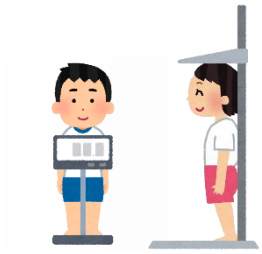
桑名市における令和５年度
「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果概要

令和5年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」は、4月～7月に市内の小学校5年生（28校 1250 人）と中学校2年生（10校 1199 人）を対象に実施されました。

本調査は、全国的な子どもの体力・運動能力や運動習慣・生活習慣等を把握・分析することにより、子どもの体力・運動能力や運動習慣等の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図ることを目的としています。本調査が児童生徒の体力の全てを表すものではないことには留意する必要がありますが、結果を踏まえた教育施策の実施や各校における体育・保健体育の授業等の充実・改善に向けた取組を進めてまいります。

1　体格と実技の調査結果



	【小学５年生】						【中学２年生】					
	男子			女子			男子			女子		
	R4 年度	令和５年度		R4 年度	令和５年度		R4 年度	令和５年度		R4 年度	令和５年度	
調査項目	桑名市		全国	桑名市		全国	桑名市		全国	桑名市		全国
身長　（cm）	139.2	139.6	139.6	140.8	141.0	141.3	161.2	161.0	161.2	155.6	155.0	154.9
体重　（kg）	34.6	34.7	35.4	34.6	34.7	35.2	49.2	49.0	50.2	46.5	46.3	46.9
握力　（kg）	15.7	15.2	16.1	15.4	15.6	16.0	28.4	28.0	29.0	23.0	22.6	23.2
上体起こし　（回）	18.9	18.3	19.0	18.0	17.7	18.1	25.1	**25.9**	25.8	20.6	21.5	21.6
長座体前屈　（cm）	33.1	32.3	34.0	37.9	38.0	38.5	43.0	**44.2**	44.2	46.0	46.2	46.3
反復横とび　（点）	42.3	**42.2**	40.6	39.5	**39.9**	38.8	52.0	**53.7**	51.2	47.5	**46.8**	45.7
持久走　（秒）							422.4	442.7	409.0	299.6	316.7	306.3
20mシャトルラン（回）	51.3	**49.6**	46.9	39.7	**38.2**	36.8	81.3	**81.2**	78.1	52.6	**52.1**	50.7
50m走　（秒）	9.40	**9.47**	9.48	9.67	**9.69**	9.71	8.18	**7.99**	8.01	9.11	9.03	8.95
立ち幅とび　（cm）	151.0	149.0	151.1	145.1	143.1	144.3	194.7	194.5	197.0	166.8	165.2	166.3
ソフトボール投げ（m）	21.3	19.8	20.5	13.4	13.1	13.2						
ハンドボール投げ（m）							19.4	19.8	20.4	12.1	11.9	12.4
体力合計点（点）	53.2	52.1	52.6	54.9	54.3	54.3	40.4	**41.8**	41.3	47.1	46.7	47.2

※50m走の値以外、小数第2位を四捨五入しています。

※令和5年度の桑名市の値で、全国の値を上回った項目の枠は、**太文字**で表記しています。

※ソフトボール投げは小学生のみ、持久走・ハンドボール投げは中学生のみの実技調査種目です。

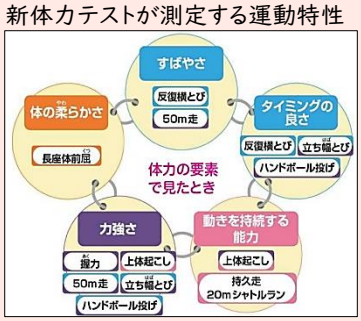
※シャトルランは今年度、全中学校が実施しました。

※持久走（男子1500m　女子1000m）については　20m　シャトルランとの選択制で、今年度は中学校10校中、5校のみの実施結果となっています。

※「体力合計点」とは、各実技調査種目の成績を1点から 10 点に得点化して、8種目分を総和した得点のことです。

種目別

新体力テストが測定する運動特性



種目別では、小・中学校男女合わせて34種目（小学校男女各8種目、中学校男女各9種目）中、13種目が全国平均値を上回り、34種目中11種目が令和4年度の数値を上回っています。特に中学生男子は全国平均、令和4年度数値をそれぞれ5種目上回る結果となりました。

【強み】

○ 近年、**「反復横とび」「20m シャトルラン」**が全国平均値を上回っていることが多く、**『すばやさ』『動きを維持する能力』**に優れていることがわかります。
今年度も、両種目小・中学生男女で全国平均値を上回りました。また、「反復横とび」では、小学生女子、中学生男子で令和4年度の数値も上回りました。

【反復横とび】(点)	昨年度比	全国比
小学生男子	−0.1	1.6
小学生女子	0.4	1.2
中学生男子	1.6	2.4
中学生女子	−0.7	1.2

【20m シャトルラン】(回)	昨年度比	全国比
小学生男子	−1.7	2.7
小学生女子	−1.6	1.4
中学生男子	−0.1	3.1
中学生女子	−0.5	1.4

○ また、今年度は**「50m走」**が小学生男女、中学生男子で全国平均値を上回り、中学生女子は令和4年度の数値を上回りました。コロナ禍以降、走能力に改善傾向が見られ、**『すばやさ』**が向上しています。

【50m走】(秒)	昨年度比	全国比
小学生男子	0.07	−0.01
小学生女子	0.02	−0.02
中学生男子	−0.19	−0.02
中学生女子	−0.08	0.08

※黄枠内の値は、小数第2位を含め上回っているもの。

【弱み】

- 近年、全体的に見て**「握力」「上体起こし」「長座体前屈」**が全国平均値を下回っていることが多く、**『力強さ』『体の柔らかさ』『タイミングの良さ』**に課題があることがわかります。
- また令和4年度、中学生女子を除いて全国平均値を上回っていた**「ソフト（ハンド）ボール投げ」**が再び中学生男子を除き全国平均値を下回りました。投球能力にも必要な**『力強さ』**は大きな課題です。今年度、「握力」「ソフト（ハンド）ボール投げ」は小中男女ともに全国平均値を下回りました。

【握力】(kg)	昨年度比	全国比
小学生男子	−0.5	−0.9
小学生女子	0.2	−0.4
中学生男子	−0.4	−1.1
中学生女子	−0.4	−0.5

【長座体前屈】(cm)	昨年度比	全国比
小学生男子	−0.8	−1.6
小学生女子	0.0	−0.5
中学生男子	1.1	0.0
中学生女子	0.2	−0.1

【上体起こし】(回)	昨年度比	全国比
小学生男子	−0.6	−0.8
小学生女子	−0.3	−0.4
中学生男子	0.8	0.1
中学生女子	0.8	−0.2

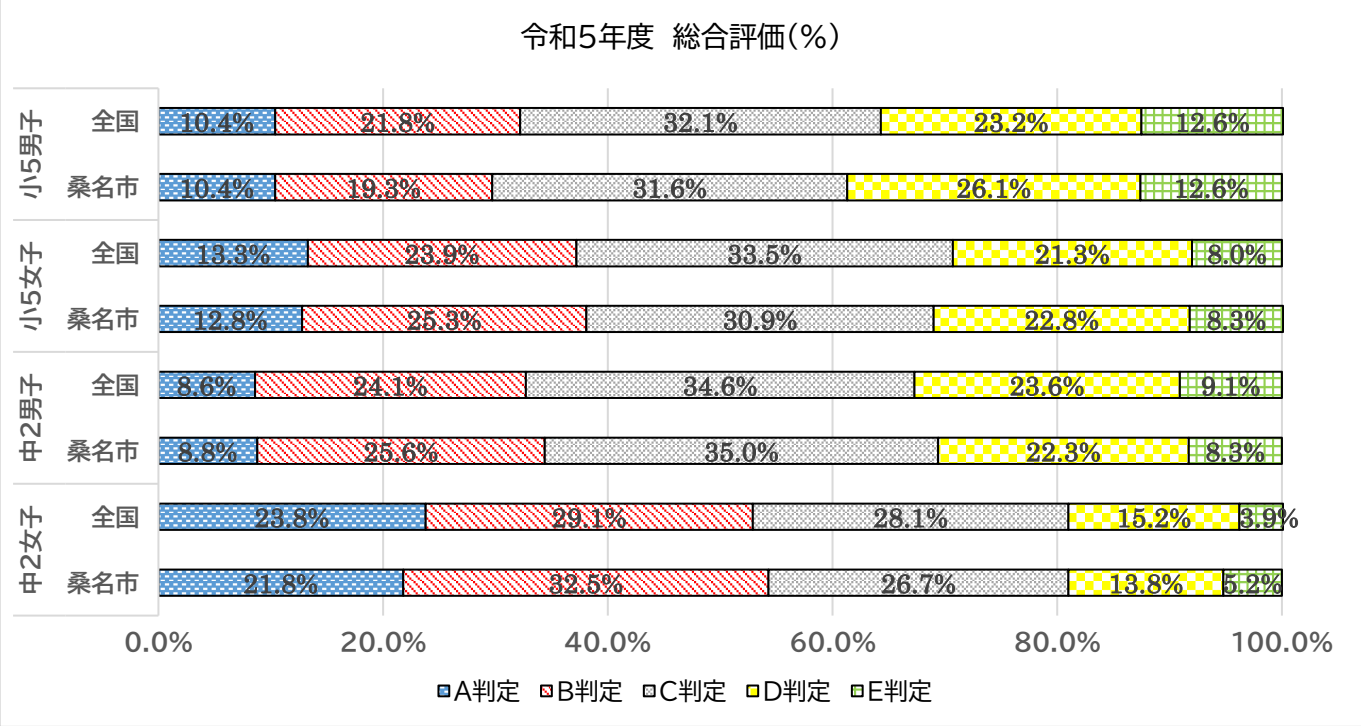
【ソフト（ハンド）ボール投げ】(m)	昨年度比	全国比
小学生男子	−1.6	−0.8
小学生女子	−0.3	−0.1
中学生男子	0.4	−0.6
中学生女子	−0.2	−0.5

※青枠内の値は、小数第2位を含め下回っているもの。

調査結果から伸びが認められた項目や課題については、各校で指導の内容や方法について振り返るとともに、中学校区で取組の交流や調査結果の分析・活用を推進し、小中学校9年間を見通した指導・授業改善を進めていきます。

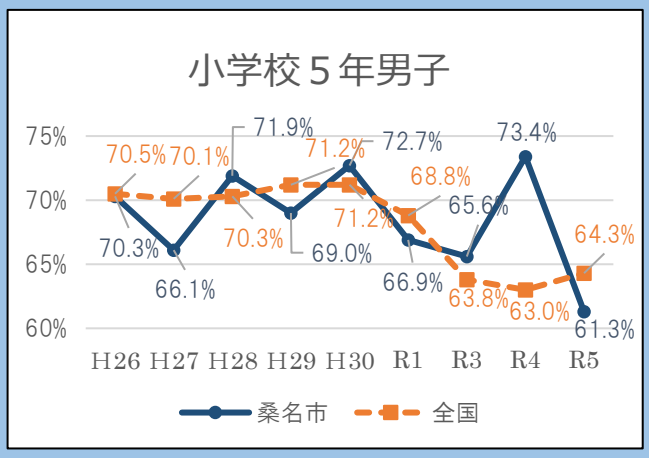
総合評価

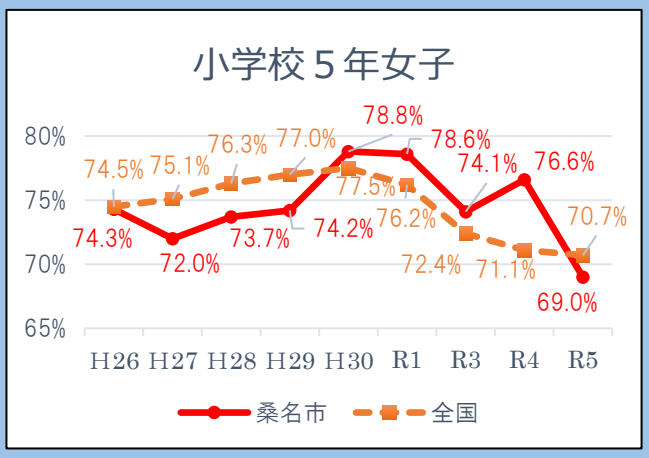
8種目の体力合計点の高い方から、ABCDEの5段階に区分した割合です。

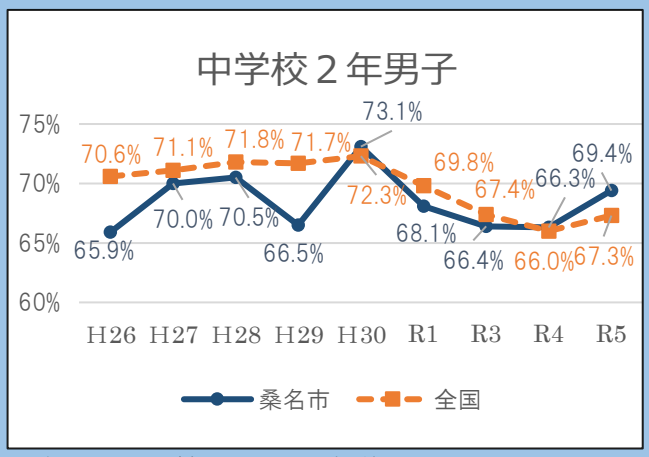


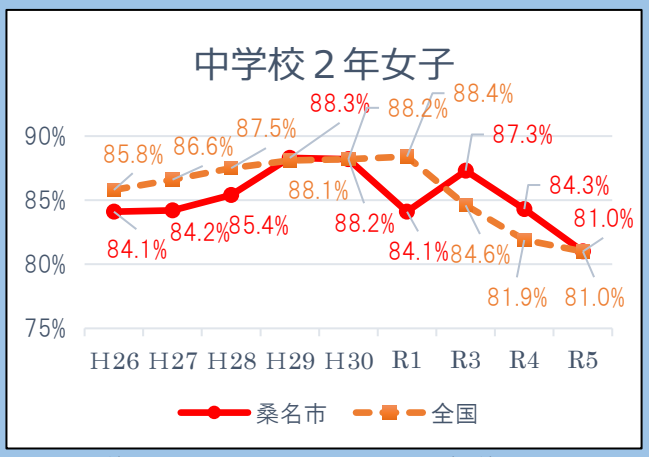
総合評価のA、B、C判定の合計割合の変化（%）

上図の総合評価のうち、A、B、C判定の合計割合の経年変化を表したものです。









○全国との比較において、中学生男子は上回っていますが、小学生男女は下回っています。中学生女子は同等といえます。

○令和4年度桑名市の数値と比べると、中学生男子は上回っていますが、小学生男女、中学生女子は下回っています。

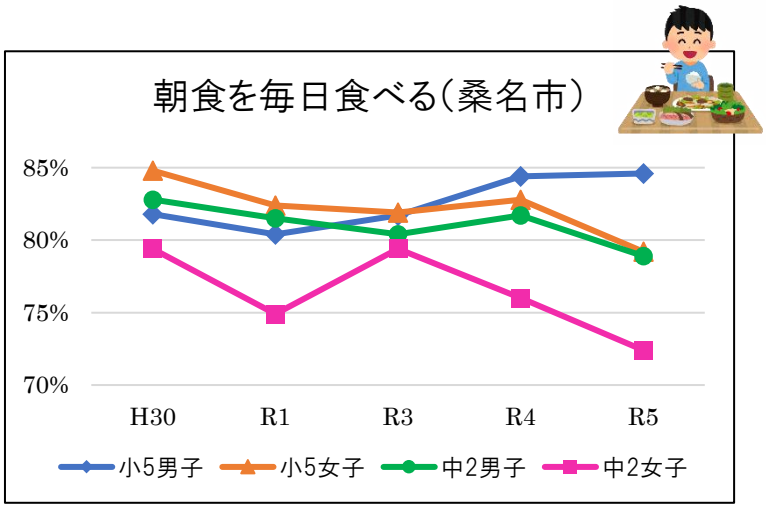
2 児童生徒質問紙調査の結果から見た子どもの姿

児童生徒質問紙の調査とは、該当学年の児童生徒を対象にしたアンケート調査で、運動状況や生活状況について回答しています。これらの回答結果から、本年度の桑名市の子どもたち（小5、中2）の姿を紹介します。

○朝食を毎日食べる習慣

右のグラフを見ると、「毎日朝食を食べる」と回答した児童生徒の割合は、小学生男子を除き平成30年からの5年間で最も低くなっています。（令和2年度は未実施）

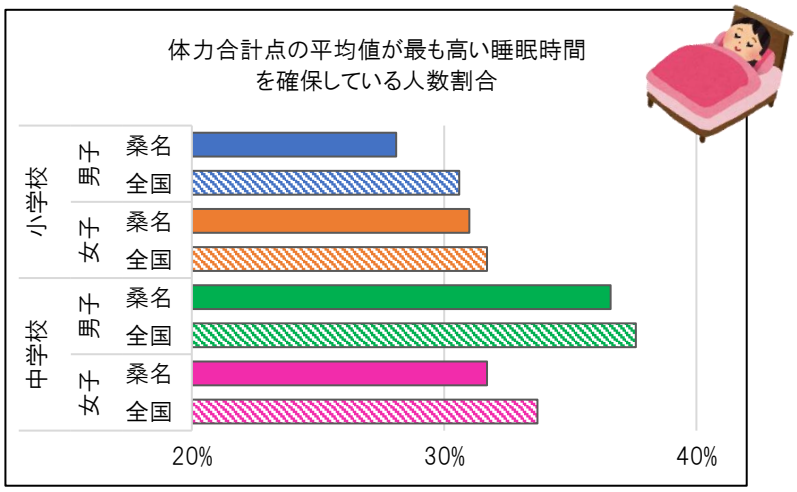
全国集計の値によると、朝食を毎日食べる児童生徒の体力合計点は高い傾向にあります。しかし、全国的にも「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合は平成20年度以降最も低くなっています。



○睡眠時間と体力合計点

全国集計の値による睡眠時間と体力合計点の関連では、小学校では8時間以上9時間未満、中学校では7時間以上8時間未満の睡眠時間を確保している児童生徒の体力合計点が高い傾向にあります。

右のグラフは、桑名市において上に示した睡眠時間を確保している児童生徒の割合です。桑名市では、小中学校男女とも全国と比較すると低い結果となっています。

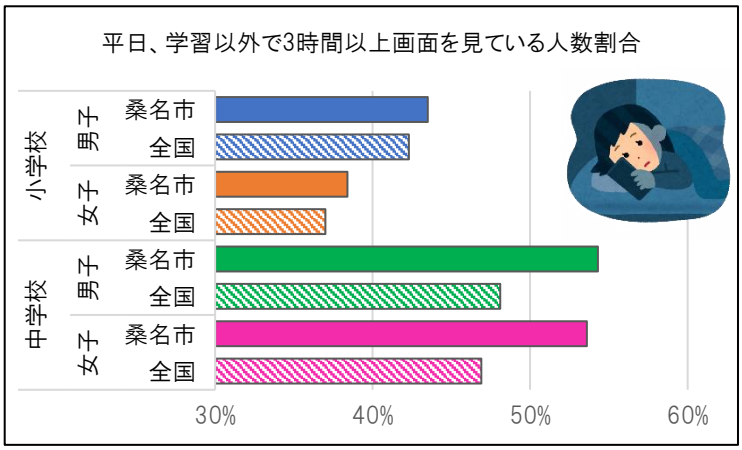


○平日、学習以外で１日にテレビ、ゲーム、スマートフォン、PC 等の画面を見る時間

右のグラフは、平日１日に学習以外で画面を３時間以上視聴している児童生徒の割合です。

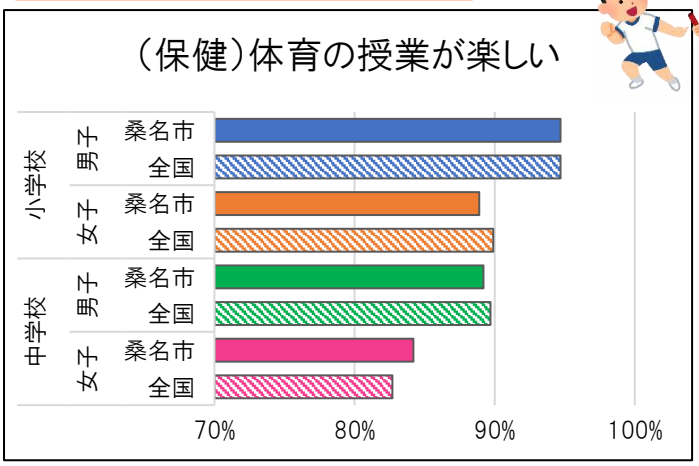
全国集計の値によると、小中学校男女とも視聴時間が3時間未満の児童生徒の体力合計点が高い傾向にあります。

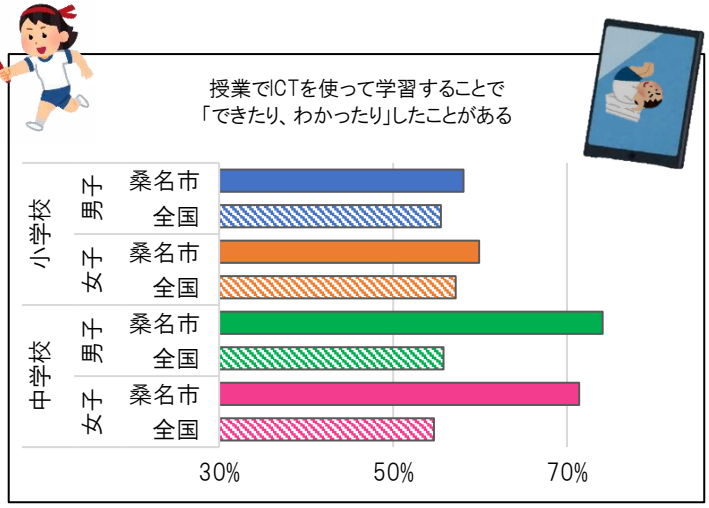
桑名市では、小中学校男女とも全国と比較すると3時間以上画面を見ている児童生徒の割合が高くなっています。令和4年度の桑名市の割合と比較しても全体で約6%増加しています。



体力は、健康の維持、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっています。良好な生活習慣の確立に向けて学校・家庭・地域が連携し、子ども自身が視聴のルールを設定して利用するなど自己の生活を調整する習慣作りをめざすことが大切です。ご家庭でも今一度生活リズムについてお子様と話をしていただけたらと思います。

○体育の授業について

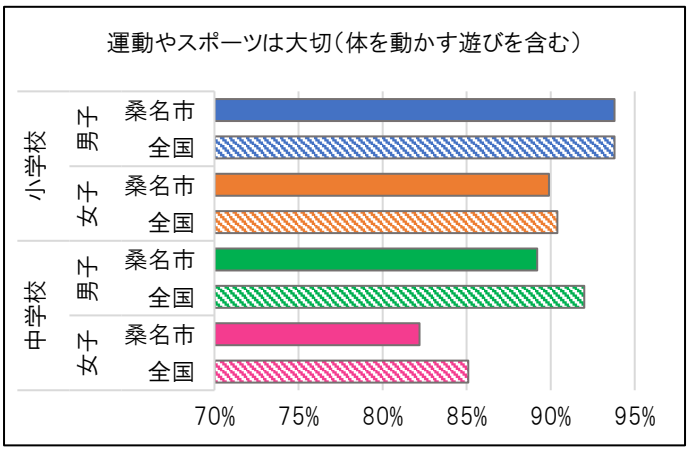


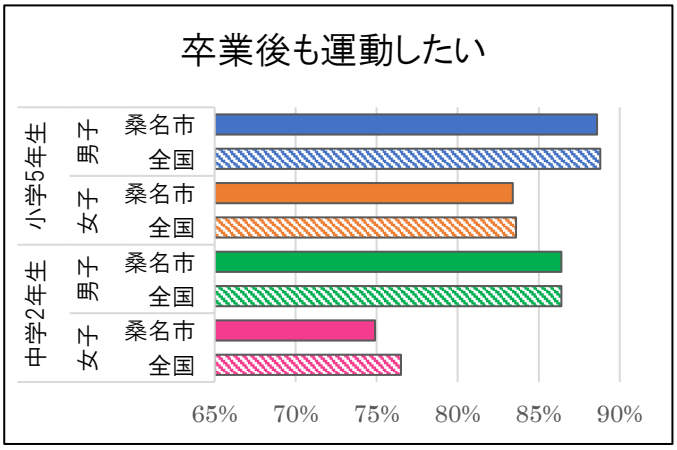


上のグラフは桑名市における「（保健）体育の授業が楽しい」と回答した児童生徒と、「授業でタブレットなどのICT を使って学習することで『できたり、わかったり』したことがある」と回答した児童生徒の割合です。

桑名市は、8割以上の児童生徒が体育の授業を楽しいと感じています。また、ICT を使うことで「できたり・わかったり」したことがあると感じている児童生徒の割合は全国平均値を上回っています。特に中学校では、全国と比較すると大きく上回っています。小学校では令和4年度桑名市の平均値から約9%増加しています。授業におけるICT の効果的な活用が進んでいることがうかがえます。

○運動に対する意識





上のグラフは桑名市における「運動やスポーツは大切（体を動かす遊びを含む）」「卒業後も運動したい」と感じている児童生徒の割合です。桑名市の児童生徒は8割以上が運動は大切だと感じています。また、中学生女子を除き8割以上が卒業後も運動したいと感じています。

「卒業後も運動したい」と回答した理由の上位3項目は、

- 体を動かすことができるから（約 57%）
- 健康に生活できるようになるから（約 56%）
- 今取り組んでいるスポーツを続けたいから（約 46%）　でした。

反対に、「卒業後も運動をしたいと思わない（あまり思わない）」と回答した児童生徒が「今後どのようなことがあれば、卒業後も運動をしたくなると思うか」という質問に対する回答の上位 3 項目は、

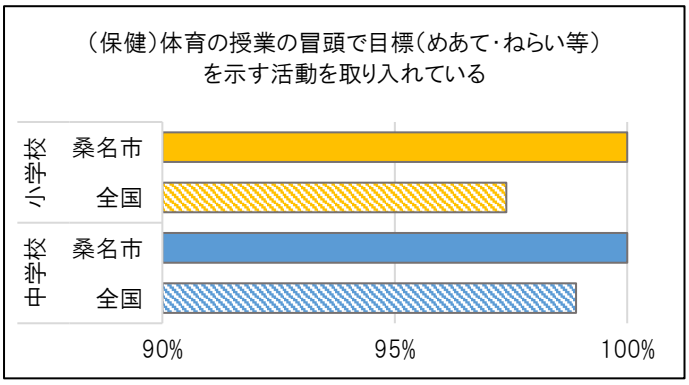
- 自分に合ったスポーツが見つけられたら（約 44%）
- 自分のペースで行うことができたら（約 42%）
- うまくできるようになったら（約 33%）　でした。

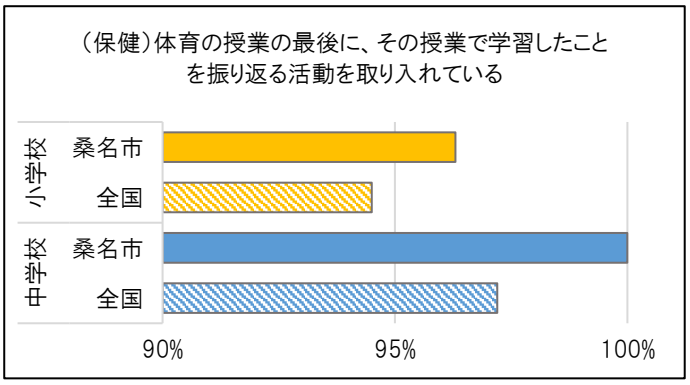
生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するためにもさまざまなスポーツに触れたり自分のペースに合った運動を見つけたりできるような取り組みを進めることが大切です。また、子どもたちが運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、引き続き学校・家庭・地域と連携していくことも大切となってきます。

3 学校質問紙調査から見た市内小・中学校の様子

学校質問紙調査は、学校に向けて行うアンケート調査で、各学校の調査責任者によって回答されます。学校での取組の様子や課題が確認できます。

■ 目標を明確にした授業づくりと学習したことを振り返る活動をしています。

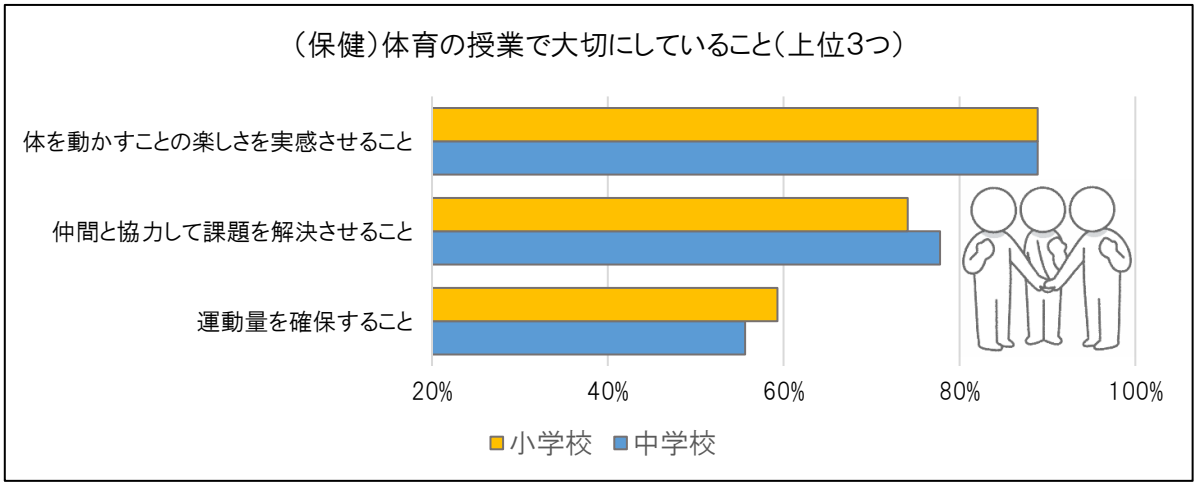




上のグラフは、「授業の冒頭に目標を示す活動を取り入れている」「授業の最後に学習したことを振り返る活動を取り入れている」学校の割合です。

桑名市では、授業の冒頭に何を学ぶか目標（めあて・ねらい）を明確にし、振り返りによって子どもたち自身が「何を学習したのか」を自ら把握できるような授業づくりをしていくことを大切にしています。

■ 授業ではこんなことを大切にしています。



上のグラフは、学校が「（保健）体育の授業で大切にしていること」を全11項目から3つ選択したもののうち、上位3項目となったものを示しています。小・中学校ともに、同じ項目が上位となりました。

どの学校でも、子どもたちが運動やスポーツの楽しさや喜びをより実感できるような授業づくりを行っています。今後もさらに授業改善を図るとともに、子どもたち自身が、学びの達成感や変容、成長の自覚、さらなる課題意識などを持つことができるよう工夫を行っていきます。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査は、市内全児童生徒が対象ではありませんが、桑名市の小・中学校では例年全学年で体力テストに取り組んでいます。その結果を分析し、健やかな体づくりや授業の充実・改善等に向けて日頃の取組に活用しています。それは、8割以上の子どもたちが「体育の授業が楽しい」と感じていることにもつながっています。

今後も家庭や地域と協力しながら、子どもたちが主体的に運動やスポーツに取り組んだり生涯にわたって運動に親しむ意欲を育んだりできるよう取組を進めていきます。

子どもたちの元気で健やかな成長のために、引き続きご支援とご協力をお願いいたします。