

## 「令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果

全横浜市内立小学校・特別支援学校・義務教育学校の児童（第5学年）及び中学校・特別支援学校・義務教育学校の生徒（第2学年）を対象に、令和5年4月から7月にかけて、体力・運動能力調査を実施し、児童生徒の健康・体力に関する状況を分析・検討しました。

調査の結果を受け、横浜市内の児童生徒の健康や体力の現状を把握し、体力の向上と健康の保持増進に向けた今後の教育活動の改善に役立てます。

### 【調査の概要】

子どもの体力向上に係る施策の成果と課題の検証、改善と学校における体育、健康に関する指導の改善に役立てることを目的に実施。

- 実施対象：横浜市内立小学校第5学年・特別支援学校小学部第5学年・義務教育学校前期課程第5学年の児童及び中学校第2学年・特別支援学校中学部第2学年・義務教育学校後期課程第2学年の生徒
- 調査内容：実技調査  
質問紙調査（運動習慣、生活習慣等）
- 標本数：児童数 約2万7千人（男子 約1万4千人、女子 約1万3千人）  
生徒数 約2万人（男子 約1万人、女子 約1万人）

## 1 児童生徒の体力の概況

### (1) 種目ごとの概況

○小学校の握力（男子）、中学校のボール投げは、全国の平均を上回った。他の種目は全国の平均を下回った。（表1において太枠で示したものは昨年度の横浜市の記録を上回った種目）

<表1>実技調査の横浜市と全国の平均値の比較

		握力 (kg)	上体起こし (回) ※1	長座体前屈 (cm) ※2	反復横跳び (点)	持久走 (秒) ※3	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m) ※4
小学校	男子	全国	16.12	19.00	33.99	40.61	46.91	9.48	151.16	20.51
		横浜市	16.33	18.75	33.76	37.12	44.60	9.48	149.45	19.81
	女子	全国	16.02	18.05	38.47	38.74	36.81	9.71	144.34	13.22
		横浜市	15.62	17.56	38.20	35.02	32.13	9.75	140.69	11.76
中学校	男子	全国	28.98	27.71	44.04	51.19	409.02	77.76	196.97	20.32
		横浜市	28.33	24.90	42.21	49.29	415.73	76.60	192.86	20.36
	女子	全国	23.12	21.53	45.65	45.81	307.02	50.46	166.21	12.38
		横浜市	22.57	20.73	44.03	43.72	313.38	47.35	160.78	12.99

※1 上体起こし：30秒間の仰臥姿勢からの上体起こしの回数を測定

※2 長座体前屈：長座姿勢からの前屈による柔軟性の測定

※3 中学校は持久走または20mシャトルランを選択、持久走は男子1500m、女子1000m走

※4 小学校：ソフトボール、中学校：ハンドボール

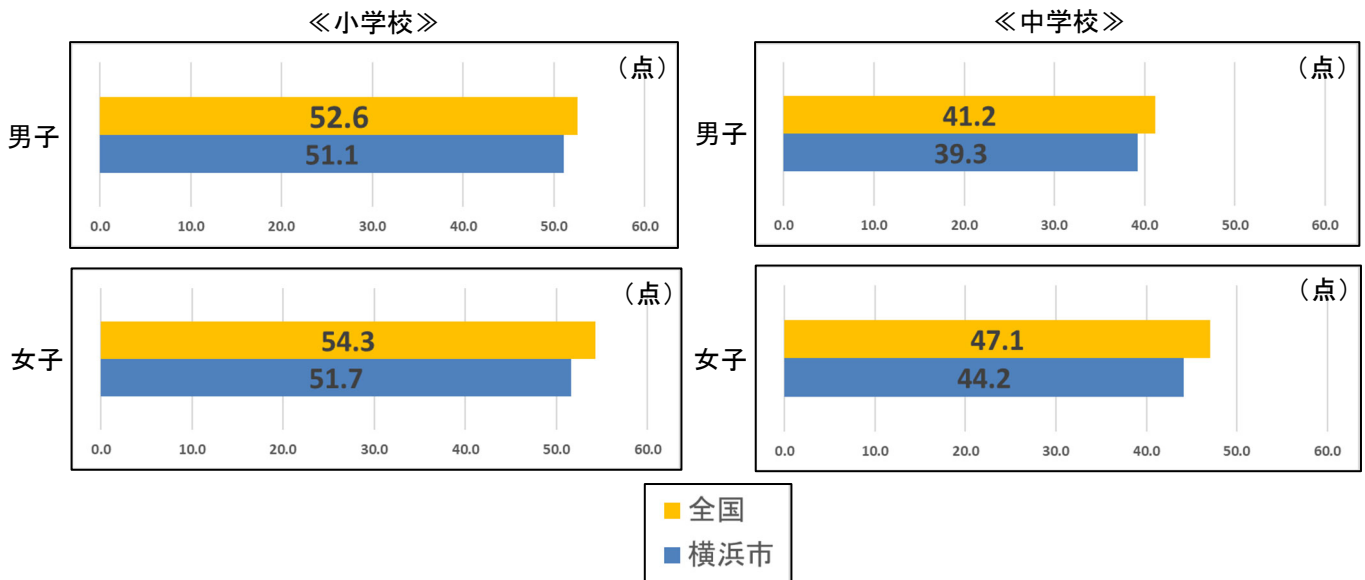
□：横浜市の結果が昨年度を上回った項目  
■：全国平均を上回った項目

## (2) 体力合計点

- 体力合計点**※を全国と比べると、全国平均より下回っている。
- 昨年度の横浜市の数値と比べると小中学校男女ともに横ばいである。  
(令和4年度 男子 小：51.4点、中：39.3点 女子 小：51.9点、中：44.6点)

※体力合計点とは、各種目の測定値を種目別得点表(学校種、男女で異なる)に当てはめ、10段階で得点化し、合計した数値。

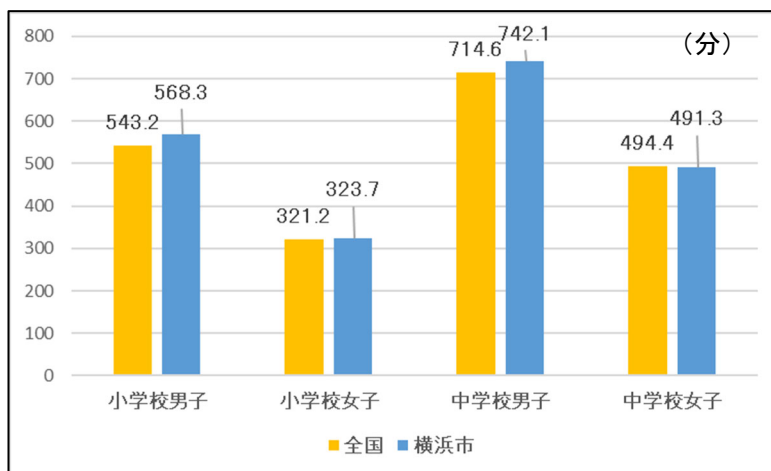
＜グラフ1＞体力合計点の全国との比較



## 2 児童生徒の運動の実施状況

- 体育、保健体育の授業以外で**運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをする一週間の平均時間**は、全国平均に比べて、小学校、中学校男子は多かった。

＜グラフ2＞運動やスポーツをする一週間の平均時間の全国との比較



### 3 児童生徒の生活状況

#### (1) 運動に対する意識

- 運動に対する意識は全国に比べ高い状況にある。
- 特に小学校「中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい」、中学校「中学校卒業後に自主的に運動したい」と回答した児童生徒の割合が昨年度に引き続き、全国を上回った。

＜表2＞運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツは大切なものであると回答した児童生徒の割合※

	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
全国	93.8%	90.4%	91.7%	84.8%
横浜市	93.9%	90.6%	93.1%	86.1%

※大切、やや大切と回答した児童生徒の割合の合算

＜表3＞小学校「中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい」  
中学校「中学校卒業後に自主的に運動したい」と回答した児童生徒の割合※

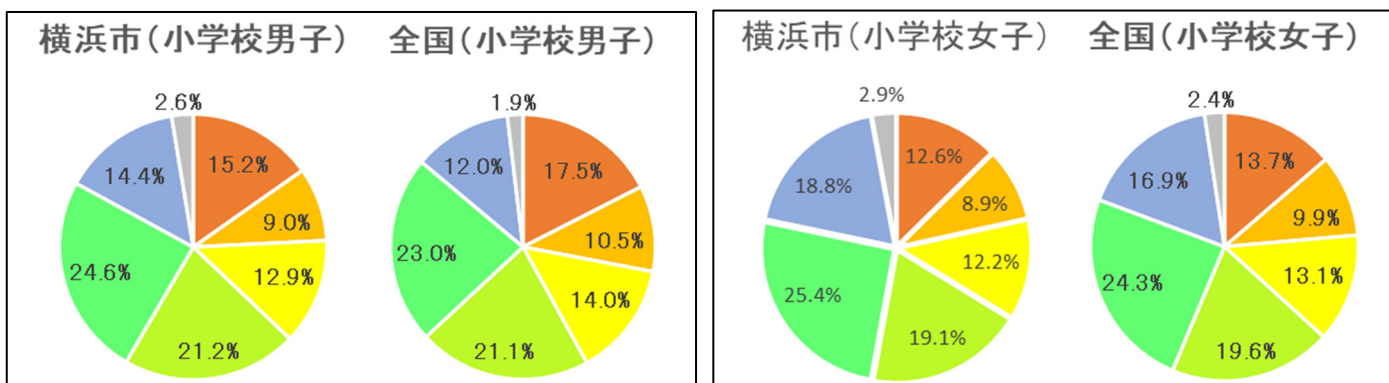
	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
全国	88.7%	83.6%	86.1%	76.4%
横浜市	90.8%	86.8%	89.0%	80.1%

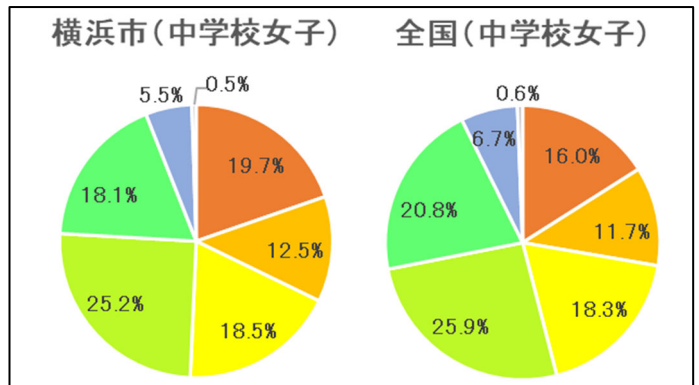
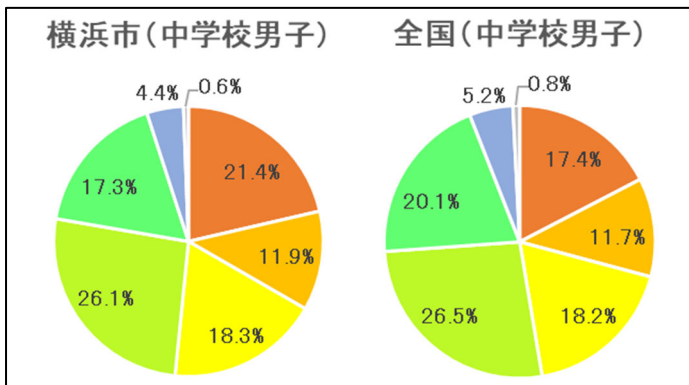
※思う、やや思うと回答した児童生徒の割合の合算

#### (2) 生活実態

- 1日あたりのDVD、ゲーム機、携帯電話、パソコンなどの視聴時間について、全国に比べ長時間（4時間以上）視聴している割合が中学校では高いが、小学校では低い。
- 「朝食を毎日食べる」割合は小中学校ともに全国より高い。

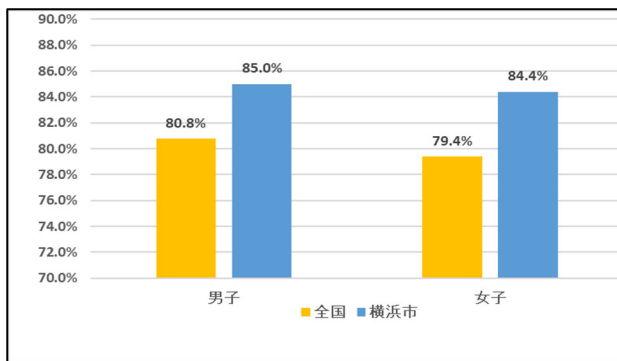
＜グラフ3＞平日に学習以外で、DVD、ゲーム機、携帯電話、パソコンなどを視聴している時間



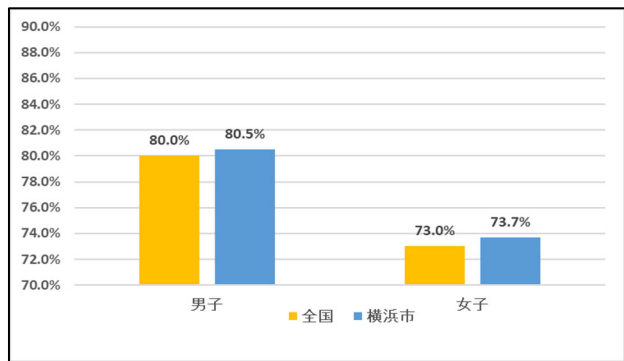


＜グラフ4＞朝食を毎日食べる割合

《小学校》



《中学校》



## 4 児童生徒の授業に対する意識

○保健を学習して、もっと運動しようと思った児童生徒の割合が全国を上回った。

＜表4＞保健を学習してもっと運動しようと思ったと回答している割合※

	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
全国	83.0%	83.5%	81.8%	78.0%
横浜市	85.4%	85.9%	84.3%	80.4%

※思う、やや思うと回答した児童生徒の割合の合算

## 5 まとめ

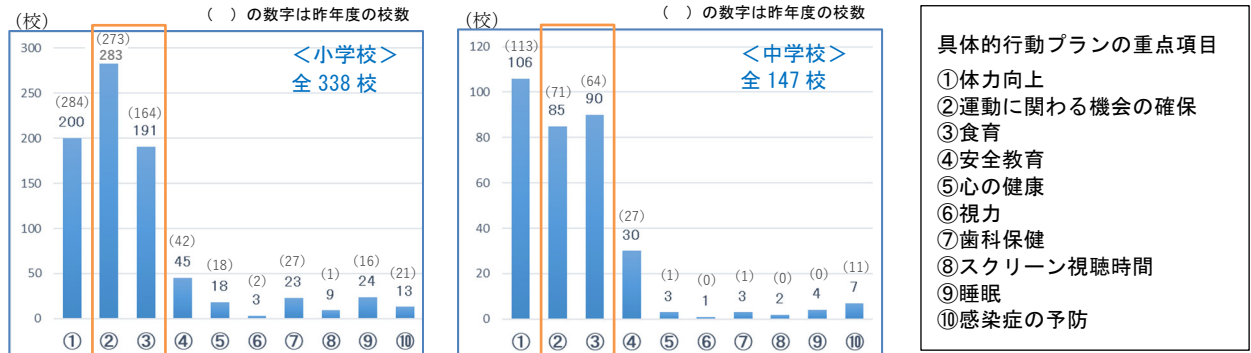
### (1) 調査結果と各横浜市立学校の取組の考察

横浜市の児童生徒の体力合計点は前年度と比べ、ほぼ変わらない状況だった。令和4年度は、コロナ禍における活動の制限が緩和され、通常通りの体育、保健体育の授業、体育的行事、部活動等が実施されたが、コロナ以前の水準まで戻っていないことが確認できる。一方で運動に対する意識は、全国に比べても高い状況にある。

これは、令和4年度から『横浜市「健やかな体」育成プログラム』に基づき、各学校が実態に応じた「健やかな体の育成プラン」を作成し実践している中で、体力向上のみを目標とせず、運動やスポーツの楽しさ、心地よさや仲間との関わりを重視し、運動に関わる機会の確保を掲げた具体的行動プランが増えているためだと考えられる。

(グラフ5「②運動に関わる機会の確保」参照)

＜グラフ5 令和5年度「健やかな体の育成プラン」に示された具体的行動プランの実施校数（上半期）より＞



生活習慣に関する調査では、朝食を毎日食べる割合において全国の平均を上回っている。令和5年度の「健やかな体の育成プラン」では、運動に関する具体的行動プランに加え、中学校では給食の全校実施に向けて、食育を重点とするなど、生活習慣の改善に向けた取組を行う学校が増えてきている。（グラフ5「③食育」参照）

教育委員会事務局では、パソコン等の視聴時間について現代的な健康の課題として捉え、小学生時にパソコンやスマホ等の使い方を身に付けるために、リーフレット「健康な生活を送るために ゲームやネットの使い方を考えよう」（図1）を作成し、令和5年9月に横浜市立小学校の全児童に配付した。今後は協力校における実践を進めながら、教材等の改善や事例の発信について検討していく。



＜図1＞

（2）今後の取組に向けて

『横浜市「健やかな体」育成プログラム』では、基本方針の一つに「スポーツに多様に関わる機会の確保」を上げている。

その実現に向けて、令和3年度から一般学級に在籍する車椅子を使用する等、肢体不自由児の体育、保健体育の授業への参加支援に向けた研修を実施している。その中で、令和4年度からは横浜国立大学と共催で、肢体不自由児のキャンパス体験とプール・ボッチャ体験を実施している。今後「一人ひとりに学ぶ楽しさを 学びのサポートブック」を活用して、車椅子を使用する児童生徒の体育、保健体育科授業における見学ゼロや運動やスポーツを多様に楽しむことができる授業づくりを目指していく。

また、令和5年度からは、運動との関わりの中で「支える」に注目し、ワールドパラトライアスロン横浜大会や横浜マラソンにおける生徒のボランティア活動への参加を実施した。今後も継続して運動を支える意識を高める取組を推進していく。