

児童生徒の体力づくり

令和元年度 体力・運動能力調査結果

令和2年3月

鳥取県教育委員会

まえがき

小・中学校新学習指導要領が平成29年3月に、高等学校新学習指導要領が平成30年度7月に告示され、新学習指導要領による学習が、小学校では来年度の令和2年度、中学校では令和3年度から全面実施され、高等学校では令和4年度から年次進行で実施されます。新学習指導要領においても重視されている「体力の向上」については、スポーツ基本計画の政策目標にも具体的に明示されています。

本県においては、「鳥取県教育振興基本計画」（平成31年3月策定）において、体力向上をめざし、『体力テスト総合判定AまたはBの児童生徒の増加や1日に60分以上運動する子どもたちの増加』等为目标として掲げ、学校体育講習会等による体育・保健体育学習の充実や体力向上プロジェクト事業等の体力向上につながる施策に取り組んできました。特に、課題であった柔軟性の向上については、平成30年度に作成された柔軟性向上エクササイズ「ワンミニッツ・エクササイズ」の普及に努めてきたところです。

その結果、今年度の体力・運動能力、運動習慣等調査においては、多くの学年で、柔軟性の指標である長座体前屈の数値が過去6年間で最高値を記録するなど、改善傾向がみられました。しかしながら、継続して前年度より数値が下回る傾向にある学年や種目があることや、運動する子としない子、それに伴う体力・運動能力の二極化傾向という課題は依然としてあり、今後も継続的な取組を進めることが重要です。

本書では、令和元年度の鳥取県体力・運動能力調査の結果から、本県の児童生徒の体力・運動能力の現状を考察し、本県の児童生徒の体力・運動能力の課題を明らかにするとともに、体力・運動能力向上に向けた実践例等を掲載し、各学校等での取組にいかしていただくことを目的としています。

各学校におかれましては、本書と併せて体力・運動能力調査集計システムや各学校で作成している体力向上推進計画等を活用し、児童生徒の体力・運動能力の課題等を分析・検証し、体育・保健体育学習の充実を図るとともに、特別活動や運動部活動等、学校教育全体を通じた取組、更には地域と連携した取組を推進し、PDCAサイクルによる児童生徒の体力・運動能力の向上を図っていただくことを期待します。また、関係者の皆様におかれましては、本書を地域や家庭での児童生徒の健康づくりや体力向上の取組のための資料として御活用いただければ幸いです。

最後に、本書を作成するにあたり、専門的な立場から調査結果を分析・検証するとともに体力・運動能力向上に向けて提案をいただいた鳥取県子どもの体力向上支援委員会委員の皆様、調査結果の提出等に御協力いただいた各学校の先生方に心から感謝申し上げます。

令和2年3月

鳥取県教育委員会事務局

体育保健課長 住友 正人

目 次

まえがき

鳥取県子ども体力向上支援委員会からの提言	1
----------------------	---

令和元年度鳥取県子ども体力向上支援委員	3
---------------------	---

第1章 令和元年度鳥取県体力・運動能力調査概要

1. 1 令和元年度鳥取県体力・運動能力調査の概要	5
---------------------------	---

1. 2 令和元年度鳥取県体力・運動能力調査結果の概要	7
-----------------------------	---

1. 3 各学年の状況	10
-------------	----

1. 4 全国平均値と県平均値との比較（6年間の推移）	17
-----------------------------	----

第2章 児童生徒の体力向上に向けて

2. 1 令和元年度の鳥取県の取組	
-------------------	--

・柔軟性（長座体前屈）向上に係る取組について	19
------------------------	----

・毎月17日は柔軟の日「パートナーストレッチング」取組例	21
------------------------------	----

・遊びの王様ランキングの取組・結果について	25
-----------------------	----

・とっとり元気キッズ体力向上支援事業について	30
------------------------	----

・トップアスリート派遣事業について	32
-------------------	----

・中央研修会への派遣、学校体育講習会について	34
------------------------	----

・武道学習への授業協力者派遣事業について	38
----------------------	----

2. 2 令和2年度の子どもの体力向上に係る取組	41
--------------------------	----

第3章 令和元年度 体力・運動能力調査結果

3. 1 調査項目の平均値と標準偏差	43
--------------------	----

3. 2 調査項目のTスコアによる比較	45
---------------------	----

3. 3 調査項目平均値の加齢に伴う変化	47
----------------------	----

3. 4 調査項目平均値の年次推移	48
-------------------	----

3. 5 児童生徒の属性と調査項目の関係	72
----------------------	----

3. 6 運動時間による比較	80
----------------	----

3. 7 運動実施頻度による比較	83
------------------	----

3. 8 前年度比較	86
------------	----

3. 9 総合判定分布	87
-------------	----

3. 10 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果	89
--------------------------------	----

第4章 体力・運動能力調査集計システムの活用について（各学校の教職員の方へ）

体力・運動能力調査集計システムの活用について	97
------------------------	----

鳥取県子どもの体力向上支援委員会からの提言

◎体力・運動能力調査について

《現状》

- ・体力合計点が前年度より上回った学年数は全体の17%（4学年/全24学年）。長座体前屈では、前年度の平均値を上回る学年が多くみられた（小学校…100%、中学校…83%、高等学校…83%）。
- ・ボール投げは小・中学校で低下傾向である。

《提案・改善》

- ・実施要項に準拠して正しく測定するため、実施ポイントをわかりやすく周知する。

取組例

- ・「新体力テスト実施要項」（文部科学省）をもとにした実施ポイントの共通理解
- ＊鳥取県版新体力テストマニュアルの活用。
- ＊正しい長座体前屈測定方法動画の活用
- ・全国平均値より低い種目に焦点を当てて指導することが改善につながる。

新体力テストマニュアル



鳥取西高等学校新体操部による、正しい長座体前屈の測定方法動画を市町村学校へ配信。



◎体育学習の充実について

《現状》

- ・8割以上の児童生徒が体育の授業を「楽しい」「やや楽しい」と肯定的にとらえている。
- ・友達と関わる活動が楽しいと感じる児童・生徒の体力合計点が高い。
- ・授業が楽しくないと感じている児童・生徒が一定数いる。
- ・授業に学校外の人材、ICTを活用している学校が少ない。

《提案・改善》

- ・「振り返りをしている」「助け合いをしている」「話し合いをしている」「できないことができるようになった」を実感している児童・生徒の体力合計点が高い。この4点を意識した体育学習の工夫・改善を。
- ・応援や歓声が上がり、前向きに挑戦する雰囲気がある体育学習を。
- ・運動が苦手な子どもに運動が楽しいと気付かせるためにも、学校外の人材（運動指導員等）の活用等きめ細やかな体育学習を。
- ・運動のコツを子どもたちに気づかせるために、ICT活用を。

取組例

- ・文部科学省「小学校体育（運動領域）デジタル教材」*の有効活用
※文部科学省動画チャンネル (<https://www.youtube.com/user/mextchannel>) から検索
- ・タブレット等で撮影した画像を遅延再生・スロー再生・逆進再生可能アプリで再生
- ・県事業「元気キッズ体力向上支援事業」、「学校体育実技講習会」、「武道指導充実事業」等の活用

◎運動の習慣化について

《現状》

- ・運動実施頻度の高い児童生徒の体力合計点が高い。
- ・小学校では約3割、中学校では約6割の学校で児童生徒の体力向上に係る家庭への説明・呼びかけが行われていない。

《提案・改善》

- ・休憩や放課後に運動遊びができるよう、体育館開放や運動用具を自由に使える等の環境整備を。
- ・運動の大切さ、重要性について体育領域だけでなく、保健領域でも指導を。
- ・家庭でも協力してもらうために、体力向上の重要性を保護者に周知・啓発を。
- ・園児は、遊びの中から学ぶ。遊びの中から学びにつなげていく授業を。

取組例

鳥取市立若葉台小学校HPより



- ・学校ホームページやちらしでの啓発
- ・学校保健安全委員会やPTA研修での体力向上に向けた話し合い
- ・宿題（体力向上カード）として運動を継続させる取り組み
- ・登校後または業間休憩等で短時間の運動（ストレッチ、鉄棒、縄跳び等）を継続

◎柔軟性の向上について

《現状》

- ・本県の課題の一つ。今年度の県平均値は、多くの学年で過去6年間の最高値を記録した。しかし、全国平均値と比較すると、依然、低い状態が続いている。

《提案・改善》

- ・「ワンミニッツ・エクササイズ」を行う場合は、ポイントを明確にして正しく実施を。
- ・「ワンミニッツ・エクササイズ」の効果、自校の取組の効果についての検証を。

中教研によるワンミニッツ・エクササイズ



取組例

柔軟コーナー設置 岩美西小学校

鳥取市立若葉台小学校の取組 ファミストHPより



◎投動作習得の取組の推進について

《現状》

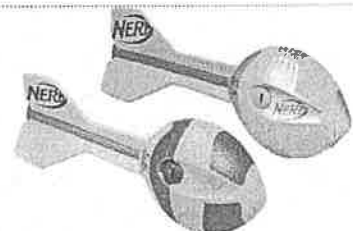
- ・ソフトボール投げ（ハンドボール投げ）の記録が低下傾向である。

《提案・改善》

- ・投げる経験を増やすために、用具の工夫を。
- ・投動作を身に付けるスキルアップに関する指導を。（陸上競技「投の運動」）
- ・ゲーム領域や遊び等でたくさん投げる経験をさせ、投げるのを好きにさせる工夫を。

取組例

- ・ヴォーテックス投げ
 - *正しいフォームで投げると音が出るため、良い投げ方かどうか分かりやすい。
 - *投技術を高めないと飛ばないので、投技術を習得しやすい。



ヴォーテックスソフトボール

令和元年度鳥取県子どもの体力向上支援委員

南	雅	樹	米子工業高等専門学校教養教育科教授
関	耕	二	鳥取大学地域学部准教授
日	野	彰 則	倉吉幼稚園副園長
中	原	しのぶ	湯梨浜町立とうごうこども園副園長
中	澤	達 也	鳥取市立湖山西小学校教諭
生	田	優 介	倉吉市立河北小学校教諭
土	橋	達 也	米子市立啓成小学校教諭
田	中	麻 子	鳥取市立南中学校教諭
斉	木	勇 輝	北栄町立大栄中学校教諭
藤	尾	元	米子市立弓ヶ浜中学校教諭
山	田	晃 功	鳥取県立鳥取緑風高等学校教諭
寺	澤	ゆかり	鳥取県立米子西高等学校教諭
高	田	佳代子	倉吉市立河北中学校養護教諭
荒	瀧	美由紀	鳥取県PTA協議会副会長

(事務局)

住	友	正	人	鳥取県教育委員会事務局体育保健課	課長
澤	田	和	明	〃	課長補佐
池	田	康	明	〃	学校体育担当係長
山	本	雅	丈	〃	学校体育担当指導主事
富	田		学	〃	学校体育担当指導主事
諸	家		馨	〃	学校体育担当指導主事