

# 「令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果の概要

令和6年12月20日  
教育庁健康教育課

## 1 令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査について

- (1) 実施期間 令和6年4月から令和6年7月末までの期間
- (2) 調査対象者
- ア 小学校、義務教育学校前期課程、特別支援学校小学部の5年生全員
  - イ 中学校、義務教育学校後期課程、特別支援学校中学部の2年生全員
- ※ 特別支援学校に在籍している児童生徒については、その障がいの状態を考慮して参加の是非を判断している。
- (3) 調査事項
- ア 児童生徒に対する調査  
実技に関する調査（8種目の新体力テスト）、質問紙調査（運動習慣、生活習慣等）
  - イ 学校に対する調査  
質問紙調査（子供の体力・運動能力、運動習慣等の向上に係る取組等）
  - ウ 教育委員会に対する調査  
質問紙調査（子供の体力・運動能力、運動習慣等の向上に係る取組等）
- (4) 調査校数と児童生徒数（公立学校）※完全実施した学校・児童生徒のみが対象

| 校種     | 調査学校数<br>本県（全国） | 調査対象児童生徒数（本県） |        |         |
|--------|-----------------|---------------|--------|---------|
|        |                 | 男子            | 女子     | 合計      |
| 小学校5年生 | 388校（18,845校）   | 7,228人        | 6,927人 | 14,155人 |
| 中学校2年生 | 214校（9,891校）    | 6,485人        | 5,970人 | 12,455人 |

## 2 本県の結果の概要について

- (1) 体力・運動能力について
- ア 体力合計点平均値の比較（別紙資料1、2参照）

|      | 令和6年度全国平均値 | 令和6年度本県平均値 |
|------|------------|------------|
| 小5男子 | 52.54      | 52.04      |
| 小5女子 | 53.93      | ★ 54.46    |
| 中2男子 | 41.69      | ★ 42.00    |
| 中2女子 | 47.22      | ★ 47.71    |

※ 8種目×10点＝80点満点 ※ ★は、全国平均値を上回った値

- イ 体力合計点経年変化（本県）

|      | H25   | H26   | H27   | H28   | H29          | H30          | R元           | R3    | R4    | R5    | R6           |
|------|-------|-------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|-------|-------|-------|--------------|
| 小5男子 | 52.33 | 52.62 | 52.86 | 53.42 | <u>53.98</u> | 53.88        | 53.04        | 52.38 | 52.08 | 52.27 | 52.04        |
| 小5女子 | 54.36 | 54.85 | 55.23 | 56.22 | 56.39        | <u>56.64</u> | 56.19        | 55.72 | 55.22 | 55.01 | 54.46        |
| 中2男子 | 41.04 | 40.56 | 40.77 | 41.20 | 41.37        | 41.62        | 41.28        | 41.34 | 41.07 | 41.24 | <u>42.00</u> |
| 中2女子 | 47.50 | 47.74 | 47.77 | 48.40 | 49.43        | 49.76        | <u>50.09</u> | 48.96 | 47.26 | 47.77 | 47.71        |

※ 現行調査は平成25年度より開始

※ 小学校と中学校では種目ごとの得点表が異なるため、各種目における得点の基準に違いがある。

※ \_\_\_\_\_下線部は、平成25年度からの11年間で最も高い値

※ 令和2年度は、新型コロナウイルス感染防止の観点から調査中止

- 「体力合計点平均値」について全国平均値と比較すると、小5女子（9回連続）、中2男子（4回連続）、中2女子（2回連続）が全国平均値を上回った。小5男子は、全国平均値を下回った。
- 中2男子の「体力合計点平均値」は、現行調査を開始した平成25年度以降で最も高い値となった。

(2) 種目別体力・運動能力の概要について【令和6年度全国平均値との比較】（別紙資料3参照）

ア 小学校5年男子

|   | 握力<br>(kg)   | 上体<br>起こし<br>(回) | 長座<br>体前屈<br>(cm) | 反復<br>横とび<br>(点) | 持久走<br>(秒) | シャト<br>ルラン<br>(回) | 50m走<br>(秒) | 立ち<br>幅とび<br>(cm) | ソフト<br>ボール<br>投げ<br>(m) | 体力合計<br>(点)  |
|---|--------------|------------------|-------------------|------------------|------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------------------|--------------|
| 国 | 16.02        | 19.19            | 33.79             | 40.67            |            | 46.90             | 9.50        | 150.46            | 20.74                   | 52.54        |
| 県 | <u>16.03</u> | <u>18.84</u>     | <u>32.73</u>      | <u>41.03</u>     |            | <u>45.84</u>      | <u>9.61</u> | <u>151.17</u>     | <u>20.74</u>            | <u>52.04</u> |

○ 上回った種目は「握力」「反復横とび」「立ち幅とび」である。  
△ 課題となる種目は「長座体前屈」「20m シャトルラン」である。

イ 小学校5年女子

|   | 握力<br>(kg)   | 上体<br>起こし<br>(回) | 長座<br>体前屈<br>(cm) | 反復<br>横とび<br>(点) | 持久走<br>(秒) | シャト<br>ルラン<br>(回) | 50m走<br>(秒) | 立ち<br>幅とび<br>(cm) | ソフト<br>ボール<br>投げ<br>(m) | 体力合計<br>(点)  |
|---|--------------|------------------|-------------------|------------------|------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------------------|--------------|
| 国 | 15.78        | 18.16            | 38.21             | 38.71            |            | 36.60             | 9.76        | 143.18            | 13.15                   | 53.93        |
| 県 | <u>15.90</u> | <u>18.17</u>     | <u>37.03</u>      | <u>39.53</u>     |            | <u>38.09</u>      | <u>9.72</u> | <u>145.40</u>     | <u>13.42</u>            | <u>54.46</u> |

○ 上回った種目は「握力」「上体起こし」「反復横とび」「20m シャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」である。  
△ 課題となる種目は「長座体前屈」である。

ウ 中学校2年男子

|   | 握力<br>(kg)   | 上体<br>起こし<br>(回) | 長座<br>体前屈<br>(cm) | 反復<br>横とび<br>(点) | 持久走<br>(秒)    | シャト<br>ルラン<br>(回) | 50m走<br>(秒) | 立ち<br>幅とび<br>(cm) | ハンド<br>ボール<br>投げ<br>(m) | 体力合計<br>(点)  |
|---|--------------|------------------|-------------------|------------------|---------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------------------|--------------|
| 国 | 28.91        | 25.82            | 44.32             | 51.49            | 411.68        | 78.65             | 7.99        | 197.16            | 20.49                   | 41.69        |
| 県 | <u>29.54</u> | <u>25.63</u>     | <u>43.73</u>      | <u>52.28</u>     | <u>406.85</u> | <u>80.42</u>      | <u>7.97</u> | <u>199.72</u>     | <u>20.75</u>            | <u>42.00</u> |

○ 上回った種目は「握力」「反復横とび」「持久走」「20m シャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」である。「反復横とび」「20m シャトルラン」「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」については、さらなる向上が図られた。  
△ 課題となる種目は「長座体前屈」であるが、昨年度に比べて改善が見られた。

エ 中学校2年女子

|   | 握力<br>(kg)   | 上体<br>起こし<br>(回) | 長座<br>体前屈<br>(cm) | 反復<br>横とび<br>(点) | 持久走<br>(秒)    | シャト<br>ルラン<br>(回) | 50m走<br>(秒) | 立ち<br>幅とび<br>(cm) | ハンド<br>ボール<br>投げ<br>(m) | 体力合計<br>(点)  |
|---|--------------|------------------|-------------------|------------------|---------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------------------|--------------|
| 国 | 23.14        | 21.47            | 46.44             | 45.67            | 309.90        | 50.48             | 8.96        | 166.22            | 12.32                   | 47.22        |
| 県 | <u>23.45</u> | <u>21.19</u>     | <u>45.69</u>      | <u>46.17</u>     | <u>304.51</u> | <u>52.39</u>      | <u>8.91</u> | <u>169.08</u>     | <u>12.55</u>            | <u>47.71</u> |

○ 上回った種目は「握力」「反復横とび」「持久走」「20m シャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」である。  
△ 課題となる種目は「長座体前屈」であるが、昨年度に比べて改善が見られた。

※ \_\_\_\_下線部は、全国平均値を上回っている値

〔種目別体力・運動能力の全体的な傾向〕

- 「握力」「反復横とび」「立ち幅とび」は、全ての調査学年・男女で全国平均値を上回った。  
 ○ 中2男女については、上記に加えて「持久走」「20m シャトルラン」「50m走」「ハンドボール投げ」で全国平均値を上回った。  
 △ 令和5年度同様、「長座体前屈」は全ての調査学年・男女で全国平均値を下回ったが、中2男女については昨年度に比べて改善が見られた。

(3) 運動習慣等について【令和6年度全国平均値との比較】

| R6全国体力・運動能力<br>調査児童生徒質問                        | 小学校5年   |              |         |              | 中学校2年   |                |         |                |
|------------------------------------------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|----------------|---------|----------------|
|                                                | 男子      |              | 女子      |              | 男子      |                | 女子      |                |
|                                                | 全国平均    | 本県平均         | 全国平均    | 本県平均         | 全国平均    | 本県平均           | 全国平均    | 本県平均           |
| 運動やスポーツをすることは「好き」                              | 73.1%   | 70.7%        | 54.9%   | 51.9%        | 65.0%   | <b>66.0%</b>   | 43.2%   | 41.3%          |
| 体育・保健体育の授業は「楽しい」                               | 75.0%   | 73.8%        | 59.6%   | 57.8%        | 56.9%   | <b>65.0%</b>   | 39.5%   | <b>41.6%</b>   |
| 体育・保健体育の授業において、助け合い、教え合いによる「できる・わかる」の経験(いつもある) | 38.0%   | <b>38.3%</b> | 34.6%   | 34.1%        | 40.4%   | <b>44.8%</b>   | 37.3%   | <b>40.4%</b>   |
| 体育・保健体育の授業において、ICT機器の活用による「できる・わかる」の経験(いつもある)  | 21.7%   | 17.2%        | 18.5%   | 13.4%        | 22.7%   | 20.9%          | 16.4%   | 15.1%          |
| 運動部への所属                                        |         |              |         |              | 68.5%   | <b>75.4%</b>   | 52.3%   | <b>58.1%</b>   |
| 地域のスポーツクラブへの所属                                 | 66.7%   | 60.3%        | 51.0%   | 44.8%        | 26.8%   | 26.2%          | 16.5%   | 16.0%          |
| 「運動、食事、休養、睡眠」に気を付けた生活(思う)                      | 45.2%   | <b>47.0%</b> | 40.7%   | <b>45.0%</b> | 35.8%   | <b>39.4%</b>   | 25.1%   | <b>27.6%</b>   |
| 1週間の総運動時間(月～日)(分)                              | 548.70分 | 440.51分      | 331.06分 | 275.54分      | 736.78分 | <b>783.80分</b> | 506.72分 | <b>561.64分</b> |
| 毎日朝食を食べる                                       | 81.3%   | <b>82.1%</b> | 79.5%   | <b>80.6%</b> | 81.7%   | <b>83.0%</b>   | 74.5%   | <b>74.6%</b>   |
| 毎日の睡眠時間(小：9時間以上)(中：8時間以上)                      | 38.4%   | 33.5%        | 39.9%   | 37.5%        | 35.4%   | 31.5%          | 26.7%   | 23.5%          |
| スクリーンタイム(平日1日3時間以上)                            | 44.1%   | <b>43.0%</b> | 38.7%   | <b>35.8%</b> | 49.3%   | <b>39.9%</b>   | 48.4%   | <b>38.5%</b>   |

※ 太字は全国平均値を上回る数値

※ スクリーンタイムとは、平日1日当たりのテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ている時間のことであり、これのみ数値が低いことが望ましい。

ア 運動・スポーツへの意識(運動やスポーツをすることは「好き」の割合)

⇒ 中2男子で全国平均値を上回ったが、小5男女及び中2女子で全国平均値を下回った。  
 体育科・保健体育科の授業を通じた、運動を「する」ことへの意欲の醸成や有用性への理解、幼児期からの運動習慣形成の取組が必要である。

イ 体育科・保健体育科の授業に対する意識(体育・保健体育の授業は「楽しい」の割合)

⇒ 令和5年度同様、中2男女で全国平均値を上回り、小5男女で全国平均値を下回った。  
 小学校体育科における児童の興味・意欲を引き出す楽しい授業づくりに課題がある。

ウ 体育科・保健体育科の授業に対する意識(助け合い、教え合いによる「できる・わかる」の経験が「いつもある」の割合)

⇒ 小5男子及び中2男女で全国平均値を上回ったが、小5女子で全国平均値を下回った。  
小5男子及び中2男女については令和5年度と比べて値が向上したが、小5女子については昨年度より値が低下した。小学校体育科の授業改善について、引き続き研修を深めることが必要である。

エ 体育科・保健体育科の授業におけるICTの活用（ICT機器の活用による「できる・わかる」の経験が「いつもある」の割合）

⇒ 令和5年度同様、全ての調査学年・男女で全国平均値を下回った。一方、全ての調査学年・男女で令和5年度の値を上回った。

体育科・保健体育科におけるICT機器の効果的な活用について、引き続き研修を深めることが必要である。

オ 運動部への所属割合

⇒ 令和5年度同様、全ての調査学年・男女で全国平均値を上回った。

令和5年度と比べて値は低下したものの、全国平均値に比べて高い割合である。

カ 地域のスポーツクラブへの所属

⇒ 全ての調査学年・男女で全国平均値を下回った。一方、全ての調査学年・男女で令和5年度の値を上回った。

地域のスポーツクラブへ所属する児童生徒の割合が増加した。

キ 健康的な生活に対する意識（運動、食事、休養及び睡眠に気を付けた生活を送れているか「思う」の割合）

⇒ 全ての調査学年・男女で全国平均値を上回った。

「自分手帳」等を活用した健康マネジメント能力育成に向けた取組効果が大きいと考えられる。

ク 1週間の総運動時間（月～日）※体育科・保健体育科の授業時間を除く

⇒ 令和5年度同様、中2男女で全国平均値を上回ったが、小5男女で全国平均値を下回った。

小学校においては、「ふくしまっ子児童期運動指針」を参考にした児童の身体活動時間の確保に向けた取組を継続する必要がある。

ケ 朝食を毎日食べる割合

⇒ 令和5年度同様、全ての調査学年・男女で全国平均値を上回った。

「ふくしまっ子食育指針」に沿った食育指導の取組効果が大きいと考えられる。

コ 毎日の睡眠時間（毎日の睡眠時間が小学生：9時間以上、中学生：8時間以上の割合）

⇒ 全ての調査学年・男女で全国平均値を下回った。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023（令和6年2月）」で推奨されている適切な睡眠時間を確保できるよう取組を進める必要がある。

サ スクリーンタイム（平日1日3時間以上の割合）

⇒ 令和5年度同様、全ての調査学年・男女で全国平均値を下回った。

「自分手帳」等を活用した健康マネジメント能力育成に向けた取組効果が大きいと考えられる。

#### （4）児童生徒の体力・運動能力向上のための取組について

本県では、震災後の様々な活動制限に伴って本県の児童生徒の体力が著しく低下したことから、以下のような児童生徒の体力向上に向けた独自の取組を推進してきた。

- 「ふくしまっ子児童期運動指針」を参考にした児童の身体活動時間の確保
- 自校の体力的課題に応じた「体力向上推進計画書」の作成と実践
- 本県独自に開発した「運動身体づくりプログラム」の実践を通じた動きたい体・動ける体づくり
- 本県独自の「自分手帳」の配付による体力テストや各種運動の記録の記入・振り返りを通じた健康マネジメント能力の育成
- 幼児期からの運動習慣形成の重要性に対する意識の醸成

これらに加え、今年度は、昨年度の調査の結果を踏まえ、「体育科・保健体育科の授業における1人1台端末の効果的活用」に関する研修会を県内各地で開催し、授業の質的改善に努めた。結果として、ICT機器の活用による「できる・わかる」を経験している児童生徒の割合については、全ての調査学年・男女で令和5年度の値を上回ることができたが、全国平均値には届いていない。引き続き、取組を継続して授業の質的改善に努めていく必要がある。

全ての調査学年・男女で課題として挙げられている柔軟性（長座体前屈）については、その改善に向

け、福島県理学療法士会と連携した「柔軟性を高める静的・動的ストレッチ」に関する研修会を県内各地で行った。結果として、中2男女で令和5年度の値を上回ることができたが、全国平均値には届いていない。柔軟性の向上には継続した取組が必要であるため、引き続き、体育科・保健体育科の授業において推進していく必要がある。

学校における児童生徒の体力向上の取組において中心となるのは、体育科・保健体育科の授業の充実である。本県は、中学校において「保健体育科の授業は『楽しい』と感じている生徒」、「授業を通して『わかる・できる』を経験している生徒」の割合が全国平均値を上回った。中学校教員による日々の授業改善に向けた取組によって授業が充実していることが伺える。一方、小学校においては、「体育科の授業は『楽しい』と感じている児童」の割合が令和5年度同様、全国平均値を下回った。児童の興味・意欲を引き出す楽しい授業づくりや技能の向上を目指した授業づくりに課題がある。

児童生徒の体力向上へ向けては、体育科・保健体育科の授業において「わかる・できる」という喜びや運動・スポーツをすることの心地よさをさらに体験させることにより、「運動やスポーツをすることは『好き』」であるという児童生徒を増やし、運動習慣の形成につなげていくことが必要である。

今年度、中2男子はこの好循環が成果として表れ、体力合計点平均値が現行調査を開始した平成25年度以降で最も高い値を示した。この好循環を小学校でも生み出すことができるよう、これまでの取組を継続するとともに、その質的な改善に努める必要がある。

今後は、今年度の調査結果やこれまでの取組の反省を踏まえ、以下のような児童生徒の体力向上に向けた取組を推進し、児童生徒一人一人の健康課題の解決につなげていく。

- 体育科・保健体育科の授業の一層の充実とさらなる取組
  - ・ 授業改善に向けた研修会の開催
  - ・ 「運動量の確保を意識した授業づくり」「息の弾む時間を意図的に設定した授業づくり」
  - ・ 静的・動的ストレッチの時間確保による柔軟性の向上（短時間・毎時間）
  - ・ 1人1台端末の効果的な活用を通じた「できる・わかる授業」の推進
- 本県独自の取組の継続と質的改善
  - ・ 「ふくしまっ子児童期運動指針」を参考にした児童の身体活動時間の確保
  - ・ 自校の体力的課題に応じた「体力向上推進計画書」の作成と実践
  - ・ 「運動身体づくりプログラム」の実践を通じた動きたい体・動ける体づくり
  - ・ 「自分手帳」の効果的な活用による健康マネジメント能力の育成
  - ・ 幼児期からの運動習慣形成の重要性に対する意識の醸成

#### 【参考資料】

- 「運動身体づくりプログラム」⇒ 福島県教育センターHPを参照
- 「自分手帳」⇒ 福島県教育庁健康教育課HPを参照
- 「ふくしまっ子児童期運動指針」⇒ 福島県教育庁健康教育課HPを参照
- 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」⇒ 厚生労働省HPを参照