

# 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6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7年3月 島根県教育委員会

# まえがき

昨年は、パリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会が開催され、限界に挑む選手の姿は多くの方々に勇気と感動を与えてくれました。さらに、夏の北部九州インターハイや甲子園などにおける島根県の高校生たちの素晴らしい活躍は、県民に明るい話題を提供するとともに島根を大いに元気にしてくれており、改めてスポーツの持つ影響力や価値を再認識いたしました。

スポーツ庁が策定した第3期スポーツ基本計画では、スポーツが生涯を通じて人々の生活の一部となることで、スポーツを通じた「楽しさ」や「喜び」の拡大、共生社会の実現など、一人一人の人生や社会が豊かになるという「スポーツ・イン・ライフ」の実現に取り組むこととされています。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とされる資質・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。小・中学校及び高等学校の学習指導要領における体育科・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」と示されており、その文頭には「体育や保健の見方・考え方を働かせ」とされています。この「体育の見方・考え方」とは、「『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること」であると解説されており、スポーツはするだけでなく、多様な関わり方ができるようになることで、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していくことが必要です。

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、同時に体力の回復や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6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、中学校男女は向上が見られるものの、小学校男女では低下傾向ということが伺えました。一方で、種目別では、50m走において全国上位群に位置しており、体力合計点は4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、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6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7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6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	42
4 令和6年度 令和の日本型学校体育構築支援事業について	56
5 令和6年度 しまねっ子！元気アップ・カーニバル	59
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	61
7 オリンピック・パラリンピック教育の推進について	63
<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～	65
<b>V 学校における体育活動中の事故防止について</b>	67

## 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〕

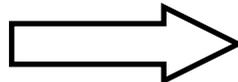
令和5年度児童生徒の体力・運動能力等の調査結果を分析しよう。



P4～P27

### ② 自分の学校の結果と比較する。〔資料活用編〕

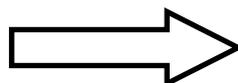
学校の結果を県や全国と比較して、課題を把握しよう。



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～P66

## 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になります。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になります。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6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6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6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)

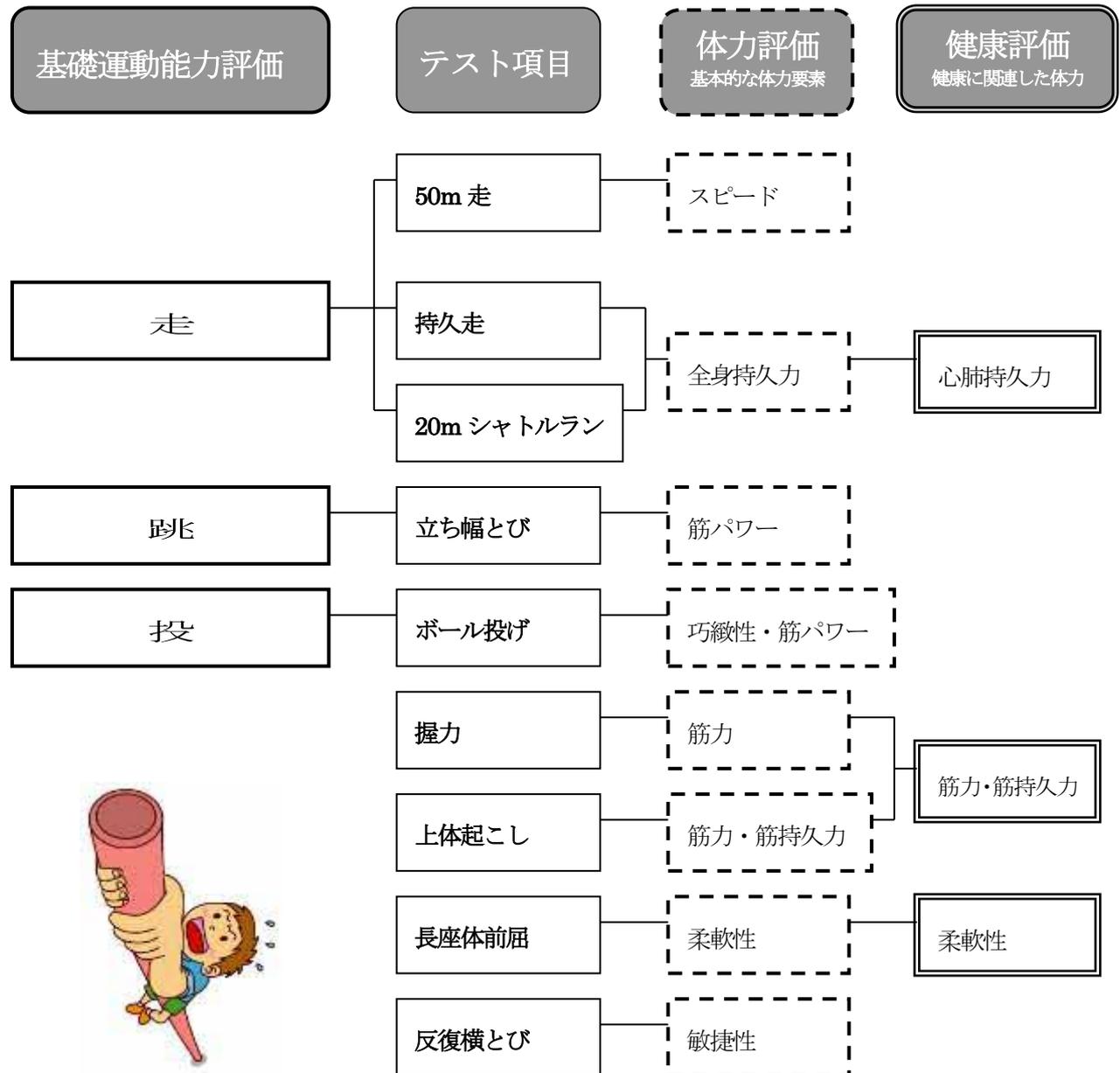
- (2) 実施に当たっては、上記実施要項の「実施上の注意」に留意するとともに、事前指導により、児童生徒がやり方をよく理解した上で実施すること。

## 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	8.79	10.61	12.37	14.27	16.51	19.71
	全国R5平均	9.17	10.83	12.51	14.43	16.72	19.88
	県S61平均	-	-	-	-	18.36	20.75
	県標準偏差	2.23	3.17	2.94	3.33	3.91	5.03
	全国標準偏差	2.21	2.47	2.92	3.16	3.69	4.79
	県Tスコア	48.29	49.10	49.51	49.49	49.44	49.64
上体おこし (回)	県サンプル数	319	320	320	320	320	320
	県平均	11.36	14.01	16.16	17.34	19.45	21.09
	全国R5平均	11.47	14.40	15.82	17.91	19.95	22.07
	県標準偏差	5.59	5.58	6.06	5.98	5.30	5.47
	全国標準偏差	5.41	5.66	5.82	5.63	5.53	5.36
	県Tスコア	49.79	49.31	50.59	48.98	49.11	48.17
	長座体前屈 (cm)	県サンプル数	319	320	320	320	319
県平均		27.11	28.73	29.99	31.43	33.61	35.15
全国R5平均		26.70	28.14	29.36	31.55	33.63	36.20
県標準偏差		6.90	7.30	7.07	8.01	8.09	7.76
全国標準偏差		7.08	6.99	7.17	7.27	8.10	8.54
県Tスコア		50.58	50.84	50.88	49.83	49.97	48.77
反復横とび (点)		県サンプル数	319	320	320	320	320
	県平均	26.64	31.35	35.59	39.33	42.51	46.13
	全国R5平均	27.65	31.12	34.51	38.47	42.13	45.55
	県S61平均	-	-	-	-	39.51	44.19
	県標準偏差	5.60	6.77	7.48	7.79	7.32	7.59
	全国標準偏差	5.24	6.36	7.69	7.41	7.33	7.18
	県Tスコア	48.08	50.36	51.40	51.15	50.53	50.81
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	320	320	319	320	319	318
	県平均	17.75	28.05	38.71	44.55	52.69	61.76
	全国R5平均	18.97	28.01	35.44	43.91	50.40	59.46
	県標準偏差	9.76	13.44	17.51	18.48	21.28	22.62
	全国標準偏差	9.81	13.67	17.10	19.11	21.65	22.76
	県Tスコア	48.76	50.03	51.91	50.33	51.06	51.01
	50m走 (秒)	県サンプル数	319	320	320	320	320
県平均		11.78	10.72	10.07	9.76	9.35	8.82
全国R5平均		11.43	10.65	10.12	9.70	9.34	8.85
県S61平均		-	-	-	-	8.96	8.68
県標準偏差		1.22	1.00	0.91	0.95	1.52	0.83
全国標準偏差		1.00	0.83	0.86	0.87	0.91	0.90
県Tスコア		46.55	49.13	50.57	49.31	49.90	50.38
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	319	320	320	320	319	320
	県平均	115.76	129.20	137.92	146.51	157.42	168.50
	全国R5平均	117.36	127.40	135.68	144.48	154.62	166.70
	県標準偏差	17.88	18.76	22.68	18.24	22.72	24.17
	全国標準偏差	18.15	18.44	19.33	19.11	20.94	22.75
	県Tスコア	49.12	50.98	51.16	51.06	51.34	50.79
	ソフトボール投げ (m)	県サンプル数	319	320	320	320	319
県平均		8.95	12.93	17.05	21.00	23.89	29.03
全国R5平均		8.44	11.80	14.89	18.47	21.87	25.80
県S61平均		-	-	-	-	28.42	32.35
県標準偏差		3.65	4.92	6.81	7.27	8.01	9.65
全国標準偏差		3.31	4.54	5.98	6.96	8.36	9.37
県Tスコア		51.52	52.49	53.62	53.64	52.42	53.44

## (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	8.17	10.03	11.79	13.25	16.28	19.21
	全国R5平均	8.56	10.16	11.89	14.02	16.56	19.36
	県S61平均	-	-	-	-	17.14	20.28
	県標準偏差	1.99	2.28	2.77	3.22	3.89	4.40
	全国標準偏差	1.97	2.31	2.71	3.15	3.72	4.18
上体おこし (回)	県サンプル数	319	320	320	320	320	320
	県平均	10.89	13.41	15.21	16.39	19.45	19.27
	全国R5平均	11.07	13.69	15.24	17.32	18.89	19.89
	県標準偏差	5.27	5.20	5.42	5.08	4.77	4.89
	全国標準偏差	5.16	5.32	5.21	5.04	4.79	5.11
	県Tスコア	49.65	49.47	49.95	48.14	51.16	48.77
長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	29.78	31.84	33.76	35.01	37.53	39.33
	全国R5平均	28.87	30.78	32.51	35.23	38.40	40.92
	県標準偏差	7.25	7.53	7.05	8.53	8.55	7.92
	全国標準偏差	7.20	7.27	7.27	7.95	8.08	9.30
	県Tスコア	51.27	51.46	51.72	49.72	48.92	48.28
反復横とび (点)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	25.35	29.97	33.45	36.82	41.29	43.14
	全国R5平均	26.92	30.07	33.19	36.76	40.37	42.66
	県S61平均	-	-	-	-	38.41	41.62
	県標準偏差	4.93	5.73	7.03	7.15	6.59	6.81
	全国標準偏差	4.93	5.59	7.04	7.05	6.98	6.48
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	15.45	23.16	28.23	32.92	44.16	49.54
	全国R5平均	15.70	20.93	27.43	33.12	40.24	44.43
	県標準偏差	7.17	11.21	12.62	14.34	16.68	17.28
	全国標準偏差	6.55	9.44	12.21	14.83	16.39	17.93
	県Tスコア	49.62	52.36	50.66	49.87	52.40	52.85
50m走 (秒)	県サンプル数	319	320	320	320	320	320
	県平均	11.98	10.95	10.48	10.06	9.61	9.17
	全国R5平均	11.79	10.99	10.48	9.97	9.56	9.21
	県S61平均	-	-	-	-	9.19	8.93
	県標準偏差	1.11	1.07	1.02	0.89	1.22	0.78
	全国標準偏差	0.99	0.85	0.87	0.81	0.82	0.77
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	320	320	320
	県平均	109.44	121.56	128.78	138.75	152.03	159.67
	全国R5平均	108.49	117.82	127.78	137.53	147.39	155.26
	県標準偏差	16.88	17.37	21.79	18.84	20.92	19.92
	全国標準偏差	17.60	17.74	18.20	19.16	20.61	21.19
	県Tスコア	50.54	52.11	50.55	50.63	52.25	52.08
ソフトボール投げ (m)	県サンプル数	319	320	320	320	320	320
	県平均	5.76	8.15	10.15	12.81	15.84	18.22
	全国R5平均	5.77	7.59	9.43	11.83	13.78	15.76
	県S61平均	-	-	-	-	17.66	20.05
	県標準偏差	1.97	2.86	3.70	4.74	6.11	7.04
	全国標準偏差	1.91	2.50	3.08	3.87	4.62	5.37
県Tスコア	49.95	52.26	52.35	52.52	54.47	54.58	

## (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	23.47	28.76	34.09	36.23	38.10	40.37
	全国R5平均	24.30	30.24	34.77	37.00	39.58	40.82
	県S61平均	24.71	31.74	37.29	41.01	43.77	45.07
	県標準偏差	6.49	6.88	7.17	7.30	6.96	8.24
	全国標準偏差	6.15	7.32	7.56	7.23	7.67	7.19
	県Tスコア	48.64	47.98	49.11	48.94	48.07	49.37
上体おこし (回)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	21.71	25.43	27.30	25.95	28.20	29.48
	全国R5平均	23.48	26.42	29.00	28.37	29.86	30.94
	県標準偏差	5.55	5.45	6.01	6.39	6.70	6.67
	全国標準偏差	5.44	5.54	5.69	5.64	6.13	6.03
	県Tスコア	46.73	48.21	47.02	45.72	47.29	47.59
長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	38.81	43.24	46.57	46.41	48.22	49.70
	全国R5平均	41.68	45.16	49.40	47.75	50.71	52.47
	県標準偏差	9.99	10.58	10.65	10.77	11.11	11.64
	全国標準偏差	9.74	10.50	10.50	10.98	11.12	11.50
	県Tスコア	47.05	48.17	47.31	48.78	47.76	47.59
反復横とび (点)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	48.51	53.43	56.24	54.19	55.89	58.11
	全国R5平均	49.80	53.02	55.88	56.30	57.87	58.49
	県S61平均	41.81	44.07	46.90	47.85	48.98	49.04
	県標準偏差	7.95	7.24	7.01	7.58	7.61	8.18
	全国標準偏差	7.05	7.53	7.38	6.89	7.13	7.89
	県Tスコア	48.17	50.55	50.49	46.94	47.22	49.53
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	160	160	160	50	50	50
	県平均	66.29	83.24	89.58	74.98	75.88	89.22
	全国R5平均	68.91	82.63	90.43	81.97	89.90	88.74
	県標準偏差	24.03	25.65	25.38	29.28	30.48	26.61
	全国標準偏差	24.19	23.51	24.14	23.93	25.80	26.82
	県Tスコア	48.92	50.26	49.65	47.08	44.57	50.18
持久走 (秒)	県サンプル数	160	160	160	200	200	200
	県平均	445.24	389.96	379.98	405.23	399.44	377.59
	全国R5平均	426.39	388.55	379.35	387.56	367.54	369.86
	県S61平均	391.31	363.39	354.48	356.47	355.12	350.13
	県標準偏差	75.93	63.83	55.42	61.61	66.28	60.09
	全国標準偏差	62.15	52.91	53.43	53.71	52.12	53.42
	県Tスコア	46.97	49.73	49.88	46.71	43.88	48.55
50m走 (秒)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	8.44	7.85	7.37	7.52	7.42	7.27
	全国R5平均	8.42	7.82	7.46	7.42	7.26	7.19
	県S61平均	8.49	7.98	7.59	7.46	7.27	7.14
	県標準偏差	0.87	0.77	0.66	0.62	0.71	0.61
	全国標準偏差	0.75	0.66	0.62	0.59	0.58	0.68
	県Tスコア	49.78	49.52	51.45	48.31	47.29	48.84
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	183.74	202.31	217.99	220.72	221.52	229.12
	全国R5平均	184.99	203.14	216.86	219.44	225.46	229.27
	県標準偏差	28.77	24.97	23.87	24.88	26.55	24.67
	全国標準偏差	24.95	25.13	23.69	23.80	24.82	24.07
	県Tスコア	49.50	49.67	50.48	50.54	48.41	49.94
ハンドボール投げ (m)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	18.26	21.14	24.08	22.51	24.26	25.14
	全国R5平均	18.34	21.41	24.23	23.90	25.15	26.34
	県S61平均	19.29	22.84	25.12	25.51	27.29	28.21
	県標準偏差	5.40	5.57	5.08	6.20	6.21	6.66
	全国標準偏差	5.30	5.92	6.14	5.94	6.40	6.74
	県Tスコア	49.85	49.55	49.76	47.67	48.62	48.22

## (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	21.13	23.45	24.34	24.62	25.64	26.23
	全国R5平均	21.93	23.90	25.20	25.23	26.24	26.68
	県S61平均	23.72	25.77	28.06	27.76	28.77	29.47
	県標準偏差	4.46	4.61	4.62	4.80	4.59	5.24
	全国標準偏差	4.60	4.54	4.63	4.62	4.82	5.00
上体おこし (回)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	19.31	21.39	21.93	20.33	21.01	21.41
	全国R5平均	20.76	22.18	23.46	22.31	23.61	24.38
	県標準偏差	5.37	5.34	5.59	6.85	6.37	6.42
	全国標準偏差	5.55	5.69	5.91	5.89	6.01	6.35
	県Tスコア	47.38	48.61	47.42	46.64	45.68	45.32
長座体前屈 (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	43.10	46.00	46.89	46.08	46.67	48.32
	全国R5平均	44.04	46.51	48.63	48.19	49.46	50.35
	県標準偏差	9.85	10.75	10.34	11.38	10.97	10.73
	全国標準偏差	9.70	10.15	10.31	10.25	10.37	10.47
	県Tスコア	49.03	49.50	48.32	47.94	47.31	48.07
反復横とび (点)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	44.41	47.09	47.55	45.65	47.52	47.28
	全国R5平均	45.77	47.12	48.35	47.88	48.61	48.79
	県S61平均	38.97	40.37	41.58	41.59	41.40	42.94
	県標準偏差	6.41	5.25	6.30	7.48	7.36	6.16
	全国標準偏差	6.10	6.29	6.39	5.97	6.15	6.34
20mシャトルラン (回)	県サンプル数	160	160	160	50	50	50
	県平均	47.36	52.78	51.04	42.04	43.62	43.52
	全国R5平均	48.37	53.74	53.82	47.72	49.54	49.25
	県標準偏差	16.62	18.18	18.04	18.73	20.77	17.02
	全国標準偏差	19.20	20.36	19.37	17.49	19.12	19.15
	県Tスコア	49.47	49.53	48.56	46.75	46.91	47.01
持久走 (秒)	県サンプル数	160	160	160	200	200	200
	県平均	316.05	300.20	299.33	325.92	330.90	335.85
	全国R5平均	304.56	292.56	289.14	308.24	299.04	295.25
	県S61平均	270.92	269.81	270.40	286.76	290.68	290.95
	県標準偏差	47.37	45.35	44.30	48.81	56.17	63.64
	全国標準偏差	39.23	41.54	38.95	42.41	39.14	42.73
50m走 (秒)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	9.06	8.79	8.66	9.02	9.11	9.08
	全国R5平均	9.02	8.78	8.73	8.89	8.83	8.82
	県S61平均	8.80	8.71	8.56	8.81	8.77	8.62
	県標準偏差	0.97	0.71	0.71	0.77	0.95	1.03
	全国標準偏差	0.75	0.73	0.76	0.77	0.81	0.89
立ち幅とび (cm)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	164.28	171.40	174.12	167.85	172.70	172.43
	全国R5平均	167.52	172.45	174.37	171.68	173.18	174.28
	県標準偏差	26.01	24.91	22.22	25.97	22.89	25.85
	全国標準偏差	22.01	22.42	23.33	23.08	23.51	23.90
	県Tスコア	48.53	49.53	49.89	48.34	49.80	49.23
ハンドボール投げ (m)	県サンプル数	320	320	320	250	250	250
	県平均	12.27	13.32	14.12	12.83	13.56	13.70
	全国R5平均	11.66	13.22	14.12	13.63	14.06	14.59
	県S61平均	13.82	15.07	16.09	15.46	16.01	16.57
	県標準偏差	4.11	4.53	4.04	4.17	4.44	4.19
	全国標準偏差	3.90	4.22	4.63	4.30	4.38	4.42
県Tスコア	51.55	50.22	50.00	48.15	48.88	48.00	

## 2 過去5年間の平均値とTスコア

(男子)

※R2はコロナにより参考データ

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	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)	R2	9.37	51.14	10.75	48.94	12.82	50.45	14.66	50.72	16.53	50.12	19.69	50.61	24.49	50.92	29.19	48.80	34.59	50.18	36.33	48.89	39.54	49.49	41.57	49.62	
	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	49.27	24.08	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	49.46	23.32	47.81	29.47	48.96	33.43	48.50	36.34	49.58	39.04	49.58	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	
	R2	11.13	49.05	14.31	49.57	15.68	48.19	17.57	48.06	19.60	47.85	20.84	46.67	23.02	47.53	25.95	46.48	27.68	46.04	27.16	45.51	29.38	45.73	30.97	47.11	
おこし (回)	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	
	R5	11.47	49.26	14.12	49.34	16.04	49.99	17.72	49.55	19.26	48.56	21.07	47.82	22.02	46.91	25.70	48.44	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	
	R2	25.89	49.05	27.64	49.86	29.73	50.00	30.98	49.88	32.79	49.10	34.51	48.54	41.10	50.88	43.35	47.94	46.80	47.80	44.67	46.82	49.28	48.85	49.39	47.94	
	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	27.19	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	42.77	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	49.97	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)	R2	27.87	51.22	32.48	51.53	36.36	51.36	39.06	49.79	43.30	49.54	45.96	49.53	48.84	48.02	53.03	48.75	55.17	47.72	54.65	46.93	56.63	47.32	58.50	48.93	
	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	55.04	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	49.49	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	
	R2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	42.456	48.00	393.68	46.61	373.59	48.21	379.57	48.94	377.50	45.83	380.52	45.31
R3	18.94	50.22	30.60	51.09	39.87	50.84	45.26	49.82	45.26	49.82	55.05	50.10	57.67	47.43	69.41	49.05	85.36	48.77	92.70	49.12	84.82	48.46	89.23	47.03	90.52	48.09
R4	20.37	51.71	30.15	50.77	38.73	50.18	46.46	50.45	54.81	49.99	63.50	50.03	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
R5	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		
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	86.36	48.46	80.51	45.83		
50m走 (秒)	R2	11.72	47.15	10.73	48.32	10.10	48.97	9.74	48.38	9.37	47.99	8.90	49.61	8.42	49.98	7.94	47.87	7.51	48.84	7.55	47.57	7.39	46.64	7.23	47.90	
	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	
	R2	118.60	52.22	128.51	51.68	141.93	52.76	149.16	52.44	156.32	50.49	167.28	51.58	183.89	50.47	201.21	49.81	216.05	50.56	218.21	49.50	218.21	49.50	223.81	48.67	229.45
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	216.63	49.68	223.64	48.60	229.26	49.31		
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	224.83	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		
ボール 投げ (m) (※)	R2	9.05	52.44	12.97	53.19	16.76	51.80	21.06	53.06	24.99	52.54	28.44	51.91	18.84	50.78	21.79	50.73	24.21	50.94	23.37	48.59	25.73	49.89	26.83	50.11	
	R3	8.80	51.66	12.76	52.72	16.24	50.95	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	53.20	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	
	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	25.21	50.22	25.78	49.32	
	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	

※・・・小学生はソフトボール投げ、中学生、高校生はハンドボール投げです。

(女子)

\*R2はコロナにより参考データ

網かけは5年間の最高記録

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												
種目																								
握力 (kg)	R2 8.82	51.24	10.22	49.96	12.14	51.21	16.34	51.21	19.39	50.39	21.56	49.03	23.82	49.02	25.23	49.15	24.61	47.67	25.76	47.08	25.93	47.93		
	R3 8.49	49.62	10.38	50.66	12.20	51.46	14.27	51.34	14.26	51.34	14.26	51.34	14.26	51.34	14.26	51.34	14.26	51.34	14.26	51.34	14.26	51.34	14.26	
	R4 8.22	47.56	9.98	49.15	11.80	49.45	14.26	51.24	14.26	51.24	14.26	51.24	14.26	51.24	14.26	51.24	14.26	51.24	14.26	51.24	14.26	51.24	14.26	
	R5 8.32	49.02	9.90	49.17	11.54	49.15	13.97	50.26	16.45	50.21	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	49.67	21.13	48.26	23.45	49.01	24.34	48.14	24.62	48.69	25.64	48.77	26.23	49.11		
上体	R2 11.54	50.29	13.90	49.57	15.96	50.22	17.86	50.43	18.50	48.62	19.34	46.93	19.68	45.81	21.86	45.27	22.95	46.00	20.90	44.60	22.05	45.03	23.08	46.10
おこし	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
(回)	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
	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
長座	R2 28.82	50.37	31.10	51.17	32.66	50.85	35.16	50.47	37.14	49.69	39.07	47.64	42.64	48.67	45.61	48.76	47.24	47.42	47.66	49.52	47.65	48.28	49.74	49.08
体前屈	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
(cm)	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	37.53	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	R2 27.71	52.58	31.41	51.55	34.12	50.83	38.47	50.87	42.49	51.60	44.96	51.36	45.43	47.43	46.75	46.23	47.72	47.22	46.46	45.84	47.95	47.38	48.23	47.87
横とび	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
(点)	R4 26.29	47.52	30.30	49.24	33.75	50.00	37.33	49.57	40.96	49.94	42.86	49.94	44.82	48.28	47.06	47.96	48.67	48.90	47.41	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
持久走	R2																							
(秒)	R3																							
	R4																							
	R5																							
	R6																							
20 m	R2 17.20	51.86	24.65	52.55	31.17	51.60	38.31	50.81	45.77	50.96	48.88	48.51	52.89	47.07	300.20	48.16	299.33	47.38	325.92	45.83	330.90	41.86	335.85	40.50
シャトルラン	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	58.08	48.87	58.17	48.04	49.13	47.63	48.99	46.69	49.40	46.99
(回)	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	46.46	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
	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
50m走	R2 11.95	48.65	11.03	48.86	10.36	50.36	9.96	49.35	9.53	49.80	9.23	48.88	9.00	48.62	8.84	46.68	8.78	46.75	9.00	47.23	8.98	46.64	9.02	46.72
(秒)	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
立ち幅	R2 112.90	53.68	121.96	52.58	132.75	52.69	142.24	52.43	152.75	52.80	157.91	50.96	166.21	48.54	169.97	47.55	173.47	47.74	172.31	49.08	173.76	49.66	171.67	48.18
とび	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	168.82	47.45	171.28	48.53	174.15	49.25
(cm)	R4 109.80	50.61	122.71	51.97	133.53	51.67	141.42	50.20	150.00	50.81	157.46	50.82	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	49.63	174.12	49.89	167.85	48.34	172.70	49.80	172.43	49.23
ボール	R2 6.29	53.52	8.25	53.59	10.62	53.90	13.77	55.89	15.97	55.58	18.38	53.73	12.23	49.74	14.06	50.53	14.60	50.07	13.26	48.72	13.92	47.94	14.27	48.15
投げ	R3 5.57	49.73	7.92	52.20	10.91	54.81	13.31	54.62	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
(m)	R4 5.58	49.36	7.82	51.96	10.51	53.48	13.19	54.28	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
	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	52.52	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

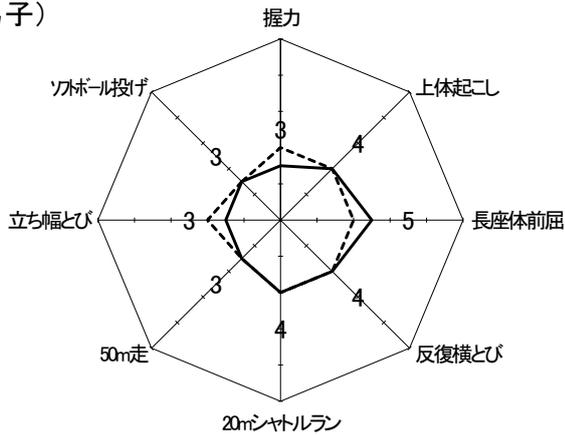
※・・・小学生はソフトボール投げ、中学生、高校生はハンドボール投げです。

### 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）

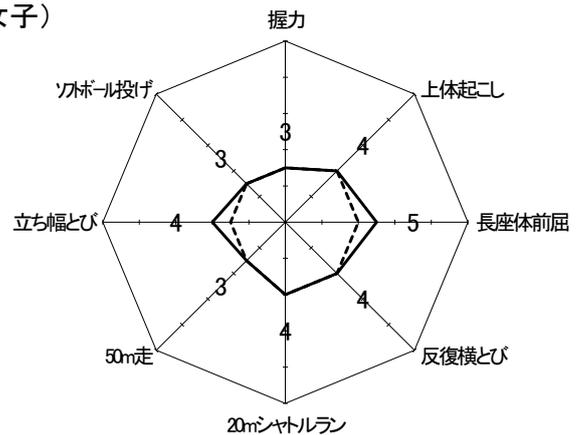
#### 小学校1年生

（男子）



総合評価 C

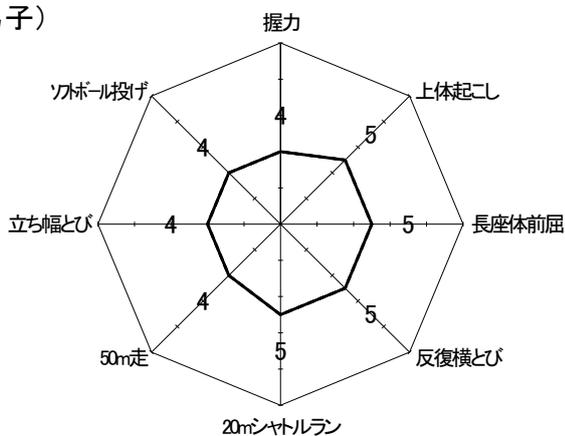
（女子）



総合評価 C

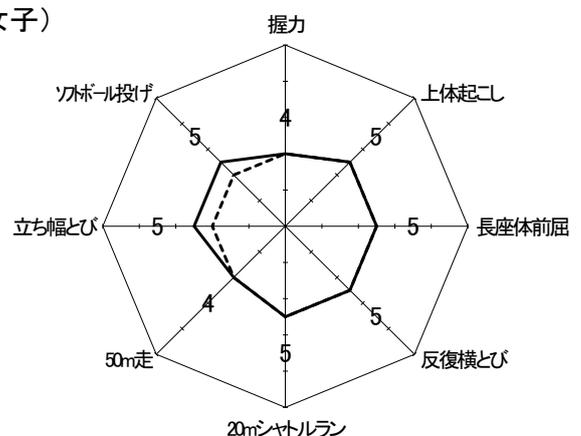
#### 小学校2年生

（男子）



総合評価 C

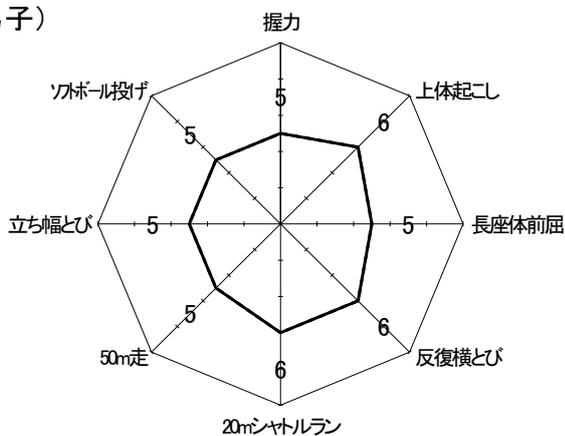
（女子）



総合評価 C

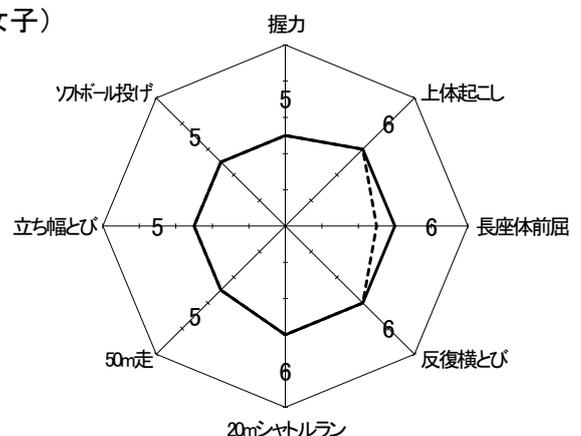
#### 小学校3年生

（男子）



総合評価 C

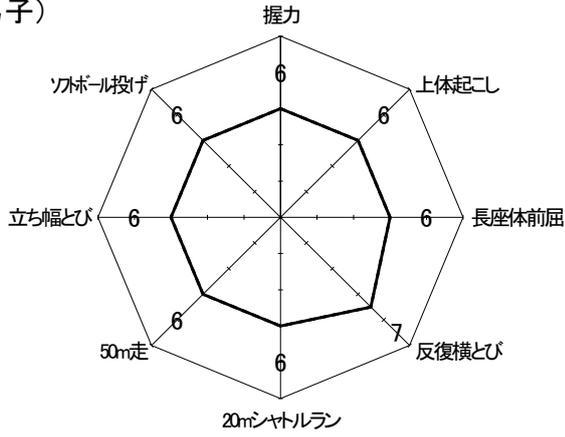
（女子）



総合評価 C

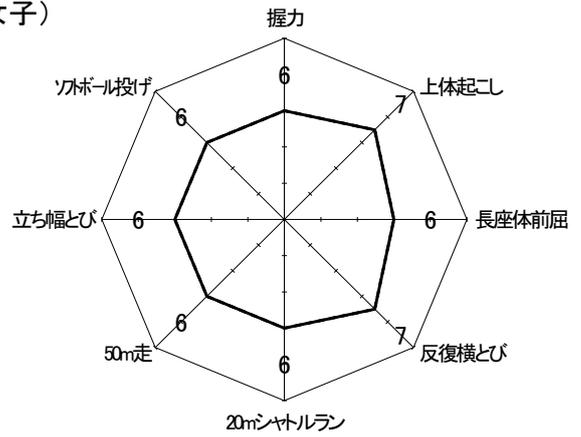
小学校4年生

（男子）



総合評価 C

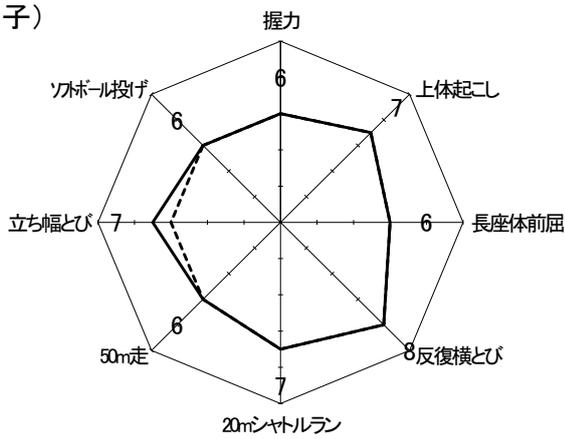
（女子）



総合評価 C

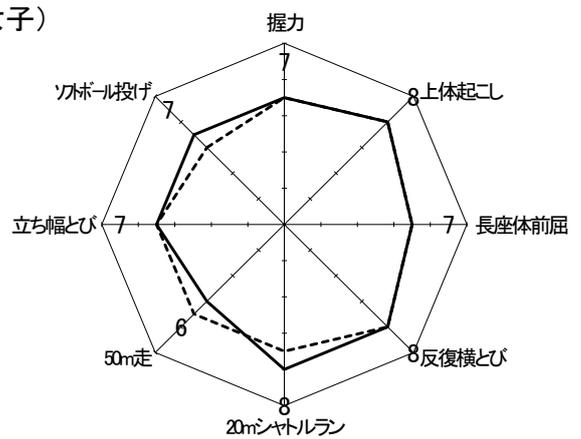
小学校5年生

（男子）



総合評価 C

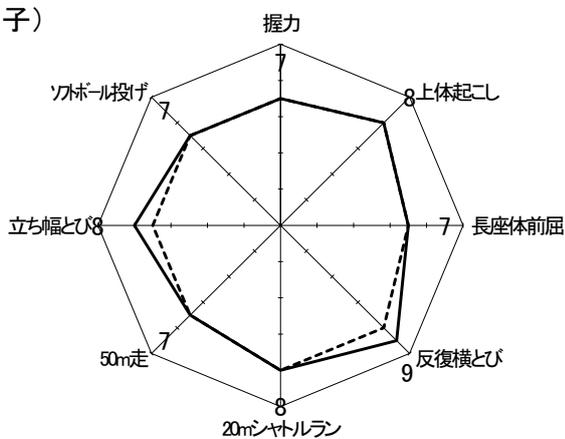
（女子）



総合評価 B

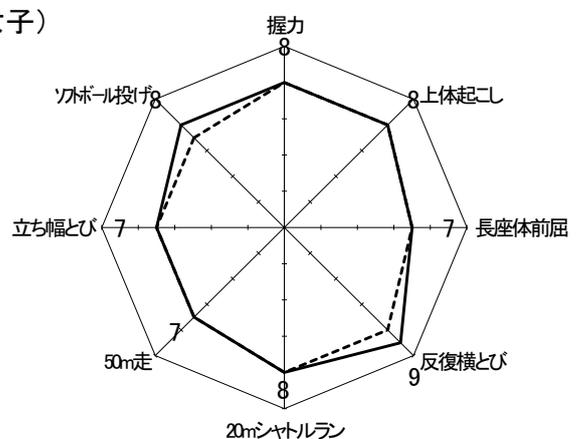
小学校6年生

（男子）



総合評価 C

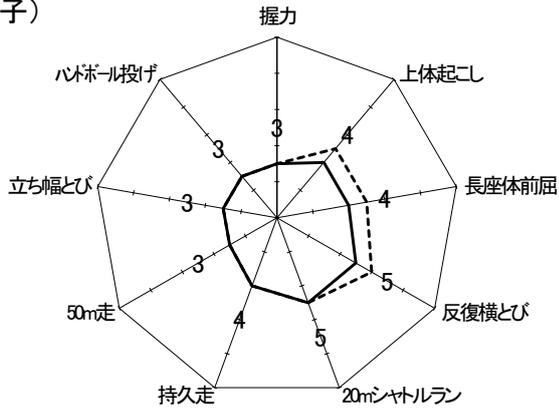
（女子）



総合評価 C

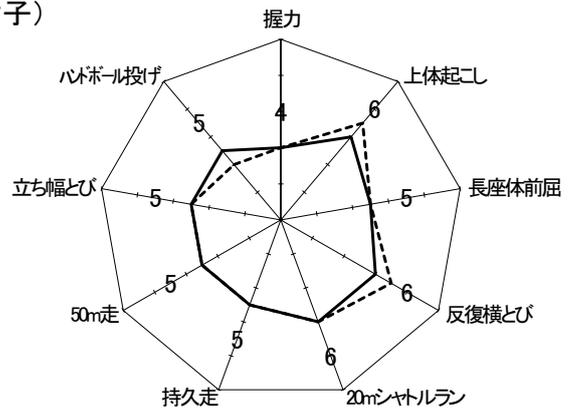
中学校1年生

(男子)



総合評価 D

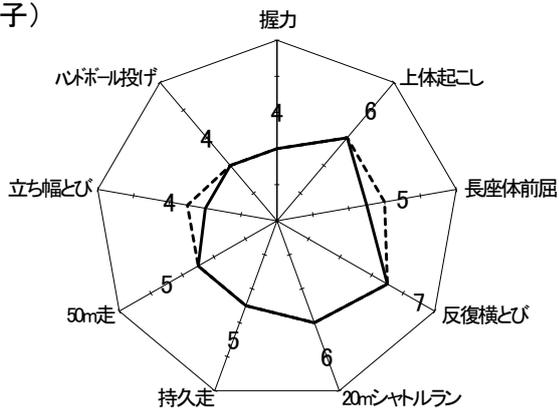
(女子)



総合評価 B

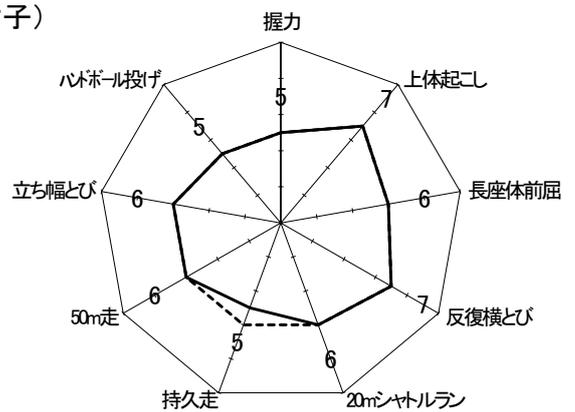
中学校2年生

(男子)



総合評価 C

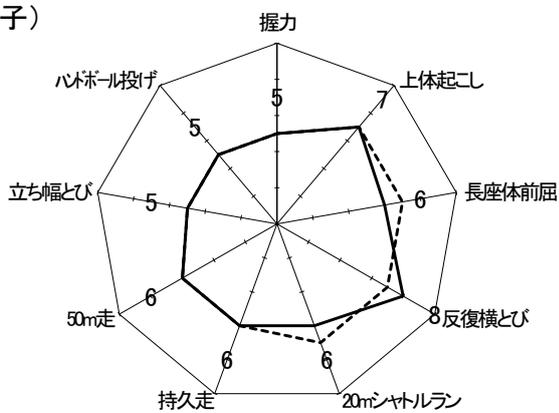
(女子)



総合評価 B

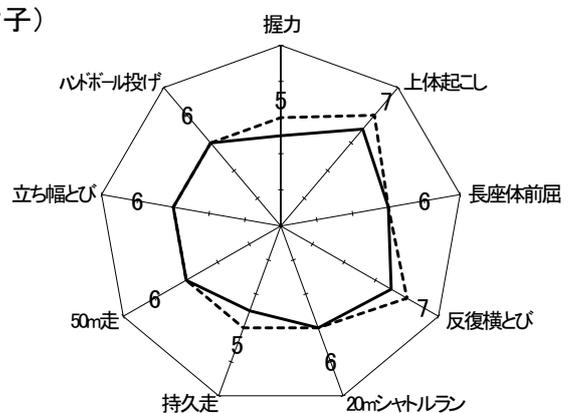
中学校3年生

(男子)



総合評価 C

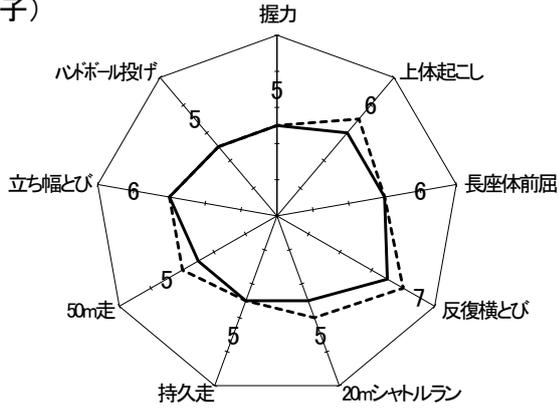
(女子)



総合評価 C

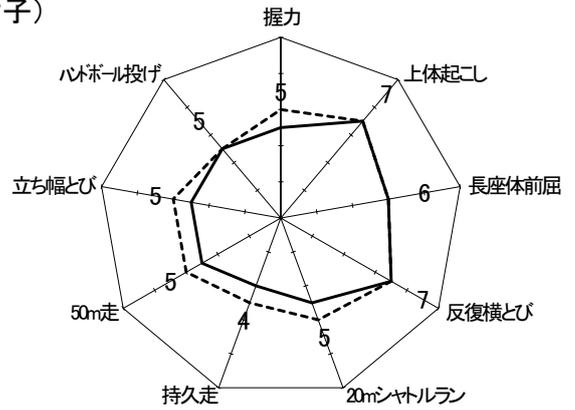
高等学校1年生

(男子)



総合評価 C

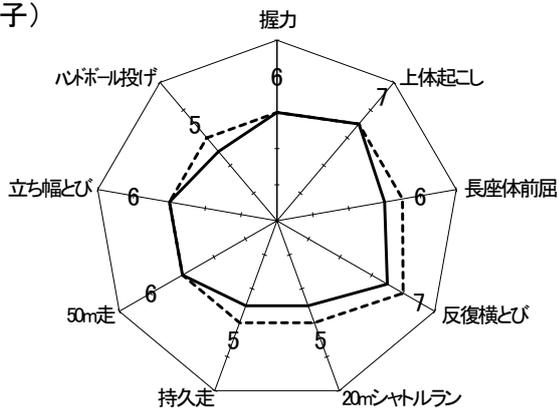
(女子)



総合評価 C

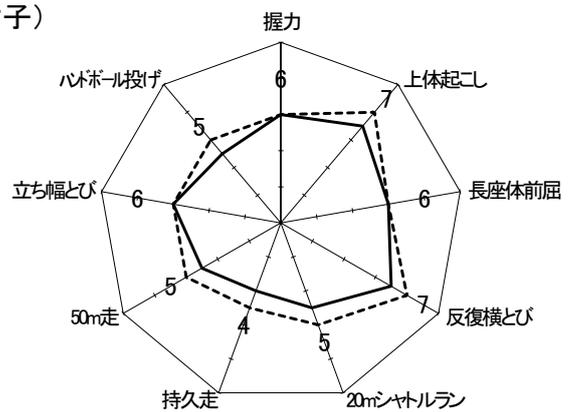
高等学校2年生

(男子)



総合評価 C

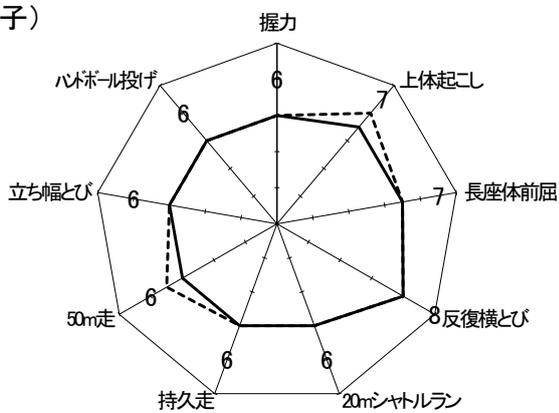
(女子)



総合評価 C

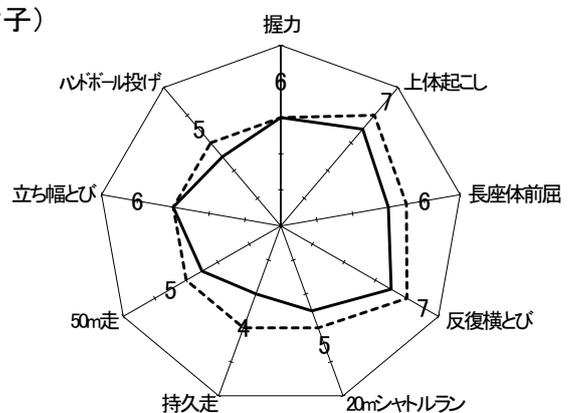
高等学校3年生

(男子)



総合評価 C

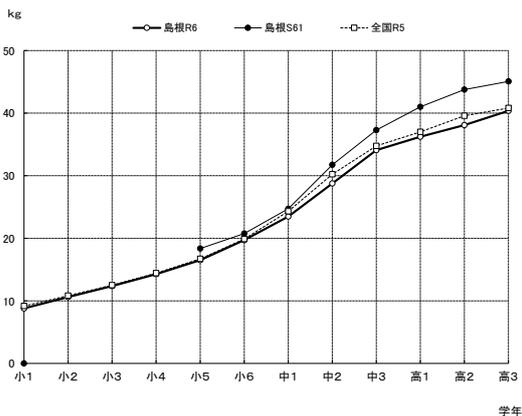
(女子)



総合評価 C

## 4 年齢と体力・運動能力 〔令和6年度と昭和61年度・令和5年度全国平均との比較〕

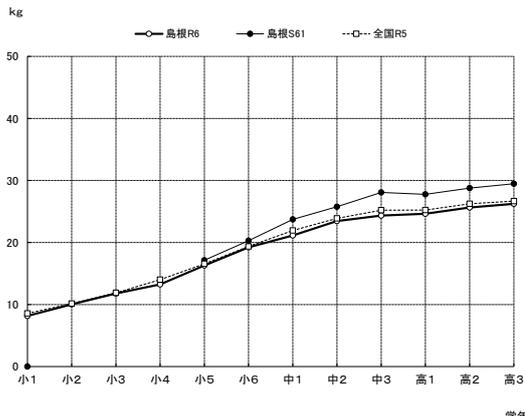
握力 男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	8.79	10.61	12.37	14.27	16.51	19.71	23.47	28.76	34.09	36.23	38.10	40.37
島根S61		未実施			18.36	20.75	24.71	31.74	37.29	41.01	43.77	45.07
全国R5	9.17	10.83	12.51	14.43	16.72	19.88	24.30	30.24	34.77	37.00	39.58	40.82

学年

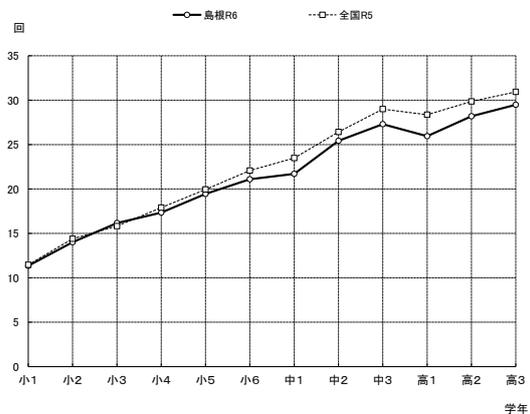
握力 女子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	8.17	10.03	11.79	13.25	16.28	19.21	21.13	23.45	24.34	24.62	25.64	26.23
島根S61		未実施			17.14	20.28	23.72	25.77	28.06	27.76	28.77	29.47
全国R5	8.56	10.16	11.89	14.02	16.56	19.36	21.93	23.90	25.20	25.23	26.24	26.68

学年

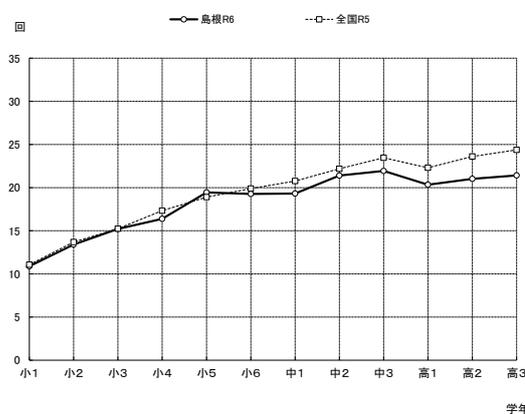
上体起こし 男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	11.36	14.01	16.16	17.34	19.45	21.09	21.71	25.43	27.30	25.95	28.20	29.48
全国R5	11.47	14.40	15.82	17.91	19.95	22.07	23.48	26.42	29.00	28.37	29.86	30.94

学年

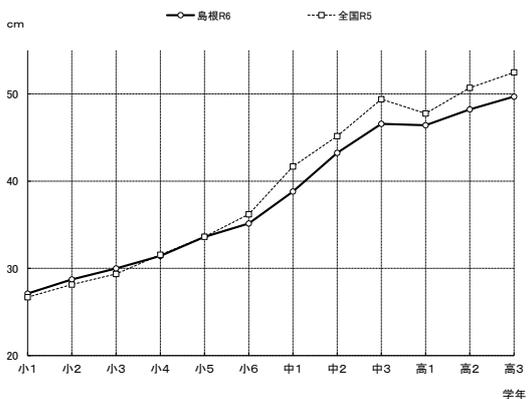
上体起こし 女子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	10.89	13.41	15.21	16.39	19.45	19.27	19.31	21.39	21.93	20.33	21.01	21.41
全国R5	11.07	13.69	15.24	17.32	18.89	19.89	20.76	22.18	23.46	22.31	23.61	24.38

学年

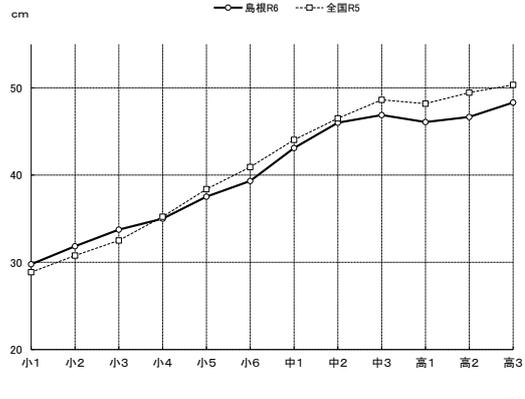
長座体前屈 男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	27.11	28.73	29.99	31.43	33.61	35.15	38.81	43.24	46.57	46.41	48.22	49.70
全国R5	26.70	28.14	29.36	31.55	33.63	36.20	41.68	45.16	49.40	47.75	50.71	52.47

学年

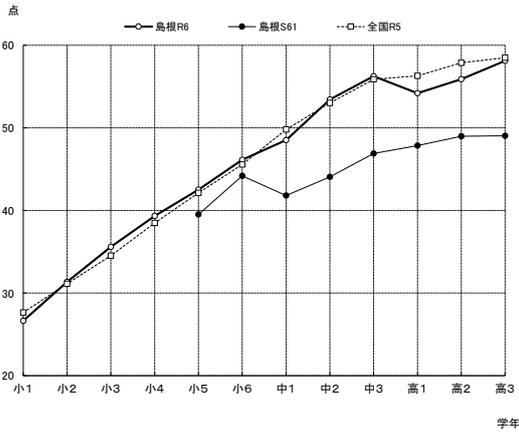
長座体前屈 女子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	29.78	31.84	33.76	35.01	37.53	39.33	43.10	46.00	46.89	46.08	46.67	48.32
全国R5	28.87	30.78	32.51	35.23	38.40	40.92	44.04	46.51	48.63	48.19	49.46	50.35

学年

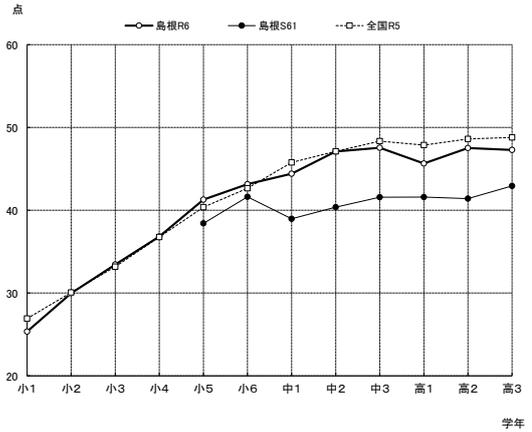
反復横とび 男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	26.64	31.35	35.59	39.33	42.51	46.13	48.51	53.43	56.24	54.19	55.89	58.11
島根S61			未実施		39.51	44.19	41.81	44.07	46.90	47.85	48.98	49.04
全国R5	27.65	31.12	34.51	38.47	42.13	45.55	49.80	53.02	55.88	56.30	57.87	58.49

点

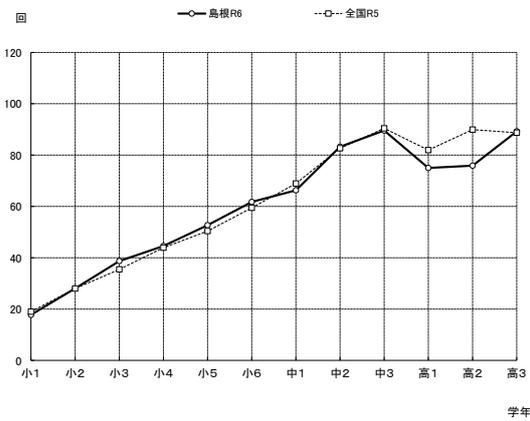
反復横とび 女子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	25.35	29.97	33.45	36.82	41.29	43.14	44.41	47.09	47.55	45.65	47.52	47.28
島根S61			未実施		38.41	41.62	38.97	40.37	41.58	41.59	41.40	42.94
全国R5	26.92	30.07	33.19	36.76	40.37	42.66	45.77	47.12	48.35	47.88	48.61	48.79

点

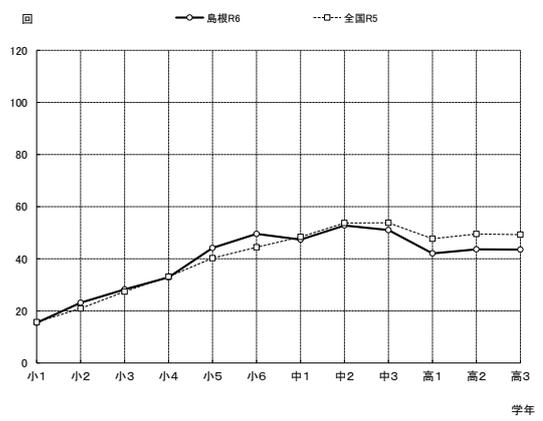
20mシャトルラン 男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	17.75	28.05	38.71	44.55	52.69	61.76	66.29	83.24	89.58	74.98	75.88	89.22
全国R5	18.97	28.01	35.44	43.91	50.40	59.46	68.91	82.63	90.43	81.97	89.90	88.74

学年

20mシャトルラン 女子



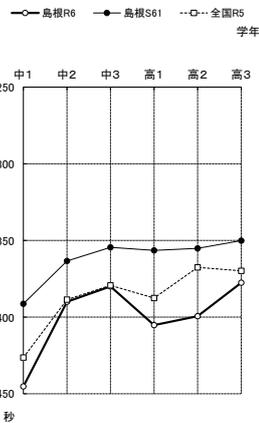
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	15.45	23.16	28.23	32.92	44.16	49.54	47.36	52.78	51.04	42.04	43.62	43.52
全国R5	15.70	20.93	27.43	33.12	40.24	44.43	48.37	53.74	53.82	47.72	49.54	49.25

学年

回

回

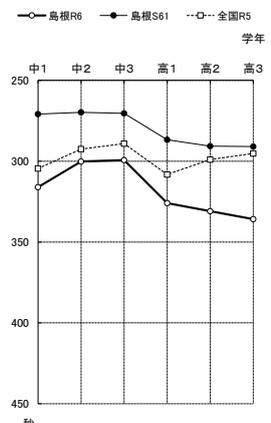
持久走 男子



	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	445.24	389.96	379.98	405.23	399.44	377.59
島根S61	391.31	363.39	354.48	356.47	355.12	350.13
全国R5	426.39	388.55	379.35	387.56	367.54	369.86

秒

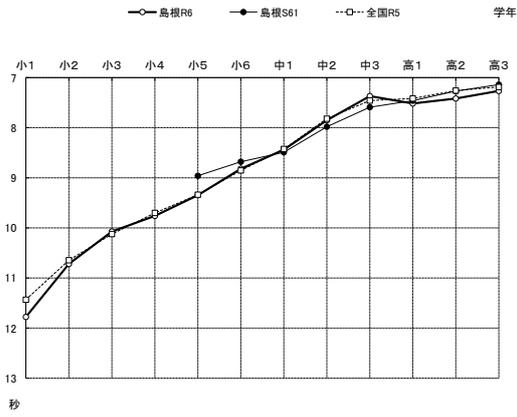
持久走 女子



	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	316.05	300.20	299.33	325.92	330.90	335.85
島根S61	270.92	269.81	270.40	286.76	290.68	290.95
全国R5	304.56	292.56	289.14	308.24	299.04	295.25

秒

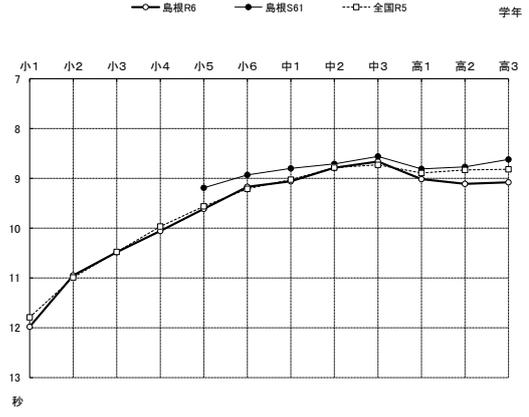
50m 男子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	11.78	10.72	10.07	9.76	9.35	8.82	8.44	7.85	7.37	7.52	7.42	7.27
島根S61		未実施			8.96	8.68	8.49	7.98	7.59	7.46	7.27	7.14
全国R5	11.43	10.65	10.12	9.70	9.34	8.85	8.42	7.82	7.46	7.42	7.26	7.19

秒

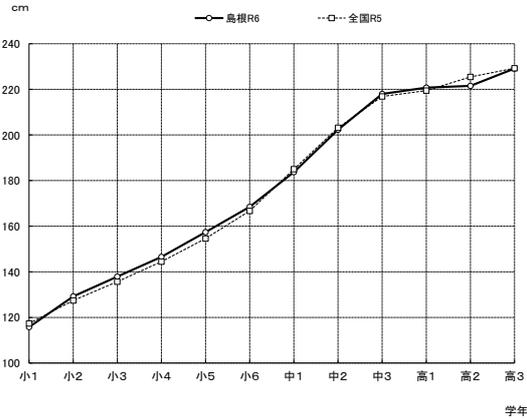
50m 女子



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	11.98	10.95	10.48	10.06	9.61	9.17	9.06	8.79	8.66	9.02	9.11	9.08
島根S61		未実施			9.19	8.93	8.80	8.71	8.56	8.81	8.77	8.62
全国R5	11.79	10.99	10.48	9.97	9.56	9.21	9.02	8.78	8.73	8.89	8.83	8.82

秒

立ち幅とび 男子

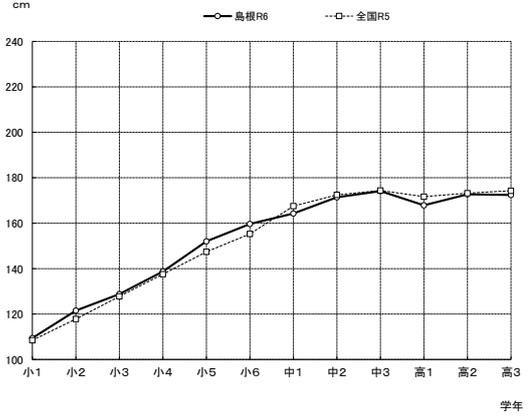


	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	115.76	129.20	137.92	146.51	157.42	168.50	183.74	202.31	217.99	220.72	221.52	229.12
全国R5	117.36	127.40	135.68	144.48	154.62	166.70	184.99	203.14	216.86	219.44	225.46	229.27

学年

cm

立ち幅とび 女子

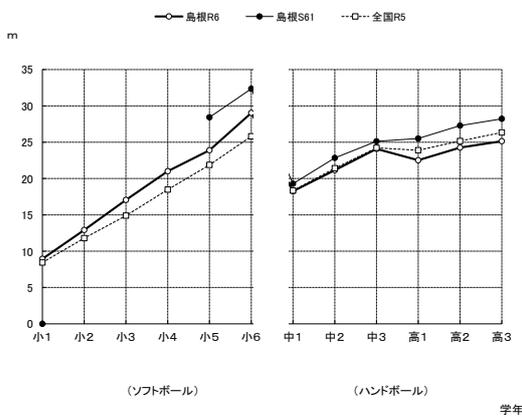


	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	109.44	121.56	128.78	138.75	152.03	159.67	164.28	171.40	174.12	167.85	172.70	172.43
全国R5	108.49	117.82	127.78	137.53	147.39	155.26	167.52	172.45	174.37	171.68	173.18	174.28

学年

cm

ソフト・ハンドボール投げ 男子

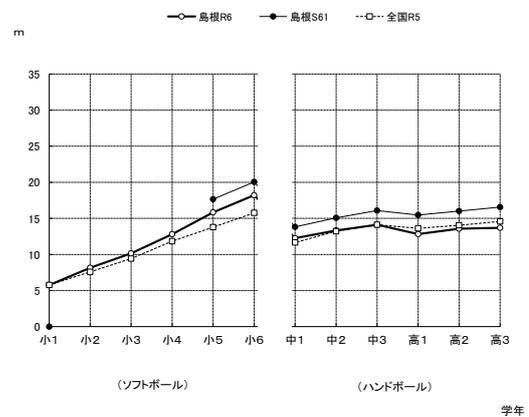


	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	8.95	12.93	17.05	21.00	23.89	29.03	18.26	21.14	24.08	22.51	24.26	25.14
島根S61		未実施			28.42	32.35	19.29	22.84	25.12	25.51	27.29	28.21
全国R5	8.44	11.80	14.89	18.47	21.87	25.80	18.34	21.41	24.23	23.90	25.15	26.34

学年

m

ソフト・ハンドボール投げ 女子

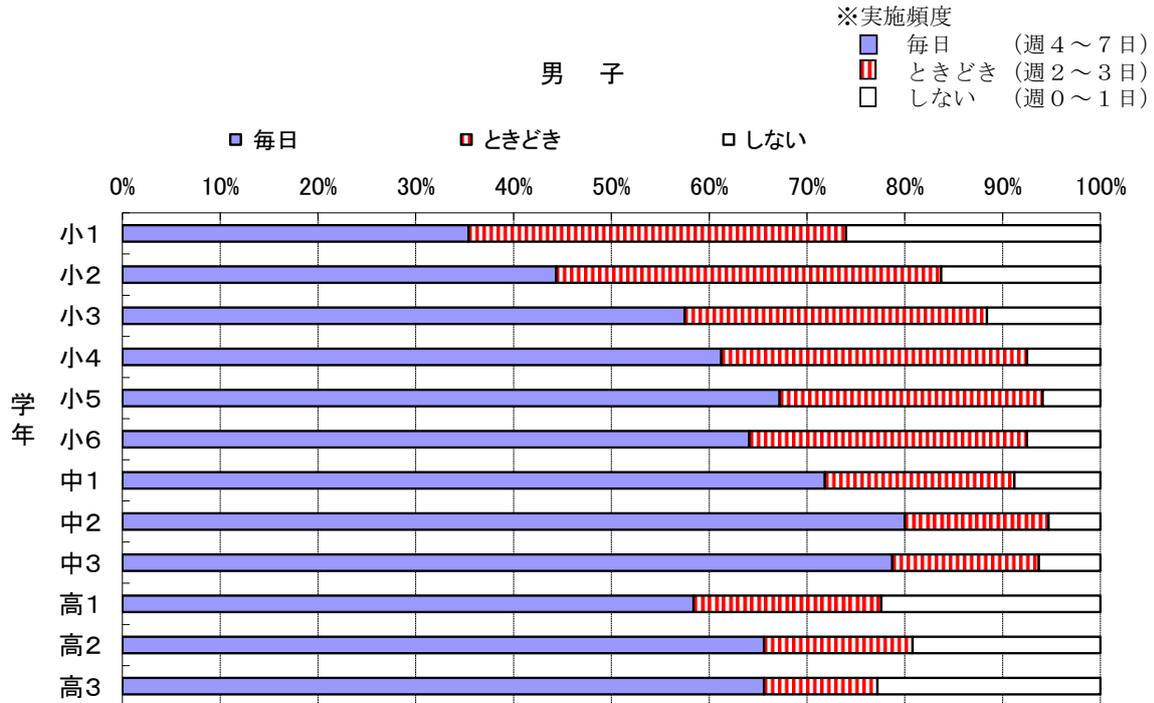


	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
島根R6	5.76	8.15	10.15	12.81	15.84	18.22	12.27	13.32	14.12	12.83	13.56	13.70
島根S61		未実施			17.66	20.05	13.82	15.07	16.09	15.46	16.01	16.57
全国R5	5.77	7.59	9.43	11.83	13.78	15.76	11.66	13.22	14.12	13.63	14.06	14.59

学年

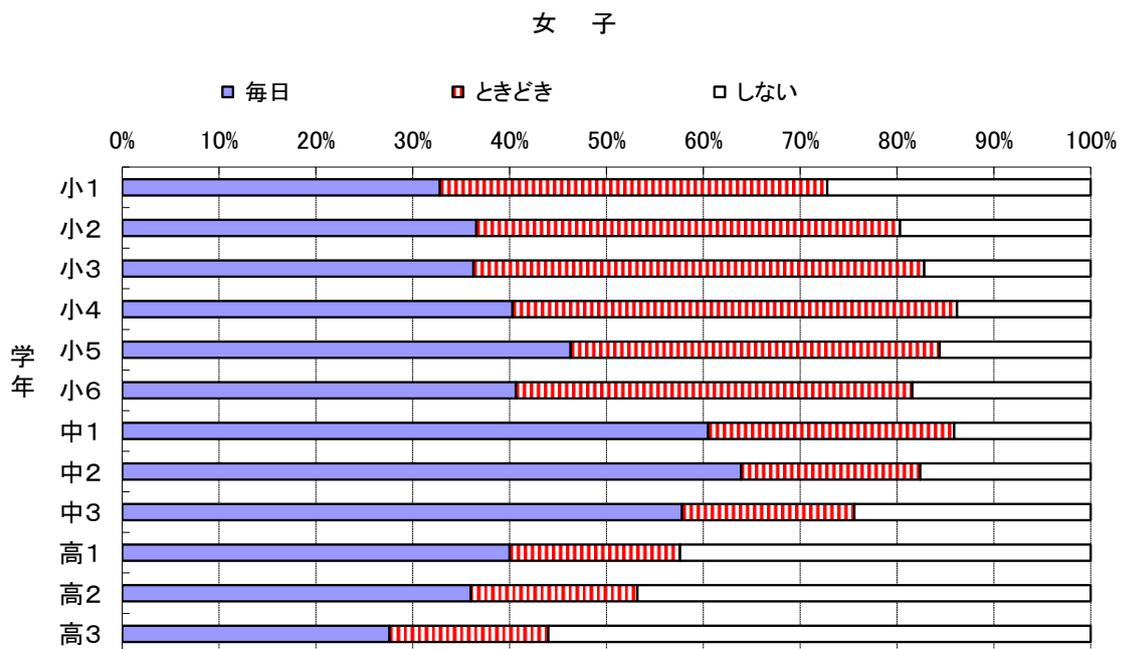
m

## 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	35.4	44.4	57.5	61.3	67.2	64.1	71.9	80.0	78.8	58.4	65.6	65.6
ときどき	38.6	39.4	30.9	31.3	26.9	28.4	19.4	14.7	15.0	19.2	15.2	11.6
しない	26.0	16.3	11.6	7.5	5.9	7.5	8.8	5.3	6.3	22.4	19.2	22.8

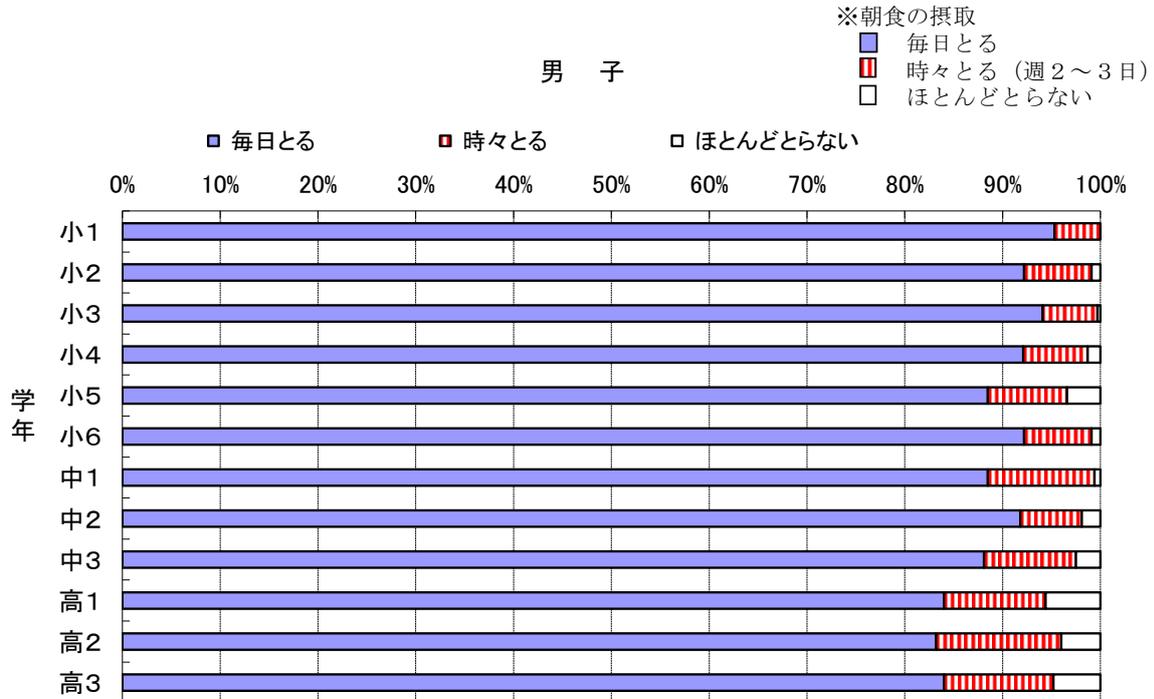
%



	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	32.8	36.6	36.3	40.3	46.3	40.6	60.5	63.9	57.8	40.0	36.0	27.6
ときどき	40.0	43.8	46.6	45.9	38.1	40.9	25.4	18.5	17.8	17.6	17.2	16.4
しない	27.2	19.7	17.2	13.8	15.6	18.4	14.1	17.6	24.4	42.4	46.8	56.0

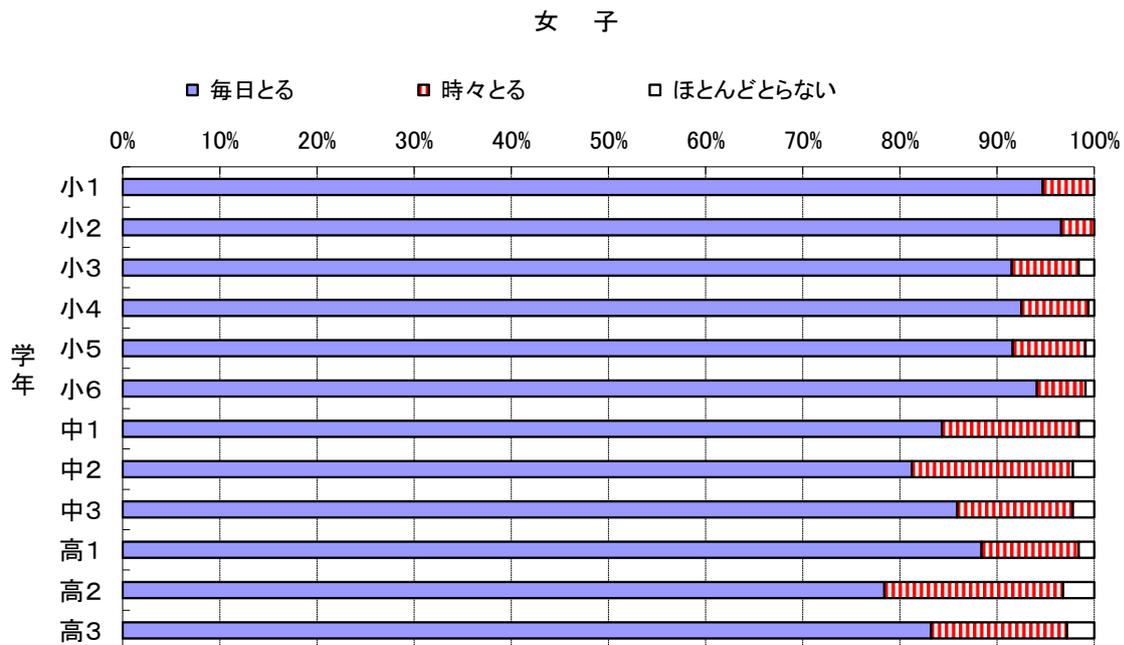
%

## 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	95.3	92.2	94.1	92.2	88.4	92.2	88.4	91.9	88.1	84.0	83.2	84.0
時々とる	4.7	6.9	5.6	6.6	8.1	6.9	10.9	6.3	9.4	10.4	12.8	11.2
ほとんどとらない	0.0	0.9	0.3	1.3	3.4	0.9	0.6	1.9	2.5	5.6	4.0	4.8

%



	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	94.7	96.6	91.6	92.5	91.6	94.1	84.4	81.3	85.9	88.4	78.4	83.2
時々とる	5.3	3.4	6.9	6.9	7.5	5.0	14.1	16.6	11.9	10.0	18.4	14.0
ほとんどとらない	0.0	0.0	1.6	0.6	0.9	0.9	1.6	2.2	2.2	1.6	3.2	2.8

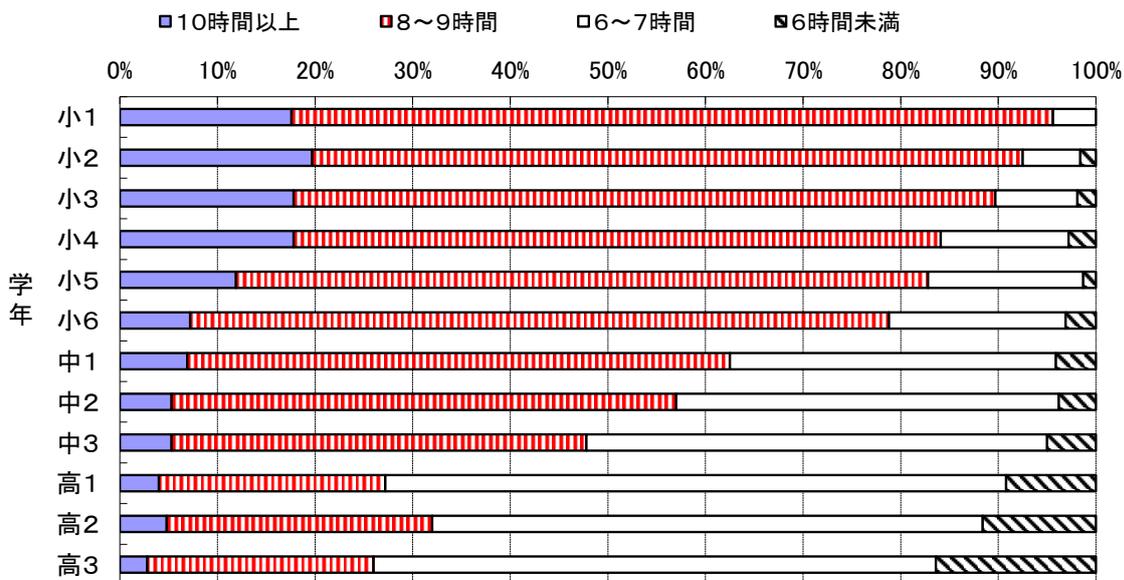
%

## 7 睡眠時間

※睡眠時間

男子

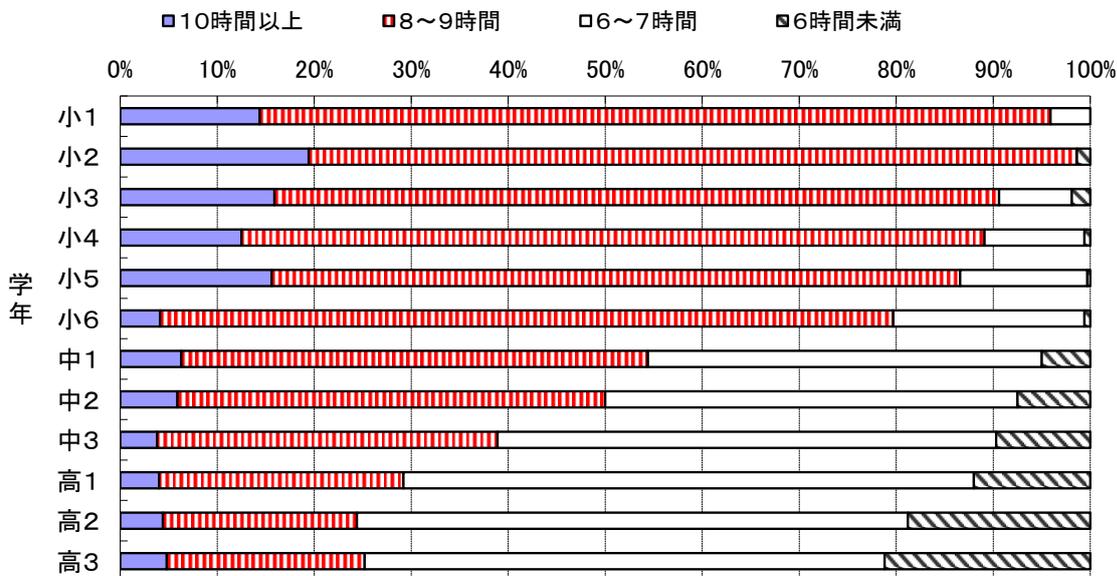
■ 10時間以上 ■ 8～9時間  
□ 6～7時間 ▨ 6時間未満



	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	17.6	19.7	17.8	17.8	11.9	7.2	6.9	5.3	5.3	4.0	4.8	2.8
8～9時間	78.1	72.8	71.9	66.3	70.9	71.6	55.6	51.7	42.5	23.2	27.2	23.2
6～7時間	4.4	5.9	8.4	13.1	15.9	18.1	33.4	39.2	47.2	63.6	56.4	57.6
6時間未満	0.0	1.6	1.9	2.8	1.3	3.1	4.1	3.8	5.0	9.2	11.6	16.4

%

女子

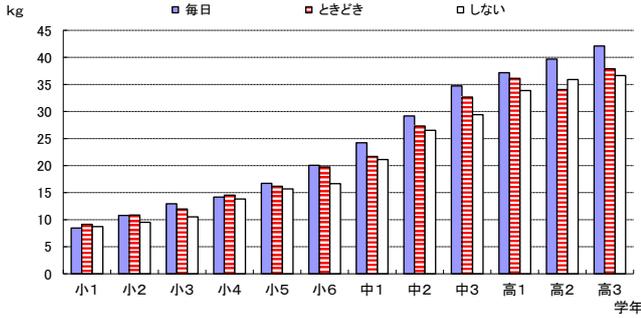


	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
10時間以上	14.4	18.4	15.9	12.5	15.6	4.1	6.3	5.9	3.8	4.0	4.4	4.8
8～9時間	81.6	75.0	74.7	76.6	70.9	75.6	48.1	44.1	35.1	25.2	20.0	20.4
6～7時間	4.1	0.0	7.5	10.3	13.1	19.7	40.6	42.5	51.4	58.8	56.8	53.6
6時間未満	0.0	1.3	1.9	0.6	0.3	0.6	5.0	7.5	9.7	12.0	18.8	21.2

%

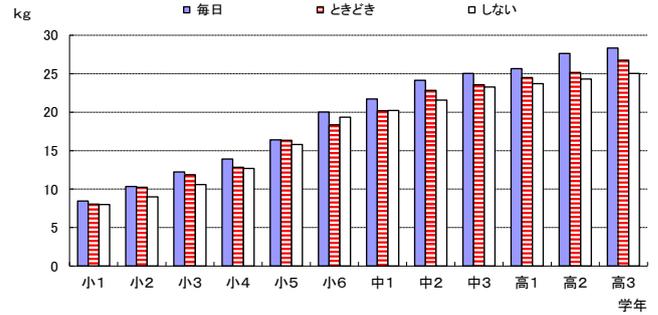
## 8 運動頻度と体力・運動能力

### 握力 男子



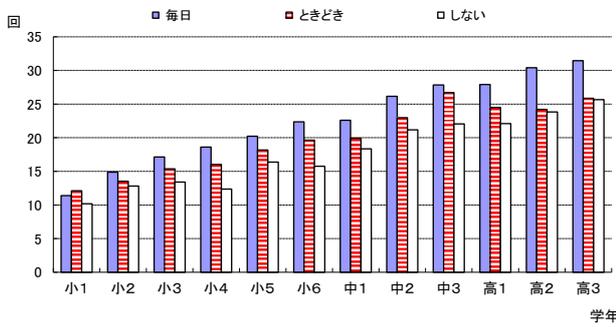
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	8.47	10.79	12.95	14.19	16.72	20.05	24.23	29.17	34.73	37.18	39.67	42.10
ときどき	9.15	10.86	11.97	14.53	16.18	19.75	21.69	27.32	32.67	36.13	34.05	37.90
しない	8.72	9.52	10.51	13.83	15.68	16.68	21.11	26.53	29.40	33.86	35.92	36.63

### 握力 女子



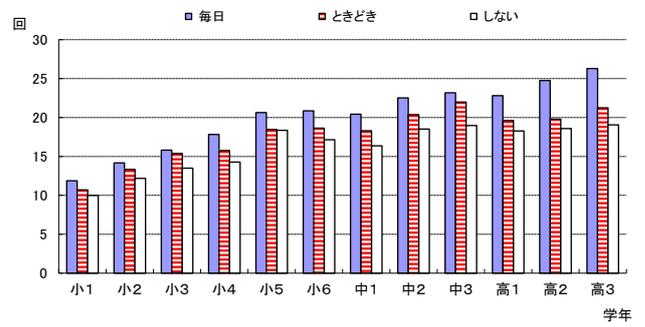
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	8.46	10.35	12.24	13.92	16.40	20.01	21.72	24.15	25.03	25.65	27.62	28.33
ときどき	8.05	10.24	11.87	12.84	16.35	18.36	20.19	22.83	23.56	24.50	25.16	26.76
しない	7.99	8.99	10.60	12.68	15.80	19.36	20.22	21.57	23.27	23.71	24.30	25.04

### 上体起こし 男子



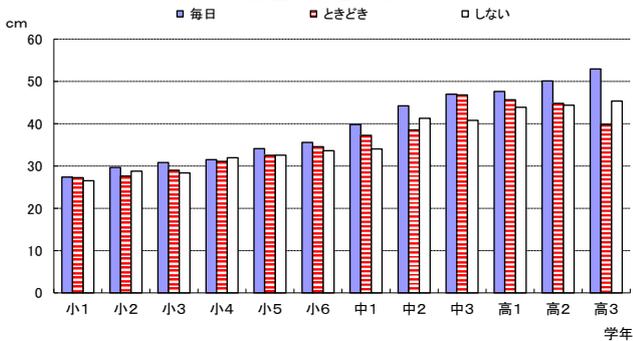
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	11.40	14.88	17.14	18.62	20.23	22.37	22.60	26.17	27.83	27.91	30.40	31.45
ときどき	12.11	13.53	15.37	16.03	18.17	19.64	19.92	22.98	26.71	24.50	24.21	25.86
しない	10.18	12.81	13.41	12.38	16.37	15.75	18.36	21.18	22.05	22.09	23.83	25.67

### 上体起こし 女子



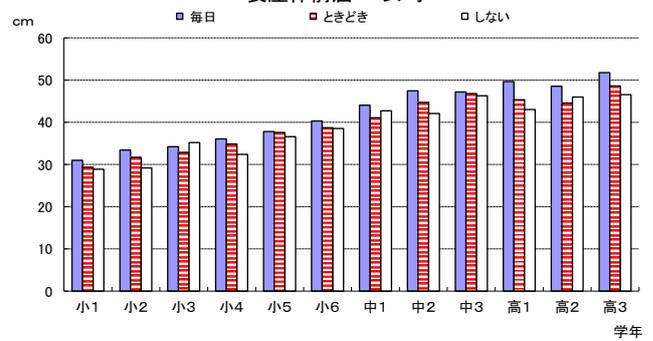
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	11.87	14.16	15.80	17.83	20.62	20.86	20.43	22.51	23.17	22.81	24.76	26.29
ときどき	10.70	13.34	15.38	15.76	18.47	18.63	18.30	20.37	21.98	19.61	19.79	21.24
しない	9.98	12.17	13.49	14.27	18.36	17.15	16.36	18.52	18.97	18.28	18.58	19.05

### 長座体前屈 男子



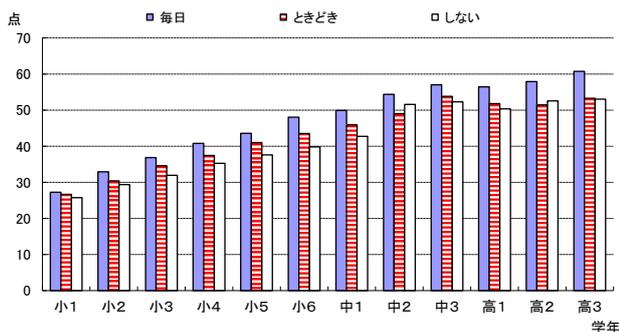
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	27.38	29.68	30.85	31.53	34.13	35.58	39.80	44.23	46.98	47.62	50.13	52.95
ときどき	27.25	27.63	29.01	31.10	32.53	34.57	37.26	38.53	46.81	45.67	44.82	39.83
しない	26.54	28.81	28.38	31.96	32.58	33.63	34.04	41.29	40.80	43.91	44.40	45.35

### 長座体前屈 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	31.01	33.43	34.20	36.06	37.79	40.30	44.07	47.45	47.17	49.66	48.56	51.75
ときどき	29.38	31.71	32.88	34.86	37.59	38.72	41.07	44.73	46.81	45.34	44.56	48.61
しない	28.87	29.17	35.18	32.41	36.59	38.54	42.73	42.09	46.29	43.01	45.99	46.55

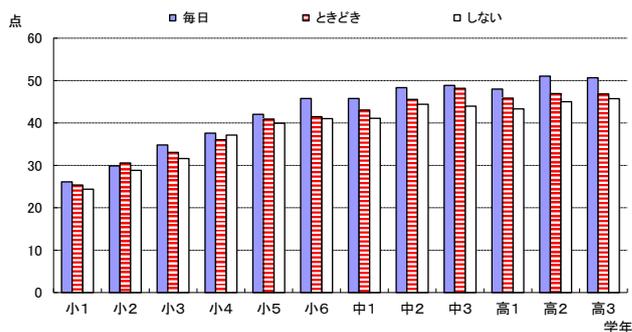
反復横とび 男子



	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	27.27	32.92	36.87	40.79	43.55	48.04	49.92	54.37	57.02	56.46	57.89	60.74
ときどき	26.66	30.40	34.60	37.43	41.00	43.51	45.92	49.02	53.81	51.79	51.45	53.28
しない	25.76	29.37	31.92	35.25	37.58	39.79	42.71	51.59	52.30	50.32	52.56	53.02

点

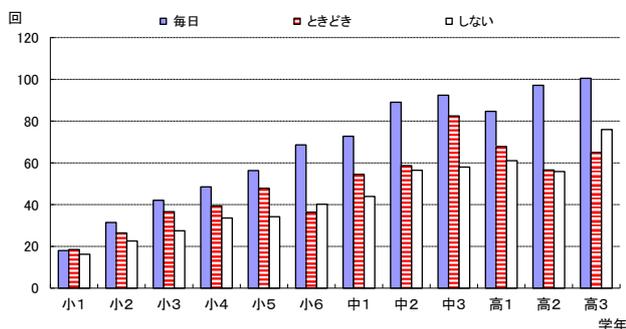
反復横とび 女子



	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	26.12	29.87	34.82	37.58	42.05	45.77	45.76	48.33	48.86	48.01	51.04	50.67
ときどき	25.37	30.56	33.07	36.05	40.93	41.49	43.06	45.56	48.18	45.86	46.93	46.85
しない	24.39	28.84	31.62	37.16	39.92	41.03	41.09	44.43	43.97	43.34	45.03	45.74

点

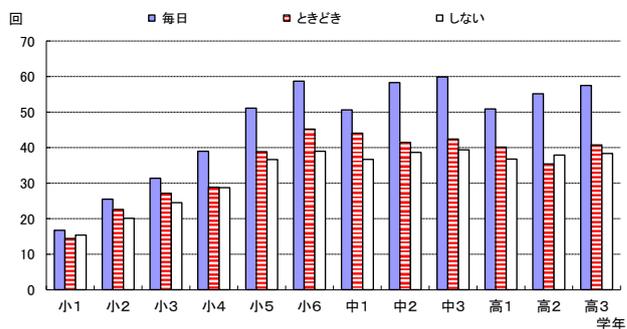
20mシャトルラン 男子



	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	18.04	31.46	42.09	48.53	56.28	68.66	72.78	89.04	92.43	84.69	97.13	100.52
ときどき	18.50	26.46	36.63	39.38	47.85	36.40	54.50	58.68	82.48	67.83	56.60	65.00
しない	16.27	22.58	27.51	33.63	34.21	40.17	43.94	56.50	58.00	61.08	55.82	76.00

回

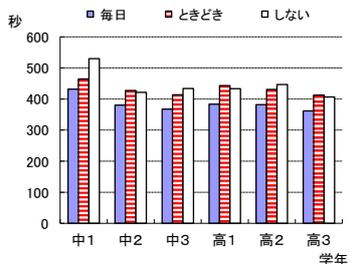
20mシャトルラン 女子



	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	16.74	25.48	31.41	38.98	51.09	58.70	50.61	58.30	59.87	50.88	55.17	57.50
ときどき	14.43	22.60	27.15	28.85	38.84	45.21	44.05	41.46	42.41	40.14	35.40	40.75
しない	15.39	20.10	24.49	28.75	36.62	38.98	36.70	38.67	39.39	36.77	37.91	38.35

回

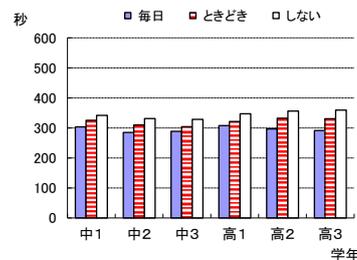
持久走 男子



	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	432.02	380.25	367.56	383.57	381.82	362.13
ときどき	464.56	427.48	413.70	443.19	430.78	412.70
しない	529.73	421.67	433.71	433.23	446.59	406.38

秒

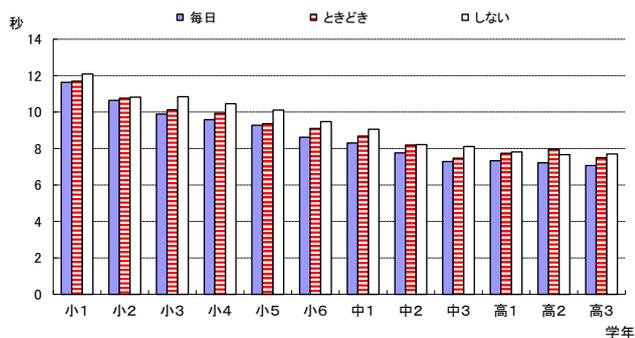
持久走 女子



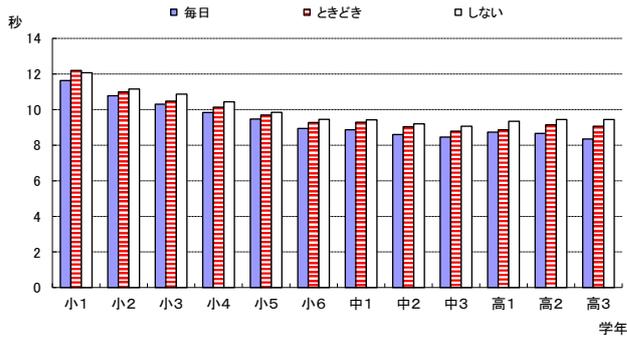
	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	303.23	284.63	288.34	307.80	296.69	291.18
ときどき	325.30	309.94	304.10	321.30	332.30	330.59
しない	341.60	331.26	328.53	346.85	356.33	359.53

秒

50m走 男子



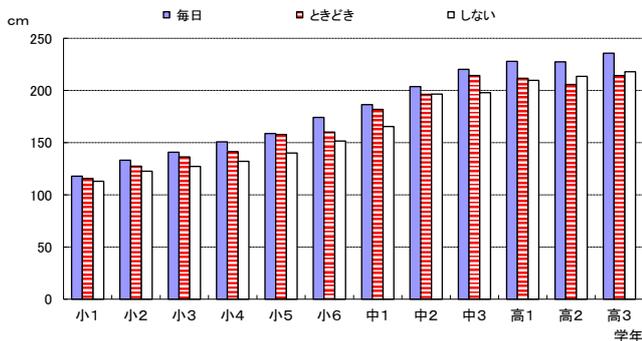
50m走 女子



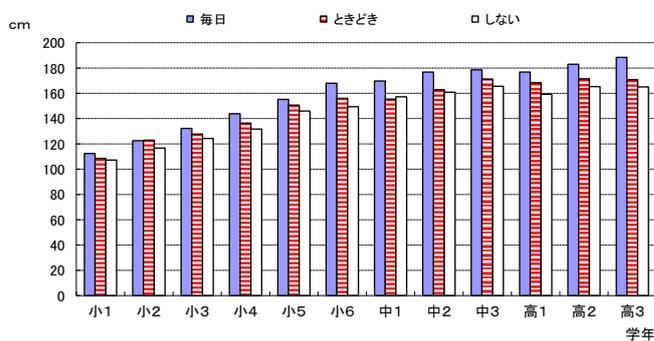
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	11.64	10.64	9.89	9.58	9.27	8.62	8.30	7.76	7.29	7.33	7.22	7.07
ときどき	11.70	10.76	10.12	9.94	9.36	9.10	8.68	8.19	7.47	7.74	7.97	7.50
しない	12.09	10.82	10.84	10.46	10.11	9.48	9.06	8.22	8.11	7.82	7.66	7.70

	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	11.63	10.78	10.30	9.84	9.47	8.94	8.87	8.60	8.45	8.73	8.66	8.35
ときどき	12.20	10.99	10.48	10.14	9.70	9.27	9.29	9.04	8.79	8.86	9.15	9.07
しない	12.07	11.16	10.87	10.43	9.84	9.45	9.42	9.20	9.06	9.35	9.44	9.45

立ち幅とび 男子



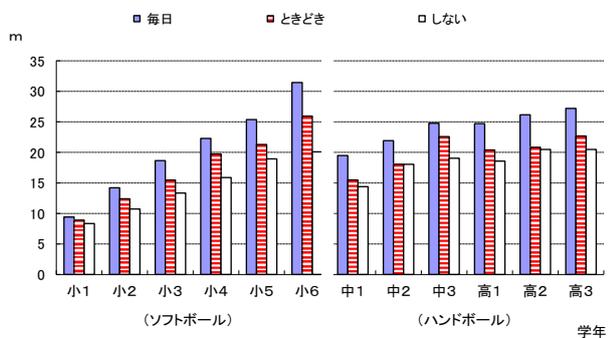
立ち幅とび 女子



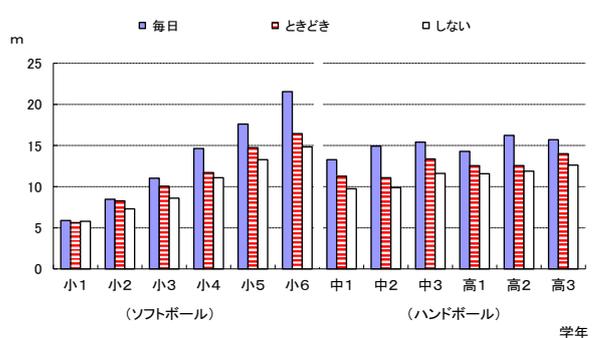
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	117.93	133.18	140.93	150.87	158.79	174.21	186.46	203.80	220.28	227.91	227.52	235.65
ときどき	115.65	127.46	136.35	141.42	157.83	160.12	181.87	196.28	214.33	211.67	205.76	214.28
しない	112.99	122.58	127.16	132.13	140.16	151.50	165.54	196.53	197.90	209.75	213.48	217.89

	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	112.45	122.48	132.23	143.80	155.20	168.02	169.76	176.77	178.59	176.75	182.94	188.36
ときどき	108.51	122.96	127.75	136.44	150.66	156.03	155.41	162.83	171.30	168.45	171.49	170.78
しない	107.18	116.73	124.31	131.68	145.96	149.34	157.18	160.89	165.55	159.21	165.26	165.06

ソフトボール・ハンドボール投げ 男子



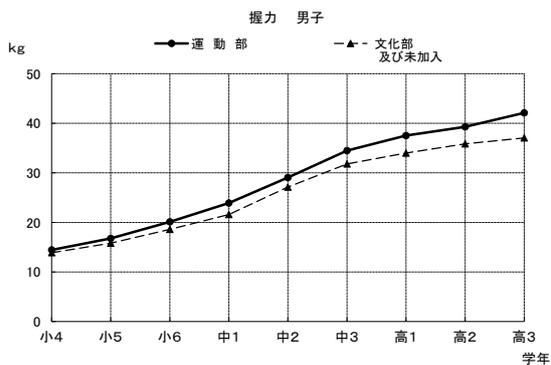
ソフトボール・ハンドボール投げ 女子



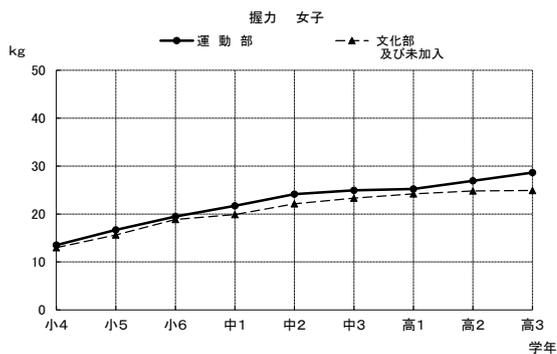
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日	9.41	14.20	18.65	22.28	25.37	31.44	19.48	21.91	24.77	24.72	26.16	27.20
ときどき	8.92	12.40	15.47	19.74	21.29	25.95	15.48	18.06	22.58	20.40	20.84	22.69
しない	8.36	10.73	13.35	15.88	18.95	20.08	14.39	18.06	19.05	18.57	20.48	20.47

	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	5.88	8.46	11.02	14.64	17.61	21.54	13.28	14.92	15.41	14.29	16.22	15.71
ときどき	5.63	8.28	10.05	11.71	14.74	16.44	11.27	11.08	13.37	12.55	12.56	14.00
しない	5.79	7.30	8.60	11.09	13.29	14.83	9.76	9.88	11.60	11.58	11.89	12.62

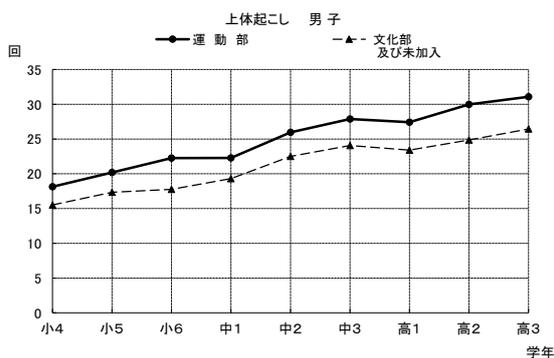
## 9 運動部活動（地域スポーツ活動）所属と体力・運動能力



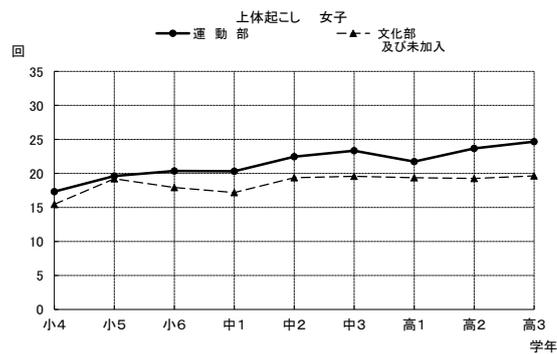
学年	運動部	文化部及び未加入
小4	14.44	13.88
小5	16.76	15.80
小6	20.10	18.60
中1	23.91	21.60
中2	29.05	27.14
中3	34.50	31.79
高1	37.52	33.99
高2	39.29	35.86
高3	42.11	37.05



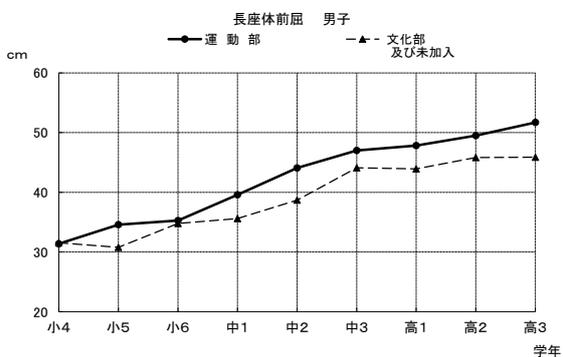
学年	運動部	文化部及び未加入
小4	13.52	12.99
小5	16.71	15.65
小6	19.49	18.88
中1	21.72	19.90
中2	24.16	22.12
中3	24.96	23.30
高1	25.25	24.20
高2	26.92	24.81
高3	28.65	24.92



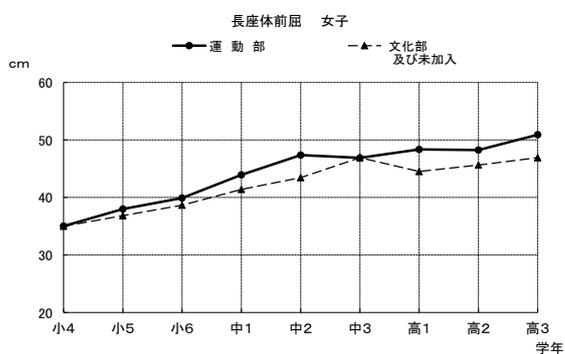
学年	運動部	文化部及び未加入
小4	18.13	15.52
小5	20.18	17.33
小6	22.27	17.75
中1	22.29	19.29
中2	25.97	22.49
中3	27.88	24.06
高1	27.42	23.40
高2	29.98	24.85
高3	31.07	26.44



学年	運動部	文化部及び未加入
小4	17.33	15.46
小5	19.61	19.20
小6	20.37	17.93
中1	20.33	17.18
中2	22.46	19.38
中3	23.33	19.58
高1	21.73	19.38
高2	23.68	19.26
高3	24.67	19.64

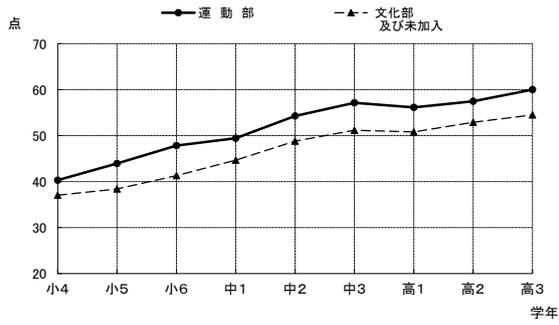


学年	運動部	文化部及び未加入
小4	31.37	31.55
小5	34.57	30.78
小6	35.28	34.77
中1	39.57	35.61
中2	44.07	38.67
中3	47.01	44.10
高1	47.83	43.93
高2	49.50	45.83
高3	51.70	45.88



学年	運動部	文化部及び未加入
小4	35.02	35.00
小5	37.99	36.83
小6	39.90	38.64
中1	43.93	41.39
中2	47.36	43.45
中3	46.88	46.92
高1	48.37	44.53
高2	48.24	45.64
高3	50.91	46.92

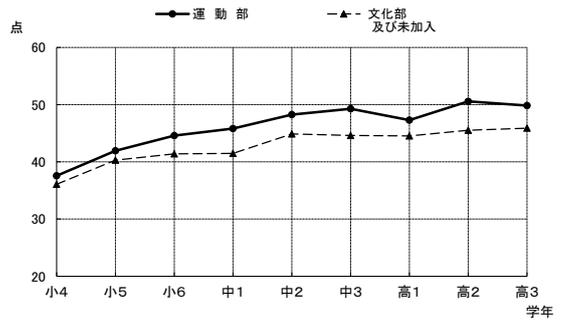
反復横とび 男子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	40.32	43.92	47.83	49.44	54.27	57.14	56.13	57.48	60.01
文化部及び未加入	37.04	38.41	41.29	44.66	48.80	51.17	50.79	52.91	54.50

点

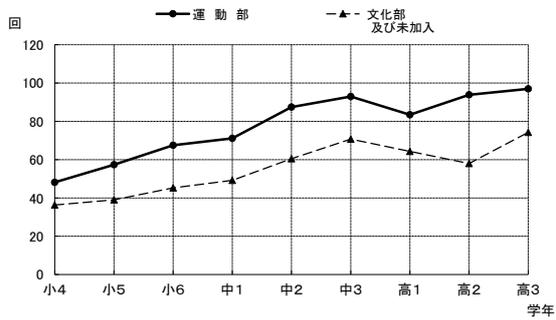
反復横とび 女子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	37.57	41.94	44.60	45.82	48.27	49.29	47.31	50.58	49.84
文化部及び未加入	36.08	40.31	41.39	41.47	44.87	44.61	44.53	45.52	45.89

点

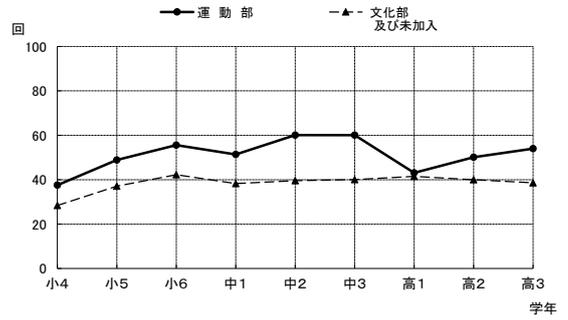
20mシャトルラン 男子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	48.14	57.36	67.51	71.09	87.46	92.91	83.39	93.80	96.94
文化部及び未加入	36.30	38.99	45.22	49.14	60.44	70.71	64.27	57.96	74.24

回

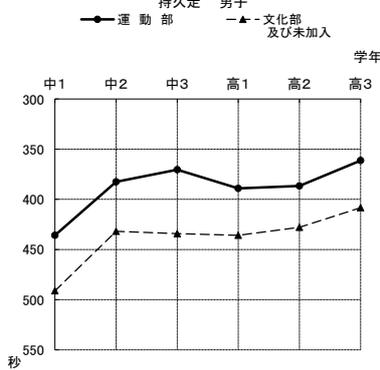
20mシャトルラン 女子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	37.53	48.89	55.58	51.39	60.09	60.06	43.06	50.11	54.00
文化部及び未加入	28.37	37.07	42.25	38.22	39.56	40.01	41.47	39.97	38.59

回

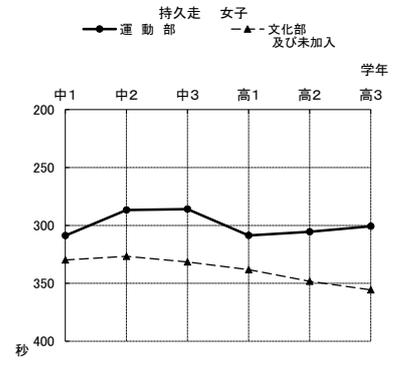
持久走 男子



	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	435.91	382.57	370.41	389.05	386.67	361.37
文化部及び未加入	491.22	431.83	434.21	435.93	427.85	408.36

秒

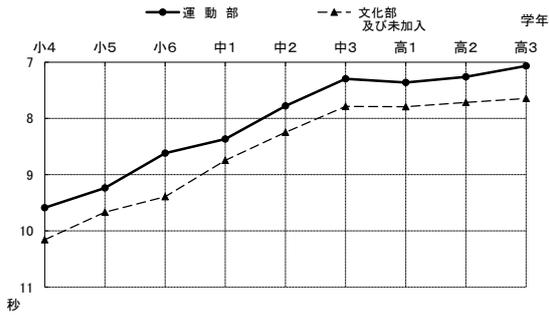
持久走 女子



	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	308.84	286.72	285.93	308.64	305.51	300.69
文化部及び未加入	329.82	326.67	331.55	338.17	348.18	355.63

秒

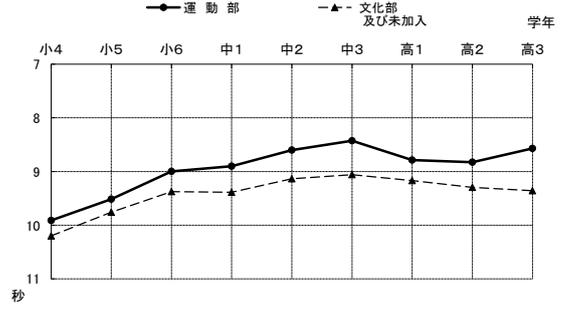
50m走 男子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	9.59	9.24	8.62	8.37	7.78	7.29	7.36	7.26	7.07
文化部 及び未加入	10.16	9.67	9.39	8.75	8.25	7.79	7.79	7.72	7.65

秒

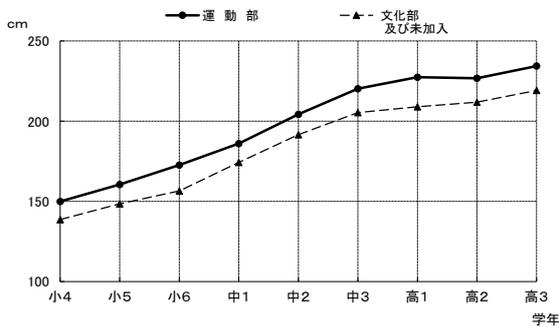
50m走 女子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	9.91	9.52	9.00	8.90	8.60	8.43	8.79	8.83	8.57
文化部 及び未加入	10.20	9.76	9.38	9.39	9.14	9.06	9.17	9.30	9.36

秒

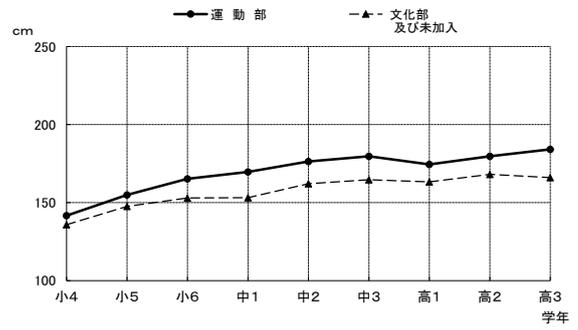
立ち幅とび 男子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	149.93	160.47	172.70	186.02	204.25	220.22	227.45	226.71	234.34
文化部 及び未加入	138.65	148.44	156.49	174.26	191.53	205.35	208.98	211.79	219.16

cm

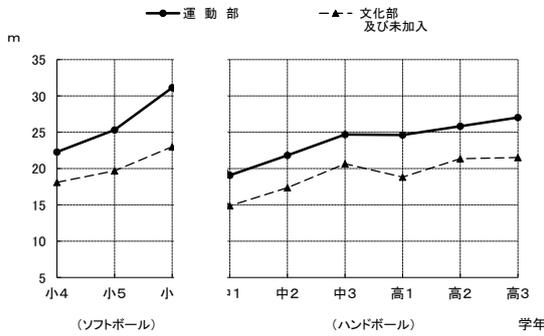
立ち幅とび 女子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	141.67	154.99	165.22	169.64	176.35	179.68	174.53	179.70	184.14
文化部 及び未加入	135.86	147.59	152.97	153.13	162.08	164.71	163.32	168.11	166.07

cm

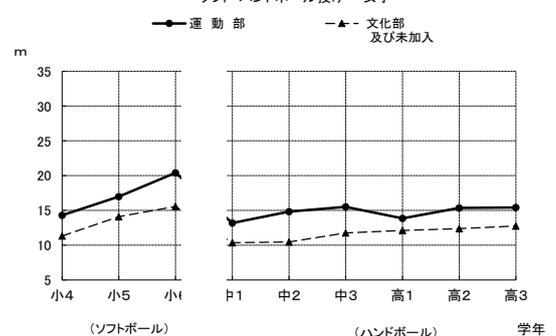
ソフト・ハンドボール投げ 男子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	22.27	25.32	31.14	19.07	21.82	24.69	24.62	25.82	27.04
文化部 及び未加入	18.09	19.69	23.00	14.87	17.37	20.65	18.82	21.36	21.52

m

ソフト・ハンドボール投げ 女子



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
運動部	14.30	17.00	20.41	13.19	14.82	15.51	13.87	15.35	15.42
文化部 及び未加入	11.33	14.10	15.57	10.36	10.48	11.76	12.13	12.39	12.77

m

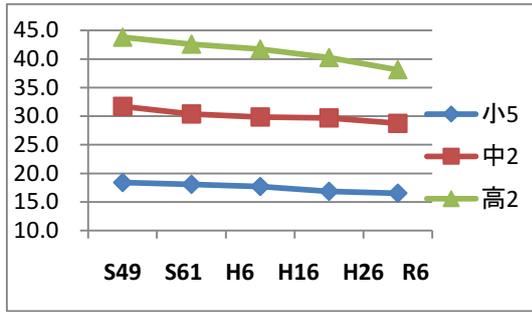
10 県平均記録 10年ごとの変化と傾向

種目			1986(S61)	1994(H6)	2004(H16)	2014(H26)	2024(R06)	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	17.7	16.8	16.5	横ばい	横ばい
		中2	31.7	30.4	29.9	29.7	28.8	横ばい	
		高2	43.8	42.6	41.7	40.3	38.1	低下	
	女子	小5	17.1	16.8	17.0	16.1	16.3	横ばい	
		中2	25.8	24.5	24.0	24.5	23.5	低下	
		高2	28.8	27.0	25.7	25.4	25.6	横ばい	
ボール投 (投力) 【※】	男子	小5	28.4	27.5	26.7	25.6	23.9	低下	やや低下
		中2	22.8	21.3	21.4	21.1	21.1	横ばい	
		高2	27.3	26.1	26.7	26.1	24.3	低下	
	女子	小5	17.7	16.0	16.2	15.6	15.8	横ばい	
		中2	15.1	13.5	13.7	13.7	13.3	横ばい	
		高2	16.0	14.8	14.2	14.0	13.6	横ばい	
50m走 (走力)	男子	小5	9.0	9.0	9.2	9.2	9.3	低下	やや低下
		中2	8.0	8.1	8.0	7.9	7.9	横ばい	
		高2	7.3	7.3	7.4	7.3	7.4	低下	
	女子	小5	9.2	9.2	9.4	9.5	9.6	横ばい	
		中2	8.7	8.9	8.8	8.8	8.8	横ばい	
		高2	8.8	8.9	9.2	9.1	9.1	横ばい	
反復横跳 (敏捷性)	男子	小5	39.5	39.2	43.9	44.1	42.5	低下	※中高測定方法変更 (H11～) やや低下
		中2	44.1	43.2	50.7	52.5	53.4	横ばい	
		高2	49.0	46.9	55.7	57.4	55.9	低下	
	女子	小5	38.4	37.1	41.7	41.8	41.3	横ばい	
		中2	40.4	38.8	44.1	46.8	47.1	横ばい	
		高2	41.4	40.0	45.0	46.0	47.5	向上	
1500m走 1000m走 (持久力)	男子	中2	363.4	385.9	389.5	370.7	390.0	低下	低下
		高2	355.1	371.0	373.9	363.8	399.4	低下	
	女子	中2	269.8	278.2	294.8	292.6	300.2	低下	
		高2	290.7	296.9	312.0	317.9	330.9	低下	

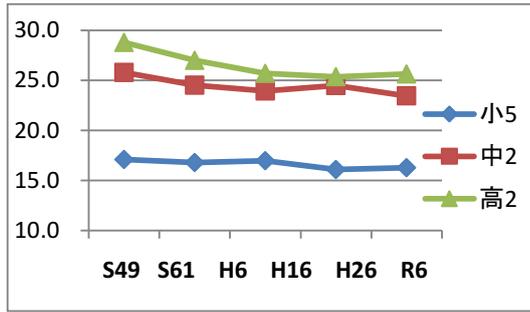
【※】「ボール投」は、小学校はソフトボール投げの記録、中学校・高等学校はハンドボール投げの記録

10年ごとの県平均記録グラフ

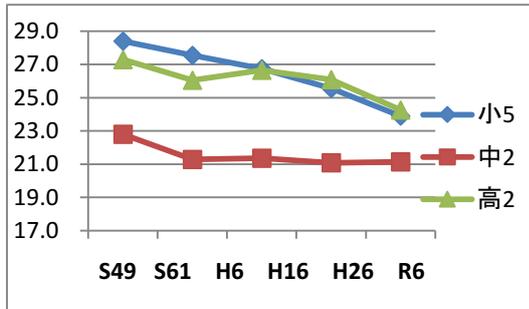
握力(筋力):男子



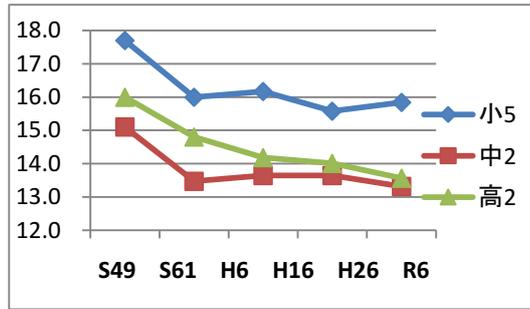
握力(筋力):女子



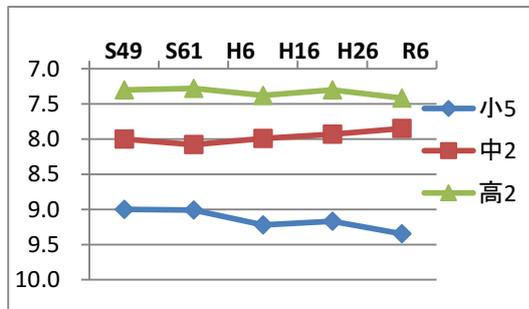
ボール投げ(投力):男



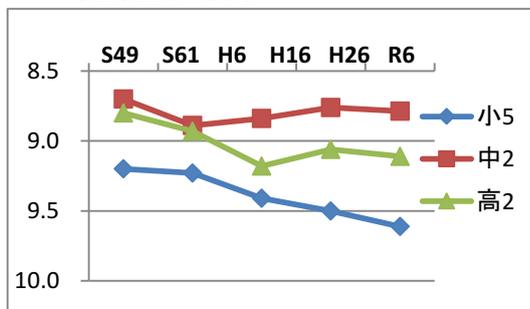
ボール投げ(投力):女



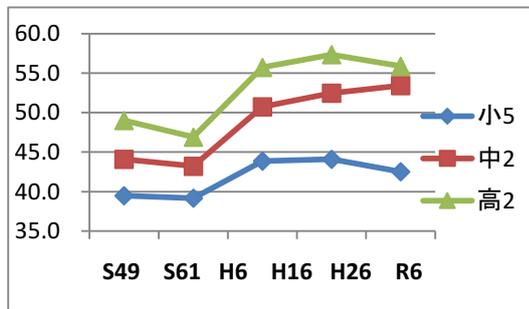
50m走(走力):男子



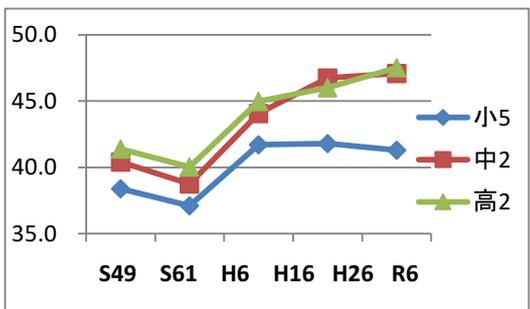
50m走(走力):女子



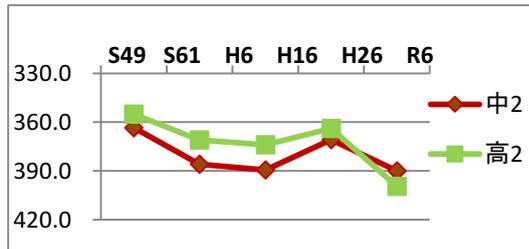
反復横とび(敏捷性):男子



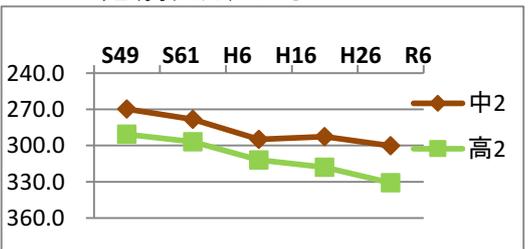
反復横とび(敏捷性):女子



1500m走(持久力):男子



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)	06県平均	8.79	10.61	12.37	14.27	16.51	19.71
	05県平均	9.18	10.48	12.39	14.19	16.58	19.61
	05全国平均	9.17	10.83	12.51	14.43	16.72	19.88
	全国に対する 県のTスコア	48.29	49.10	49.51	49.49	49.44	49.64
上体おこし (回)	06県平均	11.36	14.01	16.16	17.34	19.45	21.09
	05県平均	11.47	14.12	16.04	17.72	19.26	20.47
	05全国平均	11.47	14.40	15.82	17.91	19.95	22.07
	全国に対する 県のTスコア	49.79	49.31	50.59	48.98	49.11	48.17
長座体前屈 (cm)	06県平均	27.11	28.73	29.99	31.43	33.61	35.15
	05県平均	27.19	28.94	30.08	31.42	32.93	35.19
	05全国平均	26.70	28.14	29.36	31.55	33.63	36.20
	全国に対する 県のTスコア	50.58	50.84	50.88	49.83	49.97	48.77
反復横とび (点)	06県平均	26.64	31.35	35.59	39.33	42.51	46.13
	05県平均	27.19	31.13	35.31	38.84	42.78	45.22
	05全国平均	27.65	31.12	34.51	38.47	42.13	45.55
	全国に対する 県のTスコア	48.08	50.36	51.40	51.15	50.53	50.81
20mシャトル ラン(回)	06県平均	17.75	28.05	38.71	44.55	52.69	61.76
	05県平均	18.81	28.58	37.15	45.48	55.21	61.03
	05全国平均	18.97	28.01	35.44	43.91	50.40	59.46
	全国に対する 県のTスコア	48.76	50.03	51.91	50.33	51.06	51.01
50m走 (秒)	06県平均	11.78	10.72	10.07	9.76	9.35	8.82
	05県平均	11.59	10.67	10.19	9.58	9.19	8.89
	05全国平均	11.43	10.65	10.12	9.70	9.34	8.85
	全国に対する 県のTスコア	46.55	49.13	50.57	49.31	49.90	50.38
立ち幅とび (cm)	06県平均	115.76	129.20	137.92	146.51	157.42	168.50
	05県平均	117.85	131.72	139.13	147.30	157.02	167.42
	05全国平均	117.36	127.40	135.68	144.48	154.62	166.70
	全国に対する 県のTスコア	49.12	50.98	51.16	51.06	51.34	50.79
ソフトボール 投げ(m)	06県平均	8.95	12.93	17.05	21.00	23.89	29.03
	05県平均	8.82	13.23	16.30	20.33	24.20	26.68
	05全国平均	8.44	11.80	14.89	18.47	21.87	25.80
	全国に対する 県のTスコア	51.52	52.49	53.62	53.64	52.42	53.44

・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)	06県平均	8.17	10.03	11.79	13.25	16.28	19.21
	05県平均	8.32	9.90	11.54	13.97	16.45	19.18
	05全国平均	8.56	10.16	11.89	14.02	16.56	19.36
	全国に対する 県のTスコア	47.97	49.46	49.63	47.58	49.27	49.66
上体おこし (回)	06県平均	10.89	13.41	15.21	16.39	19.45	19.27
	05県平均	11.58	12.98	15.38	16.78	18.60	19.73
	05全国平均	11.07	13.69	15.24	17.32	18.89	19.89
	全国に対する 県のTスコア	49.65	49.47	49.95	48.14	51.16	48.77
長座体前屈 (cm)	06県平均	29.78	31.84	33.76	35.01	37.53	39.33
	05県平均	29.76	31.86	33.33	35.69	37.14	39.83
	05全国平均	28.87	30.78	32.51	35.23	38.40	40.92
	全国に対する 県のTスコア	51.27	51.46	51.72	49.72	48.92	48.28
反復横とび (点)	06県平均	25.35	29.97	33.45	36.82	41.29	43.14
	05県平均	26.35	29.65	33.27	37.08	40.79	43.29
	05全国平均	26.92	30.07	33.19	36.76	40.37	42.66
	全国に対する 県のTスコア	46.82	49.82	50.38	50.08	51.32	50.75
20mシャトル ラン(回)	06県平均	15.45	23.16	28.23	32.92	44.16	49.54
	05県平均	17.83	22.24	28.49	35.17	44.31	49.89
	05全国平均	15.70	20.93	27.43	33.12	40.24	44.43
	全国に対する 県のTスコア	49.62	52.36	50.66	49.87	52.40	52.85
50m走 (秒)	06県平均	11.98	10.95	10.48	10.06	9.61	9.17
	05県平均	11.76	11.01	10.58	9.93	9.54	9.15
	05全国平均	11.79	10.99	10.48	9.97	9.56	9.21
	全国に対する 県のTスコア	48.09	50.47	49.94	48.91	49.40	50.53
立ち幅とび (cm)	06県平均	109.44	121.56	128.78	138.75	152.03	159.67
	05県平均	112.49	123.96	129.56	139.77	150.56	156.50
	05全国平均	108.49	117.82	127.78	137.53	147.39	155.26
	全国に対する 県のTスコア	50.54	52.11	50.55	50.63	52.25	52.08
ソフトボール 投げ(m)	06県平均	5.76	8.15	10.15	12.81	15.84	18.22
	05県平均	5.67	8.06	10.28	12.68	15.71	17.49
	05全国平均	5.77	7.59	9.43	11.83	13.78	15.76
	全国に対する 県のTスコア	49.95	52.26	52.35	52.52	54.47	54.58

・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)	06県平均	23.47	28.76	34.09	36.23	38.10	40.37
	05県平均	23.32	29.47	33.43	36.34	39.04	40.64
	05全国平均	24.30	30.24	34.77	37.00	39.58	40.82
	全国に対する 県のIスコア	48.64	47.98	49.11	48.94	48.07	49.37
上体おこし (回)	06県平均	21.71	25.43	27.30	25.95	28.20	29.48
	05県平均	22.02	25.70	27.02	26.94	28.52	30.18
	05全国平均	23.48	26.42	29.00	28.37	29.86	30.94
	全国に対する 県のIスコア	46.73	48.21	47.02	45.72	47.29	47.59
長座体前屈 (cm)	06県平均	38.81	43.24	46.57	46.41	48.22	49.70
	05県平均	38.93	42.77	44.98	46.38	49.98	51.24
	05全国平均	41.68	45.16	49.40	47.75	50.71	52.47
	全国に対する 県のIスコア	47.05	48.17	47.31	48.78	47.76	47.59
反復横とび (点)	06県平均	48.51	53.43	56.24	54.19	55.89	58.11
	05県平均	48.54	52.84	54.91	55.21	57.22	58.45
	05全国平均	49.80	53.02	55.88	56.30	57.87	58.49
	全国に対する 県のIスコア	47.65	49.85	48.45	49.73	49.85	49.95
20mシャトル ラン(回)	06県平均	66.29	83.24	89.58	74.98	75.88	89.22
	05県平均	66.76	82.92	88.14	73.72	86.36	80.54
	05全国平均	68.91	82.63	90.43	81.97	89.90	88.74
	全国に対する 県のIスコア	48.92	50.26	49.65	47.08	44.57	50.18
持久走 (秒)	06県平均	445.24	389.96	379.98	405.23	399.44	377.59
	05県平均	429.28	394.27	391.98	388.24	378.45	382.52
	05全国平均	426.39	388.55	379.35	387.56	367.54	369.86
	全国に対する 県のIスコア	46.97	49.73	49.88	46.71	43.88	48.55
50m走 (秒)	06県平均	8.44	7.85	7.37	7.52	7.42	7.27
	05県平均	8.39	7.84	7.50	7.55	7.29	7.25
	05全国平均	8.42	7.82	7.46	7.42	7.26	7.19
	全国に対する 県のIスコア	49.78	49.52	51.45	48.31	47.29	48.84
立ち幅とび (cm)	06県平均	183.74	202.31	217.99	220.72	221.52	229.12
	05県平均	182.60	201.85	214.24	216.52	223.24	227.90
	05全国平均	184.99	203.14	216.86	219.44	225.46	229.27
	全国に対する 県のIスコア	49.50	49.67	50.48	50.54	48.41	49.94
ハンドボール 投げ(m)	06県平均	18.26	21.14	24.08	22.51	24.26	25.14
	05県平均	17.83	20.94	23.38	23.40	25.21	25.78
	05全国平均	18.34	21.41	24.23	23.90	25.15	26.34
	全国に対する 県のIスコア	49.85	49.55	49.76	47.67	48.62	48.22

・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>06県平均</b>	<b>21.13</b>	<b>23.45</b>	<b>24.34</b>	<b>24.62</b>	<b>25.64</b>	<b>26.23</b>
	05県平均	21.00	23.21	24.58	25.58	25.94	26.70
	05全国平均	21.93	23.90	25.20	25.23	26.24	26.68
	全国に対する 県のIスコア	48.26	49.01	48.14	48.69	48.77	49.11
上体おこし (回)	<b>06県平均</b>	<b>43.10</b>	<b>46.00</b>	<b>46.89</b>	<b>46.08</b>	<b>46.67</b>	<b>48.32</b>
	05県平均	42.76	45.13	46.91	45.64	48.57	49.77
	05全国平均	44.04	46.51	48.63	48.19	49.46	50.35
	全国に対する 県のIスコア	47.38	48.61	47.42	46.64	45.68	45.32
長座体前屈 (cm)	<b>05県平均</b>	<b>42.76</b>	<b>45.13</b>	<b>46.91</b>	<b>45.64</b>	<b>48.57</b>	<b>49.77</b>
	04県平均	41.87	44.46	46.09	46.59	47.74	48.36
	04全国平均	44.40	47.30	49.39	47.79	49.85	50.50
	全国に対する 県のIスコア	49.03	49.50	48.32	47.94	47.31	48.07
反復横とび (点)	<b>06県平均</b>	<b>44.41</b>	<b>47.09</b>	<b>47.55</b>	<b>45.65</b>	<b>47.52</b>	<b>47.28</b>
	05県平均	44.83	46.38	48.03	46.68	47.04	48.44
	05全国平均	45.77	47.12	48.35	47.88	48.61	48.79
	全国に対する 県のIスコア	47.77	49.96	48.74	46.28	48.23	47.61
20mシャトル ラン(回)	<b>06県平均</b>	<b>47.36</b>	<b>52.78</b>	<b>51.04</b>	<b>42.04</b>	<b>43.62</b>	<b>43.52</b>
	05県平均	46.61	52.48	55.48	42.36	45.08	45.12
	05全国平均	48.37	53.74	53.82	47.72	49.54	49.25
	全国に対する 県のIスコア	49.47	49.53	48.56	46.75	46.91	47.01
持久走 (秒)	<b>06県平均</b>	<b>316.05</b>	<b>300.20</b>	<b>299.33</b>	<b>325.92</b>	<b>330.90</b>	<b>335.85</b>
	05県平均	319.98	311.03	307.41	323.23	325.44	319.48
	05全国平均	304.56	292.56	289.14	308.24	299.04	295.25
	全国に対する 県のIスコア	47.07	48.16	47.38	45.83	41.86	40.50
50m走 (秒)	<b>06県平均</b>	<b>9.06</b>	<b>8.79</b>	<b>8.66</b>	<b>9.02</b>	<b>9.11</b>	<b>9.08</b>
	05県平均	9.02	8.82	8.67	9.01	8.89	8.88
	05全国平均	9.02	8.78	8.73	8.89	8.83	8.82
	全国に対する 県のIスコア	49.54	49.96	<b>50.86</b>	48.43	46.54	47.08
立ち幅とび (cm)	<b>06県平均</b>	<b>164.28</b>	<b>171.40</b>	<b>174.12</b>	<b>167.85</b>	<b>172.70</b>	<b>172.43</b>
	05県平均	160.82	170.74	174.55	168.96	172.43	174.97
	05全国平均	167.52	172.45	174.37	171.68	173.18	174.28
	全国に対する 県のIスコア	48.53	49.53	49.89	48.34	49.80	49.23
ハンドボール 投げ(m)	<b>06県平均</b>	<b>12.27</b>	<b>13.32</b>	<b>14.12</b>	<b>12.83</b>	<b>13.56</b>	<b>13.70</b>
	05県平均	12.02	12.97	14.14	13.07	13.92	14.30
	05全国平均	11.66	13.22	14.12	13.63	14.06	14.59
	全国に対する 県のIスコア	<b>51.55</b>	<b>50.22</b>	<b>50.00</b>	48.15	48.88	48.00

### 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、2～6年生で8種目中4種目以上が全国平均を上回っています。ソフトボール投げは全学年、20m シャトルランと立ち幅跳びでは2～6年生が全国平均を上回っています。また、6年生は長座体前屈を除く7種目で、2～5年生でも2～5種目で昨年度の数値を上回る結果となっています。2年生以上の学年では体力の向上傾向が見受けられる一方で、1年生は全国平均に及ばず昨年度よりも数値が低下しています。さらに、種目別で見ると、握力、上体起こし、50m 走において、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、全ての学年で8種目中2～5種目が全国平均を上回っています。立ち幅跳びは全ての学年、ソフトボール投げは2年生以上、反復横跳びと20m シャトルランでは4学年が全国平均を上回っています。また、2年生が6種目で昨年度の数値を上回りました。一方で、種目別に見ると、筋力、筋持久力にかかわる握力や上体起こしでは、全国平均に及ばない学年が多く、20m シャトルラン(持久力)、50m 走(走力)や反復横跳び(敏捷性)といった種目では、多くの学年で昨年度の数値を下回る状況となっています。

中学校男子では、3年生は全ての種目、2年生でも9種目中6種目が昨年度の数値を上回っています。高校男子では、1年生が4種目で昨年度の数値を上回りましたが、2年生では全ての種目で昨年度の数値を下回っています。さらに、中学校・高校男子の全学年で、握力、上体起こし、長座体前屈、持久走、ハンドボール投げの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。

中学校女子では、2年生の全種目で昨年度の数値を上回っています。また長座体前屈や持久走では全学年で昨年度の数値を上回り、体力回復の兆しが見られます。しかし、高校女子は全学年の全種目で全国平均を下回り、昨年度よりも数値を落とす学年が多く見られています。男子同様、握力や上体起こしといった筋力・筋持久力、長座体前屈から見取れる柔軟性、ハンドボールによる投力では、中学校・高校ともに全ての学年で全国平均を下回っています。

##### 【40年推移】(→P26, 27)

体力数値ピーク時の昭和61年当時からの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、全学年で反復横跳びについては回復、向上傾向にあり、中学校・高校の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】

事前に動きを練習した上で新体力テストを行うと「それは『本来の力』とは言えないのではないか」と感じるかもしれません。しかし、普段から下記のような運動(遊び)を行うようにし、基本的な体の動かし方を身に付けておけば、それは『本来の力』です。

むしろ、基本的な体の動かし方が分からない状態は、安全面でも心配です。安全・安心のためにも、新体力テストの前にだけ重点的に行うのではなく、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、色々な体の動かし方を経験する機会をつくり、身に付けられるように図っていきましょう。

種目	○運動例 ・こつ
握力	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>(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。)</li> <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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○「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。</li> <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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サイドステップを指導しておきましょう。</li> <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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○腕振りを指導しておきましょう。</li> <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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○肩の交互回しを練習しましょう。</li> <li>(立ったまま指先を肩に軽く着け、肩を交互に回します。)</li> <li>○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。</li> <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に小学校低学年から増加傾向にあり、中学校にかけてピークを迎え、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、小学生男女は「毎日する」の割合が向上しているのに対し、中学生・高校生では男女に関わらず「運動をしない」の割合が昨年度よりも高くなっている学年が増加しています。特に、高校2, 3年生は4割以上が「運動しない」と回答しています。

### 【朝食摂取】(→P18)

小学生においては、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。一方、中学生では男子は約89%、女子に至っては約83%で昨年度を下回っています。特に、高校生男子では「ほとんどとらない」の割合が増え、全体の約4~5%見られます。

### 【睡眠時間】(→P19)

小学1年生~中学2年生では、「8~9時間」の割合が最も高く、中学3年生以降では、「6~7時間」の割合が最も高くなっています。小学5年生までは「10時間以上」の割合が10%以上であるものの、6年生以降は減少しています。「6時間未満」の割合は、高校生になるとほとんどの学年で1割を超え始め、平均すると男子が約12%、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6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によれば、全国の体力合計点の状況について、「中学校男子では新型コロナウイルス感染症蔓延前の水準に戻ったが、小学校男子及び中学校女子では前年度からほぼ横ばいとなっている。特に、小学校女子では令和元年以降、連続して低下している」と総括されています。また、「小学校5年生から中学校2年生に至る3年間の記録の伸びについては、持久力に関連する数値の伸びは小さかったものの、今年度中学校2年生になった集団についてはその伸びが大きくなり、新型コロナウイルス感染症の影響が緩和されつつあること」が報告されました。

### ○実技の状況



全国以上

下線 昨年度以上

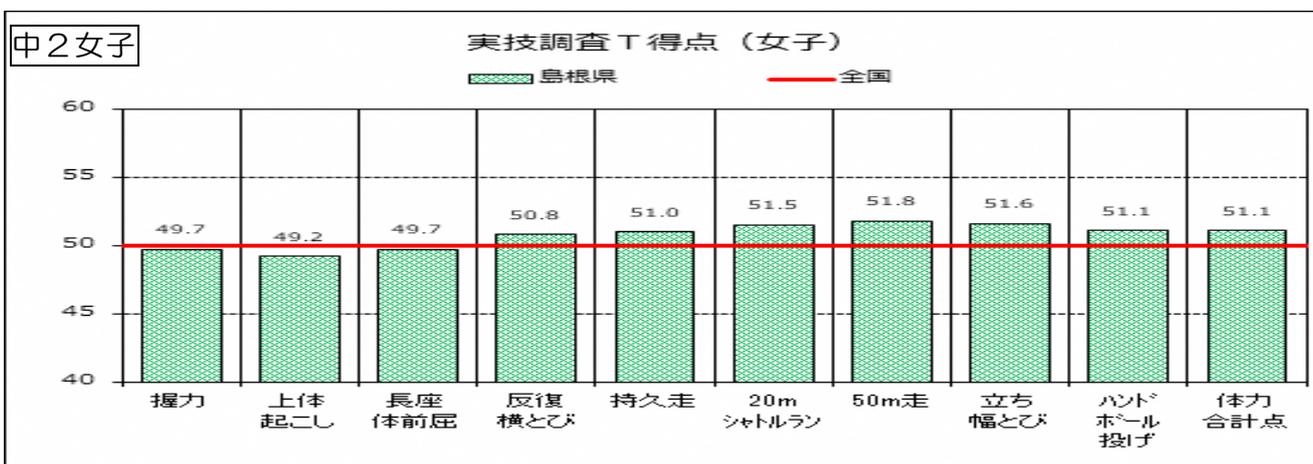
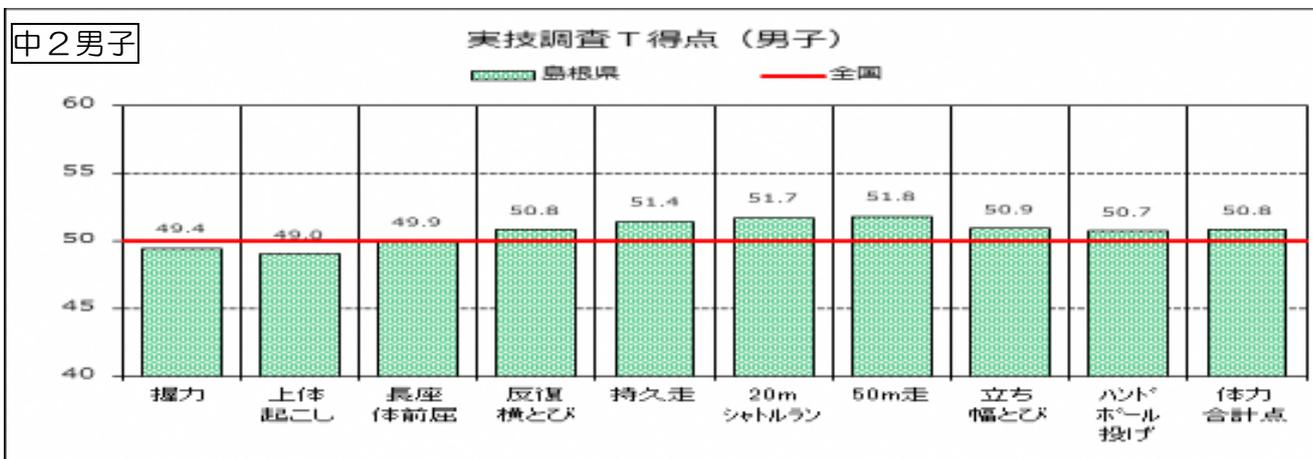
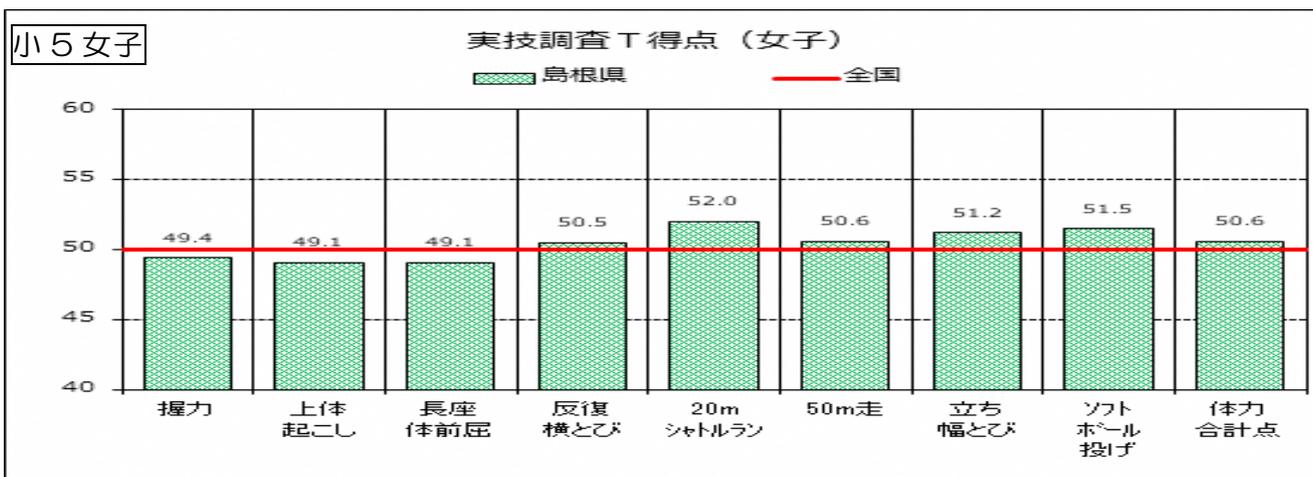
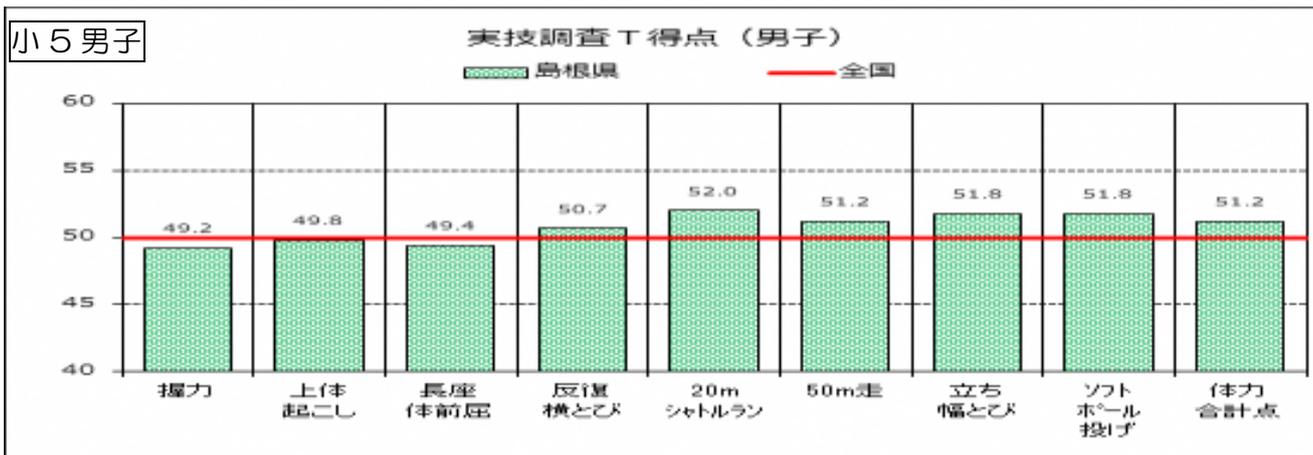
小学5年		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)		20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	体力合計点 (点)
男子	全国	16.02	19.19	33.79	40.67		46.90	9.50	150.46	20.74	52.54
	島根県	<b>15.71</b>	<b>19.08</b>	<b>33.21</b>	<b>41.26</b>		<b>51.07</b>	<b>9.37</b>	<b>154.68</b>	<b>22.23</b>	<b>53.65</b>
	昨年度島根	16.08	18.90	33.40	41.47		51.19	9.28	154.36	22.54	53.97
女子	全国	15.78	18.16	38.21	38.71		36.60	9.76	143.18	13.15	53.93
	島根県	<b>15.56</b>	<b>17.68</b>	<b>37.35</b>	<b>39.07</b>		<b>39.70</b>	<b>9.71</b>	<b>145.82</b>	<b>13.88</b>	<b>54.47</b>
	昨年度島根	15.90	17.84	37.48	39.28		39.57	9.62	145.61	14.14	55.01

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	25.82	44.32	51.49	411.68	78.65	7.99	197.16	20.49	41.69
	島根県	<b>28.51</b>	<b>25.33</b>	<b>44.35</b>	<b>52.27</b>	400.73	<b>83.26</b>	<b>7.82</b>	<b>200.11</b>	<b>21.03</b>	<b>42.76</b>
	昨年度島根	29.00	25.63	43.35	51.74	399.34	81.62	7.89	199.98	20.83	42.02
女子	全国	23.14	21.47	46.44	45.67	309.90	50.48	8.96	166.22	12.32	47.22
	島根県	<b>23.03</b>	<b>21.08</b>	<b>46.11</b>	<b>46.32</b>	<b>303.89</b>	<b>53.58</b>	<b>8.80</b>	<b>170.80</b>	<b>12.87</b>	<b>48.65</b>
	昨年度島根	22.81	20.90	45.28	45.85	312.63	52.35	8.84	168.88	12.55	47.25

島根県の状況を見ますと、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4年連続です。また、種目別に見ると下記のような点が指摘できます。

- ・本県小学生の体力合計点は、昨年度に引き続き、中学校男女で回復傾向が見られ、中学校男子については、コロナ禍以前の体力水準に戻りつつあることが伺えた。しかし、小学校男女では数値が下降し、特に、小学校女子においては、比較可能な平成20年度以降で最低値となった。
- ・種目別に見ると、中2女子は全種目で、中2男子は9種目中6種目で昨年度の数値を上回った。50m走は、どの学年でも全国平均より高い数値を示し、小学校では男子が3位、女子が13位、中学校では男子が1位、女子が3位という全国上位の結果となった。
- ・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が、その他の種目は全国平均よりも数値が高い傾向にある。
- ・立ち幅跳びは、小学校、中学校の男女ともに昨年度よりも数値の向上が見られた。
- ・長座体前屈については、中学校の男女で昨年度よりも数値が上昇している。また、中学校女子においては、握力や上体起こしでも上昇しており、全国平均との差は縮まってきている。

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

小学 5 年 男子

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R06	10.3%	21.8%	32.0%	23.0%	12.9%	52.54
	32.1%		32.0%	35.9%		
島根R05	11.6%	25.5%	33.4%	20.8%	8.7%	53.97
島根R06	11.1%	24.4%	33.8%	21.2%	9.5%	53.65
	35.5%		33.8%	30.7%		

小学 5 年 女子

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R06	12.5%	23.4%	33.4%	21.9%	8.8%	53.93
	35.9%		33.4%	30.7%		
島根R05	13.9%	25.8%	34.1%	20.4%	5.8%	55.01
島根R06	13.7%	25.3%	31.8%	20.9%	8.2%	54.47
	39.0%		31.8%	29.1%		

中学 2 年 男子

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R06	9.2%	24.8%	34.5%	22.8%	8.7%	41.69
	34.0%		34.5%	31.5%		
島根R05	7.4%	27.8%	35.4%	21.9%	7.6%	42.02
島根R06	8.8%	28.8%	35.9%	20.5%	6.1%	42.76
	37.6%		35.9%	26.6%		

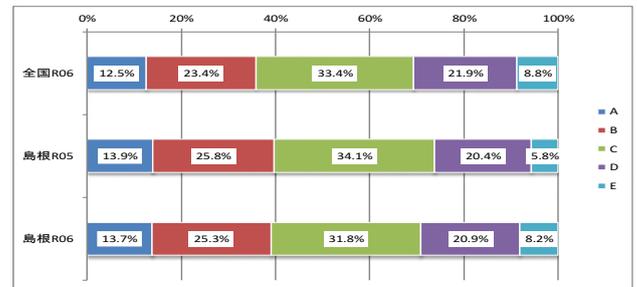
中学 2 年 女子

	A	B	C	D	E	体力合計点
全国R06	24.2%	28.4%	27.9%	15.5%	4.0%	47.22
	52.6%		27.9%	19.5%		
島根R05	21.9%	32.0%	28.2%	14.6%	3.3%	47.25
島根R06	27.1%	31.5%	25.6%	13.0%	3.3%	48.65
	58.6%		25.6%	16.3%		

小学 5 年 男子



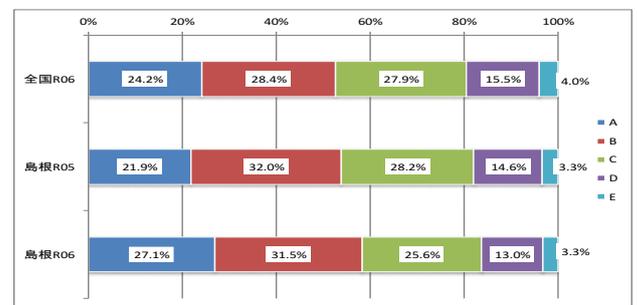
小学 5 年 女子



中学 2 年 男子



中学 2 年 女子



- ・小学校では、全国平均と比較すると、男女ともに上位層（A+B 評価）の割合が高く、下位層（D+E 評価）の割合が低い。一方で、昨年度と比較すると、男子は C 及び D 評価が増加し、A 及び B 評価の割合の低下が見られた。また、女子では A 評価の割合は横ばいであるものの D 及び E 評価が増加し、上位層が低下する傾向にあった。総括すると、小学校では、体力レベルがやや低下してきていることがわかる。
- ・中学校では、3年連続で、上位層の割合が男女ともに全国平均を上回っており、下位層の割合が低くなっている。男女ともに体力の底上げがさらに進んでいる傾向が見取れる。男子については、今年度の体力合計点は全国平均より高値を示しており、これは B 評価の割合が高く、下位層の割合が低いことが関係しているといえる。つまり、高い体力水準を有した生徒が増えていることが考えられる。
- ・中学校女子は R1 年度をピークに減少していた A 評価の割合が回復し、過去最高の値を示している。また、昨年度と比較して C~D 評価が低下していることから、女子の体力は回復傾向にあることがわかる。

## ○体力合計点の推移

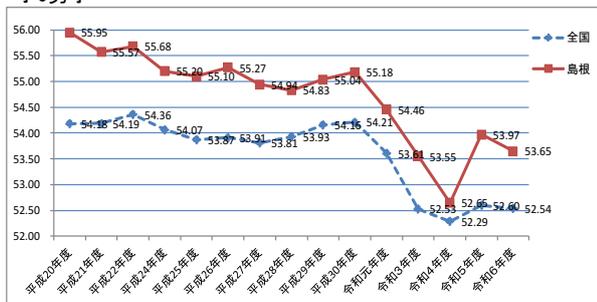
小5男子体力合計点	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
全国平均	54.18	54.19	54.36	54.07	53.87	53.91	53.81	53.93	54.16	54.21	53.61	52.53	52.29	52.60	52.54
島根県	55.95	55.57	55.68	55.20	55.10	55.27	54.94	54.83	55.04	55.18	54.46	53.55	52.65	53.97	53.65
	8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

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
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
島根県	56.46	56.19	57.12	55.77	56.10	56.23	55.90	55.91	56.10	56.38	56.30	55.86	54.75	55.01	54.47
	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

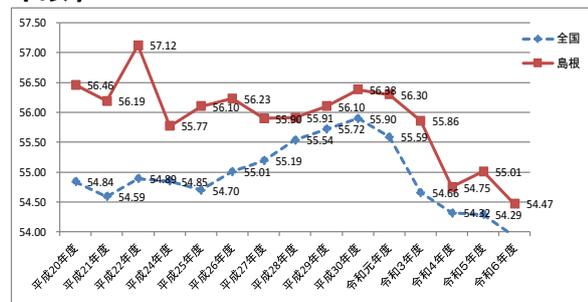
中2男子体力合計点	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
全国平均	41.50	41.36	41.71	42.32	41.78	41.63	41.80	42.00	41.96	42.18	41.56	41.05	40.90	41.18	41.69
島根県	41.64	41.11	41.78	42.12	41.75	41.47	41.43	41.43	41.19	42.02	41.46	41.58	41.43	42.02	42.76
	24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

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
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
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
	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

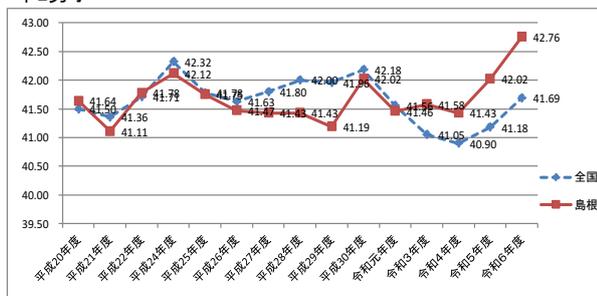
小5男子



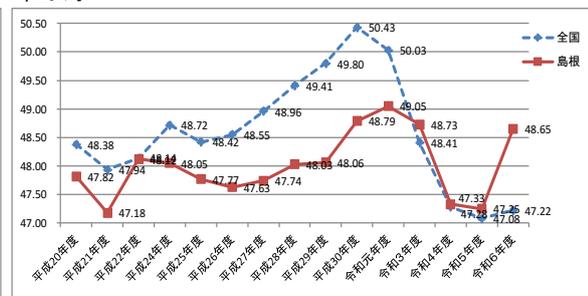
小5女子



中2男子



中2女子



今年度の体力合計点は、全国的に見ると、中学校男子については向上、小学校男子及び中学校女子については前年度から横ばいでした。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ています。島根県においては、中学校では男女ともに回復し、男子はコロナ禍以前の水準に戻りました。一方で、小学校では男女ともに昨年度よりも低下しており、特に女子は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りました。

全国平均点との比較や都道府県別順位の面からみると、島根県は前述(P34)のとおり、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。種目別に見ると、小学校では多くがコロナ禍以前には及ばないものの、中学校では昨年度と比べて数値が回復した種目が多く見られました。全国都道府県別順位では、中2女子は初の10位台となる過去最高の11位、中2男子は5つ順位を上げて14位でした。また、小学校は男女ともに1つ順位を上げており、このことから、全学年で全国上位の体力水準を有していることが分かりました。

### ○ 1 週間の総運動時間の割合

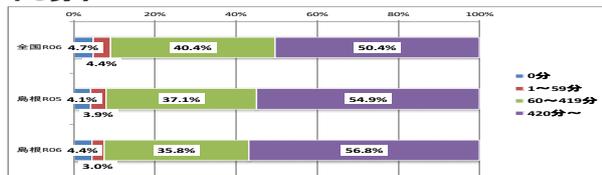
	小学5年男子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R06	4.7%	4.4%	40.4%	50.4%
	9.1%		90.8%	
島根R05	4.1%	3.9%	37.1%	54.9%
島根R06	4.4%	3.0%	35.8%	56.8%
	7.4%		92.6%	

	小学5年女子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R06	7.0%	9.0%	55.6%	28.4%
	16.0%		84.0%	
島根R05	7.7%	9.8%	51.3%	31.2%
島根R06	7.4%	9.0%	51.3%	32.4%
	16.4%		83.7%	

	中学2年男子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R06	7.9%	1.8%	14.1%	76.2%
	9.7%		90.3%	
島根R05	8.5%	1.1%	7.1%	83.3%
島根R06	6.1%	1.5%	10.8%	81.6%
	7.6%		92.4%	

	中学2年女子			
	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国R06	17.0%	4.8%	23.1%	55.0%
	21.8%		78.1%	
島根R05	21.0%	4.6%	16.0%	58.3%
島根R06	14.7%	5.4%	19.7%	60.2%
	20.1%		79.9%	

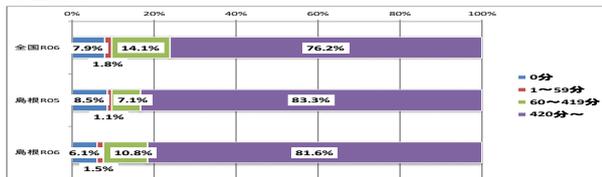
小5男子



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

	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
	小5男子	6.3	7.2	7.6	8.8	8.8	9.0
島根県	6.1	6.2	6.7	6.5	7.8	8.0	7.4

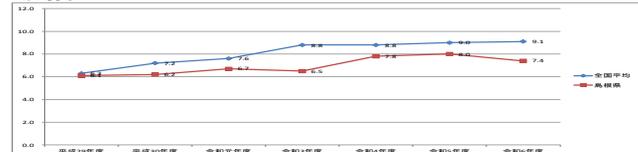
(単位: %)

	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
	小5女子	11.6	13.2	13.0	14.5	14.6	16.3
島根県	11.7	14.0	14.2	13.9	14.0	17.5	16.4

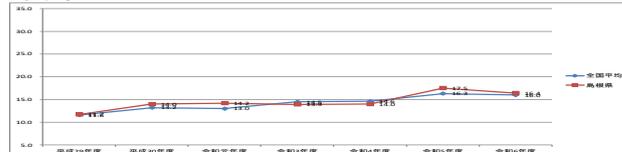
	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
	中2男子	6.0	6.9	7.1	7.4	8.1	11.0
島根県	5.4	5.0	6.1	5.3	5.2	9.6	7.6

	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
	中2女子	19.1	19.8	19.4	17.8	18.1	24.9
島根県	18.7	19.1	19.7	18.4	16.2	25.6	20.1

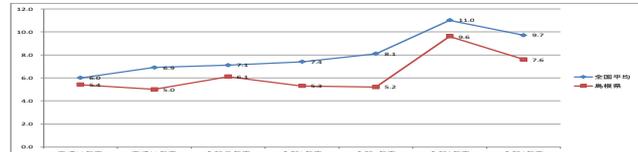
小5男子



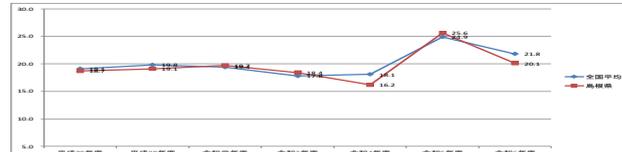
小5女子



中2男子



中2女子



「1 週間の総運動時間」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。特に中学校男子では 420 分以上の層が 8 割以上あり、小学校男女や中学校女子についても昨年度より増加しています。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 分の割合について見てみると、小学校では男子で昨年度の数値と比較して微増していることや、女子で昨年に続いて全国平均値よりも割合が高いこと、また、中学校女子では改善傾向はみられるものの依然として 1 割以上を占めています。このことから、特に女子において運動習慣の定着状況は 2 極化している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

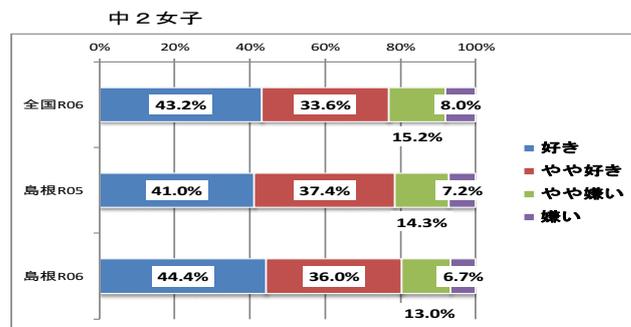
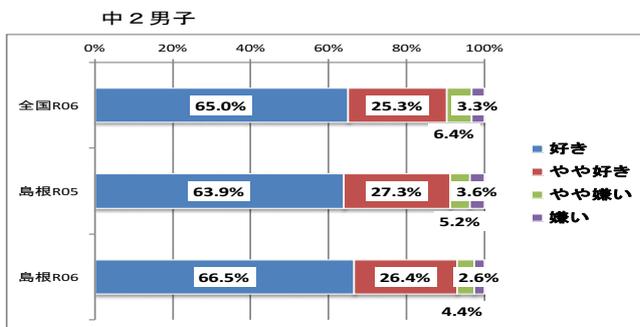
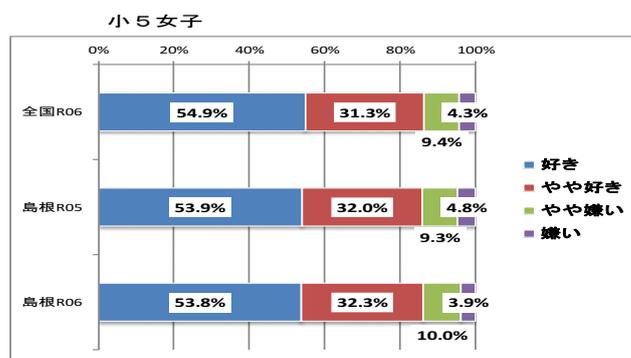
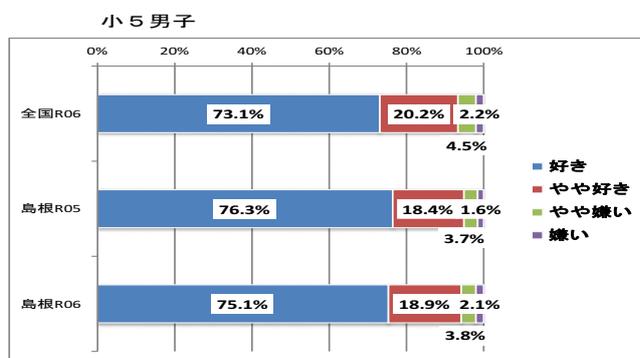
Q. 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好きですか

区分	小学5年男子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R06	73.1%	20.2%	4.5%	2.2%
	93.3%		6.7%	
島根R05	76.3%	18.4%	3.7%	1.6%
島根R06	75.1%	18.9%	3.8%	2.1%
	94.0%		5.9%	

区分	小学5年女子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R06	54.9%	31.3%	9.4%	4.3%
	86.2%		13.7%	
島根R05	53.9%	32.0%	9.3%	4.8%
島根R06	53.8%	32.3%	10.0%	3.9%
	86.1%		13.9%	

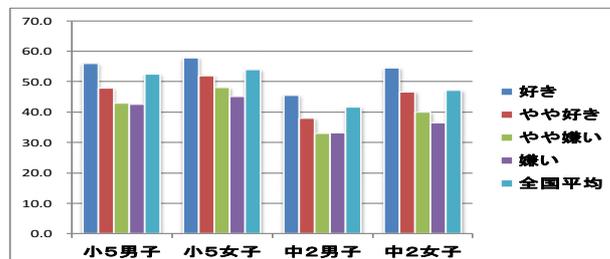
区分	中学2年男子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R06	65.0%	25.3%	6.4%	3.3%
	90.3%		9.7%	
島根R05	63.9%	27.3%	5.2%	3.6%
島根R06	66.5%	26.4%	4.4%	2.6%
	92.9%		7.0%	

区分	中学2年女子			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
全国R06	43.2%	33.6%	15.2%	8.0%
	76.8%		23.2%	
島根R05	41.0%	37.4%	14.3%	7.2%
島根R06	44.4%	36.0%	13.0%	6.7%
	80.4%		19.7%	



R6「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	55.9	47.8	42.9	42.6	52.5
小5女子	57.8	51.9	48.0	45.2	53.9
中2男子	45.4	37.9	32.9	33.1	41.7
中2女子	54.4	46.5	40.0	36.4	47.2



島根県の児童生徒は全国平均と比較すると、運動への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、女子は「やや嫌い・嫌い」の否定群の割合が1割以上であることから、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や個に応じた運動及びスポーツとの関わりの在り方など、男女ともに「運動好き」が増加す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。

Q. あなたにとって運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツは大切なものですか

区分	小学5年男子			
	大切	やや大切	あまり大切ではない	大切ではない
全国R06	71.6%	22.2%	4.9%	1.3%
	93.8%		6.2%	
島根R05	72.1%	22.3%	4.6%	0.9%
島根R06	70.8%	23.1%	4.9%	1.3%
	93.9%		6.2%	

区分	小学5年女子			
	大切	やや大切	あまり大切ではない	大切ではない
全国R06	59.0%	31.4%	8.0%	1.6%
	90.4%		9.6%	
島根R05	55.6%	33.9%	8.8%	1.7%
島根R06	54.8%	34.2%	9.5%	1.5%
	89.0%		11.0%	

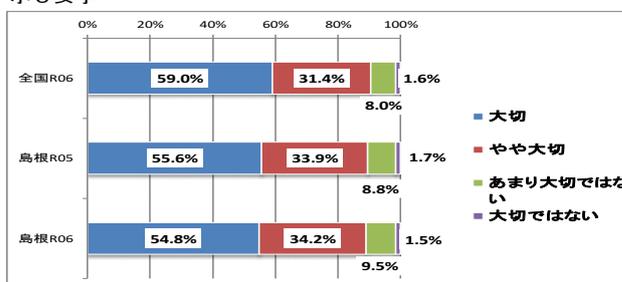
区分	中学2年男子			
	大切	やや大切	あまり大切ではない	大切ではない
全国R06	67.5%	25.0%	5.7%	1.7%
	92.5%		7.4%	
島根R05	66.8%	25.5%	5.8%	1.8%
島根R06	67.5%	26.2%	4.9%	1.4%
	93.7%		6.3%	

区分	中学2年女子			
	大切	やや大切	あまり大切ではない	大切ではない
全国R06	49.0%	36.2%	12.1%	2.8%
	85.2%		14.9%	
島根R05	47.5%	37.4%	12.2%	2.8%
島根R06	48.4%	37.7%	11.9%	1.9%
	86.1%		13.8%	

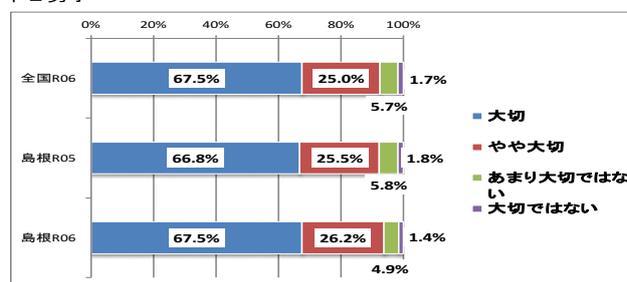
小5男子



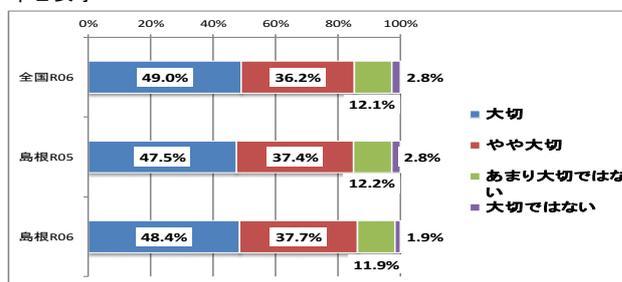
小5女子



中2男子

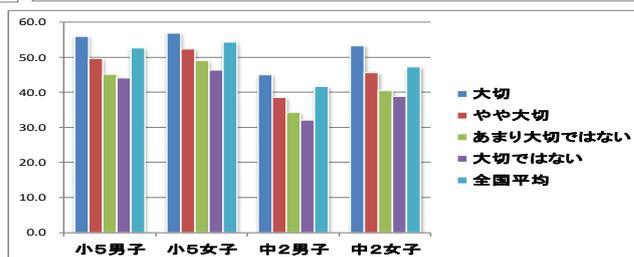


中2女子



R6「運動は大切」と体力合計点（島根県）

	大切	やや大切	あまり大切ではない	大切ではない	全国平均
小5男子	55.9	49.7	45.1	44.1	52.6
小5女子	56.9	52.3	49.0	46.4	54.3
中2男子	45.0	38.6	34.3	32.1	41.7
中2女子	53.2	45.6	40.5	38.9	47.2



島根県の様子を全国平均と比較してみると、小中学校の男女ともに、肯定的回答の割合の数値はほぼ全国並みであることが分かります。また、女子よりも男子の方が高い傾向が全国、島根県ともに見られています。しかしながら、中学校女子では、昨年度と比較して肯定的な回答の割合が増加しているのに対して、小学校女子では減少しています。

児童生徒に対する「運動やスポーツをすることは好きか」「運動やスポーツは大切か」との意識調査の結果から、運動やスポーツへの高い意識や価値観を抱いている集団は、体力数値が高いという相関関係が表れています。このことから、体力向上には、授業等における運動面での直接的な取組だけでなく、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が重要と考えられます。

さらに、島根大学須崎先生の分析によると、小中学生共に、男子は女子よりも運動やスポーツに対する愛好度が有意に高いことが報告されています。さらに、体育の学習で楽しさを感じる場面が多い児童生徒は、運動やスポーツをすることが好きという愛好度を有すると考えられることも分かっています。

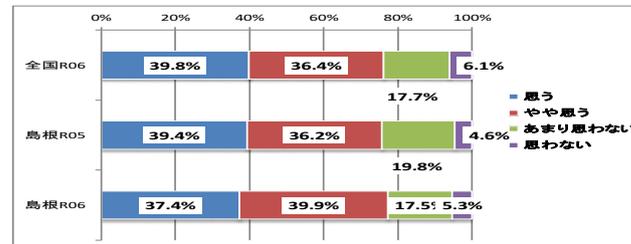
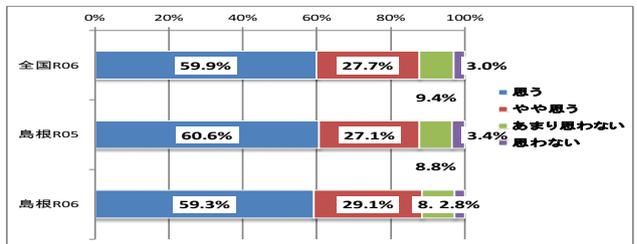
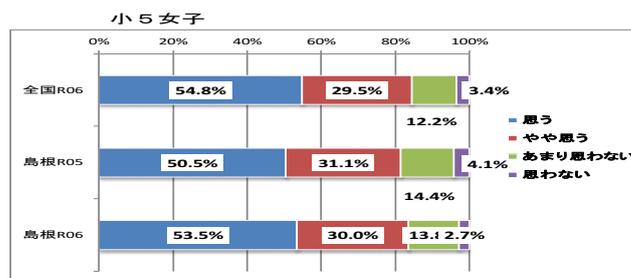
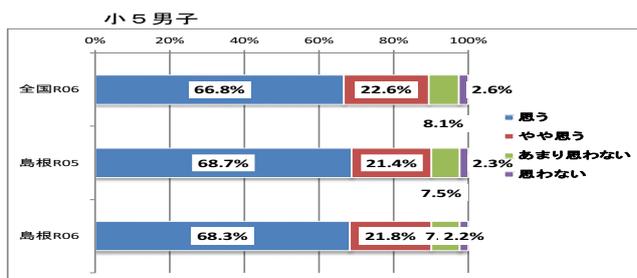
#### Q. 卒業しても授業以外で自主的に運動する時間を持ちたいと思いますか

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R06	66.8%	22.6%	8.1%	2.6%
	89.4%		10.7%	
島根R05	68.7%	21.4%	7.5%	2.3%
島根R06	68.3%	21.8%	7.7%	2.2%
	90.1%		9.9%	

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R06	54.8%	29.5%	12.2%	3.4%
	84.3%		15.6%	
島根R05	50.5%	31.1%	14.4%	4.1%
島根R06	53.5%	30.0%	13.8%	2.7%
	83.5%		16.5%	

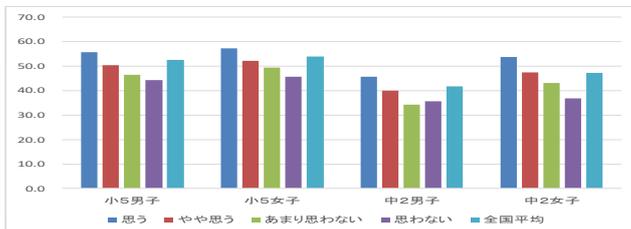
区分	中学2年男子			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
全国R06	59.9%	27.7%	9.4%	3.0%
	87.6%		12.4%	
島根R05	60.6%	27.1%	8.8%	3.4%
島根R06	59.3%	29.1%	8.8%	2.8%
	88.4%		11.6%	

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R06	39.8%	36.4%	17.7%	6.1%
	76.2%		23.8%	
島根R05	39.4%	36.2%	19.8%	4.6%
島根R06	37.4%	39.9%	17.5%	5.3%
	77.3%		22.8%	



R6「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	55.7	50.3	46.5	44.2	52.5
小5女子	57.3	52.2	49.3	45.7	53.9
中2男子	45.6	39.9	34.3	35.7	41.7
中2女子	53.7	47.5	43.1	36.9	47.2



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、この数年間、男子では上昇が続いているが女子では男子よりも低く、中学校女子では低下している様子が伺えます。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、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識の向上となり、しいては豊かなスポーツライフの実現につながるでしょう。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) 小学校における水泳及び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は約36%に対して約52%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4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

46.2%

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

そのためにも、第1学年及び第2学年の内容における「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」に、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、今年度の報告にあった取組です。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】

- 鉄棒に触ってみたい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、教員も一緒に行う
- 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、縮めの(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】

**けんけんとはび【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。

**うさぎとはび【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。

**両足とはび【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・縮めの(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、自転車をこく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**

【縮めの(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。

尚、令和6年度より、6年生の「水泳実技習得状況調査」は実施しないこととしました。この理由としては、「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。」です。

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の保障することは、教師の役割の1つであるといえます。

令和6年度は、全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、「令和6年度に水泳運動（水遊び）の授業をどこで実施していますか。（予定を含む）」という水泳学習に関する質問がありました。結果は、下の表の通りです。島根県は、全国的に見ても、自校プールで授業を行っている割合が低く、民間の施設で実施している割合が高いことが分かります。外部施設を活用したり、外部指導者と連携して協力を得たりして、自校の水泳学習施設や時数の実態に応じて、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。

		自校のプール で実施	近隣の学校の プールで実施	近隣の公営 プールで実施	民間のスイミ ングクラブで 実施し、教員 のみで指導	民間のスイミ ングクラブで 実施し、イン ストラクター 等の指導協力	その他
小学 校	全国集計	78.9%	2.5%	8.7%	1.0%	7.2%	1.6%
	島根県	55.6%	3.5%	22.7%	9.6%	6.6%	2.0%
		(全国44位)	(全国10位)	(全国3位)	(全国1位)	(全国19位)	
中学 校	全国集計	61.6%	3.3%	8.0%	1.0%	2.9%	23.1%
	島根県	20.8%	6.3%	21.9%	3.1%	0.0%	47.9%
		(全国43位)	(全国10位)	(全国3位)	(全国5位)	(全国40位)	

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こと。また、水遊びをする前には、体（爪、耳、鼻、頭髮等）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。

以下は、令和5年度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》 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」を一つ一つ説明した。
- 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

◇学校規模と完泳率

- 6年生10名以下の小規模校[65校]の完泳率・・・61.0%【68.8%】
- 6年生11名から99名の中規模校[118校]の完泳率・・・46.8%【46.6%】
- 6年生100名以上の大規模校[12校]の完泳率・・・38.3%【44.3%】

◇プールの有無（6年生在籍0名の学校も学校数に含む）

- 使用可能なプールのある学校[115校]の完泳率・・・44.1%【46.2%】
- プールはあるが使用不可の学校[34校]及びプールのない学校[49校]の完泳率  
・・・48.9%【51.7%】

◇授業回数と完泳率

- 授業回数10回以上の学校[56校]の完泳率・・・48.4%【58.7%】
- 授業回数9回以下の学校[139校]の完泳率・・・44.2%【44.8%】

◇水泳教室の実施の有無

- 実施校[12校]の完泳率・・・58.4%【65.7%】
- 未実施校[183校]の完泳率・・・44.9%【46.8%】

### (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×バタ足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

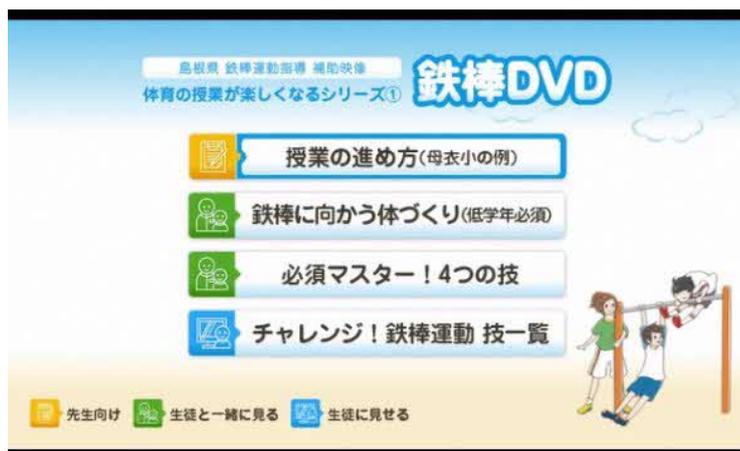
(2) 活用してみませんか 島根県教育委員会作成DVD

「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。

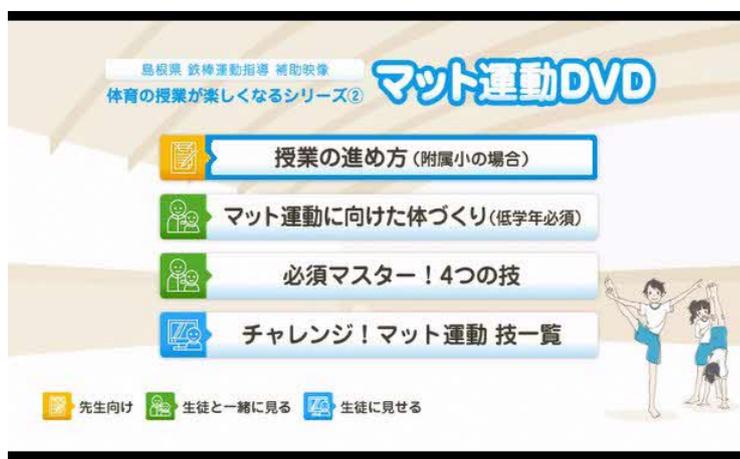
① 鉄棒DVD

(平成 25 年 3 月)



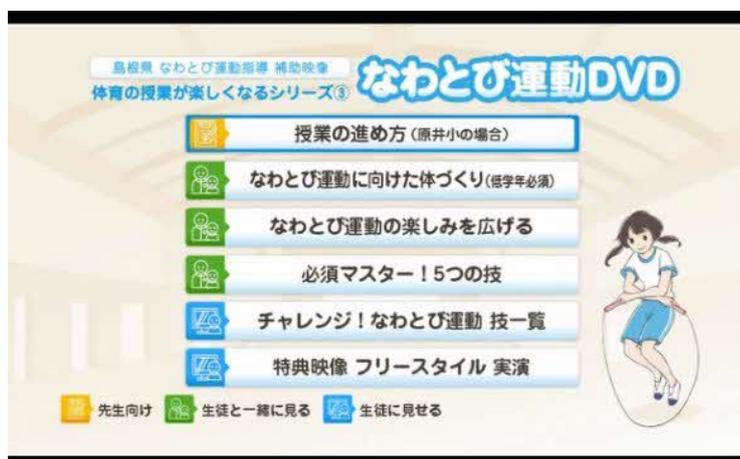
② マット運動DVD

(平成 26 年 3 月)



③ なわとび運動DVD

(平成 27 年 3 月)



### (3) 「楽しい」体育の授業と大切にしたい学習活動

下の表は、「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。県内で、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、ほぼ全国平均並みとなっています。ただし、「楽しい」と感じている子どもだけで比較すると、小学校男子を除いて全国平均よりも低くなっています。また、中学校男女は、昨年度から向上しているのに対して、小学校は横ばいまたは下降していることが分かります。小学男女で、授業が「楽しくない」の割合が微増していることから、授業が「楽しい」と感じることができるよう、試行錯誤を繰り返しながら、児童生徒にとって魅力のある授業づくりに努めていきましょう。

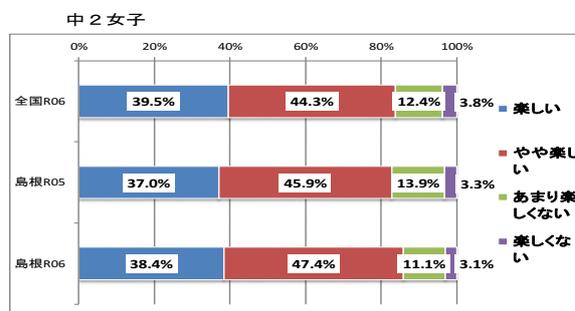
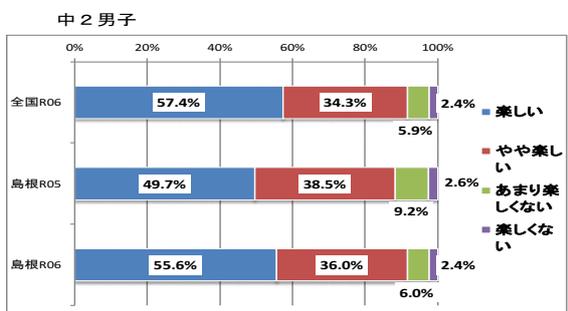
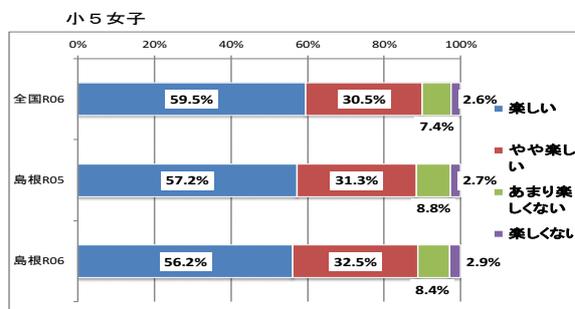
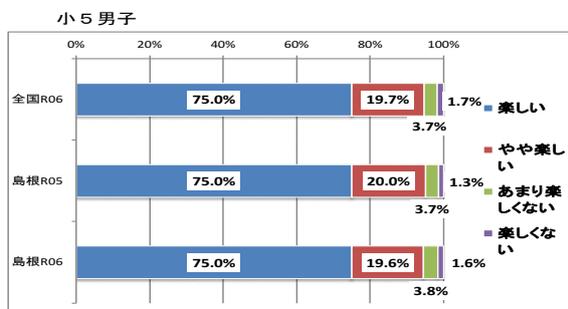
#### Q. 体育（保健体育）の授業は楽しいですか

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R06	75.0%	19.7%	3.7%	1.7%
	94.7%		5.4%	
島根R05	75.0%	20.0%	3.7%	1.3%
島根R06	75.0%	19.6%	3.8%	1.6%
	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R06	59.5%	30.5%	7.4%	2.6%
	90.0%		10.0%	
島根R05	57.2%	31.3%	8.8%	2.7%
島根R06	56.2%	32.5%	8.4%	2.9%
	88.7%		11.3%	

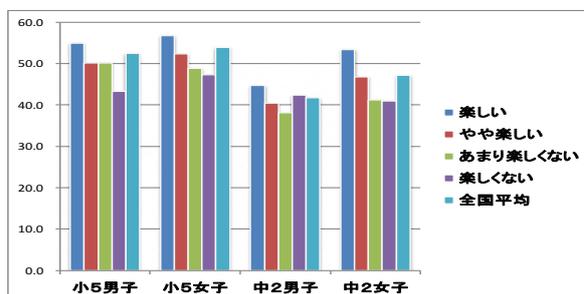
区分	中学2年男子			
	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
全国R06	57.4%	34.3%	5.9%	2.4%
	91.7%		8.3%	
島根R05	49.7%	38.5%	9.2%	2.6%
島根R06	55.6%	36.0%	6.0%	2.4%
	91.6%		8.4%	

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R06	39.5%	44.3%	12.4%	3.8%
	83.8%		16.2%	
島根R05	37.0%	45.9%	13.9%	3.3%
島根R06	38.4%	47.4%	11.1%	3.1%
	85.8%		14.2%	



#### R6「体育は楽しい」と体力合計点

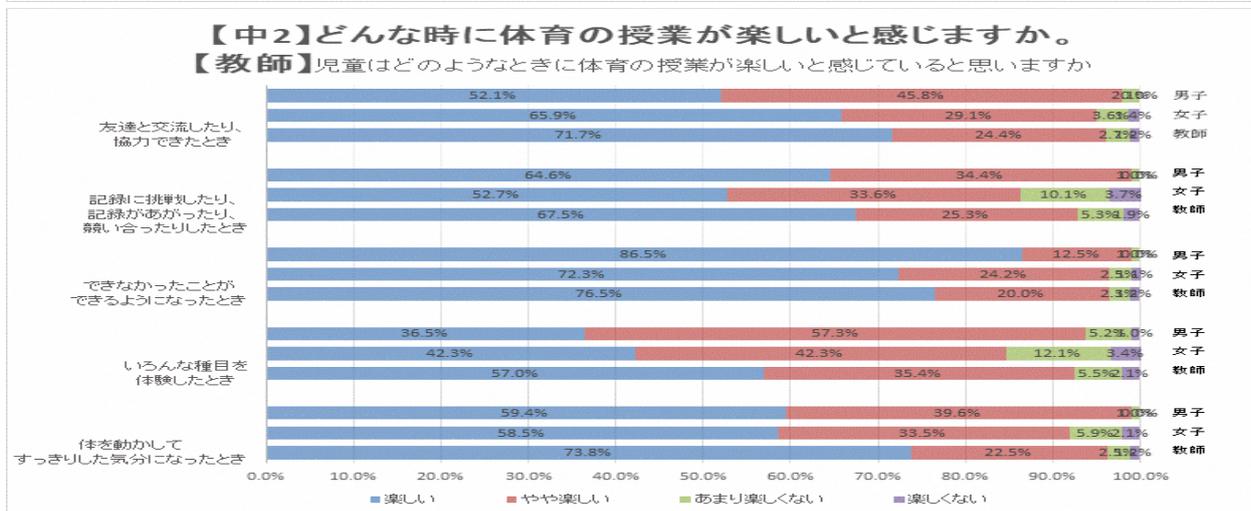
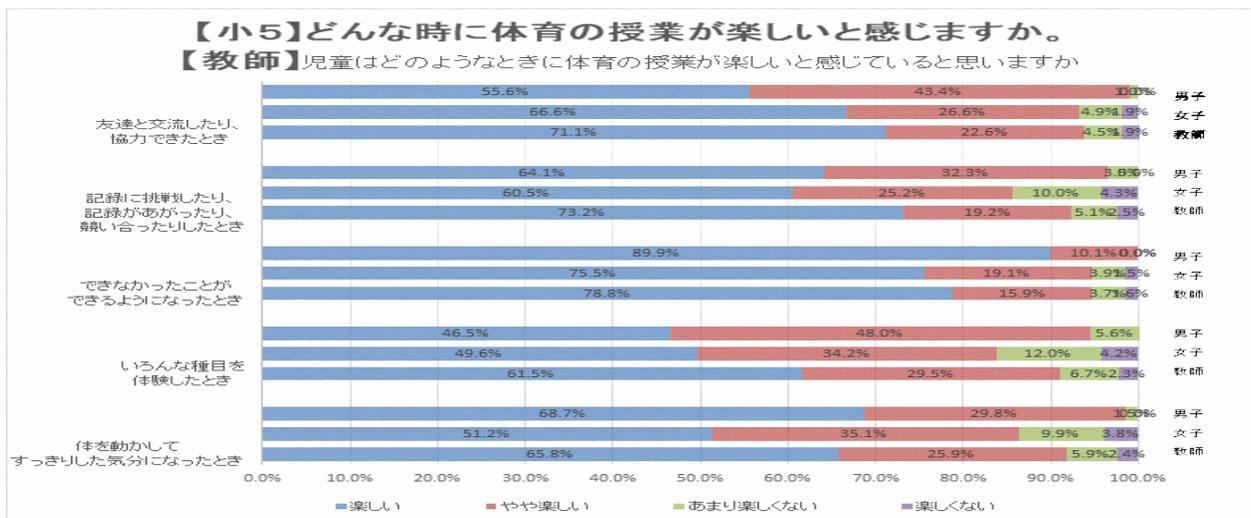
	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない	全国平均
小5男子	54.9	50.1	50.1	43.3	52.5
小5女子	56.8	52.3	48.9	47.3	53.9
中2男子	44.7	40.4	38.1	42.4	41.7
中2女子	53.4	46.8	41.2	41.0	47.2



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。

「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指標として、今回の調査では、児童生徒を対象に「どんなときに授業が楽しいと感じますか」、学校を対象に「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」という質問項目が新設されました。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、「体を動かしてすっきりした気分になったとき」については、男子よりも女子の方が肯定的に捉える傾向が確認されました。

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」

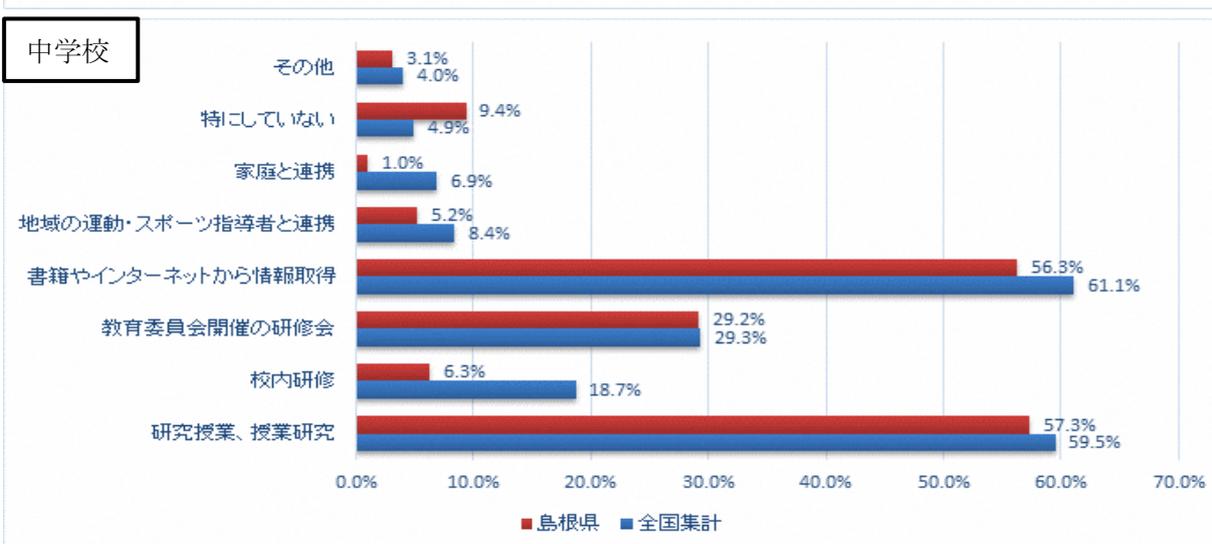
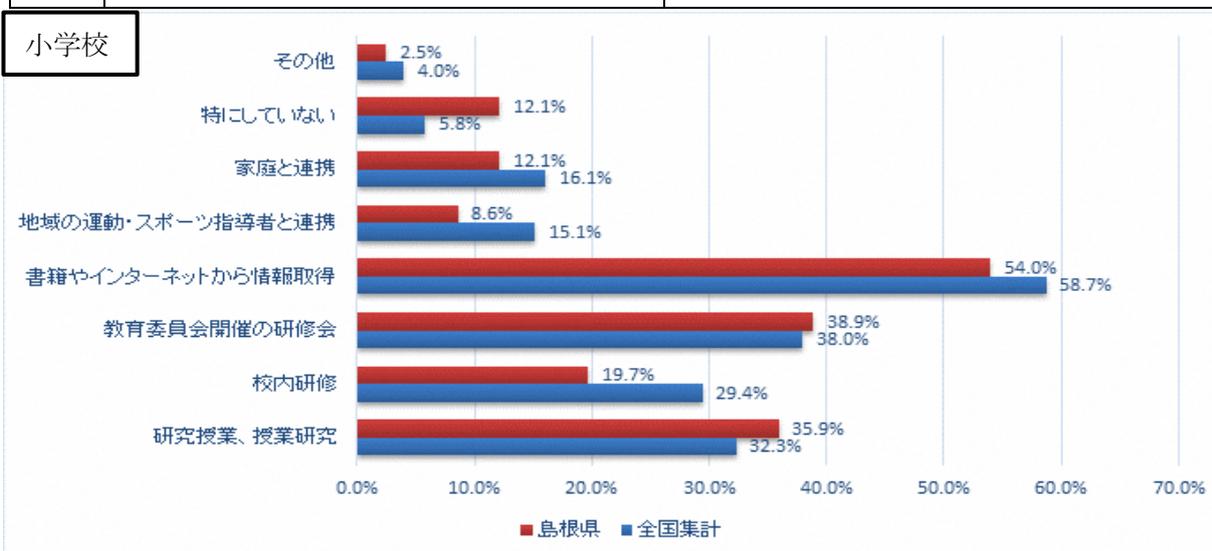
上のグラフは、島根県の結果を表しており、以下のことが分かります。

- ・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。
- ・女子では小・中学生ともに「友達と交流したり、協力できたとき」が2番目に多い割合になっている。
- ・「体を動かしてすっきりした気分になったとき」については、中学生では上位だが、小学生では上位3つには入っていない。
- ・学校（教師）は「できなかったことができるようになったとき」の割合が最も高く、児童生徒の回答と一致している。

さらに、学校を対象とした「保健体育の授業で大切にしていること」の調査をみると、最も高い割合を示したのは、小・中学校いずれも「体を動かすことの楽しさを実感させること」でした。

Q【学校】「体育の授業で大切にしていることを上位から3つ選んでください。」(島根県上位3つ)

	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	体を動かすことの楽しさを実感させること
2位	運動量を確保すること	仲間と協力して課題を解決させること
3位	仲間と協力して課題を解決させること	運動量を確保すること



各質問項目についての割合を詳しく見てみると、「技や動きができるようになること」については、相対的に見て割合が高いとはいえません。島根大学 須崎先生の分析によると、児童生徒や教師は「できなかったことができるようになったとき」に、「授業が楽しい・授業が楽しいと感じていると思う」と認識しているにも関わらず「技や動きができるようになること」を大切にしている意識は低いという、整合性が見られない結果が見受けられ、それは保健体育を専門教科とする中学校教員ほど顕著になることが報告されています。

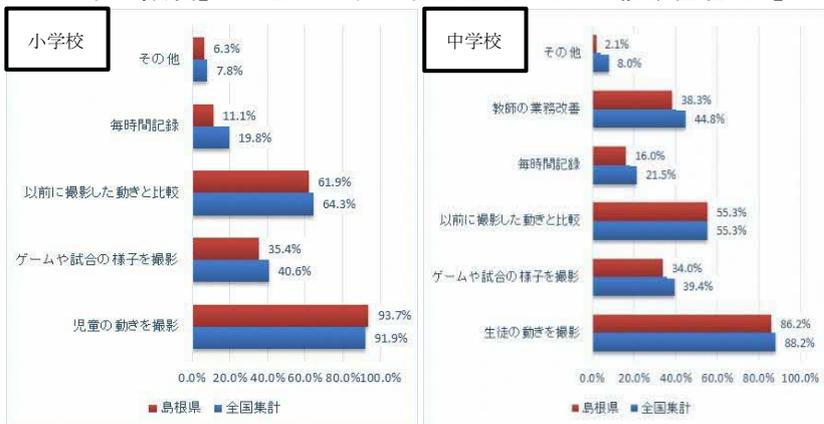
これらの結果から、「楽しい」体育の授業を行うためには、**系統的で段階的な指導により「技や動きができる喜びや達成感」を少しずつ積み重ねたり、自己の成長を数値等の記録により実感できたりすることが重要**であるといえます。それらを視覚的に支援する方法として、ICT 機器の活用があります。県内でも ICT を活用した実践が増えてきていますが、全国的に見ると活用頻度が多くないことが分かります(次頁表より)。ICTについては、手本動画の視聴や自己やグループの記録のグラフ化、ふり返しシートのデジタル上での共有など、「挑戦したり競い合ったりする姿」

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工夫して活用することで、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』の育成を目指していきましょう。

また、そのような学習過程において、教師は児童生徒の認識を正しく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。『学びに向かう姿、人間性』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。

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)」

島根県	体育授業でのICTの活用頻度				
	毎時間活用している	週に1時間	月に1時間	年に数時間	ICTを活用していない
全国	4.9%	37.5%	33.6%	21.7%	2.3%
小学校	1.5%	23.2%	36.4%	34.3%	4.5%
	(全国46位)	(全国43位)	(全国23位)	(全国3位)	(全国10位)
全国	15.9%	40.3%	24.4%	17.2%	2.2%
中学校	9.4%	37.5%	28.1%	22.9%	2.1%
	(全国37位)	(全国37位)	(全国18位)	(全国12位)	(全国23位)



(4) 体育の学習で「できる」「わかる」を感じる授業づくり

先に述べた通り、体育・保健体育の目標に挙げられている3つの資質・能力を育成するためには、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ること、つまり「できる」「わかる」を感じる事が重要といえます。

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、「楽しい・やや楽しい」の肯定群と「あまり楽しくない・楽しくない」の否定群に分けて、「できる」「わかる」ことがあるかどうかを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」

区分	小学5年男子			
	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない
全国R06	34.9%	48.8%	13.5%	2.6%
	83.7%		16.1%	
島根R06	31.4%	49.4%	16.5%	2.7%
	80.8%		19.2%	

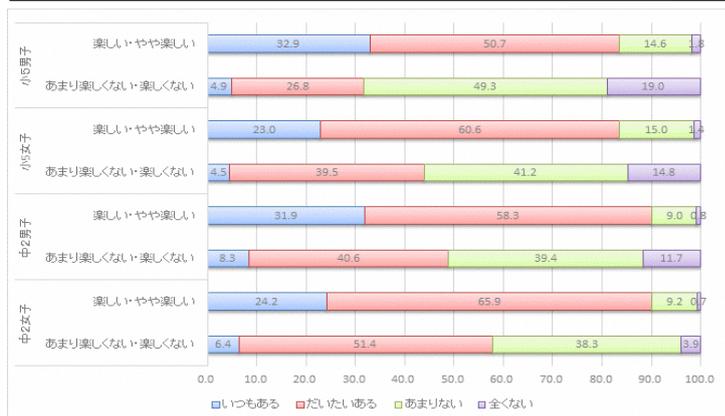
区分	小学5年女子			
	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない
全国R06	26.8%	55.8%	15.3%	2.2%
	82.6%		17.5%	
島根R06	21.0%	58.2%	17.9%	2.9%
	79.2%		20.8%	

区分	中学2年男子			
	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない
全国R06	32.3%	54.0%	11.7%	2.0%
	86.3%		13.7%	
島根R06	30.2%	56.8%	11.3%	1.7%
	87.0%		13.0%	

区分	中学2年女子			
	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない
全国R06	24.9%	59.3%	14.0%	1.8%
	84.2%		15.8%	
島根R06	21.7%	63.9%	13.3%	1.1%
	85.6%		14.4%	



肯定群に着目すると、小学校男女は全国平均と比べて約3%低いことが分かります。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、目標を明確にした指導を行い、「何が分かったか、何ができたか」を意識できるように1時間毎の学びをつなげていくことが重要であるといえます。

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、わかったり』することがある」

区分	小学5年男子			
	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない
全国R06	38.0%	46.4%	13.3%	2.3%
	84.4%		15.6%	
島根R06	35.4%	47.9%	14.7%	2.0%
	83.3%		16.7%	

区分	小学5年女子			
	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない
全国R06	34.6%	51.5%	12.3%	1.6%
	86.1%		13.9%	
島根R06	28.6%	54.9%	14.5%	1.9%
	83.5%		16.4%	

区分	中学2年男子			
	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない
全国R06	40.4%	48.2%	9.5%	1.8%
	88.6%		11.3%	
島根R06	38.6%	49.9%	9.6%	2.0%
	88.5%		11.6%	

区分	中学2年女子			
	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない
全国R06	37.3%	51.9%	9.3%	1.5%
	89.2%		10.8%	
島根R06	33.3%	56.7%	9.1%	0.9%
	90.0%		10.0%	



中学校女子では全国平均よりも、助け合いや教え合いの有効性を感じている割合が高いことが分かります。女子は男子よりも否定群における「できたり、わかったり」する割合が高いことから、体育に対する否定的な感情を持っている児童生徒でも、助け合いや教え合いによって「できたり、わかったり」することが多いといえます。女子は「友達と交流したり、協力できたときに体育の授業の楽しさを感じる割合が高い」(P49 参照)ことを考慮すると、助け合いや教え合いによって学びを意図的に仕組みながら授業を展開することで、「体育の楽しさ」や「できる・わかる喜び」につなげていけるといえるでしょう。

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」

区分	小学5年男子				
	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R06	21.7%	35.5%	22.7%	4.4%	15.7%
	57.2%		27.1%		
島根R06	13.7%	27.1%	21.6%	5.1%	32.5%
	40.8%		26.7%		

区分	小学5年女子				
	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R06	18.5%	39.8%	22.1%	3.5%	16.2%
	58.3%		25.6%		
島根R06	10.9%	30.4%	21.6%	4.3%	32.9%
	41.3%		25.9%		

区分	中学2年男子				
	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R06	22.7%	42.9%	18.9%	2.1%	13.5%
	65.6%		21.0%		
島根R06	19.8%	41.6%	20.4%	2.6%	15.7%
	61.4%		23.0%		

区分	中学2年女子				
	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R06	16.4%	46.1%	20.8%	1.8%	14.9%
	62.5%		22.6%		
島根R06	13.2%	45.7%	20.5%	1.8%	18.8%
	58.9%		22.3%		



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います。肯定群の「できたり、わかったりする」割合は否定群のおよそ2倍です。『みる・支える・しる』のうち、どの体育の見方・考え方を働かせるかを明確にしながら学習内容や場面に応じて活用することで、「できたり、わかったり」する実感に繋げ

ることが期待できます。また、動作や練習と合わせて活用することで、「できたり、わかったり」する実感を伴いながら、楽しさへつなげていけるような授業づくりを目指していきましょう。

今後、運動の得意不得意にかかわらず、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、体力向上に結びついていくように、体育の授業改善を進めていきましょう。

#### （４）体育と保健の関連について

体育と保健の関連では、児童生徒が「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、学校が「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。全国調査の結果から、『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。

Q①. 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。

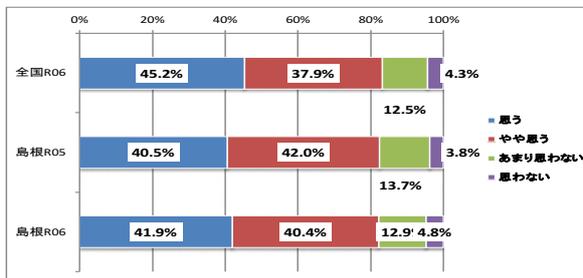
区分	小学5年男子			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
全国R06	45.2%	37.9%	12.5%	4.3%
	83.1%		16.8%	
島根R05	40.5%	42.0%	13.7%	3.8%
島根R06	41.9%	40.4%	12.9%	4.8%
	82.3%		17.7%	

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R06	40.7%	42.5%	13.3%	3.6%
	83.2%		16.9%	
島根R05	35.0%	45.0%	16.5%	3.5%
島根R06	36.6%	45.1%	14.1%	4.2%
	81.7%		18.3%	

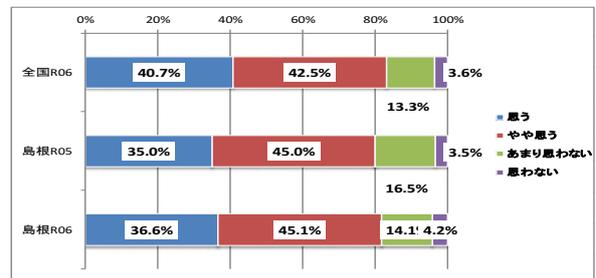
区分	中学2年男子			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
全国R06	35.8%	41.7%	17.6%	4.9%
	77.5%		22.5%	
島根R05	39.4%	41.0%	15.4%	4.2%
島根R06	35.4%	43.6%	17.5%	3.5%
	79.0%		21.0%	

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R06	25.1%	44.8%	23.9%	6.2%
	69.9%		30.1%	
島根R05	27.4%	46.7%	21.0%	5.0%
島根R06	22.9%	47.5%	24.0%	5.5%
	70.4%		29.5%	

小5男子



小5女子



中2男子

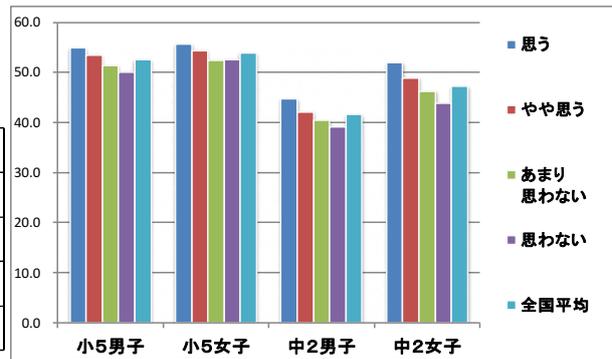


中2女子



R6「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	55.0	53.4	51.4	50.1	52.5
小5女子	55.6	54.4	52.4	52.5	53.9
中2男子	44.8	42.1	40.5	39.1	41.7
中2女子	52.0	48.9	46.2	43.9	47.2



Q②. 保健の学習をして、もっと運動しようと思いましたか。

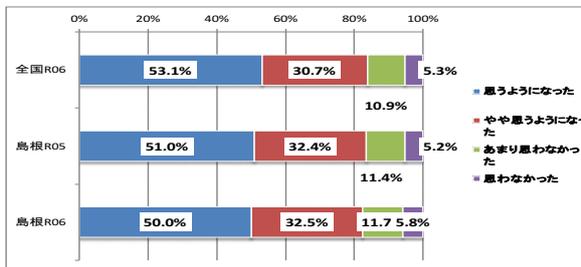
区分	小学5年男子			
	思うようになった	やや思うようになった	あまり思わなかった	思わなかった
全国R06	53.1%	30.7%	10.9%	5.3%
	83.8%		16.2%	
島根R05	51.0%	32.4%	11.4%	5.2%
島根R06	50.0%	32.5%	11.7%	5.8%
	82.5%		17.5%	

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R06	47.1%	37.0%	11.7%	4.2%
	84.1%		15.9%	
島根R05	42.8%	39.3%	13.5%	4.3%
島根R06	42.5%	39.9%	12.9%	4.7%
	82.4%		17.6%	

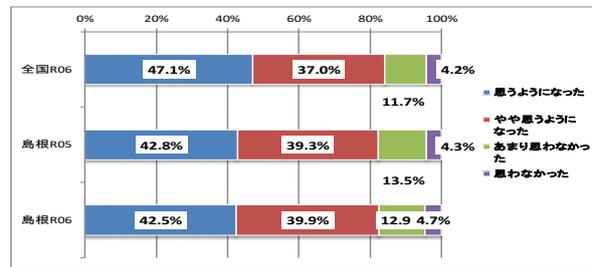
区分	中学2年男子			
	思うようになった	やや思うようになった	あまり思わなかった	思わなかった
全国R06	47.1%	37.1%	11.5%	4.3%
	84.2%		15.8%	
島根R05	43.1%	39.2%	13.4%	4.4%
島根R06	45.4%	38.4%	12.0%	4.2%
	83.8%		16.2%	

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R06	34.7%	44.2%	16.1%	5.0%
	78.9%		21.1%	
島根R05	29.2%	49.3%	16.9%	4.6%
島根R06	33.2%	45.2%	17.5%	4.1%
	78.4%		21.6%	

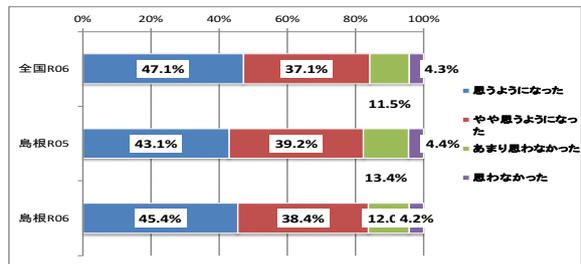
小5男子



小5女子



中2男子

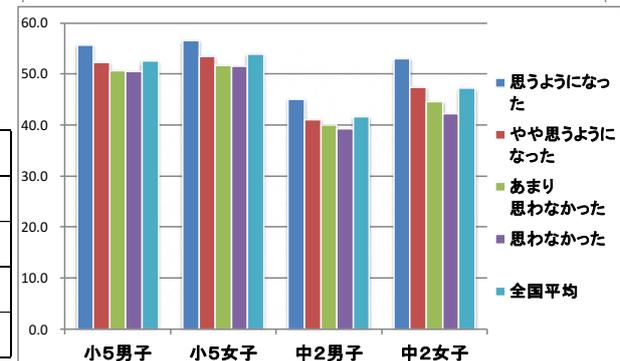


中2女子



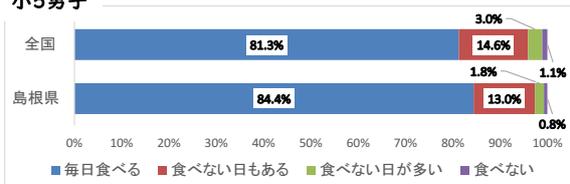
「保健を学習して、もっと運動しようと思った」と体力合計点（島根県）

	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	55.6	52.3	50.7	50.5	52.5
小5女子	56.5	53.4	51.7	51.5	53.9
中2男子	45.1	41.1	40.0	39.3	41.7
中2女子	53.0	47.4	44.6	42.2	47.2

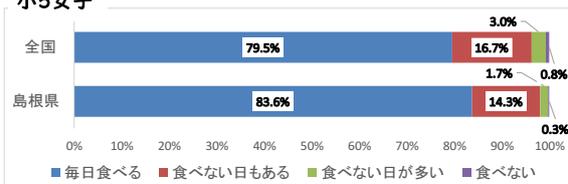


Q. 朝食は毎日食べますか。（学校が休みの日もふくめます）

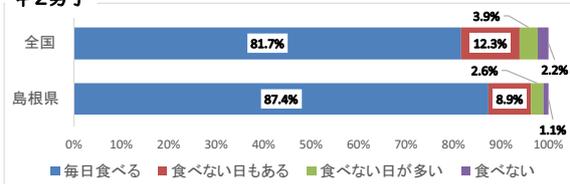
小5男子



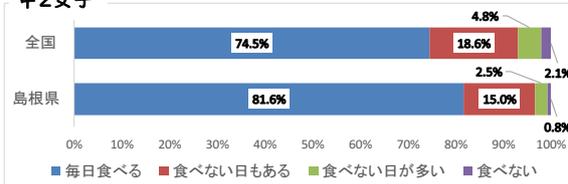
小5女子



中2男子

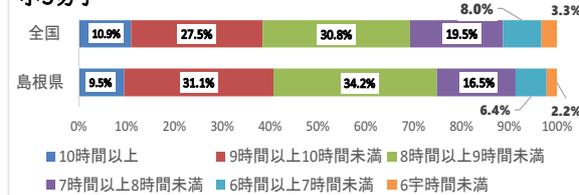


中2女子

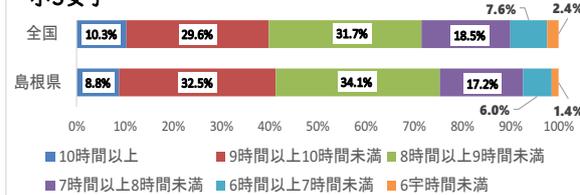


Q. 毎日どのくらい寝ていますか。

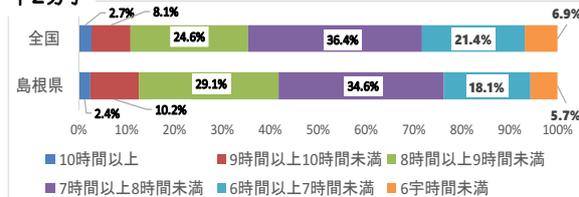
小5男子



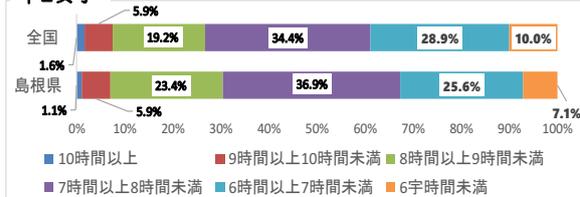
小5女子



中2男子

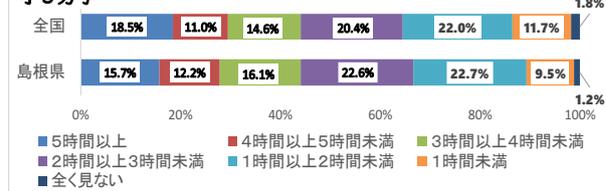


中2女子

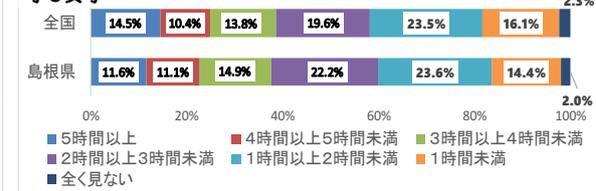


Q. 平日、学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

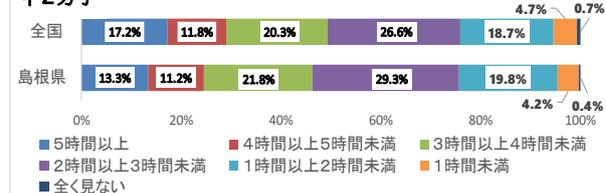
小5男子



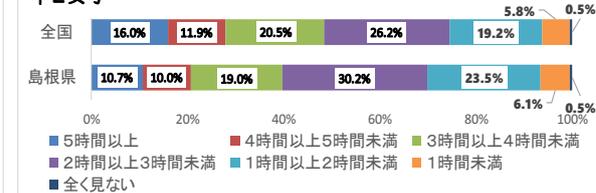
小5女子



中2男子



中2女子



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増加したが、長期的な推移を見ると、男女ともに「毎日食べる」と回答する割合は減少傾向にある。』と報告されています。島根県は、全国と比較すると全体的に「毎日食べる」の割合は増加しています。また、小学5年生以外は昨年度より増加しており、朝食摂取の習慣が身に付いてきているといえます。

一方で、スクリーンタイムについては全国的に小・中学校ともに増加傾向にあり、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6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・マネジメントとアクティブラーニングの双方の視点からの授業改善の検討が重要とされている。今後求められる21世紀型の資質・能力の育成に向けては、教科、教科外活動、学校教育活動全体の役割構造を捉えた上で、教科において取り組むべき授業改善を検討することが望まれている。体育科・保健体育科の学習では、技能の基礎となる知識（コツや練習法等）、態度の基礎となる知識（フェアプレイの意義や行動の仕方等）、思考・判断・表現の基礎となる知識（課題解決の仕方等）の確実な習得（「わかる」）が必要となる。さらに基礎的・基本的な技能の習得（「できる」）が、学びへの意欲や主体的な学びへとつながっていく。そして、この「わかる」と「できる」の体験が、より効果的なグループ活動（「かかわる」）を生み、課題解決的な深い学びとなり、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する力が身につくと考えられる。

保健体育課では、「主体的・対話的で深い学び」の実現をめざして、各組織と連携し下記の教員研修を実施した。

### 《ベースボール型授業の指導法に関する研修会：松江市教研体育部会》

7月30日（火） 松江市総合体育館

松江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2名の講師を派遣していただき、開催した。松江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った。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だった。

この時間終了後、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、ティー台、バット（大小）など、1セットが各学校にJSAから送られた。



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「トントンポン」で体をねじって投げる。



ゴロキャッチでは、膝の高さにお尻を落とし、クラブ側の手を下にワニの口にする。キャッチ時は「バクッ」と言う。



素手でのバッティングのイメージを大切にしながら、実戦練習を行う。



集まりっこベースボールの様子。みんなで大きな声で「アウト」と叫ぶ。



子どもたちに学ばせるタスクゲームについて、実践を交えながら説明を受ける。



バックホームゲームの様子

## 《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》

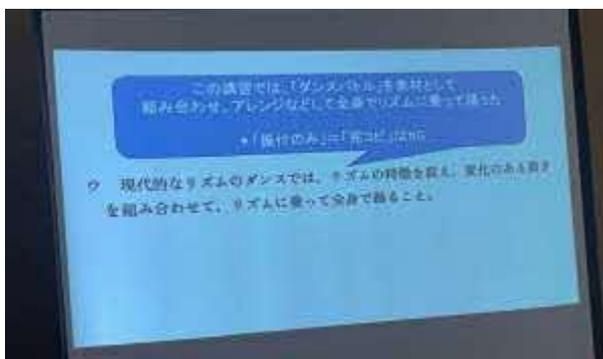
10月25日（金） 松江市総合体育館（松江・隠岐教育事務所管内）

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るが、今年度は「ダンス領域（現代的なリズムダンス）」で行った。昨年度までは東部西部2会場で全学校から1名以上参加の悉皆研修として行ってきたが、今年度より現場の負担等を考慮し、受講対象者をブロック制に変更し、3年に1回に改めた。

受講者の振り返りでは、「毎回、新しい発見があり大変勉強になっている」「講師の先生に教えていただいたことを生徒に還元したい」「ダンスのステップを指導することは難しく感じていたが、動画を活用することにより、自分ができなくても指導ができるので大変ありがたく感じた」「自分の学校の実態に合わせて授業をするための工夫がイメージできるようになった」という記述が見られた。

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った。

### 【ダンス領域研修】



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



表現運動につながる体づくり運動の講習



基本ステップをもとにグループで作品作り

## 《授業協力者柔道授業公開：トップアスリートをゲストに》

12月6日（金）大田市立大田西中学校柔道場

12月7日（土）島根県立石見武道館

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、行った事業である。翌日は、地域指導者や中学校の教員を中心にして、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た。本時の目標や評価規準が「思考・判断」の観点であった。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た。T2（注2）である杉本氏を有効に活用した授業展開であった。

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、他に変えられない良い経験となった」という感想が聞かれた。

（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



杉本氏がT2として授業へ参加する。



準備運動・受け身の練習は一斉指導で行う。



トリオ学習で受け身のポイントを確認する。



柔道授業協力者の研修会も兼ねる。



本物の技を間近に見る機会の到来



杉本氏からのアドバイスに耳を傾ける生徒

## 5 令和6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15の小学校、10の幼稚園や保育園で開催しました。新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴う運動制限等の緩和以降、令和元年以前に行っていた児童会活動や全校体育等の取組を改善しながら再開し、運動の機会拡充を図っている小学校が増えつつあることが伺えました。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、年齢に応じた遊びの要素を取り入れながら、楽しんで運動できるような工夫が多くありました。

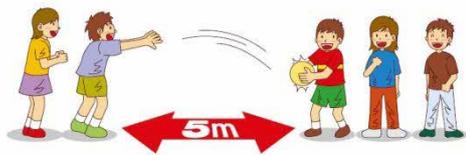
なお、カーニバルを開催した小学校、幼稚園や保育園には、株式会社ローソンの協力により参加賞や運動用具等が贈られました。

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25日（土）
2	安来市立安来幼稚園	6月6日（木）
3	出雲市立中央幼稚園	6月28日（金）
4	出雲市立中部幼稚園	9月11日（水）
5	出雲市立遙堪幼稚園	9月13日（金）
6	邑南町立市木小学校	9月20日（金）
7	吉賀町立六日市小学校	10月10日（木）
8	松江市立城東保育所	10月29日（火）
9	安来市立赤屋小学校	10月31日（木）
10	松江市立意東幼保園	11月6日（水）
11	飯南町立頓原小学校	11月13日（水）
12	出雲市立神西小学校	12月4日（水）
13	松江市立恵曇小学校	12月4日（水）
14	益田市立吉田小学校	12月10日（火）
15	安来市立母里小学校	12月11日（水）
16	出雲市立荘原幼稚園	12月17日（火）
17	松江市立古江幼稚園	12月12日（木）
18	出雲市立西野幼稚園	12月20日（金）
19	出雲市立荒木幼稚園	1月15日（水）
20	出雲市立西野小学校	1月15日（水）
21	出雲市立多伎小学校	1月23日（木）
22	出雲市立平田小学校	1月31日（金）
23	松江市立竹矢小学校	2月4日（火）
24	雲南市立海潮小学校	2月5日（水）
25	吉賀町立柿木小学校	2月10日（月）
26	松江市立大野小学校	2月19日（水）



# 「しまねっ子！元気アップ・プログラム」

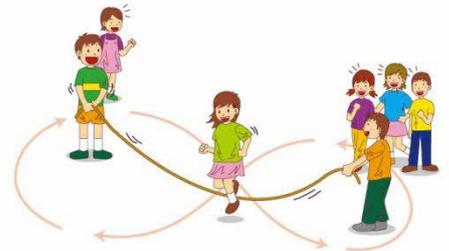
①島根県民 思いやりの  
対面パス



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6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】	安来市・江津市・浜田市内の幼稚園・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6年6月～令和6年11月
【派遣数】	全27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 坂本 圭 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し，指導計画に反映させるようにした。

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たい。

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った。

#### 成果や課題（実施園・所の報告書から）

##### <幼児>

- 跳び箱を跳んだり，鉄棒を回ったりするための動きを分かりやすく教えて頂き，子どもたちの‘やってみよう’という意欲に繋がった。
- 2回の運動遊びで教えて頂いたことを日頃の遊びの時にやってみる姿が増えている。日頃から体を動かす事が好きな子ども達だが，体力テストを通して体の硬さや鉄棒にぶら下がる腕の力が弱い子どもが分かったので，今回の運動遊びで楽しんで取り組んでいたことを継続しながら，体作りにつなげていきたい。

##### ▲外部講師に対しての話の聞き方など

##### <教諭・保育士>

- 運動器具の使い方や補助の仕方，子どもたちに伝えるうえで，大切なことを具体的に指導して頂き，保育の中で，すぐに実践していきたいと思った。鉄棒に抵抗感のある子もいたが，繰り返すことが大事と教えていただいたので，一人ひとりに合わせて支えながら，一緒に繰り返し実践していきたい。
- 子どもへの指導の仕方やどの動きもそれぞれの運動につながっていることを知ることができ，とても勉強になった。運動が苦手な子どもも楽しく取り組めるように，工夫されていた導入の仕方を実践していきたい。

##### ▲受けた職員だけではなく，園全体で補助の仕方などを共有できるようにしたい。

##### ▲朝活動できるような園児の生活習慣の見直し。

(2) 令和6年度 「幼児期の運動遊び」 指導者講習会

【事業の概要】 5月に兵庫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】 島根県立浜山公園体育館 〒699-0722 島根県出雲市大社町北荒木 1868-10

【期日】 令和6年8月20日（火）

【日程】 12:30 12:50 13:00 14:30 14:45 16:15 16:30

受付	開講 行事	理論・実技1	休憩	理論・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 ・ 理論・実技2 ）

【講師】 浜田市立浜田幼稚園 主任教諭 奥田諒子 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った。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，レパ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た。

**参加者の振り返りから**

- 普段の保育中で運動遊びを意識して遊ぶことがあまりなかったので今日の研修を受けてとても勉強になりました。また保育所では既製品（巧技台，平均台）で遊ぶことが多いので今日のように新聞紙やひもなど自由に使って運動遊びを楽しめるようにしていきたいと思いました。
- 座学だけでなく，実際に体を動かすことでより理解を深められました。また，子どもが虫を追いかけているという場面にもたくさんの動きがあるなど改めて感じたとともに，固定的になりすぎないように意識していかなければと痛感しました。
- 鬼ごっこの種類，やり方を知ることができ，自分の園でもやってみようと思った。また，幼児に合わせたルール追加や環境作りも考えていきたいと思った。
- 大変分かりやすく理解できる講義でした。私は勤務が長いですが今日は若手に聞いてもらいたいと思う内容でした。帰ったら広く伝えたいと思います。ありがとうございました。
- 今日の講習を受けて幼児期と小学校の接続，遊びから運動への接続をさらに意識していく必要があると感じた。近隣の幼稚園でどのような遊びをしているのかそれを小学校の中でどう生かしていくのかを学校全体で考えていきたい。
- 島根県下，松江，出雲近辺より子ども元気アップ事業の講師依頼があれば指導に行かせて頂いております。レクリエーションをとおして楽しく身体を動かすことを知ってもらうこと，創意工夫しながら指導しておりますが本日の研修で発想の柔軟性の大切さを感じとても刺激を受けました。ありがとうございました。

理論・実技1				
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
27	20	0	0	0

理論・実技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
33	14	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。

### 【高等学校 解説 保健体育編 体育編】第1章 第2節 1保健体育科改訂の趣旨 ③ 改善の具体的事項 アより一部を抜粋

(ウ) スポーツの意義や価値等の理解につながるよう、内容等について改善を図る。特に、東京オリンピック・パラリンピック競技大会がもたらす成果を次世代に引き継いでいく観点から、知識に関する領域において、オリンピック・パラリンピックの意義や価値及びドーピング等の内容等について改善を図る。

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的な3つの価値>

卓越 (Excellence) : より高い目標を目指して努力すること

友情 (Friendship) : スポーツを通して得られる友情や絆

敬意 / 尊重 (Respect) : ルールを尊重する、フェアプレイに徹する、支えてくれる人に対する敬意

### 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】など

### 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

【こうした学習を通して (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)

## 「トップアスリート派遣等による体育授業等の充実事業」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、「子どもたちが、アスリートとの直接的な触れ合いの中でわかる・できるを体感し、運動の多様な楽しみ方やできる喜びを味わうことを通して、体育授業等で学んだことを日常生活に活かした望ましい運動習慣の形成など、体力・運動能力の向上に資するための体育授業等の充実を図る」という目的のもとで実施されます。

今年度は、県内4校から申し込みいただき、実施しました。

	<p>江津市立桜江小学校で、元プロバスケットボール選手<small>かわもあかね</small>の川面茜さんによる授業を行いました。始めに、バスケットを通じて考えたことを行動に移すことの重要性を聴きました。実技では、チェストパスやバウンドパスの仕方を練習し、大人チーム対児童チームでゲームもしました。「感謝すること」の大切さも教わりました。</p> <p><b>R6.11.13 実施</b> 江津市立桜江小学校体育館</p>		<p>大田市立高山小学校で、元プロバスケットボール選手<small>かわもあかね</small>の川面茜さんによるバスケットボールの学習に全校児童で参加し、バスケットの面白さと自分の意思を伝える重要性を教わりました。音楽に合わせて楽しく準備運動をした後、バスケットボールのシュートやパスなどの基本練習をしてからゲームを楽しみました。</p> <p><b>R6.11.14 実施</b> 大田市立高山小学校体育館</p>
	<p>島根県立矢上高等学校で、視覚障がい者柔道<small>たなかつかさ</small>・田中司選手による講話を聴きました。ご自身が「レーベル病」という障害を発症した時のこと等をお話してくださいました。その後、準備運動としてジャベリックボール投げを体験しました。その後、柔道実技を実施し、基本姿勢や受け身の大切さを学びました。</p> <p><b>R6.11.15 実施</b> 島根県立矢上高等学校体育館</p>		<p>邑南町立石見中学校で、元バレーボール全日本代表選手<small>やまむらこうた</small>の山村宏太さんにバレーボールの授業を開いていただきました。講話の中で、「目標は短期・中期・長期の3段階で設定すること」や「挑戦することの大切さ」を学びました。その後の実技では、トスやアンダーパスなどの基本を伝授していただき、みんなで盛り上がりました。</p> <p><b>R5.11.15 実施</b> 邑南町立石見中学校体育館</p>

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柄や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～

コロナ禍での感染拡大は、日常生活の様々な場面に大きな影響を与えてきましたが、ようやくコロナも落ち着き、社会が再始動してきました。それに伴って、体育授業における制限も少なくなりました。しかしながら、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。子どもたちの体力は、体力ピーク時（S61）と比較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。

さて、今年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から、概要として次の4点が報告されました。

##### ○体力合計点

- ・体力合計点は、中学校男子ではコロナ前の水準に戻ったが、小学校男子及び中学校女子では前年度からほぼ横ばい、小学校女子は引き続き低下している。

##### ○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、小学校で増加、中学校男子で横ばい、中学校女子は減少した。60分未満の割合は、小学校でほぼ横ばい、中学校は減少した。

##### ○運動に対する意識

- ・「運動は好き」と答えた児童生徒は、小中学校男女ともに増加し、中学校男子では過去最高。

##### ○「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。

本報告書で述べてきたように、島根県も全国の傾向と同様の傾向を示している結果が多く、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。

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・考察をお願いしました。分析結果が記された報告書の「6. 最後に」を紹介します。（一部原文と異なる）

令和6年度の調査では、島根県の中学生男子は体力合計得点が向上する結果であった。これは、全国的に改善する傾向と一致する推移を示していた。また、中学生女子については、全国では横ばい傾向にあるが、島根県では改善していることが示された。さらに、保健体育の授業で楽しく感じる場面の特徴と、これらの場面から子どもをグループ化して体力等との関係について検証し、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 中学生男子と女子（2年生）は、高い体力水準を有する子どもの割合が増加する傾向にある。
- ② 教師は小学生・中学生が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」と認識しているにもかかわらず、保健体育の授業で「技や動きができるようになること」を大切な内容として位置づけていないことが考えられる。そして、「技や動きができるようになること」を大切な内容として位置づけていないことは、保健体育を専門教科で教える中学校の教師ほど顕著になる。
- ③ 保健体育の授業で楽しく感じる場面から子どもを複数のグループに分類することができ、それらのグループの特徴によって体力の高さは異なる。特に、保健体育の授業で楽しさを感じる場面を有している子どもほど、体力が高く、運動・スポーツを行うことが好きであり、授業では進んで学習に取り組む傾向にある。

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。それに伴い、コロナ禍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。このような状況中でも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。

体育・保健体育の授業改善を図る指針として、今回の調査で「どんなときに授業が楽しいと感じますか」「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」という質問項目が新設されました。この結果から、児童生徒と学校（教師）のいずれも「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ことが明らかになりました。学校（教師）は指導改善する視点として、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や指導展開、個に応じた課題設定と解決の過程づくりを意図的に仕組んでいくことが大切であることが分かります。また、「友達と交流したり、協力できたとき」「体を動かしてすっきりした気分になったとき」に楽しいと感じる児童生徒もいることから、「できる」ことを追求しながらも、児童生徒が主体的に自己やグループの課題を見出しながら関わり合っただけでなく、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、体育だけでなく、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。

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、体育だけでなく、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。

さらに、生活全体を通じて運動機会の確保をするとともに、朝食の摂取や睡眠時間、スクリーンタイムについても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取り組むこと、学校・家庭・地域で連携しながら働きかけていきましょう。

ご存じの方もおられると思いますが、体育科教育〔大修館書店〕2019年3月号『運動が苦手な子どもが輝く授業をつくろう』に寄稿された音楽クリエイター ヒヤダインさんの巻頭エッセイが、昨年末に再反響を呼びました。このエッセイは「僕は体育の授業が大嫌いです。体育の教師も大嫌いです。」という衝撃的な書き出しで始まり、「体育で惨めな目に合うことでスポーツまで嫌いになります」「頼むからそっとしておいてください」という、『体育嫌い』の人の声を代弁した内容が綴られています。体育を専門とする教師は、往々にして体育が得意な学生時代を過ごしてきたことでしょう。「できる」ことが当たり前で、「できる」ことで脚光を浴び、自己肯定感を育んだ経験をもっているのではないのでしょうか。

スポーツ基本計画における「スポーツ」とは、「本来、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のもの」と示されています。このことをふまえると、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。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、選手が試合や競技に挑戦する姿から得られる感動や一体感、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、人々の生活や心をより豊かにするものとなるでしょう。

学校教育における体育・保健体育科の目標にも、豊かなスポーツライフを実現するための「生きて働く『知識及び技能』の習得」「未知の状況にも対応できる『思考力、判断力、表現力等』の育成」「学びを人生や社会に生かそうとする『学びに向かう力、人間性等』の涵養」という3つの資質・能力の育成が示されています。この3つの柱を育成する体育授業の過程で「楽しい」「運動が好き」という実感を積み重ねることができるよう、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、試行錯誤を楽しみましょう。そして、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。

## 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=PLGpGsGZ3lmbBZpfbIZpdamkuUGAZsFHsX>

- 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

