割合（令和元年度調査）

運動時間 (分)	小学校5年生		中学校2年生	
	男子	女子	男子	女子
420分以上	51.4%	30.0%	82.1%	60.4%
60分以上420分未満	41.0%	57.0%	10.4%	19.9%
60分未満	7.6%	13.0%	7.5%	19.7%

[図2] 運動時間別児童生徒割合

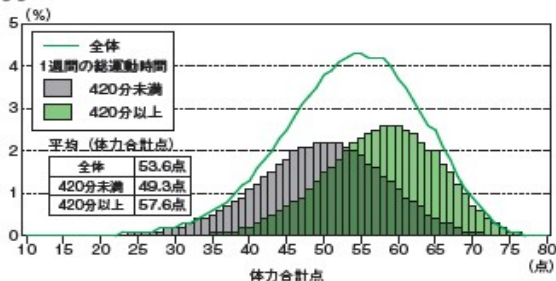


○ また、児童生徒の運動時間別に体力合計点を比較すると、運動時間が420分以上の児童生徒の体力合計点は、420分未満の児童生徒の体力合計点に比べて高い。(図3)【報告書P18、19】

[図3] 児童生徒の運動時間別・体力合計点別分布

図3-1 小学校5年生

● 男子



● 女子

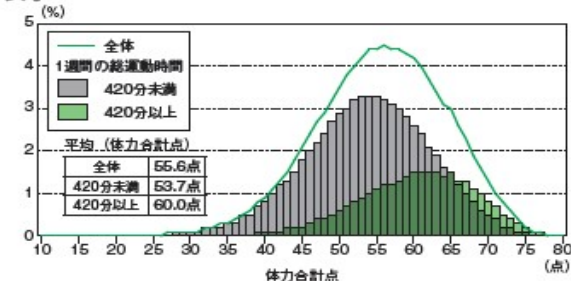
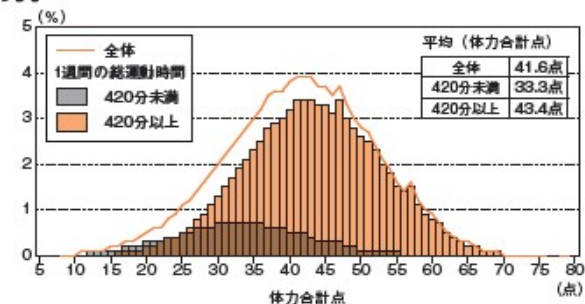
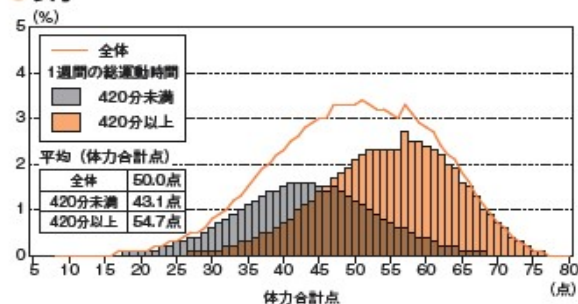


図3-2 中学校2年生

● 男子



● 女子



### 3 児童生徒の生活習慣と体力・運動能力

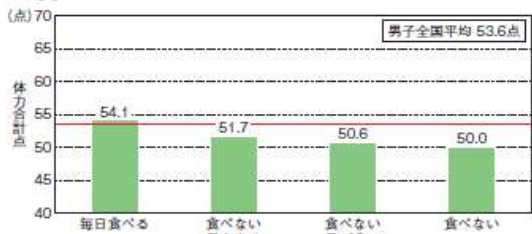
#### (1) 朝食の摂取状況

○ 児童生徒の朝食摂取状況別に体力合計点を比較してみると、「毎日食べる」と回答した児童生徒の体力合計点は、「毎日食べているわけではない(食べない日もある+食べない日が多い+食べない)」と回答した児童生徒に比べて高い(図4)【報告書P29、31】

[図4] 児童生徒の朝食摂取状況別体力合計点

図4-1 小学校5年生

● 男子

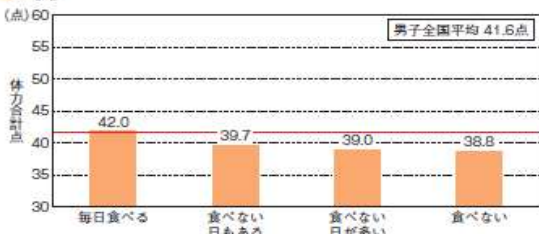


● 女子

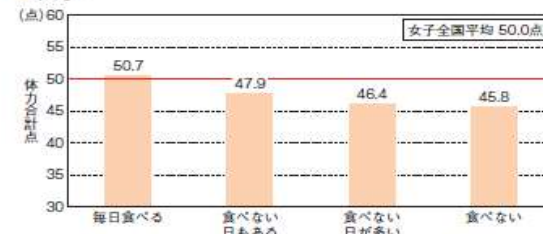


図4-2 中学校2年生

● 男子



● 女子





(2) テレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等の映像の視聴時間

○ 児童生徒のテレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等による映像の視聴時間別に体力合計点を比較してみると、平日1日当たりの映像視聴時間が3時間以上の児童生徒の体力合計点は、全国平均値よりも低い。(図5)【報告書P32】

[図5] 映像視聴時間別体力合計点

図5-1 小学校5年生

● 男子



● 女子

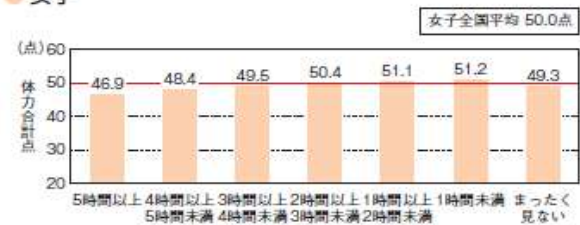


図5-2 中学校2年生

● 男子



● 女子



○ 児童生徒のテレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等による映像の視聴時間の経年変化をみると、平日1日あたり1時間未満の児童生徒の割合は、減少傾向を示しており、特に女子に比べ男子の方が視聴時間が長い傾向にある。(表2)

[表2] 平日における、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等の映像の視聴時間ごとの割合

表2-1 小学校

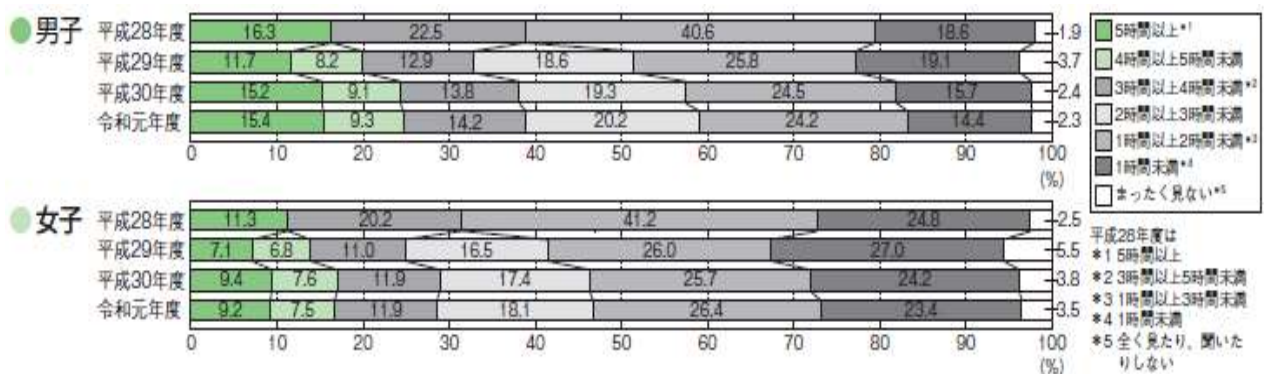
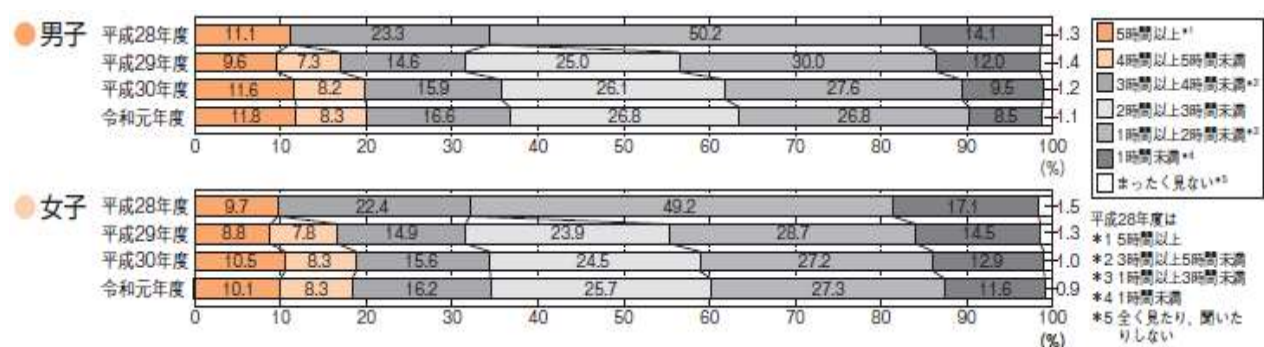


表2-2 中学校



## 4 テーマ分析

※ 本調査では、毎年度、特定のテーマを設定し、詳細に分析を行っている。

今年度は、運動やスポーツを行って楽しいときはどんな時かを切り口としてどのような活動や場所が求められるのかについて検証を行った。さらに運動が苦手な児童生徒でも体育授業をきっかけに運動が好きになり、意欲的に運動に取り組むようになるよう、授業でどのような取組が有効となるのかについて、分析を行った。

(参考) 児童生徒の運動やスポーツに対する意識の推移

○ 児童生徒の運動やスポーツをすることが「好き・やや好き」、「嫌い・やや嫌い」と思う割合は、平成20年度以降、概ね横ばいとなっている(図6)。

[図6] 運動やスポーツをすることが「好き」・「嫌い」と思う児童生徒の割合の推移

図6-1 小学校

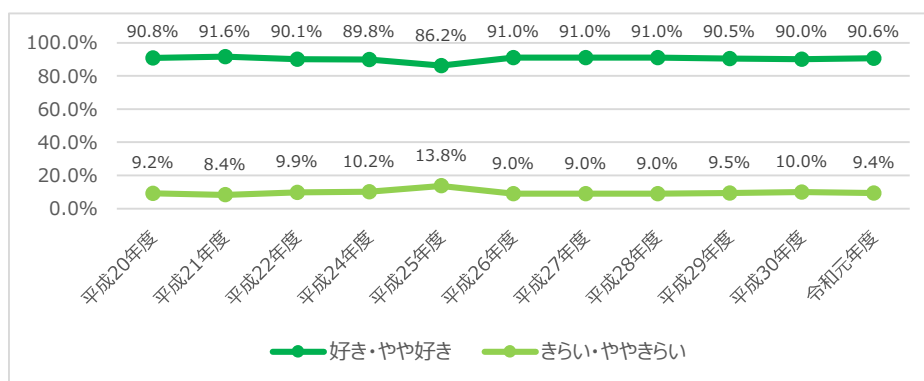
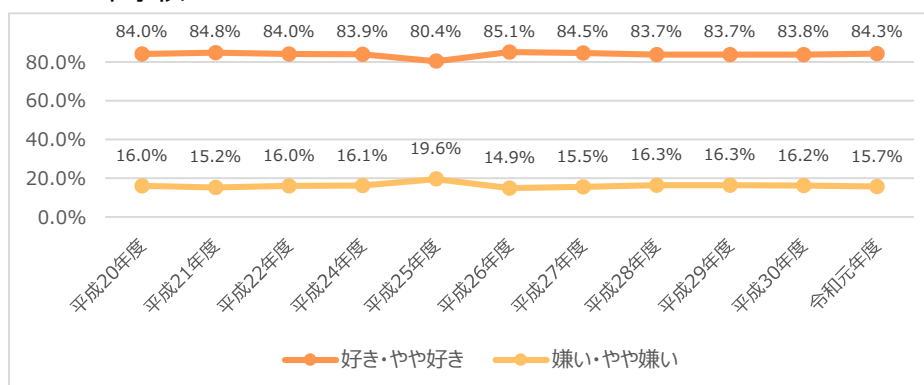


図6-2 中学校



○ また、卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う割合は、平成26年度以降、向上傾向となっている(図7)。

図7-1 小学校

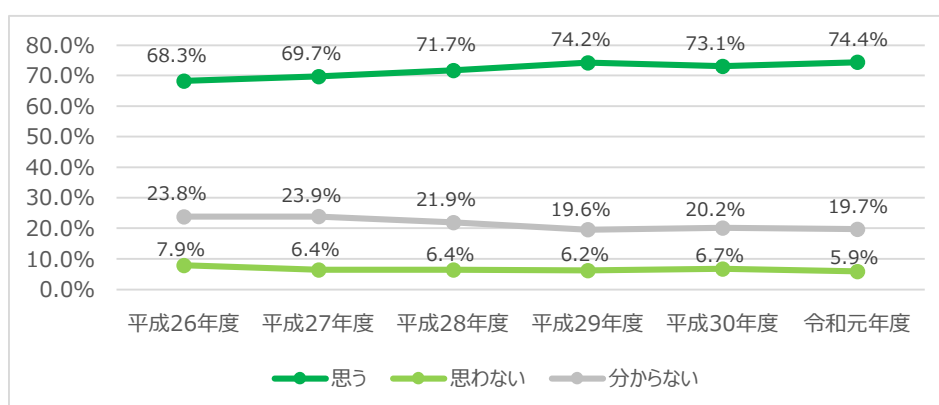
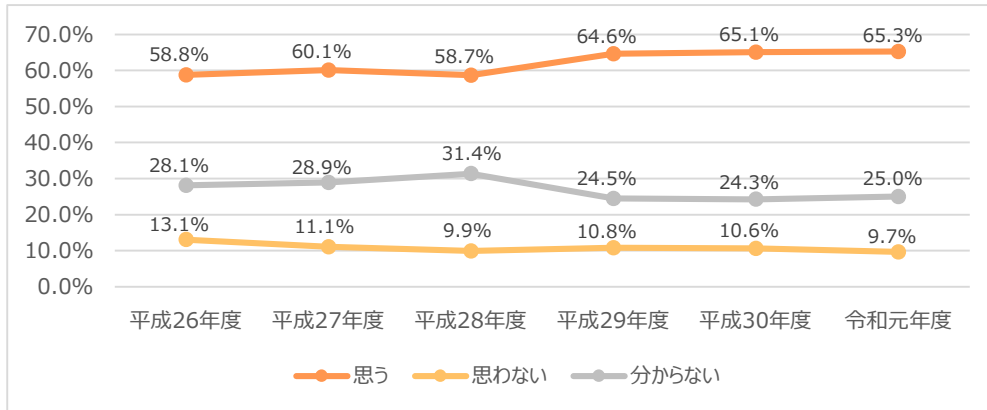


図7-2 中学校

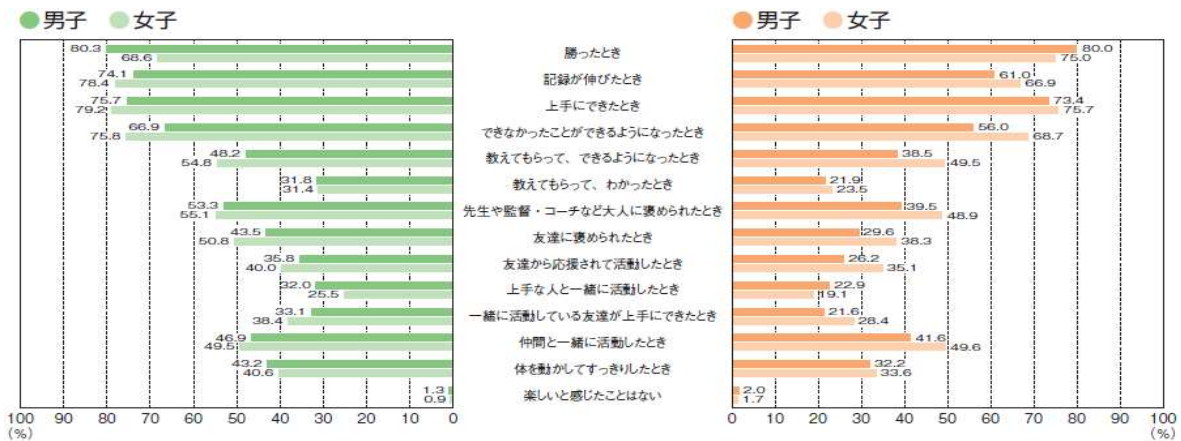


(1) 児童生徒の運動やスポーツを行って楽しいと感じるときの傾向

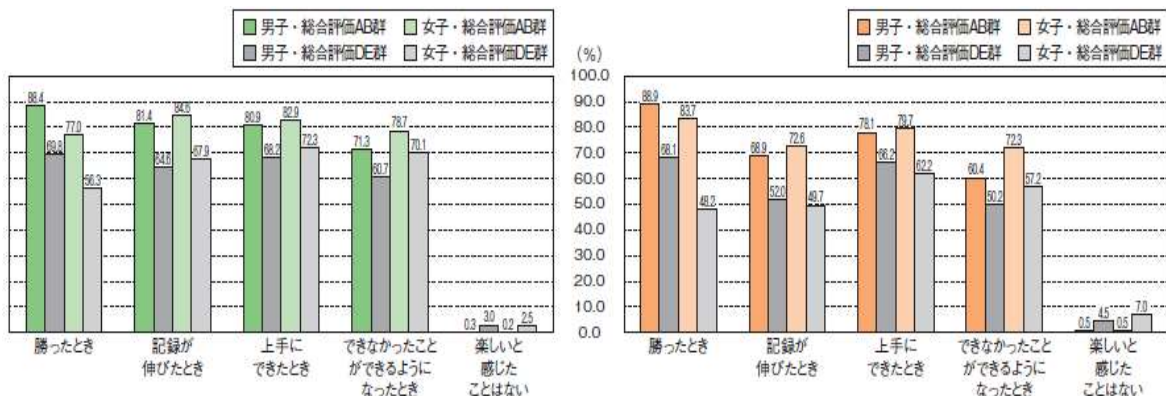
○ 児童生徒の半数以上が、「勝ったとき」「記録が伸びたとき」「上手にできたとき」「できなかったことができるようになったとき」に運動やスポーツの楽しさを感じるようになったことが分かった。(図8)

また、上記4項目について、体力評価別にみると、小・中学校男子ではAB群・DE群ともに「勝ったとき」に最も楽しさを感じるのに対し、小・中学校女子ではAB群で「勝ったとき」、DE群で「上手にできたとき」に最も楽しさを感じるという特徴が見られた。(図9)

[図8] どのようなときに運動やスポーツが楽しいと感じたかについての男女比較



[図9] 体力評価別に見た「運動やスポーツが楽しいと感じたとき」の割合





- 体力総合評価DE群の児童生徒について、**体育・保健体育の授業を楽しいと感じている児童生徒は、楽しくないと感じている児童生徒に比べ、運動やスポーツを行って楽しいと感じる割合が高い傾向が見られた。**(図10)

[図10-1] 「体育の授業は楽しい」 × 「運動やスポーツが楽しいと感じたとき」

●男子		勝ったとき	記録が伸びたとき	上手にできたとき	できなかったことができるようになったとき	仲間と一緒に活動したとき	楽しいと感じたことはない
質問11 体育の授業は楽しいですか。	楽しい	76.5	69.9	74.1	65.9	46.8	0.5
	やや楽しい	65.5	62.6	65.9	58.7	32.6	2.1
	あまり楽しい	50.9	47.1	48.5	43.8	21.3	12.0
	楽しくない	34.9	28.7	29.3	25.9	13.0	38.1
	楽しい-楽しくない	41.6	41.2	44.8	40.0	33.8	-37.6

●女子		勝ったとき	記録が伸びたとき	上手にできたとき	できなかったことができるようになったとき	仲間と一緒に活動したとき	楽しいと感じたことはない
質問11 体育の授業は楽しいですか。	楽しい	64.8	73.5	78.9	75.5	51.4	0.2
	やや楽しい	56.0	69.6	74.1	71.8	39.9	0.7
	あまり楽しい	43.8	57.8	60.6	60.4	27.4	5.2
	楽しくない	29.6	37.3	38.2	39.5	17.5	28.1
	楽しい-楽しくない	35.2	36.2	40.7	36.0	33.9	-27.9

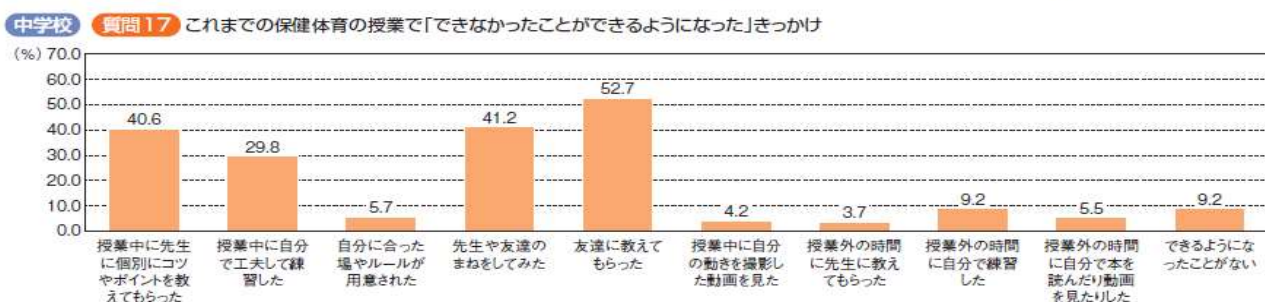
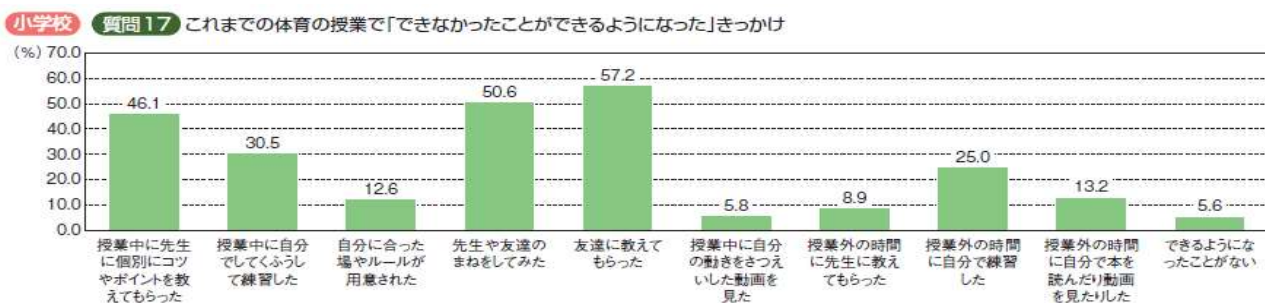
[図10-2] 「保健体育の授業は楽しい」 × 「運動やスポーツが楽しいと感じたとき」

●男子		勝ったとき	記録が伸びたとき	上手にできたとき	できなかったことができるようになったとき	先生や監督・コーチなど大人に褒められたとき	楽しいと感じたことはない
質問11 保健体育の授業は楽しいですか。	楽しい	79.1	59.9	74.0	57.2	40.2	0.8
	やや楽しい	67.1	52.5	67.2	50.8	27.7	2.2
	あまり楽しい	51.5	38.8	52.1	38.1	18.1	11.1
	楽しくない	36.7	23.1	33.8	22.9	12.0	35.9
	楽しい-楽しくない	42.4	36.8	40.2	34.3	28.2	-35.1

●女子		勝ったとき	記録が伸びたとき	上手にできたとき	できなかったことができるようになったとき	先生や監督・コーチなど大人に褒められたとき	楽しいと感じたことはない
質問11 保健体育の授業は楽しいですか。	楽しい	63.8	62.0	72.9	65.8	42.6	0.8
	やや楽しい	53.3	55.5	68.7	63.3	32.5	1.7
	あまり楽しい	39.5	43.1	56.1	52.6	23.6	8.0
	楽しくない	24.9	23.2	32.7	29.2	14.0	37.0
	楽しい-楽しくない	38.9	38.8	40.2	36.6	28.6	-36.2

- 体力総合評価DE群の児童生徒が体育授業で「できなかったことができるようになった」きっかけを探ると、**小・中学校ともに、「友達に教えてもらった」が最も割合が高く、次いで「先生や友達のまねをしてみた」「先生に個別にコツやポイントを教えてもらった」**が高い割合となった。(図11)

[図11] 体力総合評価DE群の児童生徒が体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ

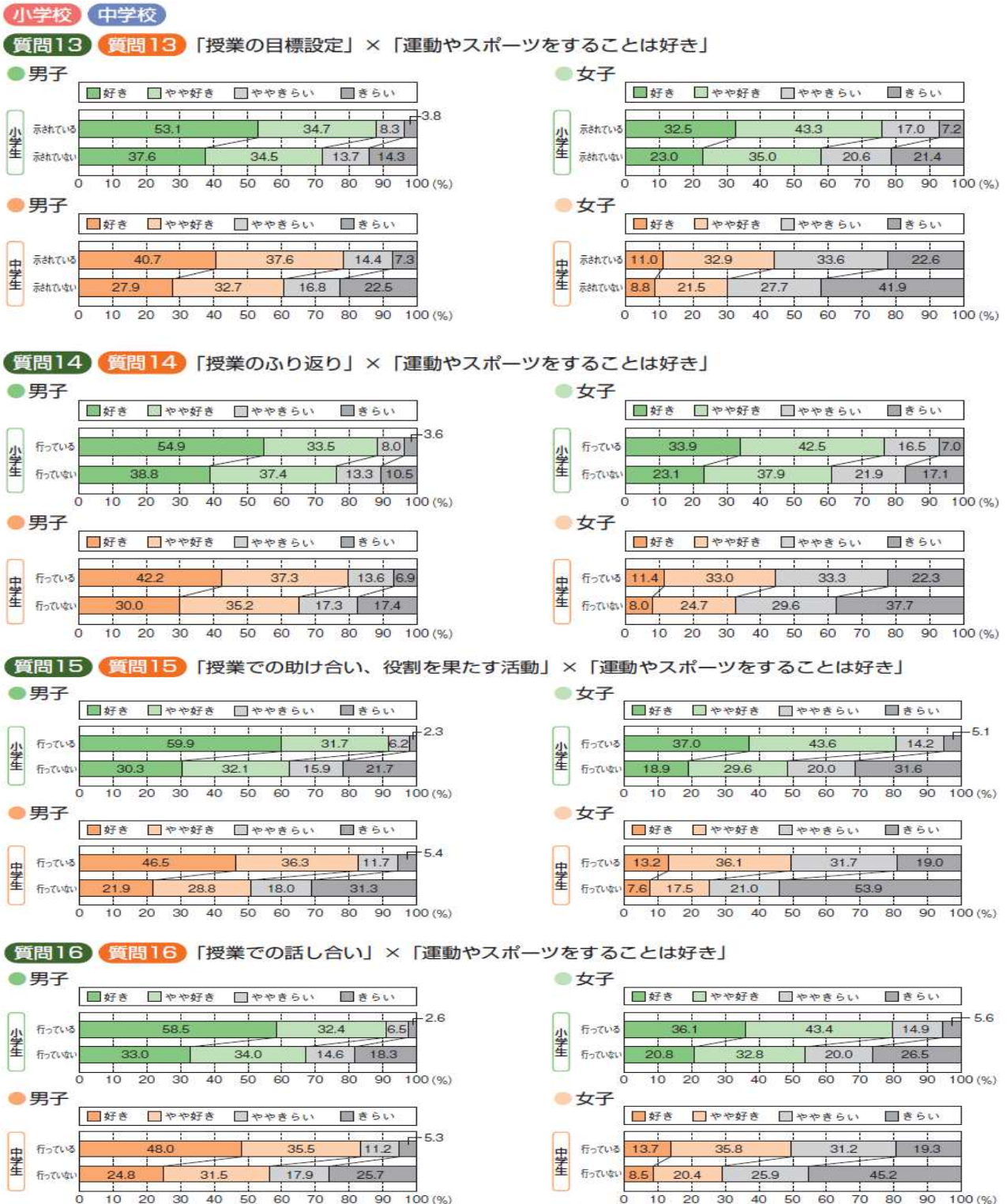




(2) 運動が苦手な児童生徒でも運動やスポーツを楽しみを感じる体育授業の取組

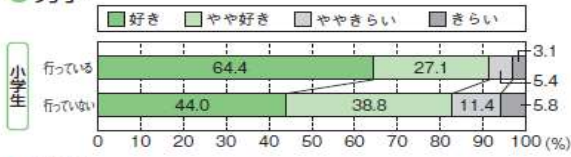
- 体力総合評価DE群の児童生徒に対して、体育・保健体育授業での取組の有無と運動やスポーツへの志向性に着目すると、取組を行っている場合は行っていない場合に比べ、「好き」の割合が高いことが分かった。このことから、運動が苦手な児童生徒であっても、体育授業での取組みを大切にすることで、運動やスポーツに対する好意的な意識に繋がる可能性があることが分かった。(図12)

[図12] 体力総合評価DE群の児童生徒における「運動やスポーツが好き」と「授業の取組」のクロス集計

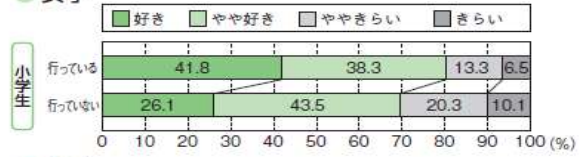


**質問18** 質問18 「授業でのICTの活用」 × 「運動やスポーツをすることは好き」

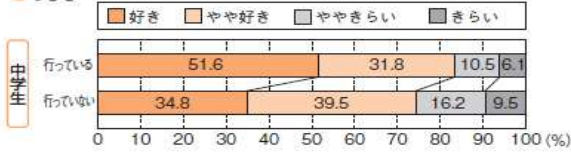
● 男子



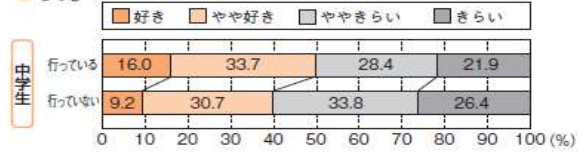
● 女子



● 男子

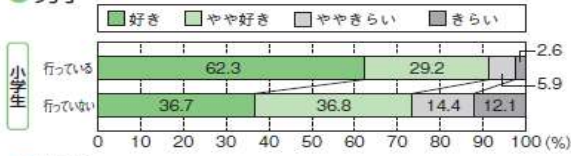


● 女子

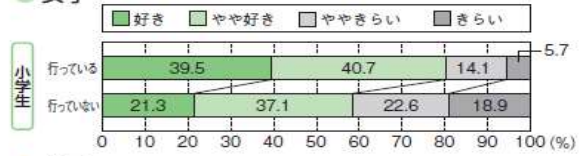


**質問19** 質問19 「授業での練習や場の工夫」 × 「運動やスポーツをすることは好き」

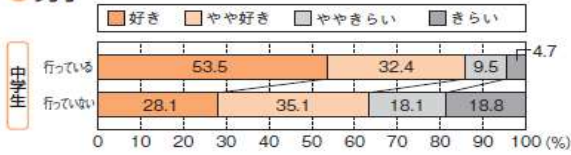
● 男子



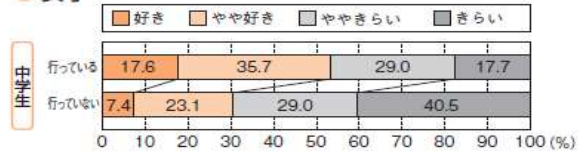
● 女子



● 男子



● 女子



## 5 体力向上に関する取組事例

今年度は、運動が苦手な児童生徒であっても、運動やスポーツの楽しさを味わい、好きになるためのきっかけとなる取組について、体育の授業等における様々な工夫が施された小・中学校の取組を掲載している。【報告書P-】

### 小学校

#### ➤ 伊勢崎市立広瀬小学校（群馬県）

同校では、児童の授業に対する意欲の差に課題が見られたため、授業の工夫・改善による質の向上の取組を行っている。具体的には、授業で活用する指導資料の教師間での共有やT T授業などによる指導の質の向上を図るとともに、グループ活動による助け合いの促し等の取組を実施することで、運動が苦手な児童でも楽しさを味わい、意欲的に授業に参加することができるような授業づくりを行っている。

#### ➤ 豊橋市立老津小学校（愛知県）

同校では、児童がどの運動に対しても意欲的に取り組むとともに、多様な運動の楽しさを共有できるよう授業での定期的な振り返り、意見の出し合いやICT活用等により主体的に課題を発見し、グループ活動のなかで協働的な学習を通して課題解決を図るような工夫を行っている。また、日常的に縦割りグループによる遊び時間を設定することで、運動の楽しさの共有を図っている。

#### ➤ 京都市立朱雀第七小学校（京都府）

同校では、体力テストの結果に下降傾向が見られたことから、児童が意欲をもって主体的に運動に取り組めるよう、授業の工夫や特別活動の活用などの取組を行っている。具体的には、授業において学習カードを活用した目標設定や、運動が苦手な児童も挑戦しやすい場を設定し、意欲的に取り組めるような工夫を図るとともに、特別活動では、京都市が作成した「運動遊びハンドブック」を活用した児童発案のイベントを実施するなど、児童の主体性も育てている。

#### ➤ 札幌市立前田小学校（北海道）

同校では、体を動かすことに喜びを感じ、仲間と豊かに関わり合いながら運動を楽しむ子供を育てるために、授業において、課題ごとに個の特性に応じた学習の場をつくり、教師が技能のポイントを伝えた後はそれぞれの場所で児童に自主的に活動させる取組を行っている。また、休み時間等の全員遊びの導入や栄養教師による食育等の学習を通して、家庭や地域とも連携した子供の「運動・生活習慣づくり」を推進している。

### 中学校

#### ➤ 三重郡川越町立川越中学校（三重県）

同校では、運動が苦手な生徒がどのように運動を楽しみ、体力の向上に結び付けられるかに課題があった。そのため、授業において体力や技能の程度、性別の違いなどに配慮したグループ編成を行い、グループ内での教え合いや助け合いを大切に男女共習授業を実施するとともに、学習カードの活用等による運動の楽しさを理解できるような取組を行っている。

#### ➤ 有田市立箕島中学校（和歌山県）

同校では、運動が苦手な生徒も授業に意欲的に取り組むことができるよう、「聴く→分かる→できる→楽しい」という学びのサイクルによる学習の深まりを意識した授業の実施を行うとともに、簡素化されたルールに基づくゲームの実践や、「学び合いマスター」「ゲーム記録・分析係」といった役割を全員に持たせることで主体性を育む取組を行っている。