

# 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7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8年3月 島根県教育委員会

## まえがき

本年度は全国高等学校総合体育大会「開け未来の扉 中国総体 2025」が『輝け君の青春 刻め努力の軌跡』のスローガンのもと開催されました。島根県内で開催した6競技では、約4,600人の高校生トップアスリートが熱戦を展開し、延べ55,600人の観覧者が会場で応援・観戦され、高校スポーツ最大の祭典「インターハイ」にふさわしい大会となりました。この大会を語るにあたり、忘れてはならないのが、「えんむすび〜ず」の愛称で親しまれた県内の高校生約1,500人による「高校生活動」です。事前の広報活動や大会当日の競技運営補助等、温かいおもてなしの心を持ち、笑顔で取り組む姿は、大会成功の大きな原動力となりました。まさに「する、みる、支える」の多様な立場でスポーツの価値を共有し合えた素晴らしい大会でした。

さて、今年度9月、スポーツ基本法の改正がありました。これは、2011年の制定以来、初めての大幅な改正でした。前文に「スポーツに関し集う機会、スポーツを通じてつながる機会等が確保されることにより、多様な国民一人一人が生きがいを持ち幸福を享受できるようにするとともに、豊かさを実感できる社会の実現が図られなければならない。」と記され、スポーツにおいて「集う」「つながる」という価値が明記されました。また、「気候変動（熱中症対策）、ハラスメント防止、多様性の尊重、ウェルビーイングの推進などが新たに追加され、「スポーツ・イン・ライフ」の実現に一層取り組むことも示されています。

学校教育においても、急速に変化していく社会の中で、これから生きる児童生徒に必要な資質・能力を明確にして、体育・保健体育学習の指導にあたることが求められています。体育科・保健体育科の目標は「心と体を一体として捉え、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・能力を育成すること」であることから、学校体育においても、「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方を通じて、豊かなスポーツライフの実現につなげていく学びの過程を保障することが重要です。

今年度も、子どもたちに運動やスポーツの楽しさを味わわせ、同時に体力向上を図る機会として、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」を、県内多くの小学校や幼稚園、保育園で実施していただきました。体育の授業のみならず、学校生活のあらゆる場面で運動の楽しさを味わったり仲間と共有したりできる工夫がなされており、まさに多様な関わり方を学ぶ機会として位置付けられていました。

また、令和7年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から、本県では、特に小学校女子の低下傾向という課題が伺えました。一方で、体力合計点は5年連続で全国平均を上回るという明るい結果も見られます。これは一朝一夕でなされるものではなく、楽しい体育学習づくりや体力向上への継続的な取組の賜物であるといえます。各学校において、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のご尽力に敬意を表するとともに、今後も、全ての児童生徒が学習したことを活かしながら仲間と共に運動に親しみ、「体育が好き」「運動やスポーツをすることが楽しい」という肯定的感情をもつことで、運動の習慣化につながる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7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8年3月

島根県教育庁保健体育課

課長 太田 俊介

# 目 次

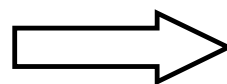
この冊子の活用方法	1
令和7年度島根県児童生徒の体力・運動能力等調査実施要項	2
新体力テストで測定評価される体力要素	3
<b>I 調査結果編</b>	
1 種目別平均・県標準偏差・県Tスコア	4
2 過去5年間の平均値とTスコア	8
3 体力・運動能力のバランス	10
4 年齢と体力・運動能力	14
5 運動頻度	17
6 朝食摂取	18
7 睡眠時間	19
8 運動頻度と体力・運動能力	20
9 運動部活動（地域スポーツ活動）所属と体力・運動能力	23
10 県平均記録10年ごとの変化と傾向	26
<b>II 資料活用編</b>	
児童生徒の体力・運動能力等調査平均値一覧	28
<b>III 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	44
4 令和7年度 令和の日本型学校体育構築支援事業について	63
5 令和7年度 しまねっ子！元気アップ・カーニバル	66
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	68
7 オリンピック・パラリンピック教育の推進について	70
<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～	72
<b>V 学校における体育活動中の事故防止について</b>	74

\*表紙イラストは生成AIを活用して作成し、内容を確認の上、使用しています。

## 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〕

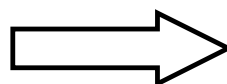
令和7年度児童生徒の体力・運動能力等の調査結果を分析しよう。



P4～P27

### ② 自分の学校の結果と比較する。〔資料活用編〕

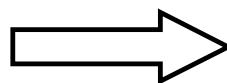
学校の結果を県や全国と比較して、課題を把握しよう。



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～P72

## 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となります。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となります。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7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7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7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)

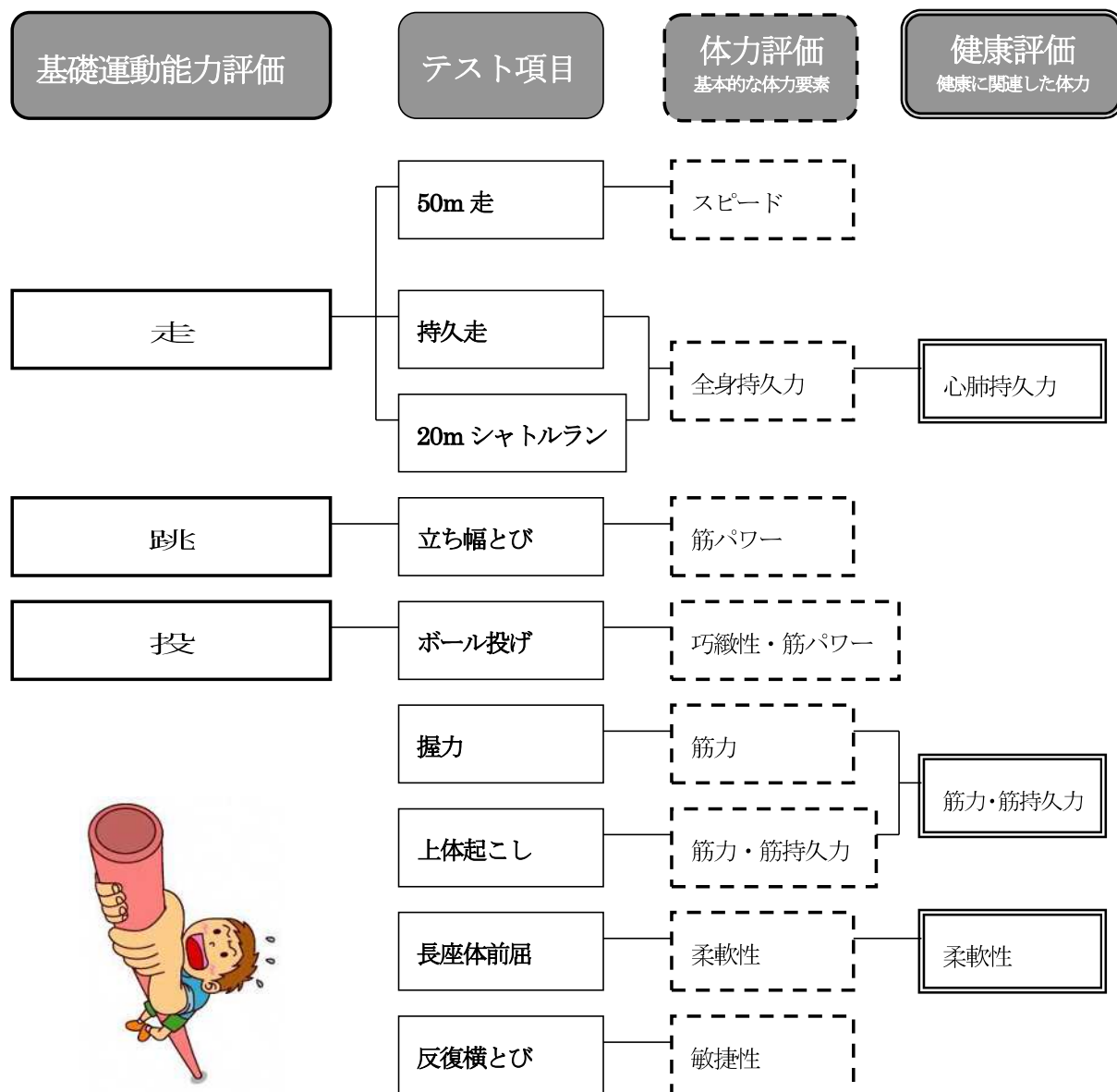
- (2) 実施に当たっては、上記実施要項の「実施上の注意」に留意するとともに、事前指導により、児童生徒がやり方をよく理解した上で実施すること。

## 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	8.90	10.60	12.57	14.33	16.36	19.22
	全国R6平均	8.92	10.47	12.36	14.30	16.09	19.31
	県S61平均	-	-	-	-	18.36	20.75
	県標準偏差	2.07	2.51	2.59	3.44	4.08	4.88
	全国標準偏差	2.10	2.51	2.78	3.17	3.61	4.62
	県Tスコア	49.88	50.53	50.74	50.08	50.75	49.81
上体おとし (回)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	11.53	14.15	16.02	18.15	19.58	21.40
	全国R6平均	11.62	14.20	16.19	18.17	19.81	22.45
	県標準偏差	4.97	5.38	5.13	5.73	5.60	5.26
	全国標準偏差	5.25	5.41	5.86	5.54	5.45	5.55
	県Tスコア	49.84	49.91	49.70	49.97	49.56	48.10
長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	27.08	28.59	30.36	31.00	33.23	34.76
	全国R6平均	26.42	28.41	30.41	31.87	33.41	36.48
	県標準偏差	6.96	7.20	7.57	7.46	8.65	8.28
	全国標準偏差	7.47	7.00	7.41	7.93	8.36	8.66
	県Tスコア	50.88	50.27	49.93	48.90	49.79	48.01
反復横とび (点)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	27.01	31.81	34.99	39.30	42.76	45.71
	全国R6平均	27.23	31.06	34.52	39.07	42.07	45.91
	県S61平均	-	-	-	-	39.51	44.19
	県標準偏差	5.93	6.29	7.36	7.80	7.37	7.66
	全国標準偏差	5.12	6.43	7.66	7.42	7.59	7.25
県Tスコア	49.58	51.17	50.61	50.31	50.91	49.72	
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	19.19	29.67	38.09	46.22	53.05	62.48
	全国R6平均	17.95	27.26	34.85	43.71	50.51	59.96
	県標準偏差	10.81	14.13	16.84	19.33	21.45	21.59
	全国標準偏差	9.35	13.76	17.12	19.49	21.22	22.23
	県Tスコア	51.33	51.75	51.89	51.28	51.20	51.13
50m走 (秒)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	11.70	10.65	10.15	9.65	9.30	8.87
	全国R6平均	11.59	10.69	10.19	9.70	9.38	8.90
	県S61平均	-	-	-	-	8.96	8.68
	県標準偏差	1.35	0.95	0.89	0.92	0.86	0.82
	全国標準偏差	1.04	0.87	0.93	0.85	0.92	0.85
県Tスコア	49.00	50.53	50.50	50.62	50.87	50.31	
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	117.56	129.91	140.48	149.58	155.59	170.89
	全国R6平均	116.02	126.53	135.44	145.59	154.01	166.56
	県標準偏差	17.35	18.22	18.03	20.17	20.60	22.16
	全国標準偏差	17.05	18.30	18.94	18.52	20.71	22.59
	県Tスコア	50.90	51.85	52.66	52.16	50.76	51.92
ソフトボール投げ (m)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	9.37	13.80	16.93	21.20	24.25	28.93
	全国R6平均	8.34	11.80	15.05	18.95	21.67	25.67
	県S61平均	-	-	-	-	28.42	32.35
	県標準偏差	4.00	5.36	6.12	7.38	8.04	9.39
	全国標準偏差	3.30	4.85	5.97	7.21	8.14	9.47
県Tスコア	53.12	54.12	53.15	53.13	53.17	53.45	

## (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	8.16	9.57	11.42	13.44	15.46	18.32
	全国R6平均	8.42	9.95	11.65	13.58	15.99	19.36
	* 県S61平均	-	-	-	-	17.14	20.28
	県標準偏差	2.15	2.24	2.55	3.26	3.74	4.19
	全国標準偏差	1.96	2.35	2.63	3.01	3.70	4.31
	県Tスコア	48.71	48.41	49.13	49.54	48.57	47.59
上体おこし (回)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	11.01	13.66	15.14	16.97	18.91	19.98
	全国R6平均	11.07	13.18	16.12	17.10	18.86	20.15
	県標準偏差	4.91	5.26	5.67	5.50	5.19	4.83
	全国標準偏差	5.11	5.23	5.22	5.20	5.11	5.16
	県Tスコア	49.87	50.91	48.11	49.75	50.10	49.65
長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	29.21	31.54	34.61	34.94	37.37	38.25
	全国R6平均	29.06	30.94	33.18	35.17	38.34	41.21
	県標準偏差	6.97	7.16	7.51	7.51	8.53	8.97
	全国標準偏差	7.13	7.21	7.34	7.96	8.57	9.04
	県Tスコア	50.20	50.84	51.96	49.71	48.87	46.72
反復横とび (点)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	26.03	29.62	32.45	36.88	40.13	42.54
	全国R6平均	26.35	29.57	32.92	37.08	40.38	42.95
	* 県S61平均	-	-	-	-	38.41	41.62
	県標準偏差	4.62	5.83	7.43	7.53	7.30	6.69
	全国標準偏差	4.90	5.77	6.96	7.06	6.93	6.49
県Tスコア	49.34	50.07	49.33	49.72	49.65	49.38	
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	15.64	22.02	28.95	35.02	41.63	48.36
	全国R6平均	15.29	21.30	27.59	33.63	40.01	45.55
	県標準偏差	6.88	10.39	13.49	15.45	16.36	17.75
	全国標準偏差	6.56	9.04	12.47	14.89	16.40	17.90
	県Tスコア	50.53	50.80	51.09	50.93	50.99	51.57
50m走 (秒)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	12.06	11.15	10.53	10.03	9.71	9.28
	全国R6平均	11.95	11.07	10.43	10.04	9.64	9.24
	* 県S61平均	-	-	-	-	9.19	8.93
	県標準偏差	1.23	0.99	1.07	0.95	0.85	0.95
	全国標準偏差	1.02	0.89	0.90	0.85	0.87	0.81
県Tスコア	48.89	49.19	48.82	50.08	49.22	49.58	
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	107.42	119.57	130.52	138.36	146.40	156.68
	全国R6平均	108.22	117.90	128.02	136.04	145.38	155.61
	県標準偏差	17.62	17.05	18.78	18.55	21.91	22.22
	全国標準偏差	16.39	16.56	17.49	18.39	19.89	21.77
	県Tスコア	49.51	51.01	51.43	51.26	50.51	50.49
ソフトボール投げ (m)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	5.75	7.82	10.35	12.51	14.67	17.54
	全国R6平均	5.69	7.37	9.47	11.57	13.56	15.68
	* 県S61平均	-	-	-	-	17.66	20.05
	県標準偏差	2.33	2.65	4.03	4.65	5.52	6.53
	全国標準偏差	1.94	2.40	3.07	3.82	4.61	5.39
県Tスコア	50.33	51.87	52.86	52.46	52.40	53.45	

## (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	23.27	28.28	34.24	36.68	37.68	40.50
	全国R6平均	24.29	29.46	34.41	37.22	39.22	41.01
	県S61平均	24.71	31.74	37.29	41.01	43.77	45.07
	県標準偏差	5.75	6.59	7.36	7.63	7.63	7.62
	全国標準偏差	6.23	7.32	7.43	6.93	7.43	8.06
	県Tスコア	48.35	48.38	49.78	49.21	47.93	49.37
上体おこし (回)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	21.95	24.87	27.53	26.98	28.58	29.85
	全国R6平均	23.81	26.72	29.02	28.63	30.19	31.46
	県標準偏差	5.58	5.74	5.42	5.70	5.72	6.19
	全国標準偏差	5.51	5.66	5.69	5.60	5.97	6.10
	県Tスコア	46.62	46.72	47.39	47.06	47.30	47.36
	長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250
県平均		39.44	41.82	47.37	48.97	49.14	50.20
全国R6平均		41.72	45.21	48.99	48.81	51.06	52.88
県標準偏差		9.75	10.43	10.47	10.47	10.85	11.09
全国標準偏差		10.14	10.49	11.24	11.51	11.31	11.33
県Tスコア		47.75	46.77	48.56	50.14	48.31	47.63
反復横とび (点)		県サンプル数	320	320	320	250	250
	県平均	48.85	52.92	55.42	55.83	56.15	57.29
	全国R6平均	50.18	53.43	56.57	56.71	58.19	58.80
	県S61平均	41.81	44.07	46.90	47.85	48.98	49.04
	県標準偏差	6.96	7.41	7.08	6.49	7.62	8.02
	全国標準偏差	6.73	7.20	7.15	6.91	7.56	8.62
	県Tスコア	48.03	49.29	48.39	48.72	47.30	48.25
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	160	160	160	50	50	50
	県平均	67.06	77.76	88.83	69.50	79.68	73.14
	全国R6平均	67.81	83.12	90.60	84.26	89.56	90.80
	県標準偏差	20.68	25.03	26.75	28.88	23.63	34.61
	全国標準偏差	24.95	24.87	24.31	23.91	26.00	26.57
	県Tスコア	49.70	47.84	49.27	43.83	46.20	43.36
	持久走 (秒)	県サンプル数	160	160	160	200	200
県平均		441.99	411.77	382.03	400.73	387.03	391.93
全国R6平均		423.77	390.05	377.90	388.68	369.98	363.71
県S61平均		391.31	363.39	354.48	356.47	355.12	350.13
県標準偏差		70.60	89.16	70.13	69.40	61.70	61.14
全国標準偏差		59.96	52.54	53.58	56.41	52.68	51.67
県Tスコア		46.96	45.87	49.23	47.86	46.76	44.54
50m走 (秒)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	8.41	7.94	7.38	7.50	7.29	7.31
	全国R6平均	8.41	7.82	7.47	7.42	7.25	7.15
	県S61平均	8.49	7.98	7.59	7.46	7.27	7.14
	県標準偏差	0.85	0.91	0.66	0.63	0.54	0.68
	全国標準偏差	0.79	0.69	0.62	0.62	0.58	0.75
	県Tスコア	50.04	48.35	51.43	48.65	49.32	47.80
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	184.52	199.02	216.10	222.12	226.38	227.15
	全国R6平均	187.07	203.20	216.97	222.51	227.42	231.86
	県標準偏差	25.31	27.44	25.20	24.43	26.63	24.31
	全国標準偏差	25.84	25.14	24.00	23.61	24.31	24.70
	県Tスコア	49.01	48.34	49.64	49.84	49.57	48.09
	ハンドボール投げ (m)	県サンプル数	320	320	320	250	250
県平均		18.65	20.77	23.67	23.78	24.65	25.36
全国R6平均		18.38	21.36	23.96	24.23	25.77	26.69
県S61平均		19.29	22.84	25.12	25.51	27.29	28.21
県標準偏差		5.03	5.72	6.16	5.84	5.92	6.09
全国標準偏差		5.36	6.30	6.57	6.19	6.51	6.57
県Tスコア		50.50	49.06	49.56	49.27	48.28	47.99

## (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	20.88	23.26	24.30	24.40	25.42	25.02
	全国R6平均	21.45	23.58	25.29	25.44	26.23	26.65
	県S61平均	23.72	25.77	28.06	27.76	28.77	29.47
	県標準偏差	4.27	4.46	4.88	4.82	4.30	5.04
	全国標準偏差	4.53	4.66	4.58	4.61	4.60	5.35
上体おこし (回)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	19.68	20.79	22.56	19.96	21.02	20.76
	全国R6平均	20.10	22.07	23.92	22.40	23.77	23.91
	県標準偏差	5.11	6.11	6.21	5.98	6.58	7.34
	全国標準偏差	5.41	5.52	5.80	5.66	5.99	6.48
	県Tスコア	49.22	47.68	47.66	45.70	45.40	45.13
長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	43.18	44.95	47.76	46.46	48.35	47.78
	全国R6平均	44.65	46.46	49.79	48.27	49.82	51.13
	県標準偏差	9.47	9.40	9.94	10.99	10.96	11.13
	全国標準偏差	10.38	10.10	10.05	10.22	10.64	10.22
	県Tスコア	48.59	48.50	47.98	48.23	48.62	46.73
反復横とび (点)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	44.38	46.15	47.50	46.68	47.28	47.57
	全国R6平均	45.77	47.05	48.80	48.52	49.45	49.16
	県S61平均	38.97	40.37	41.58	41.59	41.40	42.94
	県標準偏差	6.51	7.75	7.09	7.16	6.15	7.22
	全国標準偏差	6.30	6.62	6.35	6.12	6.45	7.24
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	160	160	160	50	50	50
	県平均	50.35	54.45	54.61	40.88	47.60	43.60
	全国R6平均	47.39	54.17	56.06	48.74	51.81	51.13
	県標準偏差	20.51	19.76	18.98	17.14	22.02	19.54
	全国標準偏差	19.27	20.52	19.53	18.05	19.83	20.25
	県Tスコア	51.53	50.14	49.26	45.64	47.88	46.28
持久走 (秒)	県サンプル数	160	160	160	200	200	200
	県平均	321.53	305.28	307.94	331.50	328.99	337.10
	全国R6平均	313.36	298.12	294.53	307.60	304.29	309.01
	県S61平均	270.92	269.81	270.40	286.76	290.68	290.95
	県標準偏差	58.35	51.15	55.20	53.84	56.17	59.08
	全国標準偏差	42.99	41.84	42.16	40.32	46.61	48.15
50m走 (秒)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	9.09	8.77	8.70	9.12	9.03	9.07
	全国R6平均	9.07	8.80	8.66	8.87	8.79	8.83
	県S61平均	8.80	8.71	8.56	8.81	8.77	8.62
	県標準偏差	1.10	0.74	0.81	0.93	0.89	0.98
	全国標準偏差	0.77	0.79	0.74	0.77	0.78	0.85
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	164.32	169.81	173.01	169.23	172.42	170.98
	全国R6平均	166.43	172.38	176.79	172.52	175.76	174.77
	県標準偏差	23.18	21.86	24.24	25.90	23.62	26.23
	全国標準偏差	22.66	24.02	23.33	22.57	22.02	22.72
	県Tスコア	49.07	48.93	48.38	48.54	48.48	48.33
ハンドボール投げ (m)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	12.66	13.56	14.10	12.78	13.98	13.33
	全国R6平均	11.43	13.14	14.38	13.80	14.47	14.64
	県S61平均	13.82	15.07	16.09	15.46	16.01	16.57
	県標準偏差	4.26	4.23	4.58	4.21	4.06	4.81
	全国標準偏差	3.92	4.42	4.61	4.33	4.48	4.41
県Tスコア	53.13	50.95	49.40	47.65	48.91	47.04	

## 2 過去5年間の平均値とTスコア

(男子)

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	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)	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	23.08	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	
	R6	8.79	48.29	10.61	49.10	12.37	49.51	14.27	49.49	16.51	49.44	19.71	49.64	23.47	48.64	28.76	47.98	34.09	49.11	36.23	48.94	38.10	48.07	40.37	49.37	
	R7	8.90	49.88	10.60	50.53	12.57	50.74	14.33	50.08	16.36	50.75	19.22	49.81	23.27	48.35	28.28	48.38	34.24	49.78	36.68	49.21	37.68	47.93	40.50	49.37	
	R3	11.76	50.22	14.19	49.34	16.47	49.56	17.47	47.88	18.45	45.77	21.12	47.19	22.60	46.79	25.88	46.33	27.88	46.40	27.46	46.05	28.85	44.79	31.05	47.25	
	R4	11.88	49.66	13.82	49.93	15.88	50.26	17.98	50.00	18.78	47.79	20.65	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	
上体 おし (回)	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	48.11	27.02	47.18	26.94	48.16	28.52	47.58	30.18	48.17	
	R6	11.36	49.79	14.01	49.31	16.16	50.59	17.34	48.98	19.45	49.11	21.09	48.17	21.71	46.73	25.43	48.21	27.30	47.02	25.95	45.72	28.20	47.29	29.48	47.59	
	R7	11.53	49.84	14.15	49.91	16.02	49.70	18.15	49.97	19.58	49.56	21.40	48.10	21.95	46.62	24.87	46.72	27.53	47.39	26.98	47.06	28.58	47.30	29.85	47.36	
	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	27.49	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	49.77	47.80	44.98	46.21	46.38	48.61	49.98	50.65	51.24	49.50	
	R6	27.11	50.58	28.73	50.84	29.99	50.88	31.43	49.83	33.61	49.83	35.15	48.77	38.81	47.05	43.24	48.17	46.57	47.31	46.41	48.78	48.22	47.76	49.70	47.59	
反復 横とび (点)	R7	27.08	50.88	28.59	50.27	30.36	49.93	31.00	48.90	33.23	49.79	34.76	48.01	39.44	47.75	41.82	46.77	47.37	48.56	48.97	50.14	49.14	48.31	50.20	47.63	
	R3	27.37	50.22	31.05	49.10	34.92	49.36	38.48	49.01	42.23	47.94	45.71	49.14	49.22	48.60	53.10	48.86	55.39	48.06	55.01	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	
	R6	26.64	48.08	31.35	50.36	35.59	51.40	39.33	51.15	42.51	50.53	46.13	50.81	48.51	48.17	53.43	50.55	56.24	50.49	54.19	46.94	55.89	47.22	58.11	49.53	
	R7	27.01	49.58	31.81	51.17	34.99	50.61	39.30	50.31	42.76	50.91	45.71	49.72	48.85	48.03	52.92	48.39	55.42	48.39	55.83	48.72	56.15	47.30	57.29	48.25	
	R3																									
持久走 (秒)	R4																									
	R5																									
	R6																									
	R7																									
	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	82.82	49.94	88.14	48.90	73.72	47.01	86.36	48.46	80.54	45.83	
50m走 (秒)	R6	17.75	48.76	28.05	50.03	38.71	51.91	44.55	50.33	52.69	51.06	61.76	51.01	66.29	48.92	83.24	50.26	89.58	49.65	74.98	47.08	75.88	44.57	89.22	50.18	
	R7	19.19	51.33	29.67	51.75	38.09	51.89	46.22	51.28	53.05	51.20	62.48	51.13	67.06	49.70	77.76	47.84	88.83	49.27	69.50	43.83	79.68	46.20	73.14	43.36	
	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	49.34	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	
	R6	11.78	46.55	10.72	49.13	10.07	50.57	9.76	49.31	9.35	49.90	8.82	50.38	8.44	49.78	7.85	49.52	7.37	51.45	7.52	48.31	7.42	47.29	7.27	48.84	
	R7	11.70	49.00	10.65	50.53	10.15	50.50	9.65	50.62	9.30	50.87	8.87	50.31	8.41	50.04	7.94	48.35	7.38	51.43	7.50	48.65	7.29	49.32	7.31	47.80	
立ち幅 とび (cm)	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	223.61	48.60	229.26	48.91	
	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	49.00	227.90	49.11	
	R6	115.76	49.12	129.20	50.98	137.92	51.16	146.51	51.06	157.42	51.34	168.50	50.79	183.74	49.50	202.31	49.67	217.99	50.48	220.72	50.54	221.52	48.41	229.12	49.94	
	R7	117.56	50.90	129.91	51.85	140.48	52.66	149.58	52.16	155.59	50.76	170.89	51.92	184.52	49.01	199.02	48.34	216.10	49.64	222.12	49.84	226.38	49.57	227.15	48.09	
	R3	8.80	51.66	12.76	52.72	16.24	50.85	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	53.93	16.82	53.60	20.61	53.02	23.66	52.40	27.69	52.41	18.22	50.16	21.20	50.19	23.75	50.37	23.79	49.95	24.33	48.25	25.56	48.22	
ボール 投げ (m)	R5	8.82	51.65	13.23	54.16	16.30	52.21	20.33	53.04	24.20	52.81	26.68	51.33	17.83	49.73	20.94	49.85	23.38	49.31	23.40	49.93	23.21	50.22	25.78	48.92	
	R6	8.95	51.52	12.93	52.49	17.05	53.62	21.00	53.64	23.89	52.42	29.03	53.44	18.26	49.85	21.14	49.55	24.08	49.76	22.51	47.67	24.26	48.62	25.14	48.22	
	R7	9.37	53.12	13.80	54.12	16.93	53.15	21.20	53.13	24.25	53.17	28.93	53.45	18.65	50.50	20.77	49.06	23.67	49.56	23.78	49.27	24.65	48.28			

網かけは5年間の最高記録

(女子)

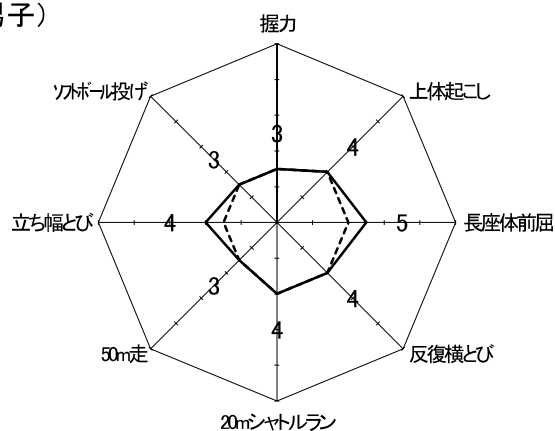
種目	年度	小1 Tスコア	小2 Tスコア	小3 Tスコア	小4 Tスコア	小5 Tスコア	小6 Tスコア	中1 Tスコア	中2 Tスコア	中3 Tスコア	高1 Tスコア	高2 Tスコア	高3 Tスコア												
握力 (kg)	R3	8.49	49.62	10.38	50.66	12.20	51.46	14.27	51.34	16.64	52.05	19.52	50.70	21.14	48.04	23.78	48.93	25.27	49.24	24.48	47.38	25.54	46.62	26.30	48.71
	R4	8.22	47.56	9.98	49.15	11.80	49.45	14.26	51.24	16.80	50.84	19.37	49.61	20.33	46.78	23.20	47.77	24.76	47.88	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	50.01	19.18	51.16	21.00	49.16	23.21	48.25	24.58	48.52	25.58	50.28	25.94	49.32	26.70	49.99
	R6	8.17	47.97	10.03	49.46	11.79	49.63	13.25	47.58	16.28	49.27	18.22	49.66	21.13	48.26	23.45	49.01	24.31	48.14	24.62	48.69	25.64	48.77	26.23	49.11
	R7	8.16	48.71	9.57	48.41	11.42	49.13	13.44	48.41	15.46	48.57	18.31	47.74	20.88	48.74	23.26	49.32	24.30	47.85	24.40	47.74	25.42	48.26	25.02	46.95
	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	49.36	16.98	48.69	18.32	49.26	19.27	49.19	19.02	47.03	21.73	47.27	22.73	46.89	20.90	45.58	22.16	45.39	22.24	45.60
(回)	R5	11.58	49.61	12.98	48.70	15.38	49.38	16.78	49.06	18.60	50.22	19.73	50.51	19.20	48.59	21.21	47.62	22.45	47.25	20.74	47.16	21.96	46.95	23.10	48.00
	R6	10.89	49.65	13.41	49.47	15.21	49.95	16.39	48.14	19.45	51.16	19.27	48.77	19.31	47.38	21.39	48.61	21.93	47.42	20.33	46.64	21.01	45.68	21.41	45.32
	R7	11.01	49.87	13.66	50.91	15.14	48.11	16.97	49.75	18.91	50.10	19.98	49.65	19.68	49.22	20.79	47.68	22.56	47.66	19.96	45.70	21.02	45.40	20.76	45.13
	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
	R6	29.78	51.27	31.84	51.46	33.76	51.72	35.01	49.72	37.63	48.92	39.33	48.28	43.10	49.03	46.00	49.50	46.89	48.32	46.08	47.94	46.67	47.31	48.32	48.07
反復 種とび (点)	R7	29.21	50.20	31.54	50.84	34.61	51.96	34.94	49.71	37.37	48.87	38.25	46.72	43.18	48.59	44.95	48.50	47.76	47.98	46.46	48.23	48.35	48.62	47.78	46.73
	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
	R6	25.35	46.82	29.97	49.82	33.45	50.38	36.82	50.08	41.29	51.32	43.14	50.75	44.41	47.77	47.09	49.96	47.55	48.74	45.65	46.28	47.52	48.23	47.28	47.61
	R7	26.03	49.34	29.62	50.07	32.45	49.33	36.88	49.72	40.13	49.65	42.54	49.38	44.38	47.79	46.15	48.64	47.50	47.96	46.68	46.99	47.28	46.64	47.57	47.81
	R3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
持久走 (秒)	R4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	R5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	R6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	R7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	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	46.16	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 (秒)	R6	15.45	49.62	23.16	52.36	28.23	50.66	32.92	49.87	44.16	52.40	49.54	52.85	47.36	49.47	52.78	49.53	51.04	48.56	42.04	46.75	43.62	46.91	43.52	47.01
	R7	15.64	50.53	22.02	50.80	28.95	51.09	35.02	50.93	41.63	50.99	48.36	51.57	50.35	51.53	54.45	50.14	51.61	49.26	40.88	45.64	47.60	47.88	43.60	46.28
	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
	R6	11.98	48.09	10.95	50.47	10.48	49.94	10.06	48.91	9.61	49.40	9.17	50.53	9.06	49.54	8.79	49.96	8.66	50.86	9.02	48.43	9.11	46.54	9.08	47.08
	R7	12.06	48.89	11.15	49.19	10.53	48.82	10.03	50.08	9.71	49.22	9.28	49.58	9.09	49.86	8.77	50.28	8.70	49.46	9.12	46.71	9.03	46.82	9.07	47.17
立ち幅 とび (cm)	R3	110.26	52.05	124.55	54.15	133.34	53.03	141.33	51.92	150.64	51.69	158.13	51.07	164.12	47.55	171.68	48.35	176.01	48.85	171.28	48.53	174.15	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
	R6	109.44	50.54	121.56	52.11	128.78	50.55	138.75	50.63	152.03	52.25	159.67	52.08	164.28	48.53	171.40	49.53	174.12	49.89	167.85	48.34	172.70	49.80	172.43	49.23
	R7	107.42	49.51	119.57	51.01	130.52	51.43	138.36	51.26	146.40	50.51	156.68	50.49	164.32	49.07	169.81	48.93	173.01	48.38	169.23	48.54	172.42	48.48	170.98	48.33
	R3	5.57	49.73	7.92	52.20	10.91	54.81	13.31	54.82	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	53.48	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
投げ (m)	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
	R6	5.76	49.95	8.15	52.26	10.15	52.35	12.81	52.82	15.84	54.47	18.22	54.58	12.27	51.55	13.32	50.22	14.12	50.00	12.83	48.15	13.56	48.88	13.70	48.00
	R7	5.75	50.33	7.82	51.87	10.35	52.86	12.51	52.46	14.67	52.40	17.54	53.45	12.66	53.13	13.56	50.95	14.10	49.40	12.78	47.65	13.98	48.91		

### 3 体力・運動能力のバランス

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

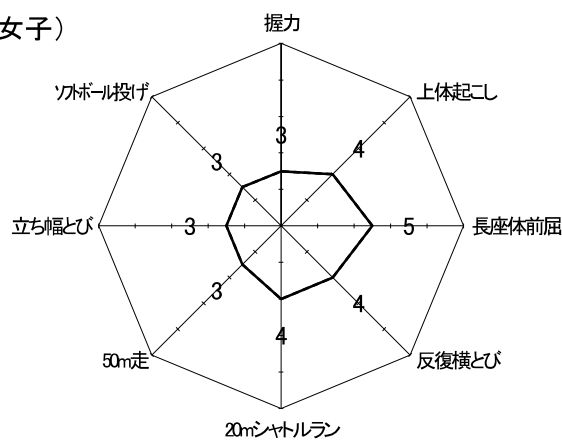
#### 小学校1年生

（男子）



総合評価 C

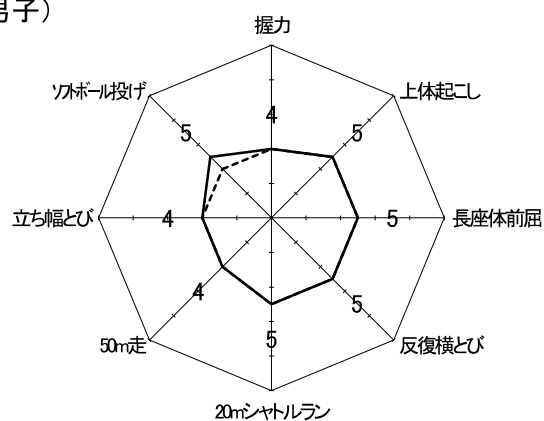
（女子）



総合評価 C

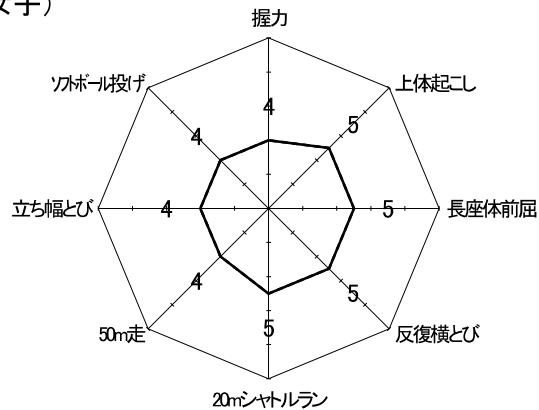
#### 小学校2年生

（男子）



総合評価 C

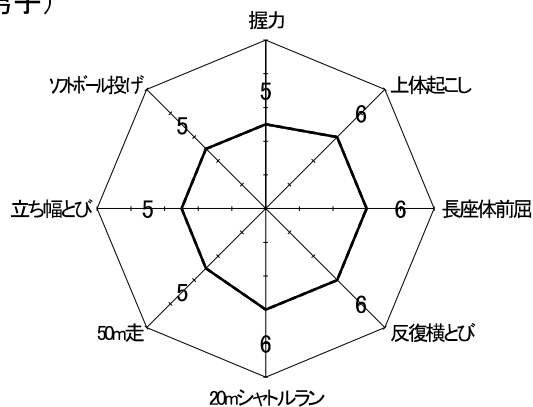
（女子）



総合評価 C

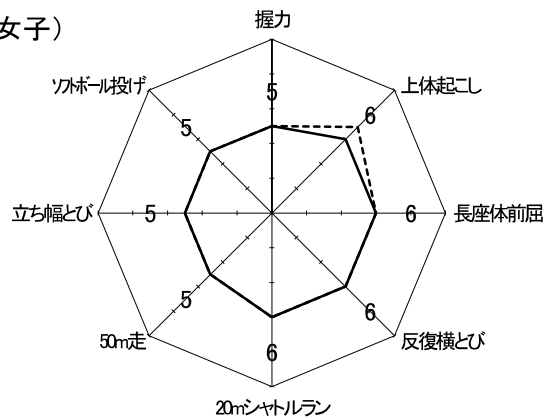
#### 小学校3年生

（男子）



総合評価 C

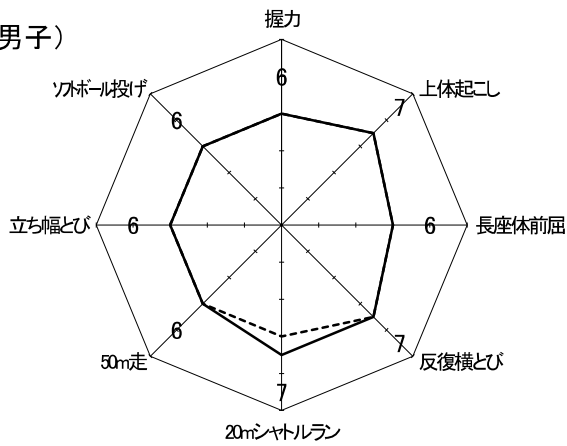
（女子）



総合評価 C

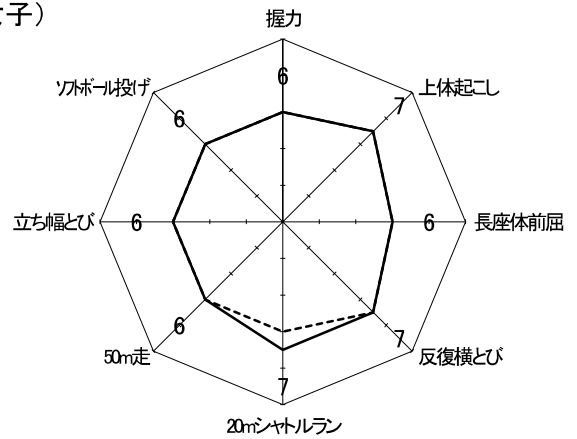
小学校4年生

(男子)



総合評価 C

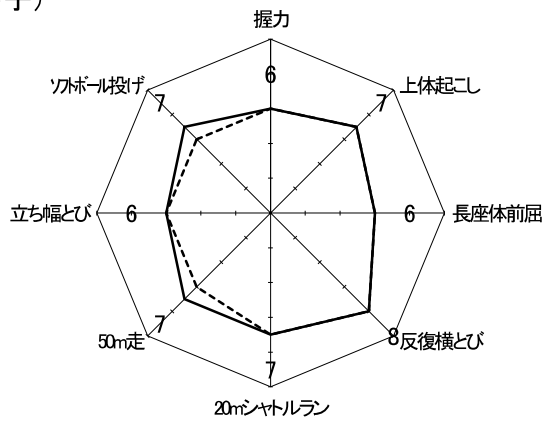
(女子)



総合評価 C

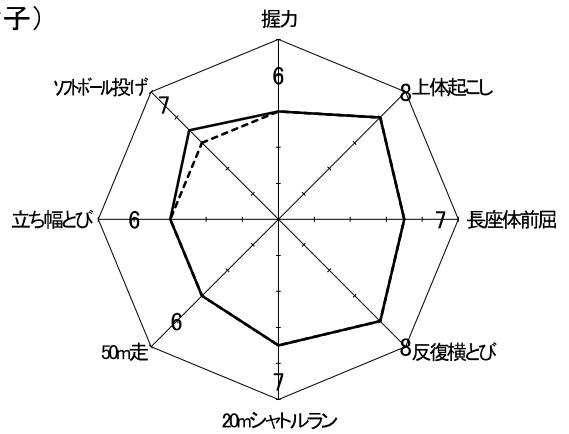
小学校5年生

(男子)



総合評価 C

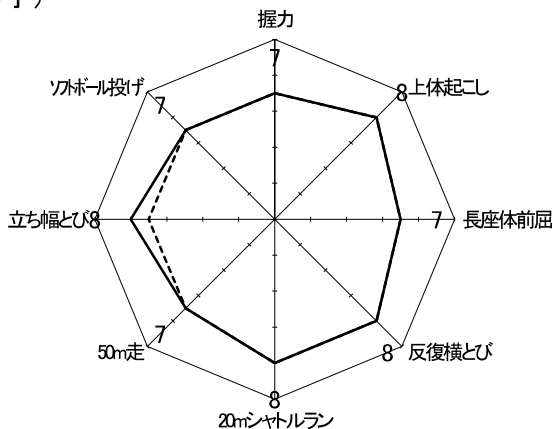
(女子)



総合評価 C

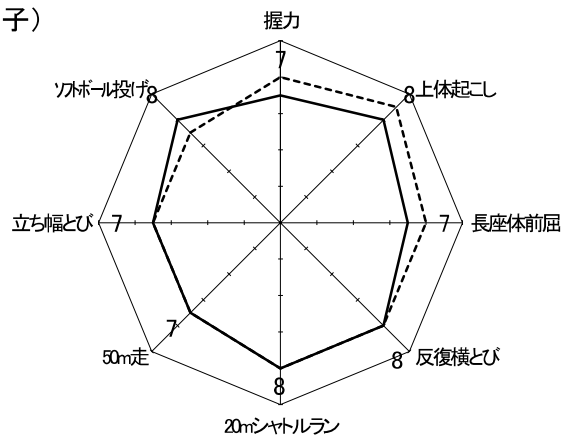
小学校6年生

(男子)



総合評価 C

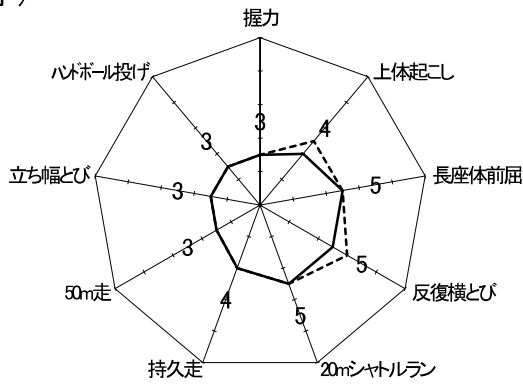
(女子)



総合評価 C

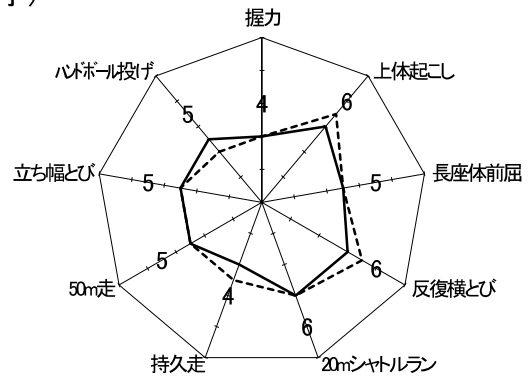
中学校1年生

(男子)



総合評価 D

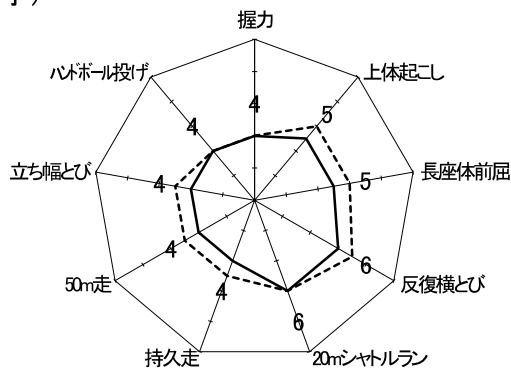
(女子)



総合評価 B

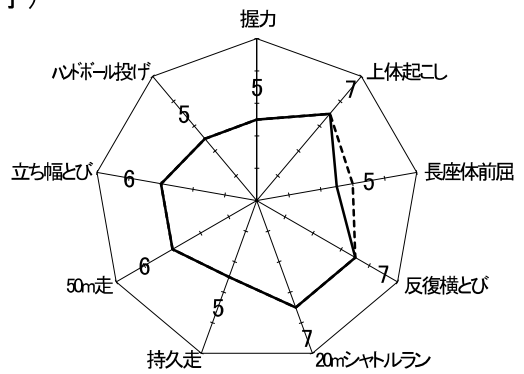
中学校2年生

(男子)



総合評価 C

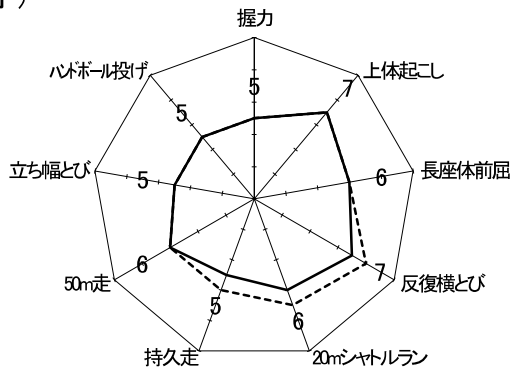
(女子)



総合評価 B

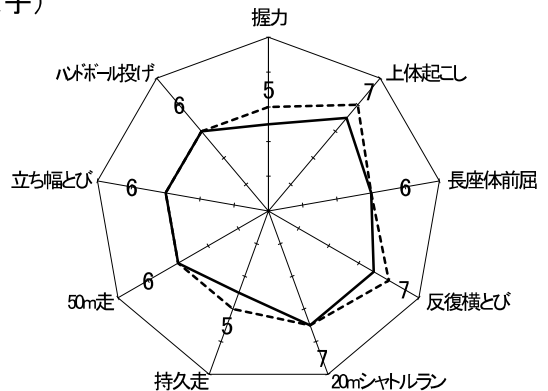
中学校3年生

(男子)



総合評価 C

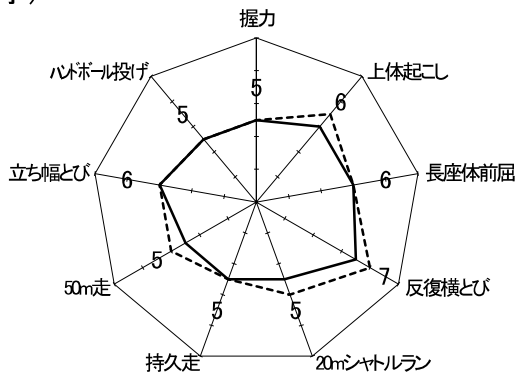
(女子)



総合評価 C

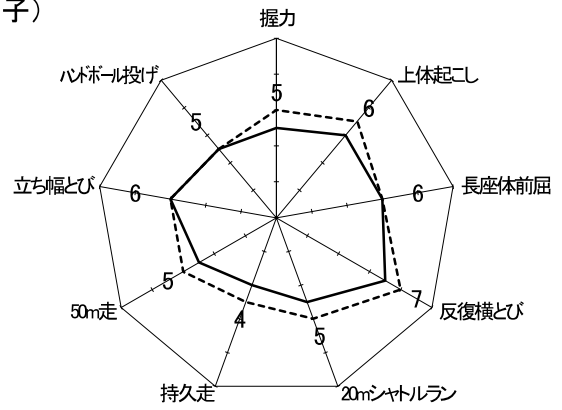
高等学校1年生

（男子）



総合評価 C

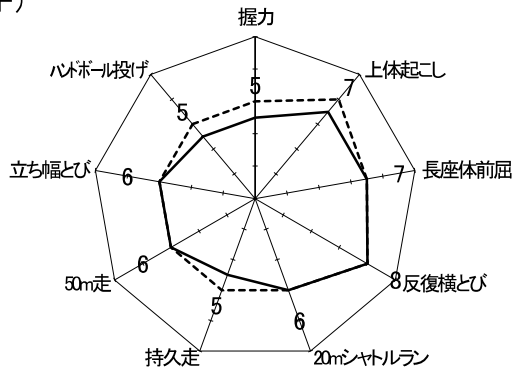
（女子）



総合評価 C

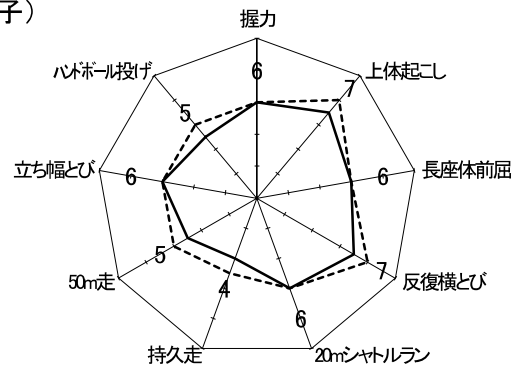
高等学校2年生

（男子）



総合評価 C

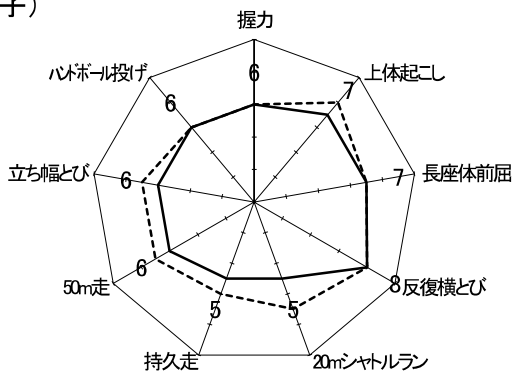
（女子）



総合評価 C

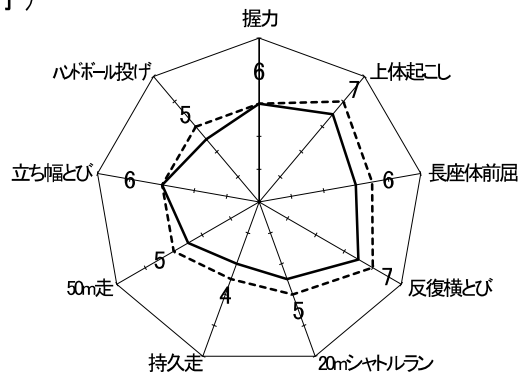
高等学校3年生

（男子）



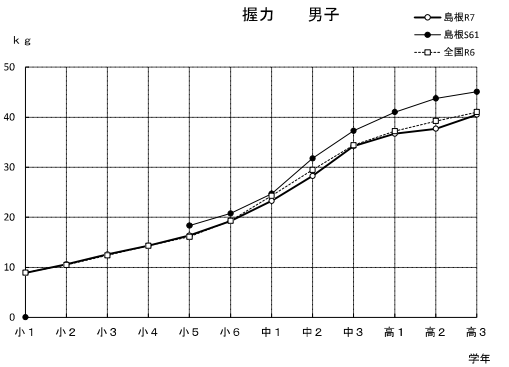
総合評価 C

（女子）

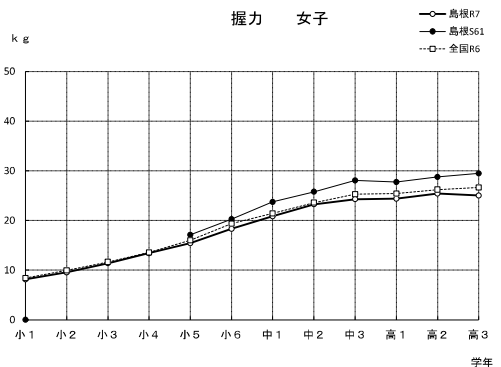


総合評価 C

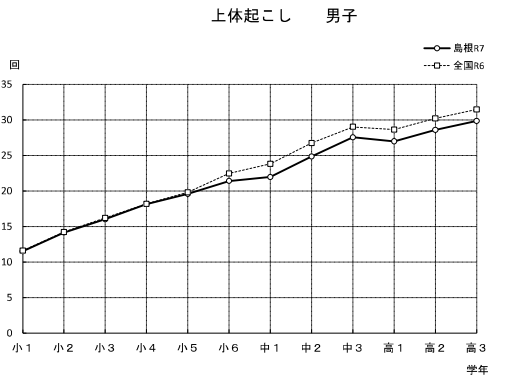
## 4 年齢と体力・運動能力 〔令和7年度と昭和61年度・令和6年度全国平均との比較〕



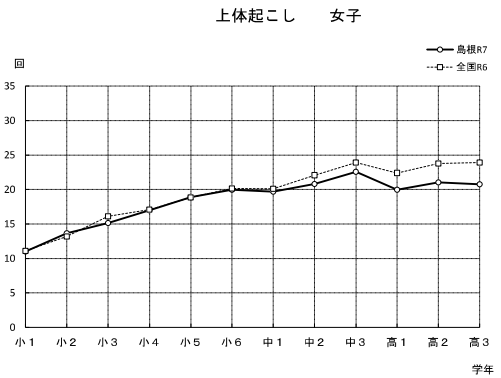
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	8.90	10.60	12.57	14.33	16.36	19.22	23.27	28.28	34.24	36.68	37.68	40.50
島根S61		未実施			18.36	20.75	24.71	31.74	37.29	41.01	43.77	45.07
全国R6	8.92	10.47	12.36	14.30	16.09	19.31	24.29	29.46	34.41	37.22	39.22	41.01



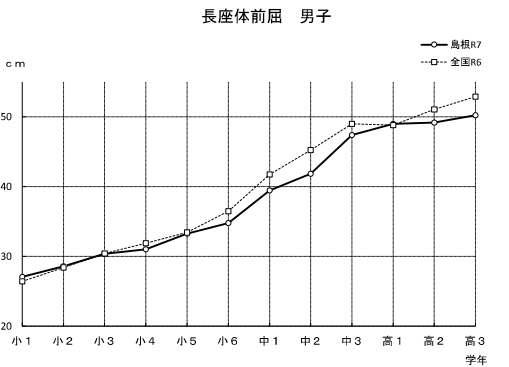
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	8.16	9.57	11.42	13.44	15.46	18.32	20.88	23.26	24.30	24.40	25.42	25.02
島根S61		未実施			17.14	20.28	23.72	25.77	28.06	27.76	28.77	29.47
全国R6	8.42	9.95	11.65	13.58	15.99	19.36	21.45	23.58	25.29	25.44	26.23	26.65



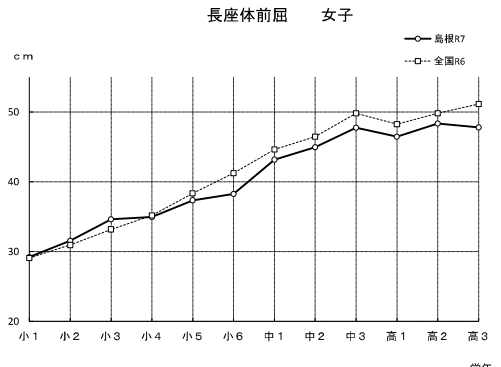
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	11.53	14.15	16.02	18.15	19.58	21.40	21.95	24.87	27.53	26.98	28.58	29.85
全国R6	11.62	14.20	16.19	18.17	19.81	22.45	23.81	26.72	29.02	28.63	30.19	31.46



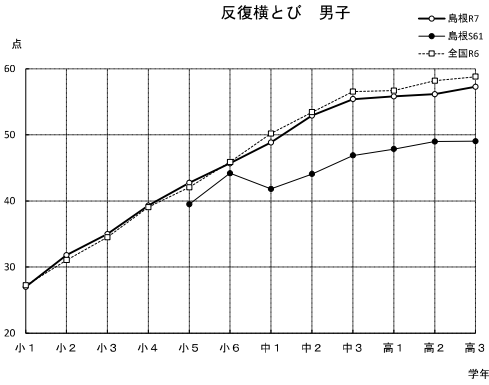
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	11.01	13.66	15.14	16.97	18.91	19.98	19.68	20.79	22.56	19.96	21.02	20.76
全国R6	11.07	13.18	16.12	17.10	18.86	20.15	20.10	22.07	23.92	22.40	23.77	23.91



	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R7	27.08	28.59	30.36	31.00	33.23	34.76	39.44	41.82	47.37	48.97	49.14	50.20
全国R6	26.42	28.41	30.41	31.87	33.41	36.48	41.72	45.21	48.99	48.81	51.06	52.88

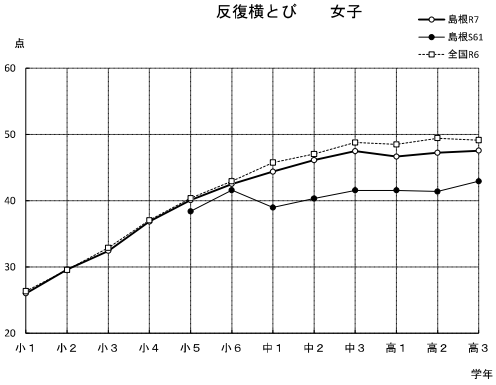


	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	29.21	31.54	34.61	34.94	37.37	38.25	43.18	44.95	47.76	46.46	48.35	47.78
全国R6	29.06	30.94	33.18	35.17	38.34	41.21	44.65	46.46	49.79	48.27	49.82	51.13



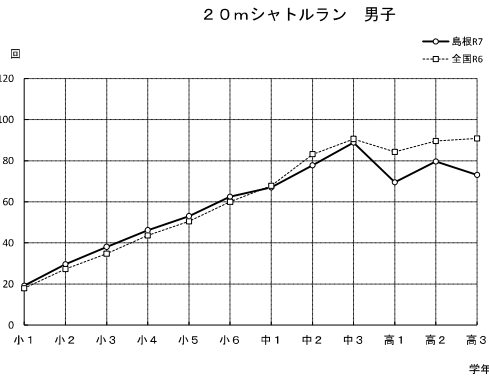
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	27.01	31.81	34.99	39.30	42.76	45.71	48.85	52.92	55.42	55.83	56.15	57.29
島根S61		未実施			39.51	44.19	41.81	44.07	46.90	47.85	48.98	49.04
全国R6	27.23	31.06	34.52	39.07	42.07	45.91	50.18	53.43	56.57	56.71	58.19	58.80

点



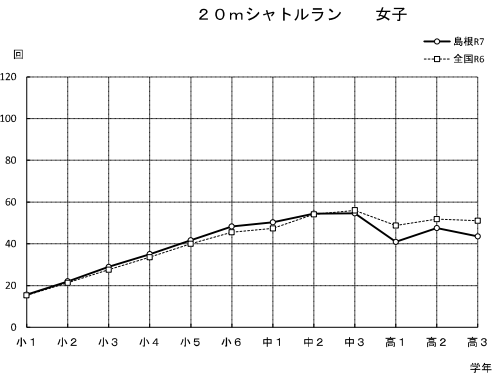
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	26.03	29.62	32.45	36.88	40.13	42.54	44.38	46.15	47.50	46.68	47.28	47.57
島根S61		未実施			38.41	41.62	38.97	40.37	41.58	41.59	41.40	42.94
全国R6	26.35	29.57	32.92	37.08	40.38	42.95	45.77	47.05	48.80	48.52	49.45	49.16

点



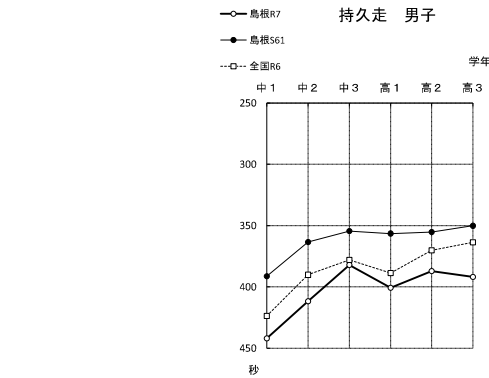
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	19.19	29.67	38.09	46.22	53.05	62.48	67.06	77.76	88.83	69.50	79.68	73.14
全国R6	17.95	27.26	34.85	43.71	50.51	59.96	67.81	83.12	90.60	84.26	89.56	90.80

回



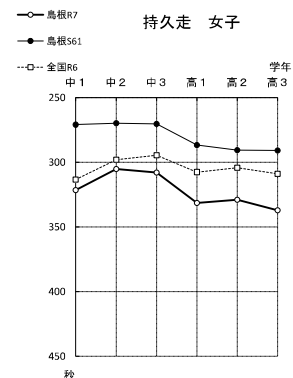
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	15.64	22.02	28.95	35.02	41.63	48.36	50.35	54.45	54.61	40.88	47.60	43.60
全国R6	15.29	21.30	27.59	33.63	40.01	45.55	47.39	54.17	56.06	48.74	51.81	51.13

回



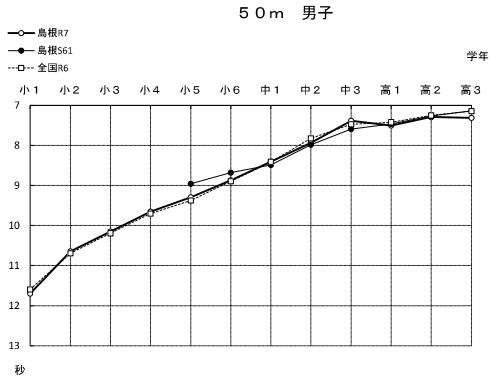
	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	441.99	411.77	382.63	400.73	387.03	391.83
島根S61	391.31	363.39	354.48	356.47	355.12	350.13
全国R6	423.77	390.05	377.90	388.68	369.98	363.71

秒

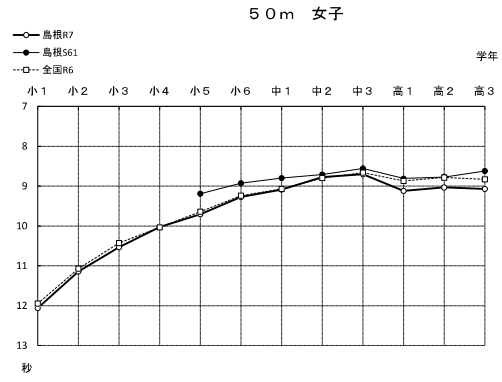


	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	321.53	305.28	307.94	331.50	328.99	337.10
島根S61	270.92	269.81	270.40	286.76	290.68	290.96
全国R6	313.36	298.12	294.53	307.60	304.29	309.01

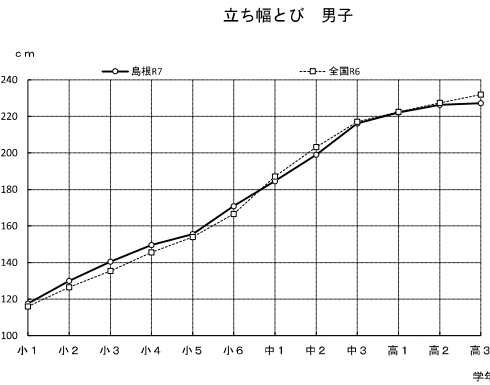
秒



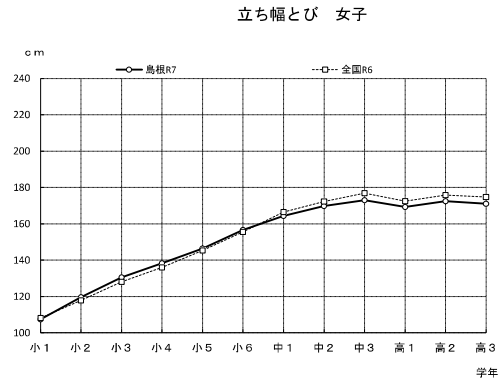
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	11.70	10.65	10.15	9.65	9.30	8.87	8.41	7.94	7.38	7.50	7.29	7.31
島根S61		未実施		8.96	8.68	8.49	7.98	7.59	7.46	7.27	7.14	
全国R6	11.59	10.69	10.19	9.70	9.38	8.90	8.41	7.82	7.47	7.42	7.25	7.15



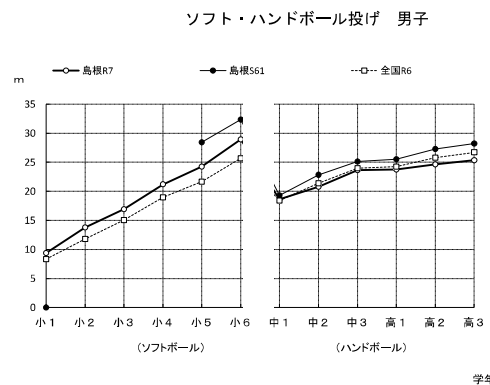
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	12.06	11.15	10.53	10.03	9.71	9.28	9.09	8.77	8.70	9.12	9.03	9.07
島根S61		未実施		9.19	8.93	8.80	8.71	8.56	8.81	8.77	8.62	
全国R6	11.95	11.07	10.43	10.04	9.64	9.24	9.07	8.80	8.66	8.87	8.79	8.83



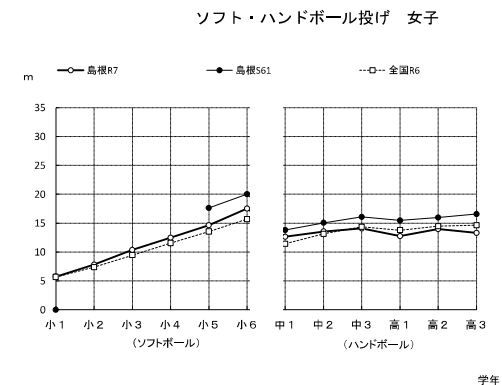
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	117.56	129.91	140.48	149.58	155.59	170.89	184.52	199.02	216.10	222.12	226.38	227.15
島根S61				145.59	154.01	166.56	187.07	203.20	216.97	222.51	227.42	231.86
全国R6	116.02	126.53	135.44	145.59	154.01	166.56	187.07	203.20	216.97	222.51	227.42	231.86



	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R7	107.42	119.57	130.52	138.36	146.40	156.68	164.32	169.81	173.01	169.23	172.42	170.98
島根S61				145.38	155.61	166.43	172.38	176.79	172.52	175.76	174.77	
全国R6	108.22	117.90	128.02	136.04	145.38	155.61	166.43	172.38	176.79	172.52	175.76	174.77

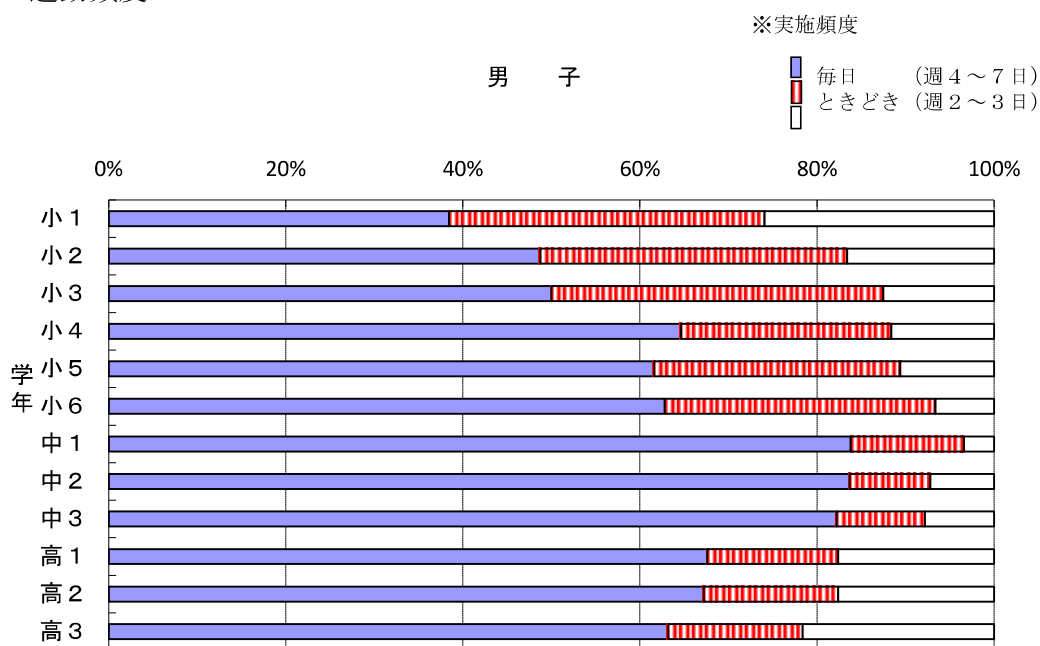


	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	9.37	13.80	16.93	21.20	24.25	28.93	18.65	20.77	23.67	23.78	24.65	25.36
島根S61		未実施		28.42	32.35	19.29	22.84	25.12	25.51	27.29	28.21	
全国R6	8.34	11.80	15.05	18.95	21.67	25.67	18.38	21.36	23.96	24.23	25.77	26.69



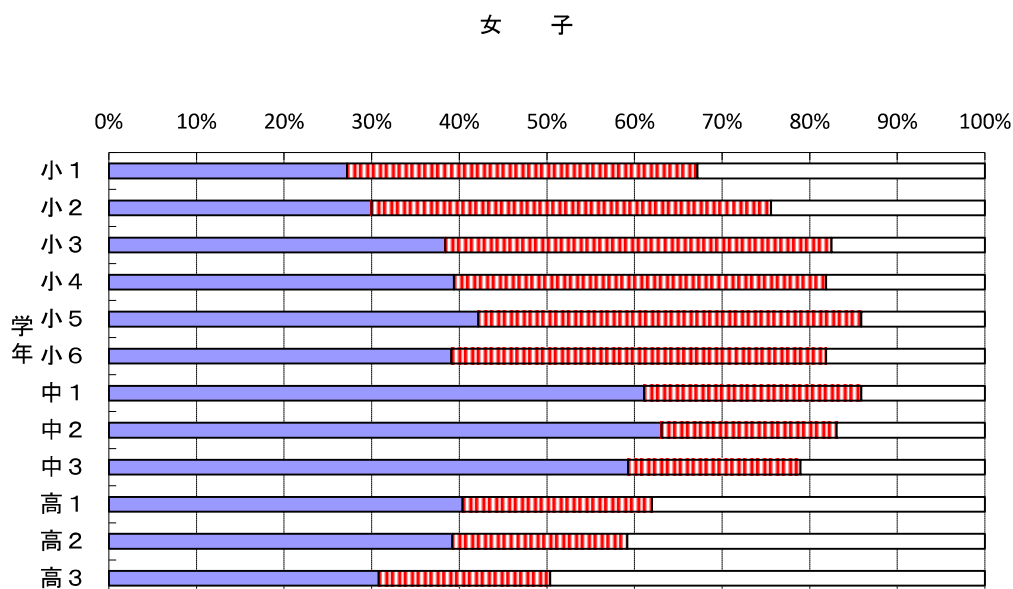
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R7	5.75	7.82	10.35	12.51	14.67	17.51	12.66	13.56	14.10	12.78	13.98	13.33
島根S61		未実施		17.66	20.05	13.82	15.07	16.09	15.46	16.01	16.57	
全国R6	5.69	7.37	9.47	11.57	13.56	15.68	11.43	13.14	14.38	13.80	14.47	14.64

## 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	38.4	48.8	50.0	64.7	61.6	62.8	83.8	83.8	82.2	67.6	67.2	63.2
ときどき	35.6	34.7	37.5	23.8	27.8	30.6	12.8	9.1	10.0	14.8	15.2	15.2
しない	25.9	16.6	12.5	11.6	10.6	6.6	3.4	7.2	7.8	17.6	17.6	21.6

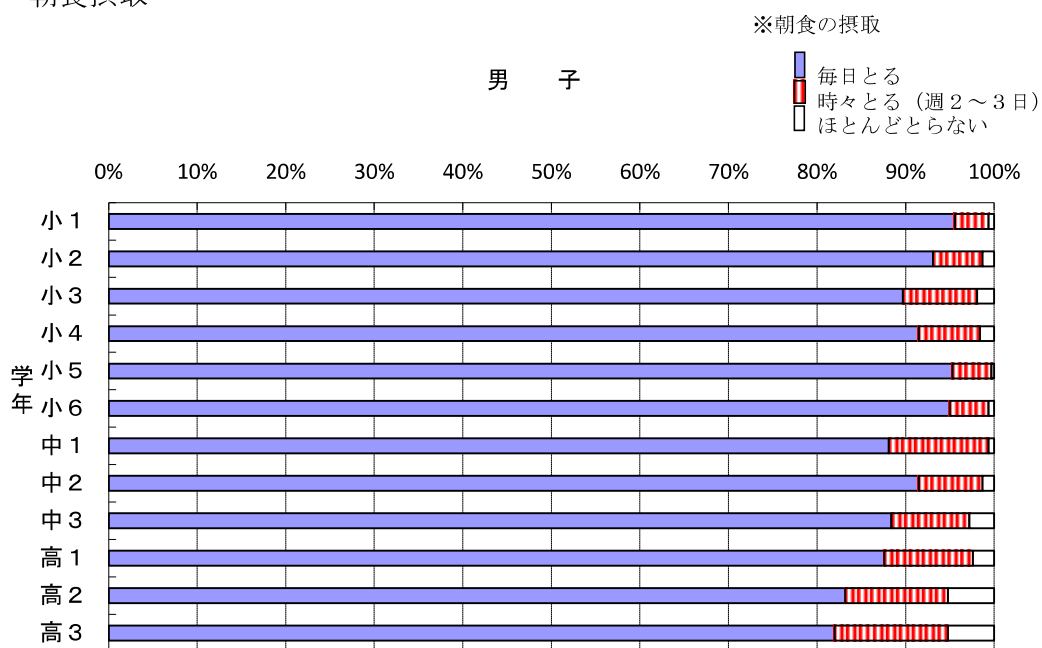
%



	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	27.2	30.0	38.4	39.4	42.2	39.1	61.1	63.1	59.2	40.4	39.2	30.8
ときどき	40.0	45.6	44.1	42.5	43.8	42.8	24.8	20.0	19.7	21.6	20.0	19.6
しない	32.8	24.4	17.5	18.1	14.1	18.1	14.1	16.9	21.0	38.0	40.8	49.6

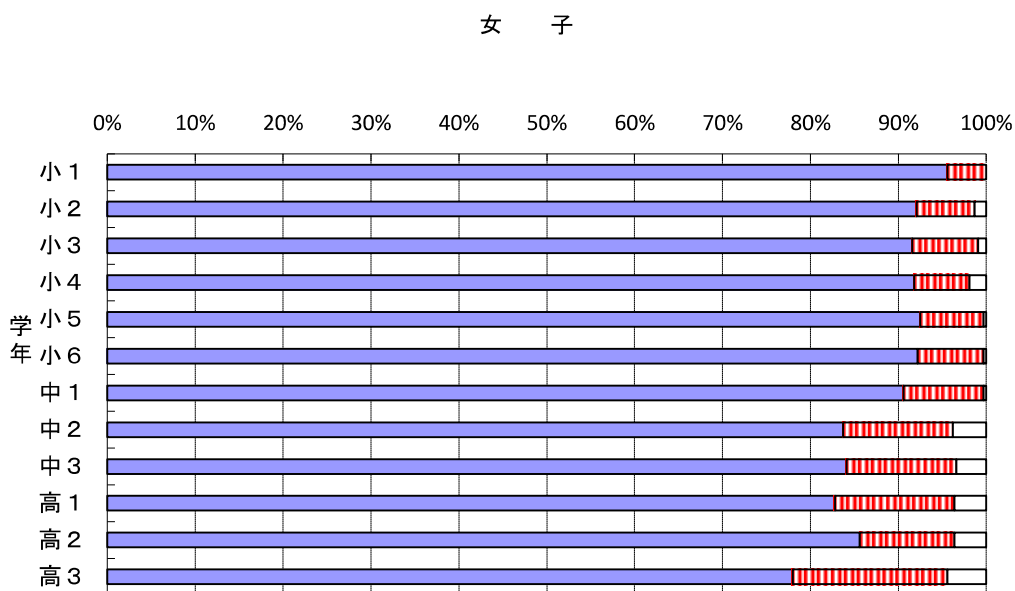
%

## 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	95.6	93.1	89.7	91.6	95.3	95.0	88.1	91.6	88.4	87.6	83.2	82.0
時々とる	3.8	5.6	8.4	6.9	4.4	4.4	11.3	7.2	8.8	10.0	11.6	12.8
ほとんどとらない	0.6	1.3	1.9	1.6	0.3	0.6	0.6	1.3	2.8	2.4	5.2	5.2

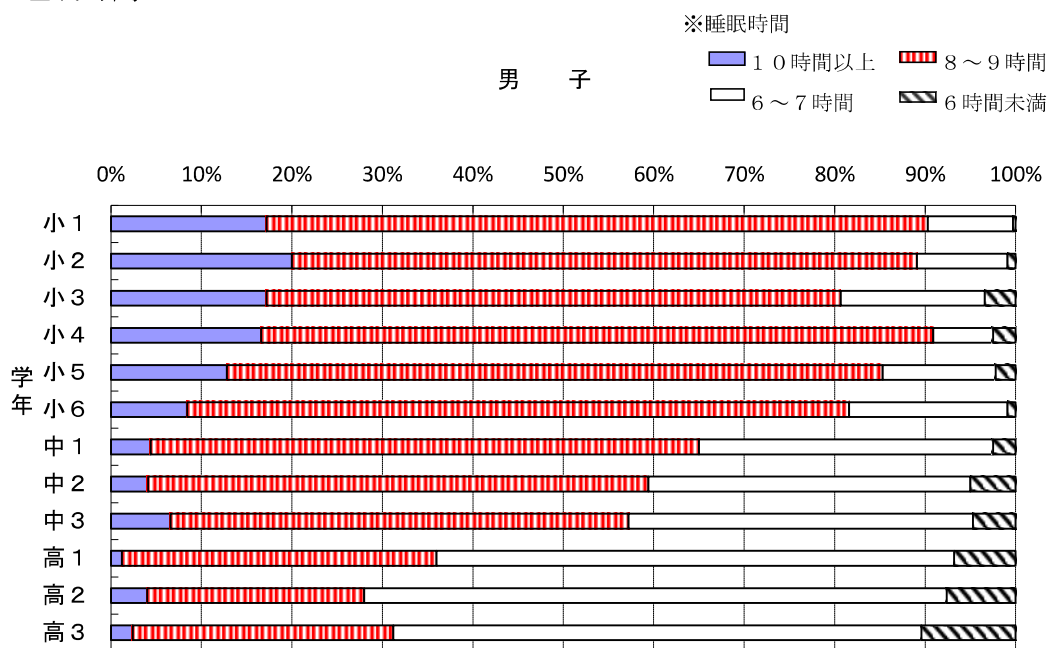
%



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日とる	95.6	92.2	91.6	91.9	92.5	92.2	90.6	83.8	84.1	82.8	85.6	78.0
時々とる	4.4	6.6	7.5	6.3	7.2	7.5	9.1	12.5	12.5	13.6	10.8	17.6
ほとんどとらない	0.0	1.3	0.9	1.9	0.3	0.3	0.3	3.8	3.4	3.6	3.6	4.4

%

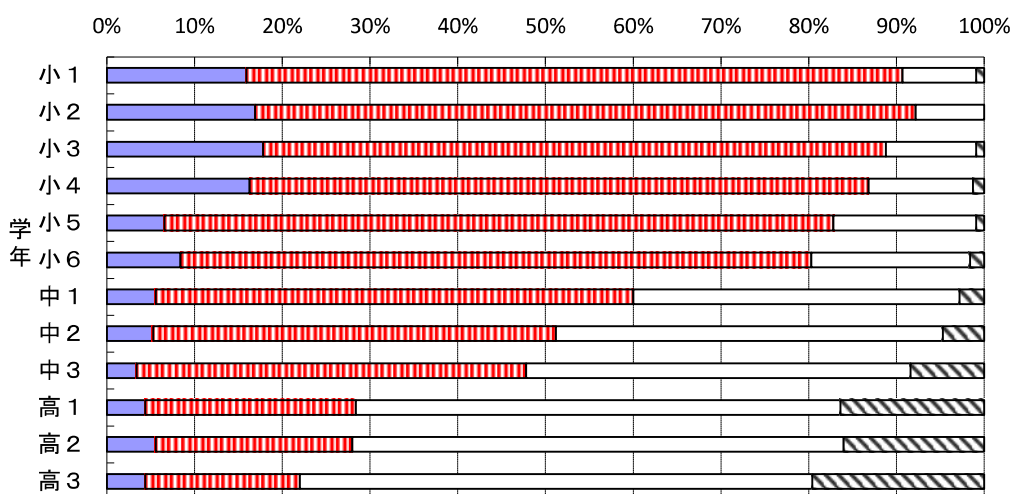
## 7 睡眠時間



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
10時間以上	17.2	20.0	17.2	16.6	12.8	8.4	4.4	4.1	6.6	1.2	4.0	2.4
8～9時間	73.1	69.1	63.4	74.3	72.5	73.1	60.6	55.3	50.6	34.8	24.0	28.8
6～7時間	9.4	10.0	15.9	6.6	12.5	17.5	32.5	35.6	38.1	57.2	64.4	58.4
6時間未満	0.3	0.9	3.4	2.5	2.2	0.9	2.5	5.0	4.7	6.8	7.6	10.4

%

## 女 子

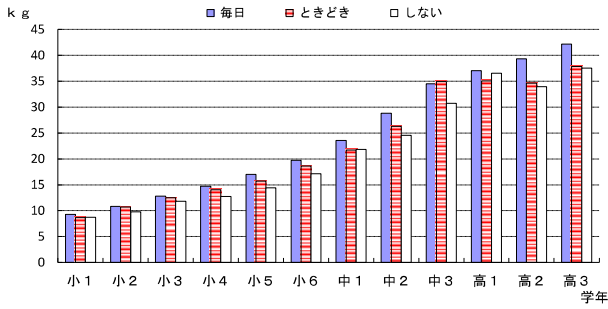


	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
10時間以上	15.9	16.9	17.8	16.3	6.6	8.4	5.6	5.3	3.4	4.4	5.6	4.4
8～9時間	74.7	75.3	70.9	70.6	76.3	71.9	54.4	45.9	44.4	24.0	22.4	17.6
6～7時間	8.4	7.8	10.3	11.9	16.3	18.1	37.2	44.1	43.8	55.2	56.0	58.4
6時間未満	0.9	0.0	0.9	1.3	0.9	1.6	2.8	4.7	8.4	16.4	16.0	19.6

%

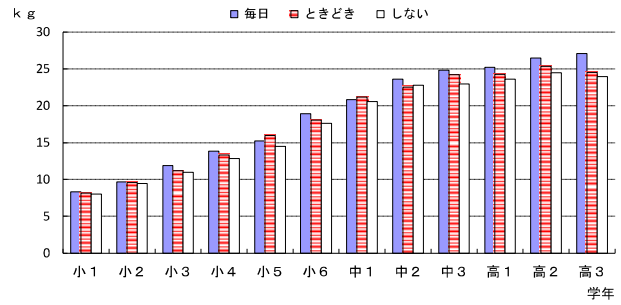
## 8 運動頻度と体力・運動能力

### 握力 男子



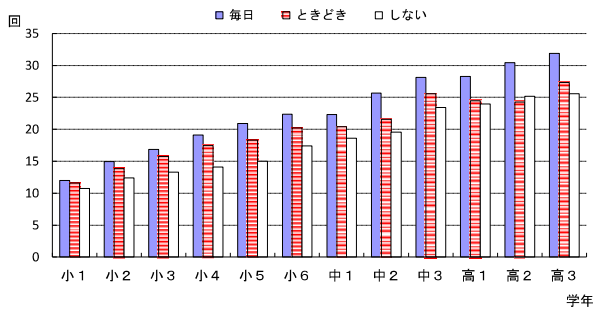
学年	毎日	ときどき	しない
小1	9.28	8.65	8.69
小2	10.81	10.69	9.81
小3	12.80	12.51	11.81
小4	14.72	14.03	12.76
小5	17.00	15.68	14.41
小6	19.73	18.63	17.14
中1	23.57	21.71	21.82
中2	28.82	26.26	24.57
中3	34.49	34.97	30.76
高1	37.05	35.08	36.57
高2	39.36	34.61	33.93
高3	42.15	37.87	37.54

### 握力 女子



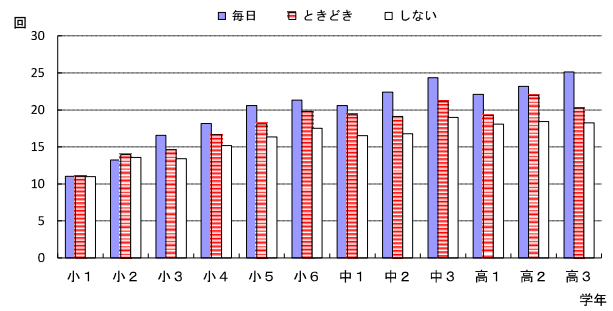
学年	毎日	ときどき	しない
小1	8.36	8.14	8.04
小2	9.67	9.57	9.46
小3	11.88	11.21	10.96
小4	13.82	13.34	12.86
小5	15.24	15.99	14.49
小6	18.93	18.07	17.60
中1	20.84	21.18	20.56
中2	23.82	22.53	22.78
中3	24.82	24.21	22.94
高1	25.20	24.26	23.62
高2	26.47	25.34	24.46
高3	27.06	24.53	23.95

### 上体起こし 男子



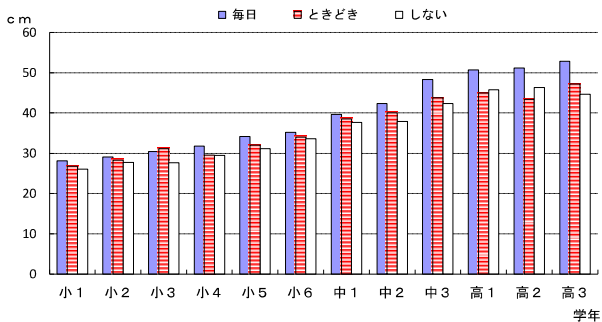
学年	毎日	ときどき	しない
小1	12.00	11.61	10.75
小2	14.97	13.86	12.38
小3	16.89	15.76	13.30
小4	19.13	17.46	14.11
小5	20.93	18.31	15.03
小6	22.38	20.24	17.38
中1	22.31	20.44	18.64
中2	25.68	21.59	19.57
中3	28.16	25.59	23.40
高1	28.30	24.49	23.98
高2	30.44	24.26	25.20
高3	31.91	27.34	25.59

### 上体起こし 女子



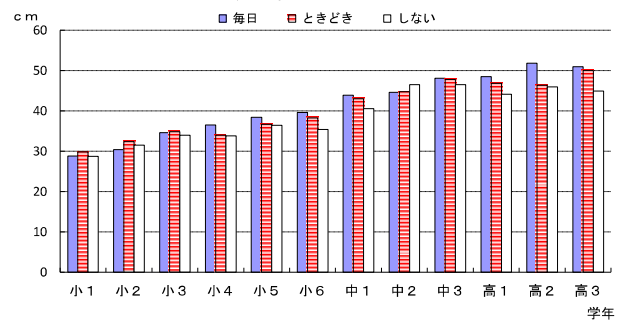
学年	毎日	ときどき	しない
小1	11.01	11.03	10.97
小2	13.22	13.98	13.59
小3	16.53	14.61	13.41
小4	18.17	16.63	15.17
小5	20.59	18.11	16.36
小6	21.33	19.79	17.50
中1	20.59	19.32	16.49
中2	22.39	19.11	16.78
中3	24.34	21.10	18.99
高1	22.10	19.24	18.09
高2	23.20	21.98	18.44
高3	25.14	20.24	18.23

### 長座体前屈 男子



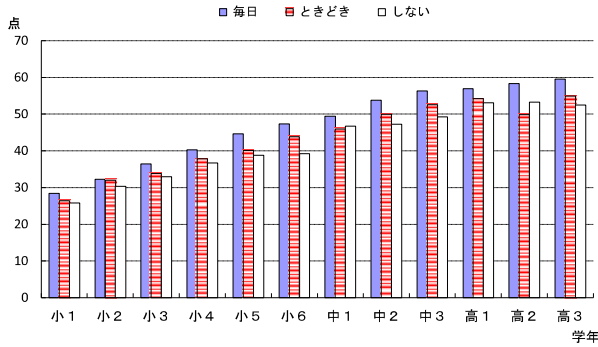
学年	毎日	ときどき	しない
小1	28.11	26.74	26.02
小2	29.10	28.31	27.72
小3	30.46	31.13	27.65
小4	31.82	29.51	29.46
小5	34.15	31.98	31.18
小6	35.24	34.00	33.62
中1	39.65	38.56	37.64
中2	42.35	40.07	37.87
中3	48.29	43.81	42.32
高1	50.68	44.95	45.80
高2	51.17	43.39	46.34
高3	52.81	47.18	44.67

### 長座体前屈 女子



学年	毎日	ときどき	しない
小1	28.80	29.84	28.76
小2	30.38	32.34	31.49
小3	34.65	34.82	34.00
小4	36.52	33.95	33.81
小5	38.39	36.67	36.47
小6	39.56	38.27	35.40
中1	43.86	43.01	40.51
中2	44.61	44.73	46.50
中3	48.13	47.81	46.52
高1	48.50	46.80	44.08
高2	51.85	46.38	45.96
高3	50.97	50.04	44.91

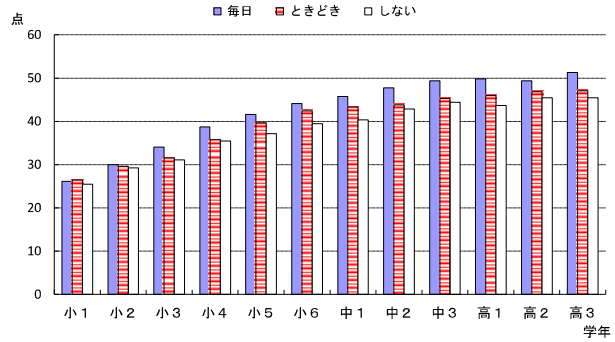
反復横とび 男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	28.40	32.22	36.41	40.30	44.64	47.28	49.38	53.74	56.35	56.91	58.33	59.52
ときどき	26.41	31.95	33.78	37.83	40.11	43.88	45.95	49.90	52.56	54.24	49.87	54.87
しない	25.78	30.28	32.93	36.68	38.76	39.19	46.73	47.22	49.20	53.02	53.25	52.48

点

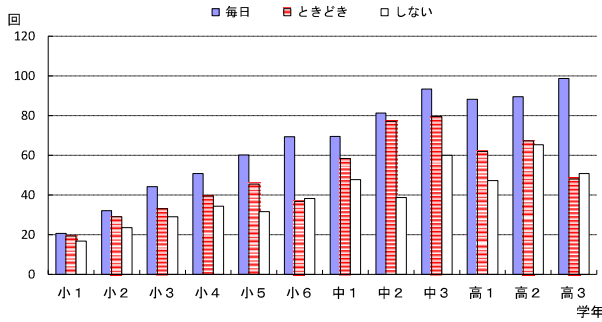
反復横とび 女子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	26.11	29.96	34.08	38.74	41.64	44.12	45.75	47.77	49.37	49.84	49.40	51.32
ときどき	26.42	29.58	31.55	35.79	39.63	42.40	43.32	43.83	45.33	46.00	46.84	47.08
しない	25.47	29.26	31.13	35.43	37.18	39.48	40.38	42.85	44.39	43.69	45.47	45.44

点

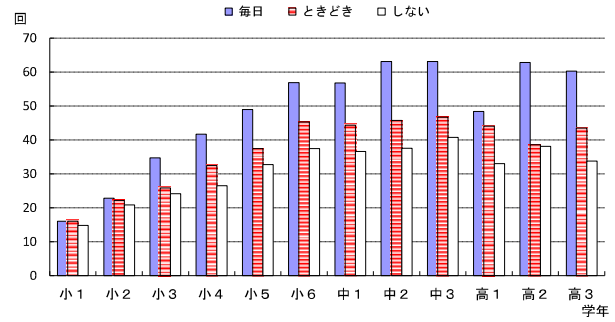
20mシャトルラン 男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	20.70	32.12	44.12	50.78	60.15	69.35	69.55	81.31	93.30	88.13	89.45	98.63
ときどき	19.33	29.11	33.08	39.53	45.54	36.69	58.30	77.14	79.50	62.00	67.20	48.09
しない	16.75	23.60	28.98	34.43	31.56	38.14	47.75	38.75	59.93	47.18	65.27	50.73

回

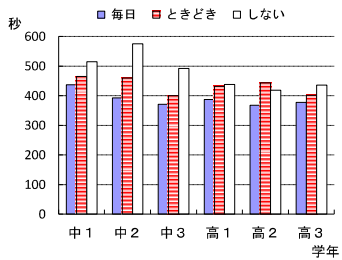
20mシャトルラン 女子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	16.09	22.81	34.73	41.68	48.90	56.82	56.72	63.08	63.08	48.41	62.84	60.25
ときどき	16.00	22.12	25.82	32.46	37.48	45.28	44.33	45.74	46.72	44.00	38.60	43.43
しない	14.83	20.87	24.13	26.53	32.76	37.38	36.63	37.52	40.67	33.00	38.10	33.78

回

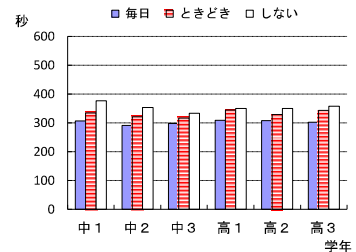
持久走 男子



	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	436.76	392.89	371.09	387.83	368.18	377.27
ときどき	465.57	460.20	400.57	431.61	443.29	401.59
しない	514.33	575.73	492.64	438.00	418.70	435.62

秒

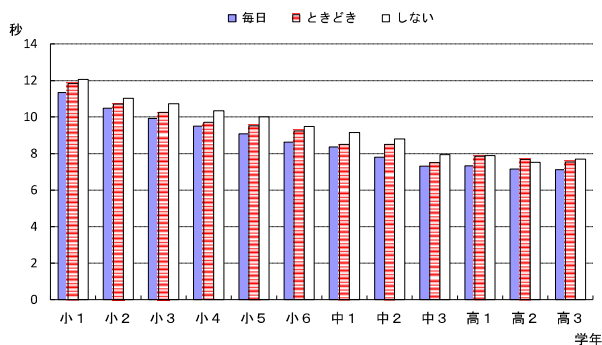
持久走 女子



	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	305.95	290.85	297.07	309.00	307.70	301.82
ときどき	334.51	321.27	316.97	344.07	329.05	342.69
しない	376.22	352.95	333.26	349.91	349.72	356.86

秒

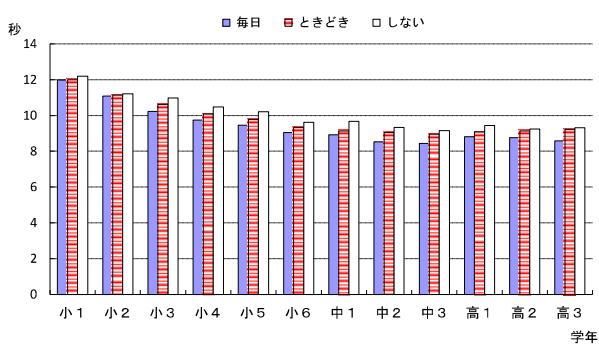
50m走 男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	11.33	10.48	9.92	9.51	9.08	8.63	8.36	7.80	7.31	7.33	7.14	7.12
ときどき	11.83	10.71	10.26	9.70	9.52	9.24	8.50	8.51	7.51	7.85	7.68	7.53
しない	12.05	11.02	10.73	10.34	10.00	9.49	9.15	8.81	7.94	7.89	7.52	7.70

秒

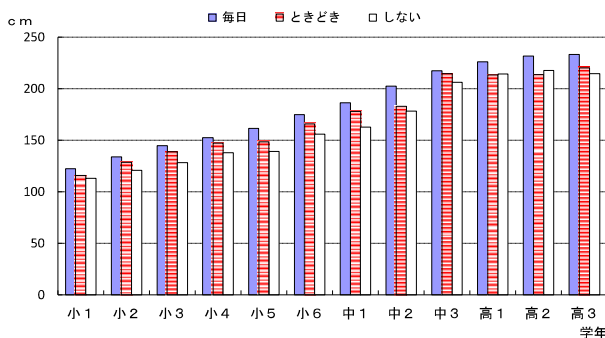
50m走 女子



	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	11.99	11.08	10.23	9.75	9.46	9.05	8.92	8.54	8.44	8.82	8.75	8.58
ときどき	12.00	11.15	10.62	10.09	9.79	9.34	9.13	9.05	8.97	9.09	9.15	9.22
しない	12.20	11.21	10.99	10.48	10.21	9.63	9.68	9.33	9.16	9.45	9.25	9.31

秒

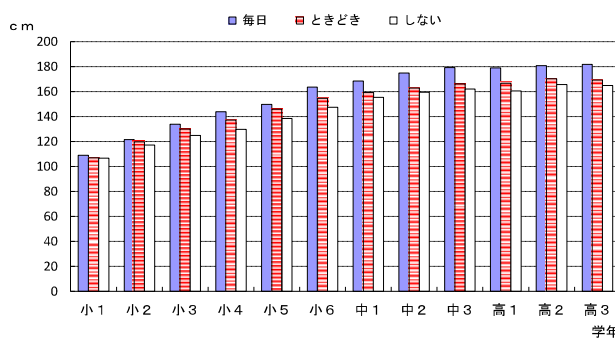
立ち幅とび 男子



	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	122.34	133.92	144.66	152.53	161.64	174.90	186.43	202.55	217.24	226.08	231.55	233.12
ときどき	115.69	128.66	138.93	147.20	148.45	165.87	177.93	182.79	214.47	213.27	213.53	220.32
しない	113.04	120.75	128.38	138.00	139.24	155.95	162.64	178.30	206.24	214.36	217.73	214.48

cm

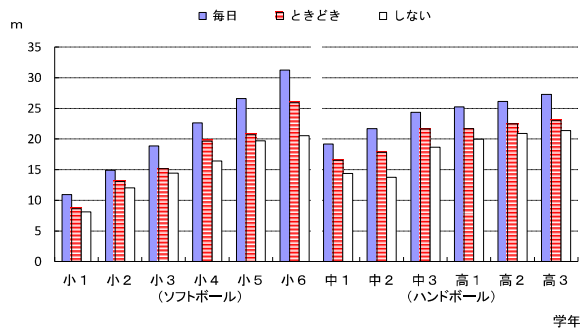
立ち幅とび 女子



	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	109.08	121.42	133.80	143.67	149.64	163.42	168.51	174.80	179.24	178.98	180.67	181.84
ときどき	106.81	119.62	129.89	137.12	145.88	154.48	159.23	162.72	166.16	166.61	170.34	169.10
しない	106.77	117.19	124.89	129.72	138.29	147.38	155.44	159.56	161.99	160.35	165.50	164.98

cm

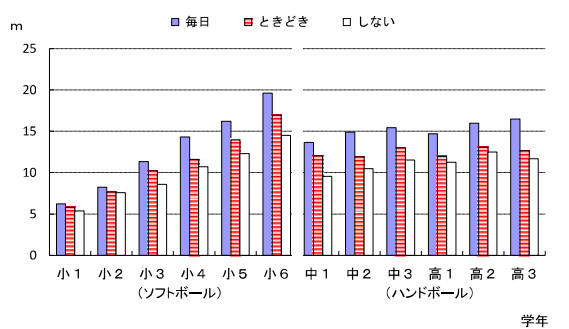
ソフトボール・ハンドボール投げ 男子



	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	10.93	14.92	18.86	22.62	26.62	31.28	19.15	21.69	24.39	25.23	26.13	27.30
ときどき	8.63	13.05	15.18	19.66	20.72	25.92	16.54	17.83	21.63	21.68	22.47	23.00
しない	8.10	12.04	14.45	16.41	19.71	20.52	14.36	13.74	18.68	19.95	20.91	21.35

m

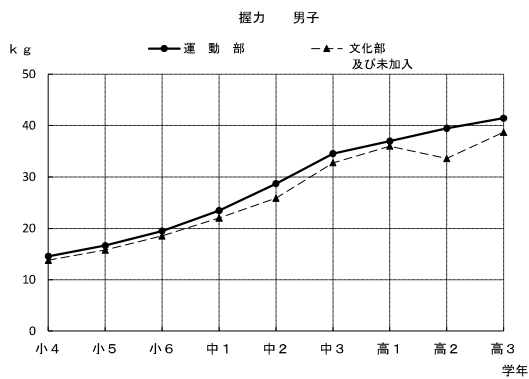
ソフトボール・ハンドボール投げ 女子



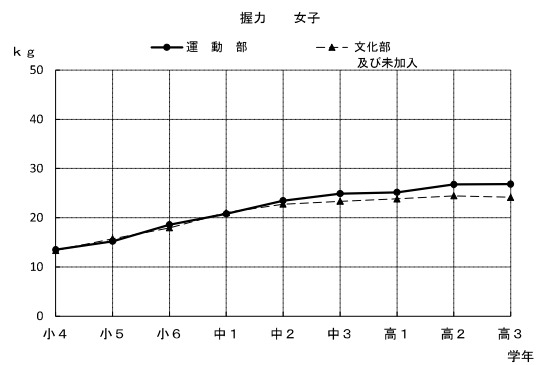
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	6.20	8.24	11.35	14.32	16.20	19.62	13.66	14.90	15.42	14.69	15.98	16.47
ときどき	5.78	7.66	10.18	11.60	13.94	16.94	12.01	11.91	12.98	11.94	13.08	12.65
しない	5.35	7.59	8.59	10.72	12.31	14.48	9.56	10.50	11.54	11.23	12.49	11.65

m

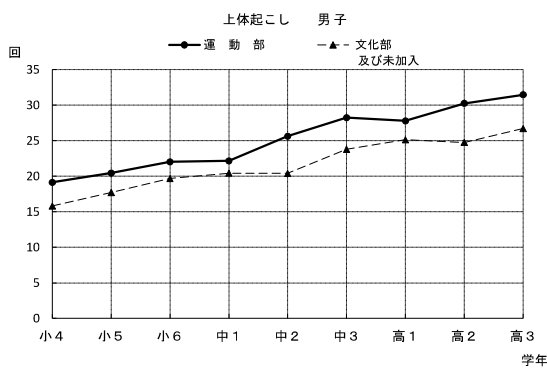
## 9 運動部活動（地域スポーツ活動）所属と体力・運動能力



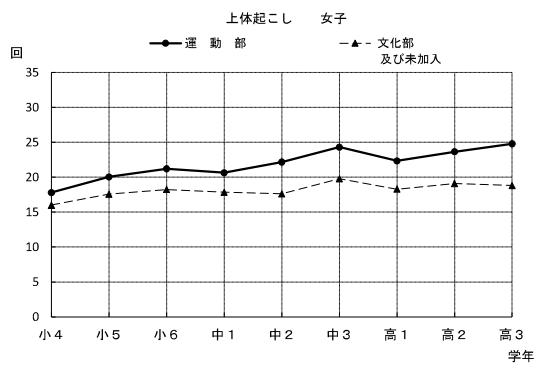
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	14.56	16.64	19.48	23.45	28.70	34.54	36.98	39.48	41.43
文化部及び未加入	13.77	15.75	18.52	22.03	25.86	32.73	36.00	33.58	38.71



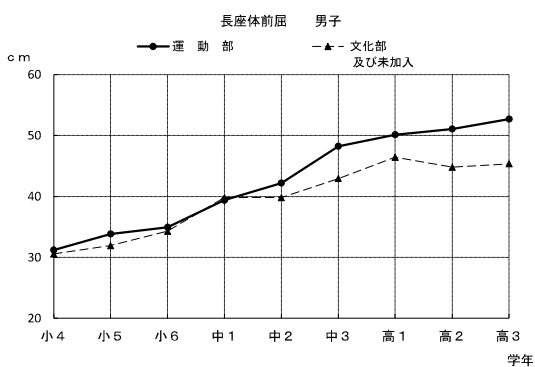
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	13.50	15.23	18.58	20.80	23.48	24.89	25.18	26.78	26.84
文化部及び未加入	13.38	15.73	17.95	21.03	22.77	23.36	23.84	24.44	24.15



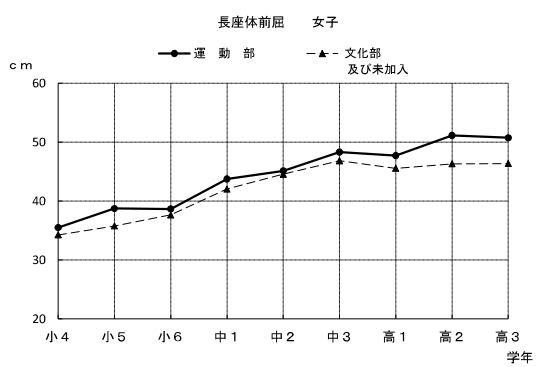
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	19.14	20.44	22.02	22.16	25.65	28.25	27.79	30.25	31.47
文化部及び未加入	15.82	17.72	19.70	20.43	20.42	23.81	25.16	24.75	26.71



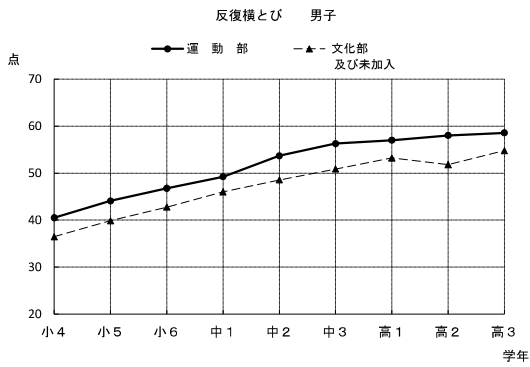
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	17.80	20.06	21.21	20.64	22.18	24.30	22.35	23.65	24.79
文化部及び未加入	16.01	17.58	18.24	17.85	17.62	19.78	18.29	19.11	18.82



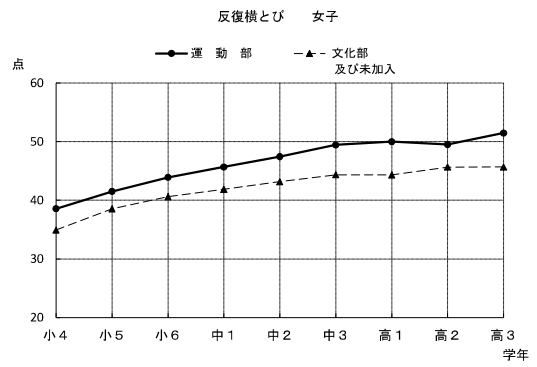
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	31.19	33.85	34.94	39.39	42.18	48.24	50.11	51.05	52.70
文化部及び未加入	30.55	31.91	34.27	39.80	39.79	42.92	46.42	44.78	45.33



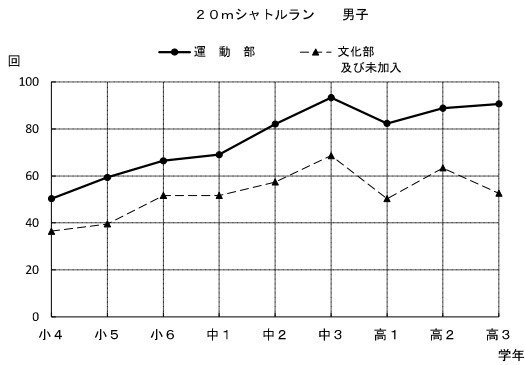
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	35.51	38.75	38.68	43.76	45.13	48.32	47.72	51.13	50.74
文化部及び未加入	34.28	35.78	37.65	42.06	44.56	46.85	45.57	46.34	46.37



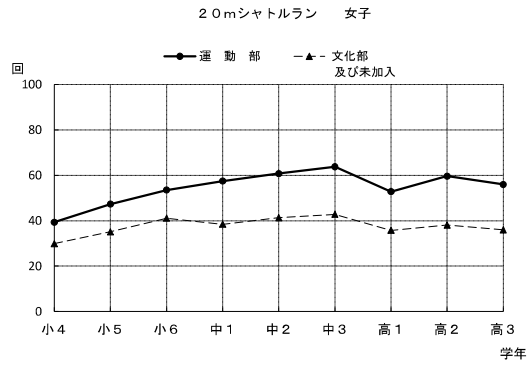
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	40.49	44.10	46.78	49.26	53.69	56.30	56.99	58.03	58.58
文化部 及び未加入	36.46	39.88	42.79	46.03	48.56	50.87	53.22	51.83	54.80



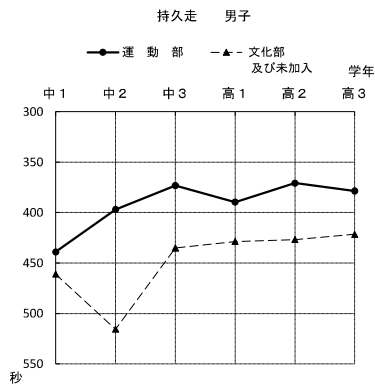
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	38.57	41.52	43.90	45.69	47.46	49.46	50.00	49.52	51.48
文化部 及び未加入	34.93	38.54	40.63	41.89	43.18	44.37	44.35	45.66	45.70



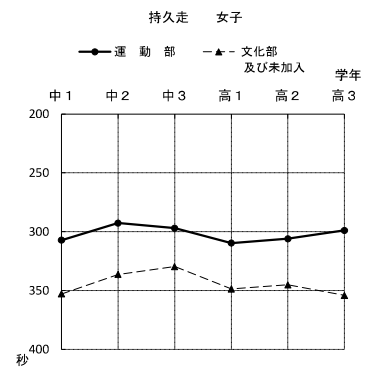
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	50.32	59.36	66.44	69.01	82.08	93.31	82.30	88.84	90.63
文化部 及び未加入	36.51	39.56	51.71	51.67	57.39	68.62	50.30	63.39	52.61



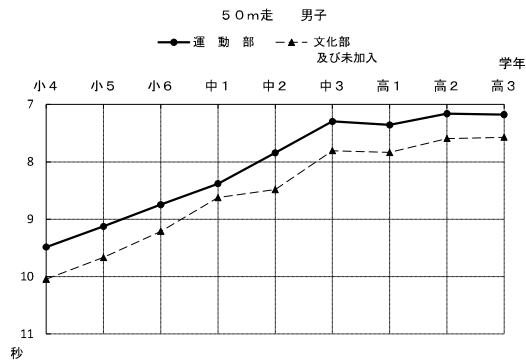
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	39.40	47.32	53.51	57.50	60.75	63.77	52.80	59.64	56.00
文化部 及び未加入	29.92	35.11	41.11	38.43	41.37	42.83	35.77	38.14	36.00



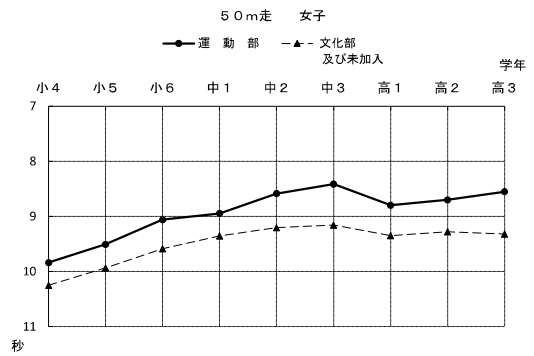
	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	438.96	396.92	373.12	389.61	370.77	378.62
文化部 及び未加入	461.05	515.70	435.09	428.63	426.84	421.56



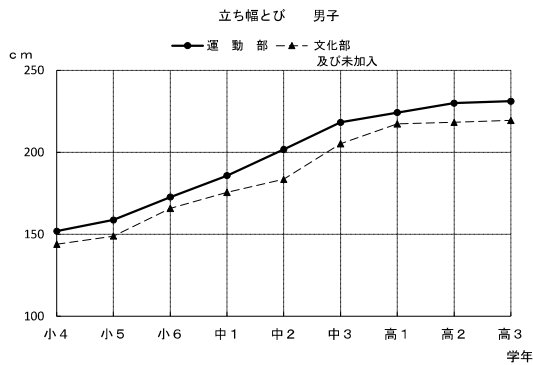
	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	307.24	292.75	297.13	309.72	306.11	299.00
文化部 及び未加入	352.98	336.30	329.75	348.62	345.21	354.21



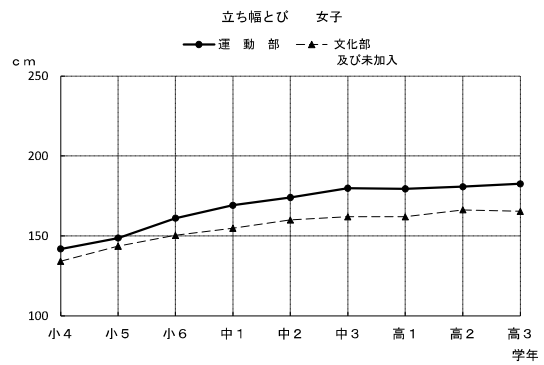
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	9.49	9.12	8.75	8.38	7.84	7.30	7.36	7.16	7.18
文化部及び未加入	10.04	9.67	9.21	8.62	8.48	7.81	7.84	7.59	7.57



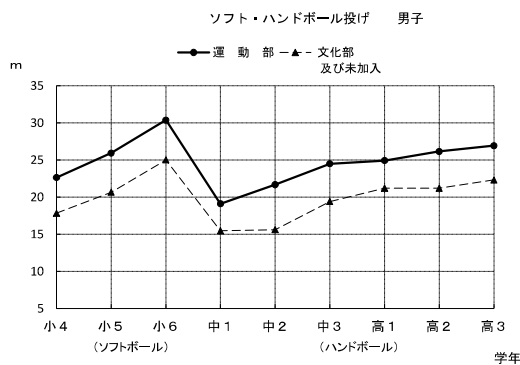
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	9.84	9.51	9.06	8.95	8.58	8.41	8.80	8.70	8.55
文化部及び未加入	10.25	9.94	9.58	9.35	9.20	9.16	9.35	9.28	9.32



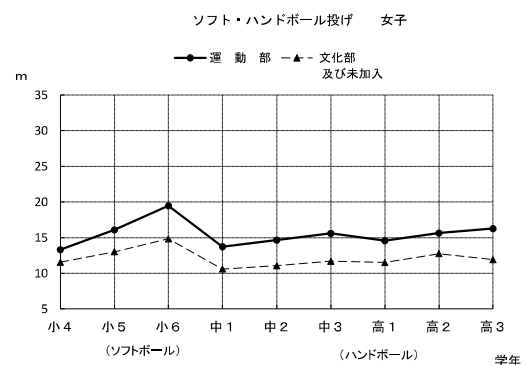
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	151.95	158.72	172.76	185.80	201.75	218.21	224.25	229.95	231.12
文化部及び未加入	143.98	148.89	165.81	175.58	183.54	205.23	217.34	218.20	219.44



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	141.94	148.76	161.13	169.24	174.12	179.86	179.55	180.78	182.68
文化部及び未加入	134.19	143.69	150.44	154.93	160.05	162.04	161.99	166.36	165.37



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	22.63	25.93	30.37	19.10	21.68	24.49	24.92	26.16	26.93
文化部及び未加入	17.82	20.66	25.01	15.48	15.60	19.40	21.21	21.21	22.32



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	13.32	16.09	19.48	13.74	14.66	15.61	14.57	15.65	16.27
文化部及び未加入	11.57	13.03	14.83	10.59	11.06	11.69	11.53	12.77	11.92

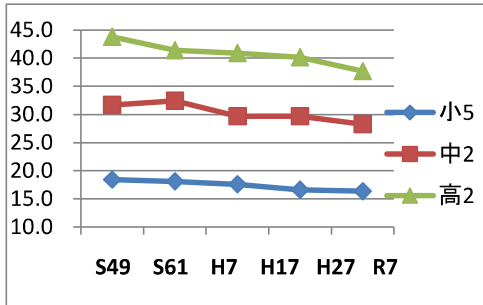
10 県平均記録 10年ごとの変化と傾向

種目			1986(S61)	1995(H7)	2005(H17)	2015(H27)	2025(R07)	10年前との比較	傾向
			体力ピーク時	30年前	20年前	10年前	今年度		
握力 (筋力)	男子	小5	18.4	18.1	17.6	16.6	16.4	低下	低下
		中2	31.7	32.4	29.7	29.7	28.3	低下	
		高2	43.8	41.4	40.9	40.2	37.7	低下	
	女子	小5	17.1	16.8	17.2	16.5	15.5	低下	
		中2	25.8	26.0	23.5	24.1	23.3	低下	
		高2	28.8	26.6	25.9	25.1	25.4	横ばい	
ボール投 (投力) 【※】	男子	小5	28.4	26.7	26.6	25.5	24.2	低下	低下
		中2	22.8	22.6	21.1	20.9	20.8	横ばい	
		高2	27.3	25.1	26.2	25.6	24.7	低下	
	女子	小5	17.7	15.5	16.4	15.9	14.7	低下	
		中2	15.1	14.4	13.3	13.5	13.6	低下	
		高2	16.0	14.8	14.2	13.9	14.0	横ばい	
50m走 (走力)	男子	小5	9.0	9.0	9.3	9.2	9.3	低下	横ばい
		中2	8.0	7.9	8.0	7.9	7.9	横ばい	
		高2	7.3	7.4	7.4	7.4	7.3	横ばい	
	女子	小5	9.2	9.3	9.5	9.4	9.7	低下	
		中2	8.7	8.7	9.0	8.7	8.8	横ばい	
		高2	8.8	8.9	9.1	8.9	9.0	横ばい	
反復横跳 (敏捷性)	男子	小5	39.5	39.5	43.9	43.9	42.8	低下	※中高測定方法変更 (H11~) やや低下
		中2	44.1	45.0	51.0	53.0	52.9	横ばい	
		高2	49.0	46.9	55.2	56.8	56.1	低下	
	女子	小5	38.4	37.6	41.7	41.9	40.1	低下	
		中2	40.4	40.6	44.3	47.0	46.2	横ばい	
		高2	41.4	39.4	44.4	47.1	47.3	向上	
1500m走 1000m走 (持久力)	男子	中2	363.4	368.5	390.7	382.9	411.8	低下	低下
		高2	355.1	357.9	378.5	364.6	387.0	低下	
	女子	中2	269.8	278.0	299.2	284.9	305.3	低下	
		高2	290.7	302.4	316.9	310.3	329.0	低下	

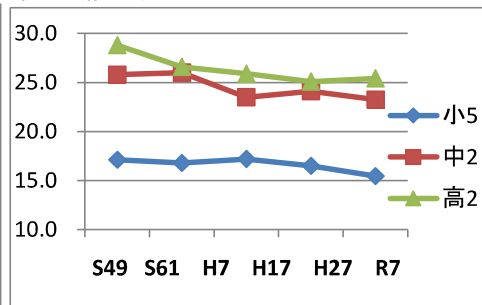
【※】「ボール投」は、小学校はソフトボール投げの記録、中学校・高等学校はハンドボール投げの記録

10年ごとの県平均記録グラフ

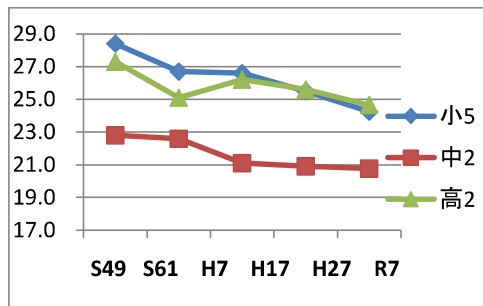
握力(筋力):男子



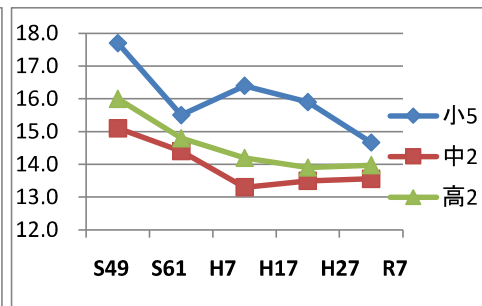
握力(筋力):女子



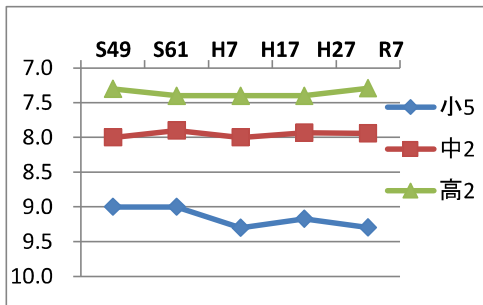
ボール投げ(投力):男子



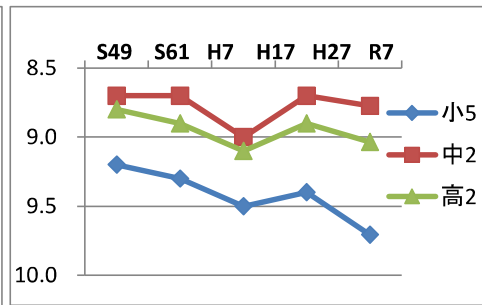
ボール投げ(投力):女子



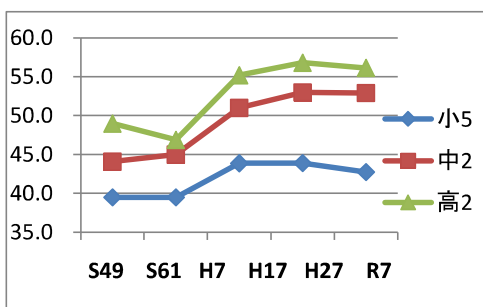
50m走(走力):男子



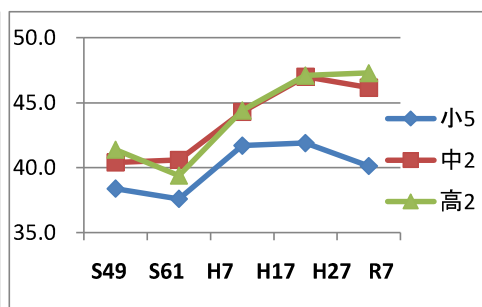
50m走(走力):女子



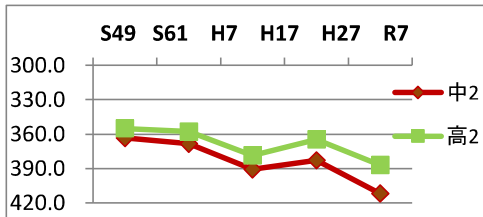
反復横とび(敏捷性):男子



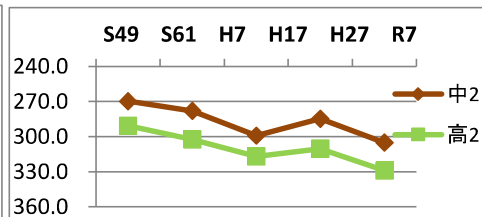
反復横とび(敏捷性):女子



1500m走(持久力):男



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)	07県平均	8.90	10.60	12.57	14.33	16.36	19.22
	06県平均	8.79	10.61	12.37	14.27	16.51	19.71
	06全国平均	8.92	10.47	12.36	14.30	16.09	19.31
	全国に対する 県のTスコア	49.88	50.53	50.74	50.08	50.75	49.81
上体おこし (回)	07県平均	11.53	14.15	16.02	18.15	19.58	21.40
	06県平均	11.36	14.01	16.16	17.34	19.45	21.09
	06全国平均	11.62	14.20	16.19	18.17	19.81	22.45
	全国に対する 県のTスコア	49.84	49.91	49.70	49.97	49.56	48.10
長座体前屈 (cm)	07県平均	27.08	28.59	30.36	31.00	33.23	34.76
	06県平均	27.11	28.73	29.99	31.43	33.61	35.15
	06全国平均	26.42	28.41	30.41	31.87	33.41	36.48
	全国に対する 県のTスコア	50.88	50.27	49.93	48.90	49.79	48.01
反復横とび (点)	07県平均	27.01	31.81	34.99	39.30	42.76	45.71
	06県平均	26.64	31.35	35.59	39.33	42.51	46.13
	06全国平均	27.23	31.06	34.52	39.07	42.07	45.91
	全国に対する 県のTスコア	49.58	51.17	50.61	50.31	50.91	49.72
20mシャトル ラン(回)	07県平均	19.19	29.67	38.09	46.22	53.05	62.48
	06県平均	17.75	28.05	38.71	44.55	52.69	61.76
	06全国平均	17.95	27.26	34.85	43.71	50.51	59.96
	全国に対する 県のTスコア	51.33	51.75	51.89	51.28	51.20	51.13
50m走 (秒)	07県平均	11.70	10.65	10.15	9.65	9.30	8.87
	06県平均	11.78	10.72	10.07	9.76	9.35	8.82
	06全国平均	11.59	10.69	10.19	9.70	9.38	8.90
	全国に対する 県のTスコア	49.00	50.53	50.50	50.62	50.87	50.31
立ち幅とび (cm)	07県平均	117.56	129.91	140.48	149.58	155.59	170.89
	06県平均	115.76	129.20	137.92	146.51	157.42	168.50
	06全国平均	116.02	126.53	135.44	145.59	154.01	166.56
	全国に対する 県のTスコア	50.90	51.85	52.66	52.16	50.76	51.92
ソフトボール 投げ(m)	07県平均	9.37	13.80	16.93	21.20	24.25	28.93
	06県平均	8.82	13.23	16.30	20.33	24.20	26.68
	06全国平均	8.34	11.80	15.05	18.95	21.67	25.67
	全国に対する 県のTスコア	53.12	54.12	53.15	53.13	53.17	53.45

・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)	07県平均	8.16	9.57	11.42	13.44	15.46	18.32
	06県平均	8.17	10.03	11.79	13.25	16.28	19.21
	06全国平均	8.42	9.95	11.65	13.58	15.99	19.36
	全国に対する 県のスコア	48.71	48.41	49.13	49.54	48.57	47.59
上体おこし (回)	07県平均	11.01	13.66	15.14	16.97	18.91	19.98
	06県平均	10.89	13.41	15.21	16.39	19.45	19.27
	06全国平均	11.07	13.18	16.12	17.10	18.86	20.15
	全国に対する 県のスコア	49.87	50.91	48.11	49.75	50.10	49.65
長座体前屈 (cm)	07県平均	29.21	31.54	34.61	34.94	37.37	38.25
	06県平均	29.78	31.84	33.76	35.01	37.53	39.33
	06全国平均	29.06	30.94	33.18	35.17	38.34	41.21
	全国に対する 県のスコア	50.20	50.84	51.96	49.71	48.87	46.72
反復横とび (点)	07県平均	26.03	29.62	32.45	36.88	40.13	42.54
	06県平均	25.35	29.97	33.45	36.82	41.29	43.14
	06全国平均	26.35	29.57	32.92	37.08	40.38	42.95
	全国に対する 県のスコア	49.34	50.07	49.33	49.72	49.65	49.38
20mシャトル ラン(回)	07県平均	15.64	22.02	28.95	35.02	41.63	48.36
	06県平均	15.45	23.16	28.23	32.92	44.16	49.54
	06全国平均	15.29	21.30	27.59	33.63	40.01	45.55
	全国に対する 県のスコア	50.53	50.80	51.09	50.93	50.99	51.57
50m走 (秒)	07県平均	12.06	11.15	10.53	10.03	9.71	9.28
	06県平均	11.98	10.95	10.48	10.06	9.61	9.17
	06全国平均	11.95	11.07	10.43	10.04	9.64	9.24
	全国に対する 県のスコア	48.89	49.19	48.82	50.08	49.22	49.58
立ち幅とび (cm)	07県平均	107.42	119.57	130.52	138.36	146.40	156.68
	06県平均	109.44	121.56	128.78	138.75	152.03	159.67
	06全国平均	108.22	117.90	128.02	136.04	145.38	155.61
	全国に対する 県のスコア	49.51	51.01	51.43	51.26	50.51	50.49
ソフトボール 投げ(m)	07県平均	5.75	7.82	10.35	12.51	14.67	17.54
	06県平均	5.76	8.15	10.15	12.81	15.84	18.22
	06全国平均	5.69	7.37	9.47	11.57	13.56	15.68
	全国に対する 県のスコア	50.33	51.87	52.86	52.46	52.40	53.45

・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)	07県平均	23.27	28.28	34.24	36.68	37.68	40.50
	06県平均	23.47	28.76	34.09	36.23	38.10	40.37
	06全国平均	24.29	29.46	34.41	37.22	39.22	41.01
	全国に対する 県の1スコア	48.35	48.38	49.78	49.21	47.93	49.37
上体おこし (回)	07県平均	21.95	24.87	27.53	26.98	28.58	29.85
	06県平均	21.71	25.43	27.30	25.95	28.20	29.48
	06全国平均	23.81	26.72	29.02	28.63	30.19	31.46
	全国に対する 県の1スコア	46.62	46.72	47.39	47.06	47.30	47.36
長座体前屈 (cm)	07県平均	39.44	41.82	47.37	48.97	49.14	50.20
	06県平均	38.81	43.24	46.57	46.41	48.22	49.70
	06全国平均	41.72	45.21	48.99	48.81	51.06	52.88
	全国に対する 県の1スコア	47.75	46.77	48.56	50.14	48.31	47.63
反復横とび (点)	07県平均	48.85	52.92	55.42	55.83	56.15	57.29
	06県平均	48.51	53.43	56.24	54.19	55.89	58.11
	06全国平均	50.18	53.43	56.57	56.71	58.19	58.80
	全国に対する 県の1スコア	48.03	49.29	48.39	48.72	47.30	48.25
20mシャトル ラン (回)	07県平均	67.06	77.76	88.83	69.50	79.68	73.14
	06県平均	66.29	83.24	89.58	74.98	75.88	89.22
	06全国平均	67.81	83.12	90.60	84.26	89.56	90.80
	全国に対する 県の1スコア	49.70	47.84	49.27	43.83	46.20	43.36
持久走 (秒)	07県平均	441.99	411.77	382.03	400.73	387.03	391.93
	06県平均	445.24	389.96	379.98	405.23	399.44	377.59
	06全国平均	423.77	390.05	377.90	388.68	369.98	363.71
	全国に対する 県の1スコア	46.96	45.87	49.23	47.86	46.76	44.54
50m走 (秒)	07県平均	8.41	7.94	7.38	7.50	7.29	7.31
	06県平均	8.44	7.85	7.37	7.52	7.42	7.27
	06全国平均	8.41	7.82	7.47	7.42	7.25	7.15
	全国に対する 県の1スコア	50.04	48.35	51.43	48.65	49.32	47.80
立ち幅とび (cm)	07県平均	184.52	199.02	216.10	222.12	226.38	227.15
	06県平均	183.74	202.31	217.99	220.72	221.52	229.12
	06全国平均	187.07	203.20	216.97	222.51	227.42	231.86
	全国に対する 県の1スコア	49.01	48.34	49.64	49.84	49.57	48.09
ハンドボール 投げ (m)	07県平均	18.65	20.77	23.67	23.78	24.65	25.36
	06県平均	18.26	21.14	24.08	22.51	24.26	25.14
	06全国平均	18.38	21.36	23.96	24.23	25.77	26.69
	全国に対する 県の1スコア	50.50	49.06	49.56	49.27	48.28	47.99

・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>07県平均</b>	<b>20.88</b>	<b>23.26</b>	<b>24.30</b>	<b>24.40</b>	<b>25.42</b>	<b>25.02</b>
	06県平均	21.13	23.45	24.34	24.62	25.64	26.23
	06全国平均	21.45	23.58	25.29	25.44	26.23	26.65
	全国に対する 県のIスコア	48.74	49.32	47.85	47.74	48.26	46.95
上体おこし (回)	<b>07県平均</b>	<b>19.68</b>	<b>20.79</b>	<b>22.56</b>	<b>19.96</b>	<b>21.02</b>	<b>20.76</b>
	06県平均	19.31	21.39	21.93	20.33	21.01	21.41
	06全国平均	20.10	22.07	23.92	22.40	23.77	23.91
	全国に対する 県のIスコア	49.22	47.68	47.66	45.70	45.40	45.13
長座体前屈 (cm)	<b>07県平均</b>	<b>43.18</b>	<b>44.95</b>	<b>47.76</b>	<b>46.46</b>	<b>48.35</b>	<b>47.78</b>
	06県平均	43.10	46.00	46.89	46.08	46.67	48.32
	06全国平均	44.65	46.46	49.79	48.27	49.82	51.13
	全国に対する 県のIスコア	48.59	48.50	47.98	48.23	48.62	46.73
反復横とび (点)	<b>07県平均</b>	<b>44.38</b>	<b>46.15</b>	<b>47.50</b>	<b>46.68</b>	<b>47.28</b>	<b>47.57</b>
	06県平均	44.41	47.09	47.55	45.65	47.52	47.28
	06全国平均	45.77	47.05	48.80	48.52	49.45	49.16
	全国に対する 県のIスコア	47.79	48.64	47.96	46.99	46.64	47.81
20mシャトル ラン (回)	<b>07県平均</b>	<b>50.35</b>	<b>54.45</b>	<b>54.61</b>	<b>40.88</b>	<b>47.60</b>	<b>43.60</b>
	06県平均	47.36	52.78	51.04	42.04	43.62	43.52
	06全国平均	47.39	54.17	56.06	48.74	51.81	51.13
	全国に対する 県のIスコア	51.53	50.14	49.26	45.64	47.88	46.28
持久走 (秒)	<b>07県平均</b>	<b>321.53</b>	<b>305.28</b>	<b>307.94</b>	<b>331.50</b>	<b>328.99</b>	<b>337.10</b>
	06県平均	316.05	300.20	299.33	325.92	330.90	335.85
	06全国平均	313.36	298.12	294.53	307.60	304.29	309.01
	全国に対する 県のIスコア	48.10	48.29	46.82	44.07	44.70	44.17
50m走 (秒)	<b>07県平均</b>	<b>9.09</b>	<b>8.77</b>	<b>8.70</b>	<b>9.12</b>	<b>9.03</b>	<b>9.07</b>
	06県平均	9.06	8.79	8.66	9.02	9.11	9.08
	06全国平均	9.07	8.80	8.66	8.87	8.79	8.83
	全国に対する 県のIスコア	49.86	50.28	49.46	46.71	46.82	47.17
立ち幅とび (cm)	<b>07県平均</b>	<b>164.32</b>	<b>169.81</b>	<b>173.01</b>	<b>169.23</b>	<b>172.42</b>	<b>170.98</b>
	06県平均	164.28	171.40	174.12	167.85	172.70	172.43
	06全国平均	166.43	172.38	176.79	172.52	175.76	174.77
	全国に対する 県のIスコア	49.07	48.93	48.38	48.54	48.48	48.33
ハンドボール 投げ (m)	<b>07県平均</b>	<b>12.66</b>	<b>13.56</b>	<b>14.10</b>	<b>12.78</b>	<b>13.98</b>	<b>13.33</b>
	06県平均	12.27	13.32	14.12	12.83	13.56	13.70
	06全国平均	11.43	13.14	14.38	13.80	14.47	14.64
	全国に対する 県のIスコア	53.13	50.95	49.40	47.65	48.91	47.04

### 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、2～5年生で8種目中5種目以上が全国平均を上回っています。立ち幅跳び、ソフトボール投げ及び20mシャトルランでは全学年、50m走では2～6年生が全国平均を上回っています。また、昨年度と比較すると、1年生は長座体前屈を除く7種目で、他学年でも4～6種目で全国平均を上回る結果となっています。全体的に体力の向上傾向が見受けられる一方で、種目別で見ると、上体起こし、長座体前屈において、多くの学年で全国平均に及ばない状況が見受けられます。

小学校女子においては、全国平均と比較すると、2～5年生で8種目中3種目以上が上回る結果となっています。また、種目別に見ても20mシャトルラン及びソフトボール投げは全ての学年、立ち幅跳びは2年生以上で上回っています。しかし、5年生では全ての種目で昨年度以下、また6年生でも1種目のみの増加であり、高学年に課題が見られました。特に、筋力や筋持久力にかかわる握力や上体起こし、更には50m走(走力)や反復横跳び(敏捷性)で全国平均に及ばない学年が多く見られる状況となっています。

中学校男子では、1年生は8種目が昨年度の数値を上回っているものの、2年生では全国平均も昨年度の値も超える種目はありませんでした。高校男子では、1・2年生が8種目で昨年度の数値を上回り、3年生も4種目が昨年度の数値を上回りました。種目別では、中・高等学校の全学年で、握力、上体起こし、反復横とび、持久走、立ち幅とびの5種目において全国平均を下回る状況が見受けられます。

中・高等学校における女子では、全国平均と比較してみた場合、1年生の2種目と2年生の3種目で数値を上回ったものの、中学3年生以上では全国平均値以下となっています。また、男子同様、筋力・筋持久力、敏捷性、持久力、筋パワー、さらに長座体前屈から見取れる柔軟性についても課題が見られる結果となっています。

##### 【40年推移】(→P26、27)

体力数値ピーク時の昭和61年当時と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。一方で、昨年度は全学年で反復横跳びが向上傾向にあったものの、今年度は低下傾向となっています。また、中・高等学校の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】

基本的な体の動かし方が分からない状態で運動を行うと、けがのリスクが高まります。安全・安心のためにも、色々な体の動かし方を体験する機会をつくり、普段から身に付けられるように意図的・計画的に取り組んでいきましょう。下記のような運動(遊び)を、各運動領域の指導に合わせて授業の導入で帯運動として行ったり、朝の活動に取り入れたりしましょう。

種目	○運動例
握力	<p>・こつ</p> <p>○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>)</p> <p>○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・(握力計の)指の握りの幅を正しく調節して測定する。</li> <li>・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。</li> <li>・声を出しながら(息を吐きながら)行う。</li> </ul>

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、「トントンポーン」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小学校低学年から増加傾向にあり、小学校高学年で一旦減少するものの、中学校でピークを迎え、高校生で減少する傾向は昨年度までと変わりません。また、昨年度と比較すると、小学校は男女で「毎日する」の割合が減少している学年が半数以上であるのに対し、中・高等学校では5学年で上昇しています。「運動をしない」の割合は特に男女とも小学校で高くなっており、高2、高3の女子においては4割以上となっています。

### 【朝食摂取】(→P18)

小学校においては、平均すると男女共に92%以上が「毎日とる」という結果で昨年度とほぼ同じです。全ての校種で、男子よりも女子の方が「毎日とる」と回答した児童生徒が少ない結果となっています。女子では中学2年生以上の全ての学年で「ほとんどとらない」の割合が昨年度より増加し、男子では高2、高3の約5%が朝食欠食しているという状況が伺えました。

### 【睡眠時間】(→P19)

小1～中3では、男女とも「8～9時間」の割合が最も高く、高1以降では、「6～7時間」の割合が最も高くなっています。男子は小5、女子は小4まで「10時間以上」の割合が10%以上であるものの、高学年以降は減少しています。「6時間未満」の割合は、高校生になると増加し、平均すると男子が約8%、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7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によれば、「体力合計点の現状について、小中学校男女ともに前年度から向上しているが、中学校男子を除いて、新型コロナウイルス感染症拡大前の水準に至っていない。」と総括されています。

また、「運動意欲については、運動やスポーツをすることは「好き」「やや好き」と回答した割合は、小学校男子、中学校男女で増加したが、小学校女子で減少した。」「1週間の総運動時間については、小中学校ともに1週間に420分以上運動すると回答した割合が減少し、0分と回答した割合が増加した。」と、報告されました。

### 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	15.97	19.45	33.88	40.90		47.95	9.46	150.96	21.06	53.03
	島根県	<b>15.85</b>	<b>19.29</b>	<b>33.14</b>	<b>41.23</b>		<b>51.16</b>	<b>9.35</b>	<b>153.53</b>	<b>22.97</b>	<b>53.82</b>
	昨年度島根	15.71	19.08	33.21	41.26		51.07	9.37	154.68	22.23	53.65
女子	全国	15.61	18.36	38.17	38.71		36.87	9.77	142.39	13.10	53.98
	島根県	<b>15.36</b>	<b>17.89</b>	<b>37.75</b>	<b>38.85</b>		<b>38.59</b>	<b>9.75</b>	<b>142.53</b>	<b>13.86</b>	<b>54.23</b>
	昨年度島根	15.56	17.68	37.35	39.07		39.70	9.71	145.82	13.88	54.47

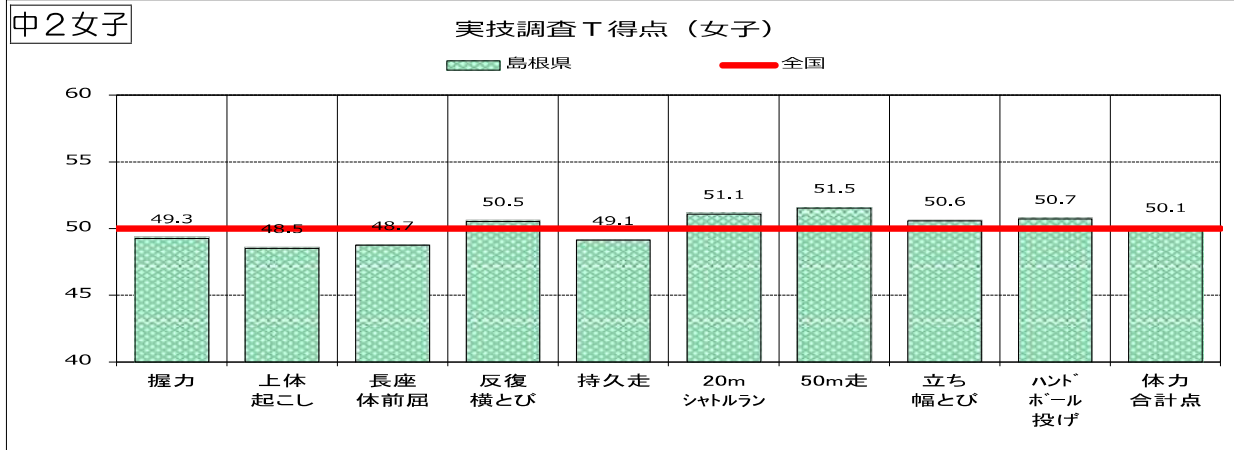
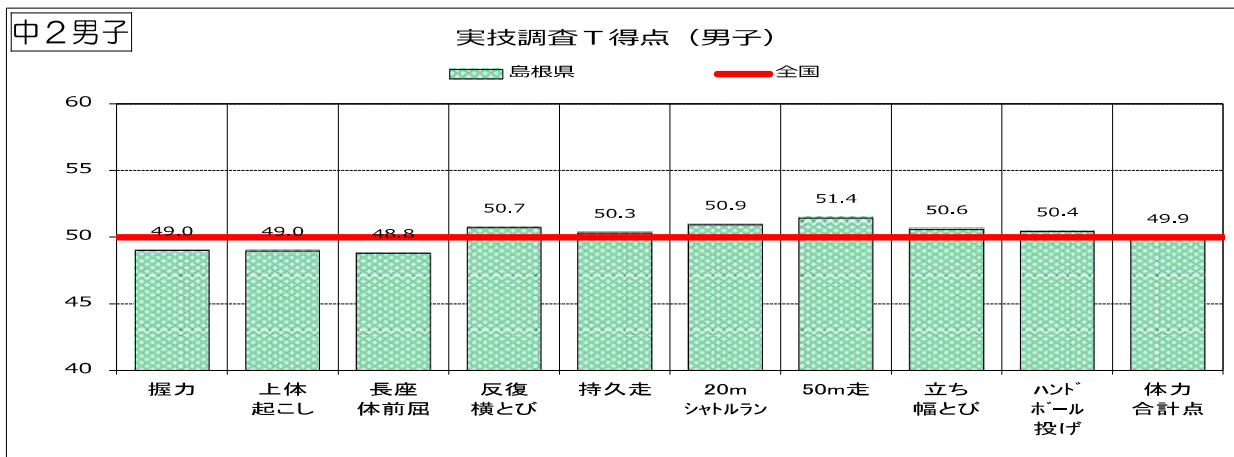
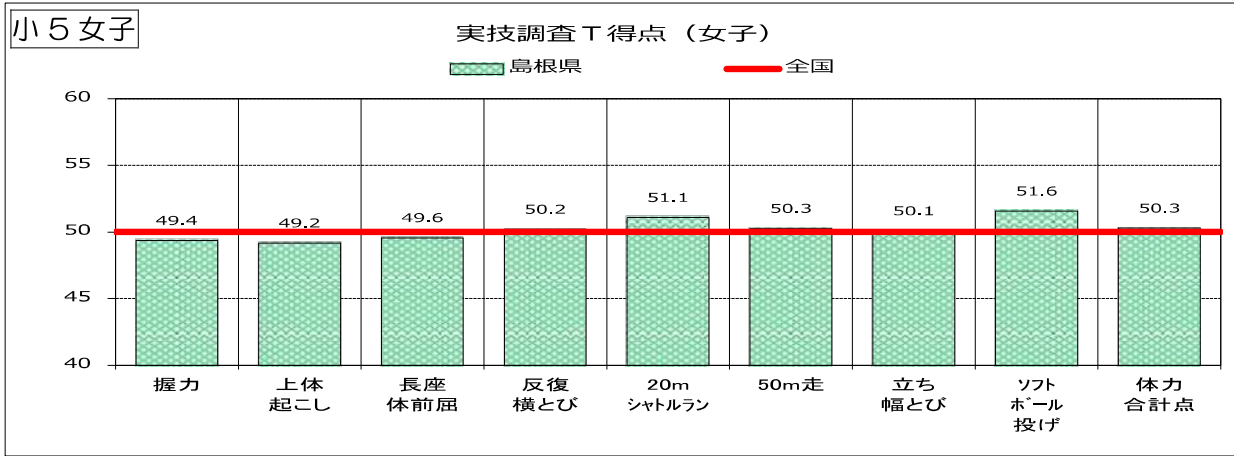
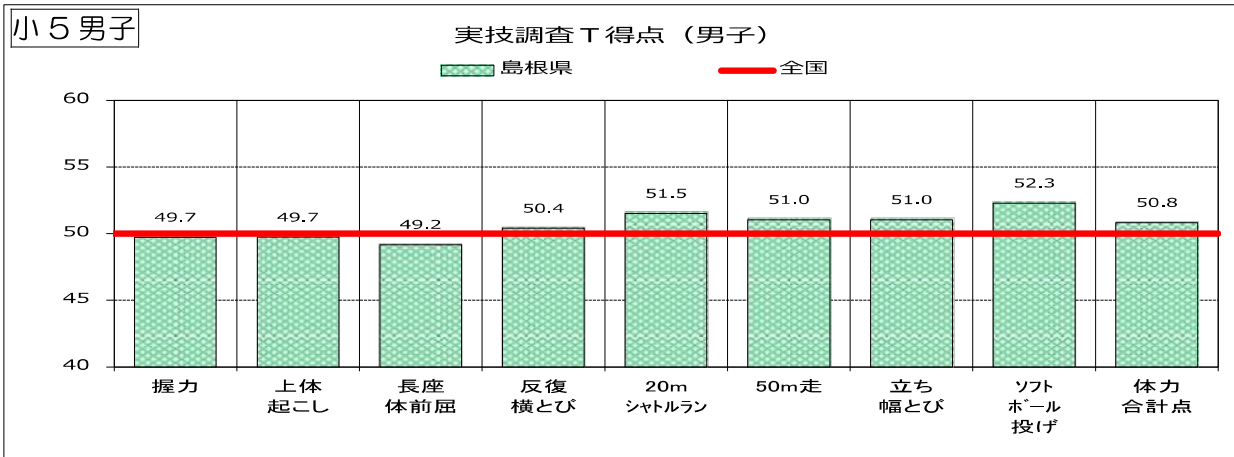
  

中学2年		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点(点)
男子	全国	28.91	25.99	44.98	51.63	410.24	78.59	8.00	197.50	20.66	42.06
	島根県	<b>28.20</b>	<b>25.44</b>	<b>43.75</b>	<b>52.30</b>	<b>407.05</b>	<b>81.16</b>	<b>7.86</b>	<b>199.37</b>	<b>21.00</b>	<b>42.11</b>
	昨年度島根	28.51	25.33	44.35	52.27	400.73	83.26	7.82	200.11	21.03	42.76
女子	全国	23.12	21.62	46.97	45.77	310.35	50.44	8.97	166.39	12.36	47.46
	島根県	<b>22.80</b>	<b>20.79</b>	<b>45.61</b>	<b>46.16</b>	<b>314.26</b>	<b>52.72</b>	<b>8.83</b>	<b>168.06</b>	<b>12.74</b>	<b>47.70</b>
	昨年度島根	23.03	21.08	46.11	46.32	303.89	53.58	8.80	170.80	12.87	48.65

島根県の状況を見ると、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5年連続です。また、具体的に見ると、下記のような点が指摘できます。

- ・本県の体力合計点は、昨年度に引き続き、小学校男子及び中学校女子でやや回復傾向が見られ、中学校男子については、コロナ禍以前の体力水準に戻ってきたことが伺えた。
- ・小学校女子では、長座体前屈で過去最高値となった一方で、数値が低下に歯止めがかからず、比較可能な平成20年度以降で最低値を更新する結果となった。
- ・種目別に見ると、小学校は男子で8種目中5種目、女子は2種目のみ、中学校男子では9種目中2種目で昨年度の数値を上回った。中学校女子では、昨年度を上回る種目は見受けられなかった。50m走は、全国平均より高い数値を示す学年が多く、小学校男子が5位、中学校男子が2位、女子が4位という全国上位の結果となった。さらに、小学校男子ではソフトボール投げが全国3位であった。
- ・小学校、中学校で男女ともに、昨年度と同様に、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。

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）



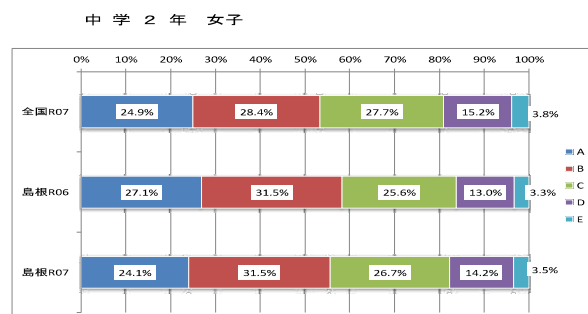
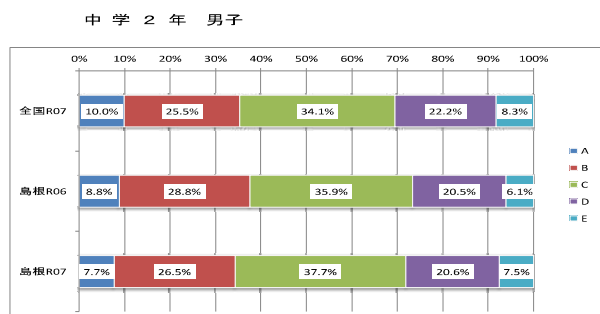
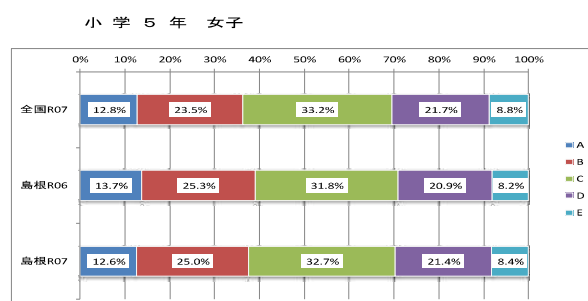
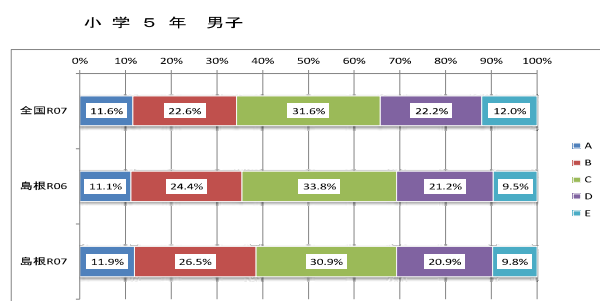
## ○体力合計点による総合評価の割合

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R07	11.6%	22.6%	31.6%	22.2%	12.0%	53.03
	34.2%		31.6%	34.2%		
島根R06	11.1%	24.4%	33.8%	21.2%	9.5%	53.65
島根R07	11.9%	26.5%	30.9%	20.9%	9.8%	53.82
	38.5%		30.9%	30.7%		

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R07	12.8%	23.5%	33.2%	21.7%	8.8%	53.98
	36.3%		33.2%	30.5%		
島根R06	13.7%	25.3%	31.8%	20.9%	8.2%	54.47
島根R07	12.6%	25.0%	32.7%	21.4%	8.4%	54.23
	37.6%		32.7%	29.7%		

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R07	10.0%	25.5%	34.1%	22.2%	8.3%	42.06
	35.4%		34.1%	30.5%		
島根R06	8.8%	28.8%	35.9%	20.5%	6.1%	42.76
島根R07	7.7%	26.5%	37.7%	20.6%	7.5%	42.11
	34.3%		37.7%	28.1%		

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R07	24.9%	28.4%	27.7%	15.2%	3.8%	47.46
	53.3%		27.7%	19.0%		
島根R06	27.1%	31.5%	25.6%	13.0%	3.3%	48.65
島根R07	24.1%	31.5%	26.7%	14.2%	3.5%	47.70
	55.6%		26.7%	17.7%		



- ・小学校では男女ともに、全国平均に比べてB評価の割合が高く、C・D・E評価は低い傾向にある。A評価は全国と同様の傾向を示している。つまり、本県の小学校男女は、全国に比べて体力水準が低い児童の割合が少なく、体力水準の高い児童の割合が多いので、体力合計点が高い水準にあるといえる。また、昨年度と比較すると、男子ではC・D評価の割合が低下し、B評価の割合が増加したため、体力水準の割合が横ばいに近い微増傾向に変化した。一方、女子ではA評価が減少し、C・D評価が増加する傾向にあるため、体力合計点は低下したといえる。
- ・中学校男子は、D・E評価の割合が全国より低いものの、A評価の割合も低く、C評価のみ全国平均よりやや高い。このことから、体力が低い生徒は少ないものの、体力が高い生徒も少なく、標準的な体力水準の生徒が多くいるため、体力が全国平均より低い水準であると考えられる。このような体力水準の割合の変化が、体力合計得点の低下に影響していると推察できる。女子では、全国よりA評価は少なく、B評価が高い割合にある。また、C・D評価が少ないため、体力水準の高い傾向にあると考えられる。しかしながら、昨年度と比較するとE評価の割合は増加しており、これはH25年度から最も高い割合となっていることから、経年変化で見ると低下傾向にあることが伺える。

## ○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	令和6年度	令和7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	52.54	53.03
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	53.65	53.82
	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	8位	10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	令和6年度	令和7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	53.93	53.98
島根県	56.46	56.19	57.12	55.77	56.10	56.23	55.90	56.10	56.38	56.30	55.86	54.75	55.01	54.47	54.23	54.23
	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	16位	23位

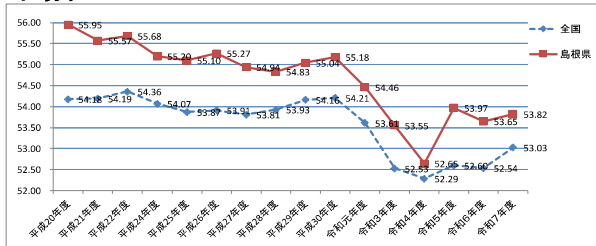
  

中2男子体力合計点	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
全国平均	41.50	41.36	41.71	42.32	41.78	41.63	41.80	42.00	41.96	42.18	41.56	41.05	40.90	41.18	41.69	42.06
島根県	41.64	41.11	41.78	42.12	41.75	41.47	41.43	41.43	41.19	42.02	41.46	41.58	41.43	42.02	42.76	42.11
	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	14位	36位

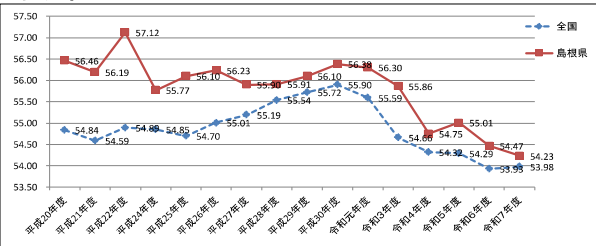
  

中2女子体力合計点	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
全国平均	48.38	47.94	48.14	48.72	48.42	48.55	48.96	49.41	49.80	50.43	50.03	48.41	47.28	47.08	47.22	47.46
島根県	47.82	47.18	48.12	48.05	47.77	47.63	47.74	48.03	48.06	48.79	49.05	48.73	47.33	47.25	48.65	47.70
	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	11位	25位

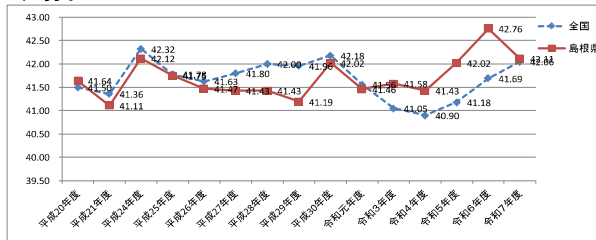
小5男子



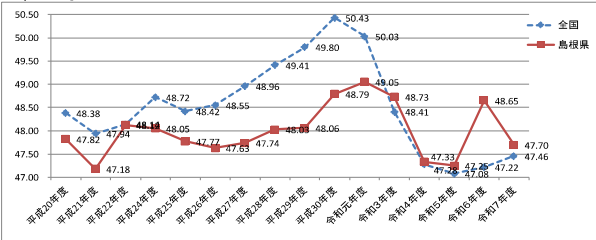
小5女子



中2男子



中2女子



全国平均点との比較や都道府県別順位の面からみると、本県は、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。全国都道府県別順位では、小5男子が10位、小5女子は23位、中2男女はそれぞれ36位と25位であり、全ての学年で昨年度より下がる結果となりました。体力合計点を見ると、全国的には向上傾向にあるのに対し、本県では小学校男子はやや向上、小学校女子及び中学校男女は前年度から低下となりました。小学校女子については令和元年度調査から連続して低下し、調査結果の記録が残る平成20年度以降、最低値を示す結果となっています。

全国的には、体力上位層（A+B評価）の割合は小学校男子で増加傾向、女子は横ばい傾向です。島根大学の須崎先生の分析から、「(A+B評価) - (D+E評価)の推移」に着目すると、本県の小学校の男子は全国同様に増加傾向にあるが、女子は低下傾向であり、今後も下げ止まりをせずに、低下していく可能性があることが推測されています。中学校においては、全国的に男子の体力水準は上位層へシフトする傾向にある中で、本県では、男女とも体力上位層の割合が低下していることが観察でき、男子はコロナ禍前より数値は高い位置にあるものの、男女とも全体的に体力水準が下位層へシフトしていることが伺える状況です。

以上のことから、中学校男子では学校現場や家庭での取組が効果をもたらしていることや、小学校男子でも回復する兆しが伺える一方で、小中学校の女子においては、それらの取組が十分機能しておらず、体力水準の改善は足踏みをしている状態にあると推察されます。

さらに、須崎先生の分析では、令和4年に小学校5年生であった集団と今年度が中学2年生である集団を同一集団と捉え、体力の縦断的変化を検証しています。以下、結果です。

	Tスコア			
	男子		女子	
	R4・小5	R7・中2	R4・小5	R7・中2
握力	49.8	49.0	49.9	49.3
上体起こし	49.0	49.0	49.3	48.5
長座体前屈	48.5	48.8	48.8	48.7
反復横跳び	50.1	50.7	50.6	50.5
シャトルラン	51.7	50.9	51.7	51.1
50m走	50.3	51.4	50.1	51.5
立ち幅跳び	50.8	50.6	50.6	50.6
ボール投げ	51.8	50.4	51.5	50.7
体力合計点	50.4	49.9	50.5	50.1

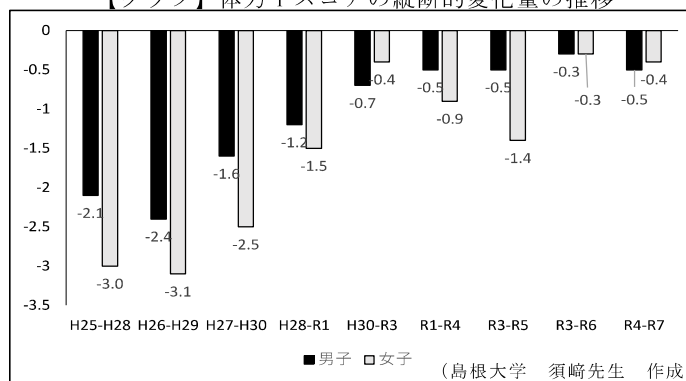
(島根大学 須崎康臣先生 作成)

- ・男子においては、握力、シャトルラン、立ち幅跳び、ボール投げの値が低下していたが、長座体前屈、反復横跳び、50m走では向上している。
- ・女子においては、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、シャトルラン、ボール投げが低下しており、50m走では向上している。

また、右下のグラフは平成25年から3年ごとの体力Tスコアの縦断的変化量の推移（体力合計点）を表しています。児童生徒の体力水準の変化量について、縦断的な変化が検証可能な過去の9つの集団を対象に、体力合計点のTスコアを用いて比較しています。

※R2年度は調査が行われなかったため、R3年度の小学校5年生のデータを用いてR5年度に中学2年生である生徒の体力水準の変化を検討。R2年度の小学校5年生とR5年度の中学2年生は同一集団ではないが、コロナ禍の影響を受けた子どもとして検証。

【グラフ】体力Tスコアの縦断的変化量の推移



- ・H26年からH29年にかけての低下量が最も高いが、それ以降の低下量は改善傾向にある。
- ・R1年からR4年の変化量を見ると、女子は前年度の集団よりも低下量は増加してきており、R3年からR5年にかけてはさらに増加している。一方で、男子は横ばいで推移する傾向にある。
- ・R4年からR7年の変化量を見ると、男女ともに低い値を示していることが伺える。

種目別に見ると、男女ともに握力、シャトルラン、ボール投げでの体力水準の低下が見られ、種目別に課題はあるものの、コロナ禍を経た集団としての縦断的変容から捉えると、男子の体力水準は横ばい傾向にあるが、女子は改善している傾向にあることから、コロナ禍後の日頃の学校における取組は、体力の維持や改善に寄与していることが伺えました。しかしながら、先述したように、男女とも全体的に体力水準が下位層へシフトしていることは否めず、学校を中心とした体力向上に向けた取組の改善や拡充の必要性は変わらないものといえます。

○ 1 週間の総運動時間の割合

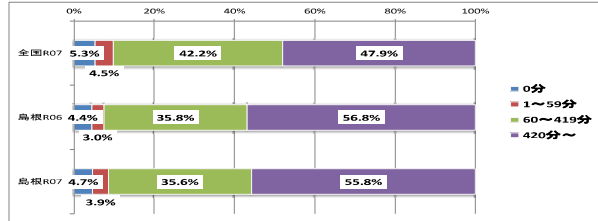
	小学5年男子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R07	5.3%	4.5%	42.2%	47.9%
島根R06	4.4%	3.0%	35.8%	56.8%
島根R07	4.7%	3.9%	35.6%	55.8%
	9.8%		90.1%	

	小学5年女子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R07	8.7%	8.6%	56.4%	26.4%
島根R06	7.4%	9.0%	51.3%	32.4%
島根R07	10.0%	9.3%	50.8%	29.9%
	17.3%		82.8%	

	中学2年男子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R07	8.1%	1.8%	14.8%	75.4%
島根R06	6.1%	1.5%	10.8%	81.6%
島根R07	6.2%	1.2%	11.4%	81.2%
	9.9%		90.2%	

	中学2年女子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R07	17.4%	4.3%	23.7%	54.6%
島根R06	14.7%	5.4%	19.7%	60.2%
島根R07	15.0%	4.7%	19.5%	60.8%
	21.7%		78.3%	

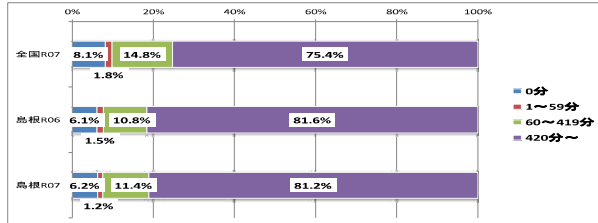
小5男子



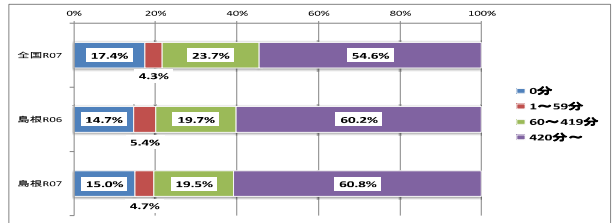
小5女子



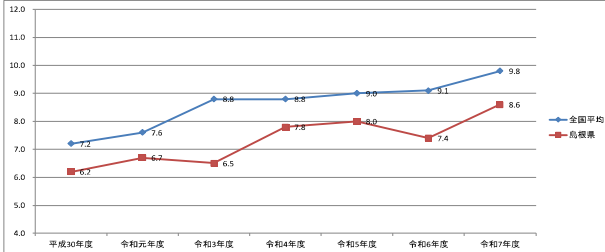
中2男子



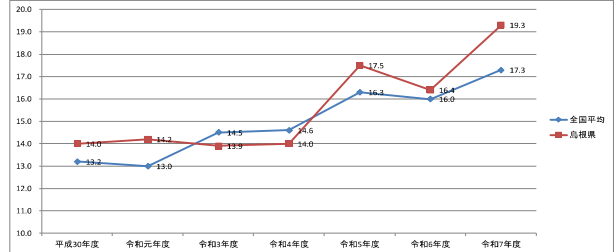
中2女子



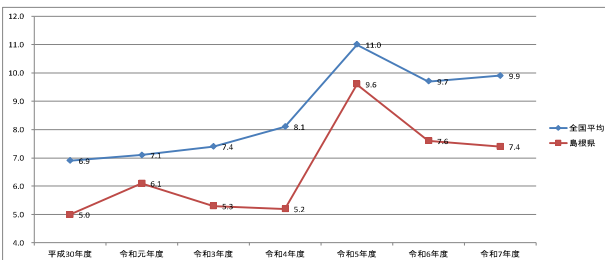
小5男子



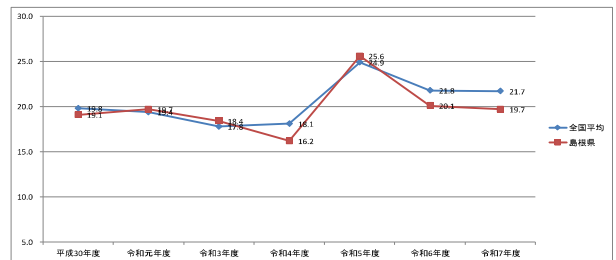
小5女子



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

「1 週間の総運動時間」は、昨年度と同様に、小・中学校ともに女子より男子の方が長い傾向にあります。特に中学校では男子で 420 分以上の層が 8 割以上あり、女子は昨年度より微増で、全国平均と比較してみても、全学年で高い割合を示しています。その一方で、0 分の割合を見ると、「小学校男子で昨年度の数値と比較して微増、小・中学校女子で 1 割以上を占める、特に小学校女子の増加割合が高い」という状況です。このことから、小学校の運動離れや、特に女子における運動習慣の二極化の現状を見取ることができ、1 日 60 分以上の運動習慣づくりに向けた意識改善や取組がより一層必要となると考えられます。

○体力向上に関わる意識や心理的側面

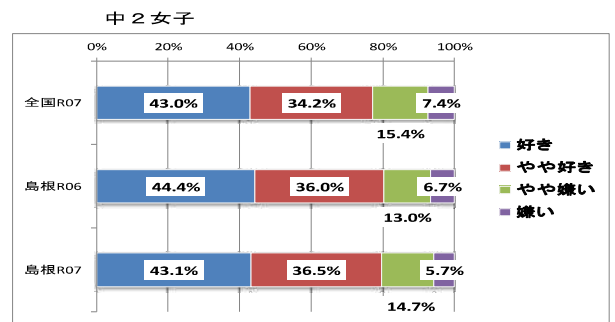
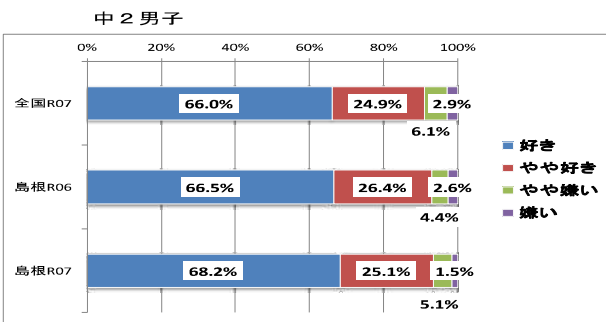
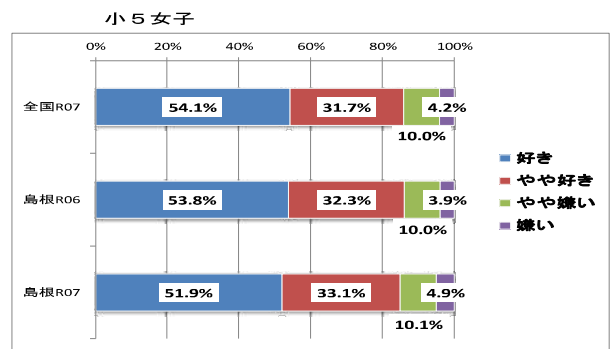
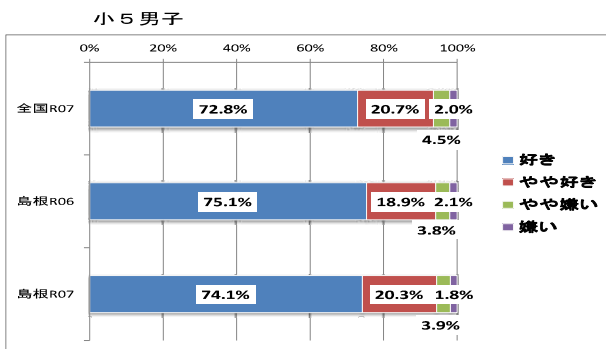
Q. 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好きですか

区分	小学5年男子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R07	72.8%	20.7%	4.5%	2.0%
	93.4%		6.6%	
島根R06	75.1%	18.9%	3.8%	2.1%
島根R07	74.1%	20.3%	3.9%	1.8%
	94.3%		5.7%	

区分	小学5年女子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R07	54.1%	31.7%	10.0%	4.2%
	85.8%		14.2%	
島根R06	53.8%	32.3%	10.0%	3.9%
島根R07	51.9%	33.1%	10.1%	4.9%
	85.0%		15.0%	

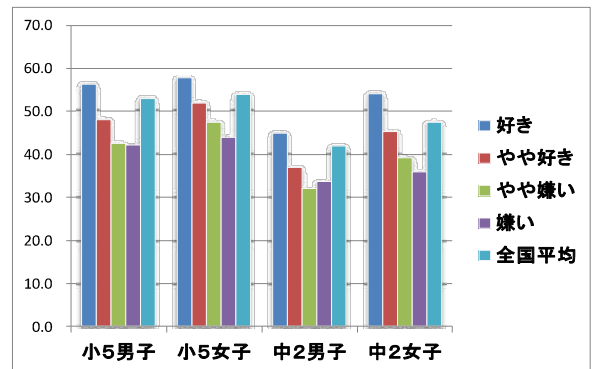
区分	中学2年男子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R07	66.0%	24.9%	6.1%	2.9%
	91.0%		9.0%	
島根R06	66.5%	26.4%	4.4%	2.6%
島根R07	68.2%	25.1%	5.1%	1.5%
	93.4%		6.6%	

区分	中学2年女子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R07	43.0%	34.2%	15.4%	7.4%
	77.2%		22.8%	
島根R06	44.4%	36.0%	13.0%	6.7%
島根R07	43.1%	36.5%	14.7%	5.7%
	79.6%		20.4%	



R7「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	56.3	48.0	42.6	42.2	53.0
小5女子	57.9	51.9	47.5	44.0	54.0
中2男子	44.9	37.0	32.0	33.8	42.1
中2女子	54.2	45.3	39.1	35.9	47.5



全国平均と比較すると、島根県の児童生徒において、男子は運動を肯定的に感じている割合がやや高いことが分かります。男女別にみると、男子は9割以上が「好き・やや好き」の肯定群であるのに対して、女子では「やや嫌い・嫌い」の否定群の割合が小学校で1割以上、中学校においては2割以上見受けられます。さらに、「**やや嫌い**」群は**全学年男女で増加していることから、運動嫌いがやや進んでいることが危惧されます。**

「**好き・やや好き**」の肯定群は否定群よりも**体力合計点が高値を示しているという相関関係が表れている**ことから、体力向上に向けては、運動やスポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践できるような内容や方法を工夫しつつ、共生の視点に基づいた男女共習による学びの機会の保障、個に応じた運動及びスポーツとの関わり方の支援など、全ての児童生徒が「**運動好き**」となるための学びの在り方を工夫する必要があると言えます。さらに、授業等における運動面での直接的な取組だけでなく、**体育や運動の意義や価値を理解したり体感したりすることができるように、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も重要**と考えられます。

○運動やスポーツへのいろいろな関わり方について、興味や関心

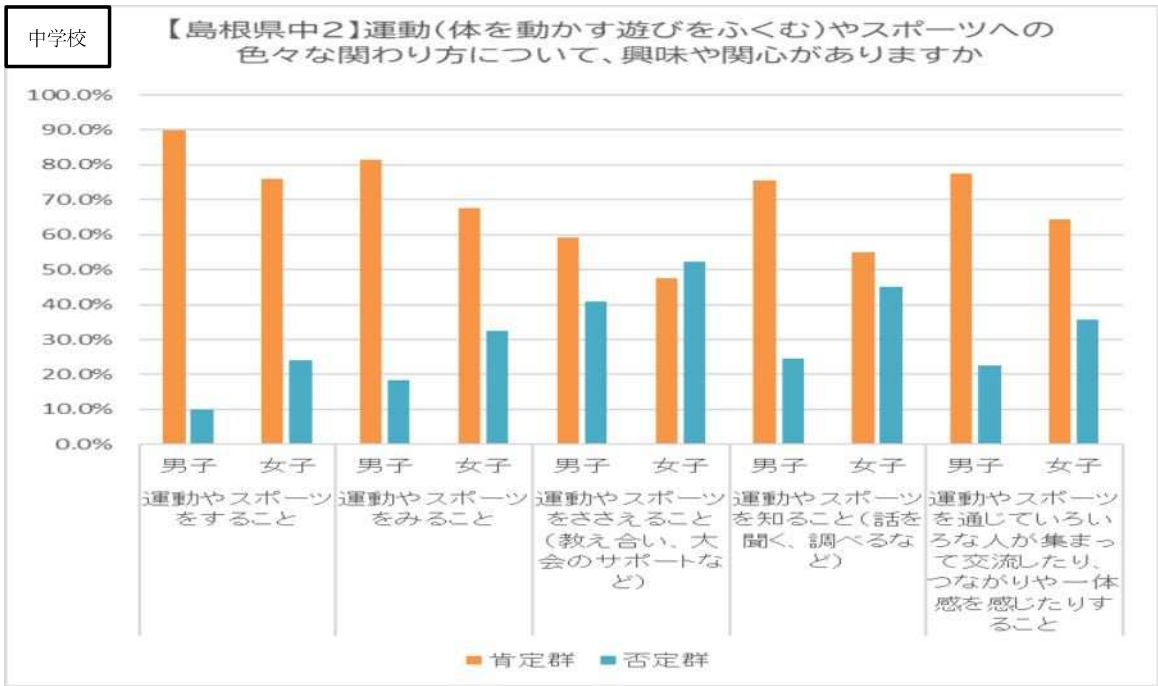
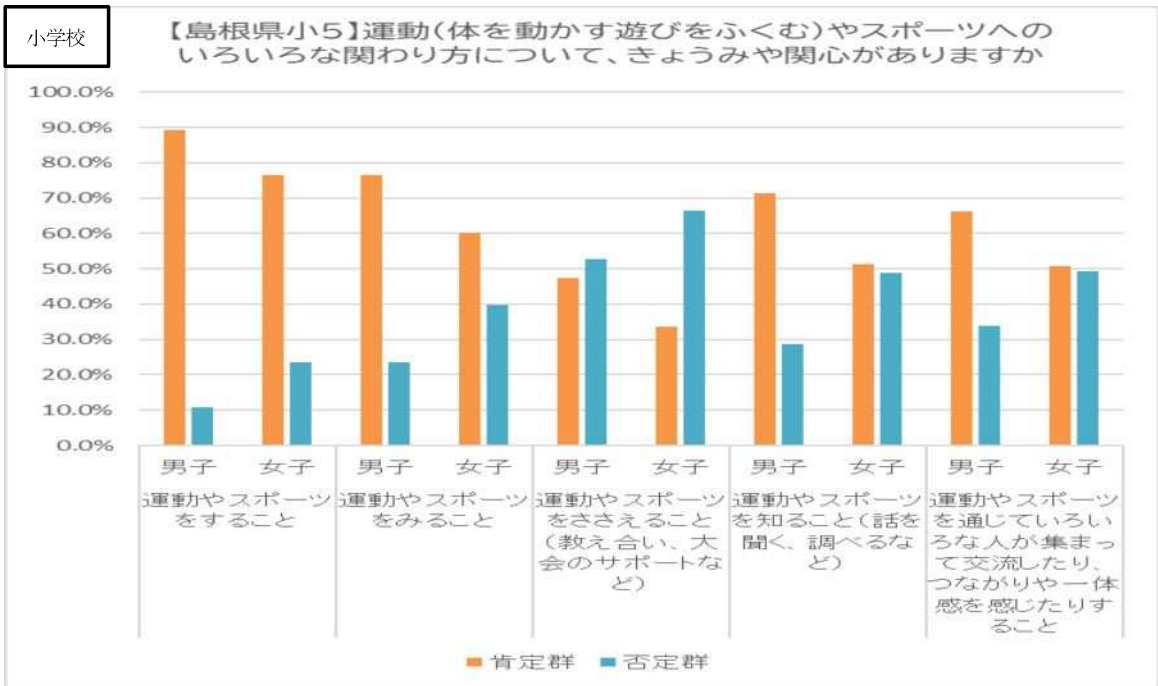
Q. 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツへの色々な関わり方について、興味や関心がありますか

小5男子					小5女子						
	区分	ある	ややある	あまりない	ない		区分	ある	ややある	あまりない	ない
運動やスポーツをすること	全国集計	65.3%	22.9%	9.1%	2.7%	運動やスポーツをすること	全国集計	47.4%	31.9%	16.4%	4.3%
	R7島根県	68.2%	21.2%	8.4%	2.3%		R7島根県	45.4%	31.1%	19.2%	4.3%
運動やスポーツをみること	全国集計	51.7%	23.8%	17.9%	6.6%	運動やスポーツをみること	全国集計	31.8%	29.0%	28.1%	11.1%
	R7島根県	54.1%	22.5%	18.3%	5.1%		R7島根県	32.0%	28.2%	29.5%	10.3%
運動やスポーツをささえること(教え合い、大会のサポートなど)	全国集計	26.2%	25.0%	27.3%	21.5%	運動やスポーツをささえること(教え合い、大会のサポートなど)	全国集計	16.8%	23.1%	32.9%	27.2%
	R7島根県	23.8%	23.5%	27.3%	25.4%		R7島根県	14.0%	19.6%	33.6%	32.8%
運動やスポーツを知ること(話を聞く、調べるなど)	全国集計	44.8%	28.0%	18.9%	8.3%	運動やスポーツを知ること(話を聞く、調べるなど)	全国集計	26.3%	30.0%	29.9%	13.8%
	R7島根県	43.9%	27.5%	20.1%	8.6%		R7島根県	22.0%	29.3%	33.2%	15.5%
運動やスポーツを通じていろいろな人が集まって交流したり、つながりや一体感を感じたりすること	全国集計	41.2%	26.7%	20.2%	11.9%	運動やスポーツを通じていろいろな人が集まって交流したり、つながりや一体感を感じたりすること	全国集計	26.0%	27.4%	28.7%	18.0%
	R7島根県	41.1%	25.1%	21.7%	12.1%		R7島根県	24.6%	26.2%	30.5%	18.7%

中2男子					中2女子						
	区分	ある	ややある	あまりない	ない		区分	ある	ややある	あまりない	ない
運動やスポーツをすること	全国集計	64.0%	24.0%	8.9%	3.1%	運動やスポーツをすること	全国集計	41.7%	31.3%	19.9%	7.1%
	R7島根県	65.4%	24.6%	7.7%	2.3%		R7島根県	41.1%	34.9%	19.1%	4.9%
運動やスポーツをみること	全国集計	54.1%	23.8%	15.3%	6.8%	運動やスポーツをみること	全国集計	34.6%	29.8%	23.6%	12.0%
	R7島根県	56.9%	24.7%	14.0%	4.4%		R7島根県	37.8%	29.9%	22.6%	9.8%
運動やスポーツをささえること(教え合い、大会のサポートなど)	全国集計	26.4%	31.3%	27.9%	14.4%	運動やスポーツをささえること(教え合い、大会のサポートなど)	全国集計	18.4%	28.8%	31.3%	21.5%
	R7島根県	26.3%	32.8%	28.8%	12.1%		R7島根県	17.9%	29.7%	32.3%	20.1%
運動やスポーツを知ること(話を聞く、調べるなど)	全国集計	40.8%	32.2%	19.3%	7.8%	運動やスポーツを知ること(話を聞く、調べるなど)	全国集計	21.6%	33.0%	31.0%	14.5%
	R7島根県	41.0%	34.4%	18.9%	5.7%		R7島根県	19.4%	35.5%	31.8%	13.2%
運動やスポーツを通じていろいろな人が集まって交流したり、つながりや一体感を感じたりすること	全国集計	43.9%	32.1%	16.3%	7.6%	運動やスポーツを通じていろいろな人が集まって交流したり、つながりや一体感を感じたりすること	全国集計	30.1%	33.0%	23.6%	13.2%
	R7島根県	43.0%	34.4%	16.4%	6.1%		R7島根県	29.6%	34.7%	23.8%	11.9%

今回の調査では、児童生徒に対して「運動やスポーツへの関わり方」についての質問項目が新設されました。全国的には「する」は興味や関心が高く、「支える」は低い傾向が見られました。さらに、本県児童生徒の回答について、運動やスポーツへの肯定群と否定群に分けて、男女別に比較したところ、以下の結果が見られました。



- ・小中学生とも、「する」への興味や関心が高い。
- ・運動やスポーツへの肯定群は「する」「みる」の値が高く、特に男子の肯定群は「知る」「集う・つながる」も高値を示している。
- ・否定群では「支える」に興味や関心を示す値が高い。
- ・小学校女子では、「知る」「集う・つながる」の値が肯定群と否定群でほぼ同じ値である。

スポーツ庁の調査では、体育・保健体育の授業は楽しいと感じている児童生徒は「する」に興味や関心が高い傾向が見られ、やや楽しいと感じている児童生徒は「みる」の割合が「する」に近づく結果となっています。学校体育で多様な関わり方について考えたり実践したりし、運動やスポーツの多様な価値を実感することで、楽しさを広げられるように図っていくことが求められます。

Q. 卒業しても授業以外で自主的に運動する時間を持ちたいと思いますか

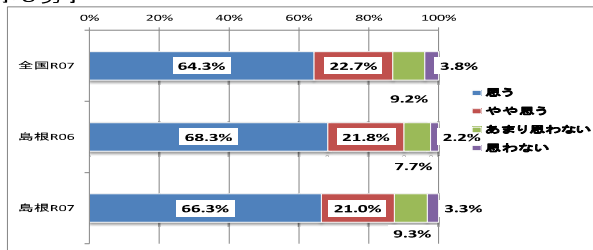
区分	小学5年男子			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
全国R07	64.3%	22.7%	9.2%	3.8%
	87.0%		13.0%	
島根R06	68.3%	21.8%	7.7%	2.2%
島根R07	66.3%	21.0%	9.3%	3.3%
	87.3%		12.7%	

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R07	51.3%	29.3%	14.0%	5.4%
	80.6%		19.4%	
島根R06	53.5%	30.0%	13.8%	2.7%
島根R07	48.1%	30.6%	15.0%	6.3%
	78.7%		21.3%	

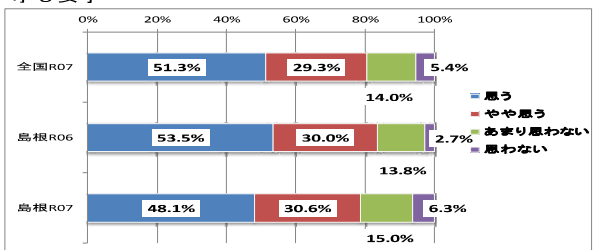
区分	中学2年男子			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
全国R07	61.7%	25.4%	9.1%	3.8%
	87.1%		12.9%	
島根R06	59.3%	29.1%	8.8%	2.8%
島根R07	62.2%	26.2%	9.1%	2.6%
	88.3%		11.7%	

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R07	41.4%	34.7%	16.8%	7.2%
	76.0%		24.0%	
島根R06	37.4%	39.9%	17.5%	5.3%
島根R07	39.7%	35.9%	17.8%	6.6%
	75.6%		24.4%	

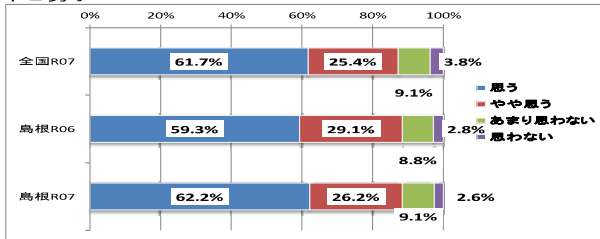
小5男子



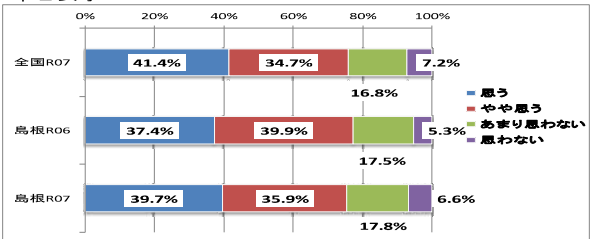
小5女子



中2男子

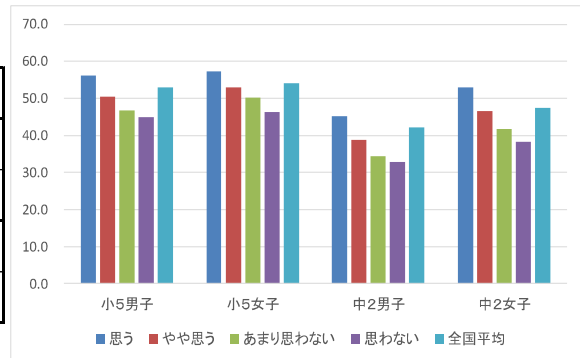


中2女子



R7「卒業後の自主的な運動への意欲」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	56.2	50.5	46.9	44.9	53.0
小5女子	57.2	52.9	50.3	46.3	54.0
中2男子	45.1	38.7	34.4	32.8	42.1
中2女子	52.9	46.5	41.7	38.4	47.5



全国的に見ると、卒業後に運動を継続する意欲については、女子よりも男子の方が高い値を示しており、この数年間、男子では上昇が続いているが女子では低下しています。これは、島根県でも類似した傾向が見られます。

第3期スポーツ基本計画では、児童生徒の肯定的回答の割合を90%以上に増加させることを目指しています。運動への肯定的な感情を養うことは、社会生活における運動習慣を築く意欲の向上となり、しいは豊かなスポーツライフの実現につながります。そのために、学校教育においては、「体育の楽しさ」を味わうことから「運動やスポーツの楽しさ」へ広げていくことが期待されます。引き続き、運動を継続する意欲の向上に向けた取組が必要です。

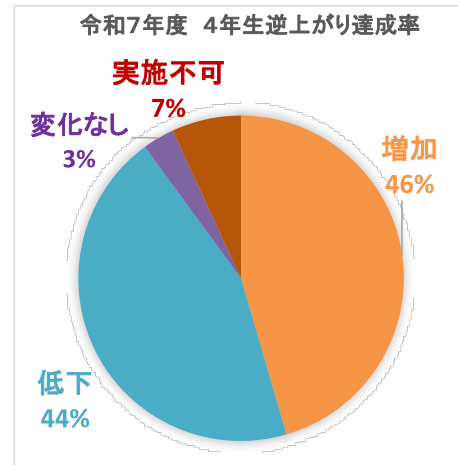
### 3. 体育・保健体育の授業について

#### (1) 小学校における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、4年生の「鉄棒運動」逆上がり達成率の調査を行いました。今年度の結果(右グラフ)を見ると、昨年度より向上している学校が約46%に対して、約44%の学校が低下しているという結果となりました。地域や学校によって差が見られるものの、島根県全体としては、逆上がり達成率が5年連続で低下していることが分かりました。

器械運動系の学習は「できる」「できない」が見取りやすい領域であるため、スモールステップでの系統的な指導により、児童生徒に「できなかった運動ができるようになった」という喜びを味わうことを教師が仕組みやすい領域です。達成感や充実感を味わわせることで、運動への肯定感や好意的感情を育みながら、全ての児童生徒の体力の向上を目指していきましょう。



※今年度が4年生の在籍0名：4校

#### ◆ 島根県4年生の逆上がりの達成率 **44.6%**

年度	H26	H27	H28	H29	H30	R01	R02	R03	R04	R05	R06	R07
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	46.2	44.6

そのためにも、第1学年及び第2学年の内容「B 器械・器具を使っての運動遊び ア固定遊具を使った運動遊び」を年度初めの気候のよい時期にしっかりと親しませることや、「ウ 鉄棒を使った運動遊び」の指導で、腕支持やぶら下がり、逆さや易しい回転などの動きを取り入れて、ゲーム感覚で楽しみながら遊びの中でたっぷりと感覚づくりをしていくことが重要です。

以下は、近年の報告に挙がっていた「体力向上に成果があった」と思われる取組です。自校の体育授業や授業外での体力向上の取組の見直しや改善に向けて、ぜひ参考にしてください。

#### ★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
  - ・逆上がりボードの設置
  - ・様々な鉄棒の技の紹介(実演、動画、掲示物など)
  - ・鉄棒カードの活用
  - ・積極的に鉄棒に触れるように声かけする、教員も一緒に行く
- 基礎的な感覚を身に付けるためのサーキット形式を取り入れた授業の導入
  - ・タイヤ跳び
  - ・のぼり棒
  - ・雲梯じゃんけん
  - ・ダンゴムシリレー
  - ・猫ちゃん体操
  - ・なりきり運動(鉄棒：つばめ、なまけもの)(マット：アザラシ、くも、かえる、アンテナ)
- 用具や掲示の工夫
  - ・タオルを使って安心感をもてるように補助しながら、逆さ感覚をつかむ
  - ・体育館の低鉄棒がある側の壁に、蹴り上げるときの足の位置の印をつける
  - ・全校合計点や学年最高記録者等、目標となる記録や達成感を感じられるような校内掲示
- 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
- 姿勢体操や体幹トレーニング(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、スロー再生による動きの細分化や分析、タイムシフトカメラの活用
  - ・運動の様子を動画撮影して見合い、コツや改善点を伝え合って練習に生かす

- 年1～3回の校内マラソンやロードレースをきっかけとした、業間マラソン等の実施
- 業間（チャレンジタイム）を活用し、運動メニューを設定した年間を通じた体力づくりの取組
- 児童会活動の活用（鬼ごっこ、遊具を使った遊び、ぞうきんがけリレーなどの推奨）
- 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】

**けんけんとしび【体幹(締め)・リズム感覚】**



・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。

**手足走り【腕支持感覚・逆さ感覚・体幹(締め)など】**



・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)】**



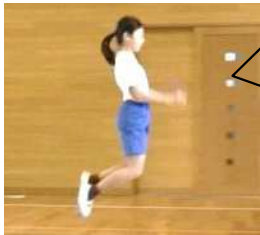
・仰向けになってお尻を上げて、足の方向へ進む。  
※反対方向や横方向へ進むときは、ぶつかりやすくなるので注意。

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



・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。

**両足としび【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、  
・アザラシ歩き(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。

### ★学校全体での取組例

学校教育における「体力向上」の取組の意義を考えると、その根拠は小学校学習指導要領解説総則編（P2、3）に『・・・体育・健康に関する指導の充実により、豊かな心や健やかな体を育成すること』と記載されていることにあります。つまり、「体力向上は学校全体における教育活動として育むもの」という位置づけにあるということです。さらに、小学校学習指導要領解説体育編（P170）において、『体力とは「生きる力」を支える重要な要素である』と明記されています。

県内の各校においても、学校全体で体育科の授業改善や環境整備が進んでいる実践が多々あります。以下は、令和7年度学校訪問における各校の様子です。ぜひ、参考にご覧ください。

#### ① 授業改善（導入における運動・ICT活用・場や教具の工夫）

<p><b>奥出雲町立横田小学校</b></p>  <p>授業の導入で、柔軟運動（ドジョウすくい3種類柔軟運動横田小 ver.）を帯運動で取り入れています。各自が記録して伸びを実感できるように工夫しています。</p>	<p><b>隠岐の島町立中条小学校</b></p>  <p>授業の導入で、コーナーごとに種目を変えながら色々な動きを行うサーキット式の5種目歩走を行っています。ふり返りで気付き等の交流を大切にしています。</p>
<p><b>出雲市立神戸川小学校</b></p>  <p>教師用タブレットを接続して動画をみることができるよう、体育館にモニターが常設されています。単元の流れや学びの足跡は単元終了まで掲示してあります。</p>	<p><b>益田市立益田小学校</b></p>  <p>「できた」を味わえる易しい場を設けたり、自分の課題に応じて段階的に技を高めるためのスモールステップで課題解決できる多様な場を設けたりしています。</p>
<p><b>吉賀町立六日市小学校</b></p>  <p>ボール運動系での作戦タイムで考えたことをタブレットに入力するため、他チームの考えも参考にできます。ふり返りもシートの入力し、学びを共有しています。</p>	<p><b>大田市立川合小学校</b></p>  <p>器械運動系「鉄棒運動」の導入では、柔軟運動や遊具遊びを行い、支持感覚づくりを行っています。『鉄棒セット』（保健体育課 DVD 参照）も継続して行っています。</p>
<p><b>安来市立飯梨小学校</b></p>  <p>マット運動遊びの導入で、「5種目歩跳走」や、ペアでじゃんけん手押し車等を行います。主運動では“こうもり歩きコース”“一本橋コース”等のコーナーで運動します。各々にレベルの提示があるため、「伸びた」の自覚ができ、友だちと喜び合えて楽しさを味わえます。</p>	<p><b>安来市立十神小学校</b></p>  <p>校庭でも動画や学習内容が視聴できるようにモニターが配置されています。陸上運動系「低ハードル走」では、視点を明確にした下位運動の場で運動し、個の技能や課題に応じた練習ができるように場を転換して主運動に取り組めるような場や教具の工夫がされています。</p>

<p><b>出雲市立朝陽小学校</b></p>  <p>器械運動系「鉄棒運動」で、逆上がりの技の習得を目指します。マットや跳び箱、運動棒などの器具を活用し、逆さや回転の感覚づくりのできる多様な場の設定がされています。たくさんの「できた」が味わえる場や練習方法の保障が児童のやる気につながっています。</p>	<p><b>浜田市立美川小学校</b></p>  <p>器械運動系「マット運動」において、デジタルカードで技を確認したり、動画撮影してからコツと照らし合わせて改善点を伝え合ったりしています。補助の仕方にも身に付け、課題解決に向かう関わり方の工夫がなされています。</p>
<p><b>雲南市立西日登小学校</b></p>  <p>体づくり運動系での運動の約束や単元の学習内容（目指す姿）を常時掲示して意識できるようにしています。導入では、ボールや肋木を使ったサーキット形式の運動メニューや、忍者になりきって教師と対決する運動遊びが設定してあります。本時で中心となる動きは、全員が順に取り組み、励まし合いながら学習します。</p>	<p><b>出雲市立高松小学校</b></p>  <p>器械運動系「マット運動」でタイムシフトカメラを2箇所に設置し、試技後すぐに動きの確認ができるようにしています。マーカーコーンやフラットマーカー、ゴム紐など、課題別でのペアやグループで、着手の位置や足の高さを意識するための教具の工夫もされています。</p>

**② 環境整備**

<p><b>隠岐の島町立磯小学校</b></p>  <p>バスケットゴールに、ボールを当てる目印があります。職員室前には低鉄棒が常設、天井にはボールがぶら下げられていて、垂直跳びを気軽に楽しめます。</p>	<p><b>松江市立生馬小学校</b></p>  <p>体育館の壁に、“床から〇cm”の表示が5センチ刻みで掲示されています。発達段階に応じて「私は何cmまで届くかな？」とジャンプしてみたいくなる仕掛けです。</p>
<p><b>益田市立桂平小学校</b></p>  <p>児童昇降口に、外遊び用具が常備されています。竹ぼうくりは、地域の方が寄贈してくださいました。整頓され、大切に使用することが自然に身に付きます。</p>	<p><b>出雲市立長浜小学校</b></p>  <p>5種目歩跳走のメニューがイラスト付きで掲示されており、いつでも確認することができます。体づくり運動系やボール運動系で活用できるものも常設されています。</p>
<p><b>出雲市立須佐小学校</b></p>  <p>床からの高さが妖怪イラストと共に10cm刻みで掲示されています。「どじょうすくい3種目柔軟運動の実施方法は写真入りでレベルが分かるように解説されています。</p>	

## (2) 水泳学習について

以前は、小学校を対象に水泳実技習得状況調査を実施していましたが、「自校プールの故障や老朽化等の理由で使用不可の学校が増えてきていること」「自校に施設がなく、公営のプールや近隣校のプールを借りて授業をせざるを得ない学校も増えてきており、学校間における水泳の実技授業にかけることのできる時数に偏りが大きくなってききたため、一律の尺度で調査を継続することが困難になってきたこと」等の理由から、調査は廃止となりました。

しかしながら、水泳運動系は、「水の中という特殊な環境での活動におけるその物理的な特性（浮力、水圧、抗力・揚力など）を生かし、浮く、呼吸する、進むなどの課題を達成し、水に親しむ楽しさや喜びを味わうことのできる運動」（小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編P27）であり、「中学校では、これらの学習を受けて、泳法を身に付け、効率的に泳ぐことができるようにすることが求められる。したがって、第1学年及び第2学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解し、泳法を身に付けることができるようにする。」（中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編P102）と明記されています。このことから、水泳運動系の特性を捉え、実技による学習の機会を保障することは、教師の役割の1つであるといえます。外部施設を活用したり、外部指導者と連携したり協力を得たりして、自校の水泳学習施設や時数等の実態に応じて、指導の工夫をしながら運動に親しむことができるようにしていきましょう。

なお、近隣の小中学校のプールや外部施設を利用する場合は、授業実施学年や児童生徒の実態を十分に把握して、水深等に配慮した上で授業を行うように努めることが大切です。学習の約束を指導者間で共有したり児童生徒に伝えた上で学習を進めたりするように留意しましょう。

### 《参考資料①》 第4集水泳指導の手引きより

#### P127

##### (2) 監視の要点

- 水面上はもちろんのこと、水底にも視線を向けること。
- 水深が急に深くなるような部分や、水面がぎらぎら反射するような部分には特に注意すること。
- プールの安全使用規則を無視する者には直ちに注意を与えること。
- 監視に必要な物品、例えば笛、メガホン、救急用具等を用意しておくこと。
- 監視員は水着を着用していること。

#### P138

##### 2 適切な水位設定の考え方

各学校で学習効果が上がり、事故回避につながるよう、対象学年・体格・泳力・学習内容などに応じた無理のない水位を設定する必要があります。

##### 【主な留意事項】

- 泳力差や体格差のある児童生徒が、効果的・効率的な水泳学習をするために、プールの形状を考慮して浅い場所を選んだり、プールフロアを利用したりして適切な水位設定を行うなどの工夫をすること。
- 水を抜くなどの方法で水位を調整する場合は、授業の前後で担当教職員と引き継ぎをして水位を確認すること。
- 曜日や時間割を工夫して、同じ学年をまとめて行うなどの工夫を行うこと。

また、「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。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。

次頁は、令和5年度（調査最終年）の各学校の取組例です。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、検討をしていきましょう。

### 《参考資料②》 R5の調査結果より

#### 1 「水泳運動の心得（必修）」の指導について、各校の取組紹介

##### 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」「○○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

#### 2 近年の完泳率

##### ◆ 島根県6年生の25m完泳率

※【 】内は前回調査の割合 ※R5年度6年生の在籍0名：3校

	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

### 3 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等

#### 【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
- 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

☆「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。

#### 【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×パタ足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

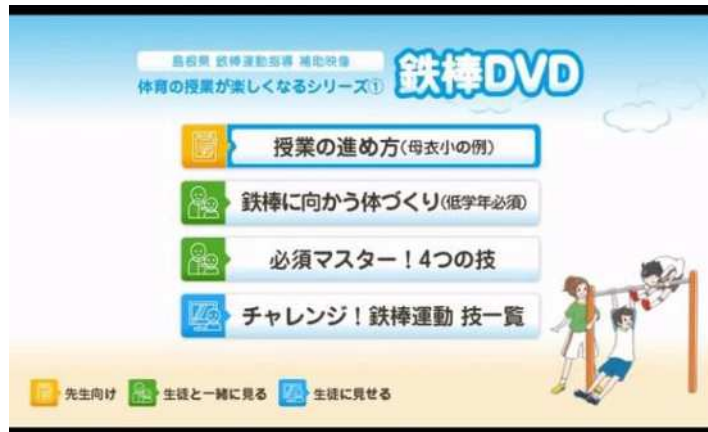
(3) 活用してみませんか 島根県教育委員会作成DVD

「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。

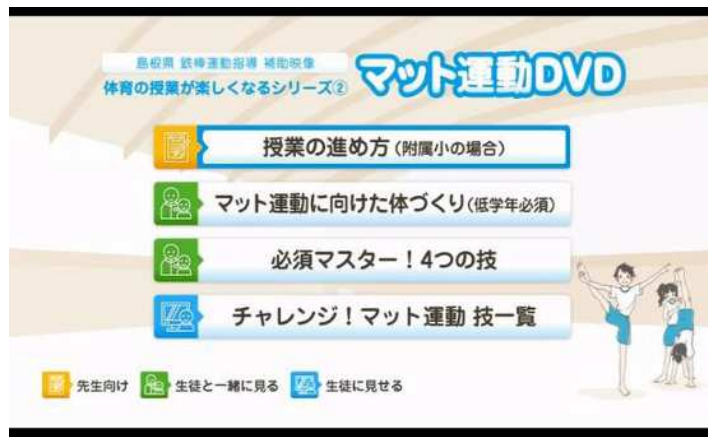
① 鉄棒DVD

(平成25年3月)



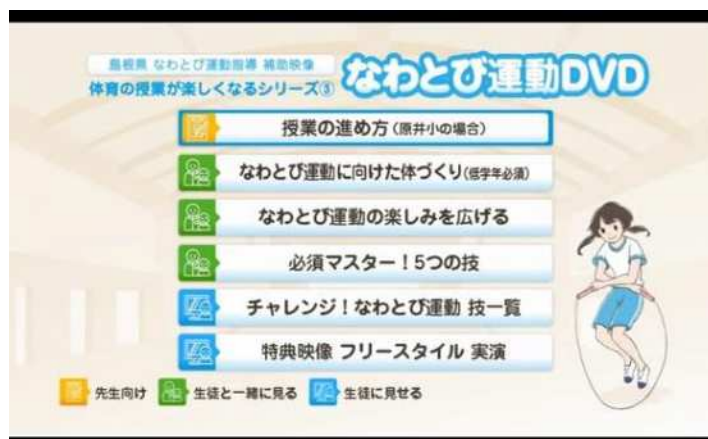
② マット運動DVD

(平成26年3月)



③ なわとび運動DVD

(平成27年3月)



(4)「楽しい」体育の授業と大切にしたい学習活動

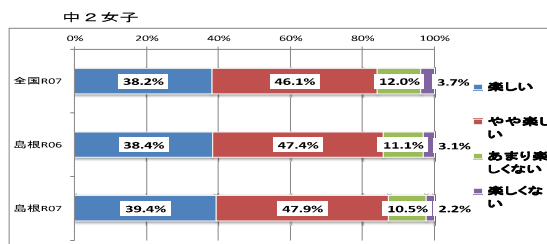
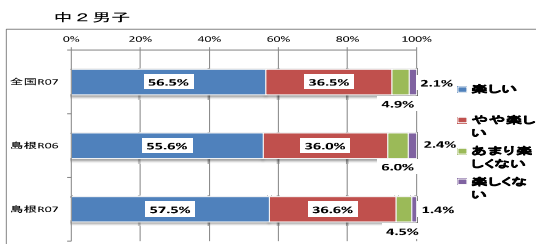
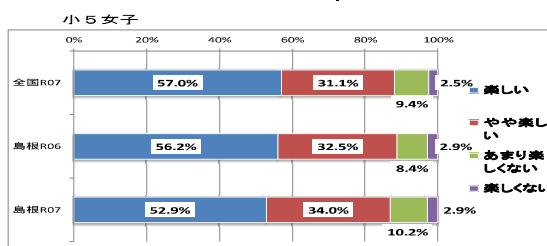
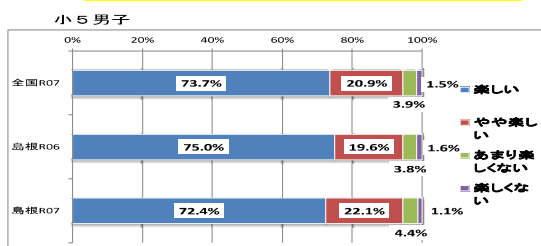
Q. 体育（保健体育）の授業は楽しいですか

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R07	73.7%	20.9%	3.9%	1.5%
	94.6%		5.4%	
島根R06	75.0%	19.6%	3.8%	1.6%
島根R07	72.4%	22.1%	4.4%	1.1%
	94.6%		5.4%	

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R07	57.0%	31.1%	9.4%	2.5%
	88.1%		11.9%	
島根R06	56.2%	32.5%	8.4%	2.9%
島根R07	52.9%	34.0%	10.2%	2.9%
	86.9%		13.1%	

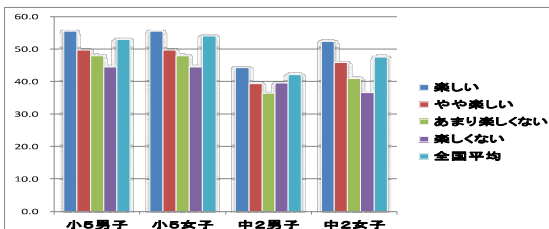
区分	中学2年男子			
	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
全国R07	56.5%	36.5%	4.9%	2.1%
	92.9%		7.1%	
島根R06	55.6%	36.0%	6.0%	2.4%
島根R07	57.5%	36.6%	4.5%	1.4%
	94.1%		5.9%	

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R07	38.2%	46.1%	12.0%	3.7%
	84.2%		15.8%	
島根R06	38.4%	47.4%	11.1%	3.1%
島根R07	39.4%	47.9%	10.5%	2.2%
	87.3%		12.7%	



R7「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	55.6	49.8	48.0	44.5	53.0
小5女子	55.6	49.8	48.0	44.5	54.0
中2男子	44.3	39.4	36.5	39.5	42.1
中2女子	52.4	45.8	40.9	36.6	47.5



上の表は、「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。本県の、授業を「楽しい」「やや楽しい」と感じている児童生徒の割合は、中学校男女で全国平均よりも高い割合となっているのに対して、小学校男子では同程度、女子では低い値となっています。「楽しい」と感じている子どもだけで比較すると、小学校男子も全国平均よりも低い値を示しています。また、昨年度と比較すると、中学校男女は、肯定群が向上しているのに対して、小学校男子は「楽しい-2.8」「やや楽しい+2.5」、小学校女子は「楽しい-3.3」「やや楽しい+1.5」「あまり楽しくない+1.8」に変化していることが分かります。小学校で、授業の楽しさが低下傾向にあることから、特に小学校において、体育授業の「楽しさ」を高めることができるよう、児童生徒にとってどんな「楽しさ」を感じることができるかを教師が意図的に働きかけたり、児童生徒の実態に即して手立てを講じたりしながら授業づくりに努めていくことがより必要であるといえるでしょう。

さらに、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クロス集計結果から、授業が「楽しい」と感じる場面が多い児童生徒は体力水準が高いことから、体力の向上と密接にかかわっていることが分かります。

『初等体育授業づくり入門（2018 岩田他大修館書店）』では、「よい体育授業」を実現するための条件が『基礎的条件』と『内容的条件』によって整理されています。

『基礎的条件』は、「**学習の勢いがあり、学習の雰囲気が良い**」ことです。「学習の勢い」とは、子どもたちが集中していてテキパキと行動し、また場面転換もスムーズで授業の流れが良い状態のことであり「学習の雰囲気がよい」とは、子ども同士の関係も良好で明るく感情豊かな行動が出現する状態のことを表します。

また、『内容的条件』は体育授業の内容的な側面の良し悪しを問うときに求められる条件であり、「**学習課題の明確さ・学習内容のつながり・学習方法の妥当性等**」の条件といえます。そのためには、“どのような運動ができてほしいのか” “どのような知識を理解してほしいのか”をすべての子どもが同じように把握できるような課題を明確に示し、子どもたちの「つまずき」を想定し、そのつまずきを解決するのに有効な手立てを様々な視点から準備しておくことにより、全ての子どもたちの学びの保障をしていくことが重要です。

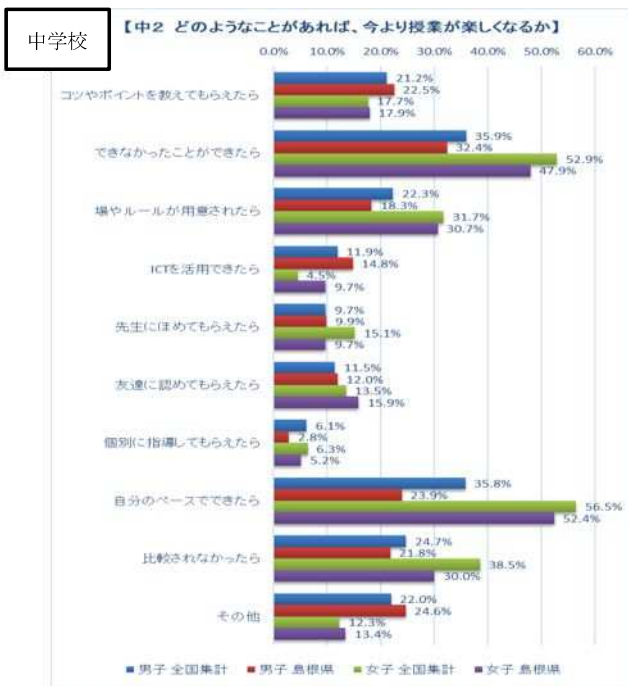
これらの条件が整うと、以下の4つの楽しさ（高田4原則）を味わうことができます。

- ① 動く楽しさ ② 集う楽しさ ③ わかる楽しさ ④ 伸びる楽しさ**

これら4つの楽しさをバランスよく味わうことができる授業を構築していくことが、私たち教師の目指す体育授業であるといえるでしょう。

今年度の調査では体育・保健体育の授業は「あまり楽しくない」「楽しくない」と感じている児童生徒に「今後どのようなことがあれば、今より体育・保健体育が楽しくなると思うか」という調査が新設されました。全国の結果を見ると、「できないことができるようになったら」「自分のペースで行うことができたなら」の値が高く、特に「楽しくない」と回答した児童生徒は、後者の割合が高い傾向が見られました。本県でも、同様な傾向を示し、以下のような結果でした。

Q【児童生徒】「今後どのようなことがあれば、今より体育・保健体育が楽しくなると思うか」（R7新設）

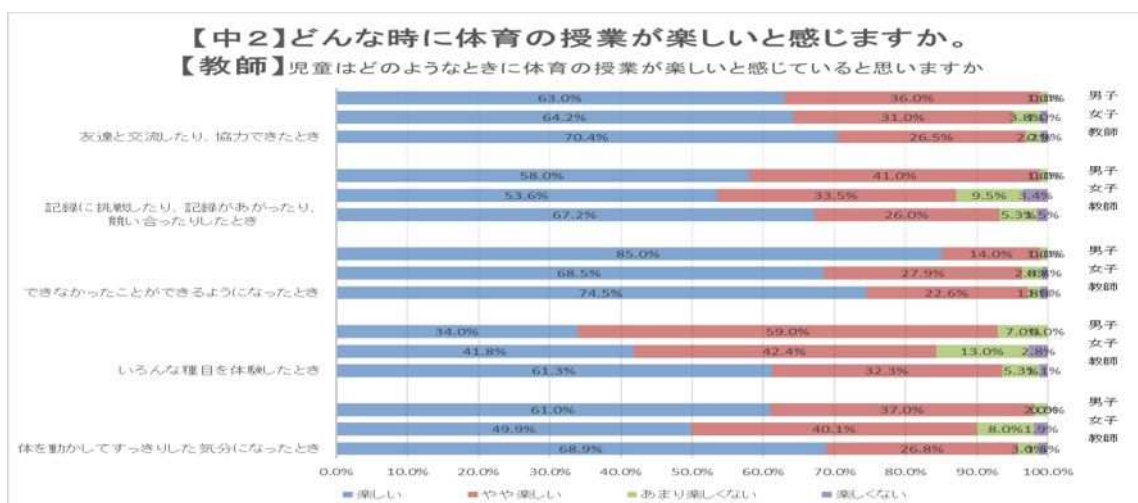
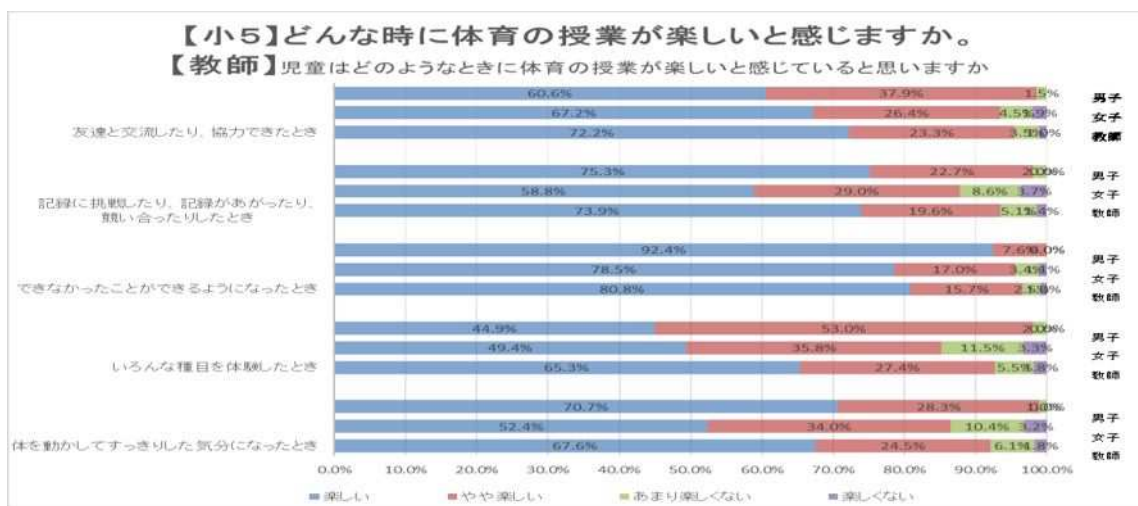


- ・小・中学校とも、男子では「できなかったことができるようになったら」が最も高く、女子では「自分のペースで行うことができたなら」が最も高い値を示し、男女で違いが見られた。
- ・小・中学校とも女子では、「比較されなかったら」「場やルールが用意されたら」と回答している割合が男子より高い。
- ・本県の小・中学生男子は、全国よりも「ICT を活用できたら」の割合が高い。また、中学生男子「コツやポイントを教えてもらえたら」も高い割合を示している。
- ・中学生女子では、全国と比較して「友達に認めてもらえたら」が低い一方で、「先生にほめてもらえたら」の値は高い。

授業改善の指標として、「楽しい」体育の授業とはどのような授業だと感じているかを考察するために、昨年度から次の質問項目が設定されています。スポーツ庁の報告によると、「できなかったことができるようになったとき」については、学校が児童生徒より肯定的に捉える傾向があり、認識の違いがあることが確認されました。本県の結果は、以下の通りです。

Q. 【児童生徒】「どんなときに授業が楽しいと感じますか」

Q. 【学校】 「児童生徒がどのようなときに授業が楽しいと感じていると思いますか」



- ・小・中学生男女で「できなかったことができるようになったとき」に体育が楽しいと感じる割合が高い結果となっている。
- ・小学生男子は「記録に挑戦したり、記録があがったり、競い合ったりしたとき」の割合も多い。
- ・「友達と交流したり、協力できたりしたとき」は、小学生女子と中学生男女で2番目に多い割合になっている。

【島根県】「体育・保健体育の授業で大切にしていること」上位3項目

小学校			中学校		
1位	体を動かすことの楽しさを実感させること	99.0%	1位	体を動かすことの楽しさを実感させること	98.0%
2位	運動量を確保すること	89.4%	2位	仲間と協力して課題を解決させること	81.0%
3位	仲間と協力して課題を解決させること	78.8%	3位	運動量を確保すること	62.0%

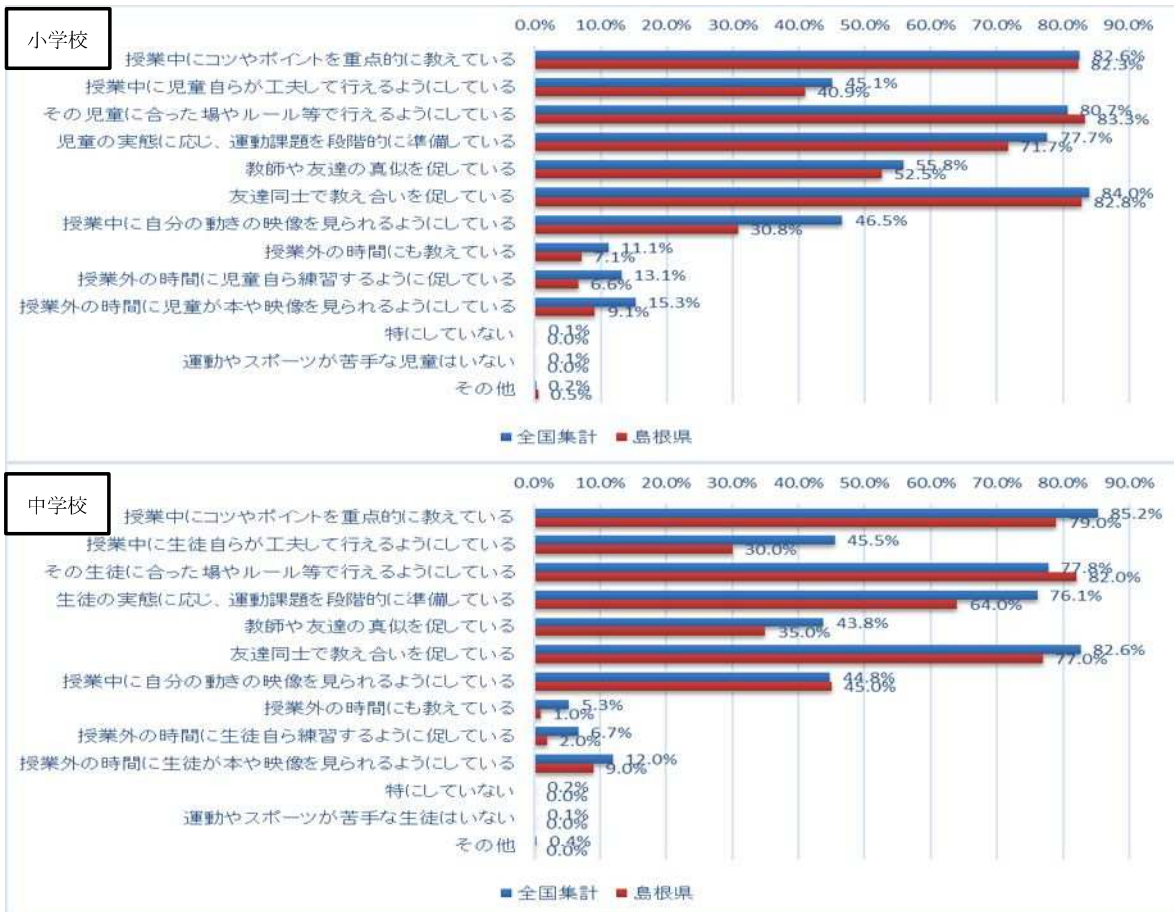
【島根県】「体育・保健体育の授業で大切にしていること」下位3項目

小学校			中学校		
1位	運動領域と保健領域の関連を図る	10.6%	1位	体育で学習したことを実生活で生かせるようにする	23.0%
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	14.6%	2位	運動分野と保健分野の関連を図る	27.0%
3位	体育や保健の見方・考え方を働かせるようにすること	22.2%	3位	体育や保健の見方・考え方を働かせるようにすること	37.0%

上記は「体育・保健体育の授業で大切にしていること」の本県の上位と下位の3項目を示したものです。この結果から、小・中学校において、教師は体育・保健体育の意義や価値に即して授業展開していることが分かります。今後はさらにカリキュラム・マネジメントの視点で、状況に応じて既存の知識と関連付けたり、様々な場面で活用できる概念化をしたり、また、習熟した技能にしたりしていく等、汎用的な資質・能力の育成に向けた指導改善していくことが求められます。

さらに、授業改善の視点から、「一人も取り残さない体育授業」の視点から、今年度は「運動やスポーツが苦手な傾向がある児童への取組」の調査項目も新設されました。

Q【学校】「運動やスポーツが苦手な傾向がある児童への取組（複数回答可）」



上記の結果をみると、教師は「コツやポイントを重点的に教える」「場やルールを工夫する」「友達同士で教え合う」等の工夫をしていることが伺えます。体育・保健体育が「あまり楽しくない」「楽しくない」と感じている児童生徒が期待する内容（P53、54 参照）をふまえ、教師はより一層、できそうな運動や技から取り組み、スモールステップで運動することによって、たくさんの「できた」を味わうことができるルールや場、学習過程の工夫をしていく必要があるといえるでしょう。

特に女子については、「比較されたくない」という意識が強いため、学習課題について個々が課題設定したり解決の方法を見出したりして、自己の成長を自覚できるような手立てが大切です。ペアやグループを活かして自己分析や自己評価しながら、自己の伸びが感じられる学びの道筋づくりをしていきましょう。その際、教師が積極的に褒めることで肯定的評価を伝え、学びに向かう姿勢を価値づけていきましょう。また、特に男子はICT活用への意欲が高いため、手本動画の視聴や運動の撮影、思考の共有などでタブレットを活用して効率的・効果的に学ぶ手段を多様に認めていくことも大切です。本県のICT活用状況については、以下の通りです。

Q.【学校】「体育の授業におけるICTの活用頻度」「どのように活用しているか（複数回答可）」



これらの結果から、「楽しい」体育の授業を行うためには、系統的で段階的な指導により「技や動きができる喜びや達成感」を少しずつ積み重ねたり、自己の成長を数値等の記録により実感できたりすることが重要であるといえます。そのため、児童生徒が主体的に課題発見や課題解決できるよう、ポイントを共有したり見つけたコツを言葉や図などを用いて表現し合ったりする学習活動を位置づけましょう。その際、学び合いをサポートできる資料やデータ等を教師が必要に応じて提示することも心がけるとよいでしょう。

それらを視覚的に支援する方法として、ICT機器の活用があります。全国と比較して、本県の活用頻度は高くない状況です。動きの撮影以外にも、手本動画の視聴や、自己やグループの記録のグラフ化、ふり返しシートのデジタル上での共有など、「挑戦したり競い合ったりする姿」を繋いだり、「友達と交流する・協力する」等の学び方のサポートをしたりするための手立てとして積極的に活用していきましょう。そして、自己やグループの課題を見出し、その解決を通じて『思考力、判断力、表現力等』の育成を目指していきましょう。

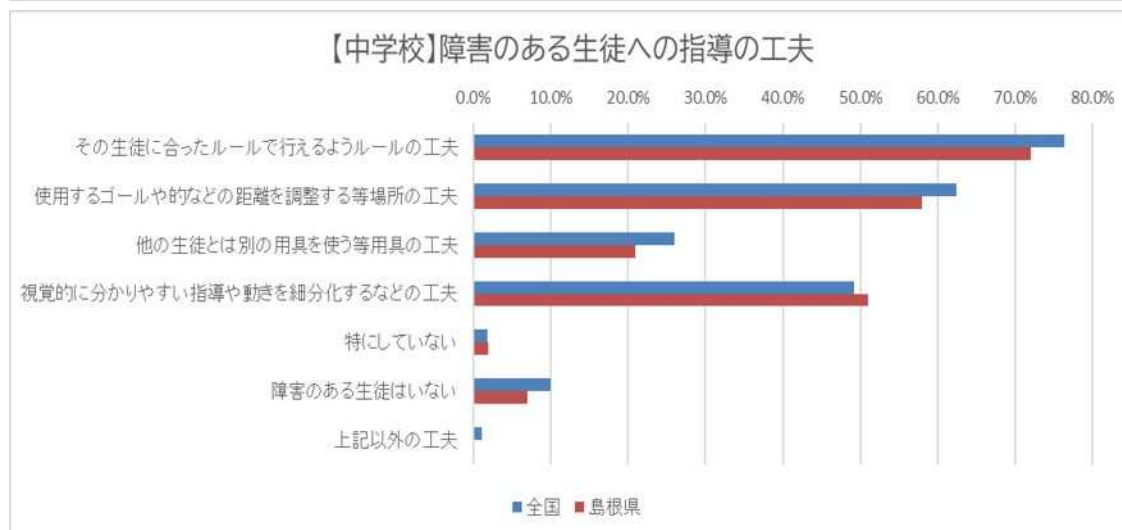
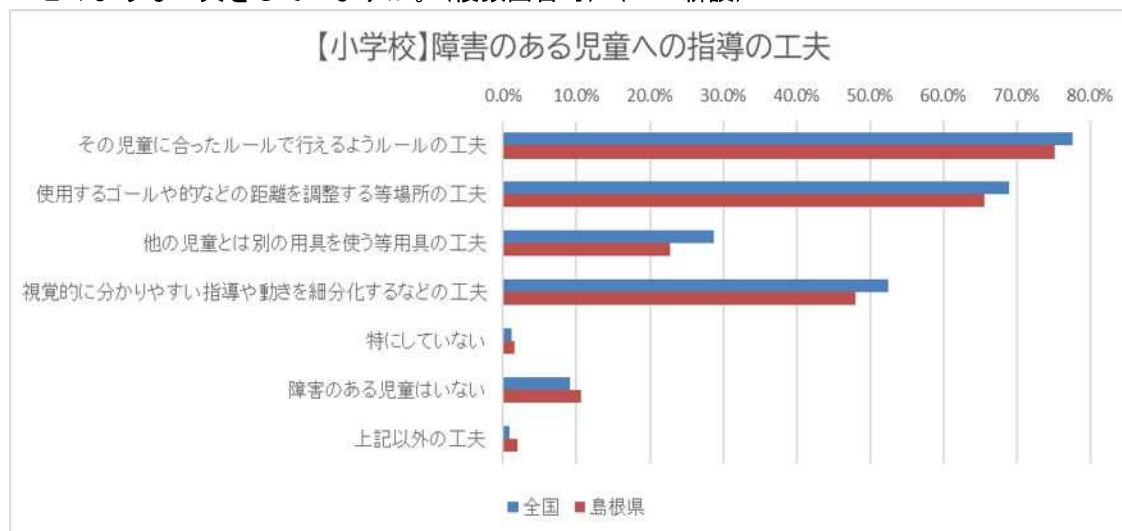
全ての学習過程において、教師は児童生徒の学びの過程を見取りながら意識的に評価していくことが求められます。『学びに向かう力、人間性等』について積極的に具体的な姿を捉えて肯定的評価を伝えることで、「体育の楽しさ」のさらなる深まりを図っていきましょう。

多様性を包摂する視点を根底に、共生の視点をもって多様な集団や方法で運動やスポーツに親しむ学びづくりが「豊かなスポーツライフの実現」のために欠かせません。子ども同士が豊かな関わりを育むことは、全ての子どもたちの学びを保障することにつながります。そのため、運動の得意不得意、男女や障害の有無にかかわらず、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

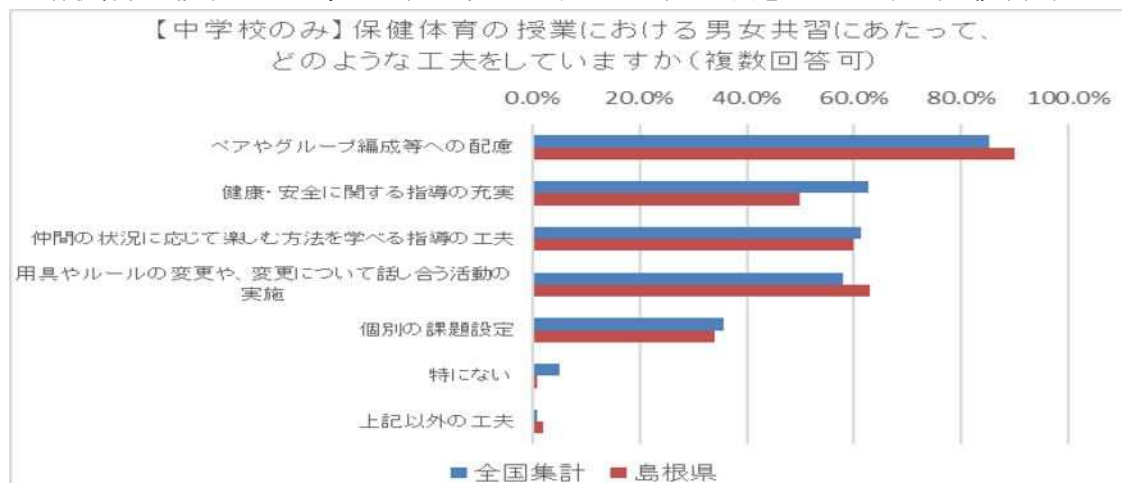
でも自主的に運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間の増加が期待できます。その結果として、体力向上を図ることができるように体育の授業改善を進めていきましょう。

以下は、「障害の有無にかかわらず共に学ぶ体育授業」や「保健体育の授業における男女共習」に係る調査結果です。学校や児童生徒の実態に応じた指導の工夫を講じていきましょう。

Q. 障害の有無にかかわらず共に学ぶ体育授業のために、障害のある児童への指導にあたり、どのような工夫をしていますか。（複数回答可）（R7新設）



Q. 保健体育の授業における男女共習にあたって、どのような工夫をしていますか。（複数回答可）



(5) 体育の学習で「できる」「わかる」を感じる授業づくり

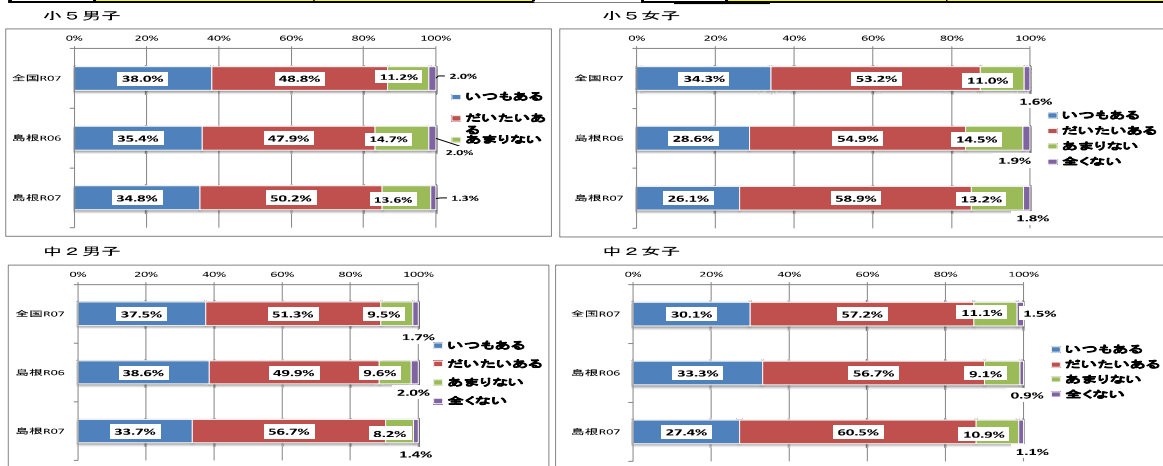
体育科の授業改善の3つの視点「目標設定」「学び合い」「ICT活用」における児童生徒の学習への実感について、調査した結果を下記に示しました。

Q. 「体育の学習で目標を意識して学習することで『できたり、わかったり』することがある」

小学5年男子					小学5年女子				
区分	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない	区分	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない
全国R07	38.0%	48.8%	11.2%	2.0%	全国R07	34.3%	53.2%	11.0%	1.6%
	86.8%		13.2%			87.4%		12.6%	
島根R06	35.4%	47.9%	14.7%	2.0%	島根R06	28.6%	54.9%	14.5%	1.9%
島根R07	34.8%	50.2%	13.6%	1.3%	島根R07	26.1%	58.9%	13.2%	1.8%
	85.1%		14.9%			85.1%		14.9%	

中学2年男子					中学2年女子				
区分	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない	区分	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない
全国R07	37.5%	51.3%	9.5%	1.7%	全国R07	30.1%	57.2%	11.1%	1.5%
	88.8%		11.2%			87.3%		12.7%	
島根R06	38.6%	49.9%	9.6%	2.0%	島根R06	33.3%	56.7%	9.1%	0.9%
島根R07	33.7%	56.7%	8.2%	1.4%	島根R07	27.4%	60.5%	10.9%	1.1%
	90.4%		9.6%			88.0%		12.0%	

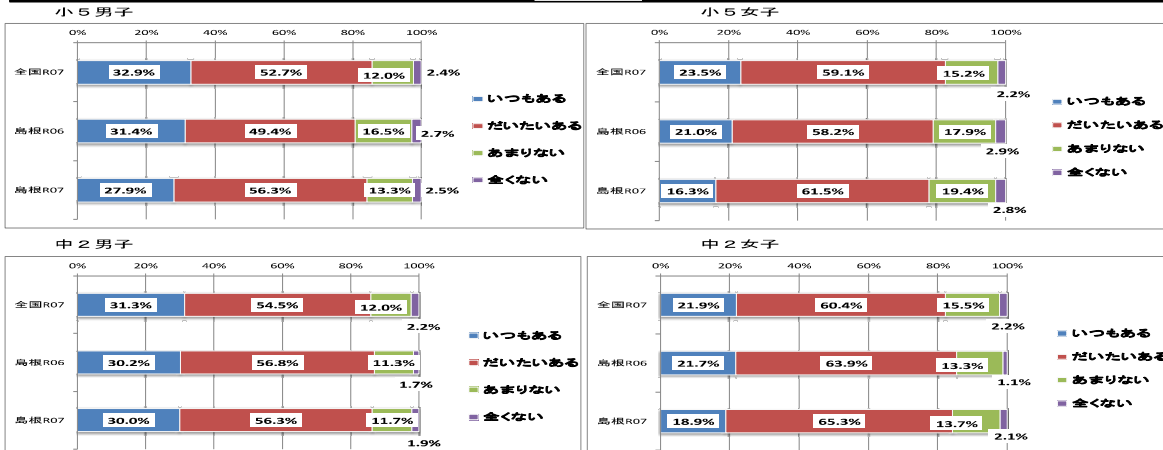


Q. 「体育の学習で友だちとの助け合い、教え合いを行うことで『できたり、わかたり』することがある」

小学5年男子					小学5年女子				
区分	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない	区分	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない
全国R07	32.9%	52.7%	12.0%	2.4%	全国R07	23.5%	59.1%	15.2%	2.2%
	85.6%		14.4%			82.5%		17.5%	
島根R06	31.4%	49.4%	16.5%	2.7%	島根R06	21.0%	58.2%	17.9%	2.9%
島根R07	27.9%	56.3%	13.3%	2.5%	島根R07	16.3%	61.5%	19.4%	2.8%
	84.2%		15.8%			77.8%		22.2%	

中学2年男子					中学2年女子				
区分	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない	区分	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない
全国R07	31.3%	54.5%	12.0%	2.2%	全国R07	21.9%	60.4%	15.5%	2.2%
	85.8%		14.2%			82.3%		17.7%	
島根R06	30.2%	56.8%	11.3%	1.7%	島根R06	21.7%	63.9%	13.3%	1.1%
島根R07	30.0%	56.3%	11.7%	1.9%	島根R07	18.9%	65.3%	13.7%	2.1%
	86.4%		13.6%			84.2%		15.8%	

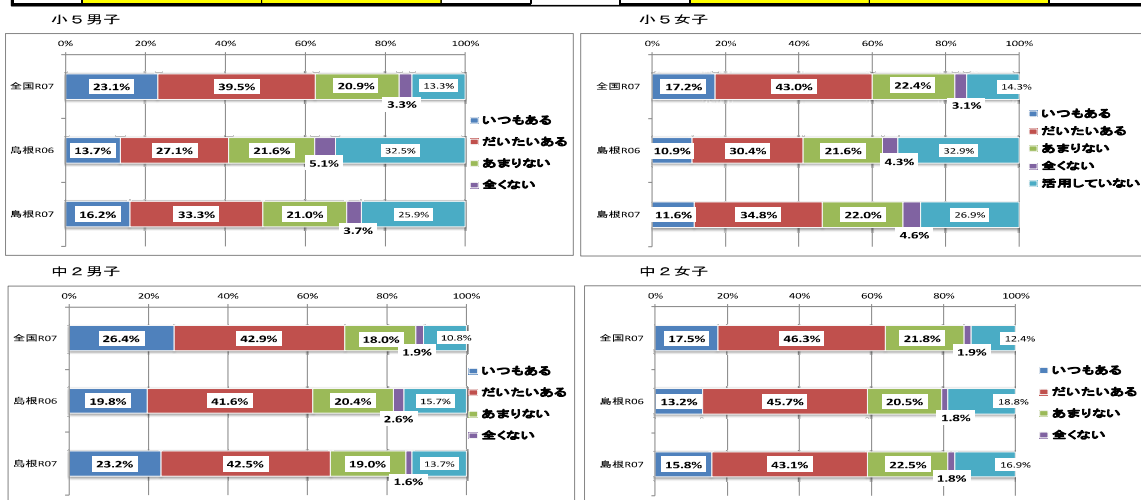


Q. 「体育の学習でタブレットなどの ICT を使って学習することで『できたり、わかったり』することがある」

小学 5 年 男子						小学 5 年 女子					
区分	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない	活用していない	区分	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない	活用していない
全国R07	23.1%	39.5%	20.9%	3.3%	13.3%	全国R07	17.2%	43.0%	22.4%	3.1%	14.3%
島根R06	13.7%	27.1%	21.6%	5.1%	32.5%	島根R06	10.9%	30.4%	21.6%	4.3%	32.9%
島根R07	16.2%	33.3%	21.0%	3.7%	25.9%	島根R07	11.6%	34.8%	22.0%	4.6%	26.9%
	49.4%		24.7%				46.5%		26.7%		

中学 2 年 男子						中学 2 年 女子					
区分	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない	活用していない	区分	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない	活用していない
全国R07	26.4%	42.9%	18.0%	1.9%	10.8%	全国R07	17.5%	46.3%	21.8%	1.9%	12.4%
島根R06	19.8%	41.6%	20.4%	2.6%	15.7%	島根R06	13.2%	45.7%	20.5%	1.8%	18.8%
島根R07	23.2%	42.5%	19.0%	1.6%	13.7%	島根R07	15.8%	43.1%	22.5%	1.8%	16.9%
	69.3%		19.9%				63.9%		23.7%		
	65.7%		20.6%				58.9%		24.3%		



小・中学校ともに目標を意識して学習することで「できたり、わかったり」する割合が高いことから、目標を明確にすることで意識づけし、終末部でふり返りの時間を設定して「何が分かったか、何ができたか」を自覚化させることで、単元の1時間ごとの学びをつなげていきましょう。また、助け合いや教え合いの有効性についても、8割程度の児童生徒が感じていることから、必要性や必然性のある助け合いや教え合いの場や時間の工夫をさらに進めることが求められます。

一方で、ICT活用によって「できたり、わかったり」する割合は、全国平均と比較して小・中学校ともに低い割合を示しており、課題が見られます。教え合いの際の動作化や運動による身体活動と併せることで、力感や時間、空間等の量感といった実感を伴いながら、技ができたり、コツがわかったりする楽しさへ繋げていけるよう、積極的に活用していきましょう。

**POINT!** 島根大学の須崎先生の分析によると、「体力評価と体育・保健体育の授業の取り組みの条件」について、以下のように述べられています。

- ・小学生は、体育の授業が楽しいと感じられることが、体力の向上に関して重要になる。また、男子においては、楽しいと感じていても、目標を意識せずに取り組んで「できたり、わかったり」することが少ないと体力評価 A+B 群の確率が下がってしまう。女子においては、授業の振り返りで「できたり、わかったり」することが少ないと体力評価 A+B 群の確率が下がってしまう。
- ・中学生は、小学生と異なり、保健体育の授業の楽しさが体力評価 A+B 群の第一条件とはならず、授業の振り返りを通して「できたり、わかったりする」ことが第一条件として示された。また、男子では第二条件、女子では第三条件で保健体育の授業の楽しさが示されるという違いがあるものの、授業の楽しさは体力水準と関係することが伺える。

『体力向上に関して、小学生は「体育の授業が楽しいと感じられること」が重要となり、中学生は「ふり返りを通して、できたり分かったりする」ことが重要です。小学生でも『ふり返り』が重要な役割を果たしており、体力向上の一つの視座となる』と、報告されています。

(4) 体育と保健の関連について

Q. 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。

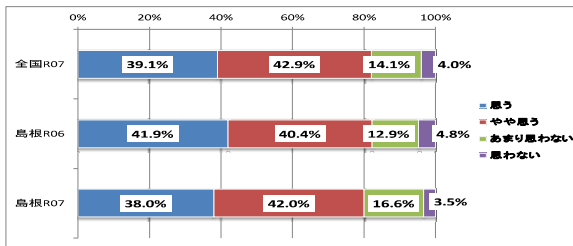
区分	小学5年男子			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
全国R07	39.1%	42.9%	14.1%	4.0%
	82.0%		18.0%	
島根R06	41.9%	40.4%	12.9%	4.8%
島根R07	38.0%	42.0%	16.6%	3.5%
	80.0%		20.0%	

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R07	34.9%	46.1%	15.5%	3.5%
	81.0%		19.0%	
島根R06	36.6%	45.1%	14.1%	4.2%
島根R07	30.4%	49.0%	17.8%	2.8%
	79.4%		20.6%	

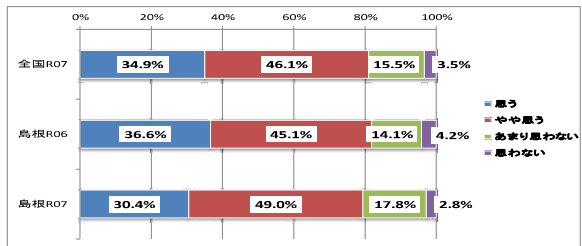
区分	中学2年男子			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
全国R07	38.7%	39.9%	16.8%	4.6%
	78.6%		21.4%	
島根R06	35.4%	43.6%	17.5%	3.5%
島根R07	38.6%	42.3%	15.6%	3.5%
	80.9%		19.1%	

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R07	25.6%	44.6%	23.9%	5.9%
	70.2%		29.8%	
島根R06	22.9%	47.5%	24.0%	5.5%
島根R07	25.8%	47.4%	21.9%	4.8%
	73.3%		26.7%	

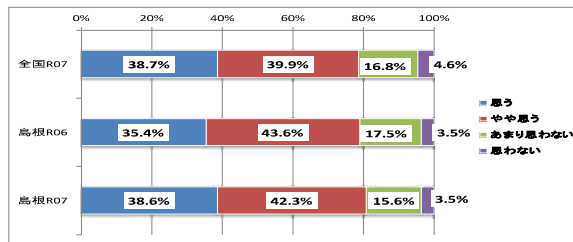
小5男子



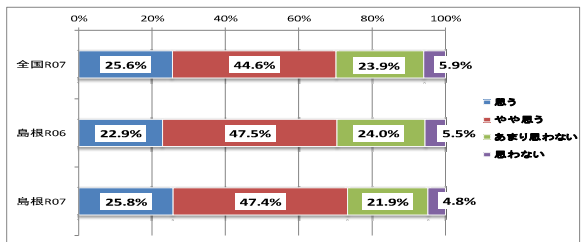
小5女子



中2男子

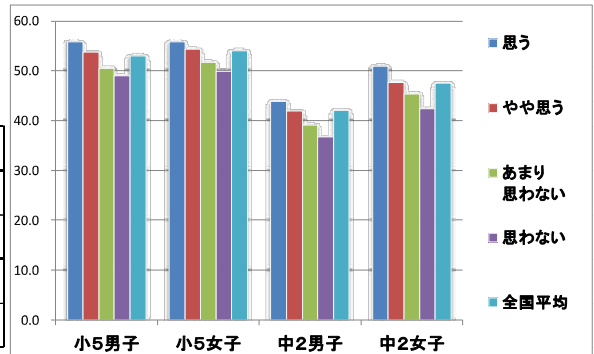


中2女子



R7「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	55.8	53.8	50.5	49.1	53.0
小5女子	55.8	54.3	51.7	50.0	54.0
中2男子	43.9	42.0	39.2	36.8	42.1
中2女子	50.9	47.6	45.3	42.3	47.5



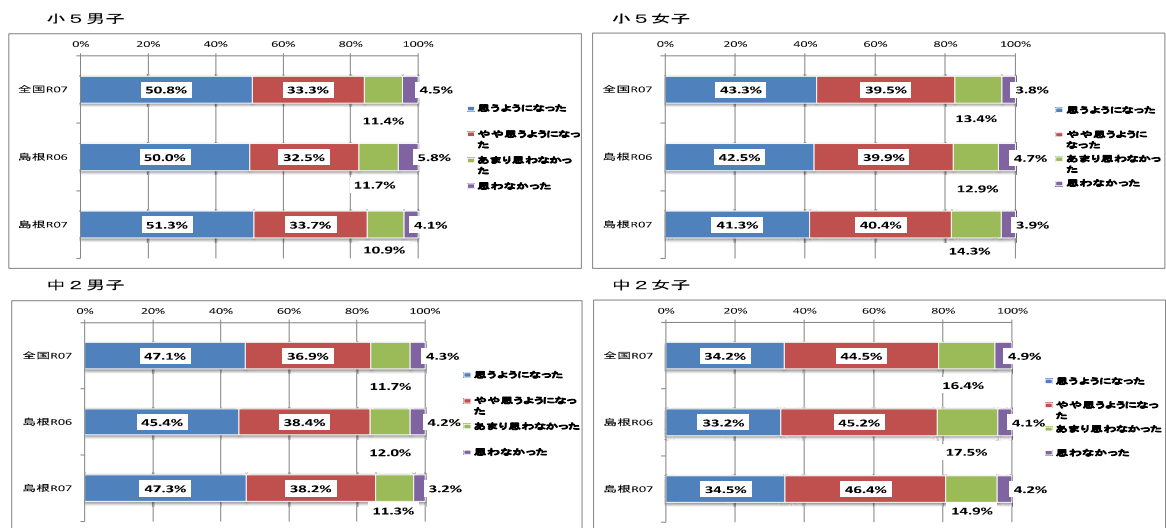
Q. 保健の学習をして、もっと運動しようと思いましたか。

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R07	50.8%	33.3%	11.4%	4.5%
	84.1%		15.9%	
島根R06	50.0%	32.5%	11.7%	5.8%
島根R07	51.3%	33.7%	10.9%	4.1%
	85.0%		15.0%	

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R07	43.3%	39.5%	13.4%	3.8%
	82.8%		17.2%	
島根R06	42.5%	39.9%	12.9%	4.7%
島根R07	41.3%	40.4%	14.3%	3.9%
	81.8%		18.2%	

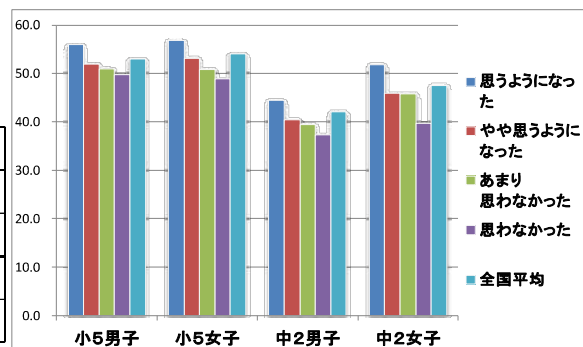
区分	中学2年男子			
	思うようになった	やや思うようになった	あまり思わなかった	思わなかった
全国R07	47.1%	36.9%	11.7%	4.3%
	84.0%		16.0%	
島根R06	45.4%	38.4%	12.0%	4.2%
島根R07	47.3%	38.2%	11.3%	3.2%
	85.5%		14.5%	

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R07	34.2%	44.5%	16.4%	4.9%
	78.7%		21.3%	
島根R06	33.2%	45.2%	17.5%	4.1%
島根R07	34.5%	46.4%	14.9%	4.2%
	80.9%		19.1%	



R7「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	56.0	52.0	50.9	49.7	53.0
小5女子	56.8	53.2	50.8	48.8	54.0
中2男子	44.4	40.5	39.4	37.4	42.1
中2女子	51.8	45.9	45.7	39.7	47.5



体育と保健の関連では、児童生徒の「保健の学習を通して、もっと運動しようと思ったか」という問いについて肯定的な回答した割合は高いのに対して、学校の「運動領域（体育分野）と保健領域（保健分野）との関連を図ること」を大切にしている割合は依然として低い状況です。『保健を通して、もっと運動しようと思うようになった』と回答した児童生徒は普段から運動する習慣を持っており、体力合計点も高い傾向にあること』が明らかであることから、体育と保健を効果的に関連付ける方法を踏まえた授業改善を推進する必要があります。

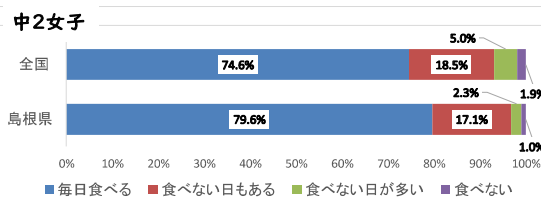
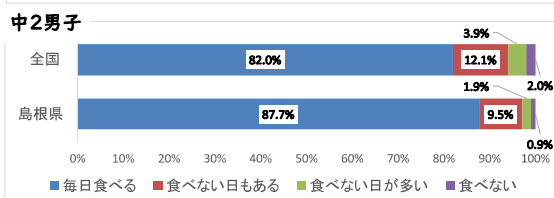
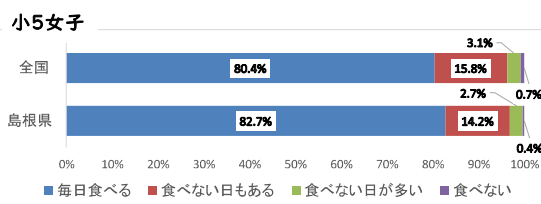
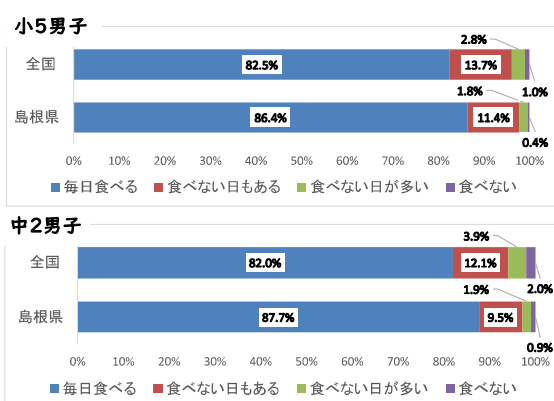
令和4年度小学校学習指導要領実施状況調査 教科別分析と改善点（小学校 体育「保健領域」）において、「保健の学習をすれば、ふだんの生活や社会に出て役立つ」という質問に対する肯定的な回答の割合は8割程度である一方、「保健の学習が好きだ」という質問に対する肯定的な回答の割合は5割程度であることが述べられています。ペーパーテスト結果からも、基礎的な内容については、概ね身に付いていると考えられるが、健康の原則や概念と具体的な生活・行動とを結び付けて考えること等については課題があることも明らかにされています。

**POINT!** 保健領域の、指導上の重点として、以下の4点が示されています。

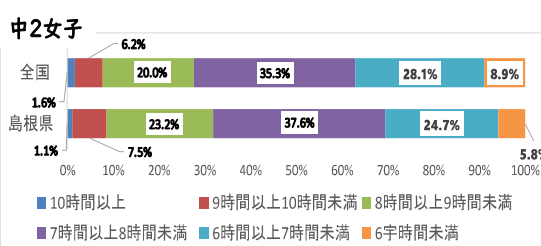
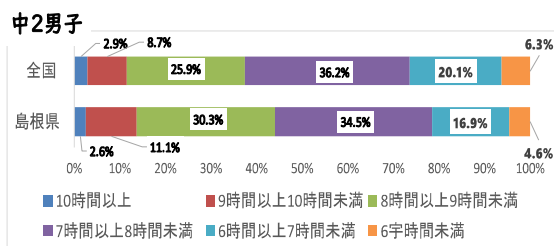
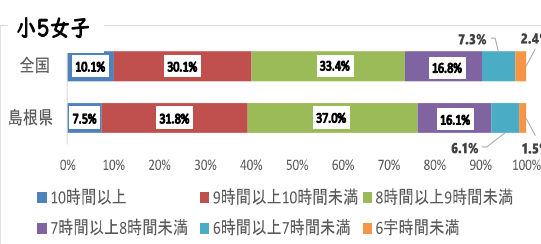
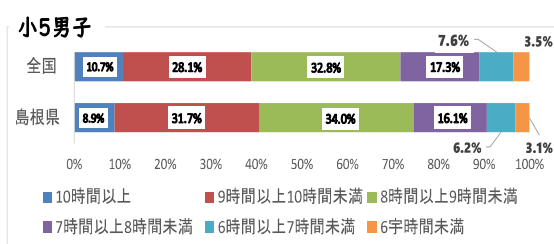
- (1) 健康・安全に関する基礎的な内容を踏まえ、児童が日常生活において認識しにくい内容について、より理解を深めることができるような指導を重視
- (2) 生活経験やこれまでの学習を通して持っている知識と、保健の授業で新たに学んだことを比較したり、関連付けたりすることができるような指導を重視
- (3) 身近な健康情報から課題を発見し、解決する方法を選択したり、その理由を説明したりすることができるような指導を重視
- (4) 保健の見方・考え方を働かせ、対話的な学習活動を通して、自らの学習を調整しながら考えを広げたり深めたりできるような指導を重視

結果を予想したり自分の考えをまとめたりして、主体的に学習活動に取り組むことで、健康情報の適切な取捨選択、判断をすることができる児童生徒の資質・能力の育成を目指しましょう。

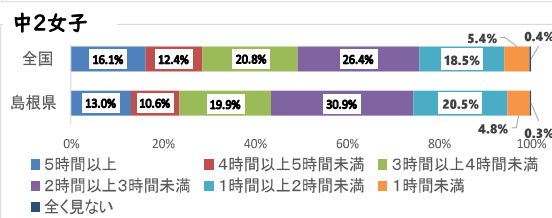
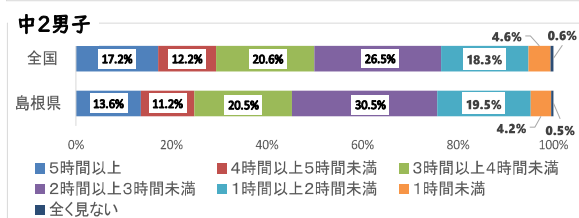
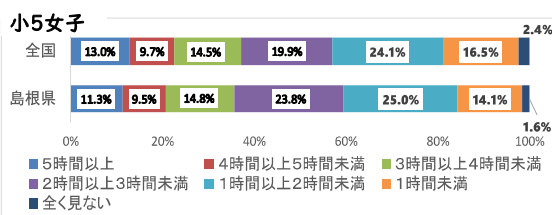
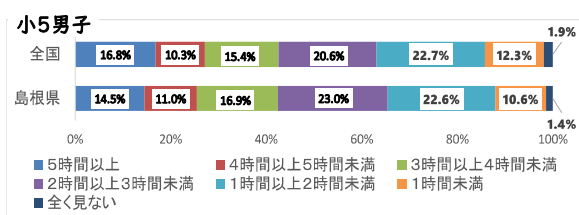
Q. 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます)



Q. 毎日どのくらい寝ていますか。



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。



全国調査では、『生活習慣に関しては、朝食を毎日食べると回答した児童生徒の割合が小中学校とも昨年度に比べ微増したが、コロナ禍以前と比較すると、女子は未だ低い状況にある。』と報告されています。島根県でも、1割前後の児童生徒は朝食欠食する状況にあり、改善が望まれます。

一方で、スクリーンタイムについては小学校で減少、中学校で増加傾向にあり、島根県も同様の傾向を示しています。

これらのことから、引き続き、良好な生活習慣が形成されるよう、学校・家庭・地域における取組を通じた働きかけを行っていくことが重要であるといえるでしょう。

#### 4 令和7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「主体的・対話的で深い学び」の視点を往還させながら、授業改善を進めることの重要性が示されています。これからの時代に求められる資質・能力を育成するためには、教科の授業だけでなく、学校教育活動全体の役割やつながりを構造的に捉えた上で、各教科における授業の在り方を見直していくことが求められています。体育科・保健体育科においては、

- ・技能の土台となる知識（動きのコツや効果的な練習方法など）
- ・態度を支える知識（フェアプレイの意義や望ましい行動の在り方など）
- ・思考・判断・表現の基盤となる知識（課題のを見つけ方や解決の方法など）

を確実に身に付けること、すなわち「わかる」ことの充実が出発点となります。さらに、基礎的・基本的な技能を習得し、「できる」という実感を得ることが、学びへの自信や意欲を高め、主体的な学びへとつながります。そして、「わかる」「できる」という実感が積み重なることで、仲間と協働する活動（＝「かかわる」）がより質の高いものとなり、課題解決的な学びへと発展していきます。その積み重ねが、生涯にわたって豊かなスポーツライフを主体的に実現する力の育成につながると考えられます。

保健体育課では、こうした考え方を基盤に、「主体的・対話的で深い学び」の実現を目指し、関係機関と連携しながら各種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：出雲市教研体育部会》

5月27日（火） 島根県立浜山体育館カミアリーナ

出雲市教育研究会と連携し、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1名、日本ベースボール機構から1名、元プロ野球選手の浅井樹さんの3名を講師として派遣していただき、開催しました。出雲市教育研究会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ました。

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ました。

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りました。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でした。

この時間の終了後、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、ティーマット、バット（大小）など、1セットが各学校にJSAから贈呈されました。

#### 【ベースボール型授業研修の様子】



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・クルツ」で体をねじって投げる。



9対9だけではなく、様々な人数で、また発達の段階に合わせたゲームを、体験を通して学んだ。



ティーを使い、ボールがあるところからバットを引き、打つことで、初めてバットを握る子にも打ちやすくなる方法を学んだ。

## 《中学校体育教員ダンス領域研修：教員のニーズに合わせた研修》

10月24日（金） 出雲だんだんとまとアリーナ（出雲教育事務所管内）

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ますが、昨年度からは「ダンス領域（現代的なリズムダンス）」で行っています。また、保健分野のことを学ぶことができる研修がないので、この研修の一部の時間を使って、保健分野の授業づくりのポイントも伝えました。

受講者の振り返りでは、「短時間ではあったが、実際に動きながら先生に教えていただくことで、授業の進め方をイメージすることができました。男女、年齢問わず楽しむことができるダンスの魅力、授業を通じて少しでも生徒に体験してもらえようような授業をつくっていきたいと思います。さらに、型にはまらないオリジナルなダンスを通して、多様な個性尊重していく姿勢を育んでいきたいと思えた研修でした。」「とても実践的な内容で、授業づくり（単元計画）の流れをイメージすることができました。いくつか型があることでダンスに取り組みやすくなり、そこからアレンジを加えたりアンサーを考えて実践したりすることで工夫の余地があり、楽しみながら活動できると実感しました。保健については、取り扱う内容の『概念』と『原則』に着目することで、生活経験に即した指導に繋がることが分かり、これからの授業づくりにいかしていこうと思いました。」という記述が見られました。

ダンス領域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りました。

### 【ダンス領域研修の様子】



体育科教育で求められるダンス領域の学習内容についての講義



ダンスバトルに向けての基本ステップの習得



教材「ダンスバトル」のワンシーン①

2人でチームとなり、交互にダンスを披露した。



教材「ダンスバトル」のワンシーン②

相手チームが披露したダンスに対して、相手が使ったステップを取り入れたり、逆に異なるステップを入れたりして、返していった。

## 《授業協力者柔道授業公開：トップアスリートをゲストに》

11月21日（金）大田市立大田西中学校柔道場

11月22日（土）島根県立武道館

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（注1）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、行った事業です。翌日は、地域指導者や中学校の教員を中心に、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ました。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ることができました。

授業では、「取の動きに応じて、ポイントをおさえて受け身をとることができる」を目標に、後ろ受け身、横受け身を学び、前時までの組み方、体さばき、進退動作と合わせて、安全に受け身をとることができるように授業が展開されていました。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ました。本時の目標や評価規準が「思考・判断」の観点でした。グループ活動を通して学習カードを利用しながら、体の動かし方を試行錯誤し、深める場面が多々見られました。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ました。T2（注2）である杉本氏を有効に活用した授業展開でした。

授業後の協議で、参加者からは「準備運動から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ました。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、他に替えられない良い経験となった」という感想も聞かれました。

（注1）TT：チームティーチング：複数の教員による協力的指導

（注2）T2：TTの指導において、主導する教員に協力しながら指導や支援を行う教員

### 【授業協力者柔道授業の様子】



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



トリオ学習で受け身のポイントを確認



柔道授業協力者の研修会も兼ねる



生徒に寄り添ってアドバイスを送る杉本氏



杉本氏からのアドバイスに耳を傾ける生徒

## 5 令和7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。

今年度は1市と17の小学校、7の幼稚園や保育園で開催しました。単元の時期や内容を全校でそろえることで全校体育の行事として取り組んだり、児童会活動として委員会中心に企画運営したりと、体育科の授業時間に連動させつつ学校の教育活動に位置づけて運動の機会拡充を図っている小学校が増えてきました。開催校では、友だちと声を掛け合ったり助け合ったりしながら、運動することを夢中で楽しんだり達成の喜びを味わったりする姿が多く見られました。また開催園では、年齢や実態に応じて、場や用具を工夫した運動遊びが増えてきました。

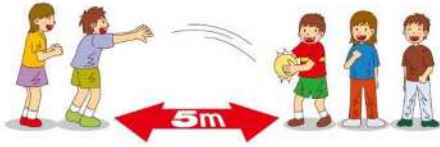
なお、カーニバルを開催した小学校、幼稚園や保育園には、株式会社ローソンの協力により参加賞や運動用具等が贈られました。

元気アップ・カーニバル開催校園		開催日
1	大田市小学校連合運動会	5月23日（金）
2	松江市立古江幼稚園	6月5日（木）
3	出雲市立中央幼稚園	6月6日（金）
4	邑南町立日貫小学校	6月13日（金）
5	出雲市立荘原幼稚園	7月11日（金）
6	出雲市立中部幼稚園	9月8日（月）
7	邑南町立市木小学校	10月6日（月）
8	松江市立揖屋幼保園	10月7日（火）
9	吉賀町立六日市小学校	10月15日（水）
10	出雲市立遙堪幼稚園	10月20日（月）
11	安来市立赤屋小学校	10月30日（木）
12	飯南町立頓原小学校	11月12日（水）
13	出雲市立中部小学校	11月27日（木）
14	安来市立母里小学校	12月5日（金）
15	松江市立恵曇小学校	12月8日（月）
16	出雲市立西野幼稚園	12月22日（月）
17	松江市立朝酌小学校	1月14日（水）
18	雲南市立海潮小学校	1月29日（木）
19	出雲市立多伎小学校	1月30日（金）
20	奥出雲町立三成小学校	2月2日（月）
21	出雲市立平田小学校	2月4日（水）
22	松江市立大野小学校	2月5日（木）
23	吉賀町立柿木小学校	2月10日（火）
24	松江市立竹矢小学校	2月18日（水）
25	松江市立川津小学校	2月18日（水）



# 「しまねっ子！元気アップ・プログラム」

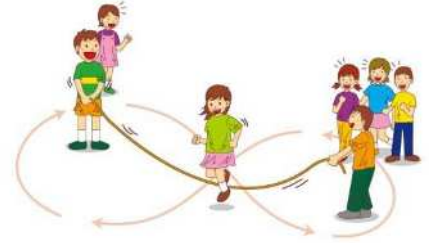
①島根県民 思いやりの  
対面パス



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7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】	隠岐郡、邑南町、川本町内の幼稚園・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7年6月～令和7年12月
【派遣数】	全10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 青木 大 氏 旭なごみ体操クラブ 前田 仁美 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を行い、指導計画に反映させるようにしました。また、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ました。

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いました。

#### 成果や課題(実施園・所の報告書から)

##### <幼児>

- 子どもたちが楽しく運動を行うことができ、運動に積極的になるきっかけになりました。全員が2回目も楽しみにしており、新しい動きができることの期待感を持てるようになったと思います。
- トランポリンなど保育園の道具を使っての運動遊びを知ることができ、色々な動きができることを知ったので、今後様々な運動遊びに興味を広がることを期待しています。
- ▲体の堅い子が多く、柔軟性を高める必要がありました。
- ▲苦手な子たちは、あまり意識は変わらずでした。

##### <教諭・保育士>

- 屋内の運動スペースに限りがあるため、巧技台遊びの展開が難しいところがありましたが、今回サーキットの組み方を知ることができ、巧技台遊びを日常的に取り組むことができると思います。
- 運動遊びの補助の仕方を実際に子どもの動きを見ながら学ぶことができ、安全を意識しながら運動遊びに取り組むことができるようになったと思います。
- ▲跳び箱、鉄棒、縄跳びでは子どもが怖がった時に、安心できる補助の手順をもっと学びたいと思いました。
- ▲ただ指示するだけではなくて、ゲーム性を取り入れるなど楽しさを引き出す工夫をしていきたいです。

(2) 令和7年度 「幼児期の運動遊び」指導者講習会

【事業の概要】	5月に香川県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】	・幼稚園、保育所、認定こども園、小学校等の教員・保育士 ・幼児期の運動遊びに関わる指導者や行政担当者 等								
【会場】	島根県立体育館 〒697-0024 浜田市黒川町 3735								
【期日】	令和7年8月7日(木)								
【日程】	12:30	12:50	13:00	14:00	14:10	15:10	15:20	16:20	16:30
	受付	開講 行事	理論	休憩	実技1	休憩	実技2	閉講 行事	
【内容】	テーマ：「運動遊びの大切さ」(理論・実技1・実技2)								
【講師】	雲南市立認定こども園 海潮こども園 保育教諭 福島正樹 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いました。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ました。

幼稚園教育要領、保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領、幼児期運動指針等に示されている内容を理解した上で、レポートリーやバリエーションを意識した指導により、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ました。

**参加者の振り返りから**

- とても楽しい研修でした。幼小の連携はとても重要であることは感じつつ、日々の業務の中で勉強する機会がとれない中、こういった研修の機会は本当に貴重だと思います。全国の人が集まる研修の伝達を受けられるこの機会は今後も続けてほしいと思います。
- 今回、研修を受けさせていただいて今までの保育は、こちらが決めたルールの中で遊ぶということが多く、決められたルールを守って楽しむ活動が多かったように改めて感じました。私自身、運動が苦手で消極的でしたが、そのような運動が苦手な子どもでも一緒に楽しめるような活動をしていくことが大切だと思いました。その為に子どもたちと話をしルールを変えたり、子どもたちの興味のあるものから遊びを作り出したりしていきたいと感じました。子どもたちの気持ちに寄り添い受け止めていきながら保育をしていきたいです。
- 理論ではなぜ体を動かすことが大切なのか、またそれは教育要領とどのようにかかわっているのかなどを知ることができ、これから意識をしていきたいと思いました。実技では実際に体を動かして面白さや大切がわかりました。今後保育に活かし理解を深めていきたいです。
- 体を使って楽しむことの大切さは良く聞いていましたが、実践するのは難しいなと思っていました。今日は実践も沢山させてもらい、楽しさが良く分かりました。色々な先生方とすることで沢山の発見があり、おもしろかったです。体を使って遊ぶことが苦手な子への配慮も大切という内容ではどう大切にするのか分かり、明日から実践してみたいと思いました。

理論				
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
4	16	4	0	0

実技1(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(15)	10(9)	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。

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となる3つの価値>

卓越 (Excellence) : スポーツに限らず人生においてベストを尽くすこと

友情 (Friendship) : スポーツを通して得られる喜び、友情や絆

敬意 / 尊重 (Respect) : 互いに敬意を払い、ルールを尊重すること

### 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

感動 (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】等

### 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

【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)

<出典>日本オリンピック委員会 HP、日本パラリンピック委員会 HP、現代高等保健体育(大修館書店)P.144~145

## 「アスリート派遣等による体育授業等の充実・高度化の促進事業」の取組

オリンピック・パラリンピック教育の趣旨に基づく取組として、令和5年度からアスリート（パラリンピックやデフリンピックの選手など、障害のあるアスリートを含む）を学校の体育授業等に派遣する事業が行われています。スポーツ庁主催の本事業は、「アスリートと子供たちの交流の中で、競技経験から得られた知見を活かした技術指導や自身の体験から感じたスポーツの価値を伝えることで、子供たちがわかる・できるを体感したり、運動やスポーツの意義を感じたりすることにより、体育授業等で学んだことを日常生活に活かし、望ましい運動習慣形成、体力・運動能力の向上を目指す。また、子供たちがパラスポーツへの理解を深め、障害の有無に関わらず一緒にスポーツに親しむ共生社会の実現にもつなげる。」という目的のもとで実施されます。今年度は、県内7校から申し込みいただき、実施しました。

アスリート名（種目）	実施日	開催校	実施の様子
佐田樹里さん (バレーボール)	令和7年12月15日(月) 5.6時間目+部活動	島根県立津和野高等学校	<p>「夢の叶え方」というテーマのもと、『できないと思いつていることもやってみれば意外とできる』ことを教わりました。その後、実技の中でアドバイスを受けながら、サーブやスパイクを教わりました。たくさん褒めてくださり、みんなが果敢に挑戦し、「できた！」をたくさん実感できました。</p> 
	令和7年12月16日(火) 5.6時間目	島根県立益田翔陽高等学校 (右図)	
大島杏子さん (体操競技)	令和7年12月11日(木) 5.6時間目	津和野町立木部小学校	<p>講義後に、コツを教えていただきながら後転や開脚前転に取り組みました。「失敗してもいいからやってみよう！」と声をかけてくださり、さらに伸膝後転や倒立前転にもチャレンジしました。最後は四つ這いでの鬼ごっこを通して、手足で自分の体を支えることの大切さを学びました。</p> 
	令和7年12月12日(金) 5.6時間目	邑南町立日貫小学校 邑南町立市木小学校 (右図)	
村上哲哉さん (フットサル)	令和7年12月8日(月) 3.4時間目	安来市立能義小学校	<p>始めに、サッカーやフットサルの楽しさや高い向上心を持って努力してきたこと、また多くの出会いや達成を通じて感じたことから「夢をもってチャレンジし続けること」の大切さを教わりました。ボールを使った色々な運動を楽しんだ後、学年ごとに試合をしました。村上さんのボール操作の上手さに魅了されつつ、フットサルの楽しさを体感できました。</p> 
	令和7年12月9日(火) 2.3時間目	大田市立高山小学校 (右図)	
	令和7年12月9日(火) 5.6時間目	大田市立朝波小学校	

事業の実施に際しては、事前準備や当日の運営面など学校の皆様にもご協力いただき、充実した活動となりました。子どもたちが各スポーツの魅力を経験するとともに、トップアスリートの講師の人間性にもふれることができ、スポーツがもつ限りない可能性や力を感じることができました。

引用：スポーツ庁 HP アスリーチ <https://www.dream-coaching.com/jsa/>



#### 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～

時代の移り変わりとともに、生活習慣の変化や遊ぶ時間・空間・仲間の減少など、子どもを取り巻く環境の変化による運動習慣や遊びの有り様も変化を辿っています。より便利な用具や安全な社会環境が整い、暮らしやすさが高まる一方で、子どもたちの体力は、体力ピーク時（S61）と比較して依然として低い状況が続き、特に小学生の体力はコロナ禍以降、回復の兆しが見られにくいのが現状です。小・中学校及び高等学校の学習指導要領（体育編・保健体育編）には『「**体力**」は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」の重要な要素である』とあります。発達期の子どもたちにとって、体力を向上させることは、身体の運動能力形成のみならず社会性の形成にも重要な役割を果たします。このことから、幼少期から学童期に全身を使って動くことや様々な動きの経験をする機会を多く持つことは、とても意義深いものといえます。

今年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果の概要を次の4点で下記に示します。

##### ○体力合計点

・体力合計点は、小中学校男女ともに前年度から向上しているが、中学校男子を除いてコロナ禍前の水準に至っていない。

##### ○運動時間（体育の授業を除く）

・1週間の総運動時間が420分以上の割合は、小中学校男女ともに減少傾向。

・1週間の総運動時間が60分未満の割合は、小中学校男女ともに増加傾向。

##### ○運動に対する意識

・「運動は好き」と答えた児童生徒は、小中学校男子で増加傾向、小中学校女子で減少傾向。

・「体育・保健体育の授業は楽しい」と答えた児童生徒は、小中学校男子で増加傾向、小中学校女子で減少傾向。

##### ○「体力合計点」と「運動時間」・「運動意識」の関係

・「運動時間が長い」児童生徒ほど、体力合計点が高くなる傾向にある。

・「運動は好き」と回答した児童生徒は、それ以外の児童生徒と比べ体力合計点が高い。

・「運動やスポーツへの様々な関わり方に興味や関心がある」児童生徒は、それ以外の児童生徒と比べ体力合計点が高い。

・「運動やスポーツが好き」な児童生徒は「1週間の運動時間」が長くなる傾向にある。

本県においても、引き続き子どもの体力向上の取組を進めていくことが求められます。

本報告書作成にあたり、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・考察をご協力いただきました。報告書の「6. 最後に」を紹介します。（一部原文と異なる）

R7年度の調査では、島根県の体力合計得点は横ばいもしくは、低下傾向であった。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 小学生女子の体力は低下する状況にあるが、全国的には横ばいであり、異なる傾向を示している。
- ② 小学生・中学生は保健体育の授業で楽しいと感じる場面は「できなかったことができるようになったとき」と認識している。また、保健体育の授業に対する肯定（楽しい）・否定（楽しくない）という子どもの個人差があったとしても、保健体育の授業で楽しいと感じる場面は「できなかったことができるようになったとき」と回答している。そのため、教師は保健体育の授業を通して、子どもが「できなかったことができるようになる」ための授業づくりや支援を行う必要がある。
- ③ 小学生の体力総合評価の A+B 評価に至る条件は、体育授業を楽しいと感じられること、授業の振り返りを通して「できたり、わかったりする」ことである。中学生の第一条件は授業の振り返りを通して「できたり、わかったりする」ことである。そのため、授業の振り返りを通して、「できたり、わかったりする」ことが可能となる支援が必要になる。単に、感想を求めるといった振り返りを行うのではなく、子どもが自身の達成を把握し、成長を感じられる振り返りを行う必要がある。

(前略)・・・コロナ禍によって学校や子どもを取り巻く環境は大きく変わってしまった。しかし、コロナ禍における様々な活動制限の解除等によって全国的に体力が低下から回復傾向にあり、島根県の中学生の男子と女子の体力は確実に向上してきている。体力が向上していることを継続的なものにしていくためにも、中学生の男子と女子の体力が向上していることを県内全域でしっかりと共有することが重要である。そして、コロナ禍で制限されて実施が難しかった取組と新たに始まった取組がどのように体力向上に寄与していると考えられるのか、現場の声も聞きながら検証を進めつつ、今後に繋げてもらいたい。

令和6年9月「今後の教育課程、学習指導及び学習評価等の在り方に関する有識者検討会」において、現行学習指導要領はこれからの社会像や時代状況を一定程度踏まえて改訂されたものであり、現在においても概ね妥当と結論付けられました。さらに、令和7年9月「教育課程企画特別部会 論点整理」では、「生涯にわたって主体的に学び続け、多様な他者と協働しながら、自らの人生を舵取りすることができる、民主的で持続可能な社会の創り手を「みんな」で育むため、『①「主体的・対話的で深い学び」の実装 (Excellence)』『②多様性の包摂 (Equity)』『③実現可能性の確保 (Feasibility)』の3つの方向性に基づく改善が提起され、各教科での議論や検討が始められています。

上記のことを踏まえ、全ての児童生徒の学びの保障の観点から、体育・保健体育の授業改善を図る指針として、今年度の調査では体育・保健体育の授業は「あまり楽しくない」「楽しくない」と感じている児童生徒に「今後どのようなことがあれば、今より体育・保健体育が楽しくなると思うか」という調査が新設されました。本県の調査結果は、全国同様に「できないことができるようになったら」「自分のペースで行うことができたなら」が上位であることが分かりました。また、「運動やスポーツへの関わり方」についての質問項目から、『体力』との『運動への好き・嫌い』や『運動やスポーツとの多様な関わり方』の関連性も明らかになってきました。これらの分析から、

- ① 成功体験をたくさん味わえて達成感をもてるような系統的な目標設定
- ② 「できた」を感じながら安心して運動に向かえるスモールステップでの指導展開
- ③ 仲間と共に助け合い教え合いながらの課題解決する過程づくり
- ④ 主体的に自己やグループの課題を見出す、個に応じた学びの過程づくり
- ⑤ 「何ができたか」「何がわかったか」を明確に自覚化し、次時につながるふり返りの工夫

以上5点が学校(教師)は指導改善の重点であると整理できます。そのために、

- a. 多様な学習形態(個、ペア、グループ、等質集団、習熟度別集団等)
- b. 学習の場の設定、教材・教具の工夫
- c. デジタル学習基盤(ICT)の効果的な活用

などを工夫し、各領域や分野の特性に応じた楽しさや喜びを感じることで「体育の授業が楽しい」という肯定感につながり、結果的に「体力が向上」することを目指していくことが求められます。学校教育活動全体を通じて運動機会の確保をするとともに、運動の日常化を図っていきましょう。

また、保健の学習により運動への意識が高まったと回答している児童生徒が多いことから、運動領域だけでなく、保健の学習との一層の関連を図った指導を行うことも望まれます。小学校では「身の回りの生活」、中学校では「個人生活」、高等学校では「社会生活」をキーワードに、実感を伴った学びとなるように、自分事として考えることのできる教材や授業展開の工夫、具体的な活動や実習を行っていきましょう。そのための指標として、朝食の摂取や睡眠時間、スクリーンタイム等についても児童生徒の実態や課題を捉え、良好な生活習慣の形成にむけて、長期的な視点をもって学校全体で組織的に行い、学校・家庭・地域で連携しながら働きかけていきましょう。

運動やスポーツは「する・みる・支える」という様々な形での「自発的な」参画を通して、「楽しさ」や「喜び」を感じることに本質を持つものとして捉えることができます。学校教育における体育・保健体育科においては、多様な関わり方を通じて、自分もできるという経験から自信や仲間意識、運動に挑戦する姿から得られる一体感、支える側・支えられる側になることによる人と人との絆や思いやる心を育むことなどを学ぶことができます。体育学習を担う教師として、多くの授業実践を行い、教員同士で対話しながら、試行錯誤を楽しみ、子どもたちの体力向上や運動への親しみ、心身共に健康で幸福な生活づくりを目指していきましょう。

本書が先生方の指導実践を根拠づけ、支えとなれば、幸いです。

## V 学校における体育活動中の事故防止について

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

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

### 学校における体育活動中の事故防止等に関する参考資料

#### 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=PLGpGsGZ31mbBZpfbIZpdamkuUGAZsFHsX>

- 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

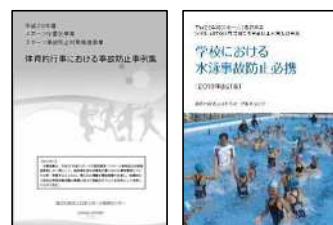
#### 【スポーツ事故防止(心停止、頭頸部外傷、熱中症等)の参考資料】

- 「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





# 誰もが、誰かの、 たからもの。

どんなに時代が変わっても、受け継いでいきたい  
それは、人のつながり、あたたかさ

さりげないけど、ほっとかない  
互いの顔が見える、人間味あふれる関わりが心地いい

今を見つめ、未来に想いをはせる  
そんな心を、ときに優しくつつみ、ときにそっと背中を押す

大切に育んできた“つながる力”は、  
自分のサイズで、一生懸命生きる人を応援してくれる  
未来への原動力

人が人のたからもの  
誰もが誰かの応援団

いいけん、  
島根県