

栃木県児童生徒の体力

令和5(2023)年度 調査結果報告

令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)

令和5(2023)年度 栃木県児童生徒の体力・運動能力調査(栃木県教育委員会)



PHYSICAL FITNESS OF JUVENILES IN TOCHIGI PREFECTURE 2023



令和6(2024)年3月
栃木県教育委員会

※令和5(2023)年度
体力づくり奨励賞報告書より

ま え が き

各学校及び関係機関の皆様には、日頃から、本県児童生徒の体育・スポーツ活動の充実に向けた取組に対しまして、多大なる御尽力を賜り、厚く感謝申し上げます。また、学校現場において様々な工夫をし、取り組みをいただいておりますことに、心から感謝申し上げます。

さて、県教育委員会では、「栃木県教育振興基本計画 2025ーとちぎ教育ビジョンー」の中で「健やかな体を育む教育の充実」を基本施策のひとつに掲げ、運動やスポーツの楽しさを十分に体得させることで、運動やスポーツが好きな児童生徒を増やし、生涯にわたって運動に親しむことができるよう、体力向上事業等を進めております。

本資料は、「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」における本県と全国との相対的評価と、本県における公立小・中学校、義務教育学校及び高等学校（全日制・定時制）の全ての児童生徒を対象とした、「令和5（2023）年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」の時系列評価、「体力づくり奨励賞」の受賞校及び取組事例、「新体力テスト優秀校」の受賞校や「S認定証」の交付数、体力向上事業の一つである「とちぎっ子体力ジャンプアッププロジェクト事業」の情報等をまとめたものです。

本年度スポーツ庁が実施した「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果によると、体力合計点については、令和4年度と比較すると、小・中学校男子については若干の向上、小学校女子については横ばい傾向、中学校女子については低下ではあったものの、低下傾向が緩やかになったと報告されました。

本県の現状に目を向けると、体力合計点については、小5女子と中2男女で、本年度の全国平均値を上回りました。小5男子は全国平均値を下回ったものの、昨年度の本県の体力合計点を上回る結果となりました。種目別では、「上体起こし」など全国平均値を上回った種目も複数ありますが、男子においては、依然として「走・投」に係る50m走、ボール投げが全国平均値に届いていないことなどの課題も確認されております。

各学校及び関係機関におかれましては、本資料の内容をそれぞれの目的に応じて分析を加えることなどにより児童生徒の体力向上に向けた、なお一層の取組の充実が図られますよう、そして本県の目指す「健やかな体を育む教育の充実」実現に向けた取組が行われますようお願い申し上げます。

また、WEBサイト「とちぎっ子体力^{ライ}雷ジングひろば」については、様々な場面で御活用いただきありがとうございました。授業や家庭等で活かせるコンテンツも多くありますので、本サイトを活用した取組の推進につきましてもよろしく願いいたします。

結びに、本調査に御協力いただきました多くの皆様に対して深く感謝申し上げます。

令和6（2024）年3月

栃木県教育委員会事務局健康体育課長
角田 正史

目次

1	「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」栃木県調査結果資料	
	・「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果について	1
	・「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」栃木県と全国の比較(実技・体格)	4
	・「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」栃木県と全国の比較 (児童生徒質問紙調査)	5
	・「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」栃木県と全国の比較 (学校質問紙調査)	9
2	「令和5(2023)年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」結果資料	
	・「令和5(2023)年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」の結果について	13
	・令和5(2023)年度年齢別・学校区分別体格・体力集計表	17
	・令和5(2023)年度総合評価集計表	19
	・令和5(2023)年度アンケート項目集計表	20
	・栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移	22
	・栃木県児童生徒における新体力テスト総合評価の年次推移	30
3	令和5(2023)年度「体力づくり奨励賞」及び「新体力テスト優秀校」結果資料	
	・令和5(2023)年度体力づくり奨励賞表彰実施要項	34
	・令和5(2023)年度体力づくり奨励賞表彰一覧	36
	・令和5(2023)年度体力づくり奨励賞表彰校取組事例(幼稚園・認定こども園・保育所)	37
	・令和5(2023)年度体力づくり奨励賞表彰校取組事例(小学校)	49
	・令和5(2023)年度新体力テスト優秀校表彰実施要項	66
	・令和5(2023)年度新体力テスト優秀校表彰一覧	67
4	令和5(2023)年度新体力テスト「S認定証」結果資料	
	・新体力テスト「S認定証」交付要領	68
	・令和5(2023)年度新体力テスト「S認定証」交付数一覧表	69
	・新体力テスト「S認定証」取得 経年変化	70
資料		
	・新体力テスト 記録用紙(6～11歳)、(12～19歳)	71
	・体力アップ推進シート(小学校)、(中学校)	77
	・令和5(2023)年度とちぎっ子体力ジャンプアッププロジェクト事業について	79
	・体力向上啓発リーフレット「みんなで目指そう体力アップ！」	80
	・とちぎ元気キッズチャレンジプログラム～投・走・跳の運動～	82
	・WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジングひろば」の活用について	83

1 「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
栃木県調査結果資料

「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果について

栃木県教育委員会

1 調査の目的

- (1) 全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- (2) 各教育委員会が子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、子供の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- (3) 各学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康に関する指導などの改善に役立てる。

2 主催

スポーツ庁

3 調査対象（公立学校）

- (1) 小学校、義務教育学校前期課程及び特別支援学校小学部の5年生全員
- (2) 中学校、義務教育学校後期課程、中等教育学校前期課程及び特別支援学校中学部の2年生全員
ただし、特別支援学校及び小・中学校の特別支援学級に在籍している児童生徒については、その障害の状況等を考慮して、参加の是非を判断。

【本県の実施人数】

	小学校（5年生対象）	中学校（2年生対象）	計
児童生徒数	15,294人 男子：7,744人 女子：7,550人	14,759人 男子：7,653人 女子：7,106人	30,053人 男子：15,397人 女子：14,656人
実施校数	342校	160校	502校

4 調査事項

(1) 児童生徒に対する調査

○ 実技に関する調査

【小学校8種目】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン、50m 走、
立ち幅とび、ソフトボール投げ

【中学校8種目】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走（男子1500m、女子1000m）
又は20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

○ 質問紙調査（運動習慣、生活習慣等に関するもの17項目）

(2) 学校に対する調査

○ 質問紙調査（子供の体力向上や運動習慣の確立に向けた学校の取組等に関するもの）

(3) 教育委員会に対する調査

○ 質問紙調査（子供の体力向上や運動習慣の確立に向けた学校の取組等に関するもの）

※調査結果の概要における栃木県と全国の値は、公立学校を対象とした値である。

5 調査結果の概要

(1) 実技に関する調査【体力・運動能力の状況】

ア 体力合計点

小5女子、中2男子と女子は全国平均値を上回った。また、小5男子は全国平均値を下回ったものの、ほとんど差がみられなかった。

イ 各種目の特徴（全国平均値との比較）

○ 小学校5年生

・男子

上体起こし、反復横とび、20m シャトルランで上回った。長座体前屈、立ち幅とびは下回った。握力、50m 走、ボール投げはほとんど差がみられなかった。

・女子

握力、上体起こし、反復横とび、20m シャトルラン、ボール投げで上回った。長座体前屈、立ち幅とびは、わずかに下回った。50m 走はほとんど差がみられなかった。

○ 中学校2年生

・男子

握力、上体起こし、反復横とび、20m シャトルラン、立ち幅とびで上回った。ボール投げはわずかに下回った。長座体前屈、50m 走はほとんど差がみられなかった。

・女子

握力、上体起こし、反復横とび、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ボール投げで全国平均値を上回った。長座体前屈はほとんど差がみられなかった。

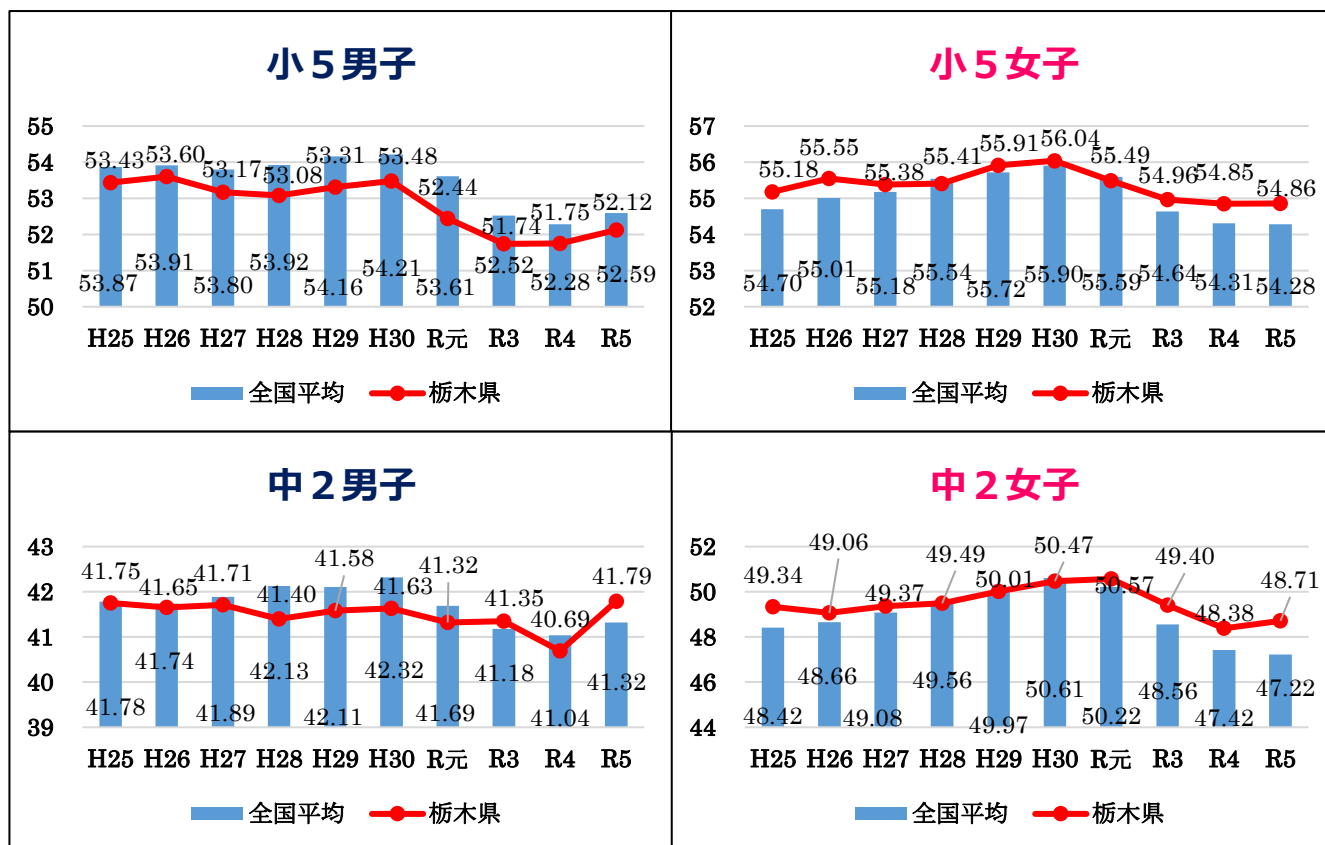


図1 【体力合計点の推移】

※令和2年は未実施

表1 【令和5年度各種目別の状況】 ※網掛けは全国平均より高い

種目	単位	小学校5年生						中学校2年生					
		男子			女子			男子			女子		
		栃木県	全国	差	栃木県	全国	差	栃木県	全国	差	栃木県	全国	差
握力	kg	16.00	16.13	▲0.13	16.14	16.01	0.13	29.66	29.02	0.64	23.66	23.15	0.51
上体起こし	回	19.05	19.00	0.05	18.42	18.05	0.37	25.83	25.82	0.01	22.10	21.62	0.48
長座体前屈	cm	32.77	33.98	▲1.21	37.59	38.45	▲0.86	44.05	44.16	▲0.11	46.03	46.27	▲0.24
反復横とび	点	41.41	40.60	0.81	40.01	38.73	1.28	52.58	51.22	1.36	47.11	45.65	1.46
20mシャトルラン	回	47.51	46.92	0.59	38.91	36.80	2.11	78.87	78.07	0.80	53.53	50.70	2.83
50m走	秒	9.61	9.48	▲0.13	9.73	9.71	▲0.02	8.02	8.01	▲0.01	8.92	8.95	0.03
立ち幅とび	cm	149.15	151.13	▲1.98	143.53	144.29	▲0.76	197.79	197.02	0.77	169.31	166.34	2.97
ボール投げ	m	20.18	20.52	▲0.34	13.73	13.22	0.51	19.87	20.40	▲0.53	12.48	12.43	0.05
体力合計点	点	52.12	52.59	▲0.47	54.86	54.28	0.58	41.79	41.32	0.47	48.71	47.22	1.49

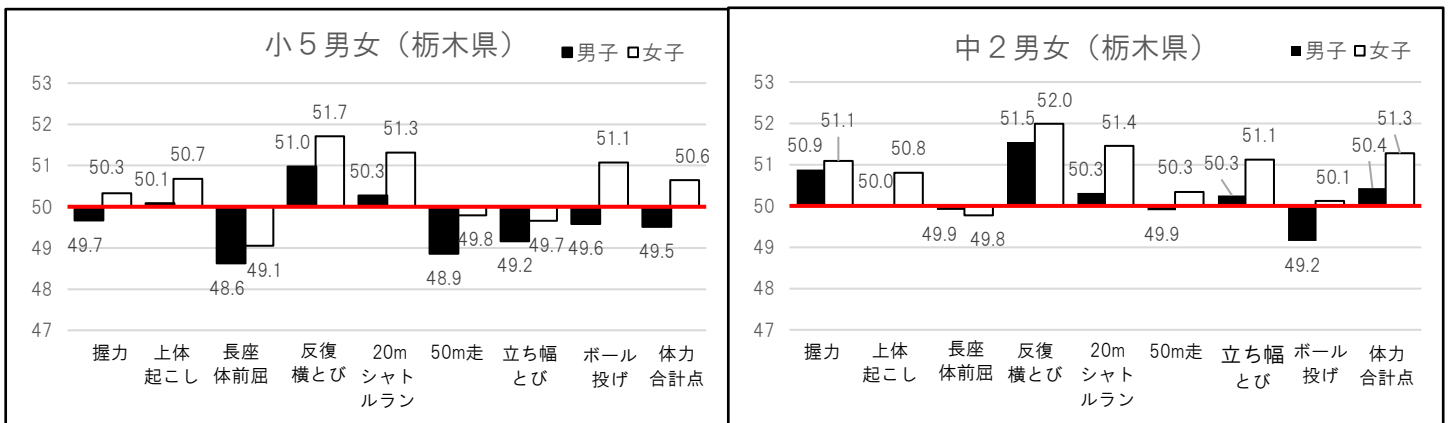


図2 【令和5年度各種目のTスコア※】

※Tスコア…全国平均を50とした場合の本県の体力偏差値

(2) 質問紙調査

ア 本県の特徴（全国平均との比較）

- 「運動やスポーツが好き、やや好き」と回答した児童生徒は、同等か全国平均より低い。
- 「運動やスポーツは大切」「体育の授業では進んで学習に参加している」「目標を意識して学習する、友達と助け合ったり、教え合ったりする学習、ICTを使って学習する、学習したことを振り返る活動があることで、『できたり、わかったり』することがいつもある」は、小5、中2男女全てで全国平均より高い。
- 「体育の授業は楽しい(やや楽しいも含む)」と回答した児童生徒は、小5女子において全国平均より高く、小5男子、中2男女では全国平均と同等か低い。
- 「学習以外でのスクリーンタイム※平日2時間以上」は、小5男女において全国平均より高く、中2男女では全国平均より低い。 ※平日1日あたりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間
- 「体力テストの結果や体力・運動能力向上の目標を立てている」は、小5男女、中2女子において全国平均より高く、中2男子では全国平均より低い。

表2 【令和5年度児童生徒質問紙調査（抜粋）】

※網掛けは全国平均より高い

質問	小学校5年生								中学校2年生			
	男子		女子		男子		女子					
	栃木	全国	栃木	全国	栃木	全国	栃木	全国				
1 運動(体を動かす遊びも含む、以下同様)やスポーツが好き(やや好きも含む)	91.7%	92.9%	84.7%	85.7%	88.1%	89.2%	77.0%	76.4%				
2 運動やスポーツは大切(やや大切も含む)	94.0%	93.8%	92.0%	90.4%	92.5%	91.7%	86.3%	84.8%				
3 学習以外でのスクリーンタイム平日2時間以上	66.2%	63.1%	59.0%	56.3%	72.4%	73.8%	67.7%	71.9%				
4 体育の授業は楽しい(やや楽しいも含む)	94.2%	94.6%	91.0%	89.9%	88.1%	89.4%	81.1%	82.6%				
5 体育の授業では進んで学習に参加している	65.7%	65.5%	58.5%	56.0%	46.8%	46.3%	42.4%	38.0%				
6 目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがいつもある	39.4%	35.9%	32.4%	28.4%	32.9%	29.7%	29.3%	24.0%				
7 友達と助け合ったり、教え合ったりする学習で「できたり、わかったり」することがいつもある	41.7%	36.4%	41.1%	35.2%	38.8%	35.2%	39.1%	33.4%				
8 ICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがいつもある	23.2%	20.8%	21.5%	18.5%	21.1%	18.7%	17.6%	14.3%				
9 学習したことを振り返る活動があることで、「できたり、わかったり」することがいつもある	34.2%	33.2%	32.9%	30.6%	33.1%	30.3%	32.1%	27.2%				
10 体力テストの結果や体力・運動能力向上の目標を立てている	78.1%	76.8%	76.3%	73.9%	70.3%	70.7%	68.5%	66.2%				

「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」栃木県と全国の比較(実技・体格)

区分			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)	ボール投げ (m)	体力合計点
小5	男子	栃木県	16.00	19.05	32.77	41.41	47.51	9.61	149.15	20.18	52.12
		全 国	16.13	19.00	33.99	40.61	46.91	9.48	151.16	20.51	52.60
		全国比	▲ 0.13	0.05	▲ 1.22	0.80	0.60	▲ 0.13	▲ 2.01	▲ 0.33	▲ 0.48
	女子	栃木県	16.14	18.42	37.59	40.01	38.91	9.73	143.53	13.73	54.86
		全 国	16.02	18.05	38.47	38.74	36.81	9.71	144.34	13.22	54.29
		全国比	0.12	0.37	▲ 0.88	1.27	2.10	▲ 0.02	▲ 0.81	0.51	0.57
中2	男子	栃木県	29.66	25.83	44.05	52.58	78.87	8.02	197.79	19.87	41.79
		全 国	28.98	25.71	44.04	51.19	77.76	8.01	196.97	20.32	41.18
		全国比	0.68	0.12	0.01	1.39	1.11	▲ 0.01	0.82	▲ 0.45	0.61
	女子	栃木県	23.66	22.10	46.03	47.11	53.53	8.92	169.31	12.48	48.71
		全 国	23.12	21.53	46.26	45.65	50.46	8.95	166.21	12.36	47.08
		全国比	0.54	0.57	▲ 0.23	1.46	3.07	0.03	3.10	0.12	1.63

			総合評価(%)					(A+B)- (D+E)
			A	B	C	D	E	
小5	男子	栃木県	9.8	21.3	32.0	22.8	14.1	▲ 5.8
		全 国	10.4	21.8	32.1	23.2	12.5	▲ 3.5
	女子	栃木県	14.3	25.9	33.2	19.2	7.4	13.6
		全 国	13.3	23.9	33.6	21.2	8.0	8.0
中2	男子	栃木県	9.5	24.9	34.6	22.1	0.1	12.2
		全 国	8.4	23.8	34.6	23.9	0.1	8.2
	女子	栃木県	27.2	30.6	27.0	12.2	3.0	42.6
		全 国	23.3	28.9	28.4	15.4	3.9	32.9

			身長 (cm)	体重 (kg)	肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)					
					高度肥満	中度肥満	軽度肥満	普通	痩身	高度痩身
小5	男子	栃木県	139.36	35.90	2.1%	7.3%	8.0%	80.4%	2.2%	0.1%
		全 国	139.62	35.36	1.4%	5.6%	6.6%	83.6%	2.7%	0.1%
	女子	栃木県	141.32	35.98	1.0%	5.0%	6.9%	85.0%	2.0%	0.0%
		全 国	141.27	35.24	0.8%	3.7%	5.2%	87.4%	2.8%	0.1%
中2	男子	栃木県	160.90	50.88	2.1%	5.4%	6.3%	83.5%	2.5%	0.1%
		全 国	161.22	50.24	1.5%	4.1%	5.0%	86.2%	3.1%	0.2%
	女子	栃木県	154.51	47.53	0.9%	3.2%	4.6%	88.5%	2.6%	0.1%
		全 国	154.97	46.84	0.6%	2.4%	4.0%	89.0%	3.8%	0.2%

「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較（児童質問紙調査）

質問項目		小学校5年生			
		男子		女子	
		栃木県	全国	栃木県	全国
Q1.運動やスポーツが好き	1.好き	69.9%	72.1%	53.3%	54.6%
	2.やや好き	21.8%	20.8%	31.4%	31.1%
	3.やや嫌い	5.3%	4.8%	10.5%	9.8%
	4.嫌い	3.1%	2.3%	4.8%	4.5%
Q2.運動やスポーツは大切	1.大切	72.2%	71.2%	62.7%	59.3%
	2.やや大切	21.8%	22.6%	29.3%	31.1%
	3.あまり大切ではない	4.7%	4.9%	6.5%	8.0%
	4.大切ではない	1.3%	1.3%	1.5%	1.6%
Q3.中学校で授業以外でも自主的に運動したい	1.思う	66.5%	66.0%	56.3%	54.1%
	2.やや思う	22.1%	22.7%	29.1%	29.5%
	3.あまり思わない	8.6%	8.6%	11.7%	13.1%
	4.思わない	2.8%	2.6%	2.9%	3.4%
Q3-2.（質問3.で「思う」または「やや思う」と回答した人）そのように思う理由	1.今取り組んでいるスポーツを続けたいから	48.8%	51.1%	35.7%	37.7%
	2.新しいスポーツに取り組んでみたいから	18.8%	18.7%	25.0%	25.1%
	3.体を動かすことが好きだから	58.6%	61.5%	53.4%	56.4%
	4.健康に生活できるようになるから	48.1%	47.1%	59.5%	57.8%
	5.親に勧められているから	9.1%	9.1%	8.2%	7.3%
	6.友達と一緒に活動したいから	34.1%	37.4%	33.2%	35.3%
	7.スポーツ選手になる目標があるから	26.4%	28.7%	8.0%	8.3%
	8.その他	7.2%	9.0%	8.8%	10.2%
Q3-3.（質問3.で「あまり思わない」または「思わない」と回答した人）今後どのようなことがあれば、卒業後も運動したくなると思うか。	1.うまくできるようになったら	37.7%	35.2%	40.9%	41.1%
	2.自分に合ったスポーツが見つけれたら	45.2%	45.1%	55.2%	58.4%
	3.友達に誘われたら	22.7%	26.0%	28.0%	29.9%
	4.親に勧められたら	10.3%	10.0%	8.1%	7.9%
	5.専門家に教えてもらえたら	3.2%	3.9%	2.5%	3.0%
	6.自分のペースでおこなうことができれば	35.7%	34.6%	46.3%	48.1%
	7.気軽に運動できる場所があれば	19.6%	21.8%	22.6%	23.7%
	8.その他	14.5%	16.5%	10.8%	11.3%
Q4.地域のスポーツクラブに入っていますか。	1.入っている	64.6%	65.6%	49.0%	49.2%
	2.入っていない	35.4%	34.4%	51.0%	50.8%
Q4-2.（質問4.で「入っている」と回答した人）地域のスポーツクラブでの活動回数は。	1.週1回	27.0%	27.5%	42.0%	44.3%
	2.週2回	17.2%	23.4%	18.2%	20.6%
	3.週3回	16.1%	16.6%	11.8%	13.5%
	4.週4回	17.0%	14.1%	12.6%	9.9%
	5.週5回	12.8%	9.8%	9.1%	6.5%
	6.週6回	6.7%	5.2%	4.4%	3.3%
	7.毎日	3.2%	3.4%	1.9%	1.9%
Q5.体育の授業以外の運動やスポーツの時間	曜日ごとの運動時間(分)				
	月	47.04	55.49	33.18	36.15
	火	54.08	58.39	34.77	36.96
	水	62.64	64.22	42.40	42.52
	木	53.02	59.39	34.71	38.21
	金	56.28	58.58	39.02	39.02
	土	124.02	129.95	69.43	69.99
	日	114.27	123.8	57.27	60.42
	1週間の総運動時間（月～日）	507.07	543.2	309.38	321.18
Q6.朝食を食べる	1.毎日食べる	83.0%	80.8%	82.5%	79.4%
	2.食べない日もある	13.3%	15.1%	14.3%	16.9%
	3.食べない日が多い	2.6%	3.0%	2.6%	2.9%
	4.食べない	1.1%	1.1%	0.6%	0.8%
Q7.1日の睡眠時間	1.10時間以上	9.5%	10.4%	9.8%	9.8%
	2.9時間以上10時間未満	24.3%	26.6%	29.1%	28.6%
	3.8時間以上9時間未満	32.8%	30.6%	33.4%	31.6%
	4.7時間以上8時間未満	20.6%	20.3%	18.0%	19.2%
	5.6時間以上7時間未満	9.2%	8.4%	7.6%	8.1%
	6.6時間未満	3.6%	3.6%	2.2%	2.6%

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較（児童質問紙調査）

質問項目		小学校5年生			
		男子		女子	
		栃木県	全国	栃木県	全国
Q8.平日の視聴時間 (平日1日あたりのテレビ、スマートフォン、 ゲーム機による映像の視聴時間)	1.5時間以上	17.4%	17.5%	12.5%	13.7%
	2.4時間以上5時間未満	10.7%	10.5%	9.7%	9.9%
	3.3時間以上4時間未満	15.4%	14.0%	14.9%	13.1%
	4.2時間以上3時間未満	22.7%	21.1%	21.9%	19.6%
	5.1時間以上2時間未満	22.0%	23.0%	24.8%	24.3%
	6.1時間未満	10.3%	12.0%	13.9%	16.9%
	7.全く見ない	1.5%	1.9%	2.3%	2.4%
Q9.体育の授業は楽しい	1.楽しい	74.8%	74.7%	60.4%	59.1%
	2.やや楽しい	19.4%	19.9%	30.6%	30.8%
	3.あまり楽しくない	3.8%	3.7%	6.6%	7.6%
	4.楽しくない	2.0%	1.6%	2.4%	2.5%
Q10.体育の授業では、進んで学習に参加しているか。	1.いつも進んで学習している	65.7%	65.5%	58.5%	56.0%
	2.だいたい進んで学習している	27.1%	28.4%	33.1%	35.7%
	3.あまり進んで学習していない	6.0%	5.0%	7.2%	7.0%
	4.進んで学習することはない	1.2%	1.2%	1.2%	1.3%
Q11.体育の授業で、目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで、「できたり、わかったり」すること	1.いつもある	39.4%	35.9%	32.4%	28.4%
	2.だいたいある	44.4%	47.0%	52.1%	53.7%
	3.あまりない	13.3%	14.0%	13.4%	15.4%
	4.全くない	3.0%	3.1%	2.1%	2.4%
Q12.体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」すること	1.いつもある	41.7%	36.4%	41.1%	35.2%
	2.だいたいある	43.5%	46.5%	46.4%	50.2%
	3.あまりない	12.1%	14.4%	11.1%	12.8%
	4.全くない	2.6%	2.7%	1.4%	1.8%
Q13.体育の授業で、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	1.いつもある	23.2%	20.8%	21.5%	18.5%
	2.だいたいある	32.9%	34.6%	38.3%	38.7%
	3.あまりない	22.2%	21.9%	19.2%	21.1%
	4.全くない	4.4%	4.9%	3.6%	3.7%
	5.ICTを活用していない	17.3%	17.8%	17.5%	18.0%
Q14.体育の授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動があることで、「できたり、わかったり」する	1.いつもある	34.2%	33.2%	32.9%	30.6%
	2.だいたいある	42.4%	43.8%	46.7%	47.7%
	3.あまりない	18.3%	18.5%	17.1%	18.4%
	4.全くない	5.1%	4.5%	3.3%	3.3%
Q15.体力・運動能力向上の目標	1.目標を立てている	78.1%	76.8%	76.3%	73.9%
	2.目標は立てていない	21.9%	23.2%	23.7%	26.1%
Q16.保健の授業で学習した運動、食事、休養およびすいみに気をつけた生活を送れている	1.思う	48.6%	43.5%	47.8%	39.5%
	2.やや思う	36.5%	39.1%	39.1%	43.4%
	3.あまり思わない	10.8%	13.0%	10.4%	13.6%
	4.思わない	4.1%	4.4%	2.7%	3.5%
Q17.保健を学習して、もっと運動しようと思うか。	1.思うようになった	52.7%	51.6%	49.9%	46.2%
	2.やや思うようになった	31.2%	31.4%	36.7%	37.3%
	3.あまり思わなかった	10.8%	11.5%	9.9%	12.2%
	4.思わなかった	5.3%	5.5%	3.4%	4.3%

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較（生徒質問紙調査）

質問項目		中学校2年生			
		男子		女子	
		栃木県	全国	栃木県	全国
Q1.運動やスポーツが好き	1.好き	60.3%	63.0%	42.5%	43.0%
	2.やや好き	27.8%	26.2%	34.5%	33.4%
	3.やや嫌い	8.0%	7.1%	14.8%	15.4%
	4.嫌い	3.9%	3.7%	8.2%	8.2%
Q2.運動やスポーツは大切	1.大切	66.5%	66.0%	50.6%	48.7%
	2.やや大切	26.0%	25.7%	35.7%	36.1%
	3.あまり大切ではない	6.1%	6.4%	10.8%	12.2%
	4.大切ではない	1.5%	1.9%	2.9%	3.0%
Q3.中学校卒業後、自主的に運動したい	1.思う	58.1%	59.4%	43.1%	41.9%
	2.やや思う	28.1%	26.7%	35.6%	34.5%
	3.あまり思わない	10.9%	10.6%	16.1%	18.0%
	4.思わない	2.9%	3.3%	5.2%	5.6%
Q3-2.（質問3.で「思う」または「やや思う」と回答した人）そのように思う理由	1.今取り組んでいるスポーツを続けたいから	53.7%	53.2%	35.6%	35.9%
	2.新しいスポーツに取り組んでみたいから	11.2%	11.4%	11.7%	11.8%
	3.体を動かすことが好きだから	57.6%	58.7%	50.7%	50.9%
	4.健康に生活できるようになるから	61.5%	55.9%	71.8%	66.9%
	5.親に勧められているから	5.2%	5.0%	6.3%	5.7%
	6.友達と一緒に活動したいから	37.5%	37.0%	28.8%	30.2%
	7.スポーツ選手になる目標があるから	12.6%	12.5%	2.7%	2.3%
	8.運動できる場所があるから	16.3%	15.1%	12.0%	11.8%
	9.その他	4.4%	5.0%	6.6%	7.4%
Q3-3.（質問3.で「あまり思わない」または「思わない」と回答した人）今後どのようなことがあれば、卒業後も運動したくなると思うか。	1.うまくできるようになったら	31.4%	29.0%	38.5%	39.0%
	2.自分に合ったスポーツが見つけれられたら	38.1%	38.8%	54.9%	52.7%
	3.友達に誘われたら	36.2%	37.5%	32.0%	34.8%
	4.親に勧められたら	5.3%	5.6%	5.2%	4.1%
	5.専門家に教えてもらえたら	2.1%	2.2%	1.4%	1.7%
	6.自分のペースでおこなうことができたなら	40.6%	35.5%	54.2%	48.9%
	7.気軽に運動できる場所があれば	23.7%	23.0%	26.0%	23.9%
	8.その他	12.1%	13.8%	7.9%	9.4%
Q4.学校の部活動や地域のクラブ活動、地域のスポーツクラブの所属（複数回答可）	1.学校の運動部	74.9%	69.5%	61.5%	54.2%
	2.学校の文化部	9.0%	9.7%	25.5%	28.3%
	3.地域のクラブ活動、地域のスポーツクラブ	24.1%	24.7%	16.8%	15.3%
	4.所属していない	7.2%	10.5%	9.8%	14.0%
Q5.曜日ごとの運動実施（分） 部活動（学校の体育の授業を除く）	月	112.31	78.62	114.28	78.26
	火	114.39	99.11	114.34	97.52
	水	12.54	65.46	10.92	64.14
	木	113.19	90.22	113.88	89.13
	金	114.34	103.19	114.82	102.04
	土	189.17	162.11	187.79	167.99
	日	47.81	59.61	30.24	50.21
	1週間の総運動時間（月～日）	703.69	658.21	686.27	649.19
Q5.曜日ごとの運動実施（分） 地域クラブ活動、地域のスポーツクラブ（学校の体育の授業を除く）	月	28.91	34.37	31.75	35.06
	火	61.07	53.85	41.38	40.62
	水	56.35	56.07	46.32	45.92
	木	58.38	51.88	41.64	42.36
	金	53.44	51.17	48.67	44.34
	土	164.41	181.07	96.8	102.48
	日	161.71	178.18	77.9	94.32
	1週間の総運動時間（月～日）	580.34	605.79	384.46	404.77
Q5.曜日ごとの運動実施（分） それ以外の運動やスポーツ（学校の体育の授業を除く）	月	9.52	13.21	6.86	8.62
	火	9.31	11.59	6.23	8.08
	水	16.47	13.94	11.3	9.33
	木	9.01	12.07	6.38	8.32
	金	9.65	11.83	7.1	8.55
	土	22.08	24.19	13.47	14.52
	日	22.86	25.05	13.57	13.71
	1週間の総運動時間（月～日）	98.91	111.58	64.9	71.09
Q5.曜日ごとの運動実施（分） 活動時間の合計（学校の体育の授業を除く）	月	100.87	76.78	83.69	57.75
	火	109.84	94.4	84.77	68.84
	水	39.39	73.55	25.81	52.24
	木	108.02	88.09	84.7	64.64
	金	108.31	96.81	87.02	72.39
	土	202.15	180.51	146.8	123.97
	日	95.43	108.29	45.24	56.05
	1週間の総運動時間（月～日）	760.45	714.63	556.94	494.35

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較（生徒質問紙調査）

質問項目		中学校2年生			
		男子		女子	
		栃木県	全国	栃木県	全国
Q6.朝食を食べる	1.毎日食べる	81.5%	80.0%	76.9%	73.0%
	2.食べない日もある	12.6%	13.6%	17.9%	20.2%
	3.食べない日が多い	3.4%	4.0%	3.4%	4.7%
	4.食べない	2.5%	2.4%	1.8%	2.1%
Q7.1日の睡眠時間	1.10時間以上	1.8%	2.6%	1.0%	1.4%
	2.9時間以上10時間未満	5.7%	6.7%	4.7%	4.8%
	3.8時間以上9時間未満	19.6%	19.9%	15.8%	15.4%
	4.7時間以上8時間未満	37.6%	37.5%	35.6%	33.4%
	5.6時間以上7時間未満	27.0%	25.2%	32.0%	32.8%
	6.6時間未満	8.3%	8.2%	10.9%	12.2%
Q8.平日の視聴時間 (平日1日あたりのテレビ、スマートフォン、 ゲーム機による映像の視聴時間)	1.5時間以上	16.1%	17.4%	13.3%	16.0%
	2.4時間以上5時間未満	10.3%	11.7%	9.9%	11.7%
	3.3時間以上4時間未満	18.2%	18.2%	17.4%	18.3%
	4.2時間以上3時間未満	27.8%	26.5%	27.1%	25.9%
	5.1時間以上2時間未満	21.4%	20.1%	23.5%	20.8%
	6.1時間未満	5.3%	5.2%	8.2%	6.7%
	7.まったく見ない	0.9%	0.8%	0.7%	0.6%
Q9.保健体育の授業は楽しい	1.楽しい	50.8%	53.2%	37.2%	38.5%
	2.やや楽しい	37.3%	36.2%	43.9%	44.1%
	3.あまり楽しくない	8.6%	7.7%	14.5%	13.4%
	4.楽しくない	3.3%	2.9%	4.4%	4.0%
Q10.保健体育の授業では、進んで学習に参加	1.いつも進んで学習している	46.8%	46.3%	42.4%	38.0%
	2.だいたい進んで学習している	41.8%	42.9%	46.0%	49.1%
	3.あまり進んで学習していない	9.1%	8.8%	9.2%	10.9%
	4.進んで学習することはない	2.2%	2.0%	2.4%	1.9%
Q11.保健体育の授業で、目標（ねらい・めあて） を意識して学習することで、「できたり、わかっ たり」すること	1.いつもある	32.9%	29.7%	29.3%	24.0%
	2.だいたいある	51.6%	53.0%	56.3%	58.2%
	3.あまりない	12.8%	14.5%	12.5%	15.7%
	4.全くない	2.7%	2.7%	1.9%	2.1%
Q12.保健体育の授業で、友達と助け合ったり、教 え合ったりして学習することで、「できたり、わ かったり」すること	1.いつもある	38.8%	35.2%	39.1%	33.4%
	2.だいたいある	47.4%	48.9%	48.6%	52.5%
	3.あまりない	12.0%	13.3%	10.5%	12.3%
	4.全くない	1.8%	2.6%	1.8%	1.8%
Q13.保健体育の授業で、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	1.いつもある	21.1%	18.7%	17.6%	14.3%
	2.だいたいある	39.1%	36.5%	41.0%	39.9%
	3.あまりない	19.0%	18.7%	18.9%	18.9%
	4.全くない	2.9%	3.5%	2.4%	2.6%
	5.ICTを活用していない	17.9%	22.7%	20.1%	24.2%
Q14.保健体育の授業の最後に、その授業で学習し たことを振り返る活動があることで、「でき たり、わかったり」する	1.いつもある	33.1%	30.3%	32.1%	27.2%
	2.だいたいある	48.1%	48.7%	50.3%	52.8%
	3.あまりない	15.9%	17.2%	15.1%	17.2%
	4.全くない	2.9%	3.8%	2.5%	2.7%
Q15.体力・運動能力向上の目標	1.目標を立てている	70.3%	70.7%	68.5%	66.2%
	2.目標は立てていない	29.7%	29.3%	31.5%	33.8%
Q16.保健の授業で学習した運動、食事、休養およ び睡眠に気がつけた生活を送れている	1.思う	42.0%	39.3%	31.7%	27.1%
	2.やや思う	38.9%	38.7%	45.1%	43.8%
	3.あまり思わない	14.2%	16.5%	18.2%	22.7%
	4.思わない	4.9%	5.5%	5.0%	6.5%
Q17.保健を学習して、もっと運動しようと思 うか。	1.思うようになった	45.1%	44.6%	36.1%	33.6%
	2.やや思うようになった	37.0%	37.2%	43.7%	44.4%
	3.あまり思わなかった	12.7%	12.5%	14.4%	16.1%
	4.思わなかった	5.2%	5.7%	5.8%	5.9%

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較（学校質問紙調査）

質問項目			小学校		
			栃木県	全国	
(1) 児童の体力・運動能力の向上に係る取組について	Q1.令和4年度、学校全体の体力・運動能力向上の目標設定	1.設定していた 2.設定していなかった	70.8% 29.2%	78.9% 21.1%	
	Q2.令和4年度、学年としての体力・運動能力向上の目標設定	1.全学年で設定していた 2.一部の学年が設定していた 3.設定していなかった	31.2% 24.8% 44.0%	44.2% 18.6% 37.2%	
(2) 体育授業以外での体力・運動能力の向上に係る取組	Q3.体育授業以外での、体力・運動能力の向上に係る取組	1.全ての児童に対して行った 2.一部の学年の児童に対して行った 3.行っていない	75.2% 9.3% 15.5%	79.2% 7.5% 13.3%	
	Q3-2.取組を行った期間	1.年間を通して行った 2.半年程度行った 3.3か月程度行った 4.1か月程度行った	46.2% 7.9% 14.1% 31.7%	52.3% 7.3% 14.0% 26.3%	
	Q3-3.取組を行った時間（複数回答可）	1.始業前 2.中休み 2.昼休み 4.放課後 5.その他	11.4% 69.0% 45.5% 5.9% 10.7%	31.8% 59.7% 45.8% 7.8% 11.0%	
	Q3-4.活動の内容（複数回答可）	1.なわとび 2.ランニング 3.体操 4.ボール運動 5.複合した活動 6.運動遊び 7.特定していない 8.その他	62.1% 64.8% 11.0% 29.7% 22.1% 29.3% 1.7% 7.9%	64.8% 55.8% 14.6% 22.7% 16.6% 32.4% 3.5% 10.6%	
	Q3-5.活動を行う上での取組（複数回答可）	1.縦割り（異学年）での交流を行った 2.児童による自主的な準備・計画を取り入れた 3.学級対抗などの対戦形式を取り入れた 4.数値目標を設定した 5.記録カードなどを活用し自己の成果を記録した 6.児童が行える運動遊びの種類を多く設定した 7.その他	31.4% 31.0% 20.0% 31.7% 57.9% 22.8% 2.8%	40.7% 41.1% 19.2% 33.4% 58.4% 22.9% 3.8%	
	Q3-6.教師の参加状況	1.全教師が参加する 2.該当学年の担当教師が参加する 3.一部担当教師が参加する	61.7% 24.5% 13.8%	56.9% 25.1% 18.0%	
	Q3-7.取組時間の変化	1.増えた 2.ほとんど変わらない 3.減った	27.9% 68.3% 3.8%	26.6% 70.3% 3.1%	
	Q4.研修や研究会に参加し、体力・運動能力の向上に係る取組に反映	1.よくしている 2.どちらかといえばしている 3.あまりしていない 4.全くしていない	9.6% 63.8% 25.9% 0.6%	14.6% 60.0% 24.3% 1.0%	
	(3) 学校の体育授業について	Q5.運動・スポーツが苦手な児童向けの取組、性別に応じた取組	1.行っている 2.行う予定である 3.行っていない	49.3% 32.4% 18.4%	50.8% 29.0% 20.3%
		Q6.調査結果を踏まえた取組	1.している 2.予定している 3.していない	54.2% 29.4% 16.3%	55.3% 27.5% 17.2%
		Q6-2.質問6で「している」「予定している」と回答した学校は、どのような取組をしたか（取組む予定）。（複数回答可）	1.保健体育の授業改善に取り組んだ 2.保健体育の授業以外で、児童の体力向上に関する取組を行った 3.家庭・保護者に対して児童の体力向上に関する働きかけを行った 4.地域と連携して児童の体力向上に関する取組を行った 5.運動時間が少ない児童に対して体力向上に関する取組を行った 6.その他	72.5% 54.4% 19.5% 4.2% 11.1% 2.4%	73.3% 58.7% 25.6% 6.5% 15.5% 1.6%
		Q7.体育授業の目標を児童に示す活動	1.いつも取り入れている 2.だいたい取り入れている 3.あまり取り入れていない 4.全く取り入れていない	39.4% 58.9% 1.7% 0.0%	46.4% 50.9% 2.6% 0.1%
		Q8.体育授業で学習したことをふり返る活動	1.いつも取り入れている 2.だいたい取り入れている 3.あまり取り入れていない 4.全く取り入れていない	25.4% 66.5% 8.2% 0.0%	33.9% 60.6% 5.4% 0.1%
		Q9.体育授業で児童同士が助け合い、役割を果たす活動	1.いつも取り入れている 2.だいたい取り入れている 3.あまり取り入れていない 4.全く取り入れていない	33.5% 63.6% 2.9% 0.0%	39.2% 58.7% 1.9% 0.1%
Q10.体育授業での児童同士で話し合う活動		1.全ての学年で取り入れている 2.一部の学年で取り入れている 3.取り入れていない	54.5% 43.4% 2.0%	60.2% 38.4% 1.4%	
Q11.体育指導で授業中のICTの活用頻度		1.毎時間活用している 2.週に1時間 3.月に1時間 4.年に数時間 5.ICTを活用していない	0.3% 25.1% 39.9% 31.8% 2.9%	4.1% 30.8% 35.2% 26.8% 3.1%	

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較（学校質問紙調査）

質問項目				小学校		
				栃木県	全国	
(3) 学校の体育授業について	Q11-2.体育指導で授業中のICTの活用内容（複数回答可）	1.児童の動きを撮影		88.9%	91.4%	
		2.ゲームや試合の様子を撮影		31.8%	35.0%	
		3.以前に撮影した動きと比較		55.9%	61.4%	
		4.毎時間記録		15.0%	15.6%	
		5.その他		9.6%	7.1%	
	Q12.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。	1.体を動かすことの楽しさを実感させること		95.0%	93.9%	
		2.技や動きができるようになること		37.6%	35.9%	
		3.仲間と協力して課題を解決させること		44.6%	55.1%	
		4.苦手意識を持たせないこと		19.0%	17.7%	
		5.運動量を確保すること		71.7%	59.9%	
		6.体育で学習したことを実生活で生かせるようにすること		2.0%	3.3%	
		7.動きのポイントなどの知識を理解させること		10.8%	10.7%	
8.自ら工夫して練習やゲームが出来るようにすること		10.8%	13.4%			
9.技能の程度や、障害の有無等にかかわらず、共に学習させること		6.7%	7.9%			
10.運動領域と保健領域の関連を図ること		0.6%	0.3%			
11.その他		0.6%	0.5%			
Q13.体育の授業で課題に感じていることを上位から3つ選んでください。	1.体づくり運動系の指導		12.2%	16.4%		
	2.器械運動系の指導		29.7%	32.6%		
	3.陸上運動系の指導		10.5%	8.8%		
	4.水泳運動系の指導		32.4%	30.7%		
	5.ボール運動系の指導		12.8%	13.4%		
	6.表現運動系の指導		29.2%	32.8%		
	7.個に応じた指導		46.4%	47.5%		
	8.学級全体に目を行き渡らせること		16.9%	16.1%		
	9.評価の方法		35.0%	34.1%		
	10.運動が苦手な児童への対応		56.3%	53.8%		
	11.障害のある児童への対応		12.0%	9.0%		
	12.その他		2.6%	1.2%		
(4) 家庭との連携	Q14.運動やスポーツ、児童の体力についての家庭との連携（複数回答可）	1.一緒に運動やスポーツをする機会を設ける		7.9%	11.3%	
		2.啓発するための資料を配布		35.6%	31.3%	
		3.生活習慣改善のための資料を配布		27.7%	36.0%	
		4.運動やスポーツの行事への参加を促す		15.2%	23.0%	
		5.体力に関する調査の結果を連絡		63.6%	50.8%	
		6.その他		0.9%	1.6%	
		7.特に連携はしていない		8.2%	13.0%	
(5) 学校における体育授業以外の取組について	Q15.健康三原則の大切さの伝達	1.様々な場面で計画的に伝えるようにしている		32.9%	34.2%	
		2.機会をとらえて適宜伝えている		59.5%	58.4%	
		3.伝えるかどうかは各担当や担任に任せている		7.3%	7.0%	
		4.特に伝えていない		0.3%	0.4%	
	Q16.教科担任制を導入しているか	1.している		37.0%	27.5%	
		2.していない		63.0%	72.5%	
	Q16-2.教科担任制を導入している場合の具体的な取組（複数回答可）	1.常勤もしくは非常勤の設置		12.6%	20.8%	
		2.校内教員の授業交換		89.8%	79.3%	
		3.地域の複数小学校との連携		0.0%	1.1%	
		4.地域の中学校との連携		3.1%	4.7%	
5.その他		2.4%	2.5%			
Q16-3.教科担任制を導入している場合、第何学年の体育の授業で実施しているか（複数回答可）	第1学年		17.3%	27.4%		
	第2学年		24.4%	32.2%		
	第3学年		40.9%	41.0%		
	第4学年		44.9%	48.2%		
	第5学年		67.7%	72.9%		
	第6学年		74.8%	74.7%		
	特別支援学校		8.7%	12.4%		
(6) 学校の組織体制	Q17.体育専科教員の配置状況	令和5年度	常勤	1人	4.1%	4.8%
				2人	0.3%	1.0%
				3人以上	1.7%	1.2%
			0人	93.9%	93.0%	
			非常勤	1人	1.2%	2.5%
		2人		0.3%	0.2%	
		3人以上	0.3%	0.2%		
		0人	98.3%	97.1%		
		令和4年度	常勤	1人	2.9%	4.1%
				2人	0.3%	0.9%
	3人以上			1.7%	1.2%	
	0人		95.0%	93.8%		
	非常勤		1人	0.3%	2.3%	
		2人	0.3%	0.2%		
	3人以上	0.3%	0.2%			
	0人	99.1%	97.3%			
	Q18.学校外の人材の活用人数	1人		32.7%	11.6%	
		2人		8.7%	6.5%	
		3人		2.9%	4.1%	
		4人		2.3%	2.1%	
5人以上		6.1%	7.6%			
0人		47.2%	68.0%			
1人		45.9%	24.1%			
Q18-2.(Q18で活用している人数が1人以上と回答した学校) 学校外の人材の活用領域（複数回答可）	1.体づくり運動		1.7%	16.8%		
	2.器械運動		29.3%	29.5%		
	3.陸上運動		28.7%	46.1%		
	4.水泳運動		52.5%	33.1%		
	5.ボール運動		6.1%	14.4%		
	6.表現運動		2.2%	6.4%		
	7.保健		45.9%	24.1%		
(7) 新体力テストの実施状況	Q19.実施学年（複数回答可）	1.第1学年		95.6%	75.8%	
		2.第2学年		96.7%	77.9%	
		3.第3学年		96.4%	83.5%	
		4.第4学年		98.2%	88.6%	
		5.第5学年		99.4%	99.0%	
		6.第6学年		99.4%	90.0%	
	Q20.体育の授業では、運動領域と保健領域との関連を図っていますか。	1.図っている		31.8%	33.5%	
2.やや図っている		51.9%	49.4%			
3.あまり図っていない		16.0%	15.9%			
4.図っていない		0.3%	1.2%			

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較（学校質問紙調査）

質問項目		中学校	
		栃木県	全国
(1) 生徒の体力・運動能力の向上に係る取組について	Q1.令和4年度、学校全体の体力・運動能力向上の目標設定	1.設定していた 63.1%	69.1%
		2.設定していなかった 36.9%	30.9%
(2) 保健体育授業以外での体力・運動能力の向上に係る取組	Q2.令和4年度、学年としての体力・運動能力向上の目標設定	1.全学年で設定していた 36.3%	48.5%
		2.一部の学年が設定していた 5.0%	7.6%
		3.設定していなかった 58.8%	43.8%
	Q3.体育授業以外での、体力・運動能力の向上に係る取組	1.全ての生徒に対して行った 36.3%	42.1%
		2.一部の学年の生徒に対して行った 10.6%	10.1%
		3.行っていない 53.1%	47.8%
	Q3-2.取組を行った期間（複数回答可）	1.年間を通して行った 54.7%	63.0%
		2.半年程度行った 16.0%	6.8%
		3.3か月程度行った 12.0%	10.0%
		4.1か月程度行った 17.3%	20.2%
	Q3-3.取組を行った時間（複数回答可）	1.始業前 22.7%	25.0%
		2.中休み 1.3%	2.6%
		2.昼休み 29.3%	34.9%
		4.放課後 48.0%	31.9%
		5.その他 20.0%	27.2%
	Q3-4.活動の内容（複数回答可）	1.なわとび 10.7%	15.1%
		2.ランニング 45.3%	43.4%
		3.体操 17.3%	16.1%
	4.ボール運動 18.7%	27.0%	
	5.複合した活動 21.3%	24.0%	
	6.運動遊び 16.0%	19.4%	
	7.特定していない 18.7%	13.8%	
	8.その他 17.3%	15.1%	
Q3-5.活動を行う上での取組（複数回答可）	1.縦割り（異学年）での交流を行った 36.5%	34.7%	
	2.生徒による自主的な準備・計画を取り入れた 45.9%	50.2%	
	3.学級対抗などの対戦形式を取り入れた 16.2%	19.0%	
	4.数値目標を設定した 21.6%	21.5%	
	5.記録カードなどを活用し自己の成果を記録した 18.9%	16.9%	
	6.生徒が行える運動遊びの種類を多く設定した 28.4%	22.2%	
	7.その他 5.4%	6.7%	
Q3-6.教師の参加状況	1.全教師が参加する 28.4%	22.4%	
	2.該当学年の担当教師が参加する 16.2%	19.8%	
	3.一部担当教師が参加する 55.4%	57.7%	
Q3-7.取組時間の変化	1.増えた 25.7%	19.2%	
	2.ほとんど変わらない 67.6%	77.3%	
	3.減った 6.8%	3.5%	
Q4.研修や研究会に参加し、体力・運動能力の向上に係る取組に反映	1.よくしている 10.6%	17.0%	
	2.どちらかといえばしている 66.3%	60.5%	
	3.あまりしていない 22.5%	20.7%	
	4.全くしていない 0.6%	1.8%	
(3) 学校の保健体育授業について	Q5.運動・スポーツが苦手な生徒向けの取組、性別に応じた取組	1.行っている 66.9%	66.2%
		2.行う予定である 16.9%	19.7%
		3.行っていない 16.3%	14.1%
	Q6.調査結果を踏まえた取組	1.している 48.1%	52.2%
		2.予定している 32.5%	27.8%
		3.していない 19.4%	20.0%
	Q6-2.質問6で「している」「予定している」と回答した学校は、どのような取組をしたか（取り組む予定）。（複数回答可）	1.保健体育の授業改善に取り組んだ 95.3%	95.5%
		2.保健体育の授業以外で、児童の体力向上に関する取組を行った 34.1%	30.9%
		3.家庭・保護者に対して児童の体力向上に関する働きかけを行った 3.1%	11.1%
		4.地域と連携して児童の体力向上に関する取組を行った 3.1%	4.1%
		5.運動時間が少ない児童に対して体力向上に関する取組を行った 9.3%	9.9%
		6.その他 2.3%	1.1%
	Q7.保健体育授業の目標を生徒に示す活動	1.いつも取り入れている 72.5%	65.9%
	2.だいたい取り入れている 26.3%	32.9%	
	3.あまり取り入れていない 1.3%	1.1%	
	4.全く取り入れていない 0.0%	0.1%	
Q8.保健体育授業で学習したことを振り返る活動	1.いつも取り入れている 62.5%	52.5%	
	2.だいたい取り入れている 35.6%	44.3%	
	3.あまり取り入れていない 1.9%	3.1%	
	4.全く取り入れていない 0.0%	0.1%	
Q9.保健体育授業で生徒同士が助け合い、役割を果たす活動	1.いつも取り入れている 43.1%	47.4%	
	2.だいたい取り入れている 54.4%	50.5%	
	3.あまり取り入れていない 1.9%	1.9%	
	4.全く取り入れていない 0.6%	0.2%	
Q10.保健体育の授業での生徒同士で話し合う活動	1.全ての学年で取り入れている 90.0%	87.8%	
	2.一部の学年で取り入れている 8.1%	10.2%	
	3.取り入れていない 1.9%	2.0%	
Q11.体育指導で授業中のICTの活用頻度	1.毎時間活用している 11.3%	12.7%	
	2.週に1時間 36.9%	36.3%	
	3.月に1時間 30.6%	25.8%	
	4.年に数時間 20.0%	22.5%	
	5.ICTを活用していない 1.3%	2.7%	
Q11-2.保健体育指導で授業中のICTの活用内容（複数回答可）	1.生徒の動きを撮影 89.2%	87.5%	
	2.ゲームや試合の様子を撮影 28.5%	34.7%	
	3.以前に撮影した動きと比較 50.0%	50.5%	
	4.毎時間記録 14.6%	17.4%	
	5.教師の業務改善 34.8%	37.0%	
	5.その他 8.2%	8.1%	

*表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較（学校質問紙調査）

質問項目			中学校		
			栃木県	全国	
(3) 学校の保健体育授業について	Q12. 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。	1. 体を動かすことの楽しさを実感させること	92.5%	91.1%	
		2. 技や動きができるようになること	38.1%	29.0%	
		3. 仲間と協力して課題を解決させること	56.9%	64.2%	
		4. 苦手意識を持たせないこと	12.5%	14.5%	
		5. 運動量を確保すること	62.5%	48.2%	
		6. 体育で学習したことを実生活で生かせるようにすること	10.6%	11.9%	
		7. 動きのポイントなどの知識を理解させること	10.0%	12.6%	
		8. 自ら工夫して練習やゲームが出来るようにすること	6.9%	12.6%	
		9. 技能の程度や、障害の有無等にかかわらず、共に学習させること	7.5%	11.7%	
		10. 運動領域と保健領域の関連を図ること	1.3%	1.9%	
		11. その他	0.0%	0.8%	
	Q13. 体育の授業で課題に感じていることを上位から3つ選んでください。	1. 体づくり運動の指導	10.6%	13.4%	
		2. 器械運動の指導	6.3%	14.6%	
		3. 陸上競技の指導	2.5%	4.6%	
		4. 水泳の指導	31.3%	27.6%	
5. 球技の指導		4.4%	4.6%		
6. 武道の指導		22.5%	26.4%		
7. ダンスの指導		25.6%	30.5%		
8. 体育理論の指導		13.1%	9.8%		
9. 個に応じた指導		41.3%	37.6%		
10. 学級全体に目を行き渡らせること		10.6%	12.4%		
11. 評価の方法		48.8%	39.5%		
12. 運動が苦手な生徒への対応		37.5%	36.6%		
13. 障害のある生徒への対応		16.3%	15.8%		
14. 技能の程度や、障害の有無等にかかわらず、共に学習させること		18.8%	18.6%		
15. その他	3.1%	2.1%			
(4) 家庭との連携	Q14. 運動やスポーツ、生徒の体力についての家庭との連携（複数回答可）	1. 一緒に運動やスポーツをする機会を設ける	6.3%	7.2%	
		2. 啓発するための資料を配布	11.9%	18.2%	
		3. 生活習慣改善のための資料を配布	24.4%	21.9%	
		4. 運動やスポーツの行事への参加を促す	15.0%	18.7%	
		5. 体力に関する調査の結果を連絡	34.4%	31.7%	
		6. その他	2.5%	2.0%	
		7. 特に連携はしていない	31.9%	31.5%	
(5) 学校における保健体育授業以外の取組について	Q15. 健康三原則の大切さの伝達	1. 様々な場面で計画的に伝えるようにしている	30.0%	33.7%	
		2. 機会をとらえて適宜伝えている	68.8%	62.9%	
		3. 伝えるかどうかは各担当や担任に任せている	1.3%	3.0%	
		4. 特に伝えていない	0.0%	0.4%	
(6) 学校の組織体制	Q16. 学校外の人材活用	活用人数	1人	6.3%	10.9%
			2人	7.5%	6.5%
			3人	1.9%	4.1%
			4人	3.1%	2.0%
			5人以上	3.1%	4.7%
			0人	78.1%	71.7%
	活用領域	1. 体づくり運動	6.1%	7.4%	
		2. 器械運動	0.0%	3.1%	
		3. 陸上競技	3.0%	6.3%	
		4. 水泳	15.2%	12.8%	
		5. 球技	3.0%	9.3%	
		6. 武道	24.2%	34.1%	
		7. ダンス	15.2%	23.6%	
		8. 体育理論	0.0%	2.9%	
9. 保健	48.5%	40.6%			
(7) 新体力テストの実施状況	Q17. 実施学年（複数回答可）	1. 第1学年	96.8%	94.8%	
		2. 第2学年	98.7%	99.2%	
		3. 第3学年	97.5%	95.1%	
	Q18. 保健体育の授業では、体育分野と保健分野との関連を図っていますか。	1. 図っている	45.0%	47.8%	
2. やや図っている		46.3%	44.8%		
3. あまり図っていない		8.8%	6.9%		
4. 図っていない		0.0%	0.6%		

※表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている。

2 「令和5(2023)年度
栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」
結果資料

「令和5(2023)年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」の結果について

栃木県教育委員会

1 調査概要

(1) 目的

県内小・中学校、義務教育学校及び高等学校の児童生徒を対象に、新体力テスト及び身体計測を実施し、児童生徒の発育及び体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、行政上の基礎資料を得る。

(2) 主催

栃木県教育委員会

(3) 対象

県内全ての公立小・中学校、義務教育学校及び県立高等学校（全日制・定時制）を調査した。

【標本数】

	小学校	中学校	高等学校		計
			全日制	定時制	
児童 生徒数	90,341人 男子：46,329人 女子：44,012人	45,749人 男子：23,704人 女子：22,045人	32,024人 男子：16,312人 女子：15,712人	900人 男子：506人 女子：394人	169,014人 男子：86,851人 女子：82,163人

(4) 実施期間

令和5(2023)年4～7月

(5) 内容

スポーツ庁「新体力テスト実施要項」により新体力テストを実施した。なお、中学・高等学校で選択種目となる持久走と20mシャトルランは、後者のみを対象とした。

○実技に関する調査

【小学校8種目】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

【中学校8種目】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

※ これらの8種目を、それぞれ定められた基準により10点満点で評価した得点の合計を「体力合計点」とする。(80点満点であり、性別・学校種別で基準が異なる。)

○質問紙調査（運動習慣、生活習慣等に関するもの）

2 結果概要

(1) 平成 29(2017)年～令和 5(2023)年度)における体力合計点の推移

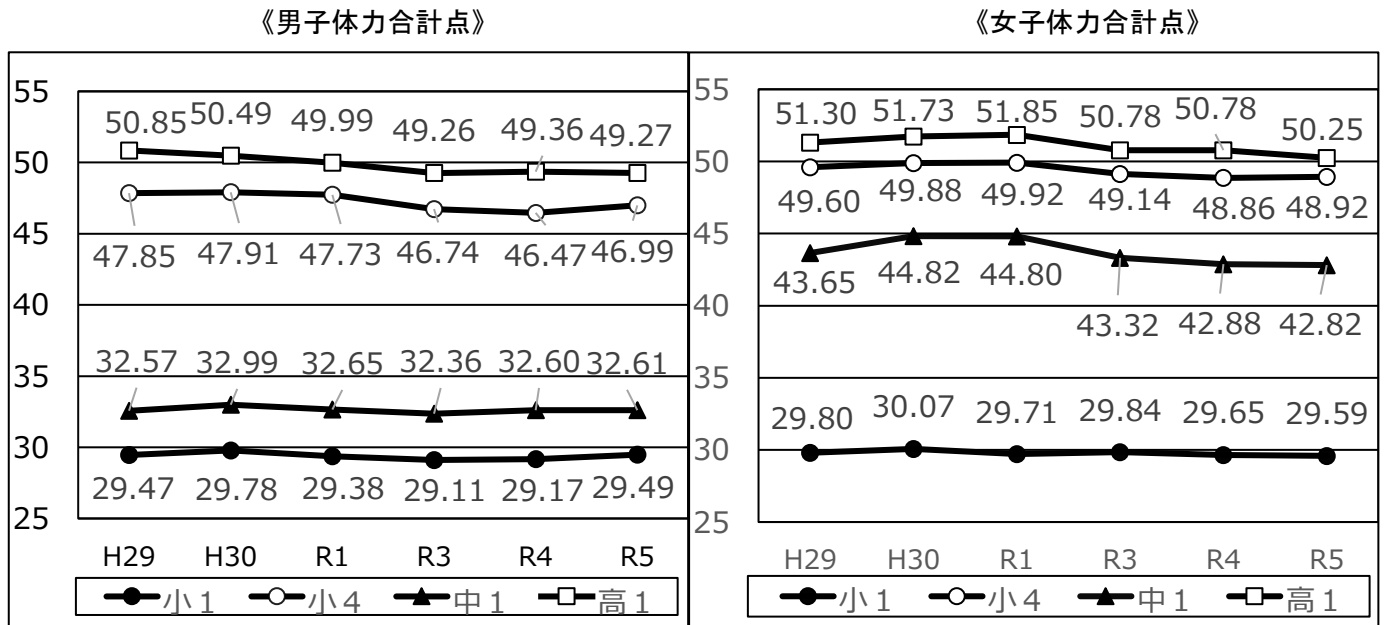


図1 調査における新体力テスト体力合計点の推移 ※H29より悉皆調査実施、R2は新型コロナウイルス感染症の影響で調査中止

- 男女とも、令和4(2022)年度から比較すると低下が見られる年代があるものの、近年はほぼ横ばいの傾向である。

(2) 調査10年間(平成25(2013)年～令和5(2023)年度)における令和5(2023)年度の傾向

表1 調査10年間(平成25(2013)年～令和5(2023)年度)の平均値と令和5(2023)年度の比較

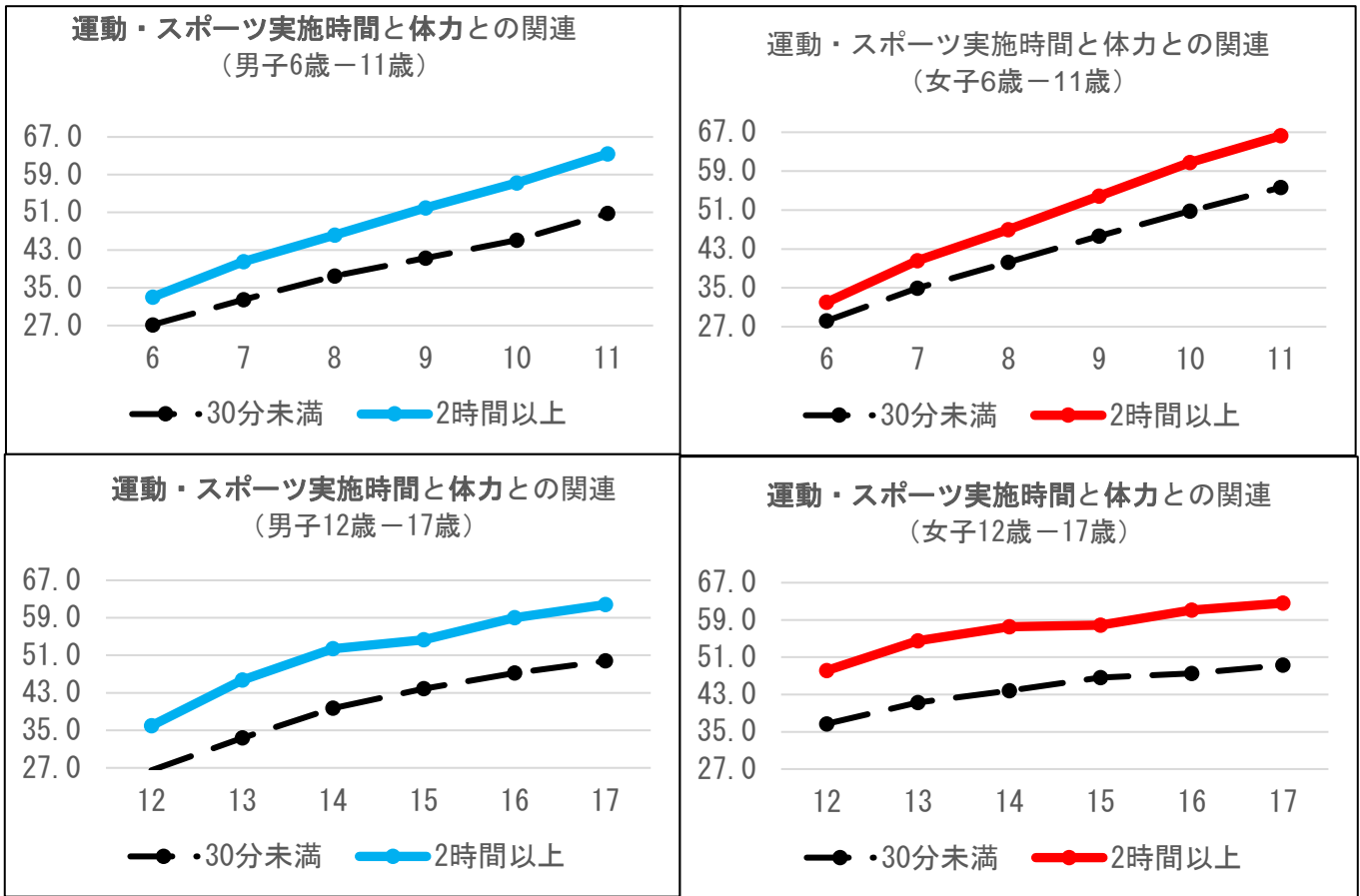
性別	種目	小学校						中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定時制)			
		小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	高1	高2	高3	高4
		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳	18歳
男子	握力							○	○								
	上体起こし																
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○				○	
	反復横とび								○						○	○	○
	20mシャトルラン															○	
	50m走								○	○	○		○				
	立ち幅とび	○	○		○		○	○	○	○		○	○				
	ボール投げ								○	○							
体力合計点	○							○									
女子	握力					○											
	上体起こし																
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	反復横とび												○	○			
	20mシャトルラン																
	50m走																
	立ち幅とび	○						○	○				○				
	ボール投げ																
体力合計点																	

○ …過去10年間の平均値を今年度の平均値が上回った種目

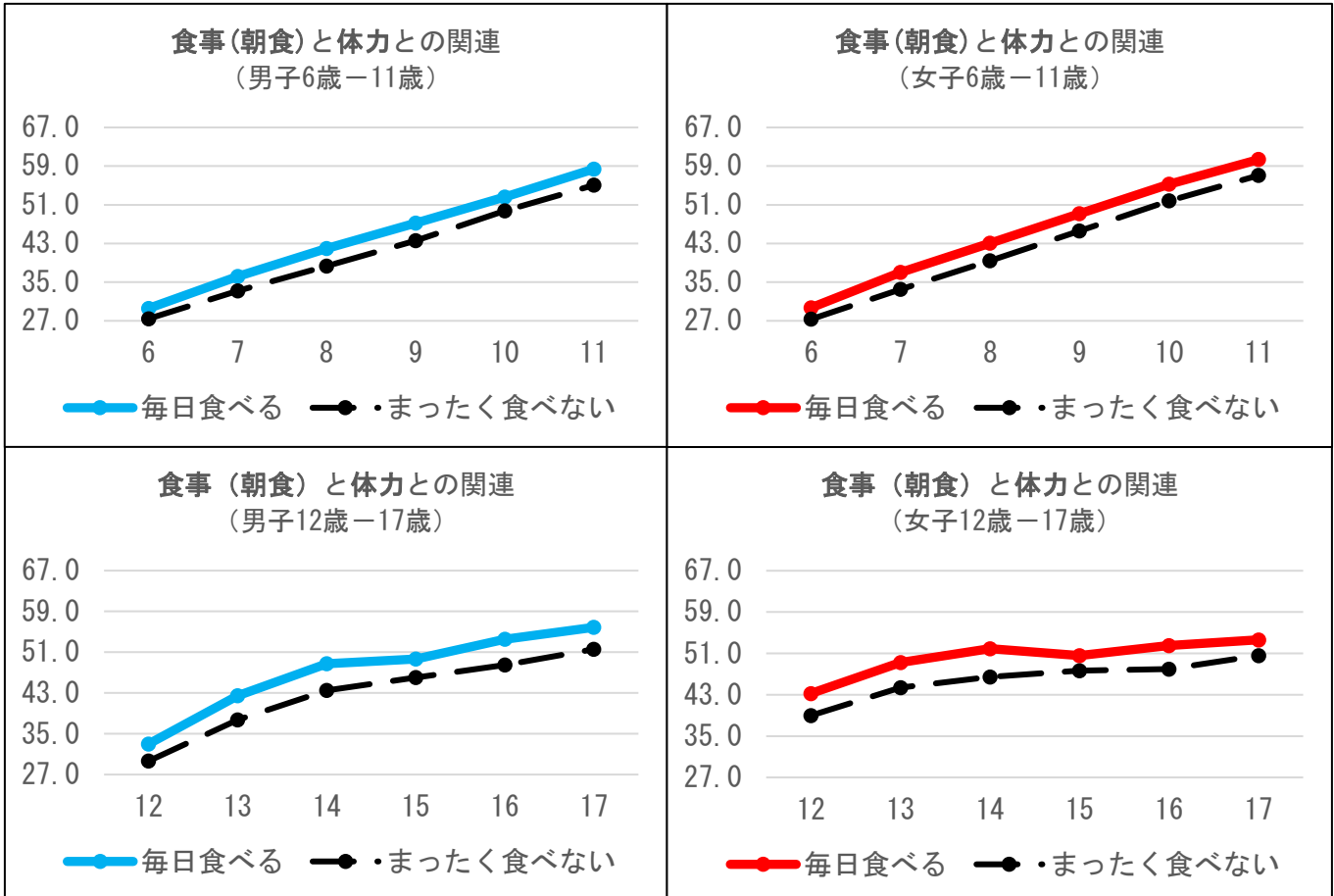
- 男子は、長座体前屈、立ち幅とびにおいて、過去の平均値を上回った学年が多くあった。年代別では、中学2年生が多くの種目で上回った。
- 女子は、長座体前屈において、過去の平均値を上回った学年が多くあった。

(3) アンケート調査と体力合計点の関連表

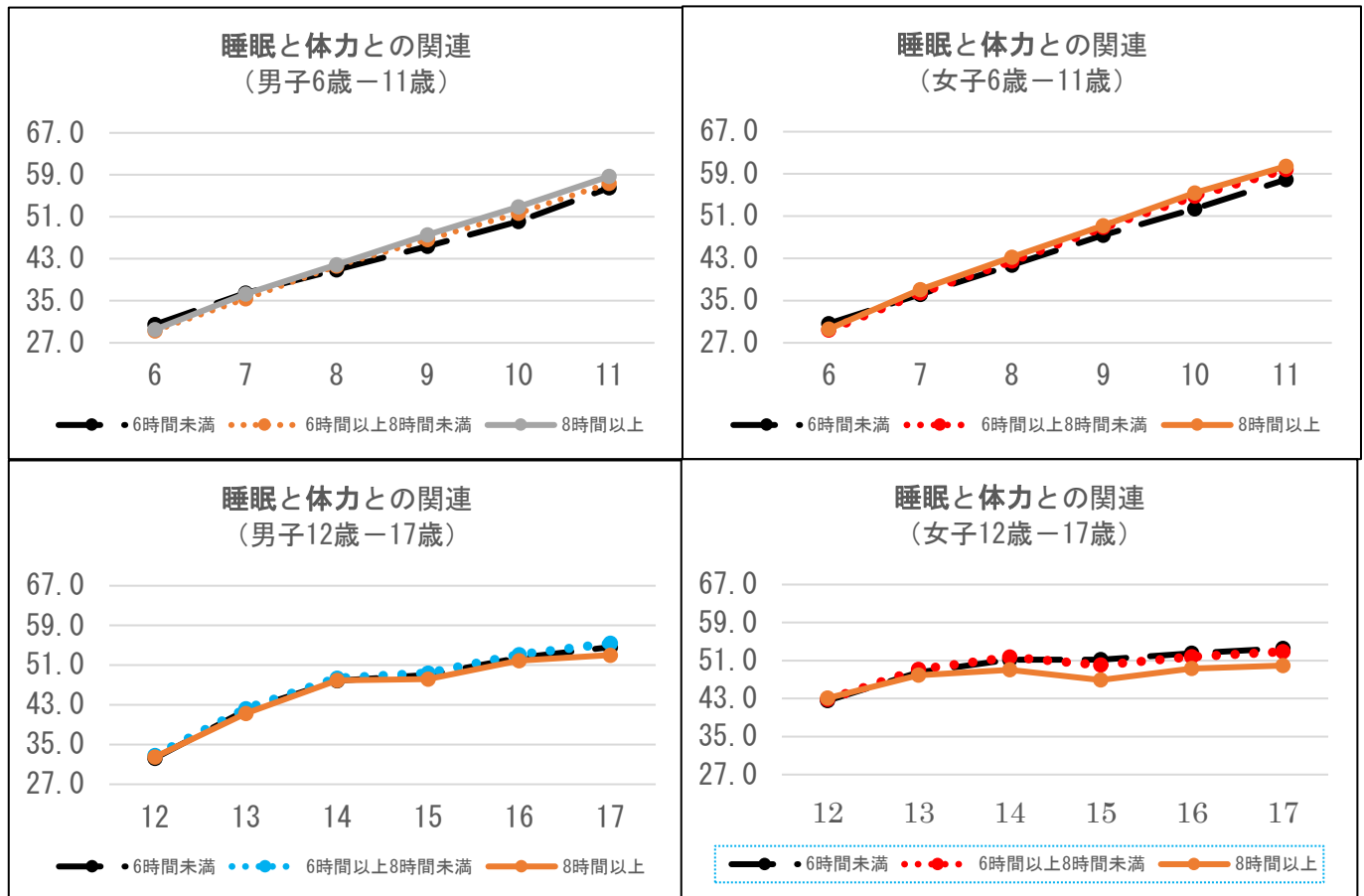
ア 運動・スポーツ実施時間と体力との関連



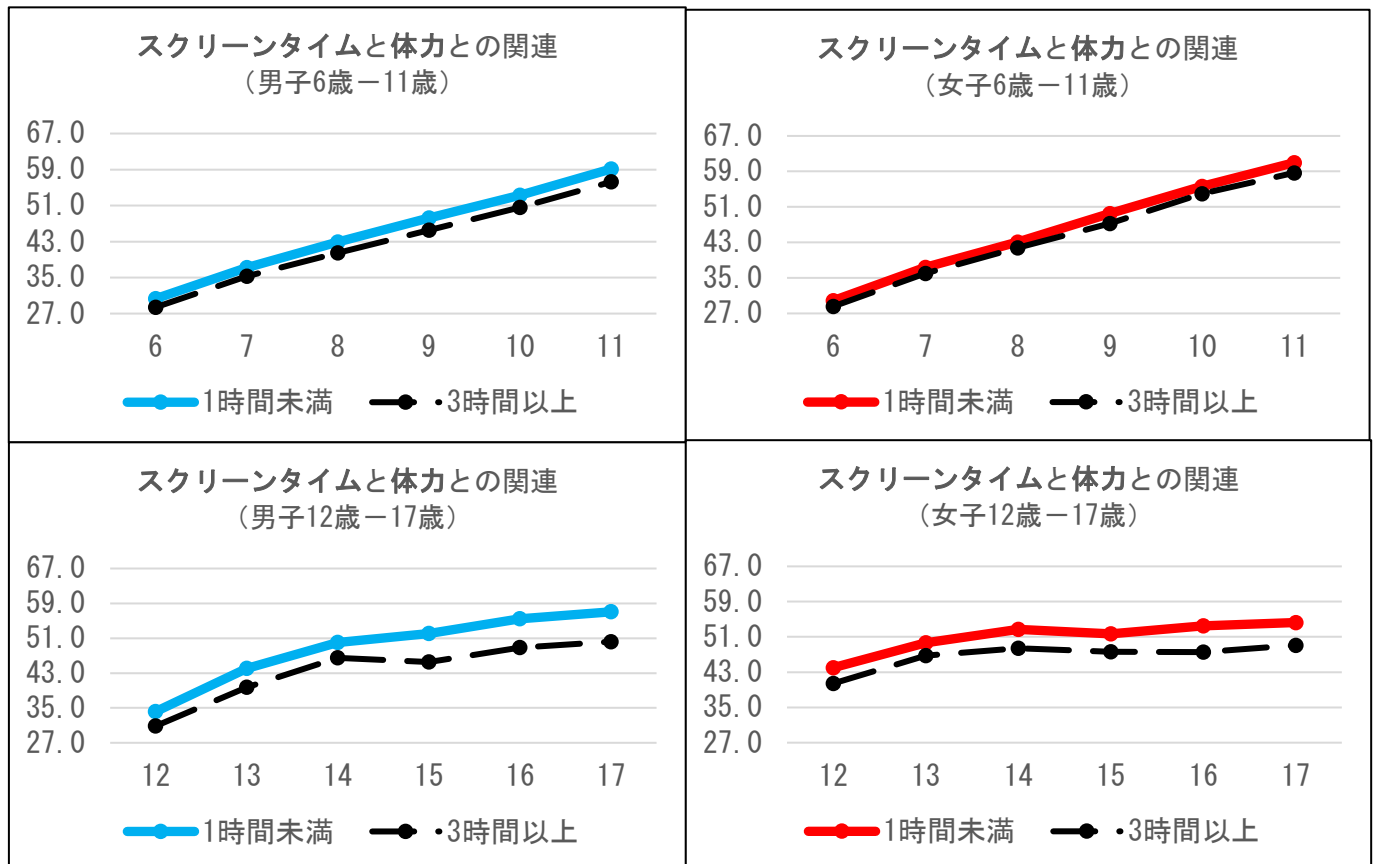
イ 食事（朝食）と体力との関連



ウ 睡眠と体力との関連



エ スクリーンタイムと体力との関連



- 1日の運動・スポーツの実施時間が長い児童生徒や毎日朝食を食べる児童生徒、また1日のスクリーンタイムが短い児童生徒は、体力合計点が高くなっている。
- 1日の睡眠時間については、8時間以上の睡眠時間を確保している児童、6時間以上8時間未満の睡眠時間を確保している生徒は、体力合計点が高くなっている。

令和5(2023)年度年齢別・学校区分別 体格・体力集計表【男子】

区分	年齢	年度	人数	項目	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)	ボ-ル 投げ (m)	体力 合計点 (点)	身長 (cm)	体重 (kg)
小学校	6歳	R5	7,466	平均	8.71	11.36	25.84	27.11	18.47	11.81	112.63	7.74	29.49	116.76	21.78
				標準偏差	2.32	4.71	6.90	5.39	10.35	1.57	19.36	3.27	7.13	5.11	3.79
	6歳	R4	7,465	平均	8.72	11.20	25.52	26.97	18.19	11.84	112.19	7.55	29.17	116.72	21.93
				標準偏差	2.22	4.84	6.42	5.35	10.05	1.54	19.42	3.20	6.86	5.09	3.93
	7歳	R5	7,523	平均	10.34	13.77	27.06	30.92	26.95	10.99	123.42	10.83	36.10	122.83	24.83
				標準偏差	2.61	5.15	7.06	6.12	13.82	1.98	19.77	4.58	7.87	5.33	4.89
	7歳	R4	7,751	平均	10.45	13.76	26.90	30.99	26.59	10.99	123.31	10.31	35.92	122.66	24.91
				標準偏差	2.50	5.01	6.75	6.15	13.48	1.68	19.78	4.32	7.63	5.24	4.93
	8歳	R5	7,901	平均	12.05	15.84	29.06	34.39	33.50	10.44	132.52	13.90	41.70	128.48	28.29
				標準偏差	2.86	5.56	7.63	7.28	17.07	1.68	20.54	5.81	8.71	5.53	6.14
	8歳	R4	7,516	平均	12.16	15.69	28.72	34.09	32.31	10.43	132.02	13.42	41.28	128.45	28.51
				標準偏差	2.93	5.55	6.93	7.28	16.55	1.32	20.41	5.65	8.36	5.49	6.10
	9歳	R5	7,687	平均	13.92	17.56	30.68	38.00	40.11	9.97	141.44	17.12	46.99	133.99	32.16
				標準偏差	3.30	5.78	7.89	7.48	19.68	1.55	21.19	6.88	9.25	5.84	7.35
	9歳	R4	7,588	平均	13.88	17.26	30.39	38.08	39.15	10.01	140.17	16.60	46.47	133.76	32.11
				標準偏差	3.23	5.71	7.49	7.68	19.38	1.47	22.61	6.68	9.23	5.89	7.30
10歳	R5	7,764	平均	16.03	19.11	32.78	41.54	47.62	9.59	149.73	20.27	52.19	139.42	35.93	
			標準偏差	3.82	5.69	7.83	7.48	21.93	1.24	22.44	7.93	9.87	6.42	8.59	
10歳	R4	7,775	平均	16.05	18.84	32.57	41.39	46.20	9.60	149.47	19.89	51.75	139.47	36.32	
			標準偏差	3.85	5.72	8.14	7.47	21.47	1.21	22.50	7.89	9.78	6.52	8.65	
11歳	R5	7,988	平均	19.10	20.66	35.59	44.48	55.25	9.13	160.96	23.46	57.92	146.12	40.83	
			標準偏差	4.89	5.80	8.74	7.45	23.54	1.33	24.73	9.26	10.41	7.56	9.92	
11歳	R4	7,949	平均	19.13	20.52	34.94	44.24	54.07	9.15	159.76	23.07	57.38	145.88	40.83	
			標準偏差	5.00	5.82	8.58	7.36	23.29	1.14	24.40	9.09	10.20	7.52	9.89	
中学校	12歳	R5	7,862	平均	23.77	22.79	39.88	48.29	63.48	8.73	178.22	16.77	32.61	153.69	46.06
				標準偏差	6.44	5.78	9.97	7.71	24.89	1.31	27.92	5.40	9.73	8.18	11.06
	12歳	R4	7,681	平均	24.06	22.88	39.67	48.54	63.07	8.74	178.46	16.69	32.60	153.90	46.50
				標準偏差	6.48	5.64	10.00	7.63	24.51	1.33	29.72	5.18	9.48	8.04	10.91
	13歳	R5	7,892	平均	29.74	25.91	44.15	52.74	79.17	8.00	198.59	19.99	41.90	160.86	50.98
				標準偏差	7.31	5.94	10.99	7.78	25.42	0.94	27.69	5.91	10.95	7.48	10.92
	13歳	R4	7,611	平均	29.28	25.60	43.17	52.14	77.71	8.11	196.21	19.55	40.73	160.71	51.32
				標準偏差	7.22	5.73	10.68	7.96	25.74	1.13	29.80	5.80	10.67	7.38	11.09
	14歳	R5	7,950	平均	33.98	27.88	47.61	55.37	85.85	7.64	210.39	22.39	48.10	165.64	55.43
				標準偏差	7.38	6.00	11.21	7.93	25.79	1.03	27.62	6.26	11.30	6.44	10.98
14歳	R4	7,663	平均	34.18	27.91	47.80	55.46	85.87	7.69	210.26	22.24	48.03	165.44	55.66	
			標準偏差	7.52	6.10	11.20	7.85	25.49	0.97	29.40	6.19	11.47	6.60	11.45	
高校(全日制)	15歳	R5	5,617	平均	36.29	27.84	49.31	56.55	80.52	7.56	217.37	22.67	49.27	168.24	59.41
				標準偏差	6.97	5.77	11.54	6.66	23.55	0.72	25.62	5.74	10.47	5.93	11.91
	15歳	R4	5,432	平均	36.43	27.92	48.77	56.51	81.31	7.58	218.74	22.85	49.36	168.26	59.79
				標準偏差	6.87	5.85	11.21	6.46	23.06	0.68	24.72	5.63	10.26	5.84	11.45
	16歳	R5	5,408	平均	38.48	29.36	51.29	57.82	85.99	7.42	224.06	24.16	52.89	169.68	61.12
				標準偏差	7.07	5.97	11.52	6.95	26.99	0.70	24.85	5.93	11.04	5.77	10.94
	16歳	R4	5,226	平均	38.26	29.31	50.85	57.87	86.94	7.40	225.57	24.10	52.98	169.51	60.82
				標準偏差	7.16	5.85	11.43	6.71	25.11	0.69	23.85	5.99	10.90	5.87	11.42
17歳	R5	5,287	平均	39.68	30.37	52.83	58.79	87.51	7.32	228.02	24.96	55.11	170.28	62.39	
			標準偏差	7.41	5.95	11.72	6.98	25.88	0.72	25.02	6.19	11.21	5.95	11.38	
17歳	R4	5,270	平均	39.65	30.39	52.70	58.88	87.59	7.35	227.84	24.85	54.99	170.22	62.73	
			標準偏差	7.27	6.06	11.38	6.91	26.29	0.71	24.78	6.16	11.32	5.76	10.89	
高校(定時制)	15歳	R5	164	平均	33.71	22.08	43.03	45.49	48.28	8.71	188.78	18.10	34.98	167.80	62.76
				標準偏差	9.41	6.76	11.88	9.69	27.13	2.64	32.85	5.85	11.47	6.14	17.23
	15歳	R4	123	平均	34.73	23.39	42.58	46.94	50.25	8.07	206.18	18.94	38.56	166.37	58.29
				標準偏差	7.83	5.87	12.94	8.17	23.07	1.09	28.20	5.08	10.41	5.95	14.04
	16歳	R5	152	平均	36.21	23.49	43.49	48.24	51.91	8.12	201.90	19.06	38.63	167.70	59.50
				標準偏差	7.79	5.94	9.70	9.05	26.96	1.53	30.46	5.58	9.91	6.12	12.40
	16歳	R4	83	平均	36.57	24.35	43.79	48.30	54.50	8.03	209.31	20.19	39.98	167.71	62.81
				標準偏差	7.91	6.64	12.50	8.68	24.79	1.24	34.88	5.97	11.67	6.25	15.96
	17歳	R5	107	平均	36.28	23.62	45.09	49.17	59.47	7.99	202.22	19.84	41.14	168.48	65.39
				標準偏差	8.20	6.32	12.01	7.58	26.90	1.05	31.32	6.01	10.62	6.37	17.44
17歳	R4	84	平均	38.45	24.08	43.27	48.24	53.89	7.92	208.48	20.34	41.77	169.48	66.47	
			標準偏差	8.97	5.87	13.94	10.03	25.18	1.32	31.27	5.55	10.36	6.60	17.69	
18歳	R5	83	平均	38.55	23.07	40.58	47.83	46.57	8.82	199.35	19.38	38.58	169.91	70.94	
			標準偏差	9.07	7.13	12.58	8.45	24.08	3.79	34.75	5.94	11.84	6.65	20.33	
18歳	R4	44	平均	39.25	23.80	42.31	47.61	56.33	7.81	208.54	21.76	41.77	169.78	62.33	
			標準偏差	8.06	7.10	12.88	12.05	21.60	0.82	37.78	5.73	9.87	6.05	12.03	

令和5(2023)年度年齢別・学校区分別 体格・体力集計表【女子】

区分	年齢	年度	人数	項目	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)	ボ-ル 投げ (m)	体力 合計点 (点)	身長 (cm)	体重 (kg)
小学校	6歳	R5	6,894	平均	8.21	11.08	28.19	26.31	15.44	12.09	104.97	5.42	29.59	115.81	21.31
				標準偏差	2.04	4.56	6.94	4.58	7.42	1.29	16.93	1.96	6.80	5.08	3.66
	6歳	R4	7,186	平均	8.25	11.25	27.65	26.53	15.62	12.09	104.95	5.33	29.65	115.80	21.43
				標準偏差	2.10	4.65	6.54	4.64	7.30	1.38	17.55	1.88	6.78	5.03	3.71
	7歳	R5	7,245	平均	9.82	13.56	29.99	30.17	21.41	11.23	115.85	7.30	36.95	121.83	24.22
				標準偏差	2.37	4.73	7.12	5.67	9.61	1.26	18.11	2.52	7.53	5.39	4.59
	7歳	R4	7,312	平均	9.92	13.71	29.80	30.39	21.56	11.20	116.83	7.10	37.10	121.77	24.28
				標準偏差	2.40	4.78	7.98	5.52	9.63	1.18	17.57	2.44	7.30	5.34	4.47
	8歳	R5	7,415	平均	11.48	15.37	32.35	33.24	26.07	10.67	125.80	9.31	42.86	127.76	27.56
				標準偏差	2.79	5.03	7.62	6.45	12.26	1.09	18.81	3.33	8.10	5.83	5.59
	8歳	R4	7,266	平均	11.58	15.27	32.05	33.18	26.03	10.62	125.56	9.12	42.77	127.83	27.63
				標準偏差	2.84	5.12	7.15	6.74	12.15	1.04	18.96	3.30	8.03	5.78	5.66
	9歳	R5	7,400	平均	13.40	16.94	34.62	36.87	32.01	10.14	135.42	11.51	48.92	134.23	31.43
				標準偏差	3.26	5.18	8.15	6.59	14.49	1.10	20.02	4.19	8.68	6.56	6.82
	9歳	R4	7,442	平均	13.57	16.95	34.53	36.93	32.01	10.17	134.86	11.27	48.86	134.38	31.51
				標準偏差	3.24	5.12	7.59	6.86	14.32	1.09	21.21	4.06	8.62	6.63	6.71
10歳	R5	7,579	平均	16.17	18.45	37.55	40.08	39.05	9.72	144.14	13.79	54.96	141.37	36.03	
			標準偏差	3.97	5.08	8.31	6.57	16.82	0.97	20.95	4.95	9.11	7.12	7.96	
10歳	R4	7,325	平均	15.98	18.33	37.31	40.16	39.11	9.69	145.00	13.66	54.91	141.19	35.84	
			標準偏差	3.93	5.03	8.25	6.64	16.14	0.96	21.06	5.02	8.97	7.02	7.84	
11歳	R5	7,479	平均	18.90	19.46	40.62	42.49	44.17	9.33	153.11	15.65	59.99	147.51	40.68	
			標準偏差	4.35	5.13	9.11	6.27	17.57	0.94	21.96	5.88	9.13	6.60	8.50	
11歳	R4	7,573	平均	19.08	19.27	39.93	42.30	43.56	9.35	152.10	15.48	59.58	147.65	41.18	
			標準偏差	4.38	5.13	8.94	6.44	17.48	1.06	22.69	5.79	9.16	6.49	8.40	
中学校	12歳	R5	7,458	平均	21.34	20.00	43.39	44.88	46.87	9.22	162.00	11.07	42.82	152.08	45.09
				標準偏差	4.52	5.30	9.92	6.48	18.54	0.96	24.73	3.85	10.96	5.79	8.53
	12歳	R4	7,238	平均	21.54	20.23	42.92	45.36	47.62	9.22	161.80	11.14	42.88	151.90	44.90
				標準偏差	4.57	5.11	10.00	6.32	18.54	0.89	26.97	3.85	10.78	5.72	8.22
	13歳	R5	7,350	平均	23.68	22.13	46.02	47.22	53.57	8.92	169.75	12.48	48.76	154.54	47.63
				標準偏差	4.73	5.61	10.33	6.38	19.59	0.91	24.74	4.31	11.68	5.39	7.89
	13歳	R4	7,009	平均	23.54	22.01	45.23	46.99	54.03	8.98	168.56	12.58	48.01	154.77	48.21
				標準偏差	4.79	5.62	10.13	6.55	19.52	0.88	25.42	4.10	11.46	5.45	8.20
	14歳	R5	7,237	平均	24.92	23.04	47.84	48.14	54.10	8.84	171.33	13.50	51.31	156.19	50.15
				標準偏差	4.86	5.91	10.50	6.58	19.57	0.89	25.05	4.44	12.09	5.43	8.09
14歳	R4	7,139	平均	25.12	23.23	48.74	48.46	55.39	8.85	172.59	13.63	51.74	156.19	50.27	
			標準偏差	4.81	5.59	10.44	6.31	19.53	0.86	25.16	4.35	11.58	5.41	8.16	
高校(全日制)	15歳	R5	5,253	平均	25.22	22.54	49.21	48.63	48.21	9.02	171.37	13.13	50.25	156.75	51.30
				標準偏差	4.47	5.58	10.52	5.76	16.08	0.83	22.22	3.95	10.72	5.32	8.04
	15歳	R4	5,192	平均	25.34	22.73	49.05	48.89	49.30	9.03	173.39	13.31	50.78	156.91	51.64
				標準偏差	4.43	5.45	10.28	5.63	15.88	0.83	21.43	4.04	10.56	5.20	8.12
	16歳	R5	5,175	平均	25.92	23.59	50.69	48.99	49.70	9.04	172.76	13.77	51.93	157.43	52.43
				標準偏差	4.58	5.74	10.39	6.01	17.91	1.45	22.22	4.27	11.32	5.29	7.94
	16歳	R4	5,269	平均	26.04	23.89	50.47	49.37	50.36	9.00	175.03	13.73	52.46	157.33	52.25
				標準偏差	4.62	5.60	10.23	6.03	17.53	0.93	21.75	4.15	11.01	5.41	7.98
17歳	R5	5,284	平均	26.43	24.33	51.99	49.43	49.13	9.03	174.54	13.97	53.03	157.63	52.69	
			標準偏差	4.68	5.82	10.25	6.15	18.21	0.93	22.56	4.37	11.49	5.44	8.02	
17歳	R4	5,282	平均	26.40	24.39	52.01	49.70	49.77	9.06	174.83	13.91	53.02	157.70	53.01	
			標準偏差	4.70	5.83	10.06	5.94	17.85	0.92	21.99	4.22	11.40	5.26	8.17	
高校(定時制)	15歳	R5	151	平均	23.88	18.01	43.04	41.49	29.49	9.81	147.90	10.27	36.73	155.76	52.88
				標準偏差	5.61	5.28	11.84	7.18	13.61	1.15	22.73	3.54	10.64	5.29	11.42
	15歳	R4	91	平均	23.64	16.65	42.80	41.77	30.97	9.53	157.86	10.69	38.49	155.74	52.22
				標準偏差	5.62	5.48	11.11	7.25	13.51	1.24	29.86	2.87	9.48	5.62	10.07
	16歳	R5	104	平均	23.84	17.59	44.37	40.94	29.11	9.79	150.24	10.68	37.08	156.28	52.74
				標準偏差	5.80	5.64	10.11	7.31	13.56	1.27	20.52	3.30	8.96	5.36	10.62
	16歳	R4	66	平均	25.60	18.04	42.78	40.62	27.79	9.93	155.82	11.55	38.20	156.21	54.19
				標準偏差	6.57	5.44	11.08	7.42	12.11	1.40	24.50	3.43	10.01	4.75	10.99
	17歳	R5	86	平均	24.61	17.98	43.04	41.04	26.60	10.25	147.54	10.56	36.31	156.21	52.37
				標準偏差	5.86	5.42	11.90	6.40	14.54	1.59	22.61	3.50	10.09	4.99	8.89
17歳	R4	75	平均	25.96	18.57	45.49	41.01	31.50	9.74	152.98	10.70	40.76	156.73	52.28	
			標準偏差	5.33	6.65	12.88	7.66	14.52	1.33	28.38	3.54	11.88	5.86	9.65	
18歳	R5	53	平均	24.64	15.02	41.92	38.93	25.02	11.55	145.80	10.30	34.05	155.22	51.28	
			標準偏差	8.29	5.33	13.27	8.42	17.82	5.43	33.86	3.66	12.00	6.42	9.58	
18歳	R4	29	平均	26.21	19.64	44.63	40.31	26.22	9.91	150.49	11.73	40.59	156.86	57.81	
			標準偏差	5.58	6.74	13.05	6.00	14.42	1.37	34.32	3.27	11.14	4.43	13.57	

令和5(2023)年度総合評価集計表

			男子 (%)						女子 (%)					
			A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)	A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)
小学校	6歳	R5	9.6	25.1	32.2	19.2	13.9	1.6	9.6	23.9	34.3	20.2	12.0	1.3
		R4	8.4	23.5	34.4	19.7	14.0	-1.8	9.5	24.6	34.1	19.8	12.0	2.2
	7歳	R5	8.4	20.6	35.4	24.1	11.4	-6.6	9.6	22.1	36.8	23.2	8.2	0.3
		R4	7.7	20.3	35.9	25.0	11.1	-8.1	9.2	23.3	37.7	22.0	7.8	2.8
	8歳	R5	10.1	25.0	30.6	21.9	12.5	0.7	10.9	27.6	33.0	20.3	8.1	10.0
		R4	8.9	21.8	33.8	23.5	12.0	-4.9	11.0	26.2	34.3	20.6	7.9	8.7
	9歳	R5	10.2	21.9	30.3	22.9	14.8	-5.6	13.5	25.3	32.0	20.0	9.2	9.6
		R4	8.8	21.3	30.7	23.2	16.1	-9.3	13.2	25.4	31.8	20.1	9.5	9.0
	10歳	R5	10.0	21.3	31.9	22.8	14.0	-5.5	14.7	25.9	33.1	18.9	7.4	14.3
		R4	9.0	19.6	32.6	24.5	14.3	-10.2	14.6	25.1	34.5	19.0	6.8	14.0
	11歳	R5	10.8	25.5	28.5	23.1	12.1	1.2	12.6	28.8	32.1	20.1	6.4	14.9
		R4	9.2	24.6	29.2	24.7	12.3	-3.2	11.7	27.2	33.5	20.9	6.7	11.3
中学校	12歳	R5	3.5	18.4	32.8	32.1	13.2	-23.4	25.0	32.1	27.7	13.1	2.2	41.9
		R4	3.4	17.6	33.0	33.3	12.7	-25.0	24.6	32.8	27.8	12.9	1.9	42.5
	13歳	R5	9.6	25.5	33.9	22.2	8.8	4.1	27.7	30.0	27.0	12.4	2.9	42.4
		R4	6.6	23.9	35.9	23.6	9.9	-3.0	25.1	31.4	27.1	12.9	3.5	40.0
	14歳	R5	17.3	27.4	31.1	17.1	7.1	20.6	28.0	26.5	26.4	14.2	5.0	35.2
		R4	17.7	25.9	31.8	17.7	6.9	19.0	28.4	27.2	27.7	12.8	3.9	38.9
高校(全日制)	15歳	R5	15.3	27.9	35.9	16.7	4.2	22.5	18.3	27.9	35.2	14.7	3.9	27.7
		R4	15.1	27.8	36.6	16.9	3.6	22.4	19.3	28.8	34.6	14.5	2.7	30.9
	16歳	R5	21.7	31.7	30.0	14.1	2.4	36.9	20.2	28.1	32.7	16.2	2.8	29.4
		R4	21.6	31.7	30.6	14.0	2.0	37.4	20.5	29.9	32.9	14.5	2.2	33.7
	17歳	R5	23.3	34.3	28.0	12.5	1.8	43.4	18.7	30.0	33.1	15.7	2.6	30.5
		R4	23.7	34.5	26.9	12.9	1.9	43.4	18.4	30.8	32.2	16.1	2.5	30.6
高校(定時制)	15歳	R5	1.6	8.0	18.4	36.0	36.0	-62.4	0.8	9.2	29.4	29.4	31.1	-50.4
		R4	0.0	8.9	37.4	27.6	26.0	-44.7	1.1	5.5	30.8	44.0	18.7	-56.0
	16歳	R5	0.0	7.8	33.3	38.9	20.0	-51.1	0.0	1.5	27.3	50.0	21.2	-69.7
		R4	1.2	8.4	44.6	28.9	16.9	-36.1	0.0	7.6	30.3	43.9	18.2	-54.5
	17歳	R5	0.0	10.8	37.8	36.5	14.9	-40.5	0.0	6.3	17.2	50.0	26.6	-70.3
		R4	2.4	16.7	28.6	39.3	13.1	-33.3	1.3	14.7	28.0	37.3	18.7	-40.0
	18歳	R5	4.6	4.6	29.2	35.4	26.2	-52.3	2.7	2.7	8.1	40.5	45.9	-81.1
		R4	2.3	9.1	31.8	50.0	6.8	-45.5	0.0	17.2	27.6	34.5	20.7	-37.9

※集計結果における百分率は小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで示しているため、百分率の合計が100%にならないことがある

令和5(2023)年度アンケート項目集計表【男子】 (%)

		年度	小学校							中学校			高等学校(全)			高等学校(定)			
			6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳	18歳	
運動部・地域スポーツクラブへの所属状況	所属有り	R5	43.1	52.3	59.5	64.0	63.6	60.9	76.2	81.1	80.1	61.2	56.8	54.1	28.6	22.1	23.5	24.0	
		R4	46.2	51.0	56.6	62.4	62.7	60.8	73.3	80.0	79.1	61.7	58.4	58.5	22.0	31.8	27.7	23.5	
	所属無し	R5	56.9	47.7	40.5	36.0	36.4	39.1	23.8	18.9	19.9	38.8	43.2	45.9	71.4	77.9	76.5	76.0	
		R4	53.8	49.0	43.4	37.6	37.3	39.2	26.7	20.0	20.9	38.3	41.6	41.5	78.0	68.2	72.3	76.5	
運動・スポーツの実施状況	ほぼ毎日	R5	15.1	24.5	37.3	46.9	52.1	52.5	69.3	75.2	73.1	56.4	55.1	52.3	22.5	18.5	21.3	18.3	
		R4	14.7	24.4	33.9	45.1	48.9	49.3	71.4	76.5	75.9	56.0	54.6	54.8	21.0	18.6	19.4	15.0	
	ときどき	R5	54.4	50.8	40.9	33.9	32.7	31.8	16.4	12.6	14.0	19.2	17.0	13.9	30.5	20.2	18.1	21.1	
		R4	53.2	50.0	42.0	36.0	33.9	34.4	14.3	11.5	12.0	19.0	16.7	14.6	31.5	23.7	27.2	31.7	
	ときたま	R5	11.8	10.4	8.8	9.3	7.6	8.5	6.7	5.5	5.9	10.3	10.4	11.5	18.5	36.3	29.8	33.8	
		R4	12.5	11.2	9.4	9.1	8.8	8.5	7.1	6.0	5.7	10.6	10.6	9.8	18.5	26.8	20.4	15.0	
	しない	R5	18.7	14.2	13.0	10.0	7.5	7.3	7.6	6.7	7.0	14.1	17.4	22.3	28.5	25.0	30.9	26.8	
		R4	19.7	14.4	14.7	9.8	8.5	7.8	7.2	6.0	6.5	14.5	18.1	20.8	29.0	30.9	33.0	38.3	
1日の運動・スポーツの実施時間	30分未満	R5	22.4	19.9	22.7	21.6	18.0	17.7	15.1	13.2	14.2	28.4	31.5	36.7	57.6	55.6	63.8	47.9	
		R4	23.4	20.4	24.6	21.1	19.3	17.7	13.8	13.1	13.6	28.7	33.5	34.2	49.2	49.5	46.6	46.7	
	30分～1時間未満	R5	38.7	33.5	26.2	22.7	21.1	22.8	14.6	11.1	11.9	16.4	13.8	13.5	25.8	23.4	16.0	29.6	
		R4	39.5	34.5	26.8	24.4	22.7	23.1	12.8	11.1	11.1	15.9	14.0	13.0	32.3	28.9	30.1	26.7	
	1時間～2時間	R5	33.5	34.7	28.3	24.9	26.9	26.0	26.8	28.1	31.4	20.6	19.7	16.0	15.2	16.1	16.0	11.3	
		R4	31.9	34.0	29.6	27.7	28.8	28.1	27.9	29.8	33.1	20.0	17.4	18.4	12.1	15.5	14.6	18.3	
	2時間以上	R5	5.4	11.8	22.8	30.9	34.0	33.4	43.5	47.6	42.6	34.7	35.1	33.8	1.3	4.8	4.3	11.3	
		R4	5.2	11.2	19.0	26.8	29.1	31.0	45.6	46.0	42.2	35.4	35.1	34.4	6.5	6.2	8.7	8.3	
小学校入学前に外で運動をしていた頻度	週6日以上	R5	26.9	27.5	39.5	42.7	39.9	36.4	/										
		R4	26.9	26.3	39.4	43.5	40.5	35.4											
	週4～5日	R5	40.5	37.2	29.4	28.5	29.3	31.2											
		R4	38.6	37.8	29.2	27.9	30.0	32.0											
	週2～3日	R5	26.9	27.5	22.5	20.9	22.7	24.6											
		R4	28.3	28.7	23.6	20.5	22.6	24.8											
	週1日未満	R5	5.7	7.8	8.6	7.9	8.0	7.8											
		R4	6.2	7.1	7.9	8.1	6.9	7.8											
朝食の有無	毎日食べる	R5	93.1	92.3	87.0	86.4	85.1	83.6	80.9	79.9	78.2	77.9	75.6	73.9	43.3	24.6	31.2	32.4	
		R4	94.3	92.9	88.4	86.5	86.5	85.7	81.2	80.4	80.6	76.6	73.1	72.3	26.6	36.1	47.1	28.3	
	時々欠かす	R5	5.7	6.5	11.3	11.7	12.5	13.5	14.7	14.7	15.7	15.9	15.6	16.6	31.3	36.1	46.2	35.2	
		R4	5.3	6.3	10.4	11.9	11.7	12.0	14.1	14.8	14.2	15.9	18.0	17.2	41.9	37.1	25.5	43.3	
	まったく食べない	R5	1.2	1.2	1.6	1.9	2.4	2.9	4.4	5.3	6.1	6.2	8.7	9.5	25.3	39.3	22.6	32.4	
		R4	0.4	0.7	1.2	1.6	1.8	2.3	4.7	4.8	5.2	7.4	8.9	10.5	31.5	26.8	27.5	28.3	
1日の睡眠時間	6時間未満	R5	1.8	3.7	10.9	10.5	8.5	7.7	12.6	14.4	17.0	21.0	25.7	28.2	22.7	32.3	25.8	33.8	
		R4	3.9	5.9	14.0	17.4	15.4	14.2	15.9	16.3	17.6	23.7	26.5	29.5	26.6	27.8	28.4	33.3	
	6時間～8時間未満	R5	20.0	23.0	28.1	33.4	38.1	44.1	54.2	64.3	69.4	71.5	69.2	67.2	59.3	58.1	61.3	50.7	
		R4	20.0	23.5	27.9	32.2	37.2	42.1	55.1	64.0	68.8	69.7	68.3	65.5	59.7	63.9	54.9	51.7	
	8時間以上	R5	78.2	73.3	61.0	56.1	53.4	48.2	33.2	21.3	13.6	7.5	5.1	4.6	18.0	9.7	12.9	15.5	
		R4	76.1	70.6	58.1	50.5	47.4	43.7	29.1	19.7	13.6	6.6	5.2	5.0	13.7	8.2	16.7	15.0	
ぐっすり眠れる頻度	週6日以上	R5	91.8	88.3	73.5	67.9	62.2	59.4	56.1	48.4	45.8	43.1	40.0	40.2	40.4	26.8	33.0	29.6	
		R4	92.3	89.6	74.0	65.8	62.1	59.9	53.7	49.4	49.4	42.3	41.4	40.2	30.9	34.0	42.7	25.0	
	週4～5日	R5	6.8	8.7	14.6	18.4	22.9	24.7	26.6	29.7	30.0	30.2	30.6	30.1	29.8	26.8	27.7	40.8	
		R4	6.2	7.9	13.3	18.8	21.7	24.1	27.4	30.2	29.3	30.2	29.0	29.7	28.5	26.8	24.3	26.7	
	週2～3日	R5	1.2	2.1	7.2	9.5	10.8	12.2	13.0	16.8	18.2	21.9	22.7	23.0	22.5	30.9	26.6	22.5	
		R4	1.2	1.7	6.9	10.1	11.6	12.1	14.6	16.1	17.4	23.1	24.4	23.9	29.3	25.8	20.4	35.0	
	週1日未満	R5	0.1	1.0	4.8	4.3	4.1	3.6	4.3	5.0	6.0	4.8	6.7	6.8	7.3	15.4	12.8	7.0	
		R4	0.3	0.8	5.8	5.2	4.6	3.9	4.3	4.3	3.8	4.4	5.2	6.3	11.4	13.4	12.6	13.3	
1日のテレビ(テレビゲームも含む)の視聴時間	1時間未満	R5	10.9	12.4	19.2	18.7	15.0	12.0	16.4	16.0	17.4	29.6	29.3	36.1	19.9	26.6	24.5	28.2	
		R4	11.3	11.4	17.9	17.2	13.2	11.8	14.1	12.6	15.7	26.9	26.7	35.1	16.1	23.7	24.3	13.3	
	1時間～2時間未	R5	41.9	38.2	31.5	29.0	28.2	28.8	32.9	31.2	32.9	32.9	31.7	29.7	19.2	12.9	13.8	14.1	
		R4	42.5	38.4	31.6	29.3	28.9	28.9	31.4	32.0	32.7	33.7	32.5	30.8	16.1	15.5	16.5	20.0	
	2時間～3時間未満	R5	34.3	33.3	25.9	24.3	25.5	25.5	24.6	25.9	24.8	20.7	19.4	17.2	20.5	17.7	18.1	16.9	
		R4	32.9	33.4	26.7	24.4	25.9	27.1	25.5	27.4	27.0	22.3	21.1	18.4	9.7	15.5	13.6	13.3	
3時間以上	R5	12.9	16.0	23.4	28.0	31.4	33.7	26.1	26.9	25.0	16.8	19.6	17.0	40.4	42.7	43.6	40.8		
	R4	13.3	16.8	23.8	29.0	32.1	32.2	28.9	28.0	24.6	17.1	19.7	15.7	58.1	45.4	45.6	53.3		
なんでも最後までやり遂げたいと思うか	そう思う	R5	/							47.8	44.3	47.9	45.5	39.7	45.9	24.5	32.5	28.7	23.9
		R4								48.3	44.5	47.6	43.3	42.3	44.9	33.9	24.7	33.0	23.3
	まあそう思う	R5								43.1	46.0	43.5	46.5	49.8	45.3	53.0	48.8	54.3	47.9
		R4								43.0	45.7	43.4	48.0	48.4	46.9	47.6	58.8	47.6	56.7
	あまりそう思わない	R5								7.2	8.0	7.0	6.6	8.6	7.2	19.2	11.4	12.8	23.9
		R4								7.3	8.3	7.3	7.4	7.9	6.7	15.3	14.4	14.6	11.7
	全くそう思わない	R5								1.9	1.7	1.6	1.4	1.8	1.7	3.3	7.3	4.3	4.2
		R4								1.5	1.5	1.7	1.3	1.5	1.5	3.2	2.1	4.9	8.3

※集計結果における百分率は小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで示しているため、百分率の合計が100%にならないことがある

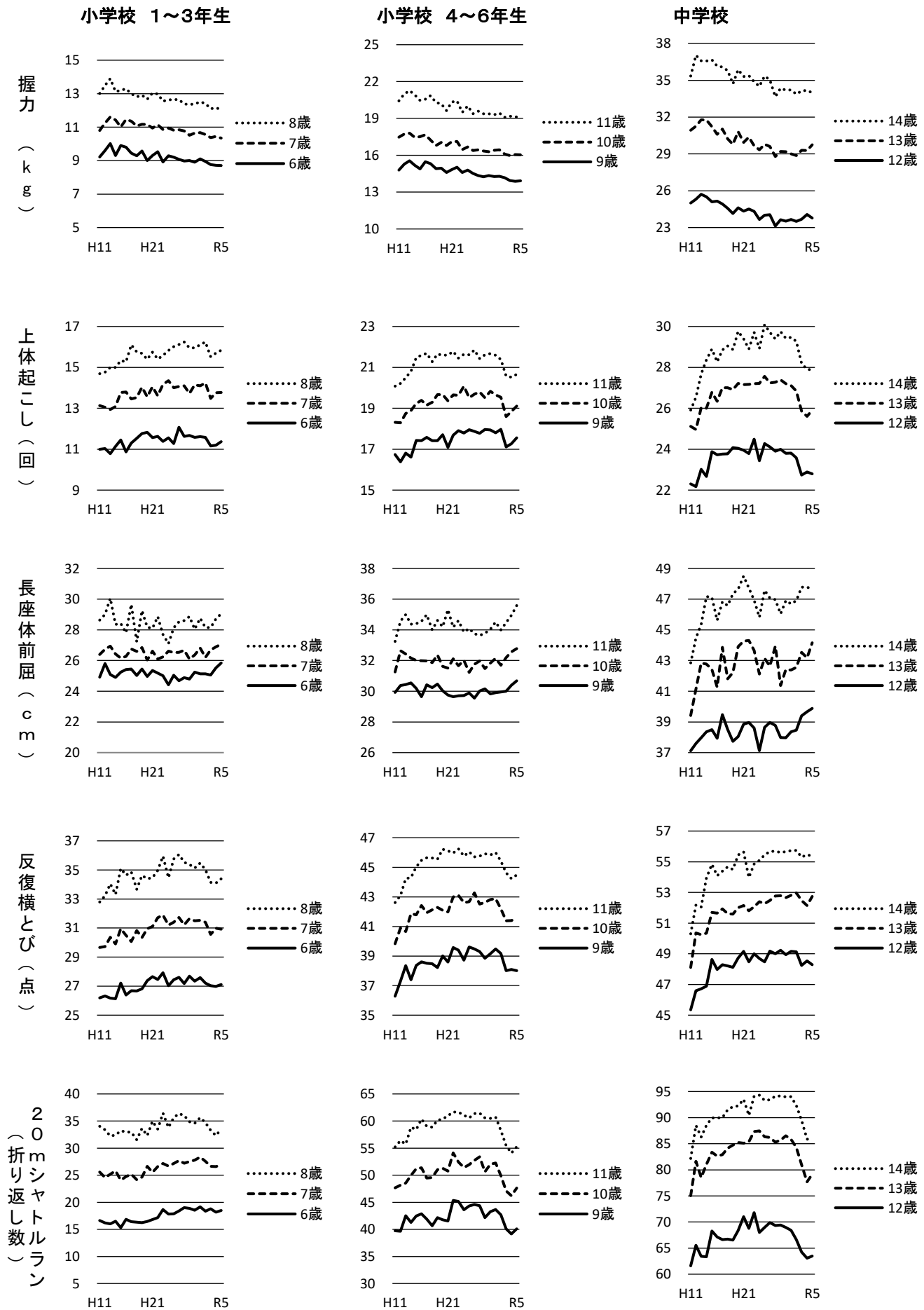
令和5(2023)年度アンケート項目集計表【女子】 (%)

		年度	小学校						中学校			高等学校(全)			高等学校(定)				
			6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳	18歳	
運動部・地域スポーツクラブへの所属状況	所属有り	R5	34.2	41.7	48.0	49.9	47.6	42.9	59.9	64.6	61.9	35.3	35.8	32.8	14.3	15.2	16.0	3.9	
		R4	43.5	45.3	49.2	51.3	51.5	47.5	61.7	64.8	63.0	37.8	37.6	35.6	10.5	7.7	6.9	5.4	
	所属無し	R5	65.8	58.3	52.0	50.1	52.4	57.1	40.1	35.4	38.1	64.7	64.2	67.2	85.7	84.8	84.0	96.1	
		R4	56.5	54.7	50.8	48.7	48.5	52.5	38.3	35.2	37.0	62.2	62.4	64.4	89.5	92.3	93.1	94.6	
運動・スポーツの実施状況	ほぼ毎日	R5	9.9	15.5	24.9	33.4	36.8	33.6	55.0	60.4	57.3	33.7	35.1	30.9	18.4	11.3	15.6	11.6	
		R4	11.2	16.4	24.7	33.3	36.7	33.0	59.5	62.0	60.2	34.1	34.3	32.1	8.5	11.6	11.6	6.7	
	ときどき	R5	52.6	53.0	47.5	43.2	42.6	42.9	21.4	17.6	17.6	18.8	15.9	14.0	18.4	23.8	15.6	9.3	
		R4	51.7	53.1	46.9	44.3	44.0	43.6	19.3	17.6	17.1	20.7	18.0	15.5	19.1	17.4	19.8	13.3	
	ときたま	R5	13.7	12.8	11.0	11.9	11.5	13.7	11.3	9.9	10.6	20.2	17.5	17.0	28.4	20.0	37.7	23.3	
		R4	13.4	12.4	12.0	11.7	10.8	13.9	10.2	10.4	10.7	19.1	17.0	15.8	22.3	26.1	22.1	23.3	
	しない	R5	23.9	18.6	16.7	11.5	9.2	9.8	12.3	12.0	14.5	27.3	31.4	38.0	34.8	45.0	31.2	55.8	
		R4	23.7	18.0	16.4	10.7	8.5	9.5	11.0	10.0	11.9	26.1	30.8	36.5	50.0	44.9	46.5	56.7	
1日の運動・スポーツの実施時間	30分未満	R5	29.1	26.2	32.1	31.2	27.0	28.9	26.1	24.9	28.5	50.8	51.0	56.9	64.5	68.8	63.6	69.8	
		R4	29.1	25.0	31.9	30.3	26.5	28.0	22.9	24.6	26.1	49.2	50.9	56.0	64.2	65.2	72.4	76.7	
	30分～1時間未満	R5	41.3	39.2	32.0	29.0	28.9	28.8	17.8	14.4	14.6	17.2	14.8	12.4	20.6	22.5	18.2	16.3	
		R4	42.3	40.8	32.3	30.8	28.6	30.0	16.3	14.1	14.3	18.0	15.7	13.3	25.3	20.3	21.8	16.7	
	1時間～2時間	R5	26.1	28.3	24.9	24.3	25.1	23.8	23.0	24.7	25.3	15.0	14.4	13.5	13.5	5.0	10.4	9.3	
		R4	25.3	28.0	25.1	24.4	27.2	24.1	25.7	24.4	27.7	14.9	14.5	13.7	7.4	8.7	1.1	6.7	
	2時間以上	R5	3.5	6.2	11.0	15.4	19.0	18.4	33.0	36.0	31.6	17.0	19.7	17.2	1.4	3.8	7.8	4.7	
		R4	3.3	6.2	10.7	14.4	17.7	17.9	35.1	36.9	31.9	17.8	19.0	16.9	3.2	5.8	4.6	0.0	
小学校入学前に外で運動をしていた頻度	週6日以上	R5	23.9	26.5	37.3	42.5	39.1	35.2	/										
		R4	24.8	24.9	38.2	42.9	41.4	35.3											
	週4～5日	R5	42.8	40.0	33.6	31.5	34.7	37.8											
		R4	41.6	40.1	32.3	32.3	33.6	37.7											
	週2～3日	R5	26.8	26.1	22.7	20.2	20.9	22.2											
		R4	27.6	28.4	22.6	19.6	20.2	22.0											
	週1日未満	R5	6.5	7.4	6.5	5.8	5.3	4.8											
		R4	6.0	6.6	6.9	5.2	4.8	5.0											
朝食の有無	毎日食べる	R5	93.0	91.9	88.5	87.1	86.4	83.2	77.9	77.6	76.0	82.6	79.7	78.7	30.5	35.0	32.5	20.9	
		R4	94.3	93.0	89.4	89.5	87.2	84.9	79.2	77.5	79.2	81.3	77.4	78.8	37.9	47.8	43.7	30.0	
	時々欠かす	R5	5.9	7.0	9.9	11.3	11.6	14.4	17.4	18.0	18.8	14.5	16.2	16.4	45.4	43.8	41.6	32.6	
		R4	5.4	6.3	9.7	9.8	11.5	13.0	16.8	17.7	16.2	15.0	17.6	16.9	37.9	27.5	33.3	30.0	
	まったく食べない	R5	1.1	1.2	1.6	1.6	2.0	2.4	4.7	4.4	5.2	2.9	4.1	4.9	24.1	21.3	26.0	46.5	
		R4	0.3	0.6	0.9	0.8	1.3	2.1	4.0	4.8	4.7	3.7	5.0	4.3	24.2	24.6	23.0	40.0	
1日の睡眠時間	6時間未満	R5	2.0	3.2	10.0	8.0	6.3	7.3	12.9	17.1	21.3	29.4	34.9	38.1	23.6	38.8	36.8	32.6	
		R4	3.8	5.7	14.4	14.9	14.1	14.0	16.1	18.6	20.4	30.6	35.7	37.7	26.3	29.0	18.4	30.0	
	6時間～8時間未満	R5	20.0	22.9	28.1	33.1	38.5	46.9	60.6	67.5	69.6	65.4	61.3	58.4	65.0	52.5	60.5	48.8	
		R4	19.9	23.4	26.5	30.7	35.7	45.2	59.3	67.0	69.1	64.7	60.3	59.5	61.1	59.4	66.7	60.0	
	8時間以上	R5	78.0	73.8	61.9	58.9	55.3	45.8	26.6	15.4	9.1	5.2	3.8	3.6	11.4	8.8	2.6	18.6	
		R4	76.3	70.9	59.1	54.4	50.2	40.8	24.5	14.4	10.6	4.8	4.0	2.7	12.6	11.6	14.9	10.0	
ぐっすり眠れる頻度	週6日以上	R5	91.6	88.5	75.9	71.0	64.8	57.7	52.8	47.0	42.9	45.3	41.2	39.1	26.2	18.8	15.6	40.5	
		R4	92.5	89.1	75.7	70.1	63.4	58.6	52.9	46.8	46.7	44.9	40.4	40.6	16.8	18.8	27.6	26.7	
	週4～5日	R5	7.0	8.9	15.1	18.5	23.9	27.0	28.8	30.0	31.5	28.9	29.8	30.1	29.1	27.5	27.3	23.8	
		R4	6.3	8.3	14.6	18.6	24.2	25.8	28.0	30.9	29.4	29.7	29.9	30.1	26.3	34.8	33.3	36.7	
	週2～3日	R5	1.2	1.9	6.1	7.7	9.2	12.4	14.0	18.2	20.4	21.7	23.7	24.8	34.0	45.0	41.6	26.2	
		R4	1.1	1.8	6.2	8.6	9.8	12.5	15.7	18.4	19.8	21.6	24.8	24.5	45.3	34.8	32.2	33.3	
	週1日未満	R5	0.2	0.8	2.9	2.8	2.2	3.0	4.5	4.8	5.2	4.2	5.2	5.9	10.6	8.8	15.6	9.5	
		R4	0.1	0.7	3.5	2.7	2.6	3.1	3.4	4.0	4.1	3.8	4.9	4.8	11.6	11.6	6.9	3.3	
1日のテレビ(テレビゲームも含む)の視聴時間	1時間未満	R5	15.6	17.0	27.8	25.0	19.4	15.1	21.4	23.1	23.9	39.0	42.8	46.1	27.0	35.0	28.6	32.6	
		R4	14.6	14.7	25.1	24.8	18.3	15.4	17.5	17.7	21.6	34.1	36.9	41.0	27.4	26.1	32.2	30.0	
	1時間～2時間未満	R5	45.8	41.8	34.3	33.8	31.9	31.5	33.2	34.0	35.6	34.5	32.8	30.9	27.7	22.5	24.7	25.6	
		R4	44.8	43.5	35.4	33.7	33.4	32.2	33.2	32.6	35.5	35.5	33.2	32.0	15.8	15.9	23.0	16.7	
	2時間～3時間未満	R5	29.1	29.9	23.1	22.2	24.9	25.5	23.3	23.2	22.3	16.7	14.2	12.7	15.6	8.8	19.5	14.0	
		R4	30.2	30.7	24.0	22.1	24.7	25.7	24.9	27.0	24.5	19.0	17.7	16.5	15.8	17.4	16.1	13.3	
3時間以上	R5	9.4	11.3	14.9	18.9	23.7	28.0	22.1	19.6	18.2	9.8	10.2	10.3	29.8	33.8	27.3	27.9		
	R4	10.4	11.1	15.4	19.4	23.6	26.6	24.5	22.7	18.4	11.4	12.3	10.6	41.1	40.6	28.7	40.0		
なんでも最後までやり遂げたいと思うか	そう思う	R5	/						45.6	42.4	45.4	46.1	40.7	42.4	22.0	18.8	18.2	25.6	
		R4							47.3	43.8	47.8	46.8	42.5	46.3	15.8	30.4	26.4	26.7	
	まあそう思う	R5							45.0	47.8	45.3	46.1	50.3	49.4	56.7	51.3	59.7	46.5	
		R4							44.3	47.0	44.7	46.0	49.3	46.7	54.7	55.1	57.5	63.3	
	あまりそう思わない	R5							8.1	8.4	7.8	7.0	7.9	6.9	16.3	17.5	16.9	20.9	
		R4							7.4	7.8	6.6	6.4	6.6	6.0	25.3	14.5	13.8	6.7	
	全くそう思わない	R5							1.3	1.4	1.4	0.8	1.1	1.3	5.0	12.5	5.2	7.0	
		R4							1.0	1.4	0.9	0.9	1.5	1.0	4.2	0.0	2.3	3.3	

※集計結果における百分率は小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで示しているため、百分率の合計が100%にならないことがある

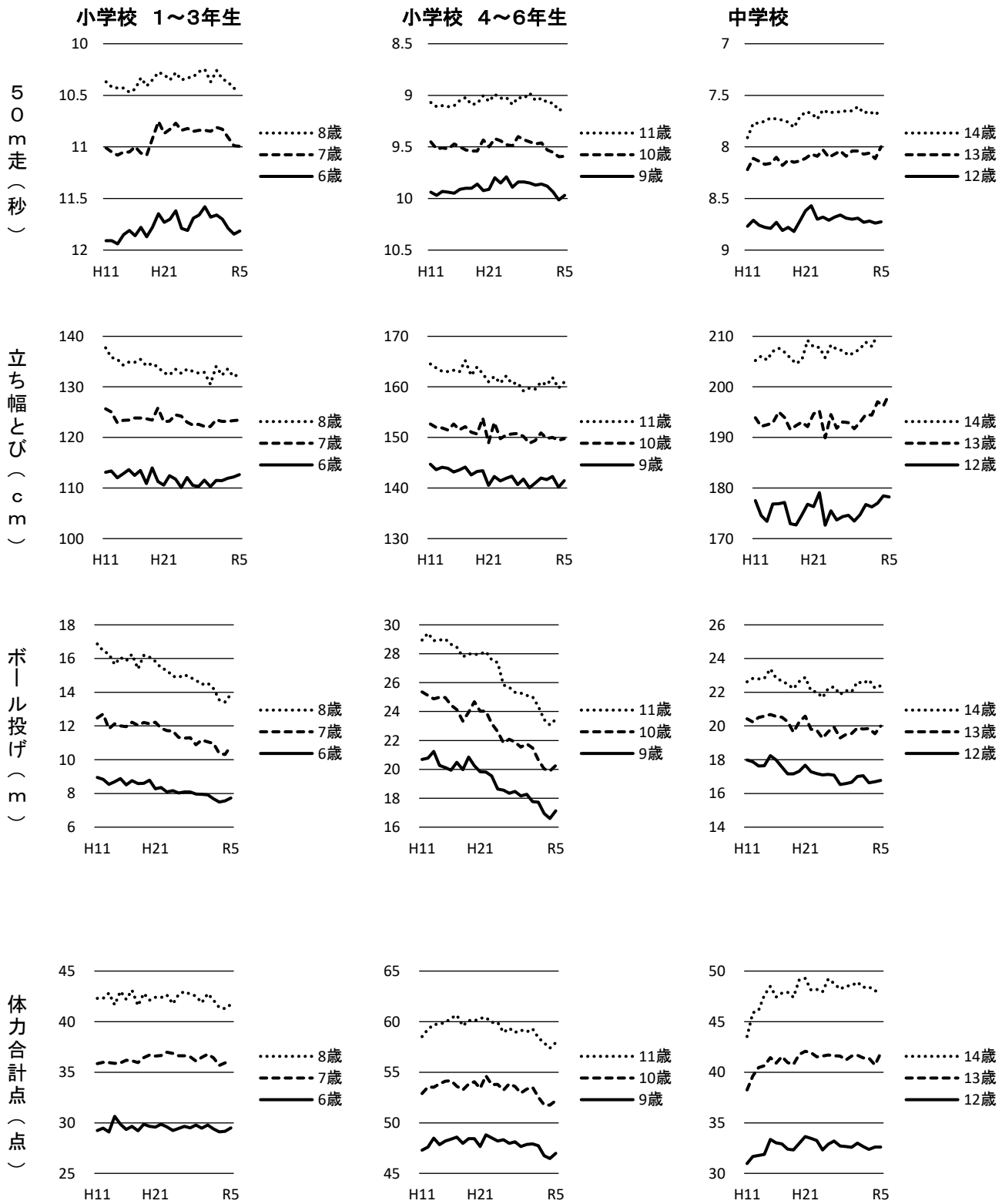
栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(1)

男子 その1



栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(2)

男子 その2



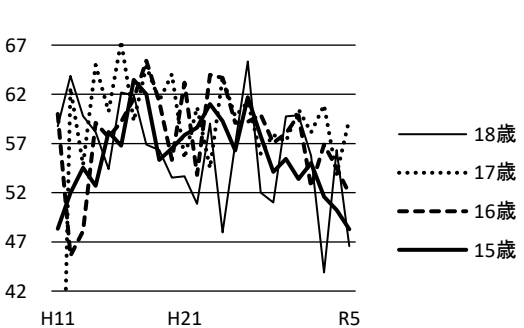
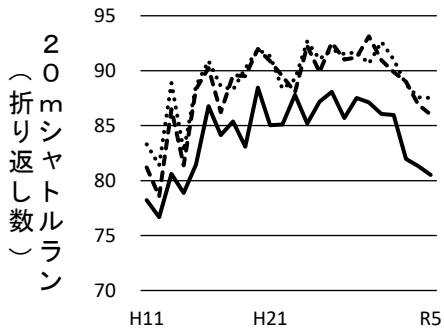
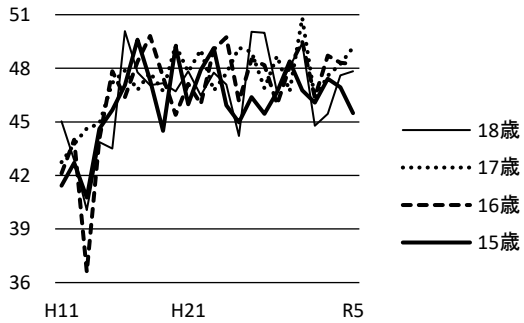
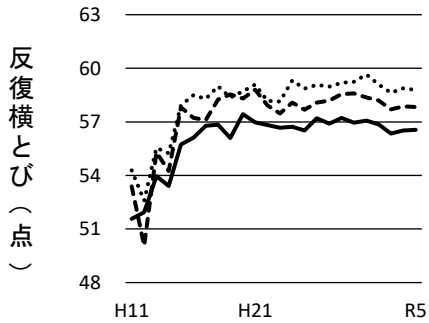
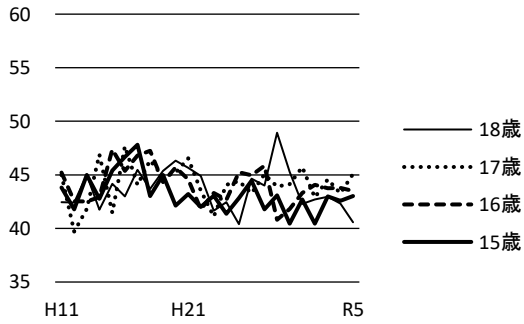
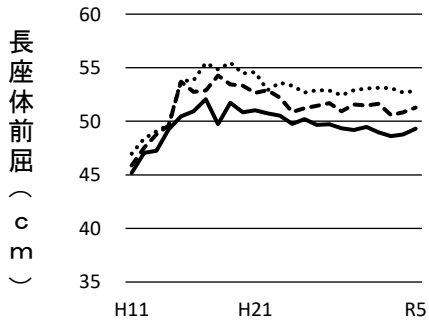
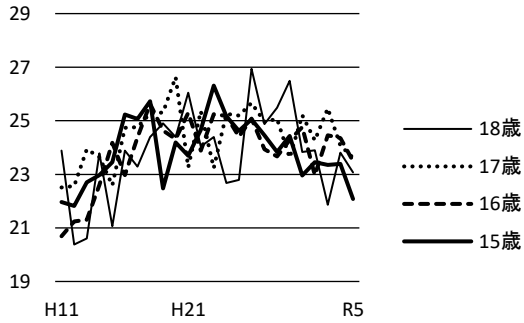
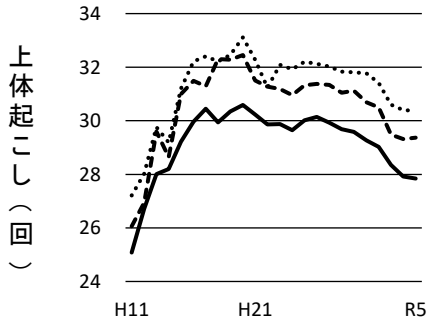
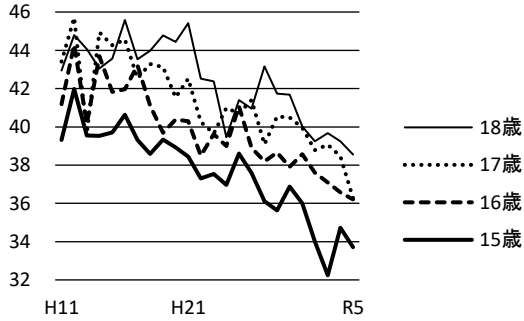
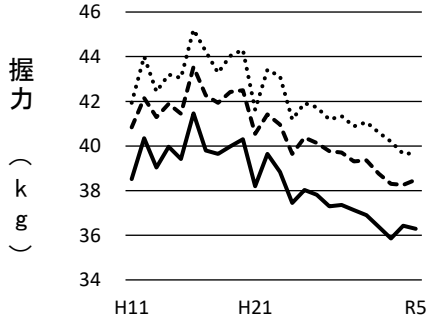
- ボール投げは、小学生ではソフトボール、中学生ではハンドボールを用いる。
- 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。

栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(3)

男子 その3

高等学校(全日制) 1~3年生

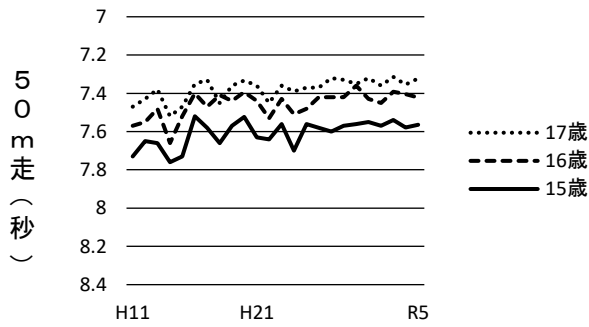
高等学校(定時制) 1~4年生



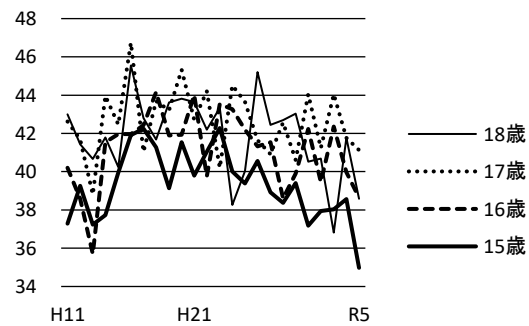
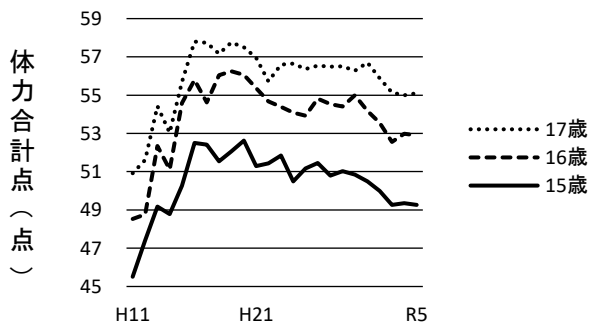
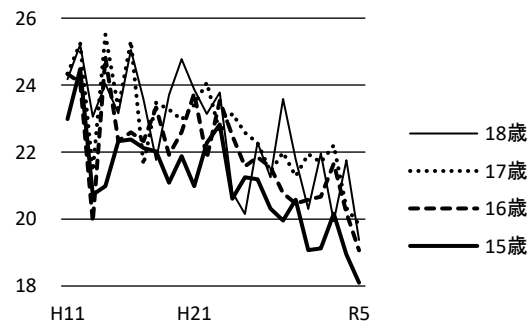
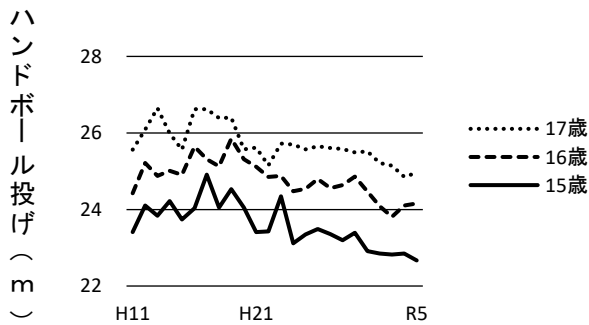
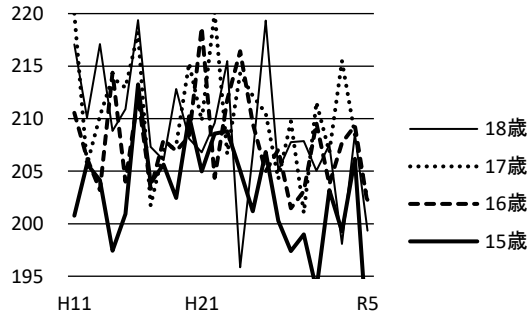
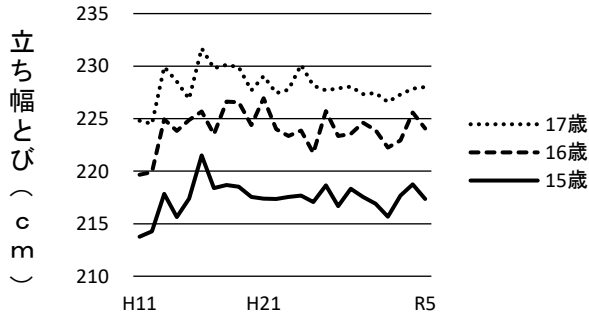
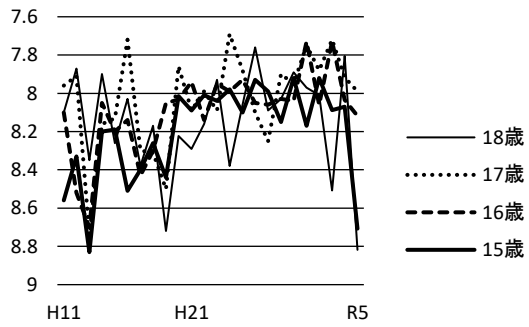
栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(4)

男子 その4

高等学校(全日制) 1~3年生



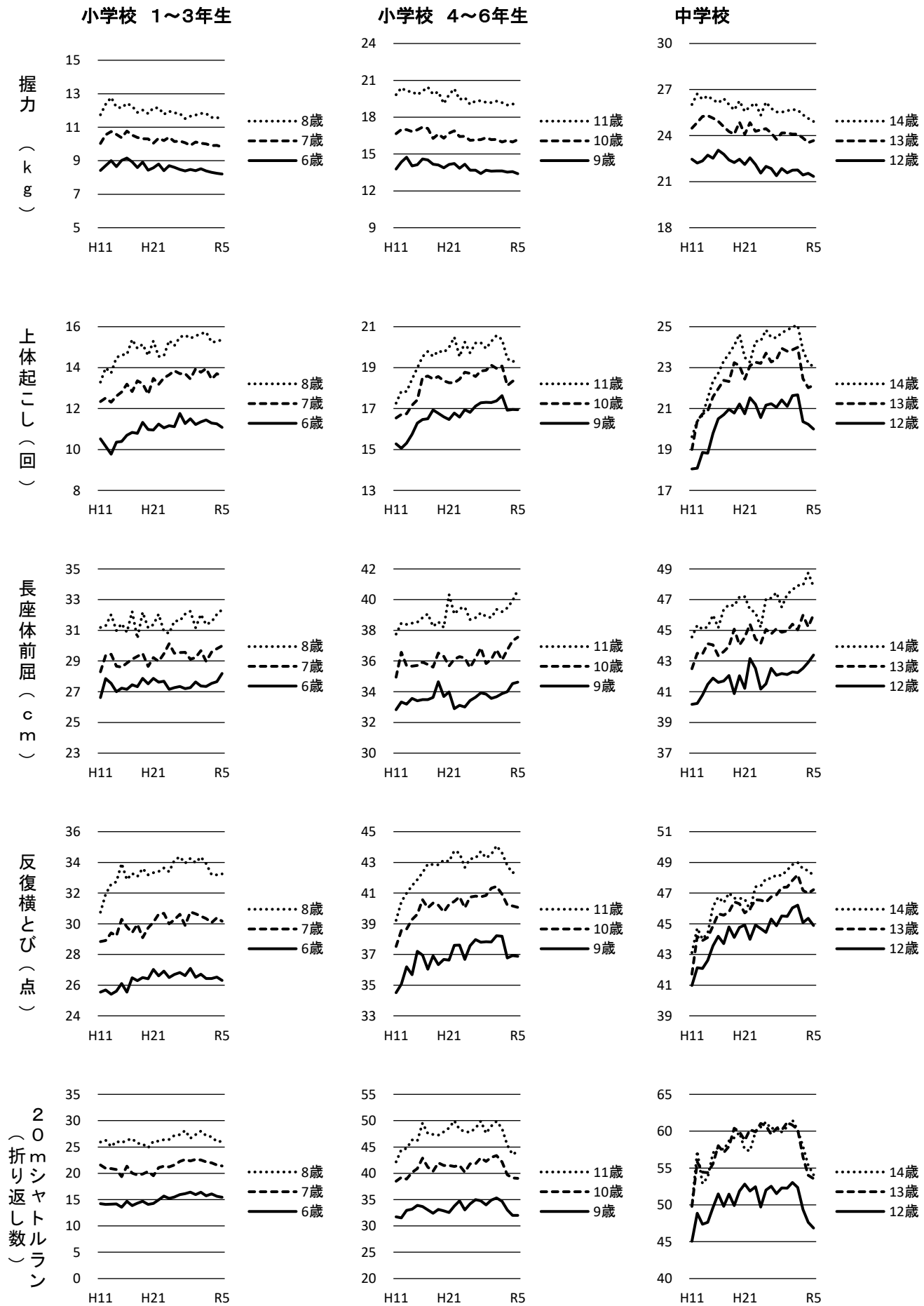
高等学校(定時制) 1~4年生



- 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。
- 高等学校定時制は、標本数が少ないため年度ごとのばらつきが大きい。

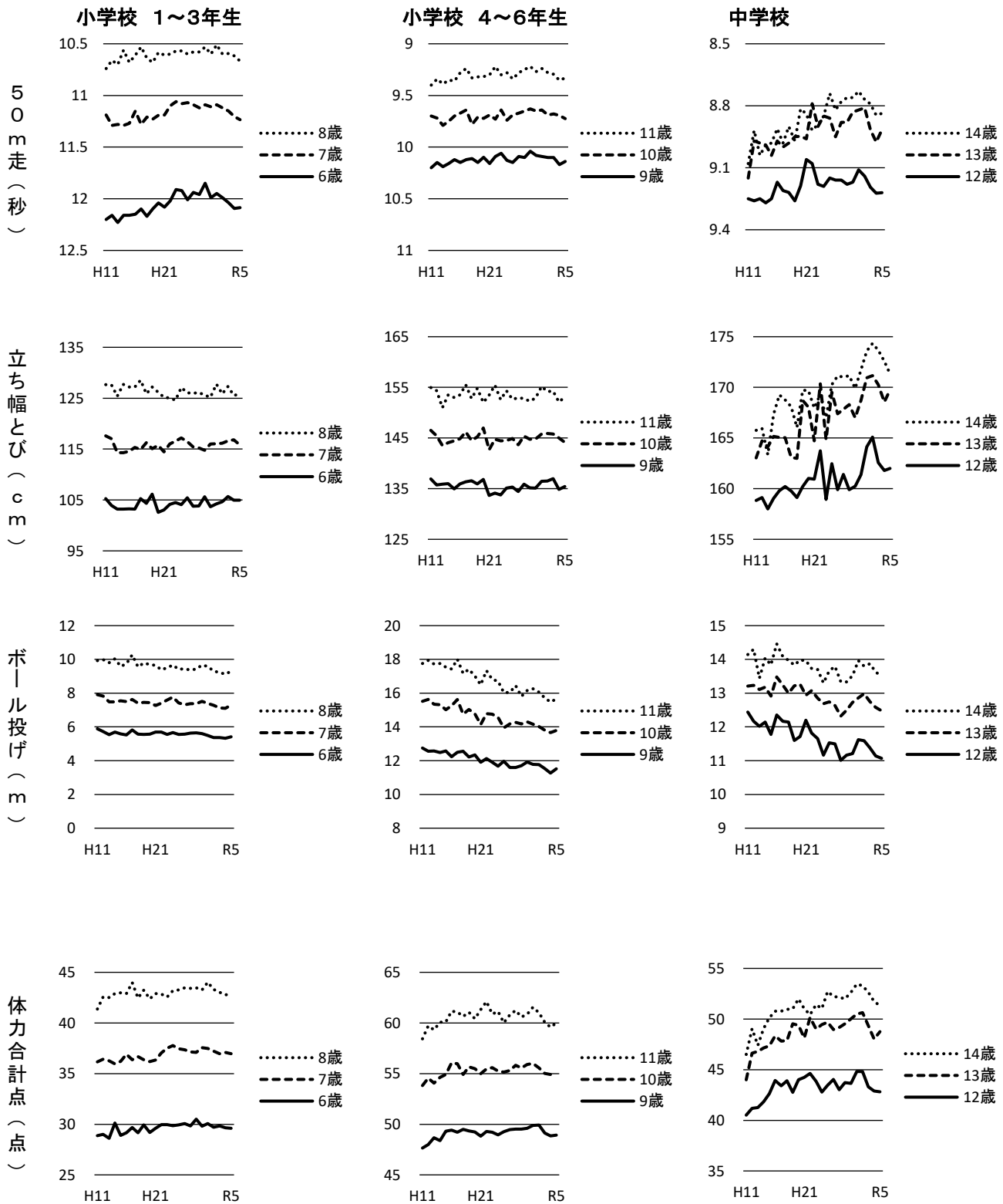
栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(5)

女子 その1



栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(6)

女子 その2



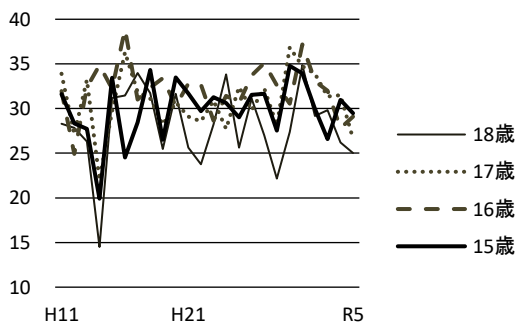
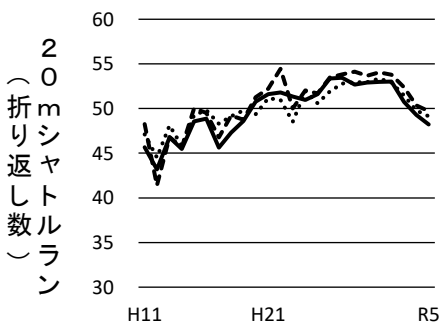
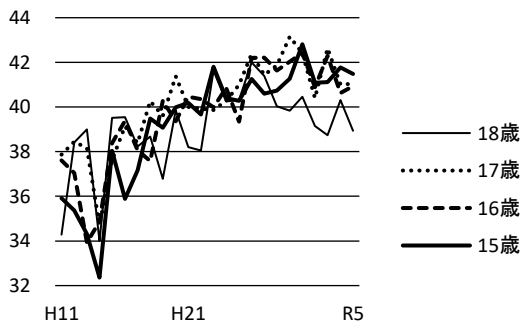
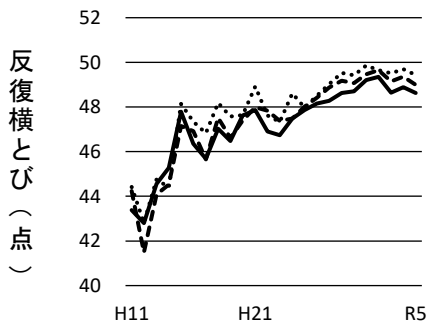
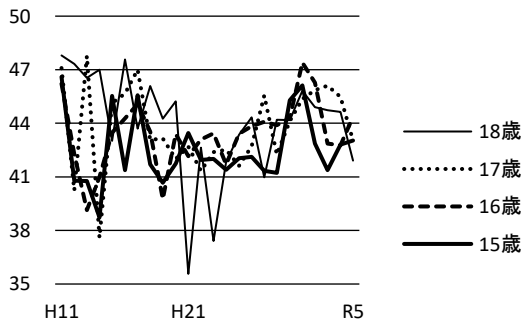
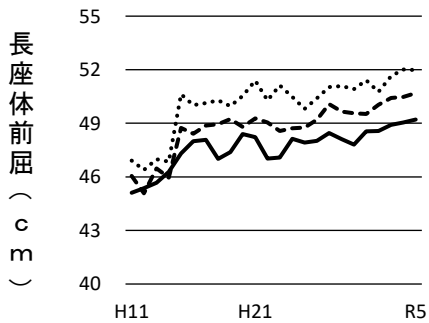
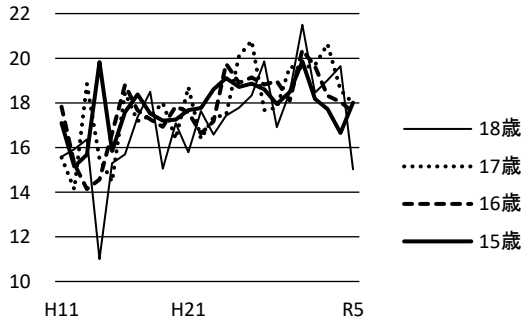
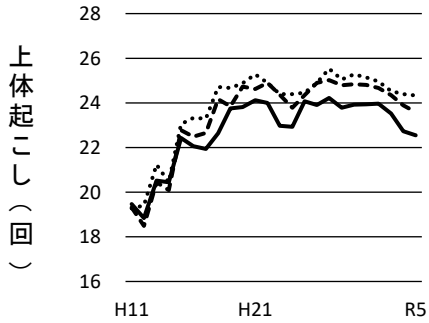
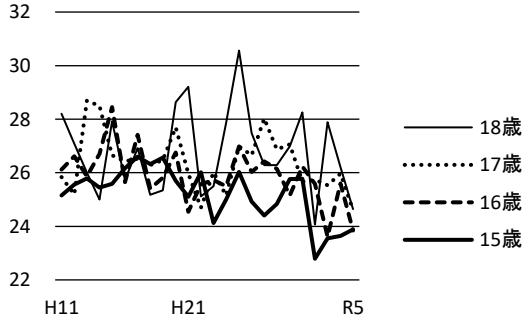
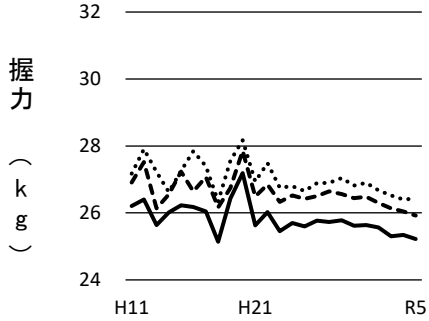
- ボール投げは、小学生ではソフトボール、中学生ではハンドボールを用いる。
- 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。

栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(7)

女子 その3

高等学校(全日制) 1~3年生

高等学校(定時制) 1~4年生



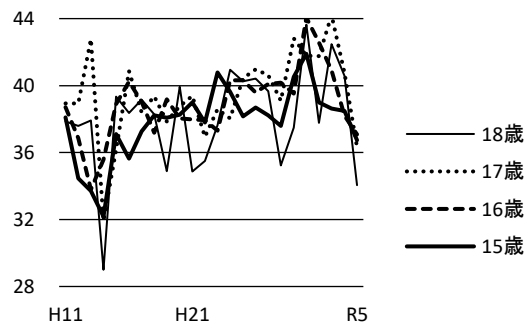
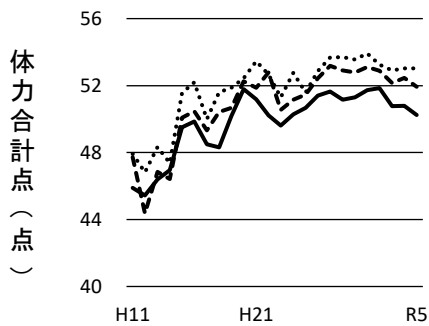
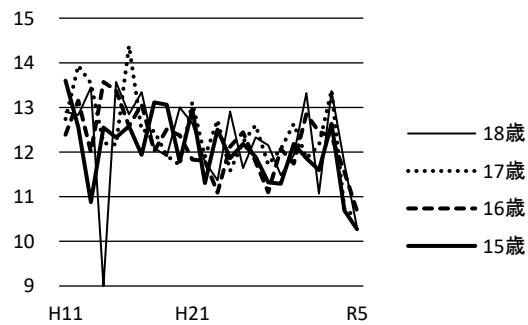
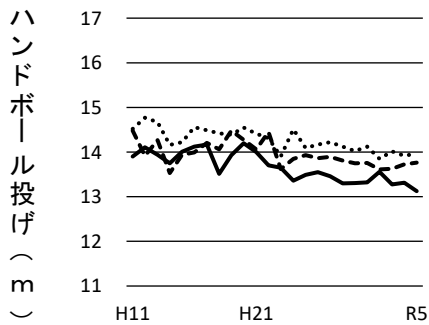
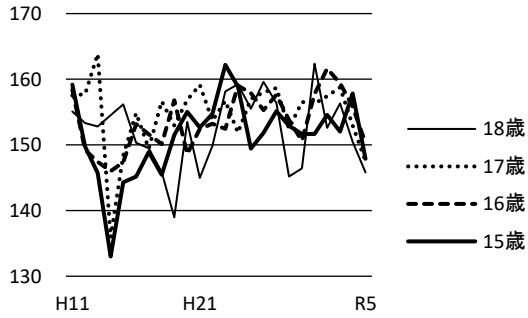
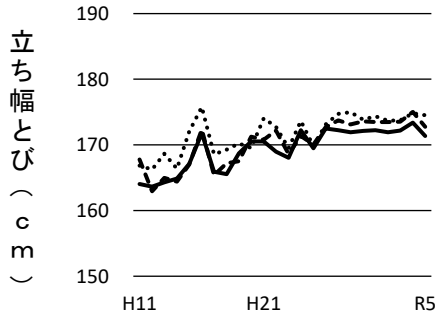
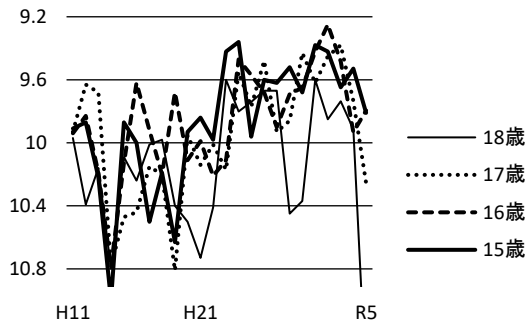
栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(8)

女子 その4

高等学校(全日制) 1~3年生



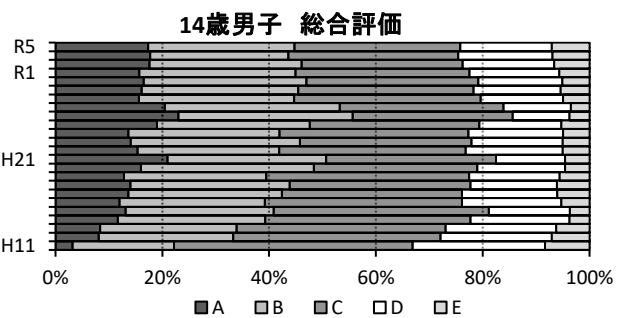
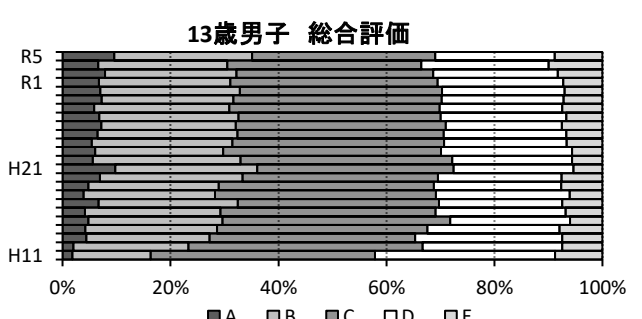
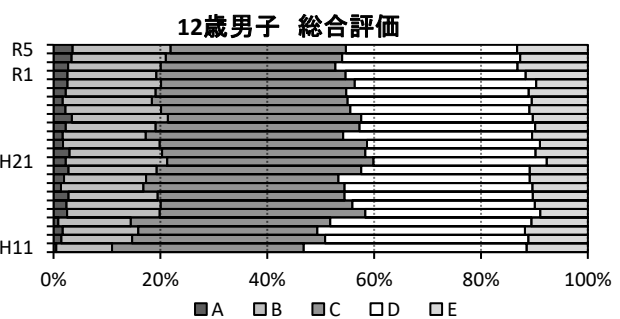
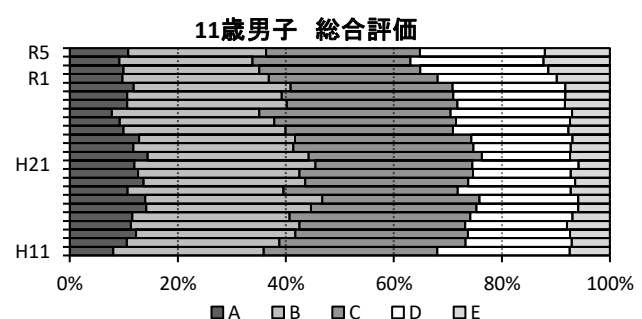
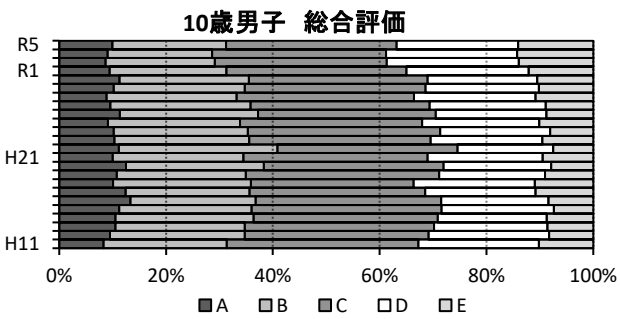
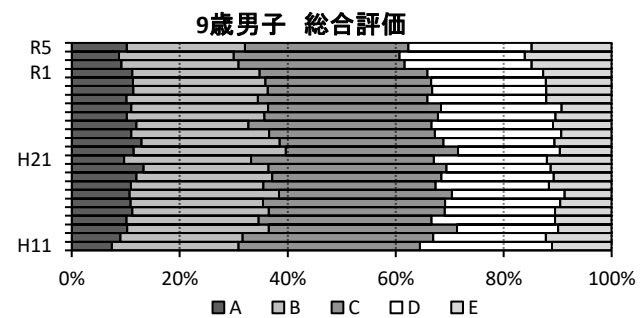
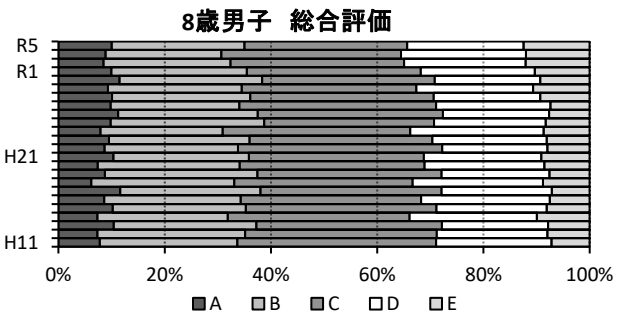
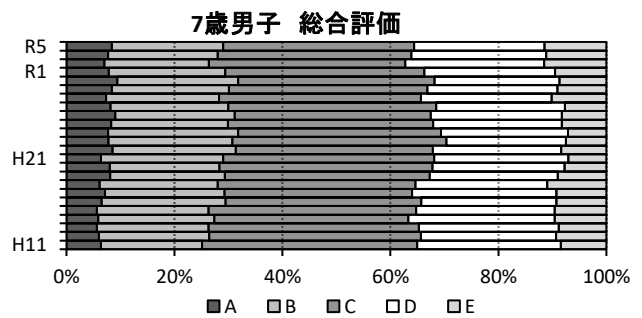
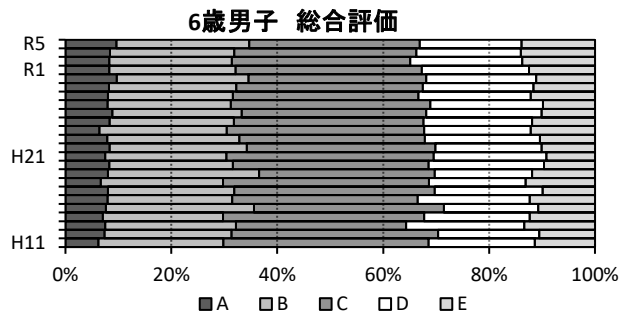
高等学校(定時制) 1~4年生



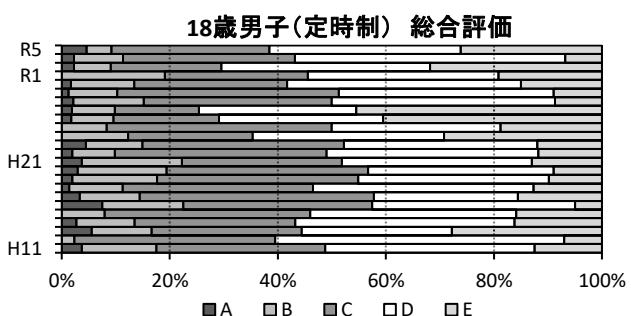
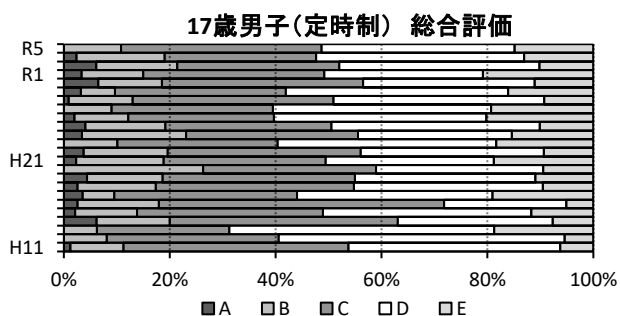
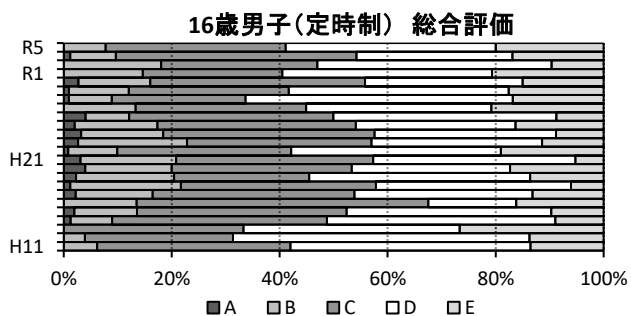
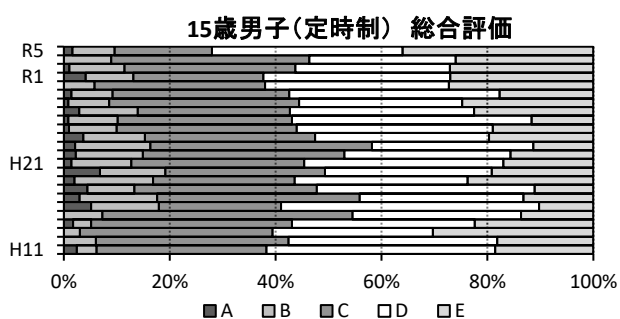
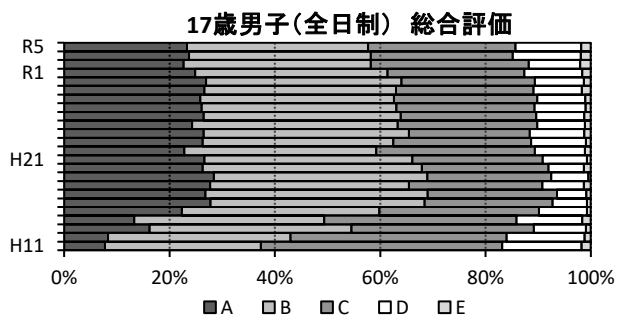
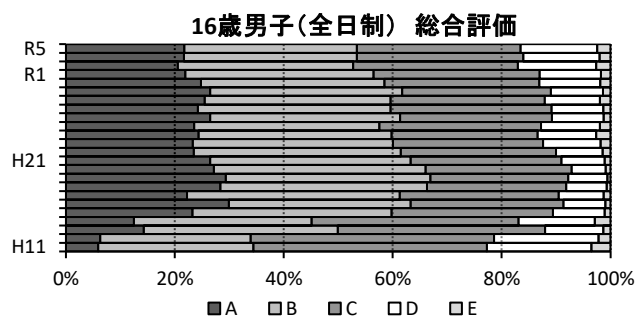
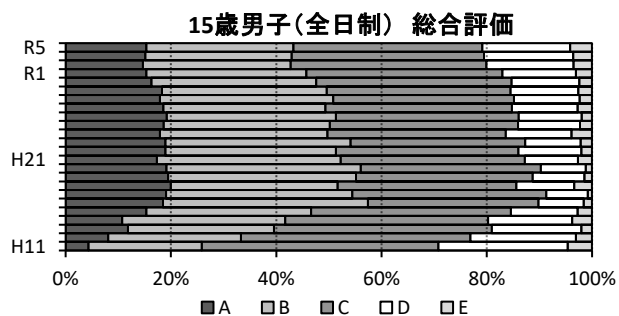
- 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。
- 高等学校定時制は、標本数が少ないため年度ごとのばらつきが大きい。

栃木県児童生徒における新体力テスト総合評価の年次推移(1)

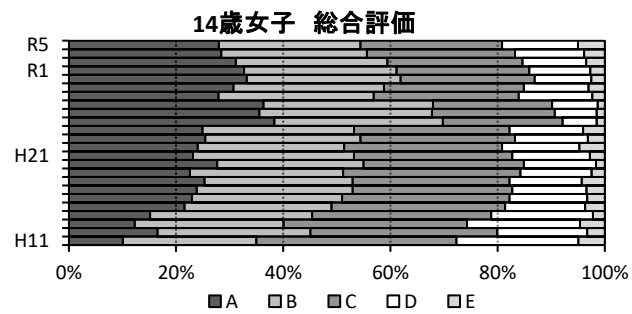
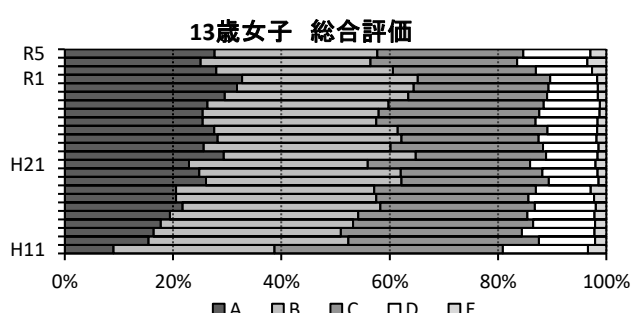
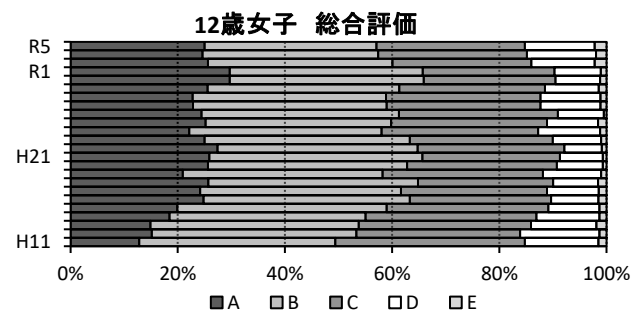
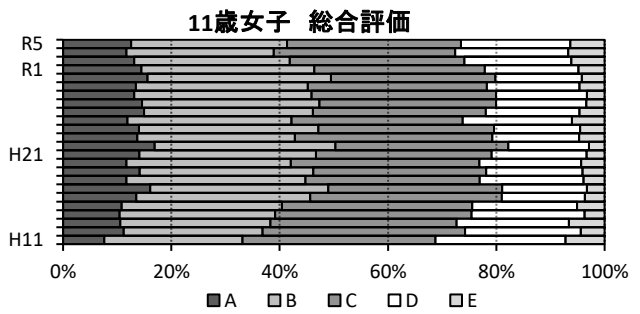
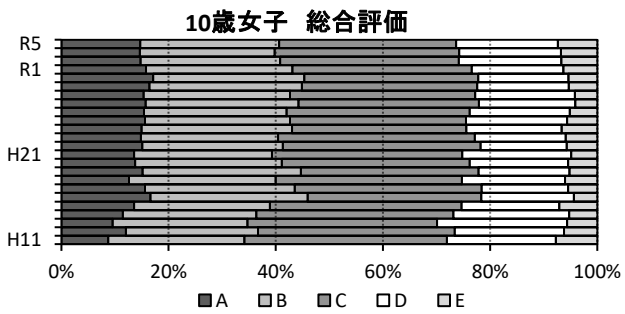
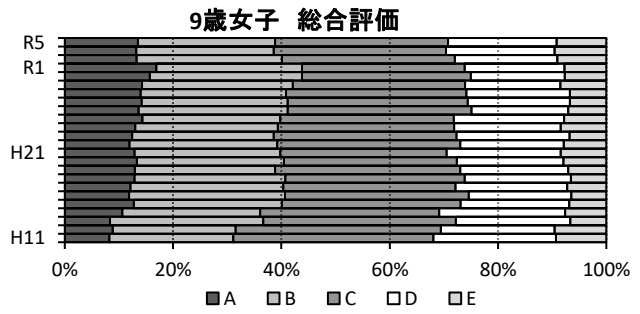
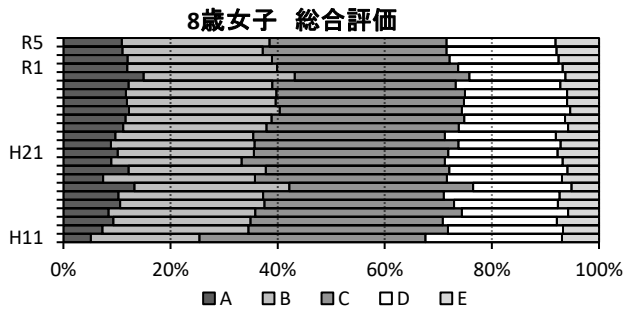
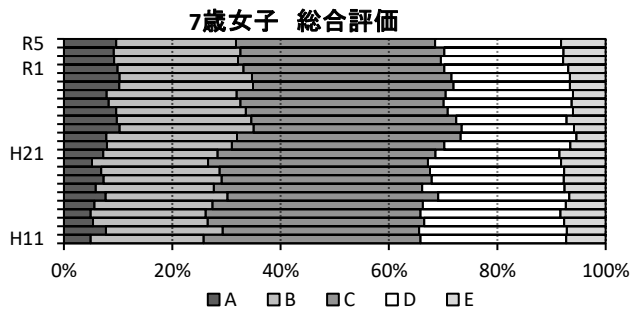
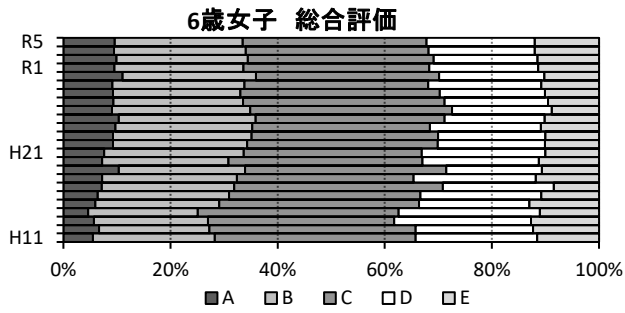
男子 その1



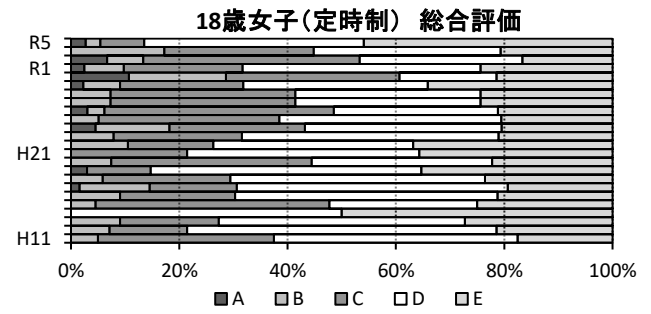
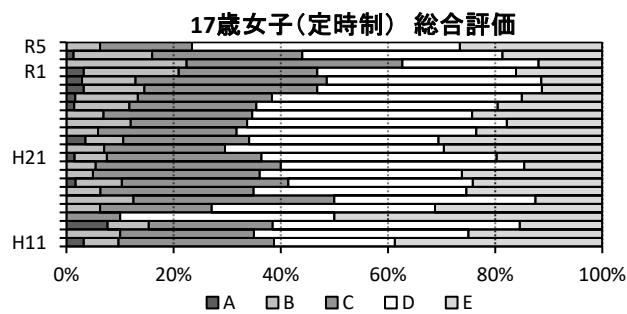
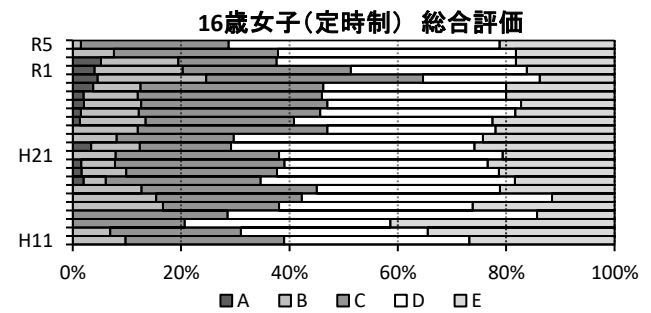
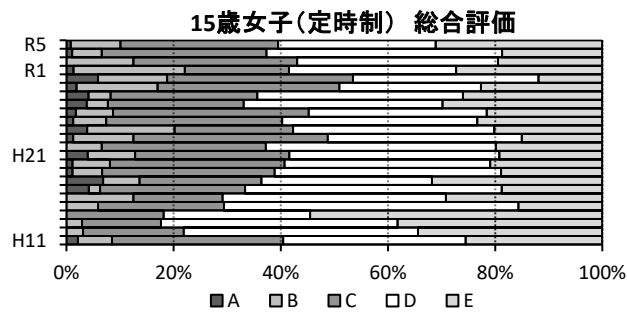
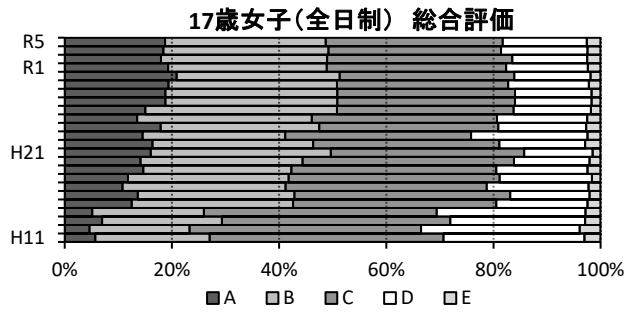
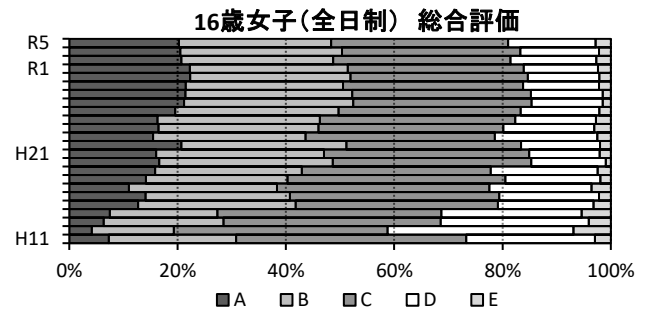
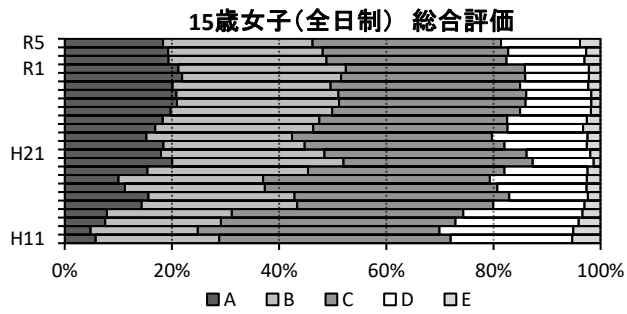
男子 その2



女子 その1



女子 その2



3 令和5(2023)年度
「体力づくり奨励賞」及び「新体力テスト優秀校」
結果資料

令和5(2023)年度体力づくり奨励賞表彰実施要項

栃木県教育委員会事務局健康体育課

1 趣 旨

子どもの体力向上に係る取組の推進と一層の充実を図るため、運動習慣の形成並びに体力の向上について、子どもの実態に応じた特徴的な取組を実践し、成果をあげている幼稚園・認定こども園・保育所、公立小学校及び義務教育学校前期課程を表彰する。

2 対 象

次の条件を満たす県内の幼稚園・認定こども園・保育所、公立小学校及び義務教育学校前期課程

(1) 幼稚園・認定こども園・保育所

- ・栃木県幼稚園連合会から推薦された幼稚園
- ・栃木県保育協議会・栃木県民間保育園連盟・栃木県日本保育協会から推薦された保育所
- ・応募条件を満たす幼稚園・認定こども園・保育所(自薦)

(2) 公立小学校及び義務教育学校前期課程

- ・各市町教育委員会から推薦された学校

3 応募条件

(1) 幼稚園・認定こども園・保育所

継続的に実践している園独自の取組であることを前提に、以下に示す条件のうち、1つでも要件を満たす**特徴的な取組**を実践していること。

- ①遊びを通して、楽しく体を動かすための環境の工夫
- ②多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫
- ③季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成
- ④体づくりに関する家庭との連携
- ⑤教職員の資質向上のための取組

(2) 公立小学校及び義務教育学校前期課程

以下に示す条件のうち、1つでも要件を満たす**特徴的な取組**を実践していること。

- ①児童の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」を活用した取組
- ②新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組
- ③体力づくりに関する家庭との連携
- ④教職員の資質向上のための取組

4 応募方法

(1) 幼稚園・認定こども園・保育所

- ・栃木県保育協議会・栃木県民間保育園連盟・栃木県日本保育協会から推薦された保育所
別紙様式1を、各団体へ提出すること。
- ・応募条件を満たす幼稚園・認定こども園・保育所(自薦)
別紙様式1を、直接健康体育課宛て提出すること。

(2) 公立小学校及び義務教育学校前期課程

- ・各市町教育委員会から推薦された学校
別紙様式2を作成し、各市町教育委員会へ提出すること。

※各調査様式は、WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」からダウンロード可。

(URL: <https://www.tochigi-rising-kids.jp/tairyoku/shorei/>)

なお、調査票は、原則として Word形式のまま提出すること。

5 審査

公立小学校及び義務教育学校前期課程においては「子どもの体力向上推進検討委員会」において、幼稚園・認定こども園・保育所においては「幼児期からの運動遊び普及検討委員会」において調査票の内容をもとに審査する。

6 表彰

- ・栃木県教育委員会が奨励賞を授与する。
- ・表彰については、幼稚園・認定こども園・保育所においては、各園において、公立小学校及び義務教育学校前期課程は「児童生徒の体力・運動能力調査」学校担当者会議等で実施する。

7 調査票の活用

県教育委員会は、主催する体力向上事業等において、奨励賞を受けた学校等の調査票の内容をWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」に掲載する等、県内に周知し、活用するものとする。なお、作成にあたっては、個人情報の扱いに留意すること。

8 留意点

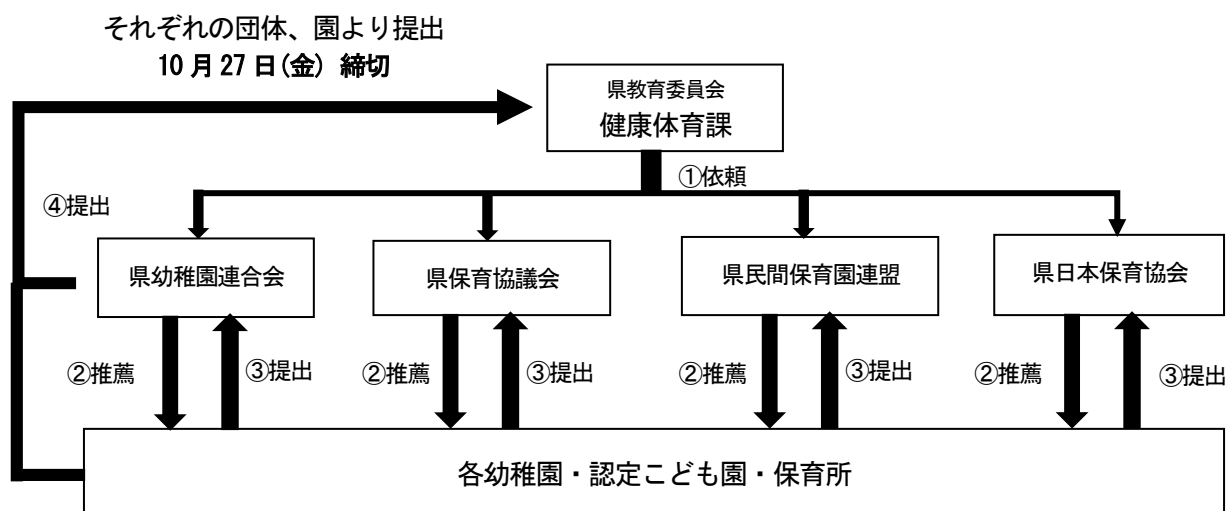
(1) 電子メール施行に際しての留意事項

- ア ファイル名は学校・園名とする。(例 ○○市・町立○○小学校・義務教育学校)
- イ 件名は「体力づくり奨励賞表彰」とする。

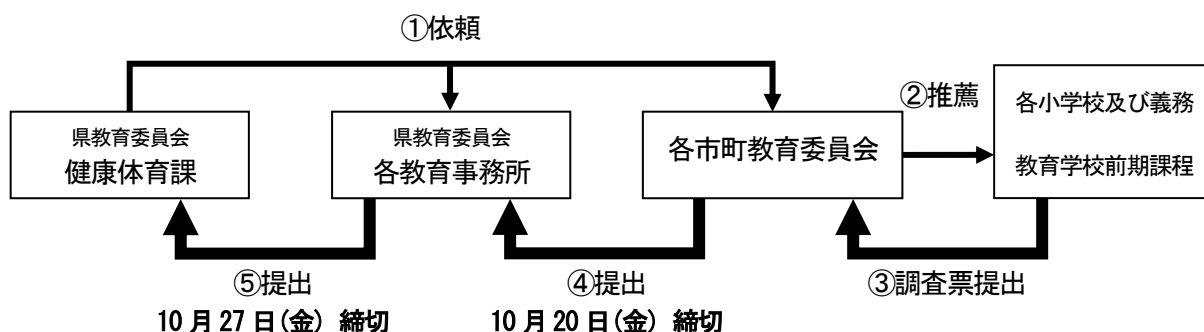
(2) 審査について

学校等として努力している内容や、取組の工夫を中心に審査を行う。

○ 幼稚園等における調査票（別紙様式1）提出の流れ



○ 公立小学校及び義務教育学校（前期）における調査票（別紙様式2）提出の流れ



令和5(2023)年度 体力づくり奨励賞表彰一覧

【幼稚園・認定こども園・保育所】

No.	被表彰園
1	学校法人平成学園認定こども園マロニエ幼稚園
2	社会福祉法人杠げやき保育園
3	社会福祉法人桜美会さくら保育園
4	学校法人開陽舎認定こども園陽の丘幼稚園
5	社会福祉法人マザーアース太陽と青空保育園

【小学校及び義務教育学校前期課程】

No.	被表彰校
1	宇都宮市立昭和小学校
2	上三川町立本郷小学校
3	芳賀町立芳賀南小学校
4	小山市立下生井小学校
5	さくら市立押上小学校
6	さくら市立喜連川小学校
7	大田原市立羽田小学校
8	那須塩原市立塩原小中学校

学校法人平成学園 認定こども園マロニエ幼稚園

園児数	内容区分(あてはまるものすべてに○を記入)
185名	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 () 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 () 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 () 教職員の資質向上のための取組

1. ねらい

- (1) 体育(正課授業)において、体力と健康の向上を目指すとともに、毎年3月に全園児を対象とした運動能力や精神力の集大成として、「縄跳び大会」を実施する。
- (2) 進級毎に体育の授業及び園内での自由遊びや家庭内での遊びを通し、縄跳びを練習すれば必ず上達するという自信をつけて運動の楽しさを体験してもらう。
- (3) 運動神経を身に着けて、反射神経を養うことにより、怪我や事故防止につなげる。
- (4) 体幹や持久力を鍛えてあらゆるスポーツにおいて、力を発揮しやすくする。

2. 実施内容

- (1) 年少クラス「遊びながら楽しく跳び方を習得していく」 「たくさん褒めて、自信につなげていく」
 - ① ミニハードル・フラフープ(サーキットあそび)・・・まずは、ジャンプの練習
 - ② 長縄(波・へび跳び)・・・リズムよく跳ぶ練習
 - ③ 片手で持って、まわす・跳ぶ・・・まわしながら跳ぶ練習
 - ④ 走りながら跳ぶ・・・まずは片手でまわして、走る。→ 次に走りながら跳んで練習
 - ⑤ ぴよんぴよんとび、まわしてとぶ・・・一回まわして縄を跳ぶをくり返す。たくさん跳べるようになったら、次へステップアップ
 - ⑥ 1回跳べた！2回跳べた！連続跳びができるようになる。
- (2) 年中クラス「縄の回し方や跳ぶタイミングなど基本的な技術を習得していく。」
 - ① 年少時から、縄跳びの基本は理解しているが、連続して跳べない子が大半であるため、体育の時間や戶外遊びを通して、縄跳びの練習を重ねていく。
 - ② 自由に縄跳び練習をする中で、姿勢や技術等について個別に助言や指導を行うとともに、保育時間中にクラス全体で一斉に練習する時間を作り、意欲や意識を高めていく。
 - ③ 個別に「なわとびカード」を配付(1人1枚ずつ)し、跳んだ回数を記録する。主に自由遊び中に行う。自主的に練習する子は、カードの枚数がどんどん増えていくので、ご褒美シールを貼ってあげたり、スタンプを押してあげたりして充実感や達成感が味わえるようにしている。
 - ④ 遊びの中で、長縄跳びを大勢で行うことで縄跳びに興味や関心が持てるようにする。
 - ⑤ 例年3月(年度末)に行われる「縄跳び大会」の頃には、連続跳びができる子が全体の2/3以上位となり、レベルアップしている。跳べる回数も格段に上がっている。
- (3) 年長クラス「前回し跳びをより長く跳べるよう練習し、縄跳び大会で練習の成果を発揮させる。」
 - ① 朝の体操後、縄跳び練習をクラス単位で行う。
 - ② 大縄跳びを使って、ジャンプ力を上げる、リズム感を身に付ける。

- ③体育や自由遊びでの練習において、跳べない子への随時指導やアドバイスを与えてやる気を引き出す。
- ④クラス担任や職員は、各自の跳んだ回数を数えてあげて記録する。
- ⑤年間を通し、「なわとびカード」を使用して、縄跳びの連続回数に向けた記録更新のモチベーションに繋がっていく。
- ⑥自由遊びの中で、個人練習を重ねながら、友だち同士で切磋琢磨することにより、精神力やスキルアップを図る。

3. 主な成果

- (1) 集中力と自信を高めて、運動嫌いを克服できた。
- (2) 失敗を恐れず挑戦すること、失敗しても次の目標に向けて練習すること等精神力を鍛えることができた。
- (3) たくさんの練習や努力してきたこと、苦労を積み重ねて結果に結びついた過程において、大会入賞やベスト回数の更新等、充実した体験や達成感を得ることができた。
- (4) 小学校進学に向けて、体育の種目（縄跳び）では、園での経験値を十分に活かすことができる。

4. 資料

毎朝、子どもたちは自己記録やクラス記録、歴代記録を超えるためにチャレンジ!

全ては縄跳び大会本番のため…!



練習の大切さを成功体験を通して培う。

ミニハードルや大縄跳びでジャンプ力を上げる

縄跳び以外にも、リズム感やジャンプ力を鍛えることを目的とした遊びを取り入れ、縄跳びに向けた楽しさや意識づくりを行う。



さくら2くみ なま

12/19 36 かい	12/19 25 かい	12/19 53 かい	12/19 42 かい	12/18 108 かい
12/22 15 かい	12/27 203 かい	12/27 172 かい	12/31 315 かい	12/31 34 かい
12/31 32 かい	12/31 290 かい	12/31 305 かい	12/31 485 かい	12/31 51 かい
12/31 492 かい	12/31 518 かい	12/31 501 かい	12/31 773 かい	12/31 308 かい
12/31 803 かい	12/31 813 かい	12/31 1021 かい		かい

☆せんせいに かーどをわたして なんかいとべるか かぞえてもらおう
 ますの中に日付と回数を記入してあげてください。

いざ、本番!
担当教員がマンツーマンで、正確に計測します。

子どもたちはとっても緊張していますが、どこか自信にあふれた顔が目立ちます。

そして、30分が経ち失敗した子どもがカウントの行方を固唾を飲んで見守る中、遂に風を切る音が止まりました。



最後は表彰式。どの子どもとっても清々しい顔で、晴れやかな様子。1位が取れなくても、頑張った成果や自信は必ず先生が褒め、認め、自己肯定感を確立させる。子どもたちにとって思い出に残る成功体験として飾られるだろう。
(マロニエ幼稚園 歴代最高記録 平成25年度 1ちゃん 4131回)

社会福祉法人 杠 けやき保育園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
157名	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 () 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 () 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 () 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- ・運動遊びや保育活動の中で、自発的に体を動かす楽しさを感じられるようにする。
- ・様々な運動的遊びやスイミング等で、継続的経験を重ね、基本的な運動機能を養う。
- ・リトミックでは、反射神経や身体能力、リズム感やコミュニケーション力、集中力を養う。

2 実施内容

① 3・4・5歳児、通年の毎朝マラソン (※夏季の猛暑時期はできないこともある。)

3歳児 前期(4~9月) 80m ~ 後期(10~3月) 120m

4歳児 150m ~ 200m

5歳児 200m ~ 300m

- ・運動の基本となる走運動に対して、3歳児以上の園児が早朝マラソンに取り組んでいる。
- ・クラス内で男女別もしくはグループ別に走る。競い合って走る子もいれば、自分のペースで楽しんで走る子もいる。
- ・走ることが好きな子や競うことが好きな子は、大きい学年の子と走ることもある。
- ・年度の後半1月ごろマラソン大会を行い、継続して行ってきた成果を保護者の方にも見ていただく。

② 4・5歳児、スイミング教室

- ・保護者の同意を得て年間15回計画的にスイミングスクールへ行き、講師の指導を受ける。
- ・初級(水慣れコース)・中級(楽しむコース)・上級(挑戦コース)
- ・初級…バタ足・水の中を歩く・胸や頭に水をかけてみる・顔に水を触れる・フープをくぐる。
- ・中級…大きくバタ足・水しぶきを楽しむ・プールの中で身体を横に浮かべる・顔を水につける。
- ・上級…水の中にジャンプする・顔を水につけ蹴伸びをする・もぐったり息継ぎをしたりする。

③ 2・3・4・5歳児、体操教室

- ・年間15回継続的に体操講師の指導を受ける。
- ・走る・ける・ジャンプ・投げる・手や足の動きの連動・身体のバランス感覚を養う。
- ・鉄棒運動…2歳ぶらさがる 3歳足抜き回り 4歳前回り 5歳前回り・逆上がり
- ・マット運動…2歳ジャンプ、ハイハイ 3歳支えられて前転 4歳自力で前転 5歳自力で前転後転
- ・ボール遊びやルールのある遊び、縄あそび等様々な運動あそびに触れる。
- ・3歳児以上の希望者については、月4回午後1時間程度課外活動として有料の体操教室に参加している。在籍園児の約7割が参加している。

④ 2・3・4・5 歳児、リトミック教室

- ・年間 8 回継続的にリトミック講師の指導を受ける。
- ・音楽に合わせて体を動かし、テンポの速遅・長短・強弱・高低の素早い反応を楽しむ。
- ・音楽に合わせて動き、拍子感を養う。(手合せ・スイング・ダンス・かたたたきなど)
- ・お友だちとの協調性や思いやりを身に付ける。
- ・いろいろな音やリズムに興味関心をもち、楽しく関わる。
- ・からだ全体で音楽を感じ、自己表現を楽しむ。
- ・広々とした空間の中で解放的に楽しみながら、自己コントロールが出来るようにする。
- ・動きの中で、反射神経や音楽的なリズム感・音感・感覚機能の発達などを身に付ける。また、集中力、思考力、表現力、協調性などを育てる。

3 主な成果（箇条書きで簡潔にまとめる。）

- ・身体を動かすことに対する興味関心が自然と高まってきた。
- ・経験値を増やし、「できた」の繰り返しで、自己肯定感や意欲が高まってきている。
- ・卒園までには、水に慣れ恐怖心や不安要素が無くなり、水泳が好きになっている。
- ・通年行うことで、健康な身体づくりと基本的な身体能力向上につながっている。
- ・怪我をしない身体づくりと、危険を回避する、身を守る力が養われてきた。
- ・走力、脚力、バランス感覚。転んでも自分で起き上がる力が身に付いてきた。
- ・音楽基礎能力とリズム感を育てながら、集中力や反射反応力、直感力や記憶力等を養っている。
- ・友だちと一緒に楽しみながら行うことで、達成感や仲間意識や協調性が高まってきている。

4 資料（画像または資料等を添付する。レイアウトは自由とする。）

<3.4.5 歳児、通年の毎朝マラソン>



<4.5 歳児、スイミング教室>



<2.3.4.5 歳児、リトミック教室>



<2.3.4.5 歳児、体操教室>



社会福祉法人 桜美会 さくら保育園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
108名	<input type="radio"/> (○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 <input type="checkbox"/> () 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 <input type="checkbox"/> () 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 <input type="checkbox"/> () 体づくりに関する家庭との連携 <input type="radio"/> (○) 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- ・ いろいろな運動遊びに興味関心を持ち身体を動かす楽しさを知る。
- ・ 様々な運動用具に触れ、目標に向かって挑戦する気持ち、できた時の喜び、頑張っやり遂げた時の達成感を味わう。
- ・ 運動神経を刺激する事で機敏性やしなやかな身体をつくり体力、筋力の向上を図る。

2 実施内容

「0・1・2歳児」 戸外あそび、散歩、リズム運動、固定遊具等

※子どもの動きたい欲求を十分満たしてあげながら脚、腰、全身の筋力をつける。

「3・4・5歳児」(1) 毎週月曜日 体操教室 9時～各学年30分～45分間で実施。

- ・ マット運動：お芋コロコロ、山登り、ケンケンパ、ハイハイで歩く、側転等
- ・ 跳び箱：よじ登る→飛び降りる、段階を経て開脚跳び。
- ・ 平均台：バランスを取りながら歩く、じゃんけんあそび。
- ・ 運動用具を使ったサーキット。
- ・ ボール遊び：投げる、受ける、転がす、ドッチボール
- ・ 走る：合図で走る、止まる、方向を変える。リレー、かけっこ競争。

(2) 毎週火・木曜日 スイミングスクール：13時30分～1時間実施。

※個人差を考慮しながら段階的に進める

- ・ 水に慣れる→水中に口、鼻を入れブクブク→顔付け→水中で目を開ける
- ・ 潜る→バタ足で体を進める→息継ぎを覚える→バタ足で泳ぐ

(3) 毎週水曜日 空手教室 5歳児 9時～10時で実施。

- ・ 黙想→挨拶→いろいろな型を知る。

(4) リズム運動：雨の日や夕方の合同保育時、月1～3回定期的に実施。

- ・ ピアノの曲に合わせて身体でいろいろな表現をしながら動く。
トンボ、アヒル、カメ、ウサギ、メダカ、自転車スキップ、ギャロップ
ランアンドスキップ、コマ、かかし、汽車、クモ、荒馬、側転、
歌いながら糸車、影ふみ、ぐるぐる回れ等

3 主な成果

★20年間保育活動の一環として日々いろいろな運動遊びを取り入れている。

やらせる運動ではなく、保育の中で子どもが身体を動かせる環境をつくる事が運動能力を高め、体力づくりに繋がっていく事が分かった。

★体操教室、スイミング、空手教室は外部のインストラクターの指導の下に実施しているので安全な運動用具の使い方、体を動かすコツ、やる気にさせる指導法等を学び保育士の資質の向上に繋がっている。

★発達支援児も周囲の刺激を受け自ら運動遊びの中に入り楽しく動く姿も見られる。

- ★リズム運動は各年齢によって動きのレベルを変えるが、ピアノを弾くとリズムや曲を聴き分けて動く事が出来き、リズム感や集中力、機敏性、しなやかな身体をつくる事に繋がっている。
- ★日々身体を動かす事で運動能力が養われ、危険を察知する判断力が身につき大きな怪我を回避できる事に繋がっている。

4 資料

0. 1. 2歳児

戸外遊び、散歩、リズム運動、固定遊具など



戸外遊び
固定遊具

※バランスをとって歩く。



※腕の力を使って体を支える。



散歩



リズム遊び



どんぐりの動き



手や足の力を使って、階段や傾斜のあるスロープを登る。



うさぎの動き

3. 4. 5歳児



体操教室

運動器具に触れるところから始め、段階を経て運動能力が自然と身についていく。また、子どもたち同士が刺激を受けながら運動の楽しさを知っていく。



空手教室

正しい挨拶から始まり、指導者の下、形を身に付けていく。武道の精神に触れる。



スイミング

段階を経て、水に親しみながら泳ぎ方を学んでいく。毎月1回の検定に向け、頑張る力が身につく。そして、目標が達成することで成功体験が増えていく。自己肯定感につながる。



リズム遊び

子どもの全身機能を生かし、発達させ、多くの可能性を引き出しながら、子どもの表現力と感性を豊かに育てていく。



戸外遊び

経験したことを自分の体で表現しながら遊ぶ。



学校法人開陽舎 認定こども園陽の丘幼稚園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
243名 (保育園籍:42名)	<input type="checkbox"/> 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 <input type="checkbox"/> 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 <input type="checkbox"/> 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 <input type="checkbox"/> 体づくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- ・コロナウィルスの感染対策の緩和を受けて、昨年度までは制限が多く、活動の幅が狭まっていましたが、今年度はコロナ渦前の保育に戻すことに加えて、新しい活動の機会を増やす。

2 実施内容

<遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫>

- ・外遊びの時間を増やして、園庭で沢山体を動かして遊んでいます。
- ・砂場遊びでは新しい砂場道具を用意し、大きなシャベルを使って力いっぱい穴掘りや山を作っています。

<多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫>

- ・園庭は3つのエリアに分かれており、大きな庭では中央に十分なスペースを確保し、周囲の遊具を組み合わせながら鬼ごっこを楽しんだり、遊具や砂場で遊んだりしています。
- 東側の園庭では、バスケットゴールでボール入れや3輪車に乗りながら遊ぶことができます。
- 南側の園庭には、大型のすべり台だけでなく、砂場やヤギ小屋もあり、それぞれの庭で特色ある遊びを楽しんでいます。

<季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成>

- ・夏にはプール活動を行い、秋は運動会の練習をすることで子ども達から自発的にかけっこやリレー遊びを行っています。冬の時期には縄跳びや長縄をしながら体を動かしています。

<体づくりに関する家庭との連携>

- ・父の日の保育参観では親子体操を取り入れて、多くのお父さん達に参加をしていただき子ども達と一緒にふれあいながら体を動かしてもらいました。

<教職員の資質向上のための取組>

- ・普段の体育的な活動の時間には、マットやとび箱などの補助を体育指導の先生だけでなく、担任の先生たちにも行ってもらい、子供たちへの指導と補助方法を共有・習得しています。
- ・毎年運動会では新しい競技やダンスを学年の先生同士で相談しながら決めています。

3 主な成果 (箇条書きで簡潔にまとめる。)

☆外遊びの時間では、子ども達が自発的に考えた遊びが現れるようになりました。

(例：帽子をバトンにしてのリレー、鉄棒でのぶら下がり方やまわり方を教え合う)

☆遊具や三輪車では、子ども達同士でルールを決めたり順番を守ることが出来るようになりました。

☆今年はプールの活動を増やすことができ、子供たちは水に慣れる機会が増え、潜ることや顔を水につけることができる子供が増えました。

☆保育参観の際に、親子体操を行う機会を設け、子供たちとのふれあいや運動遊びの楽しさと重要性を保護者に伝えることができました。

☆年長児が運動会で組体操を披露するために練習に取り組んだ結果、子供たちの体幹や筋力が向上し、他の学年の園児たちもその真似をする姿が見られるようになりました。

☆運動会の時期になると、子供たちは楽しそうに集まり、競技やダンスの練習を歌いながら行う姿が多く見られます。

4 資料

①・②順番や「貸して」の声をかけ合い三輪車やバスケットゴールにボールを入れて遊ぶ年少児。

③砂場で自由に遊ぶ園児達 ④保育参観での親子体操（年中児） ⑤運動会での年長児の組体操

①



②



③



④



⑤



令社会福祉法人マザーアース 太陽と青空保育園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
91	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 (○) 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 遊びの中で自由に考え体を動かす。
- (2) 体を動かす中で、バランス感覚・ともだちとの距離（危機管理）を学ぶ。
- (3) 経験する機会が少ない体の動きの体験。
- (4) 専門的な体の使い方や声を出しながら体を動かす楽しさを知る。

2 実施内容

- (1) 遊びの中で自由に考え体を動かす。
 - ア 全園児が園庭での築山・固定遊具すべてを連動して使いながらたくさん体を動かす。そのための園庭整備や見守りも必要。
 - イ 保育者の見守りの中で、自由な発想を大切に活動し自分で考え体を動かす喜びを感じる。
 - ウ 考えた遊びを保育者と話し合いルールを考えより良い遊びにする。
- (2) 体を動かしていく中で、バランス感覚・ともだちとの距離（危機管理）を学ぶ。（築山）
 - ア 自分たちで考え決めたルールのもと、こどもたちは自身の感性で色々な遊びを楽しむ。
 - イ 人工芝の上に寝ころがり坂をゴロゴロ回転しながら下る。のぼり下りのある築山でのおにごっこ。はいつくばりながら坂を上る。などの多様な動作を生み出し体感する。
 - ウ 市販の芝すべりや自作の芝すべりを制作しての芝すべり。不得意な子や年下の子にすべり方を教えてあげる。
- (3) 経験する機会が少ない体の動きの体験。
 - ア 築山に設置してあるガチャポンプ（手押しポンプ）で水のくみ上げをして水遊びを行う。
 - イ 胸ほどもある高さのボールプールの壁を15cm程のクッションの踏台を使い出入りをする。保育者が見守り、無理はせず出来る範囲で挑戦する。
 - ウ 農家さんのご協力のもと田んぼ体験を行い、泥の中を走ったり田植え・稲刈り体験をして足元が不安定な場所での体の使い方や保育者と一緒に鎌での稲刈りをして腕の使い方やちからの加減を学ぶ。写真・動画を使いこどもたちの様子や内容を保護者へ伝える。
- (4) 専門的な体の使い方や声を出しながら体を動かす楽しさを知る。
 - ア 週に一度の「体操教室」活動で専門家による指導で体を動かす。
 - イ 二ヵ月に一度の「声ミック教室」で専門家の指導のもといろいろな発声をしながら体を自由に動かし表現する楽しさを知る（感じる）。
クラシックバレエ、サッカー、バスケットボール、空手、かけっこ等、様々な体験教室を通し日常生活では体験できない身体の動かし方を知る。
 - ウ 保育者が各活動に立会い、動きを理解して講師と話し合いをしながら、こどもたちに合わせた活動を行う。

3 主な成果

- ・ケガの減少。ケガを防ぐ対策も大切だが、ケガをしない体（身体能力）づくりが出来ている。
- ・運動会でのかけこやその他競技で転ぶ園児がいなかった。
- ・道具を使ったり、身体を使った遊びを自分たちで考えて生み出せる。
- ・遊び・活動の中で動きの向上と共に言葉もたくさん出るようになった。（体の発達と言語・脳の関係）
- ・体操教室（跳び箱等）・サッカー教室等などでの初めての動きに対する適応力・課題達成能力の向上。
- ・声ミックスの音楽や歌が聞こえてくると前回に行った動きと同じ動作をし、歌のリズムを口ずさみ積極的に体を動かす事が出来ている。その楽しさも子ども自らが感じられている。（1歳児～2歳児）
- ・初めての事やいろいろな状況に自信を持って発言・挑戦ができる。（幼児組）
- ・季節を感じながらの活動や遊びで体を動かす喜びを家庭で保護者とたくさん話をして喜びを共有している。
- ・乳児・年少児が挑戦する様子を見て、難しい動きを年中・年長児がそっとサポートが出来る。
- ・見守りながら一緒に体を動かす保育者との間にとっても良い信頼関係が築きあげられている。

4 資料（画像または資料等を添付する。レイアウトは自由とする。）

田んぼでの泥あそび(1) (2) (3)

最初は恐る恐る小さい1歩でしたが、次第に体の使い方やバランスがとれるようになり、泥の投げっこやかけっこが始まりました。子どもたちが状況・環境を自由に使い体を動かし自然に対応していく姿が見られました。



築山遊び(1) (2)

年長児が先に築山の坂をごろんごろん。それを真似して年下児がごろんごろん。保育者と年長児が見守りみんなでいろいろ考えながらたくさん体を動かします。



声ミック(2) (4)

講師のまわりに自然と集まり子どもたちが積極的に参加する。実施スペースをいっばいに使い楽しそうに講師や保育者の動き、音楽、歌声に合わせて体を動かしています。



体操教室(2) (4)

年齢に合わせた動きや運動を講師が準備体操の段階から提案し実践。手を繋いで横に飛んで移動。他、平均台や跳び箱と体育の基礎を学ぶ。



宇都宮市立昭和小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
317	13	<input type="checkbox"/> 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグリングひろば」使った取組 <input type="checkbox"/> 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 <input type="checkbox"/> 体力づくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 児童が楽しく体を動かすことのできる機会や場を設定することで、児童が意欲的に運動に取り組む態度を育成し、体力の向上及び運動の日常化を図る。
- (2) 体育環境や教材・資料を充実させることで、体育の授業の充実や休み時間の外遊びの機会を増やし、児童の体力向上につながるようにする。

2 実施内容

- (1) 新体力テストの調査結果を踏まえた取組

令和4年度の新体力テストの調査結果の分析よりソフトボール投げ（投力）・立ち幅跳び（跳躍力）の結果が低いという課題を受け、児童会（運動委員会）による話し合いをし、投力や跳躍力を中心に楽しみながら体力を高めるための取組として以下を行った。

ア 「体力フェスティバル」の実施（5月）

1～4年生の希望者を対象に新体力チェック実施前にいくつかの種目を体験することのできる機会を設けた。また、令和4年度の集計結果から昨年度の市平均を目標値として明示することで、数値目標をもって取り組めるようにした。さらに、昨年度の結果が低かったソフトボール投げと立ち幅跳びについては、児童によるお手本の動画を流すことで、運動のポイントや測定方法の理解が深まるようにした。

イ 「昭和小ギネス」の実施（7月～3月）

児童会（運動委員会）の年間の様々な企画をまとめて「昭和小ギネス」として掲示するコーナーを作成した。第1回目として、「うつのみや元気っ子チャレンジ」より「みんなでビュンビュン投げっ子隊（ドッジボール投げリレー）」を実施した。今後は、ドッジボール大会、長縄大会、フラフープ大会等を実施する予定である。

- (2) 体育環境及び教材、資料の充実に関する取組

ア 校庭の固定遊具における課題の表示

校庭の固定遊具8つの近くにそれぞれの固定遊具を使った課題を掲示した。また、八まんマンアスレチック（※八まんマンは本校のキャラクター）として、カードを配布し、運動委員会が定期的にチェックする機会を設けることで意欲的に運動できるようにしている。

イ 体育だよりの発行

令和2年度より数カ月に1回教職員に向けての体育だよりを発行している。「各学年の単元の予定」や「活動例」、「研修会等の内容のまとめ」を周知することで、体育授業の充実をねらいとしている。

- (3) 各種運動カード配布による家庭との連携

「うつのみや元気っ子チャレンジ」（各種運動カード）やなわとびがんばりカード、水泳がん

ぱりカードを配布することで、長期休業や日常的に家庭で運動する機会や運動する習慣を作れるようにしている。

3 主な成果

- (1) 体力フェスティバルでは、1～4年生児童の約7割が参加し、意欲的に運動に親しむ姿が見られた。また、特に低学年においては、測定方法に慣れることができた。
- (2) 昭和小ギネス第1回目では、212名の児童が参加し、楽しみながら活動することができた。
- (3) 固定遊具の課題表示により、課題に取り組もうとする姿が多く見られたり、休み時間に意欲的に外遊びをする児童が多く見られたりするようになった。
- (4) 各種運動カードを配布することで、各自意欲をもって家庭でも日常的に運動をしようとする機会を作ることができている。

4 資料

【体力フェスティバルの様子】

ソフトボール投げ

立ち幅跳び

握力

長座体前屈



運動委員によるポイントの確認

学年の目標が示されたマット

学年の
数値目標が
示された用紙

学年	1年生	2年生	3年生	4年生
ソフトボール投げ	10m	15m	20m	25m
立ち幅跳び	1.5m	2.0m	2.5m	3.0m
握力	10kg	15kg	20kg	25kg
長座体前屈	10cm	15cm	20cm	25cm

【昭和小ギネスの様子】

みんなでビュンビュン投げっ子隊（ドッジボール投げリレー）

掲示物コーナー



【固定遊具の課題の掲示】

【うつのみや元気っ子チャレンジ】

【体育だより】



上三川町立本郷小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
127	7	(○) 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」を使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 () 体力づくりに関する家庭との連携 () 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 各種運動の行い方および身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けさせる。
- (2) 運動に親しむことで体力向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

2 実施内容

(1) 補助運動の充実

新体力テストの結果から、50m走の項目において県平均のポイントより低い傾向が見られる。これらの結果をもとに各学年の体力の傾向を捉え、教科体育での補助運動を充実させる。

ア 補助運動の例について、『とちぎっ子体力雷ジグ広場』を参考にする。

イ 準備運動に鬼遊び等を取り入れ、走力を継続的に高めていく。

(2) 学校行事を体力増強の場としてとらえ、心身共に健康な児童の育成を図る。

通年を通して、様々な体育的行事に取り組むことで、運動に親しみ体力向上を目指す児童の意欲を持続させることに重点を置いて指導している。

ア 新体力テスト（5月）

- ・一人一人の体力テストの結果を配付し個々の課題に応じた体力づくりを考えさせたり、授業の中でサーキットトレーニングを準備運動として実施させたりするなど、個々の課題に対応できるようにした。また、臨時で体力テストの計測を行い、成長を実感させた。
- ・児童の体力や能力の実態をとらえ、自己の基礎的運動能力や体力の向上をめざす指針とした。

イ 校内相撲大会（6月）

- ・伝統文化である相撲に触れながら、切磋琢磨することにより気力と体力を養う。縦割り班対抗で全員が取組に参加する。活動場所は消防のホースを使った土俵に加え、本格的な土俵（大相撲の呼び出しさんが作ってくれた。）を使用した。また、安全面の配慮として、押し相撲以外の投げ技等を禁止にしたり、学習ボランティアが土俵の周りにつき、転倒等のけがを未然に防いだりした。これらのことにより、児童が本気で活動に取り組むことができた。また、その姿を異学年間でも共有し、全児童が夢中になって取り組む姿が見られた。

ウ 秋季大運動会（10月）

- ・練習の過程を通じ、協力して競い合い、頑張りぬく気力を育てる。
- ・集団行動を通して、規律正しい行動や体力の向上と心身の発達を促す。

エ 校内持久走大会（12月）

- ・あきらめずに最後まで頑張り通す体力と精神力を養う。

オ 校内縄跳び記録会（1月）

- ・縄跳びという運動に親しみ、最後まで自分の記録に挑戦する気力と体力を養う。
- ・8の字跳びは、上三川町立坂上小学校と通信大会として合同で行っている。

3 主な成果（箇条書きで簡潔にまとめる。）

- (1) 『とちぎっ子体力雷ジグ広場』のURLやQRコードを教員間で共通理解を図ることで、学校

全体として、授業のねらいに則した補助運動や指導を行うができた。特にボール投げやサーキットトレーニング等のポイントについて、動画を参考に実施することで、より効果的に技能を身に付けさせることに繋がった。

(2) 年間を通して、様々な体育的行事に意欲的に取り組むことで、運動に親しみ体力向上を目指す児童の姿が多く見られた。

4 資料（画像または資料等を添付する。レイアウトは自由とする。）



5月 新体カテスト



6月 校内相撲大会



10月 秋季大運動会



12月 校内持久走大会



1月 長縄跳び大会（坂上小学校合同）

芳賀町立芳賀南小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
209	10	(○) 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」を使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 () 体力づくりに関する家庭との連携 () 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

新体力テストの結果から、本校の児童は、筋力、敏捷性が低い傾向であることが分かった。それらを重点的に伸ばしていくとともに、教科体育・体育的行事をはじめ、教育活動全体を通じて、計画的・継続的な体育活動の実践をし、児童の健康増進・体力向上を目指す。

2 実施内容

(1) 業間の時間に行う「体力づくり」

新体力テストの結果等を基に、体力づくりの全体計画を作成し、年間を通じて計画的・継続的な業間運動「体力づくり」として、以下の①～⑤を学年ごとに振り分け、週2回実施している。

- ① 5分間走・・・・・・・・・・トラック（約200m）を5分間走る。（頑張りカードで確認）
- ② サーキット・・・・・・・・・・鉄棒、ジャングルジム、雲梯などの固定施設を使った運動や築山の上り下りなどの運動をサーキット形式で実施。
- ③ ジャベリックボール投げ・・・低学年が紅白玉、中学年以上はジャベリックボールを投げる運動を実施。
- ④ 柔軟・筋トレ・・・・・・・・・・教室やオープンスペースを使って実施できる筋トレや運動を行った。「雷ジグひろば」にある動画などを参考に実施。
- ⑤ チャレンジランキング・・・「雷ジグひろば」の中にある、「立ち幅チャレンジ」、「みんなでリレー」、「ドッジボールラリー」の3つを実施。

(2) 縄跳びの実施

敏捷性を高めるため、短縄や長縄跳びの練習を教科体育や体力づくりの時間に行っている。長縄跳びについては学級対抗での「なわとび集会」を開催し、学級で児童同士の交流を図りながら運動の機会を確保した。集会開催1か月前からクラスごとに配付してある長縄を使用し、目標をもって8の字跳びの練習に取り組むことができるようにしている。

(3) 持久走記録会の実施

低・中・高学年それぞれに距離を設定し、教科体育の時間にその距離をどのくらいの時間で走ることができるか自己記録をとっている。記録会では、その自己記録の更新を目指して走れるよう意欲付けを図っている。

(4) 芳賀町全体での体力の向上

芳賀町の8校園（中学校1、小学校3、認定こども園2、保育園2）の体力向上推進委員会が、体力向上の取組について共通理解を図り、各校園で実施した取組について、成果と課題を報告し合うなど、情報交換を行っている。

3 主な成果（箇条書きで簡潔にまとめる。）

- ・業間の時間に行う「5分間走」では、定期的に走る運動を続けることができた。また、校内持久走記録会の実施や「持久走頑張りカード」によって、時間を見つけて積極的に走る児童が増えた。
- ・多くの児童が「ジャベリックボール投げ」で、投げる運動に親しむことができている。休み時間には各学級に配付してあるドッジボールなどのボールを使って遊ぶ児童が増えてきた。
- ・継続的に柔軟運動に取り組むことによって、下記のグラフのように児童の柔軟性の向上が見られ、

柔軟運動への意欲も高めることができた。

- ・なわとび集会に向けての練習では、運動の機会を確保するだけでなく、より多くの回数を跳ぶことができるよう学級ごとに話し合い協力して頑張る集団づくりの機会にもなっている。各種縄跳びは、敏捷性をはじめとした体力向上の一環として、今後とも継続して実施していきたいと考えている。
- ・「雷ジングひろば」で紹介されている多様な運動あそびに触れさせることで、児童が自ら意欲的かつ楽しく運動に取り組み、個々の意欲付けとして効果を上げている。

4 資料



サーキットの様子



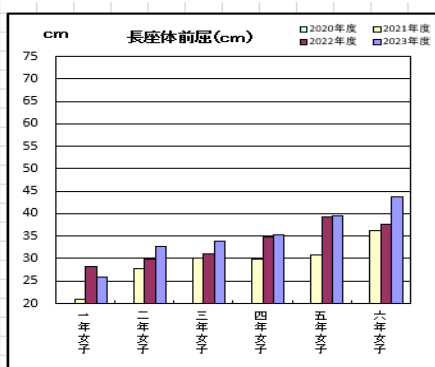
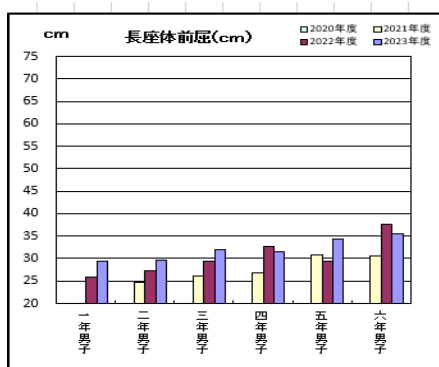
柔軟・筋トレの様子



ジャベリックボール投げの様子



なわとび集会の様子



長座体前屈の結果の前年度との比較



体力づくりの予定

小山市立下生井小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
34	6	() 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひるば」を使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 (○) 体力づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 昨年度の新体力テストの結果を分析し、一人一人が自分の体力を見つめ直すことで、バランスの良い体力を身に付けようとする意欲の向上を図る。
- (2) 日頃から体力向上や外遊びのための場を設定し、子どもたちが運動に親しむ習慣を身に付けるようにする。
- (3) 本校の児童の体力について分析し、一人一人の体力向上に向けて全校体制で取り組む。

2 実施内容

(1) 各種運動月間の設定

○4月 サーキット月間

50m走、鉄棒、タイヤ引き、ボール投げ、登り棒を行い、子どもたちの体力向上を図る。種目間の移動はジョギングをし、持久力の向上も図る。朝の時間に自由にできるように場の設定をしておく。がんばりカードを配付し、新体力テストの結果を生かして自分がどの種目を重点的に実施しているかを可視化できるようにした。 【資料①】

○7月 下生井小・網戸小 水泳交流会

プール授業の成果発表の場である。子どもたちの交流と発表を目標に水泳の授業に取り組んでいる。令和5年度は、講師を招き、専門的な練習を重ねることもでき、児童の水泳に対する意欲を高めることができた。また、網戸小学校の児童と発表会をすることで、他校との学び合いも行う事ができた。 【資料②】

○11月 マラソン月間

持久走大会に向けて、業間や昼休みに自分で目標を定め校庭をランニングする。今年度は、クラス毎に目標シートを掲示し、意欲付けを行う。昼休みには「鬼ごっこ」などの走力を鍛える遊びを生かし教職員と共に楽しく持久力向上に取り組んでいる。 【資料③】

○12月 なわとび月間

ジャンプ台を設置し、朝や休み時間は自由に使えるようにする。がんばりカードを配付し、多様な技、回数、時間に挑戦できるようにしている。 【資料④】

(2) 授業体育での ICT 機器の活用

タブレット端末を児童が積極的に活用し、自分のフォーム分析に活用する。見るポイントを与えることで、マット運動や跳び箱運動、陸上競技の技能の向上を図ることができた。 【資料⑤】

(3) 動画やHPの活用

体育部を中心に、運動会用のダンス動画を各学年に見せるなどして気軽に体力作りに取り組めるようにした。HPでは、学校便りなどに体育的な活動の取組を掲載し、児童の感想を併せて載せるなど、

保護者・地域への啓発を進めた。

3 主な成果

- ・自分の今までの記録を確認し、目標を設定することで、自分の苦手分野を補おうと、より真剣に練習に取り組むようになった。
- ・タブレット端末で自分の動きを客観的に見られるようになり、改善のポイントを意識しながら運動するようになった。また、一人一人が自分の変化を記録以外でも実感できるようになった。

4 資料

資料①



サーキット月間でのボール投げ、50m走の様子。50m走では、タイムを読み上げ少しでも速く走ると工夫をしている。ETをお招きして、体カテストの弱点部分の強化を図っている。

資料②



水泳学習の様子。
スイミングスクールの講師を招き、専門的な学習を行った。泳力ごとに分けて指導することも出来た。

資料③



マラソン月間の様子。休み時間に練習を重ねている。持久走大会は、地元の方が整備してくださった杏の里をコースに大会記録や各自のめあてに向かって走る。鬼ごっこなどの走力を養う運動遊びから、楽しく体力作りを行っている。

資料④

資料⑤



新体カテストの結果を分析し、自分に合わせた目標をたて、練習に励んでいる。また、タブレットを用いて、自分のフォームを確認したり、体育の振りかえり活動に取り入れたりしている。

なわとび月間の様子。ジャンプ台を自由に使えるように設置し、寒い時期の朝でも元気よくなわとびに励んでいる。1台あたり6人と多くの児童がジャンプ台を使える。1月末には全校で長縄大会を開き、回数を競い合っている。



さくら市立押上小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
109	6	(○) 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」を使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 () 体力づくりに関する家庭との連携 () 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

本校では、体力において筋力・柔軟性に課題がある。敏捷性の部分において優れており、その優れている点を伸ばし、苦手な点があっても楽しもうとする態度を育てたい。また、自主的に取り組むことができるように促すことで、大きな力をだす能力や主体的に取り組む態度を育てる。

2 実施内容

(1) チャレンジランキングの活用

1・2年生の教科体育では、「とちぎっ子体力雷ジグひろば」のチャレンジランキング、立ち幅チャレンジに取り組みながら、児童の体力向上に努めている。5月に計測したところ、1年生が8回、2年生が7.3回であった。

(2) 教科体育での工夫

準備運動にジグスカン体操（ジグスカンの曲に合わせたリズム体操）を取り入れた。準備運動後には、跳躍力・筋持久力・筋力向上のため、数分程度、縄跳びを通年で実施している。

また、水泳・縄跳び・持久走等の学習カードを活用している。児童が個に応じて学習に取り組むことで、更なる運動意欲の向上を図っている。

(3) 休み時間の外遊び

休み時間は、毎日教師と共に外で体を動かしている。体を動かすことを日常化にし、運動能力の向上や運動に親しむように促している。主にドッジボールを行い、投力・巧緻性・瞬発力の向上に取り組んでいる。

3 主な成果

(1) チャレンジランキング結果

立ち幅チャレンジが、5月時では、1年生8回、2年生7.3回から9月は、1年生が7.3回、2年生が7回であった。回数が少なくなった（記録が上がった）ことから、跳躍力の向上が見られ、教科体育の他の活動でも、運動技能が高まり運動への意欲の向上も見られる。

(2) ジグスカン体操

跳躍をすることが多い体操であるため、跳躍力が向上した。また、音楽に合わせて体をリズムカルに動かす楽しさを味わいつつ、体力の向上にもつながった。学校全体に周知したことで、この体操の存在を知り、教科体育に取り入れる学年も出てきた。

(3) 縄跳び

4月当初は、縄跳びの回数が伸びなかったり、前回し跳びしかできなかったりしたが、体育で毎時間実施することで、回数が伸びたり、発展的な技ができるようになってきた。また、跳ぶことで跳躍力の向上に、同じ姿勢を保ち跳ぶことで筋持久力の向上につながった。学校全体で取り組むように促しているところである。

(4) ○○カード

授業を通して○○カードは、児童に目標設定をもたせたり、個に応じて学習したり、友人の成長を認めたり、自分自身を振り返ったりする上で大きな効果をもたらしている。

4 資料

水泳カード

押上小学校 水泳学習カード(上級)

名前()

点数	内 容	合格印	学年目標
1	クロール・平泳ぎのいずれかで 200m		6
1	クロール・平泳ぎのいずれかで 100m		6
1	クロール・平泳ぎのいずれかで 50m		5・6
1	平泳ぎ 25m		5・6
1	クロール 25m		5・6
1	平泳ぎ 20m		4・5
1	クロール 20m		4・5
1	平泳ぎ(呼吸を入れて) 10m		4
1	クロール 15m		4
1	ビート板を使って、正しいかえる足で12.5m		4
1	クロール(呼吸を入れて) 10m		4

特級	11点
1級	10点
2級	9点
3級	8点
4級	7点
5級	6点

6級	5点
7級	4点
8級	3点
9級	2点
10級	1点

押上小学校 水泳学習カード(初級)

名前()

点数	内 容	合格印	学年目標
1	かべにつかまって正しいかえる足ができる。		3・4
1	クロール(息つきなしもOK) 7m		3
1	ビート板で水中に顔を上げバタ足 10m		3
1	かべまでバタ足 5m		2・3
1	けのび 5m		2・3
1	ふしうき 5秒		2・3
1	かべにつかまって、ふしうき 5秒		1・2
1	ホッピング(水中にもぐって、ジャンプして、またもぐる)		1・2
1	水の中で目があけられる (先生が出したじゃんけんをこたえる。2回つづけて)		1
1	水の中で、いきをはく(ぶくぶく)		1

1級	10点
2級	9点
3級	8点
4級	7点
5級	6点

6級	5点
7級	4点
8級	3点
9級	2点
10級	1点

なわとびカード

		ねん		くみ										
わざのなまえ		とくてん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
HOKU	こうさ二じゅうとび	←	←	←	1←	2←	3←	4←	5←	10←	15←	15←		
	はやぶさ	←	←	←	1←	2←	3←	4←	5←	10←	15←	15←		
	二じゅうとび	←	1←	2←	3←	4←	5←	10←	15←	20←	25←	25←		
	こうさとび	2←	3←	4←	5←	10←	15←	20←	25←	30←	35←	35←		
	あやとび	2←	3←	4←	5←	10←	15←	20←	25←	30←	35←	35←		
	ケンケンとび	2←	4←	6←	8←	10←	20←	30←	40←	50←	60←	60←		
	かけ足とび	2←	4←	6←	8←	10←	20←	30←	40←	50←	60←	60←		
	りょう足とび	1←	5←	10←	15←	20←	30←	40←	50←	60←	70←	70←		
KANTO	こうさ二じゅうとび	←	←	←	1←	2←	3←	4←	5←	10←	15←	15←		
	はやぶさ	←	←	←	1←	2←	3←	4←	5←	10←	15←	15←		
	二じゅうとび	←	1←	2←	3←	4←	5←	10←	15←	20←	25←	25←		
	こうさとび	2←	3←	4←	5←	10←	15←	20←	25←	30←	35←	35←		
	あやとび	2←	3←	4←	5←	10←	15←	20←	25←	30←	35←	35←		
	ケンケンとび	2←	4←	6←	8←	10←	20←	30←	40←	50←	60←	60←		
	かけ足とび	2←	4←	6←	8←	10←	20←	30←	40←	50←	60←	60←		
	りょう足とび	1←	5←	10←	15←	20←	30←	40←	50←	60←	70←	70←		

きゅうべつはんていひょう

きゅう	とくてんごうけい
1	160
2	129~159
3	113~128
4	97~112
5	81~96


きゅう	とくてんごうけい
6	65~80
7	49~64
8	33~48
9	17~32
10	1~16

がくねんとうたつ もくひょう	
1年生	9きゅう
2年生	8きゅう
3年生	7きゅう

認定証

級
あなたは なわとび検定において頭書の成績を収めたことを認定します
令和 5 年 月 日

ざら市立押上小学校 仁平 博幸




全身を使ったジンギスカン体操の様子



体育の時間に毎回行う縄跳びの様子

さくら市立喜連川小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
395	17	<input type="checkbox"/> 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」使った取組 <input checked="" type="checkbox"/> 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 <input type="checkbox"/> 体力つくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 本校は、新体力テストの結果から、握力や50m走、ソフトボール投げ等が全国平均や県平均を下回っている。そのため、児童の課題をふまえ、新体力テストのテスト項目に類似した運動を行うことにより、児童の運動能力の向上に努める。
- (2) 短時間の運動を継続的に行う活動を通して、体力づくりへの意欲を高め、運動する楽しさを味わわせる。

2 実施内容

- (1) 朝の活動を利用した体育的活動「スポッチャ」

本校児童の新体力テストの結果を各学年の男女別で全国平均や県平均と比較すると、握力や50m走、ソフトボール投げが大きく下回っている。そこで、年間を通して行っている「スポッチャ」の活動内容を検討し、時期ごと内容を変え実施している。4月から7月では新体力テストのテスト項目に類似した運動、10月から12月では持久力の向上を目標とした活動、1月から3月では縄跳びや新体力テストのテスト項目に類似した運動を行っている。

ア 50m走

50mを走り終えたら、歩いてスタート位置に戻る。これを時間内で数回行う。コースレーンは20本程度準備し、20名程度が同時に活動できるようにする。

イ まり投げ

10m毎に線を引き、それを目安にまりを投げる。これを時間内で複数回行う。

ウ 立ち幅跳び

幅跳び用砂場で、立ち幅跳びを行う。これを時間内で複数回行う。

エ 鉄棒・雲梯・登り棒を活用した握力強化運動

鉄棒や雲梯、登り棒に一定時間ぶら下がり、握力の強化を行う。ぶら下がる時間は、学年や児童の実態に応じて設定する。

- (2) タブレットを活用したワークシート

ア 長距離走 双六型ワークシート（スプレッドシート）

校庭の周回コースを何周したのかを記入すると、その走った距離に合わせて双六のマスの色が変わる。双六は、本市の小中学校や地域の有名な場所を経由しながら、宇都宮駅まで走るものである。

3 主な成果

- (1) どの活動も自己の記録に挑戦できるので、意欲向上に繋がった。
- (2) 朝の活動の15分程度で行うため、短時間で集中して活動に臨め、継続して意欲的に取り組んでいる。
- (3) 休み時間にも、取り組むことができた。特に長距離走は、業間休みや昼休みに周回コースを

走り、記録を伸ばそうと意欲的に取り組む児童が見られた。

4 資料



50m走



まり投げ

持久走カード～めざせ宇都宮駅～

○年○組○番 名前

トラックを走った周の数を入れると、走ったきよりが記録できます。※半角数字小数点可能
日にちは、10/20と入れる。
きよりは、自動で計算されます。1周=300m

	日にち	周	きより
1	10/20		
2	10/23		
3	10/24		
4	10/25		
5	10/26		
6	10/27		
7	10/30		
8	10/31		
9	11/1		
10	11/2		
11	11/6		
12	11/7		
13	11/8		
14	11/9		
15	11/10		
16	11/13		
17	11/14		
18	11/15		
19	11/16		
20	11/17		
21	11/20		
22	11/21		
23	11/22		
24	11/24		
25	11/27		
26	11/28		
27	11/29		
28	11/30		
29	12/1		
30			
合計		周	m

スタート		お丸山公園	道の駅 きつれがわ
	熟田小	たいよう保育園	弥五郎下
エンジョイ	氏家中	上松山小	葉つ葉館
		蒲須坂駅	押上小
氏家ゆうゆうパーク	氏家駅	さくら市役所	氏家小
南小		ゴール!	
宝積寺駅	岡本駅	宇都宮駅	

50.6km



立ち幅跳び



鉄棒・雲梯・登り棒を活用した握力強化

長距離走 双六型ワークシート (スプレッドシート)

大田原市立羽田小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
41	4	<input type="checkbox"/> 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」使った取組 <input type="checkbox"/> 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 <input type="checkbox"/> 体力づくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 児童の筋力・瞬発力・持久力の向上を図る。
- (2) 走る・投げる・跳ぶ運動をするときの体の使い方を身に付けさせる。

2 実施内容

昨年度の新体力テストの結果から、本校児童の体力の課題を、握力・瞬発力・投力と捉え、以下の取組によって改善を図った。

(1) 体育科授業で行う補助運動

ア 北トレ

金田北中学校区で取り組むサーキットトレーニング「北トレ」を授業の開始時に行う。やり方は、「ももあげ」・「足裏合わせジャンプ」・「バーピージャンプ」（各10秒ずつ）を1～4年生は2セット、5・6年生は3セット行う。

イ 各種競技に関わる補助運動

器械体操やボール運動など、体育科で活動する時に必要な体力や体の使い方を意識した補助運動を、授業の中に取り入れる。

① マット運動や跳び箱運動の補助運動（体育館）

- ・かえるの逆立ち
- ・かえるの足うち（壁倒立・倒立）
- ・ブリッジ（可能な児童は「片足をあげ」、「腕立て伏せ」含む。）
- ・うさぎ跳び（前方に付いた手を越して着地するジャンプ）等

② 競走

- ・両足のつま先を空中で触るジャンプをしてからのダッシュ等

③ スプリントドリル

- 走るときの体の使い方を身に付けさせるためのスプリントドリルを行う。
- ・Aスキップ（体の前でのシザーズ）とBスキップ（サイクリングの動き）
- ・ファストレッグ（サイクリングの速さと強度を高める）
- ・プライオメトリクス（体の弾ませ方）
- ・各種ジャンプ

④ 投げる運動

- ・キャッチボール（柔らかいソフトボール）
- ・ボールの壁当て競争
- ・ボール当て鬼ごっこ

⑤ 20mシャトルラン練習

- ・折り返し時の動き方
- ・はじめのダッシュとその後の流し方
- ・段階的に目標回数を増加

⑥ 柔軟体操

- ・ペアで向かい合ったまま足裏を合わせ、手をつないで足を伸ばし合う。

⑦ 幅跳びでの抱え跳びの型

- ・膝を抱えて前に出しながら跳ぶ動きの練習

⑧ 握力を付ける運動

- ・マット運び競走やのぼり棒運動、鉄棒を使った斜め懸垂運動等

(2) 業間の体力づくり

水曜日以外の業間に5分間の運動を行う。

ア 5分間走（10月～11月）

持久走練習カードを活用することで活動の意欲を高める。

イ タイムトライアル

1～4年生は800m、5・6年生は1200mを走り、年間4回、記録をとる。その都度、記録向上に向けて助言等を行い更なる向上心をもたせる。

ウ 縄跳び運動（12月～2月）

縄跳びカードの活用と記録の掲示によって活動の意欲を高める。

(3) 用具の準備

投げ方や柔軟性、握力を身に付けさせるために以下の道具を用意し、授業や遊びの中で使用させる。

- ア スカッドキッズ
- イ ペットボトルジャイロ
- ウ 練習用ソフトボール
- エ 長座体前屈練習器
- オ 握力計

3 主な成果

- (1) 教科体育で取り組む運動に必要な筋力などの体力が向上した。
- (2) 前年度よりも新体力テストの記録が向上した。
- (3) 新体力テストS認定児童が増加した。(5・6年生児童18人中6名：5・6年生の約33%)
- (4) 市の陸上大会で多くの児童が上位となり、地区大会に出場することができた。(参加した5・6年生児童18名中8名が地区大会に出場)
- (5) 具体的な指導(走り方等)を効果的に入れることで、走ることが苦手な児童が楽しく走ったり長時間走ることには抵抗がなくなったり、運動意識の変容が見られた。

4 資料

○教科体育での補助運動



スプリントドリル



のぼり棒運動



北トレ

○業間の体力づくり



5分間走



タイムトライアル

○場の設定と用具の用意



縄跳び練習の成果を掲示



握力計コーナー



長座体前屈コーナー



スカッドキッズ



ペットボトルジャイロ

那須塩原市立塩原小中学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
31	3	(○) 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」を使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 (○) 体力づくりに関する家庭との連携 () 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 新体力テストの結果を基に主体的に体力づくりに取り組む児童を育成する。
- (2) 「とちぎっ子体力雷ジグひろば」を活用し、楽しさや喜びを実感しながら運動を行う。
- (3) 家庭と協力しながら、地域行事へ積極的に参加する。

2 実施内容

(1) 新体力テストの結果を基にした主体的な体力づくり

ア 新体力テストの結果について

令和5年度の新体力テストは、多くの項目で、全国・県の平均と同等もしくは上回る結果となった。特に、長座体前屈は全学年が県平均を大きく上回ることができた。一方で、多くの学年で立ち幅跳びの平均が全国および県平均を下回っていたことが本校の課題である。

イ 主体的な体力づくりについて

本校は、週3回業間休みに児童の体力向上を目指した「元気アップタイム」を行っている。また、この時間に行う内容は6年生が中心となって考案している。今年度、立ち幅跳びが課題となった要因を6年生と考え、足の筋力が不十分であるという結論に至った。この結論から、足の筋力を高め、なおかつ1年生から6年生の全員が行うことができるなわとび【資料①】を積極的に取り入れている。

(2) 「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の活用した体力づくり

ア チャレンジランキングについて

体育の授業の導入5分間や昼休みにおいてチャレンジランキングを行っている。特に、立ち幅チャレンジとなわとびチャレンジは本校の新体力テストの課題の克服にもつながるため多く取り入れている。

イ 体力アップゾーンについて

体力を向上させるためには、児童にとって主体的な運動を行うことが必要と考え、「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の体力アップゾーンを活用した。「筋力」「柔軟性」「瞬発力」「跳躍力」「投力」「持久力」の項目から自分に合った運動を選択し、体育の授業内の7分間で実施した。動画を見ながら行えるため、低学年の児童は、見本を真似しながら意欲的に取り組み、中・高学年においても正しいフォームや動きで運動することができている。

(3) 家庭と連携し参加する地域行事（塩原温泉湯けむりマラソン）

今年度、4年ぶりに開催された塩原温泉湯けむりマラソンでは、年齢によって部門が分かれており、ファミリー部門【資料②】では、児童と保護者が参加し、手をつなぎながら2kmを走った。また、中学生部門では本校の後期課程の生徒が全員参加をした。

3 主な成果（箇条書きで簡潔にまとめる。）

- ・元気アップタイム（業間休み）になわとびを取り入れることで、足の筋力が高まり、跳躍系の種目の他にも、50m走のタイムが全体的に向上した。本校は5・6年児童全員が陸上競技大会に参加しており、80mHと走り高跳びにおいて好成績を残すことができた。【資料③】
- ・チャレンジランキングを行うことで、記録の向上を実感することができ、意欲的に運動に取り組む態度が更に高まった。
- ・運動を行う際に、教員主導ではなく、児童が考え実行する機会を設けたことで、主体的に運動に取り組む習慣が身に付いてきた。また、6年生のリーダーシップが高まった。【資料④】
- ・年度初めのアンケートから7割以上の児童が「運動が好き」と答えていた。元気アップタイムやチャレンジランキングを年間通して実施することで、より運動への親しみが高まり、昼休みの時間には、多くの児童が外で遊んだり、体育の授業内容の復習を行ったりする変容が見られた。

4 資料

①元気アップタイムにおけるなわとび



②湯けむりマラソンのファミリー部門



③陸上競技大会（走高跳・80mH）



④6年生のリーダーシップ



令和5(2023)年度新体力テスト優秀校表彰実施要項

栃木県教育委員会事務局健康体育課

1 趣 旨

公立中学校及び義務教育学校後期課程における体力向上に係る取組の推進と一層の充実を図るため、「児童生徒の体力・運動能力調査」において顕著な成果をあげている公立中学校等を表彰する。

2 対 象

(1) 体力優秀校部門

当該年度の7月までに実施した「児童生徒の体力・運動能力調査」結果において優れた結果を残した公立中学校及び義務教育学校後期課程

(2) 体力向上校部門

当該年度の7月までに実施した「児童生徒の体力・運動能力調査」結果において前年度の結果と比較し、伸び率が高い公立中学校及び義務教育学校後期課程

3 選出基準

(1) 調査結果の評価

① 体力優秀校部門

新体力テストの総合評価から [(A+B) の割合] - [(D+E) の割合] の値が高い学校 (実施率 90% 以上)

※値の下限値は以下の通り

▶体力優秀校部門：AB-DE 値 40 ポイント以上

② 体力向上校部門

新体力テストの総合評価から [(A+B) の割合] - [(D+E) の割合] の値を、前年度と比較し、伸び率の高い学校 (実施率 90%以上) を選出する。

※値の下限値は以下の通り

▶体力向上校部門：前回との比較 20 ポイント以上

(2) 規模別の評価

学校の規模別に選出することで機会の均衡を図る。学校規模は生徒数によって区分し、それぞれの上位 5%程度を「新体力テスト優秀校〈体力優秀校部門〉〈体力向上校部門〉」として表彰する。

(3) 表彰学校数

中学校及び義務教育学校後期課程 (分校含む)

学校規模	対象校数	表彰校数 〈体力優秀校部門〉	表彰校数 〈体力向上校部門〉
生徒数 35 人以下	9 校	1 校程度	1 校程度
生徒数 36 人～105 人	17 校	1 校程度	1 校程度
生徒数 106 人～315 人	55 校	3 校程度	3 校程度
生徒数 316 人～525 人	42 校	2 校程度	2 校程度
生徒数 526 人以上	31 校	2 校程度	2 校程度
計	154 校	9 校程度	9 校程度

4 審 査

栃木県教育委員会「子どもの体力向上推進検討委員会」において、令和5(2023)年4月27日付け健体第58号により依頼した「栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」の結果をもとに審査する。

5 表 彰

- ・栃木県教育委員会が優秀校を表彰する。
- ・表彰は「児童生徒の体力・運動能力調査」学校担当者会議で実施する。

令和5(2023)年度 新体力テスト優秀校表彰一覧

No.	体力優秀校部門被表彰校(10校)
1	日光市立小林中学校
2	日光市立中宮祠中学校
3	日光市立足尾中学校
4	芳賀町立芳賀中学校
5	下野市立南河内第二中学校
6	下野市立国分寺中学校
7	大田原市立親園中学校
8	大田原市立金田北中学校
9	那須塩原市立高林中学校
10	県立宇都宮東高等学校附属中学校

No.	体力向上校部門被表彰校(6校)
1	上三川町立明治中学校
2	鹿沼市立西中学校
3	日光市立中宮祠中学校
4	茂木町立茂木中学校
5	栃木市立皆川中学校
6	大田原市立金田北中学校

4 令和5(2023)年度

新体力テスト「S認定証」結果資料

新体力テスト「S認定証」交付要領

栃木県教育委員会

1 趣旨

体力向上策の一環として、児童生徒の体力に対する関心を高めるとともに、体力の向上に意欲をもたせるため、「S認定証」を交付する。

2 対象

当該年度の7月までに実施した新体力テストで、全ての種目の得点が8点以上の児童生徒に「S認定証」を交付する。

3 交付方法

- (1) 小・中学校及び義務教育学校、県立高等学校にあつては、「栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」の回答データをWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジングひろば」からアップロードすることで「S認定証」の人数が算出される。
- (2) 県立特別支援学校にあつては、県教育委員会事務局健康体育課長宛て様式1を提出する。
- (3) 県教育委員会は、提出された「栃木県児童生徒の体力・運動能力調査について」の内容に基づき、小・中学校及び義務教育学校に対しては関係市町教育委員会教育長宛て、県立学校に対しては直接学校長宛て、「S認定証」を交付する。

4 この要領は、平成17年4月1日より施行する。

この要領は、平成18年4月1日に一部改正する。

この要領は、平成21年4月1日に一部改正する。

この要領は、平成22年4月1日に一部改正する。

この要領は、平成24年4月1日に一部改正する。

この要領は、平成27年6月1日に一部改正する。

この要領は、平成29年4月1日に一部改正する。

この要領は、平成30年4月1日に一部改正する。

この要領は、令和4年4月1日に一部改正する。

この要領は、令和5年4月1日に一部改正する。

令和5(2023)年度 新体カテスト「S認定証」交付数一覧表

地区	市町	小学校等	中学校等	合計	事務所別 合計
		計	計	計	
河内	宇都宮市	346	101	447	482
	上三川町	28	7	35	
上都賀	鹿沼市	59	12	71	122
	日光市	40	11	51	
芳賀	真岡市	47	24	71	124
	益子町	9	1	10	
	茂木町	8	1	9	
	市貝町	6	2	8	
	芳賀町	21	5	26	
下都賀	壬生町	33	12	45	430
	野木町	6	7	13	
	小山市	85	47	132	
	栃木市	105	48	153	
	下野市	48	39	87	
塩谷 南那須	矢板市	27	2	29	113
	さくら市	24	6	30	
	那須烏山市	9	0	9	
	塩谷町	5	0	5	
	高根沢町	21	3	24	
	那珂川町	13	3	16	
那須	大田原市	106	24	130	336
	那須町	32	8	40	
	那須塩原市	119	47	166	
安足	佐野市	67	4	71	152
	足利市	74	7	81	
合計		1,338	421	1,759	1,759

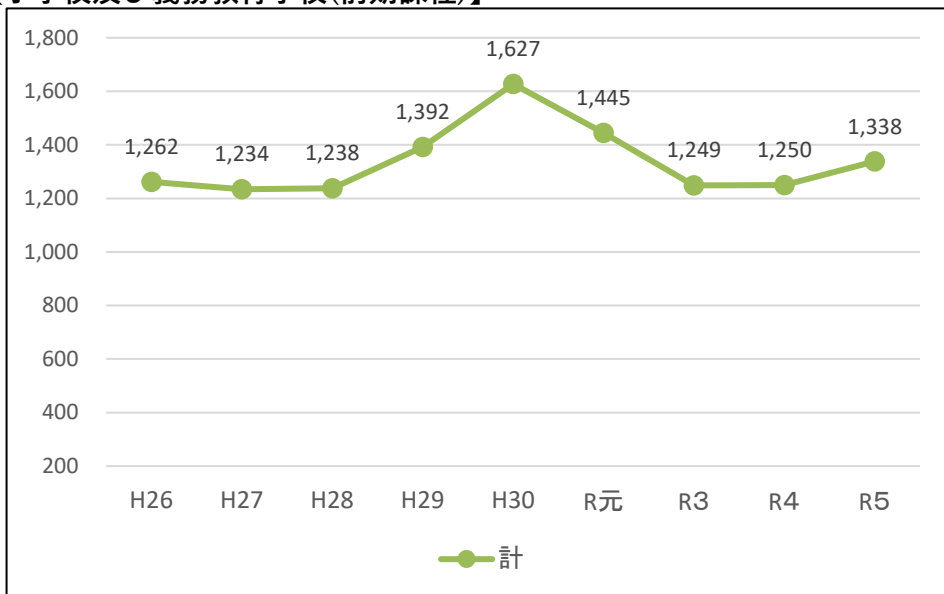
県立学校	合計
高等学校 (全・定)	872
県立中学校	4
特別支援学校	0
合計	876

県立計	小中計	総計
876	1,759	2,635

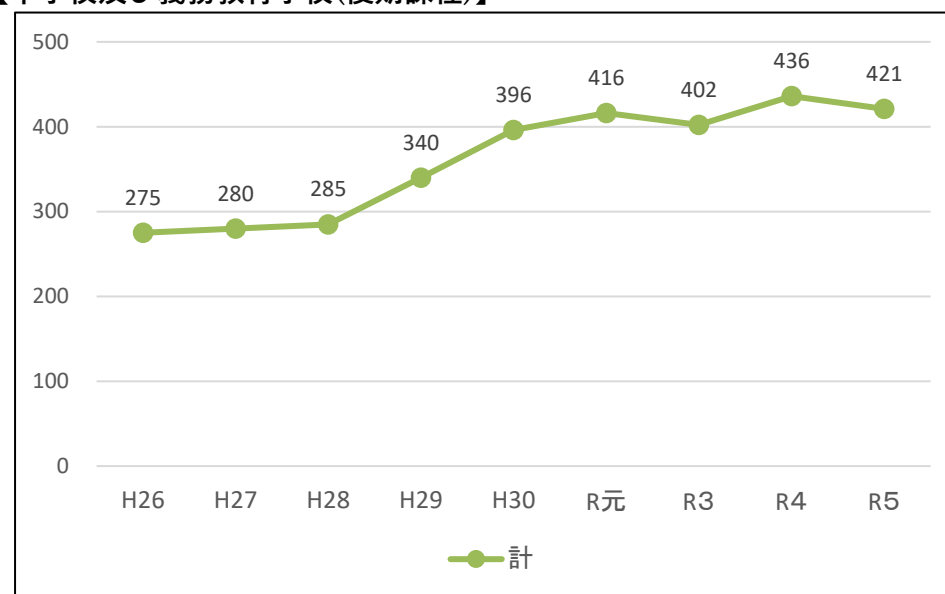
新体力テスト「S認定証」取得 経年変化

* H29~書式変更 (A4サイズ賞状様式)

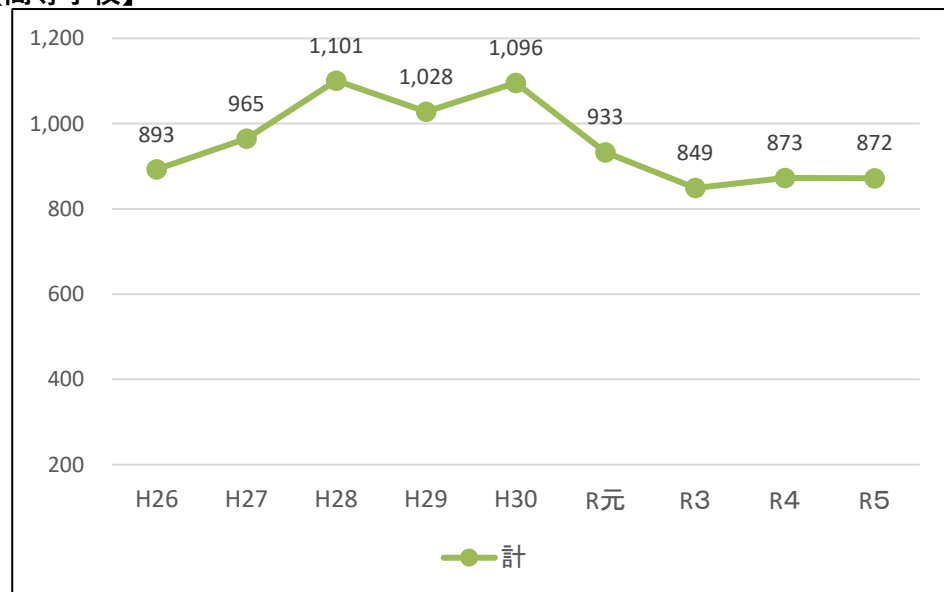
【小学校及び義務教育学校(前期課程)】



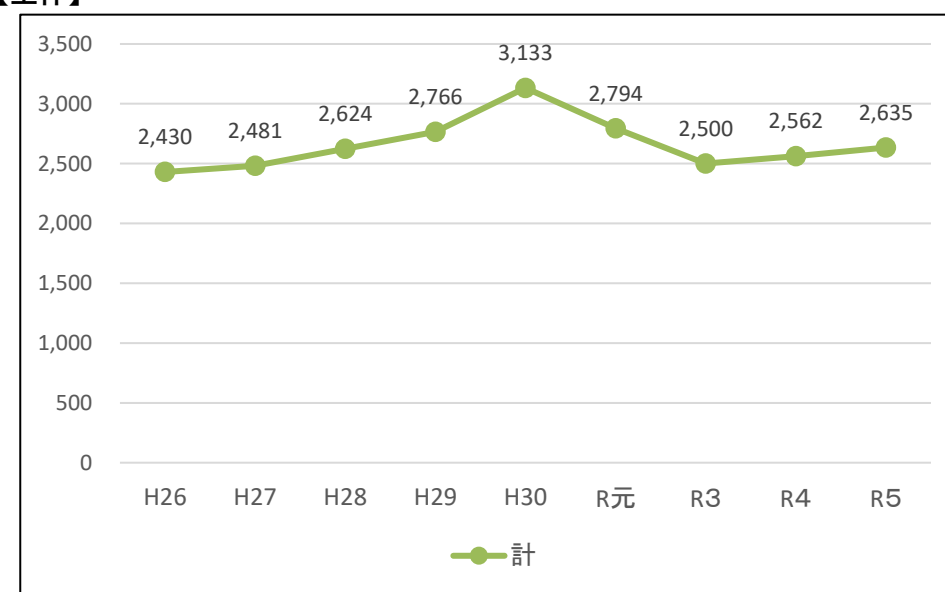
【中学校及び義務教育学校(後期課程)】



【高等学校】



【全体】



資 料

【令和5年度「体力・運動能力調査」調査票】



統計法に基づく国の
統計調査です。調査
票情報の秘密の保護
に万全を期します。

新体力テスト（6歳～11歳）

記録用紙

スポーツ庁

記入上の注意

〔児童の実態に応じて測定者が質問事項等の説明をしてください。〕

- 1) 「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。
- 2) 「年齢」は、調査実施年度の令和5年4月1日現在の満年齢を記入してください。
- 3) 「都市階級区分」については、居住地が次のいずれにあてはまるかを判断し、その番号を○で囲んでください。
 - (1) 大・中都市…人口15万人以上の市、政令指定都市、東京都区部。
 - (2) 小都市………人口15万人未満の市。
 - (3) 町村
- 4) 「運動・スポーツの実施状況」及び「1日の運動・スポーツ実施時間」については、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況及び実施時間についてあてはまる番号を○で囲んでください。
- 5) その他については、あてはまる番号を○で囲んでください。
- 6) 2回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけてください。
- 7) 総合評価については、あてはまる記号を○で囲んでください。

No.	し めい 氏 名	とどうふけん めい 都道府県名
1.	れいわ ねん がつ にちげんざい ねんれい 令和5年4月1日現在の年齢	さい 歳 せいべつ 性別 おとこ 男 ・ おんな 女
3.	とし かいきゅうぶん 都市階級区分	1. たい ちゅうとし 大・中都市 2. しょうとし 小都市 3. ちやうそん 町村
4.	うんどう ぶ 運動部やスポーツクラブにはいっていますか	1. はいっている 2. はいっていない
5.	うんどう 運動やスポーツをどのくらいしていますか (学校の体育の授業をのぞきます)	1. ほとんど毎日 (週に3日以上) 2. ときどき (週に1～2日くらい) 3. ときたま (月に1～3日くらい) 4. しない
6.	うんどう にち 運動やスポーツをするときは1日にどのくらいの じかん がっこう たいいく じゅぎょう 時間しますか (学校の体育の授業をのぞきます)	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上
7.	しょうがっこうにゅうがくまえ そと からだうご 小学校入学前はどのくらい外で体を動かす あそ 遊びをしていましたか	1. 週に6日以上 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. 週に1日以下
8.	ちやうしょく た 朝食は食べますか	1. 毎日食べる 2. 時々食べない 3. 毎日食べない
9.	にち すいみん じかん 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上
10.	ねむ ねむ ぐっすり眠る(よく眠る)ことができますか	1. 週に6日以上 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. 週に1日以下
11.	がしゅう いがい にち じかん 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 がめん み 画面を見ていますか	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上
12.	たい かく 体 格	1. しんちよう 身長 cm 2. たいじゆう 体重 kg

こ う 項	も く 目	き 記	ろ く 録	と く 得 点				
1. 握 力	みぎ 右	かいめ 1回目	kg	かいめ 2回目	kg			
	ひだり 左	かいめ 1回目	kg	かいめ 2回目	kg			
	へいまん 平均				kg			
2. 上体起こし				かい 回				
3. 長座体前屈		かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm			
4. 反復横とび		かいめ 1回目	てん 点	かいめ 2回目	てん 点			
5. 20mシャトルラン(往復持久走)				お かえ すう 折り返し数	かい 回			
6. 50m走					びよう 秒			
7. 立ち幅とび		かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm			
8. ソフトボール投げ		かいめ 1回目	m	かいめ 2回目	m			
と く 得 点	てん 点	ご う 合 計						
そ う 総	ご う 合	ひ ゃう 評	か 価	A	B	C	D	E

【令和5年度「体力・運動能力調査」調査票】



統計法に基づく国の統計調査です。調査票情報の秘密の保護に万全を期します。

新体力テスト（12歳～19歳）

記録用紙

スポーツ庁

記入上の注意

- 1) 「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。
- 2) 「年齢」は、調査実施年度の令和5年4月1日現在の満年齢を記入してください。
- 3) 「都市階級区分」については、居住地が次のいずれに該当するかを判断し、その番号を○で囲んでください。
 - (1) 大・中都市…人口15万人以上の市、政令指定都市、東京都区部。
 - (2) 小都市………人口15万人未満の市。
 - (3) 町村
- 4) 「運動・スポーツの実施状況」及び「1日の運動・スポーツ実施時間」については、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況及び実施時間について該当する番号を○で囲んでください。
- 5) その他については、該当する番号を○で囲んでください。
- 6) 2回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけてください。
- 7) 総合評価については、該当する記号を○で囲んでください。

No.	氏名	本人の住所	都道府県
1. 令和5年4月1日現在の年齢	歳	2. 性別	男 ・ 女
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村
4. 所 属	1. 中学校 4. 高等専門学校	2. 高等学校全日制 5. 短期大学	3. 高等学校定時制 6. 大学
5. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している	2. 所属していない	
6. 運動・スポーツの実施状況 (学校の体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日(週3日以上) 3. ときたま(月1~3日程度)	2. ときどき(週1~2日程度) 4. しない	
7. 1日の運動・スポーツ実施時間 (学校の体育の授業を除く)	1. 30分未満 3. 1時間以上2時間未満	2. 30分以上1時間未満 4. 2時間以上	
8. 朝食の有無	1. 毎日食べる	2. 時々欠かす	3. まったく食べない
9. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満	3. 8時間以上
10. ぐっすり眠ることができますか	1. 週に6日以上 3. 週に2~3日	2. 週に4~5日 4. 週に1日以下	
11. 学習以外で、1日のテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの視聴時間	1. 1時間未満 3. 2時間以上3時間未満	2. 1時間以上2時間未満 4. 3時間以上	
12. なんでも最後までやりとげたいと思う	1. とてもそう思う 3. あまりそう思わない	2. まあそう思う 4. まったくそう思わない	
13. 体 格	1. 身長	cm	2. 体重 kg

項 目		記 録			得 点
1. 握 力	右	1回目	kg	2回目	kg
	左	1回目	kg	2回目	kg
	平均				kg
2. 上体起こし					回
3. 長座体前屈		1回目	cm	2回目	cm
4. 反復横とび		1回目	点	2回目	点
5.	持久走	分 秒			
	20mシャトルラン(往復持久走)	折り返し数	回 (最大酸素摂取量	ml/kg・分)	
6. 50m走					秒
7. 立ち幅とび		1回目	cm	2回目	cm
8. ハンドボール投げ		1回目	m	2回目	m
得 点 合 計					
総 合 評 価					A B C D E

20mシャトルラン(往復持久走) 記録用紙

レベル	1	2	3	4	5	6	7											
1																		
レベル	8	9	10	11	12	13	14	15										
2																		
レベル	16	17	18	19	20	21	22	23										
3																		
レベル	24	25	26	27	28	29	30	31	32									
4																		
レベル	33	34	35	36	37	38	39	40	41									
5																		
レベル	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51								
6																		
レベル	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61								
7																		
レベル	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72							
8																		
レベル	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83							
9																		
レベル	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94							
10																		
レベル	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106						
11																		
レベル	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118						
12																		
レベル	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131					
13																		
レベル	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144					
14																		
レベル	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157					
15																		
レベル	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171				
16																		
レベル	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185				
17																		
レベル	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200			
18																		
レベル	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215			
19																		
レベル	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231		
20																		
レベル	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247		
21																		



折り返すごとに、レ点を入れる。

学校名		担当者		児童数	
-----	--	-----	--	-----	--

1 児童の実態

①新体力テスト 前年度 結果	総合評価 R4県平均	A	B	C	D	E	小数第1位まで記入 (小数第2位は四捨五入)
		10.1%	23.5%	33.5%	22.0%	10.9%	
	総合評価 R4本校	A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)値
		0.0		/		0.0	
②新体力テスト 本年度目標値	()の()						【参考】 R4本県 (A+B)-(D+E)値 0.7
③新体力テスト 本年度の成果と 今後の課題	総合評価 R5本校	A	B	C	D	E	記入については、上記と同様
							(A+B)-(D+E)値
	0.0		/		0.0		0.0
	成果						
課題							

2 体力向上に向けた取組

①取組名及び 目標とその概要	取組名					
	数値目標					
	概要					
②具体的な 取組	実施計画			結果を踏まえた計画		
	○体育の授業での創意ある工夫や取組					
	○業間、昼休み、放課後等における運動・スポーツ活動					
	○体育的学校の実践					
○新体力テスト総合評価D及びEの児童に対する体力向上策						
○その他(校内研修・保護者、地域人材の活用も含む。)						
③本年度の成 果と今後の課題	成果					
	課題					

学校名		担当者		生徒数	
-----	--	-----	--	-----	--

1 生徒の実態

①新体カテスト 前年度 結果	総合評価 R4県平均	A	B	C	D	E	小数第1位まで記入 (小数第2位は四捨五入)
		18.4%	27.4%	29.6%	18.4%	6.2%	
	総合評価 R4本校	A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)値
		0.0			0.0		0.0
②新体カテスト 本年度目標値	()の()						【参考】 R4本県 (A+B)-(D+E)値 18.0
③新体カテスト 本年度の成果と 今後の課題	総合評価 R5本校	A	B	C	D	E	記入については、上記と同様
							(A+B)-(D+E)値
		0.0			0.0		0.0
	成果						
	課題						

2 体力向上に向けた取組

①取組名及び 目標とその概要	取組名					
	数値目標					
	概要					
②具体的な 取組	実施計画			結果を踏まえた計画		
	○体育の授業での創意ある工夫や取組					
	○昼休み、放課後等における運動・スポーツ活動					
	○体育的学校の実践					
○新体カテスト総合評価D及びEの生徒に対する体力向上策						
○その他(校内研修・保護者、地域人材の活用も含む。)						
③本年度の成 果と今後の課題	成果					
	課題					

令和5(2023)年度とちぎっ子体カジャンプアッププロジェクト事業

○ 事業のねらいと目標

ねらい：本県児童の体力が依然として低い傾向にあることから、WEBサイトの開設や外部指導者等の活用を通し、本県児童に対する更なる体力向上を図る。

目標：令和7(2025)年度までに体力合計点で、小5と中2の男女とも全国平均を上回る。

○ 内容

(1) WEBサイト「とちぎっ子体カ雷ジグひろば」の運営

主なコンテンツ

- ① 「体力診断ゾーン」 ⇒ 自己の体力の把握
- ② 「チャレンジランキングゾーン」 ⇒ 運動遊び時間の増
- ③ 「体力アップ動画ゾーン」 ⇒ 体育授業の充実

※令和3(2021)年11月2日開設



(2) 体力向上エキスパートティーチャー派遣事業

県内小学校及び義務教育学校に体力向上エキスパートティーチャーを派遣することにより、各校の「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基礎的運動能力の課題に応じた体力向上の取組や運動が苦手な児童に対する指導の充実を図る。

⇒ 学校における体力向上に向けた取組や指導体制の充実

派遣市町数：12市町

派遣校数：182校

派遣回数：各校に2回(例：5～6月×1回、10～11月×1回)

(3) とちまる体カアップ教室の開催

児童やその保護者を対象に、専門的知識を有する指導者によるスポーツ教室の開催

⇒ 「走・跳・投」といった基礎的運動能力の向上

参加対象：県内小学4年生及びその保護者

【R5予定】

地区	開催日程			会場	募集人数
	1回目	2回目	3回目		
県北	9月9日(土)	10月8日(日)	11月11日(土)	県北体育館	100組200名
県央	9月16日(土)	10月14日(土)	11月18日(土)	日環アリーナ栃木	100組200名
県南	9月23日(土)	10月21日(土)	11月25日(土)	県南体育館	100組200名

(4) 「体カジャンプアップ月間」の設定

4・5月を「体カジャンプアップ月間」とし、児童等の意識を高めてテストに臨む体制の構築

⇒ 新体力テストに向けた取組の習慣化



学校やおうちで使ってみるま〜♪

ねん 年 ぐみ 組 ばん 番 名まえ 名前

★ 目標を立てて今年の新体力テストにチャレンジしよう! ★

記入しよう!

目標と結果	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
昨年の結果									
今年目標									
今年結果									
来年目標									

◆テストの得点表および総合評価(小学校)

やってみよう!

昨年の結果に○を、今年目標に◎をつけてみよう!

このリーフレットは来年までとっておくと目標にしやすいま〜!



【男子】

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール 投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

【女子】

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール 投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

【総合評価表】

段階	小1	小2	小3	小4	小5	小6
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

昨年の総合評価	今年目標の総合評価
今年目標の総合評価	来年目標の総合評価

体力テストが終了したら、WEBサイト「とちぎっ子体力アップ」の体力診断ゾーンに記録を入力して、自分の結果を確認してみるま〜!



体力診断ゾーン



栃木県児童生徒の体力(冊子)

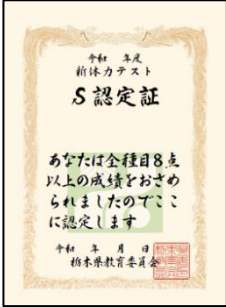


全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)



お知らせ

- **S 認定証の交付**
新体力テスト全種目の得点がそれぞれ8点以上の児童生徒に栃木県教育委員会から下の『S認定証』を交付しています。(表面の得点表参照)



全ての得点が8点以上だと、左の『S認定証』がもらえるまるよ〜☆☆



- **体力アップ動画の配信**
伸ばしたい体力、レベル別で選択できる体力アップ動画を配信しています。家庭や学校で活用して体力アップを目指しましょう！



体力アップ動画ゾーン



- **令和4(2022)年度「体力づくり奨励賞」一覧**

小学校及び義務教育学校
宇都宮市立昭和小学校
鹿沼市立菊沢東小学校
芳賀町立芳賀北小学校
小山市立下生井小学校
大田原市立両郷中央小学校
那須町立田代友愛小学校
那須町立東陽小学校
那須塩原市立塩原小中学校
佐野市立界小学校

各校の取組事例はこちらに掲載されています



詳しくは…



をご覧ください☆☆☆

～4-5月は「体力ジャンプアップ月間」です！～
体力テストに向けた準備をしましょう👏

- **令和4(2022)年度「チャレンジランキング」表彰一覧(対象:公立小学校及び義務教育学校)**

〈みんなでチャレンジランキング〉

トップ賞(各学年第1位)

学年	みんなでリレー	立ち幅チャレンジ	ドッジボールラリー
1	真岡市立大内西小学校(1年1組)	高根沢町立東小学校(1年1組)	真岡市立大内西小学校(1年1組)
1	那須塩原市立黒磯小学校(1年2組)		
2	日光市立今市第二小学校(2年2組)	高根沢町立東小学校(2年1組)	真岡市立大内西小学校(2年1組)
3	真岡市立大内中央学校(シャークチーム)(4年1組)	真岡市立大内西小学校(3年1組)	さくら市立押上小学校(おしジョン)
4	真岡市立大内西小学校(4年1組)	那須塩原市立塩原小中学校(きらきら軍団)	真岡市立大内西小学校(4年1組)
5	さくら市立押上小学校(押上ガンバリーズ)(5年1組)	真岡市立大内西小学校(5年1組)	さくら市立押上小学校(押上ガンバリーズ)
5		さくら市立押上小学校(押上ガンバリーズ)	
6	真岡市立大内西小学校(6年1組)	真岡市立大内西小学校(6年1組)	那須塩原市立塩原小中学校(チームトライアングル)

エントリー賞(各学年第1位)

学年	みんなでリレー	立ち幅チャレンジ	ドッジボールラリー
1	真岡市立大内西小学校(1年1組)	真岡市立大内西小学校(1年1組)	真岡市立大内西小学校(1年1組)
2	真岡市立大内西小学校(2年1組)	真岡市立大内西小学校(2年1組)	真岡市立大内西小学校(2年1組)
3	真岡市立大内西小学校(3年1組)	真岡市立大内西小学校(3年1組)	真岡市立大内西小学校(3年1組)
4	真岡市立大内西小学校(4年1組)	真岡市立大内西小学校(4年1組)	真岡市立大内西小学校(4年1組)
5	真岡市立大内西小学校(5年1組)	真岡市立大内西小学校(5年1組)	真岡市立大内西小学校(5年1組)
6	真岡市立大内西小学校(6年1組)	真岡市立大内西小学校(6年1組)	真岡市立大内西小学校(6年1組)

〈ひとりでチャレンジランキング〉

トップ賞(各学年第1位)

学年	50m 紅白玉スロー走	なわとびチャレンジ	壁当てチャレンジ
1	那須塩原市立塩原小中学校1組1番	高根沢町立北小学校1組24番	那須塩原市立塩原小中学校1組2番
2	真岡市立大内西小学校1組17番	那須塩原市立埼玉小学校3組24番	那須塩原市立塩原小中学校1組1番
3	真岡市立大内西小学校1組13番	真岡市立大内西小学校1組3番	真岡市立真岡小学校1組4番
4	高根沢町立東小学校1組10番	高根沢町立北小学校1組19番	宇都宮市立中央小学校1組19番
5	真岡市立大内西小学校1組3番	那須塩原市立埼玉小学校3組19番	真岡市立大内西小学校1組10番
5			真岡市立大内西小学校1組12番
6	下野市立国分寺東小学校1組18番	下野市立国分寺東小学校1組13番	那須塩原市立塩原小中学校1組1番

受賞おめでとうございます!

【お問合せ】 栃木県教育委員会事務局健康体育課 体力向上・部活動改革担当

TEL:028-623-3415 FAX:028-623-3600 E-mail:kentai-tairyoku@pref.tochigi.lg.jp

とちぎ元気キッズ

チャレンジプログラム

～投・走・跳の運動～



栃木県教育委員会

※ 平成28年3月

幼稚園・認定こども園・保育所及び公立小学校を対象に配布

「体力向上サポートプログラム」を含め、WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジングひろば」に掲載中

URL : <https://www.tochigi-rising-kids.jp/>



WE Bサイト「とちぎっ子体力^{ライ}雷ジングひろば」の活用について

栃木県教育委員会事務局健康体育課

1 目的

本サイトを開設し、その活用の推進を図ることで、本県児童の運動に対する興味・関心を高め、運動好きな児童を増やすとともに教員や保護者の体力向上に向けた更なる意識の啓発を図る。

2 URL

<https://www.tochigi-rising-kids.jp/>



3 内容及び活用方法

【ホーム画面】

①各ページ一覧

・それぞれの項目をクリックやタップすると、各ページに移動します。

②とちぎっ子体力雷ジングひろばとは？

・クリックすると小学生、保護者、先生方に向けた本サイトの説明が閲覧できます。

③お問い合わせ

・フォームに入力して送信すると、健康体育課体力向上・部活動改革担当宛てにメールが送付されます。

④ご利用について

・ファイルや動画の利用方法、印刷、対応ブラウザ等の説明が閲覧できます。

⑤個人情報の取り扱いについて

・個人情報の管理、著作権等の取扱い等についての説明が閲覧できます。

【各コンテンツ】

(1) おしらせ、新着情報

・情報が更新された際に表示されます。
・それぞれの情報をクリックやタップするとその詳細を閲覧することができるページに移動します。

(2) 栃木県児童生徒の体力ゾーン

・「本県児童生徒の体力・運動能力調査」結果及び「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果、体力づくり奨励賞及び新体力テスト優秀校表彰、新体力テスト「S認定証」、その他児童生徒の体力向上に関する各種資料等の情報を閲覧したり、ダウンロードしたりすることができます。

(3) 体力診断ゾーン

・学校や家庭において、児童生徒が新体力テストの結果を入力することで、自身の体力の結果や課題を確認し、次回計測時の目標設定等に活用することができます。また、そのデータを保存することで記録の伸びを継続して確認することができます。
・新体力テストを実施する前に、児童生徒とともに確認できる「新体力テスト測定方法動画」を閲覧することができます。
・R 4 (2022)年度以降の新体力テストデータの報告方法(公立学校関係者専用)については、本サイトからのアップロード方式となります。

(4) チャレンジランキングゾーン※本県の公立学校及び義務教育学校児童を対象

- ・仲間とともに取り組める「運動遊び」をクラス(学級)や個人で、業間、昼休み等に挑戦し、その記録の登録を行うことで、リアルタイムで県内のランキングが作成されます。
- ・記録や挑戦回数が上位のクラス(学級)及び個人を表彰します。

参考) 種目・内容

<みんなでチャレンジ> : クラス(学級)対抗

①みんなでリレー(走)

20mをチームで往復し、そのタイムを競う

②立ち幅チャレンジ(跳)

10mをジャンプして到達できた回数を競う

③ドッジボールラリー(投)

決められた時間に一定の距離でキャッチボールを行い、何回パス交換できたかを競う

<ひとりでチャレンジ> : 個人対抗

①50m紅白玉スロー走(走)

紅白玉を投げ、走って拾うを繰り返しゴールに到着したときのタイムを競う

②なわとびチャレンジ(跳)

制限時間内に、前跳びと後ろ跳びを連続で跳べた合計回数を競う

③壁当てチャレンジ(投)

制限時間内にノーバウンドでボールを壁に当てることができた回数を競う

(5) とちぎ元気キッズゾーン

- ・幼少期からの体力向上に関する研修会や親子体操指導者派遣、体力向上サポートプログラム、チャレンジプログラム等の情報を閲覧したりダウンロードしたりすることができます。

(6) 体力アップ動画ゾーン

- ・授業や家庭等で活用することができる、伸ばしたい体力(筋力・柔軟性・持久力・瞬発力・跳躍力・投力)やレベル(初級・中級・上級)別のエクササイズ動画を活用することができます。

(7) その他、関連リンク等

- ・本県の関係機関等のサイト等を閲覧することができます。

4 その他

- ・その他不明な点等がございましたら、以下まで御連絡ください。

【問合せ先】

栃木県教育委員会事務局健康体育課体力向上・部活動改革担当

TEL : 028-623-3415 E-mail : kentai-tairyoku@pref.tochigi.lg.jp



WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」デザイン

ホームページ



お知らせ・
新着情報



栃木県児童生徒の
体力ゾーン



体力診断
ゾーン



チャレンジ
ランキングゾーン



とちぎ元気
キッズゾーン



体力アップ
動画ゾーン



その他・
関連リンク



とちぎっ子体力
雷ジグひろばとは？

お知らせ

- 2021年09月24日 テストニュース14
- 2021年09月24日 テストニュース12
- 2021年09月24日 テストニュース13
- 2021年09月24日 テストニュース11
- 2021年09月24日 テストニュース10

くわしく見る

お問い合わせ

ご利用について

個人情報の取り扱いについて

※各ゾーンをクリックまたはタップするとそれぞれのコンテンツに移動します。



スマートフォン表示画面



お知らせ・
新着情報



栃木県児童生徒の
体力ゾーン



体力診断
ゾーン



チャレンジ
ランキングゾーン



とちぎ元気
キッズゾーン



体力アップ
動画ゾーン



その他・
関連リンク

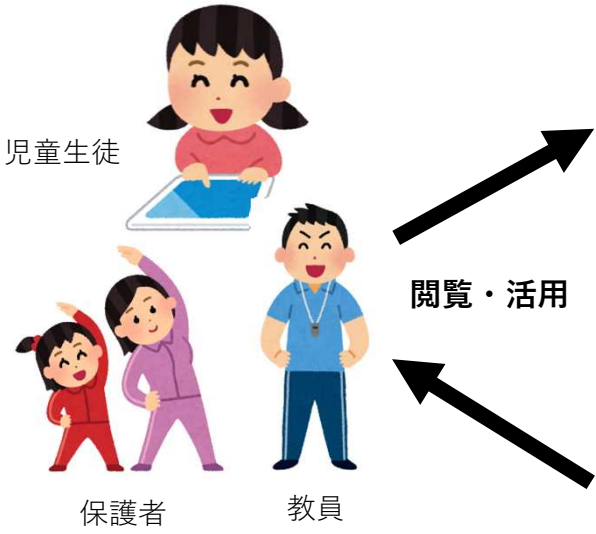


とちぎっ子体力
雷ジグひろばとは？



WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジングひろば」活用イメージ

利用者



- 1 **お知らせ・新着情報**
 - ・各新着情報の閲覧
- 2 **本県児童生徒の体力ゾーン**
 - ・本県及び全国体力調査報告
 - ・各種表彰、資料ダウンロード
- 3 **体力診断ゾーン**
 - ・測定結果の登録・確認
 - ・新体カテストデータの提出
- 4 **チャレンジランキングゾーン** ※公立小学校及び義務教育学校のみ
 - ・運動遊び(クラス・個人部門)リアルタイムでランキングの閲覧
 - ・記録の登録 ※教員のみ
- 5 **とちぎ元気キッズゾーン**
 - ・体力向上サポートプログラム等の閲覧
- 6 **体力アップ動画ゾーン**
 - ・体力アップ動画の閲覧
- 7 **その他・関連リンク等**

3 体力診断ゾーン

- ・ログイン機能 (アカウント・PW)
- ・ゲスト利用可能

・データの保存及び過去記録の確認が可能

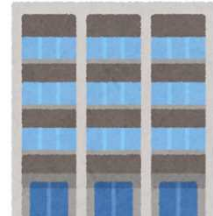
・ゲスト利用も可能

4 チャレンジランキングゾーン

- ・記録登録 (PW入力) ※教員のみ
- ・リアルタイムでランキング作成

新体カテスト集計関係 (R4～)

県教育委員会



調査依頼

市町教育委員会



調査依頼

各学校



R4～
アップロード
により提出



栃木県児童生徒の体力

令和6（2024）年3月

編集発行 栃木県教育委員会事務局健康体育課

宇都宮市塙田1-1-20

TEL：028-623-3415

FAX：028-623-3574

URL：<https://www.tochigi-rising-kids.jp/>

