

# 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5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6年3月 島根県教育委員会

# まえがき

今年度、保健体育課の取組の一つである「しまねっ子！元気アップ・カーニバル」が、スタートから15年目を迎えました。この取組は、株式会社ローソンの協力を受け、島根県教育委員会がすすめる「しまねっ子！元気アップ・プログラム」や「しまねっ子！元気アップ・ダンス&ソング」などを活用した運動を通して行う交流活動です。今年度からは、未就学児への取組強化の一環として、開催の対象を従来の小学校に加え、幼稚園にも広げました。新型コロナの5類移行に伴い、様々な制限が緩和されたこともあり、各学校園の様子からは、子どもたちの活動にも活気が戻ってきているように感じています。依然として、コロナが収束したわけではなく、感染対策には最大限の配慮が必要ではありますが、県内の子どもたちには、体育の授業はもちろん、授業外も含めた様々な機会での運動の楽しさを味わいながら、体力の向上につなげていってほしいと思います。

さて、今年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、令和4年度と比較し、全体として横ばい、向上傾向であったという結果が報告されました。スポーツ庁は、その結果を受け、「新型コロナウイルス感染症蔓延の影響からの脱却、回復を超えて、子供たちの運動習慣の本質的な改善、体力の向上へとつなげていかなければならない。」としています。

本県においても同様の傾向は見られており、小学5年生男女、中学2年生男子は向上、中学2年生女子は横ばいの結果となりました。種目別では、本県の小学5年生男子が50m走において全国で最もよい記録となるなどし、体力合計点で平成25年度以来となる一桁順位（9位）となりました。数値や順位に一喜一憂するわけではありませんが、明るい話題を共有できるのは嬉しいことであるとともに、前向きな取組につながるきっかけの一つにもなります。そして、各学校において、新型コロナの影響を受けながらも、感染拡大防止に努めながら、日頃より運動やスポーツの大切さを伝えてこられた先生方はもとより、学習したことをもとに工夫しながら運動を継続してこられた児童生徒の皆さんに敬意を表するとともに、今後、さらなる体力向上に向けた取組が行われていくことを期待しています。

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5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 須崎康臣先生に対しまして、心からお礼申し上げます。

令和6年3月

島根県教育庁保健体育課

課長 徳永 恵美

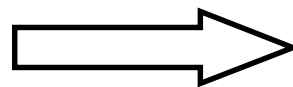
# 目 次

この冊子の活用方法	1
令和5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
<b>I 調査結果編</b>	
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
<b>II 資料活用編</b>	
児童生徒の体力・運動能力等調査平均値一覧	28
<b>III 今後の指導に向けて</b>	
1 島根県児童生徒の体力・運動能力等調査から	32
2 全国体力・運動能力，運動習慣等調査の結果から	34
3 体育・保健体育の授業について	41
4 令和5年度 令和の日本型学校体育構築支援事業について	52
5 令和5年度 しまねっ子！元気アップ・カーニバル	55
6 地域や幼稚園・保育園・認定こども園等との連携による体力向上	57
7 オリンピック・パラリンピック教育の推進について	59
<b>IV まとめ</b>	
～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～	63
<b>V 学校における体育活動中の事故防止について</b>	65

## 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〕

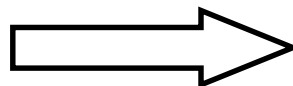
令和5年度児童生徒の体力・運動能力等の調査結果を分析しよう。



P4～P27

### ② 自分の学校の結果と比較する。〔資料活用編〕

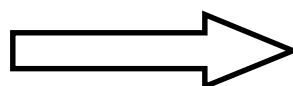
学校の結果を県や全国と比較して、課題を把握しよう。



P28～P31

### ③ 体力づくりに役立つ情報を得る。〔今後の指導に向けて〕

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。



P32～P66

## 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

$$\text{県Tスコア} = 50 + 10(\text{県平均} - \text{全国平均}) \div \text{全国標準偏差}$$

# 令和5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5年4月1日現在の満年齢とする。
- 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する。
- 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する。
- ⑤ 松江市立皆美が丘女子高等学校は、各学年女子10名の記録を記入し提出する。

## 3 新体力テスト実施期間

令和5年4月～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：[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/1408001.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/1408001.htm)

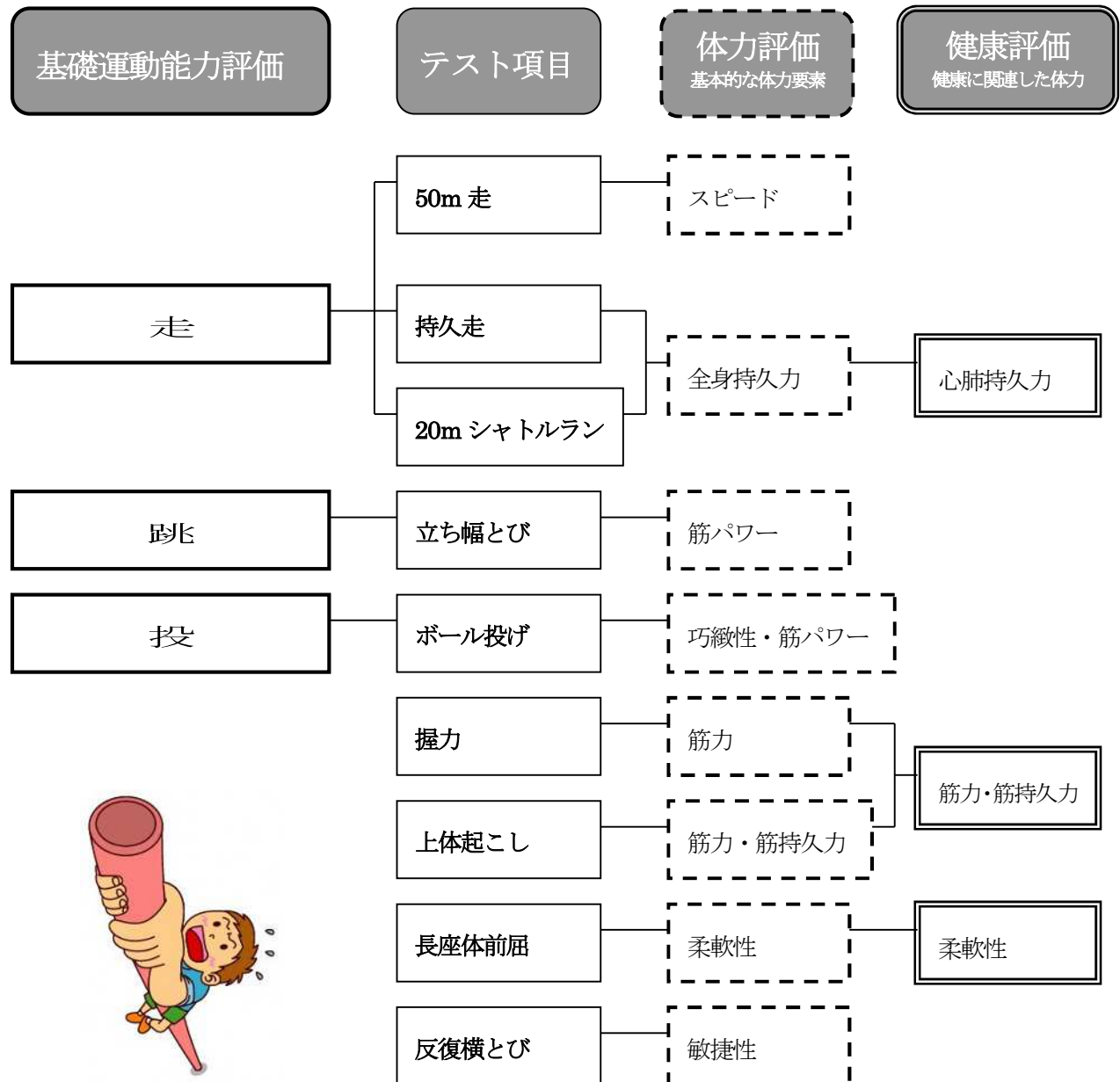
- (2) 実施に当たっては、上記実施要項の「実施上の注意」に留意するとともに、事前指導により、児童生徒がやり方をよく理解した上で実施すること。

## 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	9.18	10.48	12.39	14.19	16.58	19.61
	全国R4平均	9.13	10.76	12.46	14.31	16.73	19.48
	県S61平均	-	-	-	-	18.36	20.75
	県標準偏差	2.49	2.84	2.77	3.25	3.79	4.74
	全国標準偏差	2.20	2.40	2.89	3.09	3.67	4.66
	県Tスコア	50.23	48.86	49.75	49.62	49.61	50.27
上体おこし (回)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	11.47	14.12	16.04	17.72	19.26	20.47
	全国R4平均	11.82	14.45	16.05	17.96	20.01	21.63
	県標準偏差	5.59	5.57	5.83	5.28	5.48	5.62
	全国標準偏差	4.78	5.13	5.67	5.51	5.25	5.34
	県Tスコア	49.26	49.34	49.99	49.55	48.56	47.82
長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	27.19	28.94	30.08	31.42	32.93	35.19
	全国R4平均	26.56	28.15	29.91	31.97	34.35	36.61
	県標準偏差	7.61	6.61	7.33	7.86	7.80	8.17
	全国標準偏差	6.90	6.96	7.00	7.47	8.03	8.27
	県Tスコア	50.92	51.14	50.24	49.26	48.23	48.28
反復横とび (点)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	27.19	31.13	35.31	38.84	42.78	45.22
	全国R4平均	27.36	31.10	34.64	38.30	42.73	45.51
	県S61平均	-	-	-	-	39.51	44.19
	県標準偏差	5.29	6.84	7.09	7.50	7.18	8.85
	全国標準偏差	5.07	6.21	7.68	8.13	7.09	7.12
県Tスコア	49.68	50.06	50.88	50.66	50.08	49.60	
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	18.81	28.58	37.15	45.48	55.21	61.03
	全国R4平均	18.11	27.70	35.17	42.79	51.19	57.46
	県標準偏差	9.61	13.82	17.90	19.05	21.47	23.02
	全国標準偏差	9.15	13.80	16.72	18.70	21.15	23.50
	県Tスコア	50.76	50.63	51.19	51.44	51.90	51.52
50m走 (秒)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	11.59	10.67	10.19	9.58	9.19	8.89
	全国R4平均	11.47	10.59	10.13	9.70	9.30	8.94
	県S61平均	-	-	-	-	8.96	8.68
	県標準偏差	1.10	0.97	0.85	0.93	1.00	0.90
	全国標準偏差	1.06	0.86	0.86	0.88	0.89	0.91
県Tスコア	48.94	49.06	49.27	51.34	51.16	50.61	
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	117.85	131.72	139.13	147.30	157.02	167.42
	全国R4平均	116.98	127.41	136.59	145.25	156.04	166.14
	県標準偏差	17.93	19.00	18.51	20.04	20.41	25.43
	全国標準偏差	18.87	18.81	18.61	19.38	20.58	22.39
	県Tスコア	50.46	52.29	51.36	51.06	50.48	50.57
ソフトボール投げ (m)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	8.82	13.23	16.30	20.33	24.20	26.68
	全国R4平均	8.27	11.38	14.98	18.17	21.88	25.39
	県S61平均	-	-	-	-	28.42	32.35
	県標準偏差	4.09	5.28	6.12	7.22	8.20	9.31
	全国標準偏差	3.34	4.44	5.95	7.11	8.24	9.69
県Tスコア	51.65	54.16	52.21	53.04	52.81	51.33	

## (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	8.32	9.90	11.54	13.97	16.45	19.18
	全国R4平均	8.52	10.09	11.76	13.88	16.45	18.66
	県S61平均	-	-	-	-	17.14	20.28
	県標準偏差	2.31	2.35	2.83	3.33	3.84	4.11
	全国標準偏差	2.01	2.23	2.53	3.07	3.81	4.56
県Tスコア	49.02	49.17	49.15	50.26	50.01	51.16	
上体おこし (回)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	11.58	12.98	15.38	16.78	18.60	19.73
	全国R4平均	11.77	13.63	15.70	17.27	18.50	19.48
	県標準偏差	5.36	5.63	5.24	4.76	4.85	5.77
	全国標準偏差	4.68	4.95	5.12	5.25	4.72	4.99
	県Tスコア	49.61	48.70	49.38	49.06	50.22	50.51
長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	29.76	31.86	33.33	35.69	37.14	39.83
	全国R4平均	28.49	30.64	33.08	35.68	37.81	41.14
	県標準偏差	7.14	6.94	7.67	8.42	8.07	8.99
	全国標準偏差	6.77	6.95	7.31	7.84	8.20	8.50
	県Tスコア	51.87	51.76	50.35	50.02	49.18	48.45
反復横とび (点)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	26.35	29.65	33.27	37.08	40.79	43.29
	全国R4平均	26.88	29.88	33.34	36.89	39.93	42.15
	県S61平均	-	-	-	-	38.41	41.62
	県標準偏差	5.08	6.59	7.54	7.08	6.88	6.47
	全国標準偏差	4.87	5.52	7.19	7.19	6.65	6.69
県Tスコア	48.92	49.58	49.90	50.26	51.28	51.71	
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	17.83	22.24	28.49	35.17	44.31	49.89
	全国R4平均	15.60	21.59	27.77	33.98	40.44	45.08
	県標準偏差	8.92	9.97	13.98	15.14	16.99	17.71
	全国標準偏差	6.58	9.47	12.88	14.57	16.35	17.88
	県Tスコア	53.39	50.69	50.56	50.82	52.36	52.69
50m走 (秒)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	11.76	11.01	10.58	9.93	9.54	9.15
	全国R4平均	11.77	10.95	10.42	10.00	9.57	9.26
	県S61平均	-	-	-	-	9.19	8.93
	県標準偏差	1.05	0.95	1.05	0.99	1.26	0.72
	全国標準偏差	1.03	0.87	0.83	0.84	0.81	0.82
県Tスコア	50.09	49.36	48.02	50.76	50.36	51.29	
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	112.49	123.96	129.56	139.77	150.56	156.50
	全国R4平均	108.42	119.62	128.26	137.98	148.68	154.71
	県標準偏差	17.84	18.23	18.20	19.30	19.32	21.79
	全国標準偏差	16.84	17.25	18.10	18.69	18.89	21.86
	県Tスコア	52.41	52.52	50.72	50.96	50.99	50.82
ソフトボール投げ (m)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	5.67	8.06	10.28	12.68	15.71	17.49
	全国R4平均	5.63	7.37	9.33	11.53	13.42	15.22
	県S61平均	-	-	-	-	17.66	20.05
	県標準偏差	2.17	3.12	4.02	4.59	6.04	6.68
	全国標準偏差	1.94	2.41	3.04	3.86	4.24	5.32
県Tスコア	50.20	52.84	53.12	52.98	55.39	54.27	



## (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	23.32	29.47	33.43	36.34	39.04	40.64
	全国R4平均	24.69	30.21	34.53	36.63	38.76	40.88
	県S61平均	24.71	31.74	37.29	41.01	43.77	45.07
	県標準偏差	6.23	6.66	7.04	7.16	8.09	8.11
	全国標準偏差	6.23	7.11	7.32	7.04	7.23	7.43
	県Tスコア	47.81	48.96	48.50	49.58	50.40	49.68
上体おこし (回)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	22.02	25.70	27.02	26.94	28.52	30.18
	全国R4平均	23.68	26.59	28.63	28.02	29.95	31.28
	県標準偏差	5.14	5.64	6.72	5.27	5.99	6.59
	全国標準偏差	5.37	5.66	5.73	5.87	5.92	6.04
	県Tスコア	46.91	48.44	47.18	48.16	47.58	48.17
長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	38.93	42.77	44.98	46.38	49.98	51.24
	全国R4平均	40.67	45.14	49.23	47.89	49.25	51.79
	県標準偏差	9.75	9.22	10.54	10.23	11.53	11.80
	全国標準偏差	9.94	10.76	11.21	10.84	11.08	11.16
	県Tスコア	48.25	47.80	46.21	48.61	50.65	49.50
反復横とび (点)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	48.54	52.84	54.91	55.21	57.22	58.45
	全国R4平均	50.14	52.95	56.01	55.40	57.33	58.48
	県S61平均	41.81	44.07	46.90	47.85	48.98	49.04
	県標準偏差	8.77	7.58	8.32	6.57	7.24	7.85
	全国標準偏差	6.80	7.31	7.09	7.25	7.53	7.12
	県Tスコア	47.65	49.85	48.45	49.73	49.85	49.95
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	160	160	160	50	50	50
	県平均	66.76	82.92	88.14	73.72	86.36	80.54
	全国R4平均	67.24	83.08	90.80	81.31	90.31	91.69
	県標準偏差	22.97	23.77	26.02	26.62	29.33	33.20
	全国標準偏差	24.03	24.77	24.15	25.43	25.69	26.74
	県Tスコア	49.80	49.94	48.90	47.01	48.46	45.83
持久走 (秒)	県サンプル数	160	160	160	200	200	200
	県平均	429.28	394.27	391.98	388.24	378.45	382.52
	全国R4平均	418.49	396.52	378.05	385.73	371.74	371.20
	県S61平均	391.31	363.39	354.48	356.47	355.12	350.13
	県標準偏差	70.47	63.45	76.00	52.88	53.92	58.77
	全国標準偏差	59.82	57.03	51.10	52.55	50.93	52.64
	県Tスコア	48.20	50.39	47.28	49.52	48.68	47.85
50m走 (秒)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	8.39	7.84	7.50	7.55	7.29	7.25
	全国R4平均	8.37	7.83	7.49	7.51	7.29	7.22
	県S61平均	8.49	7.98	7.59	7.46	7.27	7.14
	県標準偏差	0.82	0.70	0.72	0.86	0.61	0.61
	全国標準偏差	0.79	0.68	0.65	0.66	0.61	0.60
県Tスコア	49.81	49.82	49.90	49.49	50.04	49.41	
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	182.60	201.85	214.24	216.52	223.24	227.90
	全国R4平均	186.11	203.79	217.30	218.41	225.66	230.06
	県標準偏差	24.07	25.61	25.62	25.56	24.59	25.45
	全国標準偏差	25.35	24.75	24.53	24.49	24.31	24.26
	県Tスコア	48.62	49.22	48.76	49.23	49.00	49.11
ハンドボール投げ (m)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	17.83	20.94	23.38	23.40	25.21	25.78
	全国R4平均	17.98	21.03	23.80	23.45	25.07	26.22
	県S61平均	19.29	22.84	25.12	25.51	27.29	28.21
	県標準偏差	4.89	5.48	6.21	5.55	6.25	6.31
	全国標準偏差	5.39	5.91	6.01	6.38	6.42	6.48
県Tスコア	49.73	49.85	49.31	49.93	50.22	49.32	

## (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	21.00	23.21	24.58	25.58	25.94	26.70
	全国R4平均	21.38	23.99	25.24	25.45	26.26	26.71
	県S61平均	23.72	25.77	28.06	27.76	28.77	29.47
	県標準偏差	4.56	4.78	4.29	5.55	5.21	5.23
	全国標準偏差	4.44	4.47	4.44	4.52	4.72	4.67
	県Tスコア	49.16	48.25	48.52	50.28	49.32	49.99
上体おこし (回)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	19.20	21.21	22.45	20.74	21.96	23.10
	全国R4平均	19.93	22.54	24.00	22.35	23.79	24.36
	県標準偏差	5.43	5.39	6.23	5.90	6.19	6.57
	全国標準偏差	5.17	5.58	5.63	5.67	6.01	6.28
	県Tスコア	48.59	47.62	47.25	47.16	46.95	48.00
長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	42.76	45.13	46.91	45.64	48.57	49.77
	全国R4平均	44.40	47.30	49.39	47.79	49.85	50.50
	県標準偏差	10.11	10.04	10.26	10.20	10.46	9.98
	全国標準偏差	9.97	10.31	10.03	10.01	10.28	10.03
	県Tスコア	48.36	47.90	47.52	47.85	48.75	49.27
反復横とび (点)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	44.83	46.38	48.03	46.68	47.04	48.44
	全国R4平均	45.20	47.86	48.59	47.70	48.73	48.92
	県S61平均	38.97	40.37	41.58	41.59	41.40	42.94
	県標準偏差	6.50	7.06	6.41	6.56	6.39	6.25
	全国標準偏差	6.01	6.05	6.12	6.02	6.39	6.42
	県Tスコア	49.39	47.56	49.09	48.31	47.36	49.26
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	160	160	160	50	50	50
	県平均	46.61	52.48	55.48	42.36	45.08	45.12
	全国R4平均	49.37	56.25	56.21	48.61	51.03	50.52
	県標準偏差	16.82	20.21	18.94	22.29	20.65	20.87
	全国標準偏差	18.30	19.65	20.06	17.78	19.31	19.67
	県Tスコア	48.49	48.08	49.64	46.48	46.92	47.25
持久走 (秒)	県サンプル数	160	160	160	200	200	200
	県平均	319.98	311.03	307.41	323.23	325.44	319.48
	全国R4平均	308.69	289.74	294.17	304.24	304.26	304.29
	県S61平均	270.92	269.81	270.40	286.76	290.68	290.95
	県標準偏差	50.63	54.58	127.68	50.10	51.21	46.60
	全国標準偏差	39.38	40.51	40.25	40.06	47.82	44.93
	県Tスコア	47.13	44.75	46.71	45.26	45.57	46.62
50m走 (秒)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	9.02	8.82	8.67	9.01	8.89	8.88
	全国R4平均	9.02	8.76	8.68	8.94	8.83	8.88
	県S61平均	8.80	8.71	8.56	8.81	8.77	8.62
	県標準偏差	0.72	0.83	0.68	0.88	0.92	0.82
	全国標準偏差	0.75	0.74	0.73	0.76	0.77	0.80
	県Tスコア	50.03	49.26	50.25	49.14	49.20	50.05
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	160.82	170.74	174.55	168.96	172.43	174.97
	全国R4平均	167.06	172.96	176.01	172.47	175.43	174.02
	県標準偏差	25.31	22.75	24.65	23.03	29.34	24.27
	全国標準偏差	21.38	21.96	23.00	22.19	22.39	23.46
	県Tスコア	47.08	48.99	49.36	48.42	48.66	50.41
ハンドボール投げ (m)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	12.02	12.97	14.14	13.07	13.92	14.30
	全国R4平均	11.58	13.32	14.05	13.62	14.51	14.61
	県S61平均	13.82	15.07	16.09	15.46	16.01	16.57
	県標準偏差	3.98	4.37	4.37	4.34	4.32	4.17
	全国標準偏差	3.75	4.25	4.32	4.12	4.36	4.39
	県Tスコア	51.15	49.18	50.20	48.67	48.63	49.28

## 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	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 (kg)	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	33.59	50.14	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
	R4	9.13	49.47	10.50	49.01	12.42	48.89	14.72	51.06	16.42	48.69	19.52	49.46	24.08	49.27	29.14	48.27	33.98	49.09	36.51	49.27	37.92	47.85	39.52	47.17
	R5	9.18	50.23	10.48	48.86	12.39	49.75	14.19	49.62	16.58	49.61	19.61	50.27	23.32	47.81	29.47	48.96	33.43	48.50	36.34	49.58	39.04	50.40	40.64	49.68
上体 おこし (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	46.43	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	18.42	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
	R4	11.88	49.66	13.82	49.93	15.88	50.26	17.98	50.00	18.78	47.79	20.85	48.11	22.45	47.29	25.10	46.09	26.87	46.25	27.29	48.07	28.01	45.74	29.86	46.50
	R5	11.47	49.26	14.12	49.34	16.04	49.99	17.72	49.55	19.26	48.56	20.47	47.82	22.02	46.91	25.70	48.44	27.02	47.18	26.94	48.16	28.52	47.58	30.18	48.17
長座 体前屈 (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
	R4	27.06	51.04	27.93	49.00	29.88	49.35	31.93	50.19	32.81	49.30	34.73	48.74	39.63	48.61	41.59	46.92	45.07	47.39	47.49	49.59	46.90	47.04	48.30	46.19
	R5	27.19	50.92	28.94	51.14	30.08	50.24	31.42	49.26	32.93	48.23	35.19	48.28	38.93	48.25	42.77	47.80	44.98	46.21	46.38	48.61	49.98	50.65	51.24	49.50
反復 横とび (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	48.22	48.60	53.10	48.86	55.39	48.06	55.04	47.53	56.32	46.85	58.74	49.28
	R4	27.57	48.59	30.75	48.63	35.44	50.66	38.81	49.18	41.93	48.69	45.32	49.19	48.59	48.38	52.18	47.73	55.74	49.22	54.42	47.35	55.90	47.09	57.55	47.59
	R5	27.19	49.68	31.13	50.06	35.31	50.88	38.84	50.66	42.78	50.08	45.22	49.60	48.54	47.65	52.84	49.85	54.91	48.45	55.21	49.73	57.22	49.85	58.45	49.95
持久走 (秒)	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	46.18	371.26	48.73	387.92	47.06	380.91	45.08	375.66	46.31
	R4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	433.99	45.26	405.59	46.73	384.46	48.01	398.32	47.60	387.11	44.76	372.12	48.53
	R5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	429.28	48.20	394.27	50.39	391.98	47.28	388.24	49.52	378.45	48.68	382.52	47.85
20m シャトル (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
	R4	20.32	51.51	30.77	51.70	36.58	50.08	46.16	50.97	52.15	49.86	62.18	50.44	68.55	49.15	82.74	48.24	91.34	48.70	71.58	43.50	79.06	44.55	86.54	46.50
	R5	18.81	50.76	28.58	50.63	37.15	51.19	45.48	51.44	55.21	51.90	61.03	51.52	66.76	49.80	82.92	49.94	88.14	48.90	73.72	47.01	86.36	48.46	80.54	45.83
50m走 (秒)	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	46.31	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
	R4	11.44	48.91	10.67	48.61	10.05	50.21	9.87	46.36	9.35	48.52	8.88	49.44	8.43	49.84	7.87	48.66	7.48	48.81	7.63	45.80	7.42	46.23	7.29	47.01
	R5	11.59	48.94	10.67	49.06	10.19	49.27	9.58	51.34	9.19	51.16	8.89	50.61	8.39	49.81	7.84	49.82	7.50	49.90	7.55	49.49	7.29	50.04	7.25	49.41
立ち幅 とび (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
	R4	120.82	52.08	131.34	52.36	141.13	52.31	148.49	50.39	155.13	49.64	168.78	51.08	184.98	49.83	200.52	48.64	214.96	49.43	217.78	49.42	224.33	49.57	227.11	48.91
	R5	117.85	50.46	131.72	52.29	139.13	51.36	147.30	51.06	157.02	50.48	167.42	50.57	182.60	48.62	201.85	49.22	214.24	48.76	216.52	49.23	223.24	49.50	227.90	49.11
ボール 投げ (m)	R1	9.58	53.46	14.06	53.59	17.01	51.67	20.93	54.18	50.55	51.91	18.65	50.50	21.79	50.22	24.14	48.70	24.06	49.03	23.99	48.54	23.92	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
	R4	8.93	51.54	12.75	53.9																				

(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

年度	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3												
握力	R1 8.93	10.67	51.02	14.08	50.29	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					
(kg)	R2 8.82	51.24	10.22	49.96	12.14	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
	R4 8.22	47.56	9.98	49.17	11.80	49.45	14.26	51.24	16.80	50.84	19.37	49.61	20.33	46.78	23.20	47.77	24.76	48.58	24.46	47.01	25.68	47.66	26.23	48.47
	R5 8.32	49.02	9.90	49.17	11.54	49.15	13.97	50.26	16.45	50.81	19.18	51.16	21.00	48.19	23.21	48.25	24.58	47.82	25.94	49.32	25.94	49.32	26.70	49.99
上体	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
おこし	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
(回)	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
	R4 10.97	48.81	13.37	49.83	15.61	49.38	16.98	48.69	18.32	49.26	19.27	49.19	19.02	47.03	21.73	47.27	22.43	46.89	20.90	45.58	22.16	45.39	22.24	45.60
	R5 11.58	49.61	12.98	48.70	15.38	49.36	16.78	49.06	18.60	50.22	19.73	50.51	19.20	48.59	21.21	47.62	22.75	47.25	20.74	47.16	21.96	46.95	23.10	48.00
身長	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
体前屈	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
(cm)	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
	R4 29.47	51.05	31.57	50.87	33.62	49.60	34.95	49.25	37.25	49.94	39.43	48.54	41.87	48.20	44.46	47.75	46.09	47.09	46.59	48.03	47.74	47.55	48.36	47.59
	R5 29.76	51.87	31.86	51.76	33.33	50.35	35.69	50.02	37.14	49.18	39.83	48.45	42.76	48.36	45.13	47.90	46.91	47.52	45.64	47.85	48.57	48.75	49.77	49.27
反復	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
種とび	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
(点)	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
	R4 26.29	47.52	30.30	49.24	33.75	50.00	37.33	49.57	40.96	49.94	42.86	49.06	44.82	48.28	47.06	47.96	48.67	48.90	46.57	46.88	47.41	46.46	47.15	46.61
	R5 26.35	48.92	29.65	49.58	33.27	49.90	37.08	50.26	40.79	51.28	43.29	51.71	44.83	49.39	46.38	47.56	48.03	49.09	46.68	48.31	47.04	47.36	48.44	49.26
持久走	R1	--	--	--	--	--	292.81	49.98	290.34	46.20	296.64	44.85	304.02	48.25	310.99	47.12	328.41	41.79	328.41	41.79	328.41	41.79	328.41	41.79
(秒)	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	328.41	41.79	328.41	41.79	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	314.99	44.81	314.99	44.81	314.99	44.81
	R4	--	--	--	--	--	317.65	45.61	297.58	47.20	289.46	49.39	320.48	44.35	317.63	43.39	337.29	39.39	337.29	39.39	337.29	39.39	337.29	39.39
	R5	--	--	--	--	--	319.98	47.13	311.03	44.75	307.41	46.71	323.23	45.26	325.44	45.57	319.48	46.62	319.48	46.62	319.48	46.62	319.48	46.62
20m	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	48.05	54.64	51.13	53.92	49.27	53.90	50.46
50m走	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	49.04	49.13	47.63	48.99	46.69	49.40	46.99
(秒)	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
	R4 17.27	52.42	23.60	50.46	29.95	50.63	37.09	50.93	44.02	50.99	51.01	51.92	49.12	49.09	55.73	47.63	57.37	48.23	39.66	43.34	46.46	45.31	47.72	47.15
	R5 17.83	53.39	22.24	50.69	28.49	50.56	35.17	50.82	44.31	52.36	49.89	52.69	46.61	48.49	52.48	48.08	55.48	49.64	42.36	46.48	45.08	46.92	45.12	47.25
50m走	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
(秒)	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
	R4 11.84	49.34	11.03	48.30	10.35	49.63	9.92	49.86	9.58	48.79	9.18	49.72	9.06	48.91	8.73	48.99	8.61	49.68	9.07	45.84	8.93	47.18	9.03	46.46
	R5 11.76	50.09	11.01	49.36	10.58	48.02	9.93	50.76	9.54	50.36	9.15	51.29	9.02	50.03	8.82	49.26	8.67	50.25	9.01	49.14	8.89	49.20	8.88	50.05
立ち幅	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
とび	R2 110.26	52.05	124.55	54.15	133.34	53.03	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
(cm)	R3 110.90	53.68	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
	R4 109.80	50.61	122.71	51.97	133.53	51.67	141.42	50.20	150.00	50.81	157.46	50.81	164.04	48.49	172.88	49.31	176.00	48.81	170.29	48.38	171.90	48.53	171.02	48.75
	R5 112.49	52.41	123.96	52.52	129.56	50.72	139.77	50.96	150.56	50.99	156.50	50.82	160.82	47.08	170.74	48.99	174.55	49.36	168.96	48.42	172.43	48.66	174.97	50.41
ポール	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
投げ	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	50.72	13.26	48.72	13.92	47.94	14.27	48.15
(m)	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
	R4 5.58	49.36	7.82	51.96	10.51	53.48	13.19	54.28	15.46	53.51	17.99	53.77	11.78	49.63	13.70	50.86	14.66	50.50	13.20	47.50	13.35	47.12	13.91	47.19
	R5 5.67	50.20	8.06	52.84	10.28	53.12	12.68	52.98	15.71	55.39	17.49	54.27	12.02	51.15	12.97	49.18	14.14	50.20	13.07	48.67	13.92	48.63	14.30	49.28

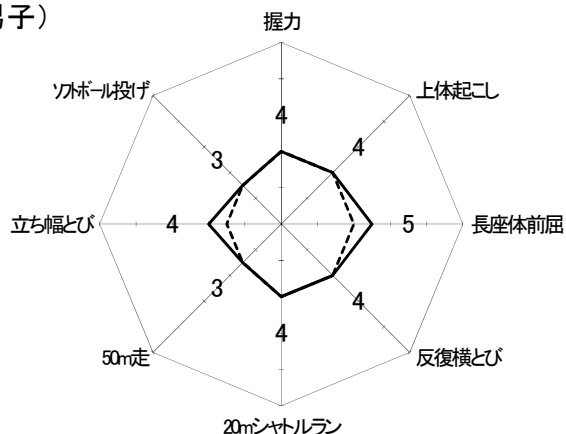
※・・・小学生はソフトボール投げ、中学生、高校生はハンドボール投げです。

### 3 体力・運動能力のバランス

島根県の得点（実線）と令和4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）

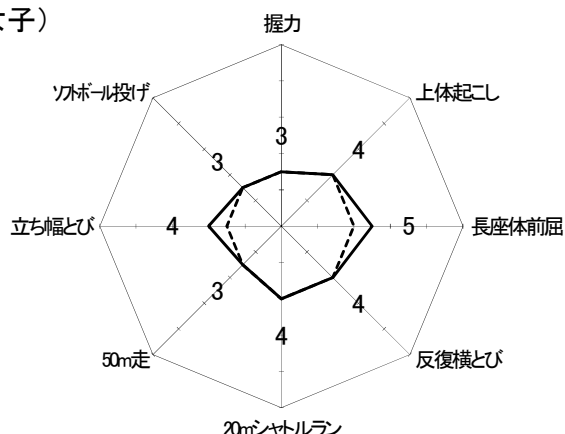
#### 小学校1年生

（男子）



総合評価 C

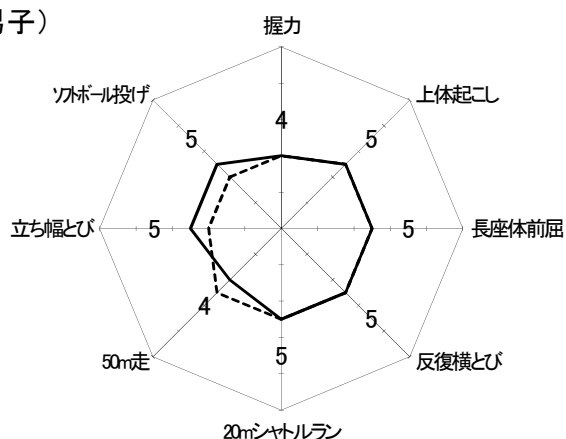
（女子）



総合評価 C

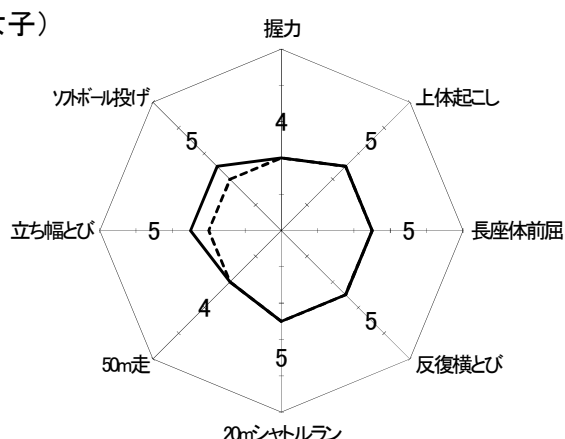
#### 小学校2年生

（男子）



総合評価 C

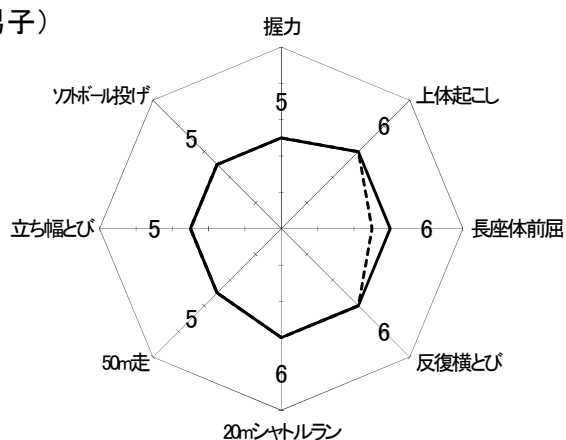
（女子）



総合評価 C

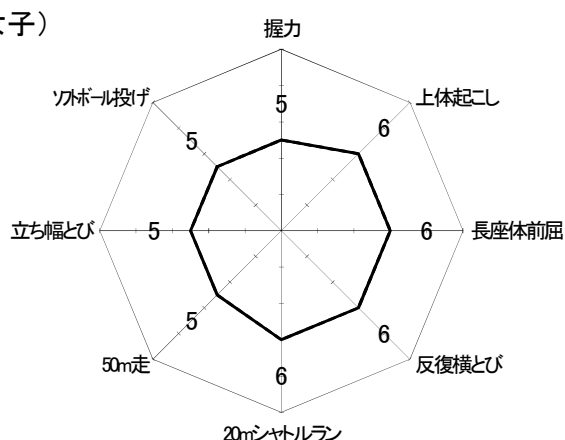
#### 小学校3年生

（男子）



総合評価 C

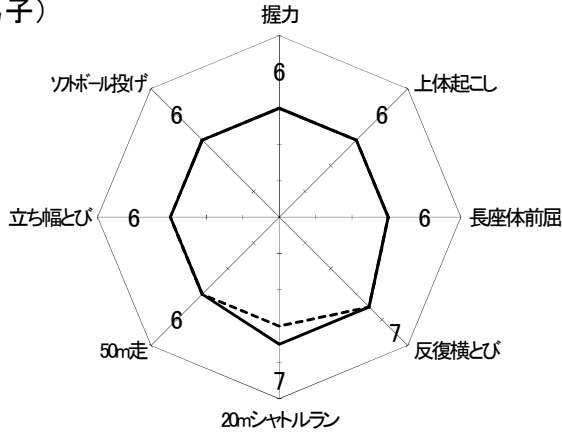
（女子）



総合評価 C

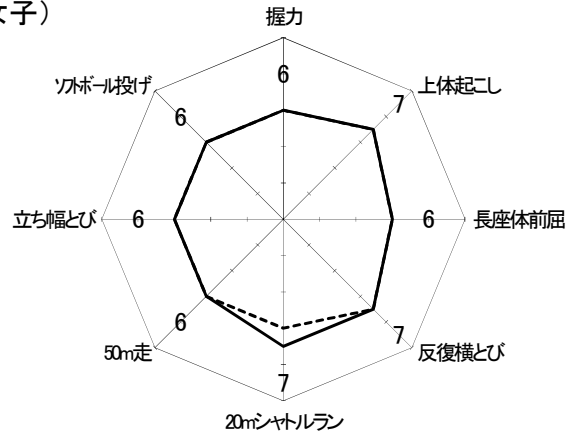
小学校4年生

(男子)



総合評価 C

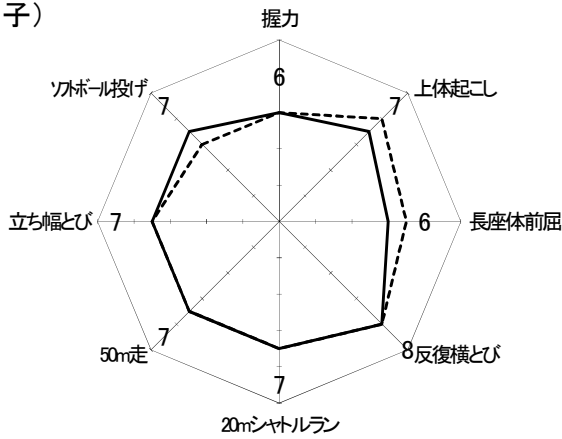
(女子)



総合評価 C

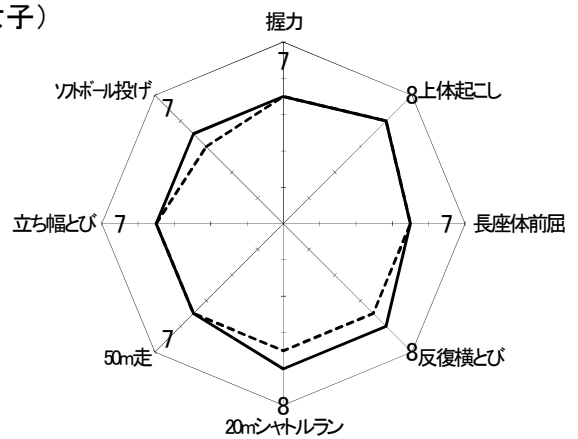
小学校5年生

(男子)



総合評価 C

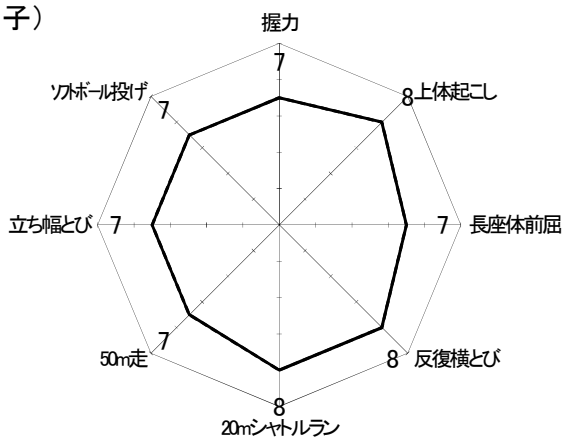
(女子)



総合評価 B

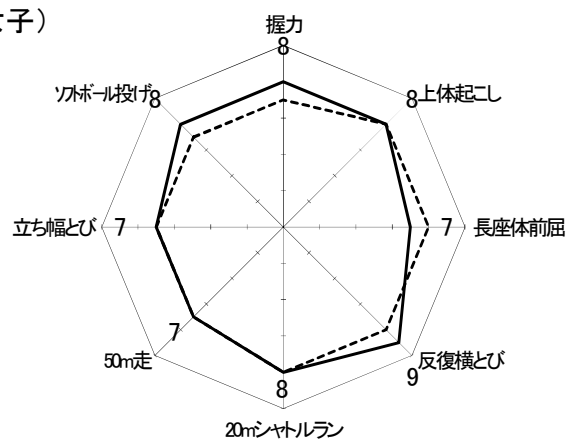
小学校6年生

(男子)



総合評価 C

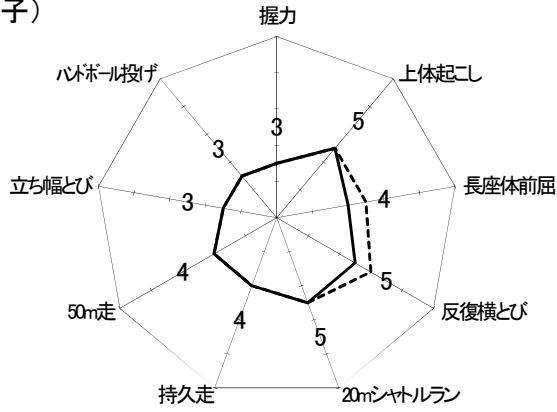
(女子)



総合評価 C

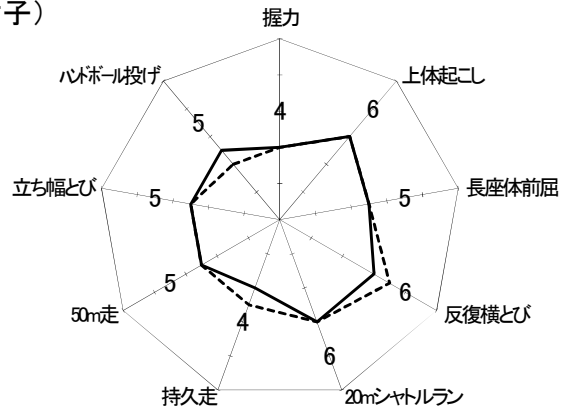
中学校1年生

(男子)



総合評価 C

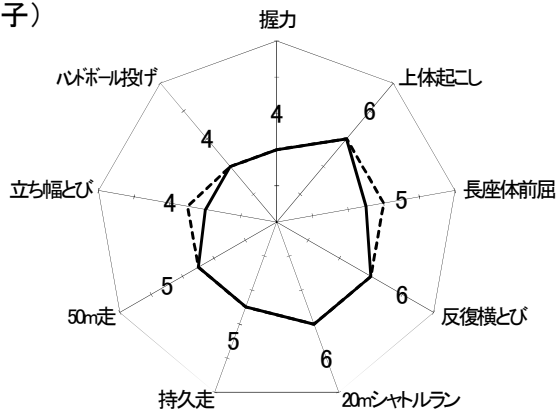
(女子)



総合評価 B

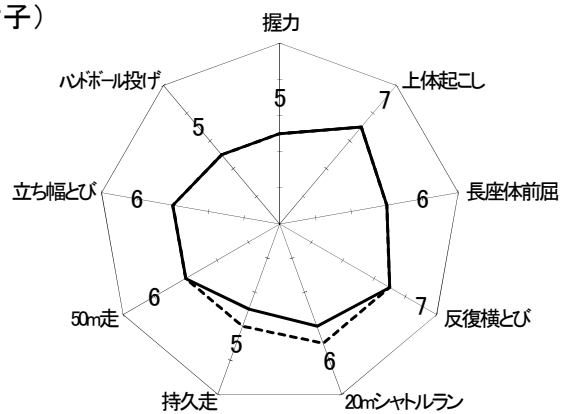
中学校2年生

(男子)



総合評価 C

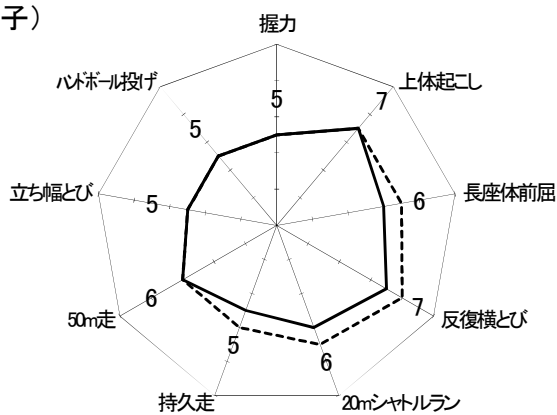
(女子)



総合評価 B

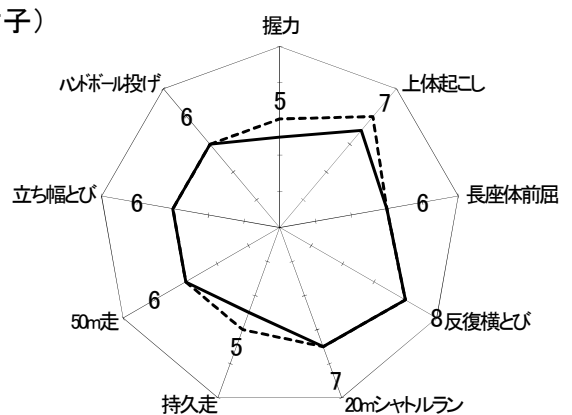
中学校3年生

(男子)



総合評価 C

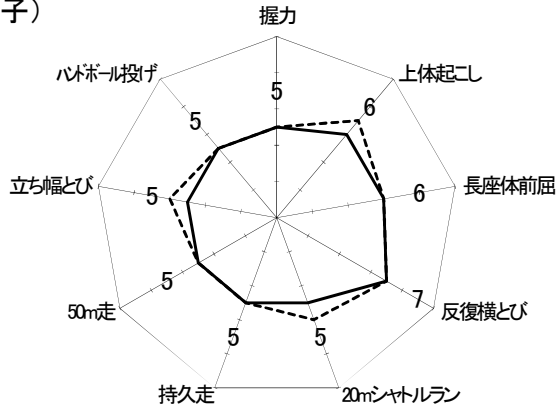
(女子)



総合評価 B

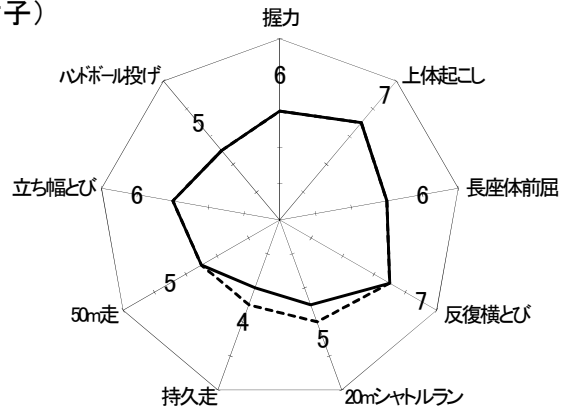
高等学校1年生

(男子)



総合評価 C

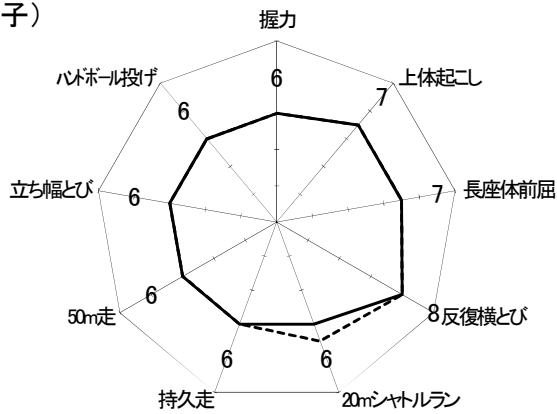
(女子)



総合評価 C

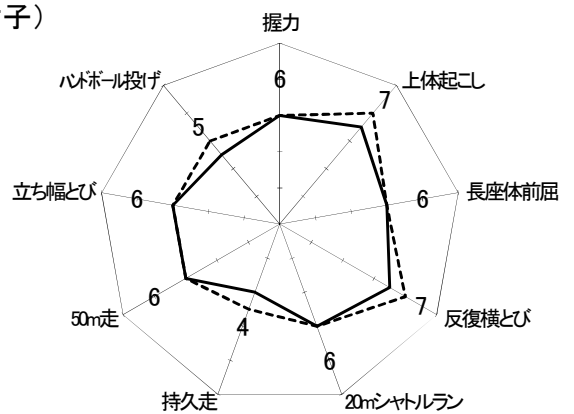
高等学校2年生

(男子)



総合評価 C

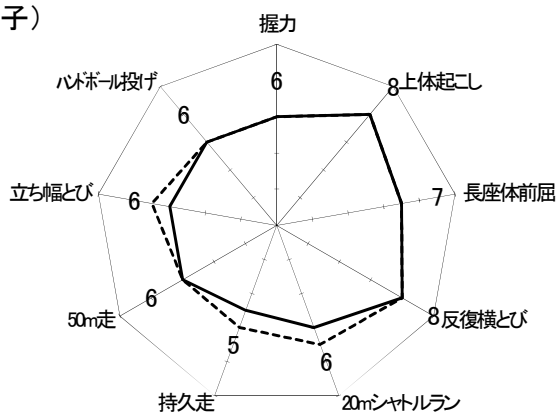
(女子)



総合評価 C

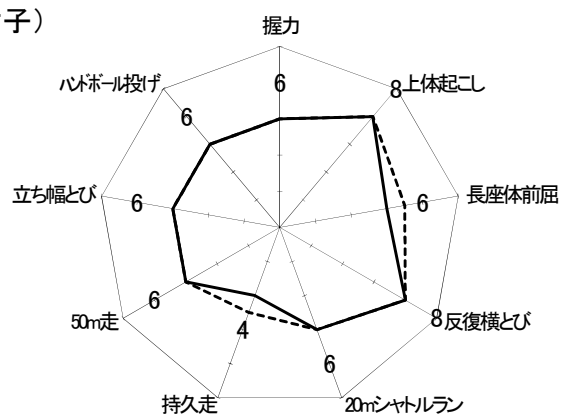
高等学校3年生

(男子)



総合評価 C

(女子)

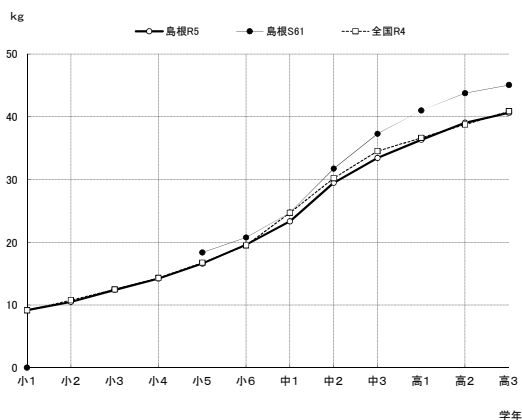


総合評価 C



## 4 年齢と体力・運動能力 〔令和5年度と昭和61年度・令和4年度全国平均との比較〕

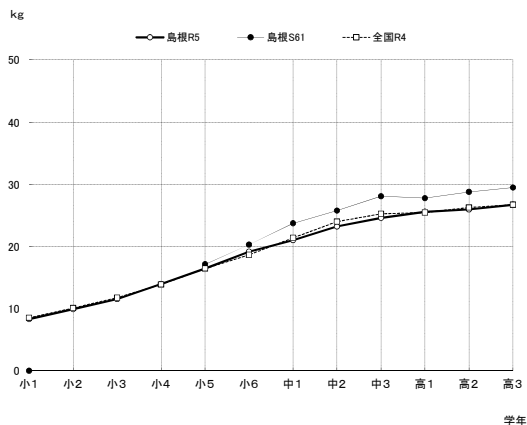
握力 男子



	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R5	9.18	10.48	12.39	14.19	16.58	19.61	23.32	29.47	33.43	36.34	39.04	40.64
島根S61		未実施			18.36	20.75	24.71	31.74	37.29	41.01	43.77	45.07
全国R4	9.13	10.76	12.46	14.31	16.73	19.48	24.69	30.21	34.53	36.63	38.76	40.88

学年

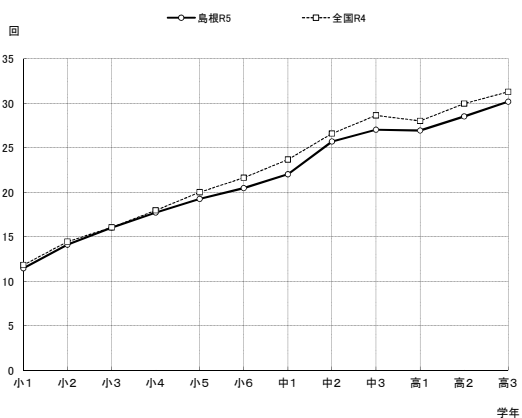
握力 女子



	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R5	8.32	9.90	11.54	13.97	16.45	19.18	21.00	23.21	24.58	25.58	25.94	26.70
島根S61		未実施			17.14	20.28	23.72	25.77	28.06	27.76	28.77	29.47
全国R4	8.52	10.09	11.76	13.88	16.45	18.66	21.38	23.99	25.24	25.45	26.26	26.71

学年

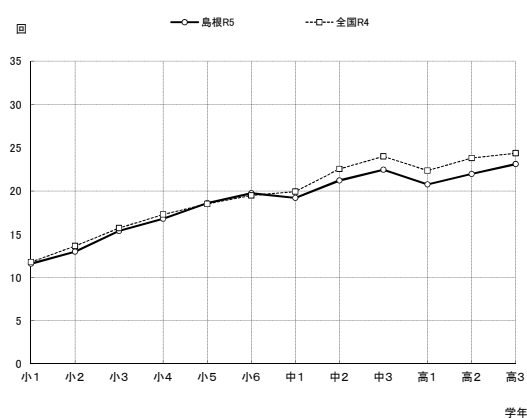
上体起こし 男子



	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R5	11.47	14.12	16.04	17.72	19.26	20.47	22.02	25.70	27.02	26.94	28.52	30.18
全国R4	11.82	14.45	16.05	17.96	20.01	21.63	23.68	26.59	28.63	28.02	29.95	31.28

学年

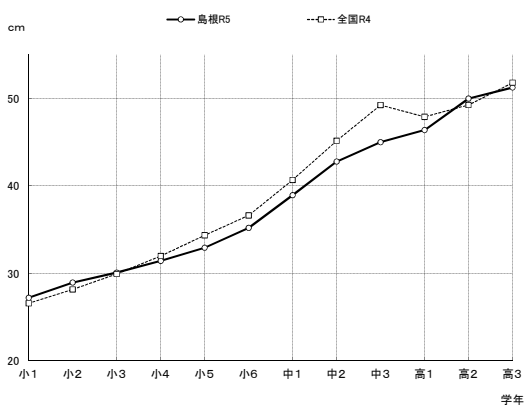
上体起こし 女子



	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R5	11.58	12.98	15.38	16.78	18.60	19.73	19.20	21.21	22.45	20.74	21.96	23.10
全国R4	11.77	13.63	15.70	17.27	18.50	19.48	19.93	22.54	24.00	22.35	23.79	24.36

学年

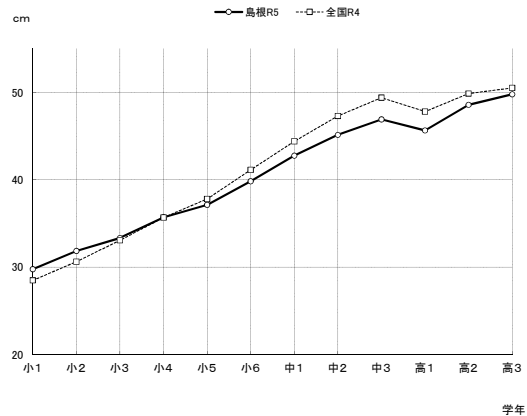
長座体前屈 男子



	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R5	27.19	28.94	30.08	31.42	32.93	35.19	38.93	42.77	44.98	46.38	49.98	51.24
全国R4	26.56	28.15	29.91	31.97	34.35	36.61	40.67	45.14	49.23	47.89	49.25	51.79

学年

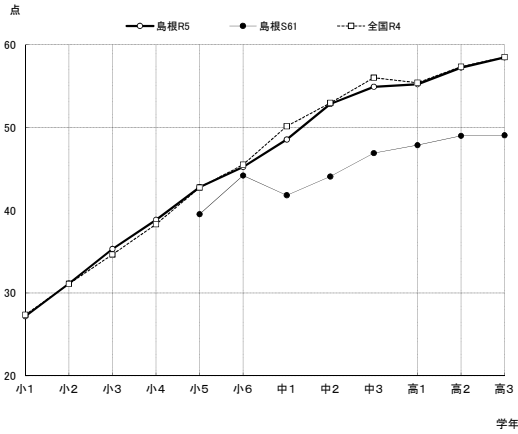
長座体前屈 女子



	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R5	29.76	31.86	33.33	35.69	37.14	39.83	42.76	45.13	46.91	45.64	48.57	49.77
全国R4	28.49	30.64	33.08	35.68	37.81	41.14	44.40	47.30	49.39	47.79	49.85	50.50

学年

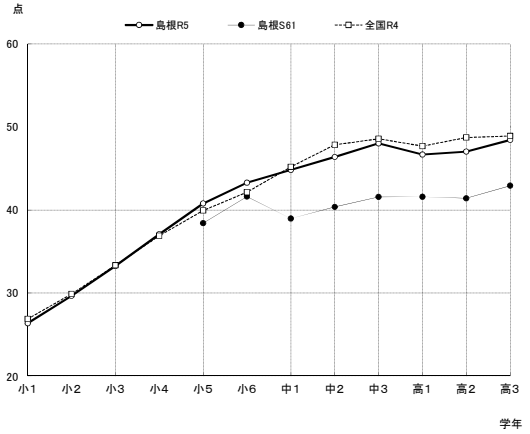
反復横とび 男子



	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R5	27.19	31.13	35.31	38.84	42.78	45.22	48.54	52.84	54.91	55.21	57.22	58.45
島根S61		未実施			39.51	44.19	41.81	44.07	46.90	47.85	48.98	49.04
全国R4	27.36	31.10	34.64	38.30	42.73	45.51	50.14	52.95	56.01	55.40	57.33	58.48

点

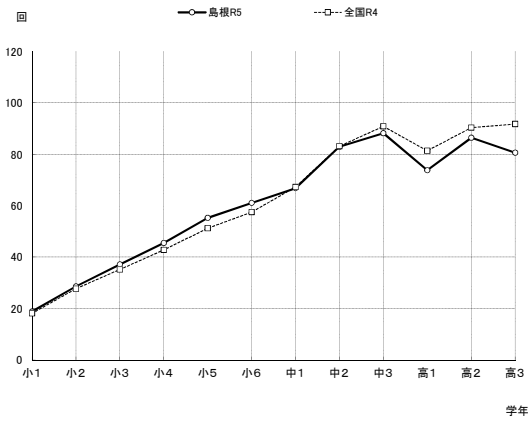
反復横とび 女子



	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R5	26.35	29.65	33.27	37.08	40.79	43.29	44.83	46.38	48.03	46.68	47.04	48.44
島根S61		未実施			38.41	41.62	38.97	40.37	41.58	41.59	41.40	42.94
全国R4	26.88	29.88	33.34	36.89	39.93	42.15	45.20	47.86	48.59	47.70	48.73	48.92

点

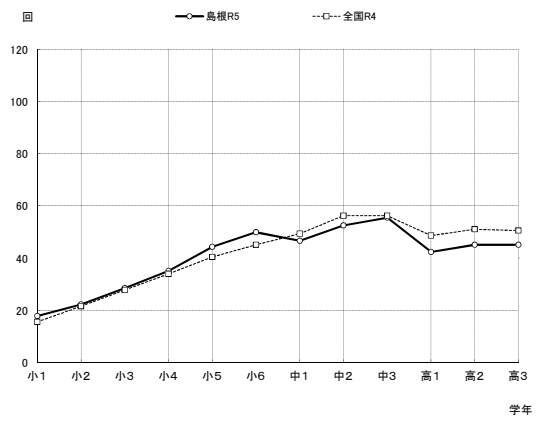
20mシャトルラン 男子



	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R5	18.81	28.58	37.15	45.48	55.21	61.03	66.76	82.92	88.14	73.72	86.36	80.54
全国R4	18.11	27.70	35.17	42.79	51.19	57.46	67.24	83.08	90.80	81.31	90.31	91.69

学年

20mシャトルラン 女子



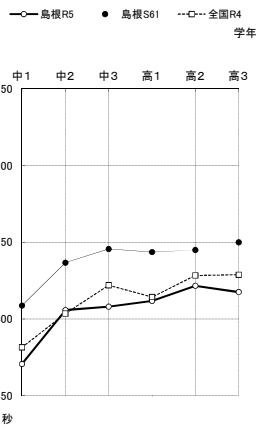
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R5	17.83	22.24	28.49	35.17	44.31	49.89	46.61	52.48	55.48	42.36	45.08	45.12
全国R4	15.60	21.59	27.77	33.98	40.44	45.08	49.37	56.25	56.21	48.61	51.03	50.52

学年

回

回

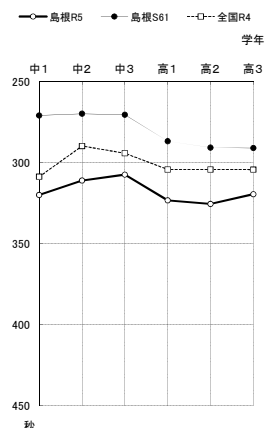
持久走 男子



	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R5	429.28	394.27	391.98	388.24	378.45	382.52
島根S61	391.31	363.39	354.48	356.47	355.12	350.13
全国R4	418.49	396.52	378.05	385.73	371.74	371.20

秒

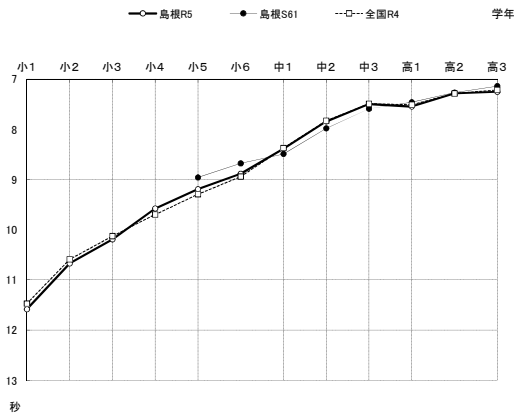
持久走 女子



	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R5	319.98	311.03	307.41	323.23	325.44	319.48
島根S61	270.92	269.81	270.40	286.76	290.68	290.95
全国R4	308.69	289.74	294.17	304.24	304.26	304.29

秒

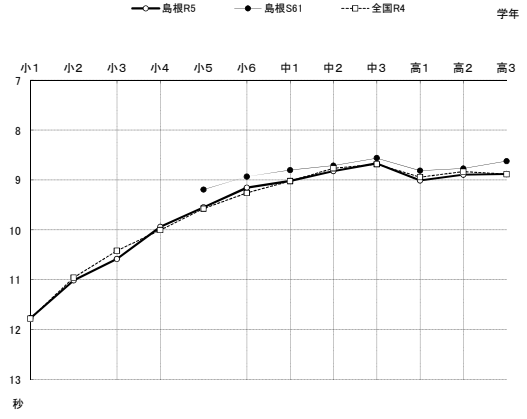
50m 男子



	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R5	11.59	10.67	10.19	9.58	9.19	8.89	8.39	7.84	7.50	7.55	7.29	7.25
島根S61		未実施			8.96	8.68	8.49	7.98	7.59	7.46	7.27	7.14
全国R4	11.47	10.59	10.13	9.70	9.30	8.94	8.37	7.83	7.49	7.51	7.29	7.22

秒

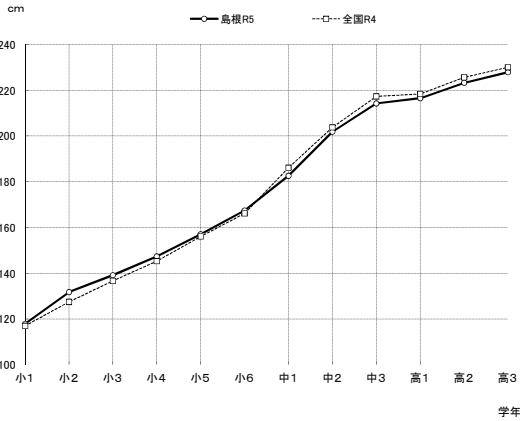
50m 女子



	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R5	11.76	11.01	10.58	9.93	9.54	9.15	9.02	8.82	8.67	9.01	8.89	8.88
島根S61		未実施			9.19	8.93	8.80	8.71	8.56	8.81	8.77	8.62
全国R4	11.77	10.95	10.42	10.00	9.57	9.26	9.02	8.76	8.68	8.94	8.83	8.88

秒

立ち幅とび 男子

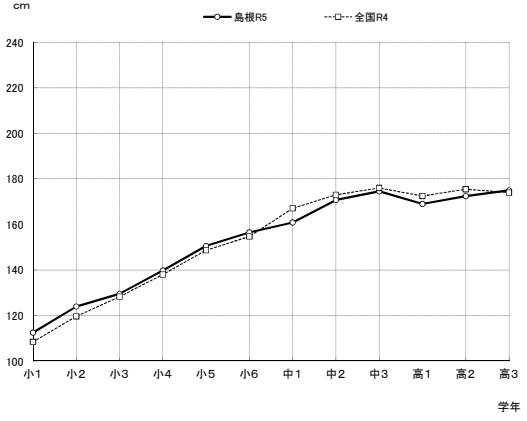


	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R5	117.85	131.72	139.13	147.30	157.02	167.42	182.60	201.85	214.24	216.52	223.24	227.90
全国R4	116.98	127.41	136.59	145.25	156.04	166.14	186.11	203.79	217.30	218.41	225.66	230.06

学年

cm

立ち幅とび 女子

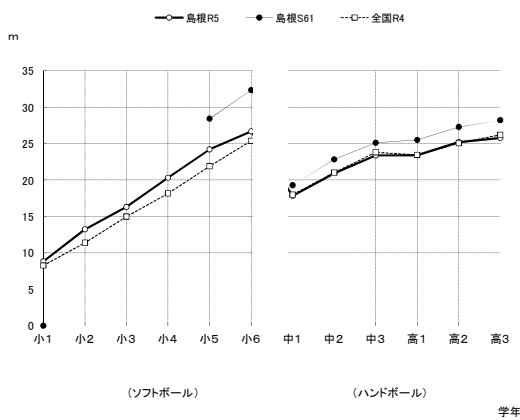


	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R5	112.49	123.96	129.56	139.77	150.56	156.50	160.82	170.74	174.55	168.96	172.43	174.97
全国R4	108.42	119.62	128.26	137.98	148.68	154.71	167.06	172.96	176.01	172.47	175.43	174.02

学年

cm

ソフト・ハンドボール投げ 男子

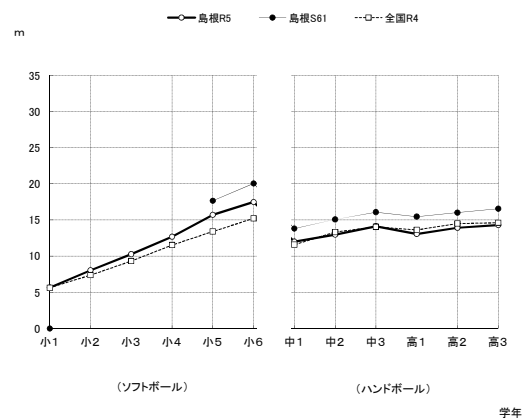


	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R5	8.82	13.23	16.30	20.33	24.20	26.68	17.83	20.94	23.38	23.40	25.21	25.78
島根S61		未実施			28.42	32.35	19.29	22.84	25.12	25.51	27.29	28.21
全国R4	8.27	11.38	14.98	18.17	21.88	25.39	17.98	21.03	23.80	23.45	25.07	26.22

学年

m

ソフト・ハンドボール投げ 女子

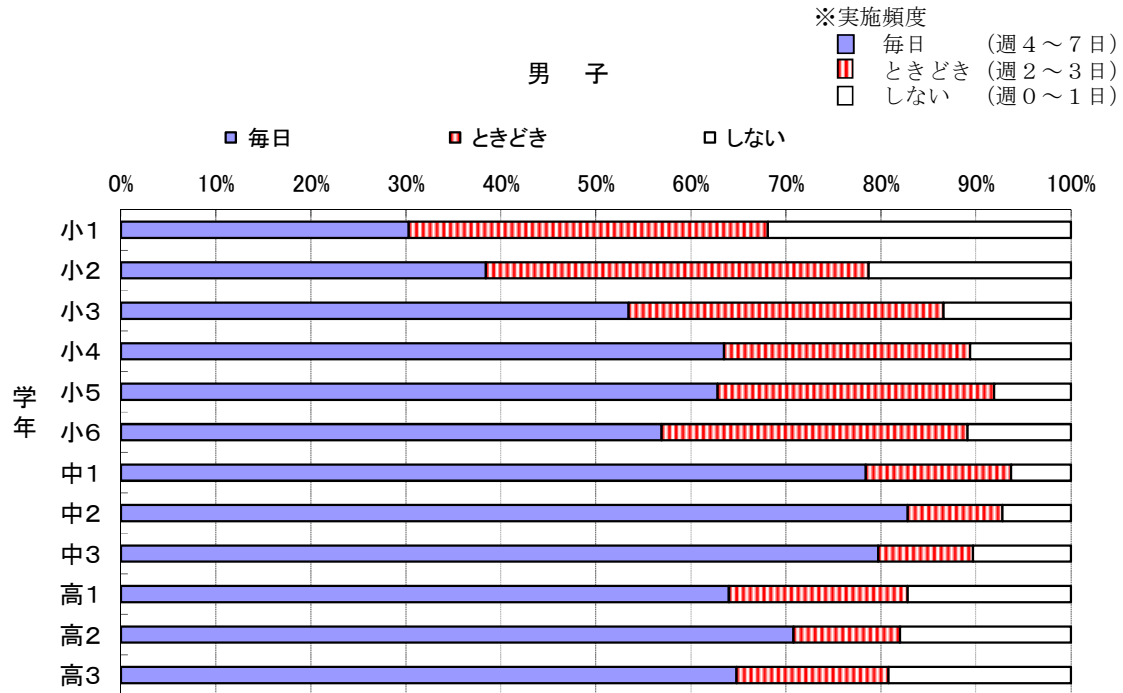


	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R5	5.67	8.06	10.28	12.68	15.71	17.49	12.02	12.97	14.14	13.07	13.92	14.30
島根S61		未実施			17.66	20.05	13.82	15.07	16.09	15.46	16.01	16.57
全国R4	5.63	7.37	9.33	11.53	13.42	15.22	11.58	13.32	14.05	13.62	14.51	14.61

学年

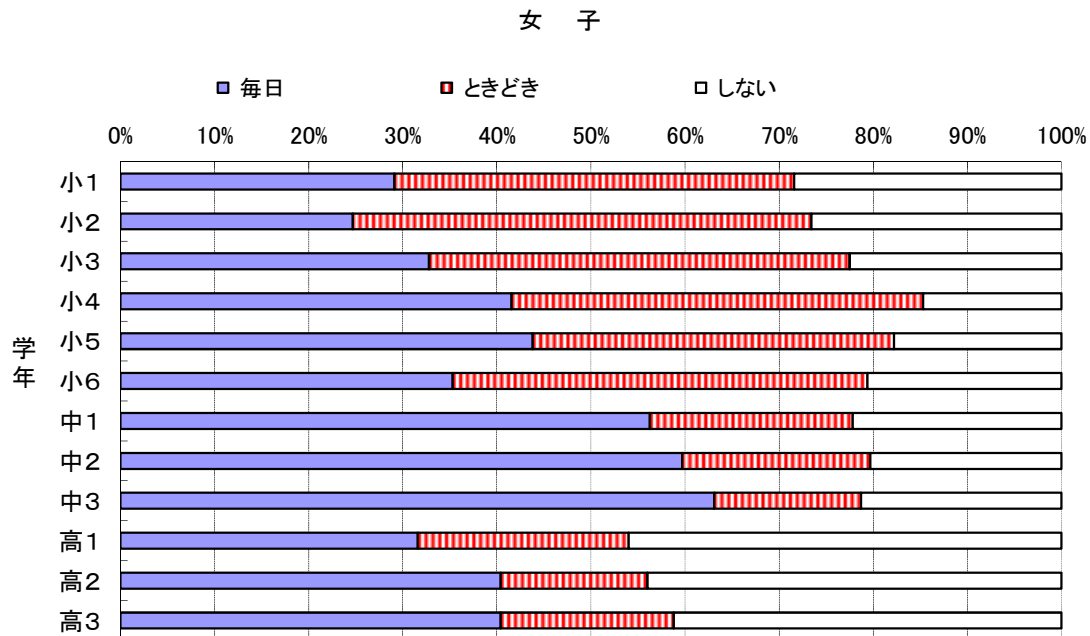
m

## 5 運動頻度



	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	30.3	38.4	53.4	63.4	62.8	56.9	78.4	82.8	79.7	64.0	70.8	64.8
ときどき	37.8	40.3	33.1	25.9	29.1	32.2	15.3	10.0	10.0	18.8	11.2	16.0
しない	31.9	21.3	13.4	10.6	8.1	10.9	6.3	7.2	10.3	17.2	18.0	19.2

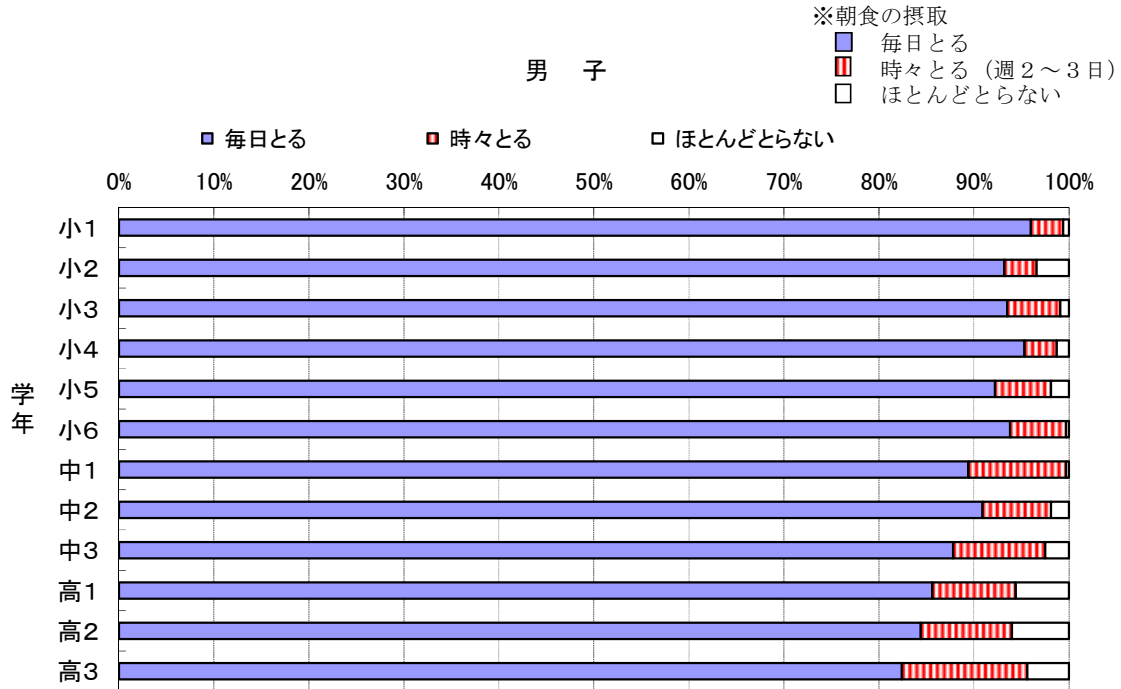
%



	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	29.1	24.7	32.8	41.6	43.8	35.3	56.3	59.7	63.1	31.6	40.4	40.4
ときどき	42.5	48.8	44.7	43.8	38.4	44.1	21.6	20.0	15.6	22.4	15.6	18.4
しない	28.4	26.6	22.5	14.7	17.8	20.6	22.2	20.3	21.3	46.0	44.0	41.2

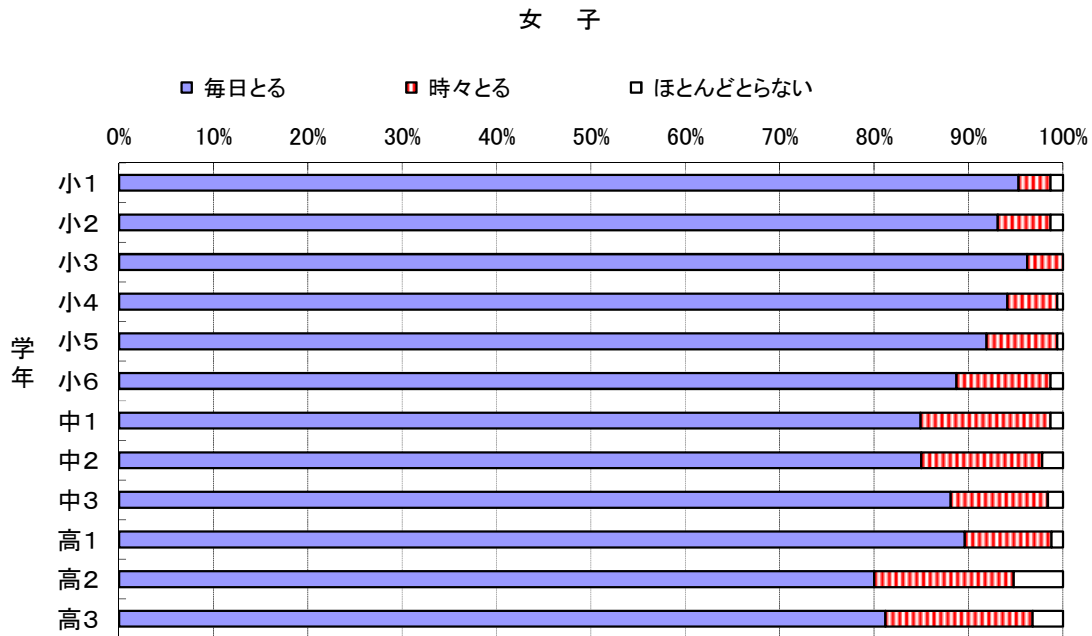
%

## 6 朝食摂取



	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	95.9	93.1	93.4	95.3	92.2	93.8	89.4	90.9	87.8	85.6	84.4	82.4
時々とる	3.4	3.4	5.6	3.4	5.9	5.9	10.3	7.2	9.7	8.8	9.6	13.2
ほとんどとらない	0.6	3.4	0.9	1.3	1.9	0.3	0.3	1.9	2.5	5.6	6.0	4.4

%



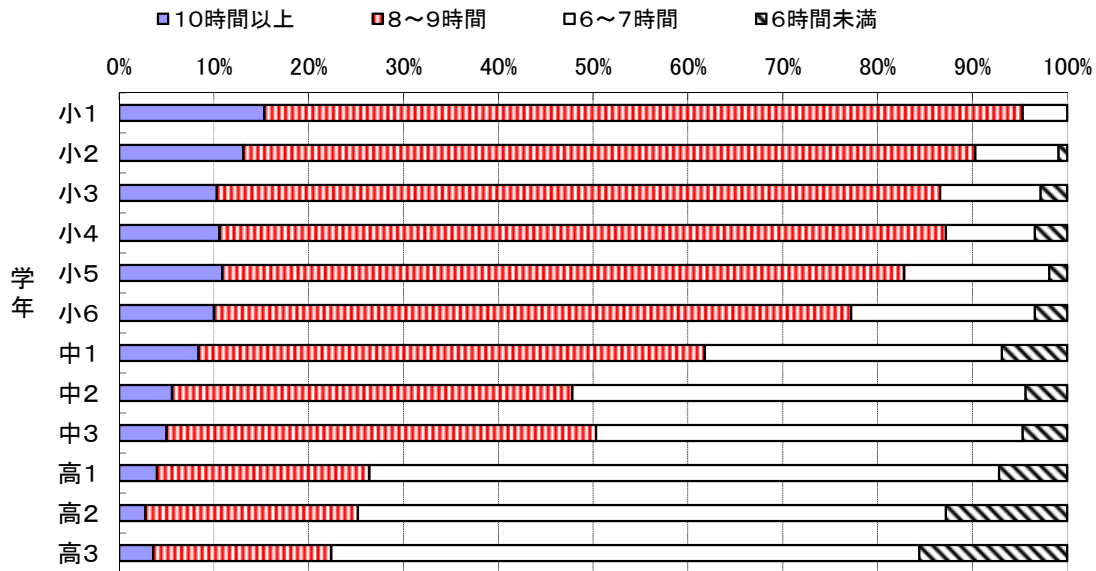
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日とる	95.3	93.1	96.3	94.1	91.9	88.8	85.0	85.0	88.1	89.6	80.0	81.2
時々とる	3.4	5.6	3.8	5.3	7.5	10.0	13.8	12.8	10.3	9.2	14.8	15.6
ほとんどとらない	1.3	1.3	0.0	0.6	0.6	1.3	1.3	2.2	1.6	1.2	5.2	3.2

%

## 7 睡眠時間

※睡眠時間  
■ 10時間以上  
■ 8～9時間  
 6～7時間  
 6時間未満

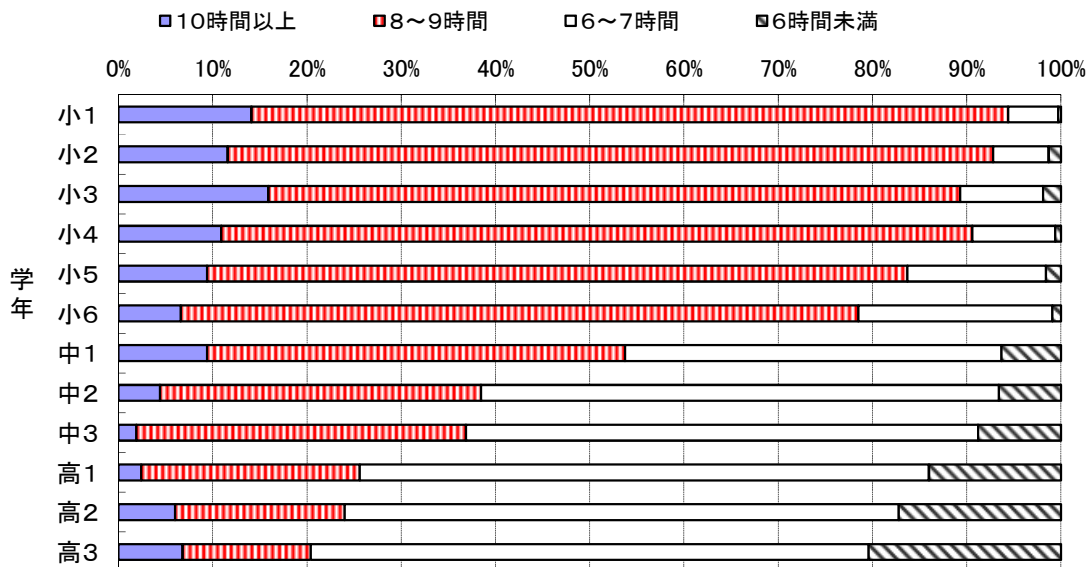
### 男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
10時間以上	15.3	13.1	10.3	10.6	10.9	10.0	8.4	5.6	5.0	4.0	2.8	3.6
8～9時間	80.0	77.2	76.3	76.6	71.9	67.2	53.4	42.2	45.3	22.4	22.4	18.8
6～7時間	4.7	8.8	10.6	9.4	15.3	19.4	31.3	47.8	45.0	66.4	62.0	62.0
6時間未満	0.0	0.9	2.8	3.4	1.9	3.4	6.9	4.4	4.7	7.2	12.8	15.6

%

### 女子

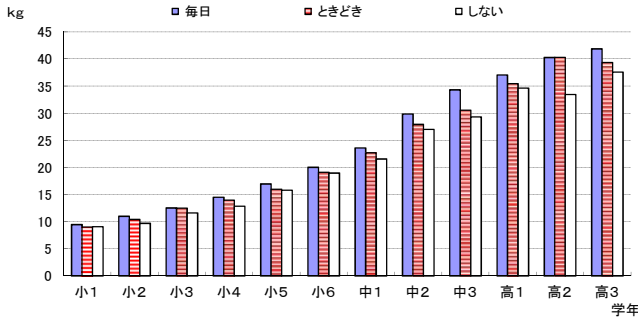


	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
10時間以上	14.1	11.6	15.9	10.9	9.4	6.6	9.4	4.4	1.9	2.4	6.0	6.8
8～9時間	80.3	81.3	73.4	79.7	74.4	71.9	44.4	34.1	35.0	23.2	18.0	13.6
6～7時間	5.3	5.9	8.8	8.8	14.7	20.6	40.0	55.0	54.4	60.4	58.8	59.2
6時間未満	0.3	1.3	1.9	0.6	1.6	0.9	6.3	6.6	8.8	14.0	17.2	20.4

%

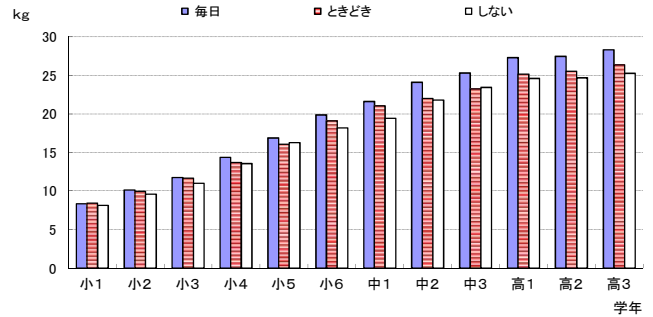
## 8 運動頻度と体力・運動能力

### 握力 男子



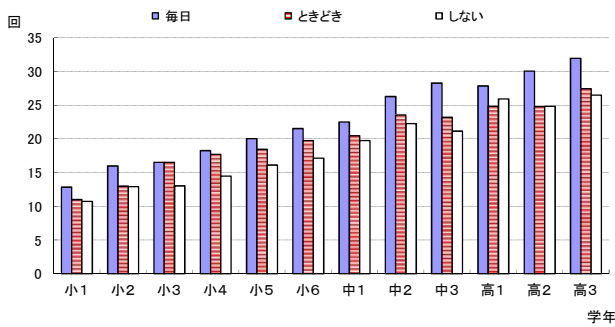
学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	9.47	11.01	12.54	14.51	16.95	20.02	23.59	29.87	34.32	37.06	40.27	41.86
ときどき	9.03	10.40	12.48	13.98	16.01	19.10	22.69	27.94	30.56	35.45	40.32	39.35
しない	9.08	9.69	11.60	12.85	15.81	18.97	21.55	27.02	29.33	34.65	33.44	37.60

### 握力 女子



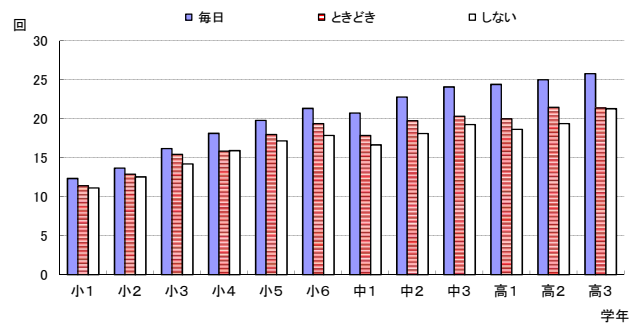
学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	8.34	10.13	11.75	14.38	16.87	19.88	21.61	24.09	25.30	27.30	27.47	28.32
ときどき	8.43	9.96	11.66	13.71	16.06	19.10	21.06	22.02	23.24	25.14	25.54	26.37
しない	8.13	9.60	11.00	13.55	16.27	18.18	19.43	21.80	23.43	24.60	24.69	25.27

### 上体起こし 男子



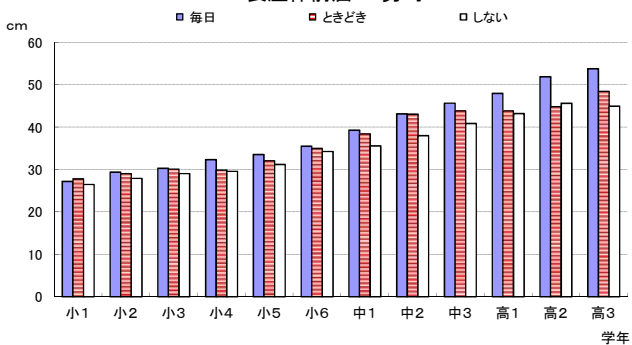
学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	12.84	15.97	16.51	18.26	20.04	21.52	22.50	26.26	28.26	27.84	30.05	31.96
ときどき	10.98	12.98	16.51	17.72	18.44	19.75	20.47	23.53	23.19	24.81	24.79	27.43
しない	10.74	12.91	13.02	14.47	16.12	17.14	19.75	22.26	21.15	25.91	24.82	26.48

### 上体起こし 女子



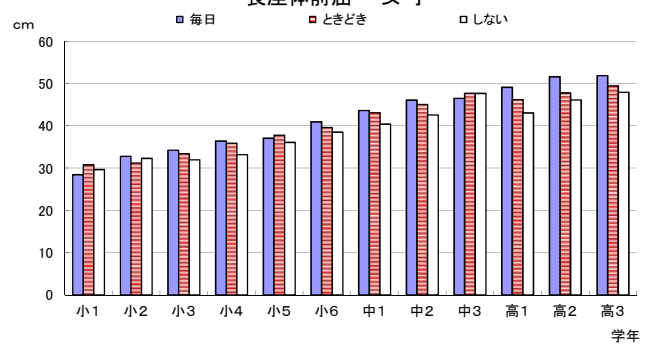
学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	12.32	13.66	16.16	18.11	19.76	21.30	20.72	22.76	24.06	24.38	24.99	25.76
ときどき	11.39	12.89	15.41	15.81	17.96	19.35	17.86	19.73	20.30	19.98	21.44	21.37
しない	11.12	12.53	14.19	15.89	17.14	17.85	16.63	18.09	19.24	18.62	19.35	21.26

### 長座体前屈 男子



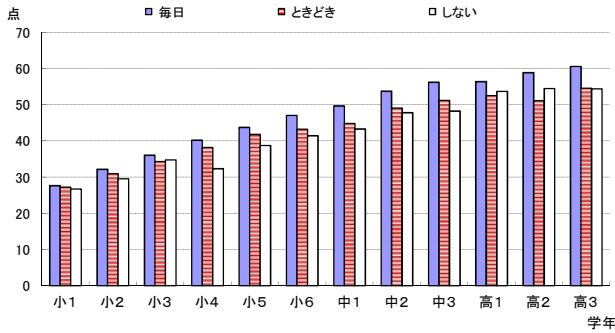
学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	27.20	29.41	30.32	32.34	33.53	35.49	39.30	43.15	45.65	47.98	51.90	53.78
ときどき	27.80	29.02	30.12	29.91	32.10	34.98	38.41	43.06	43.88	43.83	44.82	48.48
しない	26.47	27.92	29.06	29.59	31.19	34.26	35.60	38.00	40.88	43.21	45.62	44.94

### 長座体前屈 女子



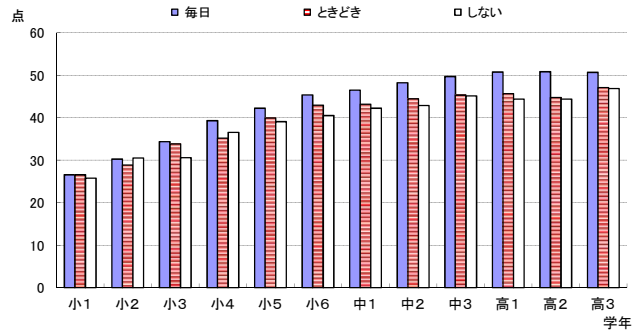
学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	28.42	32.77	34.22	36.37	37.06	40.90	43.58	46.06	46.47	49.08	51.58	51.83
ときどき	30.76	31.17	33.38	35.90	37.74	39.58	43.07	45.03	47.70	46.16	47.72	49.41
しない	29.63	32.27	31.94	33.16	36.05	38.50	40.38	42.52	47.63	43.03	46.10	47.91

反復横とび 男子



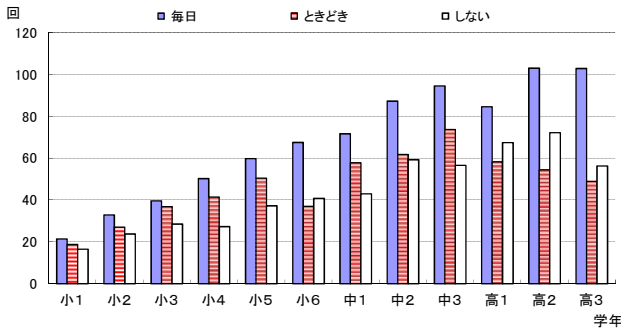
学年	毎日	ときどき	しない
小1	27.67	27.22	26.71
小2	32.15	30.98	29.57
小3	36.06	34.32	34.77
小4	40.19	38.20	32.32
小5	43.76	41.80	38.77
小6	47.06	43.26	41.43
中1	49.68	44.84	43.30
中2	53.72	49.09	47.83
中3	56.24	51.19	48.27
高1	56.40	52.53	53.70
高2	58.87	51.14	54.49
高3	60.60	54.58	54.42

反復横とび 女子



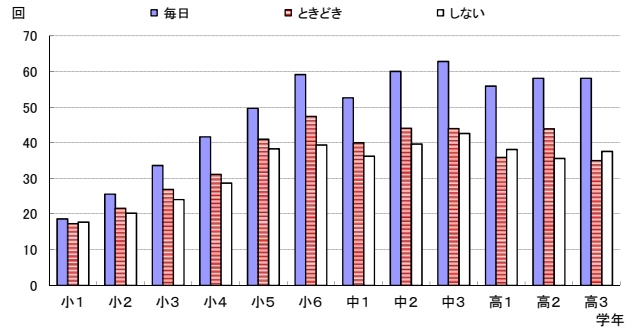
学年	毎日	ときどき	しない
小1	26.58	26.57	25.79
小2	30.24	28.88	30.51
小3	34.34	33.81	30.61
小4	39.28	35.18	36.53
小5	42.25	39.93	39.05
小6	45.37	42.92	40.52
中1	46.49	43.17	42.23
中2	48.22	44.47	42.88
中3	49.67	45.32	45.13
高1	50.75	45.68	44.37
高2	50.83	44.77	44.37
高3	50.66	47.11	46.85

20mシャトルラン 男子



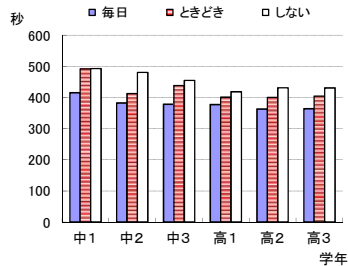
学年	毎日	ときどき	しない
小1	21.35	18.74	16.47
小2	32.85	27.04	23.75
小3	39.54	36.82	28.47
小4	50.22	41.35	27.29
小5	59.74	50.45	37.19
小6	67.46	37.02	40.69
中1	71.61	57.80	42.93
中2	87.18	61.72	59.25
中3	94.45	73.71	56.58
高1	84.52	58.25	67.43
高2	102.93	54.42	72.13
高3	102.79	48.92	56.20

20mシャトルラン 女子



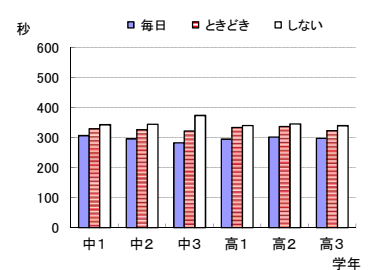
学年	毎日	ときどき	しない
小1	18.65	17.34	17.74
小2	25.59	21.63	20.25
小3	33.64	26.94	24.07
小4	41.69	31.14	28.70
小5	49.67	40.99	38.30
小6	59.13	47.42	39.36
中1	52.64	40.00	36.25
中2	60.05	44.09	39.66
中3	62.83	44.00	42.62
高1	55.92	35.89	38.14
高2	58.12	43.91	35.59
高3	58.10	35.00	37.59

持久走 男子



学年	毎日	ときどき	しない
中1	415.34	492.08	493.20
中2	382.39	413.14	480.47
中3	378.55	438.33	455.14
高1	377.09	400.87	418.53
高2	362.83	400.19	431.08
高3	364.22	404.75	430.68

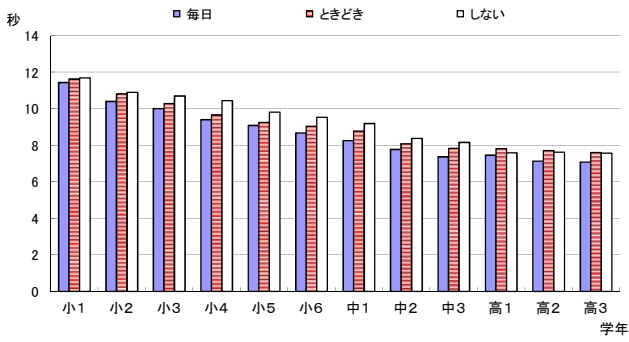
持久走 女子



学年	毎日	ときどき	しない
中1	306.02	329.41	342.16
中2	295.69	325.55	343.79
中3	282.16	321.50	373.24
高1	294.29	333.43	339.68
高2	301.11	336.79	345.06
高3	297.35	323.00	338.97



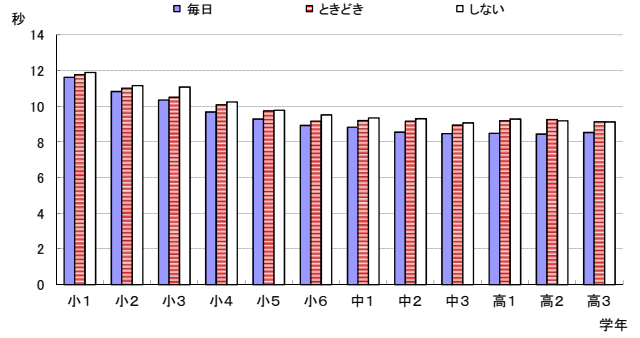
50m走 男子



	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	11.43	10.40	10.01	9.40	9.09	8.67	8.25	7.77	7.37	7.46	7.13	7.07
ときどき	11.62	10.81	10.29	9.66	9.24	9.04	8.77	8.08	7.84	7.81	7.70	7.60
しない	11.68	10.90	10.70	10.44	9.81	9.53	9.19	8.37	8.15	7.59	7.62	7.57

秒

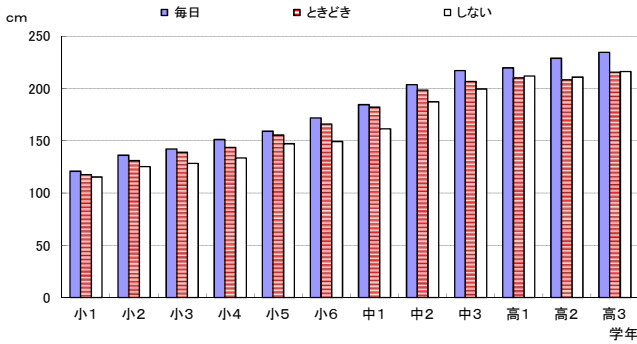
50m走 女子



	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	11.62	10.83	10.35	9.67	9.28	8.93	8.82	8.54	8.46	8.48	8.44	8.53
ときどき	11.77	11.02	10.50	10.08	9.74	9.16	9.19	9.16	8.94	9.18	9.26	9.12
しない	11.90	11.16	11.08	10.24	9.78	9.51	9.35	9.30	9.07	9.28	9.18	9.12

秒

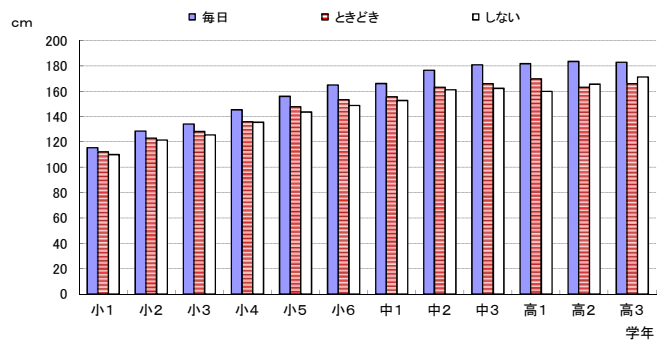
立ち幅とび 男子



	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	120.78	136.12	142.04	151.10	159.07	171.80	184.41	203.55	217.13	219.71	228.79	234.43
ときどき	117.60	130.91	138.86	143.63	155.35	165.84	181.98	198.28	206.59	210.00	208.18	215.55
しない	115.37	125.29	128.26	133.53	147.08	149.23	161.40	187.17	199.39	211.79	210.80	216.15

cm

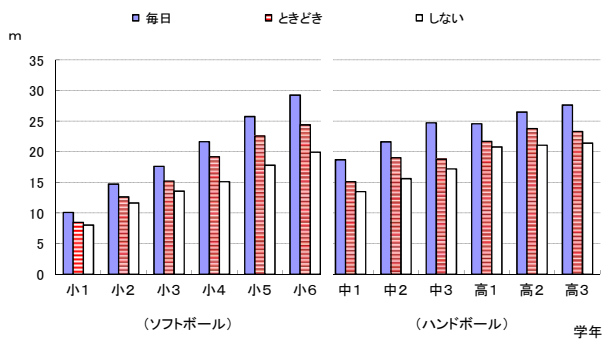
立ち幅とび 女子



	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	115.44	128.57	134.18	145.33	155.94	164.89	166.08	176.55	180.82	181.70	183.49	182.84
ときどき	112.14	122.94	128.18	135.91	147.67	153.38	155.48	163.14	165.90	169.63	163.08	165.91
しない	109.99	121.55	125.54	135.55	143.56	148.79	152.65	161.15	162.28	159.90	165.59	171.30

cm

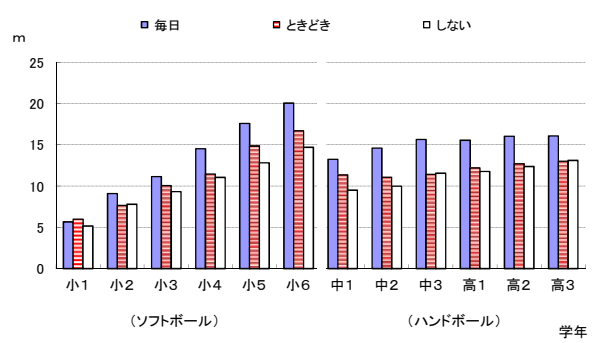
ソフトボール・ハンドボール投げ 男子



	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	10.09	14.73	17.64	21.66	25.78	29.26	18.71	21.64	24.76	24.59	26.49	27.66
ときどき	8.46	12.64	15.23	19.20	22.58	24.41	15.12	19.03	18.81	21.72	23.79	23.35
しない	8.03	11.65	13.58	15.12	17.81	19.94	13.50	15.61	17.21	20.79	21.09	21.44

m

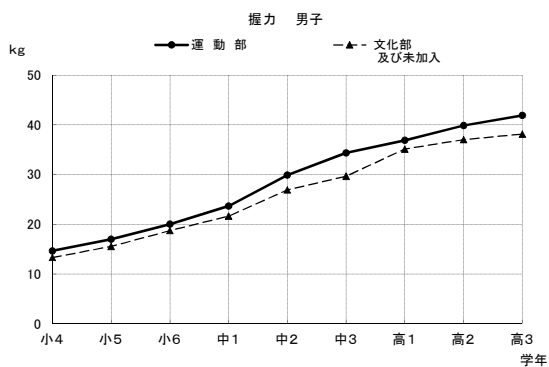
ソフトボール・ハンドボール投げ 女子



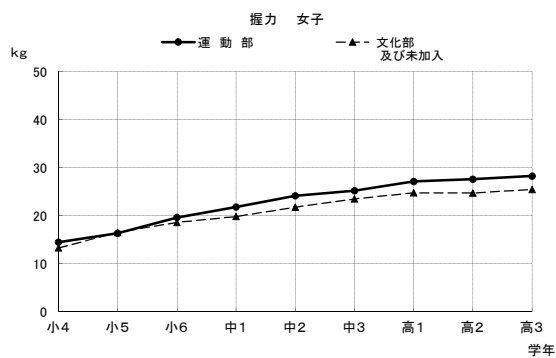
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	5.68	9.10	11.17	14.54	17.61	20.07	13.25	14.61	15.67	15.57	16.05	16.09
ときどき	5.99	7.67	10.08	11.46	14.87	16.72	11.36	11.09	11.44	12.20	12.72	13.02
しない	5.18	7.80	9.35	11.06	12.82	14.71	9.52	10.00	11.57	11.77	12.38	13.12

m

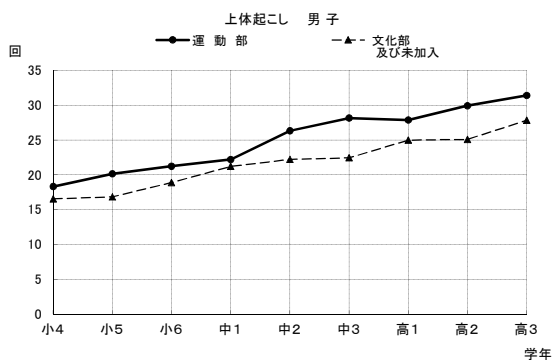
## 9 運動部活動（地域スポーツ活動）所属と体力・運動能力



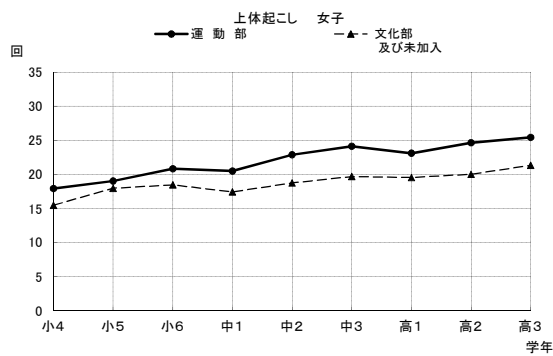
学年	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	14.64	16.97	20.03	23.68	29.91	34.35	36.90	39.87	41.90
文化部 及び未加入	13.30	15.52	18.71	21.62	26.93	29.67	35.15	37.01	38.15



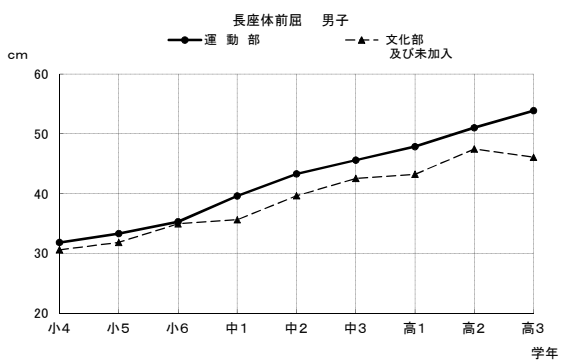
学年	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	14.53	16.38	19.66	21.85	24.16	25.22	27.17	27.63	28.29
文化部 及び未加入	13.33	16.56	18.64	19.86	21.82	23.53	24.77	24.75	25.50



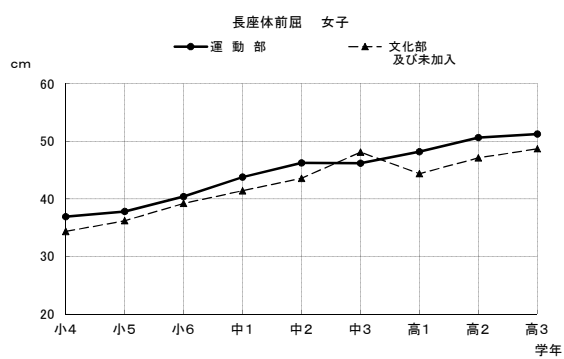
学年	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	18.30	20.15	21.21	22.19	26.30	28.14	27.86	29.91	31.38
文化部 及び未加入	16.54	16.84	18.89	21.20	22.21	22.43	24.96	25.08	27.81



学年	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	17.92	19.04	20.84	20.51	22.88	24.13	23.11	24.65	25.43
文化部 及び未加入	15.48	17.97	18.46	17.43	18.75	19.68	19.55	20.03	21.33

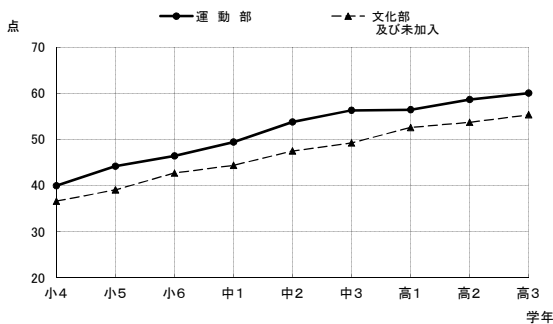


学年	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	31.82	33.32	35.30	39.62	43.31	45.58	47.86	51.00	53.85
文化部 及び未加入	30.60	31.86	34.96	35.64	39.64	42.52	43.23	47.44	46.07



学年	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	36.89	37.79	40.39	43.77	46.21	46.18	48.17	50.63	51.23
文化部 及び未加入	34.33	36.20	39.17	41.40	43.56	48.10	44.36	47.10	48.66

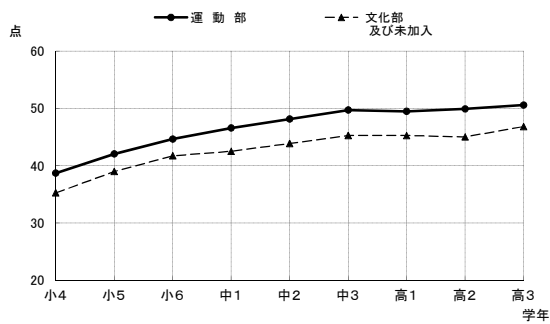
反復横とび 男子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	39.95	44.16	46.40	49.40	53.76	56.30	56.45	58.64	60.04
文化部及び未加入	36.60	39.05	42.71	44.36	47.47	49.22	52.58	53.69	55.32

点

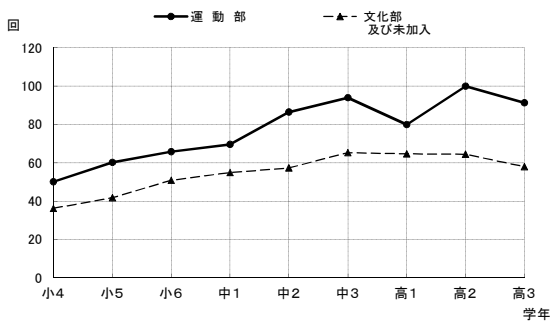
反復横とび 女子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	38.69	42.05	44.65	46.57	48.12	49.71	49.48	49.90	50.57
文化部及び未加入	35.25	38.97	41.72	42.49	43.85	45.26	45.26	45.01	46.82

点

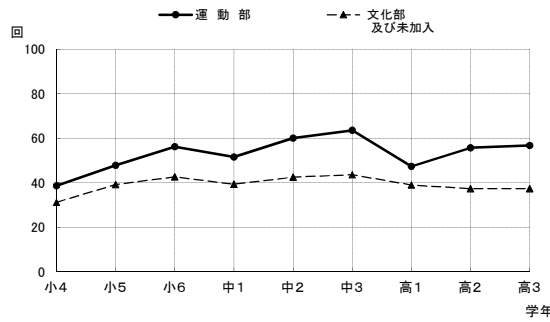
20mシャトルラン 男子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	50.06	60.16	65.78	69.51	86.38	93.87	79.80	99.84	91.21
文化部及び未加入	36.25	41.73	50.87	54.87	57.26	65.22	64.60	64.37	57.88

回

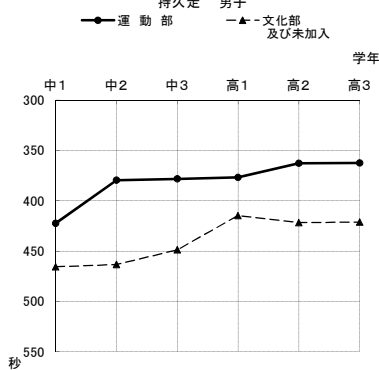
20mシャトルラン 女子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	38.64	47.85	56.19	51.58	60.04	63.58	47.35	55.71	56.75
文化部及び未加入	31.24	39.21	42.66	39.35	42.51	43.63	39.03	37.38	37.37

回

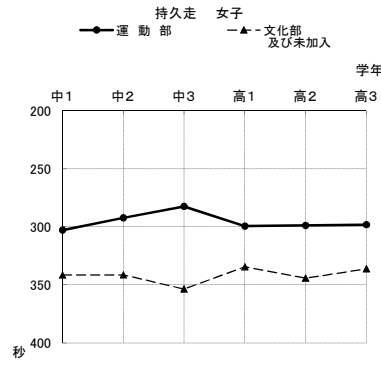
持久走 男子



	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	422.53	379.60	378.31	376.86	362.80	362.48
文化部及び未加入	465.76	463.46	448.84	414.77	421.85	421.41

秒

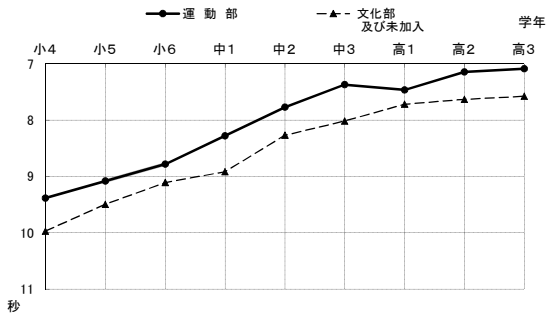
持久走 女子



	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	302.79	292.31	282.53	299.45	298.93	298.26
文化部及び未加入	341.52	341.39	353.63	334.42	344.25	336.14

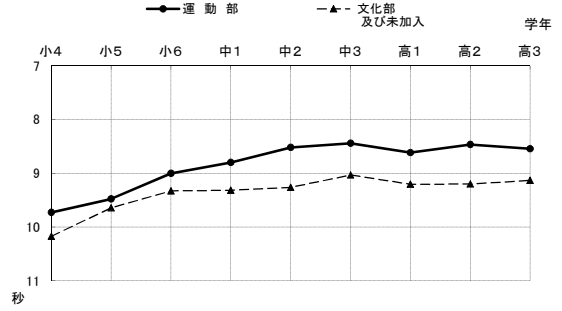
秒

50m走 男子



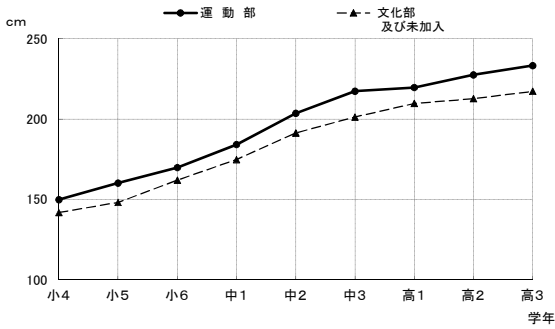
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	9.38	9.08	8.78	8.28	7.77	7.37	7.47	7.15	7.09
文化部 及び未加入	9.97	9.49	9.11	8.92	8.27	8.02	7.72	7.63	7.58

50m走 女子



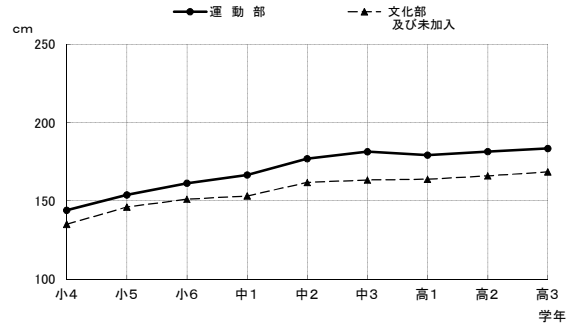
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	9.73	9.48	9.00	8.80	8.52	8.44	8.62	8.47	8.54
文化部 及び未加入	10.17	9.64	9.33	9.31	9.26	9.03	9.20	9.20	9.13

立ち幅とび 男子



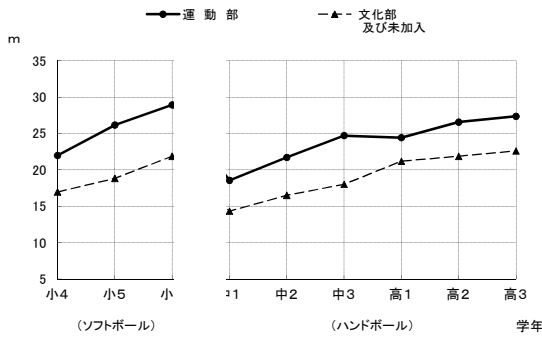
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	149.96	160.24	169.92	184.21	203.65	217.41	219.70	227.52	233.28
文化部 及び未加入	141.92	148.23	162.06	174.85	191.36	201.32	209.76	212.65	217.25

立ち幅とび 女子



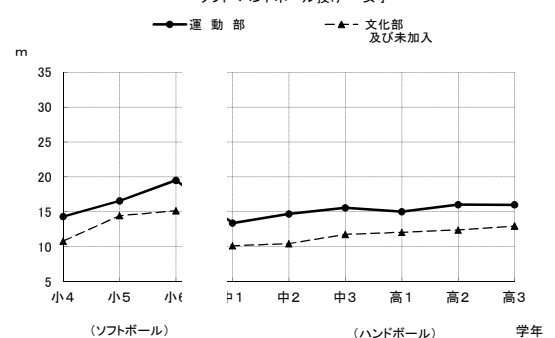
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	143.97	153.74	161.27	166.54	176.91	181.38	179.24	181.47	183.45
文化部 及び未加入	135.01	145.98	151.02	153.07	161.73	163.31	163.77	165.99	168.52

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	21.99	26.17	28.92	18.56	21.71	24.70	24.44	26.56	27.37
文化部 及び未加入	16.96	18.84	21.88	14.33	16.51	18.02	21.20	21.88	22.62

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	14.33	16.58	19.53	13.40	14.69	15.58	15.02	16.04	16.03
文化部 及び未加入	10.81	14.45	15.15	10.15	10.45	11.77	12.08	12.40	12.99

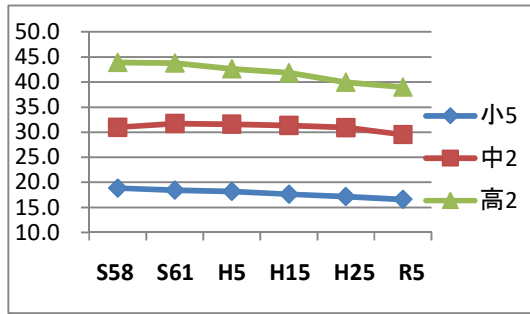
### 10 県平均記録 10年ごとの変化と傾向

種目			1983(S58)	1986(S61)	1993(H5)	2003(H15)	2013(H25)	2023(R5)	傾向
			40年前	体カピーク時	30年前	20年前	10年前	今年度	
握力 (筋力)	男子	小5	18.9	18.4	18.2	17.6	17.1	16.6	低下
		中2	31.0	31.7	31.6	31.3	30.9	29.5	
		高2	43.9	43.8	42.6	41.8	40.0	39.0	
	女子	小5	17.7	17.1	17.0	16.7	16.0	16.5	
		中2	26.2	25.8	24.7	23.7	23.9	23.2	
		高2	29.4	28.8	26.7	26.7	25.7	25.9	
ボール投 (投力) 【※】	男子	小5	30.1	28.4	27.8	26.6	26.3	24.2	低下
		中2	21.8	22.8	22.6	21.3	21.6	20.9	
		高2	27.3	27.3	26.1	25.2	26.1	25.2	
	女子	小5	18.1	17.7	16.1	15.4	15.3	15.7	
		中2	15.0	15.1	14.4	13.5	13.7	13.0	
		高2	16.3	16.0	15.2	14.4	14.1	13.9	
50m走 (走力)	男子	小5	8.9	9.0	9.0	9.3	9.3	9.2	中・小 高 ： 回復下
		中2	8.1	8.0	7.9	8.0	7.9	7.8	
		高2	7.3	7.3	7.3	7.5	7.4	7.3	
	女子	小5	9.2	9.2	9.3	9.5	9.5	9.5	
		中2	8.7	8.7	8.7	8.9	8.8	8.9	
		高2	8.7	8.8	8.8	9.2	9.2	8.9	
反復横跳 (敏捷性)	男子	小5	39.9	39.5	39.2	42.4	44.1	42.8	※ 中 小 高 高 測定 中 方法 高 方 向 法 横 変 上 更 ば い (H11~)
		中2	43.0	44.1	44.1	50.8	53.1	52.8	
		高2	49.5	49.0	47.4	54.7	56.1	57.2	
	女子	小5	38.7	38.4	38.4	40.9	41.3	40.8	
		中2	40.0	40.4	38.9	44.0	46.9	46.4	
		高2	42.6	41.4	39.7	44.0	45.3	47.0	
1500m走 1000m走 (持久力)	男子	中2	376.4	363.4	370.1	392.4	382.6	394.3	低下
		高2	371.9	355.1	376.2	378.5	362.2	378.5	
	女子	中2	277.9	269.8	271.6	289.0	283.0	311.1	
		高2	299.6	290.7	304.5	318.8	312.2	325.5	

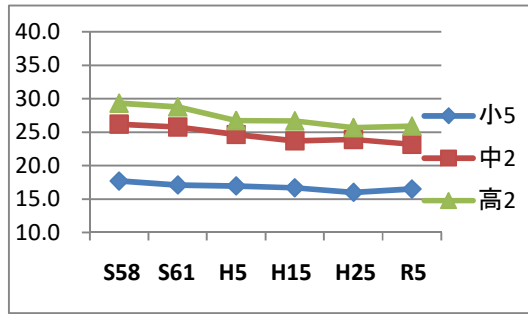
【※】「ボール投」は、小学校はソフトボール投げの記録、中学校・高等学校はハンドボール投げの記録

10年ごとの県平均記録グラフ

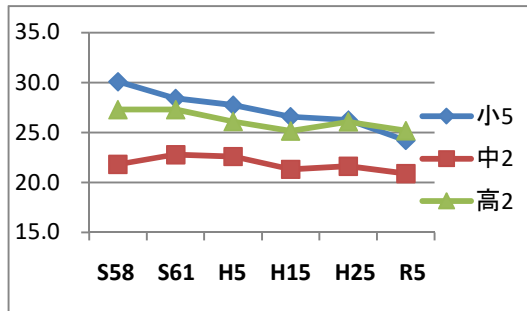
握力(筋力):男子



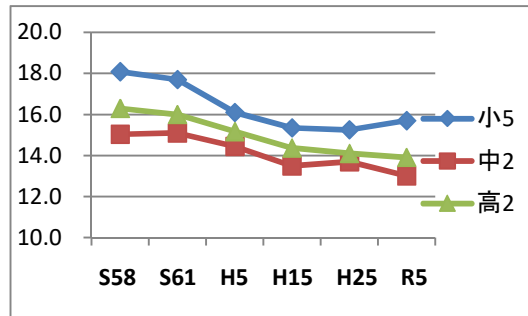
握力(筋力):女子



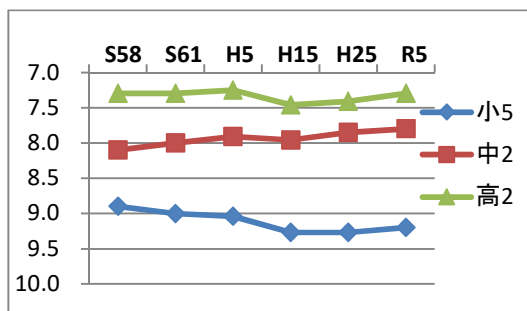
ボール投げ(投力):男



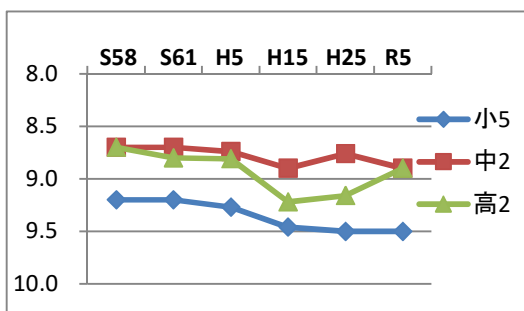
ボール投げ(投力):女



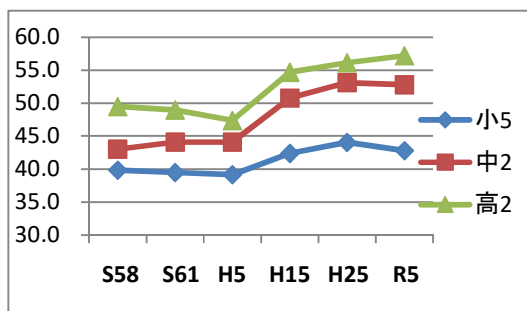
50m走(走力):男子



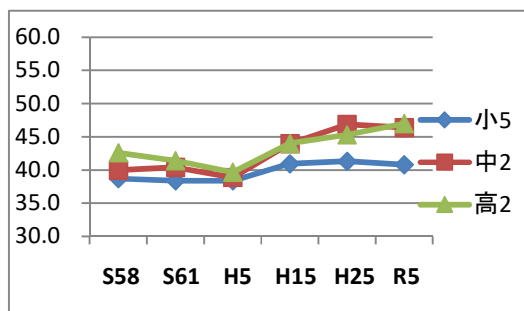
50m走(走力):女子



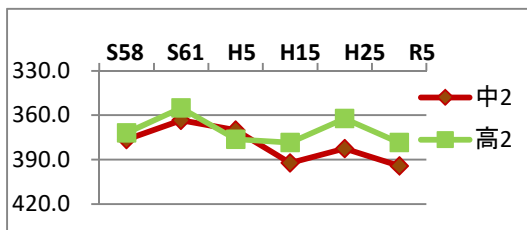
反復横とび(敏捷性):男子



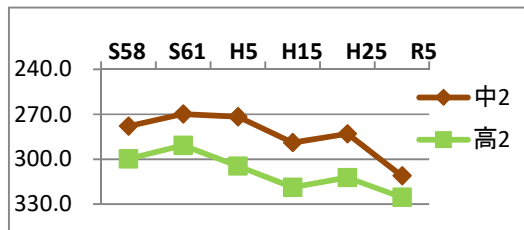
反復横とび(敏捷性):女子



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：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)	05県平均	9.18	10.48	12.39	14.19	16.58	19.61
	04県平均	9.13	10.50	12.42	14.72	16.42	19.52
	04全国平均	9.13	10.76	12.46	14.31	16.73	19.48
	全国に対する 県のTスコア	50.23	48.86	49.75	49.62	49.61	50.27
上体おこし (回)	05県平均	11.47	14.12	16.04	17.72	19.26	20.47
	04県平均	11.88	13.82	15.88	17.98	18.78	20.65
	04全国平均	11.82	14.45	16.05	17.96	20.01	21.63
	全国に対する 県のTスコア	49.26	49.34	49.99	49.55	48.56	47.82
長座体前屈 (cm)	05県平均	27.19	28.94	30.08	31.42	32.93	35.19
	04県平均	27.06	27.93	29.88	31.93	32.81	34.73
	04全国平均	26.56	28.15	29.91	31.97	34.35	36.61
	全国に対する 県のTスコア	50.92	51.14	50.24	49.26	48.23	48.28
反復横とび (点)	05県平均	27.19	31.13	35.31	38.84	42.78	45.22
	04県平均	27.57	30.75	35.44	38.81	41.93	45.32
	04全国平均	27.36	31.10	34.64	38.30	42.73	45.51
	全国に対する 県のTスコア	49.68	50.06	50.88	50.66	50.08	49.60
20mシャトル ラン(回)	05県平均	18.81	28.58	37.15	45.48	55.21	61.03
	04県平均	20.32	30.77	36.58	46.16	52.15	62.18
	04全国平均	18.11	27.70	35.17	42.79	51.19	57.46
	全国に対する 県のTスコア	50.76	50.63	51.19	51.44	51.90	51.52
50m走 (秒)	05県平均	11.59	10.67	10.19	9.58	9.19	8.89
	04県平均	11.44	10.67	10.05	9.87	9.35	8.88
	04全国平均	11.47	10.59	10.13	9.70	9.30	8.94
	全国に対する 県のTスコア	48.94	49.06	49.27	51.34	51.16	50.61
立ち幅とび (cm)	05県平均	117.85	131.72	139.13	147.30	157.02	167.42
	04県平均	120.82	131.34	141.13	148.49	155.13	168.78
	04全国平均	116.98	127.41	136.59	145.25	156.04	166.14
	全国に対する 県のTスコア	50.46	52.29	51.36	51.06	50.48	50.57
ソフトボール 投げ(m)	05県平均	8.82	13.23	16.30	20.33	24.20	26.68
	04県平均	8.93	12.75	16.82	20.61	23.66	27.69
	04全国平均	8.27	11.38	14.98	18.17	21.88	25.39
	全国に対する 県のTスコア	51.65	54.16	52.21	53.04	52.81	51.33

・島根県小学校新体力テストの平均値と全国平均値

朱書：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)	05県平均	8.32	9.90	11.54	13.97	16.45	19.18
	04県平均	8.22	9.98	11.80	14.26	16.80	19.37
	04全国平均	8.52	10.09	11.76	13.88	16.45	18.66
	全国に対する 県のTスコア	49.02	49.17	49.15	50.26	50.01	51.16
上体おこし (回)	05県平均	11.58	12.98	15.38	16.78	18.60	19.73
	04県平均	10.97	13.37	15.61	16.98	18.32	19.27
	04全国平均	11.77	13.63	15.70	17.27	18.50	19.48
	全国に対する 県のTスコア	49.61	48.70	49.38	49.06	50.22	50.51
長座体前屈 (cm)	05県平均	29.76	31.86	33.33	35.69	37.14	39.83
	04県平均	29.47	31.57	33.62	34.95	37.25	39.43
	04全国平均	28.49	30.64	33.08	35.68	37.81	41.14
	全国に対する 県のTスコア	51.87	51.76	50.35	50.02	49.18	48.45
反復横とび (点)	05県平均	26.35	29.65	33.27	37.08	40.79	43.29
	04県平均	26.29	30.30	33.75	37.33	40.96	42.86
	04全国平均	26.88	29.88	33.34	36.89	39.93	42.15
	全国に対する 県のTスコア	48.92	49.58	49.90	50.26	51.28	51.71
20mシャトル ラン(回)	05県平均	17.83	22.24	28.49	35.17	44.31	49.89
	04県平均	17.27	23.60	29.95	37.09	44.02	51.01
	04全国平均	15.60	21.59	27.77	33.98	40.44	45.08
	全国に対する 県のTスコア	53.39	50.69	50.56	50.82	52.36	52.69
50m走 (秒)	05県平均	11.76	11.01	10.58	9.93	9.54	9.15
	04県平均	11.84	11.03	10.35	9.92	9.58	9.18
	04全国平均	11.77	10.95	10.42	10.00	9.57	9.26
	全国に対する 県のTスコア	50.09	49.36	48.02	50.76	50.36	51.29
立ち幅とび (cm)	05県平均	112.49	123.96	129.56	139.77	150.56	156.50
	04県平均	109.80	122.71	133.53	141.42	150.00	157.46
	04全国平均	108.42	119.62	128.26	137.98	148.68	154.71
	全国に対する 県のTスコア	52.41	52.52	50.72	50.96	50.99	50.82
ソフトボール 投げ(m)	05県平均	5.67	8.06	10.28	12.68	15.71	17.49
	04県平均	5.58	7.82	10.51	13.19	15.46	17.99
	04全国平均	5.63	7.37	9.33	11.53	13.42	15.22
	全国に対する 県のTスコア	50.20	52.84	53.12	52.98	55.39	54.27



・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：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)	<b>05県平均</b>	<b>23.32</b>	<b>29.47</b>	<b>33.43</b>	<b>36.34</b>	<b>39.04</b>	<b>40.64</b>
	04県平均	24.08	29.14	33.98	36.51	37.92	39.52
	04全国平均	24.69	30.21	34.53	36.63	38.76	40.88
	全国に対する 県のTスコア	47.81	48.96	48.50	49.58	50.40	49.68
上体おこし (回)	<b>05県平均</b>	<b>22.02</b>	<b>25.70</b>	<b>27.02</b>	<b>26.94</b>	<b>28.52</b>	<b>30.18</b>
	04県平均	22.45	25.10	26.87	27.29	28.01	29.86
	04全国平均	23.68	26.59	28.63	28.02	29.95	31.28
	全国に対する 県のTスコア	46.91	48.44	47.18	48.16	47.58	48.17
長座体前屈 (cm)	<b>05県平均</b>	<b>38.93</b>	<b>42.77</b>	<b>44.98</b>	<b>46.38</b>	<b>49.98</b>	<b>51.24</b>
	04県平均	39.63	41.59	45.07	47.49	46.90	48.30
	04全国平均	40.67	45.14	49.23	47.89	49.25	51.79
	全国に対する 県のTスコア	48.25	47.80	46.21	48.61	50.65	49.50
反復横とび (点)	<b>05県平均</b>	<b>48.54</b>	<b>52.84</b>	<b>54.91</b>	<b>55.21</b>	<b>57.22</b>	<b>58.45</b>
	04県平均	48.59	52.18	55.74	54.42	55.90	57.55
	04全国平均	50.14	52.95	56.01	55.40	57.33	58.48
	全国に対する 県のTスコア	47.65	49.85	48.45	49.73	49.85	49.95
20mシャトル ラン(回)	<b>05県平均</b>	<b>66.76</b>	<b>82.92</b>	<b>88.14</b>	<b>73.72</b>	<b>86.36</b>	<b>80.54</b>
	04県平均	68.55	82.74	91.34	71.58	79.06	86.54
	04全国平均	67.24	83.08	90.80	81.31	90.31	91.69
	全国に対する 県のTスコア	49.80	49.94	48.90	47.01	48.46	45.83
持久走 (秒)	<b>05県平均</b>	<b>429.28</b>	<b>394.27</b>	<b>391.98</b>	<b>388.24</b>	<b>378.45</b>	<b>382.52</b>
	04県平均	433.99	405.59	384.46	398.32	387.11	372.12
	04全国平均	418.49	396.52	378.05	385.73	371.74	371.20
	全国に対する 県のTスコア	48.20	50.39	47.28	49.52	48.68	47.85
50m走 (秒)	<b>05県平均</b>	<b>8.39</b>	<b>7.84</b>	<b>7.50</b>	<b>7.55</b>	<b>7.29</b>	<b>7.25</b>
	04県平均	8.43	7.87	7.48	7.63	7.42	7.29
	04全国平均	8.37	7.83	7.49	7.51	7.29	7.22
	全国に対する 県のTスコア	49.81	49.82	49.90	49.49	50.04	49.41
立ち幅とび (cm)	<b>05県平均</b>	<b>182.60</b>	<b>201.85</b>	<b>214.24</b>	<b>216.52</b>	<b>223.24</b>	<b>227.90</b>
	04県平均	184.98	200.52	214.96	217.78	224.33	227.11
	04全国平均	186.11	203.79	217.30	218.41	225.66	230.06
	全国に対する 県のTスコア	48.62	49.22	48.76	49.23	49.00	49.11
ハンドボール 投げ(m)	<b>05県平均</b>	<b>17.83</b>	<b>20.94</b>	<b>23.38</b>	<b>23.40</b>	<b>25.21</b>	<b>25.78</b>
	04県平均	18.22	21.20	23.75	23.79	24.33	25.56
	04全国平均	17.98	21.03	23.80	23.45	25.07	26.22
	全国に対する 県のTスコア	49.73	49.85	49.31	49.93	50.22	49.32

・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：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)	<b>05県平均</b>	<b>21.00</b>	<b>23.21</b>	<b>24.58</b>	<b>25.58</b>	<b>25.94</b>	<b>26.70</b>
	04県平均	20.33	23.20	24.76	24.46	25.68	26.23
	04全国平均	21.38	23.99	25.24	25.45	26.26	26.71
	全国に対する 県の1スコア	49.16	48.25	48.52	<b>50.28</b>	49.32	49.99
上体おこし (回)	<b>05県平均</b>	<b>19.20</b>	<b>21.21</b>	<b>22.45</b>	<b>20.74</b>	<b>21.96</b>	<b>23.10</b>
	04県平均	19.02	21.73	22.73	20.90	22.16	22.24
	04全国平均	19.93	22.54	24.00	22.35	23.79	24.36
	全国に対する 県の1スコア	48.59	47.62	47.25	47.16	46.95	48.00
長座体前屈 (cm)	<b>05県平均</b>	<b>42.76</b>	<b>45.13</b>	<b>46.91</b>	<b>45.64</b>	<b>48.57</b>	<b>49.77</b>
	04県平均	41.87	44.46	46.09	46.59	47.74	48.36
	04全国平均	44.40	47.30	49.39	47.79	49.85	50.50
	全国に対する 県の1スコア	48.36	47.90	47.52	47.85	48.75	49.27
反復横とび (点)	<b>05県平均</b>	<b>44.83</b>	<b>46.38</b>	<b>48.03</b>	<b>46.68</b>	<b>47.04</b>	<b>48.44</b>
	04県平均	44.82	47.06	48.67	46.57	47.41	47.15
	04全国平均	45.20	47.86	48.59	47.70	48.73	48.92
	全国に対する 県の1スコア	49.39	47.56	49.09	48.31	47.36	49.26
20mシャトル ラン(回)	<b>05県平均</b>	<b>46.61</b>	<b>52.48</b>	<b>55.48</b>	<b>42.36</b>	<b>45.08</b>	<b>45.12</b>
	04県平均	49.12	55.73	57.37	39.66	46.46	47.72
	04全国平均	49.37	56.25	56.21	48.61	51.03	50.52
	全国に対する 県の1スコア	48.49	48.08	49.64	46.48	46.92	47.25
持久走 (秒)	<b>05県平均</b>	<b>319.98</b>	<b>311.03</b>	<b>307.41</b>	<b>323.23</b>	<b>325.44</b>	<b>319.48</b>
	04県平均	317.65	297.58	289.46	320.48	317.63	337.29
	04全国平均	308.69	289.74	294.17	304.24	304.26	304.29
	全国に対する 県の1スコア	47.13	44.75	46.71	45.26	45.57	46.62
50m走 (秒)	<b>05県平均</b>	<b>9.02</b>	<b>8.82</b>	<b>8.67</b>	<b>9.01</b>	<b>8.89</b>	<b>8.88</b>
	04県平均	9.06	8.73	8.61	9.07	8.93	9.03
	04全国平均	9.02	8.76	8.68	8.94	8.83	8.88
	全国に対する 県の1スコア	<b>50.03</b>	49.26	<b>50.25</b>	49.14	49.20	<b>50.05</b>
立ち幅とび (cm)	<b>05県平均</b>	<b>160.82</b>	<b>170.74</b>	<b>174.55</b>	<b>168.96</b>	<b>172.43</b>	<b>174.97</b>
	04県平均	164.04	172.88	176.00	170.29	171.90	171.02
	04全国平均	167.06	172.96	176.01	172.47	175.43	174.02
	全国に対する 県の1スコア	47.08	48.99	49.36	48.42	48.66	<b>50.41</b>
ハンドボール 投げ(m)	<b>05県平均</b>	<b>12.02</b>	<b>12.97</b>	<b>14.14</b>	<b>13.07</b>	<b>13.92</b>	<b>14.30</b>
	04県平均	11.78	13.70	14.66	13.20	13.35	13.91
	04全国平均	11.58	13.32	14.05	13.62	14.51	14.61
	全国に対する 県の1スコア	<b>51.15</b>	49.18	<b>50.20</b>	48.67	48.63	49.28

### Ⅲ 今後の指導に向けて

#### 1. 島根県児童生徒の体力・運動能力等調査から

##### (1) 体力面

###### 【種目・学齢別】(→P28～P31)

小学校男子においては、全ての学年で8種目中5種目が全国平均を上回っています。20m シャトルランと立ち幅跳び、ソフトボール投げは全ての学年が全国平均を上回りました。また、5年生が全ての種目で、その他の学年でもそれぞれ2～6種目で昨年度の数値を上回っており、体力の向上傾向が見受けられます。しかし一方で、握力、上体起こし、長座体前屈、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、全ての学年で8種目中4～7種目が全国平均を上回っています。男子と同様に、20m シャトルランと立ち幅跳び、ソフトボール投げは全ての学年が全国平均を上回りました。また、1年生は全ての種目で昨年度の数値を上回りました。一方で、筋力、筋持久力にかかわる握力や上体起こし、20m シャトルラン(持久力)、反復横跳び(敏捷性)といった種目においては、多くの学年で昨年度の数値を下回る状況が見受けられます。

中学校男子では、2年生において、9種目中8種目で昨年度の数値を上回りました。一方で、ハンドボール投げでは全ての学年が数値を落としています。高校男子では、2年生が4種目で全国平均を上回るなど、8種目で昨年度の数値を上回り、反復横跳び、50m 走では全学年が昨年度の数値を上回りました。

中学校・高校女子においては、中学生が長座体前屈で、高校生が握力と50m 走で全学年が昨年度の数値を上回りました。また、中学1年生が6種目で、高校3年生が8種目で昨年度の数値を上回るなど、多くの学年、種目で数値の伸びが見られました。一方で、上体起こしや20m シャトルラン、持久走といった持久力にかかわる種目で数値を落とす学年が多く見られました。

###### 【40年推移】(→P26, 27)

昭和58年からの比較可能な同一種目の推移を見ると、握力やボール投げ、持久走では、男女ともに低下傾向が続いています。上記3種目は、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 走や反復横跳びにおいては回復、向上傾向にあり、50m 走はピーク時とほぼ変わらない数値です。

###### 【新体力テストのポイントを絞った運動(遊び)の例】

事前に動きを練習した上で新体力テストを行うと「それは本来の力とは言えないのでは？」と感じる人がいるかもしれません。しかし、下記のような運動(遊び)を普段から行うようにし、基本的な体の動かし方を身に付けておけば、それは「本来の力」です。むしろ、基本的な体の動かし方が分からない状態は、安全面でも心配ですので、ぜひ行ってほしいと思います。

例えば、新体力テストの前にだけ重点的に行うのではなく、各運動領域の指導に合わせて取り入れるようにしたり、朝の活動に取り入れたりしてみるのもおすすめです。

種目	○運動例 ・こつ
握力	○握力計を強く握ることがよく分からない子の場合、「新聞紙丸め」で握り込むことを教えましょう。 ☆動画【室伏長官】動画 簡単エクササイズのおすすめ(スポーツ庁)で確認できます。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=biVH6_DEAg">https://www.youtube.com/watch?v=biVH6_DEAg</a> ○握力計を握るときに肘が曲がってしまう子の場合、「タオルの両手巻き」「体操棒に吊した糸の巻き取り」などで肘を伸ばすことを教えましょう。 ・(握力計の)指の握りの幅を正しく調節して測定する。 ・連続して測定すると疲れが残るため、同一被測定者が2回続けて行わない。 ・声を出しながら(息を吐きながら)行う。

上体起こし	<p>○肥満傾向があるなどして起き上がるのが難しい子の場合、(新体力テストの)実施手順どおりに両肘と両ももが着くまで上体を起こすのは困難です。まずは、首から肩までを浮かせることを目標としましょう。</p> <p>(例えば、仰向けになった子供の顔の前で教師が本などを持ち、「本に額が着くように上体を起こしてごらん」のように伝え、運動をさせましょう。)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・補助者は両腕や太ももなどで被測定者の脚をしっかり押さえる。</li> <li>・顎を引くことで力が入りやすくなる。</li> <li>・腰を丸めることで、腰への負担を和らげることができる。</li> </ul>
長座体前屈	<p>○ハンカチやタオル、体育帽などを両手で持ち、自分の足の上をスライドさせて送り出す動きを練習しましょう。</p> <p>○「しまねっ子！元気アップ・プログラム」の「ドジョウすくい3種目柔軟運動」に日常的に取り組みましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチを十分行ったうえで、顎を引き、背筋を伸ばした姿勢で息を吐きながらゆっくり体を曲げる。</li> </ul>
反復横跳び	<p>○サイドステップを指導しておきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・滑りにくい場所で3本ラインの幅とサイドステップのリズムを確認してから行う。</li> <li>・低い姿勢のまま、「上に跳ぶ」ではなく「横に移動」を意識させる。</li> </ul>
20m シャトルラン	<p>○コーンとコーンバーを設置した練習ゾーンを設け、コーンバーに触れながらラインを確実に踏みましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最初の段階でスピードを出しすぎることなく電子音に合わせたペース配分で行う。</li> <li>・1度間に合わないことがあっても次に間に合えば続けられることを確認しておく。</li> <li>・自分に合った呼吸のリズムを見付け、なるべく一定にする。</li> </ul>
50m 走	<p>○腕振りを指導しておきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタート時の利き足を確認するとともに出遅れないよう集中する。</li> <li>・ゴール手前でスピードを緩めず、ゴールラインの先5m付近まで全力で走りきる。</li> <li>・真っ直ぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走る。</li> </ul>
立ち幅跳び	<p>○台への両足跳び乗りや台からの両足跳び下りで、腕の振り方、膝の使い方などを練習しておきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・斜め45度の方向を意識して体全体で跳ぶ。(三角定規などでイメージをもつ)</li> </ul>
ソフトボール 投げ(小) ハンドボール 投げ(中・高)	<p>○肩の交互回しを練習しましょう。</p> <p>(立ったまま指先を肩に軽く着け、肩を交互に回します。)</p> <p>○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、「トントンポン」で体をねじって投げる練習をし、投球フォーム(体の動き)を覚えましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・円内でのステップや、ボールを持たない手の突き出しなどを確認してから行う。</li> <li>・斜め45度の方向を意識して投げる。(三角定規などでイメージをもつ)</li> </ul>

(参考:「気になる子の体育 授業で生かせる実例 52」学研)

## (2) 生活面

### 【運動頻度】(→P17)

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。その中で、中学生、高校生女子の「運動をしない」の割合は昨年度よりも高くなっており、中学生女子は2割以上、高校生女子は4割以上となっています。

### 【朝食摂取】(→P18)

小学生においては、平均すると93%以上が「毎日とる」という結果で昨年度とほぼ同じです。一方、中学生では昨年度から90%を下回り、今年度は約88%、高校生になると、「ほとんどとらない」の割合が増えてきており、全体の約4%見られます。

### 【睡眠時間】(→P19)

小学1年生～中学1年生では、「8～9時間」の割合が最も高く、中学2年生以降では、ほとんどの学年で「6～7時間」の割合が最も高くなっています。小学生では多くが「10時間以上」の割合が10%以上であるものの、中学生以降は減少しています。「6時間未満」の割合は、高校生になると1割を超え始め、平均すると男子が約12%、女子が約17%となっています。

## 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5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4年度と比較すると、令和5年度は小・中学校男子は高く、小学校女子は横ばい、中学校女子は低い値を示しており、「全体としては横ばい、向上傾向と捉えられる結果」とされています。新型コロナウイルス感染症の影響による行動制限が緩和されたことで若干の回復が見られるものの、蔓延以前の水準までは戻っていないという結果が公表されました。

### ○実技の状況



全国以上

下線 昨年度以上

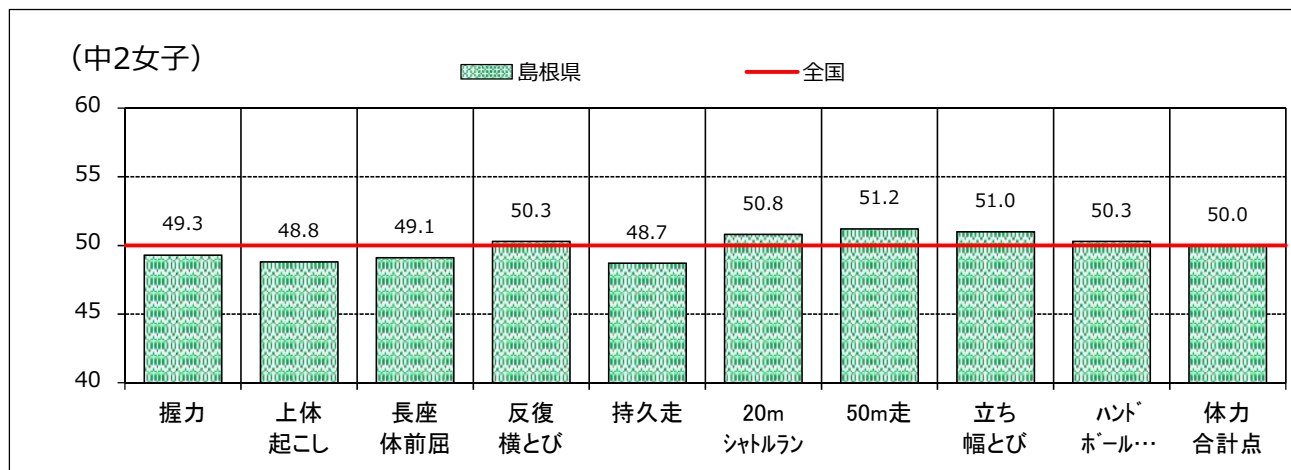
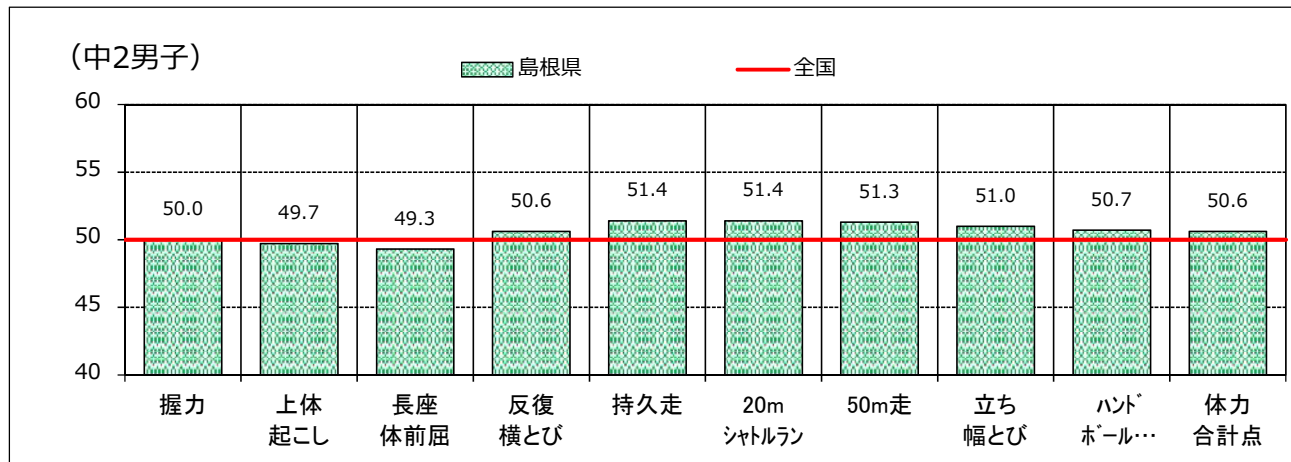
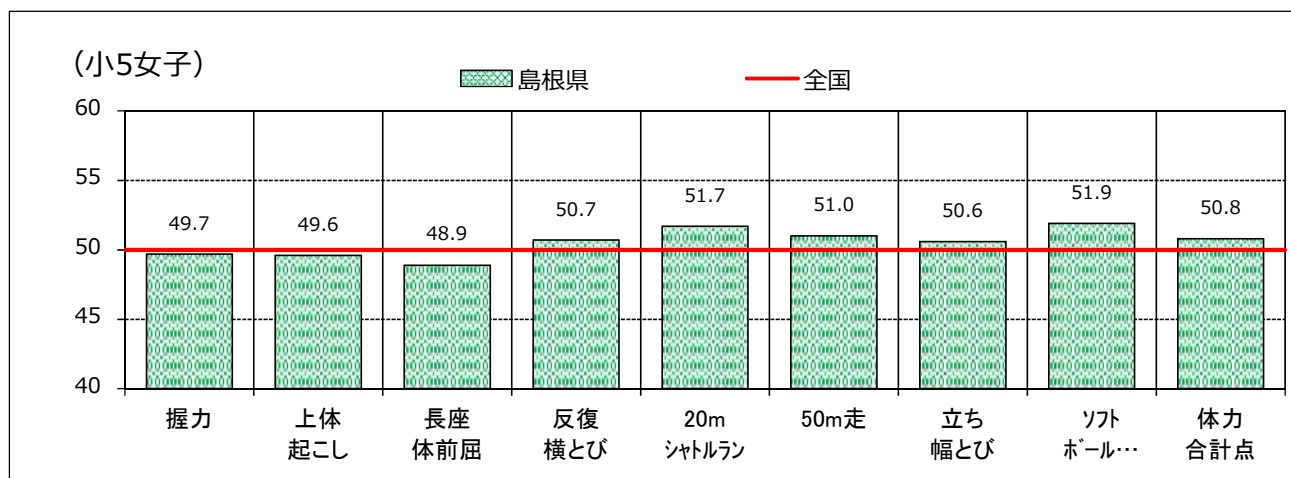
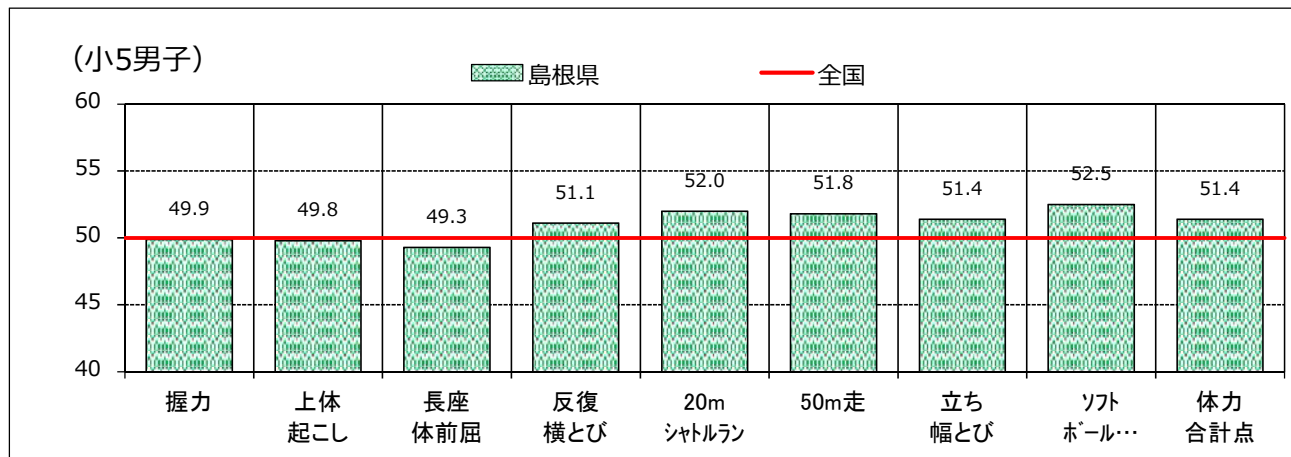
小学5年		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)		20mシャトルラン(回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点 (点)
男子	全国	16.13	19.00	33.99	40.61		46.91	9.48	151.16	20.51	52.60
	島根県	<b>16.08</b>	<b>18.90</b>	<b>33.40</b>	<b>41.47</b>		<b>51.19</b>	<b>9.28</b>	<b>154.36</b>	<b>22.54</b>	<b>53.97</b>
	昨年度島根	16.12	18.26	32.45	40.47		49.54	9.50	152.64	21.81	52.65
女子	全国	16.02	18.05	38.47	38.74		36.81	9.71	144.34	13.22	54.29
	島根県	<b>15.90</b>	<b>17.84</b>	<b>37.48</b>	<b>39.28</b>		<b>39.57</b>	<b>9.62</b>	<b>145.61</b>	<b>14.14</b>	<b>55.01</b>
	昨年度島根	16.04	17.60	37.05	39.11		39.69	9.69	145.98	13.88	54.75

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	28.98	25.71	44.04	51.19	409.92	77.76	8.01	196.97	20.32	41.18
	島根県	<b>29.00</b>	<b>25.63</b>	<b>43.35</b>	<b>51.74</b>	<b>399.34</b>	<b>81.62</b>	<b>7.89</b>	<b>199.98</b>	<b>20.83</b>	<b>42.02</b>
	昨年度島根	28.75	25.35	42.72	51.31	399.45	81.36	7.95	199.85	20.52	41.43
女子	全国	23.12	21.53	46.26	45.65	307.02	50.46	8.95	166.21	12.36	47.08
	島根県	<b>22.81</b>	<b>20.90</b>	<b>45.28</b>	<b>45.85</b>	<b>312.63</b>	<b>52.35</b>	<b>8.84</b>	<b>168.88</b>	<b>12.55</b>	<b>47.25</b>
	昨年度島根	22.79	21.02	45.10	45.86	304.64	54.23	8.87	169.27	12.51	47.33

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、中学校で男女ともに全国平均点を上回りました。小中男女がそろって全国平均を上回ったのは3年連続です。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数値が高い傾向にある。
- ・長座体前屈については、小学校、中学校で男女ともに数値が上昇しており、握力や上体起こしでも上昇しているものが多く、全国平均との差が縮まってきていることがわかる。
- ・本県小学生の体力合計点は、昨年度は男女ともに、調査が始まった平成20年度以降で最も低い得点であったが、今年度は回復傾向が見られており、特に男子は顕著である。
- ・本県中学生の体力合計点は、昨年度と比較すると、男子で上昇、女子はほぼ横ばいとなっている。男子はコロナ禍以前の体力水準に戻りつつあることが考えられる。
- ・種目別に見ると、中2男子は全ての種目で、小5男子は8種目中7種目で昨年度の数値を上回った。小5男子の50m走は、島根県が全国で最もよい数値であった。

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R05	10.4%	21.8%	32.1%	23.2%	12.5%	52.60
	32.2%		32.1%	35.7%		
島根R04	8.5%	22.6%	35.1%	22.7%	11.1%	52.65
島根R05	11.6%	25.5%	33.4%	20.8%	8.7%	53.97
	37.1%		33.4%	29.5%		

小学5年 女子

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R05	13.3%	23.9%	33.6%	21.2%	8.0%	54.29
	37.2%		33.6%	29.2%		
島根R04	13.8%	24.6%	33.5%	21.4%	6.7%	54.75
島根R05	13.9%	25.8%	34.1%	20.4%	5.8%	55.01
	39.7%		34.1%	26.2%		

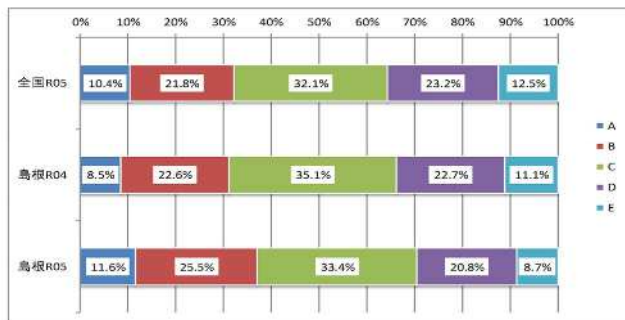
中学2年 男子

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R05	8.4%	23.8%	34.6%	23.9%	9.3%	41.18
	32.2%		34.6%	33.2%		
島根R04	7.7%	23.5%	38.1%	23.0%	7.8%	41.43
島根R05	7.4%	27.8%	35.4%	21.9%	7.6%	42.02
	35.2%		35.4%	29.5%		

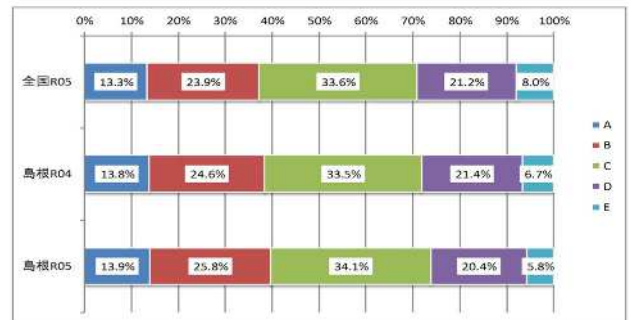
中学2年 女子

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R05	23.3%	28.9%	28.4%	15.4%	3.9%	47.08
	52.2%		28.4%	19.3%		
島根R04	22.4%	31.1%	28.7%	15.0%	2.8%	47.33
島根R05	21.9%	32.0%	28.2%	14.6%	3.3%	47.25
	53.9%		28.2%	17.9%		

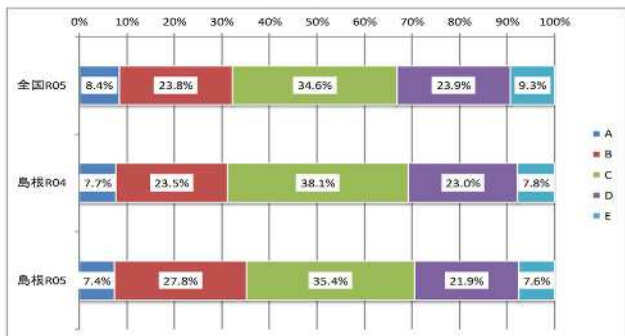
小学5年 男子



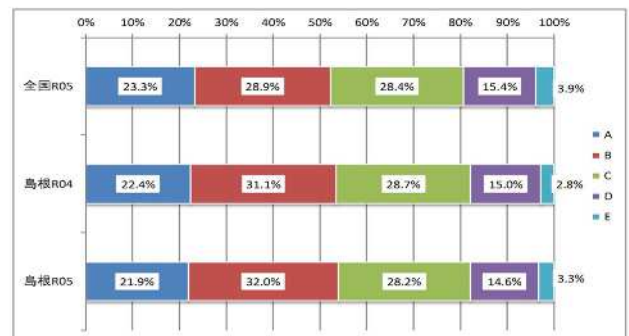
小学5年 女子



中学2年 男子



中学2年 女子



- ・小学校では男女ともに、昨年度と比較するとA及びB評価の増加が見られ、これは平成30年度以来5年ぶりである。全国平均と比較すると、上位層（A+B評価）の割合が高く、下位層（D+E評価）の割合が低い。男子に限ってみると、上位層と下位層の割合が昨年度と逆転して上位層の割合の方が高く、この結果が数値の改善につながっていることがわかる。
- ・中学校では、昨年度に引き続き、上位層の割合が男女ともに全国平均を上回っており、下位層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取れる。中2女子は体力合計点は微減だが、下位層の割合が低いため、全国平均を上回ったと考えられる。
- ・中2男子については、B、C評価の割合が全国を大きく上回っている。つまり、標準的な体力水準の者が多い一方で、高い体力水準を有した生徒が増えていることが考えられる。

## ○体力合計点の推移

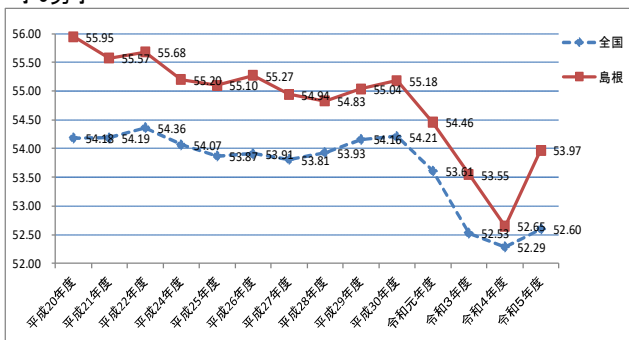
小5男子体力合計点	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
全国平均	54.18	54.19	54.36	54.07	53.87	53.91	53.81	53.93	54.16	54.21	53.61	52.53	52.29	52.60
島根県	55.95	55.57	55.68	55.20	55.10	55.27	54.94	54.83	55.04	55.18	54.46	53.55	52.65	53.97
	8位	11位	6位	9位	9位	10位	11位	11位	11位	12位	12位	11位	16位	9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	令和4年度	令和5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	54.32	54.29
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	54.75	55.01
	10位	11位	6位	13位	11位	12位	17位	17位	19位	19位	16位	11位	18位	17位

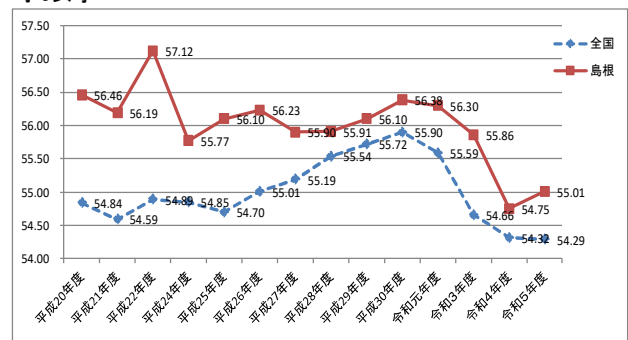
中2男子体力合計点	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
全国平均	41.50	41.36	41.71	42.32	41.78	41.63	41.80	42.00	41.96	42.18	41.56	41.05	40.90	41.18
島根県	41.64	41.11	41.78	42.12	41.75	41.47	41.43	41.43	41.19	42.02	41.46	41.58	41.43	42.02
	24位	27位	24位	23位	27位	28位	36位	37位	40位	32位	32位	25位	24位	19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	令和4年度	令和5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	47.28	47.08
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	47.33	47.25
	28位	31位	24位	28位	30位	39位	42位	44位	45位	45位	40位	32位	32位	34位

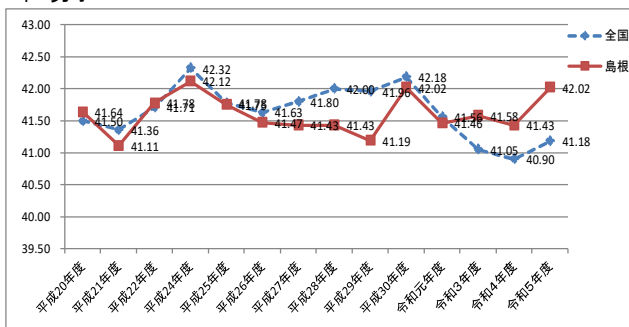
小5男子



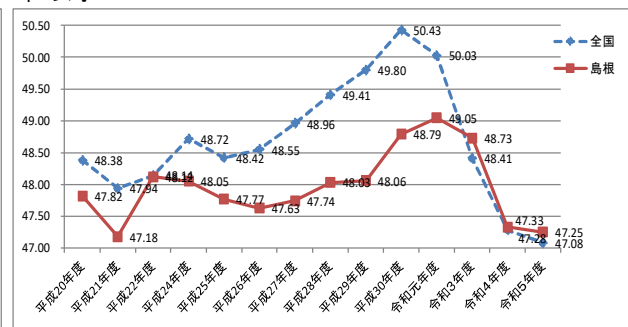
小5女子



中2男子



中2女子



今年度の体力合計点は、全国的に見ると、小、中学校男子については若干の向上、小学校女子については横ばいでした。中学校女子については低下したものの、令和元年度調査から連続する低下傾向が緩やかになりました。島根県においては、中2男子はコロナ禍以前の水準に戻りつつあり、小5男子は改善傾向、小、中学校女子は横ばい傾向という結果となりました。

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りました。種目別に見ると、多くがコロナ禍以前には及ばないものの、昨年度と比べて数値が回復した種目が多く、中2男子は初の10位台となる過去最高の19位、小5男子は平成25年度以来となる一桁順位の9位と順位を上げました。中2女子、小5女子は概ね昨年度の順位を維持しました。



## ○ 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R05	4.6%	4.4%	40.9%	50.1%
	9.0%		91.0%	
島根R04	3.9%	3.9%	36.6%	55.6%
島根R05	4.1%	3.9%	37.1%	54.9%
	8.0%		92.0%	

	小学5年女子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R05	6.9%	9.4%	56.4%	27.4%
	16.3%		83.8%	
島根R04	6.2%	7.8%	52.3%	33.8%
島根R05	7.7%	9.8%	51.3%	31.2%
	17.5%		82.5%	

	中学2年男子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R05	9.4%	1.6%	11.4%	77.7%
	11.0%		89.1%	
島根R04	3.6%	1.6%	10.6%	84.3%
島根R05	8.5%	1.1%	7.1%	83.3%
	9.6%		90.4%	

	中学2年女子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R05	20.8%	4.1%	17.9%	57.2%
	24.9%		75.1%	
島根R04	10.2%	6.0%	24.2%	59.6%
島根R05	21.0%	4.6%	16.0%	58.3%
	25.6%		74.3%	

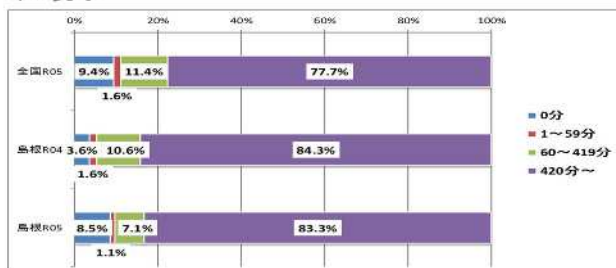
小5男子



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

小5男子	(単位：%)						
	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	令和4年度	令和5年度
全国平均	6.5	6.3	7.2	7.6	8.8	8.8	9.0
島根県	6.1	6.1	6.2	6.7	6.5	7.8	8.0

小5女子	(単位：%)						
	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	令和4年度	令和5年度
全国平均	11.6	11.6	13.2	13.0	14.5	14.6	16.3
島根県	11.9	11.7	14.0	14.2	13.9	14.0	17.5

中2男子	(単位：%)						
	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	令和4年度	令和5年度
全国平均	6.7	6.0	6.9	7.1	7.4	8.1	11.0
島根県	6.0	5.4	5.0	6.1	5.3	5.2	9.6

中2女子	(単位：%)						
	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	令和4年度	令和5年度
全国平均	20.9	19.1	19.8	19.4	17.8	18.1	24.9
島根県	21.0	18.7	19.1	19.7	18.4	16.2	25.6

「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。その一方で、昨年度の数値と比較すると、小、中学校ともに割合が低くなっています。また、運動をほとんどしない60分未満の層は、小5男子で微増、小5女子、中学校では大幅に増加しており、小中男女ともに、直近7年間の調査では最も高い割合となりました。中学校においては、総運動時間0分の層の割合が男女ともに昨年度の倍以上となっています。(男子：3.6%→8.5% 女子：10.2%→21.0%)

## ○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。また、一昨年度までの調査では、「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」（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する集団についても同様の結果が見られていました。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。

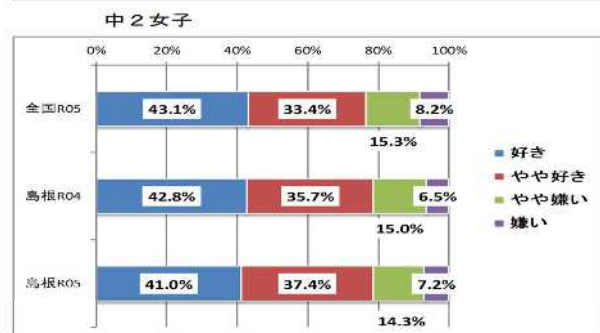
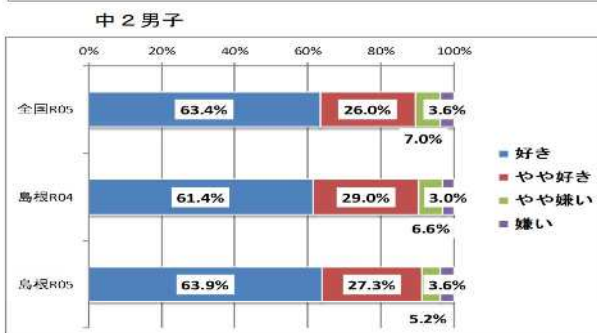
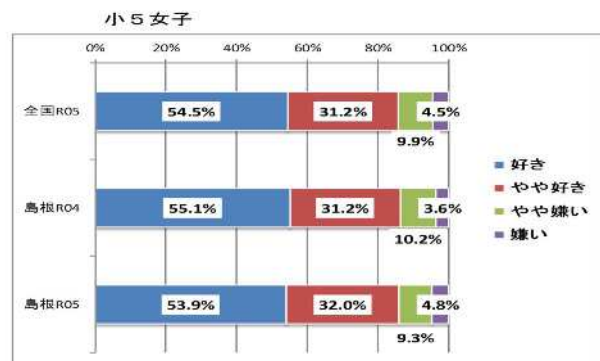
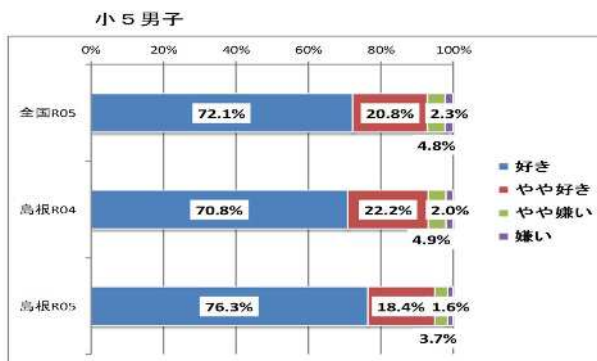
## Q. 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好きですか

区分	小学5年男子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R05	72.1%	20.8%	4.8%	2.3%
	92.9%		7.1%	
島根R04	70.8%	22.2%	4.9%	2.0%
島根R05	76.3%	18.4%	3.7%	1.6%
	94.7%		5.3%	

区分	小学5年女子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R05	54.5%	31.2%	9.9%	4.5%
	85.7%		14.4%	
島根R04	55.1%	31.2%	10.2%	3.6%
島根R05	53.9%	32.0%	9.3%	4.8%
	85.9%		14.1%	

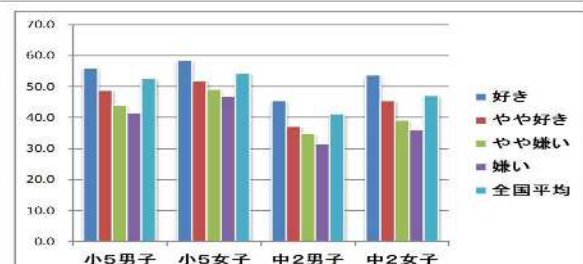
区分	中学2年男子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R05	63.4%	26.0%	7.0%	3.6%
	89.4%		10.6%	
島根R04	61.4%	29.0%	6.6%	3.0%
島根R05	63.9%	27.3%	5.2%	3.6%
	91.2%		8.8%	

区分	中学2年女子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R05	43.1%	33.4%	15.3%	8.2%
	76.5%		23.5%	
島根R04	42.8%	35.7%	15.0%	6.5%
島根R05	41.0%	37.4%	14.3%	7.2%
	78.4%		21.5%	



### 「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	55.9	48.7	44.0	41.5	52.6
小5女子	58.6	52.0	49.2	46.9	54.3
中2男子	45.3	37.1	34.9	31.6	41.2
中2女子	53.7	45.4	39.1	36.1	47.1



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R05	71.2%	22.6%	4.9%	1.3%
	93.8%		6.2%	
島根R04	67.1%	26.0%	5.7%	1.1%
島根R05	72.1%	22.3%	4.6%	0.9%
	94.4%		5.5%	

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R05	59.3%	31.1%	8.0%	1.6%
	90.4%		9.6%	
島根R04	55.7%	33.7%	8.9%	1.7%
島根R05	55.6%	33.9%	8.8%	1.7%
	89.5%		10.5%	

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R05	66.6%	25.4%	6.2%	1.8%
	92.0%		8.0%	
島根R04	66.9%	26.1%	5.3%	1.6%
島根R05	66.8%	25.5%	5.8%	1.8%
	92.3%		7.6%	

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R05	49.0%	36.1%	12.0%	2.9%
	85.1%		14.9%	
島根R04	49.3%	37.2%	11.5%	2.0%
島根R05	47.5%	37.4%	12.2%	2.8%
	84.9%		15.0%	

小5男子



小5女子



中2男子

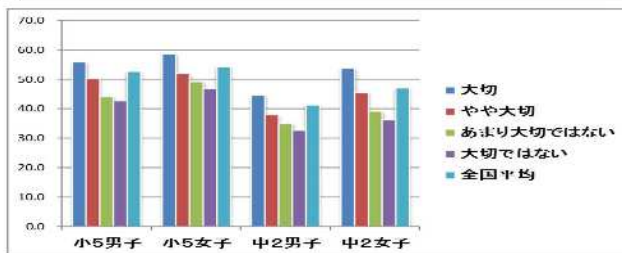


中2女子



「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	50.2	44.1	42.6	52.6
小5女子	58.6	52.0	49.2	46.9	54.3
中2男子	44.6	37.8	34.9	32.6	41.2
中2女子	53.7	45.4	39.1	36.1	47.1



島根県の様子を全国平均と比較してみると、小中学校の男女ともに、数値がほぼ全国並みであることがわかります。また、肯定的な回答をした割合は女子よりも男子の方が高い傾向が全国、島根県ともに見られています。「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」という質問について、小5男子では、「大切」と回答した児童の割合が昨年度よりも大きく上がっている（5.0%増）一方、中2女子では、昨年度に続いて下がっています（1.8%減）。

スポーツ庁の報告書（昨年度）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。

（前略）ここで示されたような学習活動（※）を取り入れていくことで、運動が好きという意識を育み、さらに、運動実施を通じた健康増進はもちろん、多くの友人の獲得や社会的な成長など、その後の人生において役立つ様々な事柄の獲得に期待できることを児童生徒が理解、学習していくことは、生涯にわたり、主体的に運動やスポーツに取り組む姿勢を持つことにつながると思われる。

（令和4年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」 P20）

※「ここで示されたような学習活動」とは、児童生徒にとって体育・保健体育の授業が楽しくなるために有効であると示唆された、「友達との交流機会」や「個々の発達段階、発達ペースに見合った学習活動」のこと。

### 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

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どの領域（分野）、単元においても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。今年度は前回調査に続き、県全体の完泳率や達成率は低下しており、地域や学校によって差も見られます。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。

※【       】内は前回調査の割合 ※今年度、3校が6年生の在籍0名										
<b>◆ 島根県 6年生の25m完泳率</b>						<b>45.6%</b>				
	H26	H27	H28	H29	H30	R01	R02	R03	R04	R05
25mの完泳率(%)	81.7	79.2	81.4	84.1	82.5	78.6	中止	60.0	47.5	45.6
◇学校規模と完泳率										
6年生10名以下の小規模校[65校]の完泳率・・・61.0%【68.8%】										
6年生11名から99名の中規模校[118校]の完泳率・・・46.8%【46.6%】										
6年生100名以上の大規模校[12校]の完泳率・・・38.3%【44.3%】										
◇プールの有無（6年生在籍0名の学校も学校数に含む）										
使用可能なプールのある学校[115校]の完泳率・・・44.1%【46.2%】										
プールはあるが使用不可の学校[34校]及びプールのない学校[49校]の完泳率 ・・・48.9%【51.7%】										
◇授業回数と完泳率										
授業回数10回以上の学校[56校]の完泳率・・・48.4%【58.7%】										
授業回数9回以下の学校[139校]の完泳率・・・44.2%【44.8%】										
◇水泳教室の実施の有無										
実施校[12校]の完泳率・・・58.4%【65.7%】										
未実施校[183校]の完泳率・・・44.9%【46.8%】										
<b>◆ 島根県 4年生の逆上がりの達成率</b>						<b>48.5%</b>				
年度	H26	H27	H28	H29	H30	R01	R02	R03	R04	R05
逆上がり達成率(%)	58.5	55.3	54.4	55.9	53.4	51.4	52.4	51.5	50.8	48.5

#### ★鉄棒運動や体力向上に効果があったと思われる各校の取組例【体育授業及び授業外での取組】

- 鉄棒を触ってみたくなるような環境づくり
  - ・屋内の鉄棒設置（体育館、ホール、ランチルームなど）
  - ・鉄棒の下に鉄棒用シートや踏切板、マットなどを敷く
  - ・様々な鉄棒の技の紹介（実演、動画、掲示物など）
  - ・積極的に鉄棒に触れるように声かけする、教員も一緒に行う
- 歌に合わせて指示や回転にかかわる動きのイメージをもたせる
- 姿勢体操や体幹を鍛える運動（朝の時間、授業のはじめ、長期休業中、家庭との連携など）
- 柔軟運動（前屈、開脚、ブリッジ、ジャックナイフストレッチなど）
- ICT活用（手本動画視聴、運動の様子を動画撮影して見合う）
- 校内マラソン、ロードレース、業間を活用した体力づくりの取組
- 鬼ごっこ、遊具を使った遊び、サーキット運動などの推奨（児童会活動の活用）

○基礎感覚づくり【逆さ感覚、締め(体に力を入れる)感覚、腕支持の感覚、回転感覚、バランス感覚など】

・五種目歩走【「体育の授業が楽しくなるシリーズ②マット運動DVD」(島根県教育委員会)より】  
**けんけんとび【体幹(締め)・リズム感覚】**      **手足走り【腕支持感覚・逆さ感覚・体幹(締め)など】**



・前を見て、腕をしっかり  
と振る。  
・蹴る足と反対の足をし  
っかりと振ることで前  
によく進む。



・腰を高く上げ、指先は前  
を向け、手を着いて素  
早く動かす。  
・手と足をリズムよく着  
くようにする。

**仰向けの手足走り【腕支持感覚・体幹(締め)】**

**うさぎとび【腕支持感覚・逆さ感覚・体幹(締め)・  
体の投げ出し感覚】**

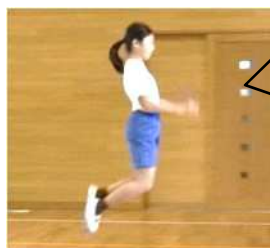


・仰向けになってお尻を上  
げて、足の方へ進む。  
※反対方向や横方向へ進  
むときは、ぶつかりやす  
くなるので注意。



・手、足、手、足の順に着く  
ように運動する。手を遠く  
に着いたうさぎ跳びにな  
るとよい。  
・足を着く位置が、着いてい  
る手より前に出るとよい。

**両足とび【バランス感覚・体幹(締め)】**



・腕は下から前に向かって  
振って進む。  
・足がばらばらになるよ  
うなら、帽子などを膝  
に挟む。

この他にも、

- ・アザラン歩き(両手歩き)【腕支持感覚】
- ・ワニ歩き【体幹の締め】
- ・手押し車【腕支持感覚、体幹の締め】
- ・馬跳び【支持感覚、体重移動感覚】

など、様々な基礎感覚づくりの運動があります。

・鉄棒セット【「体育の授業が楽しくなるシリーズ①鉄棒DVD」(島根県教育委員会)より】

♪口伴走♪ 『「とび上がり」から「ツバメ」 1・2・3, 『ふとん干し』 ぶーらんぶーらん 『起き上がり』,  
『サイクリング, サイクリング, 赤信号(2回)』, 『前回り』から『ダンゴムシ』 1・2・3

①とび上がり→ツバメ

【バランス感覚・締め(力を入れる)感覚】



・頭から足までを一直  
線にし、前傾姿勢をと  
る運動。  
・体や肘をまっすぐに  
伸ばして、体を締める  
ことが大切。

②ふとん干し→ふとん振り→起き上がり

【逆さ感覚・振動感覚・回転感覚】



・腰骨を鉄棒に引っかけて  
ぶら下がる運動。  
・ふとん干しの状態から、  
体を前後に振る運動。足  
の曲げ伸ばしや手の振  
り、顎の出し入れを意識  
する。  
・ふとん干しの状態から手  
首を返して起き上がる運  
動。逆上がりの後半部分  
になる。

③サイクリング【バランス感覚・体幹】



・鉄棒上で腕支持をし、足  
だけを、自転車をこぐよ  
うに回転させる運動。  
・足を回転する状態と、そ  
れを急に止めることによ  
って、支える上半身に負  
荷がかかり、鍛えられる。

④前回り→ダンゴムシ

【締め(力を入れる)感覚】



・前回りから、両手足を縮めた  
状態の懸垂であるダンゴムシ  
の体勢になる運動。  
・前回りのスピードをコント  
ロールすることが大切。初め  
は分けて行ってもよい。

★「水泳運動の心得（必修）」の指導について、各校の取組紹介

「水泳運動（水遊び）の心得」については、「小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編」において以下のように記載されています。

＜第1学年及び第2学年＞

準備運動や整理運動をしっかり行う、丁寧にシャワーを浴びる、プールサイドは走らない、プールに飛び込まない、友達とぶつからないように動くなどの水遊びの心得を守ること。また、水遊びをする前には、体（爪、耳、鼻、頭髪等）を清潔にしておくこと。（P57）

＜第3学年及び第4学年＞

準備運動や整理運動を正しく行う、バディで互いを確認しながら活動する、シャワーを浴びてからゆっくりと水の中に入る、プールに飛び込まないなど、水泳運動の心得を守って安全を確かめること。（P95）

＜第5学年及び第6学年＞

プールの底・水面などに危険物が無いかを確認したり、自己の体の調子を確認してから泳いだり、仲間の体の調子にも気を付けるなど、水泳運動の心得を守って安全に気を配ること。（P139）

上記は、「学びに向かう力、人間性等」の指導内容について解説されたもの（指導する上で参考とするもの）ですが、発達段階に応じた書き方がされていることから、各学年に合わせた指導が必要であることが分かります。以下、各学校の取組例を参考にしながら、来年度に向けて、より効果的な指導について、検討をしていただきたいと思います。

心得

- 学年集会を開き、「命を守る学習」であることを確認した。
- 単元前や毎時間の授業前に水泳運動の危険性やルール等を丁寧に繰り返し確認した。
- 水泳学習を行う際、子どもたちに「なぜこの活動が必要なのか」「なぜこのようなことをしてはいけないのか」を1つ1つ説明した。
- 外部の施設を使わせてもらっているという感謝の気持ちをもって使うように指導した。
- 昨年度より進歩が見られるように努力する大切さについて理解できるように指導した。
- 卒業までに25メートル泳げるようになることを目標に、各学年に応じて取り組んだ。
- 見学も学習の一環であることを理解させ、見学の態度についての約束を学年に応じて決めた。

健康、安全確認

- プールサイド付近や排水口付近など、実際に事故が起きる場所を児童と確認し、過去に発生した事故の事例を交えながら危険性について説明した。
- 水中（底や水面）の危険物の確認や、補助台付近の注意等、安全に配慮した指導を行った。また、体調管理に気を付け、自分だけでなくバディの体調も気に掛けるよう指導した。
- 水泳学習1時間目の最後に、プールで緊急事態が起きた場合の行動の仕方を実際に行った。
- 健康（特に「早寝・早起き・朝ごはん」）について継続的に指導をした。

資料の作成

- 学校独自の資料（「水泳学習のきまり」「〇〇小水泳のやくそく」「水泳学習の合言葉」など）を職員会議で審議の上作成し、指導をした。
  - [対象] 全校で、学年で、学級で、保護者にも周知など
  - [方法] 口頭（集会、講義など）、資料配付、ICT（パワーポイント、写真など）活用、掲示物など
  - [作成に当たって] 文科省の資料をもとに作成、市町村や中学校区での内容統一、委託している民間の団体のコーチと連携、外国につながる児童への配慮など

★水泳運動や体力向上に効果があったと思われる各校の取組例（R4，R5の調査より）

【学習形態】

- 泳力別グループ（技能ごと）に分かれての学習  
→個々の泳力（課題）に応じた指導ができる  
→実態に合わせた個別指導ができた

☆「知識及び技能」「思考力，判断力，表現力等」の学習内容に応じて使い分けることが大切です。

- 泳力の異なるペアやトリオでの学習

- お互いに確認し合い，ポイントを伝え合う活動（即時フィードバック）により，泳ぎが苦手な児童にとって，丁寧なアドバイスを受けたり手本を見せてもらったりしながら練習することができる
- 泳ぐ人，補助する人，できているかどうかを見る人と役割分担をして練習した
- 全校一斉での水泳学習で，異学年のペアやトリオを組み，泳力を伸ばすことができた

【安全確保の学習】

- 着衣泳を行い，脱力による浮く感覚や，水難からの身の守り方を知ることができた

【系統性・スモールステップ】

- 学習指導要領に記載された各学年の内容の系統性を意識した指導
- クロールや平泳ぎについて，技能段階に応じた指導マニュアルの作成・活用
- 技能習得までの段階をスモールステップで記載したカードの活用
- 市で統一した水泳カードや，市が作成した水泳指導資料，単元構成表，系統表の活用

【運動の感覚づくり】

- 息継ぎの感覚づくり  
→バブリングやボビングを習得した上で，簡単な動作での息継ぎ練習
- 水慣れの活動（水への抵抗感を和らげる）  
→ペットボトルにナンバリングし，同じ番号のものを探す活動  
→毎時間行う10の活動【①プールの中を走る②顔つけ10秒③だるま浮き10秒④大の字浮き10秒⑤けのびの形浮き10秒⑥沈む(手，尻，腹，背中を床につける)⑦(壁を蹴って)けのび⑧(壁を蹴って)けのびバタ足⑨背浮きビート板あり30秒⑩背浮きビート板なし30秒
- 浮く感覚づくり  
→伏し浮き，くらげ浮き，だるま浮き，けのびなど，全身の力を抜いて浮く時間を設ける
- 合い言葉やオノマトペを使うなど，動きの言語化によってリズムを体に覚えさせる  
→「壁を蹴る→けのびの姿勢」の動きを「セン・スイ・カーン」で行う  
→「ブクブクブクー，パッ（息継ぎ）」「耳を肩（腕）に付ける（ストリームライン）」  
→「①浮くついでに泳ぐ②バタ足×バタ足③毎回息継ぎ」を合言葉に，「楽に泳ぐ」
- 陸上での動きの確認  
→手のかき方，バタ足，平泳ぎのキック  
→平泳ぎのキックは，①体育座り→②開く→③ける」の3段階を声に出させながら指導

【ICTの活用】

- 撮影・・・自らの泳ぐフォームを撮影し，確認する  
グループで撮影し，お互いのフォームについて考えを伝え合う
- 分析・・・自分の泳ぎを映像から分析する時間を設け，自分の泳ぎの成長や課題を自覚
- 動画視聴・・・手本となる動画を視聴し，正しい動きをイメージする
- 映像共有・・・[Microsoft Teams]などの共有アプリを活用し，課題把握や助言に生かす

【場や環境の整備】

- 学習の流れや泳法の説明資料などを（拡大コピーして）プールサイドに掲示する
- 毎時間の終わりに計測の時間を設け，その時間の伸び（距離，体の動かし方など）を伝える
- 教員が練習の場を設定，提案し，児童が選択できるようにした
- プールサイドに「○メートル」の表示をすることで，自分で確認できるようにする
- プール台を使って水深を浅くすることで，恐怖心を軽減させる
- 水泳学習前に職員会でミニ研修会を行う
- 放課後に，授業の反省を学年部で行い，次の時間どんな指導をするべきか話し合った
- 外部指導員や施設のインストラクターの活用による泳力の底上げを図る
- 地域の方の協力や保護者監視ボランティアを募って事故の未然防止を図る

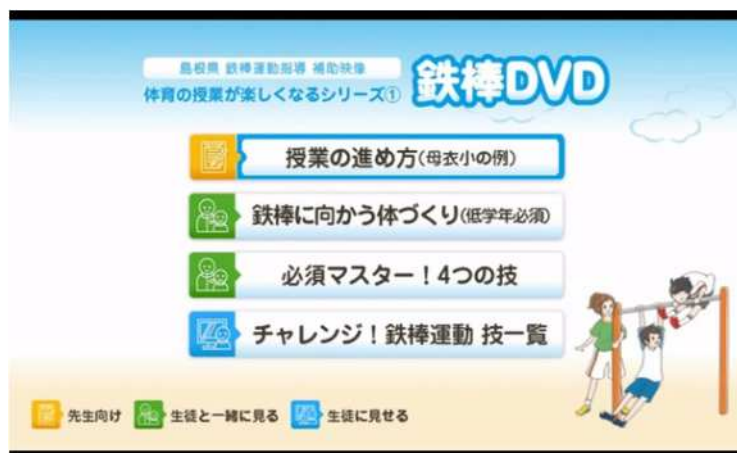
(2) 活用してみませんか 島根県教育委員会作成DVD

「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お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。

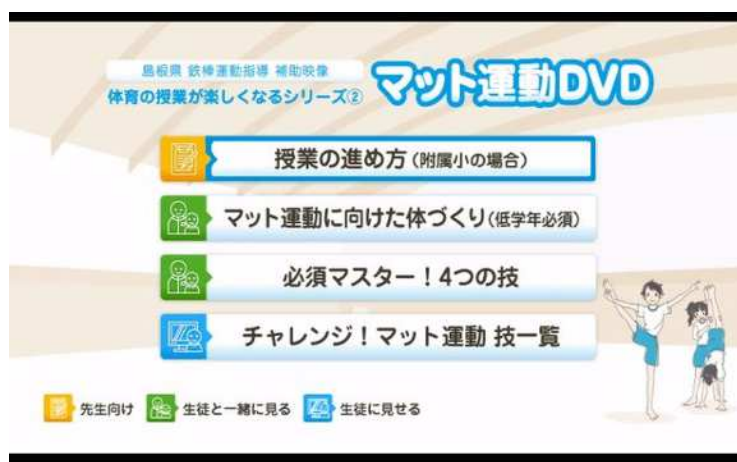
① 鉄棒DVD

(平成 25 年 3 月)



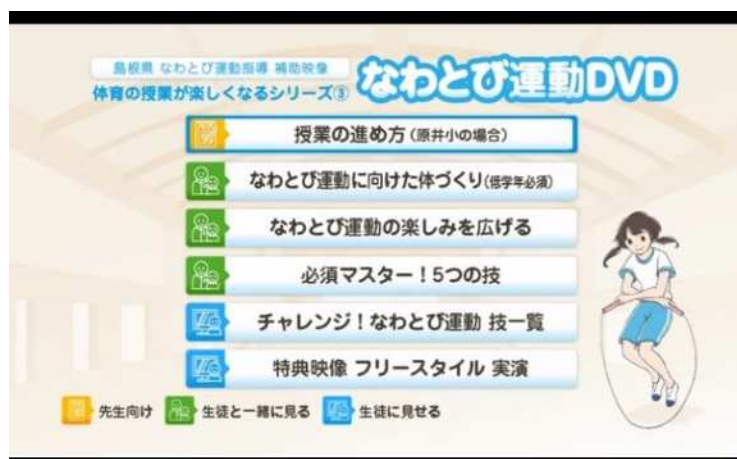
② マット運動DVD

(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。県内で、授業を「楽しい」「やや楽しい」と感じている子供の割合は、全国に比べプラスマイナス1.5%以内とほぼ全国平均並みとなっています。ただし、「楽しい」と感じている子供だけで比較すると、小学校男子を除いて全国平均よりも低くなっています。また、小学校男女は数値が上昇しているのに対し、中学校男女は、大きく下降していることが分かります。今後も引き続き、授業が「楽しくない」の割合を減らす手立てや、授業が「楽しい」と感じる子供を増やす手立てを考え、試行錯誤を繰り返しながら、児童生徒にとって魅力のある授業づくりに努めていくことが必要です。

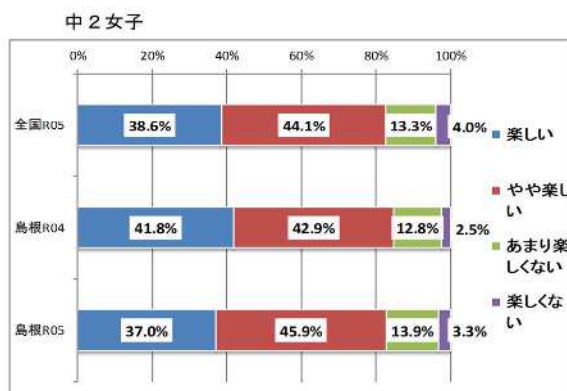
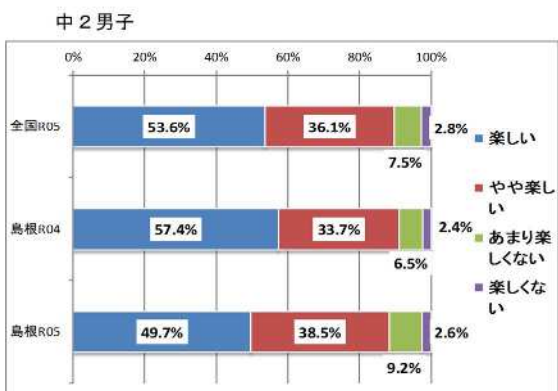
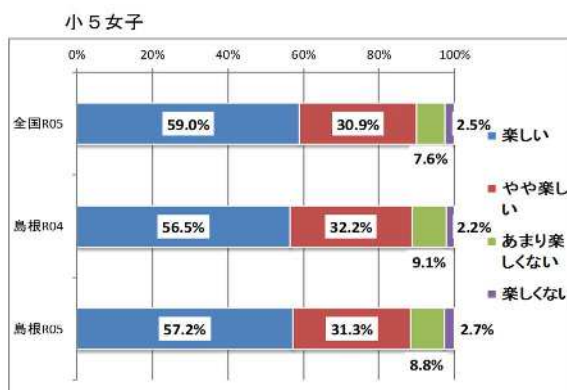
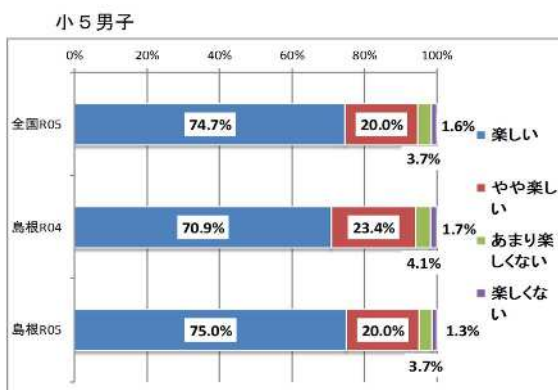
#### Q. 体育（保健体育）の授業は楽しいですか

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R05	74.7%	20.0%	3.7%	1.6%
	94.7%		5.3%	
島根R04	70.9%	23.4%	4.1%	1.7%
島根R05	75.0%	20.0%	3.7%	1.3%
	95.0%		5.0%	

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R05	59.0%	30.9%	7.6%	2.5%
	89.9%		10.1%	
島根R04	56.5%	32.2%	9.1%	2.2%
島根R05	57.2%	31.3%	8.8%	2.7%
	88.5%		11.5%	

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R05	53.6%	36.1%	7.5%	2.8%
	89.7%		10.3%	
島根R04	57.4%	33.7%	6.5%	2.4%
島根R05	49.7%	38.5%	9.2%	2.6%
	88.2%		11.8%	

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R05	38.6%	44.1%	13.3%	4.0%
	82.7%		17.3%	
島根R04	41.8%	42.9%	12.8%	2.5%
島根R05	37.0%	45.9%	13.9%	3.3%
	82.9%		17.2%	

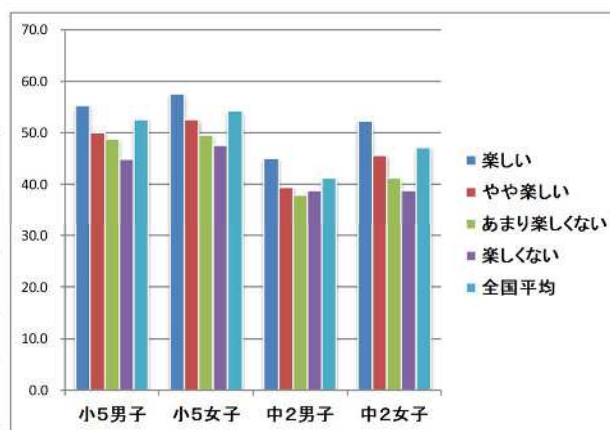


「体育が楽しい」と回答した割合（P46）と「運動やスポーツが好き」と回答した割合（P39）とを照らし合わせてみると、小学校男女と中学校女子においては、「体育が楽しい・やや楽しい」の割合が「運動やスポーツが好き・やや好き」の割合を上回っています。一方、中学校男子においては、「保健体育が楽しい・やや楽しい」と回答した割合は「運動やスポーツが好き・やや好き」と回答した割合と比較して下回っている状況が依然としてあります。下記のとおり、島根県において、体育・保健体育の授業が「楽しい」「楽しくない」で回答した結果と体力合計点との関連から明らかなように、授業が「楽しい」ことが体力の向上に密接にかかわっているとと言えます。

今後、運動の得意不得意にかかわらず、誰もが運動やスポーツを「楽しい」「好き」と思えるような体育・保健体育の授業改善を進めることが一層求められます。「楽しい」が「好き」につながり、より「楽しい」時間になるという、正の相乗効果を生み出すことで、体育の授業以外でも自主的に運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間の増加が期待できます。その結果として、県全体の体力向上に結びついていくことが理想的です。

「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	55.4	50.0	48.7	44.8	52.6
小5女子	57.5	52.6	49.5	47.6	54.3
中2男子	45.0	39.5	37.9	38.8	41.2
中2女子	52.3	45.6	41.2	38.8	47.1



【「将来、自主的に運動（遊び）やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。」という質問について】

質問に「思う」「やや思う」と回答した人の理由	回答が多かった順(位)			
	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
今取り組んでいるスポーツを続けたいから	2	3	2	3
新しいスポーツに取り組んでみたいから	6	5	7	6
体を動かすことが好きだから	1	1	1	2
健康に生活できるようになるから	3	2	3	1
友達と一緒に活動したいから	4	4	4	4
スポーツ選手になる目標があるから	5	6	6	8
運動できる場所があるから			5	5

【体育が「あまり楽しくない」「楽しくない」と回答した人への質問（学年男女ごとの上位6位まで）】

（質問に「あまり思わない」「思わない」と回答した人へ） 今後どのようなことがあれば、 運動をしたくなると思うか	回答が多かった順(位)			
	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
うまくできるようになったら	3	3	4	3
自分に合ったスポーツが見つけれたら	1	1	1	1
友達に誘われたら	5	4	3	4
親に勧められたら	6	6	6	6
専門家に教えてもらえたら	7	7	7	7
自分のペースでおこなうことができたなら	2	2	2	2
気軽に運動できる場所があれば	4	5	5	5

前ページ下部の表からは、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う理由として、「健康に生活できるようになるから」と答えた児童生徒の割合が高いことが分かります。

今年度から、保健の授業に関する質問事項が調査に加わりました。島根大学 須崎先生の分析によると、「全国調査の結果から、保健の授業を通して、生活習慣の重要性をより認識している者ほど規則的な生活習慣が身に付いており、(保健の授業を通して、)運動の重要性をより認識している者ほど体育授業を楽しんでいる傾向が強いことが示された。」とされています。保健の授業に関する質問内容とその結果は以下に示す通りです。

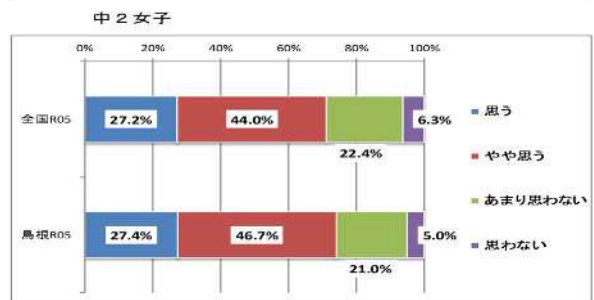
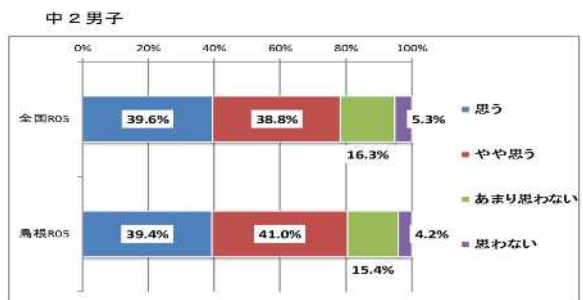
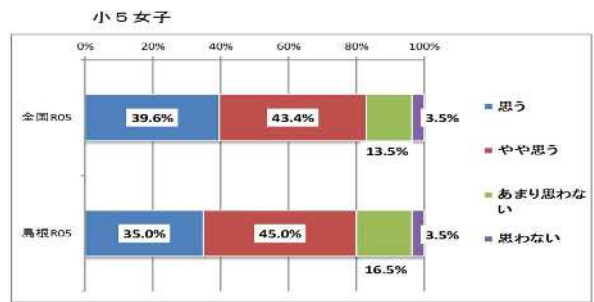
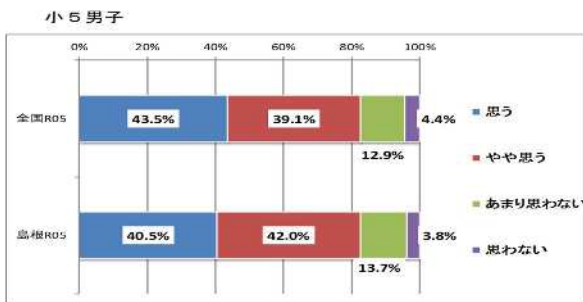
Q①. 保健の授業で学習した運動、食事、休養及び睡眠に気を付けた生活を送れていると思いますか。

区分	小学5年男子			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
全国R05	43.5%	39.1%	12.9%	4.4%
	82.6%		17.3%	
島根R05	40.5%	42.0%	13.7%	3.8%
	82.5%		17.5%	

区分	小学5年女子			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
全国R05	39.6%	43.4%	13.5%	3.5%
	83.0%		17.0%	
島根R05	35.0%	45.0%	16.5%	3.5%
	80.0%		20.0%	

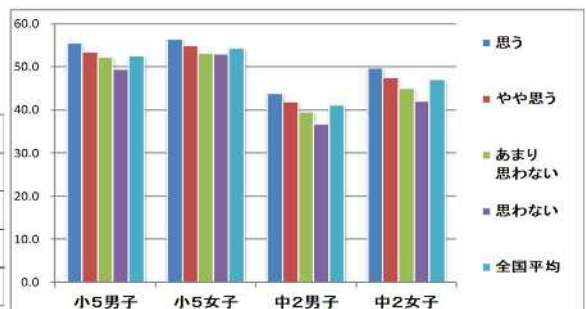
区分	中学2年男子			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
全国R05	39.6%	38.8%	16.3%	5.3%
	78.4%		21.6%	
島根R05	39.4%	41.0%	15.4%	4.2%
	80.4%		19.6%	

区分	中学2年女子			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
全国R05	27.2%	44.0%	22.4%	6.3%
	71.2%		28.7%	
島根R05	27.4%	46.7%	21.0%	5.0%
	74.1%		26.0%	



「保健の授業で学習した内容に気を付けた生活を送っているか」と体力合計点（島根県）

	思う	やや思う	あまり思わない	思わない	全国平均
小5男子	55.5	53.4	52.2	49.4	52.6
小5女子	56.4	54.9	53.1	53.1	54.3
中2男子	43.8	41.9	39.5	36.8	41.2
中2女子	49.7	47.6	45.0	42.0	47.1



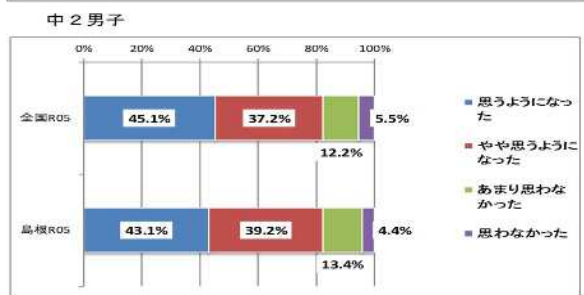
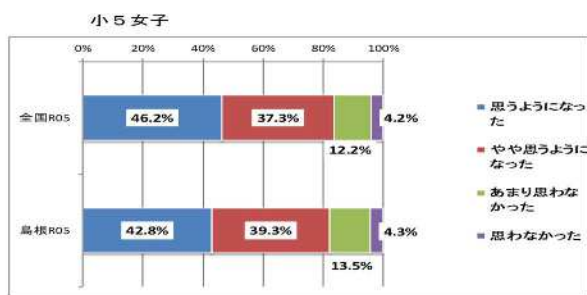
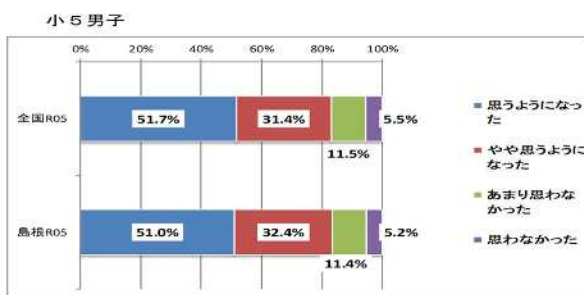
Q②. 保健の授業で学習した運動, 食事, 休養及び睡眠に気を付けた生活を送れていると思いますか。

区分	小学5年男子			
	思うようになった	やや思うようになった	あまり思わなかった	思わなかった
全国R05	51.7%	31.4%	11.5%	5.5%
	83.1%		17.0%	
島根R05	51.0%	32.4%	11.4%	5.2%
	83.4%		16.6%	

区分	小学5年女子			
	思うようになった	やや思うようになった	あまり思わなかった	思わなかった
全国R05	46.2%	37.3%	12.2%	4.2%
	83.5%		16.4%	
島根R05	42.8%	39.3%	13.5%	4.3%
	82.1%		17.8%	

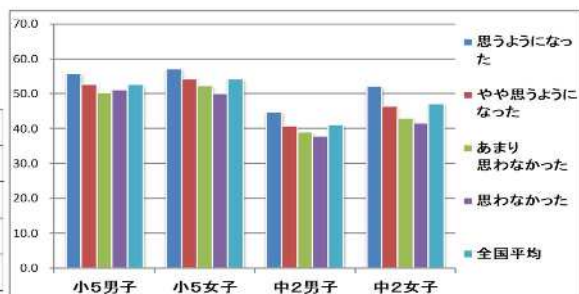
区分	中学2年男子			
	思うようになった	やや思うようになった	あまり思わなかった	思わなかった
全国R05	45.1%	37.2%	12.2%	5.5%
	82.3%		17.7%	
島根R05	43.1%	39.2%	13.4%	4.4%
	82.3%		17.8%	

区分	中学2年女子			
	思うようになった	やや思うようになった	あまり思わなかった	思わなかった
全国R05	33.8%	44.5%	16.0%	5.8%
	78.3%		21.8%	
島根R05	29.2%	49.3%	16.9%	4.6%
	78.5%		21.5%	



「保健を学習して、もっと運動しようと思った」と体力合計点（島根県）

	思うようになった	やや思うようになった	あまり思わなかった	思わなかった	全国平均
小5男子	55.8	52.6	50.2	51.1	52.6
小5女子	57.2	54.2	52.4	50.0	54.3
中2男子	44.6	40.7	39.0	37.9	41.2
中2女子	52.1	46.4	43.1	41.6	47.1



須崎先生の分析では、「保健の授業と生活習慣および体育との関係」として検討されており、「保健の授業を学習することが生活習慣及び体育の授業に対する楽しさとの間にどのような関係があるのか」を検証しています。

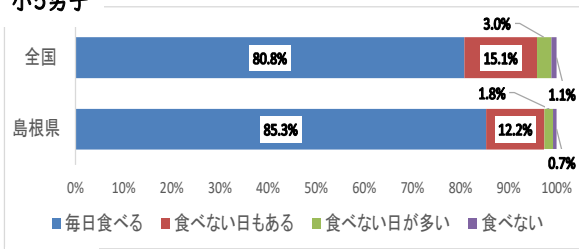
この分析に用いられた「生活習慣及び体育の授業に対する楽しさ」の項目は、

- ・朝食を食べる頻度はどのくらいか
- ・毎日どのくらい寝ているか
- ・平日、学習以外で1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ているか
- ・体育、保健体育の授業は楽しいか

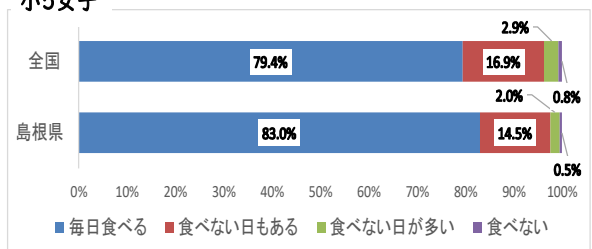
の4つです。（「令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の児童生徒質問紙の項目）全国調査の集計結果は次ページ以降のとおりです。

Q. 朝食は毎日食べますか。（学校が休みの日もふくめます）

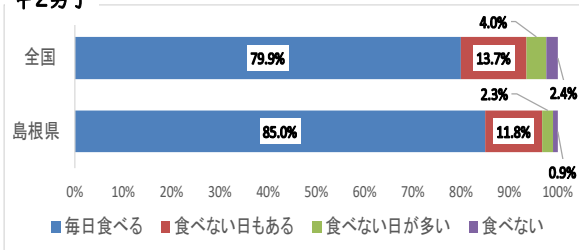
小5男子



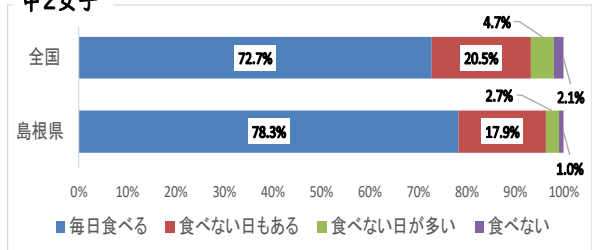
小5女子



中2男子

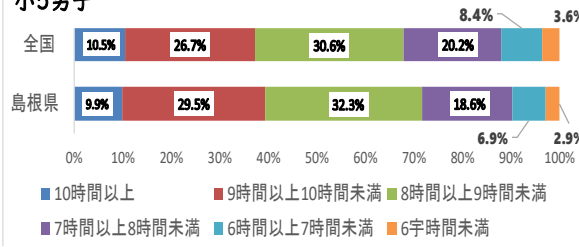


中2女子

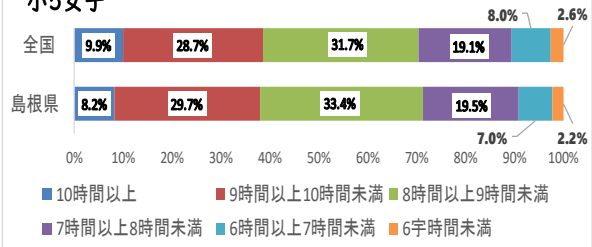


Q. 毎日どのくらい寝ていますか。

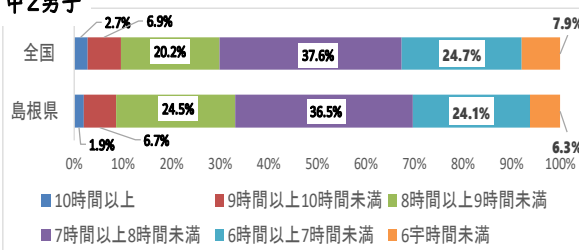
小5男子



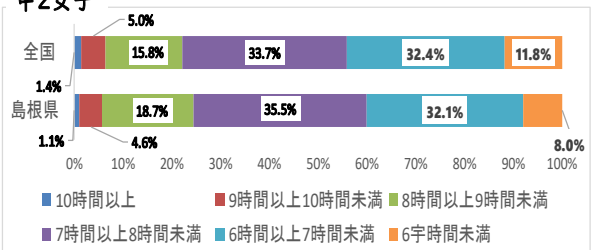
小5女子



中2男子

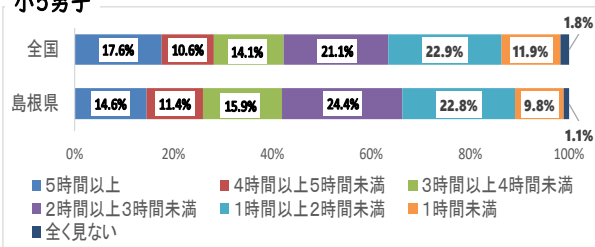


中2女子

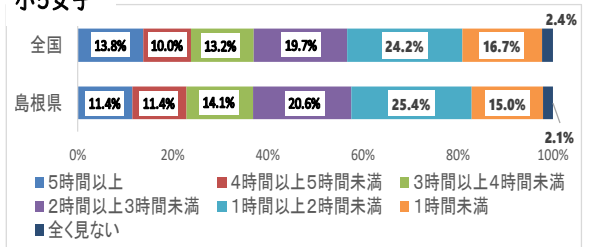


Q. 平日、学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

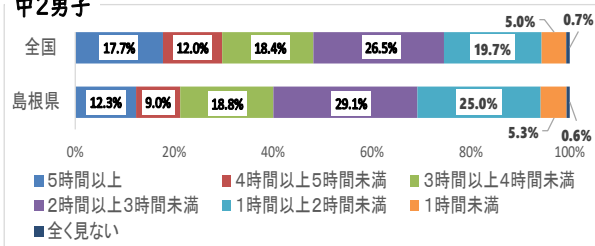
小5男子



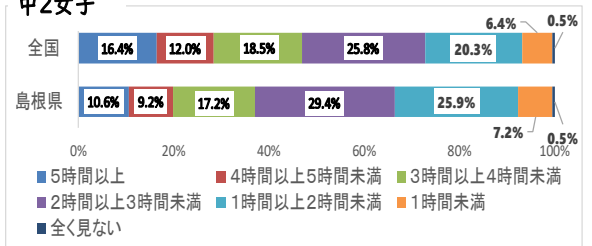
小5女子



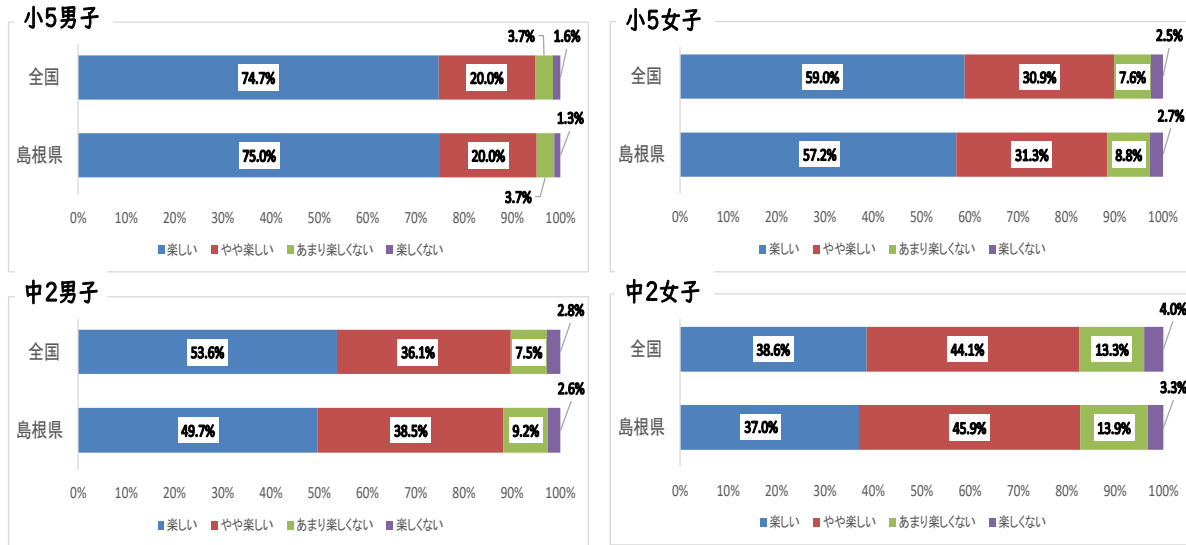
中2男子



中2女子



Q. 体育の授業は楽しいですか。



分析の結果、以下のことが分かりました。

- ① 小学生と中学生において、保健の授業を通して学んだ学習内容に気を付けて生活する子どもほど、朝食を食べ、睡眠時間を確保でき、平日のテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなど視聴時間が短くなる傾向にあること。
- ② 小学生と中学生において、保健を学習して運動をしようと思う子どもほど、朝食を食べ、睡眠時間を確保でき、平日のテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの視聴時間が短くなる傾向にあること。
- ③ 小学生と中学生ともに保健の学習に対して肯定的な評価をしているほど、体育の授業の楽しさが高くなる傾向にあること。

①～③の分析結果からも分かるように、保健の授業に関する質問 (Q①, Q②) への回答が肯定的であるほど、生活習慣 (朝食・睡眠時間・視聴時間) は規則的になり、体育の授業を「楽しい」と感じる傾向にあることが分かりました。

特に、Q① (P48「保健の授業で学習した内容を気を付けて生活している」と生活習慣の相関、Q② (P49「保健を学習してもっと運動をしようと思うようになった」と体育の授業を「楽しい」と感じることの相関が強いという結果が出ているようです。

また、「生活習慣と体力との関係」についての分析も行われ、次のような結果となりました。

- ★ 朝食の摂取と体力・・・小, 中学生ともに、朝食を食べることが習慣付いている子どもほど、体力が高くなる傾向にある。
- ★ 睡眠時間と体力・・・小学生は、睡眠時間が長すぎたり、短すぎたりすると体力が低い傾向にあるという「逆U字の関係」にある。中学生は、逆U字の関係を示さないが、睡眠時間が6時間未満の場合は体力が低くなる傾向にある。
- ★ 視聴時間と体力・・・小, 中学生において、視聴時間が長すぎると体力が低くなる傾向にある。しかし、中学生では視聴時間が0分 (全く見ない) の子どもの体力が高い傾向にある一方で、小学生ではその傾向が確かめられない。

運動やスポーツを、生涯を通じた健康の保持増進につなげるためには、体の発育・発達や病気の予防、けがの防止などの理解が不可欠であることから、引き続き児童生徒の体育・保健体育の学習の充実が求められます。今後も、運動領域と保健領域、体育分野と保健分野との一層の関連を図った指導をすることで、児童生徒が運動と健康との関係性を深く理解し、より実生活に生かしやすいと考えられます。学校現場においては、保健の授業には、生活習慣を整えることや、体育授業への肯定的な態度を育成することへの影響力が大きいということを常に意識しながら、よりよい授業づくりを進めていただきたいと思います。

## 4 令和5年度 令和の日本型学校体育構築支援事業について

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：雲南市教研体育部会》

8月9日（水） 三刀屋文化体育館

雲南市教研と連携し、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、ソフトボール協会より講師1名、一般社団法人日本野球機構より、2名の講師を派遣していただき、開催した。教研保健体育部会のニーズに応じた内容となり、受講者はとても意欲的に取り組んでいた。

本日のレジュメ、JSA（日本ソフトボール協会）からのアンケート、DVD付テキストを受付時に受取り、意欲的に閲覧していた。

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1ダースをその場で各学校に配られた。この他に、ティー台、バット（大小）など、1セットが各学校にJSAから送られた。



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、クラブ側の手を下にワニの口にする。キャッチ時は「バクッ」と言う。



素手でのバッティングのイメージを大切にしながら、実戦練習。



集まりっこベースボールの様子。みんなで大きな声で「アウト」と叫ぶ。



ゴロのボールを取るときの具体的なポイントを、解説を交えながらの実演。



バックホームゲームの様子。

## 《中学校体育教員陸上競技研修：教員のニーズに合わせた研修》

9月26日（火） 鹿島総合体育館（東部）

10月12日（木） 島根県立体育館（西部）

例年、参加者のアンケート調査等を参考に、現場での授業ニーズに応える研修を行っているが、今年度は「陸上競技」で行った。受講者の振り返りでは、「保健体育の授業で何を学ぶことが大切なのかを考えることができた」という記述が多く見られた。講師の方からは、保健体育科で学べる「非認知能力」「保健体育的学力」とは、何を学ばせることなのかをご教示いただいた。受講者からは、「今まで考えてもみなかった示唆に富んだ発見がたくさんあった」や、「長年悩み続けていた葛藤が解決できた」「すぐに授業で取り組もうとする意欲をもつことができた」などの前向きな感想がたくさん聞かれた。

陸上競技学習としての学びは当然のことながら、学習指導要領で求められる資質能力や保健体育という教科に求められるこれからの方向性についてもたくさん学ぶことができた意義深い研修となった。

### 【陸上競技研修】



体育科教育で培われる「非認知能力」の重要性について講義が行われた。



加速技術を身につける指導として、「ポンピュン走法」や「ハイトルクローピッチからロートルクハイピッチ」の指導についての実技。



PNF トレーニングを準備運動に取り入れて、パフォーマンスの向上をねらう。



PNF トレーニングの効果を実感するためのストレッチ。



## 《授業協力者柔道授業公開：トップアスリートをゲストに》

12月15日（金）大田市立大田西中学校柔道場

12月16日（土）大田市立大田西中学校柔道場

オリンピックの杉本美香氏を講師に迎え、授業協力者としてのTT授業を開催した。武道協力者、授業協力者派遣校の教員の研修機会とし、行った事業である。翌日は、地域指導者や中学校の教員を中心にして、指導者講習会ならびに中学生の柔道部員たちの講習会の機会とした。参加者からは、一流に触れる機会が得られ、大変刺激的で良い機会だったとの好評を得た。

授業では、固め技の段階的指導から、逃れ方の指導までわかりやすい言葉がけによる指導へと進み、T2である杉本氏を有効に活用した授業展開であった。前時までの復習やポイント等を丁寧に確認しながらの展開だったため、生徒もトリオで考えスムーズに取り組むことができた。本時の目標や評価規準が「思考・判断」の観点であった。グループ活動を通して学習カードを利用しながら、有効な逃れ方や相手の固め技を返す方向、体の動かし方を試行錯誤し、深める場面が多々見られた。最後の振り返りの場面でもより深まるように、授業者や授業協力者がヒントを与えながら巡回した。

授業後の協議で、参加者からは「固め技の逃れ方をゲーム形式にする工夫や方法が学べ、新しい引き出しが増えた」という感想が聞かれた。また、何より「一流の技を間近で見られる子供たちにとって他に変えられない良い経験となった」という感想が聞かれた。



杉本氏がT2として授業へ参加。



準備運動・受け身の練習は一斉指導で行う。



トリオ学習で固め技の研究を行う。



固め技から逃れる簡易試合の様子。



本物の技を間近に見る機会到来。



杉本氏からのアドバイスに耳を傾ける生徒。

## 5 令和5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異学年（異年齢）・同学年（同年齢）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には、「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。

今年度から、未就学児への取組強化の一環として、従来の小学校に幼稚園も加わり、県内22の小学校と5つの幼稚園で開催しました。新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴う運動制限等の緩和もあって、開催した小学校や幼稚園では、ここ数年、影を潜めていた歓声や、友だちと声を掛け合う姿、助け合う姿が多く見られ、運動することを夢中で楽しむよい機会となりました。

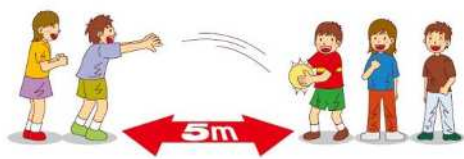
なお、カーニバルを開催した小学校、幼稚園には、株式会社ローソンの協力により参加賞や運動用具等が贈られました。

	元気アップ・カーニバル開催校園	開催日
1	出雲市立荒木幼稚園	6月19日（月）
2	出雲市立中央幼稚園	6月22日（木）
3	邑南町立日貫小学校	6月28日（水）
4	松江市立意東幼稚園	7月14日（金）
5	大田市立高山小学校	9月5日（火）
6	出雲市立中部幼稚園	9月11日（月）
7	奥出雲町立八川小学校	9月21日（木）
8	雲南市立阿用小学校	9月28日（木）
9	大田市立大田小学校	10月6日（金）
10	大田市立朝波小学校	10月23日（月）
11	邑南町立高原小学校	10月24日（火）
12	吉賀町立六日市小学校	11月8日（水）
13	飯南町立頓原小学校	11月15日（水）
14	松江市立恵曇小学校	11月22日（水）
15	邑南町立市木小学校	11月24日（金）
16	安来市立赤屋小学校	11月28日（火）
17	安来市立母里小学校	11月29日（水）
18	出雲市立須佐小学校	12月1日（金）
19	出雲市立神西小学校	12月5日（火）
20	出雲市立西野幼稚園	12月12日（火）
21	出雲市立北浜小学校	1月29日（月）
22	松江市立大野小学校	1月30日（火）
23	出雲市立長浜小学校	1月30日（火）
24	雲南市立海潮小学校	1月31日（水）
25	出雲市立平田小学校	1月31日（水）
26	松江市立竹矢小学校	2月6日（火）
27	吉賀町立柿木小学校	2月7日（水）



# 「しまねっ子！元気アップ・プログラム」

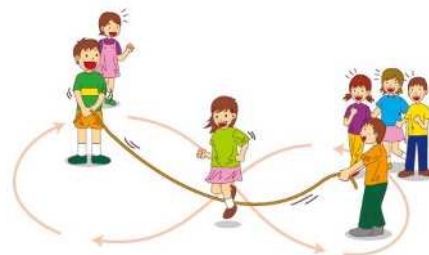
①島根県民 思いやりの  
対面パス



②隠岐の牛突き かべ突きパス



③松江城！ 忍者8の字とび



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！  
高津川清流長なわジャンプ



## 6 地域や幼稚園・保育所・認定こども園等との連携による体力向上

### (1) 令和5年度 幼児期からの運動促進事業

#### 「幼児期の運動遊び」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運動指導を行う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・関心を高めたり習慣化に繋げたりして，バランスの取れた身体能力の発達を促す。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】	奥出雲町・飯南町・益田市内の幼稚園・保育所・認定こども園の年長児及び教員・保育士
【会場】	各園・所の遊戯室ほか
【期間】	令和5年6月～令和5年12月
【派遣数】	全25回 ※同一の園・所で2回を原則とする
【内容】	・専門指導者による幼児への運動遊びの提供 ・幼児の運動遊びに関わる指導者への指導・助言 ・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
【講師】	特定非営利活動法人ジョイナススポーツクラブ 坂本 圭 氏 ヨセフ体育教室 澄川 愛 氏



#### <指導の流れ>

- 1 当日の打ち合わせ
- 2 ウォーミングアップ  
(園・所の職員による指導)
- 3 派遣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

#### 【活動の実際】

指導を充実させるために，指導者と園・所との打ち合わせを確実にし，指導計画に反映させるようにした。

プログラム構成に当たっては，基礎的な体力を高め運動能力を伸ばすことにとどまらず，「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が得られ，興味や関心が高まることを大切にしたい。

職員に対しては，用具の安全な使用方法，指導のアイデアなどを学べるように，専門指導者の指導を間近で観察したり補助を体験したりできるようにし，活動後の意見交換を密に行った。

#### 成果や課題（実施園・所の報告書から）

##### <幼児>

- 鉄棒の指導を受けてから挑戦する姿がよく見られた。足ぬきまわり，前まわりもだが，壁をつかって逆上がりにも挑戦する姿がよく見られた。短縄は運動遊びをきっかけに触れる機会が増え，取り組もうとする姿も出てきたり，跳べる子が増えてきたりした。大縄はまわっている所に入ることがだんだんとできるようになった。
- 専門指導者に憧れ，「先生みたいにできるようになりたい」というモデルがあったことで，子ども自身が目標を持って取り組めるようになった。
- ▲「開脚柔軟」と「ダンゴムシ」は，あまり向上が見られなかった。コツをつかめばできるものと積み重ねが必要なものとの違いかもしれない。

##### <教諭・保育士>

- 自分たちだけでは考えつかない運動遊びの方法をたくさん学ぶことができ，とても勉強になった。得意，不得意の意識がまだ確かなものでない時期に，様々な動きを経験することは大切だと感じた。
- 運動遊びは日頃から取り入れて保育を行ってききました。体の動かし方の伝え方・ポイント等，自分自身分らないことが多かったのですが，指導者がされていた子どもたちへの声かけ，約束事（ポイント）など聞いて，非常に勉強になりました。教えていただいたことを日々保育に取り入れていき，子どもの体の変化にも気付いていきたいと思いました。
- ▲跳び箱，逆上がりなど，もう少し日々の積み重ねも大事だと思うので，考えていきたい。

(2) 令和5年度 「幼児期の運動遊び」指導者講習会

【事業の概要】	5月に京都府で開催されたスポーツ庁主催の「体育・保健体育指導力向上研修」での研修内容の伝達講習。					
【対象】	・公立・私立幼稚園の教員，保育所の保育士，認定こども園の教員・保育士 ・小学校教員や幼児期の運動遊びに関わるレクリエーション指導者 等					
【会場】	益田市民体育館 〒698-0003 島根県益田市乙吉町イ 874 番地（益田運動公園内）					
【期日】	令和6年2月6日（火）					
【日程】	12:30	12:50	13:00	14:30	14:45	16:15 16:30
	受付	開講 行事	理論・実技1	休憩	理論・実技2	閉講 行事
【内容】	理論・実技1	遊びとしての運動指導の考え方とあり方				
	理論・実技2	・多様な動きの考え方と必要性 ・経験を確保するための工夫				
【講師】	安来市立安来幼稚園 教諭 松本 司 氏					



【活動の実際】

幼児期に運動遊びを行う意義や効果，発達段階や個人差への対応，指導のポイントなどについて研修を行った。理論と実技を合わせて指導を行うことで，翌日からの業務に活かせる実践力を高められるよう配慮した。

幼稚園教育要領，保育所保育指針，幼児期運動指針などで示されている内容をしっかりと理解することが大切であり，レポートリーやバリエーションを意識した指導で，生涯にわたって健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを送るための基礎を育むことについて学びを深めることができた。

**参加者の振り返りから**

- 実技を混ぜながらの講習で，楽しみながら学ばせてもらいました。運動が苦手な子どもが多いので，できることから楽しみながら活動できるように，また，多様な動きが経験できるように明日から実践したいと思います。
- 日々の保育の中で運動遊び（自身の遊びの引出し）のマンネリ化も感じていました。教えていただいた7つのヒント，形容詞を加えて子どもたちに伝える等，すぐにでも実践したいという気持ちになりました。今，楽しんでいる遊びも工夫すれば今以上に楽しんでもらえるよう感じます。そして遊びを紹介して頂き，引出しがふくらみました。
- 小学校低学年体育の内容がすべて「～遊び」と明示してある理由が，今日の講演や実践を通してよく分かりました。多様な動きをつくるためのアイデアも大変参考になり，今後の指導にぜひ生かしていこうと思います。
- 次回も参加させていただきますので宜しくお願いします。風船ボールは子どもや高齢者にも作って使えるレク材になりました。幼児期のレクはなかなか勉強する事ができないので良かったです。（色々な研修会を時々は西部でもお願いします。）
- ▲自園は少人数園でもあり（3歳以上7名），例えば鬼ごっこ等も，発展まではいかず集団での運動遊びをもっと楽しめる（少人数でも）工夫はないかと悩みます。そういった内容の講習もあれば，ぜひ受けてみたいなと思います。

理論・実技1				
十分に理解できた	理解できた	どちらとも言えない	あまり理解できなかった	理解できなかった
14	1	0	0	0

理論・実技2				
十分に理解できた	理解できた	どちらとも言えない	あまり理解できなかった	理解できなかった
14	1	0	0	0

## 7 オリンピック・パラリンピック教育の推進について

学習指導要領の体育科，保健体育科におけるオリンピック・パラリンピック教育の記載を抜粋したものは下記のとおりです。オリンピック・パラリンピック教育は，大会そのものへの興味関心の向上だけでなく，オリンピック・パラリンピックを題材としてスポーツの価値，国際・異文化理解，共生社会への理解を深めるなど多面的な教育的価値を持ちます。体育科や保健体育科の学習だけではなく，他教科や総合的な学習の時間，特別の教科道徳などさまざまな視点から学習を展開することができます。

### ○【小学校】第2章 第9節 体育 第3 指導計画の作成と内容の取り扱い 2

(7) オリンピック・パラリンピックに関する指導として，フェアなプレイを大切にするなど，児童の発達の段階に応じて，各種の運動を通してスポーツの意義や価値等に触れることができるようにすること。

### ○【中学校】第2章 第7節 保健体育 [体育分野 第3学年] H体育理論

(1)ア（文化としてのスポーツの意義について理解すること。）

(イ) オリンピックやパラリンピック及び国際的なスポーツ大会などは，国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。

### ○【高等学校】第2章 第6節 保健体育 第2款 第1 体育 2 内容 H体育理論

(1)ア（スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解すること。）

(イ) 現代のスポーツは，オリンピックやパラリンピック等の国際大会を通して，国際親善や世界平和に大きな役割を果たし，共生社会の実現にも寄与していること。また，ドーピングは，フェアプレイの精神に反するなど，能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせること。

### ○【高等学校 解説 保健体育編 体育編】第1章 第2節 1保健体育科改訂の趣旨 ③ 改善の具体的事項 ア より一部を抜粋

(ウ) スポーツの意義や価値等の理解につながるよう，内容等について改善を図る。特に，東京オリンピック・パラリンピック競技大会がもたらす成果を次世代に引き継いでいく観点から，知識に関する領域において，オリンピック・パラリンピックの意義や価値及びドーピング等の内容等について改善を図る。

また，次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) <オリンピックの中心的な3つの価値>

卓越 (Excellence) ……より高い目標を目指して努力すること

友情 (Friendship) ……スポーツを通して得られる友情や絆

敬意/尊重 (Respect) ……ルールを尊重する

フェアプレイに徹する

支えてくれる人に対する敬意

## 国際パラリンピック委員会 (IPC)

＜パラリンピックが重視する4つの価値＞

勇 気 (Courage) ……マイナスの感情に向き合い、乗り越えようとする精神力

強い意志 (Determination) ……困難があっても、諦めず限界を突破しようとする力

インスピレーション (Inspiration) ……人の心を揺さぶり、駆り立てる力

公 平 (Equality) ……多様性を認め、創意工夫をすれば、誰もが同じスタートラインに立てることを気づかせる力

## 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

### 「平和でより良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）
- ▶ 公德心（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）

## トップアスリート派遣事業の取組について

オリンピック・パラリンピック教育の趣旨に基づく取組を、昨年度に引き続き「トップアスリート派遣事業」という形で実施しました。2030年開催予定の「島根かみあり国スポ・全スポ」に向けてジュニア層の意識啓発と競技力の向上を図るため、県内の小学生を対象として、各競技のトップアスリート等を派遣しました。今年度は、県内12市町で事業を実施しました。

事業の実施に際しては、事前準備や当日の運営面など競技団体や関係の皆様にもご協力いただき、充実した活動となりました。

  <p>R5.9.19 実施 隠岐の島町総合体育館</p>	<p>① 隠岐の島町立西郷小学校と磯小学校との合同開催で、松江市出身の元プロバスケットボール日本代表の<b>広瀬健太</b>氏による講話とバスケットボール教室を実施しました。</p> 	  <p>R5.9.29 実施 雲南市立田井小学校</p>	<p>② 雲南市立田井小学校で、ボストンマラソン優勝やフルマラソンギネス記録などの実績をもつ<b>現役プロマラソンランナー</b>の<b>川内優輝</b>氏による講話と陸上教室を実施しました。</p> 
  <p>R5.10.30 実施 益田市立益田小学校</p>	<p>③ 益田市立益田小学校で、<b>体操競技オリンピック金メダリスト</b>（アテネ五輪：団体金・種目別（あん馬）銅、北京五輪：団体銀）の<b>鹿島丈博</b>氏による講話と体操教室を実施しました。</p> 	  <p>R5.11.6 実施 浜田市立三階小学校</p>	<p>④ 浜田市立三階小学校で、<b>トランポリン競技オリンピック</b>（北京・ロンドン五輪）、元個人世界ランキング1位の<b>上山容弘</b>氏による講話とトランポリン教室を実施しました。</p> 
  <p>R5.11.22 実施 江津市立郷田小学校</p>	<p>⑤ 江津市立郷田小学校で、<b>元ラグビー日本代表</b>（W杯3大会連続出場）、日本代表キャップ数日本歴代2位の<b>小野澤宏時</b>氏によるラグビー教室と講話を実施しました。</p> 	  <p>R5.12.7 実施 邑南町立高原小学校</p>	<p>⑥ 邑南町立高原小学校で、<b>陸上競技（女子100mハードル）オリンピック</b>（ロンドン・東京五輪）、日本選手権100mハードルで6度の優勝を誇る<b>木村文子</b>氏による陸上教室と講話を実施しました。</p> 





R5.12.13 実施  
大田市立鳥井小学校

⑦ 大田市立鳥井小学校で、**空手道オリンピック銅メダリスト**（東京五輪空手男子組手 75 kg 超級）、世界選手権で優勝経験もある**荒賀龍太郎**氏による講話と空手道教室を実施しました。



R5.12.14 実施  
出雲市立荘原小学校

⑧ 出雲市立荘原小学校で、**柔道オリンピック銅メダリスト**（ロンドン五輪 60kg 級）、世界選手権を3年連続でメダルを獲得した**平岡拓晃**氏による講話と柔道につながる運動を実施しました。



R6.1.17 実施  
義務教育学校八東学園

⑨ 松江市立義務教育学校八東学園で、**元卓球日本代表コーチ**、オリンピックメダリスト石川佳純氏の母である**石川久美**氏による講話と卓球教室を実施しました。



R6.2.6 実施  
奥出雲町民体育館

⑩ 奥出雲町内全 10 小学校の 6 年生を対象に、同町出身の**ホッケー競技オリンピックの膳棚大剛**氏（東京五輪）と**錦織えみ**氏（リオ・東京五輪）による、スーパーホッケー交流会を実施しました。



R6.2.16 実施  
安来市立能義小学校

⑪ 安来市立能義小学校で、松江市出身の**元Vプレミアリーグ選手**の**杉原若葉**氏による講話とバレーボール教室を実施しました。



R6.2.22 実施  
西ノ島町立西ノ島小学校

⑫ 西ノ島町立西ノ島小学校で、**陸上競技(女子マラソン)オリンピック**（北京五輪）の**中村友梨香**氏による講話と陸上教室を実施しました。



子どもたちが各競技の魅力を経験するとともに、講師の人柄や人間性にもふれ、スポーツがもつ限らない可能性や力を感じることができました。一人一人の子どもたちが、本事業をきっかけに、今後も「する・見る・支える」など様々な視点からスポーツに関わり、2030年開催予定の「島根かみあり国スポ・全スポ」に向けても、より主体的な取組が広がっていくことを期待しています。



島根かみあり国スポ全スポ  
第84回国民スポーツ大会 2030 第29回全国障害者スポーツ大会



#### 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～

今年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、学校質問紙調査において「体育/保健体育の授業で大切にしていること」を問う質問がありました。結果は以下の表のとおりでした。

小学校				中学校			
上位		島根県	全国	上位		島根県	全国
1位	体を動かすことの楽しさを実感させること	93.6%	93.9%	1位	体を動かすことの楽しさを実感させること	90.2%	91.0%
2位	運動量を確保すること	64.2%	60.0%	2位	仲間と協力して課題を解決させること	59.8%	63.7%
3位	仲間と協力して課題を解決させること	55.4%	55.2%	3位	運動量を確保すること	45.7%	48.7%
下位		島根県	全国	下位		島根県	全国
1位	運動領域と保健領域の関連を図ること	0.0%	0.3%	1位	体育分野と保健分野の関連を図ること	8.7%	1.7%
2位	体育で学習したことを実生活で生かせるようにすること	0.5%	3.3%	1位	技能の程度、障害の有無等にかかわらず、共に学習させること	8.7%	11.7%
3位	技能の程度、障害の有無等にかかわらず、共に学習させること	5.4%	7.8%	3位	体育で学習したことを実生活で生かせるようにすること	9.8%	11.9%

その他の選択肢には、以下のものがありました。

- ・技や動きができるようになること
- ・苦手意識を持たせないこと
- ・動きのポイントなどの知識を理解させること
- ・自ら工夫して練習やゲームが出来るようにすること
- ・その他

島根県も全国も、上位、下位ともに結果（順位）は同じでした。質問には「(11の選択肢のうち)上位から3つ選んでください」という指示があり、上位の選択肢を見ると、授業が楽しくなるために大切なことであったり、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成につながったりすると考えられることから、もっともな結果であるようにも感じます。また、上位にも下位にも入っていない選択肢についても、3つの資質・能力（「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」）の育成につながる授業づくりをする上で欠かせない選択肢であることは間違いありません。

その一方で、スポーツ庁の報告書には、次のような記載があります。

「今回の調査で『保健を学習してもっと運動したいと思うようになった』児童生徒の多くが、運動習慣が身に付いており、体力も高く、将来の運動の継続にも意欲的であることが示されたことを踏まえると、運動領域と保健領域、体育分野と保健分野との一層の関連を図った授業を計画、実施することは子供たちの運動習慣の改善、体力の向上につながると考えられる。」

改めて結果を見たときに、見方によれば、上位の3つは、「体育ではなくても、他教科や教科外活動でもできること」のように感じます。一方で、下位の3つは、「体育でなければ経験できない学び」であるように感じます。体育、保健体育の授業づくりにおける留意点を考えたとき、上位の選択肢の内容を外すことは当然できませんが、上位と同様に、もしくはそれ以上に、下位の3つこそ、これからの体育・保健体育の授業をより充実したものにしていくために必要な要素なのではないかと感じています。

今後の授業づくりにおいては、上位3つの要素を含んだ授業内容であることを大前提とし、さらに教師側の意識として、下位の3つの要素が授業に反映されていくことにより、体育、保健体育の学習が充実していくのではないかと考えます。

今年度も島根大学教育学部 須崎 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。分析結果が記された報告書の「6. 最後に」を紹介します。(一部原文と異なる)

R 5年度の調査では、コロナ禍の影響から抜け出す途上にあるため、全国的に体力合計点が改善する傾向が見られ、島根県の小学生男子および中学生男子において同様の結果であった。一方で、中学生女子についてはR 4年度から横ばい傾向にあることが示された。また、生活習慣から子どもをグループ化し、子どもの個人差を考慮して生活習慣と体力との関係について検証した。さらに、保健の授業と生活習慣との関係に着目して分析を進めた。今回の分析で示された結果について、その概要を3つにまとめた。

- ① 小学生男子（5年生）と中学生男子（2年生）は、高い体力水準を有する子どもの割合が増加する傾向にある。
- ② 子どもの生活習慣の違いから子どもを複数のグループに分類することができ、それらのグループの特徴によって体力の高さは異なる。特に、視聴時間が長いグループほど、体力が低く、肥満度が高くなる傾向にある。
- ③ 保健の授業には、子どもの規則的な生活習慣と関係するだけでなく、体育授業に対する肯定的な評価と関係する。

コロナ禍により、学校や子どもを取り巻く環境が大きく変わり、子どもたちはこれまでのように運動（遊び）やスポーツとかがかわることができにくい状況であった。しかし、令和4年度以降、行動制限が少しずつ緩和され、コロナ禍以前のように子どもたちが運動（遊び）やスポーツを実施できるようになってきた。今年度5月には、新型コロナウイルスが感染法上の5類に移行された。

そういった変化に伴って、コロナ禍で全国的に低下してきた体力は回復傾向に転じてきており、島根県においても小、中学校の男子の体力は確実に向上してきている。この状況が続いていくためには、現状を県内で共有することが重要である。そして今、県内で見られる傾向の要因について、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、現場の声を聴きながら検証を進め、今後の授業づくりに生かして欲しい。

最近、体育の研修でよく聞くことの中に、「体育が『必要とされる教科』であるために・・・」というものがあります。とにかく「楽しければいい」「たくさん動けばいい」という授業、1時間の学習の感想が「楽しかった」「つまらなかった」だけの授業であれば、まさに「活動あって学び無し」になってしまい、「体育って、『教科』として本当に必要なの？」と言われても仕方ありません。体育の授業を行う教員として、例えば、「運動と健康のつながり」や「誰もが楽しめるような運動（ルール）の工夫」、「単元終了後も子どもたちが継続してその運動を続けていこうとするようになるための手立て」などを意識しながら授業づくりを進めることにより、自然とその考え方や意識が子どもたちにも根付き、芽生えていくのではないかと思います。そして、その考え方や意識は、各教科等に共通する「生きて働く『知識及び技能』の習得」、「未知の状況にも対応できる『思考力、判断力、表現力等』の育成」、「学びを人生や社会に生かそうとする『学びに向かう力、人間性等』の涵養」という3つの資質・能力の育成につながるはずで、学校現場で授業を実践する先生方はもちろん、子どもたちにかかわるすべての職員の皆さんが、お互いの実践や思いを交わすことによって体育、保健体育の授業改善が進んでいくこと。それこそが、「『必要とされる教科』としての体育」に近づく第一歩なのではないでしょうか。

## 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

#### 1 文部科学省、スポーツ庁

- 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](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(YouTube)(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](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/judo/1318541.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](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](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>

#### 【運動部活動指導の参考資料】

- 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](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1335529.htm)

- 「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](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](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/1402678.htm)

## 2 独立行政法人 日本スポーツ振興センター

- 「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

映像資料:[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen\\_school/bousi\\_kenkyu/tabid/1765/Default.aspx](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1765/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](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/card/tabid/519/Default.aspx)

- 「災害共済給付ナビ」独立行政法人日本スポーツ振興センター

年4回(6月・9月・12月・3月)発行

※令和5年度より、「学校安全ナビ」から名称変更

<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/kankobutuichiran/tabid/996/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](http://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/337/Default.aspx)

### ダウンロード可能な資料の一部を紹介

#### 【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12月

- 「スポーツ事故対応ハンドブック」 令和2年12月

(令和2年度スポーツ庁委託事業)



#### 【「学校等の管理下の事故防止」の参考資料】

- 体育的行事における事故防止事例集 平成29年3月

(平成28年度スポーツ庁委託事業)

- 学校における水泳事故防止必携 [2018年改訂版] 平成30年3月

(平成29年度スポーツ庁委託事業)

(学校における体育活動での事故防止対策推進事業)

- 固定遊具の事故防止マニュアル

～学校(園)における安全教育・安全管理のポイント～

令和3年3月

- 骨折事故防止パンフレット

「なくそう!骨折事故」

令和3年10月

(令和3年度スポーツ庁委託事業)

- 休憩時間の事故防止パンフレット

「なくそう!休憩時間の事故」

令和4年2月

- 運動部活動事故防止パンフレット

「なくそう!運動部活動の事故」

令和4年3月

- 幼稚園・保育所等の事故防止パンフレット

「なくそう!保育中の事故」

令和5年3月

