

令和7年度

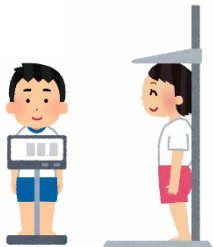
「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果概要



令和7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1,132人）と中学校2年生（10校1,118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】						【中学2年生】					
	男子			女子			男子			女子		
	R6年度	令和7年度		R6年度	令和7年度		R6年度	令和7年度		R6年度	令和7年度	
	桑名市		全国		桑名市		全国		桑名市		全国	
身長 (cm)	139.5	139.7	139.5	140.9	140.4	140.8	160.8	161.1	161.3	155.7	155.2	155.1
体重 (kg)	34.9	34.8	35.0	34.5	34.1	34.7	48.1	49.0	50.1	46.9	46.2	46.9
握力 (kg)	15.4	14.9	16.0	15.2	14.7	15.6	27.9	28.2	28.9	22.9	22.9	23.2
上体起こし (回)	18.5	19.2	19.5	17.6	18.4	18.4	25.1	26.0	26.1	21.4	22.3	21.7
長座体前屈 (cm)	33.0	32.5	33.9	37.7	37.4	38.2	41.5	44.4	45.1	45.5	46.5	47.0
反復横とび (点)	40.8	41.6	40.9	39.5	39.4	38.7	52.9	52.2	51.6	47.9	46.2	45.7
持久走 (秒)	/	/	/	/	/	/	460.1	/	409.2	321.2	/	309.7
20mシャトルラン (回)	49.1	49.8	47.9	38.0	37.2	36.8	77.4	79.5	78.8	51.8	51.4	50.6
50m走 (秒)	9.57	9.46	9.46	9.87	9.89	9.77	8.11	8.14	8.00	9.07	9.14	8.97
立ち幅とび (cm)	149.9	150.8	150.9	144.5	141.0	142.3	192.6	197.8	197.5	166.9	165.6	166.4
ソフトボール投げ (m)	20.5	19.8	21.1	13.3	12.7	13.1	/	/	/	/	/	/
ハンドボール投げ (m)	/	/	/	/	/	/	20.3	22.0	20.7	12.3	12.6	12.4
体力合計点 (点)	52.1	52.6	53.0	53.9	53.8	54.0	40.4	42.3	42.2	47.5	48.0	47.6

※50m走の値以外、小数第2位を四捨五入しています。

※令和7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。

※中学校は20mシャトルランと持久走（男子1500m 女子1000m）が選択制です。今年度は全中学校が20mシャトルランを実施しました。

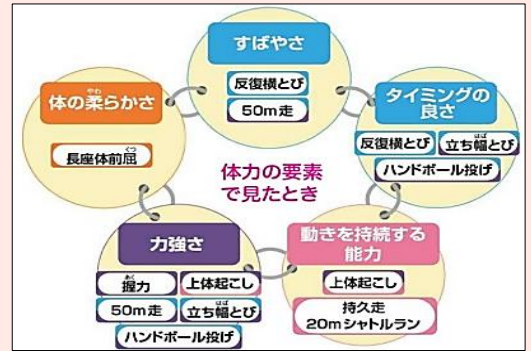
※持久走については、実施人数が中学校全体の1%に満たないため、斜線（/）としています。

※「体力合計点」とは、各調査種目の成績を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

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15種目が令和6年度の本市平均値を上回っています。特に小学校女子は4種目、中学校女子は3種目、全国平均を上回る結果となりました。

新体カテストが測定する運動特性



【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」で小・中学校男女ともに全国平均値を上回りました。

	【反復横とび】(点)	全国比較
小学生男子	+0.7	+0.7
小学生女子	+0.7	+0.7
中学生男子	+0.5	+0.5
中学生女子	+0.5	+0.5

	【20m シャトルラン】(回)	全国比較
小学生男子	+1.9	+1.9
小学生女子	+0.3	+0.3
中学生男子	+0.7	+0.7
中学生女子	+0.8	+0.8

- また、今年度は例年桑名市の弱みとして挙げられる「上体起こし」が小・中学校男女で令和6年度の数値を上回りました。上体起こしの要素の1つである『力強さ』は桑名市の課題です。令和6年度の結果を踏まえた各校の取組が繋がっていると考えられます。

	【上体起こし】(回)	昨年度比較
小学生男子	+0.7	+0.7
小学生女子	+0.8	+0.8
中学生男子	+0.9	+0.9
中学生女子	+0.9	+0.9

【今年度見えた弱み】

	【握力】(kg)	昨年度比較	全国比較
小学生男子	-0.5	-0.5	-1.0
小学生女子	-0.5	-0.5	-0.9
中学生男子	+0.3	+0.3	-0.8
中学生女子	-0.1	-0.1	-0.3

	【(ハンド・ソフト)ボール投げ】(m)	昨年度比較	全国比較
小学生男子	-0.7	-0.7	-1.3
小学生女子	-0.5	-0.5	-0.4
中学生男子	+1.7	+1.7	+1.3
中学生女子	+0.2	+0.2	+0.1

	【長座体前屈】(cm)	昨年度比較	全国比較
小学生男子	-0.5	-0.5	-1.3
小学生女子	-0.3	-0.3	-0.8
中学生男子	+3.0	+3.0	-0.7
中学生女子	+1.0	+1.0	-0.5

- 弱みとしては、例年と同様「握力」「長座体前屈」が全国平均値を下回っていました。「ボール投げ」は、小学校男女で、全国平均値と令和6年度を下回っています。『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。

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・授業改善につなげていきます。

★おうちにあるものでちょこっとトレーニング★

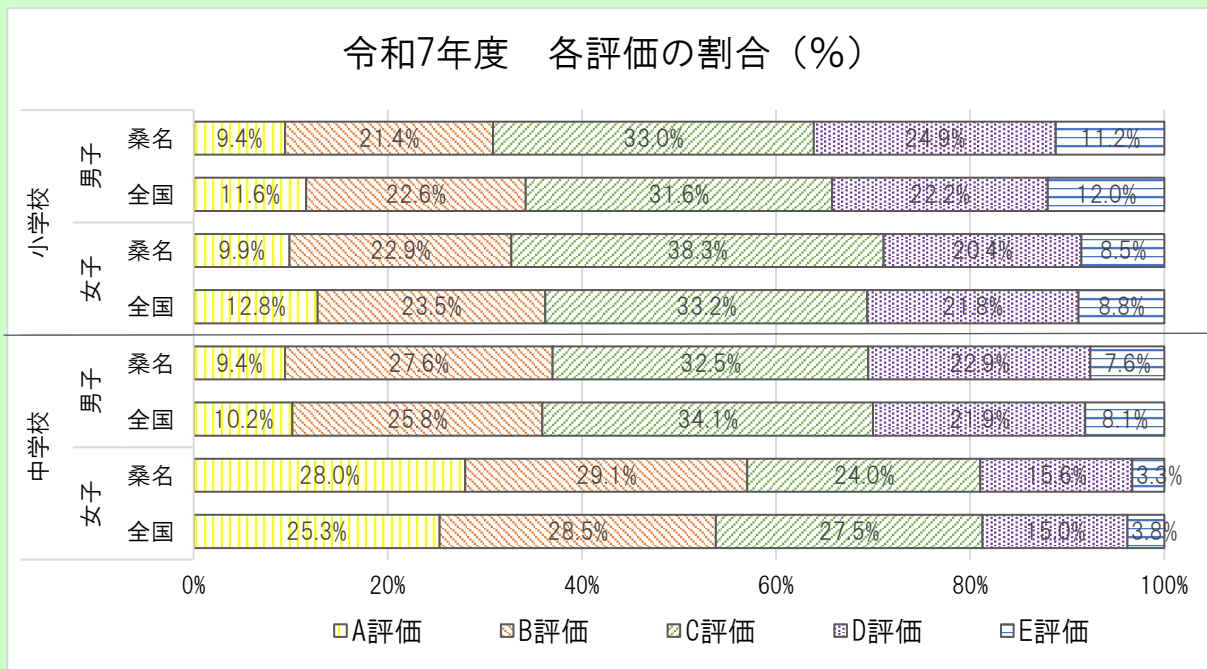
- ◇ 新聞紙を片手で丸めて握力アップ★★
- ◇ タオルの先を結んで投球トレーニング★★
- ◇ ペットボトルウォーキングで筋力アップ★★



すき間時間でやってみよう!!

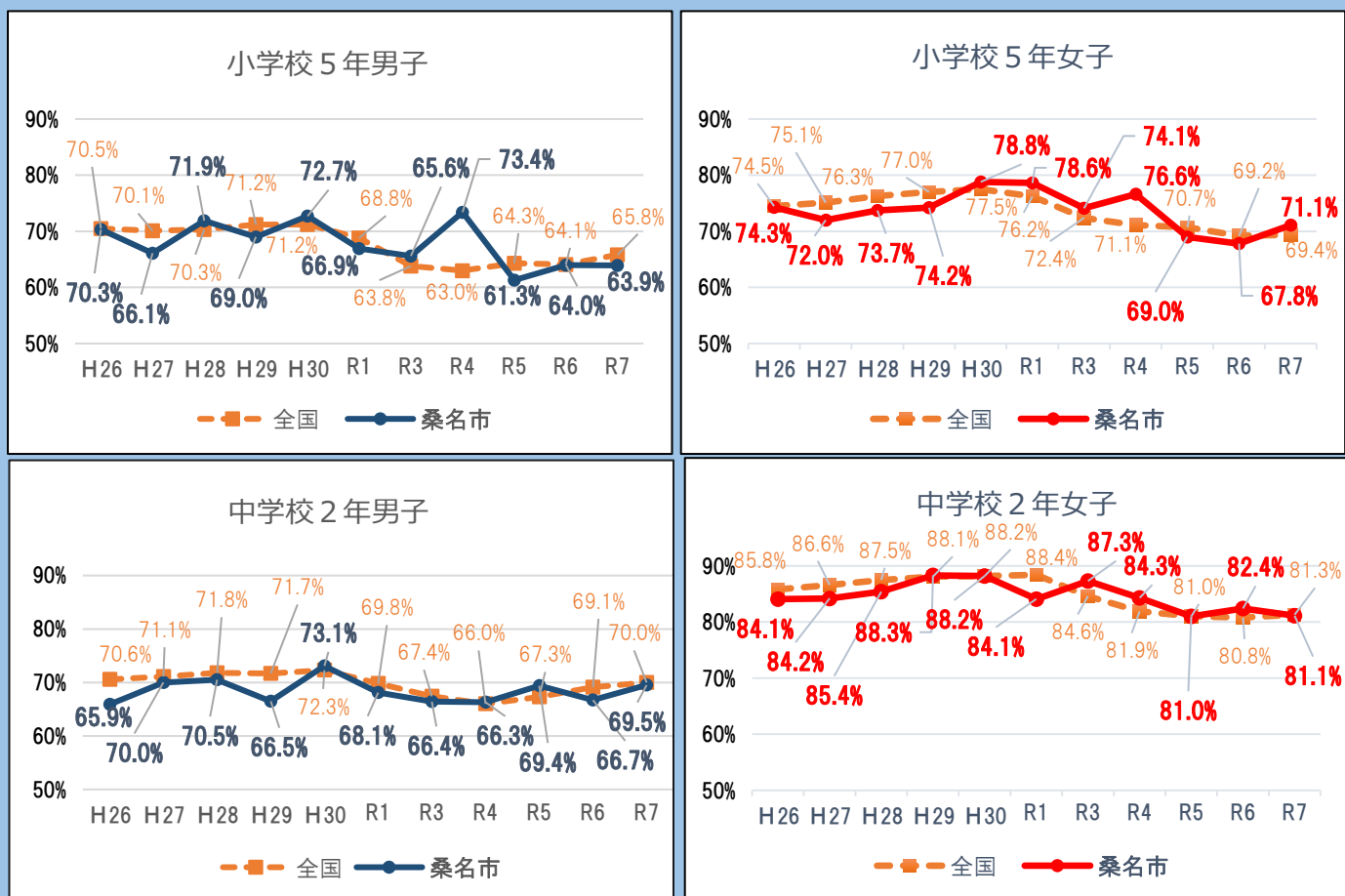
総合評価

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。



総合評価の上位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。



○全国の分析結果では、中学校男子がコロナ禍前の水準に戻ったとしています。桑名市でも同様に、中学校男子がコロナ禍以前に戻りつつあります。小学校男女、中学校女子においては、年度によってばらつきはあるものの、コロナ禍前の水準への回復は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（小5、中2）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の姿を紹介します。ご家庭でも、お子様と生活習慣や体力づくりについて話す機会にさせていただいてはいかがでしょうか。

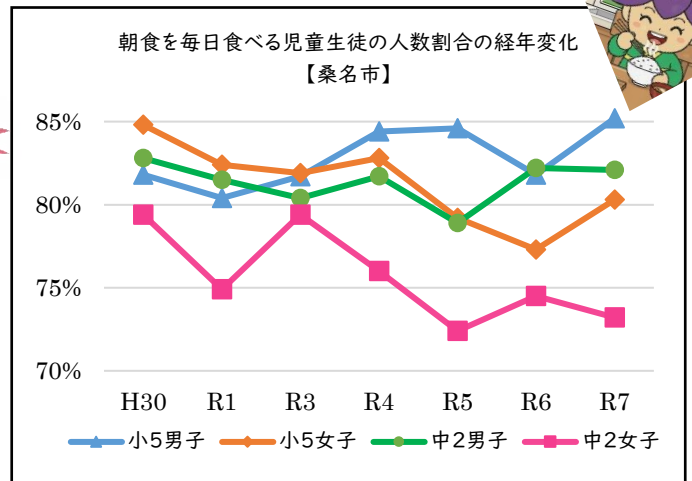
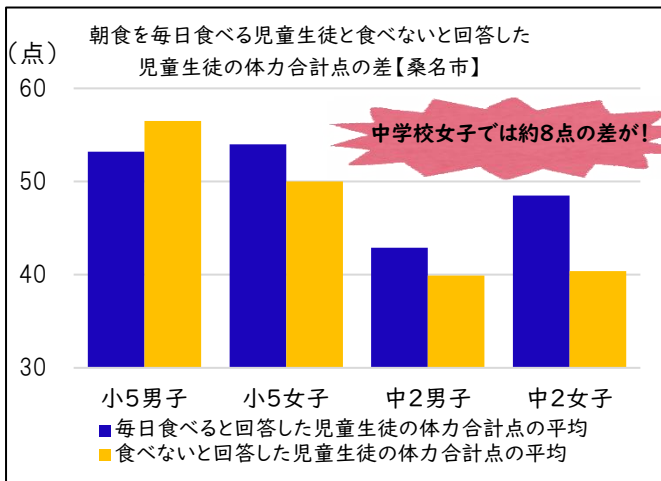
○朝食の有無と体力合計点

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差が見られます。桑名市でも、小学校男子を除き※1、「朝食を食べない」児童生徒より、「毎日食べる」児童生徒の体力合計点の平均は高い傾向にあります（左グラフ）。

桑名市（右グラフ）では、特に中学校女子で「毎日食べる」と回答する割合が8割を下回る年が続いています。**朝食の有無は、体力にも学力※2にも影響します。**朝ごはんを食べる習慣をつけ、健康的な心と体力づくりへのご協力をお願いします。

※1 小学校男子で「食べない」と回答した人数の割合は0.4%です【桑名市】。

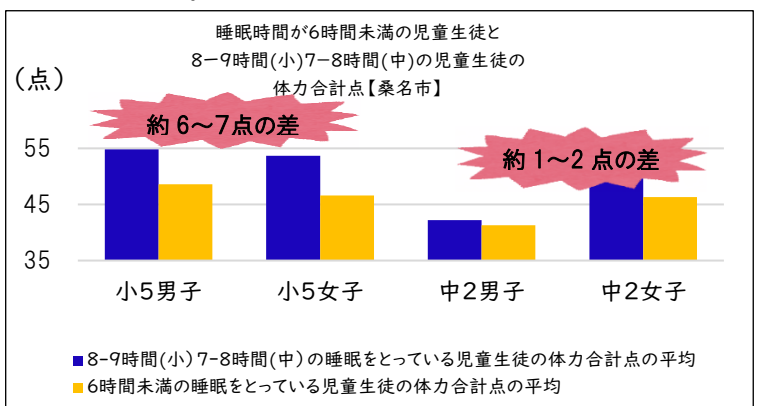
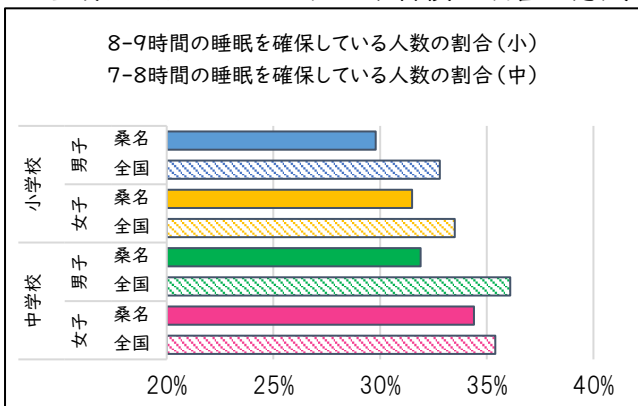
※2 令和7年度全国学力・学習状況調査において「朝食を毎日食べる」と回答した児童生徒の学力は高い傾向にある【桑名市】



○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）。

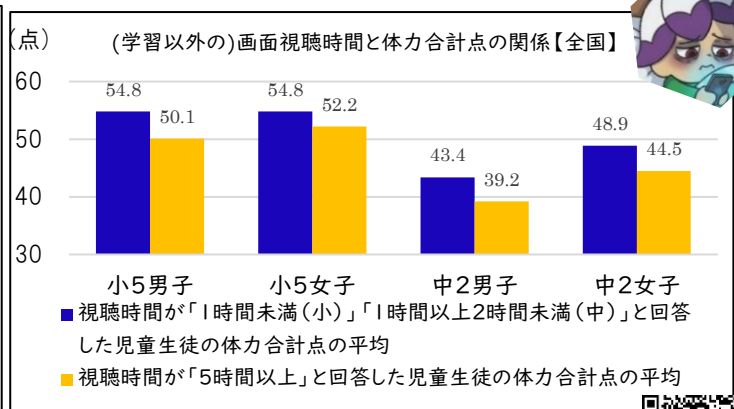
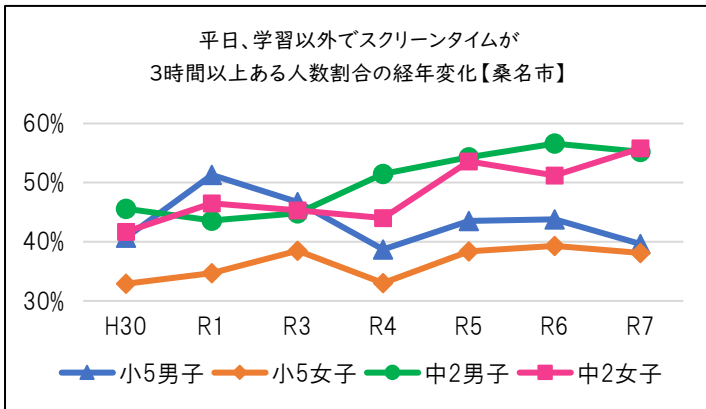
また、睡眠時間が最も短い「6時間未満」と回答している児童生徒の体力合計点との比較においては、小学校で約6~7点、中学校で約1~2点の差があるという結果が出ています（右グラフ）。睡眠と体力との関係は、小学校ほど影響が見られるようです。睡眠の質や量は体の発育にも関わっています。良質な睡眠がとれるように、生活習慣の改善を意識してみてください。



○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は高い傾向にあります。全国では、画面を視聴する時間が3時間を超える児童生徒は昨年度と比較し、小学校でやや減少、中学校ではやや増加しました。桑名市では、画面を3時間以上視聴している児童生徒の割合は、昨年度と比較し中学校女子を除いてやや減少しました（左グラフ）。しかし、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。

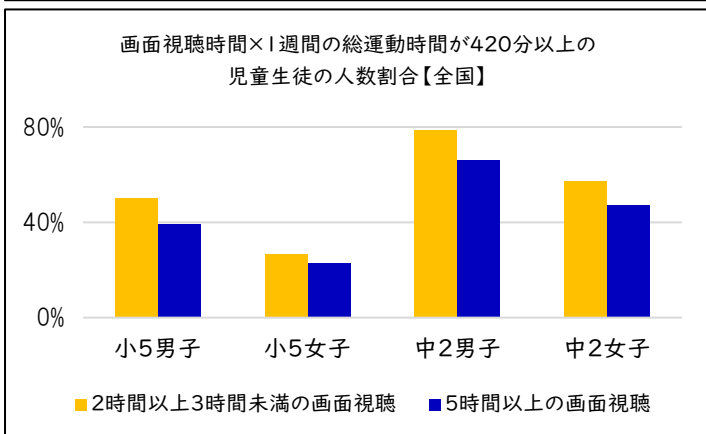
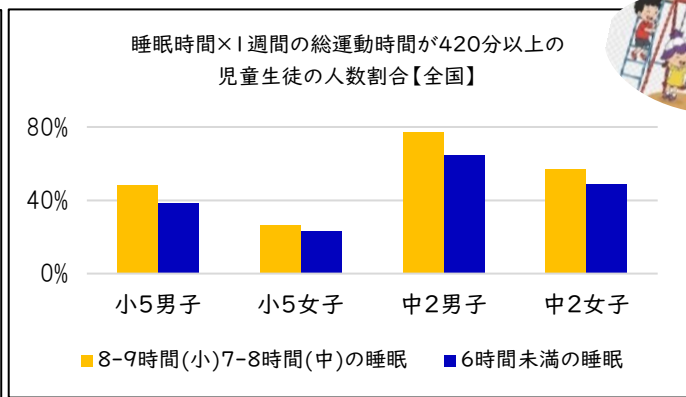
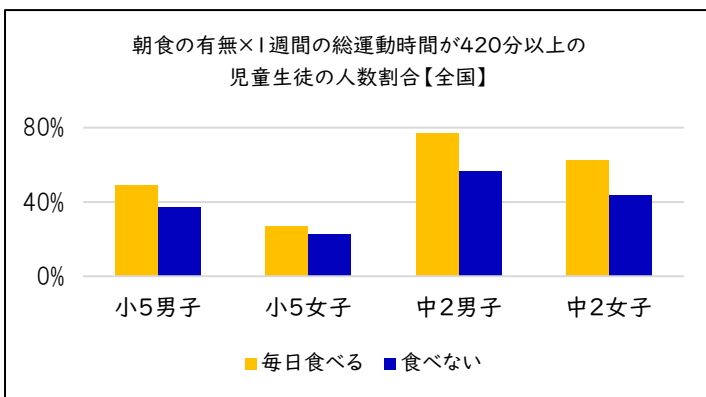
視聴時間が最も長い「5時間以上」と回答した児童生徒の体力合計点の平均と比較すると、小学校では「1時間未満」と回答したグループ、中学校では「1時間以上2時間未満」と回答したグループの体力合計点との差が最も大きく開いていました（右グラフ）。画面視聴時間の長さは体力にも十分な睡眠時間の確保にも影響します。今一度、ご家庭で、スマートフォン等の使い方を見直す機会をもってはいかがでしょうか。



○生活習慣×1週間の総運動時間

「早寝早起き朝ごはんは輝く君の未来～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

スポーツ庁では、1週間で420分（1日60分）の運動時間の確保を推奨しています。下のグラフは、学校の体育の授業を除いた、1週間の総運動時間と生活習慣の相関関係を表したものです。生活習慣が乱れている児童生徒の1週間の総運動時間は、生活習慣がととのっている児童生徒より少ない傾向にあります。猛暑等による運動機会の制限もありますが、生活習慣の改善をすることや地域のスポーツイベントに積極的に参加することが総運動時間の増加につながると言えそうです。

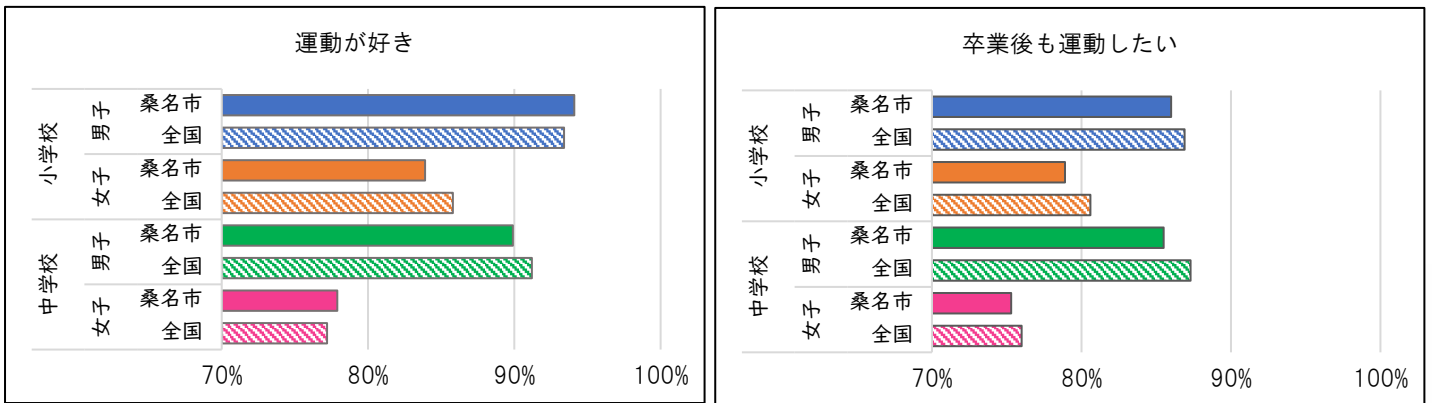


体力は、健康の維持、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっています。生活全体を通じた運動機会を確保するとともに、良好な生活習慣の確立に向けて学校・家庭・地域が連携していくことが大切です。

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いと思います。

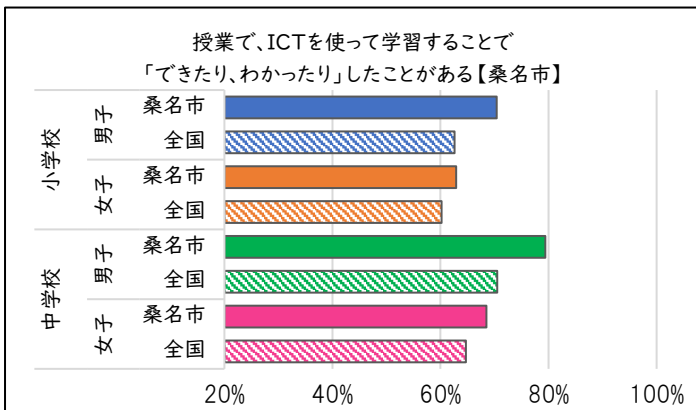
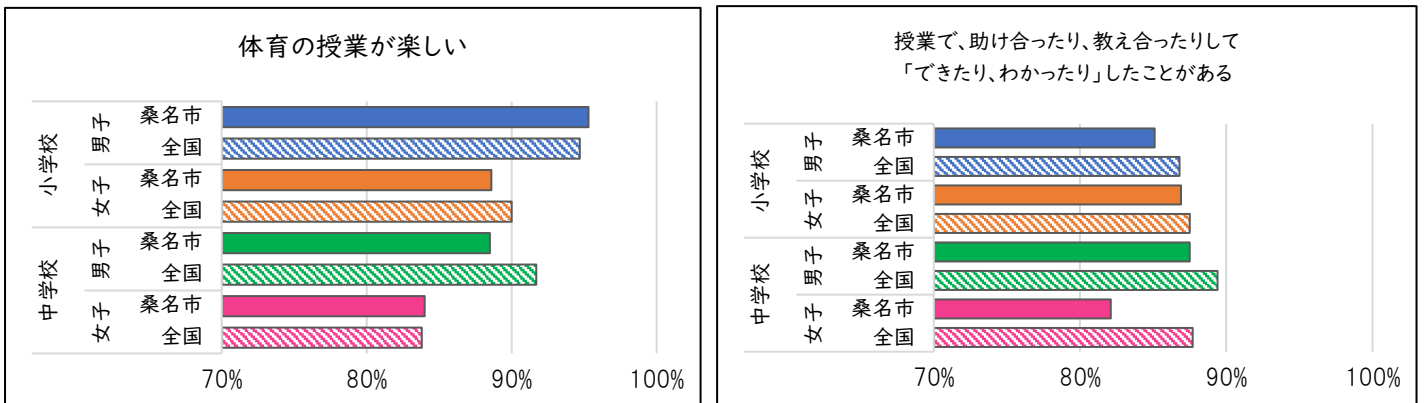
○運動に対する意識

下のグラフは、桑名市における「運動が好き」「卒業後も自主的に運動やスポーツする時間を持ちたい」と回答した児童生徒の割合です。桑名市の児童生徒は、中学校女子を除き8割を超える児童生徒が「運動が好き」と回答しています。また、約8割の児童生徒が「卒業後も自主的に運動やスポーツする時間を持ちたい」と回答していますが、小・中学校男女ともに全国を下回っています。



○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」「授業で、助け合ったり、教え合ったりして『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。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」「友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで『できたり、わかったり』することがある」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。

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。自分の体の使い方を認識することに役立つとともに、友達とアドバイスし合うなどの学び合いも生まれ、「授業が楽しい」という気持ちにつながっていると思われます。

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・改善等に生かしています。それは、8割を超える児童生徒が「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。