

令和3年度

兵庫県児童生徒体力・運動能力調査報告書

令和4年3月

兵庫県教育委員会

目 次

I	調査の概要	1 頁
II	調査結果の概要	
1	令和2年度全国児童生徒の体力・運動能力の結果	3 頁
2	本県児童生徒の体力・運動能力と全国平均値(令和2年度)の項目数の比較	3 頁
3	本県児童生徒の得点合計平均値と全国総合得点平均値(令和2年度)の比較	7 頁
4	本県児童生徒の新体力テスト総合評価と全国総合評価(令和2年度)の比較	8 頁
5	本県児童生徒の体力・運動能力の各種目平均値の令和元年度との比較	10 頁
6	生活習慣との関係(食事、休養、テレビ視聴時間)	12 頁
7	運動と生活環境の関係	19 頁
8	兵庫県内各項目別最高平均値年度一覧表	24 頁
9	まとめ	27 頁
III	調査結果からみた本県体力向上事業の結果 (体力アップスクール表彰受賞校・体力アップサポート派遣校・新体力テスト測定支援員派遣校)	
1	事業活用校と非活用校との比較	28 頁
2	経年調査による伸び量の比較	30 頁
IV	令和3年度体力アップスクール表彰校の取組事例	
1	まえがき	31 頁
2	令和3年度被表彰校一覧	31 頁
3	取組事例	
	神戸市立こうべ小学校	32 頁
	丹波市立中央小学校	34 頁
	洲本市立安乎小学校	36 頁

I 調査の概要

1 調査目的

県下小・中・高等学校児童生徒の体力・運動能力の調査を行い、実態を把握することにより、指導及び施策の基礎資料を得る。

2 調査期間

令和3年5月～7月

3 調査対象

(1) 調査人員

県内各市町の公立小・中学校は、各学年男女とも40名を原則とする。

高等学校は県下34校、各学年男女とも40名を原則とする。

(2) 調査校の選定

小・中学校は、各市町教育委員会において、学校規模等を勘案して複数校からデータが得られるよう調査校を決定する。高等学校は、県教育委員会が地域・学校規模等を勘案して決定する。

(3) 小学校1年生からの経年調査（6年間）

神戸市を除く6地区で体力アップサポーターを派遣した学校、体力アップスクール表彰受賞校、サポート事業を実施していない学校から、男女それぞれ10名（阪神・播磨東・播磨西の未実施校からは20名）を原則とする。

4 調査内容

(1) 小学校1～6年生の男女

スポーツ庁 新体力テスト実施要項（6歳～11歳対象）による。

(2) 中学校・高等学校1～3年生男女

スポーツ庁 新体力テスト実施要項（12歳～19歳対象）による。

5 調査人数

合計 39,622人

校種	小学校							
	1(6)	2(7)	3(8)	4(9)	5(10)	6(11)	合計	
男子	1,672	1,679	1,807	1,823	1,826	1,890	10,697	
女子	1,570	1,668	1,650	1,718	1,768	1,703	10,077	
計	3,242	3,347	3,457	3,541	3,594	3,593	20,774	
校種	中学校				高等学校			
	1(12)	2(13)	3(14)	合計	1(15)	2(16)	3(17)	合計
男子	2,029	2,130	2,081	6,240	1,098	1,129	1,096	3,323
女子	2,057	2,081	2,078	6,216	1,039	1,008	1,022	3,069
計	4,086	4,211	4,159	12,456	2,137	2,137	2,118	6,392

II 調査結果の概要

1 令和2年度全国児童生徒の体力・運動能力の結果

(令和2年度全国体力・運動能力調査報告書<令和3年9月>より)

スポーツ庁の体力・運動能力に関する調査によると、児童生徒の体力・運動能力は、長期的に年次変化の比較が可能である、握力及び走能力(50m走・持久走)、跳能力(立ち幅とび)、投能力(ソフトボール投げ・ハンドボール投げ)などの基礎的運動能力について、以下のように報告されている。

- ・ 握力、50m走、持久走、立ち幅とび、ボール投げを、水準の高かった昭和50～60年頃と比較すると、中学生男子及び高校生男子の50m走を除き、依然低い水準になっている。
- ・ 最近10年では、男女のボール投げ及び高校生男子の握力において低下傾向にあるが、その他の項目では、男女及び年代によってやや違いが見られるものの、合計点を含みほとんどの項目では、横ばいまたは向上傾向を示している。

【令和2年度調査結果における留意点】

令和2年度調査では、以下のような点が例年とは異なっている。

- ① 実施できなかった都道府県があること。
- ② 合計点標本総数が例年の6分の1程度(前年度の15.1%)と少ないこと。
- ③ 年齢階層および性別ごとの標本数は概ね200～300程度あるが、選択して実施する「持久走・急歩」等のテスト項目における標本数、また質問紙に対する回答状況に基づいて分析を行う「運動・スポーツの実施状況と体力」や「健康・体力に関する意識と体力」などにおいて群分けされた一群あたりの標本数に、極めて少ないものがあること。
- ④ 調査実施時期が例年より後ろ倒しされている。このため、青少年においては、成長に伴う発達の影響が結果に反映されている可能性があること。

これらの標本数の減少などによるサンプリングのバイアス等については精査が必要と考えられるが、令和2年度調査ではそれらの確認は困難である。そのため、調査結果の解釈や例年との比較には十分な留意が必要である。

2 本県児童生徒の体力・運動能力と全国平均(令和2年度)の項目数の比較

(1) 全国平均との比較

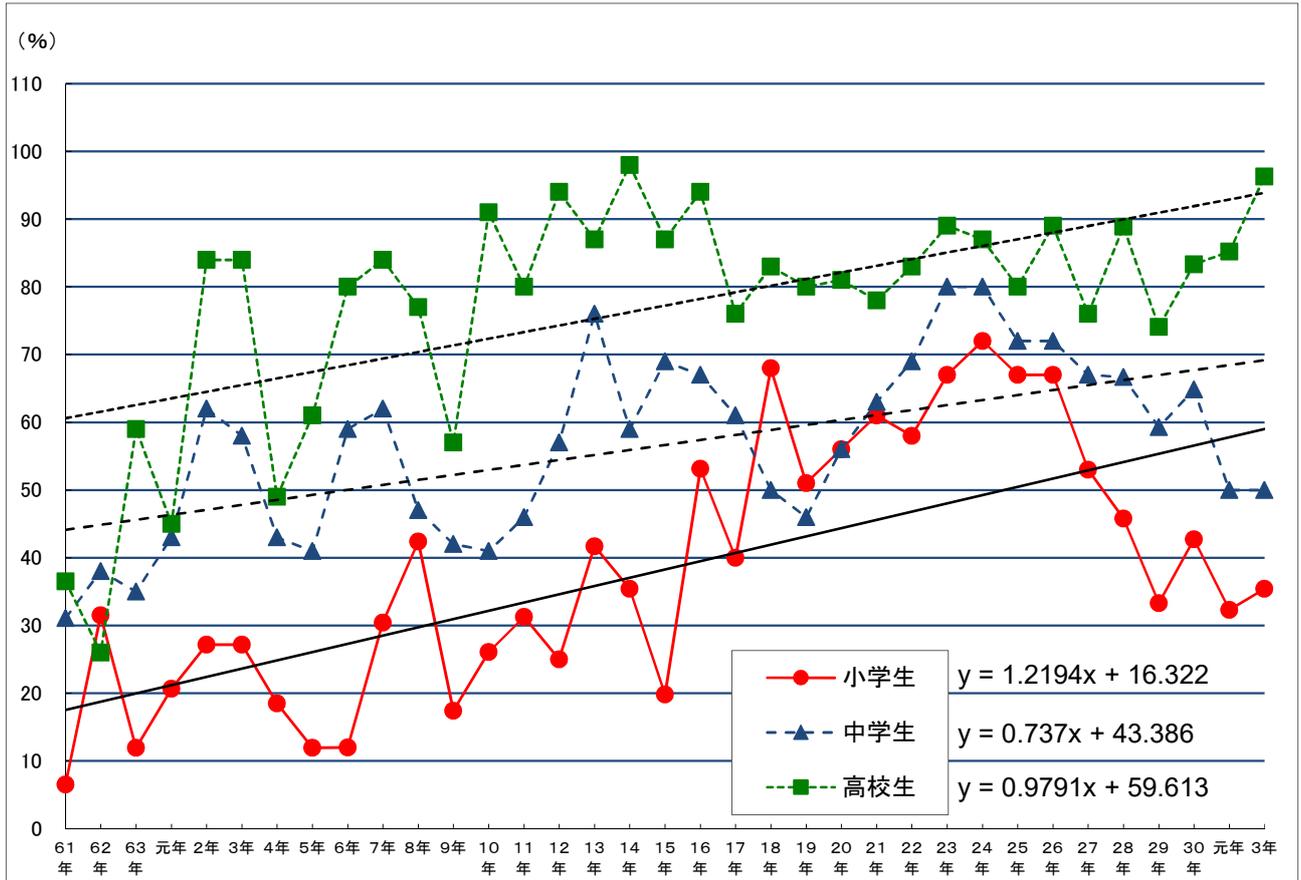
本県平均値と全国平均値の有意差を求めた結果、小学校・中学校の全体では、「下回る」項目が増加したが、小学校の6年男女と小学校1・2年生の女子では、「下回る」から「同程度」へ、高等学校では、男女ともに「上回る」項目が増加し改善が見られた。

また、種目別に見ると、小学校と高等学校の男女「立ち幅跳び」、中学校・高等学校の男女「持久走」において上回る結果となった。

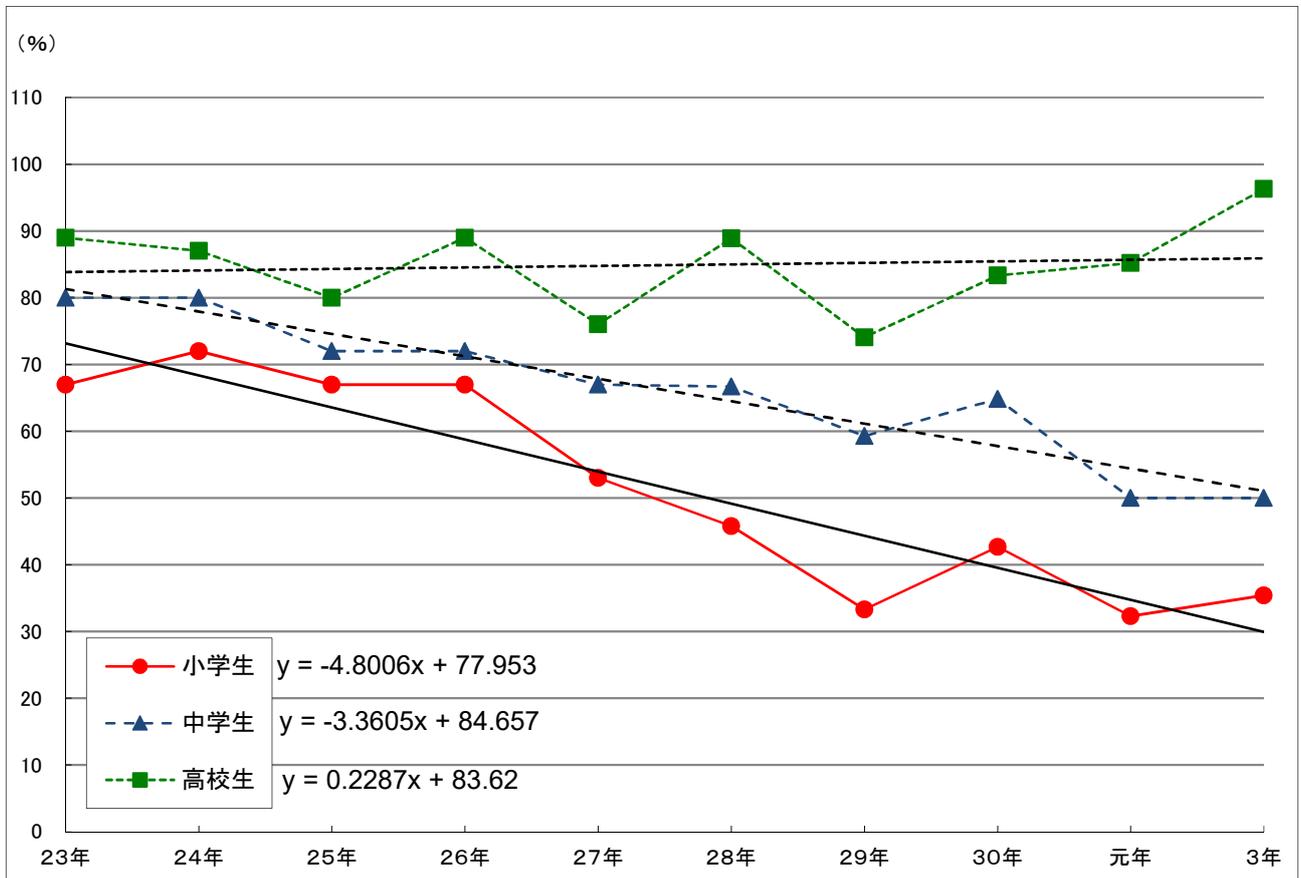
(2) 全国平均を上回る項目数の変化

長期的な年次変化でみると、各校種とも近似直線が示すとおり、全国平均と同等以上の割合は増加傾向を示しているものの、過去10年間の年次変化をみると、小・中学校においては減少傾向にある。高等学校においては、ほぼ横ばいの状況である。

【図 1-1】 全国平均値を有意に上回る項目数の経年推移（過去 34 ヶ年）



【図 1-2】 全国平均値を有意に上回る項目数の経年推移（過去 10 ヶ年）



(3) 児童生徒の傾向

ア 男子の全国平均との有意差による比較

【表 1-1】

	上回る		同程度		下回る	
	令和3年度	令和元年度	令和3年度	令和元年度	令和3年度	令和元年度
小学校	0項目 (0%)	0項目 (0%)	19項目 (39.6%)	21項目 (43.8%)	29項目 (60.4%)	27項目 (56.2%)
中学校	2項目 (7.4%)	1項目 (3.7%)	7項目 (25.9%)	10項目 (37.0%)	18項目 (66.7%)	16項目 (59.3%)
高等学校	11項目 (40.7%)	0項目 (0%)	14項目 (51.9%)	21項目 (77.8%)	2項目 (7.4%)	6項目 (22.2%)

【表 1-2】

種目	性別 校種 年齢	男 子											
		小 学 校					中 学 校			高 等 学 校			
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
握 力	▼	▼	▼	▼	○	▼	○	▼	▼	▼	▼	▼	▼
	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○	▼	○
上体起こし	▼	○	○	○	○	▼	▼	▼	○	○	▼	○	○
	▼	○	▼	○	▼	○	▼	▼	▼	○	◎	◎	◎
長座体前屈	○	○	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○	▼	○	○
	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○	○	○	○
反復横とび	○	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○	○	○	○
	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	◎	◎	○	○
持久走							◎	○	○	○	○	○	○
							○	◎	◎	◎	◎	◎	◎
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							▼	▼	▼	▼	○	○	○
							▼	▼	▼	○	○	▼	▼
◎全国平均より上回っている	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	1	1	4	3	4	4
○全国平均と同程度	3	3	3	4	6	2	4	2	4	7	6	8	8
	2	3	2	3	4	5	2	2	3	5	5	4	4
▼全国平均を下回っている	5	5	5	4	2	6	4	7	5	2	3	1	1
	6	5	6	5	4	3	7	6	5	0	1	1	1

※【表 1-2】 上段が一昨年度（県 R1 と国 H30）、下段が本年度（県 R3 と国 R2）の 1%有意差検定による比較
 ◎印は、本県平均値が全国平均値と比較し有意に上回っていることを示す。
 ○印は、本県平均値と全国平均値が同程度である（有意差が見られない）ことを示す。
 ▼印は、本県平均値が全国平均値と比較し有意に下回っていることを示す。

本県の男子は、高等学校において全国平均と比べ「上回っている」もしくは「同等」の記録を示している。小学校では跳躍力において「全国平均と同程度」の傾向を示しているが、「全国平均より上回っている」項目がなく、「全国平均と同程度」の項目が減少した。また、小中学校では筋力、投能力、柔軟性、敏捷性において課題がある。

イ 女子の全国平均との有意差による比較

【表 1-3】

	上回る		同程度		下回る	
	令和3年度	令和元年度	令和3年度	令和元年度	令和3年度	令和元年度
小学校	0項目 (0%)	0項目 (0%)	15項目 (31.3%)	10項目 (20.8%)	33項目 (68.7%)	38項目 (79.2%)
中学校	5項目 (18.5%)	1項目 (3.7%)	13項目 (48.2%)	15項目 (55.6%)	9項目 (33.3%)	11項目 (40.7%)
高等学校	11項目 (40.7%)	0項目 (0%)	16項目 (59.3%)	25項目 (92.6%)	0項目 (0%)	2項目 (7.4%)

【表 1-4】

種目	性別 校種 年齢	女 子										
		小 学 校					中 学 校			高 等 学 校		
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
握 力	▼	▼	▼	▼	○	▼	○	○	○	○	○	○
	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○	▼	○	○	○
上体起こし	▼	▼	○	▼	○	▼	▼	○	○	○	○	○
	▼	○	▼	▼	▼	○	▼	○	○	○	○	◎
長座体前屈	▼	▼	○	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○	○
	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○	○
反復横とび	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○	▼	○	○	○
	▼	○	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○	◎	◎	◎
持久走							◎	○	○	○	○	○
							◎	◎	◎	○	◎	◎
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							▼	▼	▼	○	▼	○
							○	○	○	○	○	○
◎全国平均より上回っている	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	1	1	3	3	3	5
○全国平均と同程度	0	0	3	1	4	2	3	7	5	9	8	8
	2	5	1	0	3	4	4	5	4	6	6	4
▼全国平均を下回っている	8	8	5	7	4	6	5	2	4	0	1	1
	6	3	7	8	5	4	4	3	2	0	0	0

※【表 1-2】 上段が一昨年度（県 R1 と国 H30）、下段が本年度（県 R3 と国 R2）の 1%有意差検定による比較

◎印は、本県平均値が全国平均値と比較し有意に上回っていることを示す。

○印は、本県平均値と全国平均値が同程度である（有意差が見られない）ことを示す。

▼印は、本県平均値が全国平均値と比較し有意に下回っていることを示す。

本県の女子は、高等学校において全国平均と比べ「同等」もしくは「上回っている」記録を示している。また、中学生は走能力において「同等」もしくは「上回っている」記録となっている。中学校・高等学校の投能力は、全ての学年で「同等」の記録を示している。小学生の筋力・柔軟性・敏捷性・投能力の項目、中学校の柔軟性において課題がある。

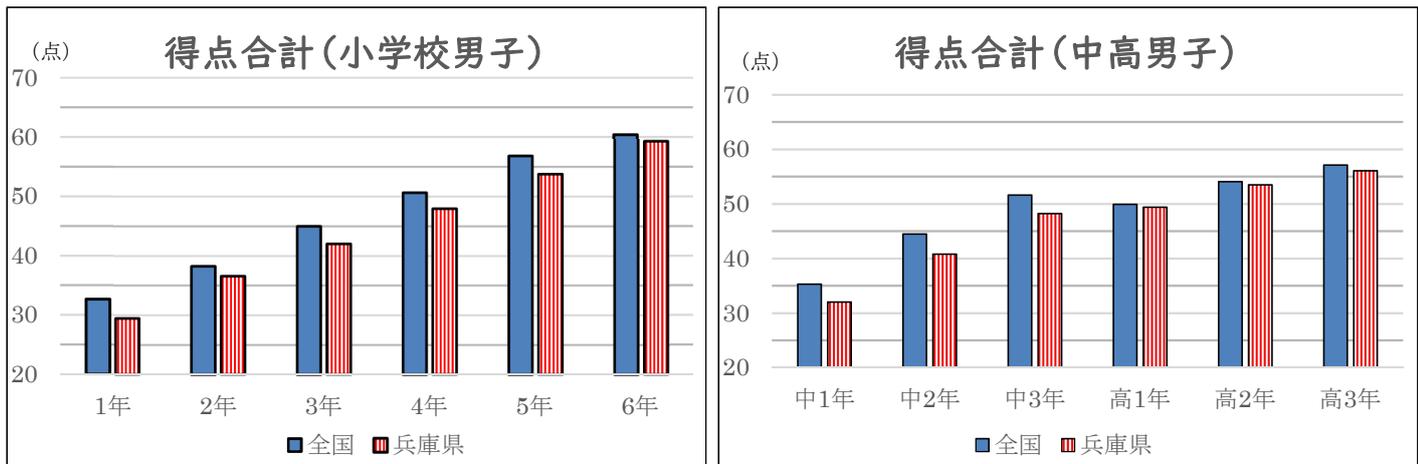
3 本県児童生徒の得点合計平均値と全国総合得点平均値(令和2年度)の比較

(1) 男子

【表 2-1】

		小学校男子						中学校男子			高等学校男子		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
全 国	得点	32.67	38.25	45.00	50.64	56.81	60.40	35.33	44.49	51.66	49.92	54.11	57.13
	標準偏差	5.76	6.49	7.76	8.08	7.33	8.17	9.20	9.90	9.84	10.22	10.75	10.12
兵 庫 県	得点	29.42	36.53	41.99	47.89	53.73	59.28	32.03	40.82	48.23	49.41	53.48	56.08
	標準偏差	6.04	6.66	7.63	7.81	8.15	8.33	7.95	8.67	8.92	8.92	9.38	9.53

【図 2-1】 得点合計平均値の全国と全国との比較 (男子)

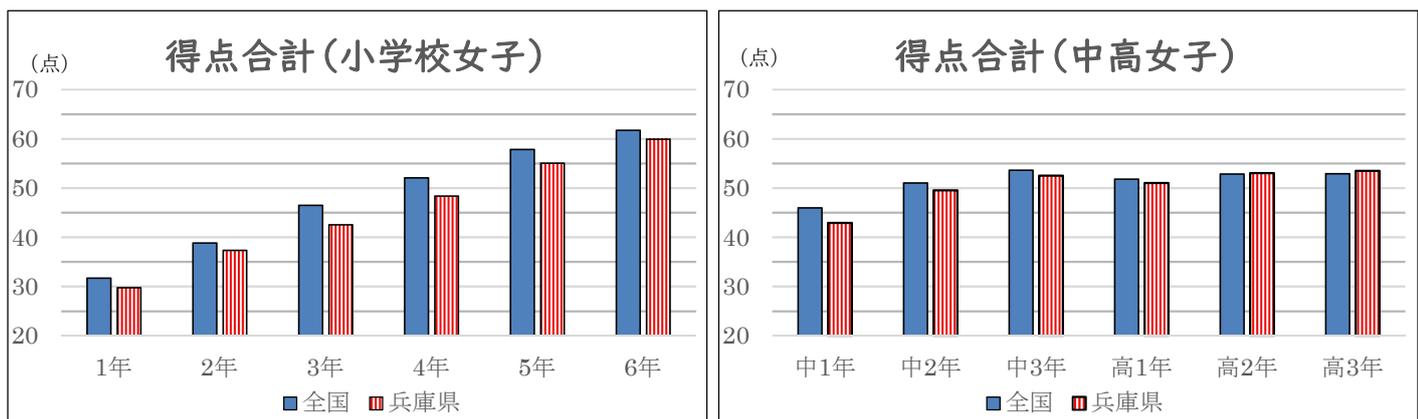


(2) 女子

【表 2-2】

		小学校女子						中学校女子			高等学校女子		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
全 国	得点	31.73	38.82	46.53	52.09	57.83	61.72	46.00	51.05	53.63	51.85	52.85	52.95
	標準偏差	5.89	6.27	7.79	7.32	7.06	8.33	9.35	10.77	10.98	10.64	10.82	11.52
兵 庫 県	得点	29.75	37.37	42.58	48.41	55.09	59.96	42.92	49.57	52.53	51.04	53.03	53.53
	標準偏差	6.05	6.54	7.27	7.63	7.77	7.74	9.47	9.69	10.01	9.82	10.63	10.74

【図 2-2】 得点合計平均値の全国と全国との比較 (女子)



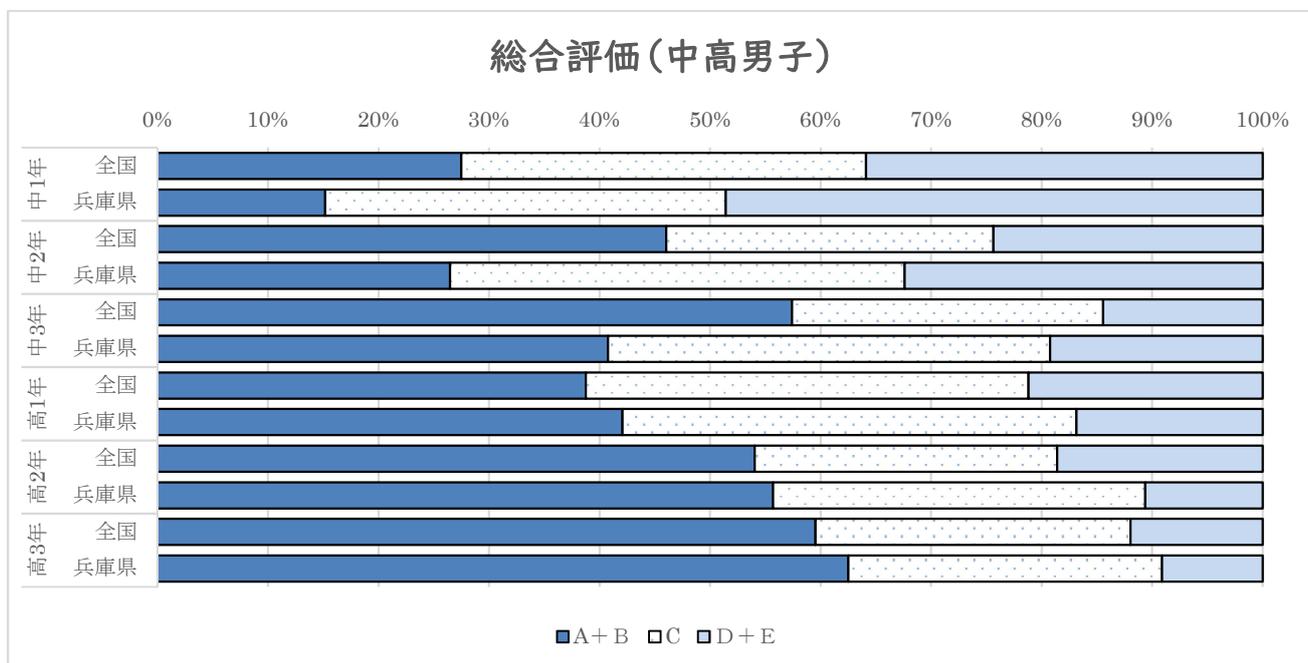
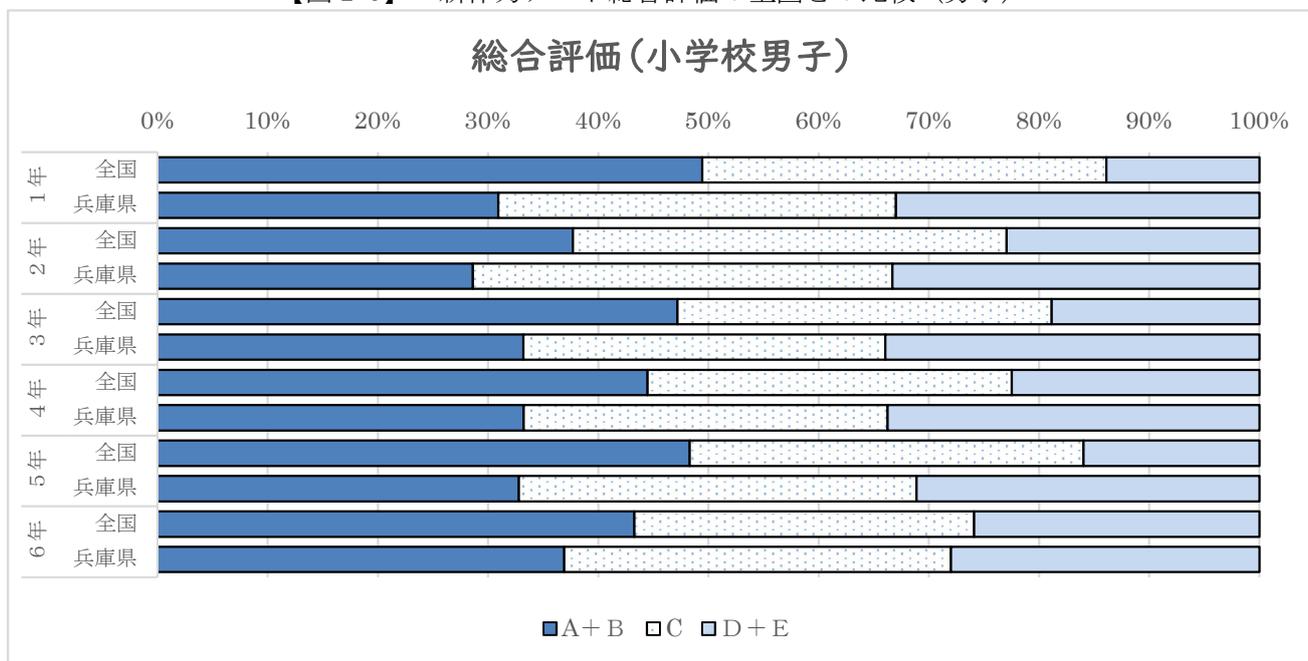
4 本県児童生徒の新体力テスト総合評価と全国総合評価の比較

(2) 男子

【表 3-1】

(%)		小学校男子						中学校男子			高等学校男子		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
A + B	全国	49.44	37.71	47.18	44.49	48.30	43.27	27.48	43.75	57.40	38.75	54.04	59.54
	兵庫県	30.94	28.62	33.20	33.24	32.81	36.92	15.16	25.76	40.76	42.08	55.71	62.50
C	全国	36.68	39.34	33.96	33.04	35.75	30.85	36.62	33.09	28.16	40.07	27.37	28.49
	兵庫県	36.08	38.09	32.85	33.01	36.07	35.10	36.25	42.70	40.01	41.07	33.66	28.38
D + E	全国	13.88	22.95	18.86	22.47	15.95	25.88	35.90	23.16	14.44	21.18	18.59	11.97
	兵庫県	32.98	33.29	33.95	33.75	31.12	27.98	48.59	31.54	19.23	16.85	10.63	9.12

【図 2-3】 新体力テスト総合評価の全国との比較 (男子)

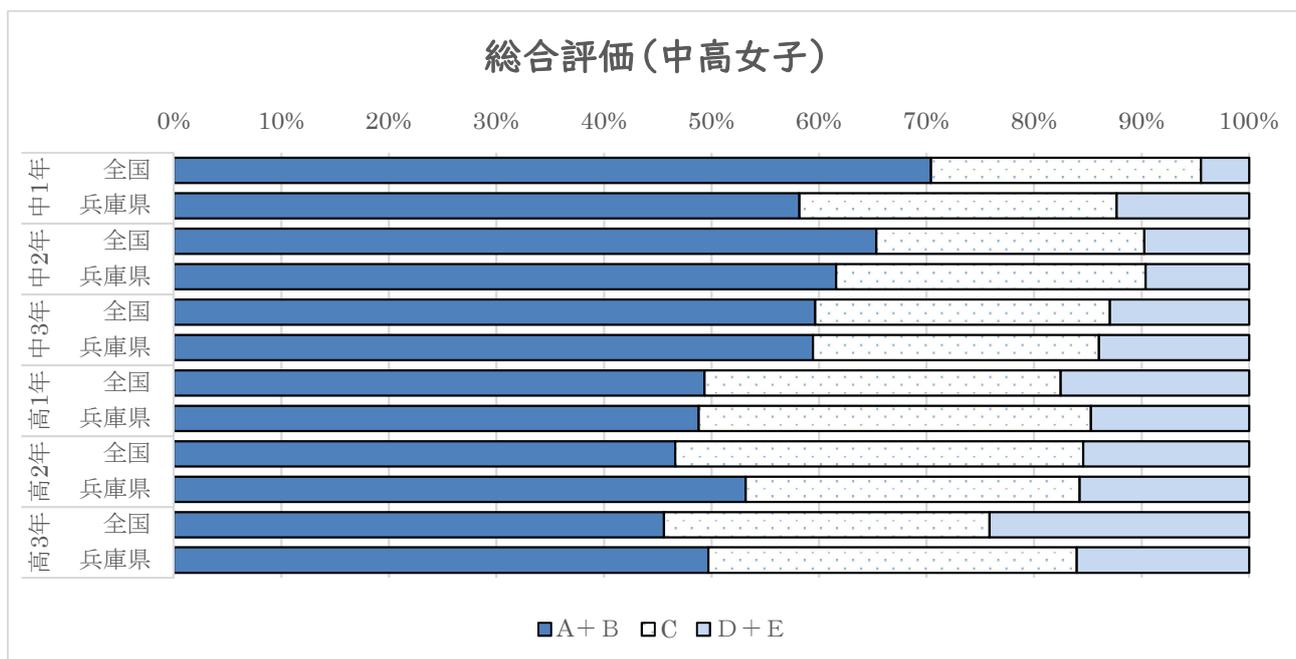
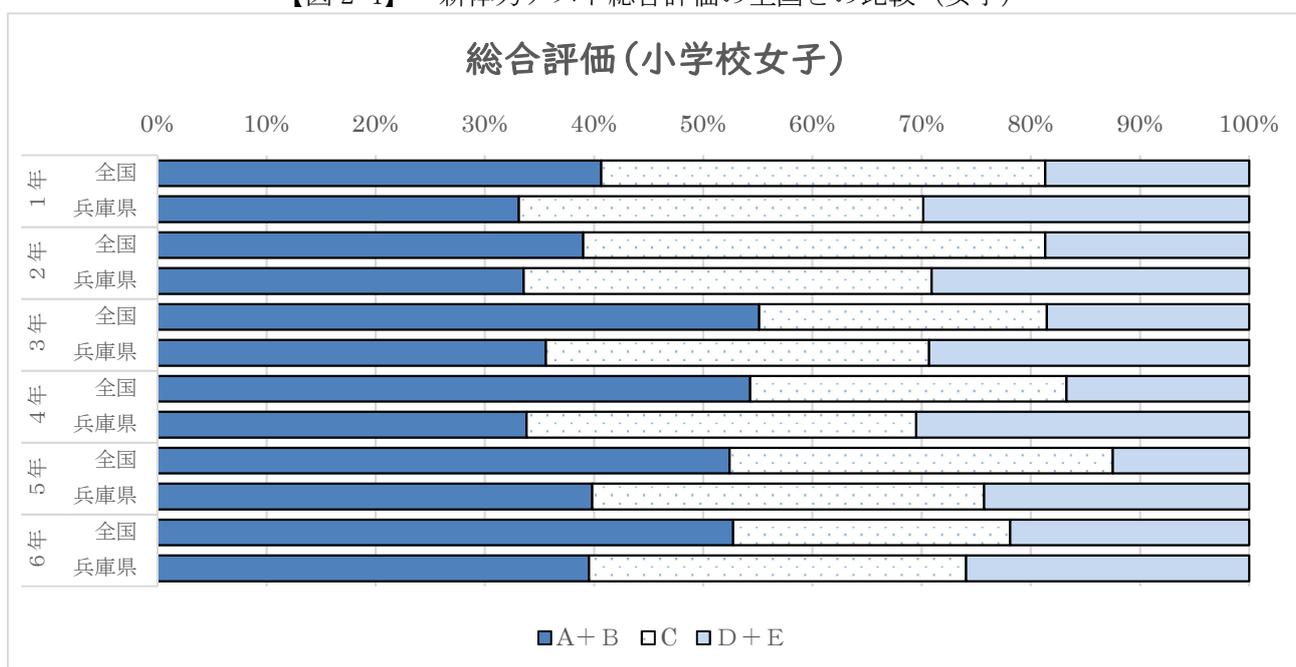


(1) 女子

【表 3-2】

A +	B	小学校女子						中学校女子			高等学校女子		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
A +	全国	40.66	39.02	55.12	54.30	52.40	52.74	70.42	65.34	59.63	49.36	46.64	45.58
	兵庫県	33.12	33.54	35.59	33.82	39.82	39.55	58.17	61.58	59.43	48.81	53.17	49.71
C	全国	40.66	42.31	26.34	28.96	35.10	25.37	25.09	24.91	27.41	33.12	37.92	30.27
	兵庫県	37.04	37.39	35.08	35.69	35.89	34.51	29.52	28.78	26.60	36.49	31.05	34.25
D +	全国	18.68	18.67	18.54	16.74	12.50	21.89	4.49	9.75	12.96	17.52	15.44	24.15
	兵庫県	29.84	29.07	29.33	30.49	24.28	25.94	12.31	9.64	13.97	14.71	15.77	16.05

【図 2-4】 新体力テスト総合評価の全国との比較（女子）



5 本県児童の生徒体力・運動能力の各種目平均値の令和元年度との比較

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、兵庫県児童生徒体力・運動能力調査が実施できなかったため、令和元年度との比較を行った。

(1) 男子

【表4-1】令和3年度兵庫県と令和元年度兵庫県の各種目平均値比較

学年	項目	平均値			R元を100とした指数(%)
		R3	R1	記録の差	
小学校5年生	握力	16.1kg	16.4kg	-0.3kg	98.1
	上体起こし	19.1回	20.1回	-1回	95.0
	長座体前屈	32.3cm	32.8cm	-0.5cm	98.5
	反復横跳び	40.1回	42.8回	-2.7回	93.7
	20mシャトルラン	50.9回	55.6回	-4.7回	91.5
	50m走	9.2秒	9.2秒	0秒	100.0
	立ち幅跳び	155.8cm	155.5cm	0.3cm	100.2
	ソフトボール投げ	22.3m	23.3m	-1m	95.7
	得点合計	53.7点	55.3点	-1.6点	97.0
	A+B	32.8%	39.8%	-7%	82.4
	C	36.1%	37.0%	-0.9%	97.6
	D+E	31.1%	23.2%	-7.9%	74.6
	中学校2年生	握力	28.6kg	28.8kg	-0.2kg
上体起こし		26.1回	27.1回	-1回	96.3
長座体前屈		41.3cm	41.8cm	-0.5cm	99.3
反復横跳び		52.5回	53.2回	-0.7回	98.7
持久走		387.3秒	379.2秒	-8.1秒	98.0
20mシャトルラン		83.6回	89.0回	-5.4回	93.9
50m走		7.9秒	7.8秒	-0.1秒	98.8
立ち幅跳び		196.5cm	198.4cm	-1.9cm	99.0
ハンドボール投げ		20.0m	20.2m	-0.2m	99.0
得点合計		40.8点	41.9点	-1.1点	97.4
A+B		25.8%	27.9%	-2.1%	92.4
C		42.7%	44.8%	-2.1%	95.3
D+E		31.6%	27.3%	-4.3%	86.4
高校2年生	握力	38.4kg	39.2kg	-0.8kg	98.0
	上体起こし	30.4回	31.0回	-0.6回	98.1
	長座体前屈	49.2cm	48.8cm	0.4cm	100.8
	反復横跳び	57.8回	58.1回	-0.3回	99.5
	持久走	358.8秒	360.4秒	1.6秒	100.4
	20mシャトルラン	88.1回	94.7回	-6.6回	93.0
	50m走	7.3秒	7.3秒	0秒	100.0
	立ち幅跳び	226.6cm	225.9cm	0.7秒	100.3
	ハンドボール投げ	24.4m	25.3m	-0.9m	96.4
	得点合計	53.5点	54.2点	-1.3点	98.7
	A+B	55.7%	58.2%	-2.5%	95.7
	C	33.7%	34.4%	-0.7%	98.0
	D+E	10.6%	7.5%	-3.1%	70.8

(2) 女子

【表4-2】令和3年度兵庫県と令和元年度兵庫県の各種目平均値比較

学年	項目	平均値			R元を100とした指数(%)
		R3	R1	記録の差	
小学校5年生	握力	16.0kg	16.2kg	-0.2kg	98.8
	上体起こし	18.0回	19.3回	-1.3回	93.3
	長座体前屈	37.0cm	36.8cm	0.2cm	100.5
	反復横跳び	39.2回	41.0回	1.8回	95.6
	20mシャトルラン	40.4回	44.0回	-3.6回	91.8
	50m走	9.6秒	9.5秒	-0.1秒	99.0
	立ち幅跳び	149.1cm	148.4cm	0.7cm	100.5
	ソフトボール投げ	13.4m	13.9m	-0.5m	96.4
	得点合計	55.1点	56.7点	-1.6点	97.2
	A+B	39.8%	45.5%	-5.7%	87.5
	C	35.9%	37.2%	-1.3%	96.6
	D+E	24.3%	17.3%	-7%	71.2
	中学校2年生	握力	23.7kg	23.9kg	-0.2kg
上体起こし		22.6回	24.2回	-1.6回	93.3
長座体前屈		44.7cm	44.7cm	0cm	100.0
反復横跳び		47.5回	48.4回	-0.7回	98.1
持久走		284.1秒	278.4秒	-5.7秒	98.0
20mシャトルラン		57.0回	62.4回	-5.4回	91.3
50m走		8.7秒	8.6秒	-0.1秒	98.9
立ち幅跳び		170.7cm	174.7cm	-4cm	97.7
ハンドボール投げ		13.1m	13.1m	0m	100.0
得点合計		49.6点	51.3点	-1.7点	96.7
A+B		61.6%	69.7%	-8.1%	88.4
C		28.8%	24.3%	4.5%	118.5
D+E		9.6%	6.0%	-3.6%	62.5
高校2年生	握力	26.0kg	26.3kg	-0.3kg	98.9
	上体起こし	24.4回	24.2回	0.2回	100.8
	長座体前屈	49.2cm	47.9cm	1.3cm	102.7
	反復横跳び	49.4回	48.8回	0.6回	101.2
	持久走	287.8秒	297.3秒	9.5秒	103.3
	20mシャトルラン	52.8回	55.1回	-2.3回	95.8
	50m走	8.8秒	8.8秒	0秒	100.0
	立ち幅跳び	176.2cm	172.3cm	3.9cm	102.3
	ハンドボール投げ	14.0m	13.9m	0.1m	100.8
	得点合計	53.0点	51.8点	1.2点	102.3
	A+B	53.2%	47.2%	6%	112.7
	C	31.1%	36.5%	-5.4%	85.2
	D+E	15.7%	16.3%	1.4%	109.4

男子は小学5年生の50m走、立ち幅跳び、高校2年生の長座体前屈他3種目で令和元年度を上回る結果となった。女子は小学校5年生の長座体前屈、立ち幅跳び、中学校2年生の長座体前屈、ハンドボール投げ、高校2年生の上体起こし他7種目及び得点合計も上回る結果となった。全体的に新型コロナウイルス感染症の影響がある中、高等学校男女に関しては令和元年度を上回る結果が多く見られた。

6 生活習慣との関係（食事、休養、テレビ視聴時間）

近年、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という、成長期の子供にとって必要不可欠といわれている基本的な生活習慣に乱れが見られ、体力、気力とともに学習意欲の低下を招く要因の一つと指摘されています。

スポーツ庁が小学校5年生と中学校2年生を対象に実施した令和元（2019年）年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、毎日朝食を食べる子供ほど、体力合計点が高い傾向にあります。

朝食をとることは、栄養補給だけでなく、よく噛んで食べることで、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。（令和2年度食育白書より）

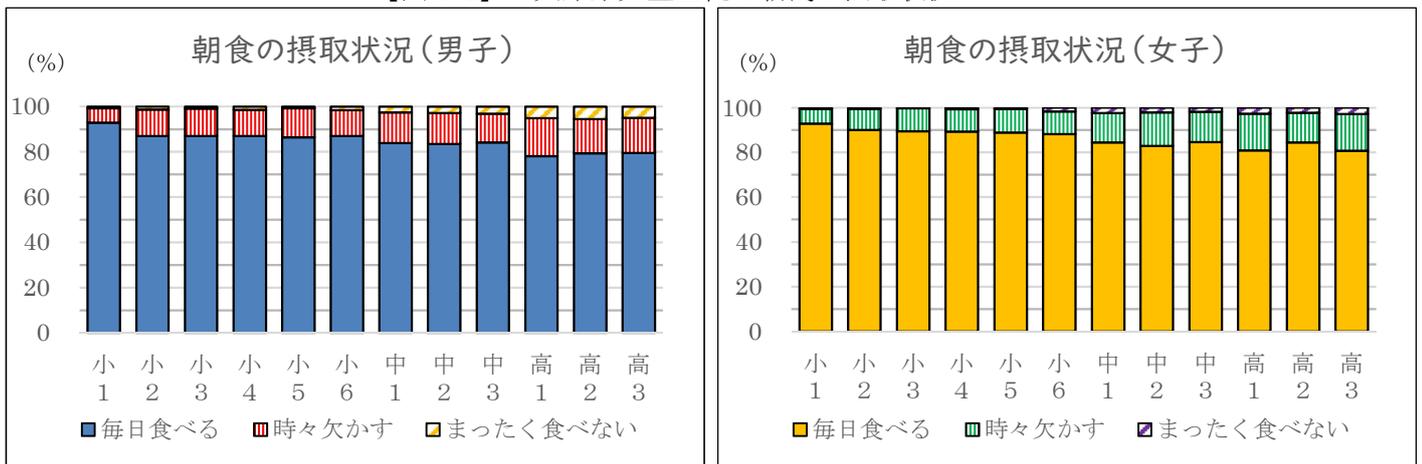
(1) 食 事

ア 朝食摂取状況

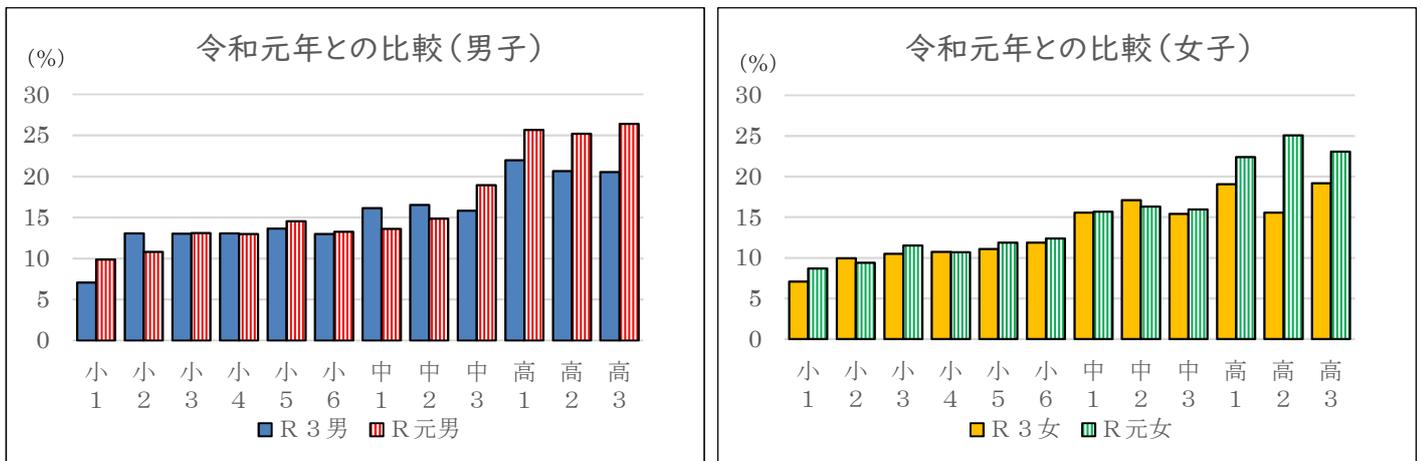
全校種において、朝食を毎日食べる割合がおおむね80%を超えている。しかし、学年が進むにつれて、朝食を食べないことがある割合は増加している。

また、朝食を食べないことがある割合は、前回調査（令和元年度）と比較して全体的に減少傾向であり、特に高校生では、男女とも減少した。

【図 3-1】 兵庫県児童生徒の朝食の摂取状況



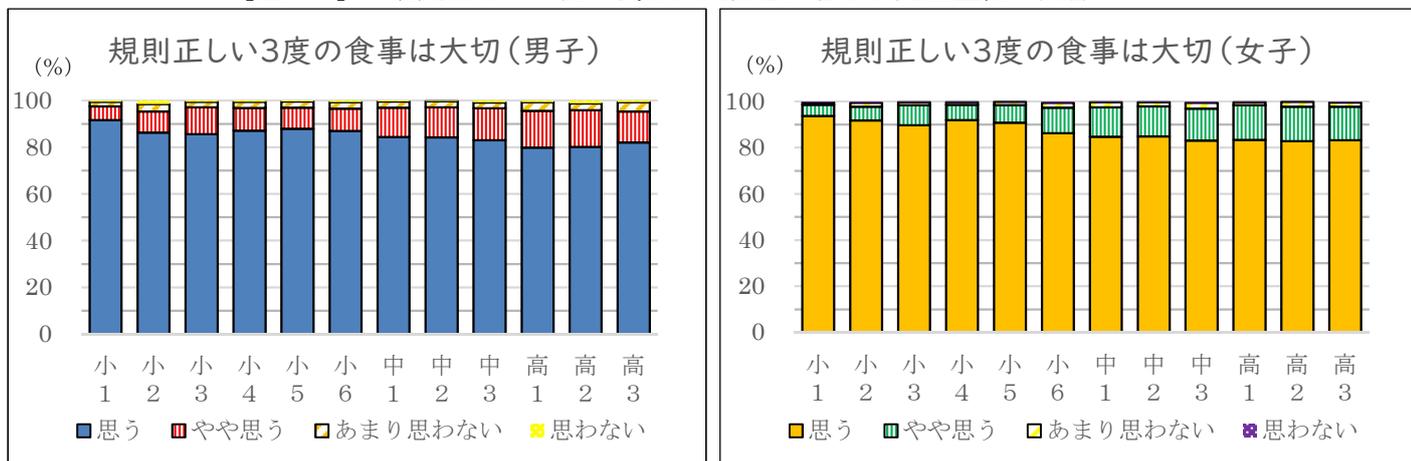
【図 3-2】 兵庫県児童生徒の朝食を食べないことがある割合



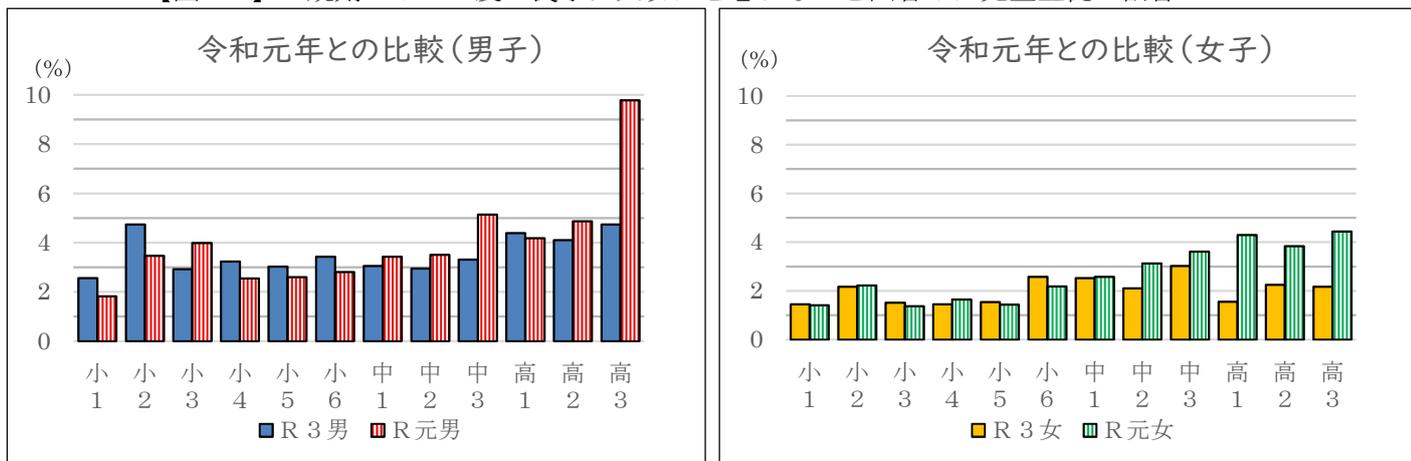
イ 食事に関する意識調査

全校種において、規則正しい3度の食事は大切であると思っている児童生徒は、おおむね80%を超えているが、学年が進むにつれて、「あまり思わない」と「思わない」と回答した児童生徒が増加している。

【図 3-3】 規則正しい3度の食事は大切と回答した児童生徒の割合



【図 3-4】 規則正しい3度の食事は大切だと思わないと回答した児童生徒の割合



ウ 食事に関する質問と体力・運動能力の総合得点との比較

朝食摂取状況と新体力テストの総合得点平均値をみると、ほとんどの校種・学年で、「まったく食べない」児童生徒よりも、「毎日朝食を食べる」児童生徒の方が上回っている。特に、高等学校において顕著な差が見られる。

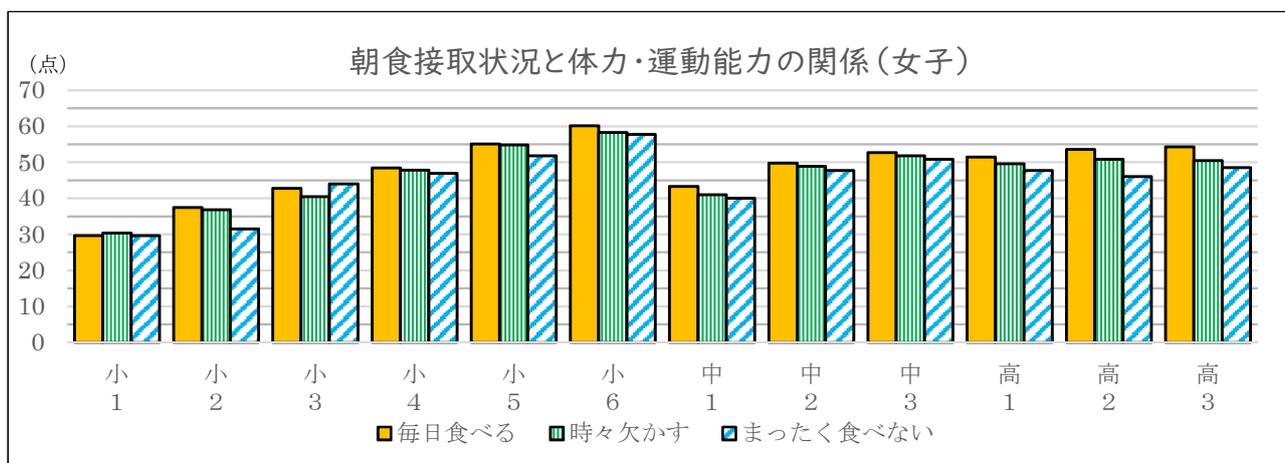
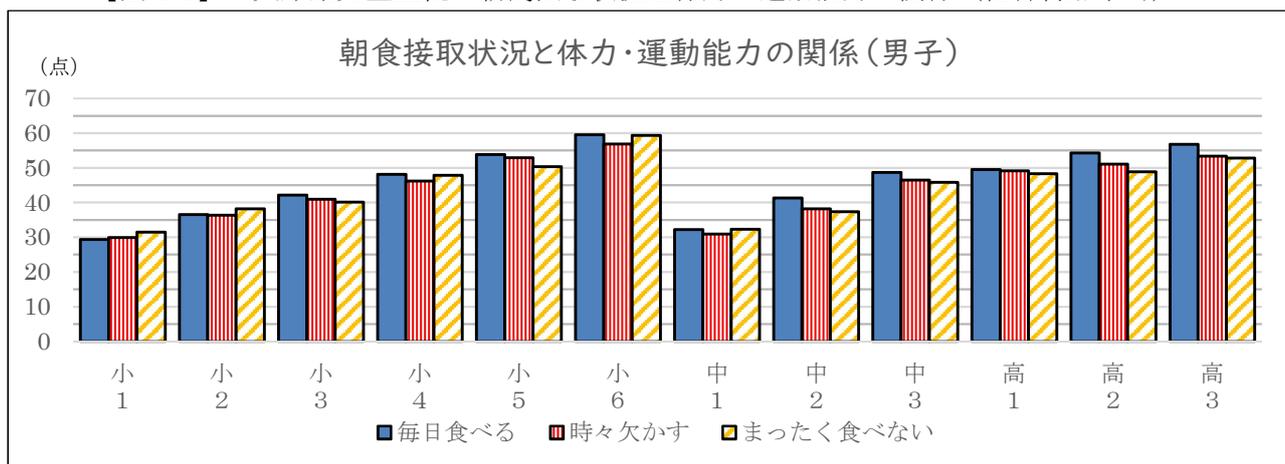
また、食事に関する意識調査の結果と体力・運動能力の総合得点平均値を見ると、「大切だと思う」児童生徒の方が上回っている。

【表 5-1】

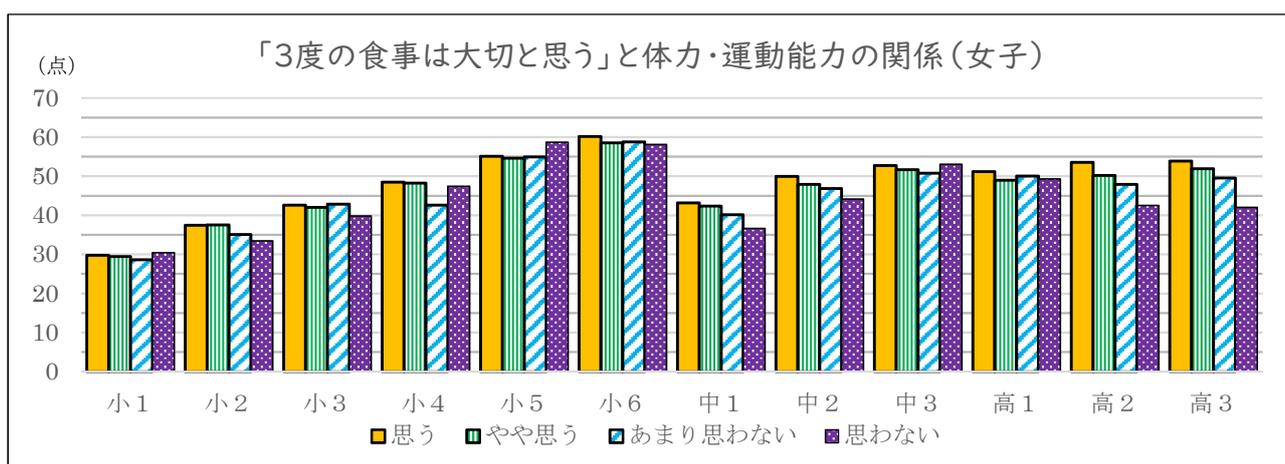
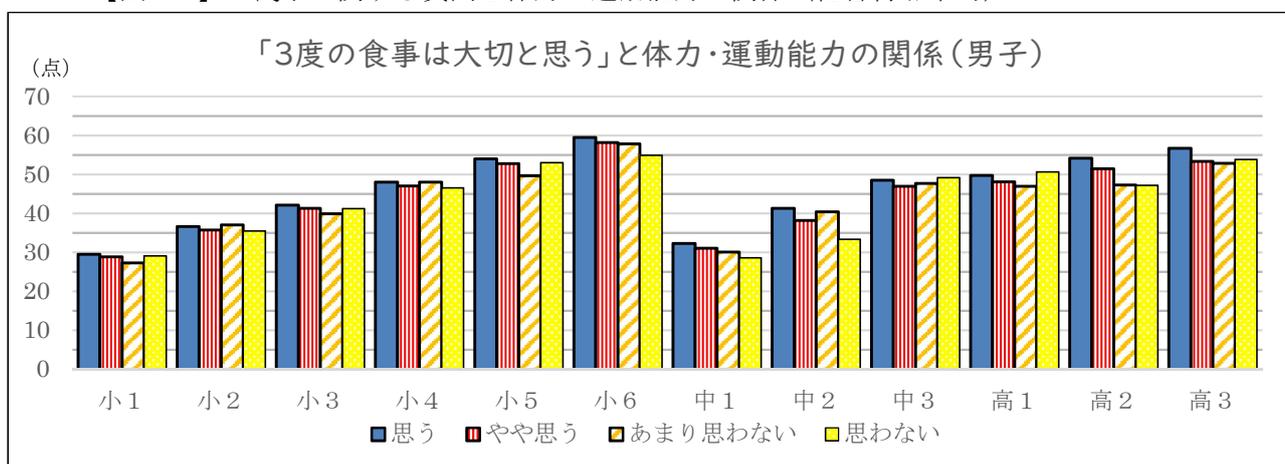
総合得点平均値	小学校		中学校		高等学校	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
毎日朝食を食べる児童	44.9	45.6	40.7	48.6	53.5	53.1
まったく食べない児童	44.5	43.6	38.4	46.2	49.9	47.5
総合得点平均値の差	+0.4	+2.0	+2.3	+2.4	+3.6	+5.6

※小学校1～6年生、中学校1～3年生、高等学校1～3年生総合得点の平均

【図 3-5】 兵庫県児童生徒の朝食摂取状況と体力・運動能力の関係（総合得点平均）



【図 3-6】 食事に関する質問と体力・運動能力の関係（総合得点平均）



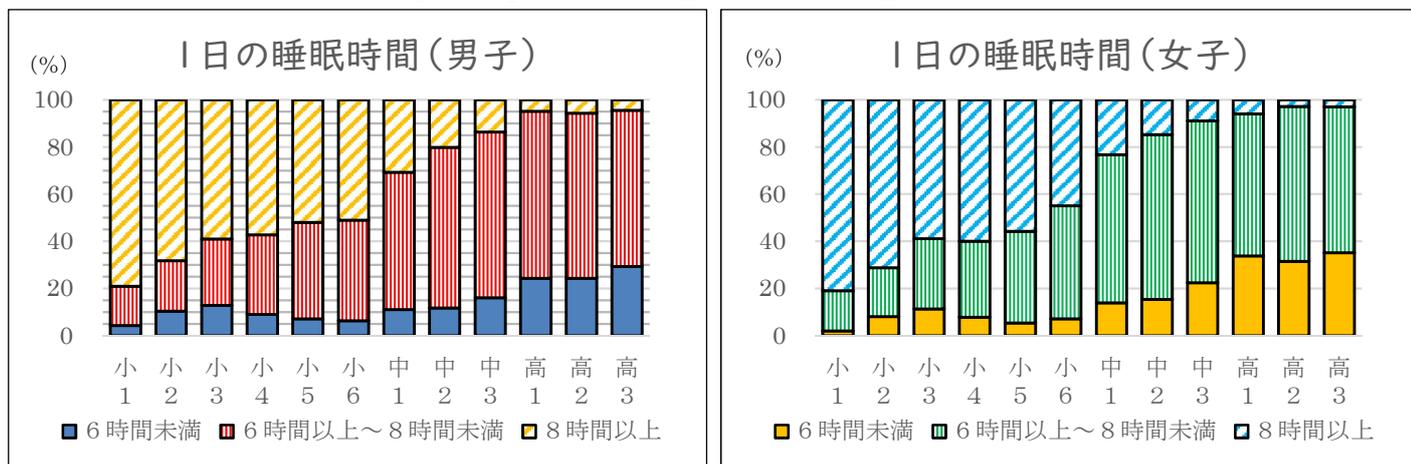
(2) 睡眠

ア 1日の睡眠時間の状況

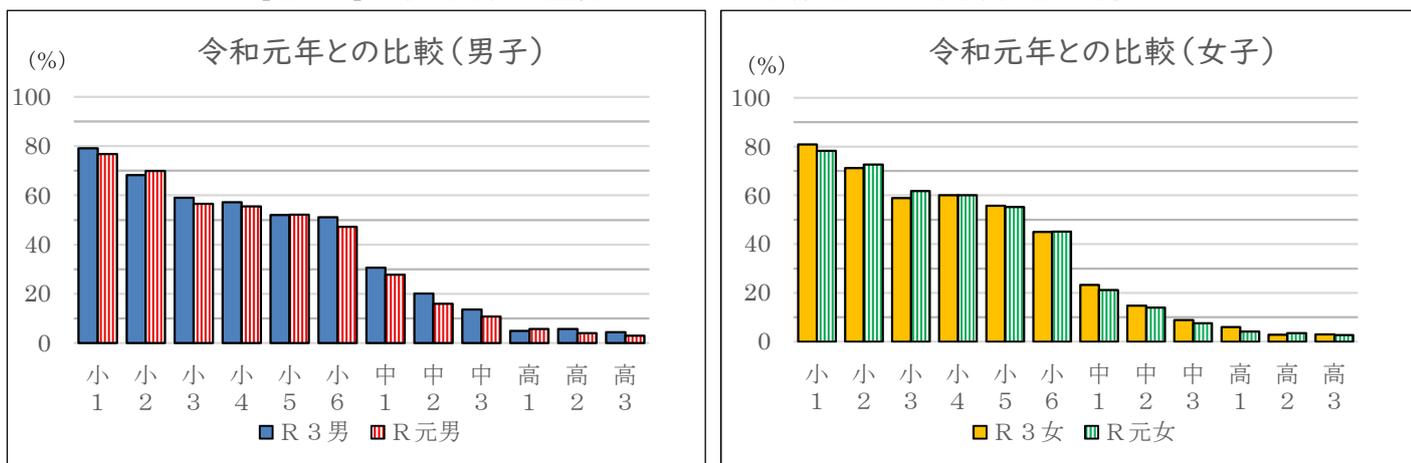
校種別に見ると、男女とも、小学校では8時間以上、中学校からは、6時間以上から8時間未満の児童生徒が最も多く、男女とも学年が上がるごとに睡眠時間は短くなっている。

また、前回調査（令和元年度）と比較すると、男子で睡眠を8時間以上とっている児童生徒の割合が増加した。

【図 4-1】 兵庫県児童生徒の1日の睡眠時間



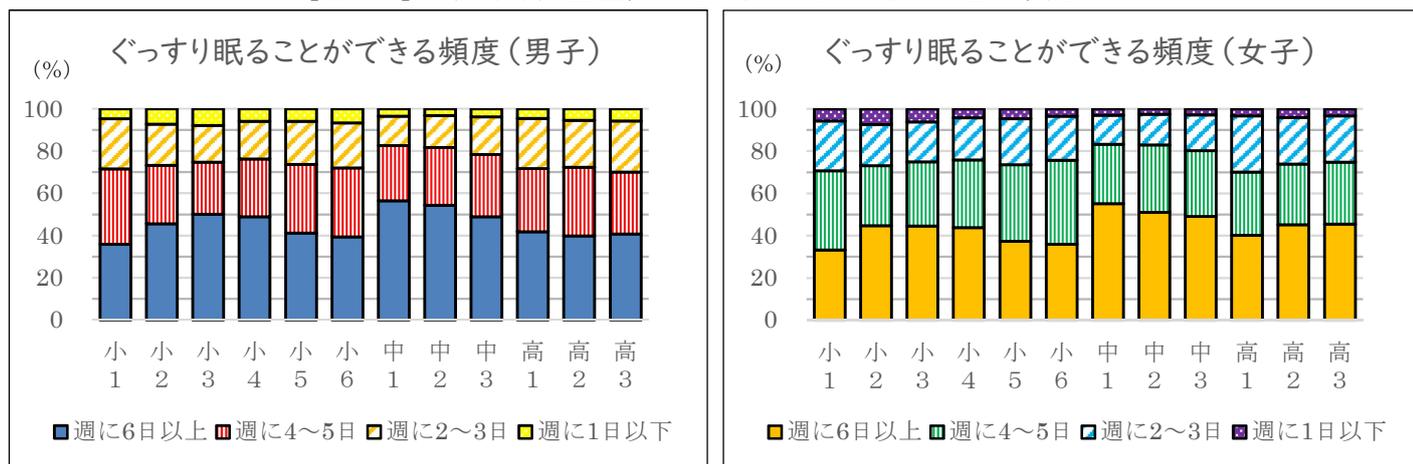
【図 4-2】 兵庫県児童生徒の1日の8時間以上の令和元年度との比較



イ 睡眠の質（ぐっすり眠ることができる頻度）

本県の結果をみると、「週に6日以上」と回答した児童・生徒の割合は、中学校男子を除き、ほとんどの学年で平均50%以下であった。また、「週に1日以下」と回答した、児童生徒の割合は、平均6%程度であった。

【図 4-3】 兵庫県児童生徒のぐっすり眠ることができる頻度



ウ 1日の睡眠時間と体力・運動能力の総合得点との比較

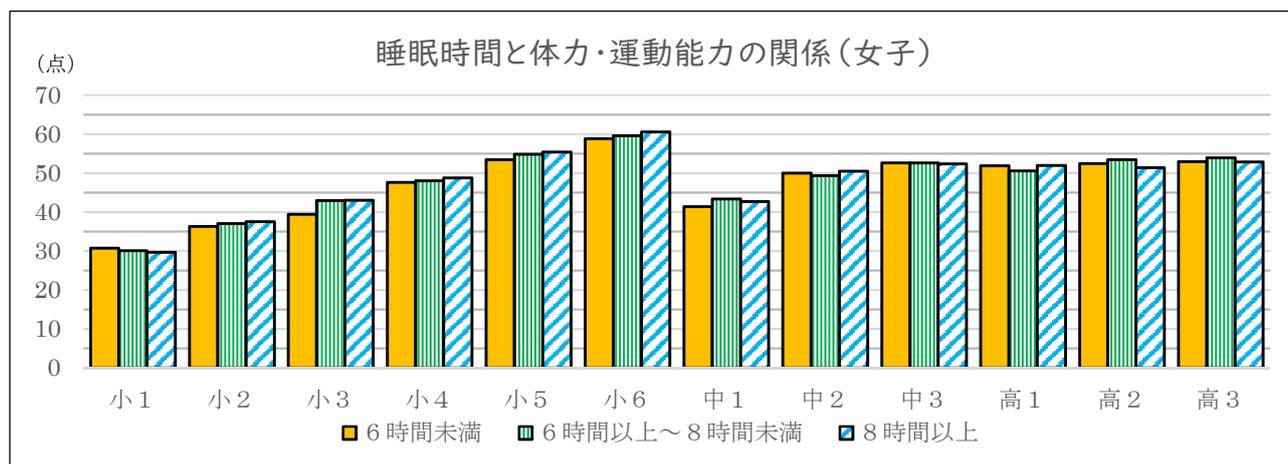
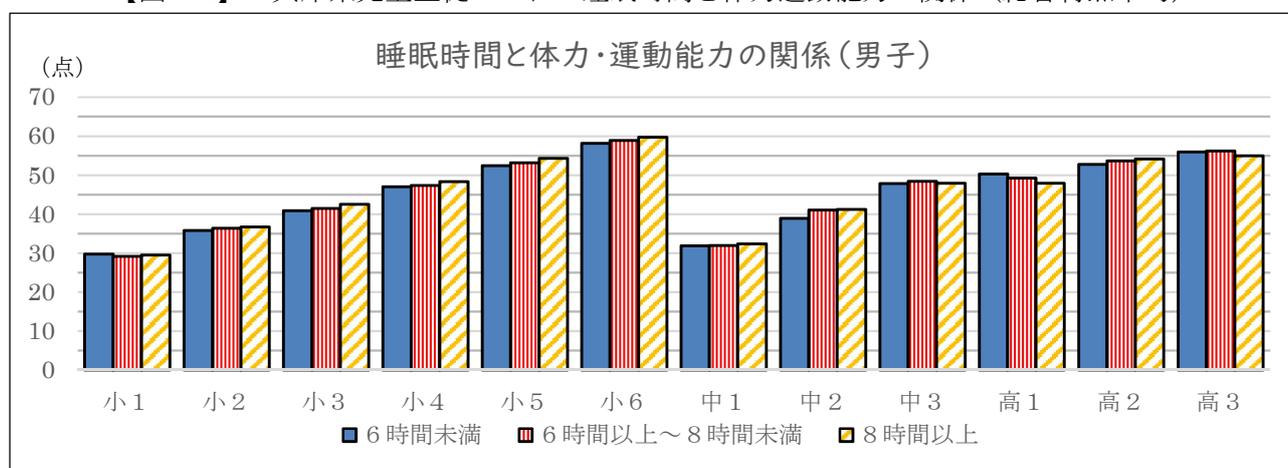
1日の睡眠時間と体力・運動能力の総合得点平均値を見ると、高等学校以外において、睡眠時間が「8時間未満」の児童生徒よりも「8時間以上」の児童生徒の方が上回っている。

【表 5-2】

総合得点平均値	小学校		中学校		高等学校	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
睡眠が1日8時間以上	45.2	45.7	40.4	48.5	52.3	52.0
睡眠が1日6時間未満	44.0	44.9	39.5	48.0	53.0	52.4
総合得点平均値の差	+1.2	+0.8	+0.9	+0.5	-0.7	-0.4

※小学校1～6年生、中学校1～3年生、高等学校1～3年生総合得点の平均

【図 4-4】 兵庫県児童生徒の1日の睡眠時間と体力運動能力の関係（総合得点平均）



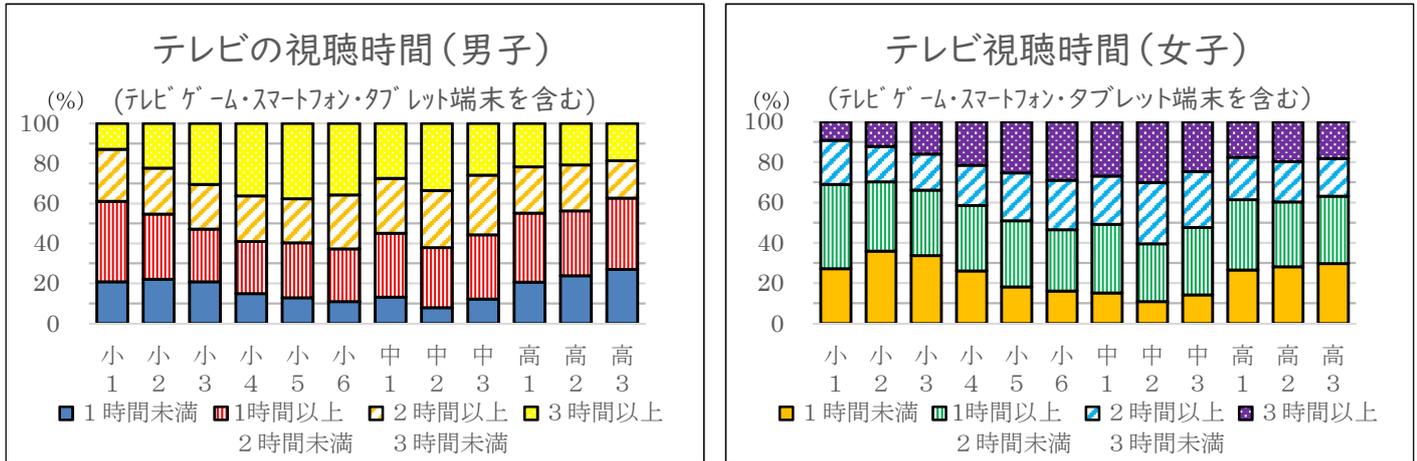
(3) テレビ視聴時間(テレビゲーム・スマートフォン・タブレット端末を含む)

ア 1日のテレビの視聴時間

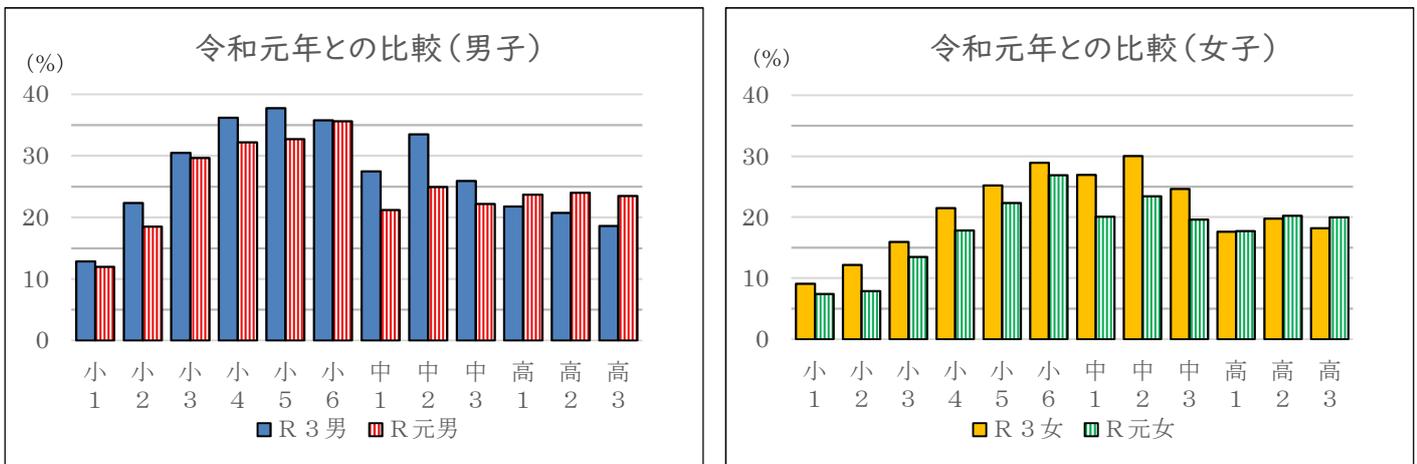
1日3時間以上の児童・生徒の割合をみると、男子は小学校5年生(37.7%)、女子は中学2年生(30.0%)ともっとも高い結果となった。

また、前回調査(令和元年度)と比較すると、高等学校以外において、授業でのタブレット普及の影響も考えられるが視聴時間が「3時間以上」の児童生徒が増加している。

【図5-1】 テレビ(テレビゲーム・スマートフォン・タブレット端末を含む)の視聴時間



【図5-2】 テレビ(テレビゲーム・スマートフォン・タブレット端末を含む)の視聴時間3時間以上の令和元年度との比較



イ 1日のテレビ視聴時間と体力・運動能力の総合得点平均値の比較

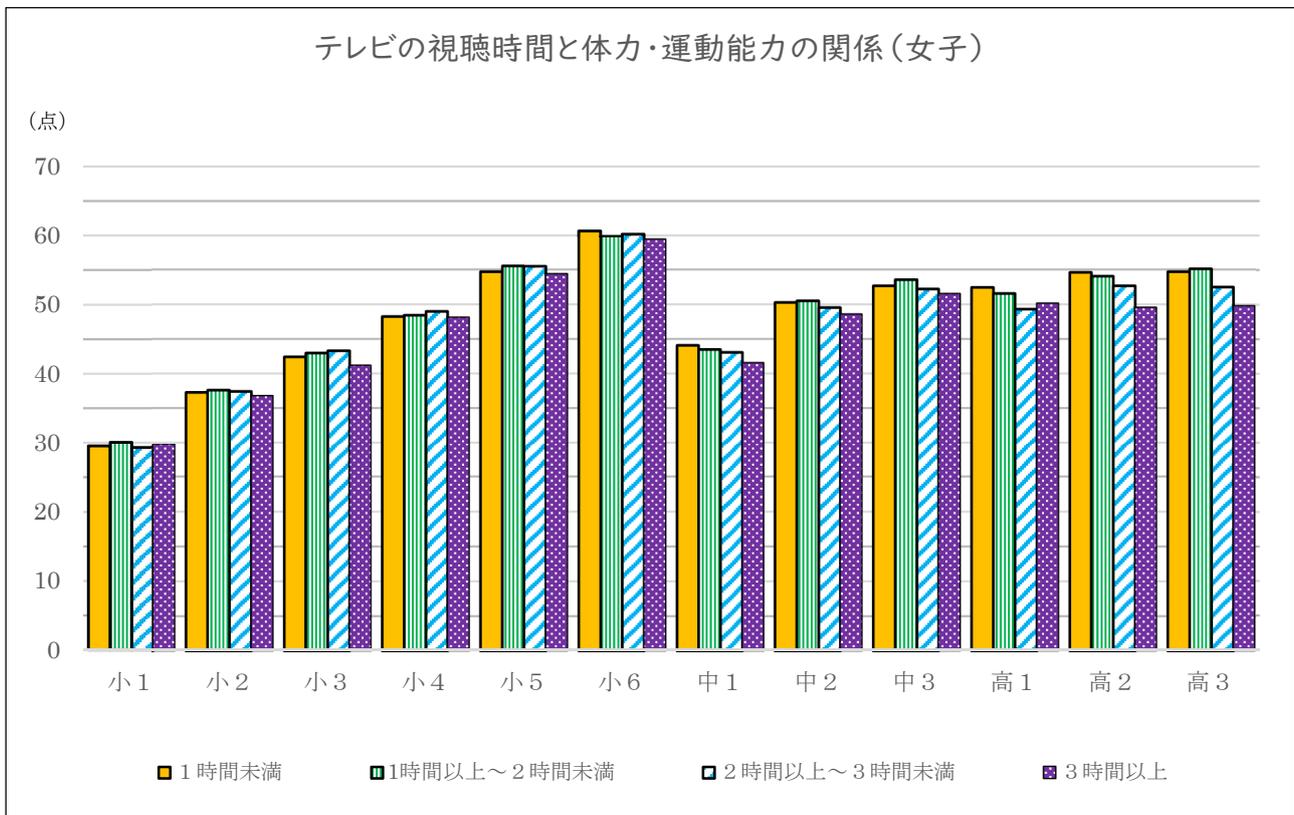
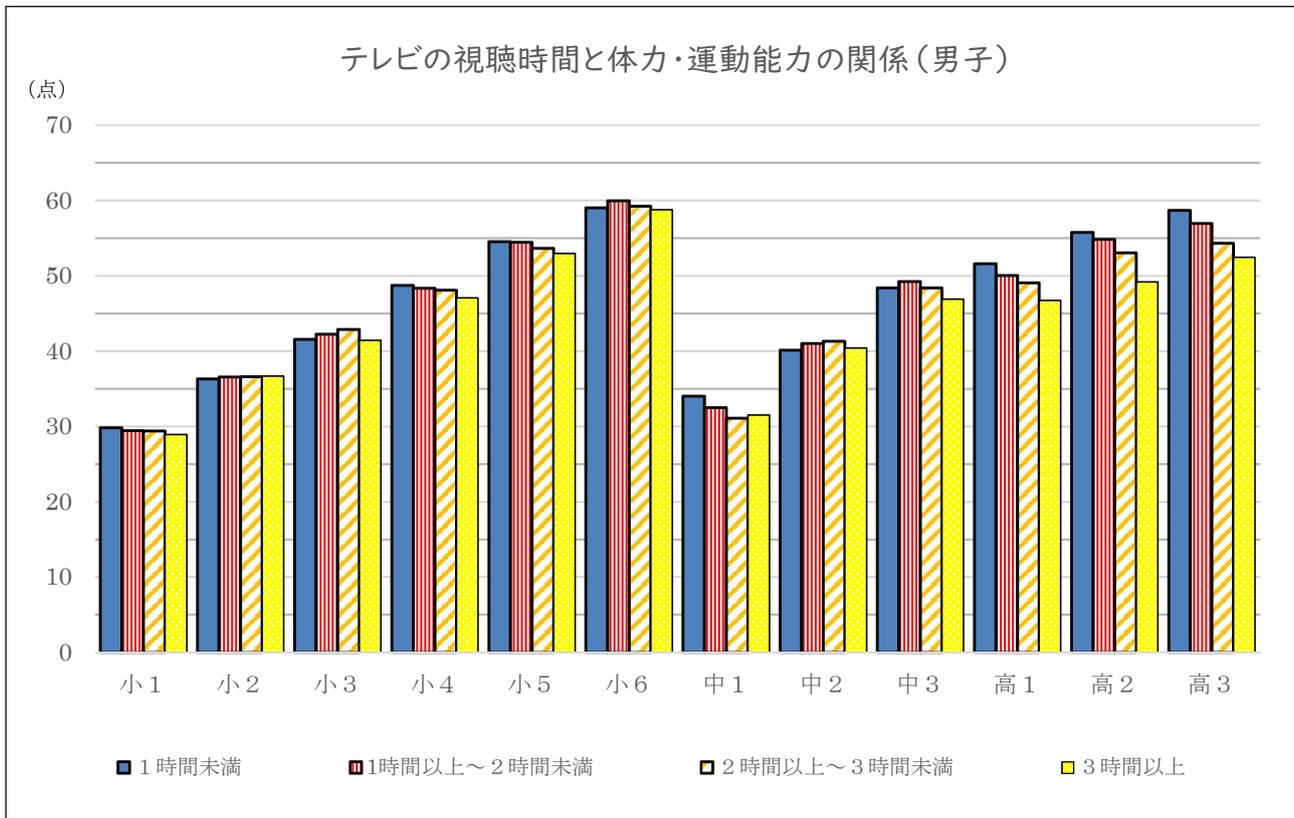
ほとんどの校種・学年で視聴時間が「3時間以上」の児童生徒よりも、「1時間未満」の児童生徒の方が、総合得点平均値を上回っている。

【表5-3】

総合得点平均値	小学校		中学校		高等学校	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
視聴時間が1時間未満	45.0	45.5	40.9	49.0	55.3	53.9
視聴時間が3時間以上	44.3	45.0	39.6	47.2	49.5	49.8
総合得点平均値の差	+0.7	+0.5	+1.3	+1.8	+5.8	+4.1

※小学校1～6年生、中学校1～3年生、高等学校1～3年生総合得点の平均

【図 5-3】 テレビ(テレビゲーム・スマートフォン・タブレット端末を含む)の視聴時間と体力・運動能力の関係
(総合平均得点)



7 運動と生活環境の関係

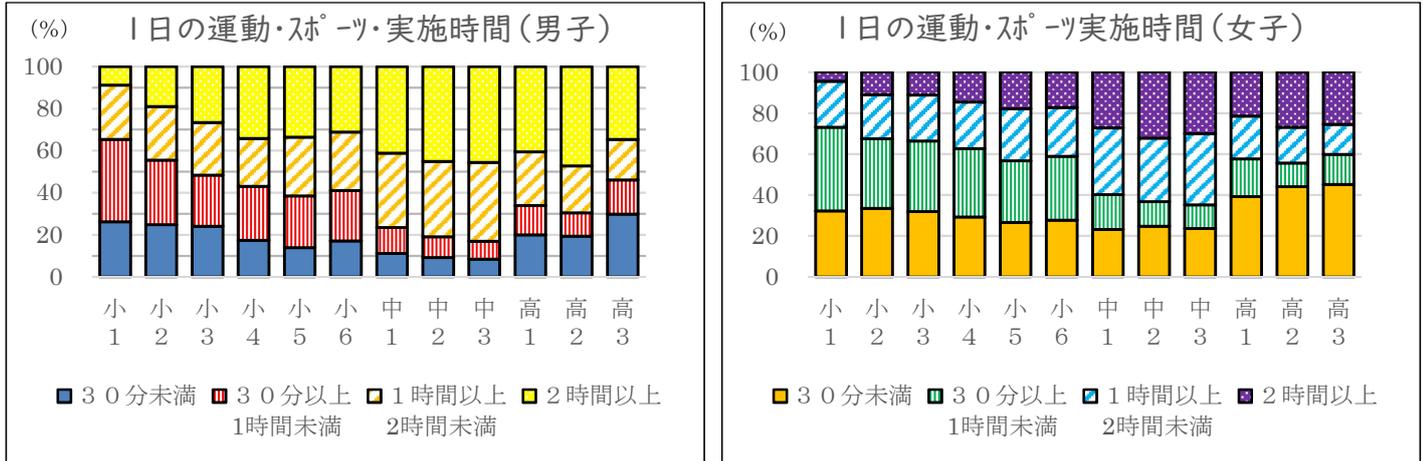
(1) 1日の運動・スポーツ実施時間

ア 学校体育の授業を除く運動・スポーツの実施時間

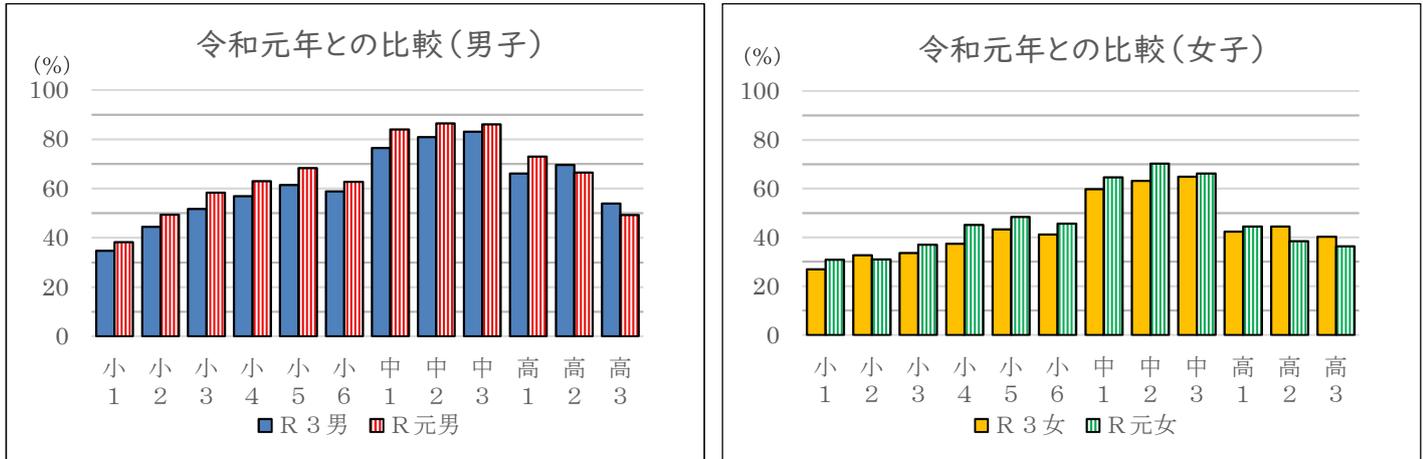
学校体育の授業を除く運動・スポーツの実施時間が1日1時間以上の割合の平均値は、特に小学校と高等学校の女子においては低い値となっている。

また、前回調査（令和元年度）と比較すると、全体的に減少している。

【図 6-1】 兵庫県児童生徒の1日の運動・スポーツ実施時間



【図 6-2】 1日の運動・スポーツ実施1時間以上児童生徒の令和元年度との比較



イ 1日の運動・スポーツ実施時間と体力・運動能力の総合得点平均値の比較

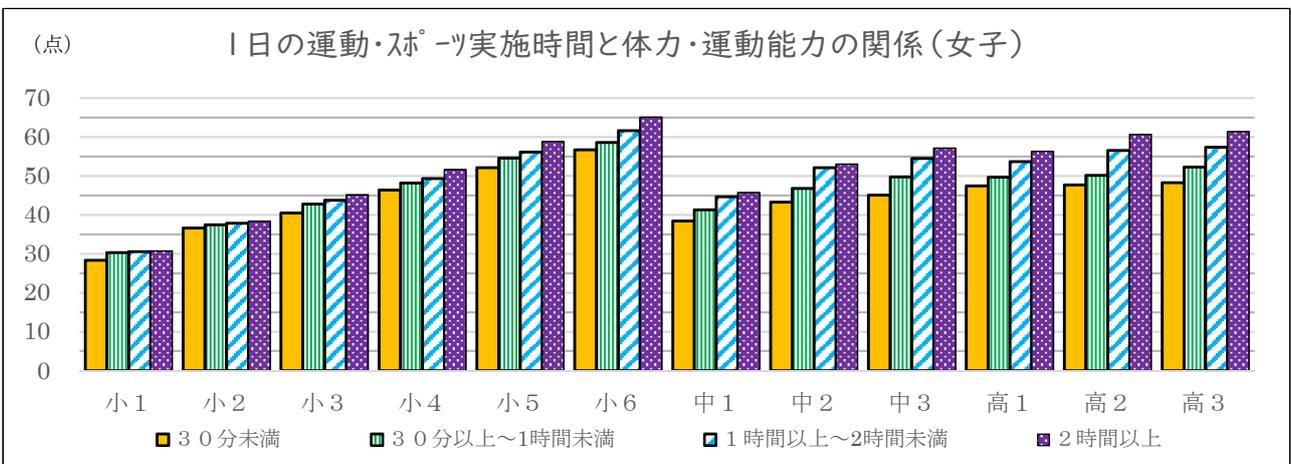
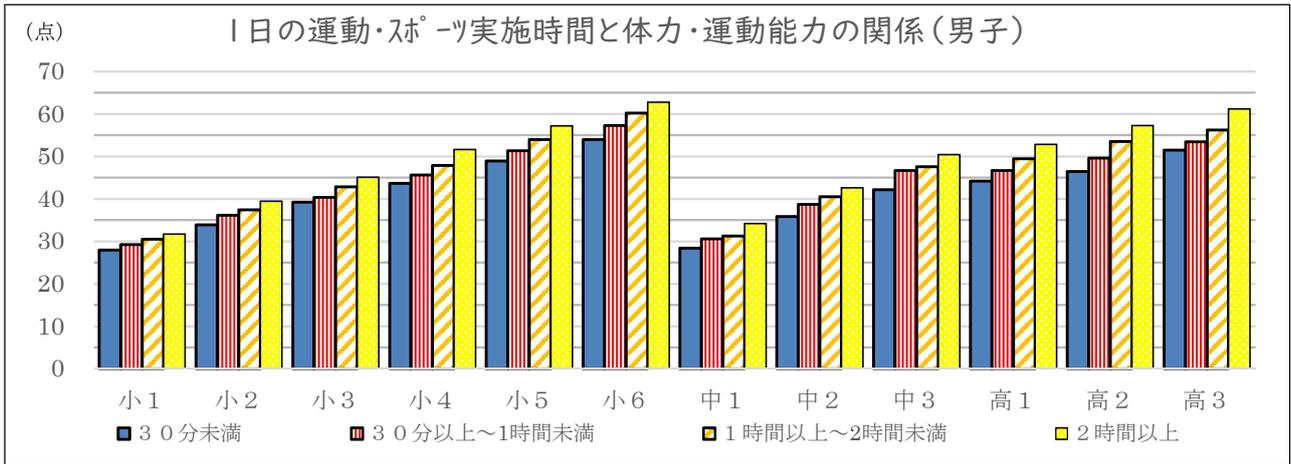
すべての校種・学年で1日の運動・スポーツ実施時間が「30分未満」の児童生徒よりも、「2時間以上」の児童生徒の方が上回っており、学年が進むにつれてその差は顕著になっている。

【表 6-1】

総合得点平均値	小学校		中学校		高等学校	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
実施時間が2時間以上	48.0	48.3	42.3	51.9	57.1	59.4
実施時間が30分未満	41.3	43.4	35.4	42.2	47.3	47.8
総合得点平均値の差	+6.7	+4.9	+6.9	+9.7	+9.8	+11.6

※小学校1～6年生、中学校1～3年生、高等学校1～3年生総合得点の平均

【図 6-3】 1日の運動・スポーツ実施時間と体力・運動能力の関係（総合得点平均）



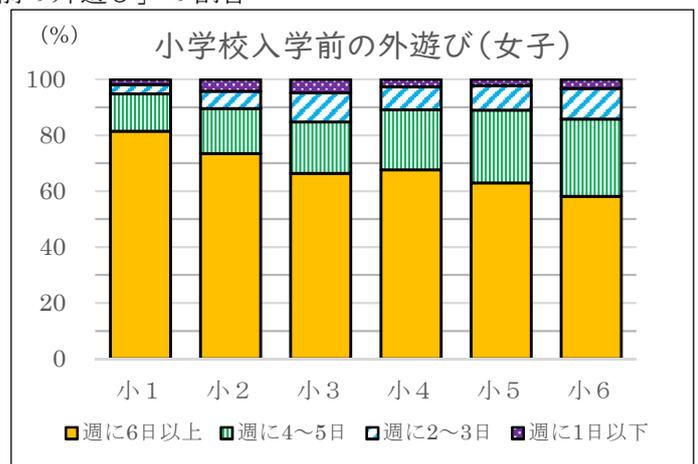
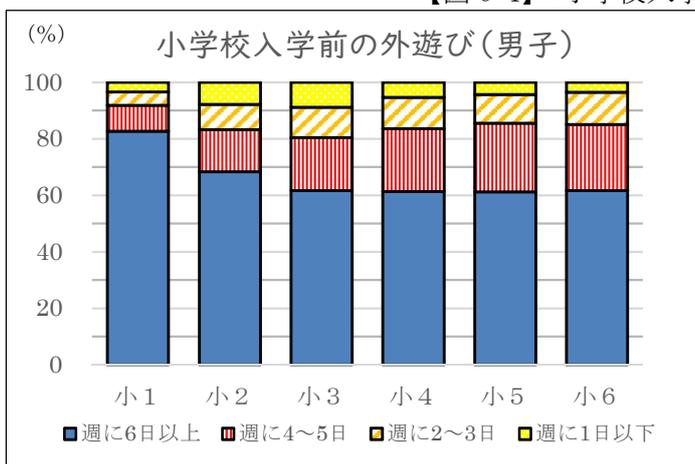
(2) 意識調査

ア 小学校入学前の外遊び

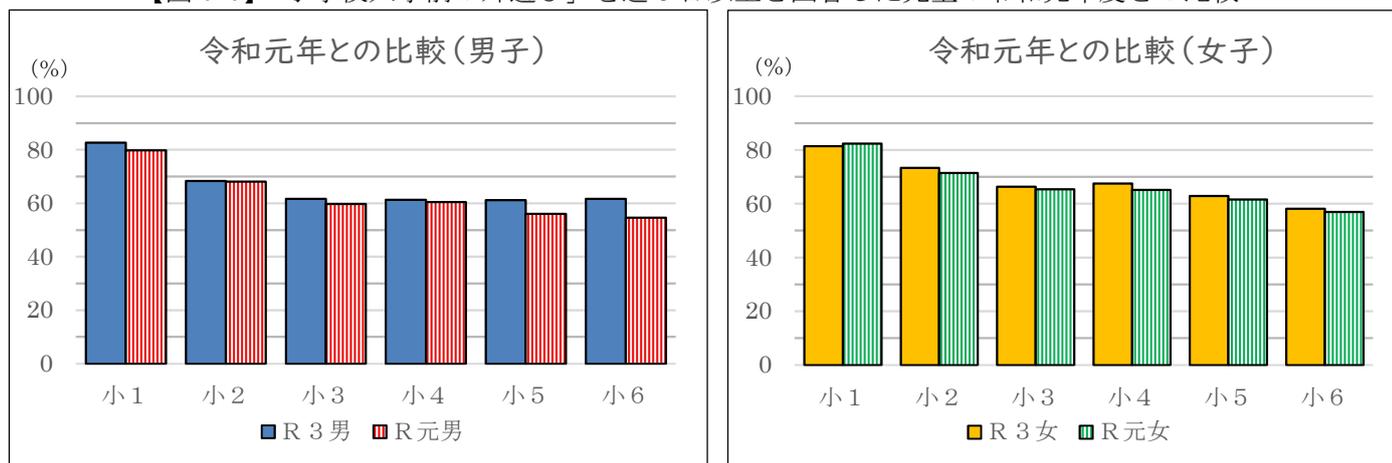
「小学校入学前はどのくらい外で体を動かす遊びをしていましたか」という質問に対し、「週に6日以上」と回答した割合は、男女ともにおおむね60%を越えている。

また、前回調査（令和元年度）と比較するとほとんどの学年で増加した。

【図 6-4】「小学校入学前の外遊び」の割合



【図 6-5】「小学校入学前の外遊び」を週6日以上と回答した児童の令和元年度との比較



イ 小学校入学前の外遊びの割合と体力・運動能力の総合得点平均値の比較

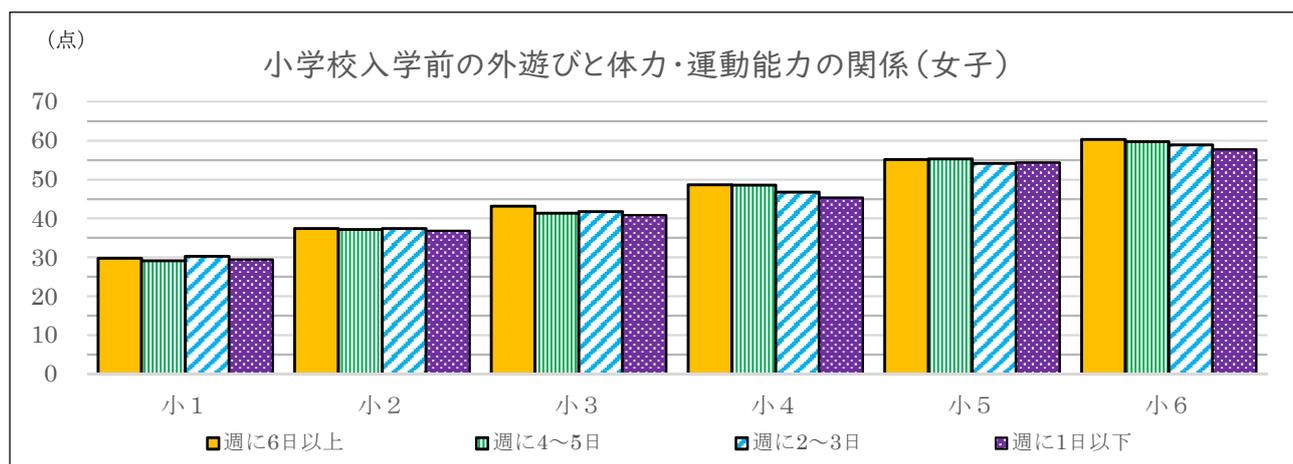
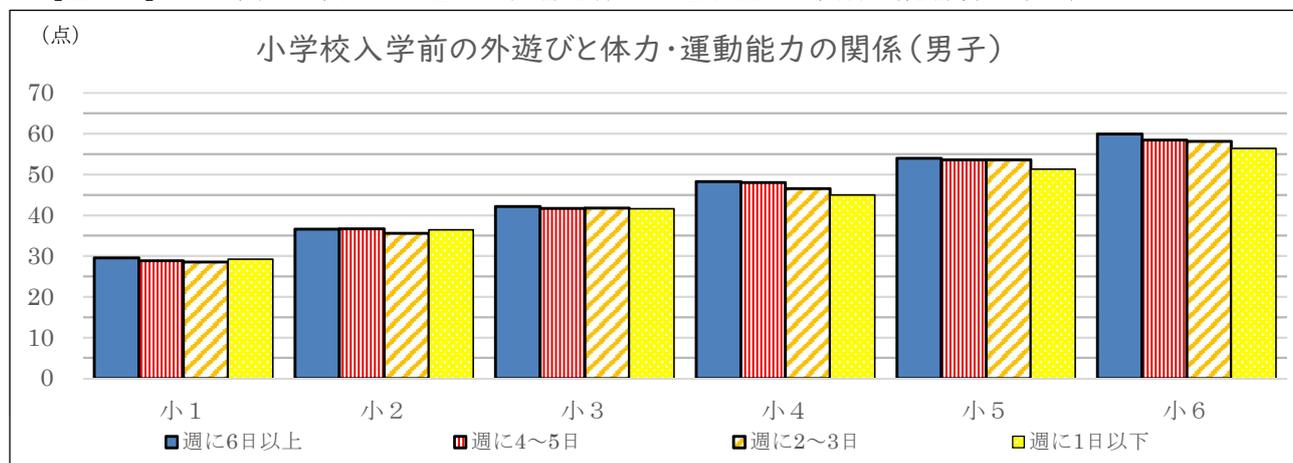
ほとんどの学年で外遊びが「週1回以下」の児童より、外遊びが「週6日以上」の方が上回っている。

【表 6-2】

総合得点平均値	小学校	
	男子	女子
外遊びの割合週6日以上	45.1	45.7
外遊びの割合週1日以下	43.3	44.1
総合得点平均値の差	+1.8	+1.6

※小学校1～6年生総合得点の平均

【図 6-6】 小学校入学前の外遊びの割合と体力・運動能力の関係 (総合得点平均)

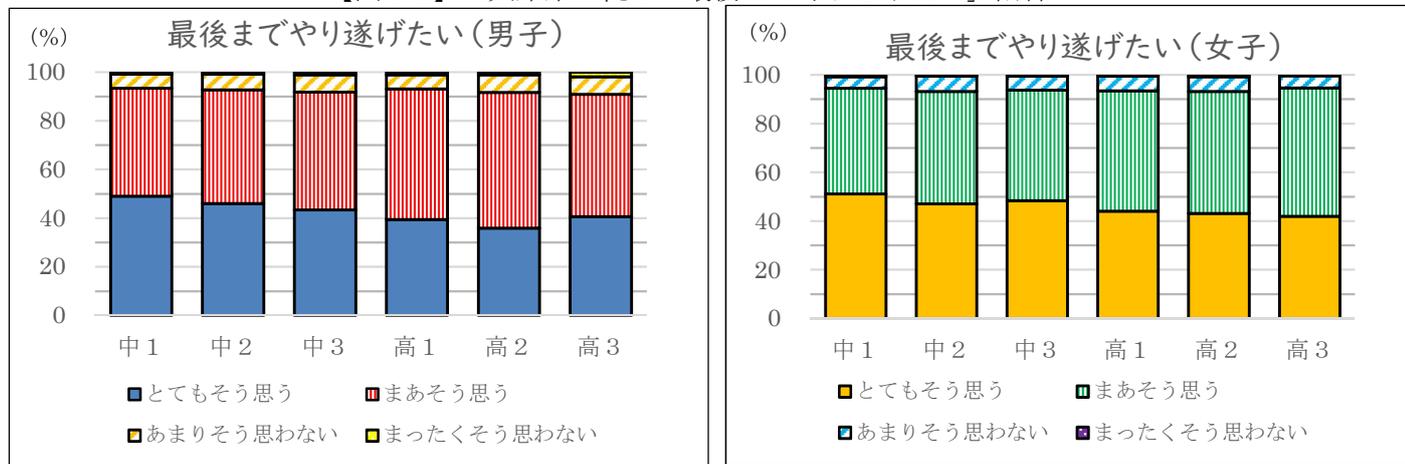


ア 最後までやり遂げたいと思う児童生徒

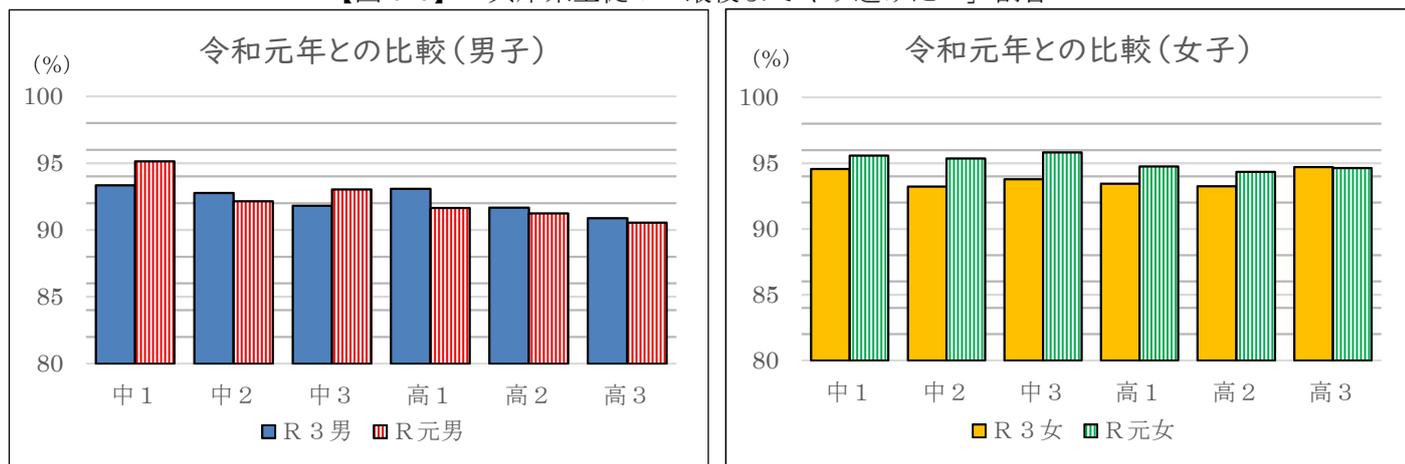
「とてもそう思う」「まあまあそう思う」と回答した割合の平均値は、中学校男子で92.6%、女子で93.9%、高等学校男子91.9%、女子で93.8%であった。

また、前回調査と比較すると、ほとんどの学年で、「最後までとりとげたい」と思う割合が減少した。

【図 6-7】 兵庫県生徒の「最後までやりとげたい」割合



【図 6-8】 兵庫県生徒の「最後までやりとげたい」割合



イ 最後までやり遂げたいと思う意識と体力・運動能力

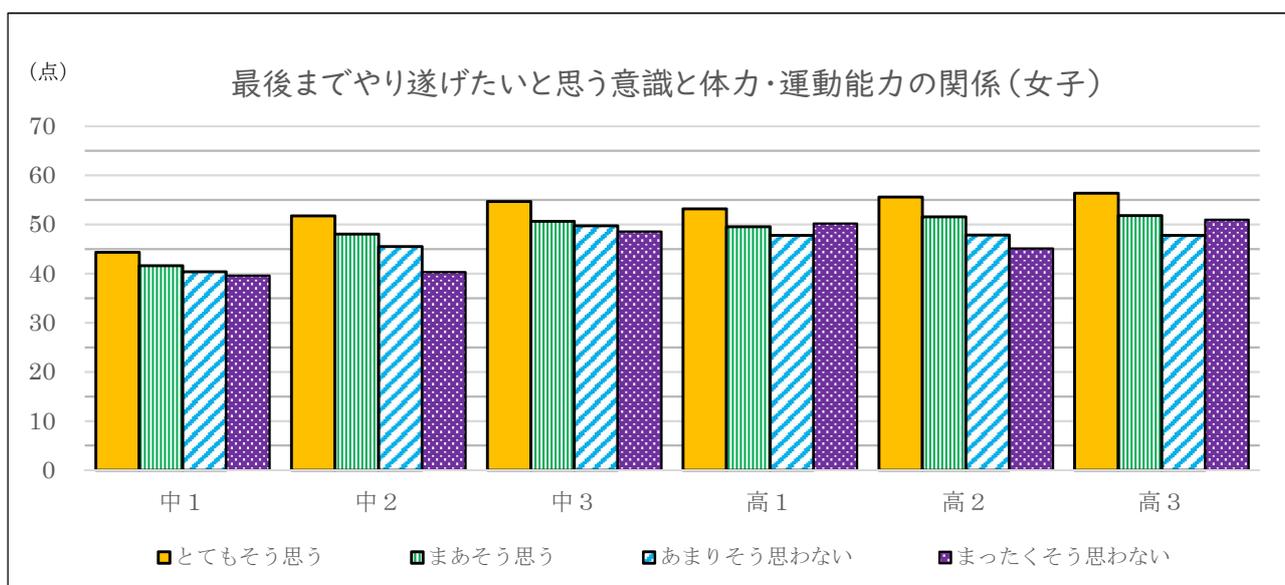
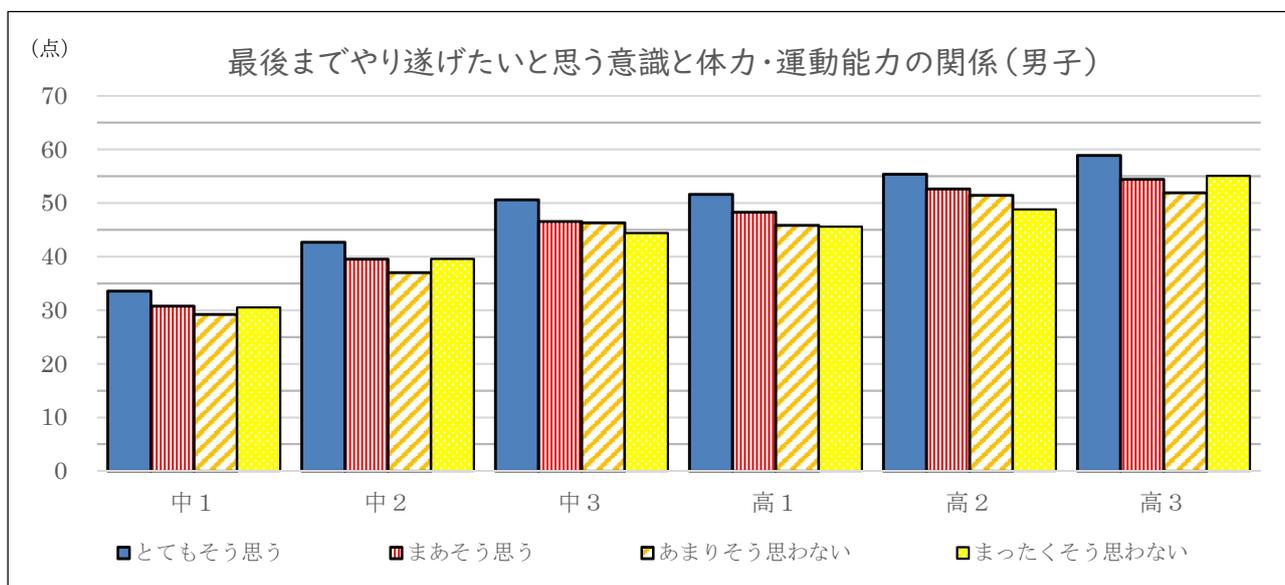
すべての校種・学年で「まったく思わない」生徒よりも「とても思う」生徒の方が上回っており、中学校・高等学校ともにその差は顕著である。

【表 6-3】

総合得点平均値	中学校		高等学校	
	男子	女子	男子	女子
とてもそう思う	42.3	50.3	55.3	55.1
まったく思わない	38.2	42.8	49.8	48.8
総合得点平均値の差	+4.1	+7.5	+5.5	+6.3

※中学校1～3年生、高等学校1～3年生総合得点の平均

【図 6-9】 兵庫県生徒の「最後までやりとげたい」割合と体力・運動能力の関係（総合得点平均）



8 兵庫県内各項目別最高平均値年度一覧表

(1) 男子最高平均値

ア 兵庫県児童生徒体力・運動能力調査（平成11年度～令和3年度）

校種	学年	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		持久走	
		kg	年度	回	年度	cm	年度	回	年度	秒	年度
小学校	1年	9.30	H13	11.71	H24	25.74	R1	27.71	H30		
	2年	10.86	H30	14.52	H23	27.26	R3	31.33	H30		
	3年	12.89	H13	16.70	H24	29.52	H25, 26	35.32	H30		
	4年	14.74	H12	18.51	H24	30.79	H17	38.96	H23		
	5年	17.10	H13, 14	20.48	H24	33.48	H18	42.84	R1		
	6年	20.20	H13	22.02	H24	34.96	H27	46.18	H28		
中学校	1年	24.96	H23	24.34	H24	38.34	H16	49.64	H28	395.35	H24
	2年	30.36	H20	28.13	H24	42.28	H16	53.52	H30	369.29	H27
	3年	35.81	H13	30.86	H25	46.83	H16	56.26	H29	356.14	H26
高等学校	1年	40.91	H11	30.91	H28	48.47	H28	57.26	H28	360.83	H28
	2年	42.44	H14	32.54	H25	51.01	H23	58.55	H27	353.63	H27
	3年	44.08	H14	33.69	H26	52.68	H23	60.04	H29	353.60	H29
校種	学年	20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ボール投げ		得点	
		回	年度	秒	年度	cm	年度	m	年度	点	年度
小学校	1年	18.58	H23	11.42	H24, R1	116.05	H16	9.58	H18	30.14	H24
	2年	29.78	H23	10.49	H24	128.35	H12	13.83	H21	37.74	H24
	3年	39.67	H24	9.87	H24	139.95	H22	18.52	H21	44.61	H24
	4年	48.60	H23	9.46	H24	148.49	H24	23.13	H21	50.66	H24
	5年	59.98	H23	9.04	H23	158.18	H24	27.39	H21	56.49	H24
	6年	66.92	H24	8.67	H24	168.89	H24	31.72	H23	62.57	H24
中学校	1年	76.49	H24	8.31	H24	183.27	H26	19.43	H13	35.25	H24
	2年	95.60	H24	7.81	H24	198.43	R1	22.20	H24	43.26	H24
	3年	102.03	H25	7.40	H26	213.92	H26	24.84	H13	50.22	H26
高等学校	1年	95.33	H27	7.33	H28	222.04	H11	26.12	H11	52.67	H28
	2年	103.65	H27	7.17	H28	227.20	H27	26.68	H25	56.37	H27
	3年	106.04	H27	7.07	H29	230.82	H29	27.67	H26	58.81	H27

イ 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の兵庫県調査結果（平成20年度～令和3年度）

校種学年	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		持久走	
	kg	年度	回	年度	cm	年度	回	年度	秒	年度
小学5年	17.06	H22	19.25	H30	32.90	H22	40.64	H24		
中学2年	29.16	H20	26.95	H25, 26	41.14	H24	51.39	H30	387.16	H28
校種学年	20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ボール投げ		得点	
	回	年度	秒	年度	cm	年度	m	年度	点	年度
小学5年	51.72	H24	9.28	H24	155.29	H22	26.28	H20	54.53	H22
中学2年	86.70	H28	8.00	H28, 29, 30	194.02	H22	21.71	H24	41.00	H24

(2) 女子最高平均値

ア 兵庫県児童生徒体力・運動能力調査（平成11年度～令和3年度）

校種	学年	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		持久走	
		kg	年度	回	年度	cm	年度	回	年度	秒	年度
小学校	1年	8.67	H13	11.49	H28	27.82	H27	26.60	H30		
	2年	10.24	H30	13.85	H25	29.89	R3	30.00	H30		
	3年	11.91	H12, 13	15.54	H30	32.65	H26	33.61	H22		
	4年	13.82	H12, 14	17.19	R1	34.33	H27	37.03	H28		
	5年	16.24	R1	19.03	R1	37.00	R3	40.97	R1		
	6年	19.36	H13	19.97	R1	40.18	H27	43.42	R1		
中学校	1年	22.91	H19	20.82	H30	42.41	R1	46.17	R1	283.78	H24
	2年	24.84	H23	24.20	R1	44.94	H17	48.75	H30	274.01	H30
	3年	26.25	H23	25.38	R1	47.33	R1	49.56	H30	275.88	H29
高等学校	1年	26.05	H19	23.96	H29	48.21	R1	49.09	R1	288.01	H28
	2年	26.69	H22	24.95	H29	48.76	H27	48.78	H30	287.84	R3
	3年	27.25	H15	25.48	H23	49.81	R3	48.99	H27, R3	288.65	R3
校種	学年	20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ボール投げ		得点	
		回	年度	秒	年度	cm	年度	m	年度	点	年度
小学校	1年	15.71	R3	11.76	H28	106.73	H24	5.82	H21	30.16	H28
	2年	22.52	H23	10.85	H24	118.98	R3	8.00	H20	37.53	H30
	3年	28.86	H24	10.26	H24	130.42	H22	10.06	H21	44.00	H24
	4年	36.57	H23	9.86	H24	140.54	H24	12.76	H23	50.24	H24
	5年	45.23	H23	9.43	H24	149.64	H24	15.83	H18	56.65	R1
	6年	51.33	H24	9.08	H24	158.40	H24	18.00	H22	61.97	H24
中学校	1年	57.45	H24	8.87	H23, 24	168.15	H24	13.16	H24	46.19	H24
	2年	66.08	H23	8.58	H30	174.72	R1	14.27	H23	51.96	H30
	3年	65.66	H23	8.57	H23, 24, 28	176.35	H24	15.23	H23	54.22	H24
高等学校	1年	55.57	H14	8.76	R1	176.71	R3	14.93	H23	51.81	R1
	2年	58.97	H27	8.74	H30	176.21	R3	15.12	H23	52.55	H30
	3年	61.12	H27	8.68	H23	175.30	R3	15.38	H21, 23	53.93	H23

イ 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の兵庫県調査結果（平成20年度～令和3年度）

校種学年	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		持久走	
	kg	年度	回	年度	cm	年度	回	年度	秒	年度
小学5年	16.39	H22	18.04	R1	36.92	H22	38.20	H30		
中学2年	24.00	H20	23.19	H28	44.17	H29, 30, R1	47.00	H30	285.01	H30
校種学年	20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ボール投げ		得点	
	回	年度	秒	年度	cm	年度	m	年度	点	年度
小学5年	39.72	H29	9.62	H28, 29	144.95	H22	14.72	H20	54.05	H29
中学2年	60.17	H30	8.77	H30	169.21	H30	13.95	H20	49.23	H30

(3) 兵庫県内各項目別最高平均値年度・各地区別一覧表

兵庫県児童生徒体力・運動能力調査（平成16年度～令和3年度）

ア 男子最高平均値

校種	学年	握力			上体起こし			長座体前屈			反復横とび			持久走		
		kg	地区	年度	回	地区	年度	cm	地区	年度	回	地区	年度	秒	地区	年度
小学校	1年	10.75	中播磨	H20	13.41	丹波	H20	28.27	淡路	H27	30.06	北播磨	H18			
	2年	13.71	東播磨	H19	16.67	丹波	H23	31.47	阪神南	H20	34.29	但馬	H26			
	3年	14.08	中播磨	H23	18.05	丹波	H23	37.29	阪神北	H19	38.79	但馬	H30			
	4年	16.60	東播磨	H19	19.51	阪神南	H29	34.31	神戸	H17	41.96	但馬	H30			
	5年	18.76	但馬	H22	22.11	但馬	H29	38.87	阪神北	H18	46.60	但馬	H23			
	6年	22.28	丹波	H23	23.75	阪神南	H25	38.85	阪神北	H21	49.96	但馬	H23			
中学校	1年	27.18	阪神北	H18	26.10	但馬	H23	43.27	丹波	H24	51.98	但馬	H23	373.50	阪神南	H30
	2年	35.00	淡路	H20	31.19	阪神南	H28	53.75	淡路	H20	55.61	神戸	H30	348.94	阪神南	H26
	3年	38.98	阪神南	H26	32.46	丹波	H24	51.04	淡路	H16	58.43	阪神北	R1	338.72	阪神南	H27
高等学校	1年	44.58	北播磨	H16	33.40	中播磨	H20	55.60	中播磨	H19	60.00	中播磨	H20	324.65	東播磨	H28
	2年	46.86	北播磨	H16	36.44	北播磨	H20	56.05	中播磨	H20	61.20	中播磨	H20	320.29	北播磨	H19
	3年	47.28	北播磨	H17	36.15	北播磨	H19	57.49	中播磨	H18	62.02	但馬	H24	315.03	北播磨	H16
校種	学年	20mシャトルラン			50m走			立ち幅とび			ボール投げ			得点		
		回	地区	年度	秒	地区	年度	cm	地区	年度	m	地区	年度	点	地区	年度
小学校	1年	26.77	神戸	H18	11.44	阪神南北播磨	H27	122.55	但馬	H19	11.53	西播磨	H18	32.06	中播磨	H23
	2年	37.29	丹波	H30	10.67	但馬	H17	137.25	東播磨	H20	15.75	淡路	H19	42.54	阪神南	H20
	3年	47.40	神戸	H18	9.98	東播磨	H16	145.22	阪神北	H19	20.25	中播磨	H23	46.43	中播磨	H23
	4年	56.61	但馬	H30	9.45	丹波	H20	156.80	阪神南	H19	25.02	但馬	H16	53.22	但馬	H30
	5年	66.27	中播磨	H24	9.24	阪神北	H16	173.90	神戸	H20	30.86	丹波	H23	58.91	丹波	H23
	6年	72.71	但馬	H24	8.75	阪神北	H17	177.49	神戸	H19	36.53	丹波	H23	65.20	丹波	H23
中学校	1年	85.25	北播磨	H24	8.00	淡路	H23	190.24	但馬	H23	21.89	丹波	H23	38.34	但馬	H23
	2年	118.46	淡路	H27	7.61	阪神北	R1	204.81	阪神南	H26	25.20	神戸	H25	47.09	阪神南	H28
	3年	129.36	淡路	H27	7.26	丹波	H30	221.07	阪神南	H26	26.39	淡路	H17	54.30	阪神南	H26
高等学校	1年	102.08	神戸	H17	7.21	淡路	H29	241.58	北播磨	H16	27.13	中播磨	H19	56.30	北播磨	H20
	2年	109.42	神戸	H16	6.99	北播磨	H16	244.30	北播磨	H16	28.79	北播磨	H20	62.26	北播磨	H20
	3年	112.08	神戸	H16	6.68	淡路	R1	244.39	北播磨	H16	30.26	但馬	H16	63.58	北播磨	H20

イ 女子最高平均値

校種	学年	握力			上体起こし			長座体前屈			反復横とび			持久走		
		kg	地区	年度	回	地区	年度	cm	地区	年度	回	地区	年度	秒	地区	年度
小学校	1年	9.72	淡路	H20	12.73	北播磨	H28	31.02	淡路	H27	28.37	北播磨	H18			
	2年	12.03	阪神南	H20	15.46	但馬	H23	35.15	西播磨	H18	33.63	但馬	H23			
	3年	13.28	東播磨	H17	17.08	神戸	H18	37.69	阪神北	H19	38.13	但馬	H23			
	4年	15.70	東播磨	H19	18.46	阪神南	H30	36.90	丹波	H22	40.62	但馬	H30			
	5年	17.69	中播磨	H23	20.39	淡路	H19	42.29	阪神北	H21	45.85	但馬	H23			
	6年	20.86	丹波	H23	21.07	淡路	H24	44.91	阪神南	H27	45.78	但馬	H23			
中学校	1年	24.50	阪神南	H22	22.65	淡路	H23	46.81	但馬	H20	48.11	但馬	H23	264.06	但馬	H18
	2年	26.52	但馬	H23	25.60	淡路	H29	51.20	阪神南	H17	50.18	阪神北	R1	255.29	西播磨	H18
	3年	29.29	中播磨	H20	28.16	丹波	H23	51.85	西播磨	H19	51.27	神戸	H30	257.47	但馬	H18
高等学校	1年	28.46	但馬	H18	27.23	中播磨	H19	52.83	中播磨	H19	51.43	淡路	H29	281.84	北播磨	H18
	2年	28.95	但馬	H18	28.28	中播磨	H20	53.93	中播磨	H20	51.47	但馬	H22	274.47	阪神	R3
	3年	30.77	但馬	H18	27.68	中播磨	H20	52.15	中播磨	H20	52.25	但馬	H23	280.51	東播磨	R3
校種	学年	20mシャトルラン			50m走			立ち幅とび			ボール投げ			得点		
		回	地区	年度	秒	地区	年度	cm	地区	年度	m	地区	年度	点	地区	年度
小学校	1年	21.87	神戸	H19	11.47	淡路	H19	114.93	但馬	H30	6.55	丹波	H17	33.24	淡路	H19
	2年	28.09	神戸	H18	10.58	阪神南	H20	126.89	阪神南	H20	9.09	西播磨	H18	41.76	但馬	H23
	3年	34.46	神戸	H17	10.12	淡路	H24	139.20	西播磨	H16	12.57	淡路	H19	46.15	但馬	H23
	4年	43.00	中播磨	H23	9.57	丹波	H22	146.00	東播磨	H19	14.90	西播磨	H18	53.64	丹波	H22
	5年	55.98	但馬	H23	9.23	神戸	H20	162.78	神戸	H20	18.84	丹波	H23	60.14	但馬	H23
	6年	59.03	中播磨	H24	8.78	東播磨	H16	164.37	中播磨	H23	21.35	丹波	H23	65.23	中播磨	H23
中学校	1年	110.59	北播磨	H24	8.77	東播磨	H19	174.40	但馬	H23	15.69	阪神北	H19	49.64	神戸	H24
	2年	110.59	北播磨	H24	8.54	阪神北	H19	179.84	阪神北	R1	17.02	丹波	H23	54.94	淡路	H23
	3年	110.59	北播磨	H24	8.44	東播磨	H20	187.64	神戸	H23	17.37	淡路	H23	58.64	神戸	H23
高等学校	1年	64.00	東播磨	H25	8.44	東播磨	H20	181.64	淡路	H29	16.03	但馬	H23	55.43	中播磨	H19
	2年	67.44	淡路	H24	8.60	神戸	H16	179.94	阪神	R1	16.16	但馬	H23	56.08	阪神	H30
	3年	67.44	淡路	H24	8.67	阪神北	H20	181.39	但馬	H25	17.27	但馬	H23	58.40	但馬	H23

9 まとめ

本県児童生徒の新体力テスト平均値と全国平均値の有意差を求めた結果、小学校・中学校の全体では、「下回る」項目が増加したが、小学校6年生男女と小学校1・2年生の女子では「下回る」から「同程度」へ、高等学校では、男女ともに「上回る」項目が増加し改善が見られた。

しかしながら、「1日の運動・スポーツの実施時間」や「小学校入学前の外遊びの時間」など、子どもたちの意識や生活習慣によって新体力テストの平均値に違いが見られた。

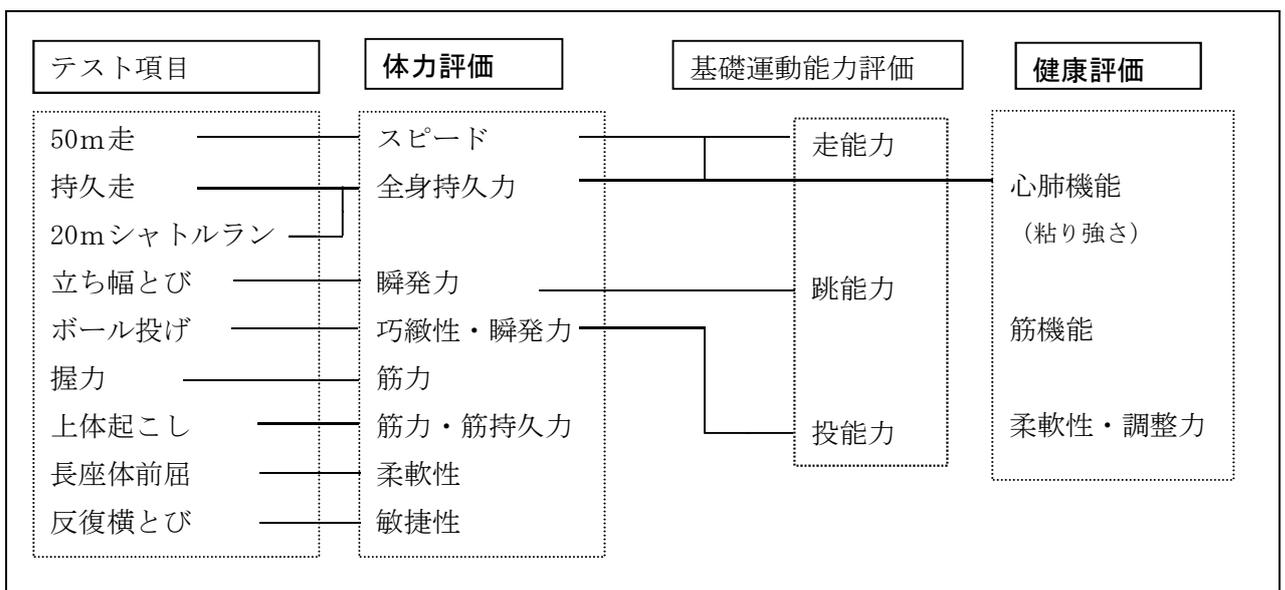
体力・運動能力の向上に向けて、体育・保健体育における目標設定や年間指導計画の作成等を通じた授業改善及び学校全体での体制整備などに取り組み、児童生徒が運動・スポーツを行う時間を確保できる環境を構築することが重要である。

また、新体力テスト測定にあたり正しい計測法を測定者が確認することや、事前の準備体操等をしっかりに行わせるなど、児童生徒がベストの力を発揮するための環境づくりも大切である。

そのために、体力アップサポーター派遣事業や体力アップスクール表彰など本県事業を継続的に実施し、支援していく必要がある。

各教育委員会や学校においては、全校種全学年で新体力テストを実施し、子供の体力の実態を継続的に分析することで、児童生徒の体力向上に向けた様々な取り組みを進めていくことが望ましい。

(参考) 新体力・運動能力テスト項目の構成と体力・運動能力評価

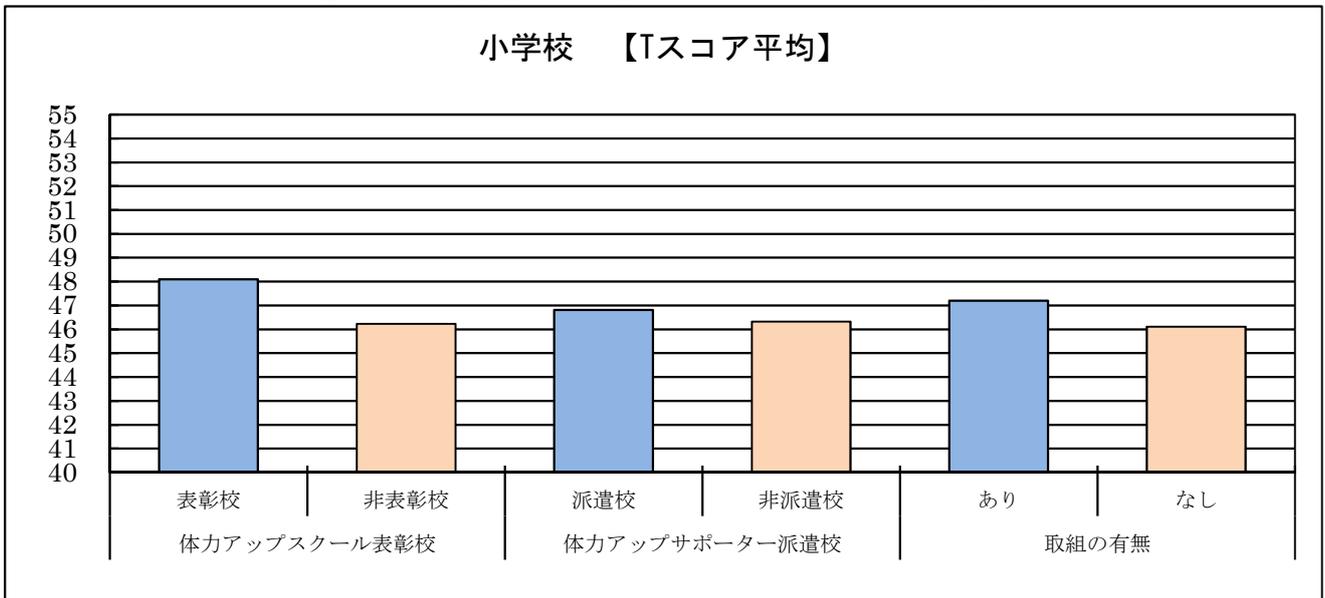


Ⅲ 調査結果からみた本県体力向上事業の結果

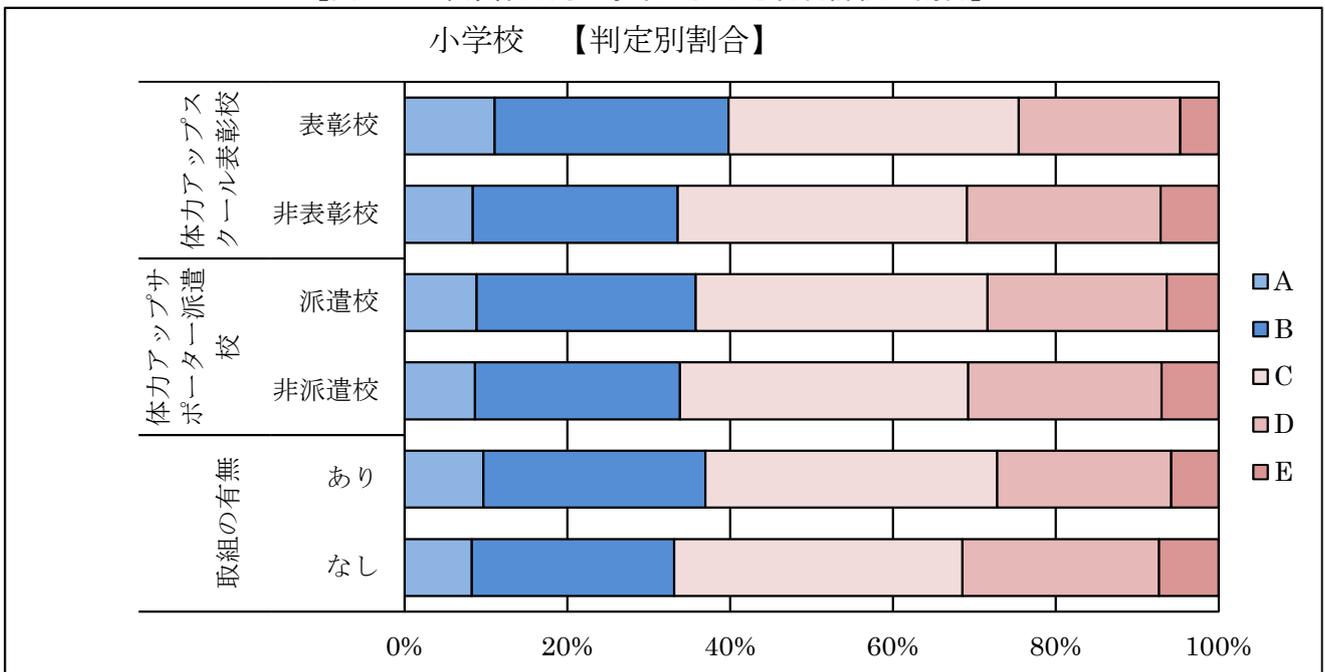
1 事業活用校と非活用校との比較

- (1) **体力アップスクール表彰受賞校と非受賞校（令和3年度兵庫県児童生徒体力・運動能力調査）**
 小学校男女の得点合計と総合評価を比較すると、体力アップスクール表彰受賞校の方が1.83ポイント高かった。また、得点合計だけでなく、総合評価がA、B判定の生徒の割合も受賞校39.9%の方が非受賞校33.6%よりも高かった。
- (2) **体力アップサポーター派遣校と非派遣校（令和3年度兵庫県児童生徒体力・運動能力調査）**
 小学校男女の得点合計を比較すると、体力アップサポーター派遣校の方が、非派遣校よりも0.49ポイント得点が高かった。また、得点合計だけでなく、総合評価がA、B判定の生徒の割合も受賞校35.8%の方が非受賞校33.9%よりも高かった。
- (3) **本県体力向上事業実施校と未実施校**
 体力アップスクール表彰受賞校と体力アップサポート派遣校のどちらかの事業を実施した学校と、実施していない学校の総合得点平均値を比較すると、実施した学校の方が、1.09ポイント、高かった。また、総合評価についても、実施校の方がA、B値の割合が高くD、E値の割合が低い結果となった。

【図7-1 本県体力向上事業におけるTスコアの比較】



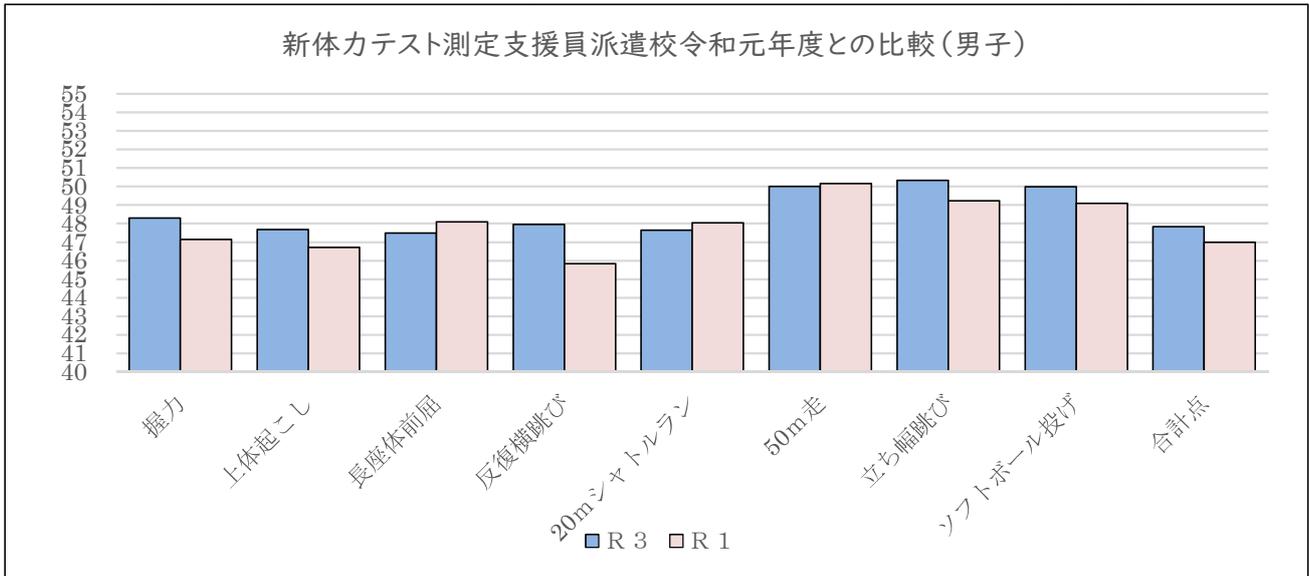
【図7-2 本県体力向上事業における総合評価の割合】



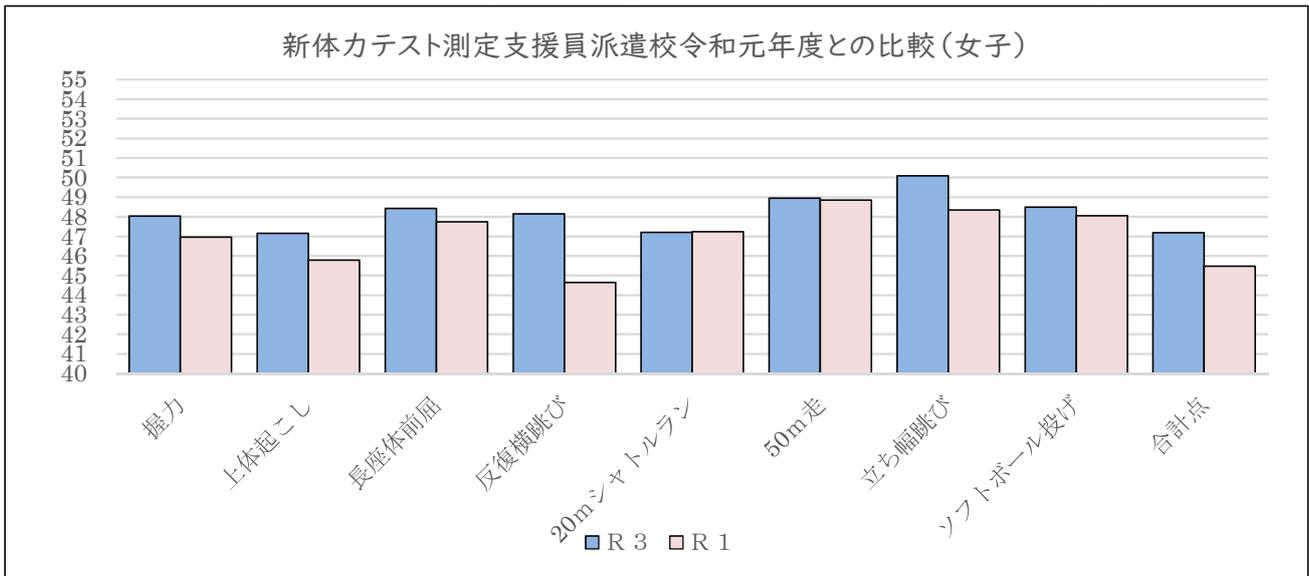
(4) 新体カテスト測定支援員派遣校（令和3年度全国体力・運動能力習慣等調査）

本年度新体カテスト測定支援員として県内7市町 小学校に新体カテスト測定支援員を派遣し新体カテスト測定値向上のための支援を実施した。派遣小学校の令和元年度と比較したところ男子は8項目中5項目、女子は8項目中7項目で上回る結果となった。

【図 7-3 新体カテスト測定支援員派遣校における令和元年度との比較（男子）】



【図 7-4 新体カテスト測定支援員派遣校における令和元年度との比較（女子）】



(5) まとめ

上記の結果から、体力向上に向けた事業を実施することで一定の体力向上の結果を見ることが出来る。引き続き体力アップサポーターを派遣し、運動習慣の定着や体力向上に向けた取組を実施するとともに、体力アップスクール表彰受賞校の取組を県下の小・中学校に普及するなど、体力向上に関する事業を積極的に実施するよう啓発していくことが重要である。

2 経年調査による伸び量の比較

(1) 平成 29 年度に入学した現 5 年生児童の経年調査（4 年後）

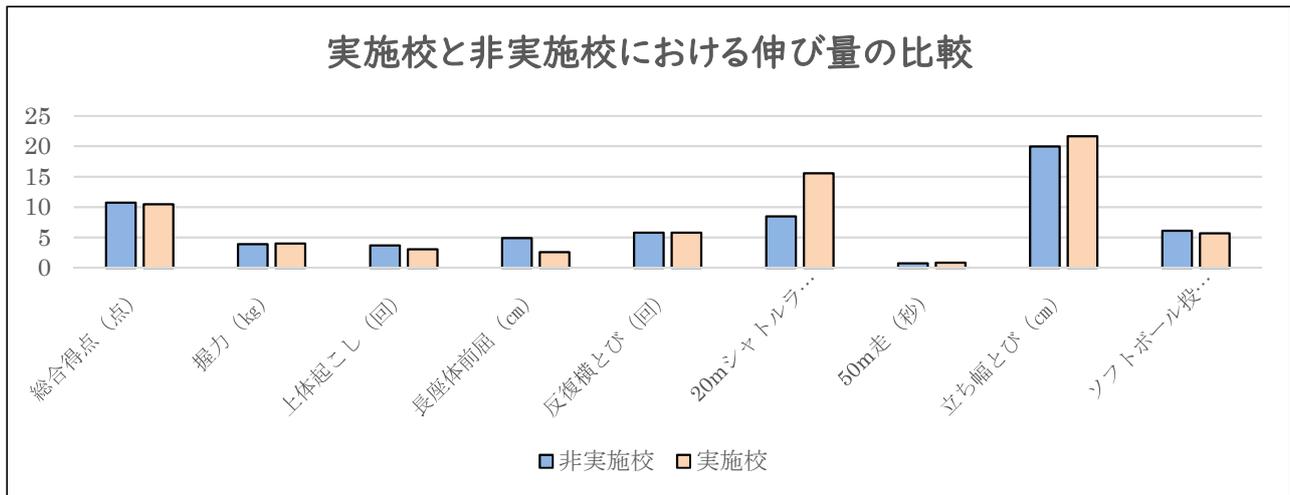
本県体力向上事業実施校と非実施校での伸び量を比較すると、実施校の方が上体起こし、長座体前屈、反復横とび等において実施校の方が高い結果であった。

【表 6-1】新体力テストの伸び量（3 年生→5 年生）

	総合 得点	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
実施校	10.45	3.89	3.06	2.61	5.77	15.57	0.83	21.66	5.66
非実施校	10.71	3.98	3.67	4.89	5.78	8.47	0.77	19.98	6.12
伸び量の差	-0.3	-0.09	-0.61	-2.28	-0.01	7.10	0.06	1.68	-0.46

※50m走：正值：早くなった 負値：遅くなった

【図 7-5 経年調査による、実施校と非実施校における伸び量の比較】



(2) 平成 28 年度に入学した現 6 年生児童の経年調査（5 年後）

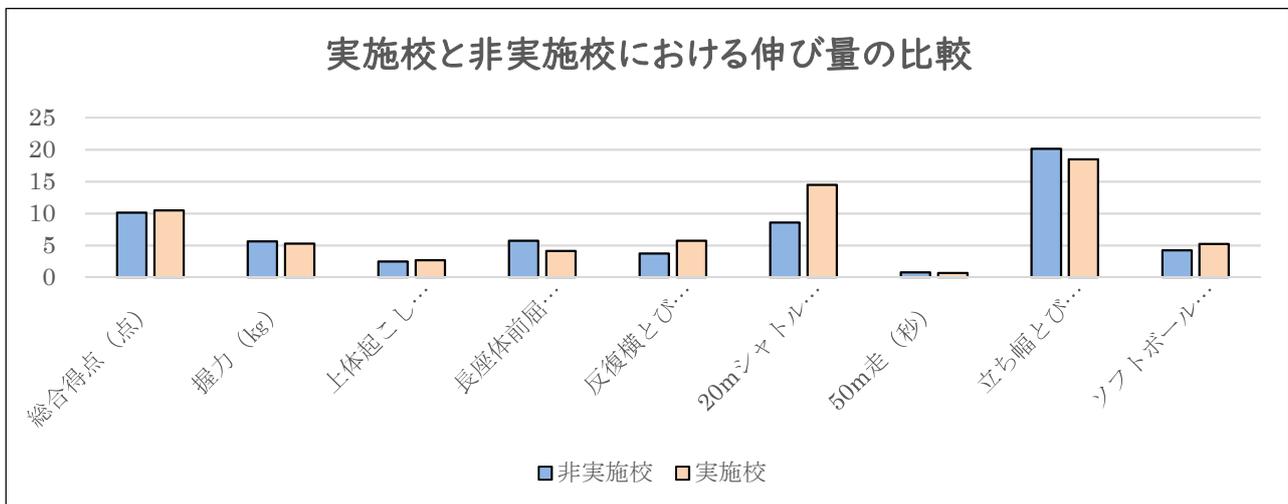
本県体力向上事業実施校と非実施校での伸び量を比較すると、実施校の方が長座体前屈、50m 走、立ち幅跳び、ソフトボール投げにおいて高い結果であった。

【表 6-2】新体力テストの伸び量（4 年生→6 年生）

	総合 得点	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
実施校	10.46	5.28	2.69	4.14	5.73	14.49	0.69	18.47	5.25
非実施校	10.15	5.61	2.49	5.71	3.74	8.58	0.77	20.14	4.23
伸び量の差	0.31	-0.33	0.2	-1.57	1.99	5.91	0.08	-1.67	1.02

※50m走：正值：早くなった 負値：遅くなった

【図 7-6 経年調査による、実施校と非実施校における伸び量の比較】



令和3年度体力アップスクール被表彰校

1. まえがき

児童生徒の健康の保持増進や体力の向上を図るため、学校教育活動における体育・スポーツ活動の積極的かつ特色ある優れた実践を行っている学校を表彰することにより、体力向上に向けた取組意識の高揚を図ることを目的に、平成25年度より体力アップスクール表彰を行っている。

2. 令和3年度被表彰校一覧

地区	校数	学校名
神戸	1	神戸市立こうべ小学校
丹波	1	丹波市立中央小学校
但馬	1	朝来市立糸井小学校
淡路	3	洲本市立安乎小学校 南あわじ市立北阿万小学校 淡路市立塩田小学校
計	6	小学校6校

<参考>過去の被表彰校一覧

地区	25年度 (11)	26年度 (11)	27年度 (9)	28年度 (10)	29年度 (8)	30年度 (9)	元年度 (5)	3年度 (6)	合計 (49)	
神戸	東垂水小			中央小	小東山小	六甲小	玉津第一小	こうべ小	6	
阪神	尼崎市		常陽中				武庫東中		14	
	西宮市	深津小	上ヶ原小							
		甲武中	塩瀬中							
	芦屋市	精道小	朝日ヶ丘小	浜風小						
	伊丹市	天王寺川中			天神川小					
	川西市		多田東小							
	三田市						藍小			
猪名川町		大島小								
播磨東	加古川市				山手中				9	
	高砂市	中筋小		曾根小						
	西脇市			桜丘小						
	三木市				自由が丘東小					
	加西市	富田小								
	加東市			東条西小			滝野南小			
播磨西	姫路市		東光中						6	
	たつの市			御津小						
	赤穂市				御崎小					
	宍粟市		山崎西中				神野小			
	佐用町					上月小				
但馬	豊岡市	小野小				小坂小			8	
	朝来市		糸井小		枚田小			糸井小		
	香美町			長井小			村岡小			
	新温泉町						浜坂北小			
丹波	丹波篠山市	西紀北小			城東小	城南小		西紀小	9	
	丹波市		遠阪小		東小	船城小	和田小	中央小		
淡路	洲本市	洲本第三小	鳥飼小	広石小	洲本第一小	由良小	都志小	洲本第二小	安乎小	17
	南あわじ市	灘小		市小			湊小		北阿万小	
	淡路市			学習小	北淡小		中田小		塩田小	
	小中組合立				広田小					

3. 取組事例

神戸市立こうべ小学校

School data

全校児童数	860名
教職員数	56名
総合評価A+Bの割合	42%
総合評価D+Eの割合	23%
3年連続で総合評価、平均値が向上している。	

取組の内容

1 児童が主体となった取組

OPPF (ワンページポートフォリオ) ポートフォリオ形式の学習カードを活用し、ねらいや課題を明確にした授業により、児童がなりたいた自分を明確化し、課題を解決する力を培った。

2 体力向上にICTを効果的に使用した取組

「表現運動」等でICTを活用し、視覚的に細かな動きまで説明したり、真似できるように工夫した授業を行った。

3 学校全体として継続的に体力向上に向けた取組

マッスルタイムと称した「片足バランス」や「空気椅子」「いスクワット」など体幹を鍛えるトレーニングを実施した。

4 子どもたちが楽しんで運動に親しめるように工夫した取組

運動経験の少ない児童の実態に合わせ、コートや、ボールの大きさ、種類などの教材教具を工夫し、児童がどの授業も夢中になれるような授業づくりを実施した。

取組成果の評価

1 令和3年度の新体力テストにおける計測結果として総合評価A+B、D+Eとも推薦基準より高い結果となった。また、

3年間において合計値、A+Bの値が継続的に向上した。

2 O P P FやI C Tを活用し、スポーツの「楽しさ」を大切にした授業の工夫改善により、児童の運動に取組む意欲を高めることで、運動経験の少ない児童も積極的に取組んでいる。

3 「マッスルタイム」の体幹トレーニングを継続的に実施することで、バランスを保つことができる児童が増加し、運動場で転んで怪我をしたという児童の数が大幅に減少した。

今後の課題

地域の遊べる場所の問題や、運動経験の少なさからくる、特定の動きに対する技能の低さなどの課題が多くある。また、系統性を大切にして取組まないと一度身についた技能が低下してしまうという課題もある。今後も、系統性を考えたカリキュラムを継続して取組んでいくことが大切であると考え、常に児童の実態を把握しながら、「楽しもう やってみよう チャレンジしよう」と思える体育授業を実践していく。

運動（スポーツ）の楽しさを存分に味わえる授業



なりたい自分を目指した
OPPFI（ワンページ
ポートフォリオ）の活用

学習カード例（図中の数字は、以下の内容を表す）

- ①単元を通じてのめあてや課題
- ②はじめの自分やなりたい自分（単元を通じての自分の目標）
- ③さらになりたい自分
なりたい自分を途中で達成した児童は、新たな目標を設定する。
- ④図の中に見つけたこつやポイントなどを記入
（陸上運動系・器械運動系など）
- ⑤各時間の気づきや見つけたこつ、ポイントなどを文で書く。
- ⑥ふりかえり（終わりの自分）
はじめの自分とくらべて、成長したこと、身に付いたことなどを書く。

体幹を鍛えるトレーニング



トレーニング名	いすクワット																	
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1年生</td> <td>5秒×2</td> <td>4年生</td> <td>10秒×3</td> </tr> <tr> <td>2年生</td> <td>5秒×3</td> <td>5年生</td> <td>15秒×2</td> </tr> <tr> <td>3年生</td> <td>10秒×2</td> <td>6年生</td> <td>15秒×3</td> </tr> </tbody> </table>		目標				1年生	5秒×2	4年生	10秒×3	2年生	5秒×3	5年生	15秒×2	3年生	10秒×2	6年生	15秒×3
目標																		
1年生	5秒×2	4年生	10秒×3															
2年生	5秒×3	5年生	15秒×2															
3年生	10秒×2	6年生	15秒×3															
	・いすに軽く座るようにしよう ・目標を正面にできるように心掛けよう ・手はまっすぐ伸ばそう。																	
どこを鍛えているの？	太もも																	
鍛えとどんな良いことがあるの？	・姿勢が良くなる ・血行が良くなる																	

トレーニング名	腹筋バキバキ体操																	
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1年生</td> <td>5回</td> <td>4年生</td> <td>10回</td> </tr> <tr> <td>2年生</td> <td>5回</td> <td>5年生</td> <td>15回</td> </tr> <tr> <td>3年生</td> <td>10回</td> <td>6年生</td> <td>15回</td> </tr> </tbody> </table>		目標				1年生	5回	4年生	10回	2年生	5回	5年生	15回	3年生	10回	6年生	15回
目標																		
1年生	5回	4年生	10回															
2年生	5回	5年生	15回															
3年生	10回	6年生	15回															
	・座ったまま、両手を肩幅に広げて、机に手をつく。 ・お腹を縮めながら、両足を浮かす。 ・両足を浮かせたまま、両手で机を下方方向に10秒強くおす。																	
どこを鍛えているの？	腹筋																	
鍛えとどんな良いことがあるの？	・腹筋がついて、姿勢がよくなるよ。 ・怪我をしにくくなるよ。																	



様々な体幹を鍛えるマッスルタイム
の実施

丹波市立中央小学校

School data

全校児童数	246名
教職員数	29名
総合評価A+Bの割合	42.5%
総合評価D+Eの割合	22.5%
3年連続で総合評価、平均値が向上している。	

取組の内容

1 児童が主体となった取組

「ムキムキタイム」と称した異学年での主体的な運動遊びや、児童同士の教えあいによる技の習得を目指す「チャレンジ縄跳び」などを実施した。

2 体力向上にICTを効果的に使用した取組

タブレット端末の動画再生機能、追っかけ再生機能など課題解決に適した機能を利用した授業を実施した。

3 学校全体として継続的に体力向上に向けた取組

通年で「ムキムキタイム」に取り組むとともに、時期に応じて児童の体力向上を目指した授業を実施した。

4 子どもたちが楽しんで運動に親しめるように工夫した取組

体育の授業の成果を発表する場として運動会を実施し、順位の得点だけでなく、練習時の最初の測定より記録の伸びがあったチームに得点を加算するなどの工夫を実施した。

5 体育授業において運動好きの増加や体力向上を図った取組

ドリルエクササイズを充実させ、主運動につながる運動に継続的に取り組むとともに、掲示物や運動カードでの意欲付けを行った。

6 コロナ禍における体力向上のための特徴的な取組

体力低下を防ぐために「ちょいトレカード」を作成し、専用HPを設けるなど家庭での運動機会を創出した。

取組成果の評価

1 令和3年度の新体力テストにおける計測結果として総合評価A+B、D+Eとも推薦基準より高い結果となった。また、3年間において合計値、A+Bの値が継続的に向上した。

2 学習の流れを統一し、ドリルエクササイズやICTを活用した授業の実施、ムキムキタイム等、生徒が主体的に授業や運動遊びに取り組む機会を作ることにより、積極的に運動に取り組む児童が増えている。

3 体力アップサポーターの活用、コロナ禍の家庭での運動機会の充実など積極的に地域・ICTを活用し日常的に運動に触れる機会を整えている。

今後の課題

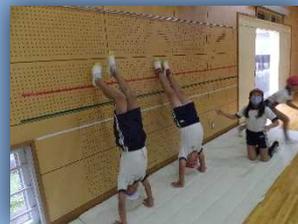
運動能力の二極化が見られることから技能の習得における楽しさだけでなく、友達とともに体を動かすことや、自分の成長の楽しさを感じられるような体育授業を展開していき、体力の底上げを図っていきたい。また、引き続き体育的行事で全校生が楽しめる機会を児童と一緒に創ったり、児童が自ら運動したと思う環境整備を行っていきたい。

体育的行事の活用



ムキムキタイムの実施

体育授業での取組



ドリルエクササイズ



ICTを
活用した授業



コロナ禍における家庭の運動機会の創出

運動機会の充実に向けた動画の配信

洲本市立安乎小学校

School data

全校児童数	86名
教職員数	16名
運動好きの児童	70.5%
毎日朝食を食べる児童	97.6%
3年連続で平均値が向上している。	

取組の内容

1 児童が主体となった取組

全国縦割り運動を「あいがっこチャレンジ」と称して、業間を利用した縄跳び週間や、一輪車強化月間、運動体力委員会の児童が作成したマラソンカードを活用し主体的に体力向上を目指す取組を実施した。

2 子どもたちが楽しんで運動に親しめるように工夫した取組

「なかよし班遊び」と称して、異学年の縦割り班で様々な運動遊びに取組む機会を創出した。

3 体育授業において運動好きの増加や体力向上を図った取組

主体的・対話的で深い学びの実践を目指し、課題解決型の授業展開を研究発表するとともに、運動領域に合わせたスキルウォームアップを実施した。

4 地域を活用した取組

「走育プロジェクト」に取組み、地域のトレーニングコーチから指導を受け、年間を通して様々な運動内容を実施した。

取組成果の評価

- 3年連続で全校生の新体力テストにおける平均値が継続的に向上しているとともに運動好き・毎日朝食を食べる児童が多い結果となった。
- それぞれの取組を関連付けて実施することで上級生の運動に対する意識が変化してきており、下級生に教えることでコーチ的な視点も身につき運動のコツやポイントを意識して活動するようになった。
- 授業における内容を工夫し、繰り返しできる楽しい内容としたり、様々な授業展開を行うことで休み時間から児童が準備をして練習に取組む姿が見られた

今後の課題

主体的・対話的で深い学びの実現に向けて年間指導計画の見直しや授業スタイルの提案、体育的な学校行事の精選を図るための研修を進めていきたい。

新型コロナウイルス感染症の影響により家庭で過ごす時間が増加するとともに、コロナ禍における今年度の学校生活の状況等を踏まえ、児童の心と体の健康のためにこれまで以上に体力アップに向けての取組を進めていきたい。

体育的行事の活用



「あいがっこチャレンジ」「なかよし班遊び」の取組

主体的・対話的で深い学びを目指した授業

ソフトバレーのふりかえり 表

月 日 () 年 名 姓 _____

ふりかえり内容	自分からみて...	みんなから...	まわりの人から...	先生から...
1. ソフトバレーの楽しさを伝えられたか。				
2. 授業に集中して取り組めたか。				
3. 自分と違う考えや行動ができたか。				
4. 仲間と協力し、よりよい授業になったか。				
5. 聞いていてスウーと感動して思ったことか。				
6. 他のチームの活躍が楽しかったことか。				
7. スキルウォームアップが楽しかったことか。				
8. 授業より楽しかったことか。				
9. ソフトバレーの楽しさを伝えられたことか。				
10. ソフトバレーをしようと思ったことか。				

感謝状がほしい方はこちら!!

自分が楽しかったこと、気づいたこと、仲間から学んだこと、次やることなどを...



スキルウォームアップ

- ①△ステップ（前・後ろ・横）
↓
- ②1人で（片手・両手）
↓
- ③2人で（あげる・はじく）
↓
- ④チームで（3回以内にはじく）

※声でチームワークを高めよう！
※「無理」禁止！チャレンジ開始！
※みんなで楽しもう！



※自分と違う考え「アツク」
謝！

兵庫県教育委員会事務局体育保健課学校体育班HP

- ・兵庫県児童生徒体力・運動能力調査結果
 - ・兵庫県体力アップスクール表彰
 - ・体力アップサポーター派遣事業
- など様々な情報を掲載しています。是非一度ご覧下さい。

<https://www.hyogo-c.ed.jp/~taiiku-bo/gakkkoutaiikukakari/gakkoutaiikuhyoushi.html>



令和3年度 体力アップサポート専門家会議構成員

(職名は、令和4年3月31日現在)

座長	國土 将平	神戸大学大学院 人間発達環境学研究科 教授
座長代理	平野 直美	神戸女子短期大学 食物栄養学科 教授
構成員	葦原摩耶子	神戸親和女子大学 発達教育学部 准教授
構成員	武田 啓道	兵庫教育文化研究所 事務局次長
構成員	池田 智嘉	NPO 法人伊丹アスリートクラブ 副理事長
構成員	大谷 賢司	姫路市立船津小学校 主幹教諭
構成員	高田 裕祥	洲本市立洲本第三小学校 教諭
構成員	上中 貴文	西宮市立甲陵中学校 教諭
構成員	織田 明美	淡路市立東浦中学校 養護教諭
構成員	岡田 滋久	宍粟市教育委員会事務局学校教育課 副課長
構成員	西垣 雅文	丹波市教育委員会事務局学校教育課 指導主事
構成員	北中 睦雄	兵庫県教育委員会事務局 体育保健課長