



令和5年度体力・運動能力調査結果の有効活用を

令和6年2月にスポーツ庁から「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果が、令和6年3月には県教育庁教育振興部保健体育課学校体育班から、「千葉県体力・運動能力調査（新体力テスト）」の結果が公表されました。本号では、その「調査結果概要」の一部をお知らせします。各学校の令和6年度体力向上推進計画等の作成において、千葉県や管内と自校のデータを照らし合わせて、課題改善に向けた取組を考えていきましょう。



1 体力合計点は小中学校ともに全国平均を「やや上回る」ものの…

【体力合計点】 = 種目ごとに記録に応じて10点×8種目 = 80点満点（年齢・性別により得点基準が異なる）

小学校 体力合計点		
	男子平均値	女子平均値
千葉県	☆52.64	☆54.52
全国	52.59	54.28

中学校 体力合計点		
	男子平均値	女子平均値
千葉県	☆41.83	☆48.31
全国	41.32	47.22

【体力合計点の公立学校都道府県別（政令指定都市を含む）全国順位】 ※令和2年度未実施

	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
令和5年度	26位	23位	23位	14位
令和4年度	25位	20位	19位	11位
令和3年度	21位	24位	24位	18位
令和元年度	15位	13位	13位	8位

令和元年度のコロナ蔓延以前と比較すると、中2女子は若干の回復傾向にあり、それ以外は低下傾向となっています。

【令和5年度 全国と千葉県の種目別平均点】

☆…全国平均を上回った種目 ★…全国平均を下回った種目

	小学校5年生		中学校2年生	
	男子平均値	女子平均値	男子平均値	女子平均値
握力(kg)	★ 16.10	☆ 16.02	★ 28.94	☆ 23.28
上体おこし(回)	☆ 19.22	☆ 18.33	★ 25.80	☆ 21.94
長座体前屈(cm)	★ 33.97	☆ 38.58	☆ 46.09	☆ 48.41
反復横跳び(点)	☆ 40.64	★ 38.71	★ 50.55	★ 45.26
20mシャトル(回)	☆ 46.99	☆ 37.43	☆ 78.38	☆ 52.34
50m走(秒)	☆ 9.45	☆ 9.66	☆ 7.93	☆ 8.84
立ち幅跳び(cm)	★ 150.81	★ 144.00	★ 196.96	☆ 166.80
ボール投げ(m)	★ 19.74	★ 12.92	★ 19.90	★ 12.35

「反復横跳び」「立ち幅跳び」「ボール投げ」は、全国平均を下回る傾向がみられます。特に小学校期は、調整力や柔軟性等に係わる神経系の体力要因が発達する時期でもあるため、多様な種類の運動経験を積み、身体の基本的な動きを培うことを心がけましょう。

2 南房総教育事務所管内の結果

【令和5年度千葉県と南房総管内の種目別平均値の比較】

県と管内の平均データを比較すると、小学校・中学校ともに多くの項目で管内が上回る結果となりました。特に「**反復横跳び**」は全学年で**県平均を上回る**など良い傾向がみられます。しかし、**小学校では「50m走」は多くの学年が県平均を下回り、中学校では1年生男女の「20mシャトルラン」が県平均を下回る**結果となるなど走・跳・投の「**走**」に課題があります。基礎体力の土台となる「走」を、体育の授業で継続的に取り入れるなど、1単位時間の中で「汗いっぱい」となる運動量の確保に努めていきましょう。

〔小学校〕

	男子						女子					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
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	○	○	-	○	○	○	○	○	○	○	○	○
R5年県平均より上回っている (○)	7	6	4	6	4	8	8	6	6	7	3	8
有意差なし (-)	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
R5年県平均より下回っている (▲)	1	2	3	2	4	0	0	2	2	1	5	0

〔中学校〕

	男子			女子		
	1	2	3	1	2	3
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	○	○	○	○	○	○
ハンドボール投げ	▲	○	○	○	○	○
R5年県平均より上回っている (○)	5	8	8	7	8	8
有意差なし (-)	0	0	0	0	0	0
R5年県平均より下回っている (▲)	3	0	0	1	0	0



【運動能力証 南房総教育事務所管内の受証率の推移】※令和2年度未実施

	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
小学校	29.1%	22.4%	24.7%	22.2%
中学校	29.8%	25.1%	24.3%	24.2%

【令和6年度は「めざせ、受証率30%！」】

運動能力証受証率は小・中学校ともに昨年度を下回る結果となっています。各学校においては、受証率の推移だけではなく、総合評価【(高) A・B・C・D・E (低)】の中の、特に**D・Eの児童生徒に着目し、年間を通じて「運動への意欲の向上」を図りながら全体の体力向上につなげていく**など、継続的・効果的な指導・支援をお願いいたします。

3 令和6年度スタートに向けて！～体力・運動能力調査結果の有効活用法～

【学校としての活用】

- 自校の結果を、全国、千葉県、地区などと比較して、児童生徒の個人の体力・運動能力の特徴を把握し、**自校の体力向上に向けた取組を設定**していきましょう。
- 結果を、**校内だけではなく家庭や地域に提供**すると同時に、体力向上への理解や協力体制を構築しましょう。
- 体力向上計画の作成**、体力向上に向けた取組及び体育・健康に関する指導の改善に役立てましょう。
※平均の比較は、単に平均値のみで行うのではなく、標準偏差等の情報も考慮することが必要です。



【児童生徒への活用】

- 自己の測定結果と県や全国の平均値等との比較や、発達段階に応じてTスコア(偏差値)を算出させるなどして、**自己の体力・運動能力の現状を知り、今後の体力・運動能力向上のめあてを持たせて**取り組ませましょう。
- 自己の測定結果から、**体育・スポーツへの関心・意欲を高める動機づけ**をして、体力向上と健康の保持増進に向けて取り組ませましょう。