



令和7年4月から7月に、小学校第5学年、中学校第2学年を対象にした「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が実施され、名寄市では市内全小中学校の対象児童生徒（小学生174名、中学生162名）が当調査に参加しました。（智恵文小中学校においては、前期課程が小学校、後期課程が中学校に含む。）

令和8年1月に、調査結果を受け取り、調査により測定できるのは体力・運動能力の一部分であることや学校における教育活動の側面であること等に留意しながら分析を進めてまいりました。

このたび、今後、明らかになった課題の克服や、児童生徒の体力・運動能力の向上を図るため、体力や運動習慣等の傾向、指導の改善策等について取りまとめましたので、お知らせいたします。

### 調査概要

**目的** 義務教育の機会均等とその水準の維持向上の観点から、  
・全国的な児童生徒の体力・運動能力や運動習慣・生活習慣等を把握・分析し、教育施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。  
・学校における児童生徒への教育指導の充実や体育・保健体育の授業等の充実・改善に役立てる。

【調査対象】 小学校第5学年、中学校第2学年

【調査内容】 ①児童生徒：実技調査（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ（小学校）、ハンドボール投げ（中学校））、身長・体重、質問調査  
②学校：質問調査

### 実技調査の結果

体力合計点…8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して  
総和した体力テスト合計得点（80点満点）

#### 体力合計点（平均値）

体力合計点（平均値）…体力合計点の総和÷調査実施人数

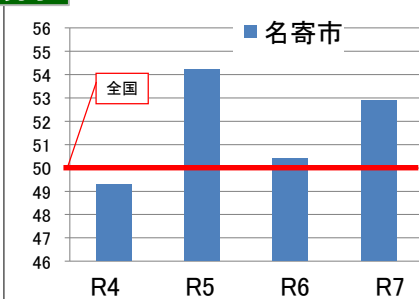
R7	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
名寄市	55.8	58.7	39.3	45.8
北海道	53.6	54.6	41.1	45.6
全国	53.0	54.0	42.2	47.6

#### 体力合計点（T得点）の全国との差の推移

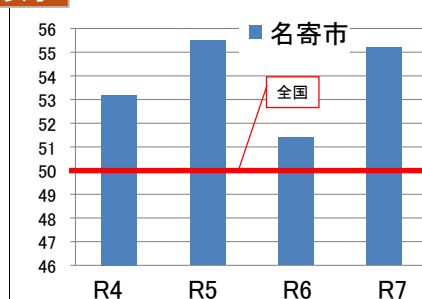
体力合計点（T得点）…全国平均値を50とした場合の数値

小

男子

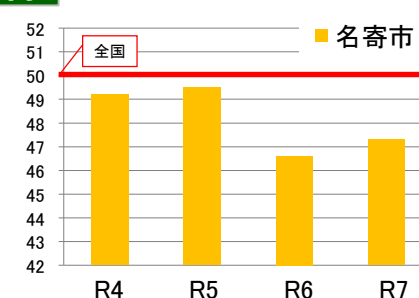


女子

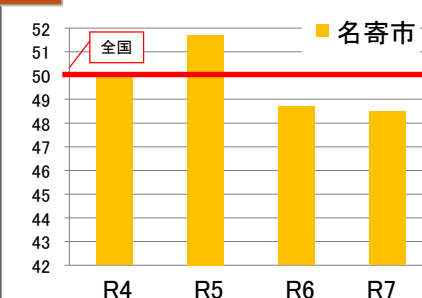


中

男子



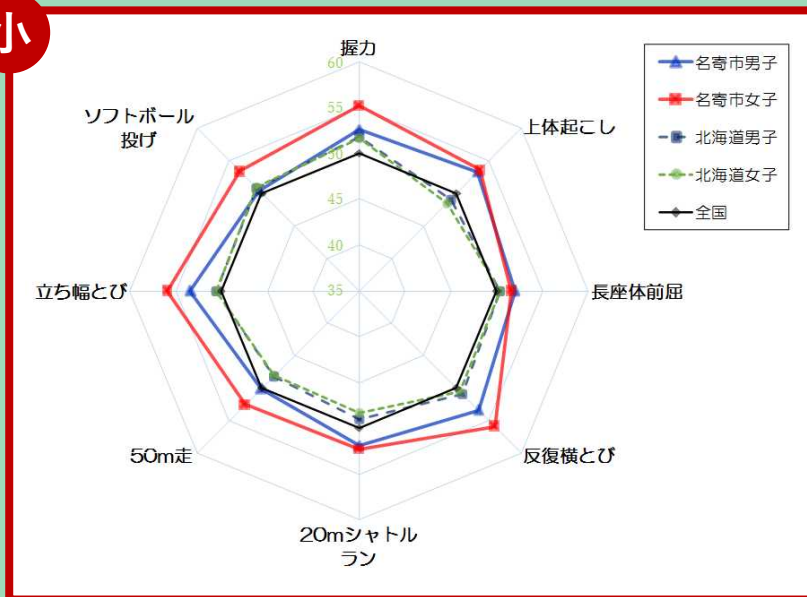
女子



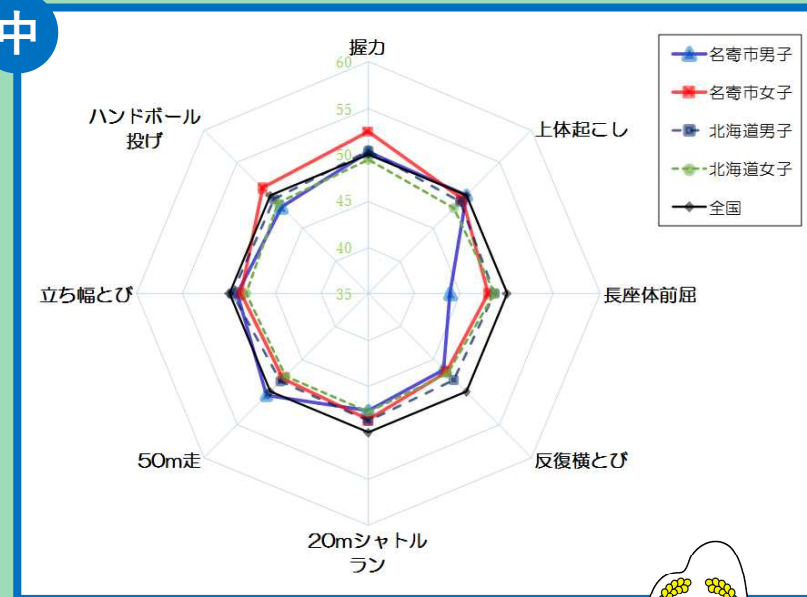
### 各種目（T得点）の状況

※各種目のT得点（全国平均値を50とした場合の数値）の全道及び市町村の状況をレーダーチャートで表示しています。

小



中



### 実技における成果と課題

	小学校【男子】	小学校【女子】	中学校【男子】	中学校【女子】
成果が見られた種目 （全国を上回る）	・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横跳び ・20mシャトルラン ・50m走 ・立ち幅跳び ・ソフトボール投げ	・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横跳び ・20mシャトルラン ・50m走 ・立ち幅跳び ・ソフトボール投げ	・握力 ・50m走	・握力 ・ハンドボール投げ
課題が見られた種目 （全国を下回る）			・長座体前屈 ・反復横跳び ・20mシャトルラン ・立ち幅跳び ・ハンドボール投げ	・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横跳び ・20mシャトルラン ・立ち幅跳び
体力合計点及び各種目	・体力合計点及び全種目で全国を上回った。	・体力合計点及び全種目で全国、全道を上回った。	・体力合計点で全国、全道を下回ったものの、2種目で全国を上回った。	・体力合計点で全国を下回ったものの、2種目で全国、全道を上回った。



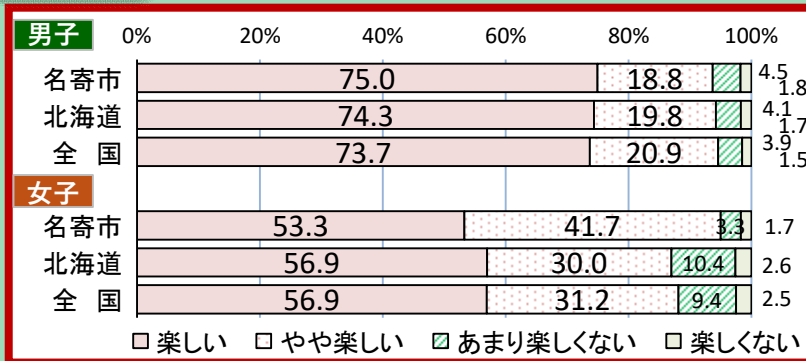
### 質問調査の結果

※質問調査については、多くの質問（児童質問28項目、生徒質問30項目）があるため、「名寄市学校教育推進計画」と関りがある質問の一部を取り上げています。

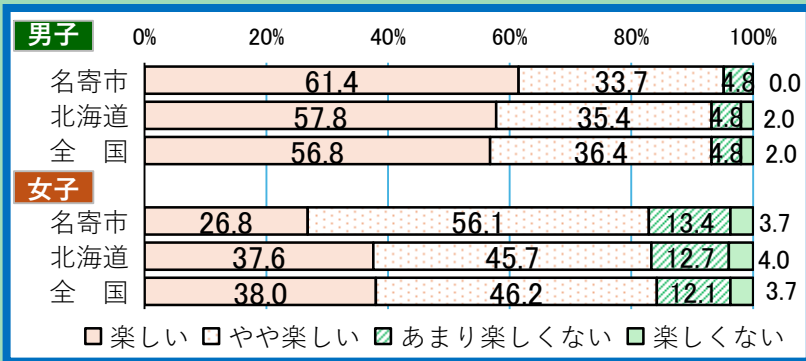
### 授業改善

【質問】「体育（保健体育）の授業は楽しい」

小



中



### 結果の分析

小学校

【成果】

・小学校においては、体育の授業でICTを効果的に活用しながら授業改善に取り組んだり、体を動かすことの楽しさを実感させることを大切にしたりしたことにより、「体育の授業は楽しい」と肯定的に回答した児童の割合が、男女ともに9割を超えるとともに、女子については全国及び全道を上回ったと考えられる。

【課題】

・全国及び全道と比較して、「運動やスポーツを支えること（教え合いなど）」について、興味や関心がある」と肯定的に回答した児童の割合が低かったことから、体育の授業で児童同士が助け合い、役割を果たす活動をより充実させる必要がある。

中学校

【成果】

・中学校においては、保健体育の授業でICTを効果的に活用しながら授業改善に取り組んだり、仲間と協力して課題を解決させることを大切にしたりしたことにより、「保健体育の授業は楽しい」と肯定的に回答した生徒の割合が、男女ともに8割を超えるとともに、男子については全国及び全道を上回ったと考えられる。

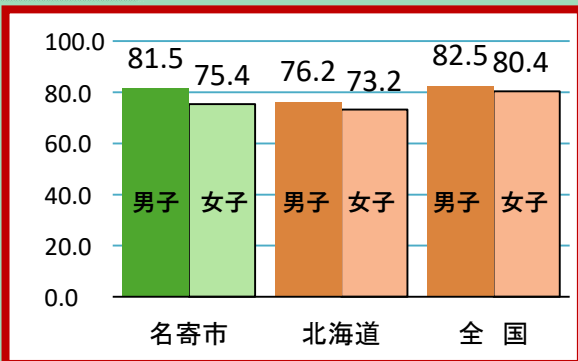
【課題】

・全国及び全道と比較して、1週間の総運動時間において、420分以上運動している生徒の割合が高いものの、実技調査の体力合計点で全国を下回ったことから、生徒ができなかったことができるようにするため、個々に合った場やルールを用意するなど、個々の能力やペースに応じた指導を充実させる必要がある。

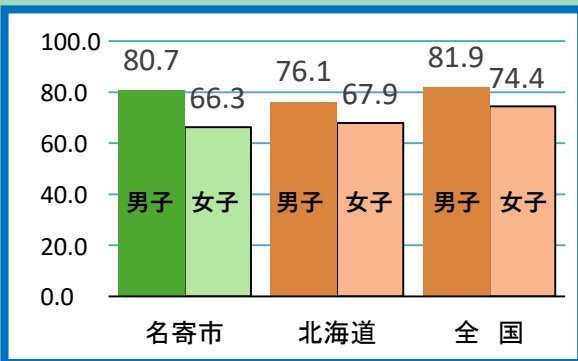
### 生活習慣

【質問】「朝食を毎日食べている」

小



中



### 今後の改善策

#### ■「できた・わかった」を実感できる授業づくり

- ・児童生徒の質問調査で「体育（保健体育）の授業が楽しい」と感じる要因として、「できなかったことができるようになる」ことが挙げられているため、個々の能力やペースに応じたスモールステップの指導を充実させる。
- ・体育（保健体育）の授業において、児童生徒が仲間と協働しながら、作戦を立てたり、運動のポイントを言葉で伝え合ったりするなど、児童生徒が思考、判断、表現する場面を位置づけた単元デザインを工夫する。
- ・名寄市教育研究所保健体育班を核に全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえた体力向上に係る取組や体育（保健体育）の授業の改善・充実を図る。
- ・体育専科教員による体育の授業の充実に向けた指導方法及び体力向上に係る取組成果の普及啓発を行う。

#### ■ICTの効果的な活用による指導の改善

- ・ICTを活用し、自身のフォーム確認や課題分析等に役立て、技能の向上を可視化することで意欲向上を図る。
- ・スポーツ庁の「ICT端末を活用した体育・保健体育授業の事例集」を参考にしたデジタル学習基盤を活用した「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善を推進する。

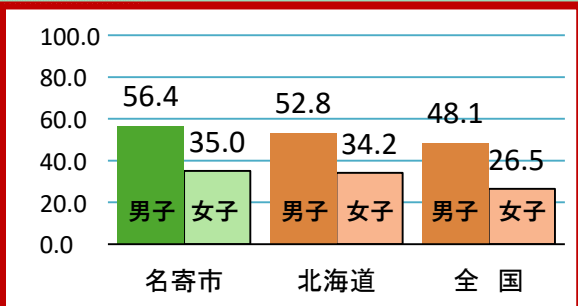
#### ■体力向上に向けた各学校独自の「1校1実践」の推進

- ・マラソンや縄跳び等の継続した取組や、スキー・カーリング等の地域の教育資源を生かした活動を充実させる。

### 運動習慣

【質問】1週間の総運動時間（420分以上と回答した児童生徒の割合）

小



中

