

令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の伊勢原市結果の分析

伊勢原市教育委員会

児童生徒の体力や運動習慣等に関し、体力・運動能力の向上に関する継続的な検証改善サイクルの確立を目的として、文部科学省「令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を実施しました。

伊勢原市立小中学校の調査結果の概要をお知らせします。

【調査日時】令和6年4月から7月末までの期間で学校ごとに実施

【調査対象学年】小学校5年生748人 中学校2年生621人

【調査内容】 ・ 体格（身長・体重）

・ 新体力テスト

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・持久走（中学のみ）

20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げ（中学のみ）

ソフトボール投げ（小学のみ）

○中学においては持久走、20mシャトルランのどちらかを選択

○令和6年度は20mシャトルランを全校が実施

・ 運動習慣、生活習慣等に関する調査

1 新体力テストの結果から

小学校では、全国及び神奈川県との平均値と比較して長座体前屈が上回り、その他の種目で同程度、もしくはやや下回る結果となりました。中学校では、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とびの3種目で全国、県を上回り、体力合計点では小学校男子、中学校男子が全国、県を上回る結果となりました。

《小学校》 ◆伊勢原市小学校の平均値

学年・男女	体 格		新 体 力 テ ス ト								
	身長 (cm)	体重 (kg)	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
R6全国平均	139.53	35.16	16.01	19.19	33.79	40.66	46.90	9.50	150.42	20.75	52.53
R6県平均	139.76	35.03	16.55	19.44	35.27	39.12	44.93	9.46	148.64	20.32	52.59
市-全国	-0.40	-0.63	-0.11	0.20	3.43	-0.28	-3.52	0.05	-3.55	0.26	0.55
R6小5男子	139.13	34.53	15.90	19.39	37.22	40.38	43.38	9.45	146.87	21.01	53.08
R6全国平均	140.96	34.92	15.77	18.16	38.19	38.70	36.59	9.77	143.13	13.15	53.92
R6県平均	141.15	34.80	16.01	18.16	39.30	36.37	33.25	9.76	139.98	12.86	53.00
市-全国	0.02	-0.18	-0.50	-0.92	2.92	-1.65	-5.24	-0.11	-6.53	-0.43	-1.57
R6小5女子	140.98	34.74	15.27	17.24	41.11	37.05	31.35	9.88	136.60	12.72	52.35

《中学校》 ◆伊勢原市中学校の平均値

学年・男女	体 格		新 体 力 テ ス ト								
	身長 (cm)	体重 (kg)	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)	ハンドボール 投げ(m)	※体力合計点
R6全国平均	161.29	50.10	28.95	25.94	44.47	51.51	78.98	7.99	197.18	20.57	41.86
R6県平均	161.60	49.74	28.62	25.76	44.85	49.68	77.94	7.98	195.37	20.45	41.25
市-全国	0.14	-0.20	-0.03	0.89	5.11	3.23	-1.30	-0.03	6.76	-1.39	1.45
R6中2男子	161.43	49.90	28.92	26.83	49.58	54.74	77.68	8.02	203.94	19.18	43.31
R6全国平均	155.03	46.77	23.18	21.56	46.47	45.65	50.67	8.96	166.32	12.40	47.37
R6県平均	155.42	46.48	22.99	21.15	46.42	43.87	49.15	8.95	163.39	12.16	46.30
市-全国	0.24	-1.13	-0.88	-0.11	2.63	1.73	-3.13	-0.13	2.14	-0.91	-0.56
R6中2女子	155.27	45.64	22.30	21.45	49.10	47.38	47.54	9.09	168.46	11.49	46.81

※50m走に関しては全国の平均値から市の平均値を引いた値

※体力合計点：8種目の体力テスト成績を得点化(各10点満点)して合計した得点(80点満点)

2 運動習慣、生活習慣等に関する調査の結果から

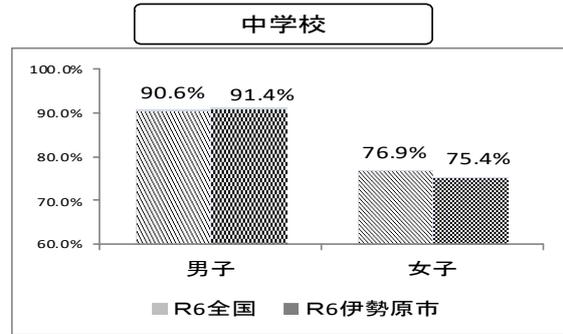
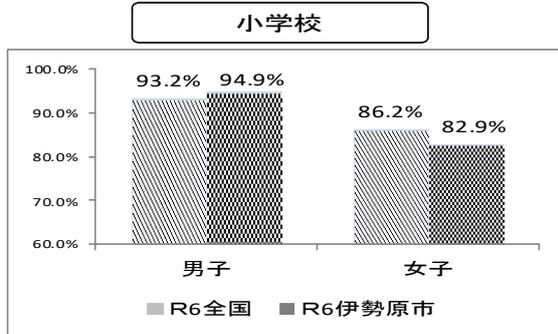
*各グラフの数値は、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した児童生徒の割合を示します。

(1) 児童生徒の運動に対する意識に関して

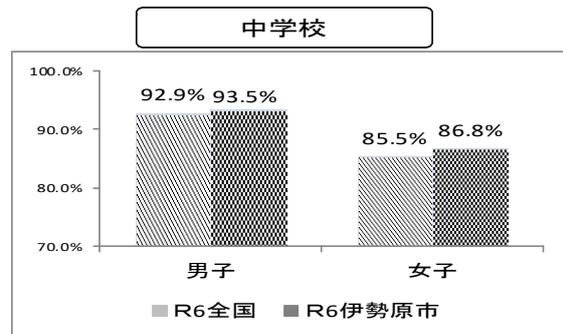
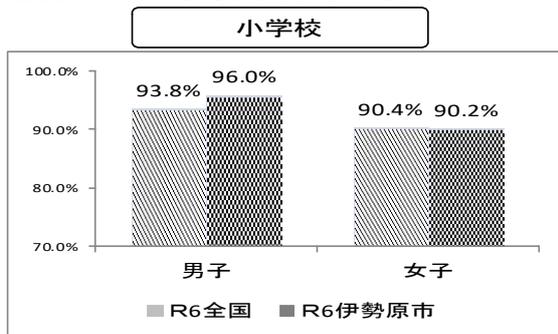
「運動やスポーツが好きだ」と回答している割合は全国と比較して小・中学校の男子が上回り、「運動やスポーツは大切だ」と回答している割合は全国と比較して、小学校は男子、中学校は男女ともに上回る結果となっています。

引き続き、学校、家庭、地域が協力し、児童生徒に運動の楽しさや意義について共有し、運動および健康に対する意識をさらに高めていく必要があります。

Q運動やスポーツが好きですか



Q運動やスポーツは大切なものですか

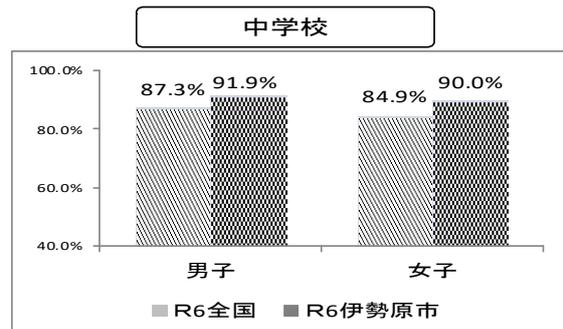
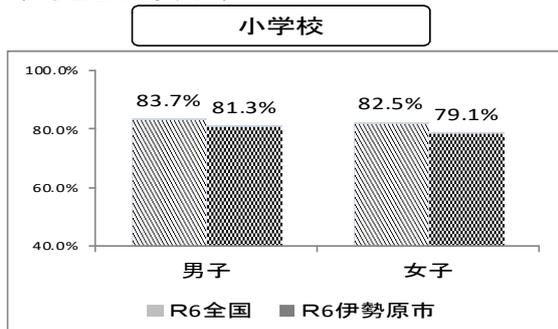


(2) 児童生徒の体育の授業に対する受け止め方に関して

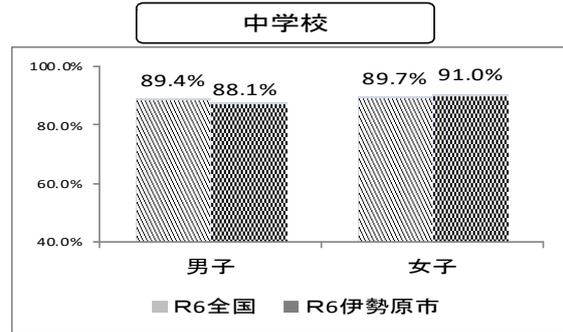
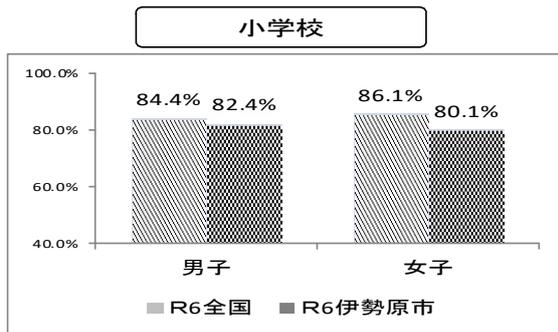
国の分析では、体育の授業において「学習目標が示されている」「学習の振り返りを行っている」「グループ等で話し合う活動を行っている」等の取組によって、児童生徒が運動する楽しさを感じることに繋がるとされています。

中学校では、「保健体育の授業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』『ICTを使った学習で『できたり、わかったりする』と回答した割合が全国と比較して上回っています。保健体育の授業を通じて様々な運動の「できた、わかった」を経験し、体力向上や運動習慣の形成につながるような取組を継続して行うことが大切になります。

Q保健体育の授業で、目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで、「できたり、わかったりする」ことがありますか



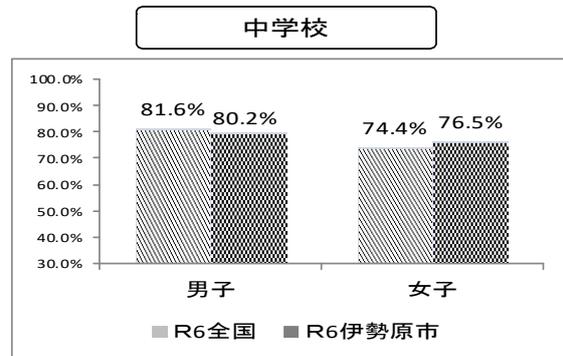
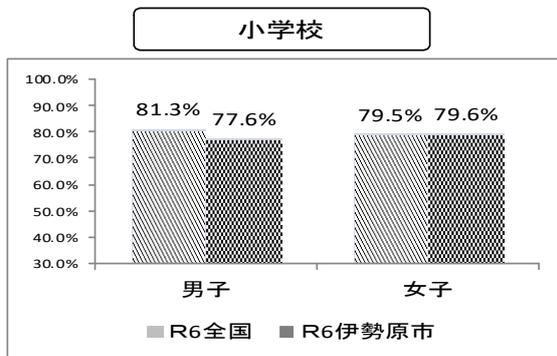
Q保健体育の授業で、友だちと助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか



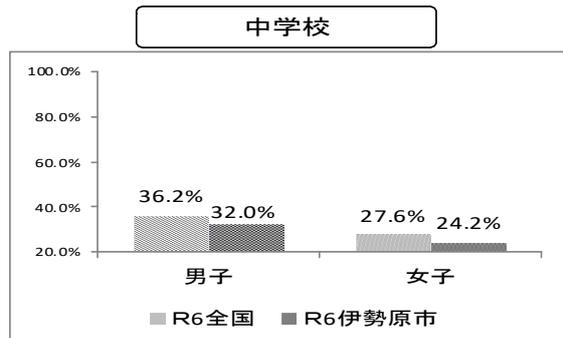
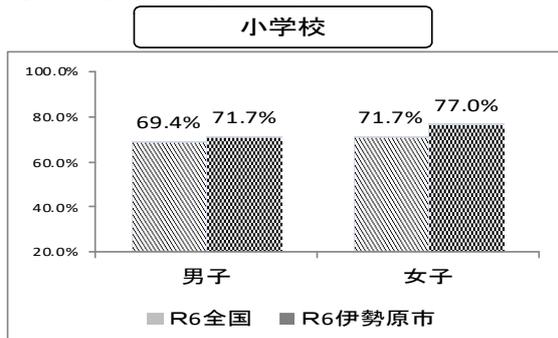
(3) 児童生徒の生活習慣に関して

国の分析では、食事の摂取状況について、朝食を「毎日食べる」と回答した児童生徒は体力合計点が高くなっています。また、体力の維持・向上とともに規則正しい健康的な生活を送るためには、睡眠時間の確保も重要な要素であると言えます。中学校では、「毎日8時間以上寝ている」と回答している割合は全国と比較して下回る結果となっています。朝食の摂取、睡眠時間の確保、スマートフォン等の使い方について家庭での声かけや生活習慣の見直しが大切です。

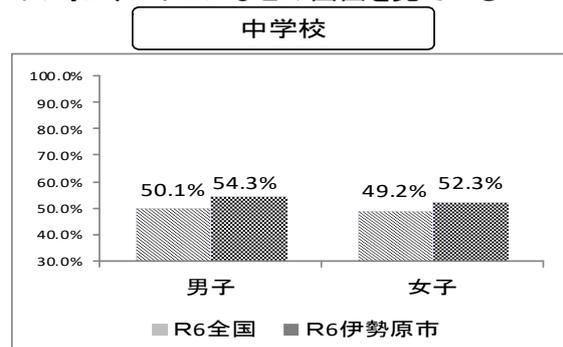
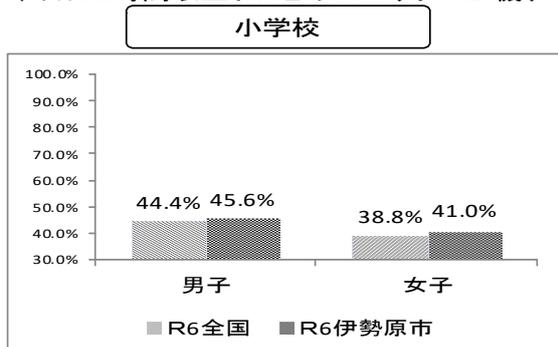
Q朝食を毎日食べますか



Q毎日8時間以上寝ている



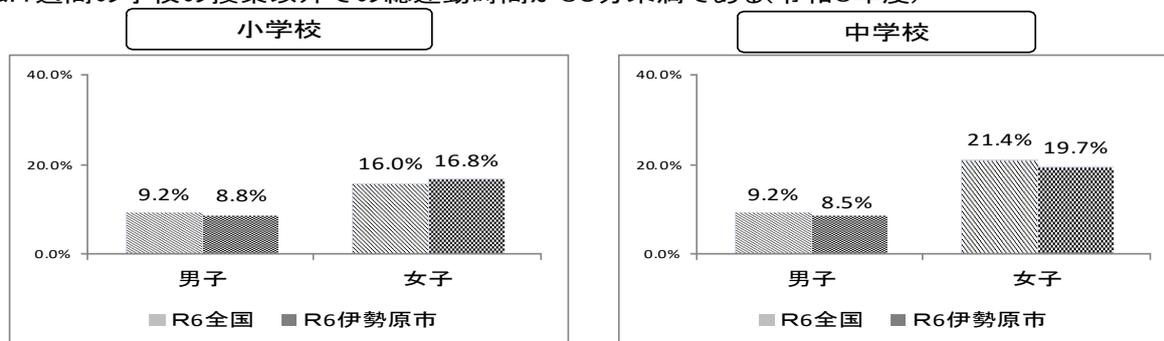
Q平日に3時間以上テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ている



(4) 運動やスポーツをする機会に関して

「1週間の学校の授業以外での総運動時間が60分未満である」と回答している割合は、全国と比較して小学校男子、中学校男子及び女子が下回り、昨年度と比較すると中学校ではさらに下回っています。このことから、休み時間や放課後など、授業以外の時間で運動やスポーツをする機会が増えていることがわかります。今後も、学校、家庭、地域で協力し、児童生徒の健康の保持増進を図るために、運動やスポーツをする機会を継続的に整備していくことが大切です。

Q.1週間の学校の授業以外での総運動時間が60分未満である(令和6年度)



3 児童生徒の運動習慣を確立するための取組

子どもたちの体力・運動能力の向上、運動習慣の確立、生活習慣の改善を図るために、次の点に心がけ、取り組む必要があります。

- 家庭では、子どもと一緒に運動について「話す」機会を増やしましょう。
 - ・早寝・早起き・朝ごはんなど、規則正しい生活習慣を心がけましょう。
 - ・スポーツの話題に触れるなど、家族で様々な運動を見たり、体験したり、海や山など自然の中で活動したりしてみましょう。
 - ・家事など積極的に家の手伝いをしたり、登下校や階段の昇り降りなどの際に少し早足で歩いたりするなど、日常の生活でできるだけ意識して体を動かしましょう。
- 学校では、運動の楽しさや意義を実感できるような取組を推進しましょう。
 - ・「だれでも、いつでも、どこでも」できる伊勢原市オリジナル「すこやかリズム体操」(※1)を活用するなど、運動習慣のきっかけづくりをしましょう。
 - ・生活の中に運動あそびを多く取り入れましょう。
- ☆小学校では
 - ・食生活の見直し、生活習慣の改善に努めましょう。
 - ・「運動習慣カード」(※2)を活用し、休み時間等で外遊びを奨励しましょう。
- ☆中学校では
 - ・食生活、睡眠時間の見直し、生活習慣の改善に努めましょう。
 - ・体力向上や運動習慣の確立に向けて、生徒が取り組んでいる活動を継続して行うことができるよう支援しましょう。
- 伊勢原市教育委員会では、学校及び教職員への支援と情報提供を行います。
 - ・県教育委員会と連携して、各種講習会や教員の指導力向上を図るための研修の充実・情報提供に努めます。
 - ・本調査の分析について市内小中学校へ情報提供するとともに、各学校における取組の支援に努めます。



(※1は、伊勢原市のHPで、※2は神奈川県教育委員会のHPでご覧になれます。)