



令和7年度
全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果概要
～千歳市立小中学校における調査結果～

千歳市教育委員会

目 次

I	調査の概要 P	2
II	用語解説と説明 P	3
III	結果の要約 P	4
IV	実技調査の結果 P	7
	1 小学校		
	2 中学校		
V	体格と肥満度に関する調査結果 P	9
	1 小学校		
	2 中学校		
	3 実技と体格、肥満度にかかわる考察		
VI	児童生徒質問紙調査の結果 P	12
	1 生活習慣の状況		
	(1) 朝食		
	(2) 睡眠時間		
	(3) スクリーンタイム		
	2 運動習慣の状況		
	(1) 運動部やスポーツクラブへの所属		
	(2) 1週間の総運動時間		
	3 運動やスポーツに関する意識		
	(1) 運動が好き		
	(2) 目標を立てる		
	4 体育・保健体育の授業		
	(1) 授業が楽しい		
	(2) 目標意識		
	(3) 助け合い		
	(4) ICT学習		
	5 質問項目と体力合計点にかかわる考察		
VII	学校質問紙調査の結果 P	19
	1 体力・運動能力向上に係る取組と目標設定		
	2 体育・保健体育授業での取組		
	3 体育・保健体育の授業で大切にしていること		
	4 体育・保健体育の授業におけるICTの活用		
	5 新体力テストの実施状況		
VIII	今後の取組 P	23

令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 千歳市における調査結果

I 調査の概要

1 調査の目的

- 国が全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供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。
- 各教育委員会が自らの子供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、子供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。
- 各学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

2 調査対象者

小学校5年生及び中学校2年生

3 調査の内容

(1) 児童・生徒に対する調査

ア 実技に関する調査（以下「実技調査」という。）

（テスト項目）

〔小学校8種目〕 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8種目〕 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、ハンドボール投げ

イ 質問調査

運動習慣、生活習慣等（以下「児童生徒質問調査」という。）

(2) 学校に対する質問調査

子供の体力向上に係る取組等（以下「学校質問調査」という。）

4 調査の実施時期

令和7年4月～7月

5 参加状況

	小学校数	第5学年児童数		中学校数	第2学年生徒数	
		男子	女子		男子	女子
千歳市	18	408	404	9	387	374
北海道	729	10,742	10,167	461	10,701	10,085
全国	18,102	470,224	454,752	9,497	417,448	399,100

※北海道は、札幌市を除く

※全国は、国立、公立、私立を含む

II 用語解説と説明

新体力テスト項目と評価内容の対応関係

テスト項目	運動能力評価	体力評価		運動特性	
50m走	走能力	スピード	すばやく移動する能力	すばやさ	力強さ
持久走	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングの良さ
ボール投げ	投球能力	巧緻性	運動を調整する能力	力強さ	タイミングの良さ
		瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	
握力		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	
上体起こし		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	ねばり強さ
		筋持久力	筋力を持続する能力	力強さ	
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力	体の柔らかさ	
反復横とび		敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力	すばやさ	タイミングの良さ

用語	解説
平均値	調査結果（テスト成績）の算術平均値で尺度における集団の代表値を示す。 「平均値＝調査結果の総和／標本数」
標準偏差	調査結果の分布の広がりを示す。平均値±標準偏差の範囲内に全体の約68%が入る。 平均値±標準偏差の3倍の範囲内にほぼ全体が入る。（いずれも正規分布の場合） 「標準偏差＝分散の平方根、分散＝偏差平方和／（標本数－1）、 偏差平方和＝偏差の平方の総和、偏差＝調査結果－平均値」
体力合計点	実技テスト項目における得点の合計。
T得点	全国平均値に対する相対的位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較 （全国平均を 50 とした時の数値）
総合評価	体力合計点の高い順に A～E の 5 段階で評価

● 参考資料 <肥満傾向児・痩身傾向児の出現率の算出・判定方法>

「児童生徒等の健康診断マニュアル（平成27年度改訂版）」より
平成27年8月25日発行（財）日本学校保健会

- ・標準体重 (kg) = a × 身長 (cm) - b
- ・肥満度 (%) = [自分の体重 (kg) - 標準体重 (kg)] ÷ 標準体重 (kg) × 100

標準体重を求める係数

年齢	男子		女子	
	a	b	a	b
6 (小1)	0.461	32.382	0.458	32.079
7 (小2)	0.513	38.878	0.508	38.367
8 (小3)	0.592	48.804	0.561	45.006
9 (小4)	0.687	61.390	0.652	56.992
10 (小5)	0.752	70.461	0.730	68.091
11 (小6)	0.782	75.106	0.803	78.846
12 (中1)	0.783	75.642	0.796	76.934
13 (中2)	0.815	81.348	0.655	54.234
14 (中3)	0.832	83.695	0.594	43.264

判定基準

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30～49.9%	中等度肥満
20～29.9%	軽度肥満
-19.9～19.9%	普通
-29.9～-20%	やせ
-30%以下	高度やせ

※平成18年度以降、算出・判定方法は変更していない。

Ⅲ 結果の要約 ※詳細は6ページ以降

1 実技に関する調査 数値はT得点

【小学校】

R7 千歳市 小学校男子	体力合計点	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
	50.0	51.0	50.3	49.7	51.8	48.6	47.5	48.8	51.4

体力合計点 : **全国と同様**
 全国を上回った種目 : 握力、上体起こし、反復横とび、ソフトボール投げ

R7 千歳市 小学校女子	体力合計点	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
	50.4	50.5	49.9	48.8	52.1	49.0	48.7	50.4	52.3

体力合計得点 : **全国を上回る**
 全国を上回った種目 : 握力、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げ

【中学校】

R7 千歳市 中学校男子	体力合計点	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
	49.2	50.6	50.1	48.9	48.5	48.5	46.2	50.1	50.7

体力合計得点 : **全国を下回る**
 全国を上回った種目 : 握力、上体起こし、立ち幅とび、ハンドボール投げ

R7 千歳市 中学校女子	体力合計点	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
	49.4	50.9	49.3	49.2	48.3	49.6	46.8	50.3	49.9

体力合計得点 : **全国を下回る**
 全国を上回った種目 : 握力、立ち幅とび

2 体格と肥満度に関する調査

【小学校男子】

体格	身長(cm)	体重(kg)	肥満度	肥満傾向児	正常	痩身傾向児
市内平均	140.18	36.77	市内平均	19.8%	86.0%	4.0%
T得点	50.9	52.2	全国平均	12.7%	84.0%	3.3%

全国との比較
 平均身長 : **上回る**
 平均体重 : **上回る**
 肥満傾向児の割合 : **大きく上回る**
 痩身傾向児の割合 : **上回る**

【小学校女子】

体格	身長(cm)	体重(kg)	肥満度	肥満傾向児	正常	痩身傾向児
市内平均	141.22	34.79	市内平均	10.7%	86.6%	2.7%
T得点	50.6	50.1	全国平均	9.4%	87.1%	3.5%

平均身長 : **上回る**
 平均体重 : **上回る**
 肥満傾向児の割合 : **上回る**
 痩身傾向児の割合 : **下回る**

【中学校男子】

体格	身長(cm)	体重(kg)	肥満度	肥満傾向児	正常	痩身傾向児
市内平均	162.01	50.47	市内平均	13.0%	86.0%	4.0%
T得点	50.9	50.4	全国平均	9.8%	86.7%	3.4%

平均身長 : **上回る**
 平均体重 : **上回る**
 肥満傾向児の割合 : **上回る**
 痩身傾向児の割合 : **上回る**

【中学校女子】

体格	身長(cm)	体重(kg)	肥満度	肥満傾向児	正常	痩身傾向児
市内平均	155.47	46.47	市内平均	3.9%	92.0%	4.0%
T得点	50.8	49.5	全国平均	7.1%	88.5%	4.4%

平均身長 : **上回る**
 平均体重 : **下回る**
 肥満傾向児の割合 : **大きく下回る**
 痩身傾向児の割合 : **下回る**

3 児童生徒質問調査

1 生活習慣の状況

- ・「毎日、朝食を食べている」と回答した割合は、依然として全国を下回る状況が続いており、中学校女子以外は全国との差が5ポイント以上ある。中学校男子は平成27年度以降、最も低い水準である。
- ・1日の睡眠時間について、「8時間以上」と回答した児童の割合は、全国を上回った。男女とも前回より3ポイント以上改善した。「7時間以上」と回答した生徒の割合は、男女ともに前回及び全国を上回った。中学校男子は平成29年度以降、最も高かった。
- ・「平日の学習以外のスクリーンタイム（テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面の視聴時間）が2時間未満」と回答した割合は、小学校が前回より増加し改善傾向で、中学校で前回より減少した。小中学校ともに全国を下回っており、スクリーンタイムが長時間の児童生徒が多い状況である。

2 運動習慣の状況

- ・地域のスポーツクラブに所属している小学生の割合、運動部あるいは地域のスポーツクラブに所属している中学生の割合は全国を下回った。
- ・1週間の総運動時間の平均値は全国より長い、週60分未満で運動時間が短い児童生徒の割合は全国を上回っているが、やや改善傾向も見られる。1週間の総運動時間と体力合計点の関連性が強い。

3 運動やスポーツに関する意識

- ・運動が「好き」と回答した児童生徒の割合は小学校女子を除き全国を上回った。「好き」「やや好き」と回答した割合はすべて全国を上回った。小中学校ともに、運動やスポーツに関する意識と体力合計点との関連性が強い。

4 体育・保健体育の授業

- ・「楽しい」と回答した小学生の割合は全国を下回った。中学生は全国を上回り、男女とも、平成26年以降、最も高かった。
- ・目標（ねらい・めあて）を意識した学習でできたり、わかったりすることが「いつもある」「だいたいある」と回答した割合は、中学校男子を除き、全国を上回った。
- ・友達と助け合ったり、教え合ったりする学習でできたり、わかったりすることが「いつもある」「だいたいある」と回答した割合は全国同様であり、小学校女子は前回は上回った。
- ・体育・保健体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することでできたり、わかったりすることが「いつもある」「だいたいある」と回答した割合は、小中学校ともに全国及び前回は上回った。小学校より中学校が高い傾向が見られる。
- ・体育・保健体育の授業に関する質問項目の結果と体力合計点は強い関連性が認められ、授業改善の重要性が示された。特に、「目標を意識する」ことの関連性が最も強く、次いで「ICTを使った学習」、さらに「授業は楽しい」「進んで学習に参加」「友達と助け合ったり教え合ったりする」との関連性も強い。

4 学校質問調査

1 体力・運動能力向上に係る取組

- ・全ての小中学校で児童生徒の体力・運動能力向上に向けた取組を全校体制で進めている。
- ・児童生徒が自主的に体力向上を図ることができるよう、授業改善に取り組んでいる。

2 体育・保健体育の授業での取組

- ・授業の冒頭で授業の目標を示す活動、授業の最後に学習したことを振り返る活動を取り入れていると回答してした学校の割合は、小中学校ともに100%である。
- ・多くの学校で、児童生徒同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動や児童生徒同士で話し合う活動が行われている。

3 体育・保健体育の授業で大切にしていること

- ・「体を動かすことの楽しさを実感させること」「仲間と協力して課題を解決させること」「技や動きができるようになること」「運動量を確保すること」の回答が多かった。

4 体育・保健体育の授業におけるICTの活用

- ・「週に1時間」以上の回答した割合が増加し、全国を上回った。一方で、一部の学校では依然として活用が進んでいない状況も見られる。
- ・活用内容では、「児童生徒の動きを撮影し、児童生徒同士で確認する」が最多であった。中学校では「教師の業務改善に活用」が前回は大きく上回った。

5 新体力テストの実施状況

- ・全体として実施率は高いが、一部の学年で未実施の学校が複数ある。

IV 実技調査の結果 (全道、全国は、公立学校の平均を示す)

1 小学校

(1) 男子

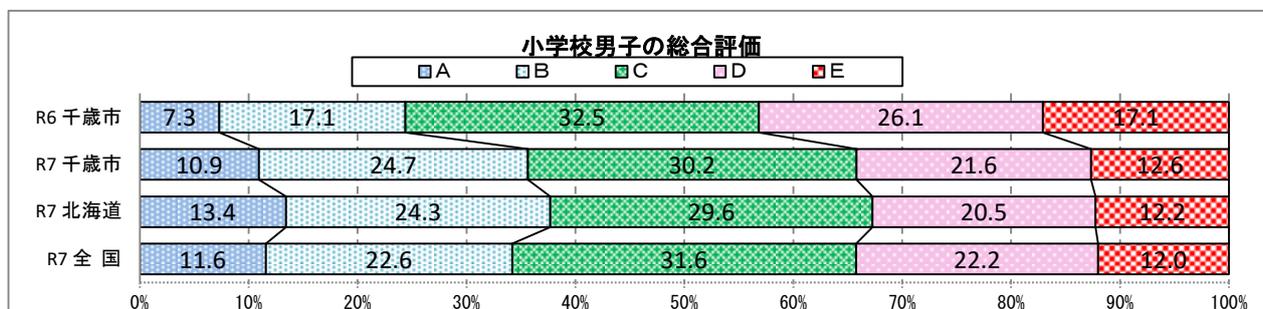
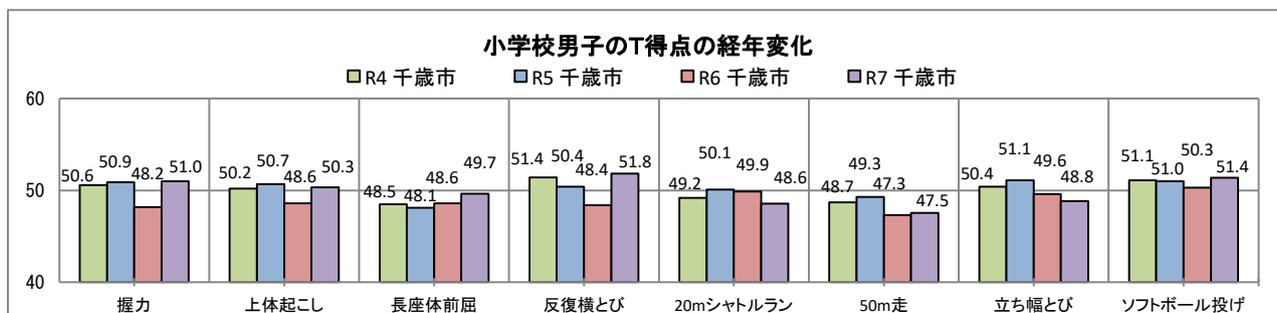
体力合計得点は、T得点で50.0であり、前年度を1.8ポイント上回り、全国と同様である。

握力、上体起こし、反復横とび、ソフトボール投げが全国を上回った。前年度を上回った種目は、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、ソフトボール投げの5種目である。

総合評価については、前年度に比べ運動能力の高いA段階とB段階を合わせた(以降A・B段階)児童の割合が11.2ポイント増加し、D・E段階が9.0ポイント減少した。全国の5段階分布とはほぼ同様の状況に回復した。

小学校男子の実技の結果

		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	合計得点
千歳市 実技平均	R6	15.30	18.35	32.59	39.37	46.71	9.80	149.41	20.99	50.77
	R7	16.36	19.67	33.57	42.45	44.89	9.73	148.05	22.22	52.99
北海道	R7	16.68	18.90	34.13	41.71	45.85	9.66	152.08	21.72	53.00
全国	R7	15.96	19.46	33.88	40.89	47.94	9.46	150.93	21.06	53.02
千歳市 T得点	R6	48.2	48.6	48.6	48.4	49.9	47.3	49.6	50.3	48.2
	R7	51.0	50.3	49.7	51.8	48.6	47.5	48.8	51.4	50.0



(2) 女子

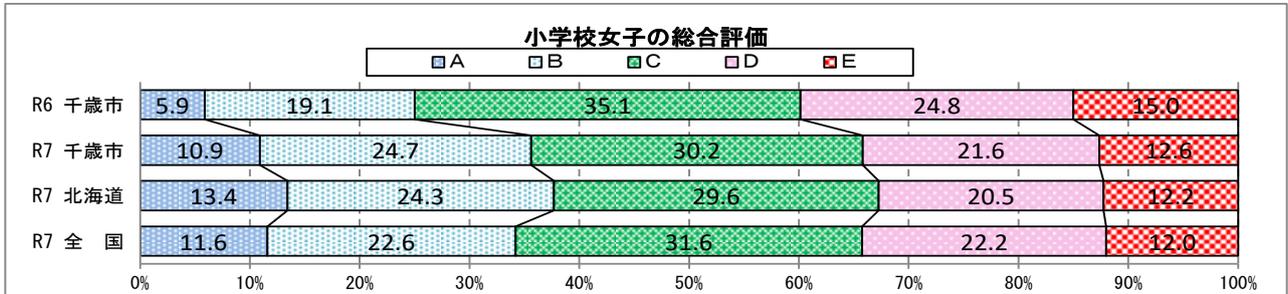
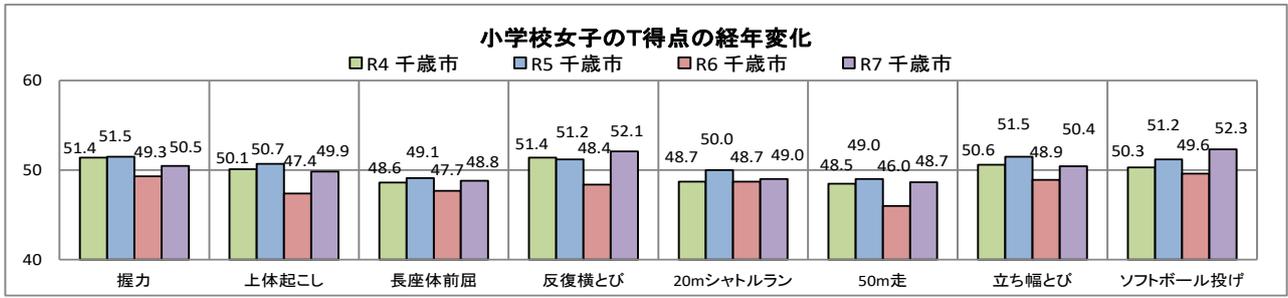
体力合計得点 (T得点) は50.4で、前年度を3.2ポイント上回り、全国を0.4ポイント上回った。

握力、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げが全国を上回った。全種目が前年度を上回った

総合評価については、前年度に比べ運動能力の高いA・B段階の児童の割合が10.6ポイント増加し、D・E段階が5.6ポイント減少した。全国、全道の5段階分布とはほぼ同様の状況に回復した。

小学校女子の実技の結果

		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	合計得点
千歳市 実技平均	R6	15.49	16.73	36.09	37.53	34.53	10.16	140.71	12.96	51.38
	R7	15.79	18.28	37.08	40.28	35.27	9.90	143.38	14.22	54.30
北海道	R7	16.24	17.54	38.38	39.11	34.35	9.96	143.65	13.56	53.55
全国	R7	15.61	18.36	38.15	38.70	36.85	9.77	142.34	13.11	53.97
千歳市 T得点	R6	49.3	47.4	47.7	48.4	48.7	46.0	48.9	49.6	47.2
	R7	50.5	49.9	48.8	52.1	49.0	48.7	50.4	52.3	50.4



2 中学校

(1) 男子

体力合計得点（T得点）は49.2で、前年度を1.5ポイント下回り、全国を0.8ポイント下回った。

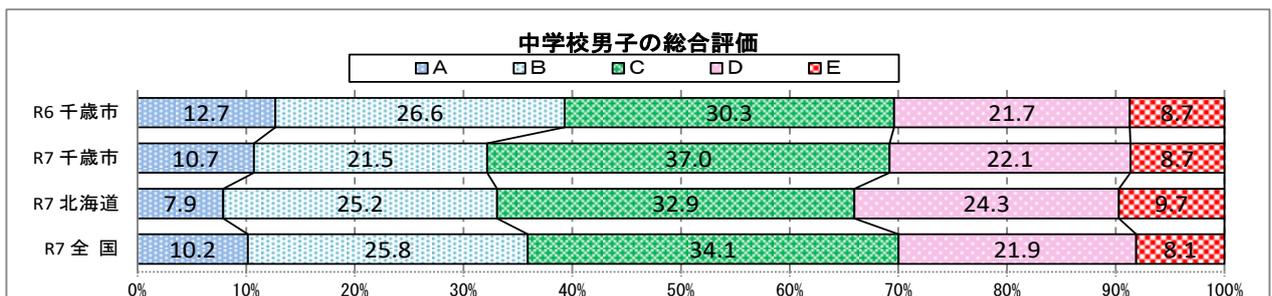
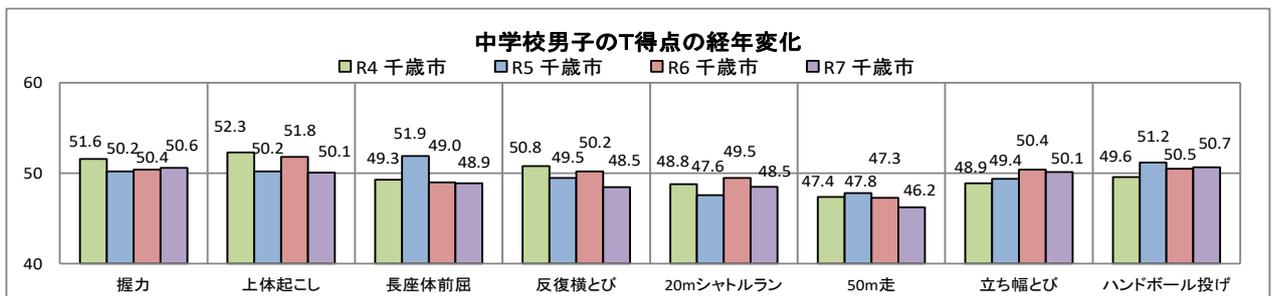
握力、上体起こし、立ち幅とび、ハンドボール投げが全国を上回った。前年度を上回った種目は、握力、長座体前屈、ハンドボール投げの3種目である。

総合評価については、前年度に比べ運動能力の高いA・B段階の生徒の割合が7.1ポイント減少し、D・E段階が0.4ポイント増加した。全国、全道の5段階分布と比べ、A・B段階の割合が低い。

中学校男子の実技の結果

■ 全国を上回る ■ 全国と同様である

		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)	合計得点
千歳市 実技平均	R6	29.21	27.09	43.37	51.67	77.68	8.25	198.61	20.85	42.59
	R7	29.40	26.13	43.85	50.20	74.98	8.35	197.99	21.15	41.36
北海道	R7	29.32	25.54	43.64	49.85	75.47	8.15	196.24	20.38	40.88
全国	R7	28.95	26.09	45.12	51.64	78.82	8.00	197.51	20.74	42.20
千歳市 T得点	R6	50.4	51.8	49.0	50.2	49.5	47.3	50.4	50.5	50.7
	R7	50.6	50.1	48.9	48.5	48.5	46.2	50.1	50.7	49.2



(2) 女子

体力合計得点（T得点）は49.4で、前年度を0.2ポイント上回り、全国を0.6ポイント下回った。

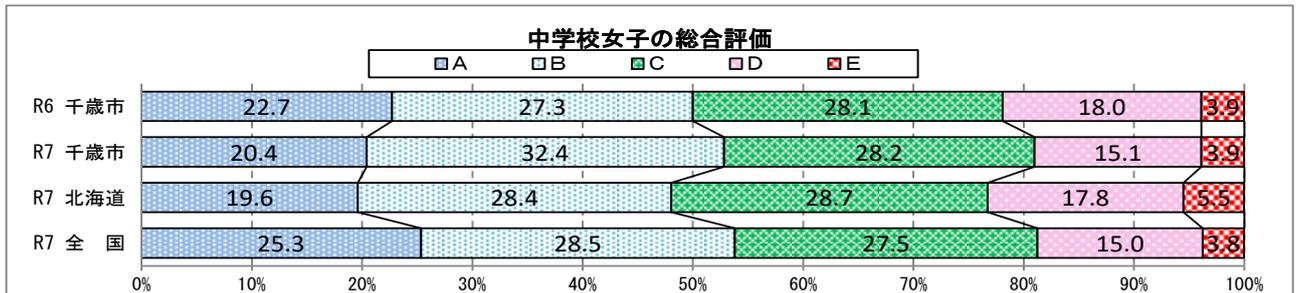
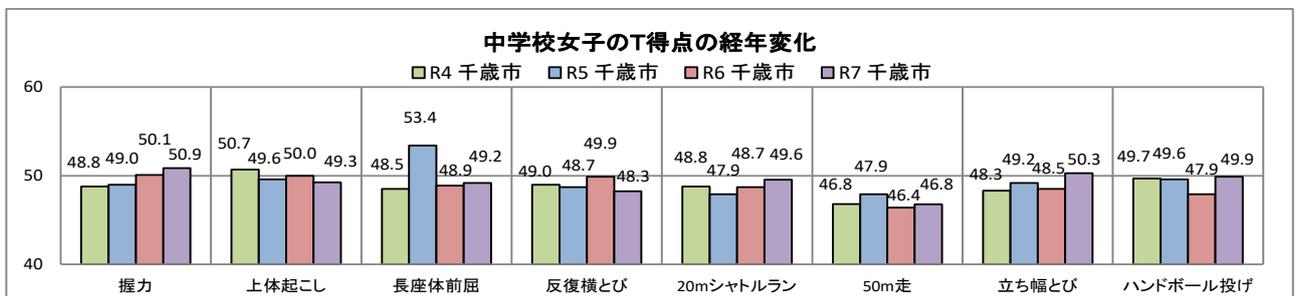
握力、立ち幅とびが全国を上回った。前年度を上回った種目は、握力、長座体前屈、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げの6種目である。

総合評価については、前年度に比べ運動能力の高いA・B段階の生徒の割合が2.8ポイント増加し、D・E段階が2.9ポイント減少した。全国の5段階分布とほぼ同様の状況である。

中学校女子の実技の結果

■ 全国を上回る ■ 全国と同様である

		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)	合計得点
千歳市 実技平均	R6	23.24	21.57	45.29	45.55	48.15	9.28	162.19	11.49	46.43
	R7	23.56	21.25	46.10	44.37	49.74	9.27	167.29	12.38	46.81
北海道	R7	22.89	20.53	45.54	43.55	46.10	9.19	161.40	11.92	44.70
全国	R7	23.15	21.70	46.99	45.74	50.60	8.97	166.44	12.43	47.58
千歳市 T得点	R6	50.1	50.0	48.9	49.9	48.7	46.4	48.5	47.9	49.2
	R7	50.9	49.3	49.2	48.3	49.6	46.8	50.3	49.9	49.4



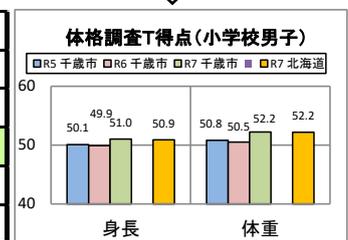
V 体格と肥満度に関する調査結果

1 小学校

(1) 男子

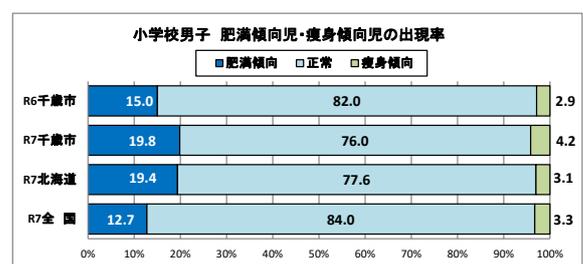
— 後ほど削除 —
T得点、0.2ポイント以内ならばほぼ同様

小学校男子	体格平均		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率						
	身長(cm)	体重(kg)	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	正常	やせ	高度やせ	
千歳市	R6	139.44	35.53	1.6	6.1	7.3	82.0	2.7	0.2
	R7	140.18	36.77	2.2	8.4	9.2	76.0	3.9	0.3
北海道	R7	140.09	36.73	2.7	8.3	8.4	77.6	3.0	0.1
全国	R7	139.53	35.01	1.3	5.2	6.3	84.0	3.1	0.2



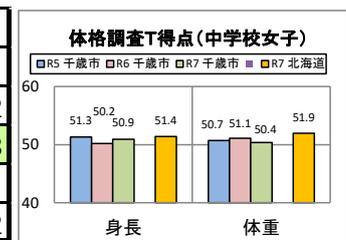
身長は140.18cmで、前年度より0.74cm増え、全国を0.65cm上回った。体重は36.77kgで、前年度より1.24kg増え、全国を1.76kg上回った。T得点をみると、身長、体重ともに、全国を上回り、全道とほぼ同様、同様の状況である

肥満傾向児の割合は19.8%で、前年度を4.8ポイント上回った。全国、全道を上回る状況である。痩身傾向児の割合は4.2%で、前年度を1.3ポイント上回った。全国、全道を上回る状況である。



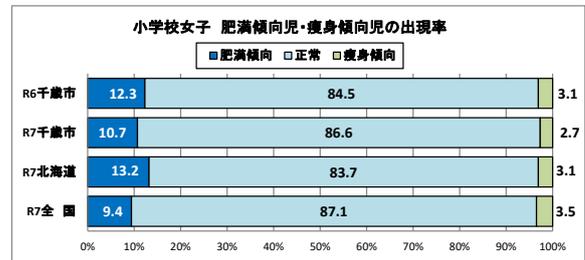
(2) 女子

小学校女子		体格平均		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率					
		身長(cm)	体重(kg)	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	正常	やせ	高度やせ
千歳市	R6	141.53	35.59	0.5	4.2	7.6	84.5	2.9	0.2
	R7	141.22	34.79	0.5	5.1	5.1	86.6	2.4	0.3
北海道	R7	141.52	35.93	1.3	5.7	6.2	83.7	3.0	0.1
全国	R7	140.81	34.70	0.7	3.5	5.2	87.1	3.3	0.2



身長は 141.22cm で、前年度より 0.31cm 減り、全国を 0.41cm 上回った。体重は 34.79kg で、前年度より 0.80kg 減り、全国を 0.09kg 上回った。T得点をみると、身長、体重ともに全国を上回り、全道を下回る状況である。

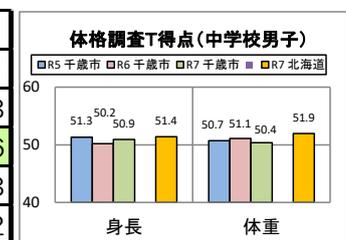
肥満傾向児の割合は 10.7% で、前年度を 1.6 ポイント下回った。全国を上回り、全道を下回る状況である。痩身傾向児の割合は 2.7% で、前年度を 0.4 ポイント下回った。全国、全道を下回る状況である。



2 中学校

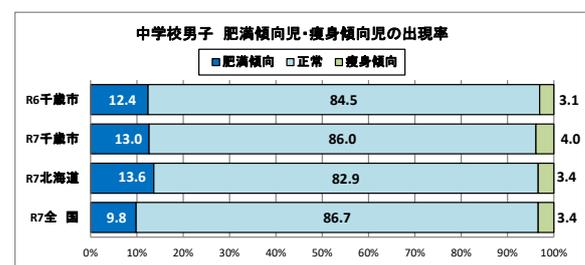
(1) 男子

中学校男子		体格平均		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率					
		身長(cm)	体重(kg)	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	正常	やせ	高度やせ
千歳市	R6	161.41	51.18	2.1	3.9	6.4	84.5	2.8	0.3
	R7	162.01	50.40	4.6	3.1	5.3	86.0	3.4	0.6
北海道	R7	162.37	52.07	2.2	5.2	6.2	82.9	3.1	0.3
全国	R7	161.31	50.11	1.3	3.8	4.7	86.7	3.2	0.2



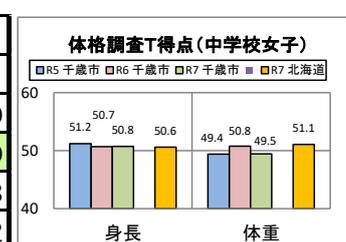
身長は 162.01cm で、前年度より 0.60cm 増え、全国を 0.70cm 上回った。体重は 50.40kg で、前年度より 0.78kg 減り、全国を 0.29kg 上回った。T得点をみると、身長、体重ともに全国を上回り、全道を下回る状況である。

肥満傾向児の割合は 13.0% で、前年度を 0.6 ポイント上回った。全国を上回り、全道を下回る状況である。痩身傾向児の割合は 4.0% で、前年度を 0.9 ポイント上回った。全国、全道を上回る状況である。



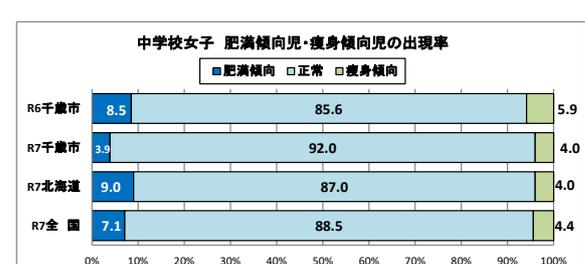
(2) 女子

中学校女子		体格平均		肥満傾向児・痩身傾向児の出現率					
		身長(cm)	体重(kg)	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	正常	やせ	高度やせ
千歳市	R6	155.42	47.36	1.3	3.1	4.1	85.6	5.0	0.9
	R7	155.47	46.47	0.6	1.2	2.1	92.0	3.1	0.9
北海道	R7	155.40	47.69	1.2	3.2	4.6	87.0	3.7	0.3
全国	R7	155.06	46.88	0.7	2.4	4.0	88.5	4.2	0.2



身長は 155.47cm で、前年度より 0.05cm 増え、全国を 0.41cm 上回った。体重は 46.47kg で、前年度より 0.89kg 減り、全国を 0.41kg 下回った。T得点をみると、身長は全国を上回り、全道とほぼ同様の状況、体重は全国、全道を下回る状況である。

肥満傾向児の割合は 3.9% で、前年度を 4.6 ポイント下回った。全国、全道を下回る状況である。痩身傾向児の割合は 4.0% で、前年度を 1.9 ポイント下回った。全国を下回り、全道と同様の状況である。



5 実技と体格、肥満度にかかわる考察

以下の表は、これまで報告した内容を整理したものである。

千歳市	実技調査		体格調査		肥満度調査	
	体力合計点	総合評価	身長	体重	肥満傾向児	痩身傾向児
小学校男子	前年度を上回り、全国を上回る	A・B段階の増加とD・E段階の減少が顕著	増加	大幅に増加	全国を上回る	全国を上回る
小学校女子	前年度を大きく上回り、全国を上回る	A・B段階の増加とD・E段階の減少が顕著	減少	減少	全国を上回る	全国を下回る
中学校男子	前年度を下回り、全国を下回る	A・B段階が増加し、D・E段階が横ばい	増加	減少	全国を上回る	全国を上回る
中学校女子	前年度をわずかに上回り、全国を下回る	A・B段階が増加し、D・E段階が減少	横ばい	減少	全国を下回る	全国を下回る

今回、実技調査では、小学校男子、小学校女子においては、A・B段階の割合の増加とD・E段階の減少が顕著で、全体の体力・運動能力が引き上げられ、全国平均を上回る結果となった。肥満度と体力合計点のクロス集計では、男子においては、普通の段階の児童の体力合計点が前年度の成績及び全国平均を上回り、肥満傾向の児童が前年度の成績を上回る状況であった。女子においては、普通の段階の児童の体力合計点が前年度の成績及び全国平均を上回る状況であった。

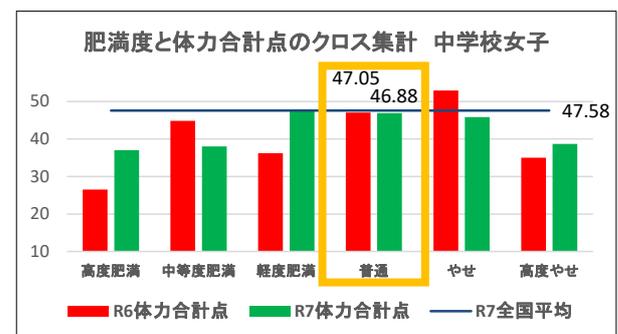
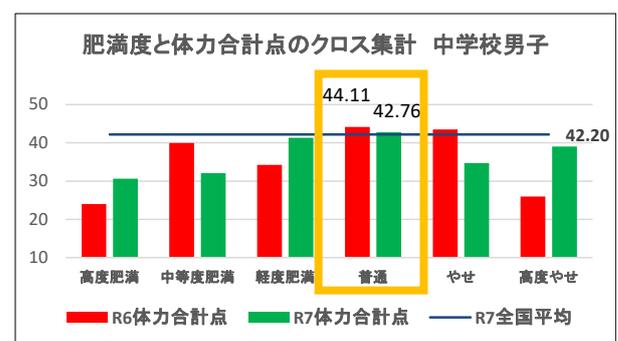
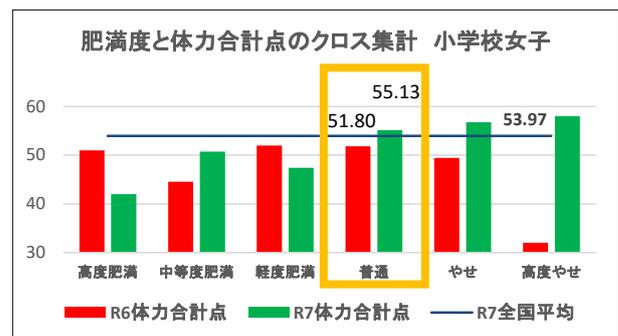
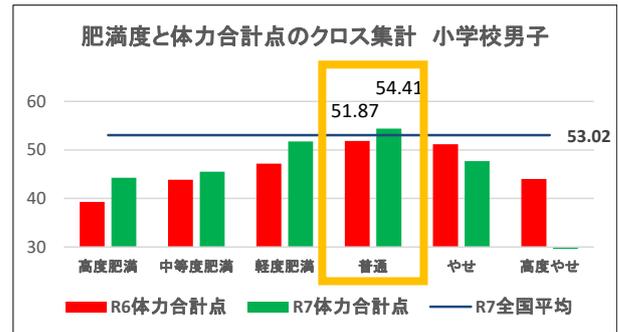
中学校男子においては、A・B段階の割合が増加したが、D・E段階が横ばいとなり、全体の体力・運動能力は、前年度の成績及び全国平均を下回る結果となった。肥満度と体力合計点のクロス集計では、普通の段階の生徒の体力合計点は前年度の成績を下回ったものの、全国平均をわずかに上回る状況であった。

中学校女子においては、A・B段階の割合が増加し、D・E段階が減少し、全体の体力・運動能力は、前年度の成績をわずかに上回ったものの、全国平均を下回る結果となった。肥満度と体力合計点のクロス集計では、普通の段階の生徒の体力合計点が前年度の成績及び全国平均をわずかに下回る状況であった。

このような状況から、大多数を占める普通の段階の児童生徒の体力合計点の高低が全体の成績に大きく影響を及ぼしていると考えられる。

また、今回の肥満度の特徴として、小・中学校男子の肥満度傾向児、痩身傾向児の割合が全国を上回り、小・中学校女子の痩身傾向児が全国を下回ったことが上げられる。体力とのかかわりにおいては、小学校男子の肥満傾向児のすべての段階で前年度の体力合計点を上回り、中学校男子の肥満傾向児の高度、軽度の段階で前年度の体力合計点を上回る状況であり、小学校女子の痩身傾向児のすべての段階で前年度及び全国平均の体力合計点を上回り、中学校女子の痩身傾向児の高度の段階で前年度の体力合計点を上回る状況であった。このように、児童生徒の肥満、痩身傾向の多くの段階で体力合計点が上昇していることは、指導改善が進み、体力向上の取組が児童生徒全体に浸透した成果と考えられる。

身長、体重が大きく変化する成長段階においては、今後も体力・運動能力の状況を把握するとともに肥満度も考慮しながら、全体の体力の向上を目指すことが求められる。



VI 児童生徒質問調査の結果

1 生活習慣の状況

(1) 朝食

質問6	朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます。)
-----	-----------------------------

「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合は、依然として全国を下回る状況が続いている。特に、小学校女子と中学校男子は9ポイントを上回る大きな差となっている。

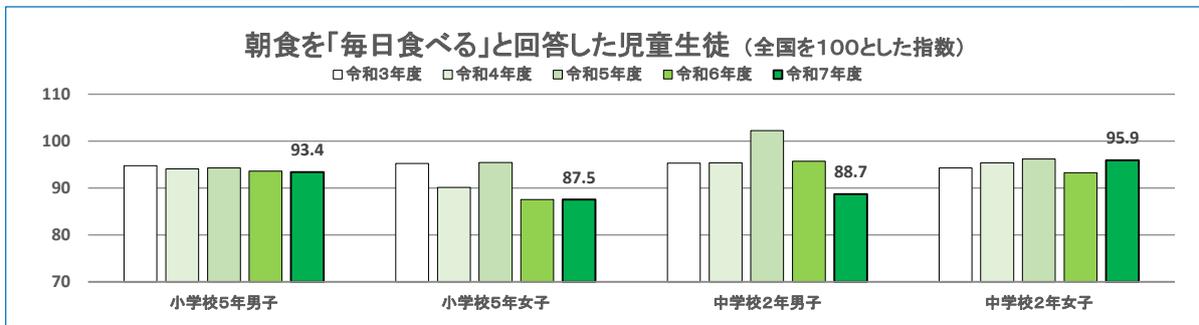
前回、過去最少を下回った小学校男子と小学校女子、中学校女子は前を上回り、改善となった。中学校男子は前年を下回り、平成27年度以降、最も低い水準である。

中学校は、小学校5年生時の結果と比較すると男子が4.7ポイント、女子が1.7ポイント下回った。男子は全国との差が拡大し、女子は全国との差が縮小した。

「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合

※()は全国との差

	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
R 7 全 国	82.5	80.4	81.9	74.4
R 7 全 道	76.2	73.2	76.1	67.9
R 7 千 歳 市	77.0(-5.5)	70.3(-10.1)	72.7(-9.2)	71.4(-3.0)
R 6 千 歳 市	76.1(-5.2)	69.6(-9.9)	78.1(-3.5)	69.4(-5.0)
R6千歳市からの増減	+0.9	+0.7	-5.4	+2.0



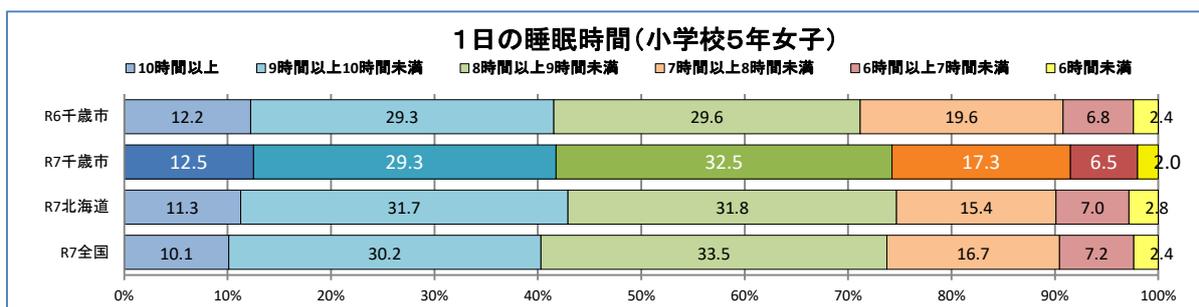
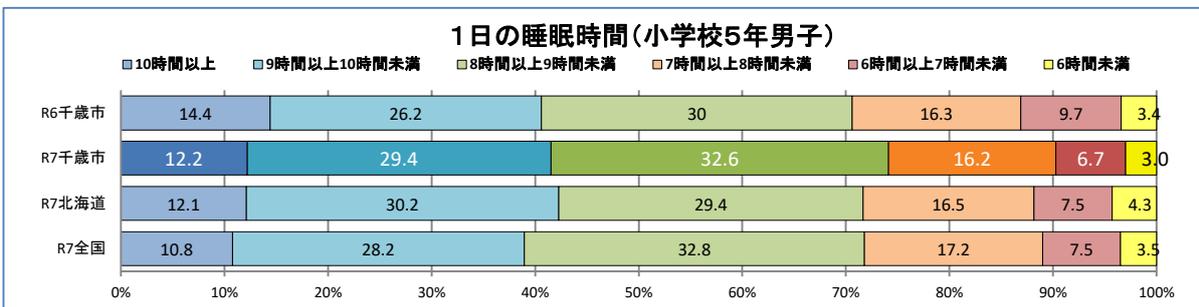
(2) 睡眠時間

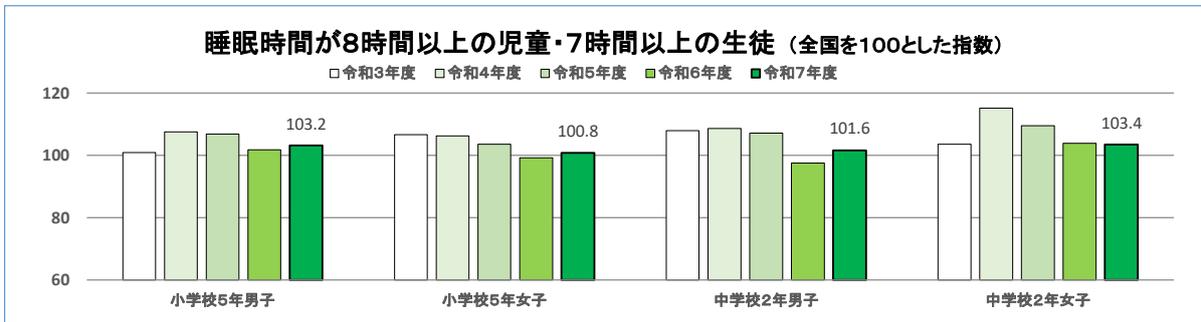
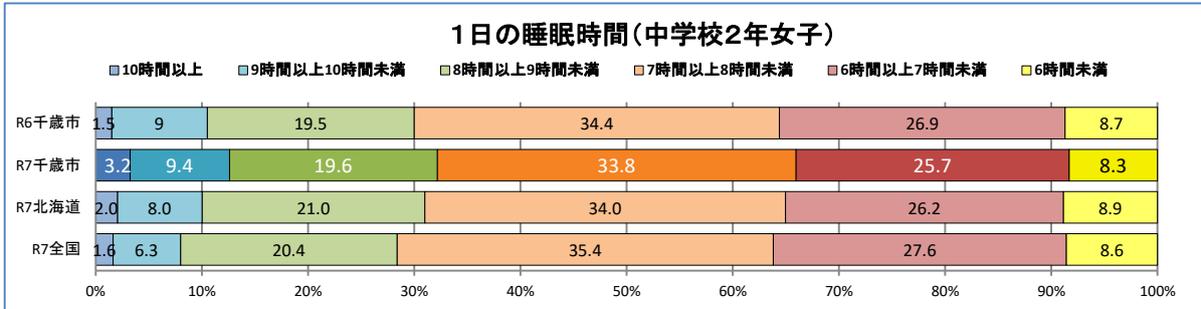
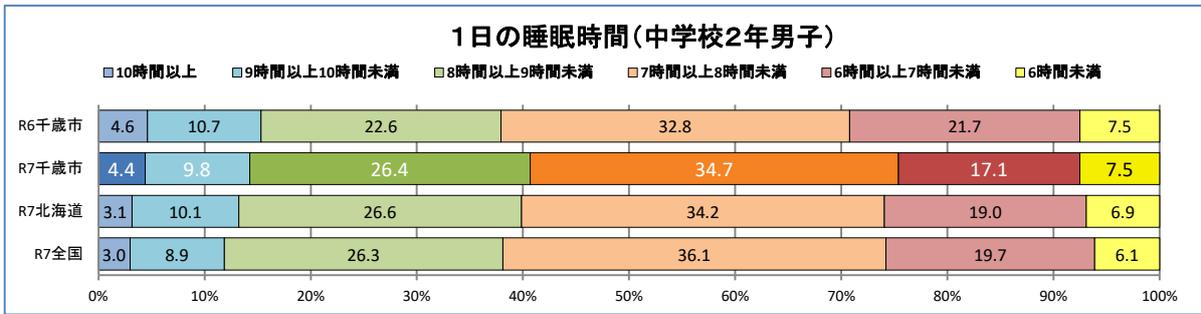
質問7	毎日どのくらい寝ていますか。
-----	----------------

小学校で「1日の睡眠時間が8時間以上」と回答した児童の割合は、男子74.1%、女子74.3%となり、全国を上回った。男女ともに前回より3ポイント以上改善した。女子は4回連続で前回を下回っていたが、下げ止まった。

中学校で「1日の睡眠時間7時間以上」と回答した生徒の割合は、男子75.4%、女子66.0%となった。男子は平成29年度以降、最も高かった。男女ともに前回及び全国を上回った。

小中学校ともに改善傾向が見られた。





(3) スクリーンタイム

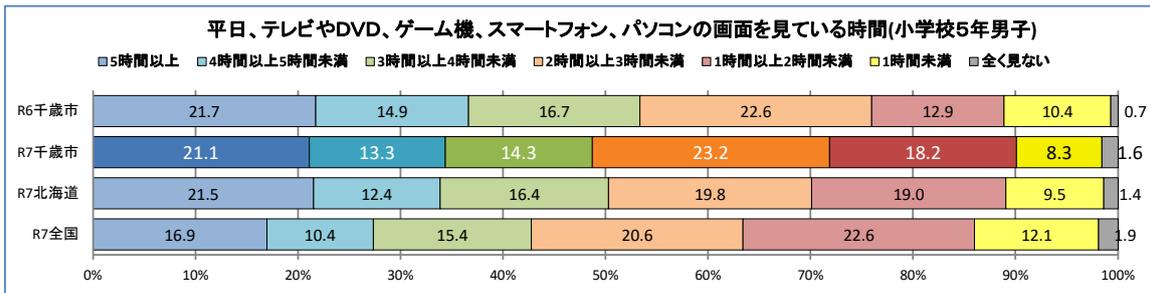
質問8 平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

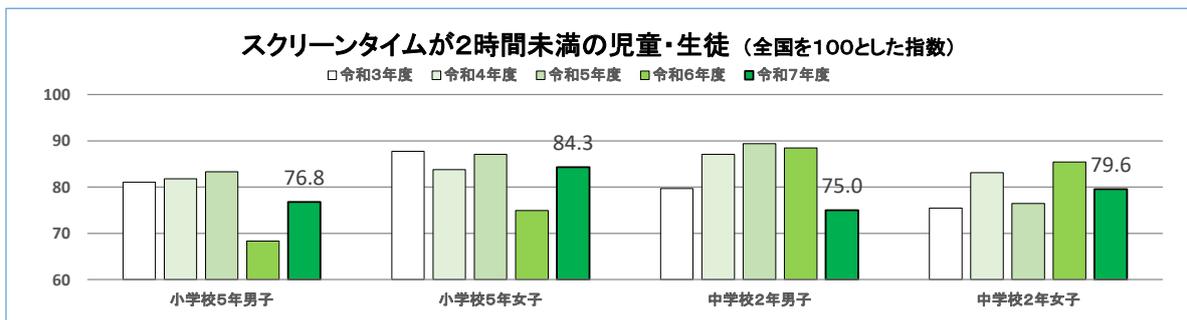
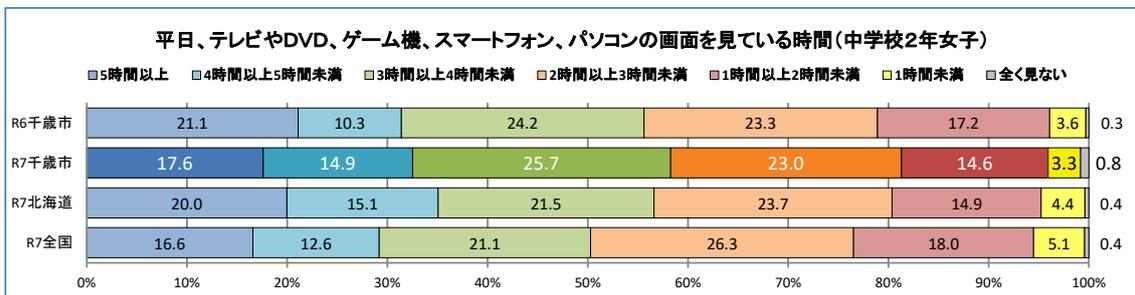
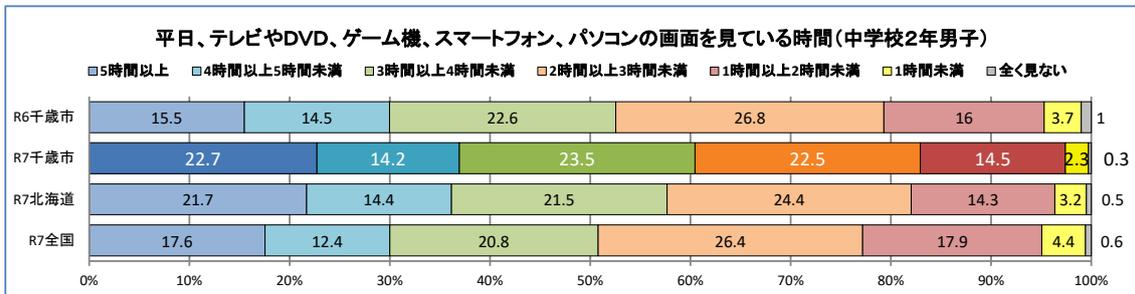
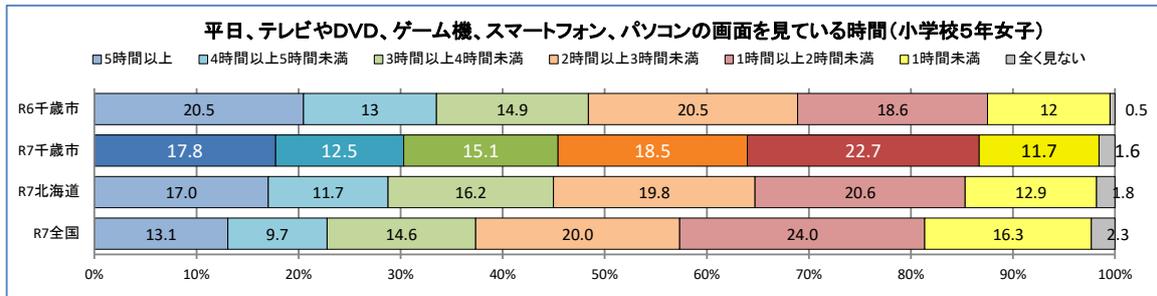
学習以外のスクリーンタイム(テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面の視聴時間)が長時間になっている児童生徒が多い状況となっている。「2時間未満」と回答した児童生徒の割合は男女とも全国を下回った。

小学校男子では、「2時間未満」と回答した割合が前年度より4.1ポイント増加し28.1%となった。「2時間以上3時間未満」の回答が最も多かった。小学校女子は、「2時間未満」と回答した割合が前年度より4.9ポイント増加し36.0%となった。「1時間以上2時間未満」の回答が最も多かった。小学校は男女とも改善となった。

「2時間未満」と回答した生徒の割合は、中学校男子が前年度より3.6ポイント減少し17.1%、中学校女子が2.4ポイント減少し18.7%となった。男女とも平成29年度以降、最も低かった。また、男女とも「3時間以上4時間未満」の回答が最も多かった。

「4時間以上」の割合は、中学校男子が37.0%(前年度+7.0)で最も多く、小学校男子34.4%(-2.2)、中学校女子32.5%(+1.1)、小学校女子30.3%(-3.2)となった。小学校は男女とも前回より減少、中学校は増加した。





2 運動習慣の状況

(1) 運動部やスポーツクラブへの所属

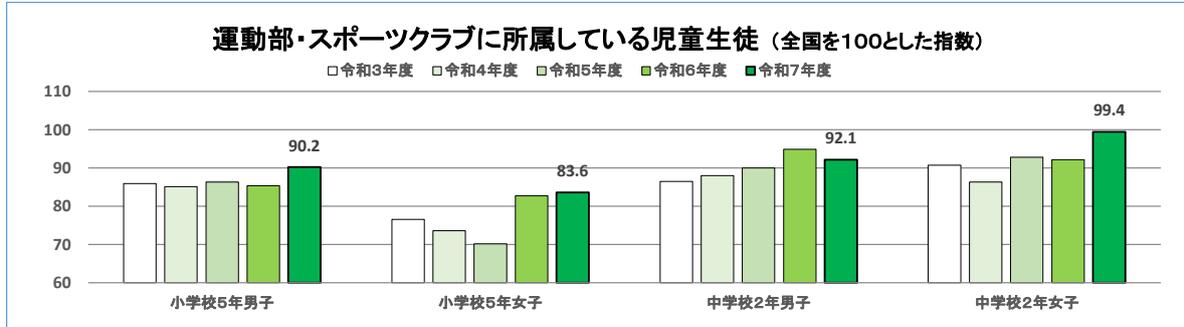
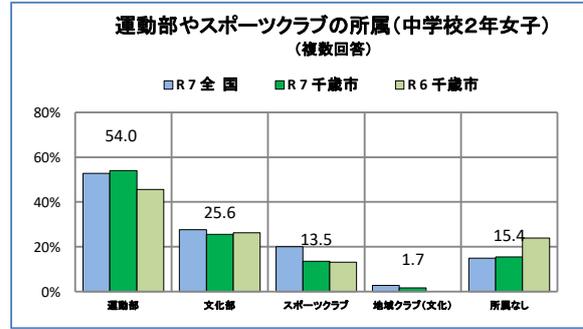
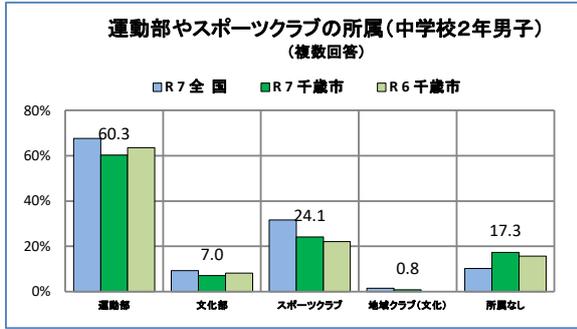
小学校4	地域のスポーツクラブ(スポーツ少年団や習い事をふくみます)に入っていますか。
中学校4	学校の部活動や地域のクラブ活動、地域のスポーツクラブに所属していますか。当てはまるものをすべて選んでください。(①学校の運動部、②学校の文化部、③地域クラブ活動、地域のスポーツクラブ、④地域クラブ活動(文化)、⑤所属していない)

小学校でスポーツクラブに所属している児童の割合は、男子が前回は1.2ポイント上回ったが、女子が前回は1.3ポイント下回り、いずれも全国より6ポイント以上低い。

中学校で所属していない生徒の割合は、女子が前回より減少し全国同様となった。男子は全国より高い状況が続いている。運動部あるいは地域のスポーツクラブに所属している生徒の割合は全国より低い状況が続いているが、女子は前回よりも上昇した。

「入っている」と回答した児童の割合 ※ () は全国との差

	小学校男子	小学校女子
R 7 全 国	64.4	48.8
R 7 全 道	60.1	46.3
R 7 千 歳 市	58.1(-6.3)	40.8(-8.0)
R 6 千 歳 市	56.9(-9.8)	42.1(-8.8)
R6千歳市からの増減	+1.2	-1.3



(2) 1週間の総運動時間

小学校5	ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。
中学校5	学校の運動部や地域のクラブ活動、地域のスポーツクラブ、それ以外の運動やスポーツ、それぞれ何分ぐらい活動していますか。(学校の保健体育の授業を除く)

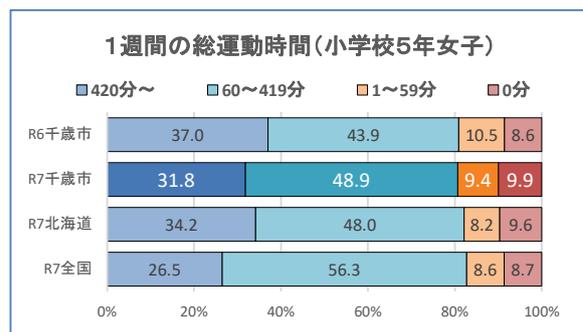
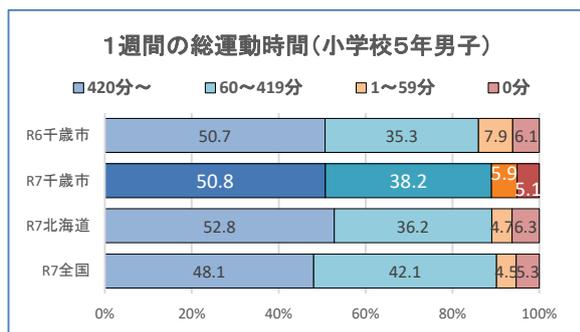
1週間の総運動時間の平均値を全国と比較すると、小学校男子が57.4分、小学校女子が28.4分、中学校男子が13.7分、中学校女子が11.4分長い。

1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合は、中学校男子が78.7%(前年度+0.6)で最も多く、次いで中学校女子60.0%(+9.0)、小学校男子50.8%(+0.1)、小学校女子31.8%(-5.2)となった。1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の割合は、中学校男子10.8%(-0.7)小学校男子11.0%(-3.0)、小学校女子19.3%(+0.2)、中学校女子25.1%(-3.8)となった。やや改善傾向であるが、いずれも全国を上回り、依然として運動時間が短い児童生徒が多い状況がある。

運動時間に関しては、二極化の傾向が見られる。

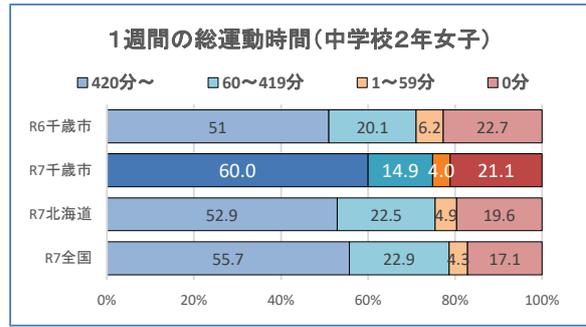
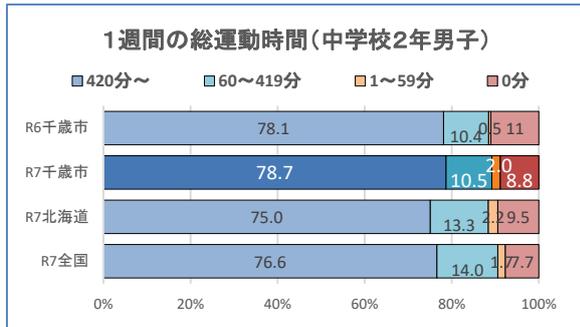
小学校5年男子	月														1週間の総運動時間	
	月		火		水		木		金		土		日		平均値(分)	指数
	平均値(分)	指数														
千歳市	58.5	112	74.9	135	81.5	132	69.0	120	72.8	129	122.1	97	110.6	92	581.5	111
北海道	64.0	123	76.2	138	77.6	126	73.0	127	76.9	137	109.6	87	95.2	79	567.6	108
全国	52.2	100	55.4	100	61.6	100	57.2	100	56.3	100	125.9	100	120.4	100	524.1	100

小学校5年女子	月														1週間の総運動時間	
	月		火		水		木		金		土		日		平均値(分)	指数
	平均値(分)	指数														
千歳市	39.1	112	47.2	131	55.1	131	44.9	118	49.6	127	68.1	100	50.4	85	344.2	109
北海道	48.0	137	51.3	142	54.9	131	51.0	134	54.1	139	67.2	99	51.1	87	373.7	118
全国	35.0	100	36.1	100	41.9	100	38.1	100	39.0	100	68.2	100	59.0	100	315.8	100



中学校 2年 男子	学校の保健体育の授業以外での運動やスポーツについて(曜日ごとの運動時間)															
	月		火		水		木		金		土		日		1週間の総運動時間	
	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数
千歳市	97.9	121	114.1	118	73.4	93	109.4	120	92.0	93	180.0	95	111.5	87	772.1	102
北海道	89.0	110	103.9	107	81.5	104	99.1	109	104.1	105	164.9	87	100.7	79	737.5	97
全国	81.0	100	96.9	100	78.7	100	91.2	100	99.1	100	189.6	100	128.2	100	758.5	100

中学校 2年 女子	学校の保健体育の授業以外での運動やスポーツについて(曜日ごとの運動時間)															
	月		火		水		木		金		土		日		1週間の総運動時間	
	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数	平均値(分)	指数
千歳市	81.0	134	76.2	107	50.4	91	75.1	112	78.5	106	109.9	85	60.5	91	531.7	102
北海道	65.1	108	70.5	99	56.9	102	68.5	103	74.4	100	107.1	83	50.6	76	490.6	94
全国	60.6	100	71.0	100	55.5	100	66.8	100	74.4	100	128.9	100	66.4	100	520.3	100



3 運動やスポーツに関する意識

(1) 運動が好き

質問1	運動(体を動かす遊びをふくむ) やスポーツをすることは好きですか。
-----	-----------------------------------

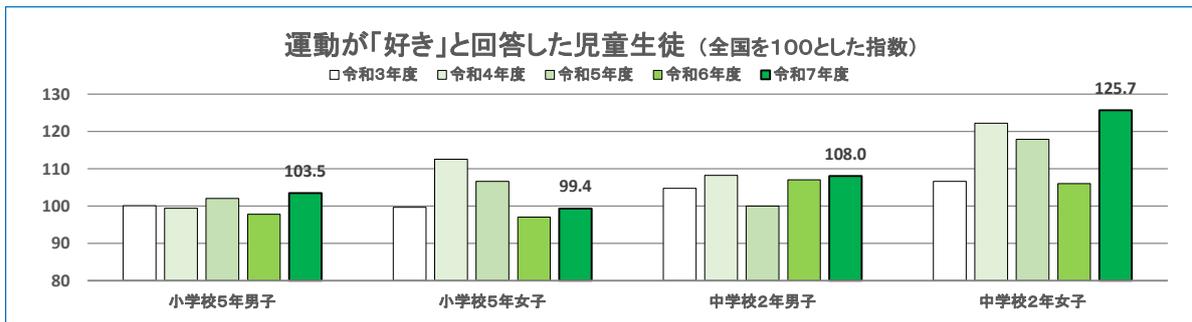
運動が「好き」「やや好き」と回答した割合は、すべて全国及び前回を上回った。

運動が「好き」と回答した児童生徒の割合は、小学校女子だけが全国を下回った。中学校女子は前回及び全国を大きく上回った。中学校は男女とも平成26年度以降、最も高かった。

「好き」「やや好き」と回答した児童生徒の割合

※()は全国との差

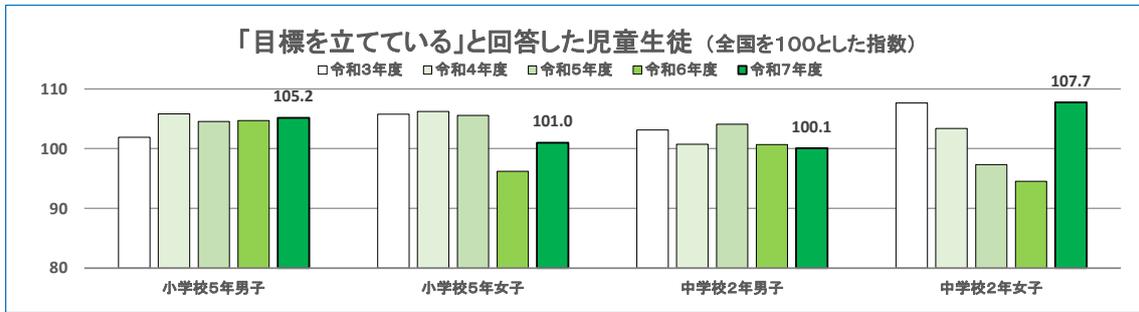
	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
R7全国	93.4	85.8	91.2	77.2
R7全道	93.5	85.6	92.1	76.8
R7千歳市	94.3(+0.9)	86.1(+0.4)	93.3(+2.1)	80.2(+3.0)
R6千歳市	91.4(-1.8)	85.3(-0.9)	90.5(-0.1)	74.7(-2.2)
R6千歳市からの増減	+2.9	+0.8	+2.8	+5.5



(2) 目標を立てる

質問15	体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか。
------	--

「立てている」と回答した児童の割合は、前回を下回ったが、全国を上回る水準にある。中学生では、男子が前回を上回り、全国同様となり、女子が前回及び全国を大きく上回った。男女とも平成28年度以降、最も高かった。



4 体育・保健体育の授業

(1) 授業が楽しい

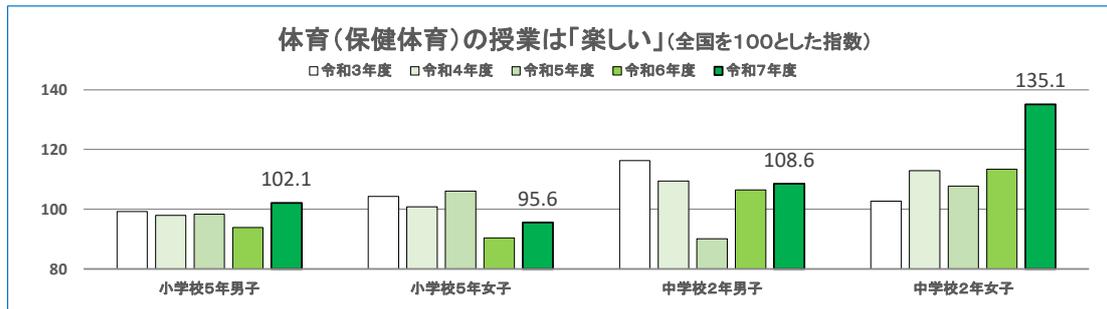
質問9	体育・保健体育の授業は楽しいですか。
-----	--------------------

体育・保健体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と回答した割合は、小学校で前回及び全国を下回った。女子は平成26年以降、最も低かった。中学校では前回及び全国を上回り、男女とも、平成26年以降、最も高かった。

運動が「楽しい」と回答した児童生徒の割合は、小学校女子が全国を下回った。中学校女子は前回及び全国を大きく上回った。小学校男子と中学校女子は平成26年度以降、最も高かった。

「楽しい」「やや楽しい」と回答した児童生徒の割合 ※（）は全国との差

	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
R 7 全 国	94.6	88.1	93.1	84.2
R 7 全 道	93.8	87.0	93.4	83.7
R 7 千 歳 市	93.3(-1.3)	86.1(-2.0)	93.8(+0.7)	87.2(+3.0)
R 6 千 歳 市	93.6(-1.1)	86.7(-3.3)	92.6(+0.9)	85.8(+2.0)
R6千歳市からの増減	-0.3	-0.6	+1.2	+1.4



(2) 目標意識

質問12	体育・保健体育の授業で、目標（ねらい・めあて）を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。
------	---

「いつもある」「だいたいある」と回答した割合は、小学校で増加、中学校で減少した。中学校男子以外は全国を上回っている。

「いつもある」「だいたいある」と回答した児童生徒の割合 ※（）は全国との差

	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
R 7 全 国	85.6	82.6	86.5	82.8
R 7 全 道	86.0	83.4	86.8	82.8
R 7 千 歳 市	87.3(+1.7)	84.5(+1.9)	84.8(-1.7)	85.6(+2.8)
R 6 千 歳 市	86.6(+2.9)	82.3(-0.2)	89.7(+2.4)	87.4(+2.5)
R6千歳市からの増減	+0.7	+2.2	-4.9	-1.8

(3) 助け合い

質問13	体育・保健体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりする学習で「できたり、わかったり」することがありますか。
------	--

「いつもある」「だいたいある」と回答した児童生徒の割合は全国と同様で、小学校女子が前回を上回った。

「いつもある」「だいたいある」と回答した児童生徒の割合

※ () は全国との差

	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
R 7 全 国	86.8	87.5	89.4	87.7
R 7 全 道	86.3	88.1	89.4	87.1
R 7 千 歳 市	87.1(+0.3)	87.3(-0.2)	89.0(-0.4)	87.9(+0.2)
R 6 千 歳 市	87.9(+3.5)	86.0(-0.1)	92.2(+2.8)	92.5(+2.8)
R6千歳市からの増減	-0.8	+1.3	-3.2	-4.6

(4) ICT学習

質問14	体育・保健体育の授業で、タブレットなどの ICT を使って学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。
------	--

タブレットなどの機器の整備に伴って授業における活用頻度が大幅に高まっている。ICT を使った学習でできたり、わかったりすることが「いつもある」「だいたいある」と回答した児童生徒の割合は、全国を上回っている。特に、中学校女子で全国より 12.6 ポイント高い。小学校より中学校が高い傾向が見られる。

「いつもある」「だいたいある」と回答した児童生徒の割合

※ () は全国との差

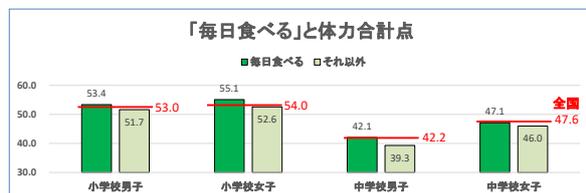
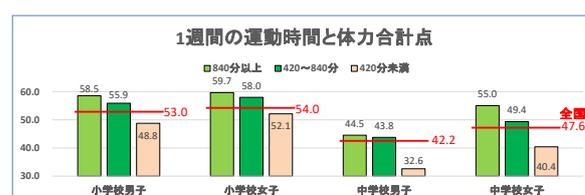
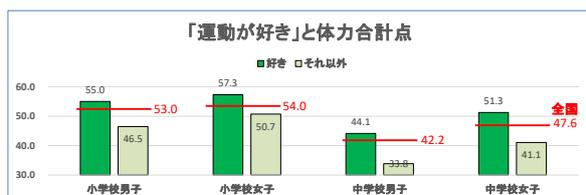
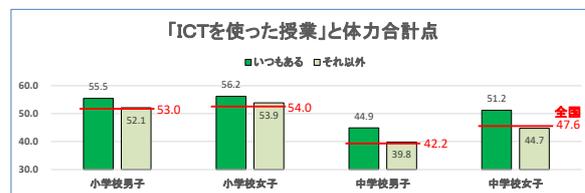
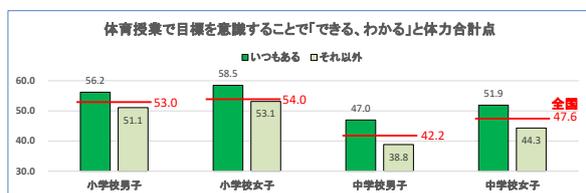
	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
R 7 全 国	62.6	60.2	70.5	64.7
R 7 全 道	68.1	67.0	76.8	71.4
R 7 千 歳 市	65.6(+3.0)	64.0(+3.8)	77.2(+6.7)	77.3(+12.6)
R 6 千 歳 市	57.7(+0.5)	60.3(+2.1)	68.2(+1.4)	71.7(+8.3)
R6千歳市からの増減	+7.9	+3.7	+9.0	+5.6

5 質問項目と体力合計点にかかわる考察

体育・保健体育の授業に関する質問項目と体力合計点には関連性が高いことが示された。特に、「体育・保健体育授業で目標を意識することで『できる、わかる』に「いつもある」と回答した児童生徒の体力合計点は、他の回答群より高く、最も強い関連が認められた。次いで「ICTを使った学習」も関連性が高かった。また、「授業は楽しい」「進んで学習に参加」「友達と助け合ったり、教え合ったりする学習」との関連が強く、体育・保健体育の授業改善の重要性が示唆される結果となった。

運動やスポーツに関する意識と体力合計点にも強い関連が見られ、特に、「運動が好き」と回答した児童生徒の体力合計点が高かった。授業を通じて運動好きを増やす取組や体育・保健体育以外の場で運動の楽しさを実感させる取組が重要である。さらに、1週間の総運動時間と体力合計点の関連が強かったことから、児童に対し積極的に運動に取り組む意欲や態度を育て、運動習慣を定着させることが求められる。

生活習慣の状況に関する質問項目と体力合計点について、明確な差は見られなかったものの関連は認められた。特に、朝食を「毎日食べる」と回答した児童生徒の体力合計点が他の回答群より高かった。近年増加傾向である朝食欠食への対応が重要である。

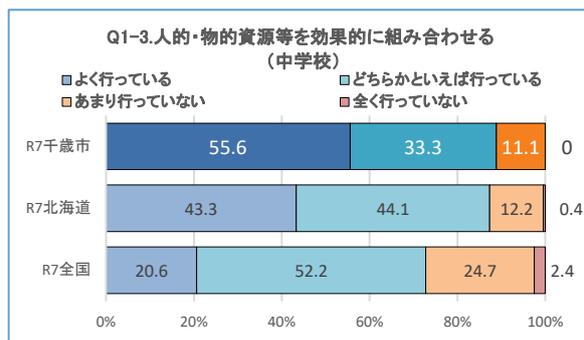
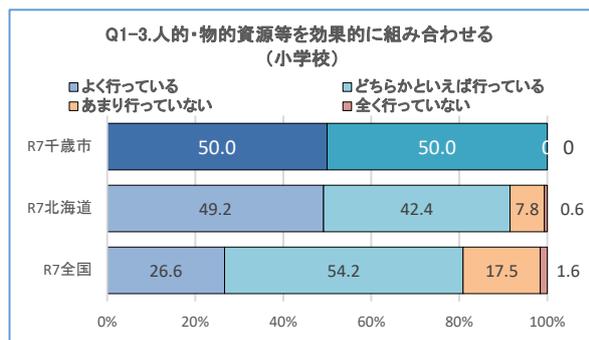
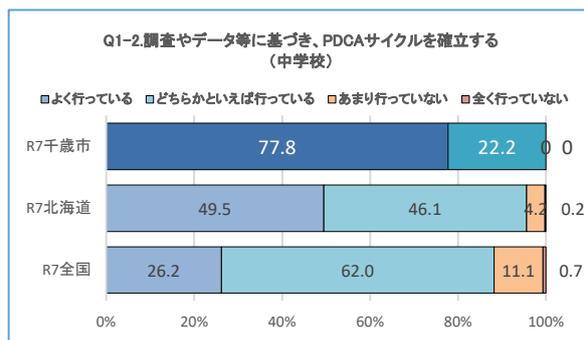
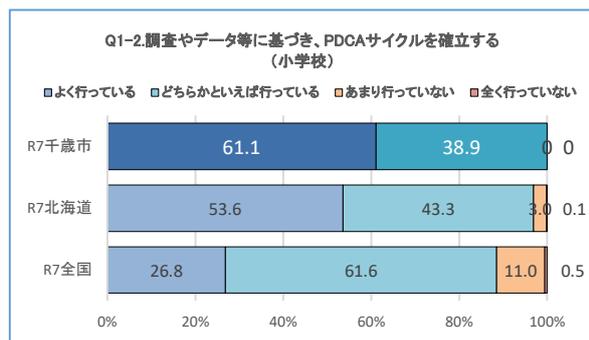
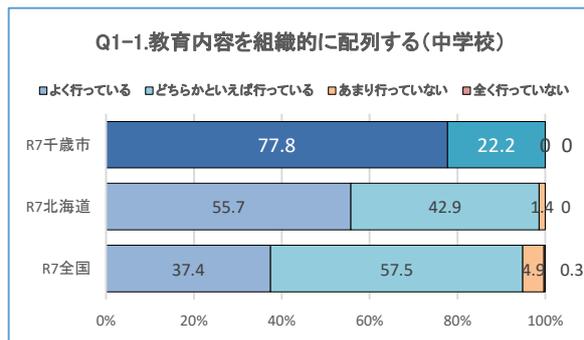
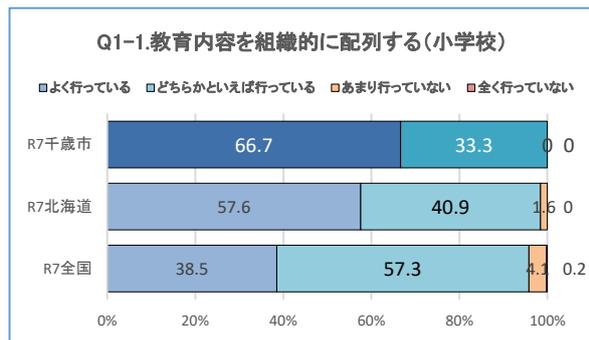


VII 学校質問調査の結果

1 体力・運動能力向上に係る取組と目標設定

質問 1-1	学校の教育目標を踏まえた教科等横断的な視点で、必要な教育内容を組織的に配列すること
質問 1-2	児童生徒の体力の現状等に関する調査や各種データ等に基づき、教育課程を編成し、実施し、評価して改善を図る PDCA サイクルを確立すること
質問 1-3	教育内容と教育活動の実施に必要な人的・物的資源等を、地域等の外部資源も含めて活用しながら効果的に組み合わせること

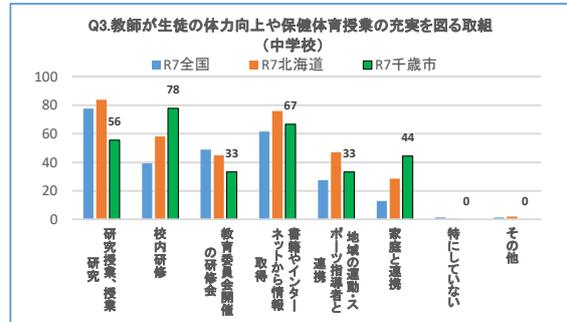
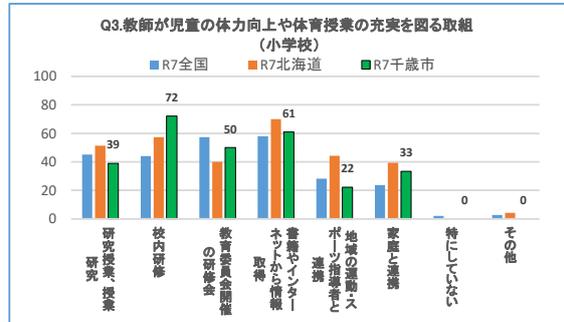
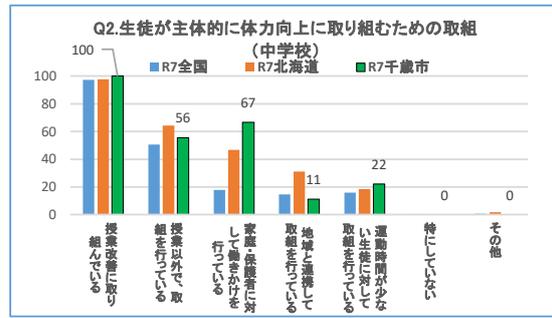
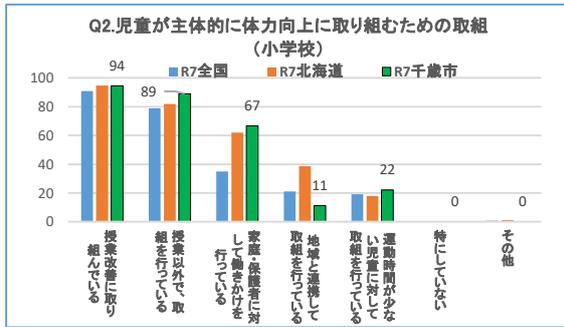
質問 1-3 を除きすべての小中学校で「よく行っている」「どちらかといえば行っている」と回答した。また、「よく行っている」と回答した学校の割合は全国を大きく上回った。児童生徒の体力・運動能力向上に向けた取組を全校体制で進めている状況である。



質問 2	児童生徒が主体的に体力向上に取り組むために、どのような取組をしていますか。(複数回答可)
質問 3	教師は児童生徒の体力向上や体育・保健体育授業の充実を図るために、どのような取組をしていますか。(複数回答可)

小中学校ともに「授業改善に取り組んでいる」との回答が最も多く、全国を上回っている。すべての小中学校において、授業の充実を通して児童生徒の体力向上を目指す取組が積極的に行われている状況にある。中学校において「家庭・保護者への働きかけ」に次いで3番目となっている「授業以外の取組」が小学校では2番目に多くなっていて、重点的に取り組んでいることがわかる。「運動時間が少ない児童生徒に対する取組」は、小中学校とも2割台に留まっていて、積極的な働き掛けが期待される。

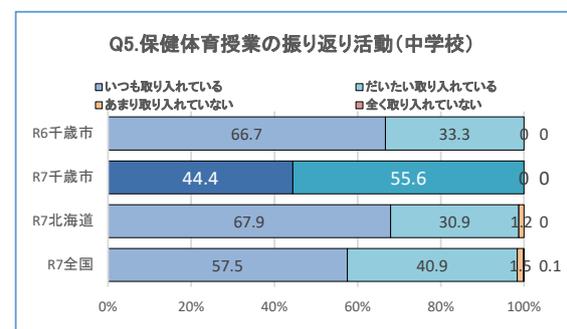
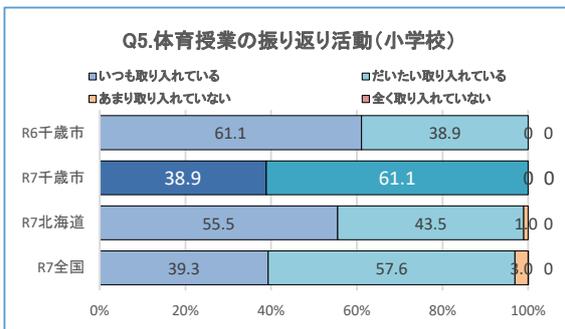
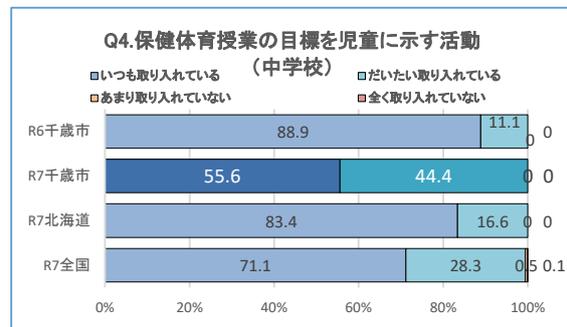
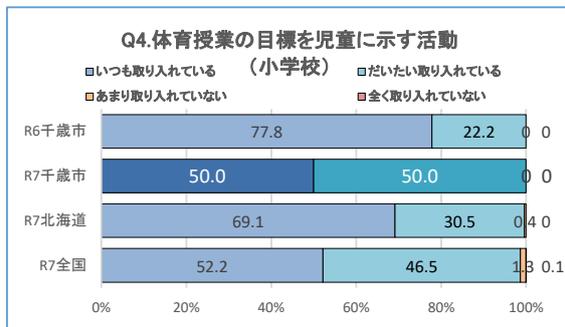
教師の取組では「校内研修」が最も多かった。「研究授業、授業研究」「教育委員会開催の研修会」は全国を下回った。



2 体育・保健体育の授業での取組

質問 4	体育・保健体育の授業の冒頭で、その授業の目標（めあて・ねらい等）を児童生徒に示す活動を取り入れていますか。
質問 5	体育・保健体育の授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動を取り入れていますか。

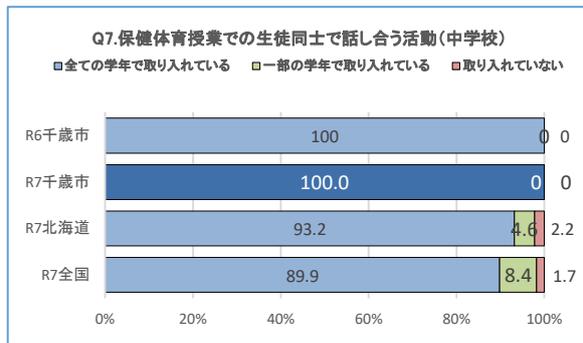
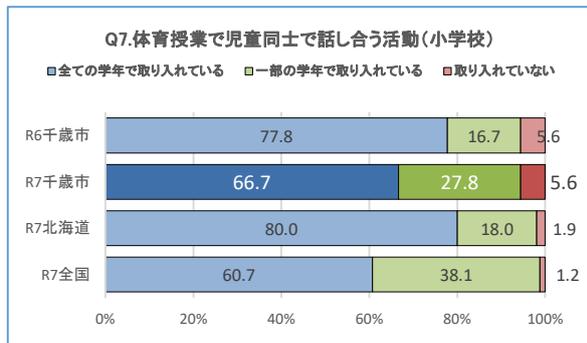
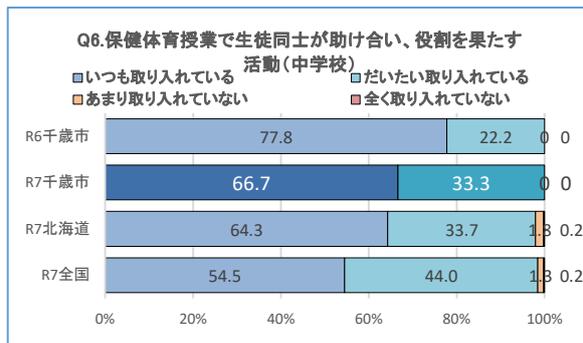
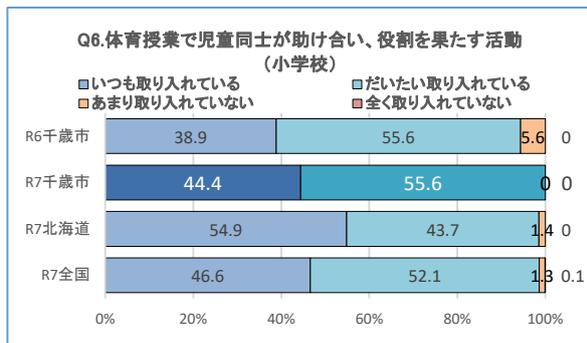
すべての小中学校が「いつも」「だいたい」取り入れていると回答しており、体育・保健体育の授業改善が進んでいることがわかる。



質問 6	体育・保健体育授業では、児童生徒同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動を取り入れていますか。
質問 7	体育・保健体育授業では、児童生徒同士で話し合う活動を取り入れていますか。

多くの小中学校において、児童生徒同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動を取り入れていることがわかる。児童生徒同士で話し合う活動は、中学校において全国を大きく上回ったが、一部の小学校において、全ての学年で話し合う活動を取り入れていないという回答となったことから、一層の改善が重

要となっている。

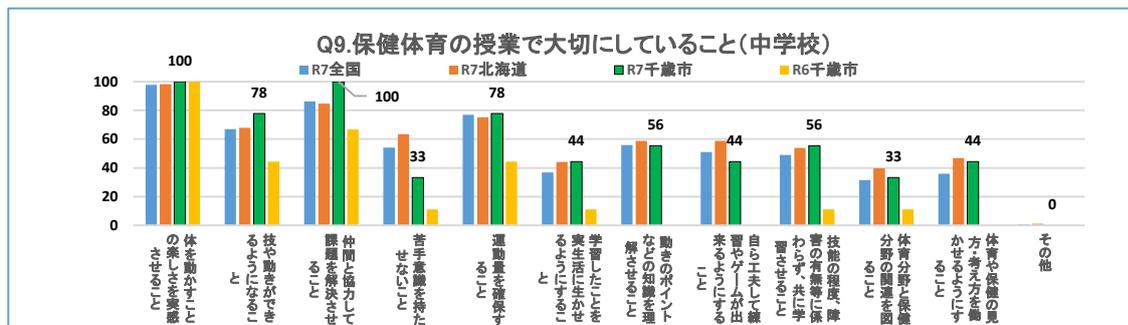
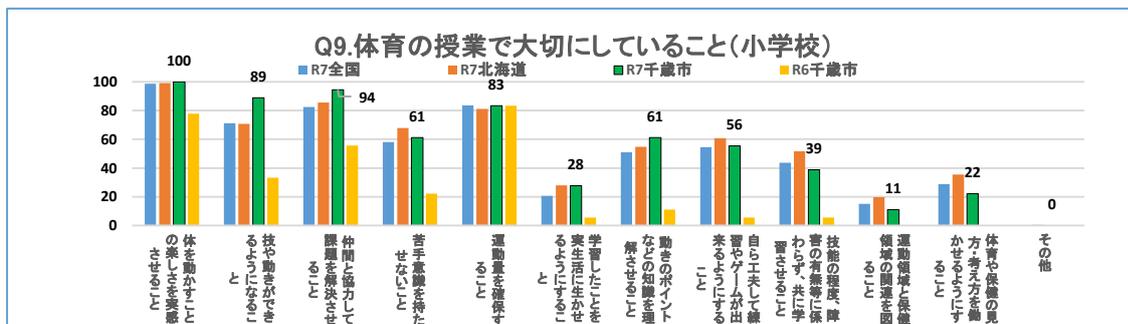


3 体育・保健体育の授業で大切にしていること

質問9 体育・保健体育の授業で大切にしていること (複数回答可)

小中学校ともに「体を動かすことの楽しさを実感させること」「仲間と協力して課題を解決させること」「技や動きができるようになること」「運動量を確保すること」の回答が多かった。

前回との比較では、小学校で「技や動きができるようになること」「動きのポイントなどの知識を理解させること」「自ら工夫して練習やゲームが出来るようにすること」、中学校で「動きのポイントなどの知識を理解させること」「自ら工夫して練習やゲームが出来るようにすること」「技能の程度、障害の有無等に係わらず、共に学習させること」の回答が大きく増加し、授業改善が進んでいることがわかる。



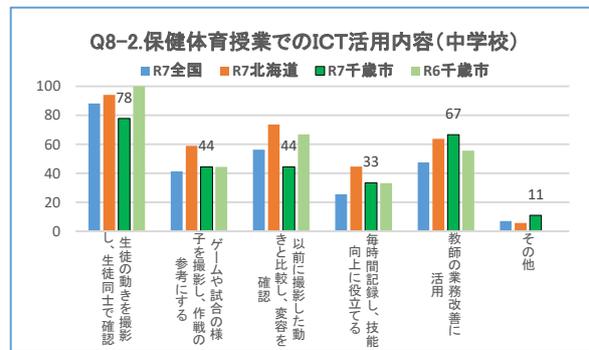
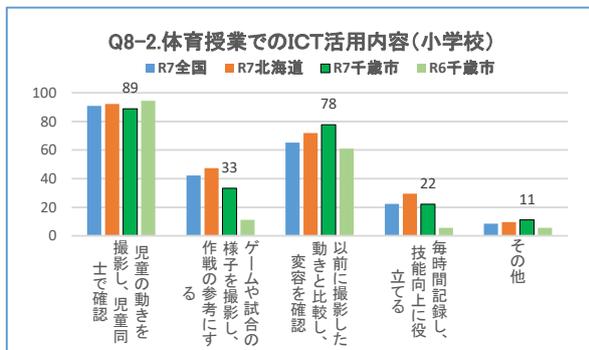
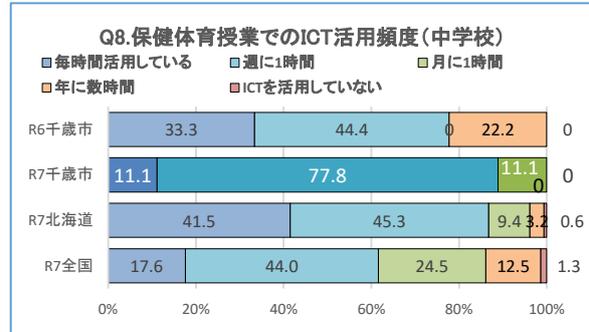
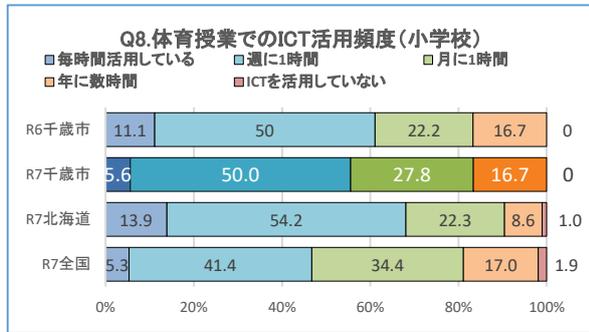
4 体育・保健体育の授業におけるICTの活用

質問8 体育・保健体育の授業におけるICTの活用について、どのくらいの頻度で活用していますか。

質問 8-2 体育・保健体育の授業で ICT を活用している場合、どのように活用していますか。(複数回答可)

使用頻度は、小中学校ともに「毎時間活用している」「週に1時間」と回答した割合が全国を上回った。中学校においては、「年に数時間」の消極的な活用がなくなったが、小学校においては、「年に数時間」と回答した割合が減らず、一部の学校において依然として活用が進んでいない状況が見られる。積極的な活用が求められるところである。

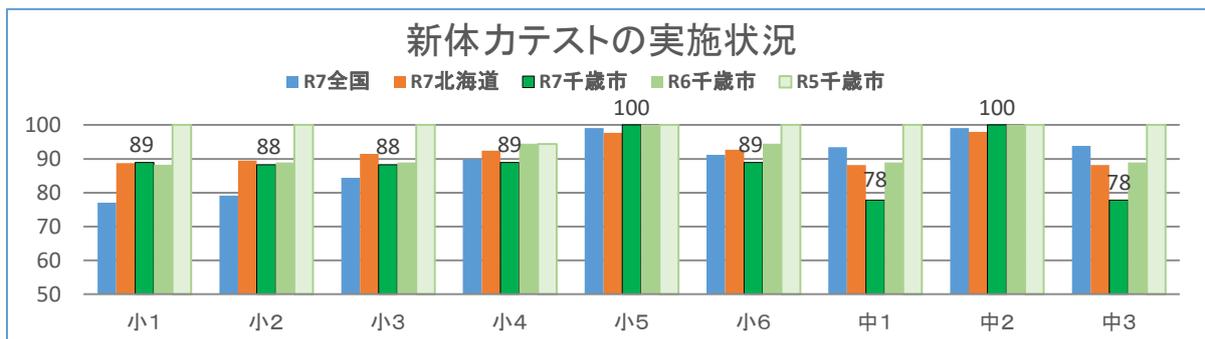
活用内容について、「動きを撮影し、児童生徒同士で確認」が最も多かった。次いで、小学校では「以前に撮影した動きと比較し、変容を確認」、中学校では「教師の業務改善に活用」との回答が多く、前回は大きく上回った。



5 新体カテストの実施状況

小学校 18 中学校 16 | 今年度の実施学年※複数回答

小中学校ともに、一部の学年で未実施となっている学校が複数校あり、依然として100%にはなっていないが、全体としては高い実施率となっている。千歳市においては、市内全小・中学校における新体カテストの全学年全種目実施を目指しており、教育課程に位置づける等、着実に前進を図る必要がある。



VIII 今後の取組

「健やかな身体」を育成するためには、児童生徒が発達段階に応じて健康や食に対する正しい知識を身に付け、健康の保持増進を図るための実践力を培い、運動や外遊び・スポーツの楽しさを実感し、運動習慣の定着や生活習慣の改善に自ら取り組んでいけるようにすることが大切である。そのため、千歳市教育振興基本計画は、「基本目標 2 豊かな心と健やかな体を育む教育の推進」とし、「体力・運動能力の向上」「食育の推進」「健康教育の推進」の3施策を推進することとしている。

児童生徒の体力は、健康の保持や学習意欲の充実に関わっており、実技調査の結果にのみ着目するのではなく、児童生徒の健やかな身体の育成という視点で捉える必要があり、学校では、運動の楽しさや喜びを実感させ、積極的に運動に取り組む意欲や態度を育てることが大切である。

1 体育・保健体育の授業の改善

①「楽しい体育・保健体育の授業づくり」の取組

今回の全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、「体育の授業が楽しい」と回答した児童の割合が男女共に低下し、全国を下回る状況となった。「保健体育の授業が楽しい」と回答した生徒の割合は男女共に上昇し、全国を上回る状況となった。同調査のクロス集計からは、体育・保健体育の授業が「楽しい」と捉えている児童生徒の体力合計点は全国平均を上回ることが明らかになっており、児童生徒の体力の向上を図る上で「楽しい体育・保健体育の授業づくり」の取組は重要である。

②「できたり、わかたり」する授業を目指した学習活動の工夫（目標を意識させ、話し合いや助け合いを取り入れた授業、ICT 機器を活用した授業）

今回、体育・保健体育の授業で目標（ねらい・めあて）を意識して学習することでできたり、わかたりする児童生徒の割合が中学校男子を除き全国と比較して2ポイント程度高い状況にあった。友達と助け合ったり、教え合ったりする学習は全国同様の状況となっている。

本市においては、学習者用コンピュータ（タブレット）の配置に伴い、体育・保健体育でも児童生徒の動きを撮影し、児童生徒同士で確認するなど ICT 機器の活用が広がっている。小学校では、前回に比べ、ゲームや試合の様子を撮影し、作戦の参考にする活用内容が増加しており、児童生徒が自ら課題を把握し、解決に向かっていくためのツールとして活用が広がっている。しかし、一部の学校において依然として活用機会が増加していない状況も見られることから、授業における ICT 機器の活用が期待される。今後も授業の目標を意識させ、話し合いや助け合いを取り入れながら、ICT 機器の活用も図ることを視点として授業改善を進めていくこととする。

③コーディネーション運動の推進

千歳市教育委員会は、平成 25 年度から楽しみながら体をコントロールする力(リズムやバランス能力など)を養うコーディネーション運動の普及活動に取り組んでおり、市内の多くの小学校では、体力づくりの全体計画に位置付けるとともに体育の授業にコーディネーション運動を取り入れている。

コーディネーション運動は、神経系が発達するゴールデンエイジに適した運動と言われていることから、小学校においては、全学年の体育の授業に取り入れるなど、今後も、コーディネーション運動の普及を積極的に進めていくこととする。

2 新体力テストの種目を活用した体力づくりの推進

④学校全体としての取組の推進

今回の小・中学校の体力合計得点において、小学校男子、小学校女子、中学校女子が前年度の成績を上回った。全体として向上傾向は見られたものの、全国平均を上回る、あるいは同様の状況にあるのは小学校男子、小学校女子だけであった。児童生徒の体力・運動能力の向上を図っていくためには、体力テスト等で得られた客観的なデータを基に児童生徒の体力水準を捉え、体力向上に向けての具体的な目標を設定し、人的・物的資源等を効果的に組み合わせながら、学校全体としての取組を進めることが大切である。

⑤新体力テストの全学年での実施と記録のフィードバック

本市では、市内全ての小・中学校において全学年で新体力テストを実施することを目指しているが、今回、小学校第5学年、中学校第2学年以外の学年において実施している学校数が減少した。今後、全学年において教育課程に位置づける等、体力テストの実施学年の拡大を図る必要がある。また、ICT機器も活用してその結果を記録して家庭や児童生徒にフィードバックすること、児童生徒が健康に対する意識を高めるとともに、自分の体力水準を知り、目標をもって運動習慣や生活習慣の改善に取り組む態度を育み、改善を図る取組を進めていくこととする。

⑥「新体力テストの実施方法改善に向けた実践事業」の成果の普及

本市では、平成27年度から「新体力テストの実施方法改善に向けた実践事業」をスタートさせ、今年度は小学校3校、中学校1校、小中学校1校の計5校を実践校として指定し、新体力テストの実施方法の改善に向けた実践研究を行った。今回の指定校は小規模校が中心で、個別の成績が全校の成績に直結するという難しい面もあったが、これまでの事業の成果と課題を踏まえた取組で各実技調査の成績、体力合計得点を向上させた。

本市全体では、年度によるばらつきはあるものの、毎年、半数程度の学校の体力合計点が全国平均を上回っており、事業当初の目的である実施方法の普及については一定の成果を得られたものととらえる。今後においては、各校の実態に応じ、事業で報告された好事例等を参考にして体力向上に向けて指導を充実していくこととする。

実践指定校における新体力テストの実施方法改善の成果は、大きく「事前の指導」「直前の指導」「正確な測定」の3つの取組によるものである。

「事前の指導」については、体育・保健体育の授業の改善はもとより、日常的に筋力や柔軟性、敏捷性などを測定できる器具を整えたコーナーを設置したり、中学校の保健体育科教員が小学校に出向き出前講座を実施したりする学校が増えており、充実が図られてきている。

「直前の指導」については、測定前の練習時間を十分に確保するため、体力テストを数日に分けて実施したり、新体力テストは、他者との競争ではなく、自分の体力がどのくらい高まっているのかを知るためのものであることを説明し、自己の記録に挑戦しようとする意欲を高めたりするなどの取組が広がってきている。

「正確な測定」については、測定器具の事前点検はもとより、担任以外の教員が測定員として体力測定に加わるなど、全校体制で測定を行う学校が増えており、測定の精度の向上が図られてきている。

⑦中学校区の共通課題の解決を目指す取組の推進

これまでの調査結果から、小学校で課題が見られる新体力テストの種目については、進学先の中学校においても課題となっている状況が見られた。このような状況の改善を図るために、中学校の体育

教員が小学校に出向き短距離走の走り方やボールの投げ方を指導する出前講座を実施するなどの取組を行う中学校区がある。

今後は、小学校や中学校において分析した体力・運動能力調査の結果について、生活習慣の状況を含め、中学校区の児童生徒の現状を互いに共有し、すべての教員が理解を深め、共通する課題を解決していくことが大切であり、小中連携・一貫教育の取組を推進していくこととする。

3 児童生徒の運動習慣や生活習慣の改善を図る取組の充実

⑧運動習慣の形成に向けた継続した働きかけの工夫

運動習慣については、学校の部活動や地域のクラブ活動、地域のスポーツクラブ（スポーツ少年団や習い事を含む）に所属している児童生徒の割合は依然として全国と比較して低い状況が続いている。1週間の総運動時間については、平均値が全国を上回っているものの、60分未満の児童生徒の割合は全国を上回り、依然として運動時間が短い児童生徒が多い状況がある。各学校において、健康な生活を送るためには運動が重要であることを理解させ、家の手伝い、ウォーキング、縄跳びなどの手軽な運動を紹介するなど、運動習慣の形成に向けた不断の働きかけを行っていくこととする。

⑨「1校1実践」の推進

市内の各学校においては体育・保健体育の授業だけでなく、自校の体力向上に係る課題を踏まえ、創意工夫を生かした体力づくりの取組を教育課程に位置づけ、児童生徒の体力づくりを推進してきている。今回の調査では、体力に関しては、各校の取組の成果が見られるものの、生活習慣に関しては、一層の取組が必要な状況が見られることから、今後は、「生活習慣の改善」を含め、各学校が児童生徒や地域の実態を踏まえた「1校1実践」に取り組み、体力の向上や運動習慣の定着、生活習慣の改善を目指すこととする。

⑩「早寝早起き朝ごはん」運動の推進

児童生徒の規則正しい生活習慣や食習慣・運動習慣は、学校だけで身に付けられるものではなく、学校と家庭が共通の認識に立ち、連携して取り組むことが必要である。特に、「早寝早起き朝ごはん」の習慣を家庭においてしっかりと身に付けることが求められる。今回の調査結果では、睡眠時間について改善が見られるが、朝食の摂取については、「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合が全国を下回り、課題が見られた。特に、中学校男子は、2年続けて大幅な低下となった。今後は、朝食を毎日食べる習慣を身に付けることを重点に取組を進めていくこととする。

⑪千歳市PTA連合会の「家庭生活宣言」の取組と連携強化

今回の調査では、近年増加傾向であり解消すべき課題として位置付けてきた学習以外のスクリーンタイムについて、小学校で減少し改善傾向にあるものの、中学校では男女ともに増加している結果となり、小中学校ともに全国を下回った。学校におけるICT活用が進む中、児童生徒にとってICT機器が身近で欠くことができない存在となっていることから、スクリーンタイムと健康の保持増進・運動時間とのバランスに留意することが必要と考えられる。今後も、望ましい生活習慣や運動習慣の形成を目指す運動については、千歳市PTA連合会の「家庭生活宣言」の取組と連携を図り、進めていくこととする。