

児童生徒の体力づくり

令和6年度 体力・運動能力調査結果

令和7年3月

鳥取県教育委員会

まえがき

現行の学習指導要領による学習が小学校では今年度で5年目、中学校では4年目、高等学校では3年目となり、各学校において学習指導要領の趣旨に則った授業が展開されています。また、今年度は学習指導要領の改訂に向けた検討が文部科学省から中央教育審議会に諮問され、改訂に向けた動きが進みつつあります。

本県においても、今年度は令和9年度第66回全国学校体育研究大会鳥取大会に向けて実行委員会が立ち上がり、全校種の授業改善は県内で足並みを揃えて取り組まなければならない課題であります。2月17日に開催しました体育主任連絡協議会では、早稲田大学スポーツ科学学術院の吉永武史准教授から共生の視点を持った授業展開について御講演いただき、授業改善の意識は益々高まったことと思います。令和6年度全国体力・運動能力調査、運動習慣等調査（以下「全国調査」という。）でも、「体育・保健体育の授業は好きですか。」の質問に対して肯定的な評価をした児童生徒は体力合計点が高い結果となり、児童生徒の体力の向上を図っていくためには、学習指導要領に則った授業を行うことが重要なことが明らかとなっています。

一方、子どもの体力を向上させていくには、体育・保健体育の授業以外で運動する子を増加させていくことが重要であり、学校全体で取り組んでいかなければならない課題であることはもちろん、家庭や地域を巻き込んだ取組も行っていく必要があると感じています。朝食を食べない児童生徒及びテレビ、スマートフォン等の視聴時間は年々増加しており、逆に睡眠時間は年々減少しています。全国調査では、朝食を食べない児童生徒は、毎日食べる児童生徒に比べて体力合計点が低い結果も出ています。肥満傾向が減少した一方、特に中学2年生女子において瘦身の割合が増加しており、朝食の摂取の有無との関係について分析していく必要があります。基本的な生活習慣の定着がしづらくなっている今日、体力と生活習慣との関係を一層注視していく必要があると感じているところです。

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、更には地域や家庭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。

結びに、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の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7年3月

鳥取県教育委員会事務局
体育保健課長 山本 雅丈

目 次

まえがき

令和6年度鳥取県子どもの体力向上支援委員会のまとめ	1
令和6年度鳥取県子どもの体力向上支援委員	3
第1章 令和6年度鳥取県体力・運動能力調査概要	
1・1 令和6年度鳥取県体力・運動能力調査の概要	4
1・2 令和6年度鳥取県体力・運動能力調査結果の概要	6
1・3 各学年の状況	10
1・4 全国平均値と県平均値との比較（6年間の推移）	16
第2章 子どもの体力及び教員の指導力の向上に向けた取組	
2・1 令和6年度 鳥取県の取組について	
①令和6年度とっとり元気キッズ体力向上支援事業	17
②体力向上推進計画書からわかる各学校の取組及び柔軟性向上の取組	
③遊びの王様ランキング	19
④トップアスリート派遣事業	
⑤トップアスリート（オリンピック・パラリンピアン）派遣事業	20
⑥水泳指導研修会	
⑦令和の日本型学校体育構築支援事業（武道指導等推進事業）	21
⑧学校体育講習会	
体育・保健体育指導力向上研修 研修報告レポート	22
2・2 令和7年度の子どもの体力及び教員の指導力向上に係る取組	36
第3章 令和6年度鳥取県体力・運動能力調査結果	
3・1 調査項目の平均値と標準偏差	37
3・2 調査項目のTスコアによる比較・傾向	39
3・3 調査項目平均値の加齢に伴う変化	41
3・4 調査項目平均値の年次推移	42
3・5 親世代からの年次推移（50m走、ボール投げ）	50
3・6 児童生徒の属性と調査項目の関係	58
3・7 運動実施頻度による比較	63
3・8 前年度比較	65
3・9 令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果	66
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	69

令和6年度第1回鳥取県子どもの体力向上支援委員会のまとめ

期 日：令和6年9月27日（金）午後2時から午後4時まで

方 法：オンライン会議システムにて開催（Google Meet を使用）

参加者：18名（委員14名、事務局4名）

（1）鳥取県体力・運動能力調査において全体的に記録の良い学校の取組

- ・朝運動と業間運動を年間通して実施し、登校した児童が長い距離や短い距離を何本か走ったりしている。時には学年の垣根を越えて競走したりすることもあり、自然と運動量が増える子もいる。
- ・走るだけでなく、投運動、鉄棒運動なども取り入れている。
- ・地区にたくさんのスポーツ団体があり、いろいろなスポーツを知る機会になっている。道具を学校に貸し出してくださる団体もあり、自由に使ったり遊んだりしている中で、自然と外に出て遊んだりルールを工夫したりしている。
- ・マラソンカード1枚が終わると日本地図にシールを貼り、その距離を伸ばしていく取組をした。
- ・おもちゃのボールを半分空気を抜き、両手にそれを持って、対面している児童がそのボールを取ろうとする時、取られないようにぎゅっと握る、取り合いになった時にどっちが取るか等の遊びで握力を高めた。
- ・投運動の記録は休憩時間のドッジボールが影響している。最近は握りやすくてソフトにできているボールがあり、それを使ってドッジボールをしている。
- ・鬼ごっこをする時、運動が苦手な子はかくれてしまい走らないことが多い。そのため、走力が同じような児童を2人ペアにして片方が鬼でもう片方が逃げるという遊びを行った。常に鬼に狙われて逃げているとか、常に相手を追いかけている状況の鬼ごっこをした。

（2）体力向上に係る委員からの主な意見

- ・柔軟性が低いので校内に「柔軟コーナー」という形で柔軟性を測る道具を常設して普段から活用できる取組をした。
- ・平成25年から令和6年までのA・BとD・Eの割合を見ているが、前の学年が次の年の学年がどうなっているか（1つの学年を追って見ていく）を見た方が良いと思う。
- ・ボールを投げるといふ動きは非日常なのでボール投げが低下していると思う。
- ・何か目標とかスモールステップ的なものがあると取り組めるのではないか。
- ・ただ「やりなさい。」ではなく、伸ばしていく意識を明確にすることで少しずつ柔軟性は向上した。
- ・土日しかないクラブチームに所属している子には学校での部活加入を進め、平日の運動時間0時間をなくす取組をしている。
- ・部活動で継続して体を動かすことが大事である。
- ・1週間の中で420分以上運動している児童はソフトボール投げの記録が良い。
- ・理想の自分とか目標があると教師が言わなくても自分ですることがわかった。
- ・やったことのないスポーツを準備して経験させることは大切だと思う。
- ・体育を楽しくする、スモールステップでやっていく等、遊びの王様ランキング等提供していただいたものを工夫しながらしていくことが必要である。
- ・運動に対する心がまえや目標設定をする目的でオリエンテーションをするようになってからけがが減った。
- ・就学前の子どもの体力についても体力向上推進計画の中に盛り込むと子どもの体力の向上の大きな施策になると思う。
- ・運動遊具をきれいなものに揃えることで、子どもたちがやりたい、楽しそうと思ひ、やってみたいと思うようになる。
- ・幼児は他者からの視線で褒められるとやる気につながるので、近隣の学校と幼稚園、こども園等とつながりが持てると良い。

令和6年度第2回鳥取県子どもの体力向上支援委員会のまとめ

期日：令和7年2月4日（火）午後1時30分から午後4時まで

方法：オンライン会議システムにて開催（Google Meet を使用）

参加者：17名（委員11名、事務局6名）

（1）様々な体力向上に係る取組を体力テストの結果に結び付けるための方策

- ・運動実施時間が長い児童生徒が体力合計点が高いことから、運動実施時間を増やしていく。
- ・運動実施時間を増やすためには、「体育が好き」「運動が好き」の児童生徒を増やすこと、体力合計点でD・Eの児童生徒を減らすことに取り組む必要がある。
- ・地域や家庭を巻き込む取組をしていくために、まずは学校と地域がつながる取組（あいさつ運動等）について進めやすい取組からスタートし、課題を共有していくことが大切である。
- ・授業前に足を上げて腹筋を鍛えたり、大股で歩くよう廊下にポイントを付ける等、生活の中で自然に運動している手立ても考えてみる。
- ・体育の授業では、「易しい体育」を意識し、みんなが楽しめるルールの工夫などを重視していく。
- ・心身ともに健康で幸福な生活を営むことができる資質・能力（フィジカルリテラシー）の考えの基、親子で運動したり、親も子もスマートフォンから距離を置く時間を設ける等を啓発していく。
- ・遊びの王様ランキングを幼稚園等へ積極的に活用を促すとともに、幼児でも取り組むことができる内容も考える。
- ・体育の時間を合同体育ではなく、クラス単位にするなど、体育の時間に運動量が確保できるように校内環境やカリキュラムを見直す。

（2）地域や家庭を巻き込んだ取組を定着させていく方策

- ・地域の駅伝チームの方や高校時代に陸上をされていた方などに呼びかけ、放課後練習等に参加してもらう。
- ・中学校区単位、保小連携等、校種を超えて共通に取り組む。（生活習慣アンケート、柔軟体操の取組等）
- ・各市町村役場等の協力も得ながら、冬場の部活動を合同で行う。
- ・土日の学校開放等、運動面以外の様々な場面で学校に協力してもらい、運動面の課題を共有し、取組を考えて一緒に行う。
- ・業間運動のマラソンに「一緒に参加しませんか」と地域にチラシを配布した。今年度は参加者がなかったが、このような活動を続けていく。
- ・スポ少等の活動において、学校単独での取組は児童生徒の人数が足りなく持続できなくなるので、合同チーム等を編成して、活動をしていく。
- ・体力向上に向けての地域の熱を高めたり、当事者意識の持たせる工夫していく。

令和6年度鳥取県子どもの体力向上支援委員

大野政人	国立木更津工業高等専門学校	准教授
山崎祐輔	YMCA米子医療福祉専門学校	副科長
小林研志	聖テレジアこども園	園長
上萬貴志	社会福祉法人鳥取福祉会	運動指導員
岡本翼	鳥取市立若葉台小学校	教諭
江本大希	三朝町立三朝小学校	教諭
恵比奈宏志	江府町立奥大山江府学園	教諭
出雲大輔	鳥取市立西中学校	教諭
妻由愛	北栄町立大栄中学校	教諭
松本恵美	伯耆町立岸本中学校	教諭
桐林一広	鳥取県立鳥取工業高等学校	教諭
福本かな子	鳥取県立米子白鳳高等学校	教諭
松原大樹	鳥取県立米子養護学校	教諭
山田栄子	倉吉市立小鴨小学校	養護教諭
梅谷友美	鳥取県PTA協議会	中部ブロック代表理事

(事務局)

山本雅丈	鳥取県教育委員会事務局体育保健課	課長
伊井野美雪	〃	課長補佐
倉本秀樹	〃	学校体育担当係長
砂流康治	〃	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
田中智基	〃	学校体育担当指導主事