

調査結果の 総括

- I** 児童生徒の特徴について ● 8
- II** 生活習慣の状況について ● 12
- III** 体育・保健体育の
授業について ● 15
- IV** 学校の特徴について ● 18

I

児童生徒の特徴について

■ 体力合計点(P.22、P.26)

令和4年度における小学校5年生及び中学校2年生の体力合計点は、令和3年度と比較して低い値を示した【図1】。平成30年度以降、連続して前年度の値を下回っており、ここ数年間の傾向は、本調査を開始した平成20年度から平成30年度までの傾向と比べると異なる傾向を示している。また、中学校2年生で

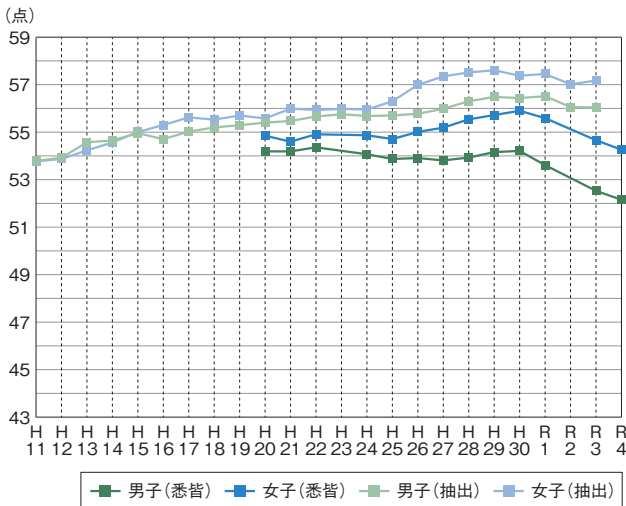
は、ここ数年間の傾向は男女でやや異なる。

次に、本調査（悉皆調査）とは異なる調査であるが、体力・運動能力調査（抽出調査）による平成11年度から見た、より長期的な傾向を踏まえると、ここ数年間の上昇傾向は鈍化しており、平成の終わり及び令和の初めにその傾向の変化が見られる。

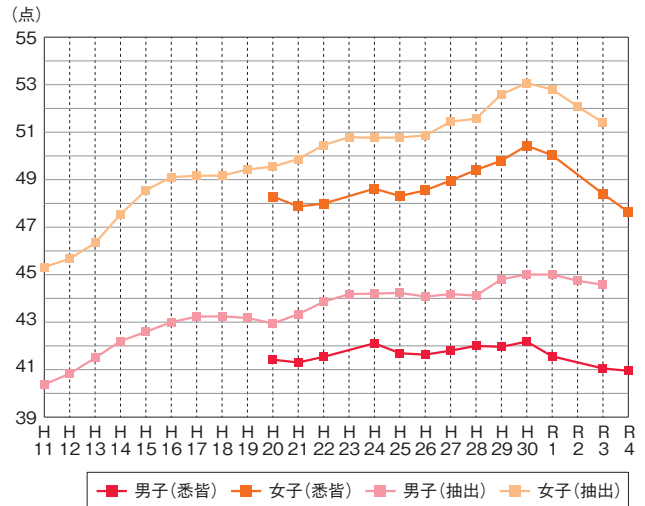
【図1】 体力合計点の経年変化(悉皆調査、抽出調査)

(体力・運動能力調査(抽出調査)のグラフは、3点移動平均法を用いて平滑化した値で作成。)

小学校



中学校



■ 1週間の総運動時間(P.30～31)

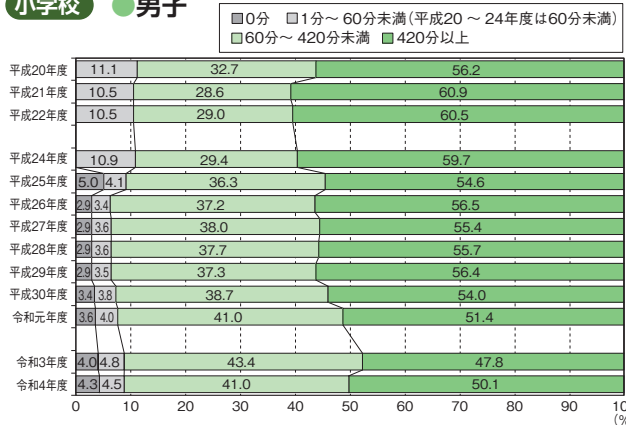
1週間の運動時間420分以上の児童生徒の割合は、令和3年度と比較すると男女とも増加した【図2】。しかしながら、令和元年度までの数年間の値と比べると、未だ低い状態にある。また、60分未満と回答した児童生徒も令和3年度よりもわずかに増加し、ここ

数年間で見て、中学校女子を除き増加傾向にある。中学校女子では、令和3年度と令和4年度の割合を令和元年度以前と比べると、60分未満の割合は低いものの、その値は約18%となっており小学校男女や中学校男子と比べても高い割合にある。

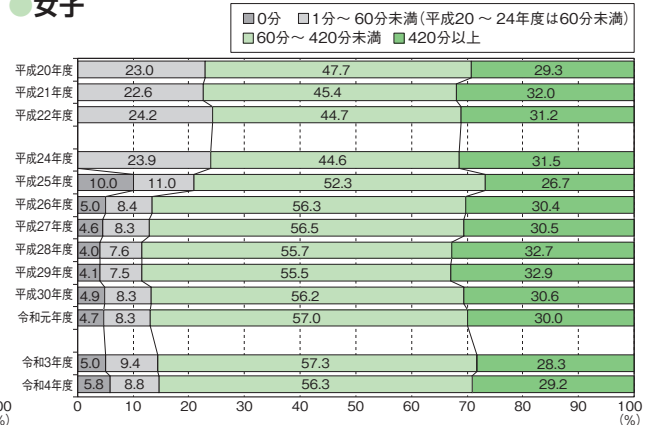
【図2】 1週間の総運動時間の経年変化

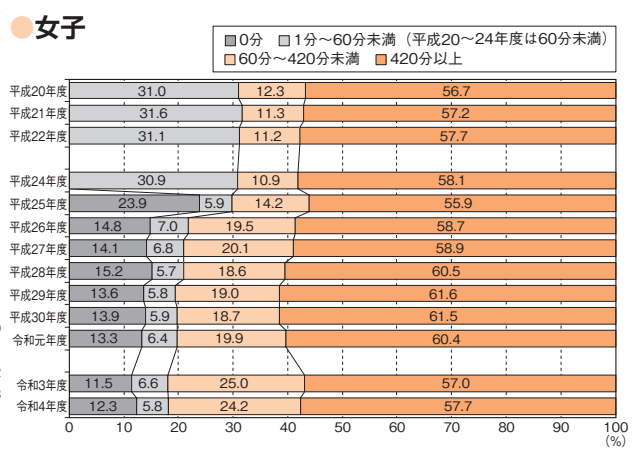
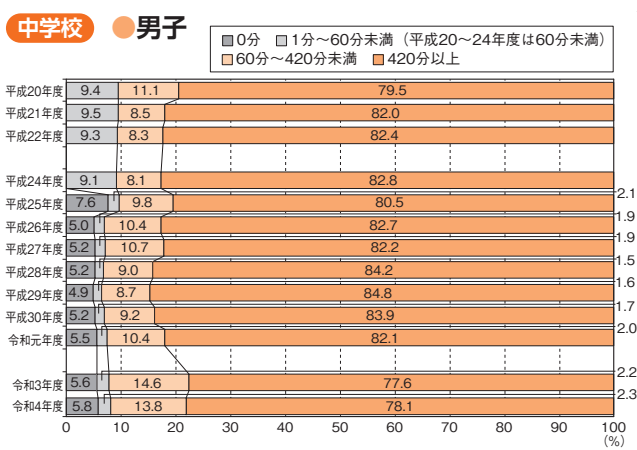
小学校

● 男子



● 女子





■ 小学校5年生から中学校2年生までの記録の伸び

令和4年度調査の中学校2年生は、令和元年度調査の小学校5年生であることを踏まえ、**小学校5年生から中学校2年生に至る3年間の記録の伸びについて、小学校5年生時点を1とした比率**で表し、ボール投げを除くすべてのテスト項目をグラフに表現した [図3]。

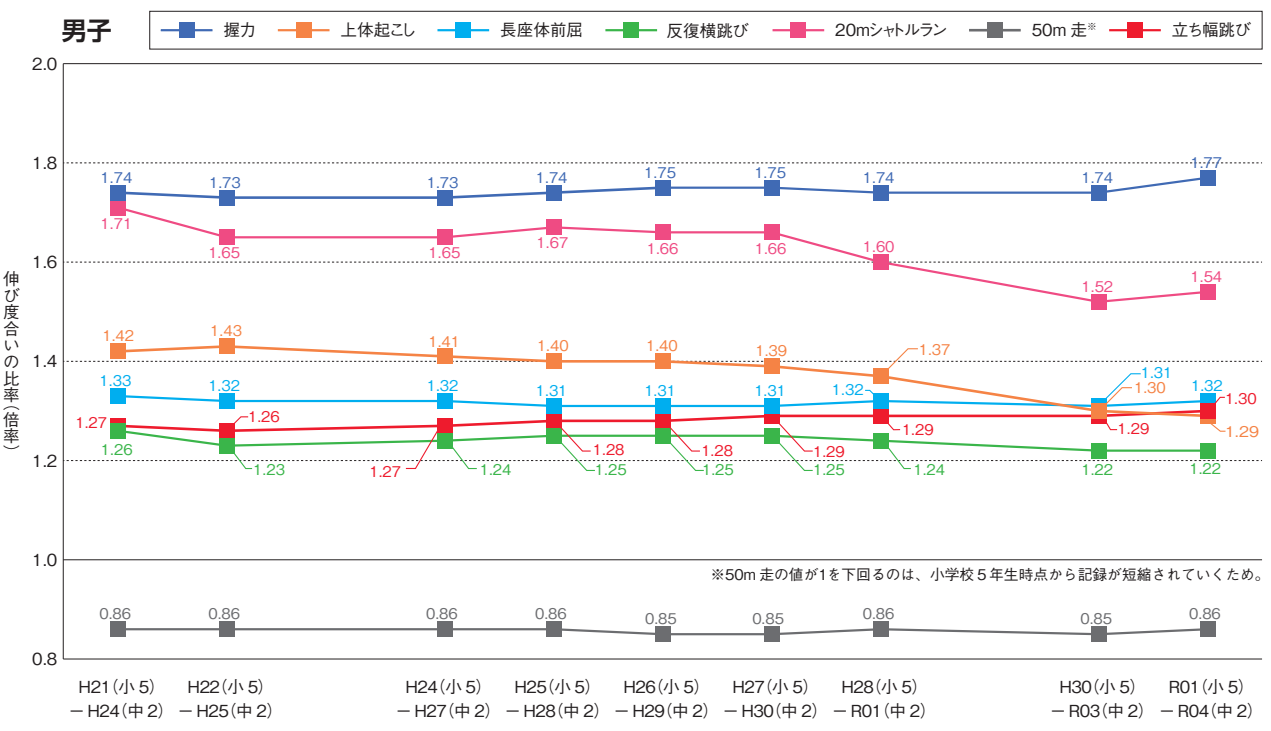
令和4年度までの約10年間で見た場合、全体としてほぼ同様の伸び率となった。**小学校5年生から中学校2年生までの期間において、身体的成長も含め毎年ほぼ同程度成長している様子が見える。**ただ、令和3年度以前に中学校2年生になった集団の3年間の記録の伸びを、令和3年度及び令和4年度に中学校2年生に

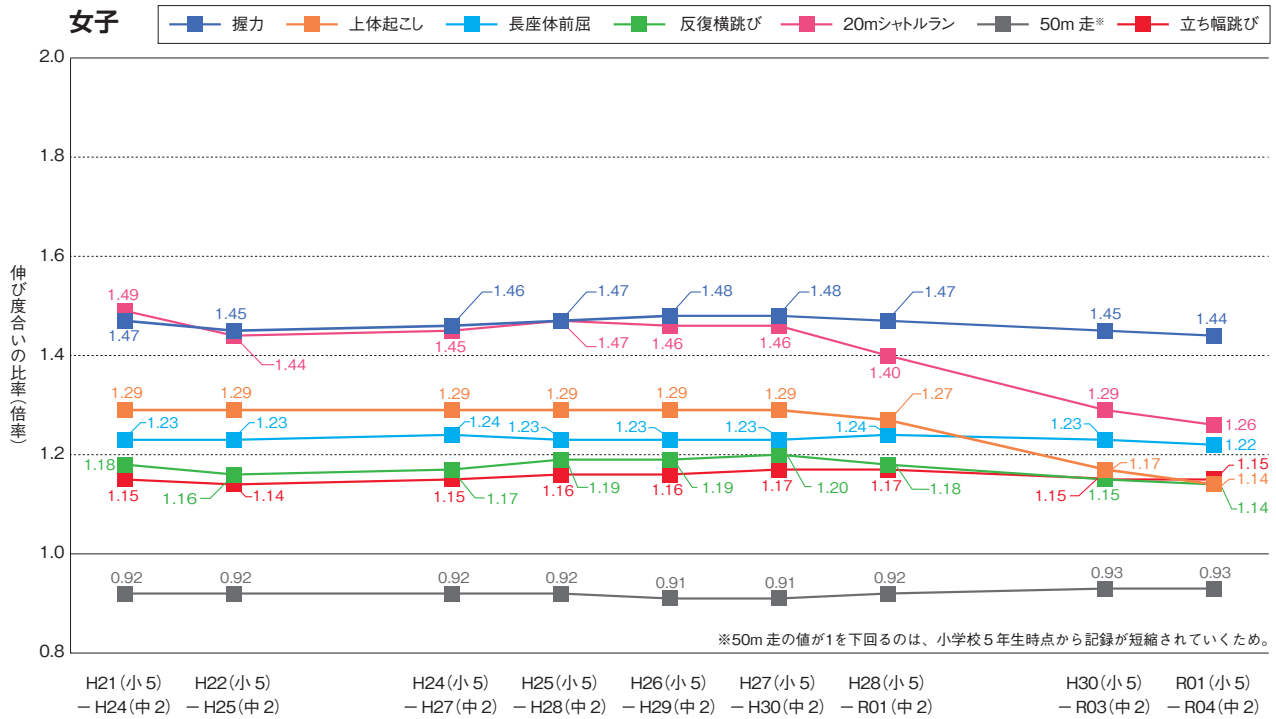
なった集団のそれとを比べてみると、**持久力が関連するテスト項目（20mシャトルランと上体起こし）の記録の伸びなどは、男女ともに鈍化している**ことが分かる。

一方で、令和3年度と令和4年度を比べると、**男子の握力及び20mシャトルランにおいて、令和3年度に中学校2年生になった集団よりも令和4年度に中学校2年生になった集団のほうが3年間の伸びが大きい。**女子では、20mシャトルランと上体起こしにおいて、**令和3年度に中学校2年生になった集団よりも令和4年度に中学校2年生になった集団のほうが3年間の伸びが小さかった。**男女ともに、その他の項目の伸びには大きな違いはなかった。

[図3] 小学校5年生から中学校2年生までの伸び比率の経年変化

(この図は、小学校5年生時点を1とした場合、中学校2年生時点で記録が何倍に伸びたかを示している。)



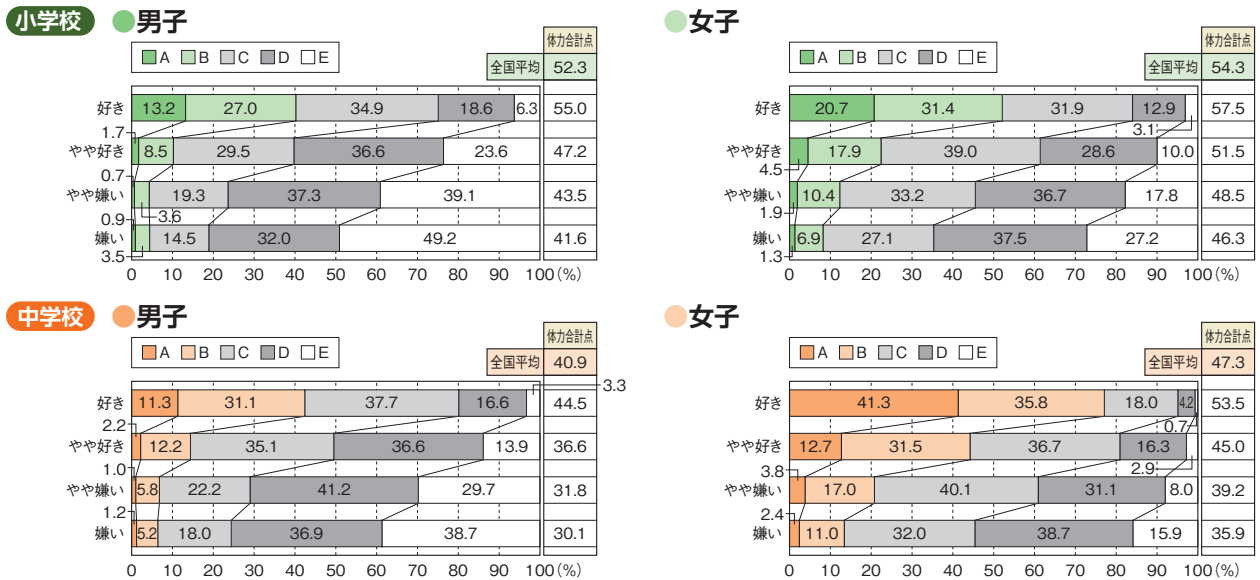


■ 体力合計点と、運動時間や運動・スポーツに対する意識との関係 (P.30~31、P.59、P.75)

児童生徒の体力合計点と強い関連を示した調査項目

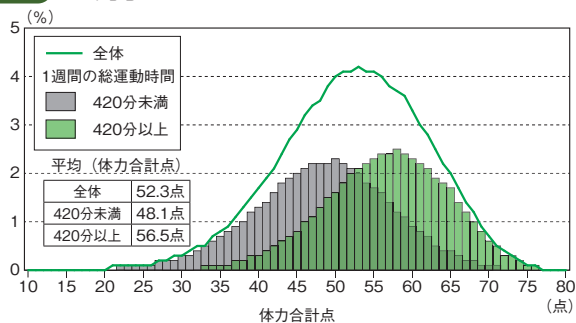
の代表として、以下を示す。運動やスポーツが好きと答えている児童生徒は体力合計点も高く [図4]、また同様に420分以上の運動をする児童生徒も体力合計点が高いという傾向が見られた [図5]。

[図4] 「運動やスポーツをすることが好き」×「総合評価と体力合計点」

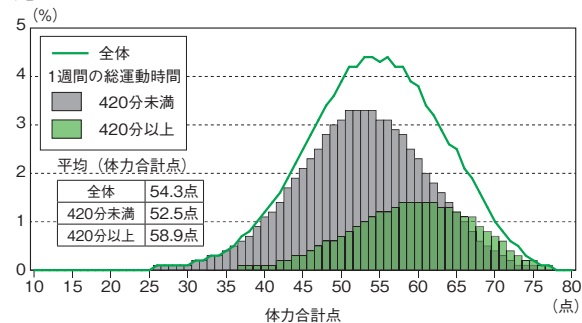


【図5】 1週間の総運動時間と体力合計点との関連

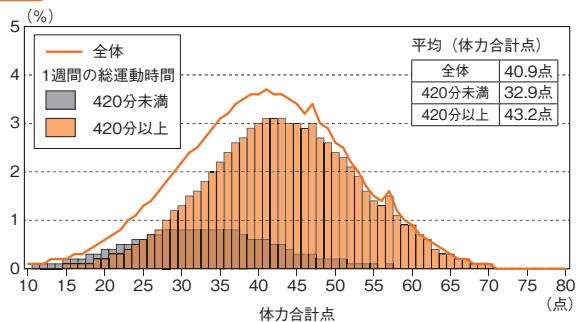
小学校 ●男子



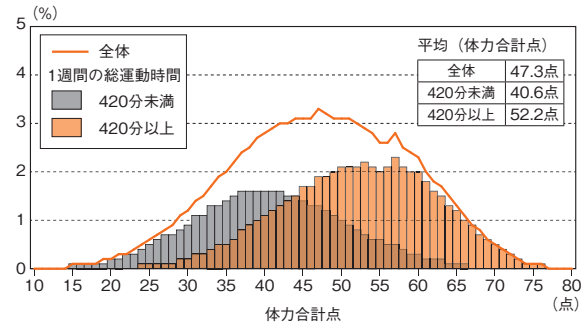
●女子



中学校 ●男子



●女子



「I 児童生徒の特徴について」のまとめ

体力合計点の推移を平成11年度からの長期的な視点でとらえると上昇傾向にあるが、平成30年度以降、連続して前年度の値を下回っており、平成の終わり及び令和の初めにその傾向が変化している様子がうかがえる。体力・運動能力を支える日頃の運動習慣については、令和3年度と令和4年度を比較すると、1週間の総運動時間420分以上の割合は、わずかに増加している。一方で、1週間の総運動時間60分未満の割合は中学校女子を除き、ここ数年間増加傾向にある。ただし、中学校女子は小学校男女及び中学校男子と比べ、

これまで一貫して1週間の総運動時間が60分未満の割合が最も多いことから、小・中学校男女ともに運動習慣の改善が求められる。慢性的な運動不足は、体力・運動能力の発達にも影響を及ぼすことが考えられる。

小学校5年生から中学校2年生に至る3年間の記録の伸びについて、持久力が関連する20mシャトルランと上体起こしの記録の伸びが男女ともに近年鈍化しており、他の体力要素と比べて際立っている。

また、運動やスポーツが好きという意識を持つ児童生徒、及び、420分以上の運動をする児童生徒は、体力合計点が高いこと、男女でその分布がやや異なることも特徴といえる。

Ⅱ

生活習慣の状況について

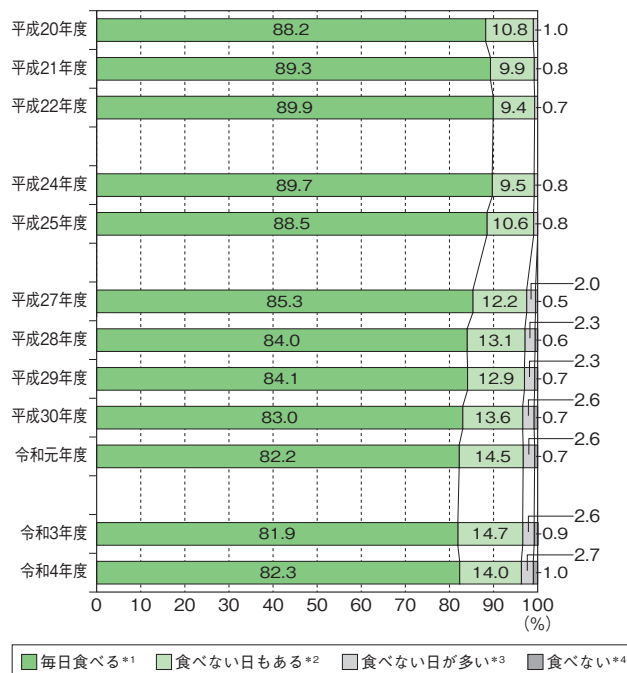
■ 朝食の摂取状況 (P.36、P.38)

規則正しい生活習慣の要素であり、心身ともに健康な成長に必要である朝食の摂取状況を見ると、**朝食に関して「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合は男女とも平成24年度以降減少傾向にある（小学校男子**

は昨年度から微増） [図6]。中でも、中学校女子に関しては、「食べない日もある」「食べない日が多い」「食べない」を合わせると約26%となっており、他に比べて増加幅が大きくなっている。

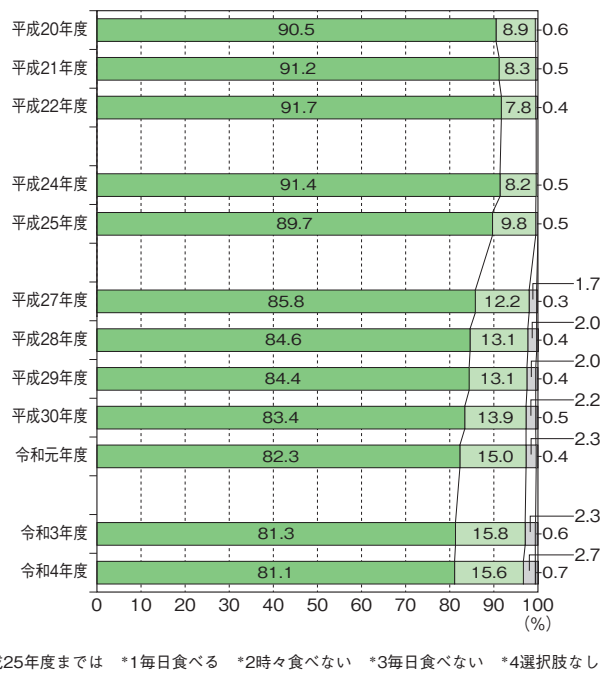
[図6] 朝食の摂取状況の経年変化

小学校 ● 男子

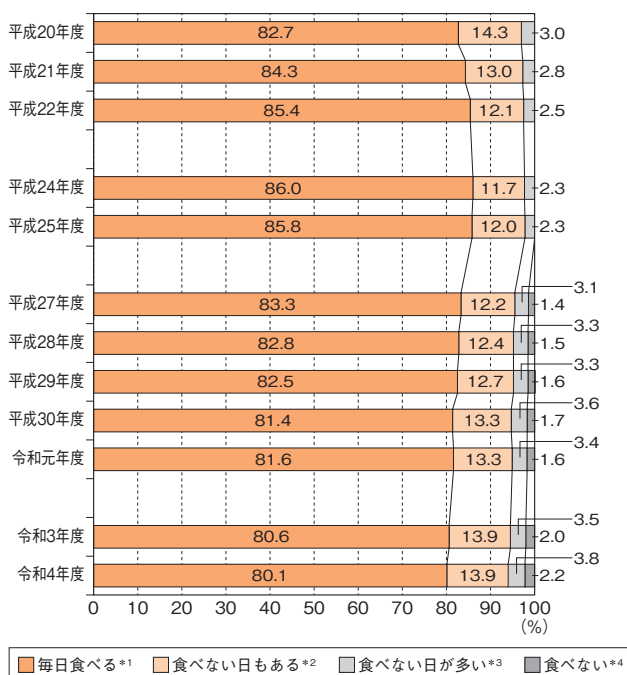


● 女子

※平成26年度は、該当する質問項目がない。

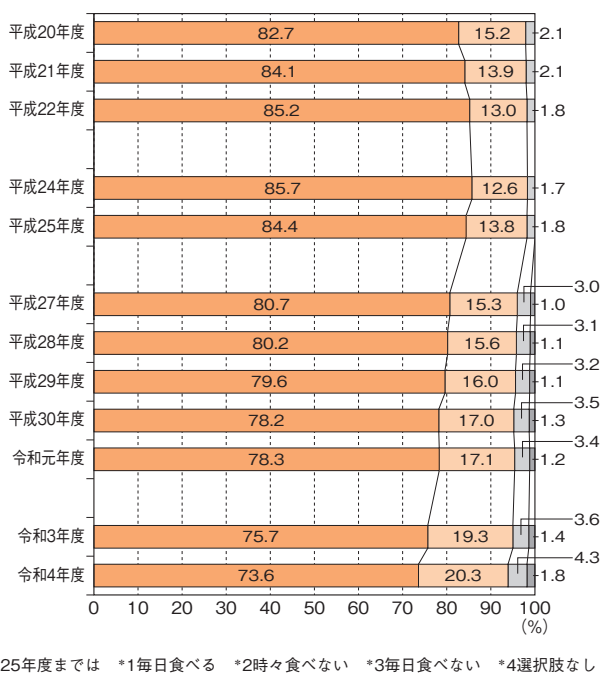


中学校 ● 男子



● 女子

※平成26年度は、該当する質問項目がない。



■ 睡眠時間の状況 (P.36、P.38)

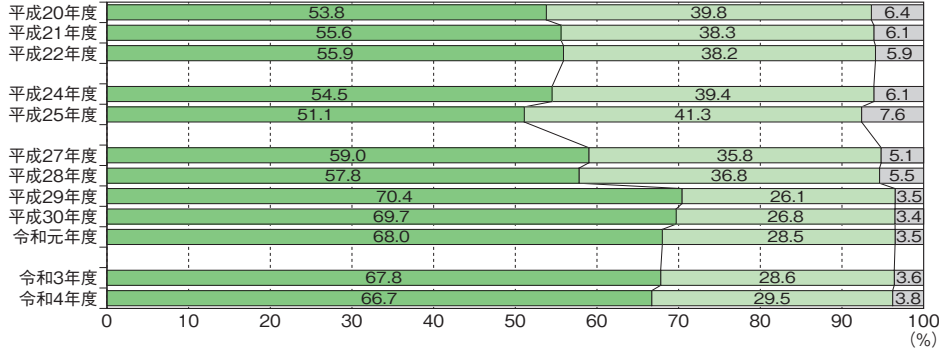
1日の睡眠時間の経年変化を見ると、8時間以上の割合については、小学校と中学校全てにおいて、平成29年度までは増加傾向であったが、それ以降は小学

校において減少傾向、中学校において横ばいまたはやや減少となっている [図7]。一方で6時間未満の割合については、中学校女子がやや増加しているが、他はほぼ横ばいとなっている。

〔図7〕 1日の睡眠時間の経年変化

※平成26年度は、該当する質問項目がない。

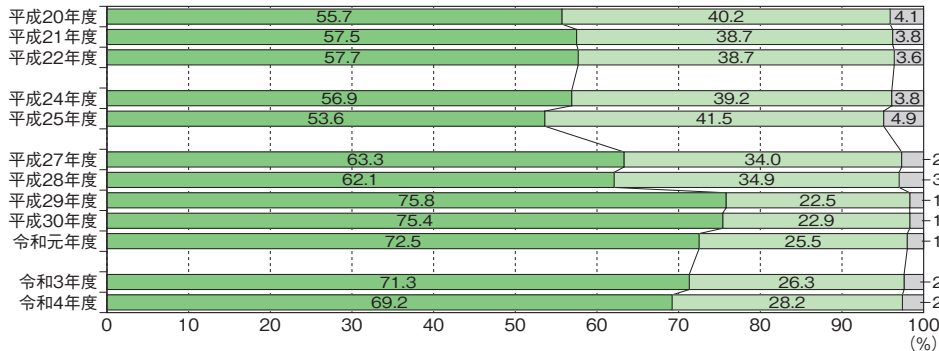
● 小学校
● 男子



■ 8時間以上*1
■ 6時間以上8時間未満*2
■ 6時間未満

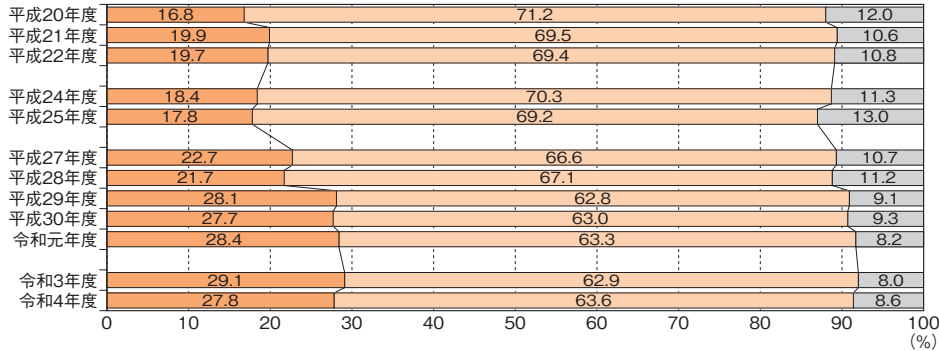
平成29年度以降は
*1 「10時間以上」と
「9時間以上10時間未満」と
「8時間以上9時間未満」
*2 「7時間以上8時間未満」と
「6時間以上7時間未満」

● 女子



※平成26年度は、該当する質問項目がない。

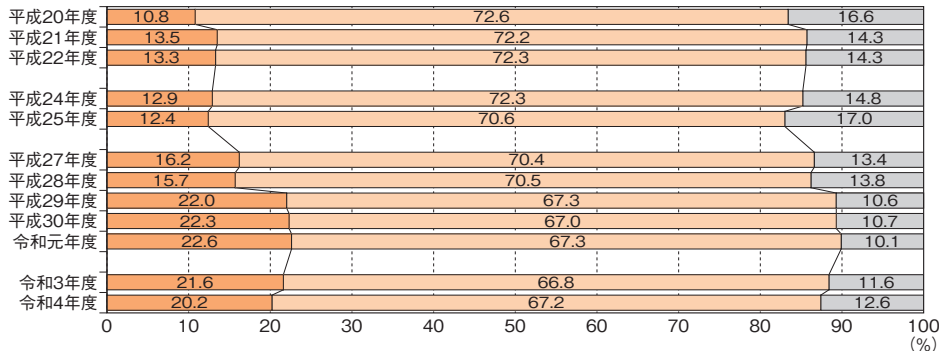
● 中学校
● 男子



■ 8時間以上*1
■ 6時間以上8時間未満*2
■ 6時間未満

平成29年度以降は
*1 「10時間以上」と
「9時間以上10時間未満」と
「8時間以上9時間未満」
*2 「7時間以上8時間未満」と
「6時間以上7時間未満」

● 女子

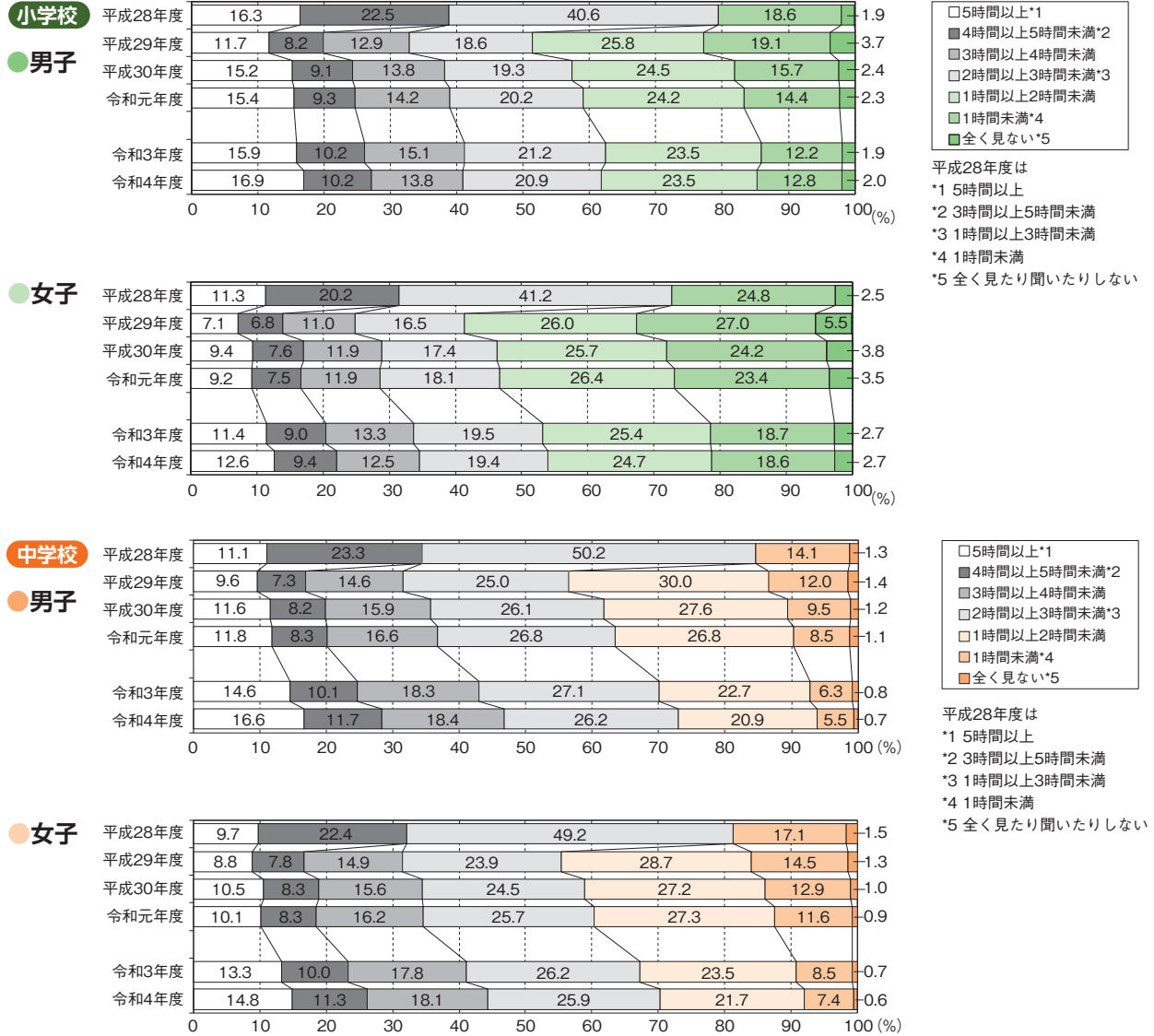


■ スクリーンタイムの状況(P.40~41)

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見ると、4時間以上の児童生徒の割合が男女ともに増加している

[図8]。また、1時間未満の割合は減少傾向にあり、特に中学校男女の減少幅が大きくなっている。「全く見ない」割合は令和3年度と比較して大きな変化は見られなかった。

[図8] スクリーンタイムの経年変化



【Ⅱ 生活週間の状況について】のまとめ

近年、朝食を毎日食べる児童生徒の割合が年々減少傾向にあり、特に令和4年度は中学校女子の朝食欠食割合が増加した。また睡眠時間に関して、令和3年度調査と比較すると小学校、中学校ともに8時間以上の割合は減少した。平成29年度以降の傾向としては、8時間以上の割合は、小学校において減少傾向、中学校において横ばいまたはやや減少となっている。基本的な生活習慣は、子供の意識改革だけではなく、各学校の実態に応じた保護者への啓発を積極的に行っていく

ことが重要である。

スクリーンタイムに関しては、小学校、中学校ともに増加を示しているが、特に中学校の約45%が一日3時間以上であり、令和4年度は5時間以上の割合が男女とも増加幅が大きい。学校におけるICT利用が進む中、児童生徒にとってはこれまで以上に身近な道具となり学習での利用も含めてスクリーンタイムが増加することはやむを得ない。しかし、自由時間として利用する時間については、学校と保護者が協力して、児童生徒自身がルールを設定して利用できるよう習慣づくりが大切になる。

III

体育・保健体育の授業について

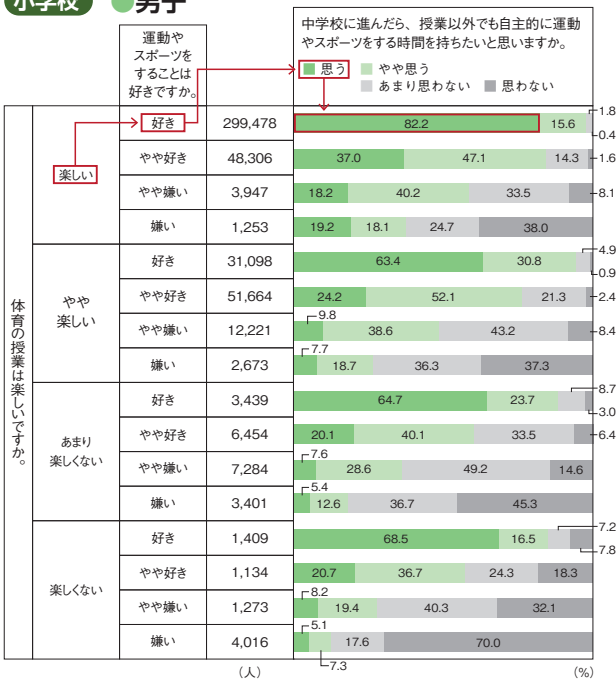
■ 「体育・保健体育の授業が楽しい」と「運動が好き」、 「卒業後の運動への意欲」との関係 (P.32~35、P.52~55、P.68~71)

小学校男子では、体育授業が「楽しい」と感じている児童のほとんどが運動を「好き」あるいは「やや好き」と答えている。また、体育授業が楽しく、運動好きの多くが「卒業後も運動したい」と考えている [図9]。

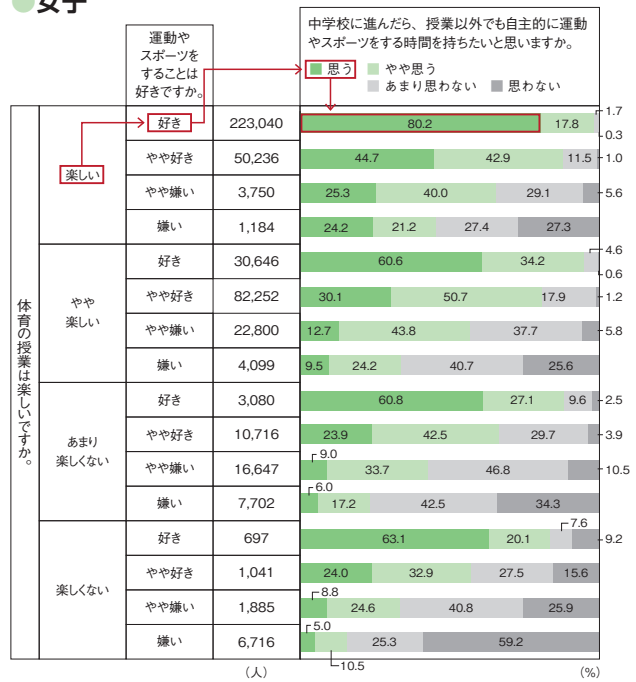
この傾向は、小学校女子、中学校男女も同様である。このことから、他の設問の回答にもあるように**体育・保健体育の授業の中で友達と関わりながら、できないことができるようになったり、工夫して挑戦したりする楽しい経験が運動好きを育み、卒業後の豊かなスポーツライフを切り拓く契機となる**ことが推察される。

[図9] 「体育・保健体育の授業が楽しい」×「運動やスポーツが好き」×「卒業後の運動への意欲」

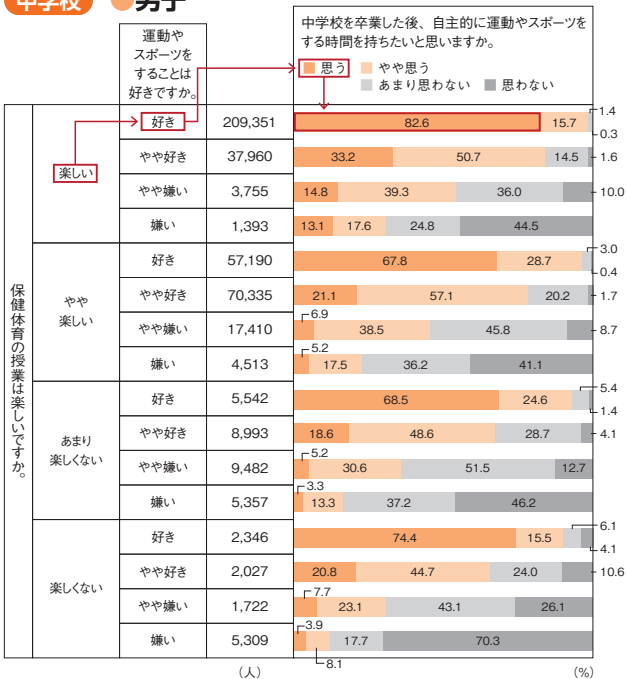
小学校 ● 男子



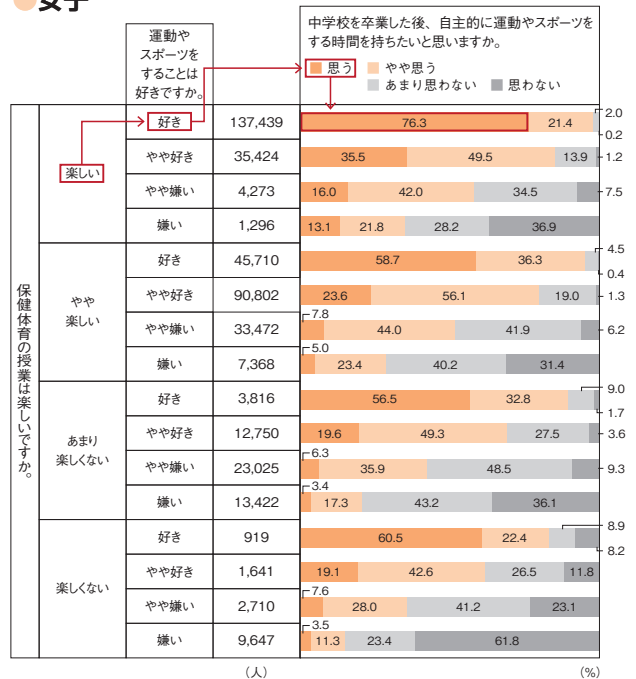
● 女子



中学校 ● 男子



● 女子



■ 体育・保健体育の授業の取組

(P.50～51、P.57、P.60、P.65、P.67、P73、P.76)

中学校女子の結果を見ると「今後どのようなことがあれば、今より保健体育の授業が楽しくなるか」では、「自分のペースで行うことができた」という回答が**56.7%と最も高く**、この傾向は中学校男子、小学校男女ともに同様である〔図10〕。また、「人と比較されないようになったら」、「自分に合った場やルールが用意されてたら」という回答も上位である。つまり、それぞれの児童生徒がめあてを持ち、場やルールを選

択しながら、自分のペースで運動に挑戦する個別最適化された学習がより多くの楽しさ経験の提供につながる。また、「保健体育の授業が楽しいと思う理由」では、「友達と一緒にできるから」が**66.9%である〔図11〕**。さらに、「保健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、理由」では、「友達に教えてもらった」が66.7%と最も多く、これらは中学校男子、小学校男女においても、上位である〔図12〕。このことは、友達と対話的に学習することの重要性を示している。

〔図10〕 「今後どのようなことがあれば、今より体育・保健体育の授業が楽しくなるか」トップ4

	男子	女子																								
小学校	<table border="1"> <tr><td>1位</td><td>自分のペースで行うことができた</td><td>42.0%</td></tr> <tr><td>2位</td><td>できなかったことができるようになった</td><td>36.0%</td></tr> <tr><td>3位</td><td>人と比べられなかった</td><td>30.3%</td></tr> <tr><td>4位</td><td>自分に合った場やルールが用意されてたら</td><td>25.3%</td></tr> </table>	1位	自分のペースで行うことができた	42.0%	2位	できなかったことができるようになった	36.0%	3位	人と比べられなかった	30.3%	4位	自分に合った場やルールが用意されてたら	25.3%	<table border="1"> <tr><td>1位</td><td>自分のペースで行うことができた</td><td>59.6%</td></tr> <tr><td>2位</td><td>できなかったことができるようになった</td><td>50.6%</td></tr> <tr><td>3位</td><td>人と比べられなかった</td><td>43.7%</td></tr> <tr><td>4位</td><td>自分に合った場やルールが用意されてたら</td><td>32.6%</td></tr> </table>	1位	自分のペースで行うことができた	59.6%	2位	できなかったことができるようになった	50.6%	3位	人と比べられなかった	43.7%	4位	自分に合った場やルールが用意されてたら	32.6%
1位	自分のペースで行うことができた	42.0%																								
2位	できなかったことができるようになった	36.0%																								
3位	人と比べられなかった	30.3%																								
4位	自分に合った場やルールが用意されてたら	25.3%																								
1位	自分のペースで行うことができた	59.6%																								
2位	できなかったことができるようになった	50.6%																								
3位	人と比べられなかった	43.7%																								
4位	自分に合った場やルールが用意されてたら	32.6%																								
中学校	<table border="1"> <tr><td>1位</td><td>自分のペースで行うことができた</td><td>38.1%</td></tr> <tr><td>2位</td><td>できなかったことができるようになった</td><td>31.5%</td></tr> <tr><td>3位</td><td>人と比較されないようになった</td><td>26.8%</td></tr> <tr><td>4位</td><td>自分に合った場やルールが用意されてたら</td><td>20.0%</td></tr> </table>	1位	自分のペースで行うことができた	38.1%	2位	できなかったことができるようになった	31.5%	3位	人と比較されないようになった	26.8%	4位	自分に合った場やルールが用意されてたら	20.0%	<table border="1"> <tr><td>1位</td><td>自分のペースで行うことができた</td><td>56.7%</td></tr> <tr><td>2位</td><td>できなかったことができるようになった</td><td>50.1%</td></tr> <tr><td>3位</td><td>人と比較されないようになった</td><td>40.5%</td></tr> <tr><td>4位</td><td>自分に合った場やルールが用意されてたら</td><td>29.3%</td></tr> </table>	1位	自分のペースで行うことができた	56.7%	2位	できなかったことができるようになった	50.1%	3位	人と比較されないようになった	40.5%	4位	自分に合った場やルールが用意されてたら	29.3%
1位	自分のペースで行うことができた	38.1%																								
2位	できなかったことができるようになった	31.5%																								
3位	人と比較されないようになった	26.8%																								
4位	自分に合った場やルールが用意されてたら	20.0%																								
1位	自分のペースで行うことができた	56.7%																								
2位	できなかったことができるようになった	50.1%																								
3位	人と比較されないようになった	40.5%																								
4位	自分に合った場やルールが用意されてたら	29.3%																								

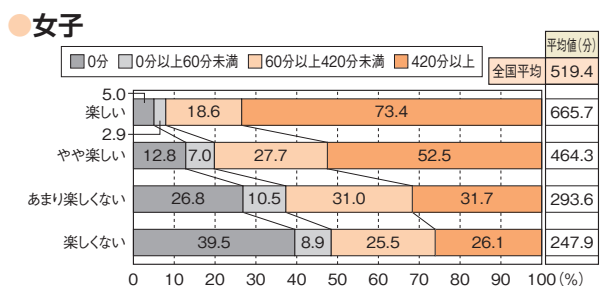
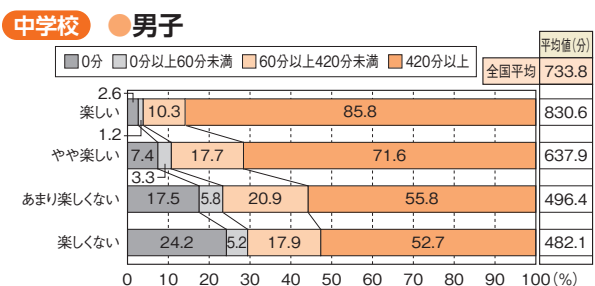
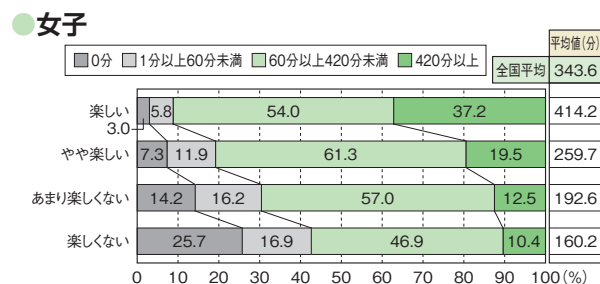
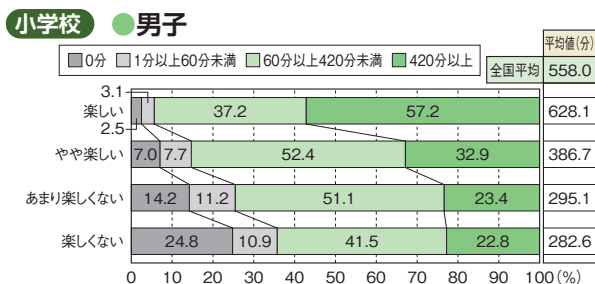
〔図11〕 「体育・保健体育の授業が楽しいと思う理由」トップ4

	男子	女子																								
小学校	<table border="1"> <tr><td>1位</td><td>自分が好きな種目、できる種目があるから</td><td>65.7%</td></tr> <tr><td>2位</td><td>体を動かすことが好きだから</td><td>63.3%</td></tr> <tr><td>3位</td><td>友達と一緒にできるから</td><td>58.6%</td></tr> <tr><td>4位</td><td>いろんな種目を体験できるから</td><td>50.7%</td></tr> </table>	1位	自分が好きな種目、できる種目があるから	65.7%	2位	体を動かすことが好きだから	63.3%	3位	友達と一緒にできるから	58.6%	4位	いろんな種目を体験できるから	50.7%	<table border="1"> <tr><td>1位</td><td>自分が好きな種目、できる種目があるから</td><td>65.1%</td></tr> <tr><td>2位</td><td>できなかったことができるようになるから</td><td>58.9%</td></tr> <tr><td>3位</td><td>友達と一緒にできるから</td><td>58.2%</td></tr> <tr><td>4位</td><td>体を動かすことが好きだから</td><td>55.5%</td></tr> </table>	1位	自分が好きな種目、できる種目があるから	65.1%	2位	できなかったことができるようになるから	58.9%	3位	友達と一緒にできるから	58.2%	4位	体を動かすことが好きだから	55.5%
1位	自分が好きな種目、できる種目があるから	65.7%																								
2位	体を動かすことが好きだから	63.3%																								
3位	友達と一緒にできるから	58.6%																								
4位	いろんな種目を体験できるから	50.7%																								
1位	自分が好きな種目、できる種目があるから	65.1%																								
2位	できなかったことができるようになるから	58.9%																								
3位	友達と一緒にできるから	58.2%																								
4位	体を動かすことが好きだから	55.5%																								
中学校	<table border="1"> <tr><td>1位</td><td>友達と一緒にできるから</td><td>65.6%</td></tr> <tr><td>2位</td><td>自分が好きな種目、できる種目があるから</td><td>60.4%</td></tr> <tr><td>3位</td><td>体を動かすことが好きだから</td><td>57.4%</td></tr> <tr><td>4位</td><td>いろんな種目を体験できるから</td><td>47.4%</td></tr> </table>	1位	友達と一緒にできるから	65.6%	2位	自分が好きな種目、できる種目があるから	60.4%	3位	体を動かすことが好きだから	57.4%	4位	いろんな種目を体験できるから	47.4%	<table border="1"> <tr><td>1位</td><td>友達と一緒にできるから</td><td>66.9%</td></tr> <tr><td>2位</td><td>自分が好きな種目、できる種目があるから</td><td>60.6%</td></tr> <tr><td>3位</td><td>体を動かすことが好きだから</td><td>47.3%</td></tr> <tr><td>4位</td><td>いろんな種目を体験できるから</td><td>41.7%</td></tr> </table>	1位	友達と一緒にできるから	66.9%	2位	自分が好きな種目、できる種目があるから	60.6%	3位	体を動かすことが好きだから	47.3%	4位	いろんな種目を体験できるから	41.7%
1位	友達と一緒にできるから	65.6%																								
2位	自分が好きな種目、できる種目があるから	60.4%																								
3位	体を動かすことが好きだから	57.4%																								
4位	いろんな種目を体験できるから	47.4%																								
1位	友達と一緒にできるから	66.9%																								
2位	自分が好きな種目、できる種目があるから	60.6%																								
3位	体を動かすことが好きだから	47.3%																								
4位	いろんな種目を体験できるから	41.7%																								

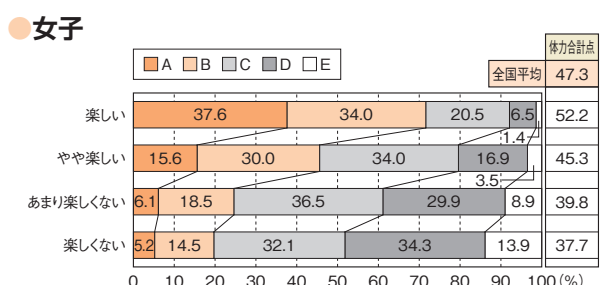
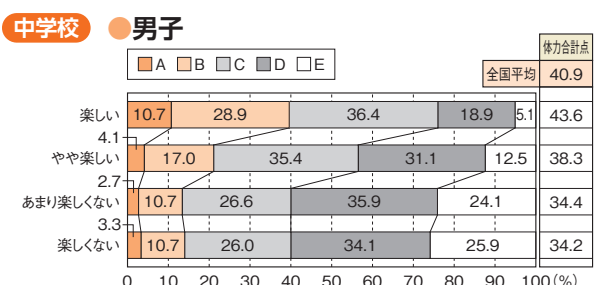
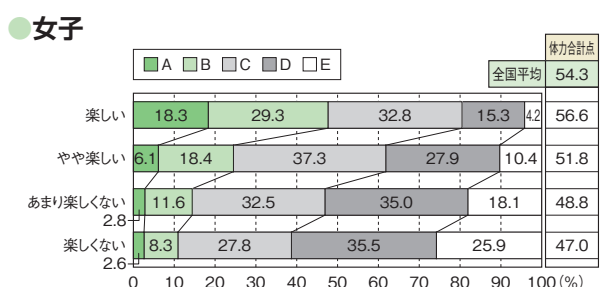
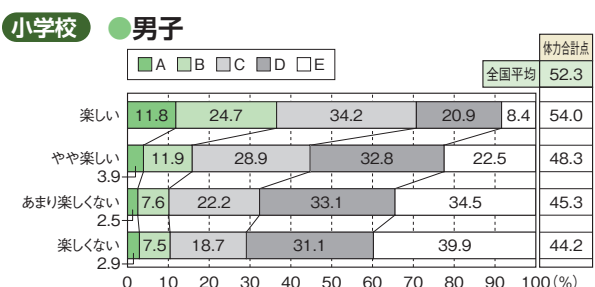
〔図12〕 「体育・保健体育の授業でできなかったことができるようになったきっかけ、理由」トップ4

	男子	女子																								
小学校	<table border="1"> <tr><td>1位</td><td>友達に教えてもらった</td><td>50.5%</td></tr> <tr><td>2位</td><td>先生や友達のまねをしてみた</td><td>49.7%</td></tr> <tr><td>3位</td><td>授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった</td><td>41.3%</td></tr> <tr><td>4位</td><td>授業中に自分でくふうして練習した</td><td>40.0%</td></tr> </table>	1位	友達に教えてもらった	50.5%	2位	先生や友達のまねをしてみた	49.7%	3位	授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	41.3%	4位	授業中に自分でくふうして練習した	40.0%	<table border="1"> <tr><td>1位</td><td>友達に教えてもらった</td><td>60.8%</td></tr> <tr><td>2位</td><td>先生や友達のまねをしてみた</td><td>56.8%</td></tr> <tr><td>3位</td><td>授業中に自分でくふうして練習した</td><td>36.2%</td></tr> <tr><td>4位</td><td>授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった</td><td>35.6%</td></tr> </table>	1位	友達に教えてもらった	60.8%	2位	先生や友達のまねをしてみた	56.8%	3位	授業中に自分でくふうして練習した	36.2%	4位	授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	35.6%
1位	友達に教えてもらった	50.5%																								
2位	先生や友達のまねをしてみた	49.7%																								
3位	授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	41.3%																								
4位	授業中に自分でくふうして練習した	40.0%																								
1位	友達に教えてもらった	60.8%																								
2位	先生や友達のまねをしてみた	56.8%																								
3位	授業中に自分でくふうして練習した	36.2%																								
4位	授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	35.6%																								
中学校	<table border="1"> <tr><td>1位</td><td>友達に教えてもらった</td><td>56.2%</td></tr> <tr><td>2位</td><td>先生や友達の真似をしてみた</td><td>45.6%</td></tr> <tr><td>3位</td><td>授業中に自分で工夫して練習した</td><td>42.0%</td></tr> <tr><td>4位</td><td>授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった</td><td>37.2%</td></tr> </table>	1位	友達に教えてもらった	56.2%	2位	先生や友達の真似をしてみた	45.6%	3位	授業中に自分で工夫して練習した	42.0%	4位	授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	37.2%	<table border="1"> <tr><td>1位</td><td>友達に教えてもらった</td><td>66.7%</td></tr> <tr><td>2位</td><td>先生や友達の真似をしてみた</td><td>55.2%</td></tr> <tr><td>3位</td><td>授業中に自分で工夫して練習した</td><td>37.2%</td></tr> <tr><td>4位</td><td>授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった</td><td>36.5%</td></tr> </table>	1位	友達に教えてもらった	66.7%	2位	先生や友達の真似をしてみた	55.2%	3位	授業中に自分で工夫して練習した	37.2%	4位	授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	36.5%
1位	友達に教えてもらった	56.2%																								
2位	先生や友達の真似をしてみた	45.6%																								
3位	授業中に自分で工夫して練習した	42.0%																								
4位	授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	37.2%																								
1位	友達に教えてもらった	66.7%																								
2位	先生や友達の真似をしてみた	55.2%																								
3位	授業中に自分で工夫して練習した	37.2%																								
4位	授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	36.5%																								

[図13] 「体育・保健体育の授業が楽しい」×「1週間の総運動時間」



[図14] 「体育・保健体育の授業が楽しい」×「総合評価と体力合計点」



「Ⅲ 体育・保健体育の授業について」のまとめ

今回の調査から、体育・保健体育に対する意識においては「楽しい」と「運動好き」と「卒業後も運動したい」には強い相関があることが改めて明らかになった。また体育・保健体育が「楽しい」と「運動時間」が多いこと、「楽しい」と「体力合計点」が高いことも示された [図13, 図14]。すなわち、まずは児童生徒にとって、体育・保健体育の授業が楽しいという経験を提供することが重要である。児童生徒は、体

育・保健体育の授業が楽しくなるためには「自分のペースで行うこと」、「自分に合った場やルールで行うこと」が必要だと感じており、また「友達と学ぶこと」の大切さも認識している。これらのことから、児童生徒がめあてを明確に持ち、その達成に向かって、自身のペースで場やルールを工夫しながら、友達とともに学び合う授業が求められていると言えよう。まさに、主体的で対話的な体育・保健体育の授業づくりが、現在の豊かなスポーツライフ、そして将来の豊かなスポーツライフへとつながっていると考えられる。

IV

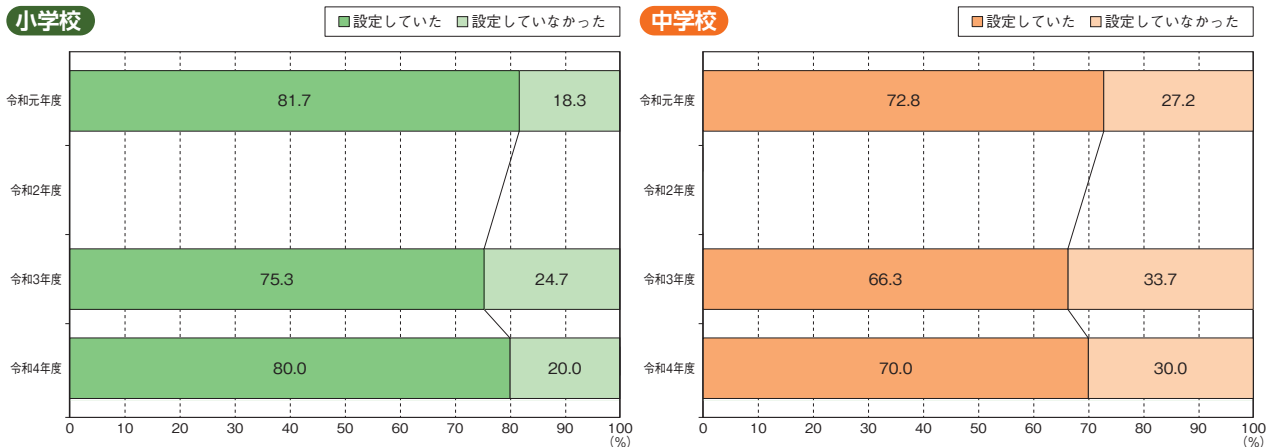
学校の特徴について

■ 体力向上の目標設定(P.78)

学校全体で「体力向上の目標を立てている」学校の割合は、令和元年度調査の水準には戻っていないが、

令和3年度に比べ、小学校+4.7ポイント、中学校+3.7ポイントと、小中学校ともに改善している【図15】。

【図15】児童生徒の体力・運動能力の向上のため学校全体で目標を設定

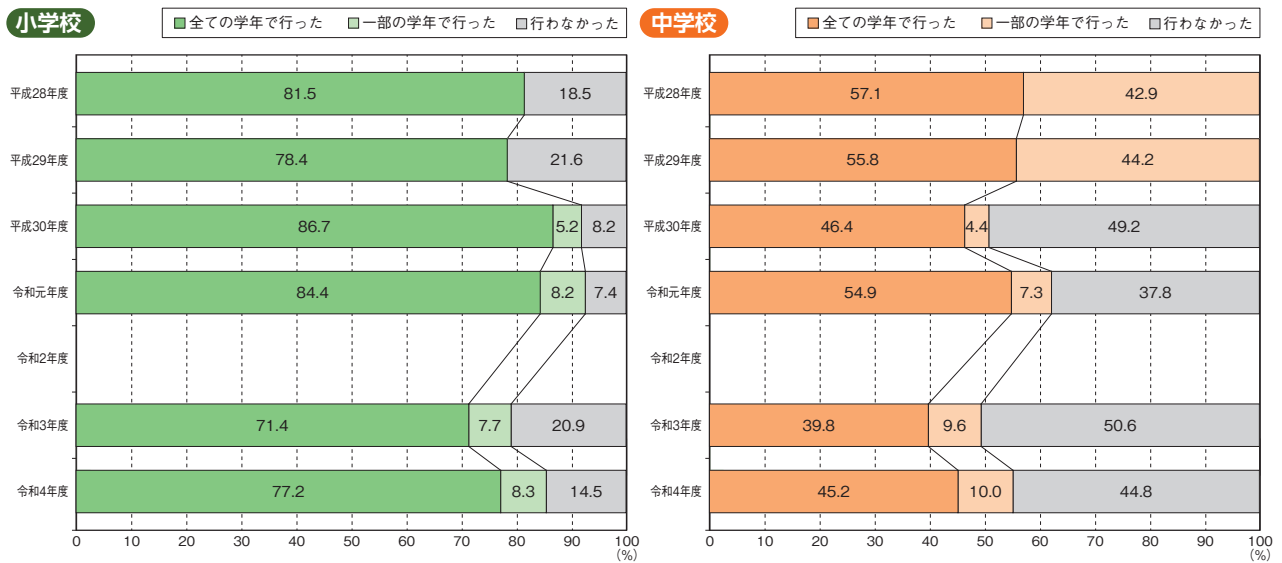


■ 体力向上の取組(P.78)

体力向上の取組を全学年で実施している学校の割合は、令和元年度調査の水準には戻っていないが、**小学校+5.8ポイント、中学校+5.4ポイント改善している**

【図16】。「一部の学年」は、令和元年度調査の水準を超えており、小中学校ともに体力向上に力を入れていることがうかがえる。

【図16】児童生徒の体力・運動能力の向上のため学校全体で取組

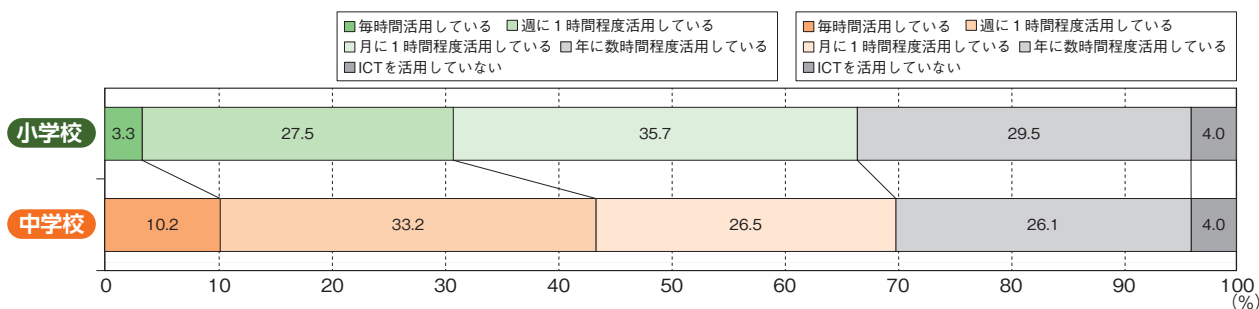


■ ICTの活用について (P.80)

小中学校ともに96%の学校がICTを活用している [図17]。GIGAスクール構想により1人に1台端末がある環境整備が進んだことによると考えられる。小学校の活用状況で最も多かったのは「月に1時間程度」(35.7%)、中学校では「週に1時間程度」(33.2%)で

あった。中学校では10.2%が「毎時間活用」しており、中学校でのICT活用が進んでいる。ICTを効率的に活用して運動時間を確保し、課題解決のための運動学習の質と量をともに高めるように、各学校で工夫する必要がある。

[図17] 体育・保健体育の授業におけるICTの活用の頻度

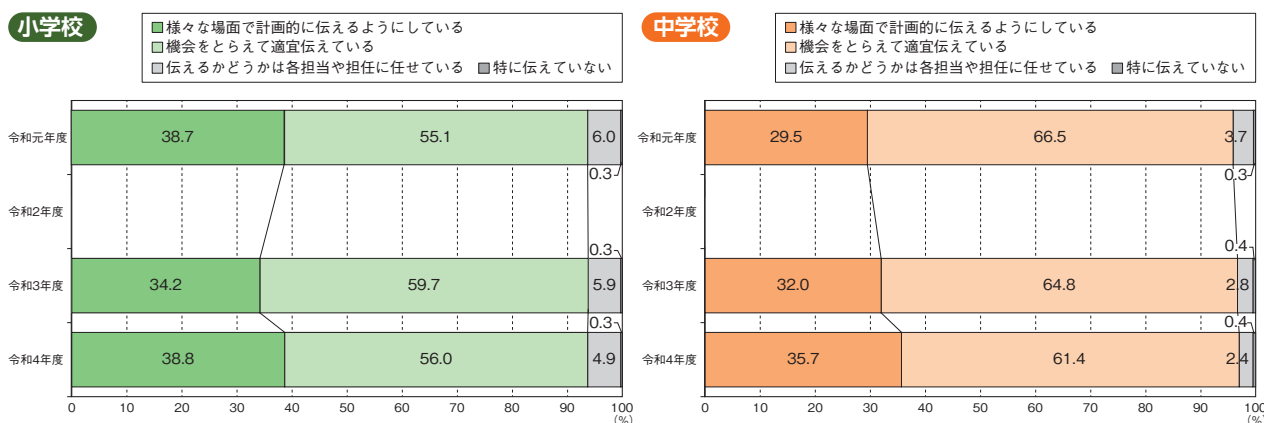


■ 健康三原則(運動、食事、休養及び睡眠)の大切さを、児童生徒に伝える取組 (P.81)

健康三原則の大切さを「様々な場面で計画的に伝えるようにしている」学校の割合は、令和3年度と比べ、小学校+4.6ポイント、中学校+3.7ポイントともに

上昇している [図18]。児童生徒の生活状況を様々な場面で把握する中で、各学校が、運動、食事、休養及び睡眠を課題としてとらえるようになったことを反映していると推測する。

[図18] 健康三原則(運動、食事、休養及び睡眠)の大切さを、児童生徒に伝える取組の経年変化



【IV 学校の特徴について】のまとめ

学校全体で「体力向上の目標設定」や「体力向上の取組」を行っている学校の割合は、令和元年度の水準に戻っていないが、令和3年度よりも向上しており、改善傾向にある。

ほとんどの小中学校においてICTが活用されており、特に中学校での活用が進んでいる。体育・保健体育の授業で活用する際には、ICTを効率的に活用して運動時間を確保し、課題解決のための運動学習の質と

量をともに高めるように、各学校で工夫する必要がある。

健康三原則(運動、食事、休養及び睡眠)の大切さを伝えている学校は、小中学校ともに増えており、これは各学校が課題としてとらえていることの表れと考えられる。

学校は児童生徒の生活実態や社会状況を踏まえ、体力低下を危惧している。学校は今まで以上に授業の改善に努め、児童生徒が体を動かしたくなるしくみづくりにも力を注いでいく必要があると考える。

■ 全体を通して

令和4年度調査における体力合計点は、令和3年度調査に続き、低下する結果となった。この傾向は、児童生徒、男女で低下の程度に若干の違いは見られるものの、全体的な傾向としては概ね同様であった。また平成30年度までは、若干の回復もしくは維持傾向が見られていたが、それ以降、再び低下傾向が見られている。この時期の再度の低下は新型コロナウイルス感染症まん延の影響も無視できないであろうが、社会全体が効果的・効率的な感染対策に移行する中、改めて体力向上に向けた取組の強化が求められる。さらに、低下傾向の要因として考えられる児童生徒の基本的な生活習慣に関しても、本調査で調査されている朝食摂取や睡眠時間は低下傾向が、スクリーンタイムは増加傾向が続いており、これらも含めて、改善に努めていかなければならない。このように取組の強化が求められる点がある一方で、1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合に関しては、いずれも昨年度比で増加が見られた。数値的には依然として令和元年度までの水準には達していないが、今年度の増加傾向は学校・家庭等の取組の成果と思われ、これまでの取組を継続していくことで子供の運動習慣の改善を持続的なものにできることが期待される。

加えて、令和4年度は、体育・保健体育の授業に関する調査項目をより充実させて調査を行った。その結果、体育・保健体育の授業が楽しくなるためには、友達との交流機会の増加や個々の発達段階、発達ペースに見合った学習活動を取り入れることが有効であり、これらを通して、より多くの達成感や、それに伴う楽しさを感じる経験を積み重ねることが重要であることが示唆された。また、体育・保健体育の授業が楽しいと感じている児童生徒においては、「運動が好き」や「卒業後も運動したい」の割合が高くなる傾向も確認された。ここで示されたような学習活動を取り入れていくことで、運動が好きという意識を育み、さらに、運動実施を通じた健康増進はもちろん、多くの友人の獲得や社会的な成長など、その後の人生において役立つ様々な事柄の獲得に期待できることを児童生徒が理解、学習していくことは、生涯にわたり、主体的に運動やスポーツに取り組む姿勢を持つことにつながると思われる。

スポーツ庁としては、令和4年3月に策定した第3期スポーツ基本計画において、子供・若者の日常的な運動習慣の確立と一層の体力向上を目標としている。児童生徒が運動やスポーツを楽しめる環境づくりなど、豊かなスポーツライフにつながる活動、取組について今後も継続的に支援していく。