

令和3年度 児童生徒の体力・運動能力調査報告書



茨城県教育委員会

はじめに

昨年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、年度当初からの臨時休業をはじめ、学校教育の多くの場面で活動を制限され、毎年実施されていた児童生徒の体力・運動能力調査も中止となりました。しかし、各学校においては、児童生徒の体力の維持・向上のため、感染症対策を十分に講じたうえで、学習活動を工夫しながら、可能な限り体力向上に向けた取組を実施していただきました。

本年は、延期された東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催され、児童生徒にとって、「する、みる、支える、知る」といったスポーツとの多様な関わり方や、公正、協力、責任、企画、共生等について学ぶとともに、スポーツの価値を実感し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を身に付ける貴重な機会となりました。

令和3年1月の中央教育審議会答申において「個別最適な学び」「協働的な学び」が示され、本県においては、新しい時代における学びのスタイルとして「学習状況に応じた知識・技能の習等に効果的な学習」「課題解決に向けた対話的・協働的な学び合い」が求められております。

さて、2年ぶりに実施された令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果において、本県の児童生徒は、体力合計点が、小学校第5学年の男子が全国第6位、女子が第4位、中学校第2学年の男子が第6位、女子は第3位となり、茨城県は全国的に高い水準を維持しております。

しかしながら、令和元年度の本県平均値と比較すると、コロナ禍による運動機会の減少、スクリーンタイムの増加などから、児童生徒の体力の低下が見られました。特に、全国平均値を下回る種目については、これまでの体力向上の取組を見直し、改善することが必要であります。

体力を高めることは、生涯にわたって豊かなスポーツライフを送ることができるようになるとともに、健全な成長を促し、明るく豊かで活力ある生活を営む上で必要なことであり、児童生徒の体力の向上については、学校教育活動全体で取り組んでいくことが重要であります。

各学校におかれましては、児童生徒の実態に合った体力アップ推進プランを策定し、体力向上に係る取組を年間を通して実践していただいているところですが、自校の結果及び本報告書を参考とされ、児童生徒の体力の課題を明確にするとともに、指導内容の改善・充実を図り、より効果的に進めていただけるようお願いいたします。

併せまして、児童生徒一人一人が生涯にわたって運動・スポーツに親しみ、自らの体力の向上を目指して運動の習慣化が図れるよう、体育・保健体育の授業や運動部活動の指導はもとより、家庭や地域とも密接な連携を図りながら、引き続き学校教育活動全体を通じた取組をお願いいたします。

結びに、本書作成に当たり多大なる御理解と御協力いただきました学校並びに関係各位に心から感謝申し上げます。

令和4年3月

茨城県教育庁学校教育部保健体育課

課長 秋山 克巳

令和3年度体力テスト本県平均値と令和元年度全国平均値との比較

(○→全国平均値以上、●→全国平均値未満)

		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	得点合計
男子	小学1年	●	○	●	●	○	●	○	●	○
	小学2年	●	○	○	●	●	●	●	●	●
	小学3年	●	○	○	●	●	●	●	●	●
	小学4年	●	●	○	●	●	●	●	●	●
	小学5年	○	●	○	●	●	●	●	●	●
	小学6年	○	●	○	●	●	○	●	●	●
	中学1年	○	●	○	●	●	○	●	●	●
	中学2年	●	●	○	●	●	○	●	●	●
	中学3年	●	●	●	●	●	○	●	●	●
	高校1年	●	●	○	●	●	○	●	●	●
	高校2年	●	●	●	●	●	○	●	●	●
	高校3年	●	●	○	●	●	●	●	●	●
女子	小学1年	○	○	○	●	○	●	○	○	○
	小学2年	●	○	○	○	○	●	○	○	○
	小学3年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	小学4年	○	○	○	●	●	○	○	○	○
	小学5年	○	○	○	●	●	○	○	○	○
	小学6年	○	●	○	●	●	○	●	●	●
	中学1年	●	●	○	●	●	○	●	●	●
	中学2年	●	●	○	●	●	○	●	●	●
	中学3年	●	●	○	●	●	○	●	●	●
	高校1年	●	●	○	●	●	○	●	●	●
	高校2年	●	●	○	●	●	○	●	●	●
	高校3年	●	●	○	●	●	○	●	●	●

☆ 全国平均値以上の測定項目数 < R 3は 68/192 (35.4%)、R 1は 113/192 (58.9%) >

○ 優れている面

- 小学3年生女子は、全種目で全国平均値を上回っている。
- 長座体前屈は、女子の全学年で全国平均値を上回っている。
- 50m走は、中学生男女の全学年で全国平均値を上回っている。

● 劣っている面

- 高校2年生男子は、全種目で全国平均値を下回っている。
- 中学生男女、高校生男女の全学年は、得点合計が全国平均値を下回っている。
- 反復横とびは、小学3年女子を除く全学年で全国平均値を下回っている。

※令和2年度体力・運動能力調査結果は、希望実施で標本数が極端に少ないため、令和元年度の全国平均値と比較した。

令和3年度体力テスト県平均値と令和元年度県平均値との比較

(○→前年度以上、●→前年度未満)

		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	得点合計
男子	小学1年	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	小学2年	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	小学3年	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	小学4年	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	小学5年	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	小学6年	●	●	●	●	●	○	●	●	●
	中学1年	●	●	●	●	●	○	●	●	●
	中学2年	●	●	●	●	●	○	●	●	●
	中学3年	●	●	●	●	●	○	●	●	●
	高校1年	●	●	●	●	●	○	○	●	●
	高校2年	●	●	●	●	●	○	○	●	●
	高校3年	●	●	○	●	●	○	○	●	●
女子	小学1年	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	小学2年	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	小学3年	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	小学4年	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	小学5年	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	小学6年	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	中学1年	●	●	●	●	●	○	●	●	●
	中学2年	●	●	●	●	●	○	●	●	●
	中学3年	●	●	●	●	●	○	●	●	●
	高校1年	●	●	○	○	●	○	○	●	○
	高校2年	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	高校3年	○	●	○	○	●	○	○	○	○

☆ 令和元年度の平均値を上回った測定項目数 < R 3は 30/192 (15.6%) R 1は 47/192 (24.5%) >

○ 優れている面

- 高校2年、3年生女子の得点合計は、令和元年度の県平均値を上回っている。
- 50m走は、中学校男女、高校男女の全学年で令和元年度の県平均値を上回っている。
- 立ち幅跳びは、高校男女の全学年で令和元年度の県平均値を上回っている。

● 劣っている面

- 高校2年、3年生女子以外は、得点合計が、令和元年度の県平均値を下回っている。
- 小学6年生男子の50m走を除き、小学校男女の全学年は、全種目で令和元年度の県平均値を下回っている。
- 上体起こしは、全学年で令和元年度の県平均値を下回っている。

1	調査の概要	1
(1)	調査の目的	1
(2)	調査実施期間	1
(3)	調査対象	1
(4)	調査人数	1
2	児童生徒の体力の現況と対応	2
(1)	調査結果の概要	2
ア	令和元年度全国平均値との比較（グラフ：14ページ～）	2
イ	測定項目平均値及び得点合計の推移（グラフ：18ページ～）	2
ウ	総合評価段階別人数の割合（グラフ：24ページ）	2
エ	児童生徒の生活状況（グラフ：27ページ～）	2
(2)	体力づくりの課題	3
(3)	体力向上のための対応策	4
(4)	Tスコアによる体力テスト結果の活用	5
(5)	体力アップ推進プラン作成上のポイント	6
(6)	学校における体力向上のための対応策（実践事例）	7
ア	小学校	7
イ	中学校	8
ウ	高等学校	9
3	令和3年度茨城県児童生徒の体力・運動能力調査結果	10
(1)	体格の平均値及び標準偏差	10
(2)	体力テスト測定項目の県平均値	11
(3)	体力テスト測定項目の標準偏差	12
(4)	総合評価段階別人数及びその割合	13
4	Tスコアによる令和元年度全国平均値による比較	14
5	測定項目平均値の年次推移	18
6	総合評価段階別人数の割合	24
(1)	全体（小・中・高）の年次推移	24
(2)	小学校の年次推移	25
(3)	中学校の年次推移	25
(4)	高等学校（全日制）の年次推移	26
(5)	参考：全国調査の年次推移	26
7	児童生徒の生活状況	27
(1)	運動部やスポーツクラブへの所属状況	27
(2)	運動・スポーツの実施状況	28
(3)	1日の運動・スポーツの実施時間	28
(4)	朝食の有無	29
(5)	1日の睡眠時間	29

(6) 1日のテレビ（テレビゲームを含む）の視聴時間	30
8 運動・スポーツの実施状況別集計	31
9 令和元年度全国体力・運動能力調査結果	42
(1) 体格の平均値及び標準偏差	42
(2) 体力テスト測定項目の平均値	43
(3) 体力テスト測定項目の標準偏差	44
10 資料 体力テスト種目と実施方法	45
11 資料 体力づくり関係表彰要項及び表彰校一覧	61

1 調査の概要

(1) 調査の目的

体力・運動能力調査を実施することにより、本県児童生徒の体力・運動能力の現状を明らかにし、体育・保健体育の指導の改善とその充実に資する。

(2) 調査実施期間

令和3年5月～7月頃

(3) 調査対象

公立小学校児童及び公立中学校、県立高等学校生徒の全種目を実施した児童生徒数を対象

(4) 調査人数

校種	校数	学年	男子			女子			合計		
			調査人数	実施人数	実施率	調査人数	実施人数	実施率	調査人数	実施人数	実施率
小学校	470	1学年	11,552	11,374	98.5%	10,931	10,762	98.5%	22,483	22,136	98.5%
		2学年	11,521	11,344	98.5%	11,067	10,897	98.5%	22,588	22,241	98.5%
		3学年	11,713	11,531	98.4%	11,557	11,380	98.5%	23,270	22,911	98.5%
		4学年	11,962	11,782	98.5%	11,393	11,221	98.5%	23,355	23,003	98.5%
		5学年	12,163	11,978	98.5%	11,652	11,474	98.5%	23,815	23,452	98.5%
		6学年	12,556	12,365	98.5%	11,902	11,722	98.5%	24,458	24,087	98.5%
中学校	228	1学年	12,324	11,706	95.0%	11,669	11,111	95.2%	23,993	22,817	95.1%
		2学年	12,141	11,468	94.5%	11,646	10,918	93.7%	23,787	22,386	94.1%
		3学年	12,399	11,774	95.0%	11,907	11,201	94.1%	24,306	22,975	94.5%
高等学校 全日制	92	1学年	8,562	8,526	99.6%	8,042	7,962	99.0%	16,604	16,488	99.3%
		2学年	8,659	8,582	99.1%	8,331	8,233	98.8%	16,990	16,815	99.0%
		3学年	8,733	8,679	99.4%	8,611	8,495	98.7%	17,344	17,174	99.0%
高等学校 定時制	12	1学年	196	191	97.4%	166	149	89.8%	362	340	93.9%
		2学年	268	253	94.4%	216	188	87.0%	484	441	91.1%
		3学年	267	259	97.0%	176	157	89.2%	443	416	93.9%
		4学年	82	76	92.7%	38	25	65.8%	120	101	84.2%
合計	802		135,098	131,888	97.6%	129,304	125,895	97.4%	264,402	257,783	97.5%

調査人数は、体力テストを実施した児童生徒数

実施人数は、体力テスト全種目を実施した児童生徒数

2 児童生徒の体力の現況と対応

(1) 調査結果の概要

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、感染症対策における制限から、学校や家庭における運動の機会が減少した。各学校では、児童生徒の体力の維持・向上のため、可能な限り体力向上に向けた取組を実施したが、令和元年度調査結果と比較すると、小学校、中学校、高等学校の192種目中162種目が低下している。

ア 令和元年度全国平均値との比較

(グラフ：14ページ～)

令和元年度の全国平均値と令和3年度の本県平均値を比較すると、小学生は3年女子が全種目で全国平均値を上回っている。測定項目別にみると、男子は、ソフトボール投げと反復横とびが全学年で全国平均値を下回っているが、長座体前屈は小学1年以外の学年で全国平均値を上回っている。女子は、長座体前屈が全学年で全国平均値を上回っている。

中学生は、全学年男女の得点合計は全国平均値を下回っている。測定項目別にみると、50m走は全学年男女で全国平均値を上回っている。男子は、長座体前屈が中学3年以外で全国平均値を上回っており、女子は長座体前屈、50m走の項目が全学年で全国平均値を上回っている。

高校生は、全学年男女とも得点合計で全国平均値を下回っている。測定項目別にみると、全学年の女子は長座体前屈、50m走の項目で全国平均値を上回っており、高校2年生の男子は、全種目で全国平均値を下回っている。

イ 測定項目平均値及び得点合計の推移

(グラフ：18ページ～)

測定項目ごとに5年前の平均値との推移をみると、男女とも得点合計が低下傾向であるが、小学生の50m走は上昇傾向が見られた。依然として、ボール投げは男女とも低下傾向にある。

ウ 総合評価段階別人数の割合

(グラフ：24ページ)

本県の年次比較では、本年度は、小学校、中学校、高等学校で、「A及びBの割合」が減少し、「D及びEの割合」は増加しており、「A及びBの割合」の全体数は、過去最低値となった。

エ 児童生徒の生活状況

(グラフ：27ページ～)

1日の運動・スポーツにおける実施状況や朝食の摂取、睡眠時間、テレビの視聴時間等を調査した。

(ア) 運動部やスポーツクラブへの所属状況

中学生の所属率が高く、特に男子が顕著である。また、小・中・高校生ともに、男子の所属率が女子の所属率を大きく上回っている。

(イ) 運動・スポーツの実施状況

「ほとんど毎日(週3日以上)」が、小学生では、男女ともに小学4年生から、実施状況が向上している。中学生では、男子が8割近く、女子は6割近くと増加するが、高校生では、男子が5割程度、女子は3割程度まで減少する。

(ウ) 1日の運動・スポーツの実施時間

男子の小学4年生から高校3年生までと女子の中学生で、「2時間以上」が最も多い。

また、「30分未満」が、男子は中学生は約1割であるが、高校生になると約3割まで増加し、女子も、中学生は約2割であるが、高校生になると5割近くまで増加する。

(エ) 朝食の有無

「朝食を毎日食べる」が、小学2年生以下の男女で約9割を超えているが、高校3年生になると7割以下になる。学年が上がるにつれて朝食を毎日食べる割合は減少傾向である。

(オ) 1日の睡眠時間

「6時間未満」は、中学生以降は学年が上がるにつれて増加し、高校3年生の男女ともに約3割程度になる。

(カ) 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間

「(2時間以上)3時間未満」と「3時間以上」を合わせると、中学2年生の男女が最も高く、約5割を超える。

オ 運動・スポーツの実施状況別体力・運動能力の比較 (グラフ：39ページ～)

生活状況調査項目別にクロス集計を行ったところ、運動・スポーツの実施状況別において測定項目値の差が顕著であった。運動・スポーツの実施状況が高い児童生徒は、全ての測定種目及び得点合計で記録が良く、運動をしない児童生徒との差は顕著である。特に、男女の上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび、ボール投げについては、学年の進行とともにその差が大きくなっている。

中学・高等学校の得点合計では、運動の実施状況が高い生徒ほど記録が良い。

(2) 体力づくりの課題

ア 学校や家庭、地域との連携による体力づくり

体力づくりにつながる運動の機会を増やすため、気軽に運動ができる環境づくりも大切である。また、運動習慣の確立を目指し、運動を好きになる児童生徒の育成、幼少期からの、家庭・地域と連携した体力づくりの方策が必要である。

イ 生涯にわたってスポーツを行う活動実践意欲の高揚

生涯にわたって健康的な生活を営む上でも、体力を維持増進することは重要である。特に、高等学校全学年男女の体力テスト得点合計が令和元年度の全国平均を下回っていることや、運動・スポーツの実施率が低いことから、運動・スポーツ活動への実践意欲を高める方策が必要である。

ウ 運動能力面(走・跳・投)の体力向上

50m走、ボール投げ、20mシャトルランなどの運動能力面が全国平均を下回った学年があり、走・跳・投の基礎的運動能力の向上を図る方策が必要である。小学生では、特に投げる能力の向上を図る方策が必要である。

エ 体力テスト総合評価D及びEの児童生徒の体力づくり

体力テスト総合評価「A及びBの割合」が減少し、「D及びEの割合」が増加していることから、体力アップ推進プランの見直し、児童生徒への個に応じた体力づくりの方策を実施していく。

(3) 体力向上のための対応策

【令和3年度目標値 60% 体力テスト総合評価A及びBの割合】

努力事項	対 応 策
<p>① 体育・保健体育の授業の充実</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 児童・生徒の発達の段階や系統性を踏まえた年間指導計画の改善・充実 ○ 学習内容の明確化を図り、発達の段階や系統性を踏まえた体育学習の工夫改善 ○ 運動やスポーツを「する」「みる」「支える」「知る」の多様な関わり方と関連付けた指導の工夫 ○ 学習のねらいを明確にし「できること、分かること、関わること」をバランスよく組み込んだ体育学習の展開 ○ 共生の視点を踏まえた指導内容の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・体力や技能の程度、性別や障害の有無に関わらず、運動やスポーツの楽しみ方を共有するための指導の工夫 ○ 「学校体育研究推進校」の研究成果と「学校体育指導資料」の活用 ○ 「体育授業アドバイザー派遣事業」、「学校授業サポーター派遣事業」の活用
<p>② 学校における体育・スポーツ活動の充実</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学校の教育活動全体を通じて行う体育・スポーツ活動の推進 ○ 体力アップ推進プランの改善・充実（RPDCAサイクルの確立） <ul style="list-style-type: none"> ・各校の特色と体力テストの結果を踏まえた1校1プランの実践 ○ スポーツ活動の習慣化 <ul style="list-style-type: none"> ・業間、昼休み、放課後等における運動（遊び） ・児童生徒の実態に応じた魅力ある体育的行事の工夫 ・運動が苦手な児童生徒や運動に意欲的でない児童生徒への指導の工夫 ○ 適切な運動部活動運営の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・短時間に合理的でかつ効率的・効果的な部活動指導、運営方法等の工夫 ・適切な休養日等の設定 ・地域のスポーツ人材との連携・協働及び部活動指導員を配置した指導体制の整備
<p>③ 児童生徒の体力向上への意識高揚</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体力テスト結果の活用 <ul style="list-style-type: none"> ・自己の体力の現状把握と体力づくりへの関心・意欲の向上 ・体力テスト総合評価D及びEの児童生徒への個別指導の充実 ・学校全体の体力の現状把握と体力アップ推進プランの工夫改善
<p>④ 学校・家庭・地域が一体となった体力向上の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体力づくり推進委員会の設置と機能の充実（体力アップ推進プランの策定） <ul style="list-style-type: none"> ・健康3原則に基づく実態の把握及び地域の自然環境・スポーツ施設・指導者等の活用 ○ 地域の体育的イベント、地域スポーツクラブ、スポーツ少年団等の活動への積極的参加
<p>⑤ 体力向上推進事業の充実</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもの体力向上支援事業 <ul style="list-style-type: none"> ・「体育授業サポーター派遣事業」（対象：公立小学校、義務教育学校（前期課程）） ・「体育授業アドバイザー派遣事業」（対象：公立小・中・高等学校等） ・スポーツチャレンジ（対象：県内全ての学校）
<p>⑥ 体力づくり関係表彰</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 県表彰 <ul style="list-style-type: none"> ・体力づくり優秀賞（小・中・高等学校等） ・体力づくり奨励賞（小・中・高等学校等） ・体力優良賞（小学校 個人） ○ 各学校での表彰（賞状は茨城県教育委員会HPからダウンロードして活用） <ul style="list-style-type: none"> ・「元気っ子賞」（小学校等） ・「パワーアップ賞」（中学校等） ・「エンジョイ・スポーツライフ賞」（高等学校等）
<p>⑦ 体育大好き推進事業</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 中学校保健体育の免許を有する教員を小学校に配置 <ul style="list-style-type: none"> ・拠点校及び推進校の教員の指導力の向上
<p>⑧ 学校体育研究推進校事業</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体力の向上を推進するための実践的研究（対象：公立小・中・高等学校等）

(4) Tスコアによる体力テスト結果の活用

測定単位が異なる記録の比較をするには、Tスコアを用いると比較しやすくなる。また、Tスコアを比較図（レーダーチャート）に示すことにより、児童生徒の体力構成要素のバランス・水準（学校や個人の体力プロフィール等）が分かりやすく表現できる。

$$T = \frac{(\text{本校の平均値}) - (\text{本県の平均値})}{(\text{本県の標準偏差})} \times 10 + 50$$

ア Tスコアの計算方法

※ 50m走については、測定値が小さくなるほど記録がよくなるため、平均値の差にマイナスを掛けて計算する。

☆ Tスコアの計算例

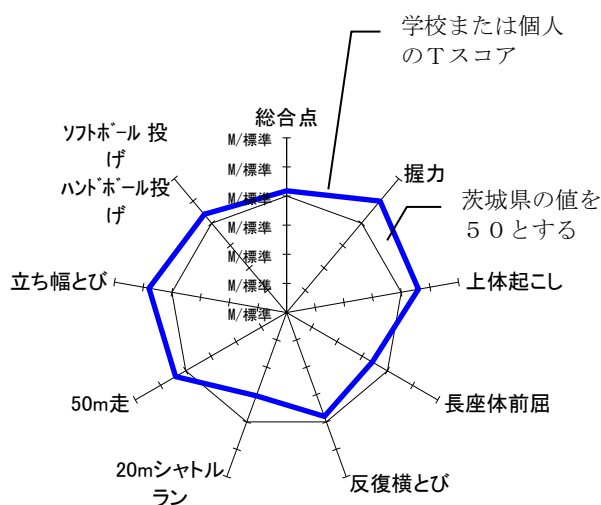
測定項目	本県平均値	本県標準偏差	本校平均値	Tスコア
握力	40.94	6.10	43.61	54.4
50m走	8.35	0.88	8.48	48.5

$$\text{握力 } T = \frac{43.61 - 40.94}{6.10} \times 10 + 50 = 54.4$$

$$50\text{m走 } T = \frac{-(8.48 - 8.35)}{0.88} \times 10 + 50 = 48.5$$

イ Tスコア比較図（レーダーチャート）の作成と活用

- ・ 本県値を50（正9角形）で表示。
- ・ 測定項目ごとのTスコアをグラフに記入する。
- ・ 学校（個人）の値が9角形の外側の場合は、本県より優れており、内側の場合は、本県より劣っている。
- ・ 学校の体力プロフィールについては、県教育委員会のホームページからダウンロードし、児童生徒の目につく場所に掲示し、体力づくりへの意欲の高揚を図る。
- ・ 劣っている体力については、体づくり運動領域、各運動領域・体育的行事等で計画的・継続的に改善に取り組む。



(5) 体カアップ推進プラン作成上のポイント

体カアップ推進プラン(令和3年度)

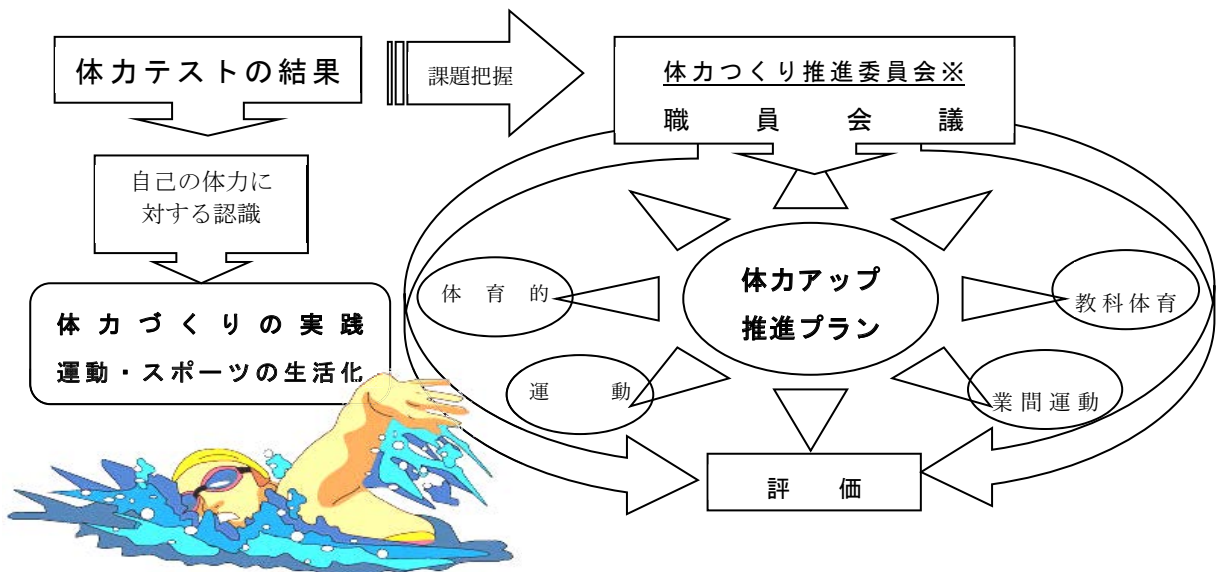
学 校 名	学 校	校 長 名	生徒数	名
		記 載 者 名	学 級 数	学 級
			(内特)	()

1 生徒の実態

体 カ テ ス ト	令和元年度結果	総合評価(%) 令和元年度 県平均	A	B	C	D	E	※ 小数第1位まで記入 (小数第2位は四捨五入) ①はA及びBの割合を記入する。 ②はD及びEの割合を記入する。 ③は①-②の値を記入する。
			30.4 %	29.1 %	24.4 %	12.4 %	3.7 %	
	総合評価(%) 令和元年度 本 校	A	B	C	D	E		
		%	%	%	%	%		
	①	0.0 %		②	0.0 %	③	0.0 %	
	本年度の目標値 (令和3年度)	A及びBの割合 () %						
本年度結果	総合評価(%) 令和3年度 本 校	A	B	C	D	E	①②③の記入については、 上記と同様	
		%	%	%	%	%		
①	0.0 %		②	0.0 %	③	0.0 %		
本年度の成果と 今後の課題	【成果】							
	【課題】							
次年度の目標値	A及びBの割合 () %							

2 体力向上に向けた取組

1 校 1 プ ラ ン	プラン名	
	プランの概要	
	数値目標	種目名() 中学校2年生平均値 男子() 女子()
具 体 的 な 取 組	保健体育の授業での創意ある工夫や取組	
	屋休み、放課後等における運動・スポーツ活動	
	体育的 school 行事の実践	
	体カテスト総合評価D及びEの児童に対する体力向上策	
	その他(校内研修・保護者、地域人材の活用も含む。)	



※ 体カアップ推進委員会 (構成員:各学校の教職員及び保護者や地域の代表者)
 学校・家庭・地域が一体となり、児童生徒の体力向上策について協議を行い、総合的な計画(体カアップ推進計画)を作成し、実践化を通して児童生徒の体力向上を推進する機関である。

(6) 学校における体力向上のための対応策（実践事例）

ア 小学校

体力アップ推進プラン（令和3年度）

学校名	かずみがうら市立志筑小学校	校長名	児童数	82名
		記載者名	学級数	7学級

1 児童の実態

体力テスト	令和元年度結果	総合評価(%) 令和元年度 県平均	A	B	C	D	E	※ 小数第1位まで記入 (小数第2位は四捨五入) ①はA及びBの割合を記入する。 ②はD及びEの割合を記入する。 ③は①-②の値を記入する。	
			23.1%	29.7%	27.7%	13.9%	5.5%		
		総合評価(%) 令和元年度 本校	A	B	C	D	E		
				52.4%	34.5%	10.7%	1.2%	1.2%	
			①	86.9%			②	2.4%	③
	本年度の目標値 (令和3年度)	A及びBの割合 (84.5) %							
	本年度結果	総合評価 (%) 令和 3年度 本校	A	B	C	D	E	①②③の記入については、 上記と同様	
			56.8%	32.1%	9.9%	0.0%	1.2%		
		①	88.9%			②	1.2%	③	87.7%
	本年度の成果と 今後の課題	<p>【成果】・学校全体で体力向上への取り組みを開始して、3年目となり、児童の体力向上への意識も高まってきている。週に1回のロング休みを活用し、運動を行ったり、体育大好き推進委員が授業のサポートを行ったりしている。昨年度は、学校独自で体力テストを行い(A+B)-(D+E)=85.7%で令和元年よりも1.2%上がった。今年度も、2%上がり昨年度以上の結果を出すことが出来た。個別の指導を行い、D+Eの割合を減らせたことが結果を向上させる要因になったと考えられる。</p> <p>【課題】・男子の(A+B)-(D+E)の割合が78.6%で、女子が97.4%であり、男子が全体的に劣っている。特に1年生男子、6年生男子の強化が必要だと結果から出ている。また、1・5・6年男子のソフトボール投げが県の水準よりも下回っている。その原因として、運動時間が少ない児童が多く、休み時間の過ごし方や日頃の運動習慣が影響していると考えられる。コロナウイルスの感染対策で、運動をする時間がなかなか確保できないが、工夫して時間を確保できるようにしていきたい。</p>							
	次年度の目標値	A及びBの割合 (87.7) %							

2 体力向上に向けた取組

1校1プラン	プラン名	投力アップチャレンジプラン
	プランの概要	学校生活の中だけでなく、日常的に体を動かし、運動・スポーツの習慣化を図ることで投力の向上を図るとともに、体力全般の向上を目指す。また、職員間で指導方法を共有したり、保護者と協力したりすることで、運動に対する興味関心を高められるようにする。
	数値目標	小学校5年生ソフトボール投げ 平均値 男子(23m) 女子(16m) 参考: R1全国体力運動能力・運動習慣等調査小学校5年生男子ソフトボール投げ 平均値 全国21.60m 県21.05m (全国順位39位)
具体的な取組	体育の授業での創意ある工夫や取組	
	<ul style="list-style-type: none"> ・体育大好き推進委員による授業で、専門的な指導を行ったり、教員間で指導方法を共有することで、学校全体における体育の授業改善を図る。 ・授業の導入で、サーキットトレーニングや折り返し運動、補強運動を毎時間取り入れることで児童の筋力の向上につなげる。 ・タブレットを活用し、自分の動きや友達の様子を確認したり、アドバイスや作戦を立てたりして、楽しく授業を進められるようにしている。 	
	業間、屋休み、放課後等における運動・スポーツ活動	
	<ul style="list-style-type: none"> ・週に1回、ロング休みを設け、必ず運動をする時間として確保する。縦割り班や各学年による活動でサーキットトレーニングや伝承遊びを行い、楽しみながら体力の向上を図る。また、この時間に使用した用具(ストラックアウト、キックターゲット、筒投げ、一輪車など)を常時使用できるようにし、毎日継続して運動ができるようにする。 	
	体育的学校の行事の実践	
	<ul style="list-style-type: none"> ・全校児童による縄とび大会、持久走大会が計画されており、業間での運動時間の確保とともに学習カード等を活用して意欲を向上させる。 ・各行事が児童を中心とした主体的な活動になるように事前指導を十分にを行い、体力向上への意識を高められるようにする。 	
	体力テスト総合評価D及びEの児童に対する体力向上策	
<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストがD及びEの児童は、肥満度が高い児童が多いので、養護教諭からの肥満指導を実施する。その際、家庭での運動推進・食事コントロールについて協力依頼する。 ・業間休みを通して積極的に外で遊ぶように声かけをする。 		
その他(校内研修・保護者、地域人材の活用も含む。)		
<ul style="list-style-type: none"> ・毎月「体育通信」を発行し、体育に関する情報を共有化したり、体力テストの結果を還元したりして全職員で体力向上に向けて取り組んでいけるようにする。 ・家庭で楽しく出来る宿題を出し、体力向上への意識を高められるようにする。(例 なわとびカード・体力向上ピンゴカード) 		

イ 中学校

体力アップ推進プラン（令和3年度）

学校名	桜川市立岩瀬西中学校	校長名		生徒数	266名
		記載者名		学級数	13学級

1 生徒の実態

体カテス	令和元年度結果	総合評価(%) 令和元年度 県平均	A	B	C	D	E	※ 小数第1位まで記入 (小数第2位は四捨五入) ①はA及びBの割合を記入する。 ②はD及びEの割合を記入する。 ③は①-②の値を記入する。
			30.4%	29.1%	24.4%	12.4%	3.7%	
		総合評価(%) 令和元年度 本校	A	B	C	D	E	
		39.3%	30.0%	21.4%	7.4%	1.9%		
		① 69.3%		② 9.3%	③ 60.0%			
	本年度の目標値 (令和3年度)	A及びBの割合 (70) %						
本年度結果	総合評価(%) 令和3年度 本校	A	B	C	D	E	①②③の記入については、 上記と同様	
		39.4%	32.8%	19.3%	6.1%	2.3%		
		① 72.2%		② 8.4%	③ 63.8%			
本年度の成果と 今後の課題	<p>【成果】 本年度の目標値を2.2%超えることができた。また、令和元年度はどの学年も50m走の記録が県平均を下回ってしまった。そのため、強化種目として「50m走向上プラン」を2年間実施した結果、今年度は、2年女子以外は県平均を上回ることができた。また、1年生の時は全ての種目で県平均を下回っていた3年男子が、今年度、全ての種目で県平均を上回ることができた。</p> <p>【課題】 シャトルランの結果が県平均と同等もしくは、少し下回ってしまった。特に1学年男子の結果が県平均より5ポイント低く、改善が必要だと感じた。また、D及びEの生徒が全体の8.4%おり、来年は5%以下の数値を目指していきたい。</p>							
次年度の目標値	A及びBの割合 (73) %							

2 体力向上に向けた取組

1 校 1 プ ラ ン	プラン名	体力アップ個別PDCAサイクルプラン
	プランの概要	体カテストの結果を分析し、次回の体カテストに向けた個別の体力アッププランを作成する。
	数値目標	種目名(シャトルラン) 中学校2年生平均値 男子(90回) 女子(64回)
具 体 的 な 取 組	保健体育の授業での創意ある工夫や取組B23:AD31B24B23:AD32	
	<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間を利用して、生徒各自でベース走や準備体操を行い、授業中の活動時間を十分に確保する。 ・主運動の前に、単元に即した感覚づくり運動を取り入れる。 ・今年度の課題である「持久力」を向上させるために、感覚づくり運動の場面で呼吸法やフォーム改善等のトレーニングを取り入れ、持久走を楽しく学べるようにする。 	
	屋休み、放課後等における運動・スポーツ活動	
	<ul style="list-style-type: none"> ・屋休みに、グラウンドや体育館を開放している。 ・各種ボールやラケットを貸し出している。 ・各部活動と連携し、「持久力やスピード、瞬発力の向上」を目的とした練習メニューを積極的に取り入れる。 ・体力アップ個人プロジェクトシートを作成することで、運動や体づくりに対するモチベーションを高め、放課後、自主的に運動できる生徒を増やす。 	
	体育的学校の行事の実践	
	<ul style="list-style-type: none"> ・体育祭の実施 	
	体カテスト総合評価D及びEの児童に対する体力向上策	
	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業を通して、仲間と協力し励まし合いながら基礎体力を底上げできるような準備運動を継続して取り組んでいく。(ベース走、西中EKIDEN) ・体カテストの結果を分析し、来年度の体カテストに向けた個別トレーニング計画を作成する。 	
	その他(校内研修・保護者、地域人材の活用も含む。)	
	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起き、朝ごはんを基盤とした、基本的な生活習慣の定着を図るために、KIZUNAノートという生活記録ノートを活用し、毎月チェックする。また、早寝、早起き、朝ごはんの実施結果や体育の授業や部活動の取組の様子など、学校保健委員会や学校通信、保健だよりを通して家庭に伝えていく。 	

ウ 高等学校

体力アップ推進プラン(令和3年度)

学校名	日立北高等 学校	校長名		生徒数	713 名
		記載者名		学級数	18 学級

1 生徒の実態

体カテス	前年度結果	総合評価(%) 令和元年度 県平均	A	B	C	D	E	※ 小数第1位まで記入 (小数第2位は四捨五入) ①はA及びBの割合を記入する。 ②はD及びEの割合を記入する。 ③は①-②の値を記入する。
			23.5 %	30.9 %	29.6 %	13.2 %	2.8 %	
		総合評価(%) 令和元年度 本 校	A	B	C	D	E	
		47.2 %	34.2 %	15.1 %	2.5 %	0.8 %		
		①	81.4 %		②	3.3 %	③	78.1 %
	本年度の目標値 (令和3年度)	A及びBの割合 (85) %						
	本年度結果	総合評価(%) 令和3年度 本 校	A	B	C	D	E	①②③の記入については、 上記と同様
			38.4 %	37.6 %	19.4 %	3.7 %	0.6 %	
			①	76.0 %		②	4.3 %	
	本年度の成果と 今後の課題	<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> 筋力アップを図るため、毎授業時に腕立て伏せと腹筋をそれぞれ10回ずつ課している。さらに、余裕のある生徒には10回以上取り組ませるなど課題以上の負荷を与えているが、大きな改善が見られなかった。しかし、授業前のこれらの取り組みは全学年共通の課題としているため、今後も継続して取り組ませたい。 体力テストの結果が常時確認できるよう、個人カードを作成し3年間継続使用している。また、体力テスト実施時には、そのカードを各自に配付し前年度の記録を更新するよう指導している。その結果多くの生徒が記録更新を図るため積極的に種目に取り組んでいる。 <p>【課題】</p> <p>今年度の入学生徒も、昨年度の入学生徒と同様に体力テストの結果が振るわず、結果ABの割合が低く、DEの割合が多くなってしまった。昨年度の入学生徒も新型コロナウイルス感染防止のための休校の影響もあり、これまでの生徒と比較すると得点が低く、年々基礎体力が低い生徒が入学するようと思われる。一昨年度からサーキットトレーニングなど総合的に体を鍛える運動を行わせてが、新たに検討をしていきたい。</p>						
次年度の目標値	A及びBの割合 (80) %							

2 体力向上に向けた取組

1校1プラン	プラン名	筋力・基礎体力アップチャレンジプラン
	プランの概要	これまで、授業前に実施してきた補強運動にソフトテニスボールを手に持ち、握ったり開いたりする運動を30秒間行わせたり、肋木にぶら下がるなどの運動を追加し、握力を中心とした筋力強化を図るとともに、全身をバランスよく鍛える種目を設定し、サーキットトレーニングを行う。
	数値目標	種目名(握力) 全学年平均値 男子(39) 女子(27)
具体的な取組	保健体育の授業での創意ある工夫や取組	
	<ul style="list-style-type: none"> 準備体操後、補強運動として腕立て伏せと腹筋を取り入れ、毎日10回行わせている。また3分ランニングを実施し、3分間生徒の体調に合わせて心地よいペースで走ることを実施している。 体力テスト終了後は、テストの結果を基に体育の授業時間内に面談を実施し、個々の現状や改善すべきポイントなどのアドバイスを生徒と教員が共通理解できるようにしている。 総合評価「A」や種目の上位者は一覧にまとめ体育館入り口に掲示し、体力アップの意欲喚起を図っている。 	
	屋休み等における運動・スポーツ活動	
	<ul style="list-style-type: none"> 例年は屋休みに体育館を開放し、下記種目を実施できるようにしているが、現在は新型コロナウイルス感染防止のため実施ができていない。 バレーボール・バスケットボール・卓球・縄跳び。 中庭ではパンポンとフリーテニスのコートを設置し、屋休み等自由に運動できるようにしているが、今年度は新型コロナウイルス感染防止のため実施ができていない。 	
	体育的学校の行事の実践	
	<p>クラスマッチでは球技以外の種目(リレー)も取り入れ走力の強化を図っている。</p> <p>年度末には1学年及び2学年は学年クラスマッチを実施している。各学年によって実施する種目は違うが、生徒の体を動かす場づくりとなっている。さらに、3年に一度体育祭を実施し、体を動かす楽しさや他学年との一体感を醸成している。</p>	
体力テスト総合評価D及びEの児童に対する体力向上策		
<ul style="list-style-type: none"> D及びEの割合は極めて少なく、これらの生徒の中には、病弱であったり運動制限を与えられている生徒が多数を占めている。それらの生徒に対し、身体に大きな負担をかけることなく筋力の維持向上が図られるような運動を授業の中に積極的に取り入れ、個別に実施できるよう検討している。 		
その他(校内研修・保護者、地域人材の活用も含む。)		
<ul style="list-style-type: none"> 主に部活動加入生徒を対象に、管理栄養士による水分補給や栄養バランスの取り方についての栄養講習会を実施し、部活の適切な運営方法について理解を深める機会を設けている。 		

3 令和3年度茨城県児童生徒の体力・運動能力調査結果

(1) 体格の平均値及び標準偏差

性別	校種	学年	平均値		標準偏差	
			身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
男子	小学校	1	116.73	21.99	5.23	4.12
		2	122.75	24.89	5.50	4.75
		3	128.31	28.23	5.61	5.98
		4	133.81	31.89	6.00	7.58
		5	139.38	35.83	6.41	8.55
		6	145.91	40.47	7.61	9.68
	中学校	1	153.62	45.86	8.60	10.86
		2	160.55	50.43	7.80	10.71
		3	165.55	54.90	6.80	10.71
	高等学校 (全日制)	1	168.25	59.83	6.00	12.05
		2	169.59	61.25	5.84	11.52
		3	170.43	63.05	5.85	11.30
	高等学校 (定時制)	1	167.25	60.70	6.31	18.33
		2	167.41	59.31	6.04	13.87
		3	168.82	64.82	6.11	16.02
		4	168.85	68.86	5.51	19.36
女子	小学校	1	115.80	21.49	5.06	3.62
		2	121.74	24.18	5.39	4.57
		3	127.81	27.44	6.00	5.53
		4	134.26	31.18	6.59	6.99
		5	140.96	35.46	6.94	7.62
		6	147.16	40.32	6.71	8.32
	中学校	1	151.84	44.57	6.25	8.31
		2	154.66	47.81	5.71	8.84
		3	156.34	50.28	5.87	7.82
	高等学校 (全日制)	1	156.77	51.86	5.25	8.48
		2	157.19	52.74	5.37	8.37
		3	157.49	53.04	5.48	8.42
	高等学校 (定時制)	1	157.11	55.42	5.47	12.71
		2	155.60	55.71	6.27	12.68
		3	155.97	54.91	5.58	12.59
		4	159.56	62.05	5.06	16.64

(2) 体力テスト測定項目の県平均値

性別	校種	学年	平均値								
			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	得点 合計
			(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)
男子	小学校	1	9.08	12.25	26.42	26.86	20.95	11.55	115.24	7.96	30.88
		2	10.51	14.58	28.31	30.70	29.05	10.69	125.19	10.73	37.24
		3	12.36	16.89	30.43	34.31	36.42	10.16	135.35	13.79	43.20
		4	14.25	18.45	32.58	37.98	42.99	9.68	143.80	16.99	48.41
		5	16.54	20.08	35.52	41.65	50.17	9.31	152.76	20.11	53.90
		6	19.75	21.77	38.01	44.47	56.77	8.83	163.40	23.72	59.51
	中学校	1	23.96	23.86	41.46	47.16	64.55	8.40	179.44	17.06	34.27
		2	29.41	26.36	45.54	50.76	79.76	7.74	196.57	20.31	42.57
		3	33.92	28.90	49.07	53.96	88.77	7.31	210.41	23.17	49.80
	高等学校 (全日制)	1	36.62	28.01	47.70	55.55	81.43	7.45	213.30	23.07	48.87
		2	38.86	29.02	49.21	56.68	86.16	7.27	219.19	24.27	52.06
		3	40.63	30.58	51.51	57.60	87.46	7.19	224.68	25.71	55.02
	高等学校 (定時制)	1	33.23	21.74	42.03	46.59	50.15	8.05	189.42	18.85	35.93
		2	35.10	22.67	40.37	46.22	55.55	8.00	194.44	19.15	36.74
		3	37.66	22.95	42.39	47.58	55.34	7.85	199.59	21.02	39.72
		4	38.00	20.79	42.79	45.08	44.15	7.38	188.31	20.04	37.60
女子	小学校	1	8.67	11.98	28.70	26.28	18.07	11.85	108.78	5.84	31.68
		2	10.05	14.19	31.10	30.01	24.18	10.94	118.81	7.63	38.59
		3	11.91	16.49	33.55	33.60	30.10	10.36	129.42	9.71	45.10
		4	13.87	18.09	36.51	36.97	36.46	9.89	138.60	11.92	50.98
		5	16.52	19.49	39.77	40.36	43.39	9.46	147.41	14.11	56.99
		6	19.40	20.43	42.81	42.41	47.26	9.07	154.85	16.08	61.52
	中学校	1	21.36	20.90	44.98	43.94	49.70	8.89	162.01	11.41	44.46
		2	23.82	23.18	48.57	46.07	56.56	8.46	169.15	13.10	50.63
		3	25.23	24.46	50.86	46.98	56.89	8.35	171.34	14.06	53.29
	高等学校 (全日制)	1	25.29	23.05	49.67	48.20	49.59	8.78	169.22	13.30	50.80
		2	26.19	23.66	50.31	48.40	50.52	8.75	170.62	13.91	52.07
		3	26.65	24.17	52.28	48.69	49.52	8.82	171.16	14.36	53.02
	高等学校 (定時制)	1	23.69	16.69	41.58	39.58	27.13	9.07	143.86	10.75	35.49
		2	24.29	17.41	43.14	40.36	29.21	9.31	139.89	10.69	35.36
		3	24.95	17.57	44.30	39.88	30.44	9.63	144.02	11.28	36.95
		4	26.65	14.26	43.70	36.09	20.57	7.19	130.26	9.61	35.22

(3) 体カテスト測定項目の標準偏差

男子

校種	学年	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ボール投げ (m)	得点合計 (点)
小学校	1	2.35	4.86	6.92	5.6	10.99	1.28	18.25	3.14	6.74
	2	2.56	5.37	7.51	6.69	14.62	1.24	19.33	4.24	7.72
	3	2.95	6.07	7.49	7.92	17.48	1.25	19.96	5.41	8.51
	4	3.35	5.96	8.64	8.54	20.05	1.08	21.52	6.59	9.2
	5	3.97	6.13	9.45	8.3	21.92	1.09	23.49	7.65	9.87
	6	5.08	5.95	9.51	8.13	22.93	1.03	25.16	9	10.14
中学校	1	6.46	6.15	11.2	8.74	24.82	1.13	30.27	5.42	10.41
	2	7.28	6.4	11.24	8.71	25.55	0.99	29.81	6.11	11.32
	3	7.54	6.13	11.22	8.51	25.41	0.91	28.53	6.32	11.34
高校	1	7.12	6.3	11.24	7.82	24.75	0.8	26.88	6.06	10.81
	2	7.06	6.58	11.28	7.98	27.38	0.74	26.09	6.31	11.46
	3	7.22	6.45	11.27	7.9	27.12	0.8	26.14	6.66	11.65
高校 (定時制)	1	7.57	5.49	12.51	9.4	23.09	1.22	38.09	5.37	9.97
	2	8.47	6.69	12.08	9.84	22.06	1.26	32.66	6.37	11.12
	3	7.8	6.81	11.83	10.27	24.49	1.03	30.99	5.79	10.96
	4	7.36	7.86	11.69	10.11	24.82	0.95	30.68	6.35	11.26

女子

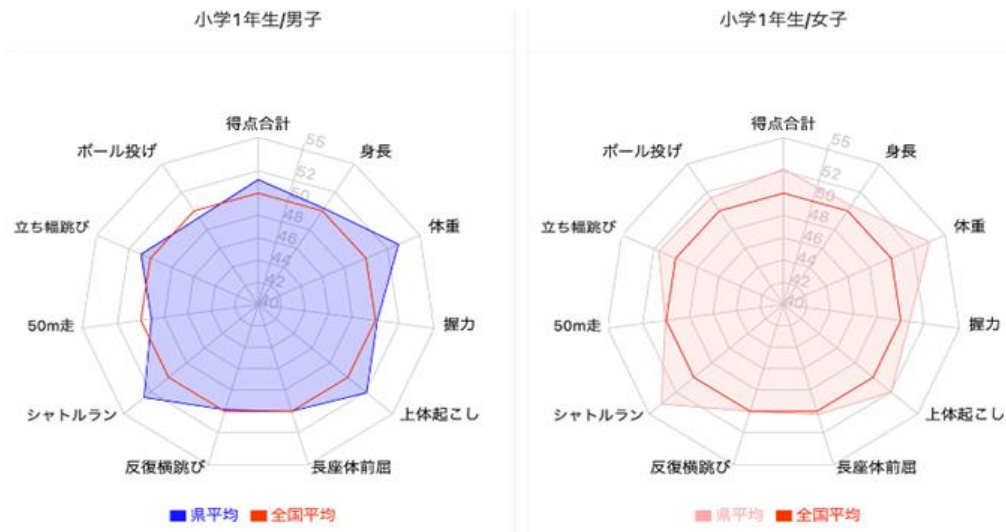
校種	学年	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ボール投げ (m)	得点合計 (点)
小学校	1	2.1	4.63	6.94	5.06	8.26	1.27	16.91	2.02	6.78
	2	2.4	4.85	7.41	6.06	11.16	1.46	17.73	2.54	7.54
	3	2.78	5.49	7.67	7.26	13.57	0.98	18.26	3.2	8.19
	4	3.28	5.5	8.87	7.93	16.25	0.99	20.34	3.94	8.95
	5	3.83	5.35	9.28	7.25	17.37	0.89	21.32	4.65	9
	6	4.31	5.43	9.72	7.13	18.62	0.9	22.6	5.46	9.06
中学校	1	4.53	5.61	10.64	7.19	19.35	0.89	25.77	3.89	11.06
	2	4.69	5.77	10.29	7.08	20.6	0.88	24.43	4.27	11.46
	3	4.85	5.91	10.04	7.12	20.24	0.86	24.63	4.57	11.56
高校	1	4.45	5.91	10.2	6.35	16.71	0.83	22.6	4.21	10.61
	2	4.56	6.09	10.11	6.55	18.93	0.86	23.04	4.28	11.46
	3	4.69	6.39	10.17	6.86	19.45	1	23.9	4.72	12.09
高校 (定時制)	1	4.67	5.12	10.31	5.85	12.42	1.02	23.61	3.14	8.64
	2	4.98	5.1	9.67	6.45	14.71	1.09	25.64	3.67	10.43
	3	5	6.69	12.11	8.07	15.23	1.43	30.18	4.23	12.29
	4	6.19	6.57	10.28	7.51	13.16	1.25	25.87	4.22	14.26

(4) 総合評価段階別人数及びその割合

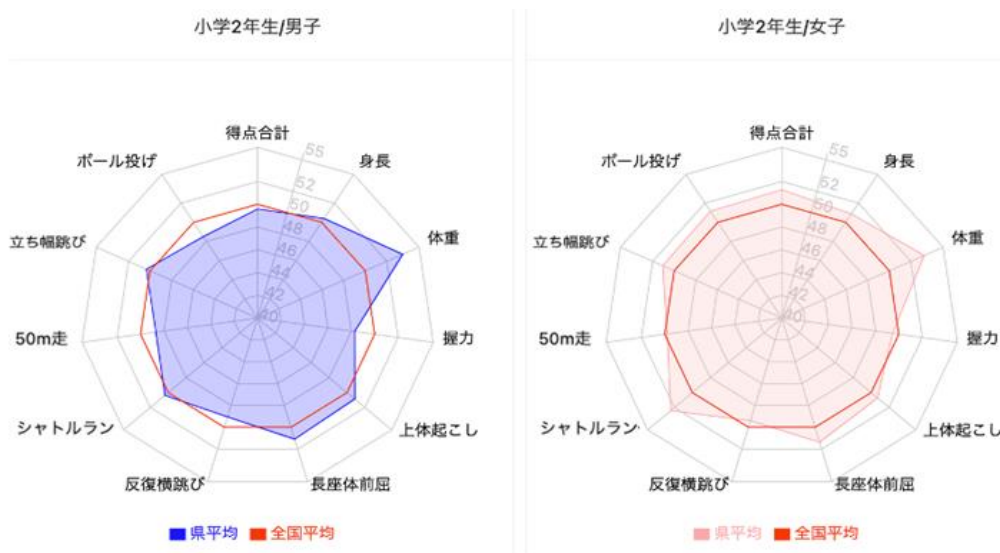
性別	校種	学年	実施人数	総合評価段階別人数					総合評価段階別割合				
				A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
男子	小学校	1	11,374	1,621	3,195	3,599	1,921	1,038	14.25%	28.09%	31.64%	16.89%	9.13%
		2	11,344	1,481	2,585	3,770	2,483	1,025	13.06%	22.79%	33.23%	21.89%	9.04%
		3	11,531	1,716	3,095	3,485	2,163	1,072	14.88%	26.84%	30.22%	18.76%	9.30%
		4	11,782	1,863	2,852	3,299	2,290	1,478	15.81%	24.21%	28.00%	19.44%	12.54%
		5	11,978	1,984	2,800	3,488	2,352	1,354	16.56%	23.38%	29.12%	19.64%	11.30%
		6	12,365	2,162	3,453	3,192	2,312	1,246	17.48%	27.93%	25.81%	18.70%	10.08%
	中学校	1	11,706	835	2,541	3,647	3,285	1,398	7.13%	21.71%	31.15%	28.06%	11.94%
		2	11,468	1,592	3,047	3,526	2,201	1,102	13.88%	26.57%	30.75%	19.19%	9.61%
		3	11,774	2,940	3,404	3,133	1,449	848	24.97%	28.91%	26.61%	12.31%	7.20%
	高等学校 (全日制)	1	8,526	1,384	2,360	2,892	1,454	436	16.23%	27.68%	33.92%	17.05%	5.11%
		2	8,582	1,845	2,644	2,550	1,189	354	21.50%	30.81%	29.71%	13.85%	4.12%
		3	8,679	2,284	2,809	2,332	1,004	250	26.32%	32.37%	26.87%	11.57%	2.88%
	高等学校 (定時制)	1	191	1	10	50	71	59	0.52%	5.24%	26.18%	37.17%	30.89%
		2	253	2	21	69	85	76	0.79%	8.30%	27.27%	33.60%	30.04%
		3	259	3	26	77	98	55	1.16%	10.04%	29.73%	37.84%	21.24%
		4	76	0	4	19	27	26	0.00%	5.26%	25.00%	35.53%	34.21%
女子	小学校	1	10,762	1,854	3,116	3,291	1,739	762	17.23%	28.95%	30.58%	16.16%	7.08%
		2	10,897	1,732	2,810	3,706	1,976	673	15.89%	25.79%	34.01%	18.13%	6.18%
		3	11,380	2,279	3,454	3,310	1,696	641	20.03%	30.35%	29.09%	14.90%	5.63%
		4	11,221	2,515	3,145	2,990	1,713	858	22.41%	28.03%	26.65%	15.27%	7.65%
		5	11,474	2,743	3,187	3,239	1,628	677	23.91%	27.78%	28.23%	14.19%	5.90%
		6	11,722	2,445	3,671	3,185	1,714	707	20.86%	31.32%	27.17%	14.62%	6.03%
	中学校	1	11,111	3,564	3,610	2,577	1,054	306	32.08%	32.49%	23.19%	9.49%	2.75%
		2	10,918	4,063	3,223	2,327	863	442	37.21%	29.52%	21.31%	7.90%	4.05%
		3	11,201	4,374	2,884	2,260	1,099	584	39.05%	25.75%	20.18%	9.81%	5.21%
	高等学校 (全日制)	1	7,962	1,703	2,265	2,687	1,028	279	21.39%	28.45%	33.75%	12.91%	3.50%
		2	8,233	1,820	2,392	2,512	1,202	307	22.11%	29.05%	30.51%	14.60%	3.73%
		3	8,495	1,814	2,593	2,476	1,252	360	21.35%	30.52%	29.15%	14.74%	4.24%
	高等学校 (定時制)	1	149	1	8	33	65	42	0.67%	5.37%	22.15%	43.62%	28.19%
		2	188	1	19	43	61	64	0.53%	10.11%	22.87%	32.45%	34.04%
		3	157	3	14	40	47	53	1.91%	8.92%	25.48%	29.94%	33.76%
		4	25	0	1	7	6	11	0.00%	4.00%	28.00%	24.00%	44.00%
計	小学校	137,830	24,395	37,363	40,554	23,987	11,531	17.70%	27.11%	29.42%	17.40%	8.37%	
	中学校	68,178	17,368	18,709	17,470	9,951	4,680	25.47%	27.44%	25.62%	14.60%	6.86%	
	高等学校(全)	50,477	10,850	15,063	15,449	7,129	1,986	21.49%	29.84%	30.61%	14.12%	3.93%	
	高等学校(定)	1,298	11	103	338	460	386	0.85%	7.94%	26.04%	35.44%	29.74%	
合計			257,783	52,624	71,238	73,811	41,527	18,583	20.41%	27.63%	28.63%	16.11%	7.21%

4 Tスコアによる令和元年度全国平均値との比較

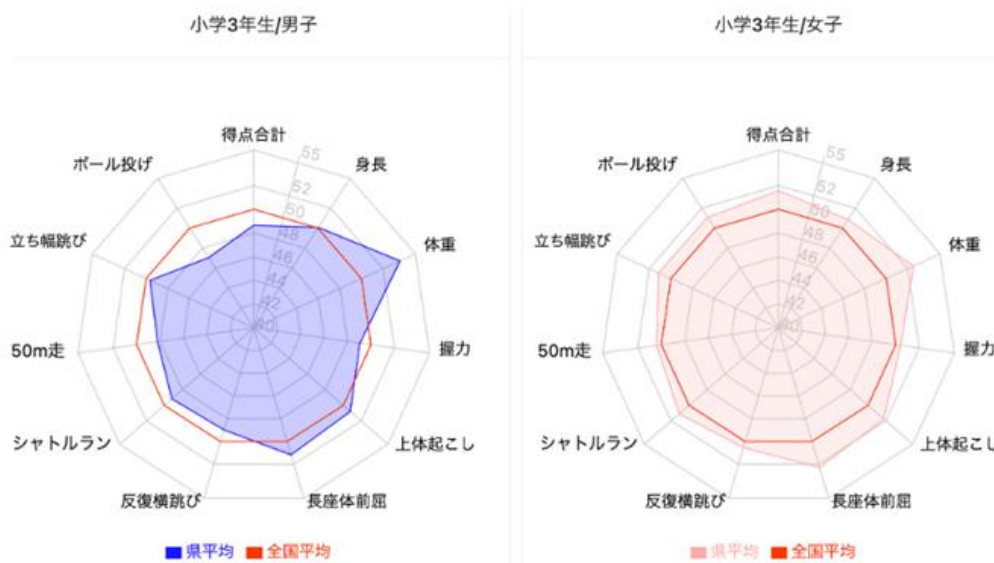
小学1年男女



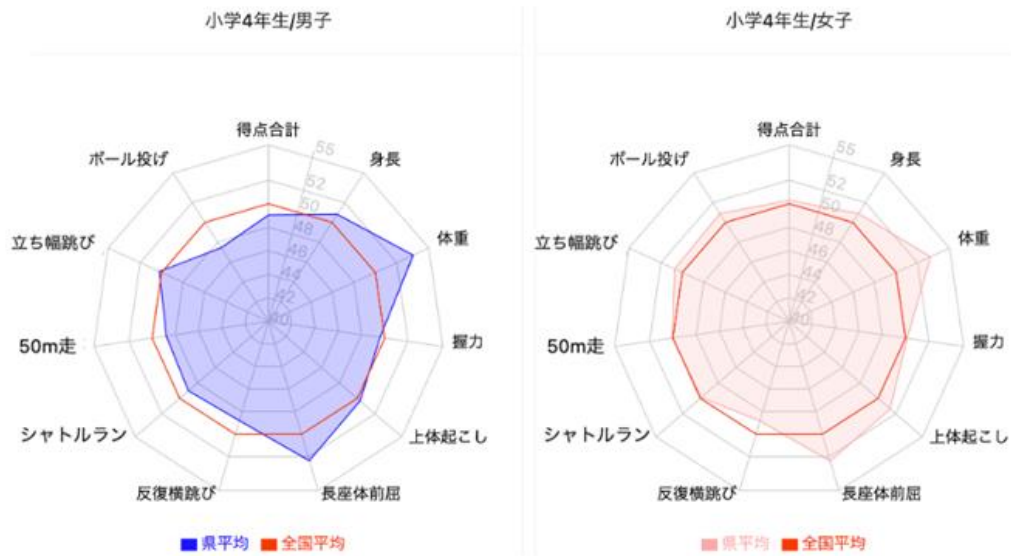
小学2年男女



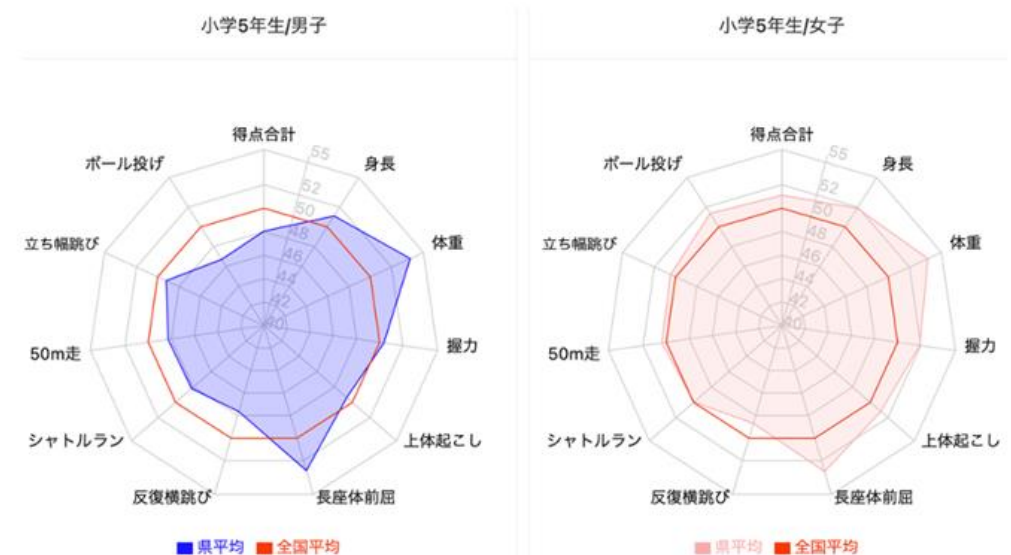
小学3年男女



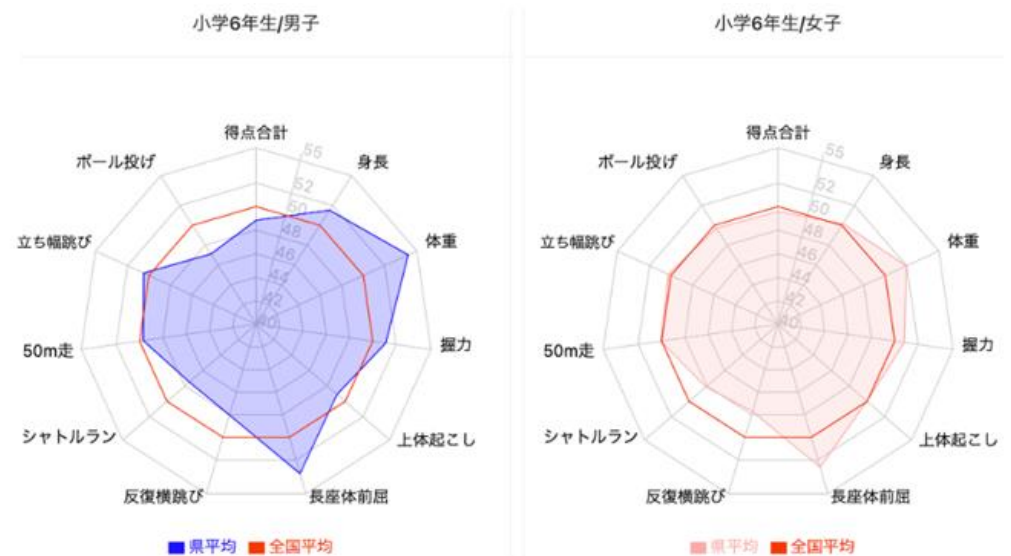
小学4年男女



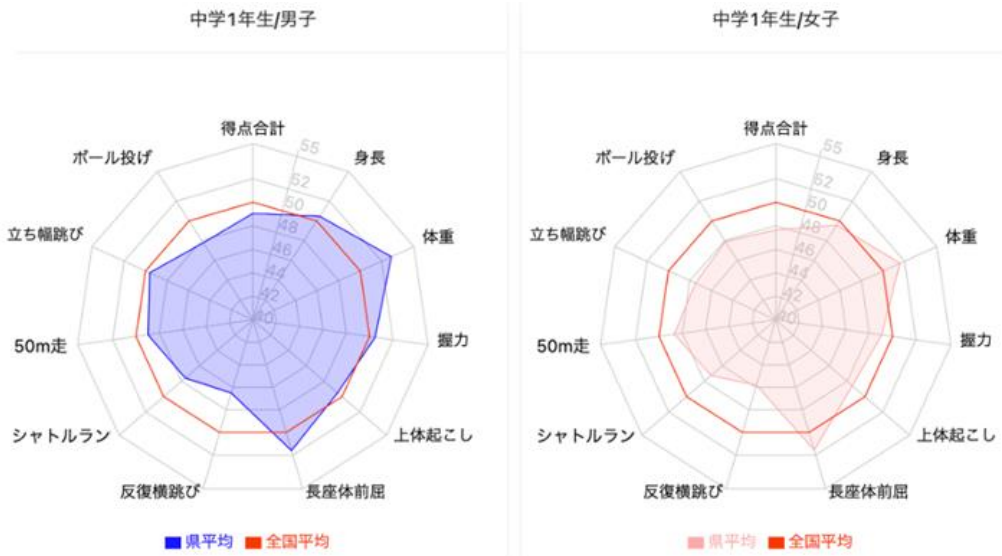
小学5年男女



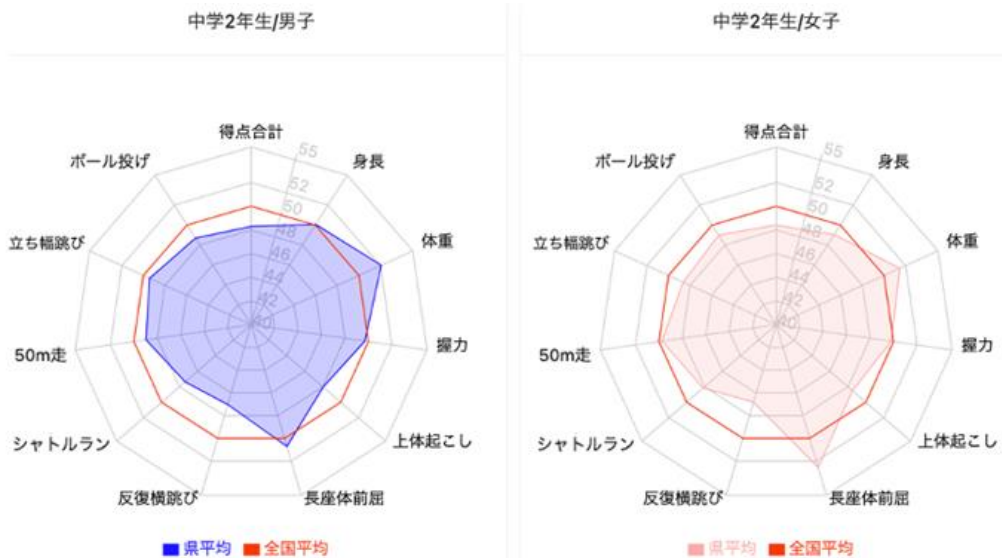
小学6年男女



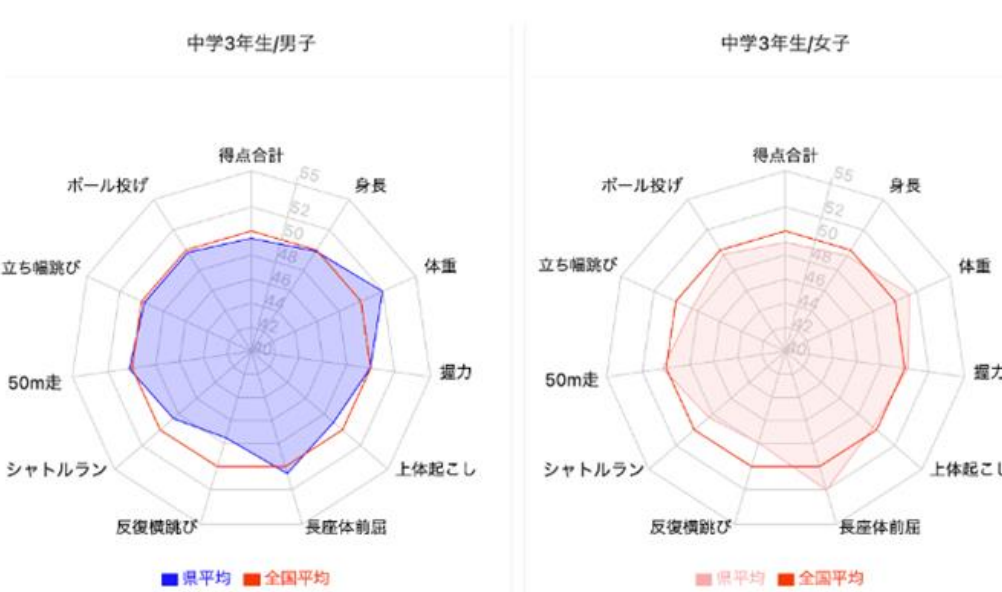
中学1年男女



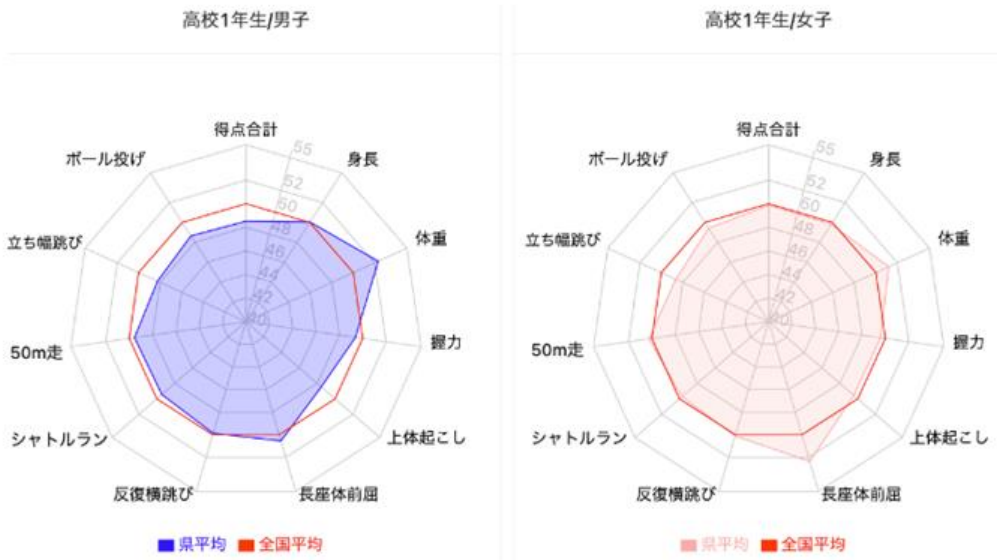
中学2年男女



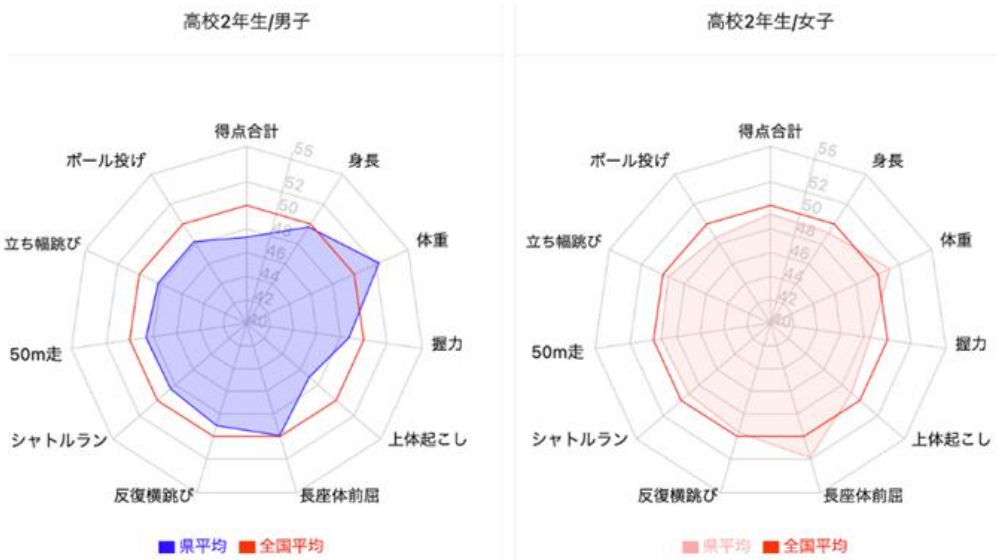
中学3年男女



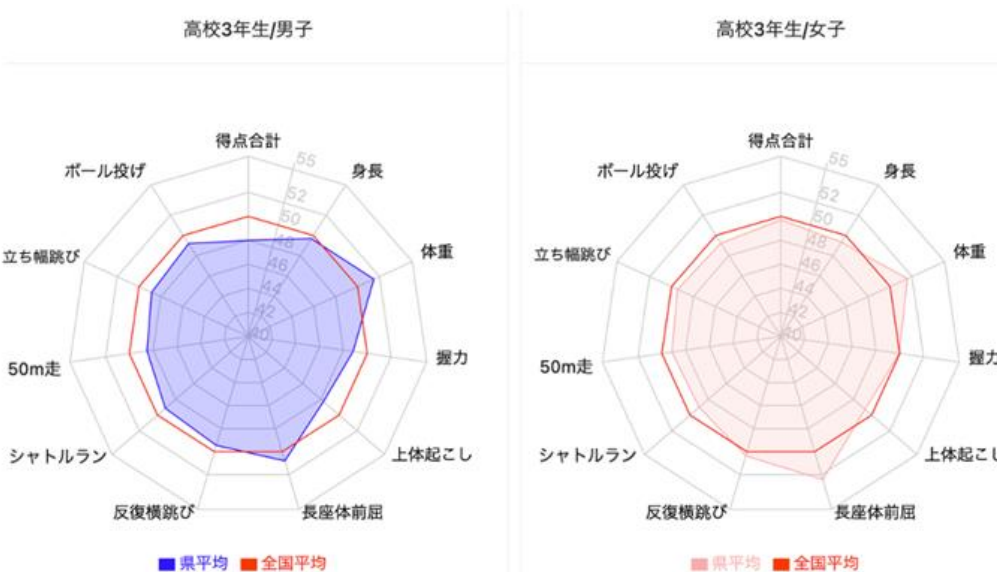
高校1年男女



高校2年男女

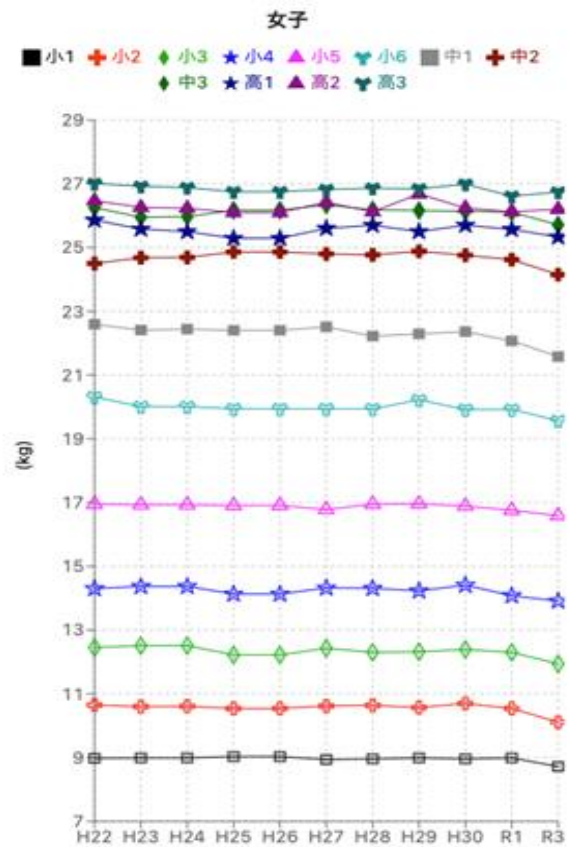
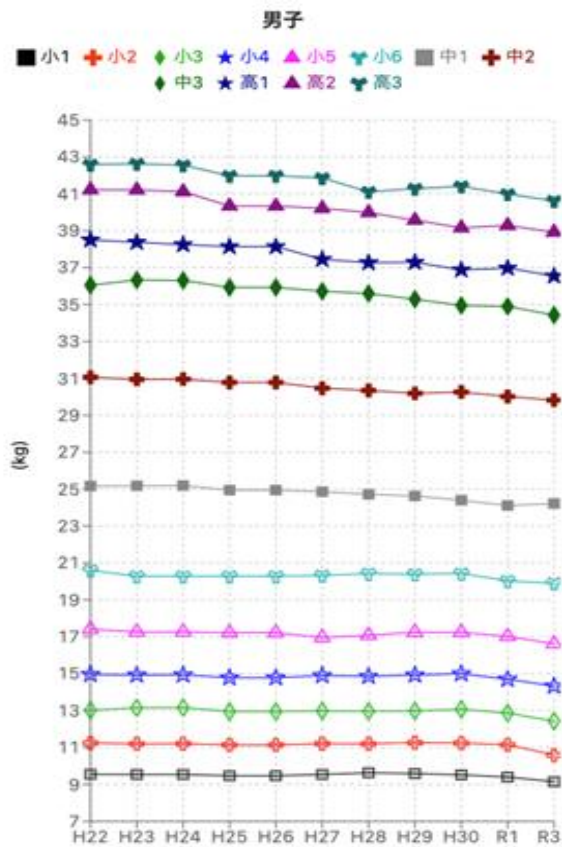


高校3年男女

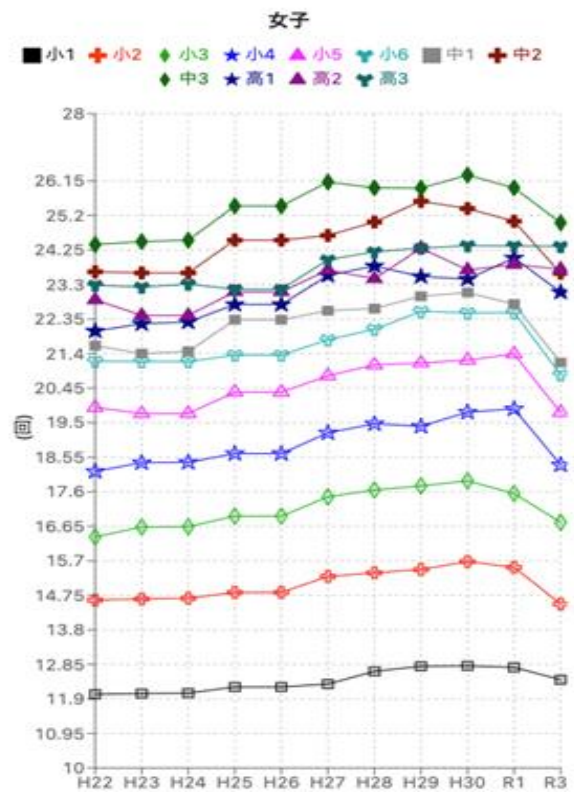
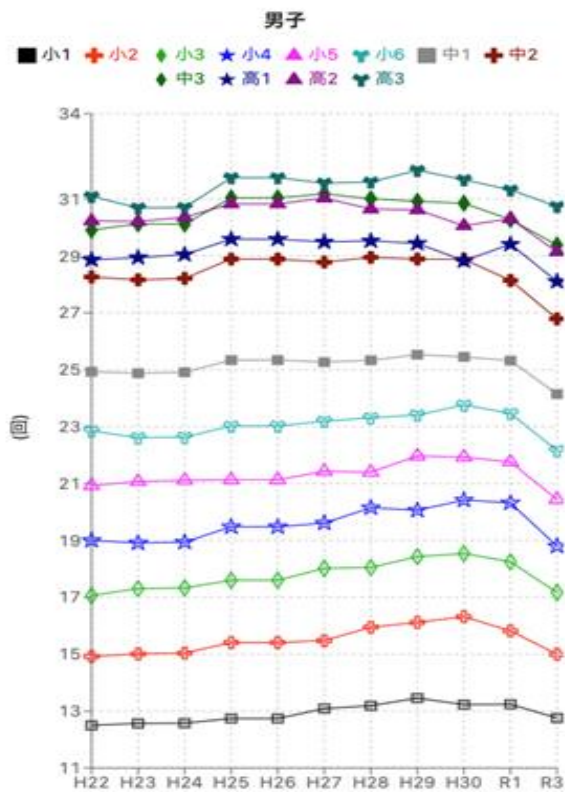


5 測定項目平均値の年次推移

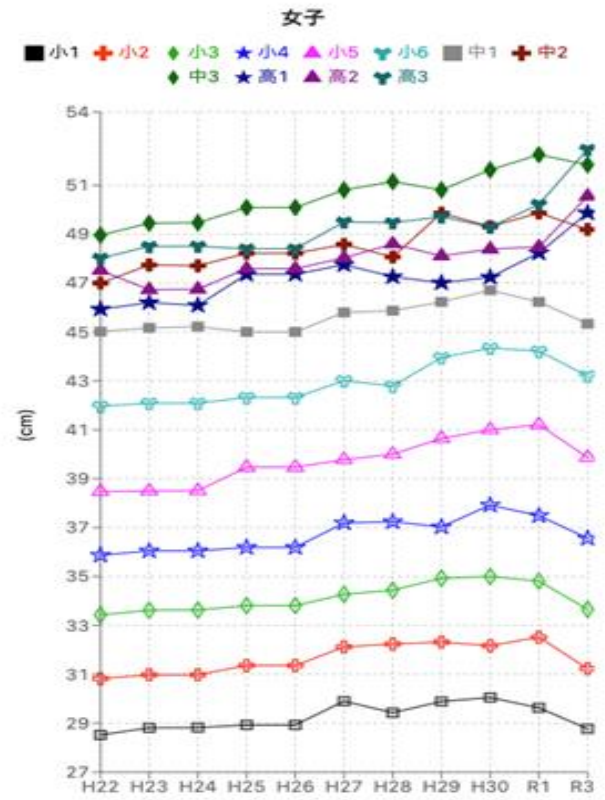
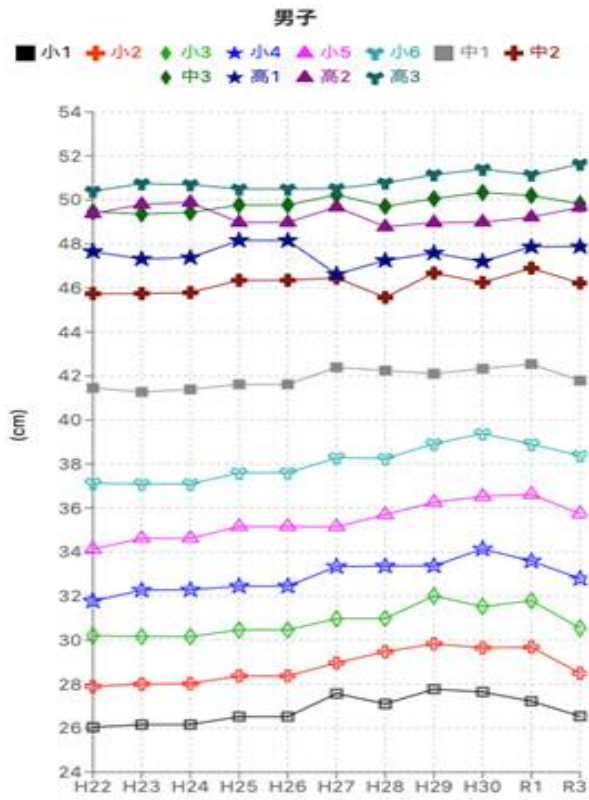
握力



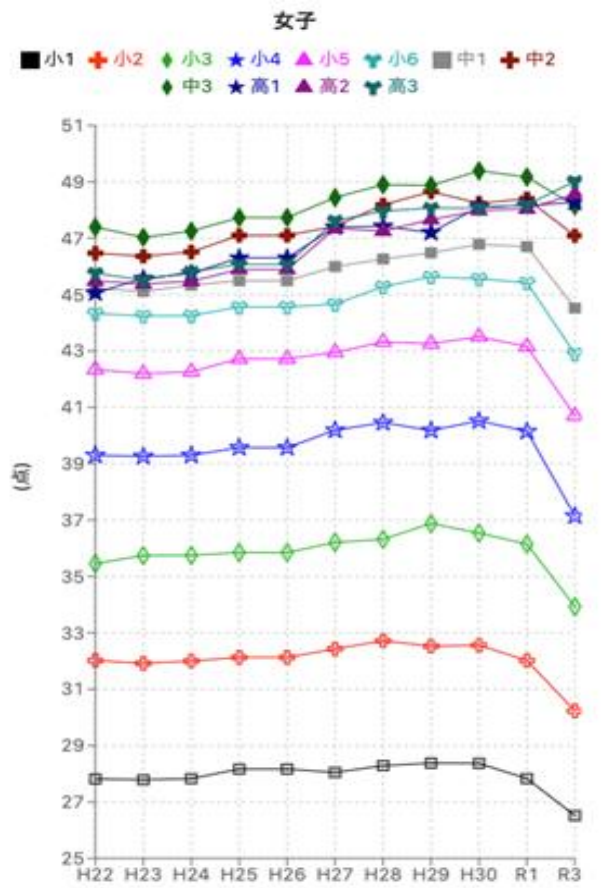
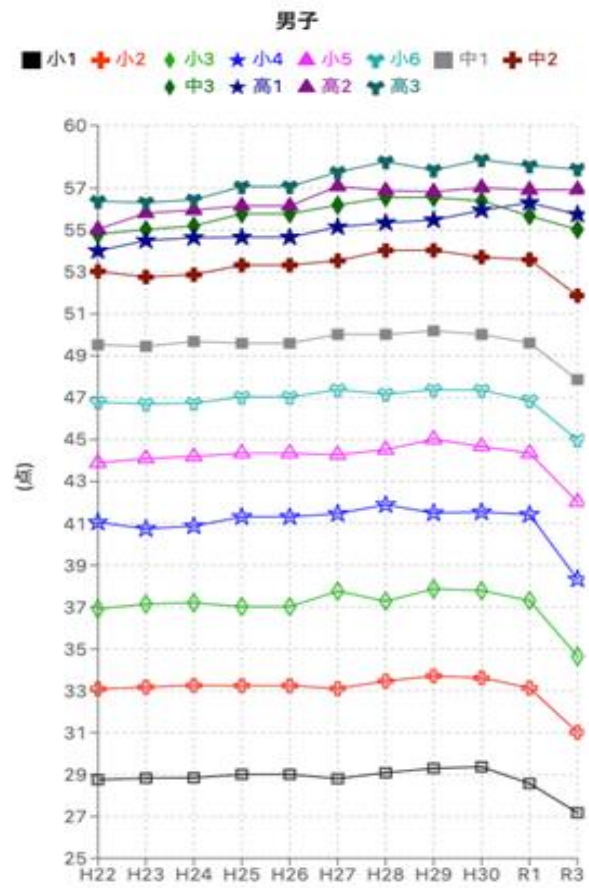
上体起こし



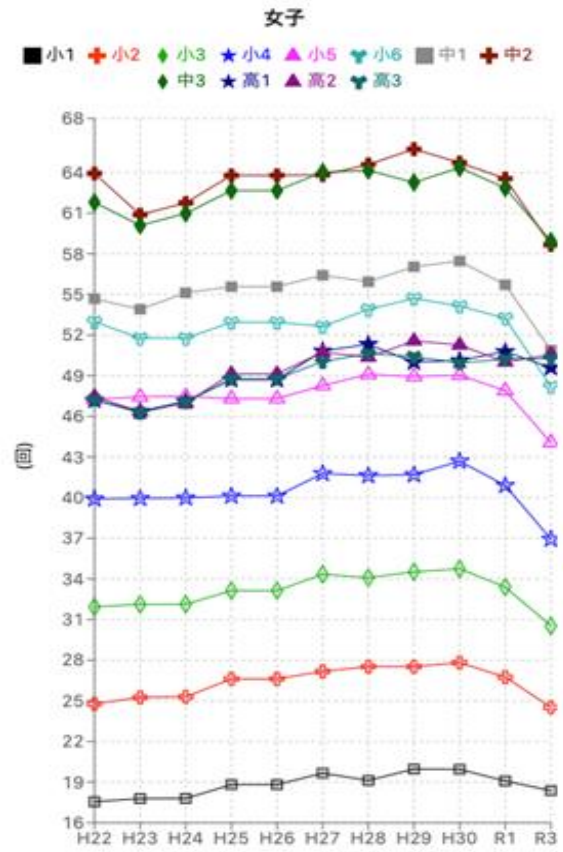
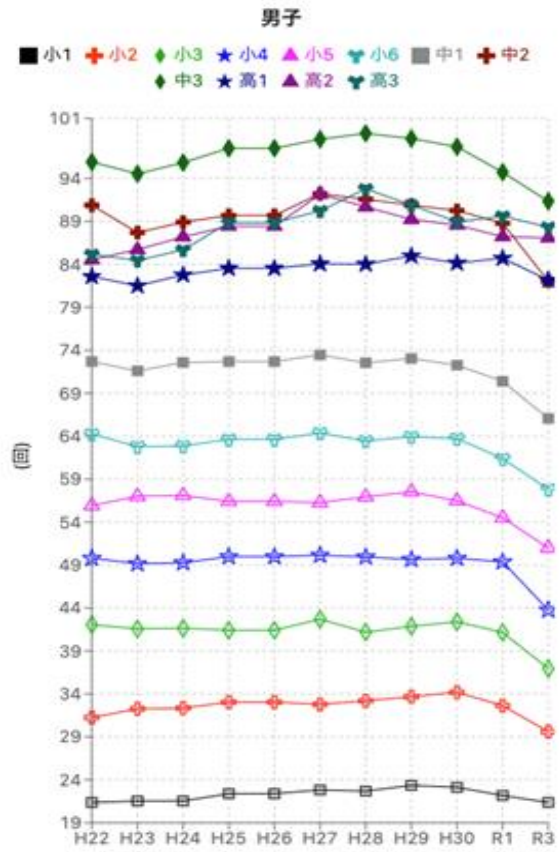
長座体前屈



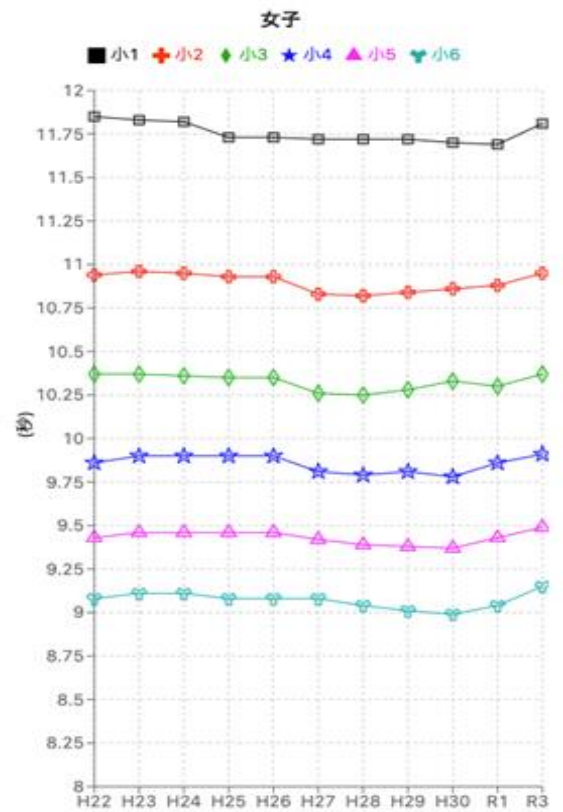
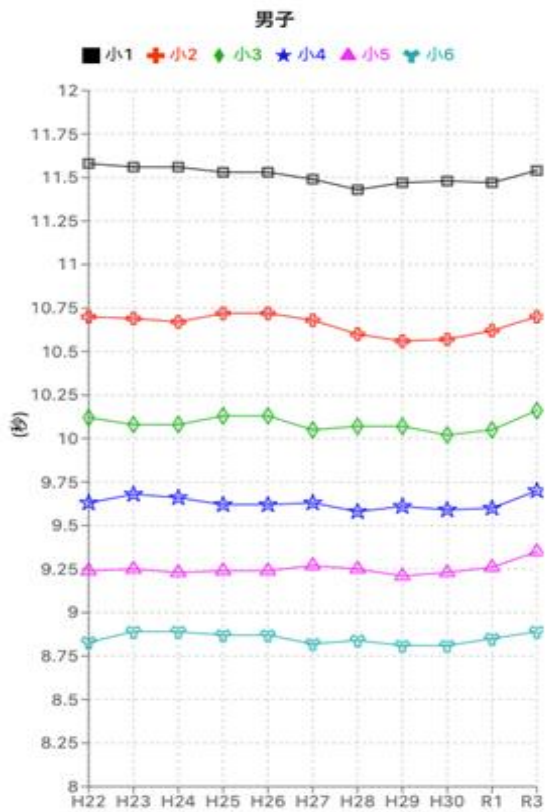
反復横跳び



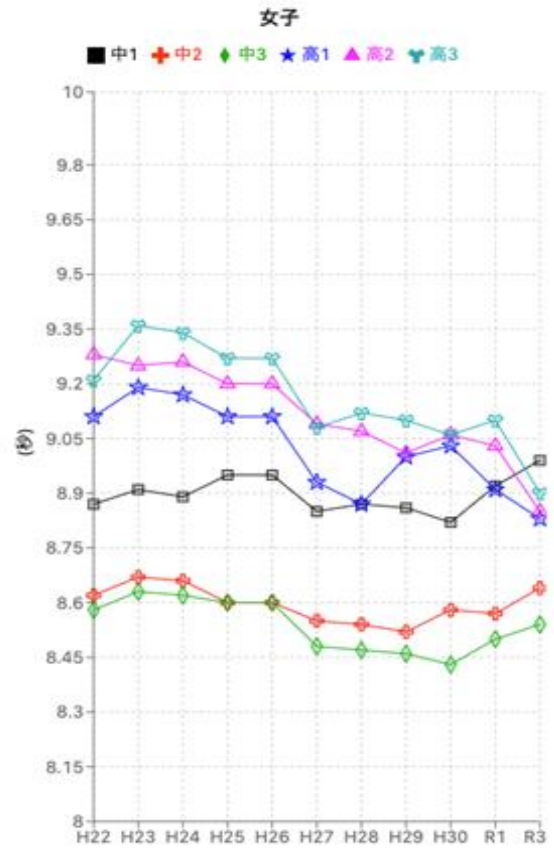
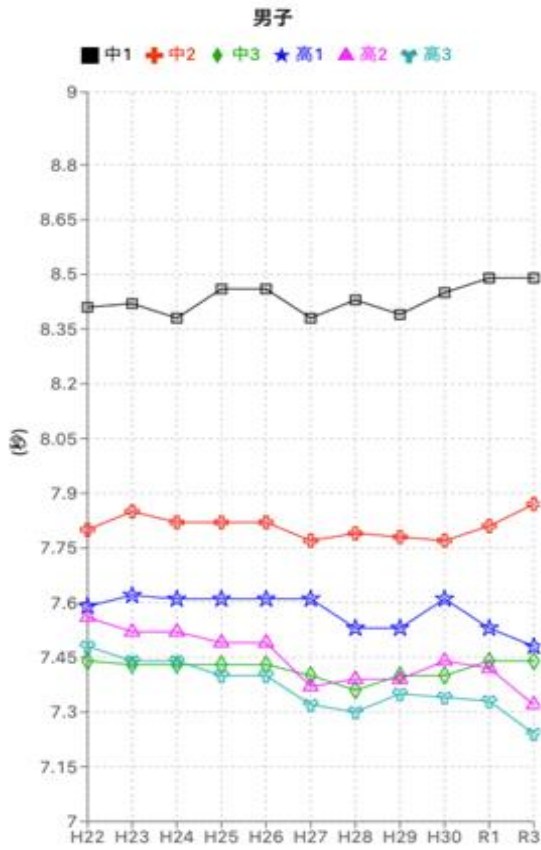
20mシャトルラン



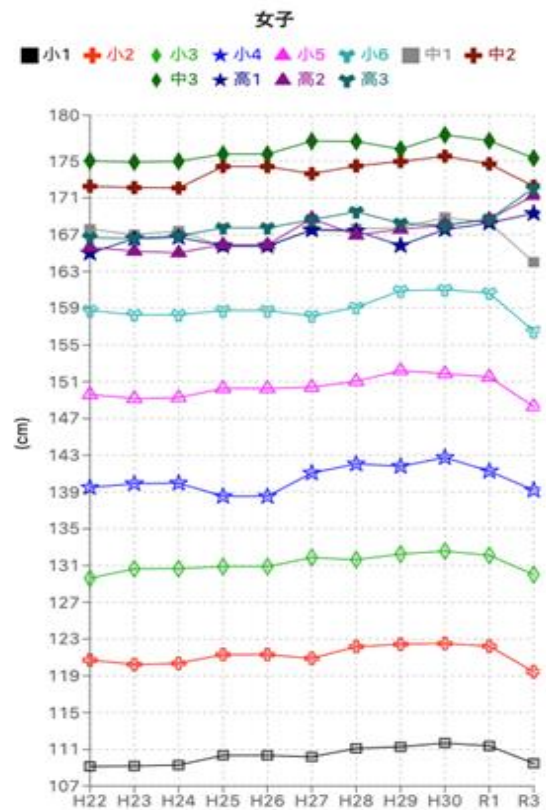
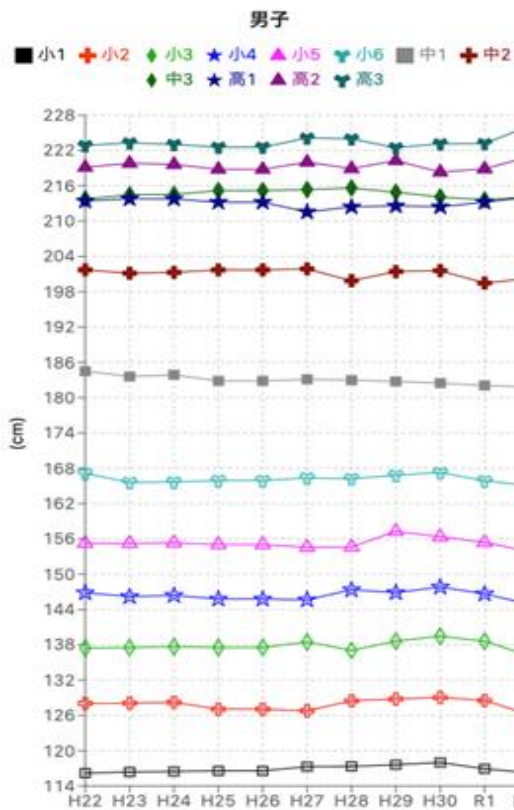
50m走 (小学校)



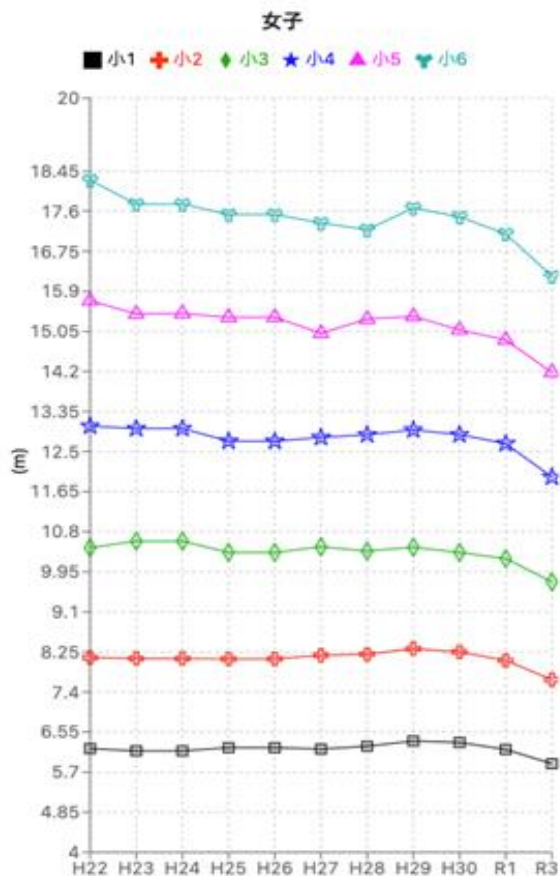
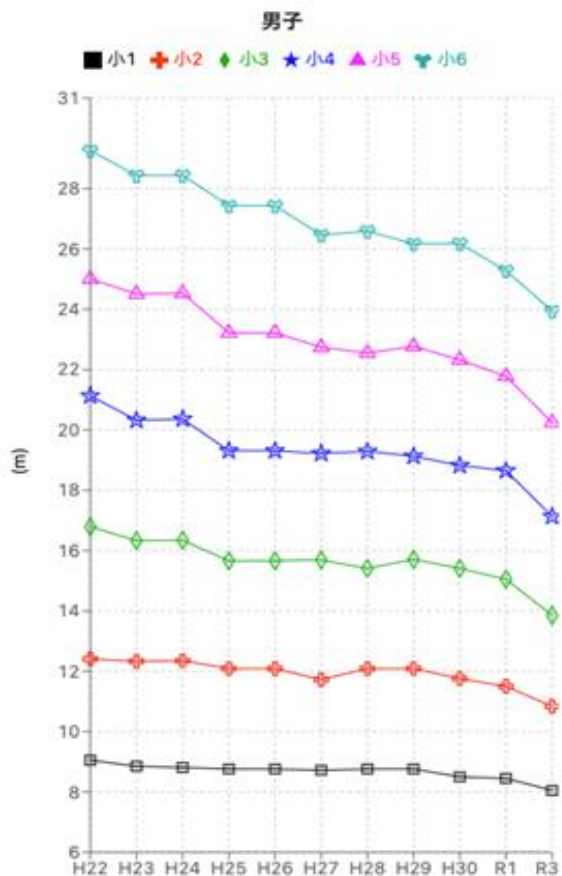
50m走 (中・高等学校)



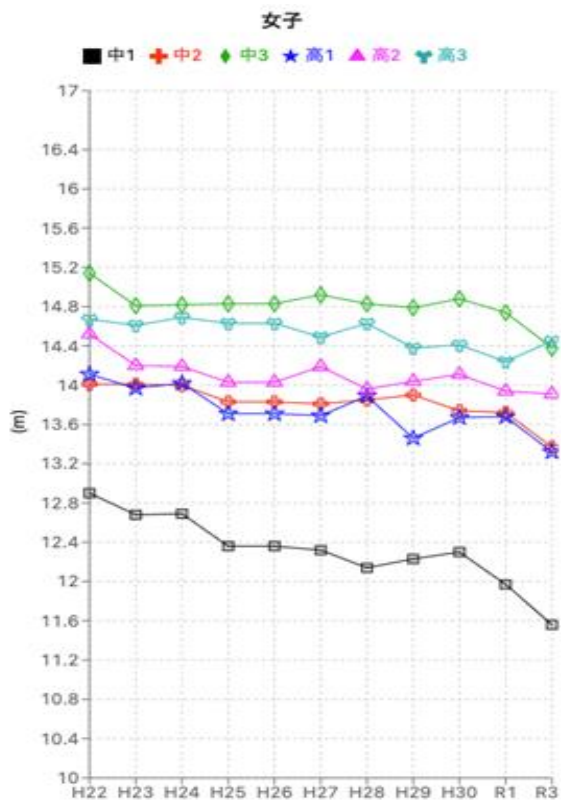
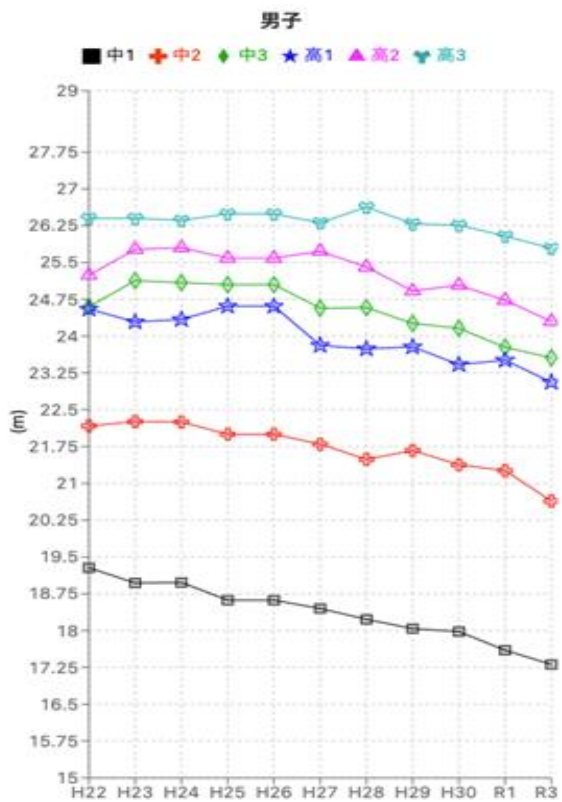
立ち幅とび



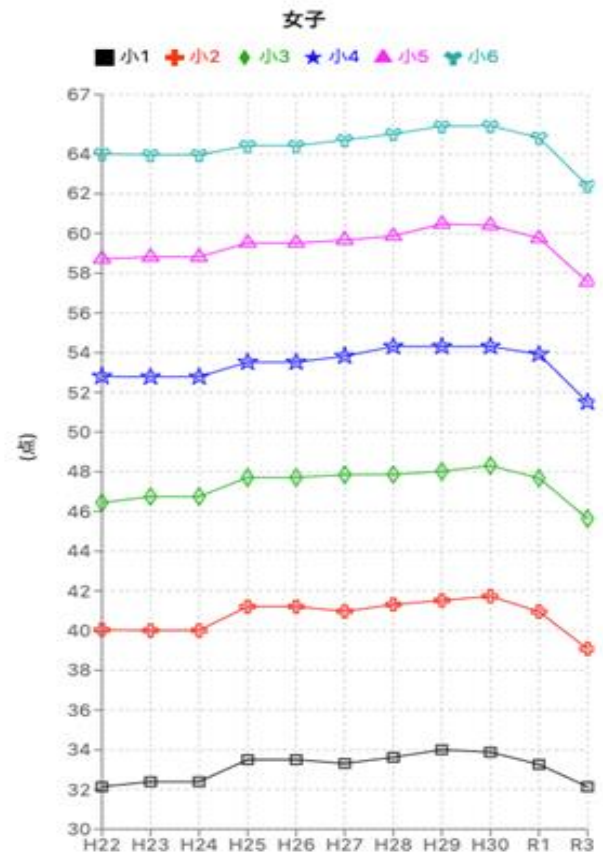
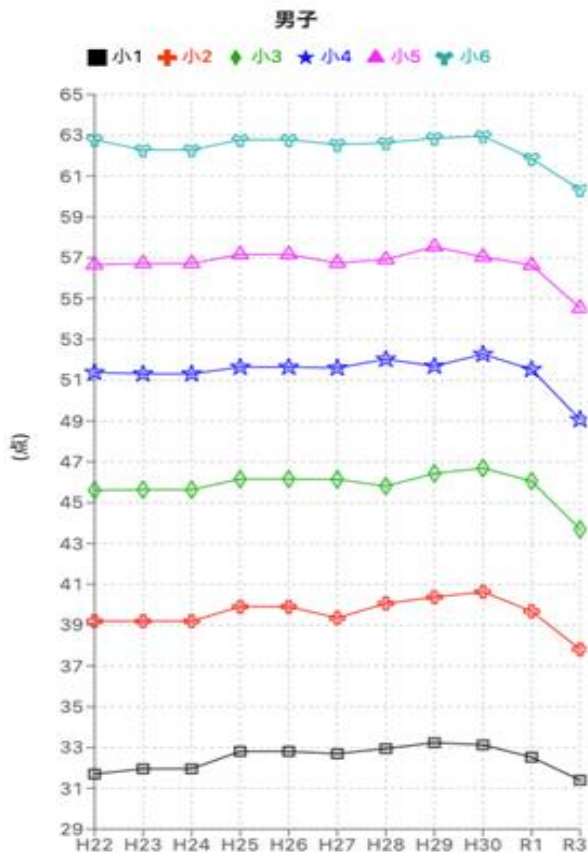
ソフトボール投げ（小学校）



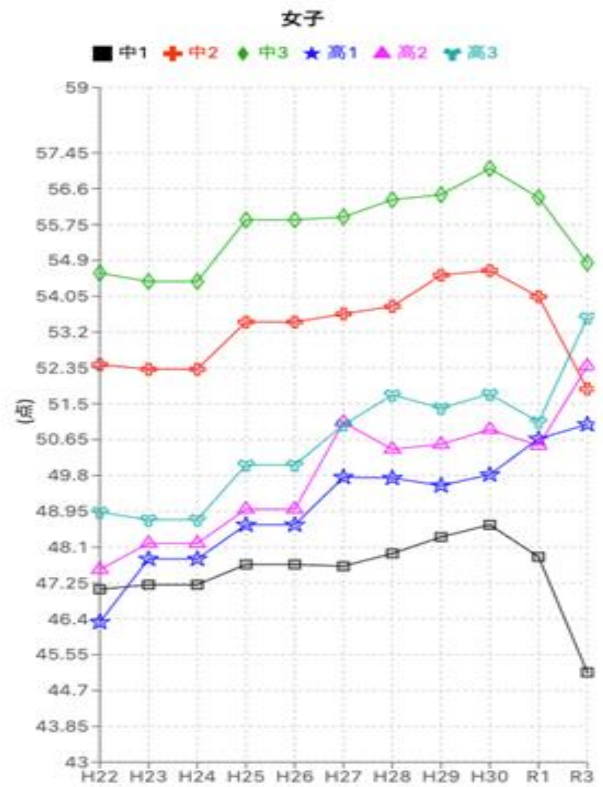
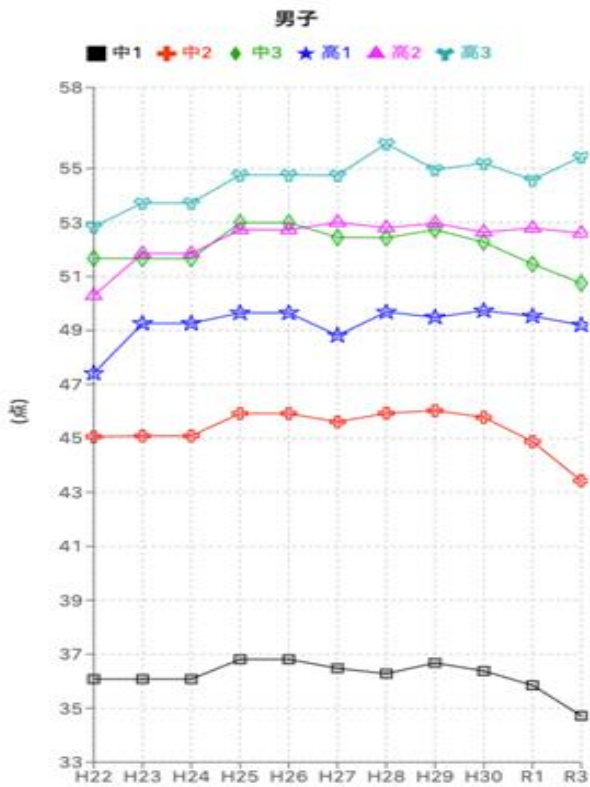
ハンドボール投げ（中・高等学校）



得点合計（小学校）



得点合計（中・高等学校）



6 総合評価段階別人数の割合

目標水準「体力テストにおける総合評価A及びBの割合」

平成 27 年度 55.0%⇒60.0% (令和 2 年度目標値)

〈 平成 22 年度からの (A+B の割合) 及び (D+E の割合) の推移 〉

年度	A+B の割合				D+E の割合		
	全体	小学校	中学校	高校	小学校	中学校	高校
R 3	48.0	44.8	52.9	51.3	25.7	21.5	18.0
R 1	54.8	52.8	59.5	54.4	19.5	16.1	16.0
H30	57.3	56.0	62.2	54.4	17.3	14.4	15.6
H29	57.0	55.9	61.9	53.6	17.3	14.5	16.6
H28	56.1	54.5	60.7	54.4	18.8	14.9	16.0
H27	55.1	53.0	60.1	54.1	18.8	15.2	15.7
H26	55.0	53.3	59.6	53.6	18.4	15.4	16.1
H25	54.0	51.9	60.6	51.0	19.2	14.6	17.8

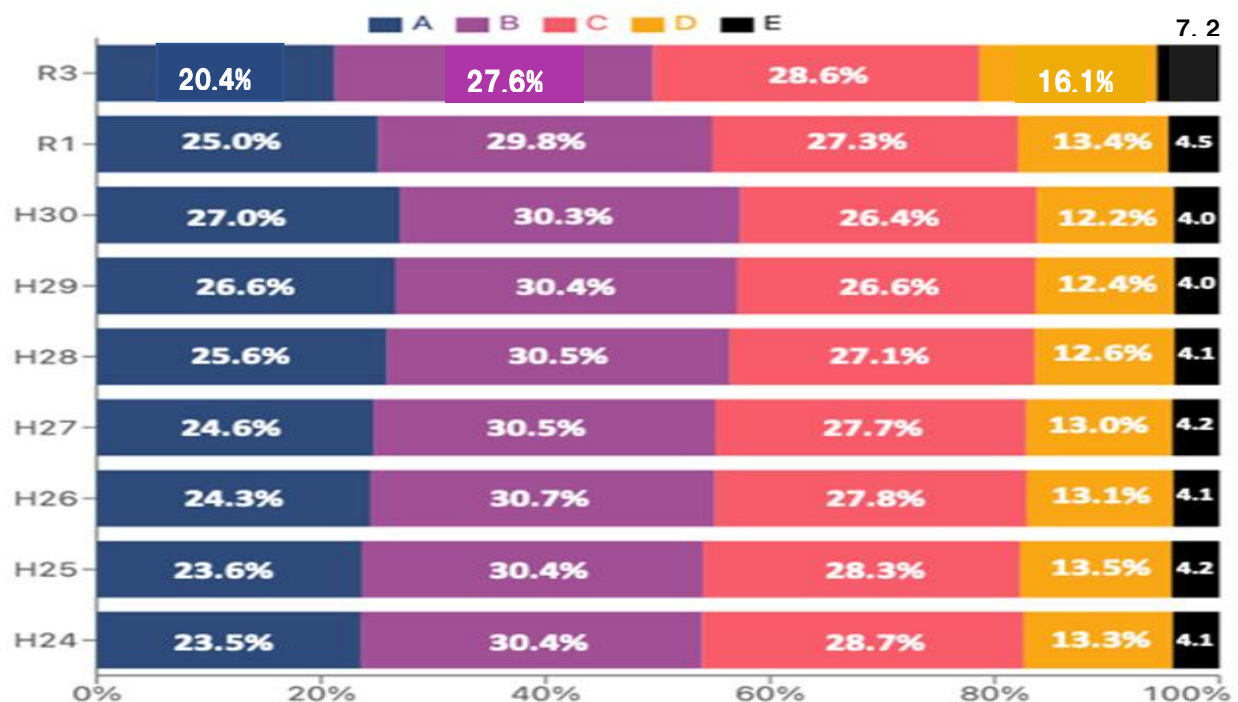
全体のA+Bの割合：全小・中・高校生(定時制は除く)の体力テスト実施者総数に対する割合

※ 体力テスト段階別総合評価：各測定項目(8種目)の得点を合計し、年齢ごとに基準を設定し、AからEの5段階で評価している。

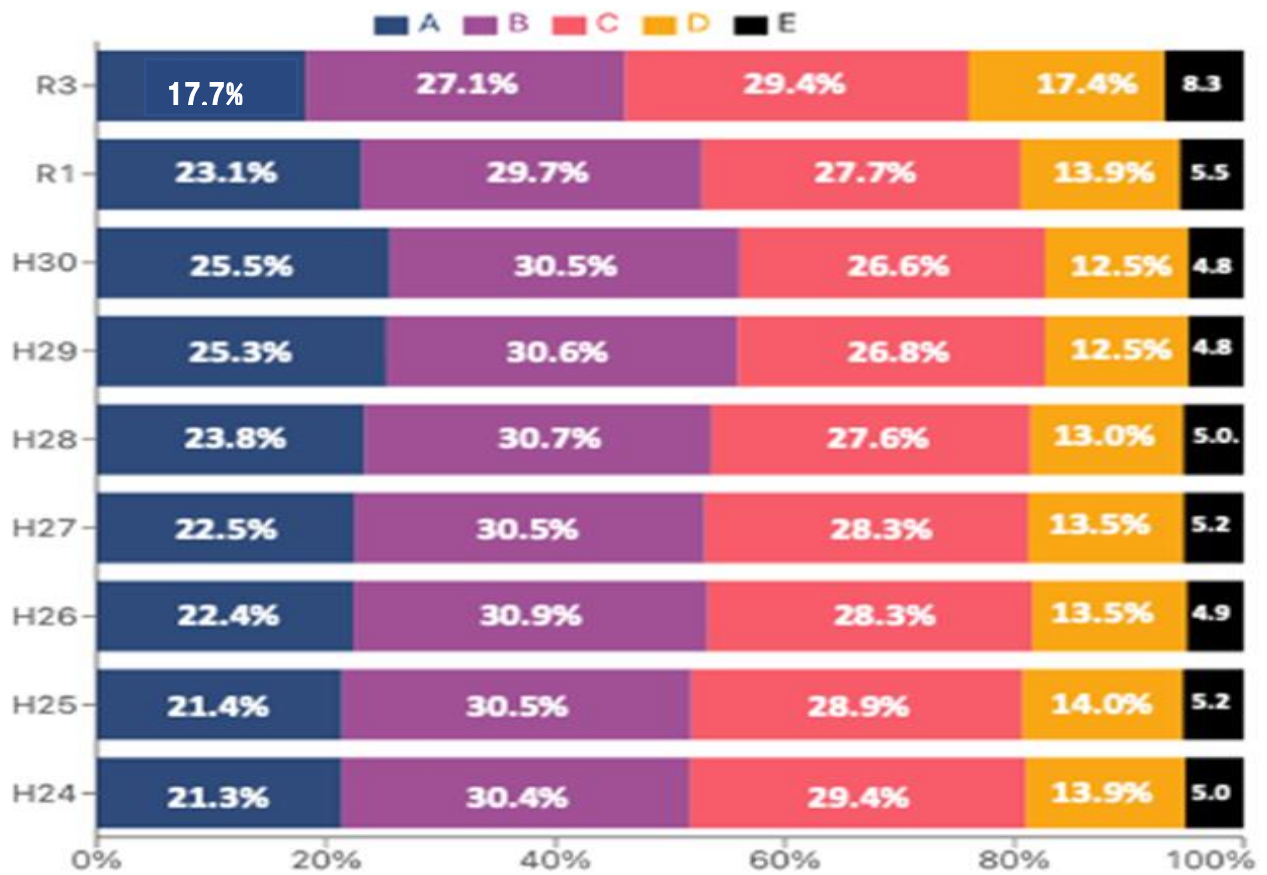
A：優れている B：やや優れている C：普通 D：やや劣っている E：劣っている

※ 本調査では小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない。

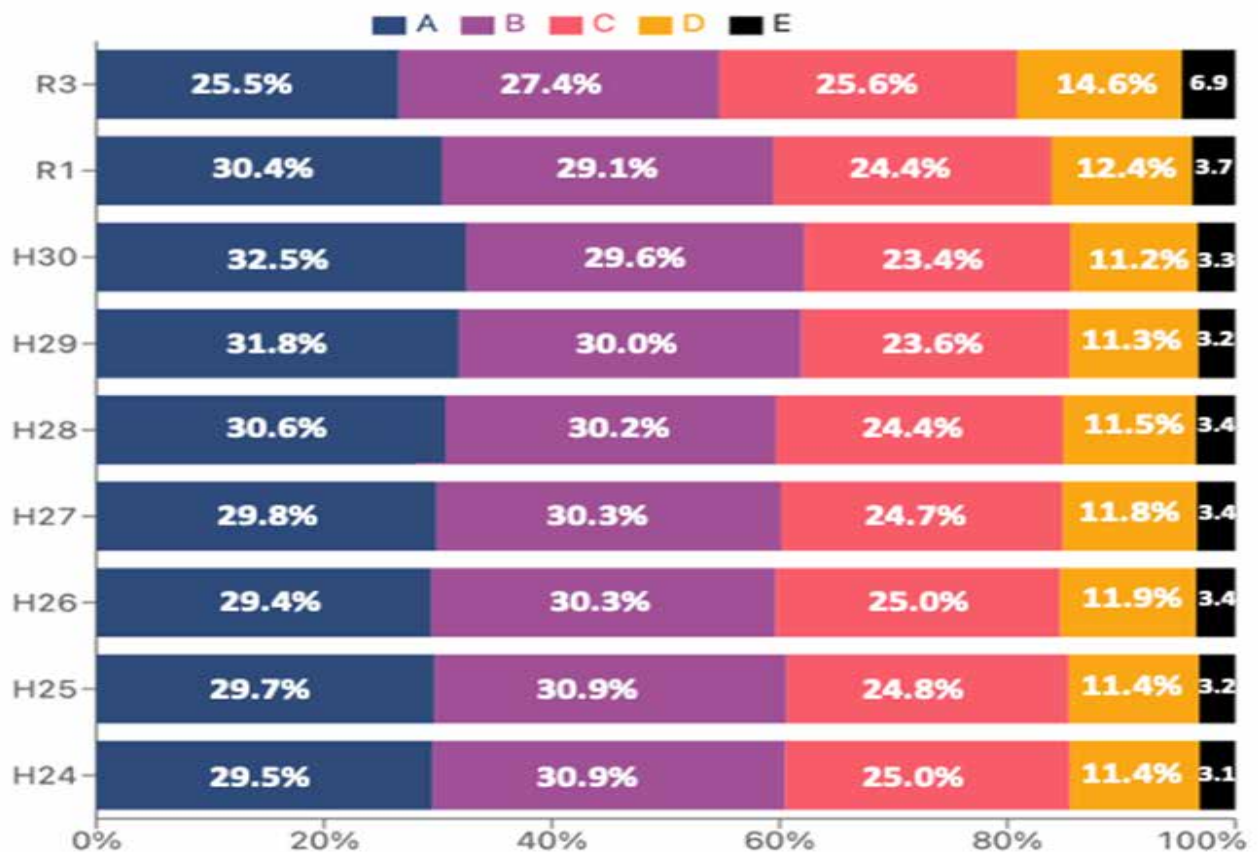
(1) 全体(小・中・高)の年次推移



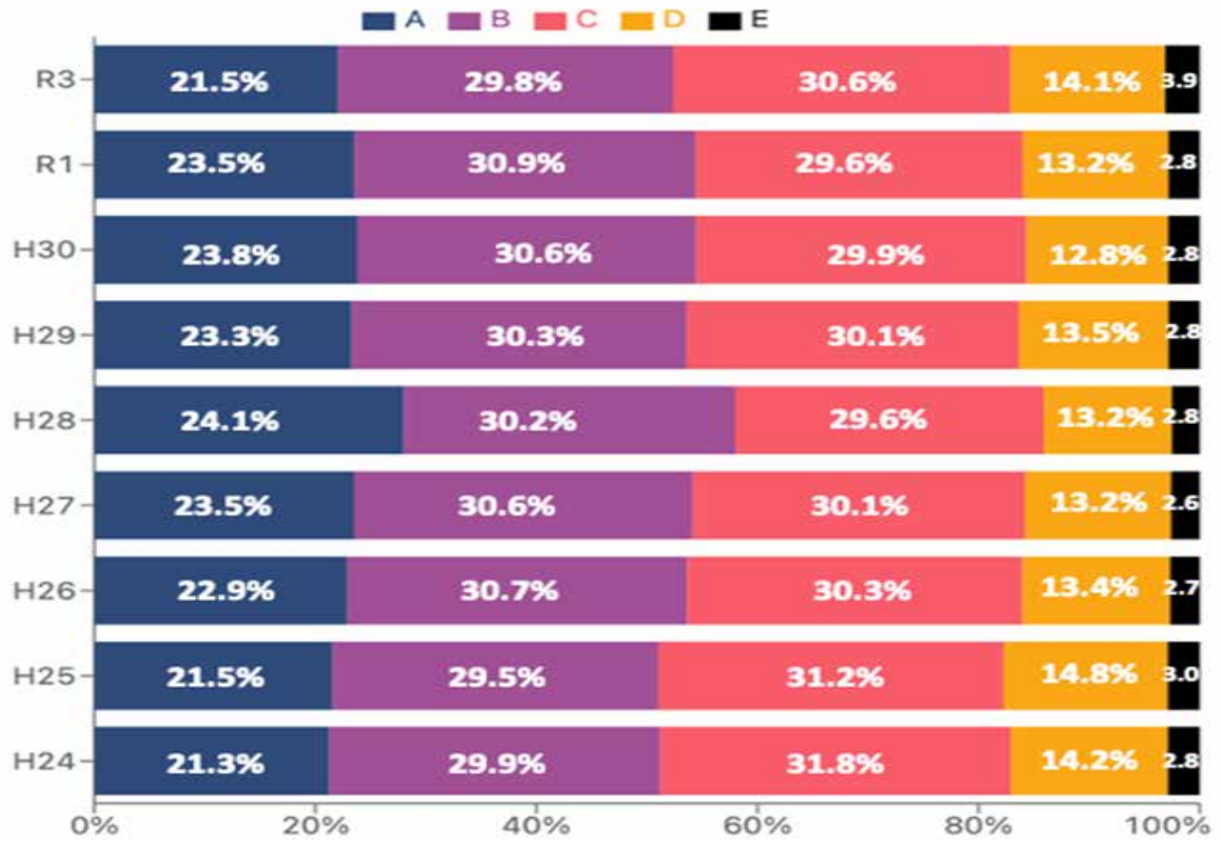
(2) 小学校の年次推移



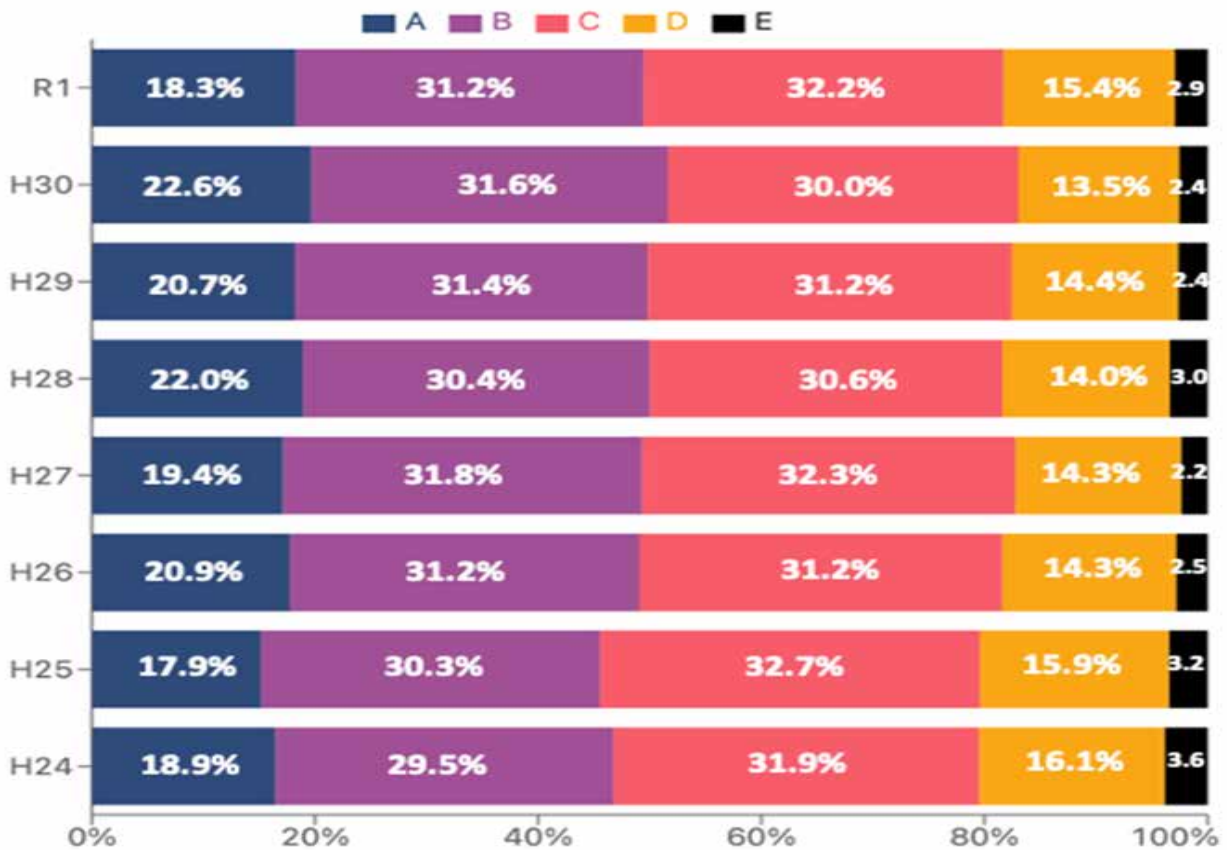
(3) 中学校の年次推移



(4) 高等学校（全日制）の年次推移



(5) 参考：全国調査の年次推移



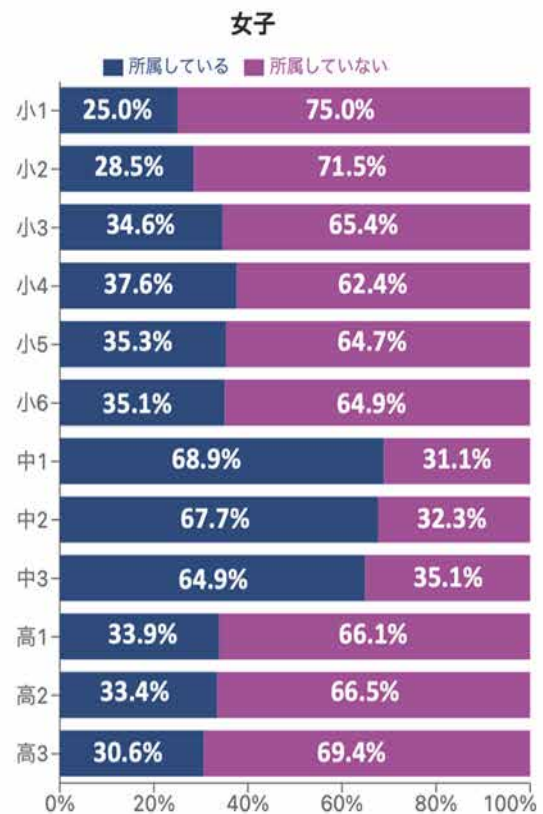
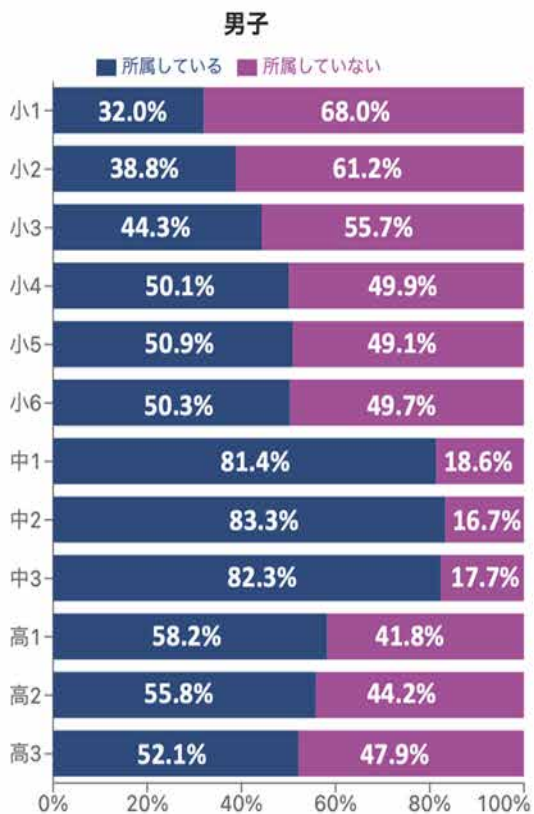
7 児童生徒の生活状況

児童生徒の生活状況について次の6項目を質問した。

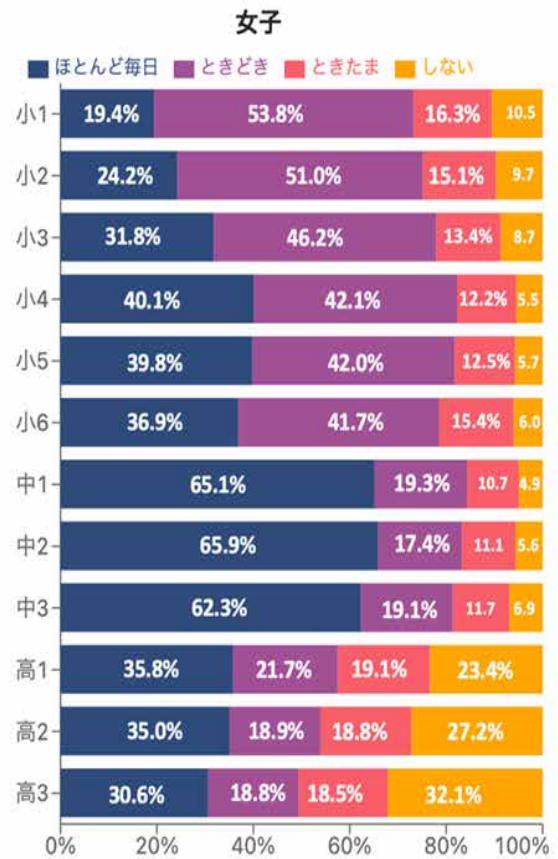
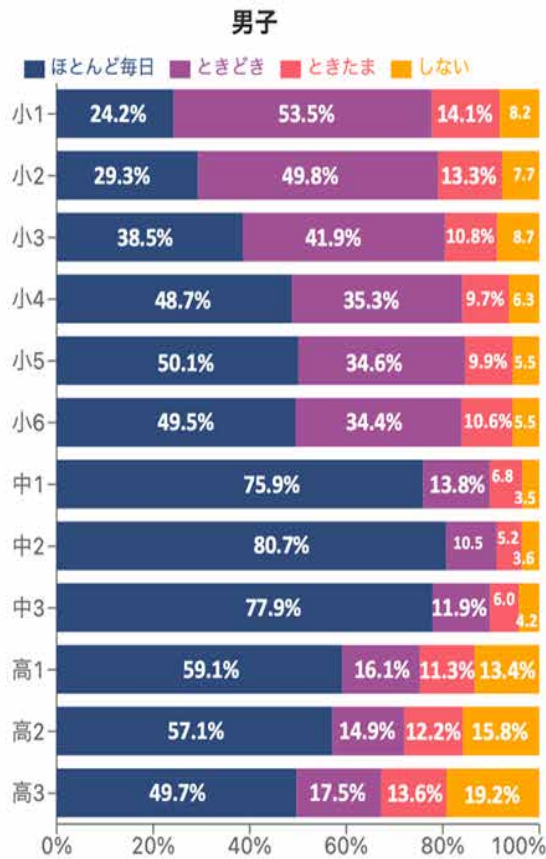
質問項目	選	択	肢
①運動部やスポーツクラブへの所属状況	1. 所属している	2. 所属していない	
②運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日(週3日以上)	2. ときどき(週に1~2日程度)	3. ときたま(月1~3日程度)
③1日の運動・スポーツの実施時間	1. 30分未満	2. 30分以上1時間未満	3. 1時間以上2時間未満
④朝食の有無	1. 毎日食べる	2. 時々欠かす	3. まったく食べない
⑤1日の睡眠時間	1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満	3. 8時間以上
⑥1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間	1. 1時間未満	2. 1時間以上2時間未満	3. 2時間以上3時間未満
	4. 3時間以上		

※「運動」ここでいう運動とは、学校種における個々の実態に対応するため、身体を動かす遊びの活動も含まれている。

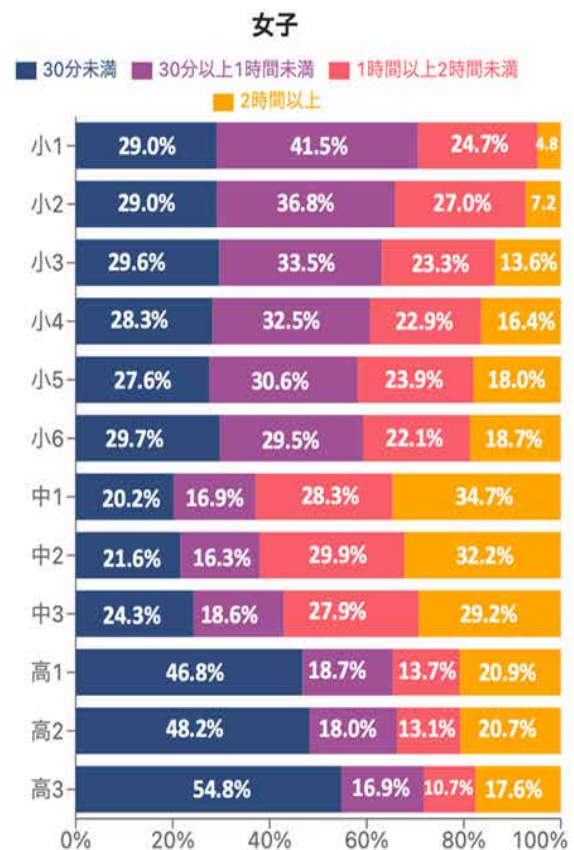
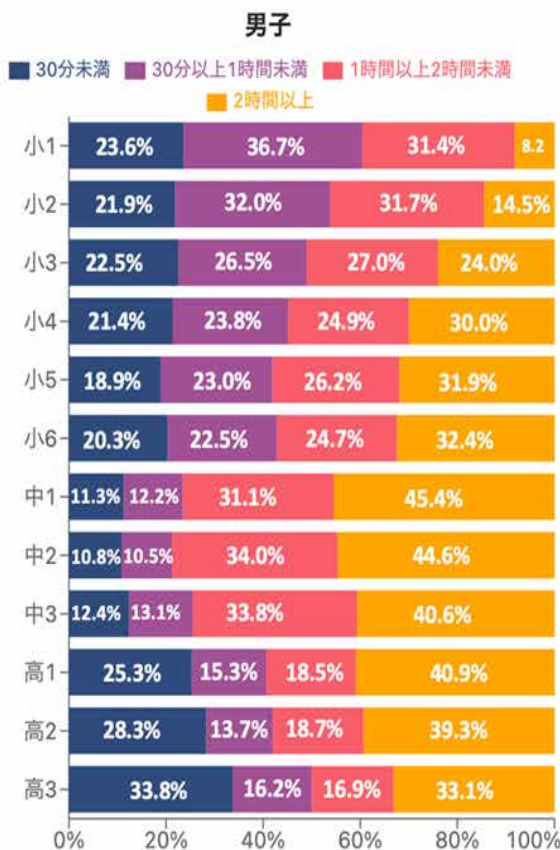
(1) 運動部やスポーツクラブへの所属状況



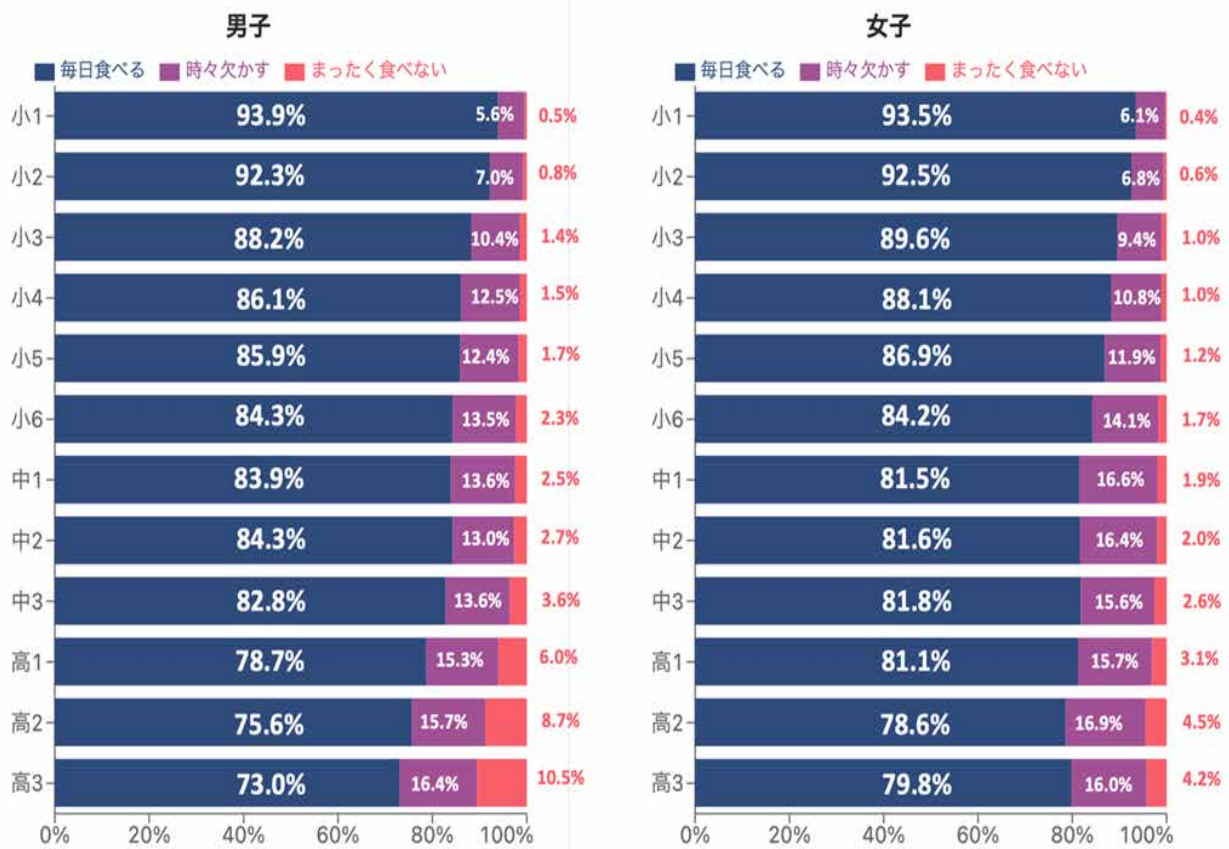
(2) 運動・スポーツの実施状況



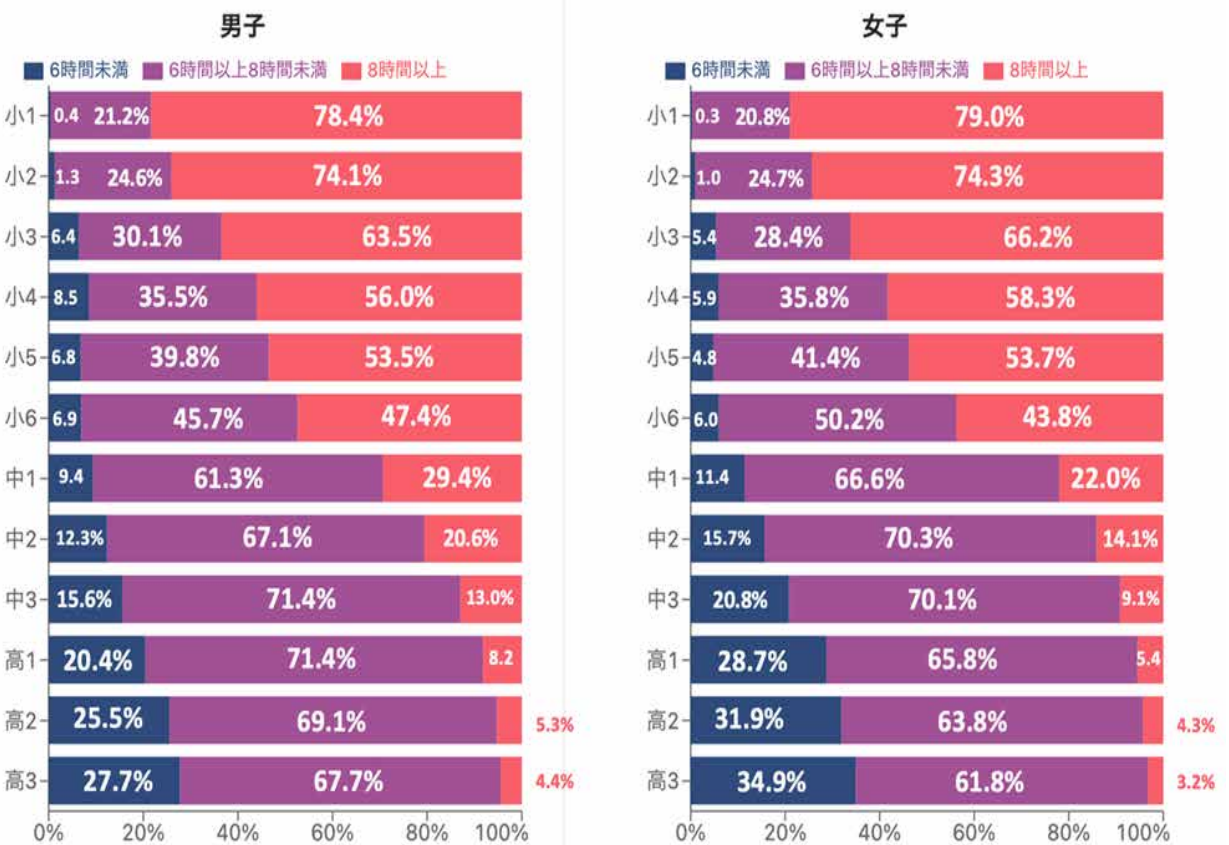
(3) 1日の運動・スポーツの実施時間



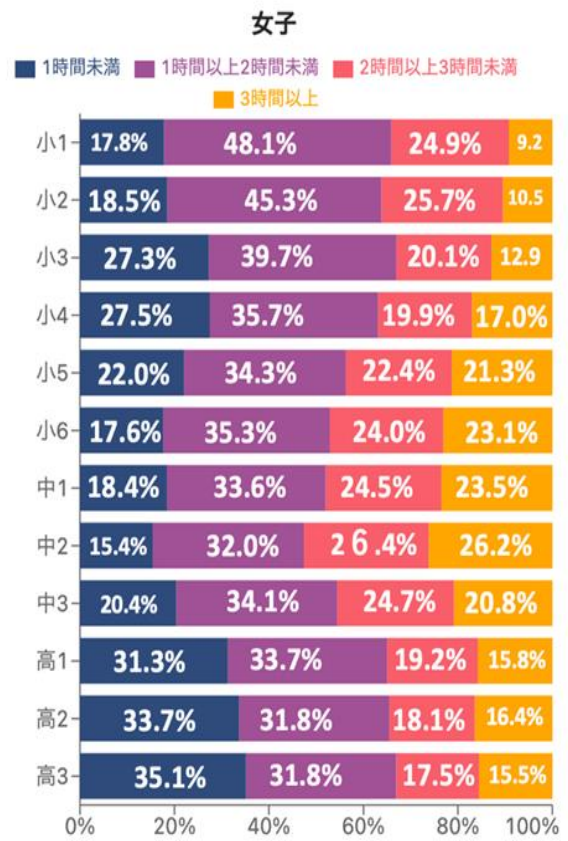
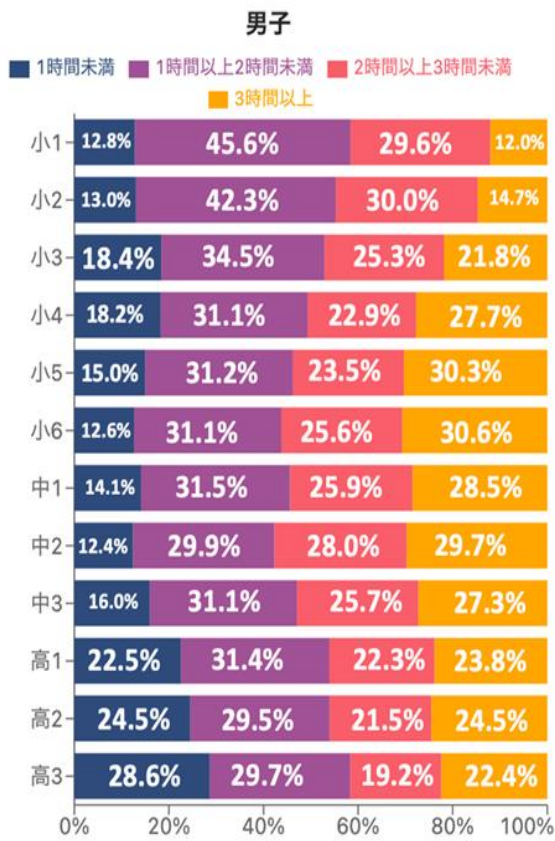
(4) 朝食の有無



(5) 1日の睡眠時間



(6) 1日のテレビ（テレビゲームを含む）の視聴時間



8 運動・スポーツの実施状況別集計

(1) 運動・スポーツの実施状況別 平均値 (男子)

ほとんど毎日・・・週3日以上 ときどき・・・週に1～2日程度 ときたま・・・月1～3日程度

校種	学年	設問	標本数	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	得点合計
小学校	1	ほとんど毎日	2560	116.90	22.08	9.51	13.72	27.04	28.25	24.75	11.24	120.08	9.06	33.66
		ときどき	5672	116.69	21.93	9.16	12.72	26.39	27.08	21.15	11.54	116.31	7.98	31.28
		ときたま	1493	116.56	21.92	8.79	11.89	26.25	26.31	18.52	11.82	112.63	7.29	29.48
		しない	868	116.09	21.92	8.72	11.62	26.37	25.89	18.11	11.97	111.25	7.11	28.85
	2	ほとんど毎日	3122	122.99	24.86	11.05	16.47	29.06	32.54	35.63	10.36	131.22	12.58	40.90
		ときどき	5308	122.80	24.90	10.57	14.81	28.52	30.89	28.66	10.71	125.73	10.51	37.52
		ときたま	1414	122.54	24.94	9.98	13.43	28.18	29.46	24.05	11.08	121.00	9.29	34.65
		しない	819	121.86	24.81	9.91	13.05	27.16	28.74	22.59	11.25	119.21	9.07	33.49
	3	ほとんど毎日	4182	128.47	28.12	12.94	18.75	31.27	36.42	43.29	9.86	140.57	15.63	46.80
		ときどき	4552	127.97	28.15	12.25	16.66	30.24	34.17	34.80	10.24	135.08	13.26	42.72
		ときたま	1176	127.95	28.66	12.00	15.40	29.89	32.75	29.37	10.49	131.20	11.87	40.30
		しない	943	127.23	27.84	11.47	14.39	29.13	31.07	27.64	10.73	127.38	11.21	38.24
	4	ほとんど毎日	5401	134.14	31.55	14.83	20.39	33.72	40.27	51.15	9.41	149.92	19.08	52.41
		ときどき	3908	133.64	32.09	14.07	17.80	32.25	37.21	39.03	9.85	142.26	16.01	47.18
		ときたま	1073	133.14	32.10	13.46	16.20	31.26	35.04	33.17	10.13	136.97	13.97	43.74
		しない	701	132.94	32.75	13.21	15.39	30.61	33.52	28.84	10.53	131.65	13.13	41.33
	5	ほとんど毎日	5673	139.61	35.30	17.33	22.25	37.03	44.45	60.01	9.02	159.90	22.86	58.52
		ときどき	3914	139.39	36.37	16.20	19.24	35.19	40.54	44.53	9.54	150.19	18.54	52.07
		ときたま	1121	138.78	36.62	15.29	17.24	33.56	37.99	36.64	9.93	143.07	15.78	47.62
		しない	619	137.92	35.72	14.98	16.69	32.96	36.15	34.03	10.10	139.47	15.19	45.83
6	ほとんど毎日	5790	146.12	39.91	20.79	24.12	39.68	47.46	67.93	8.58	171.99	27.24	64.54	
	ときどき	4016	145.66	40.84	19.25	20.89	37.64	43.61	50.77	9.08	161.01	21.85	57.77	
	ときたま	1244	145.48	41.04	18.68	19.04	36.08	40.99	42.83	9.39	154.08	18.78	53.65	
	しない	639	145.66	41.34	17.93	17.84	34.58	39.05	38.19	9.67	148.12	17.73	50.55	

校種	学年	設問	標本数	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	得点合計
中学校	1	ほとんど毎日	8241	153.79	45.60	24.72	25.07	42.70	49.34	71.26	8.34	186.21	18.27	36.82
		ときどき	1501	152.33	45.96	23.22	22.42	40.36	45.01	55.19	8.79	173.11	15.49	30.52
		ときたま	734	152.48	46.41	22.22	20.78	38.94	43.25	48.62	9.06	166.34	13.75	27.57
		しない	375	153.88	47.75	21.65	19.17	37.73	40.57	43.05	9.33	158.34	13.03	25.42
	2	ほとんど毎日	8564	160.55	50.10	30.28	27.96	47.30	53.28	87.75	7.70	204.05	21.68	45.85
		ときどき	1112	159.46	50.76	28.43	24.54	44.05	48.25	66.78	8.20	190.73	17.98	37.59
		ときたま	557	160.12	51.26	27.25	22.58	42.41	45.52	58.94	8.56	180.73	16.23	33.37
		しない	378	160.09	51.64	26.71	21.79	40.93	43.40	53.10	8.66	177.43	15.57	31.52
	3	ほとんど毎日	8414	165.65	54.74	35.04	30.45	50.96	56.33	96.71	7.30	218.07	24.70	53.20
		ときどき	1283	164.71	55.18	33.30	27.29	47.74	51.44	78.30	7.71	205.62	21.01	45.10
		ときたま	647	164.51	55.84	32.01	25.05	45.64	49.46	67.22	7.95	196.66	19.02	40.61
		しない	458	163.75	54.90	31.36	24.42	43.89	47.14	63.47	8.14	194.34	18.19	38.24
高校	1	ほとんど毎日	4902	167.73	59.41	37.67	29.97	49.58	58.02	92.11	7.30	220.25	24.89	53.36
		ときどき	1337	166.68	58.79	35.74	26.55	46.16	54.25	73.55	7.61	210.42	21.89	45.96
		ときたま	941	166.48	59.00	35.19	25.58	45.76	53.30	69.17	7.74	206.25	20.66	43.65
		しない	1114	166.75	58.08	34.32	24.66	43.92	51.58	64.46	7.88	202.32	19.43	41.18
	2	ほとんど毎日	4734	169.76	61.02	40.20	31.51	51.96	59.83	100.76	7.08	228.19	26.45	57.97
		ときどき	1233	168.81	61.27	38.27	27.76	48.04	55.28	75.27	7.50	216.23	23.03	48.92
		ときたま	1011	168.05	60.96	37.26	26.35	45.73	53.90	70.09	7.61	211.06	21.79	45.83
		しない	1312	167.74	59.08	36.33	25.69	45.41	52.92	67.01	7.72	209.21	20.89	44.09
	3	ほとんど毎日	4152	169.74	63.07	42.12	33.18	54.31	61.03	102.93	6.98	233.72	28.27	61.26
		ときどき	1465	169.16	62.58	40.25	29.93	51.11	56.83	81.32	7.33	223.83	25.07	53.38
		ときたま	1139	169.13	61.90	38.97	28.74	48.82	55.93	74.76	7.46	218.91	23.26	50.08
		しない	1601	168.76	61.04	38.35	27.25	47.83	54.47	70.38	7.62	215.31	22.40	47.65

(2) 運動・スポーツの実施状況別 平均値 (女子)

校種	学年	設問	標本数	身長	体重	握力	上体起こし	長足歩行	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	得点合計
小学校	1	ほとんど毎日	1945	115.93	21.52	9.05	13.26	29.52	27.09	20.23	11.56	113.27	6.35	34.17
		ときどき	5389	115.79	21.41	8.76	12.47	28.69	26.54	18.52	11.78	109.66	5.89	32.24
		ときたま	1634	115.57	21.57	8.49	11.62	28.38	26.14	16.98	12.03	107.03	5.64	30.63
		しない	1056	115.56	21.58	8.34	11.85	28.45	25.70	16.29	12.15	105.77	5.42	30.13
	2	ほとんど毎日	2454	122.08	24.10	10.52	15.80	32.23	31.36	28.39	10.65	123.94	8.41	41.95
		ときどき	5172	121.68	24.15	10.06	14.37	31.11	30.20	24.28	10.95	119.49	7.63	38.93
		ときたま	1534	121.46	24.32	9.76	13.56	30.52	29.29	21.75	11.15	115.77	7.13	36.87
		しない	983	121.39	24.25	9.77	13.42	30.63	28.83	20.80	11.36	114.87	6.95	36.21
	3	ほとんど毎日	3385	127.85	27.30	12.30	18.10	34.40	35.42	35.56	10.11	134.13	10.53	48.51
		ときどき	4917	127.43	27.35	11.88	16.48	33.53	33.66	29.25	10.40	129.37	9.56	45.09
		ときたま	1423	127.52	27.55	11.69	15.47	32.98	32.44	26.45	10.60	126.35	9.10	43.03
		しない	924	127.11	27.37	11.30	14.93	32.19	31.67	24.56	10.75	123.71	8.65	41.46
	4	ほとんど毎日	4264	134.36	30.83	14.35	19.93	37.98	38.83	43.42	9.65	144.38	13.07	54.87
		ときどき	4480	134.23	31.29	13.74	17.68	36.09	36.59	33.87	10.00	137.54	11.52	50.25
		ときたま	1300	133.98	31.54	13.32	16.40	34.89	34.60	29.72	10.24	131.87	10.65	47.15
		しない	585	133.89	31.59	13.35	15.74	33.67	33.74	28.54	10.35	131.13	10.29	45.77
	5	ほとんど毎日	4293	140.90	34.86	17.13	21.38	41.24	42.62	51.73	9.23	154.30	15.69	61.17
		ときどき	4524	140.89	35.63	16.39	19.26	39.65	40.23	40.86	9.57	146.24	13.64	56.46
		ときたま	1350	141.32	36.31	16.07	17.70	38.34	38.18	36.12	9.77	141.33	12.43	53.32
		しない	611	140.63	36.16	15.61	16.81	37.60	36.64	32.53	10.08	137.01	11.92	50.80
	6	ほとんど毎日	4093	147.28	39.59	20.24	23.07	44.50	45.39	58.61	8.81	164.46	18.38	66.81
		ときどき	4622	146.97	40.40	19.35	20.17	42.92	42.31	44.42	9.23	154.20	15.54	61.24
		ときたま	1705	147.57	41.54	19.03	18.64	41.58	40.42	38.53	9.50	148.32	14.06	57.87
		しない	663	146.81	40.77	18.28	17.47	39.77	38.44	34.96	9.73	143.93	13.29	54.74

校種	学年	設問	標本数	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	得点合計
中学校	1	ほとんど毎日	6682	151.99	44.30	22.02	22.36	46.36	45.82	55.78	8.81	168.69	12.31	48.12
		ときどき	1976	151.53	45.15	21.10	19.94	44.91	42.86	44.11	9.22	158.14	10.52	41.65
		ときたま	1103	151.20	44.62	20.50	18.63	43.21	41.46	39.60	9.41	154.32	9.86	38.36
		しない	503	151.62	45.64	20.35	17.82	41.87	41.10	35.35	9.60	148.30	9.59	36.39
	2	ほとんど毎日	6612	154.95	47.65	24.75	25.12	50.19	48.86	65.42	8.39	177.94	14.43	55.71
		ときどき	1749	154.17	47.88	23.44	21.88	48.91	44.62	47.71	8.96	164.11	11.77	46.67
		ときたま	1116	154.27	48.53	22.82	20.47	46.87	43.51	43.27	9.12	159.49	11.00	43.47
		しない	562	153.77	48.23	22.19	19.08	44.80	41.15	38.43	9.41	152.89	10.30	39.54
	3	ほとんど毎日	6354	156.55	50.26	26.44	26.54	53.15	50.00	65.97	8.30	181.41	15.72	59.08
		ときどき	1950	155.97	50.35	25.01	23.56	51.24	46.22	49.76	8.80	168.30	12.76	50.52
		ときたま	1194	155.77	50.23	24.45	22.16	49.42	44.61	45.70	8.94	164.13	12.15	47.34
		しない	709	155.26	48.80	23.58	21.05	48.02	43.31	42.06	9.17	159.66	11.08	43.99
高校	1	ほとんど毎日	2773	157.09	51.47	26.10	25.35	51.68	50.71	59.43	8.54	177.98	14.87	56.59
		ときどき	1679	156.17	51.60	25.39	23.21	50.36	48.18	48.28	8.85	169.59	13.31	51.05
		ときたま	1480	156.04	51.31	25.02	22.02	48.26	47.38	45.21	8.98	165.73	12.69	48.39
		しない	1815	156.10	50.38	24.41	20.97	47.89	46.28	42.05	9.16	162.92	11.81	45.86
	2	ほとんど毎日	2803	157.62	52.57	27.55	26.79	53.10	52.02	65.62	8.41	182.79	16.08	60.27
		ときどき	1515	156.47	52.59	26.10	23.11	50.52	48.12	46.44	8.90	169.94	13.60	51.31
		ときたま	1508	155.83	52.31	25.59	22.80	49.00	47.33	43.90	9.06	167.11	13.06	49.12
		しない	2179	156.66	51.62	25.09	21.49	48.31	46.15	41.84	9.18	163.22	12.31	46.69
	3	ほとんど毎日	2529	157.86	53.14	28.15	27.64	54.87	52.59	65.48	8.42	184.47	16.70	61.51
		ときどき	1557	156.82	52.93	26.67	24.32	53.00	48.97	47.46	8.96	171.48	14.45	53.26
		ときたま	1525	156.73	52.44	26.29	23.44	51.91	48.13	44.94	9.04	169.53	13.80	51.34
		しない	2653	156.47	51.63	25.71	22.10	50.40	46.91	41.70	9.22	164.83	12.83	48.31

(3) 運動・スポーツの実施状況別 標準偏差（男子）

校種	学年	設問	標本数	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	得点合計
小学校	1	ほとんど毎日	2560	6.33	4.21	2.31	4.75	6.81	5.59	12.22	1.20	17.36	3.49	6.70
		ときどき	5672	5.66	4.02	2.19	4.79	6.93	5.49	10.67	1.23	17.95	3.04	6.47
		ときたま	1493	5.05	3.82	2.18	4.83	6.82	5.51	9.09	1.39	18.45	2.69	6.52
		しない	868	7.46	5.25	2.16	4.99	7.26	5.42	9.70	1.49	19.87	2.68	6.79
	2	ほとんど毎日	3122	5.64	4.36	2.58	5.21	7.39	6.79	15.73	1.03	18.62	4.74	7.46
		ときどき	5308	5.45	4.76	2.52	5.25	7.55	6.49	13.72	1.25	19.18	3.90	7.32
		ときたま	1414	6.28	5.19	2.44	5.27	7.74	6.46	11.82	1.30	18.51	3.36	7.19
		しない	819	6.89	5.42	2.55	5.30	7.37	6.53	11.67	1.46	19.66	3.41	7.41
	3	ほとんど毎日	4182	7.36	5.86	2.90	5.86	7.38	7.86	18.03	0.97	18.98	5.67	8.03
		ときどき	4552	8.02	5.96	2.90	5.94	7.45	7.63	15.97	1.17	19.34	5.08	8.06
		ときたま	1176	7.71	6.66	2.96	5.87	7.71	7.98	14.69	1.67	20.41	4.44	7.85
		しない	943	5.68	6.53	2.89	5.98	7.74	7.57	14.02	1.67	20.68	4.21	8.06
	4	ほとんど毎日	5401	5.96	7.08	3.34	5.74	8.76	8.33	20.00	0.93	20.31	6.65	8.38
		ときどき	3908	6.30	7.51	3.23	5.57	8.32	8.00	17.53	1.03	20.90	6.10	8.42
		ときたま	1073	7.27	8.25	3.22	5.64	8.82	8.30	15.89	1.09	20.49	5.35	8.33
		しない	701	6.48	10.13	3.35	5.79	8.59	8.57	15.63	1.55	23.83	5.22	9.26
	5	ほとんど毎日	5673	6.30	7.85	3.96	5.73	9.27	7.61	21.30	0.89	21.39	7.67	8.62
		ときどき	3914	6.43	8.98	3.78	5.89	9.47	8.11	18.42	1.09	23.03	6.82	9.07
		ときたま	1121	6.66	9.76	3.82	5.86	9.55	7.83	16.95	1.17	23.36	5.83	8.77
		しない	619	8.73	9.40	3.90	5.77	10.04	8.51	17.37	1.43	26.49	6.17	10.03
6	ほとんど毎日	5790	7.70	9.09	5.02	5.49	9.04	7.29	21.72	0.82	22.48	8.99	8.49	
	ときどき	4016	7.71	10.02	4.90	5.54	9.51	7.65	19.09	0.96	23.96	7.87	9.26	
	ときたま	1244	7.71	10.80	4.88	5.66	9.52	8.23	18.20	1.23	26.92	6.88	9.75	
	しない	639	7.94	10.30	5.21	6.13	10.43	9.07	17.91	1.61	28.88	7.25	10.91	

校種	学年	設問	標本数	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	得点合計
中学校	1	ほとんど毎日	8241	8.88	10.42	6.42	5.97	10.83	8.06	24.11	1.04	27.81	5.24	10.01
		ときどき	1501	12.24	12.11	6.43	6.03	11.35	9.16	20.80	1.06	31.56	5.05	9.55
		ときたま	734	11.21	13.09	6.17	5.51	11.83	9.43	19.26	1.31	33.33	4.74	8.94
		しない	375	8.45	12.93	6.71	6.23	12.11	9.73	19.29	1.60	36.97	5.41	9.38
	2	ほとんど毎日	8564	8.89	10.34	7.26	5.95	10.91	7.85	23.27	0.80	27.02	5.84	10.41
		ときどき	1112	12.05	11.88	7.21	5.88	11.32	9.18	22.38	1.13	33.95	5.52	10.07
		ときたま	557	7.36	13.04	7.01	6.22	11.39	9.92	22.67	1.37	37.28	5.59	10.56
		しない	378	7.46	12.81	6.89	6.39	12.47	10.96	20.88	1.65	37.72	5.39	10.26
	3	ほとんど毎日	8414	8.00	10.20	7.45	5.69	10.75	7.62	22.86	0.70	25.31	6.04	10.16
		ときどき	1283	10.32	12.17	7.47	6.18	11.61	9.12	23.35	1.02	32.33	5.93	10.68
		ときたま	647	12.97	13.37	7.30	6.33	11.77	9.56	22.97	1.14	38.05	5.92	10.93
		しない	458	12.81	14.33	7.46	6.95	12.86	10.14	24.36	1.26	36.14	5.76	11.54

校種	学年	設問	標本数	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	得点合計
高校	1	ほとんど毎日	4902	13.98	11.86	6.99	5.77	10.95	6.91	22.00	0.71	24.11	5.73	9.45
		ときどき	1337	12.86	13.82	6.91	5.87	10.75	7.70	21.33	0.76	26.27	5.63	9.47
		ときたま	941	15.58	14.44	6.67	5.58	11.03	7.28	21.29	0.74	27.13	5.58	9.86
		しない	1114	12.67	14.30	7.21	6.18	11.60	8.33	20.80	0.89	29.07	5.89	10.25
	2	ほとんど毎日	4734	9.70	10.22	6.76	5.88	10.52	6.85	23.27	0.57	22.52	5.98	9.41
		ときどき	1233	10.06	12.67	7.12	6.21	11.14	7.74	22.17	0.76	26.85	5.90	10.16
		ときたま	1011	12.11	14.72	6.88	6.11	11.03	8.03	21.77	0.77	26.47	5.63	9.97
		しない	1312	15.16	14.21	7.25	6.37	11.62	8.18	20.71	0.88	28.01	6.04	10.08
	3	ほとんど毎日	4152	15.10	11.45	7.06	5.57	10.35	6.62	23.02	0.63	22.88	6.45	9.51
		ときどき	1465	14.57	12.80	7.17	6.08	10.89	7.64	23.56	0.69	25.06	6.03	10.23
		ときたま	1139	13.68	13.24	6.81	5.89	11.31	7.80	22.62	0.72	26.54	5.96	10.41
		しない	1601	15.80	14.25	7.13	6.41	11.87	8.27	22.44	0.91	28.43	6.27	10.94

(4) 運動・スポーツの実施状況別 標準偏差（女子）

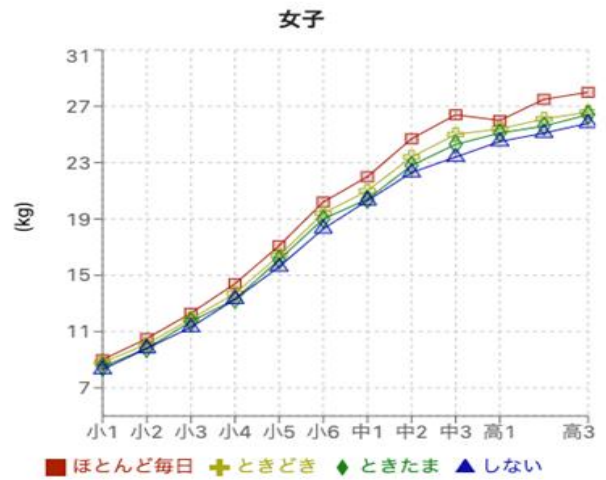
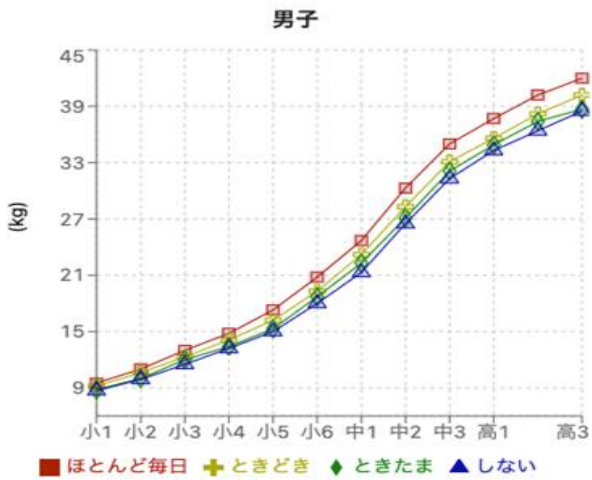
校種	学年	設問	標本数	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立60秒跳び	ボール投げ	得点合計
小学校	1	ほとんど毎日	1945	5.47	3.58	2.16	4.51	6.85	5.07	9.18	1.13	16.51	2.10	6.67
		ときどき	5389	5.43	3.51	2.09	4.55	6.91	5.00	8.19	1.27	16.61	2.03	6.61
		ときたま	1634	5.57	3.85	2.04	4.74	6.82	4.96	7.40	1.22	16.35	1.91	6.58
		しない	1056	6.29	4.08	2.06	4.83	7.05	5.11	7.37	1.47	18.17	1.86	7.01
	2	ほとんど毎日	2454	5.17	4.09	2.37	4.80	7.18	6.11	12.51	0.94	17.58	2.84	7.35
		ときどき	5172	5.69	4.76	2.39	4.72	7.40	5.93	10.68	1.71	17.24	2.42	7.25
		ときたま	1534	5.43	4.53	2.35	4.75	7.40	5.77	9.45	1.08	17.35	2.38	7.08
		しない	983	6.80	4.97	2.47	5.03	8.09	6.45	9.62	1.60	19.00	2.21	7.75
	3	ほとんど毎日	3385	7.49	5.41	2.73	5.53	7.59	7.30	14.96	0.85	18.03	3.42	8.06
		ときどき	4917	9.08	5.79	2.79	5.36	7.62	7.02	12.29	0.92	17.73	2.98	7.72
		ときたま	1423	6.78	5.66	2.72	5.25	7.62	7.00	11.85	1.09	18.45	2.88	7.69
		しない	924	8.25	5.72	2.78	5.21	7.81	7.19	11.04	1.15	18.29	2.72	7.99
	4	ほとんど毎日	4264	6.79	6.64	3.20	5.47	8.86	7.89	17.27	0.83	19.37	4.17	8.33
		ときどき	4480	6.60	7.18	3.24	5.17	8.71	7.56	14.27	1.03	19.70	3.66	8.46
		ときたま	1300	6.81	7.28	3.29	5.16	8.89	7.66	12.61	1.05	20.30	3.43	8.38
		しない	585	6.81	7.42	3.72	5.21	8.94	8.15	13.19	1.13	20.69	3.29	8.88
	5	ほとんど毎日	4293	7.21	7.10	3.82	5.31	9.29	6.99	18.21	0.80	20.50	5.05	8.27
		ときどき	4524	7.00	7.66	3.74	5.10	9.14	6.95	15.04	0.82	20.53	4.13	8.36
		ときたま	1350	6.93	8.65	3.88	4.98	9.39	6.89	13.27	0.91	20.57	3.79	8.52
		しない	611	8.97	8.30	3.93	5.09	9.68	7.73	13.59	1.26	22.30	4.00	9.48
	6	ほとんど毎日	4093	6.28	7.29	4.28	5.25	9.48	6.45	19.39	0.71	20.37	5.99	7.57
		ときどき	4622	6.89	8.74	4.23	4.97	9.63	6.75	15.20	0.80	21.57	4.84	8.32
		ときたま	1705	6.24	9.06	4.31	5.04	9.74	7.16	13.85	1.15	22.46	4.20	8.92
		しない	663	6.86	9.05	4.41	5.35	9.92	7.58	13.85	1.06	25.18	4.23	9.52

校種	学年	設問	標本数	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	得点合計
中学校	1	ほとんど毎日	6682	6.56	7.88	4.57	5.40	10.45	6.78	19.37	0.80	24.37	3.91	10.50
		ときどき	1976	7.56	9.39	4.52	5.37	10.48	7.11	15.31	1.01	26.36	3.31	9.93
		ときたま	1103	8.50	8.70	4.29	4.90	10.68	7.24	13.68	0.91	25.36	3.92	9.57
		しない	503	5.90	8.88	4.61	5.62	10.84	7.30	13.21	0.94	27.25	3.26	10.12
	2	ほとんど毎日	6612	6.16	8.96	4.61	5.35	9.96	6.25	19.21	0.71	22.24	4.27	10.04
		ときどき	1749	6.59	8.68	4.51	5.42	10.36	7.13	15.32	0.90	24.26	3.50	9.84
		ときたま	1116	5.65	9.01	4.73	5.47	10.63	7.19	14.03	0.87	23.70	3.19	9.87
		しない	562	8.39	10.66	4.58	5.57	10.90	8.19	13.89	1.28	27.02	3.30	10.38
	3	ほとんど毎日	6354	7.61	7.43	4.77	5.48	9.61	6.22	19.01	0.75	22.25	4.54	9.77
		ときどき	1950	5.24	8.34	4.60	5.59	9.70	7.10	15.90	0.81	25.19	3.71	10.48
		ときたま	1194	5.30	9.81	4.69	5.89	10.49	7.14	15.01	0.80	24.52	3.94	10.36
		しない	709	5.33	7.55	4.68	6.19	10.88	7.35	14.26	1.11	24.47	3.18	10.57
高校	1	ほとんど毎日	2773	8.96	9.03	4.44	5.53	9.51	5.96	17.41	0.69	20.47	4.12	9.57
		ときどき	1679	8.41	9.21	4.36	5.70	9.91	5.97	14.50	0.88	21.31	3.75	9.66
		ときたま	1480	9.76	9.88	4.27	5.50	9.70	5.79	13.18	0.74	21.92	4.53	9.31
		しない	1815	9.78	10.07	4.38	5.77	10.79	6.04	13.04	0.89	22.68	3.54	10.10
	2	ほとんど毎日	2803	9.50	8.93	4.43	5.29	9.37	5.69	19.35	0.72	20.30	4.42	9.53
		ときどき	1515	10.45	9.48	4.48	5.60	9.95	6.23	14.04	0.76	22.03	4.20	10.02
		ときたま	1508	12.53	9.86	4.48	5.65	9.84	6.41	13.65	0.79	20.89	3.69	9.87
		しない	2179	8.64	9.37	4.49	5.98	10.35	6.25	13.61	0.92	21.84	3.64	10.25
	3	ほとんど毎日	2529	9.99	8.57	4.67	5.79	9.15	5.97	20.76	0.80	21.70	4.59	10.52
		ときどき	1557	11.10	9.49	4.50	5.89	9.95	6.39	15.52	0.94	21.79	4.63	10.62
		ときたま	1525	11.20	10.23	4.41	5.83	9.71	6.55	14.44	0.90	21.93	4.53	10.41
		しない	2653	11.08	9.81	4.45	6.09	10.44	6.66	13.87	1.04	22.92	3.82	10.90

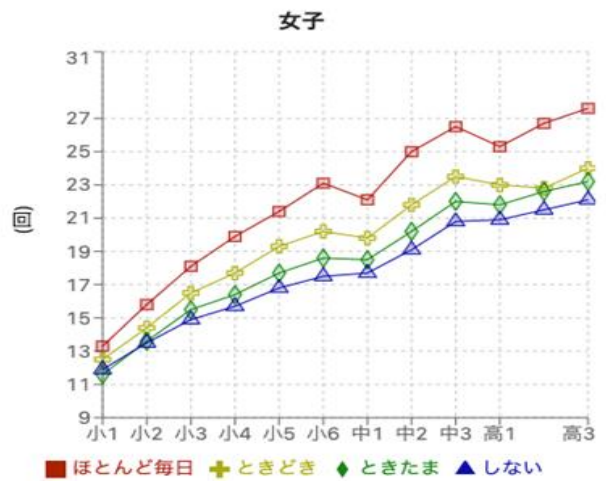
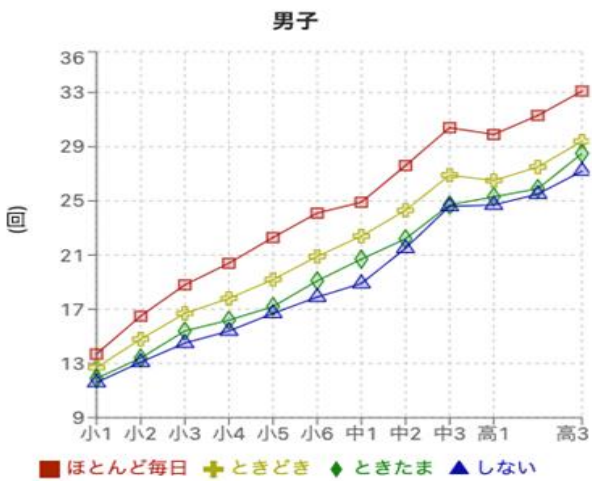
(1) グラフで見る「運動・スポーツの実施状況別」体力・運動能力の比較

ほとんど毎日・・週3日以上 ときどき・・週に1～2日程度 ときたま・・月1～3日程度

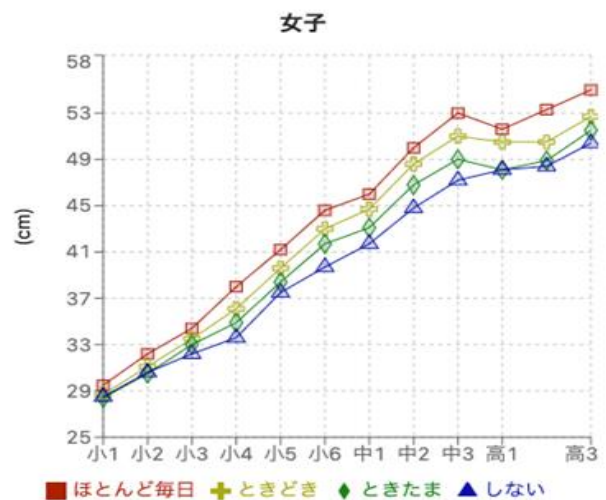
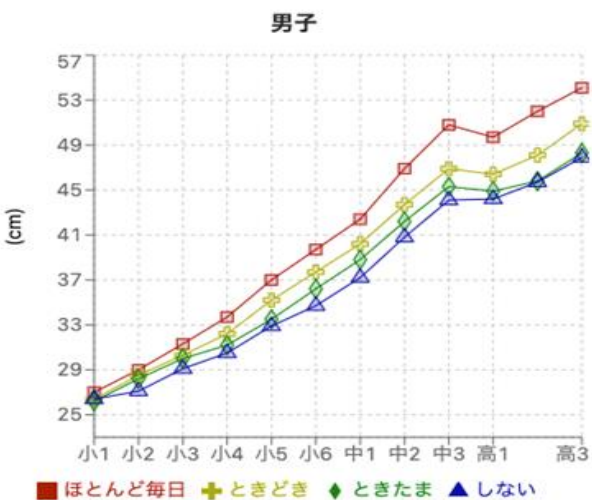
握力



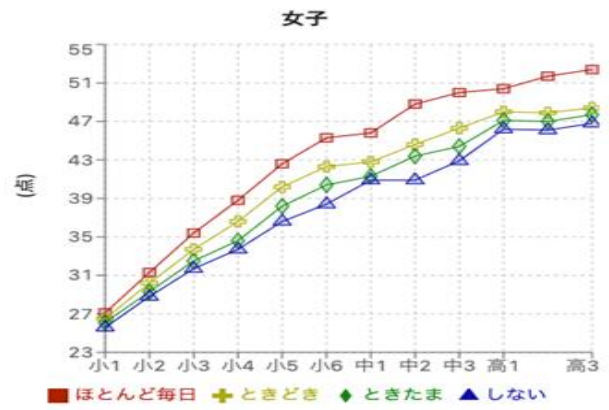
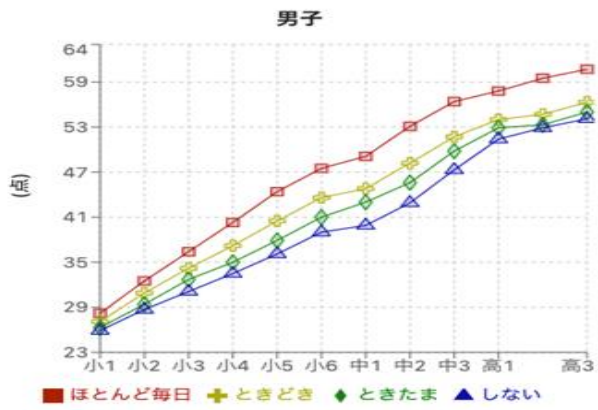
上体起こし



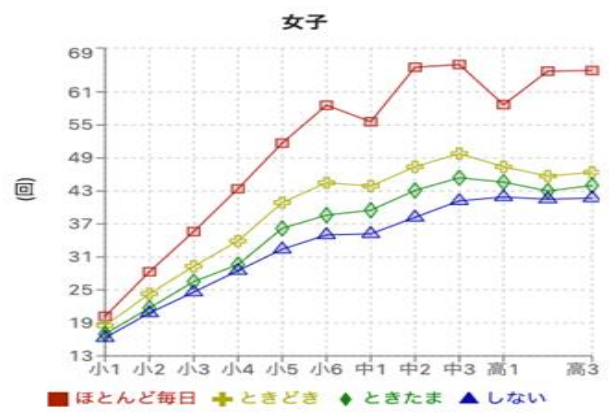
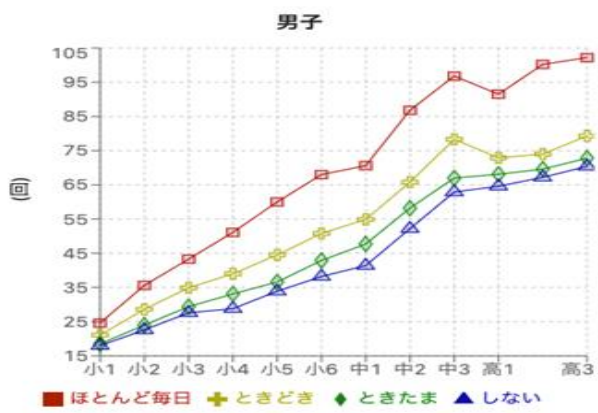
長座体前屈



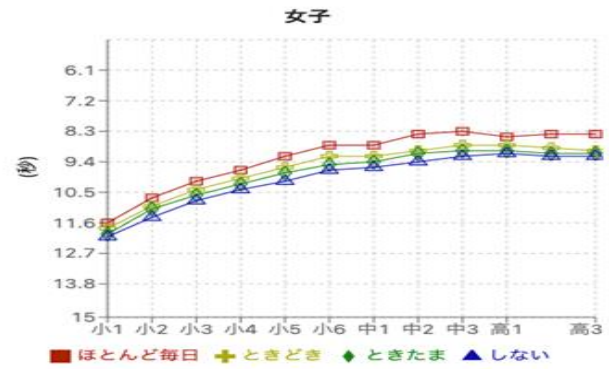
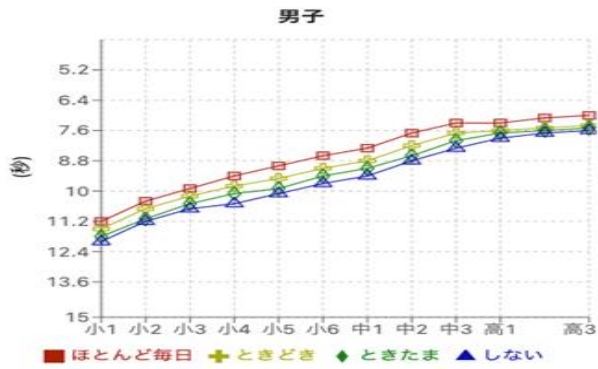
反復横跳び



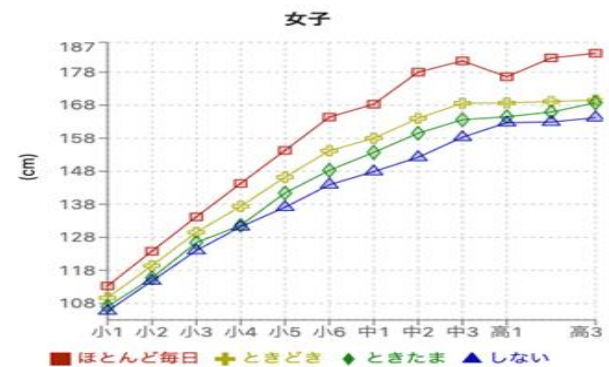
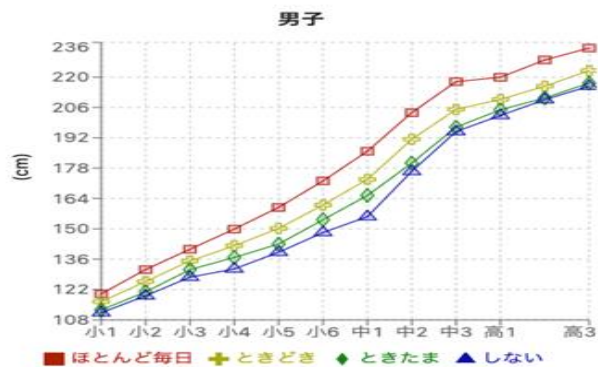
シャトルラン



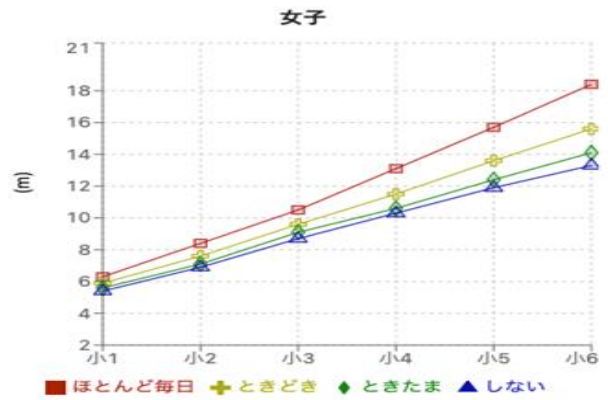
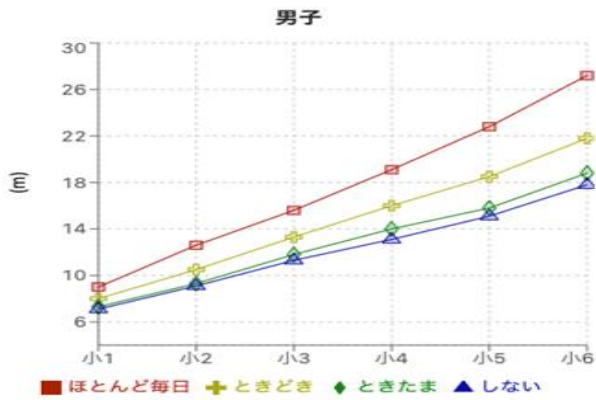
50m走



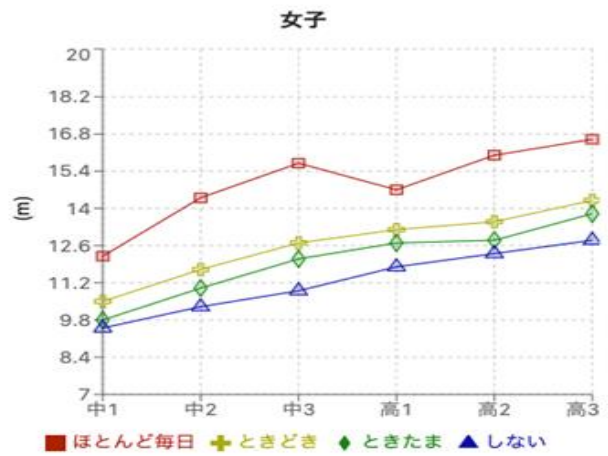
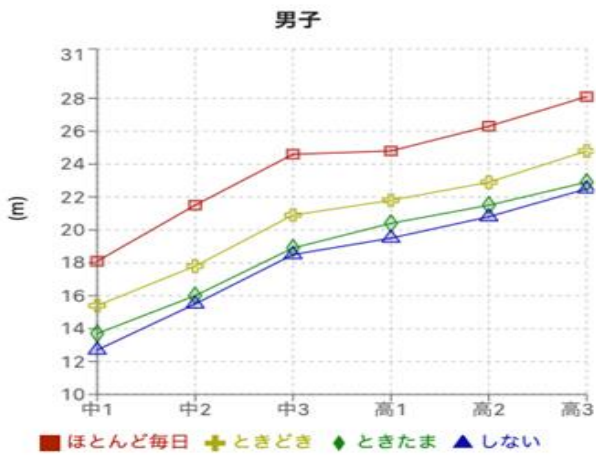
立ち幅跳び



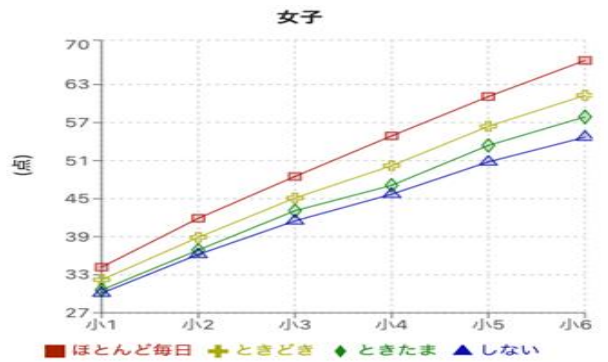
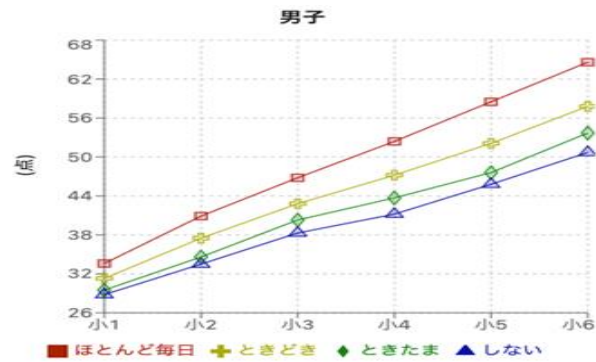
ソフトボール投げ



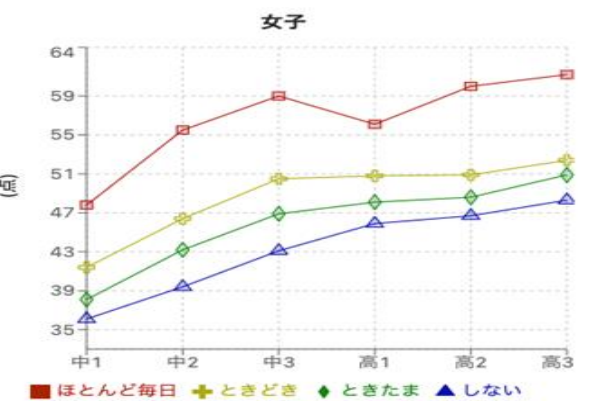
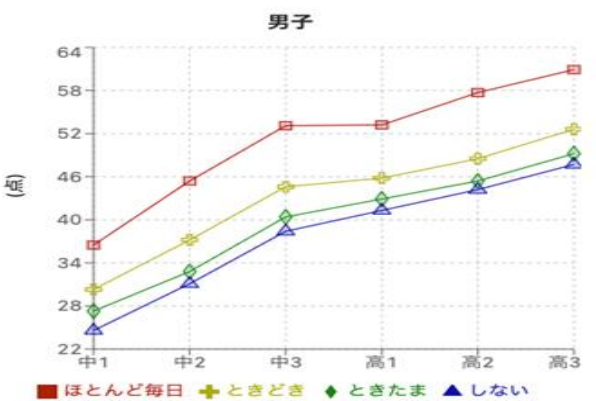
ハンドボール投げ



小学校 得点合計



中学校・高等学校 得点合計



9 令和元年度全国体力・運動能力調査結果

(1) 体格の平均値及び標準偏差

性別	校種	学年	平均値		標準偏差	
			身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
男子	小学校	1	116.60	21.15	4.80	2.78
		2	122.56	23.76	4.87	3.26
		3	128.27	26.75	5.45	4.15
		4	133.35	30.07	5.62	5.15
		5	138.74	33.55	5.88	6.07
		6	144.88	37.56	6.82	6.94
	中学校	1	153.24	43.45	8.12	8.32
		2	160.51	48.76	7.40	8.09
		3	165.62	53.36	6.51	7.85
高等学校 (全日制)	1	168.28	57.87	5.79	8.47	
	2	169.90	59.39	5.46	8.11	
	3	170.75	62.02	5.50	8.48	
女子	小学校	1	115.53	20.53	4.70	2.70
		2	121.30	23.13	5.01	3.25
		3	127.33	26.41	5.51	4.09
		4	133.70	29.59	6.12	4.92
		5	139.71	33.28	6.59	5.83
		6	147.05	38.92	6.54	7.12
	中学校	1	152.08	43.46	5.63	7.07
		2	155.17	46.88	5.26	6.39
		3	156.63	49.45	5.24	6.22
	高等学校 (全日制)	1	157.03	51.05	5.23	6.45
		2	157.81	52.10	5.20	6.48
		3	157.93	52.15	5.23	6.33

(2) 体力テスト測定項目の平均値

性別	校種	学年	平均値								
			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	得点 合計
			(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)
男子	小学校	1	9.12	11.64	26.54	27.26	18.73	11.45	114.74	8.28	30.65
		2	11.00	14.54	27.74	31.58	29.07	10.59	125.57	11.52	38.10
		3	12.69	16.72	29.73	35.38	38.41	10.02	136.81	15.66	44.71
		4	14.45	18.63	31.06	39.21	45.60	9.61	144.52	18.92	49.83
		5	16.49	20.79	33.49	43.61	54.83	9.22	155.38	22.92	56.09
		6	19.43	22.66	35.72	46.27	63.42	8.87	164.07	26.65	61.29
	中学校	1	23.94	24.44	40.27	50.13	71.57	8.42	182.75	18.44	35.54
		2	30.03	27.84	45.48	53.86	88.28	7.80	201.67	21.38	45.07
		3	34.46	29.93	49.16	56.66	94.81	7.45	214.74	23.69	51.32
高等学校 (全日制)	1	37.10	29.63	47.99	56.63	88.54	7.42	219.34	24.18	51.57	
	2	39.91	31.79	50.51	58.40	96.74	7.21	226.94	25.80	56.53	
	3	41.85	32.68	51.68	59.22	95.61	7.12	230.85	26.76	58.69	
女子	小学校	1	8.57	11.39	28.57	26.52	15.96	11.82	106.93	5.62	30.78
		2	10.23	14.13	30.30	30.56	22.27	10.93	117.69	7.38	38.22
		3	11.84	15.85	32.08	33.58	29.16	10.40	128.05	9.40	44.50
		4	13.87	17.64	34.82	37.91	37.09	9.91	137.89	11.63	51.28
		5	15.91	19.19	37.40	41.51	44.14	9.52	147.40	13.60	56.69
		6	19.23	20.84	41.02	44.19	51.56	9.15	156.01	16.38	62.72
	中学校	1	21.98	21.90	43.88	46.85	56.33	8.90	169.26	12.33	47.42
		2	24.24	24.43	46.78	48.96	62.32	8.62	175.19	13.79	53.45
		3	25.61	25.20	49.81	49.38	62.12	8.56	178.62	14.57	55.83
	高等学校 (全日制)	1	25.68	23.94	48.13	48.78	53.30	8.80	174.29	13.79	52.10
		2	27.16	24.98	49.34	49.55	55.55	8.72	174.51	14.81	54.39
		3	26.91	25.55	50.67	49.55	55.70	8.76	175.89	15.09	54.93

(3) 体カテスト測定項目の標準偏差

性別	校種	学年	標準偏差								
			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	得点 合計
			(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)
男子	小学校	1	2.18	5.34	6.81	5.02	9.58	0.96	17.42	3.16	6.20
		2	2.38	5.34	6.91	5.90	14.00	0.85	17.46	4.55	6.74
		3	2.80	5.77	6.93	7.16	17.27	0.80	18.54	6.11	7.58
		4	2.93	5.48	7.33	7.34	18.91	0.78	19.00	7.01	7.92
		5	3.50	5.54	7.80	6.73	21.20	0.74	19.20	8.13	7.99
		6	4.24	5.48	8.26	6.55	22.38	0.75	20.35	9.37	8.30
	中学校	1	5.96	5.74	9.44	6.49	22.73	0.73	24.25	5.07	8.61
		2	7.02	5.35	10.35	6.70	23.66	0.65	24.21	5.61	9.59
		3	7.09	5.69	10.73	6.54	23.89	0.55	23.47	5.55	9.31
高等学校 (全日制)	1	6.95	5.50	10.43	6.43	24.20	0.53	22.60	5.74	9.23	
	2	7.22	5.65	10.65	6.62	25.26	0.53	23.55	6.10	9.94	
	3	7.51	5.93	11.09	6.76	26.66	0.51	23.25	6.30	9.82	
女子	小学校	1	2.00	5.11	6.61	4.62	6.63	1.00	16.22	1.90	6.28
		2	2.24	5.31	6.81	5.52	9.31	0.84	16.53	2.43	6.77
		3	2.48	5.17	6.89	6.50	12.55	0.78	17.49	3.14	7.23
		4	3.02	5.10	7.30	6.46	15.16	0.75	17.94	3.64	7.72
		5	3.56	4.99	8.32	6.15	17.08	0.72	19.13	4.24	7.97
		6	4.12	4.88	8.24	5.66	17.93	0.68	19.87	5.38	7.57
	中学校	1	4.28	5.30	9.33	5.55	19.80	0.71	20.93	3.65	9.70
		2	4.33	5.44	9.38	5.87	19.95	0.67	21.30	4.16	9.99
		3	4.51	5.62	9.95	5.99	20.17	0.69	22.74	4.38	10.38
	高等学校 (全日制)	1	4.59	5.63	9.79	5.58	17.59	0.71	21.49	4.09	10.31
		2	4.79	5.90	9.86	6.08	19.83	0.77	22.03	4.29	10.96
		3	4.72	6.32	10.08	6.17	20.90	0.79	23.26	4.46	11.45

10 資料 体力テスト種目と実施方法

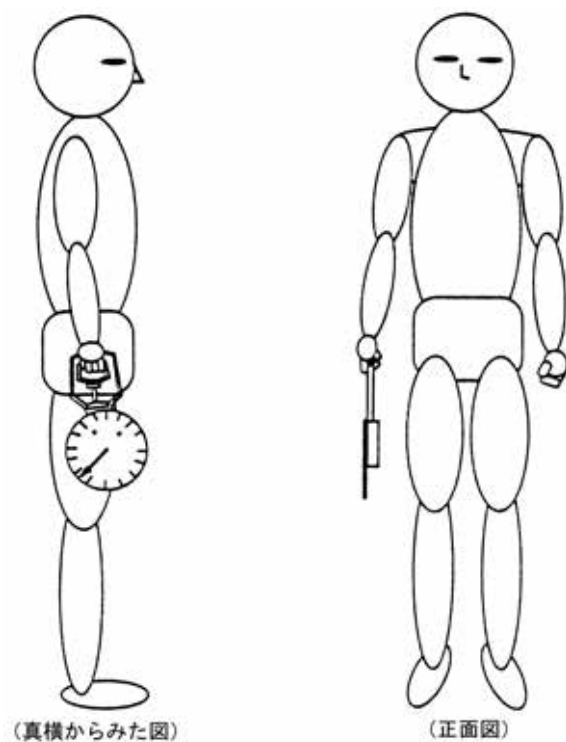
(1) 握力

ア 準備

- ・握力計

イ 測定方法

- ・握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- ・直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



ウ 記録の取り方

- ・左右交互に2回ずつ実施する。
- ・記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- ・左右おのこのよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

エ 実施上の注意

- ・このテストは、右左の順に行う。
- ・このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。
- ・握力計は、児童用のものを使用することが望ましい。(小学校)

(2) 上体起こし

ア 準備

- ・ストップウォッチ
- ・マット

イ 測定方法

- ・マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90度に保つ。
- ・補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- ・「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部が着くまで上体を起こす。
- ・すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- ・30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



ウ 記録の取り方

- ・30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。
ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- ・実施は1回とする。

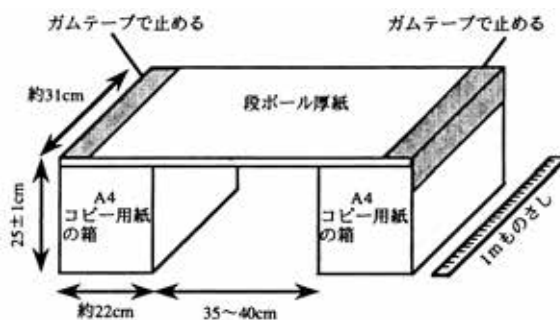
エ 実施上の注意

- ・両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- ・補助者は、被測定者の下肢が動かないように、両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- ・被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- ・被測定者のメガネは、はずすようにする。

(3) 長座体前屈

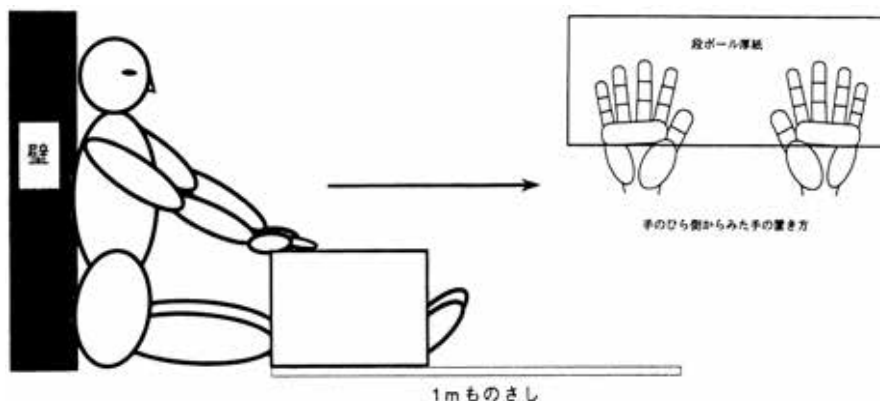
ア 準備

- 幅約22cm・高さ約24cm・奥行き約31cmの箱2個（A4コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙1枚（横75～80cm×縦約31cm）、ガムテープ、スケール（1m巻き尺または1mものさし）。
- 高さ約24cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する（段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい）。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm（±1cm）とする。右または左の箱の横にスケールを置く。



イ 測定方法

- 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。
- 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



ウ 記録の取り方

- 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- 2回実施してよい方の記録をとる。

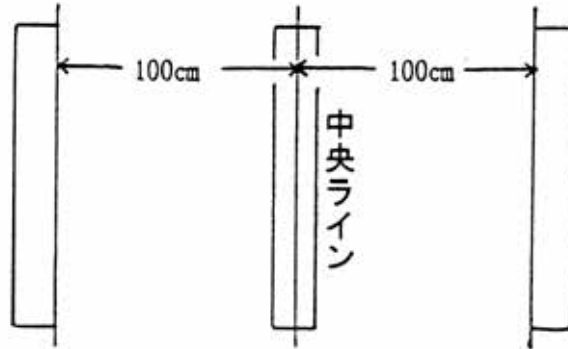
エ 実施上の注意

- 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- 靴を脱いで実施する。

(4) 反復横とび

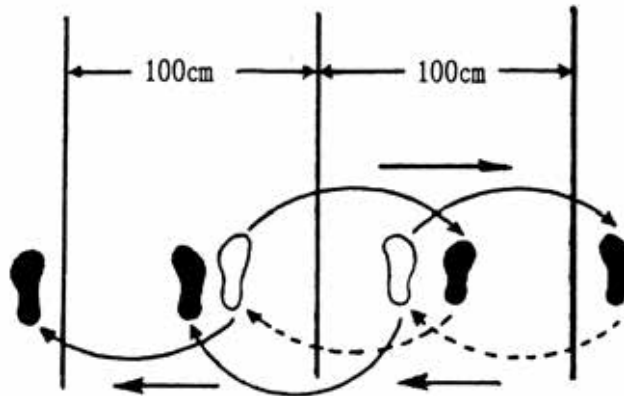
ア 準備

- ・床の上に、図のような中央ラインを引き、その両側100cmのところには2本の平行ラインを引く。
- ・ストップウォッチ



イ 測定方法

- ・中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。



ウ 記録の取り方

- ・上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える（右、中央、左、中央で4点になる）。
- ・テストを2回実施してよい方の記録をとる。

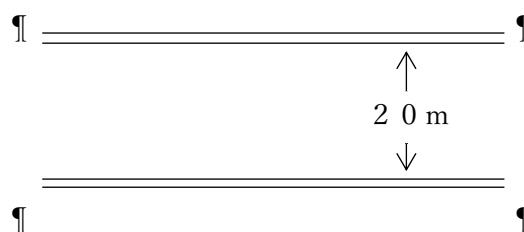
エ 実施上の注意

- ・屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で実施すること（コンクリート等の上では実施しない）。
- ・このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。
- ・次の場合は点数としない。
 - 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。
 - 中央ラインをまたがなかったとき。

(5) 20mシャトルラン（往復持久走）

ア 準備

- ・テスト用CDまたはテープ及び再生用プレーヤー。
- ・20m間隔の2本の平行線。
- ・ポール4本を平行線の両端に立てる。



イ 測定方法

- ・プレーヤーによりCD（テープ）再生を開始する。
- ・一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- ・一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次になるまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- ・CD（テープ）によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- ・CD（テープ）によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

ウ 記録の取り方

- ・テスト終了時（電子音についていけなくなった直前）の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることが出来なかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。
- ・折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20mシャトルラン（往復持久走）最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

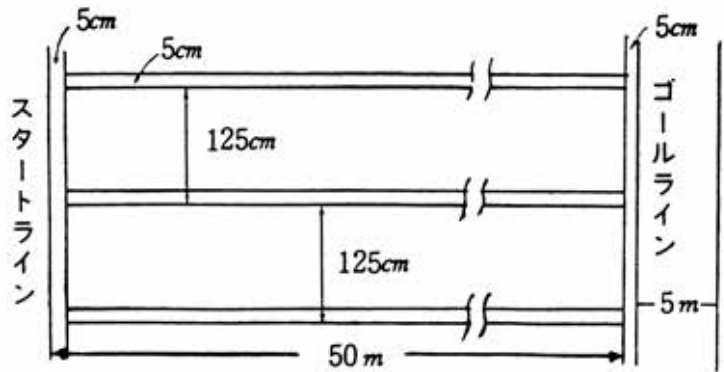
エ 実施上の注意

- ・ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD（テープ）によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- ・テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。
- ・テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- ・被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- ・CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- ・被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

(6) 50m走

ア 準備

- ・図のような50m直走路
- ・スタート合図用旗
- ・ストップウォッチ



イ 測定方法

- ・スタートは、クラウチングスタート（小学生についてはスタンディングスタート）の要領で行う。
- ・スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。

ウ 記録の取り方

- ・スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- ・記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- ・実施は1回とする。

エ 実施上の注意

- ・走路は、セパレートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- ・走者は、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- ・ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

(7) 立ち幅とび

ア 準備

<屋外で行う場合>

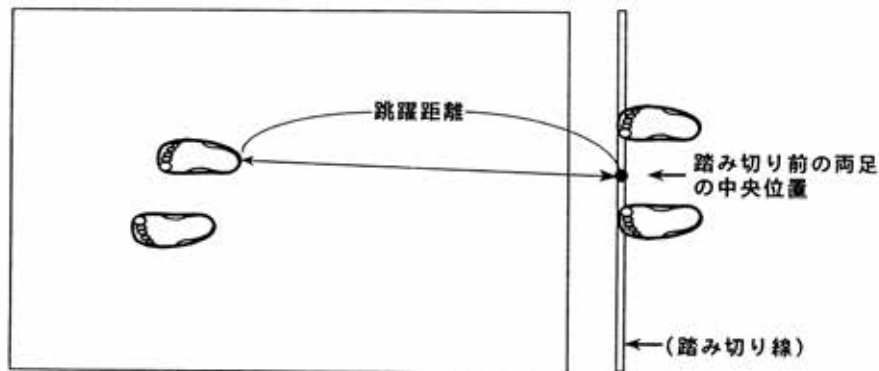
- ・砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし
- ・砂場の手前（30 cm～1 m）に踏み切り線を引く。

<屋内で行う場合>

- ・マット（6 m程度）、巻き尺、ラインテープ
- ・マットを壁に付けて敷く。
- ・マットの手前（30 cm～1 m）の床にラインテープを貼り踏み切り線とする。

イ 測定方法

- ・両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- ・両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。



ウ 記録の取り方

- ・身体が砂場に触れた位置のうち、最も踏切線に近い位置と、踏切前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する。（上図参照）
- ・記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ・2回実施してよい方の記録をとる。

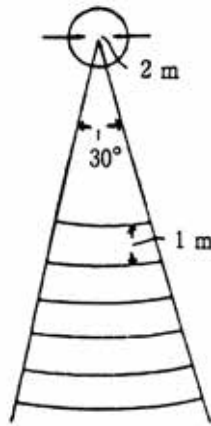
エ 実施上の注意

- ・踏み切り線から砂場（マット）までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- ・踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- ・屋外で行う場合は、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- ・屋内で行う場合は、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを使用する。
- ・踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

(8) ソフトボール投げ・ハンドボール投げ

ア 準備

- ・小学生：ソフトボール1号（外周26.2cm～27.2cm、重さ136g～146g）
- ・中学生・高校生：ハンドボール2号（外周54cm～56cm、重さ325g～400g）
- ・巻き尺
- ・平坦な地面上に直径2mの円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角30度になるように直線を図のように2本引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。



イ 測定方法

- ・投球は地面に描かれた円内から行う。
- ・投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- ・投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

ウ 記録の取り方

- ・ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- ・記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ・2回実施してよい方の記録をとる。

エ 実施上の記録

- ・投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。また、ステップして投げた方がよい。
- ・30度に開いた2本の直線の外側に石灰などを使って5mおきに、その距離を表す数字を地面に書いておくと便利である。
- ・ボールは規格に合っていれば、ゴム製のものでもよい。（中学生・高校生）

(9) 項目別得点表及び総合評価基準表

<小学生 男子>

得点	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	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39	9
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34	8
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29	7
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23	6
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17	5
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12	4
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9	3
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

<小学生 女子>

得点	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	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	10
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24	9
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20	8
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16	7
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13	6
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10	5
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7	4
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5	3
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70	B
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62	C
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E

項目別得点表

<中・高校生 男子>

得点	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	得点
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	10
9	51~55	33~34	58~63	60~62	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36	9
8	47~50	30~32	53~57	56~59	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33	8
7	43~46	27~29	49~52	53~55	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30	7
6	38~42	25~26	44~48	49~52	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27	6
5	33~37	22~24	39~43	45~48	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24	5
4	28~32	19~21	33~38	41~44	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21	4
3	23~27	16~18	28~32	37~40	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18	3
2	18~22	13~15	21~27	30~36	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15	2
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	1

<中・高校生 女子>

得点	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	得点
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上	10
9	33~35	26~28	58~62	50~52	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22	9
8	30~32	23~25	54~57	48~49	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19	8
7	28~29	20~22	50~53	45~47	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17	7
6	25~27	18~19	45~49	42~44	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15	6
5	23~24	15~17	40~44	39~41	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13	5
4	20~22	13~14	35~39	36~38	27~34	9.4~9.8	145~156	11	4
3	17~19	11~12	30~34	32~35	21~26	9.9~10.3	132~144	10	3
2	14~16	8~10	23~29	27~31	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9	2
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下	1

総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上	A
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64	B
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	43~53	43~53	C
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E

(10) 実施上の留意点

- ① テスト実施に当たっては、被測定者の健康状態を十分把握し、事故防止に万全の注意を払う。
特に、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない。
なお、小学校第1学年については、健康診断実施後に行う。
- ② テストは定められた方法のとおり正確に行う。
また、小学校低学年の場合は、あらかじめテスト運動に慣らしておくことが望ましい。
- ③ テスト前後には、ストレッチなど適切な準備運動及び整理運動を十分に行う。
- ④ テスト場の整備、器材の点検を行う。
- ⑤ テストの順序は定められてはいないが、20mシャトルラン（往復持久走）は最後に実施する。
- ⑥ 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。
すべての計器は使用前に検定することが望ましい。
- ⑦ 自己の最高記録が出せるよう、ウォーミングアップや練習を十分行い測定する。
- ⑧ 全国平均値や県平均値を知らせ、自己の目標を設定させる。
- ⑨ 児童生徒の測定意欲を高め、体力・運動能力を正確に測定する。

【測定中の声かけの例】

(1) 握力	→	「第2関節でしっかりグリップ！」
(2) 上体起こし	→	「あと1回頑張ろう！」
(3) 長座体前屈	→	「ストレッチを十分にしてもう一度！」
(4) 反復横とび	→	「速い人を目標についていこう！」

(11) 資料 体力テスト記録カード

たいりよく
体力テストの記録 (小学校用)

		握力	上体起	長座体前屈	反復横	20 m	50 m	立ち幅	ソフトボール投げ	得点合計	総合評価
		あくりよく kg	じょうたいお かい 回	ちようざたいぜんくつ せんちめーとる cm	はんぷくよこ と び てん 点	めーとる かい 回	めーとる びよう 秒	せんちめーとる cm	めーとる m	てん 点	
1年	記録										
	得点										
2年	記録										
	得点										
3年	記録										
	得点										
4年	記録										
	得点										
5年	記録										
	得点										
6年	記録										
	得点										

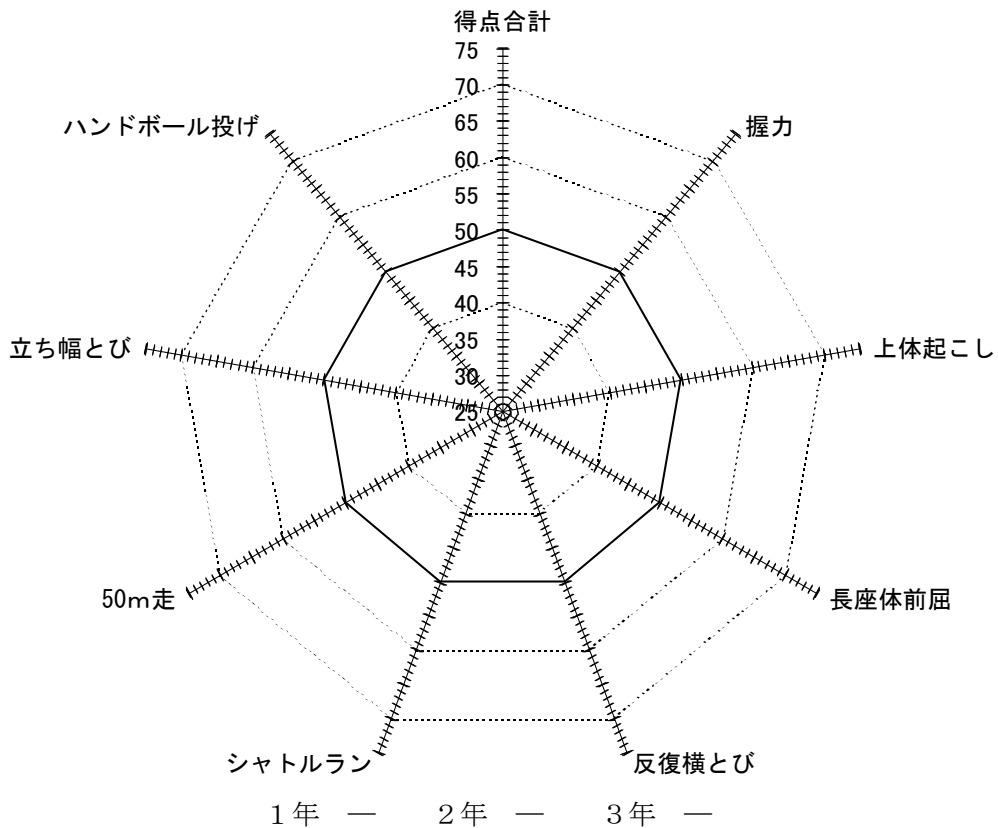
たいりよく
体力プロフィール

	握力	上体起	長座体前屈	反復横	20 m	50 m	立ち幅	ソフトボール投げ
	あくりよく	じょうたいお	ちようざたいぜんくつ	はんぷくよこ	めーとる	めーとる	せんちめーとる	めーとる
	kg	かい	cm	と	シヤトルラン	走	と	投げ
		し		び			び	
10点								
9点								
8点								
7点								
6点								
5点								
4点								
3点								
2点								
1点								
	1年	2年	3年	4年	5年	6年		

体力テストの記録 (中・高等学校用)

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20 m シャトルラン	50 m 走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点合計	総合評価
		(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)	
1年	記録										
	得点										
	Tスコア										
2年	記録										
	得点										
	Tスコア										
3年	記録										
	得点										
	Tスコア										

体力プロフィール



体力テスト記録用紙（小学校用）

ねん 年	くみ 組	ばん 番	しめい 氏名	せいべつ 性別	おとこ 1. 男 おんな 2. 女	がついち 4 月 1 日 げんざい 現在の年齢	さい 歳
1. 都市階級区分				1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村	
2. 運動部やスポーツクラブへは入っていますか				1. はいっている 2. はいっていない			
3. 運動やスポーツをどのくらいしていますか（学校の体育の授業は除きます）※運動とは、体を動かす遊びも含みます。				1. ほとんど毎日（週に3日以上） 2. ときどき（週に1～2日くらい） 3. ときたま（月1～3日くらい） 4. しない			
4. 運動やスポーツをするときは1日にどのくらいの時間しますか（学校の体育の授業は除きます）				1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上			
5. 朝食は食べますか				1. 毎日食べる 2. 時々食べない 3. 毎日食べない			
6. 1日の睡眠時間				1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上			
7. 1日にどのくらいテレビを見ますか（テレビゲームも含みます）				1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上			
8. 体格				1. 身長 . cm 2. 体重 . kg 3. 座高 . cm			

注① 都市階級区分 1. 大・中都市・・・人口15万人以上の市 2. 小都市・・・人口15万人未満の市 3. 町村

注② 「運動・スポーツの実施状況」及び実施時間については、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況及び実施時間について該当する番号を選ぶ。

注③ 2回テストする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつける。

こ 項 目	き 記 録	ろく 録	とく 得 点	
1. 握力	みぎ 右 1回目	kg	/	
	ひだり 左 1回目	kg		
	へいきん 平均	kg		
2. 上体起こし		かい 回		
3. 長座体前屈	1回目	cm	2回目 cm	
4. 反復横とび	1回目	点	2回目 点	
5. 20mシャトルラン		お かえ かいすう 折り返し回数		
6. 50m走			びょう 秒	
7. 立ち幅とび	1回目	cm	2回目 cm	
8. ソフトボール投げ	1回目	m	2回目 m	
とく 得		てん 点	ごう 合	けい 計
そう 総		ごう 合	ひょう 評	か 価

体力テスト記録用紙（中・高等学校用）

年 組 番	氏名	性別	1. 男 2. 女	4月1日現在の 年 齢	歳
1. 都市階級区分	1. 大・中都市 2. 小都市 3. 町村				
2. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない				
3. 運動・スポーツの実施状況 (学校の体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日（週3日以上） 2. ときどき（週1～2日程度） 3. ときたま（月1～3日程度） 4. しない				
4. 1日の運動・スポーツ実施時間 (学校の体育の授業を除く)	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上				
5. 朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない				
6. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上				
7. 1日のテレビ視聴時間 (テレビゲームを含む)	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上				
8. 体格	1. 身長 . cm 2. 体重 . kg 3. 座高 . cm				

- 注① 都市階級区分 1. 大・中都市・・・人口15万人以上の市 2. 小都市・・・人口15万人未満の市 3. 町村
- 注② 「運動・スポーツの実施状況」及び実施時間については、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況及び実施時間について該当する番号を選ぶ。
- 注③ 2回テストする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつける。

項 目	記 録			得 点
1. 握力	右	1回目 kg	2回目 kg	/
	左	1回目 kg	2回目 kg	
	平均	kg		
2. 上体起こし	回			
3. 長座体前屈	1回目 cm	2回目 cm		
4. 反復横とび	1回目 点	2回目 点		
5. 20mシャトルラン	折り返し回数 回（最大酸素摂取量 ml/kg・分）			
6. 50m走	. 秒			
7. 立ち幅とび	1回目 cm	2回目 cm		
8. ハンドボール投げ	1回目 m	2回目 m		
得 点 合 計				
総 合 評 価				

- ② 中学校・義務教育学校（後期課程）・中等教育学校（前期課程）県立中学校
228 校中 10 校程度
- ・ 小規模校（生徒数 120 人以下） : 31 校中 1 校程度
（生徒数 121 人～240 人） : 53 校中 2 校程度
 - ・ 中規模校（生徒数 241 人～480 人） : 110 校中 5 校程度
 - ・ 大規模校（生徒数 481 人以上） : 34 校中 2 校程度

- ③ 中等教育学校（後期課程）・高等学校 92 校中 4 校程度

ウ その他

- ① 令和 4 年 1 月中に受賞校を決定し通知する。
- ② 体力づくり優秀賞受賞校は除く。
- ③ 令和 4 年 1・2 月に開催される各校種別体育主任研修会で表彰する。

4 各学校での表

(1) 表 彰

個々の生活に、運動やスポーツを主体的に取り入れ、計画的・継続的に体力・健康づくりを実践し、運動・スポーツの生活化を図っている模範的な児童生徒を各学校長名で表彰する。

- ・ 「元気っ子賞」（小学生対象）
- ・ 「パワーアップ賞」（中学生対象）
- ・ 「エンジョイ・スポーツライフ賞」（高校生対象）

(2) 表彰する上での視点

- ア 外遊びや運動部活動など、運動・スポーツを主体的・計画的・継続的に実施している児童生徒
- イ 地域の健康・スポーツ活動に主体的に参加している児童生徒

(3) 審 査

上記のいずれかの項目において、主体的・継続的に実践している児童生徒を選出する。
※各クラス 1 名以上を選出する。

(4) 表 彰

体育主任は、学級担任の推薦をもとに当該児童生徒の活動状況を確認し、学校長から賞状を授与する。

(5) その他

- ・ 各賞状の例については、茨城県教育委員会ホームページ内の「保健体育課」のサイト内にあるものを活用する。
- ・ 表彰時期は、令和 4 年 1 月～3 月とする。

※ 賞状のインターネットでの掲載サイトは下記のとおりである。

アドレス <http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/gakkou/karada/taiiku/suisin.html>

令和3年度 体力づくり優秀賞及び奨励賞の受賞校一覧

〔体力づくり優秀賞〕

＜小学校＞	
小規模A	かすみがうら市立志筑小学校
	常陸太田市立郡戸小学校
	常陸太田市立金砂郷小学校
	常陸太田市立幸久小学校
小規模B	桜川市立南飯田小学校
	常陸太田市立久米小学校
	潮来市立津知小学校
	鉾田市立白鳥東小学校
	潮来市立潮来小学校
中規模	行方市立麻生東小学校
	潮来市立日の出小学校
	日立市立会瀬小学校
	城里町立石塚小学校
	潮来市立延方小学校
	茨城町立葵小学校
	水戸市立稻荷第一小学校
大規模	日立市立大沼小学校
	東海村立中丸小学校
	下妻市立下妻小学校
	行方市立玉造小学校

〔体力づくり奨励賞〕

＜小学校＞	
小規模A	北茨城市立華川小学校
	ひたちなか市立三反田小学校
	大子町立さはら小学校
	大子町立生瀬小学校
小規模B	水戸市立上中妻小学校
	水戸市立飯富小学校
	五霞町立五霞西小学校
	神栖市立須田小学校
	常総市立三妻小学校
中規模	坂東市立岩井第一小学校
	取手市立取手小学校
	ひたちなか市立中根小学校
	笠間市立岩間第一小学校
	守谷市立郷州小学校
	常陸大宮市立大宮西小学校
	水戸市立三の丸小学校
大規模	かすみがうら市立下稲吉小学校
	水戸市立笠原小学校
	守谷市立松ヶ丘小学校

＜中学校＞	
小規模A	水戸市立国田義務教育学校（後期）
小規模B	日立第一高等学校附属中学校
	日立市立豊浦中学校
中規模	牛久市立ひたち野うしく中学校
	桜川市立岩瀬西中学校
	水戸市立常澄中学校
	日立市立十王中学校
	下妻市立東部中学校
	水戸市立双葉台中学校
大規模	下妻市立下妻中学校
	日立市立泉丘中学校

＜中学校＞	
小規模A	常陸太田市立里美中学校
小規模B	桜川市立大和中学校
	那珂市立瓜連中学校
中規模	小美玉市立小川南中学校
	守谷市立愛宕中学校
	日立市立日高中学校
大規模	つくば市立竹園東中学校
	結城市立結城中学校

＜高等学校＞	
全日制	日立第一高等学校
	緑岡高等学校
	水戸商業高等学校
	日立北高等学校

＜高等学校＞	
全日制	土浦第三高等学校
	下館第一高等学校
	那珂湊高等学校
	古河第一高等学校

＜小・中学校の学校規模＞	
学校規模	児童数
小規模A	～120人
小規模B	121人～240人
中規模	241人～480人
大規模	481人～

体力づくり優秀賞は、体力・運動能力調査において、今年度優れた結果を収めた学校に対して与える賞である。
 体力づくり奨励賞は、体力・運動能力調査において、昨年度の結果と比較して顕著な向上が図られた学校に対して与える賞である。

令和3年度
児童生徒の体力・運動能力調査報告書
第53号

令和4年3月 発行

編集・発行 茨城県教育庁学校教育部保健体育課

URL <http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/gakkou/karada/taiiku/tyousa/index.html>