

# 令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査に係る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7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7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】 市内全小学校5年生 約630人 市内全中学校2年生 約610人（悉皆調査）

【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・ソフトボール投げ（小学校のみ）・ハンドボール投げ（中学校のみ）〕

\*中学校においては持久走、20mシャトルランのどちらかを選択。令和7年度は20mシャトルランを全校が実施した。

○運動習慣、生活習慣に関する調査

## 1 新体力テストの結果から

全国及び神奈川県との平均値と比較して、小学校では男子が長座体前屈、50m走で上回り、その他の種目はやや下回る結果となりました。中学校では、男女ともに握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とびの5種目と体力合計点で上回る結果となりました。

令和6年度の市の結果と比較すると、小学校では、男女ともに多くの種目で下回り、中学校では、男子は多くの種目で下回った一方、女子は上回った種目が多いという結果でした。

《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
5年生 (男子)											
R7全国平均	139.53	35.01	15.96	19.46	33.88	40.89	47.94	9.46	150.93	21.06	53.02
R7県平均	139.67	34.73	16.33	19.48	34.92	38.34	45.80	9.44	148.54	20.44	52.45
R7市平均	140.10	35.09	16.04	18.15	35.75	36.49	40.76	9.41	149.54	20.73	51.51
市平均-全国平均	0.57	0.08	0.08	-1.31	1.87	-4.40	-7.18	0.05	-1.39	-0.33	-1.51
(参考) R6市平均	139.13	34.53	15.90	19.39	37.22	40.38	43.38	9.45	146.87	21.01	53.08
(参考) R7市平均-R6市平均	0.97	0.56	0.14	-1.24	-1.47	-3.89	-2.62	0.04	2.67	-0.28	-1.57
5年生 (女子)											
R7全国平均	140.81	34.70	15.61	18.36	38.15	38.70	36.85	9.77	142.34	13.11	53.97
R7県平均	140.83	34.41	15.83	18.12	38.90	35.62	33.85	9.77	138.61	12.76	52.72
R7市平均	141.41	35.08	15.79	16.18	38.76	33.30	30.52	9.84	131.42	12.53	50.46
市平均-全国平均	0.60	0.38	0.18	-2.18	0.61	-5.40	-6.33	-0.07	-10.92	-0.58	-3.51
(参考) R6市平均	140.98	34.74	15.27	17.24	41.11	37.05	31.35	9.88	136.60	12.72	52.35
(参考) R7市平均-R6市平均	0.43	0.34	0.52	-1.06	-2.35	-3.75	-0.83	0.04	-5.18	-0.19	-1.89

《中学校》 ◆伊勢原市中学校の平均値

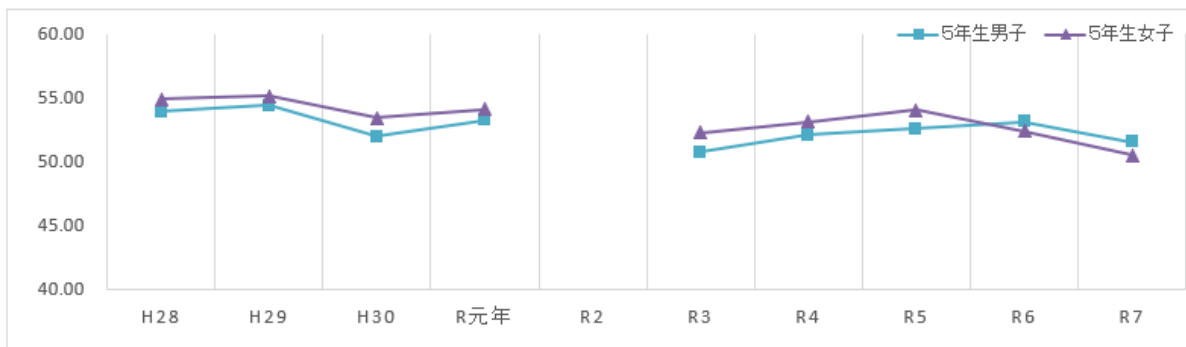
学年・男女	体格		新 体 力 テ ス ト								
	身長 (cm)	体重 (kg)	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)	体力合計点
2年生 (男子)											
R7全国平均	161.31	50.11	28.95	26.09	45.12	51.64	78.82	8.00	197.51	20.74	42.20
R7県平均	161.56	49.71	28.65	26.10	45.08	50.03	78.64	7.96	195.11	20.50	41.57
R7市平均	161.04	49.88	29.07	27.39	48.02	53.21	75.61	8.07	200.42	19.92	42.29
市平均-全国平均	-0.27	-0.23	0.12	1.30	2.90	1.57	-3.21	-0.07	2.91	-0.82	0.09
(参考) R6市平均	161.43	49.90	28.92	26.83	49.58	54.74	77.68	8.02	203.94	19.18	43.31
(参考) R7市平均-R6市平均	-0.39	-0.02	0.15	0.56	-1.56	-1.53	-2.07	-0.05	-3.52	0.74	-1.02
2年生 (女子)											
R7全国平均	155.06	46.88	23.15	21.70	46.99	45.74	50.60	8.97	166.44	12.43	47.58
R7県平均	155.41	46.61	23.00	21.34	46.82	44.21	49.53	8.92	163.99	12.13	46.69
R7市平均	154.73	47.07	23.68	22.12	51.64	46.87	44.63	8.98	169.76	11.58	48.14
市平均-全国平均	-0.33	0.19	0.53	0.42	4.65	1.13	-5.97	-0.01	3.32	-0.85	0.56
(参考) R6市平均	155.27	45.64	22.30	21.45	49.10	47.38	47.54	9.09	168.46	11.49	46.81
(参考) R7市平均-R6市平均	-0.54	1.43	1.38	0.67	2.54	-0.51	-2.91	0.11	1.30	0.09	1.33

\*50m走におい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種目の成績を得点化(各10点満点)して合計した得点(80点満点)

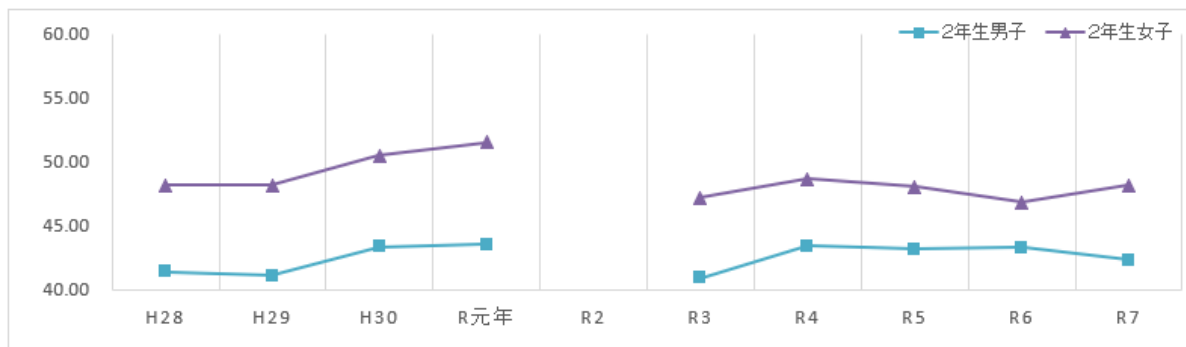
体力合計点の経年変化として、毎年度、少しの上下動はありますが、おおむね同水準を保っています。

《小学校》 伊勢原市小学校体力合計点の経年変化



	H28	H29	H30	R元年	R2	R3	R4	R5	R6	R7
5年生男子	53.88	54.36	51.93	53.19		50.71	52.06	52.55	53.08	51.51
5年生女子	54.85	55.09	53.41	54.08		52.26	53.11	54.01	52.35	50.46

《中学校》 伊勢原市中学校体力合計点の経年変化



	H28	H29	H30	R元年	R2	R3	R4	R5	R6	R7
2年生男子	41.41	41.11	43.36	43.54		40.89	43.44	43.18	43.31	42.29
2年生女子	48.19	48.19	50.45	51.50		47.17	48.62	48.02	46.81	48.14

※令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため実施していない

## 2 運動習慣、生活習慣に関する調査の結果から

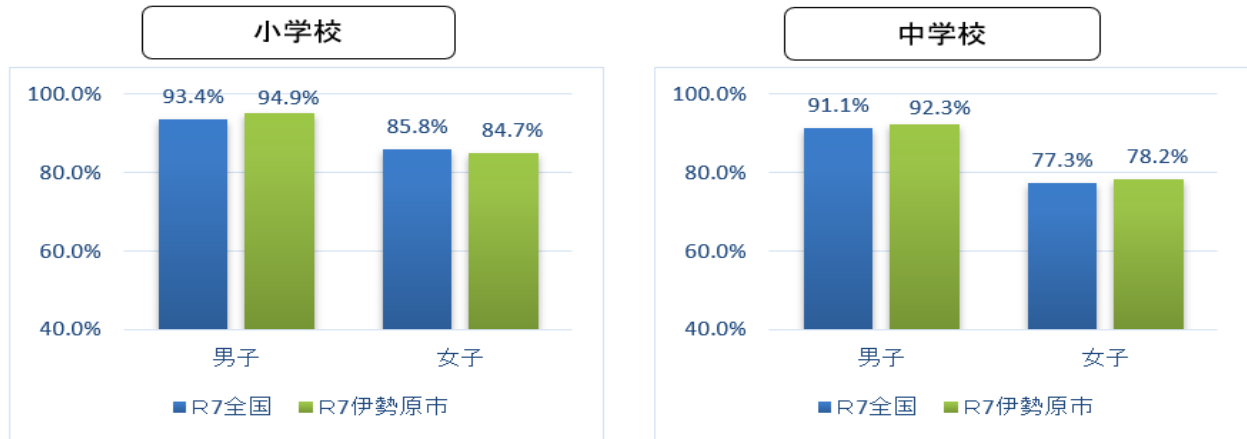
\*各グラフの数値は、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した児童生徒の割合を示します。

### (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」と回答している児童生徒の割合は、全国と比較して小・中学校ともに大きな差はありませんでした。

引き続き、児童生徒が運動(する・見る・支える・調べる)の楽しさや意義を共有し、体力の向上や健康の保持増進に対する意識が高まるよう学校・家庭・地域で協力していくことが大切です。

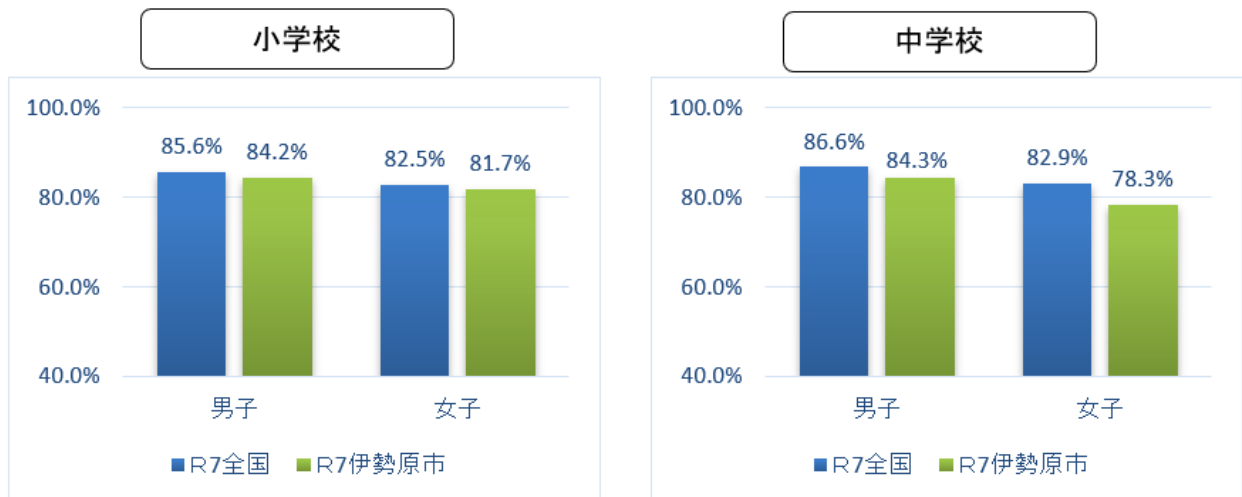
#### Q運動やスポーツが好きですか



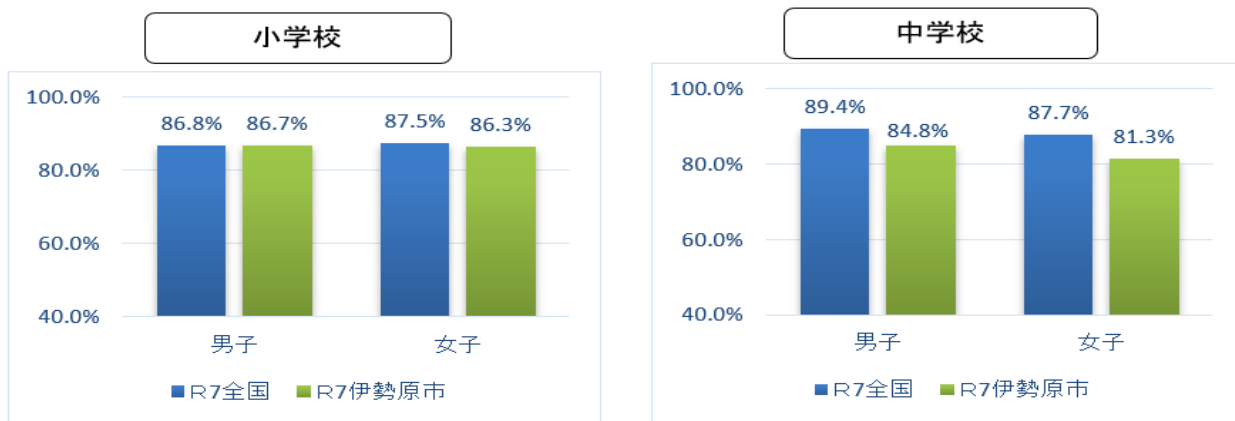
### (2) 児童生徒の体育、保健体育の授業に対する受け止め方に関して

令和7年度は、授業において「できた。わかった。」と実感できた児童生徒の割合が全国と比較すると少し低い結果となりました。体育、保健体育の授業における「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」等の取組は、児童生徒の学習を深め、運動の楽しさをより味わうことにつながります。学習目標が明確になることで学習内容の理解が深まり、児童生徒同士の学び合いもねらいに迫る具体的な取組となります。また、ICT(一人一台端末)の効果的な活用(どの場面でどのように活用するか)等については、特に中学校においてさらなる検証、検討を進める必要があります。

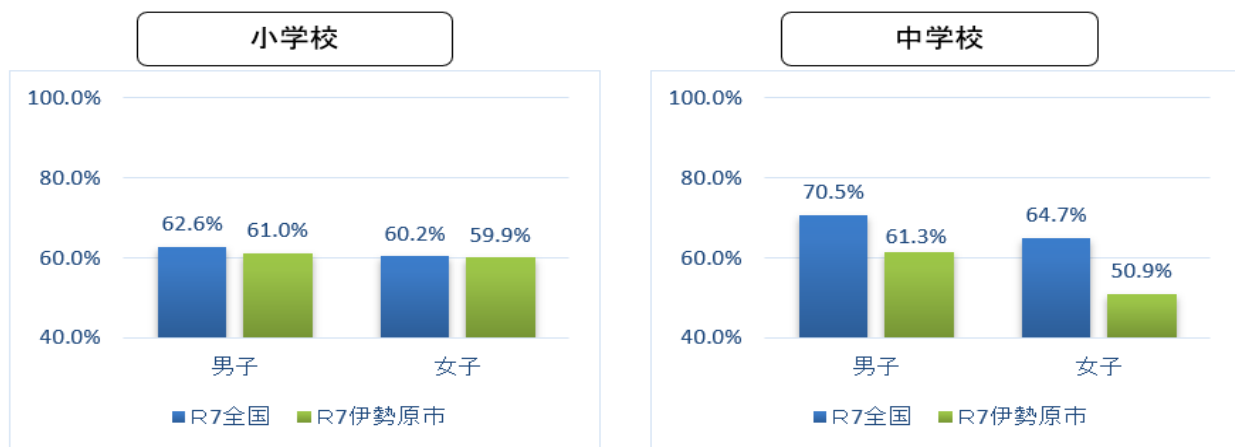
#### Q体育、保健体育の授業で、目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか



Q体育、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



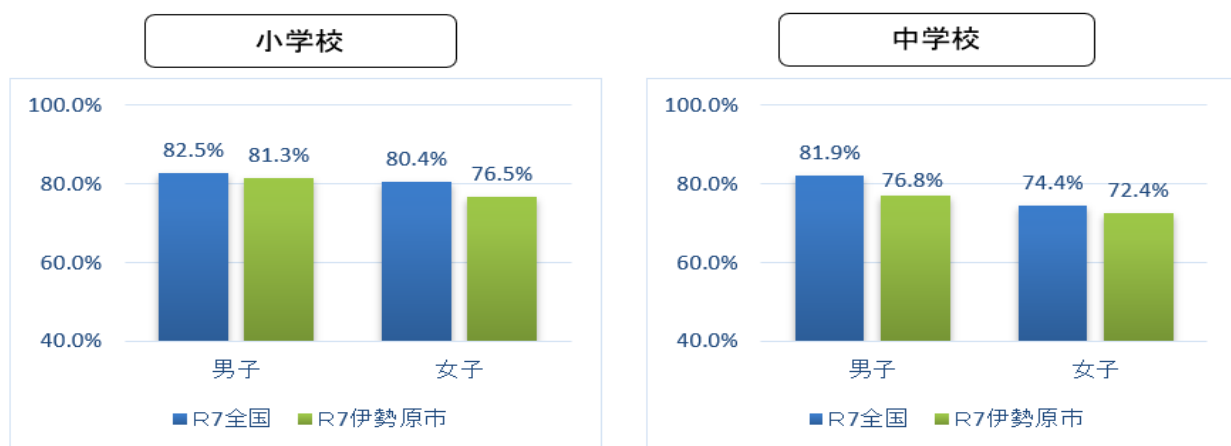
Q体育、保健体育の授業で、ICTを使って学習することで「できたり、わかったり」することがありますか



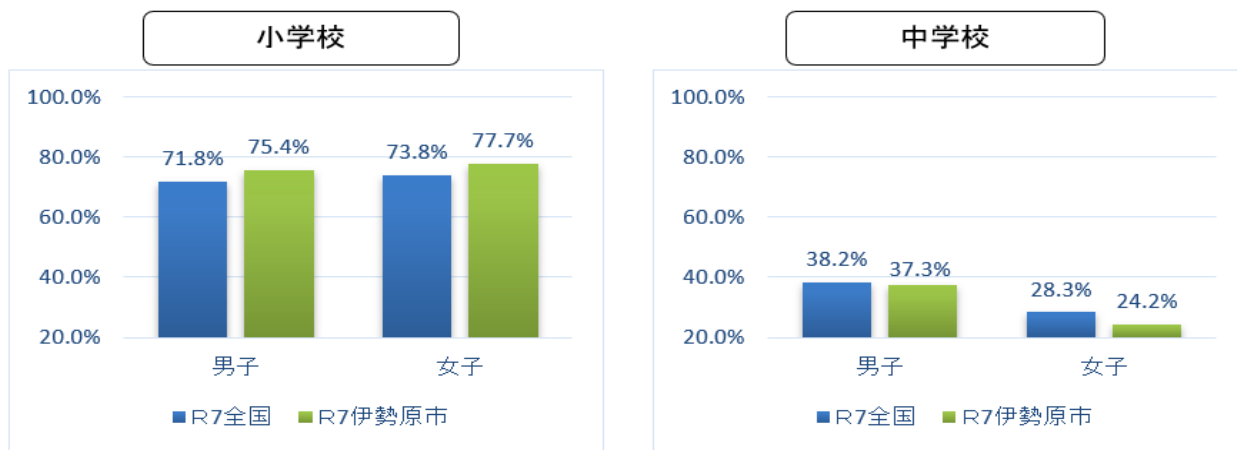
### (3) 児童生徒の生活習慣に関して

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ことが大切です。「朝食を毎日食べる」と回答した児童生徒の割合が全国と比較すると低い結果となりました。特に、小学校女子、中学校男女においては、おおよそ4人に1人が朝食を毎日食べていないという結果となりました。また、中学校では「毎日8時間以上寝ている」と回答している生徒の割合は、全国と比較して下回りました。さらに、テレビやスマートフォン等の画面を平日に3時間以上見ている児童生徒の割合は、小・中学校ともに全国より高い状況でした。睡眠時間の確保とあわせてスマートフォン等の使用について、家庭での生活習慣の見直しが大切です。

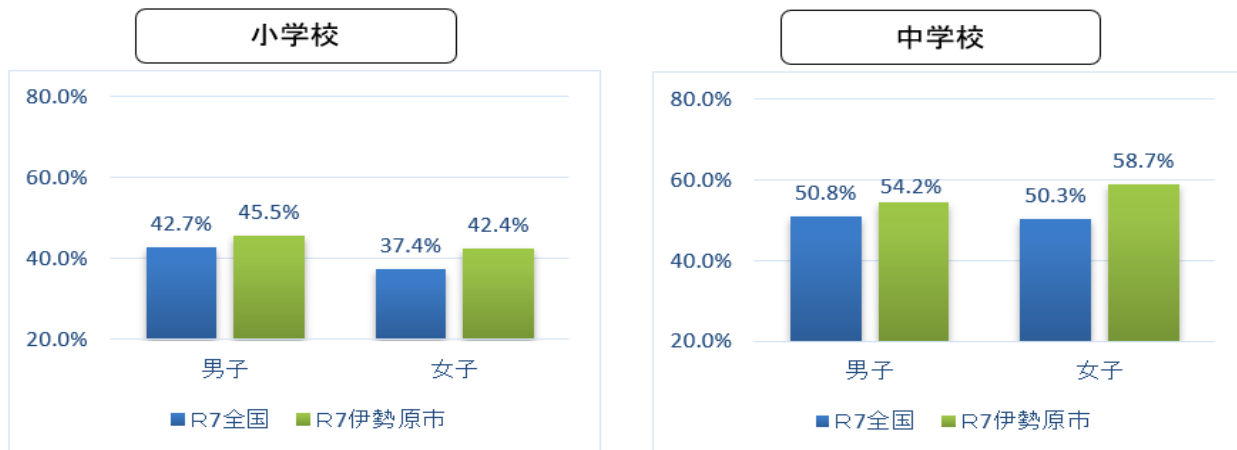
Q朝食を毎日食べますか



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

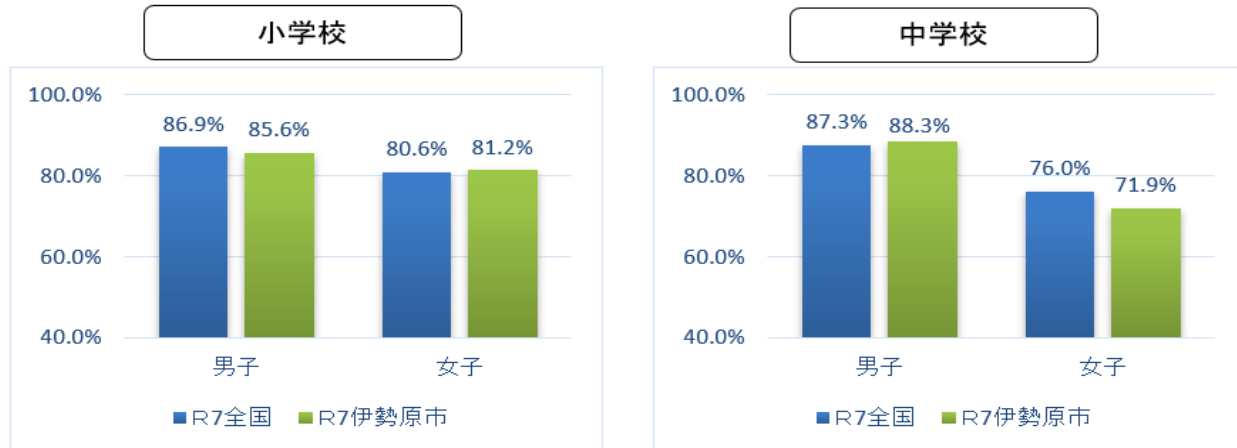


(4) 運動やスポーツをする機会に関して

「自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う」と回答した児童生徒の割合は、全国と比較して小学校は男女ともに大きな差はありませんでした。中学校では、女子が全国と比較して下回る結果となりました。

運動やスポーツへの興味、関心は個人差があるといえますが、児童生徒が将来にわたって健康的な生活を送ることができるよう、引き続き、学校、家庭、地域で協力し、運動やスポーツをする機会を継続的に設けていくことが大切です。

Q中学校に進んだら(児童への質問)、または、中学校を卒業したら(生徒への質問)自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。



### 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をする機会を増やしましょう。

- ・家族で様々なスポーツを見たり、スポーツの話題に触れたりしましょう。
- ・家族でスポーツ体験をしたり、海や山など自然の中で活動したりしましょう。
- ・家事など積極的に家の手伝いをしたり、登下校や階段の上り下りなどの際に早足で歩いたりするなど、日常の生活のなかで意識して体を動かしましょう。
- ・早寝・早起き・朝ごはんなど、規則正しい生活習慣も心がけましょう。

#### ○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。

- ・体育、保健体育の授業において、助け合いや話し合いなどの活動を通じて、児童生徒が運動の楽しさを実感し、「できた。わかった。」が体感できるような工夫をしましょう。
- ・「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。
- ・睡眠時間の確保やスマートフォン等の使用を含む生活習慣の見直し、改善について、児童生徒が主体的に話しあったり、考えたりする機会を持ち、健康について深く意識できるよう引き続き支援しましょう。

☆小学校では、休み時間等で外遊びを奨励しましょう。

☆中学校では、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おこな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おこないます

- ・神奈川県教育委員会と連携して、指導力向上を図るための研修の充実や効果的な指導法に関する情報提供に努めます。
- ・本調査の分析については、各学校が家庭や地域へ効果的な発信ができるよう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 伊勢原市のHPでご覧になれます。)