

# 令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査における

## 北九州市立 南小倉 中学校の結果分析と今後の取組について

スポーツ庁による「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」について、令和7年6～7月に、2年生を対象として、「体力・運動能力」と「運動習慣等」についての調査を実施いたしました。（熱中症等の予防の観点から、20mシャトルランについては、5月中旬から6月上旬に実施しています。）

この度、本年度の調査結果を分析し、今後の取組についてまとめましたので、お知らせいたします。

本結果は、学校の現状を知っていただくとともに、ご家庭での取組の参考にさせていただきたいと思います。また、運動習慣については、学校のみでなく、家庭で運動を一緒に「する・みる・話す」ことが大切です。本校では、運動習慣の確立と授業の充実により、総合的に体力の向上を目指しています。ご家庭でも運動習慣の確立に向けた取組の充実をお願いします。

※ 本調査により測定できるのは、体力・運動能力の特定の一部です。

### 1. 調査の目的

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

### 2. 調査内容

#### (1) 実技に関する調査

[8種目] 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走・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するため8種目となる

#### (2) 質問調査

運動習慣、生活習慣等に関する質問調査

### 3. 体力・運動能力に関する調査結果の概要

全国・本市・本校の実技調査の結果

<男子>

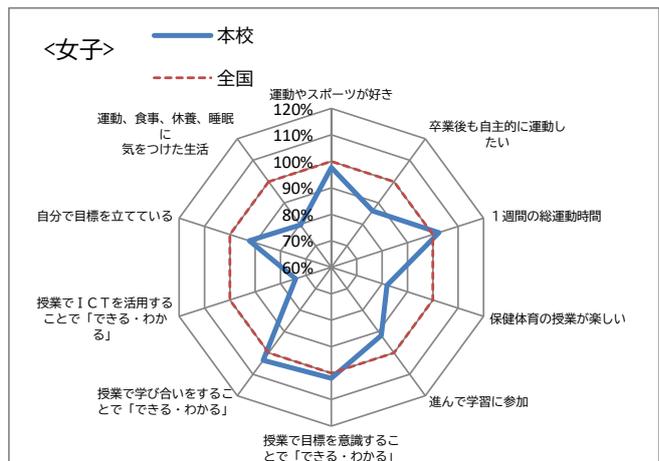
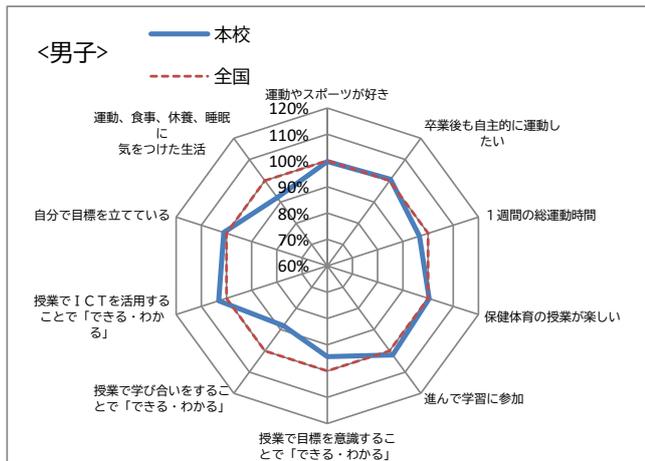
本年度の結果	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
全国	28.95	26.09	45.12	51.64	409.25	78.82	8.00	197.51	20.74	42.2
本市	29.68	26.06	46.16	52.78	410.16	81.09	7.88	199.92	20.42	43.36
本校全国平均以上の種目	○		○							

<女子>

本年度の結果	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
全国	23.15	21.70	46.99	45.74	309.66	50.60	8.97	166.44	12.43	47.58
本市	23.73	21.88	47.43	46.70	309.06	52.42	8.84	170.22	12.10	49.03
本校全国平均以上の種目	○		○	○						

### 4. 運動習慣や生活習慣等に関する質問調査結果の概要

質問調査レーダーチャート



#### 質問調査の結果分析

- 成果
  - 授業への主体的な参加意識が高まっている。
  - 体育の授業での個人の目標設定や見通し、学び合い活動、ICT活用の取組により、「分かる・できる」と感じる生徒が増え、主体的に取り組もうとする姿勢が向上している。
- 課題
  - 生活リズムの乱れが一部で見られ、健康的な生活習慣の定着が不十分である。
  - 睡眠時間の確保や休養の取り方、運動・食事・睡眠を意識した生活について全国平均を下回る項目があり、日常生活管理の指導と家庭との連携が必要となっている。

### 5. 調査結果から明らかになった、課題解決のための重点的な取組

#### ① 教科(授業)に関する取組(全校で・学年で・学級で)

- 【1 睡眠・休養の見直しに向けて】
  - 今後、保健体育の授業でタブレットを活用し、睡眠や休養の状況を振り返る活動を進めていく予定である。自分の生活リズムを見直し、よりよい生活習慣づくりにつなげていく。
- 【2 ICTを活用した運動習慣づくり】
  - 週の運動量を記録し可視化する取組についても、授業内で段階的に取り入れていく予定である。日常的に運動へ意識を向けられるよう支援する。

#### ② 運動習慣等に関する取組(1校1取組)

- 【1 短時間運動の実施】
  - 保健体育の授業で、毎時間の冒頭にストレッチや体幹運動など、5分程度の体づくり運動を取り入れていく予定である。
- 【2 継続しやすい習慣づくり】
  - 無理のない運動を積み重ねることで、運動が苦手な生徒も取り組みやすく、基礎体力の向上や運動習慣の定着を目指す。