

報告事項No. 1

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

スポーツ庁が小・中学校、特別支援学校小・中学部の児童生徒を対象に実施した、令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査について、本市の結果の概要を報告いたします。本市児童生徒の健康・体力の現状を把握し、体力向上・健康の増進に向けた教育活動の改善に役立てていきます。

※本調査は、平成20年度から実施されている調査となります。

※平成23年度は東日本大震災、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、調査が中止となっています。

調査の概要 令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）

1 調査目的

スポーツ庁が全国的な子どもの体力の状況を把握・分析することにより、子どもの体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。

各教育委員会が子どもの体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、子どもの体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。

各学校が児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体力・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

2 調査の対象

国公立の小学校5年生及び中学校2年生を対象とした悉皆調査

○全国 小学生：約99万人、中学生：約92万人 ○川崎市 小学生：約1.2万人、中学生：約0.9万人

3 調査内容

○実技に関する調査

【小学校テスト項目】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

【中学校テスト項目】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走（男子1500m、女子1000m）か20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

○質問紙調査

4 調査実施時期

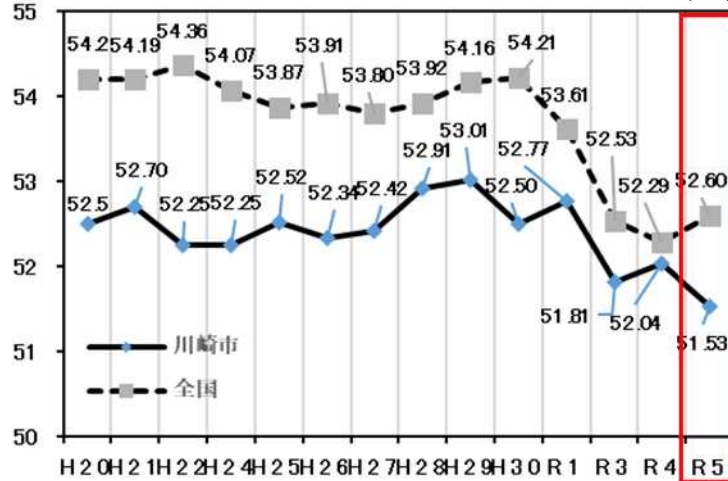
令和5（2023）年4月から7月までの間に各学校において実施

1 本市の体力の状況

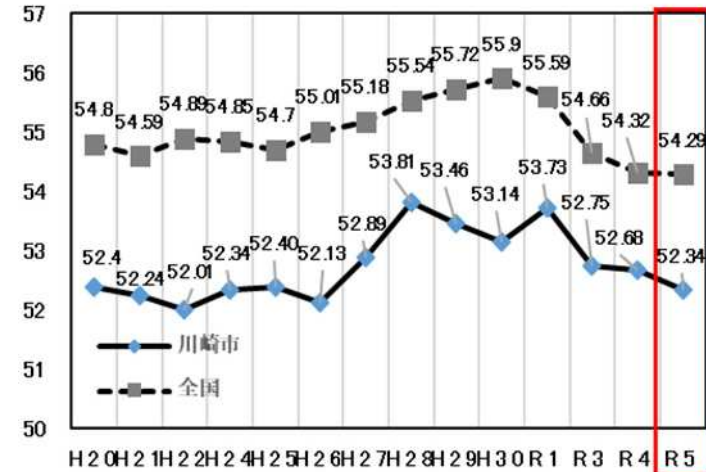
(1) 体力合計点の経年推移

本市の体力合計点の数値は、小・中学校男女全てで、前回（令和4年度）の結果をやや下回る結果となりました。

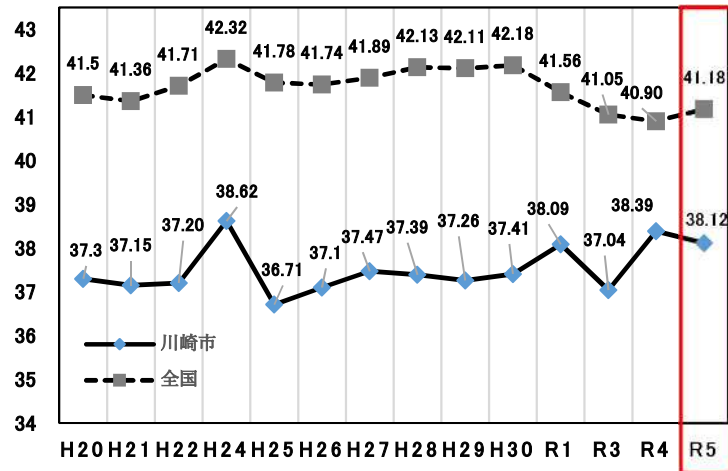
【図1-1】 小学校5年生男子の経年推移 (点)



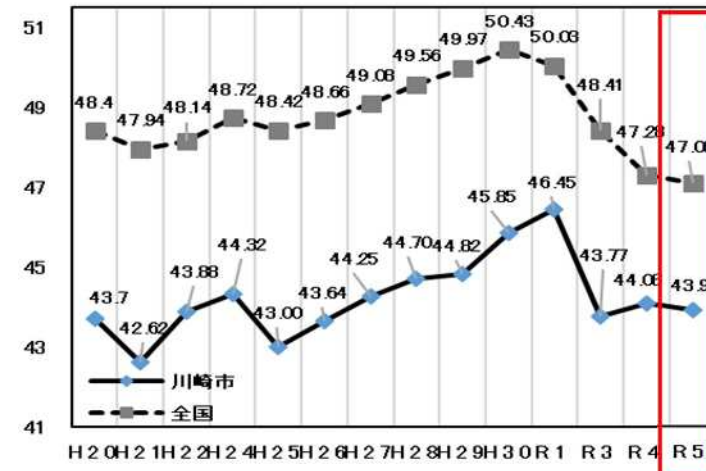
【図1-2】 小学校5年生女子の経年推移 (点)



【図1-3】 中学校2年生男子の経年推移 (点)



【図1-4】 中学校2年生女子の経年推移 (点)



※体力合計点：実技に関する調査の各種目の測定値を種目別得点表（学校種で異なる）に当てはめ10段階で得点化し合計した数値

(2) 種目ごとの平均値の比較

小学校5年生男女では握力、長座体前屈で、中学校2年生男子では持久走、中学校2年生女子では握力が全国平均を上回っており、その他の種目は全国平均を下回っています。

本市の体力合計点を全国と比較すると、小・中学生ともに全国平均値より下回っています。

【表1】種目ごとの平均値の比較

※持久走と50m走は、数値が小さいほど速く走れていることを示します。

		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)	ボール投げ(m)	体力合計点(点)
小学校 5年男子	全国	16.13	19.00	33.99	40.61		46.91	9.48	151.16	20.51	52.60
	川崎市	16.40	18.71	35.78	38.49		41.20	9.56	150.17	19.14	51.53
小学校 5年女子	全国	16.02	18.05	38.47	38.74		36.81	9.71	144.34	13.22	54.29
	川崎市	16.19	17.62	40.37	36.06		29.74	9.84	142.34	12.21	52.34
中学校 2年男子	全国	28.98	25.71	44.04	51.19	409.92	77.76	8.01	196.97	20.32	41.18
	川崎	28.85	25.04	39.94	49.35	407.69	74.59	8.19	191.98	19.64	38.12
中学校 2年女子	全国	23.12	21.53	46.26	45.65	307.02	50.46	8.95	166.21	12.36	47.08
	川崎市	23.15	20.87	43.29	43.79	311.37	48.66	9.11	160.44	11.64	43.92

2 運動習慣等の状況

(1) 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツすることは「好き・やや好き」と答えた割合

本市の児童生徒が運動やスポーツをすることは「好き・やや好き」と答えた割合は、小・中学生ともに男子は全国平均とほぼ同じですが、女子は全国平均よりも低い傾向がみられます。

【表2】運動やスポーツすることは「好き・やや好き」と答えた割合

	小学校5年生男子	小学校5年生女子	中学校2年生男子	中学校2年生女子
全国	92.9%	85.7%	89.2%	76.4%
川崎市	91.9%	83.5%	87.4%	71.2%

(2) 授業以外における運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツの1週間の総運動時間

本市の児童生徒の1週間の総運動時間は、小学生女子が全国平均をやや下回っており、小学生男子ではやや上回りました。中学生は男女ともに全国平均を大きく上回っています。

【表3】授業以外での運動やスポーツの1週間の総運動時間

	小学校5年生男子	小学校5年生女子	中学校2年生男子	中学校2年生女子
全国	543.20分	321.18分	714.63分	494.35分
川崎市	555.42分	320.96分	852.63分	610.31分

3 生活習慣の状況

(1) 1日当たりの睡眠時間

本市の児童生徒の1日当たりの睡眠時間は、小学生では男女ともに全国平均とほぼ同じですが、中学生では男女ともに全国平均よりやや短い傾向がみられます。

【表4】1日当たりの睡眠時間

		男子						女子					
		10時間以上	9時間以上 10時間未満	8時間以上 9時間未満	7時間以上 8時間未満	6時間以上 7時間未満	6時間未満	10時間以上	9時間以上 10時間未満	8時間以上 9時間未満	7時間以上 8時間未満	6時間以上 7時間未満	6時間未満
小学校 5年生	全国	10.4%	26.6%	30.6%	20.3%	8.4%	3.6%	9.8%	28.6%	31.6%	19.2%	8.1%	2.6%
	川崎市	9.9%	26.5%	29.9%	22.0%	8.5%	3.3%	9.0%	26.7%	31.8%	21.6%	8.4%	2.5%
中学校 2年生	全国	2.6%	6.7%	19.9%	37.5%	25.2%	8.2%	1.4%	4.8%	15.4%	33.4%	32.8%	12.2%
	川崎市	2.9%	5.3%	17.2%	39.0%	26.5%	9.1%	1.5%	4.5%	12.9%	34.0%	34.5%	12.5%

(2) 学習以外での平日1日当たりのTV、DVD、ゲーム機、スマートフォン等の映像の視聴時間

本市の小学生の1日当たりの映像の視聴時間は、全国平均とほぼ同じですが、中学生はやや長い傾向がみられます。

【表5】学習以外での平日1日当たりのTVやDVD、ゲーム機、スマートフォン等の視聴時間

		男子							女子						
		5時間以上	4時間以上 5時間未満	3時間以上 4時間未満	2時間以上 3時間未満	1時間以上 2時間未満	1時間未満	全く見ない	5時間以上	4時間以上 5時間未満	3時間以上 4時間未満	2時間以上 3時間未満	1時間以上 2時間未満	1時間未満	全く見ない
小学校 5年生	全国	17.5%	10.5%	14.0%	21.1%	23.0%	12.0%	1.9%	13.7%	9.9%	13.1%	19.6%	24.3%	16.9%	2.4%
	川崎市	18.4%	10.4%	13.9%	19.8%	22.6%	12.6%	2.4%	14.7%	10.4%	13.3%	18.4%	23.0%	17.6%	2.5%
中学校 2年生	全国	17.4%	11.7%	18.2%	26.5%	20.1%	5.2%	0.8%	16.0%	11.7%	18.3%	25.9%	20.8%	6.7%	0.6%
	川崎市	19.6%	12.5%	19.0%	25.8%	18.4%	4.2%	0.4%	18.2%	12.5%	20.3%	24.5%	18.3%	5.7%	0.5%

4 調査結果から見える本市の現状と課題

- 本市の児童生徒の体力・運動能力は、前回の結果と比較すると、小・中学校男女の全てで、体力合計点が全国平均値に届かず、差が広がりました。また、運動やスポーツをすることが「好き・やや好き」と回答した割合が全国平均より低くなっています。児童生徒の体力向上を図るため、運動の楽しさや喜びを味わうことのできる体育的活動等の工夫に加えて、生活の中に運動（習慣）を取り入れ定着させるための取組を更に進めていくことが必要であると考えます。
- 小学校では20mシャトルラン（全身持久力）が、中学校では長座体前屈（柔軟性）と立ち幅とび（瞬発力）が、また、小・中学校ともに反復横とび（敏捷性）が、全国平均値との差があり、引き続き、各体力・運動能力を向上させる動きを普段の体育活動に積極的に取り入れる等の工夫が必要であると考えます。
- 生活習慣等調査からは、全国では、スクリーンタイム（スマートフォン等の映像を視聴する時間）の増加が体力の低下の一つの要因として挙げられていますが、本市では、中学生のスクリーンタイムが全国平均よりも更に長時間となっている傾向がみられます。中学生男女とも、前回の結果と変わらず長時間に及んでおり、大きな課題と考えます。

5 今後の取組について

児童生徒が、運動することの大切さや運動の楽しさを実感し、自分の生活スタイルの見直しなどの意識を高めるとともに、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することができるよう、体育学習の充実をはじめ、普段の生活や日常生活の中で運動に親しむ機会の確保、学校行事や部活動、家庭との連携など、様々な場面を通して、できることから児童生徒が運動に親しむ取組を推進します。

具体的な取組

- ・スポーツ庁から配付されるデータをもとに、専門家の指導等も受けながら、自校の調査結果の分析・考察を行い、児童生徒一人ひとりに適切な目標を持たせた上で、休み時間や体育・保健体育の学習等で体力の向上が図れるよう、各学校の体育授業等の工夫・改善を図ります。
- ・子どもたちにスポーツの楽しさや素晴らしさを感じてもらうため、川崎市をホームタウンとして活躍するかわさきスポーツパートナーや実業団チーム等が小学校に出向き指導いただいている「ふれあいスポーツ教室」など、引き続き、「スポーツのまちかわさき」の強みを生かした関係機関と連携・協力した取組を進めてまいります。
- ・体力向上リーフレット「動いて遊んでかわさキッズ元気アップ大作戦」を用いた運動や、川崎ブレイブサンダースに協力いただいた「かわさキッズ体操動画」など、動画をはじめとした広報戦略を進め、運動の習慣化に向けた取組を進めます。

「体力向上リーフレット」

かわさきキッズ

動いて遊んで 元気アップ大作戦

できたことが、いっしょけんめいがんばってできたことは、「やったー」と、声を出して喜ぶことが大切です。前の人を見て、まねたり真似たり。その人が頑張れば、自分も頑張る気持ちになります。それが、元気アップの第一歩です。

体力です。体力は、バランスのよい食事や十分な睡眠が大切です。毎日は、体を動かす習慣を身につけてください。運動するときは、からだの中心が、まっすぐ伸びる姿勢が大切です。頭の動きもよく動かさず、足は、まっすぐ伸びる姿勢で動かすことが大切です。からだの中心が、まっすぐ伸びる姿勢が大切です。頭の動きもよく動かさず、足は、まっすぐ伸びる姿勢で動かすことが大切です。

(本リーフレットの活用について)
このリーフレットで紹介している動きは、安全に楽しく取り組めるように考えられたものです。大人の手を借りて、回数・高さ・人数など、適量を守って取り組んでください。運動するときは、まわりを監視し、安全に楽しく、楽しく取り組んでください。

ゆりかご

ゆりかご → 立ちあがり → 仰りかごジャンプ

足と手をひいて → 足かちと輪になって

二人であそぼう

ておしぐるま

ひざをくっつけて、あしをまわす。おしぐるまをくっつけてまわす。おしぐるまをくっつけてまわす。

せなかタッチ

背中をタッチして、あしをまわす。背中をタッチして、あしをまわす。背中をタッチして、あしをまわす。

お山とシーソー

お山とシーソーをくっつけて、あしをまわす。お山とシーソーをくっつけて、あしをまわす。お山とシーソーをくっつけて、あしをまわす。

つまさきステップ オン

つまさきステップをくっつけて、あしをまわす。つまさきステップをくっつけて、あしをまわす。つまさきステップをくっつけて、あしをまわす。

せーのでホイ

せーのでホイをくっつけて、あしをまわす。せーのでホイをくっつけて、あしをまわす。せーのでホイをくっつけて、あしをまわす。

ケンケンぞう

ケンケンぞうをくっつけて、あしをまわす。ケンケンぞうをくっつけて、あしをまわす。ケンケンぞうをくっつけて、あしをまわす。

いろいろジャンプ

いろいろなジャンプをくっつけて、あしをまわす。いろいろなジャンプをくっつけて、あしをまわす。いろいろなジャンプをくっつけて、あしをまわす。

パーグー跳び

パーグー跳びをくっつけて、あしをまわす。パーグー跳びをくっつけて、あしをまわす。パーグー跳びをくっつけて、あしをまわす。

「かわさきキッズ体操動画」

