

児童生徒の体力づくり

令和3年度 体力・運動能力調査結果

令和4年3月

鳥取県教育委員会

まえがき

小・中学校新学習指導要領が平成29年3月に、高等学校新学習指導要領が平成30年度7月に告示され、新学習指導要領による学習が小学校では今年度で2年目、中学校では今年度から全面実施され、高等学校では令和4年度から年次進行で実施されます。新学習指導要領においても重視されている「体力の向上」については、スポーツ基本計画の政策目標にも具体的に明示されています。

そのような中、昨年度から続く新型コロナウイルス感染症の影響により、生活様式も子どもたちを取り巻く環境も大きく変わりましたが、昨年度は中止を余儀なくされた運動会や体育的行事等を工夫しながら実施されつつあることは大きな意義があると思います。

しかし、2年ぶりの実施となった「全国体力・運動能力調査」及び「鳥取県体力・運動能力、運動習慣等調査」からコロナ禍での運動機会の減少が一因と考えられる結果となり、これまでの運動する子としない子、それに伴う体力・運動能力の二極化という課題はより深刻化しているのではないかと危惧しているところです。

これまで本県では全国的にも高い結果を示していました「20mシャトルラン」は過去10年間において小学校5年生、中学校2年生の男女もと過去最低を記録しています。また、長座体前屈において改善傾向がみられますが、依然全国平均と比べると低い記録の学年が多いです。また、「握力」「ボール投げ」は小学校から高等学校のすべての年代において低い結果となっています。

本県では今後も柔軟性向上の取組を継続していきます。また、運動する子としない子の二極化の解消、「握力」「ボール投げ」の向上に向けた取組を図っていくことも必要となってきます。

各学校におかれましては、本書と併せて体力・運動能力調査集計システムや各学校で作成している体力向上推進計画等を活用し、児童生徒の体力・運動能力の課題等を分析・検証し、体育・保健体育学習の充実を図るとともに、特別活動や運動部活動等、学校教育全体を通じた取組、更には地域と連携した取組を推進し、PDCAサイクルによる児童生徒の体力・運動能力の向上を図っていただくことを期待します。また、関係者の皆様におかれましては、本書を地域や家庭での児童生徒の健康づくりや体力向上の取組のための資料として御活用いただければ幸いです。

最後に、本書を作成するにあたり、専門的な立場から調査結果を分析・検証するとともに体力・運動能力向上に向けて提案をいただいた鳥取県子ども体力向上支援委員会委員の皆様、調査結果の提出等に御協力いただいた各学校の先生方に心から感謝申し上げます。

令和4年3月

鳥取県教育委員会事務局

体育保健課長 高田 治美

目 次

まえがき

令和3年度鳥取県子どもの体力向上支援委員会の取組	1
令和3年度鳥取県子どもの体力向上支援委員	2
第1章 令和3年度鳥取県体力・運動能力調査概要	
1・1 令和3年度鳥取県体力・運動能力調査の概要	3
1・2 令和3年度鳥取県体力・運動能力調査結果の概要	5
1・3 各学年の状況	7
1・4 全国平均値と県平均値との比較（6年間の推移）	14
第2章 児童生徒の体力向上に向けて	
2・1 令和3年度の鳥取県の取組	
・柔軟性（長座体前屈）向上に係る取組について	15
・毎月17日は柔軟の日「パートナーストレッチング」取組例	16
・遊びの王様ランキングの取組・結果について	20
・とっとり元気キッズ体力向上支援事業について	25
・トップアスリート派遣事業について	28
・中央研修への参加及び報告レポートについて	30
・中学校における武道学習への授業協力者派遣事業について	44
・水泳指導研修会について	47
・オリンピック・パラリンピック・ムーブメント全国展開事業について	49
2・2 令和4年度の子どもの体力向上に係る取組	50
第3章 令和3年度 体力・運動能力調査結果	
3・1 調査項目の平均値と標準偏差	51
3・2 調査項目のTスコアによる比較	53
3・3 調査項目平均値の加齢に伴う変化	55
3・4 調査項目平均値の年次推移	56
3・5 児童生徒の属性と調査項目の関係	80
3・6 運動時間による比較	88
3・7 運動実施頻度による比較	91
3・8 総合判定分布	97
3・9 令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果	99
第4章 体力・運動能力調査集計システムの活用について（各学校の教職員の方へ）	
体力・運動能力調査集計システムの活用について	108

鳥取県子どもの体力向上支援委員会

◎第1回鳥取県子どもの体力向上支援委員会の概要

(1) 令和2年度の体力テストの結果（令和元年度の全国平均値及び鳥取県平均値との比較）

※令和2年度は体力・運動能力調査は実施していないが、集計システムを活用した学校のデータを基に調査・分析を行った。

- ・鳥取県はコロナの影響が少なかったためデータの結果がすべてコロナの影響とは考えにくい。
- ・今回の分析対象は小学生でいくと20%ぐらいである。中学生で35%、高等学校で55%。小学校は非常に少ない割に全部の種目をしていない学校もある。そのため合計得点は全部の種目をしないと出ないのでさらに少なくなる。
- ・小学校男子に関しては基本的にほとんどの種目が低い。全国と比べても低い項目が多い。
- ・これまでシャトルランが良いと言われていたがそれほど良くない。
- ・小学校女子は全国と比べてどの項目を比べても低い。
- ・中学校の長座体前屈は男女とも良かった。高校も全国値と比べる男女とも良かった。
- ・中学校のシャトルランが男女とも低い。握力も反復横跳びも男女とも低い。
- ・運動部に入っている方が体力は高い。運動の頻度が多い方が体力は高い。長い時間運動している方が体力は高い。
- ・朝食の有無は「ほとんど食べない」が1人しかいないので分析は難しいが食べたほうが高い傾向にある。ほとんどの人が朝食を「毎日食べる」であり、「時々食べない」も2割ほどである。
- ・睡眠時間と体力は影響はない。学年が上がるごとに寝る時間は減っているが体力との関係は見出せない。
- ・学年進行に伴ってテレビを見る時間が増えている。中学校以上はテレビを見る時間が長い方が体力は低い。特にテレビを見るのが長いと体力が低いのは中2、中3で見られる。高校になるとテレビの視聴時間は減る。
- ・スマホ、パソコンの利用時間が長いと体力が低い。

(2) 協議（委員会からの意見）

- ・体が変化してくる時期に力強い動きや筋パワーに関係するような動きが大切である。
- ・中学校では体育の授業の中で準備運動に筋トレをしているため、筋パワーを維持している。
- ・コロナでの休校や長期休暇後には体力が落ちると感じる。体育がないと運動をほとんどしないという状況があるので、家でもできる運動ややりたくなる運動を授業の中に入れていく必要がある。
- ・令和2年度の小学校1年生の体力は男女とも低い。スムーズに小学校生活に入ろうとしていた時期に、かなり慎重にコロナ対応していた時期もありそれが影響していることも考えられる。部活動については時間を短くしたり対外試合の禁止等を行ったりしたことで運動量が減ったと思う。空いた時間で遊ぶことも減った。そのため全体的に運動量が減った。また、体育の学習はみんなであるものだが、一人で運動することもあった。いろいろな要因で運動量が減っている。
- ・「小学校の体力が低下している」ということをしっかり伝えていく必要がある。

(3) 本県の体力向上に係る課題（委員からの提案）

- ・運動する子としない子の二極化に対しての具体的な手立てをどうしていくか。
- ・小学生の体力向上に向けた具体的な取組。
- ・運動遊び等、幼児期からの運動の習慣化をどのように定着させていくか。

◎第2回鳥取県子どもの体力向上支援委員会

※県内におけるオミクロン株の感染急拡大により、オンラインでの開催も難しくなったため中止。

令和3年度鳥取県子どもの体力向上支援委員

南	雅	樹	米子工業高等専門学校教養教育科教授
関	耕	二	鳥取大学地域学部准教授
日	野	彰	倉吉幼稚園園長
石	井	由	鳥取市立こじか幼稚園副園長
太	田	周	鳥取市立富桑小学校教諭
倉	繁	裕	倉吉市立上灘小学校教諭
土	橋	達	米子市立啓成小学校教諭
村	田	直	鳥取市立東中学校教諭
妻	由	愛	北栄町立大栄中学校教諭
岡	本	優	米子市立尚徳中学校教諭
山	田	晃	鳥取県立鳥取緑風高等学校教諭
小	林	早	鳥取県立倉吉西高等学校教諭
河	本	恭	鳥取県立倉吉養護学校教諭
徳	山	真	倉吉市立東中学校養護教諭
森	睦	美	鳥取県PTA協議会中部ブロック理事

(事務局)

高	田	治	美	鳥取県教育委員会事務局体育保健課	課長
澤	田	和	明	〃	課長補佐
山	本	雅	丈	〃	学校体育担当係長
倉	本	秀	樹	〃	学校体育担当指導主事
戸	井	有	希	〃	学校体育担当指導主事
綱	本	大	介	〃	学校体育担当指導主事