

令和6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。
- 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6年5月1日（水）から6月28日（金）まで

2 調査の結果

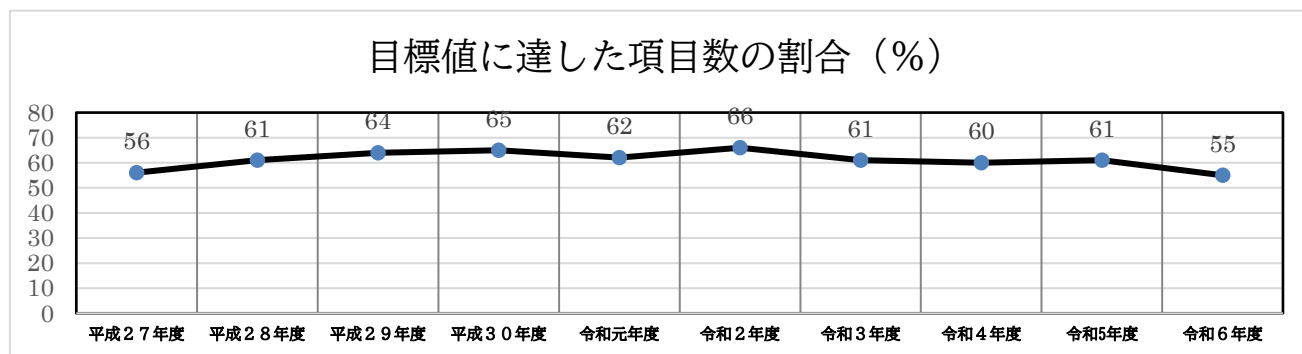
(1) 令和6年度中野スタンダード（※参考資料参照）との比較

ア 中野スタンダード通過率

○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 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	▼	▼	○	○	▼	○	○	▼	▼	▼	▼	○	▼	▼	○	▼	▼
	2年	▼	○	○	○	▼	○	○	▼	▼	▼	○	○	▼	○	○	▼	▼
	3年	▼	○	▼	○	▼	○	○	▼	▼	○	○	○	▼	○	○	▼	▼
	4年	▼	○	○	○	○	○	▼	▼	▼	○	○	○	○	○	▼	▼	▼
	5年	▼	○	○	○	▼	○	▼	▼	▼	○	○	○	○	○	○	▼	▼
	6年	▼	○	○	○	▼	○	▼	▼	▼	○	○	○	▼	○	▼	▼	▼
中学生	1年	▼	○	○	○	○	○	▼	▼	○	▼	○	○	▼	○	○	▼	▼
	2年	▼	▼	○	○	▼	○	○	○	▼	○	○	○	▼	○	○	▼	▼
	3年	▼	▼	○	○	▼	○	○	○	▼	○	○	○	▼	○	○	▼	▼

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

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

ア 過去8年間の推移

	○(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
令和6年度	71項目(47%)	47項目(31%)	32項目(22%)	150

イ 令和6年度の詳細

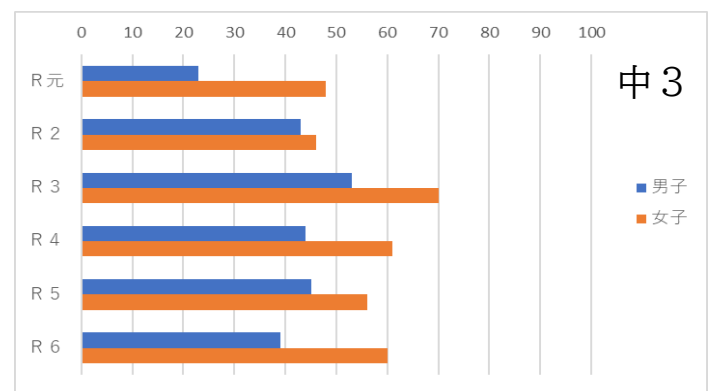
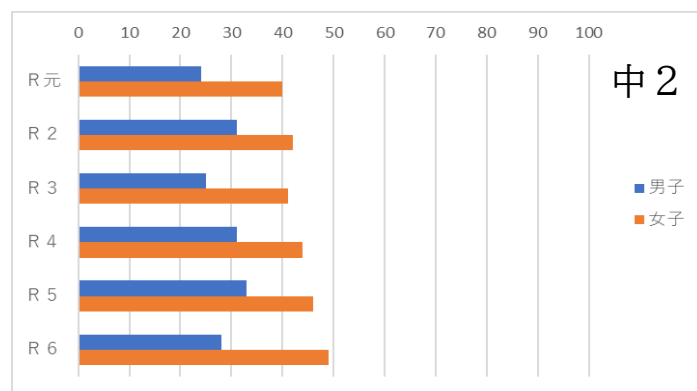
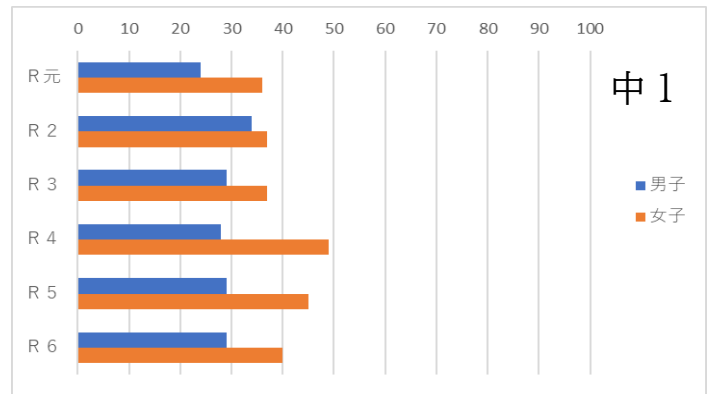
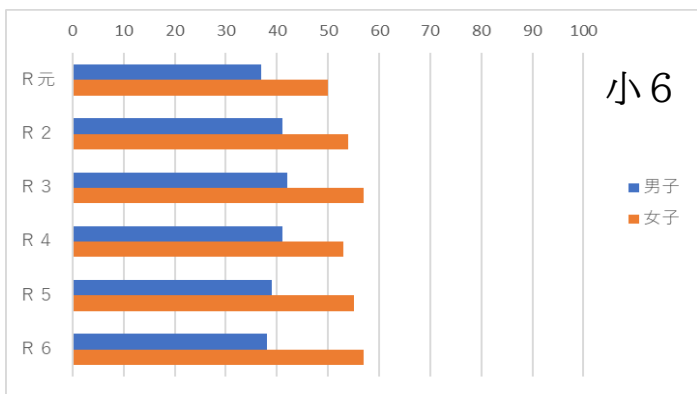
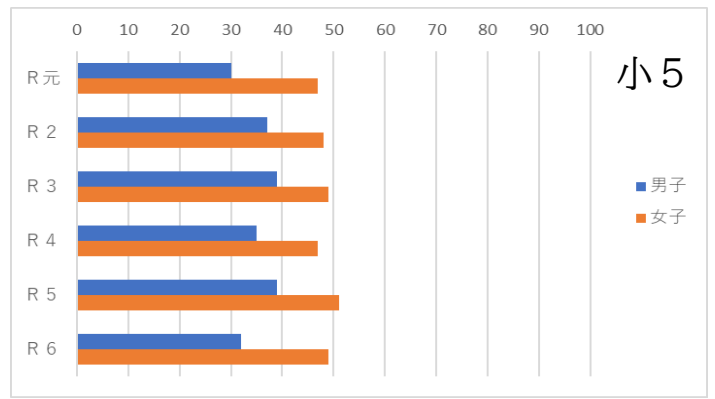
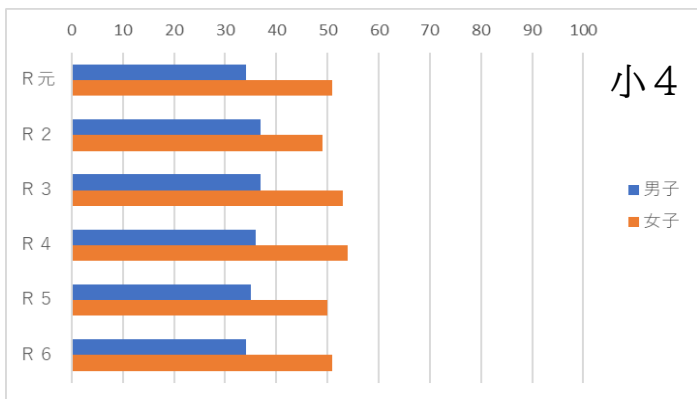
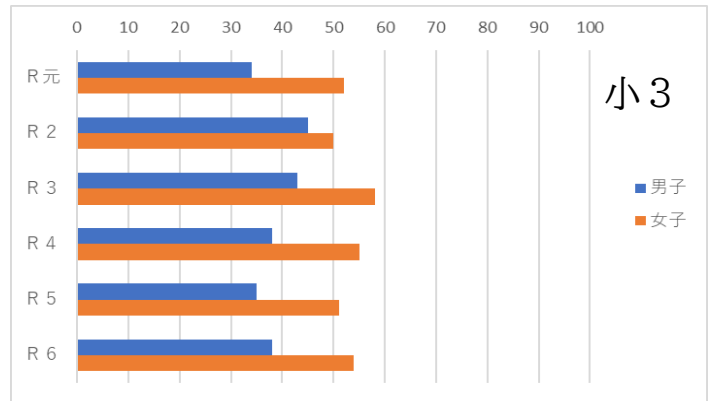
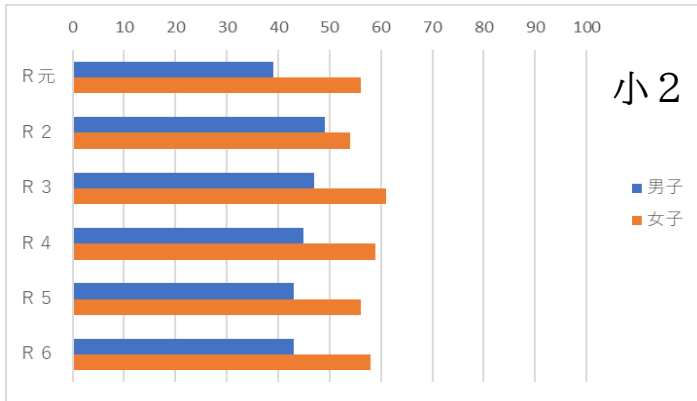
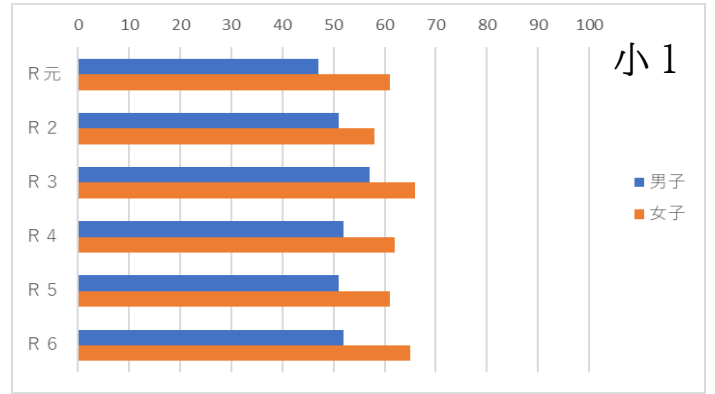
	男子									女子								
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	持久走	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	持久走
小学生	1年	▼	○	○	○	≡	≡	○	≡	▼	▼	≡	○	▼	≡	○	▼	
	2年	▼	○	≡	○	○	≡	○	○	▼	○	▼	≡	○	≡	○	▼	
	3年	≡	○	▼	○	≡	≡	○	≡	▼	○	≡	○	▼	▼	○	▼	
	4年	≡	○	○	○	○	≡	○	○	▼	≡	≡	≡	○	≡	≡	▼	
	5年	▼	○	○	○	≡	▼	≡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

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。）

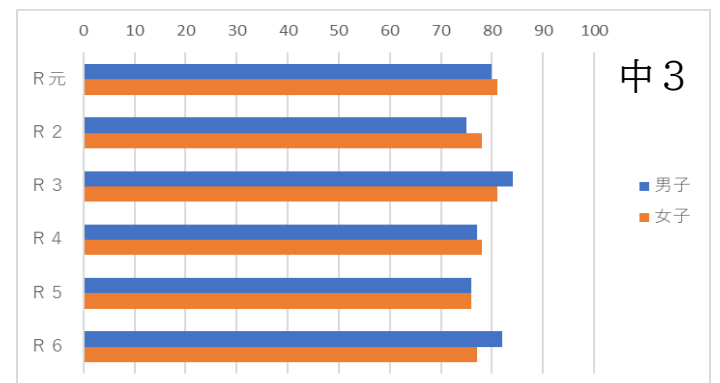
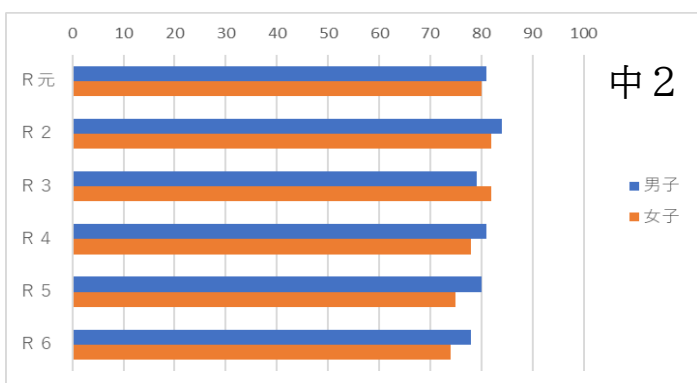
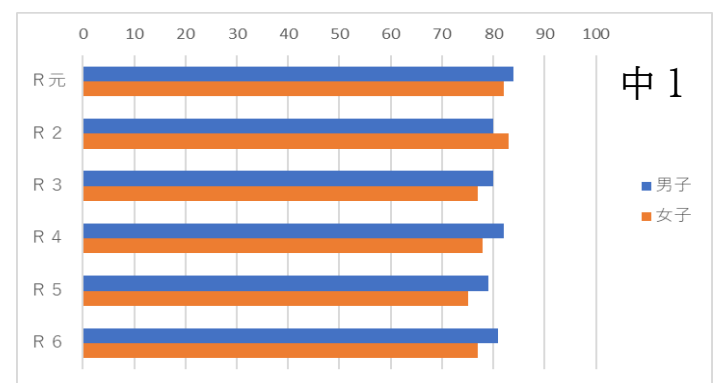
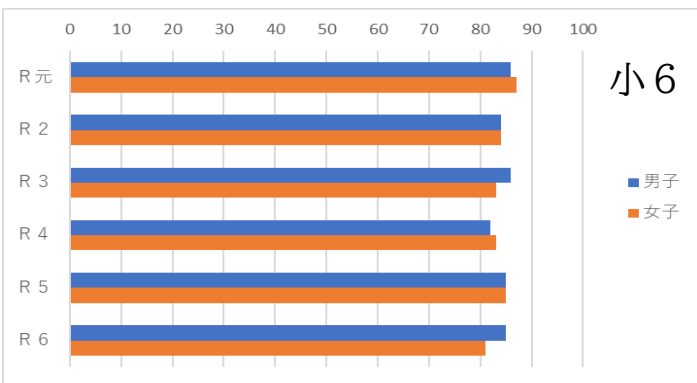
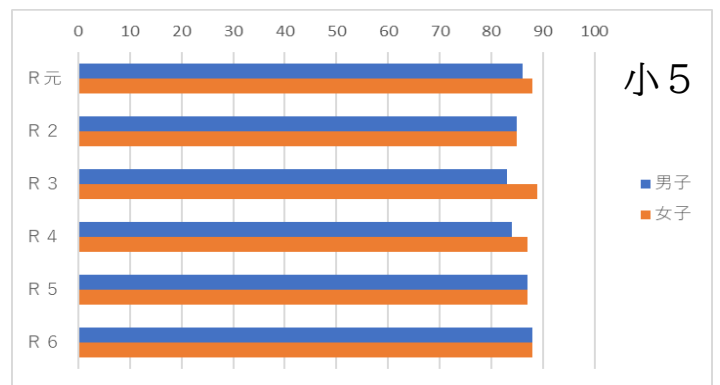
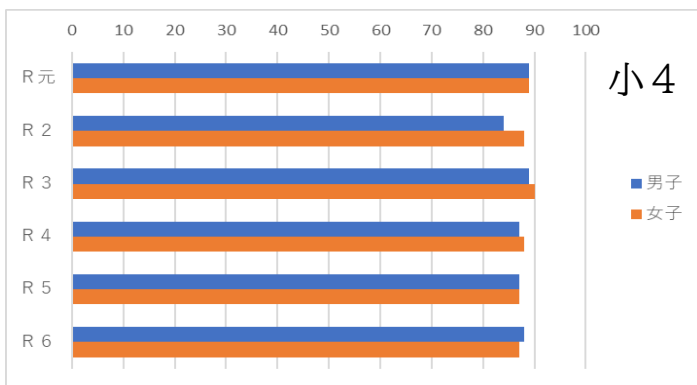
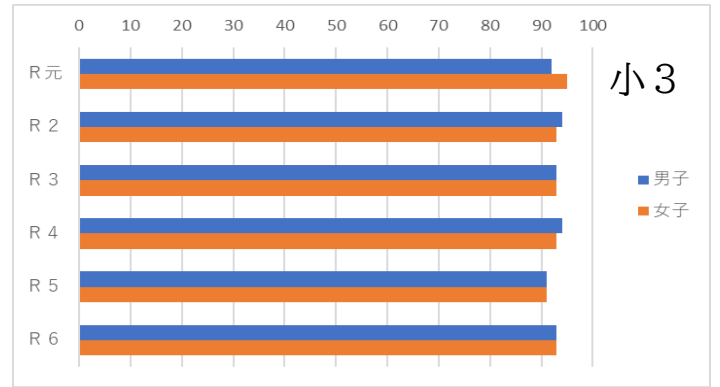
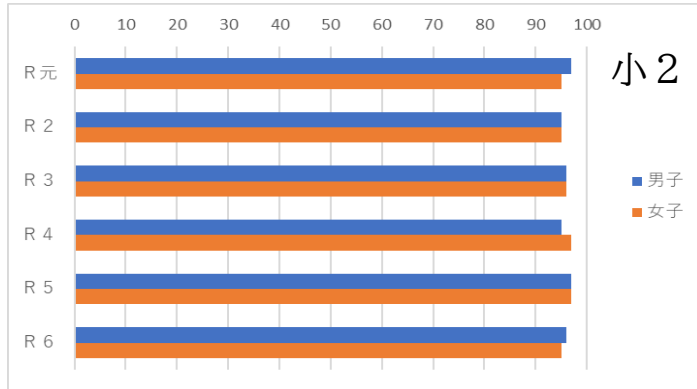
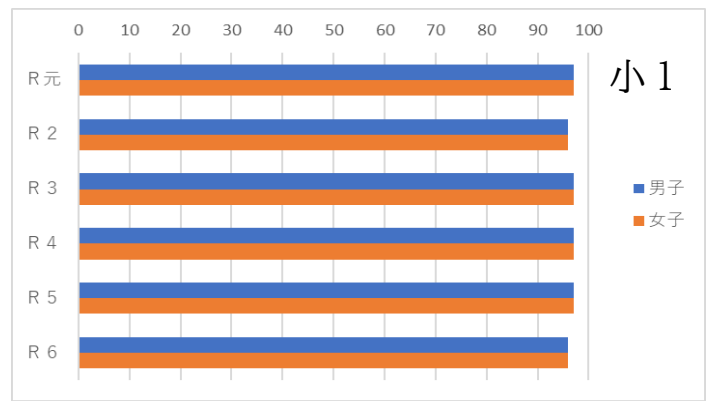
- 1 30分未満
- 2 30分以上1時間未満
- 3 1時間以上2時間未満
- 4 2時間以上



(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。

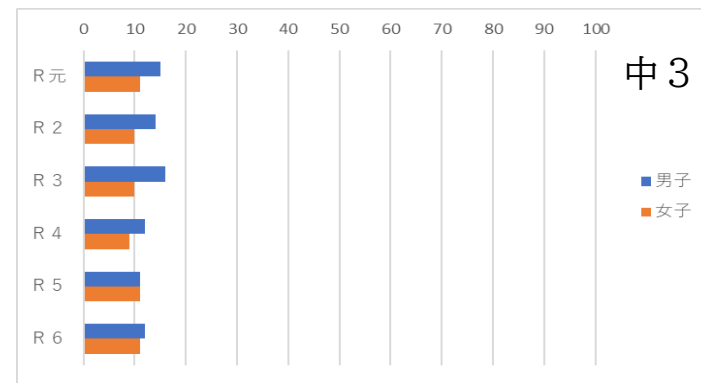
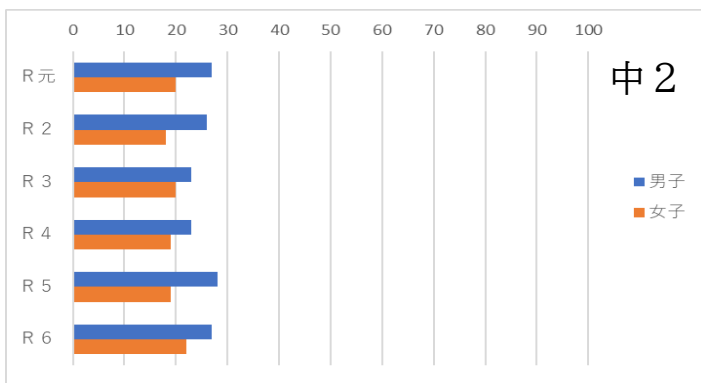
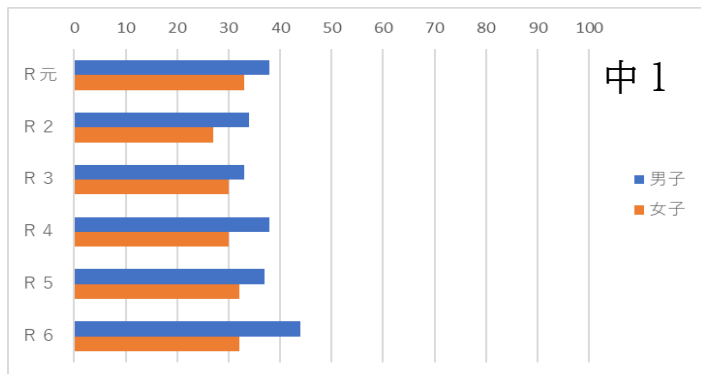
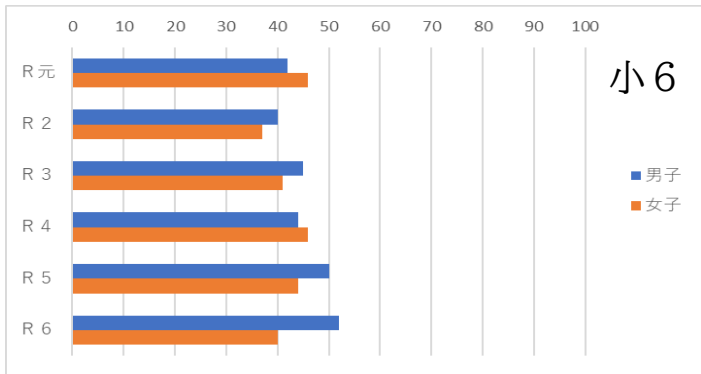
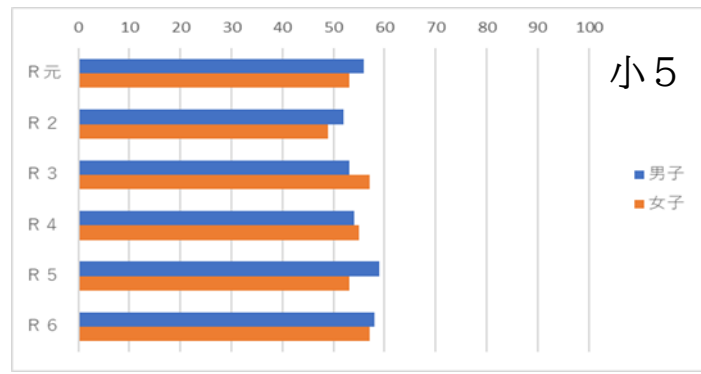
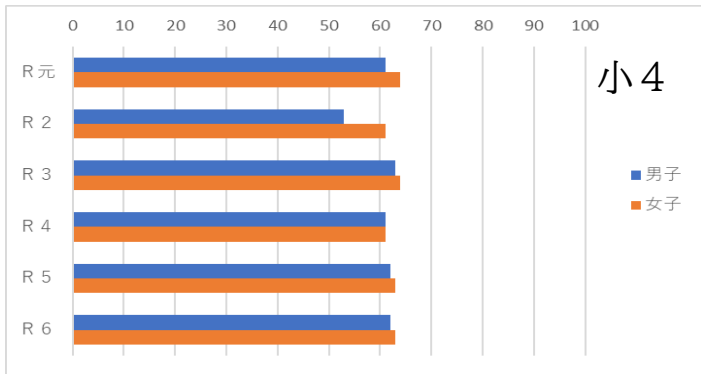
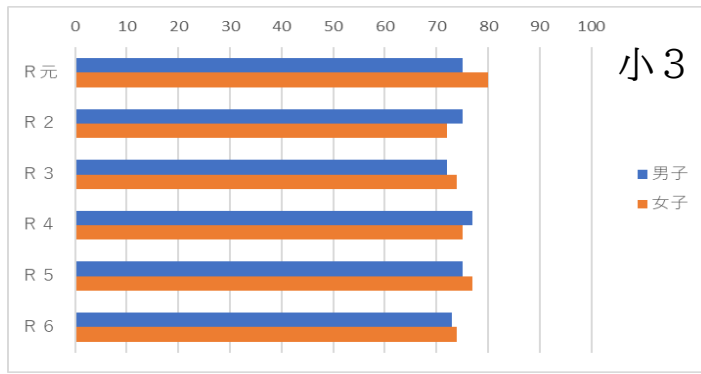
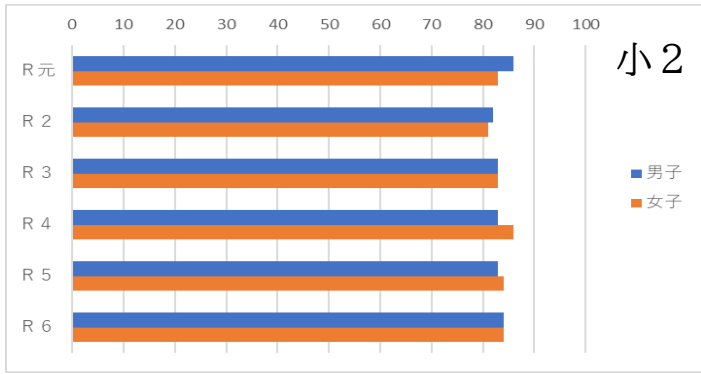
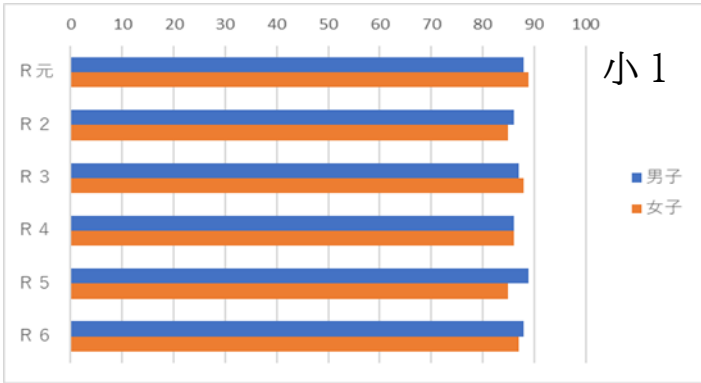
- 1 毎日食べる
- 2 ときどき食べない
- 3 毎日食べない



(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」「長座体前屈」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61%、今年度が55%と低下した。(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。
- ▼ 都平均1%を超えて上回った項目が、76項目から71項目へ下がった。要因として、昨年度に比べ「ソフトボール投げ」「20mシャトルラン」で記録が都平均より下回った。
- ▼ 「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))

- ・小学校では1年生の運動時間が短く、家庭環境による影響が大きいと考えられる。
- ・中学校では、3年生の運動時間が最も短く、部活動の引退や受験の影響が予想される。

【毎日朝食を食べる割合及び睡眠時間8時間以上の割合から】(P.5 3 (2) 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。
- ・学年が上がるごとに喫食率が減っていく。男女を比較すると女子の方が喫食率は低い。過度に体型を気にすることにより、健康を害するようなことがないか注視していく。

(3) 今後の方策

①学校における取組

- ア 「運動が楽しい」「体育の学習が楽しい」と思える子どもたちを育成し、運動意欲の向上を目指す。また、体力調査においては、自分に合った目標設定や自己の伸びを実感させることに着目させる。
- イ 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、子どもを主体とした授業の実現や体育科の見方・考え方である「する・みる・支える・知る」の視点を踏まえた授業を実施し、運動が苦手な子どもも多様な運動の楽しさに触れられるようにする。
- ウ 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。
- エ 経年で課題となっている「握力」「ソフトボール投げ」「20mシャトルラン」は、運動意欲の向上を目指した体力向上月間などの体育的行事の内容に取り入れたり、体育の学習において、投の運動や持久力を高める運動を計画的に取り入れたりしながら改善を図っていく。

オ 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、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。

②教育委員会における取組

ア 「中野区教育ビジョン（第4次）」では、生涯を通じて健康に生活するために「体力・運動意欲の向上」「健康の保持増進」を目標としている。この目標を達成するためには体力調査の詳細な数値を上げることに捉われず、子どもたち一人ひとりの成長や伸びを実感させることが重要である。現行の中野区独自の体力調査（中野スタンダード）は今年度をもって廃止とし、目標達成に資する現状分析の在り方を検討していく。

イ 体力向上検討委員会における学識経験者の指導・助言等を踏まえ、現行の「体力向上プログラム」を抜本的に見直す。

5 今後のスケジュール（案）

令和7年3月 「中野区体力向上プログラム」の見直し

5月 児童・生徒対象アンケートの実施

9月以降 モデル授業の実践

令和8年3月 「中野区体育健康プログラム」策定

<参考資料>

※1「中野スタンダード」について

中野区の子童・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年度東京都子童・生徒の体力テスト」において、各学年の子童・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(㉔)	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(㉔) ⑤ハンドボール投げ(㉔)	持久走1500m(秒)	握力(㉔)	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(㉔) ⑤ハンドボール投げ(㉔)	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