令和５年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び千葉県体力・運動能力調査の結果について

１　「令和５年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果

（１）調査概要

ア　対象

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）

【千葉県（千葉市を含む）の調査実施校数及び人数】

小学校：７５３校（４８，０９８人）、中学校：３５７校（４１，６９１人）

イ　内容

①児童生徒に対する調査

・実技に関する調査（小学校８種目、中学校８種目）

【小学校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、ソフトボール投げ

【中学校８種目】握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走（男子１５００ｍ、女子１０００ｍ）又は２０ｍシャトルラン、５０ｍ走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

※持久走か２０ｍシャトルランのどちらかを選択して実施

・質問紙調査（運動習慣、生活習慣等）

②学校に対する調査

・質問紙調査（子供の体力・運動能力等の向上等に係る学校の取組）

③教育委員会に対する調査

・質問紙調査（子供の体力・運動能力等の向上等に係る教育委員会の取組）

ウ　期間

実技調査：令和５年４月から７月末まで、質問紙調査：調査票到着から７月末まで

（２）結果概要

ア　体力・運動能力の状況

①全国との比較（全国：公立学校）

＜種目別平均値の比較＞　　☆は上回ったもの　★は下回ったもの

小学校5年生

種目	都道府県	男子 平均値	女子 平均値
握力(kg)	千葉県	★16.10	☆16.02
	全国	16.13	16.01
上体起こし(回)	千葉県	☆19.22	☆18.33
	全国	19.00	18.05
長座体前屈(cm)	千葉県	★33.97	☆38.58
	全国	33.98	38.45
反復横跳び(回)	千葉県	☆40.64	★38.71
	全国	40.60	38.73
50m走(秒)	千葉県	☆9.45	☆9.66
	全国	9.48	9.71
立ち幅跳び(cm)	千葉県	★150.81	★144.00
	全国	151.13	144.29
ソフトボール投げ(m)	千葉県	★19.74	★12.92
	全国	20.52	13.22
20mシャトルラン(回)	千葉県	☆46.99	☆37.43
	全国	46.92	36.80

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	★28.94	☆23.28
	全国	29.02	23.15
上体起こし(回)	千葉県	★25.80	☆21.94
	全国	25.82	21.62
長座体前屈(cm)	千葉県	☆46.09	☆48.41
	全国	44.16	46.27
反復横跳び(回)	千葉県	★50.55	★45.26
	全国	51.22	45.65
50m走(秒)	千葉県	☆7.93	☆8.84
	全国	8.01	8.95
立ち幅跳び(cm)	千葉県	★196.96	☆166.80
	全国	197.02	166.34
ハンドボール投げ(m)	千葉県	★19.90	★12.35
	全国	20.40	12.43
20mシャトルラン(回)	千葉県	☆78.38	☆52.34
	全国	78.07	50.70
持久走(秒) 男子1500m 女子1000m	千葉県	☆402.50	☆300.23
	全国	409.02	306.26

＜体力合計点の比較＞　　※持久走か20mシャトルランのどちらかを選択

【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

体力合計点	千葉県	☆52.64	☆54.52
	全国	52.59	54.28

体力合計点	千葉県	☆41.83	☆48.31
	全国	41.32	47.22

（参考）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

	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

②昨年度・一昨年度との比較

△は昨年度を上回ったもの　△△は令和３年度から連続して上回ったもの

＜種目別平均値の比較＞　▼は昨年度を下回ったもの　▼▼は令和３年度から連続して下回ったもの

小学校5年生

	年度	男子 平均値	女子 平均値
握力(kg)	R05	▼▼16.10	▼16.02
	R04	16.19	16.13
	R03	16.22	16.07
上体起こし(回)	R05	△19.22	▼▼18.33
	R04	19.15	18.35
	R03	19.15	18.37
長座体前屈(cm)	R05	△33.97	△38.58
	R04	33.71	38.35
	R03	33.79	38.36
反復横跳び(回)	R05	△40.64	△38.71
	R04	40.31	38.55
	R03	40.72	38.92
50m走(秒)	R05	△9.45	▼▼9.66
	R04	9.48	9.63
	R03	9.39	9.58
立ち幅跳び(cm)	R05	▼▼150.81	▼▼144.00
	R04	151.23	145.06
	R03	151.80	145.49
ソフトボール投げ(m)	R05	△19.74	△12.92
	R04	19.41	12.89
	R03	19.56	12.92
20mシャトルラン(回)	R05	△46.99	▼▼37.43
	R04	46.00	37.69
	R03	47.30	38.87

中学校2年生

	年度	男子 平均値	女子 平均値
握力(kg)	R05	△△28.94	▼▼23.28
	R04	28.91	23.39
	R03	28.58	23.49
上体起こし(回)	R05	▼▼25.80	▼▼21.94
	R04	25.81	22.14
	R03	25.94	22.61
長座体前屈(cm)	R05	△46.09	△48.41
	R04	45.68	47.68
	R03	45.88	48.11
反復横跳び(回)	R05	▼50.55	▼▼45.26
	R04	50.71	45.82
	R03	50.71	45.97
50m走(秒)	R05	△7.93	▼▼8.84
	R04	7.96	8.82
	R03	7.94	8.78
立ち幅跳び(cm)	R05	△△196.96	▼▼166.80
	R04	196.45	167.95
	R03	196.39	169.34
ハンドボール投げ(m)	R05	△19.90	△12.35
	R04	19.69	12.23
	R03	19.81	12.45
20mシャトルラン(回)	R05	▼▼78.38	▼▼52.34
	R04	78.92	53.48
	R03	79.28	55.26
持久走(秒) 男子1500m 女子1000m	R05	▼402.5	▼300.23
	R04	392.96	287.90
	R03	401.00	290.76

※持久走か20mシャトルランのどちらかを選択

＜体力合計点の比較＞

体力合計点	R05	△52.64	▼▼54.52
	R04	52.38	54.68
	R03	52.77	54.93

体力合計点	R05	△41.83	▼▼48.31
	R04	41.64	48.64
	R03	41.65	49.45

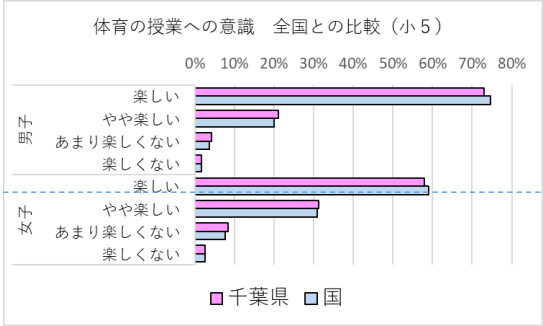
・体力合計点は小中学校男女ともに**全国平均を若干上回っている**。

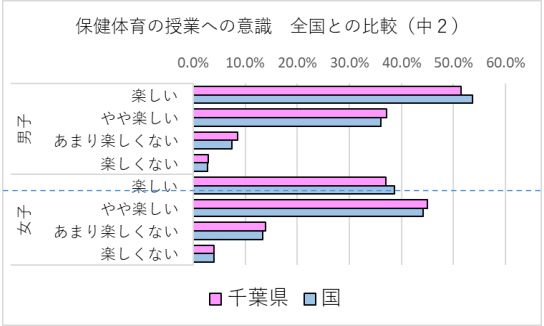
・**「反復横跳び」「立ち幅跳び」「ボール投げ」は全国平均を下回る傾向**が見られる。

・昨年度と比較すると、**男子は小・中ともにわずかに上回り、女子は小・中ともにわずかに下回った**。全国も同様の傾向が見られる。

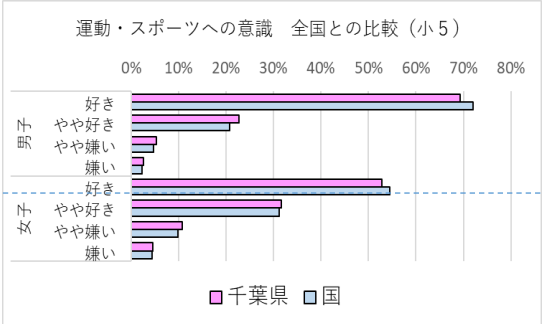
イ　体育の授業、運動やスポーツへの意識（児童生徒質問紙より）

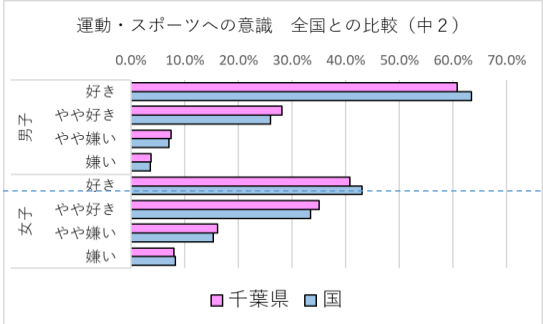
①体育（保健体育）の授業は楽しいですか。





②運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。

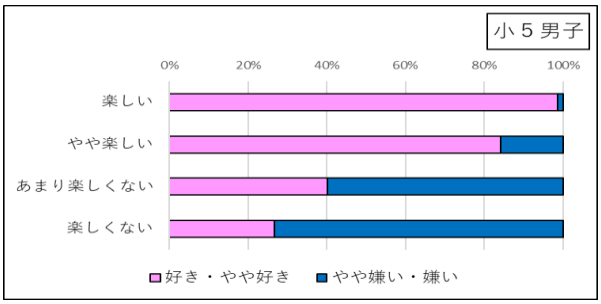


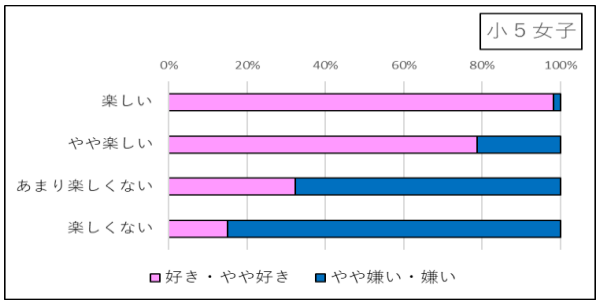


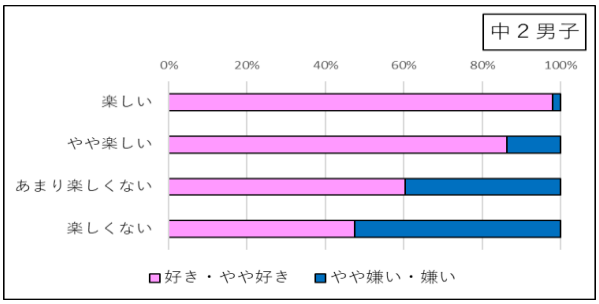
・体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」を合わせた**肯定的な回答は、全国とほぼ同様かわずかに下回っている**。

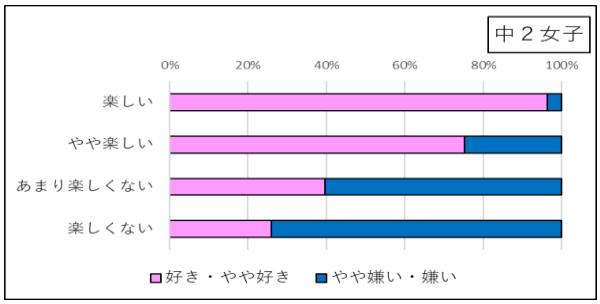
・運動やスポーツが「好き」「やや好き」を合わせた肯定的な回答は、全国平均とほぼ同様である。**中学生女子の「やや嫌い」「嫌い」を合わせた否定的な回答は、２０％を超える状況が続いており、全国も同様の傾向が見られる**。

③体育の授業への意識×運動やスポーツへの意識（クロス集計）





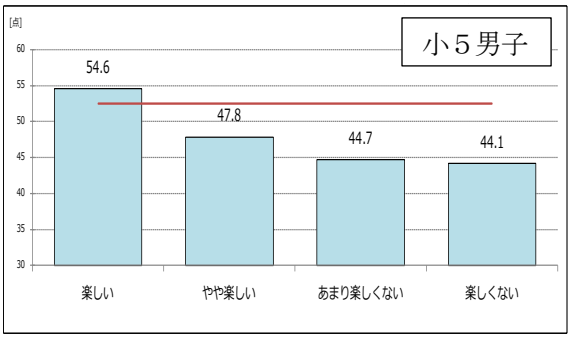


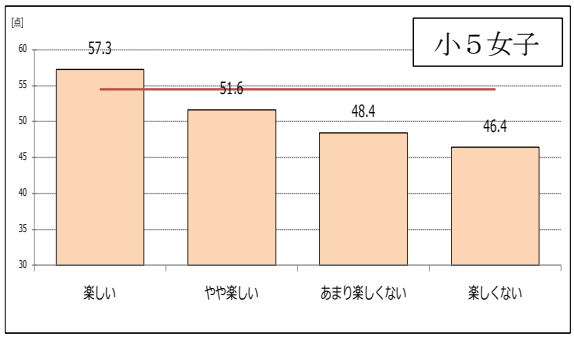


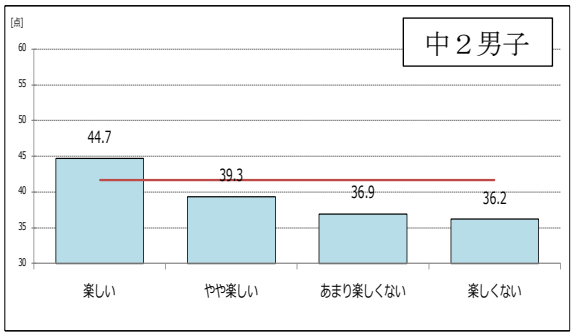
・**全学年男女とも、「体育の授業は楽しい」と感じている児童生徒は、ほとんどが運動に肯定的な意識を持っている**。

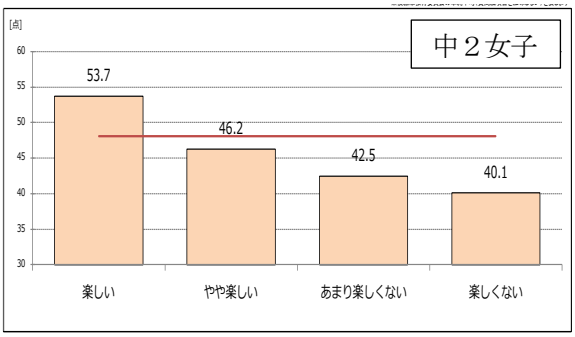
・**体育の授業が「あまり楽しくない」「楽しくない」と感じている児童生徒の中にも、運動に肯定的な意識を持っている者が一定数いる。**

④体力合計点×体育の授業への意識（クロス集計）　　※ ― は県平均を表しています。

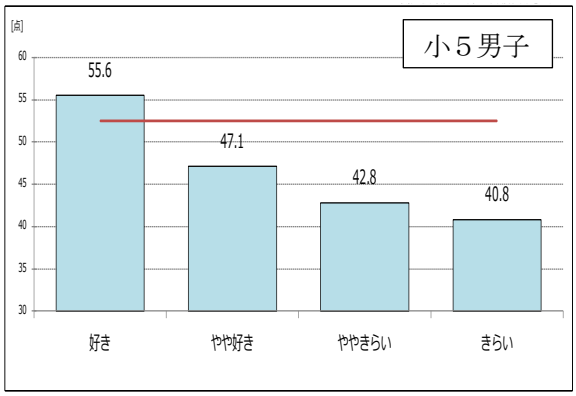


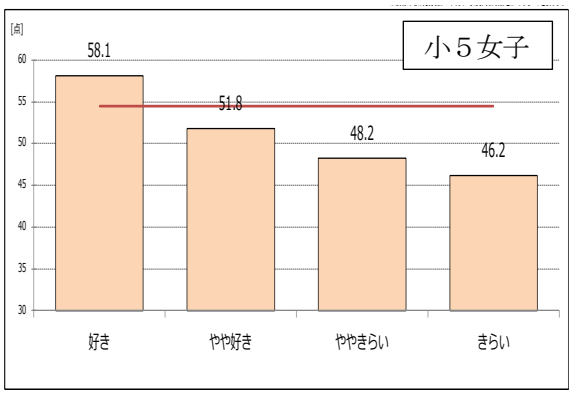


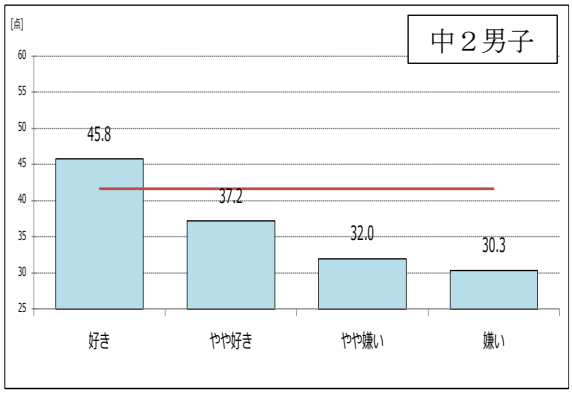


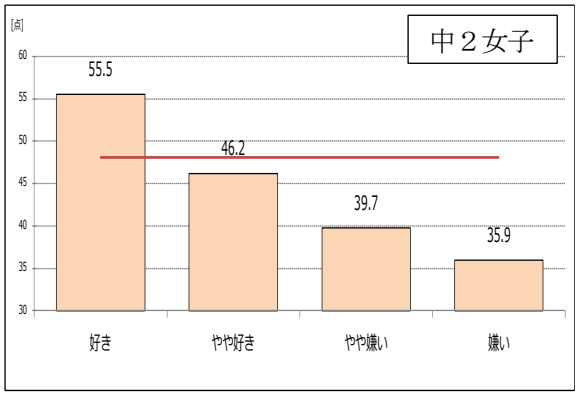


⑤体力合計点×運動やスポーツへの意識（クロス集計）







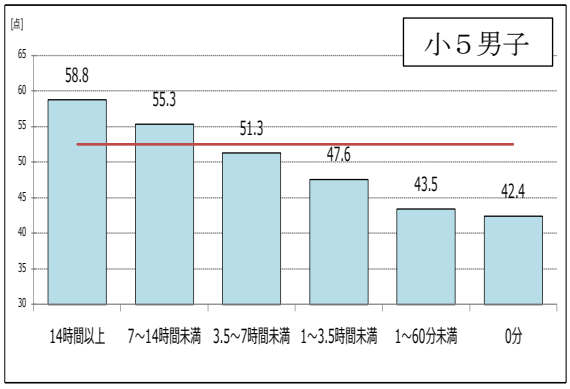


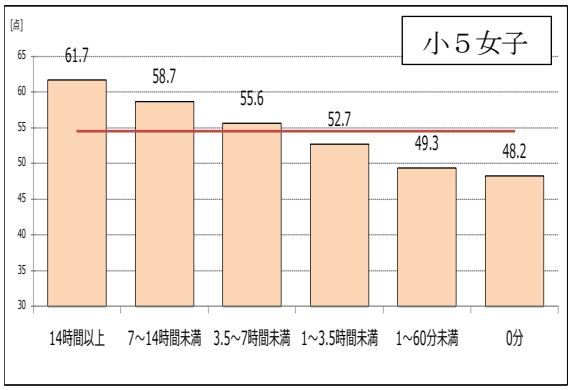
・全学年男女とも、体力合計点は「体育の授業は楽しい」「運動が好き」な児童生徒ほど高く、「体育の授業は楽しくない」「運動が嫌い」な児童生徒ほど低い。

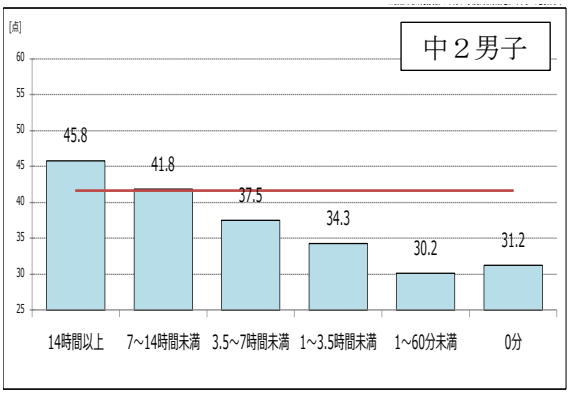
・「体育の授業が楽しい」「運動が好き」と感じている児童生徒は、体力合計点が県平均を上回っており、**体力合計点と体育の授業への意識・運動やスポーツへの意識には、相関関係が見られる**。

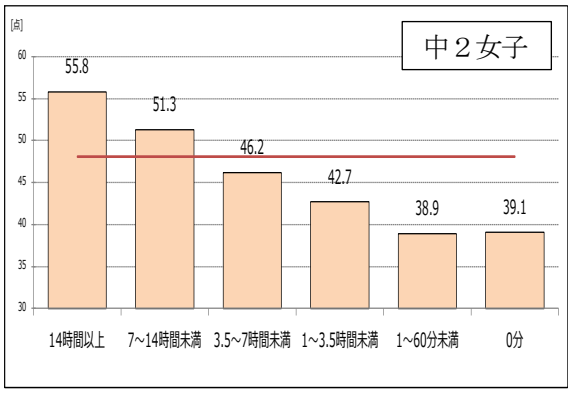
ウ　運動時間の状況

①体力合計点×１週間の総運動時間（クロス集計）





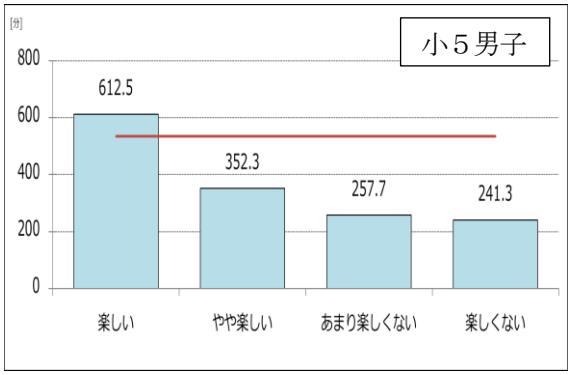


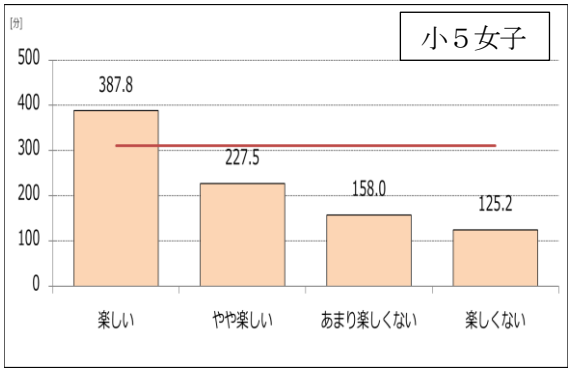


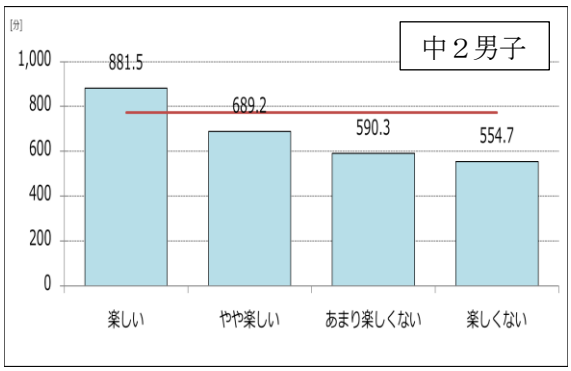
・全学年男女とも、体力合計点は１週間の総運動時間が長い児童生徒ほど高く、短い児童生徒ほど低い。**体力合計点と１週間の総運動時間には、相関関係が見られる**。

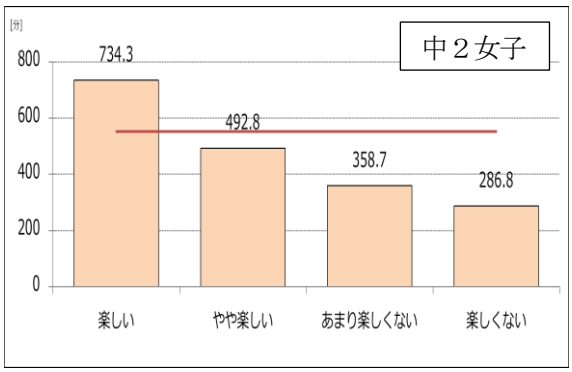
・特に、**一週間に７時間以上（１日平均６０分以上）運動している児童生徒は、体力合計点が県平均を上回っている**。

②１週間の総運動時間×体育の授業への意識（クロス集計）

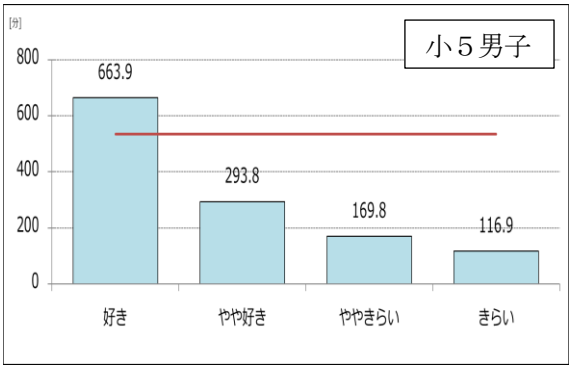


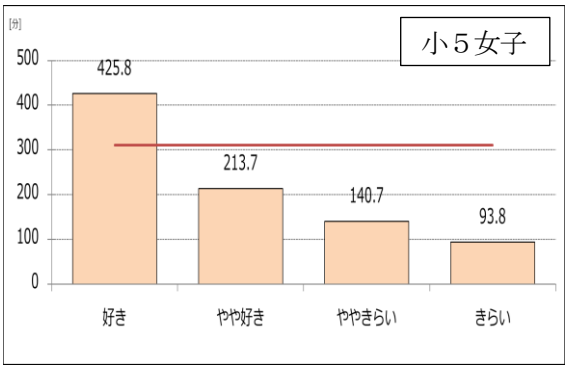


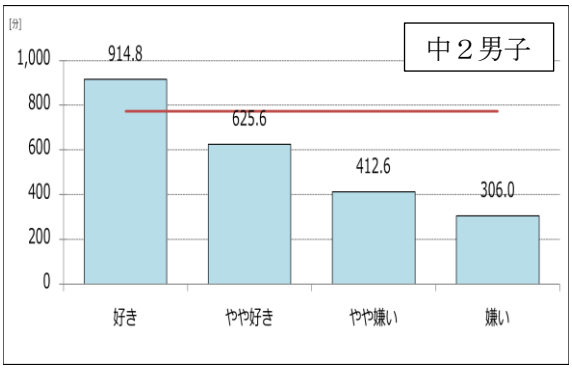


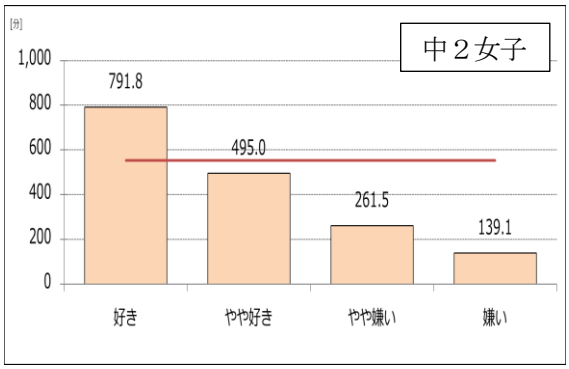


③１週間の総運動時間×運動やスポーツへの意識（クロス集計）





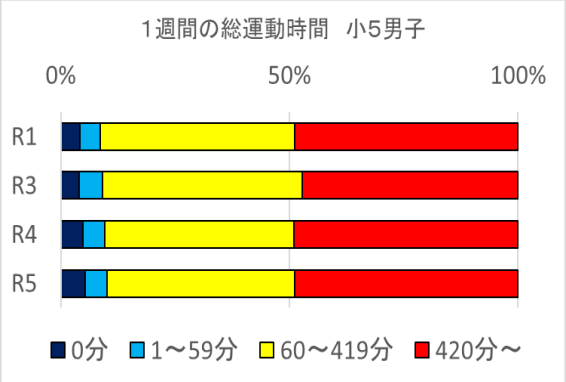


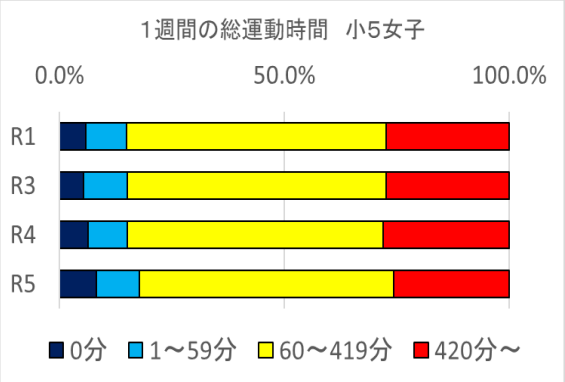


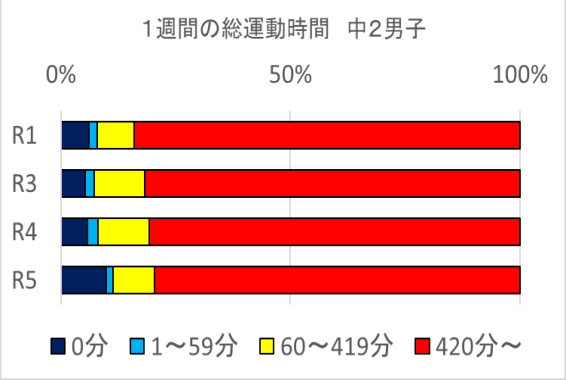
・全学年男女とも、１週間の総運動時間は「体育の授業は楽しい」「運動が好き」な児童生徒ほど長く、「体育の授業は楽しくない」「運動が嫌い」な児童生徒ほど短い。

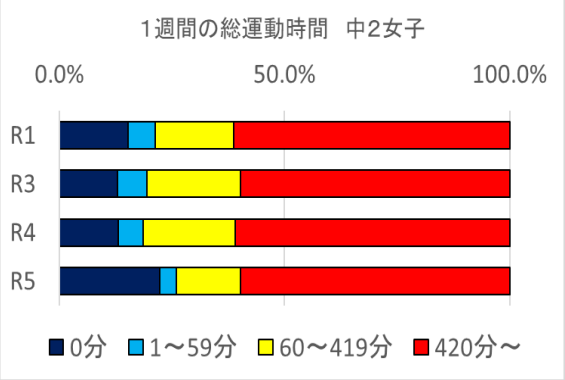
・**体育の授業や運動に肯定的な意識を持っている児童生徒ほど、１週間の総運動時間は長く、体力合計点が高い傾向がある**。

④１週間の総運動時間の経年推移









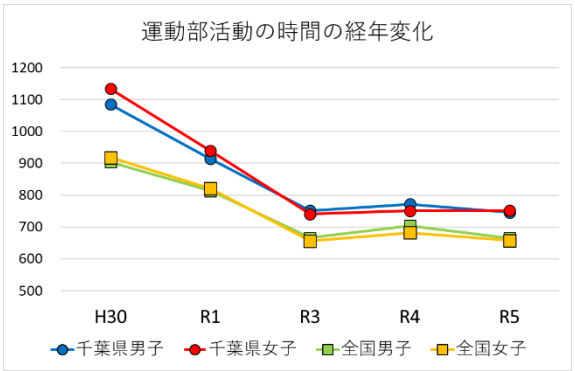
・**１週間の運動時間が０分の児童生徒の割合が増加している**。

⑤中学校２年生の運動部活動の時間　　（分）

		月	火	水	木	金	土	日	１週間
男子	**千葉**	**66.38**	**109.78**	**94.59**	**96.76**	**113.53**	**176.77**	**88.05**	**745.70**
	全国	79.26	100.79	65.49	91.42	104.65	164.32	59.31	665.15
女子	**千葉**	**68.14**	**110.25**	**96.44**	**97.14**	**115.63**	**187.03**	**76.81**	**751.40**
	全国	79.07	99.47	64.29	90.57	103.72	170.66	50.19	657.89

・１週間あたりの実施時間は全国平均を男子は約８０分、女子は約９３分上回っており、**休日（土日）の活動時間が長くなっている**。

・１週間の部活動時間が全国で１位だった平成３０年度と比較すると、男子で約３３９分、女子で約３８３分減っている。



２　「令和５年度千葉県体力・運動能力調査」の結果

（１）調査概要【千葉市を含まない】

ア　調査の対象　県内全公立学校（小・中・高等学校）児童・生徒

小学校　　２４２，５７３名　　※義務教育学校は小・中それぞれに含む

中学校　　１１９，０８２名

高等学校　　８７，４１４名（全日制）　　計　４４９，０６９名

イ　データ抽出人数（全児童・生徒の約５％）　※義務教育学校は小・中それぞれに含む

小学校　　１３，１２５名

中学校　　６，６７８名

高等学校　　５，２２０名　　計　　２５，０２６名

ウ　調査の内容

新体力テスト…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・ボール投げ(小：ソフトボール、中・高：ハンドボール)

エ　調査期間　令和５年４月から１１月

※「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。

（２）結果概要

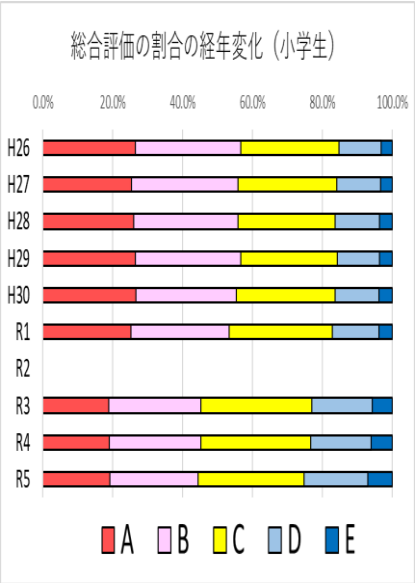
①総合評価…年齢別に総合評価規準表(文庁新体力テスト実施要項)に基づき体力合計点を評価したもの

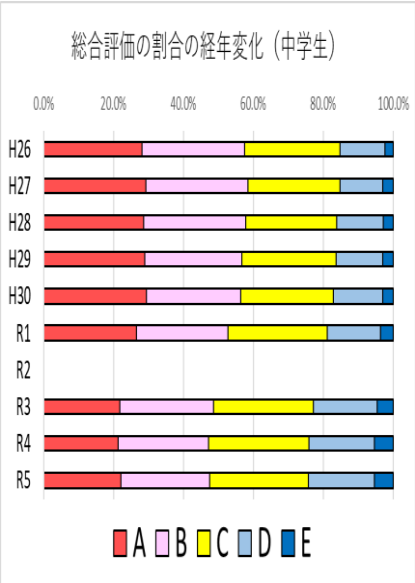
＜校種別総合評価の割合＞

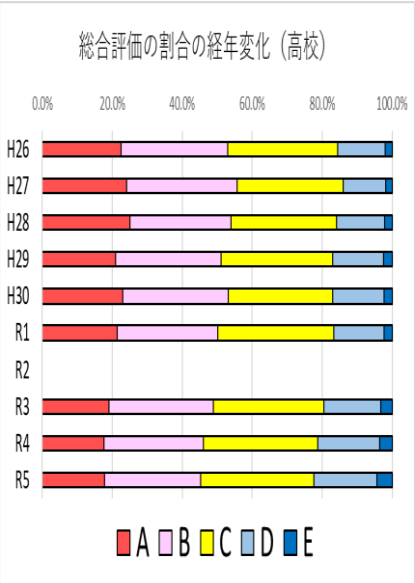
	小学校	中学校	高校	全体
A	19.2%	22.1%	17.7%	19.5%
B	25.2%	25.4%	27.6%	25.9%
C	30.5%	28.3%	32.3%	30.3%
D	18.2%	18.9%	18.1%	18.4%
E	6.9%	5.3%	4.3%	5.9%

＜校種別 ABC・DE の昨年度との比較＞

		Ｒ４	Ｒ５
小	ＡＢＣ	76.7%	74.9%
	ＤＥ	23.3%	25.1%
中	ＡＢＣ	75.9%	75.8%
	ＤＥ	24.1%	24.2%
高	ＡＢＣ	78.8%	77.6%
	ＤＥ	21.2%	22.4%







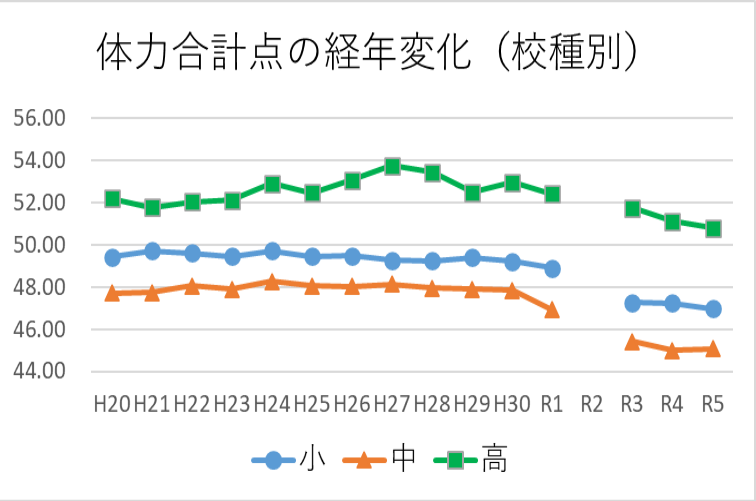
・全体では、**<u>およそ１／４の児童生徒がＤＥ評価</u>**であった。全校種とも同じ傾向が見られた。

・全校種で**<u>ＡＢＣ評価が減少し、ＤＥ評価が増加した</u>**。経年変化を見ると、**<u>継続してＤＥ評価が増加している傾向が見られる</u>**。

②体力合計点

＜校種別体力合計点の平均＞

	R３	R４	R５
小	47.27	47.25	46.98
中	45.41	45.00	45.07
高	51.77	51.11	50.81



・体力合計点は、昨年度と比較すると、小学校・高校は昨年度を若干下回り、中学校は若干上回った。経年変化を見ると、**依然として低下傾向が継続している**。

③種目別

＜種目別昨年度との比較＞

＜小学校＞

	男子						女子					
	小学校						小学校					
	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－

＜中・高等学校＞

	男子						女子					
	中学校			高等学校			中学校			高等学校		
	1	2	3	1	2	3	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	－	－	－	－	－	▼	－	－	－	－	－	－

○…上回っている　　－…有意差が見られない　　▼…下回っている

・種目別では、「**長座体前屈」は回復傾向**が見られ、「**握力」「反復横跳び」「５０ｍ走」は低下傾向**が見られた。特に、「反復横跳び」は全国平均より下回っている。

３　考察及び今後の対応

＜考察＞

・体力・運動能力の状況については、**男子は体力の低下傾向に歯止めがかかったように見受けられるが、依然として低水準が継続している。女子は低下傾向が継続している**。（P3 参照）

・体力の向上には**「運動好きな児童生徒を育成すること」「体育の授業以外の運動習慣の形成（１日１時間以上を推奨）」が重要**であると考える。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において、**「楽しい」と感じる授業を展開することが必要**であると考える。（P4～7 参照）

・「反復横跳び」「５０ｍ走」「立ち幅跳び」「ボール投げ」の記録が低く、**敏捷性**（素早く動作を繰り返す能力）、**瞬発力**（すばやく動き出す能力）、**投力の低下が課題である。**（P2、P10 参照）

・運動時間の状況については、**１週間の総運動時間が０分の児童生徒の割合に増加傾向が見られる。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**であると考える。（P7 参照）

・また、千葉県は全国と比較して運動部活動の時間が長いものの、ガイドラインの制定により適正な活動時間で実施されるようになってきた。今後も、部活動の地域移行の動向も踏まえ、運動部活動だけでなく、地域や家庭で主体的に運動に取り組む環境づくりは重要であると考える。（P8 参照）

＜今後の対応＞

〇体育学習の充実…「楽しさの追求」と「ポイントを絞った活動の導入」

・「楽しい」と感じる体育授業を展開し、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するよう、各種研修会で周知する。

①技能の習得を目指すだけでなく、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**

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」
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）

③準備運動等の中に、**敏捷性・瞬発力・投力を高められる運動を、意図的・継続的に取り入れ、楽しく運動する中でそれらの運動能力を高める**ことをねらった授業

（（例）縄跳び、鬼ごっこ、ケンステップ跳び、ラダー、キャッチボール等
※　単純なトレーニングにならないように、ゲーム性を取り入れて**「楽しく」**運動させる）

〇体育学習以外の運動機会（１日１時間以上を推奨）の創出

・体育学習以外の運動機会を増やす。

①休み時間等に**児童生徒が取り組める運動イベントへの取り組み**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
校内体力推進組織等を中心に、全校体制での取組を推奨）

②**「遊・友スポーツランキングちば」**への積極的な取組を推奨

（体育経営調査等で全県の取組状況の把握←より気軽に、継続して取り組めるよう改善）