

令和4年度

全国体力・運動能力、運動習慣等調査

北海道版結果報告書

【概要版】

北海道教育委員会

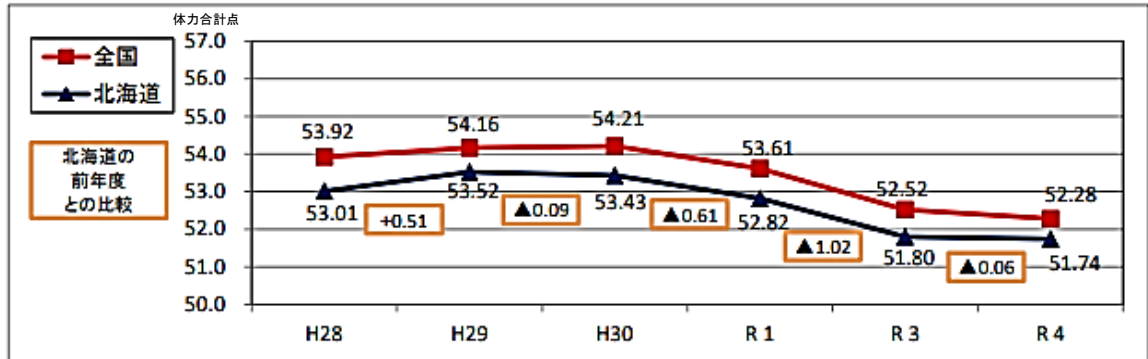
令和5年(2023年)6月

1 全道の状況 (P 4 ~28)

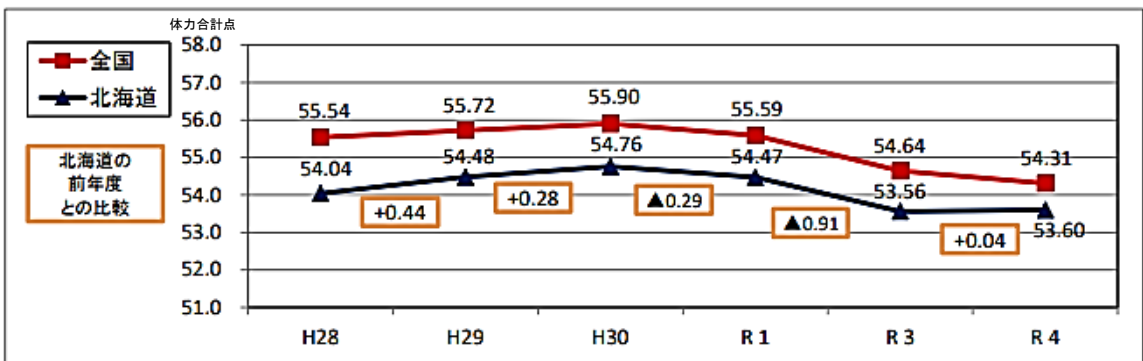
(1) 実技に関する調査

○ 体力合計点の推移

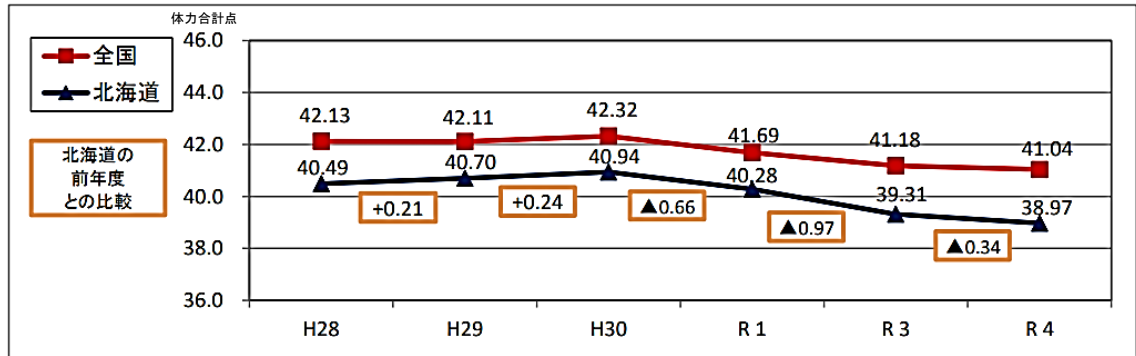
【小学校男子】



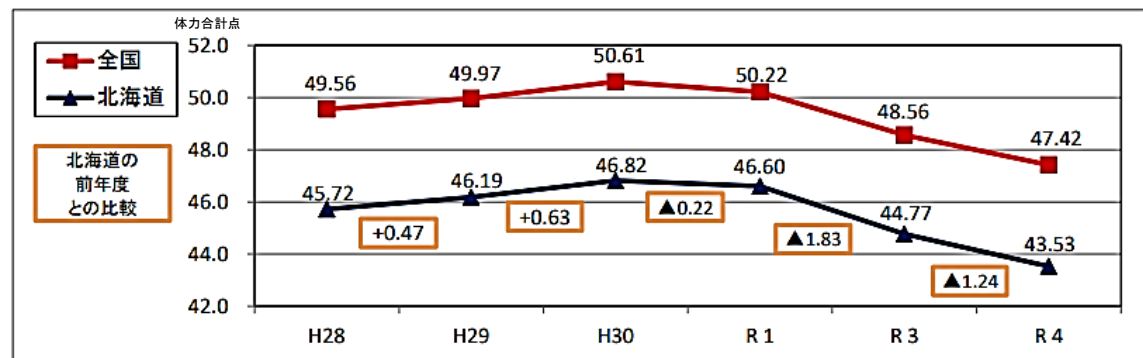
【小学校女子】



【中学校男子】



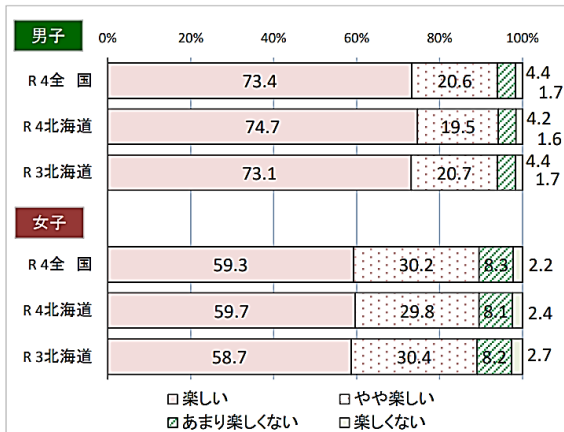
【中学校女子】



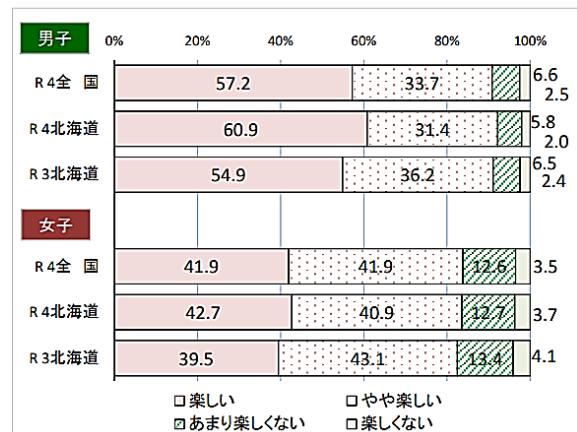
(2) 体育・保健体育の授業に対する意識

○ 体育（保健体育）の授業は楽しいですか。

【小学校】

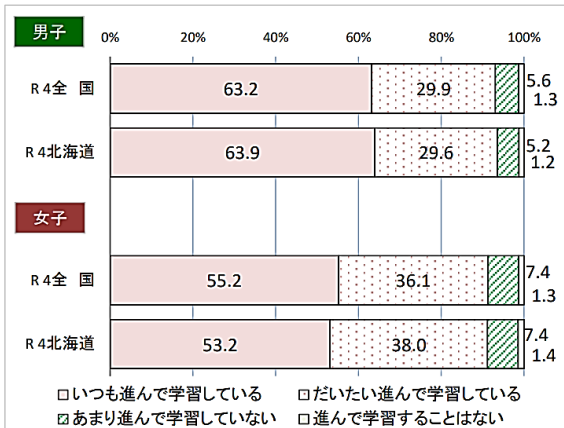


【中学校】

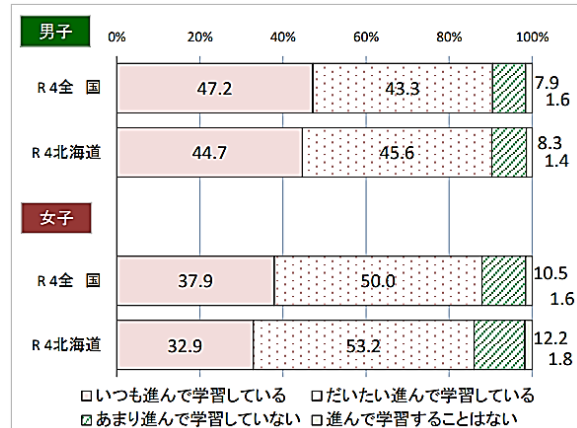


○ 体育（保健体育）の授業では、進んで学習していますか。

【小学校】



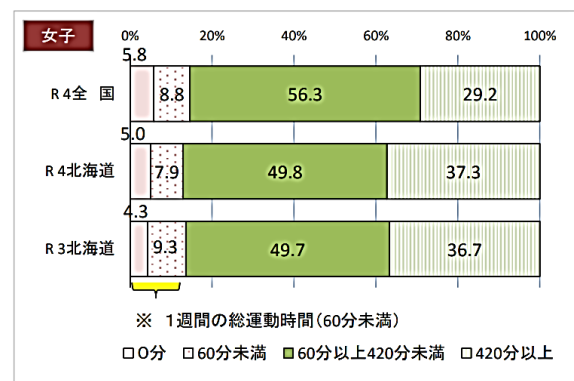
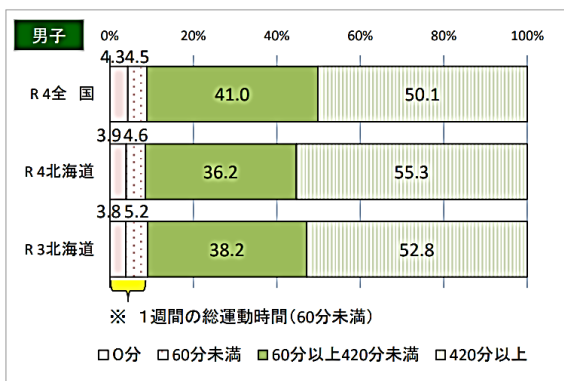
【中学校】



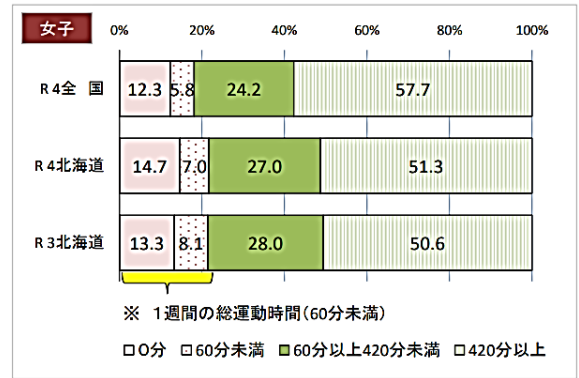
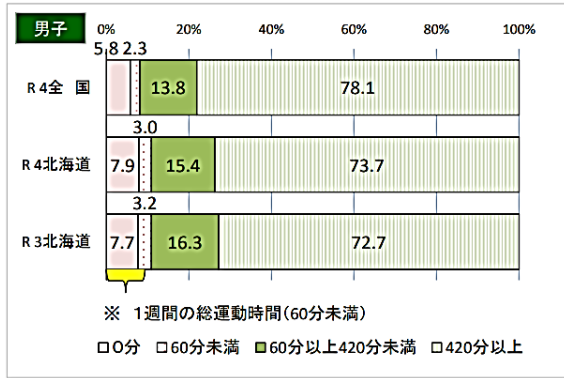
(3) 生活習慣に関する意識

○ ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。（※月曜日から日曜日までの時間を合計し、1週間の総運動時間として表記）

【小学校】



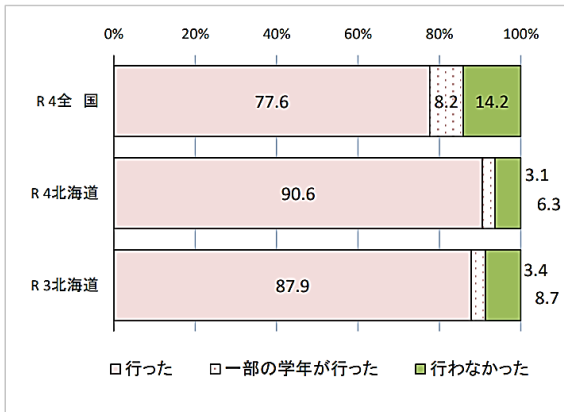
【中学校】



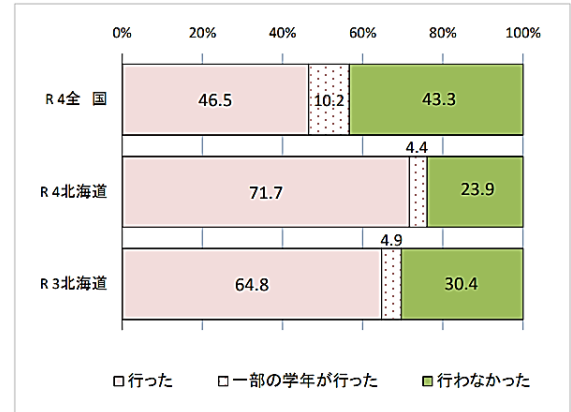
(4) 体力向上の取組の状況

- 体育（保健体育）の授業以外で、全ての児童の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。

【小学校】



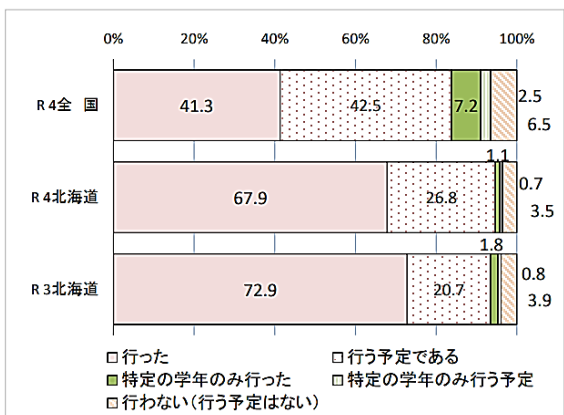
【中学校】



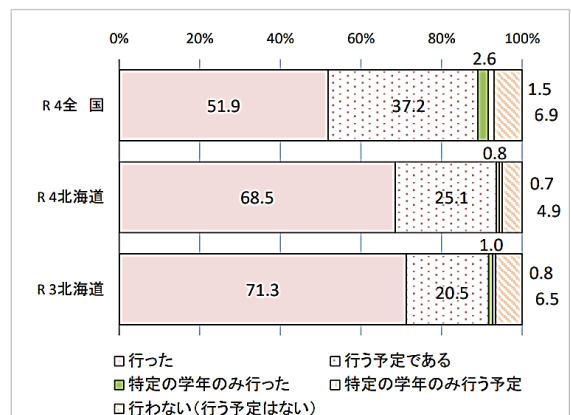
(5) 体育・保健体育の授業の状況

- 令和3年度の調査結果を踏まえて、授業の工夫・改善を行った。

【小学校】



【中学校】



2 分析結果の概要 (P30~74)

テーマ

本道児童生徒における体力の現状分析 (全国平均や他の都府県との比較及び各種目の経年変化) (P30~37)

実技に関する調査の結果や結果の経年変化、全国や上位都府県との比較から、本道児童生徒の体力・運動能力の特徴に注目した。小・中学校ともに、全国平均を上回っている種目はあるものの、体力合計点が全国平均に届いていないなどの課題が見られた。ポイントは次のとおりである。

- Point 1 本道の児童生徒は、**全国の児童生徒と比較し、「握力」の結果が上回っている傾向にあるが、小・中学校ともに、「上体起こし」や「20m シャトルラン」などに課題が見られた。**
- Point 2 **各種目の経年変化においては、小・中学校男女ともに、調査開始当初と比較し、「長座体前屈」において、記録の上昇が見られる。**
- Point 3 **R1の結果とR4の結果(同一母集団)を比較すると、中学校女子においては、体力合計点総合評価A・B群の生徒の割合が増加したが、体力合計点を含め、各種目のT得点がR1より減少している。**

【本道児童生徒の体力合計点及び体力合計点総合評価と全国平均及び上位8都府県の平均値との比較】

小学校男子	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	体力合計点
全国	16.21	18.86	33.79	40.36	45.92	9.53	150.83	20.31	52.28
北海道	17.07	18.49	33.92	40.51	42.93	9.82	150.87	20.68	51.74
上位8都府県	16.67	19.72	35.31	42.60	50.80	9.53	153.35	21.29	54.35
北海道T得点	52.2	49.4	50.1	50.2	48.6	47.7	50.0	50.5	49.4
上位8都府県T得点	51.2	51.4	51.7	52.7	52.3	50.0	51.1	51.2	52.7

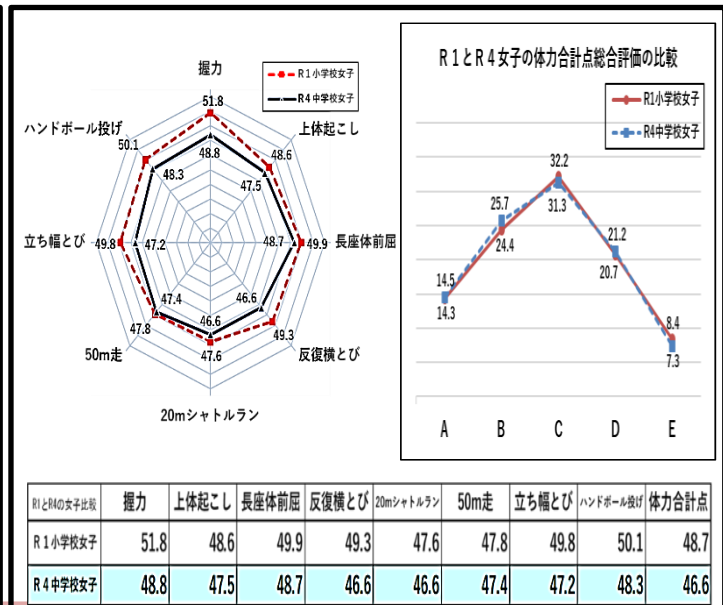
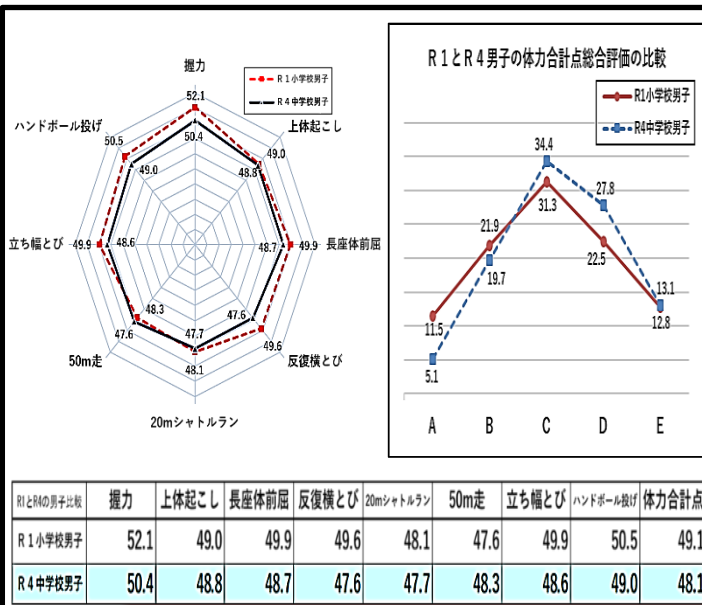
小学校女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
全国	16.10	17.97	38.18	38.66	36.97	9.7	144.55	13.17	54.31
北海道	16.79	17.49	38.05	38.68	34.36	9.92	144.31	13.41	53.60
上位8都府県	16.51	19.00	39.77	41.20	42.65	9.64	148.12	14.21	57.05
北海道T得点	51.8	49.1	49.9	50.0	48.4	47.8	49.9	50.5	49.2
上位8都府県T得点	51.0	51.9	51.8	53.4	53.6	50.6	51.6	52.2	53.9

中学校男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
全国	28.99	25.74	43.87	51.05	409.81	78.07	8.06	196.89	20.28	41.04
北海道	29.29	24.96	42.39	48.89	428.90	72.18	8.25	192.53	19.69	38.97
上位8都府県	29.99	26.71	46.02	51.75	398.89	81.40	7.99	200.80	21.32	43.31
北海道T得点	50.4	48.8	48.7	47.6	47.4	47.7	48.2	48.6	49.0	48.1
上位8都府県T得点	51.4	51.5	51.9	50.8	51.5	51.3	50.6	52.7	52.7	54.0

中学校女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
全国	23.43	22.32	46.2	46.25	297.62	54.24	8.88	168.15	12.72	48.56
北海道	22.87	20.86	44.77	43.91	315.30	47.02	9.10	161.26	11.99	44.77
上位8都府県	23.81	22.61	48.15	46.48	297.83	54.85	8.89	169.69	13.14	49.79
北海道T得点	49.3	48.6	48.8	47.4	47.5	47.7	48.5	47.8	48.9	47.7
上位8都府県T得点	51.3	51.6	52.0	50.9	51.0	51.7	50.7	53.2	52.8	54.4

【R1小学校男子とR4中学校男子の調査結果の比較】

※A、B、C、D、Eは、体力合計点の総合評価



- 「大きな力を出す能力」や「大きく関節を動かす能力」においては、高い評価結果であったり、上昇傾向であったりするものの、「すばやく移動する能力」や「筋力を持続する能力」、「運動を持続する能力」に課題が見られることから、バランスのよい体力を育てていく必要がある。
- バランスよく体力を向上させるためには、体育科・保健体育科の授業改善を進め、授業の質の向上を図るとともに、運動習慣や適切な生活習慣を身に付ける必要がある。

テーマ2

体力向上に向けた体育科・保健体育科の授業改善

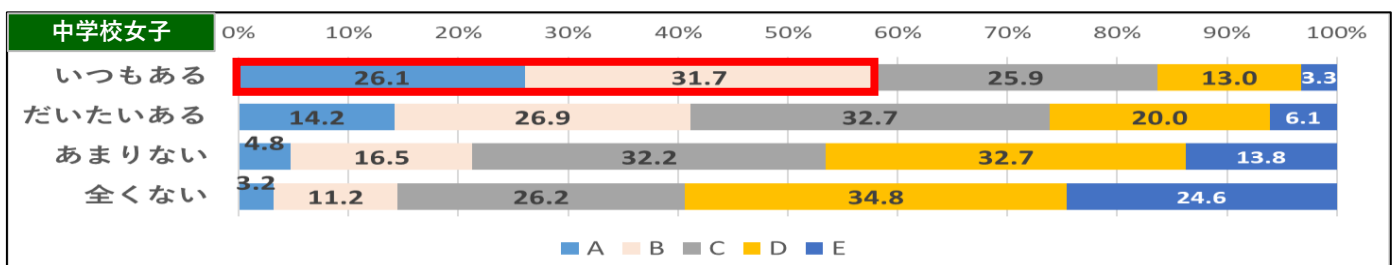
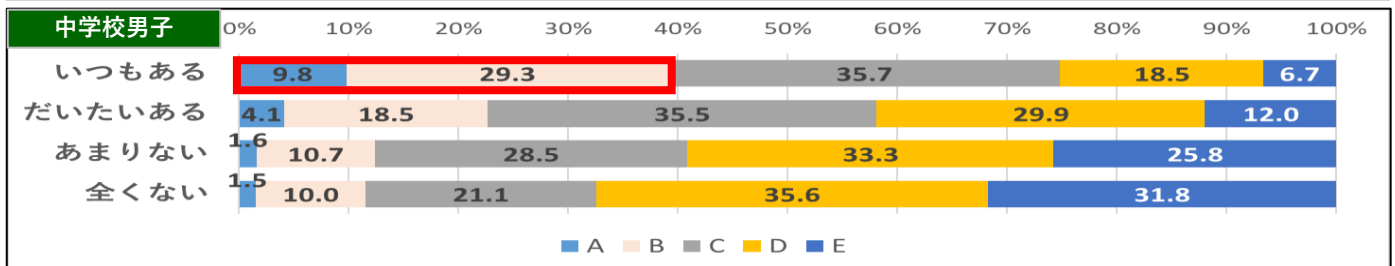
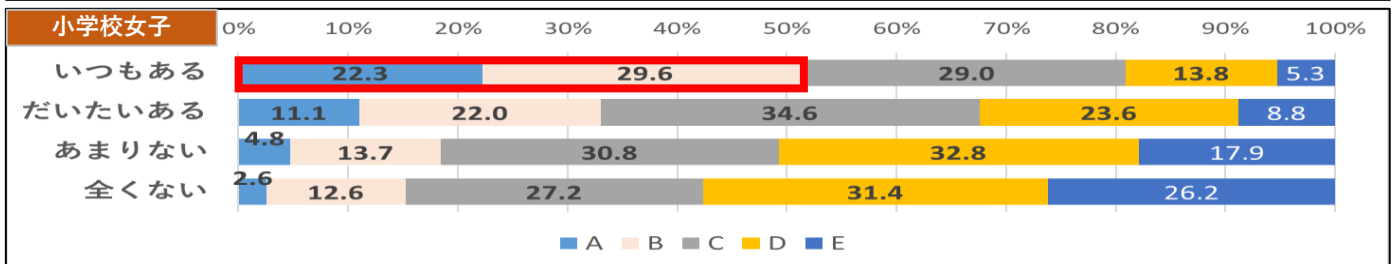
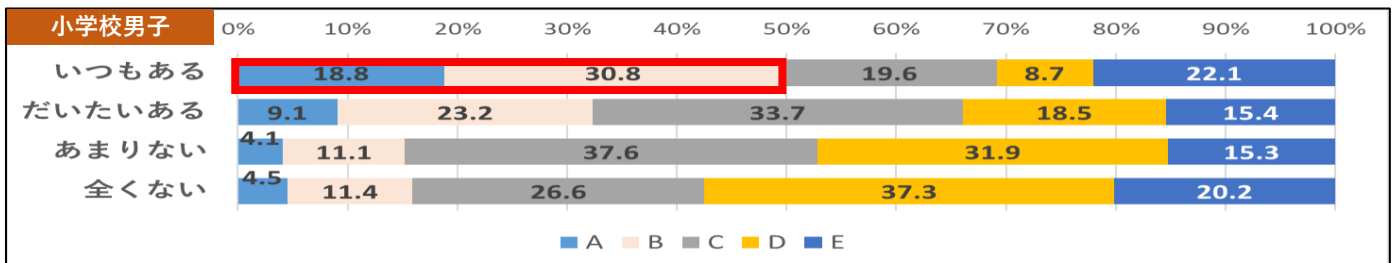
(P38~57)

体力合計点と児童生徒質問紙調査及び学校質問紙調査の結果から、体力合計点が高い児童生徒や学校の体育・保健体育授業に関わる質問紙の回答状況に注目した。体育・保健体育授業において、授業の中でも「できた」、「わかった」と実感している児童生徒ほど、体力合計点が高い傾向にあることや、組織的に授業改善を進めている学校ほど、体力合計点が高い傾向にあった。ポイントは次のとおりである。

- Point 1 体育・保健体育授業における指導の手立ての工夫により、「できた」、「わかった」を実感している児童生徒ほど**体力合計点が高い**。
- Point 2 体力合計点が**上位の都府県に比べ**、授業の中でもいつも「できた」、「わかった」と実感している児童生徒の**割合が低い**。
- Point 3 体育・保健体育授業における指導の手立ての工夫により、「できた」、「わかった」を実感している児童生徒ほど、体育・保健体育の**授業において進んで学習している**。

【「体育・保健体育の授業で、目標（ねらい・めあて）を意識して学習することで、『できたり、わかったり』することがあるか」という項目の回答と体力合計点の関係】

※A、B、C、D、Eは、体力合計点の総合評価



- 「個別最適な学び」と「協働的な学び」を一体的に充実し、『主体的・対話的で深い学び』の実現に向けた授業改善につなげていくことが重要なポイントとなる。
 - ・ 自己の課題に応じた活動を選択することができる場の設定や、解決方法の工夫による成功体験の積み重ね
 - ・ 仲間とともに課題解決に向け、最も適した考えや、「なるほど」と納得できる考えを生み出し、「できた」、「わかった」を実感することができる協働的な課題解決場面の設定

テーマ3

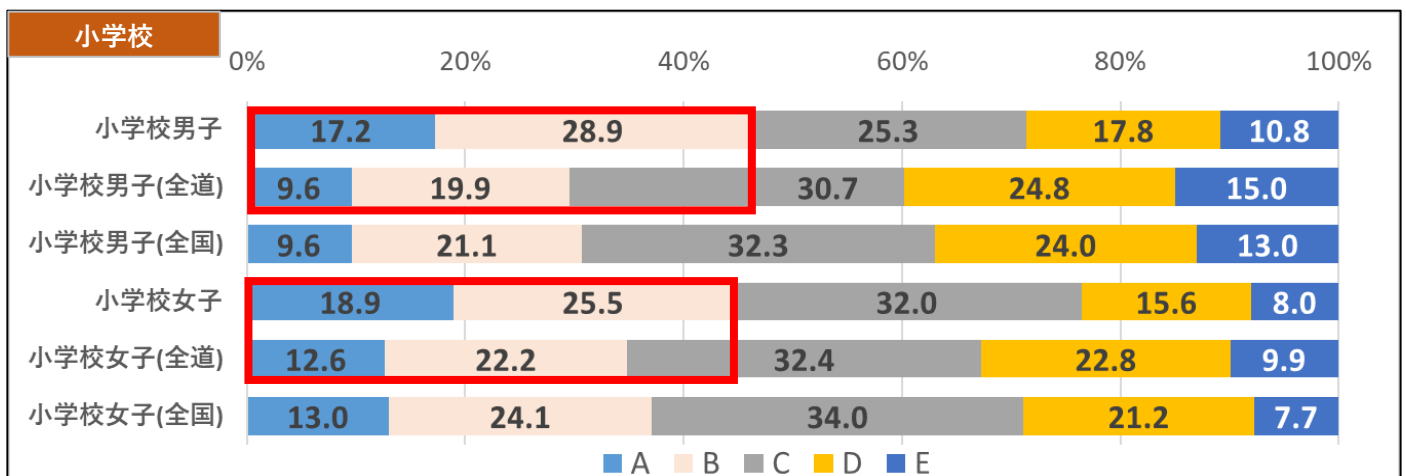
児童生徒の望ましい生活習慣や運動習慣の確立（P58～71）

児童生徒質問紙調査の結果や体力合計点から、児童生徒の生活習慣と体力合計点等との関係に注目した。小・中学校ともに、適切な生活習慣を確立させている児童生徒のほうが、体力合計点が高い傾向にあった。ポイントは次のとおりである。

- Point 1 小・中学校男女ともに、**体力合計点総合評価 A・Bの児童生徒ほど、適切な生活習慣**（朝食を毎日食べる・平日の学習以外の画面の視聴時間が1時間未満・睡眠時間が小学校で8～9時間・中学校で7～8時間）**が確立されている割合が高い。**
- Point 2 小・中学校男女ともに、**肥満度が高い児童生徒ほど、適切な生活習慣の確立に課題**が見られる。
- Point 3 **運動部等に所属していない児童生徒**においては、「**運動やスポーツが好き**」と回答している児童生徒ほど、**1週間の体育授業以外の運動時間が長く、放課後や学校の休みの日に運動やスポーツをしている割合が高い。**

【「朝食を毎日食べる」かつ「睡眠時間が8～9時間（中学校女子は7～8時間）」かつ「平日に学習以外で画面を見ている時間が1時間未満（中学校女子は1～2時間）」と回答した群と体力合計点総合評価の関係】

※A、B、C、D、Eは、体力合計点の総合評価
※「～（全道）」及び「～（全国）」は、本項目に該当しない児童生徒を含んだ数値

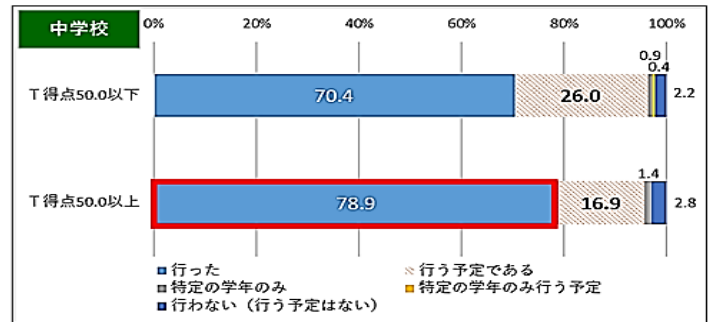
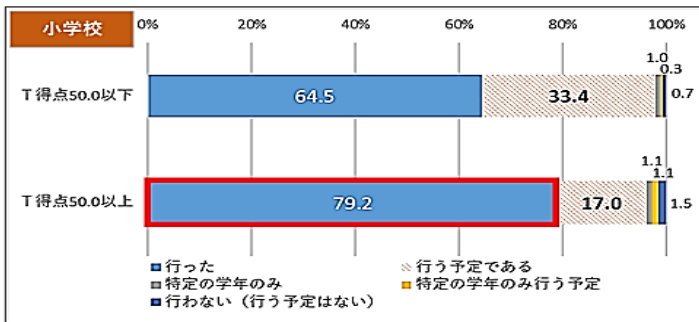


- 基本的な生活習慣の確立に向けては、学校の教育活動全体を通じて、児童生徒に生活習慣に係る正しい知識を理解させたり、適切な生活習慣を意識付けたりするなど、各学校における組織的な取組を一層充実させていくことが重要である。
- 適切な運動習慣を形成するためには、運動やスポーツに対する愛好的態度の醸成が重要であることから、体育・保健体育授業における指導の工夫はもとより、学校の教育活動全体を通じた仲間と楽しく運動する機会の確保や、自己の課題や興味・関心に応じて日常的に運動に取り組むことができる運動環境の整備が必要である。

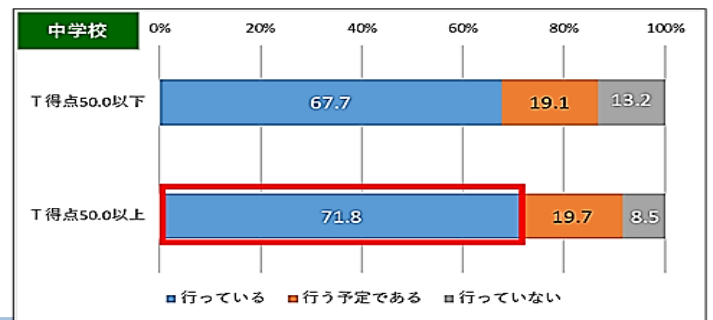
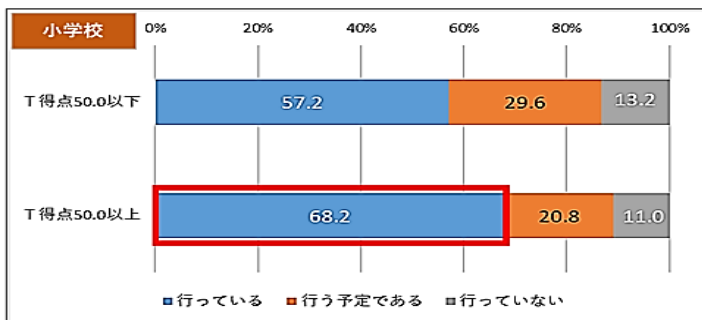
体力合計点と学校質問紙調査の結果から、体力合計点が全国平均以上の学校における組織的な取組の取組状況に注目した。組織的な取組を充実させている小・中学校においては、体力合計点が全国平均よりも高い傾向にあった。ポイントは次のとおりである。

- Point 1 体力合計点が全国平均以上の学校においては、**昨年度の全国調査の結果を踏まえ、年間指導計画の改善**を図ったり、**授業等を工夫・改善**したりしている割合が高い。
- Point 2 小学校の体力合計点が全国平均以上の学校においては、「**苦手（嫌い）な傾向がある児童向けの取組、または能力差に応じた取組を行った**」と回答している割合が高い。
- Point 3 中学校の体力合計点が全国平均以上の学校においては、特に、「**体育授業以外で、全ての生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行った**」、「**苦手（嫌い）な傾向がある生徒向けの取組、または能力差に応じた取組を行った**」と回答している割合が高い。

【令和3年度の調査結果を踏まえて、授業等の工夫・改善を行った】



【運動やスポーツが苦手（嫌い）な傾向がある児童生徒向けの取組、または能力差に応じた取組を現在行っている】



- 各学校の実態を的確に把握し、全教職員で共通理解を図りながら、組織的・計画的な取組を進めていくことが重要なポイントである。
 - ・新体力テスト分析ツールを活用した自校の児童生徒の体力・運動能力に係るよさや可能性、課題の把握
 - ・学校の実態を踏まえた全体計画や体力向上プランの作成及び全教職員による共有
 - ・児童生徒が主体的に運動に取り組む運動機会の創出及び運動環境の整備

3 体力向上の取組に関する改善の方向性 (P76~82)

1 体育・保健体育授業の改善・充実に向けた取組の方向性

年度当初における
組織体制の整備

- 客観的なデータ（新体力テスト、児童生徒アンケート、学校評価、キャリアパスポートなど）を基にした**児童生徒の体力・運動能力の状況や授業改善の状況の把握**
- 「体力向上プラン」などを作成・活用した**全教職員による現状や課題、解決に向けた方向性の共有**



各学校における体力向上プラン（一部抜粋）

全国平均を50としたときの学校の値 女子							
全国平均を50としたときの学校の値 男子							
種目		H27	H28	H29	H30	R1	R3
握力	握力	55.7	49.9	60.3	49.0	55.4	47.2
長座体	上体起こし	47.6	39.9	55.5	46.6	53.8	54.3
反復横	長座体前屈	46.7	39.4	52.0	46.2	48.2	47.2
20mシャ	反復横跳び	45.8	40.0	52.8	50.1	48.6	46.1
50m	20mシャトルラン	43.2	29.0	40.8	34.1	47.0	49.2
立ち幅	50m走						
ソフトボ	立ち幅跳び						
	ソフトボール投げ	52.6	49.9	65.3	55.6	42.6	56.6

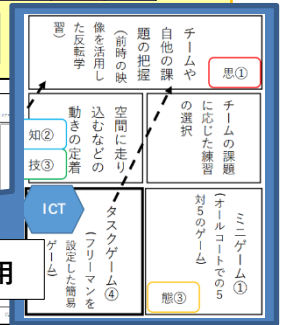
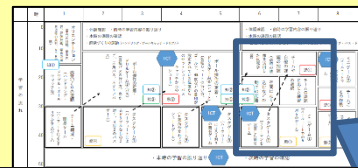
自校の状況を経年で分析

指導の見通しの明確化
単元開始前の

- 児童生徒の「できる」、「わかる」の**目指す姿を明確化**（身に付けさせたい資質・能力）
- 各単元における**学習の流れを明確化**（1単位時間ごとの学習内容のつながり）
- いつ、何を、どのように指導し、指導した内容をいつ、どのような規準で、どのような方法で評価するのかを**明確化**（指導と評価の一体化）



単元構造図（一部抜粋）



技能の習得→振り返り→活用

- 単元構造図の内容を児童生徒と共有し、**単元における学習の見通しを立てさせる**
- 各時間に評価した内容を単元途中の**児童生徒の学習改善・教師の授業改善**につなげる

+Point

「導入」場面における指導の手立て

単元の内容に応じた準備運動や多様な動きを経験させる準備運動、体力・運動能力の課題に応じた準備運動

- 単元の学習内容に応じた**運動の工夫**
 (例) ボール運動や球技：ボールを使って簡単な運動
 表現運動やダンス：音楽に合わせてリズムカルに体を動かす運動
- 運動量を確保し、**児童生徒の心と体をほぐす工夫**
 (例) 多様な運動を継続的に経験（サーキット等）
 個人や学級の課題に応じた運動プログラムの作成

+Point

「わかる」、「できる」を実現させるための学習課題（ねらい・めあて）の提示

- 児童生徒の思考を生かした**学習課題を提示**
 (例) テキストマイニングでまとめた振り返りなどを活用
- ICT機器を効果的に活用し、児童生徒に課題を分かりやすく提示**
 本時の課題(ねらい・めあて)を意識して学習を進めていくことを通して、「できた」、「わかった」を実感

+Point

「展開」場面における指導の手立て

自己の課題に応じた活動を選択することができる場の設定や教材・教具の工夫

- 自分の考えをまとめたり、自分で具体的な解決方法を考えたりする場面の**意図的・計画的な設定**
- 教材・教具を工夫した**多様な課題解決方法の提示**
 → 運動課題を解決する成功体験の蓄積

+Point

仲間とともに「できた」、「わかった」を実感するための協働的な課題解決場面の設定

- 自分たちの考えを伝え合い、**根拠を基に話し合う場面の計画的な設定**
- 資料やICT機器、ホワイトボードなどの**教具の効果的な活用**

+Point

「終末」場面における指導の手立て

単元や本時の目標に応じた「できた」、「わかった」や自分の成長を実感するための振り返りの工夫

- 学習内容の定着を図るための**振り返り方法の工夫**
- 自分のよさや可能性、自己変容の**実感による自己肯定感の育成**
- 次時の課題解決等に向けた**意欲付け**

+Point

「終末」場面における課題解決に向けたICTの効果的・効率的な活用

- 積極的・効果的なICT機器の活用**を通じた**自己変容の実感による自己肯定感や挑戦心の育成**
- 仲間との振り返りの共有などによる**新たな気付きや知識・理解の定着**

+Point

2 体育・保健体育授業以外の組織的な取組の充実に向けた方向性

運動・スポーツの楽しさの実感や運動習慣の定着に向けた全ての児童生徒が参加できる運動機会の創出

小学校の事例



朝の会や帰りの会を活用した取組



授業の中で明確になった課題の解決に向けた取組

中学校の事例



主体的に運動に取り組むことができる環境整備



生徒会と連携した運動機会の設定


中学校区内の小・中学校が連携した運動機会の設定

+Point


- ・体力向上プランなどを活用し、**自校の体力・運動能力に係る課題の明確化及び全教職員による共有を図る**とともに、その課題に基づいて**年間を通した取組を計画的に進める**
- ・児童会や生徒会、地域や近隣の小・中学校等と連携し、体力・運動能力の向上や運動習慣の定着に向けた取組を企画するなど、**児童生徒が主体的に運動する機会を創出する**

児童生徒が日常的・主体的に運動に取り組むことができる運動環境の整備

小学校の事例




学校の一部を利用した日常的に運動に親しむための工夫




グラウンドの設計の工夫

中学校の事例



休み時間などを活用して仲間と取り組むことのできる環境づくりの工夫



体力向上スペース

+Point

- ・児童生徒が休み時間等を利用し、**自己の課題や目標に応じて日常的に運動に取り組むことができる運動の場を設定する**
- ・児童生徒の「ちょっとやってみようかな」という**意欲を喚起する運動環境の整備を工夫する**

児童生徒の望ましい運動習慣・生活習慣の確立に向けた組織的な取組



養護教諭と連携を図った「姿勢」の指導



栄養教諭や企業等の地域専門家と連携を図った望ましい生活習慣の定着に向けた学習

養護教諭及び栄養教諭と連携した「朝体育」の取組



+Point

- ・児童生徒が望ましい運動習慣・生活習慣の確立に向けた自己指導能力を身に付けることができるよう、**一人一台端末を効果的に活用する**などして、**継続した取組を工夫する**
- ・養護教諭や栄養教諭、地域の専門家と連携を図り、児童生徒の望ましい運動習慣・生活習慣の確立に向けた**組織的な取組の充実を図る**



HOKKAIDO
BOARD OF
EDUCATION
