

令和6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

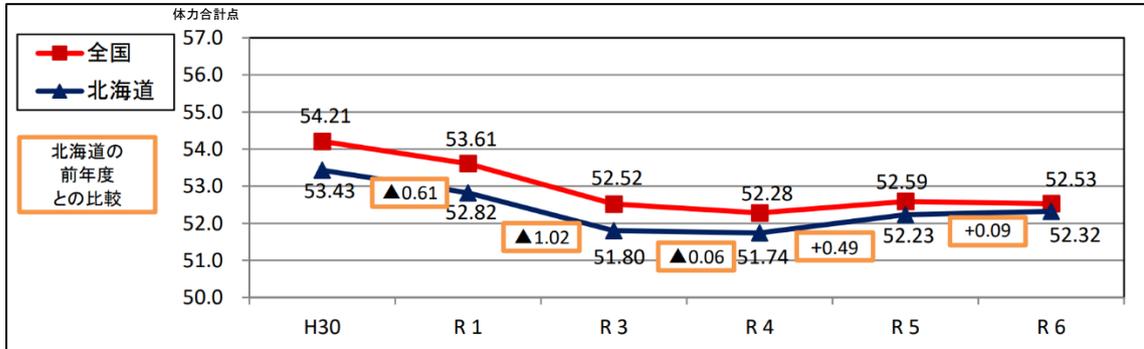
令和7年(2025年)4月

1 全道の状況 (P 4 ~28)

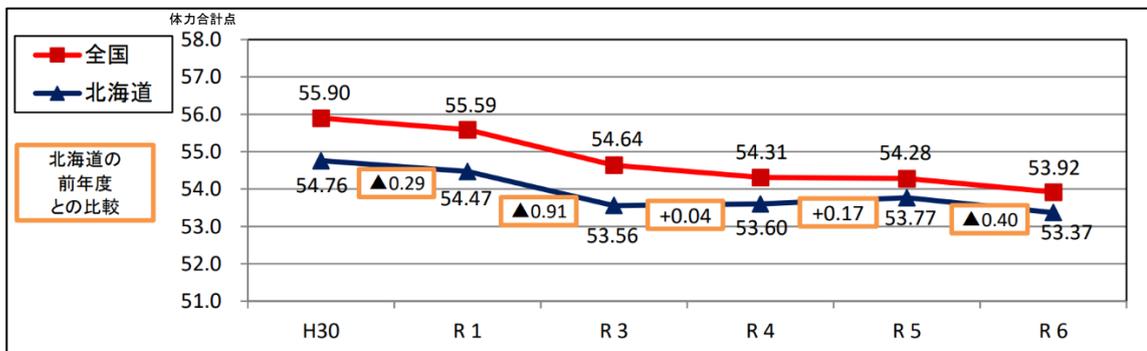
(1) 実技に関する調査

○ 体力合計点の推移

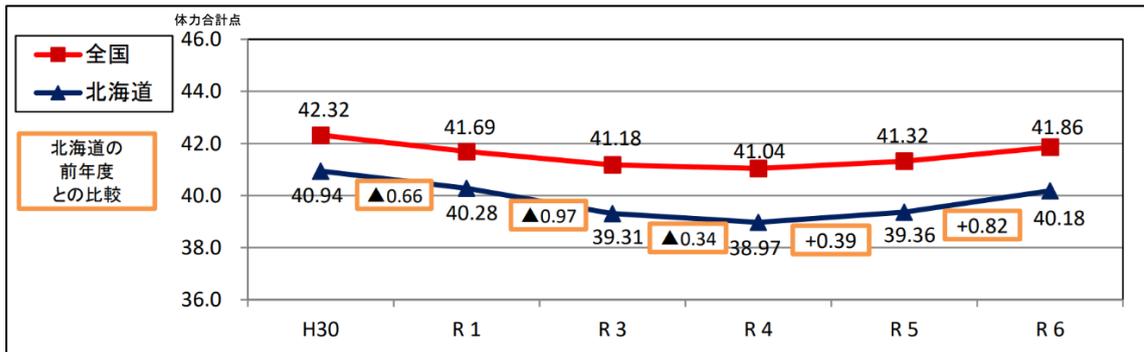
【小学校男子】



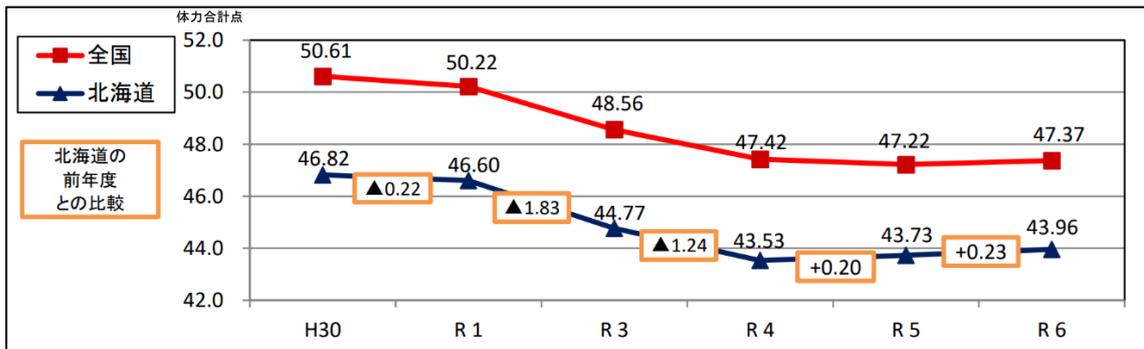
【小学校女子】



【中学校男子】



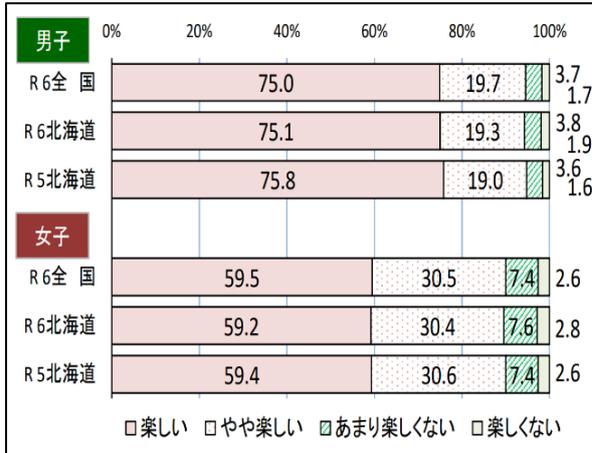
【中学校女子】



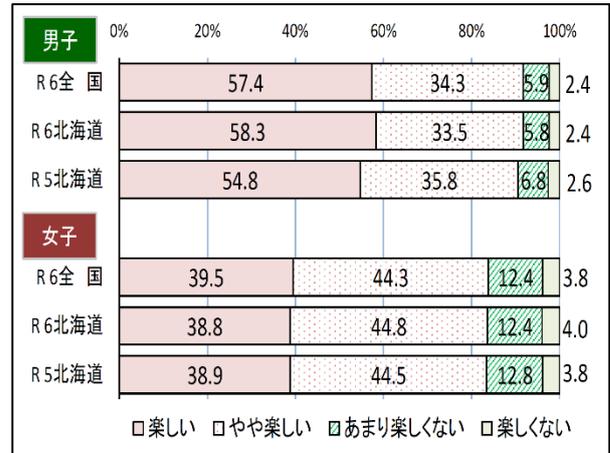
(2) 体育・保健体育の授業に対する意識

○ 体育（保健体育）の授業は楽しいですか。

【小学校】

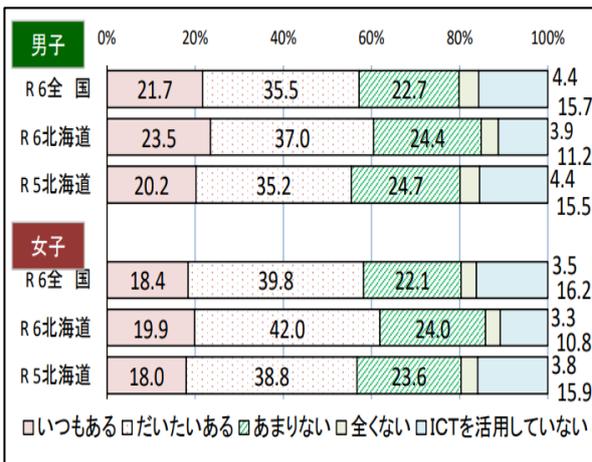


【中学校】

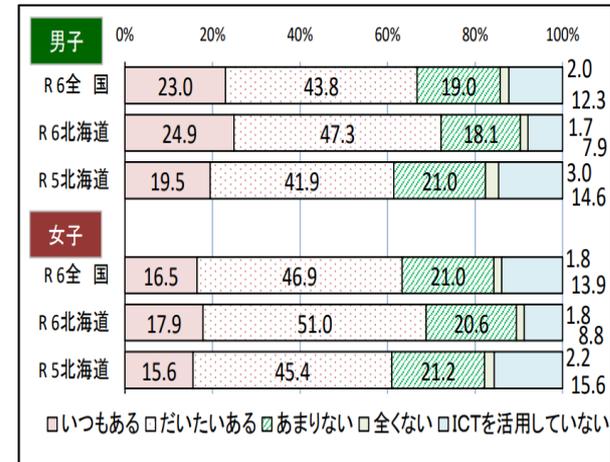


○ 体育（保健体育）の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがあります。

【小学校】



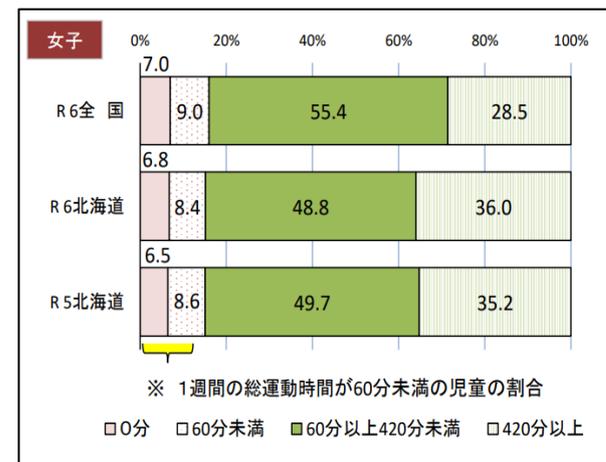
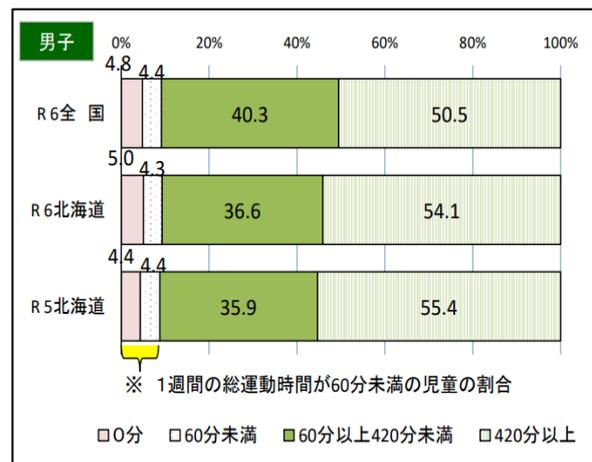
【中学校】



(3) 生活習慣に関する意識

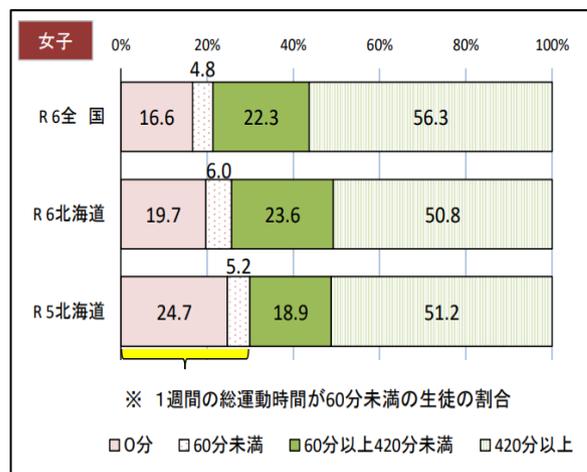
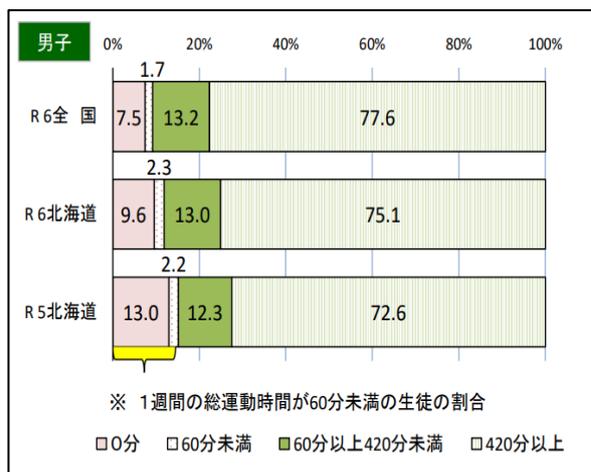
○ ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。（※月曜日から日曜日までの時間を合計し、1週間の総運動時間として表記）

【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）

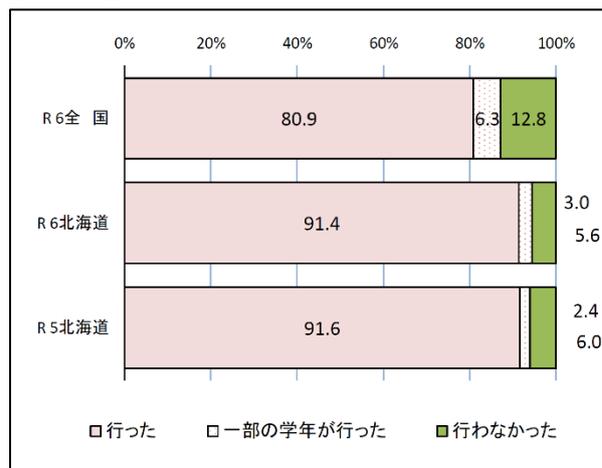
【中学校】



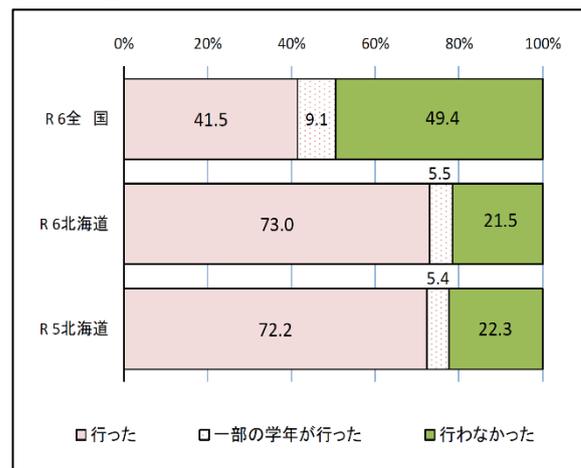
(4) 体力向上の取組の状況

- 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】



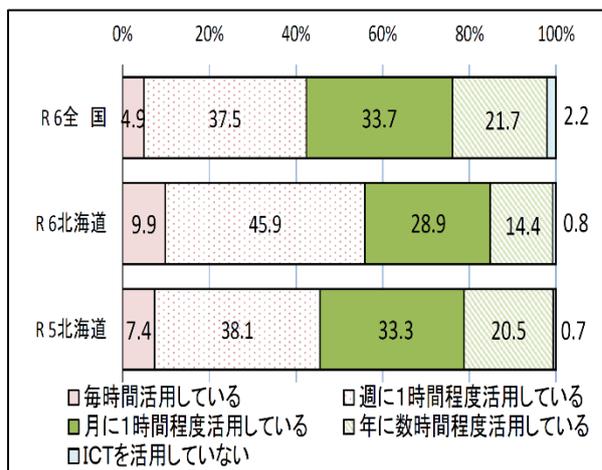
【中学校】



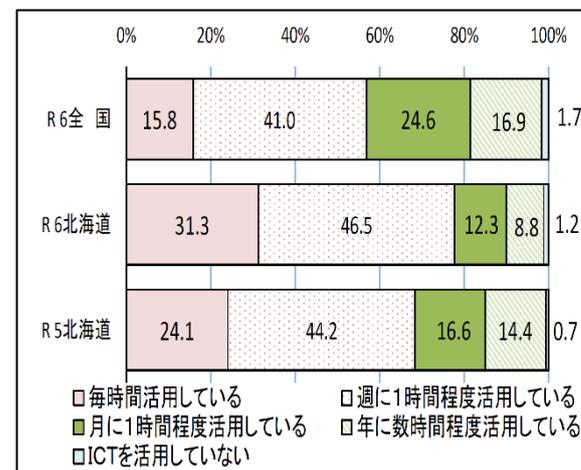
(5) 体育・保健体育の授業の状況

- 体育（保健体育）の授業におけるICTの活用について、どのくらいの頻度で活用していますか。

【小学校】



【中学校】



2 分析結果の概要 (P29~74)

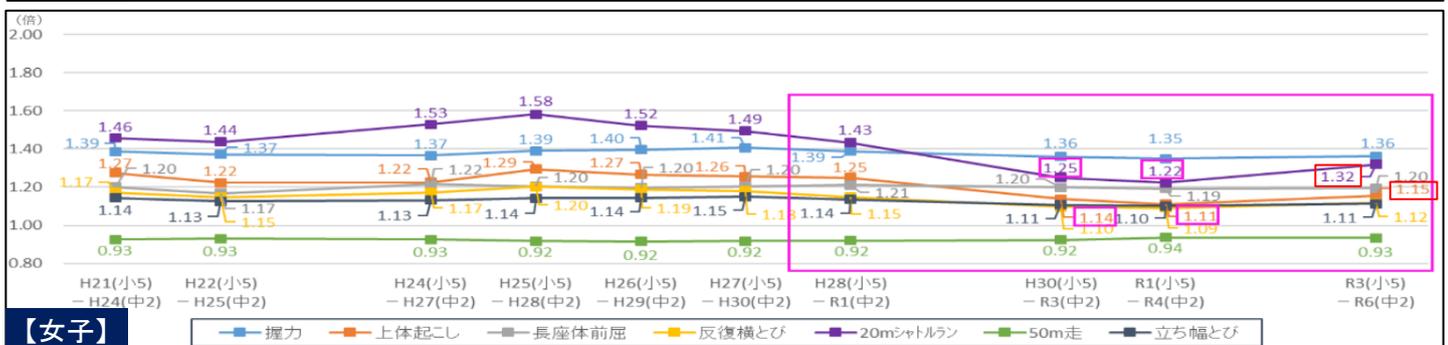
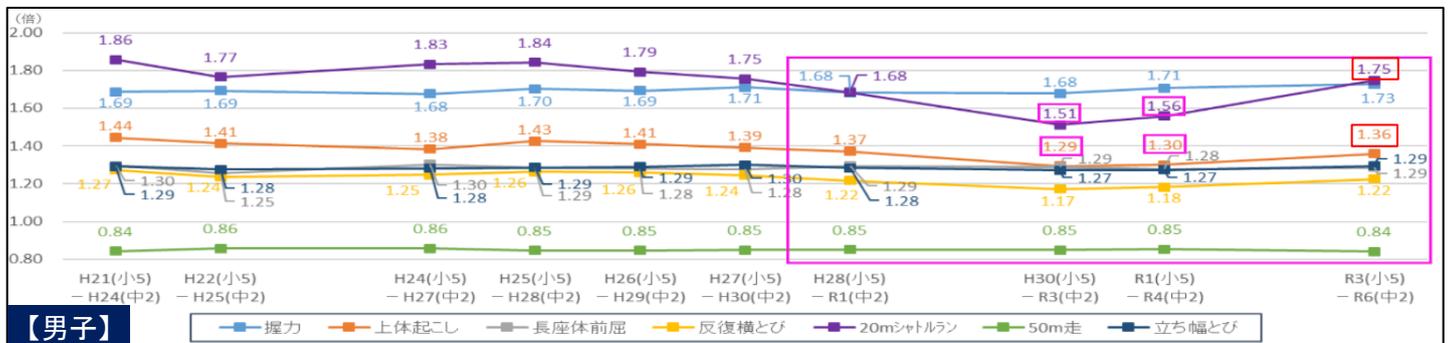
テーマ

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)

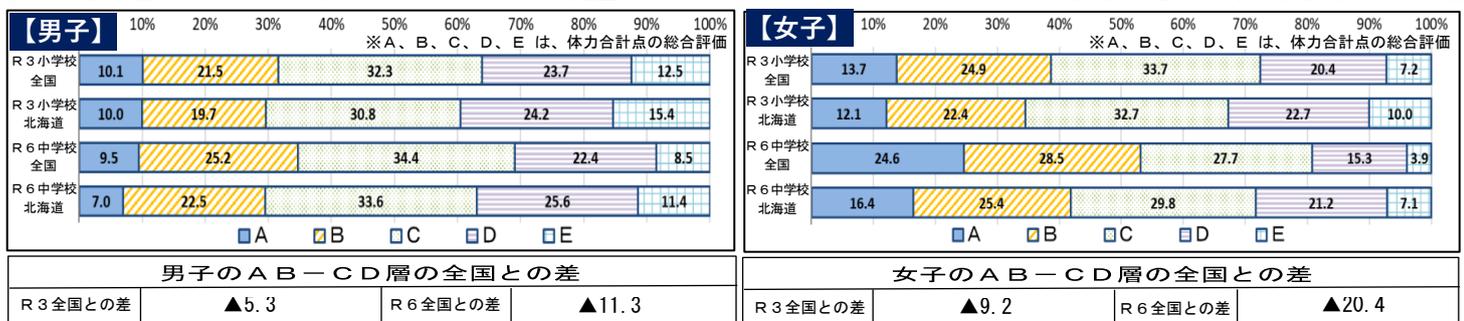
実技に関する調査の結果や結果の経年変化、全国や上位都府県との比較から、本道児童生徒の体力・運動能力の特徴に注目した。本道の小・中学校は、男女ともに体力合計点が全国平均に届いていないなどの課題が見られるものの、小学校男子及び中学校男女で体力合計点が上昇し、全国との差が縮まるなどの成果が見られた。ポイントは次のとおりである。

- 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「長座体前屈」、「反復横とび」、「立ち幅とび」、「ソフトボール投げ」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 同じ母集団における各種目の記録の伸びにおいては、男女ともに新型コロナウイルス感染症まん延前に戻りつつあるものの、女子においては、「20mシャトルラン」及び「上体起こし」で新型コロナウイルス感染症まん延前の状態に回復していない状況である。
- Point 3 同じ母集団における小学校時と中学校時の体力合計点総合評価のA B層(体力上位層)ーC D層(体力下位層)の割合を全国と比較すると、全国に比べて下位層の割合が高くなっている。

【令和3年度に小学校第5学年であった本道児童生徒の令和6年度(中学校第2学年)の各種目の伸び比率】



【全国及び本道の令和3年度に小学校第5学年であった児童と令和6年度の中学校第2学年であった生徒における体力合計点総合評価の比較】



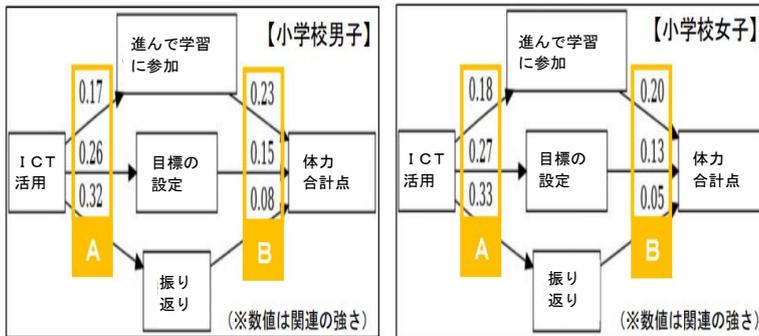
- 本道の児童生徒は、全国の同年代の児童生徒と比較し、小学校から中学校にかけての各種目の記録の伸び比率が低く、体力合計点総合評価のDE層の割合が高い状況にあることから、体育授業における小・中の発達段階に応じた指導内容を踏まえ、運動が苦手な児童生徒へのきめ細かな指導ができるよう、体育科・保健体育科の授業改善を一層推進し、授業の質の向上を図る必要がある。

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。体育授業におけるICTの効果的な活用の重要性や、中学校における運動の楽しさの具体を明確にした指導の重要性、体育授業における個に応じた指導の充実の重要性などが示された。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ICTの効果的・積極的な活用が、児童生徒の「主体性・目的意識・振り返り」を充実させ、体育授業への主体的な参加や、目標を意識した「できた、分かった」につながり、結果的に体力合計点の向上につながっていた。
- Point 2 中学校においては、授業の中で、「爽快感」、「多様な種目の経験」、「達成感」を味わっている生徒ほど体力合計点が高いなどの結果や、生徒の体育授業に対する意欲や取組姿勢については、「高意欲・高関与」、「受動的・限定的関与」、「低意欲・非関与」の3グループに分けられることなどが明らかになった。

【体育授業の意識に係る質問紙項目における体力合計点へのつながり】※北海道教育大学との共同分析による

※分析方法：体力合計点につながるパス構造比較の比較分析



【体育授業と体力合計点の間に相関や有意差が見られる関連調査項目】※北海道教育大学との共同分析による

※分析方法：各調査項目と体力合計点の相関分析及び回帰分析

順位	体力合計点と相関が見られる体育授業関連調査項目
1	体育の授業では、進んで学習に参加している
2	体育の授業で、目標(わらい・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
3	体育の授業の最後で、その授業で学習したことを振り返る活動があることで、「できたり、わかったり」することがある
4	体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったり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

【運動や体育授業の意識に係る児童生徒質問紙調査項目において体力合計点と関連が強い項目】

(男女別のランダムフォレスト回帰による「変数重要度分析」を行い、全質問紙項目から「体力合計点に強く関係する意識・習慣項目」を抽出)※北海道教育大学との共同分析による

【中学校男子】

【中学校女子】

順位	生徒質問紙調査項目	重要度スコア
1	どんなときに保健体育の授業が楽しいと感じるか → 記録に挑戦したり、記録があがったり、競い合ったりしたとき保健体育の授業が楽しい	0.465
2	どんなときに保健体育の授業が楽しいと感じるか → いろんな種目を体験したとき保健体育の授業が楽しい	0.145
3	保健体育の授業が楽しい	0.113
4	どんなときに保健体育の授業が楽しいと感じるか → 体を動かしてすっきりした気分になったとき保健体育の授業が楽しい	0.107
5	どんなときに保健体育の授業が楽しいと感じるか → 友達と交流したり、協力できたとき保健体育の授業が楽しい	0.094

順位	生徒質問紙調査項目	重要度スコア
1	どんなときに保健体育の授業が楽しいと感じるか → 記録に挑戦したり、記録があがったり、競い合ったりしたとき保健体育の授業が楽しい	0.471
2	どんなときに保健体育の授業が楽しいと感じるか → いろんな種目を体験したとき保健体育の授業が楽しい	0.166
3	保健体育の授業が楽しい	0.104
4	どんなときに保健体育の授業が楽しいと感じるか → 体を動かしてすっきりした気分になったとき保健体育の授業が楽しい	0.094
5	どんなときに保健体育の授業が楽しいと感じるか → 友達と交流したり、協力できたとき保健体育の授業が楽しい	0.087

- 小・中学校男女ともに、ICTの効果的な活用や活用頻度が、体育授業における児童生徒の主体的な取組や目標を意識した取組を充実させ、それが結果として体力向上につながっていることから、ねらいを明確にしてICTを効果的・積極的に活用し、「できる・わかる・楽しい」を実感できる体育授業を積み重ねていくことが重要である。
- 中学校においては、1単位時間の体育授業において実感させたい「楽しさ」を明確にした指導の工夫や、体育授業に対する個々の意欲や取組姿勢のパターンに応じたきめ細かな指導の充実が重要である。

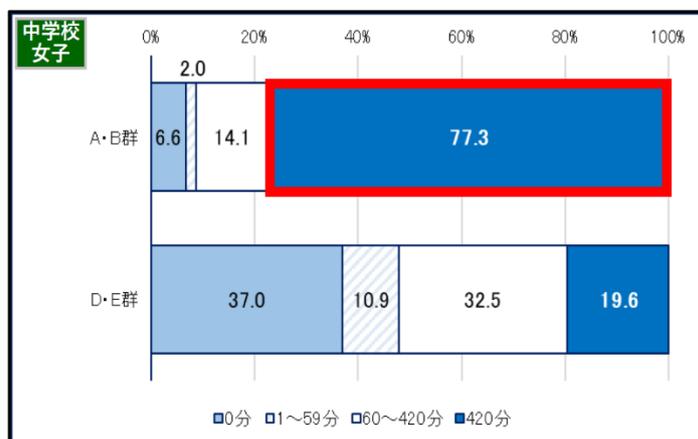
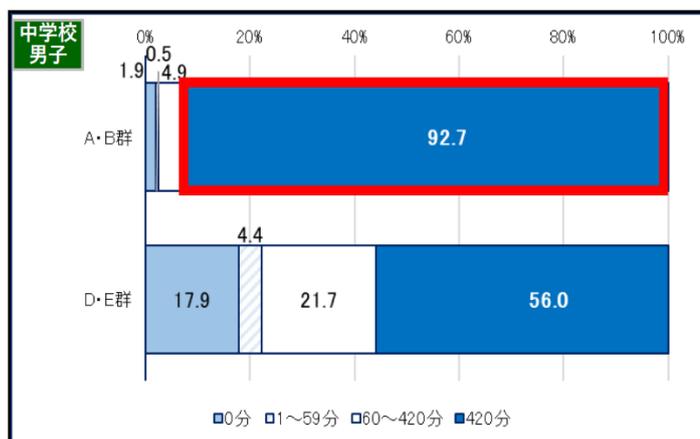
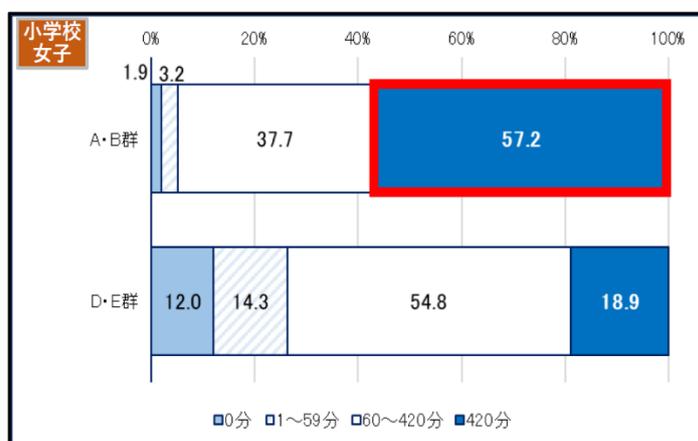
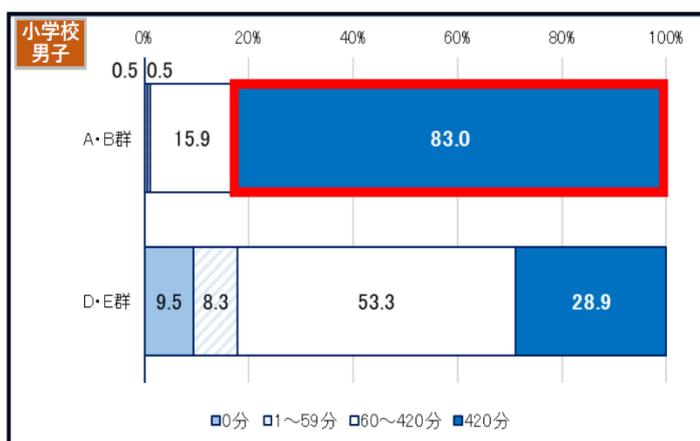
テーマ3

児童生徒の望ましい生活習慣や運動習慣の確立（P61～71）

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、令和5年度同様に適切な生活習慣や運動習慣を確立させている児童生徒の方が、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群よりA・B群の児童生徒の方が、1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒が少なく、420分以上の児童生徒が多い。
- 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、体力合計点総合評価A・B群の児童生徒の割合が高い。
- Point 3 中学校男子においては、部活動等に無所属であることが体力合計点に負の影響を与えているが、中学校女子においては、部活動等への所属の有無が体力向上には影響していない。

【体力合計点総合評価（A・B群とD・E群）と「1週間の総運動時間」との関係】

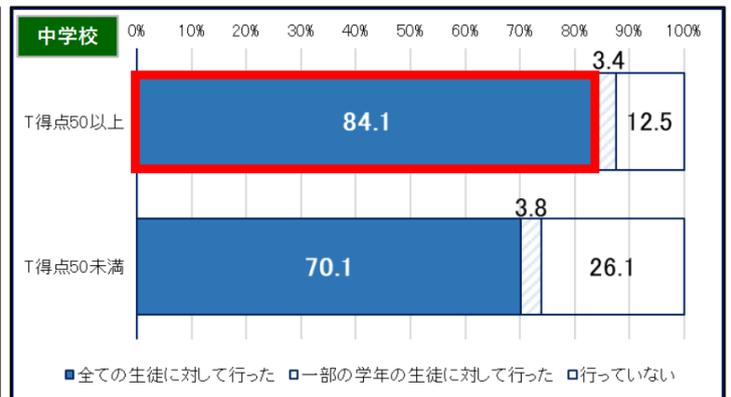
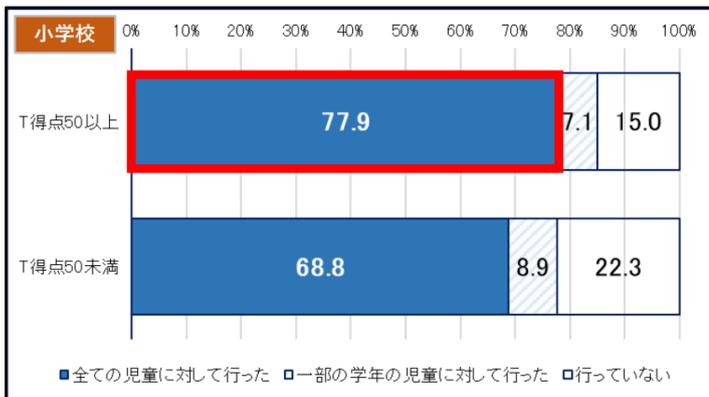


- 基本的な生活習慣や運動習慣の確立に向けては、保護者や地域の関係機関・団体と連携を図り、各教科等の特質に応じた指導において、児童生徒に身近な生活の健康に関する知識を身に付けさせること
- ・ 児童生徒自ら必要な情報を収集し、適切な意思決定や行動選択を行うなどの健康な生活を実践するための資質・能力の育成に向けた組織的な取組の充実を図ること
- ・ 特別活動や運動部活動などの教育課程外の学校教育活動などを相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが求められる。

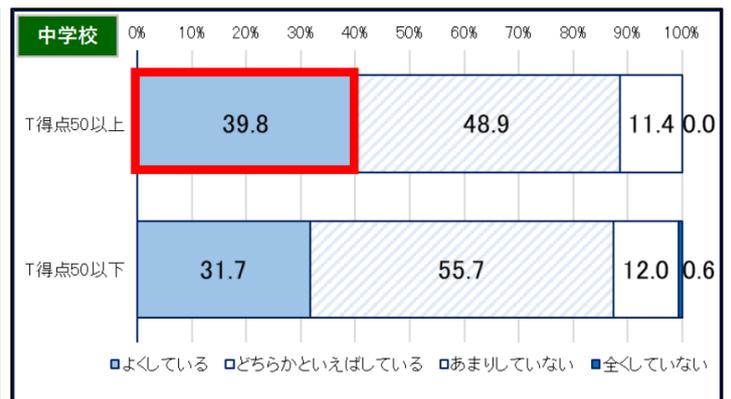
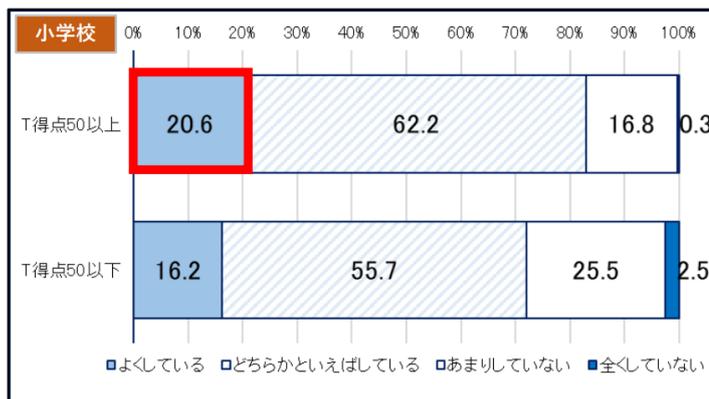
体力合計点と学校質問紙調査の結果から、体力合計点が全国平均以上の学校における組織的な取組の状況に注目した。組織的な取組を充実させている小・中学校においては、体力合計点が全国平均よりも高い傾向にあった。ポイントは次のとおりである。

- 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、体育・保健体育授業以外で、全ての児童生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行っ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・どちらかといえば反映している」と肯定的に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、「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」、「健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の大切さを、様々な場面で計画的に伝えるようにしている」と回答している割合が高い。

【令和5年度に、体育・保健体育授業以外で、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】



- 児童生徒の「健やかな体」の育成に向けては、
 - ・ 体育授業で基礎的な身体能力の育成を図るだけでなく、全教職員の理解と協力の下、関連の教科等や運動会、遠足などの特別活動、運動部活動などの学校教育活動を相互に関連させながら、学校教育活動全体として体育・健康に関する指導を効果的に進めること
 - ・ 本調査結果などの客観的なデータを活用し、自校の児童生徒の体力や健康状態等を的確に把握し、学校や地域の実態を踏まえた全体計画や「体力向上プラン」等を作成することが重要である。

3 体力向上の取組に関する改善の方向性 (P75~80)

1 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

【現状と課題】

- ・ 体育・保健体育の授業以外で、体力・運動能力の向上に係る取組を行っている学校やその取組を年間を通して行っている学校の割合は、小・中学校ともに全国平均よりも高い。
- ・ 1週間の総運動時間が60分未満と回答している児童生徒の割合が、小学校男子及び中学校男女で全国平均より高い。
- ・ 基本的な生活習慣が確立していない児童生徒の割合が全国平均よりも高い。
- ・ 体力合計点が高いグループは、低いグループに比べ、1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒が少なく、420分以上の児童生徒が多い。
- ・ 中学校男女ともに、週末の運動機会や運動量の差が体力・運動能力に影響している。



#Point

学校全体で体力向上をすることができるプラン

→ 児童生徒の体力や運動習慣などの状況の正確な把握、全教職員による取組目標の共有、目標達成状況の把握、運動習慣の確立につながる取組の推進など、児童生徒が自己の体力や成長を実感できる「体力向上プラン」を作成・活用した検証改善サイクルの確立

【体力向上プランの活用方法例】

Point①

体力や体育授業における現状や課題等の正確な把握

- ・ 体力調査や新体力テストの活用
- 重点目標や具体的な取組の方向性を検討

Point③

具体的な成果指標や評価方法を設定し、計画的に達成状況を評価・把握

- ・ 学校全体及び児童生徒一人一人の目標達成状況を把握
- 児童生徒が自己の成長を実感できるような評価の工夫

1 自校の児童生徒の体力・運動能力等に関わる現状

○ **体力・運動能力や運動に関する意識(内面)、生活習慣、運動習慣等に関する現状**

全国平均 1.0以上 0.5以下	男子										女子										
	体力	上体起こし	腹筋体屈	腹筋体屈	シヤトル	50m走	立位片足	ボールハンド	ボールハンド	体力合計点	体力	上体起こし	腹筋体屈	腹筋体屈	シヤトル	50m走	立位片足	ボールハンド	ボールハンド	体力合計点	
29.2	18.5	39.0	45.6	62.5	9.0	171.2	18.4	32.2	23.1	15.7	42.6	45.8	46.5	9.0	157.5	11.3	40.5				
24.7	23.7	40.7	50.1	67.2	8.4	186.1	18.0	35.5	21.4	19.9	44.4	45.2	49.4	9.0	167.1	11.6	44.6				
34.2	21.5	44.9	46.6	68.6	8.9	203.2	22.1	34.7	27.1	18.2	48.8	45.1	45.9	9.2	175.8	13.1	41.6				
30.2	26.6	45.1	53.0	83.1	7.8	203.8	21.0	44.1	24.0	22.5	47.3	47.9	56.3	8.8	173.0	13.3	51.0				
38.8	27.5	44.7	55.9	91.1	7.2	213.0	28.5	52.6	26.8	20.3	49.5	46.6	57.4	8.9	159.8	15.5	50.6				
34.5	28.6	49.2	56.0	90.8	7.5	217.5	23.8	50.6	25.2	24.0	49.4	48.6	56.2	8.7	176.0	14.1	53.4				

朝食
● 毎日食べる
● 食べない日もある
● 食べない日も多い
● 食べない

睡眠
● 10時間以上
● 9-10
● 8-9
● 7-8
● 6-7
● 6時間未満

スクリーンタイム
● 1-2時間
● 2-3時間
● 3-4時間
● 4-5時間
● 5時間以上

2 自校の児童生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

○ **体力・運動能力等に関わる課題**

- ・ 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、「上体起こし」において多くの学年で全国平均を下回るとともに、第2学年において、「体育の授業が楽しい」と回答する生徒が25%に留まったことから、体育の各領域や種目に合わせて、関連して高まる体力を設定するなど、目的意識を持った学習活動を行う必要がある。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・ 「朝食を毎日食べる」と回答した生徒が、67%であるとともに、「睡眠時間8時間以内」と回答した生徒は57%であり、朝食の欠食や睡眠時間が短い生徒が一定数いることから、保健分野における望ましい生活習慣についての学びの充実を図る必要がある。

3 自校の児童生徒の体力・運動能力等に係る目標

○ **体力・運動能力等に関わる目標**

- ・ 保健体育科の授業を中心として、運動の楽しさや意義を実感させるとともに、授業の導入に課題である上体起こしにつながる運動遊びを取り入れ、生徒の体力向上を図るようになる。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・ 保健分野の授業の充実を図り、望ましい生活習慣について理解させるとともに、自分の生活習慣を主体的に調整する生徒を育成する。

4 自校の児童生徒の体力・運動能力等に関わる目標達成状況

○ **体力・運動能力等に関わる目標の達成状況に対する評価指標**

【評価方法】
・ 複数回の新体力テストの結果
・ 年3回の生徒アンケート

【成果指標】
・ 「上体起こし」の学校平均が全国平均以上
・ 第2学年において、「体育の授業が楽しい」と回答する生徒の割合が50%以上

【評価結果】
・ **中間評価(8・9月)**
・ 上体起こしの記録は全国平均に及ばなかったものの、数値が増増した。
・ 第2学年の62%が、「体育の授業が楽しい」と回答し、改善傾向が見られた。
・ **最終評価(3月)**
・ 同項目について、3月に再度実技調査及びアンケートを行い、評価・分析を行う。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標の達成状況に対する評価指標**

【評価方法】
・ 年3回の生徒アンケート

【成果指標】
・ 朝食毎日食べると回答する生徒が80%以上
・ 睡眠時間8時間以上と回答する生徒が80%以上
・ スクリーンタイム3時間未満と回答する生徒が80%以上

【評価結果】
・ **中間評価(8・9月)**
・ 3つの成果指標について、第1回目のアンケートの数値から、大きな変化は見られなかった。
・ **最終評価(3月)**
・ 同項目について、3月に再度アンケートを行い、評価・分析を行う。

5 自校の児童生徒の体力・運動能力等に応じた具体的な取組【1校1実践】

1 **体育授業時のサーキットトレーニング**

・ 種目に必要な技能を身に付けるための練習や、種目に関連させた体力の向上につながる運動をサーキットトレーニングとして取り組む。

2 **学期ごとに健康に関するアンケートを実施し、それと関連した健康に関する出前授業や気軽に運動ができる場の設定、情報提供**

・ アンケートを実施することで、自分の生活を見直すきっかけにするとともに、健康に関する各種の出前授業を行う際の実態調査とし、その実態に合わせた話をしてもらい、生徒が自分事として聞くことができるようにする。

3 **小学校や保育園・幼稚園などと体力について一揃に考える場をつくる**

・ 小学校を含めた地域の体力についての資料を作成し、9年間だけでなく12年間を見通した体力向上の取組を行えるようにする。

【取組指標】
1 単元の最後には、設定した体力について随時振り返り成長の実感や、その理由を考えさせる。
2 出前授業ごとに適宜発行し、家庭でも活用できるようにする。
3 保健体育科の授業などの取組を通じた協力を図る。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・ 幼児・小・中学校及び教育委員会等と連携し、池田町内の体力向上に係る協議を行う場を設定するとともに、学校種間が連携した体力向上の取組の方向性を共有する。
- ・ 全国体力・運動能力、運動習慣等調査や生活習慣アンケートの経年変化の分析を踏まえ、小中一貫教育の推進、取組と運動し、望ましい生活習慣について児童生徒及び家庭への啓発を行う。

※令和5年度体育専科教員等実践概要報告集より
(北海道教育委員会学校教育局健康・体育課HP)

Point②

課題解決に向け、取組目標を全教職員や児童生徒と共有

- 把握した体力の状況を児童生徒にフィードバック
- 児童生徒一人一人の取組目標を明確化

Point④

体力向上や運動習慣の確立につながる体育の授業改善及び授業以外の具体的な取組の推進

→ 日常の運動実践につながる内容や方法を工夫



HOKKAIDO
BOARD OF
EDUCATION
