

令和5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6年(2024年)4月

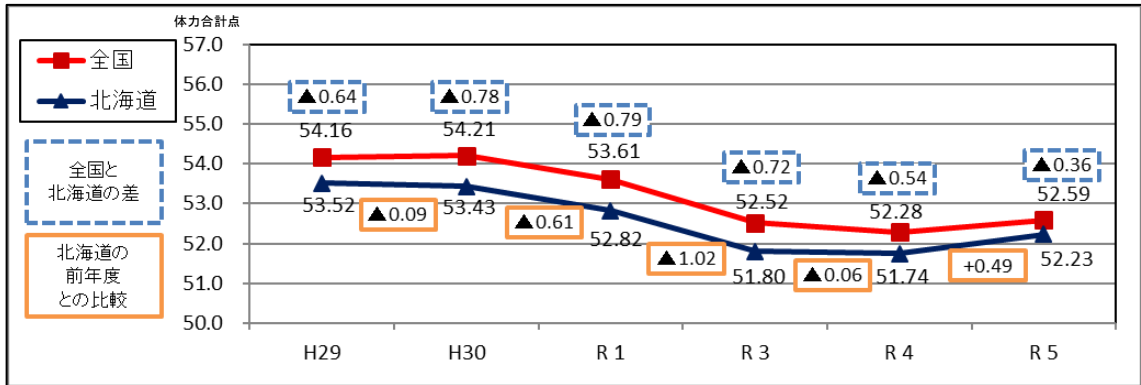


# 1 全道の状況 (P 4 ~28)

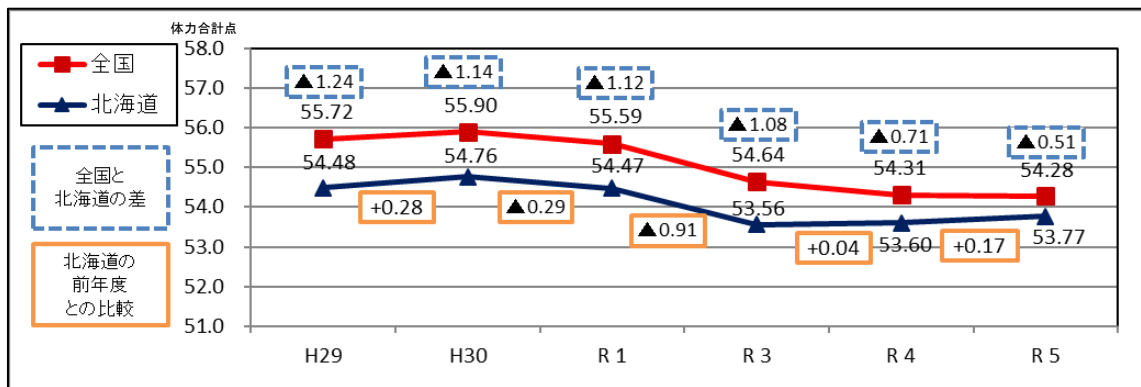
## (1) 実技に関する調査

### ○ 体力合計点の推移

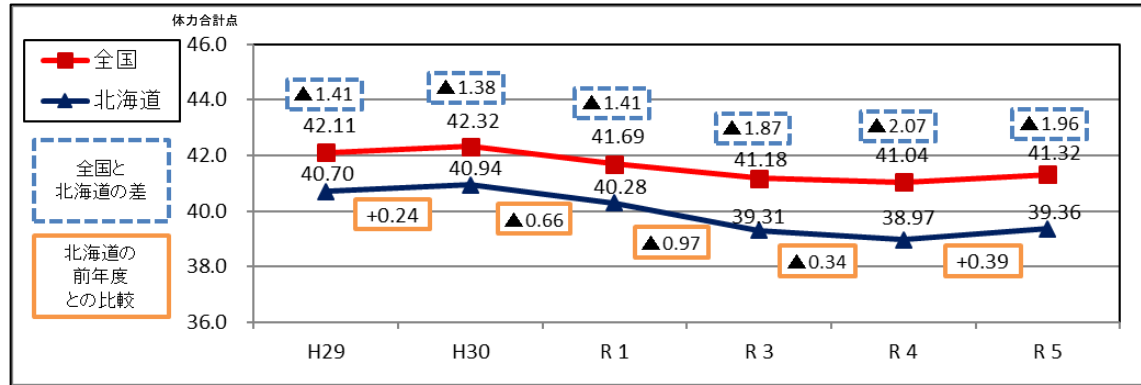
#### 【小学校男子】



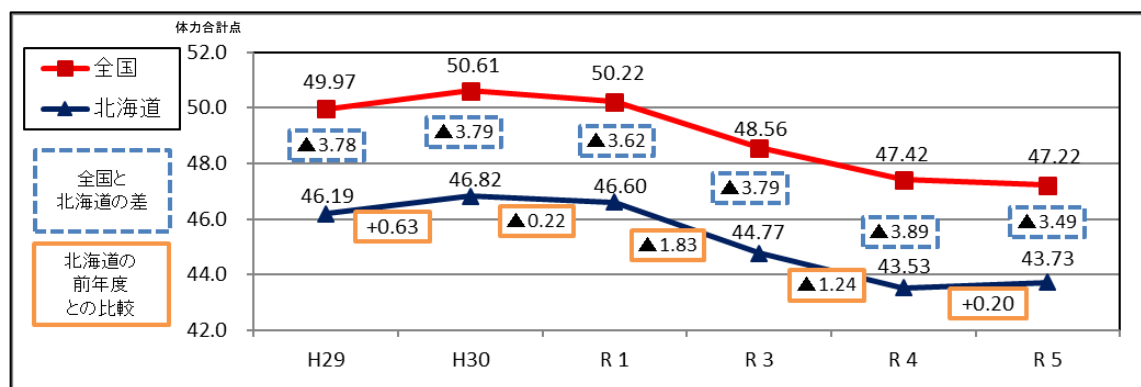
#### 【小学校女子】



#### 【中学校男子】



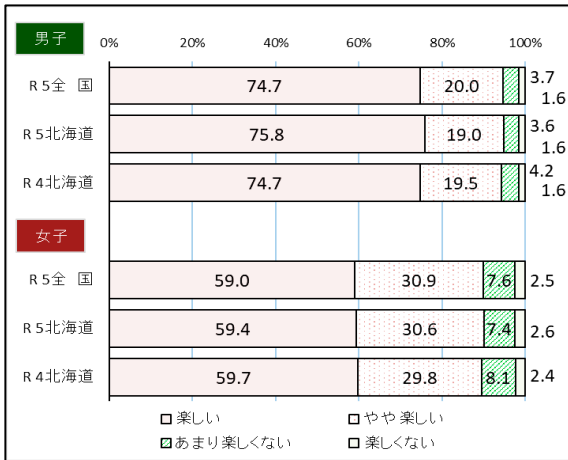
#### 【中学校女子】



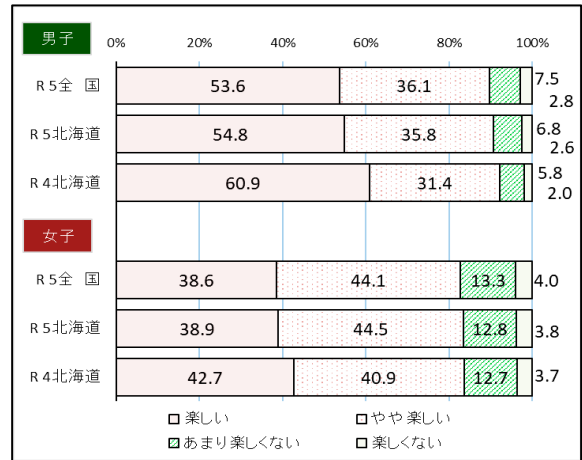
(2) 体育・保健体育の授業に対する意識

○ 体育（保健体育）の授業は楽しいですか。

【小学校】

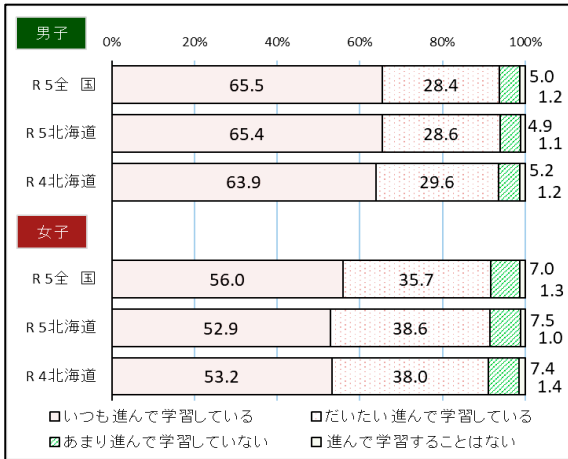


【中学校】

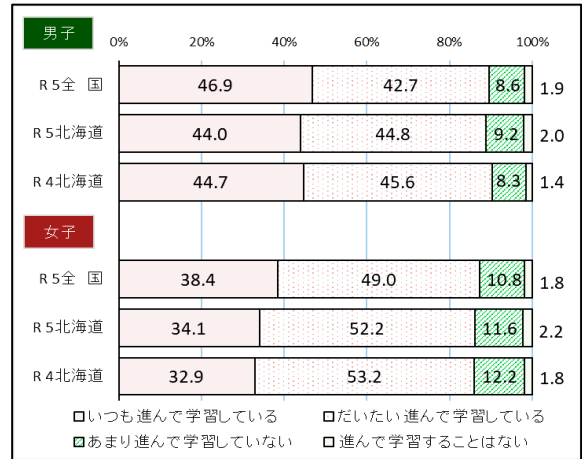


○ 体育（保健体育）の授業では、進んで学習していますか。

【小学校】



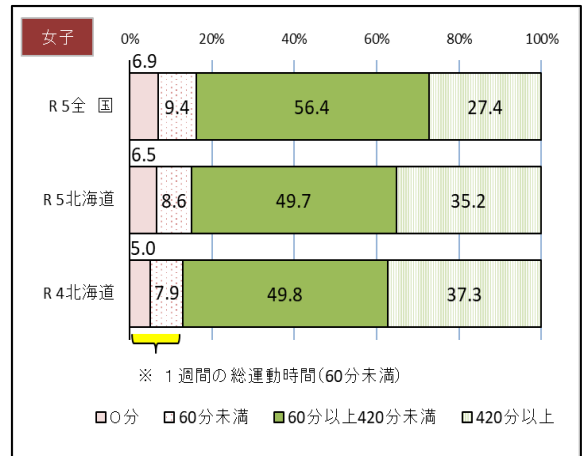
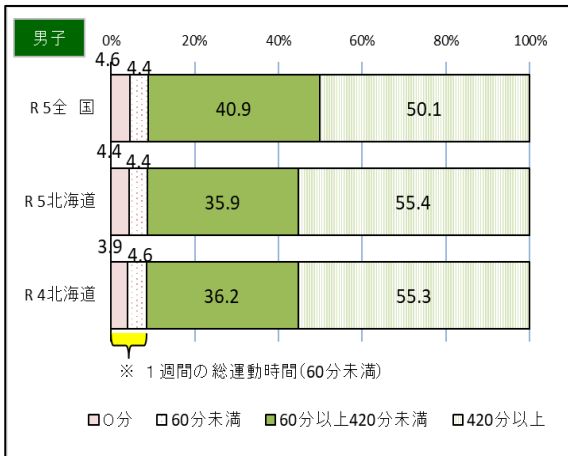
【中学校】



(3) 生活習慣に関する意識

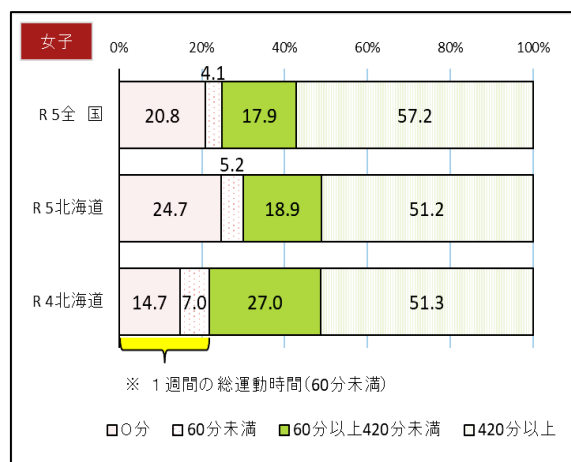
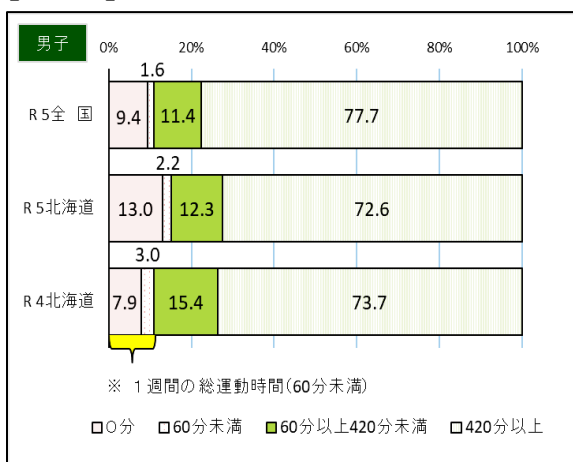
○ ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。（※月曜日から日曜日までの時間を合計し、1週間の総運動時間として表記）

【小学校】



- 学校の運動部や地域のクラブ活動、地域のスポーツクラブ、それ以外の運動やスポーツ、それぞれ何分ぐらい活動していますか。（※各項目及び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）

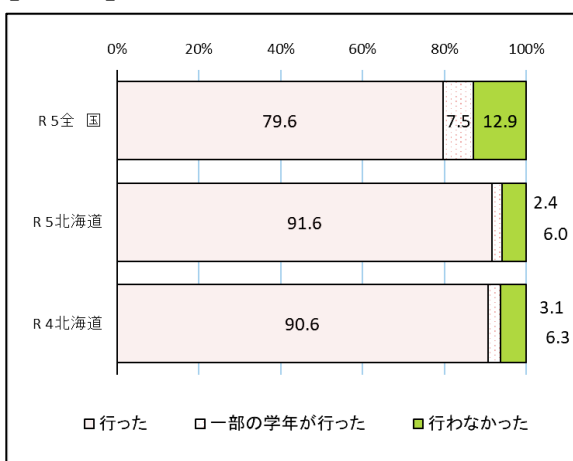
【中学校】



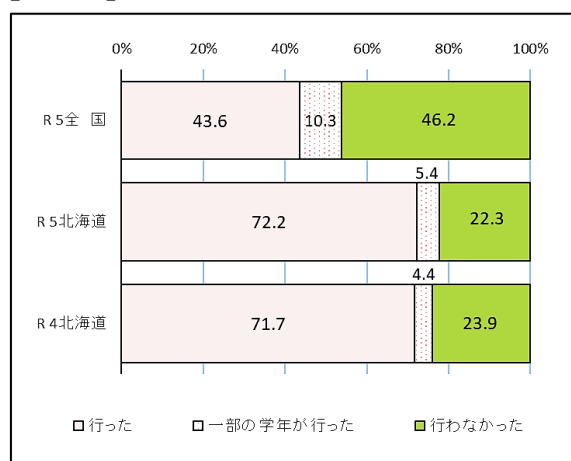
(4) 体力向上の取組の状況

- 体育（保健体育）の授業以外で、全ての児童（生徒）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】



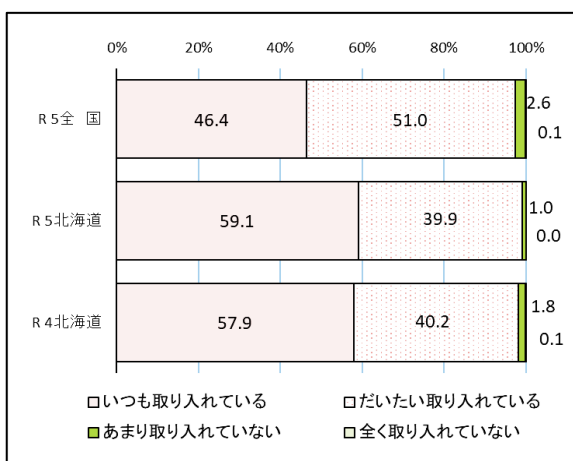
【中学校】



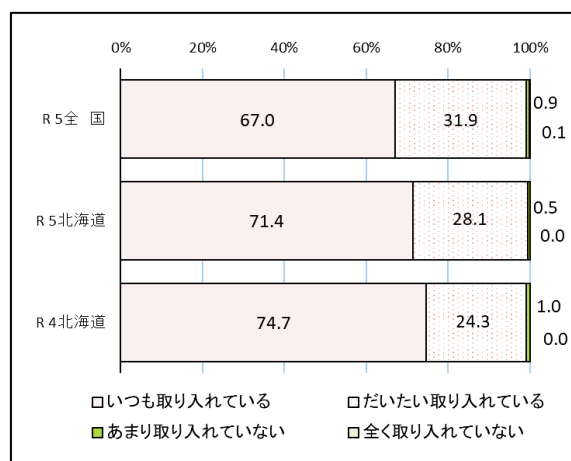
(5) 体育・保健体育の授業の状況

- 体育の授業の冒頭で、その授業の目標を児童に示す活動を取り入れていますか。

【小学校】



【中学校】



## 2 分析結果の概要 (P30~72)

### 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)

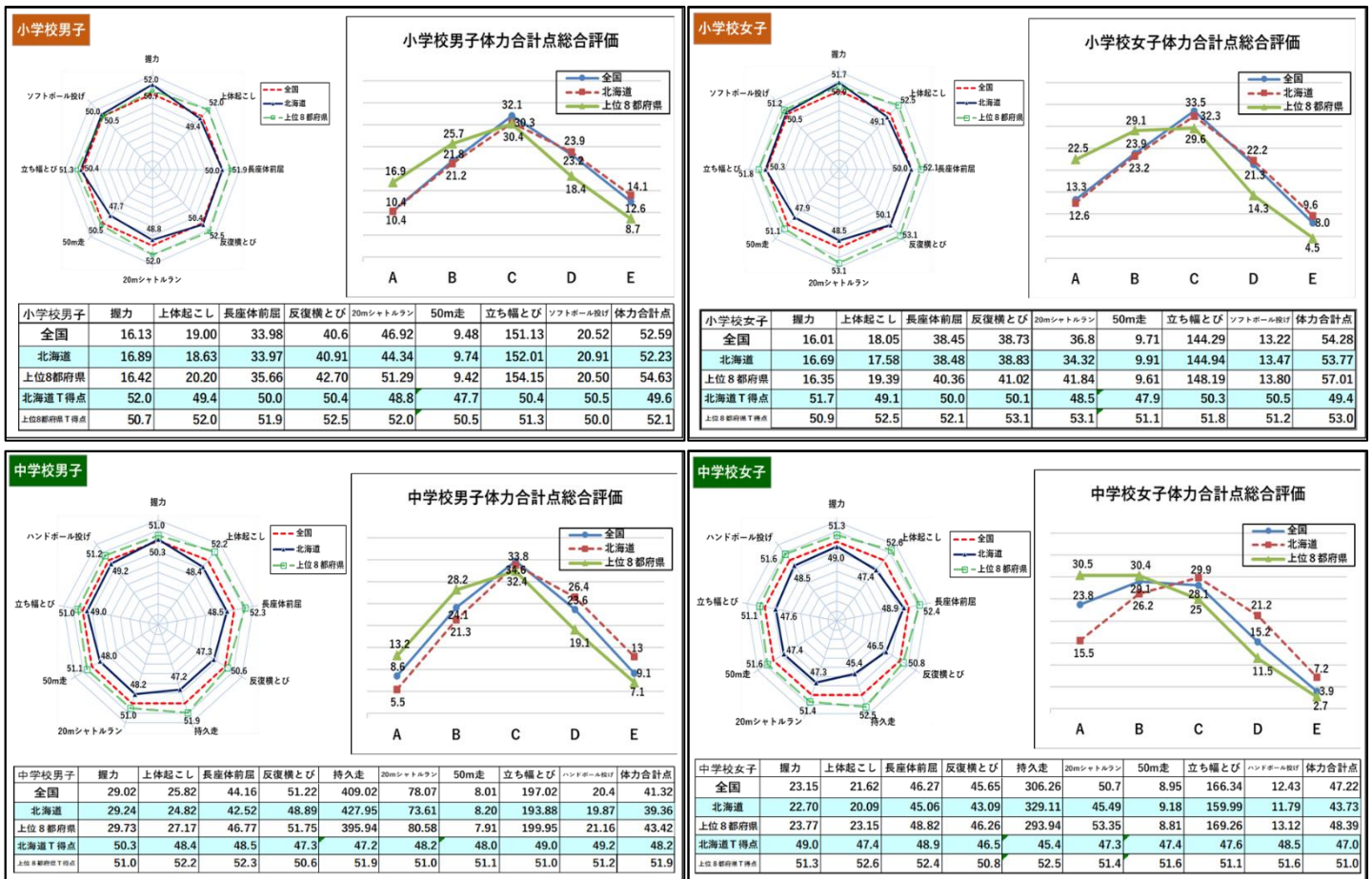
(P30~35)

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。本道の小・中学校は、男女ともに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るものの、昨年度に引き続き、小・中学校男女ともに体力合計点が上昇し、全国との差が縮まるなどの成果が見られた。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、小学校男女及び中学校男子の「握力」、小学校男女の「反復横とび」、「立ち幅とび」、「ソフトボール投げ」、小学校女子の「長座体前屈」の結果で上回っているが、小・中学校男女ともに、「上体起こし」や「20mシャトルラン」、「50m走」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 **各種目の経年変化においては、コロナ禍以前のR1の結果と比較すると、小・中学校男女の「長座体前屈」、小学校男子の「立ち幅とび」を除く、全ての種目でR1を下回っている。**

### 【本道児童生徒の体力合計点及び体力合計点の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】

※A、B、C、D、Eは、体力合計点の総合評価



- 体力合計点や各種目の記録が全国平均やコロナ禍以前の水準に届いていないこと、全国や上位都府県と比較し、総合評価のD・E群を占める児童生徒の割合が高いことから、体力向上の取組の継続的な改善を進める必要がある。
- 体力・運動能力が大きく向上する小・中学校の時期において、運動習慣や適切な生活習慣を身に付け、バランスよく体力・運動能力を高めることができるよう、児童生徒一人一人が課題を的確に把握するとともに、課題の解決に向け、体育科・保健体育科の授業改善を一層推進し、授業の質の向上を図る必要がある。

## 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

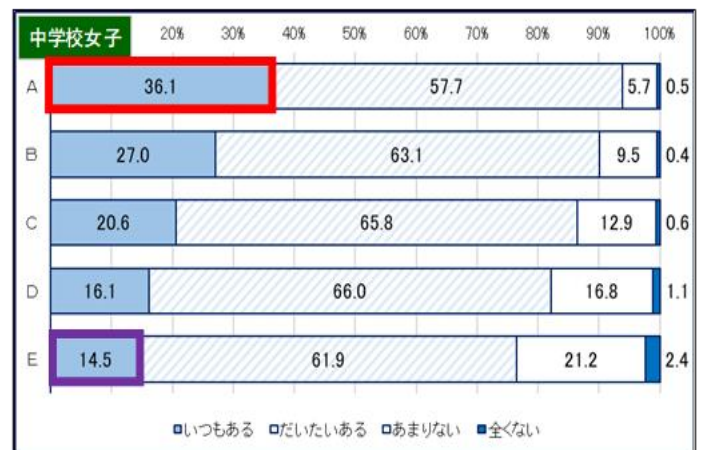
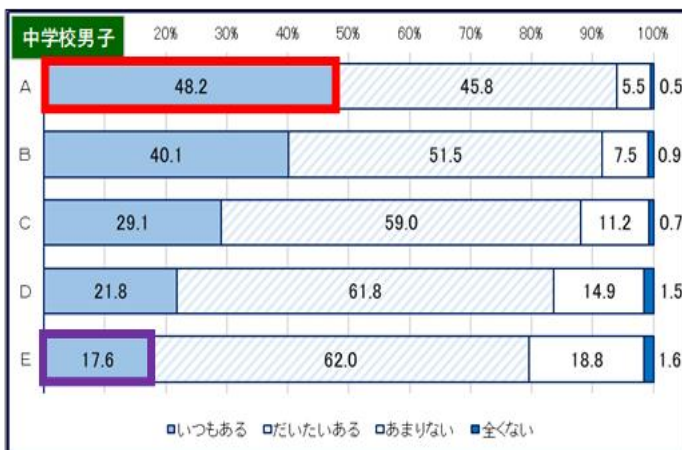
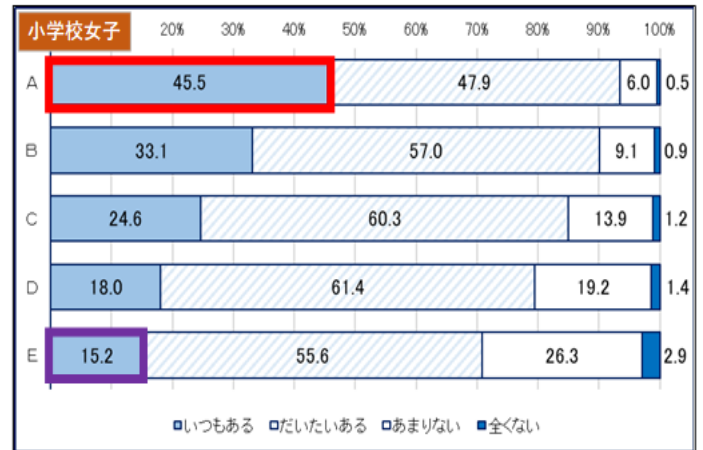
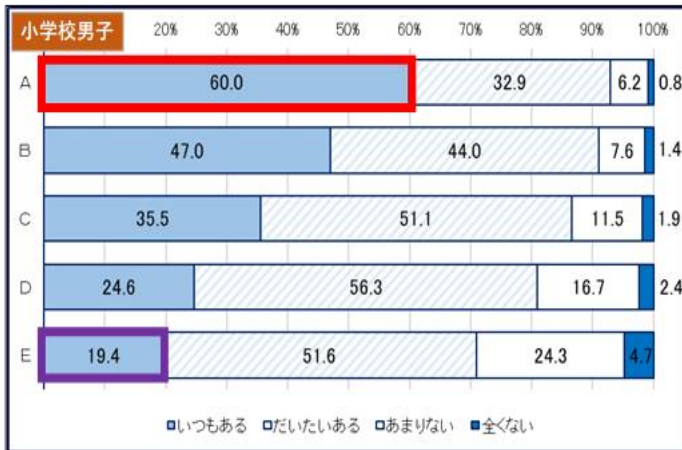
(P36～57)

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、進んで学習している、体育・保健体育以外の運動時間が長いなどの傾向にあった。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**。
- 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・保健体育以外の運動時間が長い**。

【体力合計点の総合評価と「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」という項目の回答の関係】（「体育・保健体育の授業では進んで学習に参加している」の項目における肯定的回答のみ抽出）

※A、B、C、D、Eは、体力合計点の総合評価



- 小・中学校男女ともに、授業に対して愛好的であるが運動が苦手な児童生徒への指導の手立ての工夫が、「できた」、「わかった」に十分つながっていないことから、児童生徒の発達の段階と運動の特性を踏まえ、目標や重点として取り扱う指導事項を設定するなど、「運動が苦手な児童生徒」が自己の変容に目を向け、成功体験の積み重ねによって自己の成長を実感することができるよう授業展開を工夫する必要がある。

## テーマ3

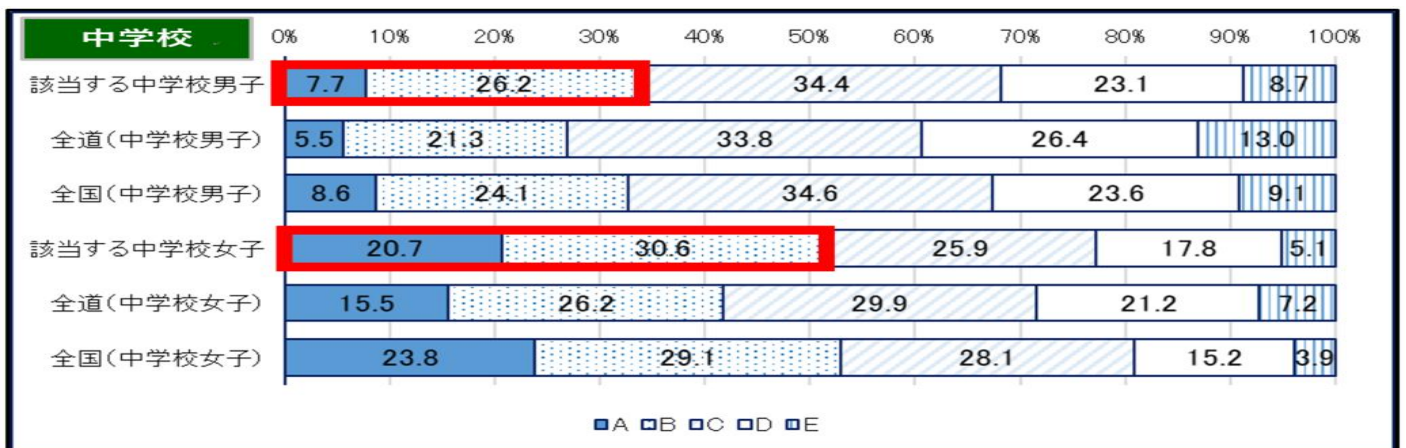
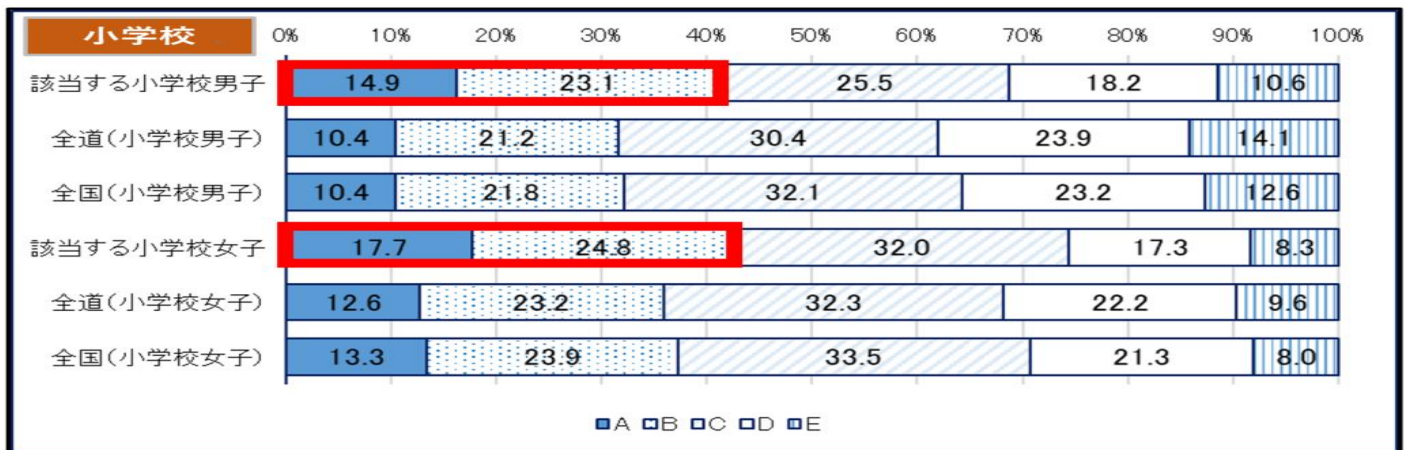
### 児童生徒の望ましい生活習慣や運動習慣の確立（P58～69）

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、令和4年度同様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D・E層より **A・B層の児童生徒の方が、より適切な生活習慣を確立**している。
- Point 2 小・中学校男女ともに、**適切な生活習慣を確立している児童生徒ほど、肥満度が「普通」**の児童生徒の割合が高い。
- Point 3 小・中学校男女ともに、**適切な生活習慣を確立している児童生徒ほど、適切な運動習慣を確立**している割合が高い。

【「朝食を毎日食べる」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（中学校男子は1～2時間）」と回答した群と体力合計点の総合評価の関係】

※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



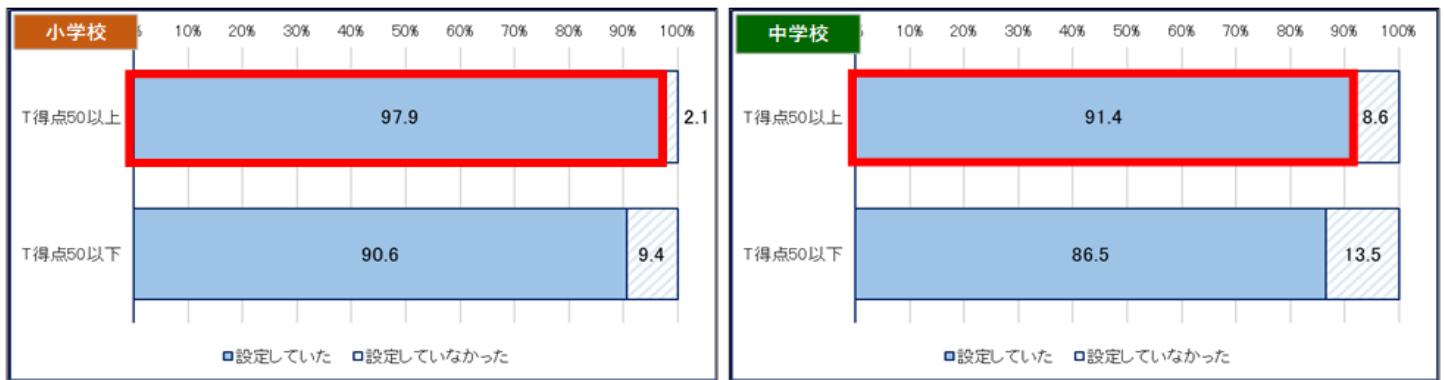
- 体力が「人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、『生きる力』を支える重要な要素である」（小・中学校学習指導要領解説総則編）ことを踏まえ、
- ・児童生徒に生活習慣に係る正しい知識を理解させたり、適切な生活習慣を意識付けたりするなど、基本的な生活習慣を確立するための組織的な取組を一層充実させていくこと
  - ・学校と家庭の連携に加え、地域が一体となって子どもたちの生活習慣の改善と良好な運動習慣の形成に努めていくこと
- が重要である。



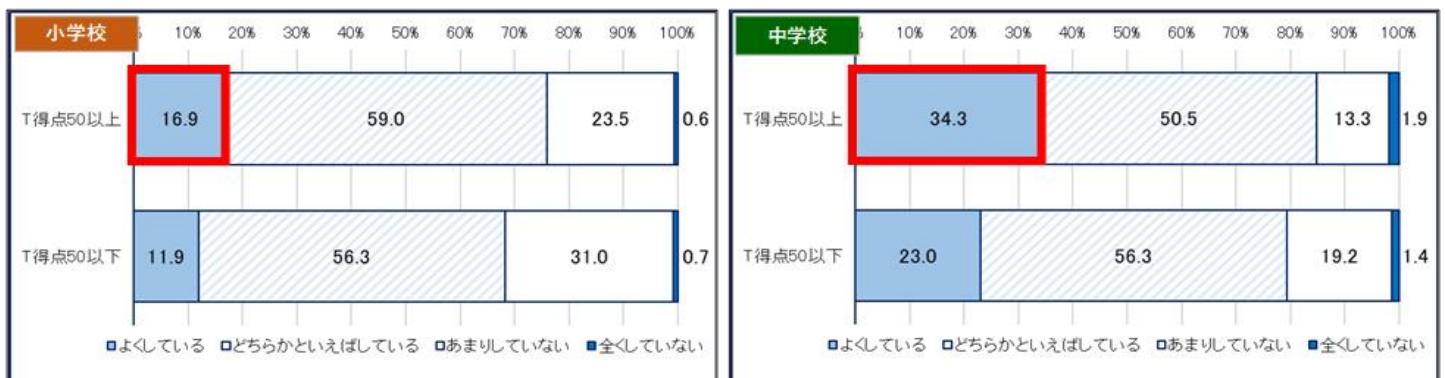
体力合計点と学校質問紙調査の結果から、体力合計点が全国平均以上の学校における組織的な取組の状況に注目した。組織的な取組を充実させている小・中学校においては、体力合計点が全国平均よりも高い傾向にあった。ポイントは次のとおりである。

- Point 1 体力合計点が全国平均以上の学校においては、**学校全体の目標を設定していたり、体力向上に係る研究会に参加し、自校の取組に反映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、「**教師は児童生徒の体力向上に係る研究会に参加し、自校の取組によく反映している**」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**」、「**教師は児童生徒の体力向上に係る研究会に参加し、自校の取組によく反映している**」、「**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4年度に、児童生徒の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を設定していた】



【教師は児童生徒の体力向上に係る研究会に参加し、自校の取組によく反映している】



- 「社会に開かれた教育課程」の実現に向け、
  - ・客観的なデータを活用して児童生徒や自校の体力向上に係る取組状況における現状や課題を把握し、各学校の実態を踏まえた全体計画や「体力向上プラン」等を作成すること
  - ・全教職員はもとより、家庭や地域と共有しながら実施状況の評価と改善、必要な人的・物的体制の確保などを通して教育課程に基づく教育活動の質の向上を図ることが重要である。

### 3 体力向上の取組に関する改善の方向性 (P74~82)

## 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

単元開始前の  
指導の見通しの明確化

単元の「導入」場面  
における指導の手立て

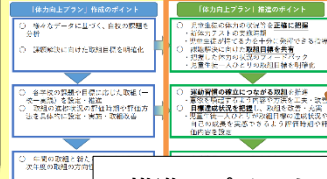
「知識及び技能」の習得場面  
における指導の手立て

「知識及び技能」の活用場面  
における指導の手立て

- 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



#### 「体力向上プラン」による検証改善サイクル



- 児童生徒の体力の状況等を正確に把握
  - 新体力テストの実施時期
  - 児童生徒が持てる力を十分に発揮できる指導
- 課題解決に向けた取組目標を共有
  - 把握した体力の状況のフィードバック
  - 児童生徒一人ひとりの取組目標を明確化

- 運動習慣の確立につながる取組を推進
  - 意欲を喚起するよう内容や方法を工夫・改善
- 目標達成状況を把握し、取組を改善・充実
  - 児童生徒一人ひとりが取組目標の達成状況や自己の成長を実感できるよう評価時期や評価内容を設定

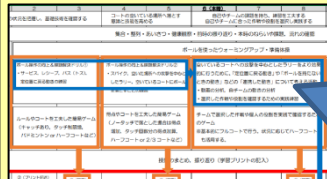
- 全教職員で、実態を踏まえた実効性のある取組となるよう協議
  - 次年度の取組方針の決定

#### 推進のポイント

- 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）



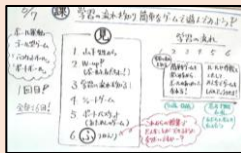
習得した知識や技能を活用して「思考力、判断力、表現力等」の学習につなげることができるよう、チームや個人の課題を確認したり、その課題の解決のための練習方法を既習の学習内容から選択したりする学習機会を設定

知識や技能の習得→課題の確認、知識や技能の活用

- 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 **+Point**
- 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

#### 単元で身に付けたい 資質・能力の明確化・重点化

- 児童生徒の実態や発達の段階を踏まえ、身に付けさせたい資質・能力を明確にした学習計画の作成
- 学習計画を児童生徒と共有



#### 基本運動や基本技能の確認 (技能のポイントの確認、ICT機器の活用など)

- 基本運動や基本技能のポイントを確認し、単元の学習につなげられるよう工夫



#### 技能のポイントを明確にした学習機会の設定や練習場面の工夫

- 自己（他）の課題に気付くことができるよう、技能のポイントを確認
- 自己の能力に適した技を選択して練習できるよう、練習場면을工夫



#### 運動の行い方について、自己（他）の動きの変化に着目し、変容に気付くことができる工夫

- 自己（他）の変容について、技能のポイントを基に話し合う場면을計画的に設定
- 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



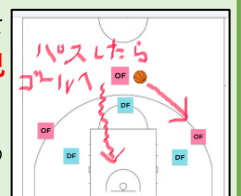
#### 課題解決のための練習方法や作戦例を既習の学習内容から選択する学習機会の設定

- 自己の運動課題に応じて資料や練習の場を選択して自ら運動に取り組み、成功体験を積み重ねることができるよう、教材・教具を工夫して多様な課題解決の方法を提示



#### これまでに学習した内容を学習場面に適用したり応用したりして、他者に伝える活動

- 積極的・効果的なICT機器の活用を通し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



## 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




児童生徒が主体的に運動に取り組むことができる運動環境の整備や運動機会の創出

小学校の事例	 楽しみながら参加できる運動機会の創出	 児童会と連携した運動機会の設定	中学校の事例	 ノー自転車通学デーの設定	 生徒会と連携した運動機会の設定
	 授業と運動した「学び直しの時間」の設定	 小学校との新体力テストの合同実施			

+Point

- ・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

### 体力向上に関する研修等への参加

 市町村教育委員会等と連携した教職員を対象とした実技研修の実施	 クラウドを活用した取組成果の共有	 体育授業の公開
--	--	---

+Point

- ・市町村教育委員会と連携した研修会等を行い、**体力向上の取組についての情報を共有し、自校の体力向上に向けた取組を一層充実させる**

### 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

 PTAと連携した研修会及び放課後遊びや親子プログラム等の実施	 家庭と連携した生活リズムチェックの取組	 養護教諭と連携した熱中症予防の指導 栄養教諭と連携した食に関する指導
---	--	---

+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、**学校と家庭が連携し、適正な範囲でのICT機器の利活用やメディアとの接触について考えることができるようにする**
- ・養護教諭や栄養教諭、地域の専門家と連携し、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

---