

令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

宮城県の調査結果

目 次

1	調査の概要	P 1
2	調査結果の概要	
(1)	体力合計点の推移	P 2
(2)	体力合計点における総合評価の分布	P 3
(3)	種目別の状況	P 4
(4)	一週間の総運動時間の状況	P 6
(5)	「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好き」と 答えた児童生徒の割合	P 7
(6)	健康三原則（運動・食事・睡眠）に対する生活の状況	P 8
(7)	質問紙による調査（児童生徒、学校）	P 11
(8)	運動部活動等の加入率及び小学生の曜日ごとの運動時間の状況	P 12
(9)	クロス集計結果	P 13
3	課題と取組	
(1)	課題	P 15
(2)	取組の方向性	P 15
(3)	学校における今後の取組	P 16

1 調査の概要

(1) 調査期間 令和3年4月から7月末まで

(2) 調査対象 全国の小5男女、中2男女全員（悉皆調査）

○全国調査では、国立、公立、私立学校全ての学校を対象としている。

○使用した全国平均のデータ…公立学校のみデータを用いている。

○本県のデータ…仙台市立学校を含むものと含まないものを使用している。

・「宮城県全体」と表示しているもの…仙台市立学校を含み、経年比較に使用。

・「仙台市を除く」と表示しているもの…仙台市立学校を含まず、主に今年度の報告・分析に使用。

(3) 調査参加学校・児童生徒数

	小学校5年生 男・女		中学校2年生 男・女	
	学校数(校)	調査児童数(人)	学校数(校)	調査生徒数(人)
宮城県全体 (仙台市を含む)	362	18,453	198	18,040
全 国	18,981	1,018,564	9,533	916,758

(4) 調査事項及び内容

① 実技に関する調査…新体力テスト（8種目）

1) 握力

2) 上体起こし

3) 長座体前屈

4) 反復横とび

5) 持久走, 20mシャトルラン

※小5男女は20mシャトルランを行い、中2男女はどちらか1種目を選択して行う。

6) 50m走

7) 立ち幅とび

8) ソフトボール投げ, ハンドボール投げ

※小5男女はソフトボール投げ, 中2男女はハンドボール投げを行う。

② 児童生徒に対する質問紙調査

○ 運動習慣, 生活習慣等

③ 学校に対する質問紙調査

○ 子どもの体力向上に係る学校の取組等

2 調査結果の概要

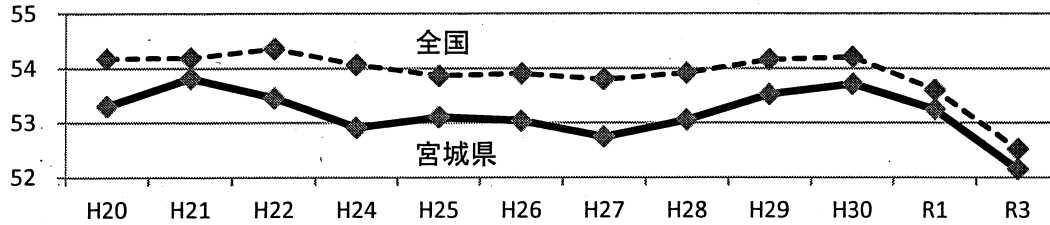
(1) 体力合計点の推移(H20年度から)

宮城県全体

小5男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3
宮城県全体	53.31	53.82	53.46	52.92	53.11	53.04	52.75	53.06	53.53	53.72	53.25	52.15
全国	54.18	54.19	54.36	54.07	53.87	53.91	53.80	53.92	54.16	54.21	53.61	52.52
順位	36	30	35	41	36	40	42	38	33	34	28	30

【考察】

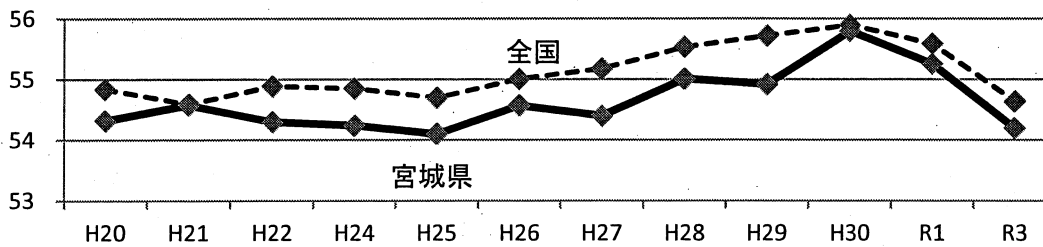
体力合計点は全国とほぼ同じ割合で低下している。



小5女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3
宮城県全体	54.32	54.58	54.30	54.24	54.10	54.57	54.40	55.01	54.92	55.80	55.26	54.20
全国	54.84	54.59	54.89	54.85	54.70	55.01	55.18	55.54	55.72	55.90	55.59	54.64
順位	31	25	28	32	32	33	37	32	37	31	33	36

【考察】

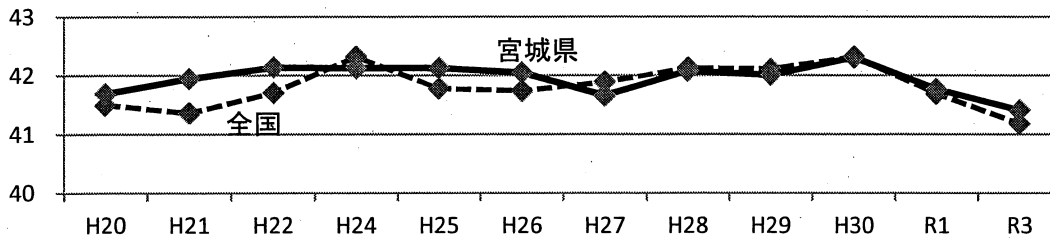
体力合計点は全国とほぼ同じ割合で低下している。



中2男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3
宮城県全体	41.69	41.95	42.14	42.13	42.13	42.05	41.66	42.08	42.01	42.31	41.77	41.41
全国	41.50	41.36	41.71	42.32	41.78	41.74	41.89	42.13	42.11	42.32	41.69	41.18
順位	22	18	17	23	19	21	32	27	27	30	26	31

【考察】

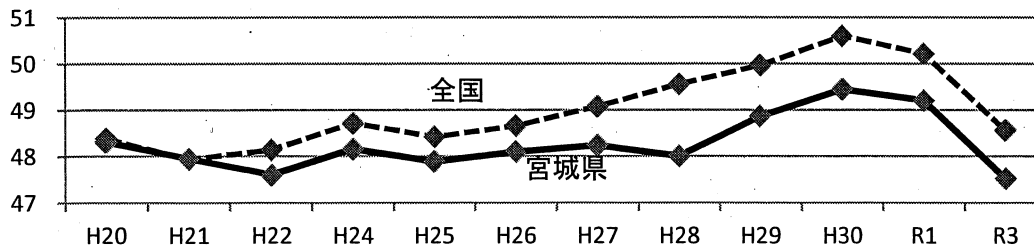
令和元年度に続いて体力合計点は全国を上回り、その差にわずかながら開きが見られる。



中2女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3
宮城県全体	48.31	47.95	47.60	48.16	47.89	48.10	48.24	48.01	48.87	49.45	49.21	47.52
全国	48.38	47.94	48.14	48.72	48.42	48.66	49.08	49.56	49.97	50.61	50.22	48.56
順位	24	24	30	27	29	26	34	45	41	39	37	41

【考察】

体力合計点は全国とほぼ同じ割合で低下している。



※体力合計点とは、小・中学校で各8種目の記録を男女別に点数化(1~10点)し、その合計点を80点満点で数値化したもの。

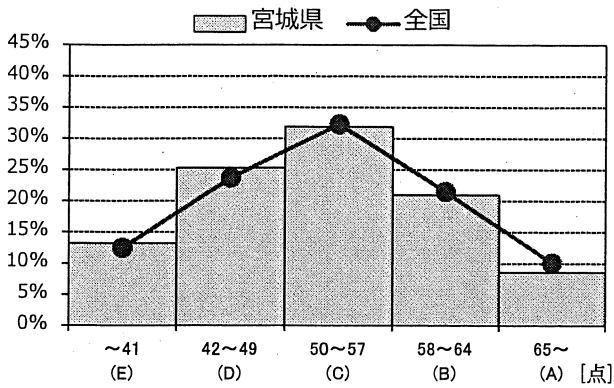
※スポーツ庁では体力合計点の変化を「±0.5未満」は「ほとんど変化なし」、「±0.5~1未満」は「わずかに高(低)かった。」、「±1以上」は「高(低)かった」としている。

※順位は宮城県独自集計による。

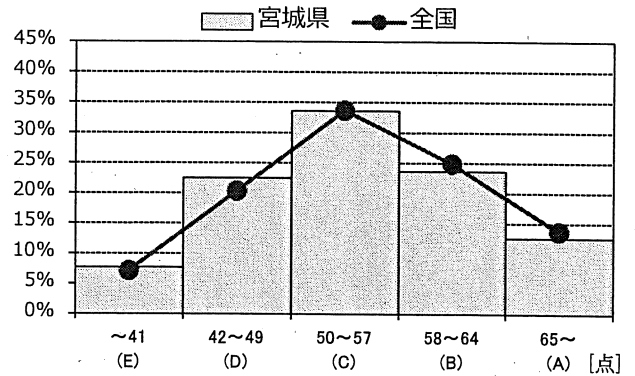
(2) 体力合計点における総合評価の分布

仙台市を除く

【小5男子】



【小5女子】

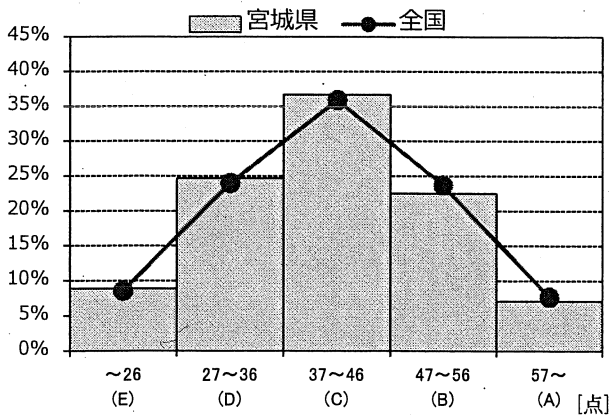


	E	D	C	B	A
宮城県	13.2	25.3	31.9	21.0	8.6
全国	12.5	23.7	32.3	21.5	10.1

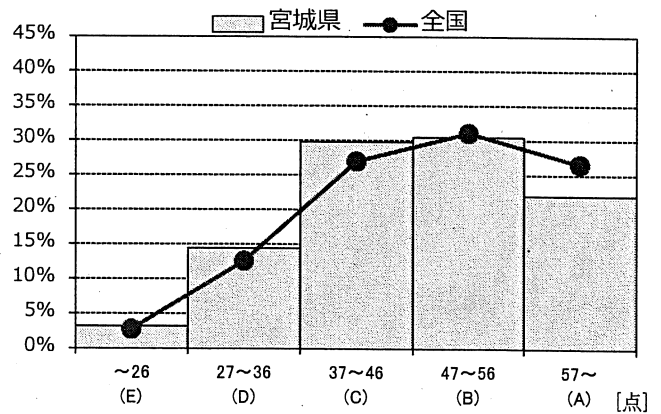
	E	D	C	B	A
宮城県	7.7	22.5	33.6	23.6	12.6
全国	7.2	20.4	33.7	24.9	13.7

○男女ともに、全国と比較し、A・B・C判定児童の割合が低く、D・E判定児童の割合が高い。

【中2男子】



【中2女子】



	E	D	C	B	A
宮城県	8.9	24.7	36.7	22.5	7.1
全国	8.6	24.0	35.9	23.7	7.7

	E	D	C	B	A
宮城県	3.2	14.4	29.8	30.5	22.0
全国	2.8	12.6	27.0	31.1	26.6

○男女ともに、全国と比較し、A・B判定の生徒の割合が低く、C・D・E判定の生徒の割合が高い。

(3) 種目別の状況

【小学校5年生男子】

区分 調査項目	宮城県 全体	全 国	仙台市 を除く	全国平均との比較		【参考】 R1 仙台市 を除く
				宮城県 全体	仙台市 を除く	
握力 (kg)	16.32	16.22	16.33	+0.10	+0.11	16.40
上体起こし(回)	18.73	18.90	18.67	-0.17	-0.23	19.42
長座体前屈(cm)	33.25	33.48	33.15	-0.23	-0.33	33.03
反復横とび(点)	40.83	40.35	40.58	+0.48	+0.23	41.65
20mシャトルラン(回)	45.00	46.83	44.85	-1.83	-1.98	47.28
50m走(秒)	9.55	9.45	9.58	+0.10	+0.13	9.56
立ち幅とび(cm)	148.33	151.41	147.89	-3.08	-3.52	147.55
ソフトボール投げ(m)	21.27	20.58	20.99	+0.69	+0.41	22.01
体 力 合 計 点	52.15	52.52	51.98	-0.37	-0.54	52.66

【小学校5年生女子】

区分 調査項目	宮城県 全体	全 国	仙台市 を除く	全国平均との比較		【参考】 R1 仙台市 を除く
				宮城県 全体	仙台市 を除く	
握力 (kg)	16.26	16.09	16.34	+0.17	+0.25	16.37
上体起こし(回)	17.88	18.08	17.76	-0.20	-0.32	18.55
長座体前屈(cm)	37.54	37.90	37.18	-0.36	-0.72	36.58
反復横とび(点)	39.10	38.72	39.02	+0.38	+0.30	40.64
20mシャトルラン(回)	36.90	38.15	36.74	-1.25	-1.41	39.32
50m走(秒)	9.71	9.64	9.73	+0.07	+0.09	9.72
立ち幅とび(cm)	142.18	145.18	142.08	-3.00	-3.10	143.36
ソフトボール投げ(m)	13.30	13.30	13.39	0.00	+0.09	13.97
体 力 合 計 点	54.20	54.64	54.06	-0.44	-0.58	55.06

【中学校2年生男子】

区分 調査項目	宮城県 全体	全 国	仙台市 を除く	全国平均との比較		【参考】 R1 仙台市 を除く
				宮城県 全体	仙台市 を除く	
握力 (kg)	29.23	28.80	29.33	+0.43	+0.53	29.17
上体起こし(回)	26.37	25.99	26.08	+0.38	+0.09	26.50
長座体前屈(cm)	44.42	43.67	43.76	+0.75	+0.09	42.87
反復横とび(点)	51.59	51.19	51.35	+0.40	+0.16	51.64
持久走(秒)	416.68	406.38	418.37	+10.30	+11.99	411.36
20mシャトルラン(回)	78.69	79.88	77.97	-1.19	-1.91	79.74
50m走(秒)	8.02	8.01	8.03	+0.01	+0.02	8.02
立ち幅とび(cm)	196.00	196.36	193.76	-0.36	-2.60	192.24
ハンドボール投げ(m)	19.73	20.31	19.50	-0.58	-0.81	19.70
体 力 合 計 点	41.41	41.18	40.82	+0.23	-0.36	40.95

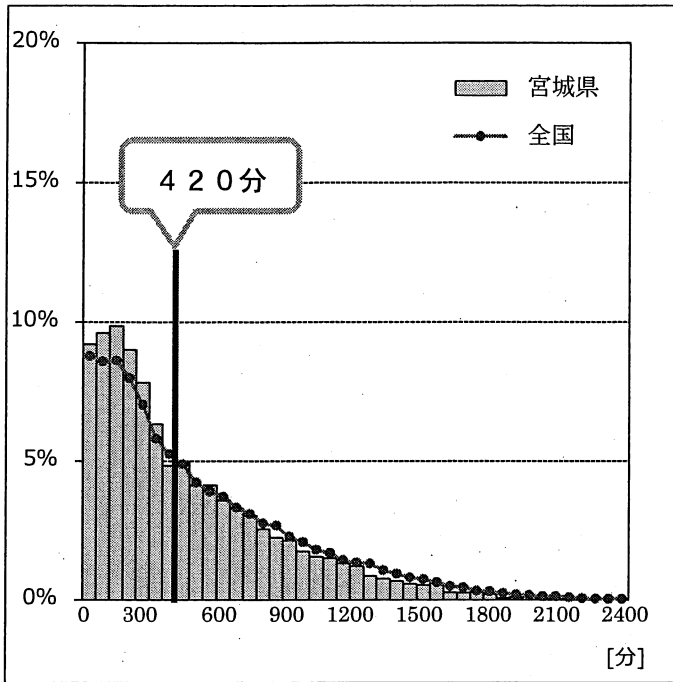
【中学校2年生女子】

区分 調査項目	宮城県 全体	全 国	仙台市 を除く	全国平均との比較		【参考】 R1 仙台市 を除く
				宮城県 全体	仙台市 を除く	
握力 (kg)	23.36	23.43	23.41	-0.07	-0.02	23.65
上体起こし(回)	22.31	22.32	22.11	-0.01	-0.21	23.25
長座体前屈(cm)	46.40	46.20	46.04	+0.20	-0.16	44.97
反復横とび(点)	46.11	46.25	45.93	-0.14	-0.32	46.83
持久走(秒)	304.45	297.62	305.20	+6.83	+7.58	299.81
20mシャトルラン(回)	52.21	54.24	51.87	-2.03	-2.37	54.74
50m走(秒)	8.96	8.88	8.96	+0.08	+0.08	8.85
立ち幅とび(cm)	165.66	168.15	163.88	-2.49	-4.27	164.71
ハンドボール投げ(m)	11.89	12.72	11.98	-0.83	-0.74	12.34
体 力 合 計 点	47.52	48.56	47.23	-1.04	-1.33	48.54

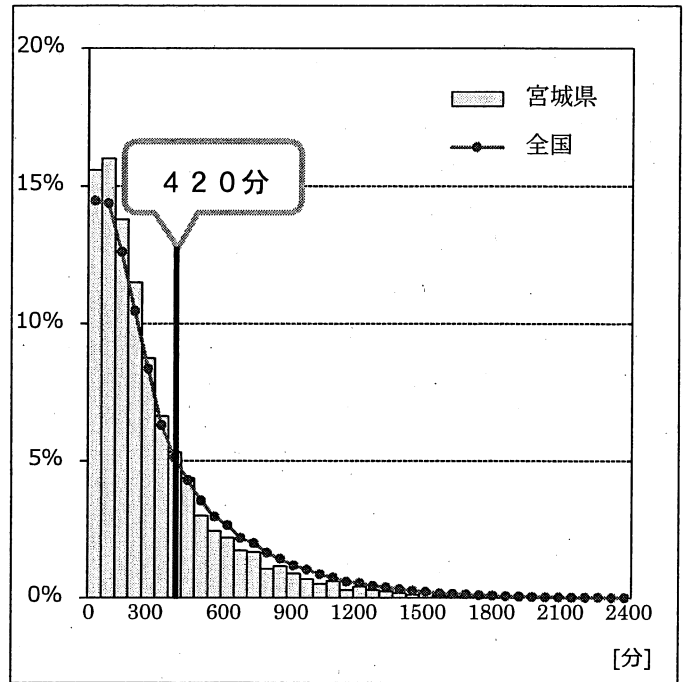
(4) 一週間の総運動時間の状況

宮城県全体

【小5男子】

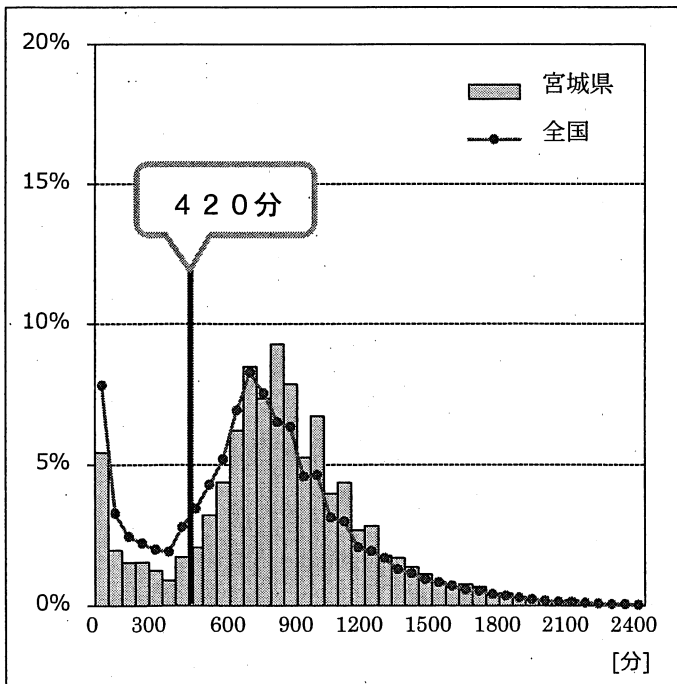


【小5女子】

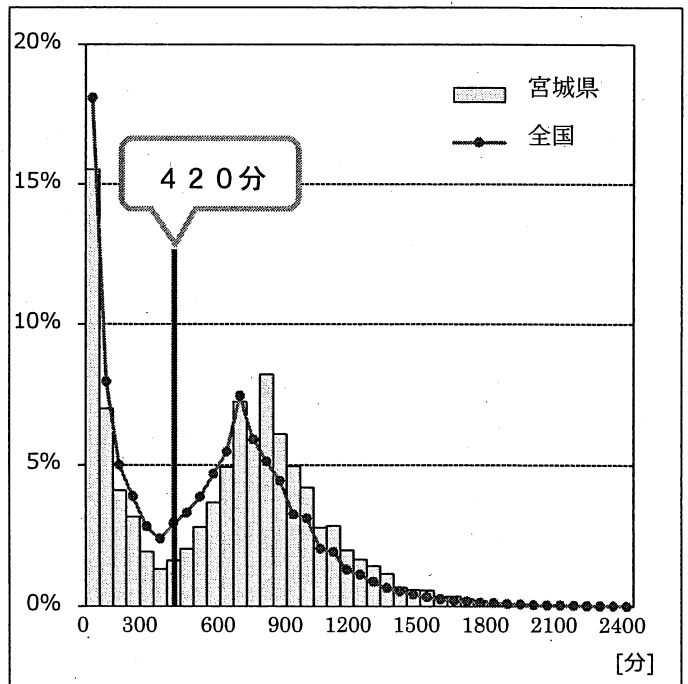


- 男女ともに1週間の総運動時間が420分以上の児童の割合は、全国よりもやや低い傾向にある。
- 1週間の総運動時間が極端に少ない女子の割合が多く、全国を上回っている。

【中2男子】



【中2女子】



- 1週間の総運動時間が多い生徒の割合は、男女ともに全国よりも高い傾向にある。
- 女子では、1週間の総運動時間が60分未満の生徒の割合が15.5%程度である。

※420分は、運動習慣が身につけている目安とされる「1日60分の運動」を週7日間行った場合の時間。

(5)「運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることが好き」と答えた児童生徒の割合

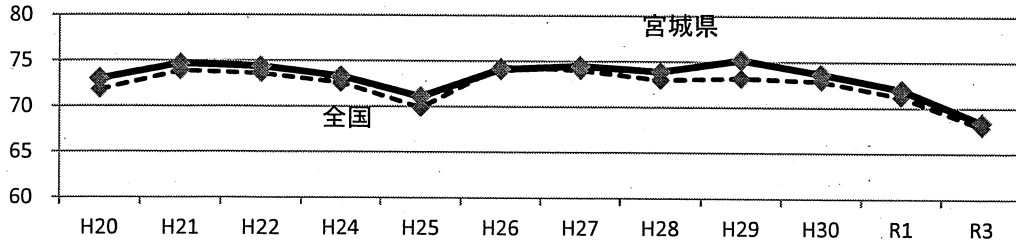
宮城県全体

(単位:%)

小5男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3
宮城県全体	73.00	74.70	74.40	73.30	71.10	74.10	74.50	73.90	75.20	73.70	72.00	68.40
全国	71.80	73.90	73.60	72.60	69.90	74.40	74.00	73.00	73.20	72.90	71.20	67.90

【考察】

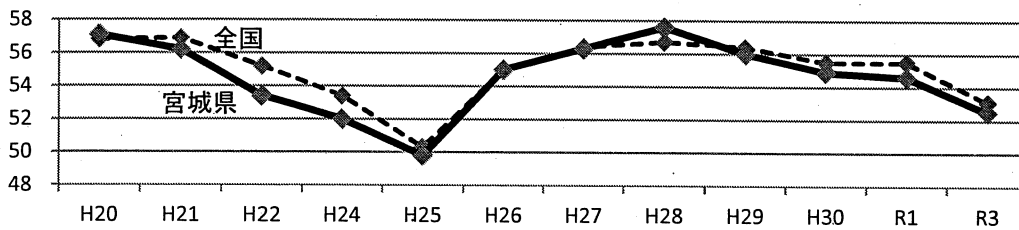
○「運動が好き」という割合が全国を上回る状況が数年続いているが、全国とほぼ同様の推移で減少している。



小5女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3
宮城県全体	57.10	56.20	53.40	52.00	49.80	55.00	56.30	57.60	56.00	54.90	54.60	52.50
全国	56.80	56.90	55.20	53.40	50.30	55.00	56.40	56.70	56.40	55.50	55.50	53.10

【考察】

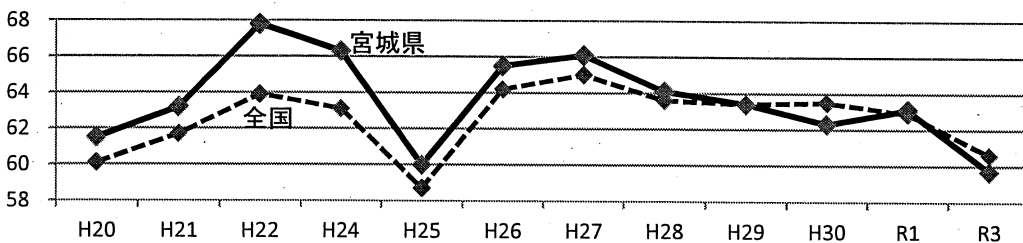
○「運動が好き」という割合が全国を下回っており、全国とほぼ同様の推移で減少している。



中2男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3
宮城県全体	61.50	63.20	67.80	66.30	60.00	65.50	66.10	64.10	63.40	62.30	63.10	59.70
全国	60.10	61.70	63.90	63.10	58.70	64.20	65.00	63.60	63.40	63.50	62.90	60.60

【考察】

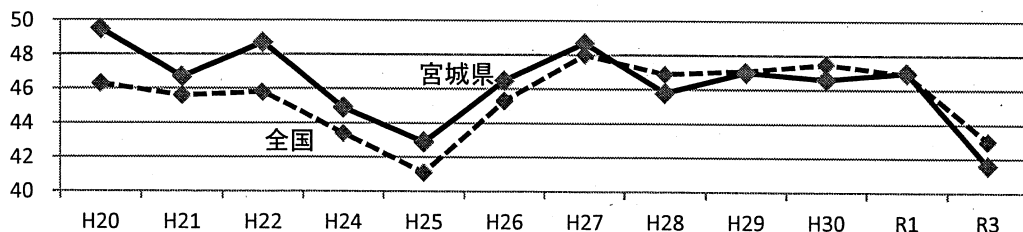
○「運動が好き」という割合が減少し、わずかに全国を下回った。



中2女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3
宮城県全体	49.50	46.70	48.70	44.90	42.90	46.50	48.70	45.80	47.00	46.60	47.00	41.60
全国	46.30	45.60	45.80	43.40	41.10	45.30	48.00	46.90	47.10	47.50	46.90	43.00

【考察】

○「運動が好き」という割合が減少し、わずかに全国を下回った。



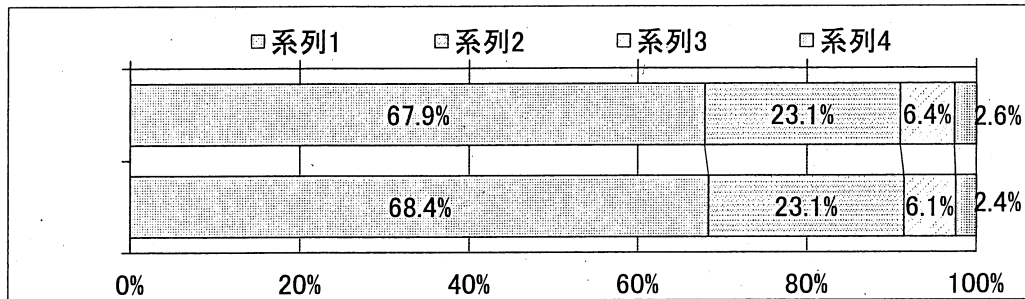
※「好き・やや好き・やや嫌い・嫌い」の項目のうち「好き」と答えた児童生徒の割合の推移

(6)健康三原則(運動・食事・睡眠)に対する生活の状況

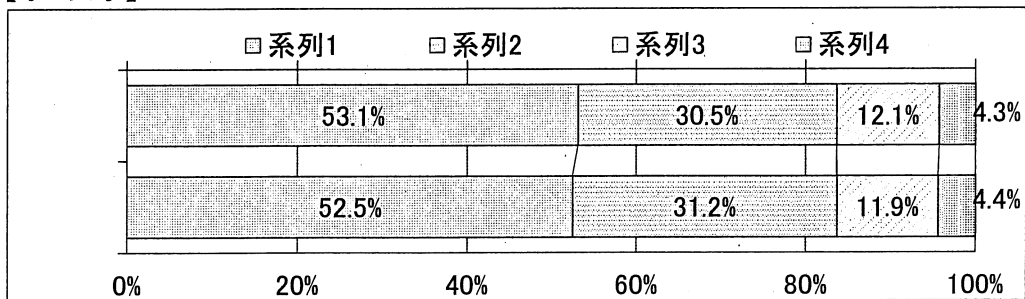
宮城県全体

①運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。

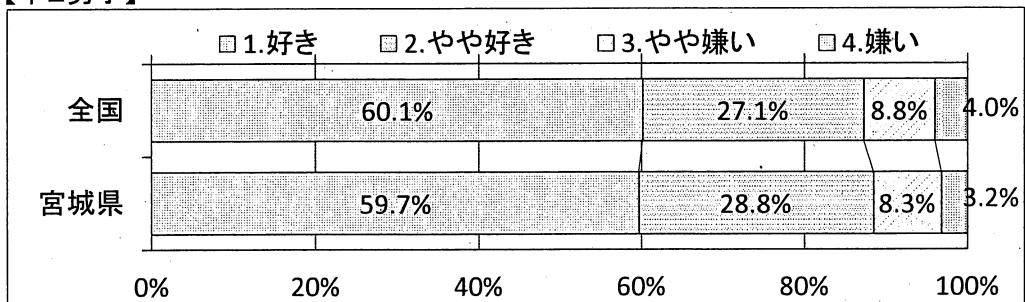
【小5男子】



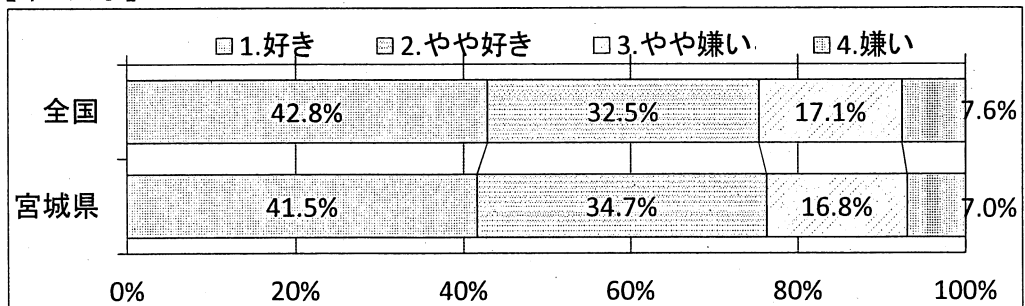
【小5女子】



【中2男子】



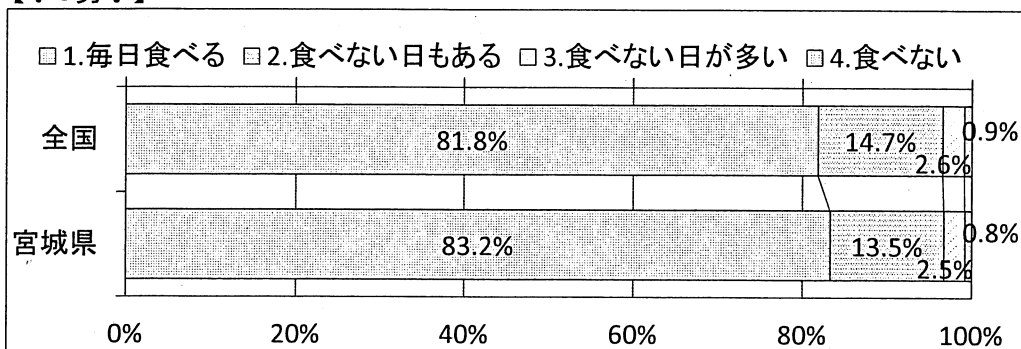
【中2女子】



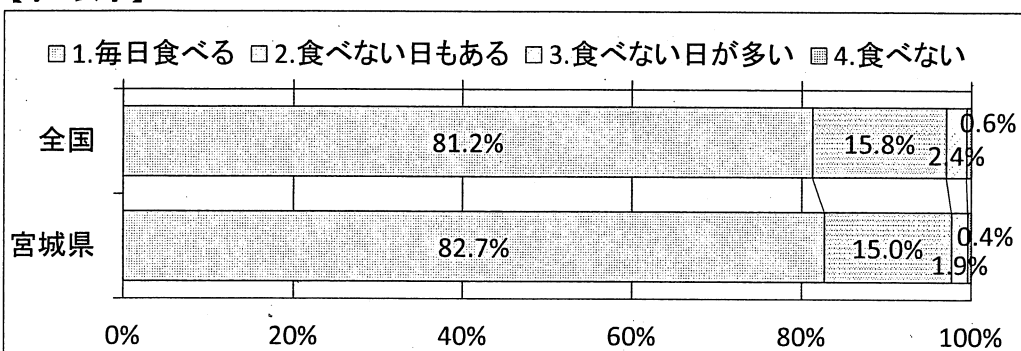
○小5, 中2ともに男子に比べ, 女子は「運動やスポーツをすることが好き」と回答した児童生徒は全国・宮城県ともに少ない。

②朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)

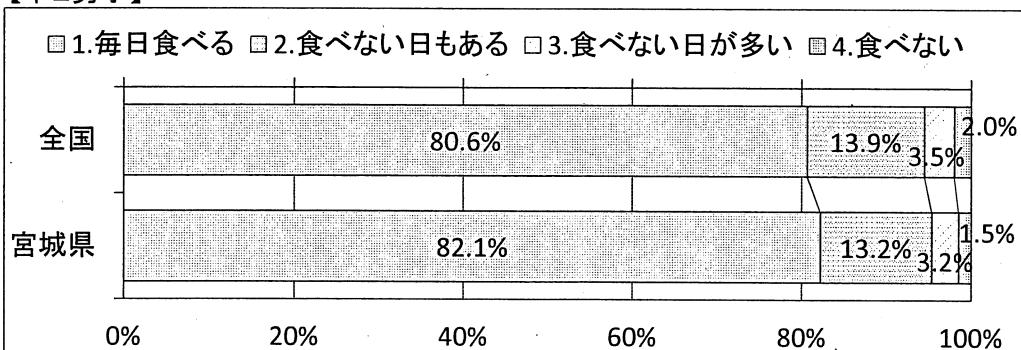
【小5男子】



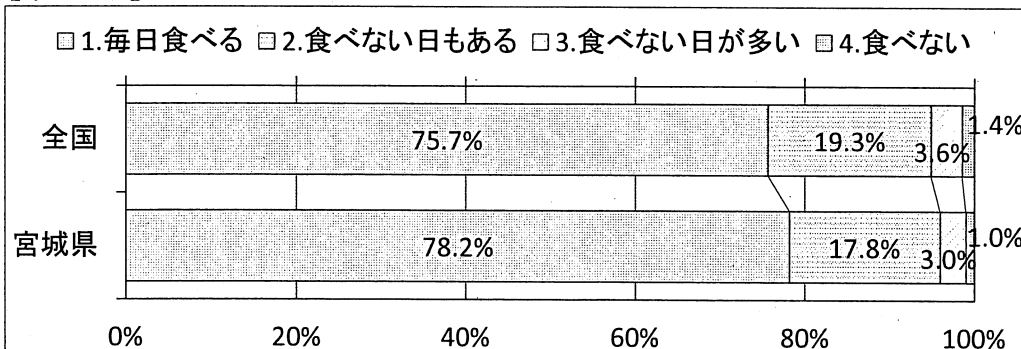
【小5女子】



【中2男子】



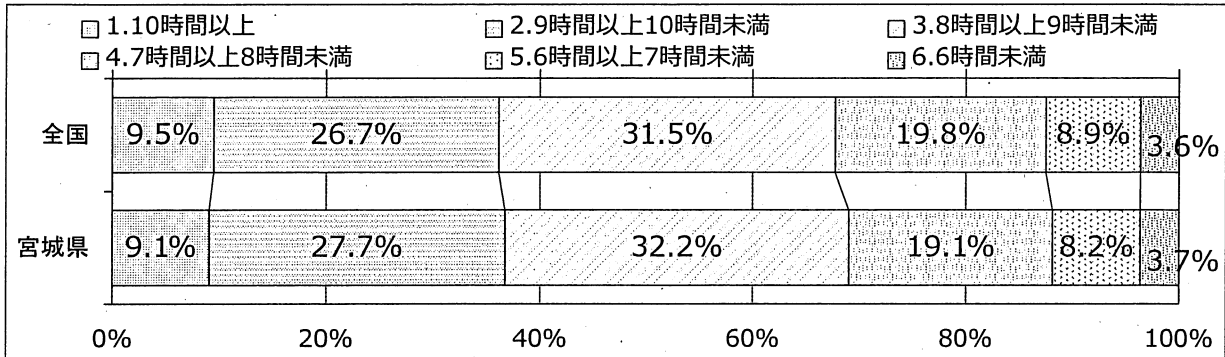
【中2女子】



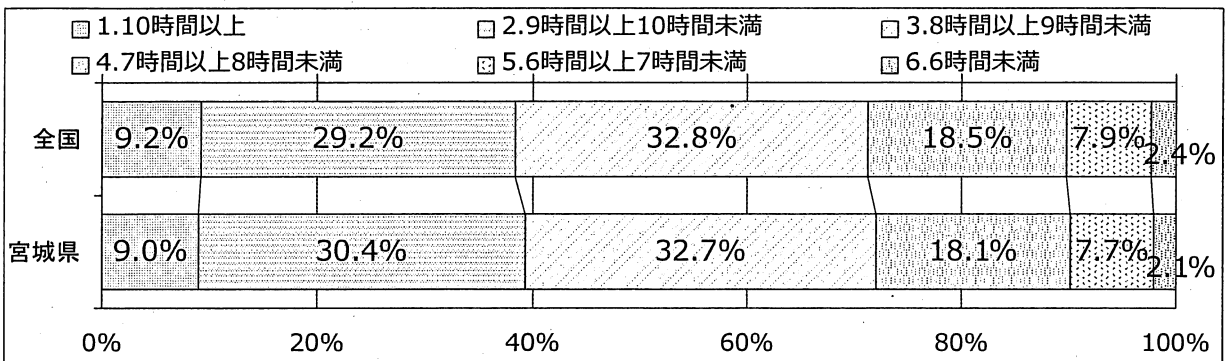
○全国と比較して、「朝食を毎日食べる」児童生徒が多い。

③毎日どのくらいねていますか。

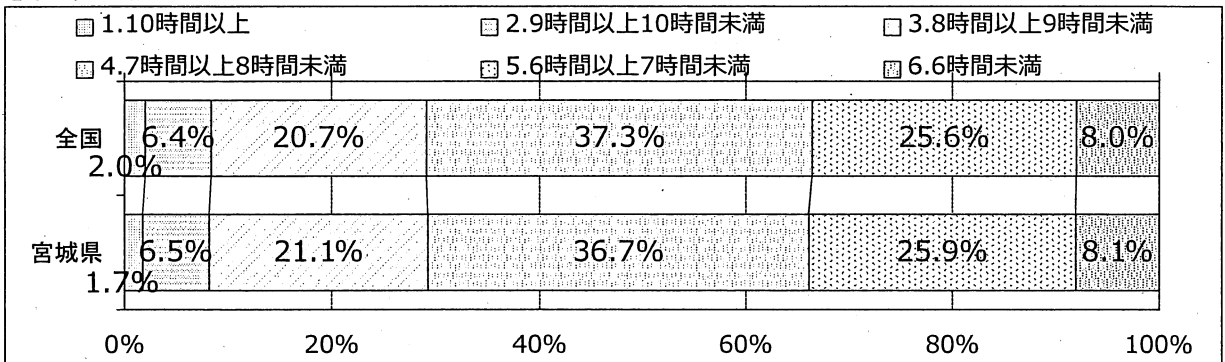
【小5男子】



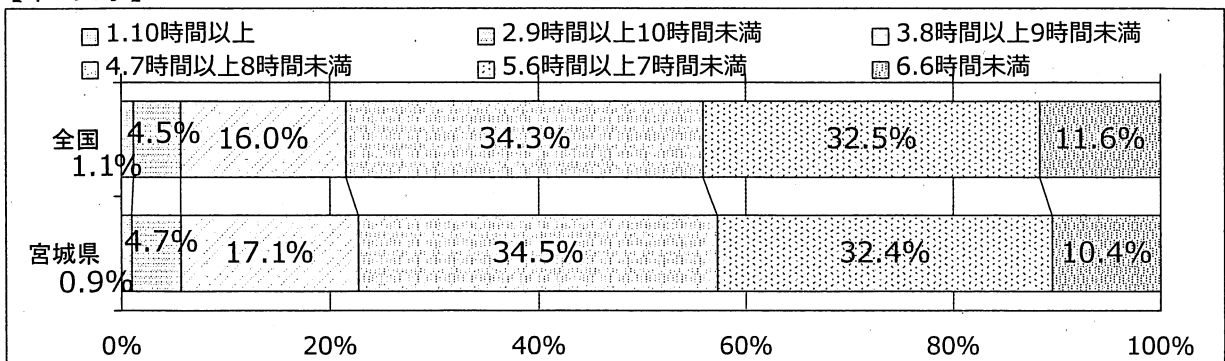
【小5女子】



【中2男子】



【中2女子】



(7) 質問紙による調査

仙台市を除く

【児童生徒質問紙調査】

児童生徒質問紙調査 (%)	校種	性別	宮城県	全国	差
① 体育の授業は楽しいですか。 (楽しい、やや楽しいと回答した割合)	小5	男子	94.3	93.7	0.6
		女子	89.1	89.2	△0.1
	中2	男子	92.8	90.1	2.7
		女子	83.7	83.0	0.7
② 体育の授業では、たくさん運動しますか。 (たくさん運動する、だいたい運動すると回答した割合)	小5	男子	96.1	96.0	0.1
		女子	95.4	95.0	0.4
	中2	男子	95.8	95.0	0.8
		女子	93.2	93.1	0.1
③ 体育の授業で、自分の動きの質が向上している (例；正しいフォームでボールを投げられるようになった)ことを実感することはありますか。 (よく実感する、少し実感すると回答した割合)	小5	男子	77.7	79.7	△2.0
		女子	72.8	75.2	△2.4
	中2	男子	80.7	79.6	1.1
		女子	71.4	74.4	△3.0
④ 新型コロナウイルス感染症の影響前(令和2年3月前)と現在とを比較してあなたの運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツへの取組はどのように変化しましたか。 (時間が増えた、変化はないと回答した割合)	小5	男子	62.7	58.5	4.2
		女子	64.6	61.0	3.6
	中2	男子	67.9	59.7	8.2
		女子	65.9	58.8	7.1

- 「体育の授業は楽しい・やや楽しい」と回答した児童生徒の割合は、小5女子以外、全国を上回っている。
- 「体育の授業では、たくさん運動する、だいたい運動する」と回答した児童生徒の割合は、小中男女すべてにおいて全国を上回っている。
- 「体育の授業で、自分の動きの質が向上していることをよく実感する、少し実感する」と回答した児童生徒の割合は、中2男子以外、全国を下回っている。
- 「新型コロナウイルス感染症の影響前と現在とを比較して、運動やスポーツへ取り組む時間が増えた、変化はない」と回答した児童生徒の割合は、小中男女すべてにおいて、全国を上回っている。

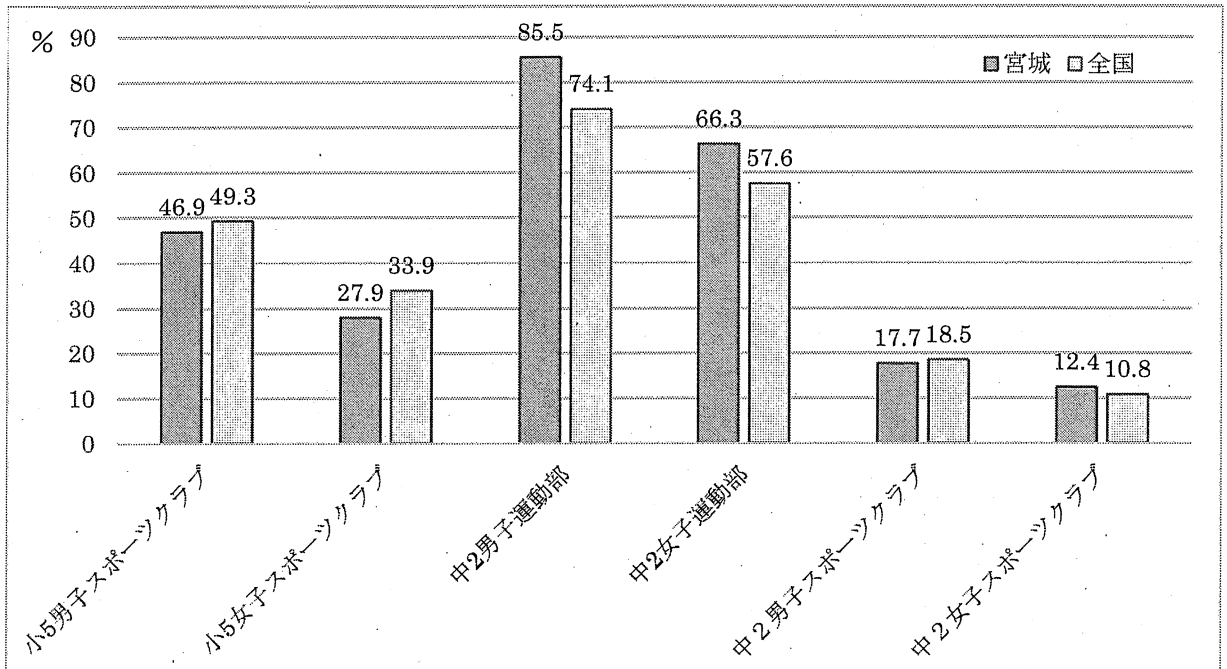
【学校質問紙調査】

学校質問紙調査 (%)	校種	宮城県	全国	差
① 令和2年度に、児童・生徒の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を設定していましたか。 (設定していたと回答した割合)	小学校	78.8	75.8	3.0
	中学校	54.5	68.3	△13.8
② 運動・スポーツが苦手(嫌い)な傾向がある児童・生徒向けの取組、または性別に応じた取組を現在行っていますか。 (行う予定はありますか。) (行っている、行う予定があると回答した割合)	小学校	68.6	69.1	△0.5
	中学校	74.3	76.9	△2.6
③ 体育の授業の冒頭でその授業の目標(めあて・ねらい等)を児童・生徒に示す活動を取り入れていますか。(いつも取り入れている、だいたい取り入れていると回答した割合)	小学校	98.0	97.2	0.8
	中学校	100	99.0	1.0
④ 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を取り入れていますか。(いつも取り入れている、だいたい取り入れていると回答した割合)	小学校	93.1	94.4	△1.3
	中学校	97.7	97.0	0.7

(8) 運動部活動等の加入率及び小学生の曜日ごとの運動時間の状況

① 運動部活動やスポーツクラブ（スポーツ少年団を含む）の加入率

仙台市を除く

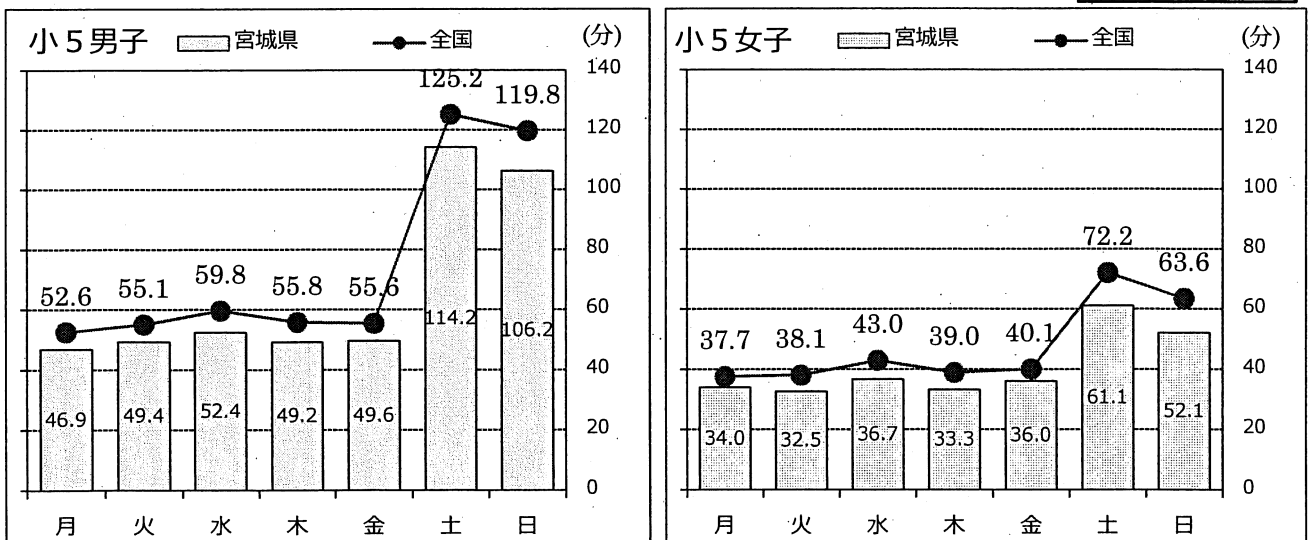


○小5男女においては、全国の割合よりもスポーツクラブ加入率が低い。

○中2男女においては、男子のスポーツクラブ以外は全国の割合を上回っている。

② 小学生の曜日ごとの運動時間の状況（学校の体育の授業以外）

宮城県全体



○小5男子においては、平日は5～7分、土日は11～13分程度、全国の平均運動時間より短い。

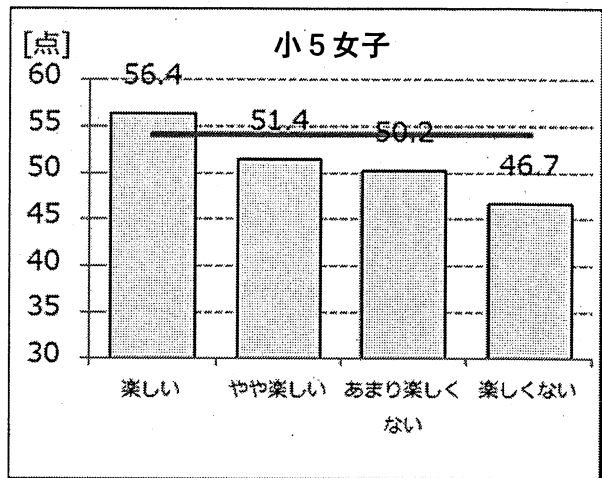
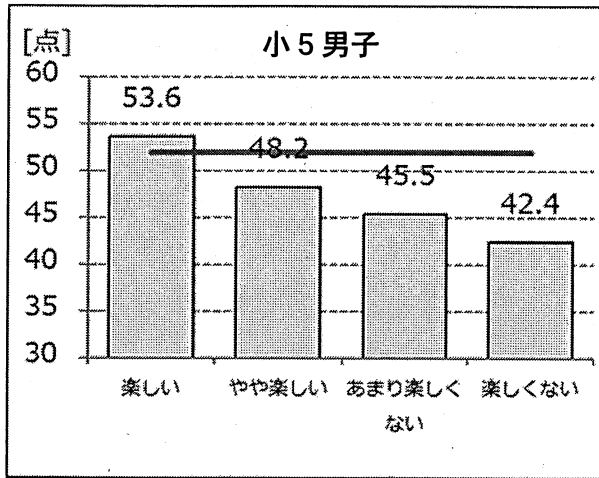
○小5女子においては、平日は4～6分、土日は11分程度、全国の平均運動時間より短い。

○女子は男子より、平日は13～17分程度、休日は53～56分程度、平均運動時間が短く、全国と宮城県は同様の傾向にある。

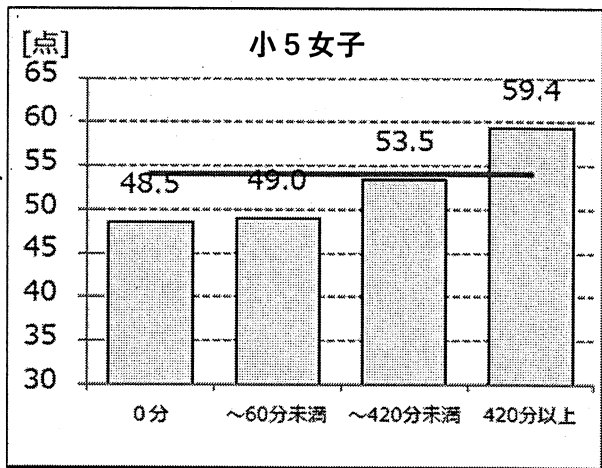
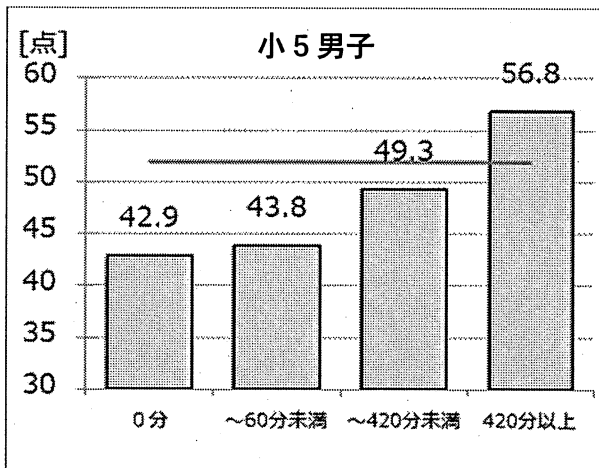
(9)クロス集計(小5)

①体育の授業は楽しいと回答した児童と体力合計点

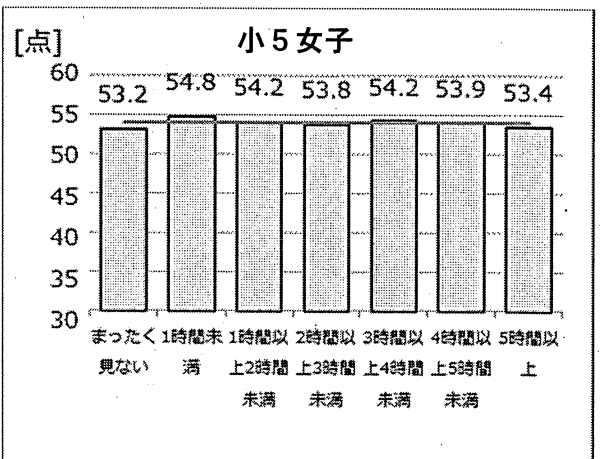
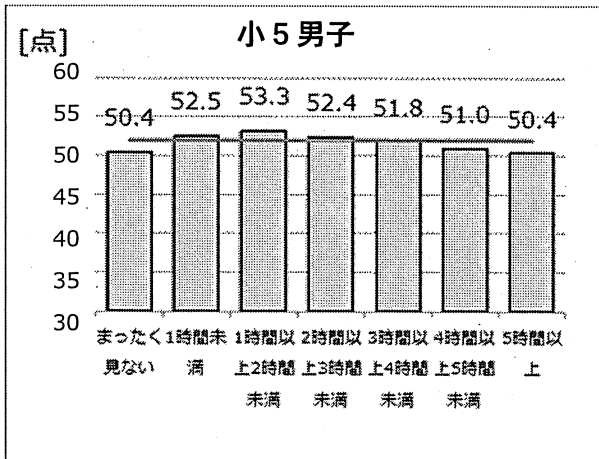
※グラフ中の横線は県平均を示す。



②1週間の総運動時間と体力合計点



③平日のテレビやゲーム等の視聴時間と体力合計点

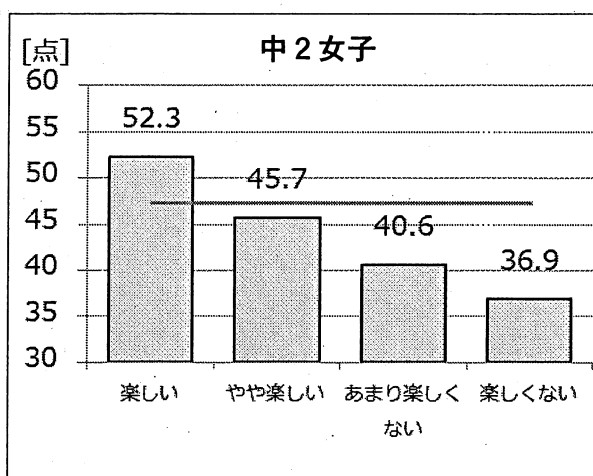
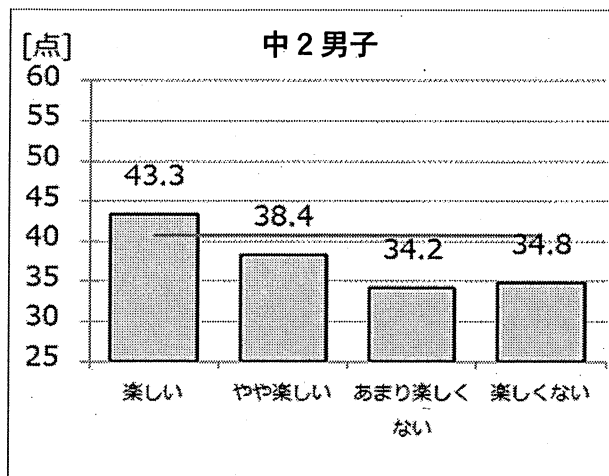


- ・小5男女ともに、体育の授業を「楽しい」と回答している児童、総運動時間の多い児童において、体力合計点が高い。
- ・平日のテレビやゲーム等の画面を見る時間においては、小5男子は1時間以上2時間未満、小5女子は1時間未満の児童の体力合計点が高い。

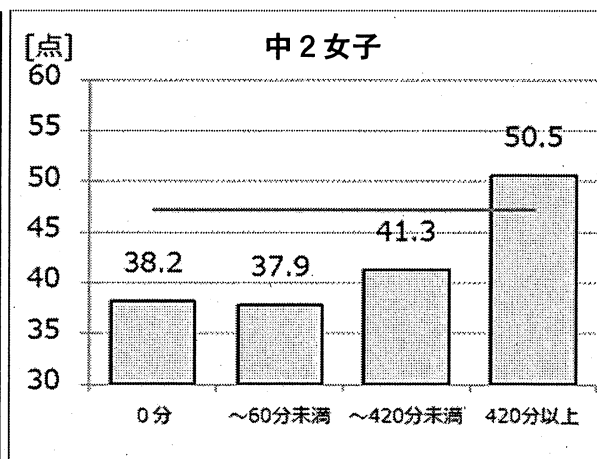
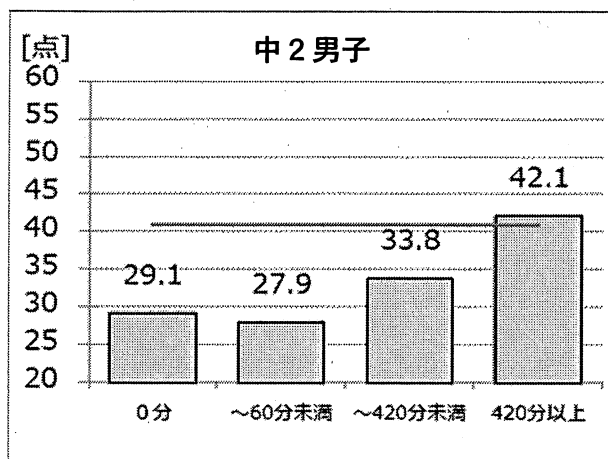
(9)クロス集計(中2)

①体育の授業は楽しいと回答した生徒と体力合計点

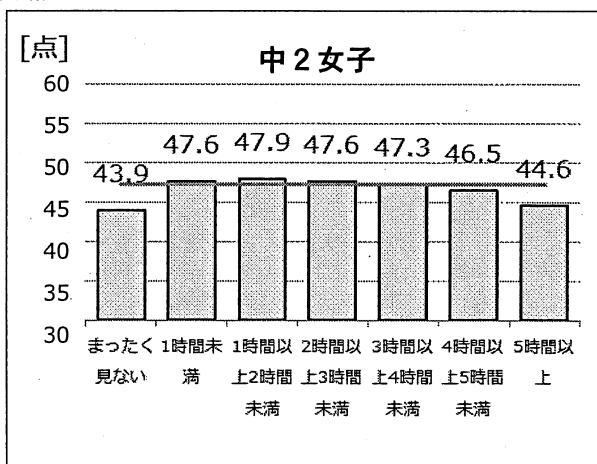
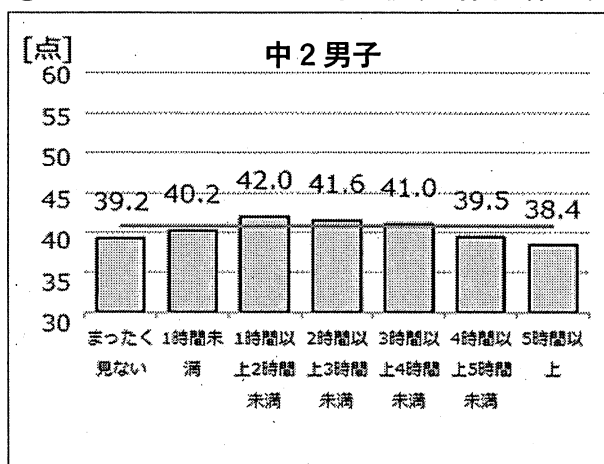
※グラフ中の横線は県平均を示す。



②1週間の総運動時間と体力合計点



③平日のテレビやゲーム等の視聴時間と体力合計点



- ・中2男女ともに、体育の授業を「楽しい」と回答している生徒、総運動時間の多い生徒において、体力合計点が高い。
- ・平日のテレビやゲーム等の画面を見る時間においては、中2男女ともに、1時間以上2時間未満の生徒の体力合計点が最も高い。

3 課題と取組

(1) 課題

- ① 小学生の運動機会確保に向けた継続的な取組が求められる。
 - ・ 「一週間の総運動時間」420分以上の児童の割合が、男女ともに全国平均より低く、60分未満の割合も高いことから、身体活動時間の増加へ向けた手立てが必要である。
- ② 中学生の運動の質を高めるための取組が求められる。
 - ・ 「運動部活動に所属する生徒」及び「一週間の総運動時間」は全国平均より高く、運動に取り組む条件は整っていることから、個への対応等による合理的かつ効率的・効果的な運動実践が求められる。
- ③ 運動が苦手（嫌い）な児童生徒への一層の配慮が望まれる。
 - ・ 体力合計点における総合評価の分布においてD・E判定の割合が高いことから、運動が苦手（嫌い）な児童生徒への発達段階に応じた具体的な対策が必要である。
- ④ 正しい生活習慣の確立と健康教育への積極的な取組が求められる。
 - ・ 「健康三原則」と関連付け、運動への意欲付け、十分な睡眠時間の確保など、健康課題解決の視点を盛り込んだ体力・運動能力向上への取組が必要である。

(2) 取組の方向性

- ① 児童生徒のよさを認め、やる気を引き出す体育・保健体育の授業づくりに取り組む。
 - ・ 小学校では、ねらいの確実な提示と振り返りの時間の確保を適切に積み重ね、授業の質を高めるとともに、全ての児童に「楽しい、もっとやってみたい」という運動への意欲をもたせることができるよう、「Web 運動広場」をはじめとした休み時間等における児童の自主的な遊びを促す場づくりに取り組む。
 - ・ 中学校では、多様な学びや活躍を積極的に認め、生徒に自己肯定感や達成感を味わわせることができる授業づくりに取り組む。
 - ・ 体力や技能の程度、性別及び障害の有無に関わらず、児童生徒が「運動やスポーツを楽しんでいるとすることができる体育・保健体育の授業」に向け、各種講習会をとおして教員の資質向上を図る。
- ② 学校における取組と家庭における取組を明確にしつつ、連携を深める。
 - ・ 学校においては、学校教育活動全体の中で、年間をとおして運動に親しむことができるような場を設定し実践を重ねることで運動の日常化を図る。
 - ・ 家庭においては、児童生徒の「充実した食事」「望ましい睡眠」に心掛けるとともに、休日の運動（遊び）を促進する。
- ③ 健康に関する意識の向上や「肥満」の減少など健康教育への取組を推進する。
 - ・ 学校の教育活動全体をとおして、児童生徒に自分の身体への関心を持たせ、運動・食事・睡眠の大切さを理解させる。
 - ・ 体力カードや健康保健調査票等により、学校と家庭が定期的に児童生徒の健康状況についての情報交換を行うなど連携を図る。

(3) 学校における今後の取組

1 授業改善に向けた教員研修等の実施

- ・体力・運動能力調査方法の共通理解を図る研修会の実施や実践例の共有等
- ・授業における指導体制の見直し（TTの導入等）
- ・体育をテーマとした校内研究の実践（授業検討会，外部講師による実技研修等）

2 児童生徒への明確な目標の提示（意欲付け）

- ・運動を楽しみながら体力・運動能力の向上を目指す授業展開の工夫等
- ・体力・運動能力調査の正確な方法での複数回実施
- ・調査結果を基にした個別の数値目標の設定

3 運動機会確保のための時間や場の創出

- ・Web運動広場への積極的な参加
- ・運動会以外の体育的行事（持久走大会，球技大会等）の実施や特別活動での計画的運動実践（運動委員会活動等）
- ・休み時間などの施設及び用具の貸出

4 校内で統一された補強運動等の実施

- ・体力・運動能力調査項目を活用した授業の工夫
- ・元気アップエクササイズ等の活用や学校独自の運動プログラム（準備運動等）の開発実践
- ・朝，業間，放課後の時間を活用した補強運動等の計画的な実施

5 生活習慣改善に向けた取組と家庭・地域との連携

肥満

- ・栄養教諭，栄養士と連携した食育指導と校内研修の実施
- ・養護教諭による生活習慣及び食習慣改善への個別指導
- ・学級担任による記録カードを活用した生活状況把握と生活習慣改善への指導

歯科

- ・歯科医師，歯科衛生士と連携した歯科指導と校内研修の実施
- ・歯みがきのタイムテーブルへの位置づけ
- ・学級担任による口腔環境の把握と指導

家庭・地域との連携

- ・保健だより等，健康情報の発信と教育相談の実施
- ・ゲーム，スマホの時間制限等，適切な使用啓発による生活習慣改善
- ・学校保健委員会における課題共有と解決への方策検討
- ・小中連携による生徒情報の共有
- ・医療機関，行政機関との連携強化