体育　楽しく　たくましく

～ 体に柔らかさと力強さを ～

しまねっ子！元気アップ･レポート

令和３年度 島根県公立小・中・高等学校

児童生徒の体力・運動能力等調査報告書

令和４年３月　島根県教育委員会

ま え が き

令和３年度は，一昨年度末より引き続き，新型コロナウイルス感染症の感染拡大が収まらず，様々な面で大きな影響を与えています。学校現場においても深刻な状況が継続しており，第６波の影響による休校や，学年・学級閉鎖などの情報が後を絶ちません。そのような中で，昨年開催された 2020 東京オリンピック・パラリンピック大会は，コロナの影響により史上初の１年延期に加え，無観客での開催となりました。しかしながら，医療従事者やボランティアの方々など，多くの支えの中で，活躍する選手たちを目の当たりにし，改めてスポーツの素晴らしさを実感することができました。

さて，新学習指導要領は，小学校及び中学校において既に全面実施となっており，高等学校では来年度以降年次進行での実施となります。体育科・保健体育科においては，心と体を一体として捉え，小学校から高等学校までの 12 年間の系統性や発達段階を踏まえ，運動や健康に関する課題を発見し，その解決を図る主体的・協働的な学習活動を通して，「知識及び技能」，「思考力，判断力，表現力等」，「学びに向かう力，人間性等」の資質・能力の三つの柱を育成することで，全ての子供が生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現することを目指すことが求められています。

このような状況下で２年ぶりに「全国体力・運動能力，運動習慣等調査」が行われ，全国的に体力合計点の低下が顕著であることが報告されました。スポーツ庁は，その低下の要因として，令和元年度から指摘されていた，「運動時間の減少」「学習以外のスクリーンタイムの増加」「肥満である児童生徒の増加」について，コロナの影響を受け，更に拍車がかかったことを挙げています。

本県においてもその傾向は見られており，危機感を募らせています。ただし，小学５年生では男女ともに体力合計点の低下が見られましたが，調査開始年度から連続して全国平均をともに上回っています。また，中学２年生においては男子が上昇，女子は低下したものの下がり幅が小さく，男女ともに全国平均を上回りました。

この結果から，島根県が基本的な感染症対策を徹底しながら指導内容や方法を工夫することにより，コロナ禍における体力の低下を最小限に抑えたことが示されたのではないかと思います。本県の独自調査でも，小中高それぞれで一昨年度と比較して数値が上昇している項目も見てとれます。

改めて，各学校において，感染拡大防止対策や子どもたちの健康・安全に最大限配慮した運動・体力向上の取組を日々行っていただいていることに対し感謝申し上げます。

島根県教育委員会では，今年度も「しまねっ子！元気アップ・レポート　～令和３年度　島根県公立小・中・高等学校　児童生徒の体力・運動能力等調査報告書～」を作成しました。

これらのデータの集積，事例の積み重ねを十分に分析し，今後の体育学習の充実並びに体力の向上に活かしてまいりたいと考えております。各学校におかれましても，本レポートを体力向上及び生活習慣改善への方策づくりにご活用いただければ幸いです。

終わりに，この報告書の作成にあたり，調査にご協力いただきました各学校，集計並びに統計に際しご支援いただいた各市町村教育委員会の方々，調査結果の分析と今後の取組についてご教示いただいた島根大学教育学部講師 須﨑康臣先生に対しまして，心からお礼申し上げます。

令和４年３月

島根県教育庁保健体育課

課 長　　舟　木　勝　宏

目　　次

この冊子の活用方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１
令和３年度島根県児童生徒の体力・運動能力等調査実施要項・・・・・・・・・・・　２
新体力テストで測定評価される体力要素・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　３
Ⅰ　調査結果編
１　種目別平均・県標準偏差・県Ｔスコア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　４
２　過去５年間の平均値とＴスコア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　８
３　体力・運動能力のバランス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１０
４　年齢と体力・運動能力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１４
５　運動頻度・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１７
６　朝食摂取・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１８
７　睡眠時間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１９
８　運動頻度と体力・運動能力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２０
９　運動部活動（地域スポーツ活動）所属と体力・運動能力・・・・・・・・・・・・　２３
１０　県平均記録 10 年ごとの変化と傾向 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２６
Ⅱ　資料活用編
児童生徒の体力・運動能力等調査平均値一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２８
Ⅲ　今後の指導に向けて
１　島根県児童生徒の体力・運動能力等調査の結果から・・・・・・・・・・・・・・　３２
２　全国体力・運動能力，運動習慣等調査の結果から・・・・・・・・・・・・・・・　３３
３　体育・保健体育の授業について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　４３
４　令和３年度 武道等指導充実・資質向上支援事業について ・・・・・・・・・・・　５０
５　令和３年度 しまねっ子！元気アップ・カーニバル ・・・・・・・・・・・・・・　５３
６　地域や幼稚園・保育園との連携による体力向上・・・・・・・・・・・・・・・・　５５
７　オリンピック・パラリンピック教育の推進について・・・・・・・・・・・・・・　５６
Ⅳ　まとめ
～今後の取組のポイントと体育・保健体育の授業改善について～・・・・・・・・・　６０
Ⅴ　学校における体育活動中の事故防止について・・・・・・・・・・・・・・・・・　６１

この冊子の活用方法

① いろいろな調査結果を知る。〔調査結果編〕 → P4～P27

令和３年度児童生徒の体力・運動能力等の調査結果を分析しよう。

② 自分の学校の結果と比較する。〔資料活用編〕 → P28～P31

学校の結果を県や全国と比較して，課題を把握しよう。

③ 体力つくりに役立つ情報を得る。〔今後の指導に向けて〕 → P32～P62

体育・保健体育の授業の在り方や学校全体の取組を見直し，課題を解決しよう。

用語の説明

標準偏差 について

データの散らばり具合を数値化したものです。

データがそのデータ全体の平均値からどの程度かけ離れているかを表すものさしとして利用します。

標準偏差が小さいときは，そのデータ全体の偏りが小さく，個々のデータが平均値に近いデータの集まりであることを意味します。標準偏差が大きいときは，そのデータ全体の偏りが大きく，個々のデータが平均値から大きく外れたデータの集まりであることを意味します。

例えば，標準偏差が５であれば，平均値の±５の範囲に数値の集まりがあることになります。標準偏差が20であれば，平均値の±20の範囲で数値の集まりが見られることになります。ですから，標準偏差の範囲に入っている数値は，平均集団の範囲内にあると言えます。

Ｔ－スコア について

体力テストの場合，種目によって単位や数値の幅などが異なるため，同じ尺度で比較することが難しくなります。そのような場合，全体の平均値を50，標準偏差が10になるように修正して数値化することで比較がしやすくなります。本冊子では，全国平均値を50とした場合の島根県平均値をＴ－スコアとして数値化しています。

50を超えていれば，全国平均値を上回り，50未満であれば，全国平均値を下回っているということを示します。

（例）全国平均との比較による島根県のＴスコアの求め方

県Ｔスコア＝50＋10（県平均－全国平均）÷全国標準偏差

全国や県の平均値との比較について

☆ 昨年度は、県の調査を『協力が可能な学校のみ』の提出としたことで、調査結果は参考数値及び参考資料としての扱いでした。そのため、本報告書における調査結果の本県の比較対象は、令和元年度の数値を採用しています。

☆ 昨年度の全国平均のサンプル数は、例年に比べて少なくなっていました。（例年･･･1100～1500 程度、R2･･･200～400 程度）そこで、比較対象についてスポーツ庁に問い合わせたところ、令和元年度の数値と比較するのが妥当という回答をいただいたため、全国平均値についても、令和元年度の数値を用いています。

令和3年度　島根県児童生徒の体力･運動能力等調査実施要項

１　調査の目的

公立小・中・高等学校の児童生徒を対象に新体力テストを実施することにより、本県児童生徒の体力・運動能力を明らかにするとともに、体育指導と行政上の基礎資料を得る。

２　調査対象と人員

①　１校当たりの調査対象児童生徒数は下表に示すとおり。
義務教育学校は小中学校に準ずる。

学校種別	小学校	中学校	高等学校
対象学年と年齢	第１学年　６歳 第２学年　７歳 第３学年　８歳 第４学年　９歳 第５学年１０歳 第６学年１１歳	第１学年１２歳 第２学年１３歳 第３学年１４歳	第１学年１５歳 第２学年１６歳 第３学年１７歳
１年齢当たりの調査人員	１０名	２０名	２０名
性別内訳	男子５名 女子５名	男子１０名 女子１０名	男子１０名 女子１０名
１学校当たりの調査人員	６０名	６０名	６０名

②　年齢は、令和３年４月１日現在の満年齢

③　調査人員の抽出に当たっては、新体力テスト実施後、全種目実施した児童生徒の中から必要な対象数を無作為に抽出

④　児童生徒が①の表に掲げる調査対象数に満たない学校及び学年は、実施した児童生徒の記録を該当の調査記録用紙に記入

３　新体力テスト実施期間

令和３年４月～令和３年７月

４　新体力テストの実施内容と方法

（１）　小学校第１学年～第６学年児童は、『新体力テスト実施要項（６歳～１１歳対象）』
中・高等学校生徒は、『新体力テスト実施要項（１２歳～１９歳対象）』によりその全種目を実施。義務教育学校児童生徒は小中学校に準ずる。

※中･高等学校の持久走/シャトルランはどちらかの選択だが、両方実施した場合は両方記入してもよい。

『新体力テスト実施要項』については、下記を参照のこと。

スポーツ庁ホームページ：

- 6歳～11歳　https://www.mext.go.jp/sports/content/20211025-spt_kensport01-300000992_2.pdf
- 12歳～19歳　https://www.mext.go.jp/sports/content/20211025-spt_kensport01-300000992_3.pdf

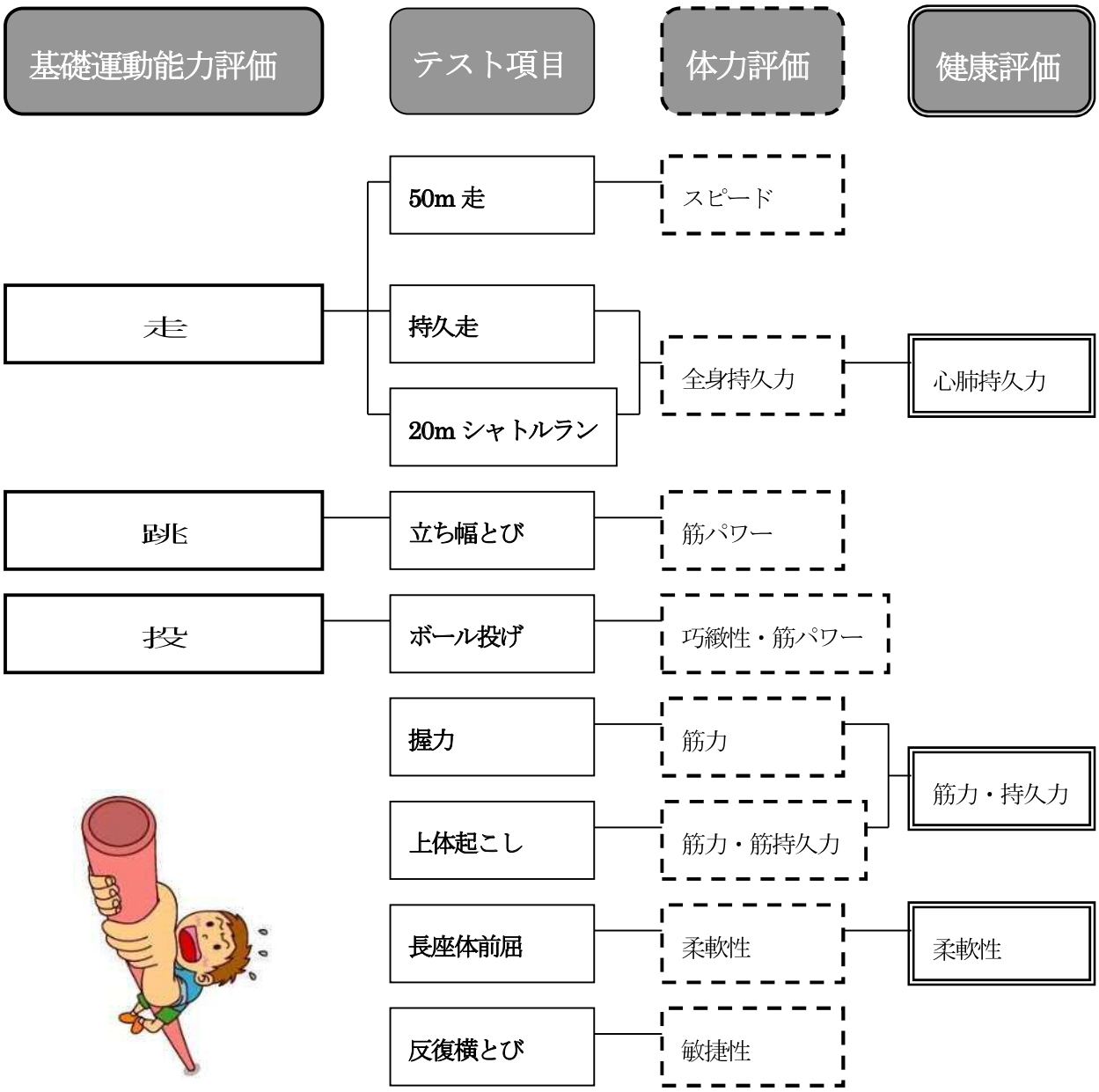
（２）実施に当たっては、上記実施要項の「実施上の注意」に留意するとともに、事前指導により、児童生徒がやり方をよく理解した上で実施すること。

新体力テストで測定評価される体力要素

体力・運動能力調査は，平成11年度から「新体力テスト」という名称を用いて実施されています。

「新体力テスト」は，所要時間の短縮，測定場所の確保，データの継続性，広い年齢層比較，測定の簡易性，信頼性・妥当性などの観点から検討を重ねながら作成されました。

６歳から19歳までのテスト項目は，８種類ありますが，これらの項目と体力要素の関係について示します。



「新体力テスト　有意義な活用のために」　（平成 12 年 文部省）より

Ⅰ　調査結果編

1　種目別平均・県標準偏差・県Ｔスコア

（小学男子）

種　目		学　年	小1	小2	小3	小4	小5	小6
握力 (Kg)	＊	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
		県平均	8.98	10.82	12.68	14.32	16.74	20.18
		全国R1平均	9.12	11.00	12.69	14.45	16.49	19.43
		県S61平均	－	－	－	－	18.36	20.75
		県標準偏差	2.19	2.48	2.96	3.05	3.93	5.48
		全国標準偏差	2.18	2.38	2.80	2.93	3.50	4.24
		県Tスコア	49.35	49.25	49.98	49.54	50.71	51.78
上体おこし (回)		県サンプル数	320	320	320	320	320	320
		県平均	11.76	14.19	16.47	17.47	18.45	21.12
		全国R1平均	11.64	14.54	16.72	18.63	20.79	22.66
		県標準偏差	5.25	5.23	5.48	5.34	5.51	5.44
		全国標準偏差	5.34	5.34	5.77	5.48	5.54	5.48
		県Tスコア	50.22	49.34	49.56	47.88	45.77	47.19
長座体前屈 (cm)		県サンプル数	320	320	320	320	320	320
		県平均	26.54	27.34	29.90	31.60	32.85	35.30
		全国R1平均	26.54	27.74	29.73	31.06	33.49	35.72
		県標準偏差	7.02	7.55	8.17	8.21	8.43	8.30
		全国標準偏差	6.81	6.91	6.93	7.33	7.80	8.26
		県Tスコア	50.00	49.42	50.25	50.73	49.18	49.50
反復横とび (点)	＊	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
		県平均	27.37	31.05	34.92	38.48	42.23	45.71
		全国R1平均	27.26	31.58	35.38	39.21	43.61	46.27
		県S61平均	－	－	－	－	39.51	44.19
		県標準偏差	5.31	5.78	7.62	8.07	7.74	7.25
		全国標準偏差	5.02	5.90	7.16	7.34	6.73	6.55
		県Tスコア	50.22	49.10	49.36	49.01	47.94	49.14
20mシャトルラン (回)		県サンプル数	320	320	320	320	320	320
		県平均	20.37	30.15	38.73	46.46	54.81	63.50
		全国R1平均	18.73	29.07	38.41	45.60	54.83	63.42
		県標準偏差	11.19	14.93	16.69	18.68	21.12	22.31
		全国標準偏差	9.58	14.00	17.27	18.91	21.20	22.38
		県Tスコア	51.71	50.77	50.18	50.45	49.99	50.03
50m走 (秒)	＊	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
		県平均	11.65	10.59	10.11	9.69	9.25	8.86
		全国R1平均	11.45	10.59	10.02	9.61	9.22	8.87
		県S61平均	－	－	－	－	8.96	8.68
		県標準偏差	2.29	0.88	0.86	1.08	0.83	0.90
		全国標準偏差	0.96	0.85	0.80	0.78	0.74	0.75
		県Tスコア	47.93	50.00	48.93	49.01	49.61	50.15
立ち幅とび (cm)		県サンプル数	320	320	320	320	320	320
		県平均	118.17	129.37	140.97	146.48	158.12	168.08
		全国R1平均	114.74	125.57	136.81	144.52	155.38	164.07
		県標準偏差	19.54	18.68	18.28	20.12	19.74	21.52
		全国標準偏差	17.42	17.46	18.54	19.00	19.20	20.35
		県Tスコア	51.97	52.17	52.24	51.03	51.42	51.97
ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ投げ (m)	＊	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
		県平均	8.80	12.76	16.24	20.58	23.94	27.77
		全国R1平均	8.28	11.52	15.66	18.92	22.92	26.65
		県S61平均	－	－	－	－	28.42	32.35
		県標準偏差	3.50	4.94	5.77	7.49	8.51	9.33
		全国標準偏差	3.16	4.55	6.11	7.01	8.13	9.37
		県Tスコア	51.66	52.72	50.95	52.37	51.25	51.20

（小学女子）

種　目	学　年	小1	小2	小3	小4	小5	小6
握力 (Kg) ＊	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	8.49	10.38	12.20	14.27	16.64	19.52
	全国R1平均	8.57	10.23	11.84	13.87	15.91	19.23
	県S61平均	－	－	－	－	17.14	20.28
	県標準偏差	1.97	2.24	2.82	3.19	3.73	4.46
	全国標準偏差	2.00	2.24	2.48	3.02	3.56	4.12
	県Tスコア	49.62	50.66	51.46	51.34	52.05	50.70
上体おこし (回)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	11.64	14.06	15.83	17.02	18.16	19.07
	全国R1平均	11.39	14.13	15.85	17.64	19.19	20.84
	県標準偏差	5.09	4.56	5.25	5.09	4.38	5.04
	全国標準偏差	5.11	5.31	5.17	5.10	4.99	4.88
	県Tスコア	50.49	49.87	49.96	48.78	47.93	46.38
長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	29.19	31.32	33.30	35.54	36.78	39.23
	全国R1平均	28.57	30.30	32.08	34.82	37.40	41.02
	県標準偏差	7.52	7.93	7.47	8.85	7.55	8.31
	全国標準偏差	6.61	6.81	6.89	7.30	8.32	8.24
	県Tスコア	50.93	51.50	51.77	50.98	49.26	47.83
反復横とび (点) ＊	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	26.46	30.48	34.35	37.08	41.39	42.98
	全国R1平均	26.52	30.56	33.58	37.91	41.51	44.19
	県S61平均	－	－	－	－	38.41	41.62
	県標準偏差	5.10	5.81	6.87	7.13	6.43	7.42
	全国標準偏差	4.62	5.52	6.50	6.46	6.15	5.66
	県Tスコア	49.88	49.85	51.19	48.71	49.81	47.86
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	16.14	23.99	31.85	37.88	46.38	50.73
	全国R1平均	15.96	22.27	29.16	37.09	44.14	51.56
	県標準偏差	7.57	10.63	13.56	16.20	17.28	17.90
	全国標準偏差	6.63	9.31	12.55	15.16	17.08	17.93
	県Tスコア	50.28	51.84	52.14	50.52	51.31	49.54
50m走 (秒) ＊	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	11.88	10.82	10.36	9.90	9.53	9.23
	全国R1平均	11.82	10.93	10.40	9.91	9.52	9.15
	県S61平均	－	－	－	－	9.19	8.93
	県標準偏差	1.17	0.96	0.85	0.79	0.97	1.20
	全国標準偏差	1.00	0.84	0.78	0.75	0.72	0.68
	県Tスコア	49.42	51.33	50.45	50.16	49.80	48.81
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	110.26	124.55	133.34	141.33	150.64	158.13
	全国R1平均	106.93	117.69	128.05	137.89	147.40	156.01
	県標準偏差	17.89	17.02	16.81	19.35	20.56	20.97
	全国標準偏差	16.22	16.53	17.49	17.94	19.13	19.87
	県Tスコア	52.05	54.15	53.03	51.92	51.69	51.07
ソフトボール投げ (m) ＊	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	5.57	7.92	10.91	13.31	15.72	17.93
	全国R1平均	5.62	7.38	9.40	11.63	13.60	16.38
	県S61平均	－	－	－	－	17.66	20.05
	県標準偏差	2.11	2.69	4.20	5.02	5.81	6.64
	全国標準偏差	1.90	2.43	3.14	3.64	4.24	5.38
	県Tスコア	49.73	52.20	54.81	54.62	55.00	52.87

（中学・高校男子）

種　目	学　年	中1	中2	中3	高1	高2	高3
握力 (Kg) ＊	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	23.11	29.43	33.92	36.33	39.16	41.31
	全国R1平均	23.94	30.03	34.46	37.10	39.91	41.85
	県S61平均	24.71	31.74	37.29	41.01	43.77	45.07
	県標準偏差	5.89	6.60	6.69	6.66	7.19	6.90
	全国標準偏差	5.96	7.02	7.09	6.95	7.22	7.51
	県Tスコア	48.60	49.14	49.23	48.89	48.96	49.28
上体おこし (回)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	22.60	25.88	27.88	27.46	28.85	31.05
	全国R1平均	24.44	27.84	29.93	29.63	31.79	32.68
	県標準偏差	6.02	5.27	5.51	5.75	5.71	6.69
	全国標準偏差	5.74	5.35	5.69	5.50	5.65	5.93
	県Tスコア	46.79	46.33	46.40	46.05	44.79	47.25
長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	39.50	42.33	45.42	45.99	48.64	51.57
	全国R1平均	40.27	45.48	49.16	47.99	50.51	51.68
	県標準偏差	8.93	9.10	9.41	10.71	11.11	10.85
	全国標準偏差	9.44	10.35	10.73	10.43	10.65	11.09
	県Tスコア	49.18	46.95	46.51	48.08	48.24	49.90
反復横とび (点) ＊	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	49.22	53.10	55.39	55.04	56.32	58.74
	全国R1平均	50.13	53.86	56.66	56.63	58.40	59.22
	県S61平均	41.81	44.07	46.90	47.85	48.98	49.04
	県標準偏差	7.40	6.84	7.72	7.10	7.09	7.36
	全国標準偏差	6.49	6.70	6.54	6.43	6.62	6.76
	県Tスコア	48.60	48.86	48.06	47.53	46.85	49.28
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	160	160	160	50	50	50
	県平均	69.96	87.64	92.52	91.62	91.58	85.38
	全国R1平均	71.57	88.28	94.81	88.54	96.74	95.61
	県標準偏差	26.17	24.44	23.43	27.22	31.14	31.90
	全国標準偏差	22.73	23.66	23.89	24.20	25.26	26.66
	県Tスコア	49.29	49.73	49.04	51.27	47.96	46.16
持久走 (秒) ＊	県サンプル数	160	160	160	200	200	200
	県平均	426.73	381.64	371.26	387.92	380.91	375.66
	全国R1平均	413.89	377.78	365.57	374.84	358.41	357.74
	県S61平均	391.31	363.39	354.48	356.47	355.12	350.13
	県標準偏差	53.98	53.21	53.68	51.68	60.92	66.55
	全国標準偏差	53.42	46.97	44.68	44.49	45.76	48.60
	県Tスコア	47.60	49.18	48.73	47.06	45.08	46.31
50m走 (秒) ＊	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	8.36	7.85	7.48	7.46	7.40	7.24
	全国R1平均	8.42	7.80	7.45	7.42	7.21	7.12
	県S61平均	8.49	7.98	7.59	7.46	7.27	7.14
	県標準偏差	0.80	0.70	0.64	0.59	0.64	0.63
	全国標準偏差	0.73	0.65	0.55	0.53	0.53	0.51
	県Tスコア	50.80	49.26	49.40	49.28	46.39	47.59
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	183.75	200.75	216.38	218.63	223.64	229.26
	全国R1平均	182.75	201.67	214.74	219.34	226.94	230.85
	県標準偏差	23.09	23.91	22.76	22.77	23.70	25.09
	全国標準偏差	24.25	24.21	23.47	22.60	23.55	23.25
	県Tスコア	50.41	49.62	50.70	49.68	48.60	49.31
ﾊﾝﾄﾞﾎﾞｰﾙ投げ (m) ＊	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	17.84	21.44	23.86	23.91	24.49	26.78
	全国R1平均	18.44	21.38	23.69	24.18	25.80	26.76
	県S61平均	19.29	22.84	25.12	25.51	27.29	28.21
	県標準偏差	4.99	5.09	6.04	6.05	5.89	6.05
	全国標準偏差	5.07	5.61	5.55	5.74	6.10	6.30
	県Tスコア	48.81	50.11	50.30	49.53	47.85	50.04

（中学・高校女子）

種　目	学　年	中1	中2	中3	高1	高2	高3
握力 (Kg) ＊	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	21.14	23.78	25.27	24.48	25.54	26.30
	全国R1平均	21.98	24.24	25.61	25.68	27.16	26.91
	県S61平均	23.72	25.77	28.06	27.76	28.77	29.47
	県標準偏差	4.54	4.76	5.06	4.76	4.64	5.00
	全国標準偏差	4.28	4.33	4.51	4.59	4.79	4.72
	県Tスコア	48.04	48.93	49.24	47.38	46.62	48.71
上体おこし (回)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	19.49	21.53	23.18	21.27	22.62	23.18
	全国R1平均	21.90	24.43	25.20	23.94	24.98	25.55
	県標準偏差	5.17	5.75	5.51	5.41	5.54	6.62
	全国標準偏差	5.30	5.44	5.62	5.63	5.90	6.32
	県Tスコア	45.45	44.67	46.41	45.25	46.00	46.25
長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	42.26	44.10	47.27	45.46	47.26	48.51
	全国R1平均	43.88	46.78	49.81	48.13	49.34	50.67
	県標準偏差	8.63	9.29	9.06	9.91	10.09	10.26
	全国標準偏差	9.33	9.38	9.95	9.79	9.86	10.08
	県Tスコア	48.26	47.14	47.45	47.28	47.89	47.86
反復横とび (点) ＊	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	45.01	46.98	49.04	47.02	46.92	49.06
	全国R1平均	46.85	48.96	49.38	48.78	49.55	49.55
	県S61平均	38.97	40.37	41.58	41.59	41.40	42.94
	県標準偏差	6.97	6.59	5.88	5.18	6.38	5.88
	全国標準偏差	5.55	5.87	5.99	5.58	6.08	6.17
	県Tスコア	46.69	46.63	49.43	46.85	45.67	49.20
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	160	160	160	50	50	50
	県平均	52.56	62.23	61.54	44.04	48.08	48.66
	全国R1平均	56.33	62.32	62.12	53.30	55.55	55.70
	県標準偏差	19.43	20.64	20.05	15.64	21.38	19.61
	全国標準偏差	19.80	19.95	20.17	17.59	19.83	20.90
	県Tスコア	48.09	49.96	49.71	44.74	46.23	46.63
持久走 (秒) ＊	県サンプル数	160	160	160	200	200	200
	県平均	305.04	289.91	292.65	314.66	326.42	314.99
	全国R1平均	288.81	275.21	280.85	298.13	289.86	291.92
	県S61平均	270.92	269.81	270.40	286.76	290.68	290.95
	県標準偏差	44.15	41.54	46.04	44.84	73.52	55.99
	全国標準偏差	33.34	35.44	38.13	39.09	41.56	44.44
	県Tスコア	45.13	45.85	46.91	45.77	41.20	44.81
50m走 (秒) ＊	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	8.92	8.70	8.63	9.03	8.98	8.87
	全国R1平均	8.90	8.62	8.56	8.80	8.72	8.76
	県S61平均	8.80	8.71	8.56	8.81	8.77	8.62
	県標準偏差	0.70	0.68	0.74	0.82	0.94	0.86
	全国標準偏差	0.71	0.67	0.69	0.71	0.77	0.79
	県Tスコア	49.69	48.76	48.96	46.78	46.58	48.63
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	164.12	171.68	176.01	168.82	171.28	174.15
	全国R1平均	169.26	175.19	178.62	174.29	174.51	175.89
	県標準偏差	20.58	22.66	22.88	21.68	24.59	23.05
	全国標準偏差	20.93	21.30	22.74	21.49	22.03	23.26
	県Tスコア	47.55	48.35	48.85	47.45	48.53	49.25
ﾊﾝﾄﾞﾎﾞｰﾙ投げ (m) ＊	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	12.04	13.45	14.89	13.28	13.85	14.71
	全国R1平均	12.33	13.79	14.57	13.79	14.81	15.09
	県S61平均	13.82	15.07	16.09	15.46	16.01	16.57
	県標準偏差	4.35	4.15	4.83	4.03	4.55	4.56
	全国標準偏差	3.65	4.16	4.38	4.09	4.29	4.46
	県Tスコア	49.20	49.18	50.72	48.74	47.76	49.15

2　過去５年間の平均値とＴスコア

（男　子）

＊R2はコロナにより参考データ

網かけは5年間の最高記録

種目	年度	小1	Tスコア	小2	Tスコア	小3	Tスコア	小4	Tスコア	小5	Tスコア	小6	Tスコア	中1	Tスコア	中2	Tスコア	中3	Tスコア	高1	Tスコア	高2	Tスコア	高3	Tスコア
握　力	29	9.18	48.85	10.67	47.89	12.84	50.10	15.05	50.36	16.74	49.41	19.80	50.10	24.14	49.64	29.54	49.35	34.77	49.66	37.04	47.71	39.27	48.31	41.16	47.96
(kg)	30	9.30	49.71	11.30	50.85	12.79	48.99	14.66	49.21	16.82	49.78	19.61	49.09	24.10	50.05	29.55	49.71	34.14	48.99	36.70	49.18	39.30	48.76	40.59	47.67
	R1	9.26	49.18	11.19	50.04	12.89	50.33	14.52	49.58	16.52	49.78	19.70	49.99	24.27	50.55	29.37	48.60	34.91	50.14	36.96	48.62	39.45	49.11	41.02	48.99
	R2	9.37	51.14	10.75	48.94	12.82	50.45	14.66	50.72	16.53	50.12	19.69	50.61	24.49	50.92	29.19	48.80	34.59	50.18	36.33	48.89	39.54	49.49	41.57	49.62
	R3	8.98	49.35	10.82	49.25	12.68	49.98	14.32	49.54	16.74	50.71	20.18	51.78	23.11	48.60	29.43	49.14	33.92	49.23	36.33	48.89	39.16	48.96	41.31	49.28
上　体	29	11.41	49.59	14.62	50.10	15.95	49.07	18.59	49.78	20.13	48.75	21.85	48.49	22.93	46.92	26.47	46.72	28.56	46.92	28.61	46.89	30.92	48.05	31.71	46.53
おこし	30	11.94	50.74	14.81	50.72	16.12	49.03	18.06	49.16	19.76	48.21	21.22	48.48	23.48	47.90	25.89	46.26	28.60	46.69	28.35	47.27	30.17	47.10	30.58	45.58
(回)	R1	11.50	48.93	14.86	50.29	16.46	49.62	18.34	49.67	19.35	47.70	21.92	48.01	23.84	48.59	25.95	45.97	28.02	45.87	28.11	46.63	29.42	46.13	31.66	48.76
	R2	11.13	49.05	14.31	49.57	15.68	48.19	17.57	48.06	19.60	47.85	20.84	46.67	23.02	47.53	25.95	46.48	27.68	46.04	27.16	45.51	29.38	45.73	30.97	47.11
	R3	11.76	50.22	14.19	49.34	16.47	49.56	17.47	47.88	18.45	45.77	21.12	47.19	22.60	46.79	25.88	46.33	27.88	46.40	27.46	46.05	28.85	44.79	31.05	47.25
長　座	29	26.28	50.04	28.72	51.29	29.15	49.82	31.53	51.70	31.57	47.80	34.69	48.37	38.16	48.86	41.48	47.90	45.55	48.16	45.66	47.70	48.04	47.85	50.67	48.24
体前屈	30	26.84	50.98	28.18	50.54	29.18	49.56	31.26	50.04	32.38	48.34	34.74	49.11	39.09	49.37	41.79	47.83	45.86	48.21	46.10	49.52	48.12	49.10	50.21	48.77
(cm)	R1	26.43	50.89	28.10	50.63	28.39	47.66	31.47	50.55	31.92	47.46	34.07	48.26	38.59	48.58	41.92	46.75	45.53	47.72	46.54	48.48	49.34	48.95	50.60	49.56
	R2	25.89	49.05	27.64	49.86	29.73	50.00	30.98	49.88	32.79	49.10	34.51	48.54	41.10	50.88	43.35	47.94	46.80	47.80	44.67	46.82	49.28	48.85	49.39	47.94
	R3	26.54	50.00	27.34	49.42	29.90	50.25	31.60	50.73	32.85	49.18	35.30	49.50	39.50	49.18	42.33	46.95	45.42	46.51	45.99	48.08	48.64	48.24	51.57	49.90
反　復	29	27.47	48.76	32.67	50.73	35.46	48.94	40.28	50.84	44.54	50.81	46.94	50.38	49.03	48.03	53.02	49.52	56.13	49.39	56.25	49.57	57.44	48.92	58.98	49.02
横とび	30	28.41	50.98	33.39	51.11	36.52	50.10	40.94	50.90	44.06	50.18	47.32	50.51	50.52	50.89	53.45	50.00	55.54	49.42	55.66	49.36	57.56	49.78	58.24	49.32
(点)	R1	27.39	48.83	32.57	50.04	35.34	48.99	40.37	50.58	43.41	49.09	47.44	50.66	49.72	49.12	53.41	48.81	55.65	48.18	56.12	49.08	57.38	48.06	58.52	49.33
	R2	27.87	51.22	32.48	51.53	36.36	51.36	39.06	49.79	43.30	49.54	45.96	49.53	48.84	48.02	53.03	48.75	55.17	47.72	54.65	46.93	56.63	47.32	58.50	48.93
	R3	27.37	50.22	31.05	49.10	34.92	49.36	38.48	49.01	42.23	47.94	45.71	49.14	49.22	48.60	53.10	48.86	55.39	48.06	55.04	47.53	56.32	46.85	58.74	49.28
持久走	29	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	417.12	49.30	387.17	46.74	382.68	45.42	376.86	49.24	367.34	47.42	368.53	46.49
(秒)	30	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	415.94	49.42	373.64	50.75	372.25	48.50	380.02	49.35	373.89	47.32	363.72	48.59
	R1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	412.61	51.02	383.14	49.19	366.87	48.84	376.96	49.54	376.09	47.63	366.30	49.10
	R2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	424.56	48.00	393.68	46.61	373.59	48.21	379.57	48.94	377.50	45.83	380.52	45.31
	R3													426.73	47.60	381.64	49.18	371.26	48.73	387.92	47.06	380.91	45.08	375.66	46.31
20　m	29	19.75	50.55	31.93	52.27	39.33	50.46	50.39	51.20	59.35	50.89	68.53	51.39	70.55	48.12	90.80	49.98	99.04	50.12	97.64	52.78	103.80	52.65	106.86	52.72
ｼｬﾄﾙﾗﾝ	30	19.83	51.28	31.39	51.17	40.65	51.26	49.59	50.47	60.05	51.48	68.46	51.74	80.22	53.43	92.44	51.09	102.34	52.48	91.68	50.74	98.32	50.92	101.26	51.57
(回)	R1	19.09	50.50	32.28	51.71	40.15	50.33	48.64	50.81	56.63	49.87	66.70	50.53	74.79	50.70	94.89	51.87	100.64	51.62	89.60	49.75	92.58	48.94	99.24	52.37
	R2	18.94	50.22	30.60	51.09	39.87	50.84	45.26	49.82	55.05	50.10	57.67	47.43	69.41	49.05	85.36	48.77	92.70	49.12	84.82	48.46	89.23	47.03	90.52	48.09
	R3	20.37	51.71	30.15	50.77	38.73	50.18	46.46	50.45	54.81	49.99	63.50	50.03	69.96	49.29	87.64	49.73	92.52	49.04	91.62	51.27	91.58	47.96	85.38	46.16
50m走	29	11.52	49.95	10.53	51.32	10.03	49.73	9.54	50.88	9.20	50.11	8.82	49.66	8.50	48.98	7.94	48.13	7.52	48.83	7.47	48.36	7.35	47.61	7.25	46.70
(秒)	30	11.43	50.07	10.46	51.78	10.01	50.12	9.54	50.10	9.18	50.12	8.81	49.76	8.37	50.63	7.89	48.64	7.42	50.42	7.56	47.55	7.26	48.99	7.18	48.58
	R1	11.43	49.69	10.54	50.17	9.95	50.67	9.55	50.80	9.29	48.42	8.79	49.90	8.44	49.80	7.92	47.54	7.47	49.10	7.53	47.59	7.47	45.31	7.17	49.25
	R2	11.72	47.15	10.73	48.32	10.10	48.97	9.74	48.38	9.37	47.99	8.90	49.61	8.42	49.98	7.94	47.87	7.51	48.84	7.55	47.57	7.39	46.64	7.23	47.90
	R3	11.65	47.93	10.59	50.00	10.11	48.93	9.69	49.01	9.25	49.61	8.86	50.15	8.36	50.80	7.85	49.26	7.48	49.40	7.46	49.28	7.40	46.39	7.24	47.59
立ち幅	29	118.10	52.10	131.69	53.02	140.13	52.23	149.92	52.50	158.27	52.41	169.44	51.45	181.14	49.63	197.96	49.25	212.52	49.64	218.60	48.69	223.47	49.02	226.28	46.79
と　び	30	118.30	51.94	131.27	52.24	141.28	53.22	150.48	52.10	160.03	52.40	167.51	51.07	183.42	50.88	198.33	49.44	214.66	50.94	219.77	51.32	227.58	51.10	227.78	49.60
(cm)	R1	119.07	52.10	131.80	52.55	142.31	52.54	150.65	52.70	157.19	51.09	170.83	51.78	182.85	50.03	200.24	48.60	213.06	48.92	220.69	50.34	223.92	49.06	231.61	51.46
	R2	118.60	52.22	128.51	51.68	141.93	52.76	149.16	52.44	156.32	50.49	167.28	51.58	183.89	50.47	201.21	49.81	216.05	50.56	218.21	49.50	223.81	48.67	229.45	49.40
	R3	118.17	51.97	129.37	52.17	140.97	52.24	146.48	51.03	158.12	51.42	168.08	51.97	183.75	50.41	200.75	49.62	216.38	50.70	218.63	49.68	223.64	48.60	229.26	49.31
ボール	29	9.17	51.52	13.52	52.58	17.27	52.31	22.51	53.04	26.01	53.06	29.15	52.22	18.93	50.60	20.93	48.87	24.06	50.08	24.50	49.09	25.00	48.46	26.88	48.89
投　げ	30	9.05	51.28	13.62	52.67	17.41	52.55	21.35	51.93	25.60	52.56	29.83	53.20	18.85	51.16	21.52	50.41	23.82	50.00	23.88	49.13	25.67	49.77	26.42	48.46
(m)	R1	9.58	53.46	14.06	53.59	17.01	51.67	20.93	51.52	24.18	50.55	29.65	51.91	18.65	50.50	21.76	50.67	24.14	49.80	24.06	49.03	24.99	48.54	26.38	49.53
	R2	9.05	52.44	12.97	53.19	16.76	51.80	21.06	53.06	24.99	52.54	28.44	51.91	18.84	50.78	21.79	50.73	24.21	50.94	23.37	48.59	25.73	49.89	26.83	50.11
	R3	8.80	51.66	12.76	52.72	16.24	50.95	20.58	52.37	23.94	51.25	27.77	51.20	17.84	48.81	21.44	50.11	23.86	50.30	23.91	49.53	24.49	47.85	26.78	50.04

（女　子）

＊R2はコロナにより参考データ

網かけは5年間の最高記録

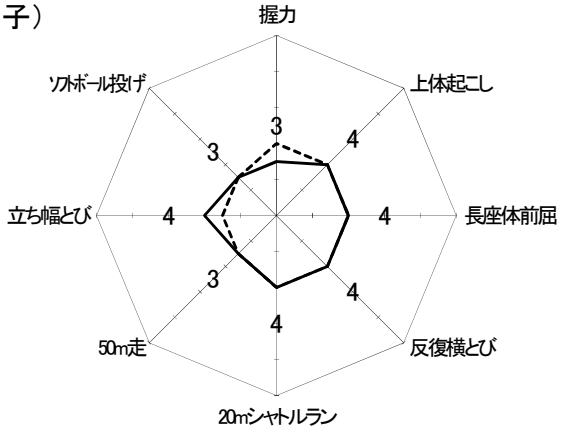
種目	年度	小1	Tスコア	小2	Tスコア	小3	Tスコア	小4	Tスコア	小5	Tスコア	小6	Tスコア	中1	Tスコア	中2	Tスコア	中3	Tスコア	高1	Tスコア	高2	Tスコア	高3	Tスコア
握　力	29	8.37	48.01	10.32	49.67	12.25	50.86	14.06	50.07	16.90	51.34	19.21	48.88	22.03	50.04	23.83	48.58	26.18	50.98	25.00	47.56	26.49	49.37	25.70	47.49
(kg)	30	9.02	51.11	10.58	50.70	12.28	49.90	14.15	50.08	16.76	50.14	19.27	49.28	21.63	49.80	23.83	49.09	25.76	50.38	24.58	47.91	25.73	48.54	26.47	49.00
	R1	8.93	50.86	10.67	51.02	11.81	49.00	14.08	50.29	16.63	50.75	19.13	49.43	21.87	50.04	24.05	49.39	24.80	47.94	25.41	49.22	26.17	49.50	26.02	48.24
	R2	8.82	51.24	10.22	49.96	12.14	51.21	14.04	50.57	16.34	51.21	19.39	50.39	21.56	49.03	23.82	49.02	25.23	49.15	24.61	47.67	25.76	47.08	25.93	47.93
	R3	8.49	49.62	10.38	50.66	12.20	51.46	14.27	51.34	16.64	52.05	19.52	50.70	21.14	48.04	23.78	48.93	25.27	49.24	24.48	47.38	25.54	46.62	26.30	48.71
上 体	29	11.28	50.07	13.64	49.54	14.88	47.94	17.50	49.30	19.35	50.07	19.73	48.36	19.81	47.25	22.63	47.00	23.73	47.71	21.86	46.39	23.06	46.72	23.43	47.34
おこし	30	11.83	51.08	13.63	49.69	16.22	50.62	17.54	49.28	18.93	49.14	19.79	48.68	20.74	48.94	22.89	48.01	24.01	48.18	21.67	46.86	23.97	48.73	23.80	48.02
(回)	R1	11.33	49.73	13.72	49.90	15.97	50.39	17.66	49.41	18.54	48.32	19.66	47.19	20.31	48.09	22.00	45.55	22.52	45.26	22.15	47.01	23.73	48.61	23.14	47.09
	R2	11.54	50.29	13.90	49.57	15.96	50.22	17.86	50.43	18.50	48.62	19.34	46.93	19.68	45.81	21.86	45.27	22.95	46.00	20.90	44.60	22.05	45.03	23.08	46.10
	R3	11.64	50.49	14.06	49.87	15.83	49.96	17.02	48.78	18.16	47.93	19.07	46.38	19.49	45.45	21.53	44.67	23.18	46.41	21.27	45.25	22.62	46.00	23.18	46.25
長 座	29	28.83	50.96	30.68	49.81	32.68	50.30	34.79	50.93	37.23	50.41	39.20	48.85	41.04	47.35	44.43	48.04	46.10	48.32	46.18	48.60	46.99	48.81	47.73	48.14
体前屈	30	28.48	50.53	31.86	51.76	33.70	51.48	34.14	48.54	36.08	47.68	38.80	48.55	42.52	49.62	42.41	46.08	46.81	48.57	46.38	50.33	47.40	49.26	48.37	48.85
(cm)	R1	29.56	51.71	31.23	50.67	32.90	50.21	35.88	51.21	36.37	48.01	38.25	47.01	42.15	47.96	44.47	46.91	46.64	47.95	46.61	48.73	48.04	49.74	47.27	48.02
	R2	28.82	50.37	31.10	51.17	32.66	50.85	35.16	50.47	37.14	49.69	39.07	47.64	42.64	48.67	45.61	48.76	47.24	47.42	47.66	49.52	47.65	48.28	49.74	49.08
	R3	29.19	50.93	31.32	51.50	33.30	51.77	35.54	50.98	36.78	49.26	39.23	47.83	42.26	48.26	44.10	47.14	47.27	47.45	45.46	47.28	47.26	47.89	48.51	47.86
反 復	29	26.88	48.62	31.67	50.94	34.73	49.56	39.01	51.59	42.93	51.49	44.46	50.92	46.17	50.26	47.47	49.32	48.16	49.02	46.38	46.46	47.75	48.44	47.29	47.39
横とび	30	27.97	52.30	32.36	51.96	35.31	51.08	39.07	50.76	42.55	51.92	44.43	50.13	46.44	50.93	47.86	50.23	48.33	49.61	47.68	50.43	48.68	50.82	48.87	50.58
(点)	R1	26.59	49.48	31.09	50.07	34.09	49.24	38.86	50.26	41.75	49.59	43.62	48.22	46.54	49.60	47.22	47.34	47.93	47.39	48.02	48.66	48.50	49.30	47.62	47.53
	R2	27.71	52.58	31.41	51.55	34.12	50.83	38.47	50.87	42.49	51.60	44.96	51.36	45.43	47.43	46.75	46.23	47.72	47.22	46.46	45.84	47.95	47.38	48.23	47.87
	R3	26.46	49.88	30.48	49.85	34.35	51.19	37.08	48.71	41.39	49.81	42.98	47.86	45.01	46.69	46.98	46.63	49.04	49.43	47.02	46.85	46.92	45.67	49.06	49.20
持久走	29	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	297.78	47.78	281.75	49.41	278.85	50.16	313.47	45.94	306.40	47.70	310.80	47.34
(秒)	30	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	290.96	50.31	278.61	50.00	281.26	50.07	315.86	45.91	303.21	47.37	310.66	46.78
	R1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	292.81	49.98	290.34	46.20	296.64	44.85	304.02	48.25	310.99	47.12	314.20	46.89
	R2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	299.55	46.78	298.54	43.42	298.32	45.42	319.35	44.57	319.72	42.81	328.41	41.79
	R3													305.04	45.13	289.91	45.85	292.65	46.91	314.66	45.77	326.42	41.20	314.99	44.81
20 m	29	17.77	52.09	23.47	50.74	31.71	51.90	40.97	51.58	49.13	52.03	55.25	52.53	57.14	51.07	66.81	52.25	64.35	50.81	52.92	49.33	56.42	49.94	54.98	49.20
ｼｬﾄﾙﾗﾝ	30	18.28	53.89	25.05	52.03	33.57	53.47	41.10	52.35	50.18	52.76	54.96	52.28	63.67	56.03	68.71	53.48	64.98	51.90	49.88	48.28	47.70	46.24	55.20	49.82
(回)	R1	17.62	52.14	25.17	52.19	30.62	50.16	40.35	51.11	47.30	51.03	54.20	51.66	56.38	51.25	59.68	47.68	62.57	49.95	54.64	51.13	53.92	49.27	53.90	50.46
	R2	17.20	51.86	24.65	52.55	31.17	51.60	38.31	50.81	45.77	50.96	48.88	48.51	52.89	48.26	58.08	47.87	58.17	48.04	49.13	47.63	48.99	46.69	49.40	46.99
	R3	16.14	50.28	23.99	51.84	31.85	52.14	37.88	50.52	46.38	51.31	50.73	49.54	52.56	48.09	62.23	49.96	61.54	49.71	44.04	44.74	48.08	46.23	48.66	46.63
50m走	29	11.80	49.64	10.98	50.12	10.36	50.30	9.79	51.19	9.41	50.58	9.07	51.26	8.98	49.77	8.70	49.46	8.58	50.51	9.01	47.79	8.91	48.65	8.93	48.76
(秒)	30	11.65	51.22	10.94	49.96	10.25	51.27	9.79	51.24	9.38	50.96	9.09	50.44	8.85	51.21	8.61	50.79	8.61	49.60	9.00	48.10	8.91	48.50	8.79	49.91
	R1	11.92	47.98	10.89	50.08	10.44	48.72	9.78	50.95	9.60	48.55	9.07	50.71	8.92	50.17	8.72	47.99	8.68	47.84	8.90	48.82	8.93	48.26	9.05	46.74
	R2	11.95	48.65	11.03	48.86	10.36	50.56	9.96	49.35	9.53	49.80	9.23	48.88	9.00	48.62	8.84	46.68	8.78	46.75	9.00	47.23	8.98	46.64	9.02	46.72
	R3	11.88	49.42	10.82	51.33	10.36	50.45	9.90	50.16	9.53	49.80	9.23	48.81	8.92	49.69	8.70	48.76	8.63	48.96	9.03	46.78	8.98	46.58	8.87	48.63
立ち幅	29	108.52	50.68	122.95	53.10	132.62	52.91	140.95	51.10	153.18	52.67	157.60	50.55	164.24	49.07	173.01	50.33	174.48	49.80	171.08	48.73	176.23	50.47	171.72	48.17
と び	30	111.21	51.94	124.59	52.53	134.71	53.12	144.48	52.53	152.12	52.52	161.64	52.54	169.06	51.37	175.13	51.41	175.94	50.95	170.68	50.56	173.70	50.96	178.09	52.13
(cm)	R1	109.66	50.36	123.10	52.75	132.31	51.69	144.10	51.71	149.09	50.56	158.05	49.76	165.89	48.85	171.78	47.74	173.75	48.49	172.46	49.63	174.44	50.27	173.54	49.50
	R2	112.90	53.68	121.96	52.58	132.75	52.69	142.24	52.43	152.75	52.80	157.91	50.96	166.21	48.54	169.97	47.55	173.47	47.74	172.31	49.08	173.76	49.66	171.67	48.18
	R3	110.26	52.05	124.55	54.15	133.34	53.03	141.33	51.92	150.64	51.69	158.13	51.07	164.12	47.55	171.68	48.35	176.01	48.85	168.82	47.45	171.28	48.53	174.15	49.25
ボール	29	6.00	51.05	8.30	53.02	10.68	52.63	13.18	52.95	16.57	54.50	18.27	53.33	12.24	50.19	13.23	49.01	14.54	50.00	13.58	47.74	14.24	48.61	14.48	48.28
投 げ	30	6.01	51.05	8.23	52.12	10.88	52.97	13.26	53.65	15.44	52.29	17.79	52.80	12.56	51.06	13.50	50.38	14.85	50.99	13.42	48.80	14.62	50.11	14.90	49.65
(m)	R1	6.03	51.12	8.29	52.85	10.29	51.17	13.19	52.27	15.52	51.70	17.61	51.47	12.54	51.20	13.33	48.60	14.03	48.62	13.73	49.31	14.34	49.45	14.20	48.65
	R2	6.29	53.52	8.25	53.59	10.62	53.90	13.77	55.89	15.97	55.58	18.38	53.73	12.23	49.74	14.06	50.65	14.60	50.07	13.26	48.72	13.92	47.94	14.27	48.15
	R3	5.57	49.73	7.92	52.20	10.91	54.81	13.31	54.62	15.72	55.00	17.93	52.87	12.04	49.20	13.45	49.18	14.89	50.72	13.28	48.74	13.85	47.76	14.71	49.15

３　体力・運動能力のバランス

島根県の得点（実線）と令和元年度全国の得点（点線）
グラフ内の数値は島根県平均値の得点（１０点満点）

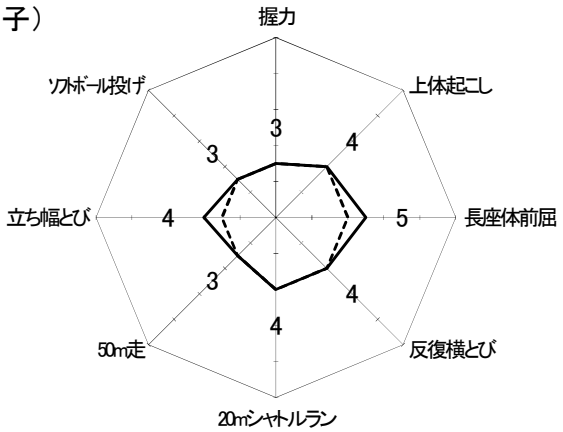
小学校1年生

（男子）



総合評価　C

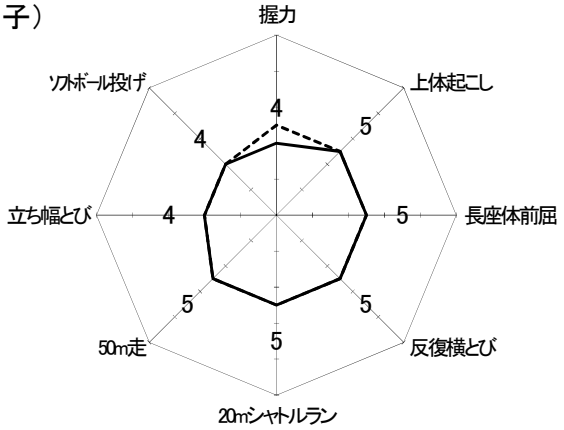
（女子）



総合評価　C

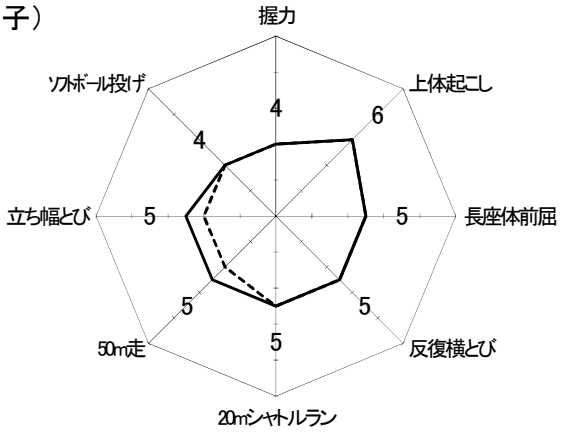
小学校2年生

（男子）



総合評価　C

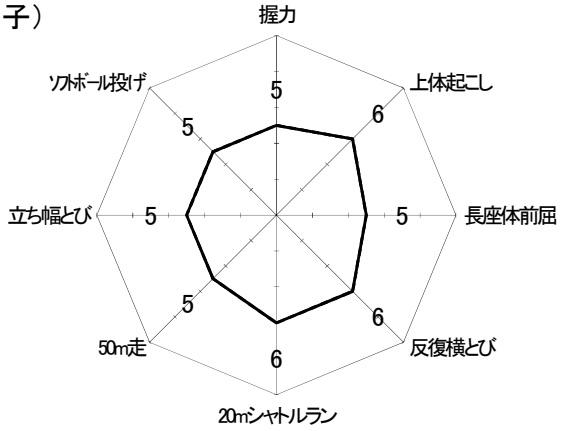
（女子）



総合評価　C

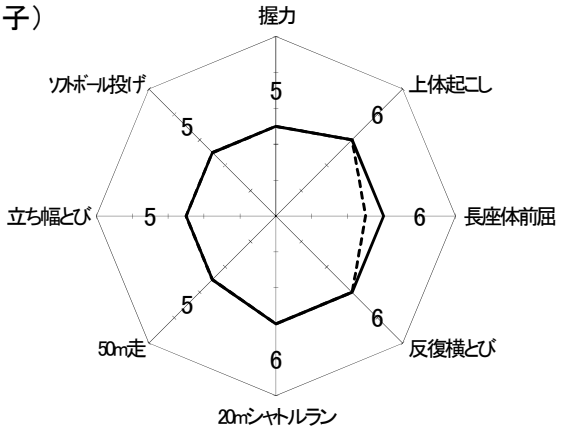
小学校3年生

（男子）



総合評価　C

（女子）

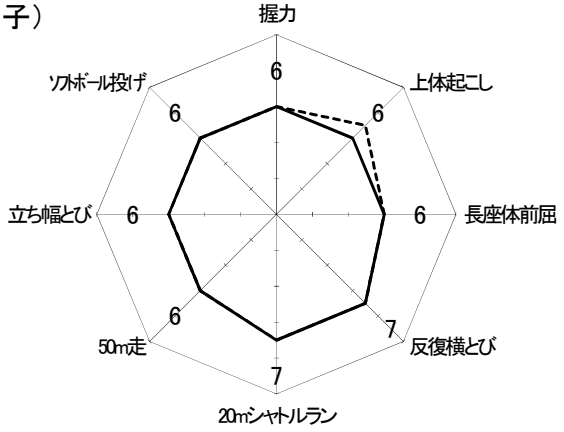


総合評価　C

島根県の得点（実線）と令和元年度全国の得点（点線）
グラフ内の数値は島根県平均値の得点（１０点満点）

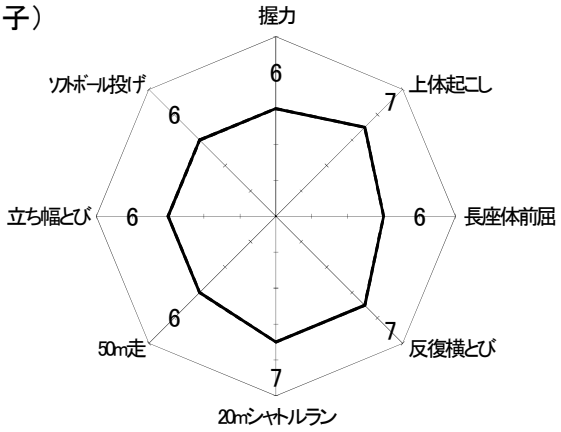
小学校4年生

（男子）



総合評価　C

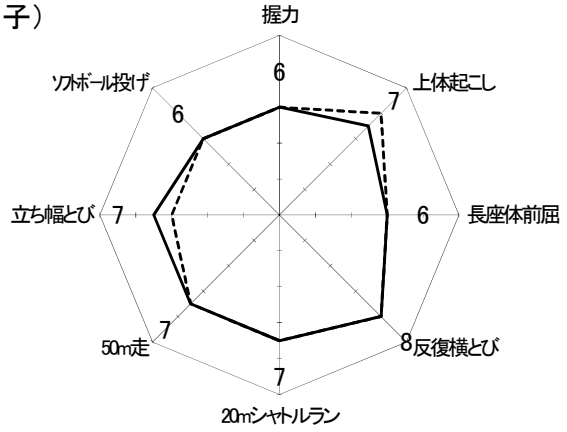
（女子）



総合評価　C

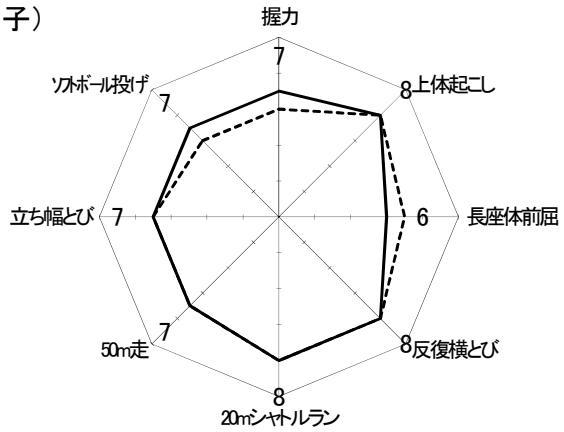
小学校5年生

（男子）



総合評価　C

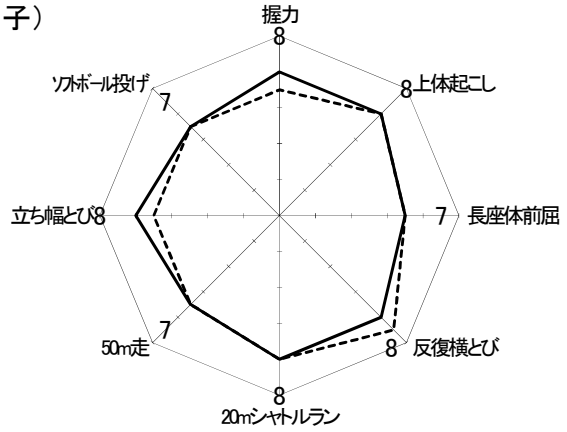
（女子）



総合評価　B

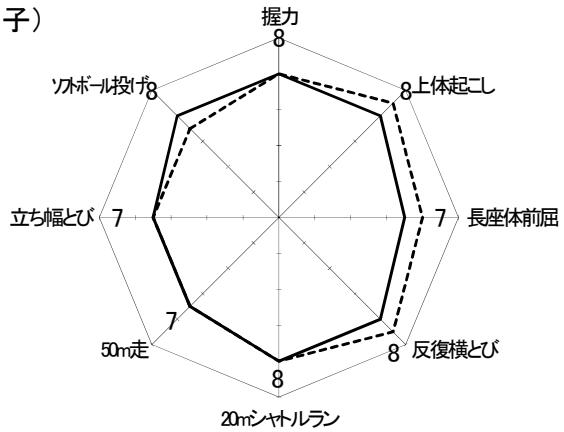
小学校6年生

（男子）



総合評価　C

（女子）

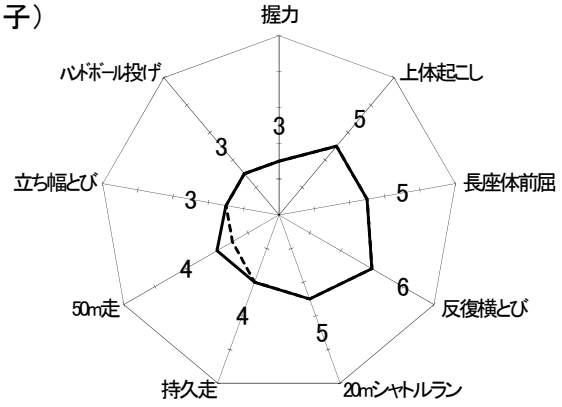


総合評価　C

島根県の得点（実線）と令和元年度全国の得点（点線）
グラフ内の数値は島根県平均値の得点（１０点満点）

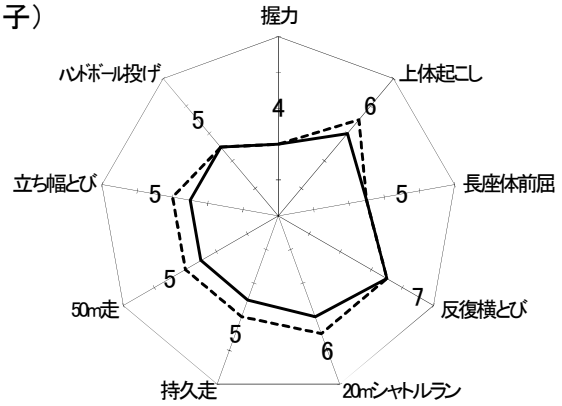
中学校1年生

（男子）



総合評価　C

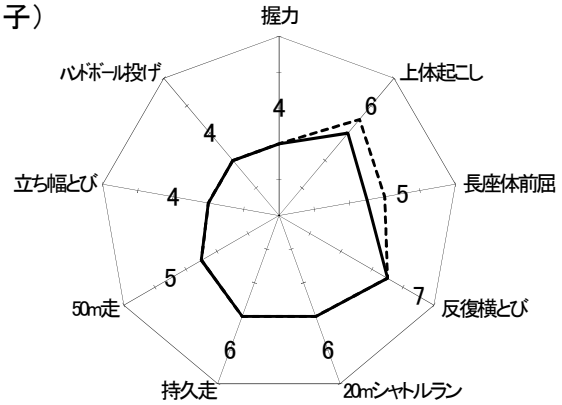
（女子）



総合評価　B

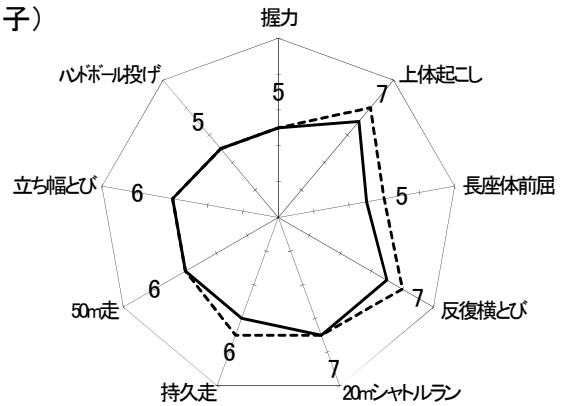
中学校2年生

（男子）



総合評価　C

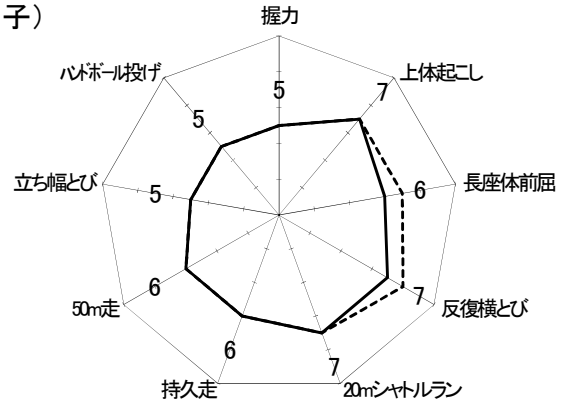
（女子）



総合評価　B

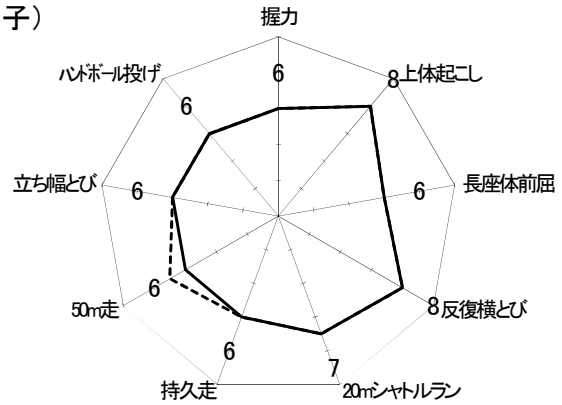
中学校3年生

（男子）



総合評価　C

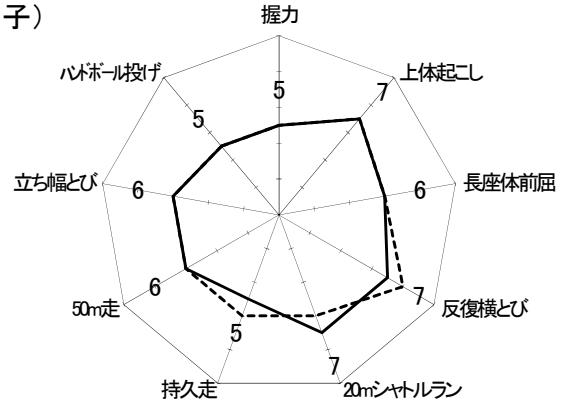
（女子）



総合評価　B

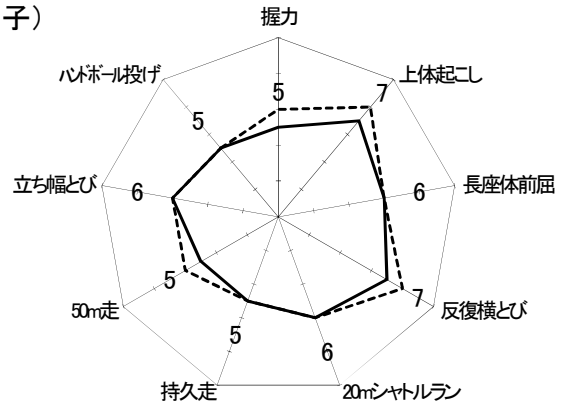
高等学校1年生

（男子）



総合評価　C

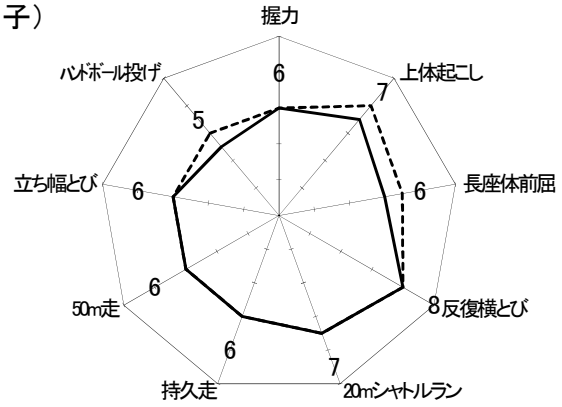
（女子）



総合評価　C

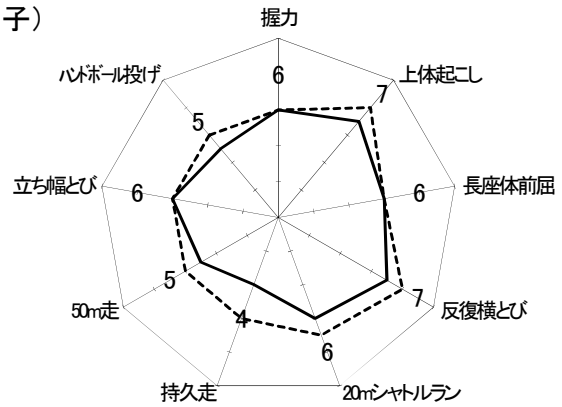
高等学校2年生

（男子）



総合評価　C

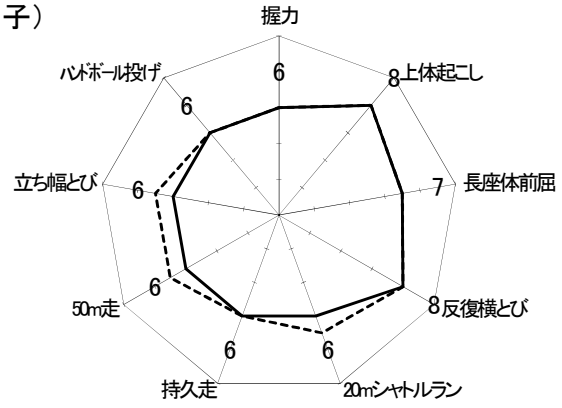
（女子）



総合評価　C

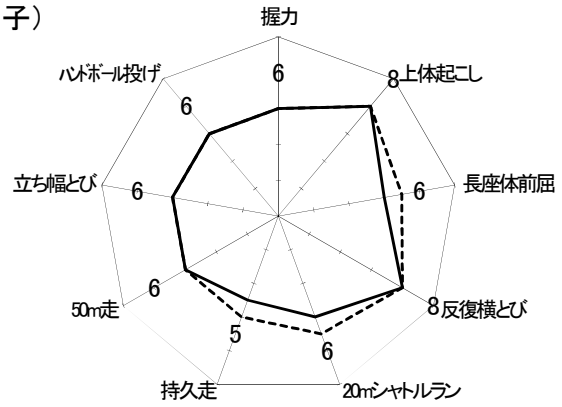
高等学校3年生

（男子）



総合評価　C

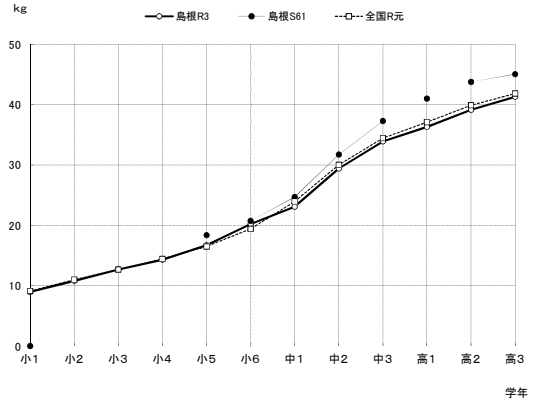
（女子）



総合評価　C

4　年齢と体力・運動能力
〔令和3年度と昭和61年度・令和元年度全国平均との比較〕

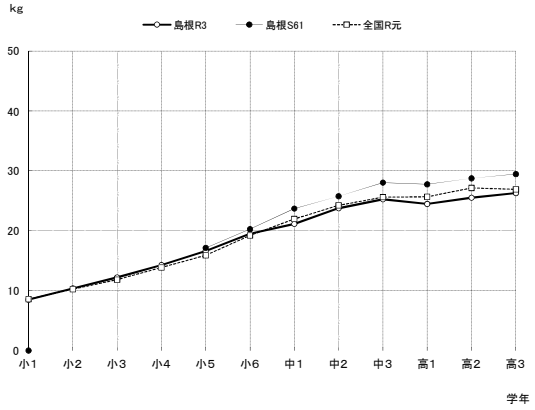
握力　男子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
島根R3	8.98	10.82	12.68	14.32	16.74	20.18	23.11	29.43	33.92	36.33	39.16	41.31
島根S61	未実施				18.36	20.75	24.71	31.74	37.29	41.01	43.77	45.07
全国R元	9.12	11.00	12.69	14.45	16.49	19.43	23.94	30.03	34.46	37.10	39.91	41.85

kg

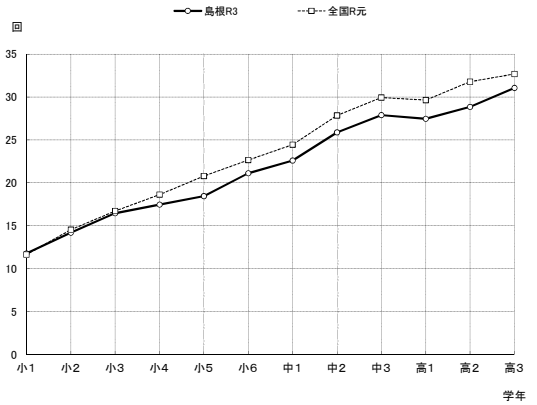
握力　女子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
島根R3	8.49	10.38	12.20	14.27	16.64	19.52	21.14	23.78	25.27	24.48	25.54	26.30
島根S61	未実施				17.14	20.28	23.72	25.77	28.06	27.76	28.77	29.47
全国R元	8.57	10.23	11.84	13.87	15.91	19.23	21.98	24.24	25.61	25.68	27.16	26.91

kg

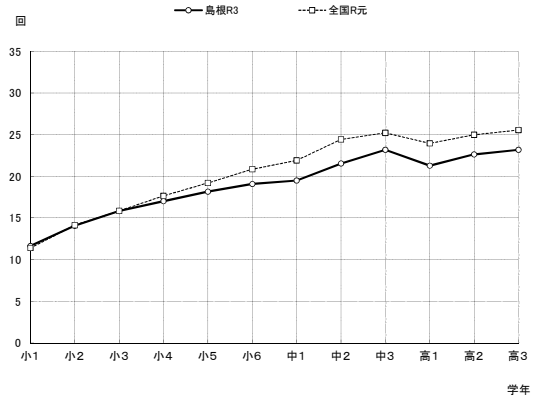
上体起こし　男子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
島根R3	11.76	14.19	16.47	17.47	18.45	21.12	22.60	25.88	27.88	27.46	28.85	31.05
全国R元	11.64	14.54	16.72	18.63	20.79	22.66	24.44	27.84	29.93	29.63	31.79	32.68

回

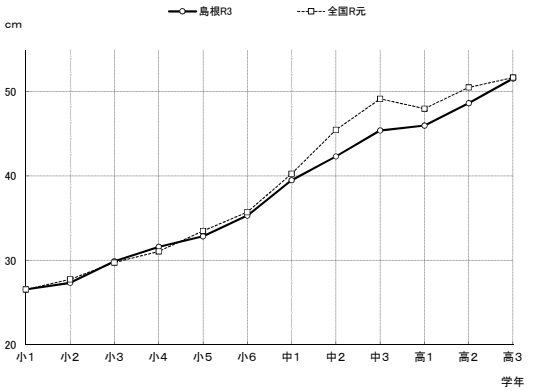
上体起こし　女子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
島根R3	11.64	14.06	15.83	17.02	18.16	19.07	19.49	21.53	23.18	21.27	22.62	23.18
全国R元	11.39	14.13	15.85	17.64	19.19	20.84	21.90	24.43	25.20	23.94	24.98	25.55

回

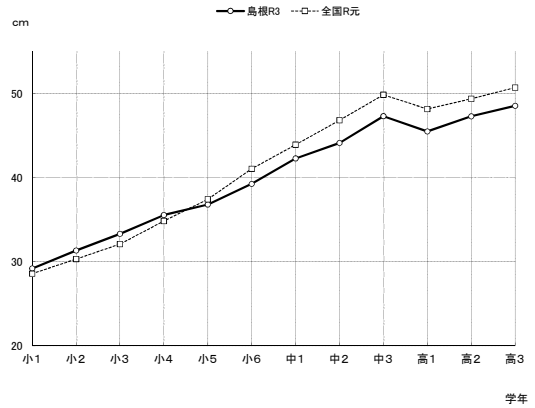
長座体前屈　男子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
島根R3	26.54	27.34	29.90	31.60	32.85	35.30	39.50	42.33	45.42	45.99	48.64	51.57
全国R元	26.54	27.74	29.73	31.06	33.49	35.72	40.27	45.48	49.16	47.99	50.51	51.68

ｃｍ

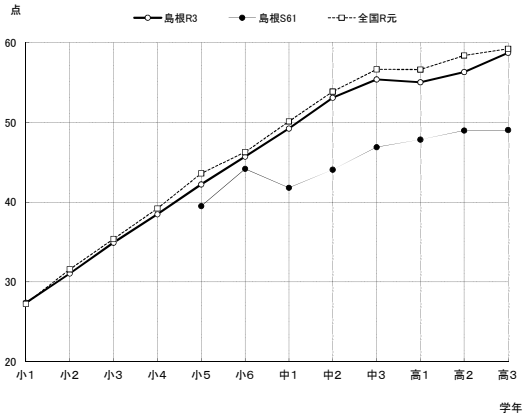
長座体前屈　女子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
島根R3	29.19	31.32	33.30	35.54	36.78	39.23	42.26	44.10	47.27	45.46	47.26	48.51
全国R元	28.57	30.30	32.08	34.82	37.40	41.02	43.88	46.78	49.81	48.13	49.34	50.67

ｃｍ

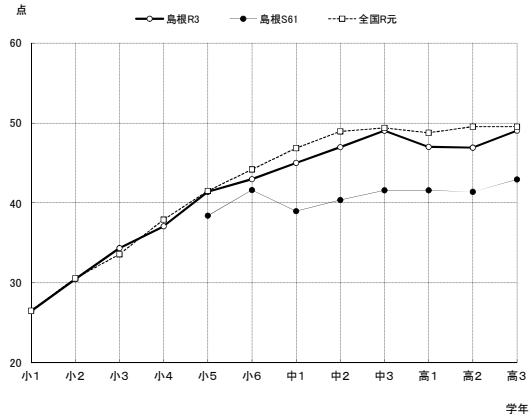
反復横とび　男子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
島根R3	27.37	31.05	34.92	38.48	42.23	45.71	49.22	53.10	55.39	55.04	56.32	58.74
島根S61	未実施				39.51	44.19	41.81	44.07	46.90	47.85	48.98	49.04
全国R元	27.26	31.58	35.38	39.21	43.61	46.27	50.13	53.86	56.66	56.63	58.40	59.22

点

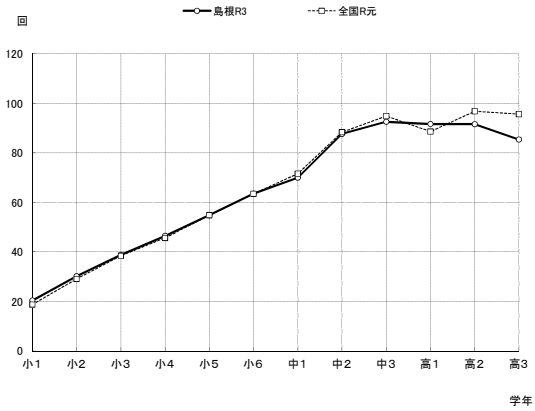
反復横とび　女子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
島根R3	26.46	30.48	34.35	37.08	41.39	42.98	45.01	46.98	49.04	47.02	46.92	49.06
島根S61	未実施				38.41	41.62	38.97	40.37	41.58	41.59	41.40	42.94
全国R元	26.52	30.56	33.58	37.91	41.51	44.19	46.85	48.96	49.38	48.78	49.55	49.55

点

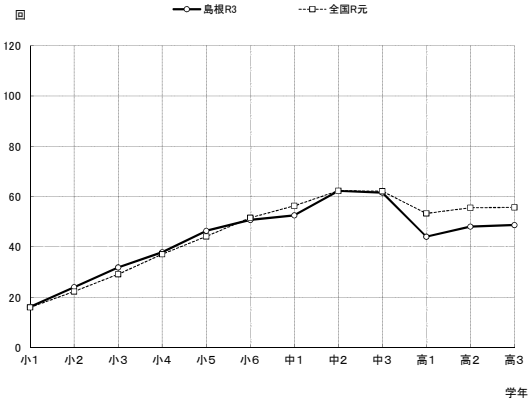
20mシャトルラン　男子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
島根R3	20.37	30.15	38.73	46.46	54.81	63.50	69.96	87.64	92.52	91.62	91.58	85.38
全国R元	18.73	29.07	38.41	45.60	54.83	63.42	71.57	88.28	94.81	88.54	96.74	95.61

回

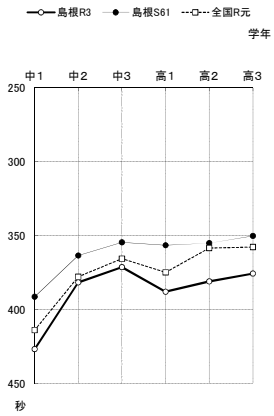
20mシャトルラン　女子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
島根R3	16.14	23.99	31.85	37.88	46.38	50.73	52.56	62.23	61.54	44.04	48.08	48.66
全国R元	15.96	22.27	29.16	37.09	44.14	51.56	56.33	62.32	62.12	53.30	55.55	55.70

回

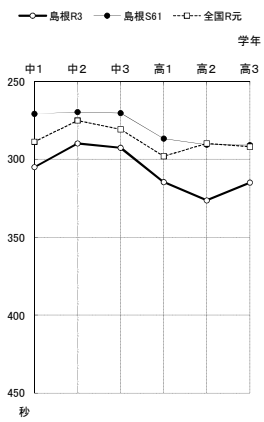
持久走　男子



	中１	中２	中３	高１	高２	高３
島根R3	426.73	381.64	371.26	387.92	380.91	375.66
島根S61	391.31	363.39	354.48	356.47	355.12	350.13
全国R元	413.89	377.78	365.57	374.84	358.41	357.74

秒

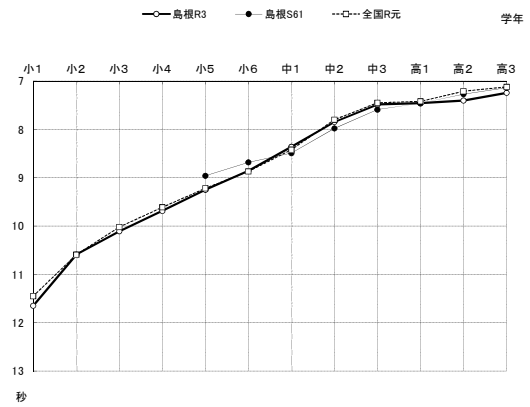
持久走　女子



	中１	中２	中３	高１	高２	高３
島根R3	305.04	289.91	292.65	314.66	326.42	314.99
島根S61	270.92	269.81	270.40	286.76	290.68	290.95
全国R元	288.81	275.21	280.85	298.13	289.86	291.92

秒

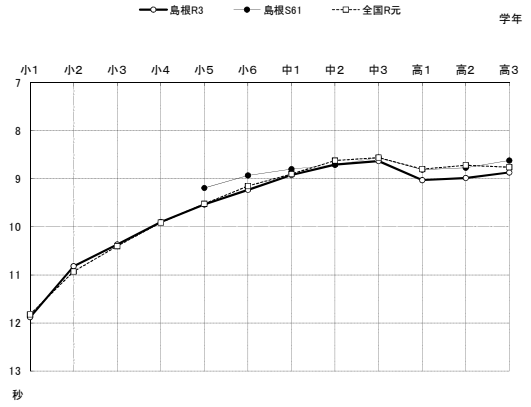
50m 男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R3	11.65	10.59	10.11	9.69	9.25	8.86	8.36	7.85	7.48	7.46	7.40	7.24
島根S61	未実施				8.96	8.68	8.49	7.98	7.59	7.46	7.27	7.14
全国R元	11.45	10.59	10.02	9.61	9.22	8.87	8.42	7.80	7.45	7.42	7.21	7.12

秒

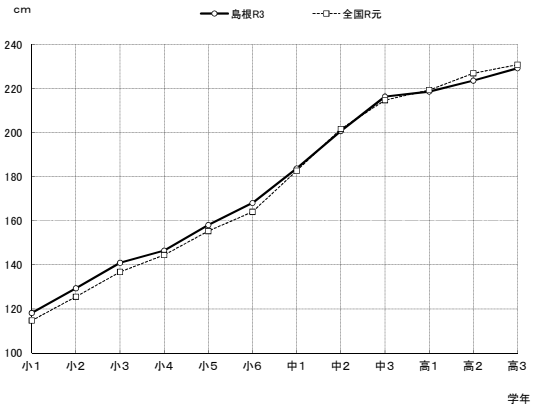
50m 女子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R3	11.88	10.82	10.36	9.90	9.53	9.23	8.92	8.70	8.63	9.03	8.98	8.87
島根S61	未実施				9.19	8.93	8.80	8.71	8.56	8.81	8.77	8.62
全国R元	11.82	10.93	10.40	9.91	9.52	9.15	8.90	8.62	8.56	8.80	8.72	8.76

秒

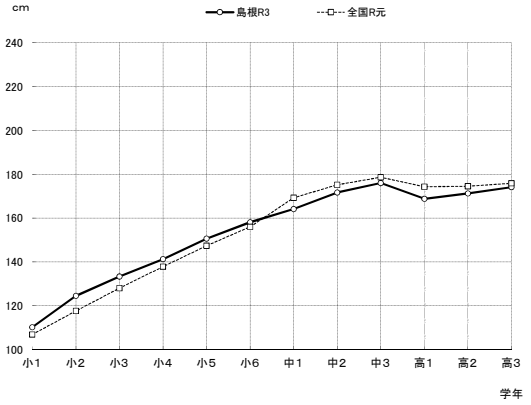
立ち幅とび 男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R3	118.17	129.37	140.97	146.48	158.12	168.08	183.75	200.75	216.38	218.63	223.64	229.26
全国R元	114.74	125.57	136.81	144.52	155.38	164.07	182.75	201.67	214.74	219.34	226.94	230.85

cm

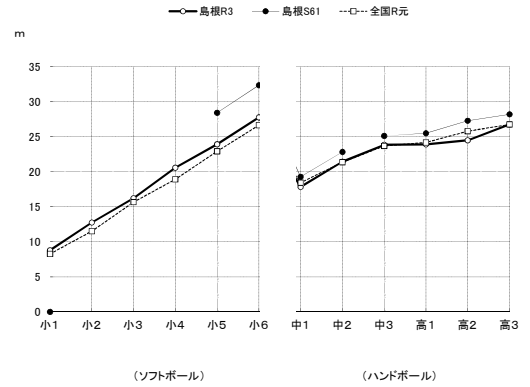
立ち幅とび 女子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R3	110.26	124.55	133.34	141.33	150.64	158.13	164.12	171.68	176.01	168.82	171.28	174.15
全国R元	106.93	117.69	128.05	137.89	147.40	156.01	169.26	175.19	178.62	174.29	174.51	175.89

cm

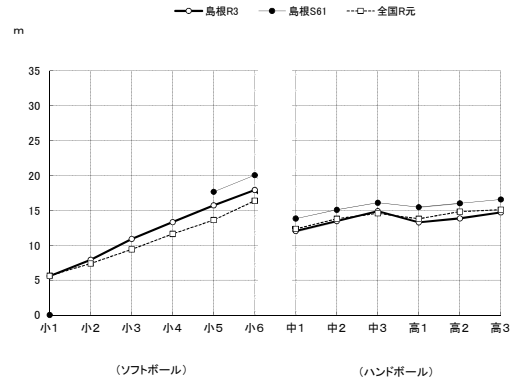
ソフト・ハンドボール投げ 男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R3	8.80	12.76	16.24	20.58	23.94	27.77	17.84	21.44	23.86	23.91	24.49	26.78
島根S61	未実施				28.42	32.35	19.29	22.84	25.12	25.51	27.29	28.21
全国R元	8.28	11.52	15.66	18.92	22.92	26.65	18.44	21.38	23.69	24.18	25.80	26.76

m

ソフト・ハンドボール投げ 女子



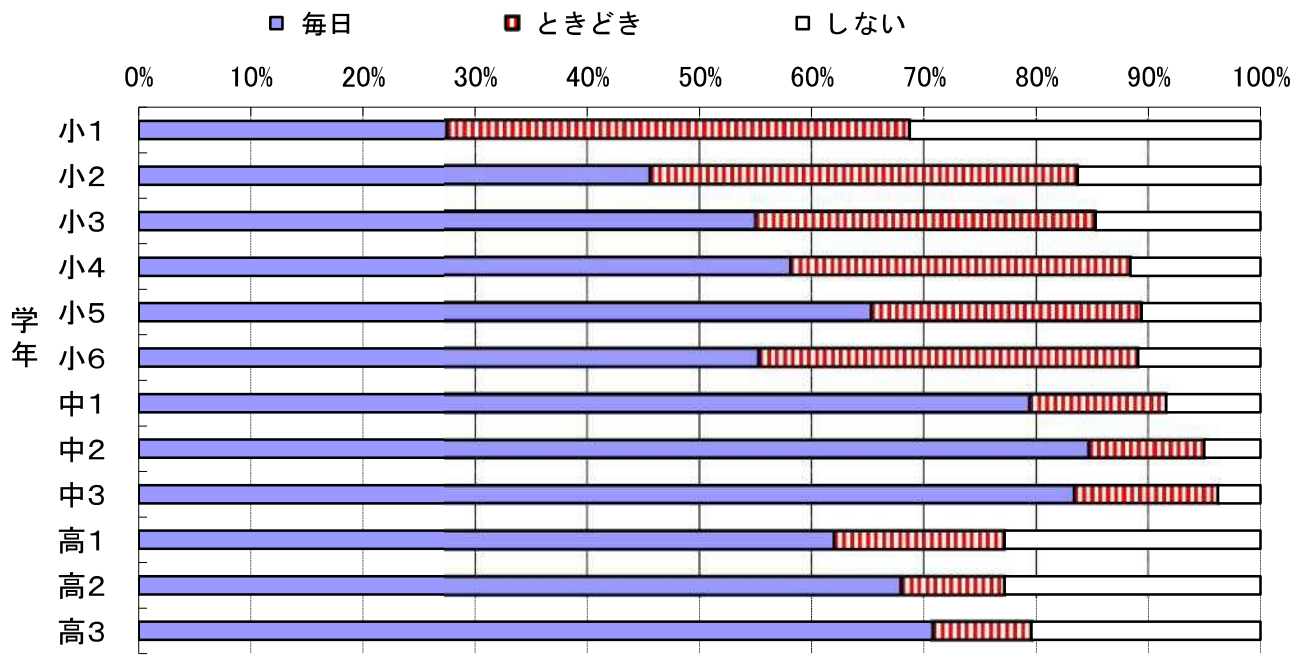
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R3	5.57	7.92	10.91	13.31	15.72	17.93	12.04	13.45	14.89	13.28	13.85	14.71
島根S61	未実施				17.66	20.05	13.82	15.07	16.09	15.46	16.01	16.57
全国R元	5.62	7.38	9.40	11.63	13.60	16.38	12.33	13.79	14.57	13.79	14.81	15.09

m

5　運動頻度

※実施頻度
- 毎日　（週４～７日）
- ときどき（週２～３日）
- しない　（週０～１日）

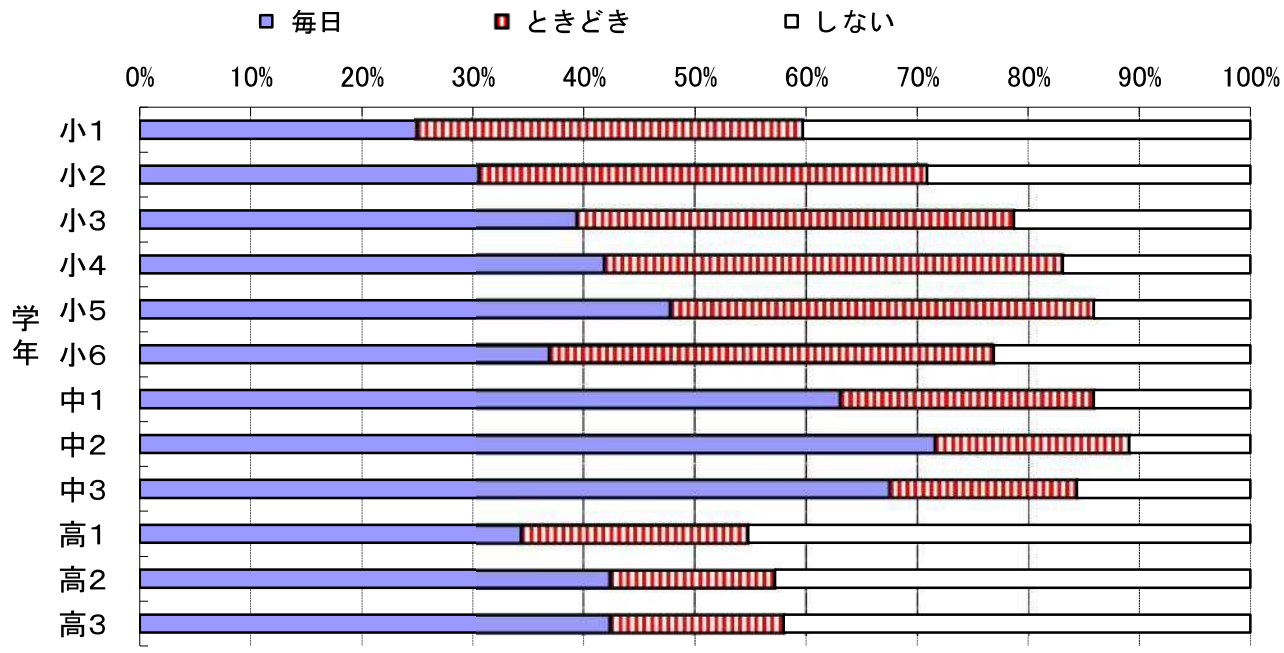
男　子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	27.5	45.6	55.0	58.1	65.3	55.3	79.4	84.7	83.4	62.0	68.0	70.8
ときどき	41.3	38.1	30.3	30.3	24.1	33.8	12.2	10.3	12.8	15.2	9.2	8.8
しない	31.3	16.3	14.7	11.6	10.6	10.9	8.4	5.0	3.8	22.8	22.8	20.4

％

女　子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	25.0	30.6	39.4	41.9	47.8	36.9	63.1	71.6	67.5	34.4	42.4	42.4
ときどき	34.7	40.3	39.4	41.3	38.1	40.0	22.8	17.5	16.9	20.4	14.8	15.6
しない	40.3	29.1	21.3	16.9	14.1	23.1	14.1	10.9	15.6	45.2	42.8	42.0

％

6　朝食摂取

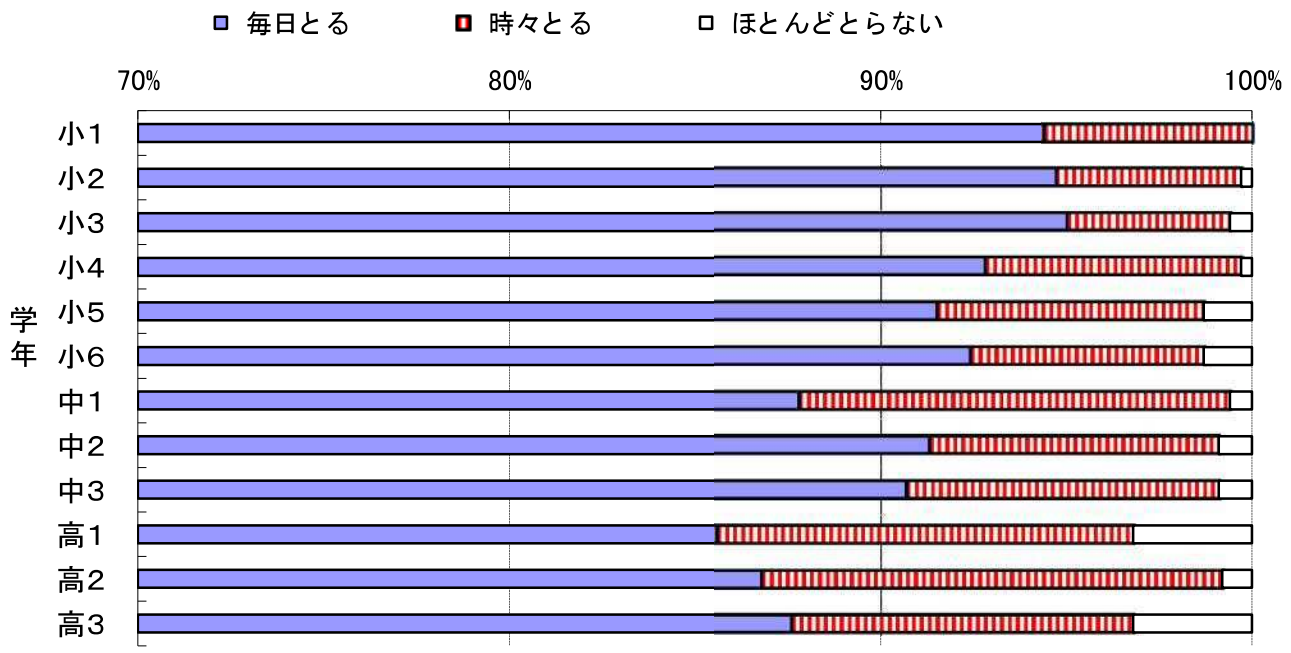
※朝食の摂取
- 毎日とる
- 時々とる（週２～３日）
- ほとんどとらない

男　　子

	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日とる	97.2	95.6	93.1	95.3	93.4	93.1	91.9	90.9	92.2	87.2	85.6	84.0
時々とる	2.5	4.1	5.6	3.8	5.9	6.9	7.2	8.4	6.6	10.0	11.6	12.4
ほとんどとらない	0.3	0.3	1.3	0.9	0.6	0.0	0.9	0.6	1.3	2.8	2.8	3.6

％

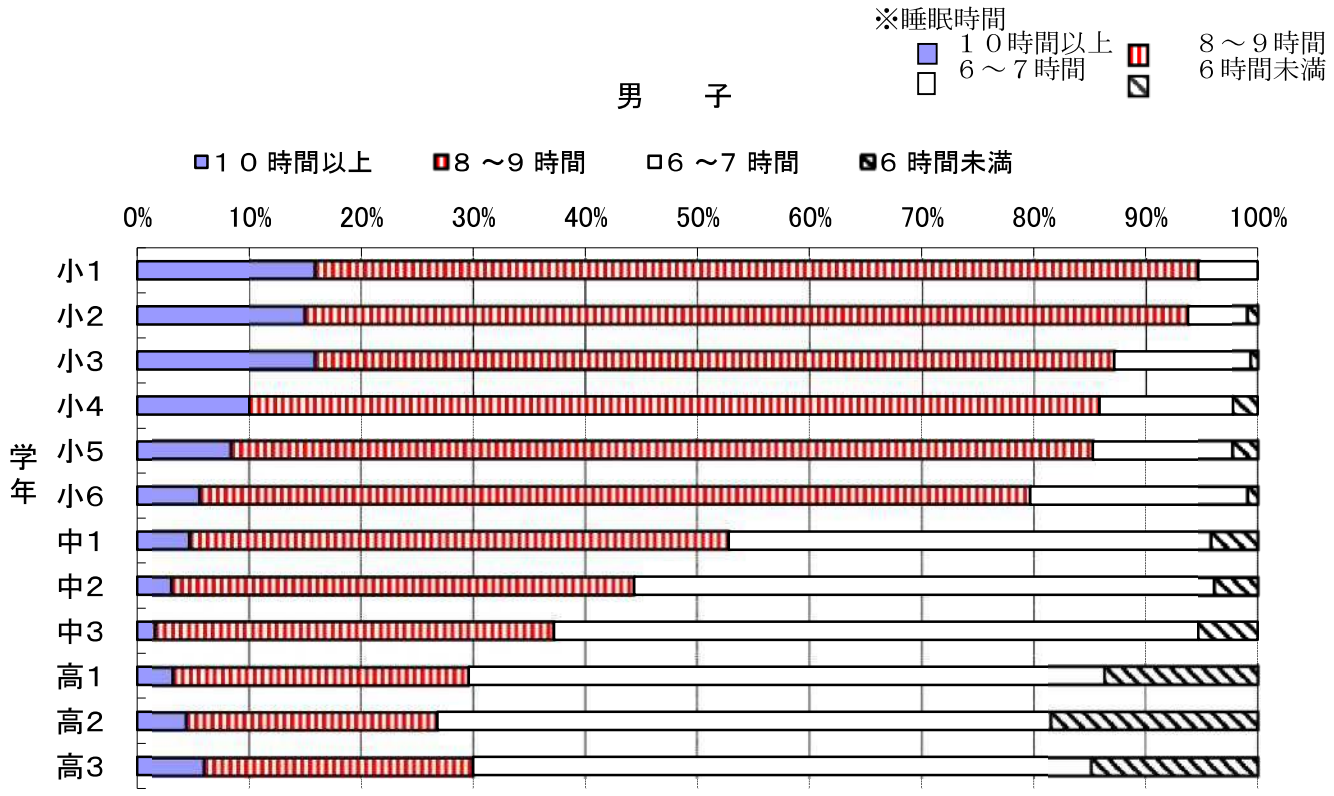
女　　子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日とる	94.4	94.7	95.0	92.8	91.6	92.5	87.8	91.3	90.6	85.6	86.8	87.6
時々とる	5.6	5.0	4.4	6.9	7.2	6.3	11.6	7.8	8.4	11.2	12.4	9.2
ほとんどとらない	0.0	0.3	0.6	0.3	1.3	1.3	0.6	0.9	0.9	3.2	0.8	3.2

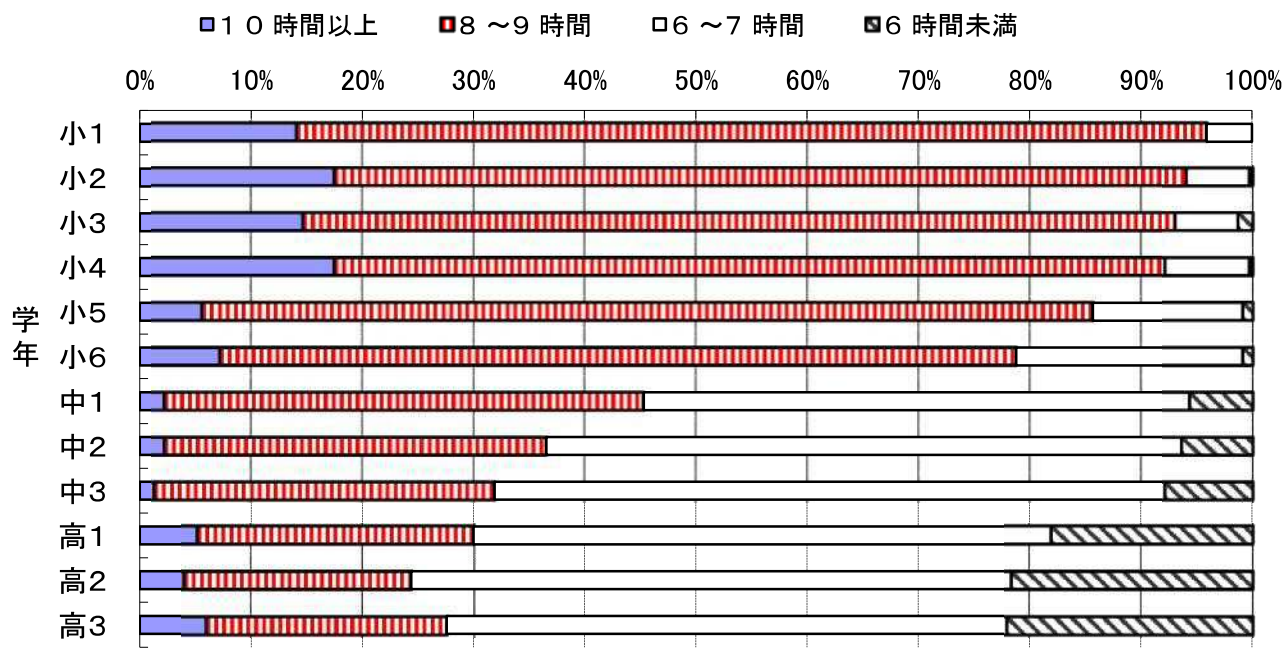
％

7　睡眠時間



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
１０時間以上	15.9	15.0	15.9	10.0	8.4	5.6	4.7	3.1	1.6	3.2	4.4	6.0
８～９時間	78.8	78.8	71.3	75.9	76.9	74.1	48.1	41.3	35.6	26.4	22.4	24.0
６～７時間	5.3	5.3	12.2	11.9	12.5	19.4	43.1	51.9	57.5	56.8	54.8	55.2
６時間未満	0.0	0.9	0.6	2.2	2.2	0.9	4.1	3.8	5.3	13.6	18.4	14.8

%

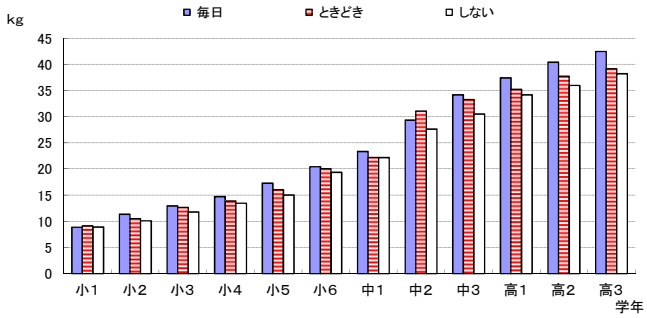


	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
１０時間以上	14.1	17.5	14.7	17.5	5.6	7.2	2.2	2.2	1.3	5.2	4.0	6.0
８～９時間	81.9	76.6	78.4	74.7	80.0	71.6	43.1	34.4	30.6	24.8	20.4	21.6
６～７時間	4.1	5.6	5.6	7.5	13.4	20.3	49.1	57.2	60.3	52.0	54.0	50.4
６時間未満	0.0	0.3	1.3	0.3	0.9	0.9	5.6	6.3	7.8	18.0	21.6	22.0

%

8　運動頻度と体力・運動能力

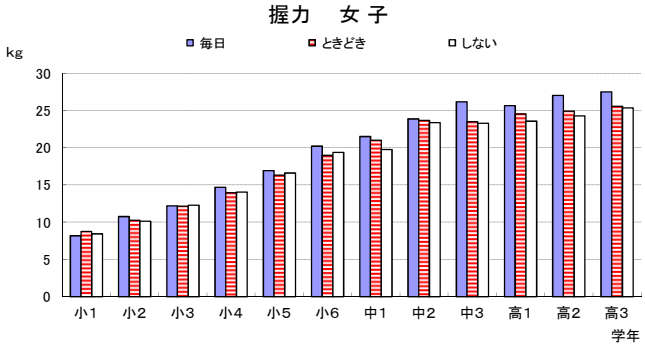
握力　男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	8.88	11.36	12.94	14.72	17.28	20.43	23.35	29.33	34.17	37.40	40.42	42.47
ときどき	9.12	10.49	12.66	13.88	16.03	20.04	22.18	31.09	33.27	35.21	37.74	39.14
しない	8.89	10.10	11.77	13.46	15.03	19.37	22.19	27.63	30.50	34.16	35.98	38.20

kg

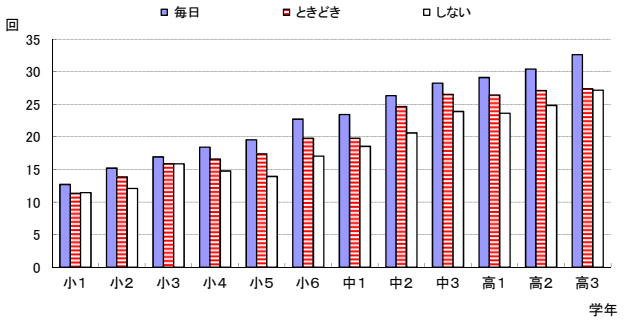
握力　女子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	8.17	10.77	12.21	14.68	16.92	20.21	21.50	23.86	26.17	25.65	27.03	27.50
ときどき	8.77	10.26	12.15	13.96	16.31	18.97	21.01	23.66	23.48	24.52	24.92	25.58
しない	8.45	10.13	12.28	14.04	16.60	19.36	19.76	23.37	23.28	23.57	24.28	25.35

kg

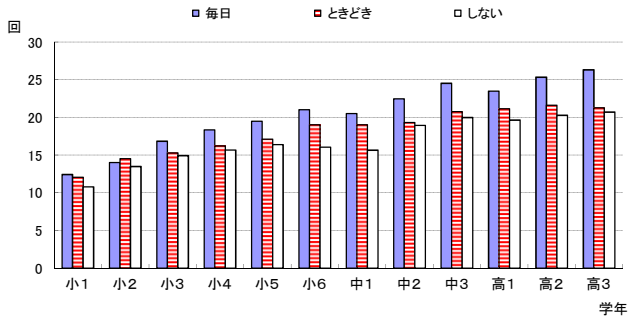
上体起こし　男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	12.70	15.21	16.94	18.44	19.57	22.73	23.45	26.34	28.27	29.12	30.42	32.63
ときどき	11.36	13.85	15.90	16.62	17.39	19.80	19.82	24.67	26.54	26.45	27.13	27.36
しない	11.45	12.10	15.87	14.78	13.94	17.06	18.56	20.63	23.92	23.63	24.84	27.18

回

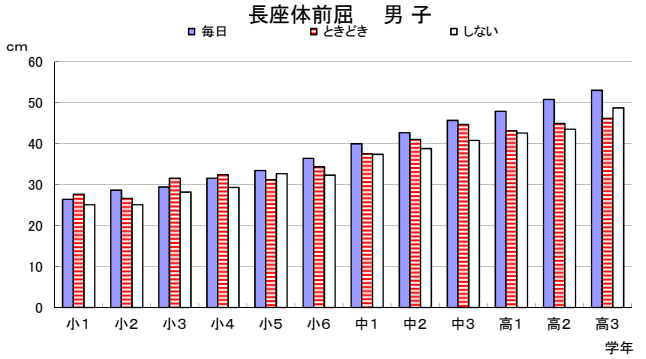
上体起こし　女子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	12.43	14.02	16.85	18.34	19.50	21.02	20.52	22.46	24.53	23.49	25.33	26.32
ときどき	12.06	14.51	15.30	16.23	17.13	19.02	19.01	19.34	20.78	21.14	21.62	21.28
しない	10.79	13.48	14.93	15.67	16.40	16.05	15.64	18.94	19.98	19.64	20.28	20.71

回

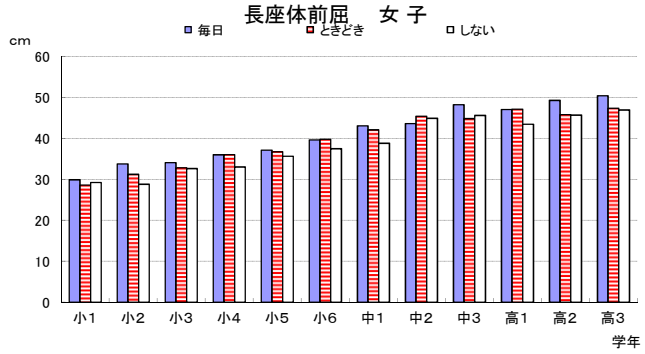
長座体前屈　男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	26.43	28.68	29.43	31.59	33.49	36.46	40.02	42.69	45.73	47.92	50.84	53.05
ときどき	27.68	26.70	31.59	32.47	31.19	34.37	37.54	41.06	44.71	43.16	44.96	46.23
しない	25.13	25.10	28.19	29.32	32.68	32.34	37.41	38.81	40.83	42.61	43.58	48.75

cm

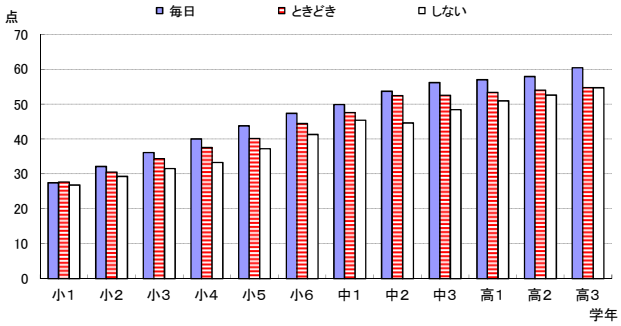
長座体前屈　女子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	29.91	33.80	34.10	36.03	37.16	39.67	43.08	43.64	48.25	47.08	49.33	50.44
ときどき	28.59	31.23	32.84	36.05	36.73	39.81	42.11	45.46	44.85	47.14	45.81	47.41
しない	29.25	28.83	32.65	33.06	35.64	37.51	38.82	44.91	45.64	43.48	45.72	46.97

cm

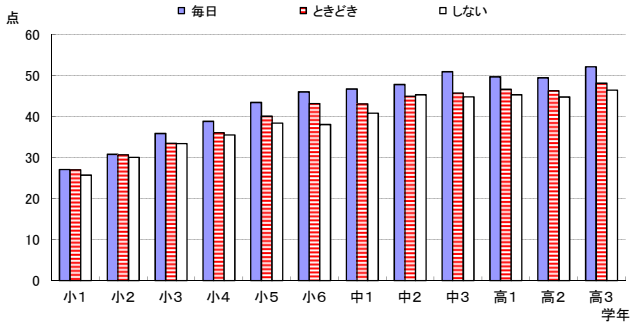
反復横とび　男 子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	27.49	32.13	36.11	40.01	43.79	47.37	49.88	53.68	56.15	56.97	57.88	60.40
ときどき	27.71	30.51	34.40	37.55	40.19	44.42	47.62	52.45	52.51	53.37	53.96	54.73
しない	26.81	29.29	31.55	33.27	37.21	41.29	45.37	44.63	48.42	50.91	52.60	54.71

点

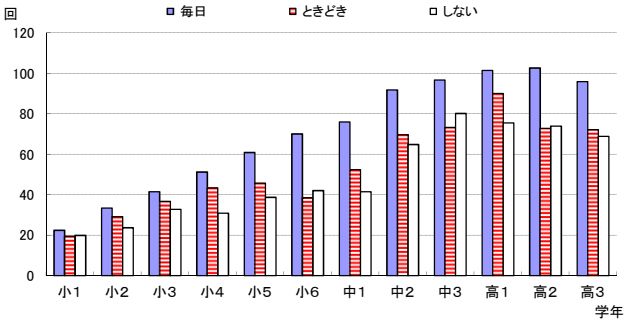
反復横とび　女 子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	27.05	30.73	35.82	38.80	43.38	45.95	46.67	47.76	50.88	49.62	49.40	52.07
ときどき	26.94	30.60	33.43	35.99	40.02	43.13	43.03	44.88	45.67	46.57	46.22	48.05
しない	25.69	30.02	33.35	35.46	38.33	37.99	40.78	45.26	44.74	45.25	44.70	46.39

点

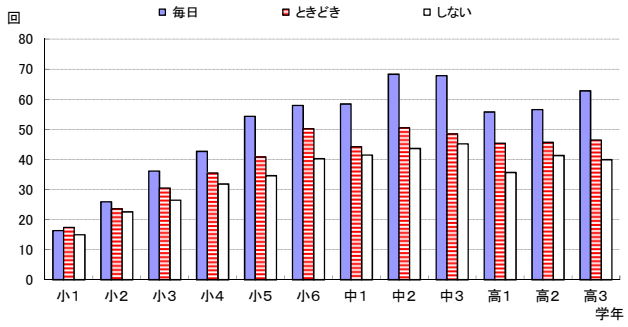
20mシャトルラン　男 子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	22.35	33.32	41.47	51.17	60.80	69.99	75.93	91.77	96.67	101.40	102.65	95.87
ときどき	19.48	29.14	36.68	43.39	45.69	38.41	52.35	69.60	73.23	90.00	72.83	72.20
しない	19.79	23.60	32.70	30.84	38.68	42.00	41.43	64.75	80.11	75.43	73.85	68.80

回

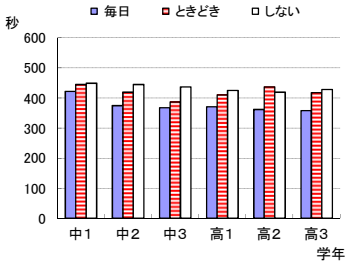
20mシャトルラン　女 子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	16.34	25.89	36.14	42.66	54.28	57.94	58.39	68.28	67.80	55.76	56.55	62.75
ときどき	17.41	23.59	30.48	35.48	40.81	50.17	44.22	50.43	48.42	45.38	45.63	46.45
しない	14.94	22.54	26.44	31.83	34.60	40.19	41.44	43.63	45.18	35.64	41.27	39.91

回

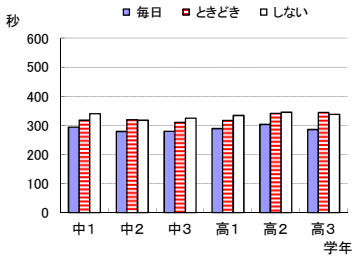
持久走　男 子



	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	421.77	374.49	367.66	370.84	361.90	357.93
ときどき	444.89	419.23	387.00	410.67	437.18	417.47
しない	449.08	444.75	437.00	425.28	419.23	428.31

秒

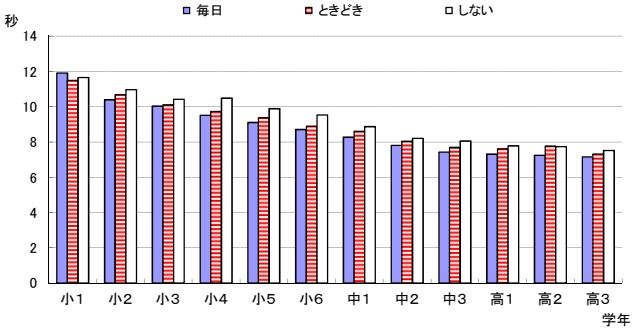
持久走　女 子



	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	293.87	279.14	279.46	288.68	303.24	285.40
ときどき	317.27	318.82	309.82	316.49	341.10	343.93
しない	339.95	317.44	324.46	334.13	344.86	337.59

秒

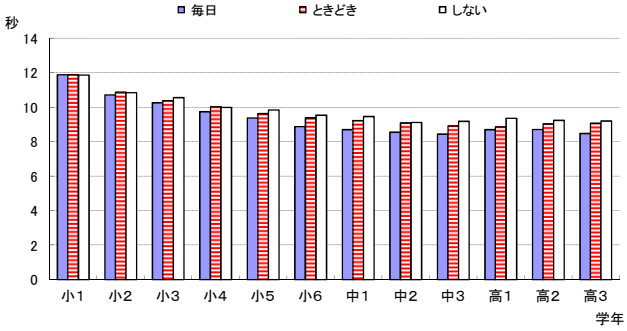
50m走　男 子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	11.90	10.39	10.03	9.51	9.11	8.71	8.27	7.80	7.43	7.31	7.24	7.16
ときどき	11.48	10.67	10.10	9.72	9.36	8.89	8.61	8.03	7.69	7.60	7.76	7.31
しない	11.65	10.96	10.42	10.48	9.88	9.53	8.87	8.21	8.05	7.77	7.74	7.51

秒

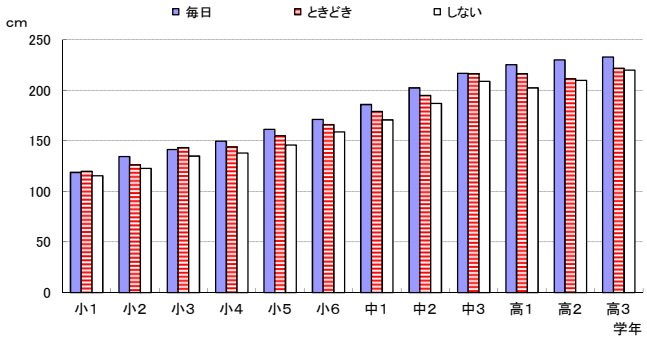
50m走　女 子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	11.88	10.71	10.26	9.74	9.37	8.88	8.69	8.55	8.43	8.70	8.71	8.47
ときどき	11.89	10.88	10.37	10.03	9.63	9.38	9.22	9.09	8.91	8.86	9.03	9.07
しない	11.87	10.84	10.55	9.99	9.84	9.53	9.46	9.11	9.18	9.35	9.24	9.20

秒

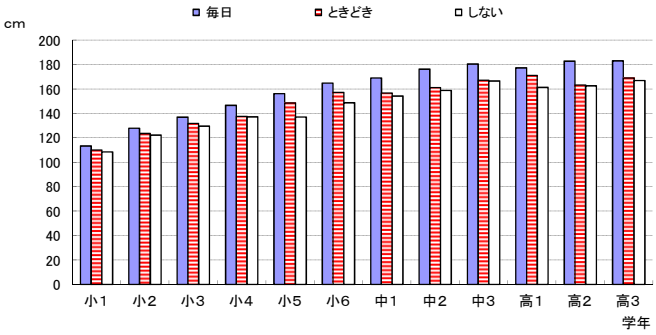
立ち幅とび　男 子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	118.73	134.40	141.33	149.55	161.30	171.15	185.86	202.28	216.72	225.22	229.96	232.92
ときどき	119.86	126.20	143.26	143.89	154.94	166.05	179.05	194.85	216.32	216.26	211.26	221.68
しない	115.45	122.65	134.87	137.81	145.76	158.77	170.67	186.94	208.83	202.28	209.77	219.80

ｃｍ

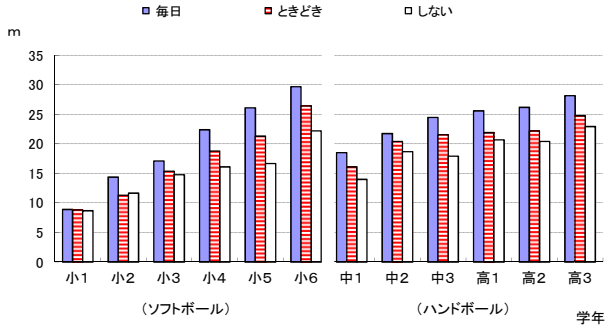
立ち幅とび　女 子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	113.44	127.98	136.94	146.60	156.16	164.92	169.00	176.21	180.40	177.31	182.79	183.07
ときどき	109.99	123.57	131.75	137.66	148.71	157.30	156.71	161.16	167.24	171.06	163.35	169.10
しない	108.53	122.31	129.63	137.20	137.07	148.76	154.27	158.89	166.52	161.35	162.62	167.02

ｃｍ

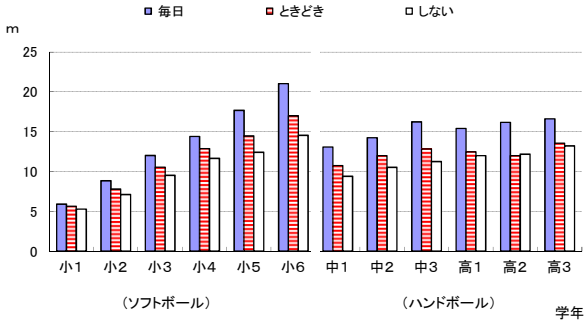
ソフトボール・ハンドボール投げ　男 子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	8.89	14.38	17.11	22.40	26.09	29.68	18.51	21.73	24.48	25.59	26.17	28.15
ときどき	8.83	11.29	15.37	18.79	21.30	26.44	16.10	20.42	21.56	21.89	22.17	24.77
しない	8.69	11.65	14.77	16.11	16.68	22.20	14.00	18.69	17.92	20.67	20.40	22.92

m

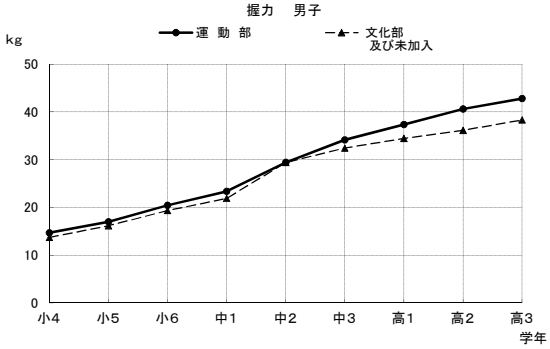
ソフトボール・ハンドボール投げ　女 子



	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
毎日	5.91	8.84	12.02	14.40	17.69	21.04	13.09	14.25	16.24	15.41	16.18	16.61
ときどき	5.66	7.80	10.54	12.87	14.47	17.00	10.74	11.98	12.83	12.49	12.00	13.56
しない	5.28	7.11	9.53	11.67	12.42	14.55	9.40	10.54	11.26	12.01	12.18	13.22

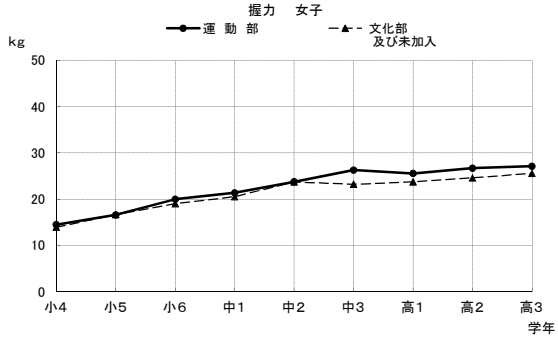
m

9　運動部活動（地域スポーツ活動）所属と体力・運動能力



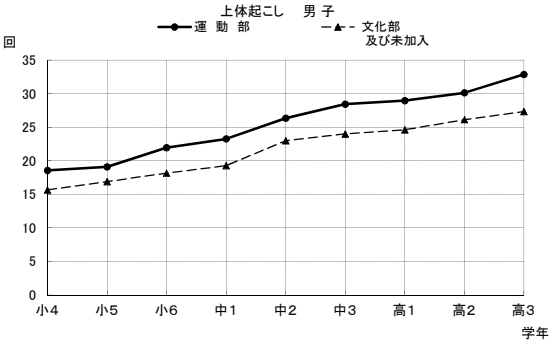
	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	14.68	16.99	20.41	23.35	29.43	34.12	37.33	40.59	42.78
文化部及び未加入	13.71	16.14	19.35	21.89	29.39	32.41	34.42	36.13	38.29

kg



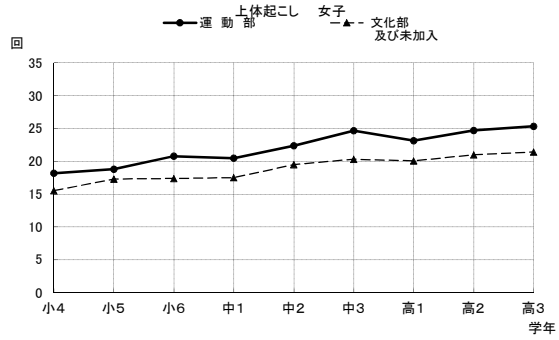
	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	14.51	16.60	20.00	21.41	23.78	26.33	25.59	26.72	27.14
文化部及び未加入	13.97	16.70	19.04	20.58	23.76	23.21	23.76	24.61	25.61

kg



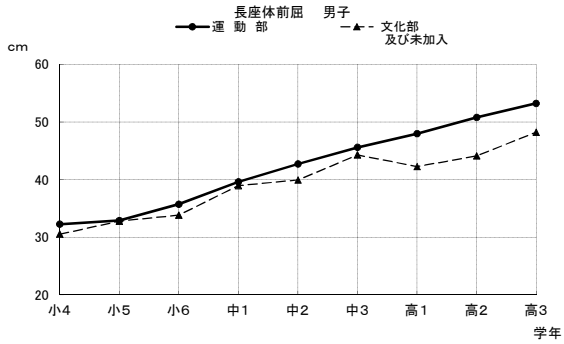
	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	18.56	19.10	21.94	23.26	26.34	28.42	28.95	30.14	32.86
文化部及び未加入	15.64	16.88	18.14	19.26	22.98	24.00	24.62	26.11	27.34

回



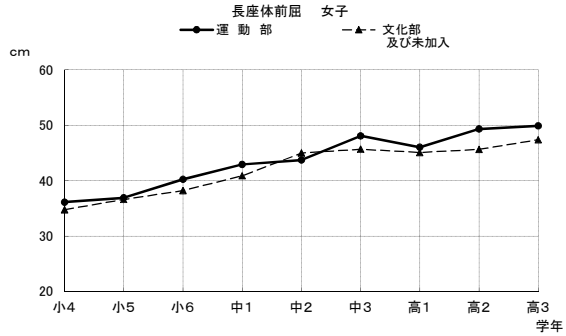
	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	18.17	18.78	20.77	20.47	22.37	24.67	23.14	24.69	25.32
文化部及び未加入	15.53	17.29	17.39	17.50	19.48	20.31	20.06	20.99	21.42

回



	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	32.25	32.88	35.71	39.61	42.71	45.57	47.95	50.77	53.21
文化部及び未加入	30.50	32.79	33.83	38.94	39.93	44.28	42.24	44.11	48.21

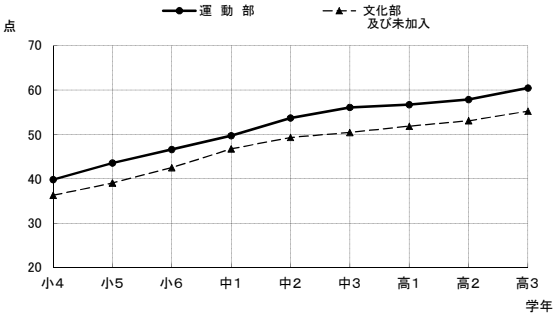
cm



	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	36.13	36.91	40.24	42.93	43.74	48.09	46.03	49.32	49.88
文化部及び未加入	34.77	36.60	38.23	40.89	44.99	45.68	45.10	45.65	47.39

cm

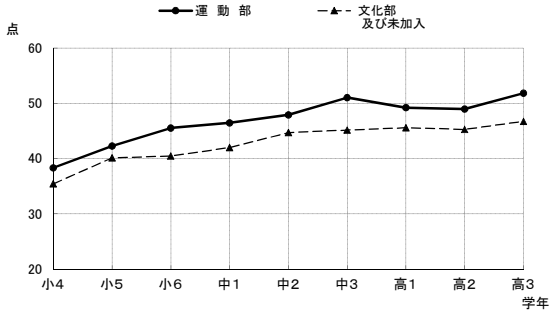
反復横とび　男子



	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	39.81	43.54	46.59	49.72	53.70	56.08	56.71	57.85	60.45
文化部 及び未加入	36.28	39.05	42.51	46.74	49.30	50.44	51.86	53.06	55.23

点

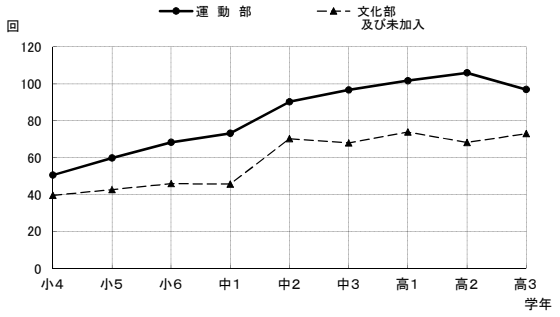
反復横とび　女子



	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	38.34	42.28	45.52	46.48	47.93	51.04	49.22	48.98	51.85
文化部 及び未加入	35.44	40.15	40.47	42.00	44.69	45.17	45.60	45.29	46.75

点

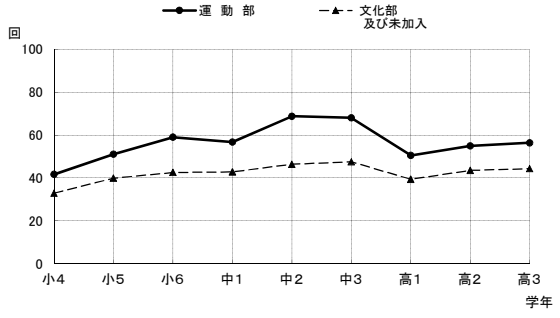
20mシャトルラン　男子



	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	50.57	59.84	68.33	73.23	90.26	96.64	101.63	105.90	96.88
文化部 及び未加入	39.61	42.73	45.91	45.74	70.33	67.96	73.83	68.21	72.92

回

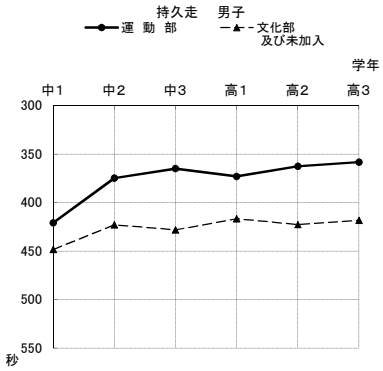
20mシャトルラン　女子



	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	41.69	51.04	59.06	56.72	68.81	68.10	50.52	54.95	56.39
文化部 及び未加入	32.91	39.91	42.50	42.83	46.40	47.53	39.34	43.50	44.31

回

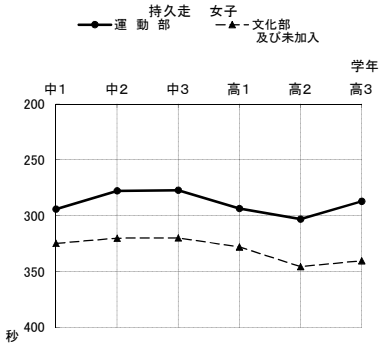
持久走　男子



	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	420.87	374.70	364.94	373.08	362.61	358.27
文化部 及び未加入	448.47	422.96	428.13	416.72	422.61	418.21

秒

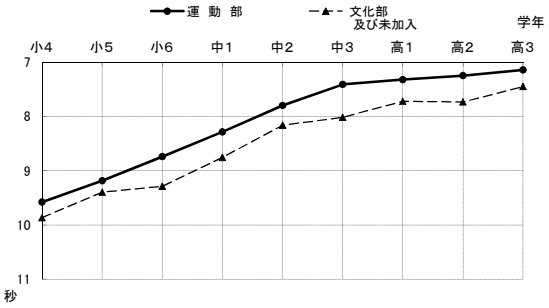
持久走　女子



	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	294.16	277.72	277.20	293.57	303.08	287.08
文化部 及び未加入	324.72	320.13	319.83	327.85	345.52	340.24

秒

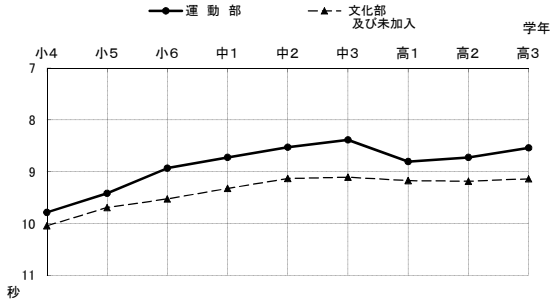
50m走　男子



	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	9.58	9.19	8.74	8.28	7.80	7.41	7.32	7.25	7.14
文化部及び未加入	9.87	9.40	9.29	8.75	8.16	8.02	7.72	7.73	7.45

秒

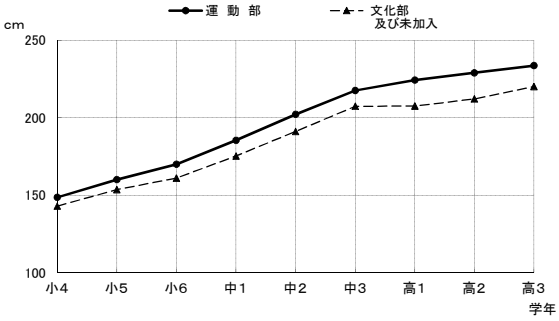
50m走　女子



	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	9.79	9.42	8.93	8.73	8.53	8.39	8.80	8.73	8.54
文化部及び未加入	10.05	9.69	9.53	9.32	9.13	9.11	9.17	9.19	9.14

秒

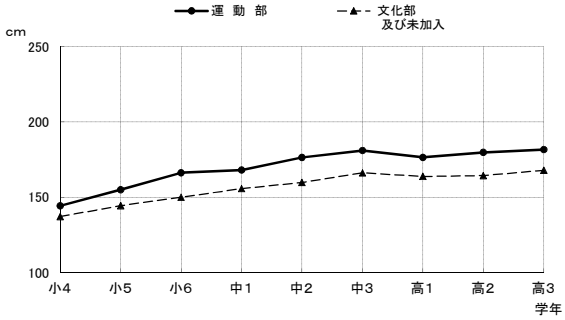
立ち幅とび　男子



	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	148.60	160.01	170.01	185.41	202.27	217.62	224.40	229.03	233.68
文化部及び未加入	142.94	153.55	161.04	175.38	191.20	207.38	207.62	212.18	220.20

cm

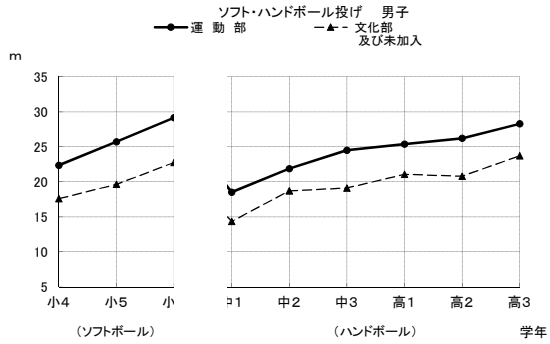
立ち幅とび　女子



	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	144.44	155.05	166.30	168.17	176.50	181.04	176.52	179.90	181.70
文化部及び未加入	137.28	144.51	150.06	155.84	159.94	166.28	163.86	164.51	167.92

cm

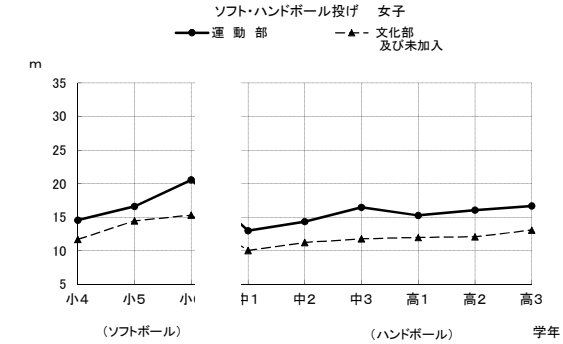
ソフト・ハンドボール投げ　男子



	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	22.36	25.72	29.15	18.53	21.88	24.51	25.40	26.22	28.27
文化部及び未加入	17.62	19.65	22.75	14.36	18.73	19.13	21.07	20.80	23.73

m

ソフト・ハンドボール投げ　女子



	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
運　動　部	14.55	16.62	20.57	13.00	14.35	16.49	15.28	16.08	16.68
文化部及び未加入	11.70	14.47	15.31	10.06	11.25	11.78	11.99	12.09	13.09

m

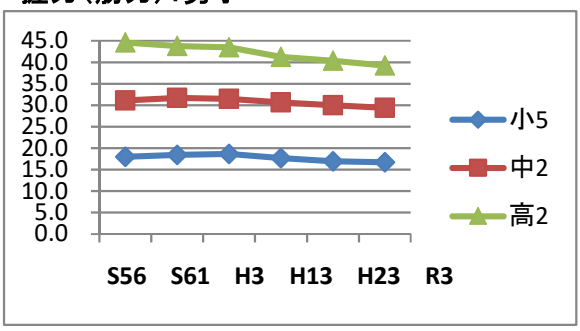
10 県平均記録 10年ごとの変化と傾向

			1981(S56)	1986(S61)	1991(H3)	2001(H13)	2011(H23)	2021(R3)	傾向
種目			**40年前**	**体力ピーク時**	**30年前**	**20年前**	**10年前**	**今年度**	
握力 (筋力)	男子	小5	18.0	18.4	18.6	17.7	16.9	16.7	低下
		中2	31.1	31.7	31.4	30.7	30.0	29.4	
		高2	44.6	43.8	43.5	41.3	40.4	39.2	
	女子	小5	16.7	17.1	16.8	16.4	16.7	16.6	
		中2	25.7	25.8	25.2	23.9	23.9	23.8	
		高2	29.9	28.8	27.8	26.3	25.9	25.5	
ボール投 (投力) 【※】	男子	小5	29.3	28.4	28.7	27.4	27.0	23.9	低下
		中2	22.3	22.8	22.1	21.4	21.9	21.4	
		高2	27.4	27.3	26.6	25.8	27.0	24.5	
	女子	小5	16.9	17.7	16.0	15.1	16.7	15.7	
		中2	15.1	15.1	14.1	13.2	14.2	13.5	
		高2	16.2	16.0	15.4	14.2	14.8	13.9	
50m走 (走力)	男子	小5	9.1	9.0	8.9	9.2	9.2	9.3	小：低下 中・高：横ばい
		中2	8.0	8.0	8.0	8.1	8.0	7.9	
		高2	7.4	7.3	7.3	7.3	7.4	7.4	
	女子	小5	9.3	9.2	9.2	9.4	9.5	9.5	
		中2	8.7	8.7	8.7	8.9	8.8	8.7	
		高2	8.8	8.8	8.8	9.2	9.0	9.0	
反復横跳 (敏捷性)	男子	小5	38.9	39.5	41.0	42.9	43.7	42.2	小：横ばい 中・高：向上 ※中高測定方法変更 (H11～)
		中2	43.0	44.1	44.4	48.3	53.0	53.1	
		高2	49.2	49.0	48.2	53.3	55.9	56.3	
	女子	小5	37.1	38.4	38.3	40.5	42.2	41.4	
		中2	39.2	40.4	39.6	42.6	46.3	47.0	
		高2	41.5	41.4	41.0	43.2	46.8	46.9	
1500m走 1000m走 (持久力)	男子	中2	360.1	363.4	371.9	391.4	379.1	381.6	低下
		高2	354.9	355.1	370.9	362.5	373.1	380.9	
	女子	中2	268.7	269.8	277.6	296.0	288.0	289.9	
		高2	285.6	290.7	292.7	283.0	306.5	326.4	

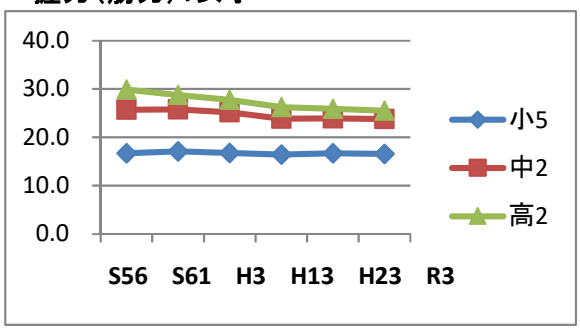
【※】「ボール投」は、小学校はソフトボール投げの記録、中学校・高等学校はハンドボール投げの記録

10年ごとの県平均記録グラフ

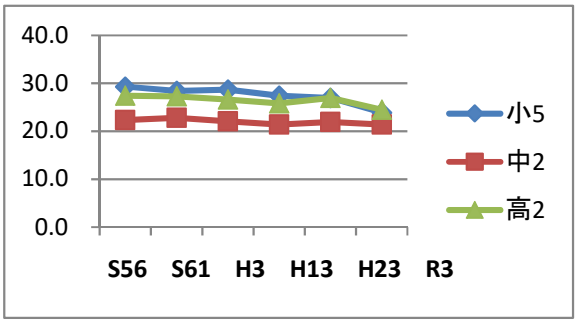
握力（筋力）：男子



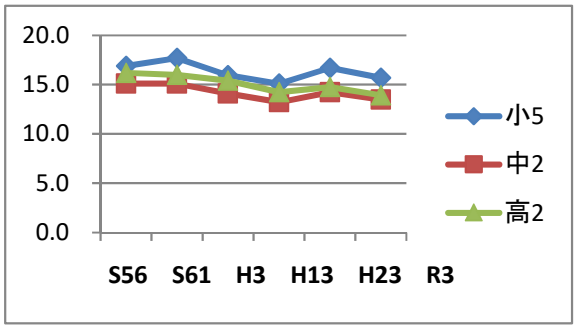
握力（筋力）：女子



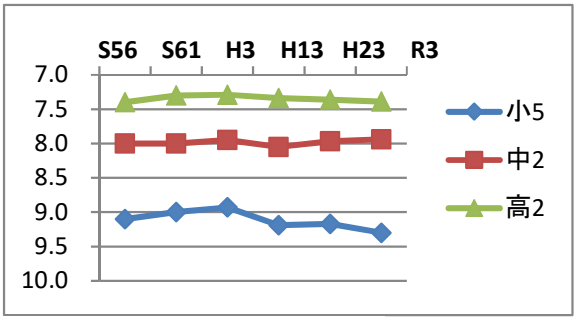
ボール投げ（投力）：男



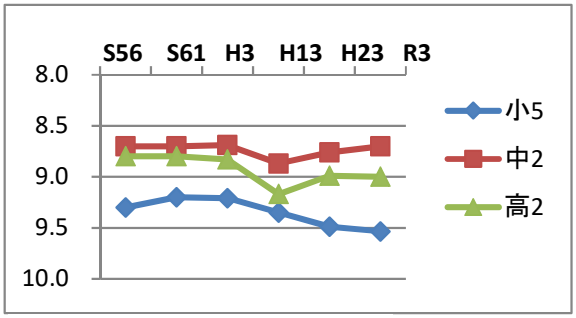
ボール投げ（投力）：女



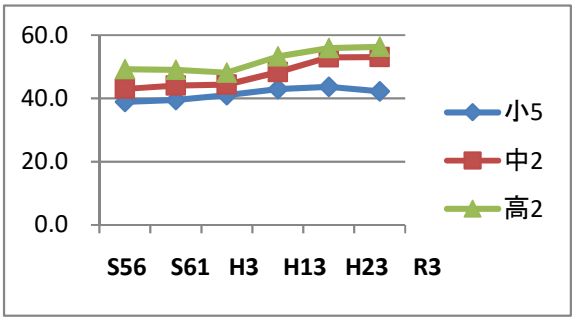
50m走（走力）：男子



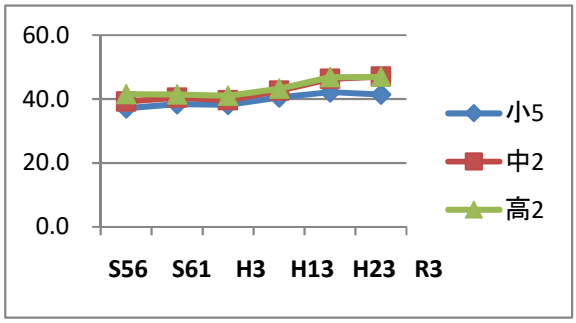
50m走（走力）：女子



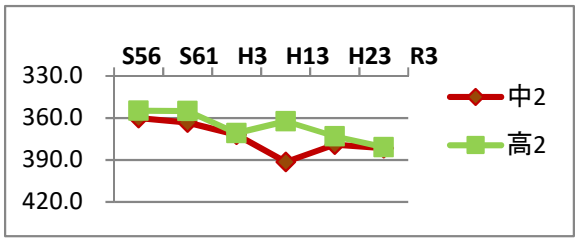
反復横とび（敏捷性）：男子



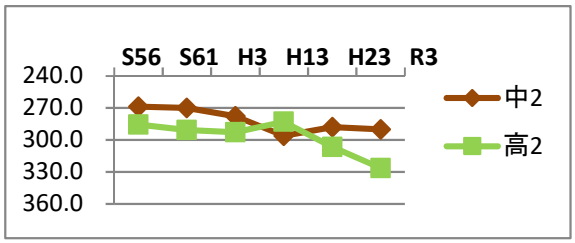
反復横とび（敏捷性）：女子



1500m走（持久力）：男子



1000m走（持久力）：女子



Ⅱ資料活用編

児童生徒の体力・運動能力等調査平均値一覧

・島根県小学校新体力テストの平均値と全国平均値

朱書：一昨年度比高　　黄塗：全国比高

（男子）

種　目	学　年	小１	小２	小３	小４	小５	小６
握　力（kg）	**03県平均**	**8.98**	**10.82**	**12.68**	**14.32**	**16.74**	**20.18**
	01県平均	9.26	11.19	12.89	14.52	16.52	19.70
	01全国平均	9.12	11.00	12.69	14.45	16.49	19.43
	全国に対する県のTスコア	49.35	49.25	49.98	49.54	50.71	51.78
上体おこし（回）	**03県平均**	**11.76**	**14.19**	**16.47**	**17.47**	**18.45**	**21.12**
	01県平均	11.50	14.86	16.46	18.34	19.35	21.92
	01全国平均	11.64	14.54	16.72	18.63	20.79	22.66
	全国に対する県のTスコア	50.22	49.34	49.56	47.88	45.77	47.19
長座体前屈（cm）	**03県平均**	**26.54**	**27.34**	**29.90**	**31.60**	**32.85**	**35.30**
	01県平均	26.43	28.10	28.39	31.47	31.92	34.07
	01全国平均	26.54	27.74	29.73	31.06	33.49	35.72
	全国に対する県のTスコア	50.00	49.42	50.25	50.73	49.18	49.50
反復横とび（点）	**03県平均**	**27.37**	**31.05**	**34.92**	**38.48**	**42.23**	**45.71**
	01県平均	27.39	32.57	35.34	40.37	43.41	47.44
	01全国平均	27.26	31.58	35.38	39.21	43.61	46.27
	全国に対する県のTスコア	50.22	49.10	49.36	49.01	47.94	49.14
20mシャトルラン（回）	**03県平均**	**20.37**	**30.15**	**38.73**	**46.46**	**54.81**	**63.50**
	01県平均	19.09	32.28	40.15	48.64	56.63	66.70
	01全国平均	18.73	29.07	38.41	45.60	54.83	63.42
	全国に対する県のTスコア	51.71	50.77	50.18	50.45	49.99	50.03
５０ｍ走（秒）	**03県平均**	**11.65**	**10.59**	**10.11**	**9.69**	**9.25**	**8.86**
	01県平均	11.43	10.54	9.95	9.55	9.29	8.79
	01全国平均	11.45	10.59	10.02	9.61	9.22	8.87
	全国に対する県のTスコア	47.93	50.00	48.93	49.01	49.61	50.15
立ち幅とび（cm）	**03県平均**	**118.17**	**129.37**	**140.97**	**146.48**	**158.12**	**168.08**
	01県平均	119.07	131.80	142.31	150.65	157.19	170.83
	01全国平均	114.74	125.57	136.81	144.52	155.38	164.07
	全国に対する県のTスコア	51.97	52.17	52.24	51.03	51.42	51.97
ソフトボール投げ（m）	**03県平均**	**8.80**	**12.76**	**16.24**	**20.58**	**23.94**	**27.77**
	01県平均	9.58	14.06	17.01	20.93	24.18	29.65
	01全国平均	8.28	11.52	15.66	18.92	22.92	26.65
	全国に対する県のTスコア	51.66	52.72	50.95	52.37	51.25	51.20

・島根県小学校新体力テストの平均値と全国平均値

朱書：一昨年度比高　　黄塗：全国比高

（女子）

種　目	学　年	小１	小２	小３	小４	小５	小６
握　力（kg）	03県平均	8.49	10.38	12.20	14.27	16.64	19.52
	01県平均	8.93	10.67	11.81	14.08	16.63	19.13
	01全国平均	8.57	10.23	11.84	13.87	15.91	19.23
	全国に対する県のTスコア	49.62	50.66	51.46	51.34	52.05	50.70
上体おこし（回）	03県平均	11.64	14.06	15.83	17.02	18.16	19.07
	01県平均	11.33	13.72	15.97	17.66	18.54	19.66
	01全国平均	11.39	14.13	15.85	17.64	19.19	20.84
	全国に対する県のTスコア	50.49	49.87	49.96	48.78	47.93	46.38
長座体前屈（cm）	03県平均	29.19	31.32	33.30	35.54	36.78	39.23
	01県平均	29.56	31.23	32.90	35.88	36.37	38.25
	01全国平均	28.57	30.30	32.08	34.82	37.40	41.02
	全国に対する県のTスコア	50.93	51.50	51.77	50.98	49.26	47.83
反復横とび（点）	03県平均	26.46	30.48	34.35	37.08	41.39	42.98
	01県平均	26.59	31.09	34.09	38.86	41.75	43.62
	01全国平均	26.52	30.56	33.58	37.91	41.51	44.19
	全国に対する県のTスコア	49.88	49.85	51.19	48.71	49.81	47.86
20mシャトルラン（回）	03県平均	16.14	23.99	31.85	37.88	46.38	50.73
	01県平均	17.62	25.17	30.62	40.35	47.30	54.20
	01全国平均	15.96	22.27	29.16	37.09	44.14	51.56
	全国に対する県のTスコア	50.28	51.84	52.14	50.52	51.31	49.54
５０ｍ走（秒）	03県平均	11.88	10.82	10.36	9.90	9.53	9.23
	01県平均	11.92	10.89	10.44	9.78	9.60	9.07
	01全国平均	11.82	10.93	10.40	9.91	9.52	9.15
	全国に対する県のTスコア	49.42	51.33	50.45	50.16	49.80	48.81
立ち幅とび（cm）	03県平均	110.26	124.55	133.34	141.33	150.64	158.13
	01県平均	109.66	123.10	132.31	144.10	149.09	158.05
	01全国平均	106.93	117.69	128.05	137.89	147.40	156.01
	全国に対する県のTスコア	52.05	54.15	53.03	51.92	51.69	51.07
ソフトボール投げ（m）	03県平均	5.57	7.92	10.91	13.31	15.72	17.93
	01県平均	6.03	8.29	10.29	13.19	15.52	17.61
	01全国平均	5.62	7.38	9.40	11.63	13.60	16.38
	全国に対する県のTスコア	49.73	52.20	54.81	54.62	55.00	52.87

・島根県中学校・高等学校新体力テストの平均値と全国平均値

朱書：一昨年度比高　　黄塗：全国比高

（男子）

種　目	学　年	中１	中２	中３	高１	高２	高３
握　力（kg）	03県平均	23.11	29.43	33.92	36.33	39.16	41.31
	01県平均	24.27	29.37	34.91	36.96	39.45	41.02
	01全国平均	23.94	30.03	34.46	37.10	39.91	41.85
	全国に対する県のTスコア	48.60	49.14	49.23	48.89	48.96	49.28
上体おこし（回）	03県平均	22.60	25.88	27.88	27.46	28.85	31.05
	01県平均	23.84	25.95	28.02	28.11	29.42	31.66
	01全国平均	24.44	27.84	29.93	29.63	31.79	32.68
	全国に対する県のTスコア	46.79	46.33	46.40	46.05	44.79	47.25
長座体前屈（cm）	03県平均	39.50	42.33	45.42	45.99	48.64	51.57
	01県平均	38.59	41.92	45.53	46.54	49.34	50.60
	01全国平均	40.27	45.48	49.16	47.99	50.51	51.68
	全国に対する県のTスコア	49.18	46.95	46.51	48.08	48.24	49.90
反復横とび（点）	03県平均	49.22	53.10	55.39	55.04	56.32	58.74
	01県平均	49.72	53.41	55.65	56.12	57.38	58.52
	01全国平均	50.13	53.86	56.66	56.63	58.40	59.22
	全国に対する県のTスコア	48.60	48.86	48.06	47.53	46.85	49.28
20mシャトルラン（回）	03県平均	69.96	87.64	92.52	91.62	91.58	85.38
	01県平均	74.79	94.89	100.64	89.60	92.58	99.24
	01全国平均	71.57	88.28	94.81	88.54	96.74	95.61
	全国に対する県のTスコア	49.29	49.73	49.04	51.27	47.96	46.16
持久走（秒）	03県平均	426.73	381.64	371.26	387.92	380.91	375.66
	01県平均	412.61	383.14	366.87	376.96	376.09	366.30
	01全国平均	413.89	377.78	365.57	374.84	358.41	357.74
	全国に対する県のTスコア	47.60	49.18	48.73	47.06	45.08	46.31
５０ｍ走（秒）	03県平均	8.36	7.85	7.48	7.46	7.40	7.24
	01県平均	8.44	7.92	7.47	7.53	7.47	7.17
	01全国平均	8.42	7.80	7.45	7.42	7.21	7.12
	全国に対する県のTスコア	50.80	49.26	49.40	49.28	46.39	47.59
立ち幅とび（cm）	03県平均	183.75	200.75	216.38	218.63	223.64	229.26
	01県平均	182.85	200.24	213.06	220.69	223.92	231.61
	01全国平均	182.75	201.67	214.74	219.34	226.94	230.85
	全国に対する県のTスコア	50.41	49.62	50.70	49.68	48.60	49.31
ハンドボール投げ（m）	03県平均	17.84	21.44	23.86	23.91	24.49	26.78
	01県平均	18.65	21.76	24.14	24.06	24.99	26.38
	01全国平均	18.44	21.38	23.69	24.18	25.80	26.76
	全国に対する県のTスコア	48.81	50.11	50.30	49.53	47.85	50.04

・島根県中学校・高等学校新体力テストの平均値と全国平均値

朱書：一昨年度比高　　黄塗：全国比高

（女子）

種　目	学　年	中１	中２	中３	高１	高２	高３
握　力（kg）	03県平均	21.14	23.78	25.27	24.48	25.54	26.30
	01県平均	21.87	24.05	24.80	25.41	26.17	26.02
	01全国平均	21.98	24.24	25.61	25.68	27.16	26.91
	全国に対する県のTスコア	48.04	48.93	49.24	47.38	46.62	48.71
上体おこし（回）	03県平均	19.49	21.53	23.18	21.27	22.62	23.18
	01県平均	20.31	22.00	22.52	22.15	23.73	23.14
	01全国平均	21.90	24.43	25.20	23.94	24.98	25.55
	全国に対する県のTスコア	45.45	44.67	46.41	45.25	46.00	46.25
長座体前屈（cm）	03県平均	42.26	44.10	47.27	45.46	47.26	48.51
	01県平均	42.15	44.47	46.64	46.61	48.04	47.27
	01全国平均	43.88	46.78	49.81	48.13	49.34	50.67
	全国に対する県のTスコア	48.26	47.14	47.45	47.28	47.89	47.86
反復横とび（点）	03県平均	45.01	46.98	49.04	47.02	46.92	49.06
	01県平均	46.54	47.22	47.93	48.02	48.50	47.62
	01全国平均	46.85	48.96	49.38	48.78	49.55	49.55
	全国に対する県のTスコア	46.69	46.63	49.43	46.85	45.67	49.20
20mシャトルラン（回）	03県平均	52.56	62.23	61.54	44.04	48.08	48.66
	01県平均	56.38	59.68	62.57	54.64	53.92	53.90
	01全国平均	56.33	62.32	62.12	53.30	55.55	55.70
	全国に対する県のTスコア	48.09	49.96	49.71	44.74	46.23	46.63
持久走（秒）	03県平均	305.04	289.91	292.65	314.66	326.42	314.99
	01県平均	292.81	290.34	296.64	304.02	310.99	314.20
	01全国平均	288.81	275.21	280.85	298.13	289.86	291.92
	全国に対する県のTスコア	45.13	45.85	46.91	45.77	41.20	44.81
５０ｍ走（秒）	03県平均	8.92	8.70	8.63	9.03	8.98	8.87
	01県平均	8.92	8.72	8.68	8.90	8.93	9.05
	01全国平均	8.90	8.62	8.56	8.80	8.72	8.76
	全国に対する県のTスコア	49.69	48.76	48.96	46.78	46.58	48.63
立ち幅とび（cm）	03県平均	164.12	171.68	176.01	168.82	171.28	174.15
	01県平均	165.89	171.78	173.75	172.46	174.44	173.54
	01全国平均	169.26	175.19	178.62	174.29	174.51	175.89
	全国に対する県のTスコア	47.55	48.35	48.85	47.45	48.53	49.25
ハンドボール投げ（m）	03県平均	12.04	13.45	14.89	13.28	13.85	14.71
	01県平均	12.54	13.33	14.03	13.73	14.34	14.20
	01全国平均	12.33	13.79	14.57	13.79	14.81	15.09
	全国に対する県のTスコア	49.20	49.18	50.72	48.74	47.76	49.15

Ⅲ　今後の指導に向けて

１．島根県児童生徒の体力・運動能力等調査から

（１）体力面

【種目・学齢別】

小学校男子においては,ほとんどの学年で８種目中４種目以上が全国平均を上回っています。立ち幅跳び，ボール投げは全ての学年で全国平均を上回り，長座体前屈においては一昨年度の数値を上回る学年が多い状況にあります。しかし，握力，上体起こし，反復横跳び，50m 走において，多くの学年で全国平均に及ばない状況が見受けられます。

小学校女子においては，全国平均や昨年度の数値を上回る項目が目立ちます。立ち幅跳びをはじめ，握力，長座体前屈，20m シャトルラン，ソフトボール投げでは多くの学年で全国平均を上回るとともに，一昨年度よりも数値が伸びた種目も多く見られました。一方で，男女ともに，上体起こし，反復横跳び，20m シャトルランといった（筋）持久力，敏捷性にかかわる種目において数値が下がっている傾向が見受けられます。

中学校男子においては，長座体前屈，50m 走，立ち幅跳びで多くの学年において一昨年度の記録を上回っています。一方で，上体起こし，反復横跳び，20m シャトルランなどで全国平均に届かず，数値を落としている項目が見受けられます。高校男子ではすべての項目で全国平均に届いていませんが，３年生男子において，４種目で一昨年度の数値を上回っています。

中学校・高校女子において，全体的に全国数値に及んでいない傾向があります。しかし，中学３年，高校３年では一昨年度の記録を上回っている種目が７～８種目あることに加え、中学校において 50m 走をはじめ多くの種目で，一昨年度の記録を上回るものが多く目につきます。

【４０年推移】

昭和 51 年からの比較可能な同一種目の推移を見ると，ボール投げは，男女ともに低下傾向が続いています。体力数値ピーク時の昭和 61 年当時の記録とは開きがありますが，中学校・高校の 50m 走においては回復傾向にあり，ピーク時とほぼ変わらない数値です。

（２）生活面

【運動頻度】

全体的に運動頻度は女子よりも男子が高く,「毎日運動する」と回答した児童生徒は男女ともに小学校低学年から増加傾向にあり，中学校にかけてピークを迎え，高校生で減少する傾向は昨年度までと変わりません。

小学校１年生の男女及び高校生の女子において，体育・保健体育の授業以外では「ほとんど運動をしない」割合が高く，特に，高校生の女子については全学年で４割を超えています。

【朝食摂取】

小学生においては，平均すると 94%以上が「毎日とる」という結果です。「毎日とる」割合は，中学生で約 90%程度の割合ですが，高校生になると,「ほとんどとらない」割合が増えてきて，全体の約３％程度見られます。

【睡眠時間】

小学生では,「8～9 時間」の割合が最も高く，中学生・高校生では,「6～7 時間」の割合が高くなっています。小学生では４年生までは全体として見ると「10 時間以上」の割合が 15%程度見られますが，５年生から中学生以降は減少しています。高校生になると「６時間未満」が増え，平均すると全体の約 18%程度（2 年生女子，3 年生女子は 20%以上）となっており，この傾向は昨年度と同様です。

２．全国体力・運動能力，運動習慣等調査の結果から

スポーツ庁が実施した「令和３年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査」によれば，全国の体力合計点の状況は，令和元年度と比較すると，令和３年度は小・中学生の男女ともに低下しました。小・中学生ともに，「上体起こし」「反復横跳び」「20m シャトルラン」「持久走」が大きく低下した一方で,「長座体前屈」は向上傾向にあるという結果が公表されました。

○実技の状況

全国以上　　下線　一昨年度以上

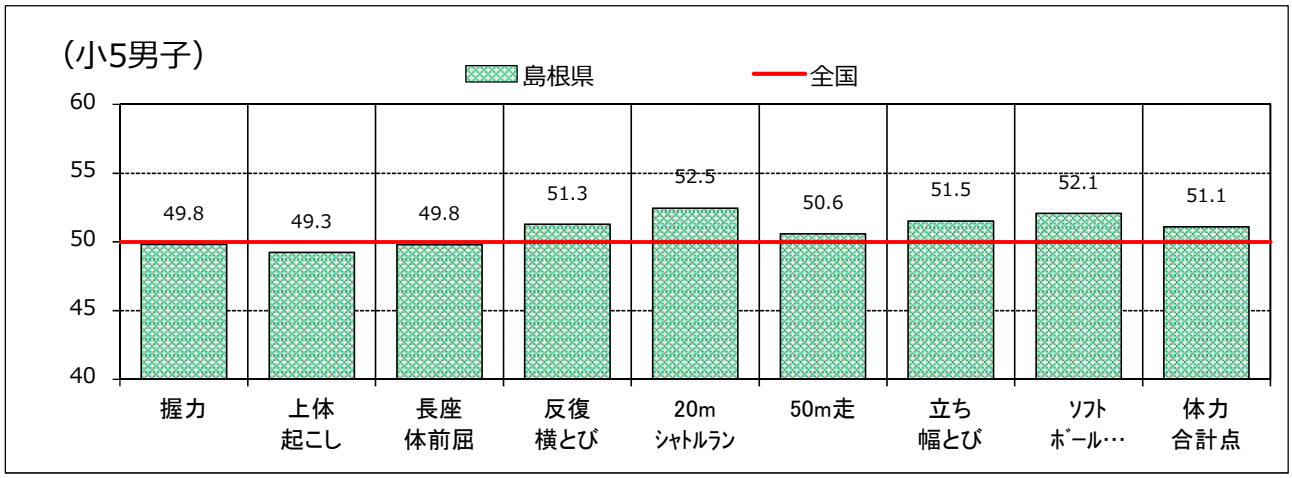
小学5年		握力(kg)	上体起こし（回）	長座体前屈(cm)	反復横とび（点）		20mシャトルラン（回）	50m走（秒）	立ち幅とび（cm）	ソフトボール投げ（m）	体力合計点（点）
男子	全 国	16.22	18.89	33.49	40.36		46.85	9.45	151.43	20.58	52.53
	島根県	**16.15**	**18.45**	**33.30**	**41.44**		**52.01**	**9.39**	**154.99**	**22.28**	**53.55**
	一昨年度島根	16.34	19.00	32.54	42.63		54.69	9.35	154.91	23.19	54.46
女子	全 国	16.09	18.07	37.92	38.73		38.16	9.64	145.22	13.30	54.66
	島根県	**16.01**	**18.15**	**37.23**	**39.93**		**42.60**	**9.60**	**148.09**	**14.17**	**55.86**
	一昨年度島根	15.87	18.22	36.78	41.31		44.36	9.60	148.99	14.07	56.30

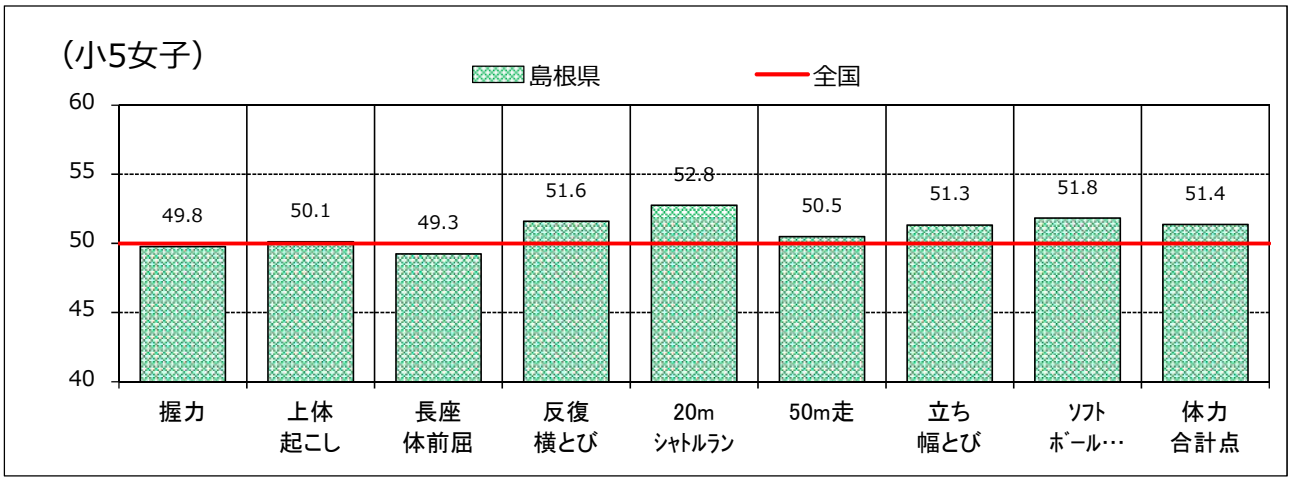
中学2年		握力(kg)	上体起こし（回）	長座体前屈(cm)	反復横とび（点）	持久走(秒)	20mシャトルラン（回）	50m走（秒）	立ち幅とび（cm）	ハンドボール投げ（m）	体力合計点（点）
男子	全 国	28.78	25.89	43.58	51.17	407.22	79.45	8.01	196.31	20.24	41.05
	島根県	**28.65**	**25.30**	**43.49**	**51.89**	**398.46**	**83.95**	**7.93**	**199.11**	**20.67**	**41.58**
	一昨年度島根	28.55	25.79	42.52	51.86	394.10	86.04	7.92	197.53	20.61	41.46
女子	全 国	23.38	22.22	46.20	46.25	298.34	53.92	8.88	168.00	12.64	48.41
	島根県	**23.46**	**21.29**	**45.20**	**46.60**	**296.25**	**57.01**	**8.82**	**171.11**	**12.79**	**48.73**
	一昨年度島根	23.41	21.94	45.00	46.88	292.52	59.39	8.75	170.20	12.55	49.05

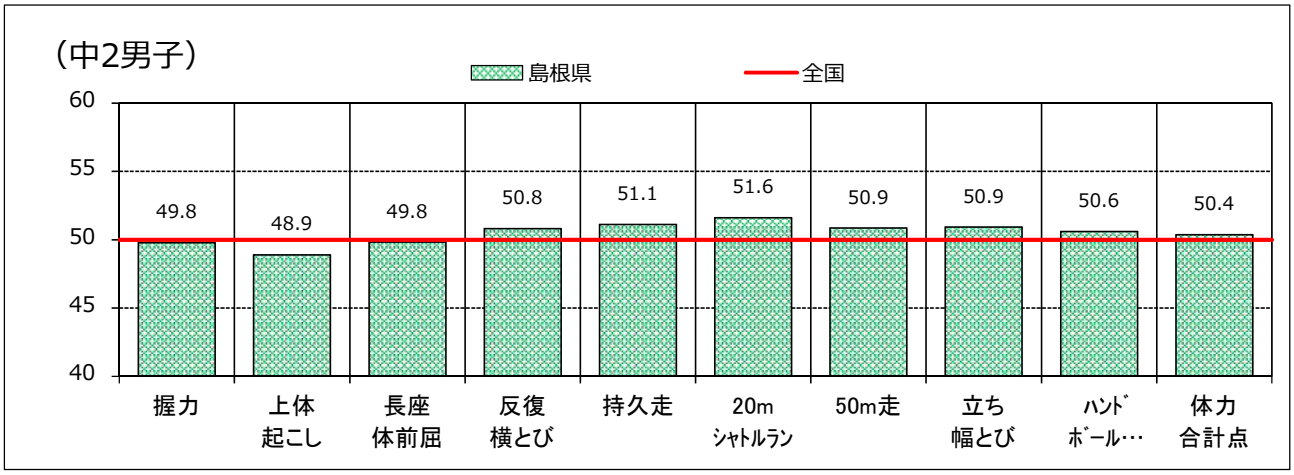
島根県の状況を見ますと，全体として体力合計点は小学校で全国平均点より高く，その傾向は昨年度同様ですが，中学校でも男女ともに全国平均を上回り，これは調査を開始した平成 20 年度以降初めてとなります。また，種目別に見ると下記のような点が指摘できます。

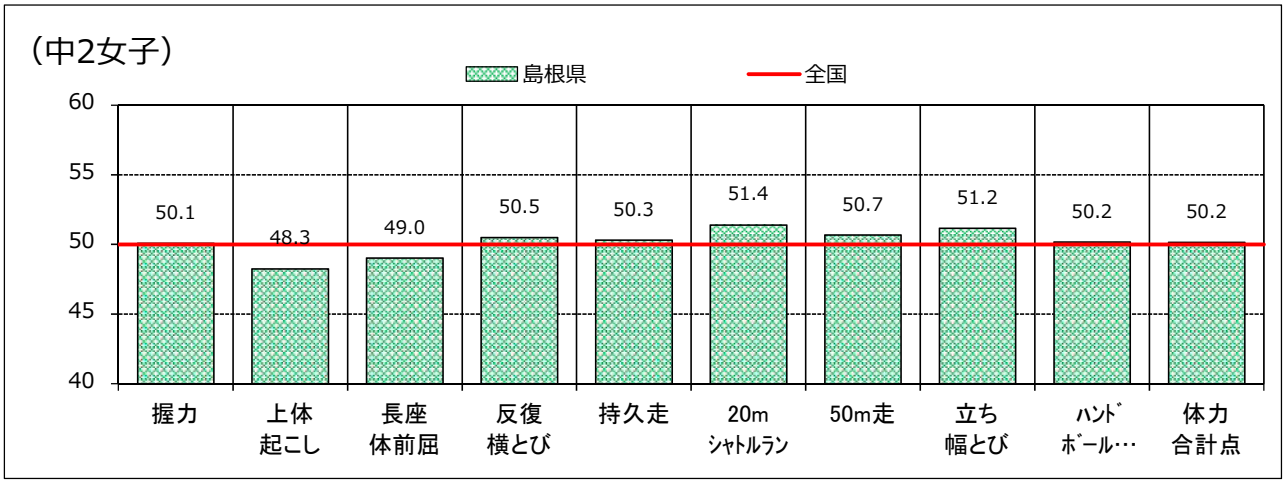
- 小学校，中学校で男女ともに，これまでと同じく握力，上体起こし（筋力）や長座体前屈（柔軟性）が全国平均と比べて低い傾向にあるが，その他の種目は全国平均よりも高い。
- 本県小学生の体力合計点は，昨年度までと同様に，全国平均と比較すると依然として高いが，小学校５年生男子については，平成 20 年度以降で最も低い得点である。
- 本県中学生の体力合計点の順位は，これまでと同様に小学生に比べて順位が大きく下がるが，昨年度と比較すると男女ともに大きく順位を上げている。
- 中学校２年生女子は，全国平均を上回った種目が一昨年度の３種目に対し，令和３年度は７種目に増え，一昨年度の県平均を上回った種目は，９種目中４種目となり，体力の向上がみられる。
- 中学校２年生男子は，９種目中６種目で全国平均よりも高い数値を記録するとともに，５種目で一昨年度の数値を上回った。
- 長座体前屈については，小・中学校男女ともに，全国平均よりは数値が低いが，一昨年度の記録よりも伸びており，回復傾向にあることがわかる。

実技調査Ｔ得点（平均が 50，標準偏差が 10 の正規分布に近似するように変換した値）









○体力合計点による総合評価の割合

小学５年　男子

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R03	10.1%	21.5%	32.3%	23.7%	12.4%	52.53
	31.6%		32.3%	36.1%		
島根R01	12.4%	26.8%	32.6%	20.5%	7.7%	54.46
島根R03	11.6%	24.2%	32.8%	21.4%	10.0%	53.55
	35.8%		32.8%	31.4%		

小学５年　女子

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R03	13.8%	24.9%	33.7%	20.4%	7.2%	54.66
	38.7%		33.7%	27.6%		
島根R01	17.0%	29.2%	33.0%	16.7%	4.0%	56.30
島根R03	15.8%	27.8%	33.4%	18.2%	4.8%	55.86
	43.6%		33.4%	23.0%		

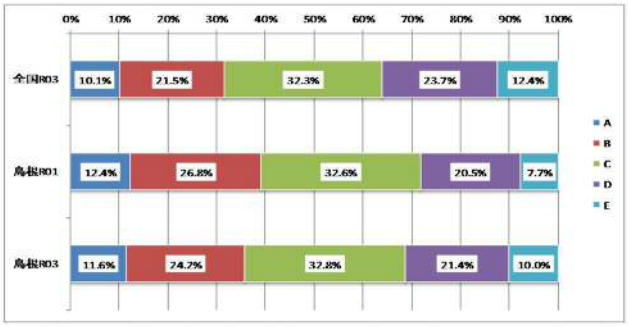
中学２年　男子

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R03	7.6%	23.4%	35.9%	24.3%	8.8%	41.05
	31.0%		35.9%	33.1%		
島根R01	5.7%	25.0%	39.2%	23.7%	6.4%	41.46
島根R03	6.5%	25.6%	37.9%	23.0%	7.0%	41.58
	32.1%		37.9%	30.0%		

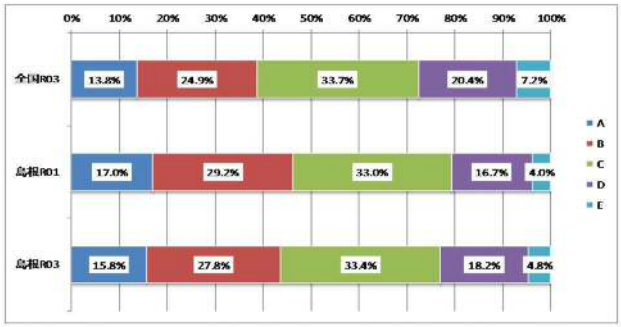
中学２年　女子

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R03	26.1%	31.0%	27.3%	12.8%	2.8%	48.41
	57.1%		27.3%	15.6%		
島根R01	27.0%	32.9%	27.1%	11.2%	1.8%	49.05
島根R03	26.6%	32.1%	26.9%	12.4%	2.1%	48.73
	58.7%		26.9%	14.5%		

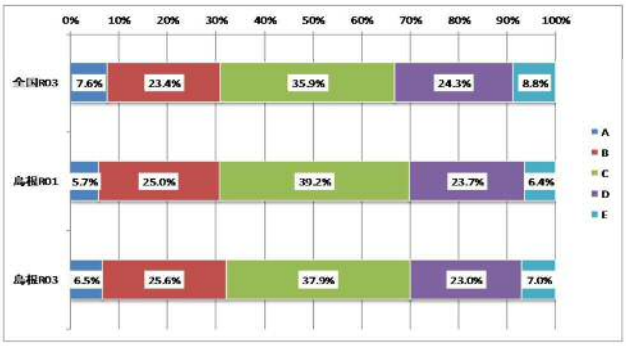
小学５年　男子



小学５年　女子



中学２年　男子



中学２年　女子

・小学校では男女ともに，一昨年度と比較するとＡまたはＢ評価の減少がみられるが，全国平均と比較すると，Ａ＋Ｂ評価の割合が４％以上高く，Ｄ＋Ｅ評価の割合が低い。島根県に限ってみると，男女ともに下位層（Ｄ，Ｅ評価）の割合が高くなり，上位層（Ａ，Ｂ評価）の割合が低くなっており，体力合計点の低下につながっていることがわかる。

・中学校では，令和元年度の記録と逆転し，Ａ＋Ｂ評価の割合が男女ともに全国平均を上回っており，Ｄ＋Ｅ評価の割合が低くなっている。男女ともに体力の底上げが進んでいる傾向が見て取れる。

・中２男子については，唯一上位層の割合が高くなっている。全国的に体力合計点が減少している中で，本県の中２男子は体力合計点が上昇し，一昨年度の減少から回復傾向にある。

○体力合計点の推移

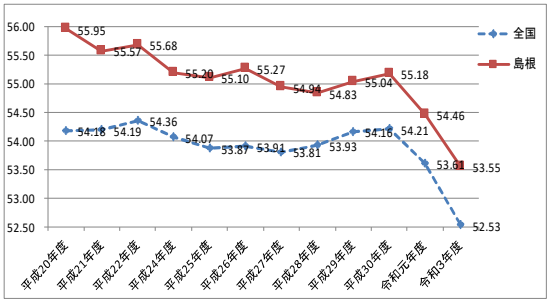
小5男子体力合計点	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度
全国平均	54.18	54.19	54.36	54.07	53.87	53.91	53.81	53.93	54.16	54.21	53.61	52.53
島根県	55.95	55.57	55.68	55.20	55.10	55.27	54.94	54.83	55.04	55.18	54.46	53.55
	8位	11位	6位	9位	9位	10位	11位	11位	11位	12位	12位	11位

小5女子体力合計点	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度
全国平均	54.84	54.59	54.89	54.85	54.70	55.01	55.19	55.54	55.72	55.90	55.59	54.66
島根県	56.46	56.19	57.12	55.77	56.10	56.23	55.90	55.91	56.10	56.38	56.30	55.86
	10位	11位	6位	13位	11位	12位	17位	17位	19位	19位	16位	11位

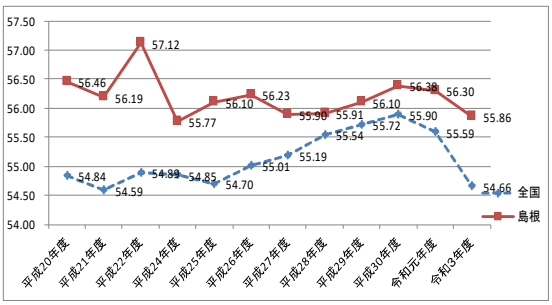
中2男子体力合計点	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度
全国平均	41.50	41.36	41.71	42.32	41.78	41.63	41.80	42.00	41.96	42.18	41.56	41.05
島根県	41.64	41.11	41.78	42.12	41.75	41.47	41.43	41.43	41.19	42.02	41.46	41.58
	24位	27位	24位	23位	27位	28位	36位	37位	40位	32位	32位	25位

中2女子体力合計点	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度
全国平均	48.38	47.94	48.14	48.72	48.42	48.55	48.96	49.41	49.80	50.43	50.03	48.41
島根県	47.82	47.18	48.12	48.05	47.77	47.63	47.74	48.03	48.06	48.79	49.05	48.73
	28位	31位	24位	28位	30位	39位	42位	44位	45位	45位	40位	32位

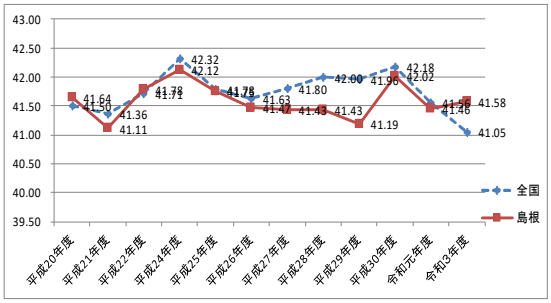
小5男子



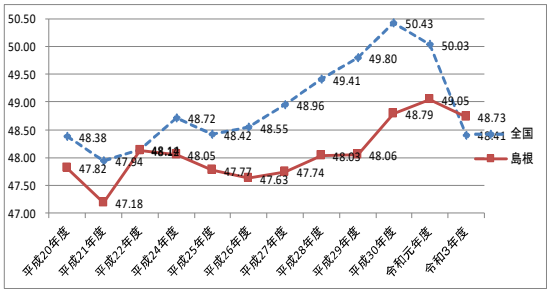
小5女子



中2男子



中2女子



体力合計点を直近過去５年の経年変化で見ると，全国的には，一昨年度からの下降傾向が一段と顕著になり，男女ともに著しく低下しています。島根県においても小５男子で著しく低下，小５女子と中２女子は微減となりました。一方で中２男子はわずかに伸びた状況が見受けられます。

全国平均点との比較や都道府県別順位の面からみると，島根県は前述のとおり，握力と上体起こし，長座体前屈に弱みが見られるものの，総合的な数値は全国を上回っており，順位も上昇しています。全国と島根県の年次推移を分析すると，全国同様に小５の男女，中２女子は低下がみられ，小５男子は調査開始以降で最も低い得点にあります。その中で体力合計点を伸ばした中２男子は 11 年ぶりに，中２女子は調査開始以降で初めて，全国平均を上回りました。

○１週間の総運動時間の割合

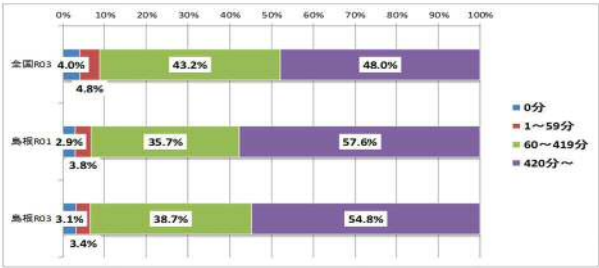
	小学５年 男子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R03	4.0%	4.8%	43.2%	48.0%
	8.8%		91.2%	
島根R01	2.9%	3.8%	35.7%	57.6%
島根R03	3.1%	3.4%	38.7%	54.8%
	6.5%		93.5%	

	小学５年 女子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R03	5.1%	9.4%	57.2%	28.3%
	14.5%		85.5%	
島根R01	5.1%	9.1%	54.2%	31.6%
島根R03	5.0%	8.9%	52.9%	33.3%
	13.9%		86.2%	

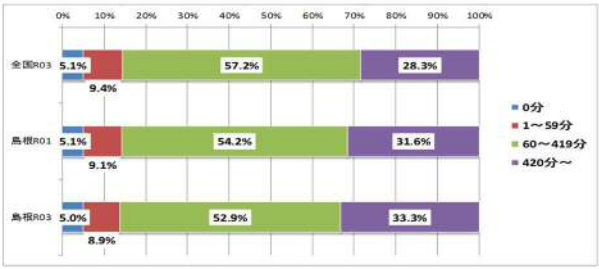
	中学２年 男子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R03	5.3%	2.1%	13.4%	79.1%
	7.4%		92.6%	
島根R01	4.4%	1.7%	8.1%	85.7%
島根R03	3.6%	1.7%	9.8%	84.8%
	5.3%		94.7%	

	中学２年 女子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R03	11.3%	6.5%	23.8%	58.4%
	17.8%		82.2%	
島根R01	11.3%	8.4%	18.2%	62.1%
島根R03	10.8%	7.5%	20.8%	60.9%
	18.4%		81.7%	

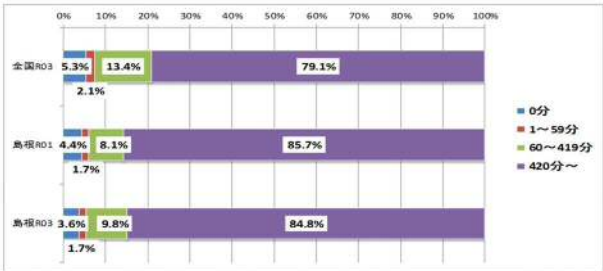
小5男子



小5女子



中2男子



中2女子

○1 週間の総運動時間「60 分未満」の割合の変化

（単位：%）

小5男子	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度
全国平均	6.3	6.6	6.5	6.3	7.2	7.6	8.8
島根県	5.3	6.4	6.1	6.1	6.2	6.7	6.5

小5女子	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度
全国平均	13.3	12.9	11.6	11.6	13.2	13.0	14.5
島根県	12.3	12.4	11.9	11.7	14.0	14.2	13.9

中2男子	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度
全国平均	6.9	7.1	6.7	6.0	6.9	7.1	7.4
島根県	5.2	5.6	6.0	5.4	5.0	6.1	5.3

中2女子	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度
全国平均	21.8	20.9	20.9	19.1	19.8	19.4	17.8
島根県	22.1	21.5	21.0	18.7	19.1	19.7	18.4

「１週間の総運動時間」は，島根県では小，中学校ともに女子より男子のほうが長い傾向にあり，420 分以上の層の割合は，中２女子は全国平均を上回り，小５男女と中２男子においては大きく上回っています。運動をほとんどしない 60 分未満の層が一昨年度の増加から一転し，小，中学校ともに，男女とも減少しています。中２女子においては，あまり運動しない生徒の割合が全国に比べて多い状況にあるものの，数値は大きく減少しており，過去過去７回の調査で最も低い割合となっています。中２女子は総運動時間０分の層も一昨年度より減少しており，運動する者とそうでない者との二極化について，改善の傾向にあることがうかがえます。

○体力向上に関わる意識や心理的側面

児童生徒への意識調査によると，「運動やスポーツをすることは好きか」「運動やスポーツは大切か」など，運動やスポーツへの高い意識や価値観を抱いていたり，「ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある」（達成感），「難しいことでも，失敗を恐れないで挑戦している」（挑戦），「自分には，よいところがあると思う」（自己肯定感）などの心理的側面において肯定的に回答したりする集団は体力数値が高いという相関関係が表れています。体力向上には，授業等における運動面での直接的な取組だけでなく，運動やスポーツに対する肯定的な意識を高める多様なアプローチが重要と考えられます。

Q. 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好きですか

区分	小学５年男子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R03	67.9%	23.1%	6.4%	2.6%
	91.0%		9.0%	
島根R01	74.7%	19.4%	4.0%	1.9%
島根R03	71.3%	20.4%	6.5%	1.8%
	91.7%		8.3%	

区分	小学５年女子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R03	53.1%	30.6%	12.1%	4.3%
	83.6%		16.4%	
島根R01	57.3%	30.7%	8.8%	3.1%
島根R03	54.9%	30.0%	11.5%	3.6%
	84.9%		15.1%	

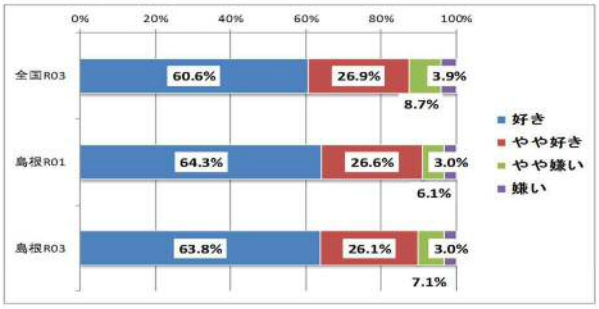
区分	中学２年男子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R03	60.6%	26.9%	8.7%	3.9%
	87.5%		12.5%	
島根R01	64.3%	26.6%	6.1%	3.0%
島根R03	63.8%	26.1%	7.1%	3.0%
	89.9%		10.1%	

区分	中学２年女子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R03	43.0%	32.5%	17.0%	7.5%
	75.5%		24.6%	
島根R01	43.8%	35.0%	14.5%	6.6%
島根R03	43.8%	33.7%	15.3%	7.2%
	77.5%		22.5%	

小５男子

小５女子

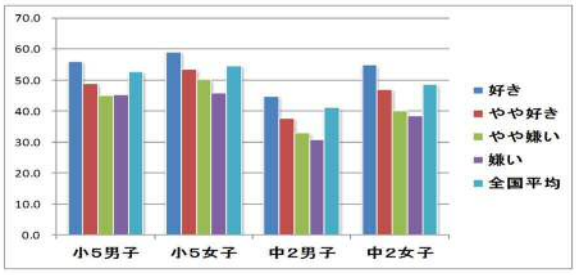
中２男子



中２女子

「運動が好き」と体力合計点（島根県）

	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	全国平均
小5男子	55.8	48.8	45.1	45.2	52.5
小5女子	59.0	53.4	50.1	45.8	54.7
中2男子	44.6	37.6	33.0	30.6	41.1
中2女子	54.9	46.8	40.0	38.4	48.4



Q. あなたにとって運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツは大切なものですか

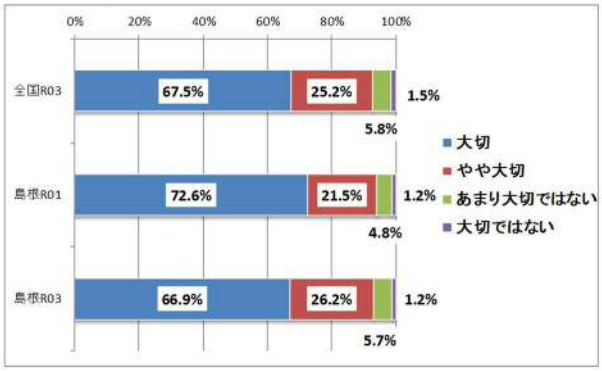
区分	小学５年　男子			
	大切	やや大切	あまり大切ではない	大切ではない
全国R03	67.5%	25.2%	5.8%	1.5%
	92.7%		7.3%	
島根R01	72.6%	21.5%	4.8%	1.2%
島根R03	66.9%	26.2%	5.7%	1.2%
	93.1%		6.9%	

区分	小学５年　女子			
	大切	やや大切	あまり大切ではない	大切ではない
全国R03	58.9%	31.2%	8.3%	1.6%
	90.1%		9.9%	
島根R01	62.0%	30.1%	6.8%	1.1%
島根R03	57.9%	32.6%	8.4%	1.2%
	90.4%		9.6%	

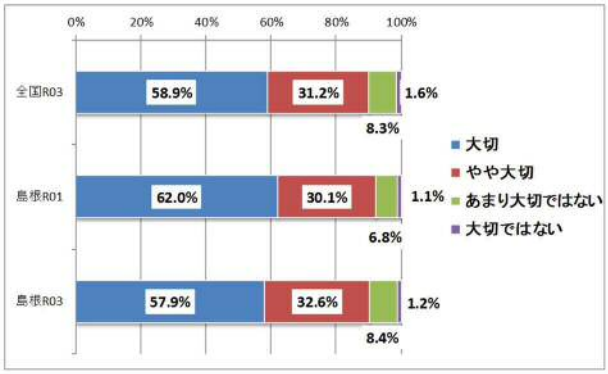
区分	中学２年　男子			
	大切	やや大切	あまり大切ではない	大切ではない
全国R03	67.4%	25.8%	5.3%	1.6%
	93.2%		6.8%	
島根R01	71.1%	23.6%	4.5%	0.8%
島根R03	68.7%	26.0%	4.3%	1.1%
	94.6%		5.4%	

区分	中学２年　女子			
	大切	やや大切	あまり大切ではない	大切ではない
全国R03	55.4%	34.0%	8.7%	1.8%
	89.4%		10.6%	
島根R01	54.3%	35.0%	9.0%	1.6%
島根R03	57.8%	32.1%	8.9%	1.2%
	89.9%		10.1%	

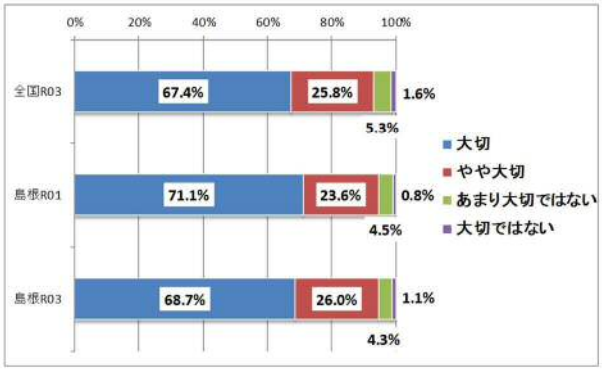
小５男子



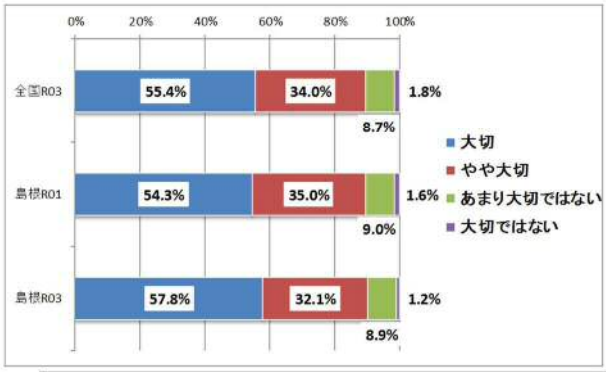
小５女子



中２男子

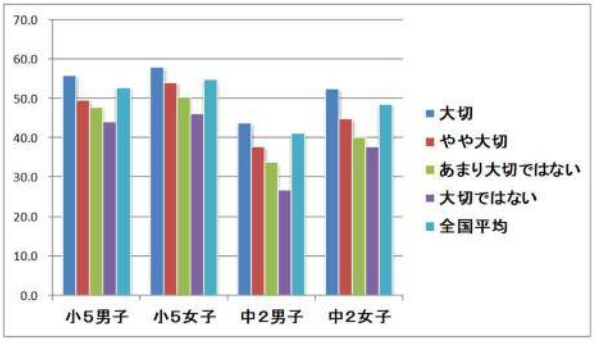


中２女子



「運動は大切」と体力合計点（島根県）

	大切	やや大切	あまり大切ではない	大切ではない	全国平均
小5男子	55.8	49.5	47.7	44.0	52.5
小5女子	57.9	53.9	50.4	46.1	54.7
中2男子	43.8	37.6	33.8	26.6	41.1
中2女子	52.4	44.9	40.1	37.8	48.4



Q. ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある

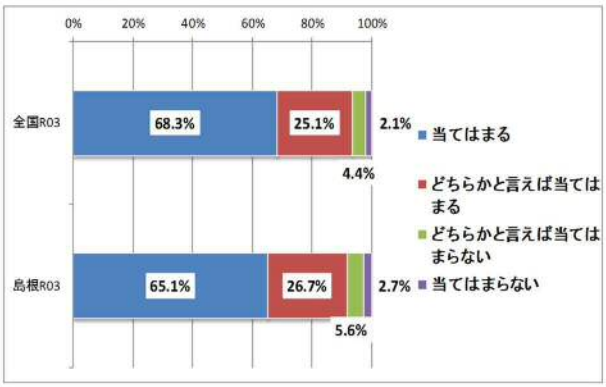
区分	小学５年男子			
	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない
全国R03	68.3%	25.1%	4.4%	2.1%
	93.4%		6.6%	
島根R03	65.1%	26.7%	5.6%	2.7%
	91.7%		8.3%	

区分	小学５年女子			
	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない
全国R03	68.6%	25.6%	4.3%	1.5%
	94.3%		5.7%	
島根R03	64.5%	29.2%	4.3%	2.0%
	93.8%		6.3%	

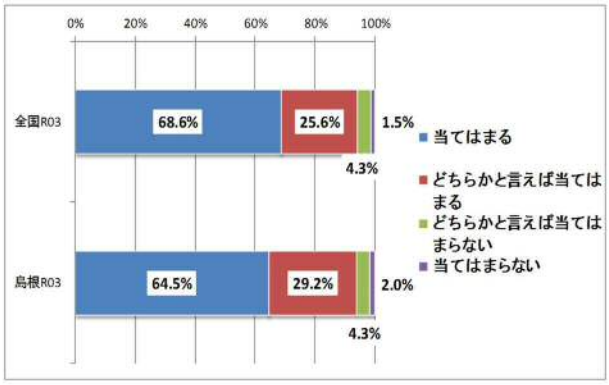
区分	中学２年男子			
	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない
全国R03	69.4%	25.1%	3.9%	1.7%
	94.5%		5.5%	
島根R03	68.9%	25.7%	3.9%	1.5%
	94.6%		5.4%	

区分	中学２年女子			
	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない
全国R03	70.0%	25.0%	3.9%	1.1%
	95.0%		5.0%	
島根R03	69.9%	25.9%	3.5%	0.7%
	95.8%		4.2%	

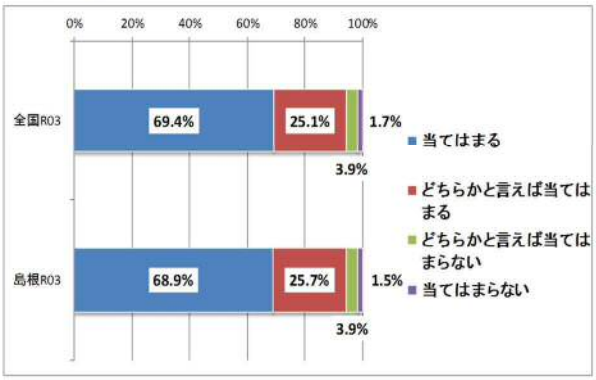
小５男子



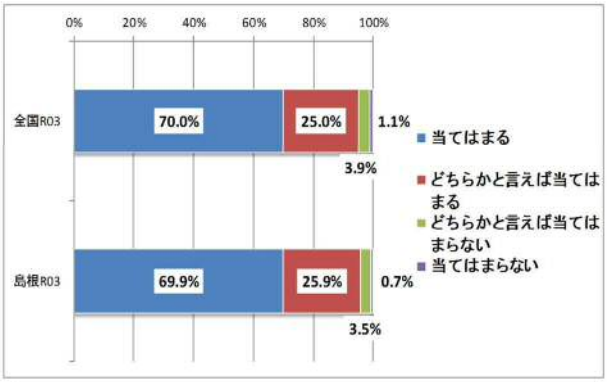
小５女子



中２男子

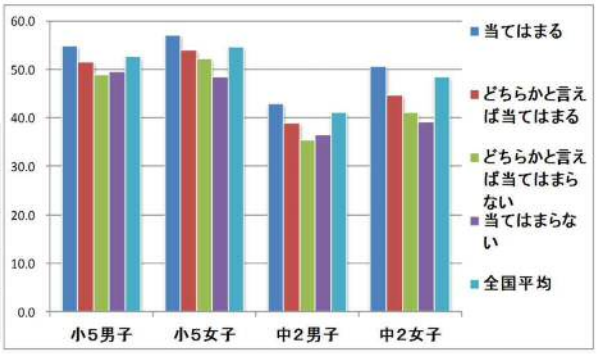


中２女子



「最後までやり遂げてうれしかった」と体力合計点（島根県）

	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない	全国平均
小5男子	54.9	51.6	48.9	49.6	52.5
小5女子	57.1	54.1	52.3	48.5	54.7
中2男子	42.9	39.0	35.5	36.6	41.1
中2女子	50.7	44.6	41.2	39.2	48.4



Q. 難しいことでも，失敗を恐れないで挑戦している

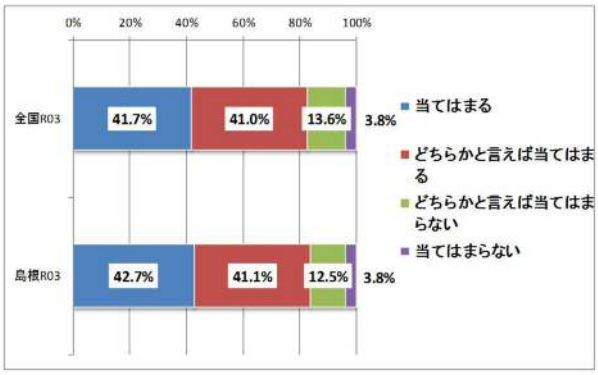
区分	小学５年　男子			
	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない
全国R03	41.7%	41.0%	13.6%	3.8%
	82.6%		17.4%	
島根R03	42.7%	41.1%	12.5%	3.8%
	83.8%		16.2%	

区分	小学５年　女子			
	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない
全国R03	33.8%	44.9%	17.5%	3.8%
	78.8%		21.3%	
島根R03	32.9%	46.4%	17.4%	3.4%
	79.3%		20.7%	

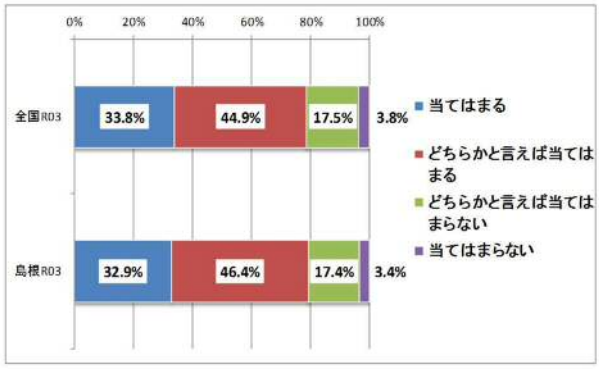
区分	中学２年　男子			
	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない
全国R03	32.8%	45.6%	18.0%	3.6%
	78.4%		21.7%	
島根R03	36.7%	46.6%	14.1%	2.6%
	83.3%		16.7%	

区分	中学２年　女子			
	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない
全国R03	22.9%	49.4%	24.0%	3.7%
	72.3%		27.7%	
島根R03	25.7%	50.6%	21.5%	2.2%
	76.3%		23.7%	

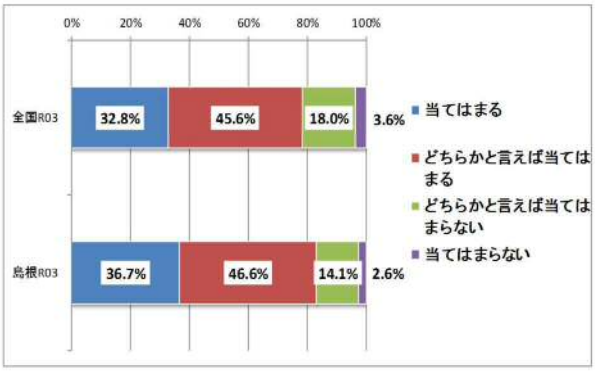
小５男子



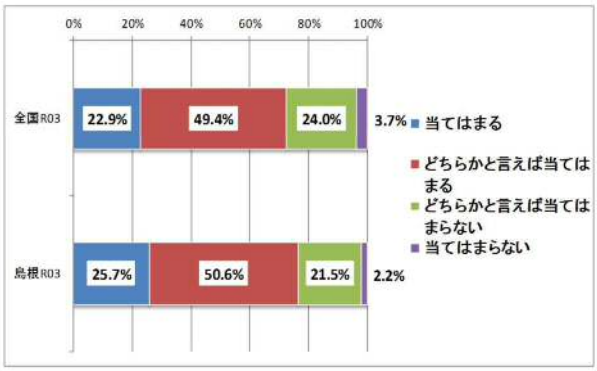
小５女子



中２男子

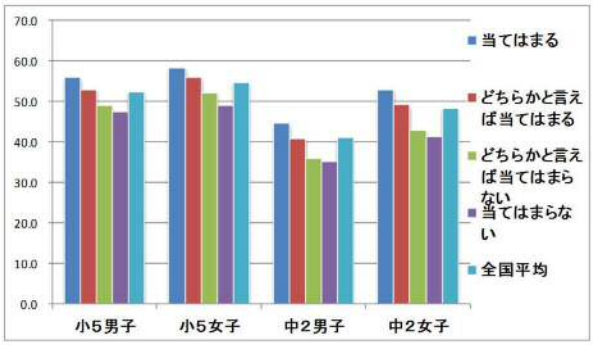


中２女子



「失敗を恐れないで挑戦する」と体力合計点(島根県)

	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない	全国平均
小5男子	56.1	52.8	49.2	47.5	52.5
小5女子	58.3	56.0	52.1	49.2	54.7
中2男子	44.8	40.9	36.1	35.4	41.1
中2女子	52.9	49.3	43.1	41.3	48.4



Q. 自分には，よいところがあると思う

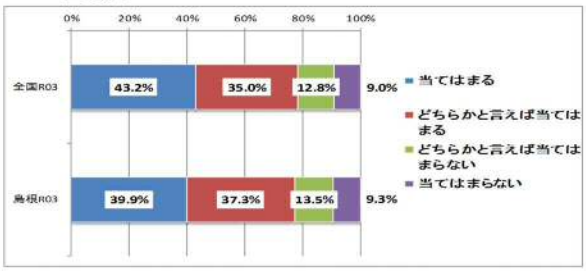
区分	小学５年男子			
	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない
全国R03	43.2%	35.0%	12.8%	9.0%
	78.2%		21.8%	
島根R03	39.9%	37.3%	13.5%	9.3%
	77.2%		22.8%	

区分	小学５年女子			
	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない
全国R03	36.0%	40.1%	15.7%	8.3%
	76.1%		23.9%	
島根R03	30.5%	44.4%	17.1%	7.9%
	75.0%		25.0%	

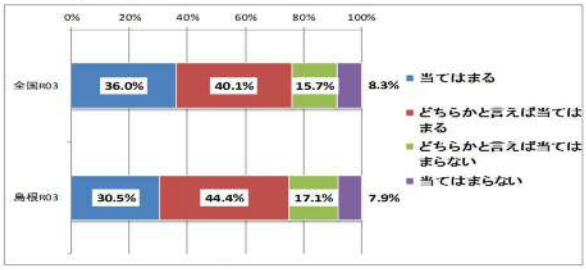
区分	中学２年男子			
	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない
全国R03	35.5%	41.0%	15.9%	7.7%
	76.5%		23.6%	
島根R03	35.2%	43.5%	15.5%	5.8%
	78.7%		21.3%	

区分	中学２年女子			
	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない
全国R03	23.1%	44.4%	22.8%	9.7%
	67.5%		32.5%	
島根R03	20.7%	48.7%	22.9%	7.7%
	69.4%		30.6%	

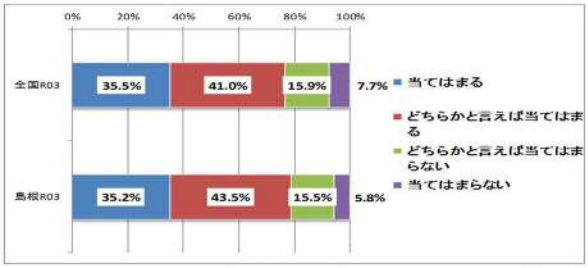
小５男子



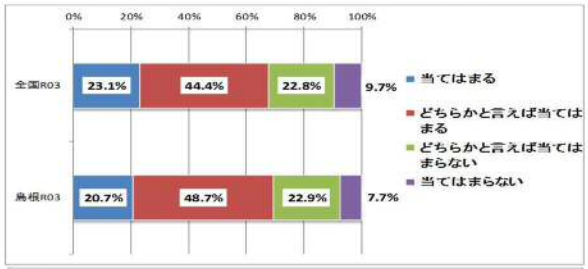
小５女子



中２男子

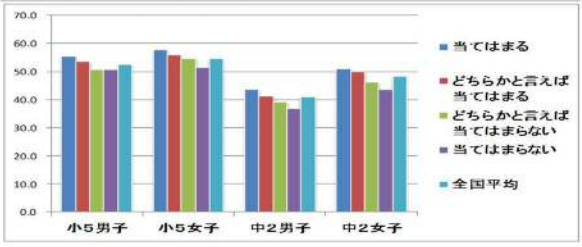


中２女子



「自分にはよいところがある」と体力合計点（島根県）

	当てはまる	どちらかと言えば当てはまる	どちらかと言えば当てはまらない	当てはまらない	全国平均
小5男子	55.3	53.4	50.5	50.8	52.5
小5女子	57.6	55.9	54.5	51.6	54.7
中2男子	43.6	41.3	39.3	36.8	41.1
中2女子	50.8	49.9	46.3	43.6	48.4



島根県の様子を全国平均と比較してみると，中学校では男女ともに，上記のどの質問においても肯定的な回答をした割合が高いことが読み取れます。一方で，小学校では，「ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある」「自分には，よいところがあると思う」という質問について，男女ともに肯定的な回答をした割合が低いことがわかります。

スポーツ庁の報告書には，次のように今後の取組につながるヒントが記されています。

> コロナ禍においても運動やスポーツをする時間が増加したと回答した児童生徒は約３割であり，その特徴としては，運動やスポーツの大切さを認識しており，体力が高い傾向が認められた。このことからも，**学校や家庭において日頃から児童生徒に，運動やスポーツをすることの大切さを伝えるとともに，運動の楽しさを実感し，工夫しながら運動をする習慣の定着に努めることが大切である。**
>
> **しかし，コロナの影響による児童生徒の体力低下の回復を急ぐあまり，過度に運動やスポーツを実施したり，トレーニング的な取組に偏ることは避けなければならない。児童生徒の実態に照らして，着実で継続的な取組を進める必要がある。**（令和３年度「全国体力・運動能力，運動習慣等調査報告書」 P12）

３．体育・保健体育の授業について

(1) 小学校における水泳及び鉄棒実技習得状況の実態調査から

言うまでもなく，体育・保健体育の授業では，できなかったことができるようになる経験を保障していくことが大切です。今年度も島根県内全公立小学校を対象に，６年生の「水泳」25m完泳率と４年生の「鉄棒運動」逆上がり達成率の調査を行いました。水泳は２年ぶりの調査となりました。今年度は前回調査に比べて県全体の完泳率や達成率は大きく低下しており，地域や学校によって大きな差も見られます。全ての児童生徒に「できなかった運動ができるようになった」という喜びを味わわせたいものです。

※今年度の水泳実技指導は 153 校が実施，46 校が未実施。

※【　　】内は前回調査（**水泳は令和元年度，鉄棒は令和２年度**）の割合

◆ 島根県６年生の２５ｍ完泳率　６０．０％

	H26	H27	H28	H29	H30	R01	R02	R03
25mの完泳率(%)	81.7	79.2	81.4	84.1	82.5	78.6	中止	60.0

◇学校規模と完泳率

6 年生 10 名以下の小規模校[61 校]の完泳率・・・・・７３．７％【８９．６％】

6 年生 11 名から 99 名の中規模校[89 校]の完泳率 ・・５８．９％【７８．７％】

6 年生 100 名以上の大規模校[3 校]の完泳率・・・・・５５．７％【７３．９％】

◇プールの有無

プールのある学校[102 校]の完泳率 ・・・・・・・・・・６２．２％【８０．３％】

プールのない学校[51 校]の完泳率 ・・・・・・・・・・５４．５％【７０．８％】

◇授業回数と完泳率

授業回数 10 回以上の学校[38 校]の完泳率・・・・・・７６．５％【８５．３％】

授業回数 9 回以下の学校[115 校]の完泳率・・・・・・５６．９％【６９．５％】

◇水泳教室の実施の有無

実施校[10 校]の完泳率 ・・・・・・・・・・・・・・・８１．２％【８８．４％】

未実施校[143 校]の完泳率 ・・・・・・・・・・・・・・５８．７％【７４．４％】

◆ 島根県４年生の逆上がりの達成率　５１．５％

年度	H26	H27	H28	H29	H30	R01	R02	R03
逆上がり達成率(%)	58.5	55.3	54.4	55.9	53.4	51.4	52.4	51.5

★鉄棒運動や体力向上に効果があったと思われる自校の取組例【体育授業】

○全校共通の準備運動（コーディネーショントレーニング，鉄棒セット）に継続して取り組む。
○様々な運動に取り組む経験を低学年から継続的に仕組み，基礎的・基本的な動きの感覚を身に付けていく。
○外部講師を活用した授業。（器械運動，ストレッチ運動，ピラティス，相撲，雪合戦など）
○ICT を活用し，技のコツや練習方法を動画視聴したり，録画機能や遅延再生機能を用いて自分の試技の確認や課題発見に生かしたりしながら学習する。
○全学年が同時期に鉄棒単元を取り扱うことで，休み時間等の教科外活動での教え合いや学び合いにつながる。
○鉄棒運動の単元では，授業の始めに鉄棒セットや遊具（登り棒や雲梯等）を活用した運動遊びを取り入れる。
○レベル別鉄棒カードを用いて，スモールステップで段階的に取り組む。

○屋外での体育時には，サーキットトレーニングのように鉄棒運動を組み合わせ，鉄棒に触れる機会を増やす。
○マットを積み重ね，鉄棒までの距離を縮めた，仰向け状態からの逆上がり練習。
○体力テストの結果分析から自校の課題点を明確にし，全校として伸ばしていきたい運動を，月ごとの重点項目を設定し，学年ごとに体育等で取り組んだ。
○体力向上推進計画をもとに，鉄棒運動とマット運動を重点単元として設定した。
○いろいろなドンジャンケン。（手押し車，ステージを使って逆立ちの姿勢で横移動しながら）
○「鉄棒 DVD」（保健体育課）の活用。
○「しまねっ子！元気アップ・カーニバル」の取組。（縄跳び、柔軟運動など）

★鉄棒運動や体力向上に効果があったと思われる自校の取組例【教科外の体育的活動】

○タオルやハチマキを使った逆上がり練習。
○鉄棒補助具（緩衝材やベルトなど）を自由に使えるようにした。
○鉄棒への恐怖心を和らげる環境整備。（マットを敷く，砂を入れる　など）
○体育館や校舎内（職員室前，オープンスペース，教室前，中庭等）に室内鉄棒を常時設置。（年間通して設置，授業で扱う期間のみ設置，冬季限定で設置　など）
○共用スペースにジャンピングボードを配置することで，縄跳び練習（遊び）への意欲喚起。
○姿勢体操や体幹トレーニング，ビジョントレーニングなどの実施。（朝の活動や掃除後の時間）
○児童会主体による取組を実施。（「鉄棒教室」「ジョギング」「ストレッチ・プログラム」「遊具を使った遊びの呼びかけ」）
○教員の鉄棒研修。（指導者が技のポイントを把握して指導に臨む）
○鉄棒検定を活用し，休み時間等に主体的に鉄棒運動ができるように支援した。
○縄跳びやマラソンなどで「○○カード」を活用したり，定期的に記録会を行ったりして継続的な取組にしていく。
○新体力テストの結果を受けて，児童の体力の現状と課題を踏まえた授業改善の提案。
○放課後の器械運動練習や陸上練習。
○ノーボールデーを設定することで，鬼ごっこをして遊ぶ児童が増えた。（敏捷性）

「全国体力・運動能力，運動習慣等調査」によれば，体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ，理由を尋ねた結果（島根県）は下記のとおりです。ここで注目すべき点は，**自分で工夫したり練習したりするよりも，友達や教員との関わりの影響が大きいこと**と，**「できるようになったことがない」と回答している割合が少なからず見られること**です。授業中に教員や友達のまねを促し，コツやポイントを重点的に教えるとともに，友達同士で教え合いを促すような取組や指導が大切です。また，運動を苦手と感じている児童生徒や，運動に意欲的に取り組めない児童生徒への指導を重視し，技能のみに偏ることなく，思考，判断，表現する力や仲間との協力などの「できた」にも視点を置き，バランスよく指導することが大切です。授業においても運動やスポーツとの「する・みる・支える・知る」といった多様な関わり方を実践し，多方面からの「できた」を児童生徒が実感できるような工夫をしていきましょう。

【複数回答　　単位：％　（　）内は令和元年度の割合】

きっかけ，理由	小５男子	小５女子	中２男子	中２女子
授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	38.6(49.9)	35.4(44.4)	35.1(42.4)	34.2(42.4)
授業中に自分で工夫して練習した	32.7(39.6)	29.4(33.4)	37.6(40.1)	31.0(28.5)
自分に合った場やルールが用意された	8.8(14.5)	7.0(9.5)	2.4(5.1)	2.6(4.8)
先生や友達のまねをしてみた	40.3(48.8)	48.0(56.9)	39.0(36.7)	45.6(42.8)
友達に教えてもらった	46.0(54.1)	56.7(67.1)	45.2(45.2)	61.9(65.3)
授業中に自分の動きを撮影した動画を見た	6.7(8.0)	6.3(6.4)	4.3(6.6)	5.3(6.7)
授業外の時間に先生に教えてもらった	6.7(12.6)	6.2(10.1)	2.5(3.9)	2.2(2.9)
授業外の時間に自分で練習した	24.1(28.0)	33.6(34.6)	10.4(10.8)	12.3(10.9)
授業外の時間に自分で本を読んだり動画を見たりした	13.7(13.9)	11.5(11.8)	6.0(5.7)	5.2(5.0)
できるようになったことがない	**4.5(3.6)**	**3.3(2.5)**	**5.8(7.1)**	**4.3(3.9)**

（２）活用してみませんか　島根県教育委員会作成ＤＶＤ

「体育の授業が楽しくなるシリーズ」①鉄棒，②マット運動，③なわとび運動

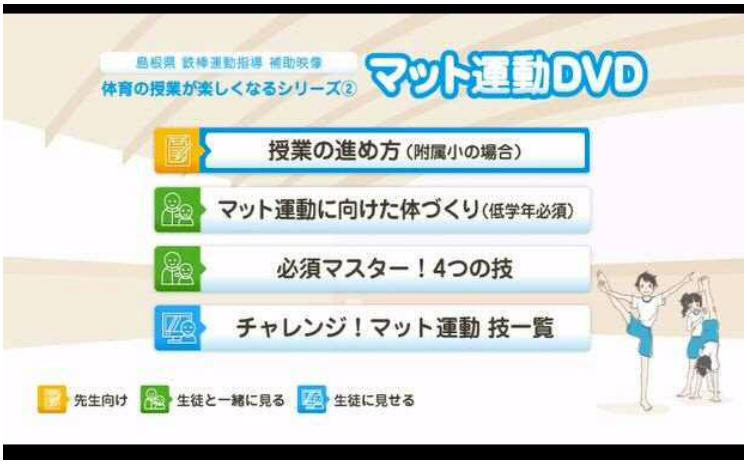
これらのＤＶＤには，小・中学校の学習指導要領解説に例示されている技のお手本映像や小学校で身に付けてほしい技の習得方法，授業展開の例を収録しています。ＤＶＤを活用することで，授業に臨む子供たちにとってより楽しい授業となるよう願いを込めて制作しています。実際の授業，教材研究，校内研修等でご活用ください。

① 鉄棒ＤＶＤ

（平成２５年３月）

② マット運動ＤＶＤ

（平成２６年３月）



③ なわとび運動ＤＶＤ

（平成２７年３月）

（３）「楽しい」体育の授業と大切にしたい学習活動

下の表は，「全国体力・運動能力，運動習慣等調査」の中から，児童生徒が，体育・保健体育の授業を「楽しい」と思っているかどうかの調査結果です。授業を「楽しい」と感じている子供の割合は，小学校，中学校の男子で全国に比べ低い数字が表れており，小学校の男女においては，一昨年度の割合よりも低くなっています。その一方で，中学校では男女ともに，一昨年度と比較して「楽しい」の割合が増えています。「楽しくない」の割合を減らし，授業が「楽しい」と感じる子供を増やしていくことが必要です。

Q. 体育（保健体育）の授業は楽しいですか

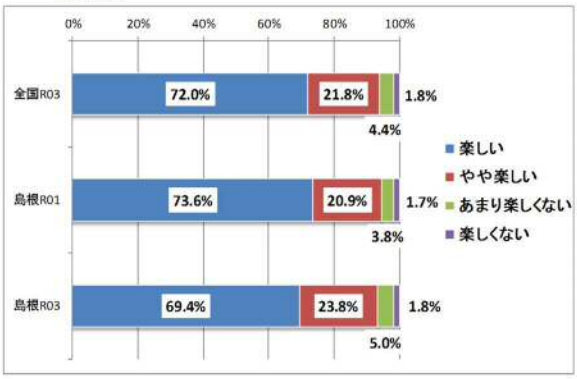
区分	小学５年 男子			
	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
全国R03	72.0%	21.8%	4.4%	1.8%
	93.8%		6.2%	
島根R01	73.6%	20.9%	3.8%	1.7%
島根R03	69.4%	23.8%	5.0%	1.8%
	93.2%		6.8%	

区分	小学５年 女子			
	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
全国R03	58.3%	30.9%	8.3%	2.5%
	89.2%		10.8%	
島根R01	60.8%	29.7%	7.5%	2.0%
島根R03	58.3%	31.2%	8.3%	2.7%
	89.6%		11.0%	

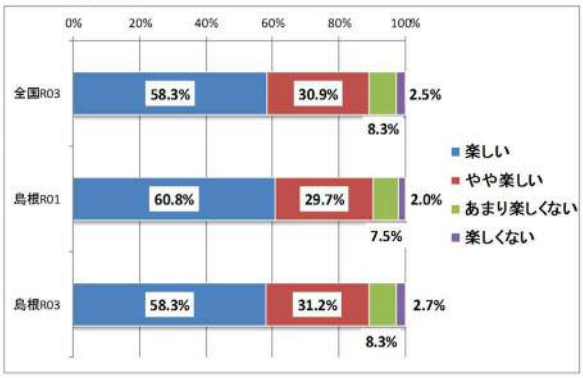
区分	中学２年 男子			
	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
全国R03	52.9%	37.2%	7.3%	2.6%
	90.1%		9.9%	
島根R01	48.9%	39.1%	8.5%	3.6%
島根R03	52.8%	38.3%	6.8%	2.0%
	91.2%		8.8%	

区分	中学２年 女子			
	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
全国R03	39.6%	43.4%	13.1%	3.8%
	83.1%		16.9%	
島根R01	35.2%	46.6%	14.7%	3.6%
島根R03	42.0%	42.5%	12.0%	3.6%
	84.5%		15.5%	

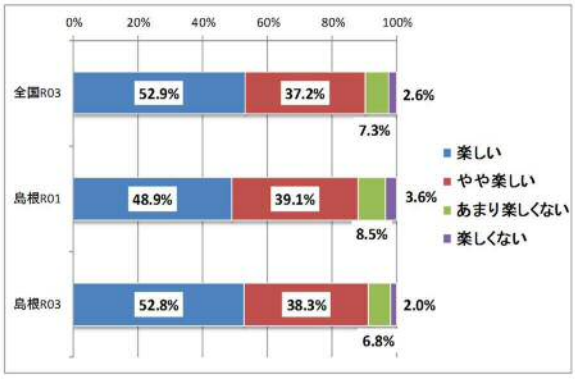
小５男子



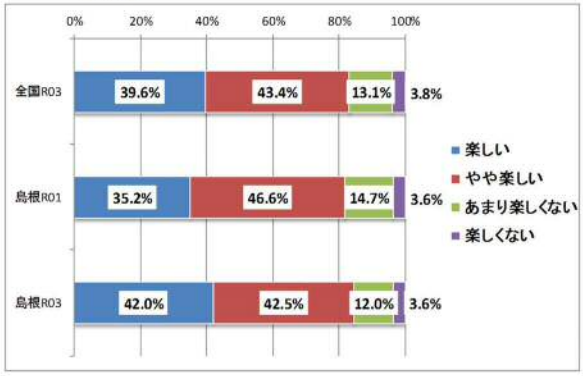
小５女子



中２男子



中２女子

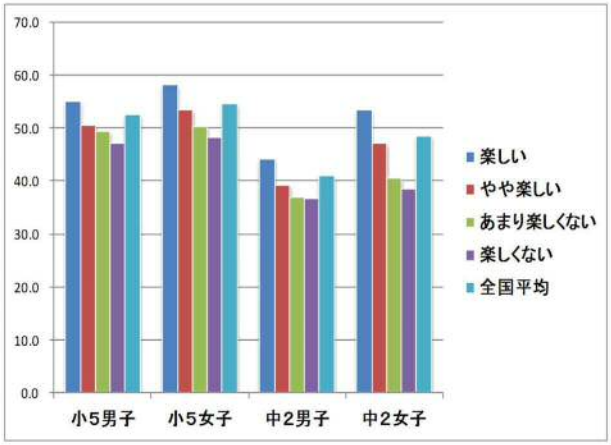


「体育が楽しい」と回答した割合と「運動やスポーツが好き」と回答した割合とを照らし合わせてみると，小学校においては，男子で同程度，女子では「体育が楽しい」の割合が「運動やスポーツが好き」の割合を上回っています。一方，中学校においては，「保健体育が楽しい」と回答した割合は「運動やスポーツが好き」と回答した割合と比較して下回っている状況が依然としてあります。しかし，令和元年度に比べて割合は上昇しており，回復に向かっていることが読み取れます。下記のとおり，島根県の児童生徒が体育・保健体育の授業が「楽しい」「楽しくない」で回答した結果と体力合計点との関連から明らかなように，授業が「楽しい」ことが体力の向上に密接にかかわっていると言えます。

特に，体力数値の低い集団に対して，体育・保健体育が「楽しい」と思えるような授業改善を進めることにより，県全体の体力向上に結びつけていくことが求められます。

「体育は楽しい」と体力合計点

	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない	全国平均
小5男子	55.0	50.6	49.4	47.1	52.5
小5女子	58.3	53.5	50.3	48.2	54.7
中2男子	44.1	39.3	36.8	36.7	41.1
中2女子	53.5	47.1	40.5	38.6	48.4



体力合計点の上位に位置する学校の取組の特徴から，児童生徒の体力・運動能力向上のために「学校全体の目標」や「学年としての目標」を設定したり，「体育授業以外で，全ての児童生徒の体力・運動能力の向上に係る取組」を行ったりするといった，組織的・計画的な実践を心がけることが重要と考えられます。「体育・保健体育の授業が楽しいですか」「運動やスポーツをすることは好きですか」という質問とのクロス集計からみても，学校全体や学年で目標を設定することが授業の楽しさや運動好きに関連していることが表れています。

しかし，今回の調査において，県内の小中学校による学校質問紙の回答からは，「目標を示す活動」「振り返る活動」「助け合い，役割を果たす活動」「話し合う活動」を「いつも」又は「全ての学年で」取り入れている割合が，全国平均と比較してやや低い傾向が表れています。（p 48 参照）

また，今年度の分析（クロス集計）結果から，小中学生が「運動やスポーツが楽しい」と感じるいくつかの要因が浮かび上がってきています。例えば，「運動やスポーツの大切さを理解すること」や「授業中に動く機会がたくさんあること」，さらに，「自分の動きの質が向上していることを，他者から認められたり仲間と一緒に活動したりすることを通して実感すること」などがあります。

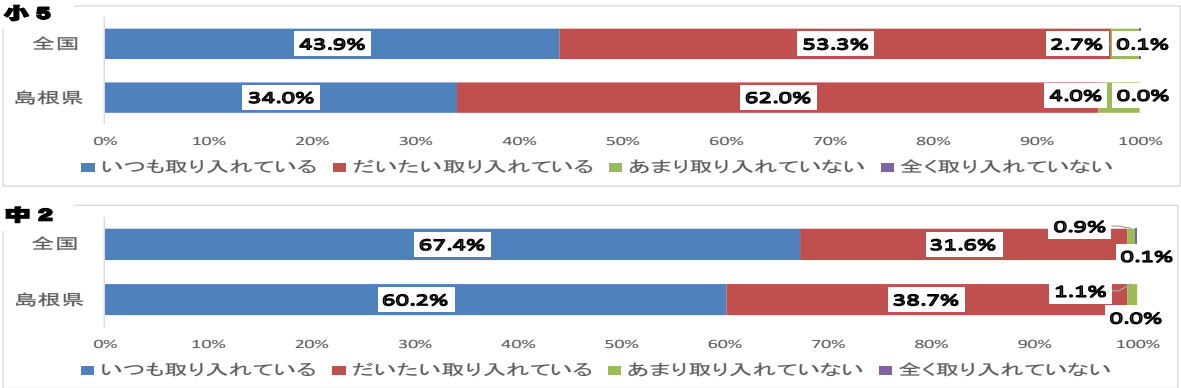
そして，運動が苦手な児童生徒の「できなかったことができるようになったきっかけ，理由」として，小学校，中学校ともに，「友達に教えてもらった」，「先生や友達のまねをしてみた」，「授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった」，「授業中に自分で工夫した」の割合が上位であったことがわかります。また，小学校においては，「授業外に自分で練習した」も高い割合となっていました。

つまり，児童生徒が「運動やスポーツに楽しさを感じる」ことができるよう，体育の授業の中における友達や先生との関わりや，基本となる運動のコツやポイントを教えることを大切にし，「できる」（達成感）を味わうことのできる授業づくりを行っていくことが「運動やスポーツをすることが好き」な児童生徒を増やすことにつながるものと期待できます。

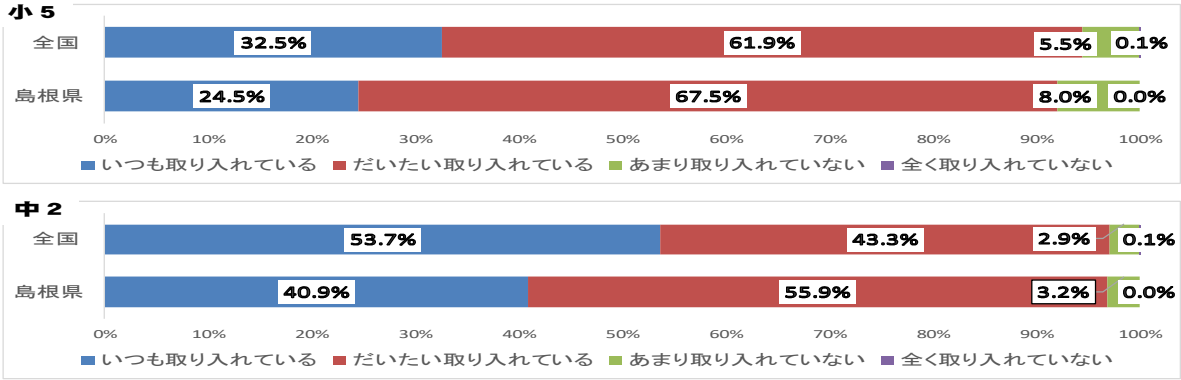
また，小学校の場合，「できる」を味わうだけではなく，授業の中で「もう少しでできそう」や「できるイメージをつかんだ」「できないけどコツやポイントがわかった」という感覚を得ることが，「授業外に自分で練習する」ことにつながっていることが考えられます。

○児童生徒による体育・保健体育の授業についての回答

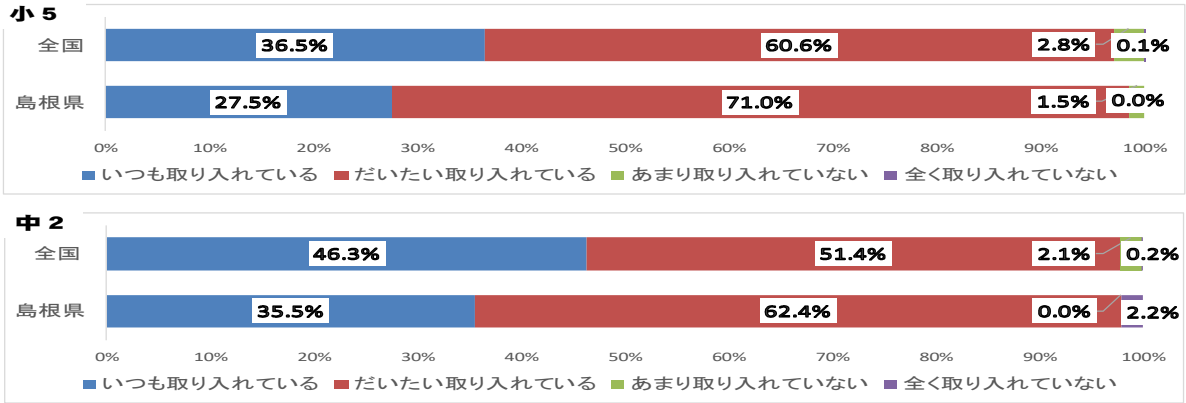
Q. 体育授業の冒頭で、その授業の目標を児童生徒に示す活動を取り入れている



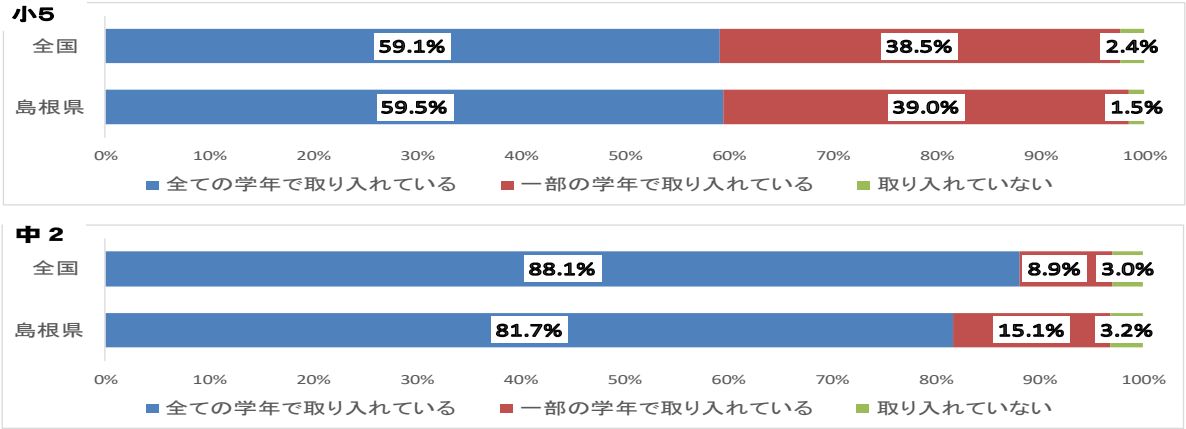
Q. 体育授業の最後に、その授業で学習したことをふり返る活動を取り入れている



Q. 体育授業では，児童生徒同士で助け合ったり，役割を果たしたりする活動を取り入れている



Q. 体育授業では，児童生徒同士で話し合う活動を取り入れている



また，県内各校における体育・保健体育授業の改善・充実に向けての教員の関わり方についても課題がうかがえます。教員同士で体力・運動能力向上に関する取組，体育・保健体育授業における指導方法の工夫・改善について検討する機会があると答えた割合は小学校，中学校ともに，全国と比べると低い傾向にあります。小学校，中学校ともに体育主任や体育科をはじめとした一部の担当者のみで進めるのではなく，学校ぐるみで（状況に応じて同一中学校区同士などでも）共通理解の上に立ってＰＤＣＡサイクルを効果的に進めていくことが望ましいです。

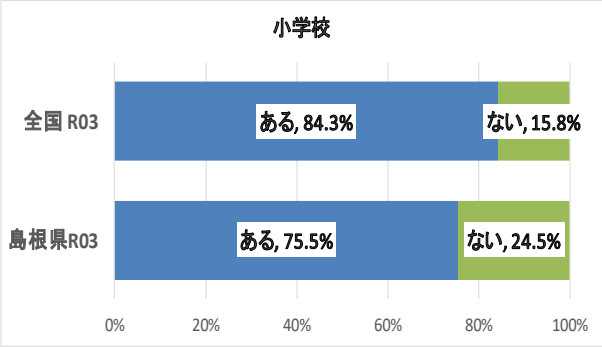
また，運動やスポーツ，児童生徒の体力について，家庭とどのような連携をしているかについては，全国と比べると，連携していない割合が低いこと，「生活習慣改善のための資料を配付している」の割合が高いことがわかります。今後も，幼児期からの接続を意識し，家庭や地域をまきこみながら，共に進めていくことが求められます。

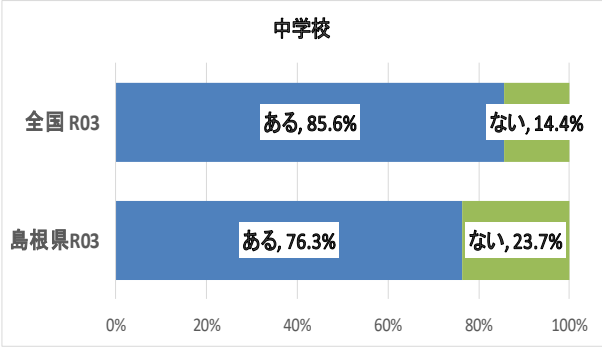
〇体育・保健体育授業の充実・体力向上に向けての教員の関わり方

Q. 教員同士での取組，指導方法についての工夫・改善について検討する機会はあるか。

区分	小 学 校	
	ある	ない
島根県R03	75.5%	24.5%
全国 R03	84.3%	15.8%

区分	中学 校	
	ある	ない
島根県R03	76.3%	23.7%
全国 R03	85.6%	14.4%

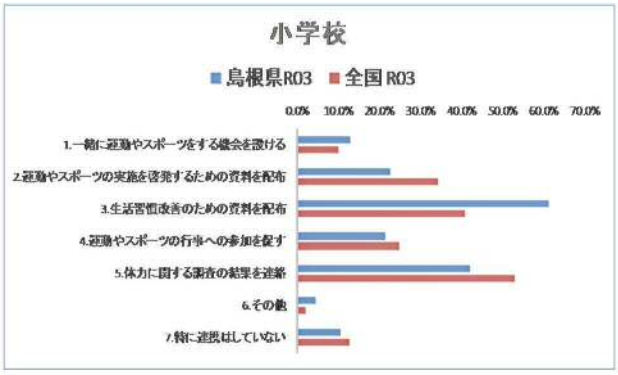


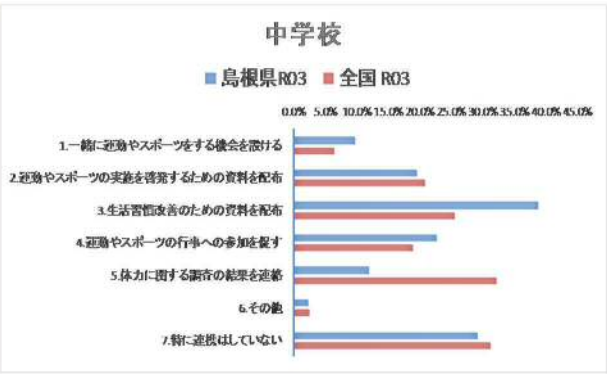


Q. 運動やスポーツ，児童生徒の体力について，家庭とどのような連携をしているか。

区分	小学校						
	1.一緒に運動やスポーツをする機会を設ける	2.運動やスポーツの実施を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
島根県R03	13.0%	22.5%	61.0%	21.5%	42.0%	4.5%	10.5%
全国 R03	10.0%	34.3%	40.7%	24.9%	52.8%	2.0%	12.7%

区分	中学校						
	1.一緒に運動やスポーツをする機会を設ける	2.運動やスポーツの実施を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
島根県R03	9.7%	19.4%	38.7%	22.6%	11.8%	2.2%	29.0%
全国 R03	6.3%	20.6%	25.4%	18.8%	32.1%	2.3%	31.0%





４　令和３年度　武道等指導充実・資質向上支援事業について

新学習指導要領では，カリキュラム・マネジメントとアクティブラーニングの双方の視点からの授業改善の検討が重要とされています。今後求められる 21 世紀型の資質・能力の育成に向けては，教科，教科外活動，学校教育活動全体の役割構造を捉えた上で，教科において取り組むべき授業改善を検討することが望まれています。体育科・保健体育科の学習では，技能の基礎となる知識（コツや練習法等），態度の基となる知識（フェアプレイの意義や行動の仕方等），思考・判断・表現の基となる知識（課題解決の仕方等）の確実な習得（「わかる」）が必要となります。さらに基礎的・基本的な技能の習得（「できる」）が，学びへの意欲や主体的な学びへとつながっていきます。そして，この「わかる」と「できる」の体験が，より効果的なグループ活動（「かかわる」）を生み，課題解決的な深い学びとなり，生涯にわたる豊かなスポーツライフを実施する力が身につくと考えられます。

保健体育課では，「主体的・対話的で深い学び」の実現をめざして，各組織と連携し下記の教員研修を実施しました。

≪ベースボール型授業の指導法に関する研修会：安来市教研体育部会≫

１１月１１日（木）　広瀬総合体育館

安来市教研と連携し，中学校での球技，小学校でのボール運動における「ベースボール型」の必修化を踏まえ，今年度はコロナの影響で講師は２名だったが，教研保健体育部会のニーズに応じた内容となり，参加者はとても意欲的に取り組んでいた。

硬すぎず軟らかすぎず，素材に工夫が施されたボールやバットの使用や，ゲームを行う際に，投げバットを防止するためのバットを置くサークルやコーンの設置といった安全面の配慮について，また，「投げる：近く→遠く」，「打つ：静止したボール→投げられたボール」といった段階的な指導法についての実践があった。投げる，打つといった基本的な動作の指導法として，簡単な言語をリズム化して指導する方法や運動量を確保するゲーム形式の実践法を体験し，授業にすぐに生かすことができる内容だった。

この時間終了後，黄色のスポンジ硬ボール２ダース，ティー台，バット（大小２本ずつ）など，数セットがその場で各学校に配られた。

ボールを投げるとき，肘を張るために頭の上に手の甲を当て「トントンポーン」で体をねじって投げる。

ゴロキャッチでは，膝の高さにお尻を落とし，グラブ側の手を下にワニの口にする。キャッチ時は「パクッ」と言う。

バッティングのイメージをつくるために，止まっているボールを思い切り振りぬく練習。

段階別の簡易ゲームで打球を捕球した守備の周辺に全員が集まり「アウト」と叫ぶことでランナーがアウトになる。

バックホームゲームとして，中継の内野手を必ず挟み，ボールバックでキャッチャーが捕球するとアウトになる。

白熱したゲームを終え，得点板を裏にされ表示されていなかった得点を，集合時に初めて確認する。

≪中学校体育教員器械運動研修：教員のニーズに合わせた研修≫

９月２２日（火）　松江市総合体育館（東部）
１０月１５日（金）　島根県立体育館（西部）

中学校体育教員の器械運動研修内容として，学校の実態から，鉄棒運動と平均台運動については，内容に加えなかった。中学校の授業として，マット運動と跳び箱運動のニーズが高かったため，午前が主にマット運動，午後が跳び箱運動という流れになった。

進み方として，午前午後両方とも，基本的な運動の行い方，準備運動として類似動作の獲得方法，補助の仕方などを身に付ける知識を得た。

アナロゴンとして，類似動作を探し，技を段階的に切り取り，その運動を行っている様子。

難しい開脚跳びの補助の仕方を指導。開かれた脚にあたらないようにするための補助の仕方を体験した。

補助の仕方を学んだ後，全員で体験に参加し，プレーヤーに恐怖を与えないような工夫を考えていた。

難しい跳び箱の補助の仕方を全員で体験した。

≪学校ダンス指導者研修会：学校体育研究連合会ダンス研修部≫

７月３０日（金）　鹿島総合体育館

第 56 回島根県学校ダンス指導者研修会は，７月３０日（金）に松江市鹿島町「松江市鹿島総合体育館」で熊谷佳代先生（岐阜大学　教育学部保健体育講座　教授）を招いて開催する予定だった。しかし新型コロナウイルス感染症の影響で，オンラインという形式をとることになった。実技を伴う研修であったために不安もあり，見通しがもてなかったが，熊谷先生と受講者との間に，廣兼志保先生（島根大学　教育学系小学校教育専攻　教授）がわかりやすく中継をされ，受講者は抵抗感なく活動することができた。

「楽しい体育学習をもとめて」の主題のもと，県内より 101 名の参加者が集い，人間性豊かな子どもの育成を願い，楽しい体育の生活化を目指して，熱心に講義や実技講習を受け，資質の向上を図った。

研修の内容としては，①表現ダンス，②フォークダンス・レクダンスになっており，講義⇒実技研修の流れになった。ダンス授業のゴールの姿＝『イメージを内包したリズミカルな運動のパターン』，どんな動きも，ちょっと手を加えればダンスの動きになる。

実際に，『８・８・４・４・２・２・１・１・１・１』，『ジャンケン de ダンス』【DKW：身体・弾む・連続・反復】，『ディスタンス・ダンス～いろはにほへと～』【DKW：静と動・メリハリ・ディスタンス】など，遊びから動きを発見し，仲間と共にディスタンスを意識して，自分たちのイメージで踊る。

フォークダンスでは感染対策を講じながら踊った。手をつないだり，ペアを変えたりすることなく，一定の距離を保ちながらたくさんの種類を踊ることができた。

１	この木なんの木　（レクダンス）	２	マイム・マイム（フォークダンス：イスラエル）
３	ファンターナモーレ（レクダンス）	４	ハーモニカ　（フォークダンス：イスラエル）
５	祭りだ！和っしょい（レクダンス）		

５　令和３年度 しまねっ子！元気アップ・カーニバル

「しまねっ子！元気アップ・カーニバル」は，ダンスや柔軟運動，また縄跳びやボールなどを使った運動種目に学校の仲間と一緒に挑戦する集会活動です。ここで行う運動種目は「しまねっ子！元気アップ・プログラム」として，島根県の地名にちなんだ名前が付けられています。

今年度は県内 24 小学校での開催を計画してスタートしましたが，新型コロナウイルス感染症の影響でカーニバルを開催できなかった学校もありました。そのため６校は「しまねっ子！元気アップ・プログラム」の活動を各校で行い，その報告をもとに取組の様子を当課の HP で紹介するという形となりました。各校で友だちと声を掛け合い，助け合いながら記録の向上を目指し，運動することを夢中で楽しんでいる一人一人の姿が見られました。

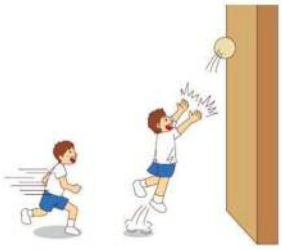
なお，カーニバル開催校及び取組紹介校には株式会社ローソンの協力により運動用具等が贈られました。

	元気アップ・カーニバル開催校等	開催日
１	出雲市立国富小学校	７月１５日（木）
２	安来市立母里小学校	７月１６日（金）
３	雲南市立阿用小学校	９月　２日（木）
４	安来市立南小学校	９月　７日（火）
５	大田市立高山小学校	９月１０日（金）
６	大田市立北三瓶小学校	１０月　８日（金）
７	奥出雲町立馬木小学校	１０月２０日（水）
８	奥出雲町立八川小学校	１０月２０日（水）
９	大田市立朝波小学校	１０月２１日（木）
１０	吉賀町立六日市小学校	１１月　１日（月）
１１	雲南市立鍋山小学校	１１月１０日（水）
１２	出雲市立神西小学校	１１月１６日（火）
１３	大田市立大田小学校	１２月　１日（水）
１４	安来市立赤屋小学校	１２月　２日（木）
１５	出雲市立須佐小学校	１２月　６日（月）
１６	飯南町立頓原小学校	１２月１０日（金）
１７	雲南市立海潮小学校	２月　１日（火）
１８	大田市立久屋小学校	２月２２日（火）
１９	出雲市立多伎小学校	活動紹介
２０	出雲市立長浜小学校	活動紹介
２１	出雲市立朝陽小学校	活動紹介
２２	吉賀町立柿木小学校	活動紹介
２３	松江市立竹矢小学校	活動紹介
２４	雲南市立三刀屋小学校	活動紹介

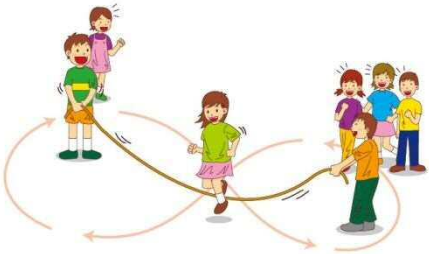
「しまねっ子！元気アップ・プログラム」

①島根県民　思いやりの対面パス

②隠岐の牛突き　かべ突きパス



③松江城　忍者８のじとび



④宍道湖一周　一輪車の旅

⑤奥いずもおろち　みんなでジャンプ

⑥出雲ドーム　ブリッジ

⑦三瓶山登頂　登り棒

⑧石見銀山間歩　フープくぐり

⑨江の川　マラソン

⑩水産浜田　とびうおキャッチ

⑪鯉から龍に変身 蟠竜湖連続２重跳び

⑫ドジョウすくい ３種目
柔軟運動

⑬ぐるっと逆さま！
砂時計逆立ち

⑭神在月！神様大忙しシャトルラン

⑮よどみなく跳ぼう！
高津川清流ジャンプ

６　地域や幼稚園・保育園との連携による体力向上

未就学児の体力向上推進事業　～　専門指導者派遣事業　～

【事業の概要】
　幼稚園，保育所，認定こども園，子育て支援センター等へ，器械体操・コーディネーション系の専門指導者を派遣し，子どもたちに多様な動きを経験させることで運動遊びへの興味・関心を高め，習慣化に繋げる。あわせて，教員・保育士が専門的な指導を実際に観察したり補助したりすることで指導力の向上を図る。

【対　　象】　大田市内の幼稚園・保育所・認定こども園の年長児及び教員・保育士
【会　　場】　各園(所)　遊戯室ほか
【期　　間】　令和３年６月　～　令和３年１２月
【派　遣　数】　全２４回　※同一園(所)で２回を原則とする
【指 導 内 容】　・各園(所)で行っている運動遊び（ウォーミングアップ等）への指導・助言
　　・専門指導者による各種運動遊びとその指導方法
【講　　師】　特定非営利活動法人ジョイナススポーツクラブ　青木　大さん

【指導の実際】
　子どもたちが楽しいと感じる活動を中心に，スモールステップで上達していけるようにプログラムを構成しています。初めて経験する動きであっても，何度か繰り返すうちにほとんどの子どもができるようになり,「できるようになった！」「もっとやりたい！」という達成感や充実感を得られる活動時間となっています。
　また，子どもの発達段階や運動経験に応じて適切な支援を行うため，場の設定や補助の仕方を説明したり実技指導をしたり，教諭や保育士の疑問に応えながら分かり易く指導・助言が行われました。

＜指導の流れ＞
１　事前打ち合わせ
２　ウォーミングアップ
（幼稚園や保育所職員の指導）
３　専門指導者による運動遊び指導
４　活動後の振り返り
次回の指導内容打ち合わせ

成果や課題（実施園・所の報告書から）

＜幼児＞
○おなかを見ながら体を丸めることなど，子ども自身が身体のどこを意識すればよいのか分かったことで，運動しようとする意欲が高まりました。
○運動が苦手な子どもが，それまではやりたがらなかった運動に自分から取り組もうとする姿が見られるようになりました。
▲体の柔軟性を高めるために，開脚運動などを継続する必要性を感じます。

＜教諭・保育士＞
○研修内容を全職員で共有したことで，子どもたちへの共通した指導・支援が行えるようになりました。
○運動の補助ポイントが具体的に理解できたので,安全に運動指導を行えるようになりました。
○専門家から指導を受けたことに，保護者から「ありがたい」という声が寄せられています。今後もこのようなプロジェクトを実施して欲しいです。
▲子ども自身が成長や伸びを実感するためには，運動遊びが継続するような工夫や手立てをすることが必要だと思います。　など

７　オリンピック・パラリンピック教育の推進について

今年度は，東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の開催年度でした。下記に記載したオリンピック・パラリンピック教育のキーワード・キーセンテンスは，あらゆる学校教育活動につながる様々なヒントがあります。

国際オリンピック委員会（IOC）

卓越（Excellence）……より高い目標を目指すことに伴う価値，努力することの大切さ
友情（Friendship）……スポーツを通じて培われる友情
敬意／尊重（Respect）‥支える人々，多様な文化や人々への敬意

国際パラリンピック委員会（IPC）

勇気（Courage）……パラアスリートの挑戦への勇気
決断（Determination）・ものごとを前向きに進めていく上での決断
平等（Equality）……障害の有無に関係しない平等な社会を目指す
鼓舞（Inspiration）……パラアスリートの姿が人々を勇気づけ感動させる

オリンピック・パラリンピックそのものについての学び

「知識」
歴史，競技種目，アスリートのパフォーマンスや努力のすごさ，オリンピック精神，パラリンピックの意義，用具の工夫・開発やクラス分け等のパラリンピックの特性等

「負の部分と改善に向けた取組」
商業主義が引き起こす歪みと IOC 改革の取組，スポーツの公平性を蝕むドーピングの問題点とアンチ・ドーピングの取組等

「選手の体験・エピソード」「大会を支える仕組み」など

オリンピック・パラリンピックを通じた学び

「スポーツの価値（スポーツが個人や社会にもたらす効果）を学ぶ」
- チャレンジや努力を尊ぶ態度
- ルールの尊重やフェアプレイの精神
- スポーツ・インテグリティ（※高潔性）の保持
- 他者の尊重や自己実現
- 健康増進等にもたらす効果
  →スポーツをしようとする気運や身体を動かすことへの自発的な関心の向上
  →生涯にわたってスポーツに積極的に参画

「平和でよりよい世界を構築する次代の若者の育成」
我が国の社会全体や地域の課題，国際社会の状況や現代的な課題に向き合うきっかけとすることも大切

「こうした学習を通して（育成・向上を図る）」
- 社会の課題の発見や解決に向けて他者と協働しつつ主体的に取り組む態度
- 多様性の尊重（人間としての共通性，他者への共感，思いやり等）
- 公徳心（マナー，フェアプレイ精神，ボランティア精神，おもてなし精神等）

オリンピック・パラリンピック・ムーブメント全国展開事業について

(1) 目的

①オリンピック・パラリンピック教育推進校によるモデル的な取組を進めながら，県内学校への啓発を行い，オリンピック・パラリンピックの機運を醸成する。

②モデル事業のノウハウや成果を共有し，その後の教育活動につなげる。

(2) 令和３年度オリパラ教育推進校

（小学校２校，中学校３校，高等学校１校，特別支援学校１校　計７校）

大田市立高山小学校　　吉賀町立柿木小学校　　大田市立第三中学校
浜田市立旭中学校　　浜田市立三隅中学校　　島根県立益田高等学校
島根県立出雲養護学校

(3) 実践事例

〔アスリート・プロスポーツ選手等との交流（講演会・実技指導)〕

〈概要〉

▸今夏の東京大会なども含めて講師のこれまでの体験談などを聴き，オリンピック・パラリンピックの理念や価値を学ぶとともに，実技体験等を通してスポーツのすばらしさを知る。

▸メダル獲得や日本代表選手，プロスポーツ選手になるまでの苦悩と努力を知り，失敗や挫折を恐れず最後までやり遂げようとする大切さに気付く。

〈講師〉

前田　将良　氏（島根あさひ社会復帰促進センター/旭なごみ体操クラブ指導者/体操：オリンピアン）
三木　拓也　氏（トヨタ自動車株式会社/車いすテニス：パラリンピアン）
平岡　拓晃　氏（筑波大学体育系体育センター助教/柔道：オリンピアン）
白濱　僚祐　氏（島根スサノオマジック/プロバスケットボール選手）
ウィリアムス　ニカ　氏（島根スサノオマジック/プロバスケットボール選手）

〈感想〉

▸いろいろな技を教えてもらって，がんばって挑戦できたからうれしかったです。

▸失敗を恐れずに，挑戦する姿勢を大切にしていきたいです。

▸将来の夢を見つけるために，自分の可能性を信じて頑張りたいです。

〔パラスポーツ体験〕

〈概要〉

▸講師の生き方等にもふれ，目標をもって様々なことに挑戦する意欲を高め，最後まであきらめずにやり遂げようとする大切さに気付く。

▸講演内容やパラスポーツの体験を通して，相手に対する配慮や日常生活におけるユニバーサルデザインに気付くきっかけとする。

▸講演を聴いたり，具体的な活動や体験をしたりする中で，パラリンピックの理念や価値を学ぶとともに，パラスポーツへの興味関心を高める。

〈講師〉

藤田　英二　氏（山口県障害者スポーツ協会会長/車いす陸上：パラリンピアン）
【ボッチャ体験】

細井　利美　氏（島根県障害者スポーツ指導者協議会）
【ボッチャ体験】【ゴールボール体験】

雲石　和仁　氏（島根県障害者スポーツ指導者協議会）【ボッチャ体験】

安部　　晶　氏（島根県障害者スポーツ指導者協議会）【ゴールボール体験】

片寄　哲也　氏（島根県社会福祉協議会）【車いすバスケットボール体験】

拝上　　誠　氏（島根オロチビート浜田　代表）【ブラインドサッカー体験】

〈感想〉

▸今日はボッチャを実際に体験して，はじめは盛り上がるかどうか心配していたけれど，みんなと作戦を練りながら一緒に楽しむことができて良かったです

▸今日初めて車いすバスケットボールに挑戦して，ボールを拾うことができて，うれしかったです。でも，ドリブルをするのはとても難しいと思いました。

▸新たな気づきがあり，共生社会に向けた取組を進めていきたいと思います。

▸ブラインド体操やコーンあてシュート競争などを通して，相手のことを考えて優しい気持ちで伝えることの大切さを学びました。

〔食や体づくりなどの専門家による講演，実技体験活動〕

〈概要〉

▸オリンピアンなどトップアスリートにまつわる食事と栄養に関する講演を聴き，成長期における栄養バランスのとれた食事をとることの重要性について学ぶ。

▸あらゆるスポーツの基礎となる体験や体幹の大切さを学ぶ体験会を通して，体の土台

づくりの必要性を学ぶ。

▸中学生の時期にできる体づくりやけが防止のための方法を学び，今後について考える機会とする。

〈講師〉

佐々木　久美　氏（島根県栄養士会/スポーツ栄養士）

竹原　亮紀　氏（株式会社クリエクト/コンディショニングトレーナー）

川本　晃平　氏（島根大学医学部リハビリテーション部/アスレチックトレーナー、理学療法士）

〈感想〉

▸食事のバランスがくずれがちなので，どの栄養も大切だなと改めて実感しました。これからは食事･休養･トレーニングを意識して規則正しい生活を送っていきたいです。

▸体幹を鍛えるトレーニングはきつかったけれど，勉強になりました。トレーニングをぜひ続けてみたいです。

▸私は，スポーツ外傷とスポーツ障害のちがいを初めて知りました。全て同じことだと思っていたので，けがを２つに分けることに驚きました。また，理学療法士で，オリンピック・パラリンピックに挑むことに驚きました。選手の辛さを理解して支えるかっこいい仕事だと思いました。自分はよく足首を痛めるので，正しいストレッチでけがを減らしたいです。

〔生徒会によるオンライン交流〕

〈概要〉

▸オリパラ教育推進校である３つの中学校の生徒会において，情報交流を３回実施。

▸各学校の紹介をはじめ，オリパラ教育の取組や活動，今後についての意見交流等を行う中で，それぞれの学校の取組状況を知り交流を深める。

〈感想〉

▸情報交流会をとおして，他校の人たちがどう考えているのかを知ることができました。他校にも同じ柔道選手が講演に来ていると聴き，すごいと思いました。

▸リモート交流を行ったのは初めてだったけれど，同じ中学生から話を聴いたり，思いを共有したりすることができてとても楽しかったです。

Ⅳ　まとめ　　～今後の取組のポイントと体育・保健体育の授業改善について～

全国体力・運動能力，運動習慣等調査から，体育・保健体育の授業において「楽しい」「たくさん動いている」「自分の動きの質が向上していることを実感する」「体力の向上について自分なりの目標を立てている」の質問に対して肯定的な回答をしている児童生徒ほど，運動やスポーツをすることが好きだと感じていることが明らかになりました。また,「運動やスポーツは大切」だと感じることや,「たくさん動く」「動きの質の向上が実感できる」ことが，体育・保健体育の授業は楽しいと感じることにつながっているという傾向がみられました。これらはごく当たり前の結果かもしれませんが，特に，運動を苦手とする児童生徒が，運動やスポーツに対する好意的な意識をもてるようにするために，私たち教員が授業を工夫していく際の重要なヒントになることは間違いありません。児童生徒が運動やスポーツに「楽しさを感じる」ことができるよう，体育の授業の中における友達や先生との関わりや，基本となる運動のコツやポイントを教えることを大切にし,「できるようになりたい」(願望),「できそう」(可能性),「できた」(達成）を実感できる授業づくりを行っていくことが「運動やスポーツをすることが好き」な児童生徒を増やすことにつながるものと期待できます。

今年度は島根大学講師の須﨑康臣先生に，児童生徒の体力の推移や意識調査の検証と，今後の島根県において求められる体力向上への取組に有効な手立て等について分析・考察をお願いしました。その一部（抜粋）を紹介します。

全国における体力合計点の高かった学校（上位 10%）と島根県とでは，学校の取組にどのような差がみられるか検証するため，学校質問紙から比較を行った。

（小学校）

○「調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善」を行った学校の割合が一昨年度と比べて低下し，50%を下回った。子どもの体力を向上させるためには，体育授業だけではなく，学校全体で目標を設定することや，外部データや資料も活用しながら自校の取組を客観的に評価する機会を設けることが重要となる。

（中学校）

○取組の実施率が向上している項目の中で，特に「授業の冒頭で目標を示す活動」と「授業での助け合い，役割を果たす活動」は,（一昨年度と比較して）10%以上の改善が見られていることから，今後も多くの学校で実施されることが期待される。

（小中共通）

○コロナ禍という状況においても，取組を維持もしくは，実施している学校が多くみられ、体力合計点は全国平均を上回っている。各学校で体育授業や休み時間を利用して体を動かす機会を設けることが，小，中学生の体力の大幅な低下を抑制している可能性が考えられる。

コロナ禍によって学校や子どもを取り巻く環境は大きく変わってしまった。それに伴い，小，中学生において全国的に体力合計点が低下する中，島根県の中学生男子の体力は確実に向上してきている。このような状況の中でも体力が向上していることを継続的なものにしていくためにも，中学生男子の体力が向上していることを県内全域でしっかりと共有することが重要である。そして，コロナ禍で制限されて実施が難しかった取組と新たに始まった取組がどのように体力向上に寄与していると考えられるのか，現場の声も聞きながら検証を進めつつ，今後に繋げてもらいたい。

令和 4 年度からは，高等学校において新学習指導要領が年次進行で実施となります。その趣旨を踏まえ，単元などのまとまりの中で，子供たちにとって必然性の感じられる活動を盛り込んだ授業改善に取り組むことは，運動が苦手な子供たちにとっても，運動やスポーツの楽しさを味わうことができる魅力的な授業づくりにつながっていくものと考えられます。一人一人の児童生徒の特性に合わせた場の整備や，子供たちが主体的・対話的で深い学びを享受できるような「促し」が，授業において一層取り組まれることを期待します。

Ⅴ　学校における体育活動中の事故防止について

体育活動を積極的に展開するためには，体育の授業や体育的行事(運動会等)，運動部活動等の体育活動にかかわる事故防止に万全を期することが必要です。

各学校におかれましては，体育活動中の事故防止対策等について再度確認し，必要に応じて，下記の事故防止に関する参考資料等も活用しながら見直しを行うなどの措置を講ずるとともに，各学校において適切な対応がなされるよう効果的なご指導をお願いします。

学校における体育活動中の事故防止等に関する参考資料

○学校における体育活動中の事故防止について（報告書）（平成24年7月 文部科学省）
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1323968.htm

○学校における体育活動中の事故防止のための映像資料（DVD）（平成26年3月 文部科学省）
https://www.youtube.com/playlist?list=PLGpGsGZ3lmbBZpfbIZpdamkuUGAZsFHsX

○柔道の授業の安全な実施に向けて（平成24年3月 文部科学省）
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/judo/1318541.htm

○運動部活動の在り方に関する調査研究報告書（運動部活動での指導のガイドライン）（平成25年5月）
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1335529.htm

○プールの安全標準指針（平成19年3月 文部科学省・国土交通省）
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/boushi/1306538.htm

○学校安全参考資料「生きる力」をはぐくむ学校での安全教育　（平成31年3月 文部科学省）
http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/1416715.htm

○学校施設における事故防止の留意点について　（平成21年3月 文部科学省）
https://www.nier.go.jp/shisetsu/pdf/jikoboushizentai.pdf

○「学校でのスポーツ事故を防ぐために」(独)日本スポーツ振興センター
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1978/Default.aspx
（映像資料：https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1765/Default.aspx）

○「学校災害事故防止に関する調査研究(学校での事故防止対策集)」(独)日本スポーツ振興センター
http://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/337/Default.aspx

○独立行政法人日本スポーツ振興センター教材カード　（平成30年度～）
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/card/tabid/519/Default.aspx

【スポーツ事故防止（心停止，頭頸部外傷，熱中症等）の参考資料】

○「スポーツ事故防止ハンドブック」（令和2年度文部科学省委託事業）
　独立行政法人日本スポーツ振興センター　令和2年12月

○「スポーツ事故対応ハンドブック」（令和2年度文部科学省委託事業）
　独立行政法人日本スポーツ振興センター　令和2年12月

　※　全学校等に配布（令和2～3年）

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1956/Default.aspx

【重大事故の情報提供】

○「学校安全ナビ」　独立行政法人日本スポーツ振興センター
　年３回（３月・６月・９月）と９月には特別号も発行
　※　全学校等に配布

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/kankobutuichiran/tabid/996/Default.aspx

【組体操を含む体育的行事における事故防止に関する参考資料】

○「体育的行事における事故防止事例集」（平成28年度スポーツ庁委託事業）
　独立行政法人日本スポーツ振興センター　平成29年3月
　※　全小学校・中学校等に配布（平成29年）

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1809/Default.aspx

【運動部活動指導の参考資料】

○「運動部活動での指導のガイドライン」　平成25年5月　文部科学省
　※全中学校・高等学校に配布（平成25年）
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/detail/1406072.htm

○「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」　平成30年3月　スポーツ庁
　※全中学校・高等学校に配布（平成30年）
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/1402678.htm