

調査結果の 総括

I	体力合計点・総合評価・ 運動意欲..... ● 8
II	運動習慣・生活習慣..... ● 10
III	体育・保健体育の授業..... ● 14
IV	学校の特徴..... ● 18

I

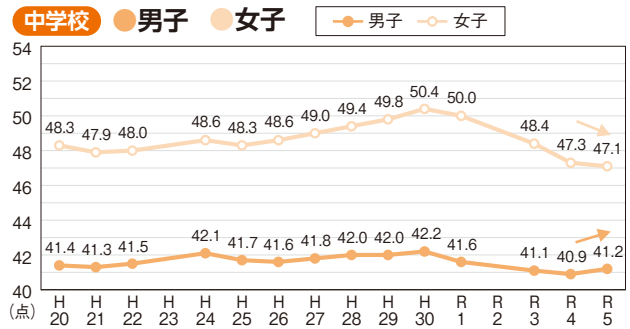
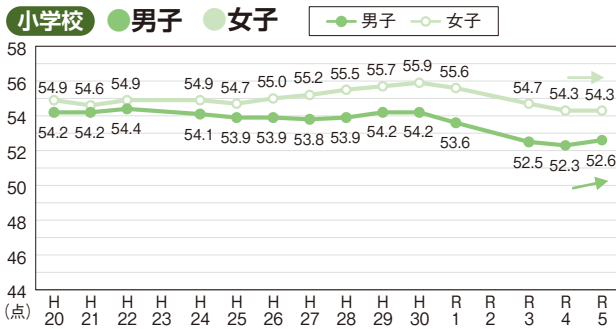
体力合計点・総合評価・運動意欲

■ 体力合計点(P.24~25、P.28~29)

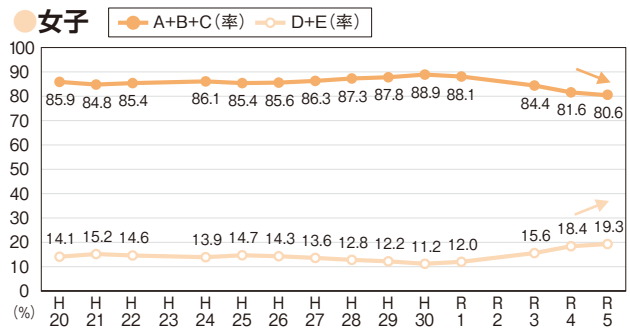
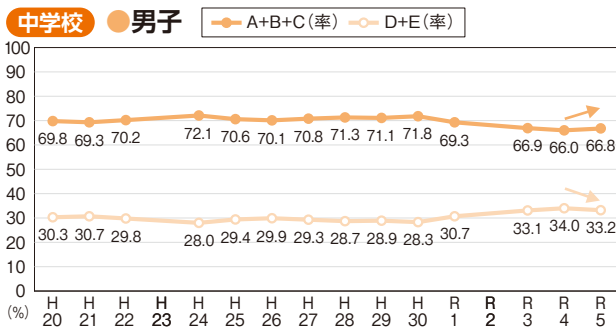
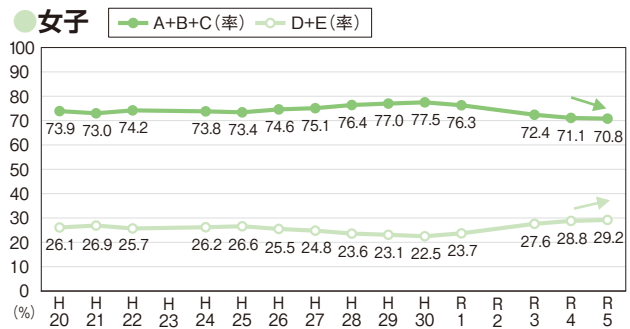
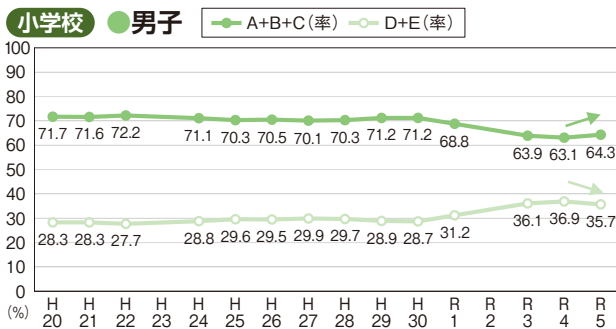
令和5年度における小学校5年生及び中学校2年生の体力合計点は、令和4年度と比較して小・中学校男

子は高く、小学校女子は横ばい、中学校女子は低い値を示した〔図1〕。体力評価のC以上の割合は、小・中学校とも男子は増加、女子は減少した〔図2〕。

〔図1〕 体力合計点の経年変化



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

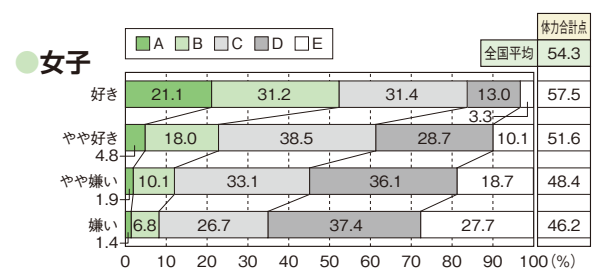
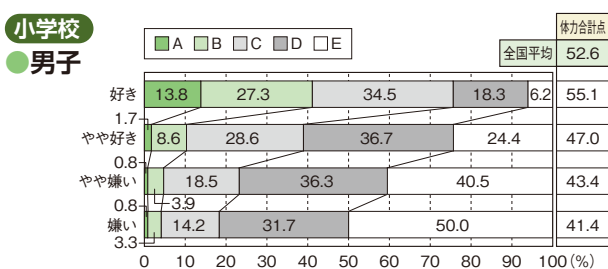


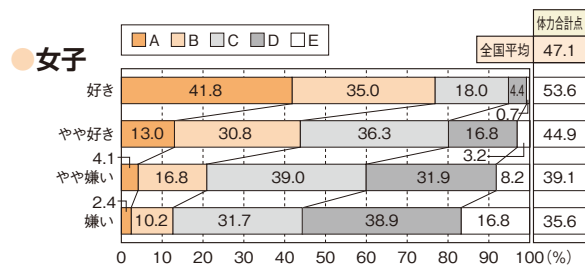
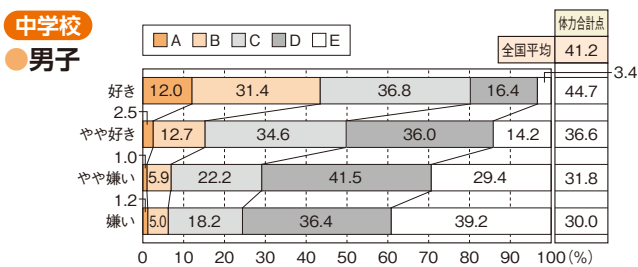
■ 体力合計点と運動やスポーツに対する意識との関係(P.63、P.79)

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なっている〔図3〕。

〔図3〕 「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」



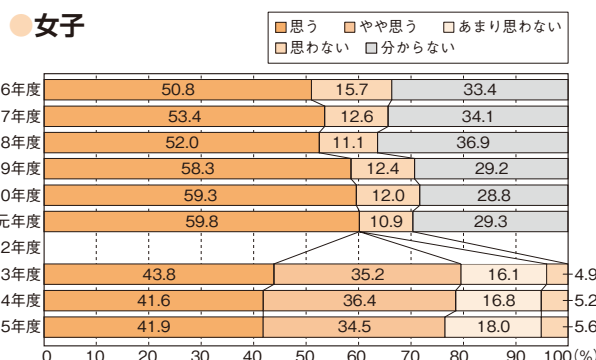
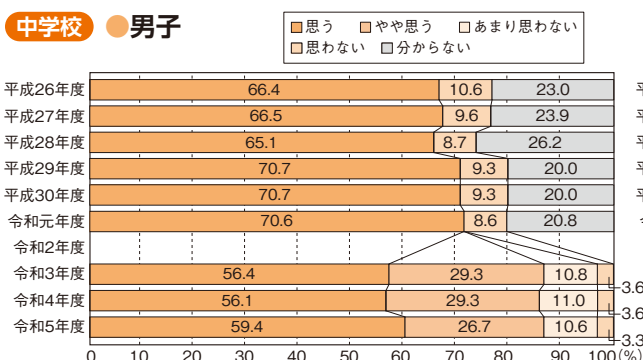
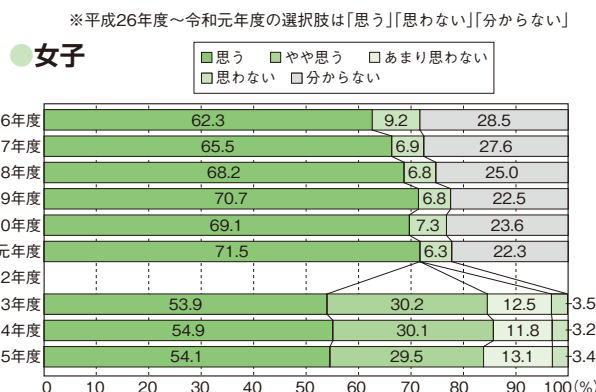
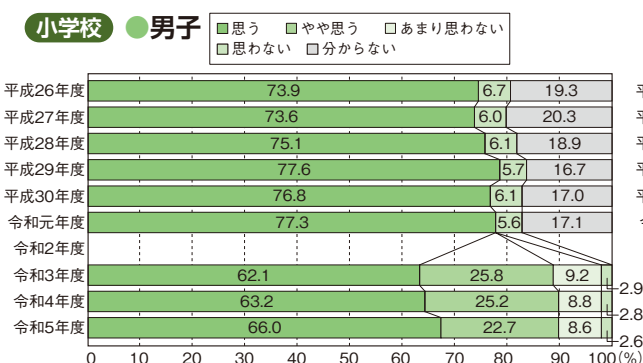


卒業後の運動への意欲 (P.37)

卒業しても運動する時間を持ちたいと「思う」と回答した児童生徒の割合は、男子に関しては令和4年度

に比べ、小学校は2.8ポイント、中学校は3.3ポイント増加した [図4]。

[図4] 「卒業しても運動する時間を持ちたいと思う」の経年変化



「I 体力合計点・総合評価・運動意欲」のまとめ

体力合計点は、令和4年度と比較すると、小・中学校男子については若干の向上、小学校女子については横ばいであった。中学校女子については低下ではあったものの、令和元年度調査から連続する低下傾向が緩やかになった。これらより、**全体としては横ばい、向上傾向と捉えられる結果**であった。新型コロナウイルス感染症の影響による行動制限が緩和されたことで若干の回復が見られるものの、蔓延以前の水準までは戻っていないことが確認できる。今後、向上を確かなものにしていくため、引き続き取組の強化が求められる。

総合評価C以上の割合については、令和4年度との比較で小・中学校とも男子は増加したが、女子では引き続き減少している。第3期スポーツ基本計画では、総合評価C以上の児童の割合を80%以上に、生徒の割合を85%以上に増加させることを目指している。

卒業後に運動を継続する意欲については、令和4年度と比較すると、特に小・中学校男子において高まりが見られた。児童生徒自身が、**運動やスポーツを行うことは、楽しさや喜びを味わうことに加え、体力の向上へとつながることを実感し、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を身に付けることができるよう、引き続き取組を進める必要がある。**

II

運動習慣・生活習慣

■ 1週間の総運動時間(P.30、P.33)

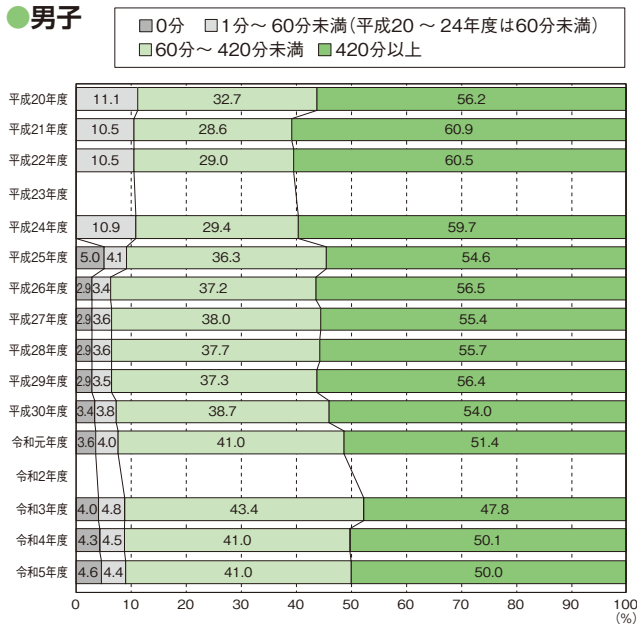
1週間の総運動時間420分以上の割合は、令和4年度と比較すると小学校は男子で0.1ポイント、女子は1.9ポイント、中学校は男子で1.9ポイント、女子で1.8ポイント減少した〔図5〕。また、60分未満と回答した児童生徒は令和4年度よりも増加し、ここ数年間

で見ても、増加傾向にある。中学校女子では、運動時間が0分の割合が21.0%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。また、1週間の総運動時間と体力合計点との関連を見ると、420分以上の運動をする児童生徒は、体力合計点が高い傾向にある〔図6〕。

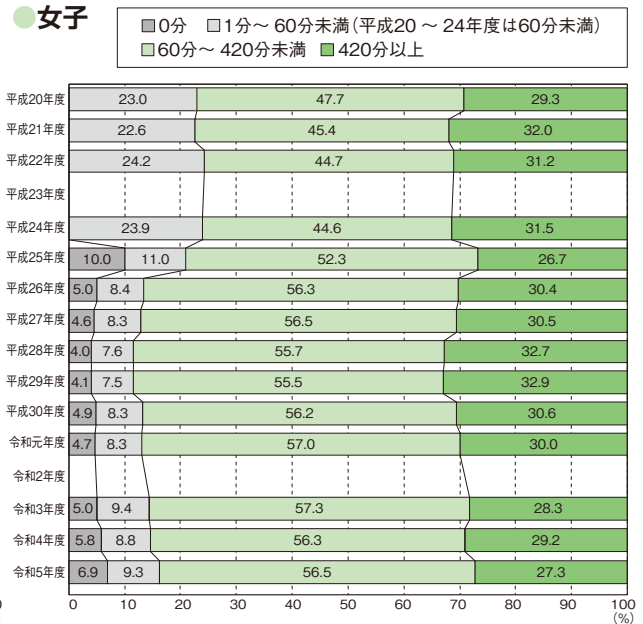
〔図5〕 1週間の総運動時間の経年変化

小学校

● 男子

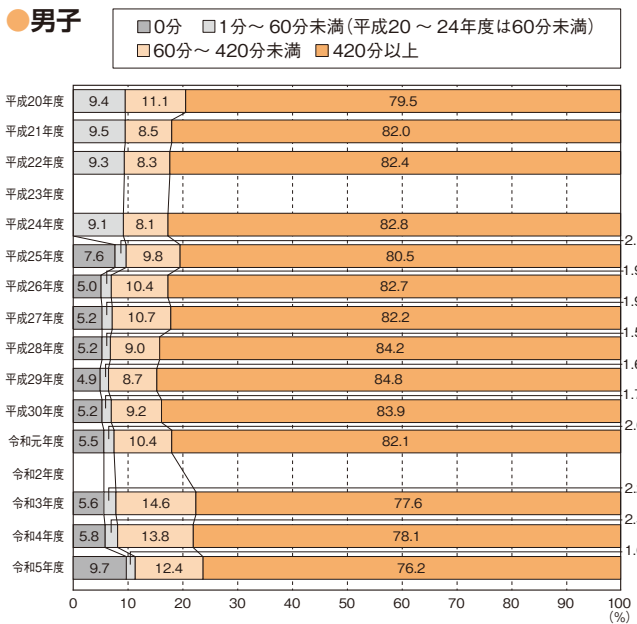


● 女子

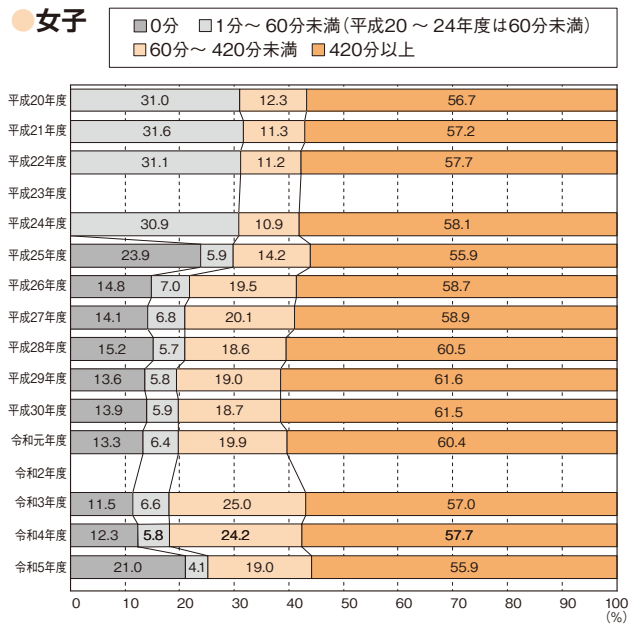


中学校

● 男子

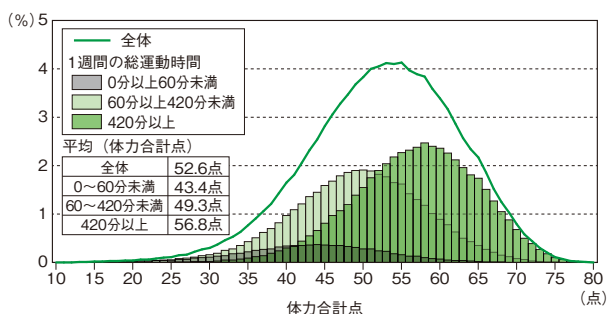


● 女子

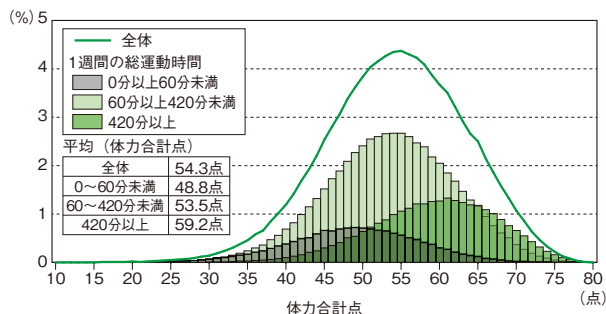


[図6] 1週間の総運動時間と体力合計点との関連

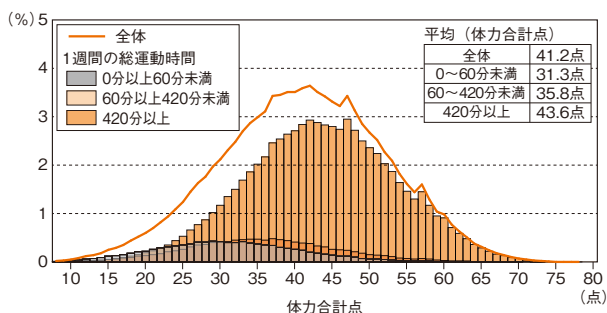
小学校 ● 男子



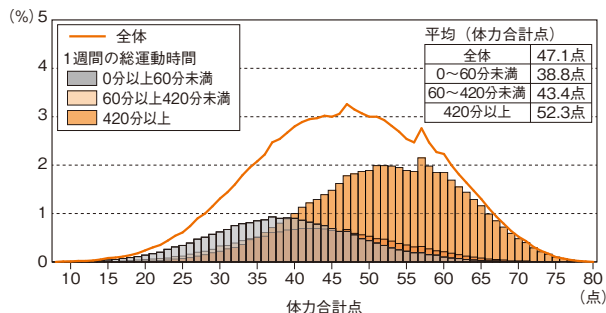
● 女子



中学校 ● 男子



● 女子



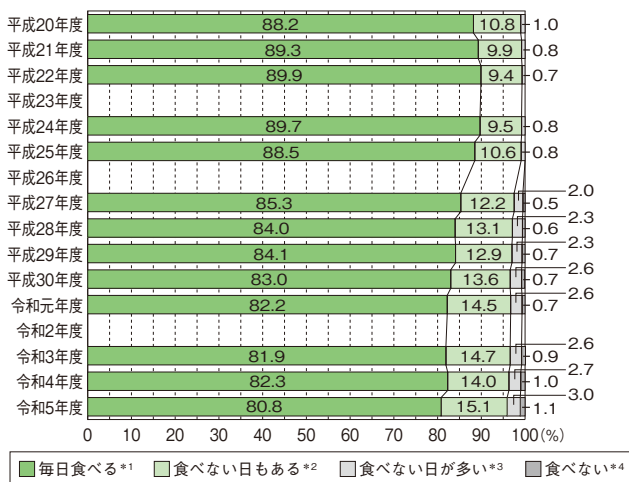
■ 朝食の摂取状況 (P.39、P.41)

朝食の摂取状況を見ると、「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り、令和4年度に比べ、小学校は男子で1.5ポイント、女子で1.7ポイント、中学校は男子で0.1

ポイント、女子で0.6ポイント減少した [図7]。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27.0%となっており、他に比べて割合が大きくなっている。

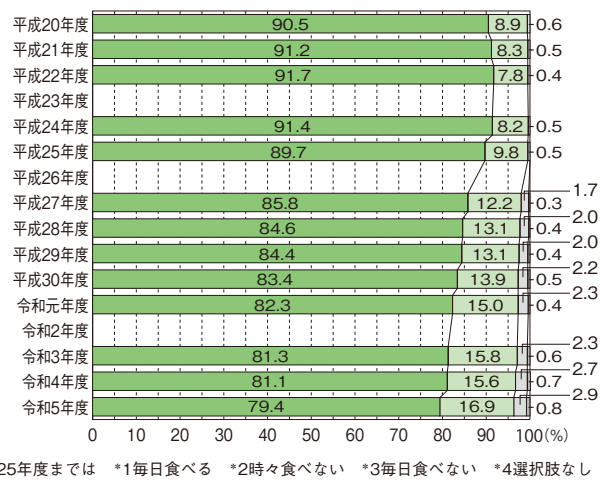
[図7] 朝食の摂取状況の経年変化

小学校 ● 男子



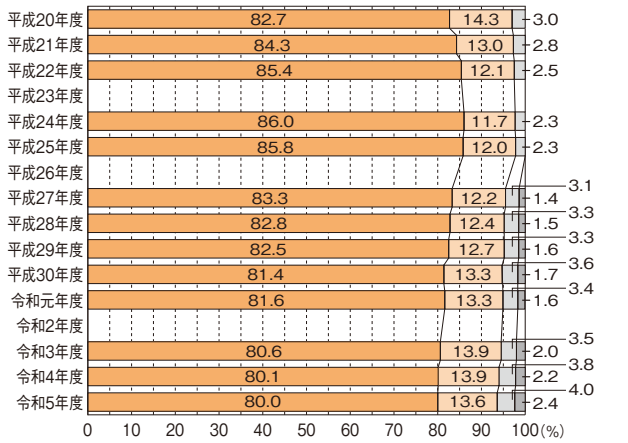
● 女子

※平成26年度は、該当する質問項目がない。



平成25年度までは *1毎日食べる *2時々食べない *3毎日食べない *4選択肢なし

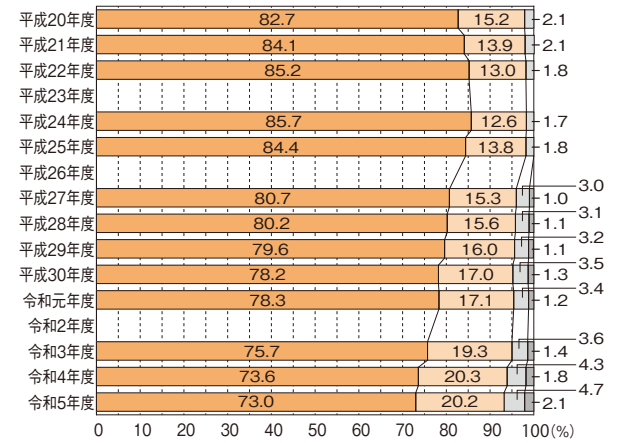
中学校 ● 男子



平成25年度までは *1毎日食べる *2時々食べない *3毎日食べない *4選択肢なし

● 女子

※平成26年度は、該当する質問項目がない。



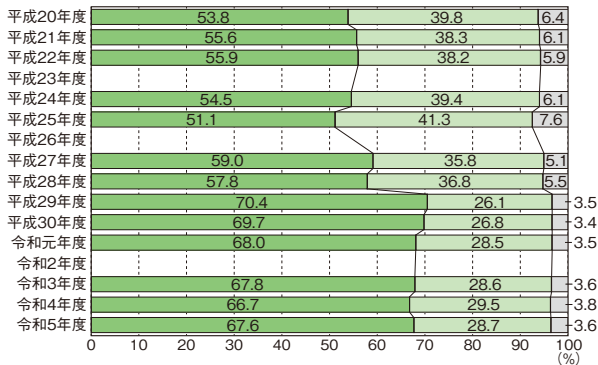
■ 睡眠時間の状況 (P.39、P.41)

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り、それ以降は小学校におい

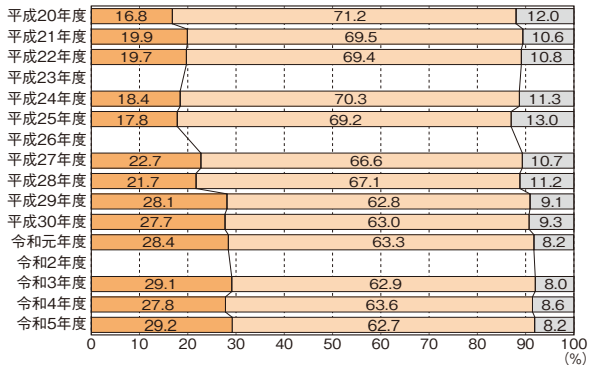
て減少傾向、中学校において横ばいとなっていたが、令和5年度は令和4年度に比べ、小学校は男子で0.9ポイント、女子で0.8ポイント、中学校では男女ともに1.4ポイント増加した [図8]。

【図8】 1日の睡眠時間の経年変化

● 男子

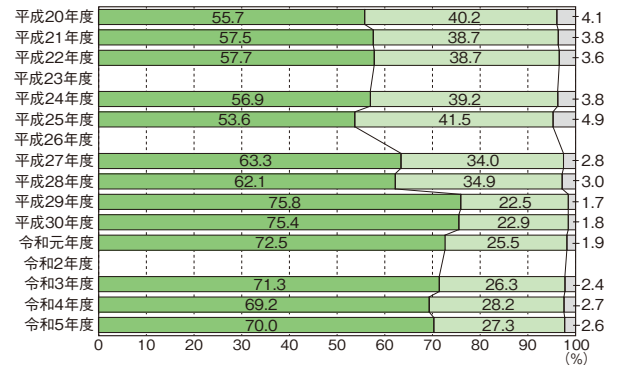


● 男子



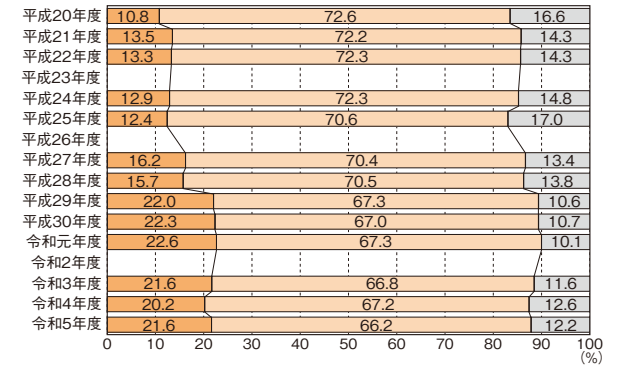
● 女子

※平成26年度は、該当する質問項目がない。



● 女子

※平成26年度は、該当する質問項目がない。

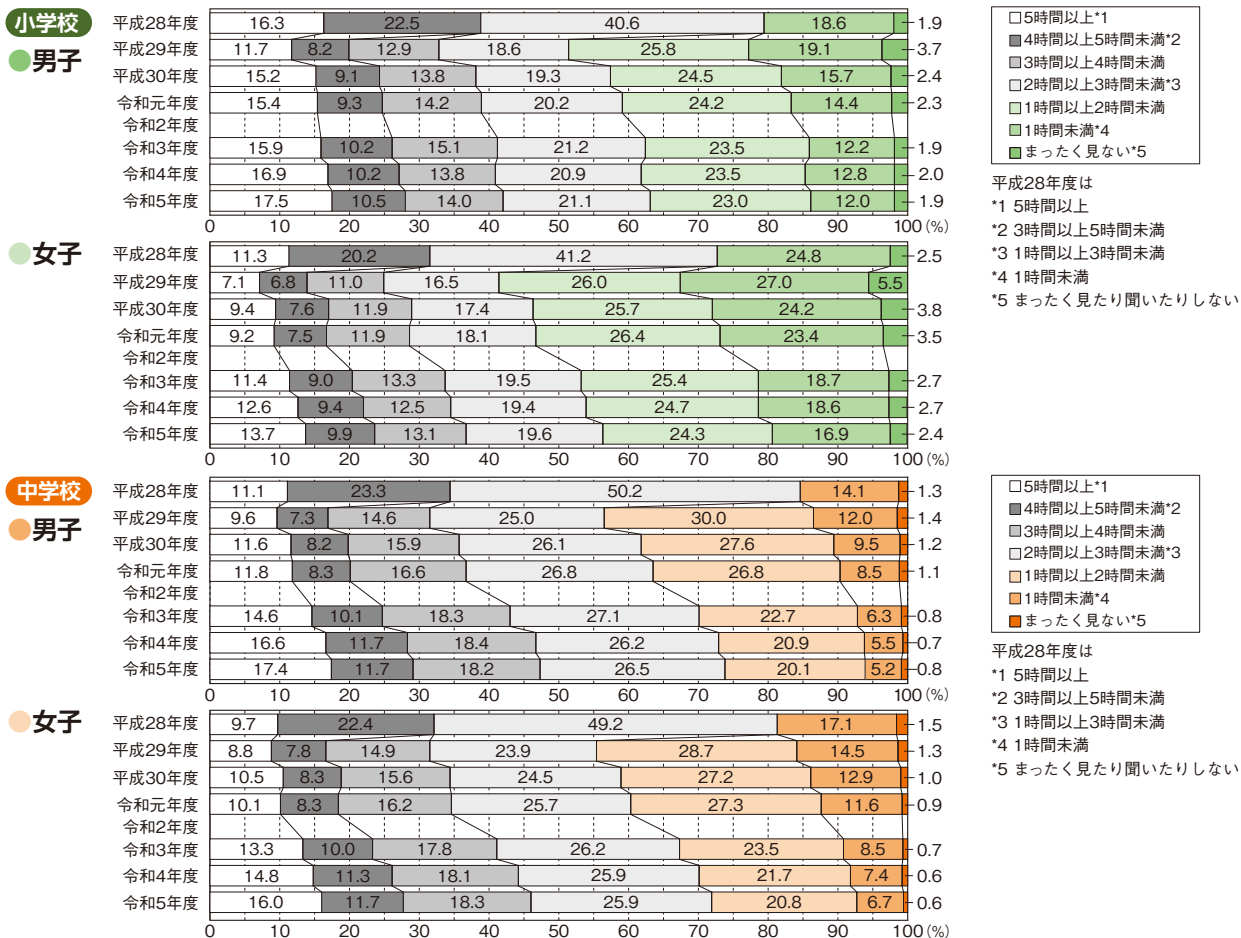


■ スクリーンタイムの状況 (P.43~44)

学習以外でテレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等の画面を視聴する時間の経年変化を見ると、5時間以上の児童生徒の割合は、令和4年度に比べ、小

学校は男子で0.6ポイント、女子で1.1ポイント、中学校は男子で0.8ポイント、女子で1.2ポイント増加している [図9]。また、1時間未満の割合は減少傾向にあり、特に小・中学校ともに女子の減少幅が大きくなっている。

【図9】 スクリーンタイムの経年変化



【II】 運動習慣・生活習慣のまとめ

令和4年度と比較すると、小・中学校の男女とも、1週間の総運動時間「420分以上」の割合に減少が見られた。「60分未満」の割合はここ数年増加傾向にあったが、今年度もその傾向が続く結果であった。「0分」の割合にも増加が見られ、特に中学校女子において大幅増加し、顕著となっている。新型コロナウイルス感染症の影響で減少したと考えられる運動時間と運動習慣の回復や、その時期に低下した体力をいかに取り戻して、継続的な改善につなげていくかが今後の課題になると考えられる。これまでの調査でも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ている。体力は、人間の活動の源であり、健康の維持、意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わる。児童生徒における良好な運動習慣の獲得は、体力の向上の基盤となることはもとより、様々な社会性の向上、基本的な生活習慣の獲得にもつながることから、児童生徒の良好な運動習慣の獲得を目指して、今後も継続的に改善に向けた取組を進める必要がある。

生活習慣の変化については、令和4年度と比較すると、睡眠時間に関して若干の改善が見られたが、近年増加傾向であった朝食欠食とスクリーンタイムはさらに増加していた。

特に朝食摂取に関しては、「毎日食べる」と回答した児童生徒は男女ともに平成20年度以降で最も低かった。これまでの調査同様、今年度の調査でも朝食を「毎日食べる」児童生徒の体力合計点が高いということが確認されている (P.63, P.79)。健康三原則(運動、食事、休養及び睡眠)の大切さを伝える中で、改めて児童生徒に朝食摂取の状況が自身の体力に大きな影響を与えることを理解させる必要がある。また、良好な生活習慣確立に向けた家庭との連携についても、各学校の実態に応じて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ついては、学校におけるICT活用が進む中、児童生徒にとってICT機器がこれまで以上に身近な存在となり学習以外での利活用が広がっていると考えられる。スクリーンタイムの増加について、体力合計点との関係を見ると、視聴時間3時間以上を超えると全国平均を下回り、4時間以上、5時間以上と続くとさらに低い値となることから (P.43~44)、運動時間とスクリーンタイムのバランスに留意することが必要と考えられ、適正な範囲でICT機器の利活用やメディアとの接触を考えていく必要がある。学校と家庭が連携し、児童生徒にICT機器を有効に活用するための知識と技術を身に付けさせるなど、適切な利用に努めていくことが重要である。

Ⅲ

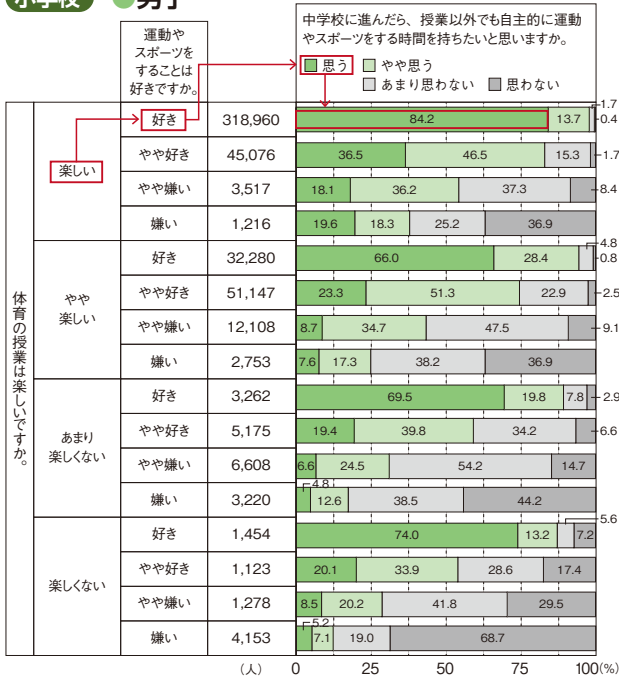
体育・保健体育の授業

■ 「体育・保健体育の授業が楽しい」と「運動やスポーツが好き」、「卒業後に運動を継続する意欲」の関係
 体育・保健体育の授業が「楽しい」と感じている児

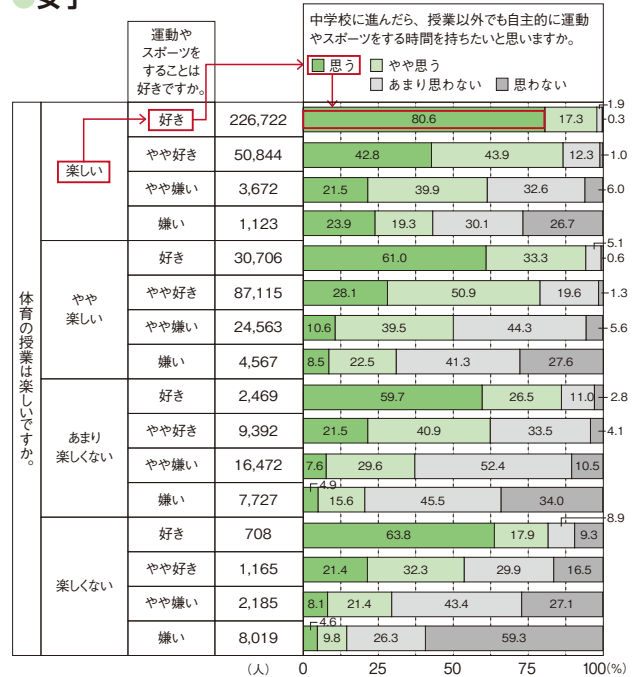
童生徒のほとんどが運動やスポーツを「好き」あるいは「やや好き」と回答している。さらにそのような児童生徒は「卒業後も運動したい」と考えている [図10]。

[図10] 「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」

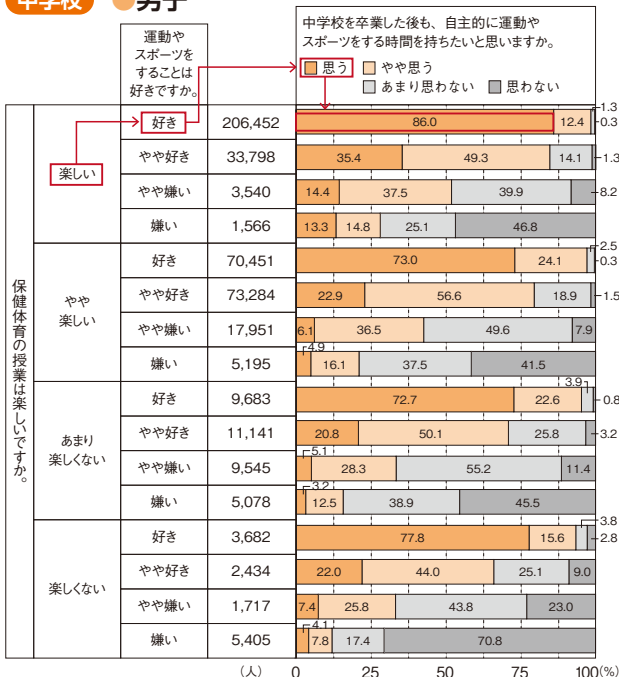
小学校 ● 男子



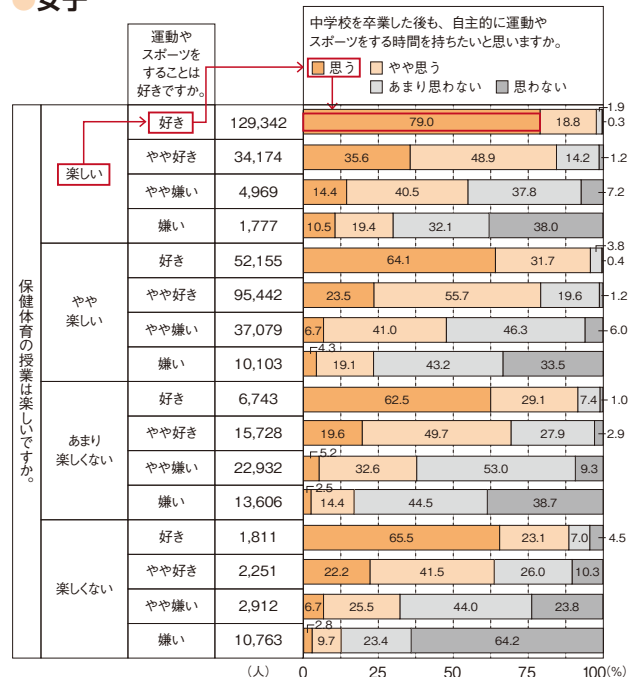
● 女子



中学校 ● 男子



● 女子



■ 体育・保健体育の授業の取組(P.57、P.59、P.61～62、P.64～65、P.73、P.75、P.77～78、P.80～81)

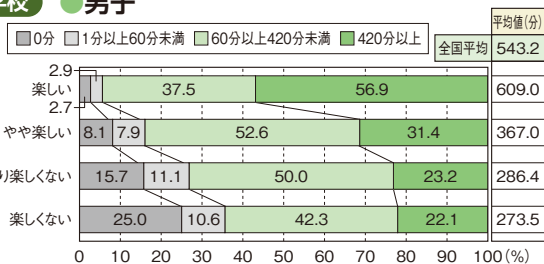
体育・保健体育の授業が「楽しい」と感じている児童生徒は、「1週間の総運動時間」が長く、「総合評価と体力合計点」「卒業後の運動意欲」も高かった [図

11、12、13]。

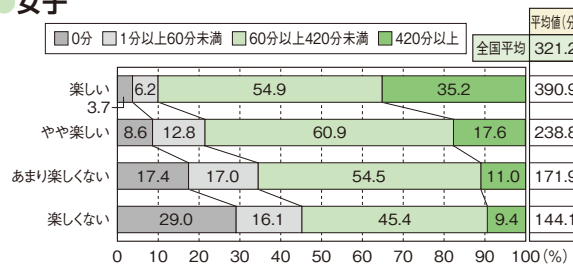
「保健を学習してもっと運動をしようと思うようになった」と回答した児童生徒は、「1週間の総運動時間」が長く、「総合評価と体力合計点」が高く、さらに「卒業後も運動したい」と考えている [図14、15、16]。

[図11] 「体育・保健体育の授業が楽しい」×「1週間の総運動時間」

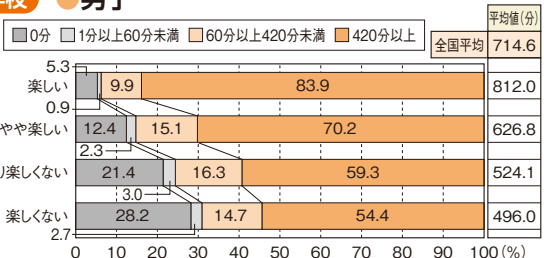
小学校 ● 男子



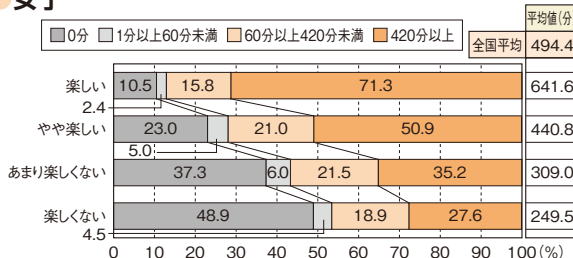
● 女子



中学校 ● 男子

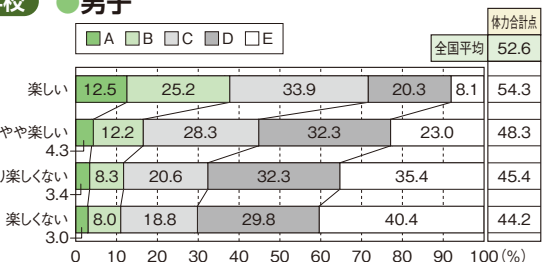


● 女子

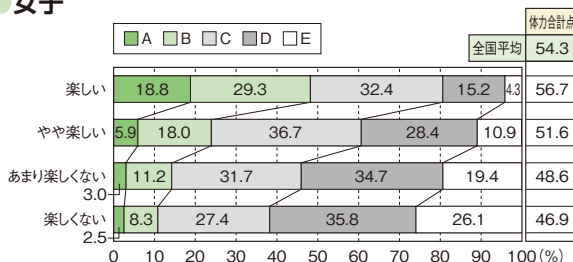


[図12] 「体育・保健体育の授業が楽しい」×「総合評価と体力合計点」

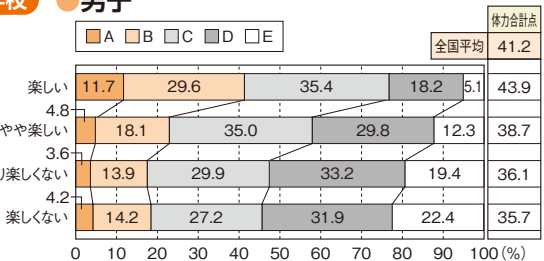
小学校 ● 男子



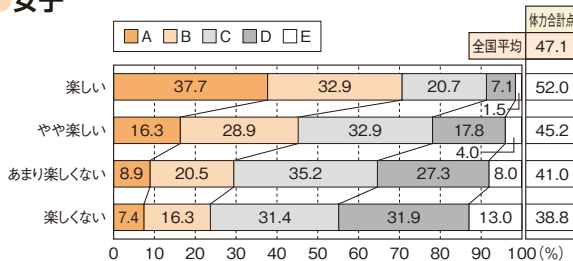
● 女子



中学校 ● 男子

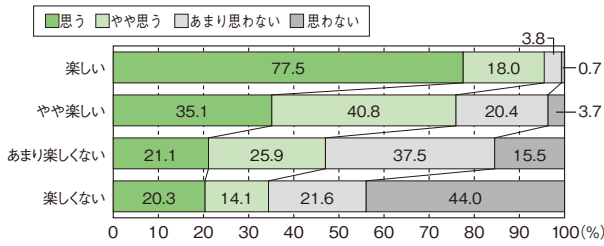


● 女子

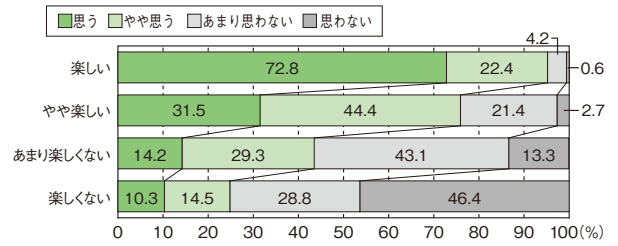


〔図13〕 「体育・保健体育の授業が楽しい」×「卒業後も、運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う」

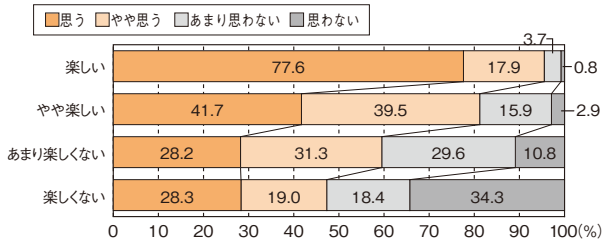
小学校 ● 男子



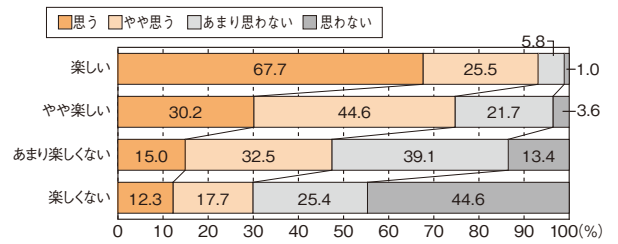
● 女子



中学校 ● 男子

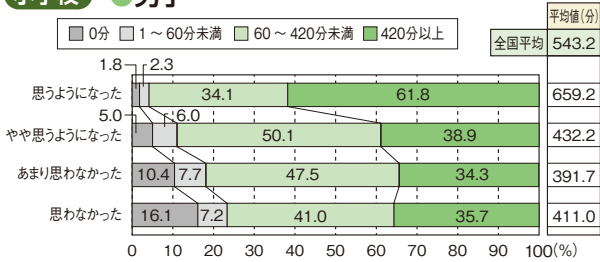


● 女子

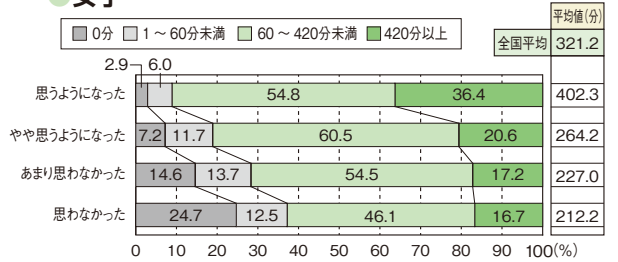


〔図14〕 「保健を学習して、もっと運動をしようと思うようになった」×「1週間の総運動時間」

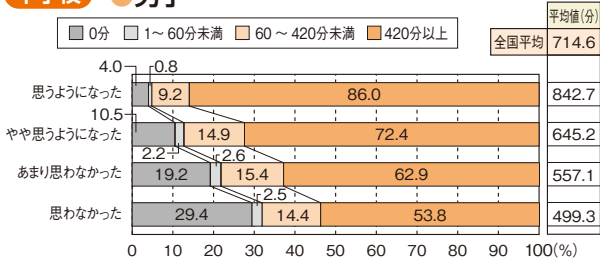
小学校 ● 男子



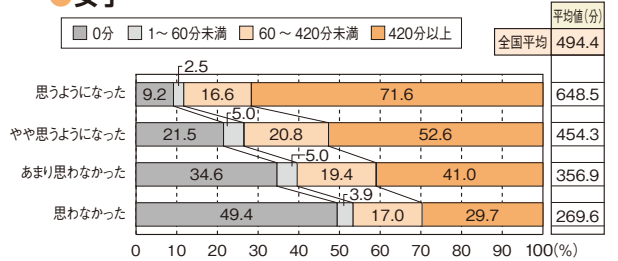
● 女子



中学校 ● 男子

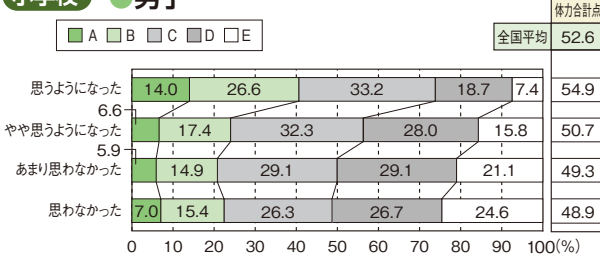


● 女子

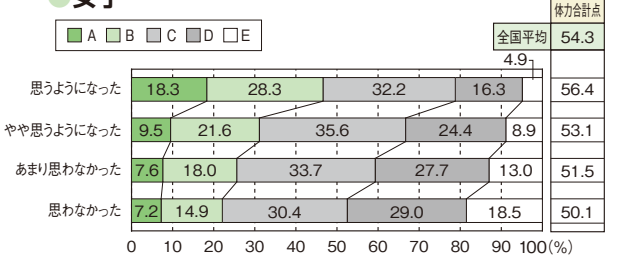


〔図15〕 「保健を学習して、もっと運動をしようと思うようになった」×「総合評価と体力合計点」

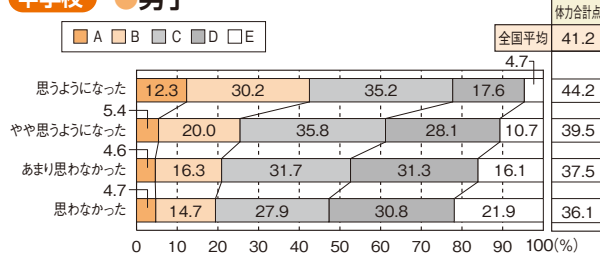
小学校 ● 男子



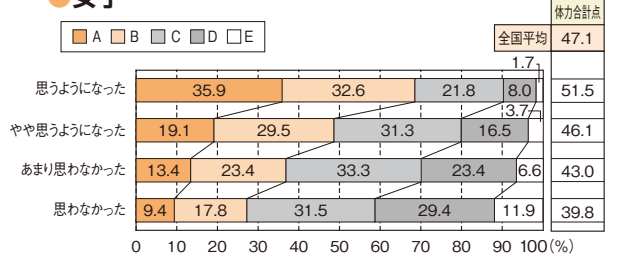
● 女子



中学校 ● 男子

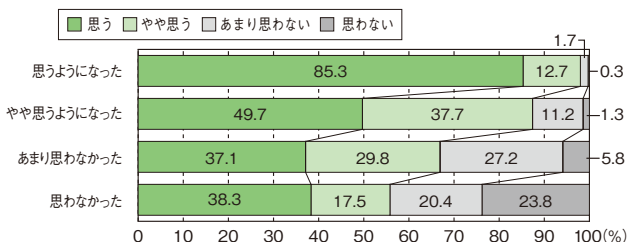


● 女子

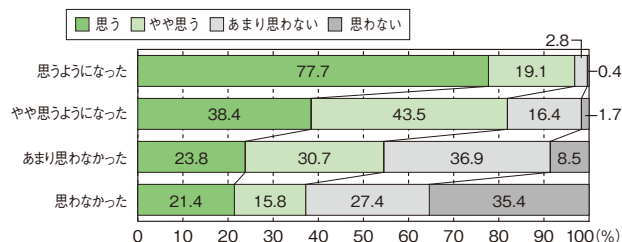


【図16】 「保健を学習して、もっと運動をしようと思うようになった」
×「卒業後も、運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う」

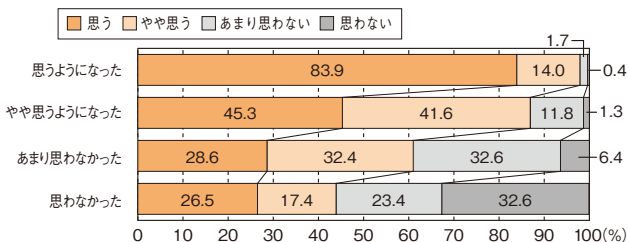
小学校 ● 男子



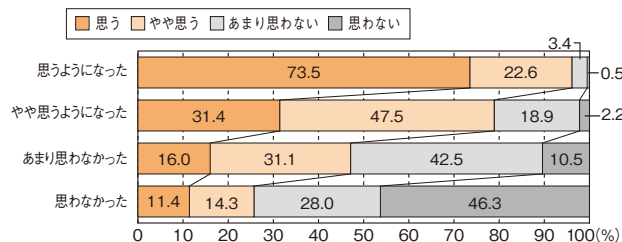
● 女子



中学校 ● 男子



● 女子



【Ⅲ 体育・保健体育の授業】のまとめ

体育・保健体育の授業に対する意識においては、令和4年度同様、「楽しい」と「運動やスポーツが好き」と「卒業後も運動したい」には強い相関があり、また、「楽しい」と感じる児童生徒は「運動時間」が長く、「総合評価、体力合計点」が高いことを示す結果となった。過去の調査においても、「楽しい」>「やや楽しい」>「あまり楽しくない」>「楽しくない」の順に体力合計点が低下する傾向が示されてきた。体育・保健体育の授業においては、児童生徒が楽しさや喜びを味わえるような工夫が求められるとともに、各種の運動を適切に行うことにより、その結果として児童生徒の体力の向上を図ることができるようにすることが

重要である。

今年度の調査では、児童生徒への質問、学校への質問の中に、保健に関する質問を新設した。これらの中で、「保健を学習してもっと運動したいと思うようになった」と回答した児童生徒は、日頃の運動時間が長く、高い体力を有し、将来の運動の継続にも前向きであることがわかった。運動やスポーツを、生涯を通じた健康の保持増進につなげるためには、体の発育・発達や病気の予防、けがの防止などの理解が不可欠であり、引き続き児童生徒の体育・保健体育の学習の充実が求められる。今後、運動領域と保健領域、体育分野と保健分野との一層の関連を図った指導をすることで、児童生徒が運動と健康との関係性を深く理解し、より実生活に生かしやすくなると考えられる。

IV

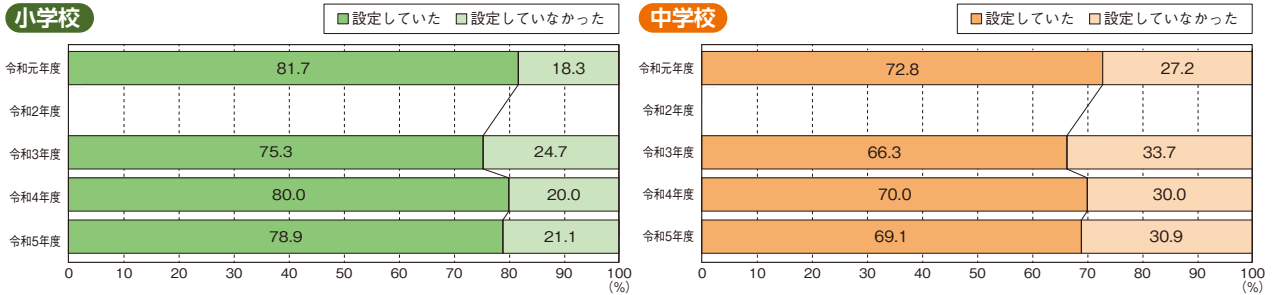
学校の特徴

■ 体力向上の目標設定(P.82)

学校全体で「体力向上の目標を設定している」学校の

割合は、令和4年度に比べ、小学校で1.1ポイント、中学校で0.9ポイント減少している [図17]。

[図17] 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

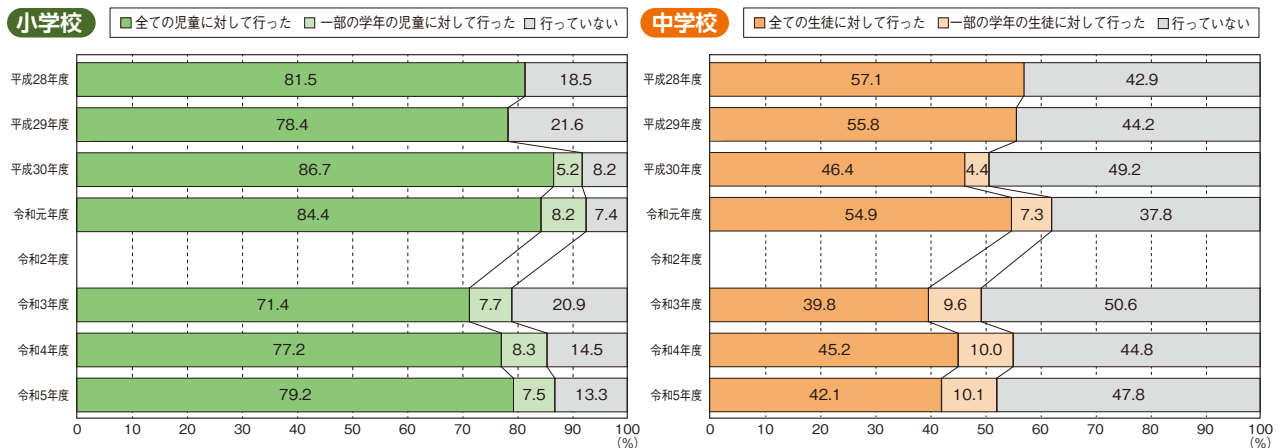


■ 体力向上の取組(P.82)

体育の授業以外で体力向上の取組を全ての児童生徒に対し実施している学校の割合は、令和4年度と比べ、

小学校は2.0ポイント増加した一方、中学校では3.1ポイント減少した [図18]。

[図18] 児童生徒の体力・運動能力の向上のため学校全体で取組

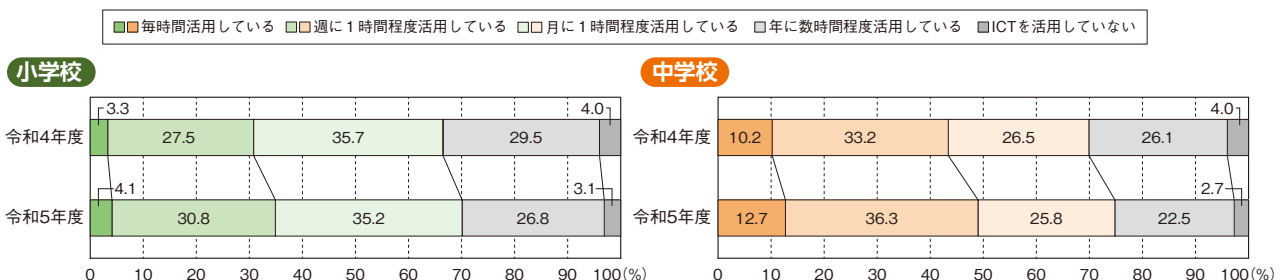


■ 体育・保健体育の授業におけるICTの活用について(P.84)

小学校は96.9%、中学校は97.3%の学校がICTを活用している [図19]。GIGAスクール構想により1人に1台の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」(35.2%)、中学校では「週に1時間程度」(36.3%)であった。中学校では12.7%が「毎時間活用」しており、中学校でのICT活用が進んでいる。

[図19] 体育・保健体育の授業におけるICTの活用の頻度

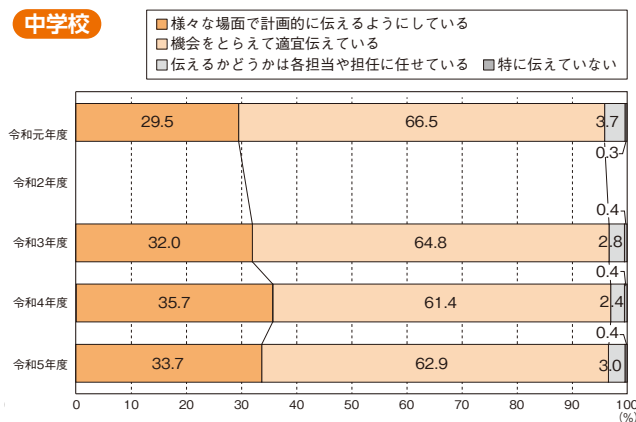
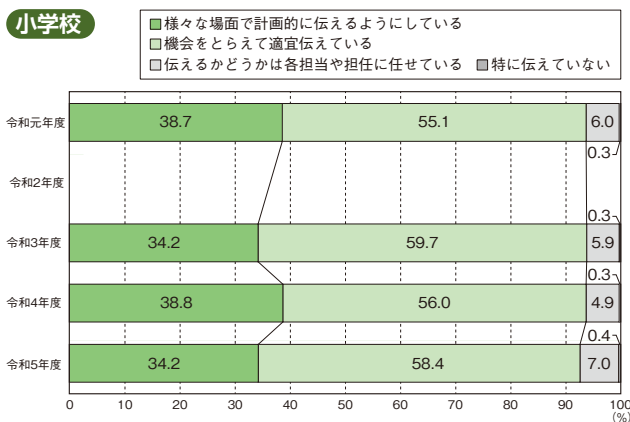


健康三原則(運動、食事、休養及び睡眠)の大切さを、児童生徒に伝える取組 (P.86)

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4年度と比べ、小学校で4.6ポイント、中学校で2.0ポイント減少している [図20]。

[図20] 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



体育・保健体育の授業で大切にしていること(P.84)

小・中学校とともに、大半の学校で「体を動かすことの楽しさを実感させること」を最も大切にしており、次いで「運動量を確保すること」や「仲間と協力して

課題を解決させること」が続いている [図21]。

一方で、小・中学校ともに、「運動領域と保健領域、体育分野と保健分野の関連を図ること」と回答した学校は少なかった [図22]。

[図21] 「体育・保健体育の授業で大切にしていること」上位3項目

小学校

1位	体を動かすことの楽しさを実感させること	93.9%
2位	運動量を確保すること	59.9%
3位	仲間と協力して課題を解決させること	55.1%

中学校

1位	体を動かすことの楽しさを実感させること	91.1%
2位	仲間と協力して課題を解決させること	64.2%
3位	運動量を確保すること	48.2%

[図22] 「体育・保健体育の授業で大切にしていること」下位3項目

小学校

1位	運動領域と保健領域の関連を図ること	0.3%
2位	体育で学習したことを実生活で生かせるようにすること	3.3%
3位	技能の程度や、障害の有無等にかかわらず、共に学習させること	7.9%

中学校

1位	体育分野と保健分野の関連を図ること	1.9%
2位	技能の程度や、障害の有無等にかかわらず、共に学習させること	11.7%
3位	体育で学習したことを実生活で生かせるようにすること	11.9%

「IV 学校の特徴」のまとめ

令和4年度と比較すると、小学校において、全ての学年で「体力向上の取組」をする学校の割合が増えた。「体力向上の目標設定」や「健康三原則の大切さを伝える取組」を行っている学校の割合に向上は見られなかったため、今後も各学校で継続的に実施していくことが望まれる。特に、「健康三原則の大切さを伝える取組」を強化・継続する上では保護者の理解と協力が必要不可欠となる。学校・学級通信の配布や講演会の企画、親子でできる取組の紹介等により、保護者・教

職員・児童生徒が情報を共有し、生活習慣の改善を促すことが重要である。

ICT活用については、使用頻度に差は見られるものの、ほとんどの小・中学校の体育・保健体育の授業で活用されていた。ICTを活用して個々の学習の記録の管理や、その可視化をすることにより、運動や健康についての課題を見つけたり、その解決に向けて思考し判断したりする資質・能力の育成に向けて期待できる部分は多い。また、画像や映像を用いることで、より具体的な動きのモデルを短時間でいつでも確認することができるようになるなど、ICTの適切な活用による

学習の効率化は、児童生徒がより多く運動やスポーツに触れる時間を創出することにつながると考えられる。

「体育・保健体育の授業で大切にしていること」については、「体を動かすことの楽しさを実感させること」、「仲間と協力して課題を解決させること」と回答する学校が大多数であった。これらは、児童生徒にとって、体育・保健体育の授業が楽しくなるために大切であるとともに、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成につながると考えられる。一方で、「運動

領域と保健領域、体育分野と保健分野の関連を図ること」と回答する学校は少なかった。今回の調査で、「**保健を学習してもっと運動したいと思うようになった**」児童生徒の多くが、**運動習慣が身に付いており、体力も高く、将来の運動の継続にも意欲的**であることが示されたことを踏まえると、**運動領域と保健領域、体育分野と保健分野との一層の関連を図った授業を計画、実施することは子供たちの運動習慣の改善、体力の向上につながると考えられる。**

■ 全体を通して

令和5年度調査における体力合計点は、児童生徒、男女で様相に若干の違いはあるものの、令和4年度との比較では、全体として横ばい、向上傾向であったと言える。これは、新型コロナウイルス感染症の影響を受けつつも、感染拡大防止に努めながら、教師が日頃から運動やスポーツをすることの大切さを伝え、児童生徒が工夫しながら運動を継続してきたこと、また令和4年度には行動制限が徐々に緩和され、児童生徒の運動の実施も元に戻ってきたことが要因であると推測される。新型コロナウイルス感染症蔓延の影響からの脱却、回復を超えて、子供たちの運動習慣の本質的な改善、体力の向上へとつなげていかなければならない。

しかしながら、児童生徒の基本的な生活習慣を見ると、朝食欠食やスクリーンタイムの増加傾向は依然として進んでおり、この傾向が続けば、体力・運動能力の発達のみならず健康的な生活に多大なる影響を与えることが危惧される。引き続き、学校と家庭の連携に加え、地域が一体となって子供たちの生活習慣の改善と良好な運動習慣の形成に努めていかなければならない。

今回の調査では、各学校が「体育・保健体育の授業で大切にしていること」を調査する項目を設けた。多くの学校で、「体を動かすことの楽しさを実感させること」、「仲間と協力して課題を解決させること」が大切であると考えていることが確認された。これは「体育・保健体育の授業が楽しい、好き」という児童生徒の育成に欠かせないことであり、日頃から各学校において意識高く体育・保健体育の授業が行われていることを表す結果であったと思われる。また、新たに「保健領域」と「保健分野」に関する項目を設定した。児童生徒の回答からは、保健を学習することがさらなる運動意欲へとつながること、またそれが体力の向上や将来を含めた良好な運動習慣の形成に影響することが示唆された。一方で、学校においては、運動領域と保健領域、体育分野と保健分野の関連は図られているものの（P.87）、体育・保健体育の授業の中でさほど重要視されてはいないことがうかがえた。今後は、運動領域と保健領域、体育分野と保健分野との一層の関連を図った指導を行うことが、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成のための大切な要素と捉えることも必要である。そのことが、児童生徒がより運動やスポーツの楽しさや喜びを味わうことができる魅力的な授業づくりにつながり、その先に体力の向上や良好な運動習慣の形成を見据えることができると考えられる。

スポーツ庁としては、今後も児童生徒が主体的に体を動かしたり、運動の楽しさや喜びを味わったりすることができるような学校、家庭、地域が連携した取組を支援・促進していく。