

令和5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

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類になり、児童生徒が車座になって作戦を話し合ったり、大きな声で友達を応援したりする姿が戻ってくるなど、少しずつ従来の学習スタイルを取り戻しつつあります。しかしながら、マスクを外すことに抵抗があったり、給食時には会話をしたくないと考えたりする児童生徒が現在も一定数いる実情があります。そのため、学校生活においては、児童生徒一人一人の多様な考えを大切に、柔軟に対応していくことが求められています。

体育・保健体育の授業においては、ICTの積極的な活用を通し、児童生徒の振り返りやつぶやきから次時の内容を設定していくなど、児童生徒主体の学びへの転換、更には、個別最適な学びの導入を進めていただいているところです。その一つの成果として、令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果をみると、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5位、女子が第4位、中学校第2学年の男子が第4位、女子は第3位となり、全国的に高い水準を維持することができました。各学校において児童生徒の体力向上及び体育授業・体育活動の充実にご尽力いただいていることが、本調査結果に現れております。

また、今年度の本県体力・運動能力調査においても、総合評価段階別人数「A+Bの割合」が増加しており、コロナ禍による児童生徒の体力の低下傾向から回復の兆しが見られましたが、一方では、肥満傾向、朝食の欠食、睡眠時間の減少、スクリーンタイムの増加などの課題もあります。児童生徒の基本的な生活習慣を確立し、本質的な改善につなげていくことが重要であり、そのためには、事前に指導と評価の計画を立案し、児童生徒が「体育の授業が楽しい」と感じる授業を展開することが必要と考えます。

体力を高めることは、健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を営む上で必要なことであり、児童生徒の体力向上に向け、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。また、体育・スポーツへのかかわり方は「する・みる・支える・知る」などの多様な関わり方があり、それらを児童生徒が学校生活を通して身に付けていくことが、豊かなスポーツライフの実現につながってまいります。

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、継続的に体力向上に係る取組を実践していただいているところですが、本報告書及び自校の結果を参考とされ、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を図るよう、体育・保健体育の授業はもとより、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ご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6年3月

茨城県教育庁学校教育部保健体育課

課長 清水 秀一

令和5年度体力テスト本県平均値と令和4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 5は 102/192 (53.1%)、R 4は 83/192 (43.2%) >

○ 優れている面

- ① 長座体前屈は、全学年で全国平均値を上回っている。
- ② 上体起こしは、中学3年生女子、高校2年生男女、高校3年生男子を除き全国平均値を上回っている。
- ③ 小学生女子は、シャトルラン及びボール投げにおいて、全ての学年で全国平均値を上回っている。

● 劣っている面

- ① 立ち幅とびは、小学3年生男女、小学1年生女子を除き全国平均値を下回っている。
- ② 男子のボール投げは、中学2年生を除き全国平均値を下回っている。
- ③ 小学生男子では、50m走において、全学年で全国平均値を下回っている。

令和5年度体力テスト県平均値と令和4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4年度の平均値を上回った測定項目数 < R 5は 106/192 (55.2%)、R 4は 102/192 (53.1%) >

○ 優れている面

- ① 長座体前屈は、小学3年生男子、高校2年生女子を除き、令和4年度の県平均値を上回っている。
- ② 小学生男子は、上体起こし、反復横とび、シャトルラン、立ち幅とび、ボール投げにおいて、全学年で令和4年度の県平均値を上回っている。

● 劣っている面

- ① 50m走は、高校3年生男子を除き、令和4年度の県平均値を下回っている。
- ② 高校生女子では、6種目において全学年で令和4年度の県平均値を下回っている。
- ③ 中学生女子では、4種目において全学年で令和4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4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
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～)	3
(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5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4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4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5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	456	1学年	10,953	10,614	96.90%	10,393	10,122	97.39%	21,346	20,736	97.14%
		2学年	11,307	11,009	97.36%	10,871	10,606	97.56%	22,178	21,615	97.46%
		3学年	11,519	11,183	97.08%	10,905	10,644	97.61%	22,424	21,827	97.34%
		4学年	11,576	11,166	96.46%	10,963	10,611	96.79%	22,539	21,777	96.62%
		5学年	11,727	11,232	95.78%	11,456	11,063	96.57%	23,183	22,295	96.17%
		6学年	12,020	11,429	95.08%	11,339	10,855	95.73%	23,359	22,284	95.40%
中学校	229	1学年	11,765	10,894	92.60%	11,017	10,194	92.53%	22,782	21,088	92.56%
		2学年	11,969	10,893	91.01%	11,153	9,975	89.44%	23,122	20,868	90.25%
		3学年	12,068	10,999	91.14%	11,285	10,100	89.50%	23,353	21,099	90.35%
高等学校 (全日制)	91	1学年	8,297	8,033	96.82%	7,762	7,526	96.96%	16,059	15,559	96.89%
		2学年	8,322	8,072	97.00%	7,647	7,394	96.69%	15,969	15,466	96.85%
		3学年	8,063	7,879	97.72%	7,517	7,300	97.11%	15,580	15,179	97.43%
高等学校 (定時制)	13	1学年	312	296	94.87%	165	143	86.67%	477	439	92.03%
		2学年	323	307	95.05%	174	163	93.68%	497	470	94.57%
		3学年	300	286	95.33%	132	120	90.91%	432	406	93.98%
		4学年	63	58	92.06%	30	30	100.00%	93	88	94.62%
合計	789		130,584	124,350	95.23%	122,809	116,846	95.14%	253,393	241,196	95.19%

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の感染症対策における制限が解除され、学校における運動の機会を確保することができるようになってきた。各学校では、児童生徒の体力の維持・向上のため、体力向上に向けた取組が実施されたことから、令和4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106種目で向上している。

ア 令和4年度全国平均値との比較

(グラフ：14ページ～)

令和4年度の全国平均値と令和5年度の本県平均値を比較すると、小学生は、1、2、3、4学年男女の得点合計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、上体起こし及び長座体前屈において全ての学年で全国平均値を上回っている。女子は、上体起こし、長座体前屈、20mシャトルラン及びボール投げにおいて全ての学年で全国平均値を上回っている。

中学生は、得点合計において全国平均値を上回った学年もある。測定項目別にみると、男子は、上体起こし及び長座体前屈において全ての学年で全国平均値を上回っている。女子は、長座体前屈において全ての学年で全国平均値を上回っている。しかしながら、反復横とび、20mシャトルラン及び立ち幅とびにおいては男女ともに全学年で全国平均値を下回っている。

高校生は、得点合計において全国平均値を上回った学年もある。測定項目別にみると、男女ともに、長座体前屈、反復横とびにおいて全学年で全国平均値を上回っている。しかしながら、握力、立ち幅とび及びボール投げにおいて男女ともに全学年において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10年前の平均値との推移をみると、コロナ禍による得点合計の低下傾向に改善の兆しが見られた。しかしながら、コロナ禍以前には未だ戻っていない状況である。

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、中学校で、「A及びBの割合」が増加し、「D及びEの割合」は全校種において減少している。「A及びBの割合」の割合は増加しているが、コロナ禍以前には未だ戻っていない。

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。男女ともに小学6年生では、減少している。中学生では、男子が約7割、女子は約6割と増加するが、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

男子は小学4年生から高校2年生まで「2時間以上」が最も多い。

また、「30分未満」が、男子の中学生は約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1年生の男女で9割を超えているが、中学生になると約8割になり、高校生では8割以下となる。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2年生、3年生の男子では2割を超え、女子は3割以上になる。

(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、男女共に小学6年生、中学1年生、2年生、3年生では5割を超える実態となった。

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、20mシャトルラン、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。

全ての校種において、得点合計では、運動の実施状況が高い児童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、中学校・高等学校全学年男女の体力テスト得点合計が令和4年度の全国平均を下回っている学年があることや、運動・スポーツの実施率が低下していることから、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・投)の体力向上

50m走、立ち幅とび、ボール投げ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「D及びEの割合」が減少していることから、継続した体力アップ推進プランの実施、児童生徒の個に応じた体力づくりの方策を実施していく。

(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

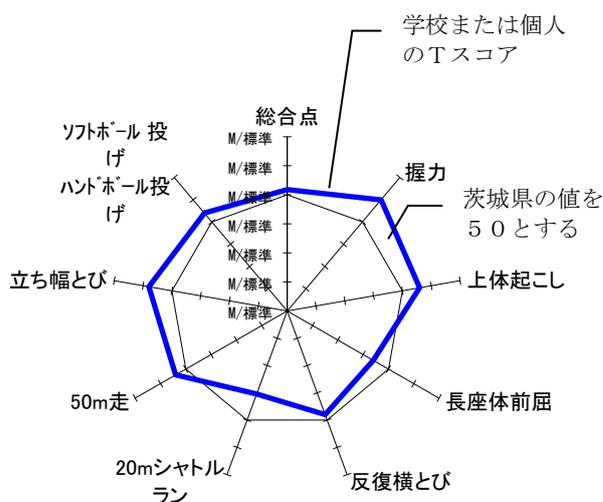
測定項目	本県平均値	本県標準偏差	本校平均値	Tスコア
握力	40.94	6.10	43.61	54.4
50m走	8.35	0.88	8.48	48.5

$$\text{握力 } T = \frac{43.61 - 40.94}{6.1} \times 10 + 50 = 54.4$$

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

イ Tスコア比較図（レーダーチャート）の作成と活用

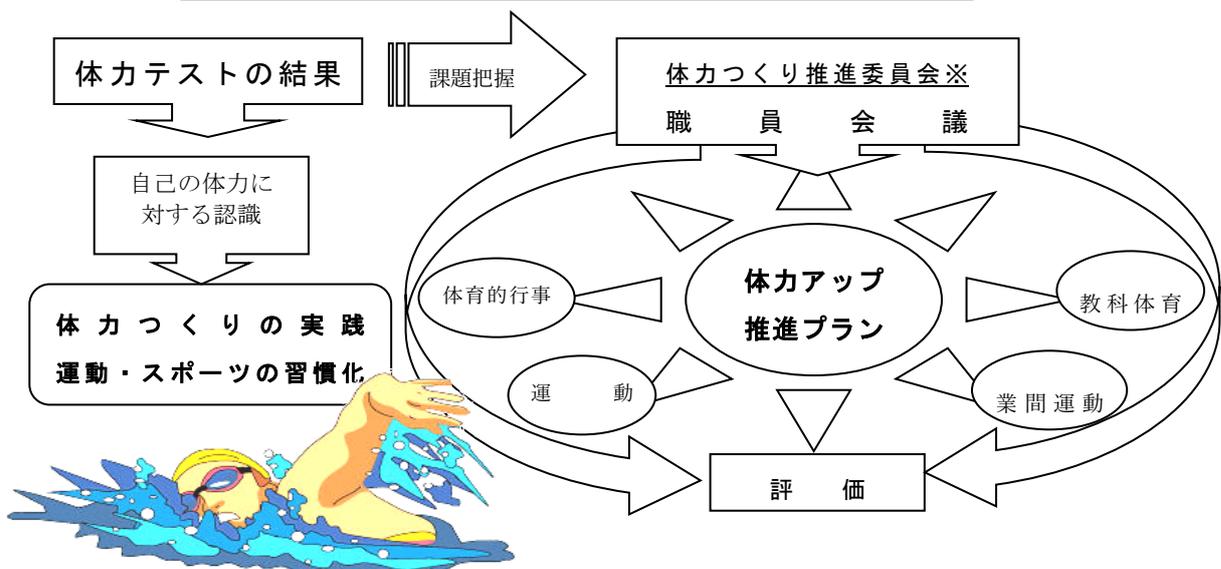
- ・ 本県値を50（正9角形）で表示。
- ・ 測定項目ごとのTスコアをグラフに記入する。
- ・ 学校（個人）の値が9角形の外側の場合は、本県より優れており、内側の場合は、本県より劣っている。
- ・ 劣っている体力については、体づくり運動領域、各運動領域・体育的行事等で計画的・継続的に改善に取り組む。



(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5年度)

学校名	学校	校長名	児童数					学年	
			学級数	名	名	名	名		
		加算者名	(内特)					[]	
令和4年度結果	総合評価(%)	A	B	C	D	E	※ 小数量10名未満 (小数量20名は四捨五入) ①はA及びBの割合を記入する。 ②はB及びCの割合を記入する。 ③は①～③の割合を記入する。		
	令和4年度 調査時	17.8	27.0	30.0	17.8	7.9			
	総合評価(%)								
	令和4年度 本校平均	①	0.0		②	0.0		③	0.0
令和5年度結果	総合評価(%)								
	令和5年度 本校平均	①	0.0		②	0.0		③	0.0
	総合評価(%)								
	令和5年度 本校平均	①	0.0		②	0.0		③	0.0
体カテスト									
	【成果】 令和5年度の成果と今後の課題 【課題】								
1校1プラン	プラン名								
	プランの目的	内容							
		実施時期							
	数値目標 小学校5年生ソフトボール投げ 平均値 男子(m) 女子(m)								
進捗的な記録	【進捗状況に照らした課題を下記の中から2つ選択】								
	①体育の授業での創意ある工夫や取組			②集訓、研修等における運動・スポーツ活動					
	③体育祭・学校行事の充実			④体カテスト教合昇降り及びEの児童に対する体カ向上策					
	⑤校外研修の充実			⑥種別者、地域人材の活用					
⑦その他									
取組1									
取組2									
令和5年度の目標値									
A及びBの割合 () %									



※ 体カづくり推進委員会 (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、児童生徒の体カ向上策について協議を行い、総合的な計画(体カづくり推進計画)を作成し、実践化を通して児童生徒の体カ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

様式第1号【小学校、義務教育学校（前期課程）】

体力アップ推進プラン（令和5年度）

学校名		桜川市立樺穂小 学校		校長名				児童数	116 名
		記載者名						学級数	9 学級
								(内特)	(3学級)
体カテ スト	令和4年度結果	総合評価(%)	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。	
		令和4年度 県平均	17.3 %	27.0 %	30.0 %	17.8 %	7.9 %		
	令和5年度結果	総合評価(%)	44.2 %	27.4 %	18.6 %	8.8 %	0.9 %		
		令和4年度 本校平均	① 71.6 %			② 9.7 %	③ 61.9 %		
	令和5年度結果	総合評価(%)	62.9 %	25.9 %	10.3 %	0.9 %	0.0 %		
		令和5年度 本校平均	① 88.8 %			② 0.9 %	③ 87.9 %		
段階別人数割合									
令和5年度の成果と今後の課題	<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目標にしていたA及びBの割合目標値75%を上回ることができた。 ・D及びEの割合も大幅に減少させることができ、樺穂小学校の児童全体の運動能力を向上させることができている。 ・ストレッチタイムを毎日行ったことで、長座体前屈の結果が全学年で全国平均を大きく上回ることができた。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボール投げでは、3つのブロックで全国平均を下回った。また、目標としていた小学5年生ソフトボール投げ平均値が女子は目標に達したが、男子は達することができなかった。 ・上体起こしや握力が全国平均を下回ったブロックもあり、筋力にも課題が残った。 								
1校1プラン	プラン名	いつでも投力アップチャレンジプラン							
	プランの詳細	内容	業間休みや昼休みにジャベリックボールやパイプスローなどの施設を児童が自由に使えるようにし、いつでも投げる運動に親しめるようにするとともに、日常化を図る。						
		実施時期	通年						
	数値目標	小学校5年生ソフトボール投げ 平均値 男子(22 m) 女子(16m) <small>参考：R4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20.31m 県19.52m (全国順位42位)</small>							
重点的な取組	【重点的に取り組む事柄を下記の中から2つ選択】								
	① 体育の授業での創意ある工夫や取組			② 業間、昼休み、放課後等における運動・スポーツ活動					
	③ 体育的学校の行事の実践			④ 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					
	⑤ 校内研修の充実			⑥ 保護者、地域人材の活用					
	⑦ その他								
	取組1	① 体育の授業での創意ある工夫や取り組み							
<ul style="list-style-type: none"> ・遊具遊びを取り入れたサーキット運動を、授業の初めに行う。 ・1、2年生の授業内で遊具の遊び方や正しい使い方を確認する。 ・体育の「かばほスタイル」を徹底し、声の出し方や体育の授業に臨む姿勢を全校で統一する。 									
取組2	② 業間、昼休み、放課後等における運動・スポーツ活動								
<ul style="list-style-type: none"> ・昼休みの終わりに「ストレッチタイム」を継続的に実施し、児童の柔軟性を高める。 ・毎週金曜日の昼休みに「全校ダンス」を行い、全校で楽しく体を動かす機会を確保する。 ・持久走大会やなわとび大会に合わせて、業間休みに「ランランタイム」を設け、全校で走ったり跳んだりする。 ・「みんなで遊ぼうの会」を体育委員会で企画し、全校で体を動かす機会を増やす。 ・体育委員会で「ランランタイム」や体育の授業に一生懸命取り組む児童を見付け放送で発表し、意欲向上につなげる。 									
令和6年度の目標値	A及びBの割合 (80) %								

ウ 高等学校

様式第3号【高等学校、中等教育学校(後期課程)】

体力アップ推進プラン(令和5年度)

学校名	水戸第三高等 学校	校長名		生徒数	849 名				
		記載者名		学級数	24 学級				
				(内特)	()				
令和4年度結果	総合評価(%) 令和4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。		
		20.9 %	29.9 %	31.1 %	14.7 %	3.4 %			
	総合評価(%) 令和4年度 本校平均	①	48.5 %		②	18.2 %		③	30.3 %
	総合評価(%) 令和5年度 県平均	20.1 %	30.9 %	32.9 %	14.3 %	1.8 %			
	総合評価(%) 令和5年度 本校平均	①	51.0 %		②	16.1 %		③	34.9 %
令和5年度結果									
体力テスト	段階別人数割合								
令和5年度の成果と今後の課題	【成果】	投げる動作がなかなか身につかず、今年も平均を下回ってしまい、成果が挙げられていないのが現状である。							
	【課題】	生徒の大半が女子で、例年の新入生の中学校時の部活動を調査すると3分の1以上が文化部を占めている為、運動に苦手意識を持つ生徒が多いのが現状である。体育の授業内で補強運動を取り入れ、体力の向上に繋げていきたい。							
1校1プラン	プラン名	投力アップ							
	プランの詳細	内容	肩甲骨周りのストレッチを多めに行いながら、投げる動作(体の使い方)を身に付けさせるために、ボールを投げる機会を授業内で多くしていく。						
		実施時期	10月以降						
数値目標	ハンドボール投げ 全学年平均値 男子：25m・女子：15m								
重点的な取組	【重点的に取り組む事柄を下記の中から2つ選択】								
	①体育の授業での創意ある工夫や取組 ②昼休み等における運動・スポーツ活動 ③体育的行事の実践 ④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 ⑤校内研修の充実 ⑥保護者、地域人材の活用 ⑦その他								
	取組1	①							
	県民体操の他、補強運動やランニングを授業開始時に必ず取り入れる。 また、時期によって(学年始まりや学期毎)ストレッチや体づくり運動を積極的に取り入れる。								
取組2	②								
体育館、グラウンド、トレーニングルーム等を開放し、積極的にスポーツに親しむ機会を与える。									
令和6年度の目標値	A及びBの割合 (53) %								

3 令和5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	116.86	21.93	5.07	3.98
		2	122.97	24.91	5.38	4.94
		3	128.66	28.43	5.64	6.43
		4	134.26	32.39	5.99	7.65
		5	139.74	36.3	6.49	8.76
		6	146.42	40.96	7.55	10.28
	中学校	1	154.28	46.41	8.19	11.28
		2	161.01	51.13	7.51	11.09
		3	165.82	55.52	6.62	10.91
	高等学校 (全日制)	1	168.24	59.8	5.9	11.94
		2	169.6	61	5.79	11.53
		3	170.42	62.82	5.89	11.66
	高等学校 (定時制)	1	166.86	60.4	6.36	15.62
		2	168.21	62.82	6.06	16.09
		3	169.86	64.26	5.54	16.82
		4	168.82	61.83	5.56	15.06
女子	小学校	1	115.98	21.48	4.98	3.69
		2	122.01	24.26	5.4	4.62
		3	127.95	27.56	5.87	5.65
		4	134.53	31.56	6.6	6.94
		5	141.47	36.05	7.09	8.02
		6	147.91	41.08	6.5	8.6
	中学校	1	152.43	44.87	5.99	8.46
		2	154.92	47.65	5.64	8.28
		3	156.13	49.82	5.46	8.34
	高等学校 (全日制)	1	156.76	51.5	5.32	8.29
		2	157.21	52.55	5.27	8.46
		3	157.55	52.75	5.38	8.5
	高等学校 (定時制)	1	155.53	52.51	5.71	11.8
		2	156.33	54.89	6.12	13.64
		3	157.33	55.72	5.51	14.67
		4	155.98	55.51	7.45	11.75

(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	9.04	12.58	27.02	27.22	20.59	11.64	115.38	8.05	31.34
		2	10.54	15.46	28.92	31.12	29.68	10.74	125.86	10.98	38.22
		3	12.43	17.60	31.56	34.87	36.75	10.16	136.68	14.07	44.33
		4	14.35	18.90	34.02	38.36	42.61	9.74	144.31	17.15	49.35
		5	16.69	20.40	36.42	41.97	49.50	9.37	153.96	20.23	54.77
		6	20.00	22.03	39.19	44.74	56.41	8.97	164.41	23.36	60.25
	中学校	1	24.51	24.00	43.25	48.25	65.31	8.49	180.88	17.67	35.35
		2	30.20	26.89	47.33	52.01	80.47	7.83	199.69	21.08	44.34
		3	34.85	28.80	50.39	54.51	87.57	7.43	212.92	23.79	50.70
	高等学校 (全日制)	1	36.33	28.07	48.49	56.22	80.81	7.48	215.34	22.91	49.42
		2	38.40	29.16	49.78	57.21	85.34	7.34	221.34	24.34	52.50
		3	40.09	30.32	51.82	58.37	87.54	7.23	225.09	25.52	55.20
	高等学校 (定時制)	1	34.99	22.48	44.74	47.18	54.96	8.11	197.47	19.43	38.28
		2	37.67	22.56	43.13	48.50	58.66	8.03	202.54	20.94	40.46
		3	38.57	24.61	44.61	50.70	63.04	7.85	208.64	22.03	43.93
		4	37.21	23.03	43.03	43.90	48.26	8.40	201.23	21.08	37.34
女子	小学校	1	8.53	12.12	29.30	26.45	17.30	11.90	108.47	5.80	31.73
		2	9.98	14.72	31.79	30.21	23.78	11.03	118.50	7.64	39.01
		3	11.79	17.00	34.66	33.77	29.20	10.44	128.64	9.71	45.56
		4	13.83	18.30	37.75	37.14	34.94	9.98	137.72	11.85	51.37
		5	16.65	19.80	40.94	40.50	41.90	9.54	147.10	14.11	57.50
		6	19.69	20.79	44.24	42.63	45.76	9.21	154.58	15.72	62.09
	中学校	1	21.61	20.97	46.51	44.08	47.68	9.03	160.84	11.53	44.77
		2	23.85	22.67	49.29	46.10	53.68	8.75	167.49	13.05	50.34
		3	25.26	23.66	51.76	46.89	54.13	8.64	171.02	14.05	53.17
	高等学校 (全日制)	1	25.05	22.61	49.77	48.19	47.22	8.91	168.84	13.11	50.18
		2	25.74	23.12	50.82	48.46	47.53	8.94	170.35	13.72	51.45
		3	26.19	23.88	52.50	49.06	48.21	8.93	171.10	14.06	52.78
	高等学校 (定時制)	1	23.22	16.92	45.78	40.18	29.86	9.84	151.04	10.62	37.10
		2	24.83	16.96	45.66	40.93	27.40	9.96	149.33	10.94	37.91
		3	25.41	18.19	43.32	42.38	28.54	9.81	150.98	11.47	38.90
		4	25.70	20.03	47.10	42.07	26.30	9.69	157.83	12.33	41.00

(3) 体力テスト測定項目の標準偏差

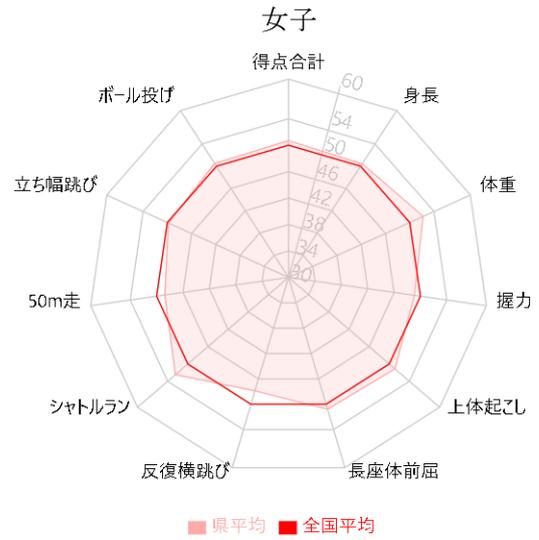
性別	校種	学年	平均値								
			握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	20mシャ トルラ ン	50m走	立ち 幅とび	ボール 投げ	得点 合計
			(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)
男子	小学校	1	2.28	4.97	7.26	5.62	10.95	1.49	19.30	3.34	7.13
		2	2.69	5.33	7.55	6.76	14.87	1.26	19.96	4.52	7.90
		3	3.23	6.12	8.30	8.48	17.80	1.32	21.71	5.71	8.86
		4	3.78	6.38	9.25	8.62	20.24	1.23	23.51	6.89	9.67
		5	4.21	6.19	9.60	8.59	22.47	1.26	24.54	7.83	10.13
		6	5.44	6.05	9.68	8.60	23.48	1.33	27.27	9.03	10.45
	中学校	1	6.88	6.34	11.48	9.27	25.46	1.26	34.49	5.95	10.67
		2	7.70	6.41	11.63	9.35	25.88	0.98	33.22	6.44	11.65
		3	7.67	6.35	11.48	9.15	26.31	0.85	30.99	6.85	11.78
	高等学校 (全日制)	1	7.03	6.12	11.02	7.39	24.41	0.75	26.66	6.21	10.68
		2	7.24	6.53	11.26	8.14	27.44	0.77	26.87	6.55	11.63
		3	7.43	6.65	11.73	8.03	27.53	0.77	27.82	6.68	11.94
	高等学校 (定時制)	1	7.79	6.01	11.64	8.57	23.22	1.41	33.71	6.15	10.85
		2	8.00	6.39	12.50	9.20	23.97	1.19	36.24	6.47	11.07
		3	8.02	6.58	13.41	10.85	25.95	1.24	33.09	6.36	11.34
		4	8.94	7.74	11.83	10.68	20.07	1.41	33.35	7.37	10.61
女子	小学校	1	2.07	4.67	7.27	5.15	8.01	1.30	17.46	2.02	6.95
		2	2.46	5.02	7.69	6.30	11.04	1.20	18.41	2.74	7.80
		3	2.89	5.55	8.31	7.74	13.67	1.17	20.80	3.37	8.64
		4	3.46	5.77	9.15	7.72	15.55	1.15	22.51	4.08	9.13
		5	4.15	5.54	9.58	7.62	17.43	1.19	23.36	4.82	9.34
		6	4.49	5.55	9.88	7.50	18.64	0.93	24.64	5.39	9.35
	中学校	1	4.74	5.88	11.06	7.81	18.97	1.27	29.82	4.13	11.31
		2	4.78	6.08	10.92	7.68	20.38	1.05	28.41	4.30	11.91
		3	4.89	6.26	10.75	7.86	20.35	0.94	27.72	4.52	12.05
	高等学校 (全日制)	1	4.48	6.06	10.28	6.33	16.39	0.86	22.80	4.02	10.92
		2	4.59	6.34	10.39	6.96	18.26	0.98	23.40	4.21	11.71
		3	4.63	6.37	10.41	6.60	18.81	0.98	23.48	4.29	11.77
	高等学校 (定時制)	1	5.03	6.02	13.10	7.94	13.40	1.43	28.68	3.45	11.62
		2	5.13	5.72	11.16	6.31	13.62	1.44	28.36	4.25	11.07
		3	4.67	5.56	12.19	7.73	11.60	1.24	24.04	3.50	9.85
		4	5.55	6.85	10.35	8.80	19.68	1.48	25.78	5.25	12.65

(4) 総合評価段階別人数及びその割合

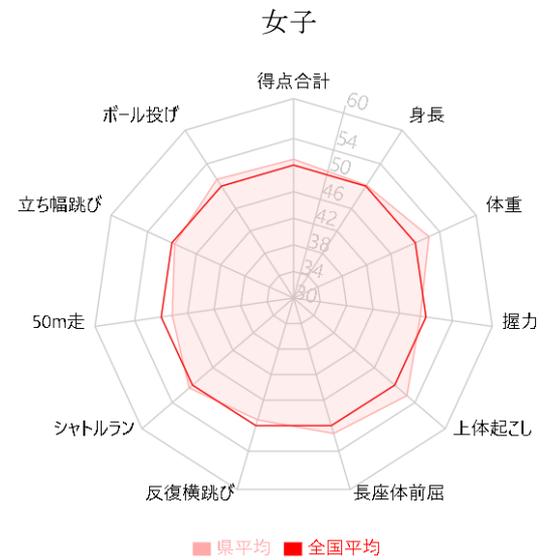
性別	校種	学年	実施人数	総合評価段階別人数					総合評価段階別割合				
				A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
男子	小学校	1	10,614	1,699	2,959	3,264	1,794	898	16.01%	27.88%	30.75%	16.90%	8.46%
		2	11,009	1,666	2,685	3,684	2,172	802	15.13%	24.39%	33.46%	19.73%	7.28%
		3	11,183	2,136	3,065	3,165	1,958	859	19.10%	27.41%	28.30%	17.51%	7.68%
		4	11,166	2,108	2,714	2,988	2,052	1,304	18.88%	24.31%	26.76%	18.38%	11.68%
		5	11,232	2,146	2,606	3,191	2,167	1,122	19.11%	23.20%	28.41%	19.29%	9.99%
		6	11,429	2,243	3,041	3,007	2,067	1,071	19.63%	26.61%	26.31%	18.09%	9.37%
	中学校	1	10,894	1,010	2,524	3,362	2,900	1,098	9.27%	23.17%	30.86%	26.62%	10.08%
		2	10,893	1,843	3,131	3,224	1,899	796	16.92%	28.74%	29.60%	17.43%	7.31%
		3	10,999	3,006	3,115	2,760	1,479	639	27.33%	28.32%	25.09%	13.45%	5.81%
	高等学校(全)	1	8,033	1,274	2,269	2,862	1,282	346	15.86%	28.25%	35.63%	15.96%	4.31%
		2	8,072	1,803	2,388	2,425	1,166	290	22.34%	29.58%	30.04%	14.44%	3.59%
		3	7,879	2,117	2,499	2,013	1,035	215	26.87%	31.72%	25.55%	13.14%	2.73%
	高等学校(定)	1	296	6	32	80	101	77	2.03%	10.81%	27.03%	34.12%	26.01%
		2	307	7	44	92	106	58	2.28%	14.33%	29.97%	34.53%	18.89%
		3	286	8	51	111	80	36	2.80%	17.83%	38.81%	27.97%	12.59%
		4	58	0	3	17	27	11	0.00%	5.17%	29.31%	46.55%	18.97%
女子	小学校	1	10,122	1,721	2,935	3,172	1,559	735	17.00%	29.00%	31.34%	15.40%	7.26%
		2	10,606	1,834	2,733	3,519	1,930	590	17.29%	25.77%	33.18%	18.20%	5.56%
		3	10,644	2,341	3,154	2,993	1,580	576	21.99%	29.63%	28.12%	14.84%	5.41%
		4	10,611	2,457	3,007	2,768	1,653	726	23.16%	28.34%	26.09%	15.58%	6.84%
		5	11,063	2,854	2,929	3,140	1,572	568	25.80%	26.48%	28.38%	14.21%	5.13%
		6	10,855	2,443	3,230	2,926	1,721	535	22.51%	29.76%	26.96%	15.85%	4.93%
	中学校	1	10,194	3,272	3,266	2,373	1,123	160	32.10%	32.04%	23.28%	11.02%	1.57%
		2	9,975	3,450	2,928	2,263	1,056	278	34.59%	29.35%	22.69%	10.59%	2.79%
		3	10,100	3,638	2,594	2,282	1,184	402	36.02%	25.68%	22.59%	11.72%	3.98%
	高等学校(全)	1	7,526	1,422	2,083	2,561	1,164	296	18.89%	27.68%	34.03%	15.47%	3.93%
		2	7,394	1,466	2,044	2,349	1,255	280	19.83%	27.64%	31.77%	16.97%	3.79%
		3	7,300	1,376	2,210	2,228	1,257	229	18.85%	30.27%	30.52%	17.22%	3.14%
	高等学校(定)	1	143	5	11	38	48	41	3.50%	7.69%	26.57%	33.57%	28.67%
		2	163	3	12	40	69	39	1.84%	7.36%	24.54%	42.33%	23.93%
		3	120	0	13	29	51	27	0.00%	10.83%	24.17%	42.50%	22.50%
		4	30	2	2	7	12	7	6.67%	6.67%	23.33%	40.00%	23.33%
合計	小学校		130,534	25,648	35,058	37,817	22,225	9,786	19.65%	26.86%	28.97%	17.03%	7.50%
	中学校		63,055	16,219	17,558	16,264	9,641	3,373	25.72%	27.85%	25.79%	15.29%	5.35%
	高等学校	全日	46,204	9,458	13,493	14,438	7,159	1,656	20.47%	29.20%	31.25%	15.49%	3.58%
		定時	1,403	31	168	414	494	296	2.21%	11.97%	29.51%	35.21%	21.10%

4 Tスコアによる令和4年度全国平均値との比較

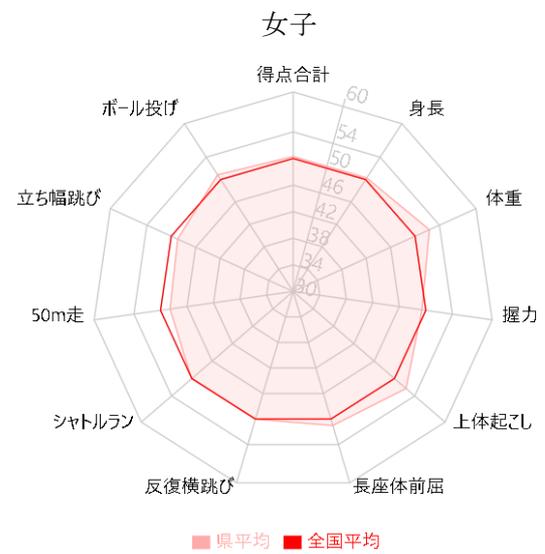
【小学1年生男女】



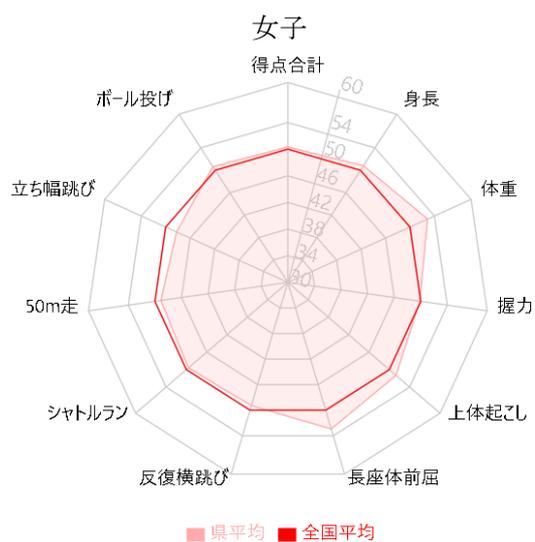
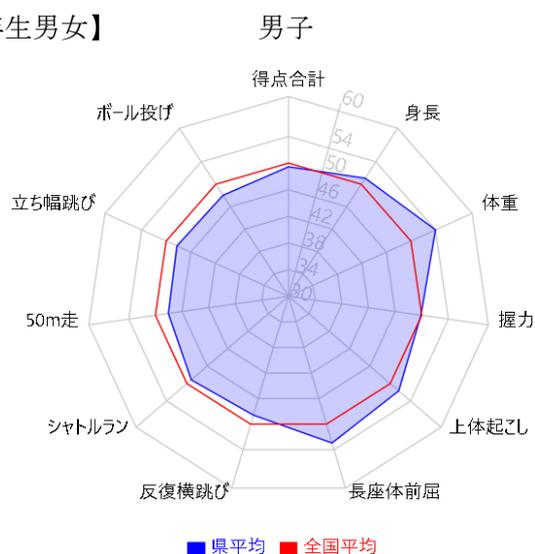
【小学2年生男女】



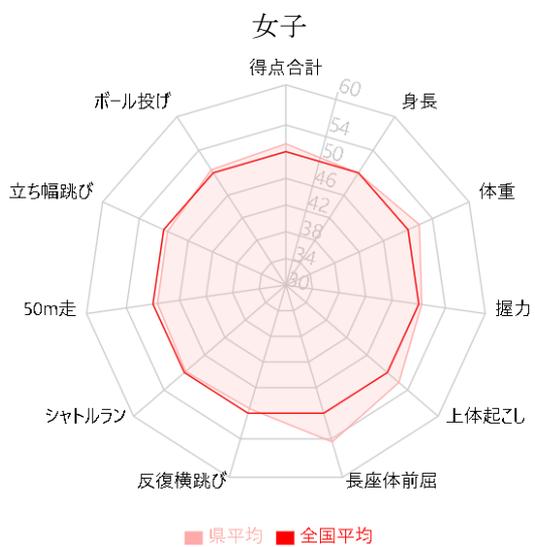
【小学3年生男女】



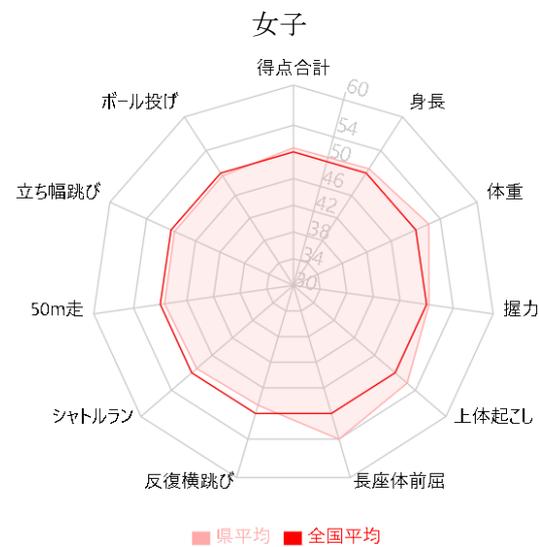
【小学4年生男女】



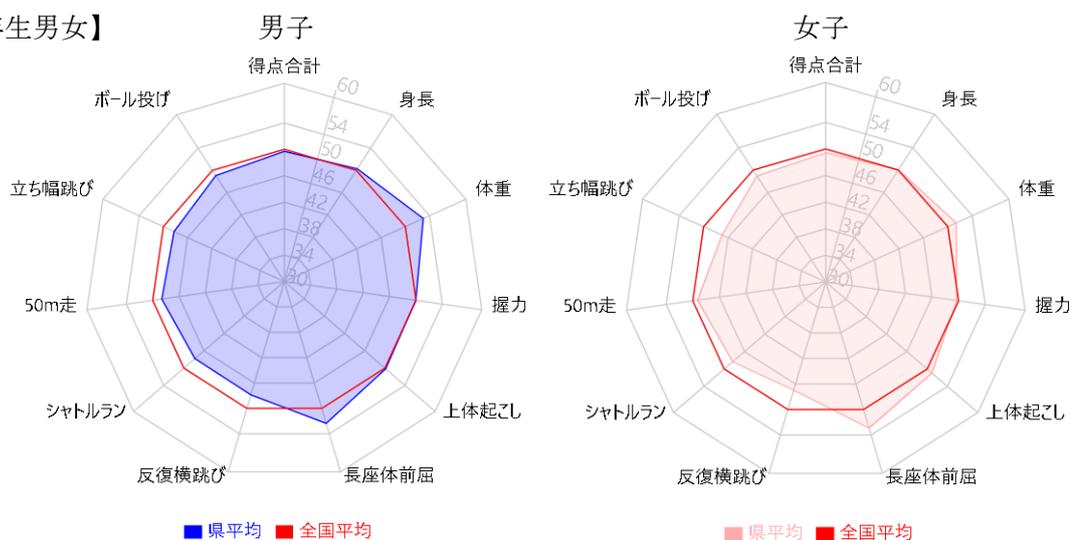
【小学5年生男女】



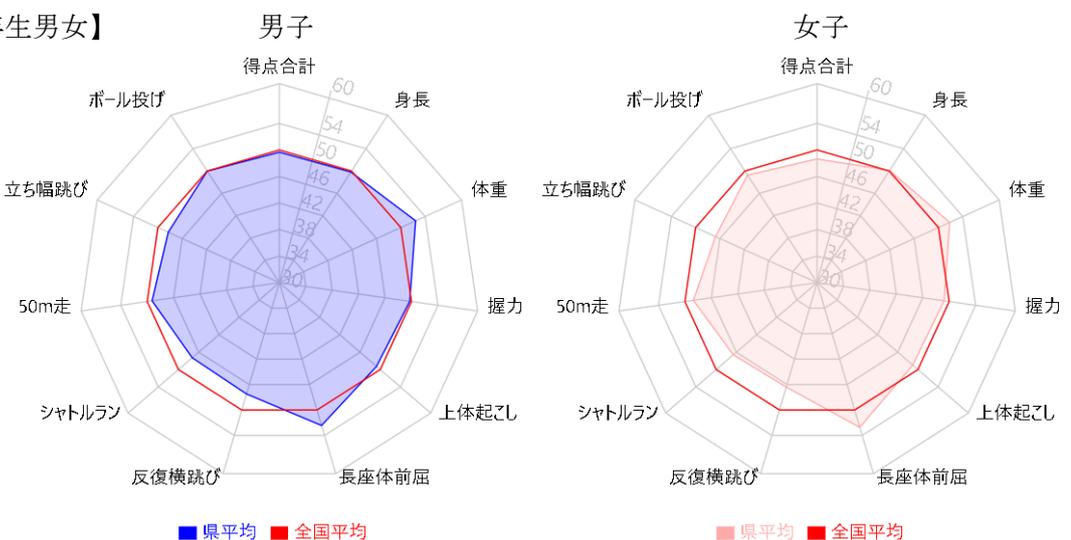
【小学6年生男女】



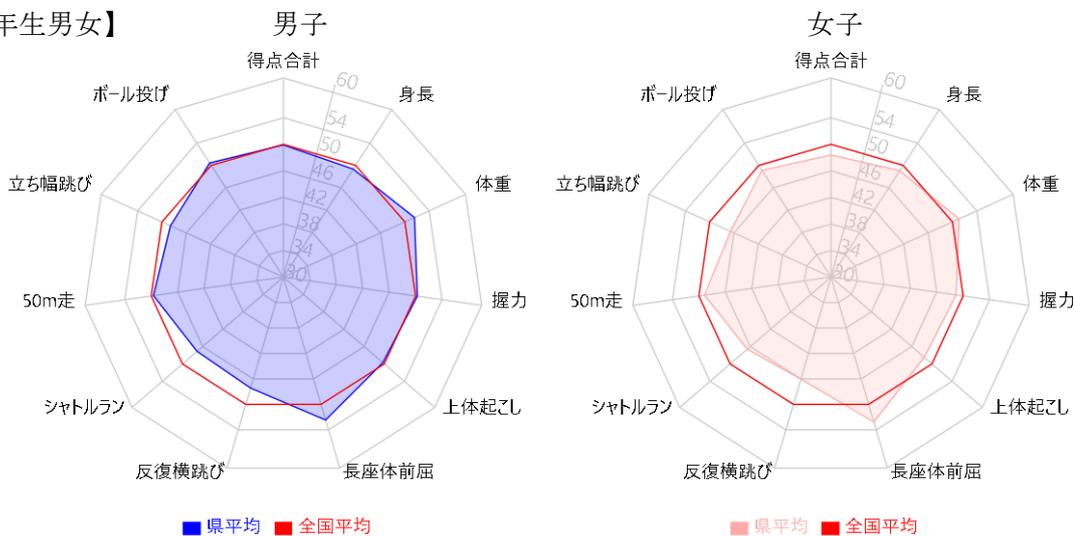
【中学1年生男女】



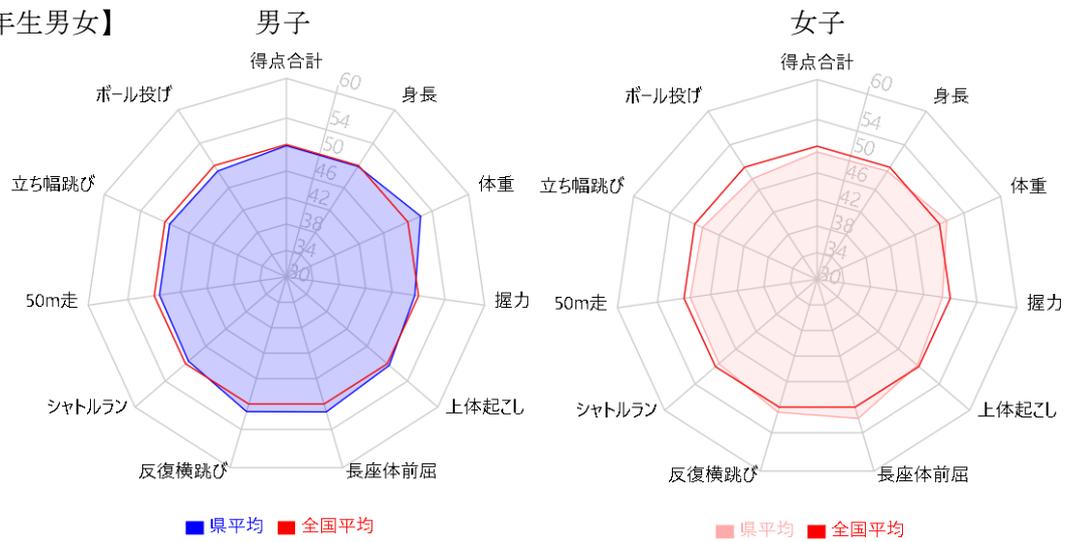
【中学2年生男女】



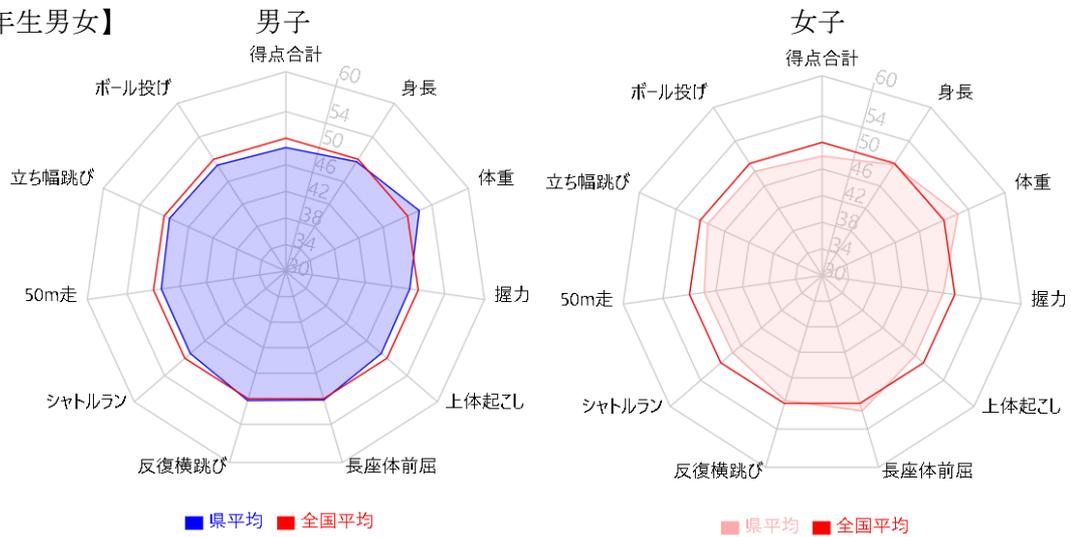
【中学3年生男女】



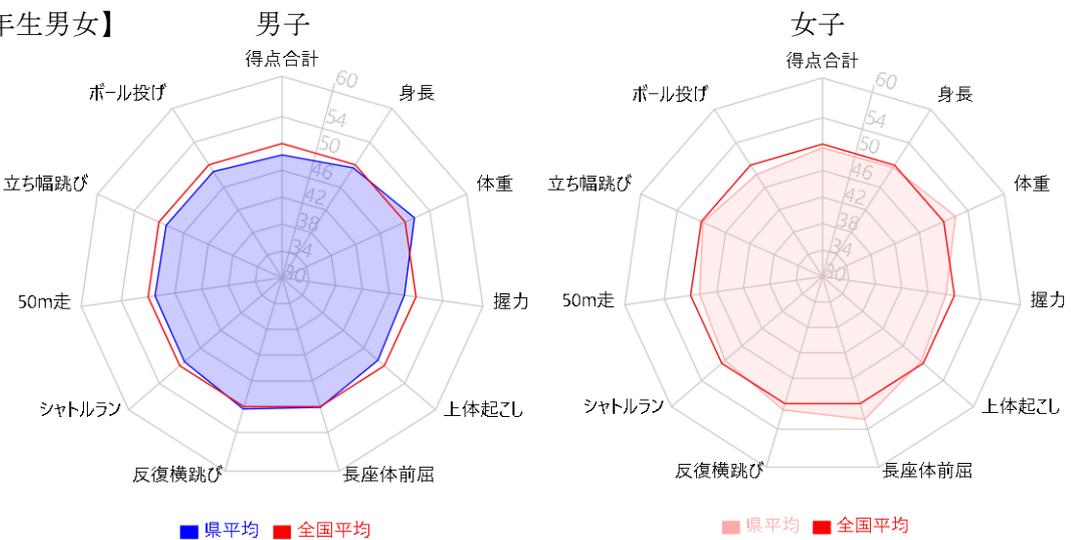
【高校1年生男女】



【高校2年生男女】

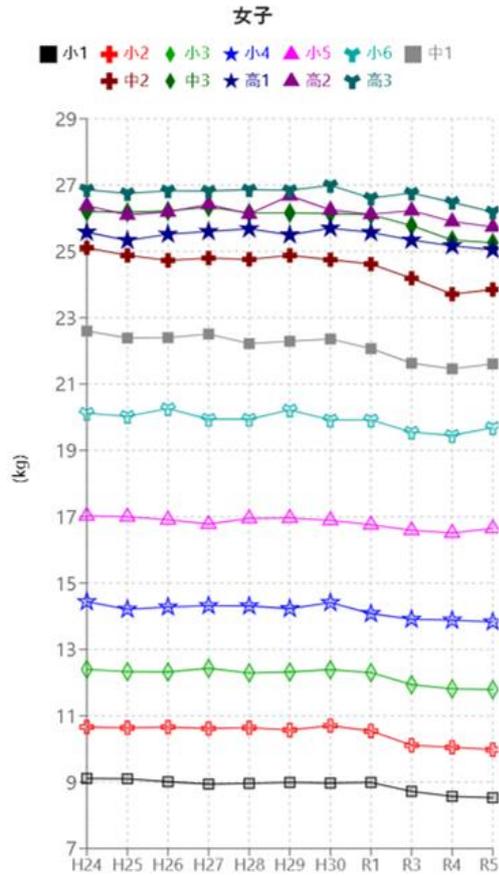
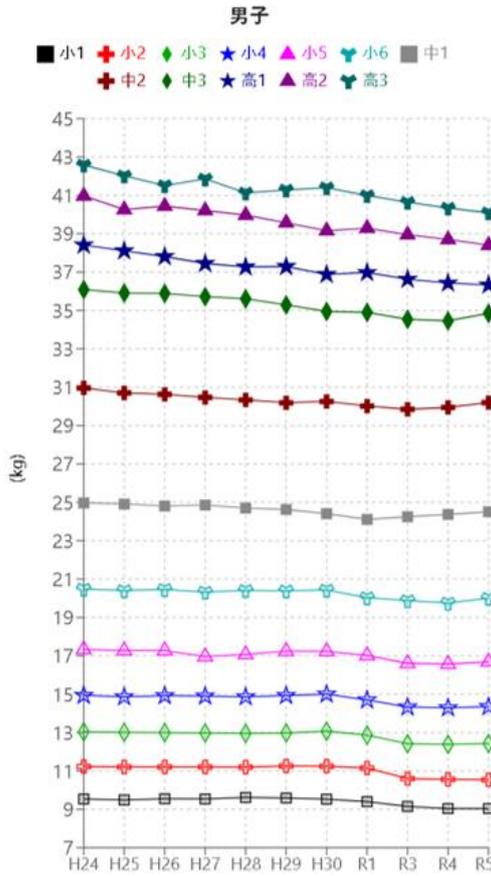


【高校3年生男女】

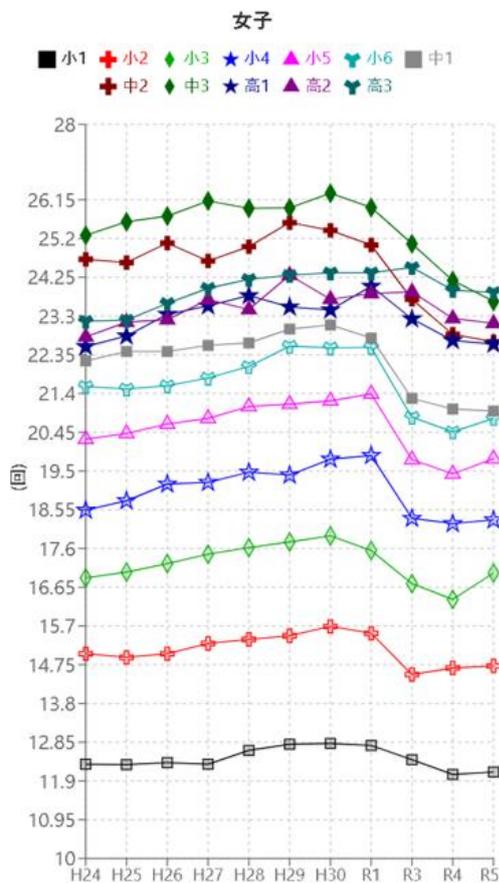
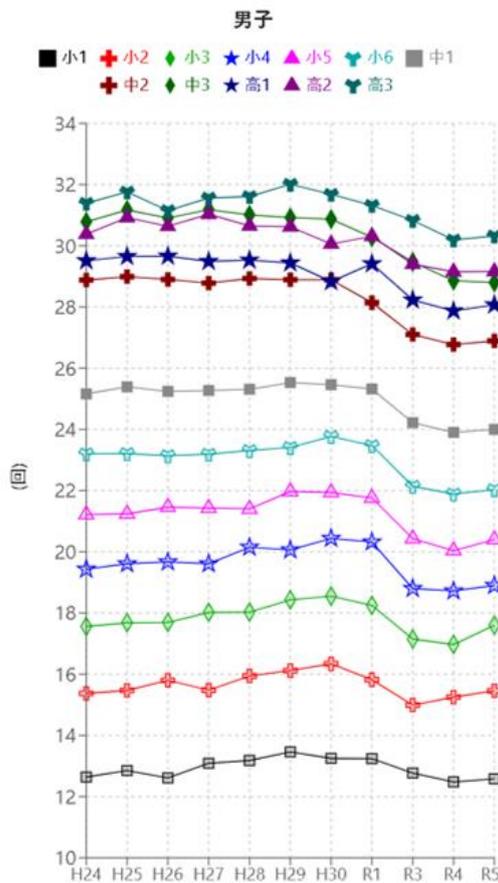


5 測定項目平均値の年次推移

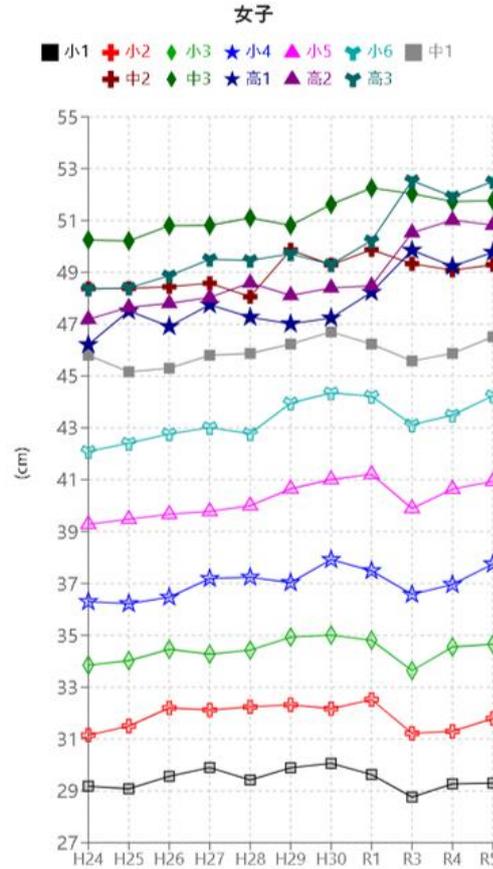
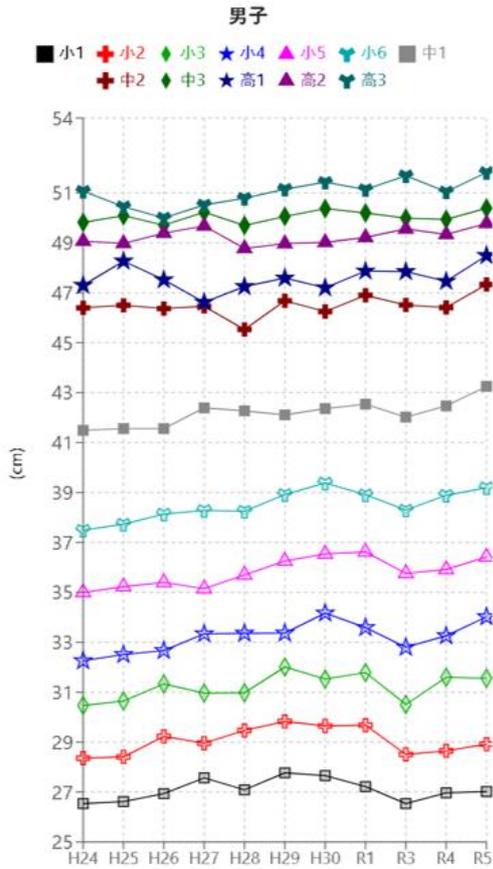
握力



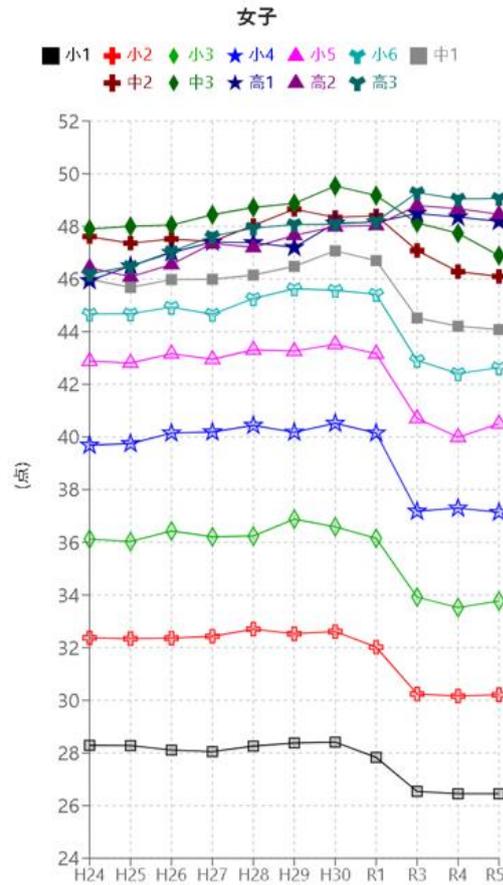
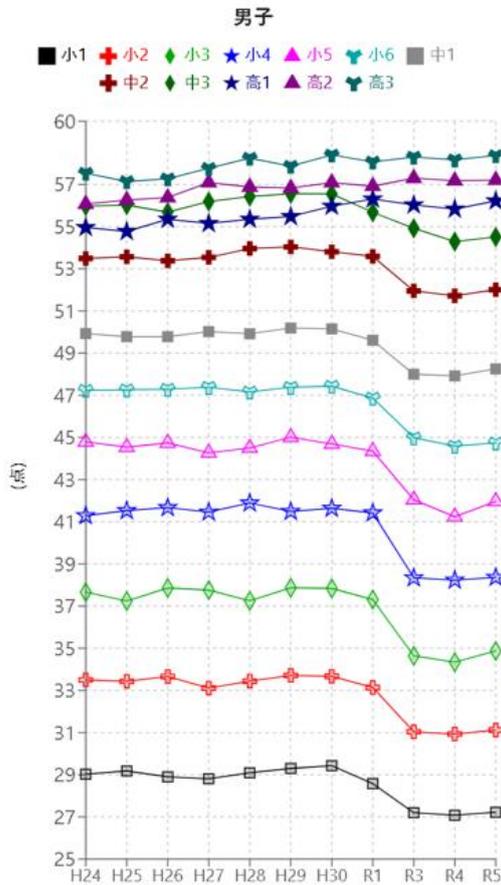
上体起こし



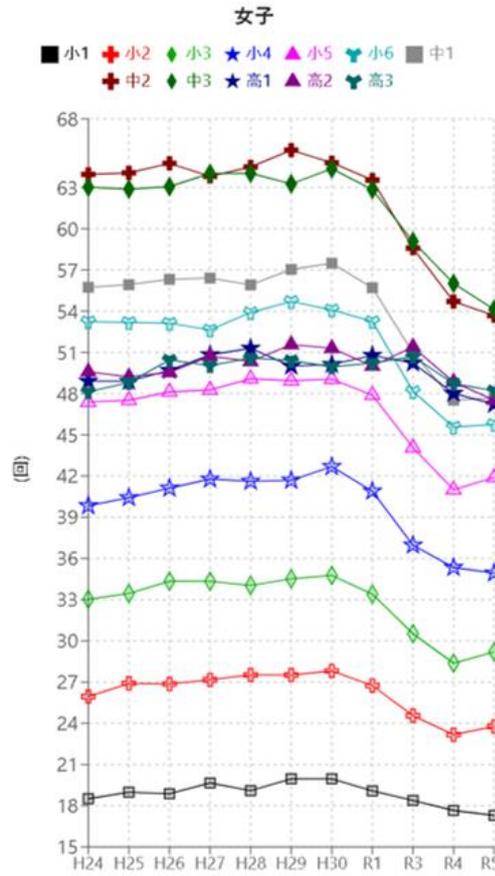
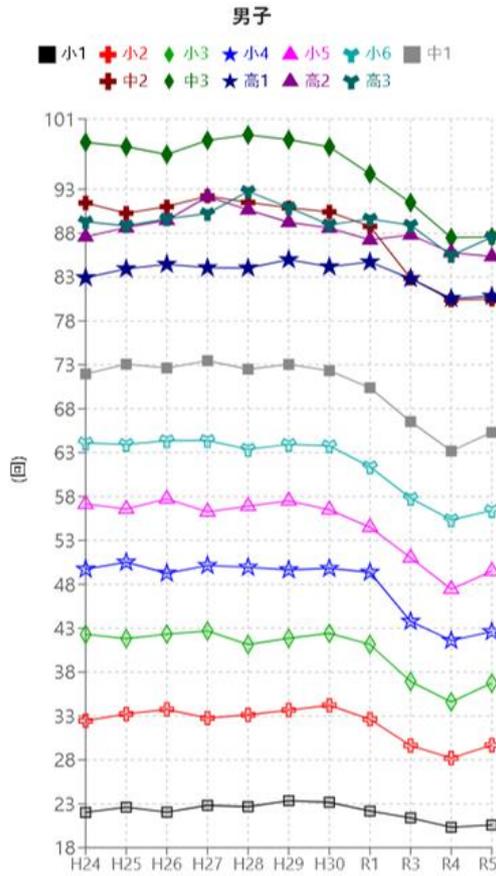
長座体前屈



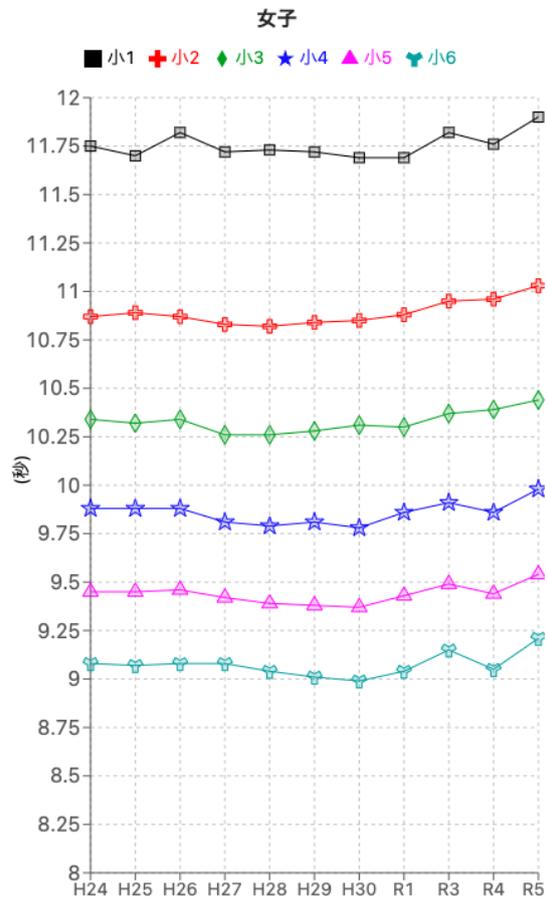
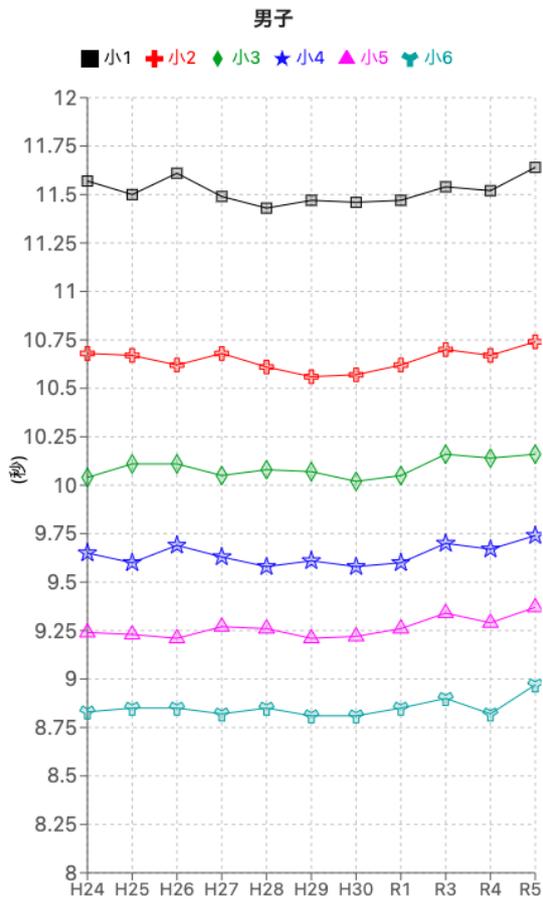
反復横とび



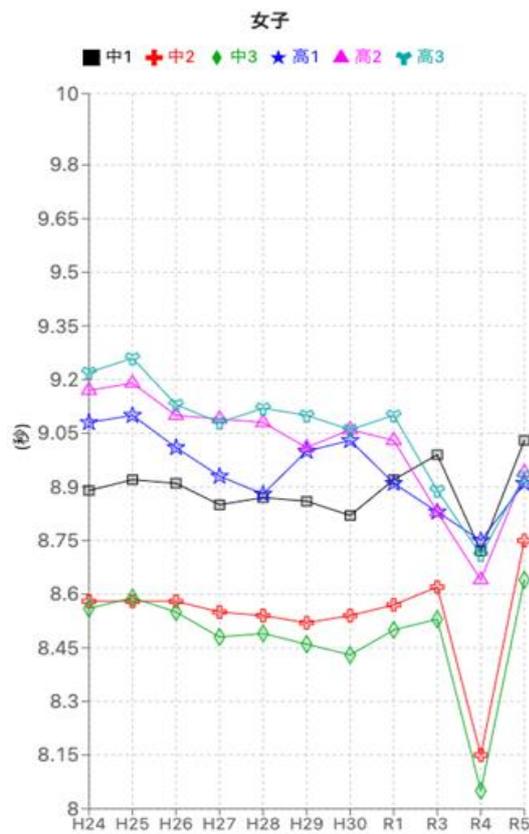
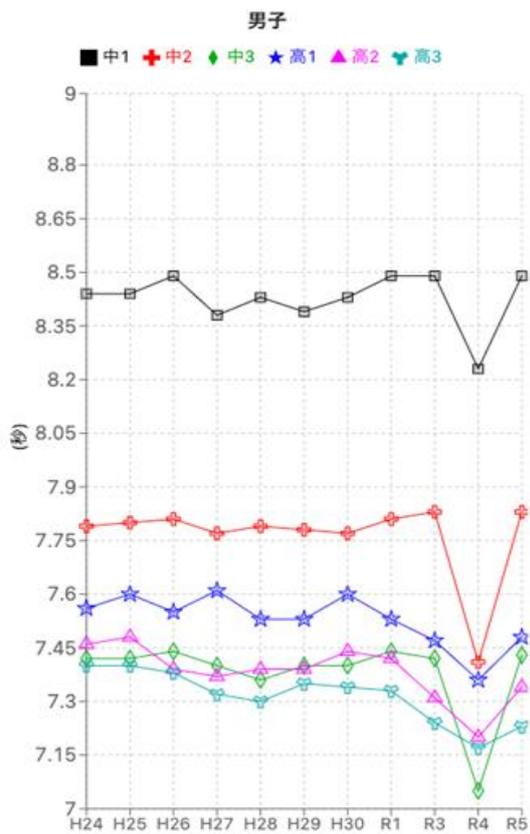
20mシャトルラン



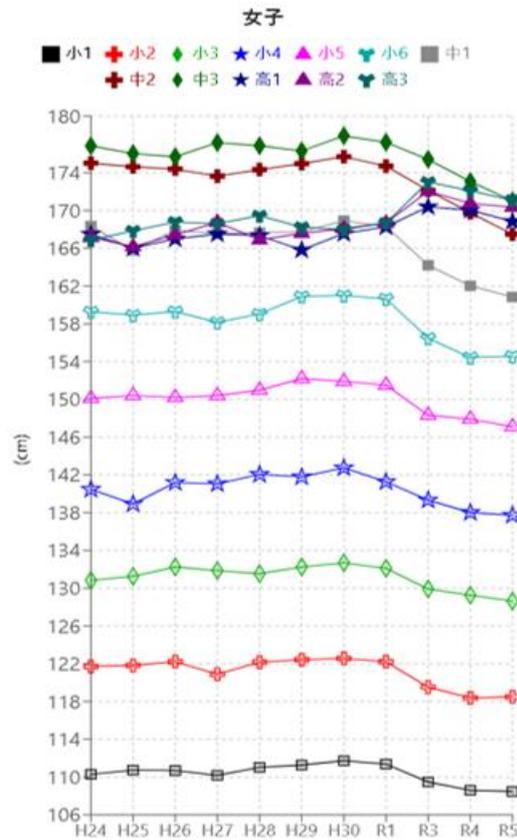
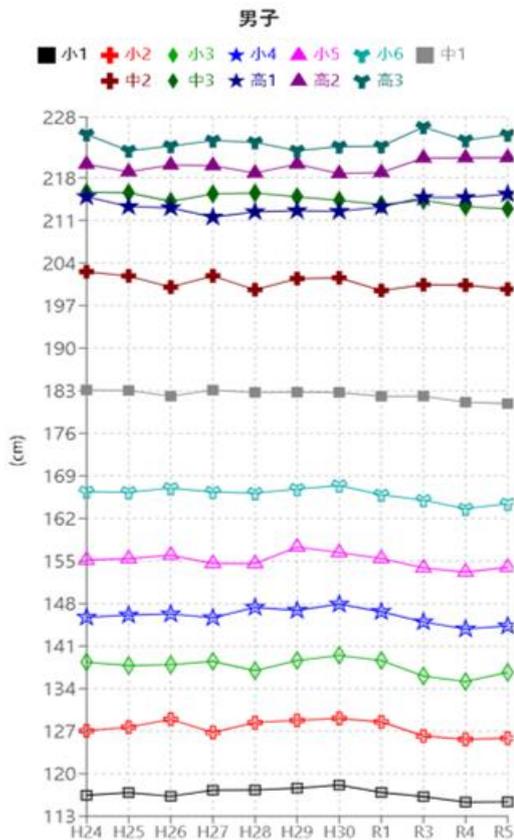
50m走 (小学校)



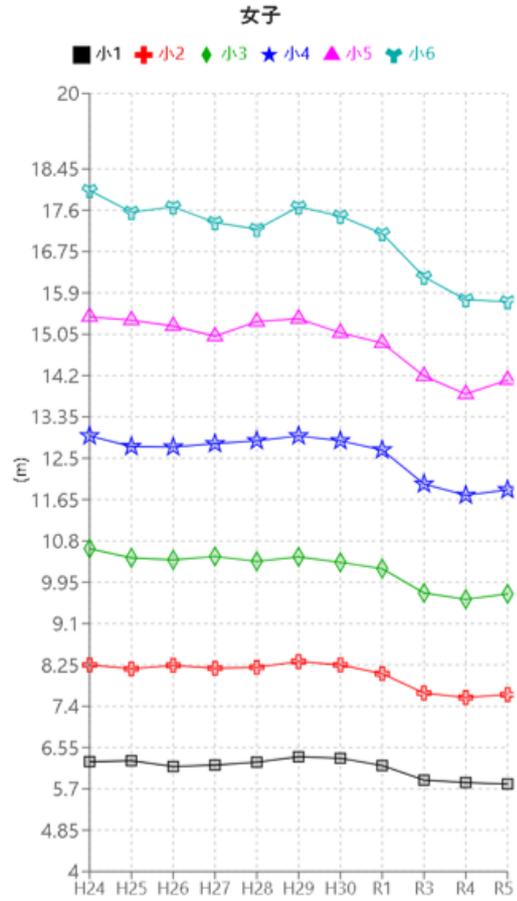
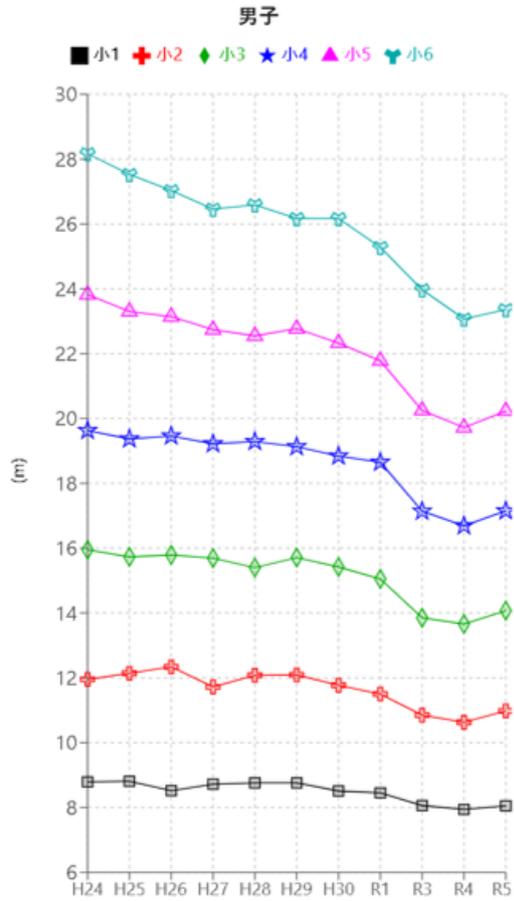
50m走 (中・高等学校)



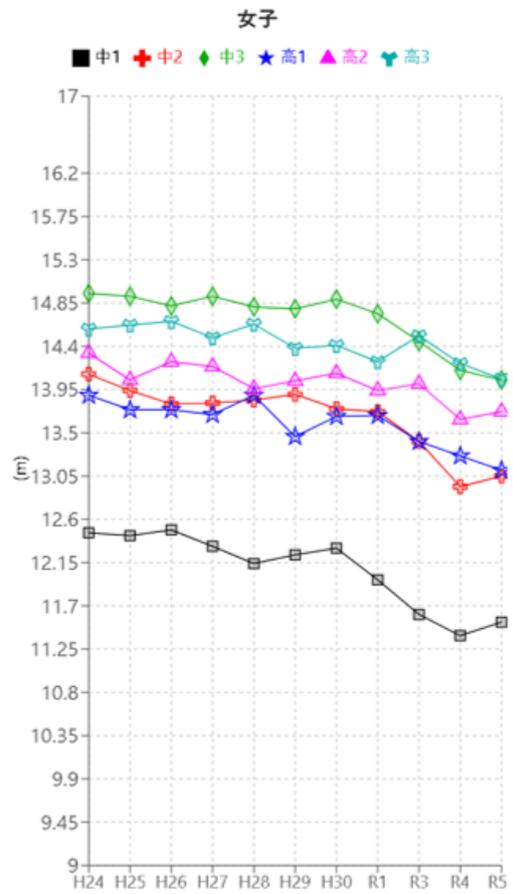
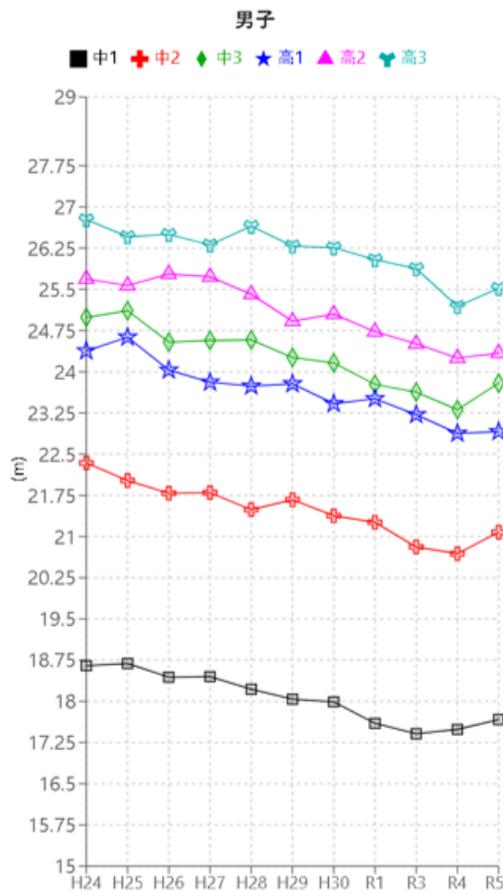
立ち幅とび



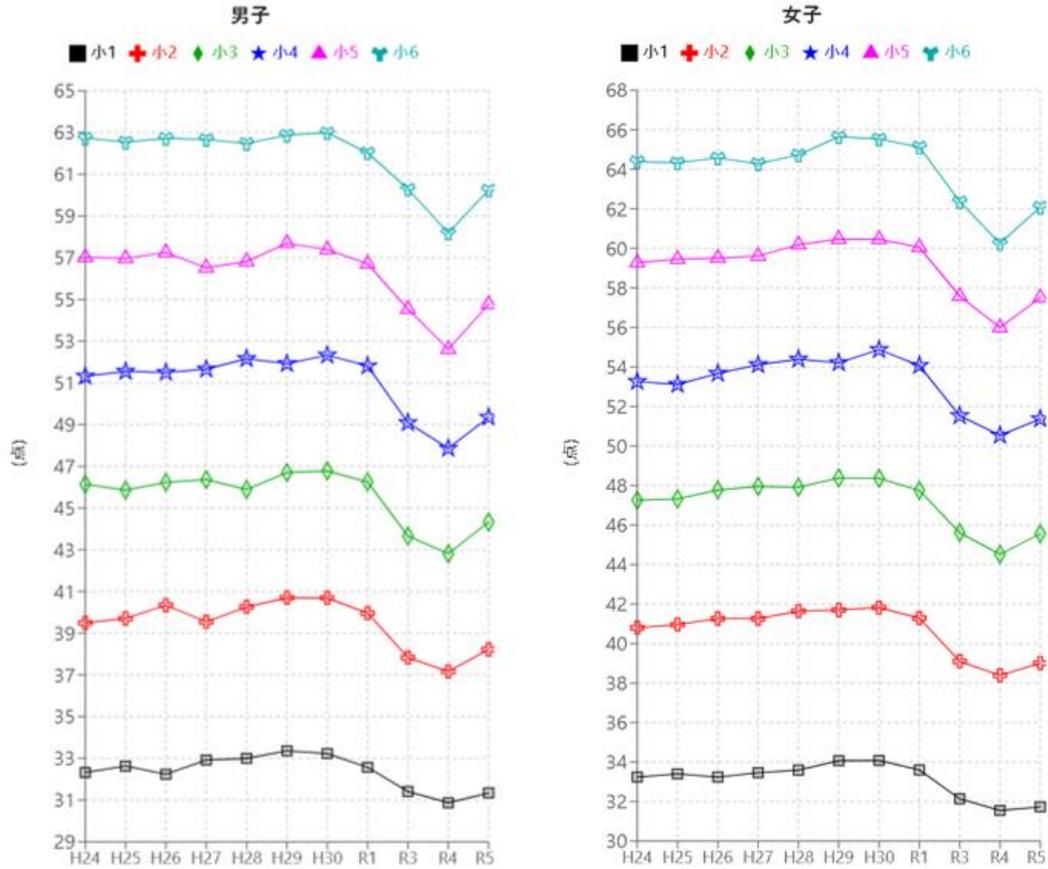
ソフトボール投げ (小学校)



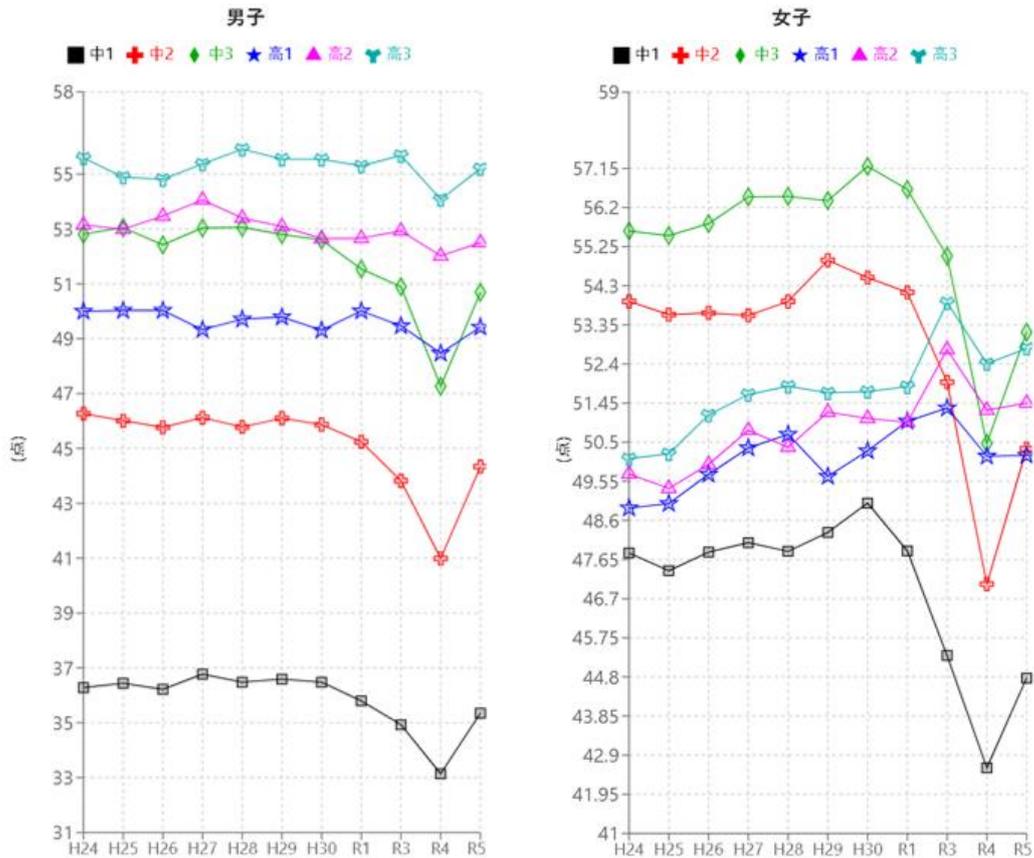
ハンドボール投げ (中・高等学校)



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

〈平成25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 5	48.8	46.5	53.6	49.7	24.5	20.6	19.1
R 4	47.5	44.3	52.4	49.8	25.7	21.1	19.2
R 3	48.0	44.8	52.9	51.3	25.8	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

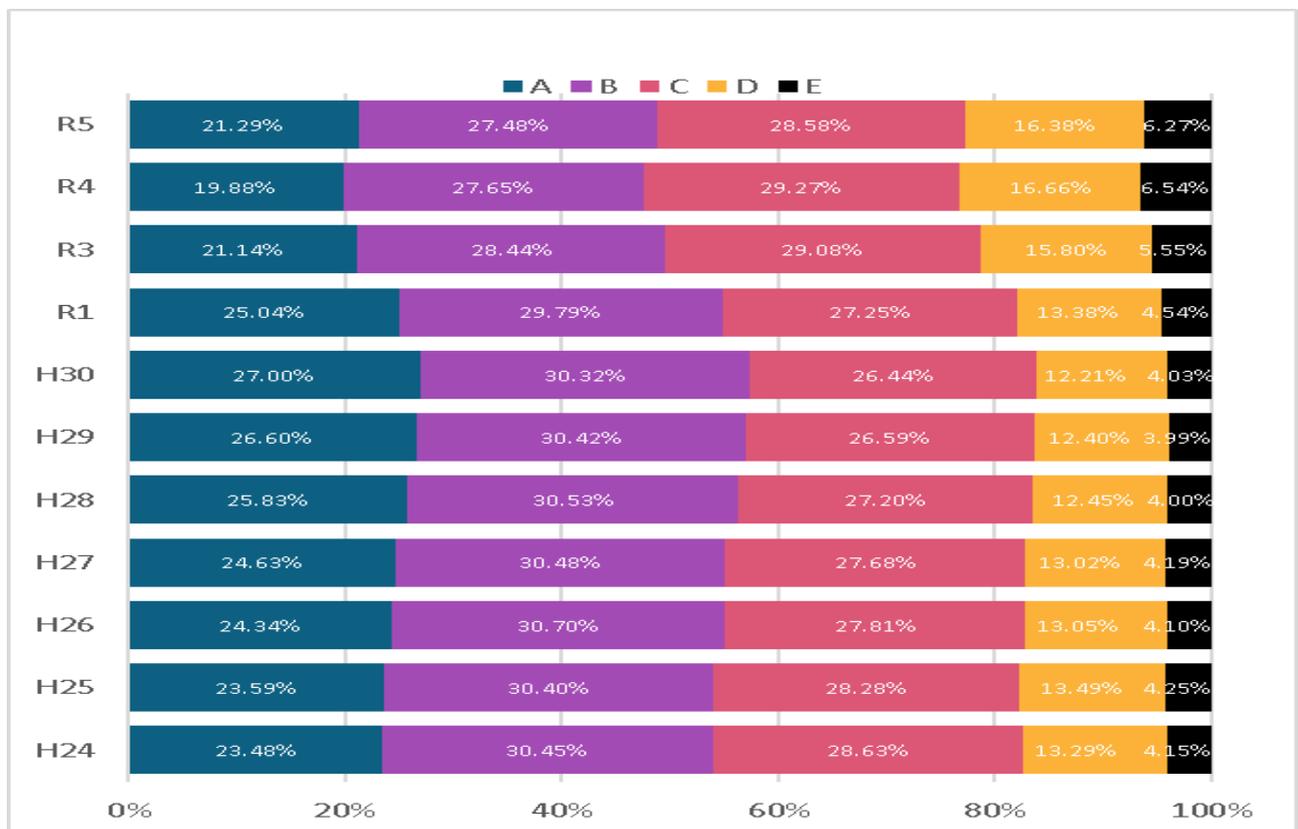
全体のA+Bの割合：全小・中・高校生(定時制は除く)の体力テスト実施者総数に対する割合

※ 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。

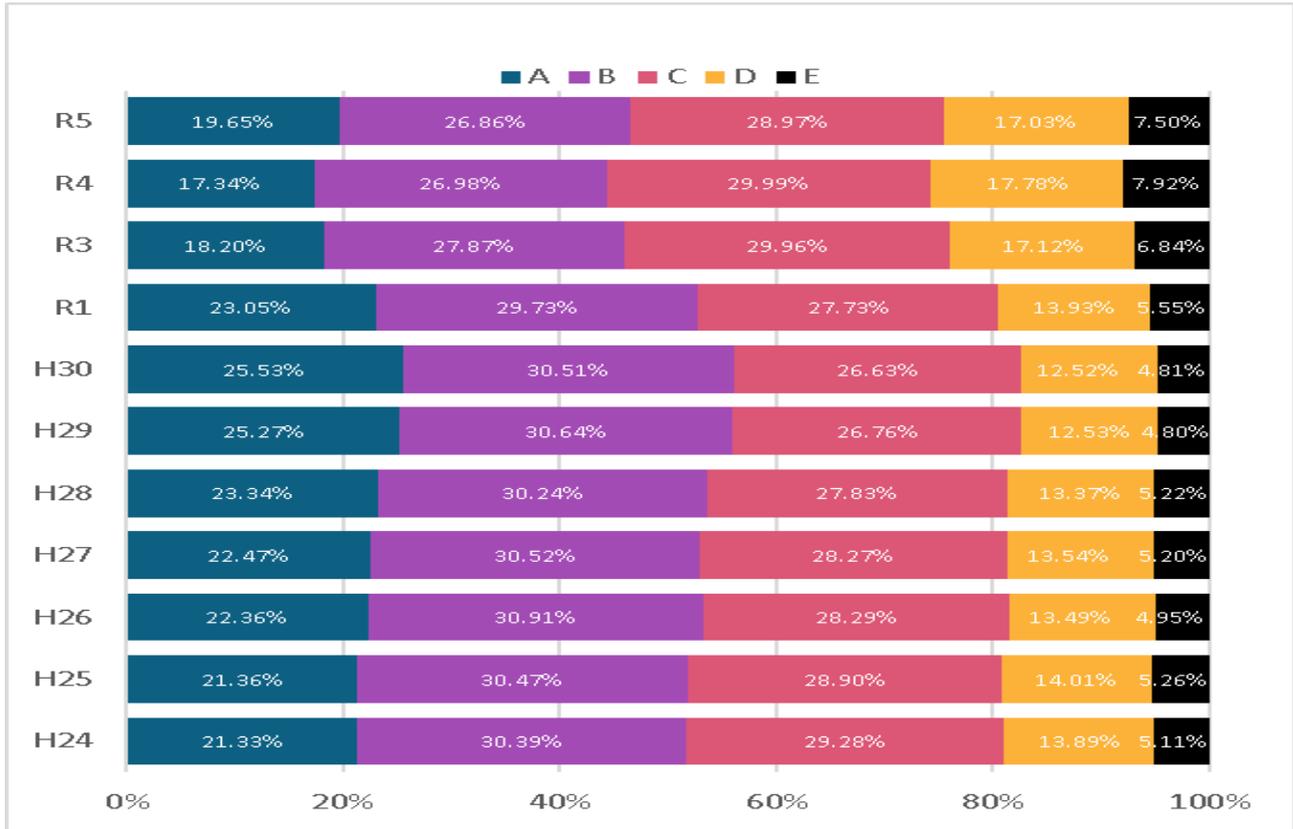
A：優れている B：やや優れている C：普通 D：やや劣っている E：劣っている

※ 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。

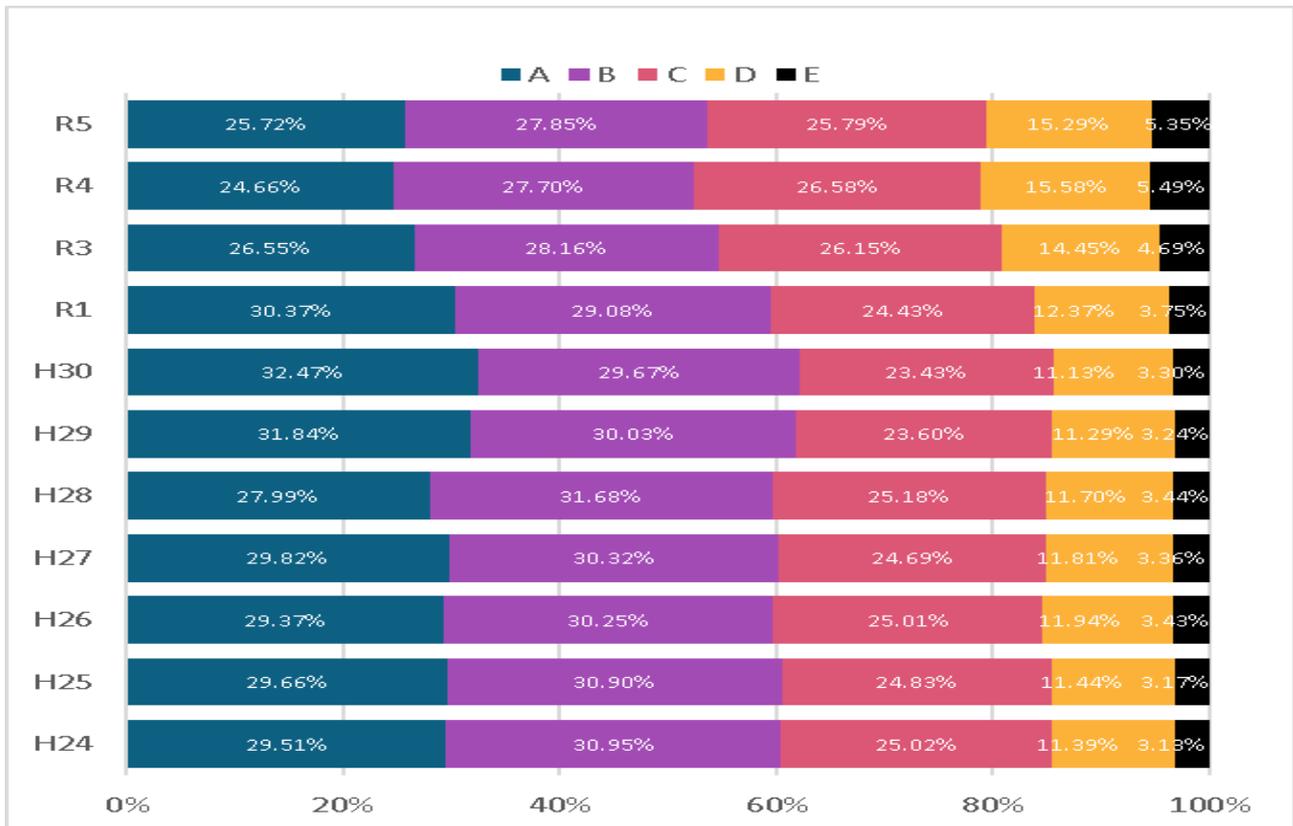
(1) 全体（小・中・高）の年次推移



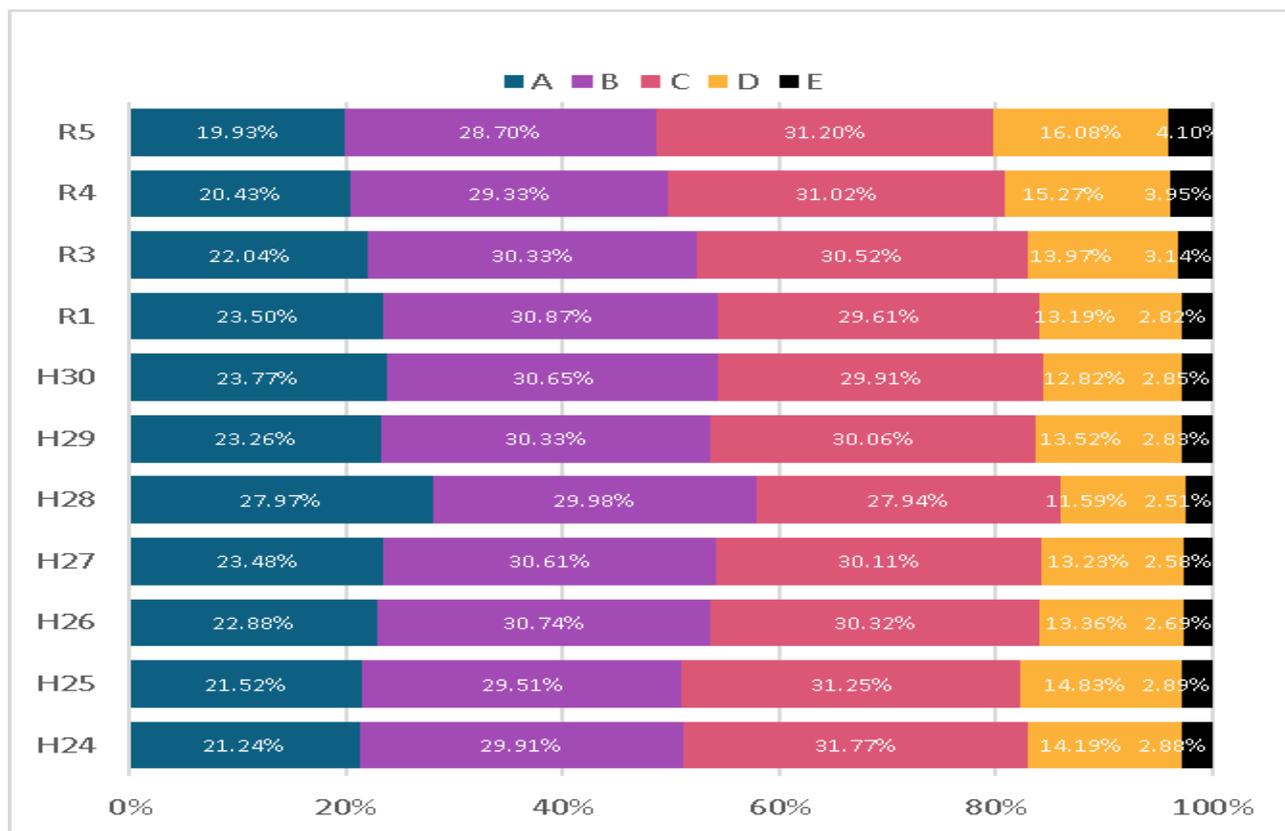
(2) 小学校の年次推移



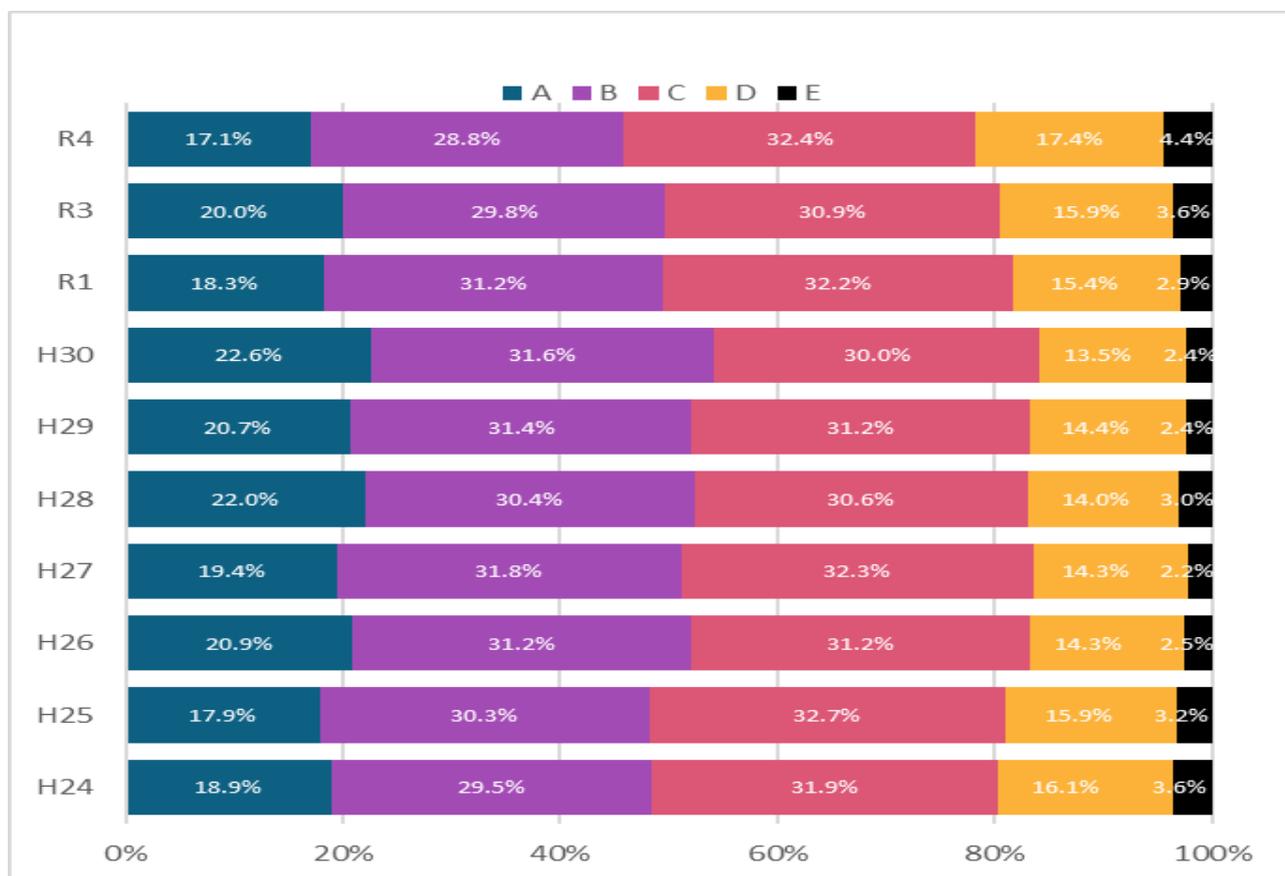
(3) 中学校の年次推移



(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



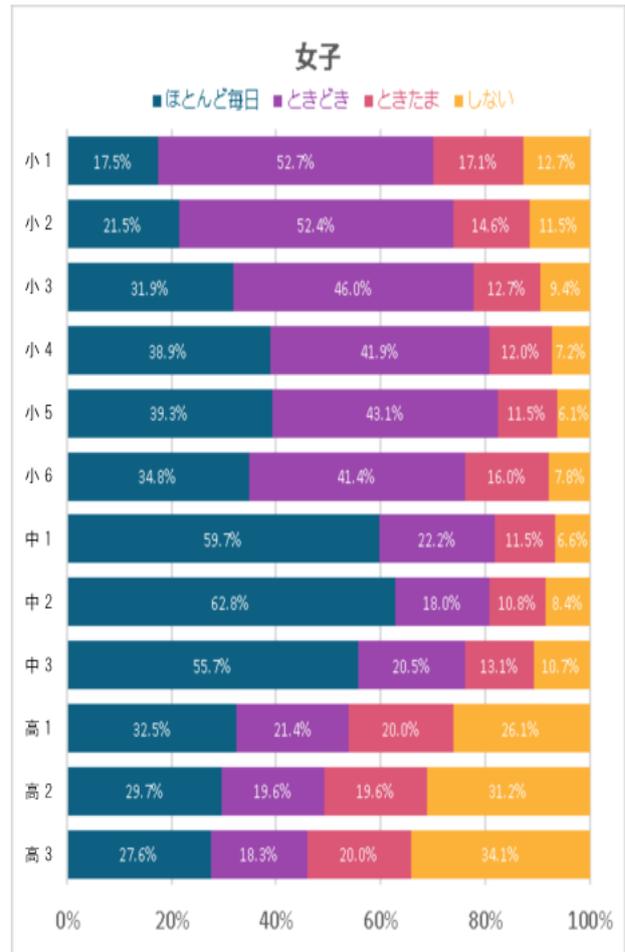
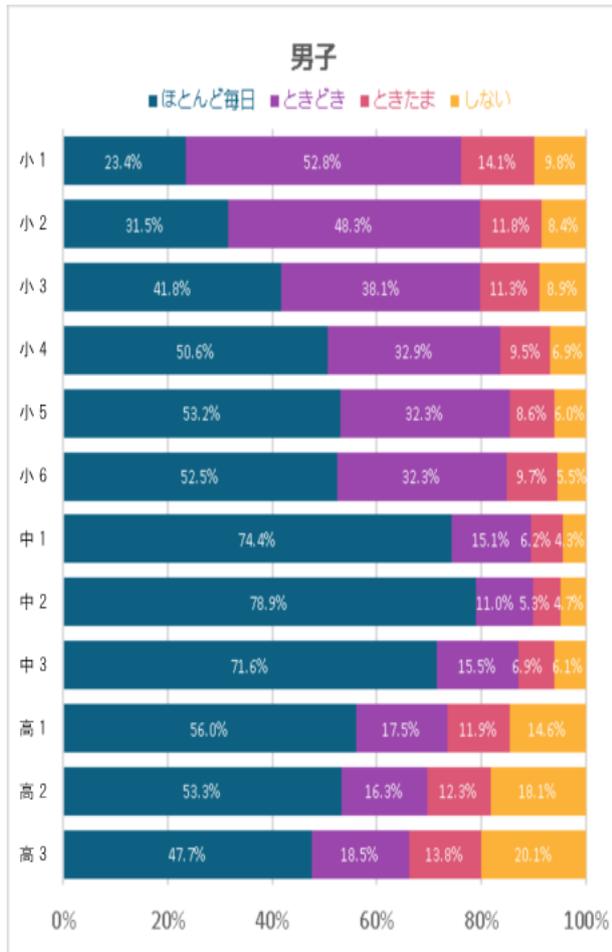
7 児童生徒の生活状況

児童生徒の生活状況について次の6項目を質問した。

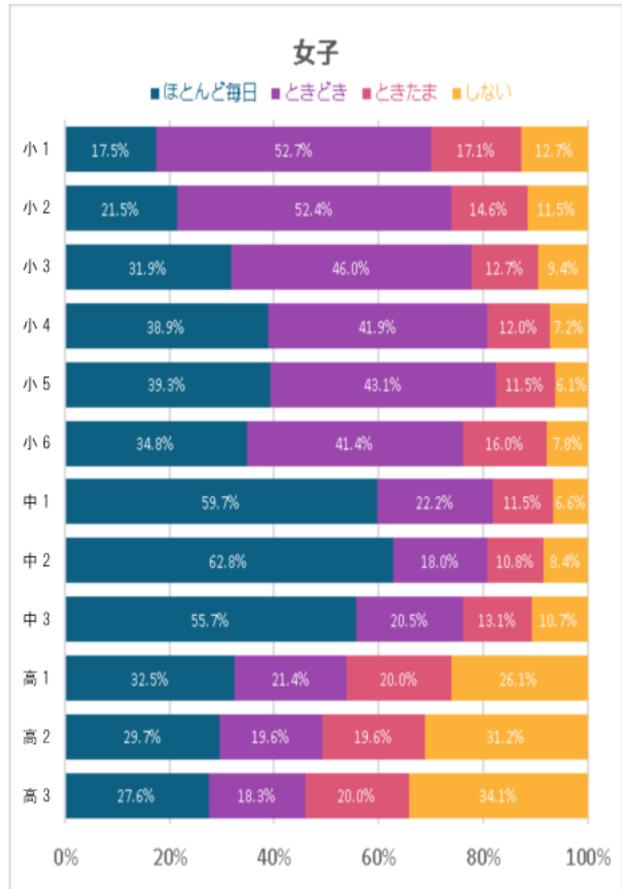
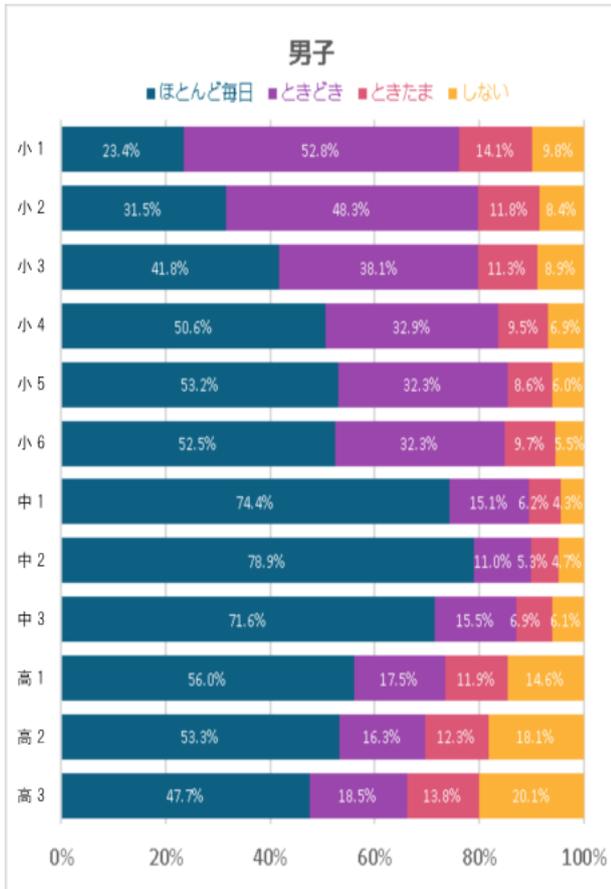
質問項目	選	択	肢
①運動部やスポーツクラブへの所属状況	1. 所属している	2. 所属していない	
②運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日(週3日以上)	2. ときどき(週に1～2日程度)	3. ときたま(月1～3日程度)
③1日の運動・スポーツの実施時間	1. 30分未満	2. 30分以上1時間未満	3. 1時間以上2時間未満
④朝食の有無	1. 毎日食べる	2. 時々欠かす	3. まったく食べない
⑤1日の睡眠時間	1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満	3. 8時間以上
⑥1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間	1. 1時間未満	2. 1時間以上2時間未満	3. 2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



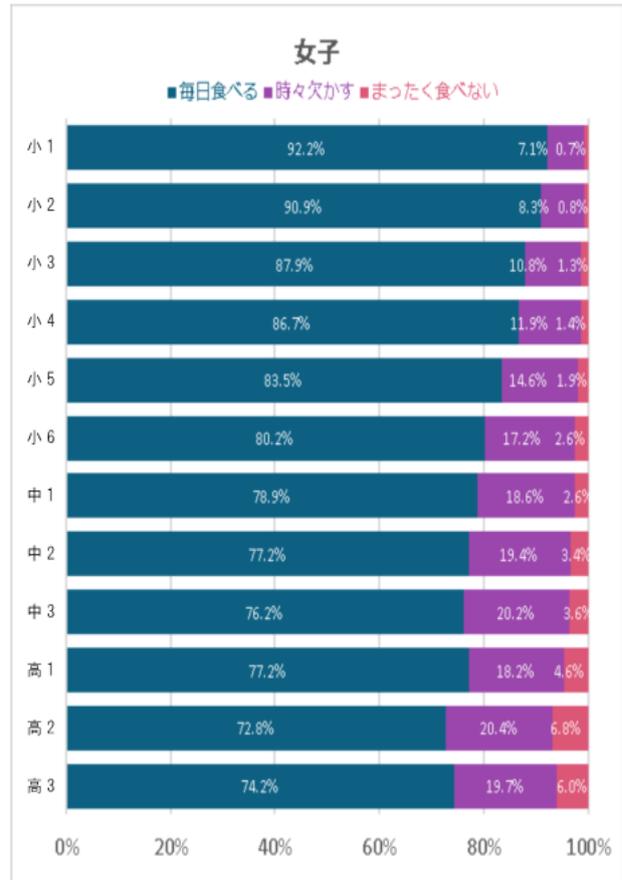
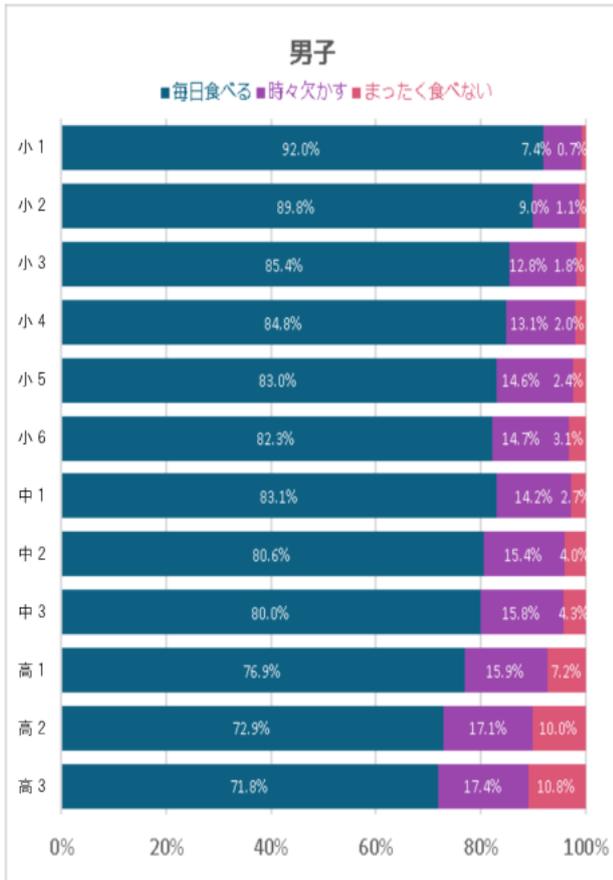
(2) 運動・スポーツの実施状況



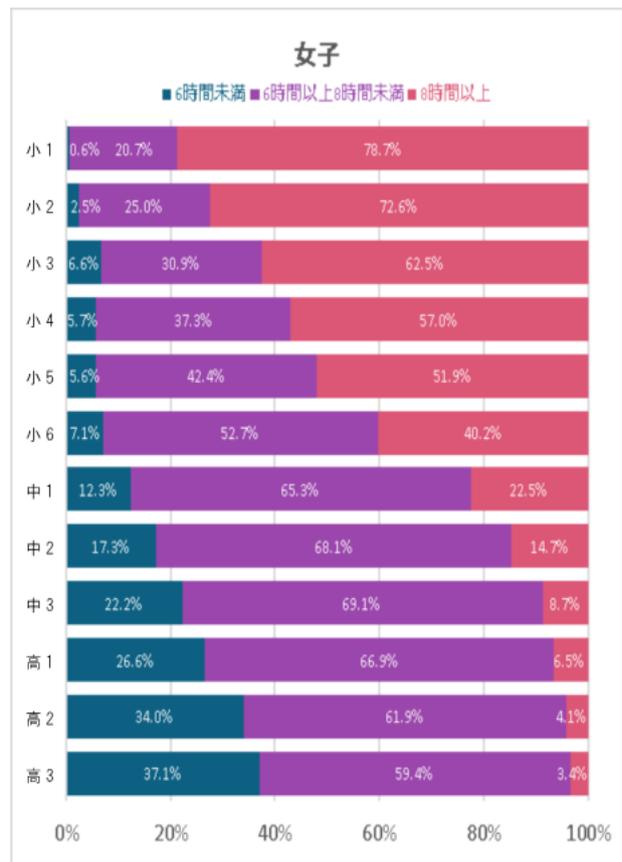
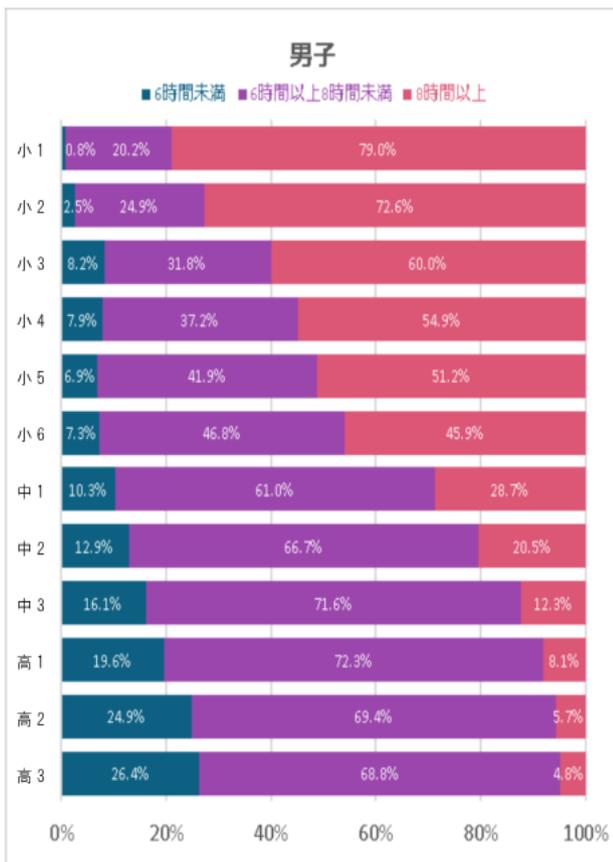
(3) 1日の運動・スポーツの実施時間



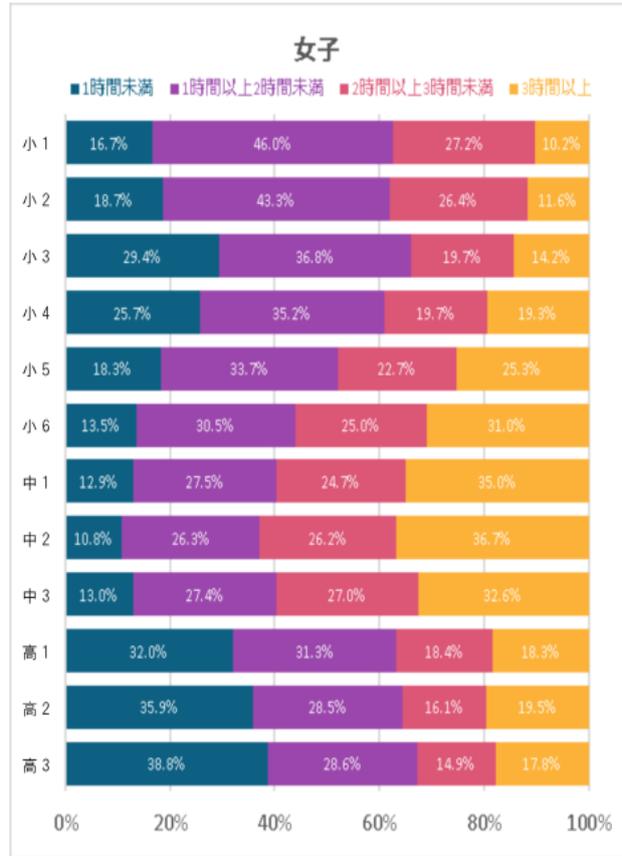
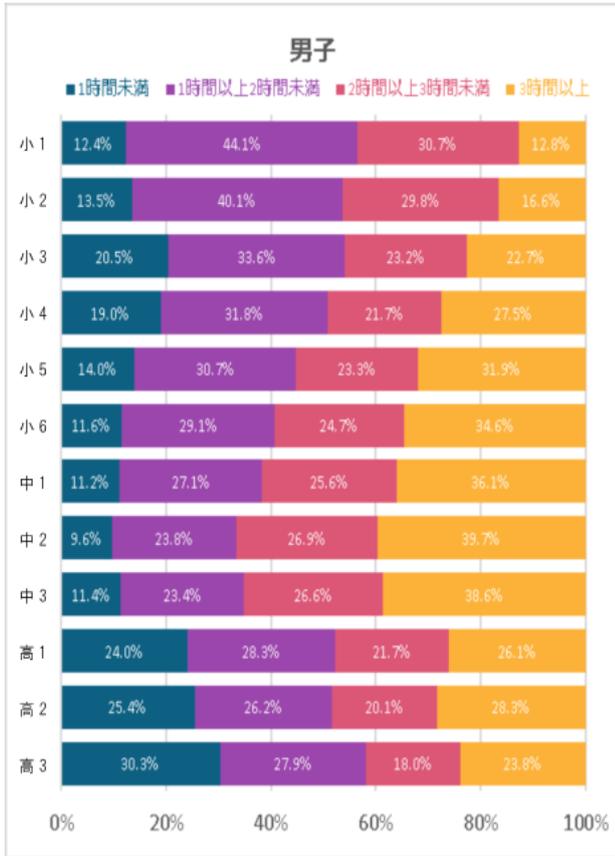
(4) 朝食の有無



(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	反復横とび	シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ボール投げ	得点合計
小学校	1	ほとんど毎日	2,533	117.13	21.96	9.43	13.80	27.71	28.33	24.15	11.22	120.38	9.29	33.98
		ときどき	5,712	116.85	21.93	9.02	12.63	26.89	27.29	20.57	11.60	115.53	8.00	31.33
		ときたま	1,521	116.55	21.82	8.74	11.42	26.60	26.31	17.48	12.07	111.08	7.06	29.07
		しない	1,056	116.59	21.99	8.58	11.10	26.67	25.53	16.50	12.29	108.60	6.80	28.20
	2	ほとんど毎日	3,498	123.33	24.90	10.96	16.96	29.45	32.65	35.78	10.36	131.63	12.75	41.36
		ときどき	5,373	122.92	24.86	10.49	15.24	28.69	30.89	28.47	10.78	125.06	10.55	37.65
		ときたま	1,314	122.59	25.00	10.13	13.92	28.49	29.46	23.59	11.16	119.80	9.39	34.94
		しない	928	122.44	25.21	9.89	13.46	28.90	29.09	22.68	11.34	117.14	9.19	34.26
	3	ほとんど毎日	4,668	128.95	28.38	12.90	19.22	32.44	36.86	43.29	9.83	141.91	15.92	47.57
		ときどき	4,263	128.6	28.31	12.26	17.01	31.32	34.16	34.38	10.23	135.47	13.43	43.25
		ときたま	1,258	128.17	28.47	11.84	15.81	30.46	33.06	29.81	10.53	130.24	12.03	40.71
		しない	990	128.07	28.81	11.70	14.95	29.96	31.09	25.51	10.90	126.09	11.08	38.33
	4	ほとんど毎日	5,667	134.53	32.00	14.91	20.64	34.98	40.62	50.10	9.40	149.99	19.23	52.89
		ときどき	3,687	134.19	32.79	14.03	17.87	33.43	37.03	37.37	9.92	141.38	15.83	47.17
		ときたま	1,063	133.75	32.44	13.29	16.06	32.23	34.97	31.79	10.30	136.23	13.88	43.84
		しない	775	133.61	33.31	13.12	14.83	32.05	32.87	27.01	10.70	128.15	12.40	40.61
	5	ほとんど毎日	5,982	139.89	35.63	17.34	22.21	37.69	44.35	58.13	9.03	160.26	22.70	58.59
		ときどき	3,629	139.69	36.93	16.18	19.13	35.59	40.37	42.36	9.59	149.59	18.30	51.84
		ときたま	962	139.45	37.07	15.57	17.43	34.31	38.00	35.31	9.98	142.80	16.13	48.10
		しない	670	139.21	37.41	15.41	16.53	33.56	36.11	32.29	10.26	139.08	15.18	45.98
	6	ほとんど毎日	6,026	146.46	40.03	20.78	24.01	40.66	47.42	66.43	8.61	171.50	26.57	64.46
		ときどき	3,711	146.25	41.57	19.36	20.69	38.16	42.99	48.31	9.19	159.50	20.92	57.18
		ときたま	1,108	146.71	42.72	18.79	18.90	36.79	40.17	40.30	9.54	152.73	18.05	53.10
		しない	635	146.32	42.19	18.21	17.36	35.70	38.02	37.14	9.98	147.76	16.68	50.39

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	反復横とび	シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ボール投げ	得点合計
中 学 校	1	ほとんど毎日	8,083	154.29	46.08	25.04	25.13	44.06	49.73	70.70	8.32	185.49	18.75	37.43
		ときどき	1,640	154.30	46.78	23.25	22.10	41.45	45.28	53.64	8.78	171.58	15.30	30.61
		ときたま	674	154.23	48.10	22.74	20.30	40.54	42.68	46.49	9.17	164.44	13.95	27.56
		しない	464	153.75	47.37	22.03	19.30	39.02	41.54	41.52	9.36	159.55	12.74	25.90
	2	ほとんど毎日	7,766	160.98	50.83	30.74	28.16	48.32	53.47	85.91	7.68	204.22	22.17	46.62
		ときどき	1,682	161.06	52.21	28.82	24.49	45.03	48.25	65.54	8.17	188.23	18.16	38.14
		ときたま	747	160.93	51.66	27.45	22.16	42.31	45.95	55.86	8.49	180.23	16.20	33.63
		しない	658	160.87	51.70	26.98	21.28	41.86	44.67	53.56	8.73	178.24	15.15	32.33
	3	ほとんど毎日	7,766	165.79	55.57	35.63	30.25	51.61	56.35	94.07	7.28	217.60	25.18	53.61
		ときどき	1,682	165.91	55.13	33.70	26.97	48.12	51.14	76.86	7.64	205.32	21.21	45.51
		ときたま	747	165.70	56.10	32.17	25.16	47.33	49.42	66.30	7.94	199.06	19.61	41.40
		しない	658	165.99	55.04	31.12	23.15	45.21	47.74	60.72	8.17	192.96	17.67	38.31
高 等 学 校	1	ほとんど毎日	4,655	168.73	60.23	37.40	29.68	50.19	58.28	89.83	7.29	220.99	24.71	53.33
		ときどき	1,387	167.83	59.91	35.75	26.94	47.35	54.89	73.09	7.60	212.02	21.68	46.63
		ときたま	941	167.49	59.99	34.71	25.42	45.66	52.91	67.46	7.77	206.60	20.06	43.20
		しない	1,155	167.37	57.84	34.12	25.05	45.10	52.23	64.58	7.84	203.83	19.36	41.91
	2	ほとんど毎日	4,432	170.14	61.26	39.65	31.43	52.28	59.82	98.95	7.08	228.85	26.52	57.86
		ときどき	1,314	168.99	61.65	37.59	27.59	48.09	55.19	73.43	7.54	215.45	22.76	48.37
		ときたま	980	168.94	61.08	37.03	26.53	46.93	54.01	68.50	7.65	212.40	21.80	46.07
		しない	1,429	168.91	59.52	36.26	25.39	45.44	53.20	65.31	7.75	209.66	20.65	44.02
	3	ほとんど毎日	3,822	170.97	63.53	41.59	32.95	54.43	61.12	101.59	6.96	232.48	27.87	60.86
		ときどき	1,451	170.16	62.84	39.93	29.44	51.04	57.53	80.90	7.32	223.00	25.01	53.46
		ときたま	1,048	169.92	63.12	38.73	27.41	49.19	55.51	71.79	7.54	216.91	22.87	48.85
		しない	1,568	169.60	60.86	37.48	26.57	47.86	54.18	69.34	7.60	213.89	21.89	46.92

(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	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ボール投げ	得点合計
小学校	1	ほとんど毎日	1,799	116.28	21.46	8.86	13.24	29.91	27.34	19.57	11.56	112.77	6.27	34.08
		ときどき	5,404	116.02	21.51	8.56	12.20	29.28	26.57	17.58	11.86	108.65	5.85	31.93
		ときたま	1,757	115.73	21.42	8.35	11.49	29.09	25.92	15.76	12.11	105.80	5.51	30.35
		しない	1,299	115.75	21.44	8.23	11.22	28.95	25.67	15.26	12.20	105.32	5.40	29.73
	2	ほとんど毎日	2,295	122.35	24.14	10.39	16.20	32.62	31.57	27.92	10.71	123.21	8.46	42.09
		ときどき	5,582	122.06	24.29	9.99	14.72	31.80	30.27	23.74	11.01	118.80	7.65	39.07
		ときたま	1,556	121.70	24.36	9.72	13.71	31.38	29.14	20.82	11.28	115.17	7.07	36.79
		しない	1,224	121.47	24.15	9.49	13.31	30.85	28.79	20.20	11.39	112.75	6.94	35.86
	3	ほとんど毎日	3,393	128.14	27.42	12.17	18.52	35.86	35.34	34.38	10.17	133.77	10.56	48.68
		ときどき	4,890	127.98	27.58	11.72	16.68	34.49	33.52	28.01	10.48	127.81	9.53	44.98
		ときたま	1,351	127.61	27.59	11.49	15.93	33.55	32.37	25.38	10.70	124.53	9.00	42.96
		しない	1,004	127.62	27.84	11.33	15.00	33.18	31.55	22.71	10.83	121.65	8.72	41.28
	4	ほとんど毎日	4,139	134.62	31.02	14.26	20.06	39.00	39.31	41.47	9.67	143.72	13.05	55.00
		ときどき	4,461	134.46	31.70	13.70	17.72	37.36	36.43	32.48	10.06	135.95	11.42	50.19
		ときたま	1,275	134.53	32.20	13.30	16.38	36.14	34.84	28.24	10.34	131.67	10.54	47.19
		しない	766	134.24	32.16	13.13	15.58	35.20	33.51	26.01	10.53	128.09	10.12	45.42
	5	ほとんど毎日	4,335	141.42	35.30	17.17	21.83	42.41	43.02	50.65	9.22	154.38	15.69	61.65
		ときどき	4,746	141.41	36.39	16.51	19.13	40.40	39.73	37.96	9.63	144.67	13.47	56.02
		ときたま	1,262	141.68	36.63	16.06	17.85	39.70	37.67	33.36	9.96	138.87	12.36	52.92
		しない	677	141.73	37.00	15.66	16.22	38.07	35.80	30.46	10.10	134.19	11.90	50.18
	6	ほとんど毎日	3,791	147.88	40.34	20.40	23.29	46.17	45.54	56.87	8.86	163.31	18.04	66.90
		ときどき	4,509	147.86	41.27	19.54	20.25	44.09	42.03	42.20	9.27	152.96	15.04	61.03
		ときたま	1,744	148.16	41.94	19.02	18.69	42.41	40.16	37.04	9.52	146.84	13.72	57.69
		しない	847	147.93	41.84	18.79	17.75	40.86	38.70	33.75	9.76	141.93	13.21	55.40

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	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	得点合計
中 学 校	1	ほとんど毎日	6,079	152.42	44.56	22.11	22.47	47.59	45.74	53.60	8.79	166.90	12.40	48.24
		ときどき	2,259	152.54	45.10	21.12	19.79	45.75	42.69	41.86	9.22	156.02	10.70	41.48
		ときたま	1,176	152.40	45.30	20.78	18.57	45.04	41.18	37.26	9.46	151.28	9.94	38.54
		しない	675	152.44	45.29	20.42	17.49	43.07	39.93	33.60	9.73	144.09	9.34	35.65
	2	ほとんど毎日	6,306	154.79	47.48	24.54	24.51	50.48	48.07	60.88	8.48	174.42	14.23	54.51
		ときどき	1,808	155.03	47.61	23.14	21.33	48.59	44.02	44.90	9.01	160.92	11.73	45.84
		ときたま	1,083	155.43	48.15	22.52	19.84	47.17	42.63	40.29	9.23	154.17	10.74	42.01
		しない	847	155.02	47.80	22.13	18.55	45.18	41.13	36.15	9.52	148.39	10.05	38.96
	3	ほとんど毎日	5,647	156.08	49.76	26.17	25.86	53.30	49.13	62.52	8.35	177.95	15.52	57.98
		ときどき	2,073	156.02	49.83	24.60	22.60	50.78	45.12	46.91	8.84	166.54	12.75	49.51
		ときたま	1,328	156.27	49.91	23.90	21.02	49.63	43.55	42.03	9.08	160.46	12.06	45.95
		しない	1,082	155.92	49.04	23.57	19.93	48.65	43.12	39.01	9.19	157.81	11.25	43.80
高 等 学 校	1	ほとんど毎日	2,512	157.45	51.97	26.01	24.80	51.72	50.70	56.33	8.59	177.41	14.85	55.93
		ときどき	1,625	156.64	51.86	24.95	22.78	50.13	48.17	45.80	8.93	168.49	12.90	49.98
		ときたま	1,521	156.32	51.42	24.76	21.66	48.84	47.10	43.19	9.07	164.35	12.34	47.58
		しない	1,986	156.26	50.72	24.12	20.38	47.60	45.83	39.63	9.20	161.56	11.64	44.90
	2	ほとんど毎日	2,253	157.83	52.76	26.92	26.31	53.63	51.90	61.32	8.46	181.85	15.81	59.16
		ときどき	1,449	157.25	53.06	25.79	23.22	51.70	48.40	45.02	8.99	169.63	13.57	51.21
		ときたま	1,457	157.02	53.07	25.31	21.93	49.91	47.28	41.74	9.10	165.70	12.94	48.61
		しない	2,328	156.70	51.75	24.80	20.69	48.04	45.85	39.38	9.27	162.43	12.20	45.75
	3	ほとんど毎日	2,051	158.17	53.14	27.57	27.30	55.58	52.61	63.10	8.41	183.20	16.34	60.98
		ときどき	1,344	157.48	53.45	26.21	23.80	52.93	48.91	46.03	8.96	170.07	13.86	52.43
		ときたま	1,460	157.49	53.18	25.69	22.82	51.80	47.70	42.54	9.10	166.51	13.38	50.01
		しない	2,522	157.13	51.80	25.34	21.74	50.16	47.01	40.48	9.23	164.36	12.67	47.83

(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	反復横とび	シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ボール投げ	得点合計
小学校	1	ほとんど毎日	2,533	5.08	3.72	2.38	5.01	7.06	5.57	12.21	1.23	18.60	3.63	6.97
		ときどき	5,712	4.99	3.85	2.22	4.80	7.26	5.52	10.68	1.40	18.70	3.23	6.86
		ときたま	1,521	5.12	4.07	2.21	5.04	7.13	5.44	9.00	1.69	19.57	2.83	6.70
		しない	1,056	5.26	4.98	2.26	4.95	7.76	5.83	8.64	1.77	20.42	2.81	7.10
	2	ほとんど毎日	3,498	5.30	4.50	2.73	5.17	7.41	6.83	16.22	0.97	18.39	4.97	7.54
		ときどき	5,373	5.27	4.89	2.58	5.22	7.52	6.51	13.43	1.22	19.58	4.12	7.52
		ときたま	1,314	5.45	5.35	2.86	5.36	7.71	6.75	12.23	1.47	19.83	3.62	7.41
		しない	928	6.01	6.08	2.67	5.26	7.93	6.38	12.16	1.58	21.59	3.90	7.63
	3	ほとんど毎日	4,668	5.61	6.43	3.17	5.96	8.31	8.32	18.38	0.98	20.81	5.96	8.18
		ときどき	4,263	5.65	6.06	3.30	5.91	8.07	8.16	16.04	1.14	20.81	5.24	8.30
		ときたま	1,258	5.61	6.97	2.98	6.06	8.45	8.39	14.66	1.46	20.66	4.78	8.50
		しない	990	5.65	7.07	3.19	5.84	8.71	8.19	13.30	2.34	22.86	4.56	8.58
	4	ほとんど毎日	5,667	5.82	6.99	3.57	6.20	9.01	8.18	20.09	0.91	21.63	6.83	8.69
		ときどき	3,687	6.04	7.83	3.68	5.87	9.09	8.20	17.21	1.19	21.99	6.34	8.87
		ときたま	1,063	5.82	8.18	3.33	6.01	8.62	8.36	15.60	1.55	22.12	5.35	8.79
		しない	775	6.73	9.41	4.15	6.01	9.59	8.28	14.31	1.92	25.85	5.16	9.14
	5	ほとんど毎日	5,982	6.31	8.00	4.04	5.87	9.27	7.88	21.72	0.90	22.09	7.76	8.96
		ときどき	3,629	6.53	9.21	3.97	5.74	9.62	8.18	18.62	1.11	23.57	7.09	9.23
		ときたま	962	6.80	9.55	4.05	6.27	10.09	8.29	16.98	1.69	26.12	6.27	9.38
		しない	670	7.26	10.44	5.52	6.19	10.44	9.56	20.03	2.44	26.89	6.58	9.80
	6	ほとんど毎日	6,026	7.41	9.30	5.31	5.48	9.33	7.69	21.99	0.84	24.06	9.00	8.70
		ときどき	3,711	7.60	10.79	5.15	5.69	9.52	8.06	19.36	1.40	26.51	7.78	9.62
		ときたま	1,108	7.74	11.48	5.31	5.85	9.84	8.63	18.25	1.51	29.30	6.91	10.12
		しない	635	8.07	12.06	5.58	6.41	10.45	9.65	18.95	2.36	31.43	6.59	11.44

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	反復横とび	シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ボール投げ	得点合計
中 学 校	1	ほとんど毎日	8,083	8.19	10.70	6.82	6.07	11.22	8.61	24.82	1.12	31.74	5.81	10.21
		ときどき	1,640	8.32	12.05	6.48	5.83	11.50	9.08	19.99	1.13	35.85	5.21	9.12
		ときたま	674	7.93	12.78	6.71	6.20	12.20	10.10	19.26	2.14	35.46	5.44	9.34
		しない	464	8.32	12.98	6.89	6.54	12.01	10.46	19.55	1.50	41.67	4.68	9.46
	2	ほとんど毎日	7,766	7.50	10.33	7.44	5.98	11.29	8.49	23.74	0.83	29.63	6.06	10.72
		ときどき	1,682	7.59	12.63	7.98	6.19	11.68	9.61	23.61	1.06	36.36	5.64	10.48
		ときたま	747	7.66	13.66	7.59	6.23	12.31	9.97	21.64	1.22	41.31	5.96	10.16
		しない	658	7.42	13.45	7.73	6.47	12.30	11.04	22.53	1.71	39.93	6.06	11.24
	3	ほとんど毎日	7,766	6.58	10.30	7.49	5.83	10.83	8.00	23.72	0.71	27.56	6.41	10.48
		ときどき	1,682	6.65	11.65	7.57	6.15	11.71	9.71	23.94	0.85	33.00	6.02	10.98
		ときたま	747	6.48	13.50	7.69	6.39	12.51	9.98	25.23	1.02	35.72	6.85	11.14
		しない	658	6.61	11.66	7.61	6.56	13.17	10.43	22.75	1.33	37.88	6.35	11.68
高 等 学 校	1	ほとんど毎日	4,655	5.75	10.89	6.93	5.75	10.70	6.51	22.47	0.62	24.07	5.86	9.45
		ときどき	1,387	6.11	12.69	6.83	5.82	10.70	7.16	20.92	0.74	26.37	5.73	9.42
		ときたま	941	5.94	14.09	7.04	5.68	11.17	7.53	21.38	0.84	27.02	5.46	9.63
		しない	1,155	5.89	12.71	6.74	6.11	11.15	7.89	21.24	0.90	29.59	5.79	10.10
	2	ほとんど毎日	4,432	5.68	9.88	7.08	5.82	10.60	7.10	23.65	0.59	23.69	6.18	9.87
		ときどき	1,314	5.75	13.46	6.97	6.05	10.87	7.99	22.73	0.76	26.32	6.03	9.80
		ときたま	980	5.91	13.50	7.15	6.13	11.06	8.15	22.26	0.90	26.96	5.83	9.79
		しない	1,429	5.93	12.78	7.20	6.57	11.68	8.37	21.57	0.89	28.39	5.91	10.58
	3	ほとんど毎日	3,822	5.74	9.87	7.19	5.74	10.95	6.82	23.46	0.59	24.65	6.13	9.73
		ときどき	1,451	5.93	12.41	7.21	6.16	11.35	7.64	24.57	0.81	26.64	6.28	10.64
		ときたま	1,048	5.76	14.29	7.39	6.41	11.81	7.87	23.46	0.79	27.09	6.17	10.94
		しない	1,568	6.12	12.99	7.38	6.58	12.26	8.62	23.30	0.87	31.14	6.28	11.29

(4) 運動・スポーツの実施状況別 標準偏差（女子）

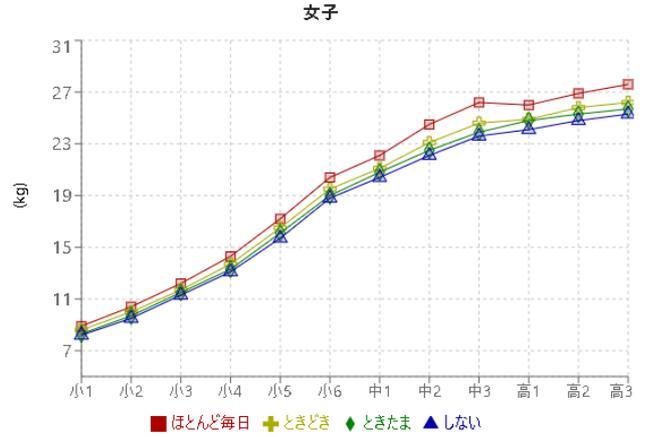
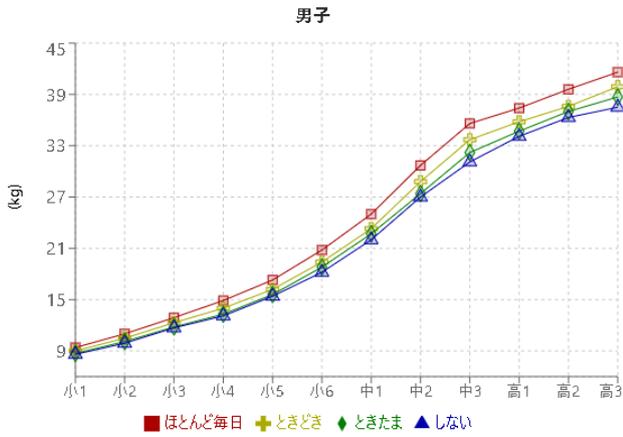
校種	学年	設問	標本数	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ボール投げ	得点合計
小学校	1	ほとんど毎日	1,799	5.03	3.55	2.11	4.77	7.30	5.32	9.01	1.09	16.91	2.20	6.92
		ときどき	5,404	4.93	3.60	2.04	4.66	7.29	5.04	8.08	1.30	17.17	1.99	6.80
		ときたま	1,757	5.01	3.97	2.09	4.50	7.13	5.13	6.89	1.34	17.79	1.91	6.86
		しない	1,299	5.05	3.75	2.07	4.46	7.31	4.95	6.74	1.36	17.30	1.91	6.57
	2	ほとんど毎日	2,295	5.31	4.10	2.43	5.01	7.66	6.71	12.50	1.10	18.40	2.88	7.75
		ときどき	5,582	5.36	4.55	2.41	4.92	7.64	6.08	10.61	1.10	17.92	2.63	7.45
		ときたま	1,556	5.56	5.48	2.37	5.05	7.79	6.09	9.10	1.36	18.38	2.44	7.56
		しない	1,224	5.52	4.67	2.44	4.80	7.69	6.11	9.59	1.40	18.27	2.93	7.56
	3	ほとんど毎日	3,393	5.81	5.38	2.96	5.53	8.33	7.87	15.27	0.95	19.84	3.56	8.50
		ときどき	4,890	5.85	5.52	2.87	5.35	8.14	7.52	12.25	1.16	20.32	3.29	8.12
		ときたま	1,351	5.96	6.00	2.76	5.55	8.33	7.50	11.61	1.40	19.94	2.88	8.17
		しない	1,004	5.93	6.35	2.85	5.38	8.39	7.64	10.82	1.27	20.90	3.05	8.56
	4	ほとんど毎日	4,139	6.34	6.16	3.37	5.77	8.84	7.41	16.71	0.87	20.95	4.33	8.64
		ときどき	4,461	6.59	7.01	3.34	5.41	9.07	7.39	13.33	1.11	21.46	3.58	8.40
		ときたま	1,275	6.86	7.79	3.33	5.43	8.95	7.67	12.06	1.20	21.57	3.37	8.55
		しない	766	7.36	8.25	4.38	5.66	8.95	7.91	11.88	1.35	23.82	3.62	8.97
	5	ほとんど毎日	4,335	6.96	7.29	4.11	5.40	9.24	7.15	18.35	0.78	21.47	5.05	8.21
		ときどき	4,746	7.12	8.18	4.13	5.16	9.39	7.18	14.11	1.07	22.11	4.36	8.58
		ときたま	1,262	7.19	8.67	4.02	5.17	10.11	7.24	13.52	2.04	23.52	4.13	9.03
		しない	677	7.29	9.08	4.21	5.20	10.94	8.48	13.43	1.24	24.78	4.11	9.77
	6	ほとんど毎日	3,791	6.53	7.92	4.41	5.25	9.24	6.83	20.13	0.78	21.87	5.92	7.87
		ときどき	4,509	6.46	8.74	4.37	5.20	9.89	7.07	14.77	0.84	23.85	4.75	8.58
		ときたま	1,744	6.39	9.15	4.59	5.02	10.18	7.14	13.38	0.96	23.38	4.19	8.81
		しない	847	6.81	9.33	4.75	5.56	10.24	8.06	14.10	1.28	27.13	4.16	9.95

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	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	得点合計
中学校	1	ほとんど毎日	6,079	6.06	8.15	4.68	5.73	10.77	7.49	19.38	0.86	27.40	4.11	10.77
		ときどき	2,259	5.82	8.83	4.44	5.46	11.14	7.22	14.90	1.44	27.43	3.67	9.84
		ときたま	1,176	5.89	8.62	4.48	5.24	11.08	7.77	13.16	1.67	29.83	3.46	9.81
		しない	675	5.87	8.91	5.83	5.61	11.87	8.36	12.66	2.29	34.33	4.68	9.47
	2	ほとんど毎日	6,306	5.59	7.59	4.68	5.64	10.47	6.94	19.76	0.83	25.08	4.28	10.35
		ときどき	1,808	5.68	8.50	4.73	5.73	10.92	7.62	15.18	1.07	28.37	3.71	10.74
		ときたま	1,083	5.92	9.82	4.61	5.70	11.08	7.10	13.81	0.89	28.67	3.12	10.27
		しない	847	5.47	8.99	4.57	5.90	11.76	7.88	13.66	1.71	31.20	3.31	10.75
	3	ほとんど毎日	5,647	5.45	7.68	4.74	5.69	10.21	6.86	19.45	0.77	25.10	4.50	10.29
		ときどき	2,073	5.41	8.39	4.89	5.98	10.85	8.17	16.60	0.97	27.13	3.86	11.14
		ときたま	1,328	5.44	9.27	4.70	6.00	10.92	7.99	15.04	1.02	27.32	3.77	11.07
		しない	1,082	5.63	8.52	4.79	6.24	11.58	8.24	14.41	1.06	28.34	3.55	11.13
高等学校	1	ほとんど毎日	2,512	5.18	7.49	4.43	5.62	9.91	5.83	17.27	0.71	21.33	4.26	9.94
		ときどき	1,625	5.32	8.66	4.40	5.71	9.73	6.02	14.66	0.79	21.54	3.64	9.81
		ときたま	1,521	5.34	8.90	4.35	5.80	10.38	5.97	13.17	0.81	21.41	3.52	9.90
		しない	1,986	5.38	8.44	4.47	6.16	10.57	6.32	12.91	0.98	23.24	3.48	10.30
	2	ほとんど毎日	2,253	5.24	7.21	4.48	5.85	9.53	6.44	19.56	0.80	21.62	4.38	10.37
		ときどき	1,449	5.22	8.50	4.40	5.99	10.30	6.47	14.10	0.95	21.30	3.91	10.22
		ときたま	1,457	5.37	9.54	4.55	5.78	9.95	5.95	13.46	0.91	22.02	3.69	10.18
		しない	2,328	5.21	8.83	4.60	6.04	10.68	6.97	13.81	1.02	22.81	3.62	10.59
	3	ほとんど毎日	2,051	5.37	7.54	4.54	5.79	9.49	5.89	20.38	0.76	21.76	4.50	10.10
		ときどき	1,344	5.38	8.65	4.69	5.87	9.84	6.16	15.17	0.98	22.62	3.97	10.65
		ときたま	1,460	5.17	8.98	4.43	5.97	10.06	6.10	14.50	0.90	21.91	3.84	10.34
		しない	2,522	5.47	8.63	4.55	6.20	10.92	6.46	13.83	1.01	22.44	3.75	10.82

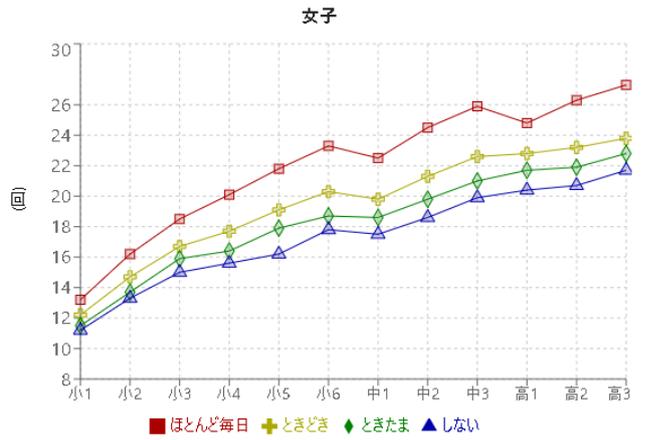
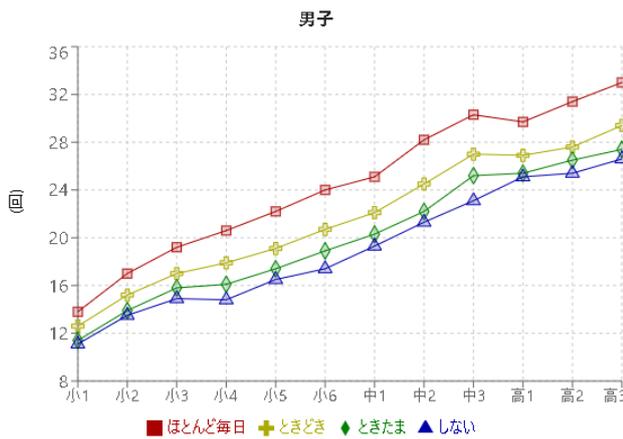
(5) グラフで見る「運動・スポーツの実施状況別」体力・運動能力の比較

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

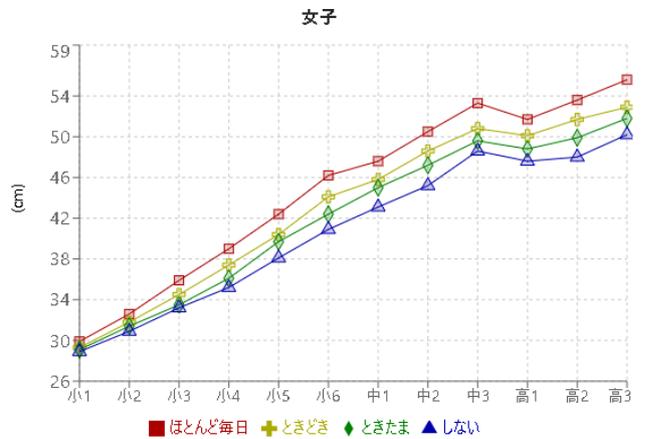
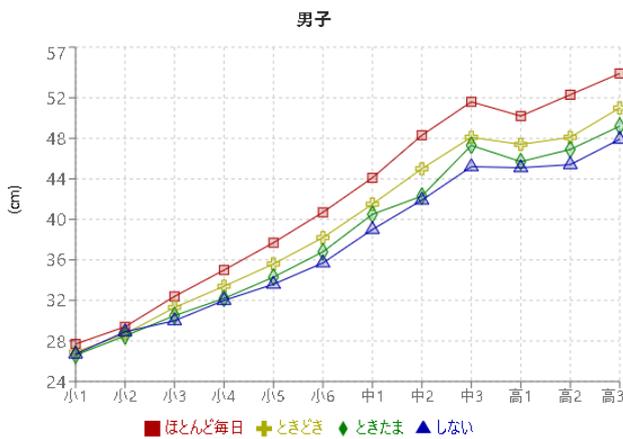
握力



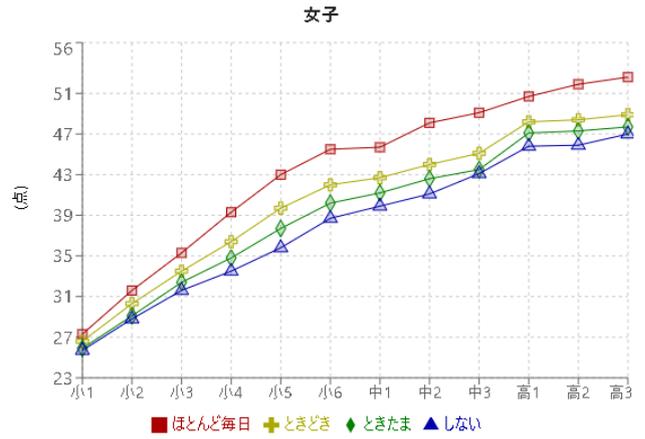
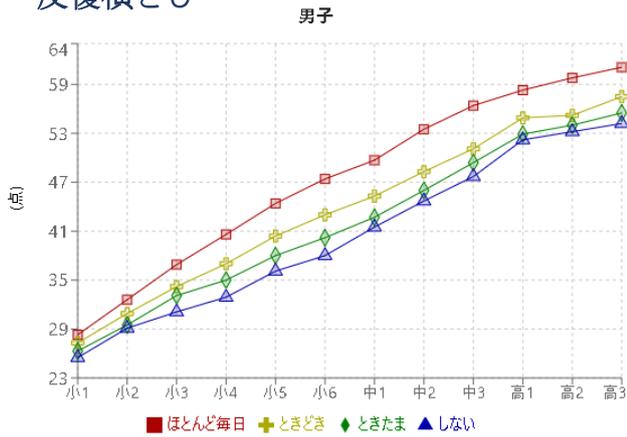
上体起こし



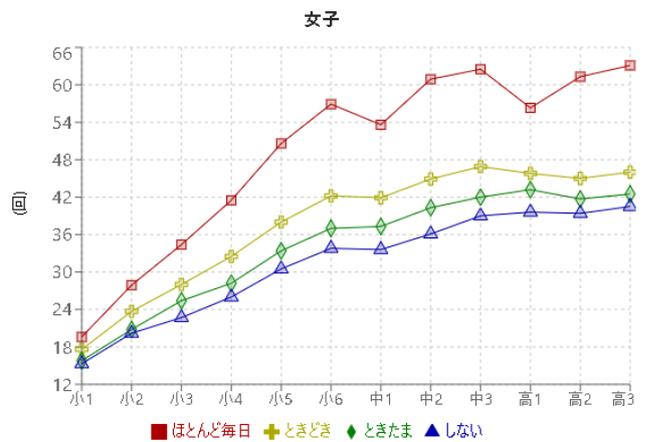
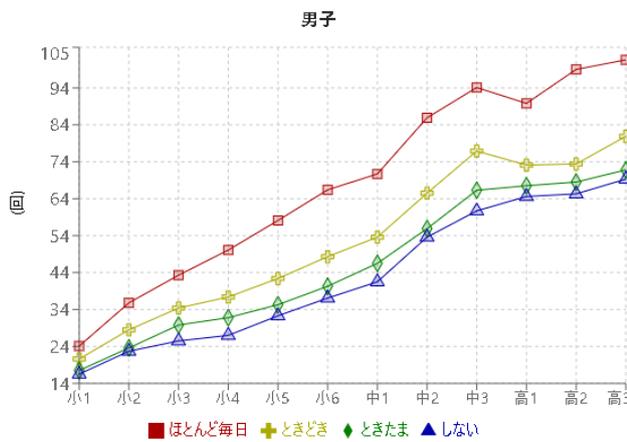
長座体前屈



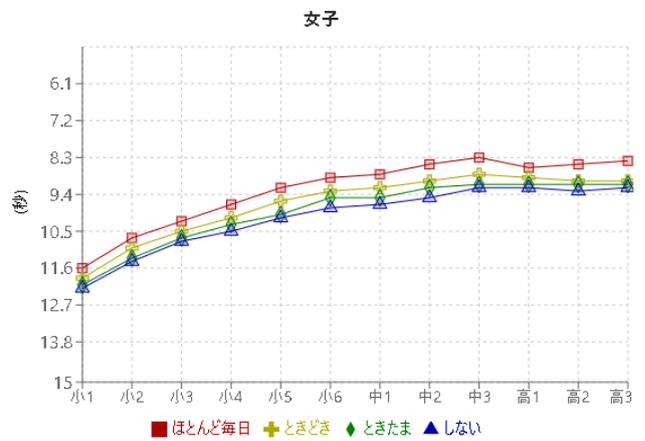
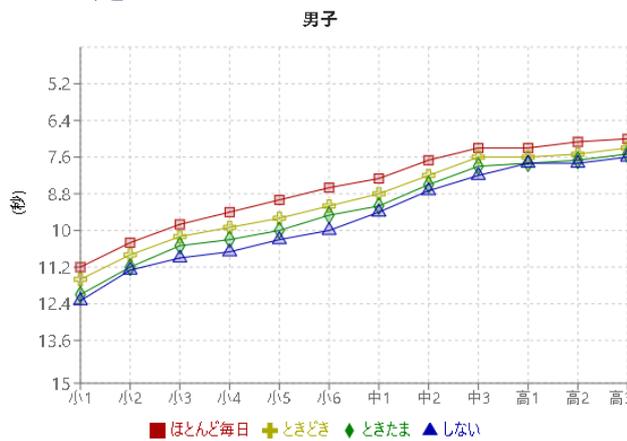
反復横とび



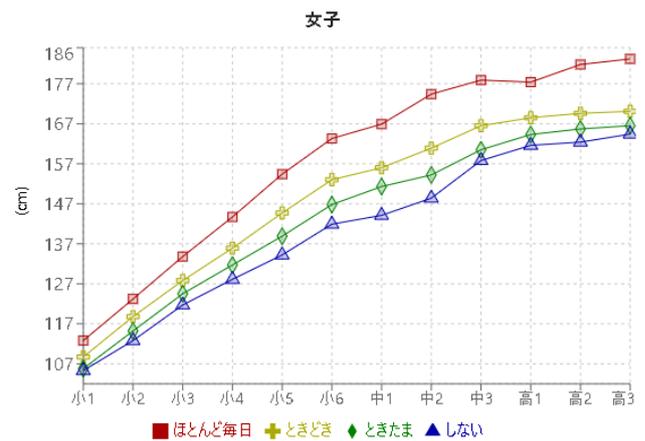
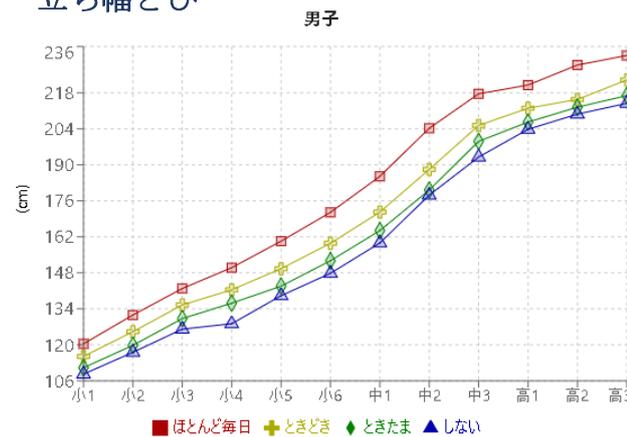
20m シャトルラン



50m 走

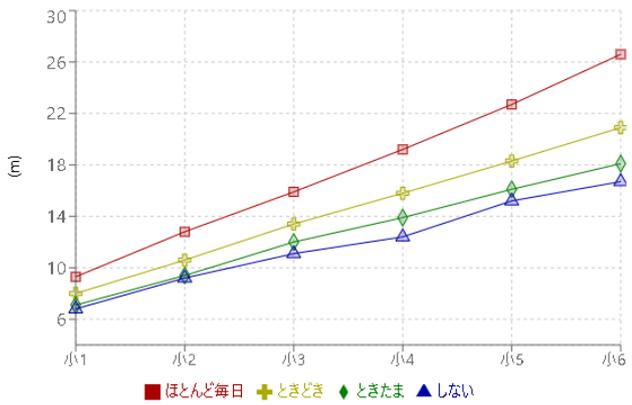


立ち幅とび

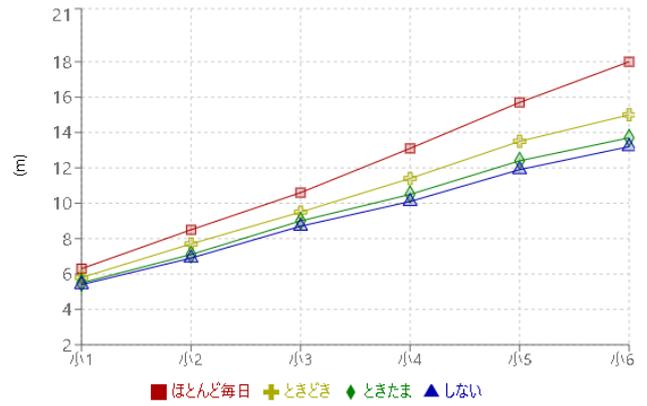


ソフトボール投げ (小学校)

男子

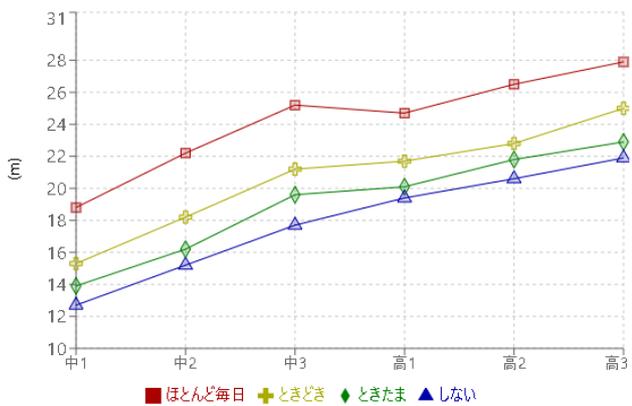


女子

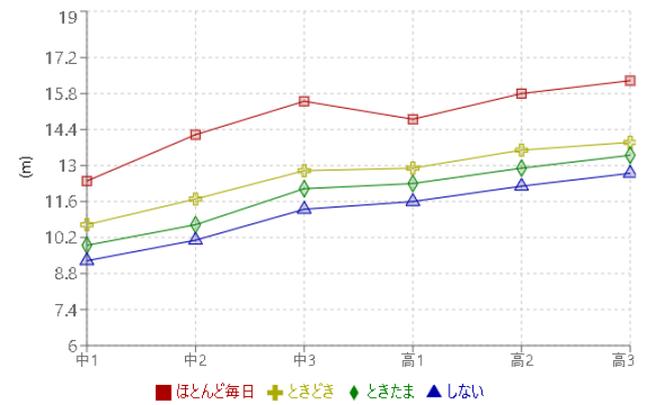


ハンドボール投げ (中・高等学校)

男子

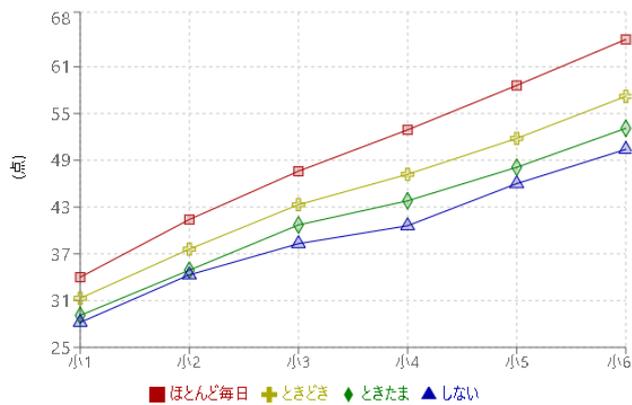


女子

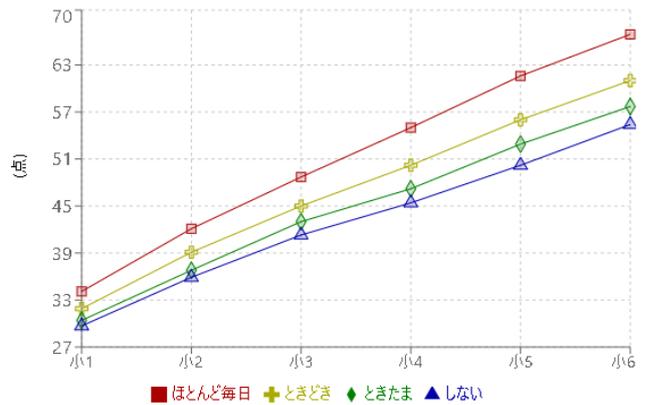


得点合計 (小学校)

男子

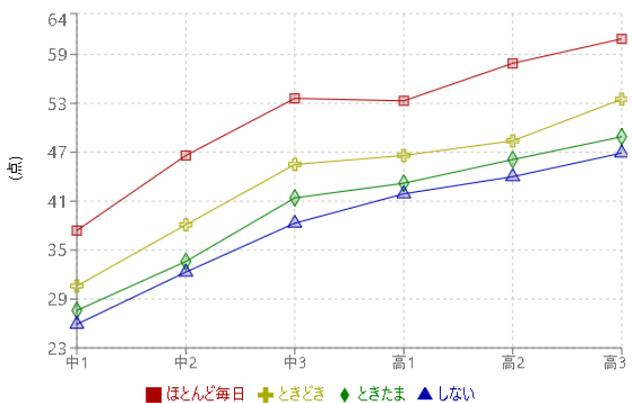


女子

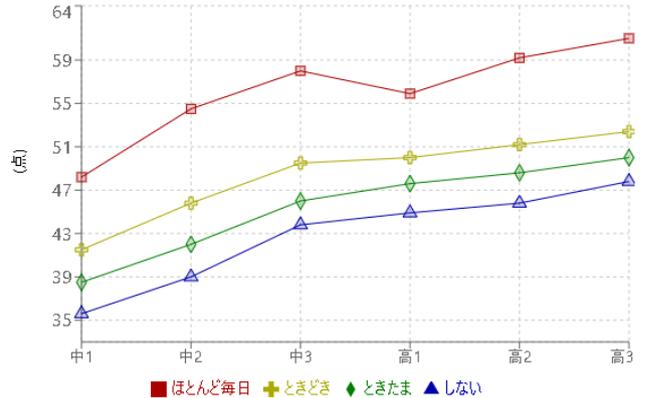


得点合計 (中・高等学校)

男子



女子



9 令和4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	117.14	21.58	4.83	2.81
		2	122.60	23.86	5.22	3.34
		3	128.78	27.22	5.41	4.14
		4	133.56	30.54	5.80	5.21
		5	139.76	34.67	6.04	6.21
		6	146.47	39.00	7.27	7.22
	中学校	1	154.68	44.99	8.13	8.66
		2	161.39	49.49	7.15	8.36
		3	166.02	53.75	6.45	8.30
	高等学校 (全日制)	1	168.07	57.47	6.08	9.09
		2	169.46	59.11	5.68	8.45
		3	170.71	61.45	5.86	8.63
	高等学校 (定時制)	1	167.96	56.12	5.97	10.52
		2	168.13	57.45	6.16	9.09
		3	169.58	59.14	6.16	10.66
		4	169.56	59.43	5.88	10.31
女子	小学校	1	116.03	21.02	4.82	2.81
		2	121.86	23.60	5.06	3.37
		3	128.07	26.93	5.52	4.15
		4	134.42	30.17	6.66	5.30
		5	141.42	34.76	6.88	6.23
		6	147.62	39.78	6.25	7.07
	中学校	1	152.35	43.53	5.66	6.79
		2	155.24	46.77	5.10	6.26
		3	156.54	48.88	5.28	6.28
	高等学校 (全日制)	1	156.85	50.38	5.23	6.82
		2	157.21	51.17	5.06	6.68
		3	157.51	51.35	5.38	6.50
	高等学校 (定時制)	1	155.99	50.73	4.99	7.75
		2	156.80	51.80	5.55	7.82
		3	156.90	50.99	5.68	7.79
		4	156.19	51.72	5.41	7.27

(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	9.13	11.82	26.56	27.36	18.11	11.47	116.98	8.27	30.73
		2	10.76	14.45	28.15	31.10	27.70	10.59	127.41	11.38	37.99
		3	12.46	16.05	29.91	34.64	35.17	10.13	136.59	14.98	43.41
		4	14.31	17.96	31.97	38.30	42.79	9.70	145.25	18.17	48.98
		5	16.73	20.01	34.35	42.73	51.19	9.30	156.04	21.88	55.36
		6	19.48	21.63	36.61	45.51	57.46	8.94	166.14	25.39	60.26
	中学校	1	24.69	23.68	40.67	50.14	67.24	8.37	186.11	17.98	35.47
		2	30.21	26.59	45.14	52.95	83.08	7.83	203.79	21.03	44.11
		3	34.53	28.63	49.23	56.01	90.80	7.49	217.30	23.80	50.55
	高等学校 (全日制)	1	36.63	28.02	47.89	55.40	81.31	7.51	218.41	23.45	49.32
		2	38.76	29.95	49.25	57.33	90.31	7.29	225.66	25.07	53.76
		3	40.88	31.28	51.79	58.48	91.69	7.22	230.06	26.22	56.51
	高等学校 (定時制)	1	35.81	24.72	43.80	50.79	56.98	7.74	209.92	21.13	43.07
		2	37.26	23.88	43.57	49.24	56.64	7.74	211.16	21.70	42.51
		3	39.08	24.09	42.91	50.60	58.96	7.68	210.23	21.74	43.65
		4	38.01	23.51	42.63	49.16	49.97	7.77	210.14	21.54	40.80
女子	小学校	1	8.52	11.77	28.49	26.88	15.60	11.77	108.42	5.63	30.90
		2	10.09	13.63	30.64	29.88	21.59	10.95	119.62	7.37	38.04
		3	11.76	15.70	33.08	33.34	27.77	10.42	128.26	9.33	44.20
		4	13.88	17.27	35.68	36.89	33.98	10.00	137.98	11.53	50.06
		5	16.45	18.50	37.81	39.93	40.44	9.57	148.68	13.42	55.65
		6	18.66	19.48	41.14	42.15	45.08	9.26	154.71	15.22	60.23
	中学校	1	21.38	19.93	44.40	45.20	49.37	9.02	167.06	11.58	44.62
		2	23.99	22.54	47.30	47.86	56.25	8.76	172.96	13.32	51.04
		3	25.24	24.00	49.39	48.59	56.21	8.68	176.01	14.05	53.39
	高等学校 (全日制)	1	25.45	22.35	47.79	47.70	48.61	8.94	172.47	13.62	49.97
		2	26.26	23.79	49.85	48.73	51.03	8.83	175.43	14.51	53.06
		3	26.71	24.36	50.50	48.92	50.52	8.88	174.02	14.61	53.21
	高等学校 (定時制)	1	23.96	18.22	43.98	43.08	30.58	9.42	155.92	11.79	40.47
		2	25.51	18.87	42.74	42.89	30.96	9.36	156.58	11.98	42.55
		3	24.19	18.79	45.02	42.22	30.48	9.44	154.72	11.85	42.31
		4	26.02	18.69	43.07	40.62	25.43	9.69	150.72	11.72	39.88

(3) 体力テスト測定項目の標準偏差

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	2.20	4.78	6.90	5.07	9.15	1.06	18.87	3.34	6.20
		2	2.40	5.13	6.96	6.21	13.80	0.86	18.81	4.44	6.78
		3	2.89	5.67	7.00	7.68	16.72	0.86	18.61	5.95	7.56
		4	3.09	5.51	7.47	8.13	18.70	0.88	19.38	7.11	8.31
		5	3.67	5.25	8.03	7.09	21.15	0.89	20.58	8.24	8.43
		6	4.66	5.34	8.27	7.12	23.50	0.91	22.39	9.69	8.81
	中学校	1	6.23	5.37	9.94	6.80	24.03	0.79	25.35	5.39	8.87
		2	7.11	5.66	10.76	7.31	24.77	0.68	24.75	5.91	9.73
		3	7.32	5.73	11.21	7.09	24.15	0.65	24.53	6.01	10.31
	高等学校 (全日制)	1	7.04	5.87	10.84	7.25	25.43	0.66	24.49	6.38	10.32
		2	7.23	5.92	11.08	7.53	25.69	0.61	24.31	6.42	10.71
		3	7.43	6.04	11.16	7.12	26.74	0.60	24.26	6.48	10.75
	高等学校 (定時制)	1	7.28	5.95	11.23	8.16	23.42	0.68	25.45	5.88	10.35
		2	7.62	5.81	10.62	7.46	24.42	0.67	25.09	6.51	9.49
		3	8.42	6.02	10.46	8.25	26.04	0.72	27.02	6.35	10.23
		4	8.08	6.60	10.62	8.79	21.03	0.73	26.03	5.77	9.59
女子	小学校	1	2.01	4.68	6.77	4.87	6.58	1.03	16.84	1.94	6.11
		2	2.23	4.95	6.95	5.52	9.47	0.87	17.25	2.41	6.82
		3	2.53	5.12	7.31	7.19	12.88	0.83	18.10	3.04	7.52
		4	3.07	5.25	7.84	7.19	14.57	0.84	18.69	3.86	8.22
		5	3.81	4.72	8.20	6.65	16.35	0.81	18.89	4.24	8.05
		6	4.56	4.99	8.50	6.69	17.88	0.82	21.86	5.32	8.44
	中学校	1	4.44	5.17	9.97	6.01	18.30	0.75	21.38	3.75	10.11
		2	4.47	5.58	10.31	6.05	19.65	0.74	21.96	4.25	10.90
		3	4.44	5.63	10.03	6.12	20.06	0.73	23.00	4.32	10.69
	高等学校 (全日制)	1	4.52	5.67	10.01	6.02	17.78	0.76	22.19	4.12	10.38
		2	4.72	6.01	10.28	6.39	19.31	0.77	22.39	4.36	11.43
		3	4.67	6.28	10.03	6.42	19.67	0.80	23.46	4.39	11.07
	高等学校 (定時制)	1	4.51	5.60	10.03	5.95	14.84	0.90	22.55	3.93	9.84
		2	5.07	5.73	10.15	7.13	16.03	0.85	21.91	3.78	10.13
		3	4.84	5.57	10.18	6.44	14.30	0.77	25.56	3.82	9.65
		4	4.78	5.40	10.09	5.91	12.44	0.89	23.18	3.61	9.59

10 資料 体力テスト種目と実施方法

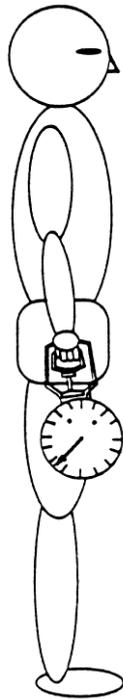
(1) 握力

ア 準備

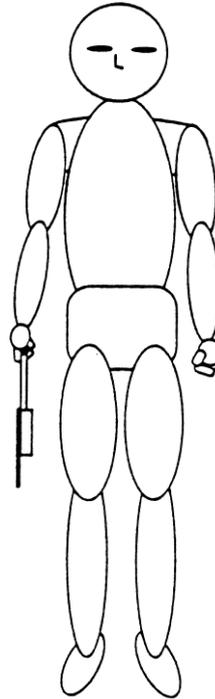
- ・握力計

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。



(真横からみた図)



(正面図)

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)

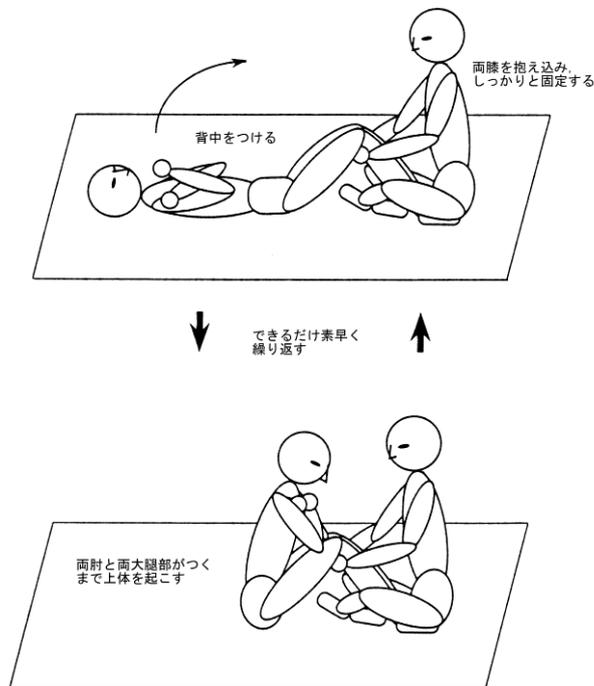
(2) 上体起こし

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。

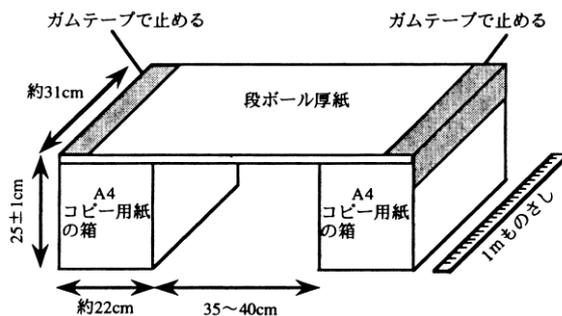
エ 実施上の注意

- ・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と固定する。しっかりと固定するために、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

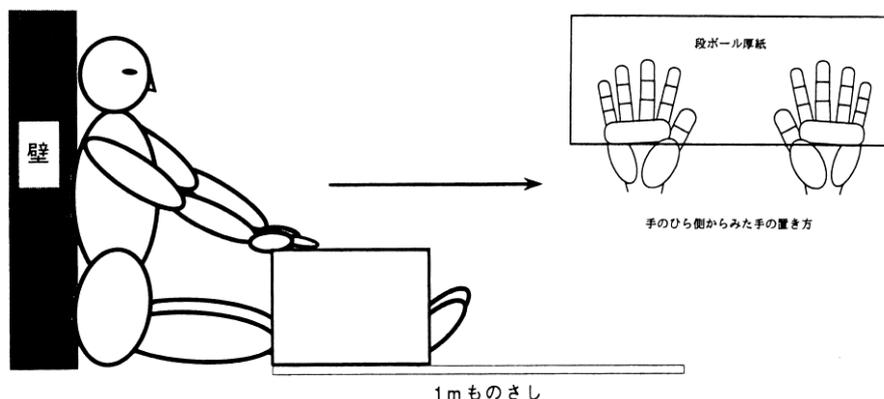
ア 準備

- 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。

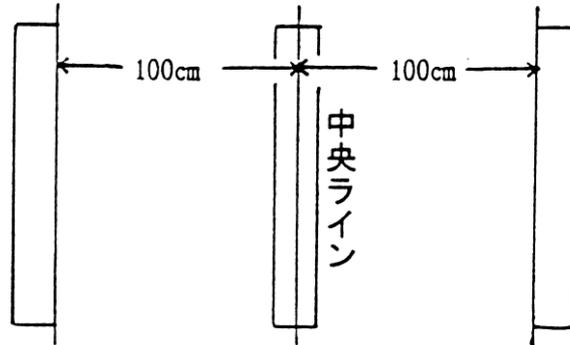
エ 実施上の注意

- 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

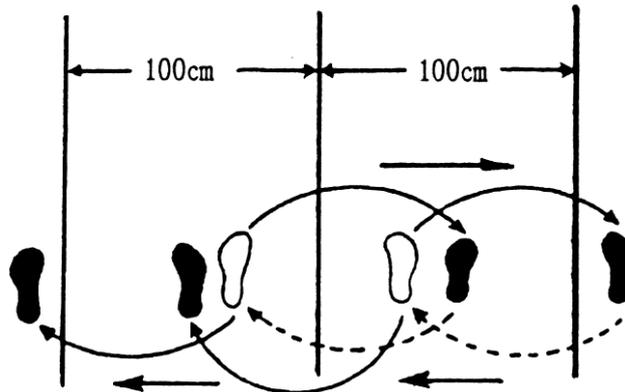
ア 準備

- ・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。

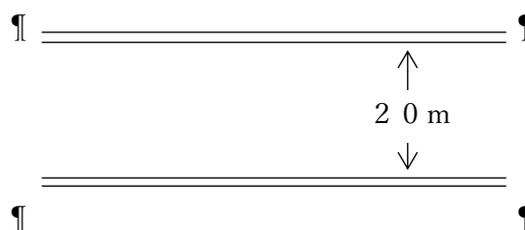
エ 実施上の注意

- ・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。

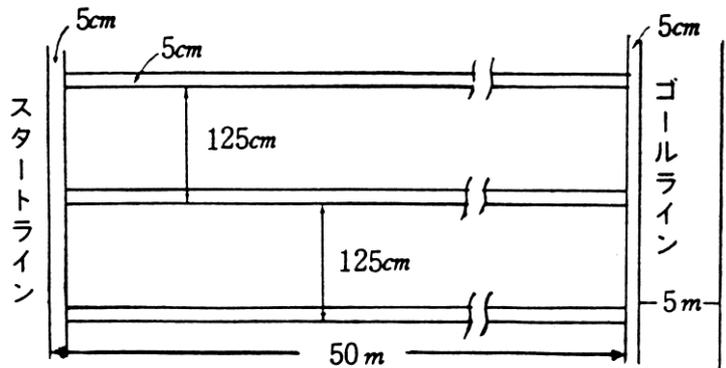
20mシャトルラン(往復持久走) 記録用紙

レベル	1	2	3	4	5	6	7	(例)																		
1													レベル↓		↓折り返し回数											
レベル	8	9	10	11	12	13	14	15						レベル	132											
2														14	レ											
レベル	16	17	18	19	20	21	22	23	折り返すごとに、レ点を入れる↑																	
3																										
レベル	24	25	26	27	28	29	30	31	32																	
4																										
レベル	33	34	35	36	37	38	39	40	41																	
5																										
レベル	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51																
6																										
レベル	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61																
7																										
レベル	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72															
8																										
レベル	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83															
9																										
レベル	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94															
10																										
レベル	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106														
11																										
レベル	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118														
12																										
レベル	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131													
13																										
レベル	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144													
14																										
レベル	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157													
15																										
レベル	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171												
16																										
レベル	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185												
17																										
レベル	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200											
18																										
レベル	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215											
19																										
レベル	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231										
20																										
レベル	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247										
21																										

(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>

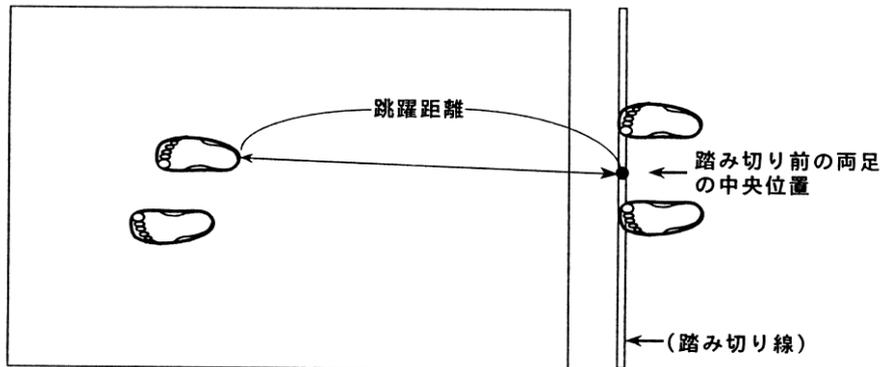
- ・砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし
- ・砂場の手前（30 cm～1 m）に踏み切り線を引く。

<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。

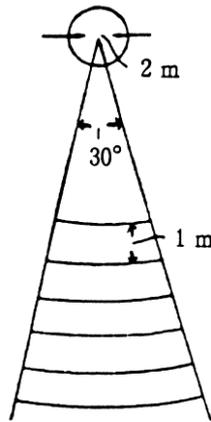
エ 実施上の注意

- ・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！」
(5) 20mシャトルラン	—————→	「あと1回頑張ろう！」
(6) 50m走	—————→	「ゴールが見えたら突っ走ろう！」
(7) 立ち幅とび	—————→	「目印つけて、セーノでジャンプ！」
(8) ボール投げ	—————→	「練習してから トライ！」

(11) 資料 体力テスト記録カード

たいりょく きろく
体力テストの記録 (小学校用)

	握力 あくりょく kg	上体起 じょうたいお こし	長座体前屈 ちやうざたいぜんくつ cm	反復横 はんぷくよこ とび	20 めーとる m シヤトルラン	50 めーとる m 走	立ち幅 たはば とび	ソフトボール投 な	得点合計 とくてんごうけい てん点	総合評価 そうごうひようか
		かい回	せんちめーとる	てん点	かい回	びよう秒	せんちめーとる	めーとる	てん点	
1年	記録 きろく									
	得点 とくてん									
2年	記録 きろく									
	得点 とくてん									
3年	記録 きろく									
	得点 とくてん									
4年	記録 きろく									
	得点 とくてん									
5年	記録 きろく									
	得点 とくてん									
6年	記録 きろく									
	得点 とくてん									

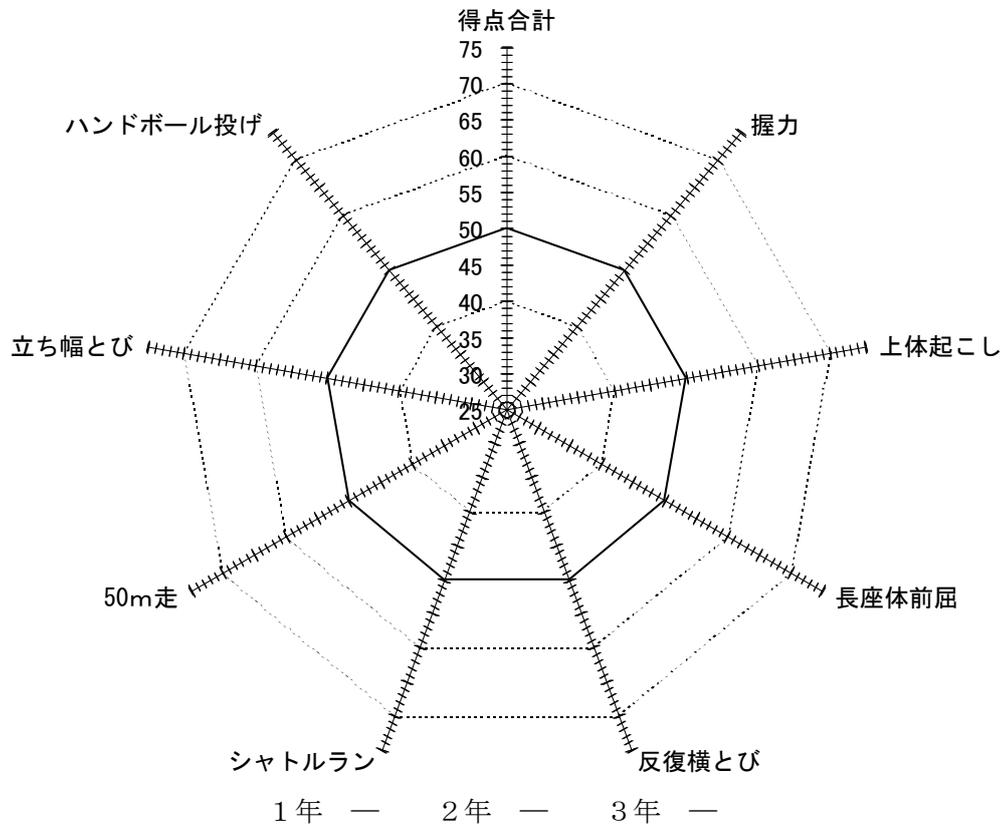
たいりょく
体力プロフィール

	握力 あくりょく	上体起 じょうたいお こし	長座体前屈 ちやうざたいぜんくつ	反復横 はんぷくよこ とび	20 めーとる m シヤトルラン	50 めーとる m 走	立ち幅 たはば とび	ソフトボール投 な
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まれます。				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（テレビゲームも含まれます）				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	も 目	き 記	ろ く 録	と く 得 点
1. 握力	みぎ 右	1回目 kg	2回目 kg	/
	ひだり 左	1回目 kg	2回目 kg	
	へいきん 平均		kg	
2.	上体起こし		回数	
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	
6.	50m走		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	
得点		ごう 合	けい 計	
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			
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 229 校中 10 校程度
- ・ 小規模校（生徒数 120 人以下） : 32 校中 1 校程度
 （生徒数 121 人～240 人） : 58 校中 3 校程度
 - ・ 中規模校（生徒数 241 人～480 人） : 106 校中 5 校程度
 - ・ 大規模校（生徒数 481 人以上） : 33 校中 1 校程度

- ③ 中等教育学校（後期課程）・高等学校 97 校中 4 校程度

ウ その他

- ① 令和 6 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 6 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 各学校での表彰

(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、「教育情報ネットワーク →文書共有 →10_保健体育課 →体力づくり関係表彰」にあるものを活用する。
- ・ 表彰時期は、令和 6 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 https://drive.google.com/drive/folders/1gq08UGINGF5V0mhzuH6cm_MH9Pvi_pxw

〔体力づくり優秀賞〕

＜小学校＞	
小規模A	桜川市立榊穂小学校
	桜川市立南飯田小学校
	日立市立仲町小学校
	北茨城市立華川小学校
	常総市立五箇小学校
小規模B	潮来市立津知小学校
	北茨城市立明德小学校
	神栖市立須田小学校
	筑西市立大村小学校
	潮来市立潮来小学校
中規模	那珂市立菅谷西小学校
	潮来市立日の出小学校
	常陸太田市立金砂郷小学校
	城里町立石塚小学校
	常陸太田市立峰山小学校
	鉾田市立大洋小学校
	日立市立豊浦小学校
大規模	神栖市立息栖小学校
	ひたちなか市立長堀小学校
	日立市立大沼小学校

〔体力づくり奨励賞〕

＜小学校＞	
小規模A	日立市立山部小学校
	つくばみらい市立福岡小学校
	龍ヶ崎市立大宮小学校
	坂東市立弓馬田小学校
	阿見町立君原小学校
小規模B	古河市立水海小学校
	古河市立駒込小学校
	神栖市立太田小学校
	坂東市立長須小学校
	笠間市立穴戸小学校
中規模	茨城町立長岡小学校
	茨城町立青葉小学校
	土浦市立荒川沖小学校
	水戸市立河和田小学校
	石岡市立石岡小学校
	那珂市立五台小学校
	小美玉市立納場小学校
大規模	筑西市立下館小学校
	石岡市立東小学校
	東海村立白方小学校

＜中学校＞	
小規模A	大子町立生瀬中学校
小規模B	茨城県立日立第一高等学校附属中学校
	日立市立豊浦中学校
	那珂市立瓜連中学校
中規模	下妻市立下妻中学校
	桜川市立岩瀬西中学校
	下妻市立千代川中学校
	水戸市立双葉台中学校
	八千代町立八千代第一中学校
大規模	日立市立泉丘中学校

＜中学校＞	
小規模A	茨城県立太田第一高等学校附属中学校
小規模B	桜川市立桃山学園(後期)
	坂東市立南中学校
	那珂市立第二中学校
中規模	北茨城市立中郷中学校
	那珂市立第四中学校
	常総市立水海道中学校
	結城市立結城南中学校
	茨城県立古河中等教育学校(前期)
大規模	坂東市立岩井中学校

＜高等学校＞	
全日制	茨城県立日立第一高等学校
	茨城県立緑岡高等学校
	茨城県立日立北高等学校
	茨城県立水戸桜ノ牧高等学校

＜高等学校＞	
全日制	茨城県立藤代高等学校
	茨城県立那珂高等学校
	茨城県立水戸第三高等学校
	茨城県立牛久高等学校

＜小・中学校の学校規模＞	
学校規模	児童生徒数
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～

令和5年度
児童生徒の体力・運動能力調査報告書
第55号

令和6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 <https://kyoiku.pref.ibaraki.jp/gakko/health/physical-education/physical-fitness-ibaraki/>