

令和7年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果検証

学校の概要

平尾小	学校	児童数	52
-----	----	-----	----

平均値

5年生	握力	上体起こし	長座体前屈	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	体力合計点
男子	17.22	20.35	29.09	38.52	41.09	9.83	140.91	20.91	50.43
大阪市	15.70	19.17	33.01	38.63	45.42	9.52	148.43	20.76	51.54
全国	15.96	19.46	33.88	40.89	47.94	9.46	150.93	21.06	53.02
女子	18.00	18.85	34.19	35.78	27.96	9.64	134.30	14.93	52.16
大阪市	15.40	18.33	37.58	36.86	35.15	9.83	139.41	12.67	52.58
全国	15.61	18.36	38.15	38.70	36.85	9.77	142.34	13.11	53.97

結果の概要

今年度の調査において、「運動やスポーツをすることは好きですか。」という質問に、肯定的な「好き」と回答する児童の割合は、男子91.3%、女子85.7%だった。また、「体育の授業は楽しいですか。」という質問に、「楽しい」「やや楽しい」と回答する児童の割合は、男子95.6%、女子89.3%だった。どちらも高い数値であることから、男女共に体を動かすことへの高い意欲と関心をもっていることが分かった。また、1週間の総運動時間が60分未満の児童の割合は男子95.6%、女子81.4%であり、全国平均とほぼ同一の結果となった。運動への高い意欲や関心はもちつつ、学校の教育活動や普段の生活における運動の機会も充実している。一方、体力合計点においては全国平均をやや下回る結果となった。具体的には、20mシャトルランや立ち幅跳び等、持久力、瞬発力に課題が見られるため、改めて体力向上に向けた取組の強化が必要であることが明らかになった。

これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

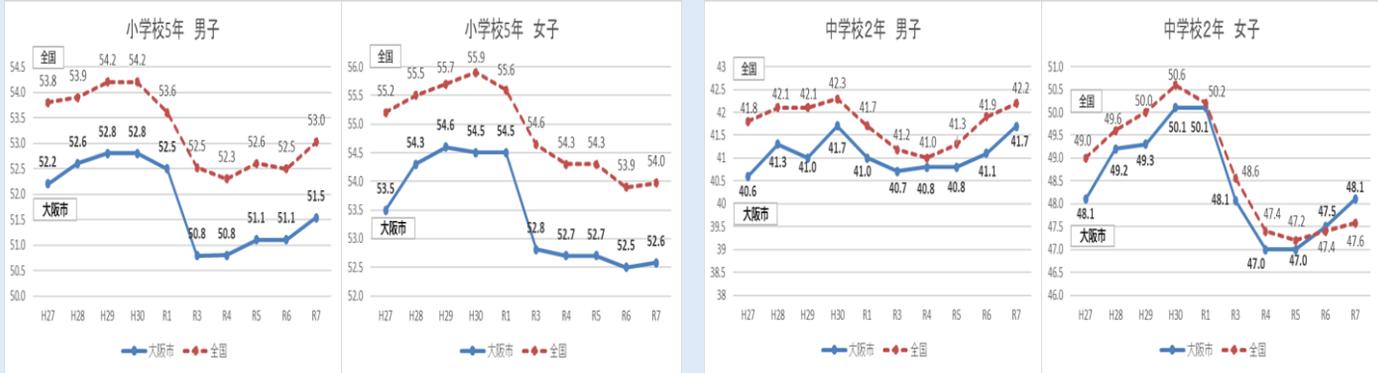
今年度は、昨年度の調査結果の検証を基に、「なわとびタイム」や、「夢・授業」事業を活用したアスリートとの交流を通して、児童が運動やスポーツの楽しさを味わうことができるように、体育的行事を計画した。また、新たな取組みとして「たてわりドッジボール大会」を取り入れたことで、普段外遊びを行わない児童も運動に親しむことができた。昨年度課題であった、握力や長座体前屈等、主に筋力については大阪市平均を大きく上回る結果であった。体育学習で身につけた力を存分に発揮できるように、運動会のプログラム内容を工夫・改善した。さらに、年間を通して外遊びを励行したことと、身体の動かし方を考える指導を積み重ねたことで、男女共に体を動かすことへの高い意欲と関心をもつことができた。体を動かすことの楽しさや大切さを全教職員で共有し、児童の健康的な体作りへの取り組みを継続できたことは、今後に活きる成果となった。一方、持久力や瞬発力は全国平均を下回る結果となった。そのため、「合図ダッシュ」や「ラインジャンプ」等を準備体操時に取り入れることで、運動感覚の向上を図りたい。また、来年度も体育的行事の見直しを継続しつつ、日々の体育科指導を充実していくことも重要である。

いっしょにのばそう！ 子どもの体力

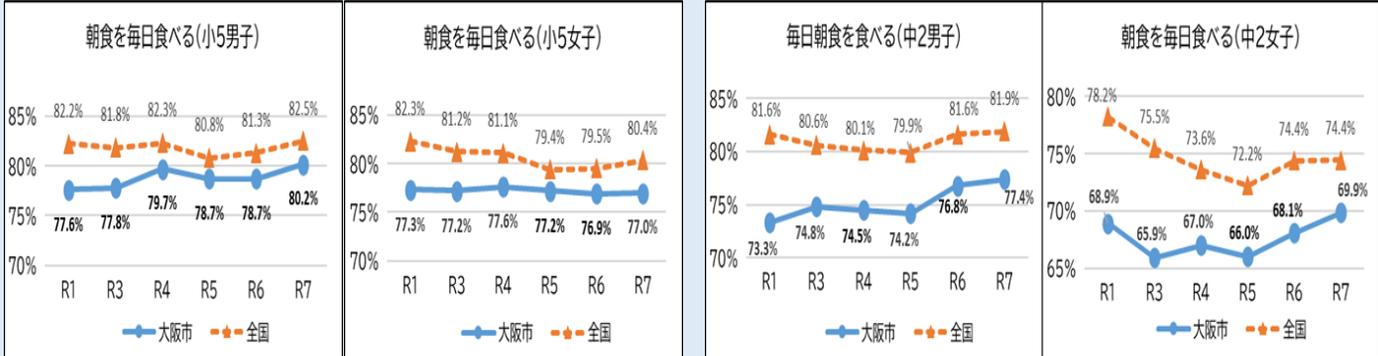
大阪市教育委員会事務局

令和7年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果分析から、
小学校男子・中学校男女は向上、小学校女子はほぼ横ばい

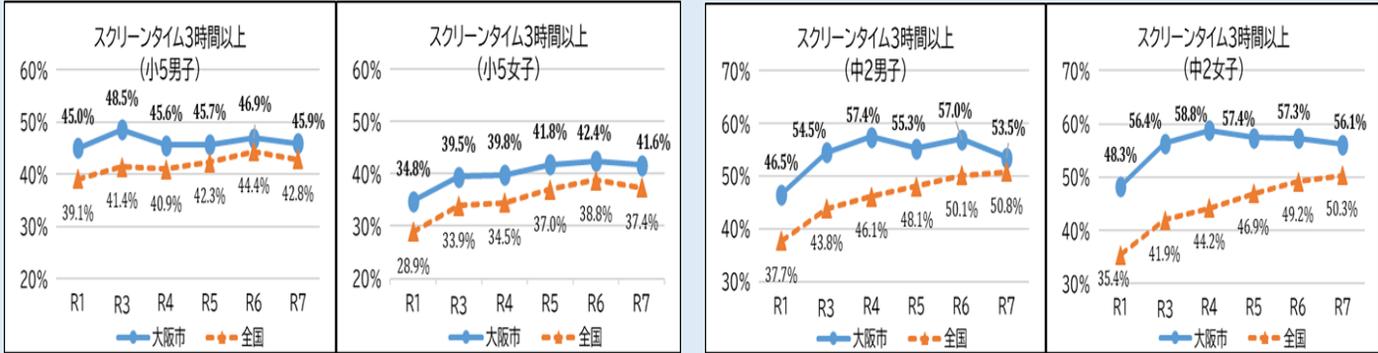
◆ 新体力テストの**体力合計点**（8種目の合計点）中学校女子は全国平均上回る



◆ **朝食**を毎日食べる子どもたちの割合が全国的に年々減少



◆ **スクリーンタイム3時間以上**の割合が全国的に年々増加



スポーツ庁室伏前長官による身近なものを活用したウォーミングアップ動画



- ・ お子さんと一緒に運動する機会がありますか？
- ・ お子さんは3食きちんと食事を摂れていますか？
- ・ お子さんのスクリーンタイムが長くなっていませんか？



体力は健やかに生きていくための力です！

体力は「運動やスポーツができるチカラ」だと思いませんか？ 体力には、**運動するための体力**（しなやかな身体）と**健康に生活するための体力**（ストレスに負けない心など）があります。つまり、体力は**生きていくために必要なチカラ**と言えるでしょう。

ですから、体力が低下すると、運動を楽しむことができなかつたり病気にかかりやすくなつたりするだけでなく、勉強したり遊んだりすることも難しくなります。

体を思うとおりに動かせない、じっと机に向かうことが難しい、集中力が続かないといった子どもたちの様子は、体力の低下が原因の一つと考えられています。

子どもたちの体力の低下は、「今」の運動や生活に影響するだけでなく、「将来」の健康をおびやかすことにつながります。

今こそ、学校だけでなく、家庭や地域の大人のバックアップが必要です！

（本市の調査結果から）

体育授業に積極的に参加し、目標をもって取り組む、友だちと助け合ったり、教え合ったりする児童生徒ほど、体力合計点が**高い**傾向です。

家庭や地域で取り組みましょう

☑ 一生のうちで最も発育発達の著しい時期に「体力の土台づくり」をしよう

体力のピークとされる20歳までに、しっかり体を動かして体力を高めておくことが大切です！

☑ 幼・小学生期はいろんな動き、中学生期は心肺機能アップに取り組もう

体の発達に合わせて「適切な運動刺激」で体を刺激して体力を高めましょう！

☑ 家庭で子どもと一緒に運動やスポーツを楽しもう

ストレッチやリズムに合わせてのダンスなど、手軽な運動から始めよう！1日5～10分でもOK！スクリーンタイムを短くして、座りすぎを減らすだけでも健康への第一歩！

☑ 地域・区の行事、イベントに子どもと一緒に参加しよう

人との関わり合いで、相手だけでなく、自分の心や体への理解も深まります！

☑ 運動(エネルギー消費)・食事(エネルギー摂取)・睡眠(休養)のバランスが重要です

しっかり運動して、きちんと食事をとり、ぐっすり睡眠をとることが大切です！

子どもたちの健康の保持増進や体力の向上には、大人が意識的に関わるのがとても大切です。

子どもたちの「将来の健康」をイメージして、運動への動機づけや生活習慣の見直しに、積極的に取り組みましょう！

