

## 「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果の概要

令和5年12月22日  
教育庁健康教育課

## 1 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査について

- (1) 実施期間 令和5年4月から令和5年7月末までの期間
- (2) 調査対象者
- ア 小学校、義務教育学校前期課程、特別支援学校小学部の5年生全員
- イ 中学校、義務教育学校後期課程、特別支援学校中学部の2年生全員
- ※ 特別支援学校に在籍している児童生徒については、その障がいの状態を考慮して参加の是非を判断している。
- (3) 調査事項
- ア 児童生徒に対する調査  
実技に関する調査（8種目の新体力テスト）、質問紙調査（運動習慣、生活習慣等）
- イ 学校に対する調査  
質問紙調査（子供の体力・運動能力、運動習慣等の向上に係る取組等）
- ウ 教育委員会に対する調査  
質問紙調査（子供の体力・運動能力、運動習慣等の向上に係る取組等）
- (4) 調査校数と児童生徒数（公立学校）※完全実施した学校・児童生徒のみが対象

校種	調査学校数 本県（全国）	調査対象児童生徒数（本県）		
		男子	女子	合計
小学校5年生	393校（18,918校）	6,840人	6,335人	13,175人
中学校2年生	218校（10,021校）	6,779人	6,384人	13,163人

## 2 本県の結果の概要について

- (1) 体力・運動能力について
- ア 体力合計点平均値の比較（別紙資料1、2参照）

	令和5年度全国平均値	令和5年度本県平均値
小5男子	52.60	52.27
小5女子	54.29	★ 55.01
中2男子	41.18	★ 41.24
中2女子	47.08	★ 47.77

- ※ 8種目×10点＝80点満点
- ※ ★は、全国平均値を上回った値

- イ 体力合計点経年変化（本県）

	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R元	R3	R4
小5男子	52.33	52.62	52.86	53.42	<u>53.98</u>	53.88	53.04	52.38	52.08
小5女子	54.36	54.85	55.23	56.22	56.39	<u>56.64</u>	56.19	55.72	55.22
中2男子	41.04	40.56	40.77	41.20	41.37	<u>41.62</u>	41.28	41.34	41.07
中2女子	47.50	47.74	47.77	48.40	49.43	49.76	<u>50.09</u>	48.96	47.26

- ※ 現行調査は平成25年度より開始
- ※ 小学校と中学校では種目ごとの得点表が異なるため、各種目における得点の基準に違いがある。
- ※ \_\_\_\_\_下線部は、平成25年度からの9年間で最も高い値
- ※ 令和2年度は、新型コロナウイルス感染防止の観点から調査中止

- 「体力合計点平均値」について全国平均値と比較すると、小5女子（8回連続）、中2男子（3回連続）、中2女子が全国平均値を上回った。小5男子は全国平均値を下回ったが、前回調査を上回った。
- コロナ禍の影響が一因と考えられているここ数年間の体力低下は、本県の小5男子及び中2男女において改善傾向が見られた。（全国は、小5男子及び中2男子において改善傾向が見られる。）

(2) 種目別体力・運動能力の概要について【令和5年度全国平均値との比較】（別紙資料3参照）

ア 小学校5年男子

	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)	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)
国	16.13	19.00	33.99	40.61		46.91	9.48	151.16	20.51	52.60
県	<u>16.17</u>	<u>18.71</u>	<u>32.77</u>	<u>41.37</u>		<u>46.58</u>	<u>9.61</u>	<u>152.26</u>	<u>20.33</u>	<u>52.27</u>

- 上回った種目は「握力」「反復横とび」「立ち幅とび」である。
- △ 課題となる種目は「長座体前屈」「20mシャトルラン」であるが、「20mシャトルラン」については昨年度に比べて改善が見られた。

イ 小学校5年女子

	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)	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)
国	16.02	18.05	38.47	38.74		36.81	9.71	144.34	13.22	54.29
県	<u>16.25</u>	<u>17.87</u>	<u>37.14</u>	<u>39.87</u>		<u>39.56</u>	<u>9.72</u>	<u>147.29</u>	<u>13.60</u>	<u>55.01</u>

- 上回った種目は「握力」「反復横とび」「20mシャトルラン」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」である。「20mシャトルラン」については、さらなる向上が図られた。
- △ 課題となる種目は「長座体前屈」である。

ウ 中学校2年男子

	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)	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)
国	28.98	25.71	44.04	51.19	409.92	77.76	8.01	196.97	20.32	41.18
県	<u>29.61</u>	<u>25.33</u>	<u>43.29</u>	<u>51.87</u>	<u>405.82</u>	<u>78.46</u>	<u>7.98</u>	<u>199.00</u>	<u>20.43</u>	<u>41.24</u>

- 上回った種目は「握力」「反復横とび」「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」である。「持久走」については、さらなる向上が図られた。
- △ 課題となる種目は「長座体前屈」である。

エ 中学校2年女子

	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)	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)
国	23.12	21.53	46.26	45.65	307.02	50.46	8.95	166.21	12.36	47.08
県	<u>23.46</u>	<u>21.39</u>	<u>45.59</u>	<u>46.21</u>	<u>300.06</u>	<u>52.32</u>	<u>8.87</u>	<u>169.44</u>	<u>12.62</u>	<u>47.77</u>

- 上回った種目は「握力」「反復横とび」「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」である。
- △ 課題となる種目は「長座体前屈」である。

※ \_\_\_\_下線部は、全国平均値を上回っている値

〔種目別体力・運動能力の全体的な傾向〕

- 「握力」「反復横とび」「立ち幅とび」は、全ての調査学年・男女で全国平均値を上回った。  
 ○ 「20mシャトルラン」は、小5男子以外が全国平均値を上回った。小5男子については、昨年度に比べて改善が見られた。また、「持久走」は、中2男女で全国平均値を上回った。  
 「運動量の確保を意識した授業づくり」「息の弾む時間を意図的に設定した授業づくり」に関する研修会を県内各地で開催し、各校で実践してきた成果が現れてきている。  
 △ 令和4年度同様、「長座体前屈」は、全ての調査学年・男女で全国平均値を下回った。

(3) 運動習慣等について【令和5年度全国平均値との比較】

R5全国体力・運動能力調査児童生徒質問	小学校5年(%)				中学校2年(%)			
	男子		女子		男子		女子	
	全国平均	本県平均	全国平均	本県平均	全国平均	本県平均	全国平均	本県平均
運動やスポーツをすることは「好き」	72.1%	70.0%	54.6%	52.3%	63.0%	62.3%	43.0%	42.0%
体育・保健体育の授業は「楽しい」	74.7%	73.8%	59.1%	57.8%	53.2%	<b>58.2%</b>	38.5%	<b>42.2%</b>
体育・保健体育の授業において、助け合い、教え合いによる「できる・わかる」の経験(いつもある)	36.4%	35.6%	35.2%	34.6%	35.2%	<b>37.8%</b>	33.4%	<b>35.9%</b>
体育・保健体育の授業において、ICT機器の活用による「できる・わかる」の経験(いつもある)	20.8%	14.3%	18.5%	12.6%	18.7%	16.4%	14.3%	12.2%
1週間の総運動時間(月～日)(分)	543.20分	432.80分	321.18分	276.77分	714.63分	<b>750.16分</b>	494.35分	<b>541.32分</b>
運動部への所属					69.5%	<b>75.9%</b>	54.2%	<b>60.9%</b>
地域のスポーツクラブへの所属	65.6%	59.5%	49.2%	43.9%	24.7%	<b>24.8%</b>	15.3%	14.2%
毎日朝食を食べる	80.8%	<b>81.5%</b>	79.4%	<b>80.9%</b>	80.0%	<b>81.6%</b>	73.0%	<b>74.1%</b>
スクリーンタイム(平日1日3時間以上)	42.0%	<b>39.5%</b>	36.7%	<b>33.2%</b>	47.3%	<b>36.2%</b>	46.0%	<b>34.2%</b>

※ **太字**は全国平均値を上回る数値

※ スクリーンタイムとは、平日1日当たりのテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ている時間のことであり、これのみ数値が低いことが望ましい。

ア 運動・スポーツへの意識(運動やスポーツをすることは「好き」の割合)

⇒ 令和4年度同様、全ての調査学年・男女で全国平均値を下回った。

体育科・保健体育科の授業を通じた運動を「する」ことへの意欲の醸成や有用性への理解、幼児期からの運動習慣形成の取組が必要である。

イ 体育科・保健体育科の授業に対する意識(体育・保健体育の授業は「楽しい」の割合)

⇒ 中2男女で、全国平均値を上回った。一方、小5男女で、全国平均値を下回った。

小学校体育科における児童の興味・意欲を引き出す楽しい授業づくりに課題がある。

ウ 体育科・保健体育科の授業に対する意識(助け合い、教え合いによる「できる・わかる」の経験が「いつもある」の割合)

⇒ 中2男女で、全国平均値を上回った。一方、小5男女で、全国平均値を下回った。

小学校体育科における技能の向上を目指した授業づくりに課題がある。

エ 体育科・保健体育科の授業におけるICTの活用(ICT機器の活用による「できる・わかる」の

経験「いつもある」の割合)

⇒ 全ての調査学年・男女で、全国平均値を下回った。

体育科・保健体育科における ICT 機器の効果的な活用について、引き続き研修を深めることが必要である。

オ 1 週間の総運動時間（月～日）※体育科・保健体育科の授業時間を除く

⇒ 中2男女で、全国平均値を上回った。一方、小5男女で全国平均値を下回った。

小学校においては、「ふくしまっ子児童期運動指針」を参考にした児童の身体活動時間の確保に向けた取組を継続する必要がある。

カ 運動部への所属割合

⇒ 令和4年度同様、全ての調査学年・男女で全国平均値を上回った。

令和4年度と比べて値は低下したものの、全国平均値に比べて高い割合である。

キ 地域のスポーツクラブへの所属

⇒ 中2男子で全国平均値を上回った。一方、小5男女及び中2女子で全国平均値を下回った。

全ての調査学年・男女で令和4年度の値を上回り、地域のスポーツクラブへ所属する児童生徒の割合が増加した。

ク 朝食を毎日食べる割合

⇒ 令和4年度同様、全ての調査学年・男女で全国平均値を上回った。

「ふくしまっ子食育指針」に沿った食育指導の取組効果が大きいと考えられる。

ケ スクリーンタイム（平日1日3時間以上の割合）

⇒ 全ての調査学年・男女で全国平均値を下回った。

「自分手帳」等を活用した健康マネジメント能力育成に向けた取組効果が大きいと考えられる。

#### （4）児童生徒の体力・運動能力向上のための取組について

本県では、震災後の様々な活動制限に伴って本県の児童生徒の体力が著しく低下したことから、以下のような児童生徒の体力向上に向けた独自の取組を推進してきた。

- 「ふくしまっ子児童期運動指針」を参考にした児童の身体活動時間の確保
- 自校の体力的課題に応じた「体力向上推進計画書」の作成と実践
- 本県独自に開発した「運動身体づくりプログラム」の実践を通じた動きたい体・動ける体づくり
- 本県独自の「自分手帳」の配付による体力テストや各種運動の記録の記入・振り返りを通じた健康マネジメント能力の育成

これらに加え、今年度は、昨年度の調査の結果を踏まえ、「運動量の確保を意識した授業づくり」「息の弾む時間を意図的に設定した授業づくり」に関する研修会を県内各地で開催し、授業の質的改善に努めた。結果として、「20mシャトルラン」は、小5男子以外が全国平均値を上回り、小5男子についても、昨年度に比べて改善が見られた。また、「持久走」は、中2男女で全国平均値を上回ることができた。

一方、全ての調査学年・男女で課題として挙げられている柔軟性（長座体前屈）については、その改善に向け、福島県理学療法士会と連携した「柔軟性を高める静的・動的ストレッチ」に関する研修会を県内各地で行ったが、結果として全国平均値を上回ることはできなかった。柔軟性の向上には継続した取組が必要であるため、引き続き、体育科・保健体育科の授業において推進していく必要がある。

学校における児童生徒の体力向上の取組において中心となるのは、体育科・保健体育科の授業の充実である。本県は、中学校において「保健体育科の授業は『楽しい』と感じている生徒」、「授業を通して『わかる・できる』を経験している生徒」の割合が全国平均値を上回った。中学校教員による日々の授業改善に向けた取組によって授業が充実していることが伺える。一方、小学校においては、「体育科の授業は『楽しい』と感じている児童」、「授業を通して『わかる・できる』を経験している児童」の割合が全国平均値を下回った。児童の興味・意欲を引き出す楽しい授業づくりや技能の向上を目指した授業づくりに課題がある。また、ICT機器の活用による「できる・わかる」を経験している児童生徒の割合については、全ての調査学年・男女で全国平均値を下回った。

児童生徒の体力向上へ向けては、体育科・保健体育科の授業において「わかる・できる」という喜びや運動・スポーツをすることの心地よさをさらに体験させることにより、「運動やスポーツをすることは『好き』」であるという児童生徒を増やし、運動習慣の形成につなげていくことが必要である。

さらに、児童生徒の運動習慣を形成するためには、小学校入学前の幼児期から数多くの運動遊びの経

験を通して運動の習慣化を図ることも必要となる。

今後は、今年度の調査結果やこれまでの取組の反省を踏まえ、以下のような児童生徒の体力向上に向けた取組を推進し、児童生徒一人一人の健康課題の解決につなげていく。

- 体育科・保健体育科の授業の一層の充実とさらなる取組
  - ・ 「運動量の確保を意識した授業づくり」「息の弾む時間を意図的に設定した授業づくり」の継続
  - ・ 静的・動的ストレッチの時間確保による柔軟性の向上
  - ・ 一人一台端末の効果的な活用を通じた「できる・わかる授業」の推進
- 幼児期からの運動習慣形成の重要性に対する意識の醸成
  - ・ 保育者を対象とした各種研修会等における普及・啓発事業の推進
- 本県独自の取組の継続
  - ・ 「ふくしまっ子児童期運動指針」を参考にした児童の身体活動時間の確保
  - ・ 自校の体力的課題に応じた「体力向上推進計画書」の作成と実践
  - ・ 「運動身体づくりプログラム」の実践を通じた動きたい体・動ける体づくり
  - ・ 「自分手帳」の配付による体力テストや各種運動の記録の記入・振り返りを通じた健康マネジメント能力の育成

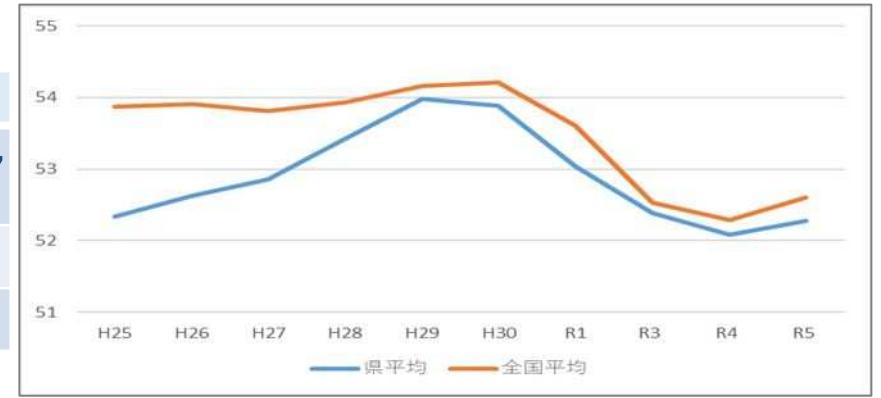
**【参考資料】**

- 「運動身体づくりプログラム」⇒ 福島県教育センターHPを参照
- 「自分手帳」⇒ 福島県教育庁健康教育課HPを参照
- 「ふくしまっ子児童期運動指針」⇒ 福島県教育庁健康教育課HPを参照

## 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より 小学校5年生男女 体力合計点の推移

資料1-4②

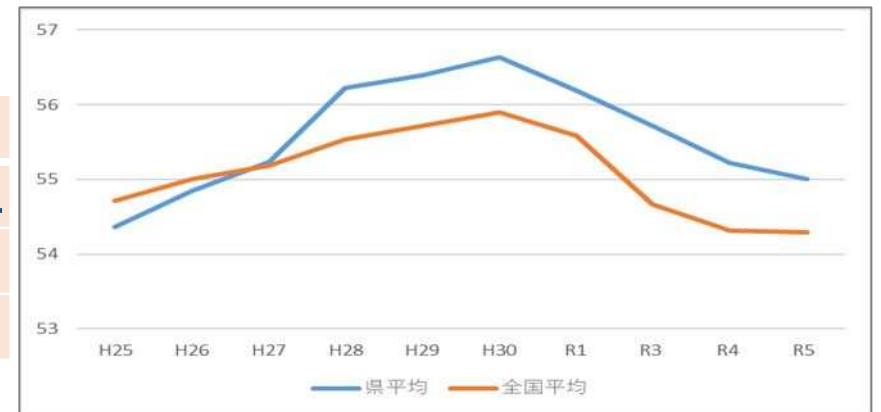
男子	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
県平均	52.33	52.62	52.86	53.42	53.98	53.88	53.04	52.38	52.08	52.27
全国平均	53.87	53.91	53.81	53.93	54.16	54.21	53.61	52.53	52.29	52.60
差	-1.54	-1.29	-0.95	-0.51	-0.18	-0.33	-0.57	-0.15	-0.21	-0.33



○県平均値は、昨年度より0.19点上回り、52.27点だった。

○全国平均値を上回ることができなかった。

女子	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
県平均	54.36	54.85	55.23	56.22	56.39	56.64	56.19	55.72	55.22	55.01
全国平均	54.71	55.01	55.19	55.54	55.72	55.90	55.59	54.66	54.32	54.29
差	-0.35	-0.16	+0.06	+0.68	+0.67	+0.74	+0.60	+1.06	+0.90	+0.72



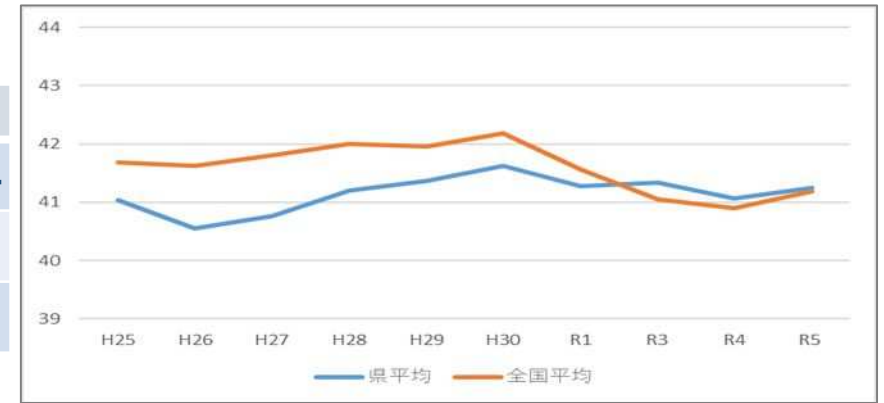
○県平均値は、昨年度より0.21点下回り、55.01点だったが、全国平均値より0.72点高くなっている。

○平成27年度調査から、8回連続で全国平均値を上回った。

## 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より 中学校2年生男女 体力合計点の推移

資料1-4②

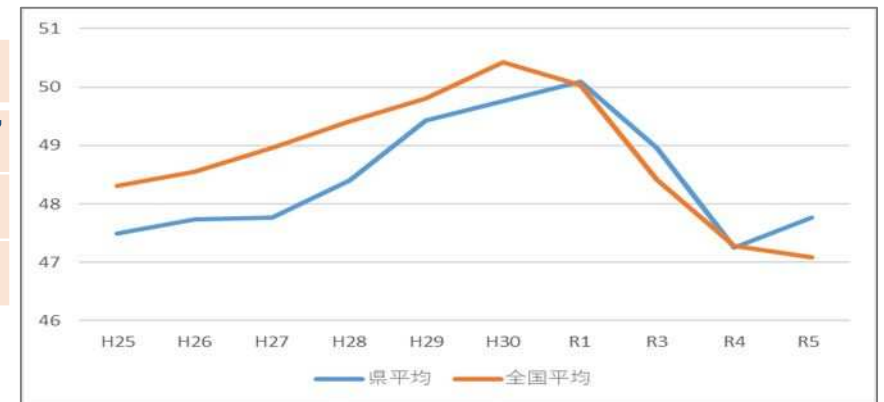
男子	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
県平均	41.04	40.56	40.77	41.20	41.37	41.62	41.28	41.34	41.07	41.24
全国平均	41.69	41.63	41.80	42.00	41.96	42.18	41.56	41.05	40.90	41.18
差	-0.65	-1.07	-1.03	-0.80	-0.59	-0.56	-0.28	+0.29	+0.17	+0.06



○県平均値は、昨年度より0.17点上回り、41.24点だった。

○令和3年度調査から、3回連続で全国平均値を上回った。

女子	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
県平均	47.50	47.74	47.77	48.40	49.43	49.76	50.09	48.96	47.26	47.77
全国平均	48.31	48.55	48.96	49.41	49.80	50.43	50.03	48.41	47.28	47.08
差	-0.81	-0.81	-1.19	-1.01	-0.37	-0.67	+0.06	+0.55	-0.02	+0.69



○県平均値は、昨年度より0.51点上回り、47.77点だった。

○全国平均値を大きく上回ることができた。

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果(実技の状況)

資料1 - 4③

	小学校5年生男子			小学校5年生女子			中学校2年生男子			中学校2年生女子		
	R5 全国平均	R5 本県平均	R4 本県平均	R5 全国平均	R5 本県平均	R4 本県平均	R5 全国平均	R5 本県平均	R4 本県平均	R5 全国平均	R5 本県平均	R4 本県平均
握力(kg)	16.13	16.17	16.28	16.02	16.25	16.37	28.98	29.61	29.55	23.12	23.46	23.26
上体起こし(回)	19.00	18.71	18.60	18.05	17.87	18.02	25.71	25.33	25.34	21.53	21.39	21.12
長座体前屈(cm)	33.99	32.77	33.05	38.47	37.14	37.27	44.04	43.29	43.32	46.26	45.59	45.17
反復横とび(点)	40.61	41.37	41.35	38.74	39.87	40.17	51.19	51.87	51.72	45.65	46.21	45.95
持久走(秒)							409.92	405.82	408.84	307.02	300.06	297.89
20mシャトルラン(回)	46.91	46.58	44.62	36.81	39.56	38.75	77.76	78.46	78.80	50.46	52.32	52.66
50m走(秒)	9.48	9.61	9.60	9.71	9.72	9.66	8.01	7.98	8.07	8.95	8.87	8.95
立ち幅とび(cm)	151.16	152.26	151.64	144.34	147.29	147.89	196.97	199.00	199.55	166.21	169.44	168.57
ボール投げ(m)	20.51	20.33	20.25	13.22	13.60	13.76	20.32	20.43	20.29	12.36	12.62	12.57
体力合計点	52.60	52.27	52.08	54.29	55.01	55.22	41.18	41.24	41.07	47.08	47.77	47.26

※中学校においては、「持久走」と「20mシャトルラン」は選択制となっている。