

## 令和5年度中野区体力にかかわる調査の結果と体力向上に向けた取組について

### 1 中野区体力にかかわる調査（以下、体力テストと称する）について

#### (1) 趣旨

- 中野区立小・中学校において、体力テストの結果から個人及び集団の体力水準や傾向を把握することで、児童・生徒の実態に合った体力向上プログラム（※参考資料参照）の策定・実施を行う。
- 体力テストの結果を基に、児童・生徒が自分自身の体力の現状や課題を把握し、自分にあった運動や運動遊びを楽しみながら継続して行えるよう実践力を育てる。
- 児童・生徒の体力の現状及び体力向上プログラムの成果と課題を明らかにし、教育委員会の施策及び事業に生かす。
- 新型コロナウイルス感染症が体力に与えた影響について検証し、新しい生活様式での体力向上の在り方を検討する。

#### (2) 調査の実施概要

##### ①対象学年

中野区立小・中学校に在籍する全児童・生徒

##### ②調査事項

ア 体力・運動能力に関する調査（小学校8種目、中学校8～9種目）

##### 【小・中学校共通種目】

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| ・握力（筋力）           | ・上体起こし（筋力・筋持久力）       |
| ・長座体前屈（柔軟性）       | ・反復横跳び（敏捷性）           |
| ・20mシャトルラン（全身持久力） | ・50m走（スピード）           |
| ・立ち幅跳び（筋パワー<瞬発力>） | ・ボール投げ（巧緻性・筋パワー<瞬発力>） |

##### 【中学校種目】

- ・20mシャトルランに替えて、持久走〔男子1500m、女子1000m〕（全身持久力）を実施、又は、両種目実施することができる。

イ 生活・運動習慣等の実態に関する調査（質問紙調査）

##### ③実施時期

令和5年5月1日（月）から6月30日（金）まで

#### (3) 調査結果の分析・活用について

- 各小・中学校は、児童・生徒の体力水準や傾向を把握し、体力向上プログラムの改善に役立てる。
- 教育委員会事務局では、調査結果を基に体力向上のための施策に生かす。

## 2 体力・運動能力に関する調査の結果

### (1) 中野スタンダード（※参考資料参照）との比較

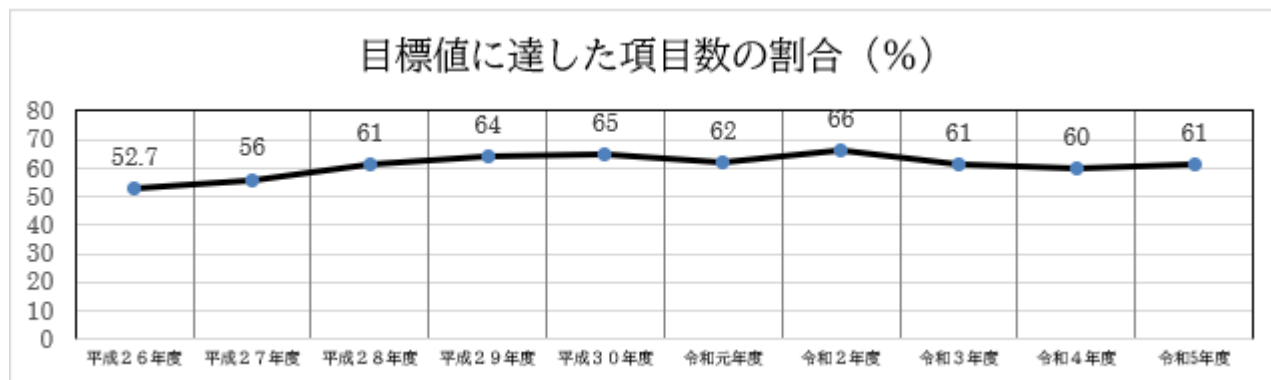
#### ア 中野スタンダード通過率の前年比

■令和4・5年度（○が中野スタンダードに達した児童・生徒の割合が70%を超えた項目）

		男子								女子									
		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	ソフトボール投げ	ソフトボール投げ	ソフトボール投げ	ソフトボール投げ	ソフトボール投げ	ソフトボール投げ	ソフトボール投げ			
小学生	1年	R5	▼	▼	○	○	○	○	○	▼	▼	▼	▼	○	▼	▼	○	▼	
		R4	▼	▼	○	○	▼	○	○	▼	▼	▼	▼	○	▼	○	○	▼	
	2年	R5	▼	▼	○	○	▼	○	○	▼	▼	▼	▼	○	○	○	○	▼	
		R4	▼	○	▼	○	▼	○	○	▼	▼	○	▼	○	▼	○	○	▼	
	3年	R5	▼	▼	▼	○	○	○	○	▼	▼	○	○	○	▼	○	○	▼	
		R4	▼	▼	○	○	▼	○	▼	▼	▼	○	○	○	▼	○	○	▼	
	4年	R5	▼	○	○	○	▼	○	▼	▼	▼	○	○	○	○	○	○	▼	
		R4	▼	○	○	○	▼	○	▼	▼	▼	○	○	○	▼	○	▼	▼	
	5年	R5	▼	○	○	○	▼	○	▼	▼	▼	○	○	○	▼	○	○	▼	
		R4	▼	○	○	○	▼	○	○	▼	▼	○	○	○	○	○	○	▼	
	6年	R5	▼	○	○	○	▼	○	○	▼	▼	○	○	○	○	○	○	▼	
		R4	▼	○	○	○	▼	○	○	▼	▼	○	○	○	○	○	○	▼	
中学生	1年	R5	▼	○	○	○	○	○	▼	○	○	○	○	○	○	○	▼	▼	
		R4	▼	○	○	○	○	○	○	▼	○	○	○	○	○	○	○	○	
	2年	R5	▼	○	○	○	○	○	○	▼	○	▼	○	○	○	○	○	▼	▼
		R4	▼	▼	▼	○	▼	○	○	▼	○	▼	○	○	○	○	○	▼	○
	3年	R5	▼	▼	▼	○	○	○	○	▼	○	▼	○	○	○	○	○	▼	○
		R4	▼	○	○	○	▼	○	○	▼	○	▼	○	○	○	○	○	▼	○

※150項目中 通過率が目標値に達した項目数 令和4年度90項目（60%） 令和5年度91項目（61%）

#### イ 中野スタンダード通過率での経年比較（%）



※グラフの数値は、150項目中 通過率が目標値に達した項目数の割合（%）を示している。

(2) 都平均との比較

ア 過去8年間の推移

東京都平均と比較して中野区平均が ○1%を超えて都平均を上回ったもの  
 ▼1%を超えて都平均を下回ったもの ≡都平均との差が1%以下のもの

	○(1%を超えて上回ったもの)	≡(差が1%以下のもの)	▼(1%を超えて下回ったもの)	合計
平成28年度	45項目(30%)	77項目(51%)	28項目(19%)	150
平成29年度	51項目(34%)	70項目(47%)	29項目(19%)	150
平成30年度	44項目(29%)	59項目(39%)	47項目(32%)	150
令和元年度	41項目(27%)	42項目(28%)	67項目(45%)	150
令和2年度	68項目(46%)	41項目(27%)	41項目(27%)	150
令和3年度	64項目(43%)	55項目(37%)	31項目(20%)	150
令和4年度	68項目(46%)	53項目(35%)	29項目(19%)	150
令和5年度	76項目(51%)	48項目(32%)	26項目(17%)	150

イ 各項目の前年比

■令和4・5年度

東京都平均と比較して中野区平均が ○1%を超えて都平均を上回ったもの  
 ▼1%を超えて都平均を下回ったもの ≡都平均との差が1%以下のもの

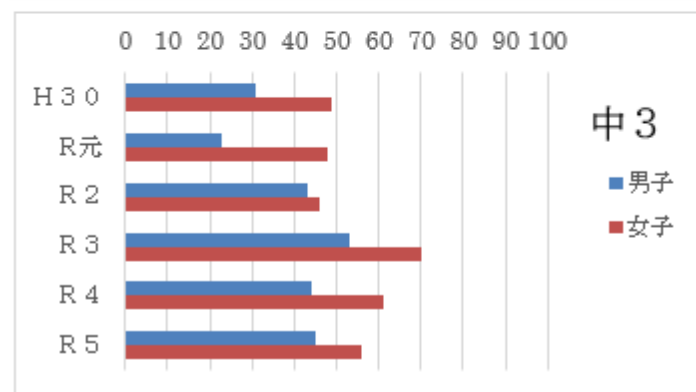
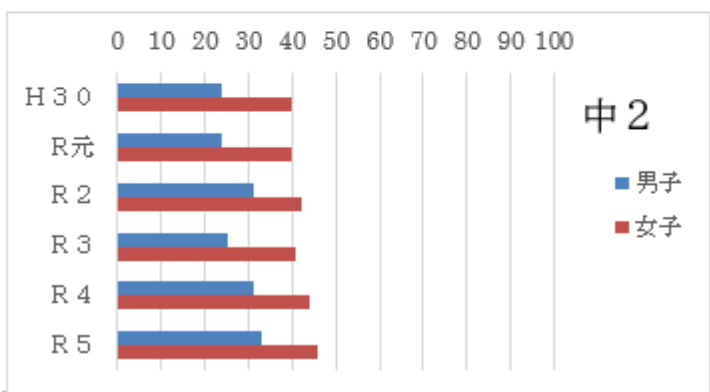
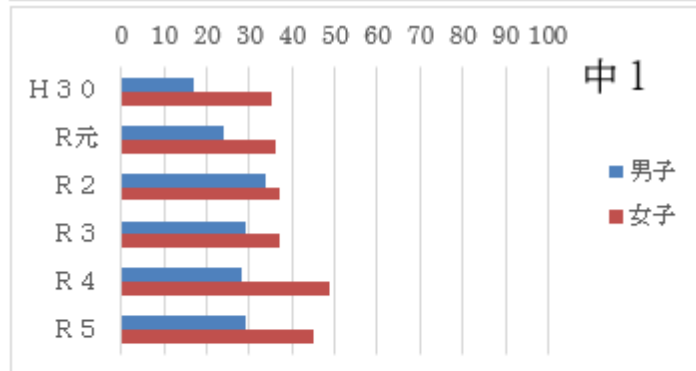
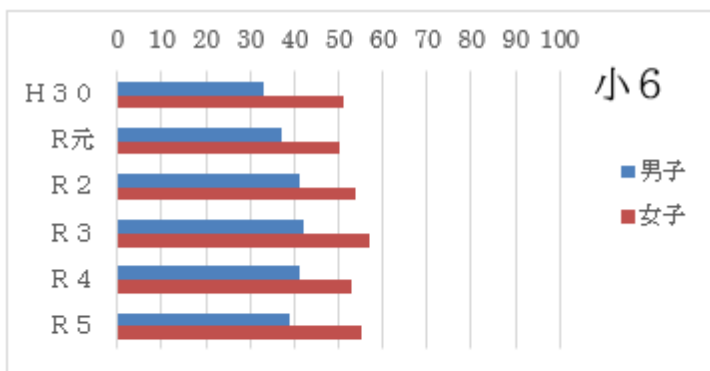
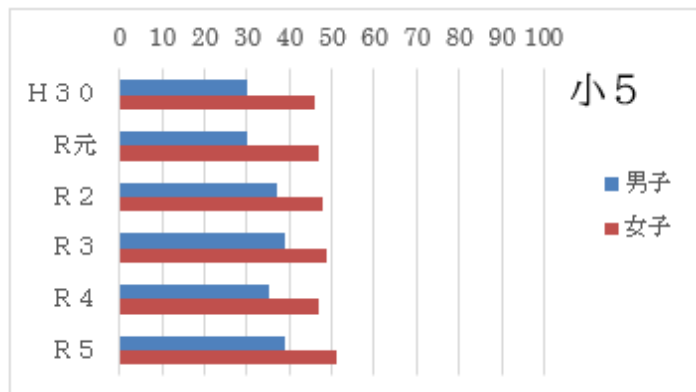
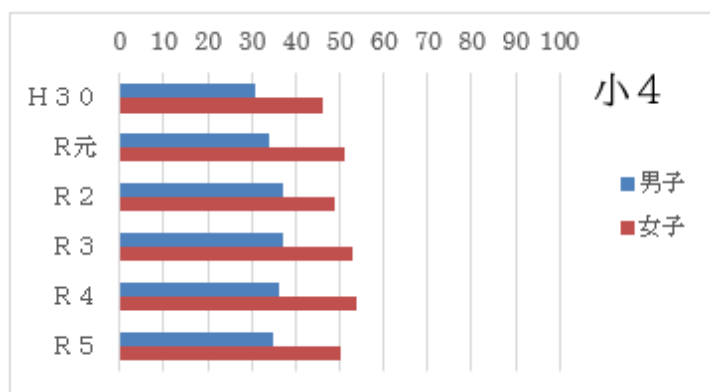
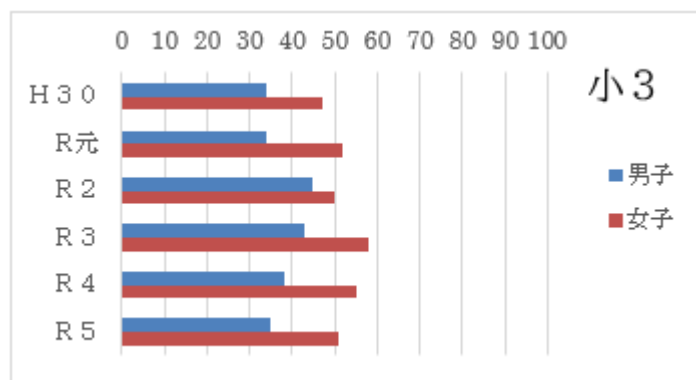
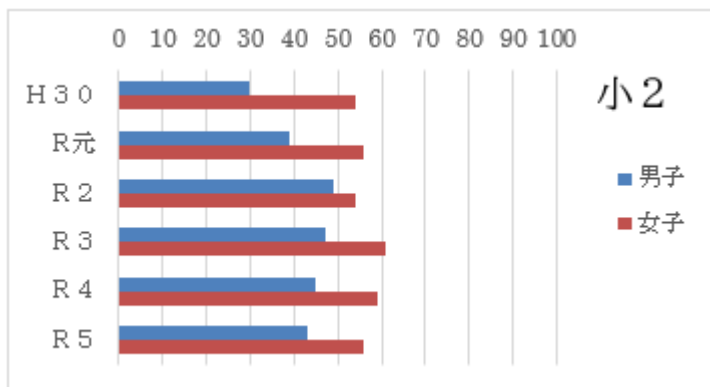
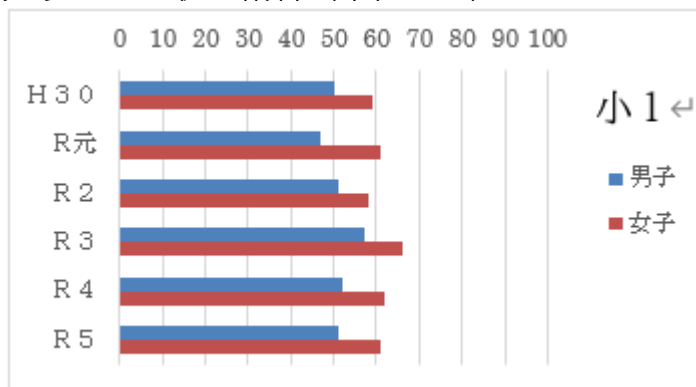
		男子									女子								
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ ハンドボール投げ	持久走	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ ハンドボール投げ	持久走
小学生	1年	R5	▼	≡	≡	○	≡	≡	○	≡	▼	▼	▼	≡	▼	▼	≡	○	
		R4	▼	○	○	○	▼	≡	≡	≡	▼	○	≡	≡	▼	≡	≡	▼	
	2年	R5	▼	≡	○	○	○	≡	○	≡	▼	▼	▼	○	▼	≡	○	○	
		R4	▼	○	≡	○	○	≡	○	○	▼	○	≡	○	▼	≡	≡	≡	
	3年	R5	▼	○	≡	○	○	≡	○	○	▼	○	≡	○	▼	≡	○	≡	
		R4	▼	○	○	○	▼	○	▼	▼	▼	○	≡	○	▼	≡	≡	≡	
	4年	R5	▼	○	○	○	○	▼	○	≡	▼	○	○	○	○	▼	○	≡	
		R4	▼	○	○	≡	▼	○	≡	▼	▼	○	○	≡	▼	○	≡	▼	
	5年	R5	≡	○	○	≡	≡	≡	≡	○	≡	○	○	≡	▼	≡	≡	○	
		R4	≡	○	○	○	○	≡	○	○	▼	○	○	○	▼	≡	≡	▼	
	6年	R5	≡	○	○	○	○	○	○	○	▼	○	○	○	○	≡	○	○	
		R4	≡	○	○	○	▼	≡	≡	≡	≡	○	○	○	≡	≡	○	○	
中学生	1年	R5	○	○	○	○	○	≡	≡	▼	≡	○	○	○	≡	≡	≡	≡	○
		R4	○	○	○	≡	○	▼	○	▼	≡	○	○	○	○	≡	≡	≡	≡
	2年	R5	○	○	○	○	○	≡	○	▼	○	○	○	○	○	≡	≡	≡	≡
		R4	○	○	≡	≡	○	≡	○	▼	≡	○	≡	○	○	≡	○	▼	≡
	3年	R5	○	○	○	≡	○	≡	▼	≡	≡	○	○	▼	▼	≡	≡	≡	▼
		R4	○	○	○	≡	○	≡	≡	▼	≡	○	○	○	○	≡	≡	≡	≡

### 3 生活・運動習慣等の実態に関する調査

#### (1) 1日の運動・スポーツ実施時間が1時間未満の児童・生徒の割合（単位：％）

質問内容：運動やスポーツをするときは、1日にどのくらいの時間しますか。（学校の体育の授業をのぞきます。）

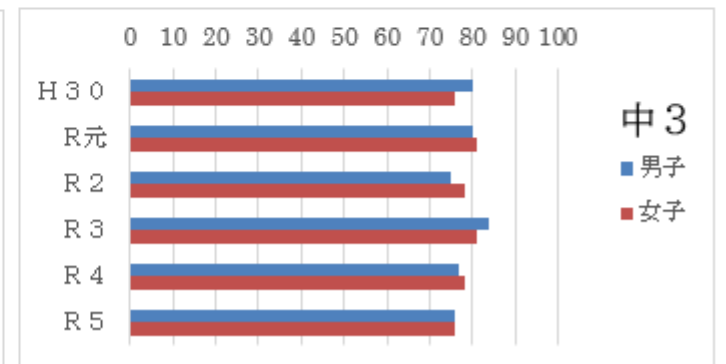
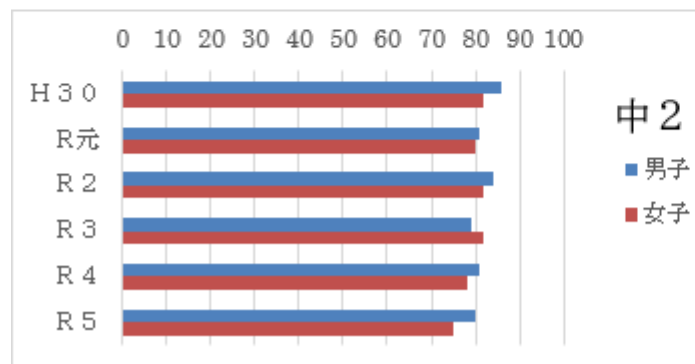
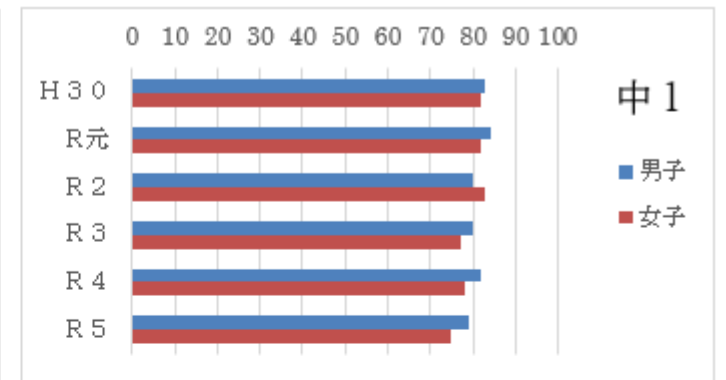
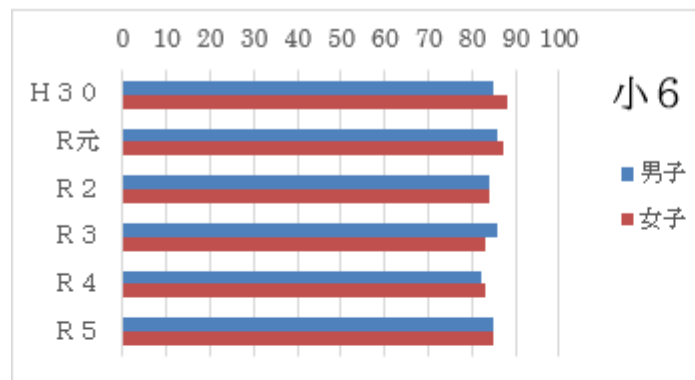
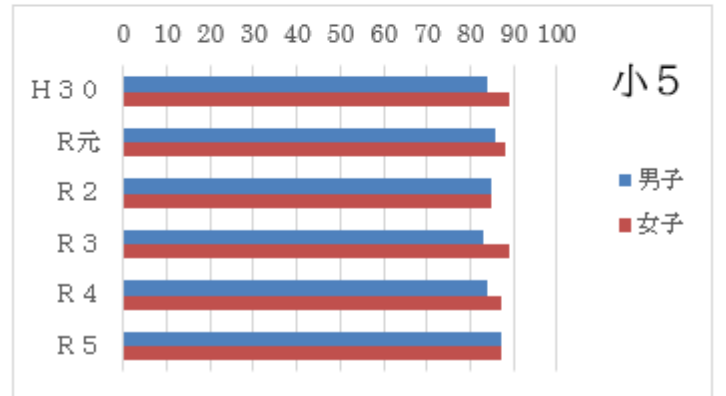
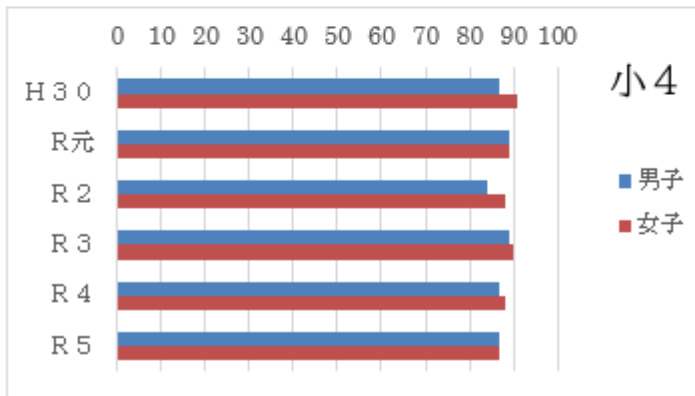
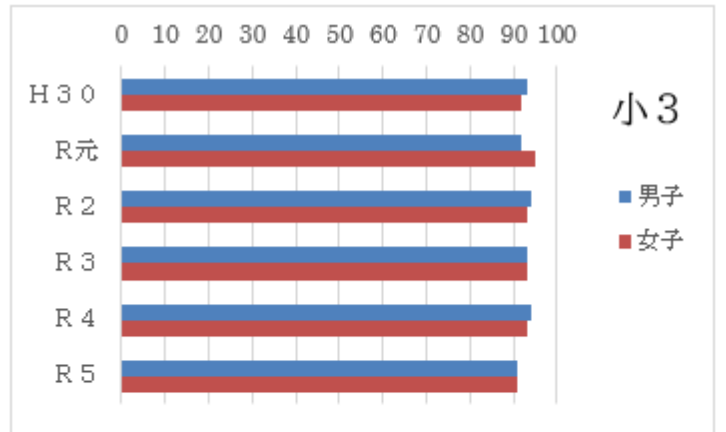
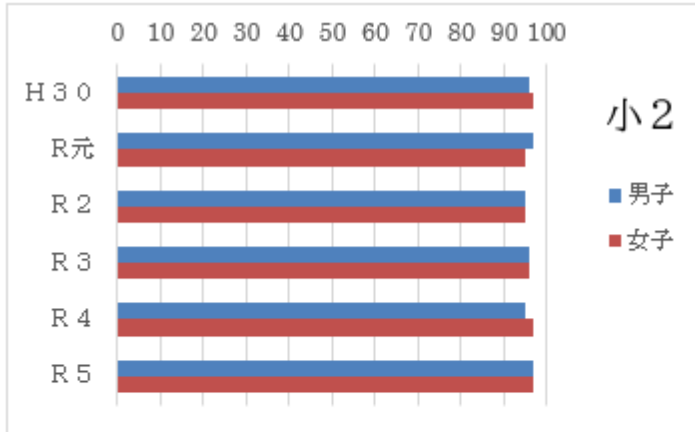
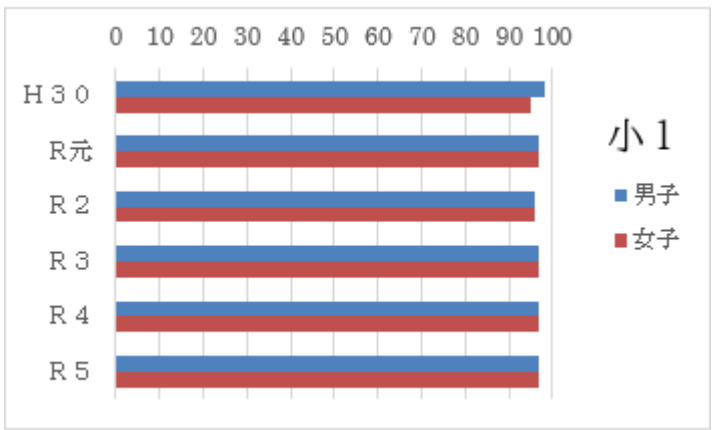
- 1 30分未満
- 2 30分以上1時間未満
- 3 1時間以上2時間未満
- 4 2時間以上



(2) 毎日朝食を食べている割合 (単位：%)

質問内容：朝食は食べますか。

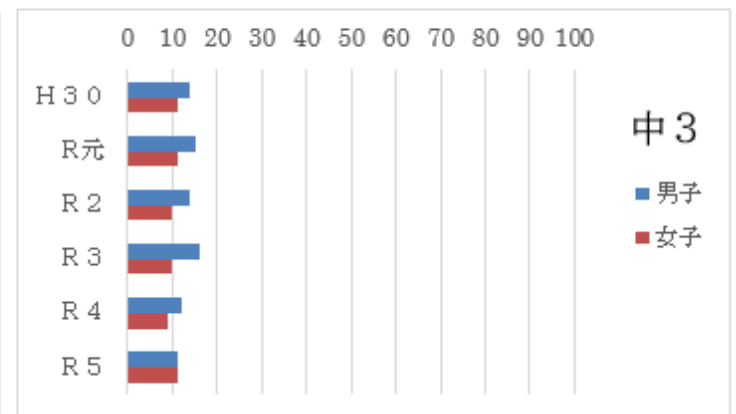
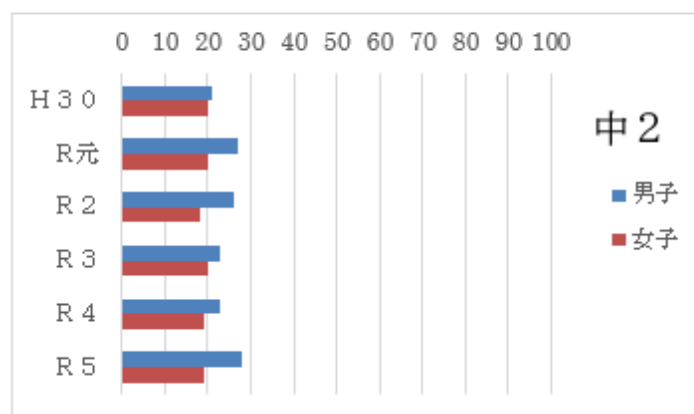
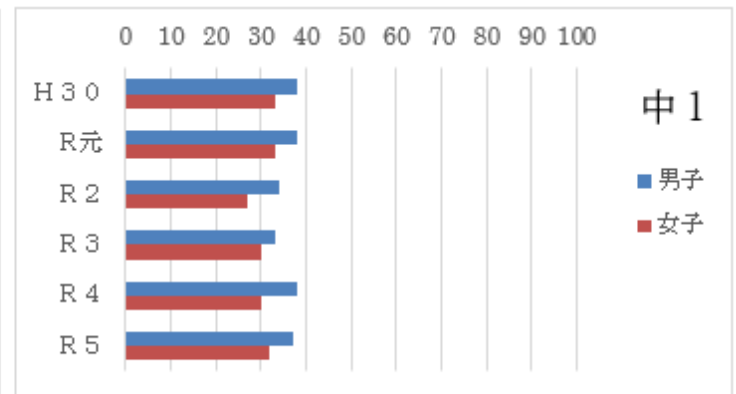
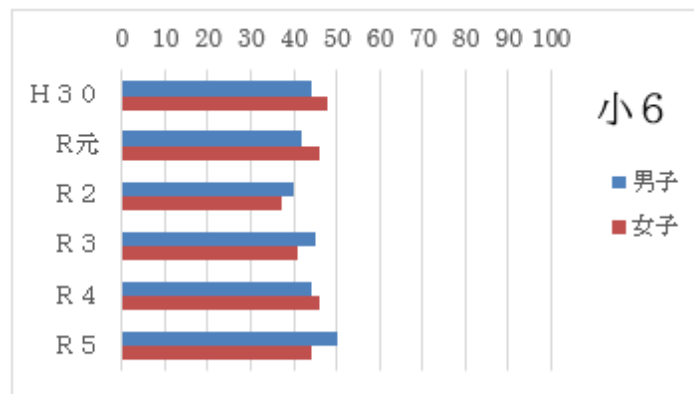
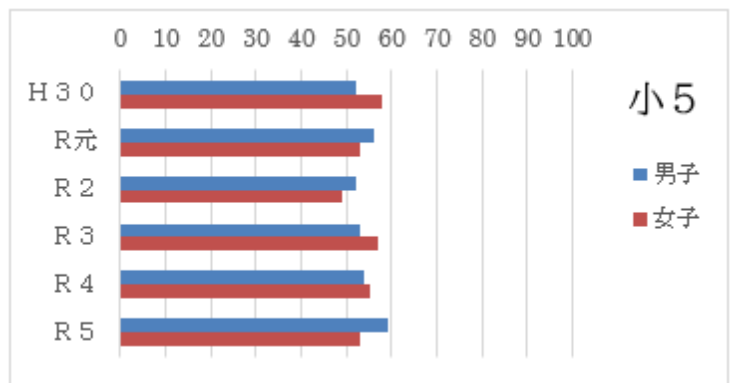
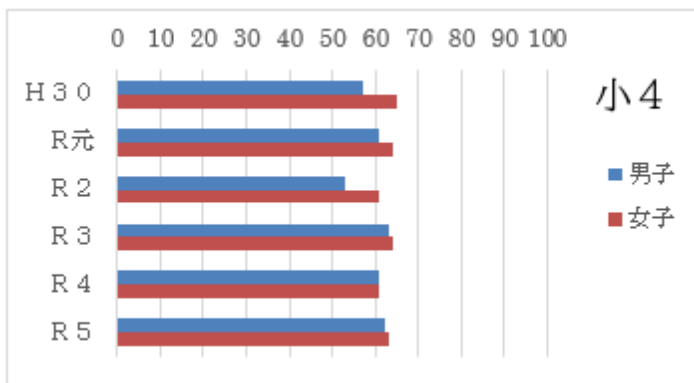
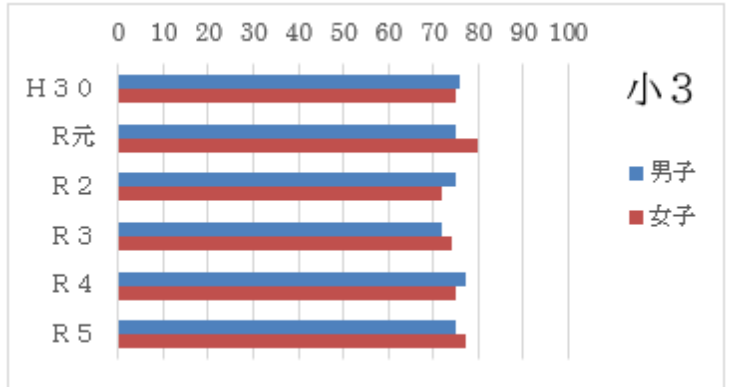
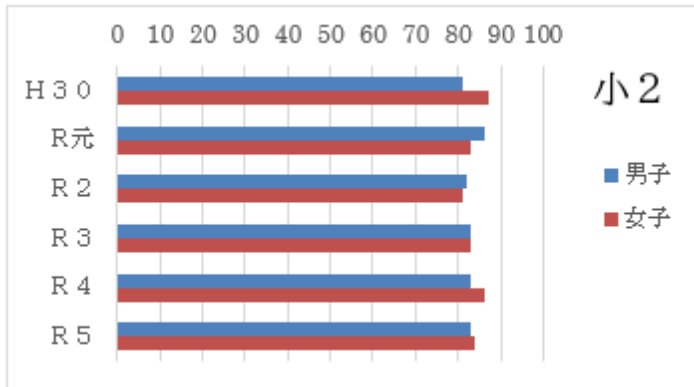
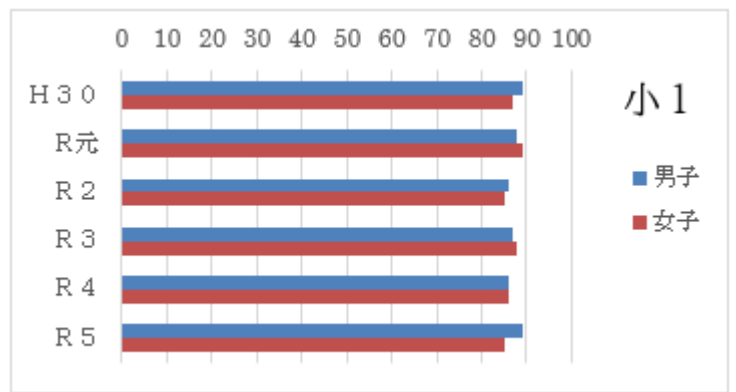
- 1 毎日食べる
- 2 ときどき食べない
- 3 毎日食べない



(3) 睡眠時間8時間以上 (単位：%)

質問内容：1日の睡眠時間(平日)

- 1 6時間未満
- 2 6時間以上8時間未満
- 3 8時間以上



#### 4 結果の考察と今後の方策

##### (1) 児童・生徒の体力・運動能力の現状

###### 【中野スタンダードの通過率から】(P.2 2 (1))

- 「反復横跳び」は、男女共に全ての学年で中野スタンダードの通過率が目標値に達している。
- 「50m走」「持久走」「長座体前屈」「立ち幅跳び」は、男女共に目標値に達している学年が多い。
- ▼ 「ボール投げ」は、男女共に全ての学年で中野スタンダードの通過率が目標値に達していない。
- ▼ 「握力」「20mシャトルラン」は、中野スタンダードを通過する学年が少なく、継続課題である。
- ▼ 中野スタンダードの通過率が目標値に達した項目数の割合は、昨年度が60%、今年度が61%とわずかに上昇した。しかし、経年比較で見ると、ここ数年、一定の水準で推移していることが分かる。(2 (1) イのグラフ)

###### 【都平均との比較から】(P.3 2 (2))

- 「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」は、多くの学年が都平均を上回った。
- 握力は、中学校全学年で都平均を上回った。
- 都平均1%を超えて上回った項目が、68項目から76項目へ上がった。
- ▼ 「握力」は、小学校男女ともに都平均を下回っている学年が多い。

##### (2) 児童・生徒の生活・運動習慣等の状況

###### 【1日の運動・スポーツ実施時間が1時間未満の児童・生徒の割合から】(P.4 3 (1))

###### 【毎日朝食を食べる割合から】(P.5 3 (2))

###### 【睡眠時間8時間以上の割合から】(P.6 3 (3))

- ・どの項目においても変動が見られる学年はあるが、ほとんどの学年の割合が横ばいの状態である。それぞれの項目が運動能力とどのように関わりがあるか、分析する必要がある。

##### (3) 今後の方策

- ア 各学校は、体力テストの結果を踏まえ、授業改善に取り組む。また、全ての子どもたちが運動に親しむことができるように、子どもを主語とした授業の実現や体育科の見方・考え方である「する・見る・支える・知る」の視点を取り入れた授業を実施し、運動と多様な関わり方ができるようにしていく。
- イ 体育の授業だけでなく、日常生活でもすすんで運動することができるように働きかける。各学校の体力向上の取組や親子で取り組める運動等を学校便りやホームページ等により、保護者・地域にすすんで紹介するよう呼びかけていく。
- ウ 保幼小中連携の視点から、就学前教育・保育施設に対しても、本結果を提供し、各園において幼児の体力向上に関わる課題を把握し、改善に努める。また、「運動遊び事例集」などを活用した取組を推進し、家庭とも連携を図りながら就学前の幼児期における身体を動かす体験が充実するよう働きかけていく。
- エ 教科担任制で体育を担当する教員や体育の指導が苦手な教員を対象に専門性向上の研修を小学校及び中学校体育部と連携して研修を行う。
- オ 体力・健康の向上を図るため、抽出校において、1日の運動・スポーツ実施時間や生活習慣の変化と体力との関係性について調査していく必要がある。

カ 体力向上検討委員会での学識経験者の指導・助言を生かし、これからの体育・健康教育の在り方や体力の分析方法について見直しを図る。そのために、現在の中野区の子どもたちに合った新たな体力向上の全体計画「(仮称)中野区体力向上プログラム」を令和6年度に作成する。

## 5 各学校の体力向上プログラム改訂に向けて

### (1) 各校の児童・生徒の実態に応じた目標設定

- 中野スタンダードを基にした学年別、男女別、種目別の現状と課題を分析し、各校の児童・生徒の実態に応じた到達目標を設定し、具体的に明記する。

### (2) 運動の日常化のための取組や環境の整備

- 年3回の体力向上月間における取組内容の工夫や、休み時間に体を動かして遊ぶ機会を意図的に提供するなど、運動の日常化を図る取組を工夫する。
- 幼児・児童・生徒の自発的な運動を誘発する、環境・遊具・設備等を工夫する。

### (3) 基本的な生活習慣を確立するための取組

- 体力の向上は、基本的な生活習慣と密接な関係がある。「食事」「運動」「休養及び睡眠」の調和のとれた生活の必要性について、幼児・児童・生徒の発達段階に応じた指導を行うとともに保護者への啓発を行う。

### (4) 体力テストにおける課題への取組

#### ①握力

- 体育的活動や休み時間等において、固定施設(雲梯、登り棒、鉄棒、ジャングルジム及び肋木等)を使った遊びを意図的に取り入れ、学校でたくさん「握る」経験ができるようにする。また、体育の授業でサーキットを取り入れる等、固定施設に触れる機会を設ける。高学年では、マット運動のウォーミングアップで、手押し車やかえる倒立などをする中で握力について意識することができる機会を設ける。
- 学校生活の中で、幼児・児童・生徒が、「ほうきを持って掃く」、「雑巾を絞る」、「物を持って運ぶ」などの場面を意図的に取り入れる。(清掃活動等)

#### ②投力

- 学習指導要領解説 体育編では、「児童の実態に応じて投の運動(低学年は投の運動遊び)を加えて指導することができる」と示されている。各学校の実態に応じて、この運動を位置付け、投動作の行い方を指導し、遠くに力一杯投げる力の育成を主眼とした学習を展開する。  
また、体づくり運動系領域の用具操作(ボール)やボール運動系領域(特にベースボール型のゲームやゴール型のゲーム)において、様々な投げる運動を行う機会を確保する。
- 特に、幼児期や小学校低学年において、紙鉄砲やメンコ、コマ回しなど、投げる動作につながる動きをもつ伝承遊びを取り入れる。

#### ③持久力

- 体力向上月間等を活用し、「短縄や長縄を使って跳躍やエアロビクス等の全身運動を続ける。」「無理のない速さで5～6分程度の持久走をすること。」「一定のコースに置かれた固定施設、器械・器具、変化のある地形などを越えながらかけ足で移動するなどの運動を続ける。」等の運動を取り入れたたり、学校外でも取り組める運動を紹介したりする。



## 6 効果を上げている学校や授業改善に努めている学校の取組例

学校	具体的な内容
A小学校	<p>投力向上に向けて、低学年時に遊びを通して投げる体験をたくさん確保したり、用具を工夫したりすることで投動作を身に付けられるように工夫している。また、近隣の公園を活用しマラソン大会を開くなど、環境を工夫し、持久力の向上に努めている。</p>
B小学校	<p>体力向上に向けて、短なわ・長なわ、持久走に定期的に取り組んでいる。休み時間を長くしたり、体育館遊びを行ったりすることで、日常的に運動に取り組める環境を整えている。また、同じ中学校区の指導教諭を講師に招き、指導・助言を受け、授業改善に努めている。</p>
C中学校	<p>準備運動でコーディネーショントレーニングを行っている。また、投力、筋力、持久力の向上に向けて、サーキットトレーニングを実施することで技能の向上が見られている。</p>
D中学校	<p>体育的活動を活発に行っている。また、習熟度別の学習を行い、個に応じた指導を展開することで技能が定着できるように取り組んでいる。特にダンスに力を入れており、体育が苦手な生徒や女子が楽しんで取り組む様子が見られ、運動に親しむことにつながっている。また、大学と連携し、スポーツ教室を実施している。</p>

<参考資料>

※1 「中野スタンダード」について

中野区の児童・生徒にとって、体力向上の目標及び自己評価する際のめやすとして設定したものである。内容は、「健康にかかわる生活や行動」・「身に付けさせたい体力」・「身に付けさせたい運動技能」の3つの側面からスタンダードを設定した。

「身に付けさせたい体力」は、運動するための基礎となる体力を表しており、「平成18年度東京都児童・生徒の体力テスト」において、各学年の児童・生徒の70%が到達した数値を目標値として設定した。「身に付けさせたい体力」については、以下の通りである。

「身に付けさせたい体力」(中野スタンダード)

		男子								女子											
		握力(㊦)	上体起(し)(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(回)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	④ソフトボール投げ(㊦)	⑤ソフトボール投げ(㊦)	持久走1500m(秒)	握力(㊦)	上体起(し)(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(回)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	④ソフトボール投げ(㊦)	⑤ソフトボール投げ(㊦)	持久走1000m(秒)
小学生	1年	8	9	22	21	10	12.4	102	7			7	9	25	21	10	12.4	95	5		
	2年	10	11	23	25	17	11.3	116	10			9	11	26	25	14	11.7	105	6		
	3年	11	13	26	28	23	10.7	126	13			10	12	29	26	17	10.9	116	8		
	4年	13	14	27	31	28	10.2	136	17			13	13	30	30	21	10.6	127	10		
	5年	15	16	29	35	35	9.8	142	20			14	15	33	33	26	10.1	133	12		
	6年	18	18	32	38	43	9.5	152	23			17	16	36	36	31	9.6	142	13		
中学生	1年	21	20	34	40	50	9.2	160	16	476		18	17	37	40	34	9.5	144	10	335	
	2年	26	23	37	44	71	8.5	177	19	441		21	18	39	44	45	9.4	148	11	321	
	3年	32	25	41	47	73	8.1	192	21	424		22	19	41	47	46	9.3	149	13	320	

※2 各学校が作成している「体力向上プログラム」の基本的な考え方

(1) 全ての子どもに対して、全教育活動を通して体力の意義を理解させ、運動や運動遊びをする意欲を喚起するとともに、睡眠や食生活など適切な生活習慣を身に付けさせていくことによって、子どもたちは家庭においても、また地域の中でも、生涯にわたって「いつでも、どこでも、誰とでも、いつまでも」体力向上に資する生活を送ることができるようになることを考える。そのために各学校は、子どもたちに運動や運動遊びの楽しさを十分に味わわせることができるよう指導を工夫したり、食育や健康教育を各教科、特別活動、休み時間や放課後などの取組のなかで展開したりすることが必要になる。その計画が各学校の「体力向上プログラム」である。

(2) 各学校の体力向上プログラムは、

- ①全体構想 ②年間指導計画 ③体力向上に資する取組実践の3部構成とする。