

# 栃木県児童生徒の体力

## 令和3(2021)年度 調査結果報告

令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 (スポーツ庁)

令和3(2021)年度 栃木県児童生徒の体力・運動能力調査 (栃木県教育委員会)



PHYSICAL FITNESS OF JUVENILES IN TOCHIGI PREFECTURE 2021



令和4(2022)年2月  
栃木県教育委員会

※令和3(2021)年度  
体力づくり奨励賞報告書より

## ま え が き

県教育委員会では、「栃木県教育振興基本計画 2025ーとちぎ教育ビジョンー」の中で「健やかな体を育む教育の充実」を基本施策のひとつに掲げ、運動やスポーツの楽しさを十分に体得させることで、運動やスポーツが好きな児童生徒を増やし、生涯にわたって運動に親しむことができるよう、体力向上事業等を進めております。

本資料は、「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」における本県と全国との相対的評価と、本県における公立小・中学校、義務教育学校及び高等学校（全日制・定時制）の全ての児童生徒を対象とした、「令和3（2021）年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」の時系列評価、「体力づくり奨励賞」の受賞校及び取組事例、「新体力テスト優秀校」の受賞校や「S認定証」の交付数、本年度開設したWEBサイト「とちぎっ子体力雷<sup>ライ</sup>ジングひろば」の情報等をまとめたものです。

本年度スポーツ庁が実施した「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果によると、体力合計点については、小5、中2男女ともに令和元年度を下回り、特に男子は、平成20年度の調査開始以降、過去最低値を記録し、全国的に子どもの体力が低下していることが報告されました。

本県の現状に目を向けると、体力合計点については、中2男子以外は令和元年度を下回る結果となりましたが、小5女子、中2男女は本年度の全国平均値を上回りました。種目別では、全国平均値を上回っている種目も複数ありますが、男子においては依然として基礎的運動能力である「走・跳・投」に係る50m走、立ち幅とび、ボール投げが全国平均値に届いていないことなどの課題も確認されております。

各学校におかれましては、本資料の内容をそれぞれの目的に応じて分析を加えることなどにより、児童生徒の体力向上に向けて有効に活用されるよう期待するものであります。

また、関係諸機関におかれましては、児童生徒の健康づくりや体力向上に向けた資料として御利用いただければ幸いです。

さらに、本年度11月に開設したWEBサイト「とちぎっ子体力雷<sup>ライ</sup>ジングひろば」については、自分の新体力テストの記録を以前と比較することができる「体力診断ゾーン」、小学生が仲間とともに行う運動遊びの記録や挑戦回数を県内で競える「チャレンジランキングゾーン」、授業や家庭等で活用することができる動画を紹介する「体力アップ動画ゾーン」など運動が苦手な児童生徒でも自身の記録が伸びる喜びや運動することの楽しさを感じることができる機能を備えておりますので、本サイトを活用した取組の推進につきましてもよろしく願いいたします。

結びに、本調査に御協力いただきました多くの皆様に対して深く感謝申し上げます。

令和4（2022）年2月

栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課長  
大牧 稔

# 目次

<b>1 「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」栃木県調査結果資料</b>	
・「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果について	1
・「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」栃木県と全国の比較(実技・体格)	4
・「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」栃木県と全国の比較 (児童生徒質問紙調査)	5
・「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」栃木県と全国の比較 (学校質問紙調査)	9
<b>2 「令和3(2021)年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」結果資料</b>	
・「令和3(2021)年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」の結果について	15
・令和3(2021)年度年齢別・学校区分別体格・体力集計表	18
・令和3(2021)年度総合評価集計表	20
・令和3(2021)年度アンケート項目集計表	21
・栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移	23
・栃木県児童生徒における新体力テスト総合評価の年次推移	31
<b>3 令和3(2021)年度「体力づくり奨励賞」及び「新体力テスト優秀校」結果資料</b>	
・体力づくり奨励賞表彰実施要項	35
・令和3(2021)年度体力づくり奨励賞一覧	37
・令和3(2021)年度体力づくり奨励賞表彰校取組事例(幼稚園・認定こども園・保育所)	38
・令和3(2021)年度体力づくり奨励賞表彰校取組事例(小学校)	47
・新体力テスト優秀校表彰実施要項	54
・令和3(2021)年度新体力テスト優秀校一覧	55
<b>4 令和3(2021)年度新体力テスト「S認定証」結果資料</b>	
・新体力テスト「S認定証」交付要領	56
・令和3(2021)年度新体力テスト「S認定証」交付数一覧表	57
・新体力テスト「S認定証」取得 経年変化	58
<b>資料</b>	
・新体力テスト 記録用紙(6～11歳)、(12～19歳)	59
・体力アップ推進シート(小学校)、(中学校)	63
・体力向上啓発リーフレット「みんなで目指そう体力アップ！」	65
・とちぎ元気キッズチャレンジプログラム～投・走・跳の運動～	67
・WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジングひろば」活用マニュアル	68

1 「令和3年度  
全国体力・運動能力、運動習慣等調査」  
栃木県調査結果資料



# 「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果について

栃木県教育委員会

## 1 調査の目的

- (1) 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。
- (2) 各教育委員会が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。
- (3) 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・健康に関する指導などの改善に役立てる。

## 2 調査対象（公立学校）

- (1) 小学校5年生、特別支援学校小学部5年生、義務教育学校前期課程5年生
- (2) 中学校2年生、中等教育学校2年生、特別支援学校中学部2年生、義務教育学校後期課程2年生  
ただし、特別支援学校及び小・中学校の特別支援学級に在籍している児童生徒については、その障害の状況等を考慮して、参加の是非を判断。

### 【本県の実施人数】

	小学校（5年生対象）	中学校（2年生対象）	計
児童生徒数	16,113人 男子：8,278人 女子：7,835人	15,706人 男子：8,145人 女子：7,561人	31,819人 男子：16,423人 女子：15,396人
実施校数	356校	164校	520校

## 3 調査事項

### (1) 児童生徒に対する調査

- 実技に関する調査

#### 【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、持久走（男子1500m、女子1000m）  
又は20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

- 質問紙調査（運動習慣、生活習慣等）

### (2) 学校に対する調査

- 質問紙調査（子供の体力の向上に係る学校の取組等）

### (3) 教育委員会に対する調査

- 質問紙調査（子供の体力の向上に係る施策等）

※調査結果の概要における栃木県と全国の値は、公立学校を対象とした値である。

#### 4 調査結果の概要

##### (1) 実技に関する調査【体力・運動能力の状況】

###### ア 体力合計点

小5男子は全国平均値をわずかに下回ったものの、小5女子、中2男女は全国平均値を上回った。

###### イ 各種目の特徴

###### ○ 小学校5年生

###### ・男子

反復横とび、20mシャトルランで全国平均値を上回った。握力、上体起こし、立ち幅とび、ボール投げはわずかに下回り、長座体前屈、50m走は下回った。

###### ・女子

握力、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、ボール投げで全国平均値を上回った。長座体前屈では下回った。50m走、立ち幅とびは、ほとんど差がみられなかった。

###### ○ 中学校2年生

###### ・男子

握力、反復横とび、20mシャトルランで全国平均値を上回った。50m走はわずかに下回り、ボール投げは下回った。上体起こし、長座体前屈、立ち幅とびは、ほとんど差がみられなかった。

###### ・女子

握力、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび、ボール投げで全国平均値を上回った。長座体前屈、50m走では、ほとんど差がみられなかった。

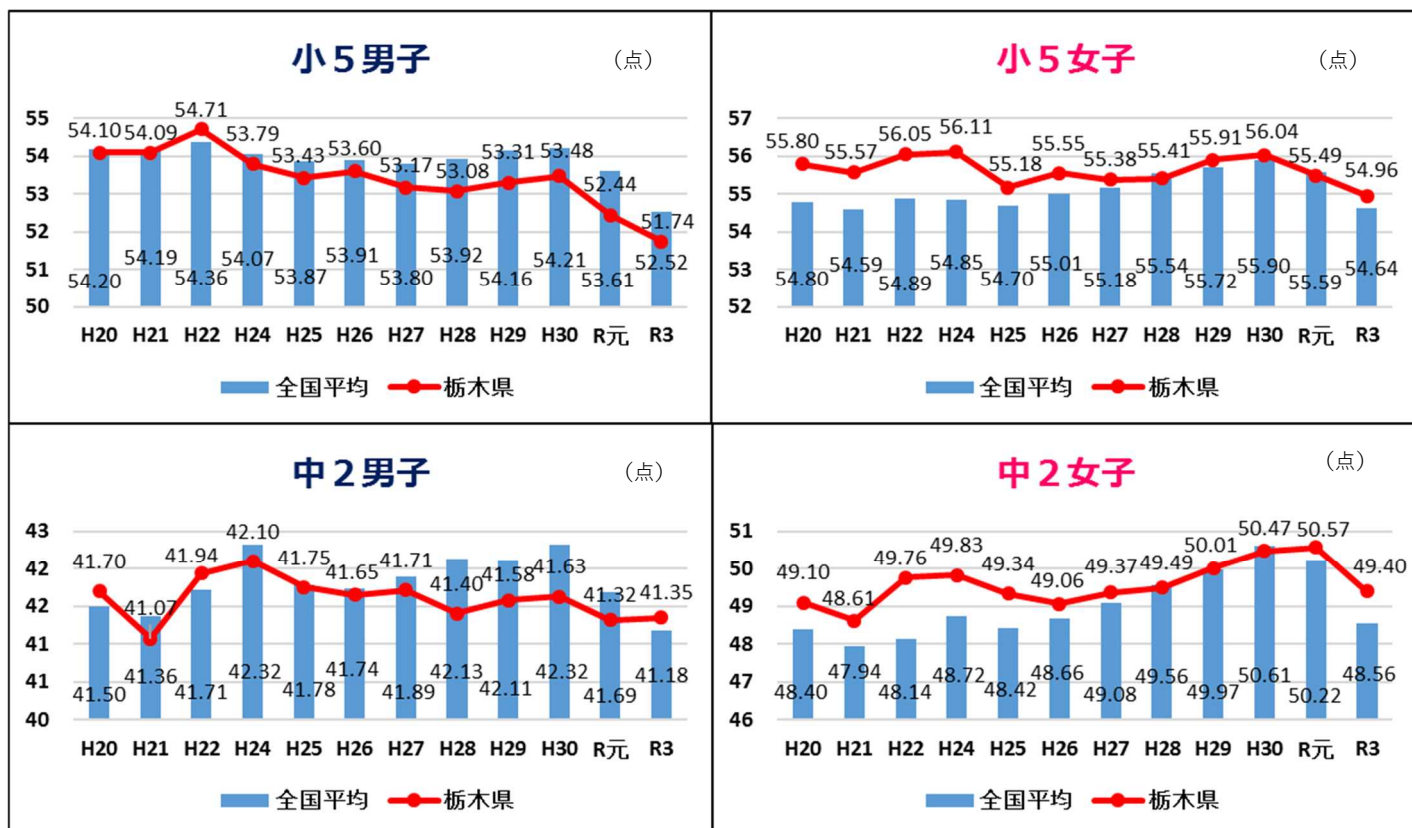


図1 【体力合計点の推移】

※平成22年および24年は抽出調査、平成23、令和2年は未実施

表1【令和3年度各種目別の状況】

※網掛けは全国平均より高い

種目	単位	小学校5年生						中学校2年生					
		男子			女子			男子			女子		
		栃木県	全国	差	栃木県	全国	差	栃木県	全国	差	栃木県	全国	差
握力	kg	15.95	16.22	▲ 0.27	16.11	16.09	0.02	29.26	28.80	0.46	23.83	23.43	0.40
上体起こし	回	18.56	18.90	▲ 0.34	18.12	18.08	0.04	25.87	25.99	▲ 0.12	22.49	22.32	0.17
長座体前屈	cm	32.13	33.48	▲ 1.35	36.66	37.90	▲ 1.24	43.56	43.67	▲ 0.11	46.13	46.20	▲ 0.07
反復横とび	点	41.33	40.35	0.98	40.18	38.72	1.46	52.35	51.19	1.16	47.29	46.25	1.04
20mシャトルラン	回	47.06	46.83	0.23	39.73	38.15	1.58	80.96	79.88	1.08	56.70	54.24	2.46
50m走	秒	9.56	9.45	▲ 0.11	9.66	9.64	▲ 0.02	8.06	8.01	▲ 0.05	8.91	8.88	▲ 0.03
立ち幅とび	cm	149.52	151.41	▲ 1.89	145.07	145.18	▲ 0.11	195.72	196.36	▲ 0.64	169.79	168.15	1.64
ボール投げ	m	20.02	20.58	▲ 0.56	13.76	13.30	0.46	19.74	20.31	▲ 0.57	12.73	12.72	0.01
体力合計点	点	51.74	52.52	▲ 0.78	54.96	54.64	0.32	41.35	41.18	0.17	49.40	48.56	0.84

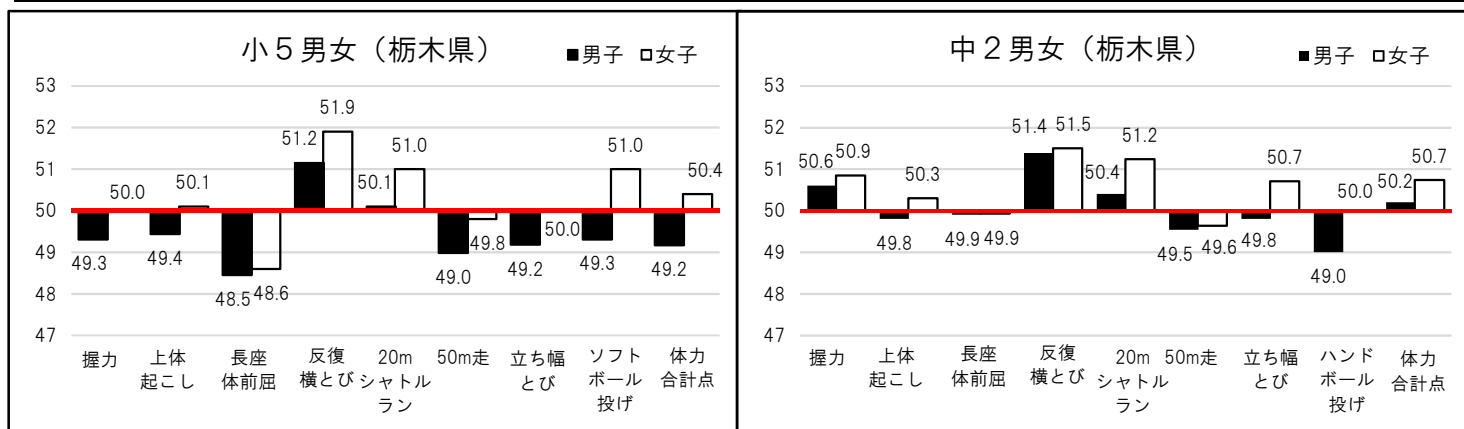


図2【令和3年度各種目のTスコア※】

※Tスコア…全国平均を50とした場合の本県の体力偏差値

(2) 質問紙調査

ア 質問項目

- 児童生徒質問紙調査：小・中学校ともに19項目

イ 児童生徒質問紙調査（抜粋）

- 「運動やスポーツが好き、やや好き」と回答した児童生徒は、小5女子を除いて全国平均より低い。
- 「運動やスポーツは大切」「中学校に進んだら(小5)、中学校卒業後(中2)でも自主的に運動やスポーツをしたい」「体育(保健体育)の授業で、自分の動きの質が向上していることを実感することがある」「体力テストの結果や体力・運動能力向上の目標を立てている」「最後までやり遂げてうれしかったことがある」「失敗を恐れないで挑戦する」「自分には、よいところがある」と回答した児童生徒は、小5、中2男女全てで全国平均より高い。
- 「学校の体育(保健体育)の授業以外で、運動やスポーツの実施週420分以上(1日60分以上)」は、小5男女において全国平均より低く、中2男女では全国平均より高い。
- 「学習以外でのスクリーンタイム※平日2時間以上」は、小5男女において全国平均より高く、中2男女では全国平均より低い。  
※平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間

表2【令和3年度児童生徒質問紙調査(抜粋)】

※網掛けは全国平均より高い

質問	小学校5年生				中学校2年生			
	男子		女子		男子		女子	
	栃木	全国	栃木	全国	栃木	全国	栃木	全国
1 運動(体を動かす遊びも含む、以下同様)やスポーツが好き(やや好きも含む)	90.0%	91.0%	83.9%	83.7%	86.7%	87.5%	74.8%	75.4%
2 運動やスポーツは大切	69.3%	67.5%	62.4%	58.9%	69.1%	67.4%	56.7%	55.4%
3 中学校に進んだら(小5)、また中学校卒業後(中2)でも自主的に運動やスポーツをしたい	62.9%	62.0%	55.8%	53.8%	57.3%	56.8%	44.1%	43.8%
4 学校の体育(保健体育)の授業以外で、運動やスポーツの実施週420分(1日60分)以上	44.9%	48.0%	25.6%	28.3%	84.7%	79.1%	65.0%	58.4%
5 学習以外でのスクリーンタイム平日2時間以上	63.3%	62.5%	55.5%	53.6%	67.9%	70.9%	63.9%	68.2%
6 体育(保健体育)の授業で、自分の動きの質が向上していることを実感することがある	38.8%	37.5%	29.1%	26.1%	33.5%	30.3%	22.0%	19.8%
7 体力テストの結果や体力・運動能力向上の目標を立てている	71.2%	68.6%	72.0%	67.9%	66.8%	64.4%	67.2%	64.0%
8 最後までやり遂げてうれしかったことがある	71.2%	68.3%	72.5%	68.6%	72.2%	69.4%	71.4%	70.0%
9 失敗を恐れないで挑戦する	44.8%	41.6%	38.2%	33.8%	38.7%	32.8%	26.7%	22.9%
10 自分には、よいところがある	47.0%	43.2%	41.7%	36.0%	39.9%	35.5%	27.2%	23.1%

「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」栃木県と全国の比較（実技・体格）

		握力 (k g)	上体起こし (回)	長座体前屈 (c m)	反復横とび (点)	20mシャトル ラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (c m)	ボール投げ (m)	体力合計点
小学校5年生男子	栃木県	15.95	18.56	32.13	41.33	47.06	9.56	149.52	20.02	51.74
	全国	16.22	18.90	33.48	40.35	46.83	9.45	151.41	20.58	52.52
小学校5年生女子	栃木県	16.11	18.12	36.66	40.18	39.73	9.66	145.07	13.76	54.96
	全国	16.09	18.08	37.90	38.72	38.15	9.64	145.18	13.30	54.64
中学校2年生男子	栃木県	29.26	25.87	43.56	52.35	80.96	8.06	195.72	19.74	41.35
	全国	28.80	25.99	43.67	51.19	79.88	8.01	196.36	20.31	41.18
中学校2年生女子	栃木県	23.83	22.49	46.13	47.29	56.70	8.91	169.79	12.73	49.40
	全国	23.43	22.32	46.20	46.25	54.24	8.88	168.15	12.72	48.56

		総合評価(%)					(A+B)- (D+E)
		A	B	C	D	E	
小学校5年生男子	栃木県	8.4	20.5	32.2	24.9	14.0	▲ 9.9
	全国	10.1	21.5	32.3	23.7	12.5	▲ 4.6
小学校5年生女子	栃木県	14.4	26.2	33.4	19.2	6.8	14.7
	全国	13.7	24.9	33.7	20.4	7.2	11.0
中学校2年生男子	栃木県	7.6	24.3	37.0	22.6	8.4	0.9
	全国	7.7	23.7	35.9	24.0	8.6	▲ 1.2
中学校2年生女子	栃木県	28.2	32.6	26.3	10.4	2.5	47.9
	全国	26.6	31.1	27.0	12.6	2.8	42.3

		身長 (c m)	体重 (k g)	肥満傾向児・痩身傾向児の出現率 (%)					
				高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	正常	やせ	高度やせ
小学校5年生男子	栃木県	139.11	35.62	1.9%	6.5%	7.9%	81.7%	2.0%	0.1%
	全国	139.29	35.08	1.3%	5.3%	6.5%	84.5%	2.3%	0.1%
小学校5年生女子	栃木県	140.98	35.63	1.0%	4.7%	5.8%	86.9%	1.6%	0.0%
	全国	140.90	34.90	0.6%	3.2%	5.0%	88.7%	2.4%	0.1%
中学校2年生男子	栃木県	160.23	50.38	2.1%	5.1%	5.7%	85.1%	1.9%	0.1%
	全国	160.62	49.70	1.4%	3.9%	4.7%	87.0%	2.8%	0.2%
中学校2年生女子	栃木県	154.60	47.88	0.9%	3.4%	5.4%	87.4%	2.8%	0.0%
	全国	154.90	47.01	0.6%	2.4%	4.1%	89.3%	3.4%	0.1%



「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較（児童質問紙調査）

質問項目		小学校5年生				
		男子		女子		
		栃木県	全国	栃木県	全国	
Q1.運動が好き	1.好き	67.0%	67.9%	53.0%	53.1%	
	2.やや好き	23.0%	23.1%	30.9%	30.6%	
	3.やや嫌い	6.9%	6.4%	11.6%	12.1%	
	4.嫌い	3.0%	2.6%	4.4%	4.3%	
Q1-2.運動やスポーツが好きな理由(複数回答可)	1.体育の授業でうまくできるから	37.7%	36.4%	28.6%	27.6%	
	2.体育の授業以外の場でうまくできるから	31.9%	32.3%	26.4%	26.5%	
	3.小学校入学前から体を動かすことが好きだから	50.6%	51.5%	49.4%	49.2%	
	4.友達にほめられてうれしいから	17.9%	15.9%	21.8%	19.6%	
	5.先生にほめられてうれしいから	16.6%	14.0%	18.1%	15.2%	
	6.親にほめられてうれしいから	23.0%	20.1%	27.8%	24.2%	
	7.体を動かすとすっきりした気分になるから	48.9%	53.2%	52.8%	55.6%	
	8.友達や仲間と一緒に活動できるから	58.2%	60.2%	65.2%	66.3%	
	9.その他	22.1%	23.4%	20.0%	21.1%	
Q1-3.運動やスポーツが嫌いな理由(複数回答可)	1.体育の授業でうまくできないから	44.4%	46.0%	56.9%	58.0%	
	2.体育の授業以外の場でうまくできないから	19.2%	18.8%	19.8%	18.5%	
	3.小学校入学前から体を動かすことが苦手だから	41.0%	41.7%	45.1%	49.4%	
	4.友達の前で運動することがはずかしいから	13.4%	12.7%	19.4%	21.4%	
	5.けがをすることがこわいから	33.1%	33.4%	34.8%	39.8%	
	6.汗をかくことがいやだから	21.3%	22.6%	19.8%	22.9%	
	7.その他	28.3%	30.4%	26.4%	24.6%	
Q2.運動は大切	1.大切	69.3%	67.5%	62.4%	58.9%	
	2.やや大切	23.8%	25.2%	29.0%	31.2%	
	3.あまり大切ではない	5.4%	5.8%	7.3%	8.3%	
	4.大切ではない	1.4%	1.5%	1.3%	1.6%	
Q3.中学校で授業以外でも自主的に運動したい	1.思う	62.9%	62.0%	55.8%	53.8%	
	2.やや思う	25.0%	25.9%	29.3%	30.3%	
	3.あまり思わない	9.2%	9.2%	12.0%	12.5%	
	4.思わない	3.0%	2.9%	2.8%	3.4%	
Q4.体育の授業以外の運動 やスポーツの時間	曜日ごとの運動時間(分)	月	46.85	52.68	34.52	37.71
		火	53.69	55.23	35.94	38.12
		水	60.76	59.92	42.55	43.08
		木	52.58	55.92	35.33	39.00
		金	54.80	55.66	39.19	40.18
		土	121.53	125.65	72.21	72.32
		日	114.04	120.09	61.33	63.66
		1週間の総運動時間(月～日)	500.19	520.05	319.98	332.25
Q5.朝食を食べる	1.毎日食べる	84.5%	81.8%	84.4%	81.2%	
	2.食べない日もある	12.4%	14.7%	13.4%	15.8%	
	3.食べない日が多い	2.3%	2.6%	1.7%	2.3%	
	4.食べない	0.8%	0.9%	0.5%	0.6%	
Q6.1日の睡眠時間	1.10時間以上	8.9%	9.5%	9.1%	9.2%	
	2.9時間以上10時間未満	24.8%	26.8%	29.3%	29.3%	
	3.8時間以上9時間未満	33.7%	31.6%	35.4%	32.9%	
	4.7時間以上8時間未満	19.8%	19.7%	17.0%	18.5%	
	5.6時間以上7時間未満	9.1%	8.8%	7.1%	7.8%	
	6.6時間未満	3.7%	3.6%	2.1%	2.3%	
Q7.平日の視聴時間 (平日1日あたりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機による映像の視聴時間)	1.5時間以上	14.9%	16.0%	10.7%	11.5%	
	2.4時間以上5時間未満	9.6%	10.2%	9.0%	9.1%	
	3.3時間以上4時間未満	16.5%	15.1%	14.1%	13.4%	
	4.2時間以上3時間未満	22.3%	21.2%	21.7%	19.6%	
	5.1時間以上2時間未満	24.0%	23.5%	26.1%	25.4%	
	6.1時間未満	10.8%	12.1%	16.3%	18.5%	
	7.全く見ない	1.8%	1.9%	2.2%	2.7%	
Q8.運動部やスポーツクラブの所属(複数回答可)	1.運動部	25.1%	24.6%	18.4%	18.2%	
	2.地域のスポーツクラブ	43.1%	49.3%	31.2%	33.9%	
	3.入っていない	37.1%	34.7%	53.5%	52.1%	

※表については県と全国の2郡を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較（児童質問紙調査）

質問項目		小学校5年生				
		男子		女子		
		栃木県	全国	栃木県	全国	
Q9.運動部やスポーツクラブ以外で運動をすること	1.よくある	39.4%	42.2%	31.2%	33.4%	
	2.時々ある	35.7%	35.7%	42.1%	42.0%	
	3.あまりない	15.5%	14.2%	17.8%	16.8%	
	4.まったくない	9.4%	7.9%	8.9%	7.8%	
Q9-2.運動やスポーツをする相手	1.親	47.9%	40.0%	47.7%	40.8%	
	2.地域の人	7.1%	7.4%	4.0%	4.5%	
	3.同学年の友達	50.5%	64.8%	50.3%	63.9%	
	4.異学年の友達	24.9%	29.6%	22.9%	27.2%	
	5.その他	35.0%	31.7%	42.7%	38.3%	
Q10.体育の授業は楽しい	1.楽しい	73.0%	72.0%	61.1%	58.3%	
	2.やや楽しい	21.1%	21.7%	29.0%	30.9%	
	3.あまり楽しくない	4.0%	4.4%	7.6%	8.3%	
	4.楽しくない	1.9%	1.8%	2.3%	2.5%	
Q11.体育の授業での運動	1.たくさん運動する	70.0%	67.4%	66.8%	59.2%	
	2.だいたい運動する	26.3%	28.6%	29.6%	35.8%	
	3.あまり運動しない	3.0%	3.3%	3.2%	4.4%	
	4.ほとんど運動しない	0.8%	0.7%	0.4%	0.7%	
Q12.体育の授業で自分の動きの質の向上を実感	1.よく実感する	38.8%	37.5%	29.1%	26.1%	
	2.少し実感する	40.9%	42.2%	47.7%	49.1%	
	3.あまり実感しない	14.0%	14.6%	18.1%	19.2%	
	4.ほとんど実感しない	6.3%	5.7%	5.1%	5.7%	
Q13.できないことができるようになったきっかけ (複数回答可)	1.授業中先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	45.9%	42.5%	43.0%	39.7%	
	2.授業中自分で工夫した	30.7%	34.9%	29.0%	32.5%	
	3.自分に合った場やルールが用意された	9.9%	9.4%	6.9%	7.6%	
	4.先生や友達のまねをしてみた	41.8%	44.7%	51.6%	53.8%	
	5.友達に教えてもらった	43.4%	46.0%	56.0%	58.6%	
	6.授業中自分の動きを動画で見た	6.6%	8.5%	7.0%	9.0%	
	7.授業外に先生に教えてもらった	7.1%	6.4%	6.4%	5.9%	
	8.授業外に自分で練習した	26.0%	27.3%	32.3%	34.2%	
	9.授業外に自分で本や動画を見た	16.4%	16.7%	15.1%	15.6%	
	10.できるようになったことがない	5.0%	4.7%	2.9%	3.1%	
Q14.体力・運動能力向上の目標	1.目標を立てている	71.2%	68.6%	72.0%	67.9%	
	2.目標は立てていない	28.8%	31.4%	28.0%	32.1%	
Q15.オリンピック・パラリンピックへの気持ち (複数回答可)	1.運動に関心が高まってきた	29.4%	28.3%	21.9%	21.0%	
	2.競技種目を自分も行ってみたい	24.6%	25.8%	17.8%	18.2%	
	3.内容・歴史を知りたい	22.7%	22.5%	23.1%	22.2%	
	4.選手として出場してみたい	25.7%	27.5%	14.2%	14.2%	
	5.試合を見に行ってみたい	49.5%	51.0%	46.0%	46.6%	
	6.大会ボランティアしてみたい	14.6%	14.6%	18.4%	19.0%	
	7.わからない	21.9%	20.1%	24.3%	25.0%	
	8.その他	13.4%	14.8%	14.8%	14.7%	
次のことは、あなたにどれくらい当てはまるか	Q16.最後までやり遂げてうれしかったことがある	1.当てはまる	71.2%	68.3%	72.5%	68.6%
		2.どちらかといえば当てはまる	22.6%	25.1%	22.0%	25.6%
		3.どちらかといえば当てはまらない	4.0%	4.4%	4.1%	4.3%
		4.当てはまらない	2.2%	2.1%	1.4%	1.5%
	Q17.失敗を恐れずに挑戦する	1.当てはまる	44.8%	41.6%	38.2%	33.8%
		2.どちらかといえば当てはまる	38.3%	40.9%	42.4%	44.9%
		3.どちらかといえば当てはまらない	13.2%	13.6%	16.1%	17.5%
		4.当てはまらない	3.7%	3.8%	3.4%	3.8%
	Q18.自分には、よいところがある	1.当てはまる	47.0%	43.2%	41.7%	36.0%
		2.どちらかといえば当てはまる	33.1%	35.0%	37.6%	40.1%
		3.どちらかといえば当てはまらない	10.8%	12.8%	13.4%	15.6%
		4.当てはまらない	9.0%	9.0%	7.3%	8.3%
Q19.コロナ前と比べた運動やスポーツをする時間	1.以前より運動やスポーツをする時間が増えた	29.7%	29.2%	28.6%	28.3%	
	2.以前より運動やスポーツをする時間が減った	37.6%	41.5%	36.6%	39.0%	
	3.変化はない	32.8%	29.3%	34.8%	32.7%	

※表については県と全国の2郡を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較（生徒質問紙調査）

質問項目		中学校2年生			
		男子		女子	
		栃木県	全国	栃木県	全国
Q1.運動が好き	1.好き	60.2%	60.6%	42.6%	43.0%
	2.やや好き	26.5%	26.9%	32.2%	32.4%
	3.やや嫌い	9.6%	8.6%	17.4%	17.0%
	4.嫌い	3.7%	3.9%	7.8%	7.5%
Q1-2.運動やスポーツが好きな理由（複数回答可）	1.保健体育の授業でうまくできる	18.9%	19.4%	14.4%	13.8%
	2.保健体育の授業以外の場でうまくできる	20.0%	19.1%	15.3%	14.8%
	3.中学校入学前から体を動かすことが好き	56.6%	56.9%	51.6%	52.2%
	4.友達に褒められてうれしい	13.2%	10.6%	16.7%	13.8%
	5.先生に褒められてうれしい	9.8%	8.2%	12.0%	10.2%
	6.親に褒められてうれしい	10.3%	7.5%	15.2%	11.1%
	7.すっきりした気分になる	57.0%	55.7%	58.9%	58.4%
	8.友達や仲間と一緒に活動できる	67.7%	65.6%	71.2%	71.0%
	9.その他	14.3%	15.3%	15.3%	16.3%
Q1-3.運動やスポーツが嫌いな理由（複数回答可）	1.保健体育の授業でうまくできない	34.9%	38.7%	51.0%	54.8%
	2.保健体育の授業以外の場でうまくできない	13.7%	14.7%	15.6%	16.6%
	3.中学校入学前から体を動かすことが苦手	65.9%	62.6%	77.1%	75.9%
	4.友達の前で運動することが恥ずかしい	12.9%	11.9%	18.3%	18.1%
	5.怪我をすることが怖い	20.5%	22.8%	21.1%	22.5%
	6.汗をかくことが嫌	21.5%	25.9%	22.8%	26.1%
	7.運動部活動の練習がきつい	15.1%	15.5%	10.3%	9.6%
	8.その他	22.8%	24.5%	21.5%	20.7%
Q2.運動は大切	1.大切	69.1%	67.4%	56.7%	55.4%
	2.やや大切	24.6%	25.8%	33.4%	34.0%
	3.あまり大切ではない	4.9%	5.3%	8.2%	8.7%
	4.大切ではない	1.4%	1.6%	1.6%	1.8%
Q3.中学校卒業後、自主的に運動したい	1.思う	57.3%	56.8%	44.1%	43.8%
	2.やや思う	29.4%	29.2%	35.9%	35.3%
	3.あまり思わない	10.3%	10.6%	15.5%	16.1%
	4.思わない	3.0%	3.5%	4.5%	4.9%
Q4.部活動やスポーツクラブの所属（複数回答可）	1.運動部	78.0%	74.1%	62.5%	57.6%
	2.文化部	9.1%	9.3%	28.5%	30.1%
	3.地域のスポーツクラブ	17.7%	18.5%	11.6%	10.8%
	4.所属していない	6.1%	8.5%	6.9%	10.0%
Q4-2.曜日ごとの運動実施（分）※部活動	月	105.84	78.97	108.00	78.92
	火	111.40	99.74	112.19	99.3
	水	21.89	69.14	20.54	68.32
	木	110.70	92.36	112.72	91.96
	金	112.45	103.96	114.18	103.92
	土	184.76	159.9	187.13	162.78
	日	51.69	62.26	32.39	50.82
	1週間の総運動時間（月～日）	698.67	666.19	686.87	655.97
Q5.曜日ごとの運動実施（分）	月	99.89	79.68	80.98	61.21
	火	108.41	95.38	84.61	72.10
	水	47.47	76.93	34.27	57.10
	木	107.20	90.42	84.68	68.54
	金	108.57	98.05	86.84	75.62
	土	192.67	174.07	144.53	122.37
	日	97.29	109.76	50.84	59.51
	1週間の総運動時間（月～日）	761.04	724.04	566.58	516.37
Q6.朝食を食べる	1.毎日食べる	83.4%	80.6%	79.4%	75.5%
	2.食べない日もある	12.0%	14.0%	17.2%	19.5%
	3.食べない日が多い	2.6%	3.5%	2.5%	3.6%
	4.食べない	2.0%	1.9%	1.0%	1.4%
Q7.1日の睡眠時間	1.10時間以上	1.5%	2.1%	0.9%	1.2%
	2.9時間以上10時間未満	5.0%	6.6%	3.8%	4.7%
	3.8時間以上9時間未満	19.9%	21.1%	15.1%	16.4%
	4.7時間以上8時間未満	38.8%	37.4%	36.2%	34.6%
	5.6時間以上7時間未満	26.8%	25.1%	32.7%	32.0%
	6.6時間未満	8.1%	7.8%	11.3%	11.2%

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較（生徒質問紙調査）

質問項目		中学校2年生				
		男子		女子		
		栃木県	全国	栃木県	全国	
Q8.平日の視聴時間 (平日1日あたりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機による映像の視聴時間)	1.5時間以上	12.0%	14.9%	10.4%	13.6%	
	2.4時間以上5時間未満	8.9%	10.3%	8.8%	10.3%	
	3.3時間以上4時間未満	18.4%	18.5%	16.7%	18.1%	
	4.2時間以上3時間未満	28.6%	27.2%	28.0%	26.2%	
	5.1時間以上2時間未満	24.9%	22.3%	26.0%	23.0%	
	6.1時間未満	6.2%	6.0%	9.1%	8.1%	
	7.まったく見ない	0.9%	0.8%	1.0%	0.7%	
Q9.運動部やスポーツクラブ以外で運動をすること	1.よくある	32.4%	32.7%	17.8%	18.3%	
	2.時々ある	32.2%	33.3%	35.2%	35.8%	
	3.あまりない	21.6%	20.8%	28.9%	28.3%	
	4.まったくない	13.8%	13.2%	18.2%	17.6%	
Q9-2.運動やスポーツをする相手（複数回答可）	1.親	24.3%	18.6%	37.0%	30.0%	
	2.地域の人	4.2%	3.8%	3.4%	3.1%	
	3.同学年の友達	63.4%	70.0%	51.8%	59.5%	
	4.異学年の友達	19.7%	21.8%	19.2%	20.8%	
	5.その他	35.0%	32.3%	48.7%	45.5%	
Q10.保健体育の授業は楽しい	1.楽しい	53.2%	52.9%	39.4%	39.6%	
	2.やや楽しい	36.0%	37.2%	42.0%	43.4%	
	3.あまり楽しくない	8.2%	7.3%	14.3%	13.1%	
	4.楽しくない	2.6%	2.6%	4.3%	3.8%	
Q11.保健体育の授業では、たくさん運動する	1.たくさん運動する	59.5%	56.9%	54.3%	50.4%	
	2.だいたい運動する	36.3%	38.1%	39.6%	42.7%	
	3.あまり運動しない	3.3%	4.0%	4.6%	5.5%	
	4.ほとんど運動しない	0.9%	1.0%	1.5%	1.4%	
Q12.保健体育の授業で自分の動きの質の向上を実感	1.よく実感する	33.5%	30.3%	22.0%	19.8%	
	2.少し実感する	48.3%	49.3%	54.4%	54.6%	
	3.あまり実感しない	14.2%	15.9%	19.2%	20.8%	
	4.ほとんど実感しない	4.0%	4.5%	4.4%	4.8%	
Q13.できないことができるようになったきっかけ (複数回答可)	1.授業中先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	42.5%	38.5%	46.0%	41.7%	
	2.授業中自分で工夫した	38.5%	40.5%	33.7%	35.3%	
	3.自分に合った場やルールが用意された	4.0%	3.9%	4.6%	4.1%	
	4.先生や友達の真似をしてみた	46.4%	46.6%	52.4%	54.5%	
	5.友達に教えてもらった	50.8%	51.0%	63.8%	64.2%	
	6.授業中自分の動きを動画で見た	5.3%	5.9%	7.1%	7.9%	
	7.授業外に先生に教えてもらった	3.2%	3.1%	3.7%	3.2%	
	8.授業外に自分で練習した	11.2%	11.9%	14.8%	15.6%	
	9.授業外に自分で本や動画を見た	7.1%	7.2%	7.0%	7.6%	
	10.できるようになったことがない	5.1%	5.6%	3.5%	4.1%	
Q14.体力向上の目標	1.目標を立てている	66.8%	64.4%	67.2%	64.0%	
	2.目標は立てていない	33.2%	35.6%	32.8%	36.0%	
Q15.オリンピック・パラリンピックへの気持ち (複数回答可)	1.運動に関心が高まってきた	28.8%	26.7%	22.7%	20.3%	
	2.競技種目を自分も行ってみたい	14.8%	14.4%	11.8%	10.9%	
	3.内容・歴史を知りたい	12.7%	10.5%	12.8%	10.7%	
	4.選手として出場してみたい	13.2%	13.9%	5.6%	5.0%	
	5.試合を見に行ってみたい	47.9%	46.8%	50.4%	48.1%	
	6.大会ボランティアをしてみたい	8.7%	7.5%	16.0%	13.1%	
	7.わからない	23.0%	23.6%	23.7%	26.7%	
	8.その他	13.8%	15.8%	13.5%	15.0%	
次のことは、あなたにどれくらい当てはまるか	Q16.最後までやり遂げてうれしかったことがある	1.当てはまる	72.2%	69.4%	71.4%	70.0%
		2.どちらかといえば当てはまる	23.2%	25.1%	24.3%	25.0%
		3.どちらかといえば当てはまらない	3.4%	3.9%	3.4%	3.9%
		4.当てはまらない	1.2%	1.7%	0.9%	1.1%
	Q17.失敗をおそれないで挑戦する	1.当てはまる	38.7%	32.8%	26.7%	22.9%
		2.どちらかといえば当てはまる	42.6%	45.5%	48.3%	49.4%
		3.どちらかといえば当てはまらない	15.7%	18.0%	21.7%	24.0%
		4.当てはまらない	3.1%	3.6%	3.2%	3.7%
	Q18.自分には、よいところがある	1.当てはまる	39.9%	35.5%	27.2%	23.1%
		2.どちらかといえば当てはまる	39.4%	41.0%	44.4%	44.4%
		3.どちらかといえば当てはまらない	14.2%	15.9%	20.0%	22.8%
		4.当てはまらない	6.5%	7.7%	8.3%	9.7%
Q19.コロナ前と比べた運動やスポーツをする時間	1.時間が増えた	37.5%	31.8%	32.1%	27.1%	
	2.時間が減った	33.7%	40.4%	35.9%	41.2%	
	3.変化はない	28.8%	27.9%	32.0%	31.7%	

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。



質問項目		小学校		
		栃木県	全国	
(1) 児童の体力・運動能力の向上に係る取組について	Q1.前年度、学校全体の体力・運動能力向上の目標設定	1.設定していた	65.5%	75.8%
		2.設定していなかった	34.5%	24.2%
	Q2.前年度、学年としての体力・運動能力向上の目標設定	1.全学年で設定していた	35.4%	41.9%
		2.一部の学年が設定していた	20.1%	15.8%
	Q3.体育授業以外での、体力・運動能力の向上に係る取組	1.すべての児童に対して行った	69.6%	71.7%
		2.一部の学年の児童に対して行った	8.4%	7.7%
	Q3-2.取組を行った期間（複数回答可）	3.行っていない	22.0%	20.6%
		1.年間を通して行った	46.4%	50.5%
	Q3-3.取組を行った時間（複数回答可）	2.半年程度行った	10.4%	9.6%
		3.3か月程度行った	13.9%	13.1%
	Q3-4.活動の内容（複数回答可）	4.1か月程度行った	29.3%	26.7%
		1.始業前	13.2%	33.7%
	Q3-5.活動を行う上での取組（複数回答可）	2.中休み	67.9%	59.2%
		2.昼休み	38.6%	43.2%
	Q3-6. 教師の参加状況	4.放課後	6.1%	7.9%
		5.その他	12.1%	16.1%
	Q3-7.取組時間の変化	1.なわとび	65.0%	66.2%
		2.ランニング	66.4%	55.8%
	Q3-8.研修や研究会に参加し、体力・運動能力の向上に係る取組に反映	3.体操	12.9%	15.5%
		4.ボール運動	21.4%	18.6%
	Q4.研修や研究会に参加し、体力・運動能力の向上に係る取組に反映	5.複合した活動	17.1%	15.3%
		6.運動遊び	27.9%	29.9%
	Q5.運動・スポーツが苦手な児童向けの取組、性別に応じた取組	7.特定していない	1.8%	2.6%
		8.その他	14.6%	12.0%
	Q6.調査結果を踏まえた年間指導計画の改善	1.縦割り（異学年）での交流を行った	29.3%	36.0%
		2.児童による自主的な準備・計画を取り入れた	27.5%	38.8%
	Q7.調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善	3.学級対抗などの対戦形式を取り入れた	13.9%	16.8%
		4.数値目標を設定した	29.6%	34.4%
	Q8.体育授業の目標を児童に示す活動	5.記録カードなどを活用し自己の成果を記録した	63.9%	63.5%
		6.児童が行える運動遊びの種類を多く設定した	18.6%	24.1%
	Q9.体育授業で学習したことをふり返る活動	7.その他	7.1%	5.5%
		1.全教師が参加する	63.2%	56.6%
	Q10.体育授業で児童同士が助け合い、役割を果たす活動	2.該当学年の担当教師が参加する	21.1%	26.2%
		3.一部担当教師が参加する	15.7%	17.2%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	1.増えた	19.6%	16.2%
		2.ほとんど変わらない	49.3%	55.8%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	3.減った	31.1%	28.0%
		1.よくしている	8.4%	11.3%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	2.どちらかといえばしている	62.7%	57.5%
		3.あまりしていない	27.9%	29.3%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	4.全くしていない	1.1%	1.8%
		1.行っている	37.9%	42.3%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	2.行う予定である	34.8%	26.8%
		3.行っていない	27.3%	30.9%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	1.反映した	57.7%	71.4%
		2.反映しなかった	42.3%	28.6%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	1.行った	47.4%	45.8%
		2.行う予定である	39.8%	38.1%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	3.特定の学年のみ行った	7.5%	7.5%
		4.特定の学年のみ行う予定である	1.7%	2.4%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	5.行わない(行う予定はない)	3.6%	6.2%
		1.いつも取り入れている	38.7%	43.9%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	2.だいたい取り入れている	56.5%	53.3%
		3.あまり取り入れていない	4.7%	2.7%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	4.全く取り入れていない	0.0%	0.1%
		1.いつも取り入れている	25.9%	32.5%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	2.だいたい取り入れている	63.5%	61.9%
		3.あまり取り入れていない	10.6%	5.5%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	4.全く取り入れていない	0.0%	0.1%
		1.いつも取り入れている	28.4%	36.5%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	2.だいたい取り入れている	68.5%	60.6%
		3.あまり取り入れていない	3.1%	2.8%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	4.全く取り入れていない	0.0%	0.1%
		1.全ての学年で取り入れている	51.5%	59.1%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	2.一部の学年で取り入れている	45.1%	38.5%
		3.取り入れていない	3.3%	2.4%

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

質問項目		小学校		
		栃木県	全国	
(3) 学校の体育授業について	Q12.体育指導で授業中のICTの活用（複数回答可）	1.児童の動きを撮影	81.6%	79.7%
		2.ゲームや試合の様子を撮影	20.6%	26.8%
		3.以前に撮影した動きと比較	46.5%	50.9%
		4.毎時間記録	9.2%	8.4%
		5.その他	6.1%	5.8%
		6.活用していない	9.7%	10.0%
	Q13.体育授業で努力を要する児童に対する取組（複数回答可）	1.授業中、コツやポイントを重点的に教える	92.5%	90.0%
		2.授業中、児童自ら工夫させる	35.1%	44.0%
		3.児童に合った場やルールの提示	74.9%	76.0%
		4.児童に合った運動課題の段階的な準備	71.0%	71.9%
		5.教員や友達のまねを促す	66.6%	64.3%
		6.友達同士で教え合いを促す	82.7%	84.4%
		7.授業中、自分の動きを映像で見る	44.3%	43.4%
Q14.児童の体力向上に関して、教師の意識は高い	1.そう思う	17.5%	18.7%	
	2.どちらかといえばそう思う	67.4%	68.4%	
	3.どちらかといえばそう思わない	14.2%	12.3%	
	4.そう思わない	0.8%	0.5%	
	1.そう思う	17.8%	14.3%	
	2.どちらかといえばそう思う	57.4%	66.0%	
Q15.体力向上に関して、児童の関心は高い	3.どちらかといえばそう思わない	24.2%	18.7%	
	4.そう思わない	0.6%	1.0%	
	1.そう思う	5.6%	6.3%	
	2.どちらかといえばそう思う	59.1%	61.6%	
Q16.児童の体力向上に関して、家庭の関心は高い	3.どちらかといえばそう思わない	34.0%	30.7%	
	4.そう思わない	1.4%	1.4%	
	1.一緒に運動やスポーツをする機会を設ける	8.6%	10.0%	
	2.啓発するための資料を配布	40.9%	34.3%	
(5) 家庭との連携	Q17.運動やスポーツ、児童の体力についての家庭との連携（複数回答可）	3.生活習慣改善のための資料を配布	39.0%	40.7%
		4.運動やスポーツの行事への参加を促す	19.5%	24.9%
		5.体力に関する調査の結果を連絡	68.2%	52.8%
		6.その他	2.2%	2.0%
		7.特に連携はしていない	7.5%	12.7%
(6) 学校における体育授業以外の取組について	Q18.健康三原則の大切さの伝達	1.様々な場面で計画的に伝えるようにしている	28.1%	34.3%
		2.機会をとらえて適宜伝えている	64.6%	59.5%
		3.伝えるかどうかは各担当や担任に任せている	6.7%	5.9%
		4.特に伝えていない	0.6%	0.3%
	Q19.前年度、オリンピック・パラリンピック教育に係る取組	1.行った	49.3%	51.7%
		2.行わなかった	50.7%	48.3%
	Q19-2.(Q19で1に回答した学校)行った取組（複数回答可）	1.歴史や意義を学ぶ	57.1%	55.5%
		2.スポーツの意義や価値に触れる	37.9%	50.2%
		3.参加国・地域の歴史や文化を学ぶ	28.8%	29.2%
		4.共生社会について学ぶ	16.9%	22.6%
		5.持続可能な社会について学ぶ	22.0%	23.1%
		6.アスリートによる講演や実技体験等	15.8%	19.1%
		7.パラリンピック種目の体験	28.8%	28.5%
		8.その他	2.3%	3.1%
	Q19-2.(Q19で2に回答した学校)行ってみたい取組（複数回答可）	1.歴史や意義を学ぶ	41.2%	33.1%
		2.スポーツの意義や価値に触れる	59.3%	62.8%
3.参加国・地域の歴史や文化を学ぶ		20.3%	23.8%	
4.共生社会について学ぶ		17.6%	23.8%	
5.持続可能な社会について学ぶ		24.2%	26.8%	
6.アスリートによる講演や実技体験等		58.2%	62.9%	
7.パラリンピック種目の体験		56.6%	50.9%	
8.その他		0.5%	0.4%	

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

質問項目				小学校		
				栃木県	全国	
(7) 学校の組織体制	Q20.教師同士での取組、指導方法の工夫・改善についての検討機会	1.ある		77.7%	84.2%	
		2.ない		22.3%	15.8%	
	Q21.体育専科教員の配置状況	令和3年度	常勤	1人	1.9%	3.1%
				2人	0.3%	0.7%
				3人以上	2.2%	1.0%
			非常勤	0人	95.5%	95.2%
				1人	1.1%	1.9%
				2人	0.0%	0.2%
		令和2年度	常勤	3人以上	0.3%	0.1%
				0人	98.6%	97.7%
				1人	1.7%	2.7%
			非常勤	2人	0.0%	0.7%
				3人以上	2.2%	0.9%
				0人	96.1%	95.7%
	Q21-2.体育専科教員の体育授業担当学年 (TT指導も含む、複数回答可)	1.第1学年		27.8%	39.1%	
		2.第2学年		27.8%	42.7%	
		3.第3学年		33.3%	49.1%	
		4.第4学年		44.4%	53.2%	
		5.第5学年		27.8%	60.5%	
		6.第6学年		33.3%	60.3%	
		7.特別支援学校・学級		66.7%	23.2%	
		1.単独で体育授業を担当		38.9%	51.6%	
		2.担任と二人で体育授業を担当		27.8%	52.9%	
		3.学校全体の指導計画・作成・推進		27.8%	25.7%	
	Q21-3.体育専科教員の具体的な業務内容（複数回答可）	4.体育の年間指導計画作成		66.7%	37.6%	
		5.授業の学級担任への助言・実技指導		33.3%	40.2%	
6.体育の授業研究の推進		27.8%	29.2%			
7.体育的行事の計画・作成・推進		55.6%	38.9%			
8.地域や家庭との連携・調整・推進		5.6%	10.3%			
9.調査結果の分析		16.7%	35.1%			
10.その他		11.1%	5.0%			
Q22.学校外の人材の活用人数		1人		23.1%	10.8%	
		2人		8.1%	5.5%	
		3人		3.6%	3.1%	
	4人		0.6%	1.5%		
	5人以上		2.5%	5.2%		
	0人		62.1%	73.8%		
	Q22-2.(Q22で活用している人数が1人以上と回答した学校) 学校外の人材の活用領域（複数回答可）	1.体づくり運動		40.4%	27.7%	
2.器械運動		5.9%	22.9%			
3.陸上運動		26.5%	32.5%			
4.水泳運動		29.4%	36.6%			
5.ボール運動		41.2%	30.7%			
6.表現運動		3.7%	15.4%			
7.保健		1.5%	6.3%			
(8) 新体力テストの実施状況	Q23.実施学年（複数回答可）	1.第1学年		96.0%	75.4%	
		2.第2学年		96.9%	77.4%	
		3.第3学年		97.2%	80.7%	
		4.第4学年		97.7%	86.2%	
		5.第5学年		99.4%	99.2%	
		6.第6学年		98.3%	89.4%	
(9) 新型コロナウイルス感染症の影響前と現在の児童の変化	Q24.新型コロナウイルス感染症の影響前（令和2年3月以前）と現在との比較（複数回答可）	1.運動やスポーツに意欲的でない児童が増えた		18.4%	17.6%	
		2.積極的に運動する児童が増えた		12.0%	11.9%	
		3.体力が低下している児童が増えた		78.3%	72.4%	
		4.肥満の児童が増えた		29.8%	19.5%	
		5.その他		2.5%	2.8%	
		6.変化は感じない		15.3%	18.9%	
(10) 休業期間終了以降の学校の取組	Q25.学校の全部を休業していた期間が終了した以降の取組（複数回答可）	1.授業でなるべく児童の運動量を多く		94.2%	91.3%	
		2.中休みや昼休みに運動場や体育館を開放		41.5%	57.8%	
		3.運動に関する課題を出した		24.8%	19.0%	
		4.その他		21.7%	20.7%	
		5.特に行っていない		1.7%	2.1%	

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

質問項目		中学校		
		栃木県	全国	
(1) 生徒の体力・運動能力の向上に係る取組について	Q1.前年度、学校全体の体力・運動能力向上の目標設定	1.設定していた	58.9%	68.3%
		2.設定していなかった	41.1%	31.7%
	Q2.前年度、学年としての体力・運動能力向上の目標設定	1.全学年で設定していた	41.1%	47.2%
		2.一部の学年が設定していた	5.4%	6.2%
		3.設定していなかった	53.6%	46.5%
		1.すべての生徒に対して行った	37.5%	41.0%
	Q3.体育授業以外で、体力・運動能力の向上に係る取組	2.一部の学年の生徒に対して行った	8.3%	9.7%
		3.行っていない	54.2%	49.3%
	Q3-2.取組を行った期間（複数回答可）	1.年間を通して行った	48.1%	61.2%
		2.半年程度行った	15.6%	6.6%
		3.3か月程度行った	15.6%	10.0%
		4.1か月程度行った	20.8%	22.1%
	Q3-3.取組を行った時間（複数回答可）	1.始業前	18.2%	23.7%
		2.中休み	1.3%	1.6%
		3.昼休み	27.3%	30.1%
		4.放課後	39.0%	33.5%
		5.その他	44.2%	36.6%
		1.なわとび	27.3%	17.8%
	Q3-4.活動の内容（複数回答可）	2.ランニング	55.8%	46.3%
		3.体操	22.1%	17.6%
		4.ボール運動	19.5%	23.5%
		5.複合した活動	28.6%	26.2%
		6.運動遊び	14.3%	17.8%
		7.特定していない	10.4%	10.7%
		8.その他	18.2%	17.2%
		1.縦割り（異学年）での交流を行った	22.1%	31.3%
	Q3-5.活動を行う上での取組（複数回答可）	2.生徒による自主的な準備・計画を取り入	37.7%	48.9%
		3.学級対抗などの対戦形式を取り入れた	20.8%	21.1%
		4.数値目標を設定した	20.8%	22.0%
		5.記録カードなどを活用し自己の成果を記録	29.9%	20.9%
		6.生徒が行える運動遊びの種類を多く設定	24.7%	20.8%
		7.その他	14.3%	9.4%
	Q3-6. 教師の参加状況	1.全教師が参加する	32.5%	24.5%
		2.該当学年の担当教師が参加する	15.6%	20.2%
		3.一部担当教師が参加する	51.9%	55.3%
		1.増えた	32.5%	16.7%
	Q3-7.取組時間の変化	2.ほとんど変わらない	57.1%	67.1%
		3.減った	10.4%	16.2%
	Q4.研修や研究会に参加し、体力・運動能力の向上に係る取組に反映	1.よくしている	6.5%	11.0%
		2.どちらかといえばしている	63.7%	56.0%
		3.あまりしていない	29.2%	29.7%
		4.全くしていない	0.6%	3.3%
	Q5.運動・スポーツが苦手な生徒向けの取組、性別に応じた取組	1.行っている	54.8%	55.3%
		2.行う予定である	19.6%	21.6%
	Q6.調査結果を踏まえた年間指導計画の改善	3.行っていない	25.6%	23.1%
		1.反映した	67.3%	73.2%
		2.反映しなかった	32.7%	26.8%
		1.行った	54.2%	56.0%
	Q7.調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善	2.行う予定である	35.1%	32.6%
		3.特定の学年のみ行った	2.4%	2.6%
		4.特定の学年のみ行う予定である	1.8%	1.4%
		5.行わない(行う予定はない)	6.5%	7.4%
	Q8.保健体育授業の目標を生徒に示す活動	1.いつも取り入れている	76.2%	67.4%
		2.だいたい取り入れている	23.8%	31.6%
		3.あまり取り入れていない	0.0%	0.9%
		4.全く取り入れていない	0.0%	0.1%
	Q9.保健体育授業で学習したことを振り返る活動	1.いつも取り入れている	57.1%	53.7%
		2.だいたい取り入れている	41.1%	43.3%
		3.あまり取り入れていない	1.8%	2.9%
		4.全く取り入れていない	0.0%	0.1%
	Q10.保健体育授業で生徒同士が助け合い、役割を果たす活動	1.いつも取り入れている	44.0%	46.3%
		2.だいたい取り入れている	53.6%	51.4%
		3.あまり取り入れていない	1.8%	2.1%
		4.全く取り入れていない	0.6%	0.2%
	Q11.保健体育授業での生徒同士で話し合う活動	1.全ての学年で取り入れている	85.7%	88.1%
		2.一部の学年で取り入れている	10.1%	8.9%
		3.取り入れていない	4.2%	3.0%

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。



質問項目		中学校		
		栃木県	全国	
(3) 学校の保健体育授業について	Q12.保健体育の指導での授業中のICTの活用（複数回答可）	1.生徒の動きを撮影	83.3%	79.9%
		2.ゲームや試合の様子を撮影	16.7%	27.1%
		3.以前に撮影した動きと比較	42.3%	42.9%
		4.毎時間記録	9.5%	8.9%
		5.その他	11.3%	8.6%
		6.活用していない	8.3%	8.2%
	Q13.保健体育授業で努力を要する生徒に対する取組（複数回答可）	1.授業中、コツやポイントを重点的に教え	90.5%	87.6%
		2.授業中、生徒自ら工夫させる	35.7%	41.3%
		3.生徒に合った場やルールの提示	74.4%	71.3%
		4.生徒に合った運動課題の段階的な準備	74.4%	70.3%
		5.教師や友達の真似を促す	47.0%	47.4%
		6.友達同士で教え合いを促す	79.8%	82.9%
		7.授業中、自分の動きを映像で見る	43.5%	40.7%
(4) 体力向上に関する教師の意識・生徒家庭の関心	Q14.生徒の体力向上に関して、教師の意識は高い	1.そう思う	28.6%	30.7%
		2.どちらかといえばそう思う	61.9%	62.2%
		3.どちらかといえばそう思わない	9.5%	6.5%
		4.そう思わない	0.0%	0.6%
	Q15.体力向上に関して、生徒の関心は高い	1.そう思う	15.5%	11.8%
		2.どちらかといえばそう思う	60.1%	64.3%
		3.どちらかといえばそう思わない	23.2%	22.3%
		4.そう思わない	1.2%	1.6%
	Q16.生徒の体力向上に関して、家庭の関心は高い	1.そう思う	3.0%	4.0%
		2.どちらかといえばそう思う	53.0%	51.8%
		3.どちらかといえばそう思わない	42.9%	40.3%
		4.そう思わない	1.2%	3.9%
	(5) 家庭との連携	Q17.運動やスポーツ、生徒の体力についての家庭との連携（複数回答可）	1.一緒に運動やスポーツをする機会を設ける	2.4%
2.啓発するための資料を配布			19.6%	20.6%
3.生活習慣改善のための資料を配布			26.8%	25.4%
4.運動やスポーツの行事への参加を促す			11.9%	18.8%
5.体力に関する調査の結果を連絡			39.9%	32.1%
6.その他			3.0%	2.3%
7.特に連携はしていない			24.4%	31.0%
(6) 学校における保健体育授業以外の取組について	Q18.健康三原則の大切さの伝達	1.様々な場面で計画的に伝えるようにしている	28.7%	32.2%
		2.機会をとらえて適宜伝えている	69.5%	64.9%
		3.伝えるかどうかは各担当や担任に任せて	0.6%	2.5%
		4.特に伝えていない	1.2%	0.4%
	Q19.前年度、オリンピック・パラリンピック教育に係る取組	1.行った	62.5%	67.4%
		2.行わなかった	37.5%	32.6%
	Q19-2.(Q19で1に回答した学校)行った取組（複数回答可）	1.歴史や意義を学ぶ	77.1%	75.6%
		2.スポーツの意義や価値等に触れる	65.7%	65.2%
		3.参加国・地域の歴史や文化を学ぶ	11.4%	14.5%
		4.共生社会について学ぶ	14.3%	17.2%
		5.持続可能な社会について学ぶ	12.4%	15.9%
		6.アスリートによる講演や実技体験等	14.3%	11.9%
		7.パラリンピック種目の体験	24.8%	21.5%
		8.その他	1.9%	2.4%
	Q19-2.(Q19で2に回答した学校)行ってみたい取組（複数回答可）	1.歴史や意義を学ぶ	34.9%	36.0%
		2.スポーツの意義や価値等に触れる	57.1%	54.9%
3.参加国・地域の歴史や文化を学ぶ		11.1%	10.8%	
4.共生社会について学ぶ		9.5%	17.9%	
5.持続可能な社会について学ぶ		22.2%	18.2%	
6.アスリートによる講演や実技体験等		74.6%	64.2%	
7.パラリンピック種目の体験		50.8%	50.0%	
8.その他		0.0%	0.8%	

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

質問項目		中学校		
		栃木県	全国	
(7) 部活動について	Q20.部活動の設置数 ①運動部活動	1.0部	3.6%	4.6%
		2.1～2部	9.5%	8.9%
		3.3～5部	20.2%	21.6%
		4.6～9部	39.9%	43.0%
		5.10～14部	24.4%	20.2%
		6.15～19部	2.4%	1.6%
		7.20部以上	0.0%	0.1%
	Q20.部活動の設置数 ②文化部活動	1.0部	16.7%	13.6%
		2.1～2部	50.6%	42.6%
		3.3～5部	28.6%	36.7%
		4.6～9部	4.2%	6.7%
		5.10～14部	0.0%	0.4%
		6.15～19部	0.0%	0.0%
		7.20部以上	0.0%	0.0%
	Q21.学校の部活動に係る活動方針の策定、公表	1.策定し、公表している	85.7%	87.2%
		2.策定しているが、公表していない	9.5%	6.9%
3.策定していない		4.8%	5.9%	
Q22.部活動の活動計画・実績の作成、公表	1.作成し、公表している	68.5%	72.2%	
	2.作成しているが、公表していない	26.8%	20.2%	
	3.作成していない	4.8%	7.6%	
(8) 学校の組織体制	Q23.学校外の人材の活用人数（予定も含む）	1人	3.6%	10.0%
		2人	4.8%	4.9%
		3人	3.0%	2.7%
		4人	0.0%	1.1%
		5人以上	3.0%	2.7%
		0人	85.7%	78.6%
	Q23-2.(Q23で活用している人数が1人以上と回答した学校) 学校外の人材の活用領域（複数回答可）	1.体づくり運動	4.2%	9.0%
		2.器械運動	0.0%	3.8%
		3.陸上競技	4.2%	6.7%
		4.水泳	25.0%	10.4%
		5.球技	0.0%	10.6%
		6.武道	25.0%	43.8%
		7.ダンス	29.2%	25.3%
		8.体育理論	4.2%	3.2%
		9.保健	45.8%	31.5%
Q24.教員同士での取組、指導方法の工夫・改善についての検討機会	1.ある	81.0%	85.6%	
	2.ない	19.0%	14.4%	
(9) 新体力テストの実施状況	Q25.新体力テスト実施学年（複数回答可）	1.第1学年	96.9%	95.7%
		2.第2学年	99.4%	99.4%
		3.第3学年	97.5%	95.7%
(10) 新型コロナウイルス感染症の影響前と現在の児童の変化	Q26.新型コロナウイルス感染症の影響前（令和2年3月以前）と現在との比較（複数回答可）	1.運動やスポーツに意欲的でない生徒が増	13.7%	19.2%
		2.積極的に運動する生徒が増えた	20.8%	18.0%
		3.体力が低下している生徒が増えた	75.6%	74.6%
		4.肥満の生徒が増えた	19.6%	12.5%
		5.その他	3.6%	3.7%
		6.変化は感じない	14.3%	16.4%
(11) 休業期間終了以降の学校の取組	Q27.学校の全部を休業していた期間が終了した以降の取組（複数回答可）	1.授業でなるべく生徒の運動量を多く	98.2%	94.1%
		2.中休みや昼休みに運動場や体育館を開放	29.8%	37.7%
		3.運動に関する課題を出した	31.0%	20.1%
		4.その他	1.8%	1.9%
		5.特に行っていない	0.6%	2.1%

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

2 「令和3(2021)年度  
栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」  
結果資料

# 「令和3(2021)年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」の結果について

栃木県教育委員会

## 1 調査概要

### (1) 目的

県内小・中学校、義務教育学校及び高等学校の児童生徒を対象に、新体力テスト及び身体計測を実施し、児童生徒の発育及び体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、行政上の基礎資料を得る。

### (2) 対象

県内全ての公立小・中学校、義務教育学校及び県立高等学校（全日制・定時制）を調査した。

#### 【標本数】

	小学校	中学校	高等学校		計
			全日制	定時制	
児童 生徒数	90,149人	45,697人	31,606人	567人	168,019人
	男子：46,159人	男子：23,739人	男子：15,300人	男子：321人	男子：85,519人
	女子：43,990人	女子：21,958人	女子：16,306人	女子：246人	女子：82,500人

### (3) 実施期間

令和3(2021)年4～7月

### (4) 内容

スポーツ庁「新体力テスト実施要項」により新体力テストを実施した。なお、中学・高等学校で選択種目となる持久走と20mシャトルランは、後者のみを対象とした。

種目	体力評価	基礎運動能力評価	測定概要
握力	筋力	—	計器による握力測定を行い、左右平均値をkg単位で算出する。
上体起こし	筋力 筋持久力	—	仰臥姿勢（あおむけ）から上体を起こす動作が30秒間に何回できるかを測定する。
長座位前屈	柔軟性	—	長座位姿勢から上体を前屈した時の柔軟性をcm単位で測定する。
反復横とび	敏しょう性	—	1m間隔の3本のラインをサイドステップで左右に反復し、20秒間内でラインを通過した回数を数える。
20mシャトルラン	全身持久力	—	速度が段階的に増加する信号音に合わせて、20m間往復の持続走を行い、反復可能な回数を数える。
50m走	スピード	走る	50mを走る時間を10分の1秒単位で測定する。小学生はスタンディングスタート、中学・高校生はクラウチングスタートにより行う。
立ち幅とび	筋パワー	跳ぶ	立位姿勢から両足踏み切りで前方へ跳躍した距離をcm単位で測る。
ボール投げ	巧み性 筋パワー	投げる	原則としてオーバーハンドスローにより、小学生はソフトボール、中学生はハンドボールを用いて遠投距離をm単位で測る。

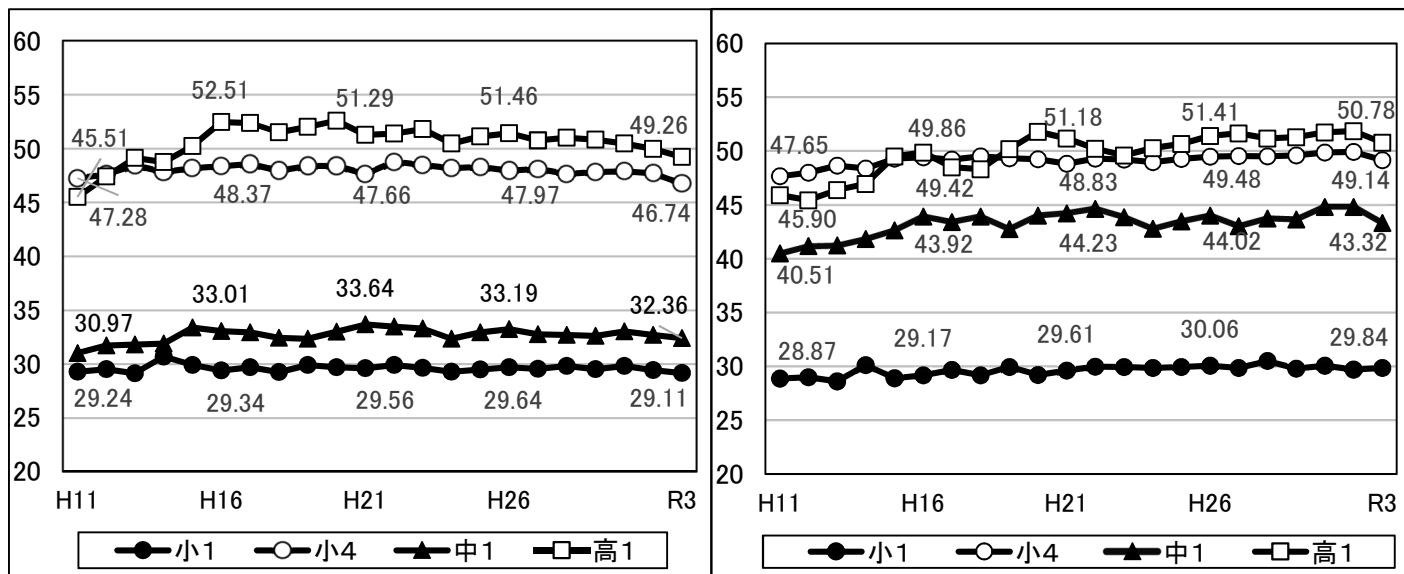
出典「新体力テスト 有意義な活用のために」文部省 平成12年（測定概要を独自追記）

※ これらの8種目を、それぞれ定められた基準により10点満点で評価した得点の合計を「体力合計点」とする。（80点満点であり、性別・学校種別で基準が異なる。）



## 2 結果概要

### (1) 調査開始以降 22 年間（平成 11(1999)年～令和 3(2021)年度）における体力合計点の推移



《男子体力合計点》

《女子体力合計点》

図 1 調査における新体カテスト体力合計点の推移 ※H29 より悉皆調査実施、R 2 は新型コロナウイルス感染症の影響で調査中止

○ 男女とも、近年においてほぼ横ばいであるが、令和元(2019)年度から比較すると低下傾向である。

### (2) 調査開始以降 22 年間（平成 11(1999)年～令和 3(2021)年度）における令和 3(2021)年度の傾向

表 1 調査開始以降 22 年間（平成 11(1999)年～令和 3(2021)年度）における令和 3(2021)年度の傾向

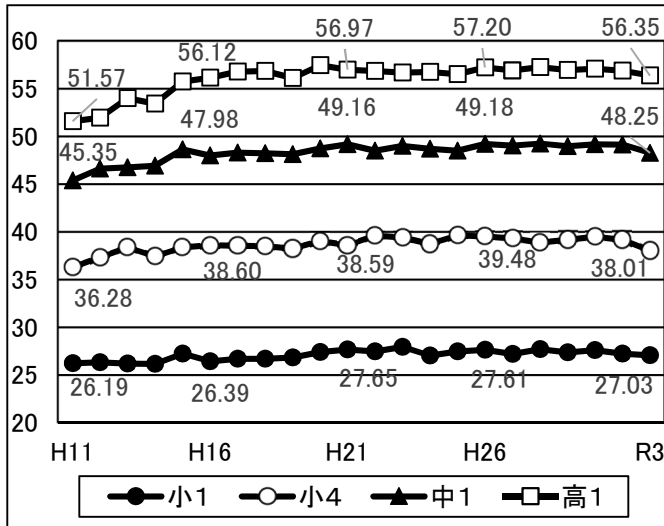
性別	種目	小学校						中学校			高等学校（全日制）			高等学校（定時制）			
		小1 6歳	小2 7歳	小3 8歳	小4 9歳	小5 10歳	小6 11歳	中1 12歳	中2 13歳	中3 14歳	高1 15歳	高2 16歳	高3 17歳	高1 15歳	高2 16歳	高3 17歳	高4 18歳
男子	握力	▲	▲	▲	▲	▲	▲			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	上体起こし					▲			▲								○
	長座体前屈							○		○							
	反復横とび																
	20mシャトルラン				▲	▲	▲		▲					▲			▲
	50m走					▲					○	○	○		○	○	▲
	立ち幅とび								○	○							▲
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲			▲	▲	▲				▲
	体力合計点	▲	▲	▲	▲	▲	▲										▲
女子	握力	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		
	上体起こし																○
	長座体前屈		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	反復横とび									○					○	○	
	20mシャトルラン																
	50m走																○
	立ち幅とび	○			○					○		○			○	○	
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	▲	▲				▲		▲				○
	体力合計点														○	○	○

○ …… 過去22年間で今年度の平均値が上位3位以内に入った種目  
 ▲ …… 過去22年間で今年度の平均値が下位3位以内に入った種目

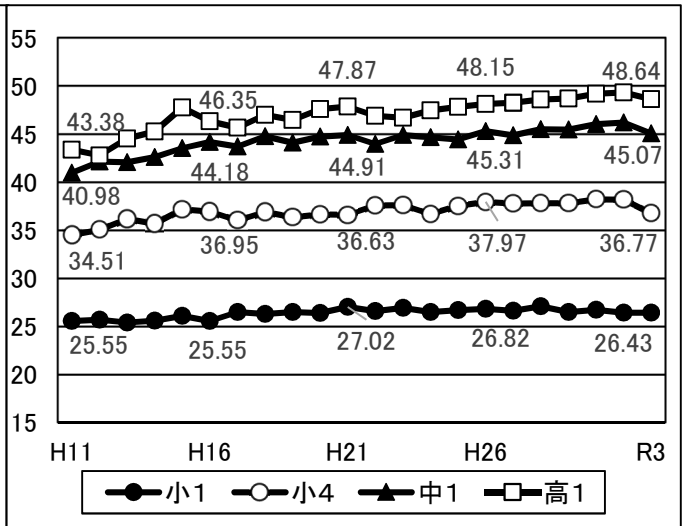
- 男子は、長座体前屈や50m走、立ち幅とびで上位となった学年があるが、握力では小、中、高等学校ほとんどの学年で下位となり、ボール投げ、体力合計点は小学校全ての学年で下位となった。
- 女子は、長座体前屈で多くの学年で上位となり、反復横とび、立ち幅とびでも上位となった学年があったが、握力では、ほとんどの学年で下位となり、ボール投げについては小学校全ての学年で下位となった。

(3) 調査における発達の段階、種目の平均値の推移

ア 緩やかに向上している種目の例

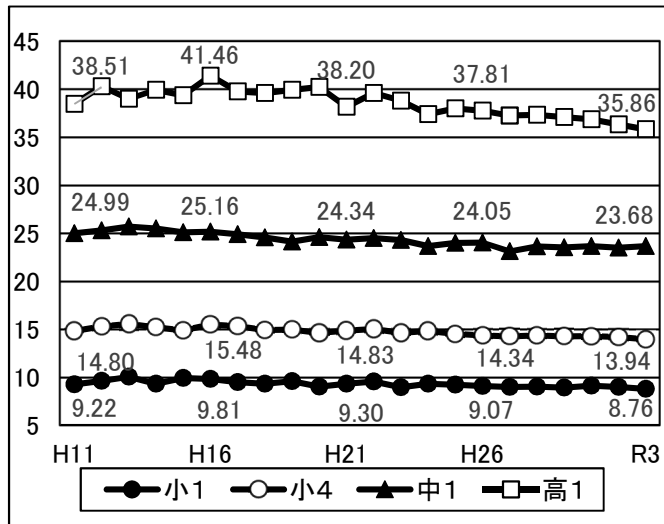


《男子：反復横とび(回)》

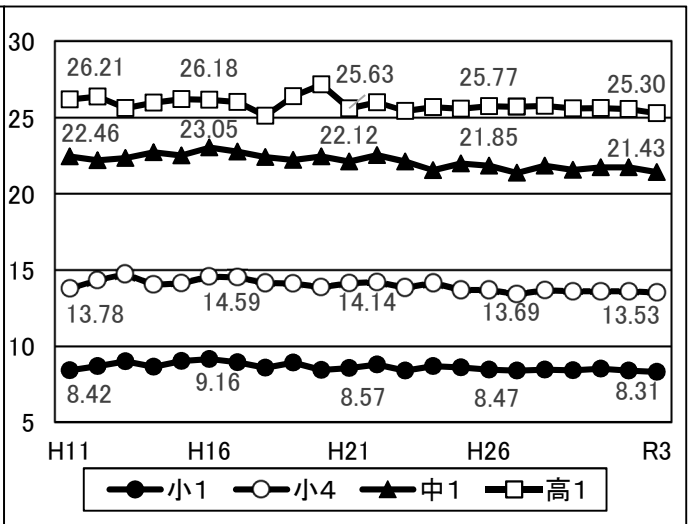


《女子：反復横とび(回)》

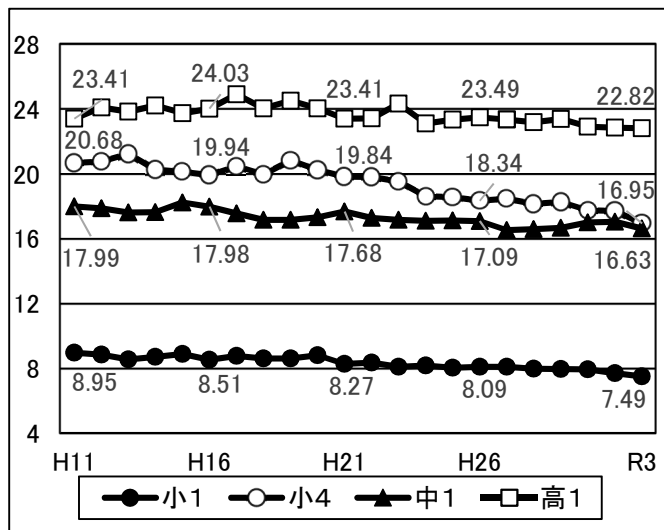
イ 低下傾向にある種目の例



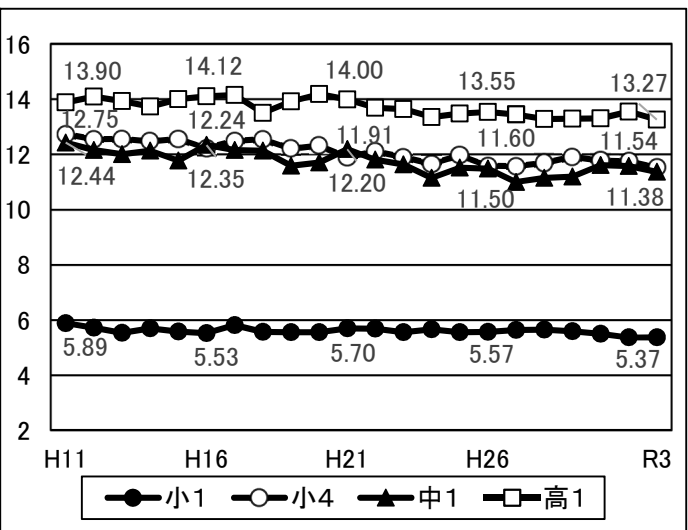
《男子：握力(kg)》



《女子：握力(kg)》



《男子：ボール投げ(m)》



《女子：ボール投げ(m)》

- 反復横とびについては、男女ともに緩やかに向上する傾向がみられる。
- 握力、ボール投げについては、男女ともに低下する傾向がみられる。

令和3(2021)年度年齢別・学校区分別 体格・体力集計表【男子】

区分	年齢	年度	人数	項目	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)	ボ-ル 投げ (m)	体力 合計点 (点)	身長 (cm)	体重 (kg)
小学校	6歳	R3	7,534	平均	8.76	11.15	25.06	27.03	18.80	11.79	111.92	7.49	29.11	116.47	21.80
				標準偏差	2.20	5.42	6.75	5.20	10.31	1.47	18.86	3.10	6.86	5.01	3.82
	6歳	R元	7,586	平均	8.95	11.58	25.14	27.21	18.34	11.70	111.45	7.69	29.38	116.25	21.49
				標準偏差	2.24	5.29	6.33	4.87	9.97	1.19	17.76	3.07	6.67	4.79	3.51
	7歳	R3	7,346	平均	10.37	13.48	26.69	30.56	26.65	10.91	123.15	10.37	35.68	122.55	24.81
				標準偏差	2.53	5.68	6.88	6.08	13.63	1.32	19.44	4.30	7.56	5.19	4.69
	7歳	R元	7,889	平均	10.56	14.24	26.21	31.40	27.58	10.83	123.18	10.97	36.41	122.31	24.44
				標準偏差	2.49	5.32	6.35	5.99	13.53	1.14	18.12	4.37	7.34	5.25	4.52
	8歳	R3	7,556	平均	12.09	15.53	28.16	34.14	33.29	10.37	133.57	13.55	41.39	128.19	28.10
				標準偏差	2.87	6.18	6.89	7.20	16.66	1.25	20.08	5.46	8.37	5.54	5.84
	8歳	R元	8,112	平均	12.41	16.24	28.15	35.02	34.71	10.34	132.29	14.21	42.11	127.94	27.63
				標準偏差	2.86	5.82	6.88	7.20	17.16	1.05	19.04	5.63	8.34	5.47	5.67
	9歳	R3	7,670	平均	13.94	17.12	30.00	38.01	40.07	9.94	142.30	16.95	46.74	133.66	31.85
				標準偏差	3.26	6.28	7.71	7.46	19.16	1.91	25.15	6.71	9.08	5.96	7.17
	9歳	R元	8,309	平均	14.17	17.97	29.96	39.17	42.71	9.88	141.67	17.72	47.73	133.50	31.26
				標準偏差	3.27	5.76	7.13	7.29	19.78	0.99	19.59	6.85	8.86	5.64	6.78
10歳	R3	8,026	平均	15.98	18.60	32.19	41.39	47.12	9.55	149.99	20.04	51.77	139.15	35.68	
			標準偏差	3.77	6.32	8.18	7.67	21.59	1.17	22.25	7.75	9.66	6.41	8.42	
10歳	R元	8,351	平均	16.10	19.54	31.70	42.19	49.90	9.53	149.79	20.64	52.54	138.85	34.95	
			標準偏差	3.71	5.69	7.33	7.17	21.29	1.05	20.55	7.90	9.33	6.28	7.95	
11歳	R3	8,027	平均	19.18	20.57	34.48	44.62	55.45	9.07	161.83	23.45	57.90	145.95	40.48	
			標準偏差	4.92	6.58	8.35	7.43	22.90	1.08	23.76	9.05	10.01	7.34	9.59	
11歳	R元	8,495	平均	19.09	21.38	34.00	45.42	58.25	9.07	160.37	24.35	58.42	144.98	39.32	
			標準偏差	4.56	5.73	7.85	7.18	22.86	0.99	22.43	9.13	9.70	7.26	9.39	
中学校	12歳	R3	8,010	平均	23.68	22.73	39.40	48.25	64.23	8.72	177.02	16.63	32.36	153.43	45.76
				標準偏差	6.30	6.00	9.82	7.85	24.55	1.29	27.07	5.14	9.39	7.99	10.62
	12歳	R元	7,945	平均	23.50	23.57	38.47	49.13	66.64	8.73	176.25	17.05	32.65	152.64	44.90
				標準偏差	6.15	5.58	9.25	6.84	23.53	0.94	24.88	4.91	9.01	8.09	10.53
	13歳	R3	7,868	平均	29.30	25.86	43.54	52.47	80.98	8.06	197.05	19.85	41.39	160.23	50.54
				標準偏差	7.16	6.57	10.62	7.69	25.25	1.40	28.01	5.71	10.61	7.49	11.18
13歳	R元	7,802	平均	28.87	26.84	42.56	52.97	84.28	8.07	194.42	19.82	41.41	159.62	49.21	
			標準偏差	7.00	5.76	9.94	6.90	24.29	0.84	25.72	5.46	10.02	7.77	10.60	
14歳	R3	7,861	平均	34.13	28.20	47.78	55.31	89.51	7.65	210.39	22.73	48.43	165.50	55.32	
			標準偏差	7.29	6.78	11.36	7.68	25.31	0.89	27.51	6.15	11.33	6.52	10.81	
14歳	R元	7,937	平均	33.87	29.27	46.91	55.74	92.32	7.67	208.01	22.53	48.40	164.92	54.20	
			標準偏差	7.30	6.22	11.08	7.54	24.68	0.76	25.95	5.99	10.84	6.77	10.17	
高校(全日制)	15歳	R3	4,996	平均	35.86	28.35	48.62	56.35	81.98	7.54	217.69	22.82	49.26	167.98	58.92
				標準偏差	7.28	6.00	11.45	6.77	23.21	0.78	24.55	5.69	10.27	6.03	11.28
	15歳	R元	5,672	平均	36.38	29.02	48.98	56.86	85.97	7.57	215.67	22.85	49.99	167.84	59.13
				標準偏差	6.61	5.51	11.00	6.31	22.40	0.61	24.41	5.51	9.93	5.85	10.68
	16歳	R3	5,090	平均	38.31	29.48	50.59	57.71	89.00	7.39	222.93	23.81	52.56	169.37	60.68
				標準偏差	7.08	6.34	11.31	7.04	25.75	0.68	24.99	5.92	11.08	5.69	10.59
16歳	R元	5,431	平均	38.76	30.50	51.64	58.20	89.86	7.45	222.23	24.09	53.56	169.52	60.94	
			標準偏差	6.77	5.70	11.08	6.57	25.61	0.75	24.01	5.79	10.41	5.97	10.63	
17歳	R3	5,214	平均	40.19	30.59	53.10	58.63	88.76	7.31	227.29	25.15	55.14	170.34	62.68	
			標準偏差	7.16	6.33	11.59	7.06	25.54	0.68	24.61	6.20	11.14	5.84	10.78	
17歳	R元	5,405	平均	40.60	31.41	53.14	59.09	91.02	7.36	226.59	25.22	55.88	170.20	62.92	
			標準偏差	7.25	5.88	11.11	6.60	25.87	0.73	23.93	5.97	10.90	5.80	10.83	
高校(定時制)	15歳	R3	96	平均	32.24	23.35	42.99	47.42	51.60	8.09	199.28	20.16	38.03	166.09	62.08
				標準偏差	7.31	7.57	11.42	8.43	24.36	1.38	35.97	6.16	11.37	6.20	17.90
	15歳	R元	122	平均	34.02	23.45	40.46	46.08	55.02	7.92	203.20	19.12	37.94	167.18	59.77
				標準偏差	7.63	7.09	10.47	8.73	24.97	1.28	28.00	5.30	11.36	6.01	14.70
	16歳	R3	83	平均	37.10	24.45	43.75	48.71	56.89	7.73	207.71	21.65	42.35	169.13	63.48
				標準偏差	8.69	7.44	12.29	10.47	21.62	0.78	33.83	4.94	9.21	6.97	16.39
	16歳	R元	116	平均	37.61	22.97	44.06	46.36	52.58	8.06	203.76	20.67	39.46	168.65	65.80
				標準偏差	7.54	7.58	11.04	9.23	26.36	1.07	31.48	5.90	11.21	5.41	17.38
	17歳	R3	98	平均	39.07	25.46	44.59	47.58	60.91	7.72	215.47	22.20	44.04	169.57	63.53
				標準偏差	8.55	9.97	11.76	11.32	23.79	0.95	28.41	6.88	11.61	6.49	14.64
17歳	R元	120	平均	38.78	24.26	42.90	46.30	58.14	7.88	206.84	21.70	41.23	168.34	64.03	
			標準偏差	9.13	7.66	11.63	10.31	26.44	1.27	32.57	5.87	11.99	6.08	14.38	
18歳	R3	44	平均	39.67	21.86	42.95	45.45	43.89	8.51	198.07	19.94	36.82	169.20	68.08	
			標準偏差	8.21	10.77	13.02	8.38	20.64	2.11	37.83	4.80	11.41	5.30	16.86	
18歳	R元	68	平均	39.24	23.90	42.72	44.78	55.74	8.01	207.49	21.96	40.69	170.45	66.41	
			標準偏差	10.26	7.40	10.16	10.66	27.83	1.27	35.35	6.19	11.62	6.50	16.13	

令和3(2021)年度年齢別・学校区分別 体格・体力集計表【女子】

区分	年齢	年度	人数	項目	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)	ボ-ル 投げ (m)	体力 合計点 (点)	身長 (cm)	体重 (kg)
小学校	6歳	R3	7,138	平均	8.31	11.29	27.54	26.43	16.09	12.04	105.68	5.37	29.84	115.61	21.37
				標準偏差	2.08	5.22	6.78	4.67	7.64	1.77	17.02	1.94	6.80	4.98	3.53
	R元	7,397	平均	8.39	11.44	27.34	26.43	15.72	11.99	104.63	5.37	29.71	115.38	21.07	
				標準偏差	2.08	5.02	6.39	4.45	7.35	1.21	16.29	1.79	6.64	4.89	3.34
	7歳	R3	7,074	平均	9.91	13.44	29.58	30.07	21.98	11.15	116.63	7.12	36.96	121.59	24.13
				標準偏差	2.47	5.39	6.87	5.56	9.95	1.18	17.89	2.43	7.38	5.24	4.33
	R元	7,443	平均	10.00	13.95	28.98	30.34	22.18	11.12	116.14	7.28	37.21	121.26	23.74	
				標準偏差	2.25	4.95	6.38	5.44	9.90	1.01	17.09	2.40	7.27	5.11	4.11
	8歳	R3	7,376	平均	11.59	15.24	31.56	33.20	26.94	10.59	127.29	9.23	43.02	127.75	27.40
				標準偏差	2.66	5.61	7.02	6.73	12.54	1.10	18.61	3.16	8.05	5.81	5.31
	R元	7,708	平均	11.81	15.73	31.37	33.91	27.16	10.60	125.84	9.31	43.31	127.27	27.04	
				標準偏差	2.67	5.24	7.11	6.36	12.31	0.99	17.48	3.19	7.93	5.55	5.13
	9歳	R3	7,215	平均	13.53	16.92	34.01	36.77	33.07	10.10	136.97	11.54	49.14	133.95	30.97
				標準偏差	3.23	5.78	7.69	6.97	14.67	1.03	19.79	4.24	8.66	6.49	6.48
	R元	7,851	平均	13.62	17.63	33.87	38.19	34.69	10.10	136.52	11.76	49.92	133.30	30.46	
				標準偏差	3.20	5.31	7.40	6.47	15.47	0.94	18.67	4.20	8.74	6.36	6.29
	10歳	R3	7,578	平均	16.10	18.13	36.72	40.23	39.70	9.68	145.78	13.80	55.01	140.99	35.63
				標準偏差	3.85	5.59	8.50	6.60	16.12	1.12	20.45	4.91	8.92	6.91	7.55
R元	7,913	平均	15.98	19.08	36.07	40.92	42.15	9.69	145.92	14.02	55.55	140.15	34.74		
			標準偏差	3.76	5.11	7.69	6.42	16.83	0.96	19.59	5.05	8.81	6.75	7.43	
11歳	R3	7,609	平均	18.99	19.44	39.45	42.79	45.36	9.30	154.24	15.72	60.08	147.17	40.47	
			標準偏差	4.38	5.95	8.81	6.42	18.04	0.89	21.97	5.89	9.24	6.52	8.16	
R元	8,071	平均	19.18	20.37	39.21	43.61	48.50	9.28	154.20	16.06	61.00	146.63	39.55		
			標準偏差	4.36	5.14	8.26	6.15	17.81	0.81	20.46	5.99	8.79	6.74	8.27	
中学校	12歳	R3	7,440	平均	21.43	20.36	42.53	45.07	49.40	9.19	162.57	11.38	43.32	151.82	44.90
				標準偏差	4.60	5.54	9.69	6.74	18.73	0.93	23.12	3.82	10.72	5.78	8.33
	R元	7,619	平均	21.76	21.67	42.25	46.21	52.37	9.14	165.09	11.59	44.80	151.55	44.22	
				標準偏差	4.46	5.20	8.97	5.65	18.24	0.83	21.82	3.80	10.23	5.90	8.17
	13歳	R3	7,274	平均	23.85	22.46	45.99	47.18	56.52	8.92	170.27	12.75	49.34	154.61	48.00
				標準偏差	4.67	5.97	10.02	6.45	19.74	0.92	23.37	4.14	11.20	5.45	8.11
R元	7,405	平均	24.09	23.99	45.03	48.19	60.23	8.81	171.16	12.98	50.63	154.52	47.37		
			標準偏差	4.67	5.48	9.51	5.90	19.44	0.80	22.46	4.12	10.87	5.57	7.61	
14歳	R3	7,244	平均	25.36	23.86	47.95	48.58	57.94	8.79	173.67	13.87	52.64	156.30	50.50	
			標準偏差	4.75	6.28	10.25	6.53	19.45	0.87	23.95	4.47	11.57	5.33	7.79	
R元	7,457	平均	25.66	25.06	47.93	48.99	60.15	8.77	174.34	13.80	53.29	156.24	50.25		
			標準偏差	4.65	5.75	9.96	6.09	19.53	0.75	22.84	4.37	11.29	5.40	7.77	
高校(全日制)	15歳	R3	5,415	平均	25.30	23.53	48.92	48.64	50.74	8.97	172.17	13.27	50.78	156.80	51.47
				標準偏差	4.56	5.65	9.94	5.66	16.48	0.81	22.34	3.99	10.62	5.34	7.85
	R元	5,737	平均	25.57	23.96	48.56	49.35	53.04	8.93	171.94	13.56	51.85	156.86	52.17	
				標準偏差	4.37	5.38	9.87	5.22	16.52	0.81	21.44	4.03	10.26	5.15	7.76
	16歳	R3	5,357	平均	26.13	24.34	50.42	49.15	52.37	9.01	173.55	13.63	52.15	157.45	52.81
				標準偏差	4.63	5.92	10.22	5.76	18.16	0.90	22.55	4.15	11.38	5.26	7.93
R元	5,608	平均	26.30	24.67	50.03	49.65	53.77	8.99	173.47	13.61	52.88	157.08	52.85		
			標準偏差	4.62	5.68	10.22	5.63	18.53	0.85	22.28	4.11	11.16	5.19	7.75	
17歳	R3	5,534	平均	26.52	24.53	51.65	49.51	51.48	9.03	173.73	14.02	52.91	157.73	53.16	
			標準偏差	4.56	6.02	10.03	5.91	18.91	0.96	22.50	4.25	11.32	5.37	8.18	
R元	5,804	平均	26.68	24.96	50.76	49.65	52.91	9.02	173.70	13.85	53.26	157.41	53.32		
			標準偏差	4.59	5.81	10.12	5.71	18.52	0.95	22.18	4.24	11.32	5.17	7.81	
高校(定時制)	15歳	R3	72	平均	23.55	17.72	41.38	41.11	26.59	9.65	152.03	12.63	38.64	155.67	54.27
				標準偏差	6.23	5.75	11.12	7.43	12.50	1.14	23.05	3.63	10.05	4.88	11.77
	R元	77	平均	22.79	18.18	42.87	41.08	29.99	9.42	154.56	11.60	38.99	156.40	55.36	
				標準偏差	5.90	6.22	11.35	8.01	13.54	0.99	24.33	3.63	12.10	5.48	12.24
	16歳	R3	77	平均	23.61	18.32	42.87	42.29	32.01	9.48	159.42	12.34	40.90	156.79	53.23
				標準偏差	5.64	7.39	11.44	7.18	14.83	1.15	25.91	3.84	11.36	5.18	11.42
	R元	74	平均	25.59	19.64	46.27	40.89	33.07	9.25	161.62	12.46	42.57	156.99	54.61	
				標準偏差	5.77	6.64	10.71	8.66	16.38	0.92	23.91	3.92	12.64	5.71	9.44
	17歳	R3	67	平均	25.53	20.63	46.10	42.63	31.35	9.38	158.75	13.39	44.21	156.98	55.15
				標準偏差	5.15	9.12	10.74	7.30	14.03	1.08	24.23	4.40	11.67	5.11	12.73
	R元	62	平均	25.74	19.69	45.85	40.40	33.89	9.45	157.44	12.15	41.77	158.11	54.69	
				標準偏差	5.54	5.66	11.66	7.59	16.52	1.07	25.04	3.70	11.09	5.20	11.03
18歳	R3	30	平均	27.88	19.02	44.73	38.74	29.82	9.74	156.35	13.37	42.47	157.24	56.38	
			標準偏差	6.36	7.98	10.49	11.65	13.72	1.55	25.98	3.79	12.06	5.22	11.89	
R元	41	平均	24.07	18.46	44.90	39.15	29.17	9.85	152.59	11.07	37.78	154.87	53.21		
			標準偏差	7.37	5.83	11.21	8.32	16.08	1.57	28.34	3.73	12.89	6.26	11.35	

令和3(2021)年度総合評価集計表

※集計結果における百分率は小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで示しているため、百分率の合計が100%にならないことがある

			男子 (%)						女子 (%)						
			A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)	A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)	
小学校	6歳	R3	8.3	23.1	33.6	21.2	13.7	-3.5	9.9	24.5	34.7	19.4	11.5	3.5	
		R元	8.3	23.9	35.2	20.3	12.4	-0.5	9.5	24.1	34.7	20.3	11.4	1.9	
	7歳	R3	7.0	19.4	36.4	25.7	11.5	-10.8	9.3	22.9	37.4	22.6	7.8	1.7	
		R元	7.8	21.6	36.9	24.2	9.5	-4.3	9.9	23.3	37.0	22.9	6.9	3.4	
	8歳	R3	8.5	23.9	32.6	22.9	12.0	-2.5	12.0	27.0	33.1	20.4	7.5	11.0	
		R元	10.0	25.5	32.7	21.5	10.3	3.7	11.9	28.0	33.9	19.5	6.8	13.6	
	9歳	R3	9.2	21.7	30.8	23.5	14.8	-7.4	13.3	26.8	31.9	18.9	9.1	12.1	
		R元	11.2	23.6	31.1	21.5	12.7	0.7	16.9	26.9	30.0	18.4	7.7	17.7	
	10歳	R3	8.6	20.5	32.2	24.7	14.0	-9.5	14.7	26.1	33.3	19.1	6.7	15.0	
		R元	9.4	21.9	33.7	22.9	12.1	-3.7	15.8	27.4	33.4	17.1	6.3	19.7	
	11歳	R3	10.0	25.1	29.8	23.6	11.4	0.0	13.1	28.7	32.3	19.7	6.2	16.0	
		R元	9.7	27.1	31.3	22.1	9.8	5.0	14.5	31.9	31.5	17.3	4.9	24.2	
	中学校	12歳	R3	2.7	17.3	32.7	34.1	13.2	-27.2	25.6	34.5	25.9	11.8	2.2	46.1
			R元	2.6	16.6	35.5	33.7	11.7	-26.1	29.7	36.0	24.6	8.6	1.1	56.0
13歳		R3	7.9	24.4	36.4	23.1	8.3	0.9	28.0	32.6	26.4	10.4	2.6	47.6	
		R元	6.7	24.4	38.4	23.2	7.3	0.6	32.7	32.5	24.5	8.7	1.7	54.8	
14歳		R3	17.6	28.5	30.2	17.1	6.6	22.3	31.2	28.2	25.2	11.9	3.5	44.1	
		R元	15.7	29.2	32.6	16.8	5.7	22.5	32.7	28.5	24.8	11.3	2.7	47.1	
高校(全日制)	15歳	R3	14.7	28.0	37.2	16.5	3.5	22.7	19.3	29.5	33.6	14.6	3.0	31.3	
		R元	15.3	30.4	37.2	14.0	3.1	28.6	21.2	31.3	33.4	11.9	2.2	38.4	
	16歳	R3	20.6	32.2	30.3	14.3	2.7	35.7	20.7	28.0	32.7	15.8	2.7	30.2	
		R元	21.9	34.5	30.5	11.2	1.8	43.5	22.3	29.2	32.5	13.8	2.3	35.3	
	17歳	R3	22.7	35.5	30.0	9.7	2.1	46.5	18.0	31.0	34.5	14.0	2.5	32.5	
		R元	24.9	36.5	26.0	11.0	1.7	48.8	19.3	29.6	33.5	15.3	2.4	31.2	
高校(定時制)	15歳	R3	1.0	10.4	32.3	29.2	27.1	-44.8	0.0	12.5	30.6	37.5	19.4	-44.4	
		R元	4.1	9.0	24.6	35.3	27.1	-49.2	1.3	20.8	19.5	31.2	27.3	-36.4	
	16歳	R3	0.0	18.1	28.9	43.4	9.6	-34.9	5.2	14.3	18.2	44.2	18.2	-42.9	
		R元	0.0	14.7	25.9	38.8	20.7	-44.8	4.1	16.2	31.1	32.4	16.2	-28.4	
	17歳	R3	6.1	15.3	30.6	37.8	10.2	-26.5	0.0	22.4	40.3	25.4	11.9	-14.9	
		R元	3.3	11.7	34.2	30.0	20.8	-35.8	3.2	17.7	25.8	37.1	16.1	-32.3	
	18歳	R3	2.3	6.8	20.5	38.6	31.8	-61.4	6.7	6.7	40.0	30.0	16.7	-33.3	
		R元	0.0	19.1	26.5	35.3	19.1	-35.3	2.4	7.3	22.0	43.9	24.4	-58.5	

令和3(2021)年度アンケート項目集計表【男子】 (%)

		年度	小学校							中学校			高等学校(全)			高等学校(定)			
			6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	
運動部・地域スポーツクラブへの所属状況	所属有り	R3	41.3	48.3	57.0	61.4	63.0	60.3	75.9	81.6	82.3	62.8	60.7	53.5	21.9	28.0	33.6	27.3	
		R元	43.2	52.6	61.9	65.9	66.9	66.6	80.2	83.8	83.8	65.6	59.2	55.8	28.7	37.1	39.2	38.2	
	所属無し	R3	58.7	51.7	43.0	38.6	37.0	39.7	24.1	18.4	17.7	37.2	39.3	46.5	78.1	72.0	66.4	72.7	
		R元	56.8	47.4	38.1	34.1	33.1	33.4	19.9	16.2	16.2	34.4	40.8	44.2	71.3	62.9	60.8	61.8	
運動・スポーツの実施状況	ほぼ毎日	R3	15.3	24.2	33.7	43.4	48.3	49.0	73.0	76.4	78.0	58.8	60.2	52.3	19.6	16.2	25.0	16.7	
		R元	14.4	23.7	34.0	44.6	49.6	52.3	76.9	79.5	80.5	63.8	58.0	53.5	25.4	28.5	30.8	27.9	
	ときどき	R3	53.8	51.1	42.5	36.9	34.4	34.2	13.5	11.7	11.0	15.7	12.8	13.2	24.5	30.5	20.4	18.2	
		R元	54.3	51.4	44.1	36.8	34.3	32.2	11.4	9.4	8.8	11.9	11.9	11.5	21.3	22.4	20.8	27.9	
	ときたま	R3	12.8	10.6	10.1	9.4	9.0	9.5	6.7	6.3	4.9	10.0	9.3	11.1	20.6	17.1	22.2	19.7	
		R元	12.6	11.2	9.4	8.7	8.6	8.8	5.7	5.3	4.8	9.5	9.6	10.5	18.9	21.6	15.8	13.2	
	しない	R3	18.0	14.1	13.8	10.3	8.4	7.3	6.8	5.6	6.1	15.5	17.6	23.5	35.3	36.2	32.4	45.5	
		R元	18.7	13.7	12.5	9.9	7.5	6.7	5.9	5.8	5.9	14.8	20.5	24.6	34.4	27.6	32.5	30.9	
1日の運動・スポーツの実施時間	30分未満	R3	22.6	20.4	23.9	22.5	19.7	18.8	12.6	12.2	11.6	26.9	28.9	35.6	55.2	55.8	56.1	58.5	
		R元	23.0	18.9	21.3	19.4	17.8	16.5	10.0	10.8	10.8	24.1	30.7	35.4	55.7	49.1	49.2	51.5	
	30分～1時間未満	R3	40.6	34.5	26.6	24.1	22.5	23.5	12.1	11.1	9.7	13.7	11.0	13.8	21.0	24.0	20.6	18.5	
		R元	39.3	34.1	25.4	22.4	21.2	20.9	9.2	7.7	7.4	11.5	11.2	10.6	20.5	24.1	30.8	30.9	
	1時間～2時間	R3	31.2	33.8	28.5	25.4	25.6	25.5	26.9	30.6	30.6	21.6	21.9	17.6	10.5	15.4	17.8	20.0	
		R元	32.3	35.8	30.5	28.2	27.0	25.5	23.1	23.2	28.3	18.9	18.1	16.5	16.4	20.7	10.0	10.3	
	2時間以上	R3	5.6	11.3	21.0	28.0	32.2	32.2	48.4	46.0	48.2	37.7	38.2	33.0	13.3	4.8	5.6	3.1	
		R元	5.4	11.2	22.7	30.1	34.1	37.1	57.6	58.4	53.6	45.6	40.0	37.5	7.4	6.0	10.0	7.4	
小学校入学前に外で運動をしていた頻度	週6日以上	R3	28.6	27.0	41.6	44.0	41.0	38.1	/										
		R元	27.0	27.8	40.5	43.0	42.1	38.9											
	週4～5日	R3	39.0	37.7	29.3	28.1	29.6	32.1											
		R元	40.1	36.8	29.8	28.8	30.6	32.0											
	週2～3日	R3	26.8	28.7	21.2	20.1	21.5	22.7											
		R元	26.8	28.1	22.3	20.6	20.6	22.4											
	週1日未満	R3	5.6	6.5	7.9	7.8	7.9	7.0											
		R元	6.2	7.3	7.5	7.6	6.7	6.7											
朝食の有無	毎日食べる	R3	93.8	92.4	87.2	87.0	86.4	85.5	73.9	71.8	70.3	66.5	61.3	59.5	33.1	26.9	25.2	30.2	
		R元	98.9	98.6	98.1	97.9	97.4	97.9	83.9	83.2	81.9	83.4	79.3	77.8	46.7	45.7	29.2	39.7	
	時々欠かす	R3	5.7	6.7	11.5	11.6	11.9	12.1	12.4	11.9	11.7	10.9	11.2	11.5	29.2	34.6	28.8	26.7	
		R元	1.0	1.3	1.8	1.9	2.3	1.8	12.5	13.5	13.8	11.8	14.5	15.3	30.3	36.2	35.8	41.2	
	まったく食べない	R3	0.5	0.9	1.3	1.4	1.7	2.4	3.2	3.7	4.2	4.2	6.1	6.3	19.2	19.2	23.7	20.9	
		R元	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	3.6	3.3	4.4	4.8	6.2	6.9	23.0	18.1	35.0	19.1	
1日の睡眠時間	6時間未満	R3	1.6	2.3	10.4	10.2	9.0	7.8	10.6	12.6	13.8	18.4	21.4	22.7	18.5	19.2	22.3	22.1	
		R元	1.0	1.8	8.1	8.9	7.3	6.5	10.6	13.3	16.8	23.9	27.8	29.8	23.0	21.6	33.3	32.4	
	6時間～8時間未満	R3	19.0	23.2	28.1	32.7	36.3	41.3	39.0	46.4	52.8	57.8	59.6	59.3	53.7	52.0	60.0	55.4	
		R元	19.1	22.8	27.1	33.8	36.8	43.1	56.5	65.1	69.6	70.5	67.9	66.6	64.8	64.7	56.7	66.2	
	8時間以上	R3	79.3	74.4	61.5	57.1	54.8	50.9	22.6	15.3	10.4	4.9	4.7	3.7	12.2	11.0	10.9	18.5	
		R元	79.9	75.4	64.8	57.4	56.0	50.4	32.9	21.6	13.6	5.6	4.3	3.7	12.3	13.8	10.0	1.5	
ぐっすり眠れる頻度	週6日以上	R3	92.6	89.9	71.4	65.7	62.5	60.7	38.4	38.3	36.9	37.3	35.7	37.0	34.1	37.0	29.1	26.2	
		R元	91.7	89.4	75.4	67.1	62.7	59.3	55.2	53.3	49.5	43.7	42.1	41.9	32.0	40.5	40.0	33.8	
	週4～5日	R3	6.3	7.1	14.8	18.6	22.4	24.0	59.0	59.5	57.5	52.7	51.0	51.4	44.4	43.9	50.0	42.9	
		R元	6.8	8.0	13.3	18.1	21.4	24.9	26.9	27.5	28.4	29.6	29.3	31.4	36.1	25.9	29.2	33.8	
	週2～3日	R3	0.9	2.1	8.1	10.7	10.7	11.3	32.2	32.3	33.8	39.5	40.1	38.8	30.2	45.6	34.2	44.9	
		R元	1.2	1.9	6.8	10.1	11.7	12.5	14.7	15.4	17.4	21.7	23.1	21.4	22.1	21.6	16.7	16.2	
	週1日未満	R3	0.2	0.9	5.8	5.0	4.3	4.1	8.8	8.1	8.7	7.8	8.9	9.8	25.4	10.5	15.8	12.2	
		R元	0.2	0.8	4.4	4.7	4.2	3.3	3.2	3.9	4.7	5.0	5.6	5.4	9.8	12.1	14.2	16.2	
1日のテレビ(テレビゲームも含む)の視聴時間	1時間未満	R3	11.9	11.8	18.4	17.4	15.9	12.2	15.3	13.7	15.5	27.7	29.7	35.2	15.2	23.8	19.6	23.9	
		R元	14.0	13.6	20.3	19.7	17.0	13.5	16.6	16.0	17.3	26.2	28.6	34.7	23.0	23.3	26.7	23.5	
	1時間～2時間未	R3	42.9	41.2	33.4	30.7	29.7	30.3	34.0	33.4	34.0	33.7	32.9	32.8	16.2	21.9	22.4	10.4	
		R元	44.9	42.8	35.9	32.7	31.8	31.7	36.7	35.9	37.4	38.6	36.8	35.5	18.0	24.1	18.3	27.9	
	2時間～3時間未満	R3	32.5	32.0	25.7	24.4	25.7	26.6	25.1	27.7	27.2	21.6	20.0	16.8	15.2	10.5	11.2	11.9	
		R元	30.4	31.8	25.7	23.9	24.5	26.6	23.9	26.3	25.3	20.5	19.5	16.2	15.6	10.3	10.0	17.7	
3時間以上	R3	12.6	15.0	22.5	27.5	28.6	31.0	25.7	25.2	23.3	17.0	17.3	15.1	53.3	43.8	46.7	53.7		
	R元	10.7	11.7	18.1	23.8	26.7	28.3	22.7	21.9	20.0	14.7	15.1	13.7	43.4	42.2	45.0	30.9		
なんでも最後までやり遂げたいと思うか	そう思う	R3	/							48.9	45.4	46.7	49.1	46.5	46.7	25.2	17.3	30.2	19.7
		R元								49.6	47.5	50.5	49.0	43.3	44.9	27.9	30.2	22.5	23.5
	まあそう思う	R3								43.4	45.4	44.1	43.5	45.9	45.1	58.3	52.9	50.9	63.6
		R元								43.6	43.5	41.8	44.4	48.4	47.8	60.7	55.2	50.0	60.3
	あまりそう思わない	R3								6.5	7.6	7.4	6.6	6.0	6.7	11.7	20.2	9.4	10.6
		R元								5.6	7.2	5.9	5.7	6.5	5.9	7.4	11.2	20.8	7.4
	全くそう思わない	R3								1.2	1.6	1.7	0.8	1.6	1.6	4.9	9.6	9.4	6.1
		R元								1.2	1.8	1.8	0.9	1.8	1.5	4.1	3.5	6.7	8.8

※集計結果における百分率は小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで示しているため、百分率の合計が100%にならないことがある

令和3(2021)年度アンケート項目集計表【女子】 (%)

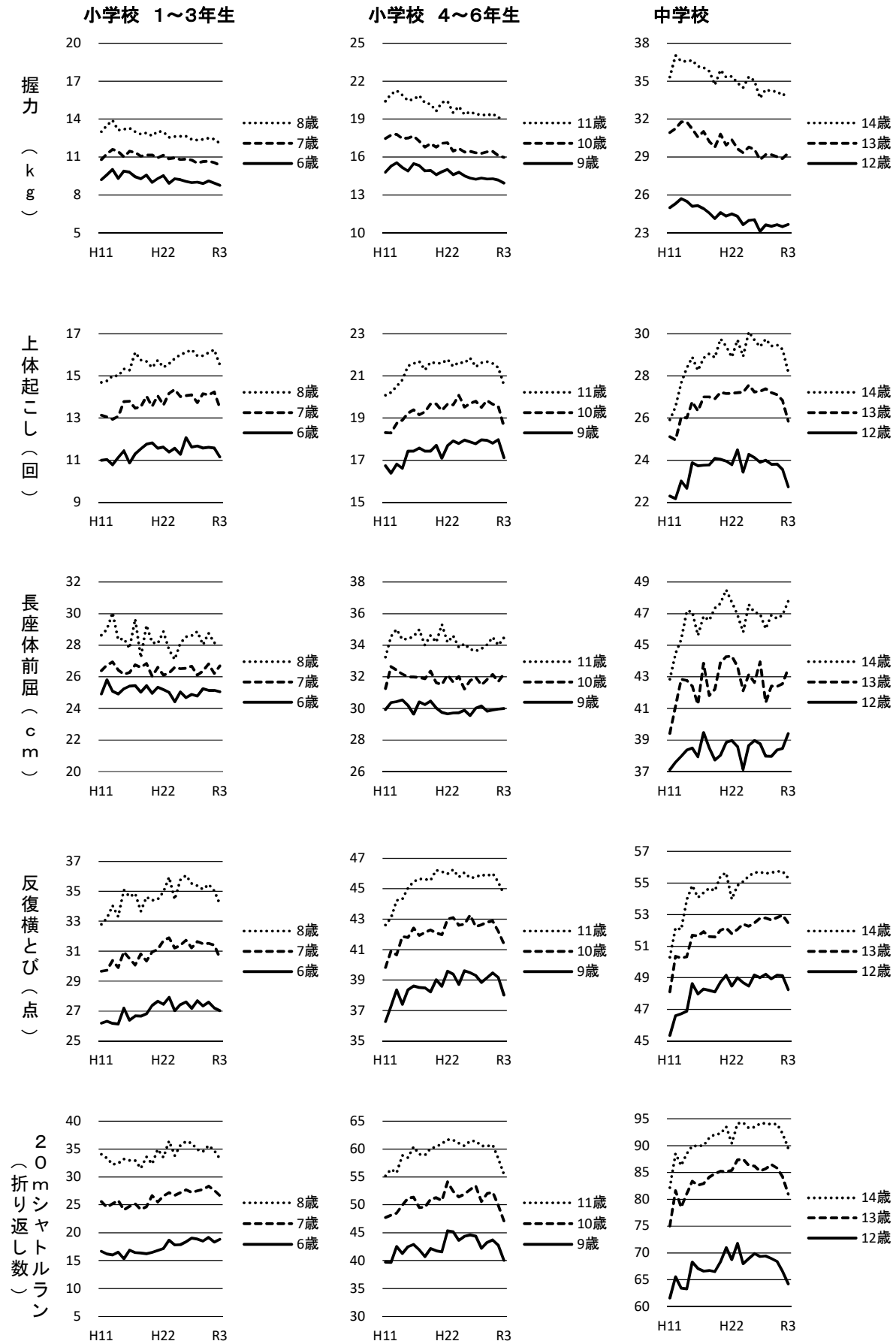
		年度	小学校						中学校			高等学校(全)			高等学校(定)													
			6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18										
運動部・地域スポーツクラブへの所属状況	所属有り	R3	31.7	38.4	44.9	47.7	45.3	42.3	62.2	64.7	62.8	40.3	38.6	34.4	13.4	11.8	10.4	11.9										
		R元	33.5	40.4	46.1	51.1	50.2	47.2	61.5	64.4	62.9	37.6	35.4	30.6	23.4	23.0	14.5	17.1										
	所属無し	R3	68.3	61.6	55.1	52.3	54.7	57.7	37.8	35.3	37.2	59.7	61.4	65.6	86.6	88.2	89.6	88.1										
		R元	66.5	59.6	53.9	48.9	49.8	52.8	38.5	35.6	37.2	62.4	64.6	69.4	76.6	77.0	85.5	82.9										
運動・スポーツの実施状況	ほぼ毎日	R3	11.0	16.0	24.2	32.8	34.9	35.3	60.0	60.2	60.9	36.5	36.4	32.3	9.8	10.9	2.6	19.0										
		R元	9.4	14.1	20.8	30.8	36.1	34.1	60.7	61.9	61.6	36.9	34.0	30.4	16.9	20.3	14.5	17.1										
	ときどき	R3	52.3	53.0	47.8	45.0	43.2	42.3	18.9	17.5	15.6	18.8	15.4	13.5	29.3	21.7	21.1	21.4										
		R元	51.5	53.8	49.0	45.8	43.3	43.6	17.4	14.1	12.2	14.5	10.9	9.9	19.5	18.9	19.4	14.6										
	ときたま	R3	14.5	13.2	11.9	11.9	12.4	14.3	11.1	11.7	11.2	17.9	16.5	16.6	29.3	13.0	23.7	14.3										
		R元	15.3	13.5	12.3	11.5	12.5	14.8	11.1	11.1	11.4	18.1	15.4	15.0	16.9	20.3	11.3	22.0										
しない	R3	22.2	17.8	16.1	10.3	9.4	8.2	10.0	10.7	12.3	26.8	31.7	37.7	31.7	54.3	52.6	45.2											
	R元	23.9	18.6	17.8	12.0	8.2	7.6	10.8	12.9	14.8	30.5	39.7	44.7	46.8	40.5	54.8	46.3											
1日の運動・スポーツの実施時間	30分未満	R3	29.3	26.3	32.9	30.4	28.1	27.3	22.6	24.1	25.4	47.0	50.4	55.5	65.8	71.7	72.0	61.9										
		R元	30.4	26.3	32.2	29.0	25.9	24.8	22.3	24.8	27.0	50.2	54.7	59.2	67.5	54.1	77.4	65.9										
	30分～1時間未満	R3	43.6	40.3	32.9	30.4	30.1	30.7	15.6	14.3	14.0	16.4	13.6	12.9	19.0	16.3	21.3	26.2										
		R元	40.6	39.8	31.2	28.7	28.7	29.2	14.1	11.2	11.0	13.3	10.7	10.7	16.9	29.7	11.3	22.0										
	1時間～2時間	R3	24.0	27.8	23.9	24.3	24.3	22.8	23.8	25.2	25.3	16.3	15.9	14.3	8.9	9.8	5.3	9.5										
		R元	26.0	28.1	25.8	26.1	24.8	23.2	20.0	20.2	20.9	13.3	12.5	10.8	13.0	13.5	11.3	9.8										
2時間以上	R3	3.1	5.6	10.3	14.9	17.4	19.2	38.0	36.4	35.3	20.3	20.1	17.2	6.3	2.2	1.3	2.4											
	R元	3.1	5.9	10.9	16.1	20.5	22.8	43.6	43.9	41.2	23.2	22.1	19.3	2.6	2.7	0.0	2.4											
小学校入学前に外で運動をしていた頻度	週6日以上	R3	25.2	26.8	40.9	44.5	41.9	41.2	/																			
		R元	24.5	25.5	38.0	43.2	43.2	38.3																				
	週4～5日	R3	41.1	38.6	31.5	30.4	34.4	34.7																				
		R元	41.1	39.0	32.6	31.5	34.2	35.9																				
	週2～3日	R3	27.4	27.8	21.9	19.7	19.2	19.6																				
		R元	27.7	27.7	22.8	20.1	18.4	21.7																				
週1日未満	R3	6.3	6.8	5.8	5.4	4.5	4.5																					
	R元	6.7	7.8	6.6	5.2	4.3	4.1																					
朝食の有無	毎日食べる	R3	94.2	93.2	89.9	88.4	88.0	85.9											70.6	68.6	67.8	63.0	61.2	60.2	30.5	33.0	31.7	14.8
		R元	98.9	98.8	98.1	98.2	98.2	98.1											84.1	83.1	84.4	86.1	83.0	82.1	39.0	43.2	37.1	26.8
	時々欠かす	R3	5.2	6.0	9.5	10.7	10.6	12.3											14.1	13.5	11.8	10.2	9.9	10.5	32.4	32.2	26.0	44.4
		R元	1.1	1.1	1.8	1.7	1.6	1.8											12.9	13.9	12.4	11.9	13.7	14.2	39.0	36.5	48.4	41.5
まったく食べない	R3	0.5	0.8	0.7	1.0	1.4	1.8	3.5	3.2	3.1	2.8	2.9	2.8	15.2	14.8	16.3	20.4											
	R元	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	3.1	3.0	3.2	2.1	3.3	3.8	22.1	20.3	14.5	31.7											
1日の睡眠時間	6時間未満	R3	1.5	2.2	8.5	8.0	5.8	6.9	11.9	14.8	17.3	24.0	26.0	26.5	21.9	20.0	26.0	20.4										
		R元	0.8	1.2	6.4	6.1	4.4	4.8	11.0	15.1	19.1	29.3	33.2	37.9	24.7	27.0	33.9	26.8										
	6時間～8時間未満	R3	19.2	23.4	28.0	32.2	35.2	44.6	43.6	50.2	54.5	56.1	56.6	57.0	52.6	58.9	56.2	52.4										
		R元	19.4	24.0	27.2	29.8	34.7	43.7	61.5	68.5	70.9	67.1	63.4	59.4	62.3	59.5	59.7	61.0										
	8時間以上	R3	79.4	74.5	63.5	59.8	59.0	48.5	18.6	11.7	7.8	3.7	2.8	2.3	23.1	12.6	12.3	23.8										
		R元	79.8	74.8	66.4	64.1	60.9	51.5	27.4	16.4	10.0	3.6	3.4	2.7	13.0	13.5	6.5	12.2										
ぐっすり眠れる頻度	週6日以上	R3	92.7	89.4	74.4	68.6	65.2	61.3	37.8	38.1	37.7	40.2	40.6	40.7	24.4	28.4	31.5	23.8										
		R元	91.6	88.9	77.7	72.1	66.4	61.7	56.6	52.7	48.9	45.8	43.3	42.4	33.8	37.8	25.8	22.0										
	週4～5日	R3	6.0	7.9	15.7	18.9	23.4	25.2	60.2	55.9	56.5	52.3	51.2	53.3	54.0	45.2	44.4	63.6										
		R元	6.9	8.5	13.6	18.2	22.5	25.5	27.2	28.5	29.3	28.5	29.2	30.5	32.5	28.4	43.6	41.5										
	週2～3日	R3	1.1	2.0	6.6	9.3	8.9	10.9	33.1	36.1	36.5	40.8	41.8	39.4	31.7	40.3	37.0	30.3										
		R元	1.2	1.9	5.9	7.5	9.1	10.7	13.5	15.3	17.7	21.6	22.9	22.6	27.3	24.3	29.0	17.1										
週1日未満	R3	0.2	0.7	3.4	3.2	2.5	2.6	6.7	8.0	7.0	6.9	7.0	7.2	14.3	14.5	18.5	6.1											
	R元	0.3	0.7	2.9	2.3	2.0	2.1	2.7	3.5	4.0	4.2	4.6	4.5	6.5	9.5	1.6	19.5											
1日のテレビ(ゲームも含む)の視聴時間	1時間未満	R3	15.3	16.4	27.8	26.5	20.6	16.9	18.9	18.7	21.4	33.9	36.7	40.2	17.3	26.7	24.7	14.0										
		R元	18.4	19.1	28.3	30.0	26.2	19.7	20.3	21.3	22.1	31.8	32.6	35.2	9.1	17.6	19.4	12.2										
	1時間～2時間未	R3	46.9	44.2	36.8	33.9	33.9	35.0	35.2	34.5	36.1	37.4	35.2	32.8	18.5	23.3	18.2	20.9										
		R元	46.4	45.9	38.1	36.7	35.9	35.7	36.7	37.1	39.0	39.5	37.7	38.5	16.9	20.3	30.7	36.6										
	2時間～3時間未満	R3	28.8	29.3	22.5	22.6	23.8	24.5	24.1	25.6	24.7	18.0	17.7	16.7	14.8	20.0	13.0	16.3										
		R元	26.6	27.2	22.2	19.4	20.6	23.3	23.9	24.5	23.3	18.1	18.6	16.1	10.4	18.9	16.1	19.5										
3時間以上	R3	9.0	10.1	12.9	17.0	21.6	23.5	21.8	21.2	17.8	10.7	10.4	10.4	49.4	30.0	44.2	48.8											
	R元	8.6	7.9	11.4	14.0	17.3	21.2	19.0	17.1	15.6	10.6	11.1	10.2	63.6	43.2	33.9	31.7											
なんでも最後までやり遂げたいと思うか	そう思う	R3	/					49.9	47.4	50.0	51.4	47.9	48.5	15.9	21.1	11.7	23.3											
		R元						53.4	48.5	52.1	53.3	45.2	46.1	24.7	23.0	21.0	17.1											
	まあそう思う	R3						42.5	44.6	43.0	42.5	46.2	45.6	61.0	62.2	66.2	48.8											
		R元						40.7	44.5	41.7	41.8	48.0	47.8	63.6	59.5	56.5	68.3											
	あまりそう思わない	R3						6.6	6.9	6.1	5.3	5.3	5.1	18.3	15.6	14.3	25.6											
		R元						5.3	6.1	5.3	4.5	6.1	5.4	9.1	14.9	17.7	9.8											
全くそう思わない	R3	1.0						1.1	1.0	0.8	0.6	0.8	4.9	1.1	7.8	2.3												
	R元	0.7						0.9	0.9	0.4	0.7	0.7	2.6	2.7	4.8	4.9												

※集計結果における百分率は小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで示しているため、百分率の合計が100%にならないことがある



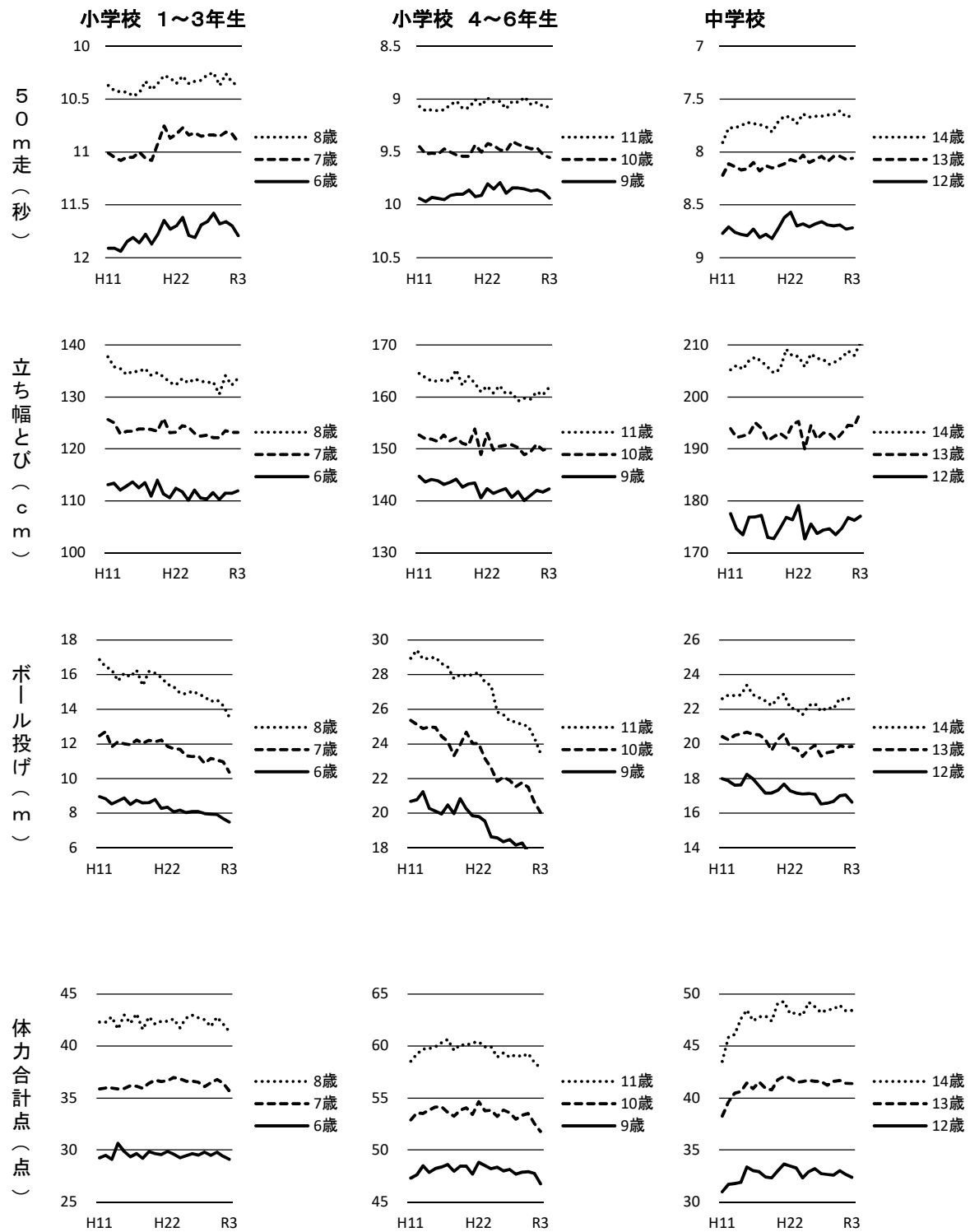
栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(1)

男子 その1



栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(2)

男子 その2



○ ボール投げは、小学生ではソフトボール、中学生ではハンドボールを用いる。

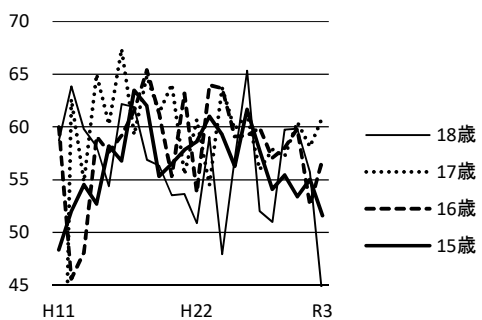
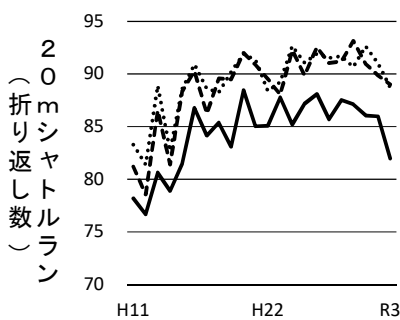
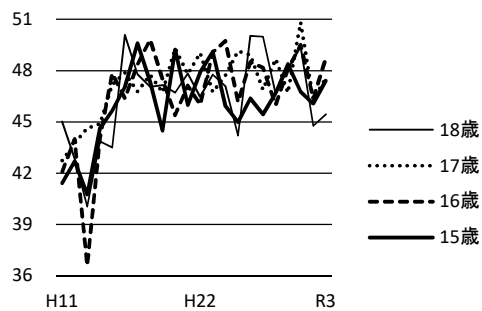
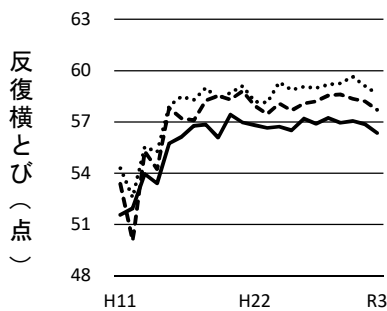
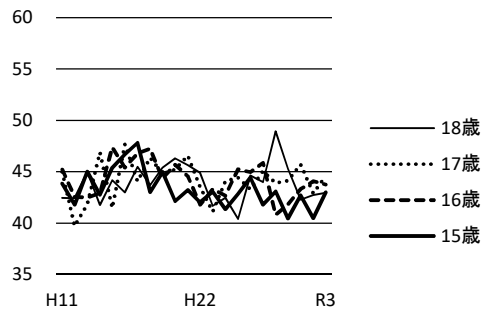
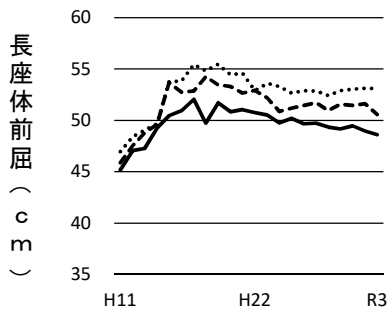
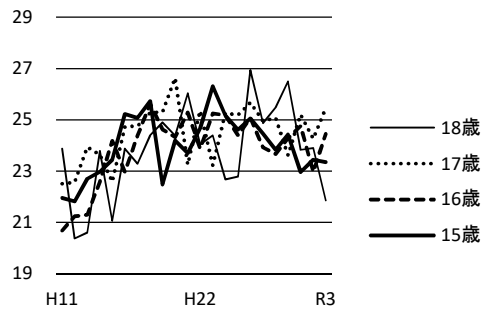
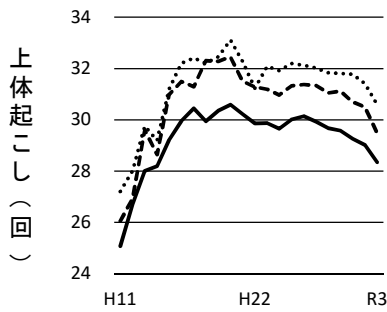
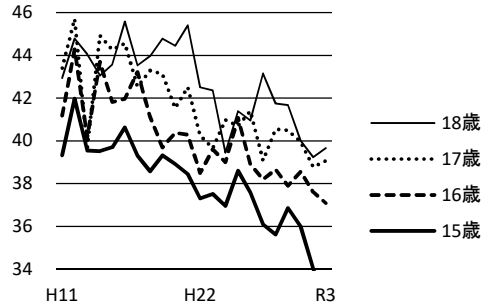
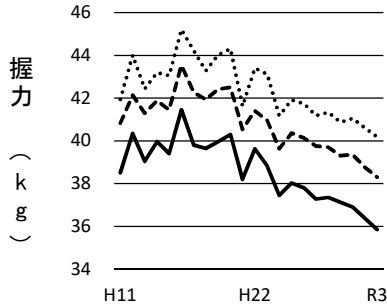
○ 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。

栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(3)

男子 その3

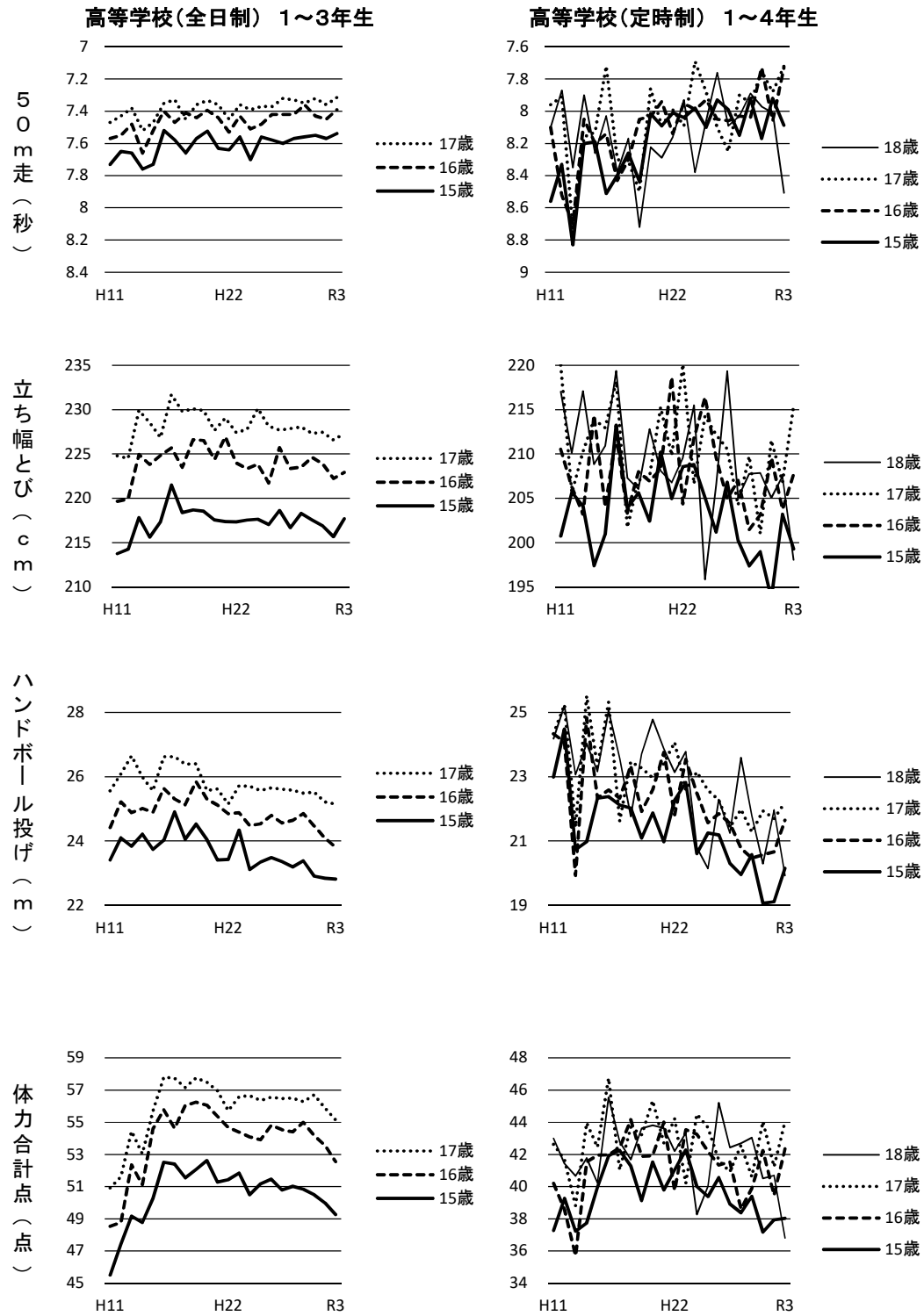
高等学校(全日制) 1~3年生

高等学校(定時制) 1~4年生



栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(4)

男子 その4

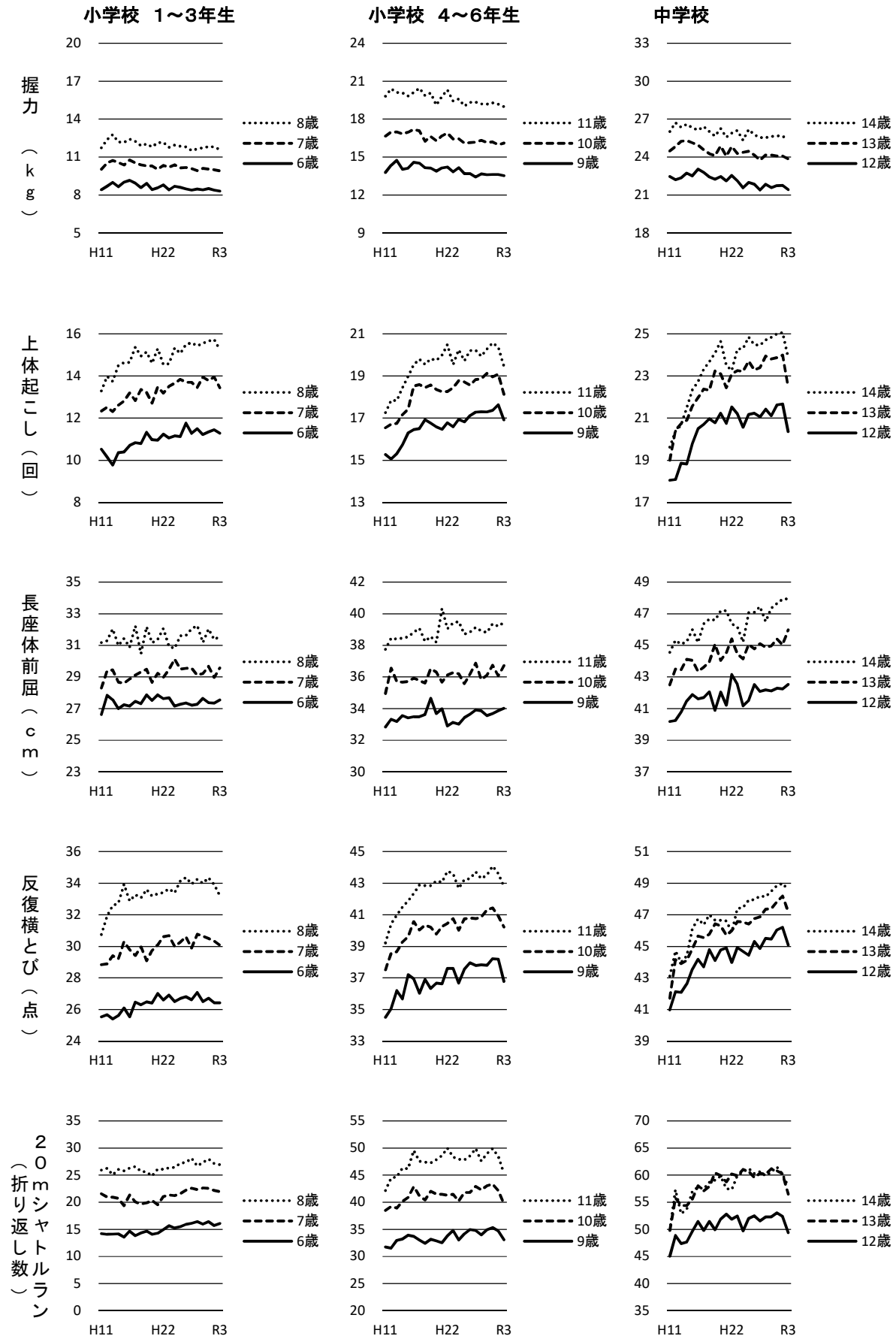


○ 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。

○ 高等学校定時制は、標本数が少ないため年度ごとのばらつきが大きい。

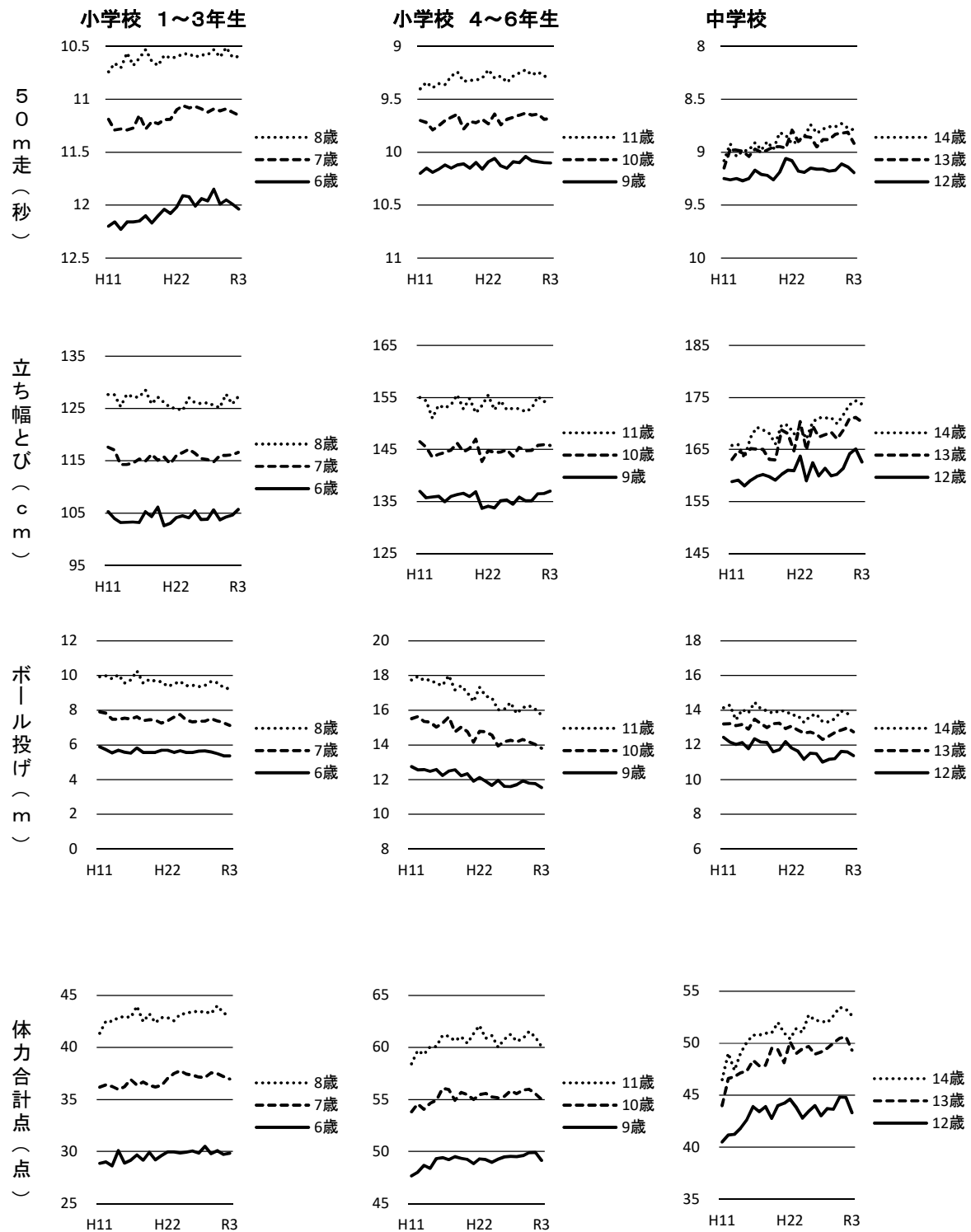
栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(5)

女子 その1



栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(6)

女子 その2



○ ボール投げは、小学生ではソフトボール、中学生ではハンドボールを用いる。

○ 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。

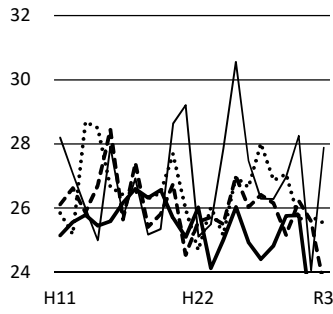
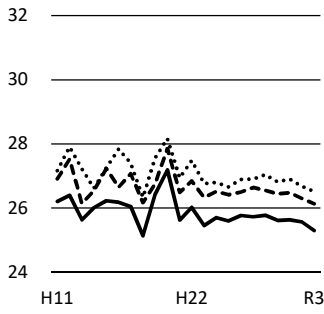
栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(7)

女子 その3

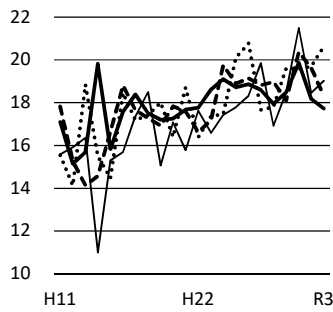
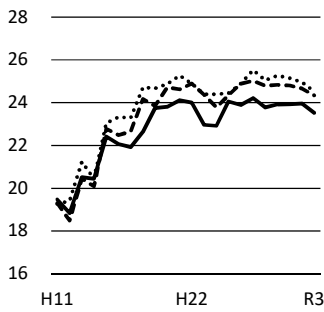
高等学校(全日制) 1~3年生

高等学校(定時制) 1~4年生

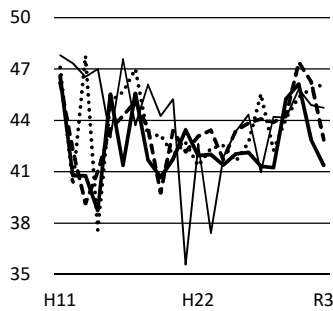
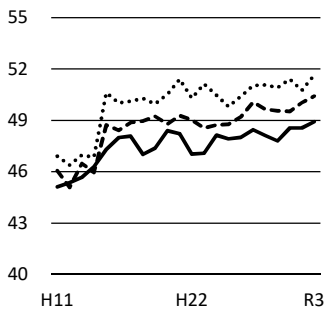
握力  
(kg)



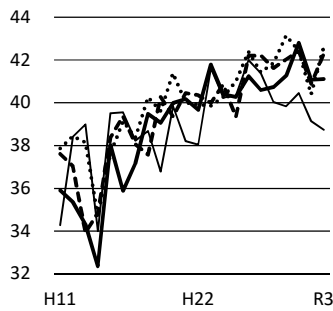
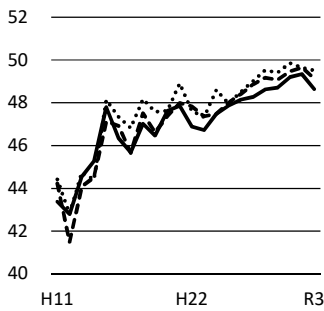
上体起こし  
(回)



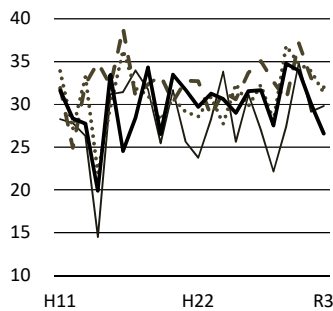
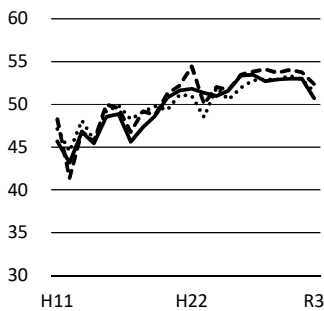
長座体前屈  
(cm)



反復横とび  
(点)

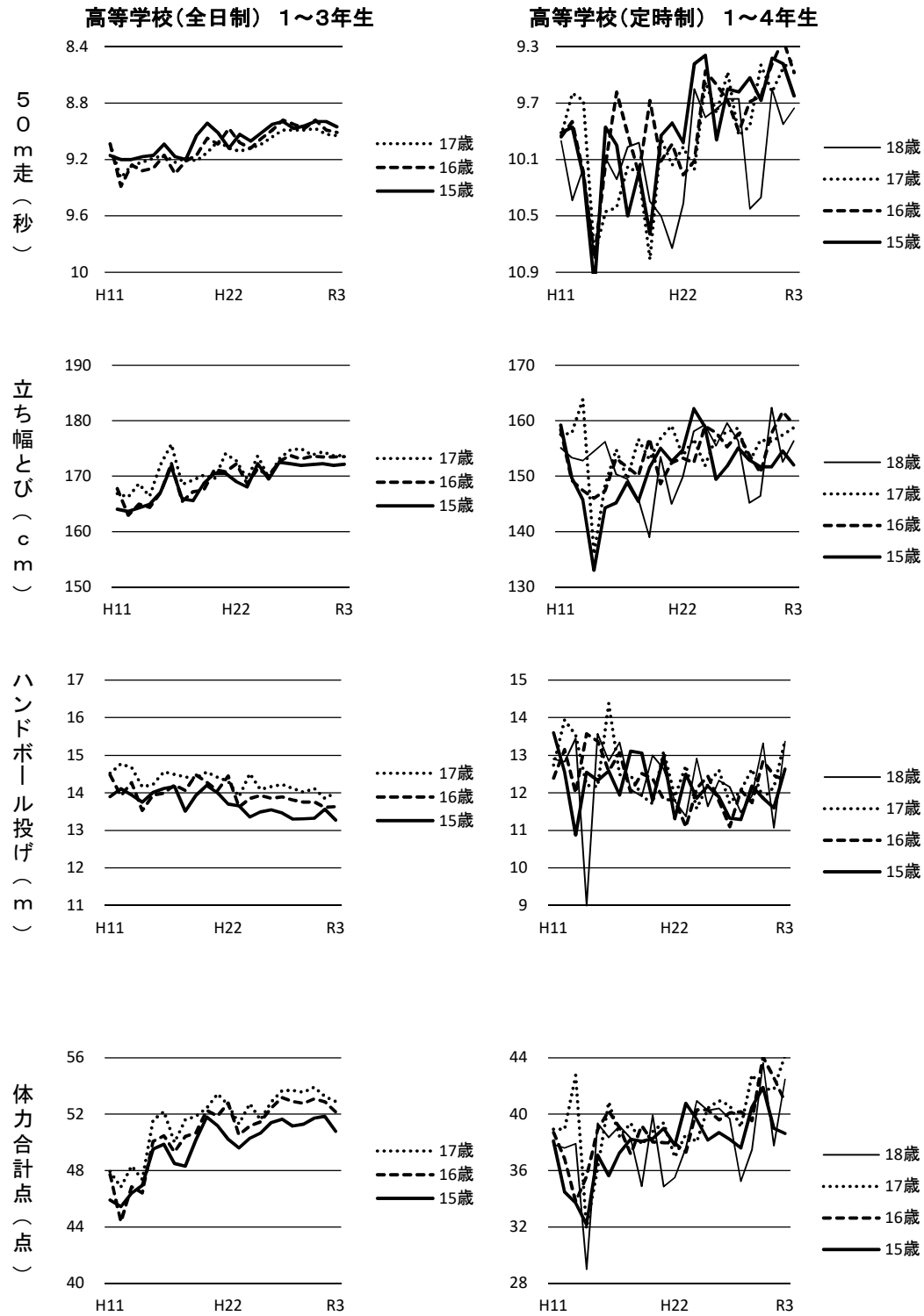


20m折り返しラン  
(数)



栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(8)

女子 その4



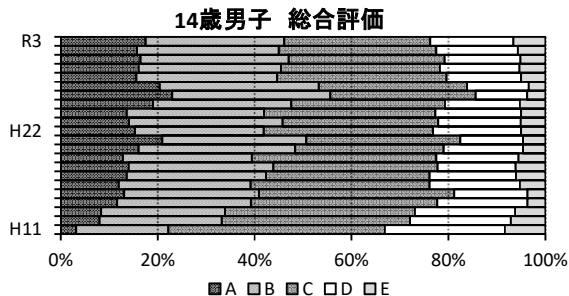
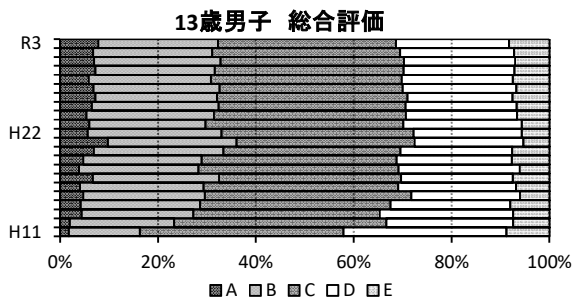
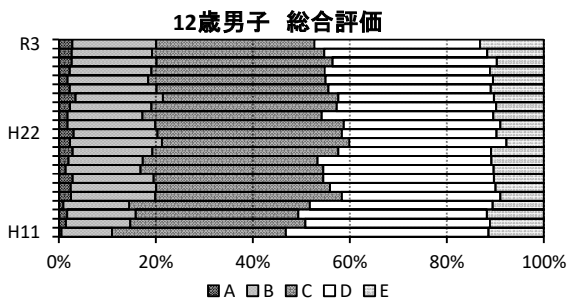
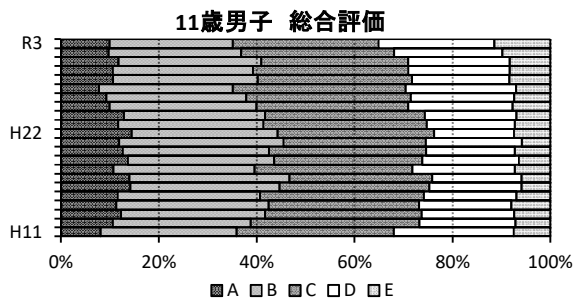
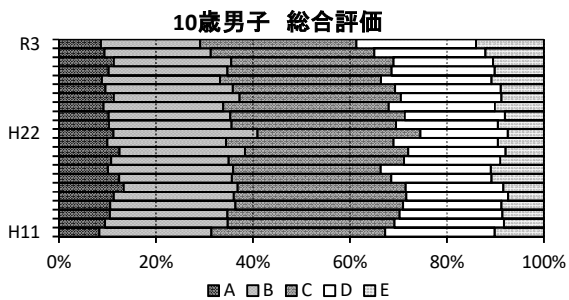
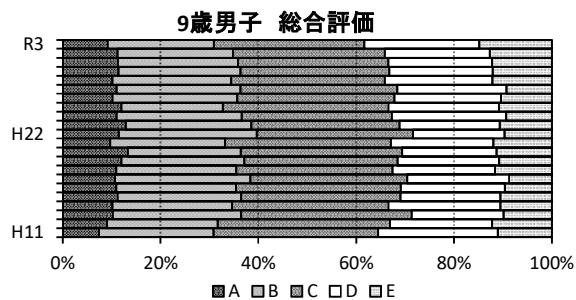
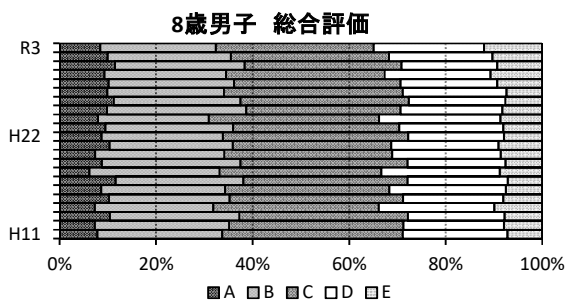
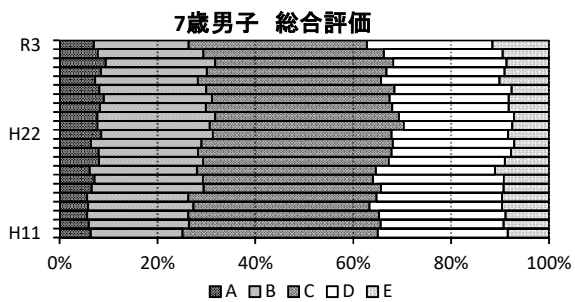
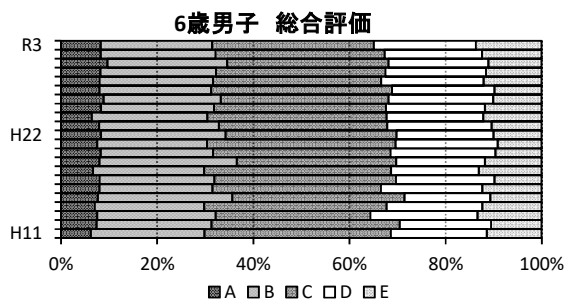
○ 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。

○ 高等学校定時制は、標本数が少ないため年度ごとのばらつきが大きい。

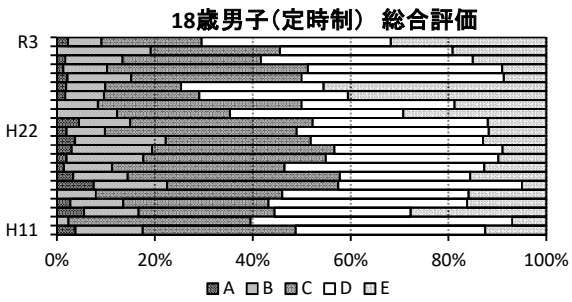
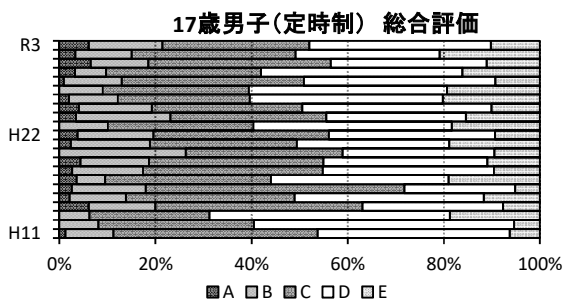
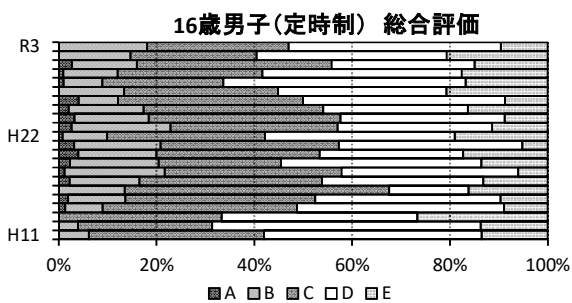
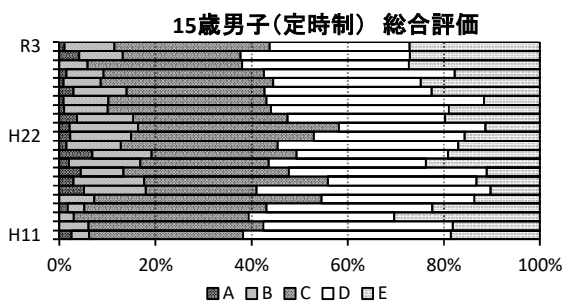
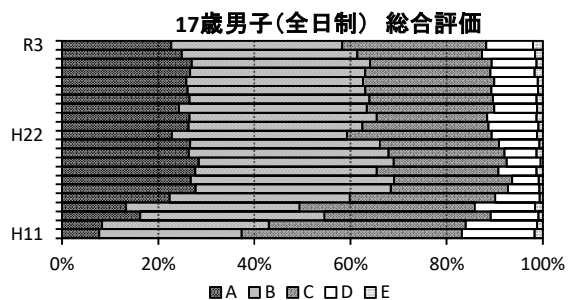
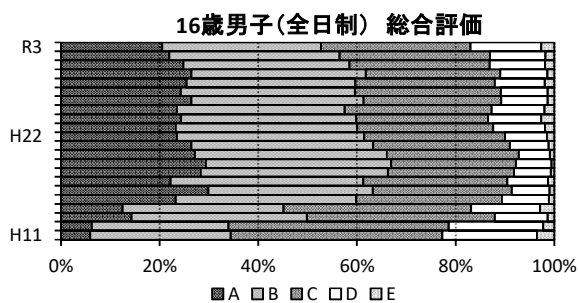
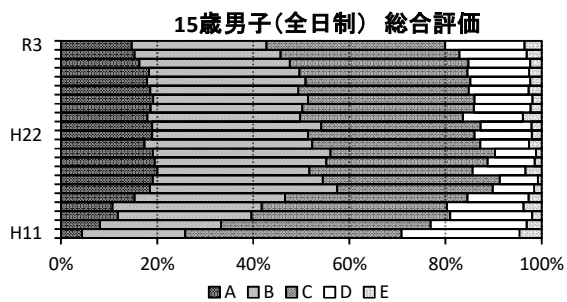


栃木県児童生徒における新体カテスト総合評価の年次推移(1)

男子 その1

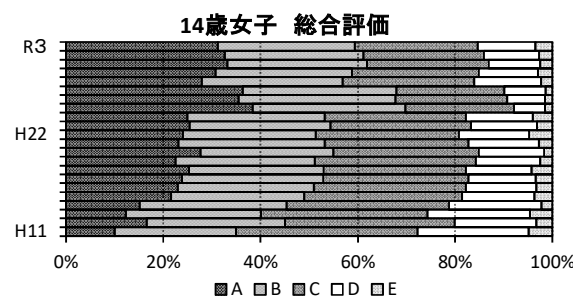
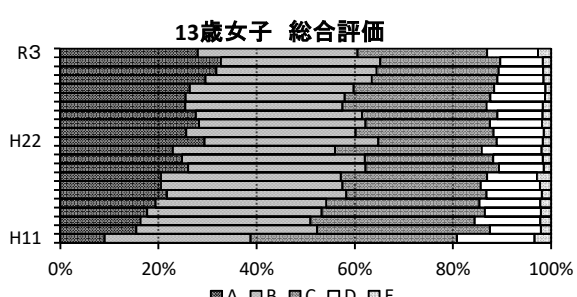
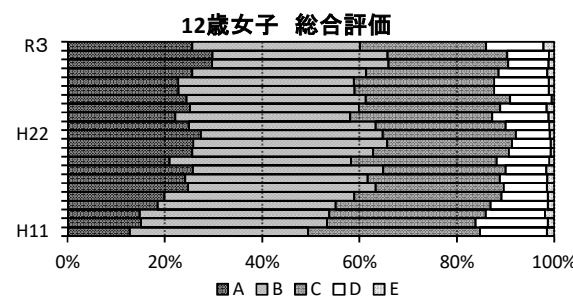
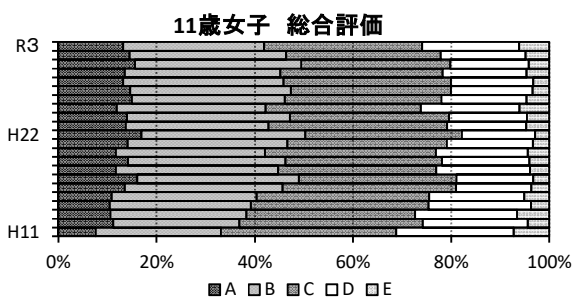
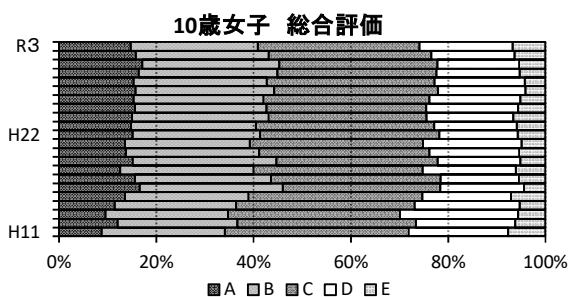
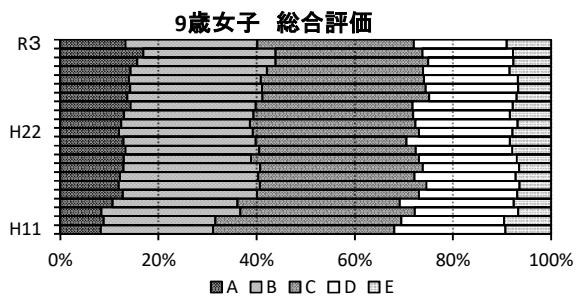
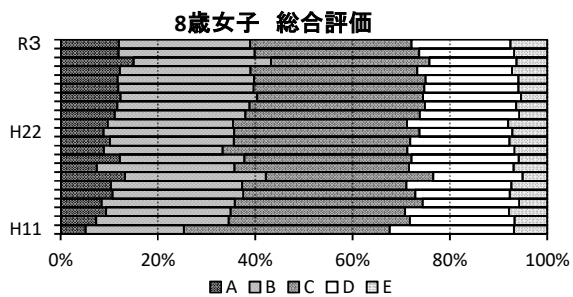
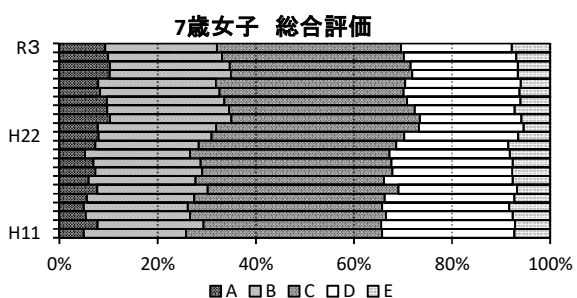
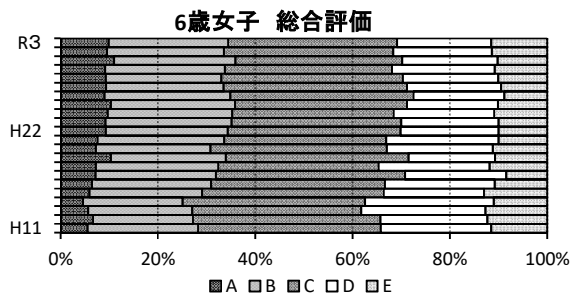


男子 その2



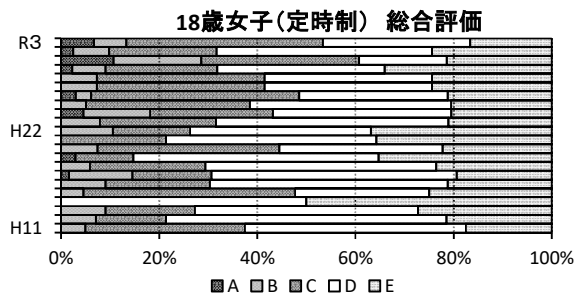
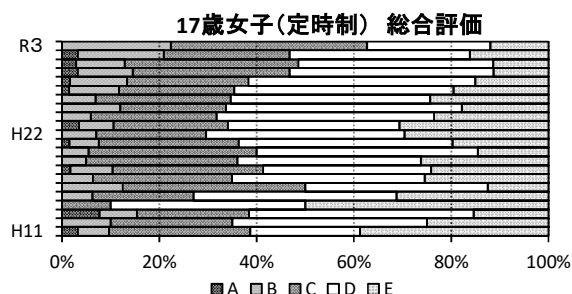
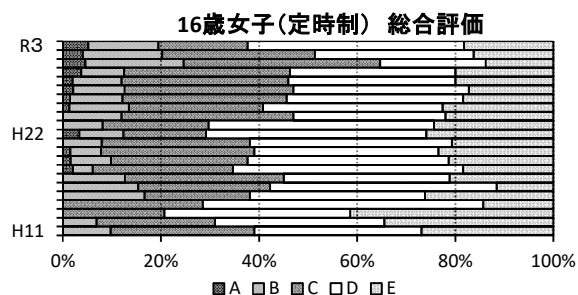
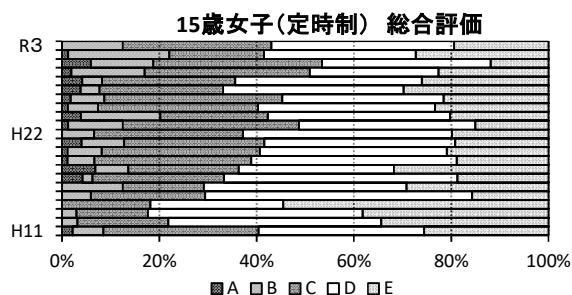
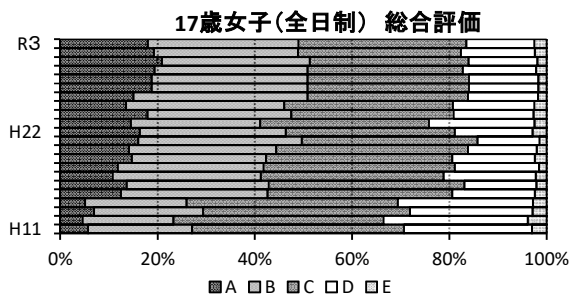
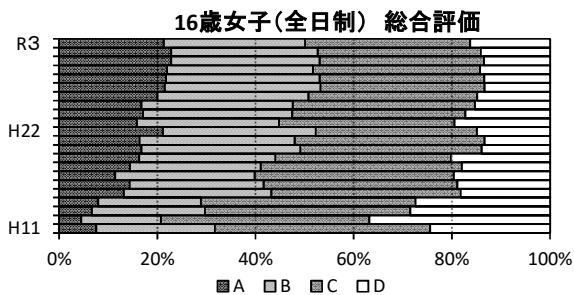
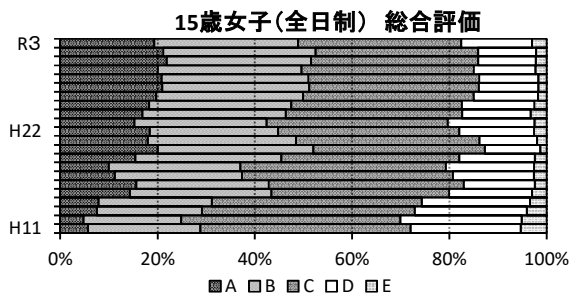
栃木県児童生徒における新体力テスト総合評価の年次推移(3)

女子 その1



栃木県児童生徒における新体力テスト総合評価の年次推移(4)

女子 その2



3 令和3(2021)年度  
「体力づくり奨励賞」及び「新体力テスト優秀校」  
結果資料

# 体力づくり奨励賞表彰実施要項

栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課

## 1 趣 旨

子どもの体力向上に係る取組の推進と一層の充実を図るため、運動習慣の形成並びに体力の向上について、子どもの実態に応じた特徴的な取組を実践し、成果をあげている幼稚園・認定こども園・保育所、小学校及び義務教育学校前期課程を表彰する。

## 2 対 象

次の条件を満たす県内の幼稚園・認定こども園・保育所、公立小学校及び義務教育学校前期課程

### (1) 幼稚園・認定こども園・保育所

- ・栃木県幼稚園連合会から推薦された幼稚園
- ・栃木県保育協議会・栃木県民間保育園連盟・栃木県日本保育協会から推薦された保育所
- ・応募条件を満たす幼稚園・認定こども園・保育所(自薦)

### (2) 小学校及び義務教育学校前期課程

- ・各市町教育委員会から推薦された学校

## 3 応募条件

### (1) 幼稚園・認定こども園・保育所

継続的に実践している園独自の取組であることを前提に、以下に示す条件のうち、1つでも要件を満たす特徴的な取組を実践していること。

- ①遊びを通して、楽しく体を動かすための環境の工夫
- ②多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫
- ③季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成
- ④体づくりに関する家庭との連携
- ⑤教職員の資質向上のための取組

### (2) 小学校及び義務教育学校前期課程

以下に示す条件のうち、1つでも要件を満たす特徴的な取組を実践していること。

- ①児童の体力向上に向けて体力向上サポートプログラムを使った取組
- ②新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組
- ③体づくりに関する家庭との連携
- ④教職員の資質向上のための取組

## 4 応募方法

幼稚園・認定こども園・保育所は調査票（別紙様式1）を、小学校及び義務教育学校前期課程は調査票（別紙様式2）を作成し、各団体へ提出すること。（県ホームページからダウンロード可）なお、調査票の提出は、原則として Word 形式のまま電子メールにより、スポーツ振興課宛て提出すること。

## 5 審 査

小学校及び義務教育学校前期課程においては「子どもの体力向上推進検討委員会」において、幼稚園・認定こども園・保育所においては「幼児の体力に関する検討部会」において調査票の内容をもとに審査する。

## 6 表彰

- ・栃木県教育委員会が奨励賞を授与する。
- ・表彰については、幼稚園・認定こども園・保育所においては、各園において、小学校は「児童生徒の体力・運動能力調査」学校担当者会議等で実施する。

## 7 調査票の活用

県教育委員会は、主催する体力向上事業等において、奨励賞を受けた学校等の調査票の内容をホームページ等に掲載する等、県内に周知し、活用するものとする。なお、作成にあたっては、個人情報の扱いに留意すること。

## 8 留意点

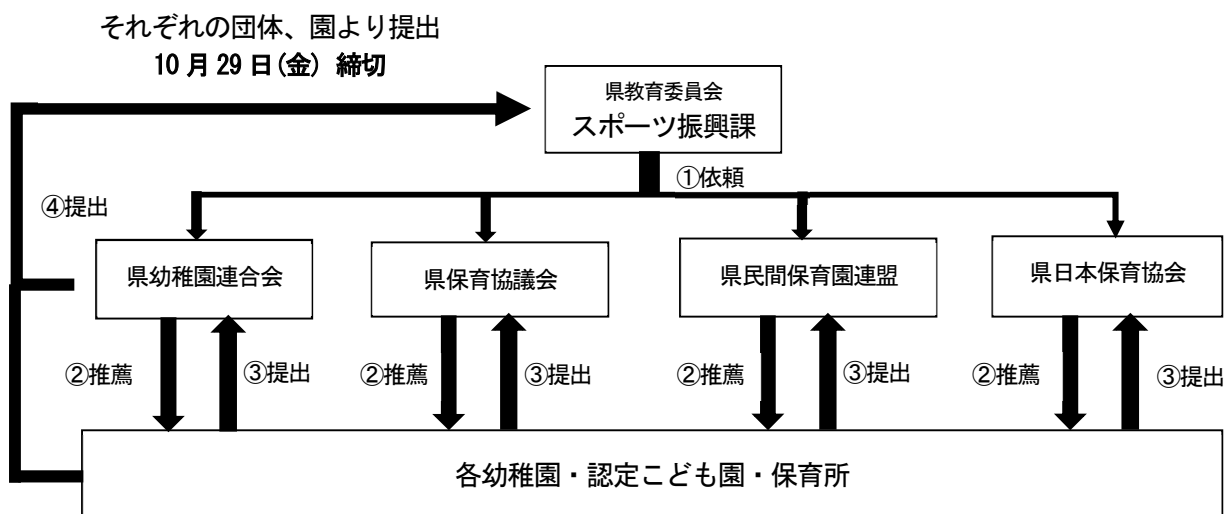
### (1) 電子メール施行に際しての留意事項

- ア ファイル名は学校・園名とする。(例 ○○市・町立○○小学校・義務教育学校)
- イ 件名は「体力づくり奨励賞表彰」とする。

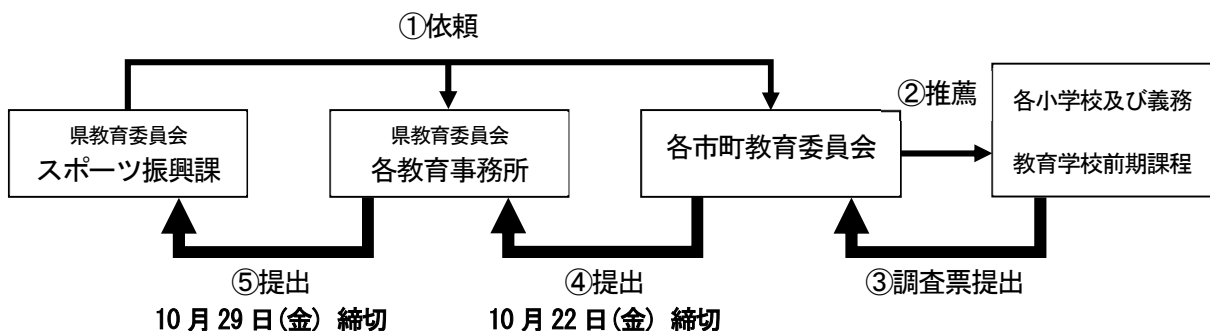
### (2) 審査について

学校等として努力している内容や、取組の工夫を中心に審査を行う。

### ○ 幼稚園等における調査票（別紙様式1）提出の流れ



### ○ 小学校及び義務教育学校（前期）における調査票（別紙様式2）提出の流れ



## 令和3(2021)年度体力づくり奨励賞一覧

### 【幼稚園・認定こども園・保育所】

	被表彰園	過去受賞歴
1	認定あけぼのこども園	
2	社会福祉法人栃の子福社会瑞穂野保育園	
3	認定こども園陽の丘幼稚園	R2
4	社会福祉法人つきかげ福社会芹沼保育園	
5	那須町大同保育園	
6	学校法人那須内海学園那須みふじ幼稚園	

### 【小学校及び義務教育学校前期課程】

	被表彰校	過去受賞歴
1	芳賀町立芳賀東小学校	H30
2	さくら市立上松山小学校	H24、25、28、H30
3	高根沢町立西小学校	
4	大田原市立薄葉小学校	
5	那須町立田代友愛小学校	H30
6	那須塩原市立槻沢小学校	H30、R元
7	那須塩原市立塩原小中学校	R元



令和3(2021)年度 体力づくり奨励賞表彰校取組事例(幼稚園・認定こども園・保育所)

認定あけぼのこども園

園児数	内容区分(あてはまるものすべてに○を記入)
170名	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 (○) 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

認定あけぼのこども園の教育方針の一つが体力づくりである  
 プール・ボール・体操の指導の徹底及び健康教育(裸足・薄着・乾布摩擦・食育等)の計画的実施を図り効果を上げる。

2 実施内容

1) プール

5月下旬より広いプールでの活動を行う。少々寒くても温水プールなので活動ができる。  
 園内のプールは水に慣れるため踵くらいの深さから始め、就学前の学年(年長)になると近くにあるスイミングスクール(サンライズスポーツクラブ)と兼用して指導し進めている。

2) ボール(サッカー他)

新聞紙を丸めてボールを作って遊ぶ事からスタートし、様々なボールを使って手で投げたり、蹴ったりと体験、経験を増やしていく。集団あそびではドッチボールやサッカーなど年齢や個々のレベルに合わせてながら指導していく。

3) 体操(器械体操)

鉄棒、マット、跳び箱を使って身体をバランス良く動かせるよう工夫している。  
 体操教室(カワイ体操教室)で学んだ体操を繰り返し指導することにより個々のレベルが上がり、気持ちも高ぶってくる。

4) 健康教育(裸足・薄着・乾布摩擦・食育等)

以前は裸足、裸だったが裸足、薄着としている。乾布摩擦も積極的に行い皮膚を強くしている。最初は裸足、薄着に対して抵抗があるが運動会では全員が裸足で行う事ができるようになる。

3 主な成果

1) プール

・水が怖くなくなった ・スタミナがついた ・泳げるようになった ・自信がついた

2) ボール遊び・体操

持久力・瞬発力・判断力・考える力・集中力・継続する力・応用力が身についた。  
 仲間を大切にできる・コミュニケーション能力が高まる・我慢する力・団結力  
 ・協調性が育った。

3) 健康教育

・体が丈夫になった ・土踏ましが形成された ・自分で体温調整ができる

4 資料



当園では、体力づくりに力を入れているが個々にあったレベルに応じて指導している。子ども達が運動あそびは楽しいと思えるようにするのが大切と考えている。

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
139名	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 (○) 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

### 1 ねらい

- ・はだし保育を通して、楽しく遊びながらも、様々な感触を足裏から直接感じ、脳及び体の感覚の発達を乳児からの保育を通して促す。
- ・保育士同士ではだし遊びがある前提での、遊びの計画を立てて会議する事で、より安全に環境を整えてから活動に臨んだり、保育士同士で子どもの遊びについて観察シラスの運営会議にてよく話すようにする。また、保護者とも連携を取り、子どもの足のケアや足洗などの生活習慣の取得に協力してもらう。

### 2 実施内容

- ・子どもたちの足裏には多くの感覚器官が存在し、それらから平衡感覚や自律神経、ホルモンの分泌といった部分をつかさどる脳の部位が刺激されるとされている。わが園のはだし保育は、乳児段階から連続し行う事で、心身の健康を保ち、また様々な感触遊びを行う事によって子どもたちの想像力を養い、自分自身の身体の動きを想像して楽しく遊べるように環境作りに努めている。段階的には0、1歳児の頃は安心できる園内でクッション等を使って平衡感覚を養いながらの運動遊びや、園庭砂場で砂の感触をじっくりと味わって遊ぶ。2歳児以降は、園の周りの自然豊かな環境を最大限利用しながら、はだしで思いきり体を動かして遊ぶ。そのうちに、ここはぬるぬるして滑る、ここは冷たい、固い等、周りの環境に適した動きを考えるようになる。4、5歳ともなると、感触を予想しながら自分の身体の動きを想像し、自分にその動きが可能かどうかの判別がつくようになる。そういった経験の下、子どもたちは、はだし保育によって体を想像通りに動かす楽しさを知って、自然と体を動かす遊びを楽しみ、それに応じて運動の能力もついてくる。

### 3 主な成果

- ・保育園の病欠率の低下
- ・運動能力の向上（就学後の保護者の報告により）
- ・足裏の感覚の発達に伴う、季節感（夏は暑い、冬は寒いと言った季節の認識）や危機察知能力、基本的な生活習慣といった「生きていく力（人間力）」の取得。

### 4 資料（画像または資料等を添付する。レイアウトは自由とする。）




・乳児組段階での、園庭でのはだし遊び。歩行がまだ不安定な子どもが多いので必要に応じて、靴下を履いて安全に遊ぶ。感触を確かめるように遊んでいるうちに、足元の違和感、素材による感触の違いに気付き、その正体を探ろうと、探索活動を始めている。




・室内でも、安心できる場所で環境を整えることによって、素材による感触の違いや、力をどこに入れると想像した動きができるのか確かめながら遊んでいる様子が見られる。





・段々と感覚器も発達して、冷たいけど気持ちいい、やわらかいからつまづきそう等、より複雑に周りの環境、自分の能力に応じた遊びを考えるようになる。それに合わせて、活動会議を重ねて、職員もより色々な感触を感じれる遊びを設定する。



・運動会もはだして競技を行う。全速力で走るためには、小石が落ちてると痛くて走れないので、石拾いを行うようになった。  
（職員はこどもの動きが最大限発揮でき、安全に楽しめるよう。年齢に応じての子どもの発見を促し、一緒に環境を作ることが重要である。）





・様々な遊びを楽しんでいくうちに自分のはだし遊びの経験の中から、ここは裸足のほうが良い、ここは靴のほうが良い等、適した場所で適した服装で、適した動きを楽しめるようになる。うまく体を動かして遊べると、もっともっと遊びが楽しくなる。子どもたちの必要な体力は日常の遊びの中で自然と培われていく。



認定こども園 陽の丘幼稚園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
257名 (保育園籍:44名)	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 (○) 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- ・感染症対策を継続しながら、園児たちに必要な生活や遊びのバランスを図る保育を実践する。
- ・保育活動の制限が大きかった昨年度から前進をして、出来る範囲で活動の幅を広げる。

2 実施内容

<遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫>

- ・砂場の近くに土山を新しく設けました。  
土山に登ったり、ジャンプをしたりして遊ぶ他にも、土を削って泥だんご作りをする子どもも多く見られました。

<多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫>

- ・老朽化していた大型すべり台の改修工事をして使えるようにしました。  
園のシンボルでもあった大型すべり台が老朽化のため使えませんでした、改修工事を行い数年ぶりに遊べるようになりました。

<季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成>

- ・夏季には2年ぶりにプール活動を行いました。  
昨年度は活動を自粛していましたが、今年度は学年で日にちを分けて人数を制限しながら全学年プールの活動を行うことが出来ました。

<体づくりに関する家庭との連携>

- ・昨年度、体力づくり奨励賞をいただいた事をきっかけにプリントを作成して配布しました。  
保護者にも子どもの成長には体を動かすことの大切さを知って欲しく、内容をまとめてプリントにて周知を行いました。

<教職員の資質向上のための取組>

- ・10月の運動会に向けて、いちご一会とちぎ国体ダンスやバラパルーンに取り組みました。  
夏季保育期間等から朝の体操でダンスや、パルーン遊びを通して膨らまし方やボールの飛ばし方等を子ども達と一緒に体験しながら覚えました。

3 主な成果

- ☆土山を使って工夫をして遊ぶ事で、子どもたちの主体的な活動を引き出す場となりました。
- ☆何段もある階段を上ってすべり台を行うことで、体全体を使つての動きを身につけられるようになりました。
- ☆プールという非日常体験を通して、沢山の刺激を受けながら水と親しみました。水への恐怖感も少なくなり、進んで顔を水につけられる子どもも増えました。
- ☆プリントを配布した反応で、公園に出かけて親子でボール遊びや自転車の練習をした等の話を保護者や子ども達から聞くことが出来ました。
- ☆職員も新しいダンスやパルーンに取り組む事によって、子ども達と一体感を感じながら練習をしてきたことで、運動会を通して一緒に達成感も共有することが出来ました。

4 資料

土山からジャンプをして楽しんでます



大型すべり台は幼稚園の一番人気になりました



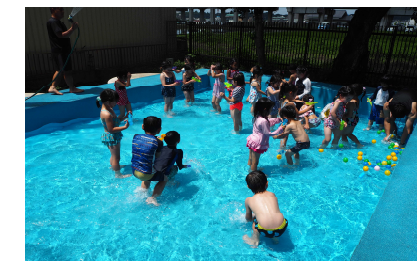
子ども達も先生達も力を合わせて練習をしました



元気いっぱい「ベリーベリーとちぎ」の掛け声



プール活動はみんな大好き！水と触れ合う楽しさを知りました





社会福祉法人つきかけ福祉会 芹沼保育園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
175名	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 (○) 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

体育活動に対する興味関心を高める、運動感覚回路の強化、活性化、心身の健全な発達を図る、脳への豊かな刺激を与え脳幹も鍛えることをねらいに、毎日跳び箱や縄跳びを取り入れた運動、ラジオ体操等の体育ローテーションを行っている。

2 実施内容

一年を通してボール遊び、マット運動、縄跳び、跳び箱、平均台、ランニング、ラジオ体操、ミッキーマウス体操を月曜日から金曜日の午前9時30分～10時に実施している。  
 夏はプールを設置し保育園児全員が水の体験をする、秋は運動会を開催し年少児、年中児、年長児が参加、遊戯をはじめ、徒競走の他、年少児は椅子体操、年中児はパラバルーン演技、年長児は組体操を行っている。  
 冬は年長児のスケート教室を開催して、滑り方の基本を学ぶ。

3 主な成果

- ・体育ローテーションの成果は大きな流れに同化しながら、楽しく参加しその中で仲間との連帯感を高め、精神的な活力を高揚させている、また一日のリズム、テンポを作る、先生と園児が協力して準備や片付けをすることで、体育器具を大切にすること、みんなで協力するなど運動以外にも学ぶことがあった。
- ・園庭の固定遊具の滑り台は階段を昇ることで足を鍛える、うんていや鉄棒は腕を中心とした基礎的な体力を養った。
- ・プールは3つの特性「浮力」「水圧」「水の抵抗」を活用し水になれることができた。
- ・運動会の年少児椅子体操は椅子を使って体感を鍛えることができ、年中児のパラバルーン演技は音楽に合わせて気持ちと動きを一つにすることで、互いの気持ちを思いやり、集団活動の楽しみを学ぶきっかけができた。年長児の組体操は友達と協力する事で力を出し切り、心身を鍛える、きっちり揃えて行うことができた。
- ・スケート教室は水の面白さを知り、氷の上で転ばないように足を踏ん張ったり、転んでも上手に手を出したりと氷の上での遊び方と滑り方を学んだ。

4 資料



1歳児～年長児のラジオ体操、ミッキーマウス体操



年少児の椅子体操



年中児のパラバルーン演技



毎日の体育ローテーション(年少児～年長児)



年長児の組体操



## 那須町大同保育園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
64名	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 (○) 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

### 1 ねらい

- (1) 園児が主体的に計画を立て工夫のある遊びを作り上げていく中で、好奇心や粘り強さを培うようにする。
- (2) 豊かな体験活動を経験する中で、友だちや保育士と関わる楽しさを味わう。
- (3) 園内外の職員がともに研修することにより保育の質の向上につなげる。

### 2 実施内容

- (1) 主体的な園児の遊びを通して楽しく体を動かすための工夫
  - ア 主な行事や季節の遊びをどのようにするか園児の話し合いで決めていく。そのことにより、園児の主体性を培う。
  - イ 毎日のように園庭の固定遊具を活用する遊びを取り入れ、自分の成長を確認する。
- (2) 遊ぶことを通して人との関わりを豊かにする工夫
  - ア 年長児が鉄棒やジャングルジム、平均台にチャレンジすることにより達成感を味わうとともに、幼い子の目標となる。
  - イ お楽しみ会など全園児が参加する行事で楽しさを共有することにより、身近な人と関わろうとする。
  - ウ 野菜や花を土づくりから行うことにより、生命の不思議について考えるようにする。また、食育の一環として食べ物を大事にする姿勢を培う。
- (3) 外部講師（大学や専門の講師）を招聘し研修することにより、子どもの育ちに関する基本を職員間で共有する。
  - ア 他の保育園や小学校の教諭と研修を行うことにより、子どもの育ちに関する共通理解を図る。
  - イ 保育士の園内研修の様子を写真にして掲示して保護者に見てもらい、子どもの心身の成長について共有する。
  - ウ 特別な支援を要する子の指導に関して研修を行い、保護者とともに園児の気持ちに沿った保育となるよう心掛ける。

### 3 主な成果

- (1) 園児が目標をもって主体的・積極的に運動に取り組むことにより、自ら健康な生活をしようとする態度が育まれてきつつある。
- (2) 毎日運動遊びをすることにより、運動能力が向上している。
- (3) 乳児期から身近にあるものや遊具で遊ぶ経験をすることにより、友だちと遊ぶことを楽しんでいる。
- (4) 保護者が子どもと一緒に運動遊びをすることにより、子どもの成長を知ることができた。
- (5) 何事も保育園全体で取り組むことにより、保育士同士の協力体制が取れるようになった。
- (6) 職員の研修を実施することにより、子どもの体や心の発達について確認しながら保育を実践するようになってきている。
- (7) 支援を必要とする子どもに適した遊びなど、職員同士で話し合いながら実践するようになってきている。

## 4 資料



### 親子ビート体操と保護者向け ミニ講話

（公財）日本スポーツ協会公認エアロビク講師 玉木尚子氏

- 1 1日5分でもいいので親子でスキンシップ・遊びの時間をとりましょう。
- 2 「できる・できない」で評価するのではなく、「がんばった」「チャレンジした」ことに注目しましょう。
- 3 保護者との安心を基盤に子どもは成長します。



遊具や身近にあるものを使っての遊び



ぶら下がるよ！ 1・2・3・



年長さんのまねをして





花や野菜を育てる  
土づくりも体験  
ナス・トマト・オクラ・トウモロコシ・サツマイモ  
ペチュニア・ヒョウタン

園児の主体性を培うために



劇転にチャレンジ



土だんご作りにチャレンジ



園庭のフジの花を使って色水作り

保育士の資質向上のために



大学の教授を招聘して



家庭教育支援事業研修(オンラインで)





学校法人那須内海学園 那須みふじ幼稚園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
54名	( ) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 ( ) 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

コロナ禍において実行可能なこととして、幼稚園における保育の基本要素である生活リズム、栄養、呼吸、昔話、生命の尊さ、および皮膚や感覚の働きについて、医療的観点からの研修を幼稚園の会場およびオンラインで同時に行い、その内容を保育者と保護者が共有することで、子どもの心身の健康を支えるうえでの保育の役割を見つめ、保護者と幼稚園の連携を促進する。

2 実施内容

栃木県および那須町の「子育てランド事業」の枠内で、本園創立45周年記念と称し、園長の知己である6名の医師にオンライン連続講座を依頼し、園の教職員および保護者に参加を呼びかけ、那須町子ども未来課のご紹介により町内の保育者にもご参加いただいた。実施期日、講師、内容は以下の通りである。

- 令和2年7月28日「遊びのリズム、子育てのリズム」小林啓子医師（小児科専門医、ひかりのつぼみ自由クリニック代表）
- 令和2年8月31日「子どもの栄養を考える」安達晴己医師（一般内科医、小さいおうち自由クリニック院長）
- 令和2年9月23日「呼吸する私たちの耳、そして肺」堀雅明医師（耳鼻咽喉科ほりクリニック院長）
- 令和2年10月19日「子どもの成長と皮膚のはたらき」山本百合子医師（皮膚科医、すみれが丘ひだまりクリニック院長）
- 令和2年11月28日「緩和ケアと保育から《いのち》を見つめる」藤原葉子医師（ホスピス医、ホームケアクリニック札幌院長）
- 令和2年12月18日「子どもの心を育てる昔話」八尋美千代医師（精神科医、ほっとメンタルクリニック院長）

3 主な成果

- 生活リズム、食、皮膚の発達と病気など、身近な問題についてわかりやすい研修を受けることで、普段の生活や保育が、いかに子どもの健康にとって重要であるかを再認識できた。
- 「生命」を慈しむことの大切さを、死を意識しつつ「今」を生きる人々のお話を通して実感し、保育や子育てにつなげて考えることができた。
- 昔話という健康とは関わりなく思われる事柄が、いかに心身の成長にとって大切であるかを専門家の観点から伝えてもらうことで、幼稚園や家庭における読み聞かせの重要性を再認識できた。
- オンラインと会場をつなぎ、質問や意見交換をすることで、コロナ禍により希薄になっていた幼稚園と保護者の関係を補い、具体的な保育・生活実践につなげることができた。

4 資料

健康と体力づくりには、いわゆるスポーツのほか、生活のリズムの中での定期的な活動や、自然環境からの感覚刺激が重要という観点から、授業中のサッカー（ボール遊び）や外遊びに加えて、できるだけ毎朝、散歩に出かけたり、毎週木曜日は「外の日」として、畑に触れるなどの屋外活動を行っています。それによって、子どもたちは自主的に身体を動かし、季節の移り変わりを感じ取り、おのずから体力も身につけてきます。

令和3(2021)年度 体力づくり奨励賞表彰枝取組事例(小学校)

芳賀町立芳賀東小学校

児童数	学級数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
278名	15	<input type="checkbox"/> 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 <input type="checkbox"/> 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 <input type="checkbox"/> 体づくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

一昨年度の新体力テストから、男女ともに特に「筋持久力」・「柔軟性」・「走力」・「投力」に課題があることが把握できた。このことから、教科体育・体育的行事をはじめ、教育活動全体を通じて計画的・継続的な体育活動を実践し、健康増進と体力の向上を目指す。

2 実施内容

(1) 教科体育の充実

体力向上への取組として各学年で、単元によって合同体育を行うなどの工夫をしながら日々の体育授業を行っている。高学年では、陸上記録会の種目となる運動において、練習時間及び運動量を確保するように年間指導計画を工夫した。

(2) 業間の時間に行う「体力づくり」

ア 体力づくり全体計画をもとに、年間を通じて計画的・継続的な業間運動「5分間走」「ジャベリックボール投げ」「学年共遊」(週2日)を実践している。

イ 持久走大会前には、走った周を記録していく「持久走がんばりカード」を作成し、持久走への意欲を高めた。「〇km分走ったら〇〇先生にサインをもらう」などの目標を示し、達成感を味わうことができるようにした。

ウ 新体力テストの結果を踏まえ、投力を高めるため、「ジャベリックボール投げ」を実施した。東西に分かれて低学年は紅白玉、中学年以上はジャベリックボールを投げ、遠くに投げるための技能を高めることができるようにしている。また、正しいフォームで投げている児童を称賛したり、互いにアドバイスし合うよう促したりして、意欲を高めるよう工夫している。

(3) すきま時間での「ジャックナイフストレッチ」

朝の会や帰りの会などのすきま時間に「ジャックナイフストレッチ」を取り入れ、継続して柔軟運動を行うことができるよう工夫している。場所を取らず、短時間でできるため、教室の自分の座席でも十分に取り組むことができている。実際に取り組む際には、柔軟運動の重要性や効果を話し、意欲を高めるよう工夫している。

(4) 大なわとび大会の実施

学級対抗での大なわとび大会を開催し、学級で児童同士の交流を図りながら運動の機会を確保した。大会前には長縄を貸し出し、目標をもって練習に取り組むことができるようにした。

(5) 芳賀町全体での体力向上の取組

芳賀町の8校園(中学校1、小学校3、認定こども園2、保育園2)の体力向上推進委員が、体力向上の取組について共通理解を図り、各校園で実践した取組について、成果と課題を報告し合うなど、情報交換をしている。令和2年度の夏には、芳賀教育事務所の委文学治副主幹から「新型コロナウイルス感染症に対応した教育活動下での体力向上の取組」についてのご講話をいただいた。

新体力テストの結果を踏まえた体力向上の実践例についての内容であったが、その際、本校のジャックナイフストレッチの実践についてもお褒めの言葉をいただくことができた。また、秋には白鷗大学教育学部教授内田雄三先生による、コロナ禍におけるボール運動についての実技研修が行われた。その中でご紹介いただいた運動は、日々の授業や体力づくりに生かすことができるものであった。お二人の研修に参加することで、本町や本校の体力向上の日々の取組が、効果を上げることにつながるものだという点を強く実感するとともに、職員全体の意欲の向上につながった。

3 主な成果

- (1) 業間の時間に行う「5分間走」では、定期的に走る運動を続けることができた。「持久走がんばりカード」によって、時間を見つけて積極的に走る児童が増えた。
- (2) 普段ボール運動に消極的な児童も、業間の「ジャベリックボール投げ」では、投げる運動に親しむことができている。休み時間には、貸し出し用に用意してあるボールを、職員室に借りに来て、ドッジボールやキャッチボールなど、積極的にボールを使って遊ぶ児童が見られるようになった。
- (3) 場所を問わず、短時間で行う柔軟運動を取り入れることによって、継続して柔軟性を高めることができている。また、柔軟運動への意欲も高めることができた。
- (4) 大なわとび大会に向けての練習では、運動の機会を確保するだけでなく、より多くの回数を跳ぶことができるよう学級ごとに話し合う機会にもなっている。
- (5) 職員間の共通理解により、計画的・継続的な体力向上の実践を学校全体で行うことができた。

4 資料



さくら市立上松山小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
510名	21	( ) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 休み時間に主体的に運動に親しめるような環境を設定し、児童の運動習慣を形成する。
- (2) 新体力テストの調査結果を活用して、学校全体や個々の運動課題に対して課題意識がもてるようにする。
- (3) 体育科の研修を通して教職員の資質向上を図る。

2 実施内容

(1) 児童会による「上松っこ体力アップ大作戦」

児童会（体育委員会）の取組として、昼休みの時間に運動課題を提示し、課題を行うとポイントシールがもらえるという取組を実施している。課題の内容はかけこや立ち幅跳びなどの走・跳の運動、鉄棒等の器械運動、持久走等の体力を高める運動といったものを、その時期の体育科の内容とリンクさせながら、児童のアイデアを生かして設定している。また、運動の強度や課題は、学年によって差があるため、低学年の課題と高学年の課題をそれぞれ用意している。

(資料1)

(2) 健康体力の記録、めあてカードの活用

その年の新体力テストの結果と、全校統一の目当てカードを使って実施した鉄棒運動、持久走、なわとびの記録をまとめたものを累積して、成果や課題を次年度に活用できるようにしている。また、年度末に保護者の目を通すことで、体力の経年の状況を共有できるようにしている。

(資料2)

(3) 新体力テストの結果分析の共有と、授業実践の紹介

体育科研修として、教職員間で新体力テストの結果について共有し、課題意識をもって体育科授業の工夫改善ができるようにしている。また、授業実践を紹介することで、教職員の資質向上を図っている。本年度はICTを活用した児童同士の学び合いの場づくりの実践について報告し、方法や成果について研修した。

(資料3)

3 主な成果

(1) 「上松っこ体力アップ大作戦」を通し、積極的、主体的に体力向上の取組を実践する児童が増加した。また、その中でも休み時間を室内で過ごすことが多かった児童が課題の運動をするために外に出る姿が見られるようになったことは大きな成果と言える。

(2) 健康体力の記録を累積することで、経年の比較で成果や課題が分かりやすくなり、次年度の目標を明確にもつことができた。児童の反応の一例として「〇年生の時はずっと...だったけど、今年はお〇ができるようになった」と振り返るなど、児童自身が体力の向上について関心をもち、喜びを味わう姿が見られた。

(3) 体力の課題を明らかにし、取り組む必要のある課題について職員間で共有することで、体育科の学習時にサーキット運動や補強運動を取り入れるなど、学年学級で指導の工夫・改善に生かすことができている。また、授業実践について学び合うことで、今後の体育科におけるICT活用の有効性と、活用のための児童のスキル、発達段階に応じた使用方法など、今後の授業づくりへの課題意識がもてるようになった。

4 資料

資料1 上松っこ体力アップ大作戦



資料2 健康体力の記録

学年	性別	健康体力の記録シート	鉄棒検定表(11月)	なわとび検定表(12月)
6	男	19kg 7		
6	女	17kg 7		
5	男	27cm 7		
5	女	24cm 7		
4	男	40回 9		
4	女	40回 8		
3	男	180cm 9		
3	女	180cm 9		
2	男	44m 10		
2	女	44m 10		

資料3 授業実践の紹介資料





## 高根沢町立西小学校

児童数	学級数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
429名	15(17)	<input type="checkbox"/> 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 <input type="checkbox"/> 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 <input type="checkbox"/> 体づくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

### 1 ねらい

- (1) 教科体育においては、自分の体力や体格について知り、優れている点を更に伸ばすとともに、不足している点を進んで補強していく態度を育てる。
- (2) 教科体育以外でも、全校運動や昼休み、放課後などあらゆる場面で運動に親しみ、体力の増強を図ろうとする態度を育てる。

### 2 実施内容

#### (1) 西小ミニマム

本校では、平成25年度から西小ミニマムを設定し、児童の体力向上に努めている。  
西小ミニマムとは、卒業までに達成することを目標とした運動指標で、次の4種目を設定している。

- ① 25m泳ぐことができる(7月)
- ② 逆上がりができる
- ③ 二重跳びが10回できる
- ④ ソフトボールが15m投げられる

これらの達成度を、定期的に体育の中で把握し、年度末にミニマム集計表に入力する。  
なお、④のソフトボール投げは、新体力テストの結果、投力の低下傾向が見られたため、平成28年度に追加した種目で、当初、10mの目標であったが、令和3年度より15mに変更している。

#### (2) 教科体育での工夫

準備運動にジンギスカン体操(ジンギスカンの曲に合わせたリズム体操)を取り入れた。準備運動後には、走力・筋柔軟性・筋力向上のための取組として、数分程度、校庭1周や縄跳び運動、鉄棒運動(遊び)、ボール投げを通年で実施する。

また、水泳・縄跳び・持久走・器械運動等の学習カードを活用している。児童一人一人が個に応じた課題を設定し学習に取り組みせることで、更なる運動意欲の向上図っている。

#### (3) 全校運動

年8回、15分間の全校運動の日を設け、ジンギスカン体操や縄跳び、持久走など全校児童で取り組んでいる。

### 3 主な成果

- (1) 第6学年での西小ミニマムの達成状況を見ると、学年(児童)の実態によって年度ごとの達成率に差はあるものの、全体的な傾向として、西小ミニマムを設定してからは、目標を達成しようとする児童が増えた。しかし、令和2年度は、新型コロナウイルス感染症対策や臨時休業等による運動量の減少などから、達成率は下がったと考えられる。(数字は達成率%)

項目	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R元	R2
水泳25m	84	69	89	84	95	79	90	(※1)
逆上がり	68	63	78	80	92	82	75	67
二重跳び10回	77	79	90	80	94	65	84	69
ボール投げ10m	/	/	/	82	90	74	88	90

(※1) 令和2年度の水泳は、新型コロナウイルス感染症対策として授業を中止した。

- (2) 全学年、体育の時間の準備運動にジンギスカン体操を取り入れたことにより、肩や股関節の可動域が広がり、柔軟性を身に付けることができた。また、音楽に合わせて体をリズムカルに動かす楽しさを味わいつつ、体力の向上にもつながった。

### 4 資料



大田原市立薄葉小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
265名	13	( ) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 ( ) 体づくりに関する家庭との連携 ( ) 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

年間を通して体力づくりを行うための授業改善、授業外での取り組みを実施し、全児童の体力の底上げ、向上を図る。

2 実施内容

昨年度実施した新体力テストの結果から、本校では学校全体として柔軟性や投力などに課題が見られたため、全児童の体力向上と課題改善のため以下の取組を実施した。

(1) うすばっ子体操（自校体操）

この体操は、いちご一会とちぎ国体のテーマソングを、本校でアレンジしたものである。本校の児童の課題である新体力テストの種目に対応したり、全身の筋力の補強をしたりする運動を組み込んでいる。

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ① 手首足首・アキレス腱伸ばし→座る | ⑫ 足タッチ(反対の手でタッチ) |
| ② 足を伸ばして前屈         | ⑬ けんけんば          |
| ③ 足を開いて左側に前屈       | ⑭ クロスステップ        |
| ④ 足を開いて右側に前屈       | ⑮ ジャンピングスクワット    |
| ⑤ 足を開いて前屈          | ⑯ 腕支持コンパス(時計回り)  |
| ⑥ ブリッジ             | ⑰ 腕支持足前後         |
| ⑦ V字バランス           | ⑱ 腹筋             |
| ⑧ つま先を頭の上の床につける    | ⑲ 背筋             |
| ⑨ 手を使わずに立つ         | ⑳ パーピージャンプ       |
| ⑩ 反復横跳び            | ㉑ もも上げ           |
| ⑪ うでまわし            | ㉒ 深呼吸            |

(2) 全学級で体育の時間に取り組んでいるサーキットトレーニング

ア 校庭で行うサーキットトレーニングでは、鉄棒運動やボール投げ、うんてい、のぼり棒などを実施している。体育館のサーキットトレーニングは、ラダー、壁倒立などに取り組んでいる。

(i) 校庭サーキット

A コース

- ① 鉄棒（前回り5回 or 逆上がり3回）
- ② のぼり棒（上まで登る or 10秒ぶら下がり）
- ③ 踏み台昇降（上り下り10回）
- ④ うんてい
- ⑤ ジャンピングボード（空中で手拍子2回×10）
- ⑥ サッカーゴールをけんけんで一周

B コース

- ① ボール投げ（バックネットに向かって）
- ② 鉄棒（つばめ10秒 ななめ懸垂5回）
- ③ ジャングルジム（一番上をタッチ）
- ④ ブランコの柵をジグザグにくぐる
- ⑤ タイヤ跳び
- ⑥ サッカーゴールをけんけんで一周

(ii) 体育館サーキット（1人3周）

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ① ケンステップ          | ⑤ 垂直跳び         |
| ② マット運動（前転・後転・側転） | ⑥ 壁倒立          |
| ③ ラダートレーニング       | ⑦ ステージ（腕支持横移動） |
| ④ 肋木ぶらさがり         |                |

イ 8秒間走

50m走を基準として1メートルずつマーカーを置き、自分のスタート位置（8秒でゴールできる場所）を決め、学年に応じた本数で実施している。

(3) うすばっ子ランラン

週2回、業間に行う5分間走で、低学年、中学年、高学年でコースを変えている。最後の30秒はダッシュをする。新型コロナ感染症対策により、学年や学級で日にちを変えたり、スタート位置を分散させたりして実施している。

(4) 運動意欲の向上や称賛の機会を設ける工夫をした校内マラソン大会

11月下旬と2月下旬の年間2回の実施で、低学年800m、中学年1200m、高学年1500mで上位2割を入賞としている。2月のマラソン大会では、上位入賞の他に、ジャンプアップ賞として11月の記録からの伸びが大きい児童にも表彰する。

3 主な成果

- ・新体力テストで、各学年の女子児童を中心として全体的な記録の向上が見られた。
- ・新体力テストのS認定に到達する児童が増えた。（6年生男子23名中5名21%、6年生女子30名中12名40%）
- ・以前に比べ休み時間や放課後の部活動参加等で、積極的に運動をする児童が増えた。
- ・1回目のマラソン大会の記録から2回目では、6割以上の児童が記録を向上した。

4 資料

○うすばっ子体操

②足を伸ばして前屈

④足を開いて右側に前屈

⑧つま先を頭の上の床につける

⑫足タッチ (反対の手でタッチ)

⑰腕支持足前後

⑱腹筋

○校庭用サーキット

ボール投げ

ブランコの柵をジグザグにくぐる



那須町立田代友愛小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
156名	8 (内特支2)	<input type="checkbox"/> 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 <input type="checkbox"/> 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 <input type="checkbox"/> 体づくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

本校の児童は、新体力テストの結果を分析すると、体力合計点で全国平均を上回っている学年が多い。(男子：1・2・3・4年生、女子1・3・5年生) 運動能力が極端に低いという学校ではない。しかし、平均して全国と同等、もしくは平均以下となっているのが、持久力の項目である。持久走(長距離)は老若男女問わず、自分のペースで生涯を通して行える種目である。研究主題の中にある「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成」のために学童期に運動をする喜びや楽しさを味わわせること、そのためには体力を高めることが必要であると考えた。更に新型コロナウイルスの影響で、運動量が少なくなっている児童に体を動かす機会を設けることで、体力向上につなげたいと考えた。

2 実施内容

(1)授業中でのウォーミングアップの工夫

指導計画の見直しの際に提示した内容で、ウォーミングアップの中に体力向上の種目を取り入れた。

授業に入る前のウォーミングアップをある程度同じメニューとし、継続して長期間行っていくことで体力の向上を目指している。具体的には、かえる倒立、ぞうきんリレー(体育館)、人間コンパス、ランジーなどである。単元を問わず、継続して実施することで効果が期待できると考えた。

(2)業間の「わんぱくタイム」の工夫

本校では、業間の長休みを利用して体力向上を目指した「わんぱくタイム」を行っている。昨年度までは校庭を大トラック小トラックに分けて全校生で行っていたが、密を避ける、また、周回数が多いとただ走るだけでは意欲も高まらないという観点から、学年ごとにコースを分ける方法を考えた。また、新型コロナウイルスによる休校があったため、子どもたちの基礎体力が大幅に減少しているだろうことも推察されたため、今年度は、わんぱくタイムの改善を行った。

実際には、1年生は小トラック、2年生が大トラック、中学年は校舎周りの周回、高学年は校外に出るコースを設けた。長距離を走る際、周回コースで走るよりも風景が変わることにより、子どもたちの意欲が高まるのではないかと考えた。また上学年になるにつれて、走行距離が伸びるような工夫もした。

昨年度の実践になるが、わんぱくタイムの内容を時期によって変更した。コロナウイルスによる休業明けは、サーキットトレーニング、冬場はなわとびに変更し、様々な形で体力を高める工夫を行った。

(3)ワークシートによる記録の蓄積

子どもたち自身が努力を実感するために、記録シートを作成して実施している。色を塗り、記録しておくことで、自分で目標を定め、意欲的に活動に取り組むことができている。授業のみならず、わんぱくタイムの長距離走、縄跳びにおいても実施した。(昨年度)子どもの自己評価だけでなく、縦割り班の教員がチェックをしたり、判定をしたりすることにより自分の能力や課題を把握することができている。また、持久走については、6年間を通して記録を取っておく方法を継続している。前年度と比較してどれくらい速くなっているのか、また高学年は、一年時と比べてどれくらい成長しているのかを実感することができる。今年度は持久走大会をまだ実施していないが、わんぱくタイムの記録表を比較させることで半期での成長や前年度との比較を行いたいと考えている。

3 主な成果

(1)体力を高める活動への意欲の向上

具体的な数値はまだ出てきていないが、新体力テストにおける持久力測定(シャトルラン)で「去年より記録がよくなった」「納得がいかないのでもう一度走りたい」などといった発言が出ている。高学年になるにつれ、意欲が下がりがちな長距離走であるが、わんぱくタイムを利用した活動を展開することで意欲の向上が見られた。

(2)外遊びの増加

わんぱくタイムで、外に出る機会を設けたことで外で遊ぶ児童が増えた。これは、わんぱくタイムを行ったからという理由だけではないと思うが、体を動かす機会は確実に増えていると考える。なわとび補助の板や竹馬など、子どもたちが興味を示すような器具も設置していきたい。

4 資料



わんぱくタイムの様子…火・木の業間に行っている。校外に出るコースも設置しているため、全教職員に協力を依頼し、全校体制で見守りを行っている。



ウォーミングアップの様子…全学年にできる限り、毎回行えるウォーミングアップを教育計画に取り入れた。

那須塩原市立槻沢小学校

児童数	学級数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
302名	16	( ) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 ( ) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 ( ) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

昨年度に続き、本年度も新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとって、児童の安全を確保しながら、児童の実態に合わせた体力向上を目指した取組が各校に求められている。本県では8月27日から9月30日まで緊急事態宣言が発出され、なお一層の安全対策をとりながらの授業実践が求められた。本校では教育活動ガイドラインの見直しを随時行い、体育時における安全を確保しながら、運動量を確保して、児童が楽しめる体育の授業実践を模索してきた。

本年度の学校経営方針に、「校内研修の充実」がある。体力づくりを充実させるために、職員で指導法を共有できるような校内研修を継続的に行う必要がある。また、児童に個別最適な学びを実現するためには、一定の目標を全ての児童が達成することを目指し、児童一人一人の特性に応じて、最適な方法で学習を進めることが求められており、従来の指導法からの脱却が求められている。そこで、体育主任として多くの学級の体育を担当している経験を生かして、具体策を全職員に示し、職員間の情報共有を積極的に行っていきたいと考えた。

2 実施内容

ア 体育科の方針の作成と年度当初の共通理解

- ・4月1日に学校長より示された本年度の学校教育方針を受けて、体育の授業をどのように行うか、年度始めの職員会議で基本的な考え方を示した。

イ 教育活動ガイドラインの見直し

- ・4月、6月、8月に体育の授業の実施方法について検討を行い、感染症予防対策をとり、また安全面に配慮して体育の授業が実施できるよう、ガイドラインを改定して周知した。

ウ 児童の体力の現状の共有

- ・新体力テストの結果を基に、児童の体力の実態について、Tスコアを元にして各学年男女別の運動面の強みと弱みを現状分析シートに示して、共有した。

エ 教科体育における指導方法の共有

- ・体育主任が担当している6学級の体育の授業から、児童たちが学んでいる様子を写真で記録し、「体育だより」として先生方に提供を試みた。どのように教えるのかではなく、児童たちがどのように学んでいるかに焦点を当てることで、児童の姿の後ろにある指導の工夫を伝え、各学年での授業実践に生かせるような情報提供に努めた。

オ ICTを活用した情報共有

- ・上記の「体育だより」をGoogleのアプリケーションを活用して作成し、文章だけでなく写真や動画を盛り込んで資料を作成した。資料へのリンクを共有することで、いつでも誰でもオンライン上で資料を見ることができるようにした。

カ 児童たちが進んで運動遊びに取り組める運動器具の購入

- ・密集や接触を避けて、児童達が休み時間や昼休みに遊ぶことができる運動器具の購入を、学年主任会で提案し、理解を求めた。

3 主な成果


- ・新体力テストの結果から、児童の体力の実態が分かったことで、体育の補助運動を工夫する視点を獲得することができた。
- ・学年主任会で、各学級に新たに柔らかいソフトボールを購入する提案をし、理解を得られたことで新しい運動器具の購入につながった。休み時間や昼休みに、校庭でキャッチボールをして遊ぶ姿が見られるようになった。
- ・8月27日から9月30日までの緊急事態宣言の期間では、児童の密集や接触が避けられる種目を提案し、全校体制で実施することができた。校庭ではベースボール型ゲーム(ティーバッティング)、体育館ではネット型ゲーム(プレルボール)を発達の段階に応じた形でいった。

4 資料

	体力	4.5以下 のびしろが大きい		4.5-5.0 もう少しの所也		5.0-5.5 優れている		5.5以上 とてもよい	
		上体 起こし	長距離 歩行	反復 跳び	ソフト ラン	50m走	立ち 幅び	ソフト 投げ	体力 合計点
一年男子	47.2	48.6	50.1	48.2	49	49.4	41.9	47.2	46.5
二年男子	50.5	46.9	52	46.1	46.2	49	42.1	46.8	45.3
三年男子	50.8	45.6	52.2	41.9	48.6	50.7	43.5	49.4	45.7
四年男子	51	49.6	45	47.2	45.9	48.4	44.1	49.4	45.5
五年男子	50.2	43.7	47.4	43.2	49.2	43.4	38.6	48.4	42.4
六年男子	56.4	50	50.8	41.3	42.9	46.4	38	50.7	44.5
一年女子	49.3	57.1	49.9	50.5	50.8	51.4	46.1	49.5	51.3
二年女子	45.1	46.8	46.4	46	48	43.1	41.6	51.2	44.5
三年女子	48.4	47.4	51.9	38.4	47.3	45.6	40.8	47.9	43.1
四年女子	50.8	48.8	43.8	43.5	44.6	49.2	43.3	49.1	43.3
五年女子	54.7	50.2	44.9	45	50.4	49.6	42.7	52.7	47.6
六年女子	53.4	48.2	53.5	49	45	47.4	45.9	53.5	48.1

R3新体力テスト 学年男女別 現状分析シート

3対3 ベースボール型ゲーム 火曜3校時5-1 水曜4校時6-1やっています  
外部リンク 小3体育「ベースボール型ゲーム」指導のポイント | みんなの教育技術



**用具**  
ベースボール 2個  
バット 9本  
グローブ 50  
これは職員室外出入口かごにすべて入っています。朝休みの外に、大きなカラーコーン9個入っています。

**ステップ1**  
カラーコーンの先端に紙コップをセット 紙コップにボールをのせます。  
3人組でセット開始し、バットネットに向かってバッティング練習をします。  
10分くらい野球場、ソフトボール部の人が見本を見せてくれました。

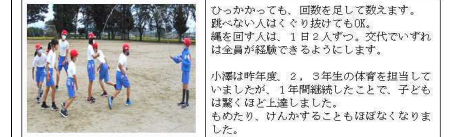
**ステップ2**  
順番を待つ間は、後ろに下がって待ちます。1日で全員が行えるようになります。

**ステップ3**  
左の3人 打つ  
右の3人 ボールをとる  
試合形式で打撃練習3人打ったら役割交代  
またアウト、得点はあります。  
欲張らず、一歩ずつ進みます。

**打つ**  
「うちますよー」「行きませー」  
守る人  
「はいよー」「はい」このようにやりとりが自然と生まれます。声を掛け合うことで、雰囲気も良くなります。意欲も、協力して行う人になります。

体育だより ベースボール型ゲーム

【体育だより】  
5、6年生 補助運動 少人数での3分間長縄跳び  
実際の動画はこちらです。  
<https://photos.google.com/photo/AF1Q1pW0B8K5FeN14-C1zjdSPYhU1n4Om-BPa6k0>



体育だより 補助運動 長縄跳び

プレルボール ネット型ゲーム 雨天時に体育館で必ず実施 3対3が基本  
火曜3校時5-1 水曜4校時6-1 やっています。  
youtubeはこちら小学校中体協「プレルボール」文部科学省  
概要はこちら小学校体育「プレルボール(ネット型)」指導のポイント | みんなの教育技術  
詳細はこちら小学校体育「プレルボール(ネット型)」指導のポイント | みんなの教育技術  
ステップ1 必ず全員がボールにさわられるので、強弱の均等であり、教育的なゲームです。

**プレルボール** ネット型ゲーム 雨天時に体育館で必ず実施 3対3が基本  
火曜3校時5-1 水曜4校時6-1 やっています。  
youtubeはこちら小学校中体協「プレルボール」文部科学省  
概要はこちら小学校体育「プレルボール(ネット型)」指導のポイント | みんなの教育技術  
詳細はこちら小学校体育「プレルボール(ネット型)」指導のポイント | みんなの教育技術  
ステップ1 必ず全員がボールにさわられるので、強弱の均等であり、教育的なゲームです。  
基本は4人組。また4人組でもできます。  
バレーボールはノーバウンドで打てるが、それをプレルボールにする。しかも併走が1回ずつボールにさわってからの、相手コートに送る。そのゲームです。  
バウンドすると、アウトになり相手が得点が入ります。  
併走の併走は、チーム内でバウンドのボール回しをします。

**ステップ2**  
はじめてのゲームは、全部キャッチして行います。7歳も同様です。  
サブを自分のコートにワンバウンドさせ、相手コートにボールを入れます。(いわゆるサーブ)  
レシーブ側の相手1は、ボールをキャッチして、相手2にワンバウンドさせ、相手3は、ボールをキャッチしてからワンバウンドさせ、併走の併走にボールを回します。(これがレシーブで言うアタック)このラリーをくり返します。

**ステップ3**  
ルールが分かったら、面白さをすすめつけます。6-1では、次のステップとして、ボールをキャッチできるのは本人で、さらに次のステップとして、ボールをキャッチできるのは本人まで。としました。キャッチしてはいけない人の数は、バレーボールのルールに近い状況に自然と変わっていきます。

体育だより プレルボール



那須塩原市立塩原小中学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
26名	6	<input type="checkbox"/> 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 <input type="checkbox"/> 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 <input type="checkbox"/> 体づくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 新体力テストの結果を分析し、本校児童の体力の実態を把握する。
- (2) 把握した実態から、体力の向上を図るため、計画的・持続的に運動に取り組ませる。

2 実施内容

(1) 新体力テストの分析と児童の実態把握

令和3年度新体力テスト結果の分析と各学年児童の実態

令和3年度の本校児童の新体力テストの結果は、ほとんどの項目で、全国および県の平均と同等もしくは上回っている。特に、シャトルラン(全身持久力)では平均を大きく上回っている学年が多くみられた。一昨年度は、学校課題であるボール投げ(投力)を高めることを意識した運動プログラムを年度当初から実施し、多くの学年で全国平均を上回ることができた。しかし、コロナ禍での休業や活動の制限の影響を大きく受け、今年度は5,6年男子と3,4年女子が下回ってしまった。コロナ禍により、今まで以上に児童たちの遊び方に変化が起り、物を遠くに投げたり、正確に投げたりするなどの機会が減り、投能力が低下したと考えられる。また、休業により、体育の授業時数も減り、様々な体力要素が低下していることも課題となっている。

(2) 児童の体力向上を目的とした実践

本校では、「健康で体力があり、最後までやりとおす子どもを育てる」を目標に以下の取り組みを行っている。

ア 投能力を高める取り組み【資料①】

全児童にボール投げが低下している実態を理解させた上で、体育の授業の補助運動の中に肩の可動域を広げる運動や投動作を入れた運動を取り入れた。また、ボール運動やボール遊びの単元では目標に向けてボールを投げるゲームを意図的に設定した。その結果、夏休み明けの再測定の際は全ての学年で前回の値を上回った。

イ 授業での取り組み【資料②】

本校では、体育の授業を教科担任制とし、全学年で後期課程の体育専門の教員がT1で授業を行っている。運動レディネスを意識し、プレゴールデンエイジ・ゴールデンエイジの時期に合った体力を保持増進させる運動（特に巧緻性、柔軟性、全身持久力）を授業の準備運動の中に取り入れ実施している。また、授業や各単元での約束事や補強運動を統一し、習慣化させることで、進級後の4月から各単元を円滑に進めることができ、運動量の確保にも繋がっている。

ウ 月別重点目標の設定

体育的行事や季節の特色を考慮し、前期課程の体育主任が中心となり、月ごとの体力づくり重点目標を設定し、それを基にして具体的な活動計画を作成している（健康指導部と協力）。

エ 元気アップタイムの実施【資料③】

週3回、月、水、金の業間休み（25分間）に上記の月別重点目標に合わせて、様々な体力要

素を高める運動を行っている。4月から7月はサーキットトレーニング、9月から11月は持久走、雪で校庭の使えなくなる冬季期間中は体育館で縄跳びを実施している。また、児童の主体性やリーダー性を高めるために、高学年の児童が準備や片付け、あいさつや説明等を行うようにしている。

オ 家庭との連携【資料④】

長期休業中や休業明けには、家庭で行える体力向上プログラム「元気アップカード」を配付し、児童の継続的な体力の保持増進と、家庭の運動への意識を高める啓発を行っている。また、昨年の臨時休校中には、地元のケーブルテレビと連携し、体力の保持増進を目指した運動プログラム動画を撮影し、週に1回ケーブルテレビと動画配信サイトを通じて、児童たちに届けた。

カ その他の取り組み【資料⑤】

昨年度の新体力テストの結果を分析し、課題となった体力を高めるために、授業の補助運動の中で新体力テストの種目を取り入れた。また、昼休みに自由に体育館で各種目の練習ができるような場を設定し、そこに記録向上のポイントや関連する体力要素を高める運動の例の掲示をしたことで、体力向上に対しての意識が高まった。

3 主な成果

- ・一昨年度の20mシャトルランは全国および県の平均値を下回っている学年が男女ともいくつかみられたが、今年度は男女とも全ての学年で全国および県の平均を上回った。これは、体育の授業の補助運動や上述の「元気アップタイム」を有効に活用した成果であると考えられる。
- ・教科担任制の指導で各発達段階に応じた指導を行うことができた。マット運動や跳び箱運動などではほとんどの児童が学年で学習指導要領に示されている基本的な技だけではなく、発展技に挑戦し、成功させている。また、低学年時から「ボール遊び」等の各種ゲームを、自分たちで作戦を立てて実施しており、思考力や判断力・表現力がついてきている【資料⑥】。
- ・縄跳びは学年が上がるにつれて跳べる技の種類が増え、跳べる回数も着実に増えている。

4 資料





# 新体力テスト優秀校表彰実施要項

栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課

## 1 趣 旨

中学校及び義務教育学校後期課程における体力向上に係る取組の推進と一層の充実を図るため、「児童生徒の体力・運動能力調査」において顕著な成果をあげている県内の公立中学校等を表彰する。

## 2 対 象

当該年度の7月までに実施した「児童生徒の体力・運動能力調査」結果において優れた結果を残した県内の公立中学校及び義務教育学校後期課程及び昨年度の結果と比較し、伸び率が高い県内の公立中学校及び義務教育学校後期課程

## 3 選出基準

### (1) 調査結果の評価

新体力テストの総合評価から [(A+B) の割合] - [(D+E) の割合] の値が高い学校 (実施率 90%程度) と、前年度 (R 3 年度は R 元年度) と比較し、伸び率の高い学校 (実施率 90%程度) を選出する。

### (2) 規模別の評価

学校の規模別に選出することで機会の均衡を図る。学校規模は生徒数によって区分し、それぞれの上位 5%程度を「新体力テスト優秀校〈体力優秀校部門〉〈体力向上校部門〉」として表彰する。

### (3) 表彰学校数

中学校及び義務教育学校後期課程 (分校含む)

学校規模	対象校数	表彰校数 〈体力優秀校部門〉	表彰校数 〈体力向上校部門〉
生徒数 35 人以下	11 校	1 校程度	1 校程度
生徒数 35 人～105 人	18 校	1 校程度	1 校程度
生徒数 106 人～315 人	61 校	3 校程度	3 校程度
生徒数 316 人～525 人	42 校	2 校程度	2 校程度
生徒数 526 人以上	26 校	2 校程度	2 校程度
計	158 校	9 校程度	9 校程度

## 4 審 査

栃木県教育委員会「子どもの体力向上推進検討委員会」において、令和 3 (2021) 年 4 月 9 日付けスポ振第 37 号により依頼した「栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」の結果をもとに審査する。

## 5 表 彰

- ・栃木県教育委員会が優秀校を表彰する。
- ・表彰は「栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」学校担当者会議で実施する。

## 令和3(2021)年度新体力テスト優秀校一覧

【中学校及び義務教育学校後期課程】

	体力優秀校部門被表彰校(11校)	過去受賞歴
1	宇都宮市立横川中学校	
2	宇都宮市立泉が丘中学校	
3	鹿沼市立南押原中学校	
4	日光市立三依中学校	
5	栃木市立寺尾中学校	
6	下野市立南河内第二中学校	
7	下野市立国分寺中学校	
8	那須塩原市立塩原小中学校	
9	那須塩原市立東那須野中学校	R元
10	那須塩原市立三島中学校	R元
11	県立宇都宮東高等学校附属中学校	H29、30、R元

	体力向上校部門被表彰校(11校)
1	宇都宮市立河内中学校
2	宇都宮市立雀宮中学校
3	宇都宮市立若松原中学校
4	宇都宮市立豊郷中学校
5	鹿沼市立南押原中学校
6	日光市立三依中学校
7	日光市立日光中学校
8	益子町立田野中学校
9	益子町立七井中学校
10	栃木市立西方中学校
11	佐野市立北中学校

4 令和3(2021)年度  
新体力テスト「S認定証」結果資料

## 新体力テスト「S認定証」交付要領

栃木県教育委員会

### 1 趣旨

体力向上策の一環として、児童生徒の体力に対する関心を高めるとともに、体力の向上に意欲をもたせるため、「S認定証」を交付する。

### 2 対象

当該年度の7月までに実施した新体力テストで、全ての種目の得点が8点以上の児童生徒に「S認定証」を交付する。

### 3 交付方法

- (1) 小・中学校及び義務教育学校にあっては、当該市町教育委員会教育長宛て様式1「栃木県児童生徒の体力・運動能力調査について」を提出する。
- (2) 各市町教育委員会教育長は、各校から提出された様式1を取りまとめ、当該教育事務所長宛て提出する。
- (3) 各教育事務所長は、各市町から送付された様式1を取りまとめ、県教育委員会事務局スポーツ振興課長宛て提出する。
- (4) 県立学校にあっては、県教育委員会事務局スポーツ振興課長宛て様式1を提出する。
- (5) 県教育委員会は、提出された「栃木県児童生徒の体力・運動能力調査について」の内容に基づき、小・中学校及び義務教育学校に対しては、関係市町教育委員会教育長宛て、県立学校に対しては直接学校長宛て、「S認定証」を交付する。

### 4 この要領は、平成17年4月1日より施行する。

この要領は、平成18年4月1日に一部改正する。

この要領は、平成21年4月1日に一部改正する。

この要領は、平成22年4月1日に一部改正する。

この要領は、平成24年4月1日に一部改正する。

この要領は、平成27年6月1日に一部改正する。

この要領は、平成29年4月1日に一部改正する。

この要領は、平成30年4月1日に一部改正する。

この要領は、令和2年4月1日に一部改正する。

## 令和3(2021)年度 新体力テスト「S認定証」交付数一覧表

地区	市町	小学校等			中学校等			合計			事務所別 合計
		男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計	
河内	宇都宮市	129	173	302	26	113	139	155	286	441	476
	上三川町	17	10	27	0	8	8	17	18	35	
上都賀	鹿沼市	23	38	61	6	12	18	29	50	79	149
	日光市	26	36	62	4	4	8	30	40	70	
芳賀	真岡市	16	41	57	0	16	16	16	57	73	128
	益子町	4	13	17	2	1	3	6	14	20	
	茂木町	7	2	9	0	1	1	7	3	10	
	市貝町	4	5	9	0	1	1	4	6	10	
	芳賀町	5	10	15	0	0	0	5	10	15	
下都賀	壬生町	15	14	29	2	9	11	17	23	40	337
	野木町	4	5	9	1	6	7	5	11	16	
	小山市	37	39	76	7	25	32	44	64	108	
	栃木市	22	42	64	8	29	37	30	71	101	
	下野市	19	36	55	3	14	17	22	50	72	
塩谷 南那須	矢板市	6	10	16	0	3	3	6	13	19	101
	さくら市	5	19	24	1	4	5	6	23	29	
	那須烏山市	8	4	12	1	2	3	9	6	15	
	塩谷町	0	9	9	0	0	0	0	9	9	
	高根沢町	9	7	16	0	5	5	9	12	21	
	那珂川町	3	4	7	0	1	1	3	5	8	
那須	大田原市	37	76	113	0	11	11	37	87	124	309
	那須町	13	21	34	0	2	2	13	23	36	
	那須塩原市	33	75	108	8	33	41	41	108	149	
安足	佐野市	24	32	56	3	8	11	27	40	67	142
	足利市	19	43	62	4	9	13	23	52	75	
<b>合計</b>		<b>485</b>	<b>764</b>	<b>1,249</b>	<b>76</b>	<b>317</b>	<b>393</b>	<b>561</b>	<b>1,081</b>	<b>1,642</b>	<b>1,642</b>

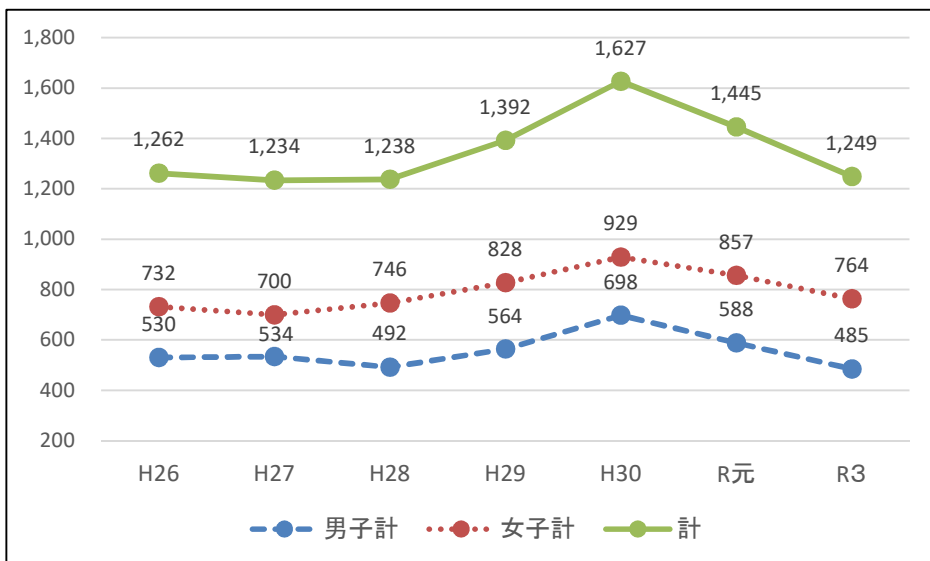
県立学校	男子計	女子計	合計
高等学校	356	493	849
県立中学校	1	8	9
特別支援学校	0	0	0
合計	357	501	858

小中計	県立計	総計
1,642	858	2,500

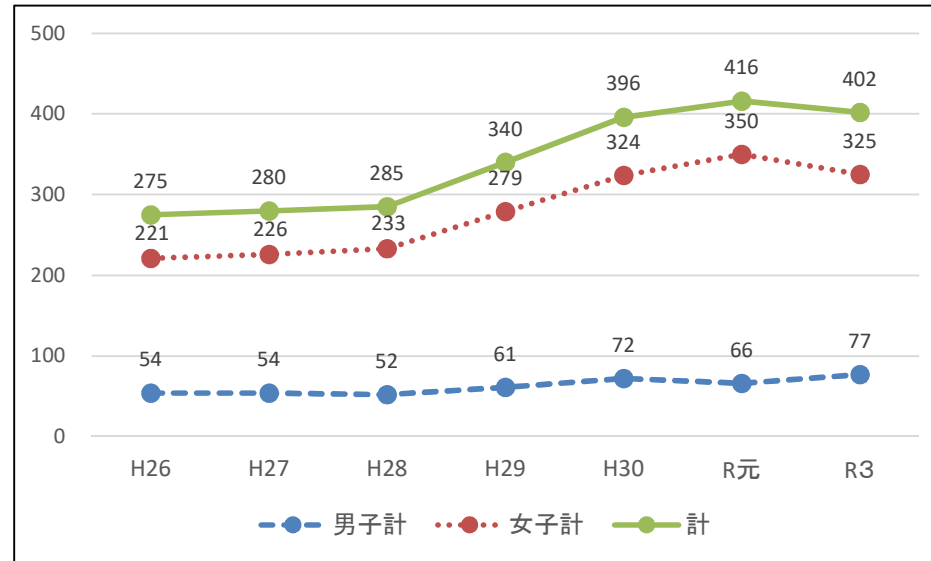
# 新体力テスト「S認定証」取得 経年変化

\* H29~書式変更 (A4サイズ賞状様式)

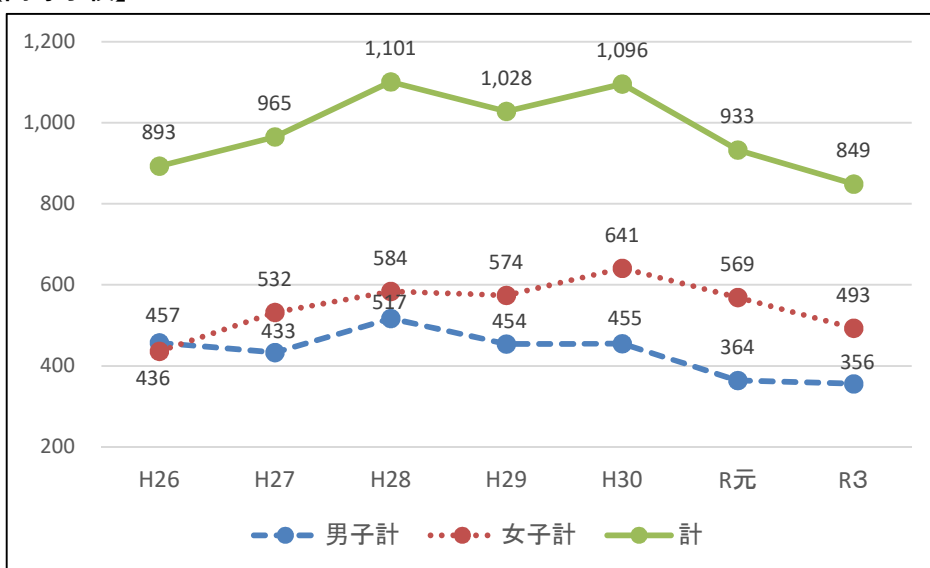
【小学校及び義務教育学校(前期課程)】



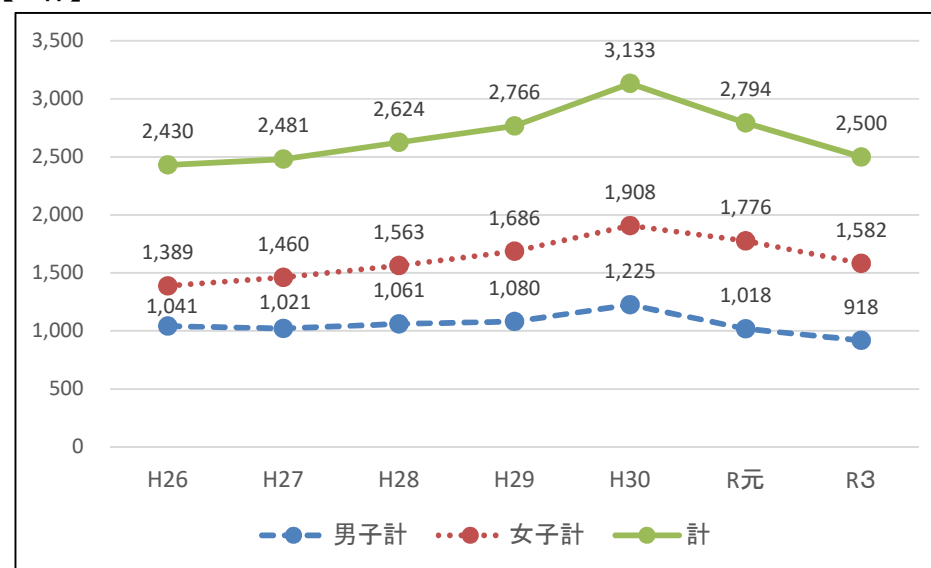
【中学校及び義務教育学校(後期課程)】



【高等学校】



【全体】



# 資 料

【令和3年度「体力・運動能力調査」調査票】



## 新体力テスト（6歳～11歳）

### 記録用紙

統計法に基づく国の統計調査です。調査票情報の秘密の保護に万全を期します。

## スポーツ庁

### 記入上の注意

〔児童の実態に応じて測定者が質問事項等の説明をしてください。〕

- 1) 「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。
- 2) 「年齢」は、調査実施年度の令和3年4月1日現在の満年齢を記入してください。
- 3) 「都市階級区分」については、居住地が次のいずれにあてはまるかを判断し、その番号を○で囲んでください。
  - (1) 大・中都市…人口15万人以上の市，政令指定都市，東京都区部。
  - (2) 小都市………人口15万人未満の市。
  - (3) 町村
- 4) 「運動・スポーツの実施状況」及び「1日の運動・スポーツ実施時間」については、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況及び実施時間についてあてはまる番号を○で囲んでください。
- 5) その他については、あてはまる番号を○で囲んでください。
- 6) 2回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけてください。
- 7) 総合評価については、あてはまる記号を○で囲んでください。



No.	し めい 氏 名	とどうふけん めい 都道府県名	
1. 令和3年4月1日現在の年齢	れいわ ねん がつ にちげんざい ねんれい	さい 歳	2. 性別 せいべつ 男 ・ 女
3. 都市階級区分	とし かいきゅうくぶん	1. 大・中都市 だい ちゅう とし	2. 小都市 しょうとし
4. 運動部やスポーツクラブにはいっていますか	うんどう ぶ	1. はいっている	2. はいっていない
5. 運動やスポーツをどのくらいしていますか (学校の体育の授業をのぞきます)	うんどう	1. ほとんど毎日 (週に3日以上) まいにち しゅう か いじょう	2. ときどき (週に1～2日くらい) しゅう か
6. 運動やスポーツをするときは1日にどのくらいの時間しますか (学校の体育の授業をのぞきます)	うんどう にち	1. 30分未満 ぶん みまん	2. 30分以上1時間未満 ぶん いじょう じかん みまん
7. 小学校入学前ほどのくらい外で体を動かす遊びをしていましたか	しょうがっこうにゅうがくまえ そと からだ うご あそ び	1. 週に6日以上 しゅう か いじょう	2. 週に4～5日 しゅう か
8. 朝食は食べますか	ちようしよく た	1. 毎日食べる まいにち た	2. 時々食べない ときどき た
9. 1日の睡眠時間	いち すいみん じかん	1. 6時間未満 じかん みまん	2. 6時間以上8時間未満 じかん いじょう じかん みまん
10. ぐっすり眠る(よく眠る)ことができますか	ねむ ねむ	1. 週に6日以上 しゅう か いじょう	2. 週に4～5日 しゅう か
11. 1日にどのくらいテレビを見ますか (テレビゲームも含みます)	いち み	1. 1時間未満 じかん みまん	2. 1時間以上2時間未満 じかん いじょう じかん みまん
12. 体 格	たい かく	1. 身長 しんちよう	2. 体重 たいじゆう

こ う 項	も く 目	き 記	ろ く 録	と く てん 得 点
1. 握 力	みぎ 右	かいめ 1回目 kg	かいめ 2回目 kg	
	ひだり 左	かいめ 1回目 kg	かいめ 2回目 kg	
	へいきん 平均		kg	
2. 上体起こし			かい 回	
3. 長座体前屈		かいめ 1回目 cm	かいめ 2回目 cm	
4. 反復横とび		かいめ 1回目 てん 点	かいめ 2回目 てん 点	
5. 20mシャトルラン(往復持久走)			お かい すう 折り返し数	
6. 50m走			びよう 秒	
7. 立ち幅とび		かいめ 1回目 cm	かいめ 2回目 cm	
8. ソフトボール投げ		かいめ 1回目 m	かいめ 2回目 m	
と く てん 得 点	ご う 合	けい 計		
そ う 総	ご う 合	ひよう 評	か 価	A B C D E

【令和3年度「体力・運動能力調査」調査票】



## 新体力テスト（12歳～19歳）

### 記録用紙

統計法に基づく国の統計調査です。調査票情報の秘密の保護に万全を期します。

## スポーツ庁

### 記入上の注意

- 1) 「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。
- 2) 「年齢」は、調査実施年度の令和3年4月1日現在の満年齢を記入してください。
- 3) 「都市階級区分」については、居住地が次のいずれに該当するかを判断し、その番号を○で囲んでください。
  - (1) 大・中都市…人口15万人以上の市，政令指定都市，東京都区部。
  - (2) 小都市………人口15万人未満の市。
  - (3) 町村
- 4) 「運動・スポーツの実施状況」及び「1日の運動・スポーツ実施時間」については、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況及び実施時間について該当する番号を○で囲んでください。
- 5) その他については、該当する番号を○で囲んでください。
- 6) 2回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけてください。
- 7) 総合評価については、該当する記号を○で囲んでください。

No.	氏名		本人の住所	都道府県
1. 令和3年4月1日現在の年齢	歳	2. 性別	男 ・ 女	
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村	
4. 所属	1. 中学校	2. 高等学校全日制	3. 高等学校定時制	
	4. 高等専門学校	5. 短期大学	6. 大学	
5. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している		2. 所属していない	
6. 運動・スポーツの実施状況 (学校の体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日(週3日以上)		2. ときどき(週1~2日程度)	
	3. ときたま(月1~3日程度)		4. しない	
7. 1日の運動・スポーツ実施時間 (学校の体育の授業を除く)	1. 30分未満		2. 30分以上1時間未満	
	3. 1時間以上2時間未満		4. 2時間以上	
8. 朝食の有無	1. 毎日食べる	2. 時々欠かす	3. まったく食べない	
9. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満	3. 8時間以上	
10. ぐっすり眠ることができますか	1. 週に6日以上		2. 週に4~5日	
	3. 週に2~3日		4. 週に1日以下	
11. 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間	1. 1時間未満		2. 1時間以上2時間未満	
	3. 2時間以上3時間未満		4. 3時間以上	
12. なんでも最後までやりとげたいと思う	1. とてもそう思う		2. まあそう思う	
	3. あまりそう思わない		4. まったくそう思わない	
13. 体格	1. 身長	cm	2. 体重	kg

項目		記録			得点
1. 握力	右	1回目	kg	2回目	kg
	左	1回目	kg	2回目	kg
	平均				kg
2. 上体起こし					回
3. 長座体前屈		1回目	cm	2回目	cm
4. 反復横とび		1回目	点	2回目	点
5.	持久走	分			秒
	20mシャトルラン(往復持久走)	折り返し数	回	(最大酸素摂取量	mℓ/kg・分)
6. 50m走					秒
7. 立ち幅とび		1回目	cm	2回目	cm
8. ハンドボール投げ		1回目	m	2回目	m
得点合計					
総合評価					A B C D E

# 体カアップ推進シート(令和3年度)

学校名		担当者		児童数	
-----	--	-----	--	-----	--

## 1 児童の実態

①新体カテスト 前年度 結果	総合評価 R元県平均	A	B	C	D	E	小数第1位まで記入 (小数第2位は四捨五入)
		11.2%	25.4%	33.4%	20.7%	9.3%	
	総合評価 R元もしくは R2本校	A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)値
		0.0%			0.0%		0.0%
②新体カテスト 本年度目標値	(A+B)の割合( )%						【参考】 R元(小5) 本県:36.6% 全国:39.3%
③新体カテスト 本年度の成果と 今後の課題	総合評価 R3本校	A	B	C	D	E	記入については、上記と同様
							(A+B)-(D+E)値
		0.0%			0.0%		0.0%
	成果						
	課題						

## 2 体力向上に向けた取組

①取組名及び 目標とその概要	取組名					
	数値目標					
	概要					
②具体的な 取組	実施計画			結果を踏まえた計画		
	○体育の授業での創意ある工夫や取組					
	○業間、昼休み、放課後等における運動・スポーツ活動					
	○体育的学校の実践					
○新体カテスト総合評価D及びEの児童に対する体力向上策						
○その他(校内研修・保護者、地域人材の活用も含む。)						
③本年度の成 果と今後の課題	成果					
	課題					

# 体カアップ推進シート(令和3年度)

学校名		担当者		生徒数	
-----	--	-----	--	-----	--

## 1 生徒の実態

①新体カテスト 前年度 結果	総合評価 R元県平均	A	B	C	D	E	小数第1位まで記入 (小数第2位は四捨五入)
		19.2%	28.5%	31.5%	16.1%	4.7%	
	総合評価 R元もしくは R2本校	A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)値
		0.0%			0.0%		0.0%
②新体カテスト 本年度目標値	(A+B)の割合( )%						【参考】 R元(中2) 本県:47.7% 全国:47.8%
③新体カテスト 本年度の成果と 今後の課題	総合評価 R3本校	A	B	C	D	E	記入については、上記と同様
							(A+B)-(D+E)値
		0.0%			0.0%		0.0%
	成果						
	課題						

## 2 体力向上に向けた取組

①取組名及び 目標とその概要	取組名					
	数値目標					
	概要					
②具体的な 取組	実施計画			結果を踏まえた計画		
	○体育の授業での創意ある工夫や取組					
	○昼休み、放課後等における運動・スポーツ活動					
	○体育的・学校行事の実践					
○新体カテスト総合評価D及びEの生徒に対する体力向上策						
○その他(校内研修・保護者、地域人材の活用も含む。)						
③本年度の成 果と今後の課題	成果					
	課題					

ねん 組 ばん 名前

★ 目標を立てて今年の新体力テストにチャレンジしよう! ★

記入してみよう!

目標と結果	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)	体力合計点
昨年の結果									
今年目標									
今年結果									
来年目標									

## ◆テストの得点表および総合評価(小学校)

▶ やってみよう!

昨年結果に○を、今年目標に◎をつけてみよう!

このリーフレットは来年までとっておくと目標にしやすいまる〜!



## 【男子】

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
10	26Kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1	4Kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

## 【女子】

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
10	25Kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	3Kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

## 【総合評価表】

段階	小1	小2	小3	小4	小5	小6
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

昨年の 総合評価	今年の 総合評価目標
今年の 総合評価	来年の 総合評価目標

## ① 栃木県児童生徒の体力(冊子)

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/kyouikuzenpan/keikaku/documents/tairyokusassi2019.pdf>

## ② 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922\\_00001.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00001.html)

①



②

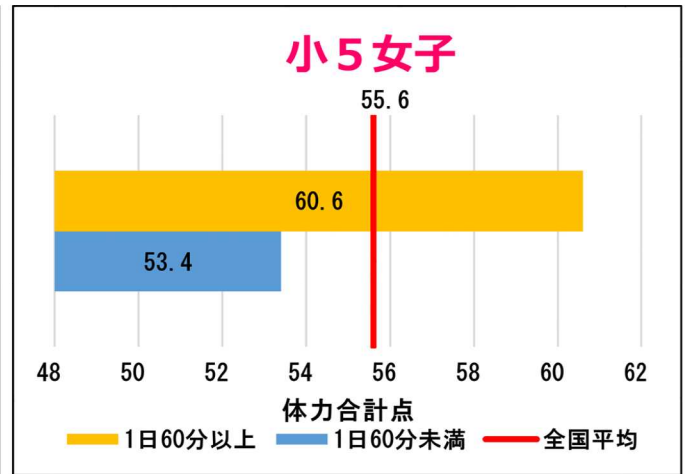
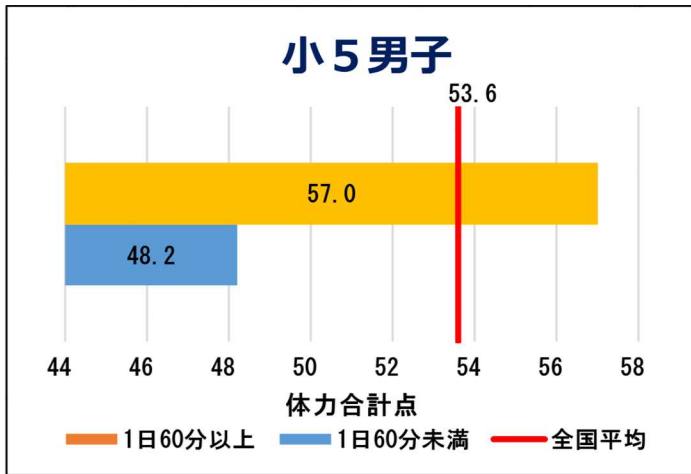


# 1日合計60分以上運動をしよう!



1日合計60分\*以上運動している児童は体力合計点が高い!

\*体育の授業時間は除く



令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）より

上のグラフは、本県小学5年生の運動時間と体力合計点の関係を表したものです。1日合計60分以上運動をしている児童とそうでない児童では、明らかに体力の差がみられることがわかります。

朝・業間・昼休み・放課後にたくさん身体を動かしましょう!

休みの日には家族と一緒に運動を!

◆運動遊びの例については、下のとちぎ元気キッズ『体力向上サポートプログラム』を参考にしてください。



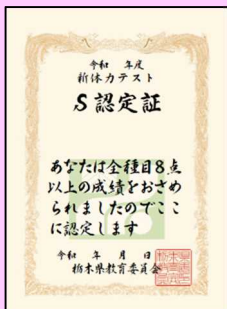
## ～お知らせ～

- 家庭や学校等で楽しんでできる運動遊び等をまとめたとちぎ元気キッズ『体力向上サポートプログラム』を活用して体力アップを目指しましょう!

詳しくはこちらをご覧ください ▼



- S認定証の交付について  
新体力テスト全種目の得点がそれぞれ8点以上の児童生徒に栃木県教育委員会から下の『S認定証』を交付しています。(表面の得点表参照)



S認定証

全ての得点が8点以上だと、左の『S認定証』がもらえるまる～!



- 令和2(2020)年度「体力づくり奨励賞」表彰園・表彰校をご紹介します。

認定こども園仁神堂幼稚園	認定こども園陽の丘幼稚園
学校法人仁平学園くろばね保育園	那須町高久保育園
宇都宮市立昭和小学校	芳賀町立芳賀南小学校
小山市立下生井小学校	栃木市立栃木中央小学校
下野市立国分寺小学校	大田原市立石上小学校
佐野市立栃本小学校	

4園7校が表彰されました!

受賞おめでとうございます!

取組事例等はここに掲載されています ▼

4～5月は「体カジャンプアップ月間」です!

体力テストにむけてしっかり準備をしよう!



【お問合せ】 栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課 TEL:028-623-3416 FAX:028-623-3411

E-mail:sports-shogai@pref.tochigi.lg.jp

とちぎ元気キッズ

# チャレンジプログラム

～投・走・跳の運動～



栃木県教育委員会

※ 平成28年3月

幼稚園・認定こども園・保育所及び公立小学校を対象に配布

「体力向上サポートプログラム」を含め、WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」  
に掲載中

URL : <https://www.tochigi-rising-kids.jp/>







## 活用マニュアル

- ・ WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の活用について
- ・ WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」デザイン
- ・ WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」活用イメージ
- ・ 体力診断ゾーン活用マニュアル
- ・ チャレンジランキングゾーン記録登録マニュアル【学校関係者専用】
- ・ 新体力テストデータアップロードマニュアル【学校関係者専用】



栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課

# WEBサイト「とちぎっ子体力<sup>ライ</sup>雷ジグひろば」の活用について

栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課

## 1 目的

本サイトを開設し、その活用の推進を図ることで、本県児童の運動に対する興味・関心を高め、運動好きな児童を増やすとともに教員や保護者の体力向上に向けた更なる意識の啓発を図る。

## 2 開設日

令和3(2021)年11月2日(火)

## 3 URL

<https://www.tochigi-rising-kids.jp/>



## 4 内容及び活用方法

### 【ホーム画面】

#### ①各ページ一覧

・それぞれの項目をクリックやタップすると、各ページに移動します。

#### ②とちぎっ子体力雷ジグひろばとは？

・クリックすると小学生、保護者、先生方に向けた本サイトの説明が閲覧できます。

#### ③お問い合わせ

・フォームに入力して送信すると、スポーツ振興課生涯スポーツ担当宛てにメールが送付されます。

#### ④ご利用について

・ファイルや動画の利用方法、印刷、対応ブラウザ等の説明が閲覧できます。

#### ⑤個人情報の取り扱いについて

・個人情報の管理、著作権等の取扱い等についての説明が閲覧できます。

### 【各コンテンツ】

#### (1) おしらせ、新着情報

・情報が更新された際に表示されます。  
・それぞれの情報をクリックやタップするとその詳細を閲覧することができるページに移動します。

#### (2) 栃木県児童生徒の体力ゾーン

・「本県児童生徒の体力・運動能力調査」結果及び「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果、体力づくり奨励賞及び新体力テスト優秀校表彰、新体力テスト「S認定証」、その他児童生徒の体力向上に関する各種資料等の情報を閲覧したり、ダウンロードしたりすることができます。

#### (3) 体力診断ゾーン

・学校や家庭において、児童生徒が新体力テストの結果を入力することで、自身の体力の結果や課題を確認し、次回計測時の目標設定等に活用することができます。また、そのデータを保存することで記録の伸びを継続して確認※することができます。(※記録の保存方法等は、**別紙4**を参照してください。)  
・新体力テストを実施する前に、児童生徒とともに確認できる「新体力テスト測定方法動画」を閲覧することができます。

- ・ R 4 (2022)年度以降の新体力テストデータの報告方法(公立学校関係者専用)については、後ほど通知します。(本サイトからのアップロード方式となります。)

#### (4) チャレンジランキングゾーン※本県の公立学校及び義務教育学校児童を対象

- ・ 仲間とともに取り組める「運動遊び」をクラス(学級)や個人で、業間、昼休み等に挑戦し、その記録の登録※を行うことで、リアルタイムで県内のランキングが作成されます。(※記録の登録方法等は**別紙5**を参照してください。)
- ・ R 3 (2021)年度は、11～2月まで実施し、記録や挑戦回数が上位のクラス(学級)及び個人を表彰します。(実施要項等は別途通知します。)

#### 参考) 種目・内容

##### <みんなでチャレンジ> : クラス(学級)対抗

##### ①みんなでリレー(走)

20mをチームで往復し、そのタイムを競う

##### ②立ち幅チャレンジ(跳)

10mをジャンプして到達できた回数を競う

##### ③ドッジボールラリー(投)

決められた時間に一定の距離でキャッチボールを行い、何回パス交換できたかを競う

##### <ひとりでチャレンジ> : 個人対抗

##### ①50m紅白玉スロー走(走)

紅白玉を投げ、走って拾うを繰り返しゴールに到着したときのタイムを競う

##### ②なわとびチャレンジ(跳)

制限時間内に、前跳びと後ろ跳びを連続で跳べた合計回数を競う

##### ③壁当てチャレンジ(投)

制限時間内にノーバウンドでボールを壁に当てることができた回数を競う

#### (5) とちぎ元気キッズゾーン

- ・ 幼少期からの体力向上に関する研修会や親子体操指導者派遣、体力向上サポートプログラム、チャレンジプログラム等の情報を閲覧したりダウンロードしたりすることができます。

#### (6) 体力アップ動画ゾーン

- ・ 授業や家庭等で活用することができる、伸ばしたい体力(筋力・柔軟性・持久力・瞬発力・跳躍力・投力)やレベル(初級・中級・上級)別のエクササイズ動画を活用することができます。

#### (7) その他、関連リンク等

- ・ 本県の関係機関等のサイト等を閲覧することができます。

## 5 その他

- ・ その他不明な点等がございましたら、以下まで御連絡ください。

#### 【問合せ先】

栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課生涯スポーツ担当

TEL : 028-623-3416 E-mail : [sports-shogai@pref.tochigi.lg.jp](mailto:sports-shogai@pref.tochigi.lg.jp)



# WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」デザイン

## ホームページ



お知らせ・  
新着情報



栃木県児童生徒の  
体力ゾーン



体力診断  
ゾーン



チャレンジ  
ランキングゾーン



とちぎ元気  
キッズゾーン



体力アップ  
動画ゾーン



その他・  
関連リンク



とちぎっ子体力  
雷ジグひろばとは？



## お知らせ

- 2021年09月24日 テストニュース14
- 2021年09月24日 テストニュース12
- 2021年09月24日 テストニュース13
- 2021年09月24日 テストニュース11
- 2021年09月24日 テストニュース10

くわしく見る →



お問い合わせ

ご利用について

個人情報の取り扱いについて

※各ゾーンをクリックまたはタップするとそれぞれのコンテンツに移動します。



## スマートフォン表示画面



お知らせ・  
新着情報



栃木県児童生徒の  
体力ゾーン



体力診断  
ゾーン



チャレンジ  
ランキングゾーン



とちぎ元気  
キッズゾーン



体力アップ  
動画ゾーン



その他・  
関連リンク



とちぎっ子体力  
雷ジグひろばとは？

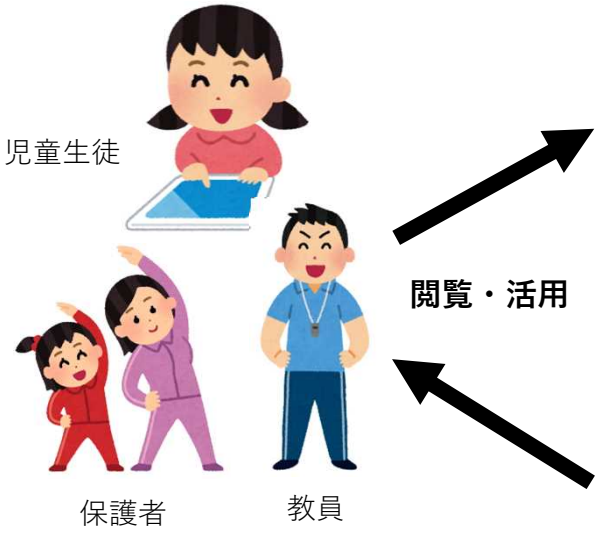






# WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」活用イメージ

利用者



- 1 **お知らせ・新着情報**
  - ・各新着情報の閲覧
- 2 **本県児童生徒の体力ゾーン**
  - ・本県及び全国体力調査報告
  - ・各種表彰、資料ダウンロード
- 3 **体力診断ゾーン**
  - ・測定結果の登録・確認
  - ・新体カテストデータの提出
- 4 **チャレンジランキングゾーン** ※公立小学校及び義務教育学校のみ
  - ・運動遊び(クラス・個人部門)リアルタイムでランキングの閲覧
  - ・記録の登録 ※教員のみ
- 5 **とちぎ元気キッズゾーン**
  - ・体力向上サポートプログラム等の閲覧
- 6 **体力アップ動画ゾーン**
  - ・体力アップ動画の閲覧
- 7 **その他・関連リンク等**

**3 体力診断ゾーン**

- ・ログイン機能 (アカウント・PW)
- ・ゲスト利用可能

・データの保存及び過去記録の確認が可能

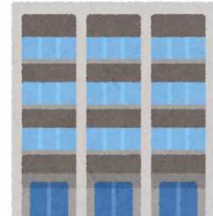
・ゲスト利用も可能

**4 チャレンジランキングゾーン**

- ・記録登録 (PW入力) ※教員のみ
- ・リアルタイムでランキング作成

新体カテスト集計関係 (R4～)

県教育委員会



調査依頼

市町教育委員会



調査依頼

各学校



R4～  
アップロード  
により提出

# 体力診断ゾーン活用マニュアル

1 体力診断ゾーンのアイコンをクリックまたはタップします。(ホーム画面)



2 入力へすすむをクリックまたはタップします。



3 アカウントを作成します。※登録をしない場合はゲスト利用となり、記録は残りません。



4 アカウントを作成する場合

体力診断ゾーン

アカウントを作成

① 生年月日  
2015/01/01

② アカウント名 ※ 4文字以上空白なし  
\*ひらがな/カタカナ/漢字/英/数字の入力可能

③ パスワード ※ 4文字以上空白なし  
\*英/数字/記号の入力可能

④ パスワードの確認 ※ 4文字以上空白なし

パスワードを見る

入力完了したら登録するをクリックまたはタップします。

登録する

①生年月日の入力  
②アカウントは4文字以上空白なしで設定  
★ひらがな/カタカナ/漢字/英/数字の入力可能  
③パスワードは4文字以上空白なしで設定  
★英/数字/記号の入力可能  
④再度パスワードを入力します  
※2回目以降のログインで使用しますので  
アカウントとパスワードは忘れないようにしてください。

5 ログインします。

体力結果を入力 体力結果をみる

設定 サインアウト

体力診断ゾーン

ログイン

アカウント名 ※ 4文字以上空白なし

パスワード ※ 4文字以上空白なし

パスワードを見る

パスワードをお忘れの方はこちら

ログイン

設定を押すと、パスワードの変更やアカウントを削除することができます。

4で作成したアカウントと、パスワードを入力してください。

パスワードを忘れた場合は、こちらから再設定ができます。

入力完了したら、ログインします。

6 基本情報の入力をします。 ※登録をしない場合でも同様の入力です。

01 基本情報を入力 02 体力結果を入力

体力診断ゾーン

基本情報を入力する

名前 (なまえ)  
とちまるくん

学校種別選択 (がっこうしゅべつをえらぶ) 必須  
小学校

学年 (がくねん) 必須  
小学校 2年生

性別 (せいべつ)  
男

身長 (しんちょう) (cm) 体重 (たいじゅう) (kg)  
120 30

入力完了したら、つづけるをクリックまたはタップします。

つづける

基本情報を入力します。  
身長と体重は、小数点第1位まで入力してください。

## 体力診断ゾーン活用マニュアル

7 体力テスト結果を入力します。 ※登録をしない場合でも同様の入力です。



01 基本情報を入力
02 体力結果を入力

### 体力テスト結果を入力する

測定日  
2021/06/01

握力 (kg)	12	上体起こし	15
長座体前屈 (cm)	28	反復横とび	33
20mシャトルラン (回)	30	50m走 (秒)	11.1
立ち幅とび (cm)	130	ボール投げ (m)	13

体力テスト結果を入力します。入力は、**直接数字を入力**するか、パソコンでは**右側にできる▲▼で選択**することもできます。**50m走は、小数点第1位まで**入力してください。測定をしていない項目は、**空欄のまま**にしてください。

入力が消す
結果を見る

入力が完了したら、**結果を見る**をクリックまたはタップします。

8 入力した情報の確認をします。 ※登録をしない場合でも同様の入力です。



### 情報の確認

#### 基本情報

名前	とちまるくん
学校納期	小学校 2年生
性別	男子
身長	122.4 cm
体重	24.3 kg

#### 体力結果

握力	12 kg
上体起こし	15 回
長座体前屈	28 cm
反復横とび	33 点
20mシャトルラン	30 回
50m走	11.1 秒
立ち幅とび	130 cm
ボール投げ	13 m

修正する
結果を見る

**修正する**または、**結果を見る**をクリックまたはタップします。



# 体力診断ゾーン活用マニュアル

9 体力の結果が表示されます。 ※登録をしない場合でも同様に表示されます。

① 個人情報表示欄

とちまるくん 男性 5年生 10さい 156 cm 48 kg

② 各種目の結果表

種目	結果	県平均	得点	ランキング
握力	25 kg	16.1 kg	9 点	125位 / 8355人
上体起こし	30 回	19.54 回	10 点	171位 / 8318人
長座体前屈	50 cm	31.7 cm	10 点	64位 / 8355人
反復跳び	50 点	42.19 点	10 点	871位 / 8355人
20mシャトルラン	80 回	49.9 回	10 点	778位 / 8355人
50m走	7.5 秒	9.53 秒	10 点	9位 / 8355人
立ち幅とび	200 cm	149.79 cm	10 点	32位 / 8355人
ボール投げ	30 m	20.64 m	8 点	986位 / 8355人

③ S認定の児童生徒にのみ表示され、デジタルのS認定証が見られます。

④ レーダーチャート

⑤ 総合評価・総合得点・次の評価までの目標得点

総合評価: A  
総合得点: 77

⑥ 各種目の得点によって★が表示されます。★は、評価によって★～★★★★★に分かれています。また、評価による種目別のコメントも表示されます。

⑦ 体力アップに向けて、実施した方がよい動画を種目別、評価別に紹介しています。

- ① 名前・性別・学年・年齢・身長・体重が表示されます。
- ② 各種目の結果・県平均点・得点・県ランキングが表示されます。
- ③ S認定の児童生徒にのみ表示され、デジタルのS認定証が見られます。
- ④ 各種目の得点のレーダーチャートが表示され、得点バランスの確認ができます。
- ⑤ 総合評価・総合得点・次の評価までの目標得点が表示されます。(総合評価は全種目実施した場合のみ参考)にしてください)
- ⑥ 各種目の得点によって★が表示されます。★は、評価によって★～★★★★★に分かれています。また、評価による種目別のコメントも表示されます。
- ⑦ 体力アップに向けて、実施した方がよい動画を種目別、評価別に紹介しています。

## 体力診断ゾーン活用マニュアル

10 登録した記録を確認します。

体力結果を入力 体力結果をみる

診断ゾーンにアクセスし、ログイン完了後、**体力結果をみる**を選択します。

体力診断ゾーン

01 基本情報を入力 02 体力結果を入力

基本情報を入力する

名前

学校種別選択 必須

小学校

学年 必須

小学校 1年生

性別

男子

身長 (cm) 体重 (kg)

入力消す つづける

11 登録した結果一覧が表示され、過去に入力した記録が確認できます。

体力結果を入力 体力結果をみる

体力診断ゾーン

測定日	登録日	操作
2021年6月1日	2021年10月23日	結果を見る 消す
2022年6月1日	2021年10月23日	結果を見る 消す

確認したい結果を選択して、**結果を見る**を選択して確認します。記録を消したい場合は**消す**を選択します。

12 サインアウトする場合

体力結果を入力 体力結果をみる

サインアウトを押すと、ログイン情報が解除されます。

サインアウト

測定日	登録日	操作
2021年6月1日	2021年10月23日	結果を見る 消す
2022年6月1日	2021年10月23日	結果を見る 消す

★注意★  
同一端末では、**前回ログイン情報が記録**されているので、ログイン情報を解除したい場合は、**サインアウト**をしてください。

# チャレンジランキングゾーン記録登録マニュアル

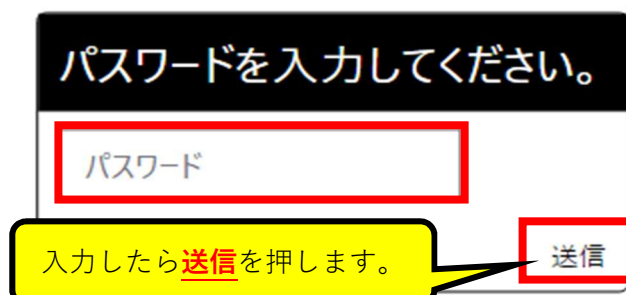
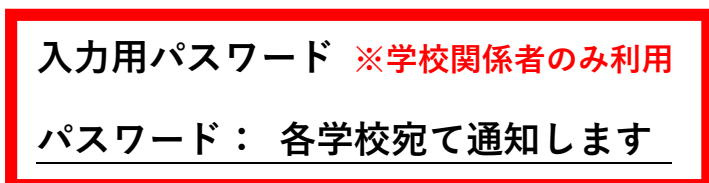
1 チャレンジランキングゾーンのアイコンをクリックまたはタップします。(ホーム画面)



2 記録の登録をクリックまたはタップします。



3 パスワードを入力します。



## チャレンジランキングゾーン記録登録マニュアル

4 実施した種目を選択し記録を登録をクリックまたはタップします。

チャレンジランキングゾーン

みんなでチャレンジランキング

- みんなでリレー (記録を登録)
- 立ち幅チャレンジ (記録を登録)
- ドッジボールラリー (記録を登録)

ひとりでチャレンジランキング

- 50m紅白玉スロー走 (記録を登録)
- なわとびチャレンジ (記録を登録)
- 壁当てチャレンジ (記録を登録)

実施した種目を確認し、**記録を登録**をクリックまたはタップします。

5 記録を登録します。

チャレンジランキングゾーン

みんなでリレー

年度: 2021 (必須)

記録入力 (単位: 秒): 5.5 (必須)

単位は「秒」の場合は、小数点第一まで入力可能です。

学校名: いちご市立とちまる小学校 (必須) **※必ず市町から入力してください。**

記入は必ず市町から入力してください。例) ○○市立とちまる小学校

学年: 小学校 1年生 (必須)

組: 3 (必須)

グループ名 (6年1組、6年○○チーム など): とちまるくん (必須)

人数: 35 (必須)

ひとりでチャレンジランキングの場合は、1と入力してください。

記録入力者名: 鈴木花子

測定日: 2021/11/02 (必須)

学校メールアドレス

学校電話番号

記録を入力したら**登録**を押します。

登録

### ★注意★

- ・ **必須**項目は**必ず入力**してください。
- ・ クラス(学級)部門では、ランキングには、**学校名(必ず市町から入力)・学年・組・グループ名(クラス名)**が表示になります。自由に入力してください。
- ・ 個人部門の表示は、**学校名(必ず市町から入力)・組・出席番号**の表示になります。(個人名は入力しないでください)
- ・ **記録は何度でも登録可能**ですが、クラス(学級)部門は、**登録回数**での表彰も行いますので、**毎回同じ学校名・学年・組・グループ名で入力**してください。

## チャレンジランキングゾーン記録登録マニュアル

6 入力した記録の確認をします。

challenge.tochigi-rising-kids.jp の内容  
記録を登録しました

※表示されたら完了です

確認をしたら登録を押します。  
記録を修正する場合は、**修正する※**を選択し、記録を修正してください。

修正する 登録する

※ 登録後に入力等の誤り等があった場合は、以下宛てに連絡をお願いいたします。

県教育委員会事務局スポーツ振興課  
生涯スポーツ担当 TEL: 028-623-3416  
E-mail: sports-shogai@pref.tochigi.lg.jp

7 登録した記録のランキングを確認します。

チャレンジランキングゾーン

しょうがくせい 小学生のみなさんが、クラスや個人で、楽しみながらさまざまな運動遊びにチャレンジするゾーンです。

見るランキング

ランキングを見る

記録の登録

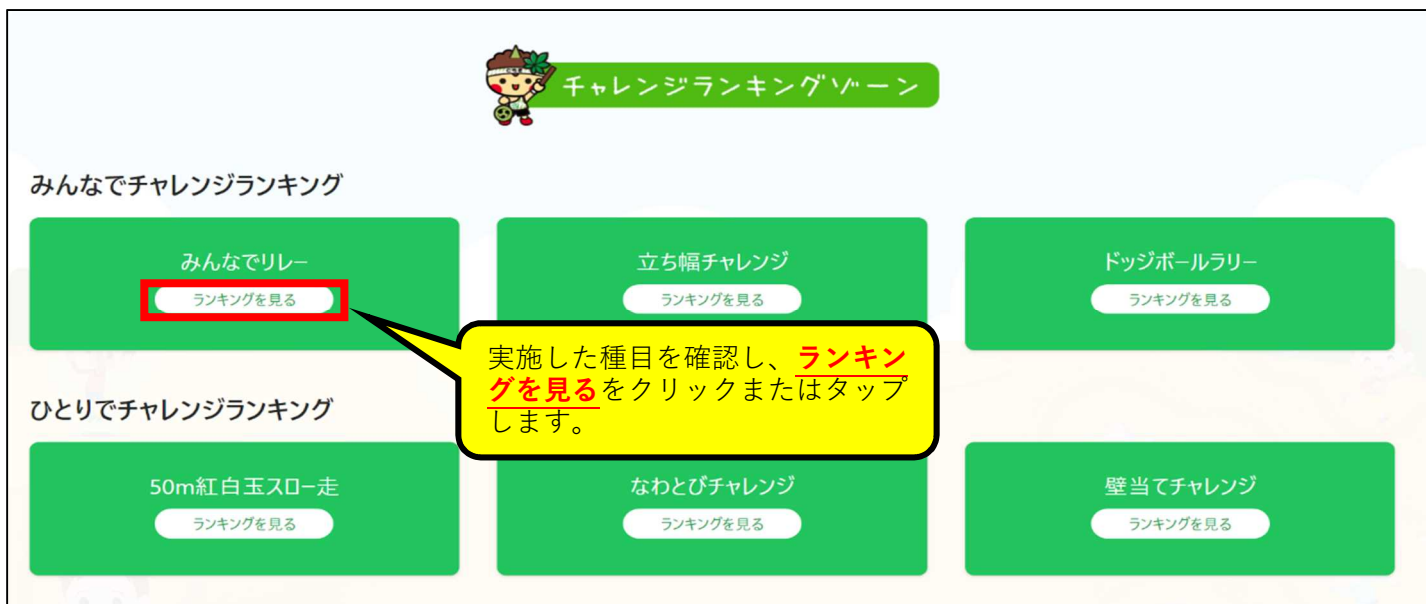
※記録を修正削除したい場合はお問い合わせよりご連絡ください。

※公立小学校及び義務教育学校専用のページです。



## チャレンジランキングゾーン記録登録マニュアル

8 登録した種目を選択し、ランキングを見るをクリックまたはタップします。



9 リアルタイムでランキングが作成されます。

★注意★

- ・同記録は**入力順**で表示されますが、**表彰対象は1～3位まで**（3位と同記録の場合は**それらの結果も表彰対象**となります）
- ・登録回数の表彰対象は**各種目各学年1位のクラス（学級）部門**となります。

順位	学校名	学年	人数	グループ名	人数	記録	測定日	登録回数
1位	いちご市立とちまる小学校	1年	3	とちまるくん	35	5.5秒	2021-11-02	1
2位	Test1	1年	1	1	1	10秒	2021-10-23	2
3位	学校法人	1年	8	おおいしずす	2	10秒	2021-10-26	1
4位	school	1年	class	group	10	20秒	2021-11-11	4
5位	とちまる市立いちご小学校	1年	3	とちまるくん	20	20秒	2021-10-20	1
6位	Test	1年	1	123	20	20.2秒	2021-10-25	1
7位	Test	1年	1	1234	20	90.6秒	2021-10-26	2

記録登録期間：令和3(2021)年11月11日(木)～令和4(2022)年2月28日(月)  
 ※記録の登録ページは、**11月11日(木)0時オープン**となります。

## 新体カテストデータアップロードマニュアル

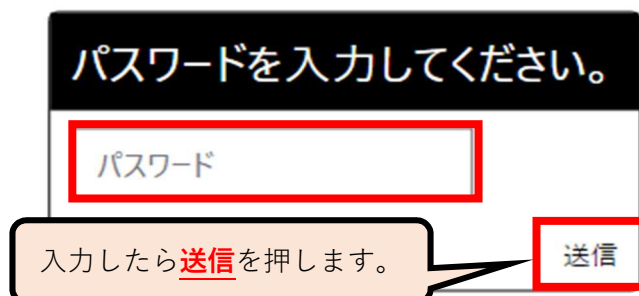
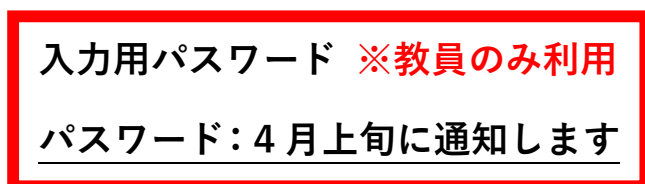
- 1 体力診断ゾーンのアイコンをクリックまたはタップします。(ホーム画面)



- 2 ログインはこちらを押します。



- 3 パスワードを入力します。



# 新体カテストデータアップロードマニュアル

## 4 学校コード一覧を確認します。

01 Excelテンプレートをダウンロード

02 Excelファイルをアップロード

03 記録を確認

Excelテンプレートをダウンロード

※Excelのバージョンは2016版以上をお使いください。

下記該当する学校種別からテンプレートをダウンロードして、各種情報の入力をお願いいたします。

※情報入力後はExcelファイル形式での保存をお願いいたします。

学校コード一覧

記録入力用シート

続ける

## 5 学校コードを確認します。

Excel tochigi\_school\_codes - 閲覧限定

検索 (Alt + Q)

ファイル ホーム 挿入 描画 ページレイアウト 数式 データ 校閲 表示

Calibri 12 B

学校コード

学校コード	学校名	自治体名
B109210001867	大田原市立羽田小学校	大田原市
B109210001876	大田原市立薄葉小学校	大田原市
B109210001885	大田原市立石上小学校	大田原市
B109210001894	大田原市立佐久山小学校	大田原市
B109210003071	大田原市立佐良土小学校	大田原市
B109210003080	大田原市立湯津上小学校	大田原市
B109210003099	大田原市立軽田小学校	大田原市
B109210000243	宇都宮市立横川西小学校	大田原市
B109210003400	大田原市立黒羽小学校	大田原市
B109210003115	大田原市立須賀川小学校	大田原市
B109210003106	大田原市立両郷中央小学校	大田原市
B109210003124	那須町立高久小学校	那須町
B109210003446	那須町立黒田原小学校	那須町
B109210003428	那須町立田代友愛小学校	那須町
B109210003437	那須町立那須高原小学校	那須町
B109210003464	那須町立東陽小学校	那須町
B109210003455	那須町立学びの森小学校	那須町
B109210003133	那須塩原市立黒磯小学校	那須塩原市
B109210003204	那須塩原市立稲村小学校	那須塩原市
B109210003142	那須塩原市立埼玉小学校	那須塩原市
B109210003151	那須塩原市立鍋掛小学校	那須塩原市
B109210003160	那須塩原市立大原間小学校	那須塩原市
	那須塩原市立波立小学校	那須塩原市

① > 小学校 中学校 高校・定時制 義務教育学校

①の学校種別を選択し、②の学校コードを確認します。  
学校コードについては、実施要項等とともに4月上旬に電子メールにて送付します。



## 新体カテストデータアップロードマニュアル

### 6 記録入力用シートをダウンロードします。

### ※記録入力用シート（R3年度までのものと様式が異なります）

### 7 新体カテストの実施が完了し、入力が済んだら続けるをクリックまたはタップします。

# 新体カテストデータアップロードマニュアル

8 Excel ファイルをアップロードします。

**委託している集計会社がアップロードする場合に会社名を記入願います。学校担当者がアップロードする場合は学校名を再度記載してください。**

**必須項目は必ず記載**してください。  
連絡先のメールや電話は、**所属先のもの**を記載してください。  
その他には、本データについて、追記しておくべきことがあった場合等に記載してください。

アップロードする Excel ファイルを選択し、添付します。

アップロードする準備ができたなら**続ける**をクリックまたはタップします。

9 アップロードするファイルを確認します。

記録を確認

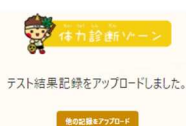
2021年度

学校コード	学年	性別	年齢	氏名	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50M走	立ち幅とび	ボール投げ	持久走	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8
D109210000294	1	女	15	新木花子	156	48	30	30	50	30	50	9.5	200	20		1	1	1	1	1	1	1	1

確認が済んだら、**記録を登録**をクリックまたはタップします。

※アップロード方法等について不明な点がございましたら、以下にお問い合わせください。

正しくアップロードされたことが確認できたら**完了**です。



県教育委員会事務局スポーツ振興課  
生涯スポーツ担当 TEL：028-623-3416  
E-mail：sports-shogai@pref.tochigi.lg.jp



## 栃木県児童生徒の体力

令和4（2022）年2月

編集発行 栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課

宇都宮市塙田1-1-20

TEL：028-623-3416

FAX：028-623-3411

URL：<https://www.tochigi-rising-kids.jp/>

