

令和7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8年(2026年)4月

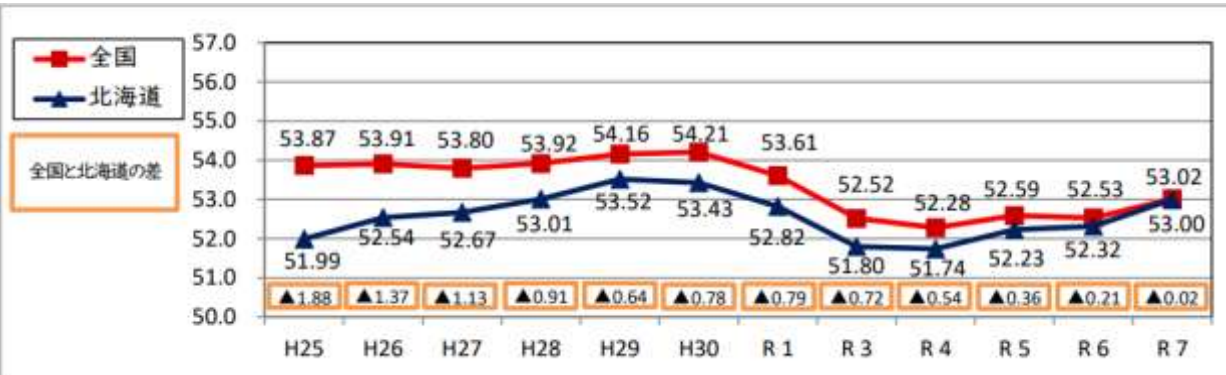


HOKKAIDO  
BOARD OF  
EDUCATION

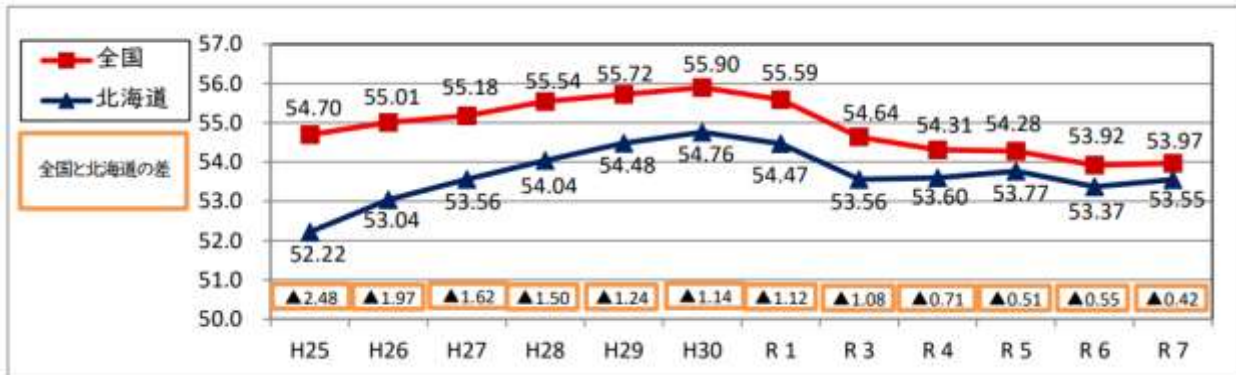
# 【本道児童生徒の体力・運動能力の現状】

## (1) 平成25年～令和7年の体力合計点の推移

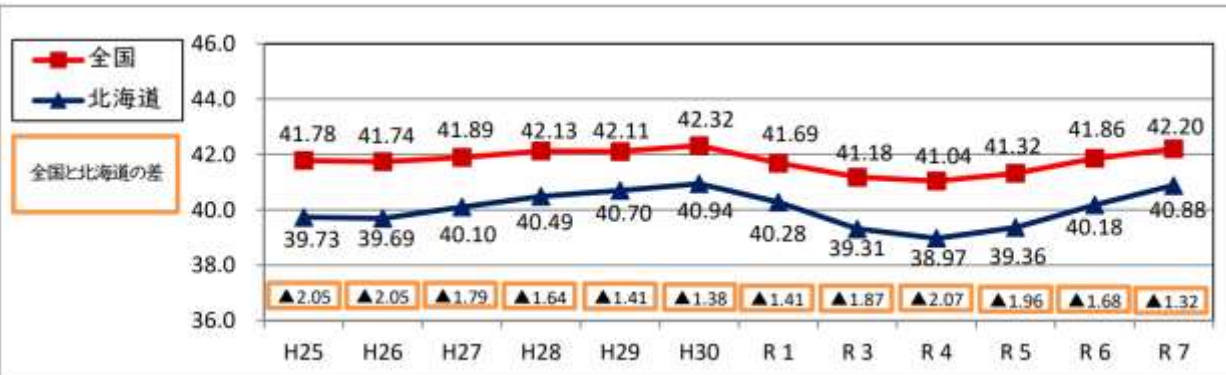
### 小学校男子



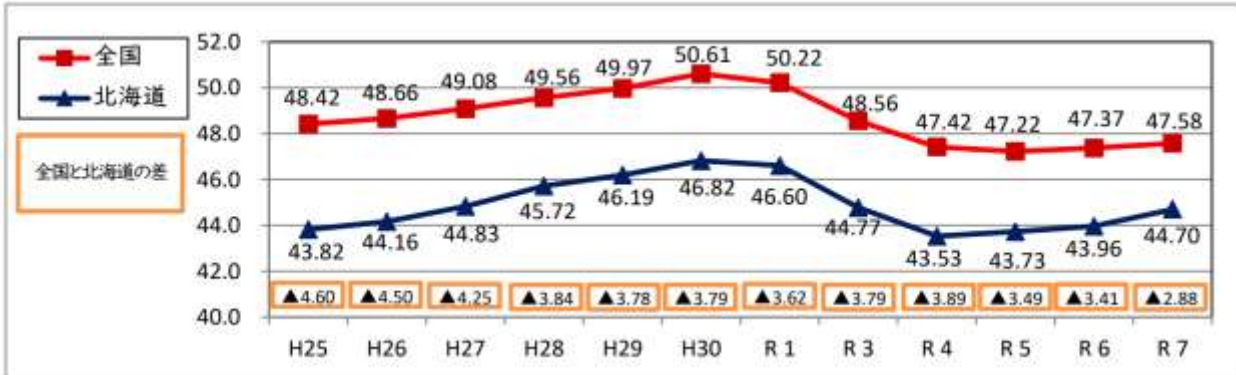
### 小学校女子



### 中学校男子



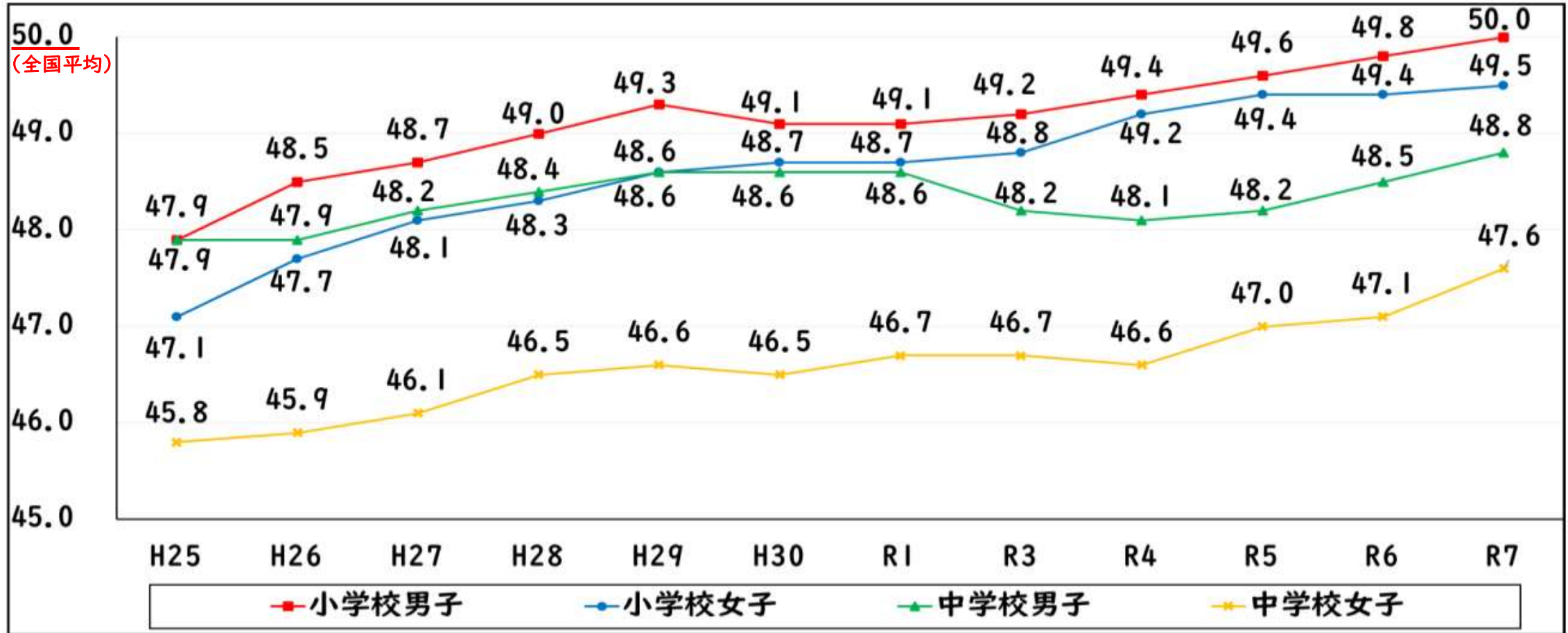
### 中学校女子



・令和6年度と比較すると、小・中学校男女ともに上昇しており、特に小学校男子においては、全国とほぼ同等

■ 体力合計点のT得点（全国を50としたときの数値）の推移

※体力合計点のT得点：全国を50としたときの相対的な値



・本調査開始以降、増減はあるものの全国平均との差は着実に縮まっており、本年度の全国平均との差は、本調査開始以降、これまでで最小

# 分析 I

## (3) 令和7年度の体力合計点及び各種目の記録の状況

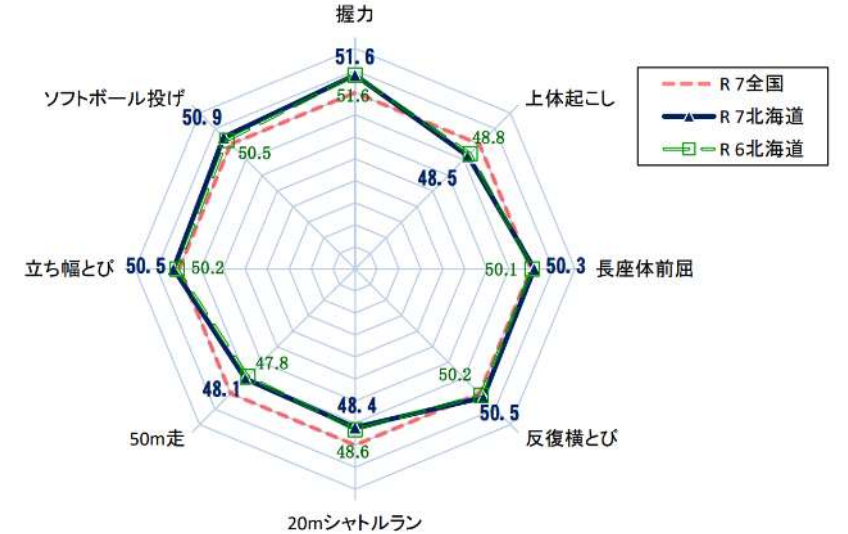
### 小学校男子

		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点(点)
R7全国	記録	15.96	19.46	33.88	40.89	47.94	9.46	150.93	21.06	53.02
R7北海道	記録	16.68	18.90	34.13	41.71	45.85	9.66	152.08	21.72	53.00
	全国との差	0.72	▲0.56	0.25	0.82	▲2.09	▲0.20	1.15	0.66	▲0.02
	R6北海道からの増減	▲0.10	0.14	0.20	0.65	1.09	0.08	0.48	0.39	0.68
R6全国	記録	16.01	19.19	33.79	40.66	46.90	9.50	150.42	20.75	52.53
R6北海道	記録	16.78	18.76	33.93	41.06	44.76	9.74	151.60	21.33	52.32
	全国との差	0.77	▲0.43	0.14	0.40	▲2.14	▲0.24	1.18	0.58	▲0.21
	全国との差の増減(R7-R6)	▲0.05	▲0.13	0.11	0.42	0.05	0.04	▲0.03	0.08	0.19



### 小学校女子

		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点(点)
R7全国	記録	15.61	18.36	38.15	38.70	36.85	9.77	142.34	13.11	53.97
R7北海道	記録	16.24	17.54	38.38	39.11	34.35	9.96	143.65	13.56	53.55
	全国との差	0.63	▲0.82	0.23	0.41	▲2.50	▲0.19	1.31	0.45	▲0.42
	R6北海道からの増減	▲0.17	0.04	0.11	0.23	▲0.01	0.02	0.09	0.16	0.18
R6全国	記録	15.77	18.16	38.19	38.70	36.59	9.77	143.13	13.15	53.92
R6北海道	記録	16.41	17.50	38.27	38.88	34.36	9.98	143.56	13.40	53.37
	全国との差	0.64	▲0.66	0.08	0.18	▲2.23	▲0.21	0.43	0.25	▲0.55
	全国との差の増減(R7-R6)	▲0.01	▲0.16	0.15	0.23	▲0.27	0.02	0.88	0.20	0.13



- ・小学校男子においては、7種目で昨年度より記録が上昇し、5種目で全国平均以上
- ・小学校女子においては、6種目で昨年度より記録が上昇し、5種目で全国平均以上

# 分析1

## (3) 令和7年度の体力合計点及び各種目の記録の状況

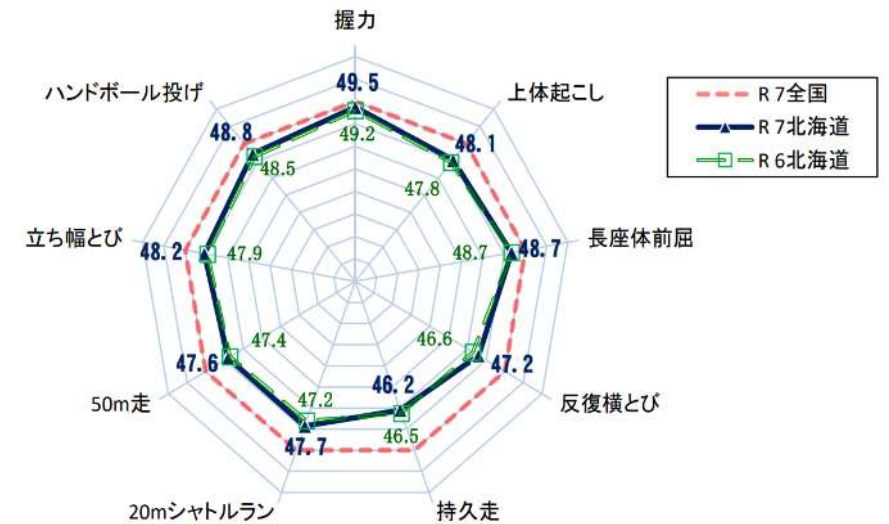
### 中学校男子

		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点(点)
R7全国	記録	28.95	26.09	45.12	51.64	409.25	78.82	8.00	197.51	20.74	42.20
R7北海道	記録	29.32	25.54	43.64	49.85	426.13	75.47	8.15	196.24	20.38	40.88
	全国との差	0.37	▲ 0.55	▲ 1.48	▲ 1.79	▲ 16.88	▲ 3.35	▲ 0.15	▲ 1.27	▲ 0.36	▲ 1.32
	R6北海道からの増減	0.03	0.38	0.86	0.57	5.14	0.88	▲ 0.01	1.07	0.24	0.70
R6全国	記録	28.95	25.94	44.47	51.51	410.69	78.98	7.99	197.18	20.57	41.86
R6北海道	記録	29.29	25.16	42.78	49.28	431.27	74.59	8.14	195.17	20.14	40.18
	全国との差	0.34	▲ 0.78	▲ 1.69	▲ 2.23	▲ 20.58	▲ 4.39	▲ 0.15	▲ 2.01	▲ 0.43	▲ 1.68
	全国との差の増減(R7-R6)	0.03	0.23	0.21	0.44	3.70	1.04	0.00	0.74	0.07	0.36



### 中学校女子

		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点(点)
R7全国	記録	23.15	21.70	46.99	45.74	309.66	50.60	8.97	166.44	12.43	47.58
R7北海道	記録	22.89	20.53	45.54	43.55	329.29	46.10	9.19	161.40	11.92	44.70
	全国との差	▲ 0.26	▲ 1.17	▲ 1.45	▲ 2.19	▲ 19.63	▲ 4.50	▲ 0.22	▲ 5.04	▲ 0.51	▲ 2.88
	R6北海道からの増減	0.08	0.29	0.50	0.57	▲ 2.35	0.84	0.00	1.00	0.17	0.74
R6全国	記録	23.18	21.56	46.47	45.65	309.02	50.67	8.96	166.32	12.40	47.37
R6北海道	記録	22.81	20.24	45.04	42.98	326.94	45.26	9.19	160.40	11.75	43.96
	全国との差	▲ 0.37	▲ 1.32	▲ 1.43	▲ 2.67	▲ 17.92	▲ 5.41	▲ 0.23	▲ 5.92	▲ 0.65	▲ 3.41
	全国との差の増減(R7-R6)	0.11	0.15	▲ 0.02	0.48	▲ 1.71	0.91	0.01	0.88	0.14	0.53



- ・中学校男子においては、8種目で昨年度より記録が上昇し、1種目で全国平均以上
- ・中学校女子においては、7種目で昨年度より記録が上昇したが、全国平均以上の種目はなし

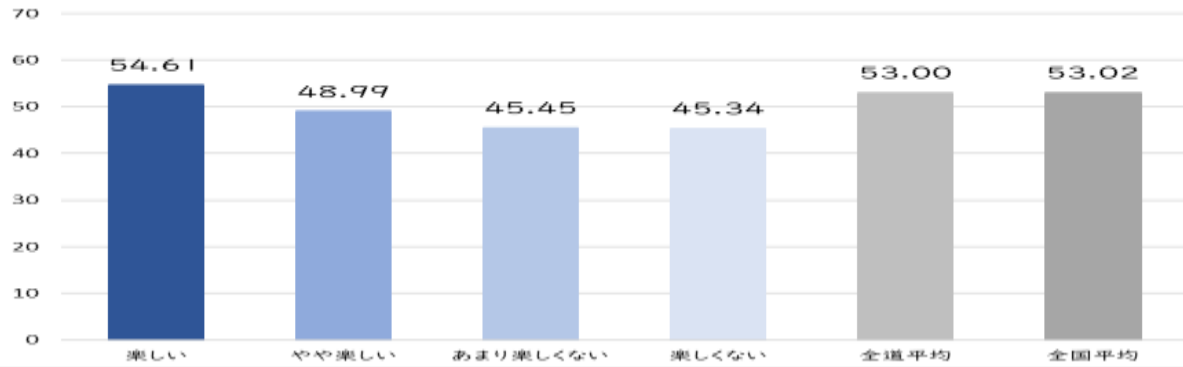
## 【分析1】のまとめ・体力向上に向けたポイント

- ☞ 令和6年度と比較し、体力合計点が上昇し、全国平均との差が縮小
- ☞ 全国平均との差については、悉皆(しっかい)による本調査開始以降で最小となり、特に小学校男子においては、全国平均と同等の水準に到達
- ☞ 小・中学校男女ともに、令和6年度と比較し、半数以上の種目で記録が上昇しているものの、中学校においては、全国平均を上回っている種目は、中学校男子の「握力」のみ
- ☞ 小・中学校男女ともに、コロナ禍を機に、各種目における記録の低下が見られ、一部の種目においては、記録の上昇は見られるものの、コロナ禍前の水準には未到達
- ☞ 小学校男女については、調査開始当初より、脚力を必要とする「50m走」や「20mシャトルラン」、筋持久力を必要とする「上体起こし」に課題が見られるものの、全国平均との差は縮小傾向
- ☞ 中学校男女については、調査開始当初と比較し、「反復横とび」や「20mシャトルラン」、「50m走」において、全国平均との差は縮まっているものの、その差が大きい
- ☞ 同一母集団の比較(R4小5 → R7中2)においては、全国平均との差が、小学校段階から中学校段階にかけて広がっているものの、令和6年度の集団と比較すると、その差の広がりは縮小しており、体力向上に向けた小学校と中学校の接続や、中学校における取組の改善・充実が図られたことが、要因の一つと推察

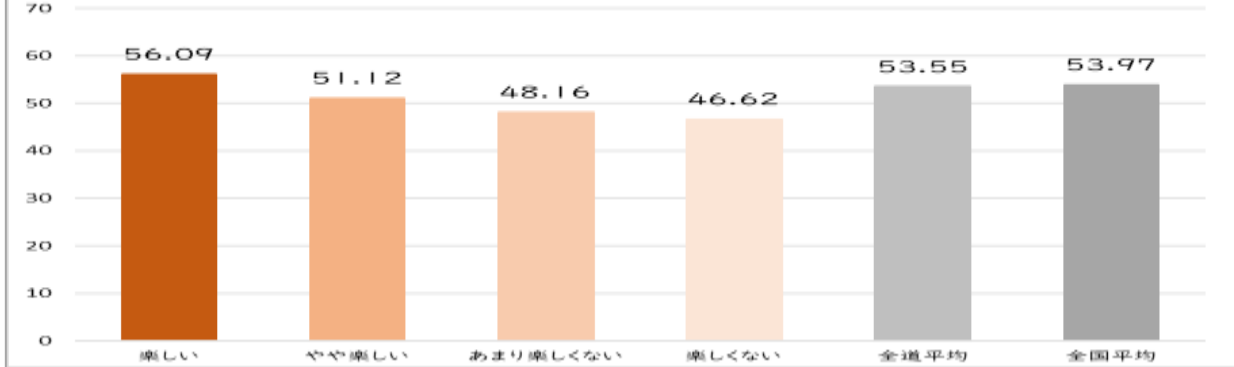
- 新体力テスト等のデータを効果的に活用して、自校の児童生徒の体力・運動能力の状況を的確に把握するとともに、課題の解決につながる運動を、体育・保健体育の授業等において意図的・計画的に設定
- キャリアパスポートなどを活用して、小学校から中学校への接続を円滑に進めたり、中学校区内の状況に応じた効果的な取組について協議する機会を設定したりするなど、小・中学校が連携した体力向上の取組を充実

(1-1) 体力合計点×体育・保健体育の授業は楽しい

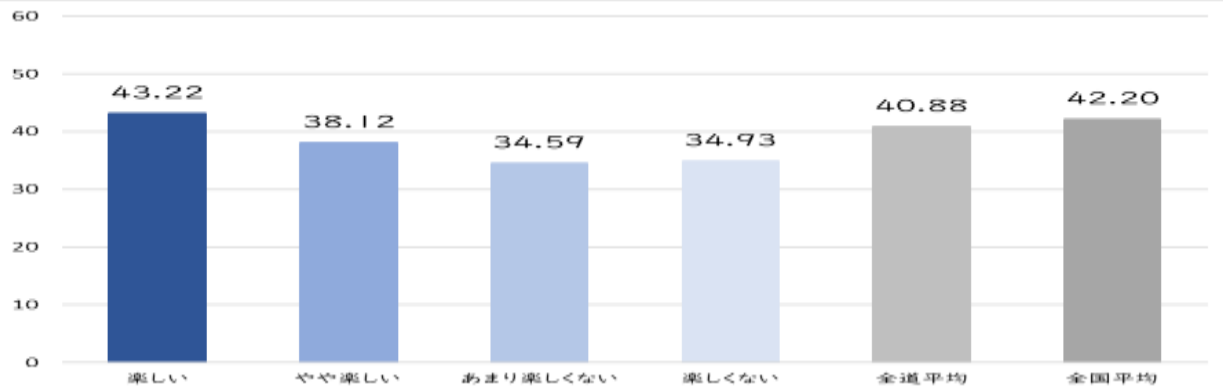
## 小学校男子



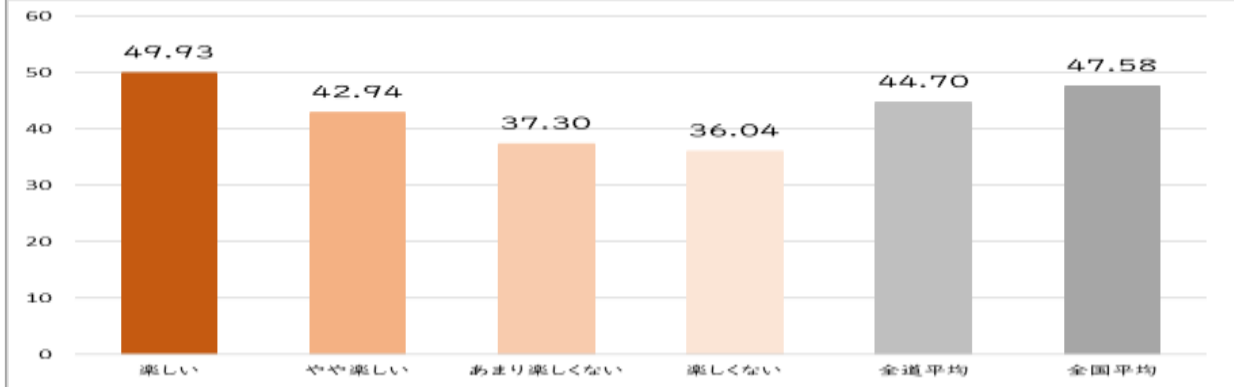
## 小学校女子



## 中学校男子



## 中学校女子

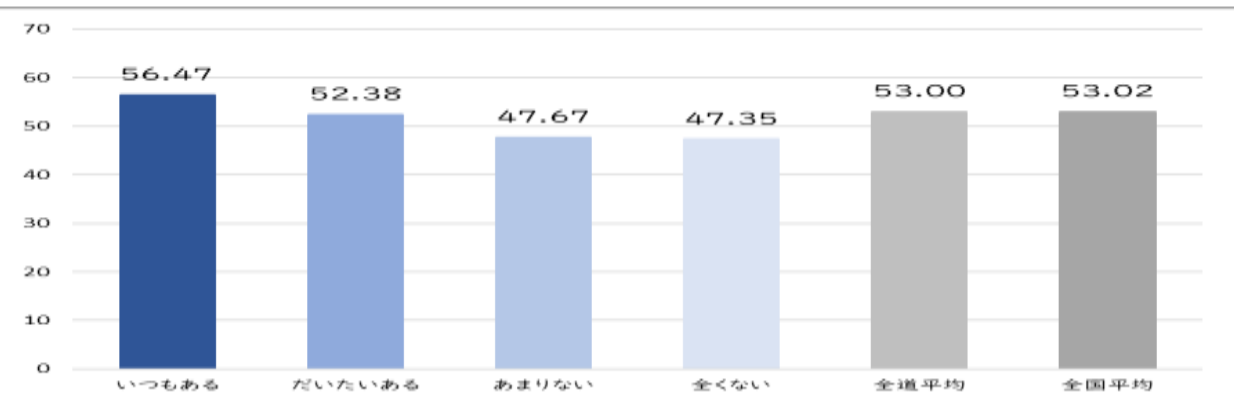


・「体育・保健体育の授業が楽しい」と回答している児童生徒ほど、体力合計点が高い

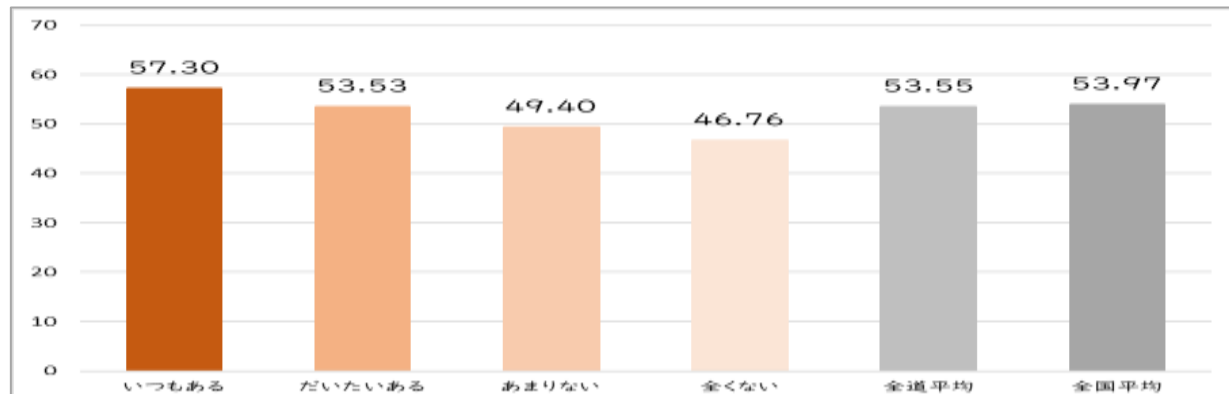
## 分析2

(3-1) 体力合計点 × 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

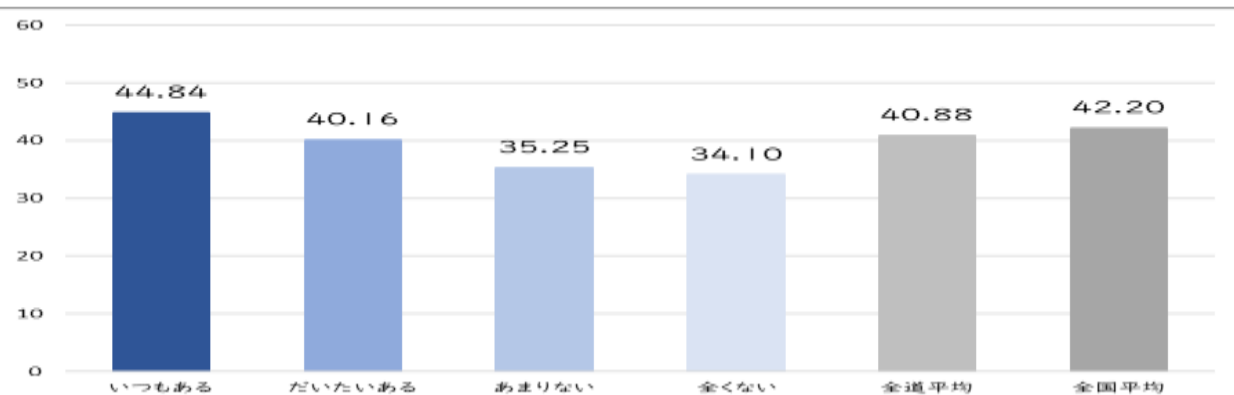
### 小学校男子



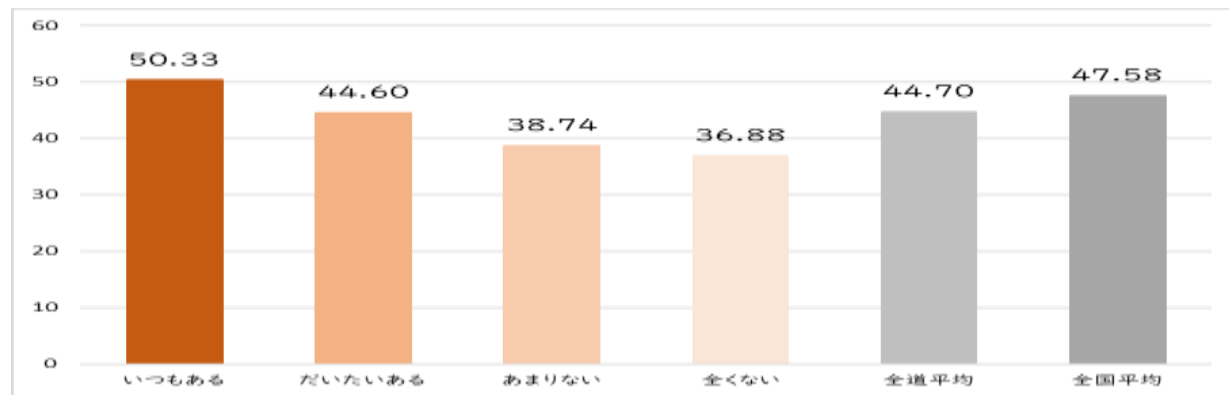
### 小学校女子



### 中学校男子



### 中学校女子

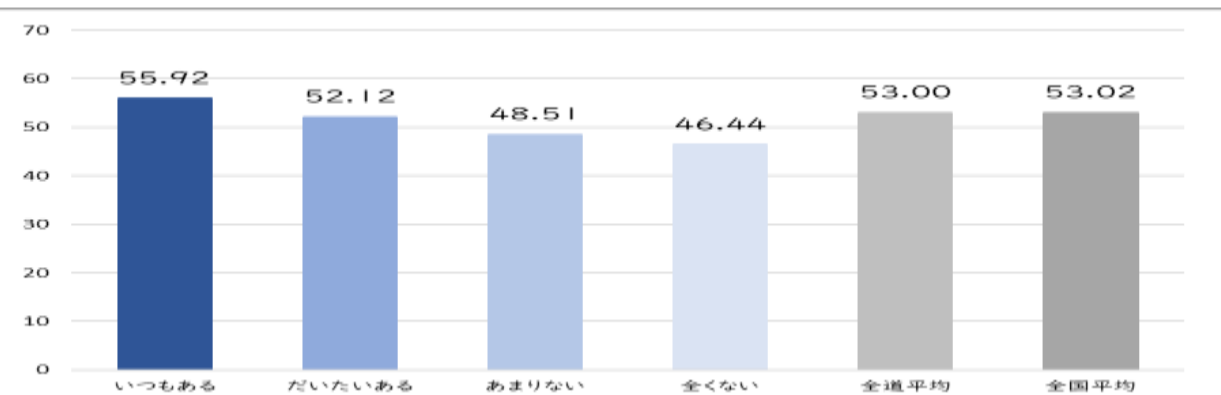


・小・中学校男女ともに、「目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで、『できたり、わかったり』することがある」と回答している児童生徒ほど、体力合計点が高い

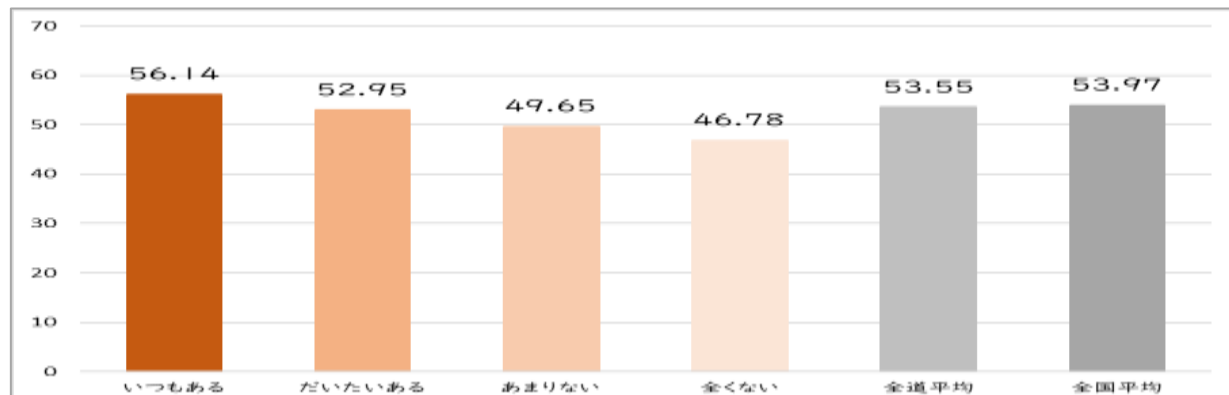
## 分析2

(4-1) 体力合計点 × 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

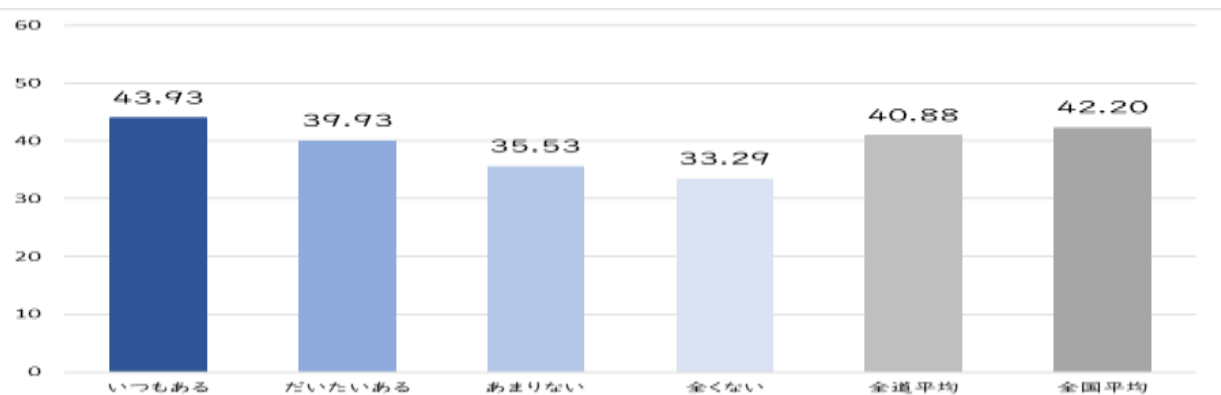
### 小学校男子



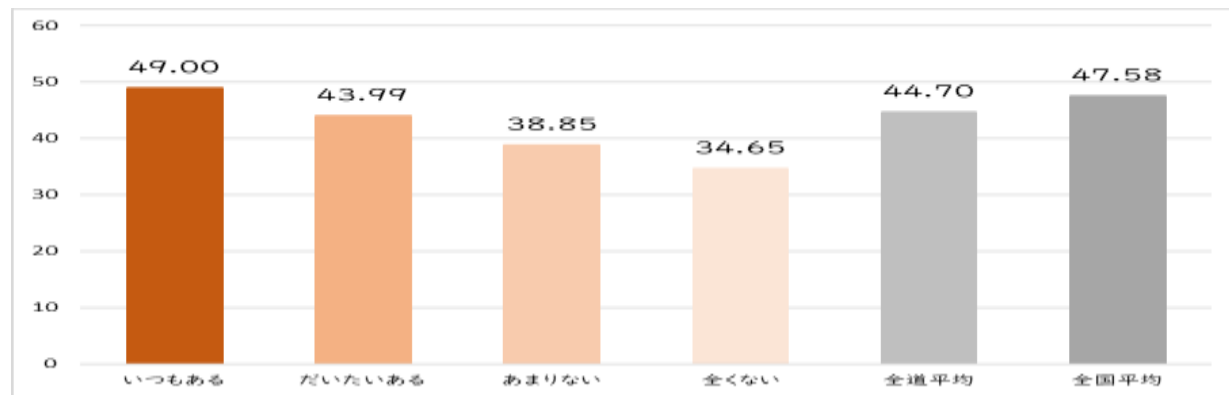
### 小学校女子



### 中学校男子



### 中学校女子



・小・中学校男女ともに、「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」と回答している児童生徒ほど、体力合計点が高い

## 【分析2】のまとめ・授業改善に向けたポイント

- ☞ 体力合計点と授業改善に係る各質問調査項目の関係から、児童生徒が各項目の視点について、『いつも』、できたり、わかったりする」と実感できるように授業改善を図り、体力・運動能力の向上につなげることが重要
- ☞ 特に、体育・保健体育の授業において、
  - ・「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」と実感させることにより、体力合計点が向上する傾向
  - ・「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」と実感させることや、「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』することがある」と実感させることにより、主体的に学習に取り組む意欲が向上する傾向
  - ・「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」と実感させることや、「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」と実感させることにより、「授業は楽しい」という実感につながる傾向
  - ・「楽しくないと思っている児童生徒は、『できないことができるようになったら』、『自分に合ったペースで行うことができたなら』今より授業が楽しくなる」と思っている割合が高い傾向
- ☞ 「体育・保健体育の授業が楽しい」と実感させることにより、「運動やスポーツが好き」という意欲を醸成(生涯にわたる豊かなスポーツライフを営むための資質・能力の育成)することが重要
- ☞ 体力・運動能力の向上に向けて、学校全体での組織的な授業改善の推進が重要

# 【分析2】のまとめ・授業改善に向けたポイント

## 学校全体の組織的な授業改善の推進

【組織的に授業づくりを推進している学校で大切にされているポイント】

- 小 「技や動きができるようになること」、「仲間と協力して課題を解決させること」
- 中 「苦手意識をもたせないこと」、「自ら工夫して練習やゲームができるようにすること」

友達と助け合ったり、教え合ったりしながら  
学習する場面の設定（協働的な学びの充実）  
→ 体育授業の楽しさを味わい、授業に対する意欲を向上

個に応じた指導の充実（個別最適な学びの充実）  
→ 自分に合ったペースで運動に取り組むことができる場の設定

単元や本時の目標（ねらい・めあて）を明確にして、児童生徒と共有し、その目標を授業の中で意識させる指導の工夫  
→ 児童生徒一人一人が「何ができるようになればよいか」を明確にして取り組むことで、体力・運動能力が向上

体育・保健体育の授業が  
楽しいという思いを醸成

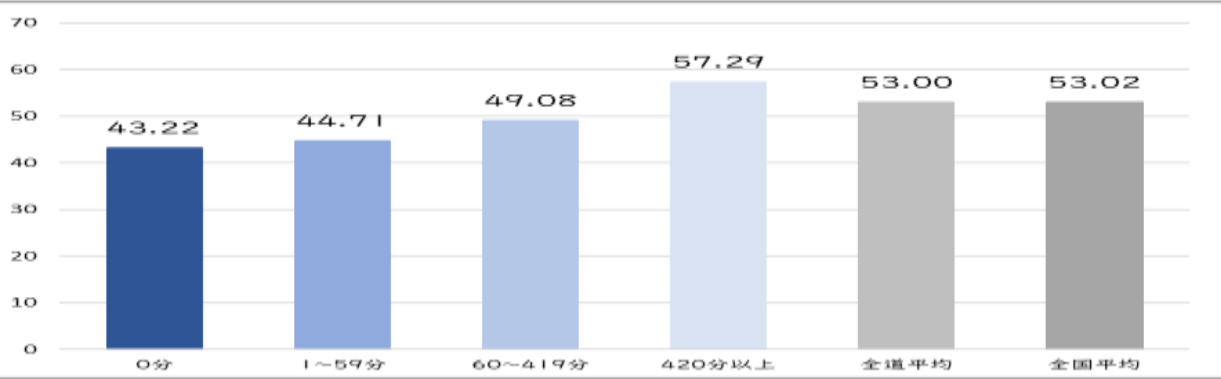
進んで体育・保健体育の学習  
に参加

デジタル学習基盤（ICT）を活用した体育・保健体育授業の充実  
ICTの効果的な活用が、主体的な学びや協働的な学びの実現に向けた指導の手立てを促進

生涯にわたる豊かなスポーツライフを  
実現するための資質・能力の育成

(1-1) 体力合計点×1週間の総運動時間

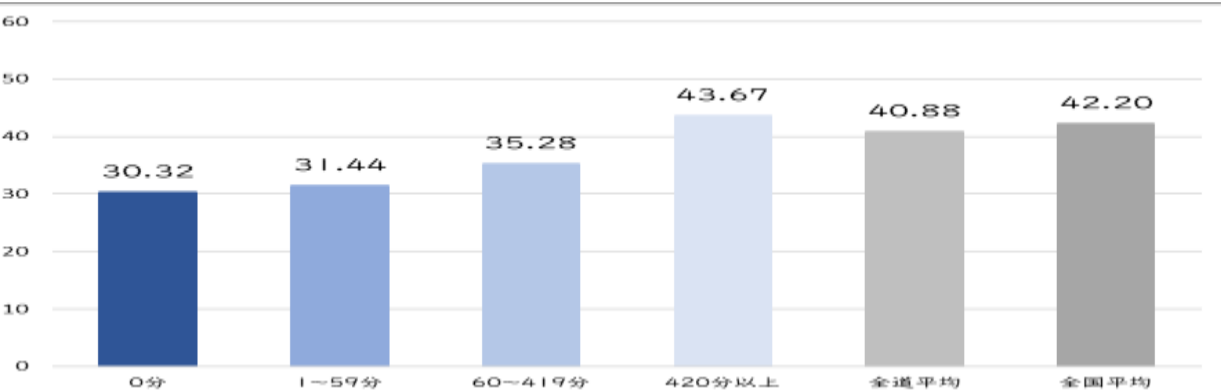
小学校男子



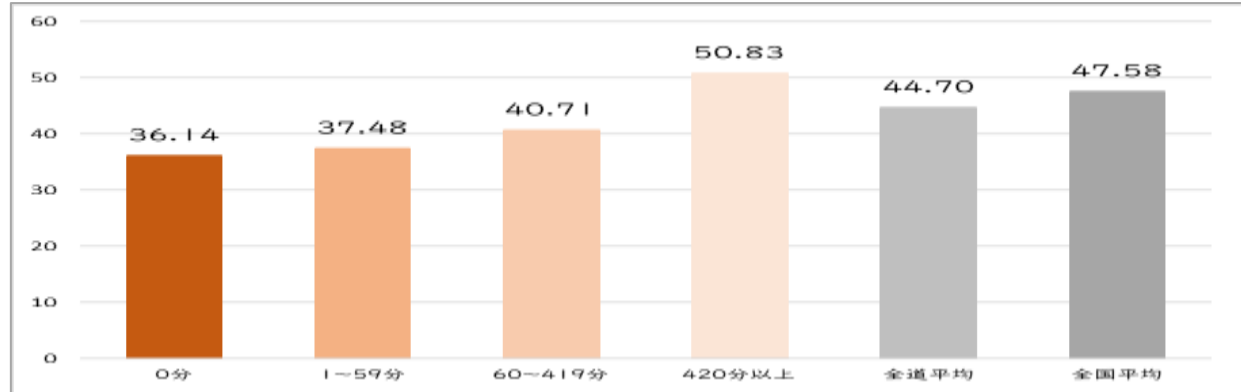
小学校女子



中学校男子



中学校女子

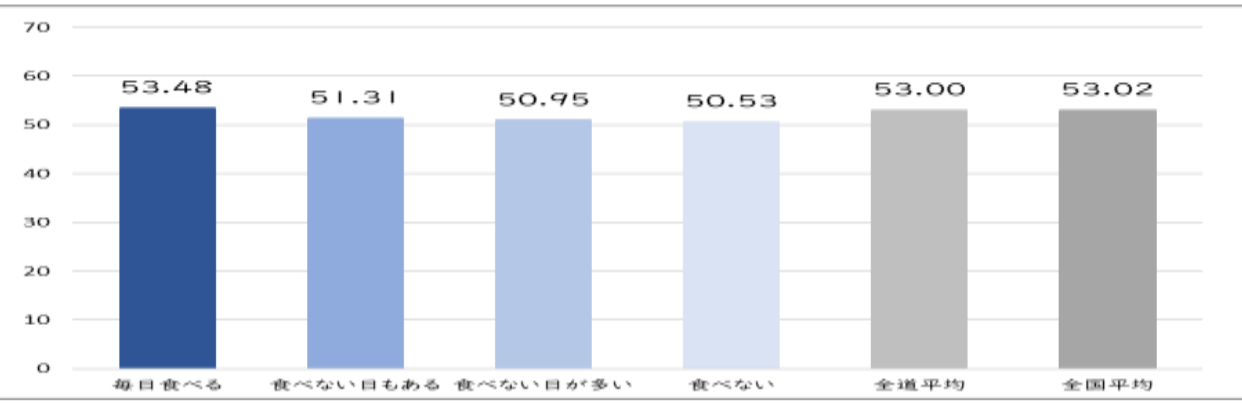


・小・中学校男女ともに、1週間の総運動時間が420分未満の3つの群において、体力合計点が全国平均を下回っている

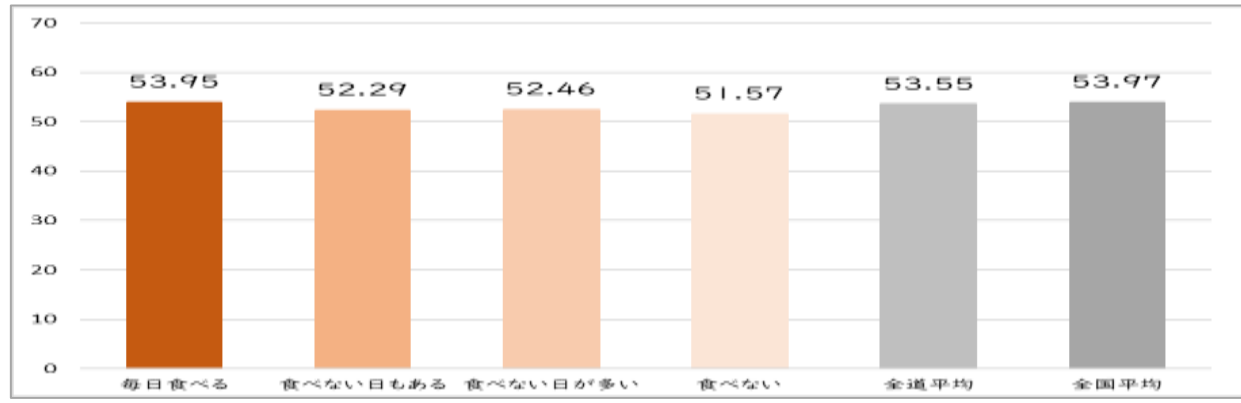
# 分析3

## (1-2) 体力合計点×朝食の摂取状況

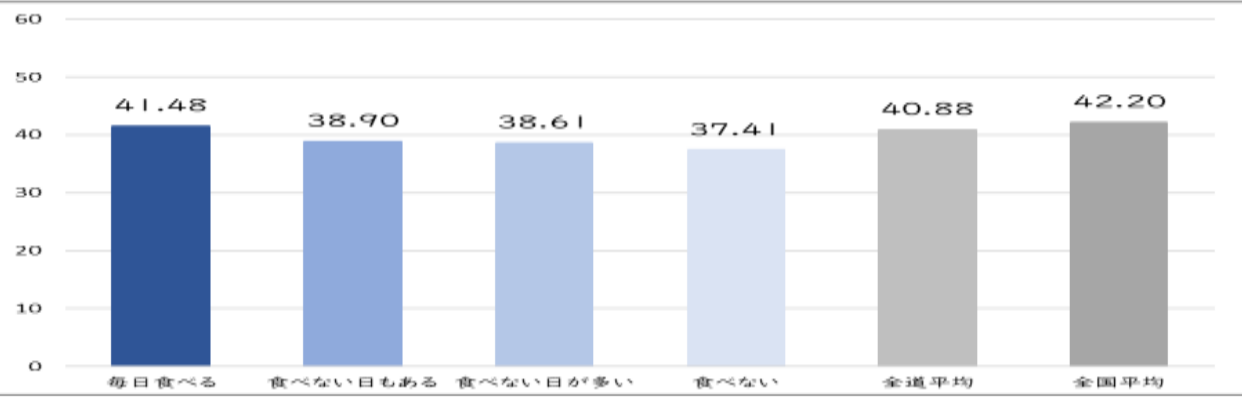
### 小学校男子



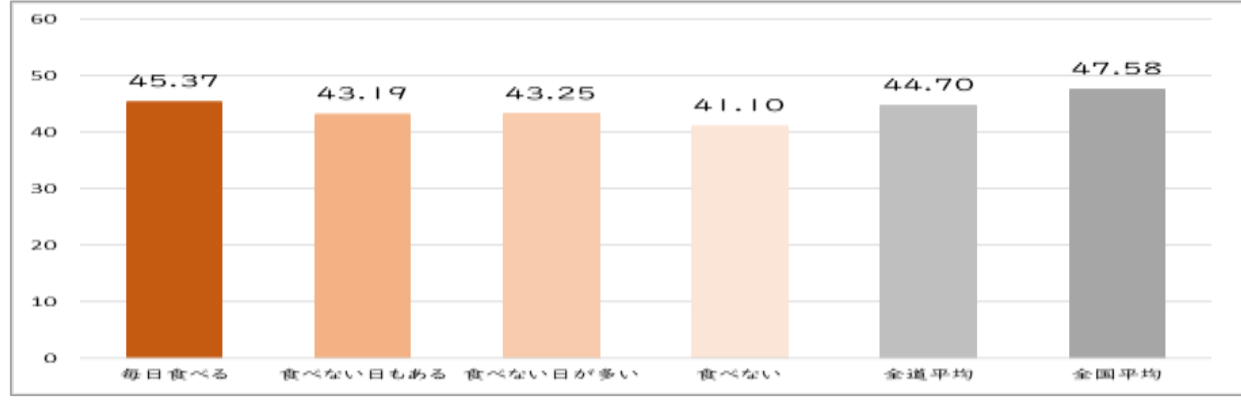
### 小学校女子



### 中学校男子



### 中学校女子

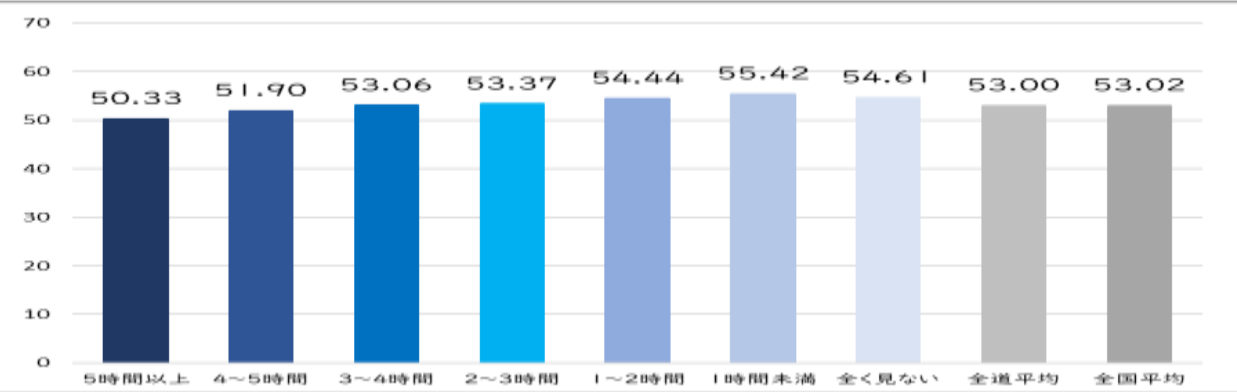


・小学校男子の「朝食を毎日食べる」の群において、体力合計点が全国平均を上回っているものの、小学校女子及び中学校男女の全ての群において、体力合計点が全国平均を下回っている

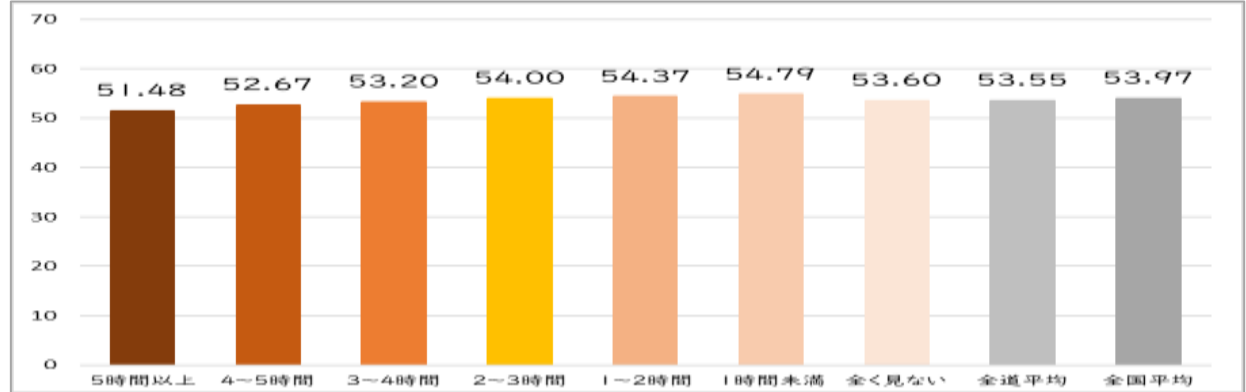
# 分析3

## (1-4) 体力合計点×平日1日のスクリーンタイムの状況

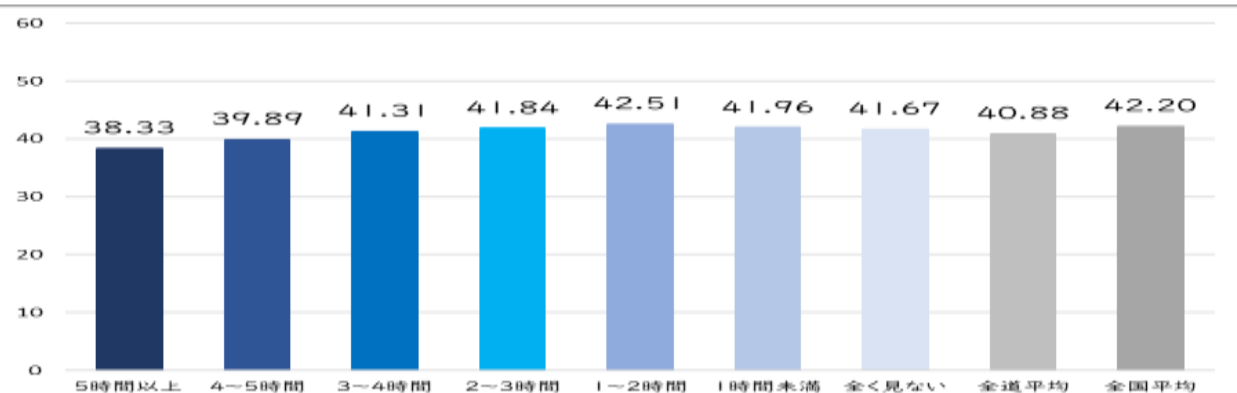
### 小学校男子



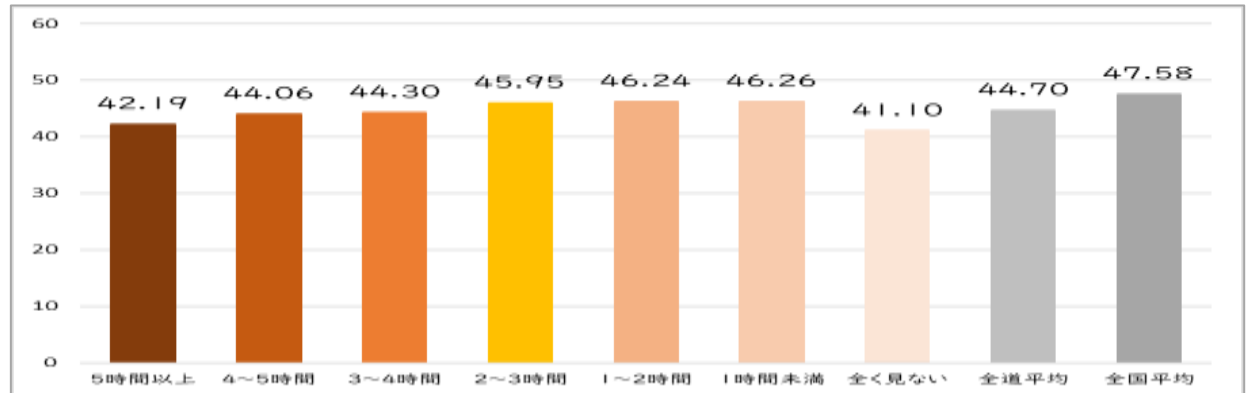
### 小学校女子



### 中学校男子



### 中学校女子



- ・小学校男子の「4時間以上」、小学校女子の「3時間以上」使用している群において、体力合計点が全国平均を下回っている
- ・中学校男子の「1~2時間」使用している群以外は、体力合計点が全国平均を下回っており、中学校女子の全ての群において、全国平均を下回っている

## 【分析3】のまとめ・運動習慣等の確立に向けたポイント

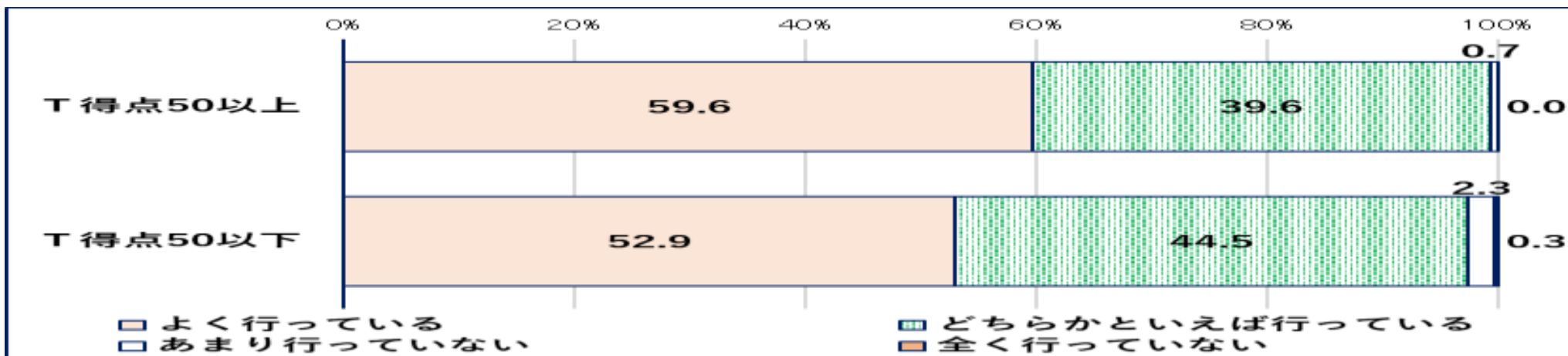
- ☞ 児童生徒の運動習慣や生活習慣から見える傾向
  - ・1週間の総運動時間が長くなるほど、体力合計点が上昇する傾向
  - ・朝食は、欠食が多いほど体力合計点が低下する傾向
  - ・睡眠時間が7時間未満は、体力合計点が低下する傾向
  - ・スクリーンタイムが1時間以上は、体力合計点が低下する傾向
  - ・肥満度は、「普通」を基準として、痩身・肥満ともに体力合計点が低下する傾向
  - ・運動時間が少ない児童生徒ほど、朝食の欠食が多く、スクリーンタイムが長く、肥満傾向児が増加する傾向
  - ・保健の授業で学習した運動、食事、休養及び睡眠に気を付けた生活を送れている児童生徒ほど、体力合計点が上昇する傾向
- ☞ 「体育が楽しい」と実感したり、進んで学習に取り組んだりする意識を高めるために、総運動時間の増加も重要
- ☞ 体育・保健体育の授業や運動・スポーツに対する意欲の向上に向けて、運動習慣の確立が重要
- ☞ 運動習慣の確立に向け、総運動時間を増加や朝食の摂取促進、スクリーンタイムを短縮させることが重要

- 1週間の総運動時間の増加に向け、学校はもとより、地域等と連携した児童生徒の運動機会の拡充に向けた取組を推進
- 運動習慣の確立には、食習慣を含めた生活習慣の確立に向けた取組が重要であることから、自校の児童生徒の朝食の摂取頻度やスクリーンタイムなどの生活習慣等の状況を家庭や地域等に発信し、課題意識を共有
- 各学校の保健の授業において、発達の段階に応じて、「健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）」の大切さについて考える学習活動を意図的・計画的に設定

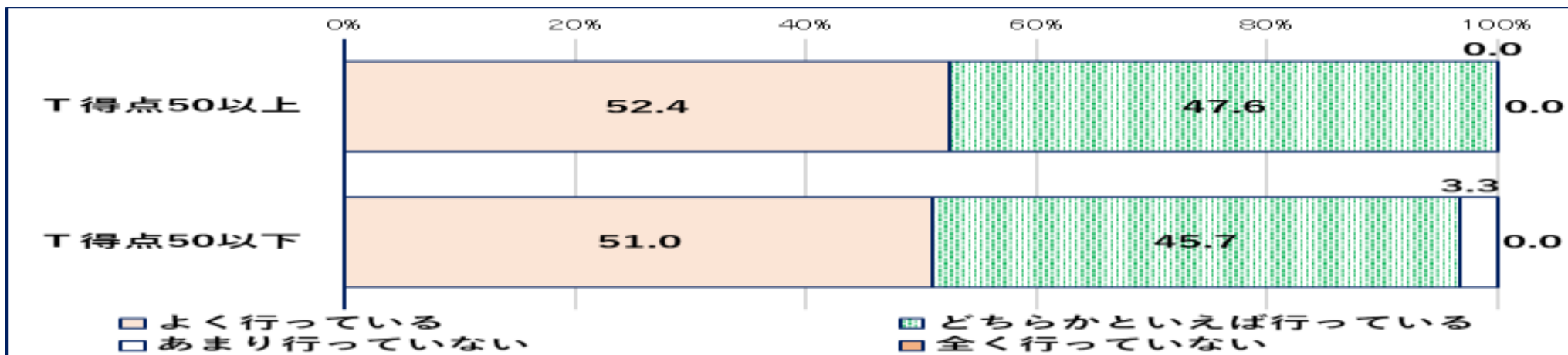
# 【体力向上に向けた学校の組織的な取組】

(1) 体力合計点T得点× 学校の教育目標を踏まえた教科等横断的な視点で必要な教育内容を組織的に配列している

## 小学校



## 中学校



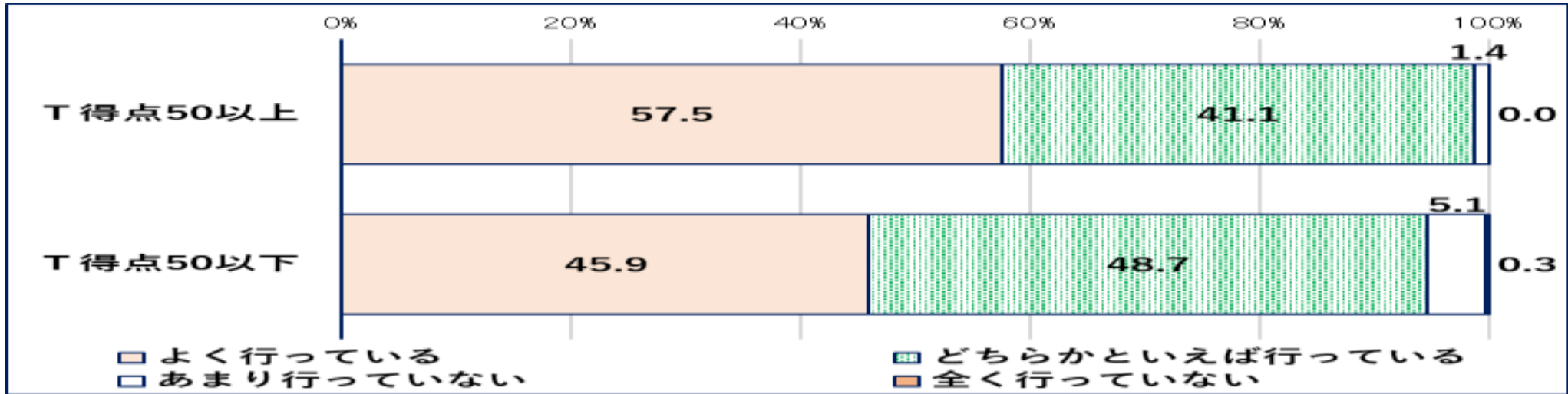
・体力合計点が全国平均を上回っている小・中学校ほど、「学校の教育目標を踏まえた教科等横断的な視点で必要な教育内容を組織的に配列している」割合が高い

# 分析4

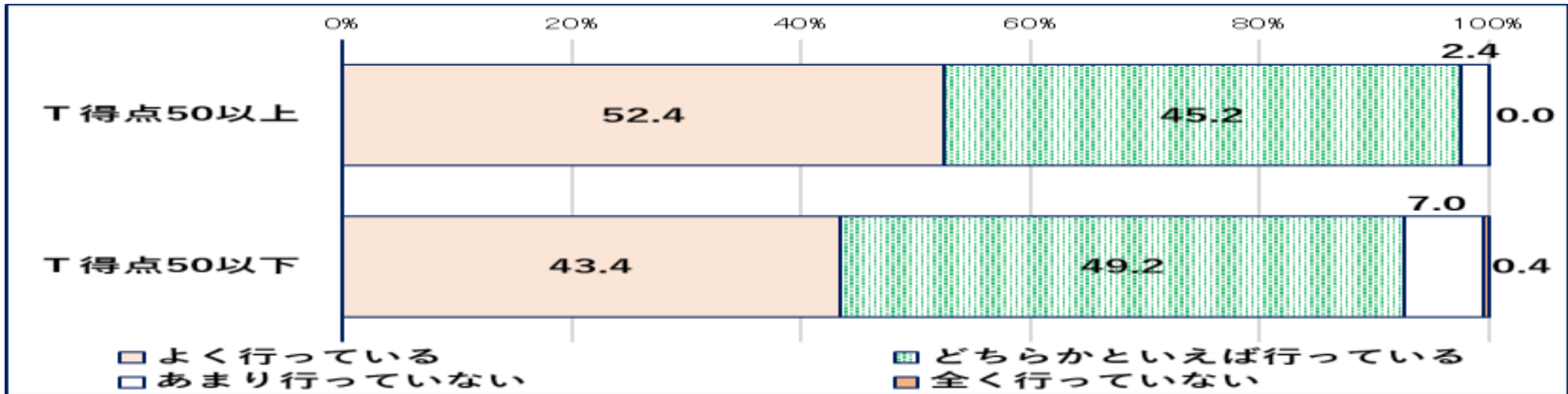
## (2) 体力合計点T得点×

児童生徒の体力の現状等に関する調査やデータ等に基づき、PDCAサイクルを確立する取組を行っている

### 小学校




### 中学校



・体力合計点が全国平均を上回っている小・中学校ほど、「児童生徒の体力の現状等に関する調査やデータ等に基づき、PDCAサイクルを確立する取組を行っている」割合が高い

## 【分析4】のまとめ・体力向上に向けた組織的な取組のポイント

- ☞ 体力合計点が高い学校ほど、
  - ・PDCAサイクルを確立させ、組織的な取組を進めていることから、本調査結果や新体力テストなど、体力の現状等に関する客観的なデータに基づき、自校の児童生徒の実態に応じた体力向上の取組を、教科等横断的な視点を踏まえ、年間を通じて推進することが重要
  - ・家庭や地域と児童生徒の体力・運動能力の状況を共有し、連携した取組を進めていることから、自校の体力向上の目標や取組を発信するなど、家庭や地域と連携した取組の一層の充実が重要
  - ・調査対象以外の学年においても、新体力テストを実施していることから、児童生徒一人一人がもてる力を十分に発揮できるよう、小学校低学年からの継続的な新体力テストの実施が重要

- 
- 客観的なデータに基づき、具体的な成果指標や取組指標を設定して取組を進めるなど、児童生徒の体力向上に向けたPDCAサイクルを確立させるとともに、体力向上プラン等を活用して年間を通じた取組を全教職員で共有し、学校全体の組織的・計画的な取組を推進
  - 学校運営協議会や地域学校協働活動等を活用し、地域の実態に応じた効果的な体力向上の取組について協議する場を設定するなど、家庭や地域と連携した取組を推進
  - 児童生徒一人一人がもてる力を十分に発揮できる指導を工夫するとともに、小・中学校の新体力テストの結果を蓄積して自己変容を実感させ、意欲的に運動やスポーツに取り組もうとする意識を醸成