

栃木県児童生徒の体力

令和4(2022)年度 調査結果報告

令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）

令和4(2022)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 2022



令和5(2023)年3月

栃木県教育委員会

※令和4(2022)年度
体力づくり奨励賞報告書より

ま え が き

10月に開催した、「いちご一会とちぎ国体・いちご一会とちぎ大会」では、多くの関係者や県民の皆様の御協力のもと、無事終了することができました。両大会での本県選手団の活躍は、子どもたちにも大きな夢を与えることができたと感じております。さまざまな場面で御協力いただき、両大会を盛り上げてくださった皆様に改めて感謝申し上げます。

さて、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4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4（2022）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、体力向上事業の一つである「とちぎっ子体力ジャンプアッププロジェクト事業」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4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、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、小5、中2男女ともに令和元年度調査から連続して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、小5女子と中2女子は、本年度の全国平均値を上回りました。小5男子と中2男子は全国平均値を下回ったものの、小5男子においては、昨年度の本県の体力合計点をわずかながら上回る結果となりました。種目別では、「反復横とび」など全国平均値を上回った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た、なお一層の取組の充実が図られますようお願い申し上げます。

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、WEBサイト「とちぎっ子体力^{ライ}雷ジグひろば」については、様々な場面で御活用いただきありがとうございました。授業や家庭等で活かせるコンテンツも多くありますので、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お願いいたします。

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5（2023）年3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

1 「令和4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4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4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4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4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
2 「令和4(2022)年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」結果資料	
・「令和4(2022)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	13
・令和4(2022)年度年齢別・学校区分別体格・体力集計表	16
・令和4(2022)年度総合評価集計表	18
・令和4(2022)年度アンケート項目集計表	19
・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	21
・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	29
3 令和4(2022)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	
・令和4(2022)年度体力づくり奨励賞表彰実施要項	33
・令和4(2022)年度体力づくり奨励賞表彰一覧	35
・令和4(2022)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)	36
・令和4(2022)年度体力づくり奨励賞表彰校取組事例(小学校)	41
・令和4(2022)年度新体力テスト優秀校表彰実施要項	51
・令和4(2022)年度新体力テスト優秀校表彰一覧	52
4 令和4(2022)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	53
・令和4(2022)年度新体力テスト「S認定証」交付数一覧表	54
・新体力テスト「S認定証」取得 経年変化	55
資料	
・新体力テスト 記録用紙(6～11歳)、(12～19歳)	56
・体力アップ推進シート(小学校)、(中学校)	60
・令和4(2022)年度とちぎっ子体力ジャンプアッププロジェクト事業について	62
・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！」	63
・とちぎ元気キッズチャレンジプログラム～投・走・跳の運動～	65
・WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の活用について	66

1 「令和4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4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	14,836 人 男子：7,648 人 女子：7,188 人	14,315 人 男子：7,468 人 女子：6,847 人	29,151 人 男子：15,116 人 女子：14,035 人
実施校数	335 校	152 校	487 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女子、中2女子は全国平均値を上回ったが、小5男子、中2男子は全国平均値を下回った。

イ 各種目の特徴

○ 小学校5年生

・男子

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

・女子

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

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

・女子

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

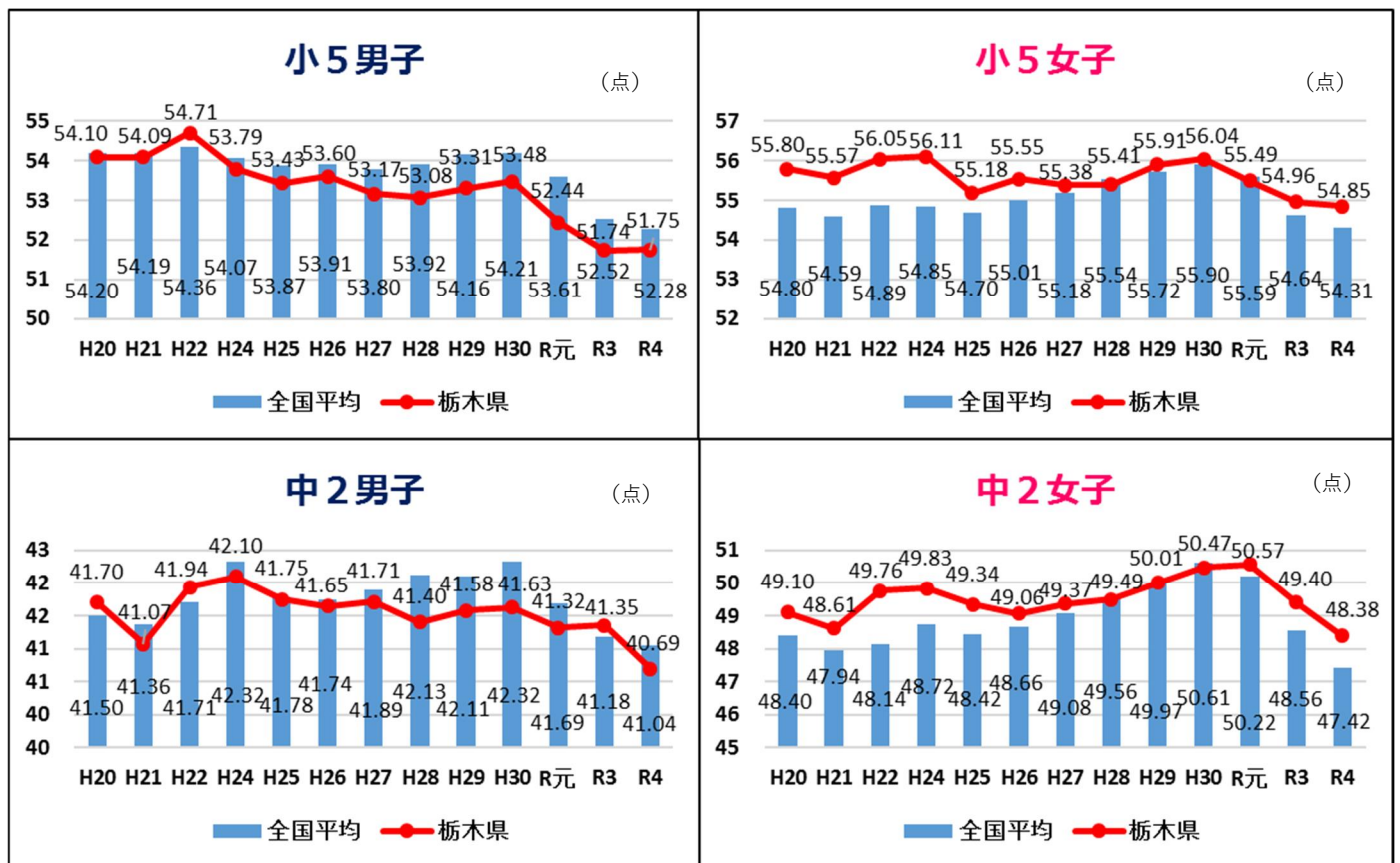


図1 【体力合計点の推移】

※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4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	16.00	16.21	▲ 0.21	15.95	16.10	▲ 0.15	29.18	28.99	0.19	23.55	23.21	0.34
上 体 起 こ し	回	18.81	18.86	▲ 0.05	18.30	17.97	0.33	25.48	25.74	▲ 0.26	21.97	21.67	0.30
長 座 体 前 屈	cm	32.54	33.79	▲ 1.25	37.24	38.18	▲ 0.94	42.95	43.87	▲ 0.92	45.17	46.07	▲ 0.90
反 復 横 と び	点	41.22	40.36	0.86	40.01	38.66	1.35	51.91	51.05	0.86	46.89	45.81	1.08
20m シャトルラン	回	46.23	45.92	0.31	39.13	36.97	2.16	77.81	78.07	▲ 0.26	54.28	51.60	2.68
5 0 m 走	秒	9.60	9.53	▲ 0.07	9.68	9.70	0.02	8.11	8.06	▲ 0.05	8.98	8.96	▲ 0.02
立 ち 幅 と び	cm	149.09	150.83	▲ 1.74	144.30	144.55	▲ 0.25	195.11	196.89	▲ 1.78	168.39	167.04	1.35
ボ ー ル 投 げ	m	19.86	20.31	▲ 0.45	13.60	13.17	0.43	19.44	20.28	▲ 0.84	12.62	12.45	0.17
体 力 合 計 点	点	51.75	52.28	▲ 0.53	54.85	54.31	0.54	40.69	41.04	▲ 0.35	48.38	47.42	0.96

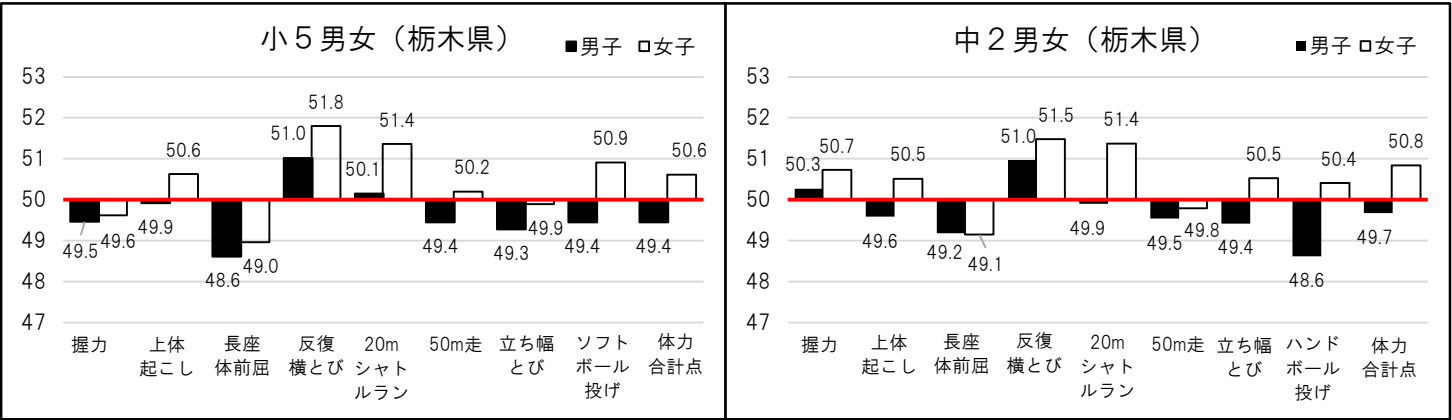


図2【令和4年度各種目のTスコア※】

※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18項目

イ 児童生徒質問紙調査（抜粋）

- 「1 運動やスポーツが好き(やや好きも含む)」は、小5女子、中2女子において全国平均と同数で、小5男子、中2男子では全国平均より低い。
- 「2 運動やスポーツは大切」「7 ICTを使って学習することで、『できたり、わかったり』することがいつもある(だいたいあるも含む)」「8 友達と助け合ったり、教え合ったりする学習で『できたり、わかったり』することがいつもある」「9 体育の授業は生活を健康で明るいものにする」「10 体力・運動能力向上の目標を立てている」は、小5男女、中2男女全てで全国平均より高い。
- 「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」と回答した児童生徒は、小5男女、中2女子において全国平均より高く、中2男子では全国平均より低い。
- 「4 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日あたりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間
- 「5 運動部やスポーツクラブ以外で運動することがよくある(時々あるも含む)」は、中2女子において全国平均より高く、小5男女、中2男子では全国平均より低い。
- 「6 体育の授業は楽しい(やや楽しいも含む)」は、小5男女、中2女子において全国平均と同数か高く、中2男子では全国平均より低い。

表2【令和4年度児童生徒質問紙調査(抜粋)】

※網掛けは全国平均の割合と同じかそれより高い

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)	92.0%	92.4%	85.9%	85.9%	88.5%	88.9%	77.3%	77.3%
2	運動やスポーツは大切	71.0%	68.7%	63.6%	59.2%	67.0%	66.1%	52.7%	50.7%
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	64.4%	63.2%	58.4%	54.8%	55.4%	56.5%	43.0%	41.7%
4	学習以外でのスクリーンタイム平日2時間以上	66.3%	62.0%	57.1%	54.3%	70.3%	73.7%	66.3%	70.9%
5	運動部やスポーツクラブ以外で運動することがよくある(時々あるも含む)	75.2%	76.6%	70.9%	71.6%	64.8%	66.7%	53.3%	51.2%
6	体育の授業は楽しい(やや楽しいも含む)	94.6%	94.0%	90.8%	89.5%	90.7%	90.9%	83.8%	83.8%
7	ICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがいつもある(だいたいあるも含む)	48.3%	47.5%	49.5%	47.4%	50.2%	46.1%	50.0%	44.0%
8	友達と助け合ったり、教え合ったりする学習で「できたり、わかったり」することがいつもある	39.9%	35.4%	41.9%	36.0%	36.5%	32.3%	36.8%	30.8%
9	体育の授業は生活を健康で明るいものにする	71.1%	65.1%	66.4%	59.3%	61.3%	57.5%	53.4%	47.8%
10	体力・運動能力向上の目標を立てている	76.3%	74.0%	75.5%	72.2%	71.1%	69.4%	69.3%	65.7%

「令和4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)

区分		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)	ボール投げ (m)	体力合計点
小学校5年生男子	栃木県	16.00	18.81	32.54	41.22	46.23	9.60	149.09	19.86	51.75
	全 国	16.21	18.86	33.79	40.36	45.92	9.53	150.83	20.31	52.28
	全国比	▲ 0.21	▲ 0.05	▲ 1.25	0.86	0.31	▲ 0.07	▲ 1.74	▲ 0.45	▲ 0.53
小学校5年生女子	栃木県	15.95	18.30	37.24	40.01	39.13	9.68	144.30	13.60	54.85
	全 国	16.10	17.97	38.18	38.66	36.97	9.70	144.55	13.17	54.31
	全国比	▲ 0.15	0.33	▲ 0.94	1.35	2.16	0.02	▲ 0.25	0.43	0.54
中学校2年生男子	栃木県	29.18	25.48	42.95	51.91	77.81	8.11	195.11	19.44	40.69
	全 国	28.99	25.74	43.87	51.05	78.07	8.06	196.89	20.28	41.04
	全国比	0.19	▲ 0.26	▲ 0.92	0.86	▲ 0.26	▲ 0.05	▲ 1.78	▲ 0.84	▲ 0.35
中学校2年生女子	栃木県	23.55	21.97	45.17	46.89	54.28	8.98	168.39	12.62	48.38
	全 国	23.21	21.67	46.07	45.81	51.60	8.96	167.04	12.45	47.42
	全国比	0.34	0.30	▲ 0.90	1.08	2.68	▲ 0.02	1.35	0.17	0.96

		総合評価(%)					(A+B)- (D+E)
		A	B	C	D	E	
小学校5年生男子	栃木県	9.1	19.6	32.6	24.6	14.2	▲ 10.1
	全 国	9.6	21.1	32.3	24.0	13.0	▲ 6.3
小学校5年生女子	栃木県	14.5	25.0	34.6	19.2	6.7	13.6
	全 国	13.0	24.1	34.0	21.2	7.7	8.2
中学校2年生男子	栃木県	6.5	23.9	35.8	24.1	9.7	▲ 3.4
	全 国	7.9	23.5	35.2	24.2	9.3	▲ 2.0
中学校2年生女子	栃木県	26.1	31.3	27.2	12.2	3.2	42.0
	全 国	23.8	29.8	28.3	14.5	3.6	35.5

		身長 (cm)	体重 (kg)	肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)					
				高度肥満	中度肥満	軽度肥満	普通	痩身	高度痩身
小学校5年生男子	栃木県	139.45	36.26	2.3%	7.4%	8.7%	79.8%	1.7%	0.1%
	全 国	139.52	35.51	1.6%	5.9%	7.0%	82.9%	2.4%	0.1%
小学校5年生女子	栃木県	141.18	35.81	1.1%	4.5%	6.3%	86.2%	1.9%	0.1%
	全 国	141.30	35.37	0.8%	3.6%	5.4%	87.6%	2.5%	0.1%
中学校2年生男子	栃木県	160.65	51.24	2.4%	6.1%	6.5%	82.7%	2.2%	0.2%
	全 国	161.05	50.45	1.9%	4.4%	5.2%	85.4%	3.0%	0.2%
中学校2年生女子	栃木県	154.71	48.07	1.1%	3.7%	6.0%	86.3%	2.7%	0.1%
	全 国	154.92	47.09	0.9%	2.6%	4.2%	88.5%	3.6%	0.2%

「令和４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.運動やスポーツが好き	1.好き		67.5%	69.8%	54.4%	54.9%
	2.やや好き		24.5%	22.6%	31.5%	31.0%
	3.やや嫌い		5.6%	5.2%	10.0%	9.7%
	4.嫌い		2.4%	2.4%	4.1%	4.3%
Q2.運動やスポーツは大切	1.大切		71.0%	68.7%	63.6%	59.2%
	2.やや大切		23.4%	24.7%	28.7%	31.5%
	3.あまり大切ではない		4.6%	5.3%	6.5%	7.8%
	4.大切ではない		1.0%	1.4%	1.2%	1.5%
Q3.中学校で授業以外でも自主的に運動したい	1.思う		64.4%	63.2%	58.4%	54.8%
	2.やや思う		25.0%	25.2%	29.0%	30.2%
	3.あまり思わない		8.1%	8.8%	10.2%	11.9%
	4.思わない		2.6%	2.8%	2.4%	3.2%
Q4.体育の授業以外の運動やスポーツの時間		月	47.74	56.81	34.48	38.81
		火	54.27	59.14	38.76	39.44
		水	62.21	65.12	42.88	44.89
		木	53.10	60.24	37.48	40.64
		金	55.71	60.33	40.93	41.97
		土	121.39	133.86	72.53	75.01
		日	114.97	129.45	61.03	66.54
		1週間の総運動時間（月～日）	505.41	559.34	325.81	344.1
Q5.朝食を食べる	1.毎日食べる		84.4%	82.3%	83.7%	81.1%
	2.食べない日もある		12.6%	14.0%	13.7%	15.6%
	3.食べない日が多い		2.2%	2.7%	2.0%	2.7%
	4.食べない		0.8%	1.0%	0.5%	0.7%
Q6.1日の睡眠時間	1.10時間以上		9.6%	10.0%	9.7%	9.5%
	2.9時間以上10時間未満		24.9%	27.0%	28.6%	29.0%
	3.8時間以上9時間未満		31.0%	29.7%	32.8%	30.8%
	4.7時間以上8時間未満		21.2%	20.5%	18.1%	19.6%
	5.6時間以上7時間未満		9.7%	8.9%	8.2%	8.4%
	6.6時間未満		3.6%	3.8%	2.5%	2.6%
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		17.5%	17.0%	13.0%	12.7%
	2.4時間以上5時間未満		11.2%	10.2%	9.1%	9.5%
	3.3時間以上4時間未満		14.8%	13.9%	13.8%	12.6%
	4.2時間以上3時間未満		22.8%	20.9%	21.2%	19.5%
	5.1時間以上2時間未満		22.1%	23.4%	25.5%	24.7%
	6.1時間未満		10.0%	12.7%	15.4%	18.4%
	7.全く見ない		1.5%	1.9%	2.0%	2.6%
Q8.運動部やスポーツクラブの所属(複数回答可)	1.運動部		26.0%	27.2%	18.6%	19.2%
	2.地域のスポーツクラブ		45.7%	49.5%	34.8%	34.6%
	3.入っていない		36.0%	34.3%	50.8%	51.5%
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		41.3%	43.0%	31.1%	31.8%
	2.時々ある		33.9%	33.6%	39.8%	39.8%
	3.あまりない		15.0%	14.2%	17.9%	18.0%
	4.まったくない		9.9%	9.1%	11.1%	10.5%
Q10.体育の授業は楽しい	1.楽しい		74.9%	73.4%	61.8%	59.3%
	2.やや楽しい		19.7%	20.6%	29.0%	30.2%
	3.あまり楽しくない		4.2%	4.4%	7.5%	8.3%
	4.楽しくない		1.2%	1.7%	1.7%	2.2%
Q 10-2（質問10で「楽しい」または「やや楽しい」と回答した人）理由(複数回答可)	1.自分が好きな種目、できる種目があるから		65.4%	65.6%	65.6%	65.1%
	2.体を動かすことが好きだから		61.1%	63.3%	55.0%	55.4%
	3.友達と一緒にできるから		60.8%	58.6%	59.8%	58.2%
	4.運動のコツやポイントを分かりやすく教えてもらえるから		28.9%	23.8%	25.5%	21.8%
	5.いろんな種目を体験できるから		51.9%	50.6%	46.8%	46.6%
	6.できなかったことができるようになるから		50.1%	50.1%	57.7%	59.0%
	7.先生にほめられてうれしいから		21.2%	17.2%	19.8%	17.1%
	8.友達にみとめられてうれしいから		21.3%	18.3%	18.3%	15.9%
	9.体を動かすとすっきりした気分になるから		44.8%	45.3%	41.3%	42.8%
	10.その他		13.2%	15.1%	11.6%	12.0%

※表については県と全国の２都を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

「令和４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
Q 10-3（質問10で「あまり楽しくない」または「楽しくない」と回答した人）今後どのようなことがあれば、今より体育の授業が楽しくなるか(複数回答可)	1.運動のコツやポイントを分かりやすく教えてもらえたら	15.5%	17.5%	22.8%	21.3%
	2.できなかったことができるようになったら	39.9%	36.1%	45.1%	50.7%
	3.自分に合った場やルールが用意されてたら	25.7%	25.3%	31.0%	32.6%
	4.タブレットなどのICTを活用できたら	13.7%	14.2%	7.6%	9.4%
	5.先生にほめてもらえたら	11.7%	8.5%	8.7%	11.6%
	6.友達にみとめてもらえたら	10.0%	11.1%	14.1%	13.6%
	7.先生に個別に教えてもらえたら	10.2%	7.6%	9.5%	10.5%
	8.自分のペースで行うことができた	43.6%	42.0%	59.5%	59.7%
	9.人と比べられなかったら	28.9%	30.3%	40.2%	43.7%
	10.その他	34.2%	33.4%	28.5%	24.3%
Q11.体育の授業では、進んで学習に参加しているか	1.いつも進んで学習している	62.8%	63.2%	57.9%	55.2%
	2.だいたい進んで学習している	30.0%	29.9%	34.1%	36.1%
	3.あまり進んで学習していない	5.9%	5.6%	6.6%	7.4%
	4.進んで学習することはない	1.4%	1.3%	1.4%	1.3%
Q12.体育の授業で、目標（ねらい・めあて）を意識して学習することで、「できたり、わかったり」すること	1.いつもある	35.4%	32.1%	31.1%	26.1%
	2.だいたいある	49.7%	51.8%	54.0%	56.6%
	3.あまりない	12.8%	13.5%	13.2%	15.4%
	4.全くない	2.2%	2.6%	1.7%	2.0%
Q13.体育の授業で、自分に合った練習の方法を選んで学習することで、「できたり、わかったり」すること	1.いつもある	36.9%	34.0%	33.7%	28.2%
	2.だいたいある	49.0%	50.0%	52.7%	54.3%
	3.あまりない	12.2%	13.7%	12.1%	15.6%
	4.全くない	1.9%	2.4%	1.5%	1.9%
Q14.体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」すること	1.いつもある	39.9%	35.4%	41.9%	36.0%
	2.だいたいある	45.7%	47.1%	46.5%	49.3%
	3.あまりない	12.4%	14.7%	10.2%	12.8%
	4.全くない	2.0%	2.8%	1.4%	1.9%
Q15.体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」すること	1.いつもある	16.3%	14.9%	14.5%	12.8%
	2.だいたいある	32.0%	32.6%	35.0%	34.6%
	3.あまりない	22.3%	23.4%	20.7%	23.2%
	4.全くない	5.3%	5.7%	4.2%	4.5%
	5.ICTを活用していない	24.1%	23.5%	25.5%	24.9%
Q16.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	47.2%	41.3%	38.4%	35.6%
	2.授業中自分で工夫した	37.1%	39.9%	35.0%	36.0%
	3.自分に合った場やルールが用意された	13.4%	13.3%	10.4%	10.8%
	4.先生や友達のまねをしてみた	49.3%	49.6%	56.7%	56.7%
	5.友達に教えてもらった	50.8%	50.4%	61.1%	60.8%
	6.授業中自分の動きを動画で見た	9.9%	11.2%	10.0%	11.3%
	7.授業外に先生に教えてもらった	8.2%	6.8%	6.2%	5.4%
	8.授業外に自分で練習した	25.6%	25.4%	31.2%	30.7%
	9.授業外に自分で本や動画を見た	15.9%	15.2%	14.4%	13.6%
	10.できるようになったことがない	3.7%	4.0%	2.2%	2.8%
Q17.体育の授業は生活を健康で明るいものにする	1.思う	71.1%	65.1%	66.4%	59.3%
	2.やや思う	23.1%	26.4%	26.7%	30.0%
	3.あまり思わない	4.3%	6.1%	5.4%	8.1%
	4.思わない	1.5%	2.4%	1.5%	2.6%
Q18.体力・運動能力向上の目標	1.目標を立てている	76.3%	74.0%	75.5%	72.2%
	2.目標は立てていない	23.7%	26.0%	24.5%	27.8%

※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4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.運動やスポーツが好き	1.好き	59.6%	62.1%	42.1%	44.2%
	2.やや好き	28.9%	26.8%	35.2%	33.1%
	3.やや嫌い	7.7%	7.3%	15.6%	15.1%
	4.嫌い	3.8%	3.7%	7.1%	7.5%
Q2.運動やスポーツは大切	1.大切	67.0%	66.1%	52.7%	50.7%
	2.やや大切	26.2%	26.0%	35.0%	35.9%
	3.あまり大切ではない	5.4%	6.0%	10.2%	11.0%
	4.大切ではない	1.4%	1.8%	2.1%	2.5%
Q3.中学校卒業後、自主的に運動したい	1.思う	55.4%	56.5%	43.0%	41.7%
	2.やや思う	31.3%	29.2%	36.4%	36.4%
	3.あまり思わない	10.4%	10.8%	16.4%	16.8%
	4.思わない	3.0%	3.5%	4.2%	5.1%
Q4.部活動やスポーツクラブの所属 (複数回答可)	1.運動部	77.2%	73.2%	63.3%	56.9%
	2.文化部	10.0%	10.4%	27.9%	30.3%
	3.地域のスポーツクラブ	17.4%	19.1%	11.6%	11.1%
	4.所属していない	6.0%	8.7%	6.9%	10.5%
Q4-2.曜日ごとの運動実施(分) ※部活動	月	111.53	84.73	110.91	83.35
	火	115.44	104.82	115.64	103.72
	水	24.39	73.95	20.77	71.46
	木	115.85	97.16	115.57	95.76
	金	115.44	108.58	117.25	107.99
	土	185.89	171.12	187.39	172.12
	日	61.53	75.15	36.24	56.97
	1週間の総運動時間(月～日)	724.33	704.3	701.16	682.41
Q5.曜日ごとの運動実施(分)	月	103.42	82.92	85.30	63.58
	火	110.06	98.51	89.14	74.77
	水	49.86	80.43	35.67	58.83
	木	109.59	93.27	89.47	70.68
	金	109.70	100.87	91.57	78.08
	土	191.03	180.62	146.74	126.08
	日	102.63	117.88	51.05	61.02
	1週間の総運動時間(月～日)	771.04	747.89	585.8	528.4
Q6.朝食を食べる	1.毎日食べる	82.5%	80.0%	76.6%	73.4%
	2.食べない日もある	12.4%	14.0%	18.5%	20.5%
	3.食べない日が多い	3.1%	3.8%	3.3%	4.3%
	4.食べない	2.1%	2.2%	1.6%	1.8%
Q7.1日の睡眠時間	1.10時間以上	1.8%	2.1%	0.8%	1.2%
	2.9時間以上10時間未満	5.4%	6.6%	3.6%	4.6%
	3.8時間以上9時間未満	18.4%	19.8%	14.6%	15.1%
	4.7時間以上8時間未満	38.4%	37.5%	35.3%	33.9%
	5.6時間以上7時間未満	28.0%	25.7%	33.9%	33.1%
	6.6時間未満	8.0%	8.3%	11.7%	12.1%
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	14.7%	17.0%	11.3%	15.2%
	2.4時間以上5時間未満	10.4%	11.9%	9.1%	11.6%
	3.3時間以上4時間未満	18.0%	18.6%	17.2%	18.3%
	4.2時間以上3時間未満	27.2%	26.2%	28.7%	25.8%
	5.1時間以上2時間未満	23.3%	20.5%	24.4%	21.3%
	6.1時間未満	5.6%	5.3%	8.9%	7.2%
	7.まったく見ない	0.8%	0.6%	0.5%	0.6%
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	32.2%	33.8%	18.9%	18.1%
	2.時々ある	32.6%	32.9%	34.4%	33.1%
	3.あまりない	21.5%	20.3%	29.2%	29.7%
	4.まったくない	13.7%	12.9%	17.5%	19.2%
Q10.保健体育の授業は楽しい	1.楽しい	57.1%	57.2%	42.2%	41.9%
	2.やや楽しい	33.6%	33.7%	41.6%	41.9%
	3.あまり楽しくない	7.0%	6.6%	12.5%	12.6%
	4.楽しくない	2.3%	2.5%	3.7%	3.5%
Q 10-2 (質問10で「楽しい」または「やや楽しい」と回答した人) 理由(複数回答可)	1.自分が好きな種目、できる種目があるから	63.1%	61.2%	63.5%	61.5%
	2.体を動かすことが好きだから	57.6%	57.8%	47.8%	47.4%
	3.友達と一緒にできるから	68.3%	66.3%	66.3%	67.2%
	4.運動のコツやポイントを分かりやすく教えてもらえるから	17.1%	14.8%	13.6%	12.0%
	5.いろんな種目を体験できるから	47.9%	48.0%	41.9%	42.3%
	6.できなかったことができるようになるから	34.1%	33.0%	38.9%	39.2%
	7.先生に褒められてうれしいから	12.9%	10.6%	14.0%	11.7%
	8.友達に認められてうれしいから	14.8%	12.0%	14.3%	11.2%
	9.体を動かすとすっきりした気分になるから	42.4%	39.8%	38.0%	35.9%
	10.その他	7.2%	8.3%	7.5%	8.0%

※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。

「令和４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
Q 10-3（質問10で「あまり楽しくない」または「楽しくない」と回答した人） 今後どのようなことがあれば、今より体育の授業が楽しくなるか(複数回答可)	1.運動のコツやポイントを分かりやすく教えてもらえたら	18.3%	13.4%	15.3%	14.0%
	2.できなかったことができるようになったら	33.5%	32.3%	47.9%	50.7%
	3.自分に合った場やルールが用意されてたら	22.2%	20.2%	30.5%	29.7%
	4.タブレットなどのICTを活用できたら	14.9%	11.6%	5.0%	4.8%
	5.先生に褒めてもらえたら	7.5%	6.0%	7.8%	9.4%
	6.友達に認められたら	8.2%	6.5%	7.0%	8.0%
	7.先生に個別に指導してもらえたら	3.8%	3.5%	4.6%	4.1%
	8.自分のペースで行うことができたなら	40.3%	38.9%	61.3%	57.5%
	9.人と比較されないようになったら	28.5%	27.4%	42.6%	41.0%
	10.その他	28.3%	34.9%	21.7%	24.0%
Q11.保健体育の授業では、進んで学習に参加しているか	1.いつも進んで学習している	49.7%	47.2%	42.4%	37.9%
	2.だいたい進んで学習している	41.4%	43.3%	46.8%	50.0%
	3.あまり進んで学習していない	7.2%	7.9%	9.1%	10.5%
	4.進んで学習することはない	1.7%	1.6%	1.7%	1.6%
Q12.保健体育の授業で、目標（ねらい・めあて）を意識して学習することで、「できたり、わかったり」すること	1.いつもある	29.9%	26.5%	26.6%	20.9%
	2.だいたいある	57.1%	58.2%	59.8%	62.3%
	3.あまりない	11.4%	13.4%	12.4%	15.4%
	4.全くない	1.6%	1.9%	1.2%	1.5%
Q13.保健体育の授業で、自分に合った練習の方法を選んで学習することで、「できたり、わかったり」すること	1.いつもある	30.5%	28.1%	26.7%	21.3%
	2.だいたいある	55.1%	55.6%	57.0%	59.5%
	3.あまりない	12.7%	14.4%	15.0%	17.6%
	4.全くない	1.7%	1.9%	1.4%	1.6%
Q14.保健体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」すること	1.いつもある	36.5%	32.3%	36.8%	30.8%
	2.だいたいある	52.0%	53.6%	52.7%	56.4%
	3.あまりない	10.1%	12.2%	9.4%	11.4%
	4.全くない	1.4%	1.9%	1.1%	1.4%
Q15.保健体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」すること	1.いつもある	12.5%	11.6%	11.1%	8.1%
	2.だいたいある	37.7%	34.5%	38.9%	35.9%
	3.あまりない	22.4%	22.5%	22.1%	23.4%
	4.全くない	3.6%	4.3%	2.9%	3.3%
	5.ICTを活用していない	23.8%	27.1%	25.1%	29.3%
Q16.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	41.4%	37.7%	41.1%	36.8%
	2.授業中自分で工夫した	40.7%	42.4%	36.6%	37.4%
	3.自分に合った場やルールが用意された	9.6%	9.5%	8.2%	8.2%
	4.先生や友達の真似をしてみた	47.3%	46.1%	55.3%	55.5%
	5.友達に教えてもらった	58.2%	56.8%	67.4%	67.2%
	6.授業中自分の動きを動画で見た	8.1%	8.3%	9.6%	10.0%
	7.授業外に先生に教えてもらった	3.5%	3.6%	3.2%	2.8%
	8.授業外に自分で練習した	12.9%	12.6%	16.3%	15.6%
	9.授業外に自分で本や動画を見た	8.9%	9.0%	8.4%	8.7%
	10.できるようになったことがない	4.5%	4.9%	3.8%	3.9%
Q17.保健体育の授業は生活を健康で明るいものにする	1.思う	61.3%	57.5%	53.4%	47.8%
	2.やや思う	30.7%	32.6%	34.5%	38.1%
	3.あまり思わない	6.2%	7.3%	9.5%	10.8%
	4.思わない	1.9%	2.6%	2.6%	3.3%
Q18.体力・運動能力向上の目標	1.目標を立てている	71.1%	69.4%	69.3%	65.7%
	2.目標は立てていない	28.9%	30.6%	30.7%	34.3%

※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４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）

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.令和３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	69.6%	80.5%
		2.設定していなかった	30.4%	19.5%
	Q2.令和３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	34.3%	42.6%
		2.一部の学年が設定していた	22.5%	19.4%
		3.設定していなかった	43.1%	38.1%
(２) 体育授業以外での体力・運動能力の向上に係る取組	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	72.2%	77.6%
		2.一部の学年の児童に対して行った	11.8%	8.2%
		3.行っていない	16.0%	14.2%
	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	47.1%	52.6%
		2.半年程度行った	6.6%	7.9%
		3.3か月程度行った	16.3%	13.8%
		4.1か月程度行った	30.0%	25.6%
	Q3-3.取組を行った時間（複数回答可）	1.始業前	10.1%	33.9%
		2.中休み	70.0%	60.9%
		2.昼休み	38.5%	45.0%
		4.放課後	4.3%	7.7%
		5.その他	7.4%	10.3%
	Q3-4.活動の内容（複数回答可）	1.なわとび	64.2%	68.5%
		2.ランニング	69.3%	56.8%
		3.体操	10.9%	15.1%
		4.ボール運動	23.3%	20.4%
		5.複合した活動	16.3%	14.7%
		6.運動遊び	24.1%	29.6%
		7.特定していない	1.9%	2.4%
		8.その他	8.9%	11.2%
	Q3-5.活動を行う上での取組（複数回答可）	1.縦割り（異学年）での交流を行った	29.2%	37.3%
		2.児童による自主的な準備・計画を取り入れた	23.7%	35.1%
		3.学級対抗などの対戦形式を取り入れた	16.3%	17.0%
		4.数値目標を設定した	32.7%	34.0%
		5.記録カードなどを活用し自己の成果を記録した	66.9%	63.6%
		6.児童が行える運動遊びの種類を多く設定した	19.5%	21.7%
		7.その他	4.3%	3.7%
	Q3-6. 教師の参加状況	1.全教師が参加する	63.8%	60.0%
		2.該当学年の担当教師が参加する	22.6%	24.2%
		3.一部担当教師が参加する	13.6%	15.8%
	Q3-7.取組時間の変化	1.増えた	28.4%	25.3%
		2.ほとんど変わらない	65.8%	67.7%
		3.減った	5.8%	7.0%
	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	11.1%	13.5%
		2.どちらかといえばしている	52.0%	54.3%
		3.あまりしていない	36.6%	31.0%
		4.全くしていない	0.3%	1.2%
(３) 学校の体育授業について	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	1.行っている	55.2%	51.9%
		2.行う予定である	25.2%	28.5%
		3.行っていない	19.6%	19.7%
	Q6.調査結果を踏まえた年間指導計画の改善	1.反映した	51.3%	69.8%
		2.反映しなかった	48.7%	30.2%
	Q7.調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善	1.行った	45.1%	41.3%
		2.行う予定である	36.6%	42.5%
		3.特定の学年のみ行った	12.1%	7.2%
		4.特定の学年のみ行う予定である	2.3%	2.5%
		5.行わない(行う予定はない)	3.9%	6.5%
	Q8.体育授業の目標を児童に示す活動	1.いつも取り入れている	43.1%	49.2%
		2.だいたい取り入れている	54.2%	48.5%
		3.あまり取り入れていない	2.6%	2.3%
		4.全く取り入れていない	0.0%	0.1%
	Q9.体育授業で学習したことをふり返る活動	1.いつも取り入れている	25.5%	36.1%
		2.だいたい取り入れている	64.1%	58.3%
		3.あまり取り入れていない	10.5%	5.5%
		4.全く取り入れていない	0.0%	0.2%
	Q10.体育授業で児童同士が助け合い、役割を果たす活動	1.いつも取り入れている	31.7%	40.6%
		2.だいたい取り入れている	63.4%	56.7%
		3.あまり取り入れていない	4.9%	2.5%
		4.全く取り入れていない	0.0%	0.1%
	Q11.体育授業での児童同士で話し合う活動	1.全ての学年で取り入れている	49.3%	59.6%
		2.一部の学年で取り入れている	48.4%	38.6%
		3.取り入れていない	2.3%	1.9%
	Q12.体育指導で授業中のICTの活用頻度	1.毎時間活用している	2.3%	3.2%
		2.週に1時間	19.9%	27.6%
		3.月に1時間	40.2%	35.9%
		4.年に数時間	32.4%	29.5%
		5.ICTを活用していない	5.2%	3.9%

※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4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）

質問項目					小学校		
					栃木県	全国	
(3) 学校の体育授業について	Q12-2.体育指導で授業中のＩＣＴの活用内容（複数回答可）	1.児童の動きを撮影			91.4%	90.6%	
		2.ゲームや試合の様子を撮影			27.6%	31.8%	
		3.以前に撮影した動きと比較			61.4%	60.8%	
		4.毎時間記録			10.7%	11.2%	
		5.その他			9.0%	8.1%	
	Q13.令和４年度の水泳授業実施場所（予定含む）	1.自校のプール			73.5%	81.4%	
		2.近隣学校のプール			2.0%	2.0%	
		3.近隣の公営プール			8.8%	7.2%	
		4.民間のスイミングクラブにて教員指導			2.3%	0.6%	
		5.民間のスイミングクラブにてインストラクターからの指導			3.6%	2.7%	
6.その他			9.8%	6.0%			
(4) 家庭との連携	Q14.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）	1.一緒に運動やスポーツをする機会を設ける			7.5%	9.4%	
		2.啓発するための資料を配布			33.0%	33.9%	
		3.生活習慣改善のための資料を配布			29.4%	39.9%	
		4.運動やスポーツの行事への参加を促す			17.3%	24.8%	
		5.体力に関する調査の結果を連絡			70.3%	53.1%	
		6.その他			1.6%	1.7%	
		7.特に連携はしていない			7.5%	13.5%	
(5) 学校における体育授業以外の取組について	Q15.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			34.3%	39.0%	
		2.機会をとらえて適宜伝えている			61.1%	55.9%	
		3.伝えるかどうかは各担当や担任に任せている			4.2%	4.9%	
		4.特に伝えていない			0.3%	0.2%	
	Q16.教科担任制を導入しているか	1.している			35.3%	24.4%	
		2.していない			64.7%	75.6%	
	Q16-2.教科担任制を導入している場合の具体的な取組（複数回答可）	1.常勤もしくは非常勤の設置			13.0%	17.2%	
		2.校内教員の授業交換			90.7%	80.6%	
		3.地域の複数小学校との連携			0.9%	0.7%	
		4.地域の中学校との連携			2.8%	3.9%	
		5.その他			0.0%	2.8%	
	Q16-3.教科担任制を導入している場合、第何学年の体育の授業で実施しているか（複数回答可）	第1学年			19.4%	26.6%	
		第2学年			26.9%	30.8%	
第3学年			38.0%	38.1%			
第4学年			48.1%	45.6%			
第5学年			66.7%	70.6%			
第6学年			71.3%	72.9%			
特別支援学校			7.4%	11.7%			
(6) 学校の組織体制	Q17.体育専科教員の配置状況	令和４年度	常勤	1人	2.6%	4.0%	
				2人	1.0%	0.7%	
				3人以上	1.0%	1.0%	
				0人	95.4%	94.2%	
			非常勤	1人	0.0%	2.3%	
				2人	0.3%	0.1%	
				3人以上	0.0%	0.2%	
				0人	99.7%	97.4%	
		令和３年度	常勤	1人	2.3%	3.0%	
				2人	0.7%	0.6%	
				3人以上	1.0%	1.0%	
				0人	96.1%	95.4%	
			非常勤	1人	0.3%	2.0%	
				2人	0.3%	0.1%	
				3人以上	0.0%	0.2%	
				0人	99.3%	97.7%	
	Q18.学校外の人材の活用人数	1人			34.0%	12.4%	
		2人			5.9%	7.0%	
		3人			4.2%	4.0%	
		4人			2.0%	2.5%	
		5人以上			7.2%	7.7%	
		0人			46.7%	66.4%	
		Q18-2.(Q18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			41.1%	23.5%
			2.器械運動			4.3%	18.3%
			3.陸上運動			29.4%	30.0%
			4.水泳運動			28.2%	44.3%
			5.ボール運動			42.9%	29.6%
			6.表現運動			6.1%	14.6%
			7.保健			3.1%	7.9%
(7) 新体力テストの実施状況	Q19.実施学年（複数回答可）	1.第1学年			96.7%	75.8%	
		2.第2学年			96.3%	77.9%	
		3.第3学年			97.0%	81.2%	
		4.第4学年			97.3%	86.8%	
		5.第5学年			100.0%	99.3%	
		6.第6学年			98.0%	89.6%	

※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４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）

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.令和３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	60.6%	72.3%
		2.設定していなかった	39.4%	27.7%
	Q2.令和３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	37.2%	49.2%
		2.一部の学年が設定していた	8.0%	7.5%
		3.設定していなかった	54.7%	43.4%
(２) 保健体育授業以外での体力・運動能力の向上に係る取組	Q3.体育授業以外での、体力・運動能力の向上に係る取組	1.すべての生徒に対して行った	45.3%	46.5%
		2.一部の学年の生徒に対して行った	7.3%	10.2%
		3.行っていない	47.4%	43.3%
	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	56.9%	64.1%
		2.半年程度行った	11.1%	6.3%
		3.3か月程度行った	11.1%	8.4%
		4.1か月程度行った	20.8%	21.2%
	Q3-3.取組を行った時間（複数回答可）	1.始業前	25.0%	25.9%
		2.中休み	1.4%	2.2%
		2.昼休み	30.6%	35.5%
		4.放課後	36.1%	31.0%
		5.その他	22.2%	27.1%
	Q3-4.活動の内容（複数回答可）	1.なわとび	15.3%	17.8%
		2.ランニング	51.4%	46.0%
		3.体操	12.5%	17.9%
		4.ボール運動	27.8%	26.3%
		5.複合した活動	27.8%	24.4%
		6.運動遊び	16.7%	18.1%
		7.特定していない	8.3%	9.6%
		8.その他	15.3%	15.1%
	Q3-5.活動を行う上での取組（複数回答可）	1.縦割り（異学年）での交流を行った	22.2%	31.7%
		2.生徒による自主的な準備・計画を取り入れた	44.4%	42.7%
		3.学級対抗などの対戦形式を取り入れた	25.0%	23.0%
		4.数値目標を設定した	33.3%	23.5%
		5.記録カードなどを活用し自己の成果を記録した	33.3%	24.2%
		6.生徒が行える運動遊びの種類を多く設定した	23.6%	21.2%
		7.その他	1.4%	6.7%
	Q3-6.教師の参加状況	1.全教師が参加する	19.4%	26.4%
		2.該当学年の担当教師が参加する	27.8%	19.7%
		3.一部担当教師が参加する	52.8%	53.9%
	Q3-7.取組時間の変化	1.増えた	34.7%	19.9%
		2.ほとんど変わらない	63.9%	75.4%
		3.減った	1.4%	4.6%
	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	1.よくしている	10.9%	11.6%
		2.どちらかといえばしている	52.6%	51.3%
		3.あまりしていない	35.0%	33.9%
		4.全くしていない	1.5%	3.2%
(３) 学校の保健体育授業について	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	65.7%	63.0%
		2.行う予定である	24.8%	21.8%
		3.行っていない	9.5%	15.2%
	Q6.調査結果を踏まえた年間指導計画の改善	1.反映した	69.3%	71.0%
		2.反映しなかった	30.7%	29.0%
	Q7.調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善	1.行った	55.5%	51.9%
		2.行う予定である	35.8%	37.2%
		3.特定の学年のみ行った	2.2%	2.6%
		4.特定の学年のみ行う予定である	2.2%	1.5%
		5.行わない(行う予定はない)	4.4%	6.9%
	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	70.8%	67.3%
		2.だいたい取り入れている	27.7%	31.7%
		3.あまり取り入れていない	1.5%	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ふり返る活動	1.いつも取り入れている	56.2%	54.0%
		2.だいたい取り入れている	39.4%	43.1%
		3.あまり取り入れていない	4.4%	2.8%
		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	54.7%	48.4%
		2.だいたい取り入れている	41.6%	49.3%
		3.あまり取り入れていない	3.6%	2.1%
		4.全く取り入れていない	0.0%	0.2%
	Q11.保健体育の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	89.1%	88.9%
		2.一部の学年で取り入れている	7.3%	8.5%
		3.取り入れていない	3.6%	2.6%
	Q12.体育指導で授業中のICTの活用頻度	1.毎時間活用している	7.3%	10.1%
		2.週に1時間	39.4%	33.9%
		3.月に1時間	30.7%	27.0%
		4.年に数時間	19.0%	25.9%
		5.ICTを活用していない	3.6%	3.2%
	Q12-2.保健体育指導で授業中のICTの活用内容（複数回答可）	1.生徒の動きを撮影	93.2%	89.5%
		2.ゲームや試合の様子を撮影	27.3%	32.6%
		3.以前に撮影した動きと比較	50.8%	50.5%
		4.毎時間記録	9.1%	12.9%
		5.その他	9.1%	12.3%

※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4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）

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	Q13.令和4年度の水泳授業実施場所（予定含む）	1.自校のプール 2.近隣学校のプール 3.近隣の公営プール 4.民間のスイミングクラブにて教員指導 5.民間のスイミングクラブにてインストラクターからの指導 6.その他	71.5% 0.0% 13.9% 1.5% 5.8% 7.3%	62.3% 3.4% 7.5% 0.8% 1.6% 24.4%					
	Q14.令和4年度に実施している武道の種目（複数回答可）	1.柔道 2.剣道 3.相撲 4.空手道 5.なぎなた 6.弓道 7.合気道 8.少林寺拳法 9.銃剣道 10.その他	35.0% 65.7% 0.7% 0.7% 0.0% 0.7% 0.0% 0.0% 0.0% 3.6%	59.1% 37.0% 2.9% 4.3% 1.1% 0.4% 0.4% 0.5% 0.1% 3.9%					
(4) 家庭との連携	Q15.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.啓発するための資料を配布 3.生活習慣改善のための資料を配布 4.運動やスポーツの行事への参加を促す 5.体力に関する調査の結果を連絡 6.その他 7.特に連携はしていない	6.6% 18.2% 24.8% 14.6% 39.4% 1.5% 29.2%	6.2% 20.6% 23.6% 17.9% 34.0% 2.1% 32.1%					
(5) 学校における保健体育授業以外の取組について	Q16.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 2.機会をとらえて適宜伝えている 3.伝えるかどうかは各担当や担任に任せている 4.特に伝えていない	32.1% 65.0% 2.2% 0.7%	35.8% 61.5% 2.2% 0.4%					
(6) 学校の組織体制	Q17.部活動の設置数	①運動部活動	1.0部 2.1～2部 3.3～5部 4.6～9部 5.10～14部 6.15～19部 7.20部以上	2.2% 11.7% 19.0% 29.9% 31.4% 5.8% 0.0%	4.7% 9.0% 19.1% 34.7% 27.5% 4.6% 0.3%				
			②文化部活動	1.0部 2.1～2部 3.3～5部 4.6～9部 5.10～14部 6.15～19部 7.20部以上	13.9% 55.5% 26.3% 4.4% 0.0% 0.0% 0.0%	13.9% 43.8% 35.6% 6.3% 0.4% 0.0% 0.0%			
				Q18.学校の部活動に係る活動方針の休養日の設定	1.国の基準以上の基準 2.国の基準に則った基準 3.国の基準以下の基準 4.設定していない	6.6% 90.5% 0.7% 2.2%	7.9% 86.6% 0.8% 4.7%		
					Q19.学校の部活動に係る活動方針の活動時間の設定	1.国の基準以上の基準 2.国の基準に則った基準 3.国の基準以下の基準 4.設定していない	5.1% 91.2% 0.7% 2.9%	5.0% 88.8% 1.1% 5.1%	
						Q20.令和5年度以降の運動部活動の地域への段階的な移行に向けての取組	1.関係者会議の設置 2.取組への予算措置 3.実証研究の実施 4.その他 5.実施していない	2.9% 1.5% 3.6% 7.3% 84.7%	4.4% 2.4% 3.8% 9.5% 79.9%
							Q21.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 2.作成しているが、公表していない 3.作成していない	65.0% 30.7% 4.4%
				Q22.学校外の人材の活用人数（予定も含む）				1人 2人 3人 4人 5人以上 0人	7.3% 2.9% 2.9% 0.0% 2.2% 84.7%
		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 2.器械運動 3.陸上競技 4.水泳 5.球技 6.武道 7.ダンス 8.体育理論 9.保健			14.3% 0.0% 4.8% 28.6% 0.0% 19.0% 14.3% 0.0% 28.6%	7.7% 3.5% 5.5% 12.8% 8.8% 36.7% 24.9% 2.4% 36.6%
			(7) 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 2.第2学年 3.第3学年	97.8% 98.5% 98.5%	94.1% 99.3% 94.6%

※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4(2022)年度
栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」
結果資料

「令和 4 (2022) 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	92,051 人	47,441 人	32,637 人	842 人	172,971 人
	男子：47,075 人	男子：24,599 人	男子：16,402 人	男子：482 人	男子：88,558 人
	女子：44,976 人	女子：22,842 人	女子：16,235 人	女子：360 人	女子：84,413 人

(3) 実施期間

令和 4 (2022) 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	—	1 m 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	巧ち性 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 23 年間(平成 11(1999)年～令和 4(2022)年度)における体力合計点の推移

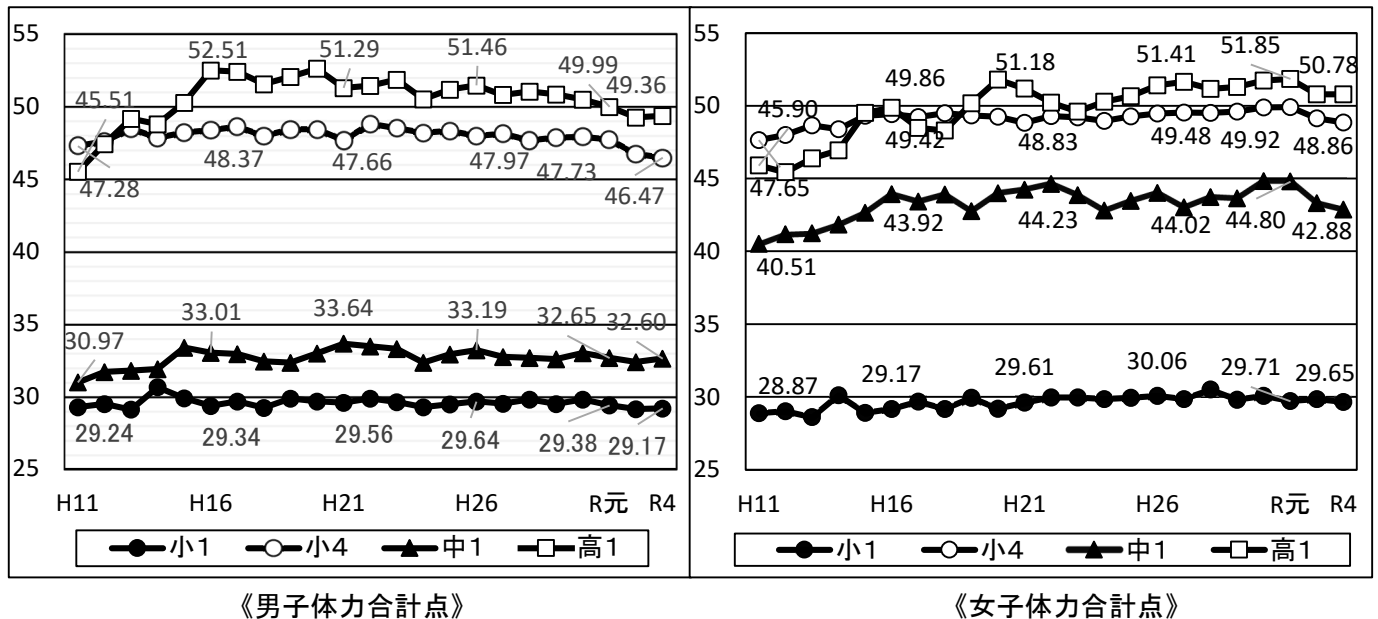


図 1 調査における新体力テスト体力合計点の推移 ※H29 より悉皆調査実施、R2 は新型コロナウイルス感染症の影響で調査中止

○ 令和元(2019)年度までは、男女ともほぼ横ばいの傾向であったが、近年はやや低下傾向である。

(2) 調査開始以降 23 年間(平成 11(1999)年～令和 4(2022)年度)における令和 4(2022)年度の傾向

表 1 調査開始以降 23 年間(平成 11(1999)年～令和 4(2022)年度)における令和 4(2022)年度の傾向

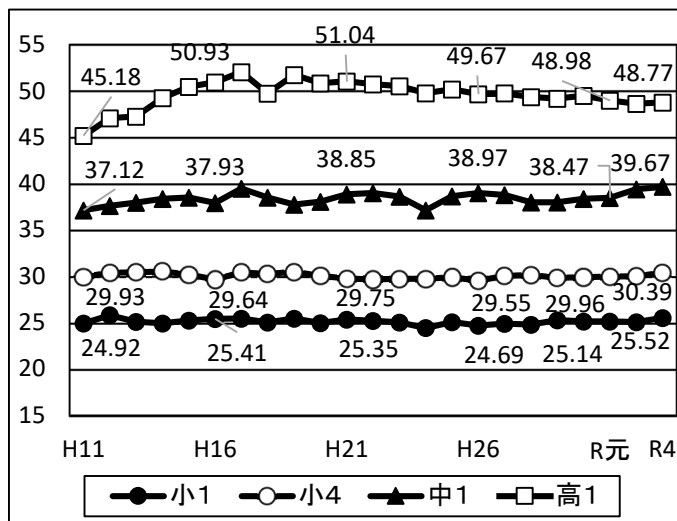
性別	種 目	小学校						中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定時制)			
		小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	高1	高2	高3	高4
		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳	18歳
男 子	握 力	▲	▲	▲	▲	▲	▲				▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	上 体 起 こ し								▲		▲						
	長 座 体 前 屈	○	○			○		○		○							
	反 復 横 と び																
	20mシャトルラン			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲				▲		▲	
	50 m 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				▲	▲	▲	▲	▲						▲		
	50 m 走				▲												
	立 ち 幅 と び					▲					○	○	○				
	ボ ー ル 投 げ	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲						▲		▲	
	体 力 合 計 点						▲										

○ ……過去23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23年間で今年度の平均値が下位3位以内に入った種目

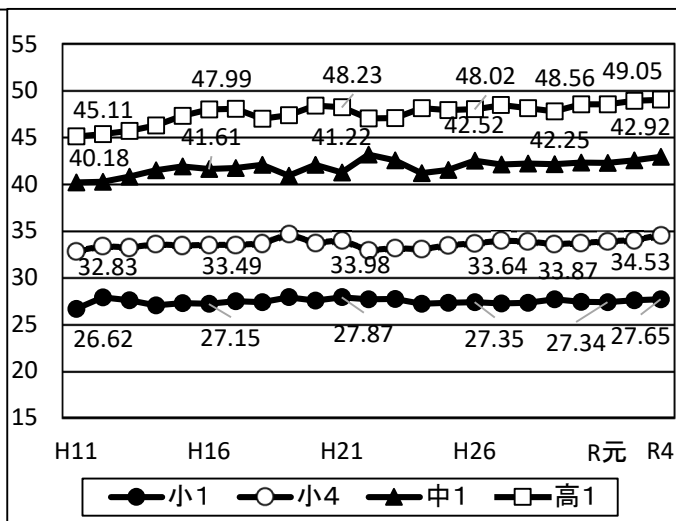
- 男子は、長座体前屈や立ち幅とびで上位となった学年があった。握力では、中学校を除く学年で下位となり、ボール投げ、体力合計点は小学校のほとんどの学年で下位となった。
- 女子は、長座体前屈で多くの学年が上位となり、高等学校の反復横とび、立ち幅とびで上位となった学年が見られた。握力では、ほとんどの学年で下位となり、ボール投げについては小学校全ての学年で下位となった。

(3) 調査開始以降 23 年間(平成 11(1999)年～令和 4(2022)年度)における発達の段階、種目の平均値の推移

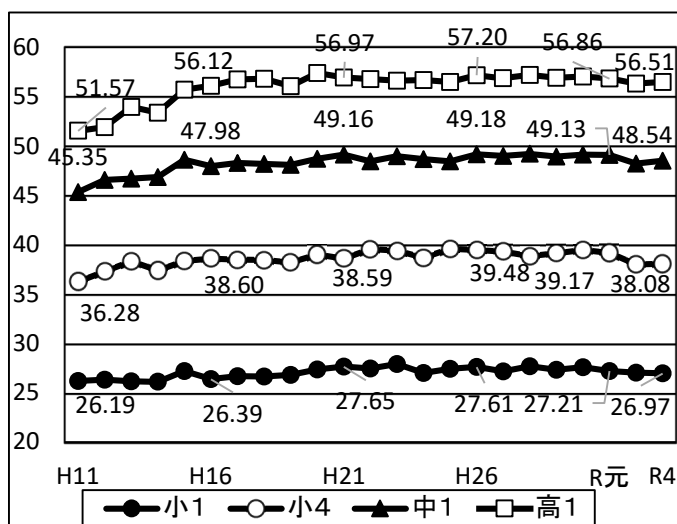
ア 緩やかに向上している種目の例



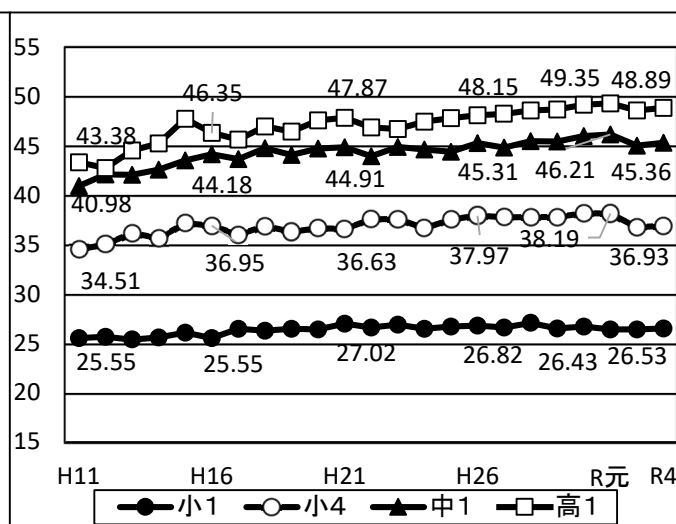
《男子：長座体前屈(cm)》



《女子：長座体前屈(cm)》

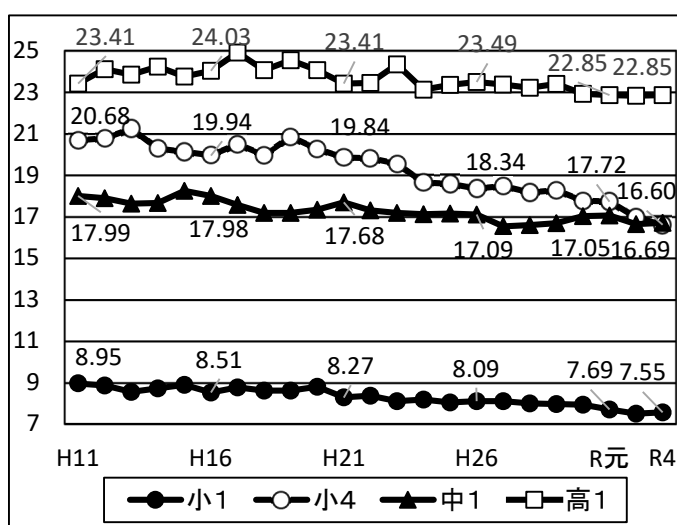


《男子：反復横とび(回)》

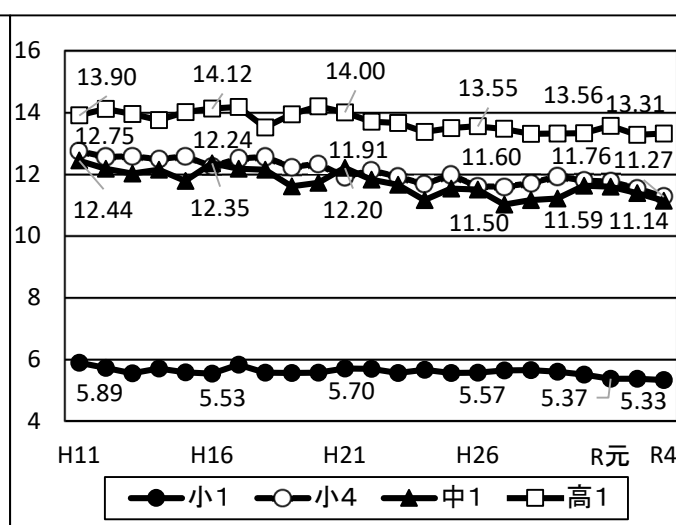


《女子：反復横とび(回)》

イ 低下傾向にある種目の例



《男子：ボール投げ(m)》



《女子：ボール投げ(m)》

- 長座体前屈と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。
- ボール投げについては、男女ともに低下傾向がみられる。

令和4(2022)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)	ボール 投げ (m)	体力 合計点 (点)	身長 (cm)	体重 (kg)
小学校	6歳	R4	7,465	平均	8.72	11.20	25.52	26.97	18.19	11.84	112.19	7.55	29.17	116.72	21.93
			標準偏差	2.22	4.84	6.42	5.35	10.05	1.54	19.42	3.20	6.86	5.09	3.93	
		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	
	7歳	R4	7,751	平均	10.45	13.76	26.90	30.99	26.59	10.99	123.31	10.31	35.92	122.66	24.91
			標準偏差	2.50	5.01	6.75	6.15	13.48	1.68	19.78	4.32	7.63	5.24	4.93	
		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	
	8歳	R4	7,516	平均	12.16	15.69	28.72	34.09	32.31	10.43	132.02	13.42	41.28	128.45	28.51
			標準偏差	2.93	5.55	6.93	7.28	16.55	1.32	20.41	5.65	8.36	5.49	6.10	
		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	
	9歳	R4	7,588	平均	13.88	17.26	30.39	38.08	39.15	10.01	140.17	16.60	46.47	133.76	32.11
			標準偏差	3.23	5.71	7.49	7.68	19.38	1.47	22.61	6.68	9.23	5.89	7.30	
		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	
	10歳	R4	7,775	平均	16.05	18.84	32.57	41.39	46.20	9.60	149.47	19.89	51.75	139.47	36.32
			標準偏差	3.85	5.72	8.14	7.47	21.47	1.21	22.50	7.89	9.78	6.52	8.65	
		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	
	11歳	R4	7,949	平均	19.13	20.52	34.94	44.24	54.07	9.15	159.76	23.07	57.38	145.88	40.83
			標準偏差	5.00	5.82	8.58	7.36	23.29	1.14	24.40	9.09	10.20	7.52	9.89	
		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	
中学校	12歳	R4	7,681	平均	24.06	22.88	39.67	48.54	63.07	8.74	178.46	16.69	32.60	153.90	46.50
			標準偏差	6.48	5.64	10.00	7.63	24.51	1.33	29.72	5.18	9.48	8.04	10.91	
		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	
	13歳	R4	7,611	平均	29.28	25.60	43.17	52.14	77.71	8.11	196.21	19.55	40.73	160.71	51.32
			標準偏差	7.22	5.73	10.68	7.96	25.74	1.13	29.80	5.80	10.67	7.38	11.09	
		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	
	14歳	R4	7,663	平均	34.18	27.91	47.80	55.46	85.87	7.69	210.26	22.24	48.03	165.44	55.66
			標準偏差	7.52	6.10	11.20	7.85	25.49	0.97	29.40	6.19	11.47	6.60	11.45	
		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	
高校（全日制）	15歳	R4	5,432	平均	36.43	27.92	48.77	56.51	81.31	7.58	218.74	22.85	49.36	168.26	59.79
			標準偏差	6.87	5.85	11.21	6.46	23.06	0.68	24.72	5.63	10.26	5.84	11.45	
		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	
	16歳	R4	5,226	平均	38.26	29.31	50.85	57.87	86.94	7.40	225.57	24.10	52.98	169.51	60.82
			標準偏差	7.16	5.85	11.43	6.71	25.11	0.69	23.85	5.99	10.90	5.87	11.42	
		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	
	17歳	R4	5,270	平均	39.65	30.39	52.70	58.88	87.59	7.35	227.84	24.85	54.99	170.22	62.73
			標準偏差	7.27	6.06	11.38	6.91	26.29	0.71	24.78	6.16	11.32	5.76	10.89	
		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	
高校（定時制）	15歳	R4	123	平均	34.73	23.39	42.58	46.94	50.25	8.07	206.18	18.94	38.56	166.37	58.29
			標準偏差	7.83	5.87	12.94	8.17	23.07	1.09	28.20	5.08	10.41	5.95	14.04	
		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	
	16歳	R4	83	平均	36.57	24.35	43.79	48.30	54.50	8.03	209.31	20.19	39.98	167.71	62.81
			標準偏差	7.91	6.64	12.50	8.68	24.79	1.24	34.88	5.97	11.67	6.25	15.96	
		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	
	17歳	R4	84	平均	38.45	24.08	43.27	48.24	53.89	7.92	208.48	20.34	41.77	169.48	66.47
			標準偏差	8.97	5.87	13.94	10.03	25.18	1.32	31.27	5.55	10.36	6.60	17.69	
		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	
18歳	R4	44	平均	39.25	23.80	42.31	47.61	56.33	7.81	208.54	21.76	41.77	169.78	62.33	
		標準偏差	8.06	7.10	12.88	12.05	21.60	0.82	37.78	5.73	9.87	6.05	12.03		
	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		

令和4(2022)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)	ボール 投げ (m)	体力 合計点 (点)	身長 (cm)	体重 (kg)
小学校	6歳	R4	7,186	平均	8.25	11.25	27.65	26.53	15.62	12.09	104.95	5.33	29.65	115.80	21.43
			標準偏差	2.10	4.65	6.54	4.64	7.30	1.38	17.55	1.88	6.78	5.03	3.71	
		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	
	7歳	R4	7,312	平均	9.92	13.71	29.80	30.39	21.56	11.20	116.83	7.10	37.10	121.77	24.28
			標準偏差	2.40	4.78	7.98	5.52	9.63	1.18	17.57	2.44	7.30	5.34	4.47	
		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	
	8歳	R4	7,266	平均	11.58	15.27	32.05	33.18	26.03	10.62	125.56	9.12	42.77	127.83	27.63
			標準偏差	2.84	5.12	7.15	6.74	12.15	1.04	18.96	3.30	8.03	5.78	5.66	
		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	
	9歳	R4	7,442	平均	13.57	16.95	34.53	36.93	32.01	10.17	134.86	11.27	48.86	134.38	31.51
			標準偏差	3.24	5.12	7.59	6.86	14.32	1.09	21.21	4.06	8.62	6.63	6.71	
		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	
	10歳	R4	7,325	平均	15.98	18.33	37.31	40.16	39.11	9.69	145.00	13.66	54.91	141.19	35.84
			標準偏差	3.93	5.03	8.25	6.64	16.14	0.96	21.06	5.02	8.97	7.02	7.84	
		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	
	11歳	R4	7,573	平均	19.08	19.27	39.93	42.30	43.56	9.35	152.10	15.48	59.58	147.65	41.18
			標準偏差	4.38	5.13	8.94	6.44	17.48	1.06	22.69	5.79	9.16	6.49	8.40	
		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	
中学校	12歳	R4	7,238	平均	21.54	20.23	42.92	45.36	47.62	9.22	161.80	11.14	42.88	151.90	44.90
			標準偏差	4.57	5.11	10.00	6.32	18.54	0.89	26.97	3.85	10.78	5.72	8.22	
		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	
	13歳	R4	7,009	平均	23.54	22.01	45.23	46.99	54.03	8.98	168.56	12.58	48.01	154.77	48.21
			標準偏差	4.79	5.62	10.13	6.55	19.52	0.88	25.42	4.10	11.46	5.45	8.20	
		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	
	14歳	R4	7,139	平均	25.12	23.23	48.74	48.46	55.39	8.85	172.59	13.63	51.74	156.19	50.27
			標準偏差	4.81	5.59	10.44	6.31	19.53	0.86	25.16	4.35	11.58	5.41	8.16	
		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	
高校（全日制）	15歳	R4	5,192	平均	25.34	22.73	49.05	48.89	49.30	9.03	173.39	13.31	50.78	156.91	51.64
			標準偏差	4.43	5.45	10.28	5.63	15.88	0.83	21.43	4.04	10.56	5.20	8.12	
		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	
	16歳	R4	5,269	平均	26.04	23.89	50.47	49.37	50.36	9.00	175.03	13.73	52.46	157.33	52.25
			標準偏差	4.62	5.60	10.23	6.03	17.53	0.93	21.75	4.15	11.01	5.41	7.98	
		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	
	17歳	R4	5,282	平均	26.40	24.39	52.01	49.70	49.77	9.06	174.83	13.91	53.02	157.70	53.01
			標準偏差	4.70	5.83	10.06	5.94	17.85	0.92	21.99	4.22	11.40	5.26	8.17	
		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	
高校（定時制）	15歳	R4	91	平均	23.64	16.65	42.80	41.77	30.97	9.53	157.86	10.69	38.49	155.74	52.22
			標準偏差	5.62	5.48	11.11	7.25	13.51	1.24	29.86	2.87	9.48	5.62	10.07	
		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	
	16歳	R4	66	平均	25.60	18.04	42.78	40.62	27.79	9.93	155.82	11.55	38.20	156.21	54.19
			標準偏差	6.57	5.44	11.08	7.42	12.11	1.40	24.50	3.43	10.01	4.75	10.99	
		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	
	17歳	R4	75	平均	25.96	18.57	45.49	41.01	31.50	9.74	152.98	10.70	40.76	156.73	52.28
			標準偏差	5.33	6.65	12.88	7.66	14.52	1.33	28.38	3.54	11.88	5.86	9.65	
		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	
18歳	R4	29	平均	26.21	19.64	44.63	40.31	26.22	9.91	150.49	11.73	40.59	156.86	57.81	
		標準偏差	5.58	6.74	13.05	6.00	14.42	1.37	34.32	3.27	11.14	4.43	13.57		
	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		

令和4(2022)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 (%)					(A+B)-(D+E)	女子 (%)					(A+B)-(D+E)
			A	B	C	D	E		A	B	C	D	E	
小学校	6歳	R4	8.4	23.5	34.4	19.7	14.0	-1.8	9.5	24.6	34.1	19.8	12.0	2.2
		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
	7歳	R4	7.7	20.3	35.9	25.0	11.1	-8.1	9.2	23.3	37.7	22.0	7.8	2.8
		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
	8歳	R4	8.9	21.8	33.8	23.5	12.0	-4.9	11.0	26.2	34.3	20.6	7.9	8.7
		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
	9歳	R4	8.8	21.3	30.7	23.2	16.1	-9.3	13.2	25.4	31.8	20.1	9.5	9.0
		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
	10歳	R4	9.0	19.6	32.6	24.5	14.3	-10.2	14.6	25.1	34.5	19.0	6.8	14.0
		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
	11歳	R4	9.2	24.6	29.2	24.7	12.3	-3.2	11.7	27.2	33.5	20.9	6.7	11.3
		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
中学校	12歳	R4	3.4	17.6	33.0	33.3	12.7	-25.0	24.6	32.8	27.8	12.9	1.9	42.5
		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
	13歳	R4	6.6	23.9	35.9	23.6	9.9	-3.0	25.1	31.4	27.1	12.9	3.5	40.0
		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
	14歳	R4	17.7	25.9	31.8	17.7	6.9	19.0	28.4	27.2	27.7	12.8	3.9	38.9
		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
高校（全日制）	15歳	R4	15.1	27.8	36.6	16.9	3.6	22.4	19.3	28.8	34.6	14.5	2.7	30.9
		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
	16歳	R4	21.6	31.7	30.6	14.0	2.0	37.4	20.5	29.9	32.9	14.5	2.2	33.7
		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
	17歳	R4	23.7	34.5	26.9	12.9	1.9	43.4	18.4	30.8	32.2	16.1	2.5	30.6
		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
高校（定時制）	15歳	R4	0.0	8.9	37.4	27.6	26.0	-44.7	1.1	5.5	30.8	44.0	18.7	-56.0
		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
	16歳	R4	1.2	8.4	44.6	28.9	16.9	-36.1	0.0	7.6	30.3	43.9	18.2	-54.5
		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
	17歳	R4	2.4	16.7	28.6	39.3	13.1	-33.3	1.3	14.7	28.0	37.3	18.7	-40.0
		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
	18歳	R4	2.3	9.1	31.8	50.0	6.8	-45.5	0.0	17.2	27.6	34.5	20.7	-37.9
		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

令和4(2022)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歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳	18歳
運動部・地域スポーツクラブへの所属状況	所属有り	R4	46.2	51.0	56.6	62.4	62.7	60.8	73.3	80.0	79.1	61.7	58.4	58.5	22.0	31.8	27.7	23.5
		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
	所属無し	R4	53.8	49.0	43.4	37.6	37.3	39.2	26.7	20.0	20.9	38.3	41.6	41.5	78.0	68.2	72.3	76.5
		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
運動・スポーツの実施状況	ほぼ毎日	R4	14.7	24.4	33.9	45.1	48.9	49.3	71.4	76.5	75.9	56.0	54.6	54.8	21.0	18.6	19.4	15.0
		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
	ときどき	R4	53.2	50.0	42.0	36.0	33.9	34.4	14.3	11.5	12.0	19.0	16.7	14.6	31.5	23.7	27.2	31.7
		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
	ときたま	R4	12.5	11.2	9.4	9.1	8.8	8.5	7.1	6.0	5.7	10.6	10.6	9.8	18.5	26.8	20.4	15.0
		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
	しない	R4	19.7	14.4	14.7	9.8	8.5	7.8	7.2	6.0	6.5	14.5	18.1	20.8	29.0	30.9	33.0	38.3
		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
1日の運動・スポーツの実施時間	30分未満	R4	23.4	20.4	24.6	21.1	19.3	17.7	13.8	13.1	13.6	28.7	33.5	34.2	49.2	49.5	46.6	46.7
		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
	30分～1時間未満	R4	39.5	34.5	26.8	24.4	22.7	23.1	12.8	11.1	11.1	15.9	14.0	13.0	32.3	28.9	30.1	26.7
		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
	1時間～2時間	R4	31.9	34.0	29.6	27.7	28.8	28.1	27.9	29.8	33.1	20.0	17.4	18.4	12.1	15.5	14.6	18.3
		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
	2時間以上	R4	5.2	11.2	19.0	26.8	29.1	31.0	45.6	46.0	42.2	35.4	35.1	34.4	6.5	6.2	8.7	8.3
		R3	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	R4	26.9	26.3	39.4	43.5	40.5	35.4										
		R3	28.6	27.0	41.6	44.0	41.0	38.1										
	週4～5日	R4	38.6	37.8	29.2	27.9	30.0	32.0										
		R3	39.0	37.7	29.3	28.1	29.6	32.1										
	週2～3日	R4	28.3	28.7	23.6	20.5	22.6	24.8										
		R3	26.8	28.7	21.2	20.1	21.5	22.7										
	週1日未満	R4	6.2	7.1	7.9	8.1	6.9	7.8										
		R3	5.6	6.5	7.9	7.8	7.9	7.0										
朝食の有無	毎日食べる	R4	94.3	92.9	88.4	86.5	86.5	85.7	81.2	80.4	80.6	76.6	73.1	72.3	26.6	36.1	47.1	28.3
		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
	時々欠かす	R4	5.3	6.3	10.4	11.9	11.7	12.0	14.1	14.8	14.2	15.9	18.0	17.2	41.9	37.1	25.5	43.3
		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
	まったく食べない	R4	0.4	0.7	1.2	1.6	1.8	2.3	4.7	4.8	5.2	7.4	8.9	10.5	31.5	26.8	27.5	28.3
		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
1日の睡眠時間	6時間未満	R4	3.9	5.9	14.0	17.4	15.4	14.2	15.9	16.3	17.6	23.7	26.5	29.5	26.6	27.8	28.4	33.3
		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
	6時間～8時間未満	R4	20.0	23.5	27.9	32.2	37.2	42.1	55.1	64.0	68.8	69.7	68.3	65.5	59.7	63.9	54.9	51.7
		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
	8時間以上	R4	76.1	70.6	58.1	50.5	47.4	43.7	29.1	19.7	13.6	6.6	5.2	5.0	13.7	8.2	16.7	15.0
		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
ぐっすり眠れる頻度	週6日以上	R4	92.3	89.6	74.0	65.8	62.1	59.9	53.7	49.4	49.4	42.3	41.4	40.2	30.9	34.0	42.7	25.0
		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
	週4～5日	R4	6.2	7.9	13.3	18.8	21.7	24.1	27.4	30.2	29.3	30.2	29.0	29.7	28.5	26.8	24.3	26.7
		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
	週2～3日	R4	1.2	1.7	6.9	10.1	11.6	12.1	14.6	16.1	17.4	23.1	24.4	23.9	29.3	25.8	20.4	35.0
		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
	週1日未満	R4	0.3	0.8	5.8	5.2	4.6	3.9	4.3	4.3	3.8	4.4	5.2	6.3	11.4	13.4	12.6	13.3
		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
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	R4	11.3	11.4	17.9	17.2	13.2	11.8	14.1	12.6	15.7	26.9	26.7	35.1	16.1	23.7	24.3	13.3
		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
	1時間～2時間未満	R4	42.5	38.4	31.6	29.3	28.9	28.9	31.4	32.0	32.7	33.7	32.5	30.8	16.1	15.5	16.5	20.0
		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
	2時間～3時間未満	R4	32.9	33.4	26.7	24.4	25.9	27.1	25.5	27.4	27.0	22.3	21.1	18.4	9.7	15.5	13.6	13.3
		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
	3時間以上	R4	13.3	16.8	23.8	29.0	32.1	32.2	28.9	28.0	24.6	17.1	19.7	15.7	58.1	45.4	45.6	53.3
		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
なんでも最後までやり遂げたいと思うか	そう思う	R4							48.3	44.5	47.6	43.3	42.3	44.9	33.9	24.7	33.0	23.3
		R3							48.9	45.4	46.7	49.1	46.5	46.7	25.2	17.3	30.2	19.7
	まあそう思う	R4							43.0	45.7	43.4	48.0	48.4	46.9	47.6	58.8	47.6	56.7
		R3							43.4	45.4	44.1	43.5	45.9	45.1	58.3	52.9	50.9	63.6
	あまりそう思わない	R4							7.3	8.3	7.3	7.4	7.9	6.7	15.3	14.4	14.6	11.7
		R3							6.5	7.6	7.4	6.6	6.0	6.7	11.7	20.2	9.4	10.6
	全くそう思わない	R4							1.5	1.5	1.7	1.3	1.5	1.5	3.2	2.1	4.9	8.3
		R3							1.2	1.6	1.7	0.8	1.6	1.6	4.9	9.6	9.4	6.1

※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

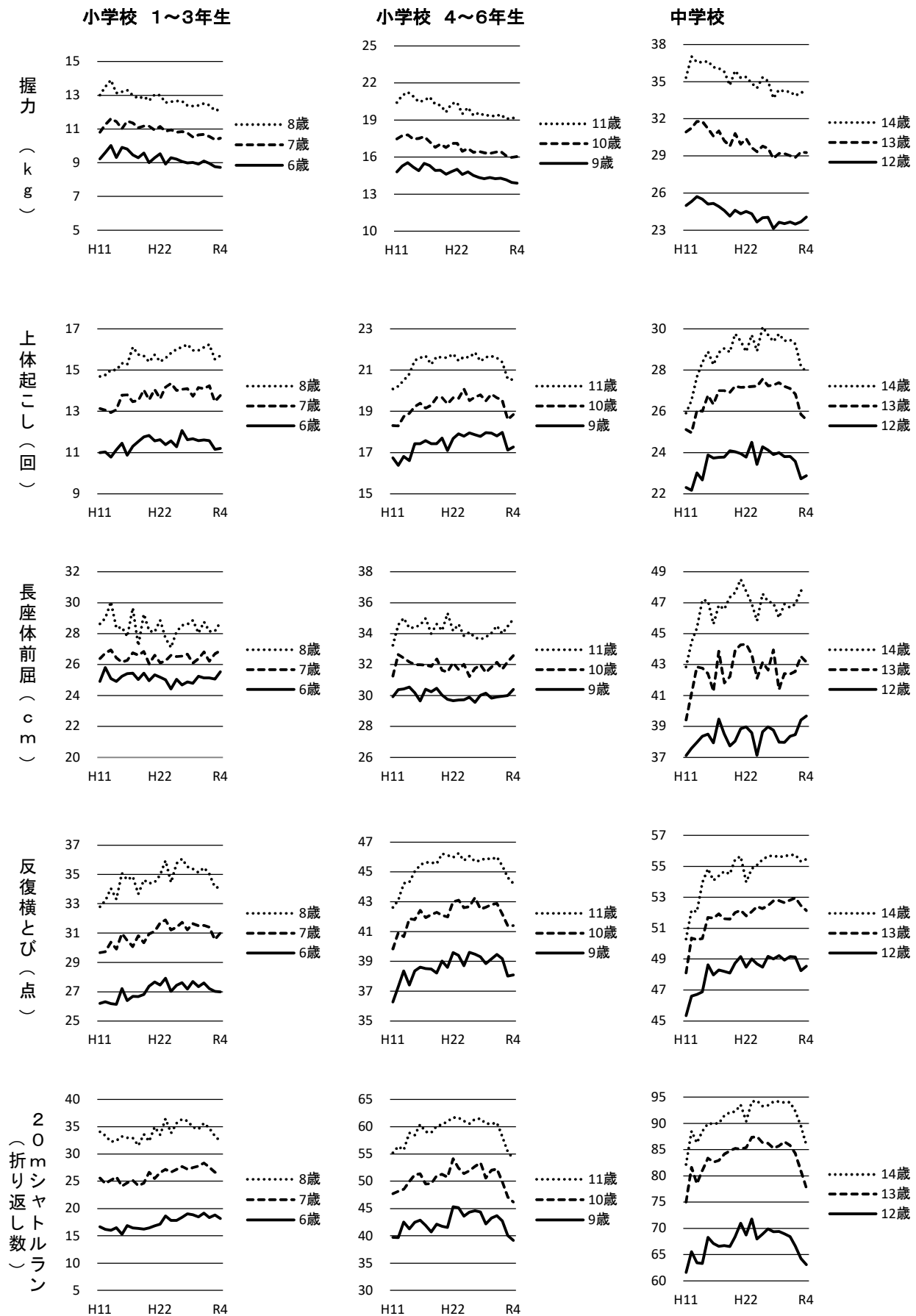
令和4(2022)年度アンケート項目集計表【女子】（％）

		年度	小学校						中学校			高等学校（全）			高等学校（定）			
			6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳	18歳
運動部・地域スポーツクラブへの所属状況	所属有り	R4	43.5	45.3	49.2	51.3	51.5	47.5	61.7	64.8	63.0	37.8	37.6	35.6	10.5	7.7	6.9	5.4
		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
	所属無し	R4	56.5	54.7	50.8	48.7	48.5	52.5	38.3	35.2	37.0	62.2	62.4	64.4	89.5	92.3	93.1	94.6
		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
運動・スポーツの実施状況	ほぼ毎日	R4	11.2	16.4	24.7	33.3	36.7	33.0	59.5	62.0	60.2	34.1	34.3	32.1	8.5	11.6	11.6	6.7
		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
	ときどき	R4	51.7	53.1	46.9	44.3	44.0	43.6	19.3	17.6	17.1	20.7	18.0	15.5	19.1	17.4	19.8	13.3
		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
	ときたま	R4	13.4	12.4	12.0	11.7	10.8	13.9	10.2	10.4	10.7	19.1	17.0	15.8	22.3	26.1	22.1	23.3
		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
	しない	R4	23.7	18.0	16.4	10.7	8.5	9.5	11.0	10.0	11.9	26.1	30.8	36.5	50.0	44.9	46.5	56.7
		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
1日の運動・スポーツの実施時間	30分未満	R4	29.1	25.0	31.9	30.3	26.5	28.0	22.9	24.6	26.1	49.2	50.9	56.0	64.2	65.2	72.4	76.7
		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
	30分～1時間未満	R4	42.3	40.8	32.3	30.8	28.6	30.0	16.3	14.1	14.3	18.0	15.7	13.3	25.3	20.3	21.8	16.7
		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
	1時間～2時間	R4	25.3	28.0	25.1	24.4	27.2	24.1	25.7	24.4	27.7	14.9	14.5	13.7	7.4	8.7	1.1	6.7
		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
	2時間以上	R4	3.3	6.2	10.7	14.4	17.7	17.9	35.1	36.9	31.9	17.8	19.0	16.9	3.2	5.8	4.6	0.0
		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
小学校入学前に外で運動をしていた頻度	週6日以上	R4	24.8	24.9	38.2	42.9	41.4	35.3										
		R3	25.2	26.8	40.9	44.5	41.9	41.2										
	週4～5日	R4	41.6	40.1	32.3	32.3	33.6	37.7										
		R3	41.1	38.6	31.5	30.4	34.4	34.7										
	週2～3日	R4	27.6	28.4	22.6	19.6	20.2	22.0										
		R3	27.4	27.8	21.9	19.7	19.2	19.6										
	週1日未満	R4	6.0	6.6	6.9	5.2	4.8	5.0										
		R3	6.3	6.8	5.8	5.4	4.5	4.5										
朝食の有無	毎日食べる	R4	94.3	93.0	89.4	89.5	87.2	84.9	79.2	77.5	79.2	81.3	77.4	78.8	37.9	47.8	43.7	30.0
		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
	時々欠かす	R4	5.4	6.3	9.7	9.8	11.5	13.0	16.8	17.7	16.2	15.0	17.6	16.9	37.9	27.5	33.3	30.0
		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
	まったく食べない	R4	0.3	0.6	0.9	0.8	1.3	2.1	4.0	4.8	4.7	3.7	5.0	4.3	24.2	24.6	23.0	40.0
		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
1日の睡眠時間	6時間未満	R4	3.8	5.7	14.4	14.9	14.1	14.0	16.1	18.6	20.4	30.6	35.7	37.7	26.3	29.0	18.4	30.0
		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
	6時間～8時間未満	R4	19.9	23.4	26.5	30.7	35.7	45.2	59.3	67.0	69.1	64.7	60.3	59.5	61.1	59.4	66.7	60.0
		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
	8時間以上	R4	76.3	70.9	59.1	54.4	50.2	40.8	24.5	14.4	10.6	4.8	4.0	2.7	12.6	11.6	14.9	10.0
		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
ぐっすり眠れる頻度	週6日以上	R4	92.5	89.1	75.7	70.1	63.4	58.6	52.9	46.8	46.7	44.9	40.4	40.6	16.8	18.8	27.6	26.7
		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
	週4～5日	R4	6.3	8.3	14.6	18.6	24.2	25.8	28.0	30.9	29.4	29.7	29.9	30.1	26.3	34.8	33.3	36.7
		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
	週2～3日	R4	1.1	1.8	6.2	8.6	9.8	12.5	15.7	18.4	19.8	21.6	24.8	24.5	45.3	34.8	32.2	33.3
		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
	週1日未満	R4	0.1	0.7	3.5	2.7	2.6	3.1	3.4	4.0	4.1	3.8	4.9	4.8	11.6	11.6	6.9	3.3
		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
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	R4	14.6	14.7	25.1	24.8	18.3	15.4	17.5	17.7	21.6	34.1	36.9	41.0	27.4	26.1	32.2	30.0
		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
	1時間～2時間未満	R4	44.8	43.5	35.4	33.7	33.4	32.2	33.2	32.6	35.5	35.5	33.2	32.0	15.8	15.9	23.0	16.7
		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
	2時間～3時間未満	R4	30.2	30.7	24.0	22.1	24.7	25.7	24.9	27.0	24.5	19.0	17.7	16.5	15.8	17.4	16.1	13.3
		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
	3時間以上	R4	10.4	11.1	15.4	19.4	23.6	26.6	24.5	22.7	18.4	11.4	12.3	10.6	41.1	40.6	28.7	40.0
		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
なんでも最後までやり遂げたいと思うか	そう思う	R4							47.3	43.8	47.8	46.8	42.5	46.3	15.8	30.4	26.4	26.7
		R3							49.9	47.4	50.0	51.4	47.9	48.5	15.9	21.1	11.7	23.3
	まあそう思う	R4							44.3	47.0	44.7	46.0	49.3	46.7	54.7	55.1	57.5	63.3
		R3							42.5	44.6	43.0	42.5	46.2	45.6	61.0	62.2	66.2	48.8
	あまりそう思わない	R4							7.4	7.8	6.6	6.4	6.6	6.0	25.3	14.5	13.8	6.7
		R3							6.6	6.9	6.1	5.3	5.3	5.1	18.3	15.6	14.3	25.6
	全くそう思わない	R4							1.0	1.4	0.9	0.9	1.5	1.0	4.2	0.0	2.3	3.3
		R3							1.0	1.1	1.0	0.8	0.6	0.8	4.9	1.1	7.8	2.3

※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

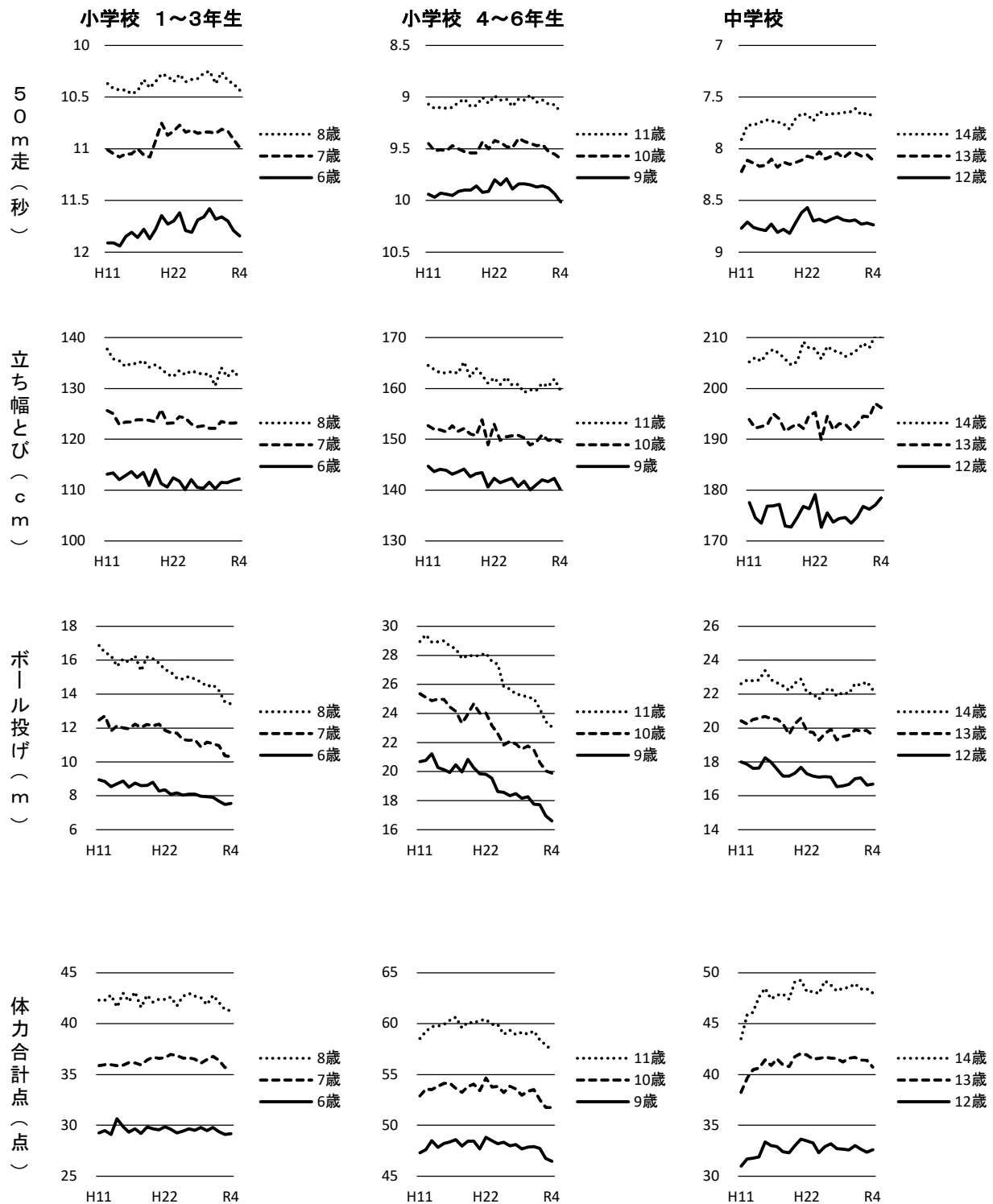
栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(1)

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



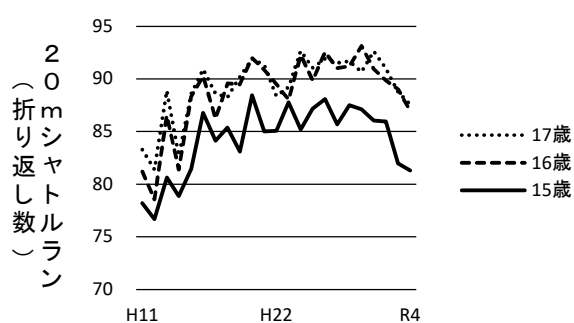
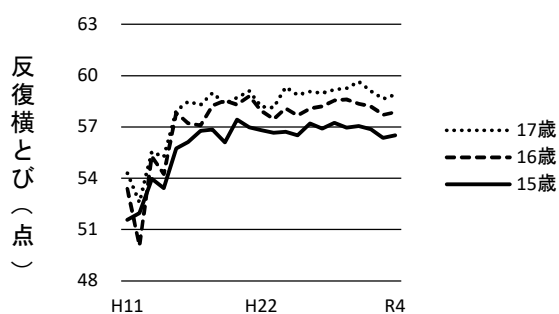
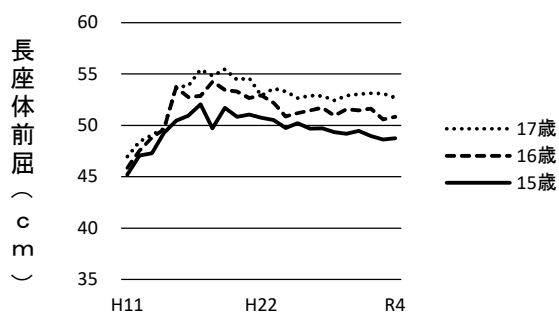
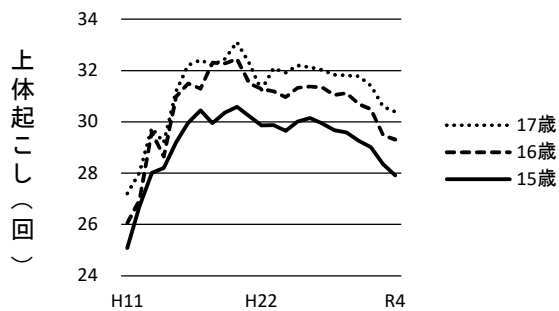
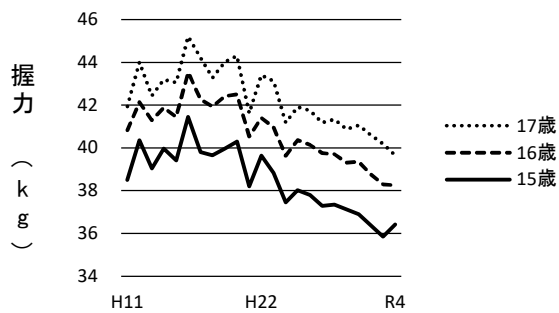
○ ボール投げは、小学生ではソフトボール、中学生ではハンドボールを用いる。

○ 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。

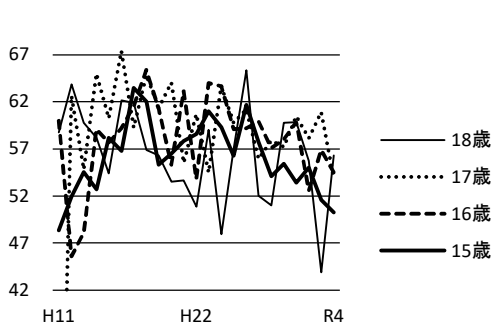
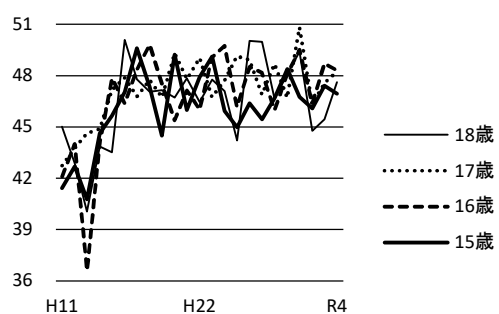
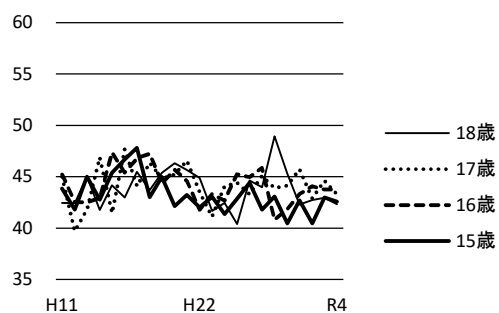
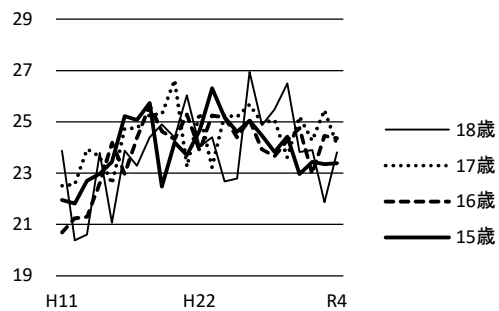
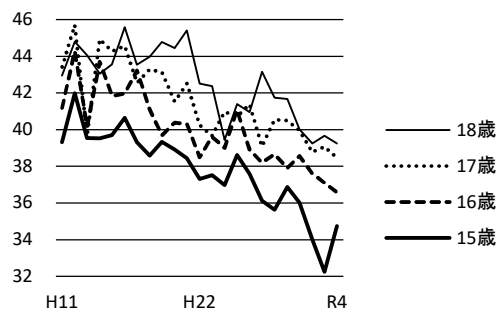
栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(3)

男子 その3

高等学校(全日制) 1～3年生

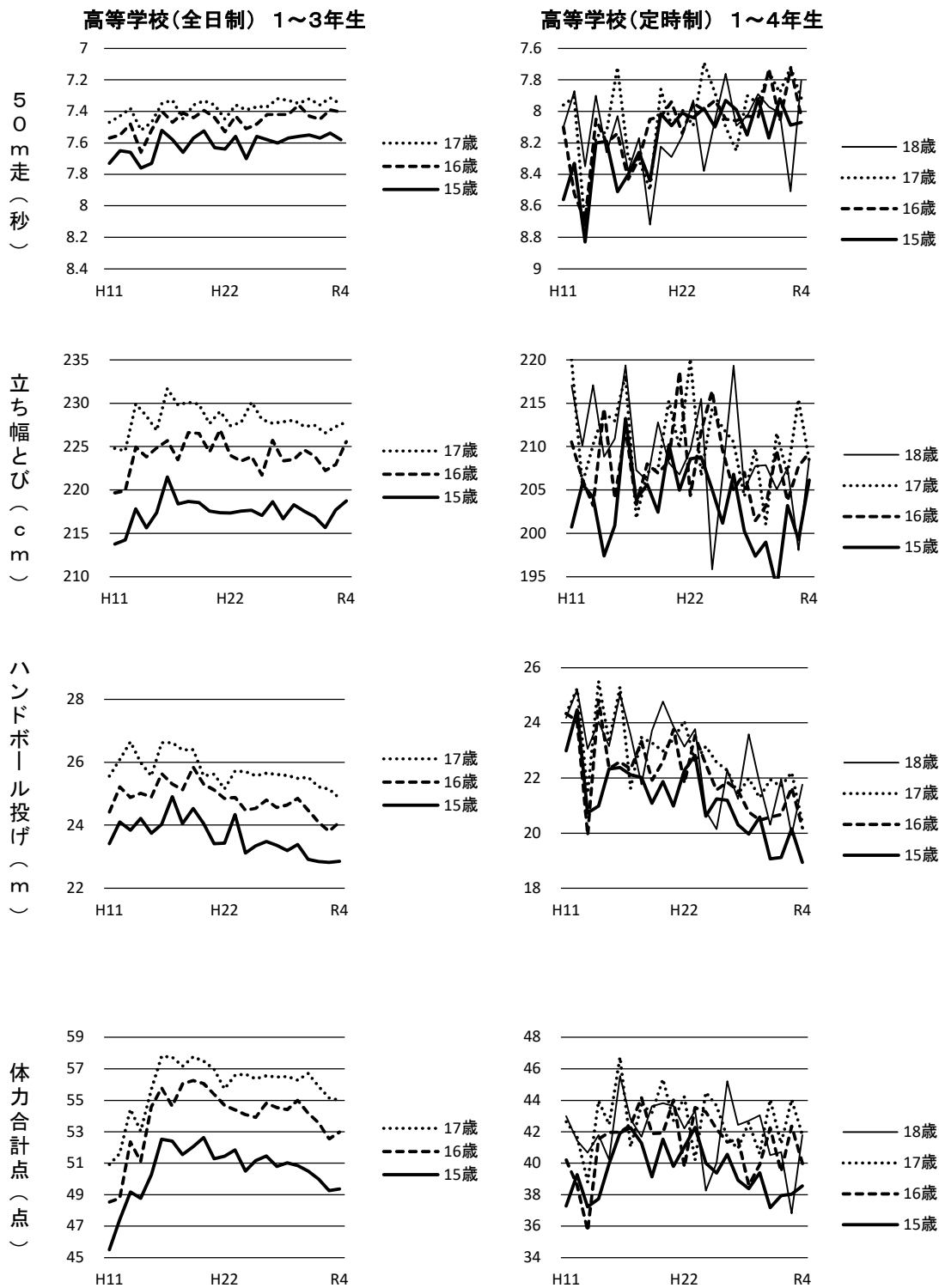


高等学校(定時制) 1～4年生



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

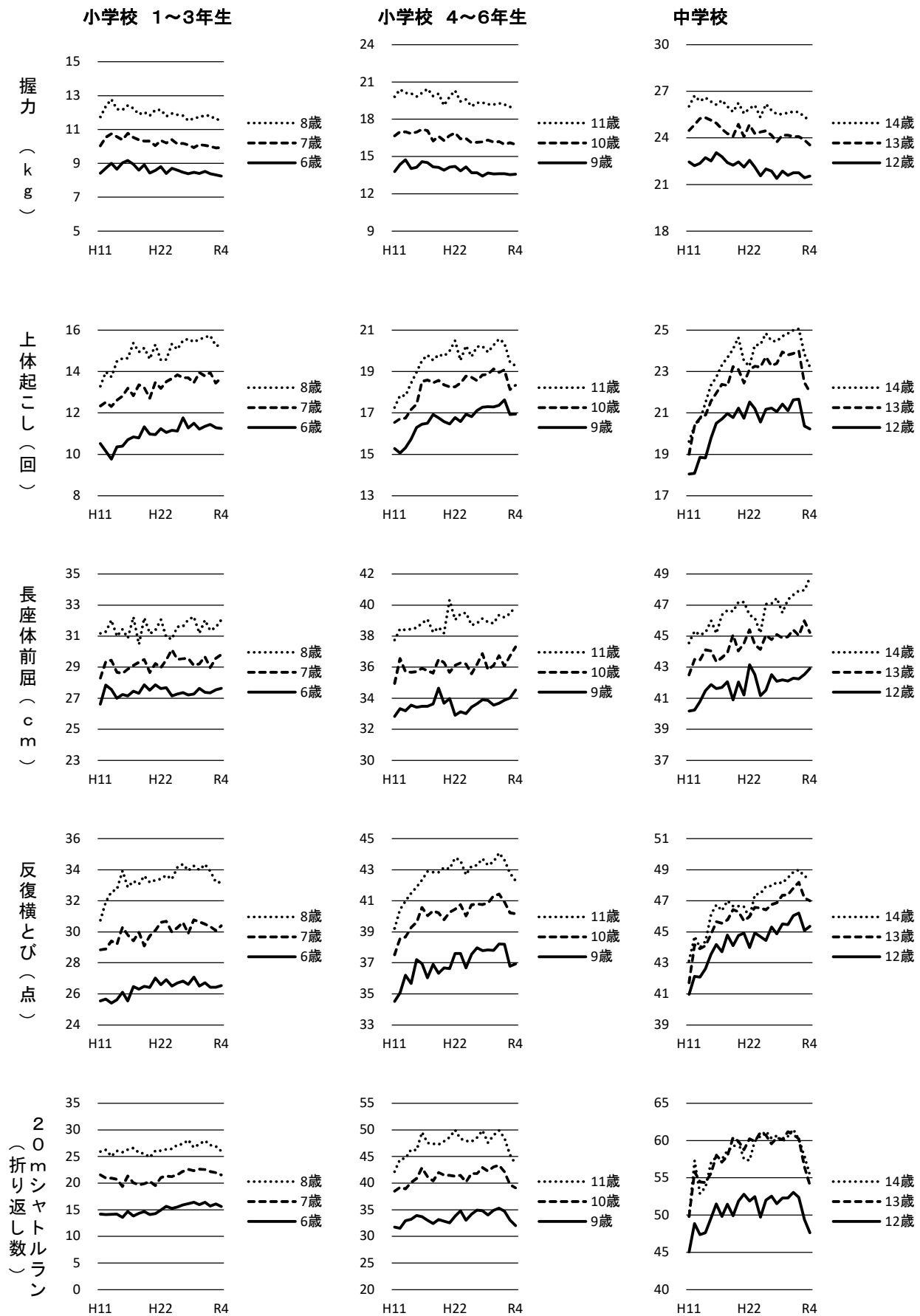


○ 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。

○ 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。

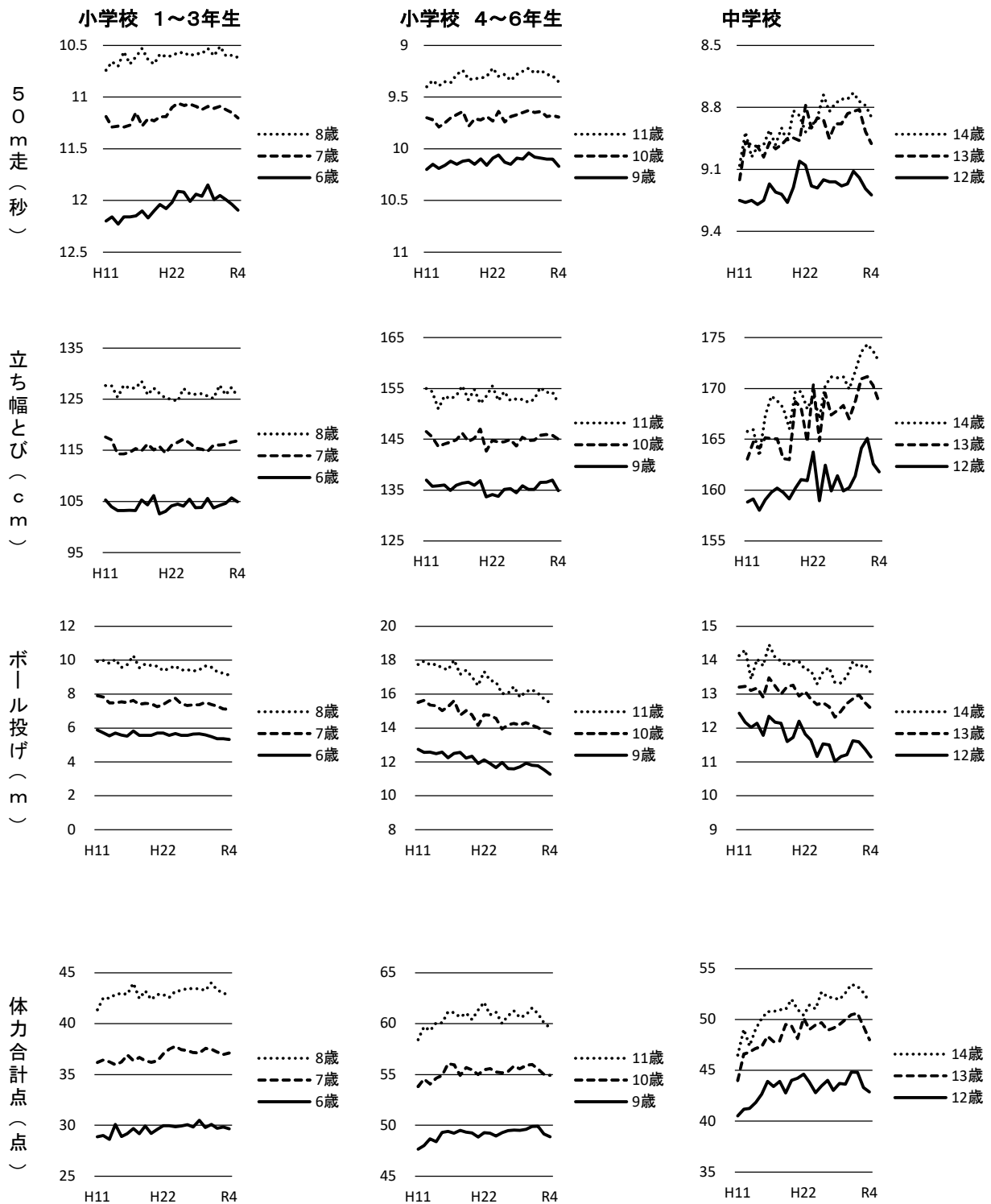
栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(5)

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



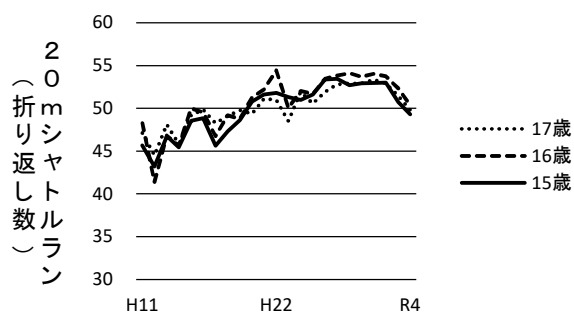
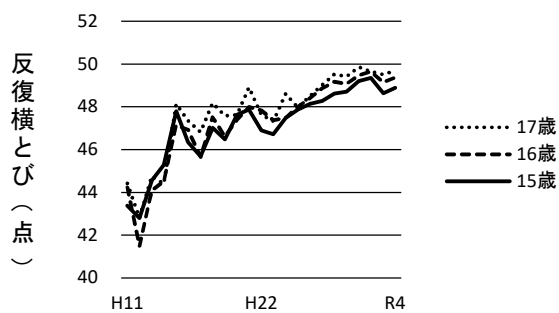
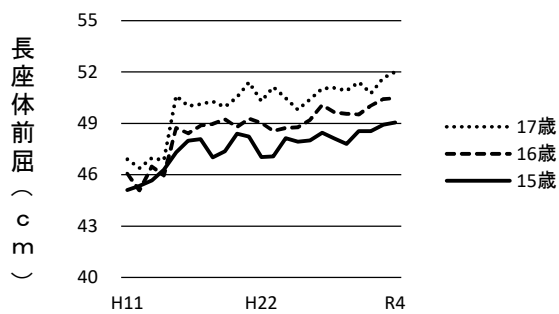
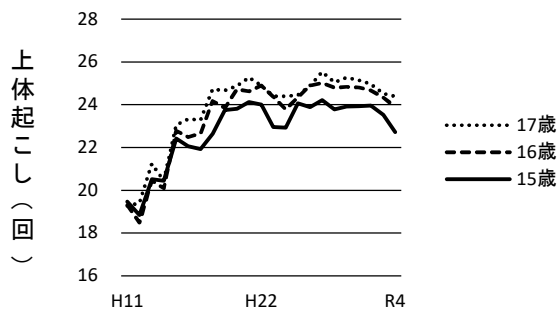
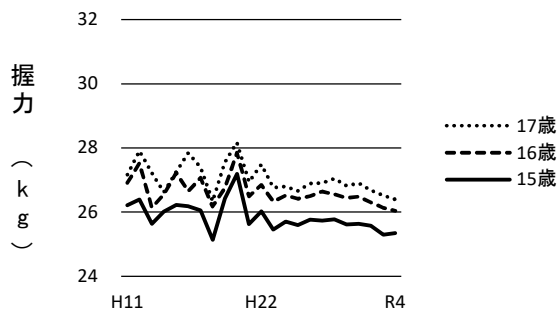
○ ボール投げは、小学生ではソフトボール、中学生ではハンドボールを用いる。

○ 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。

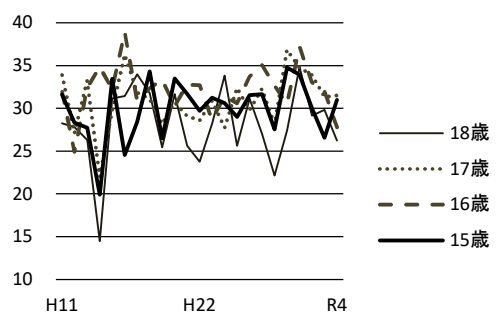
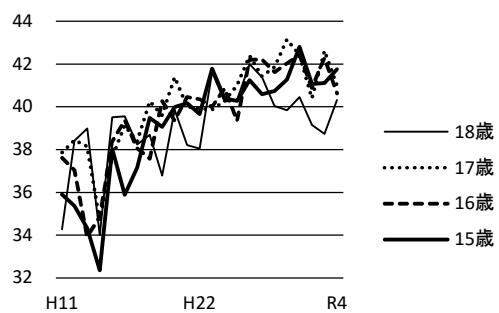
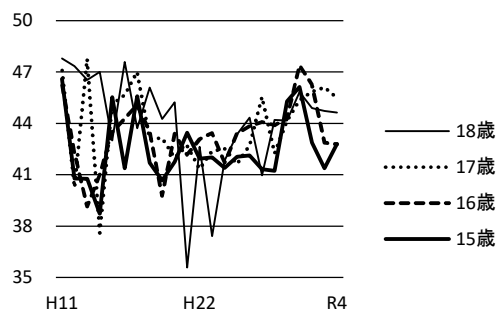
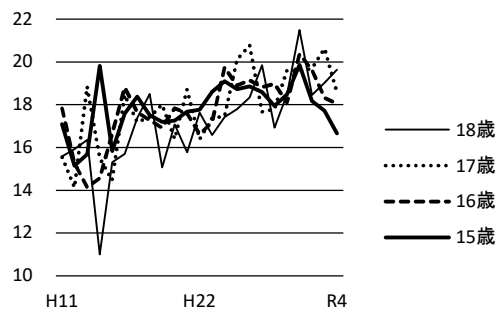
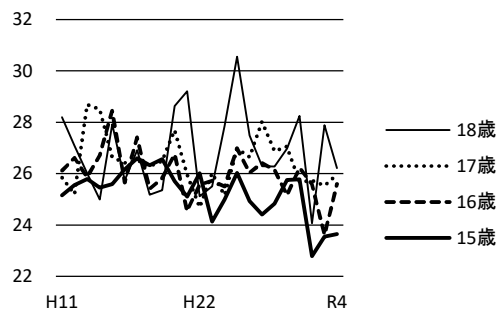
栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(7)

女子 その3

高等学校(全日制) 1～3年生



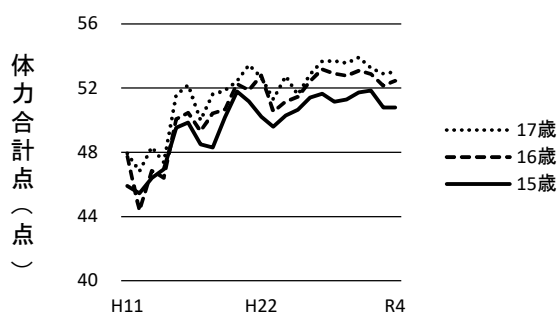
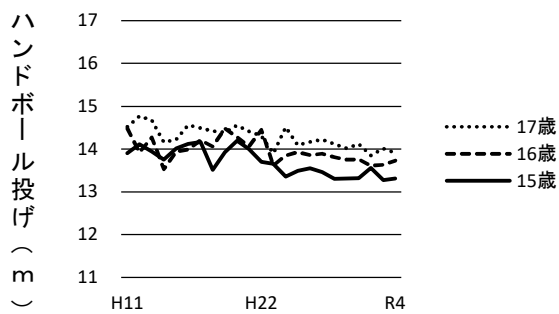
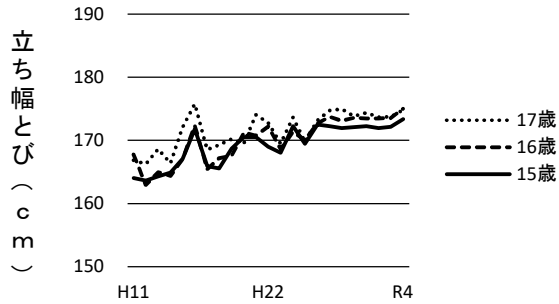
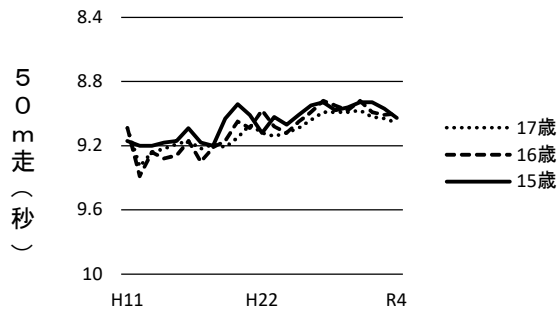
高等学校(定時制) 1～4年生



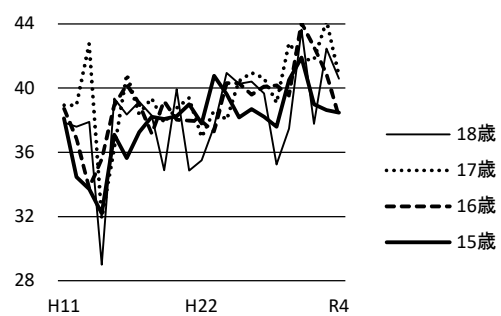
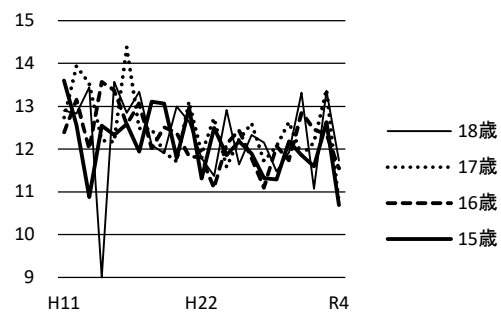
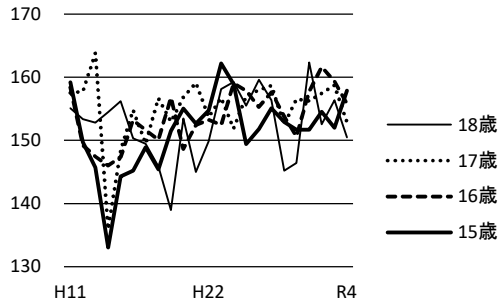
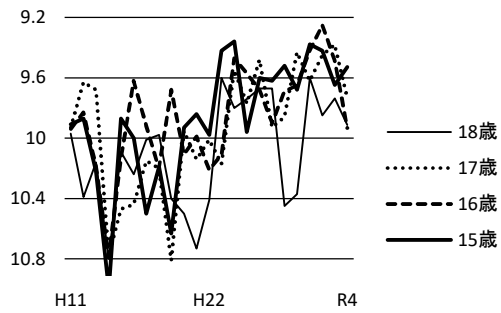
栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(8)

女子 その4

高等学校(全日制) 1～3年生



高等学校(定時制) 1～4年生

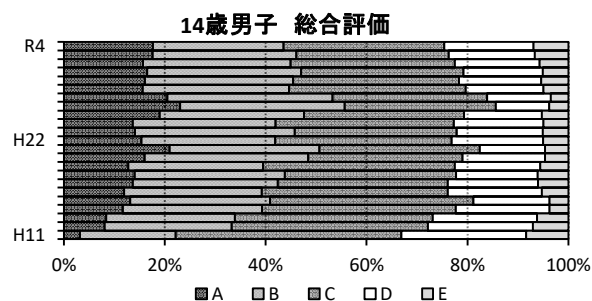
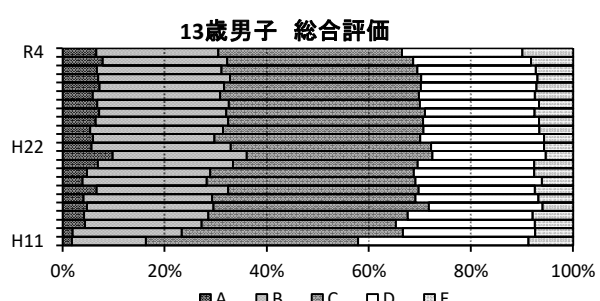
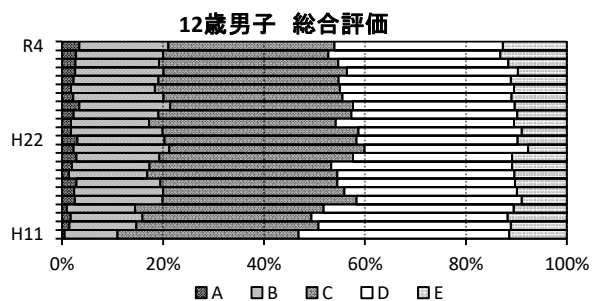
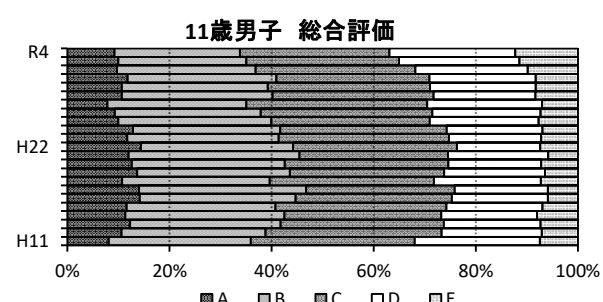
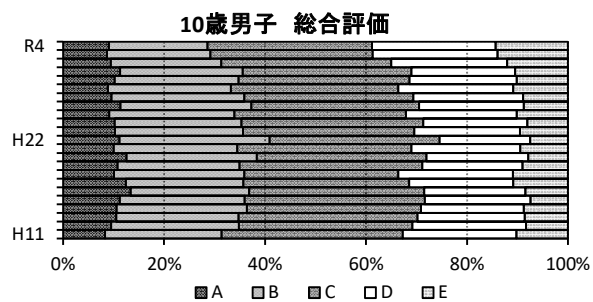
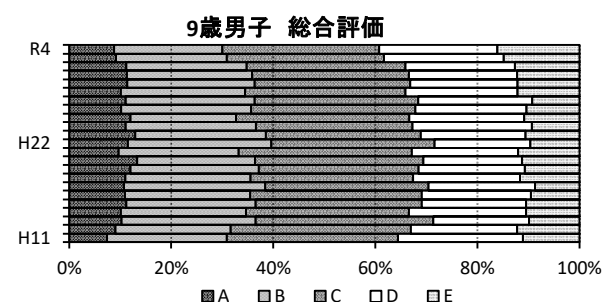
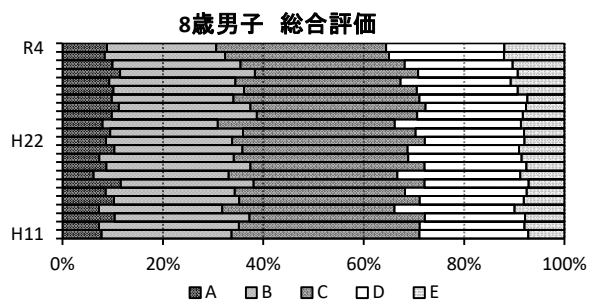
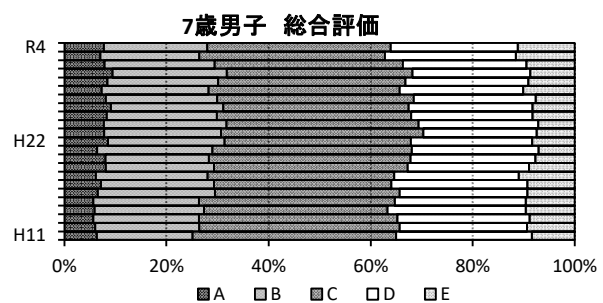
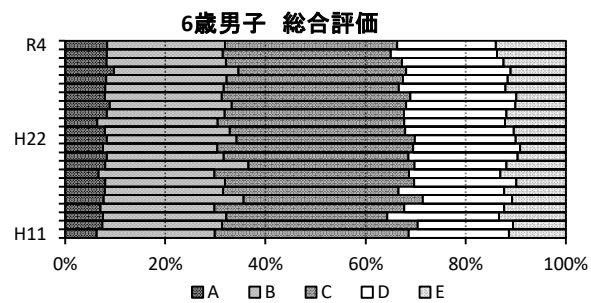


○ 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。

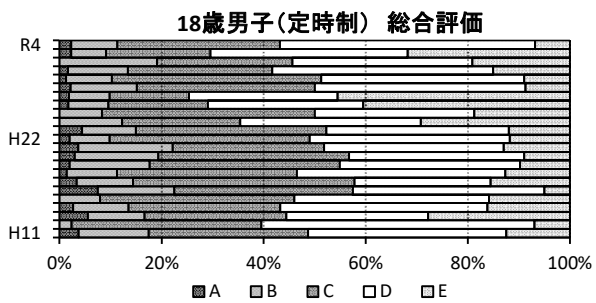
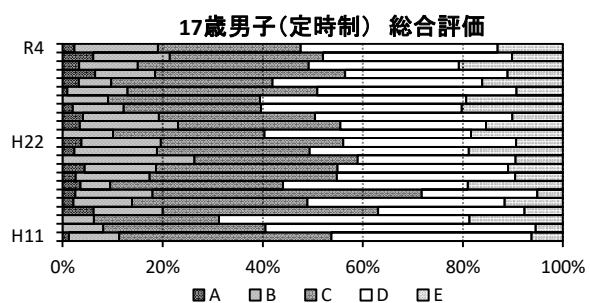
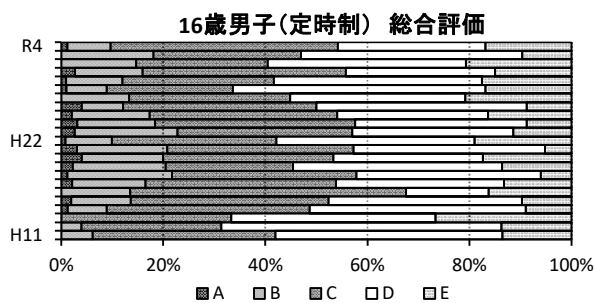
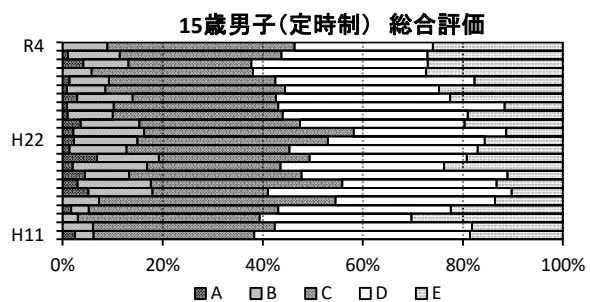
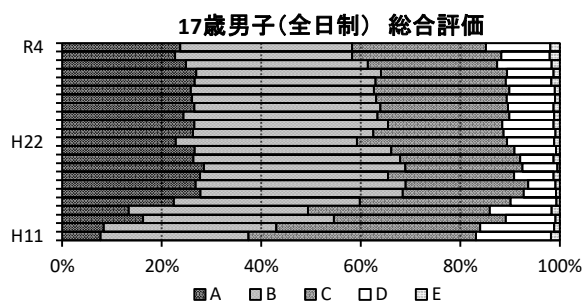
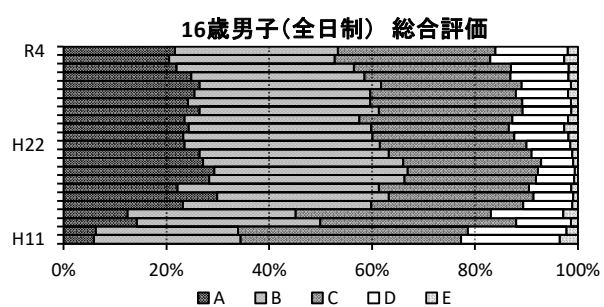
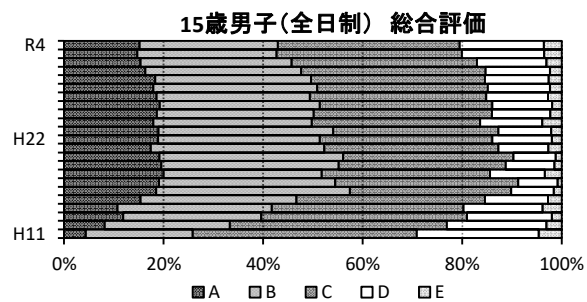
○ 高等学校定時制は、標本数が少ないため年度ごとのばらつきが大きい。

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

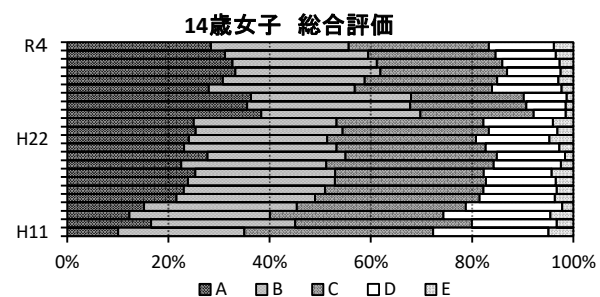
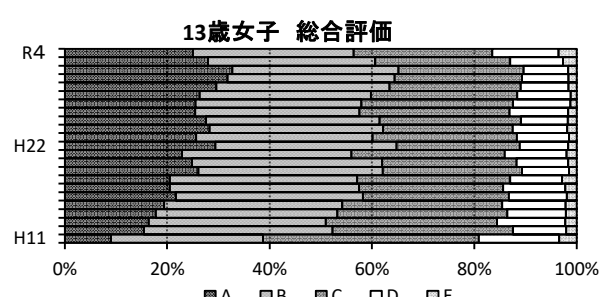
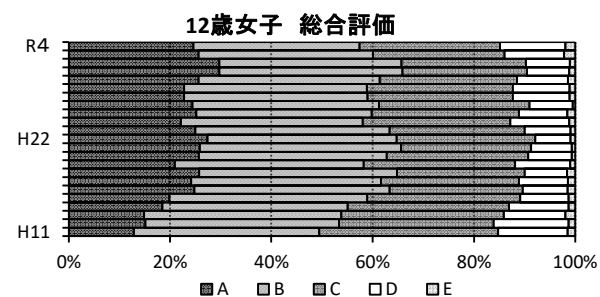
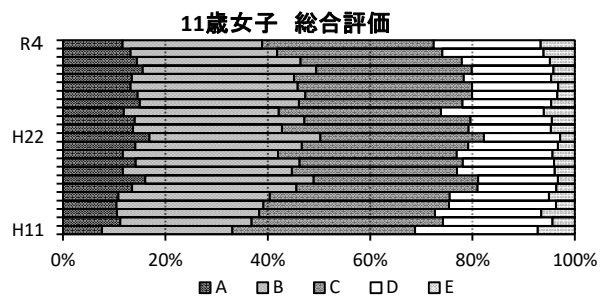
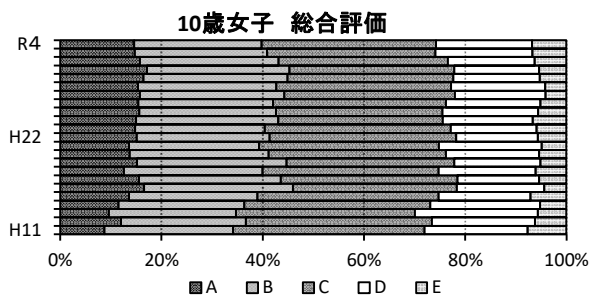
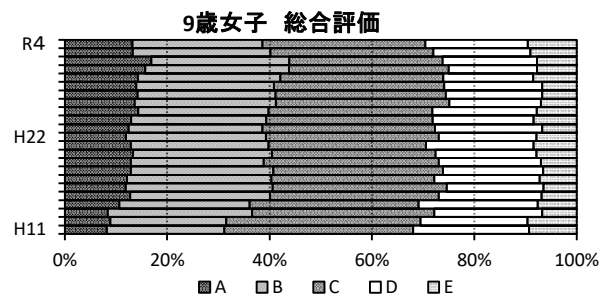
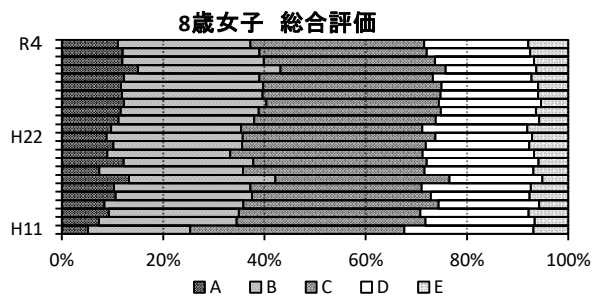
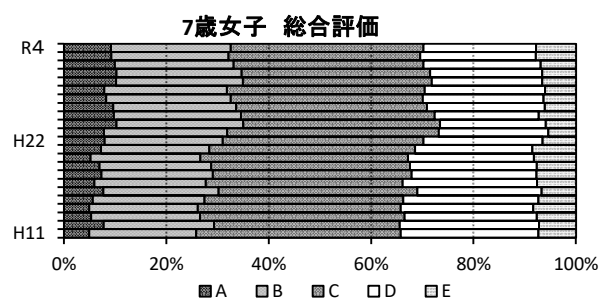
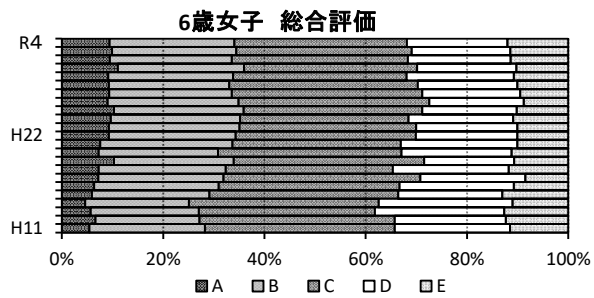


男子 その2

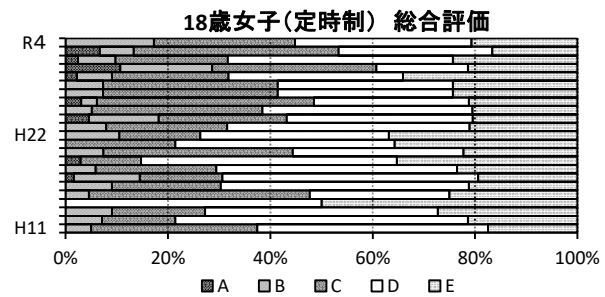
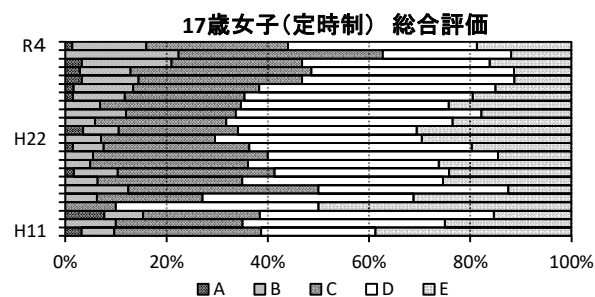
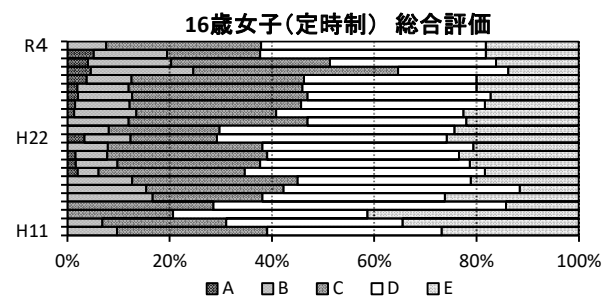
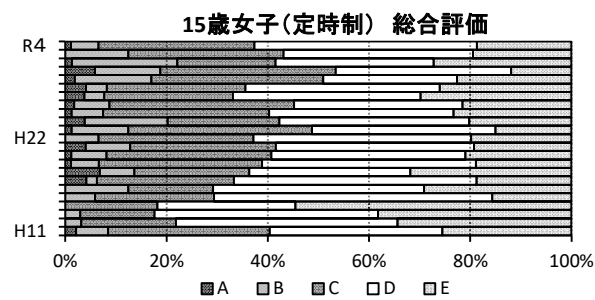
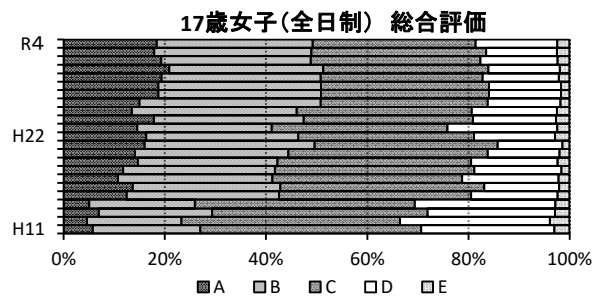
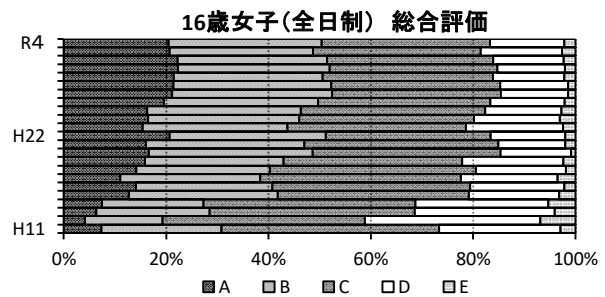
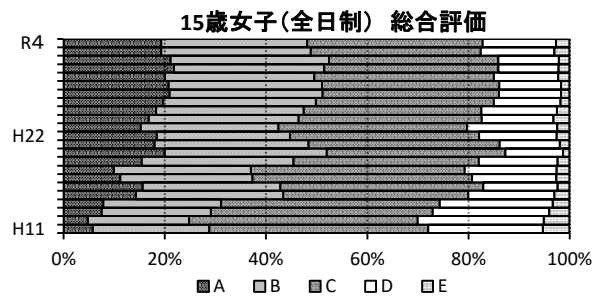


栃木県児童生徒における新体力テスト総合評価の年次推移(3)

女子 その1



女子 その2



3 令和4(2022)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

令和4(2022)年度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、公立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) 公立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) 公立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WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」を活用した取組
- 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体力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

(1) 幼稚園・認定こども園・保育所

- ・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
別紙様式1を、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、調査票は、原則としてWord形式のまま提出すること。
- ・応募条件を満たす幼稚園・認定こども園・保育所(自薦)
別紙様式1を、直接スポーツ振興課宛て提出すること。(県ホームページからダウンロード可) なお、調査票は、原則としてWord形式のまま提出すること。

(2) 公立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
別紙様式2を作成し、各市町教育委員会へ提出すること。(県ホームページからダウンロード可) なお、調査票は、原則としてWord形式のまま提出すること。

5 審査

公立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、公立小学校及び義務教育学校前期課程は「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

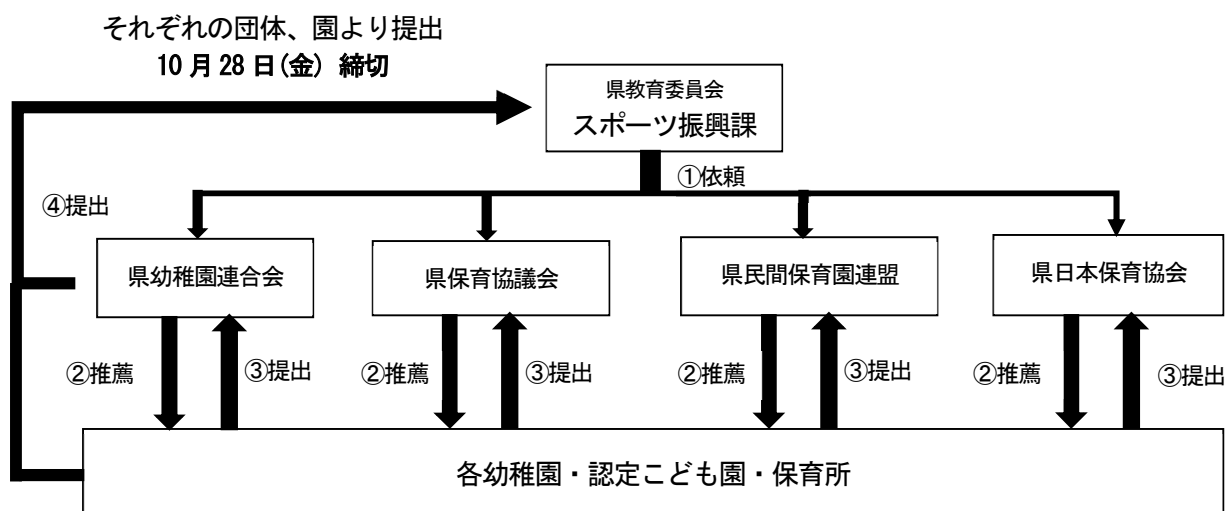
(1) 電子メール施行に際しての留意事項

- 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。

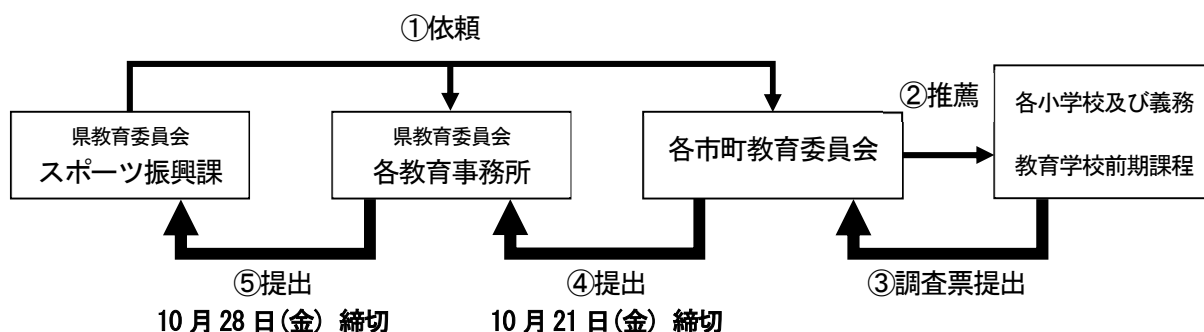
(2) 審査について

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



○ 公立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4(2022)年度 体力づくり奨励賞表彰一覧

【幼稚園・認定こども園・保育所】

No.	被 表 彰 園
1	学校法人北関東カトリック学園聖家幼稚園認定こども園
2	社会福祉法人大門福祉会徳次郎保育園
3	社会福祉法人寿光会矢板保育園

【小学校及び義務教育学校前期課程】

No.	被 表 彰 校
1	宇都宮市立昭和小学校
2	鹿沼市立菊沢東小学校
3	芳賀町立芳賀北小学校
4	小山市立下生井小学校
5	大田原市立両郷中央小学校
6	那須町立田代友愛小学校
7	那須町立東陽小学校
8	那須塩原市立塩原小中学校
9	佐野市立界小学校

学校法人 北関東カトリック学園 聖家幼稚園認定こども園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
59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

- ・遊びを通して自発的に体を動かす楽しさを感じられるようになる
- ・様々な遊びの中で多様な動きを経験を重ね、基本的な動きやバリエーションの習得と洗練化を目指す
- ・友だちとコミュニケーションを取りながらルールを覚えたり協力する楽しさを味わったりする

2 実施内容

- 1) 3歳児(年少児)「様々な動きを通して身体を動かす楽しさを感じる」～生活の中でくりかえす
- ア 動物まねっこたいそう～絵本から 音楽とともになりきり遊びを楽しむ
はう(前進・後退)四つん這い くぐる ころがる とぶ 歩く 走る しやがむ はねる
- イ ふだんの生活や遊びの中で場所(保育室、ホール、園庭など)を選ばない

- 2) 4歳児(年中児) ごほうびシールで視覚から意欲向上へ
「サーキットで体の動きがステップアップする喜びを体得する」
- ア とび箱にチャレンジ跳躍 バランス リズム 連結 集中 挑戦 達成感
- ① 2人組でその場でジャンプ、ボールを使い足の下をくぐろう→他の友だちと繰り返し行う
- ② 両足ジャンプ→ウシガエルジャンプ ロイター板で とび箱に登ってジャンプ
- イ ボールあそびーバランス 反応 連結 定位 認識 集中 協調性
- ① 大きな布の角を4人で持って、ボールが落ちないように弾ませよう
- ② ひとつの輪になり隣の人に送っていき、合図で反対送りをくりかえす
- ③ 2グループで1列になり上から下からのボール送り→1列になってつなぐよ

- 3) 5歳児(年長児)
「なわとびを用いてひとりや友だちと身体を使う楽しさを味わう」ー跳躍 リズム 充実感
- ア ひとりまたはふたり跳び
- ① 片手で縄を回す練習から両足跳びのタイミングを体得する→走り跳びを楽しむ
- イ 大縄跳び
- ① 入るタイミングと跳ぶ位置に印づけし声を合わせてリズムをとる

3 主な成果

- ・「次はなにかな」とわくわくしながら動きを真似ようとし、のびのびと身体を動かすことができた。
- ・おたがいの動きを見合ってタイミングを合わせたり、声かけの合図によって敏捷な反応が養われたりする。
- ・「できるのかな」など苦手意識のある子の気持ちを受けつつ、それぞれに挑戦できる環境設定の工夫や前向きの言葉がけにより「分かってきた!」と自信に満ちた表情で取り組めるようになってきている。
- ・少しずつできることも増え、「次はこれをやる!」などと次の目標に向かって友だちと自発的に励む姿も見られるようになってきた。

◎園生活では少なくとも1.5時間ほど園庭内外で身体を動かすさまざまな遊びを展開している。年齢とともに体幹が強くなってきており、姿勢保持や聞く集中力にその効果が見られる。

4 資料

年少児 「動物絵本を通して身体を動かす運動遊び」



距離をとりながら同じ方向で



う～ん これでもいいかな
なりきるのがたのしいっ!



手足の動きと体幹のバランス

年中児 「体の動きがステップアップするよこび」



カエルとびでジャンプ!
手と足の位置はこうだね



ロイター板を使ってジャンプの
感覚を体得すればこの通り



見えなけれど友だちを信頼
して集中!のボール送り

年長児 「毎日のなわとびで体力向上とコミュニケーションをとるよこび」



まっすぐ跳ぶバランスはくり
返していくうちにおぼえるね



まわして、走って
どこまでもいける
感じ!



声を出しながら息
をあわせるって
むずかしいけど楽
しいよ



リズムにのって一体感のうれしさ



いつでもしっかり走れる
よ!友だちと一緒になら

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
9 2 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

- ・いろいろな遊びや生活体験を通して気づき、知り、感じ、考え、体を動かすことの楽しさを知る。
- ・共通の目標に向けて力を合わせ工夫し、楽しさや苦労を味わう中で仲間の大切さを知る。
- ・職員が共通の研修を通し、知識や志を共有することで遊びの延長線上に、挑戦体験、成功体験できる場を作り、子どもたちの自己肯定感を高める。
- ・「できたね！がんばったね！」等、子どもの心が満足できる声かけをしながら互いの情緒の絆を高め、心と体の力みを取り安全能力を向上させ感覚統合を促す。

2 実施内容

- (1) 乳児→毎朝 15 分間の運動遊び（徳スポタイム）を実施。回遊サーキット（支持力・バランス・跳躍・ぶら下がり・回転等）の項目を盛り込む。

回遊サーキット例

- ① マットで熊歩き→②鉄棒ぶら下がり〈両足を引き付ける〉→③マットの山に登る→④平均台をくぐる→⑤マットの上で横転→⑥傾斜をつけた平均棒を登り、跳び下りる。
- (2) 幼児→目的（跳び箱を跳ぶ・縄跳びを跳ぶ・側転をする・逆上がりをするなど）を達成するために必要な動きを取り入れたサーキットを編集して毎朝 15 分間実施。

共感性、協同性のあるゲーム遊びを楽しむ。

共感性、協同性のあるゲーム例

マットに横になり 2 人で万歳をして頭の上で友だちと手を繋ぎお互い同じ方向に同じスピードで横転する・横転熊さん（横転する人、その上を熊さん歩きする人に分かれる）・環状線リレー（常にチームの動きに目を配らなくては勝てない）・100%玉入れ（全部の玉が入るまで終われない、達成感がある）・2 人組縄回しリレー（短縄 1 本を 2 人で息を合わせて縄を回転しながら走る）・鉄棒ジャンケン（鉄棒にぶら下がりが足を引っ掛けて行く。地面から足が離れていないと勝負にならない）

3 主な成果

- ・微細な筋肉を作り転ばない、怪我をしない体を作ることができる。
- ・自分の能力を理解し危険を見極めるようになる。
- ・達成した喜びを分かっているので苦手な事にも最後まで諦めずに取り組む。
- ・自分が頑張ると喜んでくれる人がいることで自己肯定感が高まる。
- ・興味関心が広がりその中で自然とルールや仲間意識を持って自分で考えて追及するようになる。
- ・否定的な言葉は使わず前向きで活動に対する楽しさ、喜びと自信を持たせる指導力が身につく。

4 資料

(1)【全身遊び】ハイハイで登る・つかまる・渡る

支持力に繋がる腕の力、背筋や腹筋を強くする運動遊び



つかまる・支える・登る等、連動した動きの練習



〈傾斜をつけた平均棒を登り跳び下りる〉カエルジャンプで両手をマットに付けて安全な着地を覚える



〈ワニ〉体を引き上げる力。ワニの体制で腕の力だけで平均台をくぐる



〈たいこ橋〉やしなまった支持力を使って高さの恐怖心をなくしていく



(2)【ぶら下がる・支持あそび】

〈ぶら下がり〉かなり腹筋、背筋を使います



〈前回りぶらんこ〉前回り後着地せず足を引き上げて止まる。かなり腕の力を要します



〈高鉄棒で逆上がり→連続逆上がり〉



〈手繰り渡り〉体を振り鉄棒を前進。雲梯渡りに繋がります



〈雲梯〉体の力みを取り除き体を振って前進



〈雲梯〉体を大きく振ると一本ぬかし！



(3)【投げる】



〈風船の当て〉的があると「投げる」が楽しい



〈投的板〉ねらいを定めて、投げたいところへ投げる

(4)【飛び跳ねる】跳び箱を跳ぶための基礎



〈ウサギ開脚跳び〉付いた手の位置より前に両足を着地させる



〈開脚跳び〉マットに両手を付いて高くジャンプしながら開脚。両手でしっかり支えます



〈マット越え側転〉地面に手を付く動作、体をひねる動作を体感



〈跳び箱〉基礎がしっかりしていれば、安全に跳び箱を飛ぶことができます。

(5)【共感あそび】子どもたち同士が共感し、周囲を見ながら動き刺激しあえるあそび

〈横転熊さん〉息を合わせて転がる人と越える人



(6)【表現】体全体を使って動作することで柔軟性や体幹を鍛えます

〈よさこいソーラン〉鍛えた足、腰を使って荒波や大漁の様子を表現します



〈和太鼓・徳次郎三番太鼓〉運動遊びを通して心も体も強くなったカッコいい姿を家族に披露しました



社会福祉法人 寿光会 矢板保育園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
令和2年度 59名（年中・年長）	（○）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
令和3年度 150名（全園児）	（ ）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

遊びを通して楽しみながら運動機能を高めていく。

2 実施内容

【令和2年度】

年長クラスを対象にかけっこボール投げに焦点を当てた運動をする。

・かけっこ

- ①つま先歩き→ロール紙に穴を開けて、つま先で穴を歩いていく。できるようになったら肘を曲げて歩く。
☆正しい姿勢を養うため
- ②壁押し運動→両手でボールを持ち壁に当て背筋、肘をまっすぐに伸ばして前傾姿勢のまま10秒間押す。
☆体幹の前傾を引き出すために
- ③膝立ち歩き、高這い歩き→色分けしたリボンの上を歩く。（白リボンは膝立ち歩き、黄色リボンは高這い歩き）☆体幹のひねり、腕のひねりを促すために

・ボール投げ

- ①タオルボール投げ→タオルの両端を結び片手のオーバースローで投げる。できるようになったらさらにボール状に丸めて同様に投げる。

測定方法

25m走とソフトボール投げで測定する。判定基準はMK S 幼児運動能力テストを使用。どちらの種目も年間4回測定した。

【令和3年度】

1歳児、2・3歳児、年中・年長児の3グループに分け運動機能を高める遊びを行う

<1歳児>

粗大運動と微細運動に着目した遊びを取り入れ発達を促していく。

・粗大運動

- ①ボール遊び
- ②ひもまたぎ、くぐり
- ③お膝でピョンピョン
- ④押し車を押す
- ⑤おもちゃの車に乗り地面をけって進もうとする
- ⑥滑り台を足から滑る
- ⑦段差（高さ）があるところを昇り降り（飛び降り）する。

・微細運動

- ①つまんだものを小さな穴に入れる
- ②積み木を3個以上積む
- ③スプーンやフォークを使って食べる
- ④ぐるぐると円を描く（閉じた丸を描く）
- ⑤粘土を引っ張ったり、ちぎったりする。
- ⑥絵本を1枚ずつめくる
- ⑦ひも通しをする。
- ⑧靴や靴下を自分で履く

測定方法

児童表、保育経過記録の発達項目を活用する。

<2, 3歳児>

遊びを通してバランス感覚を養えるようにしていく。

・2歳児

片足ケンケンが出来るようになることを目標に運動を行う。

- ①いろいろな線（直線、ジグザグ、）の上を歩く。
- ②高這い歩き、ワニ歩き、ハイハイ
- ③フープジャンプ（ケンケンパ）

・3歳児

- ①いろいろな線の上を歩いたり、走ったりする。
- ②片足立ち、片足ジャンプ
- ③手つき片足ケンケン
- ④高這い歩き
- ⑤ワニ歩き
- ⑥ハイハイ
- ⑦ケンケン相撲
- ⑧フープジャンプ
- ⑨新聞紙じゃんけん

測定方法

2歳児は片足立ち、ケンケン、線の上をジグザグに歩くを行う。3歳児はケンケン、スキップを行う。10月と2月に行い測定し考察する。

<年中、年長児>

その場でできる遊びを通して楽しみながら運動機能を高めていく

かけっこと跳躍に着目し運動を行う。

・かけっこ

- ①つま先歩き→年中はシートの穴が小さいため輪っかを使用し運動した。年長は昨年同様穴の開いたシートを使用した。
☆正しい姿勢を養うため
- ②高這い歩き、ひざ歩き→線の上をそれぞれの動きで進む
☆体幹のひねり、腕のひねりを意識するため

・跳躍

- ①垂直跳び→保育士の手で頭でタッチできるようにジャンプする
☆瞬発力、リズム感、空間認知能力を養うため
- ②幅跳び→「上、下、ジャンプ」と声を出して跳ぶ
☆ジャンプのタイミングを覚えるため
- ③足ボン→テーブルやイスに手をつきジャンプしている間に足をボン合わせる。
☆空中バランス、瞬発力、身体認識力の向上のため

測定方法

測定方法は25m走と立ち幅跳びで測定する。判定基準はMK S 幼児運動能力テストを使用。どちらの種目も年間4回測定した。

3 主な成果

- ・25m走、ボール投げ、立ち幅跳びの記録から考察すると年中児よりも年長児の伸びが良いことが分かった。運動の意味を理解しながら取り組むことで正しい姿勢や力の入れ方を覚え、記録の伸びにつながっているのと思う。また、記録が伸びていくのを数字で見て楽しむことが出来たことも子どもたちの意欲につながりいい結果になったと思う。

- ・年少以下の園児についても、何もしていない昨年度の記録（児童表運動記録）と比較してみると、各項目で出来るようになる確率が増えていることが分かった。

- ・運動を継続することで基礎的な体の使い方を覚えた。できない園児にも1つずつ、一緒に行うことで覚え、楽しみながら運動することが出来た。

4 資料

【ひざ立ち歩き、高這い歩き、片足立ち】



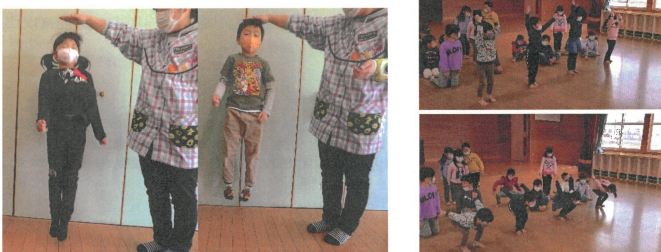
【つま先歩き、壁押し運動、フープジャンプ】



【ボール投げ】



【垂直跳び、幅跳び】

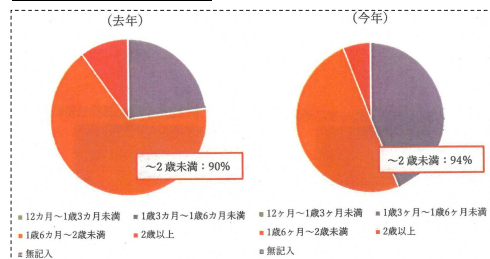


【ボール投げ・25m走記録会】

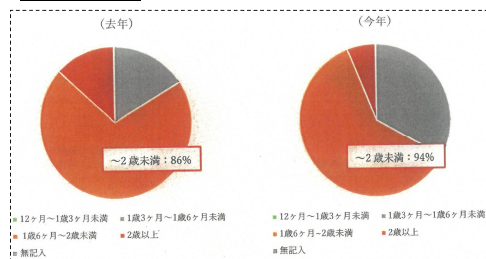


【形成月齢の比較(～2歳未満)】

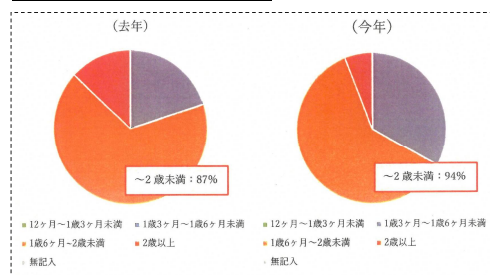
ひとり歩きが安定する



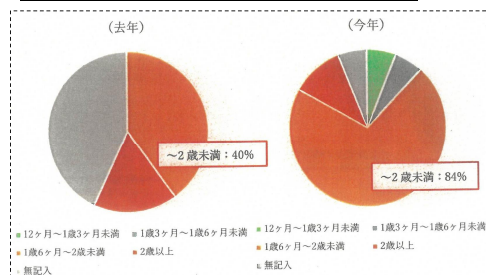
走ろうとする



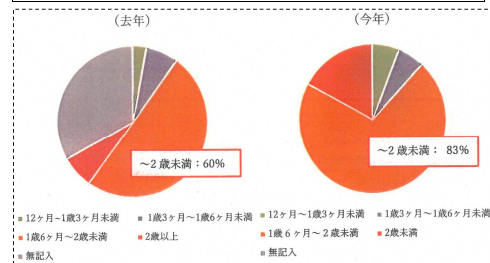
段差のある所を昇り降りする



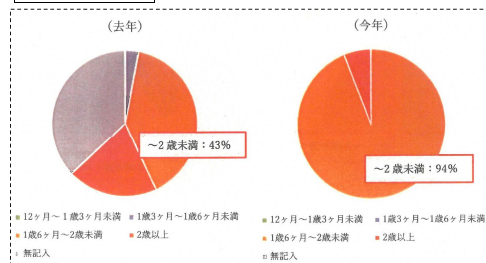
両手を支えられると両足でピョンピョン跳ぶ



指先でつまむ・めくる・出す・入れるなどの動作をする



ボールを投げる



令和4(2022)年度 体力づくり奨励賞表彰校取組事例(小学校)

宇都宮市立昭和小学校

1 ねらい

- (1) 児童会(運動委員会)が中心となり楽しく体を動かせる機会を設定することで、児童の意欲的に運動に取り組む態度の育成及び、体力の向上を図る。
- (2) 体育環境や教材・資料を充実させることで、全ての体育の授業が充実し、児童の体力向上に

児童数	学級数	内容区分(あてはまるものすべてに○を記入)
336	13	☐ 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」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 ☐ 体力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

つながるようにする。

2 実施内容

- (1) 新体力テストの調査結果を踏まえた児童会(運動委員会)による取組
令和3年度の新体力テストの調査結果の分析より投力・柔軟性の結果が低いという課題を受け、児童会(運動委員会)による話し合いを通して、楽しみながら投力や柔軟性を高めるための取組として以下を行った。

ア 「昭和小体育大会」の実施(7月)

2022年10月に、いちご一会とちぎ国体が開催されることから、本校児童が運動を楽しみながら体力を向上させつつ、本大会にも関心をもつことを目的とし、国体の競技種目の中から「キックターゲット(サッカー)」「ペタンク」「ドッジボール」を企画し、大会を行った。希望者のみの参加で、およそ230人の児童が参加し、運動に親しむ姿が見られた。

イ 体育館アスレチックの企画(12月予定)

令和元年から毎年続けている取組で、前年の体力チェックの結果を分析し、数値の低いところの体力向上をねらって楽しみながら運動ができるような場を設定している。令和3年度は肋木を使ったボルダリング(握力の向上)、島渡り(握力の向上)、ストラックアウト(投力の向上)、平均台と毛糸を組み合わせたクモの巣くぐり(バランス・柔軟性の向上)などの4つの場を設定した。

- (2) 体育環境及び教材・資料の充実に関する取組

ア いちご一会とちぎ国体に関する掲示

「いちご一会とちぎ国体コーナー」の設置により、いちご一会とちぎ国体への関心を高める場を設けた。また、体育の見方・考え方「する・みる・支える・知る」の観点からいちご一会とちぎ国体を捉えることで、スポーツへの様々な関わりを知るとともに、児童自身の運動・スポーツとの関わりへつなげていくことをねらいとしている。

イ ICT機器を利用するための教材の作成

ICT機器を多くの体育の授業で活用できるように、タブレット端末を設置することができる机を体育館と屋外の体育倉庫に準備した。動画で自分の動きを振り返る際に、焦点化できるように、机の引き出しに動きのポイントが分かる図を用意した。

ウ 体育だよりの発行

令和2年度より教職員に向けての体育だよりを毎月発行している。「各学年の単元の予定」や「活動例」、「研修会等の内容のまとめ」を周知することで、体育授業の充実をねらいとしている。

3 主な成果

- (1) 昭和小体育大会では、全校児童の約7割が参加し、意欲的に運動に親しむ姿が見られた。
- (2) とちぎ国体の掲示から多くの児童が自分と国体との関わりを知り、関心をもつようになった。
- (3) ICT機器を効果的に活用する授業が増えた。
- (4) 体育だよりによる体育の情報や資料の提供によって、充実した体育の授業の一助となった。

4 資料

【昭和小体育大会の様子】

キックターゲット大会



ペタンク大会



ドッジボール大会



【体育館アスレチックの様子(R3)】

ボルダリング



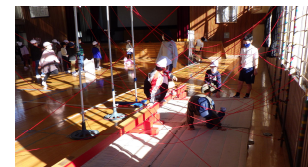
島渡り



ストラックアウト



クモの巣くぐり



【いちご一会とちぎ国体コーナー】



【ICT機器の活用】



【体育だより】



鹿沼市立菊沢東小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
298	16	() 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」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 () 体力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

体育授業の質の向上、校内環境の整備等を組織的に行うことで、児童の運動に対する意識の高揚及び体力の向上を図る。

2 実施内容

(1) 学校全体による組織的な取組

ア 体力向上を目指した学校課題の設定

令和3年度の学校課題に「児童の運動に関する意識の高揚並びに体力の向上を目指して～組織的な取組・活動環境の整備・授業改善・指導力の向上を通して～」を掲げ、目指す児童像を「生涯にわたって主体的に運動に取り組もうとする子」とし、全教職員の共通理解と意識化を図った。

令和4年度は「思わず動きたくなる体育の授業づくり～児童のふり返りを生かした3段構成による展開をベースに～」を学校課題とし、継続して児童の体力向上を目指した取組を行っている。

イ 校内体制の構築

校内において、「授業づくり」、「調査・記録・啓発」、「環境」の3部会を編成し、部会ごとに取組を実践した。（詳細は右表参照）

(2) 授業の質の向上に向けた取組

ア 校内研修の実施

体育の指導に不安を感じている教員が多かったため、体育科の教員による実技研修会や、宇都宮大学の石塚先生、鹿沼市教委の辻指導主事を招聘して校内研修会を開催した。また、体育科の教員の授業は全て公開授業とし、いつでも参観できるようにした。

また全ての学年で公開授業及び研究授業を行った。公開授業では授業を見た参観者から授業者に意見を渡し、研究授業では全職員で授業研究会を開催し意見の交流をした。

イ 授業構成の統一

授業づくり部会が提案した「授業の3段構成（①児童だけで行える休み時間の遊びの延長のようなウォーミングアップ→②教師の主導のもとに行う主運動につながる内容が「分かる」補助運動→③主運動）」の考え方を共有し、全学年においてこれをベースに授業を実践した。（右図は例）

【中学生】			
運動領域	①ウォーミングアップ	②補助運動	③主運動
器械運動	馬跳び・壁押し (腕で支える)	飛び上がりジャンプ・またぎ走りまたぎ回り (跳び越す)	跳び箱
走・跳の運動	じゃんけんグリコ (大股で走る)	ミニハードルへびおに (いろいろなリズムで走る)	小型ハードル走
ゲーム	キャッチボール・的当て (置ったところに投げる)	ジグザグパスリレー (投げる・受ける・動き方の練習)	ハンドボールを簡易化したゲーム
ゲーム	両手でボール突き・バスキャッチ (ボールに対して正面に入る)	バスキャッチゲーム・サブキャッチゲーム (ボールに対して正面に入る)	バレーボールを簡易化したゲーム

(3) 校内の環境整備等

ア 児童の意識・関心を高めるために、各学年の授業の様子がわかるパネルや、運動・遊びの紹介などの掲示物を作成し、廊下や階段踊り場などに掲示した。

イ 運動が苦手な児童でも簡単に行えるような自作遊具を校庭に設置し、休み時間等に自由に遊べるようにした。

ウ コロナ禍で様々な制限がかけられる中においても、できる限りの対策を講じた上で、授業、体育的行事、休み時間の外遊び等、児童が身体を動かす機会を確保した。

3 主な成果（箇条書きで簡潔にまとめる。）

- (1) 教員間の体育に関する会話が増え、共有や教え合い等を行う姿が顕著に見られるようになった。
- (2) 教員の体育の授業に対する意識が高まり、また研修を重ねたことにより知識が増えたことで、授業内容にも変容が見られた。
- (3) 「3段構成」によって主運動につながる運動経験を積ませることで児童の技能の習得が高まった。
- (4) 特にウォーミングアップに児童が楽しみながら積極的に取り組んでおり、運動が楽しいという児童が増えた。また授業における運動量の確保にもつながった。
- (5) アンケート結果より、「運動は得意ではないが、体育の授業は楽しいので積極的に参加している」という児童が増えた。

4 資料



＜校内研究授業の様子＞



＜部会の様子＞



＜校内掲示 例＞



＜自作遊具 例＞



＜自作教具＞



＜ワークシート 例＞

芳賀町立芳賀北小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
325	15	（ ） 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」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 （ ） 体力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

新体力テストの結果から、本校の児童は、柔軟性、全身持久力、敏捷性が低い傾向であることがわかった。それらを重点的に伸ばしていくとともに、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・継続的な体育活動の実践をし、児童の健康増進・体力向上と教職員の指導力向上を目指す。

2 実施内容

(1) 教職員の資質向上を目指した教科体育の充実

各学年で、単元によって合同体育を行った。これは複数の目で指導に当たることによって個に応じた指導を可能にし、児童の運動能力向上、体力向上を目指した取組である。その副産物として、授業内容の工夫や改善を複数の教員で行い、より実践的な工夫となるよう意見交換をする中で教員相互の指導力の向上につながったと感じている。また、体育に関する研修等に参加した教員が、その指導方法を校内に広げる機会にもなっている。さらに、新体力テストの結果をもとに、本校児童の優れている点、劣っている点について共通理解を図るために、職員研修を行った。

(2) 業間運動「ランRUNタイム」

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「ランRUNタイム」として以下の①～③を組合せながら週3日実施した。（新型コロナの影響で実施できなかった時あり。）

- ① 5分間走…児童が目標周回数を設定し、その達成に向けて取り組む。（全身持久力の向上）
- ② いろいろな運動…鉄棒、ジャングルジム、雲梯などの固定施設を使った運動や、幅跳び、投運動をサーキット形式で実施。

③ 柔軟運動（柔軟性の向上）【新たな試み】

新体力テストの結果から、柔軟性において県平均を下回る学年が多いことが把握できたため、その改善に向けて教室内でできる柔軟体操を実施した。体育主任が柔軟運動プログラムを作成し、各担任が指導する形であるが、それを体育の準備運動に取り入れる学級も出てきており、全校体制で課題意識をもって取り組んでいる。

(3) 体育的行事の工夫【新たに試みた行事のみ記載】

- ① 持久走大会については下位の児童を考慮して廃止し、継続して体力づくりに取り組めるよう持久走記録会に移行した。従来の持久走大会は学年によって決められた距離を走り、タイムを計測する行事だった。そのため、体力に自信がない児童にとって精神的な負荷があり、体育そのものを嫌いになってしまう不安が大きかった。そこで児童が選択した距離を走って計測する記録会と

することで、精神的な負荷の軽減を図り、他者との比較をせずに自己の記録の伸長に目を向けやすくなった。また、練習期間においても、児童が自分でランニングの周回回数の合計や5分間走での目標周回数を設定する「持久走がんばりカード」を作成し、児童への意欲喚起を行っている。

- ② 縦割り班ごとに長縄跳び大会を実施した。本校では清掃の時間に1～6年生が必ず1人ずつ入っている縦割り班「はがきたキッズ班」を組織している。この「はがきたキッズ班」で長縄跳び大会とその練習を行うことで、楽しみながら体力づくりを行うことができる。また、高学年が下学年に対して助言したり見本を見せたりすることによって跳び方を習得しやすくしている。

(4) 芳賀町全体での体力向上の取組

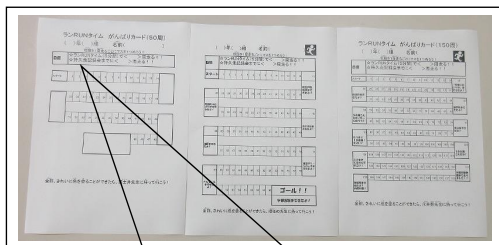
芳賀町の8校園（中学校1、小学校3、幼稚園1、認定こども園1、保育園2）の体力向上推進委員が、体力向上の取組について共通理解を行い、各校園で実践した取組について、成果と課題を報告し合うなど、情報交換をしている。

3 今後取り組む予定の活動

- (1) 投力についてはほぼ全ての学年が県平均を上回っているが、さらなる向上を目指して体育館にロープを通した筒を設置し、いつでも投運動の練習ができるようにしようと考えている。体育の補助運動や業間に自由に活用できる場としたい。
- (2) 県教育委員会のWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の「なわとびチャレンジ」を活用し、冬季の体力向上に取り組もうと考えている。

4 主な成果

- (1) 新体力テストの結果から、本校児童の劣っている点について職員が共通理解を図ったこと、そして複数クラスの合同体育を実施したことにより、課題改善のための準備運動や補助運動が行われたり、個に応じた適切な支援が行われたりするなど、教員の資質向上が図れた。
- (2) 業間運動や体育的行事では、新体力テストの結果の中位層から下位層の児童が、より運動に親しめるように工夫を行った。結果は次年度の新体力テストまで明確には分らないが、自主的に体力向上に励む児童が増えたのは確かである。
- (3) 業間運動「ランRUNタイム」では、計画的に幅広い領域の運動に取り組ませることができた。また、業間運動後そのまま外で遊ぶ児童が増え、運動をする時間が増えた。



目標に合わせた周回数に合わせて50周、100周、150周のカードから選択できる「持久走がんばりカード」
目標設定の周回数も児童が決めています。

()年()組 名前()	
校庭を1周走るとにマスをつなぐ！	
目標	☆ランRUNタイム(5分間)で< >周走る！！
	☆持久走記録会までに< >周走る！！



5分間走では、自分のペースで一生懸命に走ります。



縦割り班による大縄跳び大会の様子



新体力テストの結果から柔軟運動の強化を取り入れました



小山市立下生井小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
32	6	（ ）児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひるば」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）昨年度の新体力テストの結果を分析し、一人一人が自分の体力を見つめ直すことで、バランスの良い体力を身に付けようとする意欲の向上を図り、全校体制で取り組む。
- （2）日頃から体力向上や外遊びのための場を設定し、子どもたちが運動に親しむ習慣を身に付けるようにする。

2 実施内容

（1）各種運動月間の設定

（コロナウイルス感染防止のため、実施できていないものもある。）

○5月 サークット月間

50m走、鉄棒、タイヤ引き、ボール投げ、登り棒を行い、子どもたちの体力向上を図る。種目間の移動はジョギングをし、持久力の向上も図る。がんばりカードを配付し、1枚終了すると運動委員より賞状を渡す。高学年の子どもたちは、昨年度の記録から伸ばしたい力を考えて、サーキット練習に取り組んでいた。

【資料①】

○6月 外遊び月間

運動委員が中心となり外遊びを奨励する。週に1回は「みんなで遊ぼう」の日を設け、全校遊びを提案する。全員が参加できるおにごっこやドッジビーなどが人気の遊びである。

○7月 水泳フェスティバル

プール授業の成果発表の場である。子どもたちは毎年、この機会での発表を目標に水泳の授業に取り組んでいる。この発表会には、保護者にも来てもらい子どもたちの努力の成果を見もらう。

令和元年度は、講師を招き、専門的な練習を重ねることもできた。

【資料②】

○11月 マラソン月間

持久走大会に向けて、業間や昼休みに校庭をランニングする。がんばりカードを子どもたちに配付し、終了すると運動委員より賞状を渡す。昨年度の記録や試走の記録からタイムを上げるために練習に取り組む姿が見て取れる。昨年度の様子からペース指導や呼吸の仕方の指導が必要かと感じた。

【資料③】

○12月 なわとび月間

ジャンプ台を設置し、朝や休み時間は自由に使えるようにする。がんばりカードを配付し、多様な技、時間に挑戦できるようにする。自分の出来る技を教え合ったり、休み時間には積極的ななわとびに取り組んでいた様子が見られる。子どもたちの意欲向上の面からも、今年度は「とちぎっ子雷ジグひるば」のなわとび記録会を活用予定。

【資料④】

（2）授業体育でのICT機器の活用

新体力テストへの取り組みや、その結果からの授業改善の面から、タブレット端末を積極的に活用し、自分のフォーム分析等を行う。見るポイントを与えることで、新体力テストだけでなく、マット運動や跳び箱運動、陸上運動での効果が見られた。

【資料⑤】

（3）HPや動画の活用

新体力テストに向けての取り組みや、家庭での体力作りを踏まえて、運動委員や6年生を中心に作成した動画を用いて、新体力テストの種目での意識するポイントを全学年に発信した。また、運動会のダンス動画も作成して家庭に配信したり、休み時間に各学年に見せたりして、気軽にどこでも体力作りに取り組めるようにする。

【資料⑥】

3 主な成果

- ・昨年度の新体力テストの結果を分析することにより、自分の今までの記録を確認し、目標を設定することで、自分の苦手分野を補おうと、より真剣に練習に取り組むことができた。また、タブレット端末で自分の動きを客観的に見ることで、改善のポイントを意識しながら運動するようになるとともに、一人一人が自分の変化を記録以外でも実感できるようになった。
- ・HPの動画を活用し、家庭でも自分から運動に取り組む児童が増えた。そして、コロナ禍でも他学年とICTを活用して関わり合いをもち、運動に慣れ親しむきっかけ作りにもなった。
- ・日頃から体力向上の場を設定することにより、休み時間にはほとんどの児童が外遊びをするようになって、遊びの中でも体力の向上を図ることができた。

4 資料

資料①

資料②

資料③

資料⑤

資料④

資料⑥

大田原市立両郷中央小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
74	8	() 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」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 () 体力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) 朝の時間や休み時間に運動する機会を設けることで、全ての児童の基礎体力の向上を図る。
- (2) 体力テストや走る距離の目標を設定させることで、自分から計画的・持続的・主体的に運動に取り組むことができるようにする。
- (3) 新体力テストの調査結果を踏まえて、授業の工夫・改善を図る。

2 実施内容

本校の運動課題を、握力・持久力・ボール投げと捉え、以下の取組で体力向上及び課題改善を図った。

(1) 朝のマラソン

- ア 朝、登校して教室に入る前に、教職員が連携して健康観察をしたうえで、1～3年生はトラック(200m)を、4～6年生は校庭を大回り(約400m)を、自分の目標に向かって走っている。
- イ 自校で作成した「大田原一周マラソンカード」や「日本一周マラソンカード」の活用することで、主体的に目標を立て、自分がどれくらいの距離を走ったのか、視覚的に分かるようにしている。また、大田原一周する距離を走った児童を朝会等で表彰し体力向上の意欲を高めている。

(2) 業間の体力づくり

黒羽中学校区(1中学校4小学校)の取り組みとして、火曜日と木曜日の業間に以下の取り組みを行っている。

ア 5分間走

本校では、体育委員会で作成した音楽(音声)を活用することで、全ての児童が運動しやすい環境をつくっている。

- | | |
|-----------|-------------------|
| ① ジョグ 1分 | ④ サイドステップ 片側15秒×4 |
| ② スキップ 1分 | ⑤ ジョグ 40秒 |
| ③ ジョグ 1分 | ⑥ ダッシュ 20秒 |

イ 雲てい・鉄棒・登り棒での体力づくり

5分間走終了後、4～6年生は雲てい・鉄棒・登り棒の3カ所に分かれ、体力作りを行う。本校の昨年度の新体力テスト結果からの課題である、握力やボール投げ(投力)の記録向上を図ることができる。

(3) 体育の授業の中で

ア サーキットトレーニング

本校では、持久力が課題であることをふまえ、全学年で授業開始時に以下の補助運動を行い、体力の向上を図っている。

低学年(1・2年)

- ラダー(2セット)3分
- | | |
|-----------|----------|
| ① ケンパ | ② ケンケン右足 |
| ③ ケンケン左足 | ④ 両足ジャンプ |
| ⑤ 両足横ジャンプ | |

鬼ごっこ(2セット)1分 手つなぎ鬼、ふやし鬼、しっぽ取り、ドリブル鬼など

中学年(3・4年)

- ラダー(2セット)3分
- | | |
|--------|-----------|
| ① もも上げ | ② 前2後1 |
| ③ ターン | ④ スリーステップ |

高学年(5・6年)

- サーキットトレーニング
- | | | | |
|----------|-----|------------|-----|
| ① もも上げ | 10秒 | ② 抱え込みジャンプ | 10秒 |
| ③ 前後ジャンプ | 10秒 | ④ スクワット | 10秒 |
| ⑤ 腕立て | 10秒 | ⑥ バーピー | 10秒 |

イ 新体力テスト前の取組 目標設定シート入力

体力テストの結果を入力することで、自分の総合評価が自動計算されるスプレットシートを作成した。練習の結果をスプレットシートに入力し、目標を設定させることで自分が伸ばしたい力

を明確にさせた。

ウ 投げる力を高める教具(ロケット)の利用

ボール投げ(投力)の力を伸ばすために、ボールではなくロケットを使用した。腰のひねりを使いつつ手で押し出すように投げなければ遠くに飛ばないため、正しいフォームでボールを投げられる児童が増えた。

3 主な成果

- ・朝のマラソンや業間の体力作りを通して、運動をすることに対して意欲的になった。
- ・マラソンや体力テストに対して目標を立てさせることで、実行錯誤しながら自校の目標達成に向けて主体的に粘り強く取り組むようになった。
- ・新体力テストのS認定に到達する児童が増えた。(5・6年生児童28人中5名 17%)
- ・体力に自信があると回答した児童が前年度の2倍になった。(R4年度18% R3年度9%)
- ・教職員の定期的・積極的な声かけや励ましによって、子供たちが意欲的・持続的に取り組むようになった。
- ・多様な運動を行ったり、体力の高まりを実感したりすることで、業間の体力作り等の時間に進んで活動するなど、主体的に行動している児童が増えた。

4 資料

○朝のマラソン



【チャレンジシート・完走証】



【低学年はトラックを走る】



【高学年は外周を走る】

○業間の体力作り



【音楽に合わせて取り組む】



【雲てい】



【鉄棒】

○体育の授業の中で



【サーキットトレーニング】



【スプレットシート】



【ロケット】

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	8 (内 特支2)	() 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」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 () 体力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

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。しかし、持久力の項目においては平均して全国と同等、もしくは平均以下となっている。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。学童期に自分のペースで走る楽しさを味わわせながら、持久力の向上を図っていききたい。また、学童期に運動することの楽しさを味わうことにより、自分の好きな種目を見つけたり、友達と協力して運動したりする力も同時に高めていきたい。

2 実施内容

(1)教材教具の工夫

- ・段ボールを使った授業

本校は多くの児童が運動部の活動やスポーツ少年団に所属して活動しているため、町の陸上大会でも総合準優勝を収めるなど、体力向上に伴って、運動面での成績も向上している。しかし、運動部の活動やスポーツ少年団に所属している児童とそうでない児童の能力差が大きいことが課題である。そこで、授業の中で各児童にあったレベルで運動できるよう段ボールを使った幅跳びやハードル走などを取り入れた。

(2)基礎体力向上に向けた取組

- ・業間を使った取組

2～3時間目のロング業間に「わんぱくタイム」を位置づけ、持久力向上の取組を行っている。校庭以外にも学校周辺の道路を走る外周コースを設け、教員を等間隔に配置することで安全に考慮しつつ、実施している。

(3)学校外における運動機会の増進に向けた取組

- ・体験活動の実施

本校は9月から11月にかけて、町陸上大会、校内持久走大会、町駅伝大会等、運動に関する行事が増える時期がある。その時期に合わせて、運動部の活動の体験期間を設けている。児童の運動への関心が高まる時期に行くことで、体力向上や運動する楽しみを知る児童が増えることを目的としている。

(4)ICT機器の活用

- ・ICTを使った自己分析

那須町では、児童一人一台、タブレットが貸与されている。体育時に友達の動きや自分の動きを撮影し、振り返ったり、参考にしたりして活用している。

3 主な成果

(1)について

- ・段ボールには様々な形状があり、向きを変えることで高さや幅を自由に変えることができる。児童のレベルに合わせ、コース設定することで、運動が苦手な児童も楽しんで活動する姿が見られた。
- ・コース設定やレベル分けを行ったことにより、次のレベルに挑戦しようという児童の姿が見られた。
- ・持ち運びやすい、風の強いときに砂を入れて動かないように重さが出せる、重ねてコンパクトにしまえるなど扱いやすいため、児童自身が準備や片づけをすることができた。

(2)について

- ・高学年は校外に出ることによって走ることに意欲の高まりがみられる。中学年に関しても、学校の周りを大きく走るコースを設定していることで同様の効果が得られている。また、児童同士で励まし合いながら活動する姿も見られ、仲間との関わりを通して運動の楽しさを学ぶ機会となった。

(3)について

- ・関心が高まる時期に合わせて体験活動を行うことで、運動部の活動に参加する児童が増え、日常的な運動機会の増進につながった。

(4)について

- ・動画で撮影して記録することで、何度も繰り返し細部を確認することができた。それを参考に運動することで技能が高まる児童もいた。

4 資料



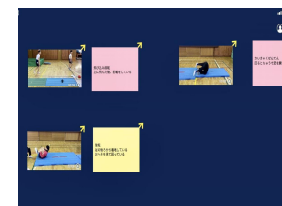
(幅跳びの様子)

自分のレベルに合わせ、段ボールを置き換える姿が見られた。向きを変え、高くしたり、幅を変えたりすることができ、意欲的に活動した。



(ハードルの様子)

幅跳び同様、向きを変えてレベルを調節する姿が見られた。並べるのが大変なイメージだが、軽いため、子ども達が進んで準備や片づけを行う姿が見られた。



(ICTの活用)

友達の模範演技を撮影し、ポイントを書き出したり、映像を確認したりして、自分の活動に生かそうとすることができた。

那須町立東陽小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
131名	8 (内特支2)	() 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」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 () 体力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) 新体力テストの結果から児童の実態を把握し、体力の向上に生かす。
- (2) 児童が主体的に運動に取り組み、運動の楽しさや喜びを味わう。

2 実施内容

(1) 新体力テストの結果の分析

令和3年度の新体力テストの結果では、全体的に全国平均を上回っている種目が多い。部活動に加入している児童が多い学年では、ソフトボール投げ（投力）の結果が全国平均を大きく上回っている。一方で、長座体前屈（柔軟性）や20mシャトルラン（全身持久力）、50m走（走力）は課題となっている。

(2) 児童会（委員会）による新体力テストに向けた練習会の実施

児童会（体育環境委員会）の取組として、新体力テストに向けた練習会を実施した。委員会の話し合いの中で、「1年生や2年生は種目が分からないのではないか。」という意見が出て、1・2年生をメインとした練習会を企画・運営した。4・5・6年生の体育環境委員会の児童や得意種目のある6年生が1・2年生に教えることを通して、意欲的に運動に取り組む活動になった。

(3) 業間を活用したランランタイム

11月に行われる校内持久走大会に向けて、10月、11月の週3回（月・水・金）の業間を利用して、ランランタイムを実施している。マラソンカードを配り、目標を立て、実施している。児童会（体育環境委員会）が中心となり、楽しく走るためにはどのような工夫ができるか考えながら実施している。

(4) 週1回のクラス遊びと月1回のなかよし班遊びの実施

毎週水曜日はクラス遊びの日を設定している。児童は外で遊んだり、雨の日には体育館を開放して体を動かしたりしている。

月1回の水曜日はなかよし班遊びを企画している。1～6年生までの縦割り班で遊んでいる。運動能力に差はあるが、1～6年生までが楽しく体を動かすことができています。

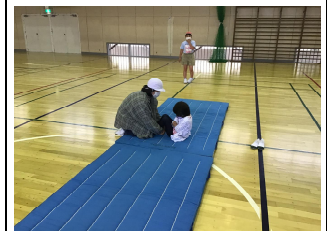
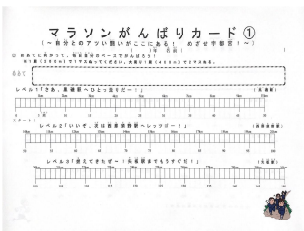
3 主な成果

- (1) 児童会による、新体力テストに向けた取り組みにおいて、低学年が動きを理解してテストに臨むことができた。また、低学年に限らず、苦手な種目がある高学年の児童も練習に参加し、柔軟性や持久力、走力向上といった自己の課題を解決しようと運動に取り組むことができた。

- (2) 持久走大会に向けて、自分の目標を立て、計画したことにより、意欲的に活動に取り組む児童が増えた。今年度の持久走大会に向けた取り組みでも、児童会の意見を取り入れながら児童が主体となって取り組める活動にしていきたい。

- (3) 週1回のクラス遊びの日には、外に出て元気よく遊ぶ活動をする事が多い。体を積極的に動かすことで、体力向上につながっていると感じている。

4 資料

		
新体力テストに向けた練習会の様子		
高学年が低学年にやり方を教えながら練習に取り組んでいる。		
		
持久走大会に向けた目標シートや頑張りカード		持久走大会本番の様子

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）
29	6	(○) 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」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 (○) 体力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) 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・持続的に体力づくりに取り組ませる。
- (3) 課題をもち、主体的に体力づくりに取り組む児童を育成する。
- (4) 家庭と連携・協力して体力向上の取組を進める。

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4年度新体力テスト結果の分析と各学年児童の実態

令和4年度の本校児童の新体力テストの結果は、多くの項目で、全国および県の平均と同等もしくは上回っている。特に、長座体前屈（柔軟性）、反復横跳び（瞬発力）、20mシャトルラン（全身持久力）は、男女とも全ての学年で全国および県平均を大きく上回ることができた。一方、いくつかの学年で、50m走の記録が全国および県平均を下回っていたことが本年度の課題である。

児童の実態としては、ほとんどの児童が、体育や外遊び、週3回業間休みに行っている児童の体力向上を目指した「元気アップタイム」にも、意欲的に取り組んでおり、運動に対する興味・関心も高い様子が見られる。

- (2) 児童の体力向上を目的とした実践

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

ア 体育の授業での取組

本校では、体育の授業を教科担任制およびティームティーチングで行っている。全学年で後期課程の体育専科の教員がT1、クラス担任がT2として授業を行っている。特にプレゴールデンエイジ・ゴールデンエイジの時期である前期課程の児童の、運動レディネスを考えた授業を展開している。

イ 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、それをもとにして具体的な活動計画を設けている（保健安全指導部と協力）。

ウ 元気アップタイムの実施

昨年同様、週3回月、水、金の業間休みの15分間に上記の月別重点目標に合わせてさまざまな体力要素を高める運動を行っている。4月から7月は国体に合わせて「いちご一会ダンス【資料①】」や「サーキットトレーニング」、また、本年度の課題が50m走であることから、自己の能力に合わせたスタート位置からの「6秒間走」を実施した。9月から11月は持久走系【資料②】、雪で校庭が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。実施時には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【資料③】。

エ 家庭との連携（「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の活用）

長期休業中には、家庭で行える体力向上プログラム「元気アップカード」を配布し、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、今年度の新体力テストの結果から児童それぞれが自己の課題を考え、その解決に向けた運動を「とちぎっ子体力雷ジグひろば」から探し、長期休業中（夏休み）に家庭で実施した。実施の際は、タブレットPCで、GoogleのClassroom内（名称：体力アップ教室）のURLからすぐサイトに移動できるようにした。

オ その他の取組

授業の準備運動および補助運動の中に各体力要素を高める運動を取り入れた。柔軟性を高める運動として「開脚」や「前屈」、「股割り」、瞬発力を高める運動として「連続ケンケンパ」や「高速足じゃんけん」等、全身持久力については、「連続空中体じゃんけんからのダッシュやスキップ」、「インターバル形式で行うアニマルウォーク」を実施した。

3 主な成果

- ・体育の授業（オ その他の取組）及び「元気アップタイム」の成果として、今年度は「長座体前屈（柔軟性）」、「反復横跳び（瞬発力）」、「20mシャトルラン（全身持久力）」が男女とも全ての学年で全国および県の平均を大きく上回った。
- ・教科担任制およびティームティーチングで体育の授業を行っていることで、より専門的できめ細かな指導を行うことができ、マット運動や跳び箱運動などでは多くの児童が学習指導要領解説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、成功させる児童が増えた。【資料④】

4 資料

① 全学年での「いちご一会ダンス」



② 元気アップタイム（全学年でのエンドレスリレー）



③ リーダー性の向上（高学年による説明）



④ 発展技にも挑戦！（3学年跳び箱運動）



佐野市立界小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
373名	16	() 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグ ひろば」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 () 体力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

- 楽しく運動できる機会の設定や体育環境を充実させることで、児童が意欲的に運動に取り組む態度の育成を図る。
- 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫改善を行い、発達段階に応じた基本的な運動技能の習得や体力の向上を図る。

2 実施内容

(1) 体育環境の充実

ア 的当て場の設置

校庭のバックネットに的を取り付け、休み時間に的に向かってボールを投げる場を設置した。

イ ジャンピングボードの設置

校庭にジャンピングボードを設置し、誰でも休み時間に縄跳びの練習ができるようにした。

ウ 鉄棒補助パットの取り付け

鉄棒に補助パットを取り付けることによって、逆上がりなどの技を行う際に身体を回転させやすくしたり、摩擦による痛みを軽減させたりした。

(2) 教科体育の充実

各学年の体育部を中心に、自作教具を共有したり、指導法を検討する時間を取ったりするなどしながら、授業等の工夫改善を行った。

(3) 業間に行う体力づくり（週5日）

ア さかいサーキット（4～6月）

学年ごとに①～⑥の種目に分かれて行い、1週間ごとに次の場所へシフトする。

- 50m走… スタートの合図で順番に50mを走る
- 反復横跳び… 20秒間行い、クラスで交代する
- 握力… 鉄棒、雲梯、登り棒を握って自分の体重を支える
- ボール投げ… 的にに向かってボールを投げる
- 立ち幅跳び… 順番に砂場に向かって立ち幅跳びを行う
- 柔軟… 広がってストレッチを行う

イ さわやかマラソンタイム（9月～11月）

低・中・高学年の3コースに分かれ、3分間自分のペースで走る。

ウ ジャンピングタイム（12月～3月）

自分の能力に合わせて縄跳び練習を3分間行う。

2月からはクラス毎に長縄の練習を行う。

エ ミラクルヨガ（通年：雨天時）

雨天時は各教室で本校発案のヨガを行い、柔軟性を養う。

3 主な成果

- 体育環境を整えることで、休み時間にボール投げや鉄棒、縄跳びをする児童が増え、運動することの楽しさや満足感を味わうとともに、体力を高める機会を増やすことができた。
- 投運動をする機会が増えたことで、投げる動作が身に付いてきた。新体力テストの結果では、ソフトボール投げの記録が昨年度よりも伸びた学年が男女共に4学年あった。
- 体育部の先生が中心となって連携を取ることで素早く課題を共有することができ、協力して運動能力

を伸ばすための手立てを施すことができた。

- 業間活動「さかいサーキット」では、新体力テストの種目を計画的に幅広く練習することができた。各種目の技のポイントを職員会議で全教員に周知することで、短い時間で段階的な指導を行うことができた。
- 業間活動「ミラクルヨガ」では、雨天時も教室で身体を動かし、柔軟性を養うことができた。ヨガを行うことで頭と身体がリフレッシュし、集中して次の授業に臨むことができた。

4 資料

(1) 体育環境の充実

【的当てボード】



【ジャンピングボード】



【鉄棒補助パット】



(2) 教科体育の充実

【教具の共有】



【体育部の連携】

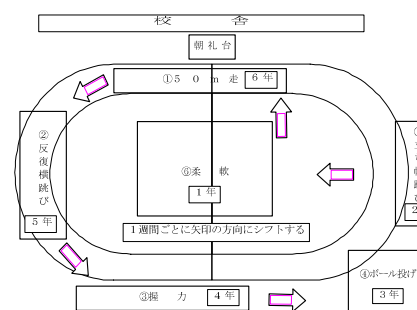


【検討した指導法の実践】



(3) 業間に行う体力づくりの様子

【さかいサーキット】



ボール投げ



50m走



反復横跳び



登り棒



【さわやかマラソン】



【ミラクルヨガ】



↓見本の動画を作成



令和4(2022)年度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

公立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公立中学校等を表彰する。

2 対 象

(1) 体力優秀校部門

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公立中学校及び義務教育学校後期課程

(2) 体力向上校部門

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」結果において前年度の結果と比較し、伸び率が高い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

① 体力優秀校部門

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%以上）

※値の下限値は以下の通り

▶体力優秀校部門：AB-DE値40ポイント以上

② 体力向上校部門

新体力テストの総合評価から〔(A+B)の割合〕-〔(D+E)の割合〕の値を、前年度と比較し、伸び率の高い学校（実施率90%以上）を選出する。

※値の下限値は以下の通り

▶体力向上校部門：前回との比較20ポイント以上

(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	12校	1校程度	1校程度
生徒数35人～105人	17校	1校程度	1校程度
生徒数106人～315人	58校	3校程度	3校程度
生徒数316人～525人	41校	2校程度	2校程度
生徒数526人以上	29校	2校程度	2校程度
計	157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4(2022)年4月4日付けスポ振第15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4(2022)年度 新体力テスト優秀校表彰一覧

【中学校及び義務教育学校後期課程】

No.	体力優秀校部門被表彰校(10校)
1	鹿沼市立南押原中学校
2	市貝町立市貝中学校
3	芳賀町立芳賀中学校
4	栃木市立寺尾中学校
5	下野市立南河内第二中学校
6	下野市立国分寺中学校
7	矢板市立泉中学校
8	大田原市立親園中学校
9	那須塩原市立箒根中学校
10	県立宇都宮東高等学校附属中学校

No.	体力向上校部門被表彰校(3校)
1	日光市立中宮祠中学校
2	日光市立小林中学校
3	芳賀町立芳賀中学校

4 令和 4 (2022) 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、県立高等学校にあっては、「栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」の回答データをWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジングひろば」からアップロードすることで「S認定証」の人数が算出される。
- (2) 県立特別支援学校にあっては、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。
- (3) 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4年4月1日に一部改正する。

令和4(2022)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
		計	計	計	
河内	宇都宮市	317	122	439	479
	上三川町	27	13	40	
上都賀	鹿沼市	58	15	73	138
	日光市	47	18	65	
芳賀	真岡市	50	20	70	123
	益子町	12	4	16	
	茂木町	9	0	9	
	市貝町	6	0	6	
	芳賀町	14	8	22	
下都賀	壬生町	35	8	43	374
	野木町	19	9	28	
	小山市	73	38	111	
	栃木市	62	44	106	
	下野市	58	28	86	
塩谷 南那須	矢板市	30	2	32	129
	さくら市	21	7	28	
	那須烏山市	18	0	18	
	塩谷町	7	0	7	
	高根沢町	24	13	37	
	那珂川町	6	1	7	
那須	大田原市	87	20	107	295
	那須町	29	3	32	
	那須塩原市	115	41	156	
安足	佐野市	71	7	78	148
	足利市	55	15	70	
合計		1,250	436	1,686	1,686

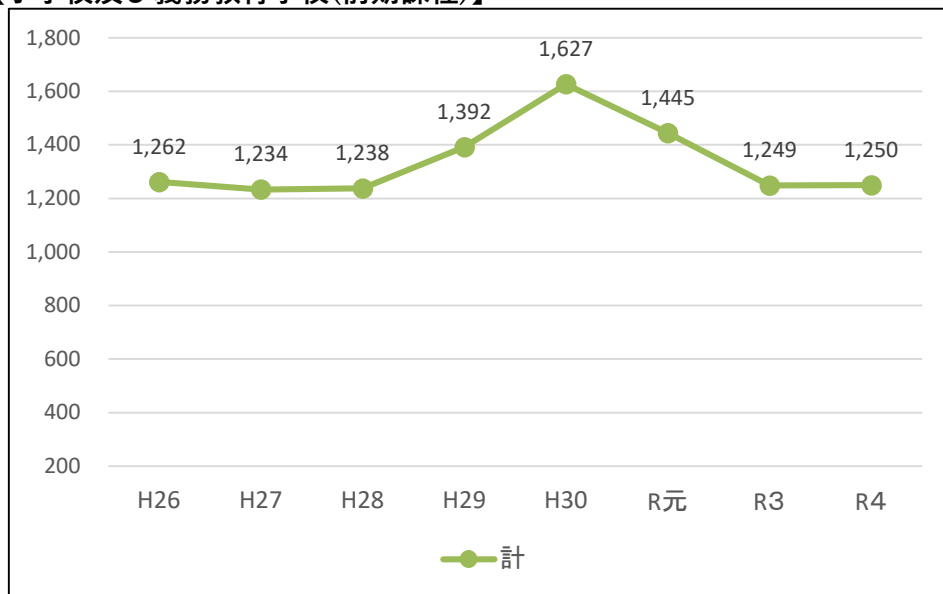
県立学校	合計
高等学校 (全・定)	873
県立中学校	3
特別支援学校	0
合計	876

県立計	小中計	総計
876	1,686	2,562

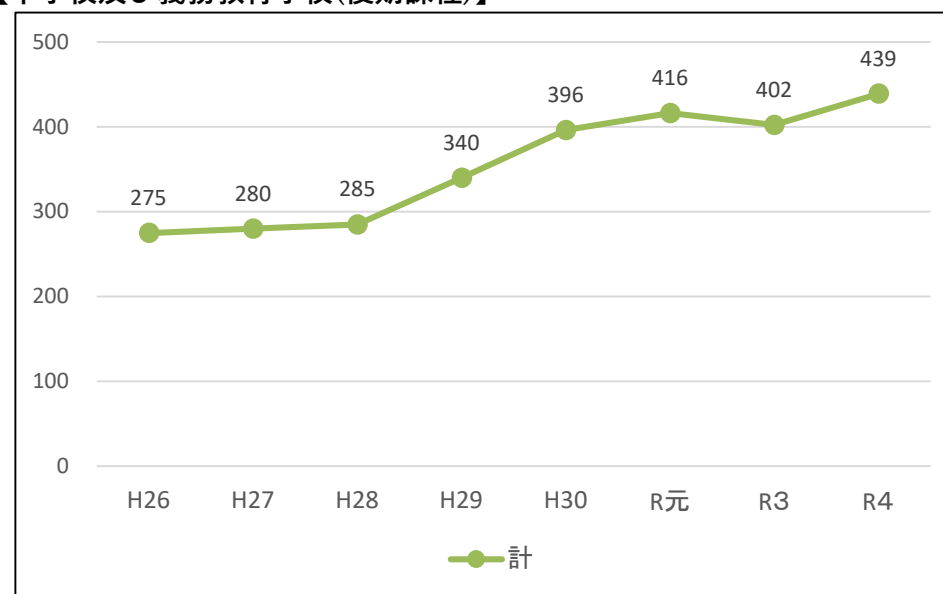
新体力テスト「S認定証」取得 経年変化

* H29～書式変更（A4サイズ賞状様式）

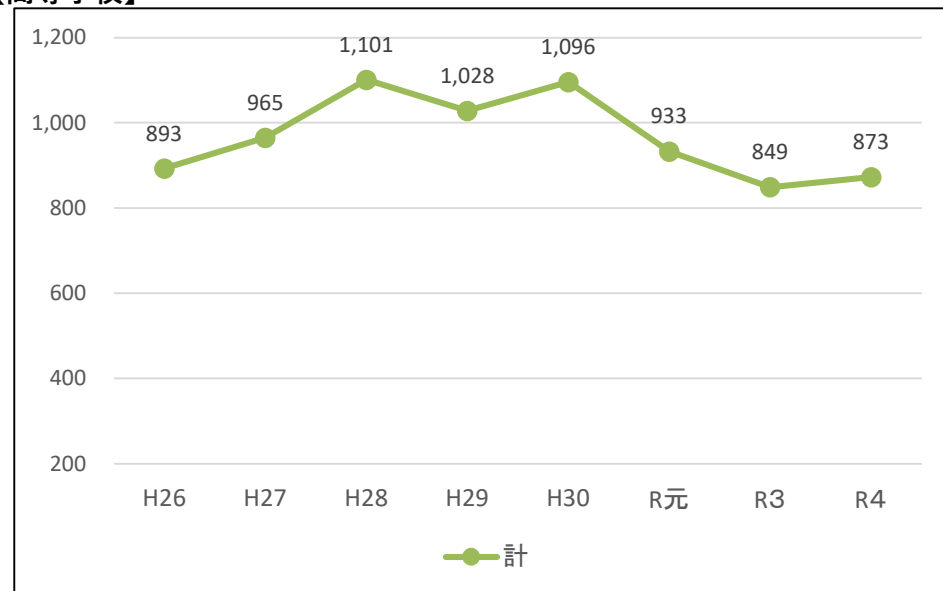
【小学校及び義務教育学校(前期課程)】



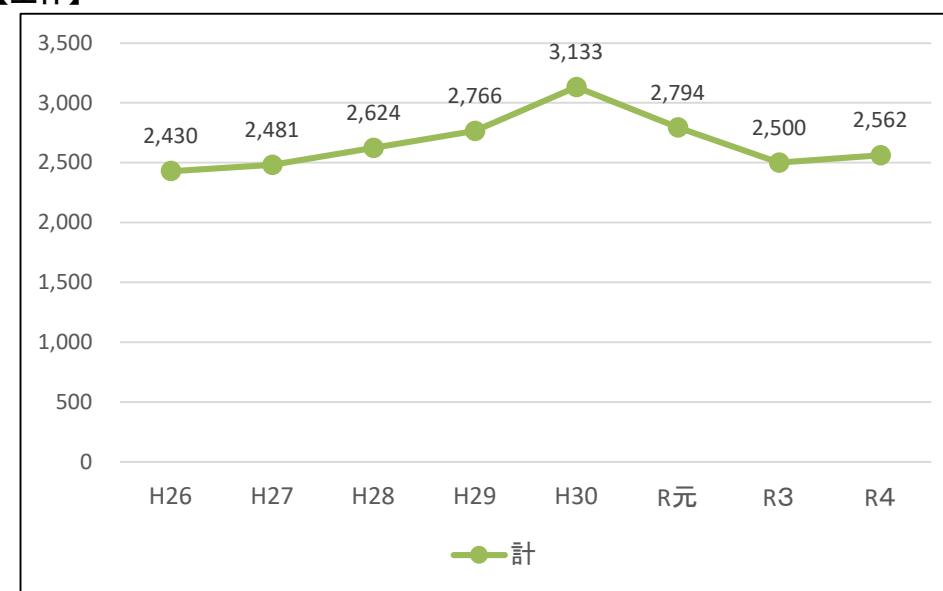
【中学校及び義務教育学校(後期課程)】



【高等学校】



【全体】



資 料

【令和４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

スポーツ庁



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。

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４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4年4月1日現在の年齢	さい 歳	2. 性別	せいべつ	おとこ 男 ・ おんな 女
3. 都市階級区分	だい ちゅう とし 1. 大・中都市	しょうとし 2. 小都市	ちやうそん 3. 町村	
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)	2. ときどき (週に1～2日くらい)	
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)	がっこう たいいく じゅぎやう	3. ときたま (月に1～3日くらい)	4. しない	
7. 小学校入学前はどのくらい外で体を動かす 遊びをしていましたか	うんどう にち	1. 30分未満	2. 30分以上1時間未満	
8. 朝食は食べますか	じかん がっこう たいいく じゅぎやう	3. 1時間以上2時間未満	4. 2時間以上	
9. 1日の睡眠時間	しょうがっこうにゆうがくまえ そと からだ うご	1. 週に6日以上	2. 週に4～5日	
10. ぐっすり眠る(よく眠る)ことができますか	あそ 遊びをしていましたか	3. 週に2～3日	4. 週に1日以下	
11. 学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビや DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの 画面を見ていますか	ちやうしょく た	1. 毎日食べる	2. 時々食べない	3. 毎日食べない
12. 体 格	にち すいみん じかん	1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満	3. 8時間以上
	ねむ ねむ	1. 週に6日以上	2. 週に4～5日	
	がくしゅう いがい にち じかん	3. 週に2～3日	4. 週に1日以下	
	DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの 画面を見えていますか	1. 1時間未満	2. 1時間以上2時間未満	
	がめん み	3. 2時間以上3時間未満	4. 3時間以上	
	たい かく	1. 身長	cm	2. 体重
	しんちやう		kg	

こ う 項 目		き 記 録		とく 得 点	
あく　りよく 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
じょうたいお 2.上体起こし					かい 回
ちようざ　たいげんくつ 3.長座体前屈		かいめ 1 回目	cm	かいめ 2 回目	cm
はんぷくよこ 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) おうふく　じきゆうそう		お　かえ　すう 折り返し数			かい 回
6.50m走 そう					びよう 秒
た　はば 7.立ち幅とび		かいめ 1 回目	cm	かいめ 2 回目	cm
な 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　ごう　けい 得　点　合　計					
そう　ごう　ひよう　か 総　合　評　価					A　　B　　C　　D　　E

【令和４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

スポーツ庁



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。

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４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4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. 学習以外で、1日のテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの視聴時間	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

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

1 児童の実態

①新体力テスト 前年度 結果	総合評価 R3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)
		10.3%	24.1%	33.1%	21.9%	10.6%	
	総合評価 R3本校	A	B	C	D	E	
		0.0%			0.0%	0.0%	
②新体力テスト 本年度目標値	(A+B)の割合()%						【参考】 R3(小5) 本県:34.6% 全国:35.1%
③新体力テスト 本年度の成果と 今後の課題	総合評価 R4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・学校行事の実践					
	○新体力テスト総合評価D及びEの児童に対する体力向上策					
③本年度の成 果と今後の課題	成果					
	課題					

体力アップ推進シート(令和4年度版)

(中学校用)

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

1 生徒の実態

①新体力テスト 前年度 結果	総合評価 R3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)
		18.4%	27.4%	29.6%	18.4%	6.2%	
	総合評価 R3本校	A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)値
		0.0%			0.0%		0.0%
②新体力テスト 本年度目標値	(A+B)の割合()%						【参考】 R3(中2) 本県:45.8% 全国:44.2%
③新体力テスト 本年度の成果と 今後の課題	総合評価 R4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		
	○新体力テスト総合評価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		

令和4(2022)年度とちぎっ子体力ジャンプアッププロジェクト事業について

○ 事業のねらいと目標

ねらい：本県児童の体力が依然として低い傾向にあることから、WEBサイトの開設や外部指導者等の活用を通し、本県児童に対する更なる体力向上を図る。

目標：令和7(2025)年度までに体力合計点で、小5と中2の男女とも全国平均を上回る。

○ 内容

(1) WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の運営

主なコンテンツ

- ① 「体力診断ゾーン」 ⇒ 自己の体力の把握
- ② 「スポーツチャレンジランキングゾーン」 ⇒ 運動遊び時間の増
- ③ 「体力アップ動画ゾーン」 ⇒ 体育授業の充実

※令和3(2021)年11月2日開設

(2) 体力向上エキスパートティーチャー派遣事業

県内小学校及び義務教育学校に体力向上エキスパートティーチャーを派遣することにより、各校の「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基礎的運動能力の課題に応じた体力向上の取組や運動が苦手な児童に対する指導の充実を図る。

⇒ 学校における体力向上に向けた取組や指導体制の充実

派遣市町数：12市町

派遣校数：226校

派遣回数：各校に2回（例：5～6月×1回、10～11月×1回）

(3) とちまる体力アップ教室の開催

児童やその保護者を対象に、専門的知識を有する指導者によるスポーツ教室の開催

⇒ 「走・跳・投」といった基礎的運動能力の向上

参加対象：県内小学4年生及びその保護者

【R4予定】

地区	開催日程			会場	募集人数
	1回目	2回目	3回目		
県北	11月5日(土)	12月3日(土)	1月14日(土)	大田原体育館他	100組200名
県央	11月6日(日)	12月4日(日)	1月15日(日)	日環アリーナ栃木	100組200名
県南	11月13日(日)	12月17日(土)	1月21日(土)	県南体育館	100組200名

(4) 「体力ジャンプアップ月間」の設定

4・5月を「体力ジャンプアップ月間」とし、児童等の意識を高めてテストに臨む体制の構築

⇒ 新体力テストに向けた取組の習慣化



学校やおうちで使ってみるま〜♪

ねん 年 ぐみ 組 ばん 番 なまえ 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									
今年の目標									
今年の結果									
来年の目標									

◆テストの得点表および総合評価(小学校)

やってみよう!

昨年の結果に○を、今年の目標に◎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〜!



【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

体力テストが終了したら、WEBサイト「とちぎっ子体力アップひろば」の体力診断ゾーンに記録を入力して、自分の結果を確認してみるま〜!



体力診断ゾーン



栃木県児童生徒の体力(冊子)

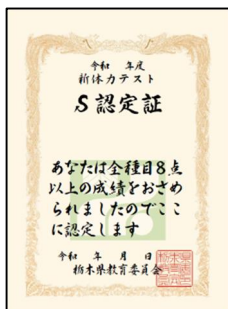


全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)

お知らせ

S 認定証の交付

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)



全ての得点が8点以上だと、左の『S認定証』がもらえるまるよ〜☆☆



体力アップ動画の配信

伸ばしたい体力、レベル別で選択できる体力アップ動画を配信しています。家庭や学校で活用して体力アップを目指しましょう！



体力アップ動画ゾーン



令和3(2021)年度「体力づくり奨励賞」一覧

小学校及び義務教育学校
芳賀町立芳賀東小学校
さくら市立上松山小学校
高根沢町立西小学校
大田原市立薄葉小学校
那須町立田代友愛小学校
那須塩原市立槻沢小学校
那須塩原市立塩原小中学校

各校の取組事例はこちらに掲載されています



詳しくは…



をご覧ください☆☆☆

～4-5月は「体力ジャンプアップ月間」です！～

体力テストに向けた準備をしましょう🍷

令和3(2021)年度「チャレンジランキング」表彰一覧(対象：公立小学校及び義務教育学校)

〈みんなでチャレンジランキング〉

トップ賞(各学年第1位)

学年	みんなでリレー	立ち幅チャレンジ	ドッジボールラリー
1	真岡市立亀山小学校(かめしょうアメイジング)	真岡市立亀山小学校(かめしょうアメイジング)	真岡市立大内西小学校(1年)
2	真岡市立亀山小学校(亀小ドラゴンズ)	高根沢町立東小学校(2年1組)	真岡市立亀山小学校(ねんまるはちこちゃん)
3	鹿沼市立東小学校(3年2組)	高根沢町立東小学校(3年1組)	真岡市立大内西小学校(3-1Go)
4	高根沢町立東小学校(4年1組)	真岡市立亀山小学校(亀太郎飛び越え隊)	下野市立吉田西小学校(最高の4年生)
5	高根沢町立上高根沢小学校(上高小5年)	宇都宮市立横川中央小学校(5年3組)	宇都宮市立横川中央小学校(5年3組)
6	真岡市立真岡西小学校(チームレディオッサー)	真岡市立大内西小学校(6年)	宇都宮市立清原北小学校(KNB6)

エントリー賞(各学年第1位)

学年	みんなでリレー	立ち幅チャレンジ	ドッジボールラリー
1	真岡市立大内西小学校(1年)	真岡市立大内西小学校(1年)	真岡市立大内西小学校(1年)
2	真岡市立大内西小学校(2年)	真岡市立亀山小学校(亀小ドラゴンズ)	真岡市立亀山小学校(亀小ドラゴンズ) 真岡市立大内西小学校(2年)
3	真岡市立大内西小学校(3-1Go)	真岡市立大内西小学校(3-1Go)	真岡市立大内西小学校(3-1Go)
4	真岡市立大内西小学校(4-1don)	真岡市立大内西小学校(4-1don)	真岡市立大内西小学校(4-1don)
5	真岡市立大内西小学校(5年)	真岡市立大内西小学校(5年)	真岡市立大内西小学校(5年)
6	真岡市立大内西小学校(6年)	真岡市立大内西小学校(6年)	真岡市立大内西小学校(6年)

〈ひとりでチャレンジランキング〉

トップ賞(各学年第1位)

学年	50m 紅白玉スロー走	なわとびチャレンジ	壁当てチャレンジ
1	真岡市立大内西小学校1組17番	真岡市立大内西小学校1組14番	
2	真岡市立大内西小学校1組6番	真岡市立大内西小学校1組3番	
3	真岡市立大内西小学校1組4番	真岡市立亀山小学校1組9番	真岡市立大内西小学校1組4番
4	真岡市立大内西小学校1組8番	真岡市立大内西小学校1組8番	真岡市立大内西小学校1組11番
5	真岡市立大内西小学校1組4番 宇都宮市立中央小学校2組4番	宇都宮市立中央小学校1組7番	宇都宮市立中央小学校2組4番
6	芳賀町立芳賀東小学校2組12番	真岡市立大内西小学校1組5番	大田原市立市野沢小学校2組8番

受賞おめでとうございます！

【お問合せ】 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 FAX:028-623-3411 E-mail:sports-shogai@pref.tochigi.lg.jp



※ 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ングひろば」
に掲載中

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



WEBサイト「とちぎっ子体力^{ライ}雷ジングひろば」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 URL

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



3 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ングひろばとは？

- ・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。
- ・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、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。
- ・記録や挑戦回数が上位のクラス(学級)及び個人を表彰します。

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。

4 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



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



トップへ
もどる

※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

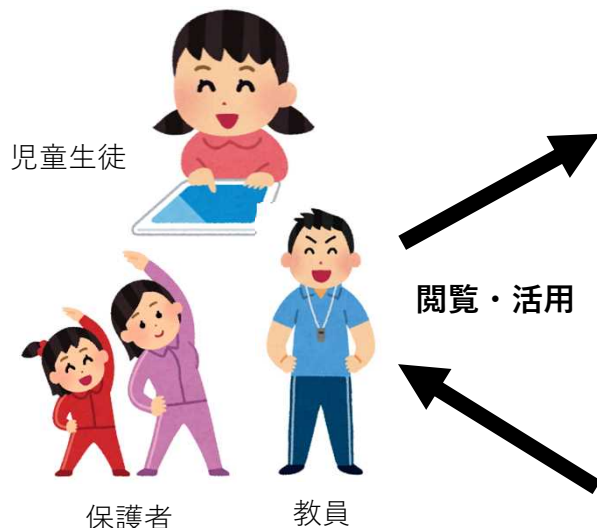


とちぎっ子体力
雷ジグひろばとは？



WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジングひろば」活用イメージ

利用者



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



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
- ・新体力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

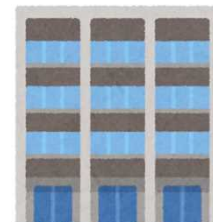
- ・体力アップ動画の閲覧

7 その他・関連リンク等

R 4 ~
アップロード
により提出

新体力テスト集計関係
(R 4 ~)

県教育委員会



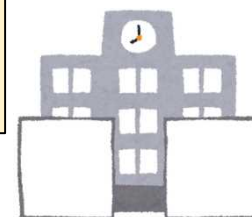
調査依頼

市町教育委員会



調査依頼

各学校





栃木県誕生150年 みんなで創る、未来のとちぎ

栃木県児童生徒の体力

令和5（2023）年3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/>

