

# 令和7年度「千葉県体力・運動能力調査 及び 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果について

## 1 調査概要

	千葉県体力・運動能力調査	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
調査主体	保健体育課	スポーツ庁
調査対象	県内の公立学校（小・中・高等学校） の全児童生徒	全国の小学校5年生及び中学校2年生の 全児童生徒（特別支援学校、義務教育学校、 中等教育学校の相当学年を含む）
	小学校 638校（243,798名） 中学校 306校（119,059名） 高等学校 127校（86,877名） 計 1,071校（449,734名）	小学校 745校（50,343名） 中学校 360校（47,710名）  計 1,105校（98,053名）
調査内容	①新体力テスト8種目 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・ <u>ボール投げ</u> ※1 ※1…小：ソフトボール、中・高：ハンドボール  「全国体力・運動能力、運動習慣等調査（4月～ 7月実施）」とは別時期に実施する学校もあり、 調査結果が一致しない場合があります。	①児童生徒に対する調査 ・実技調査（新体力テスト8種目） 握力・上体起こし・長座体前屈 反復横とび・ <u>20mシャトルラン</u> ※1 50m走・立ち幅とび・ <u>ボール投げ</u> ※2 ※1…中：持久走（男子1500m、女子1000m）でも可 ※2…小：ソフトボール、中：ハンドボール ・質問紙調査 体育の授業や運動への意識、運動習慣 生活習慣等について ②学校に対する調査 ・質問紙調査 児童生徒の体力・運動能力等の向上に 係る学校の取組等について ③教育委員会に対する調査 ・質問紙調査 児童生徒の体力・運動能力等の向上に 係る教育委員会の取組等について
調査期間	令和7年4月から11月	実技調査…令和7年4月から7月末 質問紙調査…調査票到着から7月末
活用方法	県内児童生徒の体力の現状の考察及び 千葉県運動能力証の交付による運動への意欲化に活用	全国との比較及び 児童生徒の意識や習慣の考察に活用

## 2 調査結果

### ア 体力・運動能力の状況

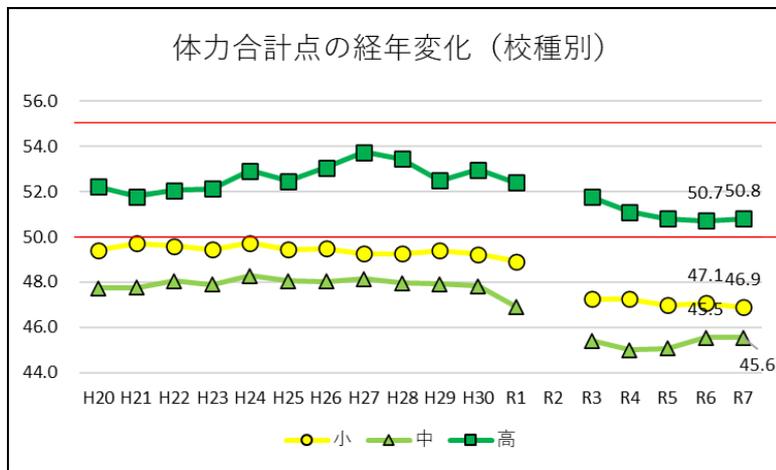
#### (1) 目標値との比較

(表1 校種別の体力合計点の平均)

		小	中	高
体力合計点	県目標値	50.0	50.0	55.0
	R7県	46.9	45.6	50.8
	R6県	47.1	45.5	50.7
	R5県	47.0	45.1	50.8

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

(図1 校種別の体力合計点の経年変化)



高目標値  
(55点)

小・中目標値  
(50点)

#### (2) 総合評価

(表2 校種別の総合評価の割合)

		小	中	高
総合評価	A	19.1%	23.0%	19.0%
	B	25.2%	26.6%	27.0%
	C	30.5%	27.5%	31.1%
	D	17.8%	17.7%	18.3%
	E	7.4%	5.2%	4.6%

(総合評価)

年齢別に総合評価基準表(ス庁新体力テスト)に基づき  
体力合計点を評価したもの  
体力合計点が高い順にA→Eの5段階で評価する

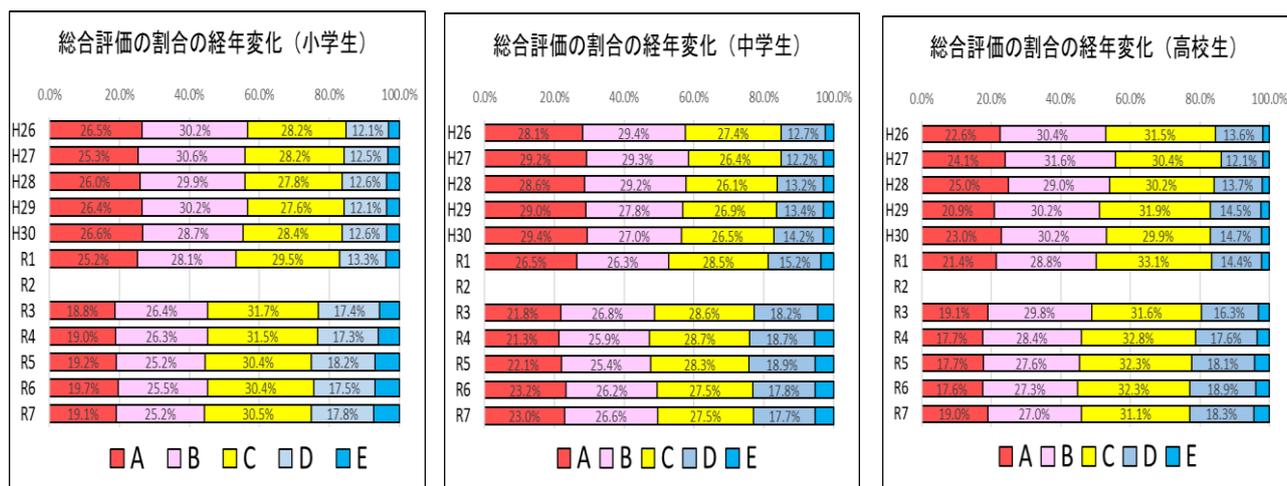
【参考】総合評価基準表

(単位:点)

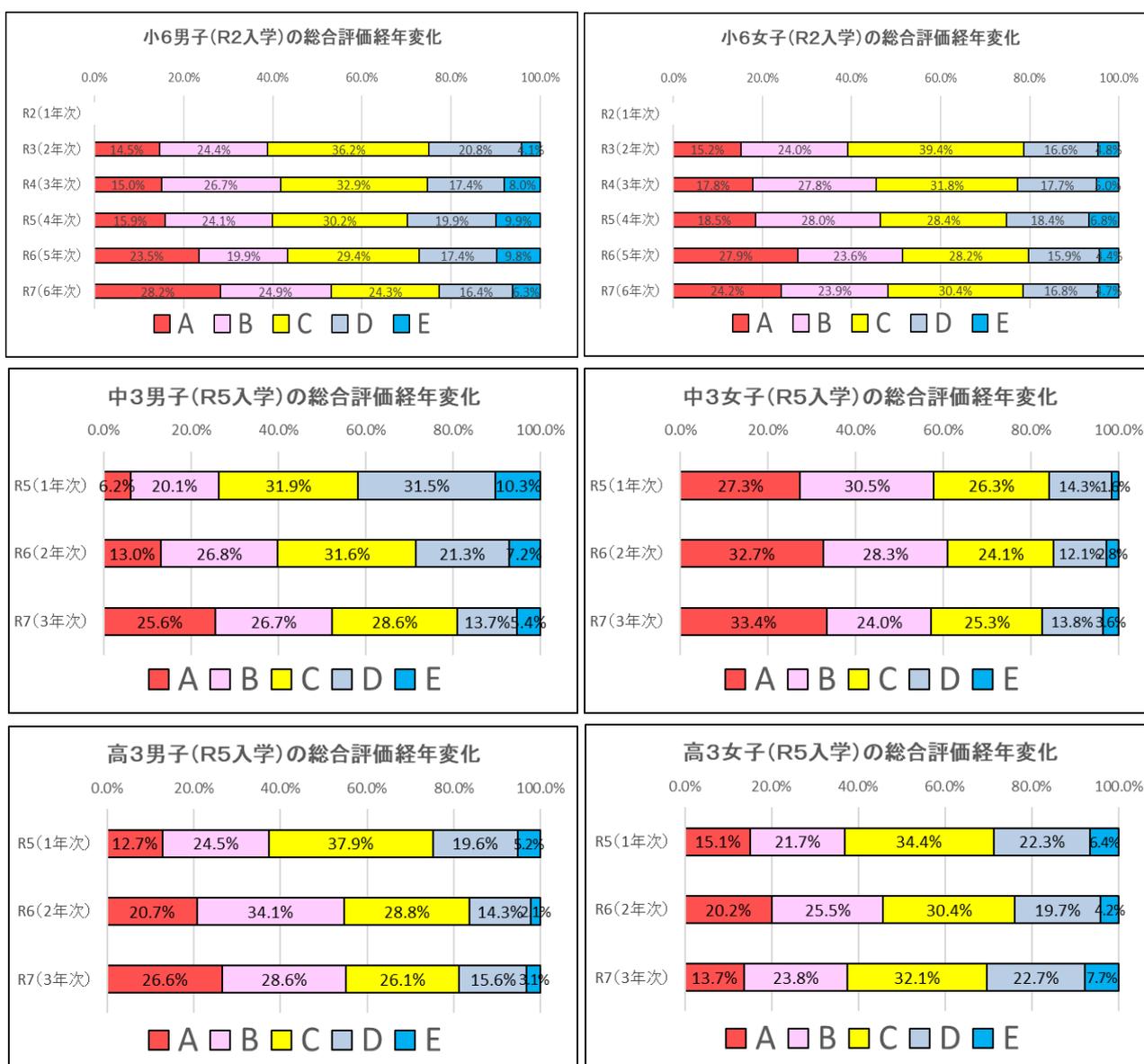
	小学校						中学校			高校		
	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下

(出典:体力・運動能力調査実施要項(スポーツ庁))

(図2 校種別の総合評価の割合の経年変化)



(図3 特定学年(小6・中3・高3)の総合評価経年変化)



### (3) 全国との比較 (全国：公立学校)

(表3 全国平均との比較)

<体力合計点の比較>

☆は上回ったもの

小学校5年生			
種目	都道府県	男子 平均値	女子 平均値
体力合計点	千葉県	52.92	☆54.16
	全国	53.02	53.97

中学校2年生			
種目	都道府県	男子	女子
		平均値	平均値
体力合計点	千葉県	☆42.94	☆49.13
	全国	42.20	47.58

<種目別平均値の比較>

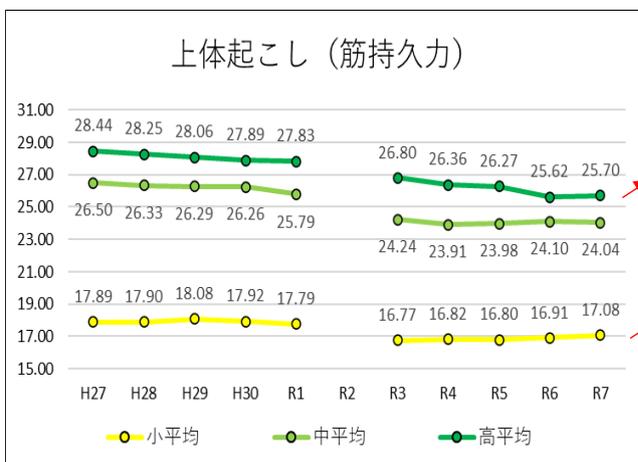
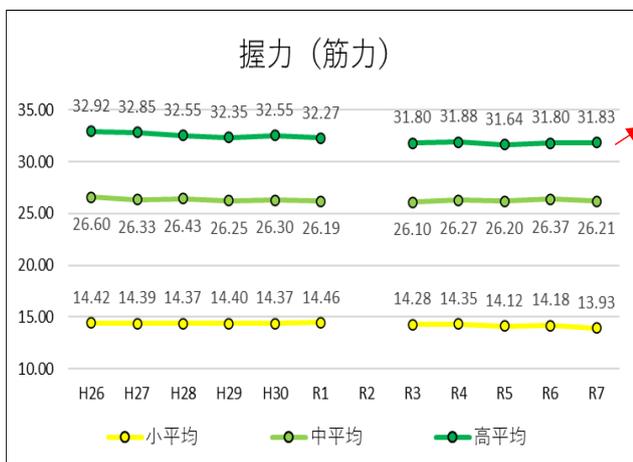
小学校5年生			
種目	都道府県	男子 平均値	女子 平均値
握力(kg)	千葉県	15.88	☆15.62
	全国	15.96	15.61
上体起こし(回)	千葉県	☆19.59	☆18.69
	全国	19.46	18.36
長座体前屈(cm)	千葉県	☆33.91	☆38.31
	全国	33.88	38.15
反復横跳び(回)	千葉県	40.79	38.60
	全国	40.89	38.70
50m走(秒)	千葉県	9.46	☆9.73
	全国	9.46	9.77
立ち幅跳び(cm)	千葉県	150.78	☆142.42
	全国	150.93	142.34
ソフトボール投げ(m)	千葉県	20.37	12.85
	全国	21.06	13.11
20mシャトルラン(回)	千葉県	47.89	☆37.46
	全国	47.94	36.85

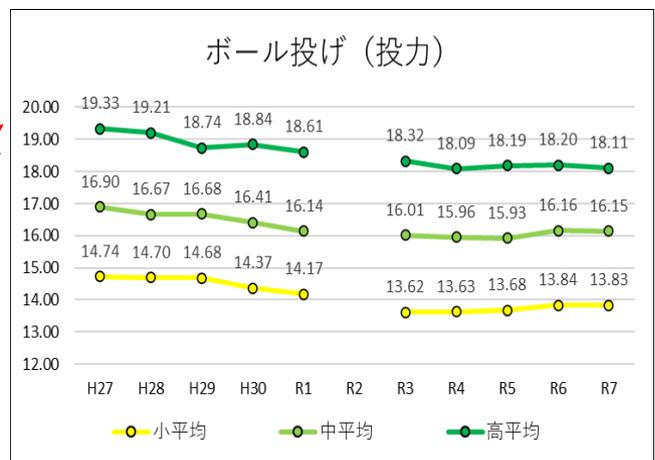
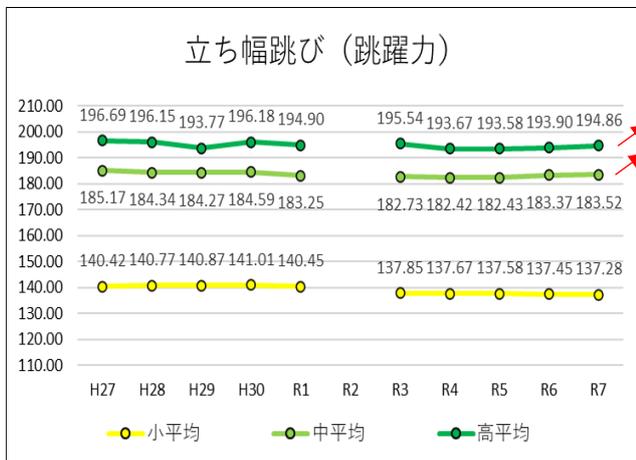
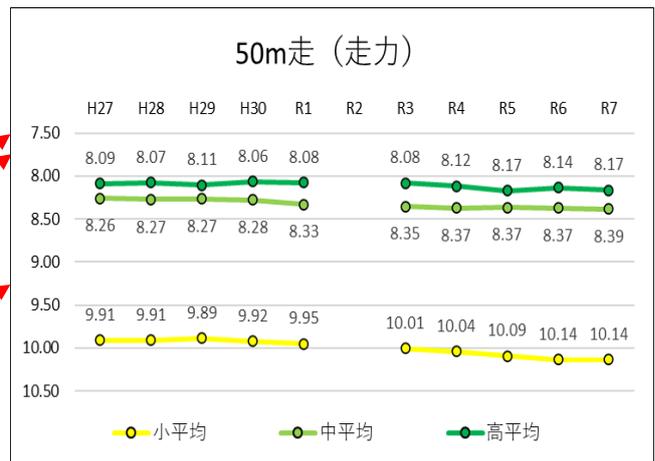
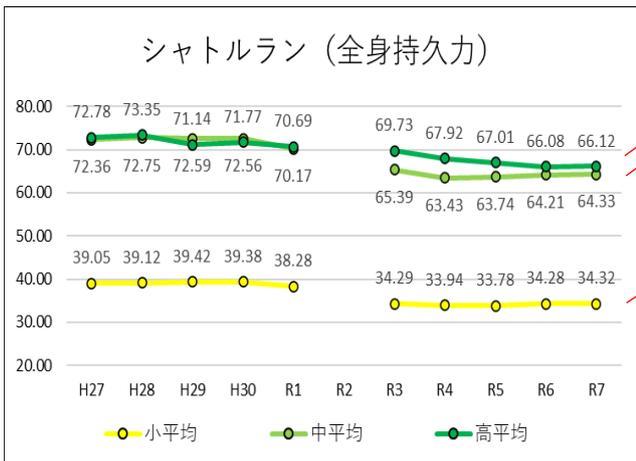
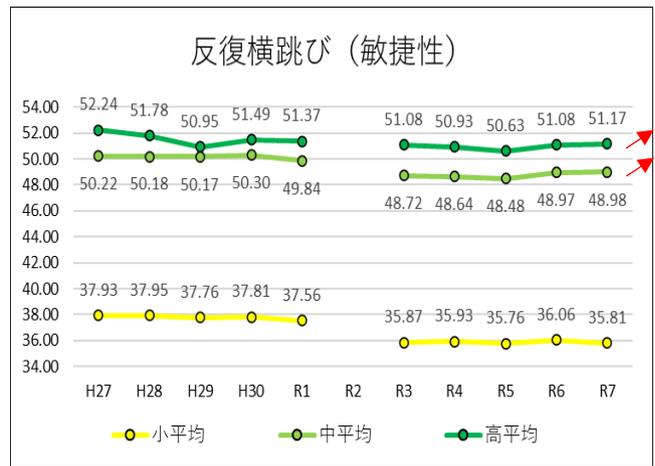
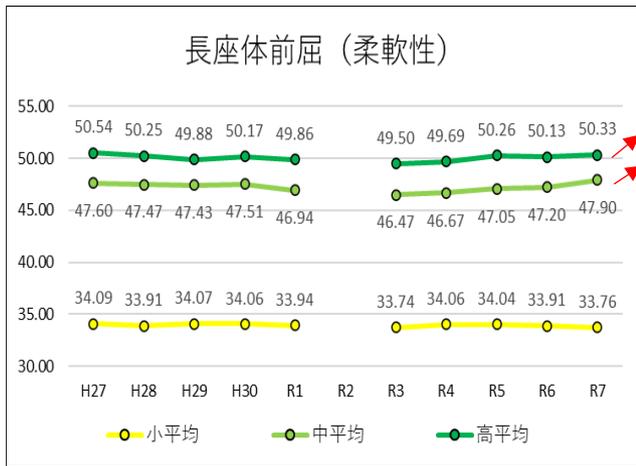
中学校2年生			
種目	都道府県	男子 平均値	女子 平均値
握力(kg)	千葉県	28.85	☆23.41
	全国	28.95	23.15
上体起こし(回)	千葉県	☆26.24	☆22.28
	全国	26.09	21.70
長座体前屈(cm)	千葉県	☆47.58	☆49.31
	全国	45.12	46.99
反復横跳び(回)	千葉県	51.42	45.69
	全国	51.64	45.74
50m走(秒)	千葉県	☆7.92	☆8.86
	全国	8.00	8.97
立ち幅跳び(cm)	千葉県	197.48	☆168.13
	全国	197.51	166.44
ハンドボール投げ(m)	千葉県	20.23	☆12.44
	全国	20.74	12.43
20mシャトルラン(回)	千葉県	☆79.53	☆52.61
	全国	78.82	50.60
持久走(秒) 男子1500m 女子1000m	千葉県	☆406.03	☆304.12
	全国	409.25	309.66

※持久走か20mシャトルランのどちらかを選択

### (4) 種目別平均値の経年比較

(図4 種目別の平均値経年変化)





## <結果について>

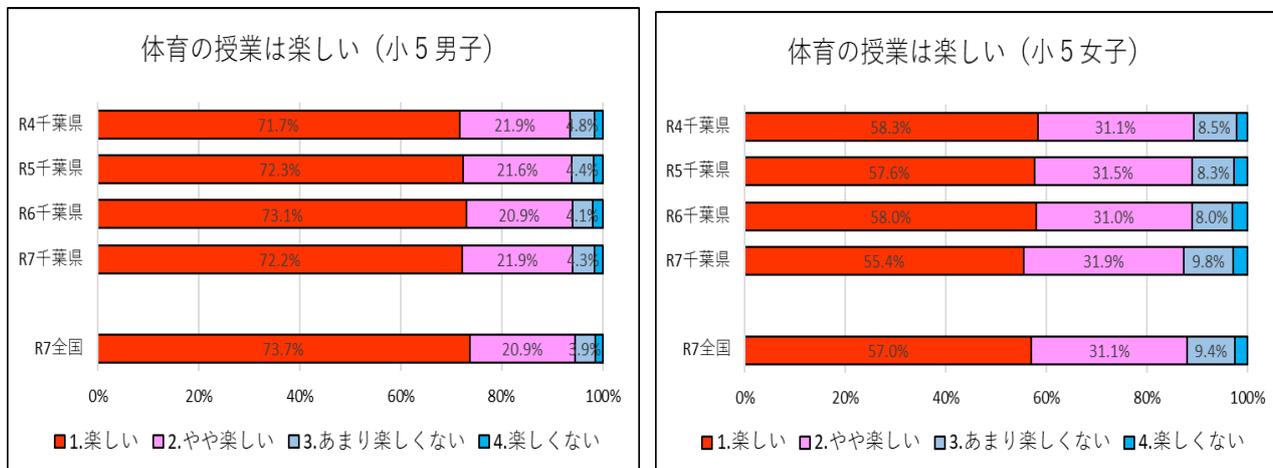
- 体力合計点は、小は微減し、中高は微増した。全校種で県の目標値を約3～5ポイント下回った。全国の結果同様、全体として、コロナ禍前の水準には戻っていない。
- 総合評価は、小はA・B評価が微減し、D・E評価が微増した。中は昨年度と比べほぼ横ばいで、高はA評価が1.4ポイント増加した。
- 全国との比較では、体力合計点は小男が全国平均を下回った。種目別に見ると、小中男女ともに「上体起こし」「長座体前屈」は上回り、「反復横跳び」は下回った。
- 種目別平均値を昨年度と比較すると、「シャトルラン」について全校種で向上が見られた。

## イ 意識調査

### (1) 小学校5年生

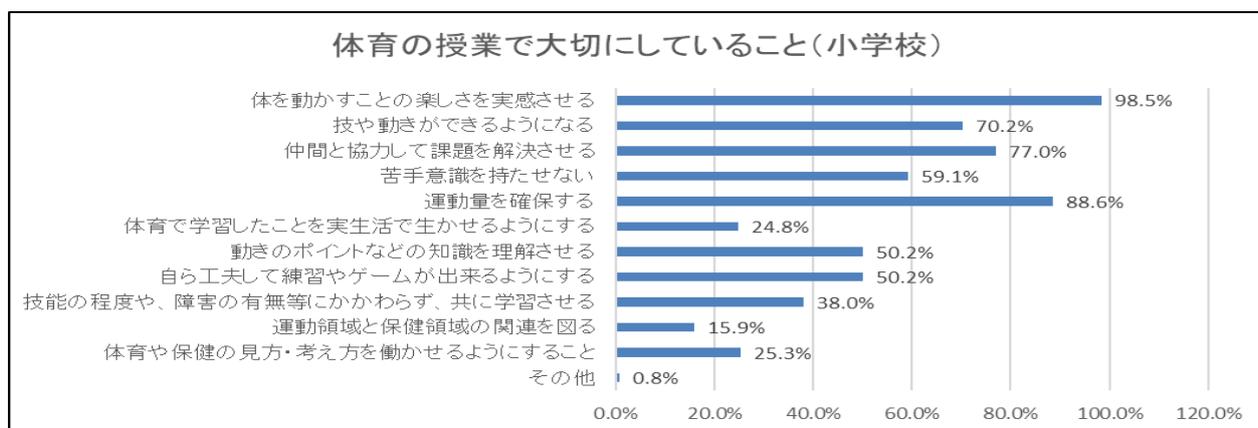
#### ① 体育の授業は楽しいですか？（児童質問紙より）

(図5 小学5年生の体育の授業についての意識)



#### ② 体育の授業で大切にしていることは何ですか？（学校質問紙より）

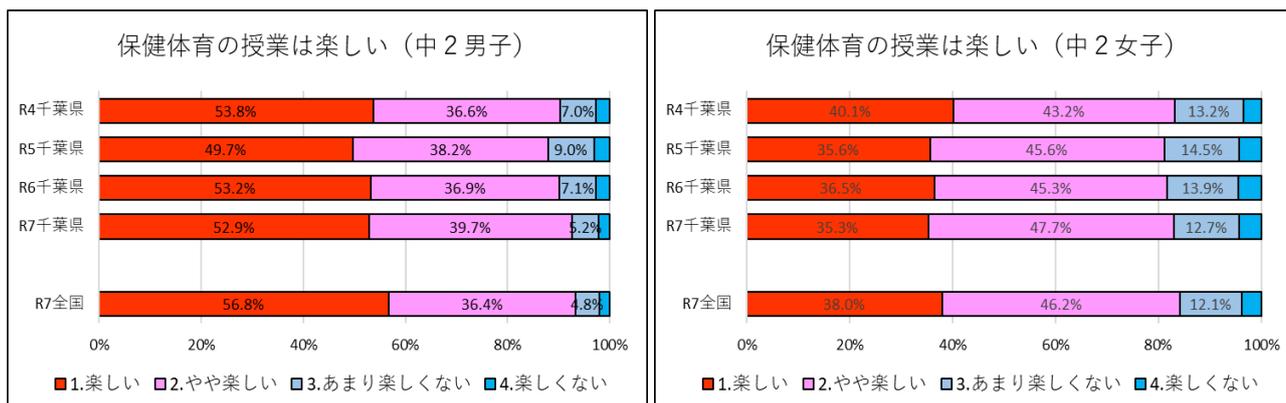
(図6 体育の授業改善についての取組) ※複数回答可



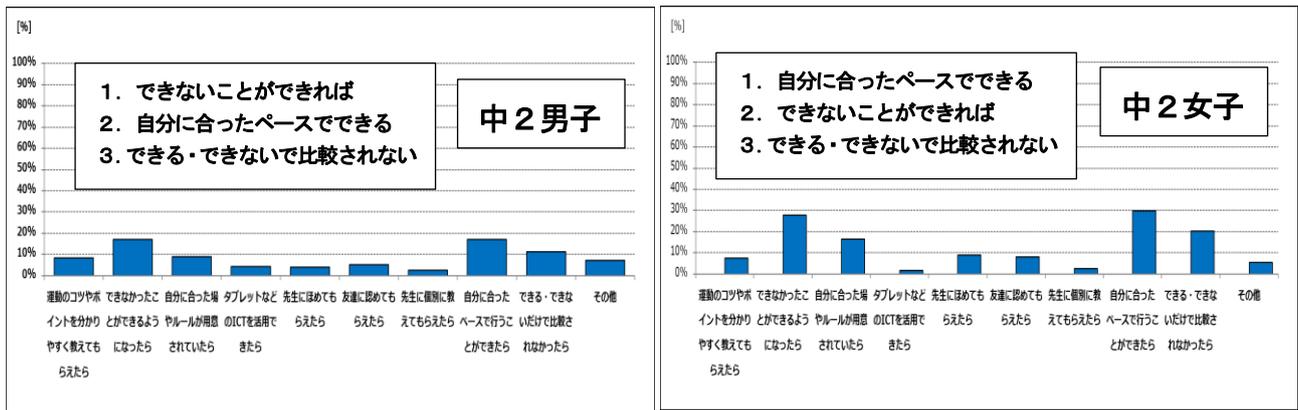
### (2) 中学校2年生

#### ① 保健体育の授業は楽しいですか？（生徒質問紙より）

(図7 中学2年生の保健体育の授業についての意識)







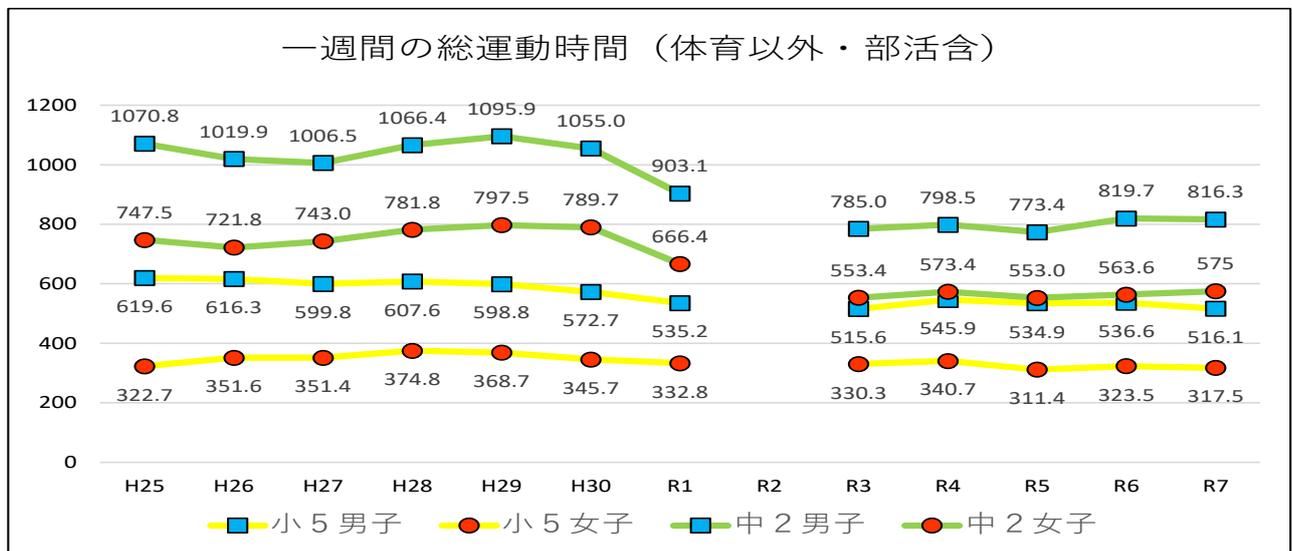
## <結果について>

- 児童生徒の**体育の授業**についての意識は、小中ともに「楽しい」と考えている割合が全国を下回った。また、「あまり楽しくない」「楽しくない」と考えている割合が全国を上回った。
- 学校が**体育・保健体育の授業**で大切にしていることは、  
 小学校…①運動の楽しさを実感させる ②運動量を確保する ③仲間と協力して課題解決させる  
 中学校…①運動の楽しさを実感させる ②仲間と協力して課題解決させる ③運動量を確保するであった。
- 体育の授業を楽しいと感じている児童生徒の体力合計点が高い。
- 体育の授業が楽しくない児童生徒がどうすれば楽しくなるかについて ①できなかったことができるようになったら ②自分に合った場やルールが用意されていたら ③自分に合ったペースで行うことができたなら ④できる・できないだけで比べられなかったら の割合が多かった。

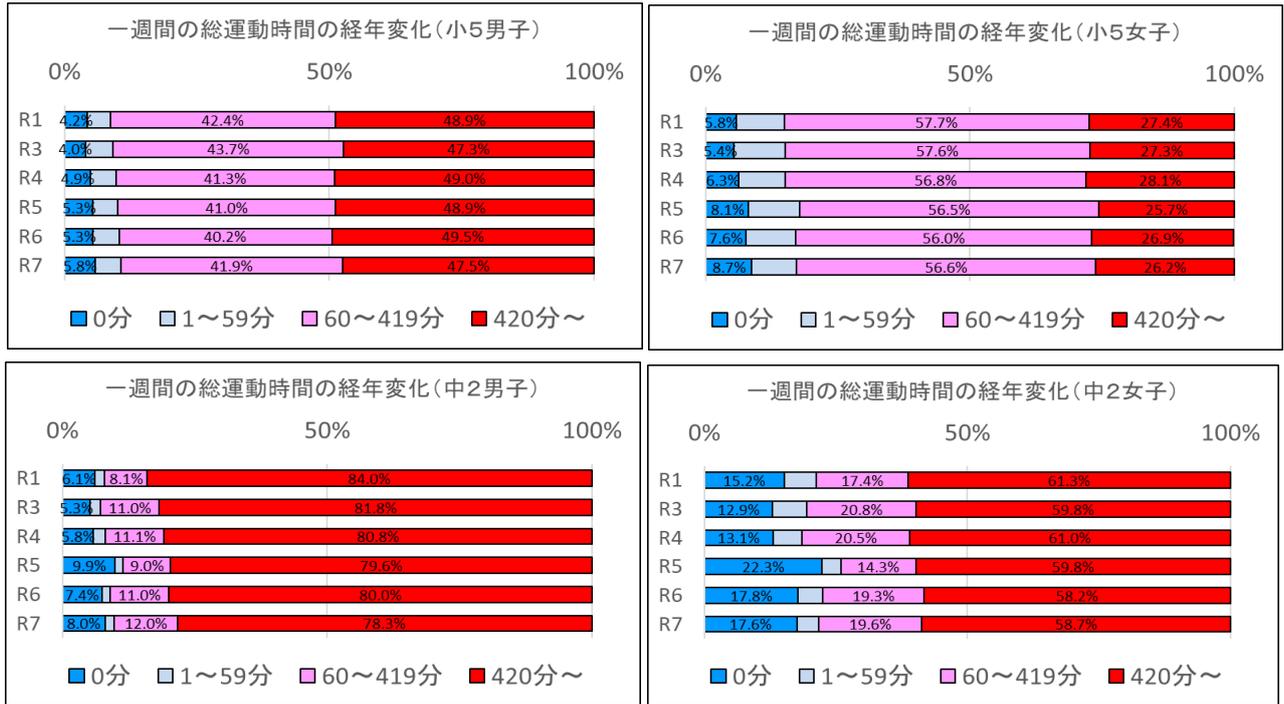
## ウ 生活習慣調査

### (1) 一週間の総運動時間（児童・生徒質問紙より）

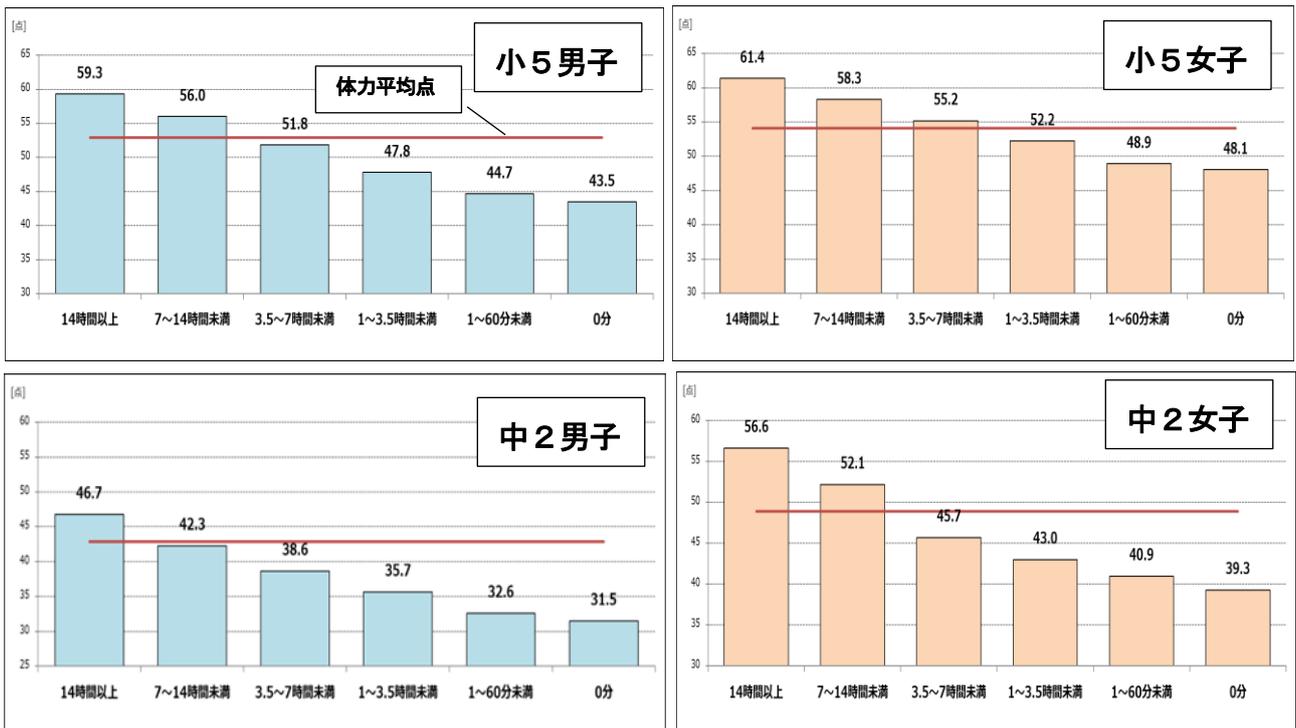
(図11 小5・中2の一週間の総運動時間の平均の経年変化)



(図12 小5・中2の一週間の総運動時間の割合の経年変化)



(図13 小5・中2の一週間の総運動時間と体力合計点の関係)



<結果について>

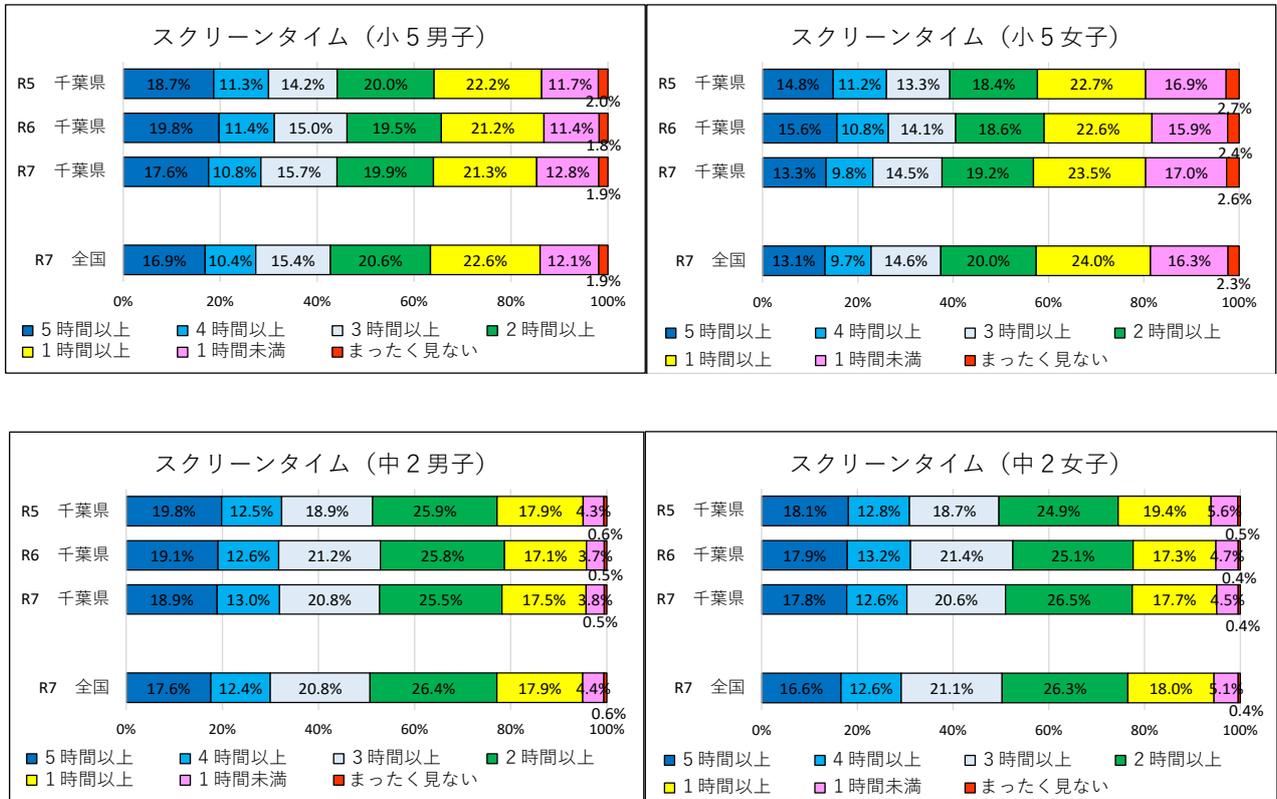
- 児童生徒の一週間の総運動時間の平均は、小学校男女ともに昨年度と比較すると微減している。中学校男子は420分以上が減少、中学校女子は60分以上が増加している。
- 経年変化を見ると、小学校は年ごとの小さな上下はあるものの全体としては大きく変動せず安定した推移が続いている。中学校では長時間の運動を行う割合は、緩やかに減少している。
- 一週間の総運動時間が長いほど、体力合計点が高い。

## (2) スクリーンタイム

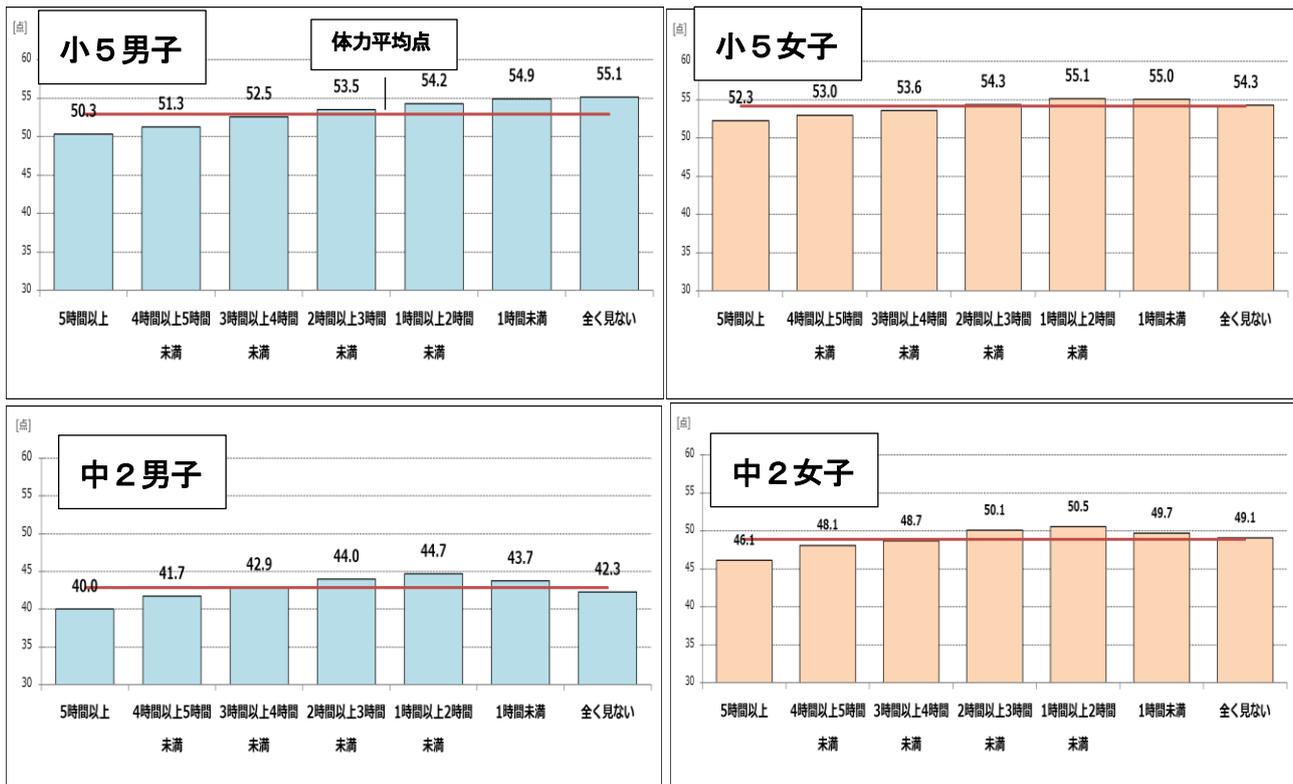
(スクリーンタイム)

平日(月～金)学習以外で、1日に、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ている時間

(図14 小5・中2のスクリーンタイムの割合の経年変化)



(図15 小5・中2のスクリーンタイムと体力合計点の関係)



## <結果について>

- スクリーンタイムは、全国と比較すると、長い傾向が見られる。
- 経年変化を見ると、小学校ではR 5からR 6にかけて4時間以上の視聴が多いが、今年度減少している。中学校では4時間以上の視聴が少しずつ減少している。
- 小5男子では視聴時間が短いほど、体力合計点が高い。小5女子、中2男女では、視聴時間が2時間以上3時間未満、1時間以上2時間未満、1時間未満の児童生徒の体力合計点は平均を上回っている。

### 3 考察及び今後の対応

#### <考察>

- 小中学校において、体力合計点の向上（表1・図1）、総合評価A・B評価の割合増加（図2）が見られ、体力の低下には一定の歯止めがかかったと考えられるものの、新型コロナの流行以前と比較すると、依然として低い状況で推移している。これは全国でも同じ傾向がみられる。（P2～5参照）
- 指導者は体育・保健体育の授業で「運動の楽しさを実感させること」を意識しているものの、体育・保健体育の授業が「楽しくない」と考える児童生徒が全国よりも多く、教師と児童生徒で運動の楽しさの捉え方にギャップがあることが推察される。（図5～8）（P6～7参照）
- 一週間の総運動時間の平均は、昨年度より若干増加し、コロナ禍前に近い水準に戻った。（図11～12）その一方で、スクリーンタイムは全国よりも長く、年々増加しており、スマートフォン等の普及による生活様式の変化が推察され、運動時間の確保への影響が懸念される。（図14～15）（P8～10参照）



体力の向上には、①「運動好きな児童生徒を育成すること（運動を嫌いにさせないこと）」②「体育の授業以外の運動習慣の形成」が重要であると考え。そのためには、体を動かすことは楽しいと感じさせる必要があり、まずは、全ての児童生徒が運動に触れる体育の授業において、児童生徒が「楽しい」と感じる授業を展開することが必要であると考え。また、運動習慣を形成するために、体育学習以外の運動機会を意図的に創出し、運動習慣を身に付けさせることも必要であると考え。

#### <今後の対応>

##### ○体育学習の充実…「運動の楽しさを実感できる授業の展開」

- ・児童生徒が「運動が楽しい」と実感し、運動（体を動かす遊びを含む）することへの意欲化を図る体育授業を展開できるよう、具体的な指導法や児童生徒が夢中になって取り組む活動例についての情報を、研究集会や各種研修会、県ホームページ等で周知する。

- ①技能の習得のみを目指すのではなく、課題解決方法の選択や、仲間との関わり方、運動への取り組み方等、様々な「できる」を認めることで、児童生徒の意欲化を図る授業改善

〔 成功体験が得られる授業や個に応じた指導  
児童生徒の体育授業に対する意識を踏まえた授業づくり 〕

- ②運動の場や用具・学習カード等の工夫、スモールステップでの課題解決、ICTの活用など、運動の楽しさや喜びを味わわせる手立てを取り入れた授業

〔 体育指導のポイントを示した「学校体育要覧」や  
授業の具体的な進め方を示した「学校体育指導資料集」の積極的な活用を推奨 〕

##### ○日常的な運動習慣の形成…「体育学習以外の運動機会の創出」

- ・体育学習以外の運動機会を意図的に増やす。

- ①休み時間等に児童生徒が取り組める運動習慣の形成への取り組みを推奨

〔 縄跳び大会、鬼ごっこ週間などを計画し、積極的な外遊びや運動への取組を推奨 〕

- ②「遊・友スポーツチャレンジちば」への積極的な取組を推奨

〔 児童生徒がより積極的に、より手軽に取り組めるよう、内容や報告方法を改善し、今年度より大幅リニューアルして実施している。 〕

##### ○有識者と連携した児童生徒の体力向上施策の検討

- ・専門的見地からの助言に基づいた、本県児童生徒体力の現状の分析・考察・取組を検討する。

- ①大学教授等による、各種講習会での講義や学校体育研究大会での全体講演

- ②体力向上に繋がる運動メニューの検討・情報発信の監修