

令和6年度
「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
【大阪市の結果】

大阪市教育委員会

目 次

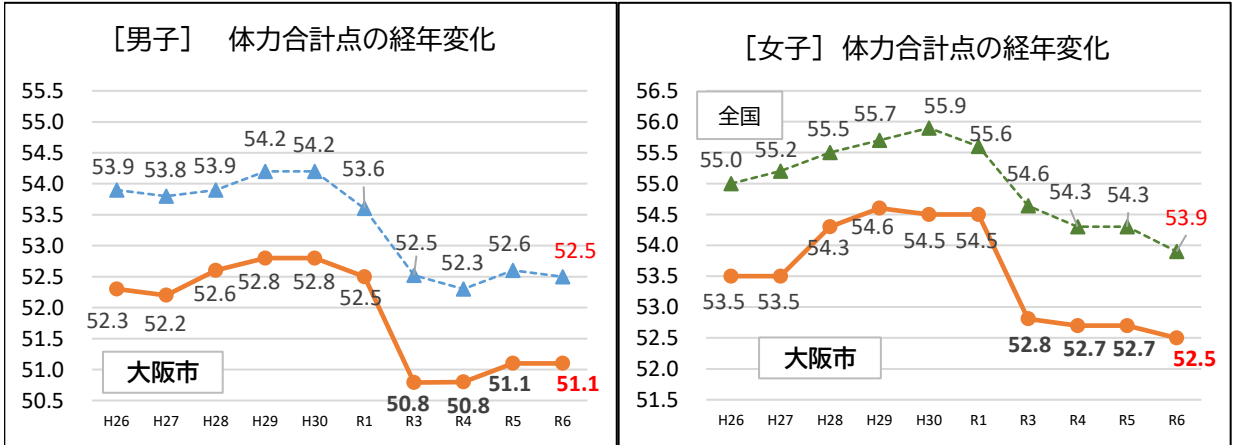
○令和6年度 全国・大阪市調査結果 経年比較について	P2
○令和6年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果【大阪市の概要】	P3
○新体力テストの得点表及び総合評価基準表	P12
○実技に関する調査結果	
① 種目別実技及び総合評価度数分布(小学校)	P14
② 種目別実技及び総合評価度数分布(中学校)	P17
③ 各種目における対全国比の経年比較	P21
○1週間の総運動時間	P22
○1週間の総運動時間経年比較	P23
○体力合計点低下要因の分析(令和元年度より5年間)	P24
○新型コロナウイルス感染症の影響前後の変化	P27
○主体的・対話的で深い学び	
① 小学校	P28
② 中学校	P29
○「卒業後、授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか」経年変化について	P30
○目標値の明確化	P31
○小学校3・4年生 経年比較	P32
○児童質問紙調査結果	P33
○生徒質問紙調査結果	P55
○学校質問紙調査結果(小学校)	P78
○学校質問紙調査結果(中学校)	P82
○大阪市子どもの体力づくり強化プラン【令和6年度版】	P86
○いっしょにのぼそう 子どもの体力【令和6年度版】	P88

令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果 経年比較について

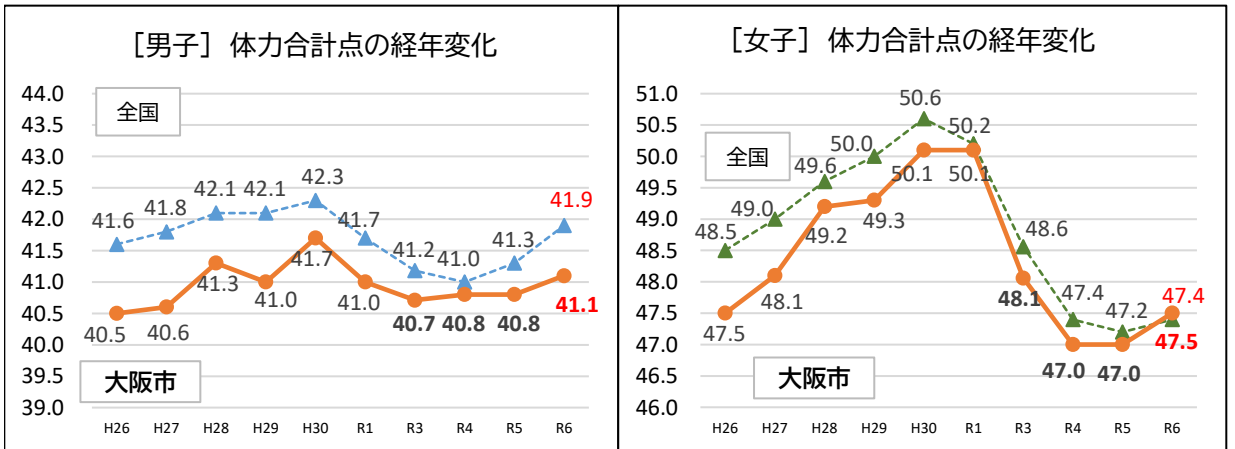
体力合計点については、中学校男子ではコロナ前の水準に戻ったが、小学校男子及び中学校女子では前年度からほぼ横ばい、小学校女子は引き続き低下している。

大阪市についても全国と同様の推移となったが、中学校女子において全国を上回った。

(小学校 5年生)

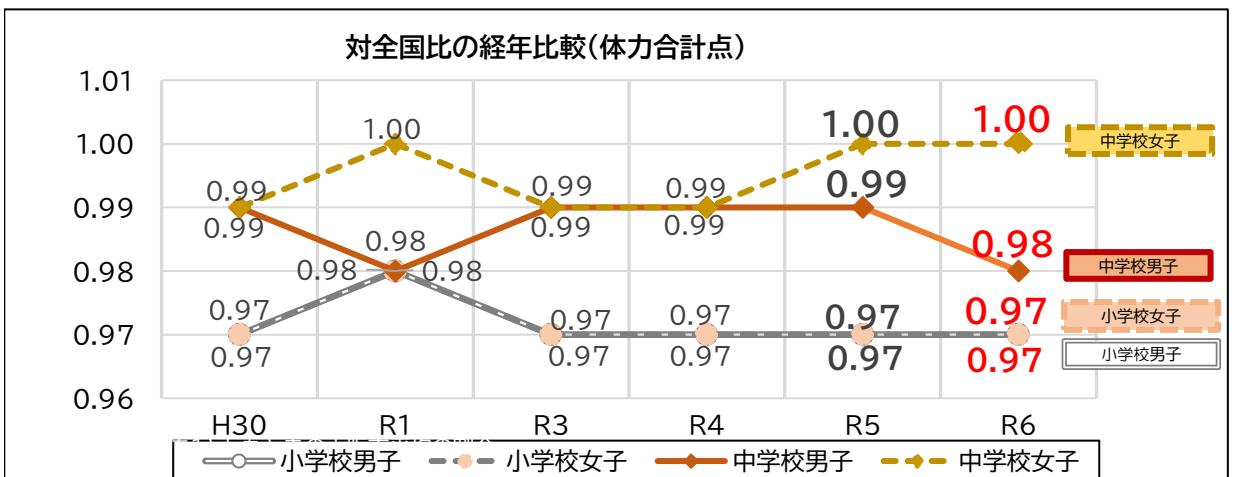


(中学校 2年生)



◆体力合計点における対全国比の経年比較

※全国平均を1としたときの大阪市平均の割合を示したものです。



令和6年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果【大阪市の概要】

1 調査の目的

- (1) 子供の体力・運動能力等の状況に鑑み、国が全国的な子供の体力・運動能力の状況を把握・分析することにより、子供の体力・運動能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、各国公立学校が全国的な状況との関係において自らの子供の体力・運動能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、そのような取組を通じて、子供の体力・運動能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) 各国公立学校が各児童生徒の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

2 調査対象者

小学校第5学年

中学校第2学年

(ただし、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、その障がいの状態等を考慮して、参加の是非を適切に判断すること。)

3 調査事項

(1) 実技に関する調査(新体力テスト)

◇小学校調査〔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

◇中学校調査〔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 1,500m、女子 1,000m)、
20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ
※持久走か20mシャトルランのどちらかを選択して実施する。

(2) 質問紙調査

◇児童・生徒質問紙調査

運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査を実施する。

◇学校質問紙調査

子供の体力・運動能力等の向上等に係る取組等に関する質問紙調査を実施する。

4 調査実施日

令和6年4月から令和6年7月末までの期間に実施する。

(※1～4はスポーツ庁の実施要領を参照)

5 大阪市立学校の参加状況

◇小学校282校 義務教育学校前期課程1校が参加

(参加児童数 18,477人)

◇中学校129校 義務教育学校後期課程1校が参加

(参加生徒数 14,598人)

6 調査結果の概要

(1)実技に関する調査

<全国の結果の前年度との比較>

- ◇令和5年度と比較すると、全国体力合計点については、中学校男子ではコロナ前の水準に戻ったが、小学校男子及び中学校女子では前年度からほぼ横ばい、小学校女子は引き続き低下している。
- 小学校では、男女とも「上体起こし」が向上、男子は「反復横とび」「ソフトボール投げ」も向上、「長座体前屈」「握力」「50m走」「立ち幅とび」は低下した。
- 中学校では、男女とも「長座体前屈」が向上。男子は「上体起こし」「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」が向上。女子はほぼ横ばいの種目が多かった。

<令和6年度 全国調査結果との比較>

- ◇小学校では、男女ともすべての項目で全国平均を下回った。
特に、男女とも「反復横跳び」「立ち幅跳び」において、大きく差があった。
(重点種目:反復横跳び・立ち幅跳び)
- ◇中学校では、男子は「上体起こし」「20m シャトルラン」の2種目、女子は「上体起こし」「反復横とび」「20m シャトルラン」「立ち幅とび」の4種目で全国平均を上回った。
(重点種目:長座体前屈・立ち幅跳び)

<大阪市の結果の前年度との比較>

- ◇小学校では、令和5年度と比べ、男子は「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」の8項目中5項目で上回った。女子は「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「ソフトボール投げ」の8項目中4項目で上回った。
- ◇中学校では、男子は「上体起こし」「長座体前屈」「20m シャトルラン」の8項目中3項目で上回った。女子は「上体起こし」「長座体前屈」「20m シャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」の8項目中5項目で上回った。
なお、本市では全身持久力のテストでは「20m シャトルラン」を選択し測定するよう周知している。

<体力合計点経年比較>

- ◇本調査において、体力合計点における経年比較について考察すれば、全国平均値と若干の差はあるものの、概ね全国平均値と同様の傾向を示してきた。令和6年度において、中学校女子については、全国平均を上回る数値となった。

<総合評価>

- ◇小学校では、全国の割合と比べて、男女ともに、A・Bの割合が低く、D・Eの割合が高かった。
特に、小学校女子のEの割合が年々増加しており、小学校男子ではDとEを合わせた割合が、40%を超えている。
- ◇中学校では、全国の割合と比べて、男子はAの割合が低いものの増加傾向にある。女子はA・Bの割合が全国よりも高い。
※総合評価とは、合計得点を、年齢別男女別の総合評価基準にしたがって、高い方からA～Eの順に5段階で評定した評価である。

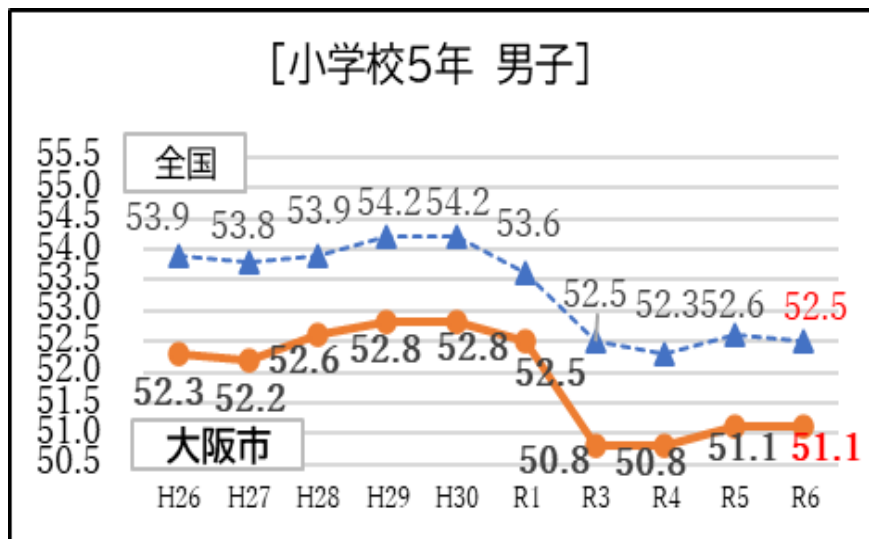
<小学校5年男子 大阪市経年比較> (全国の公立校を対象としたものです)

<小学校男子 大阪市経年比較>

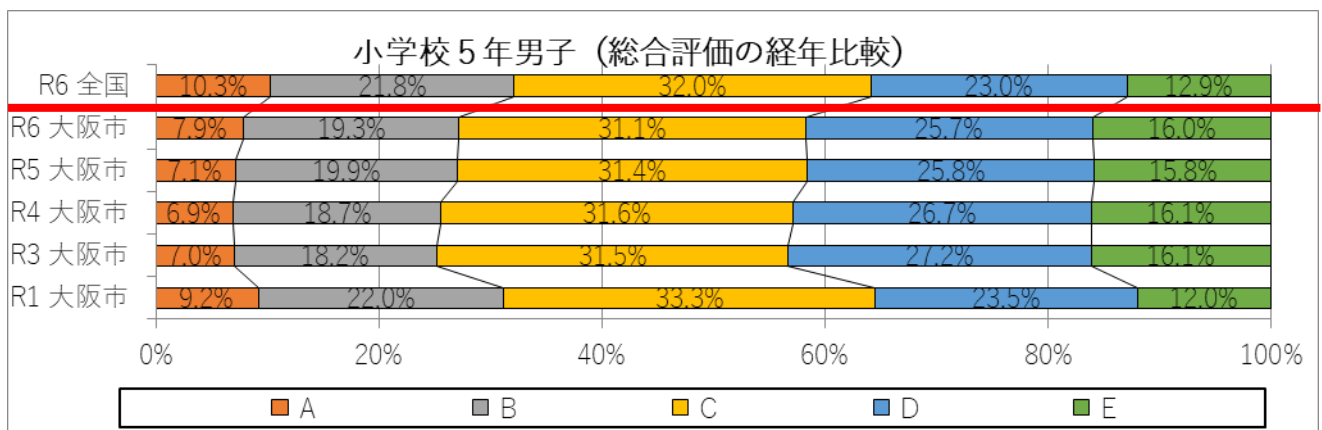
小学校5年男子	握力 kg	上体起こし 回数	長座体前屈 cm	反復横跳び 回数	20mシャトルラン 回数	50m走 秒	立ち幅とび cm	ボール投げ m	合計得点 (80点満点)
R6 全国	16.01	19.19	33.79	40.66	46.90	9.50	150.42	20.75	52.53
R6 大阪市	15.78	19.09	32.72	38.56	45.05	9.52	147.96	20.45	51.13
R5 大阪市	15.97	18.72	32.66	38.27	45.10	9.50	147.92	20.35	51.13
R4 大阪市	16.11	18.44	33.14	38.26	42.95	9.59	148.22	20.07	50.83
R3 大阪市	16.11	18.48	32.94	37.73	42.24	9.50	147.79	20.23	50.79
R1 大阪市	16.40	19.40	32.70	39.96	48.15	9.41	149.30	21.44	52.53
H30 大阪市	16.50	19.30	32.69	39.78	49.39	9.37	149.73	21.98	52.80
R6 全国との比較	-0.23	-0.10	-1.07	-2.10	-1.85	-0.02	-2.46	-0.30	-1.40
大阪市の前年度との比較	-0.19	0.37	0.06	0.29	-0.05	-0.02	0.04	0.10	0.00

※網掛けは昨年度の大阪市の平均、令和6年度の全国平均を下回っている項目

<小学校5年男子 体力合計点経年比較>



<小学校5年男子 大阪市総合評価経年比較>



※総合評価とは、合計得点を、年齢別男女別の総合評価基準にしたがって、高い方からA～Eの順に5段階で評定した評価である。

【「新体力テストの得点表および総合評価」を参照】

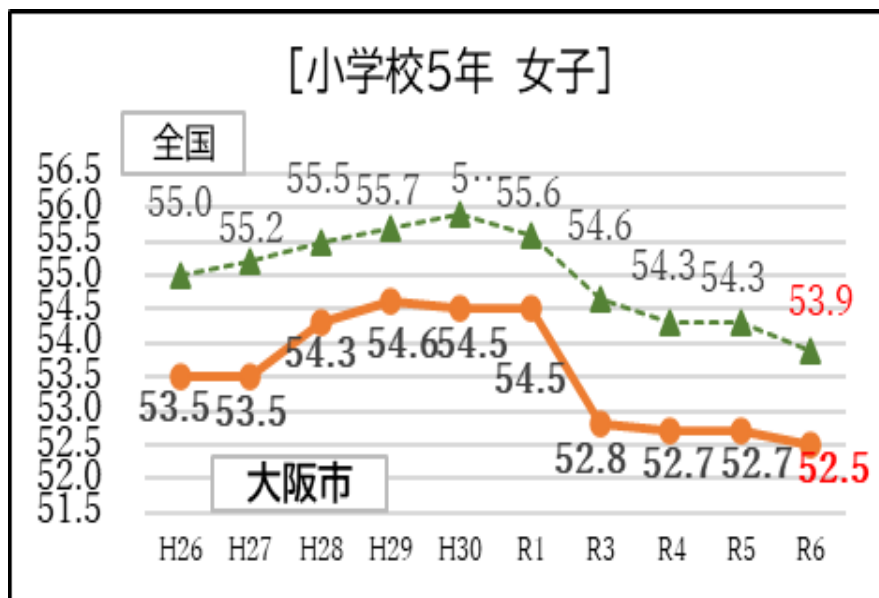
<小学校5年女子 大阪市経年比較> (全国の公立校を対象としたものです)

<小学校女子 大阪市経年比較>

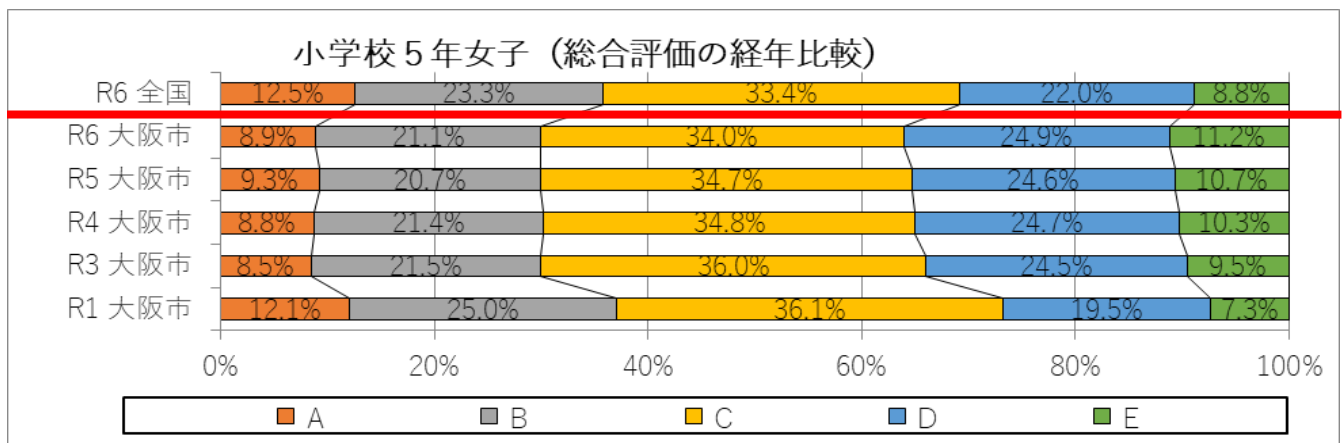
小学校5年女子	握力 kg	上体起こし 回数	長座体前屈 cm	反復横跳び 回数	20mシャトルラン 回数	50m走 秒	立ち幅とび cm	ボール投げ m	合計得点 (80点満点)
R6 全国	15.77	18.16	38.19	38.70	36.59	9.77	143.13	13.15	53.92
R6 大阪市	15.64	18.06	37.62	36.76	34.65	9.83	139.56	12.71	52.47
R5 大阪市	15.88	17.85	37.44	36.49	34.75	9.74	140.20	12.69	52.67
R4 大阪市	16.01	17.55	38.00	36.50	34.13	9.76	140.76	12.77	52.65
R3 大阪市	16.00	17.64	37.71	36.25	34.55	9.70	140.60	12.84	52.81
R1 大阪市	16.15	18.51	37.54	38.38	38.97	9.65	142.68	13.31	54.47
H30 大阪市	16.06	18.33	37.25	37.99	39.25	9.63	142.67	13.71	54.45
R6 全国との比較	-0.13	-0.10	-0.57	-1.94	-1.94	-0.06	-3.57	-0.44	-1.45
大阪市の前年度との比較	-0.24	0.21	0.18	0.27	-0.10	-0.09	-0.64	0.02	-0.20

※網掛けは昨年度の大阪市の平均、令和6年度の全国平均を下回っている項目

<小学校5年女子 体力合計点経年比較>



<小学校5年女子 総合評価経年比較>



※総合評価とは、合計得点を、年齢別男女別の総合評価基準にしたがって、高い方からA～Eの順に5段階で評定した評価である。

【「新体力テストの得点表および総合評価」を参照】

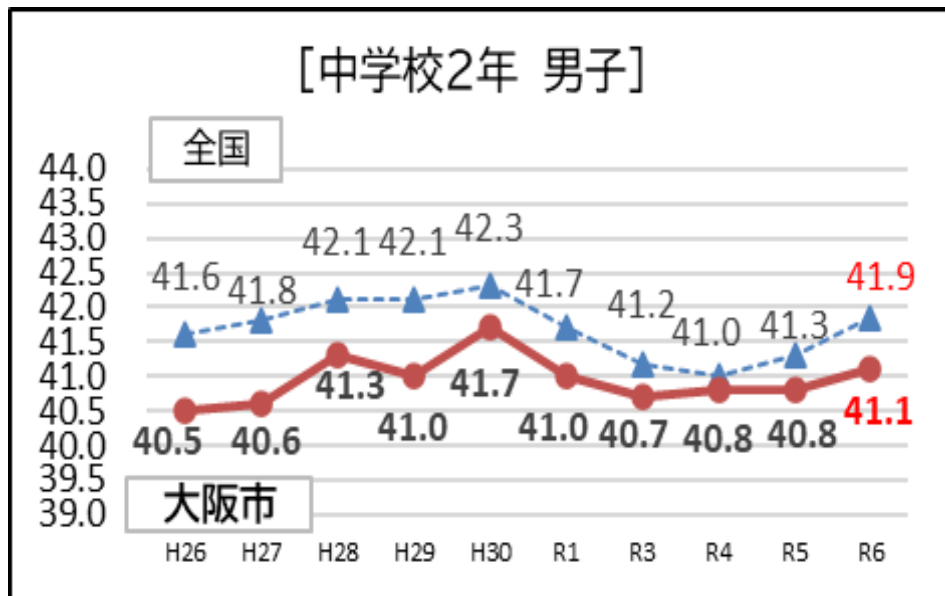
<中学校2年男子 大阪市経年比較> (全国の公立校を対象としたものです)

<中学校男子 大阪市経年比較>

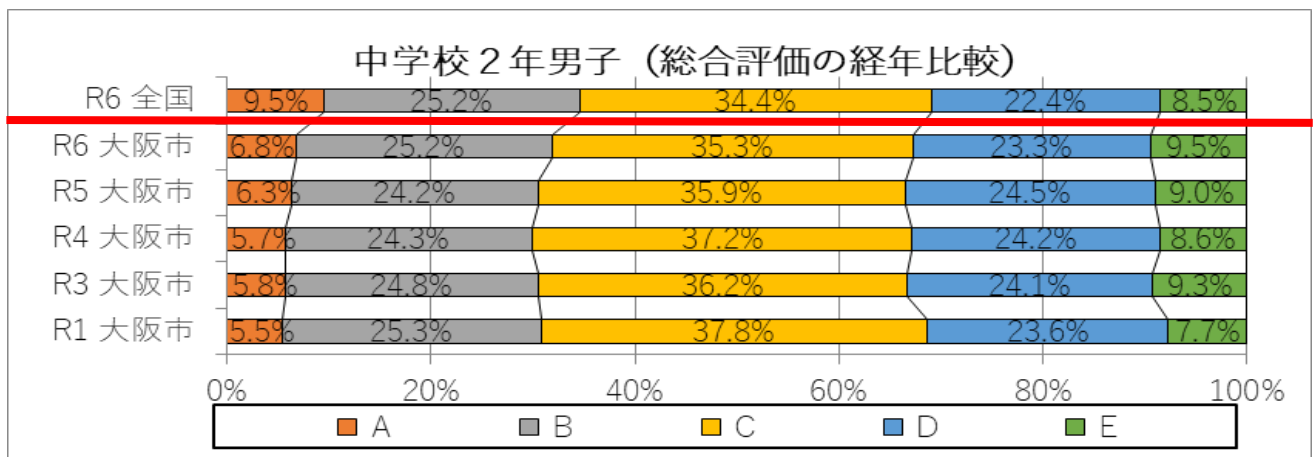
中学校2年男子	握力 kg	上体起こし 回数	長座体前屈 cm	反復横跳び 回数	持久走 秒	20mシャトルラン 回数	50m走 秒	立ち幅とび cm	ボール投げ m	合計得点 (80点満点)
R6 全国	28.95	25.94	44.47	51.51	410.69	78.98	7.99	197.18	20.57	41.86
R6 大阪市	28.38	26.42	42.74	51.50	422.62	79.76	8.08	194.64	19.84	41.10
R5 大阪市	28.62	26.21	42.04	51.65	417.51	79.05	8.05	194.78	19.88	40.79
R4 大阪市	28.88	26.10	42.66	51.66	425.87	77.74	8.08	196.13	19.98	40.80
R3 大阪市	28.90	26.27	42.12	51.88	416.03	78.32	8.08	195.40	20.03	40.71
R1 大阪市	28.76	27.39	41.41	51.68	414.79	82.53	8.11	192.16	20.17	41.04
H30 大阪市	29.05	27.74	41.48	52.14	410.43	85.66	8.06	192.58	20.29	41.72
R6 全国との比較	-0.57	0.48	-1.73	-0.01	-11.93	0.78	-0.09	-2.54	-0.73	-0.76
大阪市の前年度との比較	-0.24	0.21	0.70	-0.15	-5.11	0.71	-0.03	-0.14	-0.04	0.31

※網掛は昨年度の大阪市の平均、令和6年度の全国平均を下回っている項目

<中学校2年男子 体力合計点経年比較>



<中学校2年男子 総合評価経年比較>



※総合評価とは、合計得点を、年齢別男女別の総合評価基準にしたがって、高い方からA～Eの順に5段階で評定した評価である。

【「新体力テストの得点表および総合評価」を参照】

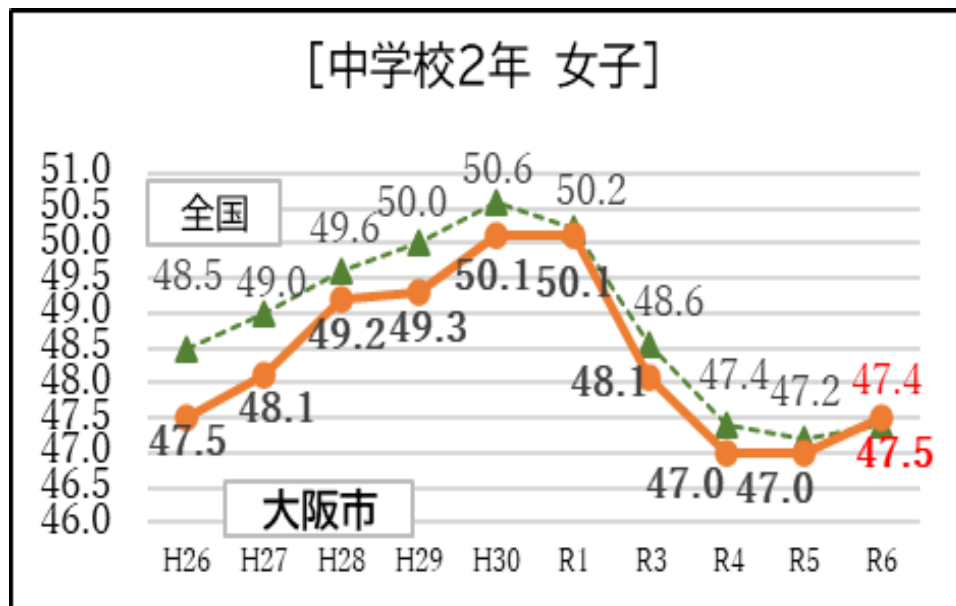
<中学校2年女子 大阪市経年比較> (全国の公立校を対象としたものです)

<中学校女子 大阪市経年比較>

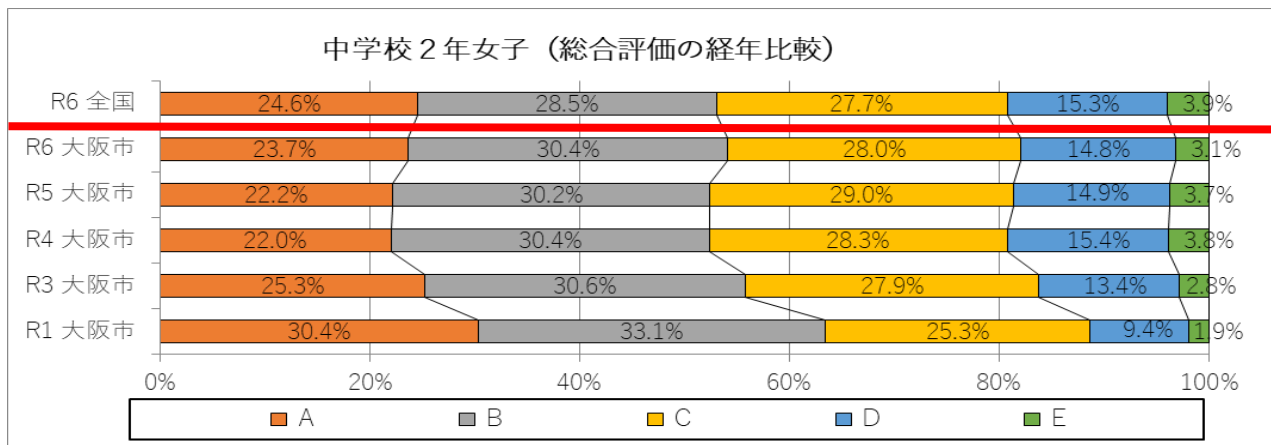
中学校2年女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	合計得点 (80点満点)
	kg	回数	cm	回数	秒	回数	秒	cm	m	
R6 全国	23.18	21.56	46.47	45.65	309.02	50.67	8.96	166.32	12.4	47.37
R6 大阪市	22.99	22.21	45.64	45.86	337.57	52.98	9.01	167.01	12.04	47.51
R5 大阪市	23.11	22.12	44.78	46.25	313.19	52.11	9.03	165.29	12.10	46.99
R4 大阪市	23.08	21.91	45.40	46.34	321.08	51.72	9.07	166.28	12.26	47.00
R3 大阪市	23.42	22.44	44.71	46.94	306.26	53.61	9.01	167.76	12.62	48.06
R1 大阪市	24.12	24.15	45.67	47.38	307.41	58.40	8.92	169.36	12.99	50.13
H30 大阪市	24.06	23.91	44.95	47.47	304.56	59.88	8.89	168.48	12.96	50.14
R6 全国との比較	-0.19	0.65	-0.83	0.21	-28.55	2.31	-0.05	0.69	-0.36	0.14
大阪市の前年度との比較	-0.12	0.09	0.86	-0.39	-24.38	0.87	0.02	1.72	-0.06	0.52

※網掛は昨年度の大阪市の平均、令和6年度の全国平均を下回っている項目

<中学校2年女子 体力合計点経年比較>



<中学校2年女子 総合評価経年比較>



※総合評価とは、合計得点を、年齢別男女別の総合評価基準にしたがって、高い方からA～Eの順に5段階で評定した評価である。

【「新体力テストの得点表および総合評価」を参照】

(2)質問紙調査

〔児童生徒質問紙〕

◇「運動やスポーツをすることが好き」と答えた児童・生徒の割合では、小学校男子は全国を上回ったが、小学校女子、中学校男女は全国と比べて低かった。また、「好き」と答えた児童・生徒ほど、体力合計点が高かった。

昨年度と比べて、小学校男女・中学校男子で上回っている。

◇「毎日朝食を食べる」と答えた児童・生徒の割合は、小学校・中学校の男女ともに、全国と比べて低かった。また、「毎日食べる」児童・生徒は、体力合計点が高かった。

昨年度と比べて、小学校男女はほぼ横ばい、中学校男女で上回っている。

◇「スクリーンタイム(学習以外で3時間以上)」について、小学校男女・中学校男女とも、全国と比べて高かった。小学校男女・中学校男女では「4時間以上」の児童生徒で体力合計点が低かった。中学校男子では、「全く見ない」生徒の体力合計点が低い傾向にある。

◇「体育・保健体育の授業は楽しい」と答えた児童・生徒の割合は、肯定的に回答している小学校男女及び中学校男子が9割前後で、全国同様に高い値であった。中学校女子では、8割程度が肯定的な回答となっている。

また、「楽しい」と答えた児童・生徒は、体力合計点が高く、一週間の総運動時間も長かった。

◇「保健体育の授業では、進んで学習に参加していますか」に関しては、小学校男女、中学校男子では肯定的な回答が9割前後で、全国同様に高い値であった。

また、「いつもすすんで学習している」と答えた児童・生徒は、体力合計点が高く、一週間の総運動時間も長かった。

◇小中学校男女共に「卒業後、授業以外でも自主的に運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか」について肯定的な回答をしている割合は、全国より低い。特に、中学校女子の3割弱が「あまり思わない、思わない」と回答している。

〔学校質問紙〕

◇児童生徒の体力・運動能力向上に係る取組「前年度に、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た」について、全国と比べて小中学校とも高かった。

◇体育・保健体育授業以外での「体力・運動能力の向上の取組」について「行った」学校の割合は、全国と比べて、小学校は上回り、中学校は下回った。

取組については、小学校では「中休み」に取り組むことが多く、「なわとび」や「ランニング」などの活動を実施し、自己の成果を記録する取組を行う学校が多い。中学校では「昼休み」に取り組むことが多く、「ボール運動」を実施し、自主的な準備・計画をさせるなどの取組を行う学校が多い。

◇学校の体育・保健体育の授業について、「令和5年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえた取組をしていますか」の質問に、小学校・中学校とも8割以上の結果となり全国より高かった。

7 調査結果から明らかになった大阪市の現状と課題

◇国の調査では、①1週間の総運動時間「420分以上」の割合は、小学校で増加、中学校男子で横ばい、中学校女子は減少した。「60分未満」の割合は小学校でほぼ横ばい、中学校は減少した。②肥満傾向については、小中学校男女ともに令和5年度に比べ減少した。③朝食を毎日食べるについては、小中学校とも昨年度に比べ増加したが、長期的な推移を見ると、男女ともに「毎日食べる」と回答する割合は減少傾向にある。④睡眠時間については、小学校と中学校全てにおいて、令和5年度から増加した。⑤学習以外のスクリーンタイムの割合については、小中学校ともに全体的に増加傾向が続いており、新型コロナウイルス感染症蔓延による行動制限を経たことで、通常に戻りつつある日々の児童生徒の生活様式が変化してきていることがうかがわれる。引き続き、生活全体を通じた運動機会を確保するとともに良好な生活習慣が形成されるよう、学校・家庭・地域における取組を通じた働きかけを行っていくことが重要である。

体力合計点は本市においても全国と同様の推移となったが、中学校女子において全国を上回った。

◇大阪市教育振興基本計画の基本的な方向5「健やかな体の育成」において、体力合計点の対全国比(全国体力・運動能力運動習慣等調査)における2025(R7)年度末の目標値(小学校男女1.00、中学校男女1.01)を設定しているが、2024(R6)の体力合計点の対全国比は、小学校男女では0.97、中学校男子0.98・中学校女子で1.00となり、ほぼ横ばいであった。

◇「運動やスポーツをすることは好きですか」の質問について、小学校では男子74.3%、女子53.0%、中学校では、男子63.5%、女子42.2%となっており、小学校男子が全国を上回った。

「運動が好き」の割合が高い児童生徒ほど、体力合計点が高く、1週間の総運動時間が多くなっている傾向があることから、授業等で運動意欲を高めるとともに、引き続き、「運動が好き」になる授業づくりの工夫・改善をしていく必要がある。

◇1週間の総運動時間では、420分以上の運動する割合が小学校男女で全国とほぼ横ばい、中学校男女は全国を下回っている。前年度の大阪市と比べると、小学校男女では減少し、中学校男女では増加している。

60分未満の割合は、小中学校の男女とも全国よりも多い。また、小学校男女では前年度の大阪市と比較し増加している。中学校男女では前年度の大阪市より減少している。

一方で、中学校男女で全国と同様、1週間で12時間程度運動している生徒も多く(2極化)、平日2時間、休日3時間程度の活動時間相当で運動を実施していると考えられる。

◇種目別に見ると全国平均との差が大きいのは、小学校では「反復横跳び」「立ち幅跳び」、中学校では、「長座体前屈」「立ち幅とび」に課題が見られた。

◇小中学校男女共に「卒業後、授業以外でも自主的に運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか」について肯定的な回答をしている割合は、全国より少なかった。

◇「令和5年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえた取組をしていますか」の質問に、小学校・中学校とも8割以上と高かった。「学校の概要」や「学校のあゆみ(中学校)」を活用することにより、子どもたちの体力の状況や意識について分析し、成果と課題を確認することができている。

8 今後の取組

○教育委員会事務局の取組

(1)教育振興基本計画に基づいた「子どもの体力づくり強化プラン」の推進

- ・大阪市の子どもたちの体力向上に向けての基本となるものであり、子どもの体力向上に向けて具体的な取組を示す。
- ・「リーフレット『いっしょにのぼそう！子どもの体力』」により保護者あて啓発する。本リーフレットは、学校から保護者に配付し、家庭・学校・地域が協力した子どもたちの体力向上の取組に活用する。
- ・「令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」【大阪市の結果】を踏まえた次年度の取組について、校園ネットワーク(SKIP ポータルサイト)に掲載する。
- ・積極的に体力向上の取組を実践している学校を紹介する。

(2)調査結果より見えてきた課題への取組

①子どもたちの運動機会を増やし、運動意欲を高める取組の推進

- ・子どもの体力向上推進委員会等で検討し、学校の実情に応じた、各種目に対応した運動や活動を日常的に取り入れることや、授業内で運動量を確保する工夫をするよう指導する。
- ・活動の最初に取り組み意欲を向上させるような小学校教員向け研修(シナプソロジー)を実施する。
- ・関係局区等と協力するなどして、運動やスポーツに親しむ機会を提供する。

②教員の指導力を向上させる

- ・教育委員会事務局が主催する教員対象の指導方法に関する研修会を開催する。

③「新体力テスト」の実施にあたっての指導助言

- ・新体力テストの測定方法の動画資料を校園ネットワーク(waku×2.com-bee)に掲載し校内研修等で活用できるようにする。
- ・小学校教育研究会体育部に協力いただいた、資料「新体力テストの測定に向けて」を配布する。

○小中学校の取組

(1)「学校の概要」や「学校のあゆみ(中学校)」の作成

- ・校長は、全国及び大阪市の子どもの体力の状況を踏まえ、自校の子どもの体力向上に係る成果と課題を検証し、明らかになった現状等に基づいて、学校のホームページの公表資料「学校の概要」や「学校のあゆみ(中学校)」等を作成し、課題を分析・工夫・改善するとともに、自校の子どもの体力の現状等を学校協議会等で説明する。

(2)「リーフレット『いっしょにのぼそう！子どもの体力』」の活用

- ・「いっしょにのぼそう！子どもの体力」リーフレットを配布・活用し、保護者への啓発していく。

(3)「新体力テスト」の実施にかかる測定方法の徹底

- ・校園ネットワーク(waku×2.com-bee)に掲載している新体力テストの測定方法動画資料を校内研修等で活用し、正確な測定ができるよう取り組んでいく。

(4)小学校3・4年生については「新体力テスト」の全種目実施(オール大阪で実施)

- ・令和5年度から小学校3・4年生については大阪府全域で「新体力テスト」の全項目で実施し、5年生の全国体力・運動能力運動習慣等調査と継続して取り組む。
- ・各校における課題を共有し、継続した日々の授業や活動をととして「学校としての目標値」の明確化に取り組み、子どもたちに意識化させる。

(5)小学校において、「シナプソロジー」の実践

- ・小学校全校において、「2つのことを同時に」「左右別の動き」を取り入れた運動(シナプソロジー)の講習会を受け、校内で共有し、運動意欲を高める活動を実践する。
- ・実施にあっては、講習を受けた教員の担当学級で週に1, 2回、2か月間取り組んでいく。

新体カテストの得点表および総合評価

小学校

- 1 項目別得点表により、記録を採点する。
- 2 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

項目別得点表

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	得点
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	10
9	22～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39	9
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34	8
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29	7
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23	6
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17	5
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12	4
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9	3
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6	2
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	1

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	得点
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	10
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24	9
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20	8
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16	7
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13	6
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10	5
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7	4
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5	3
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4	2
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	1

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70	B
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62	C
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E

中学校

- 1 項目別得点表により、記録を採点する。
- 2 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走(1500m)	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4, 59以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	10
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5, 00～5, 16	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36	9
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5, 17～5, 33	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33	8
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5, 34～5, 55	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30	7
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5, 56～6, 22	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27	6
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6, 23～6, 50	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24	5
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6, 51～7, 30	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21	4
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7, 31～8, 19	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18	3
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8, 20～9, 20	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15	2
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9, 21以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走(1000m)	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3, 49以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上	10
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3, 50～4, 02	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22	9
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4, 03～4, 19	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19	8
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4, 20～4, 37	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17	7
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4, 38～4, 56	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15	6
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4, 57～5, 18	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13	5
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5, 19～5, 42	27～34	9.4～9.8	145～156	11	4
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5, 43～6, 14	21～26	9.9～10.3	132～144	10	3
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6, 15～6, 57	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9	2
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6, 58以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下	1

総合評価基準表

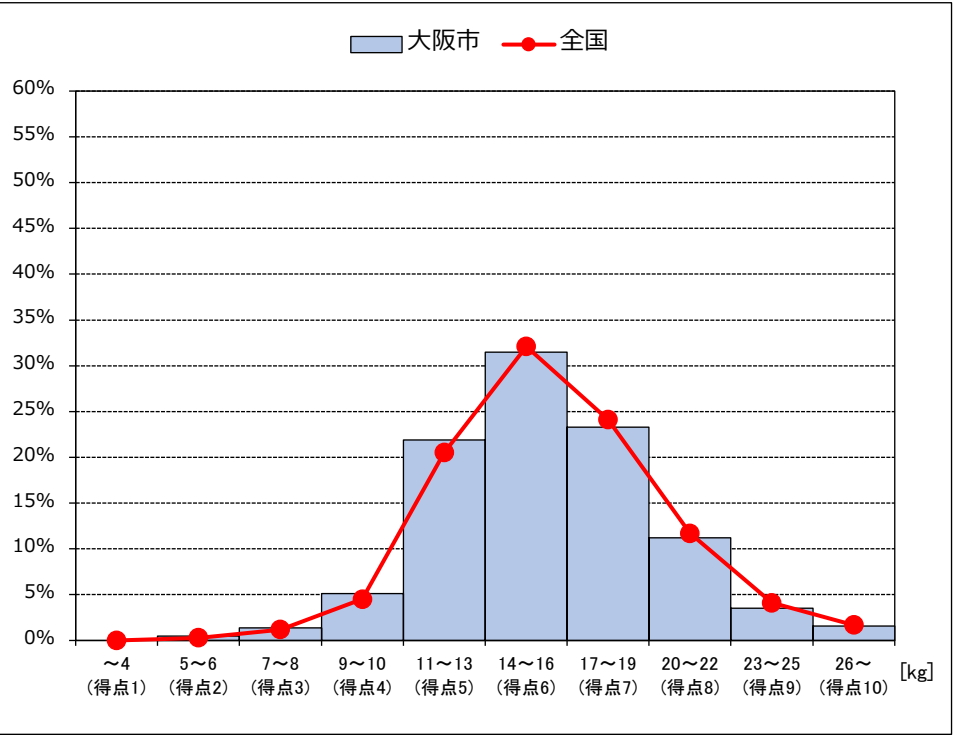
段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上	A
B	41～50	47～56	51～59	52～60	53～62	54～64	54～64	54～64	B
C	32～40	37～46	41～50	41～51	42～52	43～53	43～53	43～53	C
D	22～31	27～36	31～40	31～40	31～41	31～42	31～42	31～42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E

令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査
小学校 実技度数分布

大阪市教育局

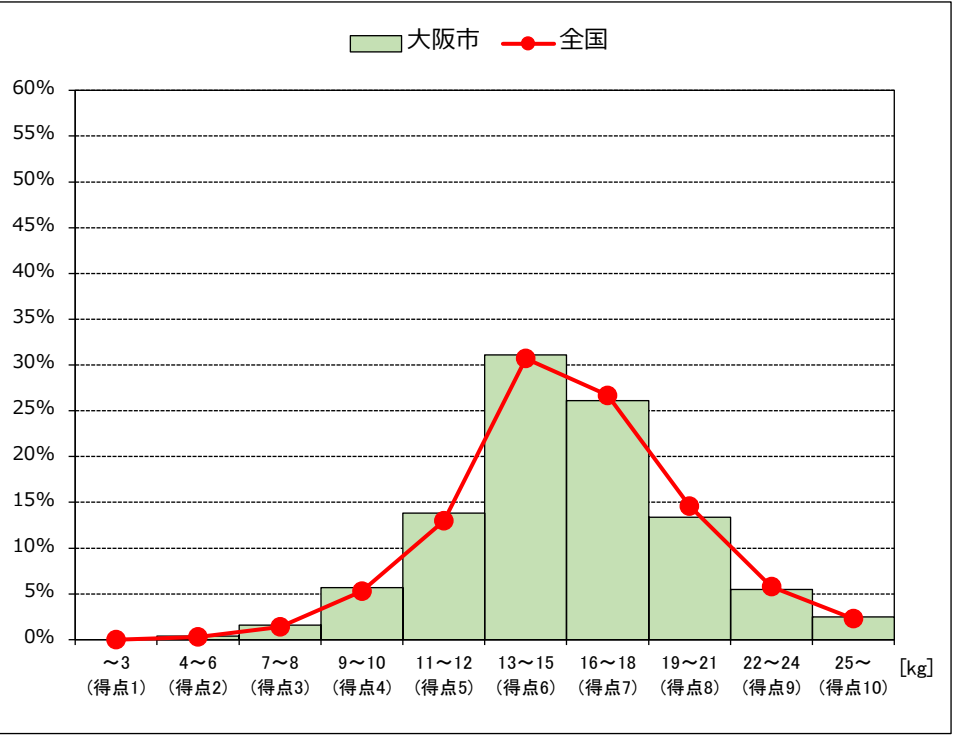
【握力】 男子

	大阪市	全国
平均値	15.78	16.01



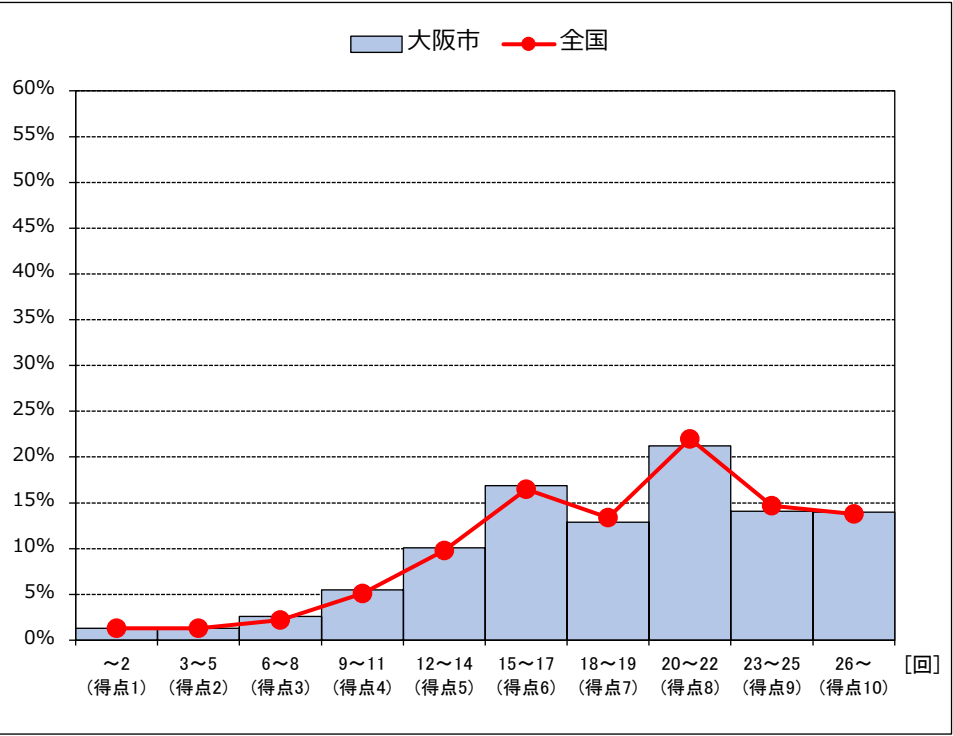
【握力】 女子

	大阪市	全国
平均値	15.64	15.77



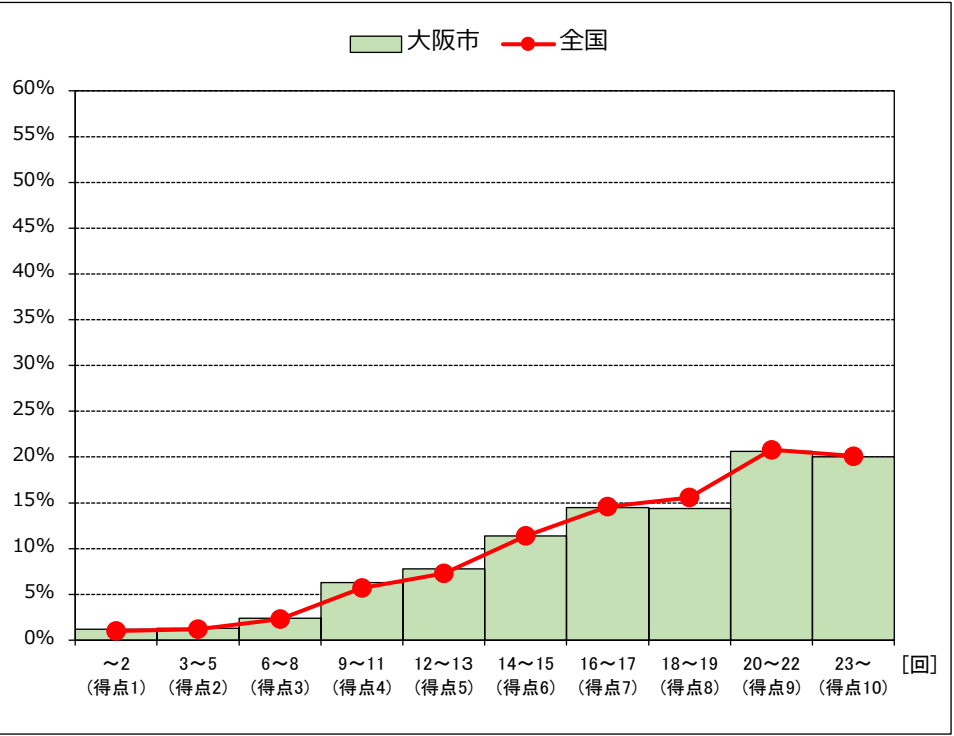
【上体起こし】 男子

	大阪市	全国
平均値	19.09	19.19



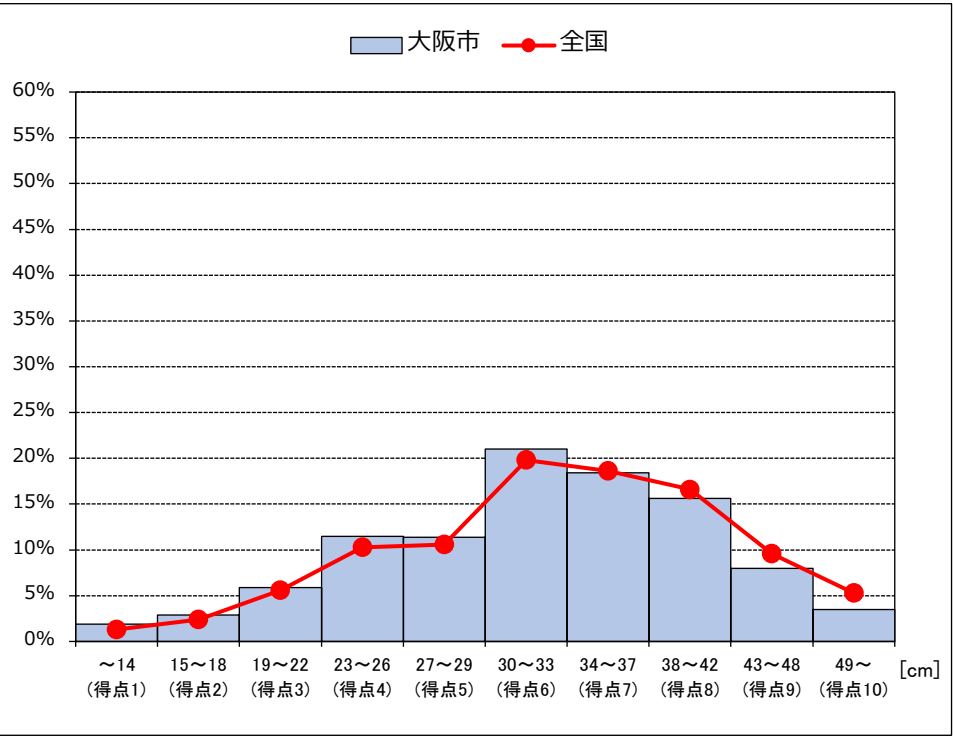
【上体起こし】 女子

	大阪市	全国
平均値	18.06	18.16



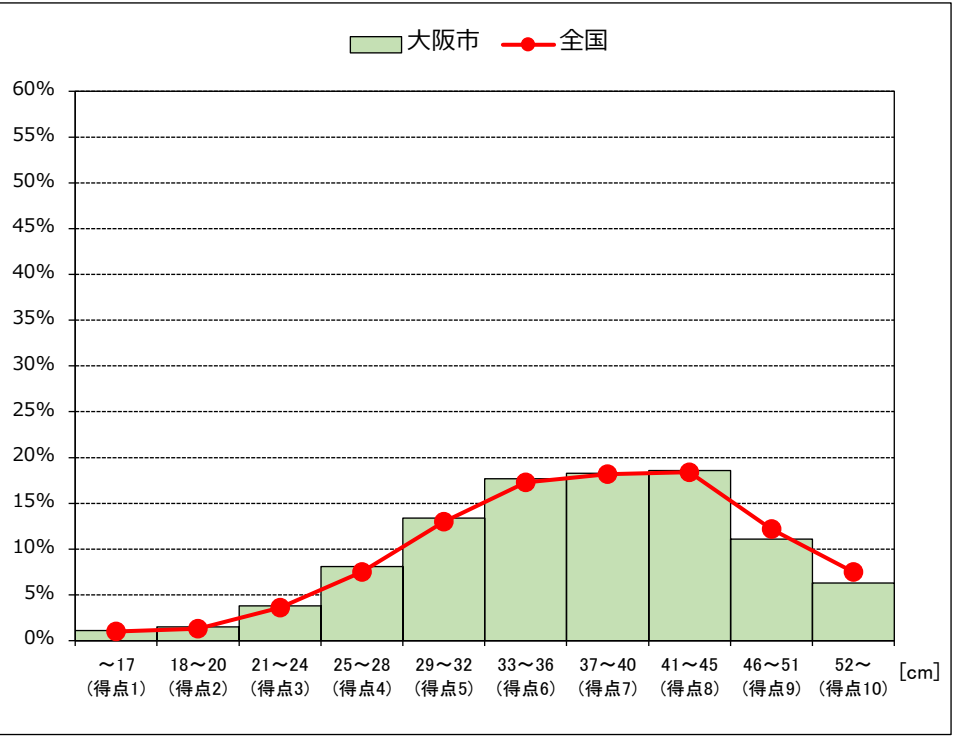
【長座体前屈】 男子

	大阪市	全国
平均値	32.72	33.79



【長座体前屈】 女子

	大阪市	全国
平均値	37.62	38.19

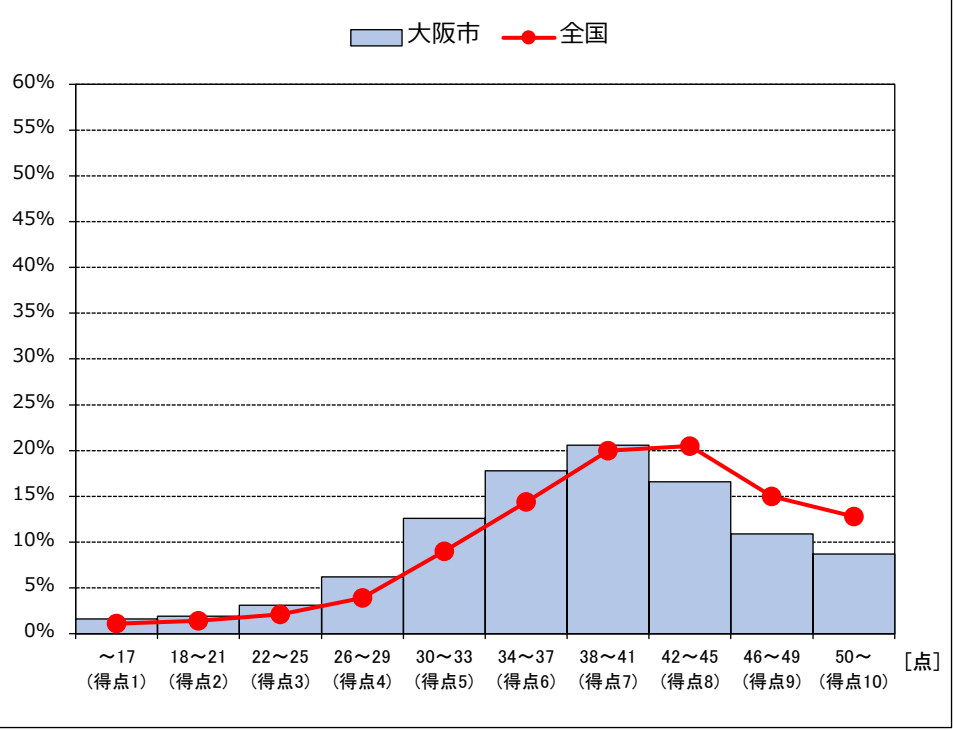


令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査
小学校 実技度数分布

大阪市教育局

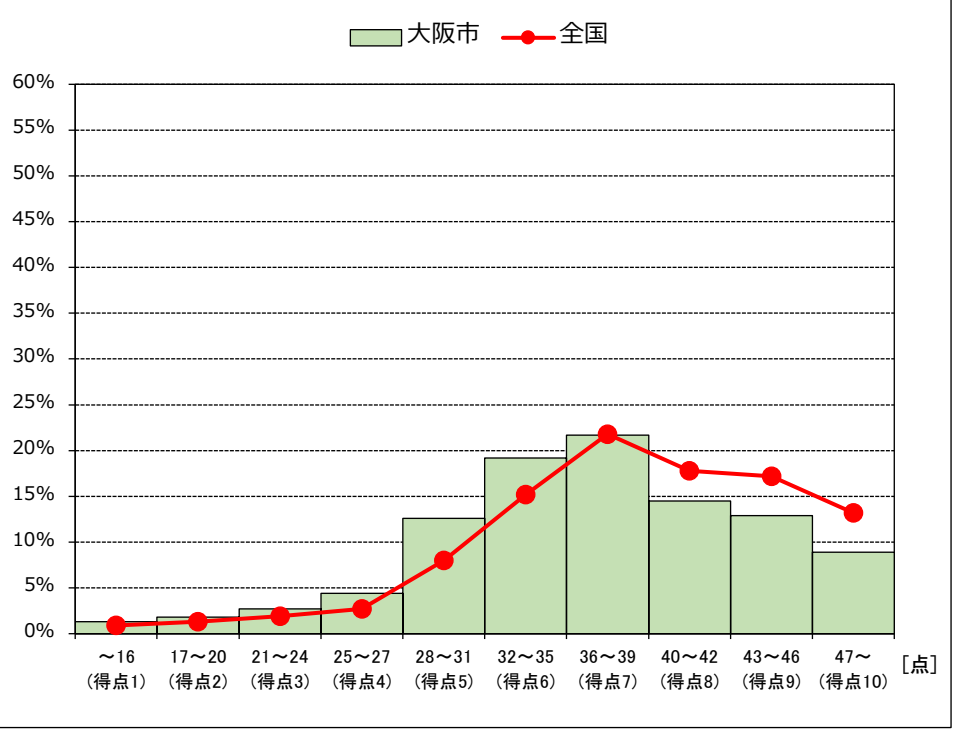
【反復横とび】 男子

	大阪市	全国
平均値	38.56	40.66



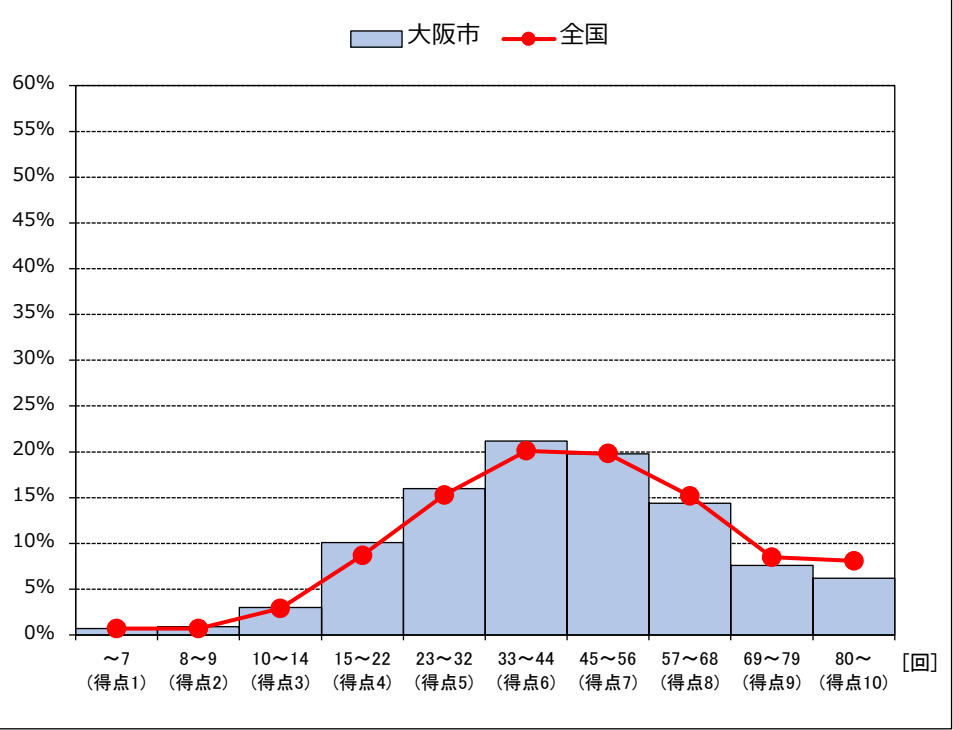
【反復横とび】 女子

	大阪市	全国
平均値	36.76	38.70



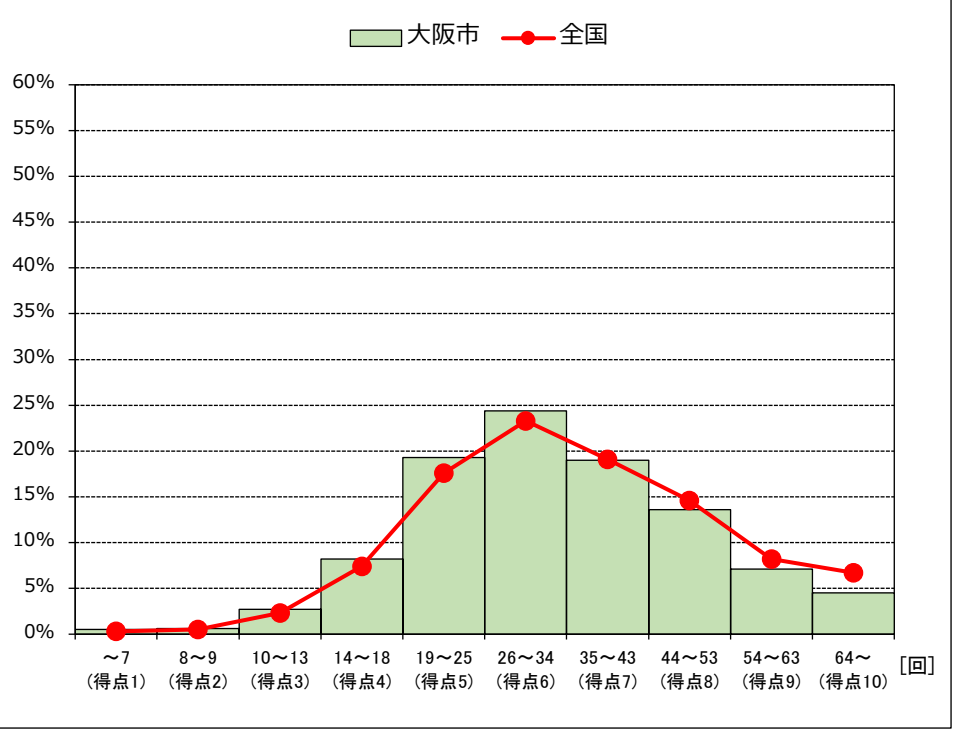
【20mシャトルラン】 男子

	大阪市	全国
平均値	45.05	46.90



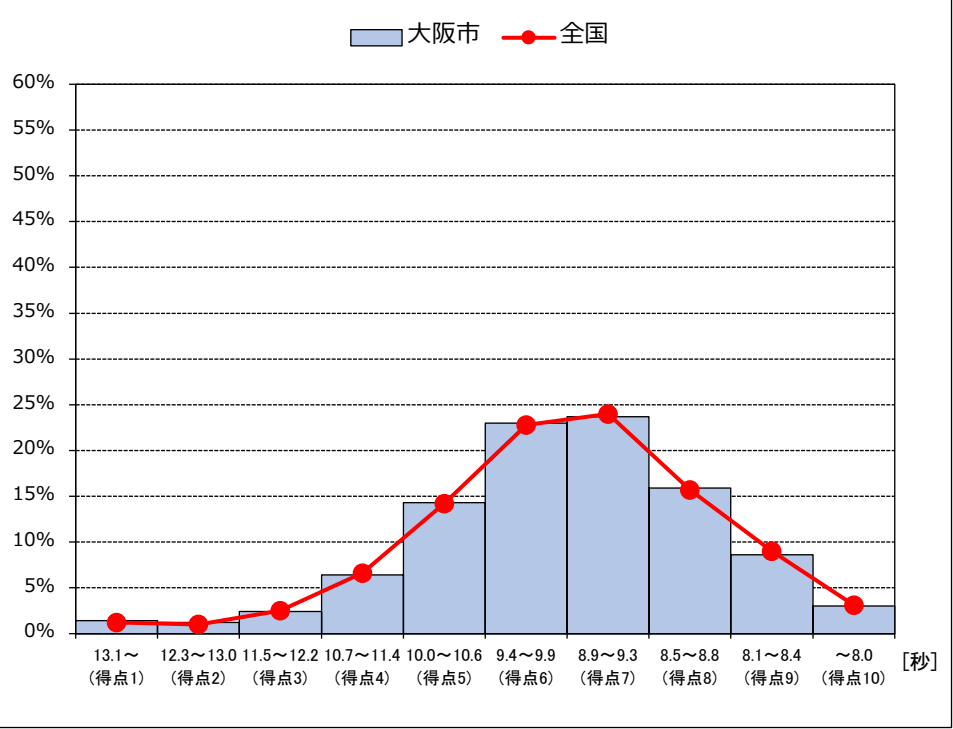
【20mシャトルラン】 女子

	大阪市	全国
平均値	34.65	36.59



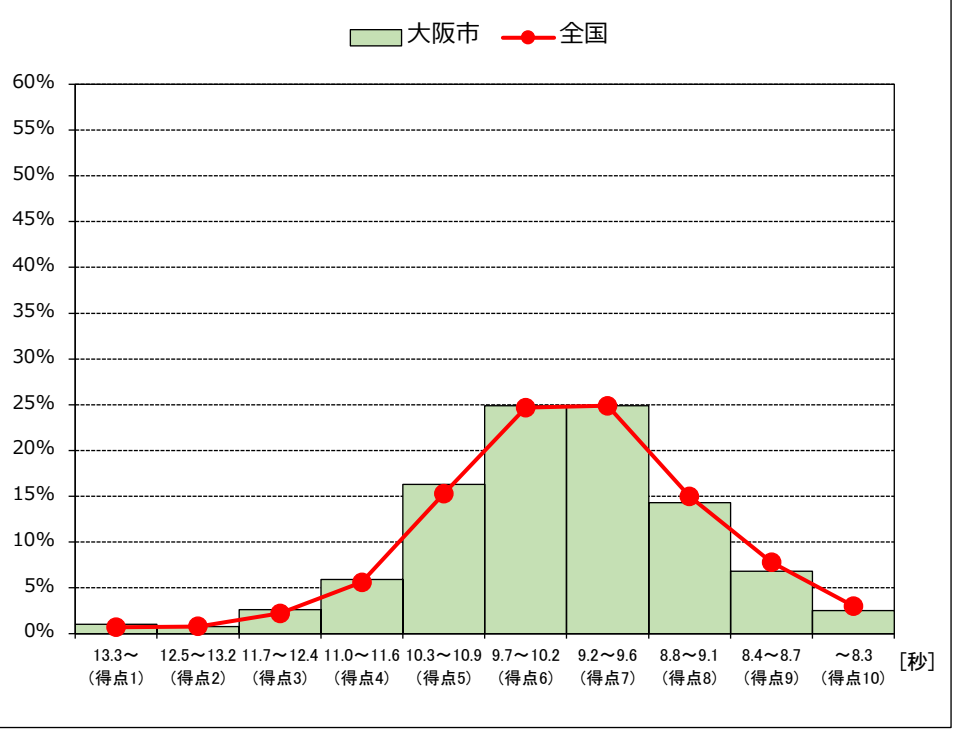
【50m走】 男子

	大阪市	全国
平均値	9.52	9.50



【50m走】 女子

	大阪市	全国
平均値	9.83	9.77

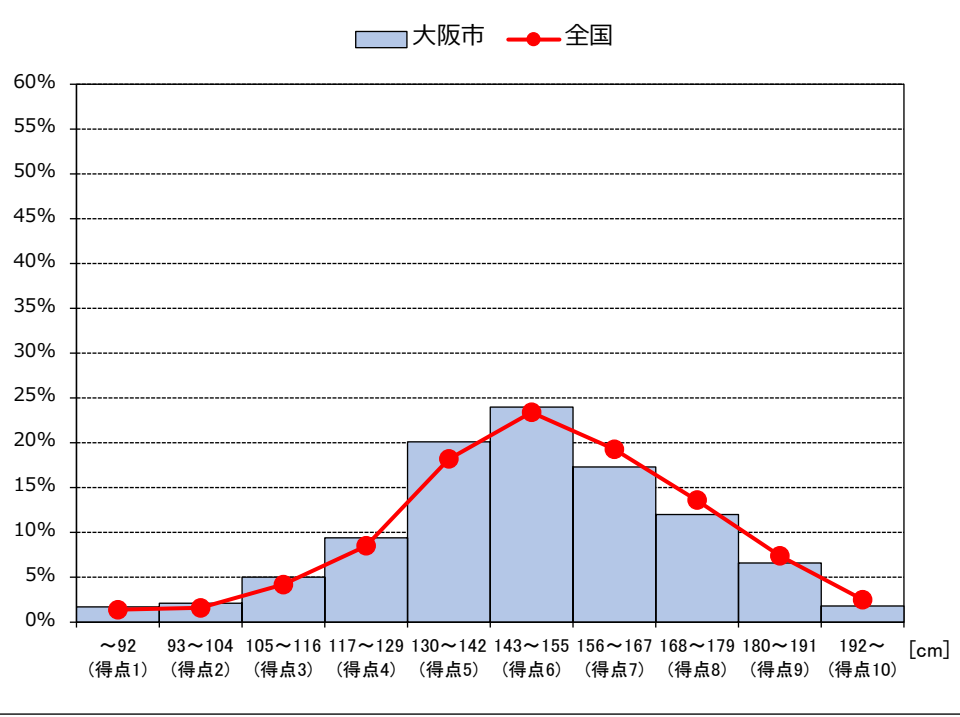


令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査
小学校 実技度数分布

大阪市教育局

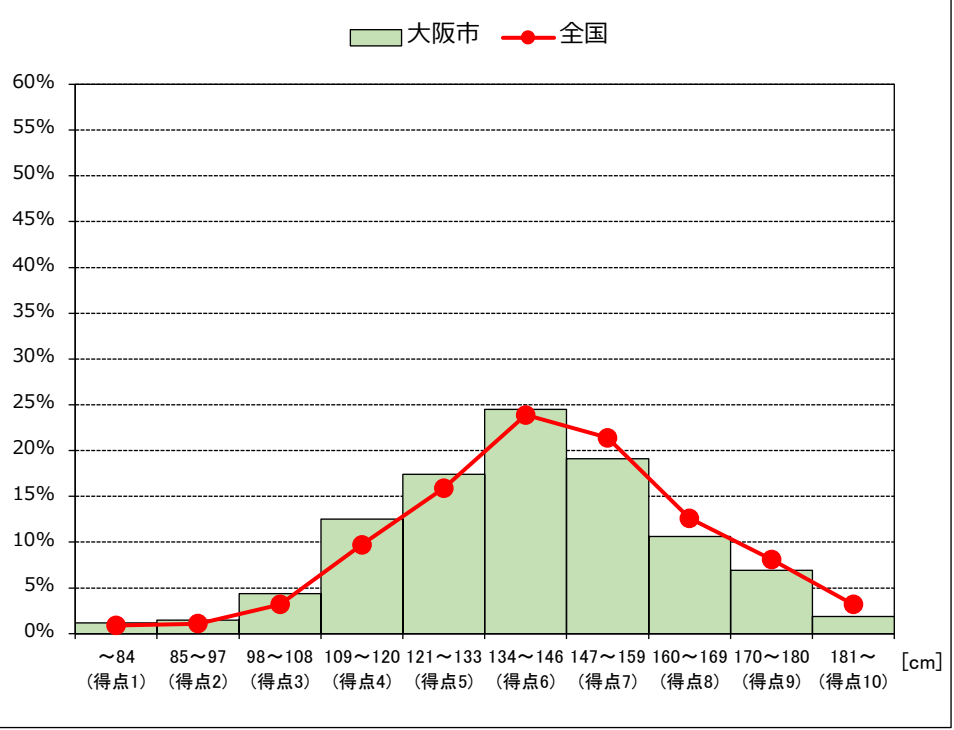
【立ち幅とび】 男子

	大阪市	全国
平均値	147.96	150.42



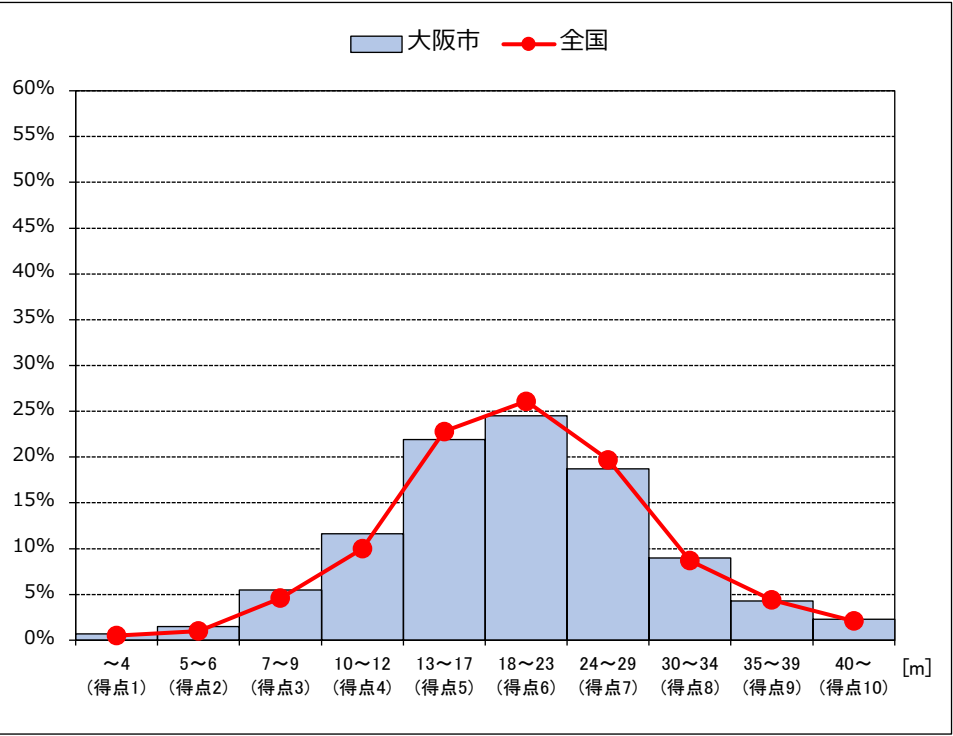
【立ち幅とび】 女子

	大阪市	全国
平均値	139.56	143.13



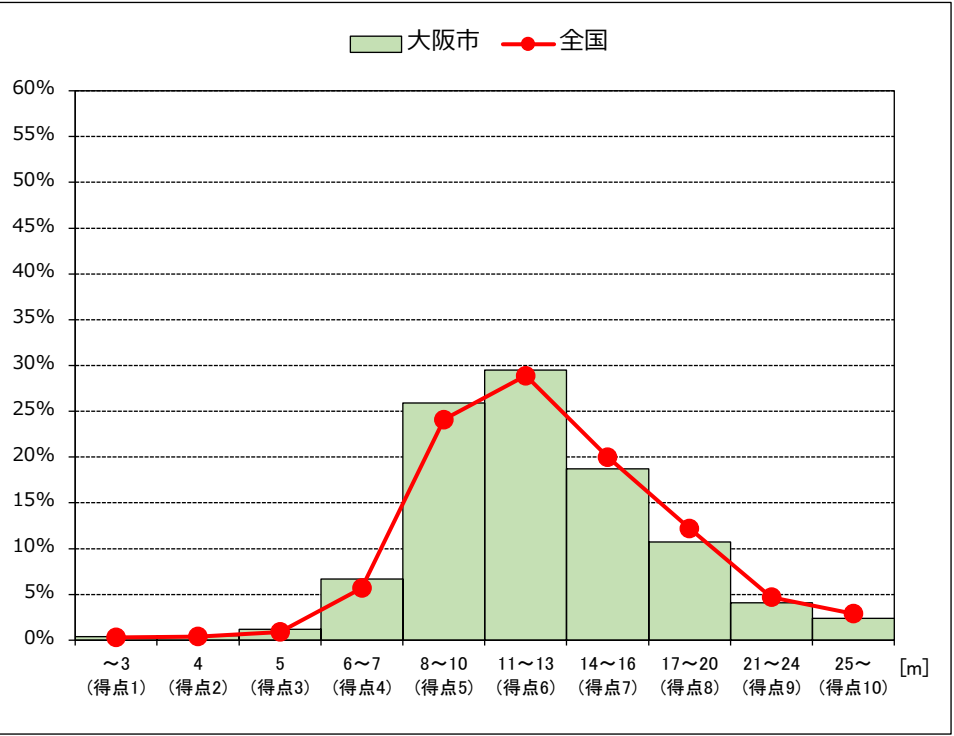
【ソフトボール投げ】 男子

	大阪市	全国
平均値	20.45	20.75



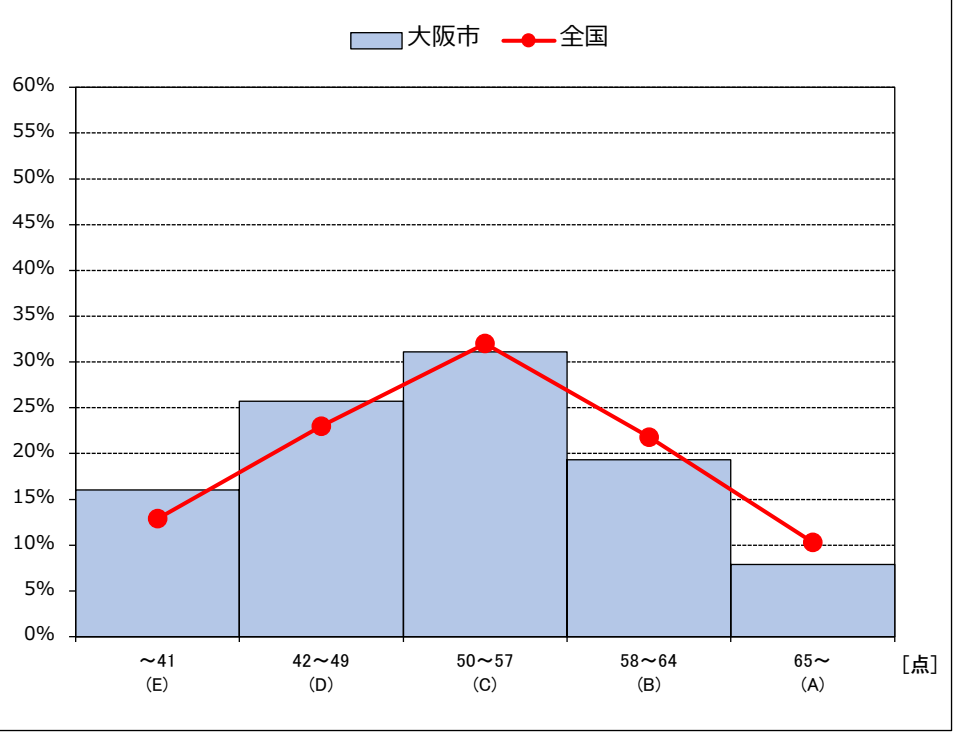
【ソフトボール投げ】 女子

	大阪市	全国
平均値	12.71	13.15



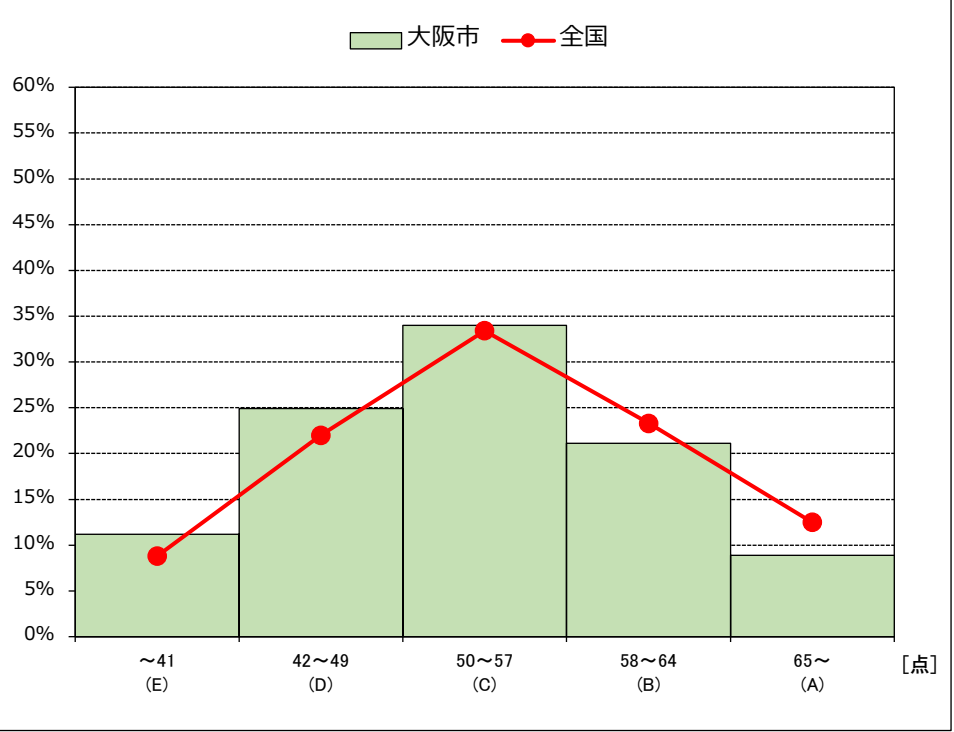
【総合評価】 男子

	大阪市	全国
平均値	51.13	52.53



【総合評価】 女子

	大阪市	全国
平均値	52.47	53.92

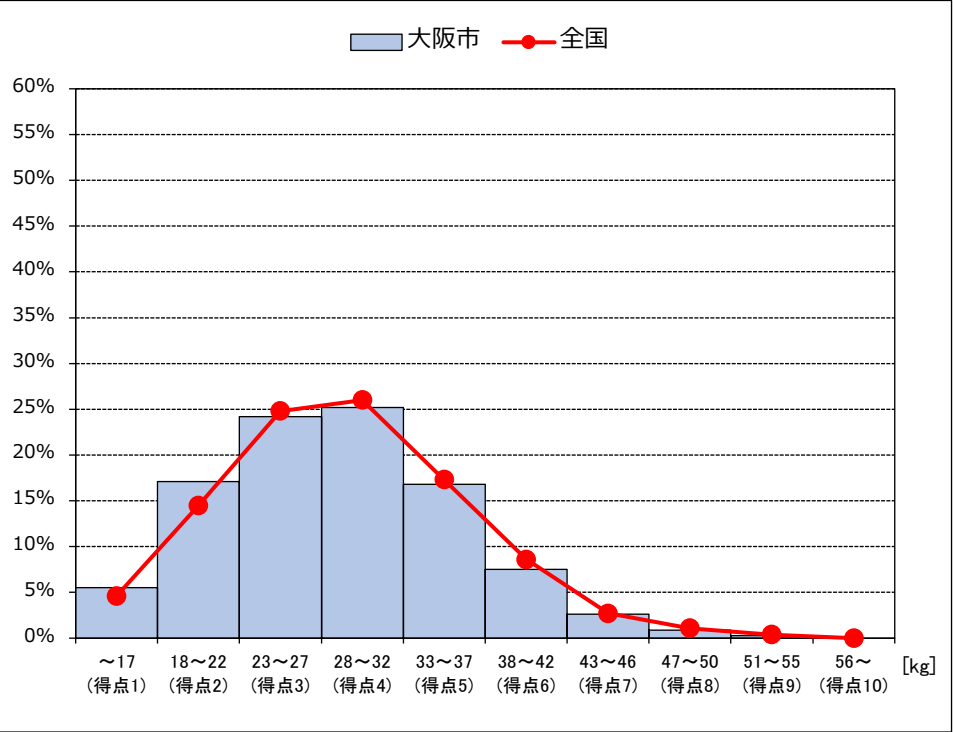


令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査
中学校 実技度数分布

大阪市教育局

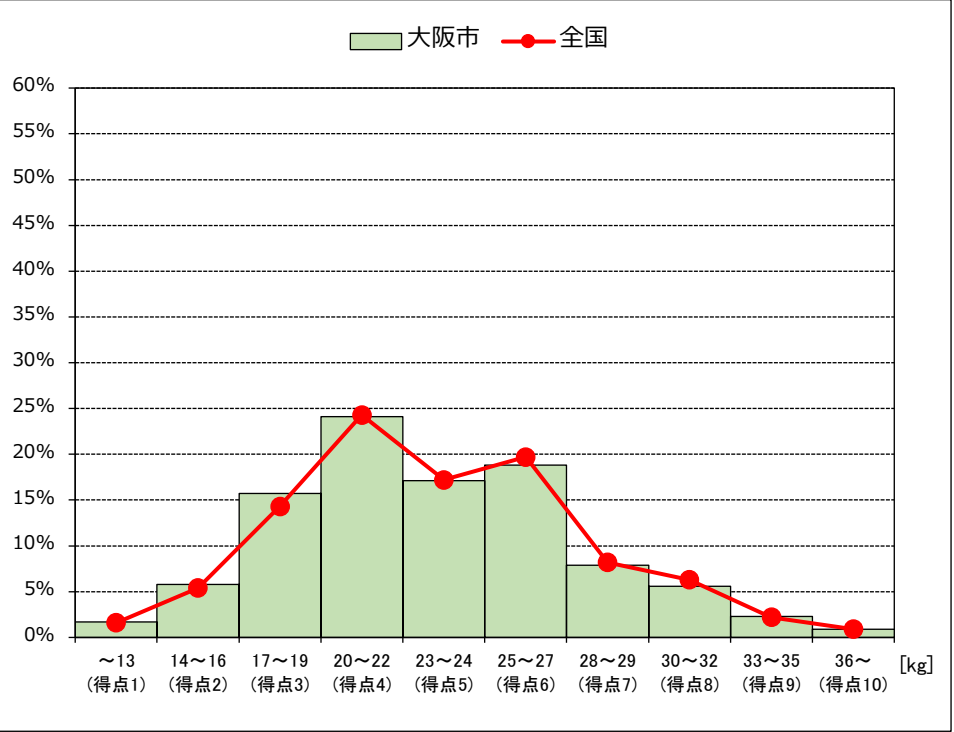
【握力】 男子

	大阪市	全国
平均値	28.38	28.95



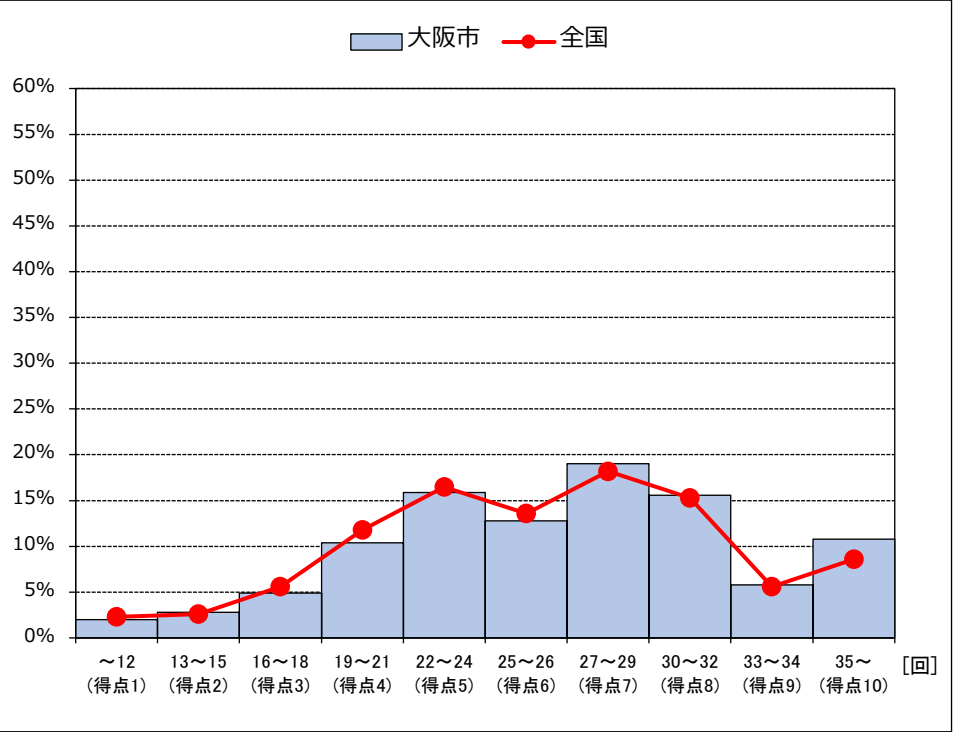
【握力】 女子

	大阪市	全国
平均値	22.99	23.18



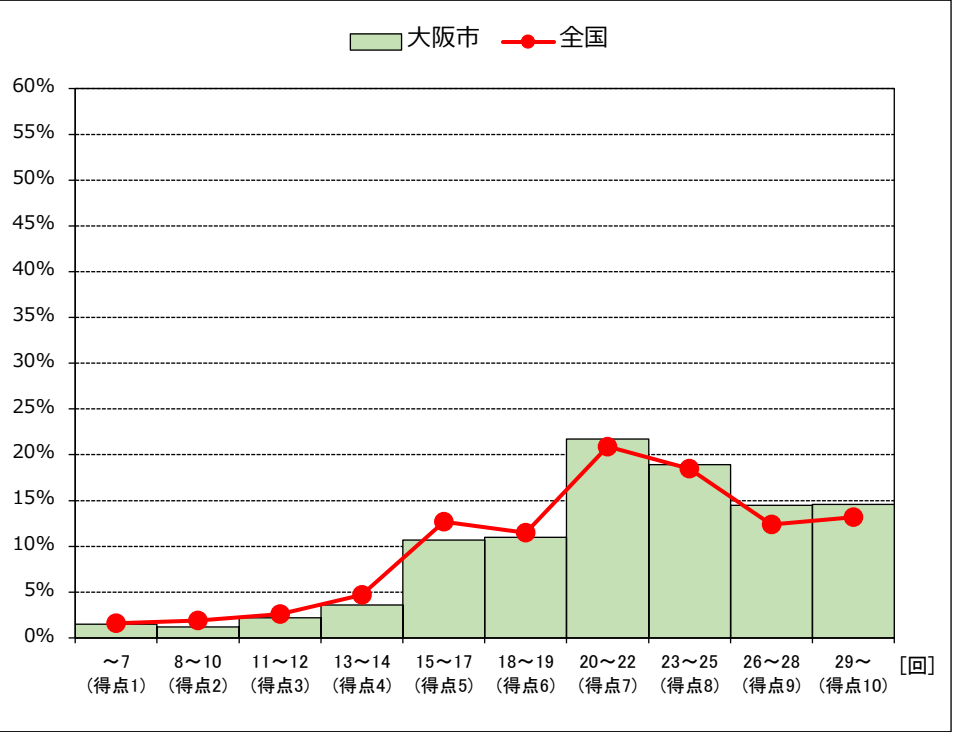
【上体起こし】 男子

	大阪市	全国
平均値	26.42	25.94



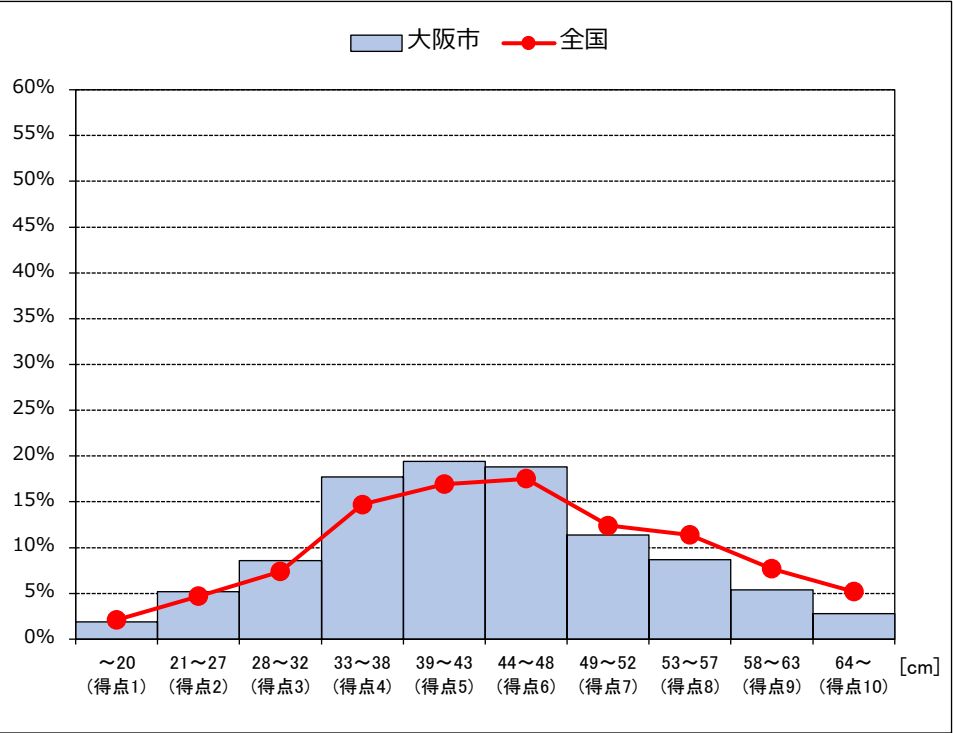
【上体起こし】 女子

	大阪市	全国
平均値	22.21	21.56



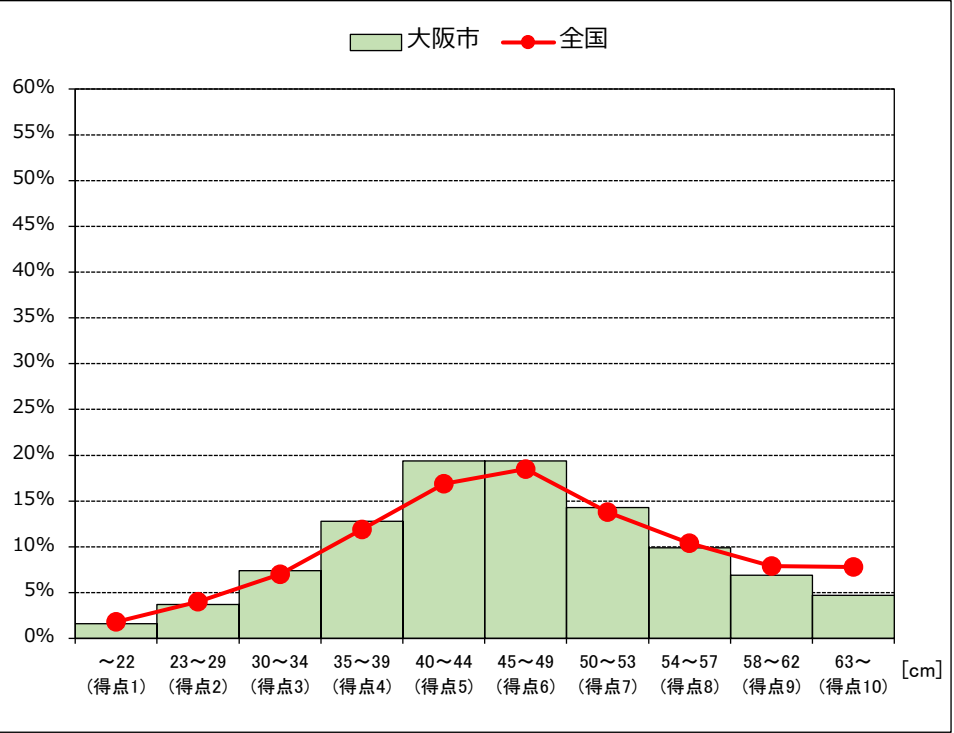
【長座体前屈】 男子

	大阪市	全国
平均値	42.74	44.47



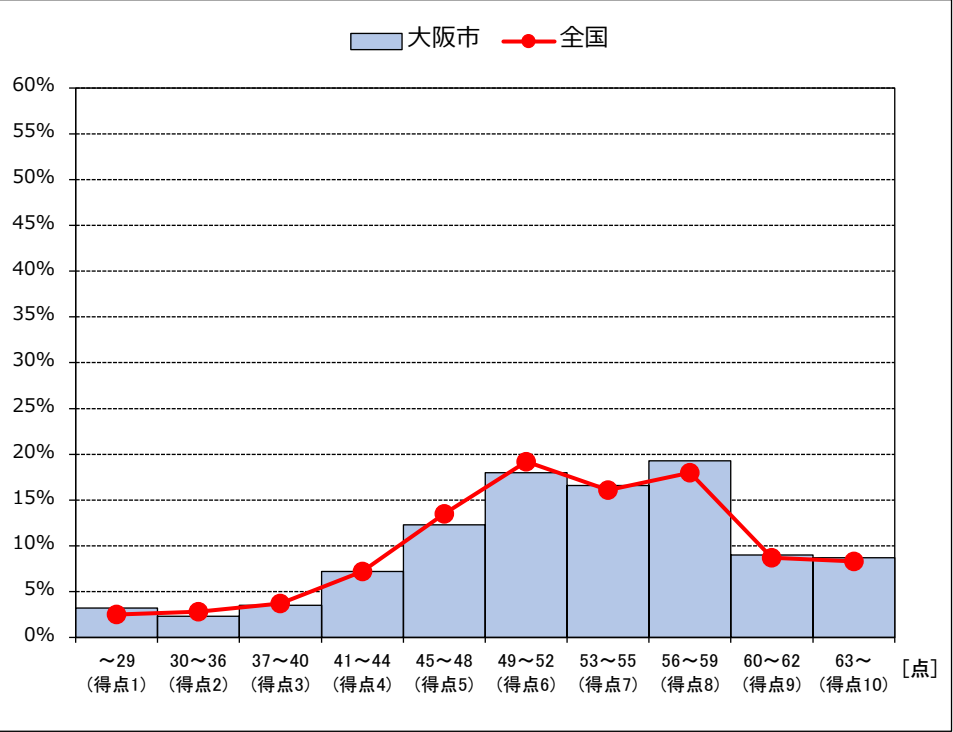
【長座体前屈】 女子

	大阪市	全国
平均値	45.64	46.47



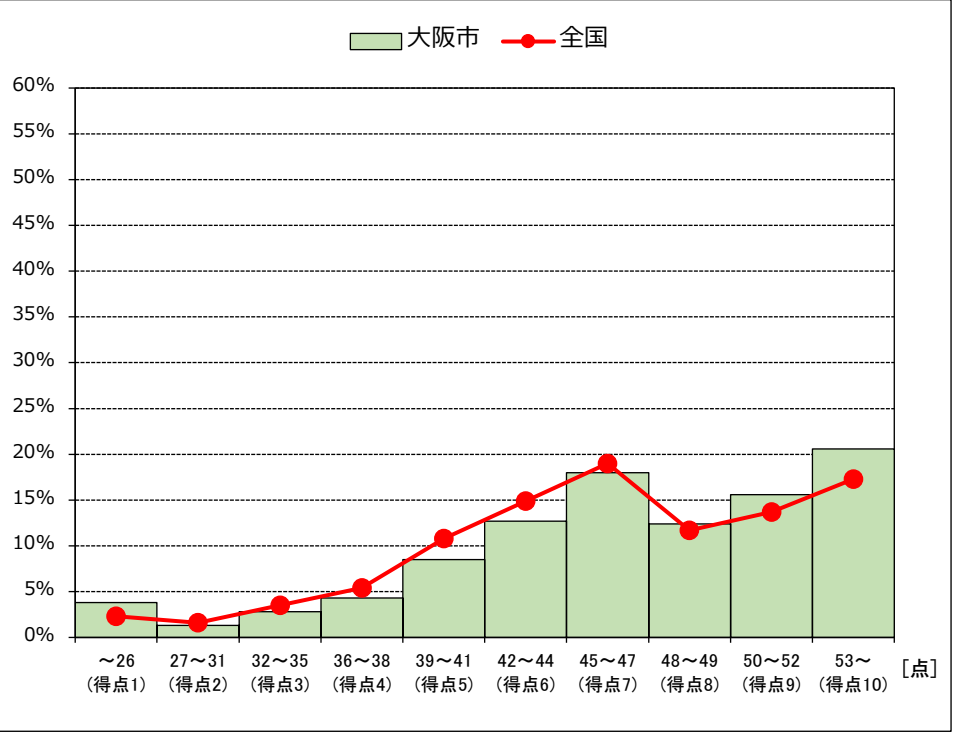
【反復横とび】 男子

	大阪市	全国
平均値	51.50	51.51



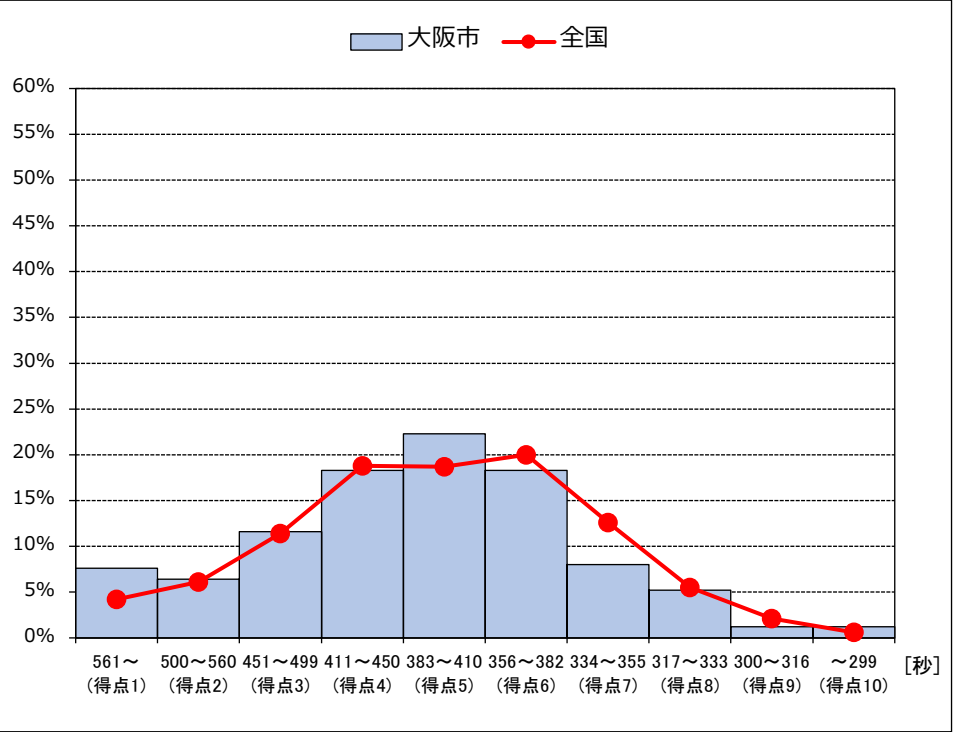
【反復横とび】 女子

	大阪市	全国
平均値	45.86	45.65



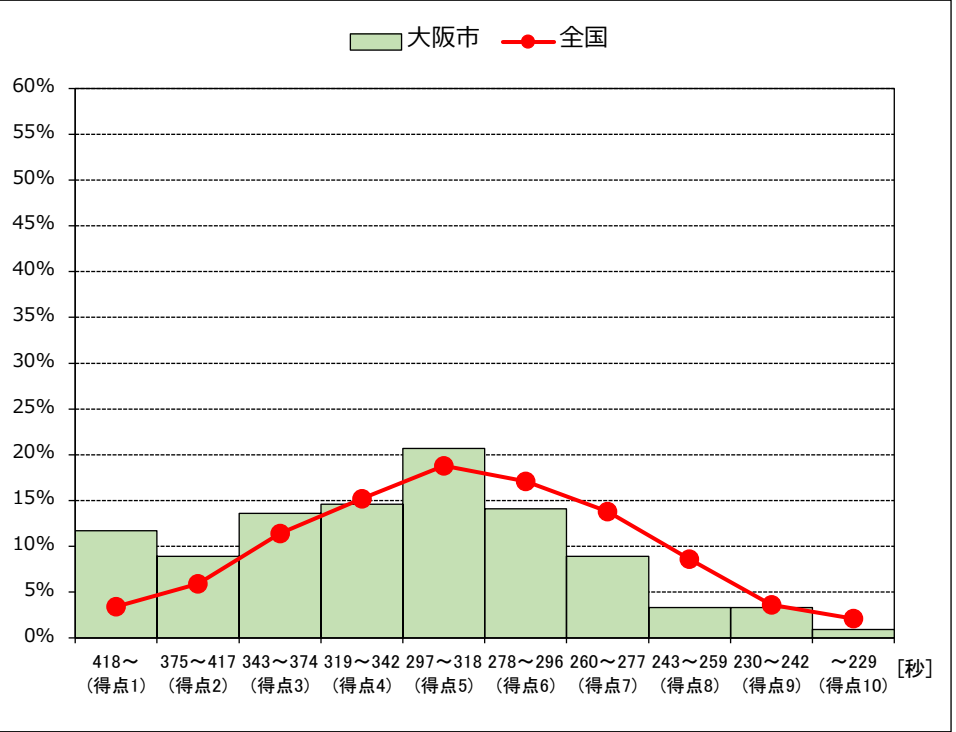
【持久走】 男子

	大阪市	全国
平均値	422.62	410.69



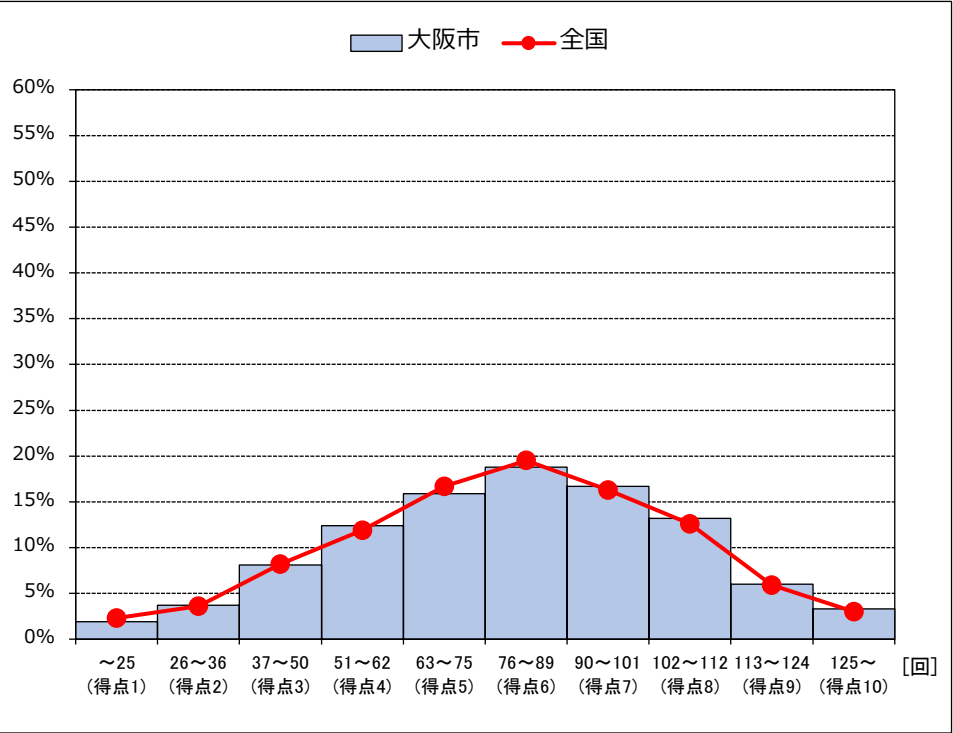
【持久走】 女子

	大阪市	全国
平均値	337.57	309.02



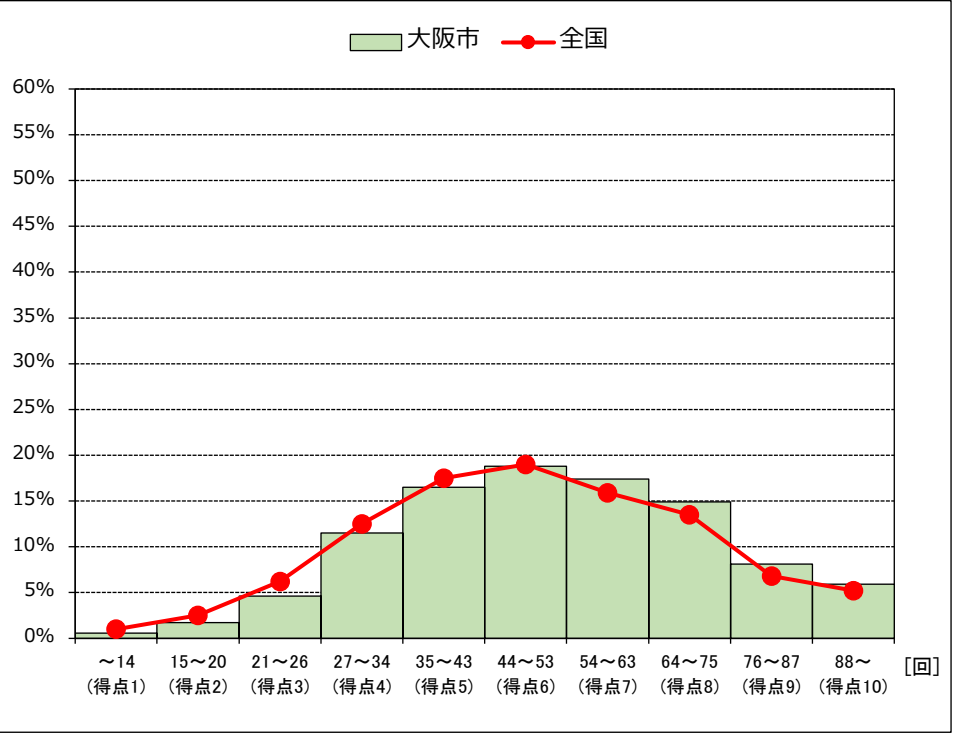
【20mシャトルラン】 男子

	大阪市	全国
平均値	79.76	78.98



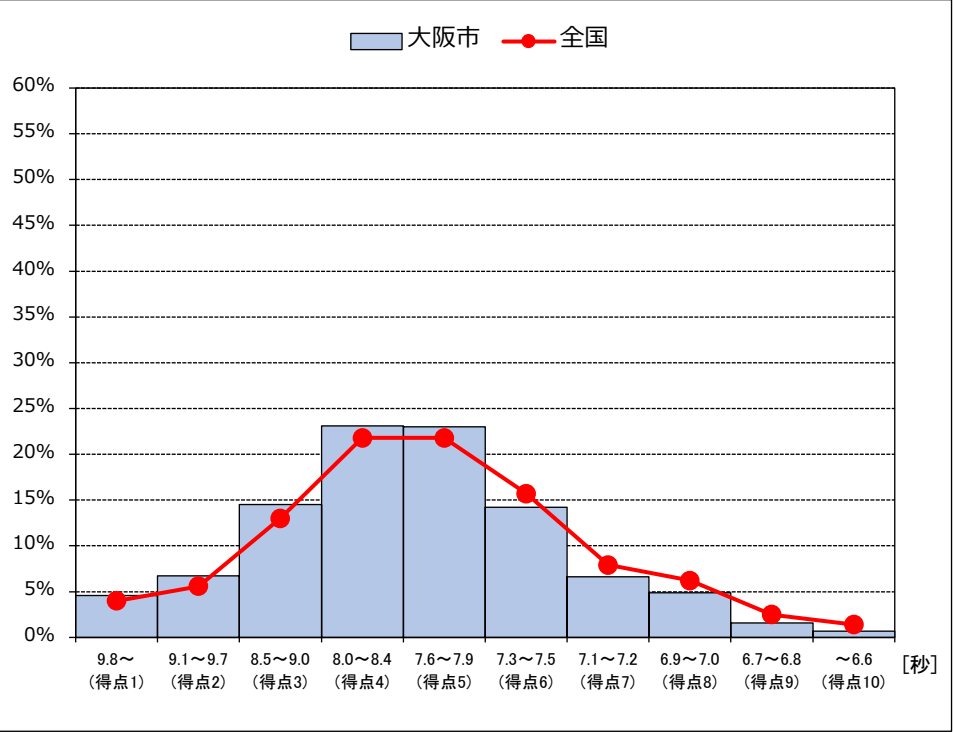
【20mシャトルラン】 女子

	大阪市	全国
平均値	52.98	50.67



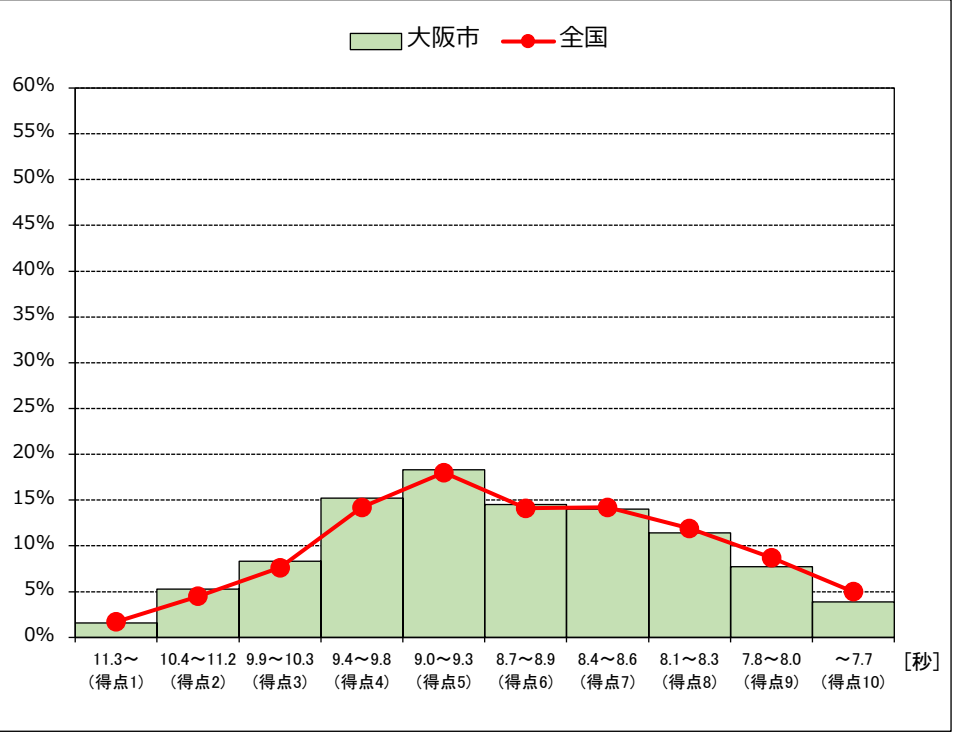
【50m走】 男子

	大阪市	全国
平均値	8.08	7.99



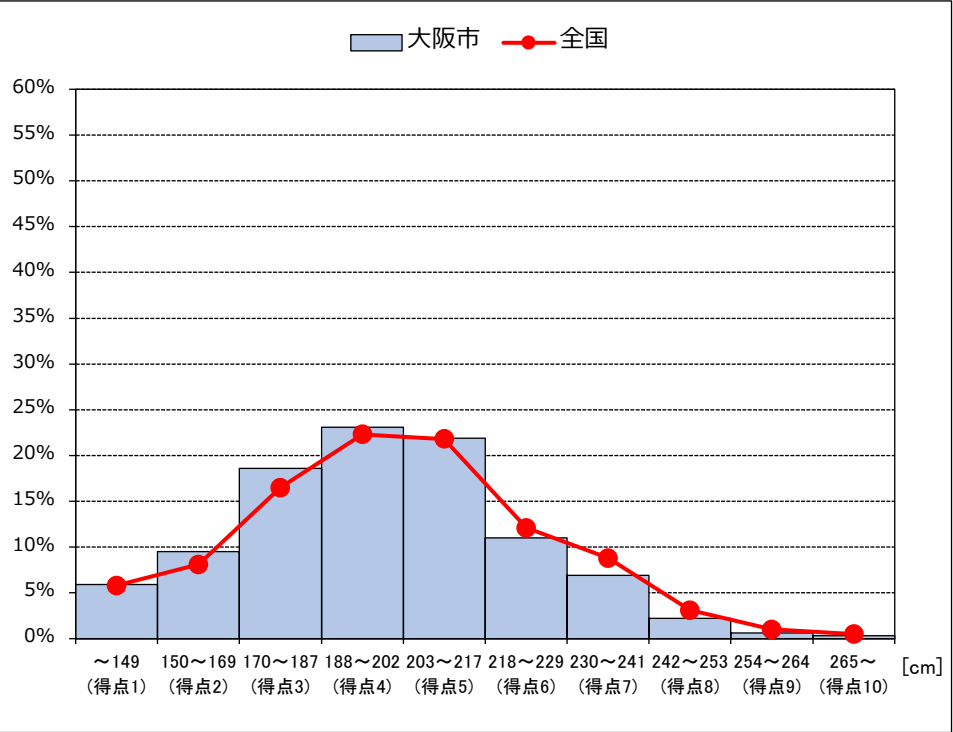
【50m走】 女子

	大阪市	全国
平均値	9.01	8.96



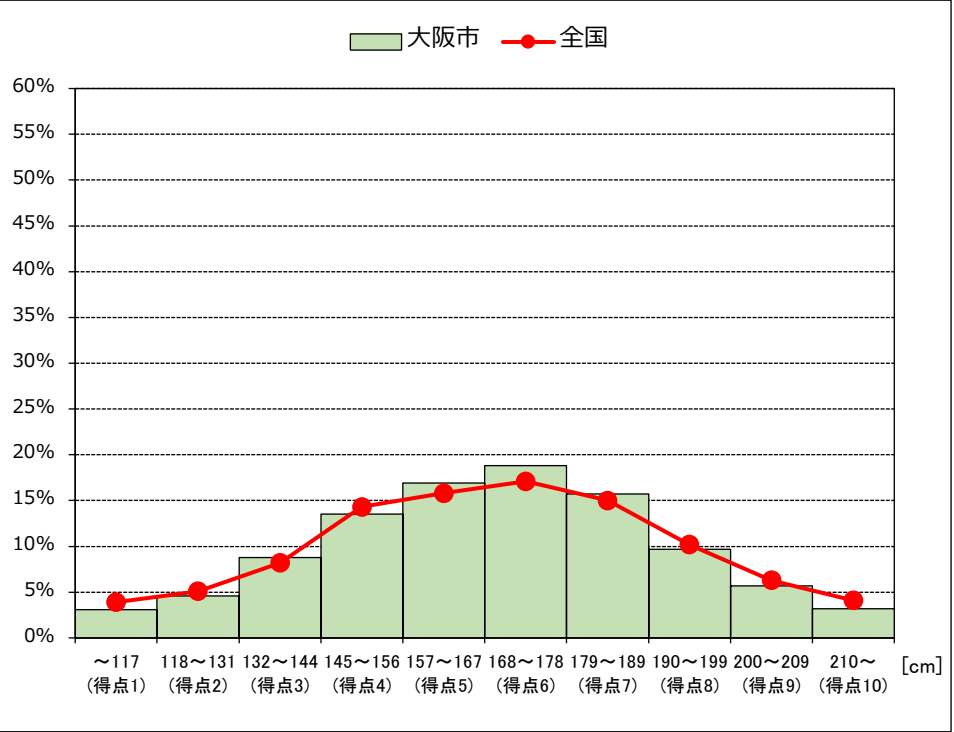
【立ち幅とび】 男子

	大阪市	全国
平均値	194.64	197.18



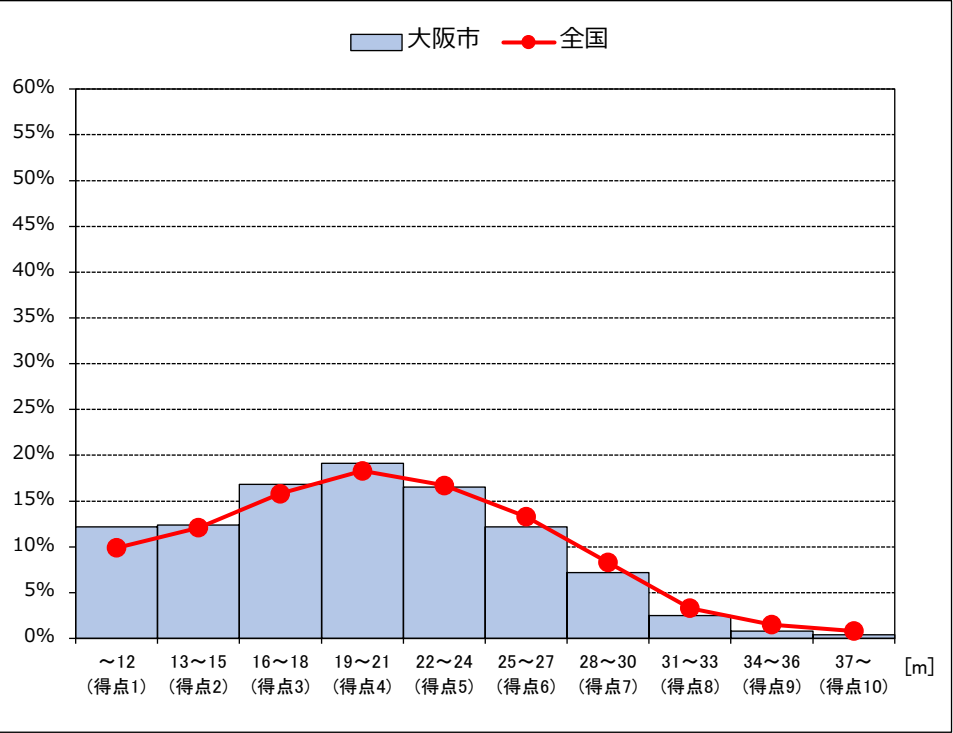
【立ち幅とび】 女子

	大阪市	全国
平均値	167.01	166.32



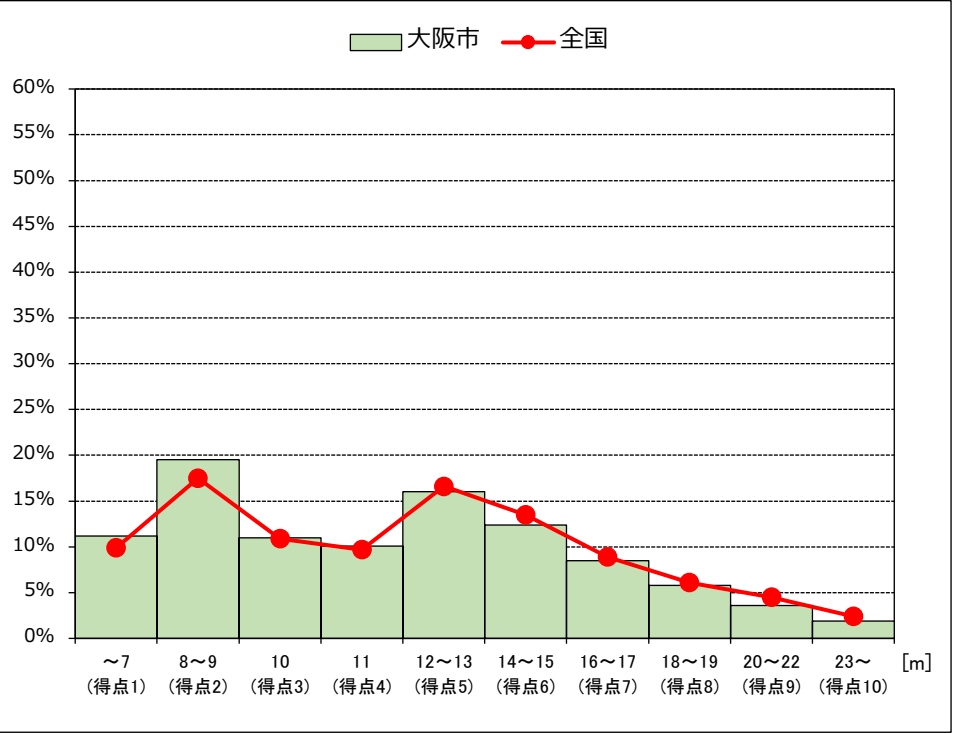
【ハンドボール投げ】 男子

	大阪市	全国
平均値	19.84	20.57



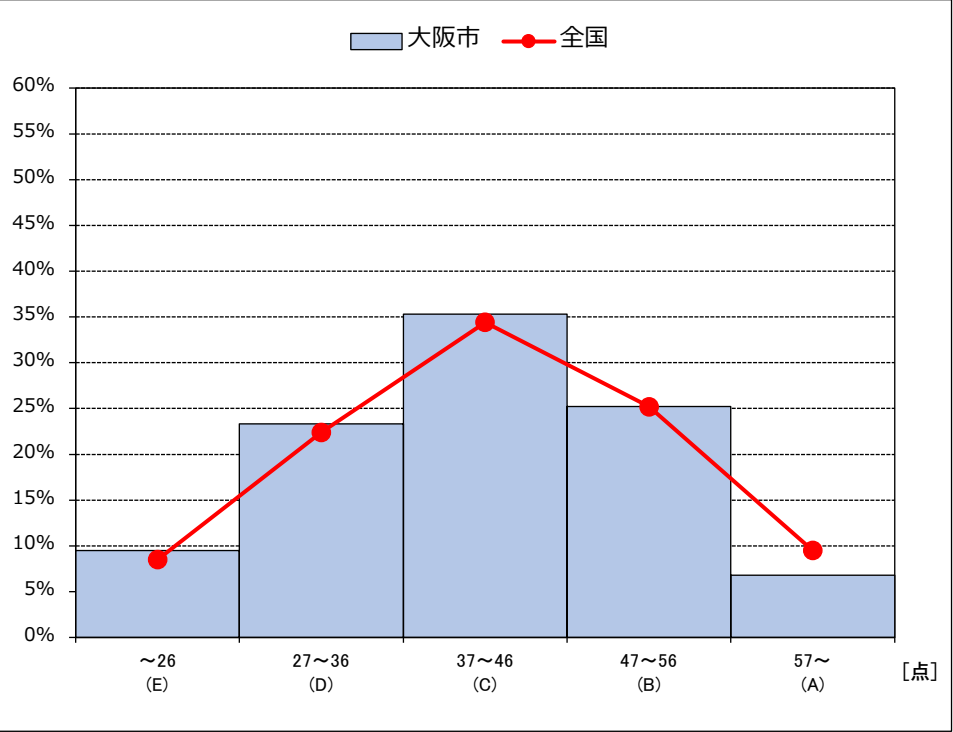
【ハンドボール投げ】 女子

	大阪市	全国
平均値	12.04	12.40



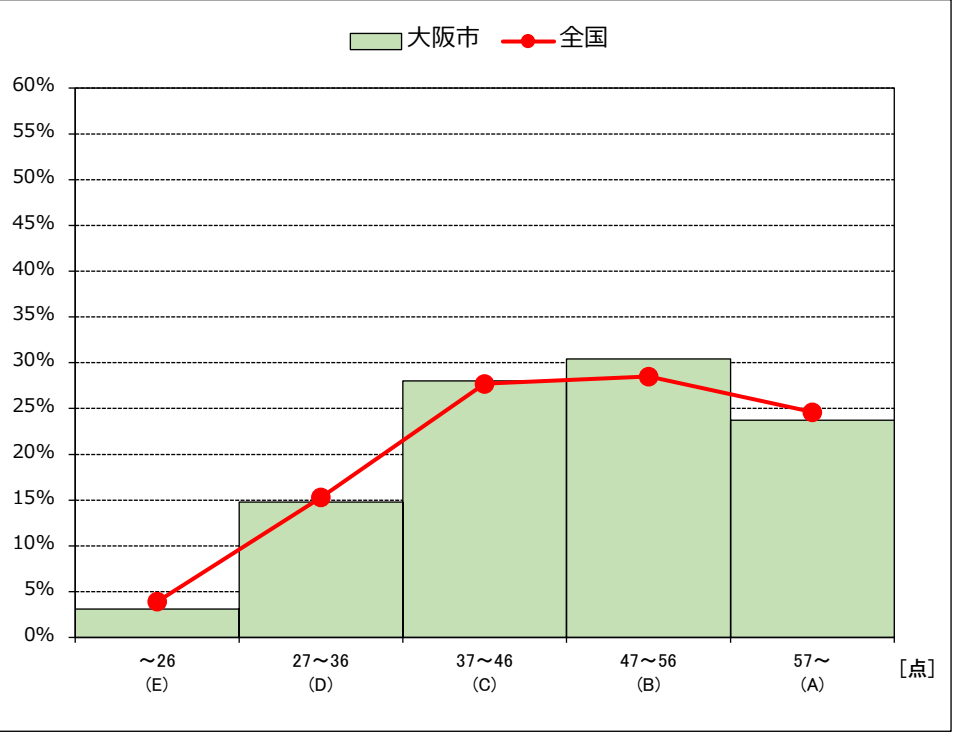
【総合評価】 男子

	大阪市	全国
平均値	41.10	41.86



【総合評価】 女子

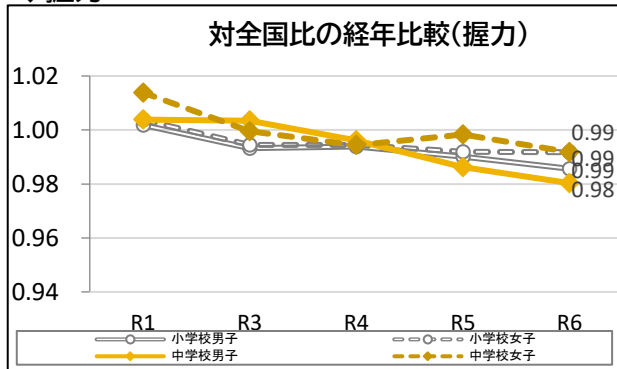
	大阪市	全国
平均値	47.51	47.37



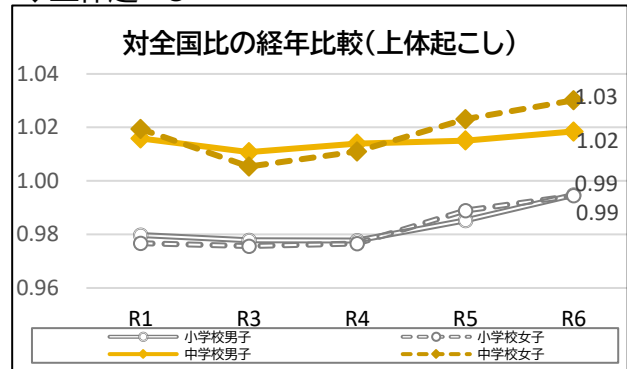
◆対全国比経年比較(各種目ごと)

※全国平均を1としたときの大阪市の割合を示したものです。

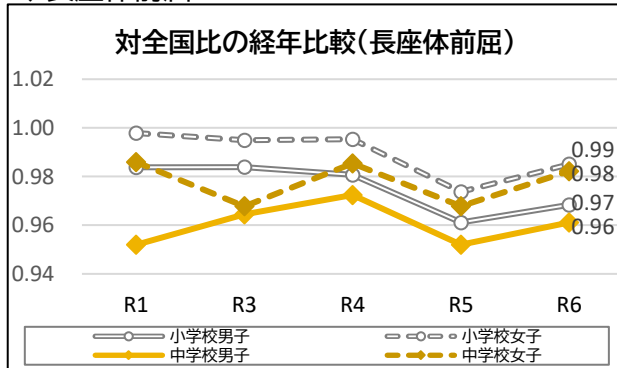
◇握力



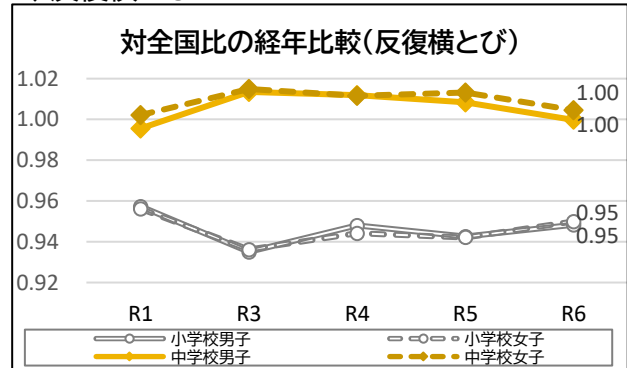
◇上体起こし



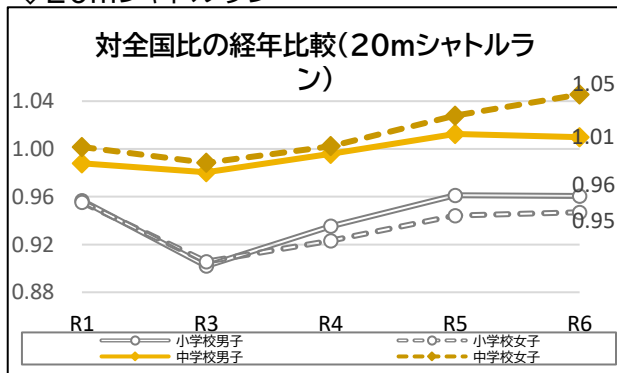
◇長座体前屈



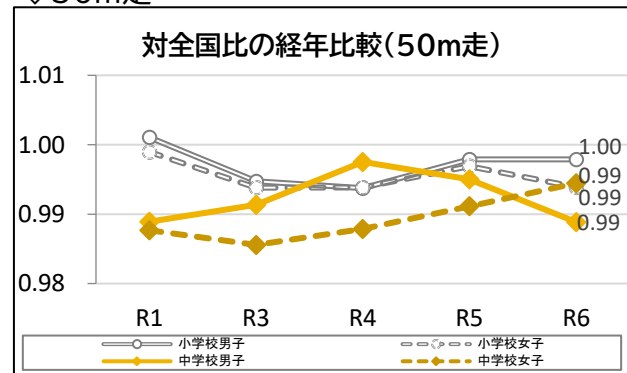
◇反復横とび



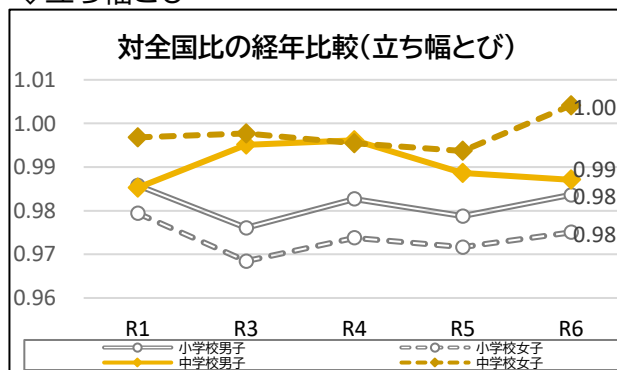
◇20mシャトルラン



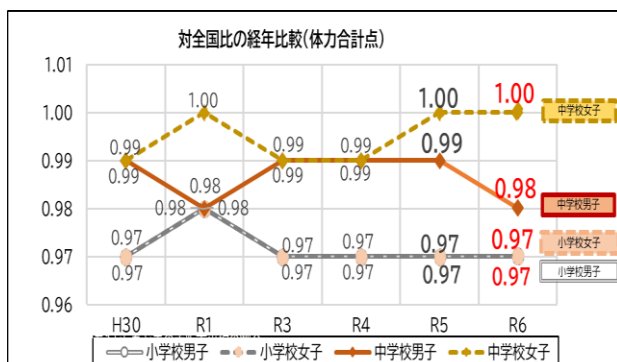
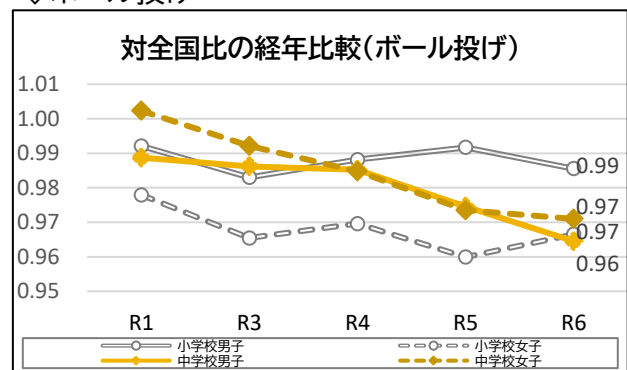
◇50m走



◇立ち幅とび



◇ボール投げ



◇握力は、ほぼ全国平均である。

◇上体起こしは、中学校男女とも全国平均を上回った。小学校においても改善傾向である。

◇長座体前屈は、小学校男女・中学校男女とも昨年度より全国平均との差が縮まった。

◇反復横跳びは、中学校男女で全国平均を上回り、小学校の男女では全国平均と差がある。

◇20mシャトルランは中学校男女で全国平均を上回り、小学校の男女では昨年度とほぼ横ばいである。

◇50m走は、ほぼ全国平均である。

◇立ち幅とびは、小学校男女、中学校男子で昨年度とほぼ横ばいである。中学校女子は全国平均を上回った。

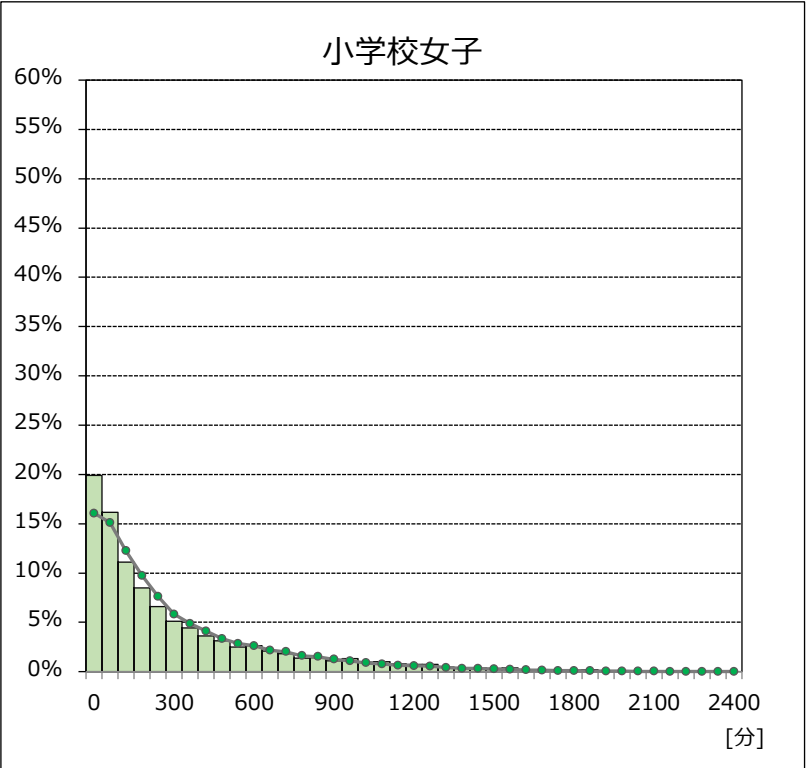
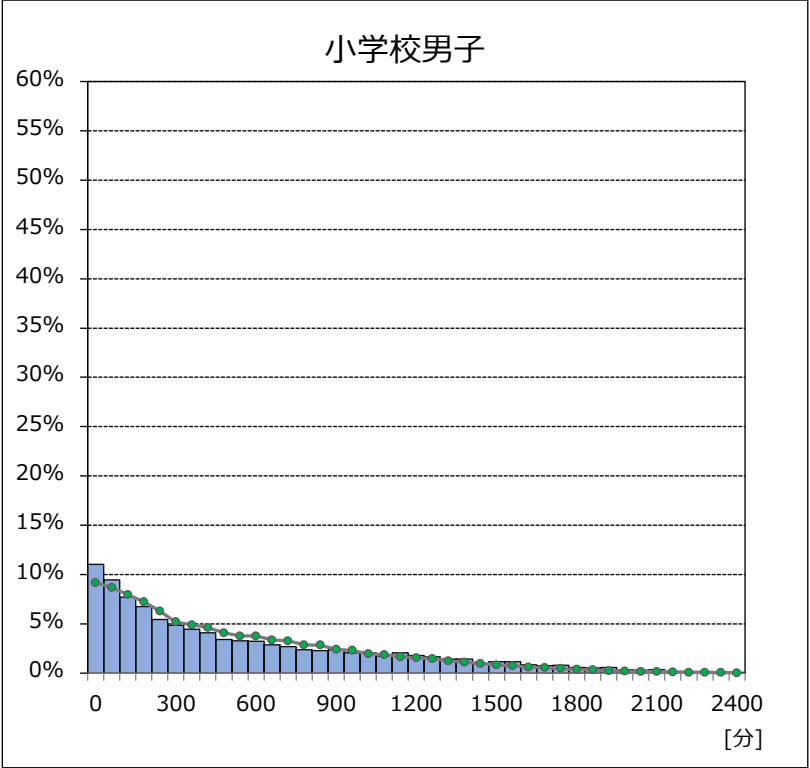
◇ボール投げは、小学校男女はほぼ横ばいで、中学校男女で低下傾向である。

令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

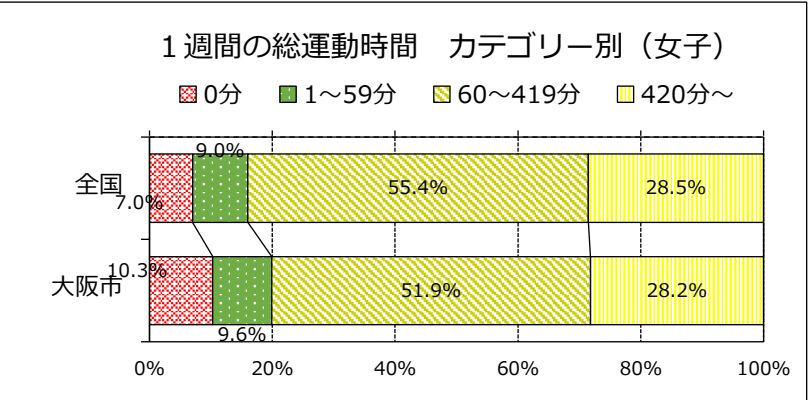
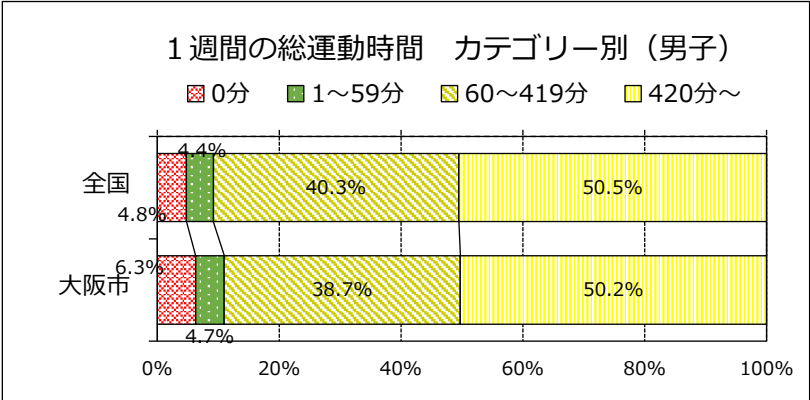
1週間の総運動時間の分布(体育の授業時間を除く)

大阪市教育局

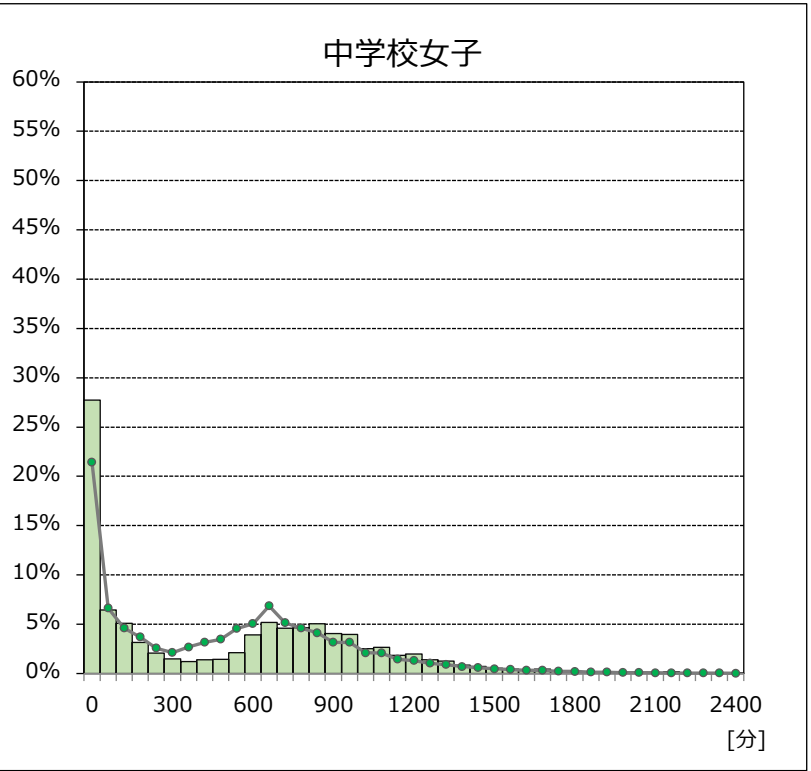
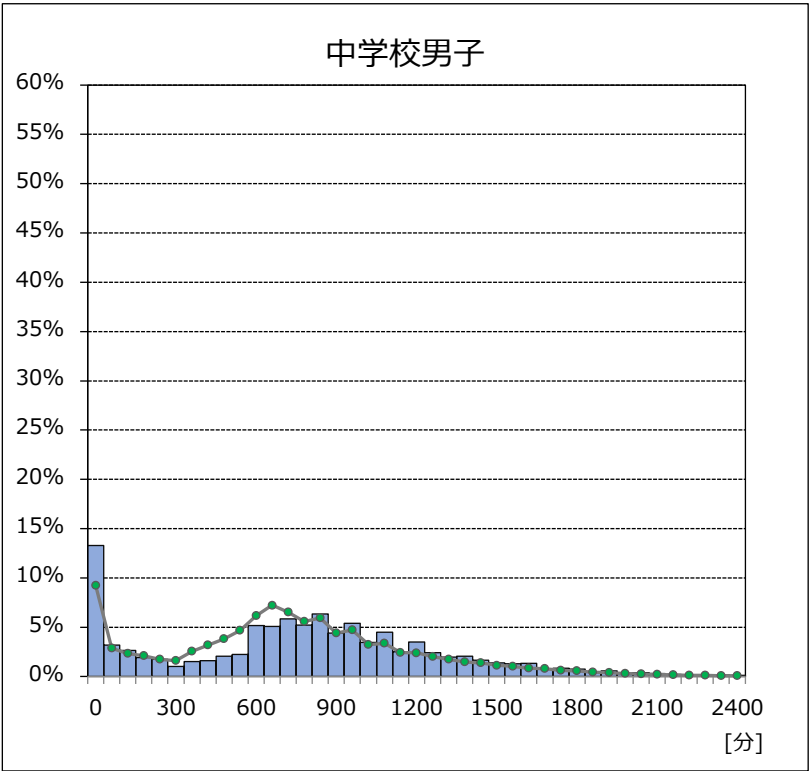
1週間の総運動時間の分布を、横軸を60分の階級、縦軸を割合で表しています。
(0～59分、60～119分、120～179分……、2340～2400分)



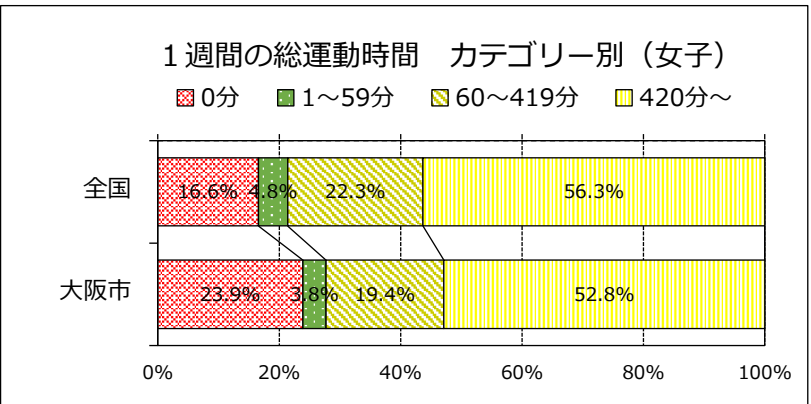
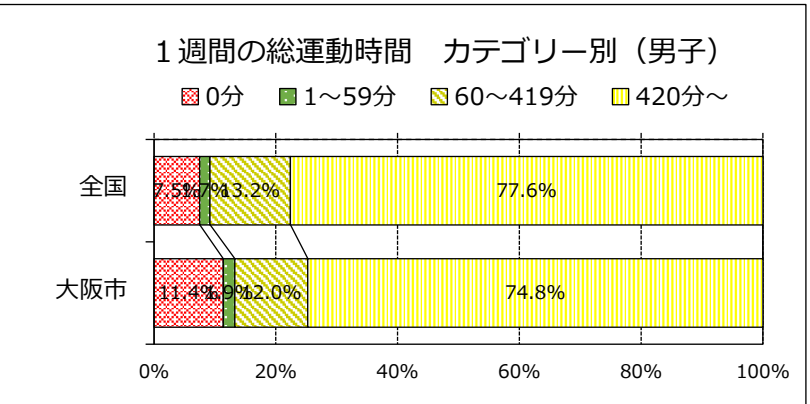
※折れ線グラフは、全国の分布です



※全国の割合は公立以外も含む割合です。



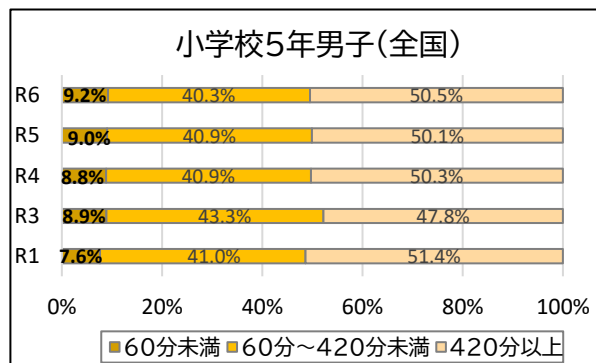
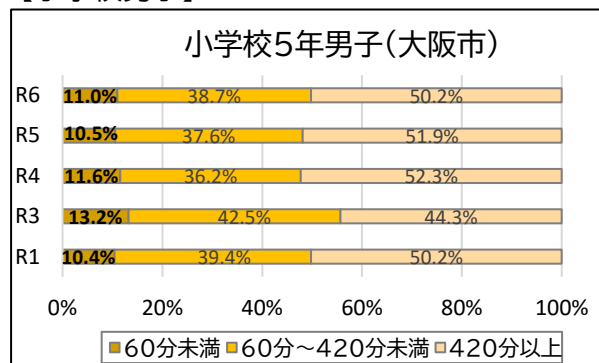
※緑色の折れ線グラフは、全国の分布です



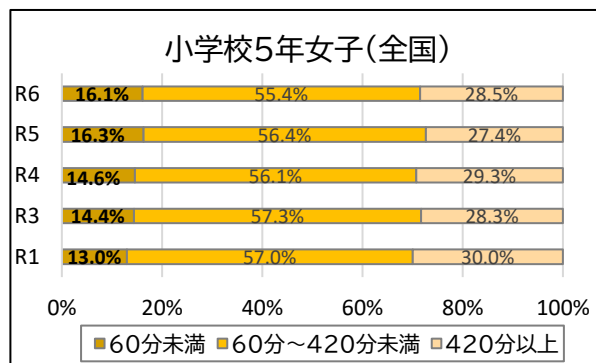
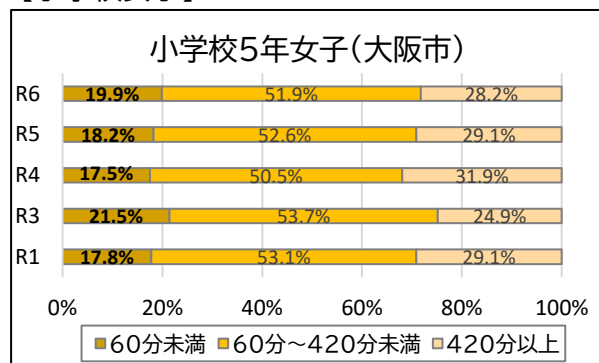
※全国の割合は公立以外も含む割合です。

◆1週間の総運動時間経年比較(体育の授業時間を除く)

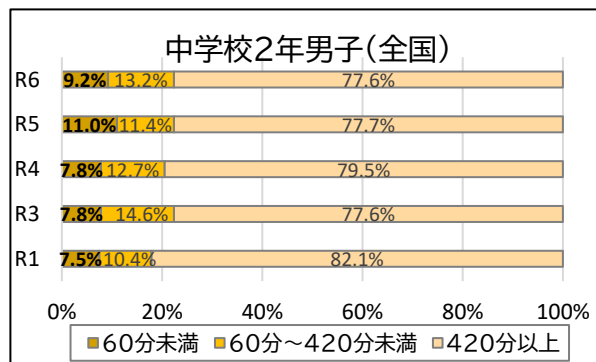
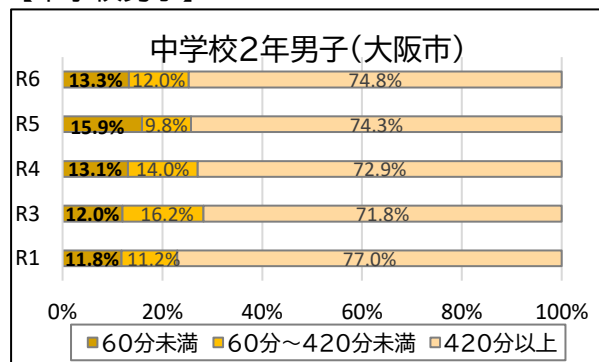
【小学校男子】



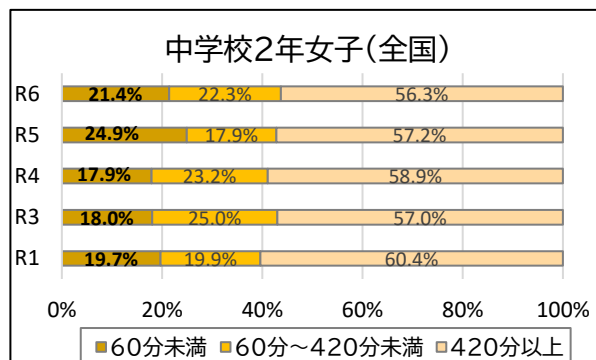
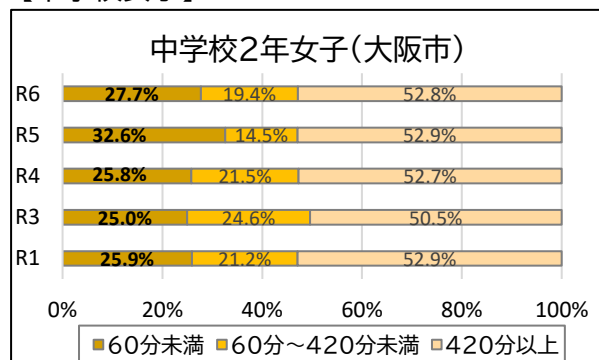
【小学校女子】



【中学校男子】



【中学校女子】

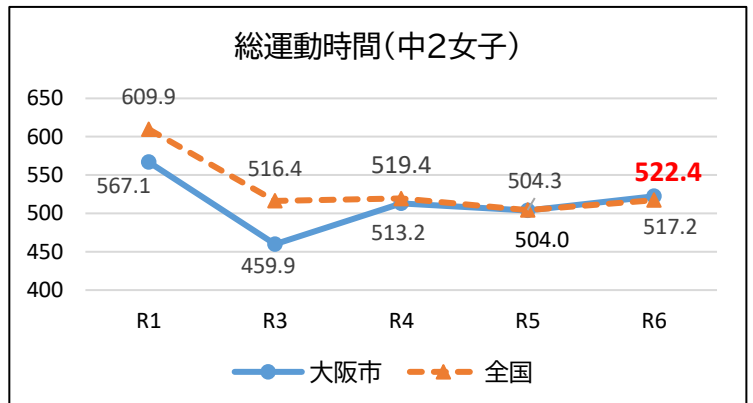
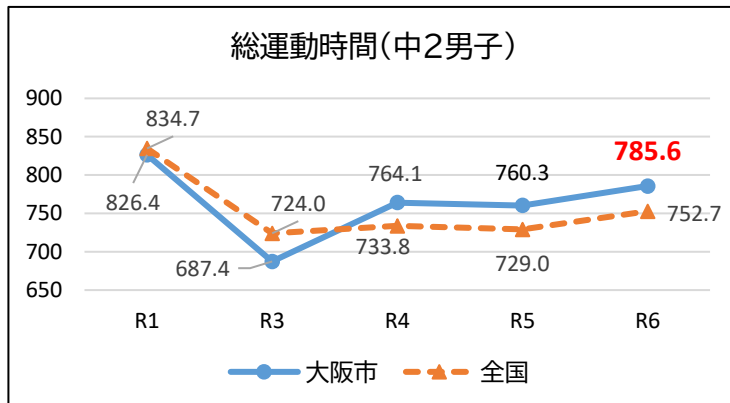
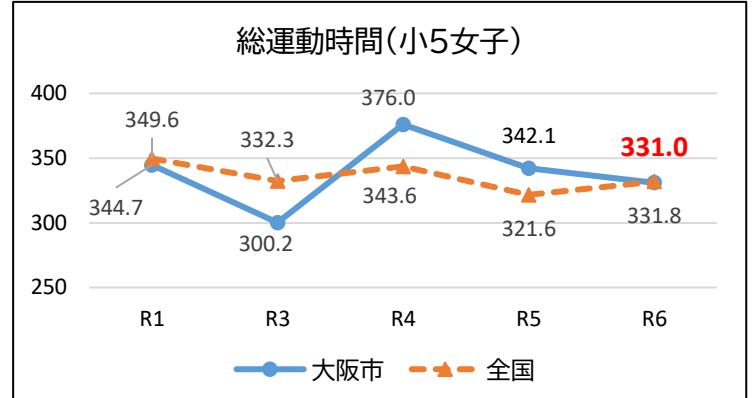
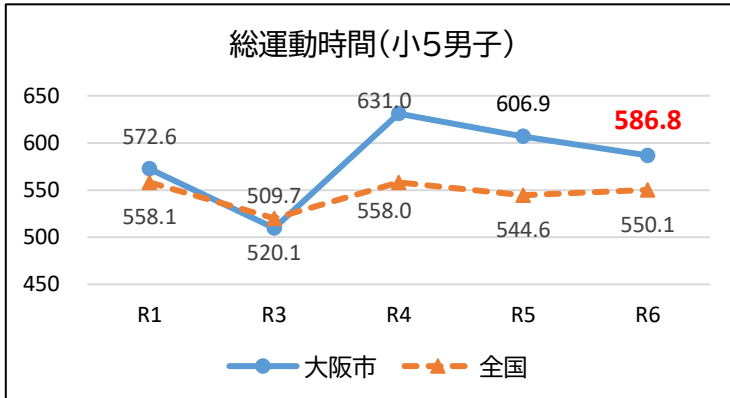


◇420分以上運動する割合が小学校男女では全国とほぼ同じ割合となっている。中学校男女では全国を下回っている。420分以上運動する割合において前年度の大阪市と比較すると、小学校男女ではやや減少し、中学校男女はほぼ横ばいである。60分未満の割合は、小中学校男女とも全国よりも多い。特に中学校女子においては昨年度よりは減少したものの高い割合が続いている。一方で、中学校男女で全国と同様、1週間で10時間以上運動している生徒も多く（2極化）、平日2時間、休日3時間程度の活動時間相当で運動を実施していると考えられる。

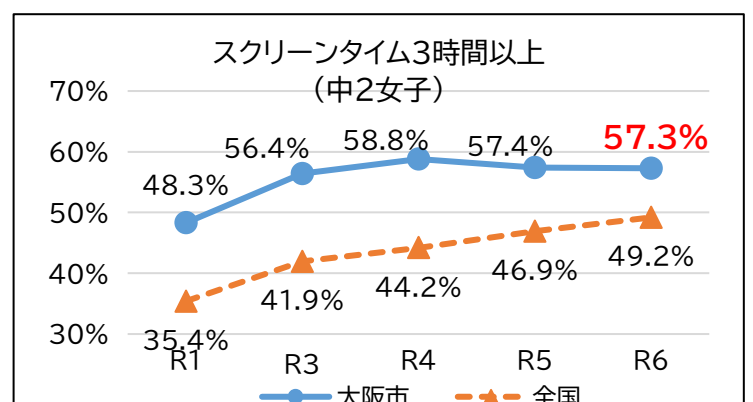
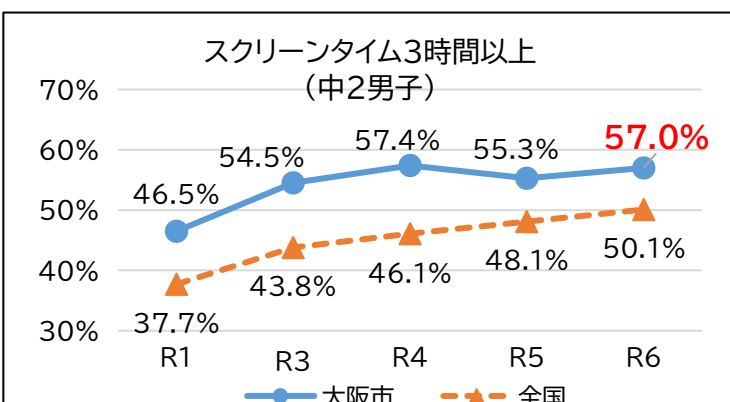
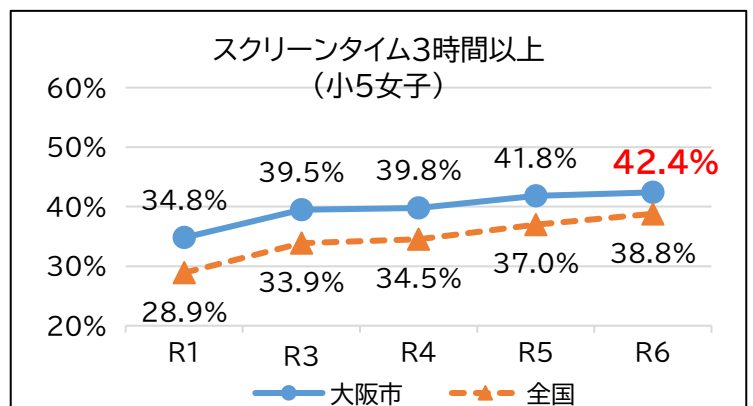
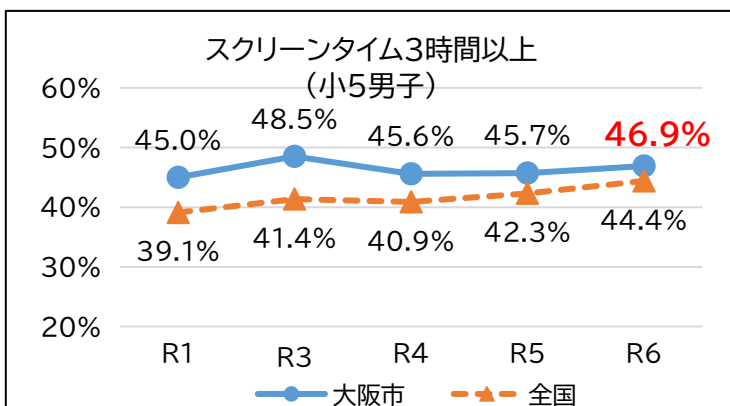
体力合計点低下要因の分析(令和元年度より5年間)

- 1週間の総運動時間は昨年度より小学校は減少傾向、中学校は増加傾向
- 平日のスクリーンタイムの増加(全国の数値も年々増加)
- 肥満傾向の児童生徒の出現率のはほぼ全国と横ばい
- 朝食を毎日食べる割合がは小学校男女・中学校男女とも全国を下回る
- 睡眠時間(8時間以上)の割合の増加傾向

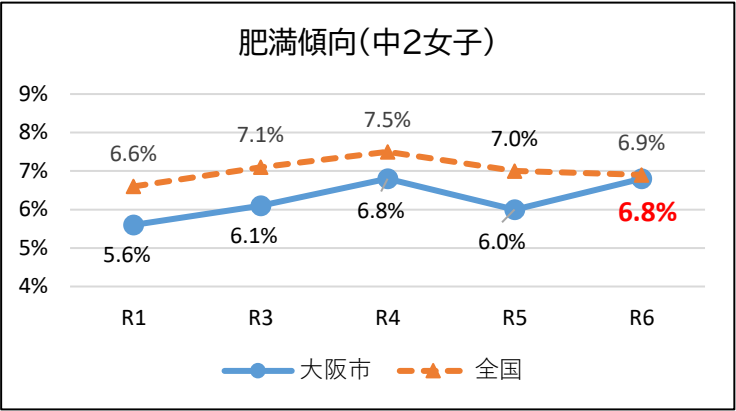
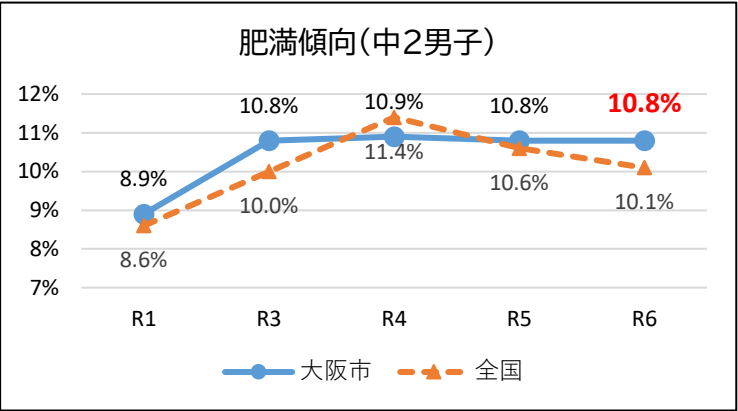
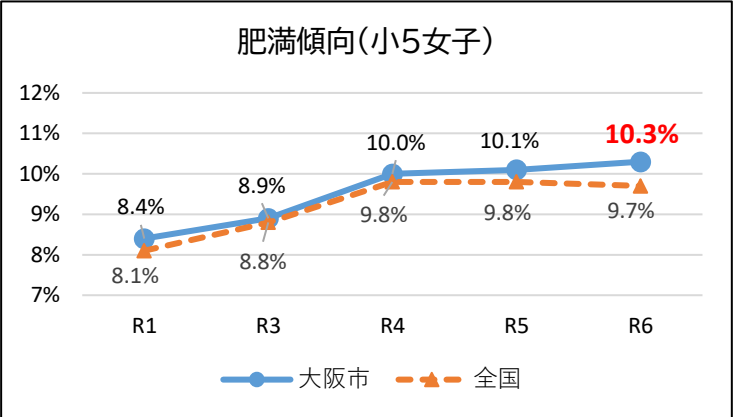
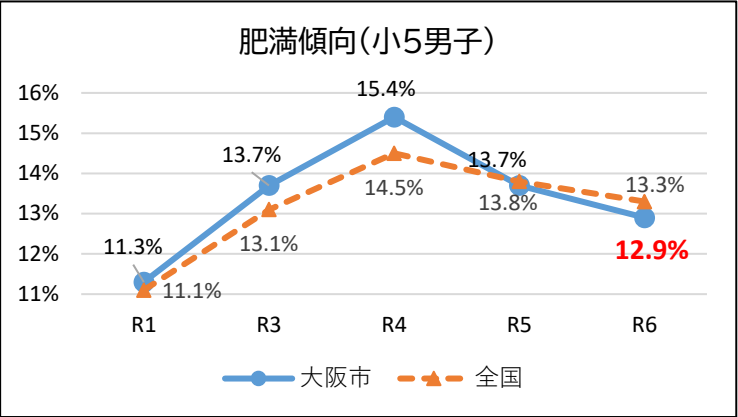
1週間の総運動時間について



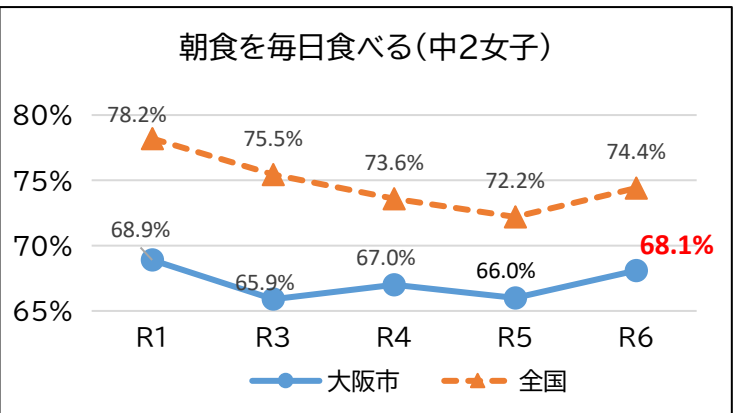
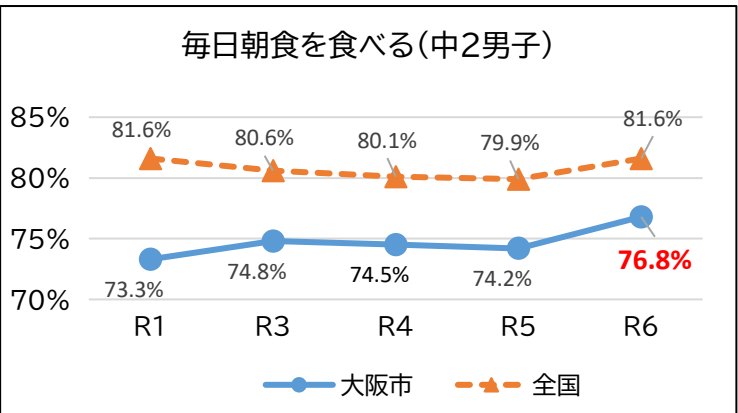
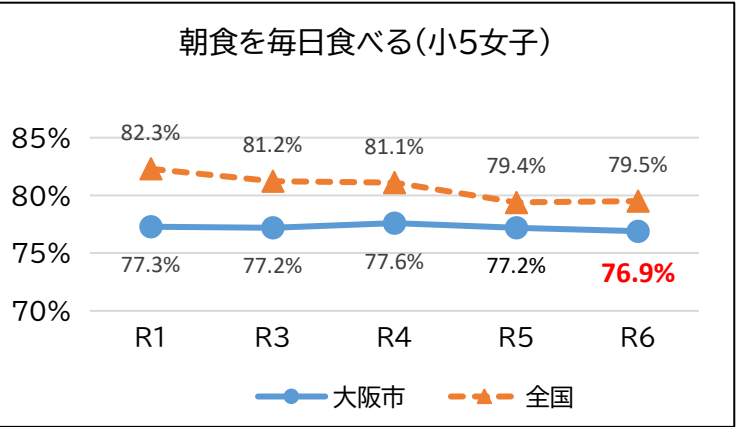
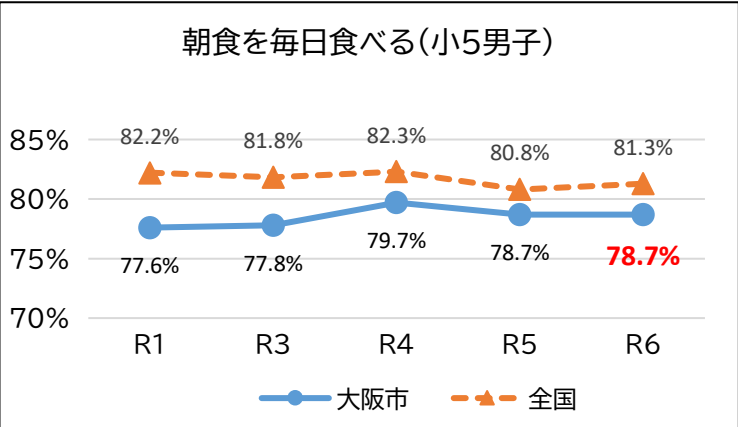
平日の視聴時間について(学習以外で1日にテレビ、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等の画面を見る時間)



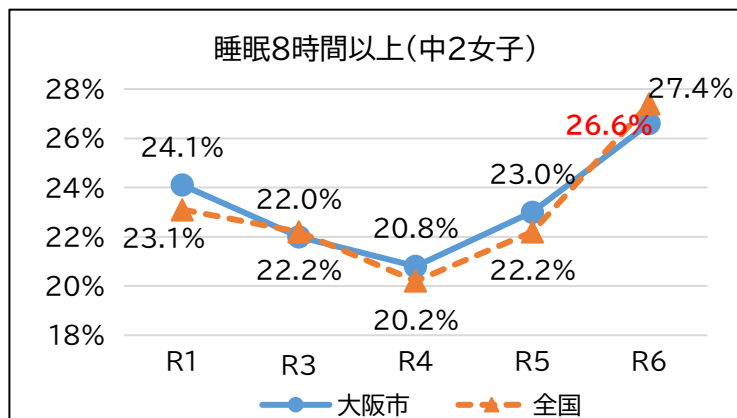
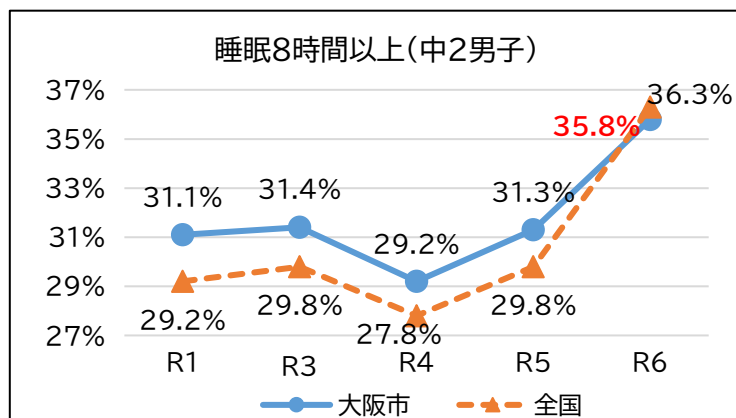
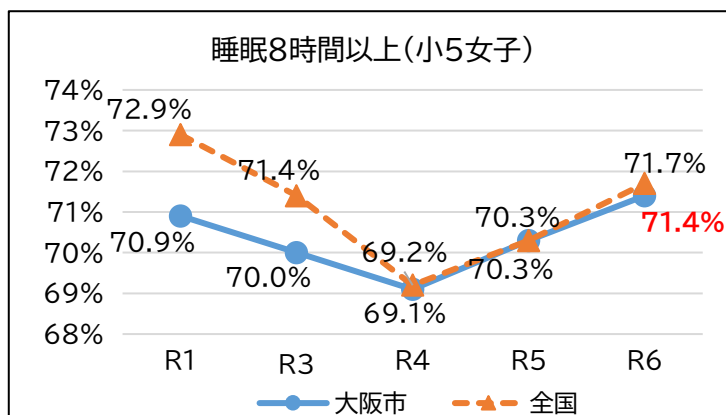
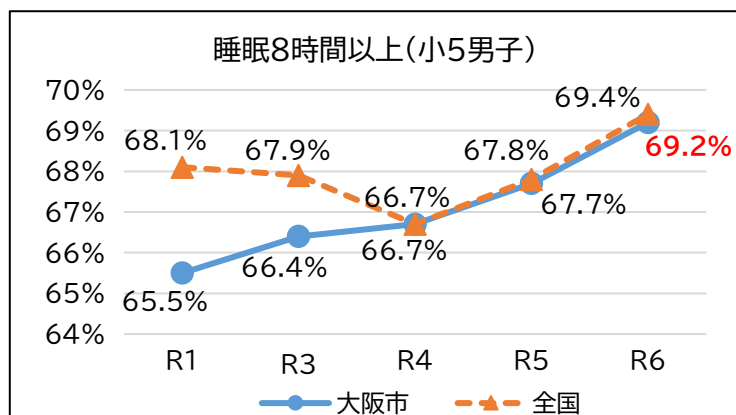
体型について(肥満傾向)



朝食について(毎日食べる)



睡眠時間について(8時間以上)

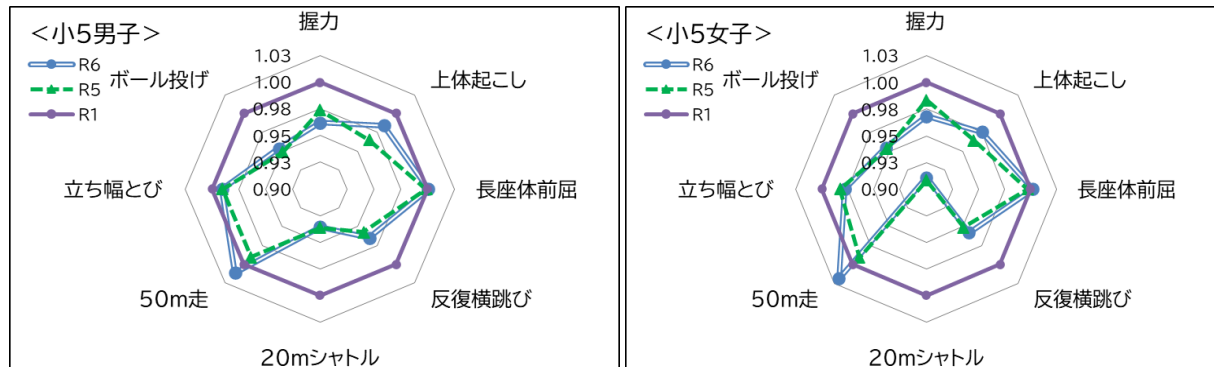


新型コロナウイルス感染症の影響前後の変化

小5男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
R6	15.78	19.09	32.72	38.56	45.05	9.52	147.96	20.45
R5	15.97	18.72	32.66	38.27	45.10	9.50	147.92	20.35
R1	16.40	19.40	32.70	39.96	48.15	9.41	149.30	21.44

小5女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
R6	15.64	18.06	37.62	36.76	34.65	9.83	139.56	12.71
R5	15.88	17.85	37.44	36.49	34.75	9.74	140.20	12.69
R1	16.15	18.51	37.54	38.38	38.97	9.65	142.68	13.31

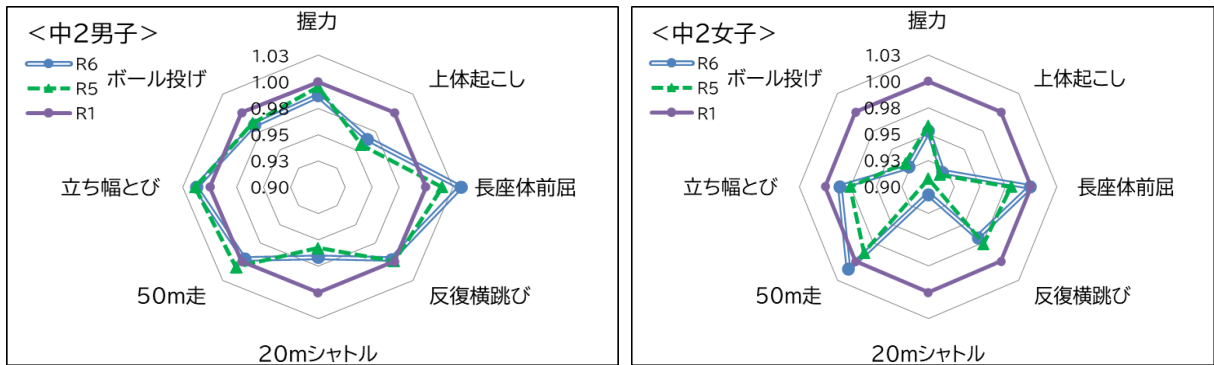
※ 新型コロナウイルス感染症の影響前の令和元年度を大阪市平均を1としたときのR4,R5の各項目の割合を示したもの。



中2男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
R6	28.38	26.42	42.74	51.50	79.76	8.08	194.64	19.84
R5	28.62	26.21	42.04	51.65	79.05	8.05	194.78	19.88
R1	28.76	27.39	41.41	51.68	82.53	8.11	192.16	20.17

中2女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
R6	22.99	22.21	45.64	45.86	52.98	9.01	167.01	12.04
R5	23.11	22.12	44.78	46.25	52.11	9.03	165.29	12.10
R1	24.12	24.15	45.67	47.38	58.40	8.92	169.36	12.99

※ 新型コロナウイルス感染症の影響前の令和元年度を大阪市平均を1としたときのR4,R5の各項目の割合を示したもの。



新型コロナウイルス感染症の影響前のR1を基準に、影響後のR5、R6の8種目を比較すると、中学校男子ではコロナ以前の数値に回復傾向であるが小学校男女、中学校女子では依然としてR1の数値に至っていない。持久系にあたる20mシャトルランや上体起こしに大幅な低下が見られ、昨年度よりは回復傾向にあるが、有酸素運動を取り入れた運動を継続的に取り組むことで、体力の回復が見込まれるのではないかと考えられる。

主体的・対話的で深い学び(小学5年生)

体育の授業への積極的な参加

目標を意識して学習

友達と助け合ったり、教えあったりする



体力合計点の向上

運動・スポーツをすることが好きになる

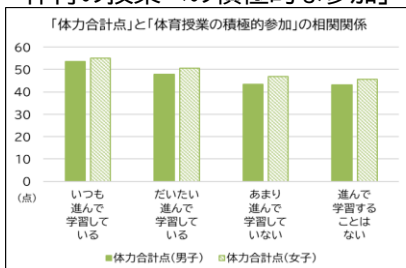
体育の授業が楽しくなる

生涯にわたり、主体的に運動やスポーツに取り組む姿勢を持つことにつながる

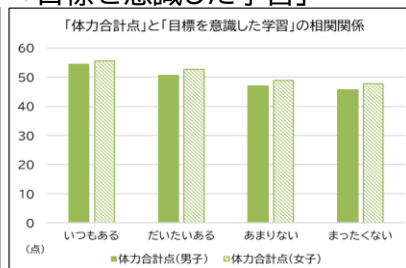
(小学5年生)

「体力合計点」との関係

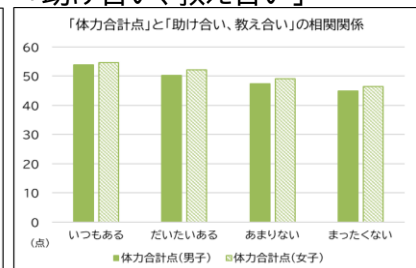
「体育の授業への積極的な参加」



「目標を意識した学習」

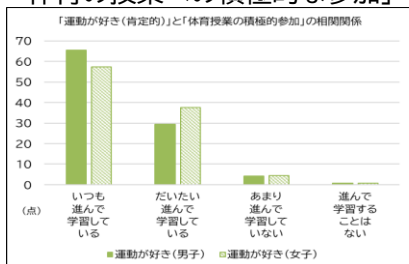


「助け合い、教え合い」

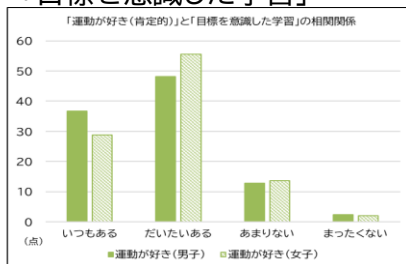


「運動・スポーツをすることが好き」(「好き・やや好き」肯定的な回答)

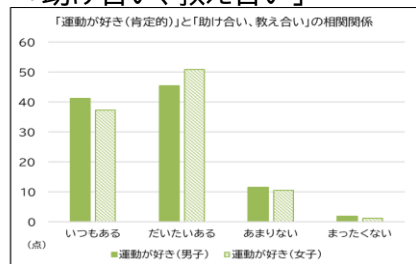
「体育の授業への積極的な参加」



「目標を意識した学習」

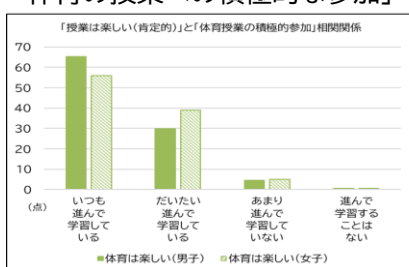


「助け合い、教え合い」

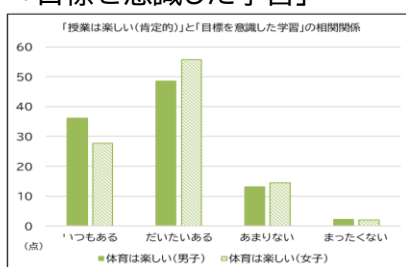


「体育の授業は楽しい」(「楽しい・やや楽しい」肯定的な回答)

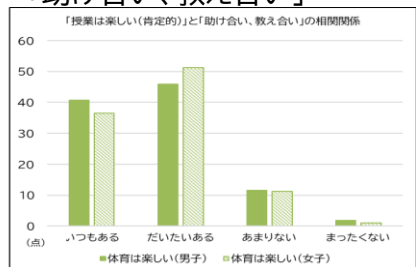
「体育の授業への積極的な参加」



「目標を意識した学習」



「助け合い、教え合い」



主体的・対話的で深い学び(中学2年生)

保健体育の授業への積極的な参加

目標を意識して学習

友達と助け合ったり、教えあったりする



体力合計点の向上

運動・スポーツをすることが好きになる

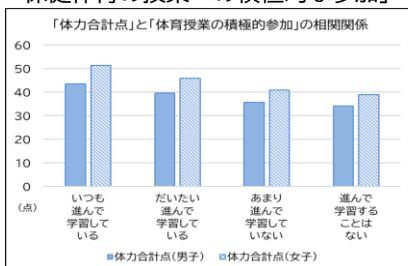
体育の授業が楽しくなる

生涯にわたり、主体的に運動やスポーツに取り組む姿勢を持つことにつながる

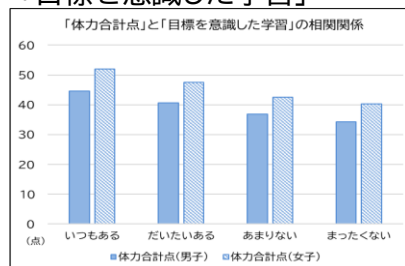
(中学2年生)

「体力合計点」との関係

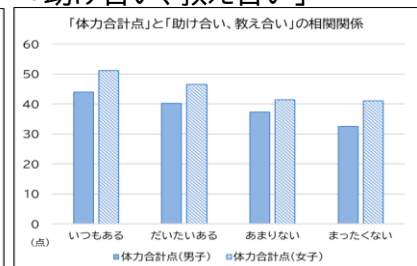
「保健体育の授業への積極的な参加」



「目標を意識した学習」

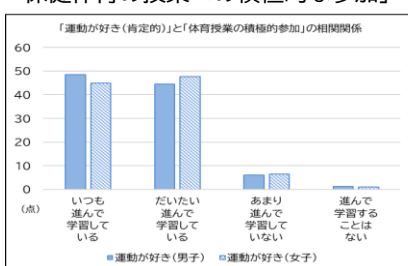


「助け合い、教え合い」

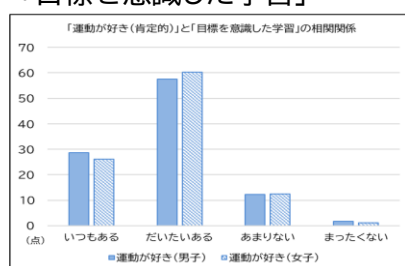


「運動・スポーツをすることが好き」(「好き・やや好き」肯定的な回答)

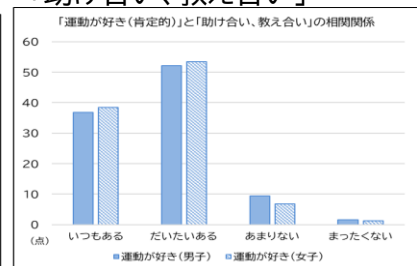
「保健体育の授業への積極的な参加」



「目標を意識した学習」

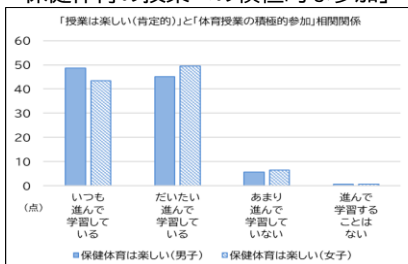


「助け合い、教え合い」

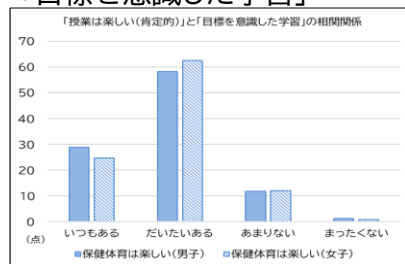


「保健体育の授業は楽しい」(「楽しい・やや楽しい」肯定的な回答)

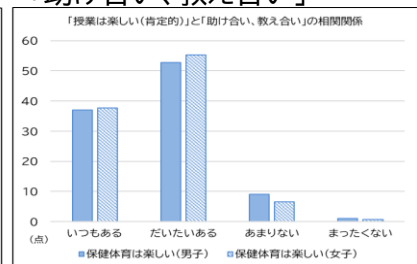
「保健体育の授業への積極的な参加」



「目標を意識した学習」

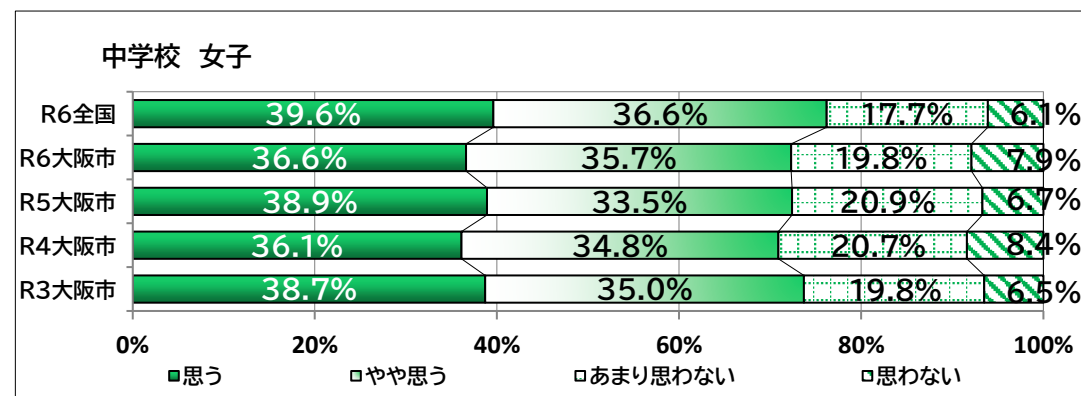
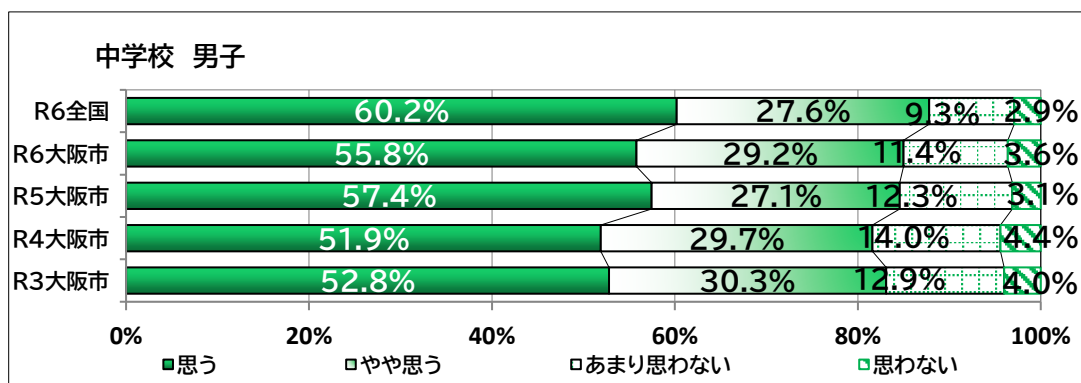
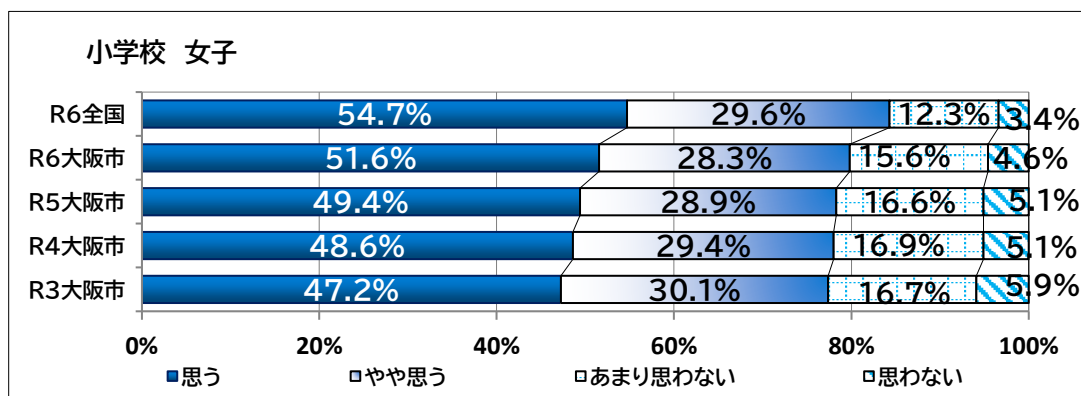
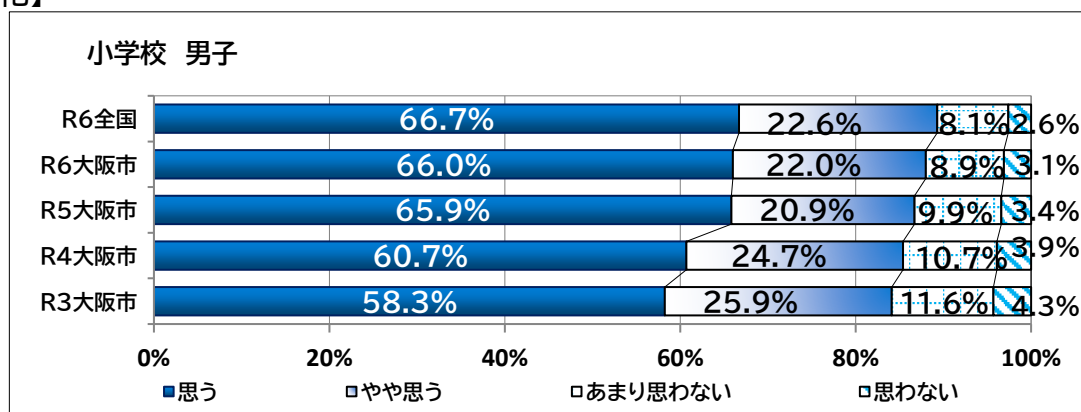


「助け合い、教え合い」



卒業後、授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか

【経年変化】



運動やスポーツに対する意識と体力合計点の関係では、運動やスポーツをすることが好きと感じている児童生徒ほど総合評価が高く、卒業後の運動への意欲も高くなる傾向にあることから、生活習慣や運動習慣に加えて、運動やスポーツに対する好意的な意識を形成する取組も有効と考えられる。

目標値の明確化									
各項目についての目標値を明確にするため、 ①令和6年度の全国平均②大阪市平均③大阪市の過去5年間平均 いずれかの高い数値を【令和7年度の目標値】とする。									

(小学校5年生)

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計得点
	kg	回数	cm	回数	回数	秒	cm	m	
R7目標値	16.07	19.19	33.79	40.66	46.90	9.50	150.42	20.75	52.53

R6 全国	16.01	19.19	33.79	40.66	46.90	9.50	150.42	20.75	52.53
R6 大阪市	15.78	19.09	32.72	38.56	45.05	9.52	147.96	20.45	51.13
大阪市過去5年の平均	16.07	18.83	32.83	38.56	44.70	9.50	148.24	20.51	51.28

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計得点
	kg	回数	cm	回数	回数	秒	cm	m	
R7目標値	15.94	18.16	38.19	38.70	36.59	9.74	143.13	13.15	53.92

R6 全国	15.77	18.16	38.19	38.70	36.59	9.77	143.13	13.15	53.92
R6 大阪市	15.64	18.06	37.62	36.76	34.65	9.83	139.56	12.71	52.47
大阪市過去5年の平均	15.94	17.92	37.66	36.88	35.41	9.74	140.76	12.86	53.01

(中学校2年生)

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計得点
	kg	回数	cm	回数	回数	秒	cm	m	
R7目標値	28.95	26.74	44.47	51.80	80.66	7.99	197.18	20.57	41.86

R6 全国	28.95	25.94	44.47	51.51	78.98	7.99	197.18	20.57	41.86
R6 大阪市	28.38	26.42	42.74	51.50	79.76	8.08	194.64	19.84	41.10
大阪市過去5年の平均	28.84	26.74	41.94	51.80	80.66	8.08	194.21	20.07	41.01

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計得点
	kg	回数	cm	回数	回数	秒	cm	m	
R7目標値	23.56	22.91	46.47	46.88	55.14	8.96	167.43	12.59	48.46

R6 全国	23.18	21.56	46.47	45.65	50.67	8.96	166.32	12.40	47.37
R6 大阪市	22.99	22.21	45.64	45.86	52.98	9.01	167.01	12.04	47.51
大阪市過去5年の平均	23.56	22.91	45.10	46.88	55.14	8.98	167.43	12.59	48.46

大阪市体力調査結果(R3・R4本市独自調査(4年生のみ)、R5より大阪府全市町村3・4年生を調査)

<小学校男子 大阪市経年比較>

小学校4年男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	合計得点
	kg	回数	cm	回数	回数	秒	cm	m	
R6	13.49	17.12	30.95	34.56	37.23	10.01	137.63	17.04	45.50
R5	13.81	17.08	31.60	34.72	37.37	9.90	140.47	16.91	46.12
R4	13.94	17.03	31.35	33.88	35.55	9.97	138.13	16.11	45.46
R3	14.19	16.78	30.99	33.54	35.44	9.92	139.29	17.10	45.61
R5との比較	-0.32	0.04	-0.65	-0.16	-0.14	0.11	-2.84	0.13	-0.62

※網掛は昨年度の大阪市の平均を下回っている項目

<小学校女子 大阪市経年比較>

小学校4年女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	合計得点
	kg	回数	cm	回数	回数	秒	cm	m	
R6	12.88	16.48	34.56	33.01	28.83	10.30	130.27	10.83	46.48
R5	13.21	16.13	35.39	32.86	28.25	10.19	132.90	10.76	46.78
R4	13.48	16.23	35.05	32.37	27.48	10.21	130.77	10.64	46.46
R3	13.74	16.10	34.94	31.98	27.97	10.17	131.90	10.91	46.79
R5との比較	-0.33	0.35	-0.83	0.15	0.58	0.11	-2.63	0.07	-0.30

※網掛は昨年度の大阪市の平均を下回っている項目

<小学校男子 大阪市経年比較>

小学校3年男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	合計得点
	kg	回数	cm	回数	回数	秒	cm	m	
R6 大阪市	11.59	15.35	29.28	29.66	29.78	10.46	128.67	13.97	39.92
R5 大阪市	11.96	15.22	29.75	30.99	30.24	10.35	131.69	13.78	40.68
R5との比較	-0.37	0.13	-0.47	-1.33	-0.46	0.11	-3.02	0.19	-0.76

※網掛は昨年度の大阪市の平均を下回っている項目

<小学校女子 大阪市経年比較>

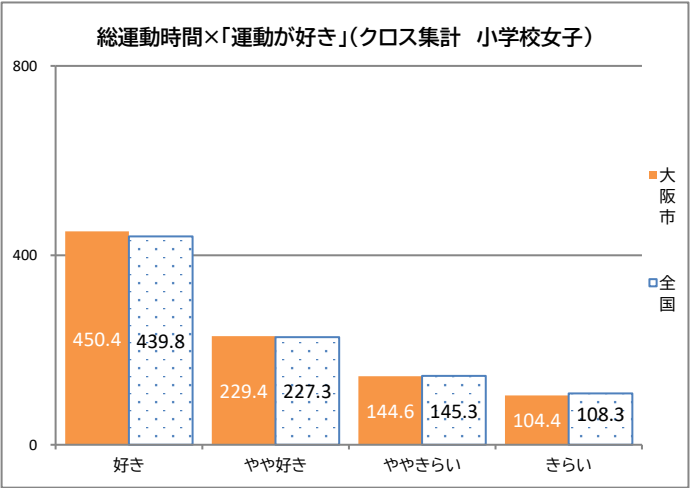
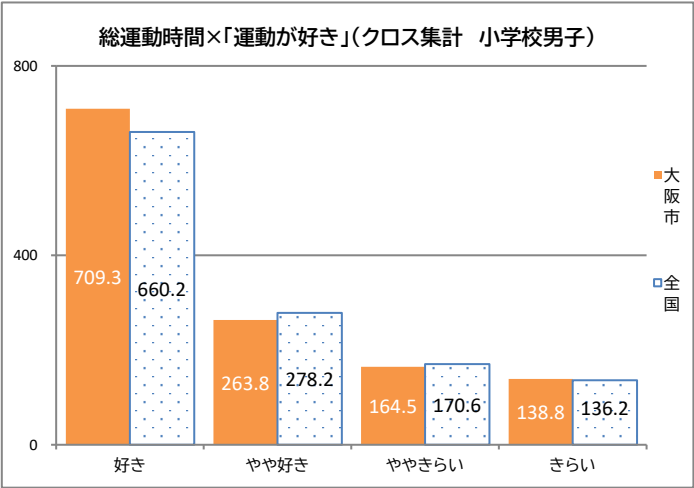
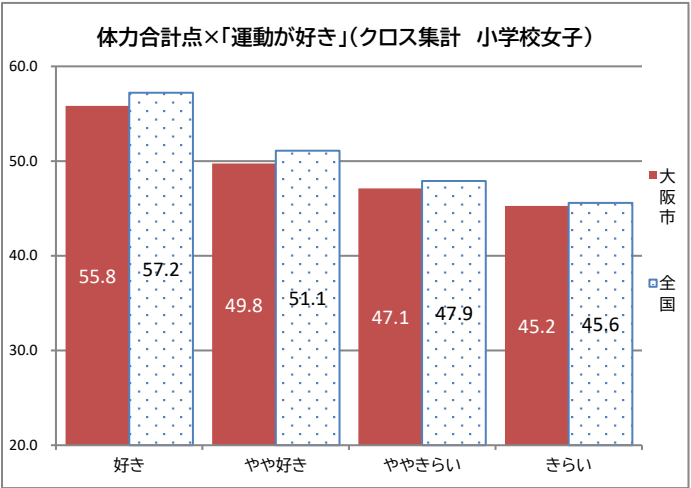
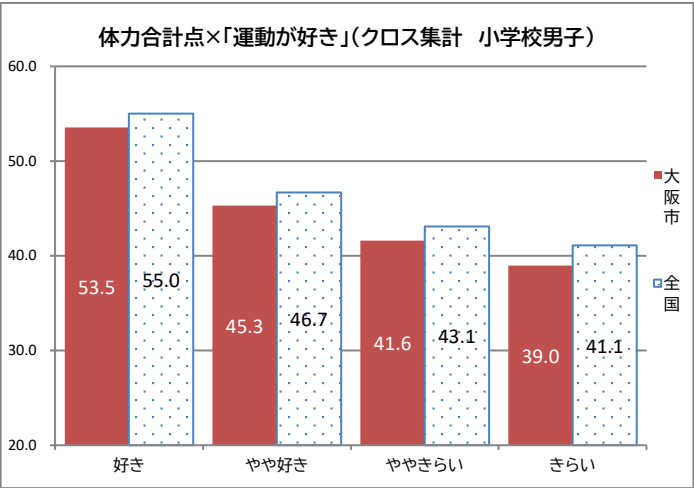
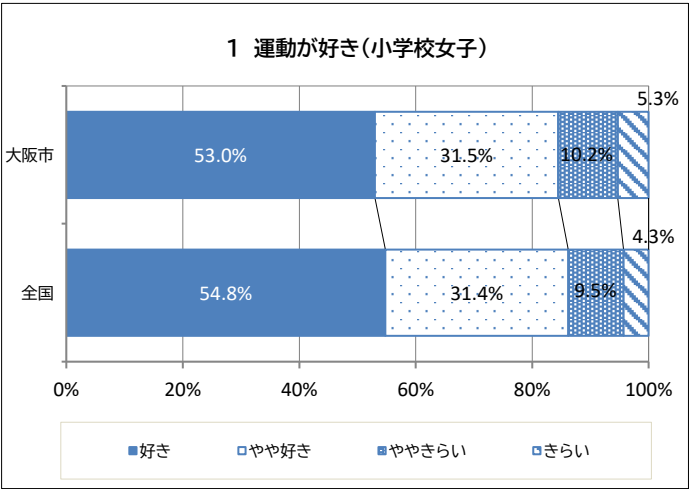
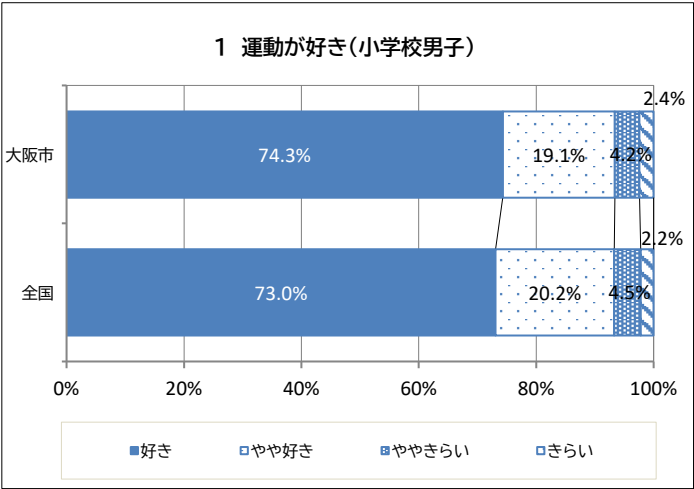
小学校3年女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	合計得点
	kg	回数	cm	回数	回数	秒	cm	m	
R6 大阪市	10.85	14.50	32.69	28.12	22.17	10.83	120.25	8.77	39.78
R5 大阪市	11.33	14.50	33.03	29.48	22.85	10.69	123.40	8.97	40.95
R5との比較	-0.48	0.00	-0.34	-1.36	-0.68	0.14	-3.15	-0.20	-1.17

※網掛は昨年度の大阪市の平均を下回っている項目

児童質問紙調査結果(小学校5年)

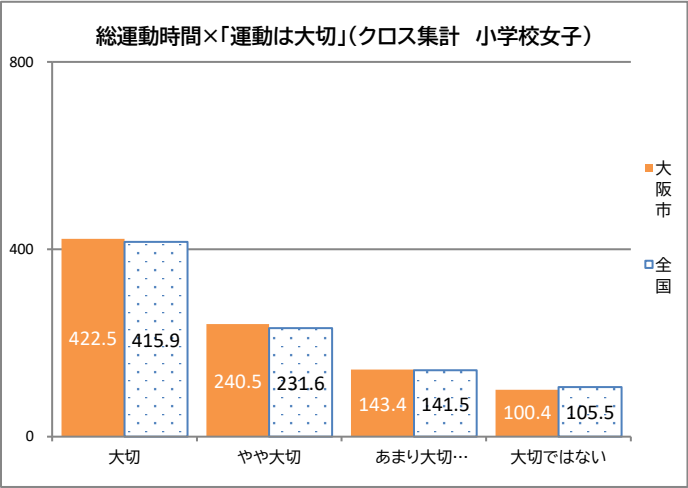
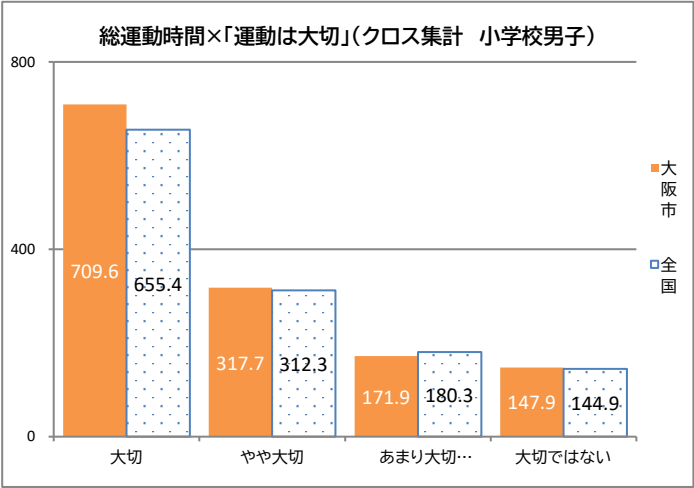
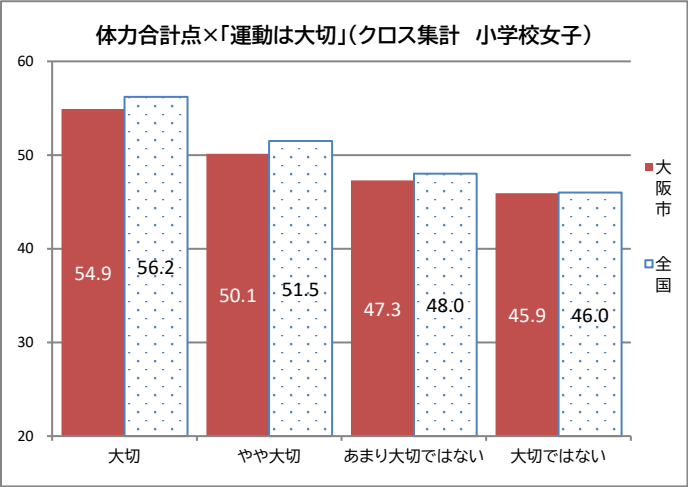
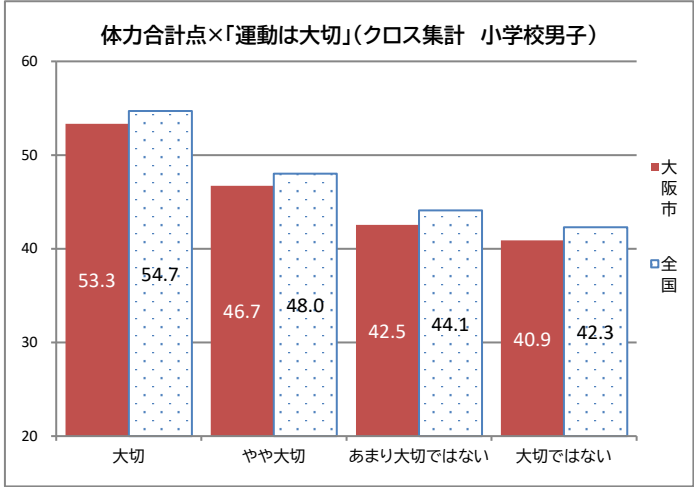
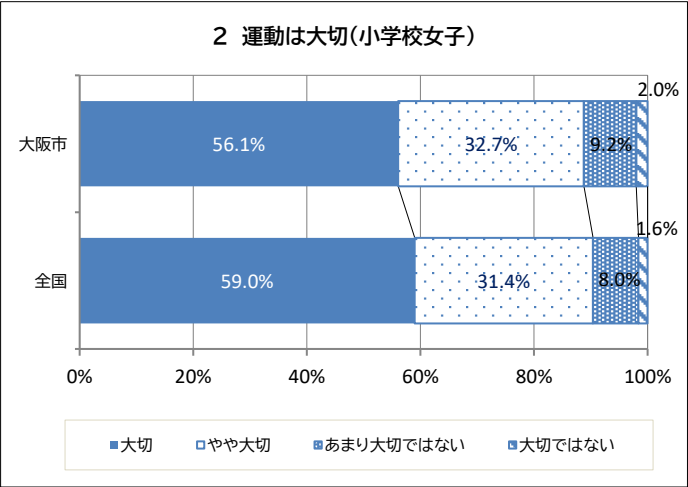
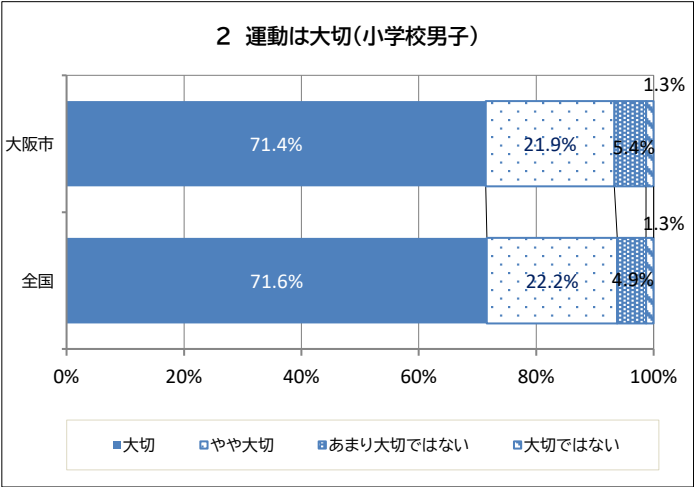
1 運動やスポーツをすることは好きですか

○男子は、運動やスポーツをすることが「好き」な児童の割合は、全国と比べて高かった。
女子は、「好き」な児童の割合は、全国と比べて低かった。
○男女とも、運動やスポーツをすることが「好き」な児童ほど、体力合計点は高かった。
○男女とも、運動やスポーツをすることが「好き」な児童ほど、総運動時間は多かった。



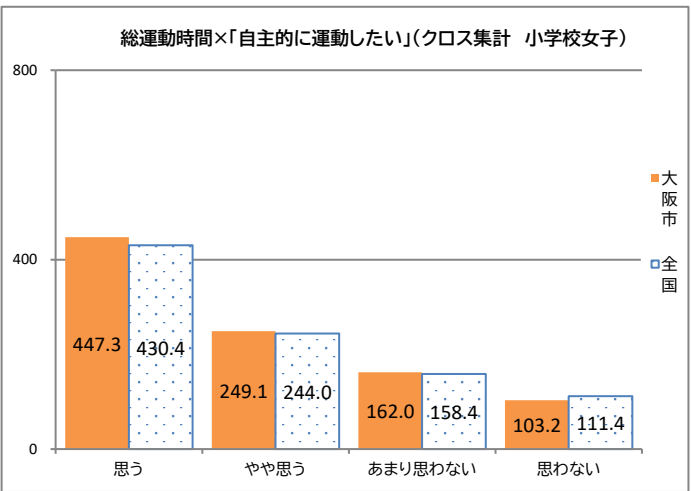
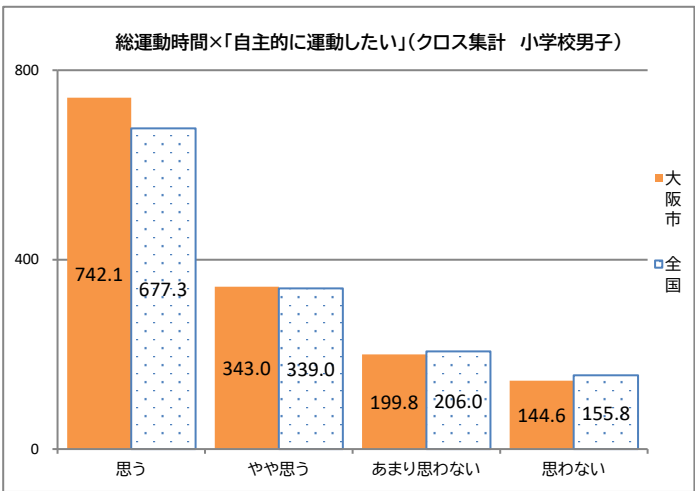
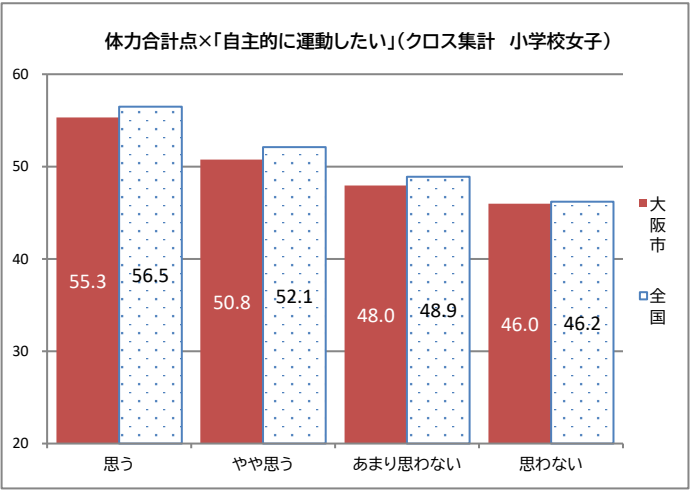
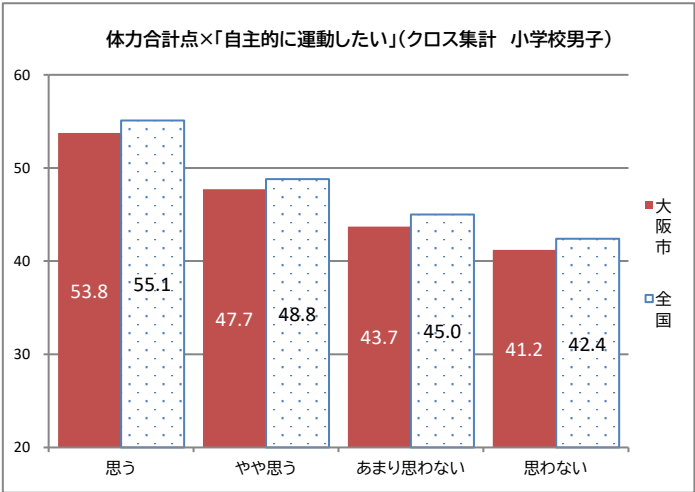
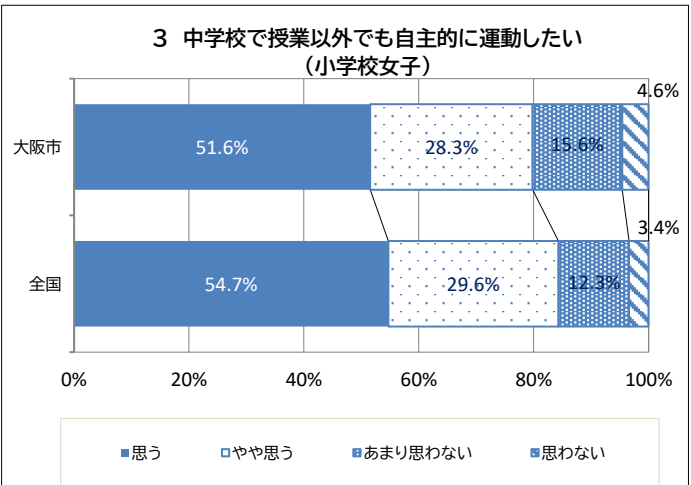
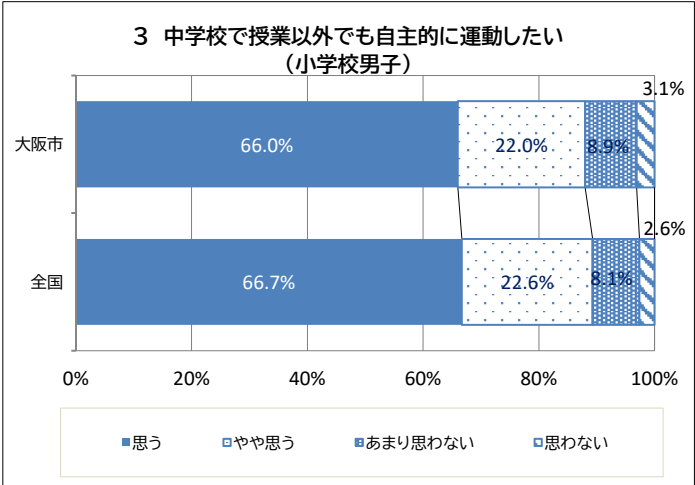
2 運動やスポーツをすることは大切なものですか

- 男女とも、運動やスポーツをすることが「大切」と思う児童の割合は、全国と比べて低かった。
- 男女とも、運動やスポーツをすることが「大切」と思う児童ほど、体力合計点が高かった。
- 男女とも、運動やスポーツをすることが「大切」と思う児童ほど、総運動時間が多かった。



3 中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動やスポーツする時間を持ちたいですか

- 男女とも、中学校で自主的に運動したいと「思う」児童の割合は、全国と比べて低かった。
- 男女とも、中学校で自主的に運動したいと「思う」児童は、体力合計点が高かった。
- 男女とも、中学校で自主的に運動したいと「思う」児童は、総運動時間が多かった。



4

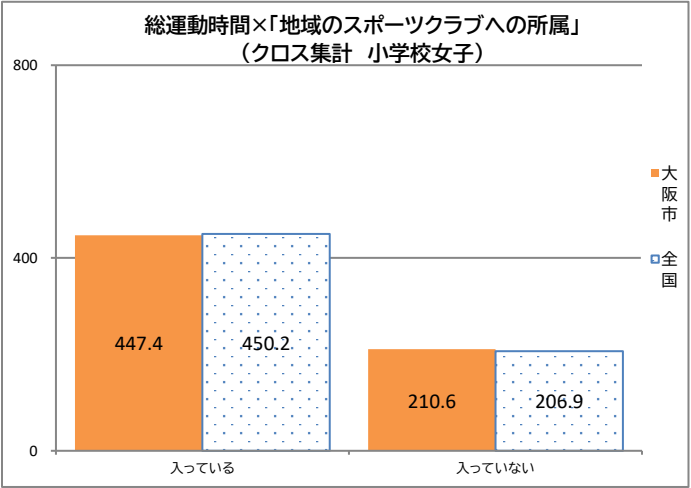
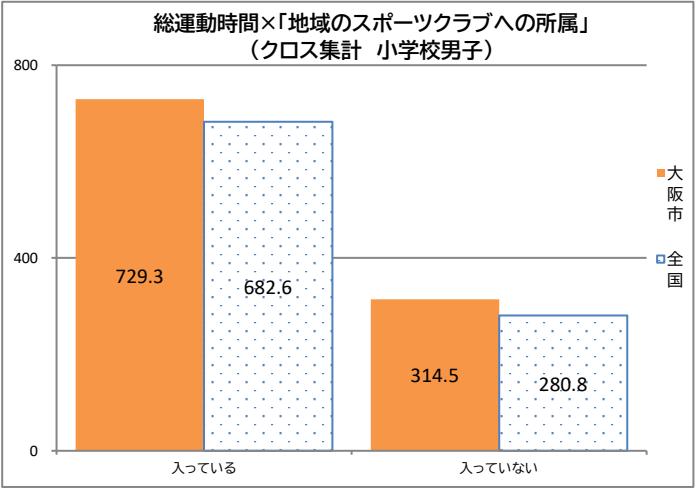
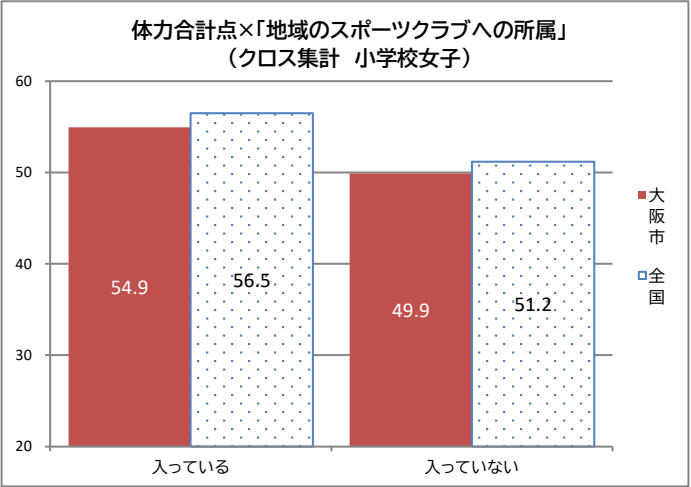
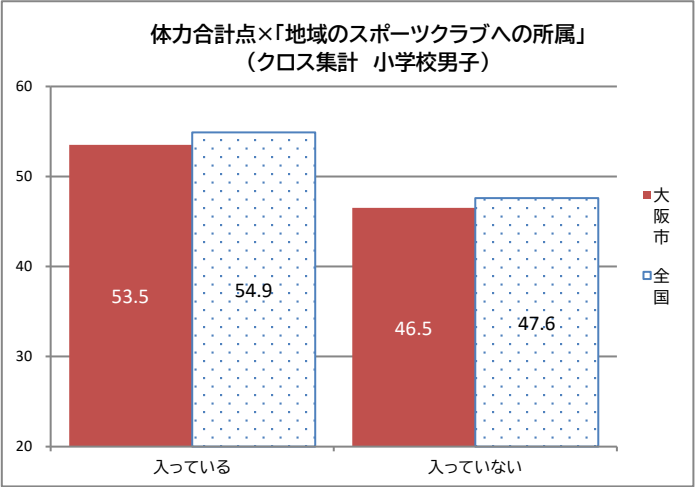
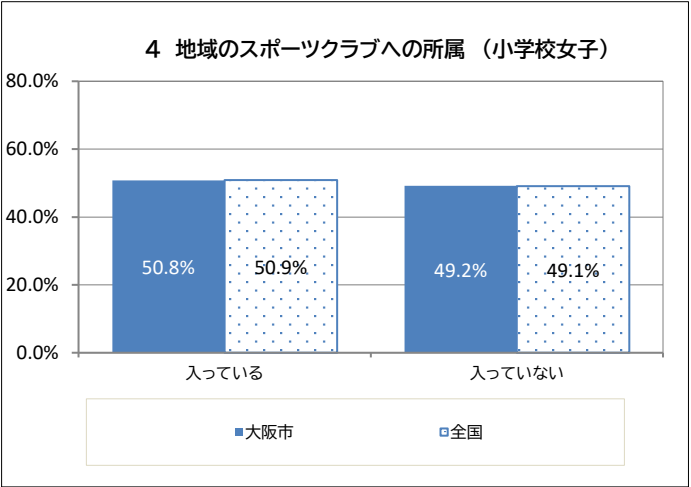
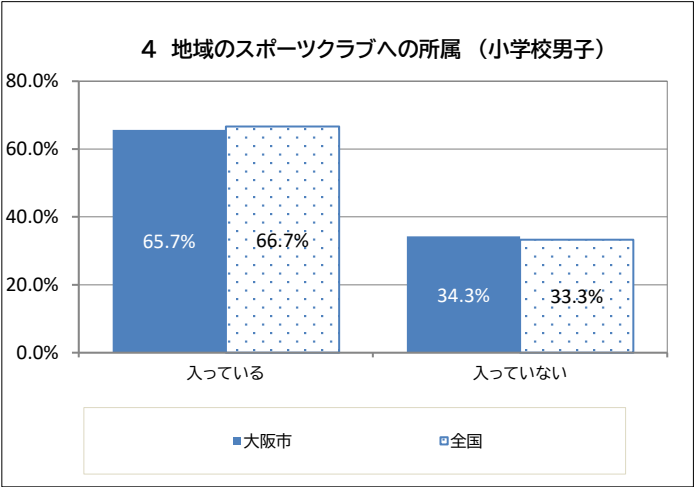
4

地域のスポーツクラブ(スポーツ少年団や習い事をふくみます)に入っていますか

○男女とも、地域のスポーツクラブに「入っている」児童の割合は、全国と比べて低かった。

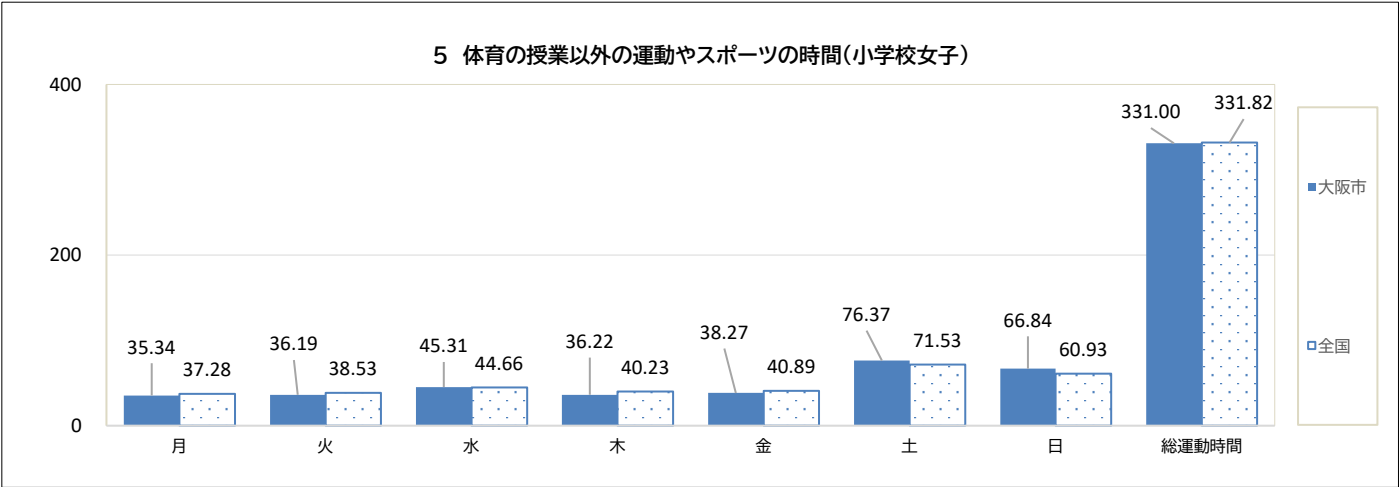
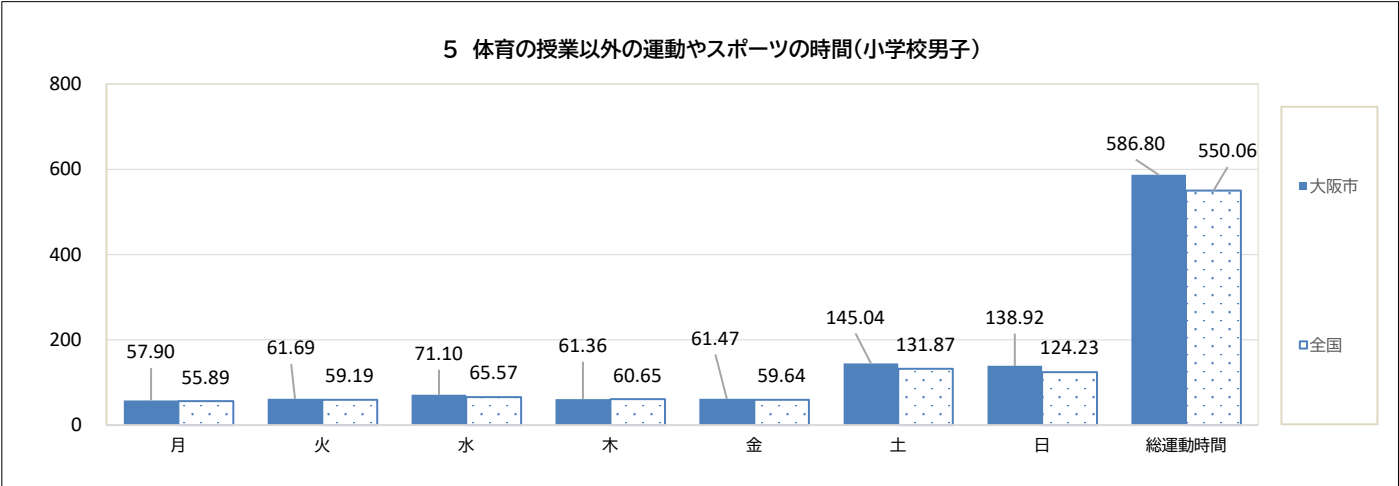
○男女とも、地域のスポーツクラブに「入っている」児童は、「入っていない」児童に比べて体力合計点が高かった。

○男女とも、地域のスポーツクラブに「入っている」児童は、総運動時間が多く、「入っていない」児童は、総運動時間が少なかった。



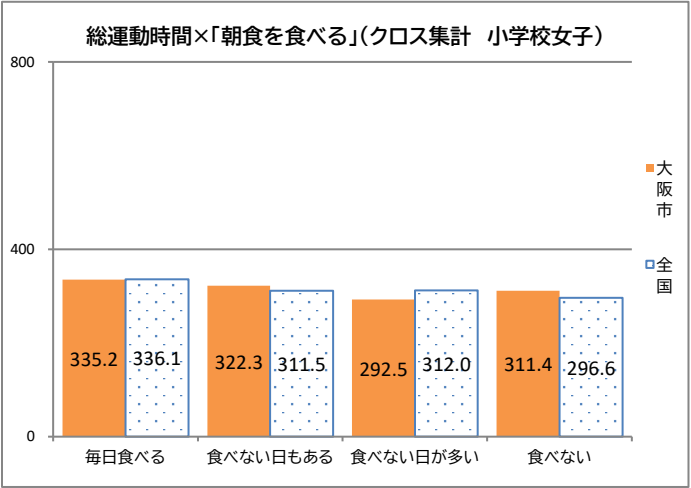
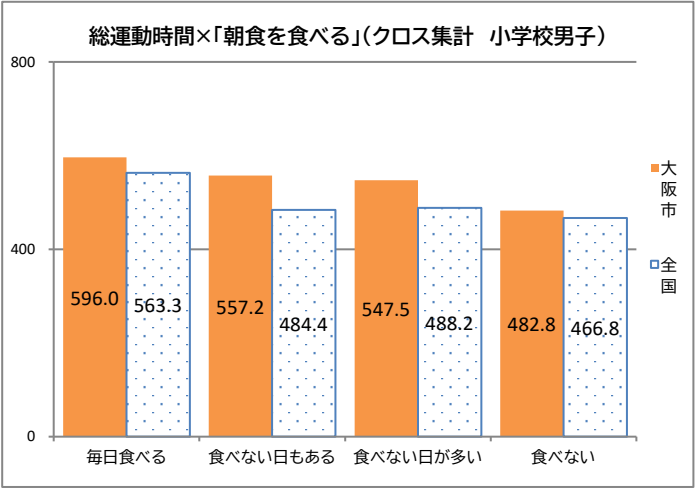
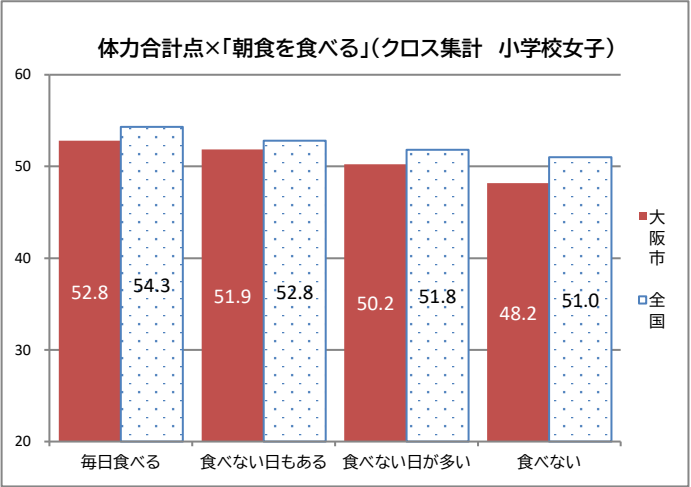
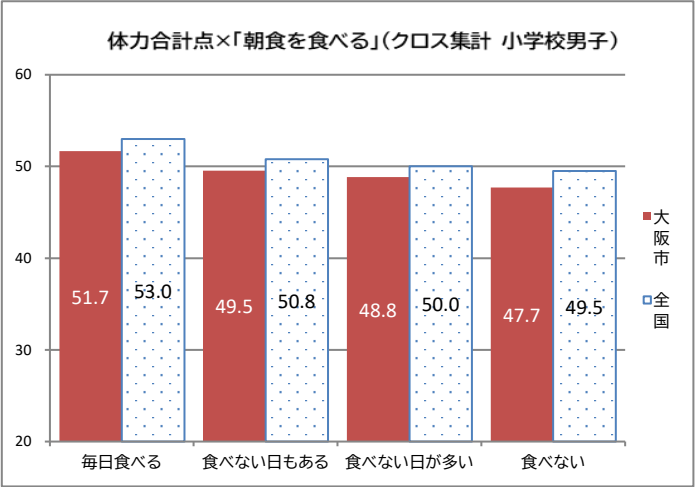
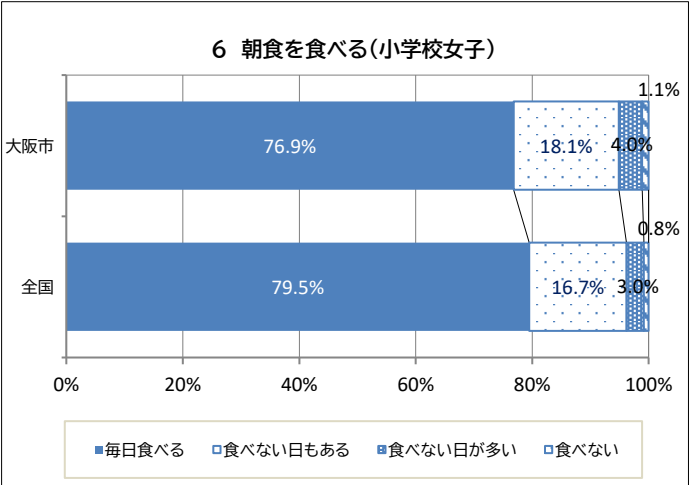
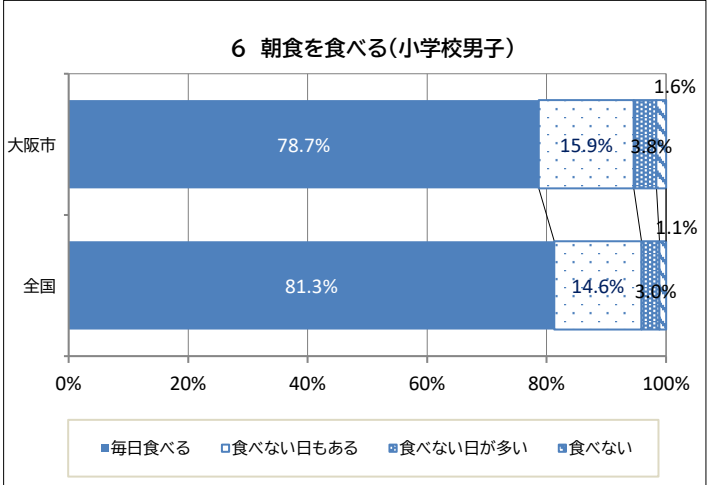
5 体育の授業以外の運動やスポーツの時間(体を動かす遊びを含む)

○女子は、体育授業以外の運動やスポーツの総運動時間が、全国と比べて低かった。
○男子は、体育授業以外の運動やスポーツの時間において、全国と比べてどの曜日の運動時間も多い。
○女子は、全国と比較し水土日の時間が多い。



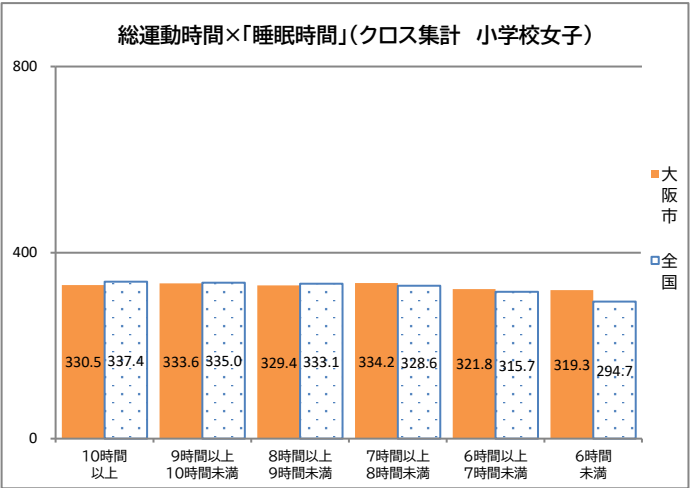
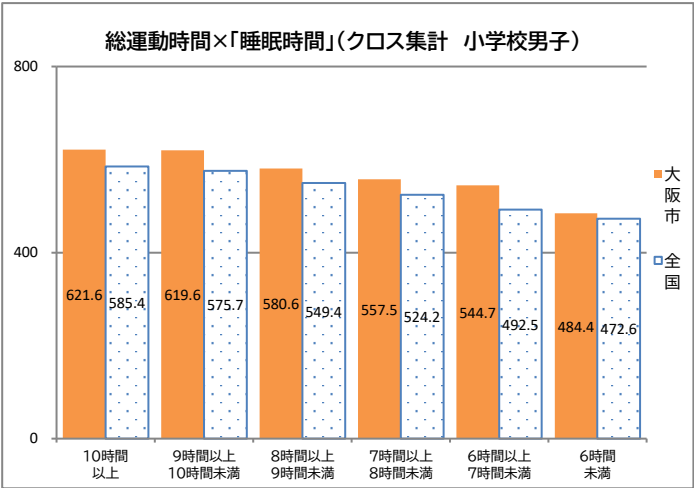
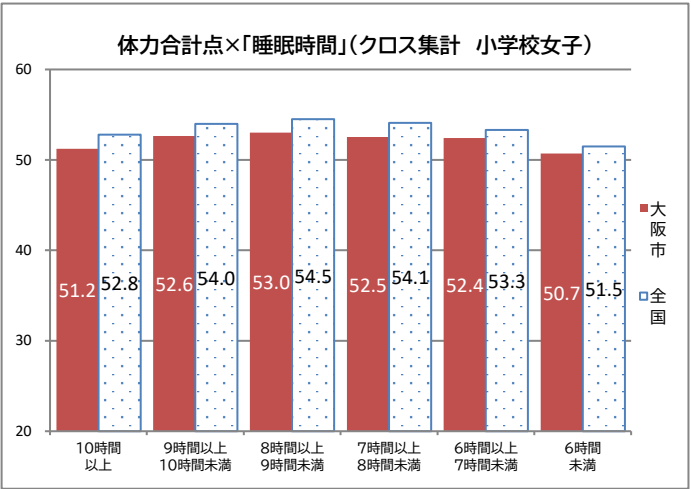
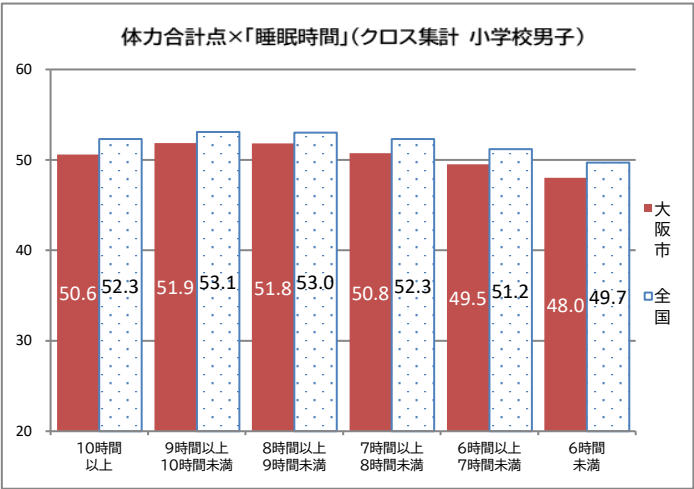
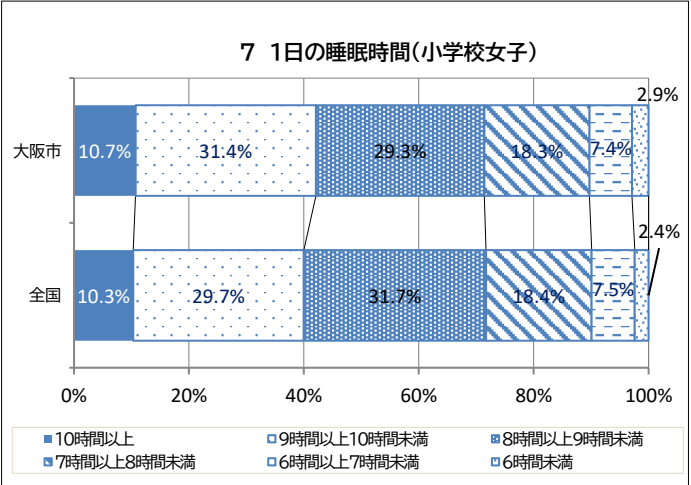
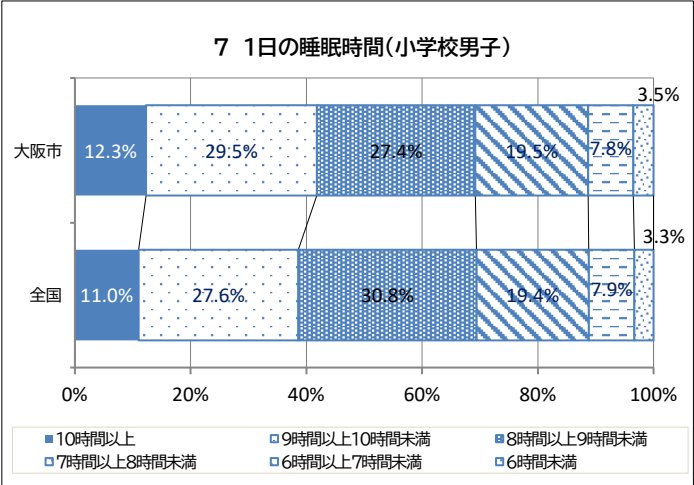
6 朝食を食べる

○男女とも、「毎日朝食を食べる」児童の割合は、全国と比べて低かった。
 ○男女とも、「毎日朝食を食べる」児童は、体力合計点が高かった。
 ○男子は、「毎日朝食を食べる」児童ほど、総運動時間が多かった。



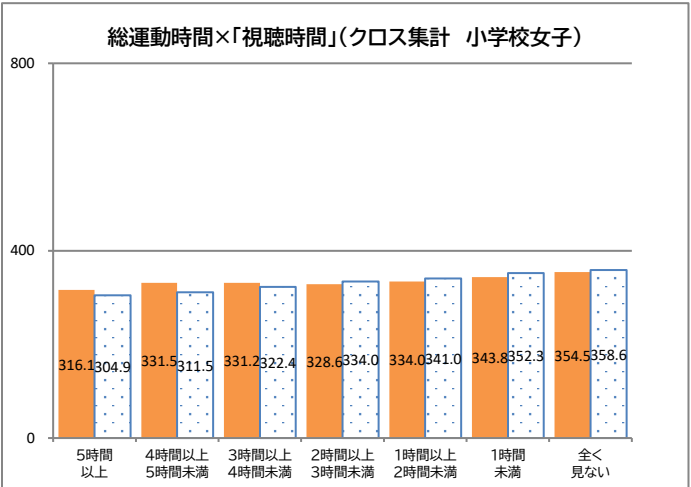
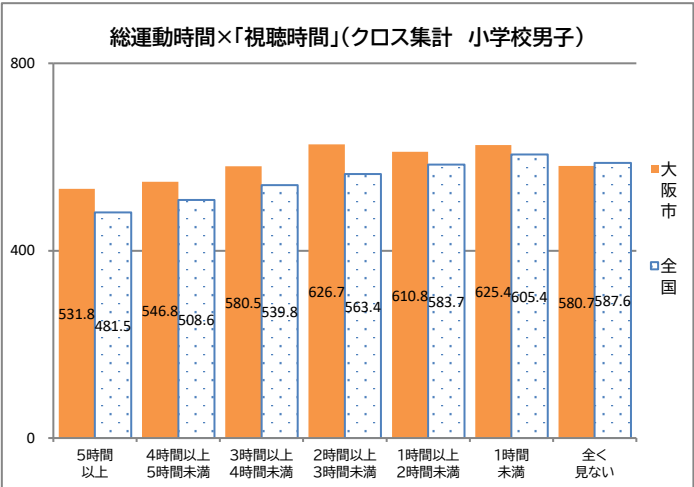
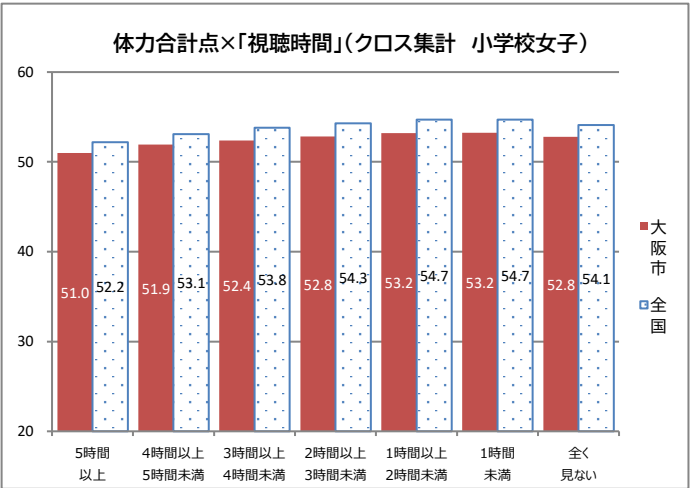
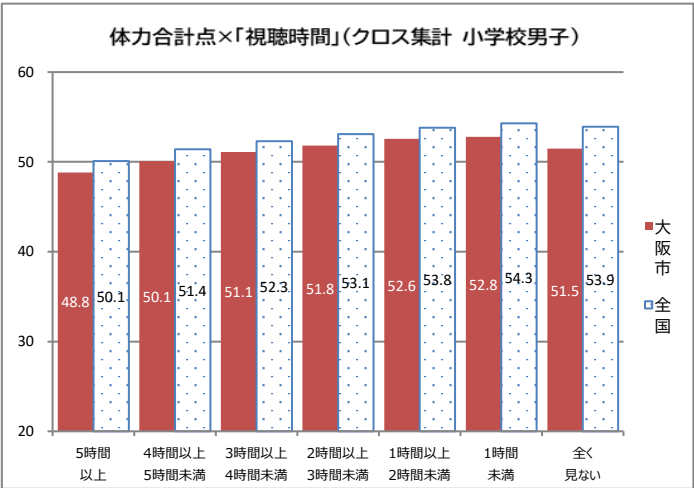
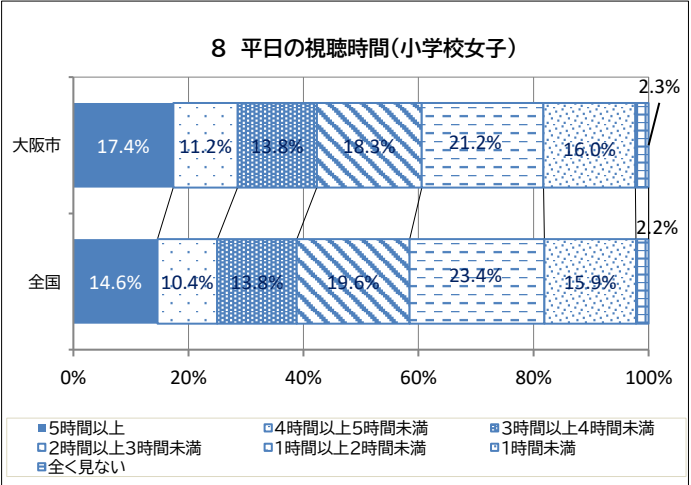
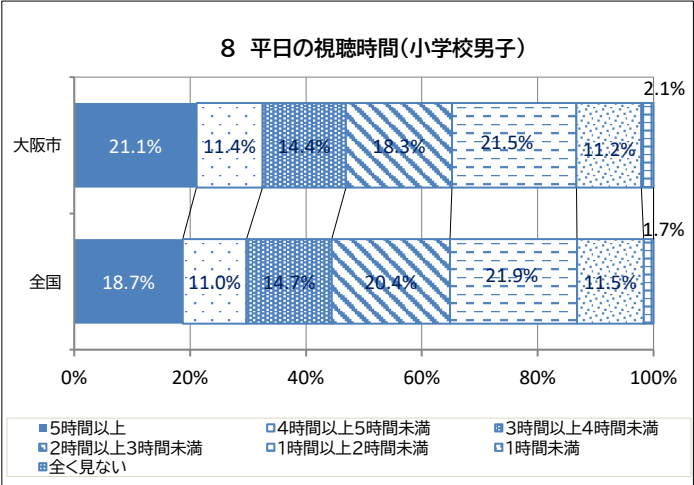
7 1日の睡眠時間

○男女とも、1日の睡眠時間が「9時間以上」の児童の割合は、全国と比べてやや高かった。
○男女とも、1日の睡眠時間が「6時間未満」の児童の体力合計点が低かった。
○男女とも、1日の睡眠時間が「6時間未満」の児童において、総運動時間が低い結果となった。



8 平日に学習以外で、テレビ・DVDやゲームなどの画面を見る時間

- 平日のテレビ・DVDやゲームなどの視聴時間において、男女とも「3時間以上」の児童の割合が全国に比べ高かった。
- 平日のテレビ・DVDやゲームなどの視聴時間において、男子では「1時間未満」の児童で体力合計点が高かった。
- 平日のテレビ・DVDやゲームなどの視聴時間において、男女とも「5時間以上」の児童で体力合計点が低かった。
- 平日のテレビ・DVDやゲームなどの視聴時間において、男女とも「5時間以上」の児童で総運動時間が低かった。

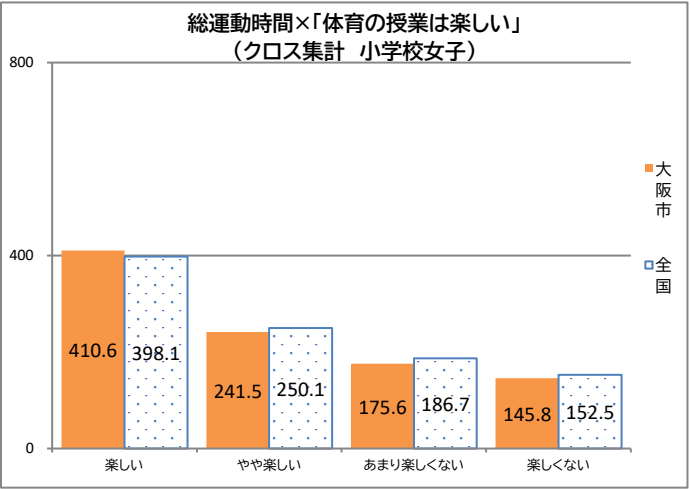
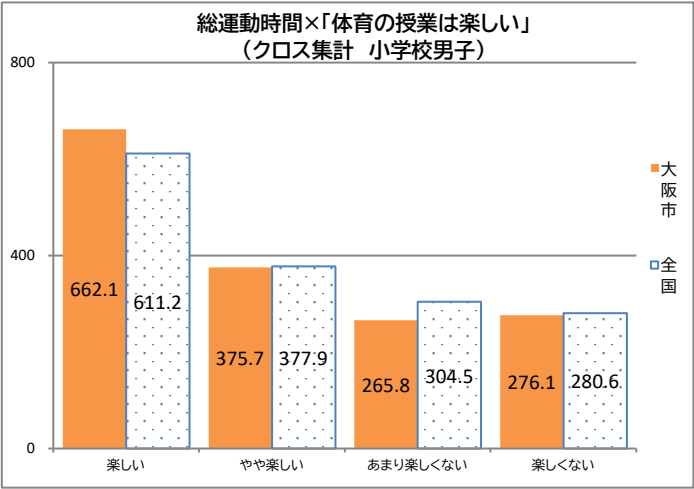
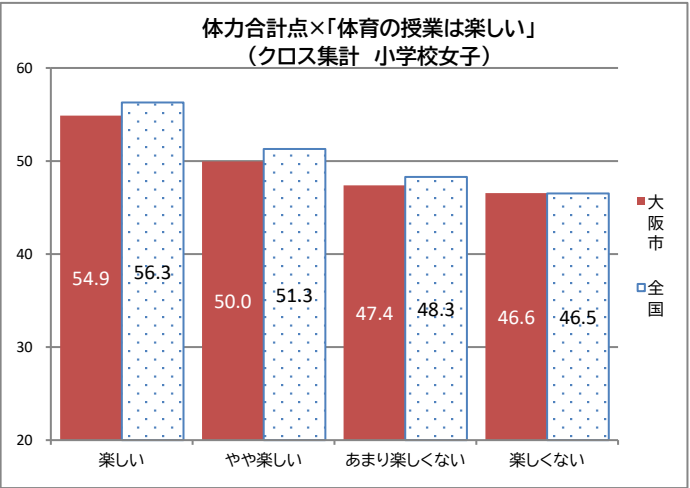
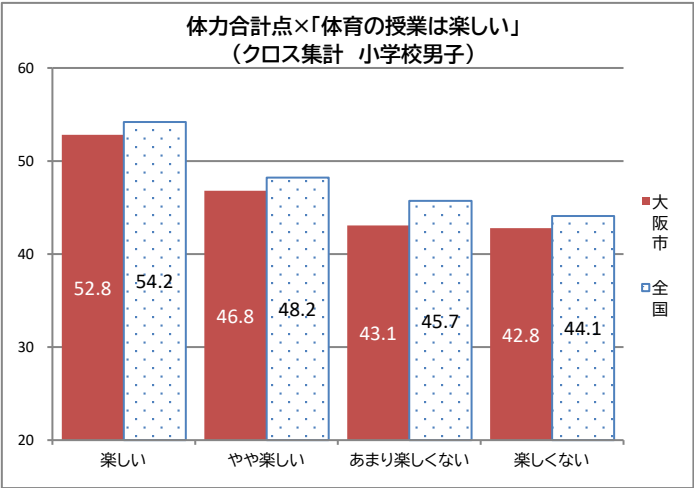
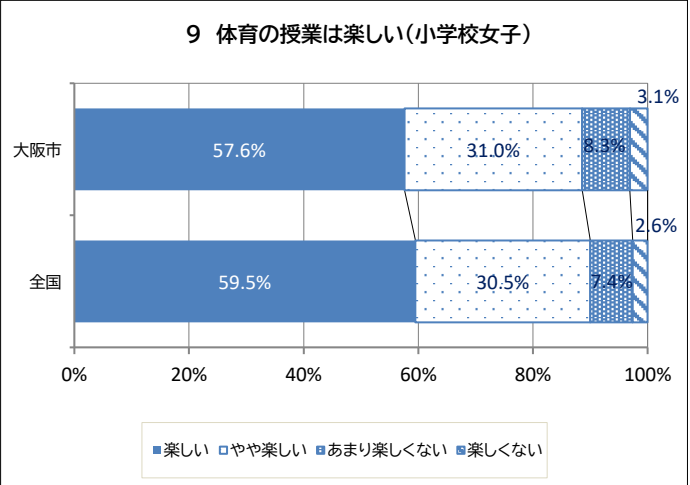
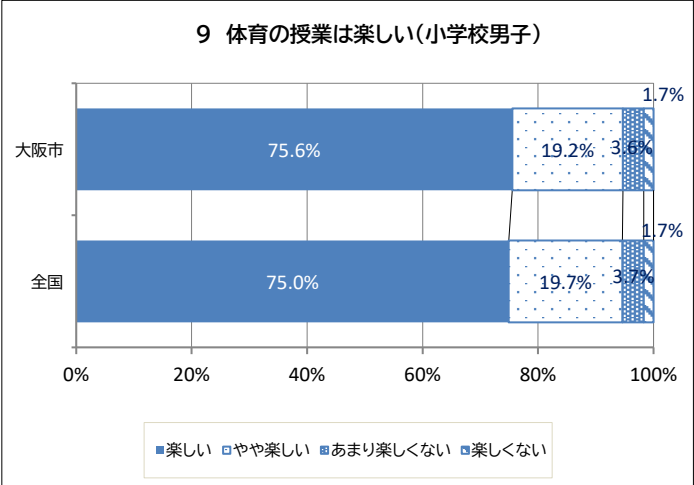


9 体育の授業は楽しいですか

○体育の授業を「楽しい」と思っている児童の割合は、全国と比べて、男子は若干高く、女子は低かった。

○男女とも、体育の授業を「楽しい」と思っている児童ほど、体力合計点が高かった。

○男女とも、体育の授業を「楽しい」と思っている児童ほど、総運動時間が多かった。

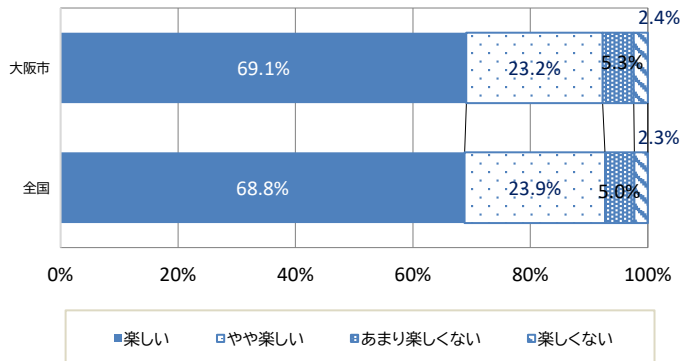


10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。

① 体を動かしてすっきりした気分になったとき

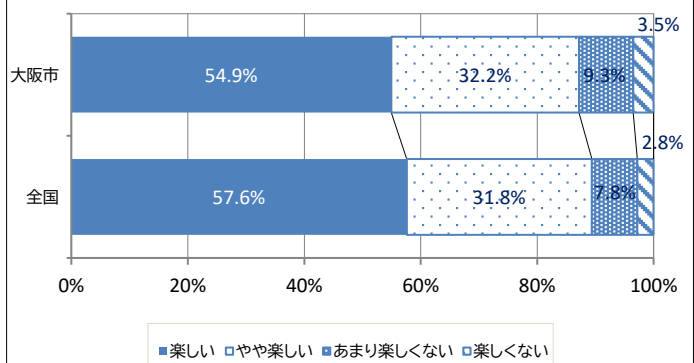
10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。

① 体を動かしてすっきりした気分になったとき
(小学生男子)

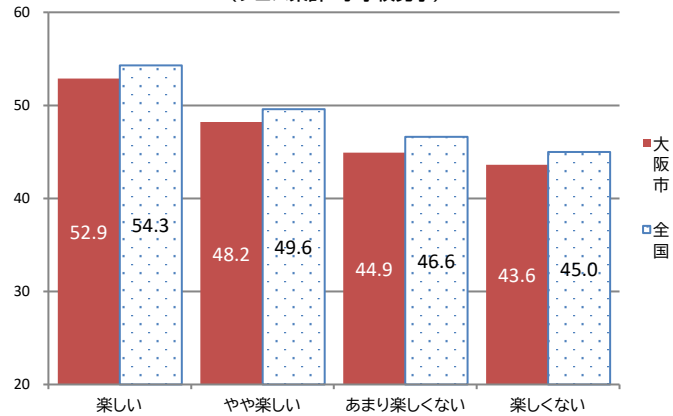


10. どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。

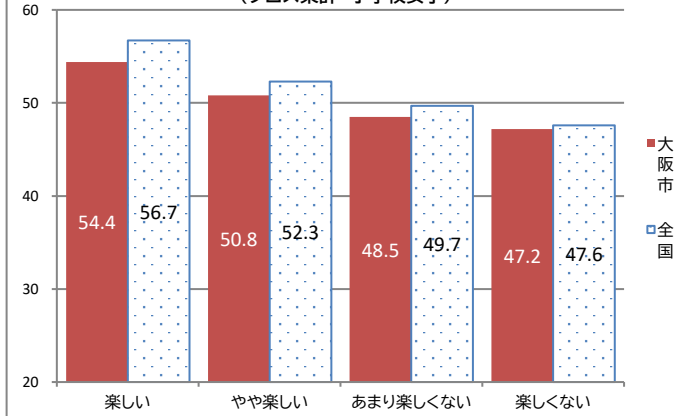
① 体を動かしてすっきりした気分になったとき
(小学校女子)



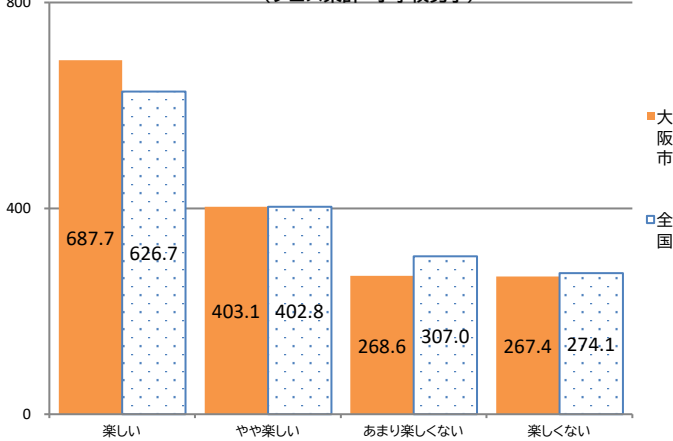
体力合計点×「① 体を動かしてすっきりした気分になったとき」
(クロス集計 小学校男子)



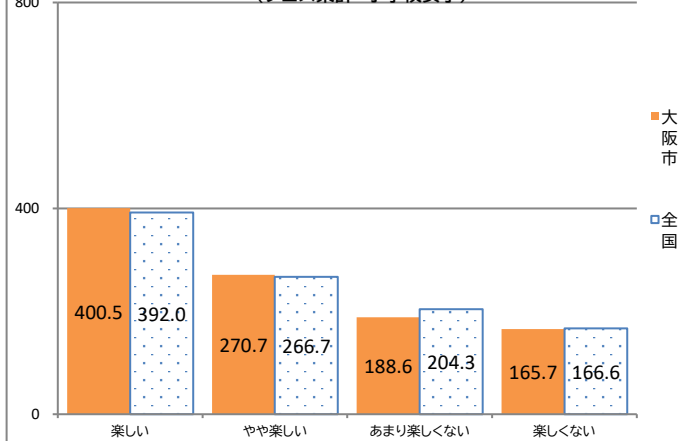
体力合計点×「① 体を動かしてすっきりした気分になったとき」
(クロス集計 小学校女子)



総運動時間×「① 体を動かしてすっきりした気分になったとき」
(クロス集計 小学校男子)

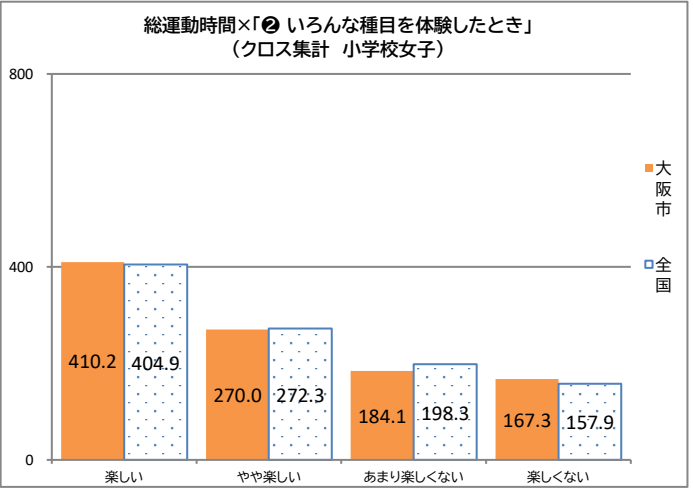
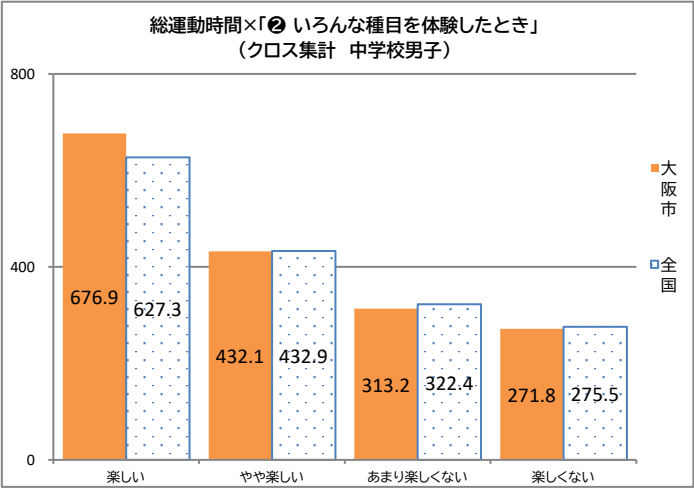
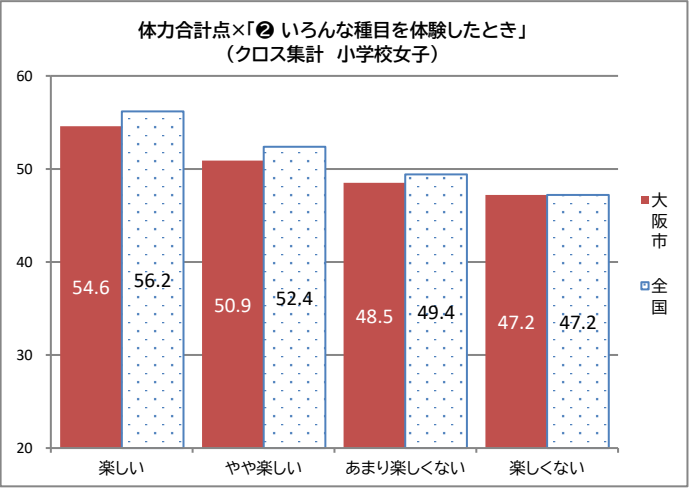
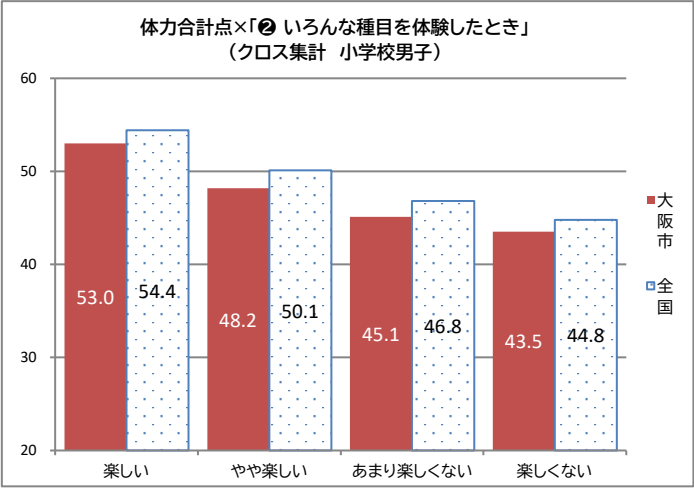
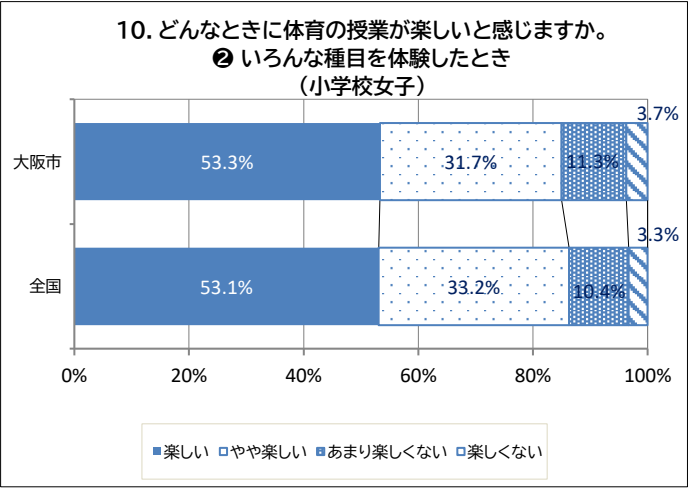
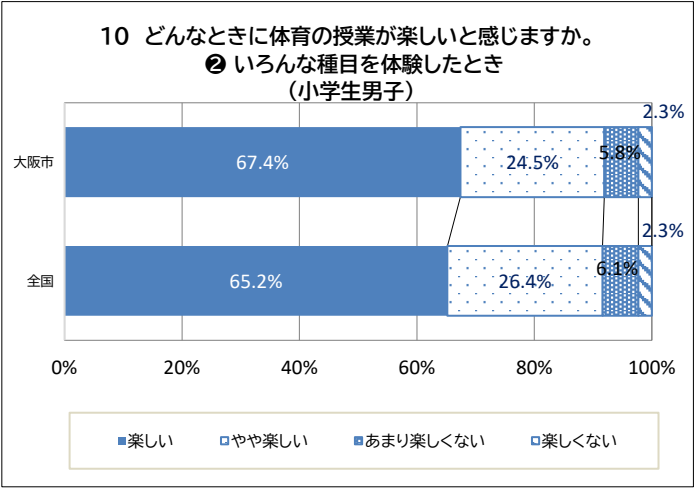


総運動時間×「① 体を動かしてすっきりした気分になったとき」
(クロス集計 小学校女子)

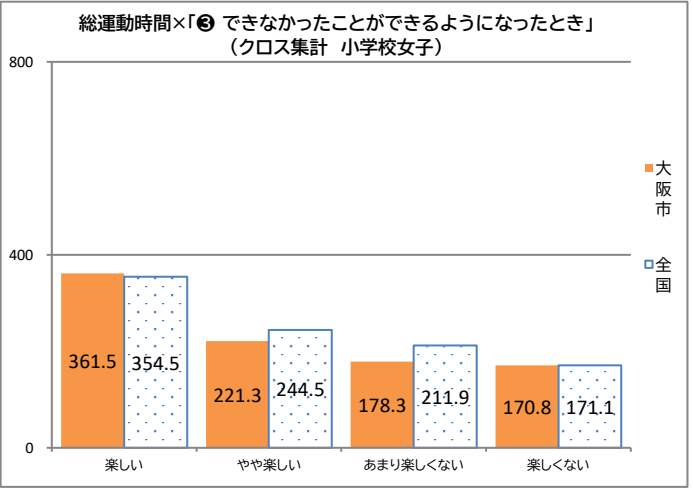
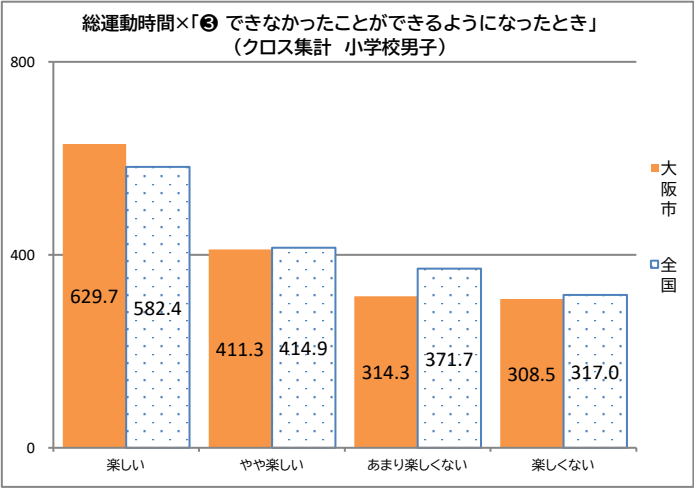
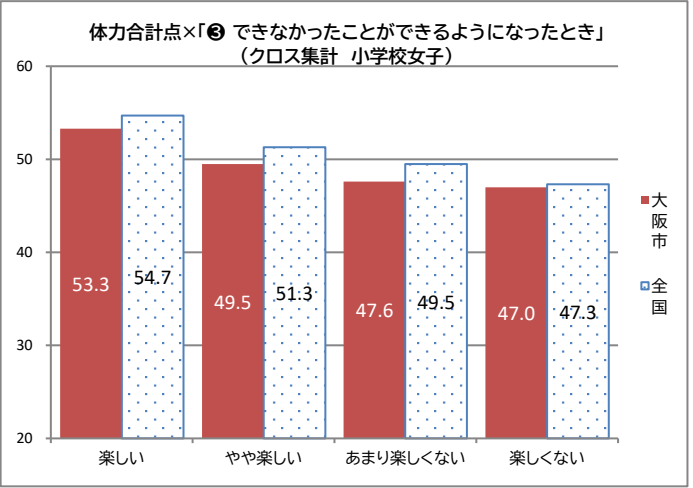
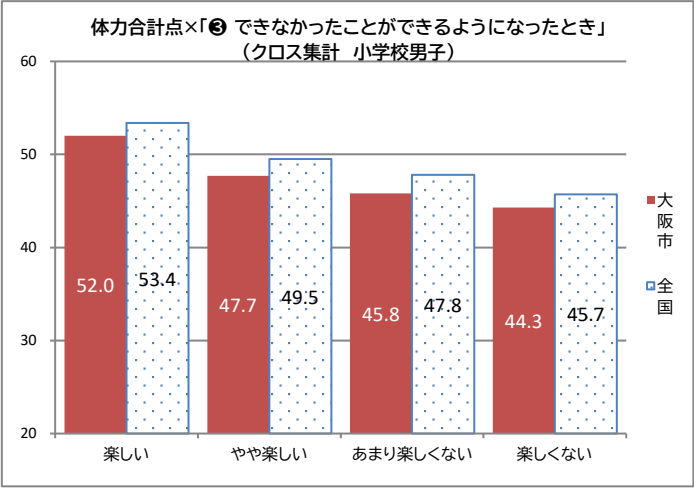
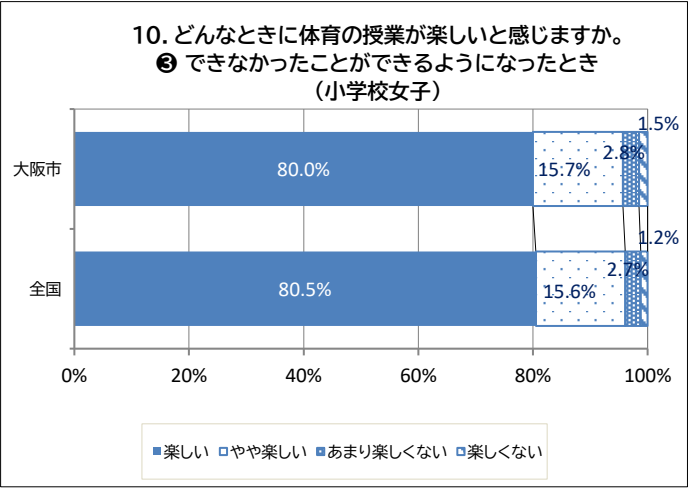
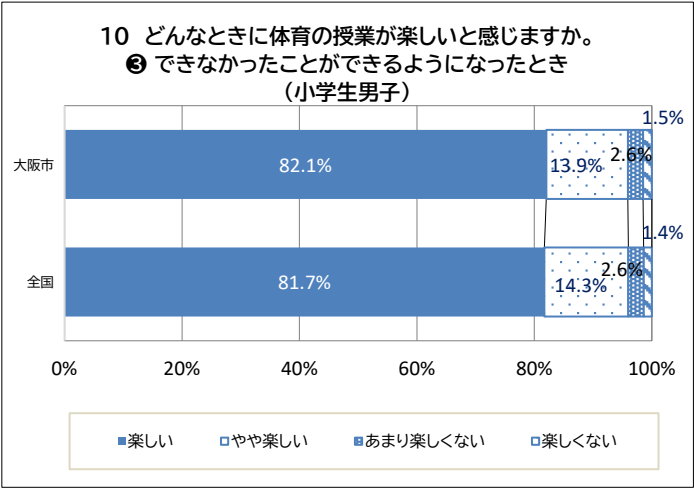


10

10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。
 ② いろんな種目を体験したとき

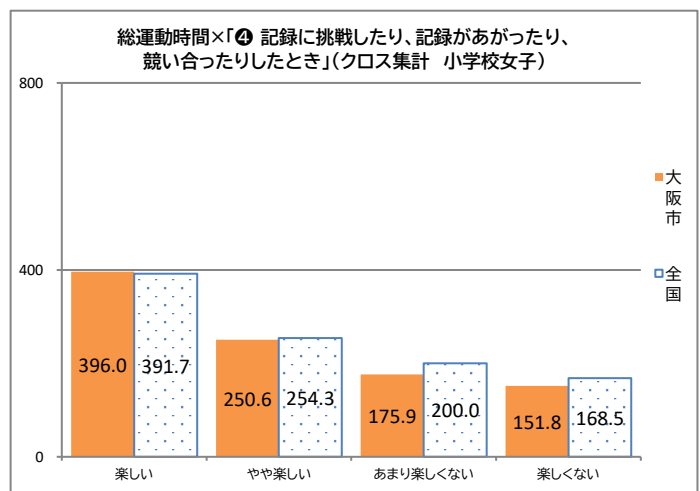
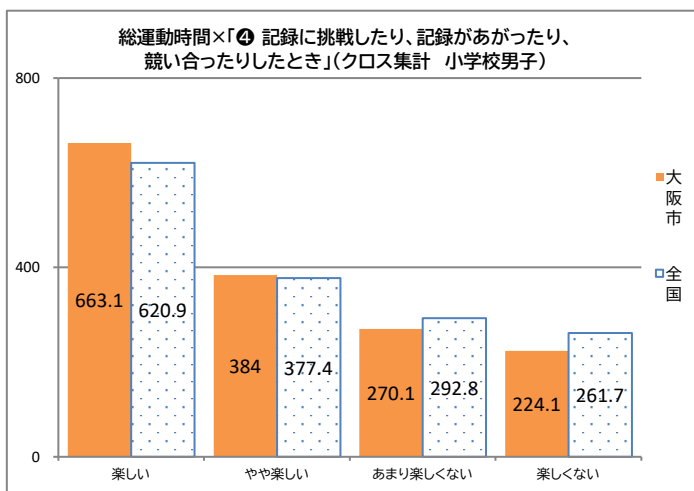
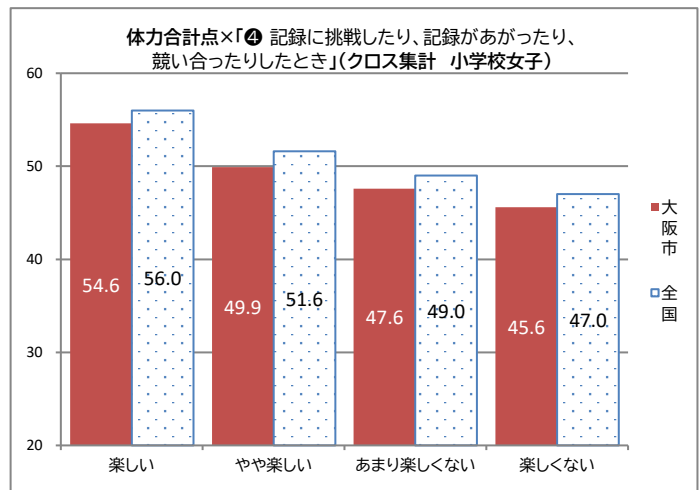
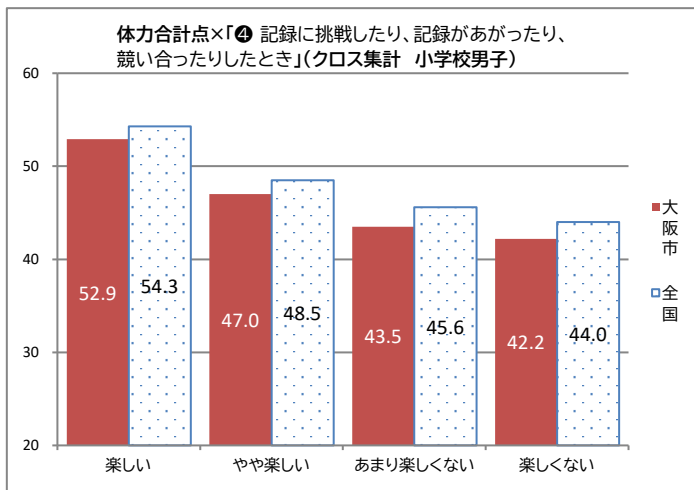
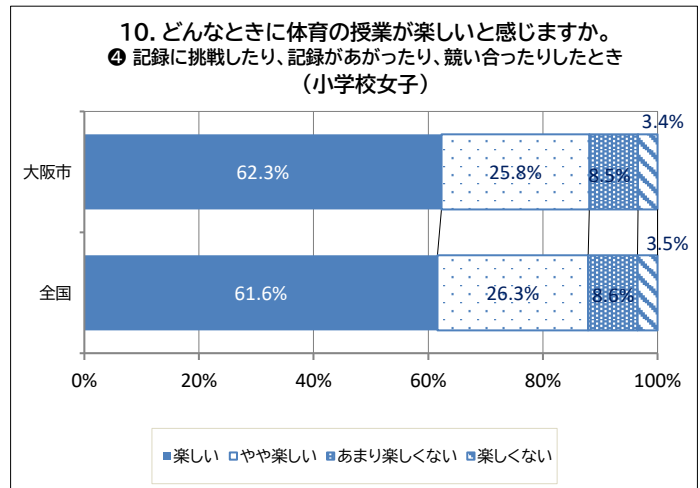
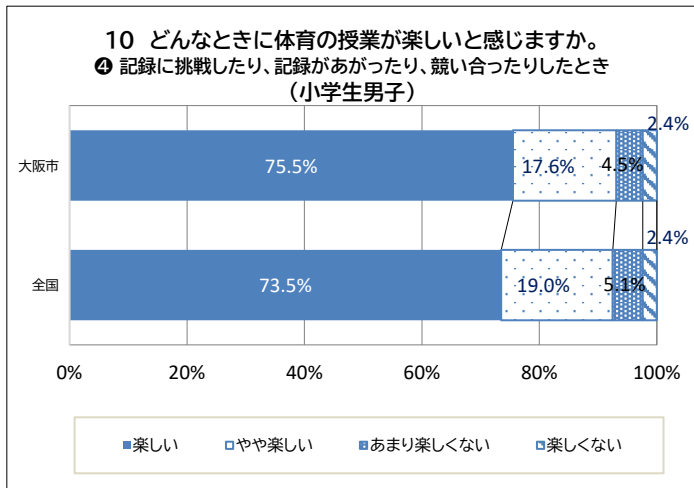


10
どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。
③
できなかったことができるようになったとき



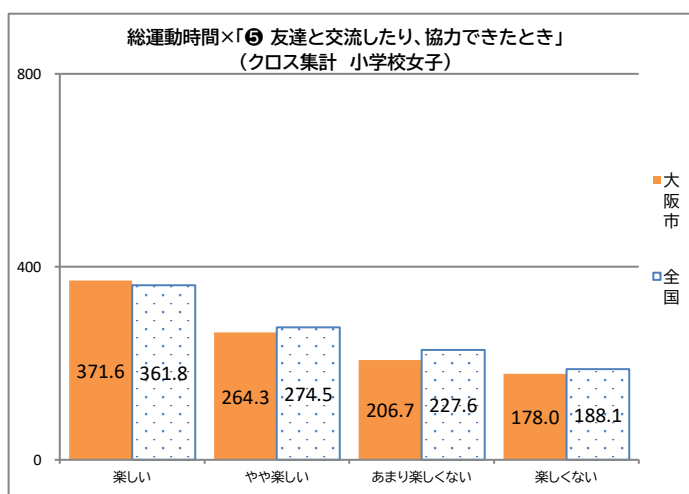
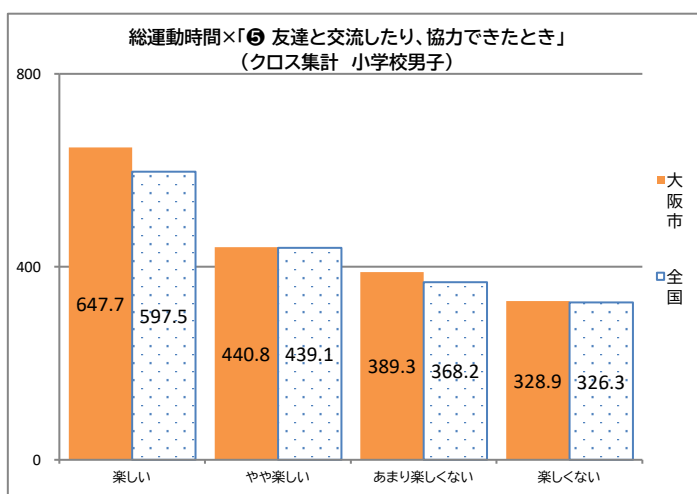
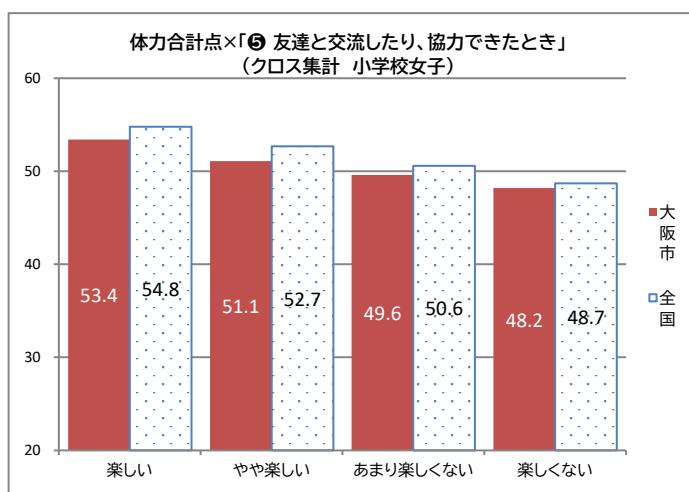
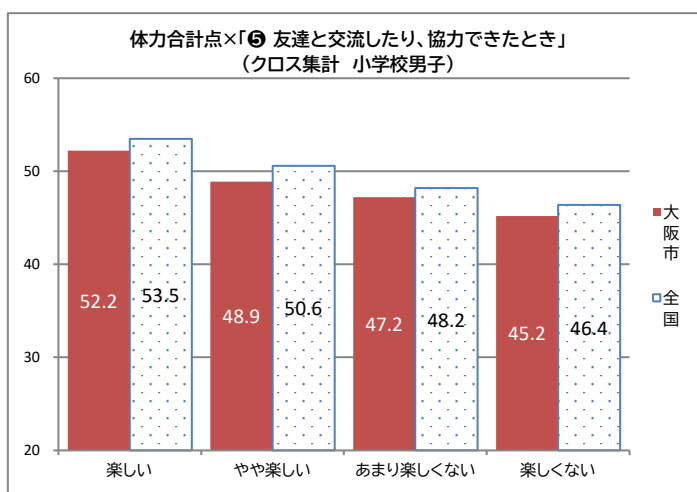
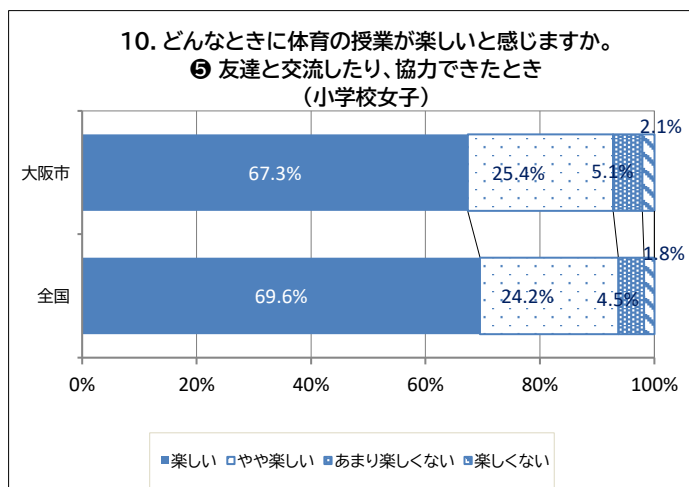
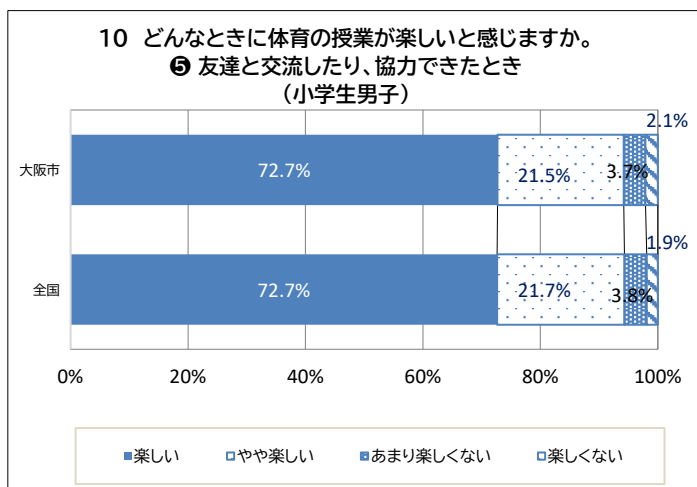
10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。

④ 記録に挑戦したり、記録があがったり、競い合ったりしたとき



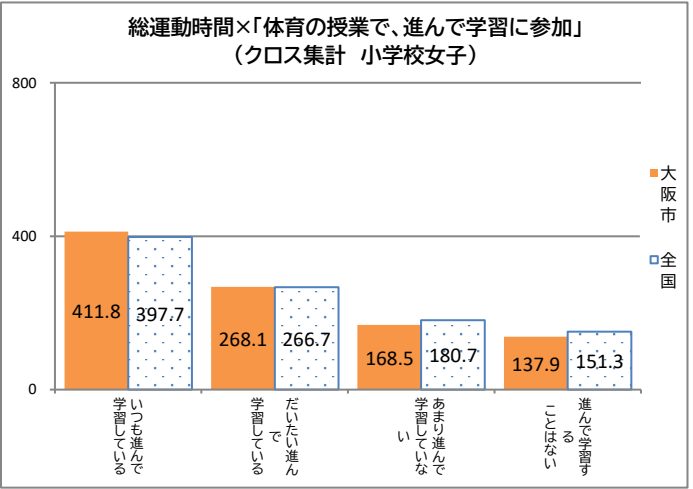
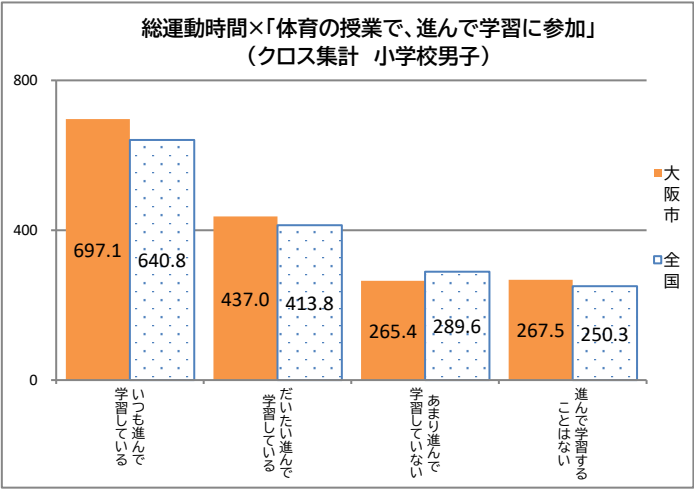
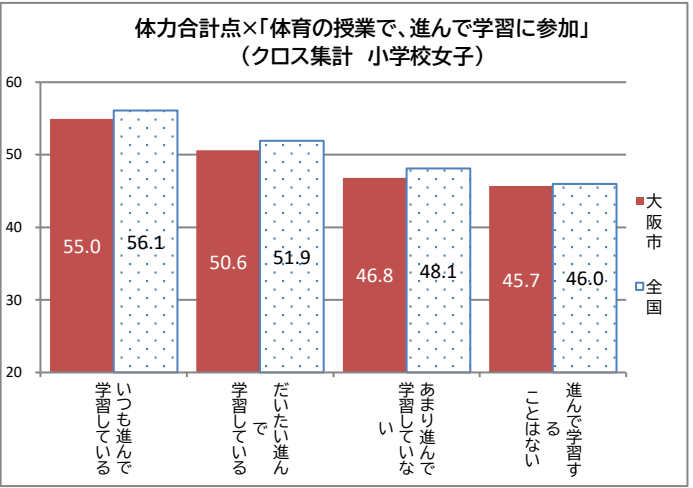
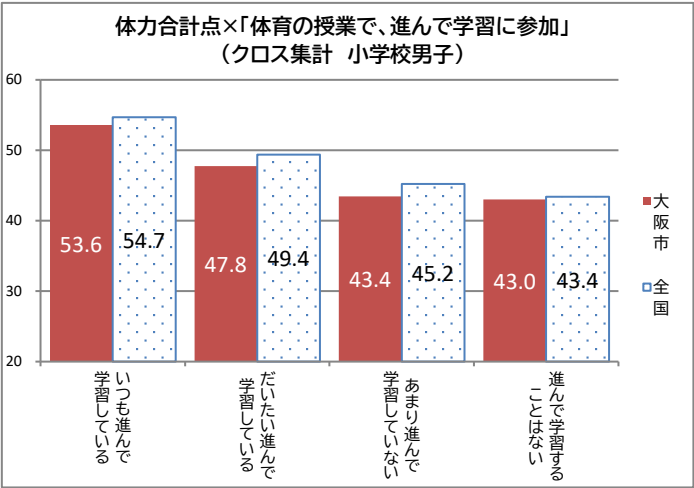
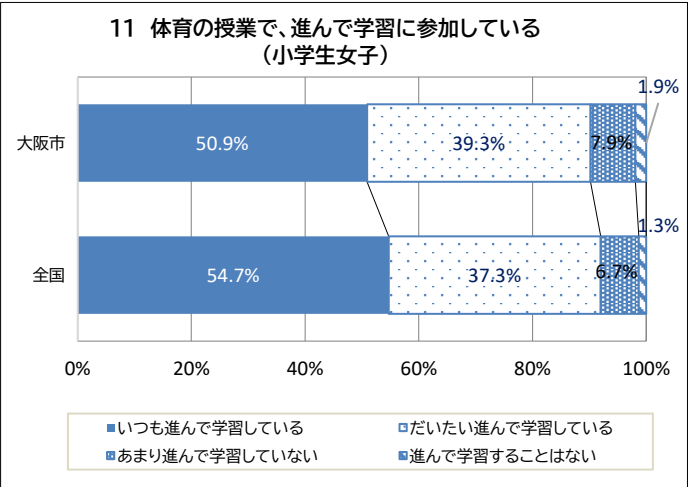
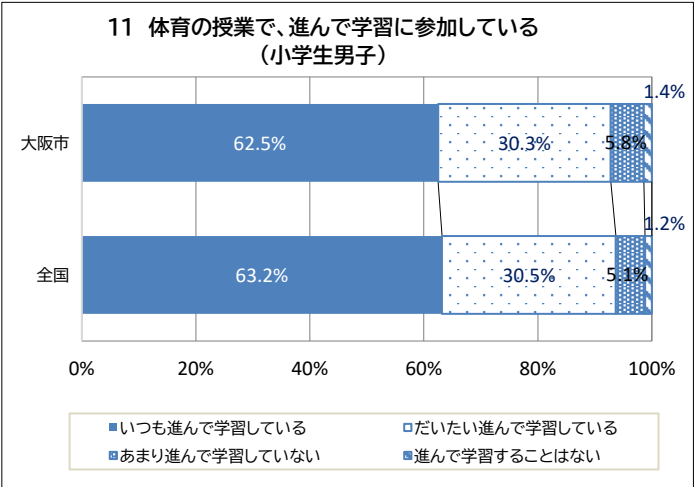
10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。

⑤ 友達と交流したり、協力できたとき



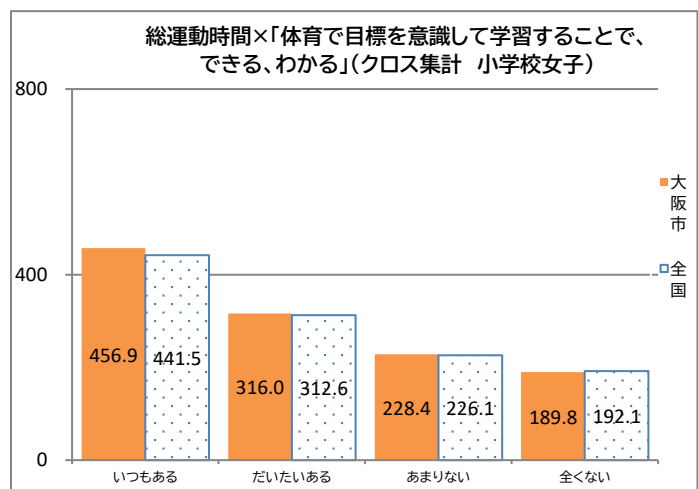
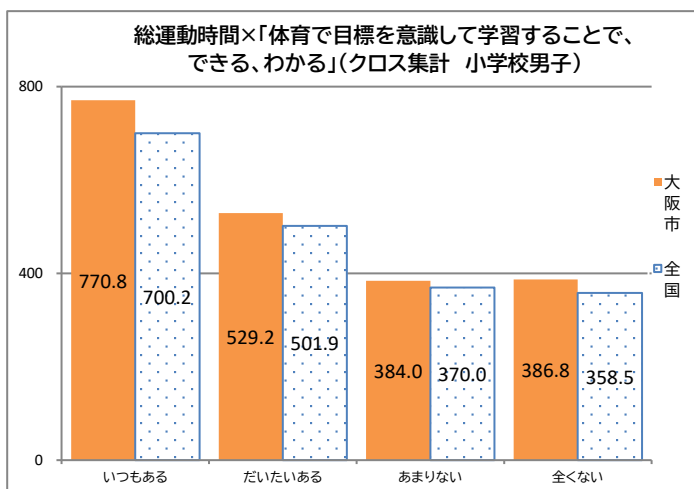
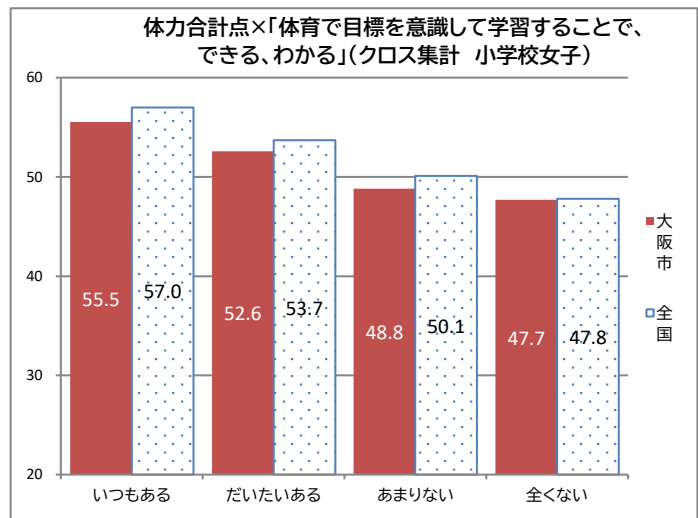
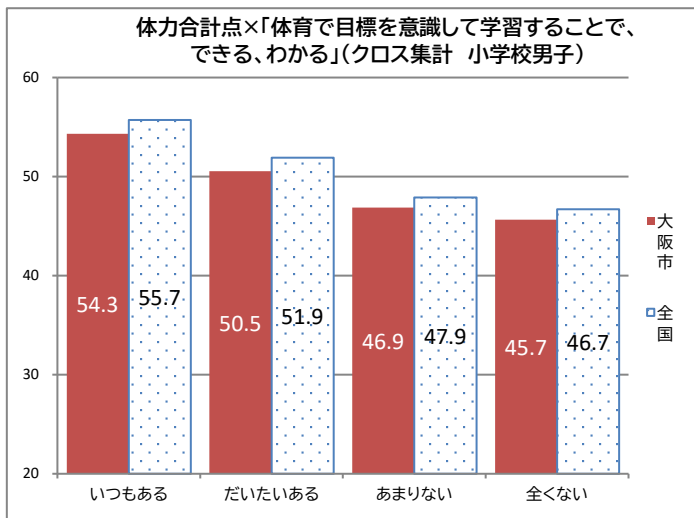
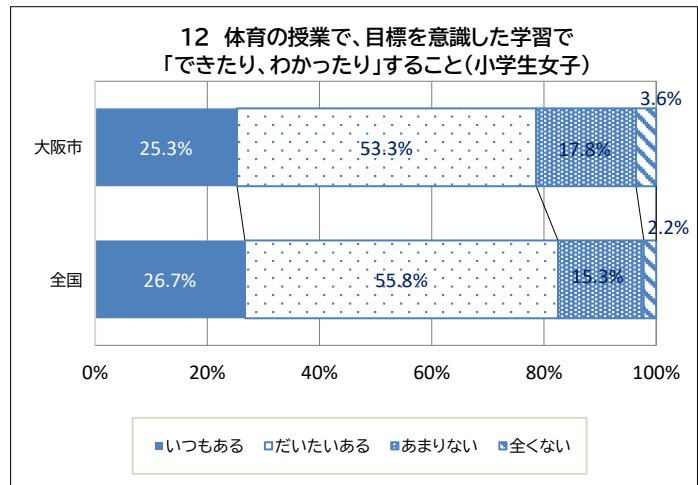
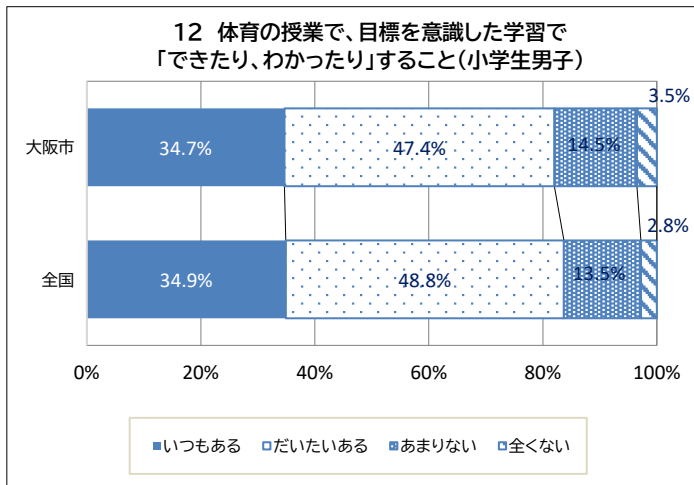
11 体育の授業では、進んで学習に参加していますか

- 体育の授業で「いつも進んで学習している」「だいたい進んで学習している」児童の割合は、全国と比べて男女とも低かった。
- 男女とも、体育の授業で「進んで学習に参加している」児童は、体力合計点が高かった。
- 男女とも、体育の授業で「進んで学習に参加している」児童ほど、総運動時間が多かった。



12 体育の授業では、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」することがありますか

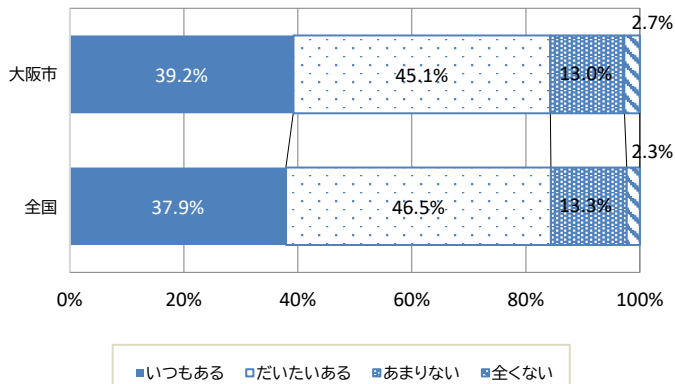
- 男女とも、体育の授業で、目標を意識して学習することで「できたり、わかったり」することがあると肯定的に回答する割合が、全国と比べて低かった。
- 男女とも、目標を意識して学習して「できたり、わかったり」している児童ほど、体力合計点は高かった。
- 男女とも、目標を意識して学習して「できたり、わかったり」している児童ほど、総運動時間が多かった。



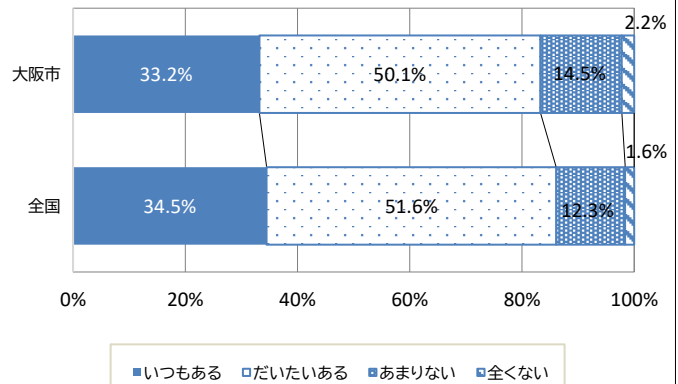
13 体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。

- 女子は、体育の授業で自分に合った練習法で学習することで「できたり、わかったり」することがあると肯定的に回答する割合が全国と比べて低かった。
- 男女とも、自分に合った練習法で学習して「できたり、わかったり」する児童ほど、体力合計点は高かった。
- 男女とも、自分に合った練習法で学習して「できたり、わかったり」する児童ほど、総運動時間が多かった。

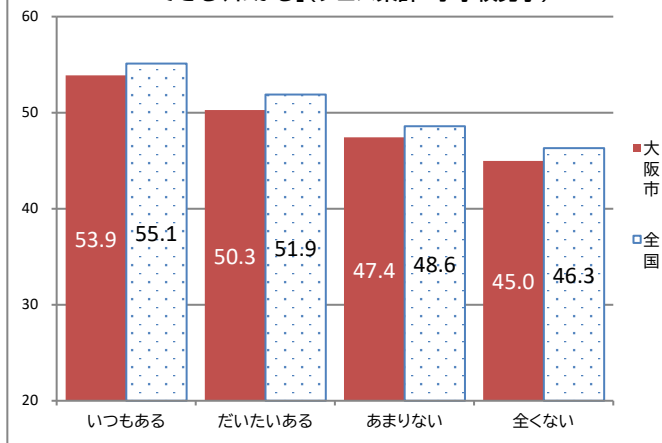
13 体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりする学習で「できたり、わかったり」すること(小学生男子)



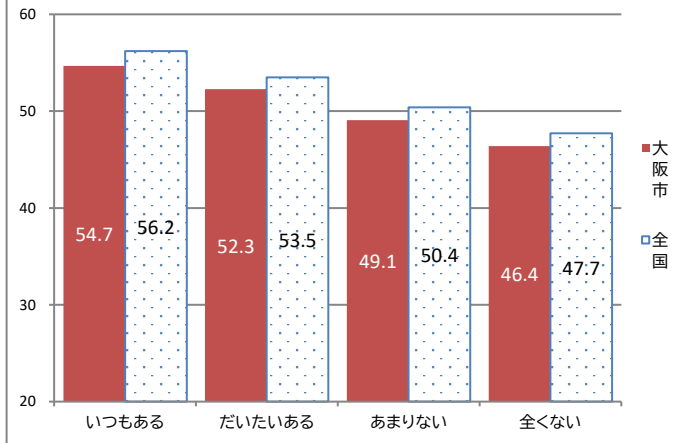
13 体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりする学習で「できたり、わかったり」すること(小学生女子)



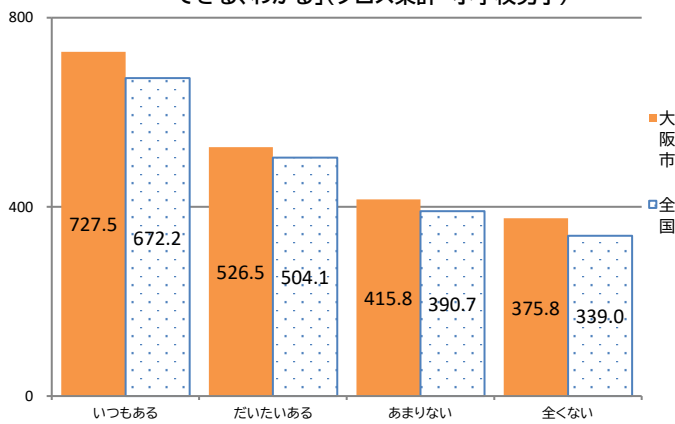
体力合計点×「体育授業で助け合いで教え合いのできる、わかる」(クロス集計 小学校男子)



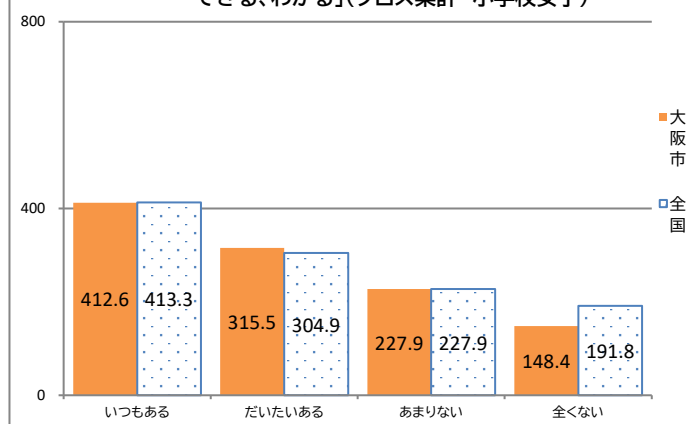
体力合計点×「体育授業で助け合いで教え合いのできる、わかる」(クロス集計 小学校女子)



総運動時間×「体育授業で助け合いで教え合いのできる、わかる」(クロス集計 小学校男子)

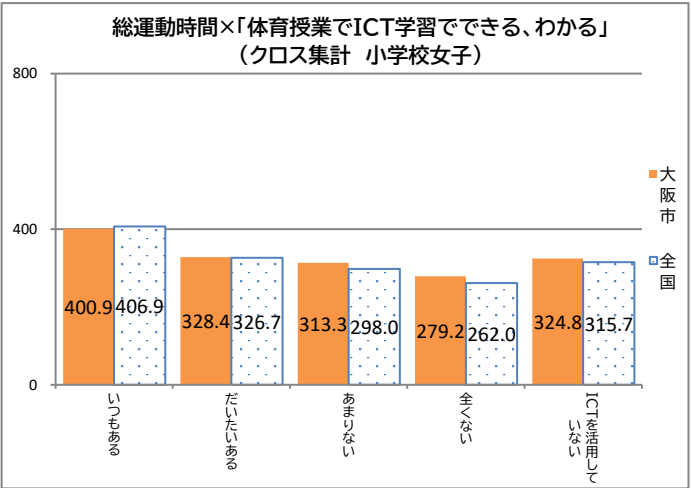
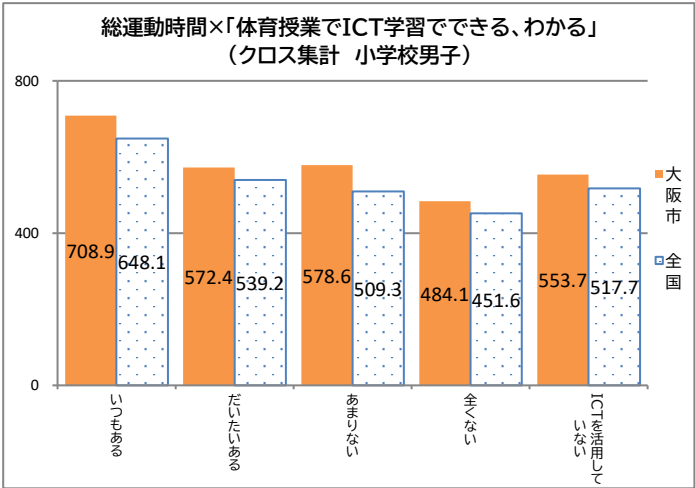
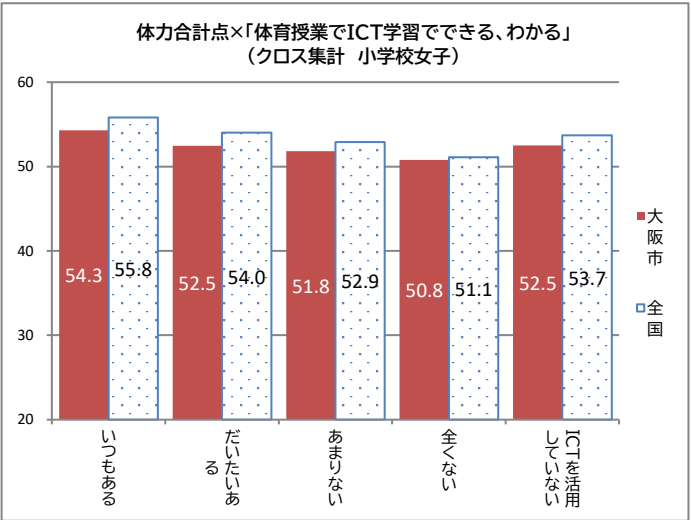
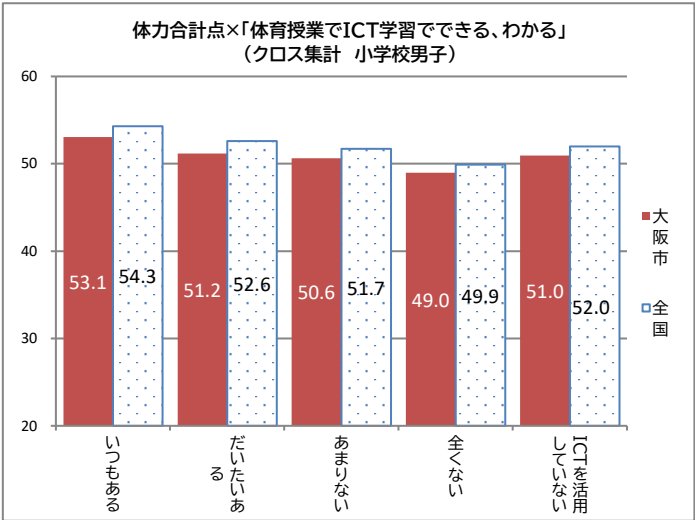
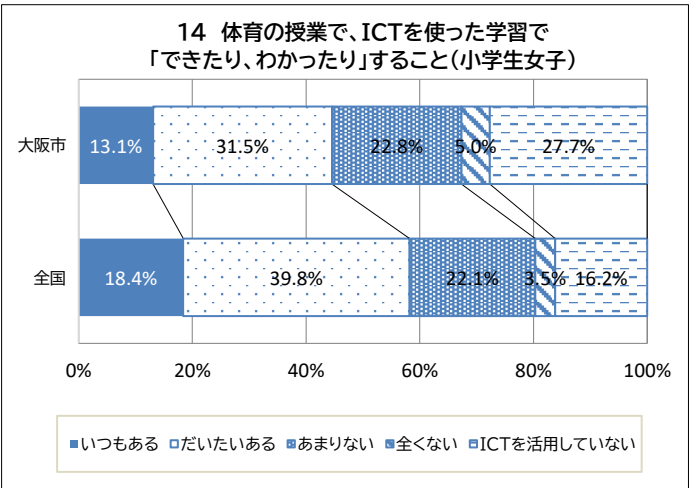
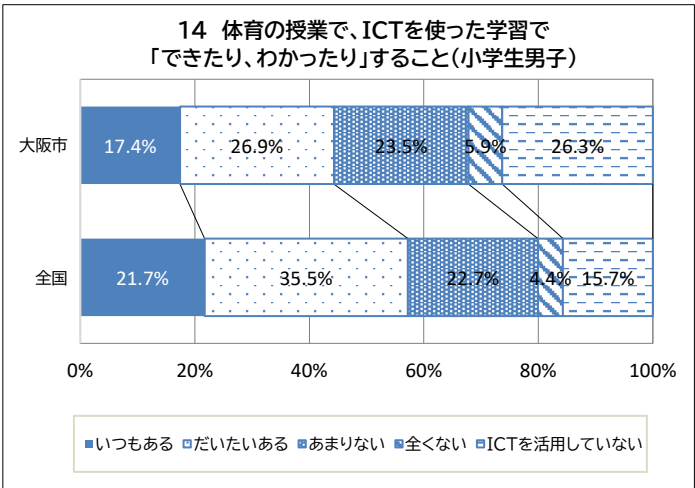


総運動時間×「体育授業で助け合いで教え合いのできる、わかる」(クロス集計 小学校女子)



14 体育の授業では、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか

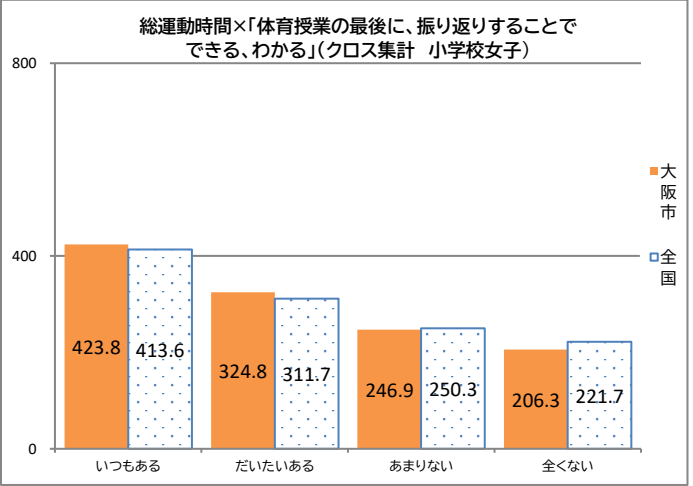
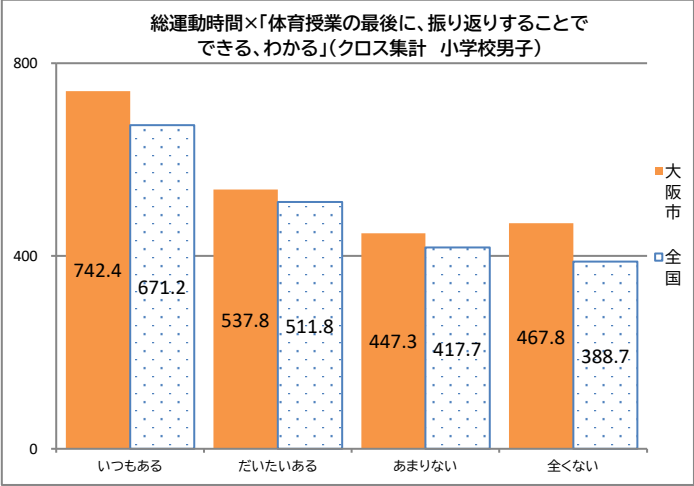
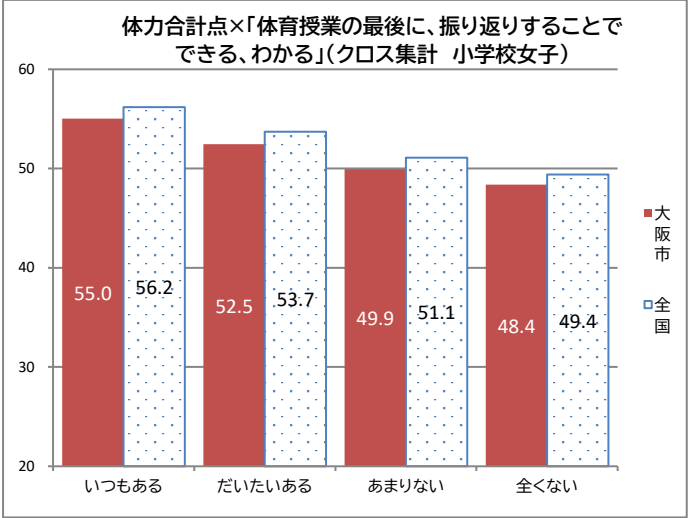
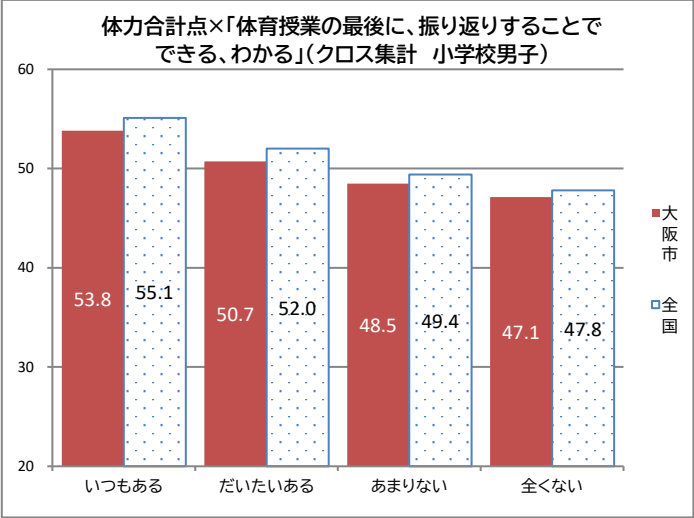
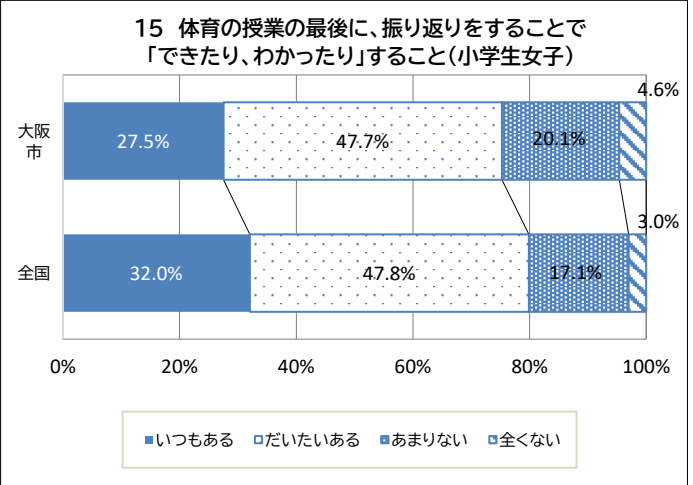
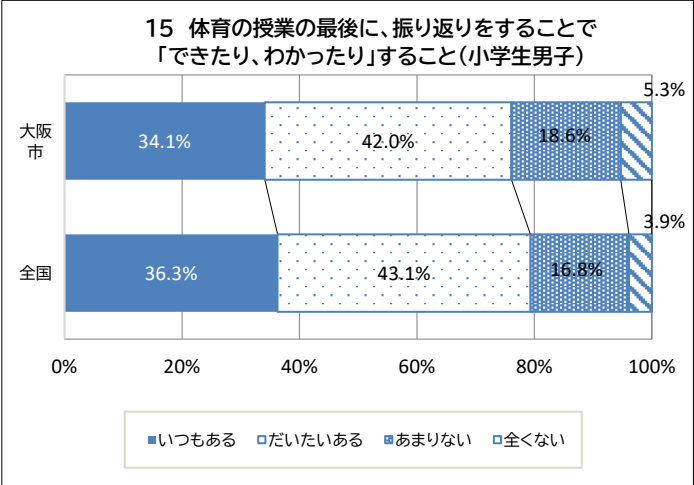
- 男女とも、体育の授業でタブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することが「いつもある」と回答した児童の割合は、全国と比べて低かった。
- 男女とも、「できたり、わかったり」することが「いつもある」と回答した児童が、一番体力合計点が高かった。
- 男女とも、「できたり、わかったり」することが「いつもある」と回答した児童ほど、総運動時間が多かった。



15 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」することがあります

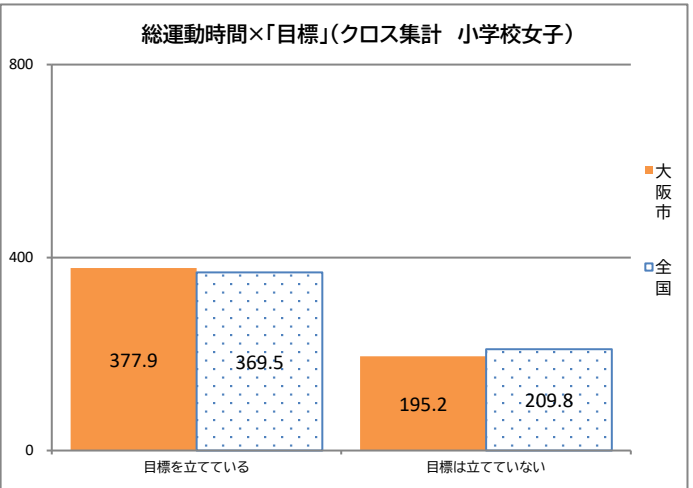
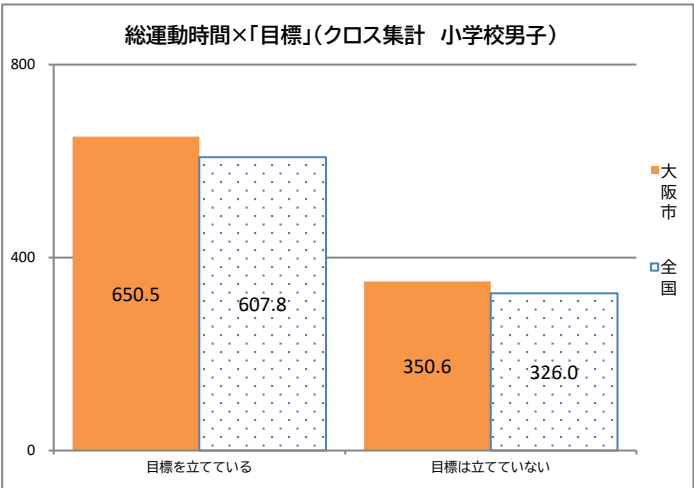
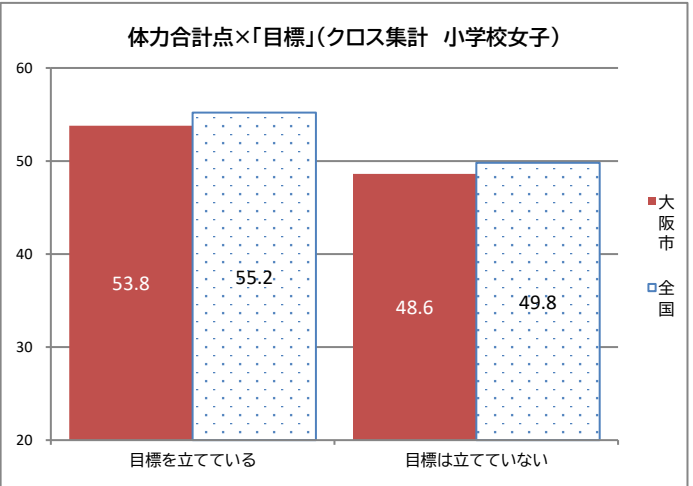
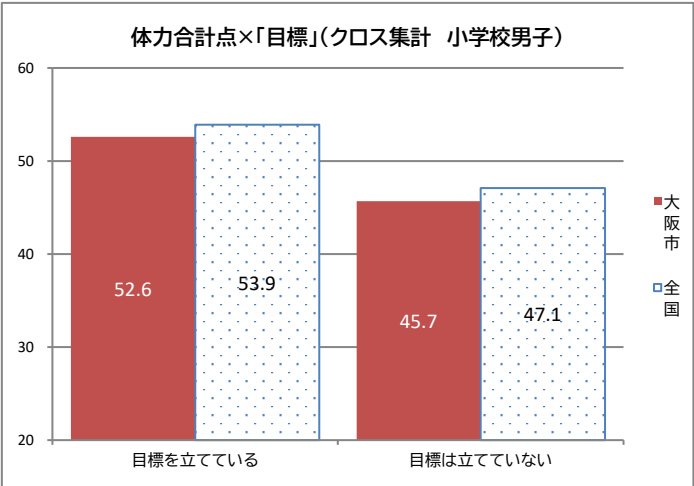
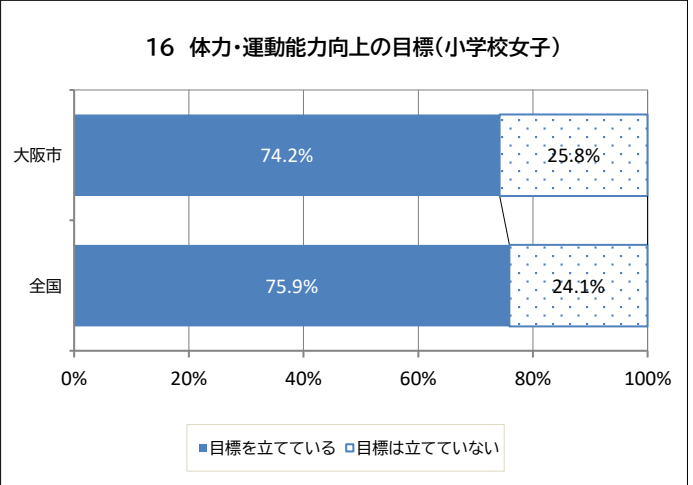
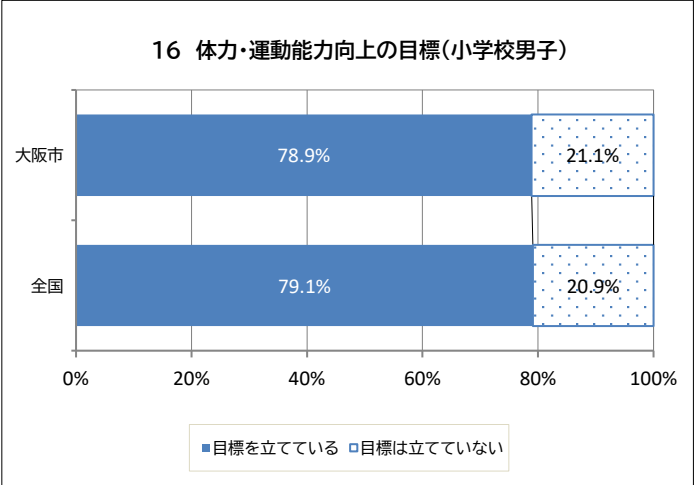
- 男女とも、体育の授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動があることで、「できたり、わかったり」することがあると回答する割合が全国と比べて低かった。

○ 男女とも、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」している児童ほど、体力合計点が高く、総運動時間は多かった。



16 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか

○男女とも、体力向上について「目標を立てている」児童の割合は、全国と比べて低かった。
○男女とも、体力向上について「目標を立てている」児童は、「目標を立てていない」児童と比べて、体力合計点が高かった。
○男女とも、体力向上について「目標を立てている」児童は、総運動時間が多かった。



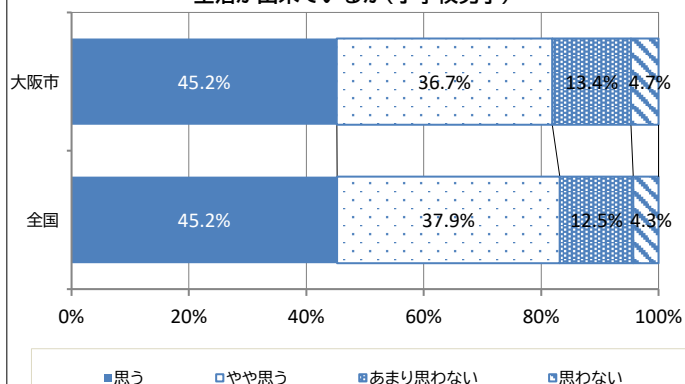
17 保健の授業で学習した運動、食事、休養およびすいみに気をつけた生活を送れていると思いますか

○女子は、保健の授業で学習した内容に気をつけた生活を送れていると思いますかに、肯定的に回答する児童の割合は、全国と比べて低かった。

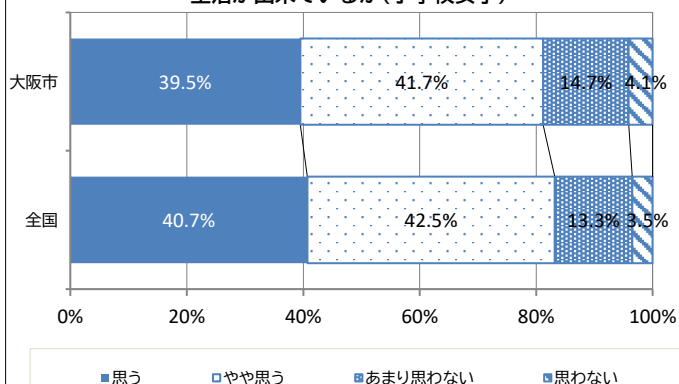
○男女とも、「思う」と回答する児童ほど、体力合計点が高かった。

○男女とも、「思う」と回答する児童は、総運動時間が多かった。

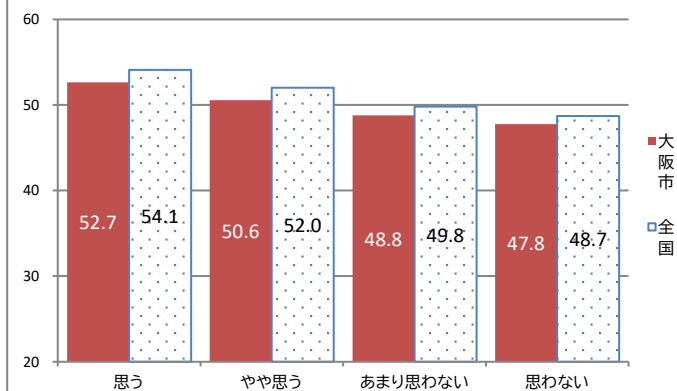
17 保健の授業で学習した内容に気をつけて生活が来ているか(小学校男子)



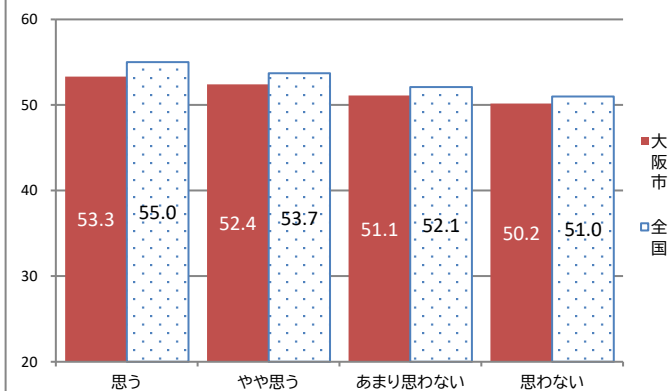
17 保健の授業で学習した内容に気をつけて生活が来ているか(小学校女子)



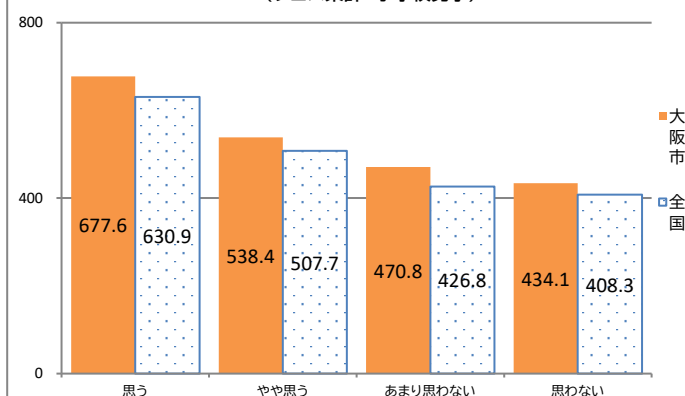
体力合計点×「保健の授業で学習した内容に気をつけた生活」(クロス集計 小学校男子)



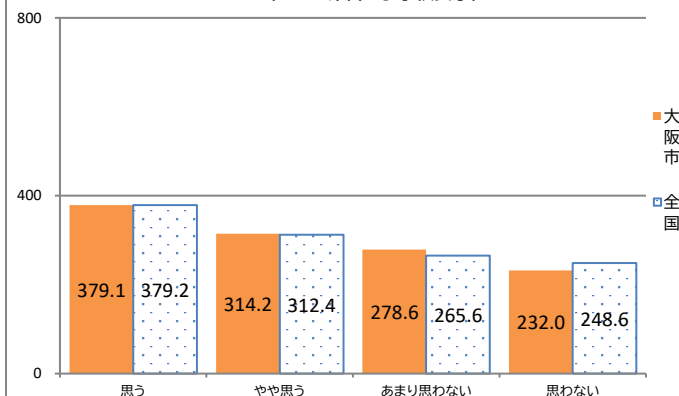
体力合計点×「保健の授業で学習した内容に気をつけた生活」(クロス集計 小学校女子)



総運動時間×「保健の授業で学習した内容に気をつけた生活」(クロス集計 小学校男子)

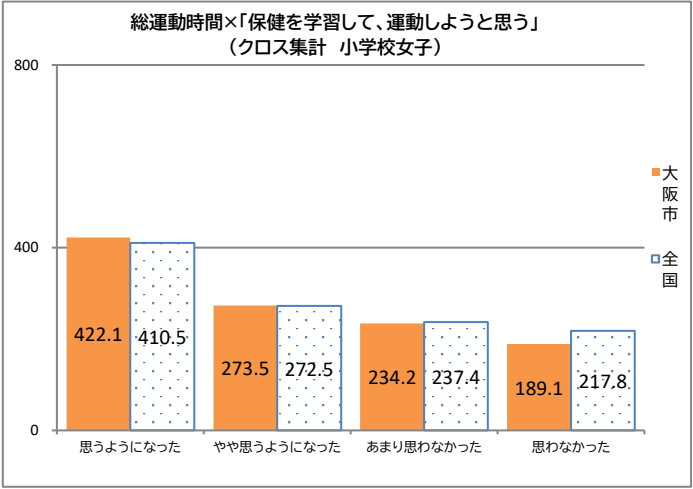
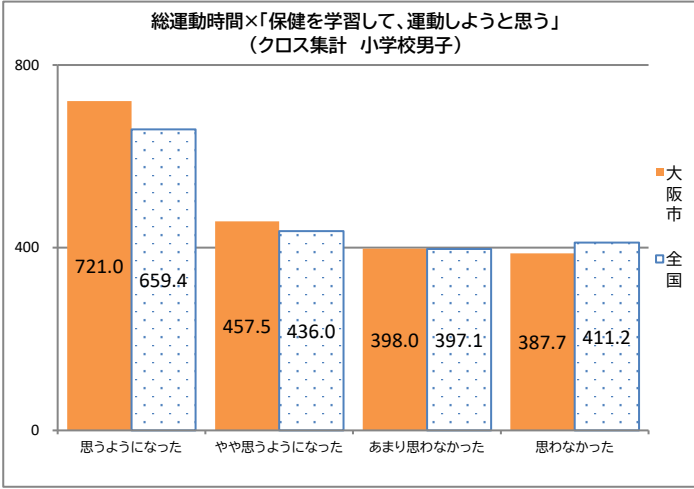
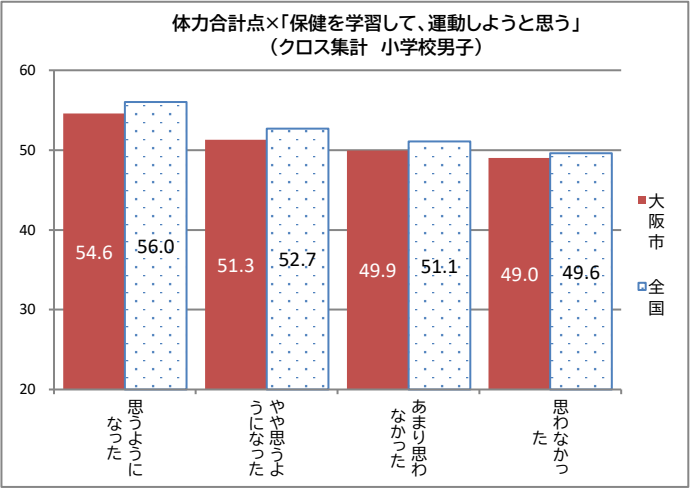
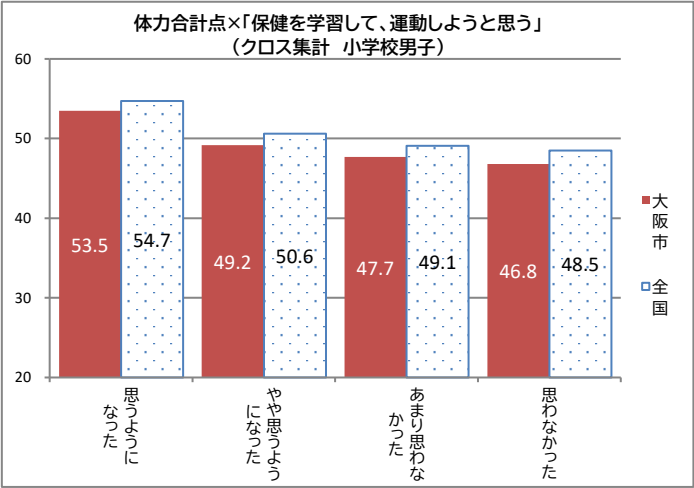
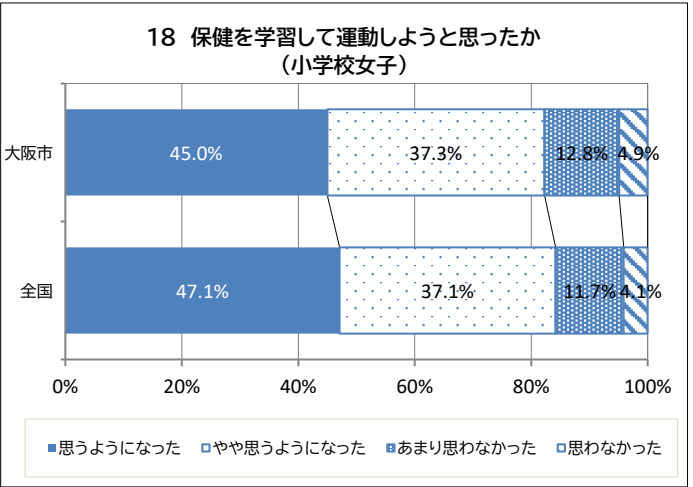
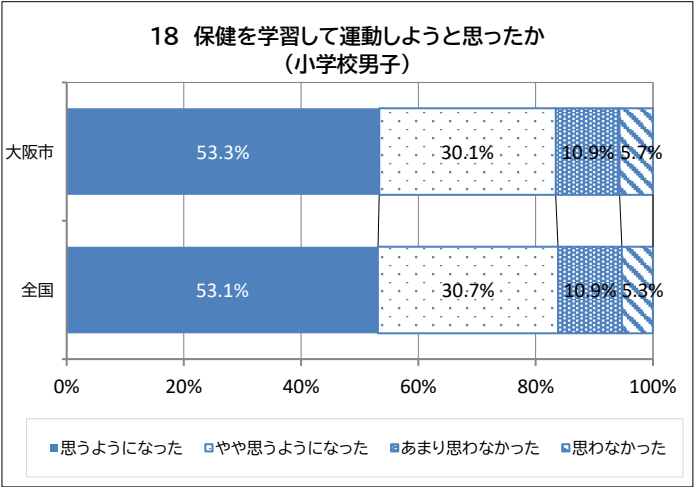


総運動時間×「保健の授業で学習した内容に気をつけた生活」(クロス集計 小学校女子)



18 保健を学習して、運動しようと思いましたか

○女子は、保健を学習して、運動しようと思いましたが、肯定的に回答する児童の割合は、全国と比べて低かった。
○男女とも、「思うようになった」と回答する児童ほど、体力合計点が高かった。
○男女とも、「思うようになった」と回答する児童は、総運動時間が多かった。

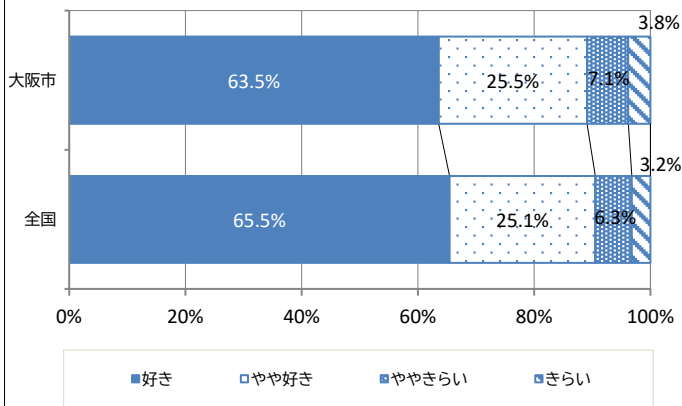


生徒質問紙調査結果(中学校2年)

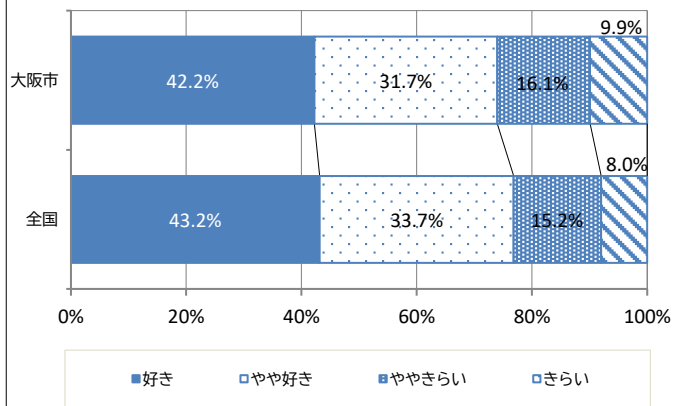
1 運動やスポーツをすることは好きですか

- 男女とも、運動やスポーツをすることが「好き」と回答した生徒の割合は、全国と比べて低かった。
- 男女とも、運動やスポーツをすることが「好き」な生徒ほど、体力合計点は高かった。
- 男女とも、運動やスポーツをすることが「好き」な生徒ほど、総運動時間は多かった。

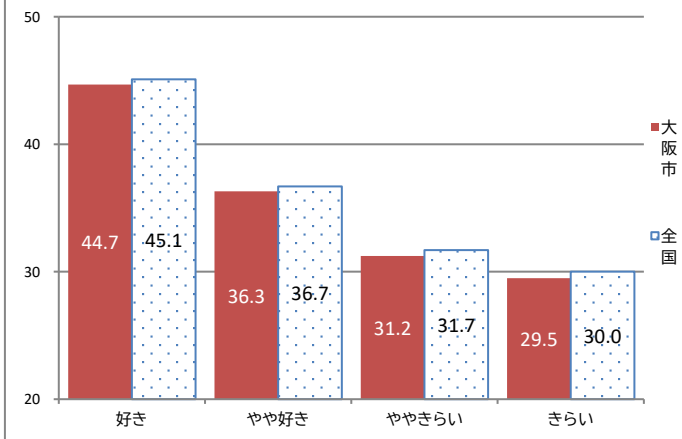
1 運動が好き(中学校男子)



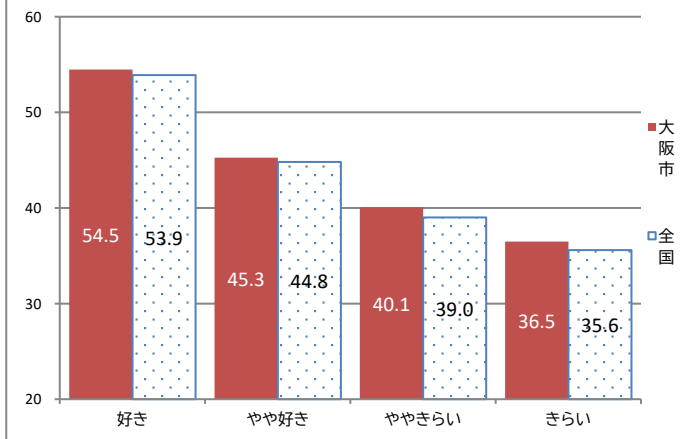
1 運動が好き(中学校女子)



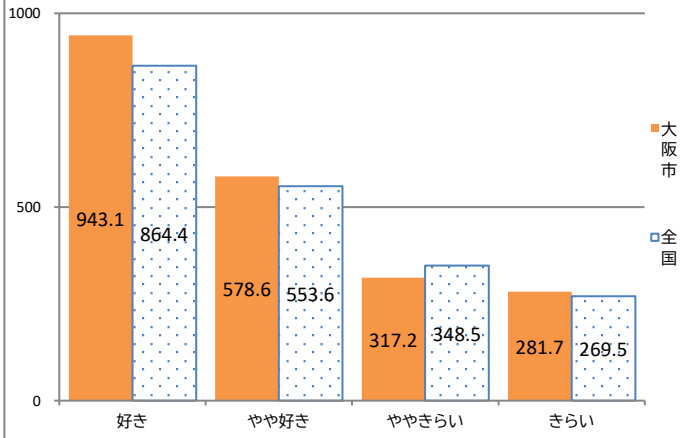
体力合計点×「運動が好き」(クロス集計 中学校男子)



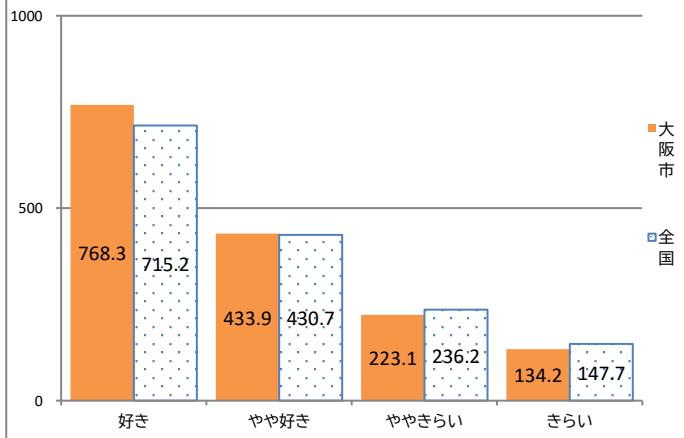
体力合計点×「運動が好き」(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「運動が好き」(クロス集計 中学校男子)



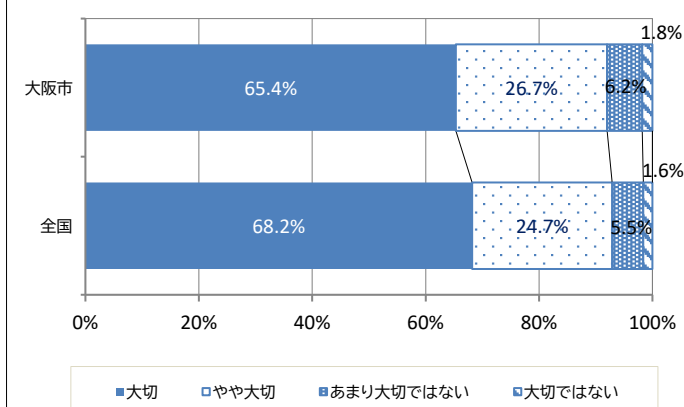
総運動時間×「運動が好き」(クロス集計 中学校女子)



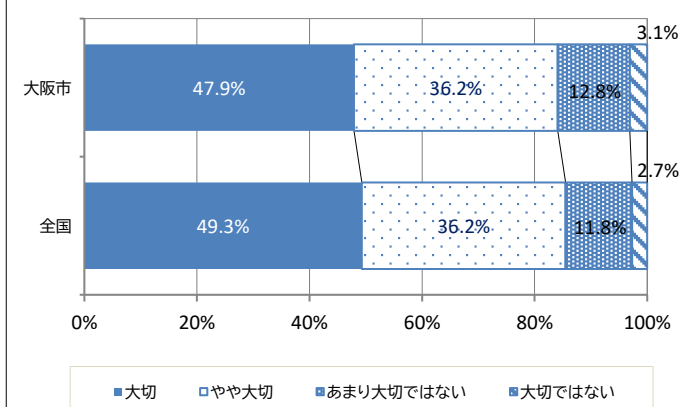
2 運動やスポーツをすることは大切なものですか

- 男女とも、運動やスポーツをすることが「大切」「やや大切」と回答した生徒の割合は、全国と比べ低かった。
- 男女とも、運動やスポーツをすることが「大切」と思う生徒は、体力合計点が高かった。
- 男女とも、運動やスポーツをすることが「大切」と思う生徒は、総運動時間が多かった。

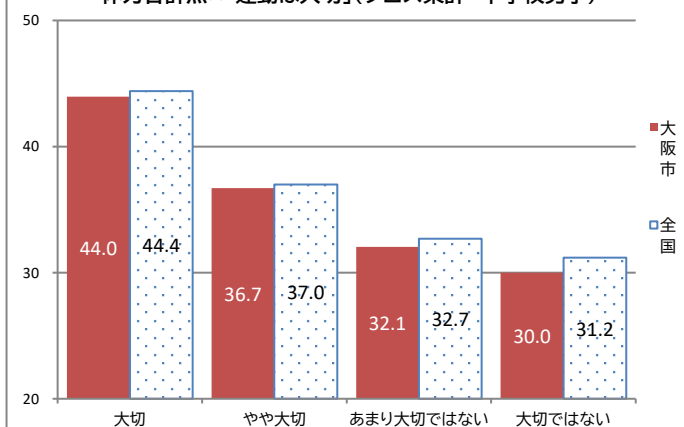
2 運動は大切(中学校男子)



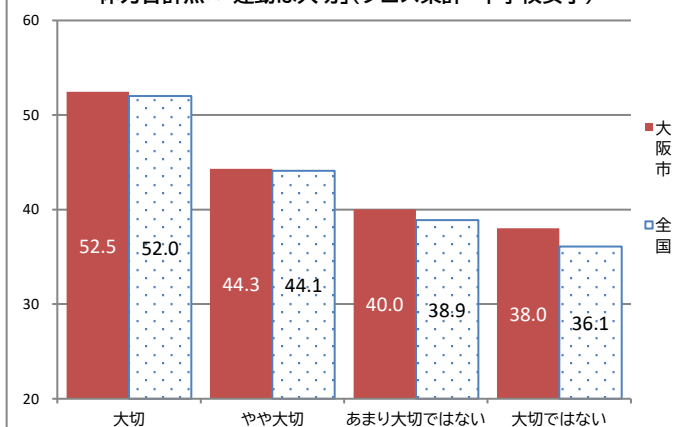
2 運動は大切(中学校女子)



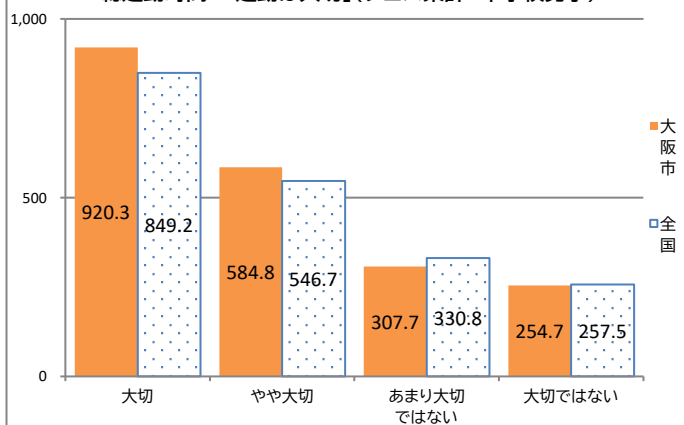
体力合計点×「運動は大切」(クロス集計 中学校男子)



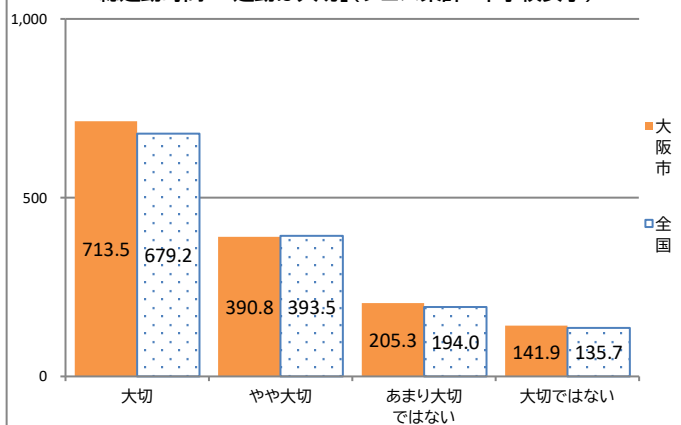
体力合計点×「運動は大切」(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「運動は大切」(クロス集計 中学校男子)



総運動時間×「運動は大切」(クロス集計 中学校女子)



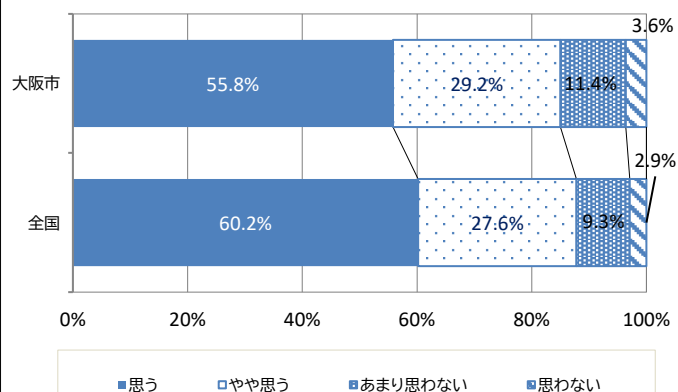
3 中学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツする時間を持ちたいですか

○男女とも、中学校を卒業しても自主的に運動したいと「思う」生徒の割合は、全国と比べて低かった。

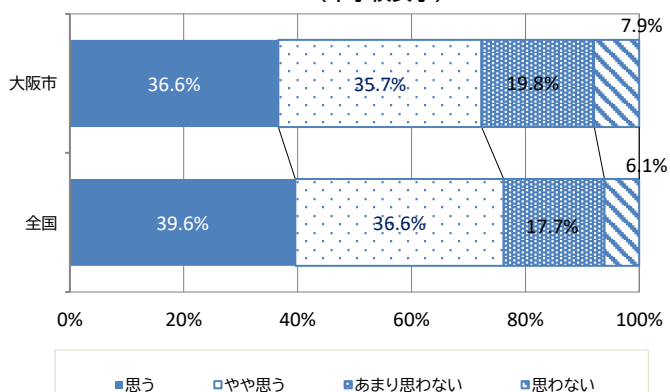
○男女とも、中学校を卒業しても自主的に運動したいと「思う」生徒は、体力合計点が高かった。

○男女とも、中学校を卒業しても自主的に運動したいと「思う」生徒は、総運動時間が多かった。

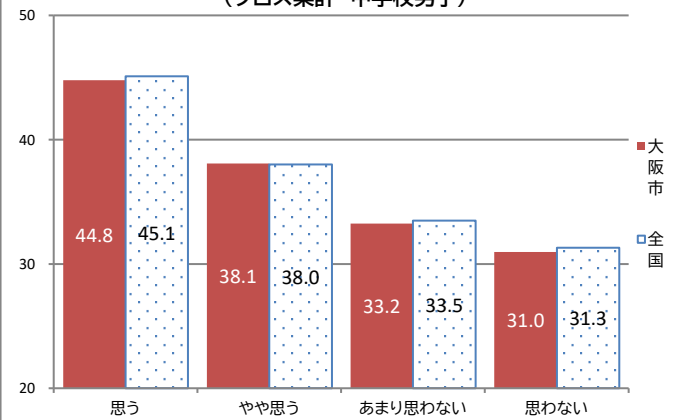
3 中学校で授業以外でも自主的に運動したい
(中学校男子)



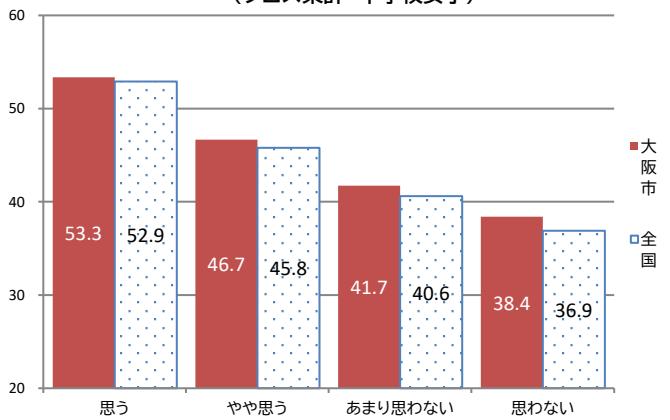
3 中学校で授業以外でも自主的に運動したい
(中学校女子)



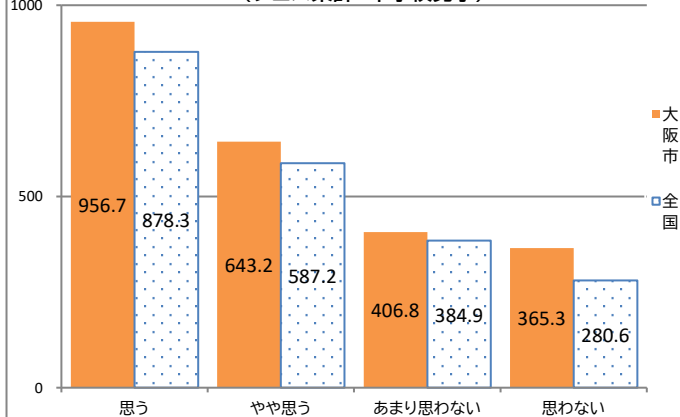
体力合計点×「自主的に運動したい」
(クロス集計 中学校男子)



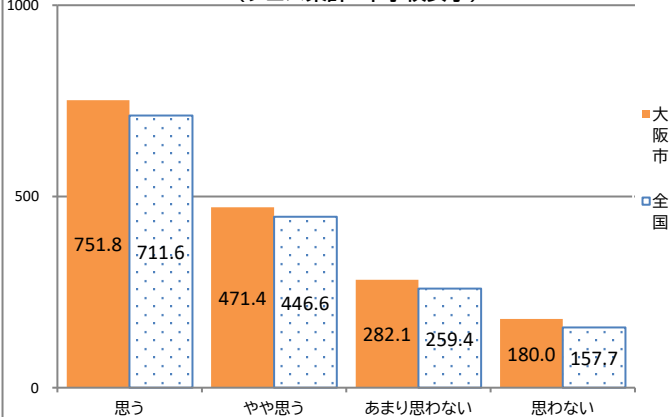
体力合計点×「自主的に運動したい」
(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「自主的に運動したい」
(クロス集計 中学校男子)



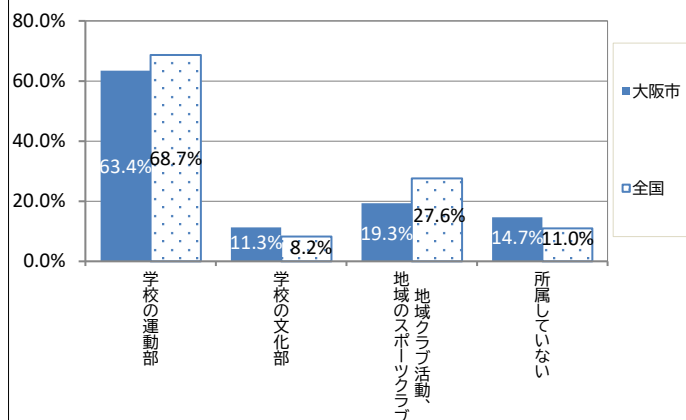
総運動時間×「自主的に運動したい」
(クロス集計 中学校女子)



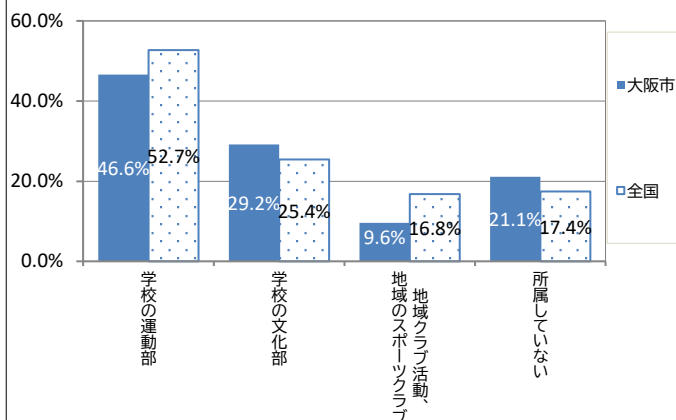
4 学校の部活動や地域のスポーツクラブに所属していますか

- 男女とも、学校の「運動部」や「地域のスポーツクラブ」に所属している生徒の割合は、全国と比べて低かった。
- 男女とも、学校の「文化部」や「所属していない」の生徒の割合は、全国と比べて高かった。
- 男女とも、学校の「運動部」や「地域のスポーツクラブ」に所属している生徒の方が、体力合計点は高かった。
- 男女とも、学校の「運動部」や「地域のスポーツクラブ」に所属している生徒の方が、総運動時間は多かった。

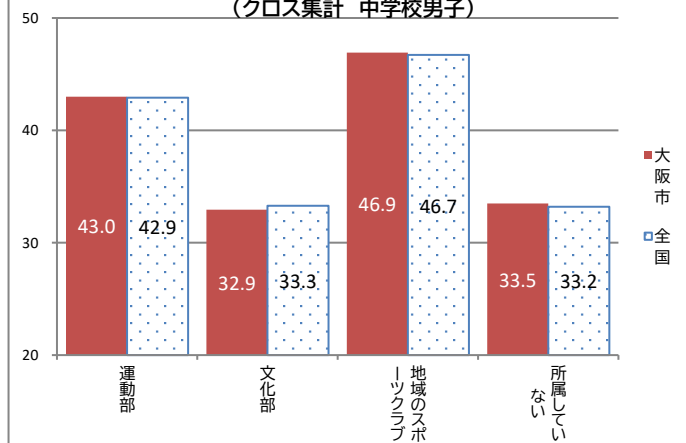
4 部活動やスポーツクラブの所属(中学校男子)



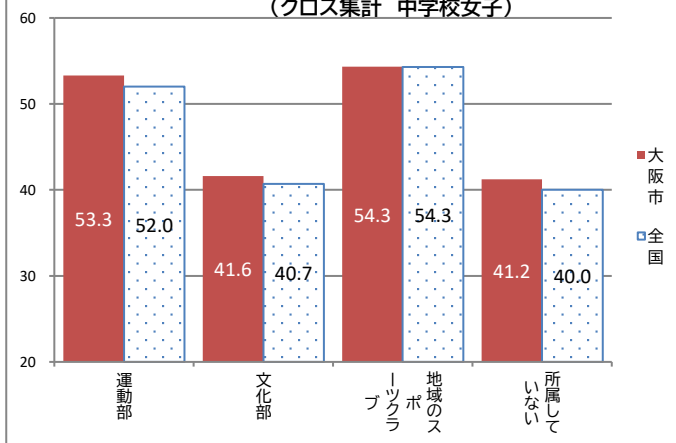
4 部活動やスポーツクラブの所属(中学校女子)



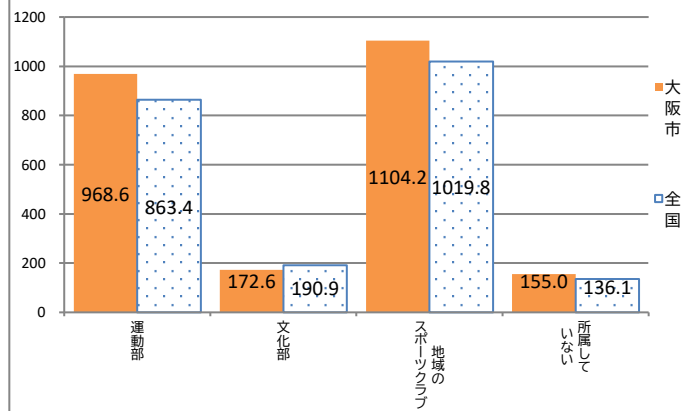
体力合計点×「部活動やスポーツクラブの所属」
(クロス集計 中学校男子)



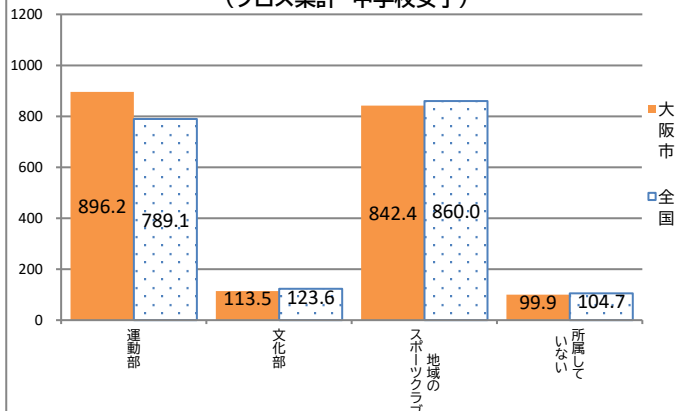
体力合計点×「部活動やスポーツクラブの所属」
(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「部活動やスポーツクラブへの所属」
(クロス集計 中学校男子)



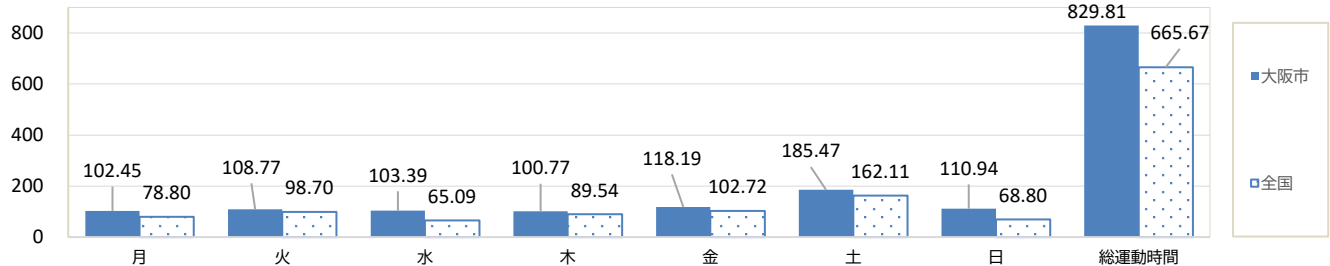
総運動時間×「部活動やスポーツクラブへの所属」
(クロス集計 中学校女子)



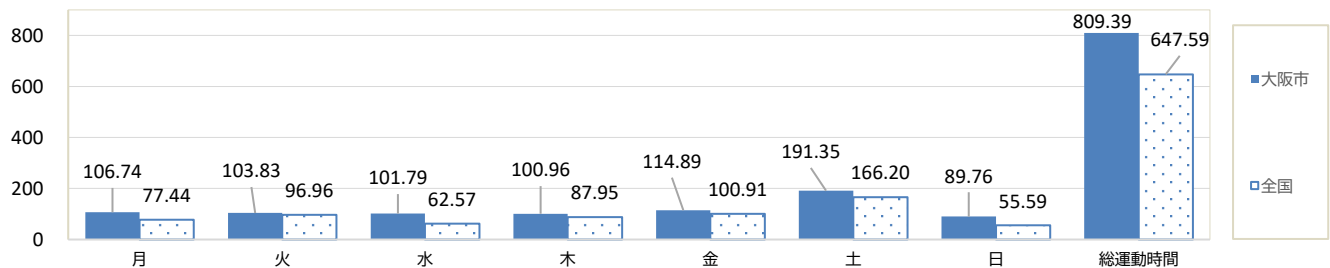
5-1 保健体育の授業以外の運動やスポーツの時間【部活動】

○男女とも、授業以外の運動やスポーツの時間において、全国と比べて多かった。

5 体育の授業以外の運動やスポーツの時間 【部活動】(中学校男子)



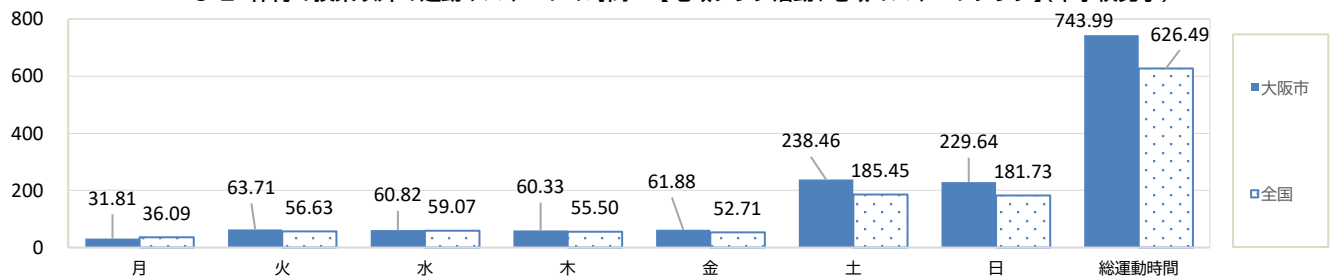
5 体育の授業以外の運動やスポーツの時間 【部活動】(中学校女子)



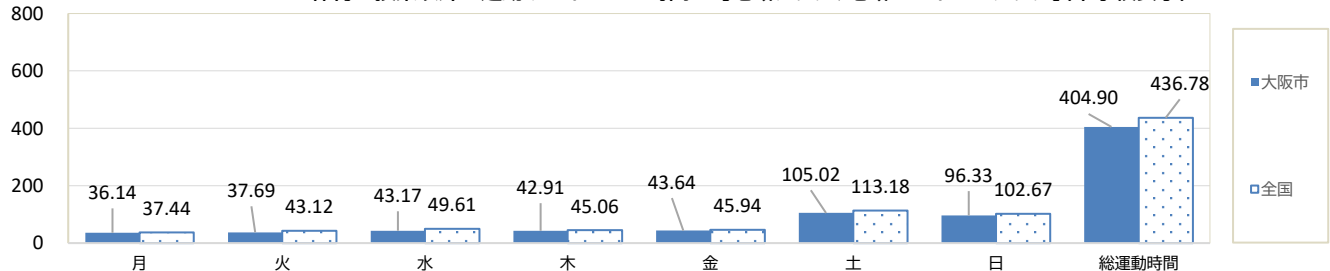
5-2 保健体育の授業以外の運動やスポーツの時間【地域クラブ、地域スポーツクラブ】

○男子は、授業以外の運動やスポーツの時間において、全国と比べて多かった。

5-2 体育の授業以外の運動やスポーツの時間 【地域クラブ活動、地域のスポーツクラブ】(中学校男子)



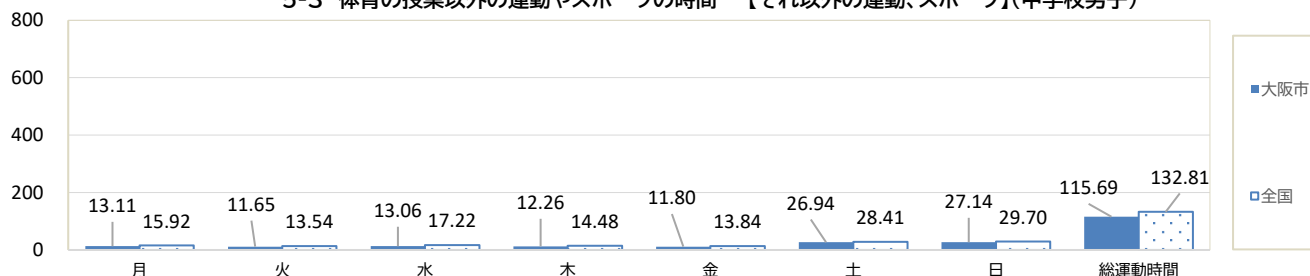
5-2 体育の授業以外の運動やスポーツの時間 【地域クラブ、地域のスポーツクラブ】(中学校女子)



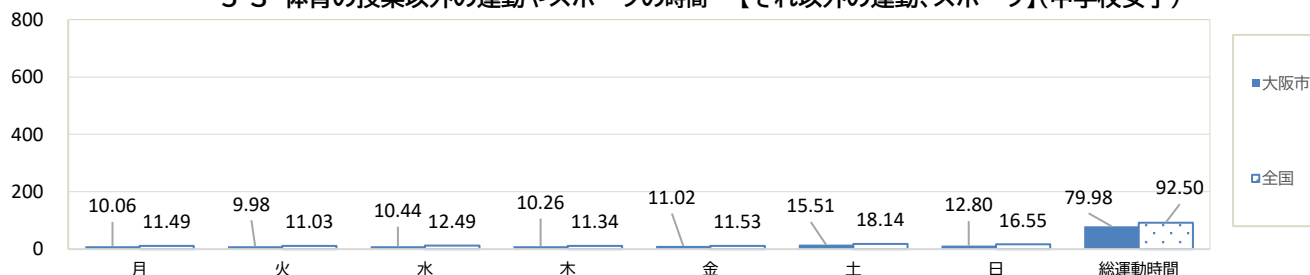
5-3 保健体育の授業以外の運動やスポーツの時間【それ以外の運動やスポーツ】

○男女とも、授業以外の運動やスポーツの時間において、全国と比べて低かった。

5-3 体育の授業以外の運動やスポーツの時間 【それ以外の運動、スポーツ】(中学校男子)



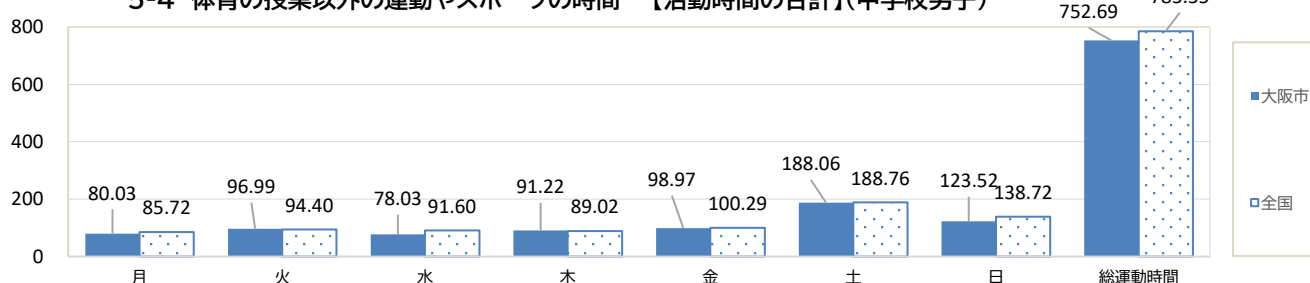
5-3 体育の授業以外の運動やスポーツの時間 【それ以外の運動、スポーツ】(中学校女子)



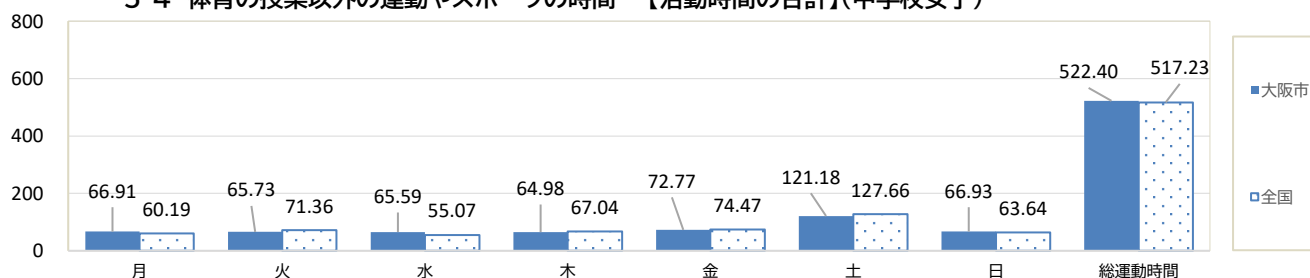
5-4 保健体育の授業以外の運動やスポーツの時間【活動時間の合計】

○女子は、授業以外の運動やスポーツの時間において、全国と比べて多かった。

5-4 体育の授業以外の運動やスポーツの時間 【活動時間の合計】(中学校男子)



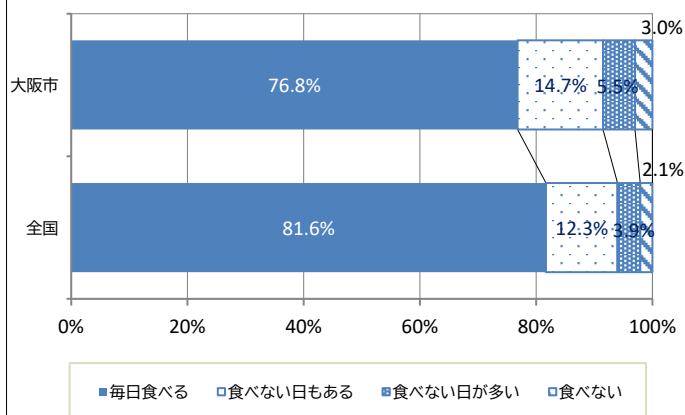
5-4 体育の授業以外の運動やスポーツの時間 【活動時間の合計】(中学校女子)



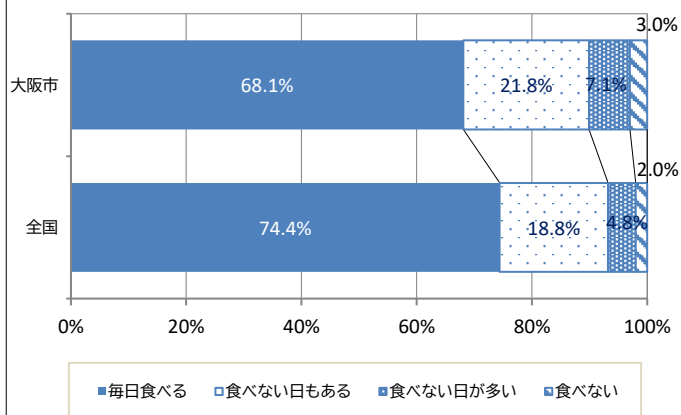
6 朝食を食べる

- 男女とも、朝食を「毎日食べる」生徒の割合は、全国と比べて低かった。
- 男女とも、朝食を「毎日食べる」生徒ほど、体力合計点が高かった。
- 男女とも、朝食を「毎日食べる」生徒ほど、総運動時間が多かった。

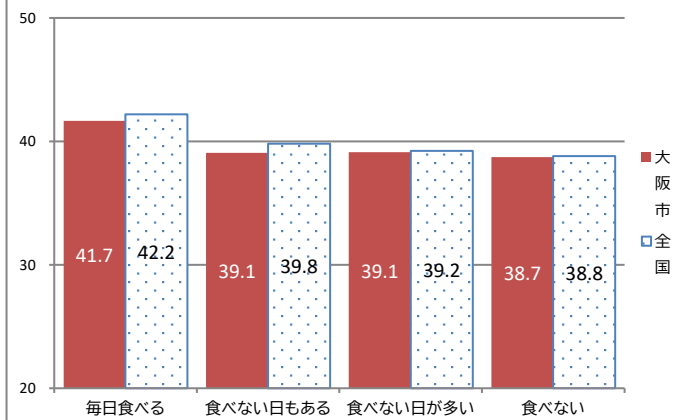
6 朝食を食べる(中学校男子)



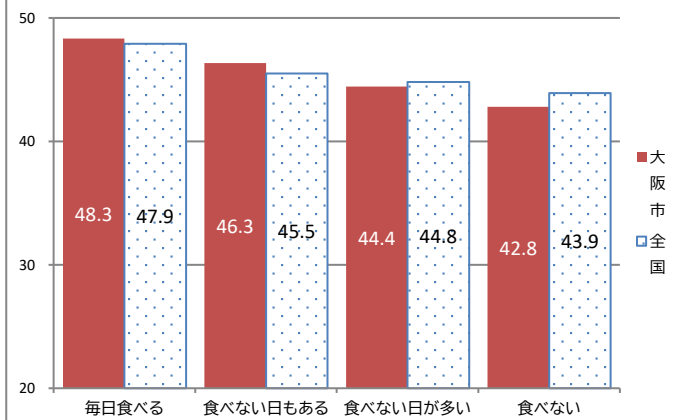
6 朝食を食べる(中学校女子)



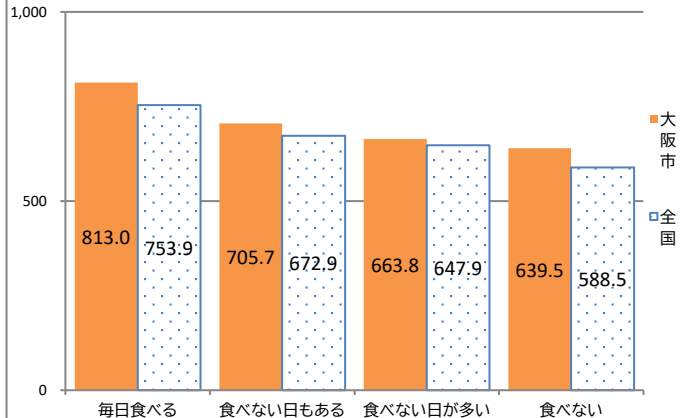
体力合計点×「朝食を食べる」(クロス集計 中学校男子)



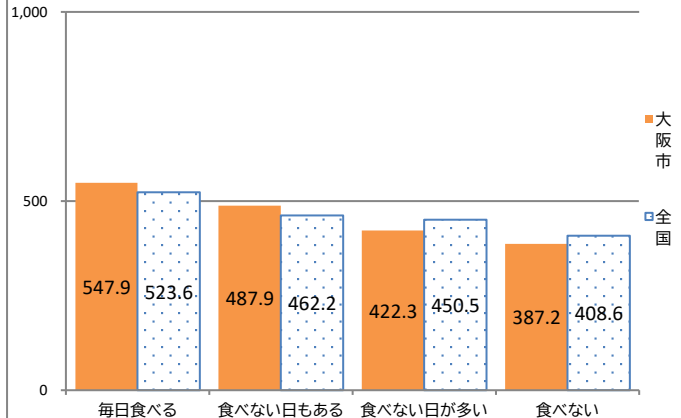
体力合計点×「朝食を食べる」(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「朝食を食べる」(クロス集計 中学校男子)



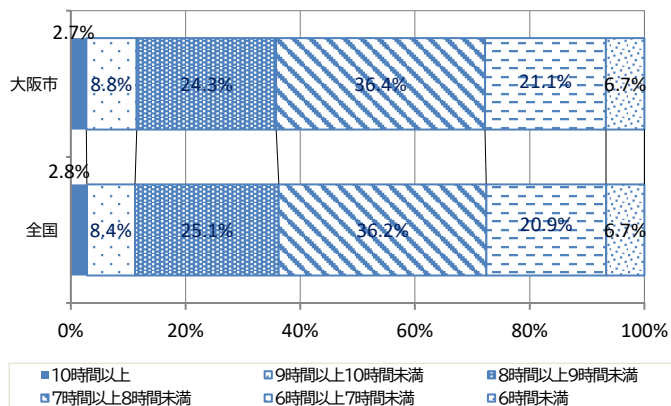
総運動時間×「朝食を食べる」(クロス集計 中学校女子)



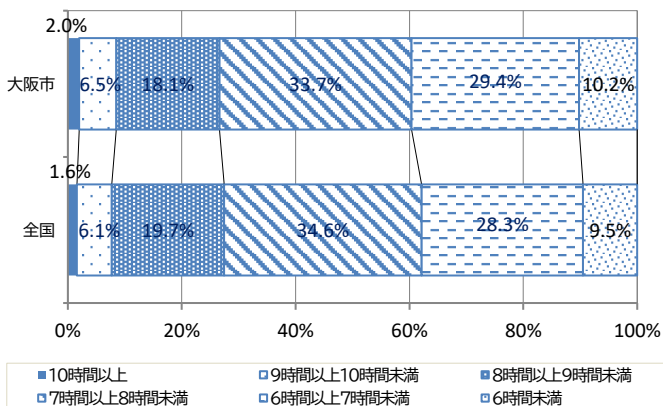
7 1日の睡眠時間

- 男女とも、1日の睡眠時間が「9時間以上」の生徒の割合は、全国と比べて高かった。
- 男子は、1日の睡眠時間が「8時間以上9時間未満」、女子は「7時間以上8時間未満」の生徒の体力合計点が高めである。
- 男女とも、1日の睡眠時間が「6時間未満」の生徒の総運動時間が一番少なかった。

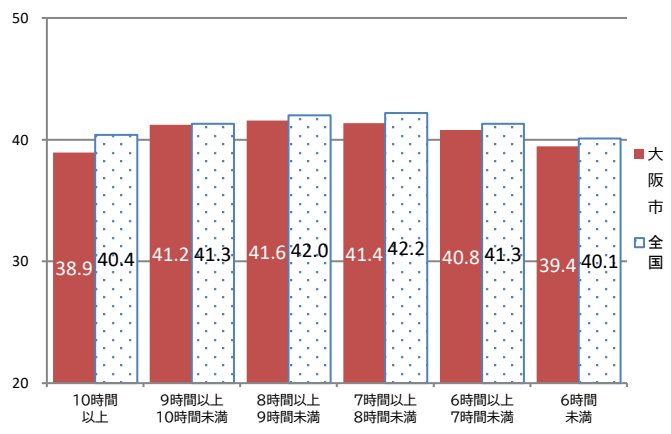
7 1日の睡眠時間(中学校男子)



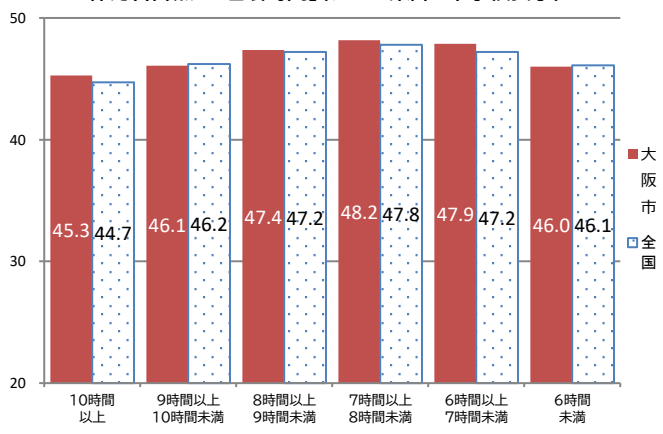
7 1日の睡眠時間(中学校女子)



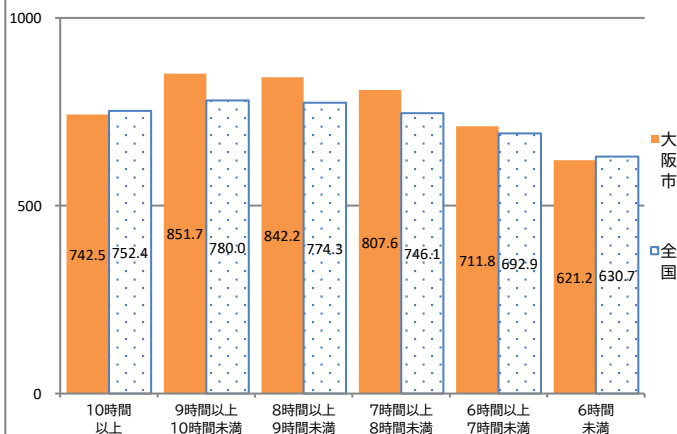
体力合計点×「睡眠時間」(クロス集計 中学校男子)



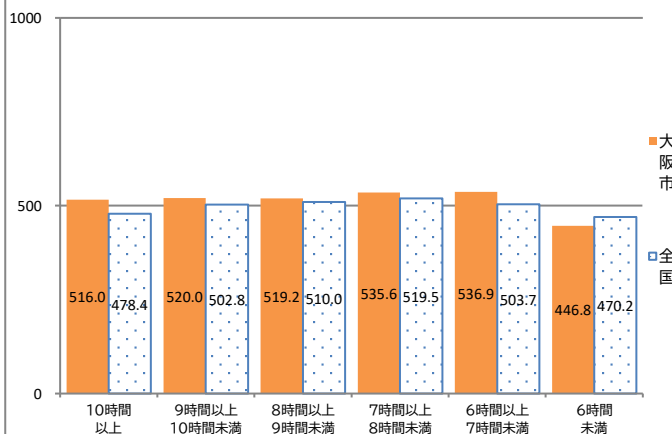
体力合計点×「睡眠時間」(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「睡眠時間」(クロス集計 中学校男子)



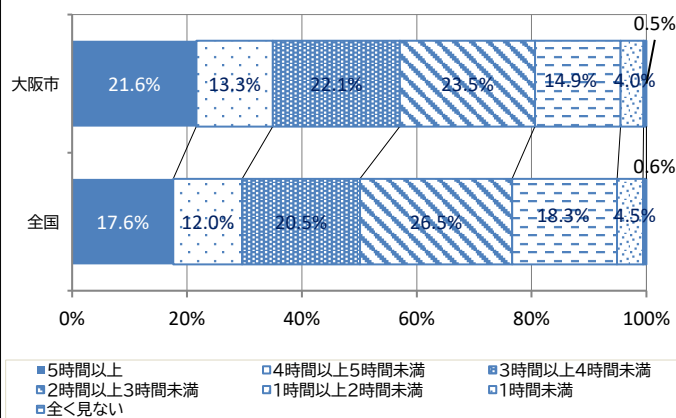
総運動時間×「睡眠時間」(クロス集計 中学校女子)



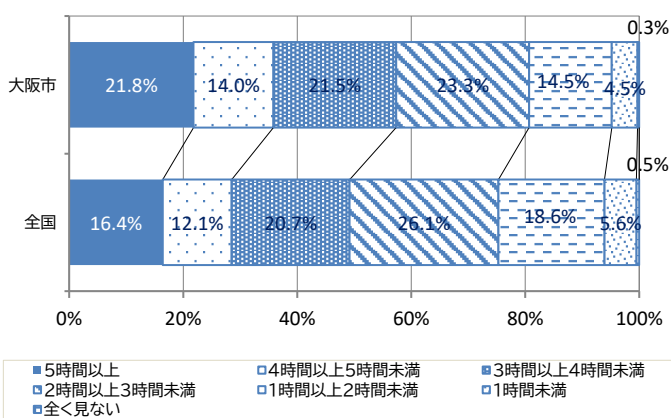
8 平日に学習以外で、テレビ・DVDやゲームなどの画面を見る時間

- 平日のテレビ・DVDやゲームなどの視聴時間は、全国と比べて、男女とも「5時間以上」の生徒の割合が高かった。
- 男子では、平日の視聴時間が「全く見ない」、女子では「5時間以上」と回答した生徒の体力合計点が低い傾向にある。
- 男子では、平日の視聴時間が「全く見ない」、女子では「5時間以上」と回答した生徒の総運動時間が少ない傾向である。

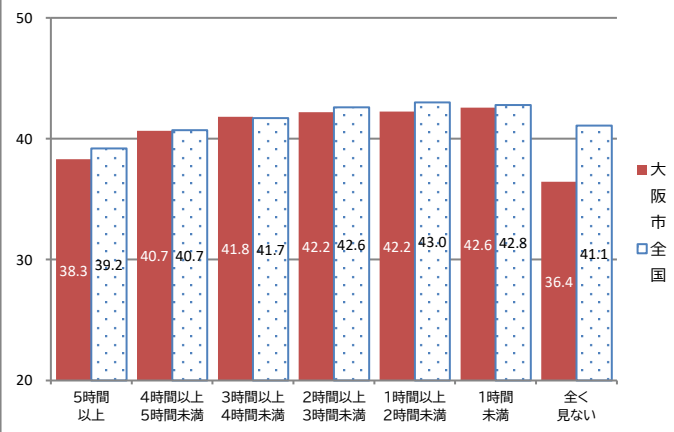
8 平日の視聴時間(中学校男子)



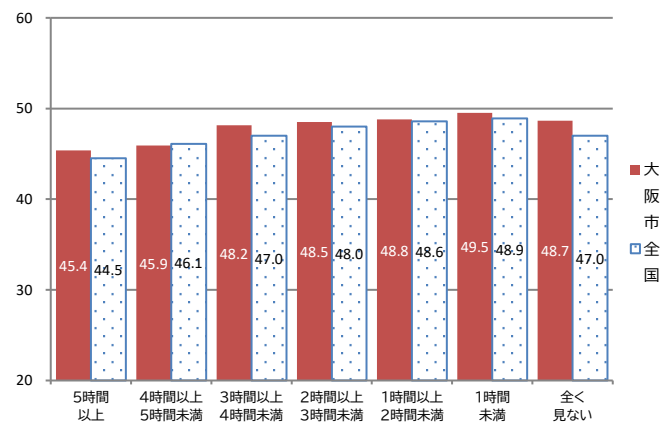
8 平日の視聴時間(中学校女子)



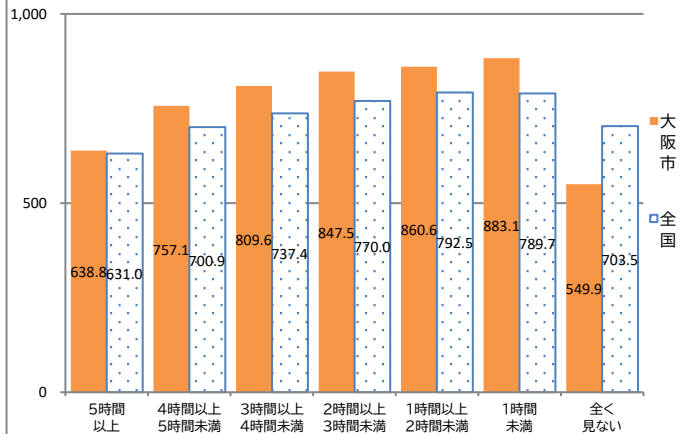
体力合計点×「視聴時間」(クロス集計 中学校男子)



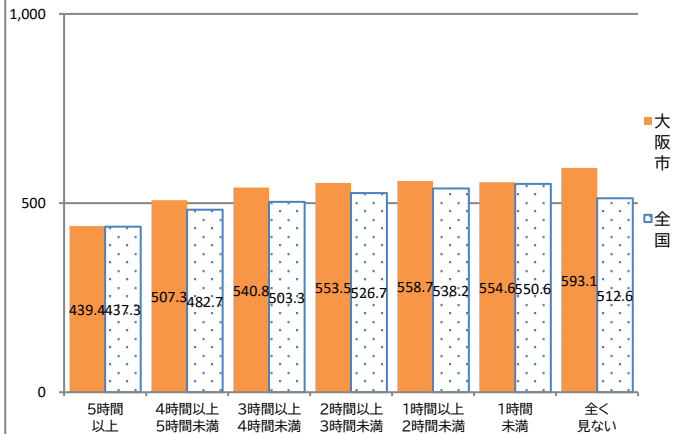
体力合計点×「視聴時間」(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「視聴時間」(クロス集計 中学校男子)



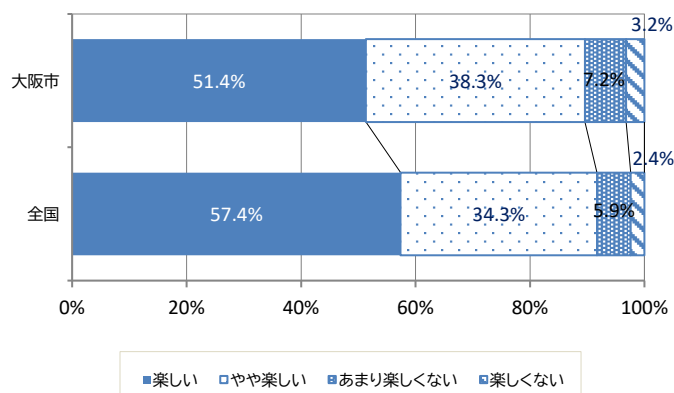
総運動時間×「視聴時間」(クロス集計 中学校女子)



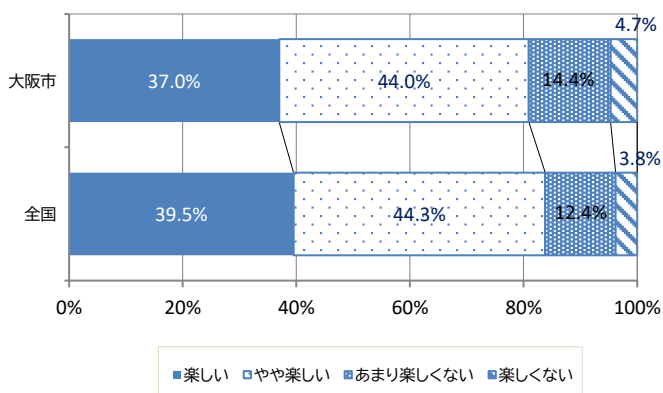
9 保健体育の授業は楽しいですか

- 男女とも、体育の授業が「楽しい」と思っている生徒の割合は、全国と比べて低かった。
- 男女とも、体育の授業が「楽しい」と思っている生徒ほど、体力合計点は高かった。
- 男女とも、体育の授業が「楽しい」と思っている生徒ほど、総運動時間は多かった。

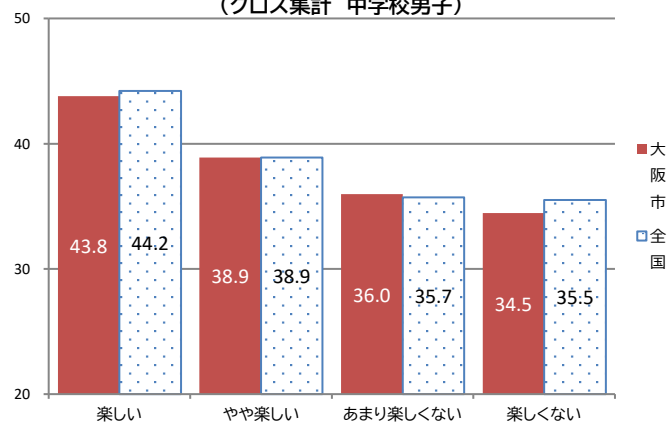
9 体育の授業は楽しい(中学校男子)



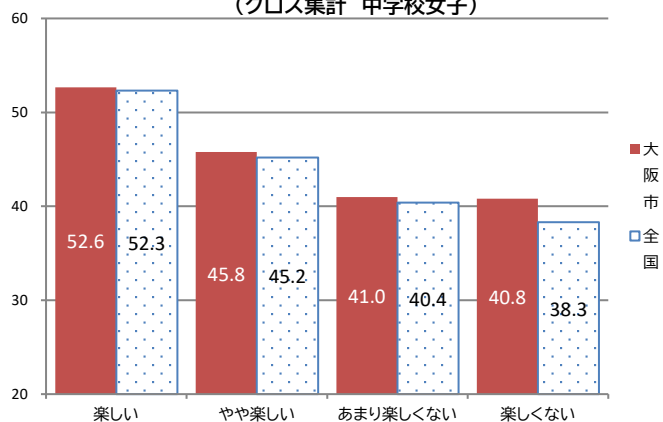
9 体育の授業は楽しい(中学校女子)



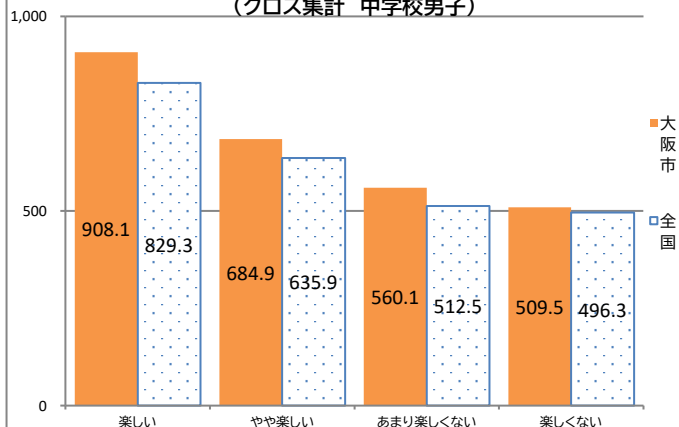
体力合計点×「保健体育の授業は楽しい」
(クロス集計 中学校男子)



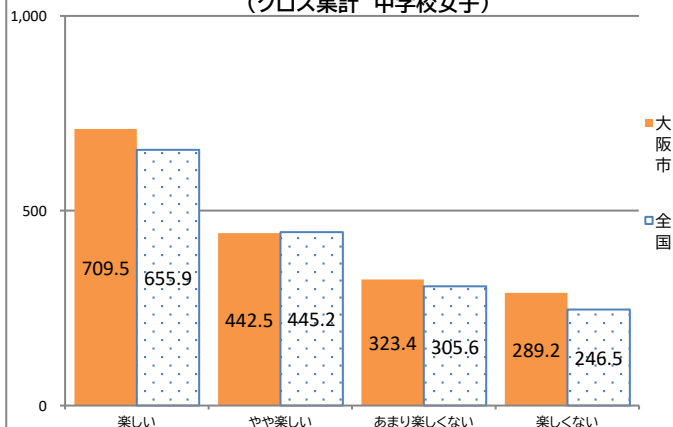
体力合計点×「保健体育の授業は楽しい」
(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「保健体育の授業は楽しい」
(クロス集計 中学校男子)



総運動時間×「保健体育の授業は楽しい」
(クロス集計 中学校女子)

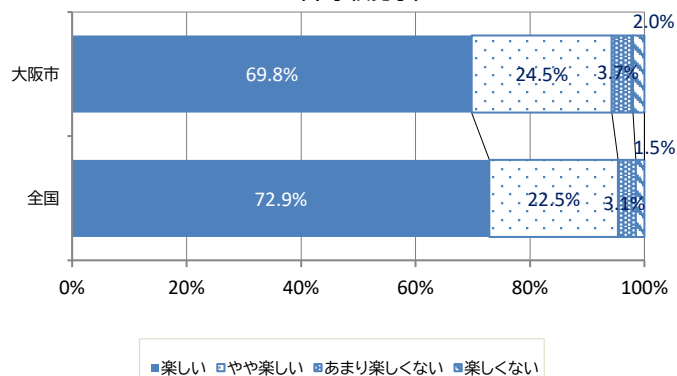


10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。

① 体を動かしてすっきりした気分になったとき

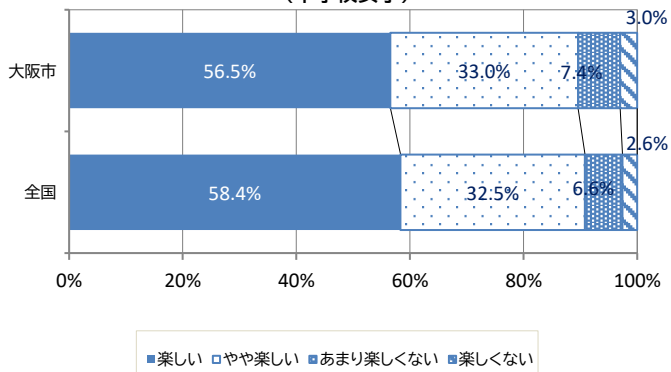
10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。

① 体を動かしてすっきりした気分になったとき
(中学校男子)

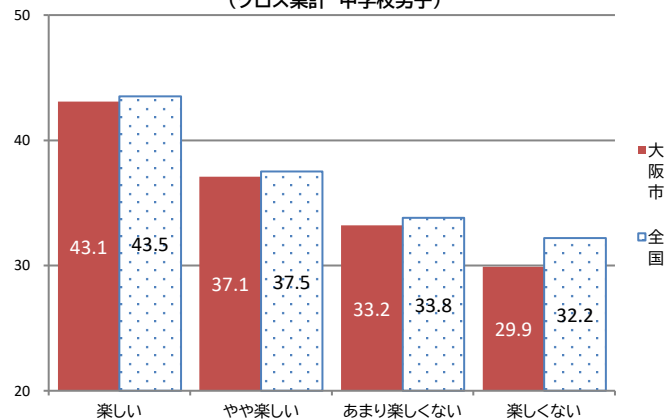


10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。

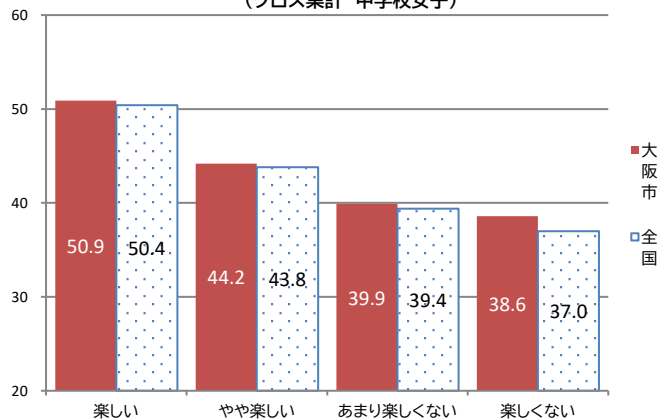
① 体を動かしてすっきりした気分になったとき
(中学校女子)



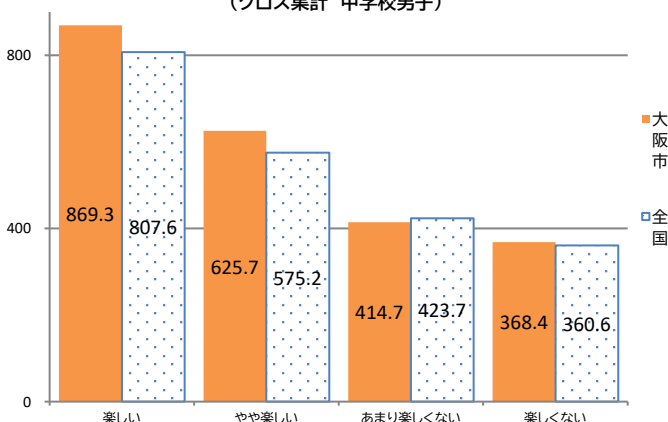
体力合計点×「① 体を動かしてすっきりした気分になったとき」
(クロス集計 中学校男子)



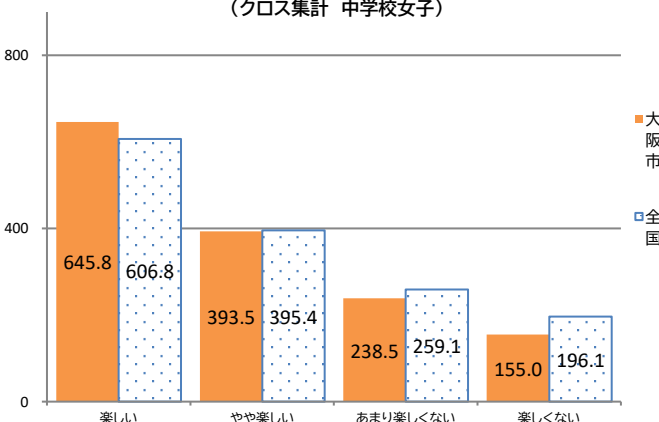
体力合計点×「① 体を動かしてすっきりした気分になったとき」
(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「① 体を動かしてすっきりした気分になったとき」
(クロス集計 中学校男子)



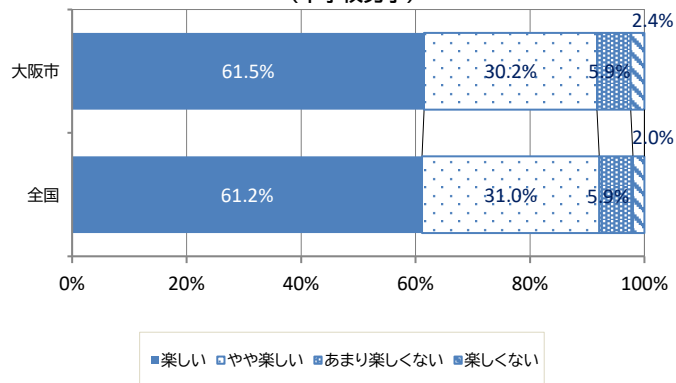
総運動時間×「① 体を動かしてすっきりした気分になったとき」
(クロス集計 中学校女子)



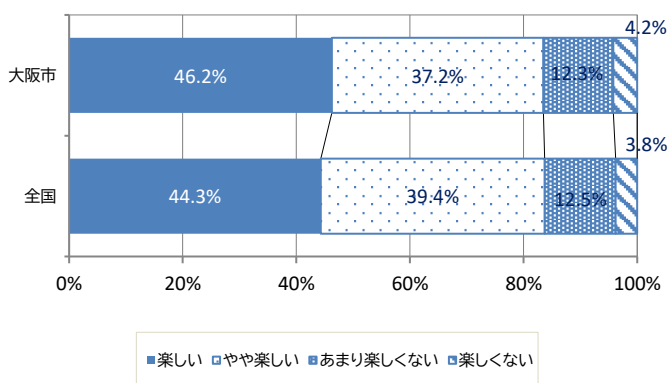
10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。

② いろんな種目を体験したとき

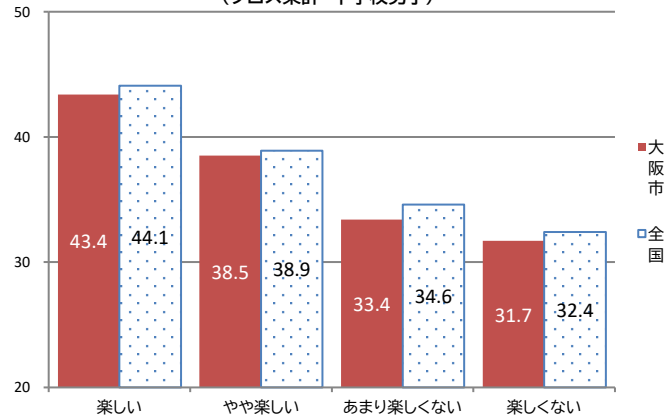
10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。
② いろんな種目を体験したとき
(中学校男子)



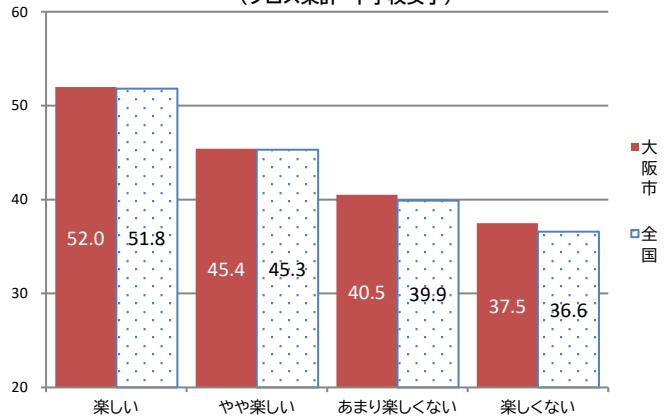
10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。
② いろんな種目を体験したとき
(中学校女子)



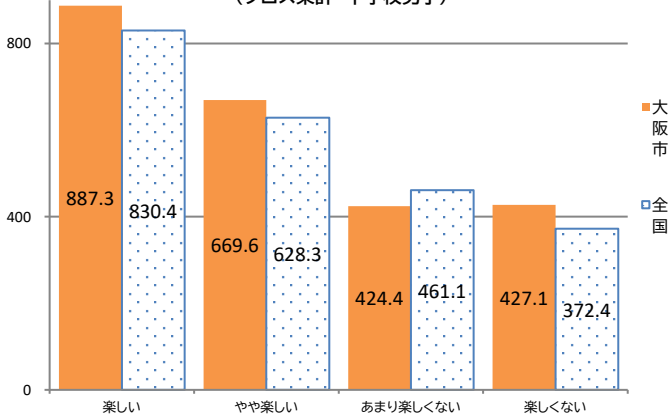
体力合計点×「② いろんな種目を体験したとき」
(クロス集計 中学校男子)



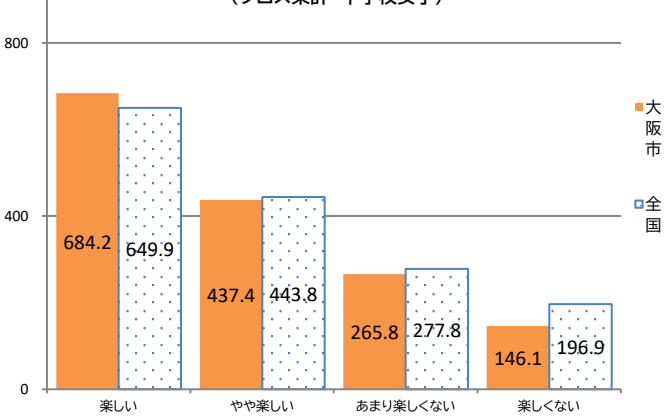
体力合計点×「② いろんな種目を体験したとき」
(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「② いろんな種目を体験したとき」
(クロス集計 中学校男子)

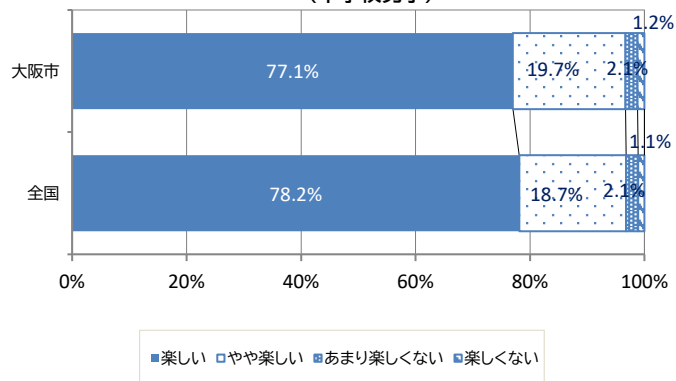


総運動時間×「② いろんな種目を体験したとき」
(クロス集計 中学校女子)

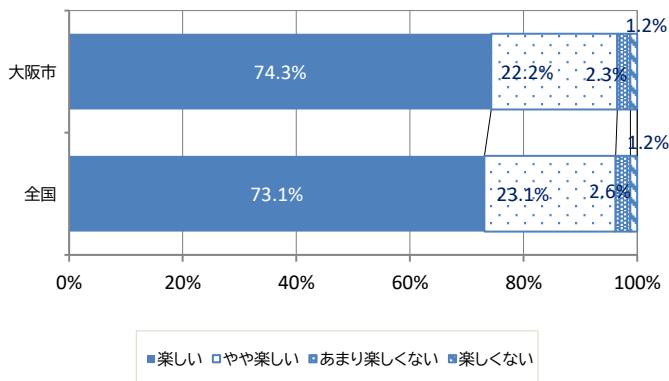


10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。 ③ できなかったことができるようになったとき

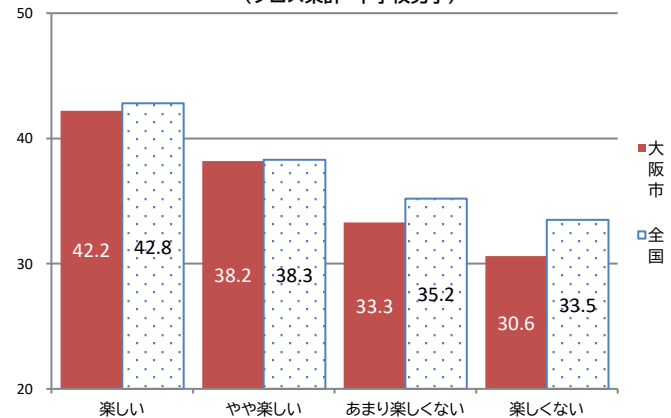
10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。
③ できなかったことができるようになったとき
(中学校男子)



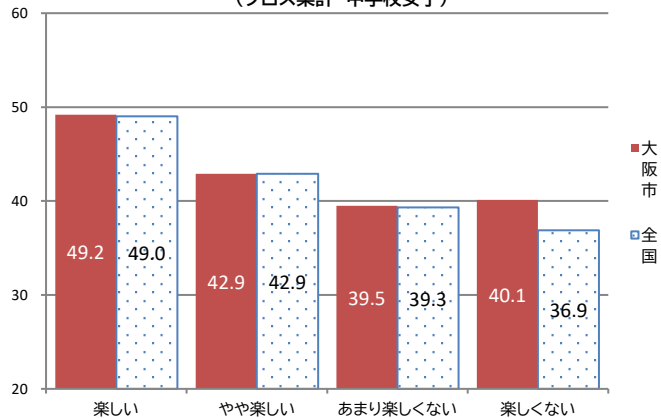
10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。
③ できなかったことができるようになったとき
(中学校女子)



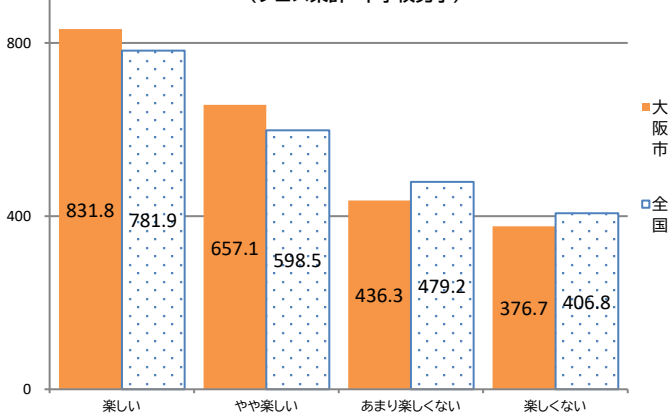
体力合計点×「③ できなかったことができるようになったとき」
(クロス集計 中学校男子)



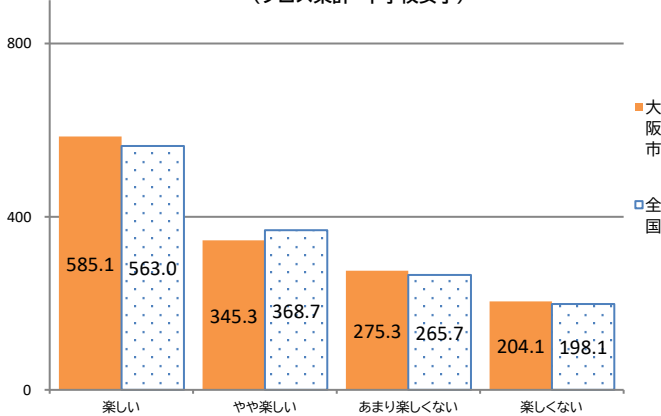
体力合計点×「③ できなかったことができるようになったとき」
(クロス集計 中学校女子)



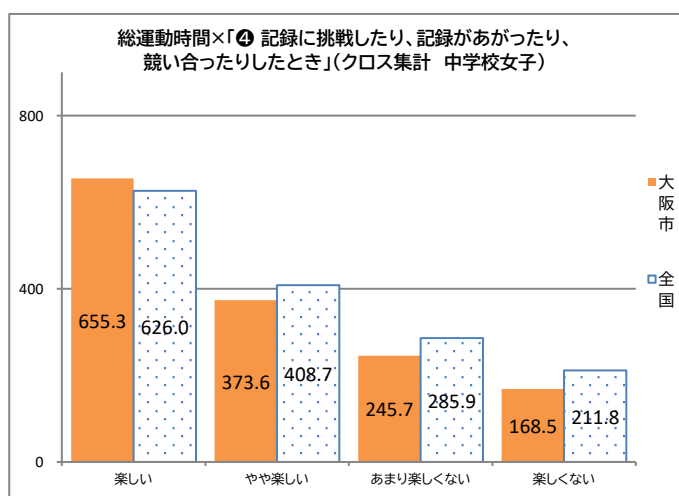
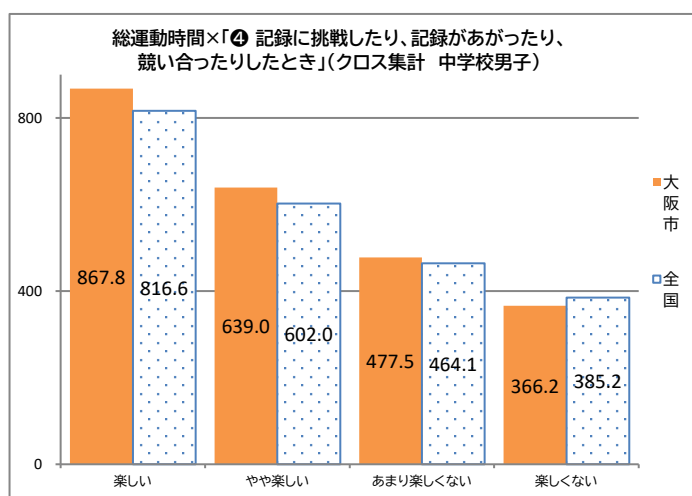
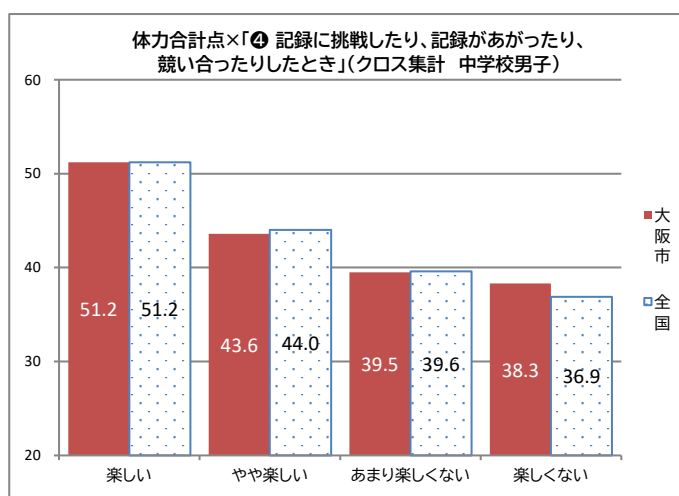
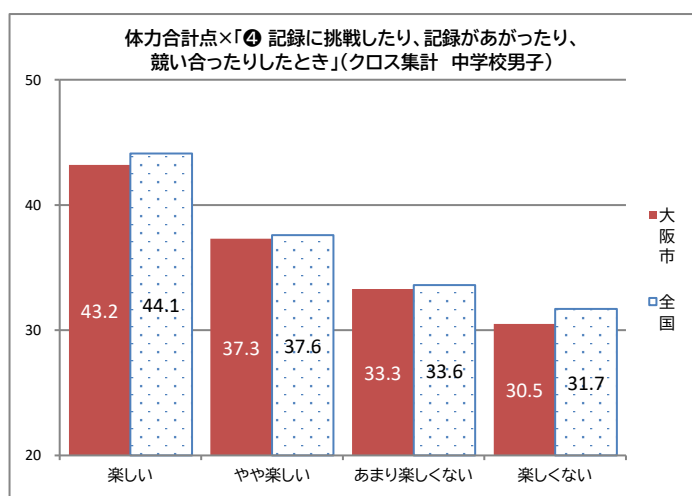
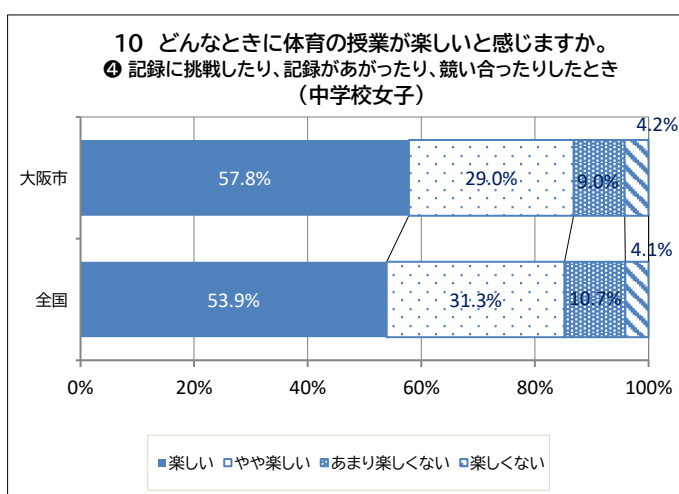
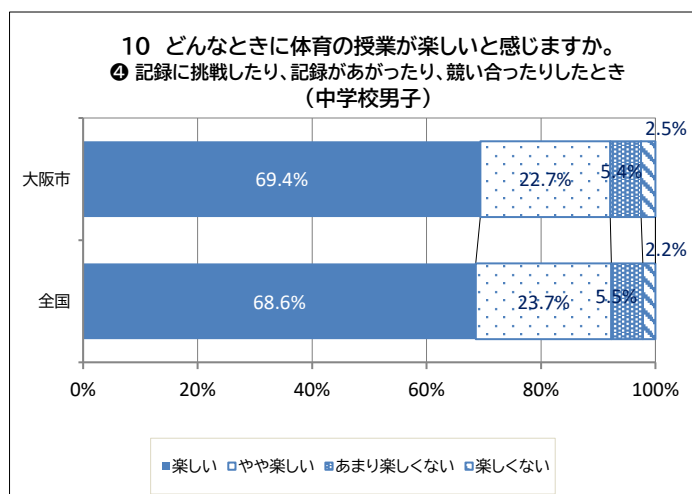
総運動時間×「③ できなかったことができるようになったとき」
(クロス集計 中学校男子)



総運動時間×「③ できなかったことができるようになったとき」
(クロス集計 中学校女子)

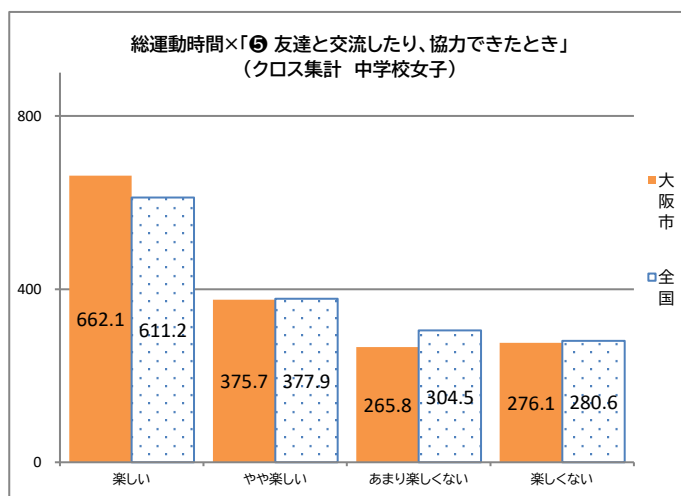
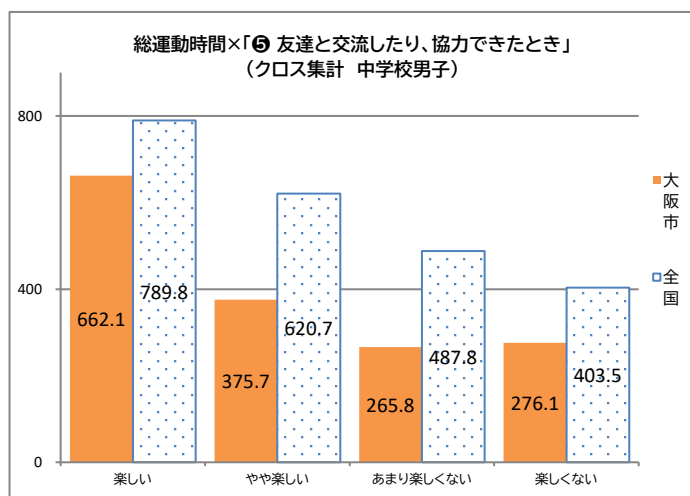
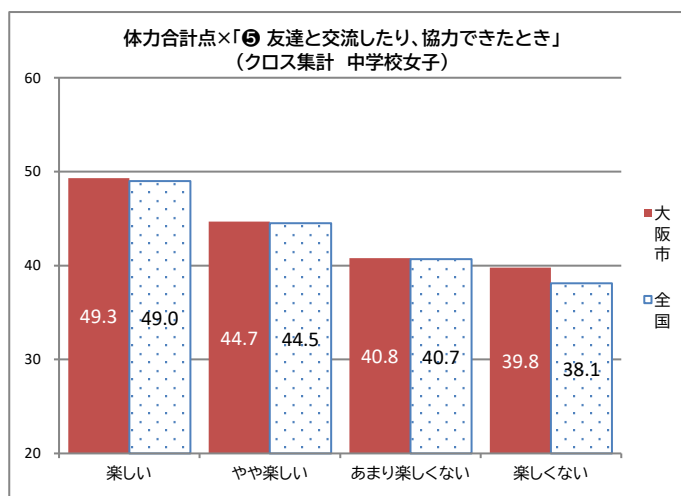
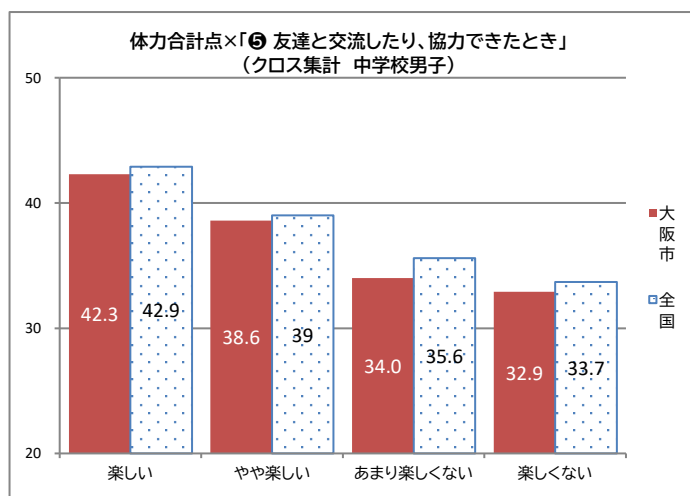
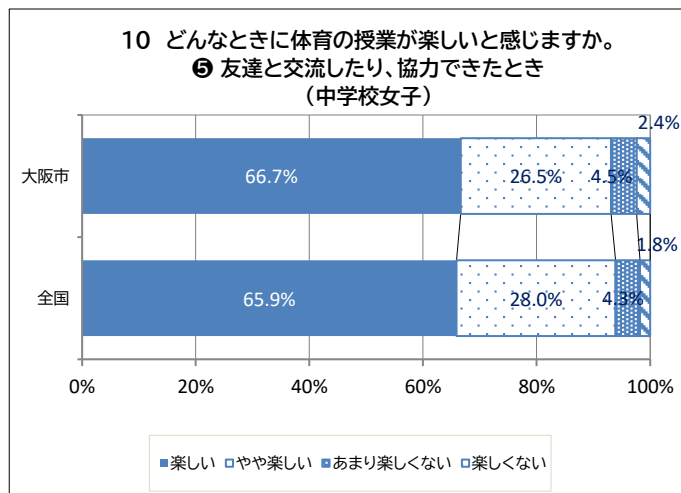
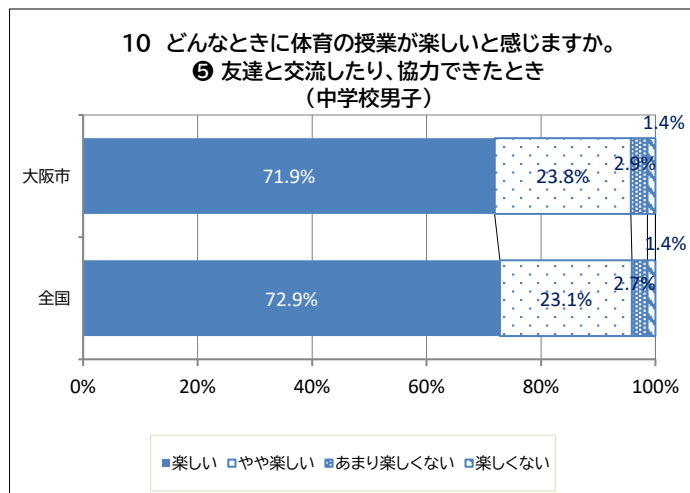


10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。 ④ 記録に挑戦したり、記録があがったり、競い合ったりしたとき



10 どんなときに体育の授業が楽しいと感じますか。

⑤ 友達と交流したり、協力できたとき



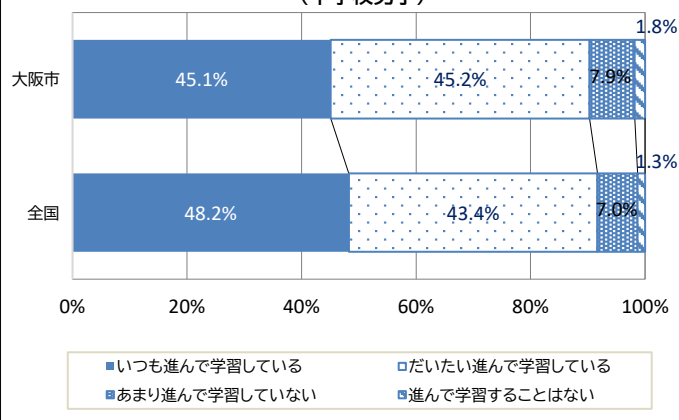
11 保健体育の授業では、進んで学習に参加していますか

○保健体育の授業で「いつも進んで学習している」「だいたい進んで学習している」生徒の割合は、全国と比べて男女とも低かった。

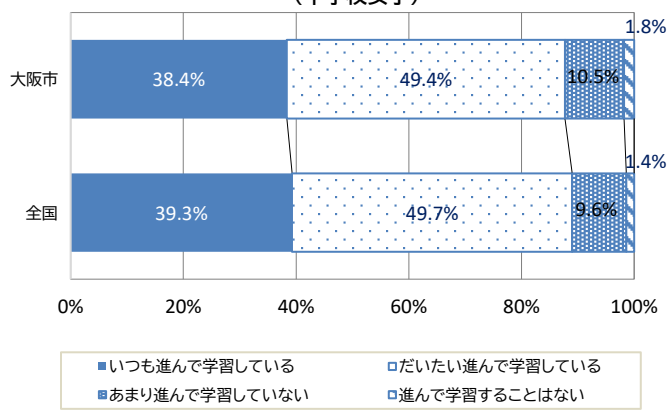
○男女とも、保健体育の授業で「進んで学習に参加している」生徒は、体力合計点が高かった。

○男女とも、保健体育の授業で「進んで学習に参加している」生徒ほど、総運動時間が多かった。

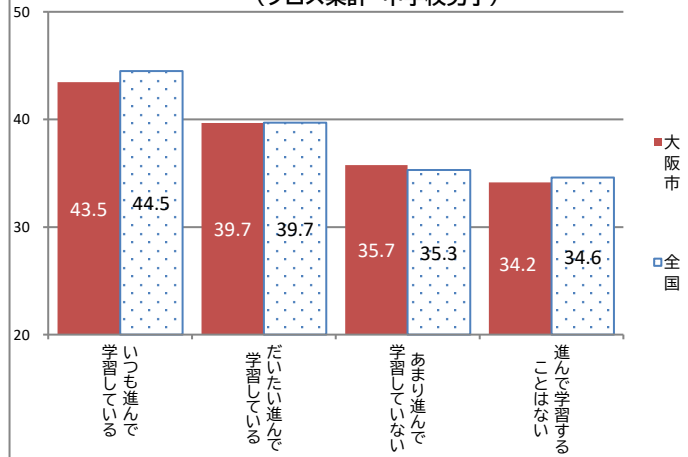
11 体育の授業で、進んで学習に参加している
(中学校男子)



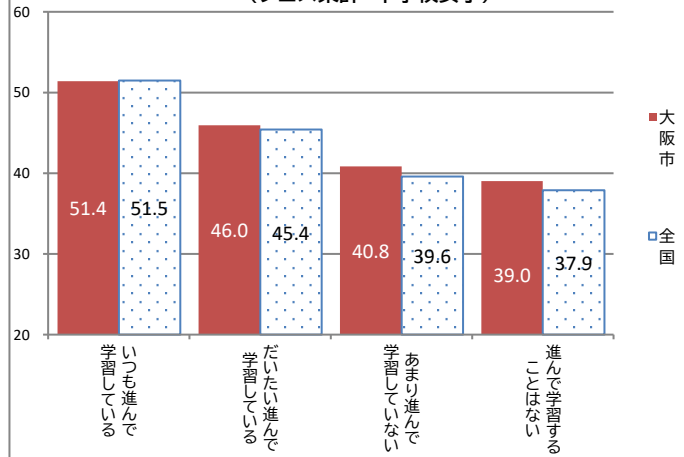
11 体育の授業で、進んで学習に参加している
(中学校女子)



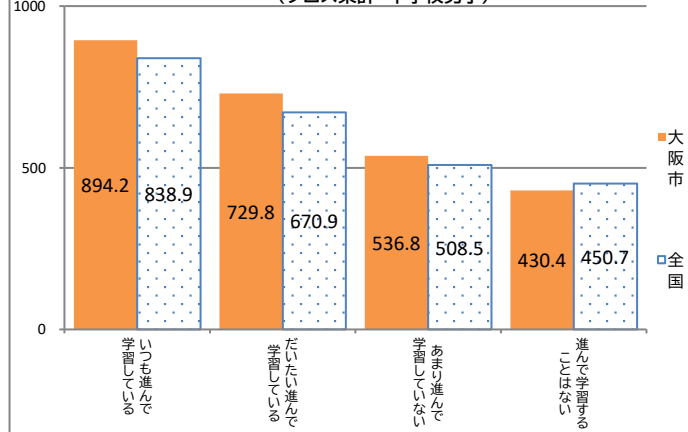
体力合計点×「保健体育の授業に進んで参加」
(クロス集計 中学校男子)



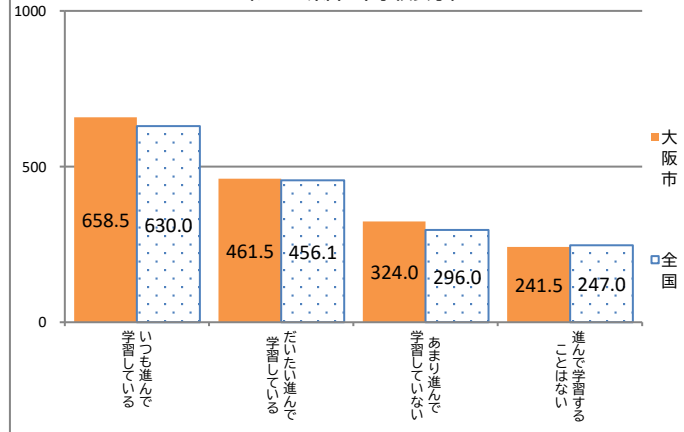
体力合計点×「保健体育の授業に進んで参加」
(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「保健体育の授業に進んで参加」
(クロス集計 中学校男子)



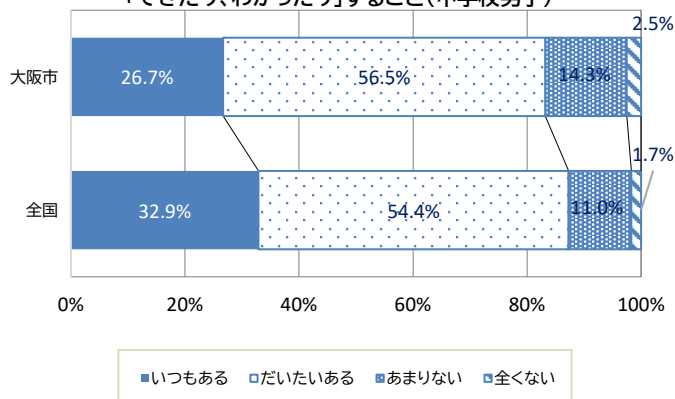
総運動時間×「保健体育の授業に進んで参加」
(クロス集計 中学校女子)



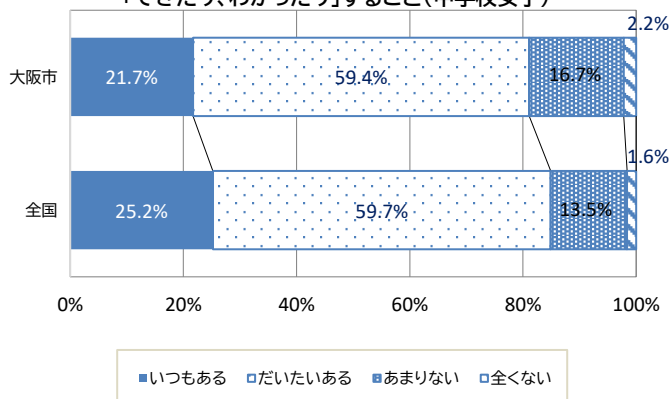
12 保健体育の授業では、目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか

- 男女とも、保健体育の授業で、目標を意識して学習することで「できたり、わかったり」することがあると回答する割合が、全国と比べて低かった。
- 男女とも、目標を意識して学習して「できたり、わかったり」している生徒ほど、体力合計点は高かった。
- 男女とも、目標を意識して学習して「できたり、わかったり」している生徒ほど、総運動時間が多かった。

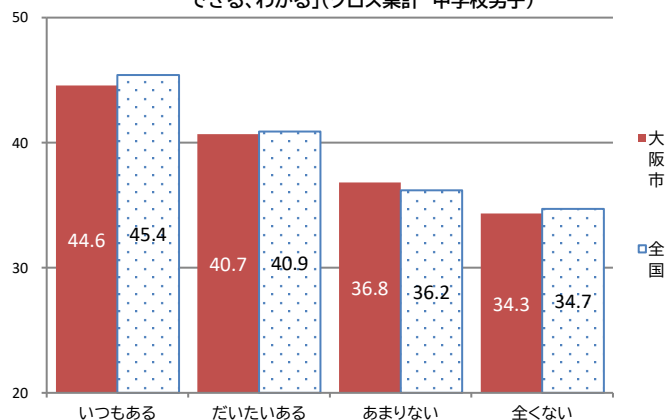
12 体育の授業で、目標を意識した学習で「できたり、わかったり」すること(中学校男子)



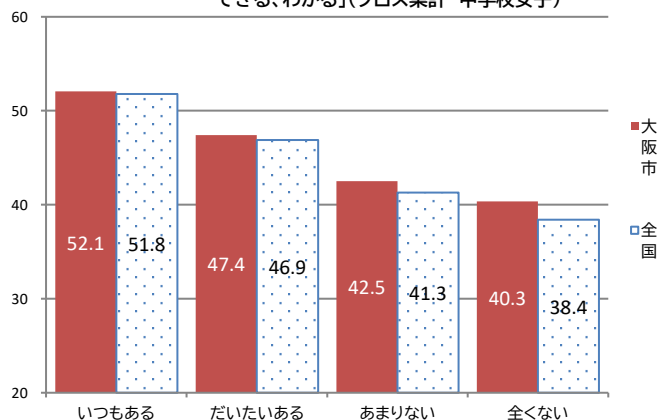
12 体育の授業で、目標を意識した学習で「できたり、わかったり」すること(中学校女子)



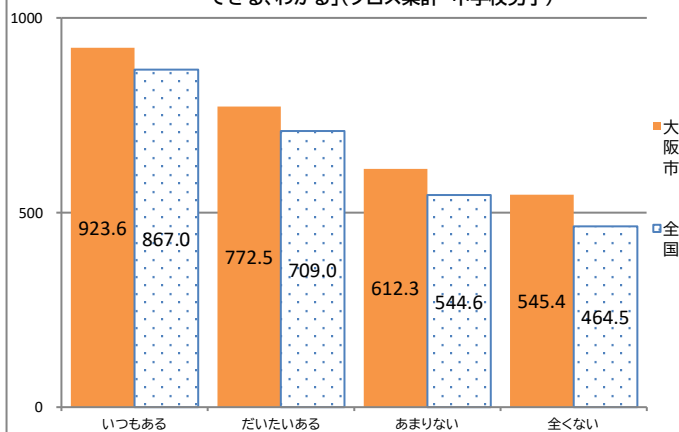
体力合計点×「保健体育で目的を意識して学習することで、できる、わかる」(クロス集計 中学校男子)



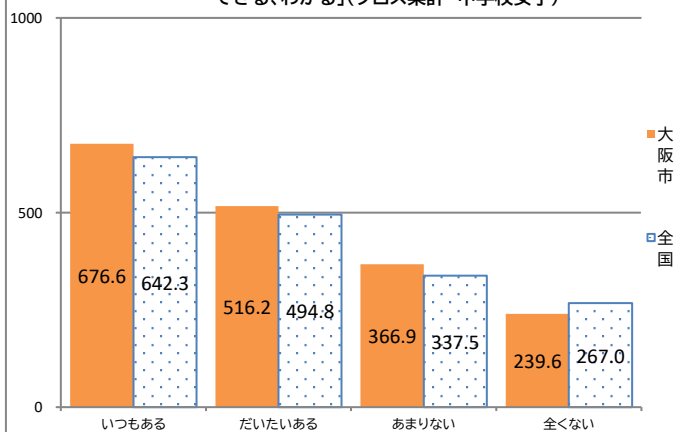
体力合計点×「保健体育で目的を意識して学習することで、できる、わかる」(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「保健体育で目的を意識して学習することで、できる、わかる」(クロス集計 中学校男子)

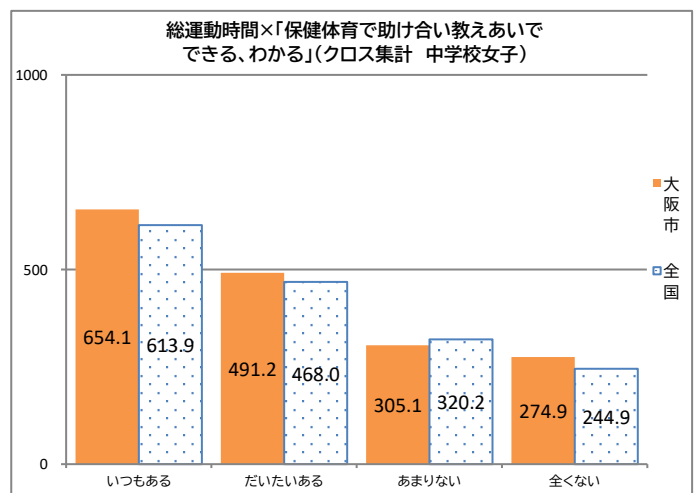
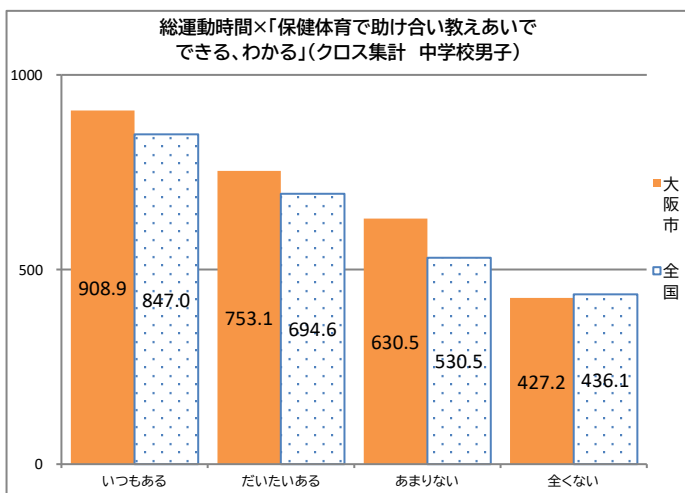
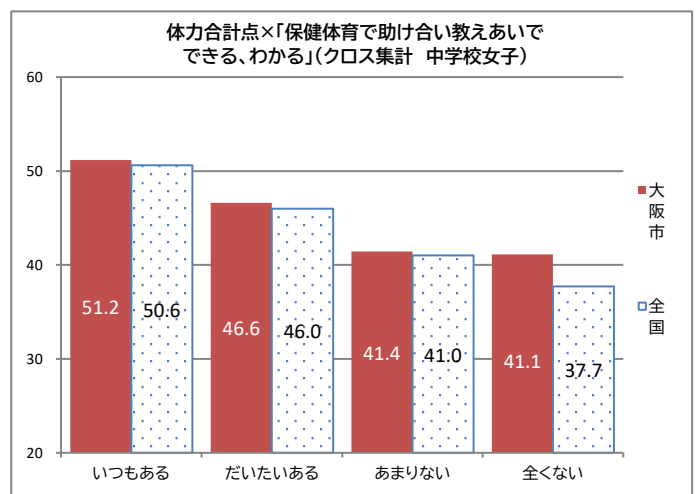
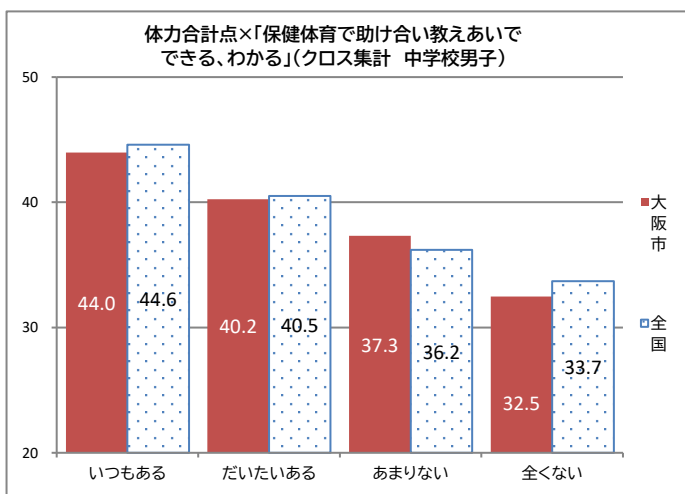
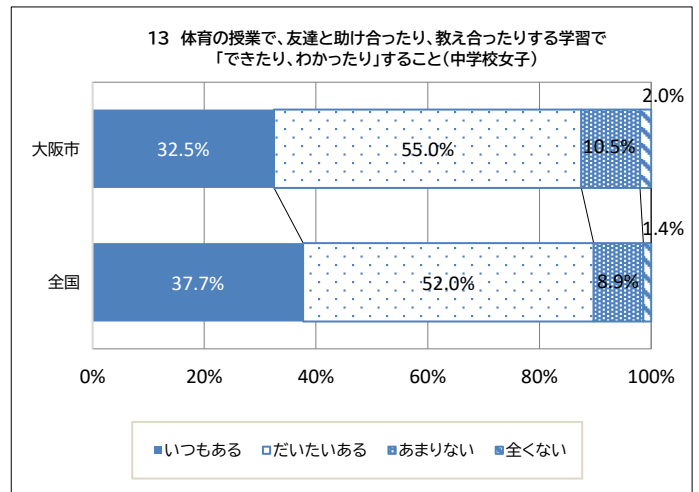
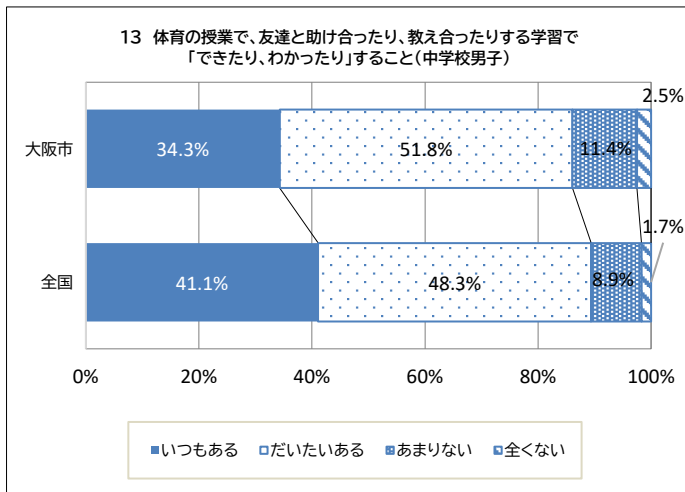


総運動時間×「保健体育で目的を意識して学習することで、できる、わかる」(クロス集計 中学校女子)



13 保健体育の授業では、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」することがありますか

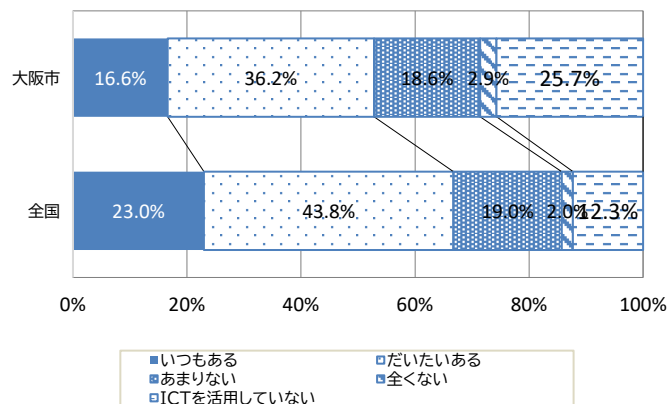
- 男女とも、保健体育の授業で友達と助け合ったり、教えあったりして学習することで「できたり、わかったり」することがあると回答する割合が全国と比べて低かった。
- 男女とも、友達と助け合ったり、教えあったりして「できたり、わかったり」している生徒ほど、体力合計点は高く、総運動時間が多かった。



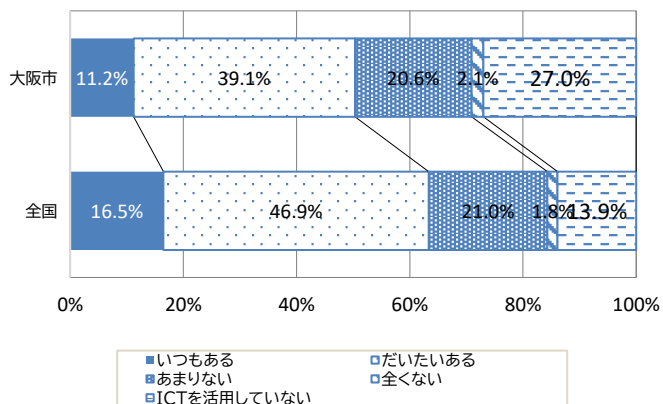
14 保健体育の授業では、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか

- 男女とも、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」することが「いつもある」と回答した生徒の割合は、全国と比べて低かった。
- 男女とも、「できたり、わかったり」することが「いつもある」と回答した生徒ほど、体力合計点が高かった。
- 男女とも、「できたり、わかったり」することが「いつもある」と回答した生徒ほど、総運動時間が多かった。

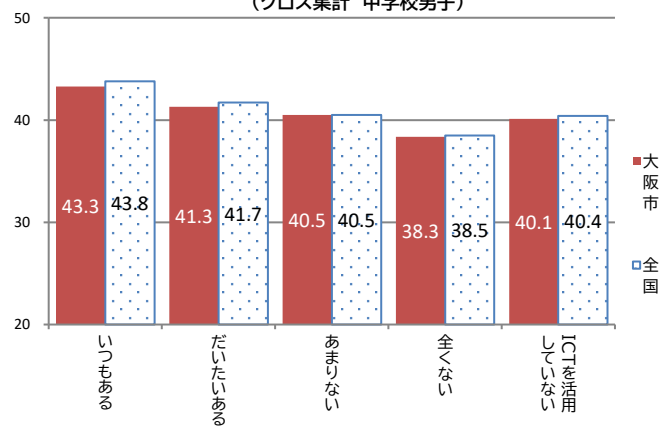
14 体育の授業で、ICTを使った学習で「できたり、わかったり」すること(中学校男子)



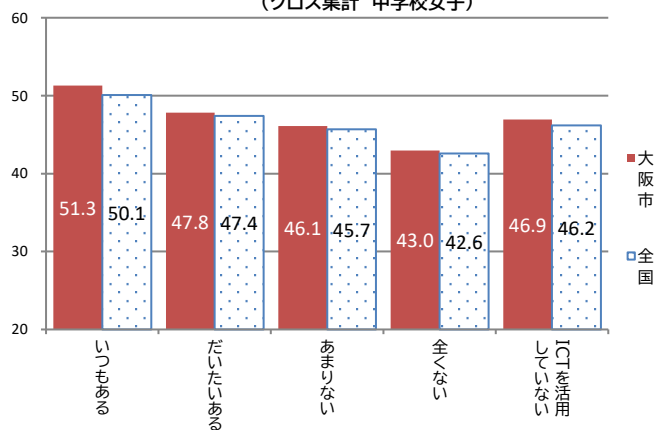
14 体育の授業で、ICTを使った学習で「できたり、わかったり」すること(中学校女子)



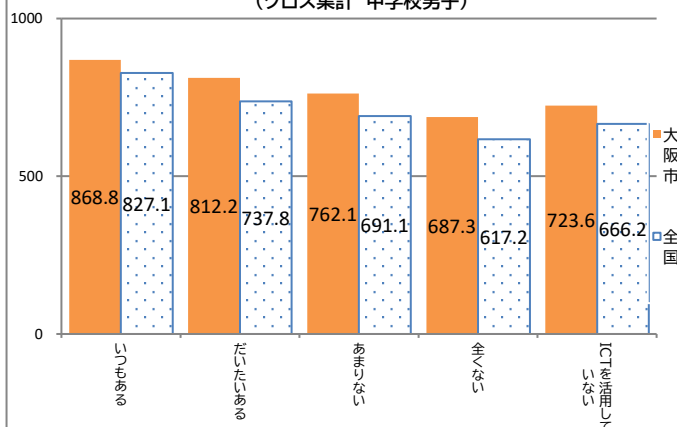
体力合計点×「保健体育授業でICT学習ができる、わかる」(クロス集計 中学校男子)



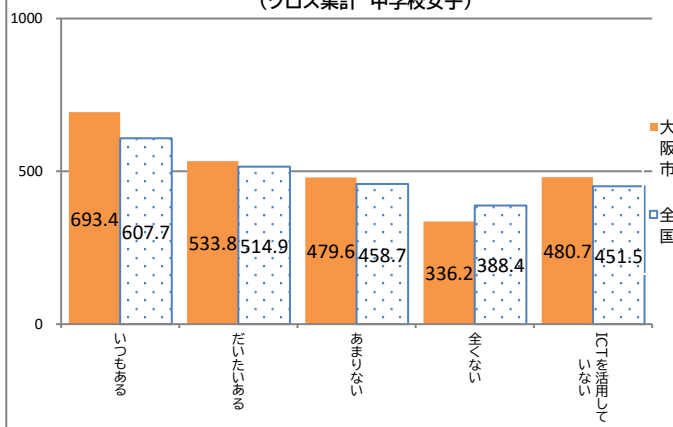
体力合計点×「保健体育授業でICT学習ができる、わかる」(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「保健体育授業でICT学習ができる、わかる」(クロス集計 中学校男子)



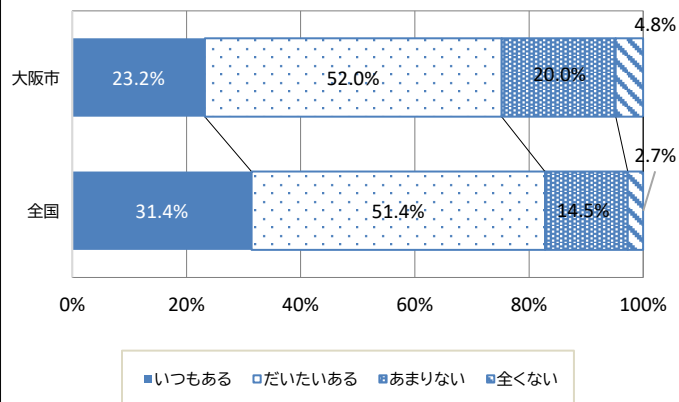
総運動時間×「保健体育授業でICT学習ができる、わかる」(クロス集計 中学校女子)



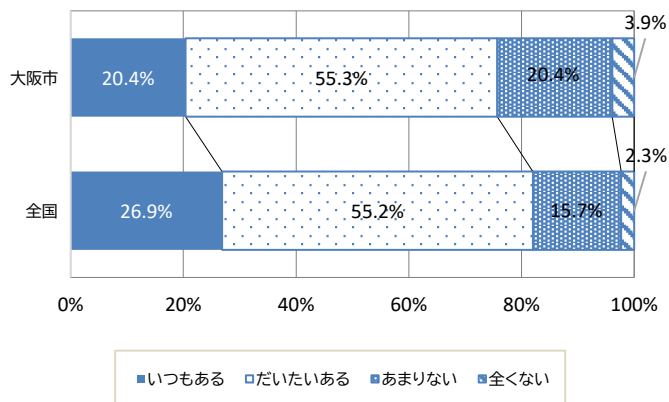
15 体育の授業の最後に、振り返りをする事で「できたり、わかったり」することがありますか

- 男女とも、体育の授業の最後に、振り返りをする事で「できたり、わかったり」することがあると回答する割合が全国と比べて低かった。
- 男女とも、「できたり、わかったり」することが「いつもある」と回答した生徒ほど、体力合計点は高かった。
- 男女とも、「できたり、わかったり」することが「いつもある」と回答した生徒ほど、総運動時間が多かった。

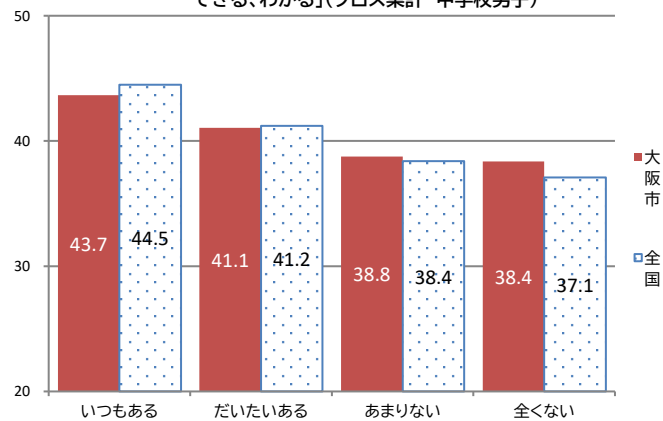
15 体育の授業の最後に、振り返りをする事で「できたり、わかったり」すること(中学校男子)



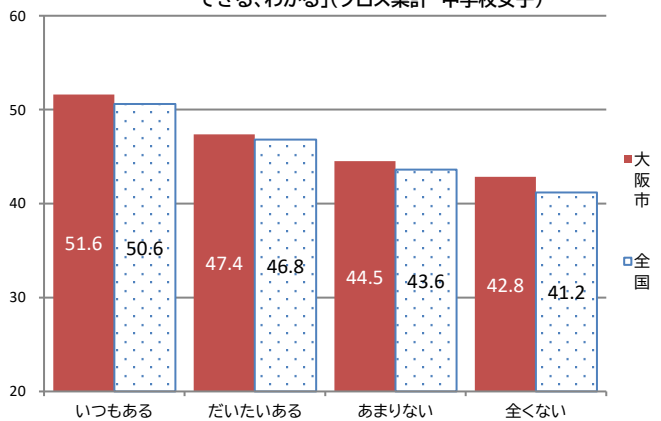
15 体育の授業の最後に、振り返りをする事で「できたり、わかったり」すること(中学校女子)



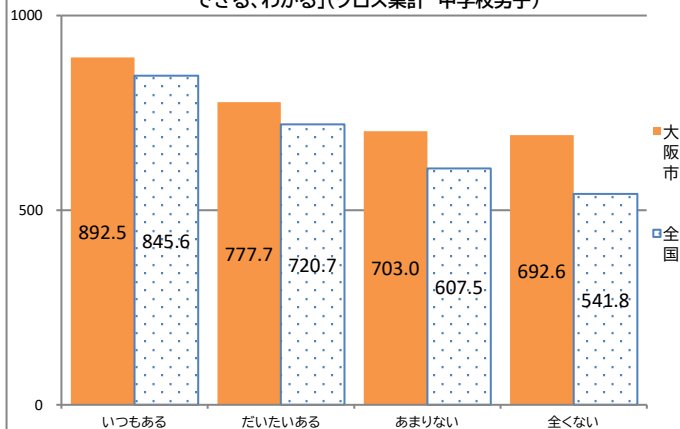
体力合計点×「体育授業の最後に、振り返りすることでできる、わかる」(クロス集計 中学校男子)



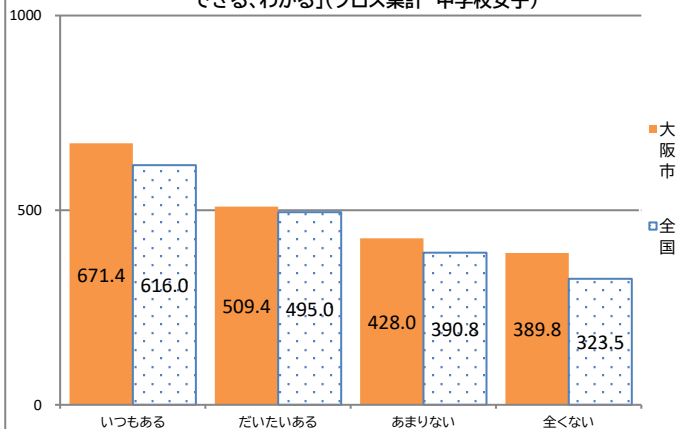
体力合計点×「体育授業の最後に、振り返りすることでできる、わかる」(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「体育授業の最後に、振り返りすることでできる、わかる」(クロス集計 中学校男子)



総運動時間×「体育授業の最後に、振り返りすることでできる、わかる」(クロス集計 中学校女子)



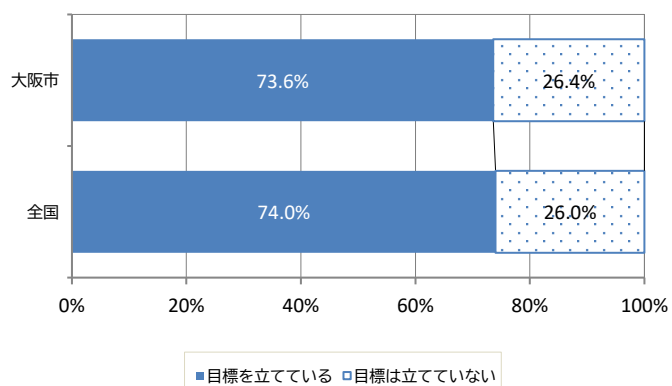
16 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか

○男子は、体力向上について「目標を立てている」生徒の割合は、全国と比べて低かった。

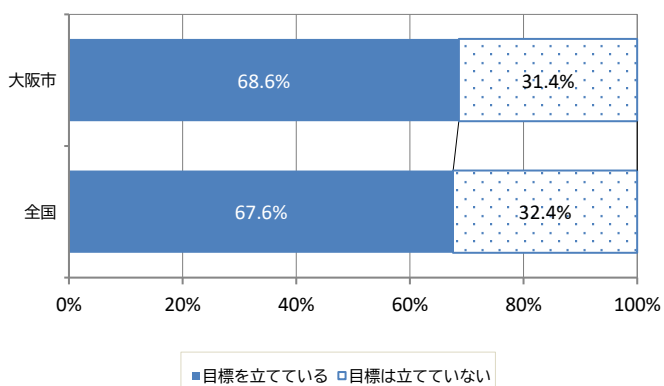
○男女とも、体力向上について「目標を立てている」生徒は、体力合計点が高かった。

○男女とも、体力向上について「目標を立てている」生徒は、総運動時間が多かった。

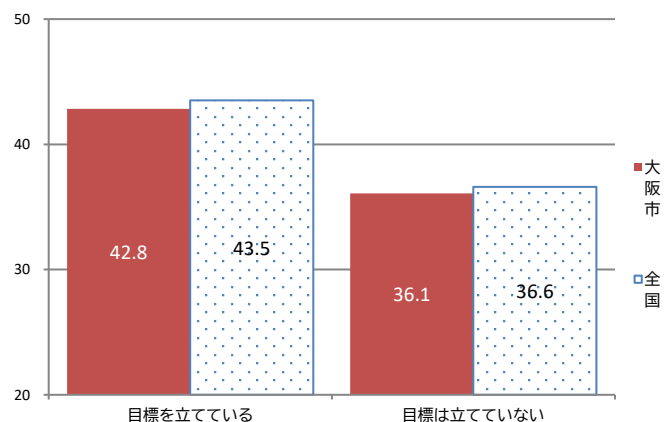
16 体力・運動能力向上の目標(中学校男子)



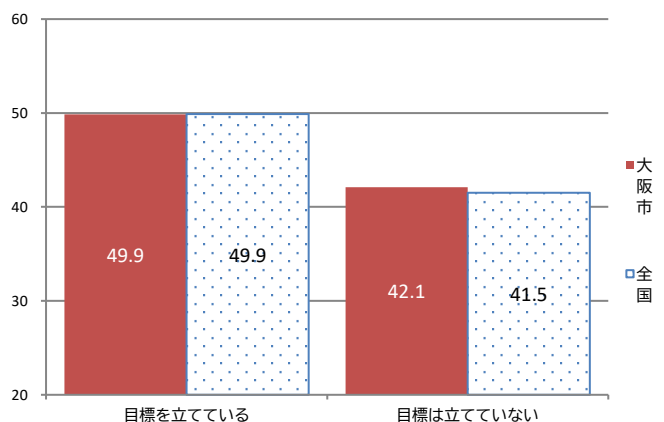
16 体力・運動能力向上の目標(中学校女子)



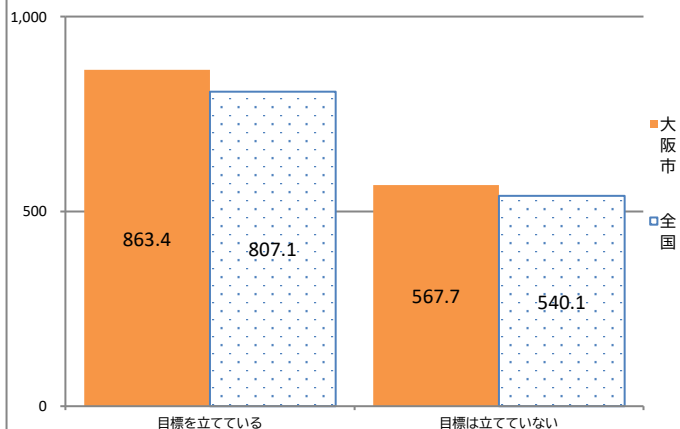
体力合計点×「目標」(クロス集計 中学校男子)



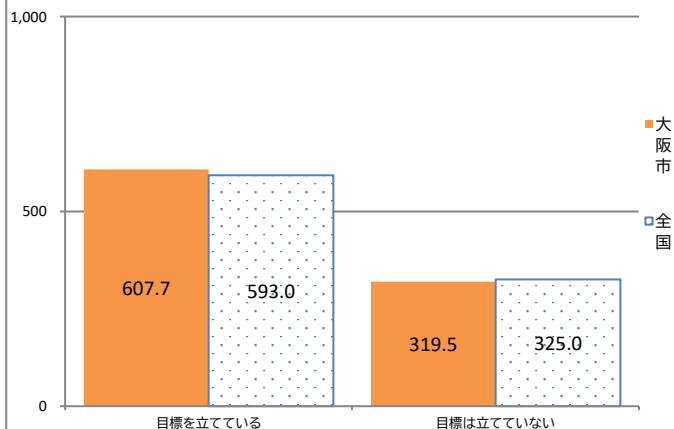
体力合計点×「目標」(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「目標」(クロス集計 中学校男子)



総運動時間×「目標」(クロス集計 中学校女子)



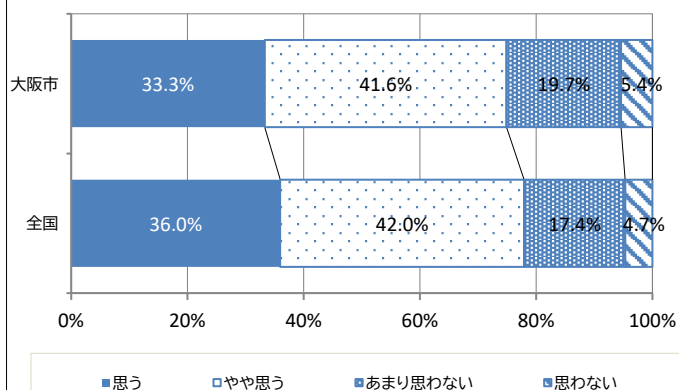
17 保健の授業で学習した運動、食事、休養および睡眠に気をつけた生活を送れていると思いますか

○男女とも、保健の授業で学習した内容に気をつけた生活を送れていると思いますかに、肯定的に回答する生徒の割合は、全国と比べて低かった。

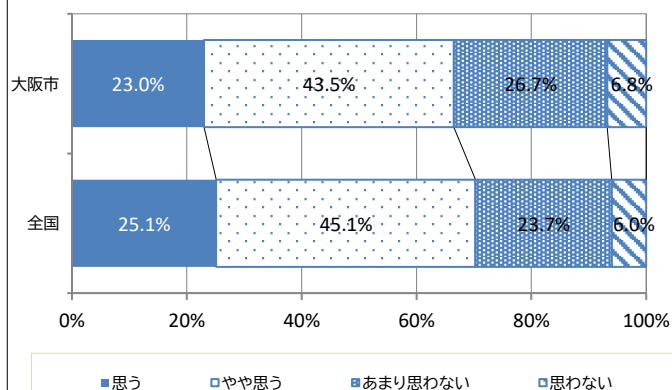
○男女とも、「思う」と回答する児童ほど、体力合計点が高かった。

○男女とも、「思う」と回答する児童は、総運動時間が多かった。

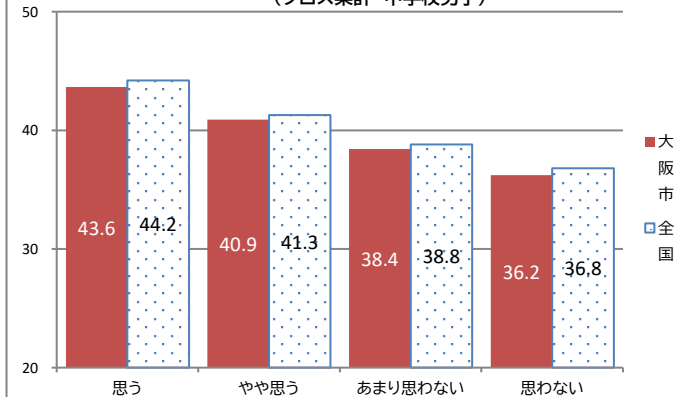
17 保健の授業で学習した内容に気をつけて生活が出来ているか(中学校男子)



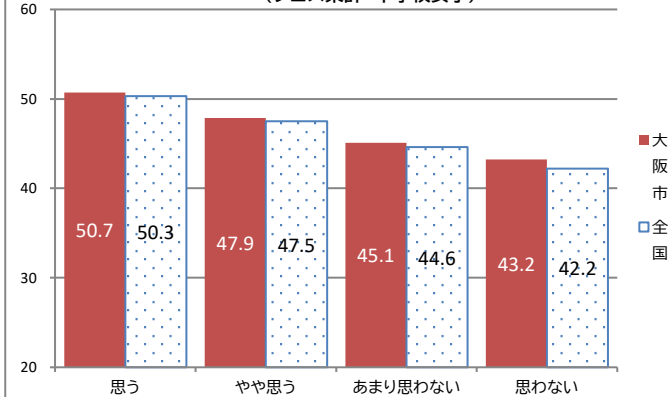
17 保健の授業で学習した内容に気をつけて生活が出来ているか(中学校女子)



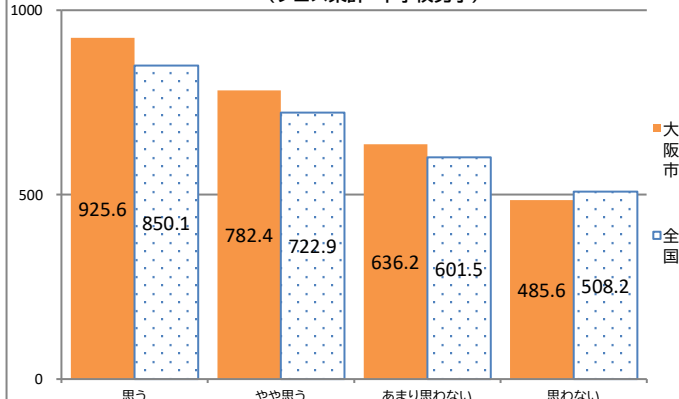
体力合計点×「保健の授業で学習した内容に気をつけた生活」(クロス集計 中学校男子)



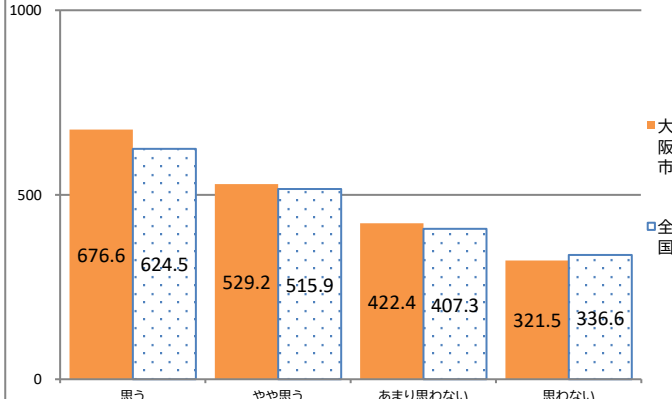
体力合計点×「保健の授業で学習した内容に気をつけた生活」(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「保健の授業で学習した内容に気をつけた生活」(クロス集計 中学校男子)



総運動時間×「保健の授業で学習した内容に気をつけた生活」(クロス集計 中学校女子)

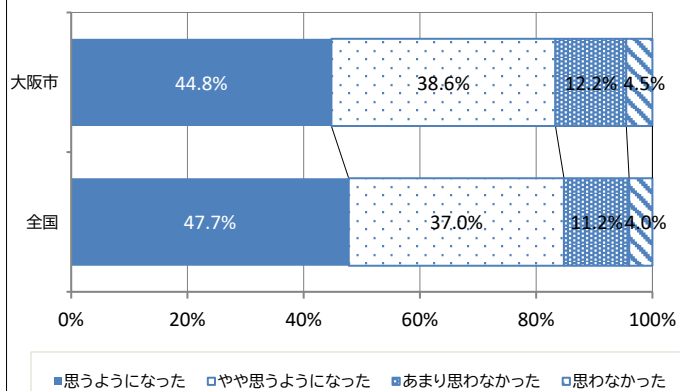


18 保健を学習して、もっと運動しようと思いましたか

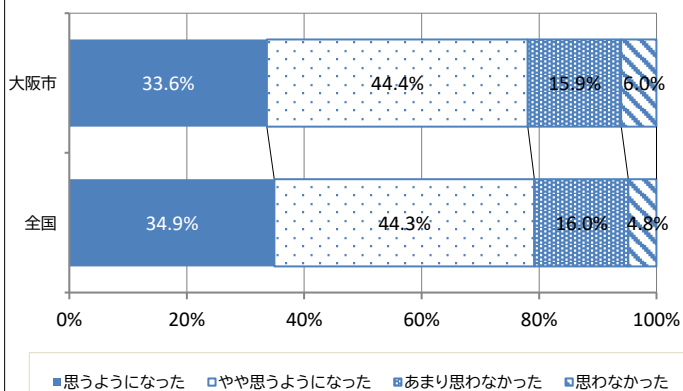
○男女とも、保健を学習して、もっと運動しようと思いましたかに、肯定的に回答する生徒の割合は、全国と比べて低かった。

○男女とも、「思うようになった」と回答する児童ほど、体力合計点は高く、総運動時間が多かった。

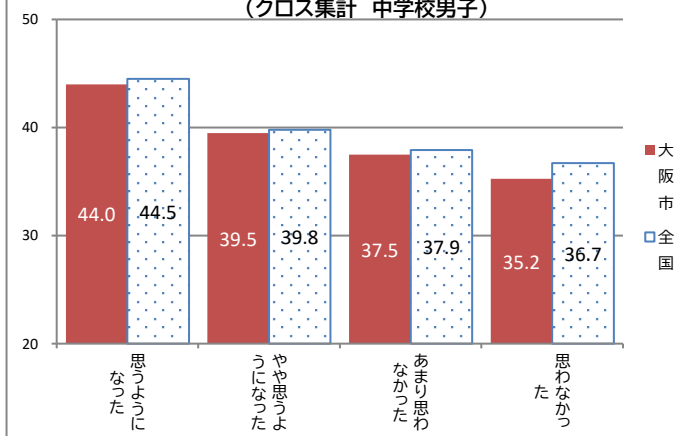
18 保健を学習して運動しようと思ったか(中学校男子)



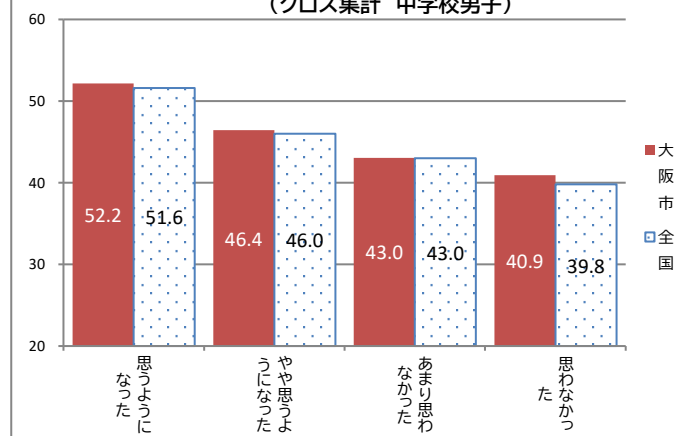
18 保健を学習して運動しようと思ったか(中学校女子)



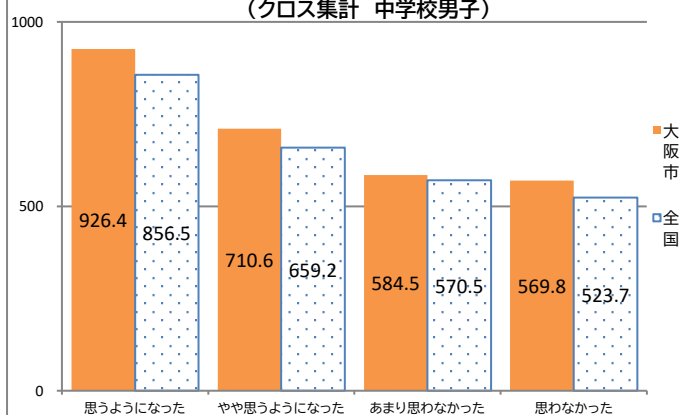
体力合計点×「保健を学習して、運動しようと思う」
(クロス集計 中学校男子)



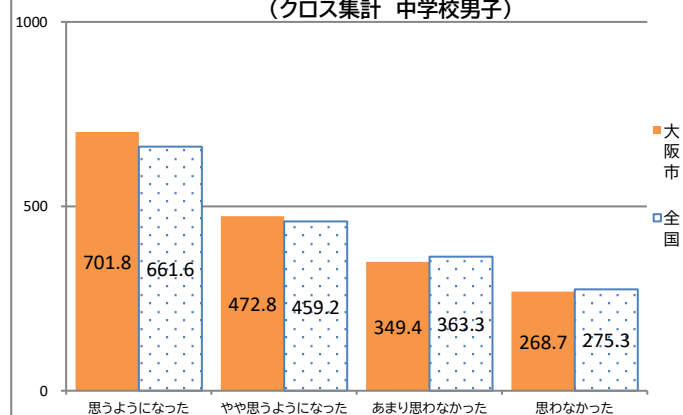
体力合計点×「保健を学習して、運動しようと思う」
(クロス集計 中学校女子)



総運動時間×「保健を学習して、運動しようと思う」
(クロス集計 中学校男子)

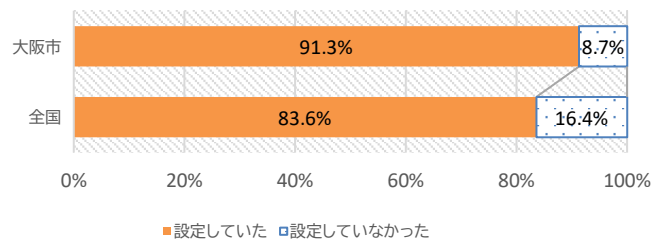


総運動時間×「保健を学習して、運動しようと思う」
(クロス集計 中学校女子)

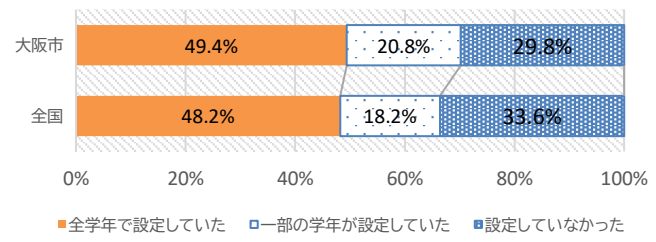


学校質問紙調査(小学校)

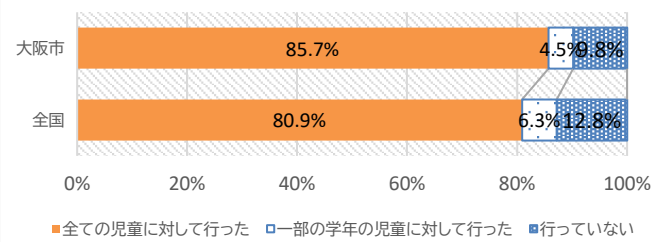
1 前年度、学校全体の体力・運動能力向上の目標設定



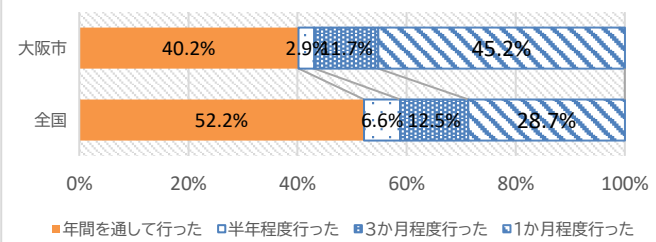
2 前年度、学年としての体力・運動能力向上の目標設定



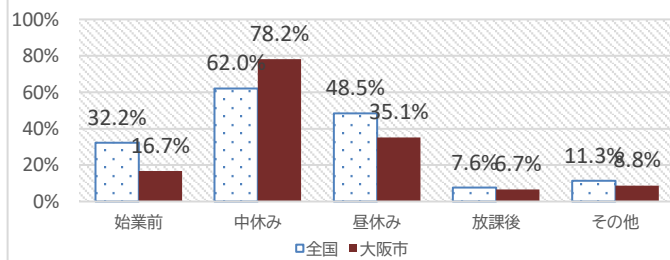
3 体育授業以外での体力・運動能力の向上の取組



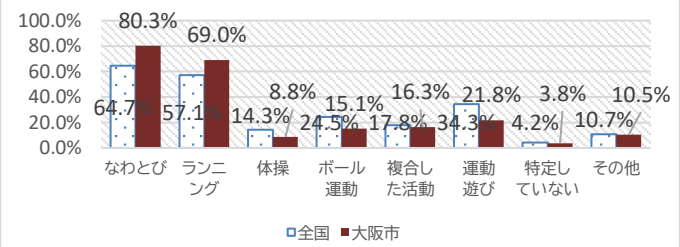
3-2 体力・運動能力向上の取組期間



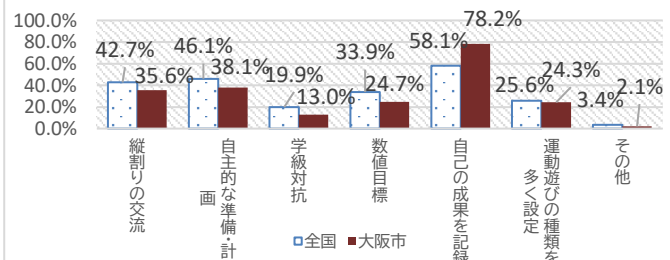
3-3 体力・運動能力向上をいつ取り組んでいるか



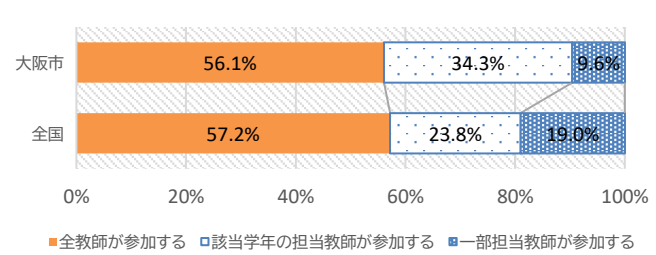
3-4 体力・運動能力向上でどのような活動を行ったか



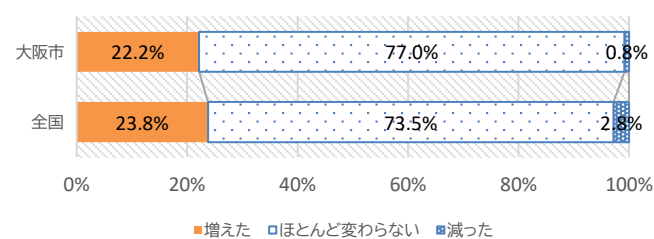
3-5 体力・運動能力向上でどのような取組を行ったか



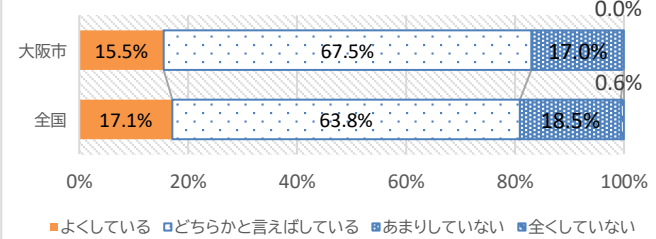
3-6 体力・運動能力の向上の教師の関わり



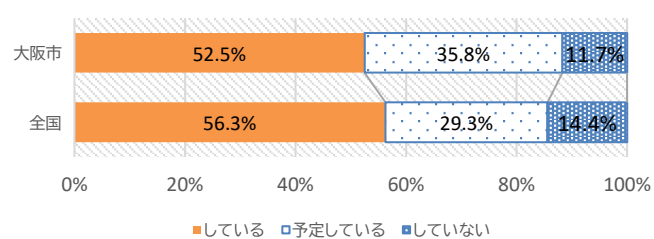
3-7 体力・運動能力の向上の前年度との比較



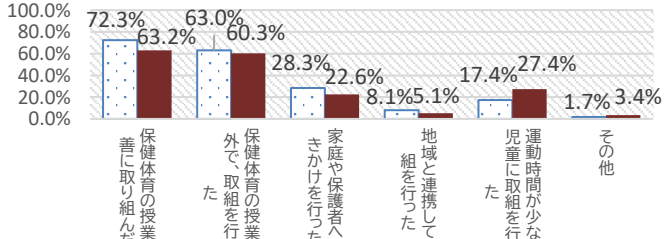
4 自校の体力・運動能力向上の取組に反映



5 調査結果を踏まえた取り組み

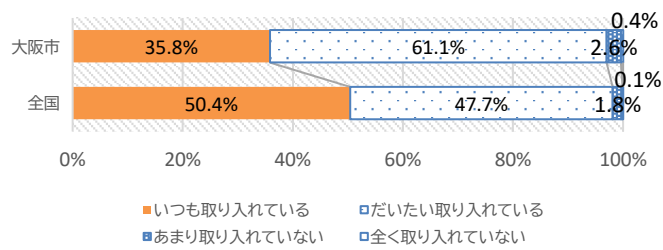


5-2 調査結果を踏まえた取組内容

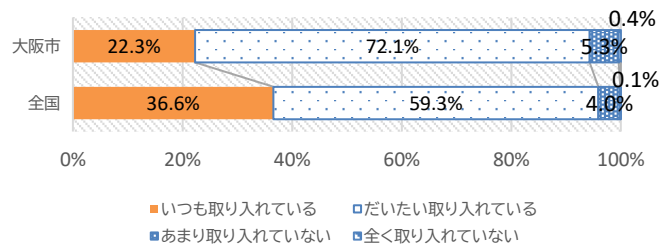


体育の授業について

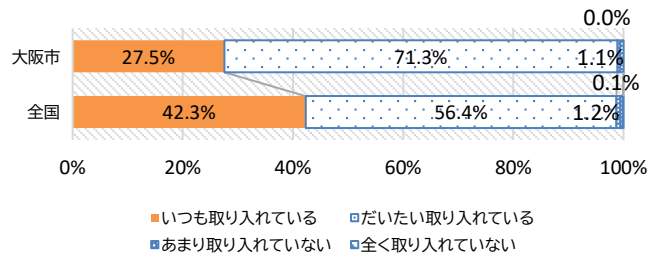
6 体育授業の目標を児童に示す活動



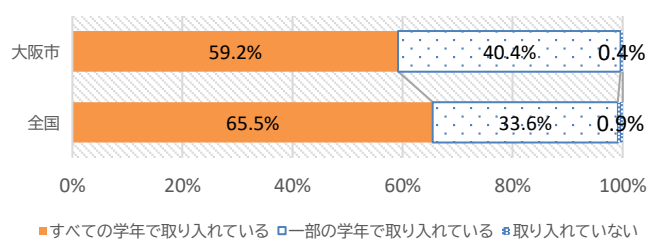
7 体育授業で学習したことを振り返る活動



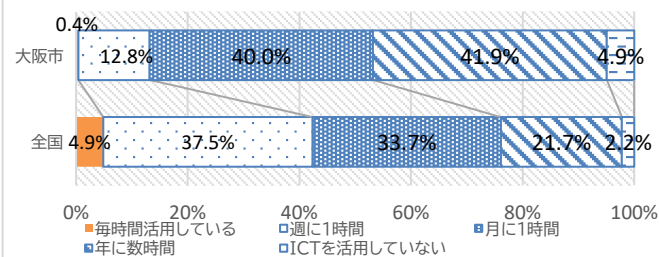
8 体育授業で児童同士が助け合い、役割を果たす活動



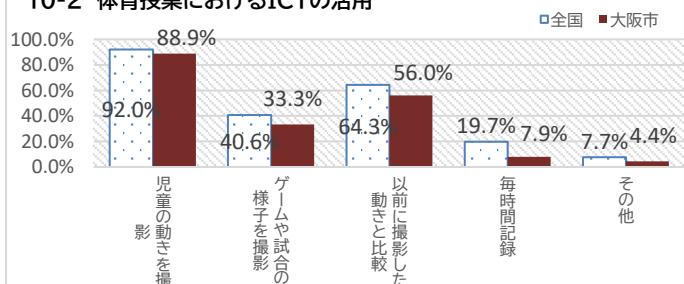
9 体育授業で児童同士で話し合う活動



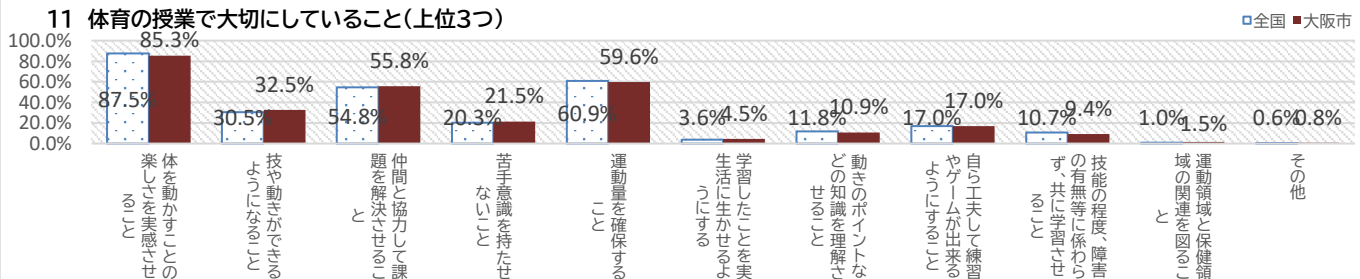
10 体育授業におけるICTの活用頻度



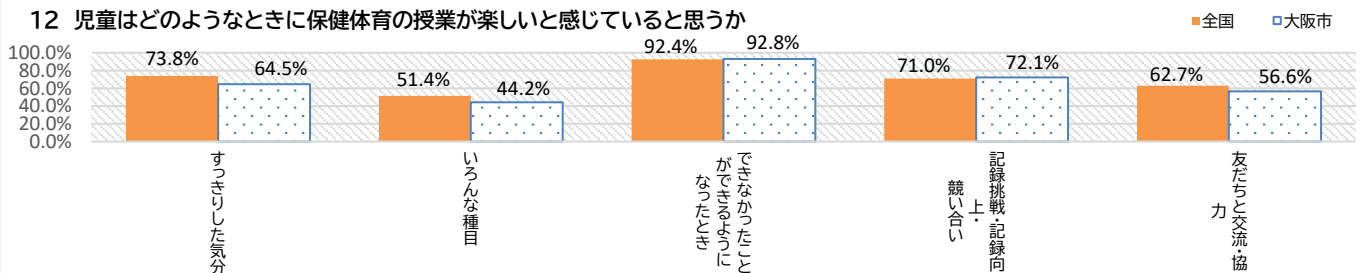
10-2 体育授業におけるICTの活用



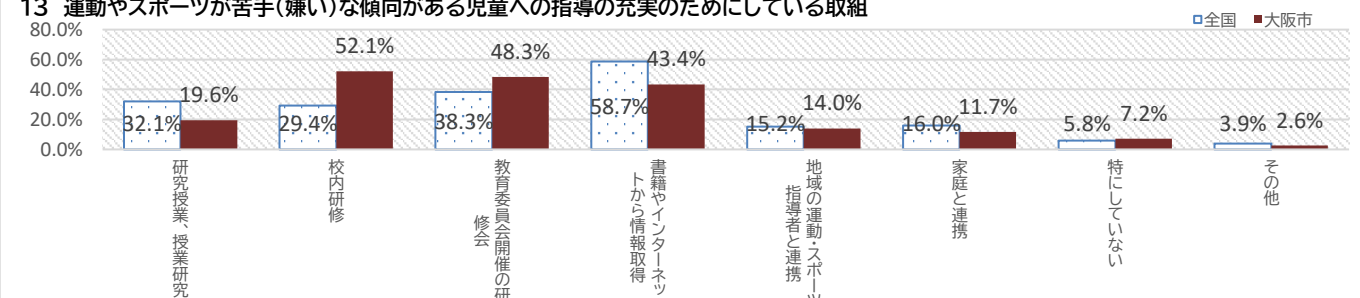
11 体育の授業で大切にしていること(上位3つ)



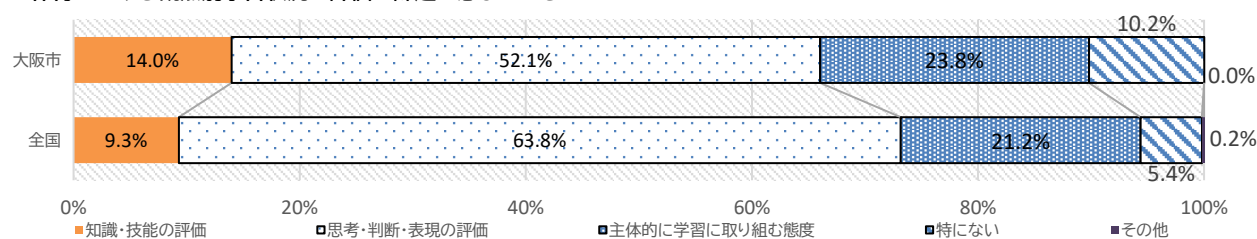
12 児童はどのようなときに保健体育の授業が楽しいと感じていると思うか



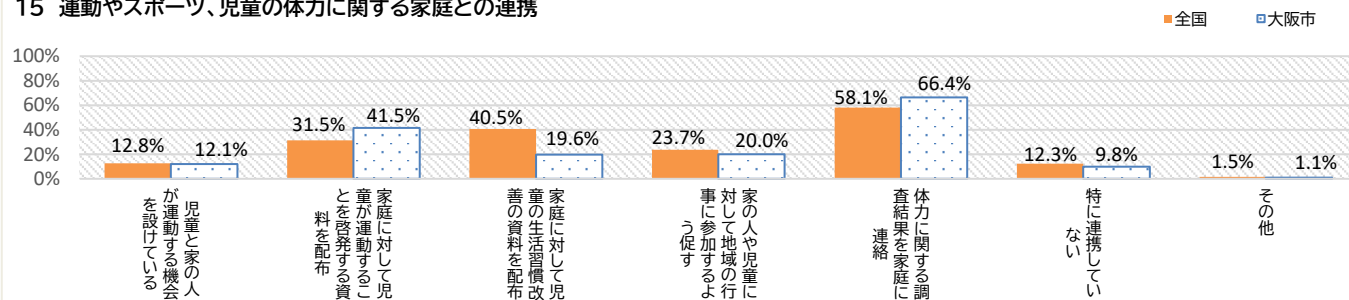
13 運動やスポーツが苦手(嫌い)な傾向がある児童への指導の充実のためにしている取組



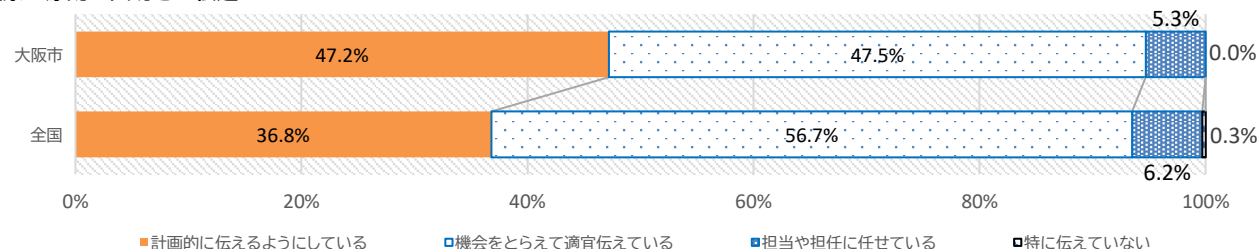
14 体育における観点別学習状況の評価で課題と感じていること



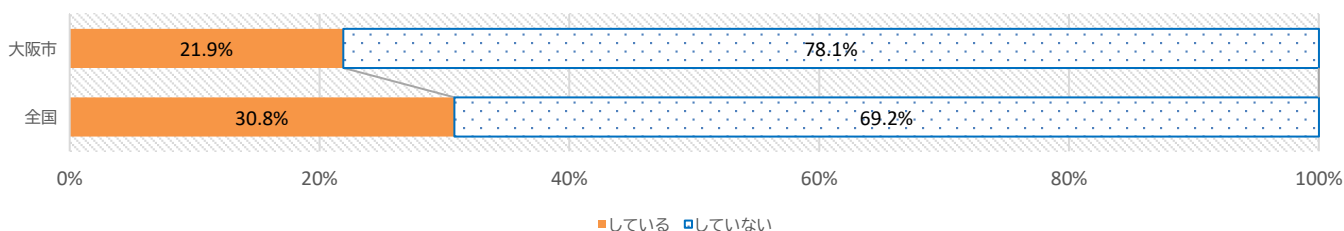
15 運動やスポーツ、児童の体力に関する家庭との連携



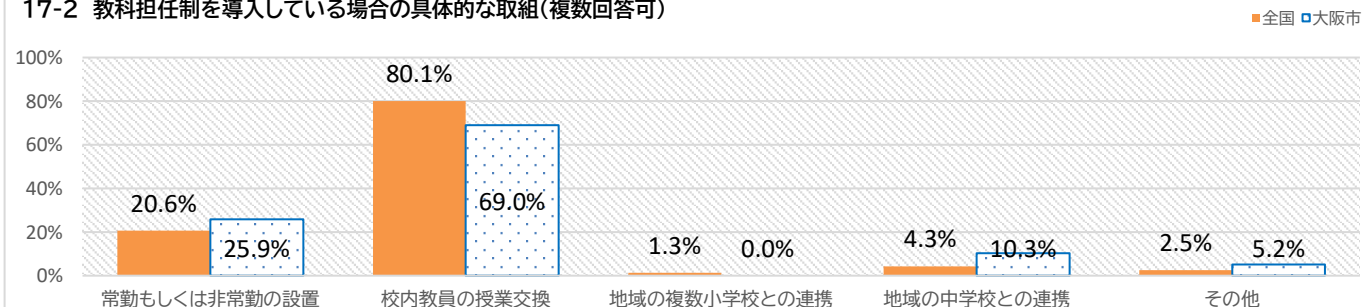
16 健康三原則の大切さの伝達



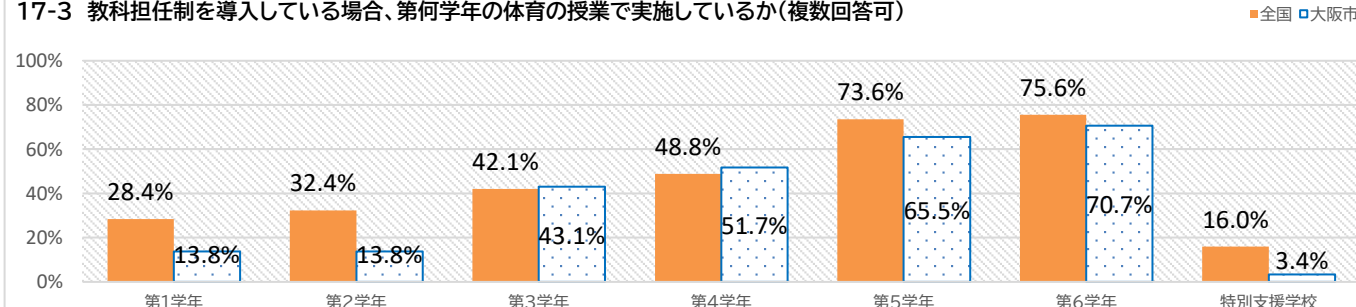
17 教科担任制を導入しているか



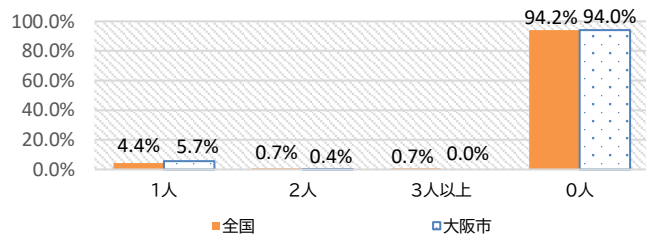
17-2 教科担任制を導入している場合の具体的な取組(複数回答可)



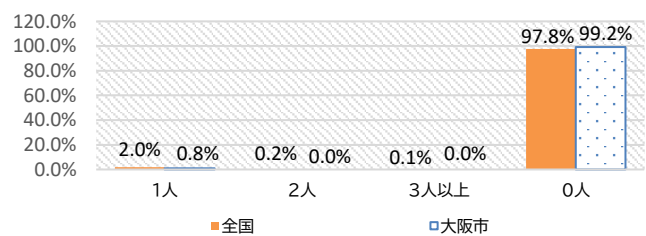
17-3 教科担任制を導入している場合、第何学年の体育の授業で実施しているか(複数回答可)



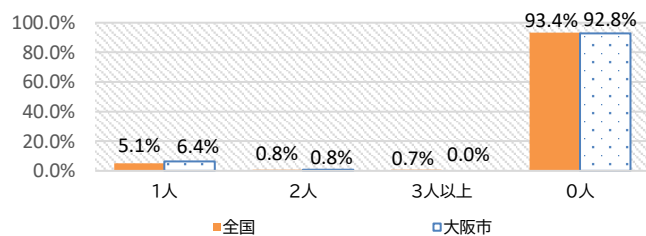
18 体育専科教員の配置状況(令和5年度 常勤)



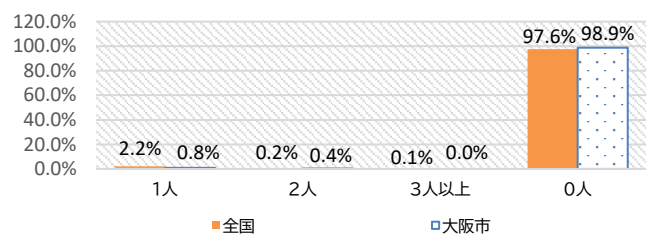
18 体育専科教員の配置状況(令和5年度 非常勤)



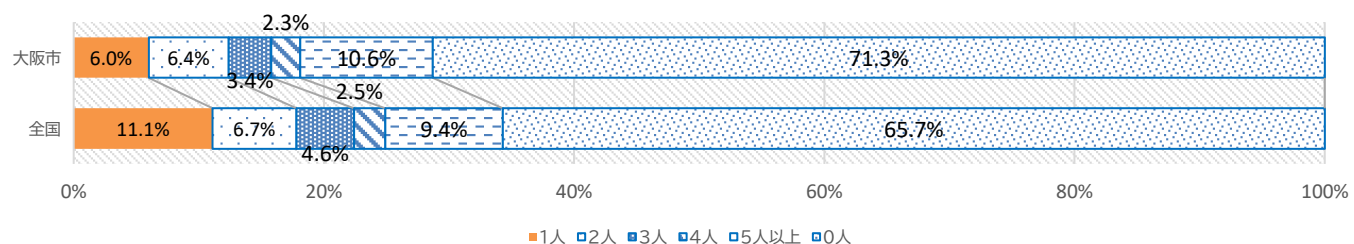
18 体育専科教員の配置状況(令和6年度 常勤)



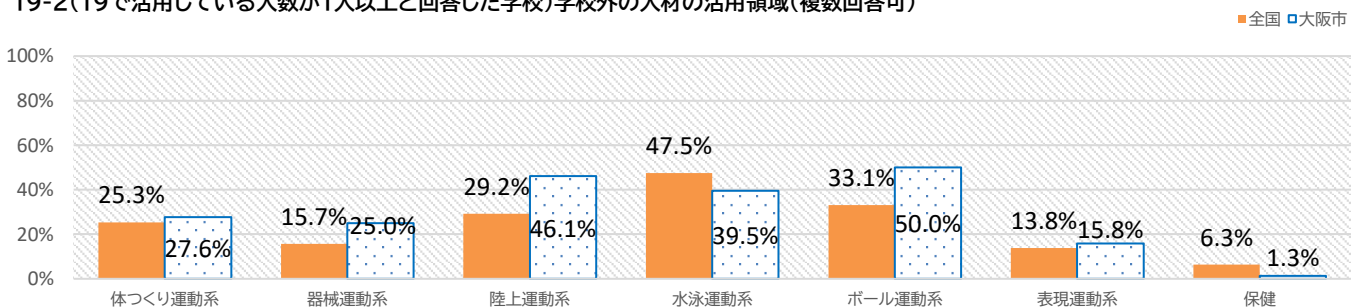
18 体育専科教員の配置状況(令和6年度 非常勤)



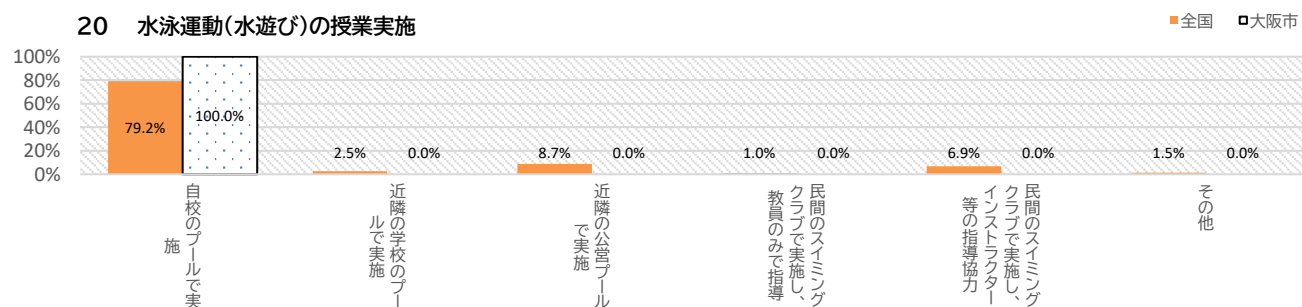
19 学校外の人材の活用人数



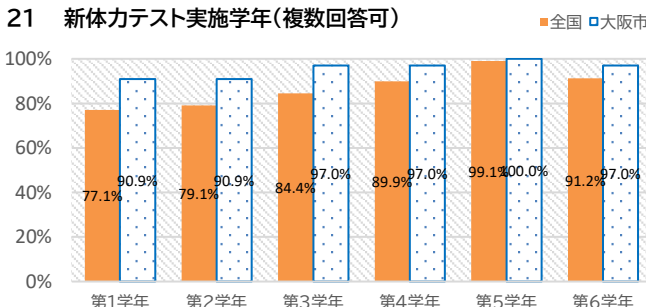
19-2(19で活用している人数が1人以上と回答した学校)学校外の人材の活用領域(複数回答可)



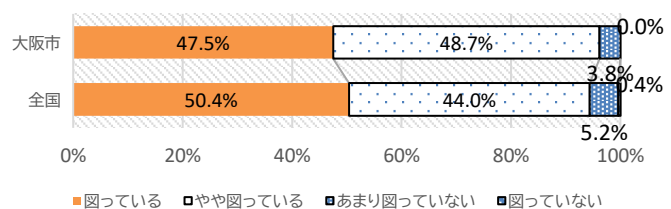
20 水泳運動(水遊び)の授業実施



21 新体力テスト実施学年(複数回答可)

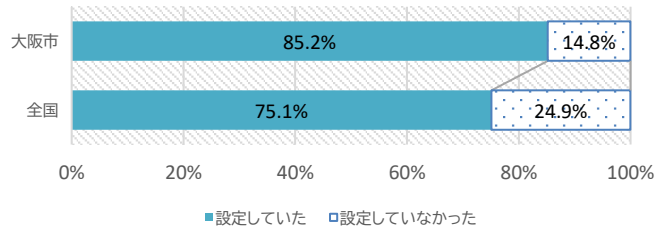


22 運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有できるよう指導内容の充実を図っているか

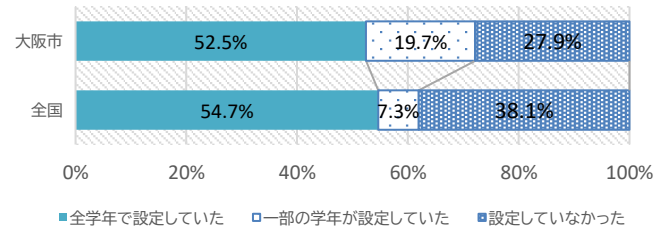


学校質問紙調査(中学校)

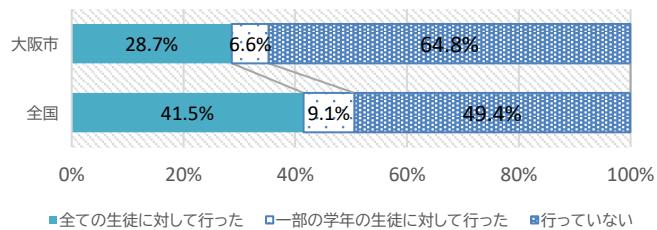
1 前年度、学校全体の体力・運動能力向上の目標設定



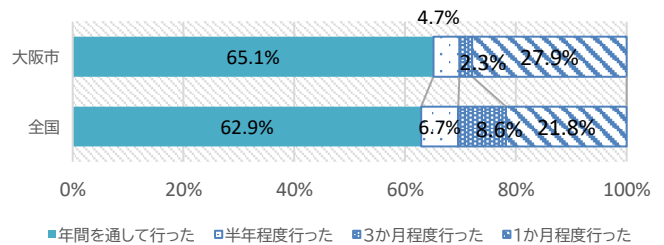
2 前年度、学年としての体力・運動能力向上の目標設定



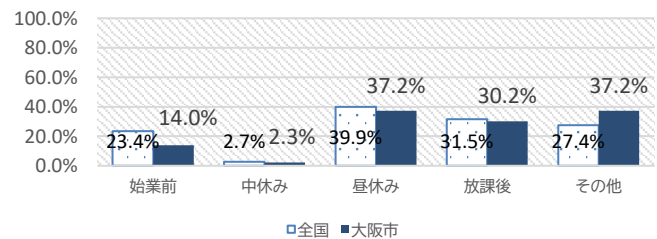
3 体育の授業以外での体力・運動能力向上の取組



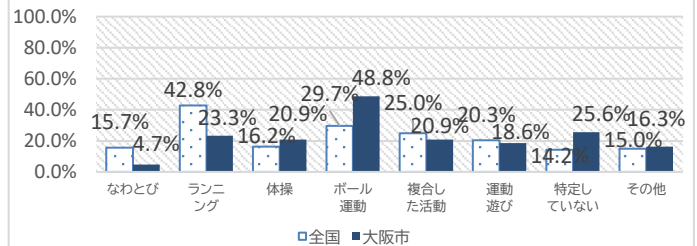
3-2 体力・運動能力向上の取組期間



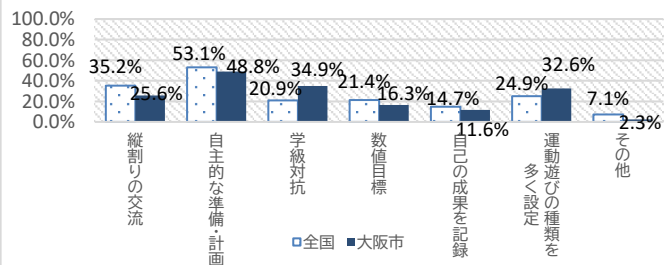
3-3 体力・運動能力向上をいつ取り組んでいるか



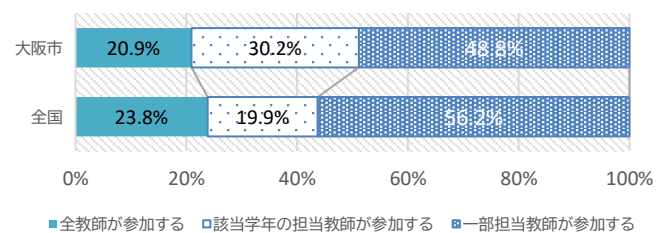
3-4 体力・運動能力向上でどのような活動を行ったか



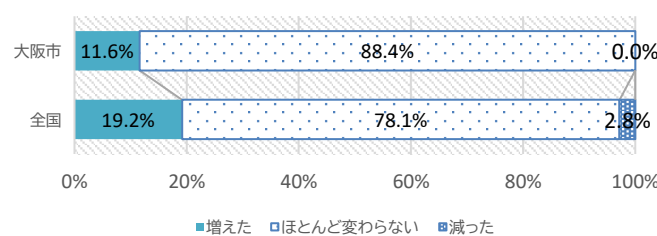
3-5 体力・運動能力向上でどのような取組を行ったか



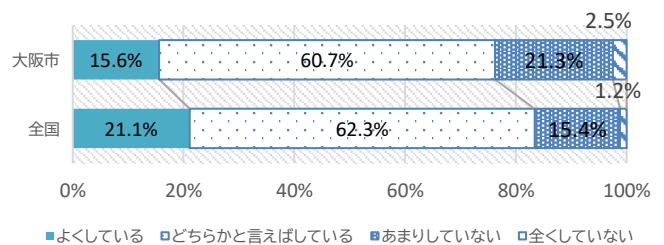
3-6 体力・運動能力向上の教師の関わり



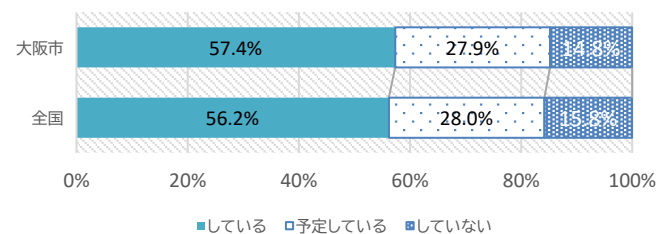
3-7 体力・運動能力向上の前年度との比較



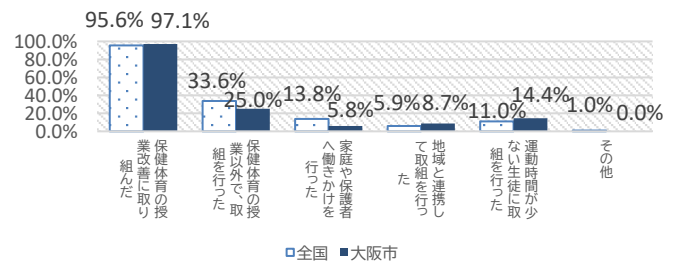
4 自校の体力・運動能力向上の取組への参加



5 調査結果を踏まえた取り組み

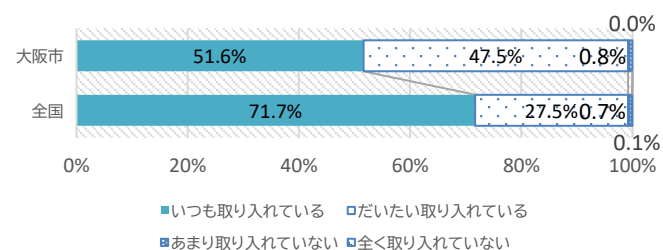


5-2 体力・運動能力向上でどのような取組を行ったか

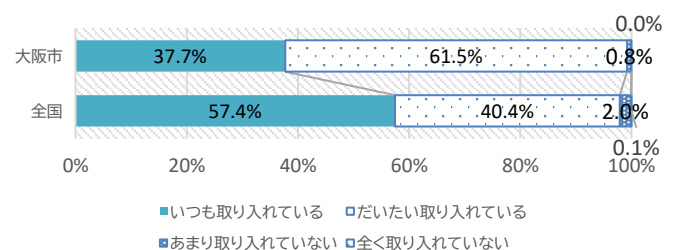


保健体育の授業について

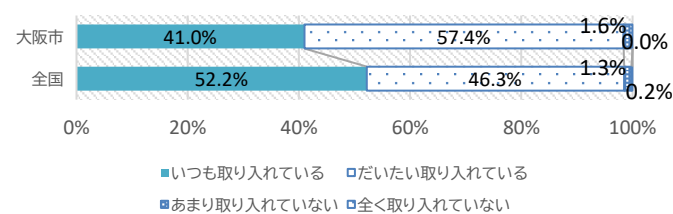
6 その授業の目標を生徒に示しているか



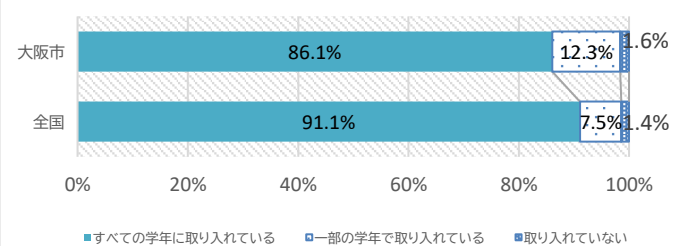
7 保健体育授業で学習したことを振り返る活動



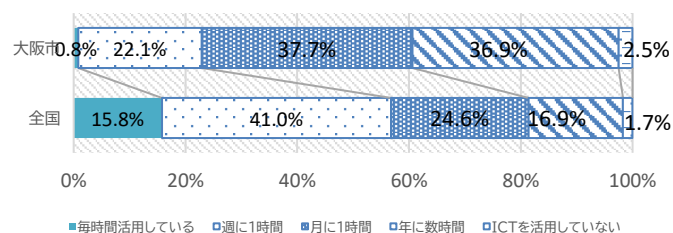
8 保健体育授業で生徒同士が助け合い、役割を果たす活動



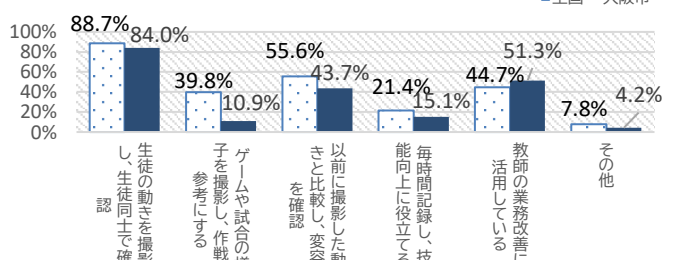
9 保健体育授業で生徒同士が話し合う活動



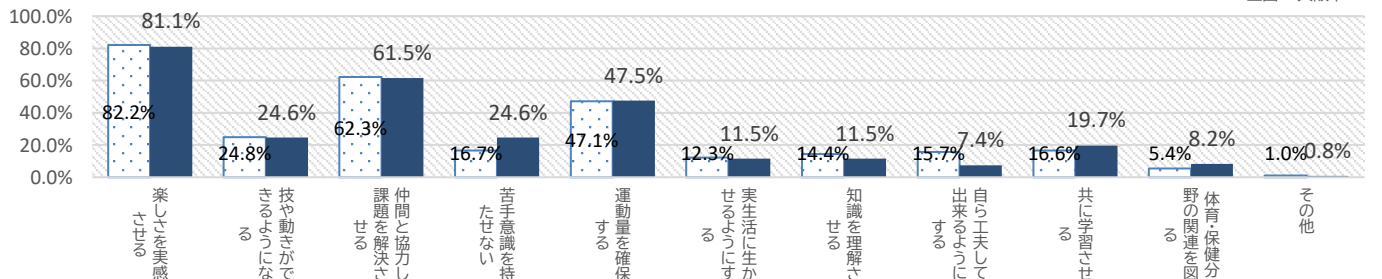
10 体育の図案でのICTの活用頻度

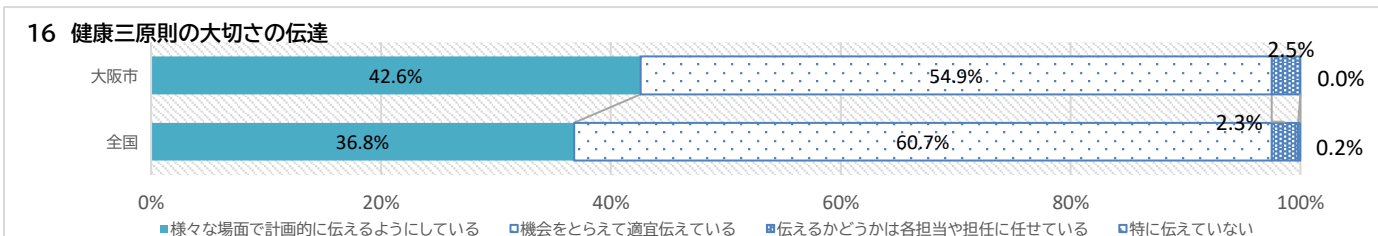
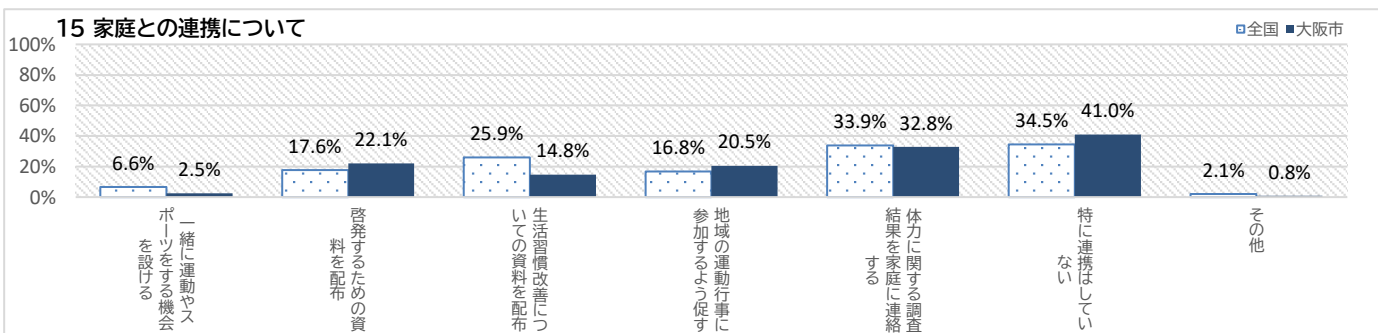
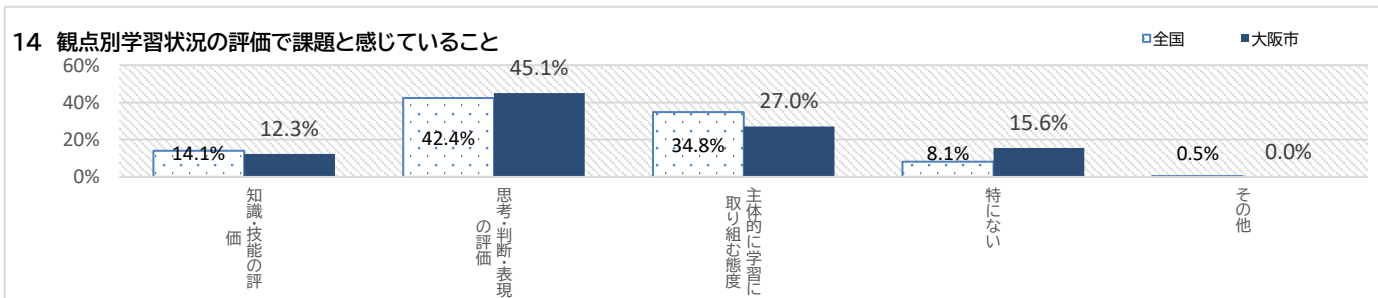
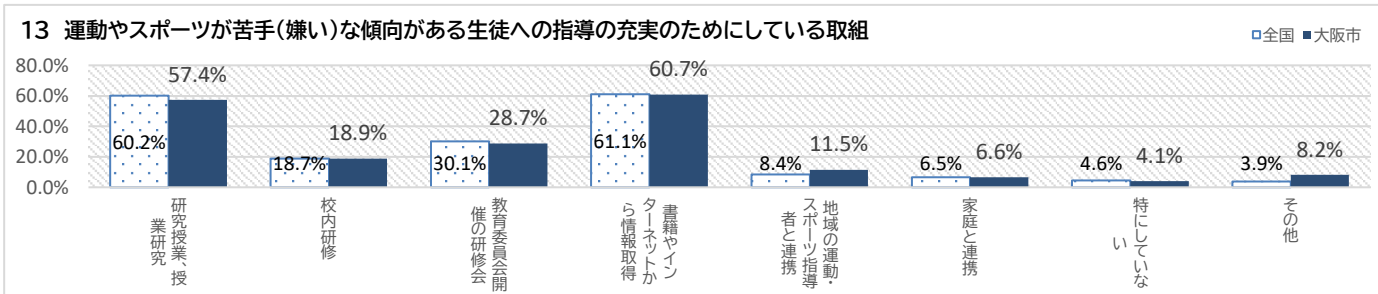
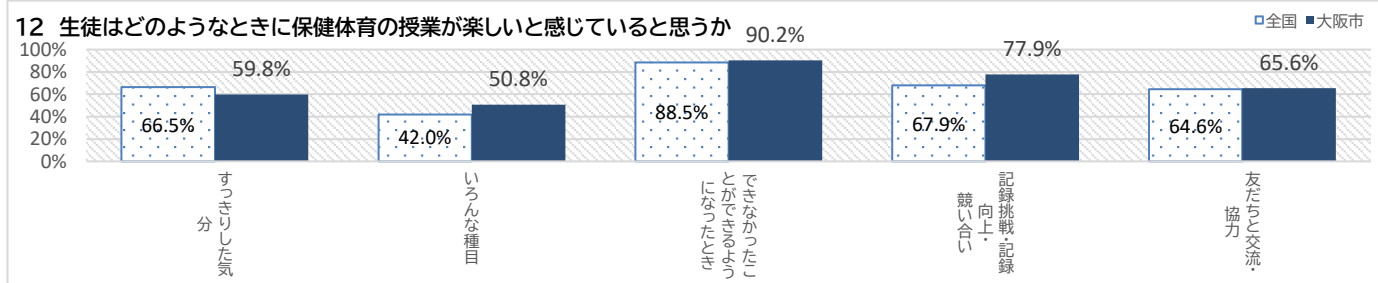


10-2 保健体育指導で授業中のICTの活用

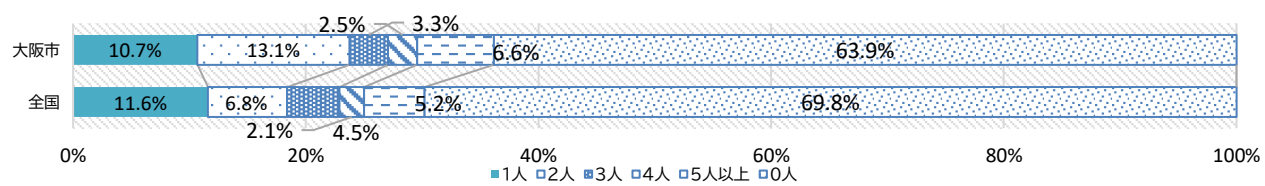


11 保健体育の授業で大切にしていること(上位から3つ)

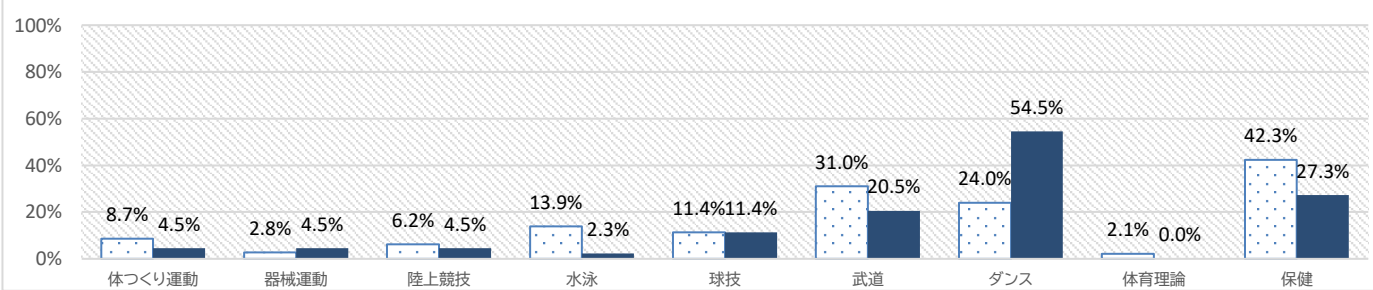




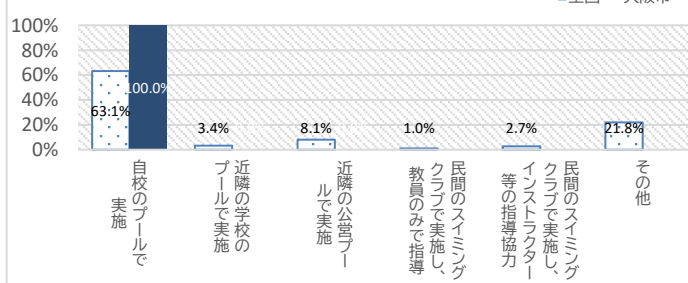
17 学校外の人材の活用人数(予定も含む)



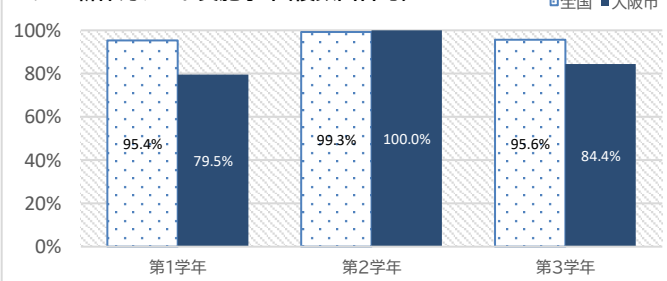
17-2 (17で活用している人数が1人以上と回答した学校)学校外の人材の活用領域



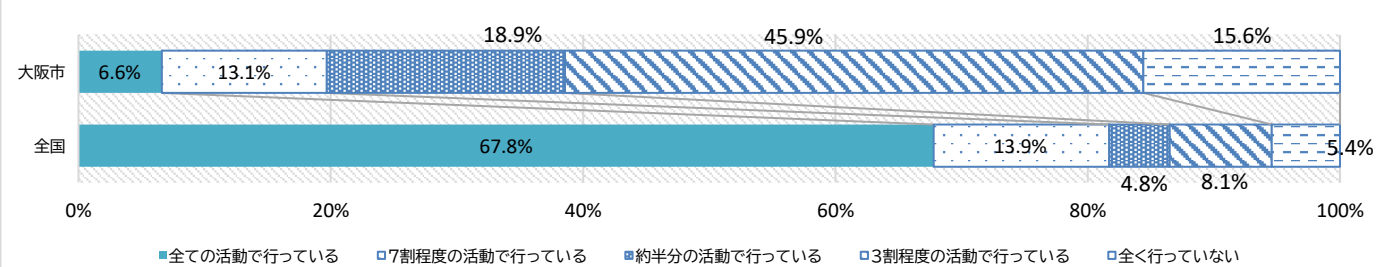
18 水泳授業の実施



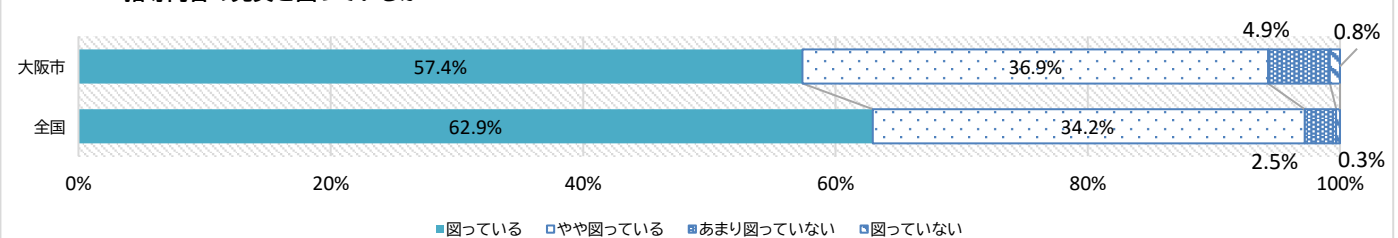
19 新体力テスト実施学年(複数回答可)



20 保健体育の授業で男女共習を行っているか



21 運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有できるよう指導内容の充実を図っているか



大阪市子どもの体力づくり強化プラン

『体力』は、人間のあらゆる活動の源です！

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、豊かな人間性や「自ら学び、自ら考える」といった「生きる力」を支える重要な要素です。

さらに、人間の発達・成長を支えるとともに、生涯を通じて、明るく活力のある社会を維持形成していく基礎となるものであり、より豊かで充実した人生を送るためにも、幼少期から運動する習慣を築いていく必要があると考えます。

将来を担う子どもの体力を向上していくことは、我が国の将来の発展のためにも、重要なミッションです。

★「子どもの体力向上推進委員会」において子どもの体力向上策を検討します

★すべての区において、子どもが運動する機会の提供に取り組めます

- 大阪市教育局では「子どもの体力向上推進委員会」を設置し、学識経験者、PTA協議会、幼・小・中の教育研究会から、委員として参加していただき、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を踏まえ、子どもの体力等に関する特徴を分析し、体力向上に向けた方策について全市へ示します。
- 区内すべての小中学校と区が協力して、運動やスポーツに親しむ機会の確保に努めていきます。

具体的な取組

自校の課題を明らかにし、取組を進めるために

1 「学校の概要」や「学校のあゆみ(中学校)」で公表します

○すべての小・中学校で「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を実施

- すべての小・中学校で「学校の概要」を活用し、自校の結果を分析するとともに、成果と課題を明らかにします。
- 各校において、自校の成果と課題に基づいて「学校の概要」や「学校のあゆみ(中学校)」でホームページに公表し、PDCAサイクルの確立に取り組めます。

○小学校3・4年生については大阪府下全域で「新体力テスト」を全種目実施

- すべての小学校3・4年生で「新体力テスト」を実施し、5年生の調査に向けた継続した取組を進めます。

自主性を引き出し、意欲的に体育・スポーツに取り組むために

2 体育の授業・スポーツ行事を充実します

○幼児期からの体力向上策を検討

- 幼児教育の充実のために令和元年度に改定された「就学前教育カリキュラム」との関連を図りながら、幼児期からの様々な運動について取組をすすめます。

○指導内容・指導方法の改善

- 教員が実際に体を動かし学ぶ、「子どもの体力向上実技研修会」を実施し、指導力の向上に努めます。
- 幼稚園、小学校、中学校の教育研究会と連携をし、効果的な授業の研究をすすめます。
- 「子どもの体力向上推進プログラム」を SKIP ポータルサイトに掲載することで「子どもの体力向上推進委員会の提言」を全ての学校園で共有します。
- 子どもの運動意欲の向上を図るために、全市小学校において、体育授業の導入場面や休み時間等に活用できる「シナプソロジー」の取組を進めます。
- 積極的に体力向上の取組を実践している学校を紹介し、全校園で共有します。

○スポーツの大会への積極的な参加

- 小学校体育連盟、中学校体育連盟と連携をし、春季・秋季の総合体育大会、総合スポーツ交歓会等のスポーツ大会の充実に努めます。
- 大阪市や大阪府の主催する事業などの気軽にスポーツを楽しめる事業の紹介に努めます。

運動・スポーツに対する興味・関心を高めるために

3 様々な機関の活用をすすめ、広くスポーツに関わる機会を提供します

○学校・地域・家庭の連携をはかり、子どもが運動やスポーツに親しむ機会を提供

- 「いっしょにのぼそう！ 子どもの体力」（保護者向けのリーフレット）を配布し、保護者や地域の方々と共に子どもの体力向上に向けて取り組みます。
- 長期休業中や休日等に行われる、地域でのスポーツ行事への参加をすすめます。

○生徒が参加しやすい自主的な活動として、部活動のあり方を検討

- 中学校における部活動指導体制の充実と教員の長時間勤務の解消を図るため、「部活動指導員活用事業」を実施し、部活動の支援を充実させます。
- 休日の部活動について、多様な子どもたちが活躍する場を確保するために、地域と子どもが一層つながることをめざし、学校と地域が協働・融合しながら段階的な地域移行を進めます。

○子どもの体力を向上について、区役所や関係機関・関係団体と協力

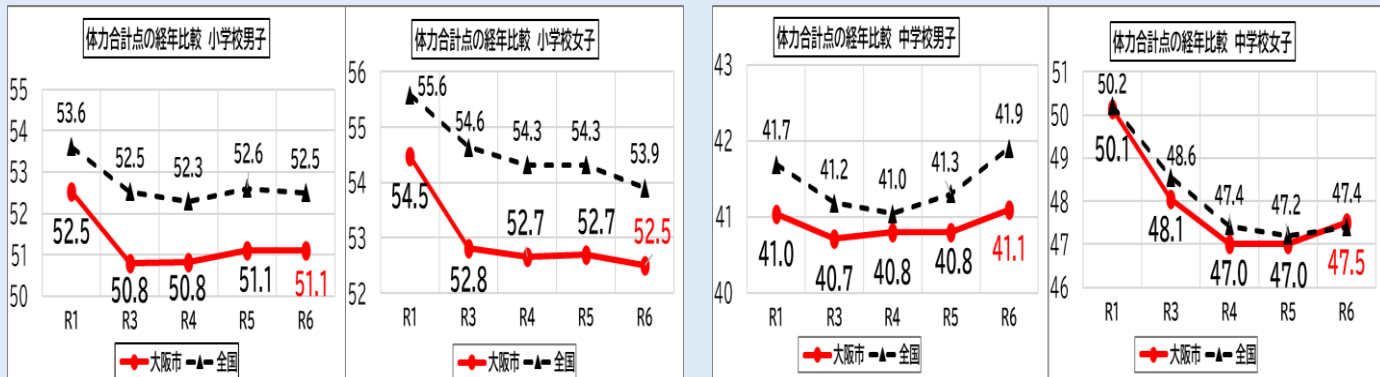
- 子どもの体力を向上させるために、子どもが気軽に楽しく参加できる取組を企画・実施します。
- 一流のスポーツを観戦する機会の情報を提供します。
- 経済戦略局と連携し、トップアスリートが子どもに指導する「トップアスリートによる『夢・授業』」をすすめます。

いっしょにのばそう！ 子どもの体力

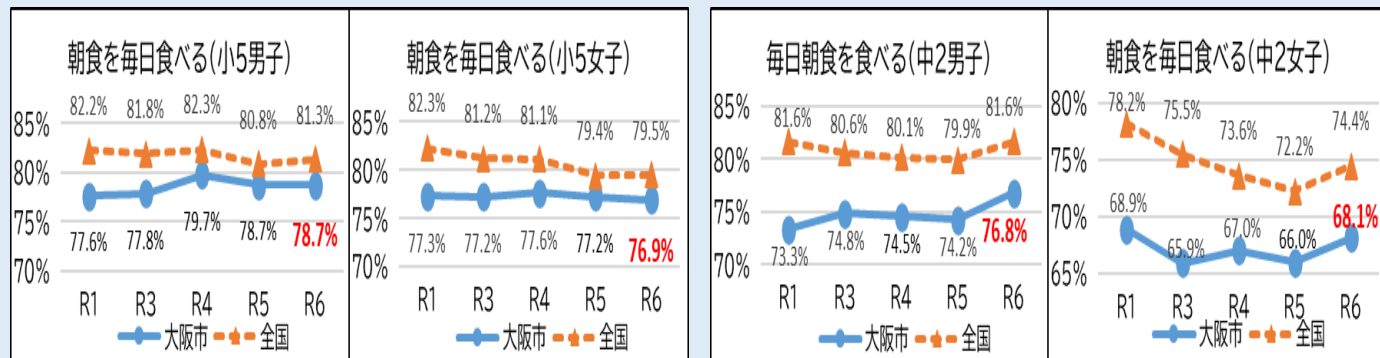
大阪市教育委員会事務局

令和6年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果分析から、
小学校では低下傾向、中学校では向上傾向であることが分かりました。

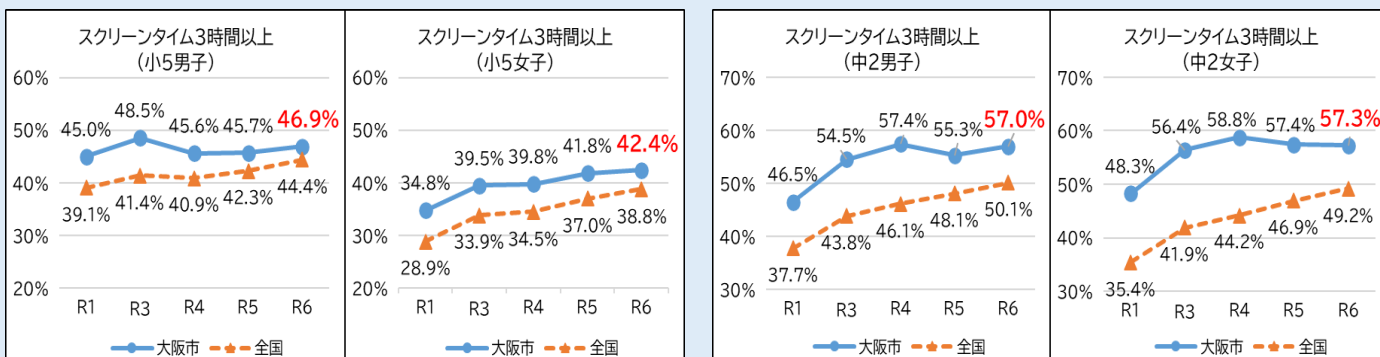
◆ 新体力テストの**体力合計点**（8種目の合計点）中学校女子は全国平均上回る



◆ **朝食**を毎日食べる子どもたちの割合が全国的に年々減少



◆ **スクリーンタイム3時間以上**の割合が全国的に年々増加



スポーツ庁室伏長官が考案・実演する
身体診断「セルフチェック」動画



- ・お子さんと一緒に運動する機会がありますか？
- ・お子さんは3食きちんと食事を摂れていますか？
- ・お子さんのスクリーンタイムが長くなっていませんか？



体力は健やかに生きていくための力です！

体力は「運動やスポーツができるチカラ」だと思っていませんか？ 体力には、**運動するための体力**（しなやかな身体）と**健康に生活するための体力**（ストレスに負けない心など）があります。つまり、体力は**生きていくために必要なチカラ**と言えるでしょう。

ですから、体力が低下すると、運動を楽しむことができなかつたり病気にかかりやすくなつたりするだけでなく、勉強したり遊んだりすることも難しくなります。

体を思うとおりに動かせない、じっと机に向かうことが難しい、集中力が続かないといった子どもたちの様子は、体力の低下が原因の一つと考えられています。

子どもたちの体力の低下は、「今」の運動や生活に影響するだけでなく、「将来」の健康をおびやかすことにつながります。

今こそ、学校だけでなく、家庭や地域の大人のバックアップが必要です！

（本市の調査結果から）

体育授業に積極的に参加し、目標をもって取り組む、友だちと助け合ったり、教え合ったりする児童生徒ほど、体力合計点が高い傾向です。

家庭や地域で取り組みましょう

☑ 一生のうちで最も発育発達の著しい時期に「体力の土台づくり」をしよう

体力のピークとされる20歳までに、しっかり体を動かして体力を高めておくことが大切です！

☑ 幼・小学生期はいろんな動き、中学生期は心肺機能アップに取り組もう

体の発達に合わせて「適切な運動刺激」で体を刺激して体力を高めましょう！

☑ 家庭で子どもと一緒に運動やスポーツをしよう

動画を観ながらのダンスなど、手軽な運動から始めましょう！ 1日5～10分でもOKです！

☑ 地域・区の行事、イベントに子どもと一緒に参加しよう

人との関わり合いで、相手だけでなく、自分の心や体への理解も深まります！

☑ 運動(エネルギー消費)・食事(エネルギー摂取)・睡眠(休養)のバランスが重要です

しっかり運動して、きちんと食事をとり、ぐっすり睡眠をとることが大切です！

子どもたちの健康の保持増進や体力の向上には、大人が意識的に関わるのがとても大切です。

子どもたちの「将来の健康」をイメージして、運動への動機づけや生活習慣の見直しに、積極的に取り組みましょう！

