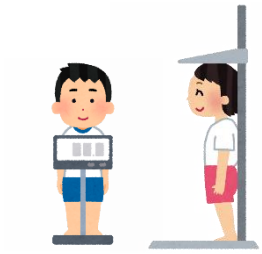
桑名市における令和6年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果概要

令和6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 1213 人）と中学校2年生（10校 1108 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



調査項目	【小学５年生】 男子 R5年度	男子 令和６年度 桑名市	男子 令和６年度 全国	【小学５年生】 女子 R5年度	女子 令和６年度 桑名市	女子 令和６年度 全国	【中学２年生】 男子 R5年度	男子 令和６年度 桑名市	男子 令和６年度 全国	【中学２年生】 女子 R5年度	女子 令和６年度 桑名市	女子 令和６年度 全国
身長 （cm）	139.6	139.5	139.5	141.0	140.9	141.0	161.0	160.8	161.3	155.0	155.7	155.0
体重 （kg）	34.7	34.9	35.2	34.7	34.5	34.9	49.0	48.1	50.1	46.3	46.9	46.8
握力 （kg）	15.2	15.4	16.0	15.6	15.2	15.8	28.0	27.9	28.9	22.6	22.9	23.1
上体起こし （回）	18.3	18.5	19.2	17.7	17.6	18.2	25.9	25.1	25.8	21.5	21.4	21.5
長座体前屈 （cm）	32.3	33.0	33.8	38.0	37.7	38.2	44.2	41.5	44.3	46.2	45.5	46.4
反復横とび （点）	42.2	**40.8**	40.7	39.9	**39.5**	38.7	53.7	**52.9**	51.5	46.8	**47.9**	45.7
持久走 （秒）							442.7	460.1	411.7	316.7	321.2	309.9
20mシャトルラン（回）	49.6	**49.1**	46.9	38.2	**38.0**	36.6	81.2	77.4	78.7	52.1	**51.8**	50.5
50m走 （秒）	9.47	9.57	9.50	9.69	9.87	9.76	7.99	8.11	7.99	9.03	9.07	8.96
立ち幅とび （cm）	149.0	149.9	150.5	143.1	**144.5**	143.2	194.5	192.6	197.2	165.2	**166.9**	166.2
ソフトボール投げ（m）	19.8	20.5	20.7	13.1	**13.3**	13.2						
ハンドボール投げ（m）							19.8	20.3	20.5	11.9	12.3	12.3
体力合計点（点）	52.1	52.1	52.5	54.3	53.9	53.9	41.8	40.4	41.7	46.7	**47.5**	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6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校のみ、持久走・ハンドボール投げは中学校のみの実技調査種目です。

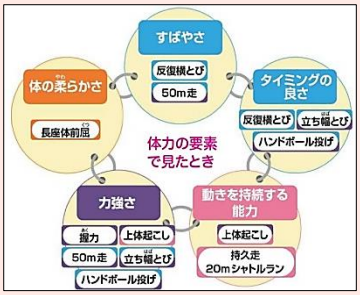
※シャトルランは今年度、全中学校が実施しました。

※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、3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、10種目が全国平均値を上回り、34種目中12種目が令和5年度の数値を上回っています。特に小学校女子、中学校女子はそれぞれ全国平均を4種目、3種目上回る結果となりました。

【今年度見えた伸び】

○ 例年、桑名市では**「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、「反復横とび」が小・中学校男女で全国平均値を上回りました。「20mシャトルラン」も中学校男子を除き、全国平均値を上回りました。

【反復横とび】	全国比較(点)
小学校男子	+0.1
小学校女子	+0.8
中学校男子	+1.4
中学校女子	+2.2

【20m シャトルラン】	全国比較(回)
小学校男子	+2.2
小学校女子	+1.4
中学校男子	−1.6
中学校女子	+1.2

○ また、今年度は例年桑名市の弱みとして挙げられる**「ボール投げ」**が小・中学校男女で令和5年度の数値を上回りました。ボール投げの要素の1つである**『力強さ』**は桑名市の課題です。令和5年度の結果を踏まえ、各校で取組が行われていると言えます。

【(ハンド・ソフト)ボール投げ】	昨年度比較(m)
小学校男子	+0.8
小学校女子	+0.1
中学校男子	+0.4
中学校女子	+0.4

【今年度見えた弱み】

【握力】	昨年度比較(kg)	全国比較(kg)
小学校男子	+0.2	−0.6
小学校女子	−0.4	−0.6
中学校男子	−0.1	−1.1
中学校女子	+0.3	−0.3

● 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。

【上体起こし】	昨年度比較(回)	全国比較(回)
小学校男子	+0.2	−0.7
小学校女子	−0.1	−0.6
中学校男子	−0.8	−0.8
中学校女子	−0.1	−0.2

【長座体前屈】	昨年度比較(cm)	全国比較(cm)
小学校男子	+0.7	−0.8
小学校女子	−0.3	−0.5
中学校男子	−2.7	−3.0
中学校女子	−0.6	−0.9

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。

★ちょこっとトレーニング・ストレッチ★

すき間時間でやってみよう!!

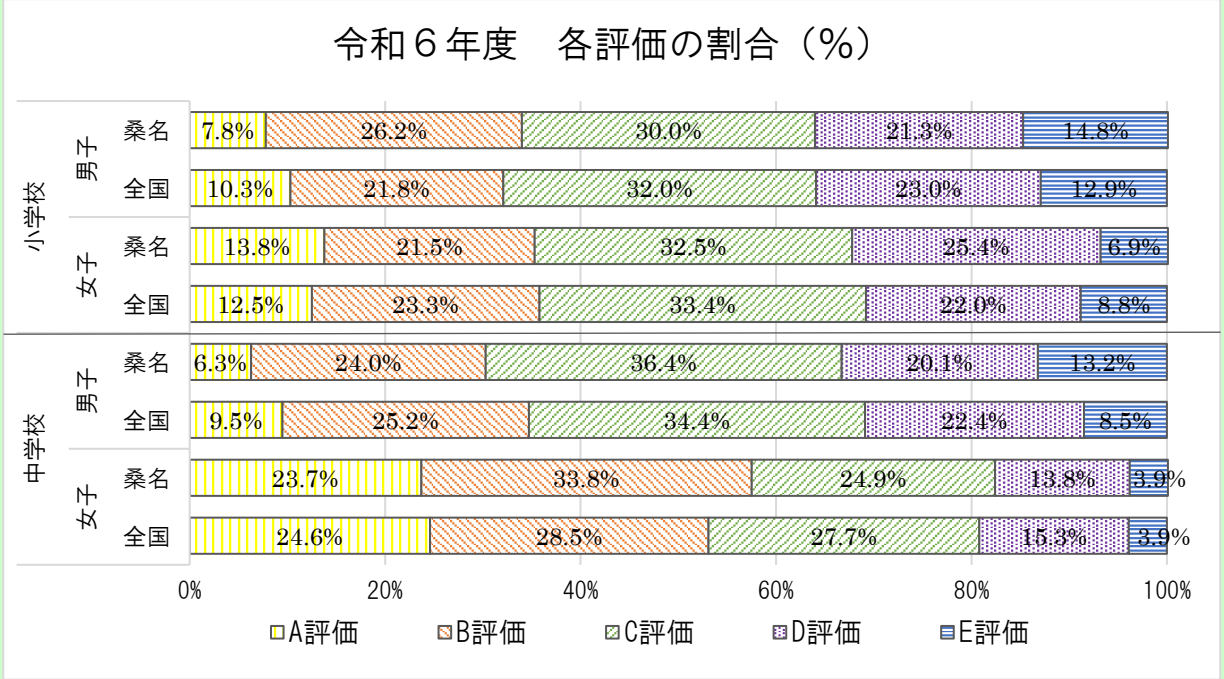
✧ 手をグーパーする。お風呂など水の中ならより効果的！水の抵抗によって**握力**を鍛えることができます。

✧ **ボール投げ**には肩の準備運動が大切です。左右それぞれ、肩を大きく5回まわしてみましょう。

✧ イスに座って片足を伸ばした状態で、息を吐きながらつま先にタッチして10秒！**長座体前屈**の柔軟に効くストレッチです。

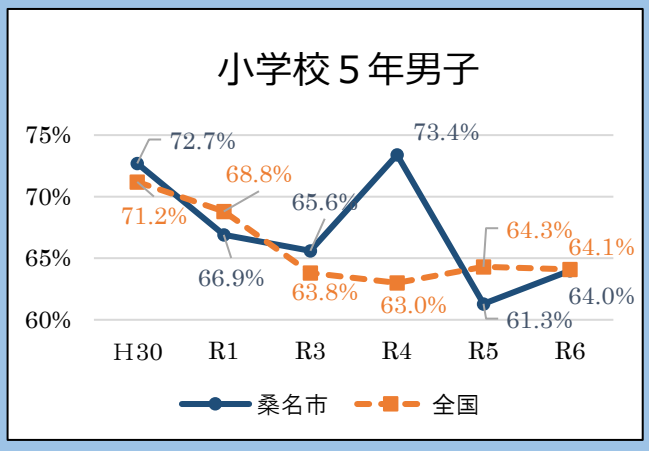
総合評価

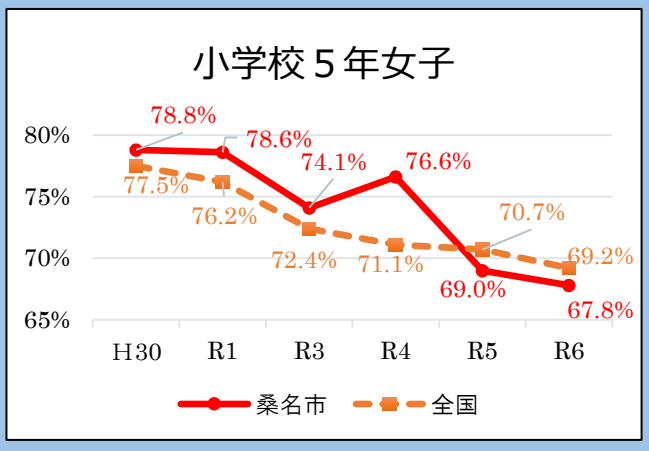
8種目の体力合計点を、ABCDEの5段階で評価し、区分した割合です。

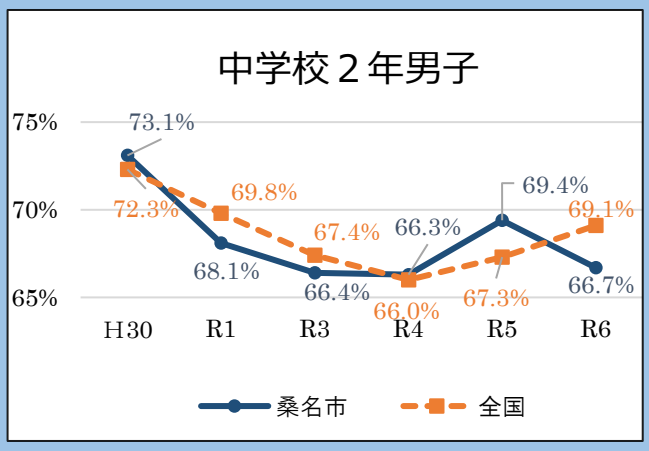


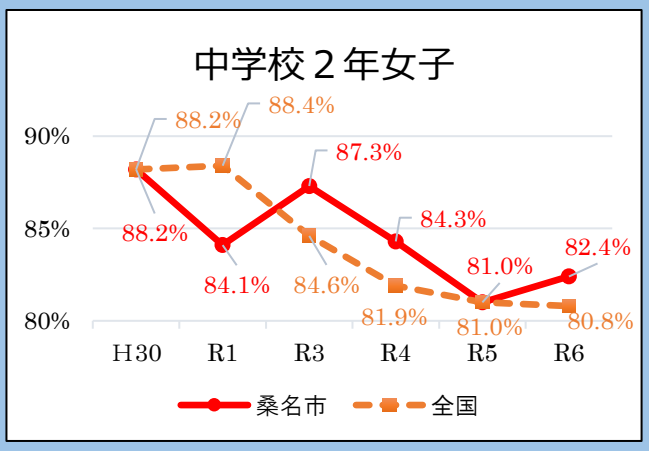
総合評価のA、B、C評価の合計割合の変化（%）

総合評価のうち、A、B、C評価の合計割合の経年変化を表したものです。









〇全国の結果では、中学校男子がコロナ禍前の水準に戻ったと分析されています。桑名市においては、年度によってばらつきはあるものの、小・中学校男女共に、コロナ禍前の水準への回復はまだまだ見られないのが現状です。

2 児童生徒質問調査の結果から見た子どもの姿

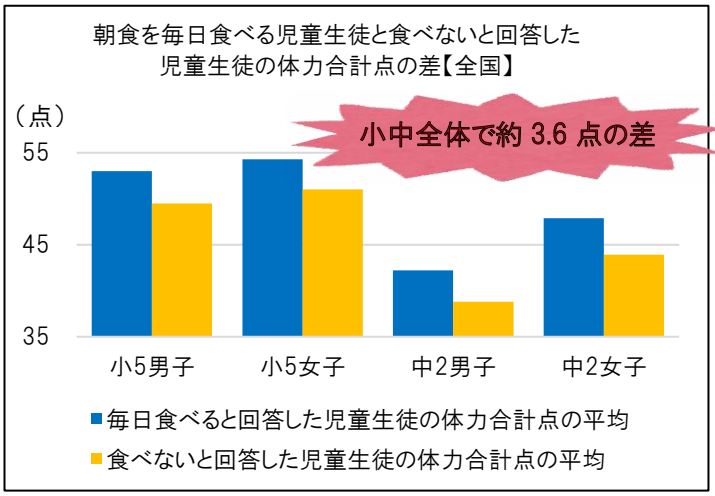
児童生徒質問調査とは、該当学年の児童生徒を対象にしたアンケート調査で、運動状況や生活状況について回答しています。これらの回答結果から、本年度の桑名市の子どもたち（小5、中2）の姿を紹介します。

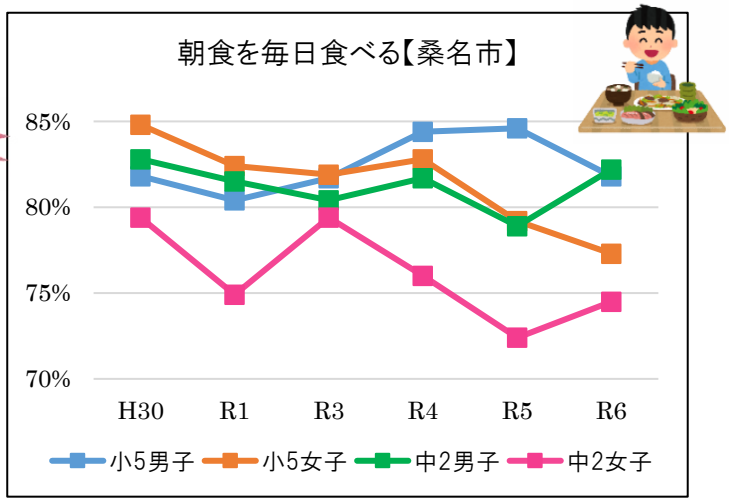
○朝食を毎日食べる習慣

スポーツ庁の分析によると、「朝食を毎日食べる」と回答した児童生徒と「食べない」と回答した児童生徒の体力合計点の平均には、約3～4点の差が見られます（左下グラフ）。

桑名市（右下グラフ）では、小・中学校女子で「毎日食べる」と回答した割合が8割を下回っています。特に、小学校女子では平成30年から見て「毎日食べる」と回答する割合は昨年度に引き続き、最も低くなっています（令和2年度は調査未実施）。

朝食を食べないと、体のエネルギーが作られず、体力にも学力にも影響します。朝ごはんを食べる習慣をつけ、健康的な心・体の育成をめざしましょう。

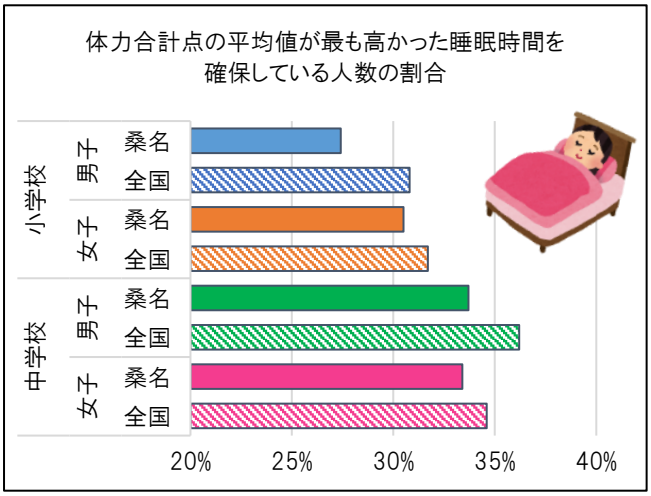


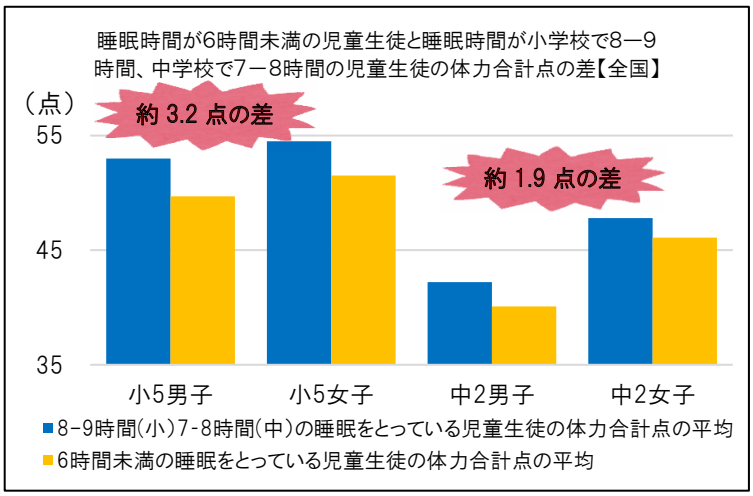


○睡眠時間と体力合計点

スポーツ庁の分析によると、睡眠時間が小学校で8時間以上9時間未満と回答したグループ、中学校で7時間以上8時間未満と回答したグループの体力合計点が高い傾向にあります。桑名市において、先に示した睡眠時間を確保している児童生徒の割合は、小・中学校男女とも全国と比較し、下回る結果となっています（左下グラフ）。

また、睡眠時間が最も短い「6時間未満」と回答している児童生徒の体力合計点との比較においては、小学校で約 3.2 点、中学校で約 1.9 点の差があるという結果が出ています（右下グラフ）。睡眠と体力との関係は、小学校ほど影響が見られるようです。睡眠の質や量は体の発育にも関わっています。良質な睡眠がとれるように、生活習慣の改善を意識してみください。



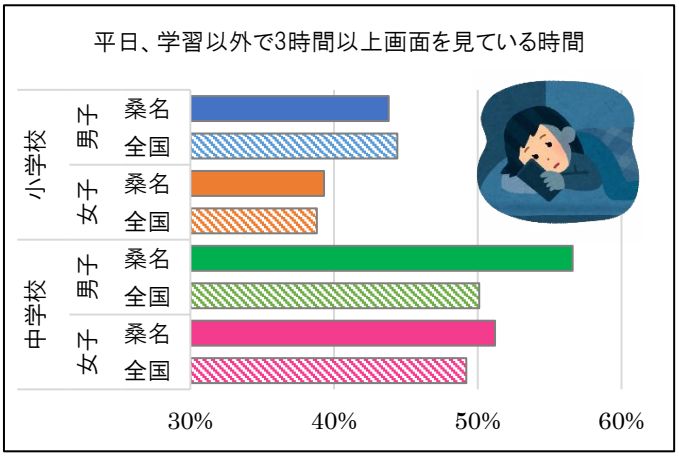


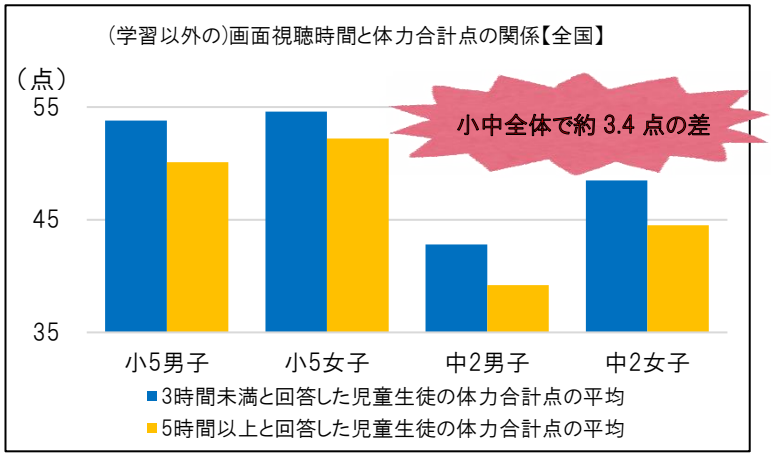
○平日、学習以外で１日にテレビ、ゲーム、スマートフォン、PC 等の画面を見る時間

スポーツ庁の分析によると、平日、学習以外で画面を視聴する時間が3時間未満と回答した児童生徒の体力合計点が高い傾向にあります。全国的に、画面を視聴する時間が3時間を超える児童生徒は増加傾向にあります。桑名市でも、画面を3時間以上視聴している児童生徒の割合は増加しています（左下グラフ）。特に、中学校では5割を超える生徒が画面を3時間以上視聴しているという結果となっています。

また、視聴時間が「3時間未満」と回答した児童生徒の体力合計点の平均と、最も長い「5時間以上」と回答した児童生徒の体力合計点の平均を比較すると、約 3.4 点の差があります（右下グラフ）。

家庭では、お子様の画面視聴時間はどのくらいでしょうか？画面視聴の長さは、睡眠時間の確保にも影響します。ご家庭で、スマートフォン等の使い方を見直す機会をもってはいかがでしょうか。

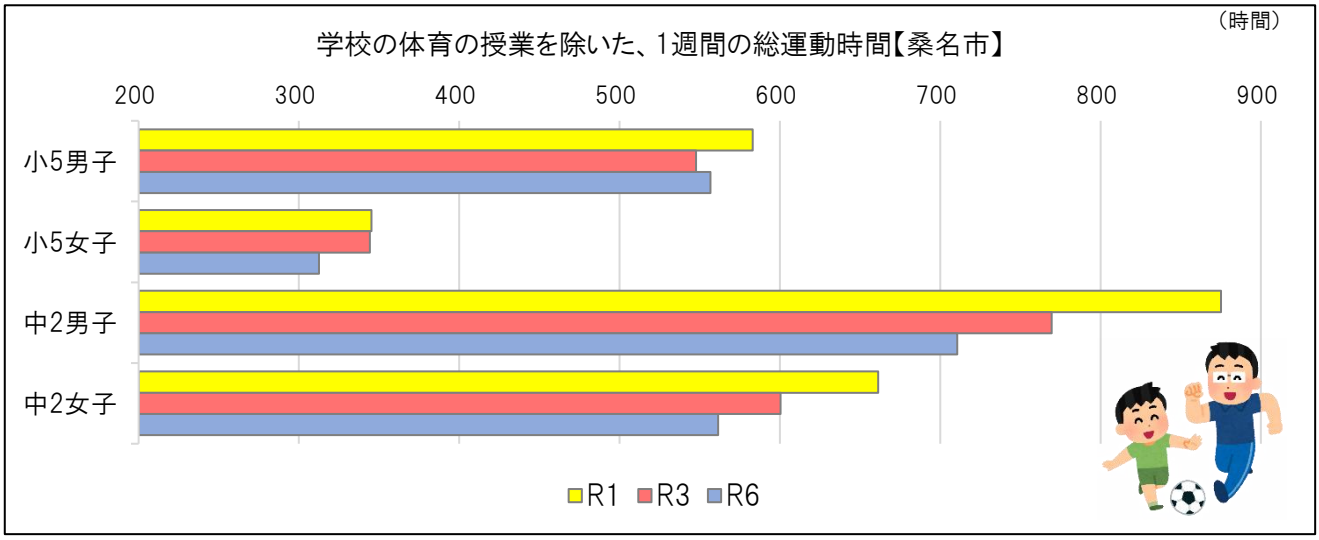




「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来 ～睡眠リズムを整えよう！」文部科学省
https://katei.mext.go.jp/contents2/pdf/R3_keihatsushiryo-student.pdf
クリック！

○１週間の総運動時間

下のグラフは、学校の体育の授業を除いた、学校部活動や地域のクラブ活動等、１週間の総運動時間の平均をあらわしたものです。コロナ禍以前である令和元年度と、コロナ禍だった令和3年度、コロナが明けた令和6年度を比較しました。桑名市では、１週間の総運動時間は減少傾向にあります。小学校男子では若干の回復傾向にありますが、猛暑による運動の制限、長時間の画面視聴等の生活様式の変化が、体を動かす機会の減少に影響していると考えられます。

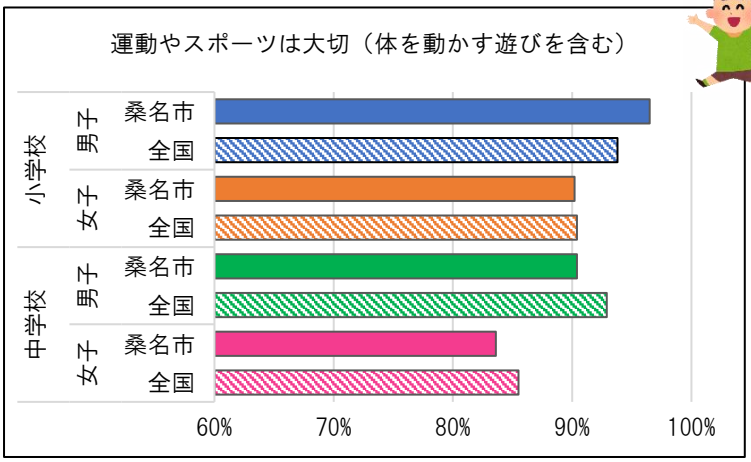


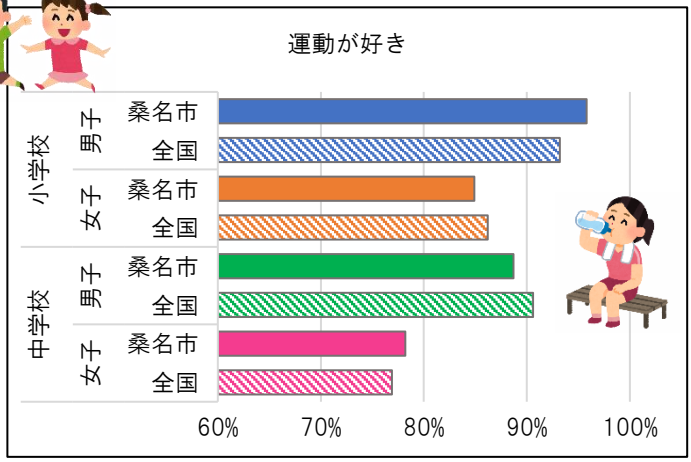
体力は、健康の維持、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっています。生活全体を通じた運動機会を確保するとともに、良好な生活習慣の確立に向けて学校・家庭・地域が連携していくことが大切です。

また、子ども自身が自分を振り返られるよう、タブレット等の画面視聴時間についてのルールを自ら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。

○運動に対する意識

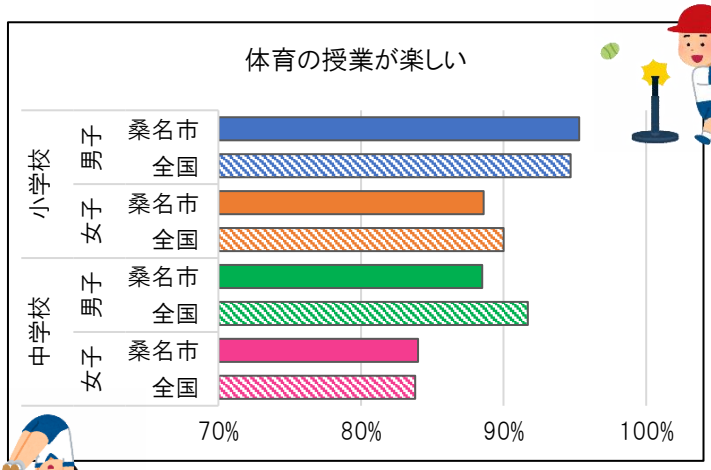
下のグラフは、桑名市における「（体を動かす遊びを含む）運動やスポーツは大切」「運動が好き」と回答した児童生徒の割合です。桑名市の児童生徒は8割以上が運動は大切だと感じています。また、「運動が好き」と回答した児童生徒は中学校女子を除き、8割を超えています。昨年度と比較すると「運動が好き」と回答した児童生徒は小・中学校男女ともに増加しています。

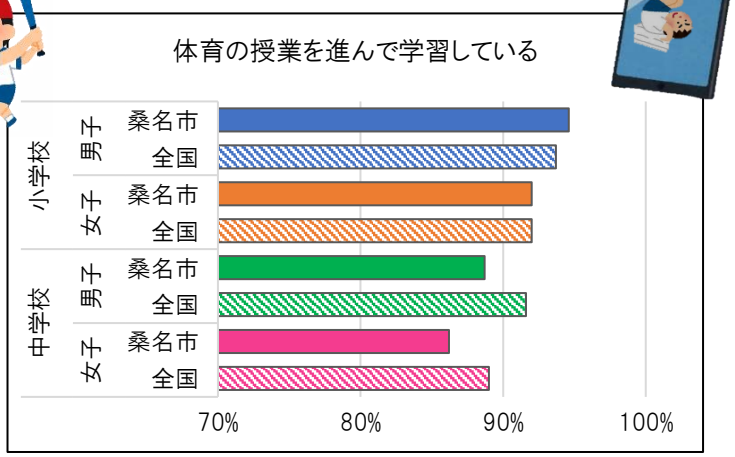


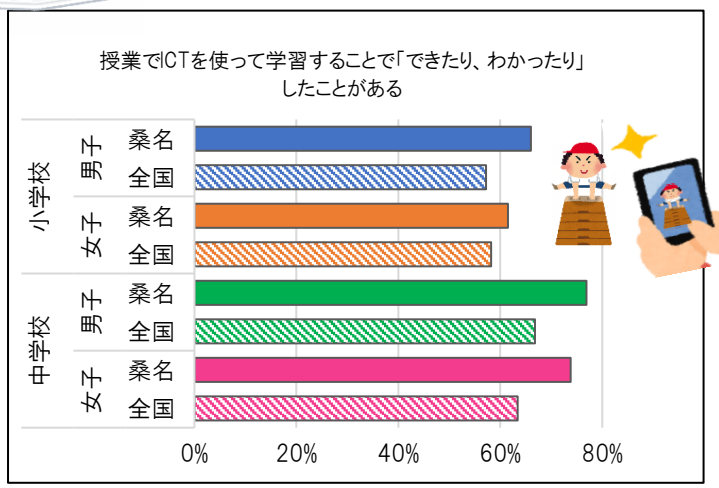


○体育の授業について

下のグラフは桑名市における「体育の授業が楽しい」「体育の授業を進んで学習している」と回答した児童生徒の割合です。小・中学校ともに8割を超える児童生徒が「体育の授業が楽しい」と回答しています。また、小学校で9割、中学校では8割を超える児童生徒が「体育の授業を進んで学習している」と回答しています。







また、左のグラフは『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です。例年全国の平均を上回っています。令和5年度と比較し、小学校全体で4.8%、中学校全体では2.7%増加しています。

桑名市では授業における ICT の活用が進んでいます。体育の授業では、タブレットで「動きを撮影し、児童生徒同士で確認」したり「以前に撮影した動きと比較し変容を確認」したりしています。児童生徒も ICT を使った学習をすることで、「できた」「わかった」と感じているようです。

3 学校質問調査から見た市内小・中学校の様子

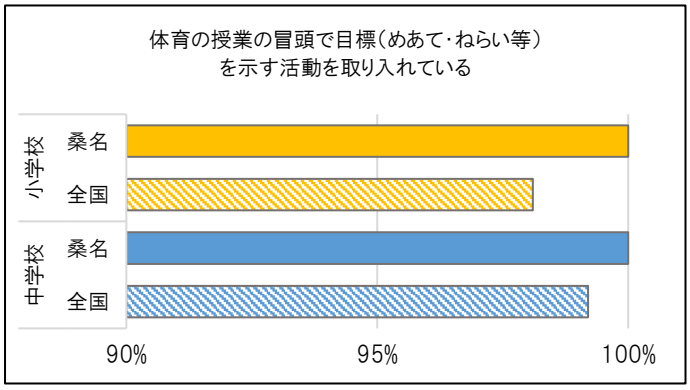
学校質問調査は、学校に向けて行うアンケート調査で、各学校の調査責任者によって回答されます。学校での取組の様子や課題が確認できます。

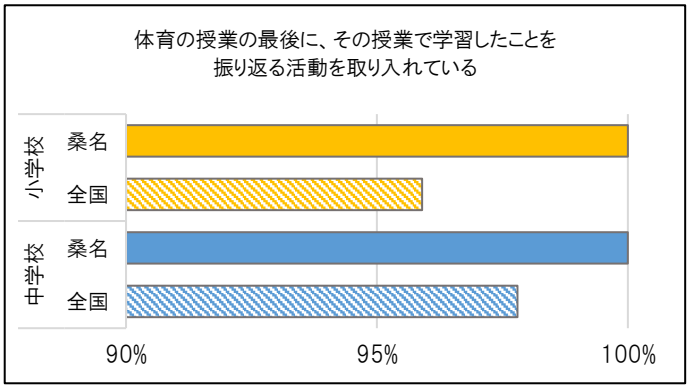
■ 目標を明確にした授業づくりと学習したことを振り返る活動をしています。

下のグラフは、「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大切にしています。

「めあて・ねらい」では8割近く、「振り返り活動」では7～8割の児童生徒が『めあての意識や振り返り活動を通して「できたり・わかったり」することがある』と回答しています。明確なめあての設定と適切な振り返りが、児童生徒の「できた」「わかった」につながっています。

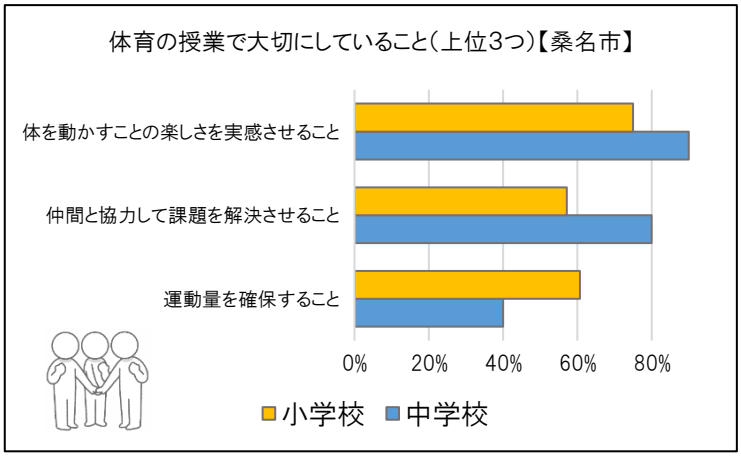




■ 授業ではこんなことを大切にしています。

右のグラフは、学校が「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。

学校では、児童生徒が助け合ったり話し合ったりする活動を取り入れ、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、市内の全児童生徒が対象として行われるものではありませんが、桑名市の小・中学校では例年多くの学校が全学年で体力テストに取り組んでいます。各校ではその結果を分析し、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、さまざまな場面での「できた！」「わかった！」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。