

令和7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

新しい時代における子供たちの学びのスタイルの方向性として、多様な子供たちを誰一人取り残すことなく育成する「個別最適な学び」と、子供たちの多様な個性を最大限に生かす「協働的な学び」の一体的な充実が図られることが求められております。

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、個に応じた指導の充実に努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7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学年は男女とも全国第5位、中学校第2学年男子が第4位、女子が第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、本調査結果に表れております。

また、今年度の本県体力・運動能力調査においても、中学校、高等学校においては総合評価段階別人数「A+Bの割合」が増加しており、コロナ禍による体力の低下傾向から回復の兆しが見られました。一方で、女子における記録の低下傾向、肥満傾向がみられる児童生徒の増加、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、健やかな体を育むことが重要であり、そのためには、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、学校の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・スポーツへの関わり方には「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の教育活動全体や実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、より効果的に実践していただけるようお願いいたします。

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8年2月

茨城県教育庁学校教育部保健体育課

課長 高橋 清

令和7年度体力テスト本県平均値と令和6年度全国平均値との比較	1
令和7年度体力テスト県平均値と令和6年度県平均値との比較	1
1 調査の概要	2
(1) 調査の目的	2
(2) 調査実施期間	2
(3) 調査対象	2
(4) 調査人数	2
2 児童生徒の体力の現況と対応	3
(1) 調査結果の概要	3
ア 令和6年度全国平均値との比較	3
イ 令和6年度本県平均値との比較	3
ウ 測定項目平均値及び得点合計の推移	4
エ 総合評価段階別人数の割合	4
オ 児童生徒の生活状況	4
カ 運動・スポーツの実施状況別体力・運動能力の比較	4
(2) 体力づくりの課題	5
(3) 体力向上のための対応策	6
(4) 体力アップ推進プラン作成上のポイント	7
(5) 学校における体力向上のための対応策（実践事例）	8
ア 小学校	8
イ 中学校	9
ウ 高等学校	10
3 令和7年度茨城県児童生徒の体力・運動能力調査結果	11
(1) 体格の平均値	11
(2) 体力テスト測定項目の県平均値	12
(3) 総合評価段階別人数及びその割合	13
4 測定項目平均値の年次推移	14
5 総合評価段階別人数の割合	20
(1) 全体（小・中・高）の年次推移	20
(2) 小学校の年次推移	21
(3) 中学校の年次推移	21
(4) 高等学校（全日制）の年次推移	22
6 児童生徒の生活状況	23
(1) 運動部やスポーツクラブへの所属状況	23

(2) 運動・スポーツの実施状況	24
(3) 1日の運動・スポーツの実施時間	24
(4) 朝食の有無	25
(5) 1日の睡眠時間	25
(6) 1日のテレビ（テレビゲームを含む）、スマートフォン、パソコンなどの視聴時間	26
7 運動・スポーツの実施状況別集計	27
(1) 運動・スポーツの実施状況別平均値（男子）	27
(2) 運動・スポーツの実施状況別平均値（女子）	29
(3) 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	31
8 資料 体力づくり関係表彰要項及び表彰校一覧	34

令和7年度体力テスト本県平均値と令和6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	●	●	○	○	●	●	●	●	●

令和7年度体力テスト県平均値と令和6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	○	●	○	○	○	●	○	●	●

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7年4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	442	1学年	10,051	9,851	98.01%	9,609	9,461	98.46%	19,660	19,312	98.23%
		2学年	10,569	10,313	97.58%	10,175	9,966	97.95%	20,744	20,279	97.76%
		3学年	11,015	10,698	97.12%	10,389	10,133	97.54%	21,404	20,831	97.32%
		4学年	11,373	10,966	96.42%	10,927	10,558	96.62%	22,300	21,524	96.52%
		5学年	11,572	10,985	94.93%	10,936	10,539	96.37%	22,508	21,524	95.63%
		6学年	11,605	11,089	95.55%	11,004	10,478	95.22%	22,609	21,567	95.39%
中学校	223	1学年	11,236	10,130	90.16%	11,003	10,043	91.28%	22,239	20,173	90.71%
		2学年	11,572	10,167	87.86%	10,886	9,488	87.16%	22,458	19,655	87.52%
		3学年	11,822	10,389	87.88%	11,140	9,587	86.06%	22,962	19,976	87.00%
高等学校 (全日制)	90	1学年	8,331	8,082	97.01%	7,683	7,487	97.45%	16,014	15,569	97.22%
		2学年	8,165	7,901	96.77%	7,485	7,259	96.98%	15,650	15,160	96.87%
		3学年	7,865	7,596	96.58%	7,371	7,137	96.83%	15,236	14,733	96.70%
高等学校 (定時制)	13	1学年	255	239	93.73%	224	205	91.52%	479	444	92.69%
		2学年	258	236	91.47%	203	186	91.63%	461	422	91.54%
		3学年	261	241	92.34%	163	151	92.64%	424	392	92.45%
		4学年	37	35	94.59%	26	22	84.62%	63	57	90.48%
合計	768		125,987	118,918	94.39%	119,224	112,700	94.53%	245,211	231,618	94.46%

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

各学校において、児童生徒の体力の向上のために策定した「体力アップ推進プラン」に基づき、体力向上に向けた取組が実施されたことから、令和6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79種目で記録が向上した。一方で、女子において、令和6年度結果と比較して、記録が低下した種目が多く見られた。

ア 令和6年度全国平均値との比較

(1ページ)

令和6年度の全国平均値と令和7年度の本県平均値を比較すると、小学生は、6年生の男子以外で、得点合計において全国平均値を上回った。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た。一方でボール投げにおいて全ての学年で全国平均値を下回った。女子は、上体起こしにおいて全ての学年で全国平均値を上回った。一方で、握力、50m走、立ち幅とびにおいて5年生以外で全国平均値を下回った。

中学生は、3年生の女子以外で、得点合計において全国平均値を上回った。測定項目別にみると、男子は、握力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た。一方で、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび、ボール投げにおいて全ての学年で全国平均値を下回った。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た。一方で、反復横とび、立ち幅とびにおいて全ての学年で全国平均値を下回った。

高校生は、全ての学年で得点合計において全国平均値を下回った。測定項目別にみると、男子は、反復横とびにおいて全ての学年で全国平均値を上回った。一方で、握力、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ボール投げにおいて全ての学年で全国平均値を下回った。女子では、長座体前屈において全ての学年で全国平均値を上回った、一方で、握力、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ボール投げにおいて全ての学年で全国平均値を下回った。

イ 令和6年度本県平均値との比較

(1ページ)

令和6年度の本県平均値と令和7年度の本県平均値を比較すると、小学生は、得点合計において、男子では、4年生～6年生で令和6年度を上回ったが、女子では、全ての学年で令和6年度を下回った。測定項目別にみると、男子は、上体起こしが1年生以外の学年で、立ち幅とびが4年生以外の学年で令和6年度を上回った。一方で、握力、反復横とびにおいて3年生以外で令和6年度を下回った。女子は、上体起こしにおいて、3年生及び6年生以外で令和6年度を上回った。一方で、握力、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、ボール投げにおいて全ての学年で令和6年度を下回った。

中学生は、3年生の女子以外で、得点合計において令和6年度を上回った。測定項目別にみると、長座体前屈において、男女ともに全ての学年で令和6年度を上回った。一方で、50m走において、男女ともに全ての学年で令和6年度を下回った。

高校生は、得点合計において、男子は全ての学年で令和6年度を上回ったが、女子は全ての学年で令和6年度を下回った。測定項目別にみると、男子は、握力、反復横とび、立ち幅とびにおいて全ての学年で令和6年度を上回った。一方で、50m走、ボール投げにおいて全ての学年で令和6年度を下回った。女子は、50m走、ボール投げにおいて全ての学年で令和6年度を下回った。

全体的な傾向を見ると、女子において令和6年度の記録を下回った種目が多く、特に小学校の女子で記録の低下が顕著であり、全48種目中39種目で令和6年度の記録を下回っている。

ウ 測定項目平均値及び得点合計の推移

(グラフ：14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から徐々に改善傾向が見られる。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。

エ 総合評価段階別人数の割合

(グラフ：20ページ)

本年度は、「A及びBの割合」が中学校、高等学校では増加したが、小学校では減少した。「D及びEの割合」は中学校、高等学校では減少したが、小学校では増加した。

オ 児童生徒の生活状況

(グラフ：23ページ～)

1日の運動・スポーツの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、小学生では学年が上がるにつれて増加するが、男女ともに小学6年生では減少している。中学生では、小学生と比較すると男子が7割から8割弱に、女子は5割から6割程度に増加するが、高校生では、中学生と比較すると男子が5割から6割程度に、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2割から3割程度に増加し、女子も、中学生は2割から3割程度であるが、高校生になると4割から5割程度まで増加する。

(エ) 朝食の有無

「朝食を毎日食べる」が、小学1年生、2年生の男女で9割以上だが、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年生では、男子は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)、スマートフォン、パソコンなどの視聴時間

男女ともに中学2年生、3年生で、視聴時間「3時間以上」が5割以上となった。

カ 運動・スポーツの実施状況別体力・運動能力の比較

(グラフ：31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において、「週3日以上」と回答した児童生徒は、「週に1～2回程度」「月1～3日程度」「しない」と回答した児童生徒より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20mシャトルラン、ボール投げについては、学年が上がるにつれて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が大切である。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、女子において、多くの学年で体力テスト得点合計が令和6年度の県平均値を下回っていることや、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）の向上

20mシャトルラン、50m走、ボール投げにおいて、令和6年度の全国平均値や県平均値を下回った学年が多くあり、走・投の基礎的運動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

特に小学校において、体力テスト総合評価「D及びEの割合」が増加していることから、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。

(3) 体力向上のための対応策

努力事項	対 応 策
① 体育・保健体育の授業の充実	<ul style="list-style-type: none"> ○ 児童生徒が「できること、分かること、関わること」を実感できる体育の授業づくりの充実 <ul style="list-style-type: none"> ・各自の課題に応じて活動の場の選択できるようにしたり、仲間と関わり合う場面を設けたりするなど、運動が苦手な児童生徒への指導の工夫 ・撮影した動画等により自己の技能の高まりを把握したり、仲間の動きを確認したりするなど、ICTの効果的な活用 ・自身の学びや変容を自覚できるような振り返りの場面の設定 ○ 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 ○ 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」、「武道アドバイザー派遣事業」の活用
② 学校における体育・スポーツ活動の充実	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学校の教育活動全体を通して行う体育・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"> ・各校の実態を踏まえた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） ・スポーツチャレンジの活用 ・児童生徒の実態に応じた魅力ある体育的行事の工夫 ○ 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 ○ 学校・家庭・地域が一体となった体力向上の推進 <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
③ 体力向上推進事業の充実	<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） ・「武道アドバイザー派遣事業」（対象：公立中・高等学校等） ・スポーツチャレンジ（対象：県内全ての学校）
④ 体力づくり関係表彰	<ul style="list-style-type: none"> ○ 県表彰 <ul style="list-style-type: none"> ・体力づくり優秀賞 ・体力づくり奨励賞 ○ 各学校での表彰（賞状は教育情報ネットワークからダウンロードして活用） <ul style="list-style-type: none"> ・体力優良賞（小学校 個人）
⑤ 体育大好き推進事業	<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
⑥ 学校体育研究推進校事業	<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）

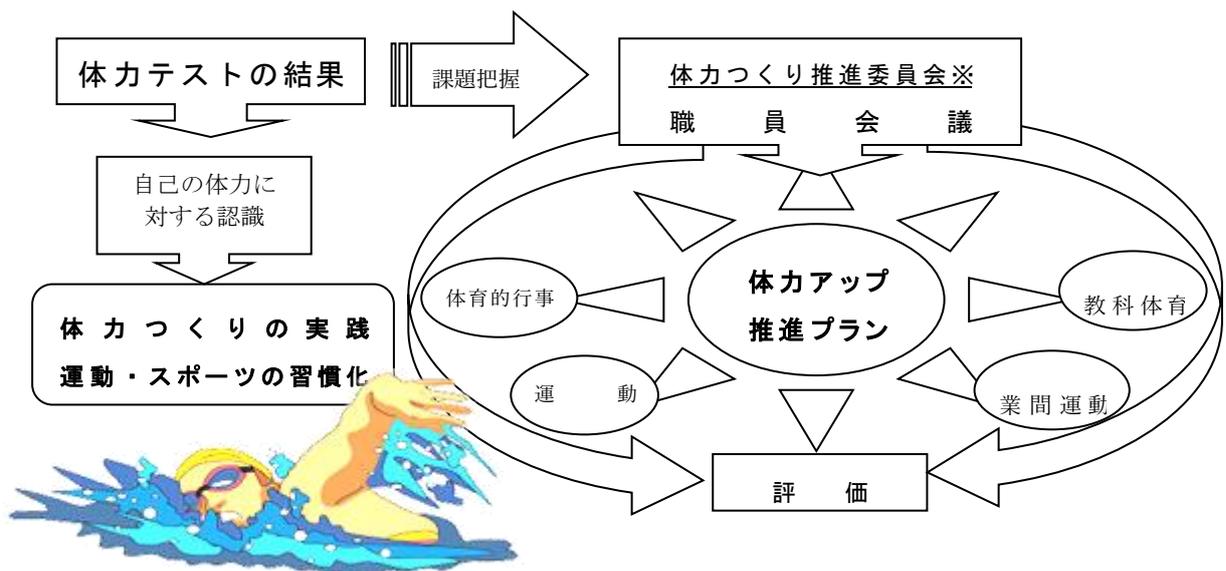


(4) 体カアップ推進プラン作成上のポイント

様式第1号【小学校、義務教育学校(前期課程)】

体カアップ推進プラン(令和7年度)

学校名	学校	校長名					児童数	名
		記載者名					学級数	学級
							(内特)	()
体カテスト	令和6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6年度 県平均	20.1 %	26.6 %	28.3 %	17.0 %	8.0 %	
	総合評価(%)	15.0 %	20.0 %	30.0 %	20.0 %	15.0 %		
	令和6年度 本校平均	① 35.0 %			② 35.0 %			
	令和7年度結果	総合評価(%)	20.0 %	25.0 %	30.0 %	15.0 %	10.0 %	
	令和7年度 本校平均	① 45.0 %			② 25.0 %		③ 20.0 %	
	段階別人数割合							
	令和7年度の成果と今後の課題	【成果】						
		【課題】						
	1校1プラン	プラン名						
主な内容								
実施時期								
課題解決に向けた重点的な取組	取組1	体育の授業における創意ある工夫や取組						
	【課題】							
	取組2							
	【課題】							
達成指標								



※ 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。

(5) 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7年度)

学校名		日立市立河原子小学校		校長名						児童数	167名	
				記載者名						学級数	9学級	
									(内特)	(3)		
体カテスト	令和6年度結果	総合評価(%) 令和6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。				
			20.1%	26.6%	28.3%	17.0%	8.0%					
	令和7年度結果	総合評価(%) 令和6年度 本校平均	① 76.5%			② 6.5%	③ 70.0%					
		総合評価(%) 令和7年度 本校平均	① 80.9%			② 1.9%	③ 79.0%					
	段階別人数割合	<p>Legend: ■ 総合評価(%) 令和6年度 県平均 ■ 総合評価(%) 令和6年度 本校平均 ■ 総合評価(%) 令和7年度 本校平均</p>										
		令和7年度の成果と今後の課題	<p>【成果】 ・令和6年度の本校の結果と比べると、A+Bの割合は増加、D+Eの割合は目標であった10%以下を達成した。授業や業間休み等で、積極的な運動量の確保ができた成果が表れた。</p> <p>【課題】 ・C、D+Eの児童へ不足している体力を明確にした積極的な支援が必要がある。誰もが主体的に学習できる体育の授業の改善や、楽しく体を動かす習慣付けを行いたい。授業や休み時間に、運動量の確保や多様な動きを取り入れた活動を多くしていく。</p>									
	1校1プラン	プラン名	基礎感覚づくり									
		主な内容	①体育の授業や業間休み中に、ボールに触れる機会を増やし、投げる動作に慣れるとともに、投げることに関わる多様な動きや握力等の筋力をつけることができるようにする。 ②指導方法や教材の工夫についての意見の共有や研修を行い、教員の指導力向上を図る。									
		実施時期	①体育の授業による取組：通年 ②休み時間のボール貸し出し(ゴムボール・ソフトドッジボール・ドッジビー)：通年 ③ボールゲームチャレンジ：ボールゲーム等の単元で実施									
	課題解決に向けた重点的な取組	取組1	体育の授業における創意ある工夫や取組									
【課題】		・学校全体の傾向として、男女ともに学年が上がるにつれて立ち幅跳びと反復横跳びの点数が低下傾向にあった。そのことから、下半身の瞬発力に学校としての課題があると考えられる。										
【取組】		・授業の始めなどに予備の運動を取り入れたり、折り返しの運動に関連する動きを加える。(ジャンピングスクワット、ラダー、ケンケンパジャンプ等)										
取組2												
達成指標	【課題】	器械運動系において、苦手意識をもつ児童が他の種目と比べて多いため、回避行動が見られることがある。苦手意識をもつ児童も意欲的に取り組めるようにしたい。										
	【取組】	・学習内容のスムーズステップ化 ・器械運動のお手伝い(補助)活動の充実 ・ICT機器活用による学習支援										
達成指標	A及びBの割合80%以上、D及びEの割合0%											

イ 中学校

体カアップ推進プラン(令和7年度)

学校名	真壁学園 義務教育 学校	校長名					児童数	324 名																							
		記載者名					学級数	12 学級																							
							(内特)	2																							
体カテスト	令和6年度結果	総合評価(%) 令和6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。																							
		総合評価(%) 令和6年度 本校平均	26.8 %	27.6 %	25.3 %	15.2 %	5.2 %																								
	①	67.5 %			②	13.3 %	③		54.2 %																						
	令和7年度結果	総合評価(%) 令和7年度 県平均	40.9 %	26.6 %	19.2 %	11.3 %	2.0 %																								
		総合評価(%) 令和7年度 本校平均	42.4 %	29.4 %	19.4 %	7.1 %	1.6 %																								
①	71.8 %			②	8.7 %	③	63.1 %																								
段階別人数割合	<table border="1"> <caption>段階別人数割合 (Bar Chart Data)</caption> <thead> <tr> <th>段階</th> <th>令和6年度県平均 (%)</th> <th>令和6年度本校平均 (%)</th> <th>令和7年度本校平均 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>26.8</td> <td>40.9</td> <td>42.4</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>27.6</td> <td>26.6</td> <td>29.4</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>25.3</td> <td>19.2</td> <td>19.4</td> </tr> <tr> <td>D</td> <td>15.2</td> <td>11.3</td> <td>7.1</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>5.2</td> <td>2.0</td> <td>1.6</td> </tr> </tbody> </table>							段階	令和6年度県平均 (%)	令和6年度本校平均 (%)	令和7年度本校平均 (%)	A	26.8	40.9	42.4	B	27.6	26.6	29.4	C	25.3	19.2	19.4	D	15.2	11.3	7.1	E	5.2	2.0	1.6
段階	令和6年度県平均 (%)	令和6年度本校平均 (%)	令和7年度本校平均 (%)																												
A	26.8	40.9	42.4																												
B	27.6	26.6	29.4																												
C	25.3	19.2	19.4																												
D	15.2	11.3	7.1																												
E	5.2	2.0	1.6																												
令和7年度の成果と今後の課題	<p>【成果】 昨年度、体カテストの結果をもとに課題を分析して、体力向上に向けた個別の練習計画を作成し、個別の体カづくりを実施した。この「RPDCA体カアッププラン」の取組により、(A+B)-(D+E)の割合が昨年より9%上回り、A+Bの割合が70%を超えた。ハンドボール投げ以外の7種目で昨年の全国平均の値を上回った。</p> <p>【課題】 8年女子以外の全ての学年で、ハンドボール投げの全国平均の値を下回った。また、20mシャトルランが全国平均と同程度の値であり、投力と持久力に課題が見られる。さらに、D+Eは8.7%と目標であった5%以下を達成することができなかった。引き続き、「RPDCA体カアッププラン」を実施し、投力・持久力とともに、CDEの生徒の体力向上を図る。</p>																														
1校1プラン	プラン名	「RPDCA真壁体カアッププラン」																													
	主な内容	<p>体カテストの結果をもとに課題を分析し、モデル練習計画を参考にしながら課題を改善するための個別練習計画を作成する。年間を通して、練習計画をもとに体力向上の取組を行う。また、定期的に体カプレテストを行い、到達度を確認する機会を設ける。</p> <p>課題である投力・持久力の向上に繋がるサーキットトレーニングやウォーミングアップ等を実施する。</p>																													
	実施時期	<p>10月 : 個別練習計画の作成 11月～6月 : 個別練習計画をもとに体力向上の取組の実施・サーキットトレーニング等の実施 ※12月、2月、4月: プレ体カテストの実施・授業改善</p>																													
課題解決に向けた重点的な取組	取組1	昼休み等における運動・スポーツ活動																													
	【課題】	投力・持久力向上を目指した体育授業の改善																													
	【取組】	<p>・スポーツチャレンジ「キャッチボールマスター」を活用する。投げる機会を増やし、正しい投げる動作の習得に繋げ、投力向上を図る。</p> <p>・授業での運動量を意識し、授業改善に務める。持久力向上に繋がる活動を取り入れ、持久力向上を図る。</p>																													
	取組2	保健体育の授業における創意ある工夫や取組																													
【課題】	体カテスト総合評価C・D・Eの生徒の体力向上																														
【取組】	<p>・体カテストの結果をもとに課題を分析し、生徒の実態に合った個別練習計画を作成する。練習計画をもとに取組を実施することで、目標を明確にし意欲の継続化を図る。</p> <p>・授業において、場の設定の工夫やT2の活用により、つまづきのある生徒に対する支援を充実させ、体を動かすことが楽しいと感じることができるようになる。</p> <p>・体育館や体育用具の開放などを通して、運動する機会を増やし、運動を楽しむながら行えるようにする。</p>																														
達成指標	C・D・Eの割合 25%以下 ボール投げ・20mシャトルラン全国平均以上																														

ウ 高等学校

体カアップ推進プラン(令和7年度)

学 校 名	県立中央高等 学校	校 長 名					生徒数	562 名	
		記 載 者 名					学級数	15 学級	
							(内特)	()	
体 カ テ ス ト	令和6年度結果	総合評価(%) 令和6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。	
		総合評価(%) 令和6年度 本校平均	20.2 %	28.6 %	31.2 %	15.9 %	4.1 %		
	令和7年度結果	総合評価(%) 令和7年度 県平均	17.2 %	27.7 %	37.0 %	15.8 %	2.4 %		
	令和7年度結果	総合評価(%) 令和7年度 本校平均	① 44.9 %			② 18.2 %	③ 26.7 %		
	段階別人数割合	令和7年度結果	総合評価(%) 令和7年度 県平均	19.2 %	32.4 %	32.8 %	13.0 %		2.6 %
		令和7年度結果	総合評価(%) 令和7年度 本校平均	① 51.6 %			② 15.6 %		③ 36.0 %
令和7年度の成果と今後の課題		<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> 総合評価のAおよびBの上位の割合が昨年と比較して増加した。 総合評価Bについては県平均を大きく上回ることが出来た。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ハンドボール投げにおいては、男女ともに全学年で全国平均および県平均を下回っており「投げる力」の低下傾向が顕著である。 							
1 校 1 プ ラ ン	プラン名	「投げ」を楽しもう ～球技を通して～							
	主な内容	授業において、投げる動作や、投げる動作に必要な筋力と柔軟性を身に付けるトレーニングを取り入れ実践する。							
	実施時期	通年							
課 題 解 決 に 向 け た 重 点 的 	取組1	保健体育の授業における創意ある工夫や取組							
	【課題】	「投」経験、体験の減少。昨今の野球離れもあるように、現在の生徒たちには「投」経験が不足している。							
	【取組】	授業の始めに、投動作の運動を導入する。授業内容がソフトボールのとき以外にも、バレーボールやバスケットボールの授業導入時に投動作の習得を踏まえたウォーミングアップを取り入れる。							
	取組2								
達 成 指 標	【課題】	肩周りの筋力及び柔軟性の低下と回転運動の減少。							
	【取組】	授業の始めに、投動作に関連する補強運動を導入する。肩周りや体幹部の筋力を増加させるためのトレーニングや柔軟性を高めるためのストレッチを導入する。							
達成指標	ハンドボール投げ 全学年平均値 男子25m 女子15m								

3 令和7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

性別	校種	学年	平均値	
			身長(cm)	体重(kg)
男子	小学校	1	116.14	21.66
		2	122.62	24.52
		3	128.37	27.96
		4	134.01	31.70
		5	139.65	35.82
		6	146.35	40.75
	中学校	1	154.09	46.19
		2	161.23	51.02
		3	166.00	55.57
	高等学校 (全日制)	1	168.22	59.82
		2	169.49	61.27
		3	170.17	62.87
	高等学校 (定時制)	1	166.29	61.40
		2	167.91	61.69
		3	168.69	62.77
		4	167.83	66.97
女子	小学校	1	115.62	21.25
		2	121.59	23.91
		3	127.61	27.19
		4	134.09	30.98
		5	140.97	35.52
		6	147.58	40.69
	中学校	1	152.17	44.77
		2	154.82	47.78
		3	156.12	49.80
	高等学校 (全日制)	1	156.57	51.55
		2	156.96	52.25
		3	157.38	52.67
	高等学校 (定時制)	1	155.32	53.43
		2	156.39	54.83
		3	156.45	56.10
		4	156.73	56.12

(2) 体カテスト測定項目の県平均値

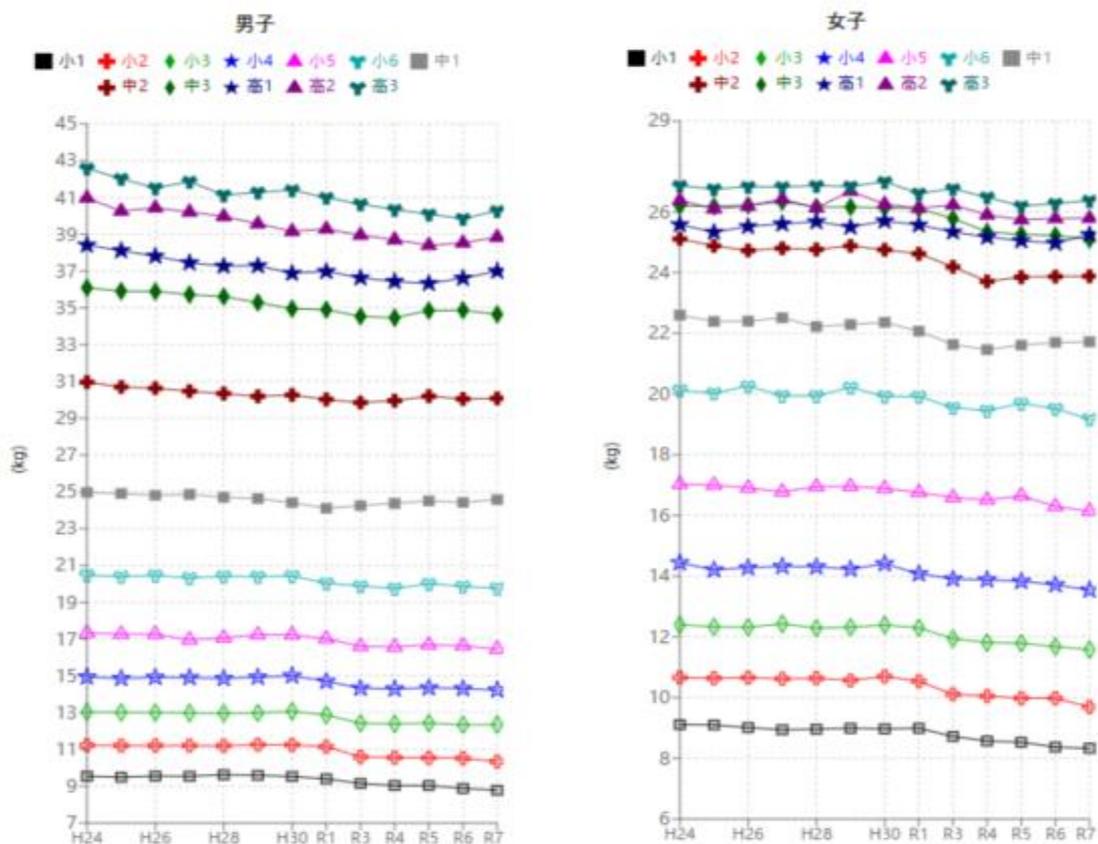
性別	校種	学年	平均値								
			握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	20mシャ トルラン	50m 走	立ち 幅とび	ボール 投げ	得点 合計
			(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)
男子	小学校	1	8.78	12.78	26.79	27.13	20.16	11.73	115.27	8.03	30.96
		2	10.34	15.68	28.49	30.99	29.09	10.85	126.01	11.06	37.82
		3	12.35	17.94	31.49	35.05	36.83	10.24	136.36	14.63	44.35
		4	14.23	19.70	34.05	38.77	44.28	9.76	144.52	17.79	49.95
		5	16.45	21.01	36.41	41.93	50.31	9.38	154.28	20.76	55.07
		6	19.76	22.52	40.00	44.94	56.34	8.96	165.23	24.29	60.70
	中学校	1	24.58	24.76	44.52	48.88	65.51	8.49	183.56	18.22	36.44
		2	30.08	26.97	48.35	52.20	79.21	7.84	200.39	21.21	44.69
		3	34.65	29.00	51.61	55.09	86.97	7.44	213.36	23.71	51.23
	高等学校 (全日制)	1	36.99	28.24	49.14	56.57	79.98	7.50	217.80	23.00	49.93
		2	38.84	29.02	50.29	57.89	84.82	7.37	222.33	24.37	52.84
		3	40.27	30.09	52.48	58.72	85.87	7.29	226.37	25.37	55.10
	高等学校 (定時制)	1	33.93	21.78	43.37	47.26	52.79	8.14	194.83	17.90	36.83
		2	35.48	22.32	42.03	47.37	54.19	8.10	197.94	19.59	38.14
		3	37.63	22.61	43.07	49.75	58.20	7.83	205.37	20.03	40.83
		4	37.57	20.78	45.75	45.14	47.78	8.34	197.14	21.25	37.43
女子	小学校	1	8.33	12.19	29.04	26.22	17.01	11.98	108.05	5.71	31.21
		2	9.69	14.80	31.35	29.78	22.77	11.15	117.52	7.52	38.22
		3	11.58	17.08	34.57	33.45	28.72	10.53	127.87	9.64	45.00
		4	13.54	18.75	37.73	36.92	35.19	10.06	135.98	11.74	51.04
		5	16.14	20.18	40.70	40.07	41.24	9.63	145.60	13.82	56.83
		6	19.17	20.89	44.44	42.37	44.68	9.28	154.38	15.61	61.68
	中学校	1	21.72	21.46	47.38	44.70	47.77	9.04	162.72	11.63	45.63
		2	23.88	22.75	50.47	46.19	51.95	8.77	168.22	12.89	50.64
		3	25.10	23.20	52.13	46.82	51.93	8.70	170.39	13.82	52.67
	高等学校 (全日制)	1	25.25	22.27	49.24	48.01	45.59	9.00	168.81	12.87	49.45
		2	25.79	22.58	50.37	48.30	46.64	8.98	170.45	13.35	50.66
		3	26.37	23.35	52.25	48.94	47.48	8.99	171.57	13.76	52.23
	高等学校 (定時制)	1	22.92	15.66	42.30	40.04	25.49	10.09	148.36	10.30	34.94
		2	23.98	15.45	42.92	40.45	24.99	10.13	147.83	10.51	35.18
		3	24.62	16.45	43.65	41.48	28.70	9.91	151.77	11.68	38.37
		4	24.40	14.80	42.13	40.92	27.83	10.00	150.74	11.96	36.55

(3) 総合評価段階別人数及びその割合

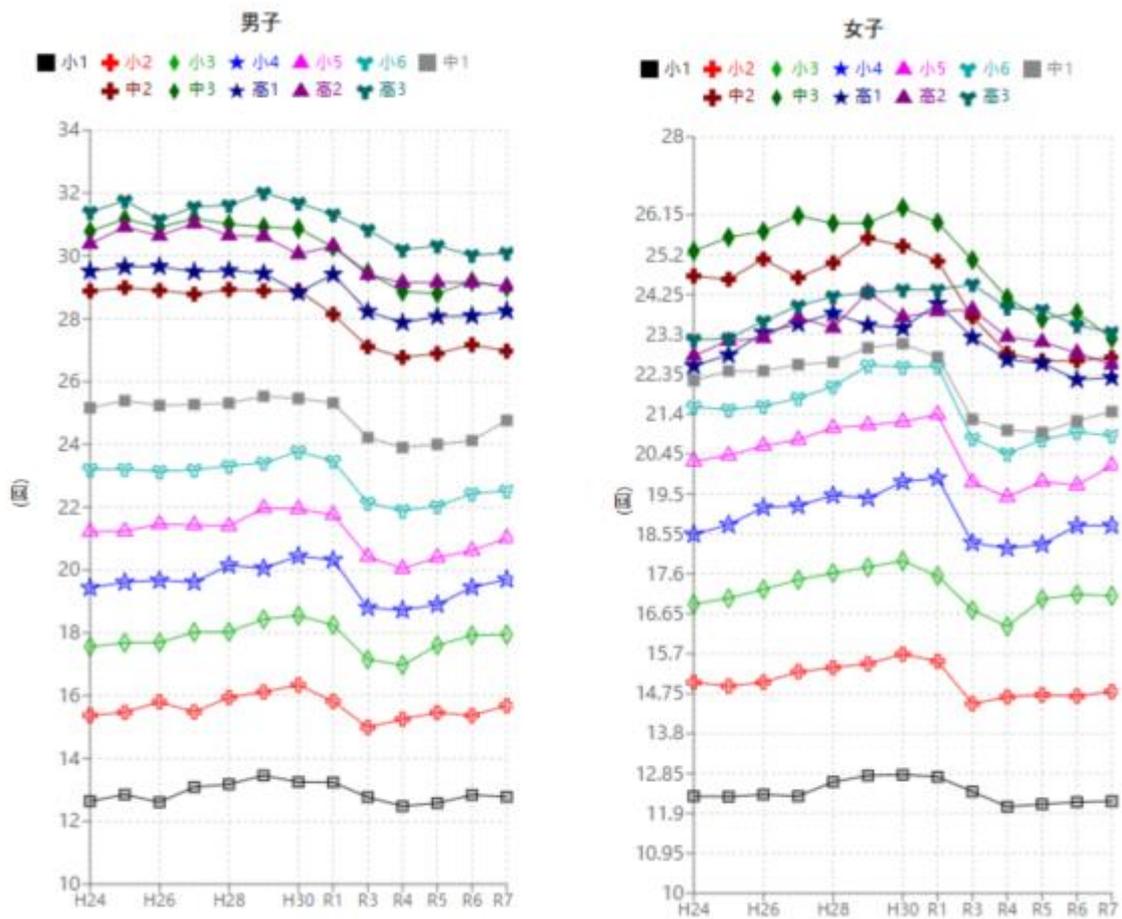
性別	校種	学年	実施 人数	総合評価段階別人数					総合評価段階別割合					
				A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	
男子	小学校	1	9,851	1,549	2,559	3,066	1,679	998	15.72%	25.98%	31.12%	17.04%	10.13%	
		2	10,313	1,572	2,443	3,246	2,090	962	15.24%	23.69%	31.47%	20.27%	9.33%	
		3	10,698	2,181	2,864	2,876	1,805	972	20.39%	26.77%	26.88%	16.87%	9.09%	
		4	10,966	2,415	2,648	2,785	1,868	1,250	22.02%	24.15%	25.40%	17.03%	11.40%	
		5	10,985	2,308	2,551	3,034	1,951	1,141	21.01%	23.22%	27.62%	17.76%	10.39%	
		6	11,089	2,476	2,962	2,710	1,910	1,031	22.33%	26.71%	24.44%	17.22%	9.30%	
	中学校	1	10,130	1,189	2,614	2,937	2,432	958	11.74%	25.80%	28.99%	24.01%	9.46%	
		2	10,167	1,900	2,897	2,923	1,726	721	18.69%	28.49%	28.75%	16.98%	7.09%	
		3	10,389	3,089	2,841	2,564	1,314	581	29.73%	27.35%	24.68%	12.65%	5.59%	
	高等学校(全)	1	8,082	1,446	2,384	2,682	1,164	406	17.89%	29.50%	33.18%	14.40%	5.02%	
		2	7,901	1,839	2,383	2,341	1,056	282	23.28%	30.16%	29.63%	13.37%	3.57%	
		3	7,596	1,920	2,470	2,056	964	186	25.28%	32.52%	27.07%	12.69%	2.45%	
	高等学校(定)	1	239	8	20	62	72	77	3.35%	8.37%	25.94%	30.13%	32.22%	
		2	236	2	25	68	78	63	0.85%	10.59%	28.81%	33.05%	26.69%	
		3	241	2	32	76	89	42	0.83%	13.28%	31.54%	36.93%	17.43%	
		4	35	0	4	7	14	10	0.00%	11.43%	20.00%	40.00%	28.57%	
女子	小学校	1	9,461	1,472	2,608	2,958	1,600	823	15.56%	27.57%	31.27%	16.91%	8.70%	
		2	9,966	1,523	2,400	3,293	2,067	683	15.28%	24.08%	33.04%	20.74%	6.85%	
		3	10,133	2,101	2,897	2,811	1,625	699	20.73%	28.59%	27.74%	16.04%	6.90%	
		4	10,558	2,444	2,861	2,734	1,700	819	23.15%	27.10%	25.90%	16.10%	7.76%	
		5	10,539	2,527	2,737	3,020	1,583	672	23.98%	25.97%	28.66%	15.02%	6.38%	
		6	10,478	2,278	3,108	2,744	1,734	614	21.74%	29.66%	26.19%	16.55%	5.86%	
	中学校	1	10,043	3,662	3,060	2,108	1,030	183	36.46%	30.47%	20.99%	10.26%	1.82%	
		2	9,488	3,395	2,742	2,135	964	252	35.78%	28.90%	22.50%	10.16%	2.66%	
		3	9,587	3,339	2,430	2,177	1,202	439	34.83%	25.35%	22.71%	12.54%	4.58%	
	高等学校(全)	1	7,487	1,391	1,973	2,426	1,292	405	18.58%	26.35%	32.40%	17.26%	5.41%	
		2	7,259	1,365	1,867	2,355	1,324	348	18.80%	25.72%	32.44%	18.24%	4.79%	
		3	7,137	1,341	2,041	2,192	1,267	296	18.79%	28.60%	30.71%	17.75%	4.15%	
	高等学校(定)	1	205	1	10	48	81	65	0.49%	4.88%	23.41%	39.51%	31.71%	
		2	186	3	9	39	70	65	1.61%	4.84%	20.97%	37.63%	34.95%	
		3	151	3	15	33	63	37	1.99%	9.93%	21.85%	41.72%	24.50%	
		4	22	0	2	5	7	8	0.00%	9.09%	22.73%	31.82%	36.36%	
合計	小学校		125,037	24,846	32,638	35,277	21,612	10,664	19.87%	26.10%	28.21%	17.28%	8.53%	
	中学校		59,804	16,574	16,584	14,844	8,668	3,134	27.71%	27.73%	24.82%	14.49%	5.24%	
	高等学校	全日		45,462	9,302	13,118	14,052	7,067	1,923	20.46%	28.85%	30.91%	15.54%	4.23%
		定時		1,315	19	117	338	474	367	1.44%	8.90%	25.70%	36.05%	27.91%

4 測定項目平均値の年次推移

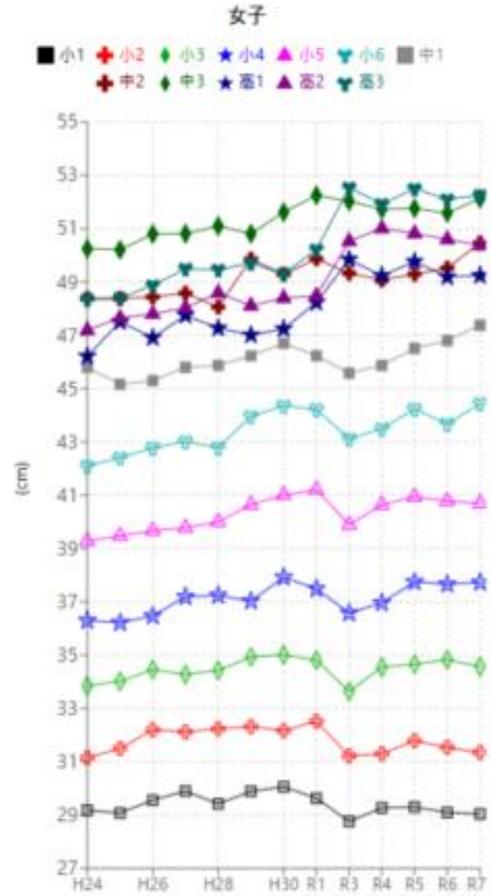
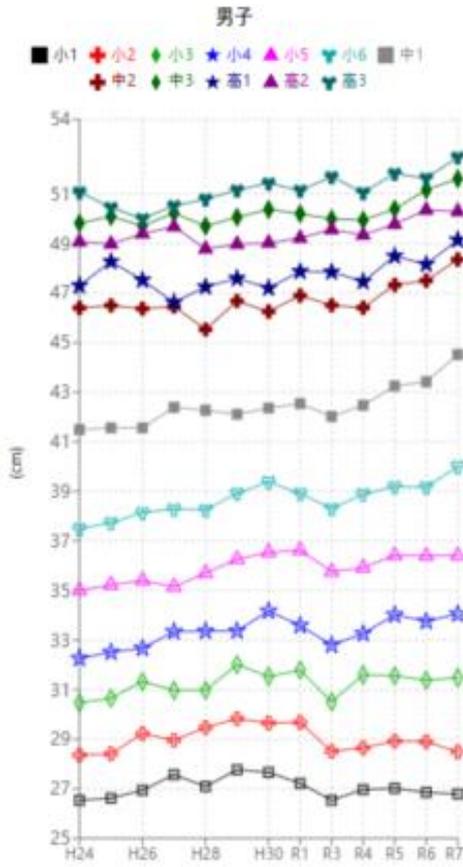
握力



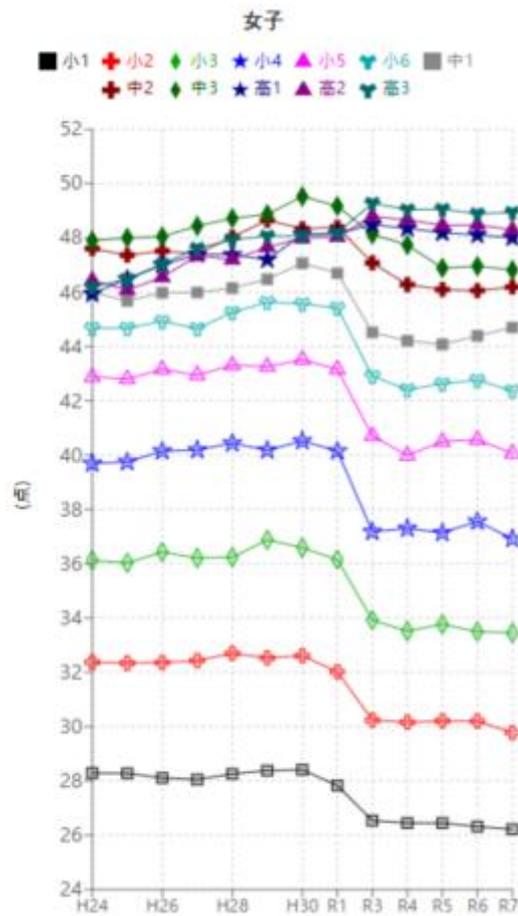
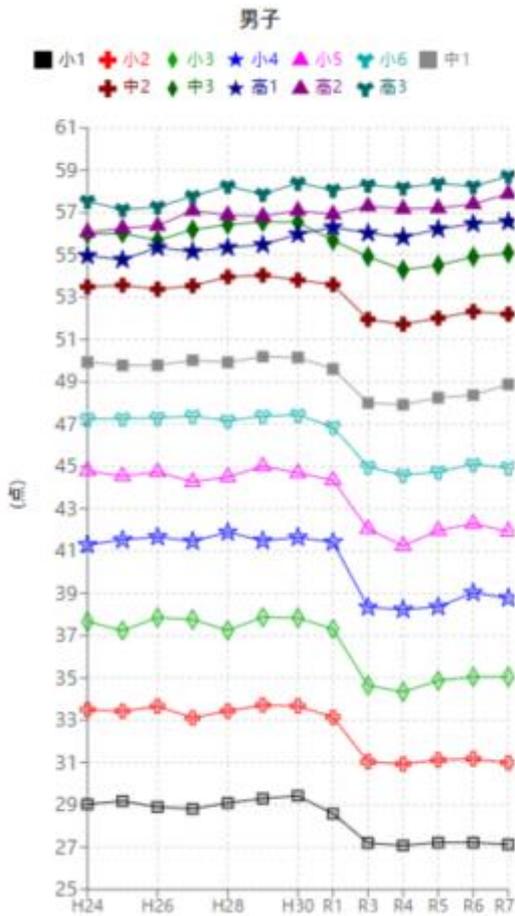
上体起こし



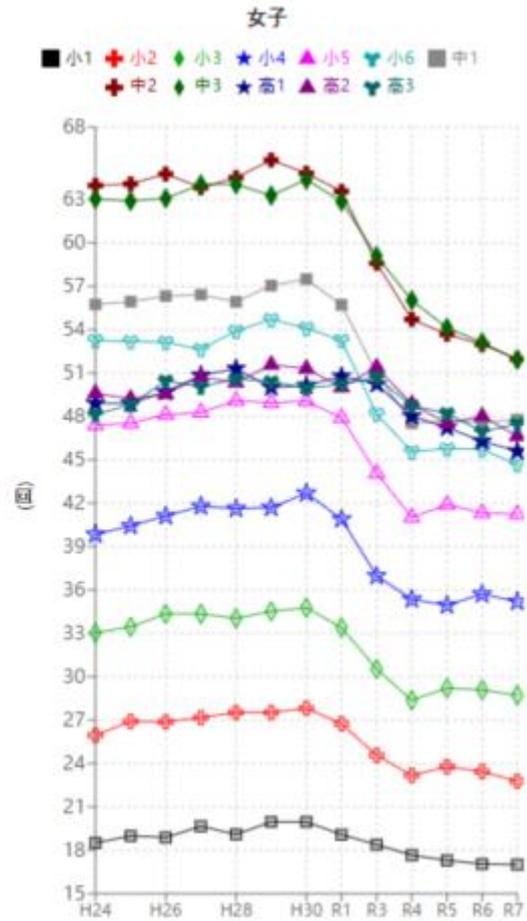
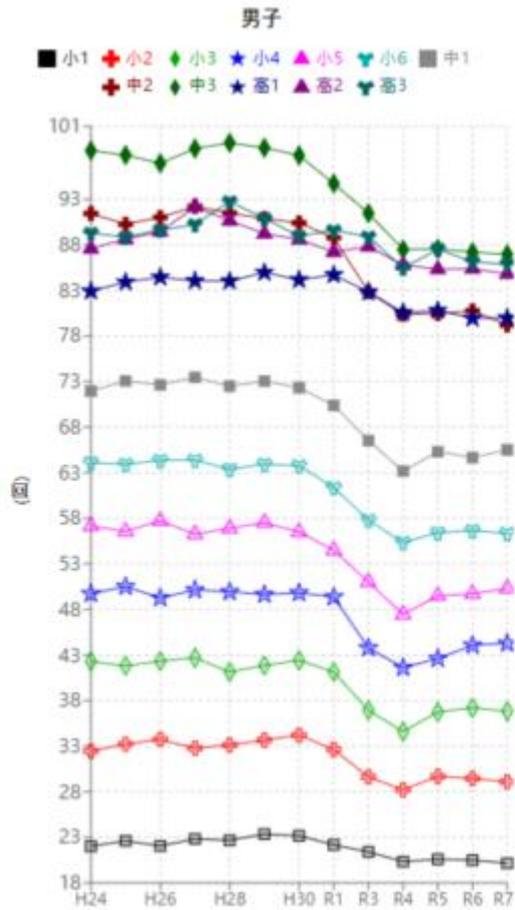
長座体前屈



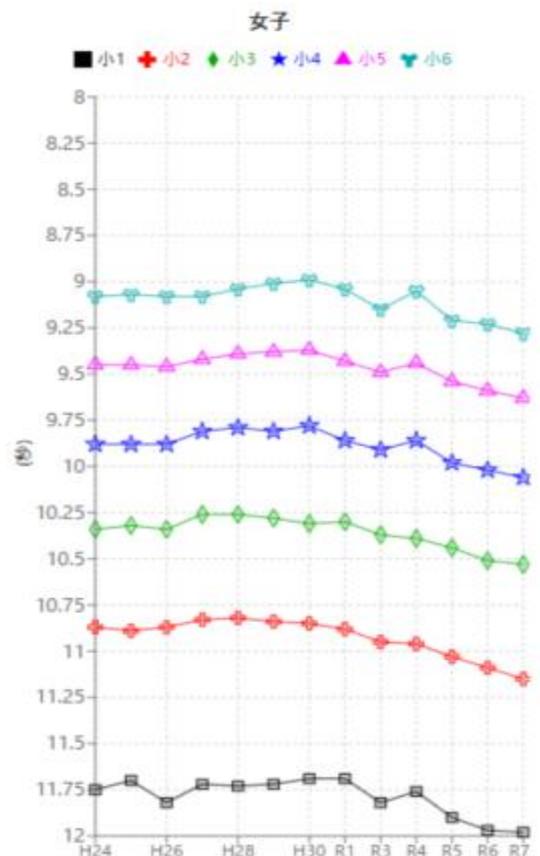
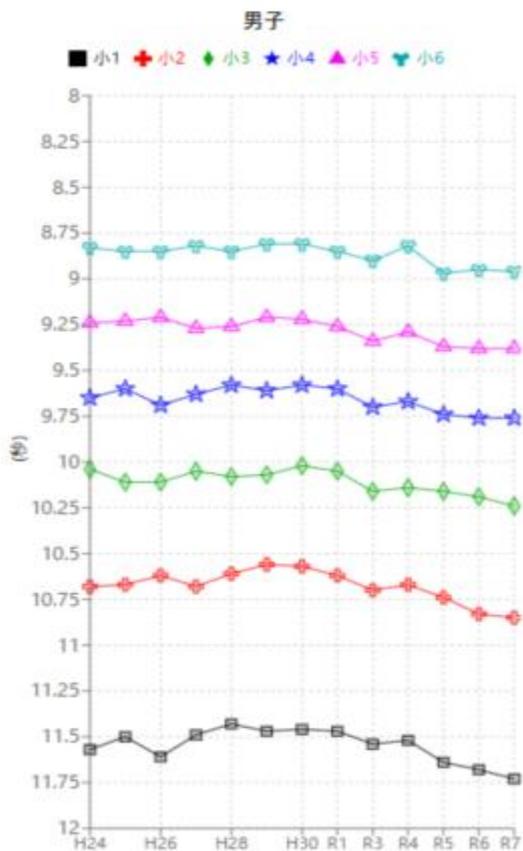
反復横とび



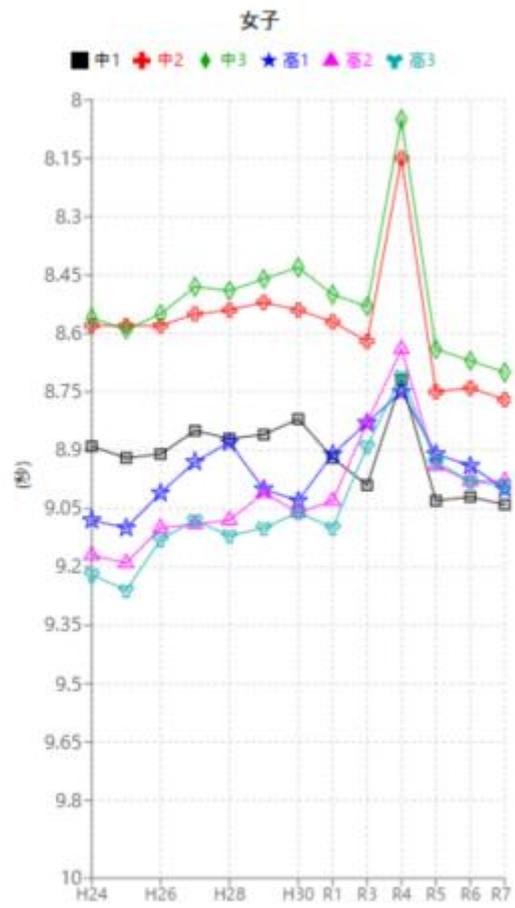
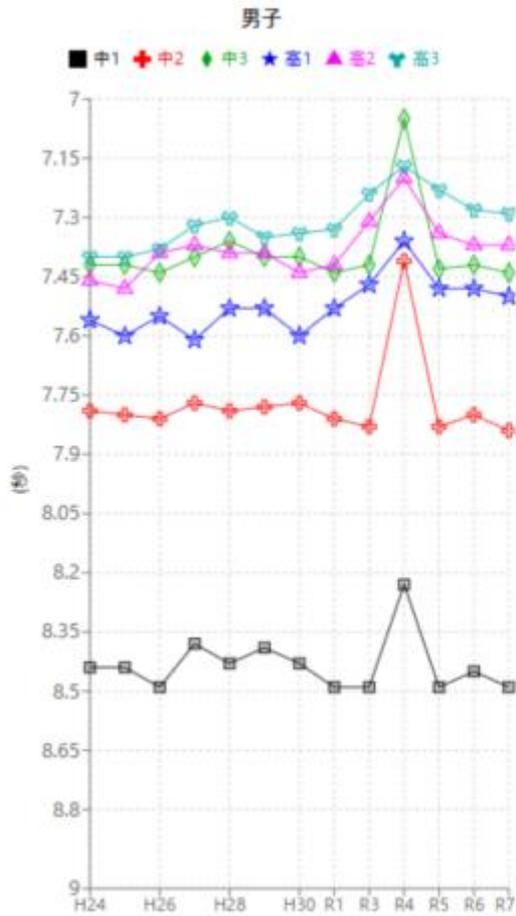
20mシャトルラン



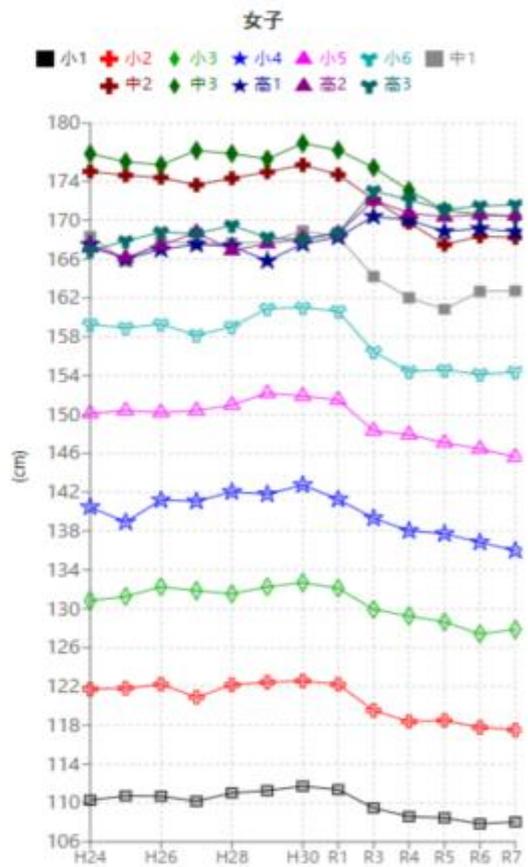
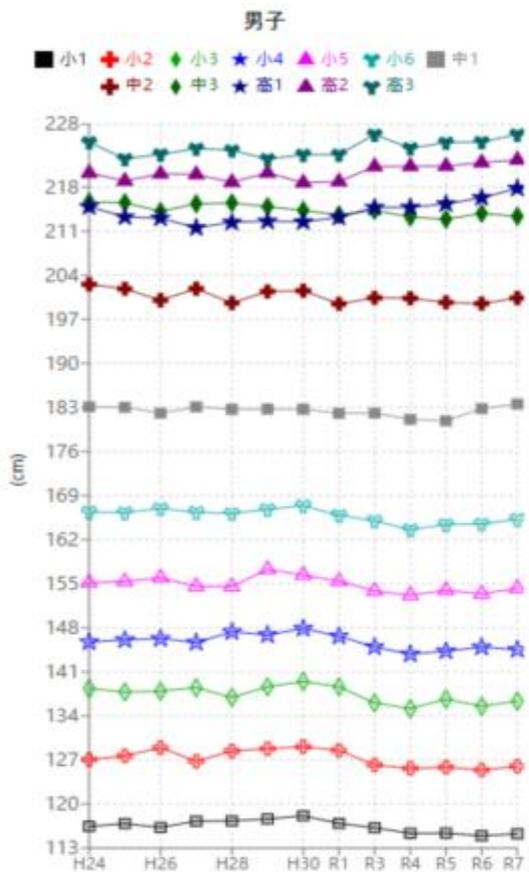
50m走 (小学校)



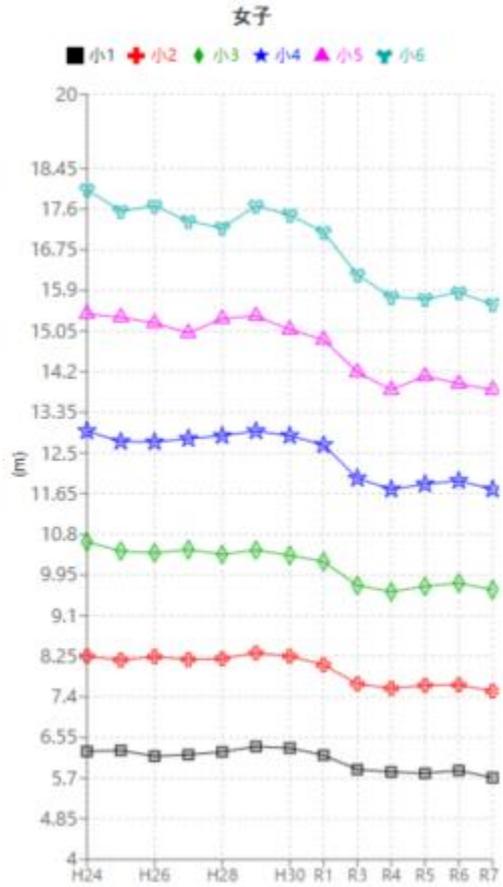
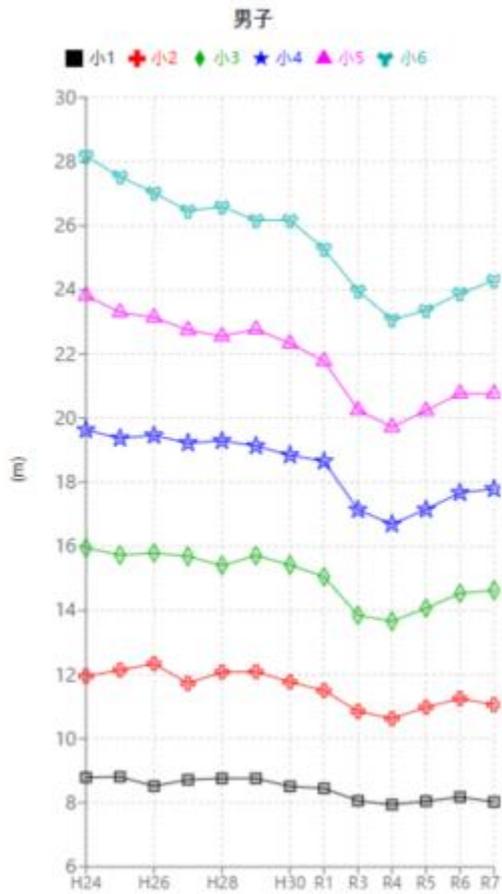
50m走 (中・高等学校)



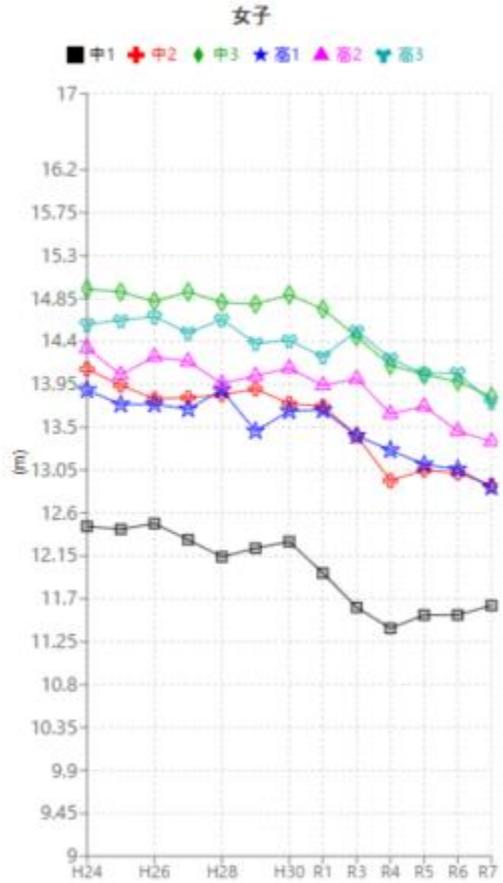
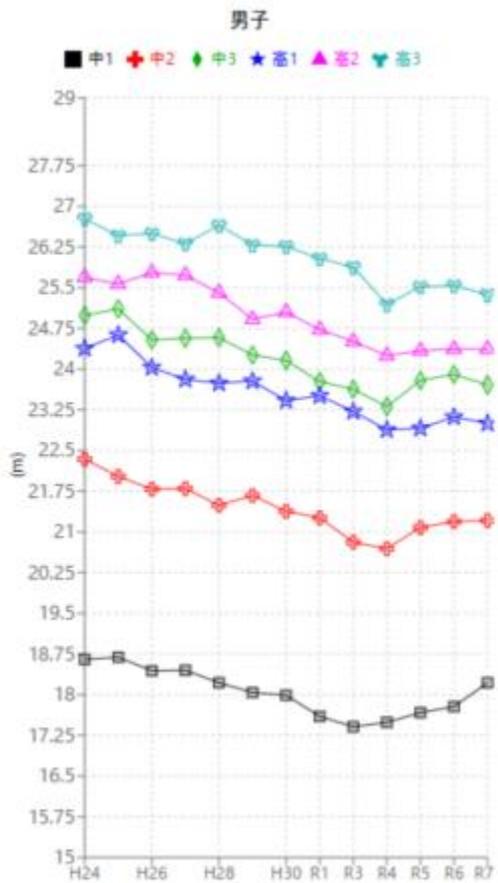
立ち幅とび



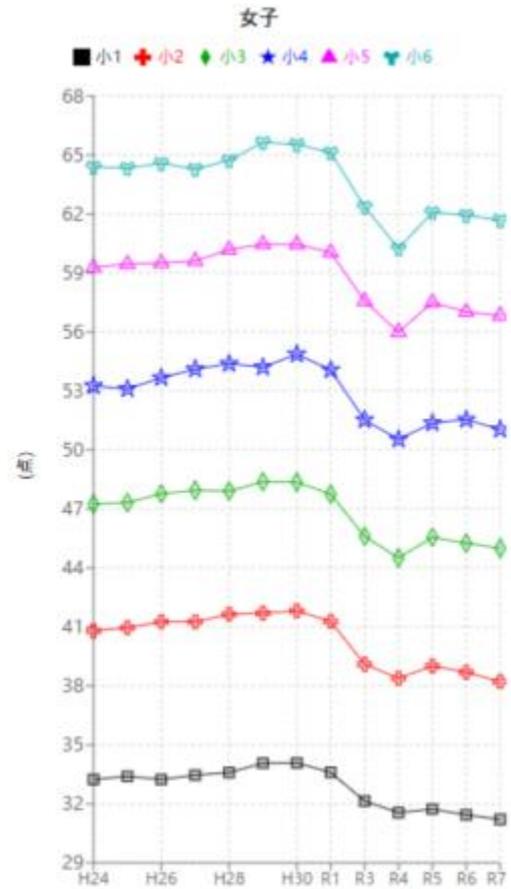
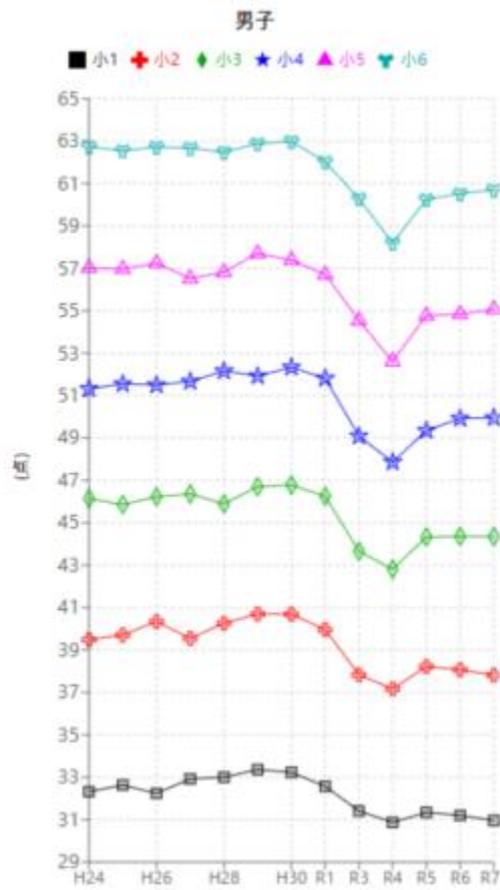
ソフトボール投げ（小学校）



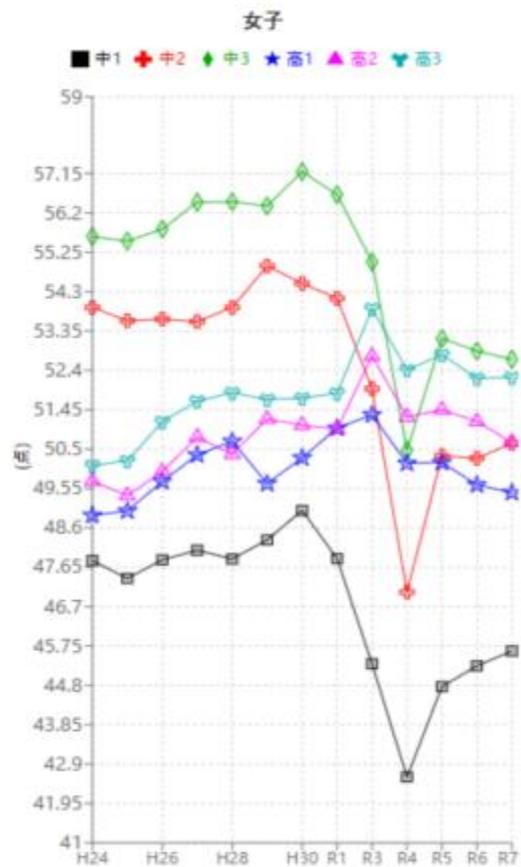
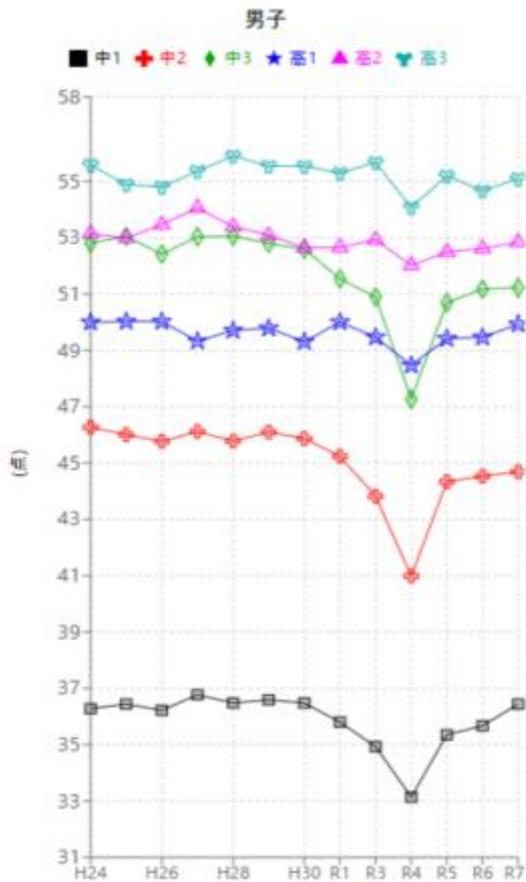
ハンドボール投げ（中・高等学校）



得点合計（小学校）



得点合計（中・高等学校）



5 総合評価段階別人数の割合

〈 (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 7	49.1	46.0	55.4	49.3	25.8	19.7	19.8
R 6	49.1	46.7	54.3	48.8	25.0	20.4	20.0
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	48.2	44.8	52.8	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

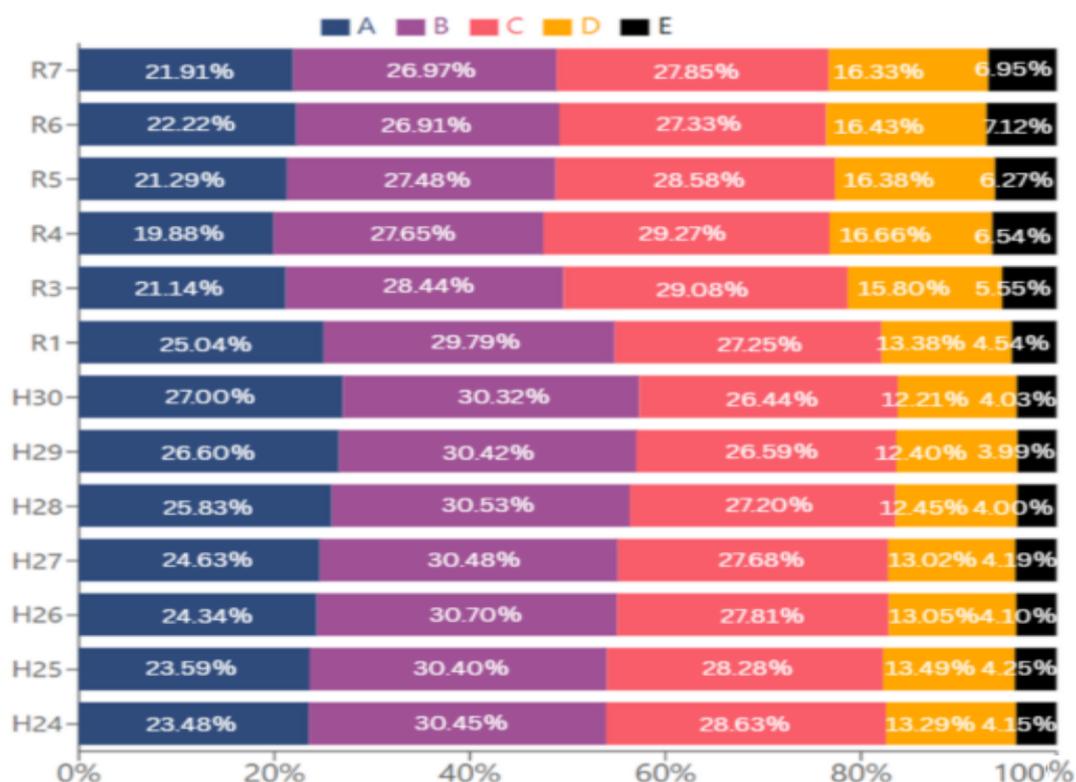
全体のA+Bの割合：全小・中・高校生（定時制は除く）の体力テスト実施者総数に対する割合

※ 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。

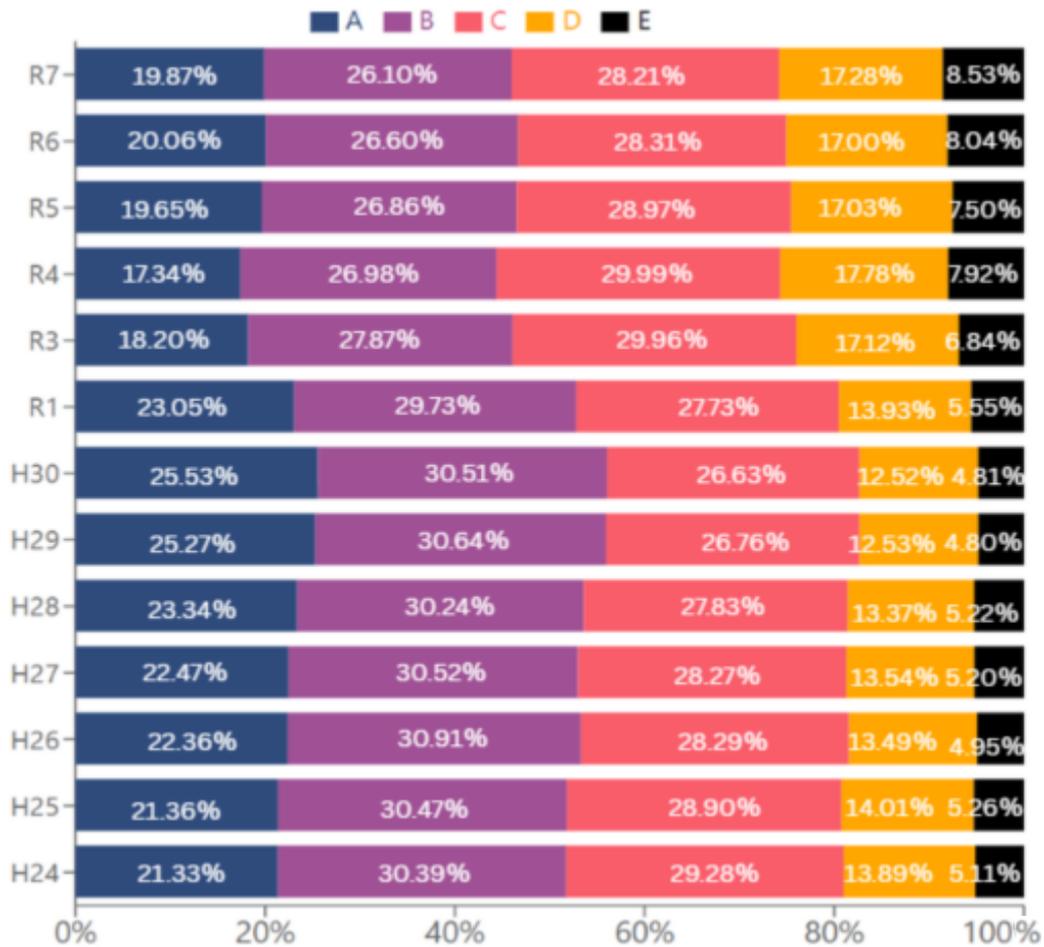
A：優れている B：やや優れている C：普通 D：やや劣っている E：劣っている

※ 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。

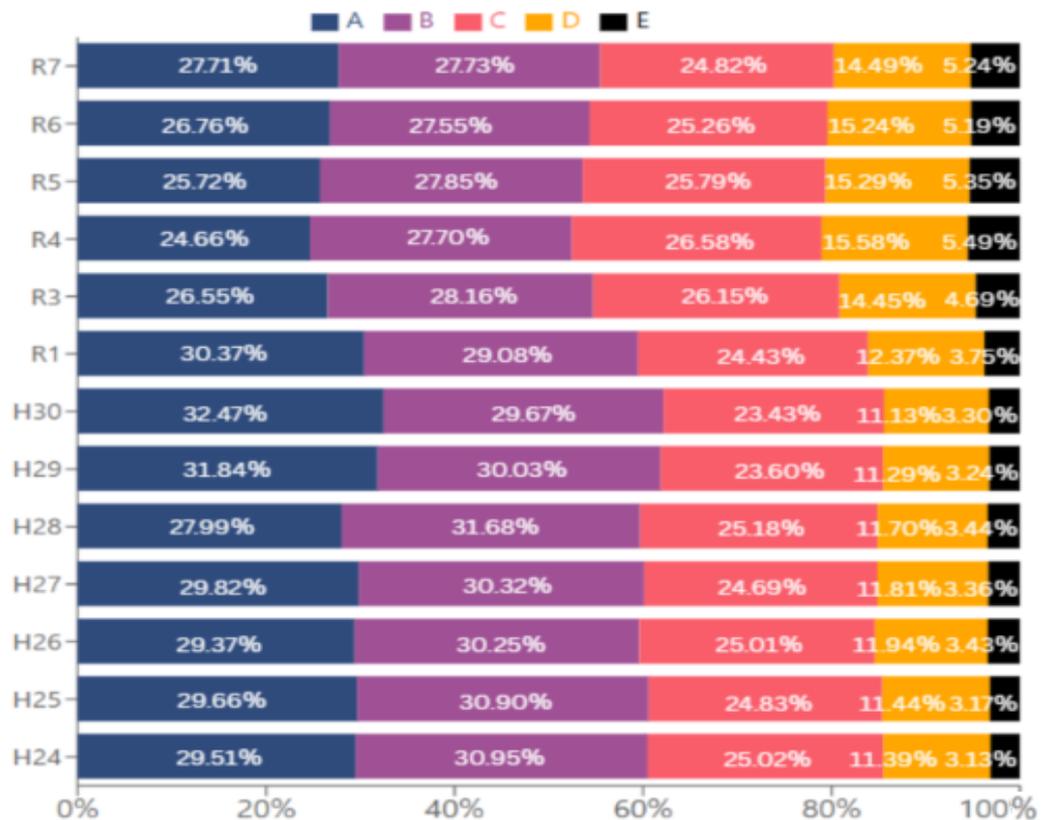
(1) 全体（小・中・高）の年次推移



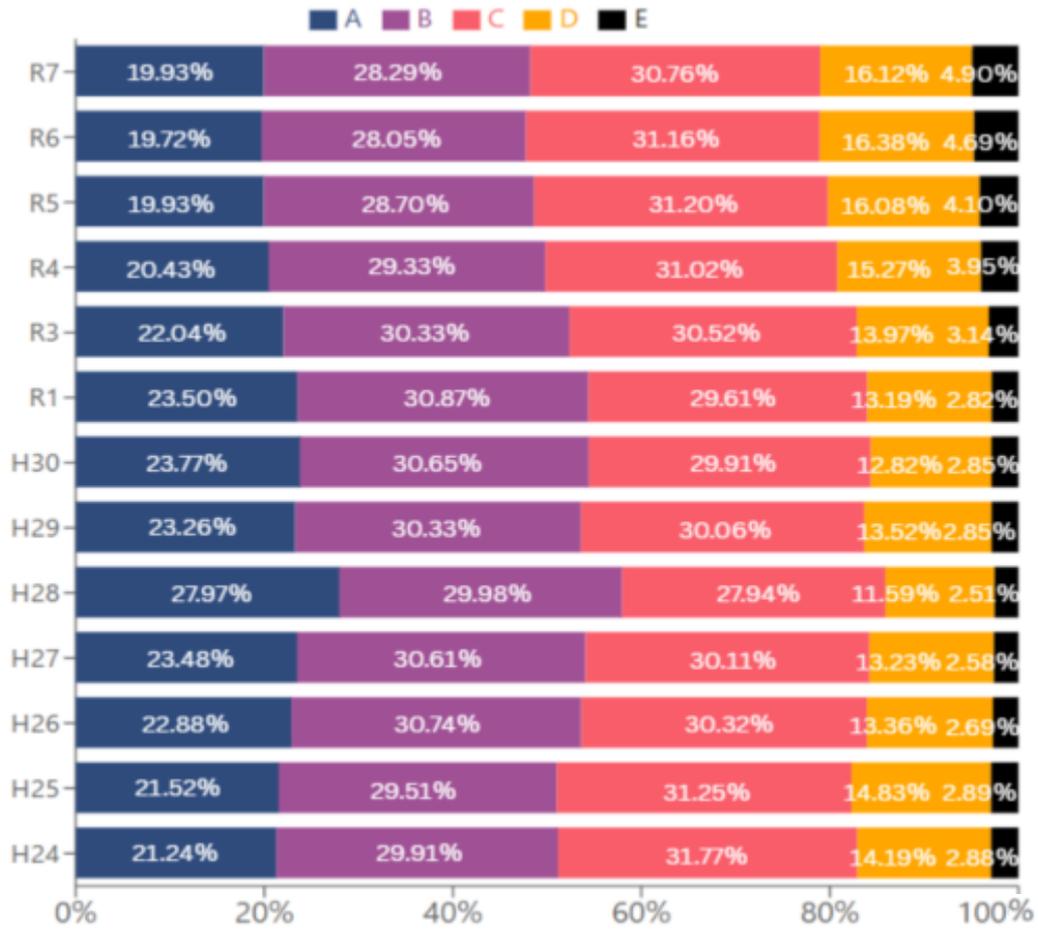
(2) 小学校の年次推移



(3) 中学校の年次推移



(4) 高等学校（全日制）の年次推移



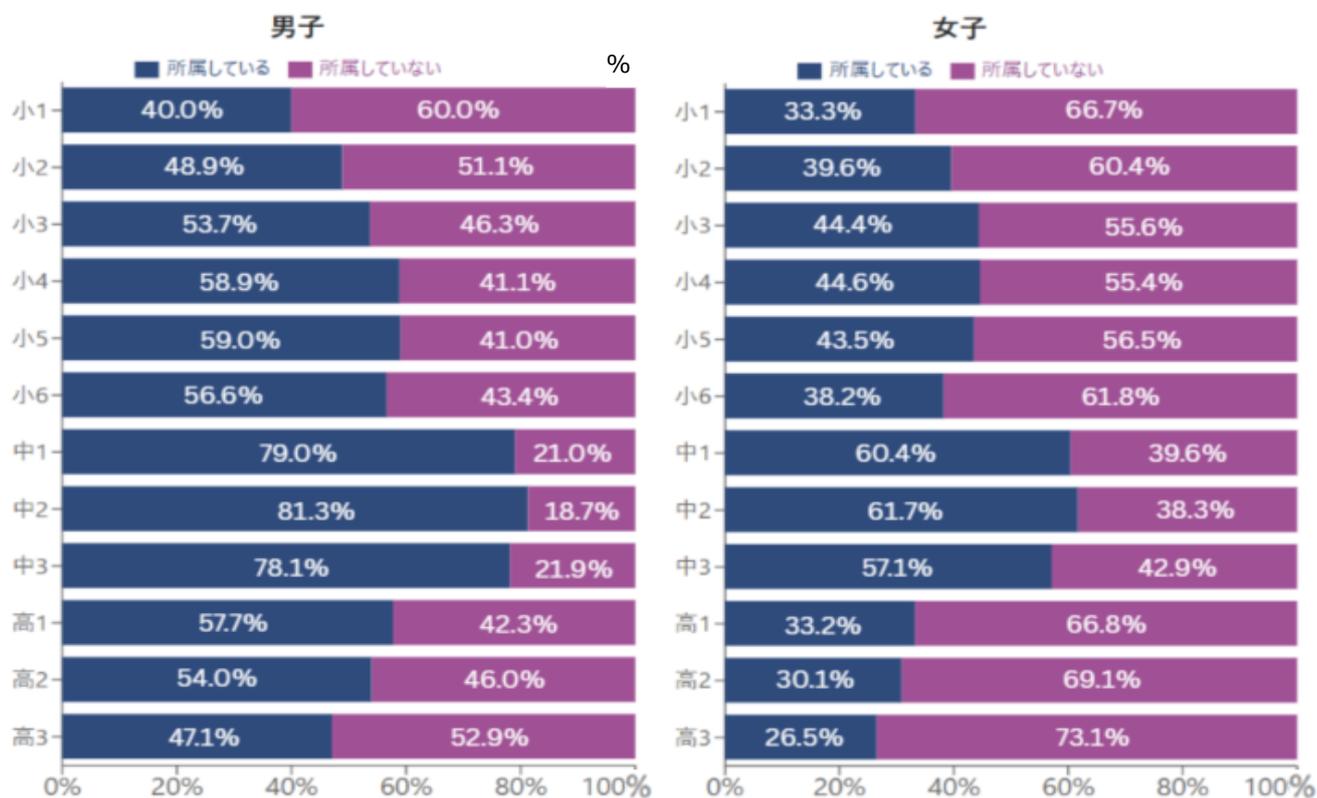
6 児童生徒の生活状況

児童生徒の生活状況について次の6項目を質問した。

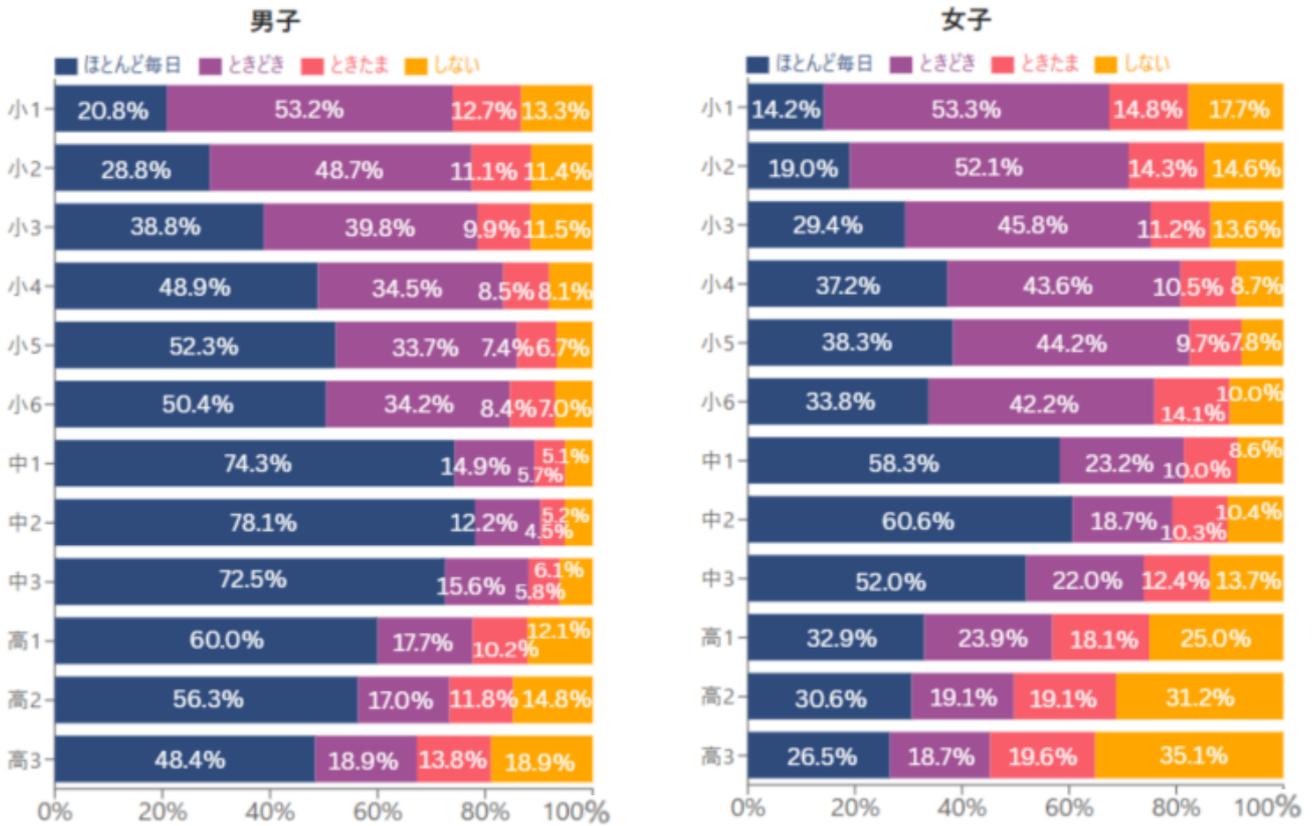
質問項目	選 択 肢
①運動部やスポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない
②運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日(週3日以上) 2. ときどき(週に1~2日程度) 3. ときたま(月1~3日程度) 4. しない
③1日の運動・スポーツの実施時間	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上
④朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない
⑤1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上
⑥1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間	1. 1時間未満 2. 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4時間未満 5. 4時間以上5時間未満 6. 5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。

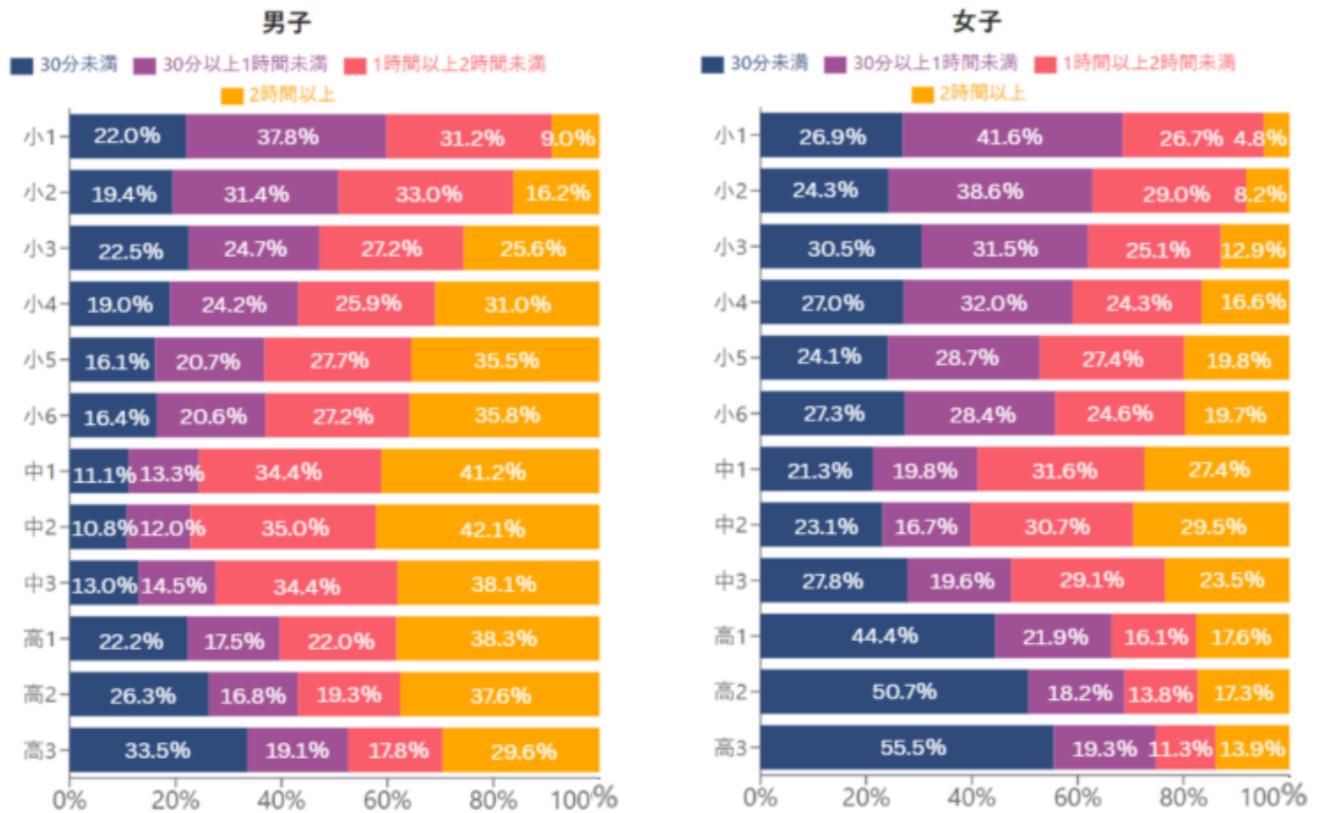
(1) 運動部やスポーツクラブへの所属状況



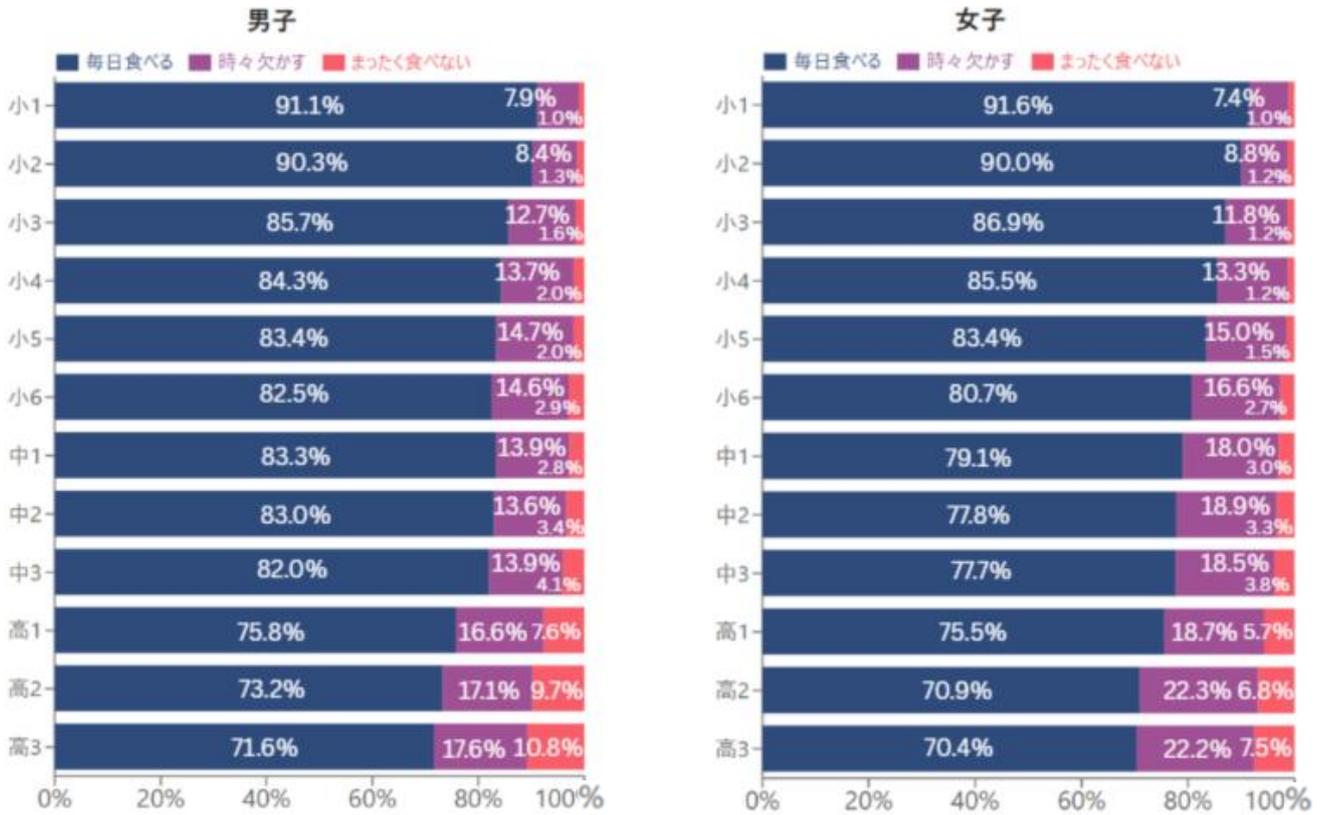
(2) 運動・スポーツの実施状況



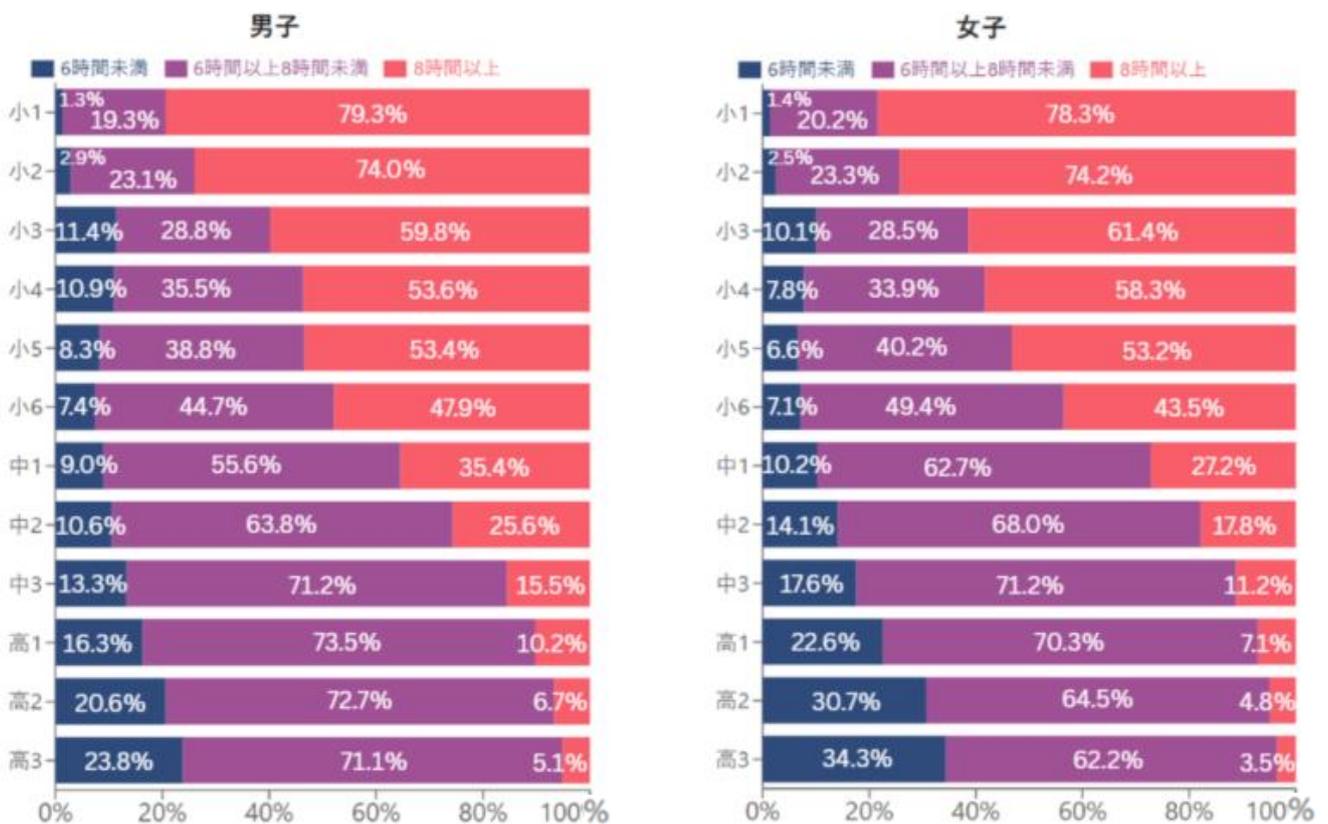
(3) 1日の運動・スポーツの実施時間



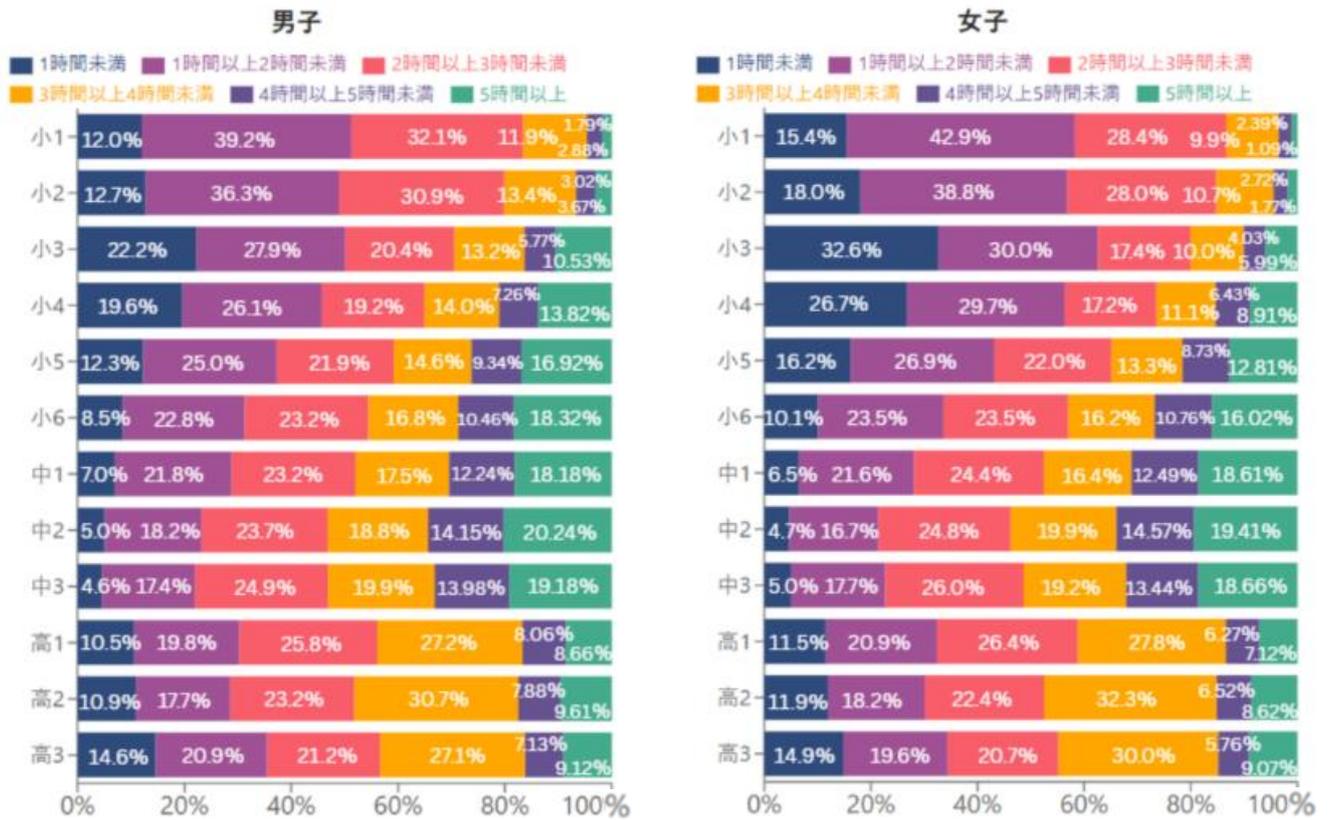
(4) 朝食の有無



(5) 1日の睡眠時間



(6) 1日のテレビ（テレビゲームを含む）、スマートフォン、パソコンなどの視聴時間



7 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	上肢筋力	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	2052	117.06	21.83	9.28	14.21	27.46	28.59	24.44	11.32	120.57	9.35	33.97
		ときどき	5260	116.64	21.64	8.81	12.85	26.82	27.22	20.24	11.66	115.97	8.04	31.12
		ときたま	1256	116.56	21.61	8.48	11.77	26.65	26.11	17.27	12.11	110.51	7.10	28.86
		しない	1318	116.10	21.46	8.24	11.24	25.88	25.53	16.15	12.26	108.91	6.83	27.73
	2	ほとんど毎日	2980	122.96	24.63	10.92	17.47	29.33	32.92	35.72	10.45	131.76	12.89	41.43
		ときどき	5042	122.71	24.53	10.30	15.43	28.28	30.73	27.77	10.86	125.37	10.78	37.31
		ときたま	1150	122.37	24.41	9.87	14.23	27.94	29.68	24.97	11.24	120.97	9.61	35.03
		しない	1178	121.59	24.15	9.52	13.93	27.68	28.68	22.41	11.46	119.01	9.09	33.67
	3	ほとんど毎日	4156	128.73	27.86	12.97	19.81	32.53	37.39	43.92	9.87	142.32	16.66	48.07
		ときどき	4262	128.27	27.95	12.11	17.33	31.00	34.32	34.30	10.30	134.81	13.94	43.15
		ときたま	1055	128.01	27.92	11.85	16.52	30.86	33.26	31.68	10.50	131.88	13.04	41.48
		しない	1226	127.77	28.25	11.53	15.11	30.09	31.43	26.59	10.90	125.48	11.61	38.46
	4	ほとんど毎日	5363	134.34	31.43	14.90	21.63	35.16	41.07	51.90	9.41	151.14	20.08	53.72
		ときどき	3787	133.89	31.92	13.87	18.62	33.51	37.66	39.60	9.93	141.23	16.42	47.81
		ときたま	932	133.52	32.09	13.31	17.33	32.85	35.70	34.87	10.21	135.51	14.76	45.05
		しない	885	132.97	31.78	12.66	15.62	31.27	33.13	29.19	10.61	129.20	13.03	41.35
	5	ほとんど毎日	5707	139.74	35.10	17.13	22.98	37.84	44.48	59.22	9.04	161.25	23.40	59.12
		ときどき	3673	139.77	36.45	16.11	19.66	35.43	40.37	43.67	9.55	150.10	18.95	52.32
		ときたま	803	139.41	36.90	15.37	17.81	34.02	37.81	36.51	9.98	142.67	16.35	48.20
		しない	729	138.67	36.45	14.55	16.16	33.22	34.83	31.07	10.36	135.62	14.77	44.65
	6	ほとんど毎日	5581	146.32	39.87	20.56	24.65	41.53	47.77	67.09	8.58	172.94	27.75	65.19
		ときどき	3787	146.35	41.32	19.33	21.17	38.87	43.29	48.76	9.14	160.55	21.96	57.80
		ときたま	928	146.45	41.81	18.48	19.23	38.20	40.49	40.75	9.53	154.20	18.73	53.69
		しない	774	146.28	42.18	18.00	18.23	37.12	38.80	36.93	9.92	148.31	17.72	51.19

校種	学年	設問	標本数	身長	体重	握力	上体屈ごし	肩座体前屈	反復横とび	シット&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	7433	154.37	46.01	25.24	26.00	45.63	50.53	71.22	8.31	188.71	19.42	38.74
		ときどき	1492	153.39	46.35	23.35	22.43	42.23	45.72	53.64	8.77	173.74	15.93	31.36
		ときたま	572	153.91	47.02	22.81	20.81	41.20	43.03	47.38	9.12	165.09	14.28	28.24
		しない	509	153.53	46.85	22.02	19.53	40.04	41.60	42.45	9.49	159.00	12.86	25.87
	2	ほとんど毎日	7729	161.47	50.75	30.84	28.14	49.38	53.68	85.54	7.67	204.95	22.50	47.06
		ときどき	1206	160.42	51.67	28.96	24.61	46.05	48.77	63.78	8.24	190.77	18.22	38.40
		ときたま	448	160.35	51.77	27.05	21.97	44.38	45.65	56.79	8.56	182.70	15.93	34.18
		しない	515	161.13	51.79	27.43	22.10	43.57	44.31	52.71	8.61	174.68	15.89	33.01
	3	ほとんど毎日	7312	166.26	55.49	35.66	30.50	53.08	56.97	94.36	7.26	218.73	25.32	54.35
		ときどき	1569	165.58	55.84	33.53	26.86	49.21	51.93	73.69	7.66	204.76	21.29	45.66
		ときたま	583	164.95	55.25	31.71	24.50	47.95	49.61	66.18	7.95	197.89	18.24	41.17
		しない	619	165.06	54.51	31.01	23.50	45.12	47.26	61.33	8.23	191.51	17.74	38.48
高校	1	ほとんど毎日	4824	168.77	60.27	37.99	29.76	50.86	58.56	88.00	7.31	223.16	24.65	53.61
		ときどき	1349	167.83	59.17	36.36	27.17	47.83	54.99	72.77	7.66	214.23	21.87	47.06
		ときたま	785	167.27	58.93	35.12	25.37	45.85	53.40	66.47	7.84	207.72	19.89	43.36
		しない	932	167.45	59.30	34.62	24.56	45.07	51.76	61.00	7.95	203.61	19.03	41.02
	2	ほとんど毎日	4428	170.07	61.52	40.24	31.15	52.63	60.40	97.44	7.11	229.85	26.53	58.08
		ときどき	1283	169.16	61.54	38.27	27.27	48.55	55.78	72.05	7.55	216.42	22.78	48.50
		ときたま	902	169.13	61.79	36.85	26.15	47.77	54.90	67.35	7.73	211.54	21.58	45.79
		しない	1112	168.33	59.90	35.95	25.10	45.44	53.31	64.18	7.83	208.95	20.09	43.33
	3	ほとんど毎日	3659	170.96	63.57	42.01	32.61	55.04	61.48	99.96	7.02	234.82	27.86	60.94
		ときどき	1397	169.75	63.36	39.61	28.93	51.10	57.19	76.97	7.45	222.18	24.55	52.19
		ときたま	1012	169.46	62.45	38.38	27.51	50.35	56.26	71.90	7.56	217.65	22.65	49.25
		しない	1395	169.42	61.31	38.12	26.62	48.91	55.33	68.39	7.65	215.18	21.76	47.33

(2) 運動・スポーツの実施状況別 平均値（女子）

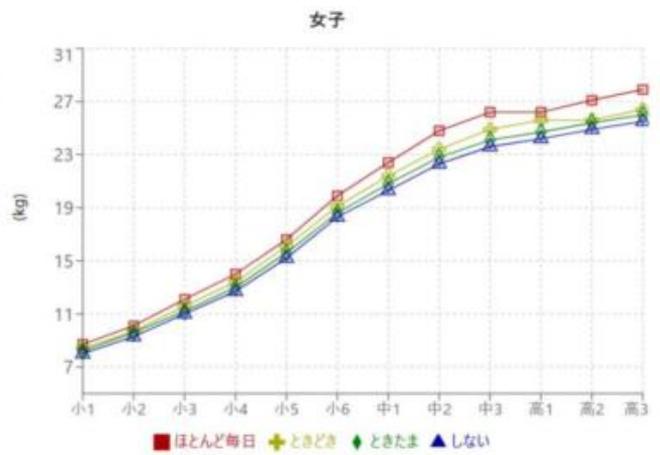
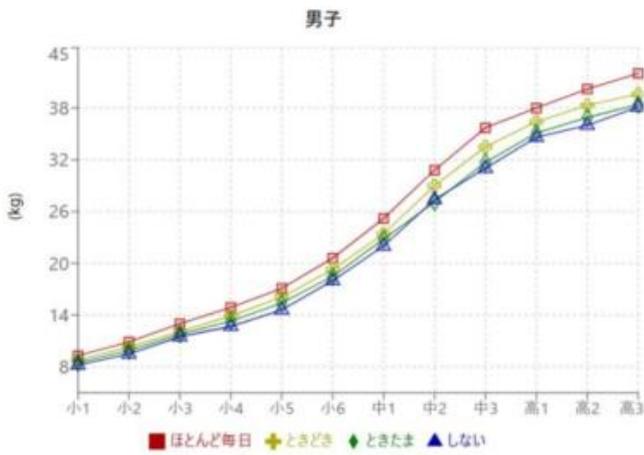
校種	学年	設問	標本数	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シットラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	得点合計
小学校	1	ほとんど毎日	1344	115.80	21.05	8.65	13.21	29.59	27.09	19.27	11.69	111.90	6.21	33.46
		ときどき	5051	115.70	21.17	8.41	12.39	29.08	26.40	17.27	11.90	108.86	5.77	31.62
		ときたま	1400	115.33	21.16	8.18	11.71	28.87	25.78	15.98	12.15	106.37	5.48	30.17
		しない	1679	115.46	21.18	7.95	11.16	28.70	25.35	15.47	12.30	104.31	5.33	29.16
	2	ほとんど毎日	1896	122.00	24.01	10.12	16.14	32.44	31.09	26.95	10.84	122.83	8.44	41.33
		ときどき	5199	121.65	23.92	9.68	14.98	31.37	29.81	22.74	11.10	117.73	7.47	38.34
		ときたま	1422	121.37	23.84	9.56	13.82	30.84	29.20	21.00	11.34	114.45	7.16	36.56
		しない	1456	121.12	23.81	9.35	13.56	30.28	28.69	19.42	11.48	113.07	6.89	35.49
	3	ほとんど毎日	2978	127.93	27.22	12.05	18.57	35.76	35.18	33.76	10.27	132.60	10.48	48.14
		ときどき	4636	127.58	27.12	11.55	17.09	34.64	33.45	28.14	10.54	127.43	9.59	44.89
		ときたま	1129	127.44	27.30	11.19	15.95	33.40	32.18	25.09	10.70	125.39	9.00	42.60
		しない	1371	127.18	27.22	11.04	14.85	32.84	30.95	23.08	10.93	121.19	8.58	40.72
	4	ほとんど毎日	3924	134.38	30.72	14.00	20.54	39.13	39.03	41.71	9.74	142.49	13.01	54.77
		ときどき	4602	133.87	30.98	13.41	18.22	37.51	36.46	32.84	10.14	134.08	11.24	49.96
		ときたま	1106	133.94	31.21	12.96	17.13	36.19	34.73	29.22	10.34	130.29	10.72	47.47
		しない	920	133.82	31.42	12.72	15.85	34.68	33.15	26.82	10.67	125.61	10.04	44.63
	5	ほとんど毎日	3982	140.88	34.81	16.65	22.18	42.33	42.28	49.86	9.32	152.78	15.34	60.84
		ときどき	4603	141.04	35.76	16.08	19.63	40.32	39.48	37.76	9.70	143.77	13.26	55.68
		ときたま	1013	141.01	36.01	15.59	17.85	38.54	37.48	32.76	10.03	137.07	12.09	51.96
		しない	807	140.97	36.63	15.20	17.08	37.87	35.99	30.57	10.25	133.56	12.02	50.12
	6	ほとんど毎日	3574	147.41	39.76	19.87	23.30	46.24	45.09	55.96	8.91	163.36	17.84	66.42
		ときどき	4455	147.51	40.83	19.09	20.48	44.14	41.92	41.45	9.34	152.43	15.11	60.80
		ときたま	1487	147.69	41.42	18.63	18.63	42.96	40.19	36.15	9.59	147.35	13.90	57.56
		しない	1052	147.92	41.49	18.34	18.20	41.85	38.60	33.05	9.78	143.07	13.01	55.31

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	ほとんどの毎日	5832	152.33	44.42	22.36	23.07	48.70	46.59	54.64	8.79	169.71	12.66	49.53
		ときどき	2318	152.03	45.17	21.37	20.41	46.85	43.18	41.71	9.26	157.07	10.84	42.29
		ときたま	1002	151.71	45.26	20.80	18.75	44.65	41.59	36.34	9.51	150.17	9.81	38.32
		しない	856	152.11	44.92	20.32	17.61	43.33	40.03	33.16	9.64	146.01	9.25	36.06
	2	ほとんどの毎日	5686	155.09	47.66	24.80	24.65	51.76	48.23	60.16	8.48	175.55	14.26	54.98
		ときどき	1756	154.53	48.04	23.43	21.45	49.77	44.06	43.05	9.06	161.58	11.68	46.15
		ときたま	967	154.43	48.10	22.81	20.07	48.27	42.75	39.56	9.24	156.50	10.70	43.08
		しない	979	154.39	47.18	22.25	18.80	46.60	42.11	36.94	9.39	151.01	10.29	40.55
	3	ほとんどの毎日	4968	156.57	49.80	26.22	25.50	53.74	49.27	61.05	8.36	179.37	15.49	57.94
		ときどき	2098	155.83	49.76	24.85	22.44	52.04	45.54	47.51	8.88	165.33	13.19	50.08
		ときたま	1182	155.47	49.84	24.09	20.71	50.20	44.01	40.80	9.10	159.31	11.80	45.92
		しない	1309	155.54	49.31	23.64	19.40	48.56	42.59	37.99	9.27	156.30	11.17	43.07
高校	1	ほとんどの毎日	2445	157.21	51.81	26.24	24.61	51.55	50.58	54.57	8.63	178.00	14.62	55.57
		ときどき	1709	156.33	51.73	25.57	22.49	49.65	47.82	44.05	9.03	168.40	12.79	49.42
		ときたま	1314	156.37	51.45	24.67	21.18	48.27	46.96	41.56	9.17	164.00	11.88	46.46
		しない	1813	156.30	50.71	24.20	19.84	46.54	45.77	38.29	9.30	160.78	11.35	43.82
	2	ほとんどの毎日	2215	157.64	52.27	27.07	25.89	53.23	51.80	60.59	8.50	182.47	15.55	58.64
		ときどき	1345	156.85	52.84	25.58	22.44	50.95	47.82	42.81	9.04	168.42	12.94	49.72
		ときたま	1361	156.45	52.14	25.38	21.38	49.52	47.08	41.11	9.14	165.55	12.49	47.74
		しない	2220	156.63	51.57	24.89	20.22	47.92	46.03	38.66	9.31	163.00	11.96	45.30
	3	ほとんどの毎日	1879	158.23	53.13	27.93	26.96	55.14	52.78	63.02	8.45	184.36	16.24	60.93
		ときどき	1305	157.24	53.40	26.35	23.24	53.03	48.89	45.55	9.04	171.18	13.71	51.99
		ときたま	1366	156.86	52.49	26.01	22.54	51.87	47.90	42.36	9.11	167.62	12.92	49.89
		しない	2461	157.11	51.85	25.50	21.22	49.81	46.86	39.49	9.31	164.60	12.40	47.15

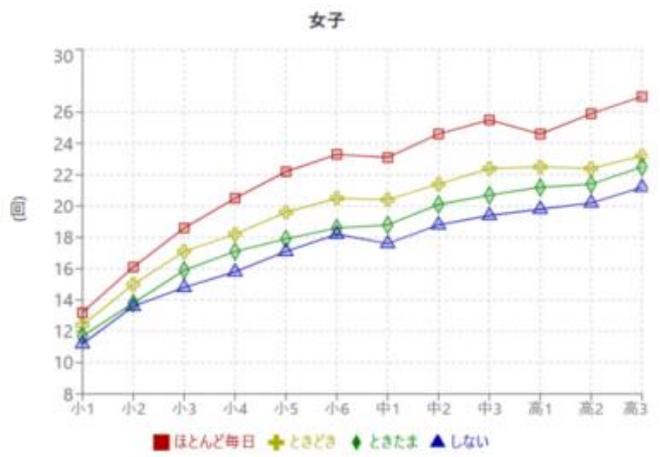
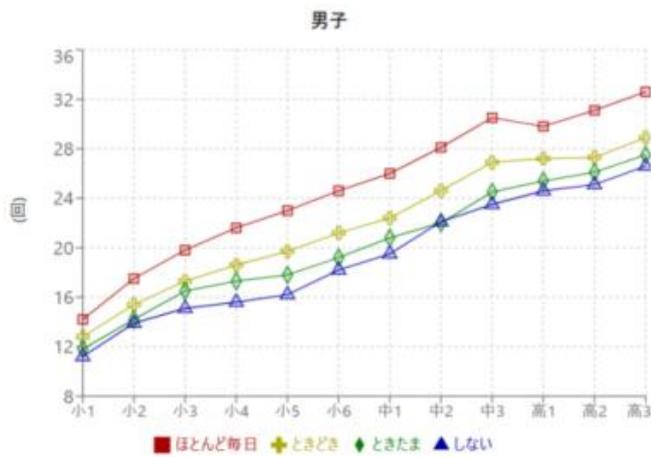
(3) グラフで見る「運動・スポーツの実施状況別」体力・運動能力の比較

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

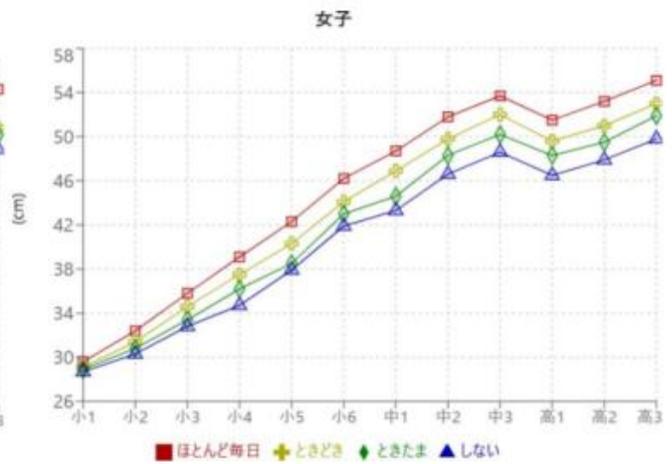
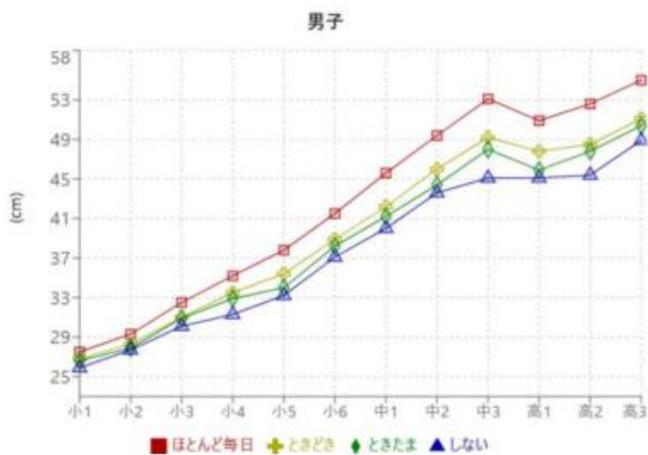
握力



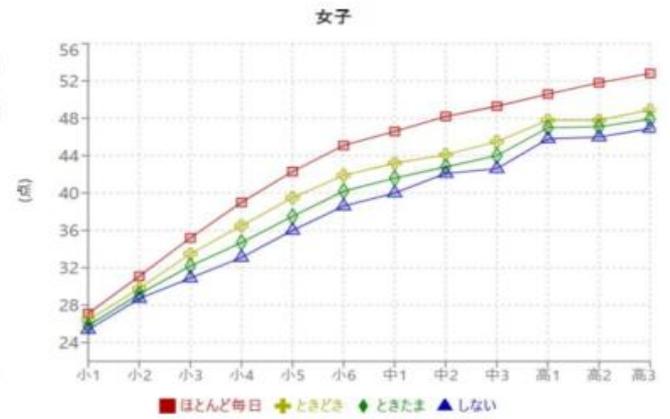
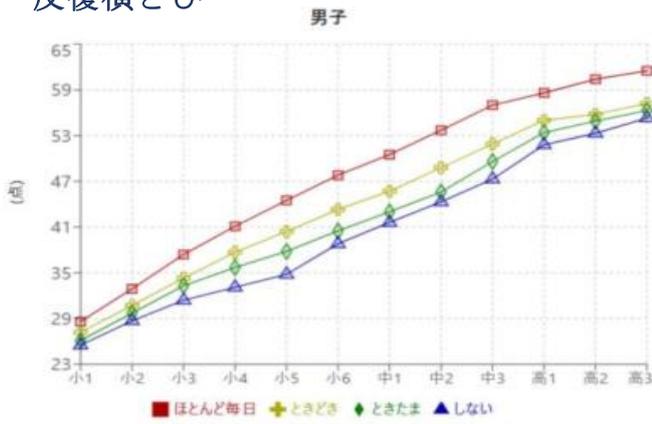
上体起こし



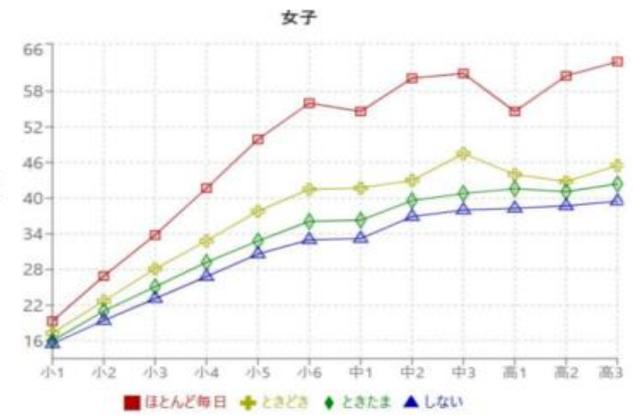
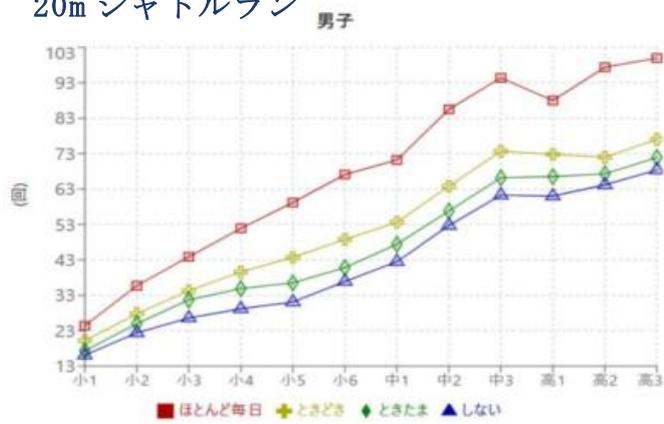
長座体前屈



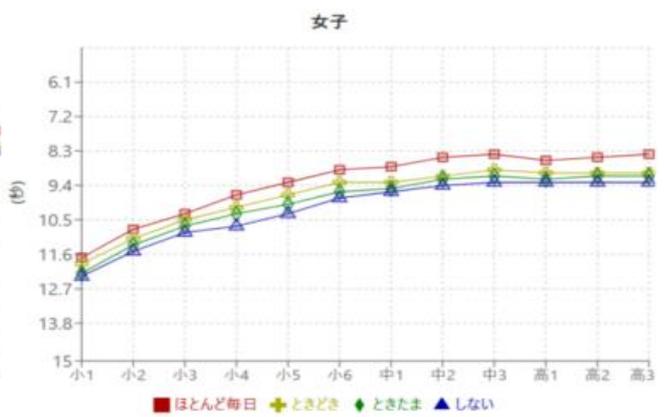
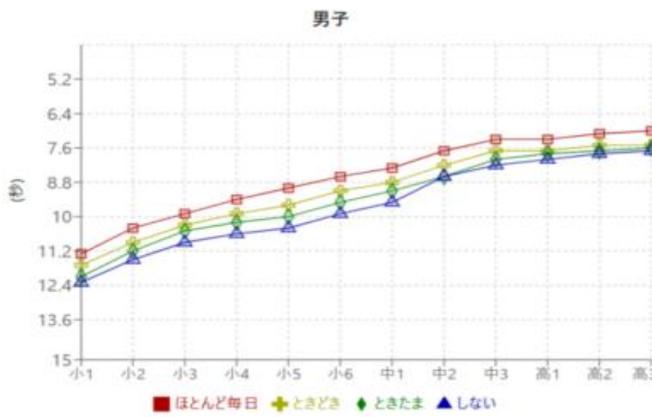
反復横とび



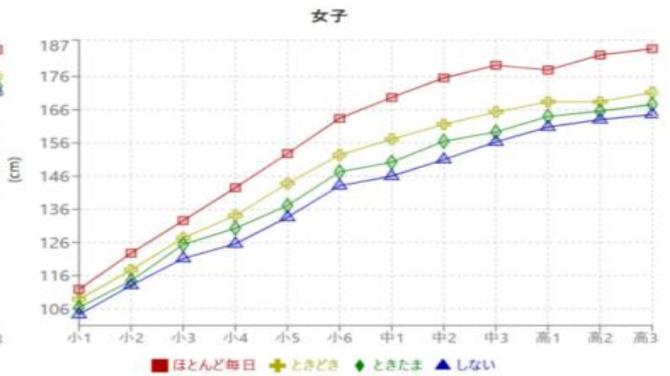
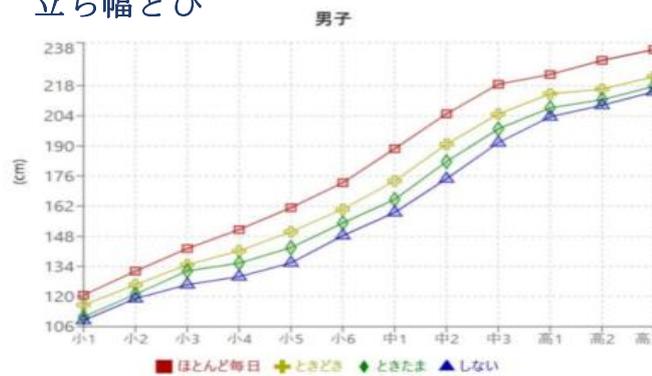
20m シャトルラン



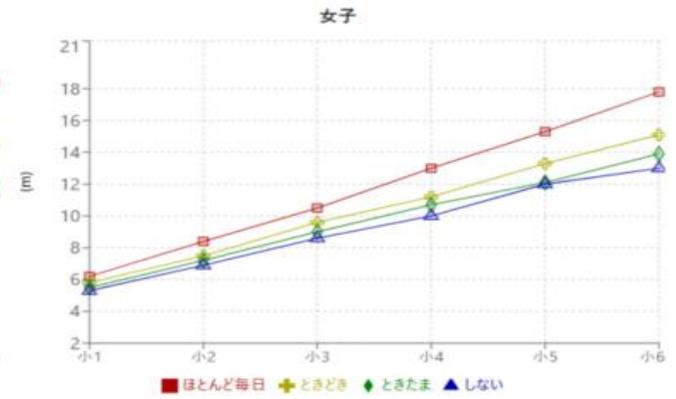
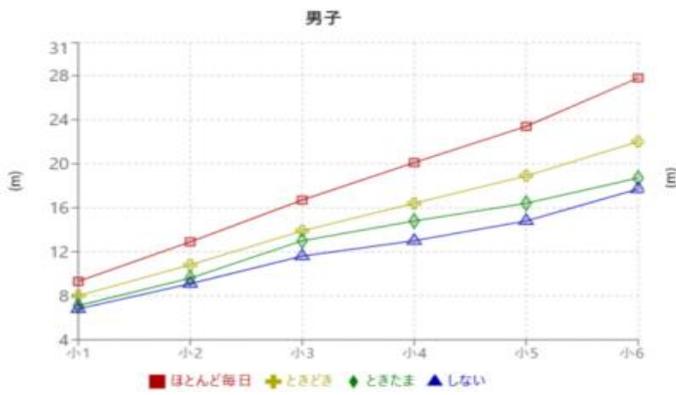
50m 走



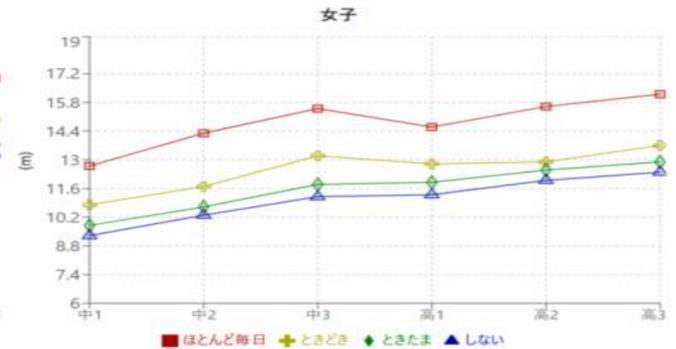
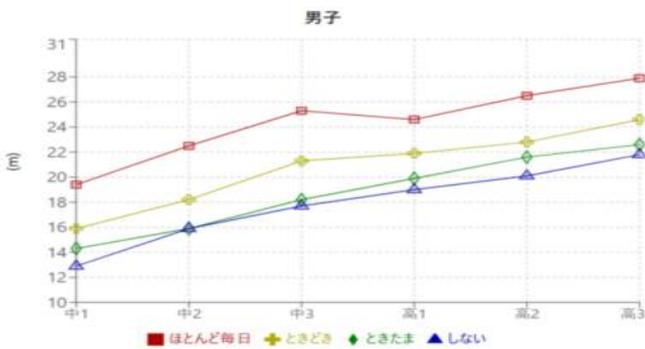
立ち幅とび



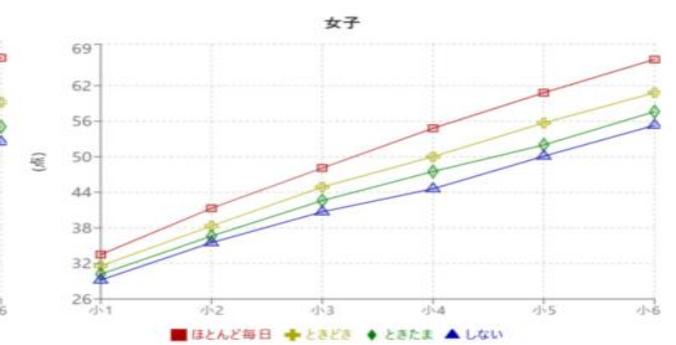
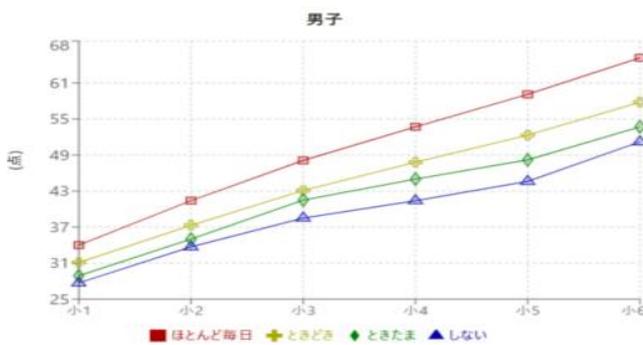
ソフトボール投げ（小学校）



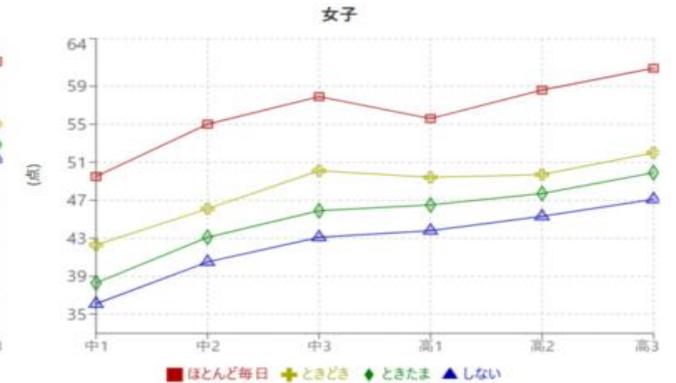
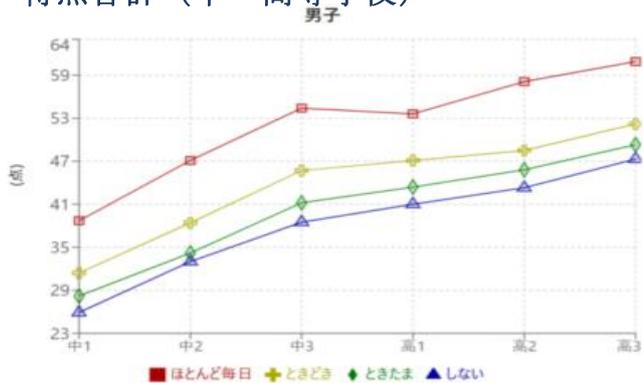
ハンドボール投げ（中・高等学校）



得点合計（小学校）



得点合計（中・高等学校）



8 資料 体力づくり関係表彰要項及び表彰校一覧

令和7年度体力づくり関係表彰要項

1 趣 旨

この要項は、児童生徒の体力づくりに対する関心を高めるため、学校、家庭及び地域社会が連携し積極的に体力向上に取り組んでいる県内の公立小・中・義務教育学校及び中等教育学校・高等学校の体力づくりに対する表彰に関し、必要な事項を定めるものとする。

2 主 催

茨城県教育委員会

3 県としての表彰

(1) 体力づくり優秀賞

体力づくりに積極的に取り組み、体力・運動能力調査結果において優れた結果を収めた学校に対して表彰を行う。

ア 体力テストの総合評価から〔(A+B)の割合〕－〔(D+E)の割合〕の値が大きい学校（実施率90%以上）を表彰する。

イ 表彰校数

- | | |
|---------------------------------------|----------------|
| ① 小学校・義務教育学校（前期課程） | 442 校中 20 校程度 |
| ・ 小規模校（児童数 120 人以下） | : 106 校中 5 校程度 |
| （児童数 121 人～240 人） | : 109 校中 5 校程度 |
| ・ 中規模校（児童数 241 人～480 人） | : 153 校中 7 校程度 |
| ・ 大規模校（児童数 481 人以上） | : 74 校中 3 校程度 |
| 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 | 223 校中 10 校程度 |
| ・ 小規模校（生徒数 120 人以下） | : 27 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） | : 103 校中 5 校程度 |
| ・ 大規模校（生徒数 481 人以上） | : 35 校中 1 校程度 |
| ③ 中等教育学校（後期課程）・高等学校 | 90 校中 4 校程度 |

ウ その他

- ① 令和7年12月に受賞校を決定し通知する。
- ② 体力づくり奨励賞にも該当した場合は、体力づくり優秀賞のみの受賞とする。
- ③ 令和8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。

(2) 体力づくり奨励賞

体力向上を図るために、体力・運動能力調査をもとに体力づくりを実践し、顕著な向上が図られた学校に対して表彰を行う。

ア 体力テストの今年度の総合評価で〔(A+B)の割合〕－〔(D+E)の割合〕の値が、昨年度の値と比較し伸びが大きく、しかも今年度の値が県平均を上回っている学校（実施率90%以上）を表彰する。

イ 表彰校数

- | | |
|-------------------------|----------------|
| ① 小学校・義務教育学校（前期課程） | 442 校中 20 校程度 |
| ・ 小規模校（児童数 120 人以下） | : 106 校中 5 校程度 |
| （児童数 121 人～240 人） | : 109 校中 5 校程度 |
| ・ 中規模校（児童数 241 人～480 人） | : 153 校中 7 校程度 |
| ・ 大規模校（児童数 481 人以上） | : 74 校中 3 校程度 |

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
223 校中 10 校程度

- ・ 小規模校（生徒数 120 人以下） : 27 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） : 103 校中 5 校程度
- ・ 大規模校（生徒数 481 人以上） : 35 校中 1 校程度

③ 中等教育学校（後期課程）・高等学校 90 校中 4 校程度

ウ その他

- ① 令和 7 年 12 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 8 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) 体力優良賞（小学生のみ）

体力テスト実施者のうち、次の事項に該当する児童に対し、学校長から体力優良賞を授与する。（体力テスト段階別総合評価規準において A 段階となった児童）

(2) その他

- ・ 体力優良賞の様式については、後日教育情報ネットワークに掲載する。
- ・ 表彰時期は、令和 8 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_pwx

令和7年度 体力つくり優秀賞及び奨励賞の受賞校一覧

〔体力つくり優秀賞〕

＜小学校＞	
小規模A	日立市立仲町小学校
	桜川市立南飯田小学校
	城里町立沢山小学校
	常陸大宮市立大賀小学校
	ひたちなか市立三反田小学校
小規模B	日立市立河原子小学校
	潮来市立潮来小学校
	日立市立会瀬小学校
	結城市立山川小学校
	高萩市立東小学校
中規模	日立市立助川小学校
	那珂市立菅谷西小学校
	城里町立石塚小学校
	日立市立久慈小学校
	常陸太田市立金砂郷小学校
	日立市立豊浦小学校
	桜川市立岩瀬小学校
大規模	笠間市立笠間小学校
	神栖市立息栖小学校
	鉾田市立鉾田南小学校

〔体力つくり奨励賞〕

＜小学校＞	
小規模A	那珂市立額田小学校
	結城市立江川南小学校
	筑西市立河間小学校
	鉾田市立旭西小学校
	つくばみらい市立福岡小学校
小規模B	筑西市立竹島小学校
	水戸市立新荘小学校
	境町立猿島小学校
	阿見町立阿見第二小学校
	筑西市立五所小学校
中規模	筑西市立川島小学校
	ひたちなか市立勝倉小学校
	常陸大宮市立大宮小学校
	行方市立玉造小学校
	守谷市立郷州小学校
	筑西市立新治小学校
	鉾田市立大洋小学校
大規模	牛久市立中根小学校

＜中学校＞	
小規模A	常陸太田市立里美中学校
小規模B	茨城県立日立第一高等学校附属中学校
	下妻市立千代川中学校
	那珂市立瓜連中学校
中規模	城里町立常北中学校
	桜川市立真壁学園義務教育学校(後期課程)
	筑西市立明野五葉学園(後期課程)
	筑西市立関城中学校
	牛久市立ひたち野うしく中学校
大規模	下妻市立下妻中学校

＜中学校＞	
小規模A	水戸市立国田義務教育学校(後期課程)
小規模B	つくばみらい市立小絹中学校
	龍ヶ崎市立長山中学校
	行方市立玉造中学校
中規模	常総市立石下中学校
大規模	該当校なし

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

＜高等学校＞	
全日制	茨城県立勝田高等学校
	県立勝田中等教育学校(後期課程)
	茨城県立日立商業高等学校
	茨城県立守谷高等学校
	茨城県立中央高等学校

＜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7年度
児童生徒の体力・運動能力調査報告書
第57号

令和8年2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/>