

第58回神奈川県生徒体力づくり研究発表大会

令和5年度神奈川県中学校保健体育研究協議会

情報提供

神奈川県教育委員会保健体育課

内容

- ① **令和5年度神奈川県中学校体育連盟研究部
保健体育科アンケート調査結果について**
- ② **令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等
調査結果について**

①令和5年度神奈川県中体連研究部

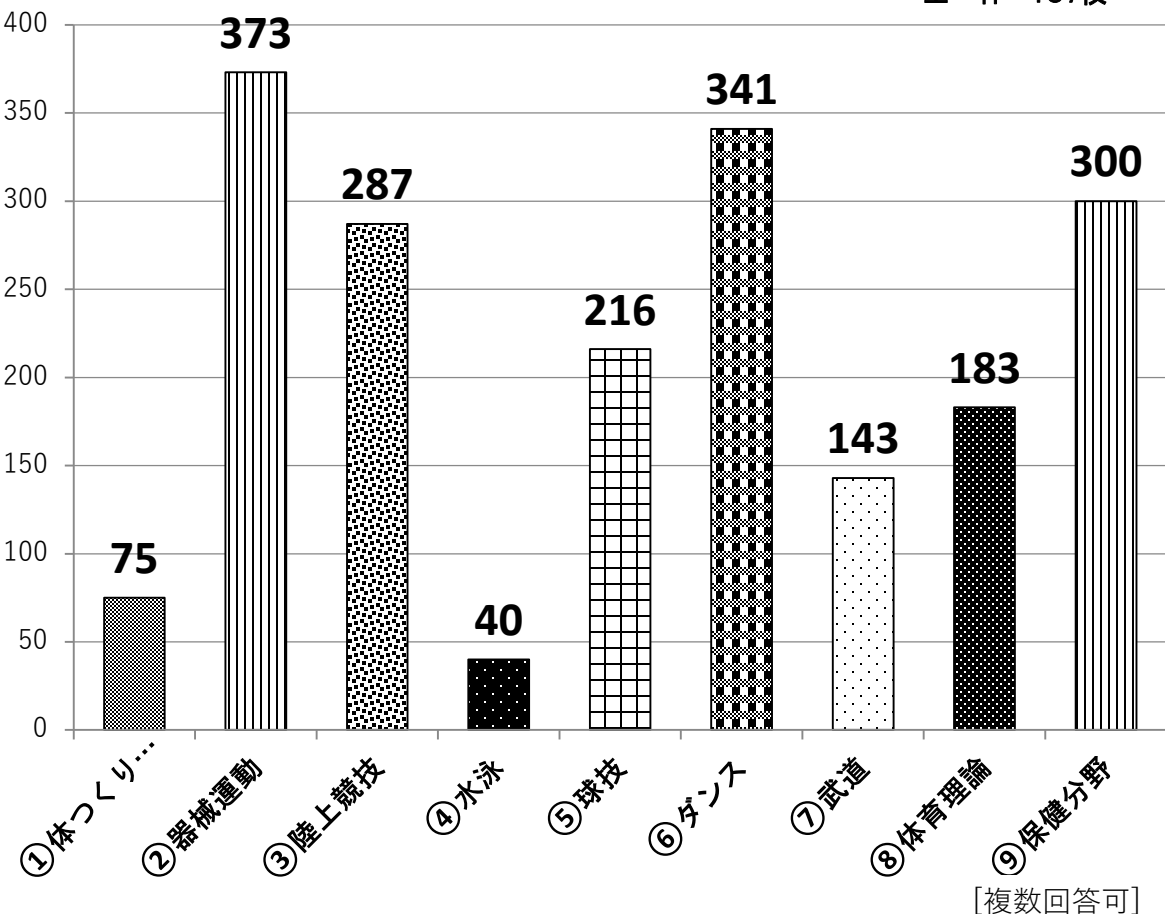
保健体育科
アンケート調査及び考察

教師用アンケートより

2-6 : ICT機器（タブレット端末等）の具体的に活用している場面について

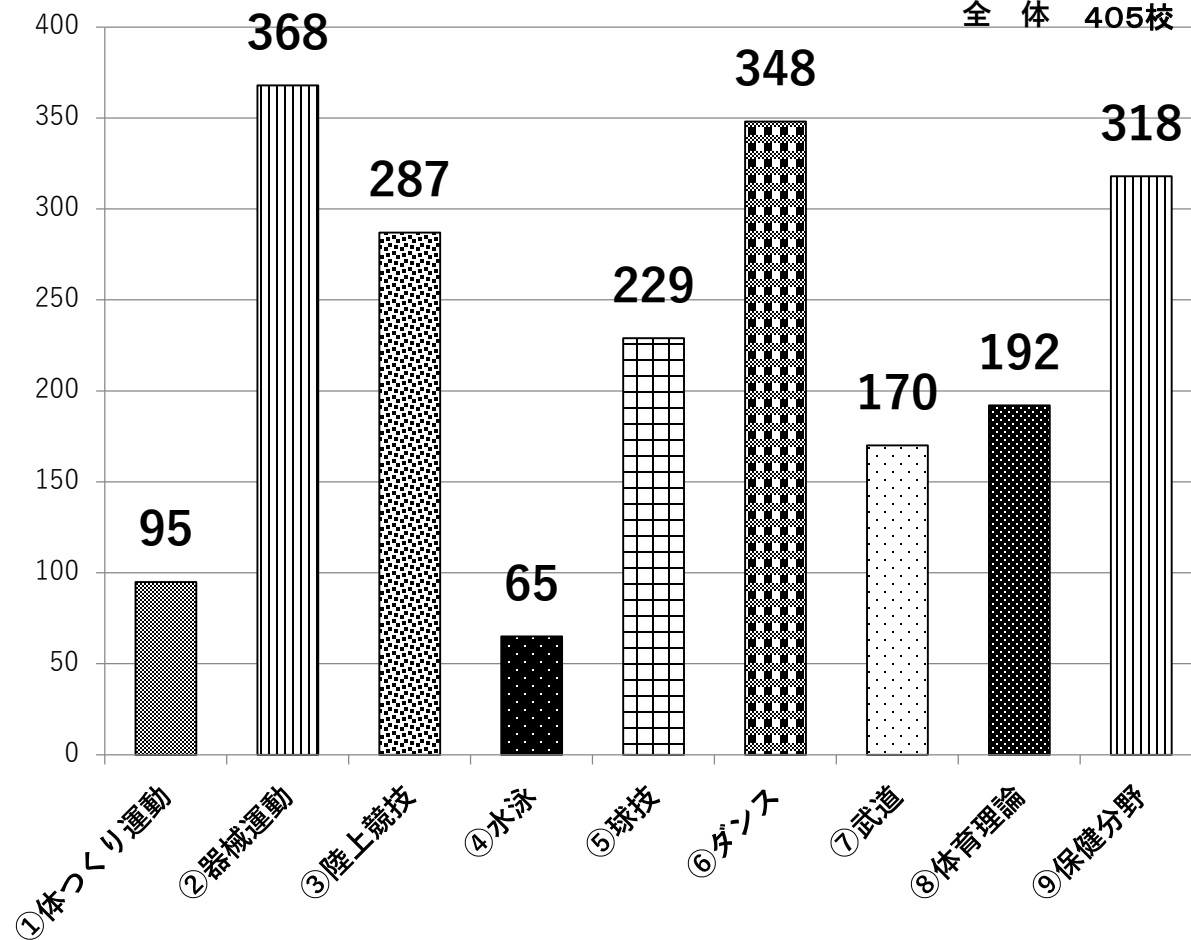
R4年度

全体 407校



R5年度

全体 405校

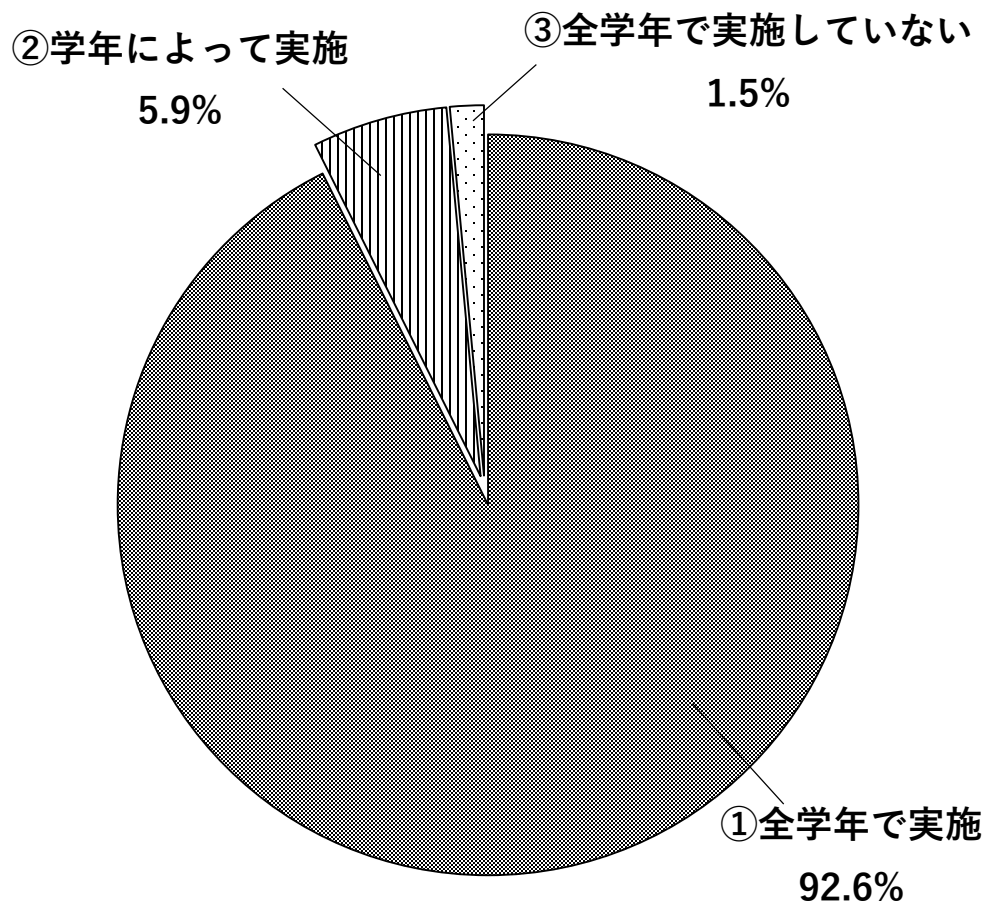


[複数回答]

4-1 : 男女共習の実施について

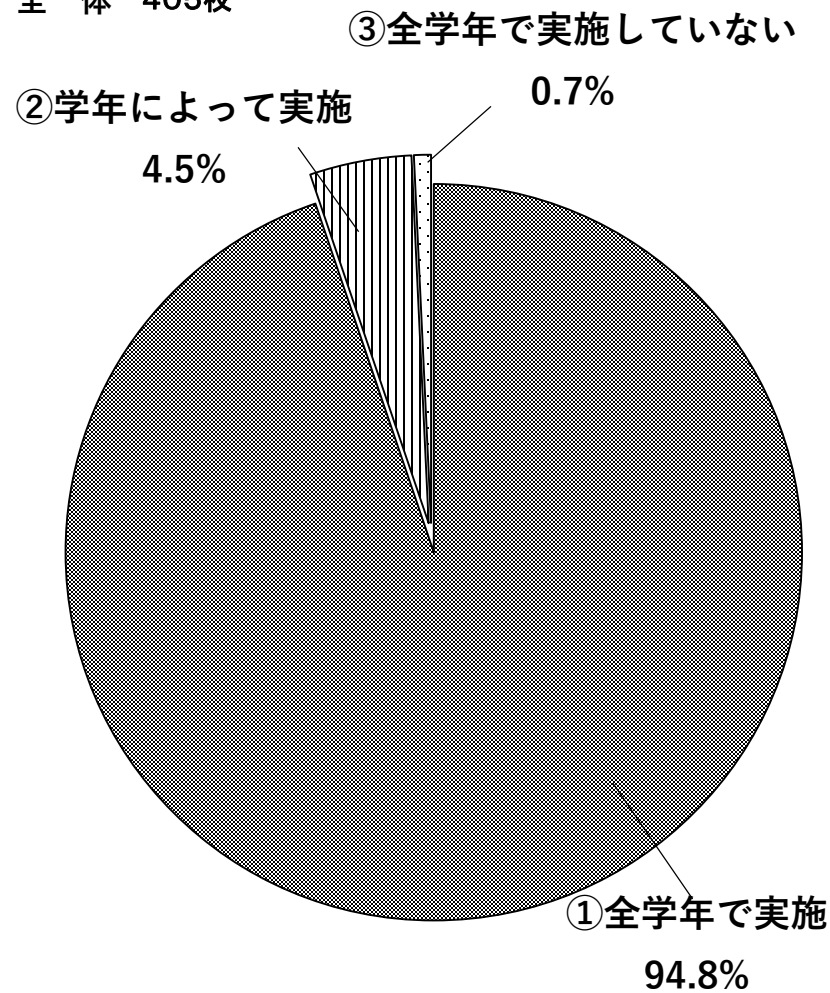
R4年度

全 体 407校



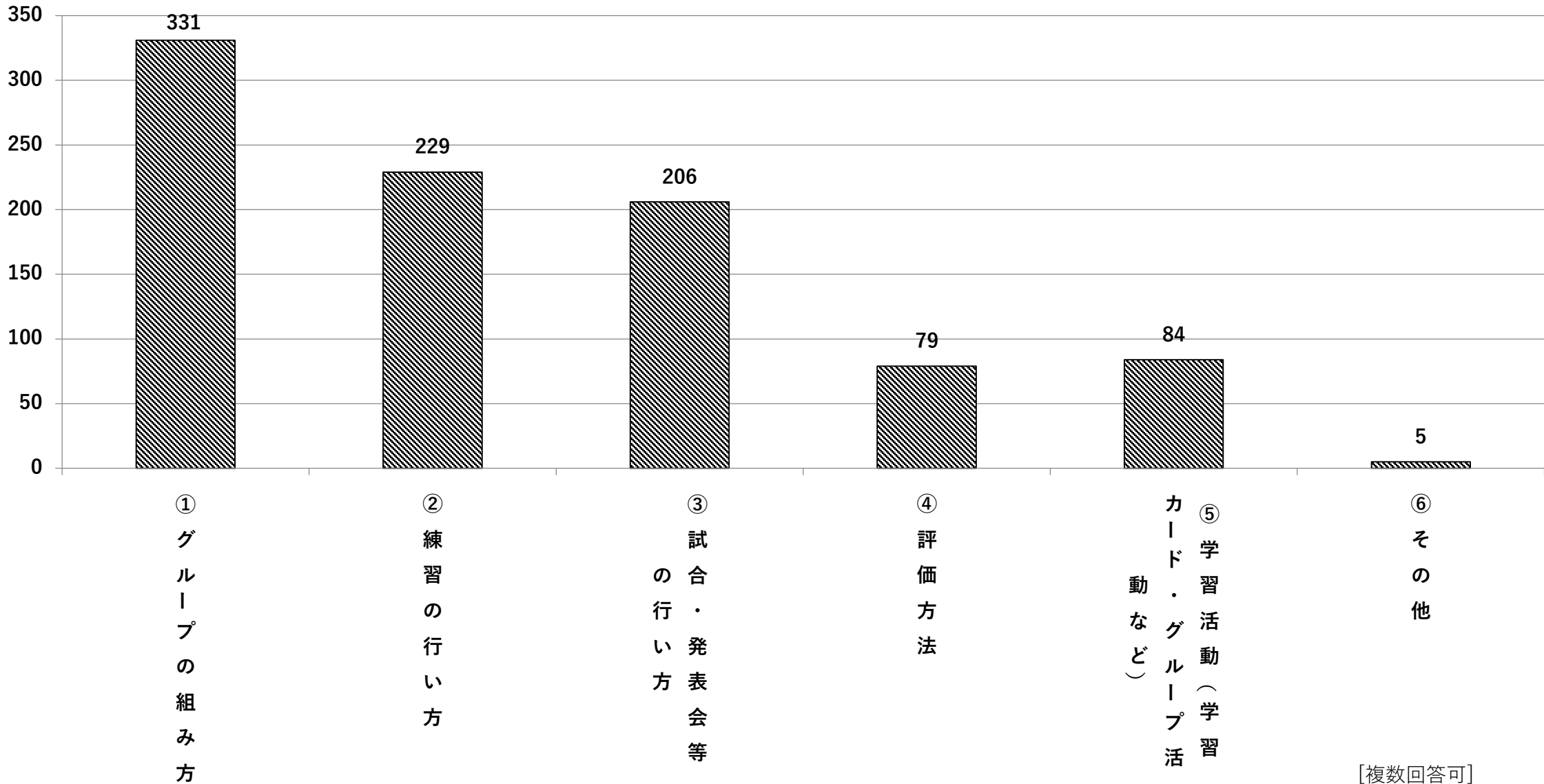
R5年度

全 体 405校



4-2 : 男女共習を実施する上で、工夫している点について

全 体 405校



[複数回答可]

共生

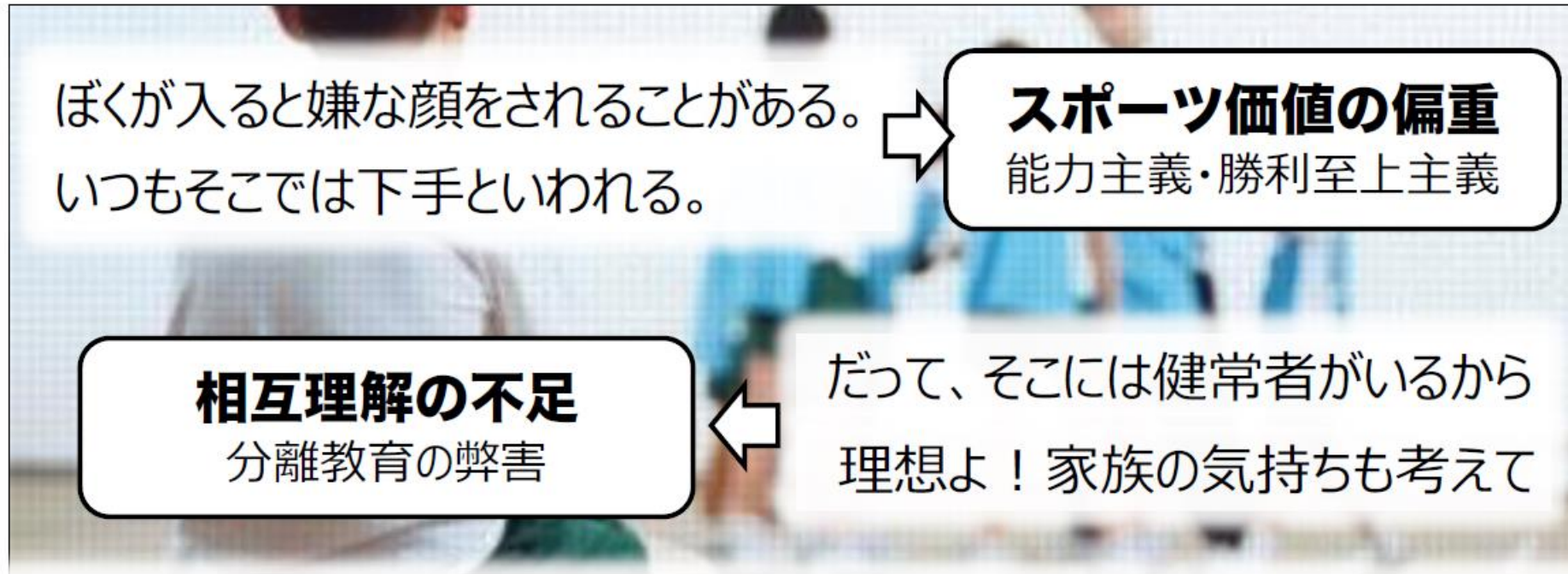
学習指導要領における視点



体力や技能の程度、性別や**障害の有無等に関わらず**、運動の多様な楽しみ方を共有することができるように留意すること。

障がいのある子どもの体育の実態

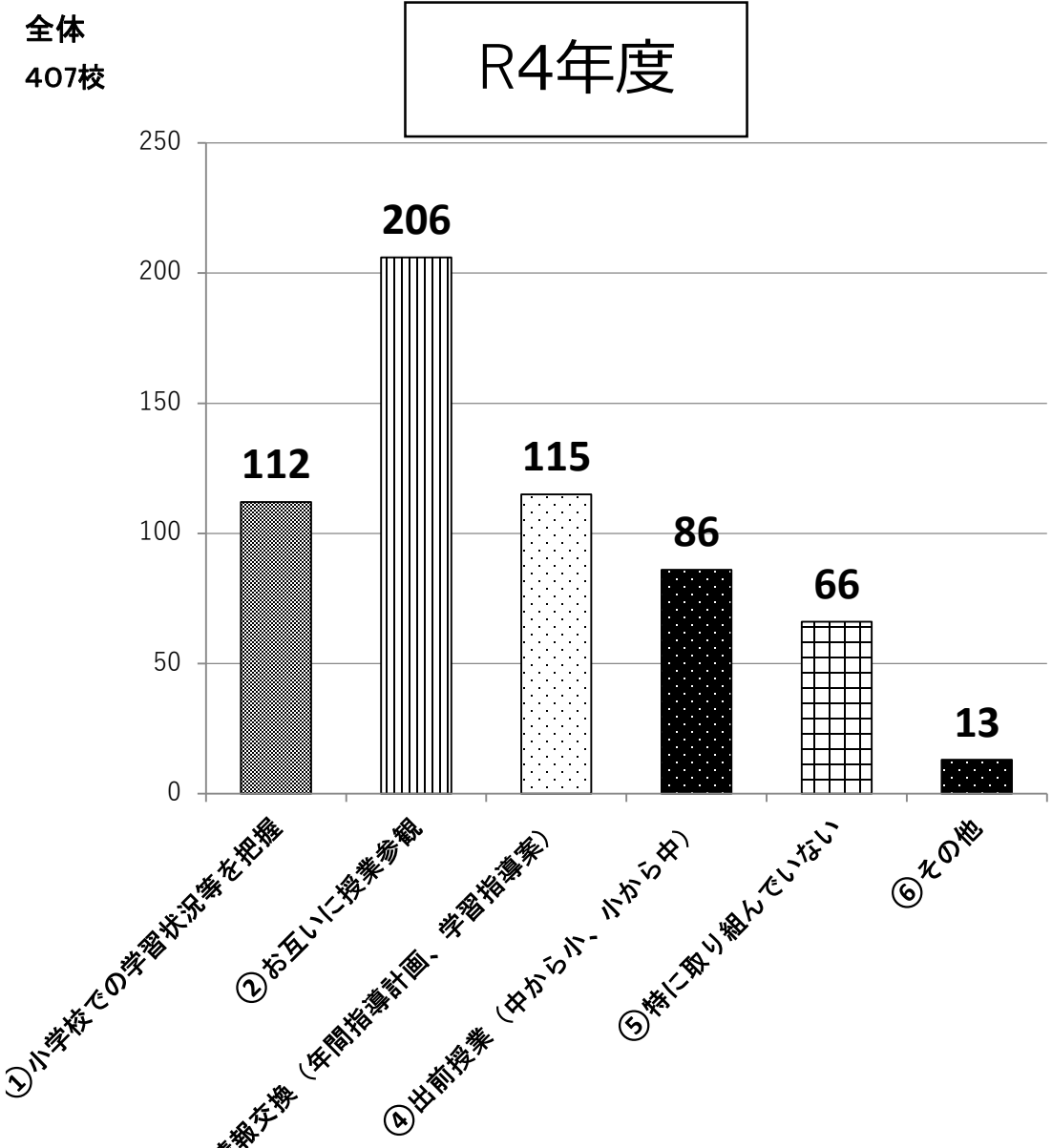
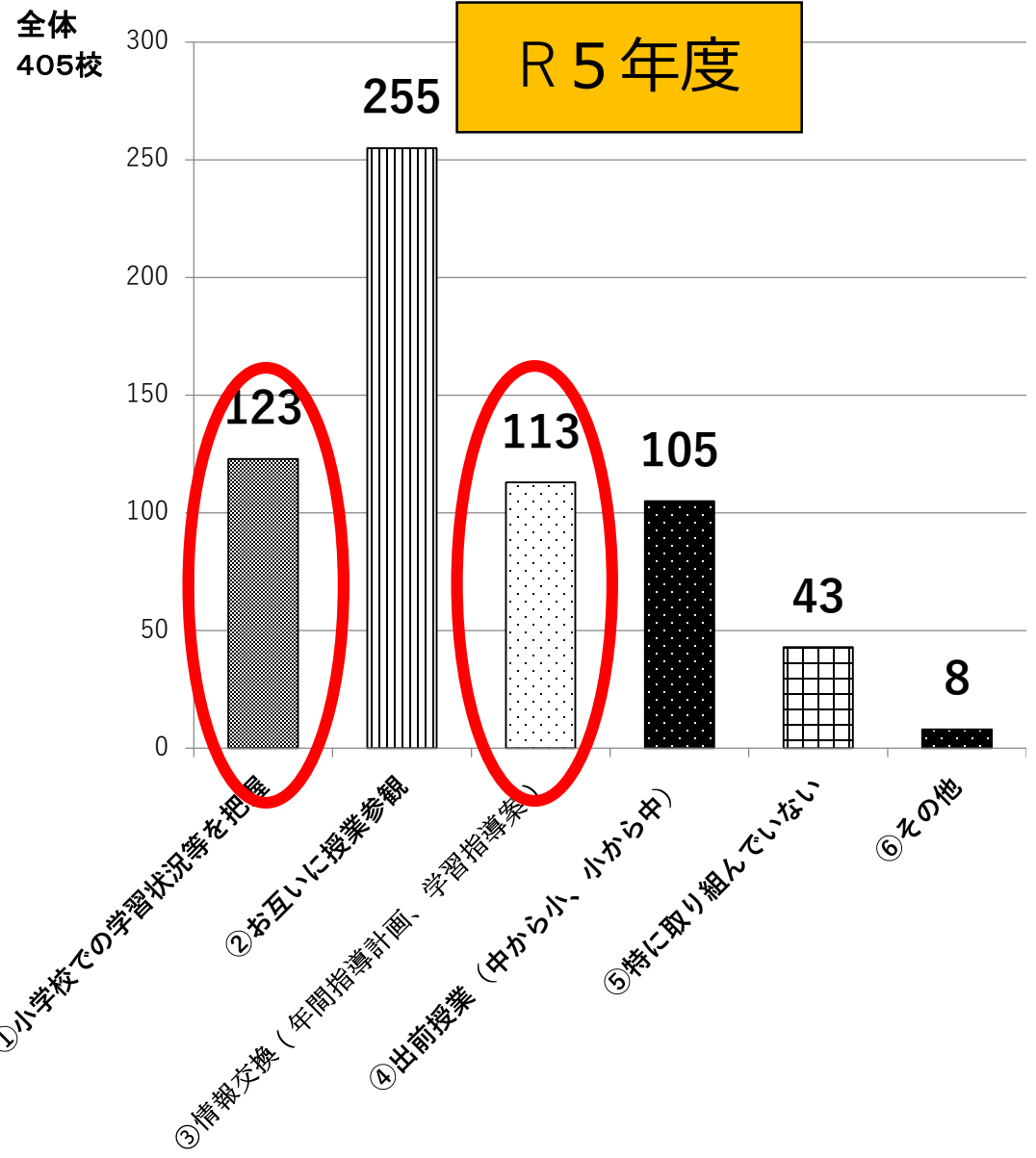
障がいのある子どもたちの声 のけものと感じているだけではない



当事者を無視した善意の押し付けにならないように

多様性（ダイバーシティ）の感覚を高めて

8-1 : 保健体育科の授業において、小中連携の取組について



12年間の系統性を踏まえた指導内容の見直し

- ◆ 体育科・保健体育科では、心と体を一体として捉え、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・能力を育成
- ◆ 小学校から高等学校までの12年間の系統性、発達の段階を踏まえて、4年ごとのまとまりで指導内容を体系化
- ◆ 小学校から高等学校まで、体育科・保健体育科の授業を1週間で3時間程度実施

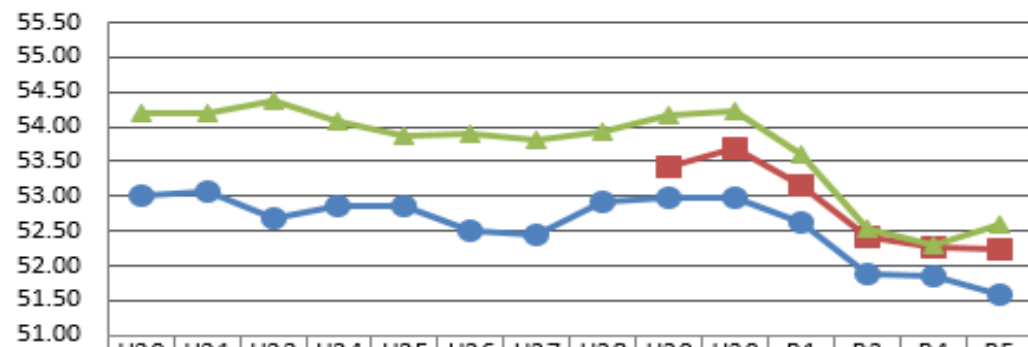
		各種の運動の基礎を培う時期				多くの領域の学習を経験する時期				卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにする時期			
		小学校				中学校				高等学校			
		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	入学年次	次の年次	それ以降
運 動 領 域 等	体づくりの運動遊び	体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動	
	器械・器具を使った運動遊び	器械運動		器械運動		器械運動		器械運動		器械運動		器械運動	
	走・跳の運動遊び	走・跳の運動		陸上運動		陸上競技		陸上競技		陸上競技		陸上競技	
	水遊び	水泳運動		水泳運動		水 泳		水 泳		水 泳		水 泳	
	表現リズム遊び	表現運動		表現運動		ダンス		ダンス		ダンス		ダンス	
	ゲーム	ゲーム		ボール運動		球 技		球 技		球 技		球 技	
						武 道		武 道		武 道		武 道	
						体育理論				体育理論			
保 健 領 域 等	保 健				保 健				保 健				
年間授業 時数等	102時間	105時間	105時間	105時間	90時間	90時間	105時間	105時間	105時間	体育3年間で7~8単位 保健1単位 保健1単位			

必修 [選択]

全国体力・運動能力、運動習慣等調査

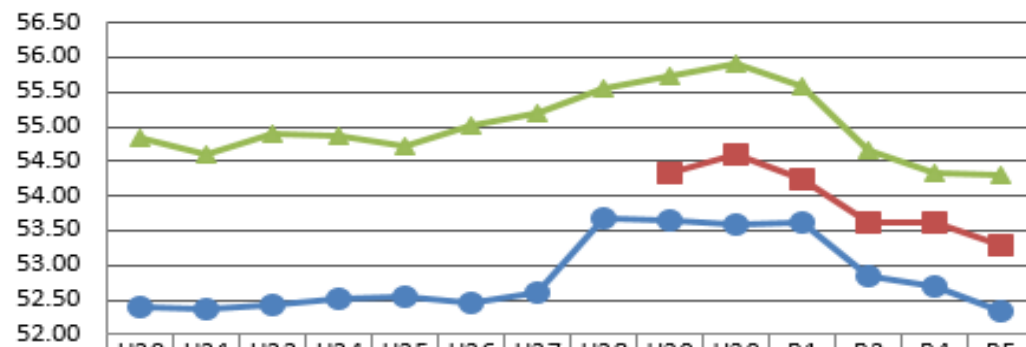
全国体力・運動能力、運動習慣等調査 体力合計点の推移

(点) 小5男子 体力合計点



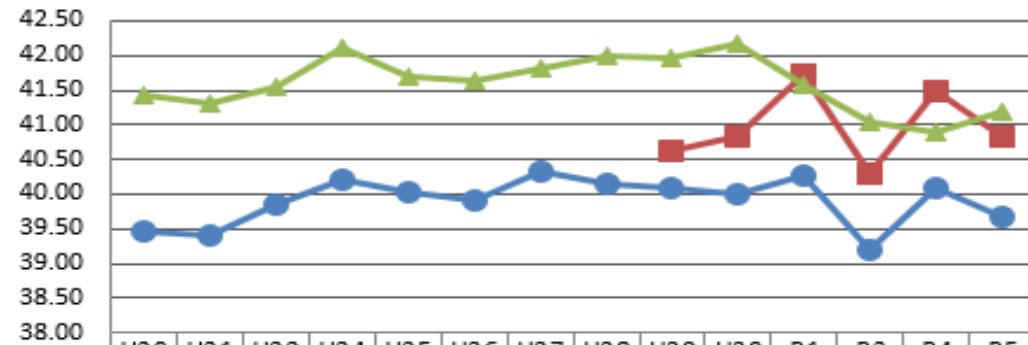
神奈川県	53.01	53.07	52.67	52.86	52.85	52.49	52.44	52.92	52.99	52.97	52.62	51.88	51.85	51.58
地域									53.41	53.68	53.17	52.41	52.27	52.25
全国	54.19	54.19	54.36	54.07	53.87	53.91	53.81	53.93	54.16	54.21	53.61	52.53	52.29	52.6

(点) 小5女子 体力合計点



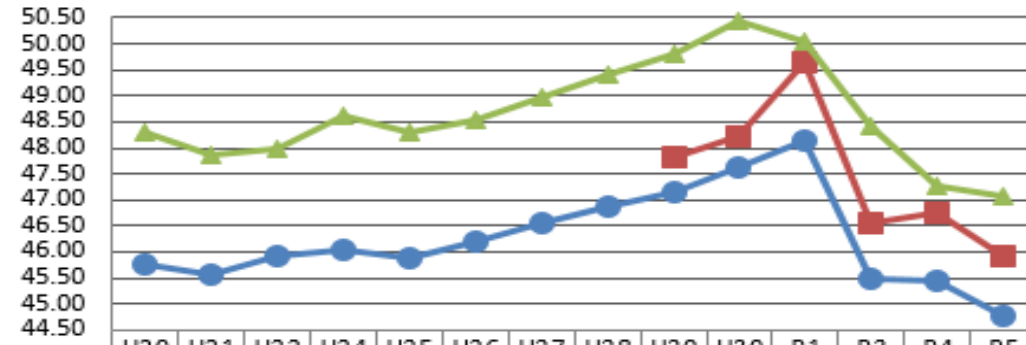
神奈川県	52.40	52.38	52.44	52.52	52.55	52.47	52.61	53.69	53.64	53.60	53.61	52.83	52.69	52.34
地域									54.34	54.61	54.25	53.62	53.63	53.29
全国	54.85	54.60	54.91	54.87	54.71	55.01	55.19	55.54	55.72	55.90	55.59	54.66	54.32	54.29

(点) 中2男子 体力合計点



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
地域									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

(点) 中2女子 体力合計点



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
地域									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

種目ごとの本県（政令市含む）と全国の比較

※網掛けは、全国の平均値を上回っている数値

種目 (単位)	小学5年				中学2年			
	男子		女子		男子		女子	
	5年度 全国 平均	5年度 神奈川県 平均	5年度 全国 平均	5年度 神奈川県 平均	5年度 全国 平均	5年度 神奈川県 平均	5年度 全国 平均	5年度 神奈川県 平均
握力(平均) (kg)	16.13	16.35	16.02	16.00	28.98	28.58	23.12	22.83
上体起こし (回)	19.00	18.93	18.05	17.79	25.71	25.31	21.53	20.90
長座体前屈 (cm)	33.99	34.64	38.47	39.09	44.04	42.90	46.26	44.98
反復横とび (点)	40.61	37.97	38.74	35.62	51.19	49.34	45.65	43.68
持久走 (秒) (男1,500m 女1,000m)	—	—	—	—	409.92	411.11	307.02	312.54
20mシャトルラン (回)	46.91	43.80	36.81	31.90	77.76	76.32	50.46	47.47
50m走 (秒)	9.48	9.50	9.71	9.76	8.01	8.04	8.95	9.00
立ち幅とび (cm)	151.16	149.29	144.34	141.04	196.97	193.45	166.21	161.49
ソフトボール投げ (m)	20.51	19.76	13.22	12.26	—	—	—	—
バットボール投げ (m)	—	—	—	—	20.32	20.21	12.36	11.96
体力合計点 (80点満点)	52.60	51.58	54.29	52.34	41.18	39.66	47.08	44.75

意識調査

運動（体を動かす遊びを含む）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%

意識調査

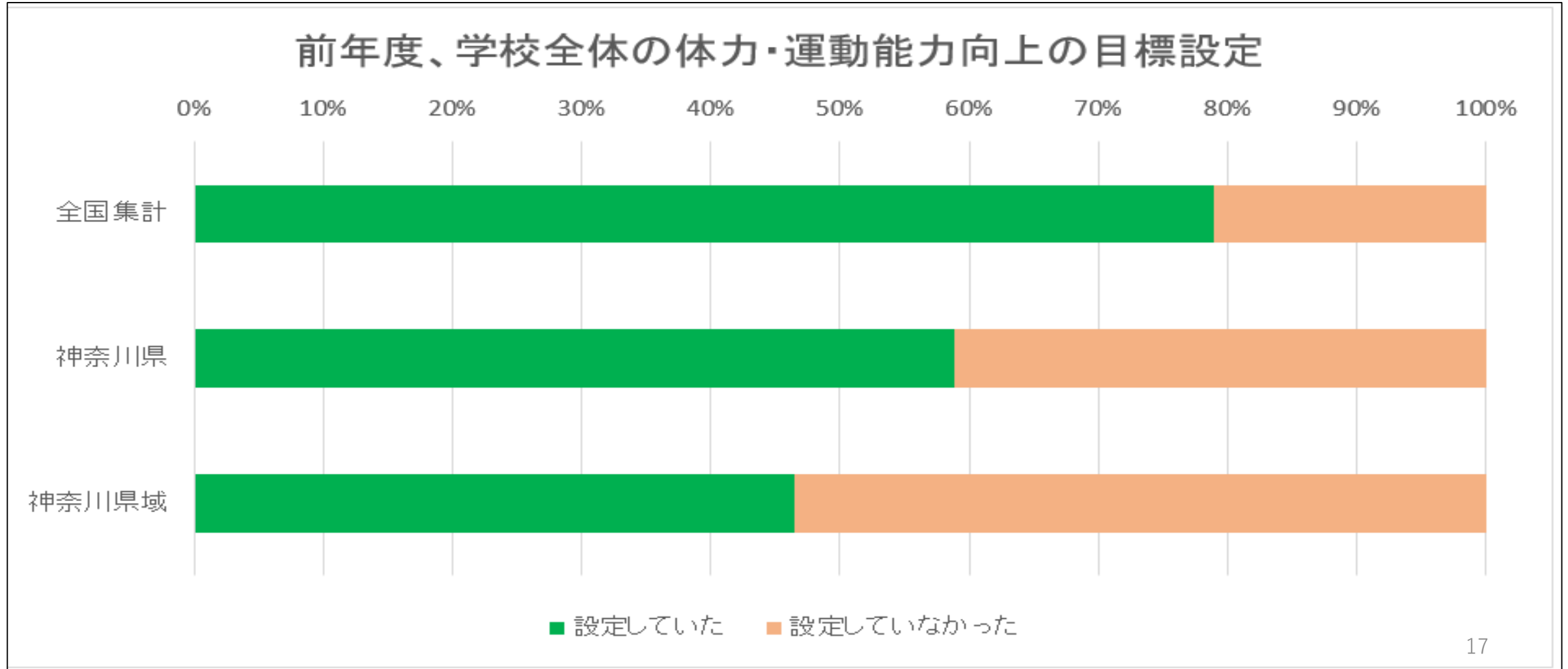
学校の体育の授業以外の、曜日ごとの平均運動時間は（分）

	月	火	水	木	金	土	日	1週間	全国
小学5年 男子	60.31	59.71	68.00	60.49	57.69	138.95	137.03	574.06	543.20
小学5年 女子	38.59	37.61	46.33	38.17	38.64	67.89	62.83	326.78	321.18
中学2年 男子	80.80	95.86	92.13	94.35	101.64	187.10	126.01	773.46	714.63
中学2年 女子	58.95	66.91	65.52	67.01	74.86	126.53	70.77	528.55	494.35

※中学生は、部活動やクラブ活動等を含む

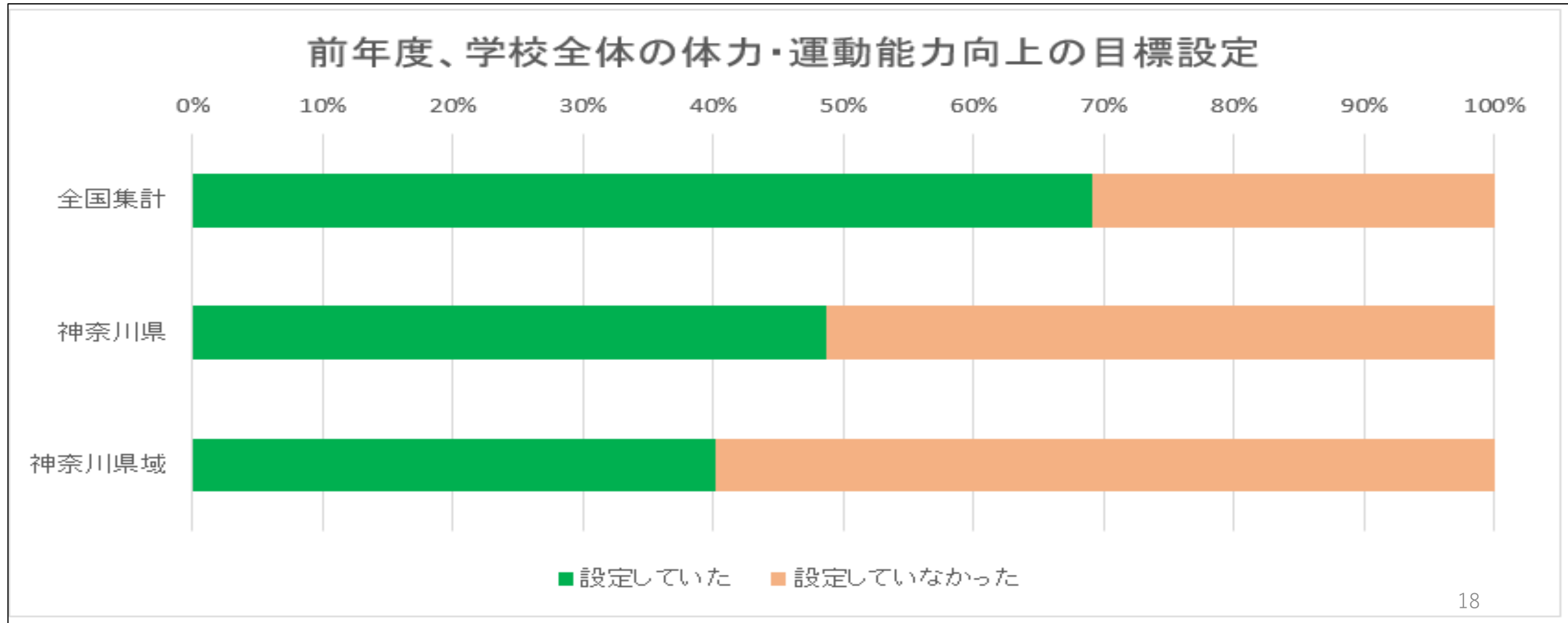
学校質問紙

Q. 前年度、学校全体の体力・運動能力向上の目標設定をしていましたか。(小学校)



学校質問紙

Q. 前年度、学校全体の体力・運動能力向上の目標設定をしていましたか。(中学校)



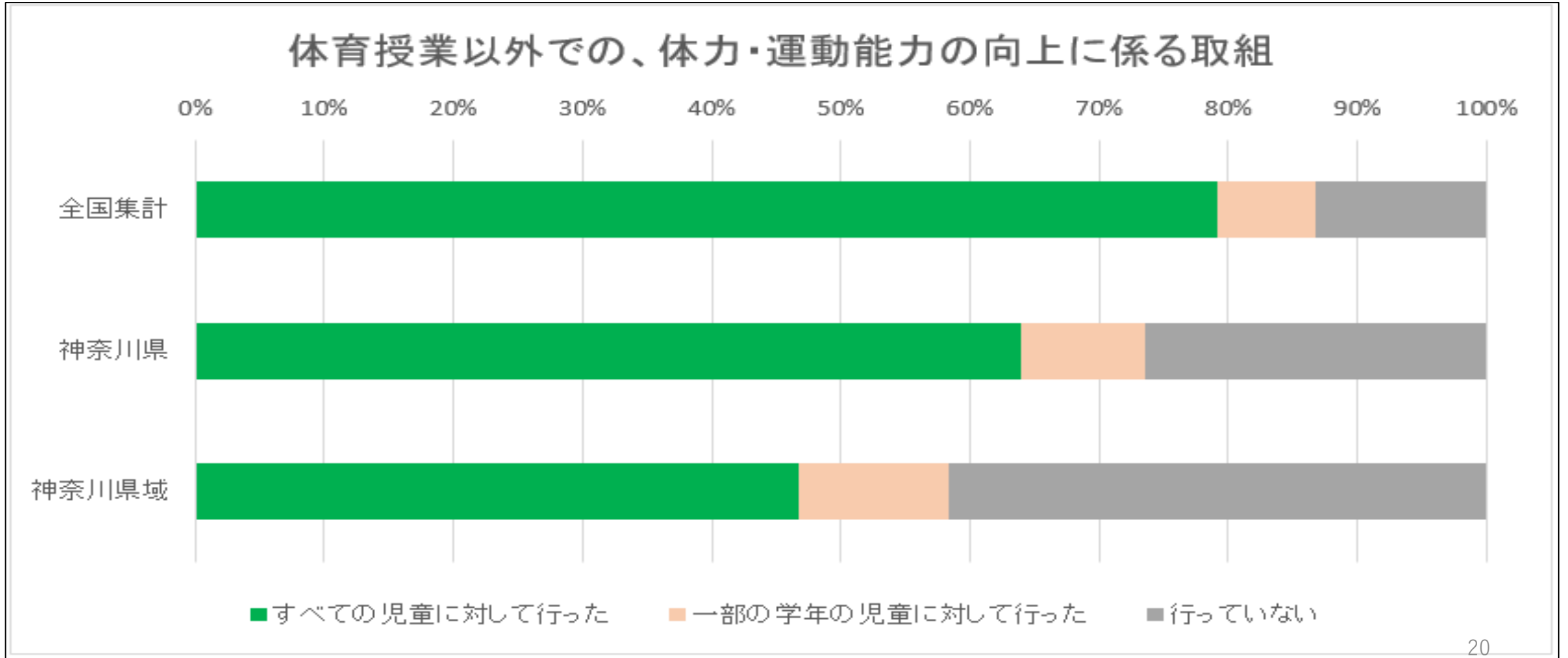
学校質問紙

Q. 前年度、学校全体の体力・運動能力向上の目標設定をしていましたか。

	設定した		設定していなかった	
	R3年度	R4年度	R3年度	R4年度
全国	70.0%	69.1%	30.0%	30.9%
神奈川県 (政令市含む)	49.5%	48.6%	50.5%	51.4%
県域 (政令市除く)	35.8%	40.2%	64.2%	59.8%

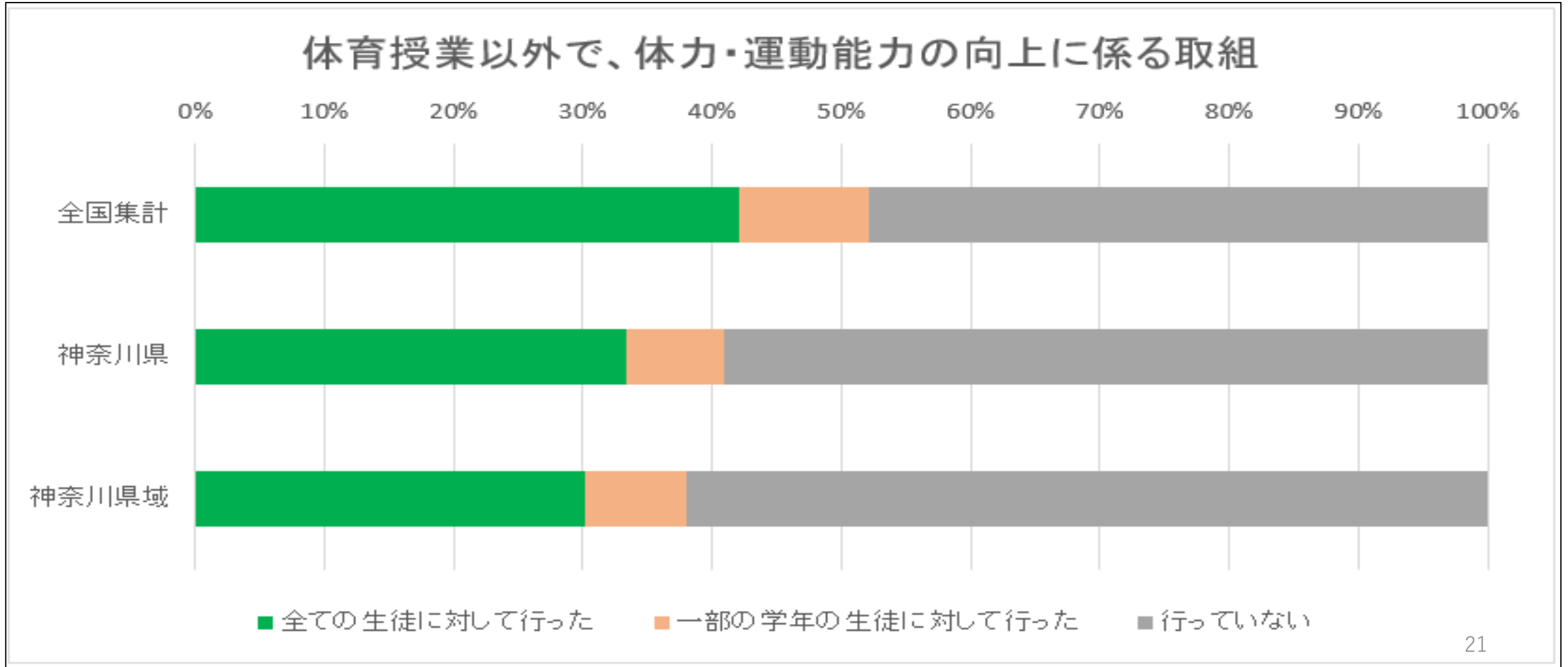
学校質問紙

Q. 前年度に、体育の授業以外で、全ての児童の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。(小学校)



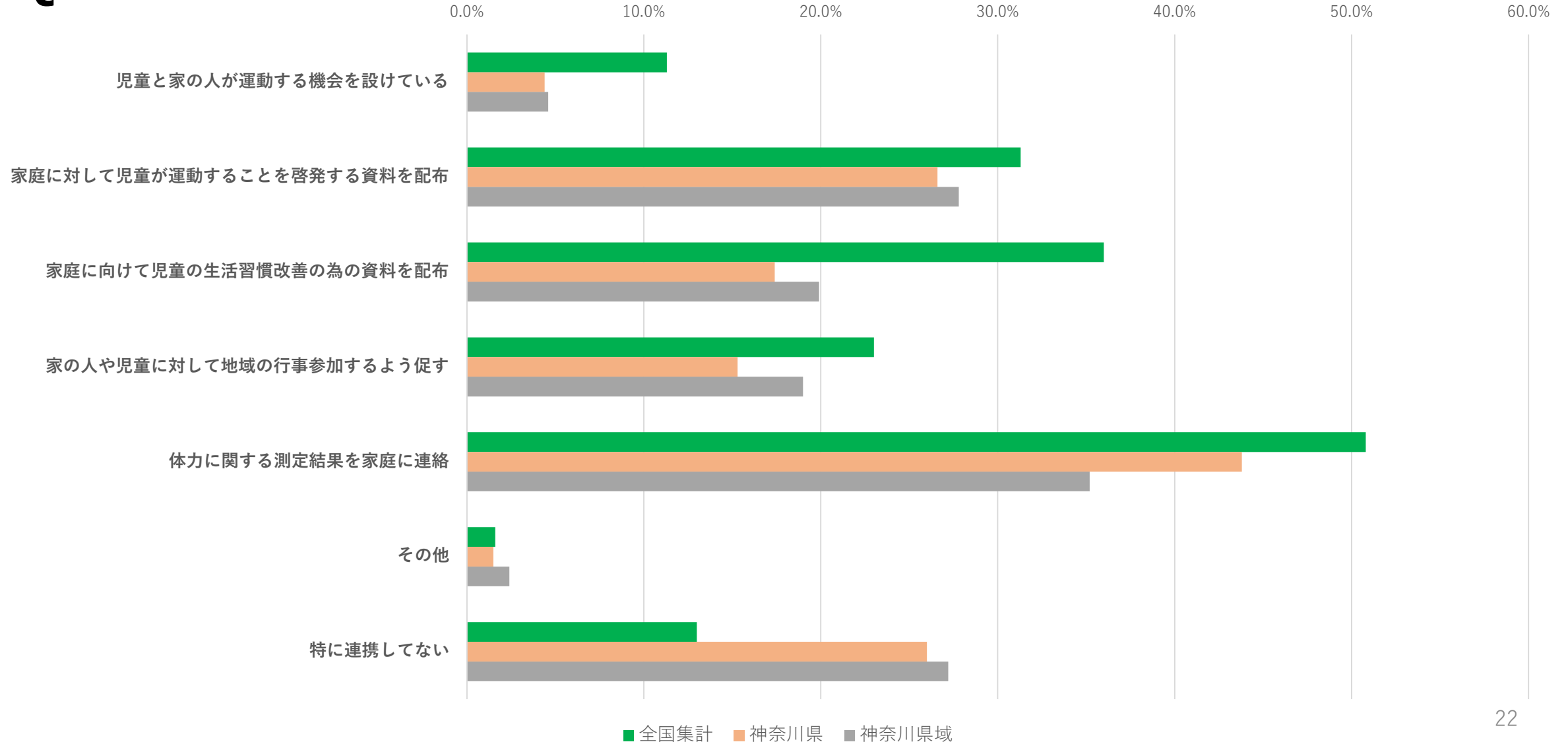
学校質問紙

Q. 前年度に、体育の授業以外で、全ての生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。（中学校）



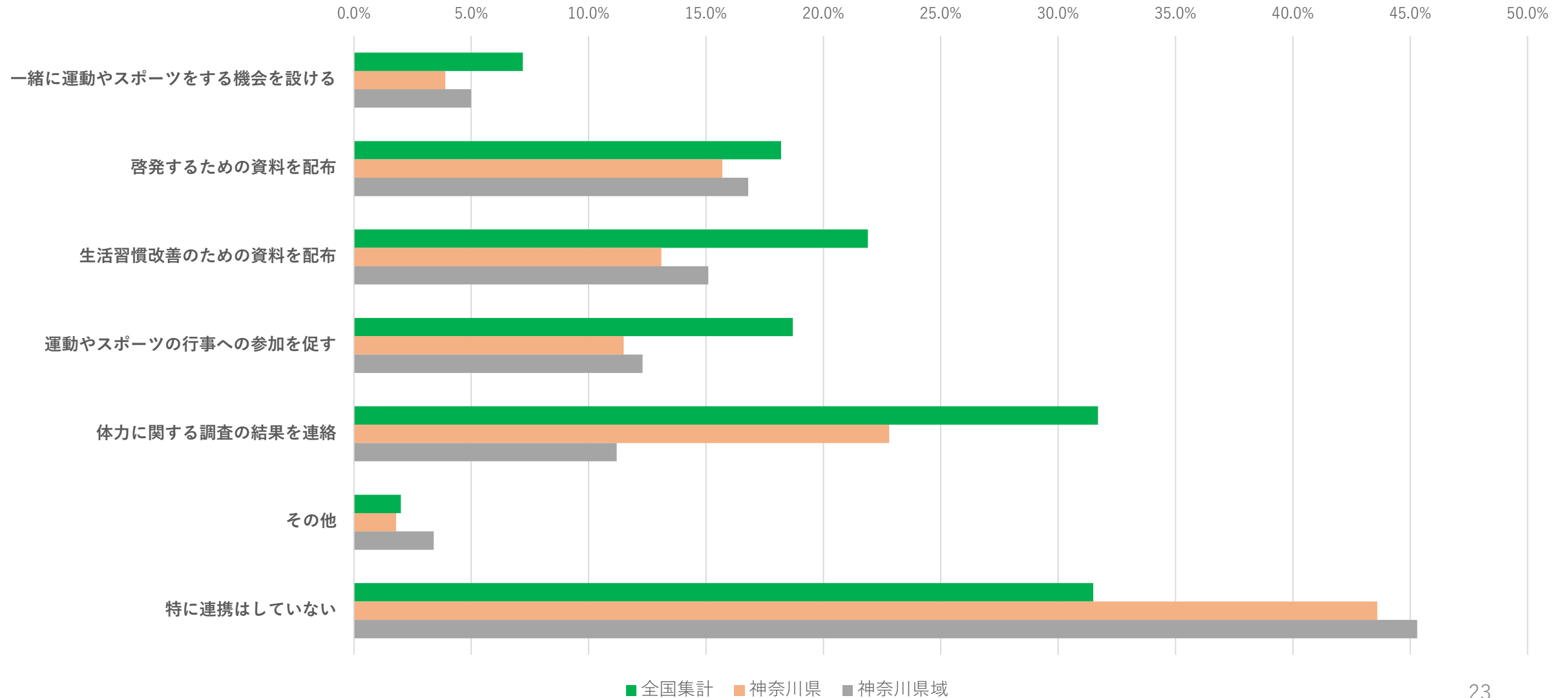
学校質問紙

Q. 児童の体力向上について、家庭と連携しているか（小学校）



学校質問紙

Q. 児童の体力向上について、家庭と連携しているか（中学校）



- 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）

子ども☆キラキラプロジェクト（子どもの体力向上に関する教員の指導力の向上・支援）

体力向上研修集中講座

- ・ 学校における体力向上の取組の推進を目指し、新体力テストの正しい測定方法及びポイント、結果の活用方法等について研修を行い、体力向上に係る教員の指導力向上を図る。

体力向上キャラバン隊派遣研修講座

- ・ 体育指導センター指導主事等で構成された「体力向上キャラバン隊」を派遣し、生徒の体力・運動能力を最大限に発揮するための実施方法等を指導・支援することによる体力向上に係る取組の推進を図る。

子ども☆キラキラプロジェクト（プロジェクト全体に関わる取組）

健康・体力づくり実践研究委託

- ・ 公立幼稚園、保育所（認定こども園を含む）、小学校、中学校、高等学校（義務教育学校・中等教育学校を含む）に健康・体力づくりの取組に係る実践研究を委託し、学校における子どもの健康・体力づくりに関する取組の推進を目指すとともに、取組の成果を広く普及する。

児童生徒健康・体力づくり推進委員会

- ・ 公立の小学校、中学校、高等学校（義務教育学校・中等教育学校を含む）の教員と県及び市町村教育委員会の指導主事からなる横断的な委員会を設置し、全県で児童・生徒の健康・体力づくりの取組推進を図る

子ども☆キラキラプロジェクト（子どもの運動実施率の向上に関する取組）

体カテスト記録カード

【県教育委員会HP掲載】

- ・新体カテストの各種目を行う際のコツや実施までの期間に家庭等で取り組むことができる活動を紹介する記録カードを作成し、生徒及び保護者の関心・意欲を高め、運動習慣の確立に資する

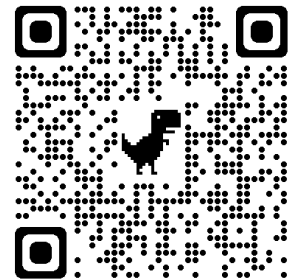
運動習慣カード

【県教育委員会HP掲載】

- ・運動をする子としない子の二極化傾向の解消に向け、運動実施状況を確認できるカードを作成し、運動に対する意欲を高めるとともに日常的な運動実践を促し、運動習慣の確立に資する。

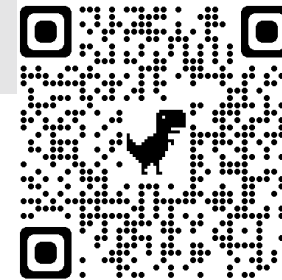
指導ポイントカード

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!





新体力テスト記録カード (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!

～新体力テストを終えて～

新体力テスト
記録カード

5年生用

～新体力テストで自分の全力を発揮しよう～

小学校新体力テストは 月 日 からです

5年 組 名

握力

上体起こし

長座体前屈

反復横とび

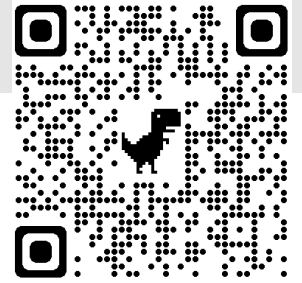
20mシャトルラン

50m走

立ち幅とび

ソフトボール投げ

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^みついたときも力を抜かずに、休まず^{つづ}続けると全力を^{ぜんりょく}発揮した記録が^{きろく}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