

全国と神奈川県の実験結果

(1) 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツが「好き・やや好き」と回答した児童生徒の割合

	小学5年男子	小学5年女子	中学2年男子	中学2年女子
全国	92.9%	85.7%	89.2%	76.4%
神奈川県 (政令市含む)	92.9%	85.5%	89.4%	75.7%
県域 (政令市除く)	93.2%	85.7%	88.9%	76.6%

全国と神奈川県の実験結果

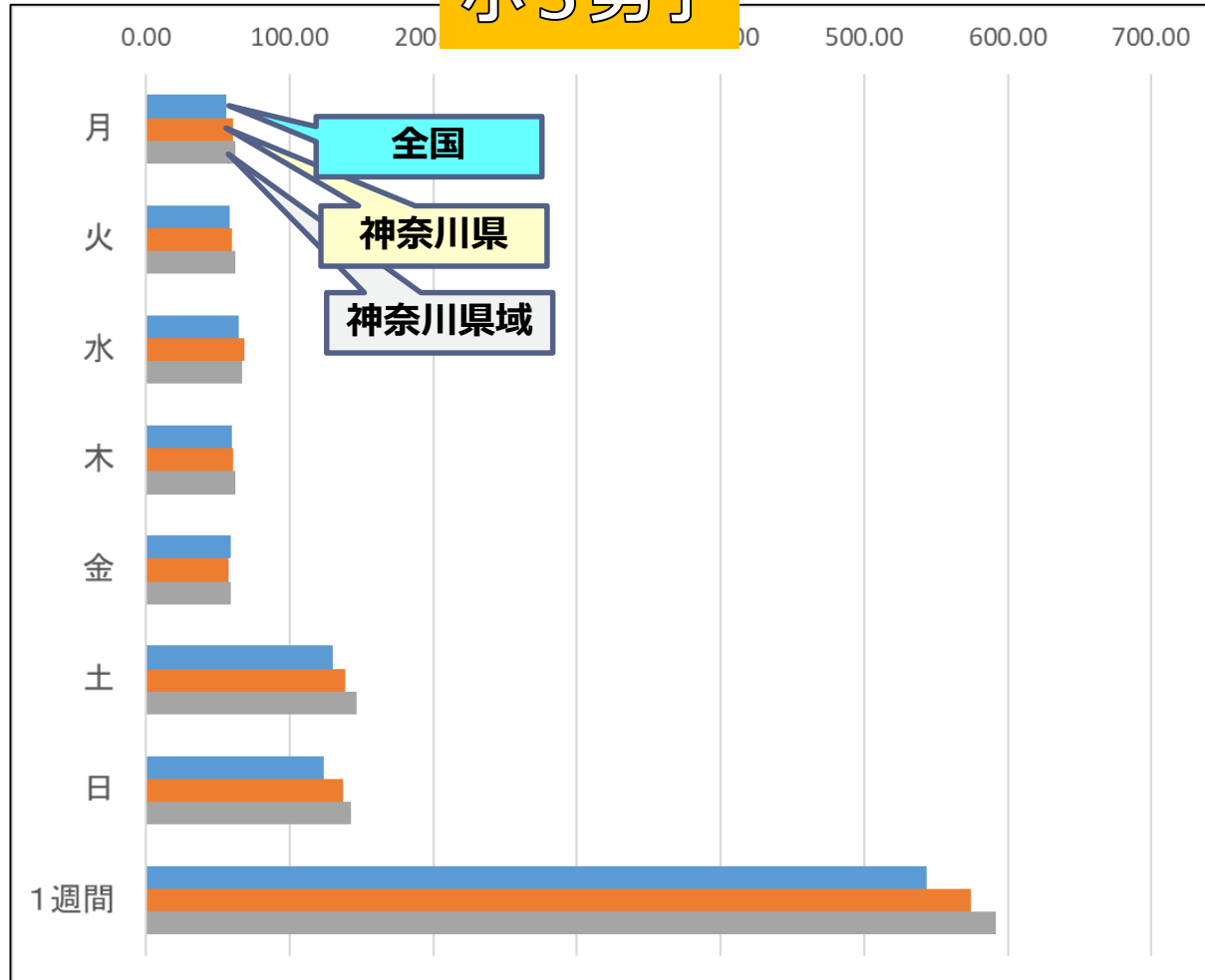
(2) 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツは「大切・やや大切」と回答した児童生徒の割合

	小学5年男子	小学5年女子	中学2年男子	中学2年女子
全国	93.8%	90.4%	91.7%	84.8%
神奈川県 (政令市含む)	94.1%	90.6%	91.7%	84.4%
県域 (政令市除く)	94.5%	90.9%	91.3%	84.5%

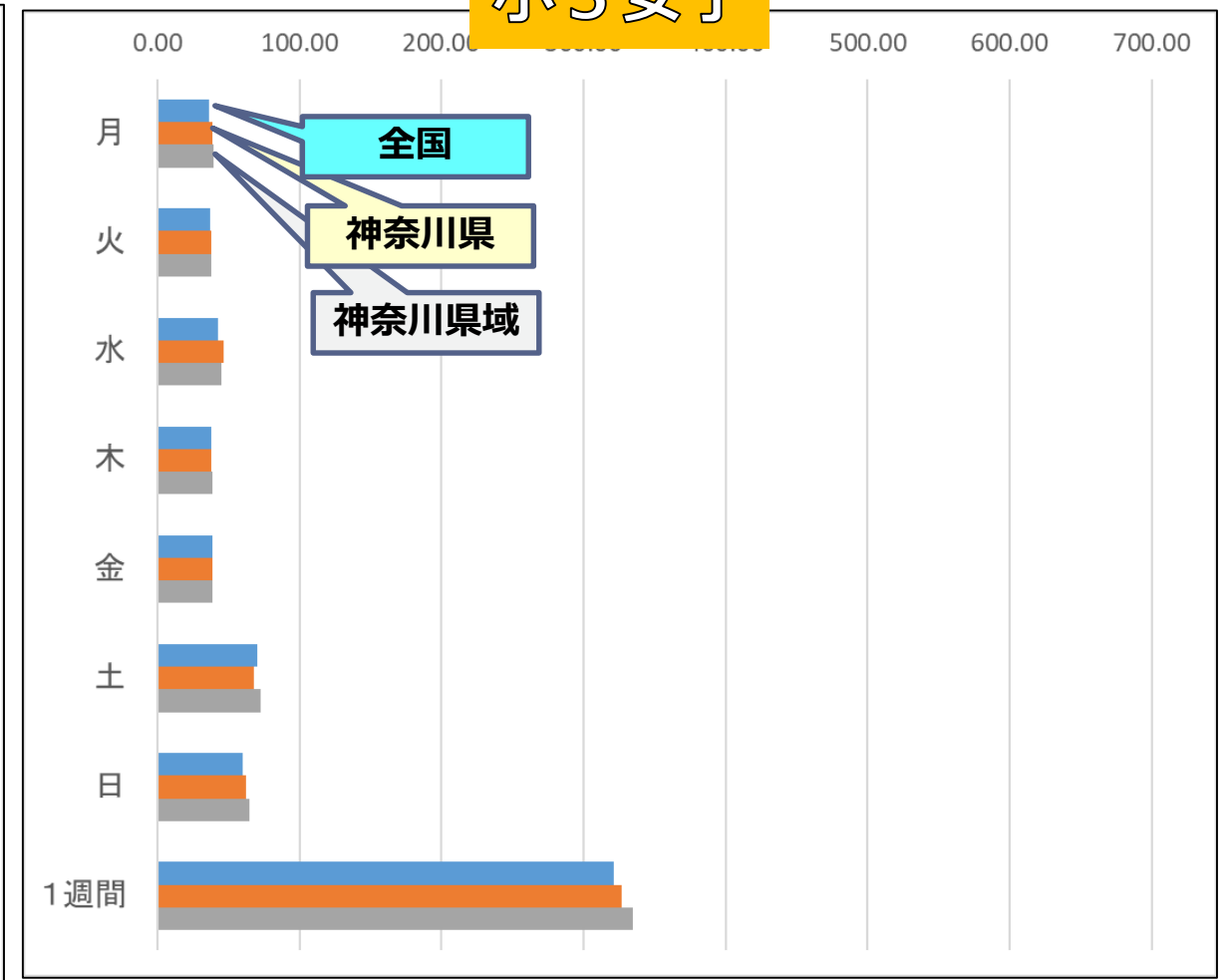
全国と神奈川県調査結果

学校の体育授業以外で、運動やスポーツをする曜日ごとの平均実施時間（分）

小5男子



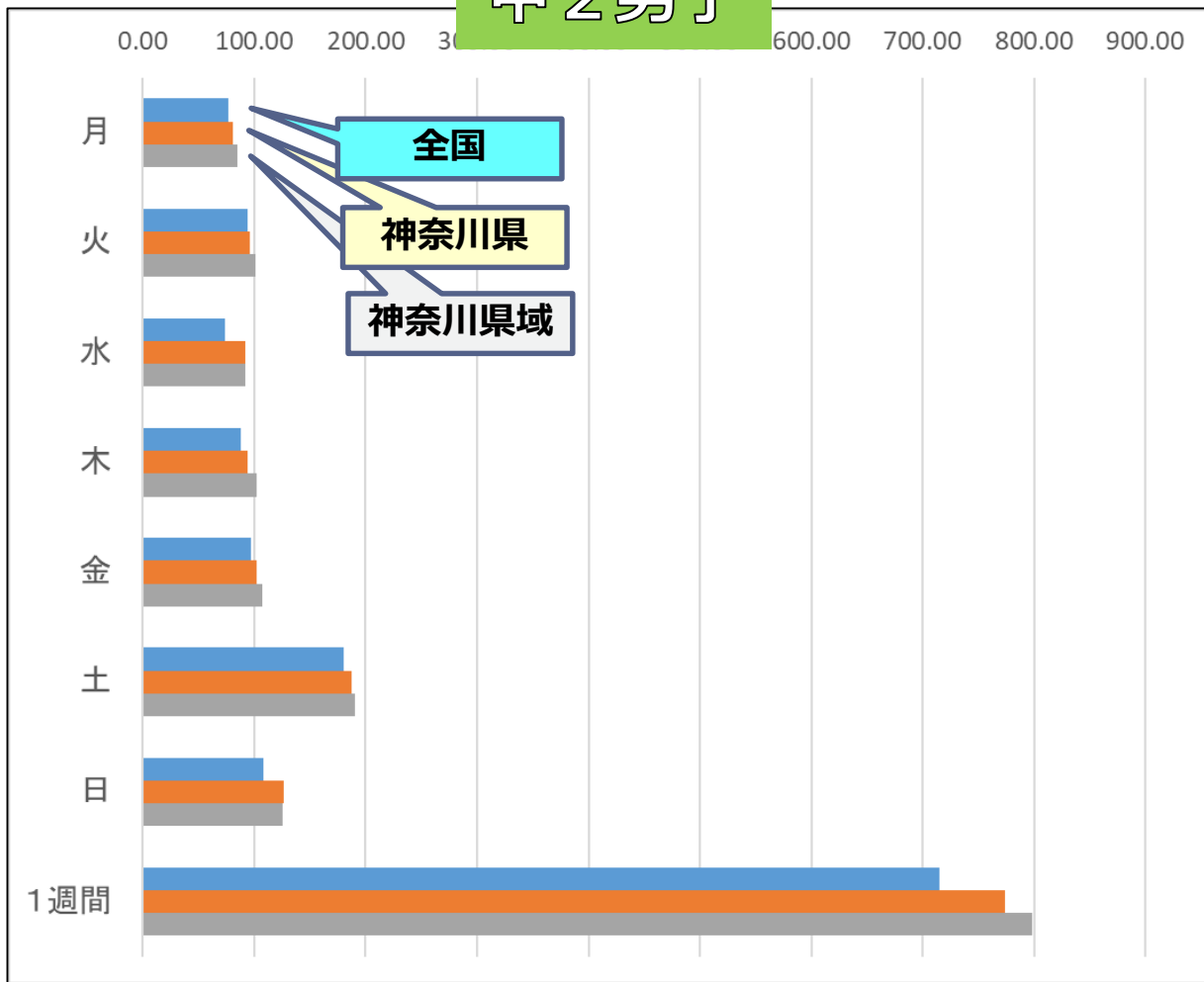
小5女子



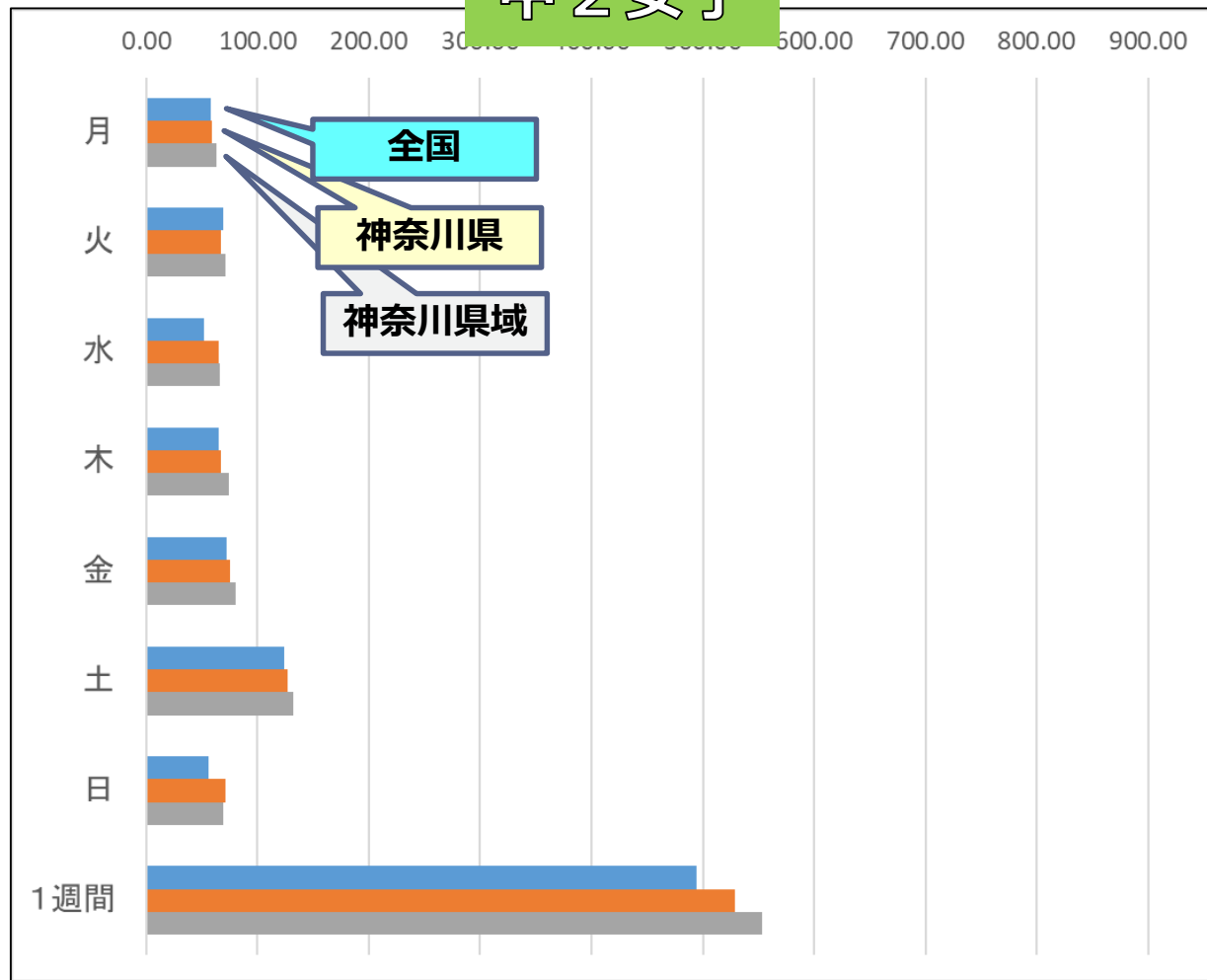
全国と神奈川県調査結果

学校の体育授業以外で、運動やスポーツをする曜日ごとの平均実施時間（分）

中2男子



中2女子

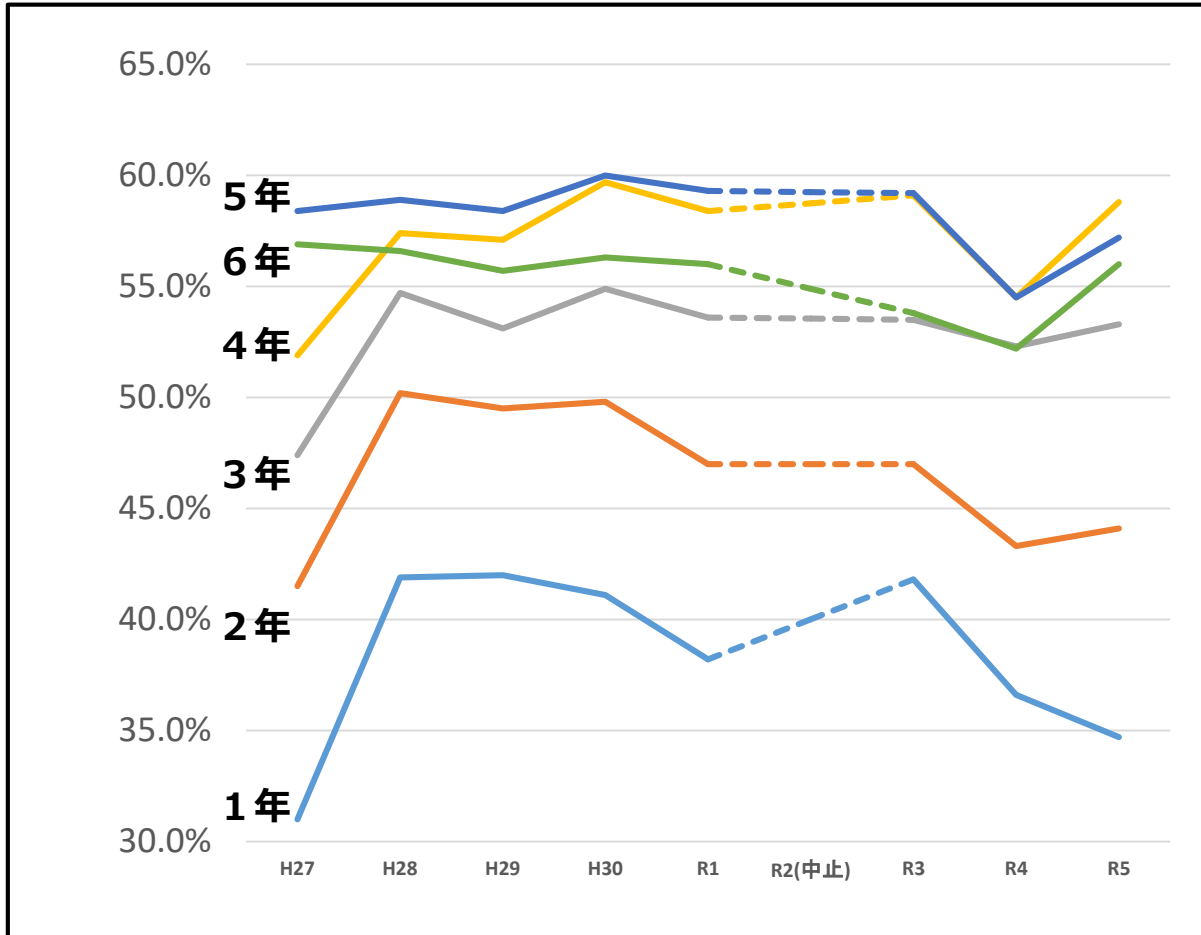


神奈川県の実験結果

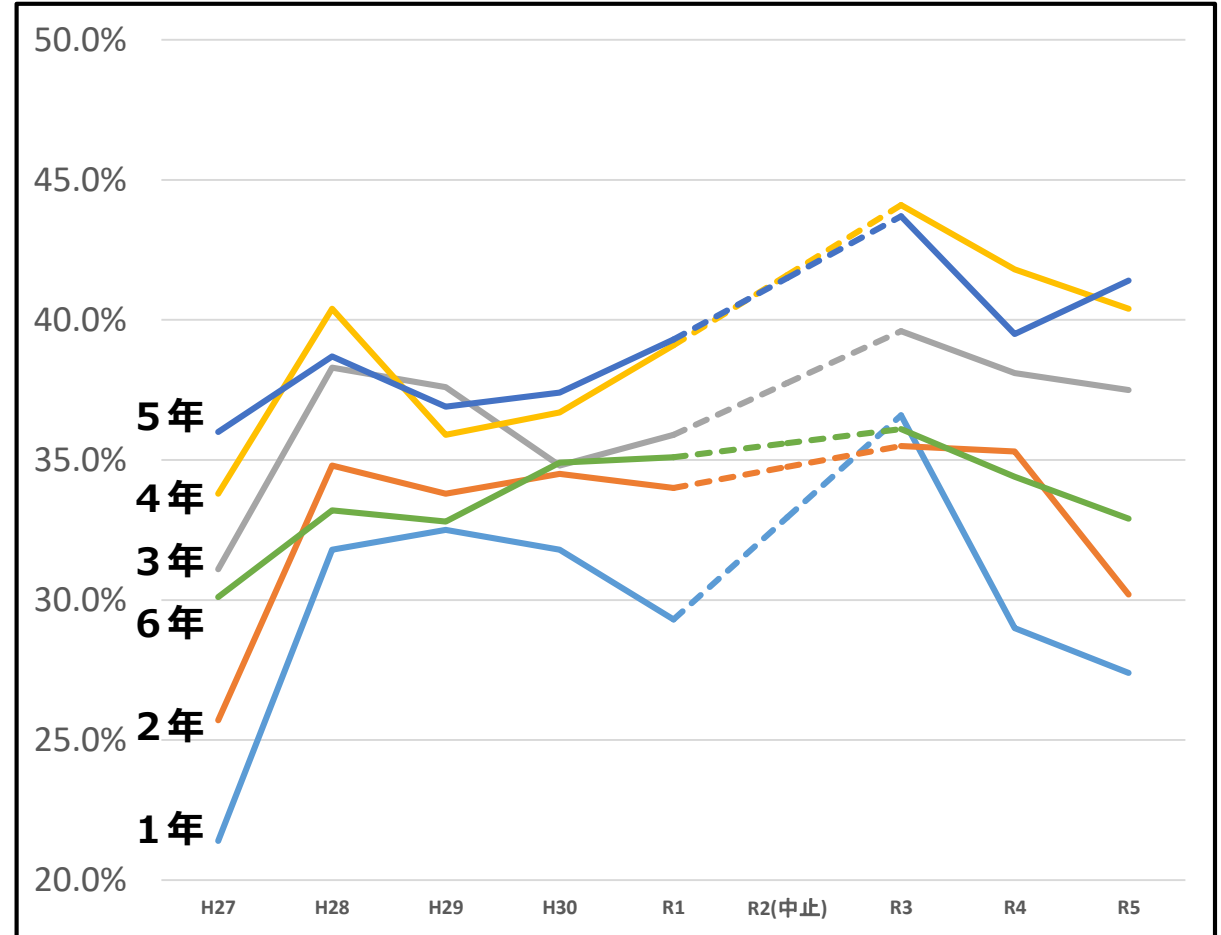
運動やスポーツを週3回以上実施する割合の状況

小学生

男子



女子



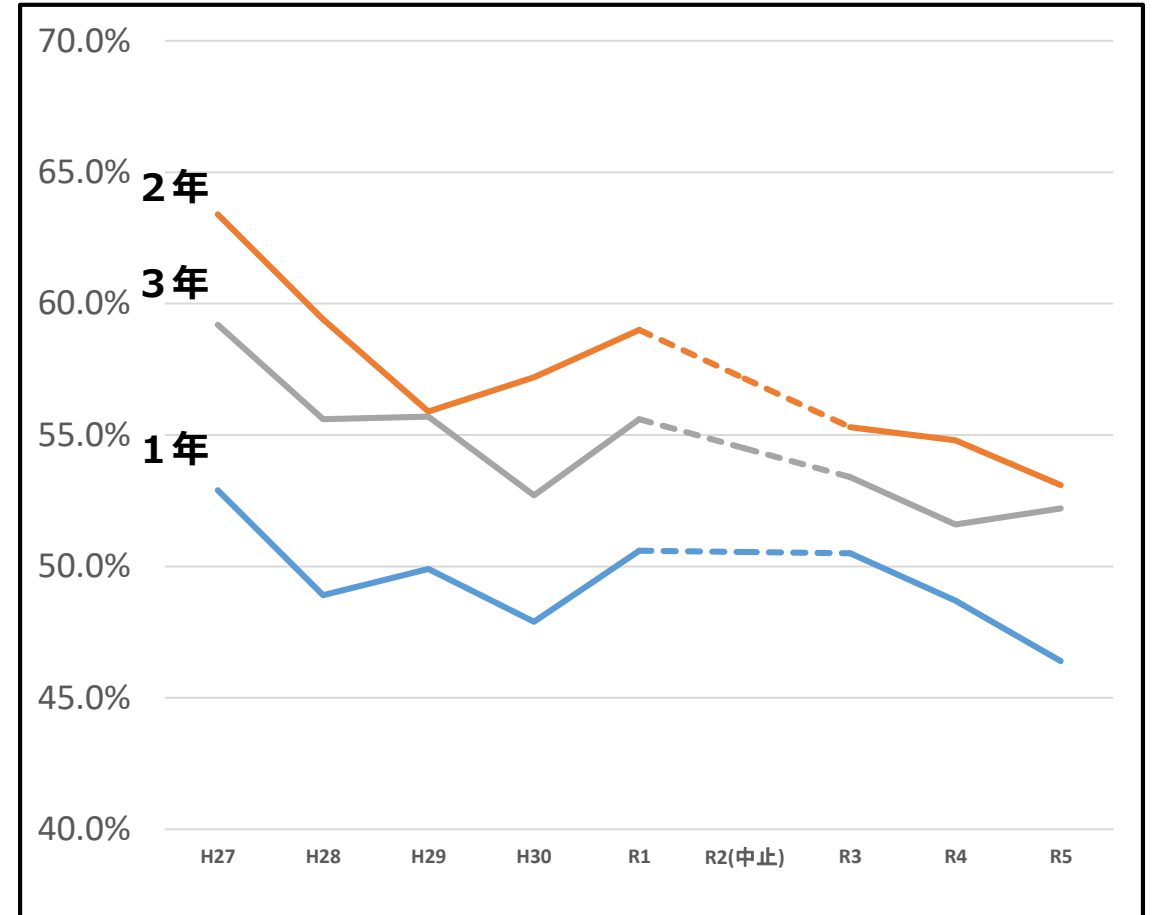
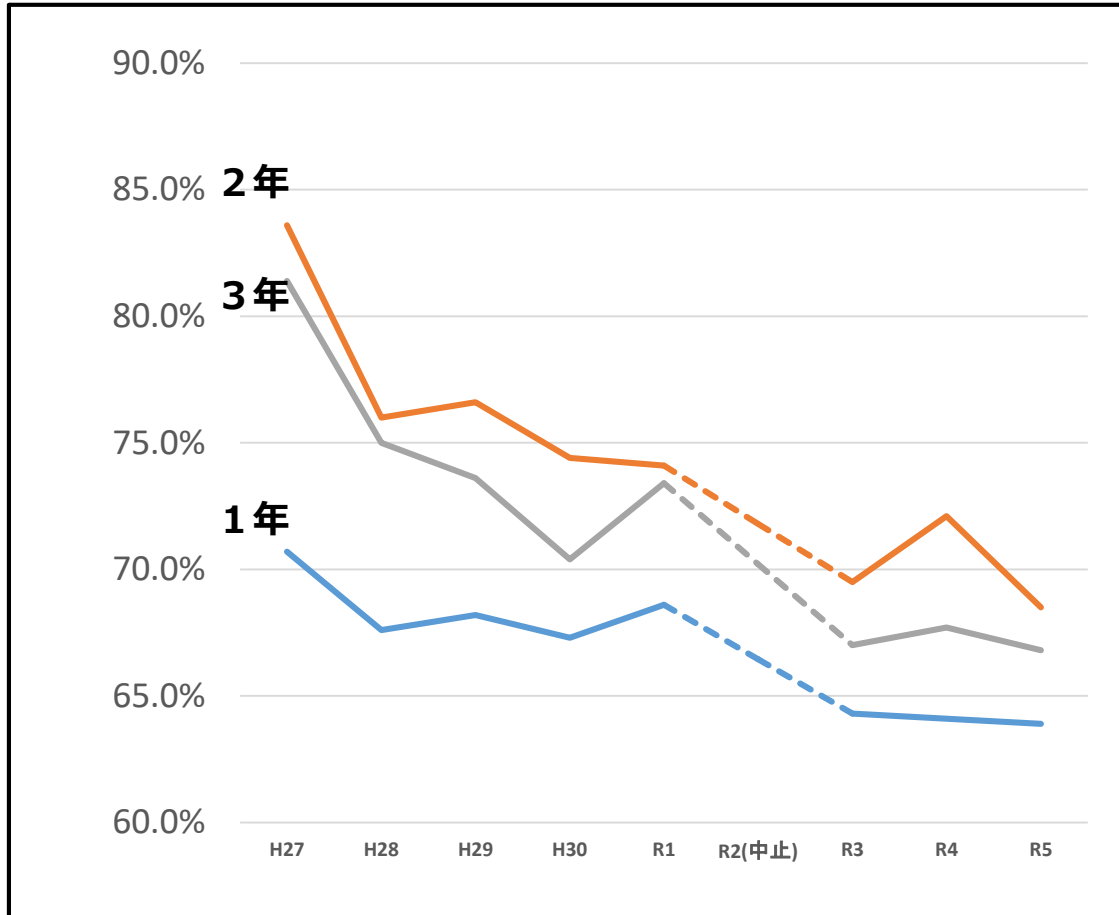
神奈川県の実験結果

運動やスポーツを週3回以上実施する割合の状況

中学生

男子

女子

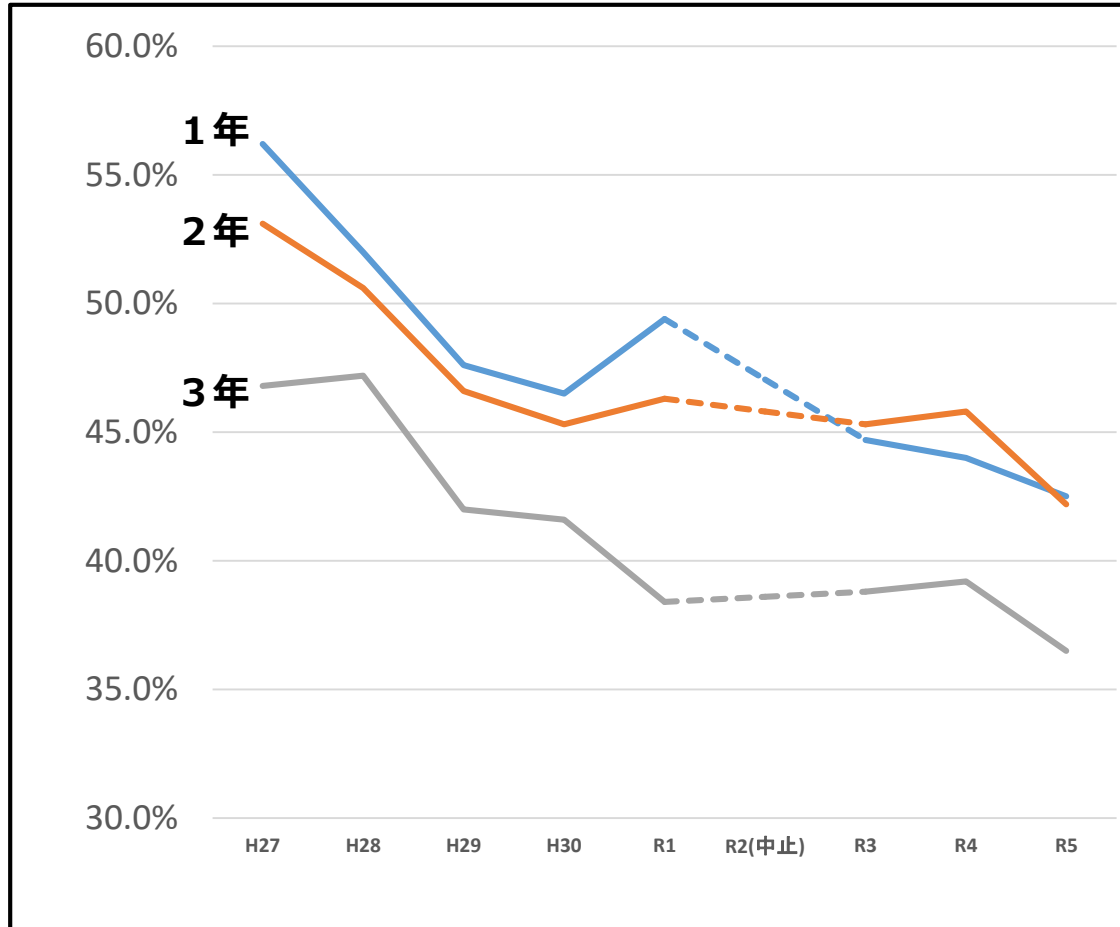


神奈川県の実験結果

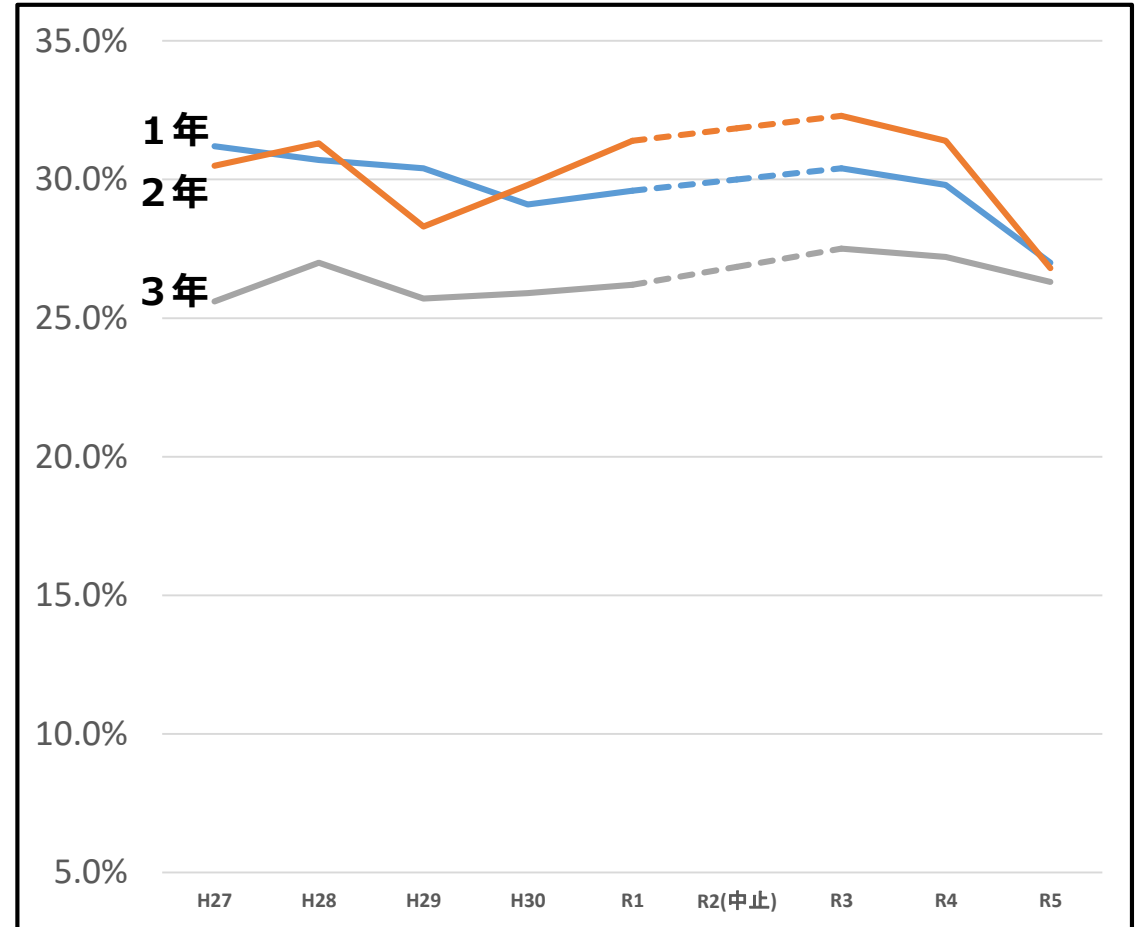
運動やスポーツを週3回以上実施する割合の状況

高校生

男子



女子



神奈川県（令和5年度）

○全国平均と比較すると、運動やスポーツが「好き・やや好き」「大切・やや大切」とした回答した神奈川県の児童・生徒の割合が高い。

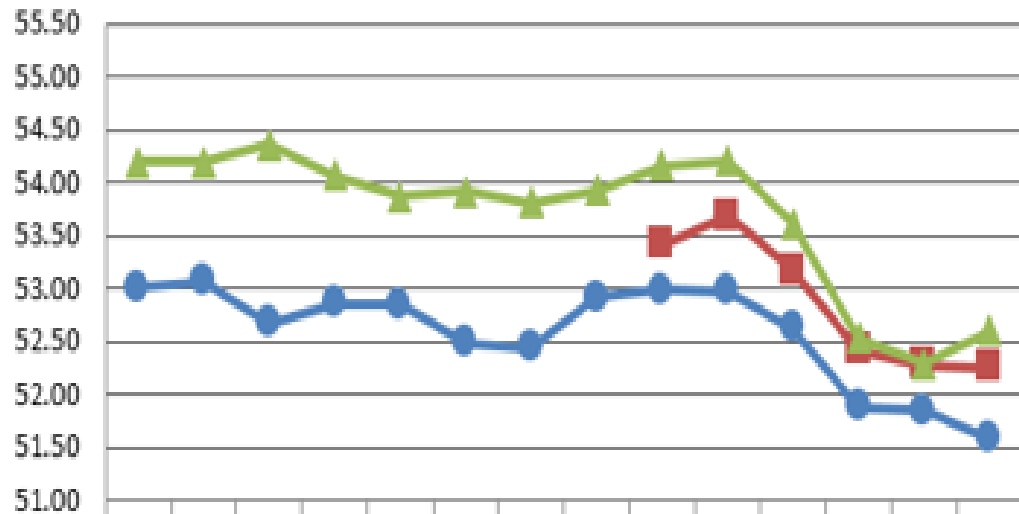
○全国平均と比較すると、神奈川県の児童・生徒は、学校の体育の授業以外で運動やスポーツをする時間が長い。

神奈川県（経年変化）

○経年変化で見ると、運動やスポーツをする時間は減っている傾向が見られる。

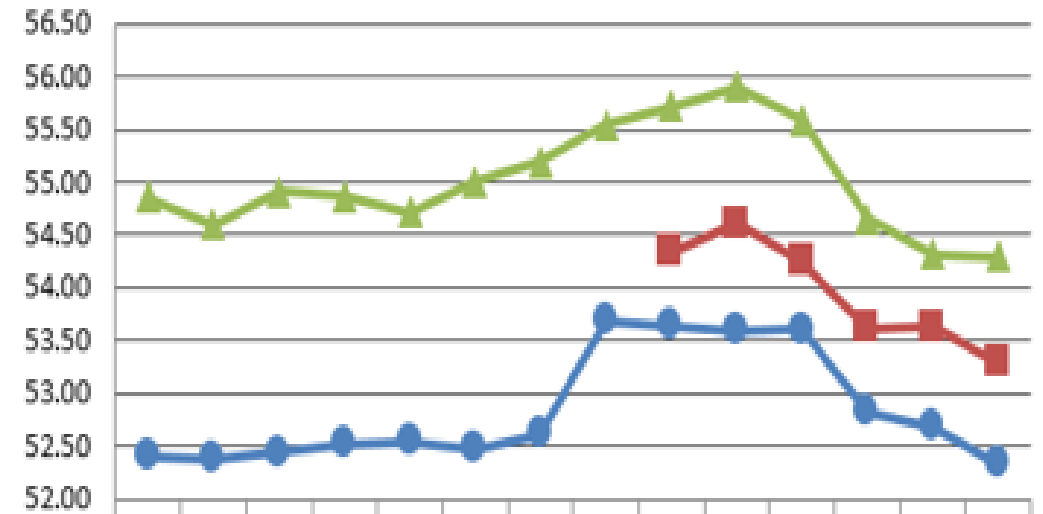
全国と神奈川県調査結果

(点) 小5男子 体力合計点



神奈川県	53.01	53.07	52.67	52.86	52.85	52.49	52.44	52.92	52.99	52.97	52.62	51.88	51.85	51.58
県域									53.41	53.68	53.17	52.41	52.27	52.25
全国	54.19	54.19	54.36	54.07	53.87	53.91	53.81	53.93	54.16	54.21	53.61	52.53	52.29	52.6

(点) 小5女子 体力合計点

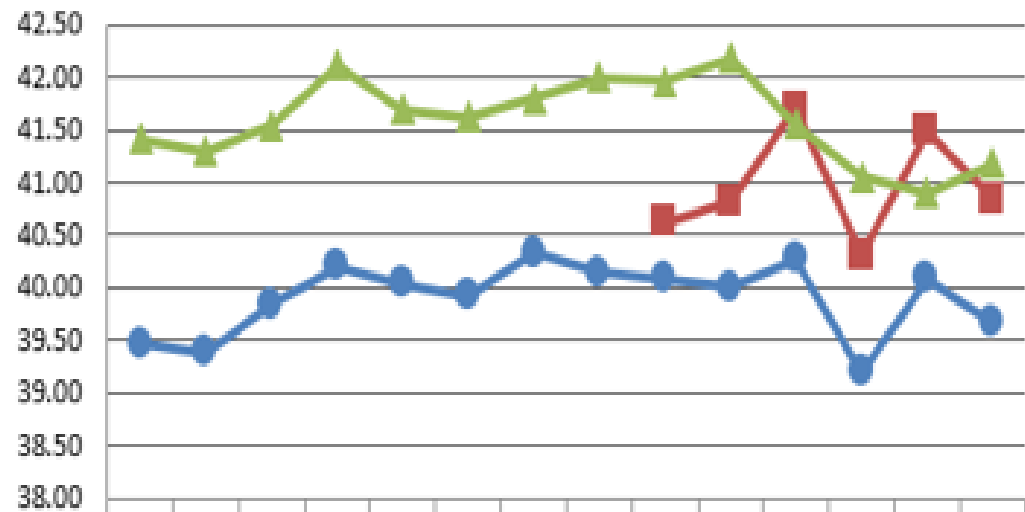


神奈川県	52.40	52.38	52.44	52.52	52.55	52.47	52.61	53.69	53.64	53.60	53.61	52.83	52.69	52.34
県域									54.34	54.61	54.25	53.62	53.63	53.29
全国	54.85	54.60	54.91	54.87	54.71	55.01	55.19	55.54	55.72	55.90	55.59	54.66	54.32	54.29

全国と神奈川県調査結果

中2男子 体力合計点

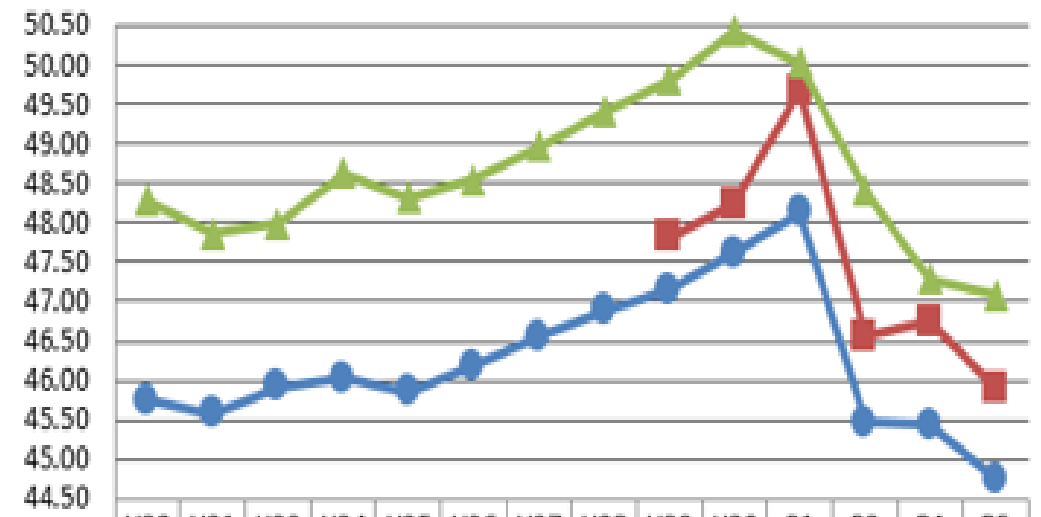
(点)



● 神奈川県	39.47	39.39	39.84	40.20	40.04	39.92	40.33	40.14	40.09	40.00	40.27	39.20	40.09	39.66
■ 県域								40.62	40.82	41.71	40.31	41.49	40.84	
▲ 全国	41.42	41.30	41.54	42.11	41.69	41.63	41.80	42.00	41.96	42.18	41.56	41.05	40.90	41.18

中2女子 体力合計点

(点)

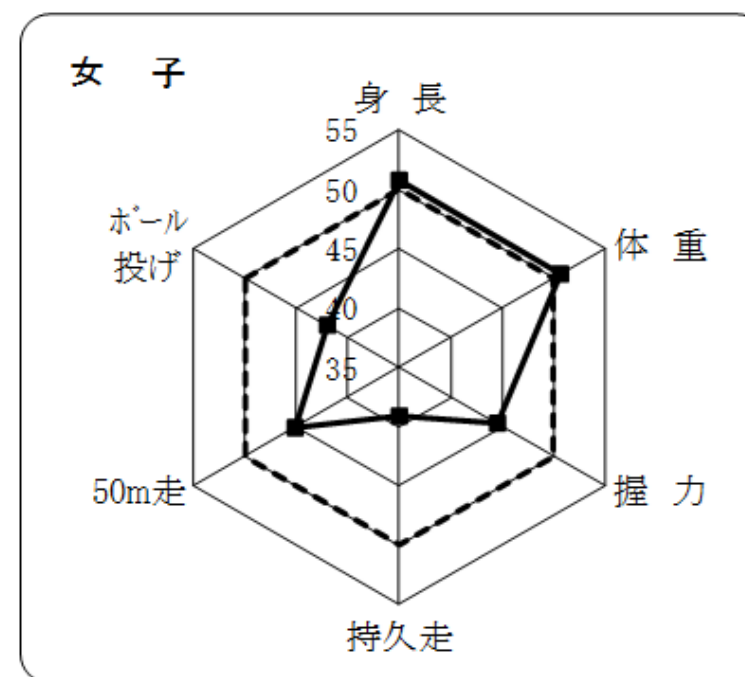
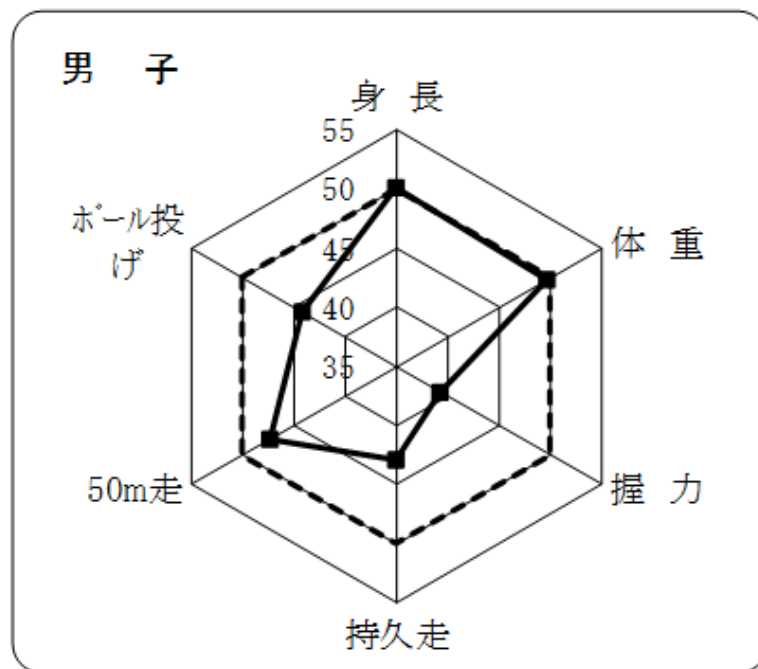


● 神奈川県	45.74	45.58	45.92	46.02	45.86	46.18	46.55	46.89	47.15	47.62	48.13	45.47	45.44	44.75
■ 県域									47.82	48.23	49.66	46.56	46.75	45.9
▲ 全国	48.29	47.87	47.99	48.62	48.31	48.55	48.96	49.41	49.80	50.43	50.03	48.41	47.28	47.08

高校3年生(17歳)

男子	昭和61 (1986)		令和5年 (2023)	
	平均値	標準偏差	平均値	Tスコア
身長	170.57	5.50	170.62	50.09
体重	61.70	8.40	61.38	49.62
握力	45.48	6.66	38.37	39.32
持久走	381.15	58.53	422.68	42.91
50m走	7.38	0.52	7.52	47.25
ボール投げ	27.18	4.95	24.28	44.14

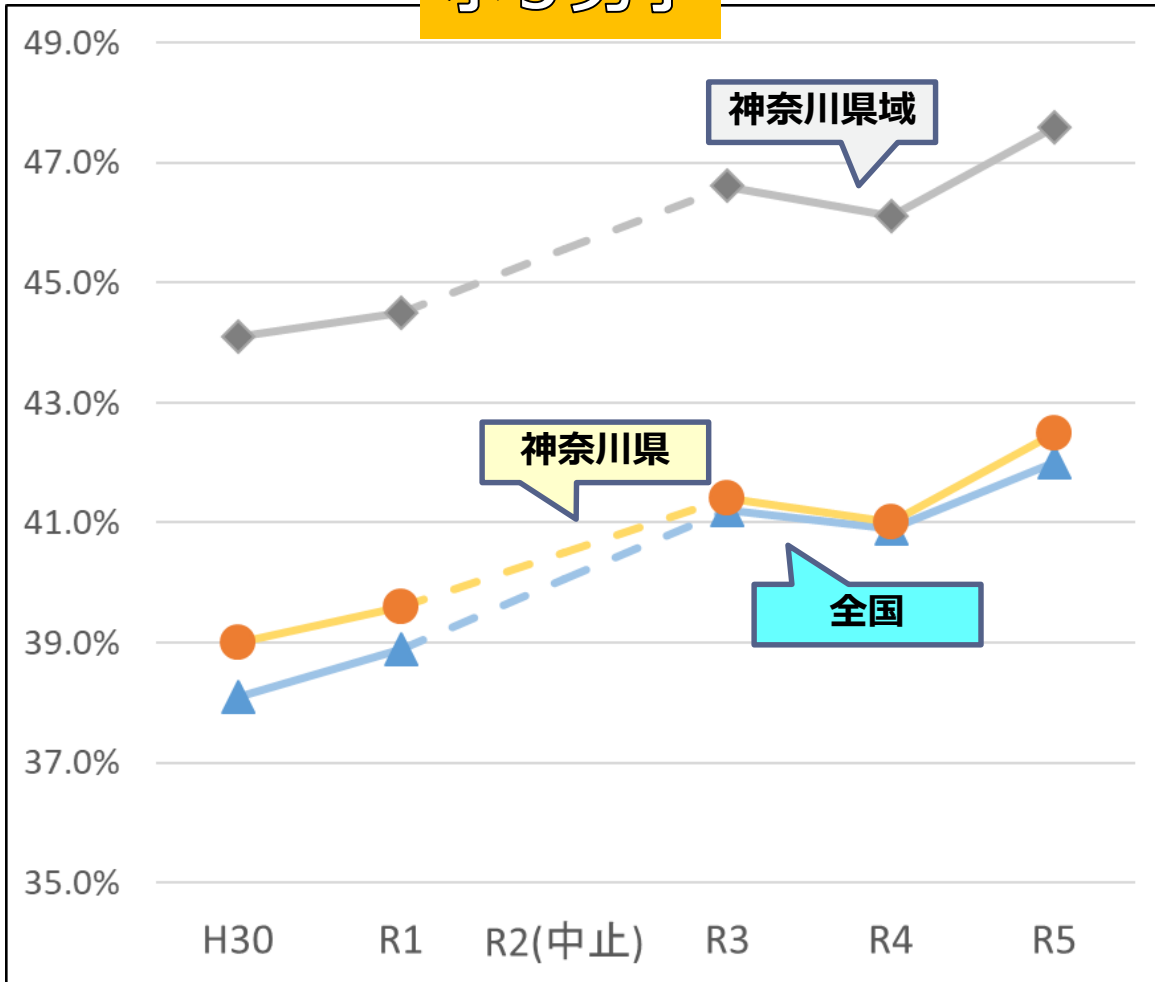
女子	昭和61 (1986)		令和5年 (2023)	
	平均値	標準偏差	平均値	Tスコア
身長	157.90	4.92	158.25	50.72
体重	51.71	6.09	52.12	50.67
握力	28.00	4.83	25.36	44.53
持久走	301.57	39.03	344.36	39.04
50m走	8.91	0.67	9.23	45.16
ボール投げ	16.25	3.43	13.52	42.04



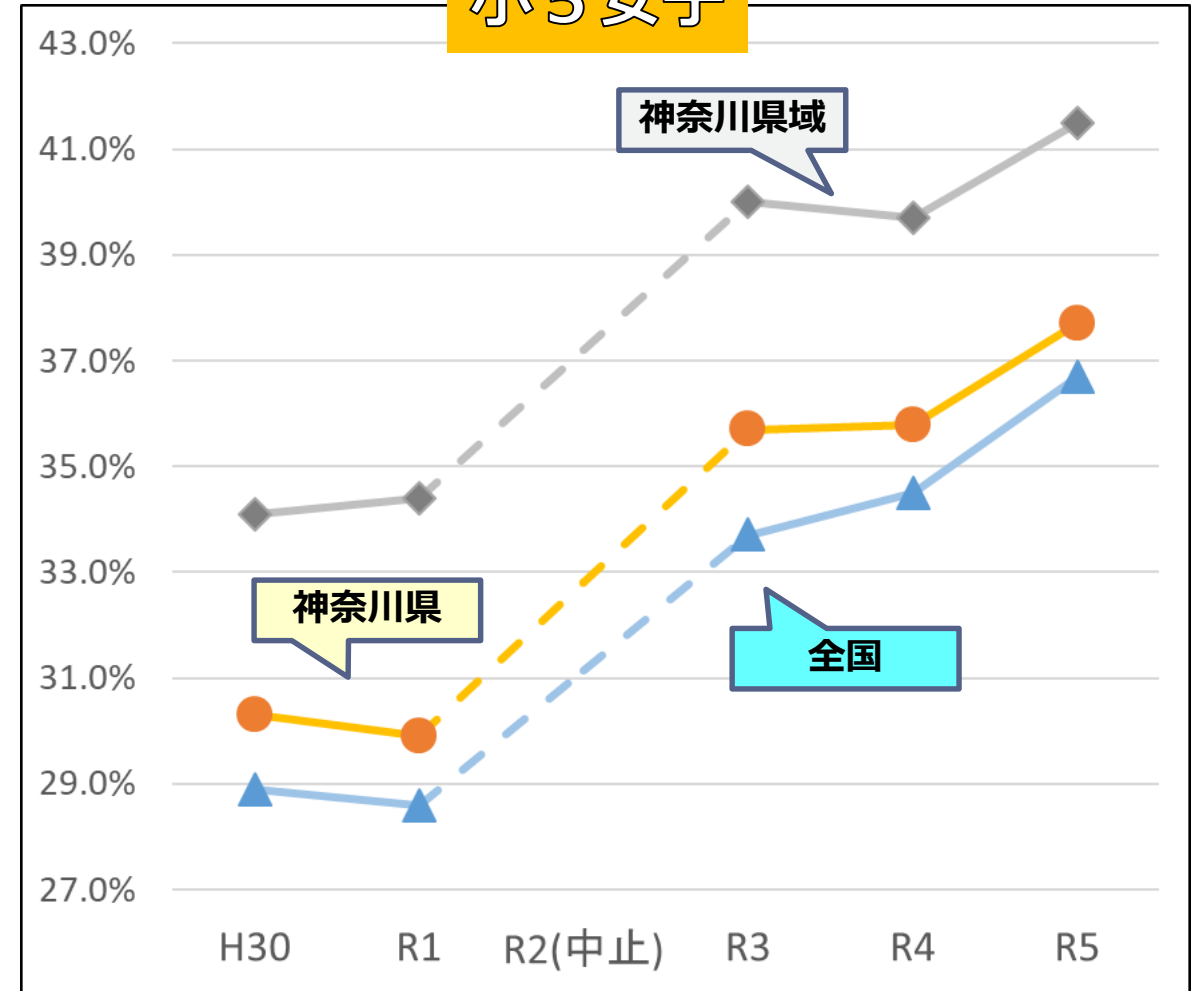
全国と神奈川県調査結果

スクリーンタイム 学習以外で、1日3時間以上の生徒の割合（経年変化）

小5男子



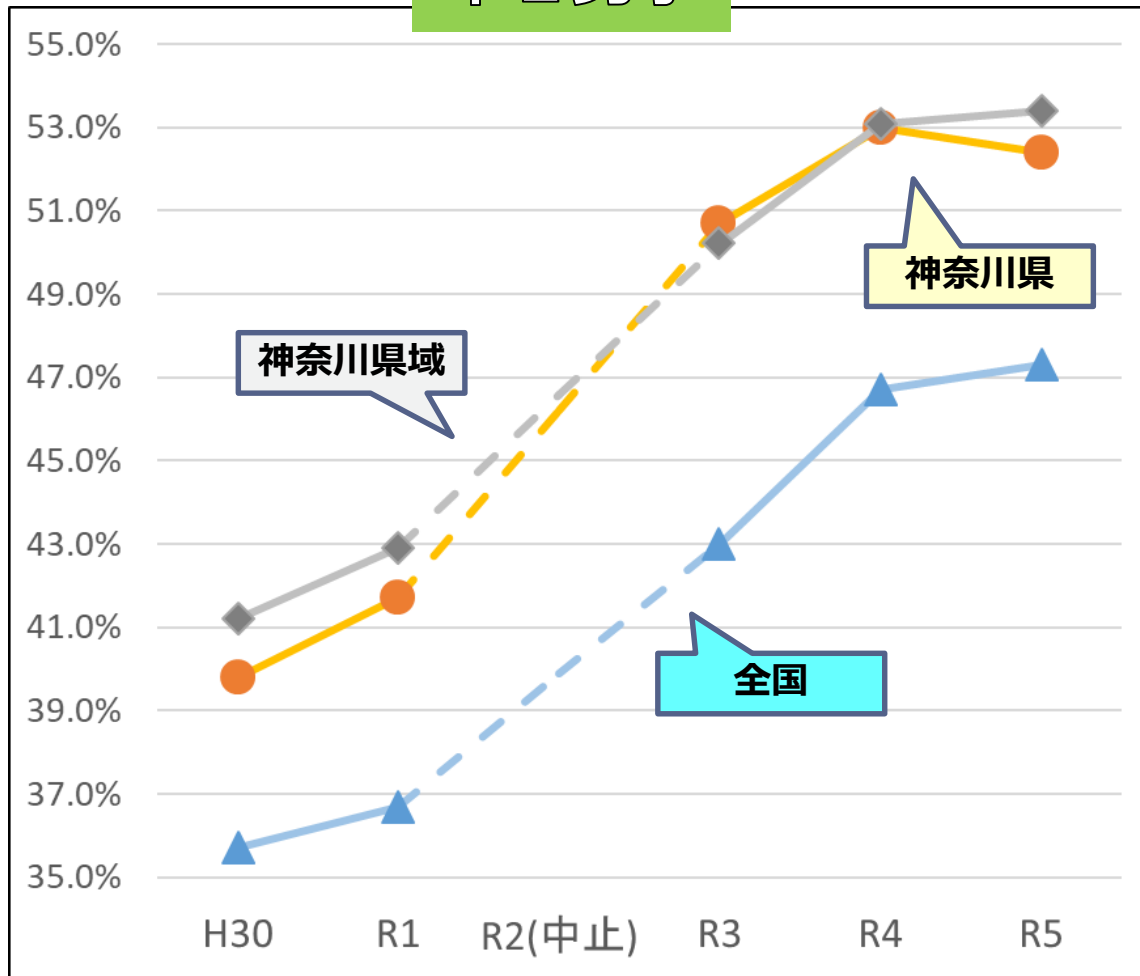
小5女子



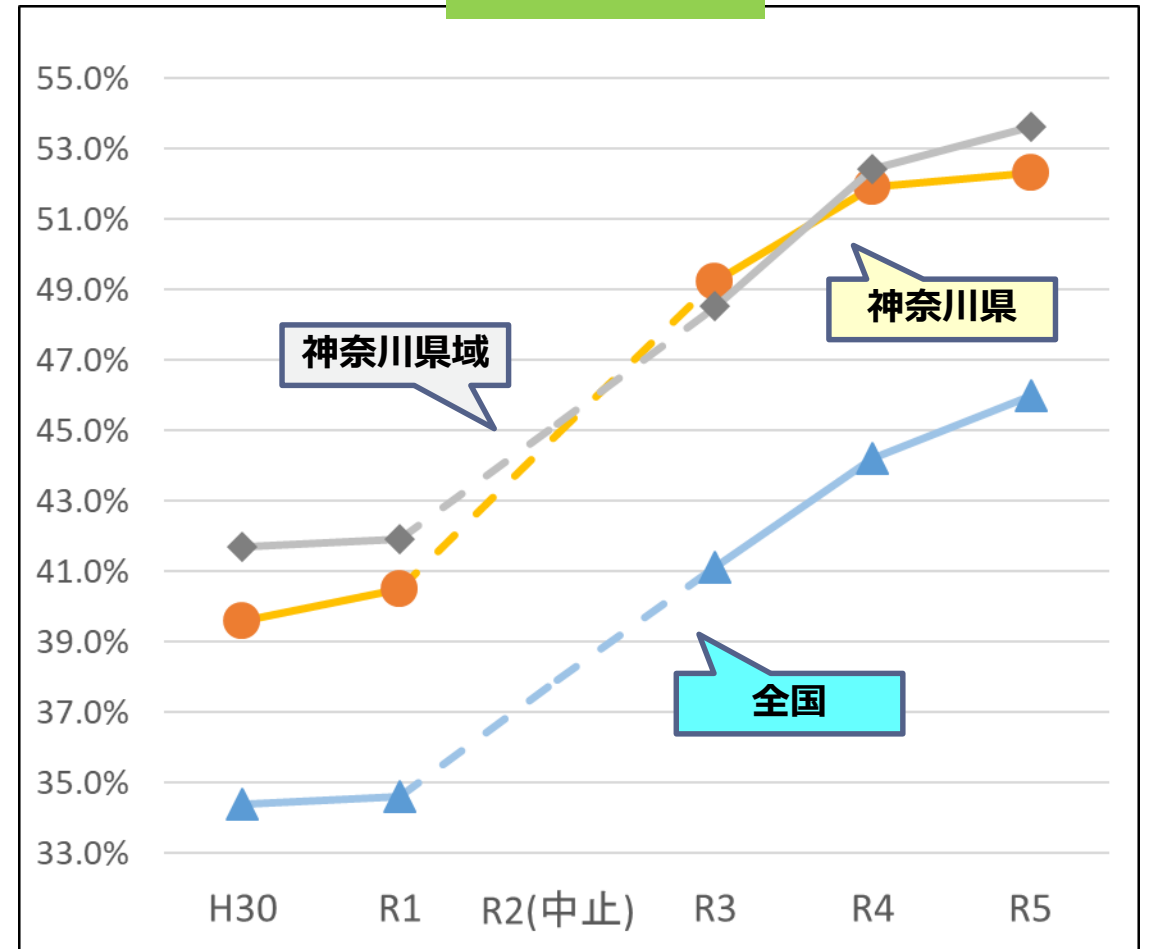
全国と神奈川県調査結果

スクリーンタイム 学習以外で、1日3時間以上の生徒の割合（経年変化）

中2男子



中2女子



実技に関する調査

全国（令和5年度）

○体力合計点は、令和4年度との比較では回復傾向がみられるが、令和元年度（コロナ前の調査）の水準には至っていない。

神奈川県（令和5年度）

○体力合計点は、令和4年度との比較では低下傾向にある。しかし、令和元年度から令和3年度（コロナ後の調査）における低下傾向と比較すると、その傾向は緩やかである。

全国及び神奈川県に共通

○令和4年度と比較すると小・中学校ともに男女間で差がある。

- 令和元年度から続く子供の体力の**低下傾向に見られた改善の兆し**を、**運動習慣の本質的な改善**につなげる必要がある
- いわゆる「**ゴールデンエイジ**」（概ね幼児期から中学生まで）の**運動習慣**は、生涯にわたる**体力・運動能力等の基盤**となる極めて重要な要素であることから、**生活の中に運動(習慣)を取り入れ定着させるための取組**を進めていくことが必要
- 学校・家庭・地域における運動機会を確保**し、子供の**運動習慣の形成や体力向上**につなげられるよう以下の取組を実施

地 域

1. 幼児期における運動習慣形成の取組を強化

- ① 毎日合計60分以上、楽しく体を動かすことを目安として示した「**幼児期運動指針**」や、望ましい動きや能力を獲得するための運動プログラム「**アクティブチャイルドプログラム**」の周知・普及
- ② 幼児期からの**運動遊びの普及**や、**保護者等の行動変容に関する調査分析**の実施

2. 子供のニーズに応じた多様なスポーツ環境の整備を促進

競技・大会志向の特定種目の活動だけでなく、アーバンスポーツ、レクリエーション、体験型キャンプ、パラスポーツなど、従来の部活動では対応しきれていない、子供のニーズに応じた**多様なスポーツ機会を提供**（地域クラブ活動の運営団体等の整備、指導者の確保、デジタル動画の活用、コミュニティ・スクール等の仕組みの活用等）

学 校

3. 体育授業における児童生徒の運動意欲向上

- ① **体育授業へのアスリートの派遣**を通じた児童生徒の運動意欲を喚起する教育手法の普及
- ② **GIGAスクール環境下における体育活動の充実**に向けた一人一台端末を活用した指導方法の研究・成果の普及

4. 授業以外の児童生徒の運動時間を増加

小・中学校における時間割例を含めた、**業前業間や放課後等**における**体力向上の取組事例**を周知

家 庭

5. 家庭で運動を実践するきっかけを提供

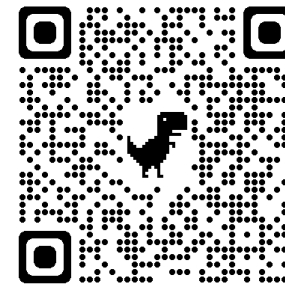
学校や地域で身に付けた運動習慣等を家庭でも実践するきっかけとして、**室伏長官が考案・実演する動画**を作成。幅広いプロモーションを実施。

- ・**身体診断「セルフチェック」動画をe-learning化**
- ・**「力を引き出す」ウォーミングアップ動画**を作成・公表

※ この他、今後の対策に向けた幅広い分析・研究に生かすため、全国体力・運動能力、運動習慣等調査データの提供制度を開始予定（令和6年から提供開始）

- ・ 小学校体育（運動領域）指導の手引
～楽しく身に付く体育の授業～

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00003.htm



- ・ 児童生徒の1人1台のICT端末を活用した
体育・保健体育授業の事例集

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/1398875_00001.htm



参考資料（体育授業における児童生徒の運動意欲向上）

- 小学校の先生のための体育授業づくりハンドブック
～授業設計力向上にむけて～

<https://www.pen-kanagawa.ed.jp/edu-ctr/kenkyu/documents/syo-jhb.pdf>



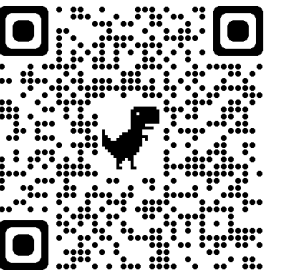
- 中学校の先生のための保健体育授業づくりハンドブック
～授業設計力向上にむけて～

https://www.pen-kanagawa.ed.jp/edu-ctr/kenkyu/documents/tyuugaku_handbook.pdf

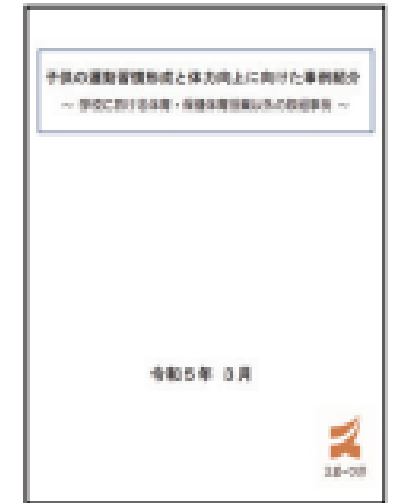


- 高等学校の先生のための保健体育授業づくりハンドブック
～授業設計力向上にむけて～

<https://www.pen-kanagawa.ed.jp/edu-ctr/kenkyu/documents/koukouhandbook.pdf>



- 学校における体育・保健体育授業以外の取組事例集



- 「子供の体力向上企画」～ 体カテスト編～
室伏長官による「力を引き出す」ウォーミングアップ動画

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/1371915_00001.htm



「子供の体力向上企画」～ 体カテスト編～ 室伏長官による「力を引き出す」ウォーミングアップ動画

近年、小中学生の体力が低下していることが報告されています。様々な環境要因によって、日頃から身体を動かす機会が少なくなっていることだけでなく、日々の生活の中で身体を全力で使うことが減っている可能性があります。日頃から力を出し切ることをしていないと、いざ力を出そうと出したい時には怪我の原因になりかねません。

そこで今回、学校や家庭など、生活の中で様々な運動を行う際に、本来自分が出している力を発揮するために参考となるウォーミングアップの例をご紹介します。この動画を参考に、日常時に意識してウォーミングアップに取り組みましょう！

大人の皆さんも活用できるウォーミングアップですので、ぜひやってみてください！

- 学校体育・運動部活動
- 武道・ダンス必修化
- 学習指導要領
- 指導参考資料集
- 体育活動中の事故防止
- 家庭での体育、保健体育の学習コンテンツ参考例
- 運動部活動の地域連携や地域スポーツクラブ活動移行に向けた環境の一体的な整備
- 子供の体力向上企画
- コロナ禍における体育、保健体育の教師用指導資料

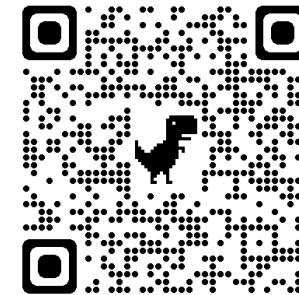
・ 子供の運動あそび応援サイト

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mc/atetop03/list/detail/jsa_00012.html



・ 令和4年度幼児期からの運動習慣形成プロジェクト（幼児期からの運動遊び普及事業成果報告書）

https://www.mext.go.jp/sports/content/20230414-spt_oripara-00002921_13.pdf



子供の運動あそび応援サイト

運動遊びは、子どもたちの基礎的な体力や、動きの発達の上だけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達のためにとても重要です。こちらでは楽しく行える運動遊びや、スポーツ等を掲載しているサイトをご紹介します。
※無料のコンテンツであっても一部通信料が発生するものがあります。利用する場合は家庭で相談してください。

更新情報

令和5年8月31日「あそび庁 YouTube チャンネル」を掲載

令和2年3月5日 サイト公開

あそび庁 YouTubeチャンネル

一般社団法人 あそび庁

■ 幼児～大人向け

■ 世界のあそびやおもしろいあそびを多数紹介しております。チャンネル登録をしていただければ、毎週あそびが配信されます。



（※あそび庁チャンネルが別ウィンドウで開きます）

令和4年度幼児期からの運動習慣形成プロジェクト

（幼児期からの運動遊び普及事業）成果報告書

神奈川県スポーツ課・保健体育課

参考資料（授業以外の児童生徒の運動時間を増加）

- ・ 令和4年度神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会
取組報告

取組実践例の紹介

- ・ キラキラタイムの推進
- ・ 児童会・生徒会と連携
- ・ 授業実践 など



<https://www.pref.kanagawa.jp/documents/11572/r4torikumihoukokusyo.pdf>

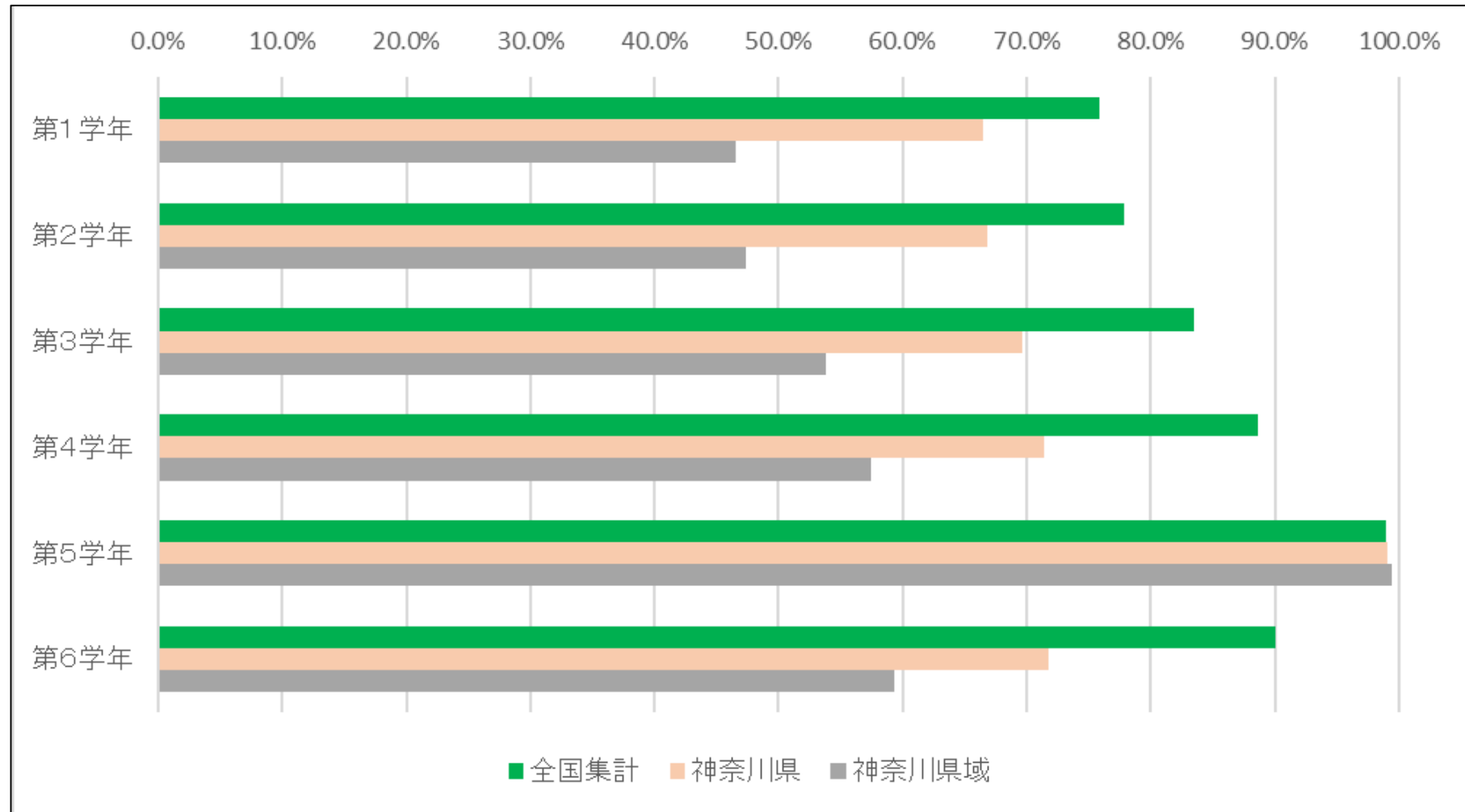


令和4年度 神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会

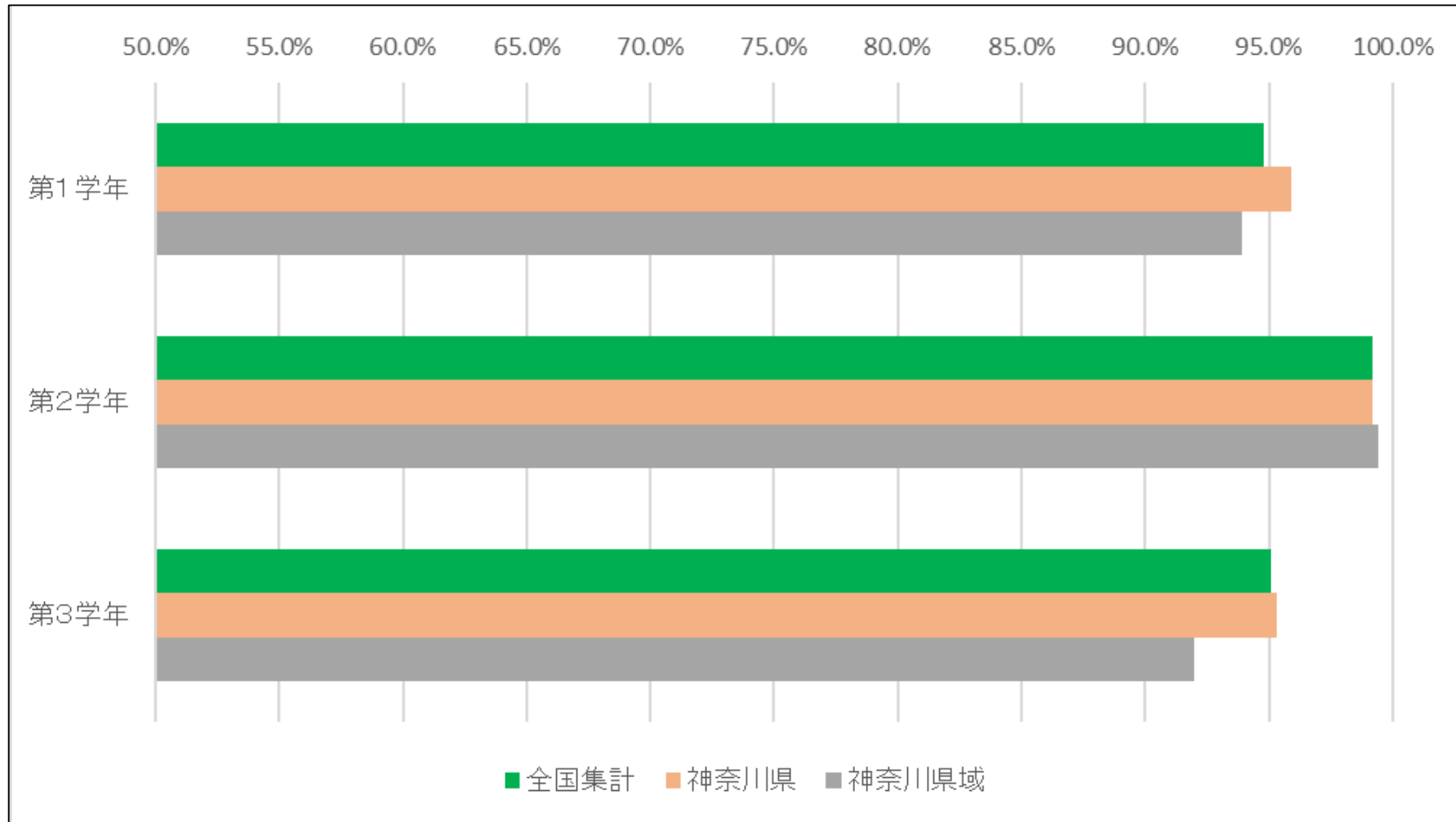
取組報告

最後に…①

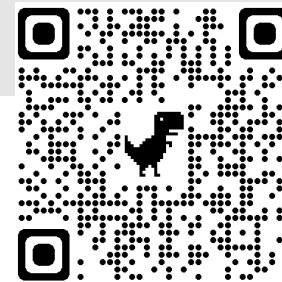
Q. 新体カテストの実施学年（小学校）



Q. 新体カテストの実施学年（中学校）



新体カテスト記録カード



新体カテスト記録カード (小学校)

● 県教育委員会保健体育課ウェブページに全学年のデータをアップ!

～ 新体カテストを終えて ～

腕力 上体起こし
立ち幅とび 反復横とび
30m走 20mシャトルラン
200m走 50m走

新体カテスト 記録カード

5年生用

～ 新体カテストで自分の全力を発揮しよう ～

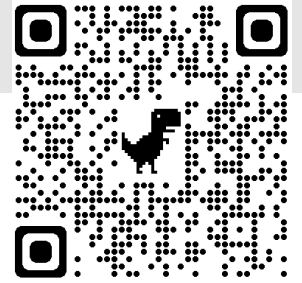
小学校新体カテストは 月 日 からです

5年 組 名

腕力 上体起こし 長座体前屈 反復横とび

20mシャトルラン 50m走 立ち幅とび ソフトボール投げ

新体カテスト記録カード



上体起こし

筋力・筋持久力（長い時間筋肉を使う力）を測る種目です

【取り組むときのポイント】

あごを引き、おへそを見て背中がついたときも力を抜かずに、休まず続けると全力を発揮した記録が出せるぞ。



	得点
回	

☆目指す記録はどれくらいかな？ 表の記録に○をつけてね！
30秒間に両ひじと両ももがついた回数が記録になります。

点数	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
男子	2 回以下	3 回以上	6 回以上	9 回以上	12 回以上	15 回以上	18 回以上	20 回以上	23 回以上	26 回以上
女子	2 回以下	3 回以上	6 回以上	9 回以上	12 回以上	14 回以上	16 回以上	18 回以上	20 回以上	23 回以上

練習に協力して下さる方へ

自分の力で1回も起き上がれない子は、頭を支えて少し持ち上げてあげるなどの補助をして、おなかに力を入れて起き上がる感覚を覚えられるようにしてください。



【お家などで挑戦できる運動】

お家の人にしっかり押さえてもらって取り組んでみよう！
お家の人がいそがしかったら、安全に足をおさえることができる方法を工夫してみよう！



長座体前屈

柔軟性（体の柔らかさ）を測る種目です

【取り組むときのポイント】

肩を後ろに引いて、かべに付けた姿勢から始めよう！息をふーっと吐きながら行くと、記録がのびるぞ。

【取り組む前の準備運動】

タオルを足にかけて、ひざを曲げずにそのまま後ろにグーっと数秒間強く引くと、体がやわらかくなるぞ。



	得点
cm	cm

☆目指す記録はどれくらいかな？ 表の記録に○をつけてね！

手を置いた台を、前に押した長さが記録になります。
(センチメートル未満は切り捨てる)

点数	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
男子	14 cm以下	15 cm以上	19 cm以上	23 cm以上	27 cm以上	30 cm以上	34 cm以上	38 cm以上	43 cm以上	49 cm以上
女子	17 cm以下	18 cm以上	21 cm以上	25 cm以上	29 cm以上	33 cm以上	37 cm以上	41 cm以上	46 cm以上	52 cm以上

【お家などで挑戦できる運動】

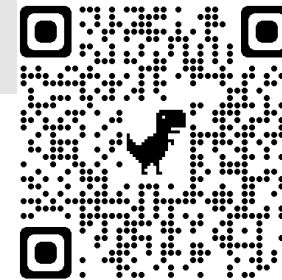
箱やカゴなど、押して動かせるものを利用して、お家でも長座体前屈をしてみよう！
長いものさしや、メジャーがなかったら、床の板目の数などで長さを測るといいぞ。



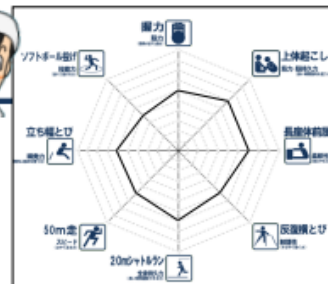
取り組むときのポイント

家庭で取り組むことができる運動を紹介

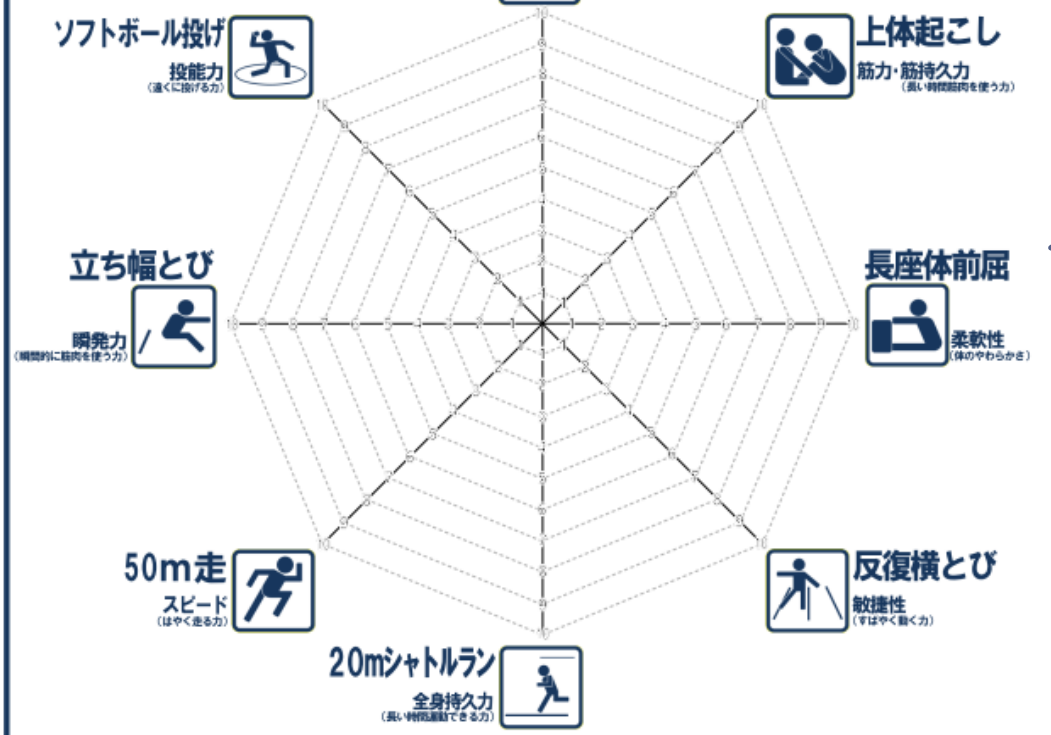
新体力テスト記録カード



～ 新体力テストを終えて～



☆自分の記録をレーダーチャートに記入して、自分の体力のバランスについて見てみよう！
 ※ 得点表は中ページにあります。
 ※ お家の大人にかいてもらってもいいよ！



記録を振り返るためのレーダーチャート

各学年の平均値を記載

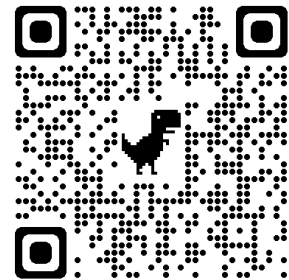
【参考】令和4年度 神奈川県1年生の新体力テスト平均値（令和4年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査結果より）

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
	記録	9kg	11回	28cm	25点	16回	11.8秒	112cm		7m	記録	8kg	11回	30cm	24点	14回	12.1秒
得点	4	4	5	3	4	3	3	3	得点	3	4	5	3	4	3	3	3

※ 記録は、小数第1位（50m走は小数第2位）を四捨五入しています。得点は、四捨五入後の記録のものを示しています。

指導ポイントカード

各種目の行い方のポイントを
分かりやすく説明



- 県教育委員会保健体育課ウェブ
ページに小・中学校版のデータをアップ！





あくりょく 握力



あくりょく きんにく だ ちからづよ ぞくてい
「握力」は、筋肉が出す力強さを測定します。

あくりょくけい おも にぎ ぜんりょく はっき
握力計を思いきり握って、全力を発揮しましょう!!

かいぞくてい
2回測定

みぎ ひだり ぞくてい あと やす いちど みぎ ひだり ぞくてい
右・左を測定した後、休んでもう一度、右・左を測定します。

1 握力 (①/6)

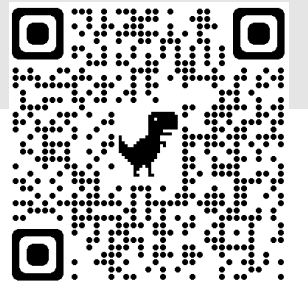
あくりょく へいきんち 握力の平均値

ぜんこく (れい3ねんど) ・ かながわけん (れい4ねんど) の平均値

	男 子		女 子	
	全 国	神奈川県	全 国	神奈川県
1年生	9 kg	9 kg	9 kg	8 kg
2年生	11 kg	10 kg	10 kg	10 kg
3年生	13 kg	12 kg	12 kg	11 kg
4年生	14 kg	14 kg	14 kg	13 kg
5年生	17 kg	17 kg	16 kg	16 kg
6年生	20 kg	20 kg	20 kg	19 kg

※ 平均値は、小数第一位を四捨五入して示しています。

1 握力 (②/6)



ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント①



あくりょくけい

おお

握力計の大きさを

じぶん

て

自分の手に

あ

合わせる!!

1 握力(③/⑥)

ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント②



おやゆび

ちから

親指にも力を

い

ほん

ゆび

入れて5本の指

ぜんぶ

全部でグュー!!

1 握力(④/⑥)



ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント③



はか
測るときに
こえだ
声を出す!!

1 握力 (⑤/6)

自分の目標を立てよう

点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	4 kg 以下	5 kg 以上	7 kg 以上	9 kg 以上	11 kg 以上	14 kg 以上	17 kg 以上	20 kg 以上	23 kg 以上	26 kg 以上
女子	3 kg 以下	4 kg 以上	7 kg 以上	9 kg 以上	11 kg 以上	13 kg 以上	16 kg 以上	19 kg 以上	22 kg 以上	25 kg 以上

※ 小学生対象の得点表です。

1 握力 (⑥/6)

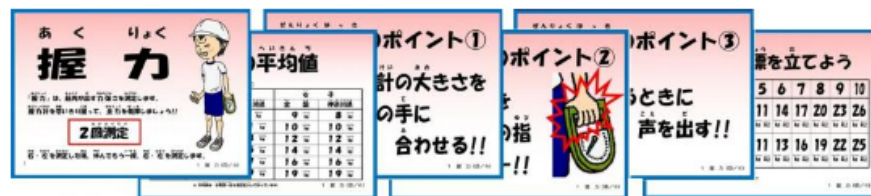
// 新体カテスト記録カード



新体カテストで子どもが全力を発揮できるようにするため、各種目の行う際のコツや新体カテスト実施までの期間に家庭等で取り組む活動を紹介しています。この記録カードを活用して、学校の新体カテストを契機に家庭等で体力向上に取り組んでください。

- [小学校1年生用記録カード（令和5年度用）（PDF：1,504KB）](#)
- [小学校2年生用記録カード（令和5年度用）（PDF：1,504KB）](#)
- [小学校3年生用記録カード（令和5年度用）（PDF：1,488KB）](#)
- [小学校4年生用記録カード（令和5年度用）（PDF：1,488KB）](#)
- [小学校5年生用記録カード（令和5年度用）（PDF：1,488KB）](#)
- [小学校6年生用記録カード（令和5年度用）（PDF：1,488KB）](#)

// 新体カテスト指導ポイントカード

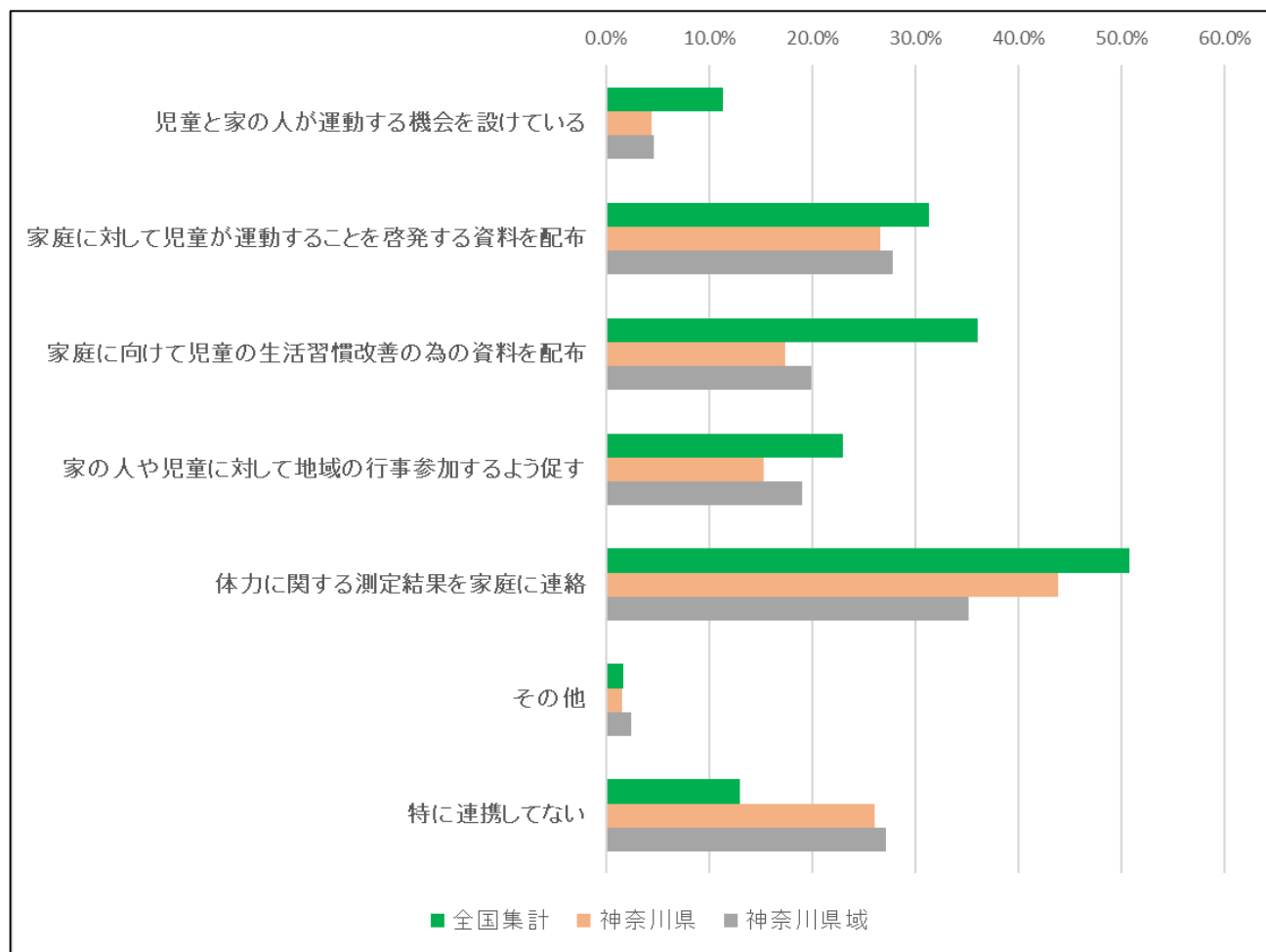


新体カテストで子どもが全力を発揮できるようにするため、新体カテストの前や新体カテスト実施時に、掲示物や提示教材として各種目の行い方やコツを示す際にご活用ください。

- [新体カテスト指導ポイントカード（小学校用）（令和5年4月）（ワード：1,398KB）](#)
- [新体カテスト指導ポイントカード（中学校用）（令和5年4月）（ワード：1,237KB）](#)
- [新体カテスト指導ポイントカード（小学校用）（令和5年4月）（PDF：1,407KB）](#)
- [新体カテスト指導ポイントカード（中学校用）（令和5年4月）（PDF：1,585KB）](#)

最後に…②

Q. 運動やスポーツ、児童の体力について、家庭とどのような連携をしていますか。(複数回答可)



- 令和元年度から続く子供の体力の**低下傾向に見られた改善の兆し**を、**運動習慣の本質的な改善**につなげる必要がある
- いわゆる「**ゴールデンエイジ**」（概ね幼児期から中学生まで）の**運動習慣**は、生涯にわたる**体力・運動能力等の基盤**となる極めて重要な要素であることから、**生活の中に運動(習慣)を取り入れ定着させるための取組**を進めていくことが必要
- 学校・家庭・地域における運動機会を確保**し、子供の**運動習慣の形成や体力向上**につなげられるよう以下の取組を実施

地域

1. 幼児期における運動習慣形成の取組を強化

- ① 毎日合計60分以上、楽しく体を動かすことを目安として示した「**幼児期運動指針**」や、望ましい動きや能力を獲得するための運動プログラム「**アクティブチャイルドプログラム**」の周知・普及
- ② 幼児期からの**運動遊びの普及**や、**保護者等の行動変容に関する調査分析**の実施

2. 子供のニーズに応じた多様なスポーツ環境の整備を促進

競技・大会志向の特定種目の活動だけでなく、アーバンスポーツ、レクリエーション、体験型キャンプ、パラスポーツなど、従来の部活動では対応しきれていない、子供のニーズに応じた**多様なスポーツ機会を提供**（地域クラブ活動の運営団体等の整備、指導者の確保、デジタル動画の活用、コミュニティ・スクール等の仕組みの活用等）

学校

3. 体育授業における児童生徒の運動意欲向上

- ① **体育授業へのアスリートの派遣**を通じた児童生徒の運動意欲を喚起する教育手法の普及
- ② **GIGAスクール環境下における体育活動の充実**に向けた一人一台端末を活用した指導方法の研究・成果の普及

4. 授業以外の児童生徒の運動時間を増加

小・中学校における時間割例を含めた、**業前業間や放課後等**における**体力向上の取組事例**を周知

家庭

5. 家庭で運動を実践するきっかけを提供

学校や地域で身に付けた運動習慣等を家庭でも実践するきっかけとして、**室伏長官が考案・実演する動画**を作成。幅広いプロモーションを実施。

- ・**身体診断「セルフチェック」動画をe-learning化**
- ・**「力を引き出す」ウォーミングアップ動画**を作成・公表

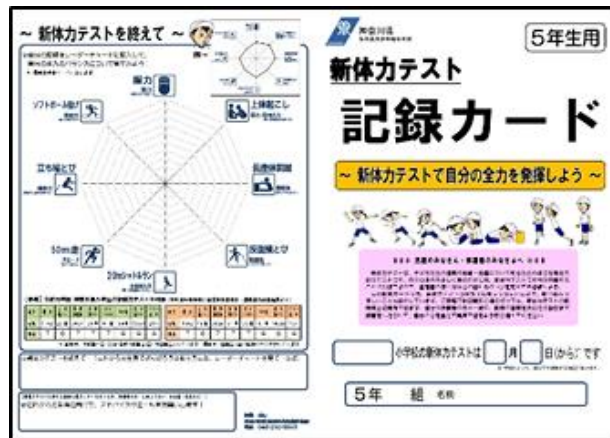
※ この他、今後の対策に向けた幅広い分析・研究に生かすため、全国体力・運動能力、運動習慣等調査アンケートの提供制度を開始予定（令和6年から提供開始）

家庭との連携

- 学校における体育・保健体育授業以外の取組事例集



- 新体カテスト記録カード



2 「家庭・地域等との連携」

① 『家庭に向けた運動の紹介・啓発』

- 家庭でできる運動取組カードの配付
- 学校独自で体操を作成し、家庭向けに Web 配信
- 学校での体力向上に関する取組を掲載した「体育だより」を作成し、家庭向けに配布するとともに学校ホームページにも掲載 (図1)
- 運動への啓発を目的とした長期休業中のポスター作成 (図2)
- 運動の日常化、習慣化に向けた取組シートを長期休業中に配付、優秀者の取組を掲示・表彰
- 部活動の競技の特性に合わせた栄養指導を保護者同席で行い、家庭での食事の在り方の啓発

② 『地域と連携した取組』

- 校庭の管理を学校から PTA に引き継ぐことによる、児童が長時間遊べる場所の確保 (図3)
- 部活動における外部指導者の活用



(図1)

(図2)



(図3)

