

平成 27 年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
長野県の結果について

平成 28 年 2 月

長野県教育委員会事務局スポーツ課

目次

I 調査の概要

| | | |
|---|---------------------|---|
| 1 | 調査の目的 | 1 |
| 2 | 調査の名称 | 1 |
| 3 | 調査の対象及び調査校数・調査児童生徒数 | 1 |
| 4 | 調査事項 | 1 |
| 5 | 調査実施日 | 1 |

II 実技に関する本県の調査結果

| | | |
|---|--|---|
| 1 | 平成 27 年度調査結果及び過去 6 回（平成 20 年度～平成 27 年度）の調査結果 | 2 |
| 2 | 前年度との総合評価の割合の比較 | 3 |
| 3 | 体力合計点の分布及び総合評価の割合 | 4 |
| 4 | 種目別の結果 | 5 |
| 5 | 本県において全国より上回った種目 | 6 |
| 6 | 本県における課題のある種目 | 9 |

III 質問紙調査（児童生徒質問・学校質問）の結果

| | | |
|---|--------------------------------|----|
| 1 | 児童生徒の運動や体育（保健体育）の授業に対する意識 | 12 |
| 2 | 学校における体力向上の取組について | 15 |
| 3 | 体育（保健体育）の学習活動に対する児童生徒の意識と学校の取組 | 18 |
| 4 | 体育（保健体育）の授業以外の運動時間 | 22 |
| 5 | 保育所・幼稚園等との連携 | 25 |

IV 体力向上に向けた取組事例

| | | |
|---|--|----|
| 1 | 体育授業の改善、体を動かす機会の確保により体力向上を図る A 小学校の取組 | 26 |
| 2 | マラソンカード等、児童の意欲を喚起する支援により体力向上を図る B 小学校の取組 | 26 |
| 3 | 高めたい体力要素を明らかにして体育授業の準備運動に位置付けた C 中学校の取組 | 27 |
| 4 | 高めたい体力要素をもとに、体育授業や部活動を工夫している D 中学校の取組 | 27 |

V 運動やスポーツが好きな児童生徒の育成に向けて

| | | |
|---|------------------------|----|
| 1 | 「目標提示」「振り返り」を位置付けた授業改善 | 28 |
| 2 | 1 校 1 運動の一層の充実 | 29 |

VI 今後の体力向上に向けた取組

| | | |
|---|------------------------|----|
| 1 | 全教職員が課題を共有して学校全体としての取組 | 30 |
| 2 | 子どもの意欲を引き出す授業への改善 | 30 |
| 3 | 運動部活動の充実・加入率増加 | 31 |
| 4 | 幼児期からの運動遊びの普及 | 31 |

VII 資料

| | | |
|---|--------------------|----|
| 1 | 体力テスト種目と体力要素及び測定方法 | 32 |
| 2 | 項目別得点表と総合評価基準表 | 32 |

I 調査の概要

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、各国公私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) 各国公私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 調査の名称

平成 27 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（以下「本調査」という）

3 調査の対象及び調査校数・調査児童生徒数

- (1) 小学校調査…小学校第 5 学年、特別支援学校小学部第 5 学年
- (2) 中学校調査…中学校第 2 学年、特別支援学校中学部第 2 学年

【表 1】全国（国立、公立、政令市立、私立）の調査校数・調査児童生徒数

| | 調査学校数 | 参加率 | 調査児童生徒数 | | |
|-----|----------|-------|-----------|-----------|-------------|
| | | | 男子 | 女子 | 合計 |
| 小学校 | 20,477 校 | 98.8% | 545,242 人 | 523,356 人 | 1,068,598 人 |
| 中学校 | 10,578 校 | 96.6% | 543,287 人 | 518,694 人 | 1,061,981 人 |

※報告書の中では、全国公立学校の平均値と比較している。

【表 2】本県（公立）の調査校数・調査児童生徒数

| | 調査学校数 | 参加率 | 調査児童生徒数 | | |
|-----|-------|-------|---------|---------|----------|
| | | | 男子 | 女子 | 合計 |
| 小学校 | 372 校 | 96.1% | 9,518 人 | 9,041 人 | 18,559 人 |
| 中学校 | 193 校 | 93.2% | 9,542 人 | 9,103 人 | 18,645 人 |

4 調査事項

(1) 児童生徒に対する調査

① 実技に関する調査（測定方法等は新体力テストと同様）

ア) 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

イ) 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 1500m、女子 1000m）または 20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

② 質問紙調査

運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査

(2) 学校に対する質問紙調査

子供の体力向上に係る取組等に関する質問紙調査

5 調査実施日

平成 27 年 4 月から 7 月末までの期間

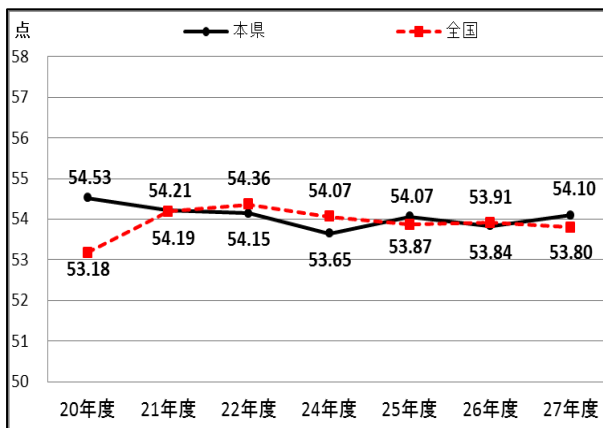
II 実技に関する本県の調査結果

1 平成 27 年度調査結果及び過去 6 回（平成 20 年度～平成 27 年度）の調査結果

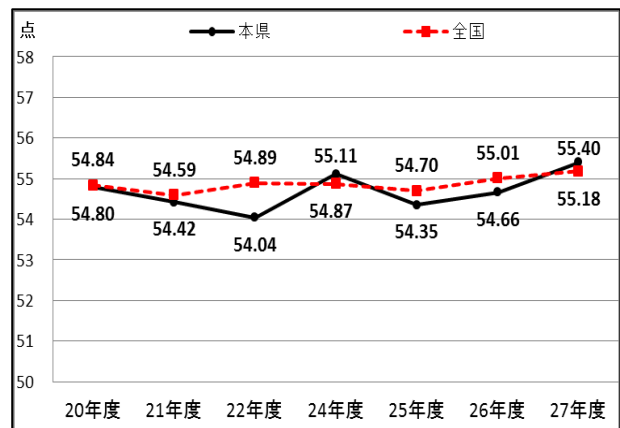
[表 3] 本県と全国の体力合計点（平均）の一覧 ※平成 23 年度は震災のため調査中止

| | | 20 年度 | 21 年度 | 22 年度 | 24 年度 | | 25 年度 | | 26 年度 | | 27 年度 | | 全国との差 |
|--------|----|--------|--------|--------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|-------|
| | | (悉皆) | (悉皆) | (抽出) | (抽出) | 順位 | (悉皆) | 順位 | (悉皆) | 順位 | (悉皆) | 順位 | |
| 小 5 男子 | 本県 | 54.53 | 54.21 | 54.15 | 53.65 | 29 位 | 54.07 | 19 位 | 53.84 | 22 位 | 54.10 | 18 位 | 0.30 |
| | 全国 | 53.18 | 54.19 | 54.36 | 54.07 | 位 | 53.87 | 位 | 53.91 | 位 | 53.80 | 位 | |
| 小 5 女子 | 本県 | 54.80 | 54.42 | 54.04 | 55.11 | 23 位 | 54.35 | 30 位 | 54.66 | 30 位 | 55.40 | 23 位 | 0.22 |
| | 全国 | 54.84 | 54.59 | 54.89 | 54.87 | 位 | 54.70 | 位 | 55.01 | 位 | 55.18 | 位 | |
| 中 2 男子 | 本県 | 41.69 | 41.04 | 41.68 | 42.18 | 22 位 | 41.87 | 24 位 | 42.11 | 20 位 | 42.33 | 20 位 | 0.44 |
| | 全国 | 41.50 | 41.36 | 41.71 | 42.11 | 位 | 41.78 | 位 | 41.63 | 位 | 41.89 | 位 | |
| 中 2 女子 | 本県 | 47.14 | 46.28 | 46.34 | 46.23 | 44 位 | 47.01 | 39 位 | 47.38 | 41 位 | 48.83 | 26 位 | -0.25 |
| | 全国 | 48.38 | 47.94 | 48.14 | 48.62 | 位 | 48.42 | 位 | 48.55 | 位 | 49.08 | 位 | |
| 総合 | 本県 | 198.16 | 195.95 | 196.21 | 197.17 | 31 位 | 197.30 | 29 位 | 197.99 | 27 位 | 200.66 | 19 位 | 0.71 |
| | 全国 | 197.90 | 198.08 | 199.10 | 199.67 | 位 | 198.77 | 位 | 199.10 | 位 | 199.95 | 位 | |
| 総合の差引 | | 0.26 | -2.13 | -2.89 | -2.50 | | -1.47 | | -1.11 | | 0.71 | | |

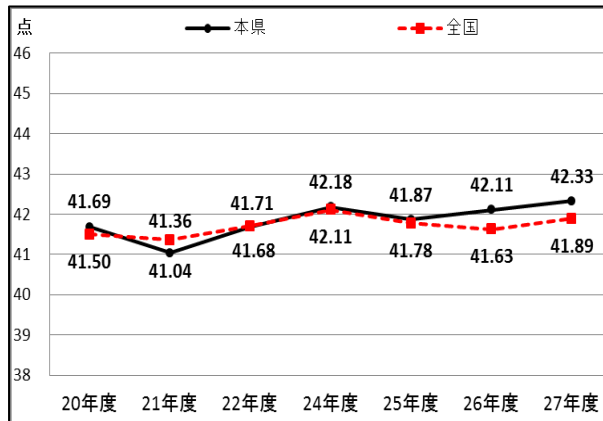
[グラフ 1] 小学校男子体力合計点（平均）の推移



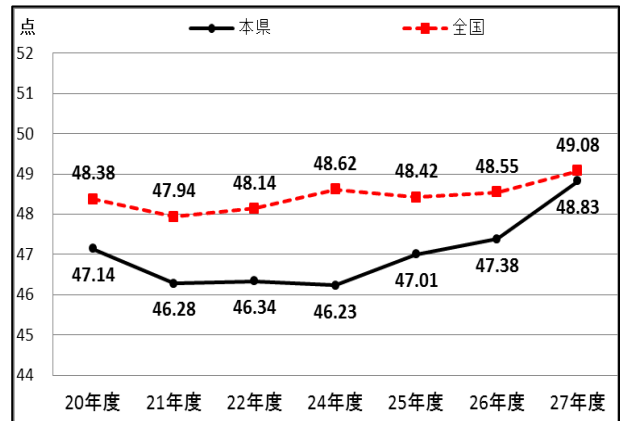
[グラフ 2] 小学校女子体力合計点（平均）の推移



[グラフ 3] 中学校男子体力合計点（平均）の推移



[グラフ 4] 中学校女子体力合計点（平均）の推移



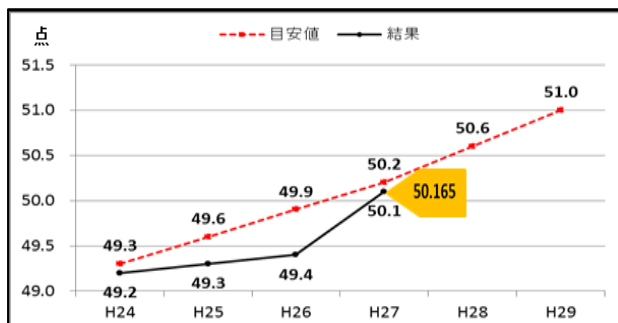
※ 体力合計点とは、小・中学校各 8 種目の記録を男女別に点数化(1～10 点)した合計点(80 点満点)

体力合計点（平均）の推移と全国順位 (表3、グラフ1~4)

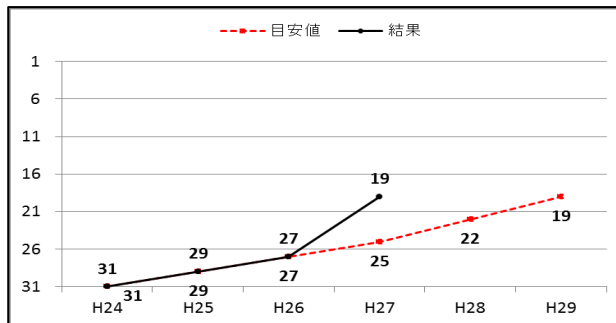
- ・本県の小学校男女及び中学校男子の体力合計点（平均）は、全国と大きな差もなく推移するとともに、前年度より向上し、全国を上回った。また、中学校女子は、これまで全国より低く、その差も大きかったが、本年度は前年度より1.45点向上し、全国との差を0.25点まで縮めた。
- ・小学校女子及び中学校男女は、本調査開始以来最も高い体力合計点（平均）となった。
- ・小学校男女及び中学校男女の体力合計点（平均）の総合は、本調査開始以来初めて200点を超えるとともに全国を上回り、順位が19位となって初めて10位台となった。

<参考>長野県総合5か年計画達成目標の目安値と結果

[グラフ5] 体力合計点総合の平均



[グラフ6] 体力合計点総合の順位

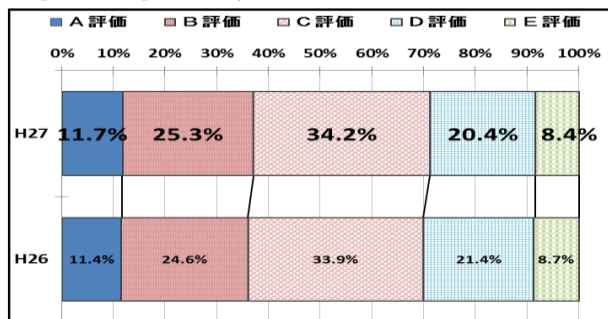


※ 体力合計点総合の平均とは、小学校男女及び中学校男女の体力合計点(平均)の合計を4で割った数値

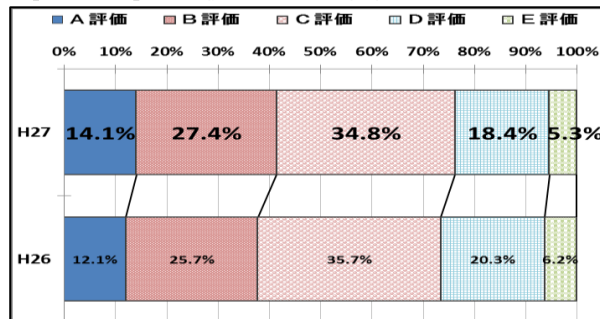
- ・体力合計点総合の平均は、目安値 50.2 点にわずかに及ばなかったものの、順位は目安値 25 位を達成した。

2 前年度との総合評価の割合の比較

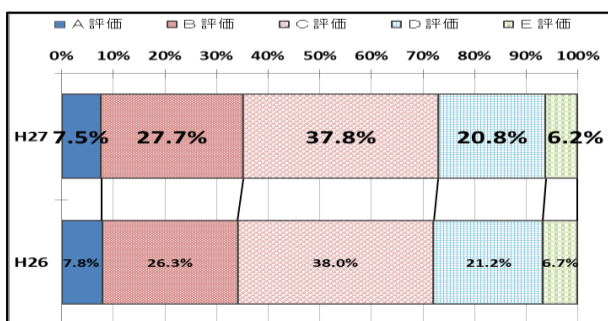
[グラフ7] 小学校男子 総合評価割合 (H26・H27)



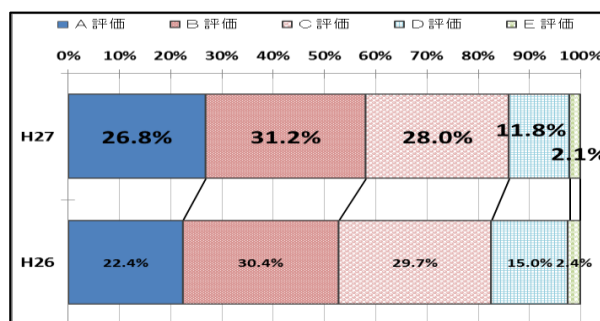
[グラフ8] 小学校女子 総合評価割合 (H26・H27)



[グラフ9] 中学校男子 総合評価割合 (H26・H27)



[グラフ10] 中学校女子 総合評価割合 (H26・H27)



※ 総合評価とは、8 種目すべて実施した場合、基準表にもとづき 5 段階 (ABCDE) で示した評定

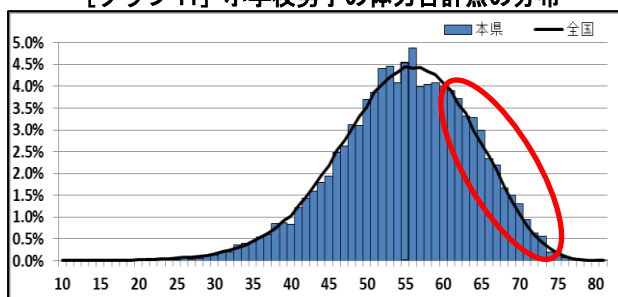
総合評価の変化 (グラフ7~10)

- ・小学校男女及び中学校男女共に、前年度に比べA・B評価が増加し、D・E評価が減少した。特に小中学校女子の高評価の増加が顕著に見られる。

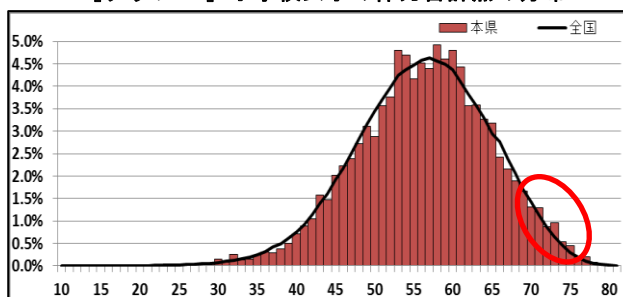
3 体力合計点の分布及び総合評価の割合

(1) 小学校

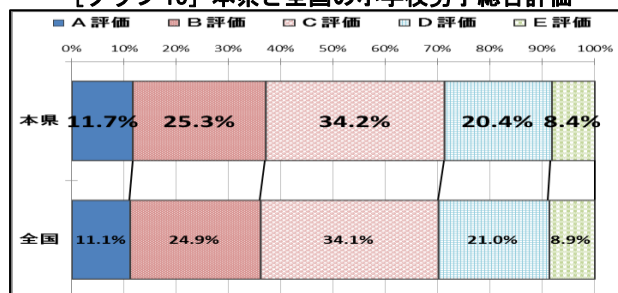
【グラフ 11】 小学校男子の体力合計点の分布



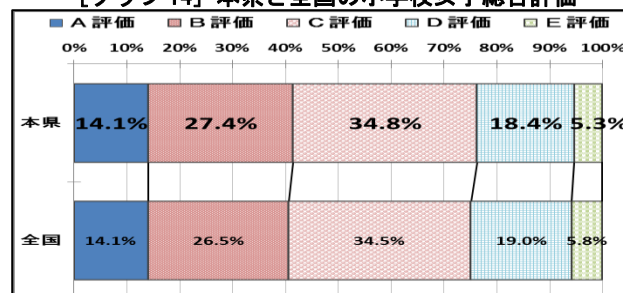
【グラフ 12】 小学校女子の体力合計点の分布



【グラフ 13】 本県と全国の小学校男子総合評価

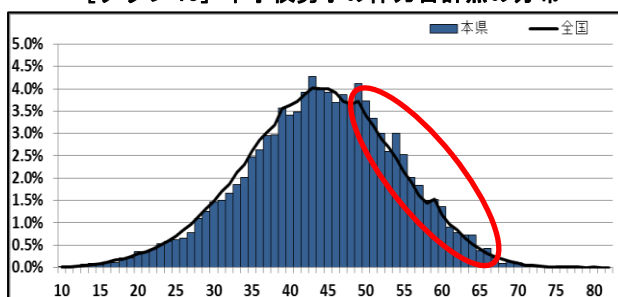


【グラフ 14】 本県と全国の小学校女子総合評価

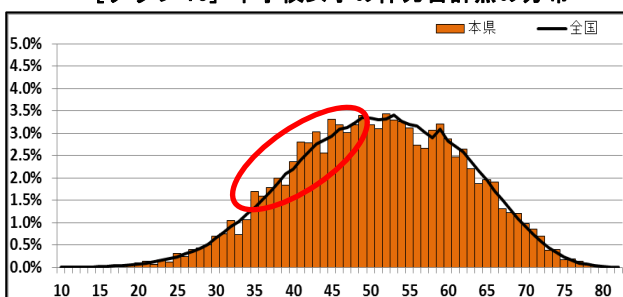


(2) 中学校

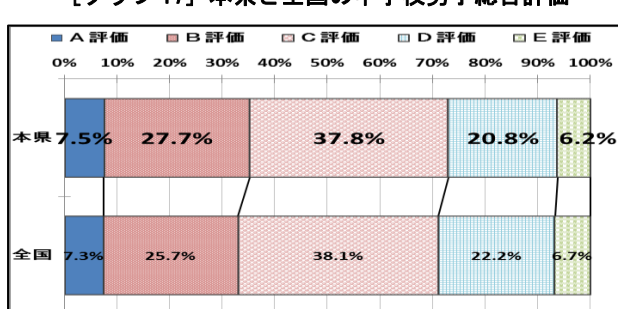
【グラフ 15】 中学校男子の体力合計点の分布



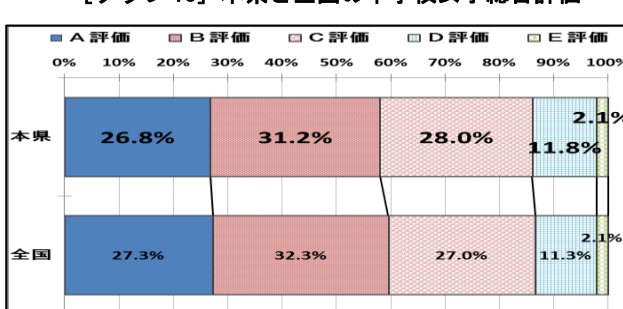
【グラフ 16】 中学校女子の体力合計点の分布



【グラフ 17】 本県と全国の中学校男子総合評価



【グラフ 18】 本県と全国の中学校女子総合評価



体力合計点の分布と総合評価の全国との比較

(グラフ 11~18)

- ・ 小学校男女及び中学校男子の体力合計点の分布を見ると、高得点域で全国より割合が高くなっている。中でも小学校女子は、70点以上の割合が高かった。一方、中学校女子は、全国より中～低得点域の割合が高い。
- ・ 小学校男女及び中学校男子の総合評価を見ると、全国よりA・B評価の割合が高く、D・E評価の割合が低い。一方、中学校女子は、全国よりA・B評価の割合が低く、C・D評価の割合が高い。

4 種目別の結果

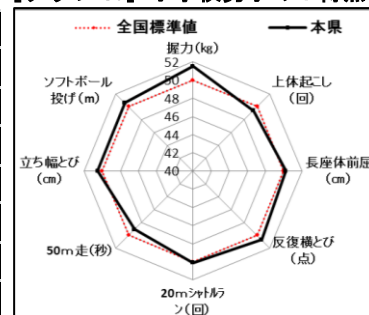
(1) 小学校の結果

※表の網掛けは前年度より向上した種目

【表 4】 小学校男子の各種目の記録

| | 握力(kg) | 上体起こし(回) | 長座体前屈(cm) | 反復横とび(点) | 20mシャトルラン(回) | 50m走(秒) | 立ち幅とび(cm) | ソフトボール投げ(m) | 体力合計点(点) |
|----------|--------|----------|-----------|----------|--------------|---------|-----------|-------------|----------|
| 本県(H27) | 17.00 | 19.21 | 33.20 | 42.14 | 51.84 | 9.47 | 152.32 | 23.00 | 54.10 |
| 本県(H26) | 17.09 | 19.00 | 32.50 | 42.21 | 51.26 | 9.48 | 152.28 | 23.45 | 53.84 |
| 全国(H27) | 16.45 | 19.58 | 33.05 | 41.80 | 51.64 | 9.38 | 151.24 | 22.52 | 53.80 |
| 全国(H26) | 16.55 | 19.56 | 32.87 | 41.61 | 51.67 | 9.38 | 151.70 | 22.90 | 53.91 |
| T得点(H27) | 51.5 | 49.4 | 50.2 | 50.7 | 50.1 | 49.1 | 50.5 | 50.6 | |
| 課題のある種目 | | ▲ | | | | ▲ | | | |

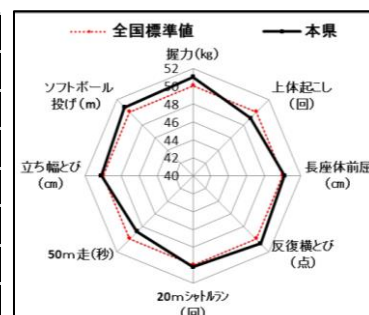
【グラフ 19】 小学校男子のT得点



【表 5】 小学校女子の各種目の記録

| | 握力(kg) | 上体起こし(回) | 長座体前屈(cm) | 反復横とび(点) | 20mシャトルラン(回) | 50m走(秒) | 立ち幅とび(cm) | ソフトボール投げ(m) | 体力合計点(点) |
|----------|--------|----------|-----------|----------|--------------|---------|-----------|-------------|----------|
| 本県(H27) | 16.41 | 17.94 | 37.57 | 40.08 | 41.04 | 9.72 | 145.21 | 14.17 | 55.40 |
| 本県(H26) | 16.43 | 17.67 | 36.93 | 39.82 | 39.47 | 9.76 | 144.82 | 14.09 | 54.66 |
| 全国(H27) | 16.05 | 18.42 | 37.44 | 39.55 | 40.69 | 9.82 | 144.77 | 13.77 | 55.18 |
| 全国(H26) | 16.09 | 18.26 | 37.21 | 39.36 | 40.29 | 9.64 | 144.76 | 13.90 | 55.01 |
| T得点(H27) | 51.0 | 49.1 | 50.2 | 50.7 | 50.2 | 48.8 | 50.2 | 50.8 | |
| 課題のある種目 | | ▲ | | | | ▲ | | | |

【グラフ 20】 小学校女子のT得点

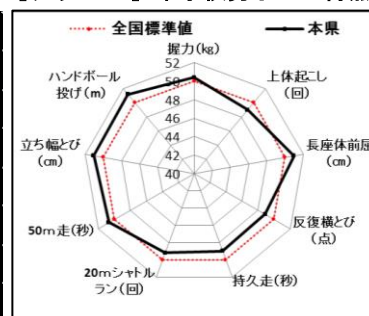


(2) 中学校の結果

【表 6】 中学校男子の各種目の記録

| | 握力(kg) | 上体起こし(回) | 長座体前屈(cm) | 反復横とび(点) | 持久走(秒) | 20mシャトルラン(回) | 50m走(秒) | 立ち幅とび(cm) | ハンドボール投げ(m) | 体力合計点(点) |
|----------|--------|----------|-----------|----------|--------|--------------|---------|-----------|-------------|----------|
| 本県(H27) | 29.20 | 26.82 | 44.09 | 50.76 | 399.13 | 83.72 | 7.95 | 197.14 | 21.32 | 42.33 |
| 本県(H26) | 29.55 | 26.99 | 43.73 | 50.31 | 398.72 | 83.81 | 8.02 | 195.83 | 21.61 | 42.11 |
| 全国(H27) | 28.93 | 27.43 | 43.08 | 51.82 | 392.63 | 85.56 | 8.01 | 194.05 | 20.65 | 41.89 |
| 全国(H26) | 29.00 | 27.45 | 42.92 | 51.31 | 392.89 | 85.29 | 8.03 | 193.43 | 20.86 | 41.74 |
| T得点(H27) | 50.4 | 49.0 | 51.0 | 48.9 | 49.0 | 49.2 | 50.7 | 51.1 | 51.2 | |
| 課題のある種目 | | ▲ | | ▲ | ▲ | | | | | |

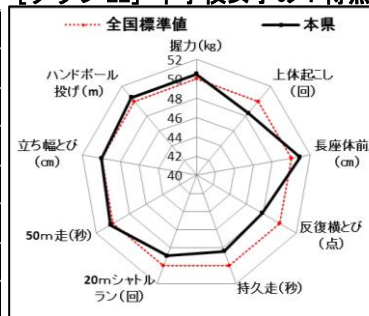
【グラフ 21】 中学校男子のT得点



【表 7】 中学校女子の各種目の記録

| | 握力(kg) | 上体起こし(回) | 長座体前屈(cm) | 反復横とび(点) | 持久走(秒) | 20mシャトルラン(回) | 50m走(秒) | 立ち幅とび(cm) | ハンドボール投げ(m) | 体力合計点(点) |
|----------|--------|----------|-----------|----------|--------|--------------|---------|-----------|-------------|----------|
| 本県(H27) | 23.89 | 22.32 | 46.46 | 44.72 | 297.36 | 55.87 | 8.82 | 167.37 | 13.04 | 48.83 |
| 本県(H26) | 23.79 | 21.95 | 45.75 | 43.78 | 299.08 | 54.29 | 8.94 | 164.76 | 12.95 | 47.38 |
| 全国(H27) | 23.68 | 23.26 | 45.53 | 46.09 | 290.03 | 58.06 | 8.84 | 167.28 | 12.83 | 49.08 |
| 全国(H26) | 23.70 | 23.07 | 45.23 | 45.63 | 290.64 | 57.77 | 8.87 | 166.53 | 12.88 | 48.66 |
| T得点(H27) | 50.5 | 48.4 | 50.9 | 47.9 | 48.4 | 48.9 | 50.3 | 50.0 | 50.5 | |
| 課題のある種目 | | ▲ | | ▲ | ▲ | | | | | |

【グラフ 22】 中学校女子のT得点



本県と全国の各種目記録と種目別T得点のレーダーチャート

(表 4~7、グラフ 19~22)

- ・ 小学校男子は 8 種目中 5 種目、小学校女子は握力以外の 7 種目、中学校男子は 9 種目中 4 種目、中学校女子は全種目が前年度より記録が向上した。
- ・ 本県において例年全国平均を下回り、課題のある種目となっているのは、小学校男女の上体起こし、50m走、中学校男女の上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン・持久走である。本年度、中学校男子の上体起こし、20mシャトルラン・持久走以外、前年度より記録は向上したが、依然 T得点(全国標準値)との差は大きく引き続き課題である。

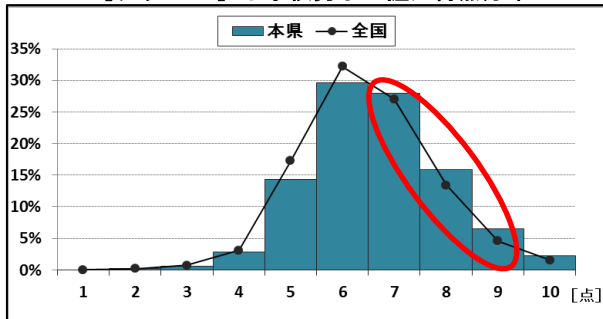
5 本県において全国より上回った種目

※種目により測ることができる体力要素については、Ⅶ 資料「1 体力テスト種目と体力要素及び測定方法」参照

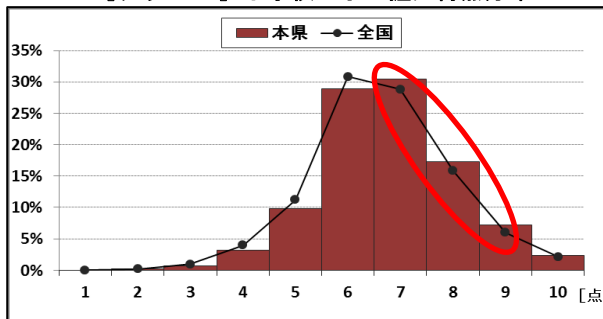
(1) 小学校で上回った種目

①握力

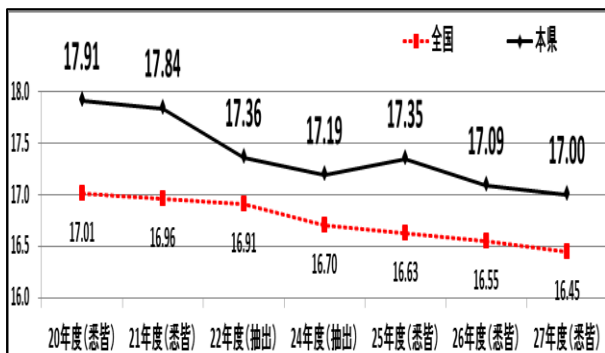
【グラフ 23】 小学校男子 握力得点分布



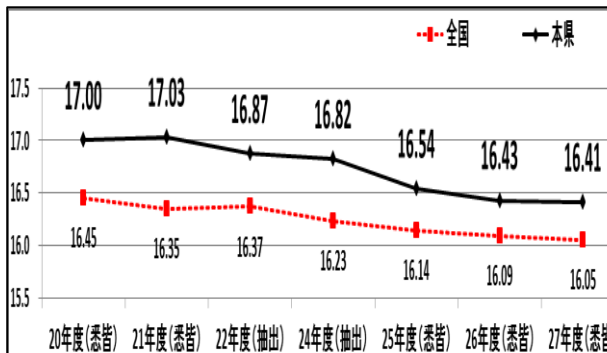
【グラフ 24】 小学校女子 握力得点分布



【グラフ 25】 小学校男子 握力記録の推移 (kg)

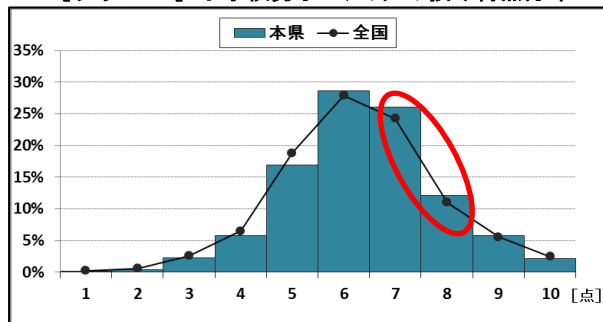


【グラフ 26】 小学校女子 握力記録の推移 (kg)

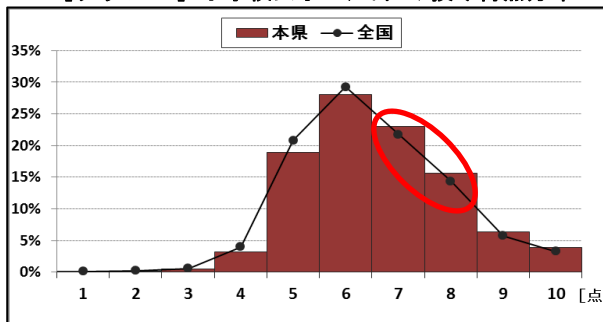


②ソフトボール投げ

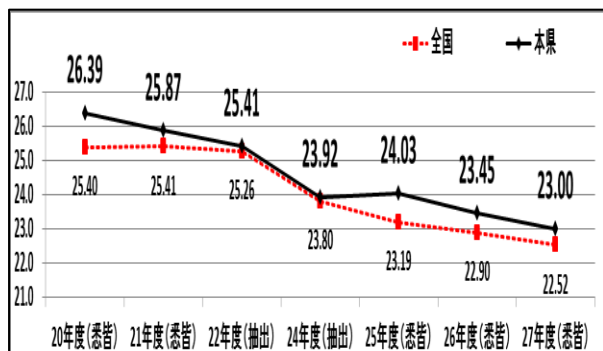
【グラフ 27】 小学校男子 ソフトボール投げ得点分布



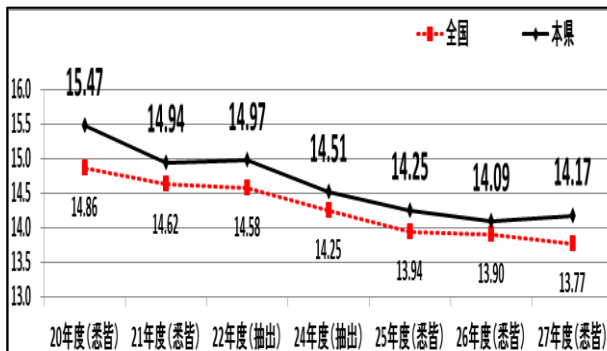
【グラフ 28】 小学校女子 ソフトボール投げ得点分布



【グラフ 29】 小学校男子 ソフトボール投げ記録の推移 (m)



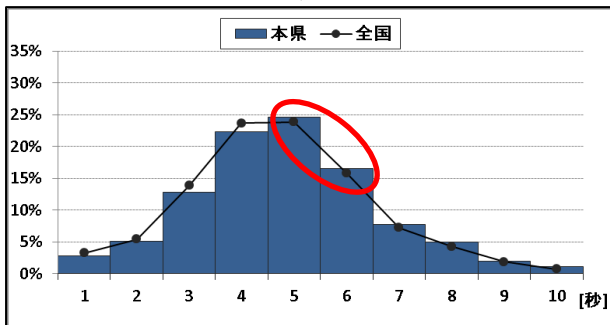
【グラフ 30】 小学校女子 ソフトボール投げ記録の推移 (m)



(2) 中学校で上回った種目

①50m走

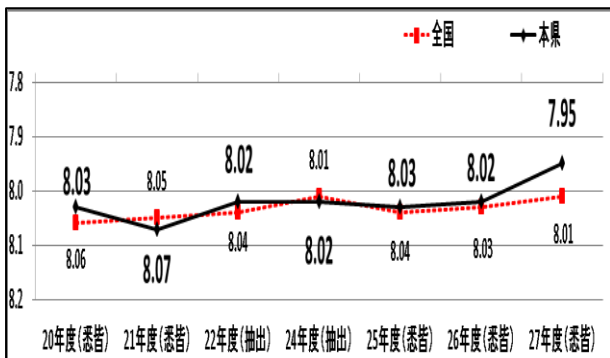
[グラフ 31] 中学校男子 50m走得点分布



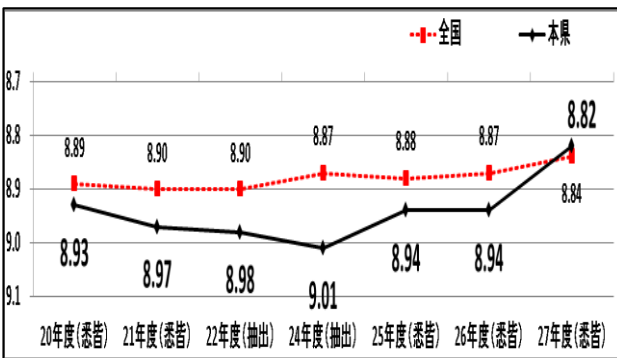
[グラフ 32] 中学校女子 50m走得点分布



[グラフ 33] 中学校男子 50m走記録の推移 (秒)

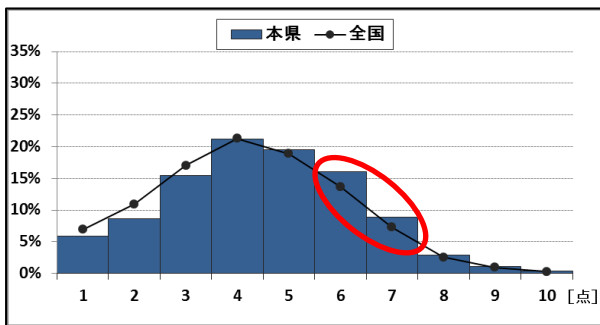


[グラフ 34] 中学校女子 50m走記録の推移 (秒)

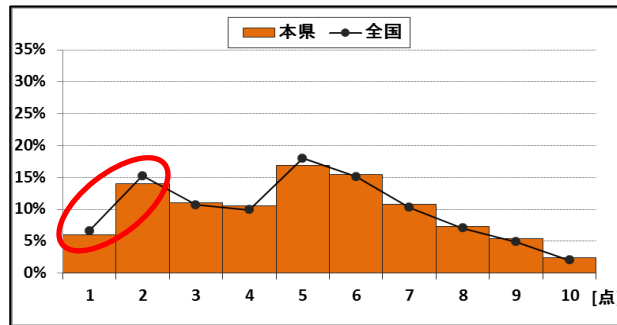


②ハンドボール投げ

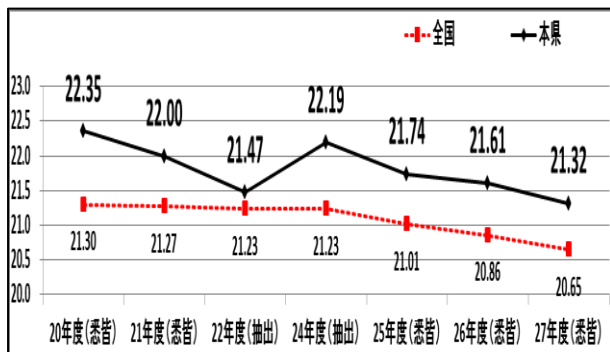
[グラフ 35] 中学校男子 ハンドボール投げ得点分布



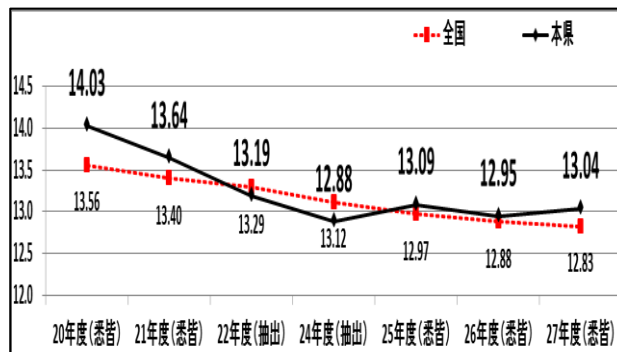
[グラフ 36] 中学校女子 ハンドボール投げ得点分布



[グラフ 37] 中学校男子 ハンドボール投げ記録の推移 (m)



[グラフ 38] 中学校女子 ハンドボール投げ記録の推移 (m)



全国より上回った種目の得点分布と記録の推移

(グラフ 23~38)

- ・小学校の握力は、全国同様低下傾向にあるが、全国を上回る記録（本年度男子+0.55 kg、女子+0.36 kg）で、差の開きを維持しつつ推移している。得点分布を見ると、7~9点の高得点域の割合が全国より高く、5~6点の中間得点域の割合が低い。
- ・小学校のソフトボール投げは、全国同様低下傾向にあるが、全国を上回る記録で推移している。得点分布を見ると、7~8点の高得点域の割合が全国より高く、4~5点の中間得点域の割合が低い。
- ・中学校の50m走は、全国男女が平成20年度以降ほぼ横ばいで推移しているのに対し、本県男子は平成25年度から、女子は平成24年度から向上するとともに、今年度は記録が大きく向上し、女子は本調査開始以降初めて全国を上回った。得点分布を見ると、男子は5~6点の中得点域の割合が高く、女子は6~7点の中得点域の割合が低く、高得点域の割合が若干高い。
- ・中学校のハンドボール投げは、全国が低下傾向にある中、本県男子は平成24年度以降同様に低下傾向ではあるものの全国を上回る記録で推移している。一方、本県女子は平成24年度以降横ばいに推移し、本年度は前年度の記録よりやや上回った。得点分布を見ると、男子は6~7点の中・高得点域の割合が高く、1~3点の低得点域の割合が低い。女子は、1~2点の低得点域の割合が低い。

まとめ

*全国で低下傾向にあるソフトボール投げ・ハンドボール投げは、本県においても低下傾向にあるが、概ね全国を上回る記録で推移している。また、小学校の握力は全国を大きく上回る種目、中学校50m走はここ2年間全国より向上が顕著に見られる種目になっているなど、各校の取組の成果が表れていると考える。

*「平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（スポーツ庁）」の中（P70・71）に、長野市立川田小学校の事例「地域との連携による体力向上の取組」が取り上げられている。地域のスポーツ団体・外部講師との連携や、校内での取組についてまとめられている。誰もがボールを扱いやすくする工夫などにより、投力の向上や運動への意欲を高めることをねらった結果、全国で低下傾向にあるソフトボール投げの記録が、男女共前年度を大きく向上した。是非参照していただきたい。



道具の扱い方の工夫と実際のゲーム場面

本校のドッジボールは、やや空気を抜いたソフトバレーボールの球を使用し、握って持つことが特徴

この工夫により、球をしっかりと持つことと、ねらった方向への力強い投球が可能となる。

ステージ上の1年生に実際のゲームを通してルールを教える様子

授業の様子

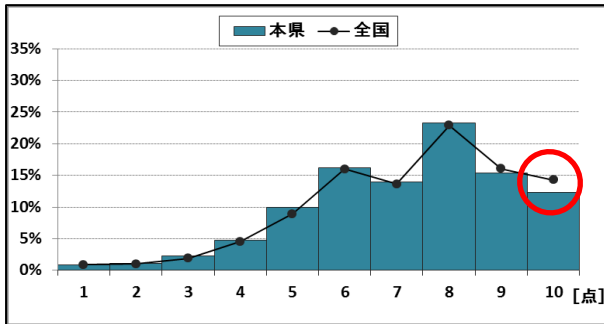
児童会主催 委員会 マッチドッジボール

6 本県における課題のある種目

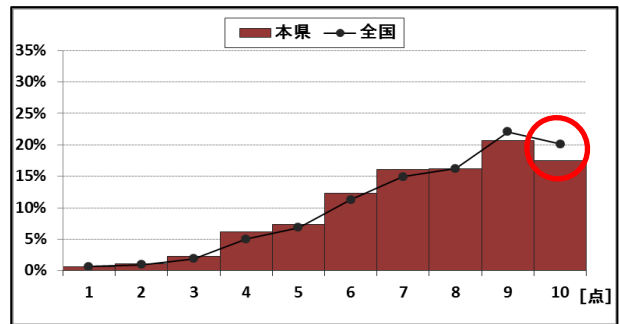
(1) 小学校の課題のある種目

①上体起こし

[グラフ 39] 小学校男子 上体起こし得点分布

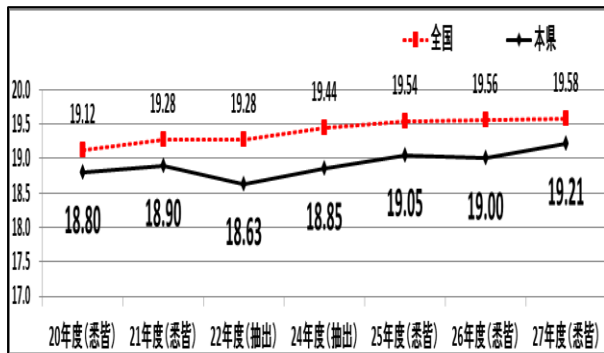


[グラフ 40] 小学校女子 上体起こし得点分布

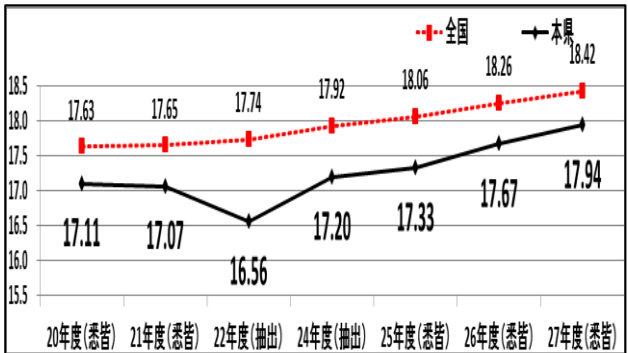


※上体起こしの得点区分の仕方は、回数で2回分の区分と3回分の区分がある。(P32「VI 資料 2 項目別得点表と総合評価規準表」参照)

[グラフ 41] 小学校男子 上体起こし記録の推移(回)

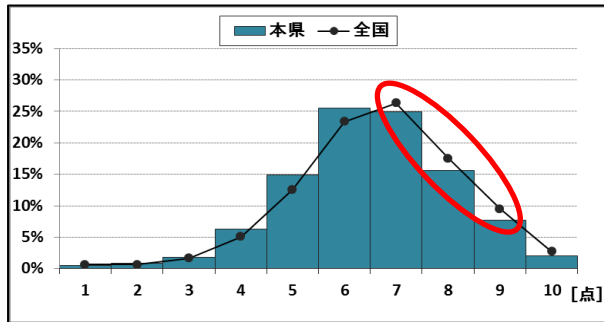


[グラフ 42] 小学校女子 上体起こし記録の推移(回)

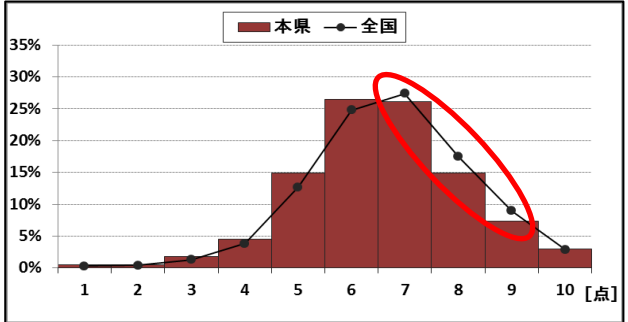


②50m走

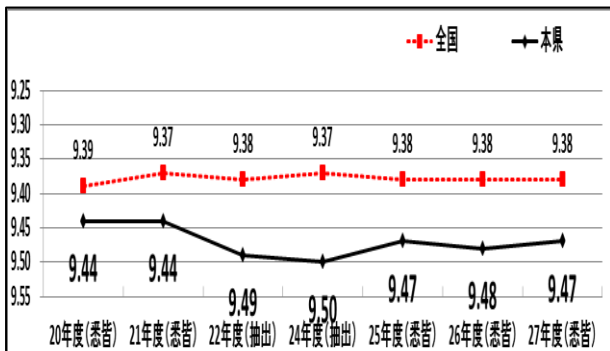
[グラフ 43] 小学校男子 50m走得点分布



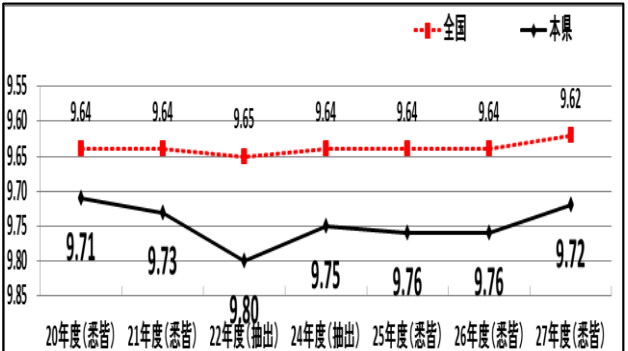
[グラフ 44] 小学校女子 50m走得点分布



[グラフ 45] 小学校男子 50m走記録の推移(秒)



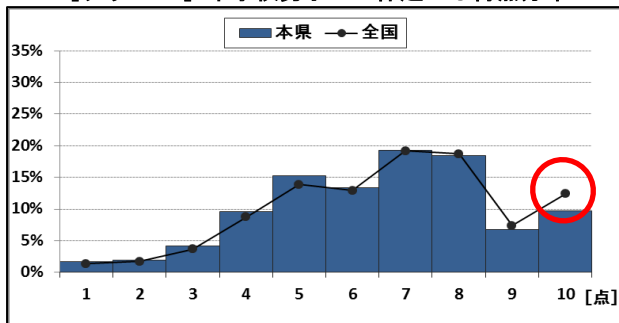
[グラフ 46] 小学校女子 50m走記録の推移(秒)



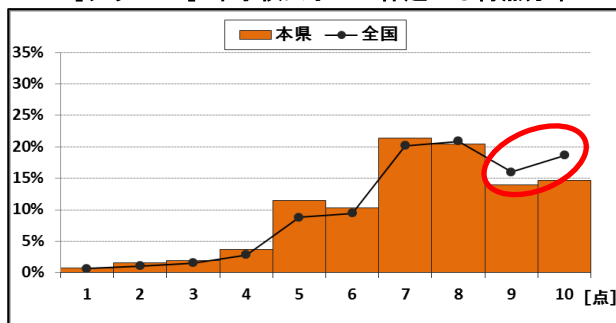
(2) 中学校の課題のある種目

①上体起こし

[グラフ 47] 中学校男子 上体起こし得点分布

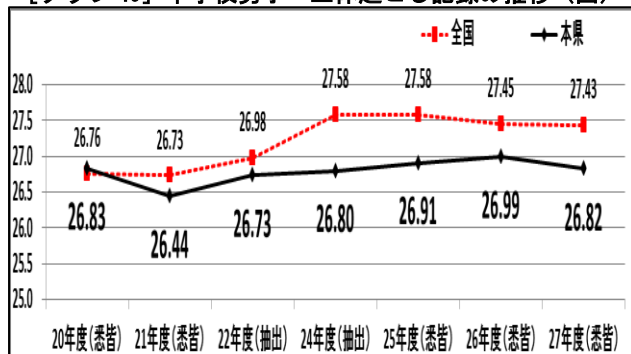


[グラフ 48] 中学校女子 上体起こし得点分布

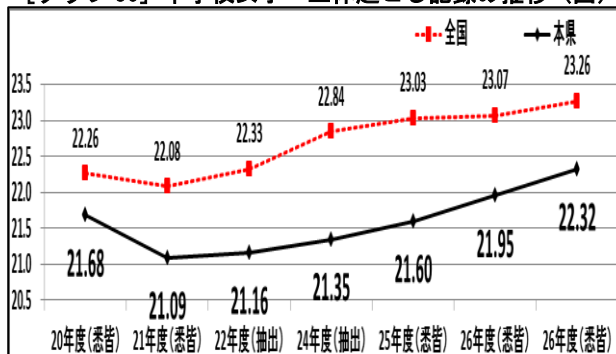


※上体起こしの得点区分の仕方は、回数で2回分の区分と3回分の区分がある。(P33「VI 資料 2 項目別得点表と総合評価規準表」参照)

[グラフ 49] 中学校男子 上体起こし記録の推移 (回)

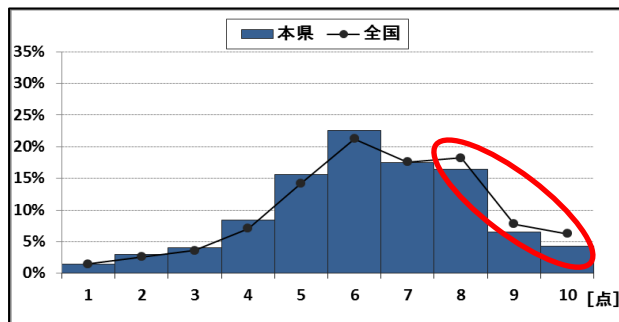


[グラフ 50] 中学校女子 上体起こし記録の推移 (回)

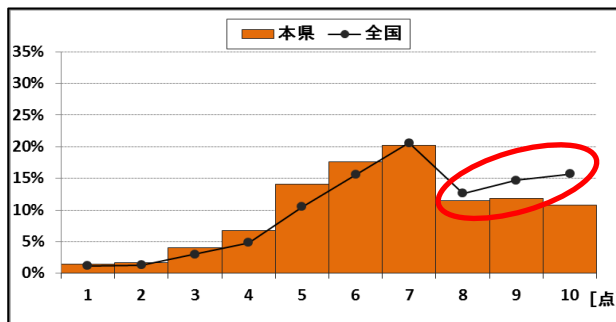


②反復横とび

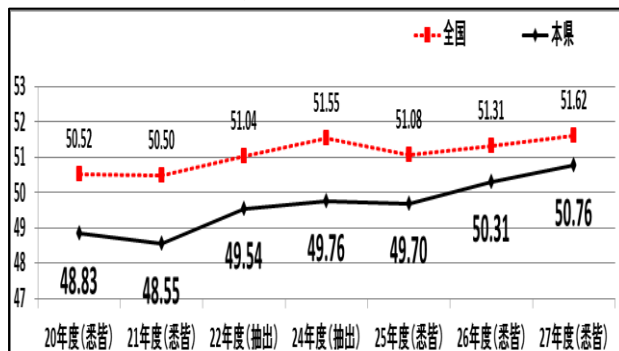
[グラフ 51] 中学校男子 反復横とび得点分布



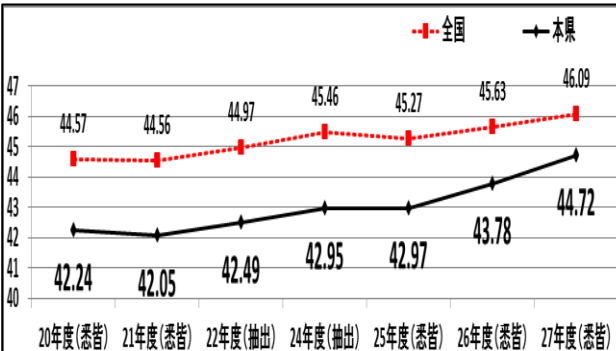
[グラフ 52] 中学校女子 反復横とび得点分布



[グラフ 53] 中学校男子 反復横とび記録の推移 (点)

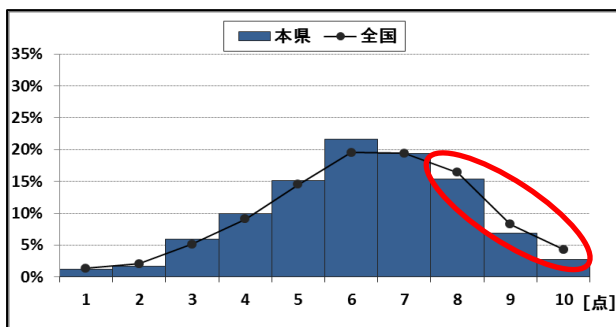


[グラフ 54] 中学校女子 反復横とび記録の推移 (点)

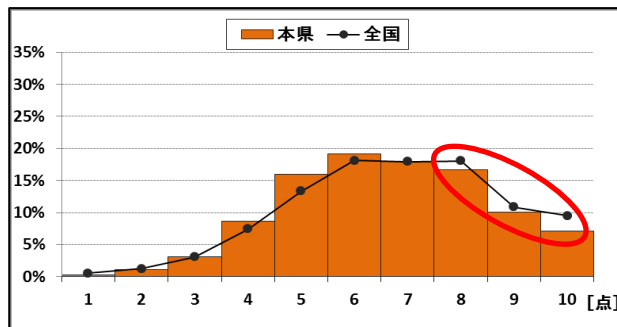


③20mシャトルラン

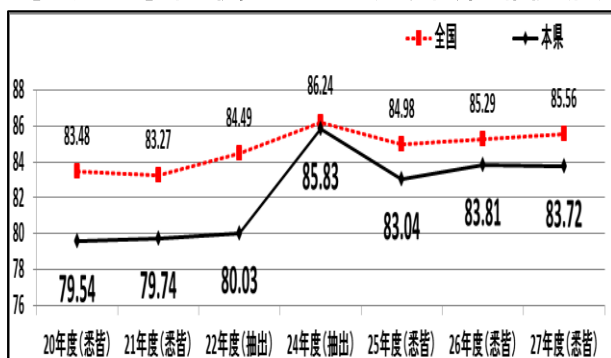
【グラフ 55】 中学校男子 20m シャトルラン得点分布



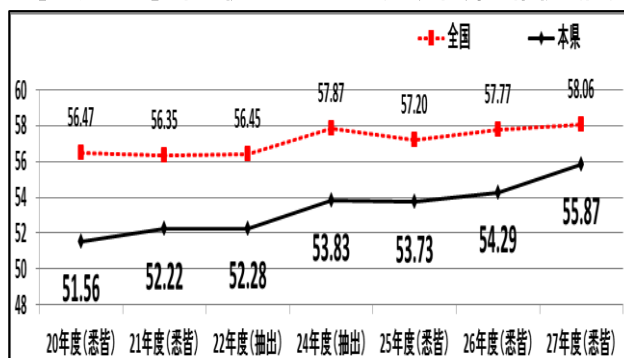
【グラフ 56】 中学校女子 20m シャトルラン得点分布



【グラフ 57】 中学校男子 20mシャトルラン記録の推移 (回)



【グラフ 58】 中学校女子 20mシャトルラン記録の推移 (回)



課題のある種目の得点分布と記録の推移

(グラフ 39~58)

- ・小学校の上体起こしは、平成 22 年度以降本県男女の記録は向上傾向にあるが、全国との差が開いたまま推移している。得点分布を見ると、最高得点 (10 点) の割合が全国と比べて差が大きい。
- ・小学校の 50m 走は、本県男子が 9 秒 4 台で全国は 9 秒 3 台、本県女子が 9 秒 7 台で全国は 9 秒 6 台であり、その差が縮まらずに推移している。得点分布を見ると、最高得点 (10 点) の割合は全国とほぼ同じであるが、7~9 点の高得点域の割合が低く、4~6 点の中間得点域の割合が高い。
- ・中学校の上体起こしは、本県男子が平成 22 年度以降全国との差が広がり、本年度は前年度よりやや低下した。本県女子は平成 21 年度以降記録が向上し徐々に全国との差を縮めているものの依然 0.94 回の差が開いている。得点分布を見ると、男子は最高得点 (10 点) の割合が、女子は 9~10 点の割合が全国より低い。
- ・中学校の反復横とびは、本県男女共平成 21 年度以降向上傾向で全国との差を縮めつつあるが、依然男子は 0.86 点、女子は 1.37 点の差がある。得点分布を見ると、男女共 8~10 点の高得点域の割合の差が大きく、特に女子は顕著である。
- ・中学校の 20m シャトルランは、本県男子が平成 25 年度以降 1 回以上の差が開いたまま推移している。一方本県女子は、平成 20 年度以降向上傾向にあり、本年度は全国との差を 2.19 まで縮めたが、依然全国との差は大きい。得点分布を見ると、男女共 8~10 点の高得点域の割合の差が大きい。

まとめ

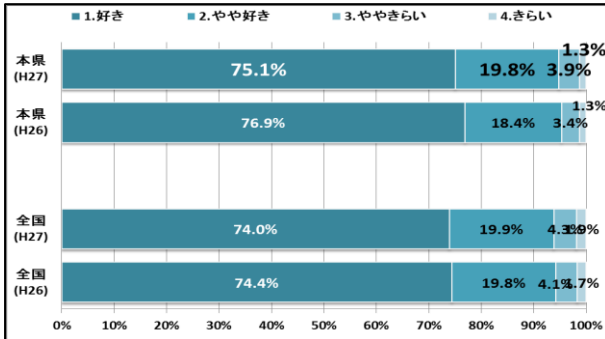
- * 中学校女子の体力合計点が全国をわずかに下回ったものの前年度を 1.45 点向上させたことなど、本県全体として体力・運動能力は向上傾向にある。
- * 全国との差が大きい「課題のある種目」の記録は向上してきてはいるものの、高得点域の割合が全国より低く、差がなかなか縮まらないまま推移している。

Ⅲ 質問紙調査（児童生徒質問・学校質問）の結果

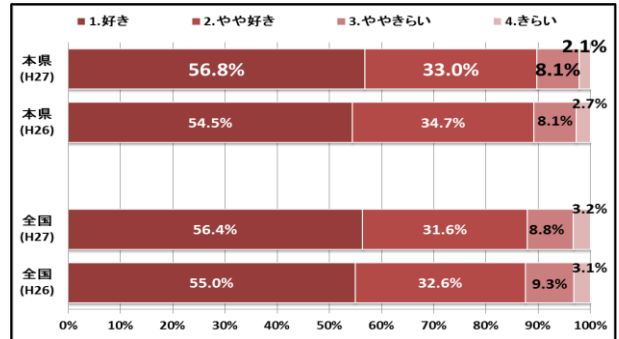
1 児童生徒の運動や体育（保健体育）の授業に対する意識

(1) 質問：運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか（児童生徒質問）

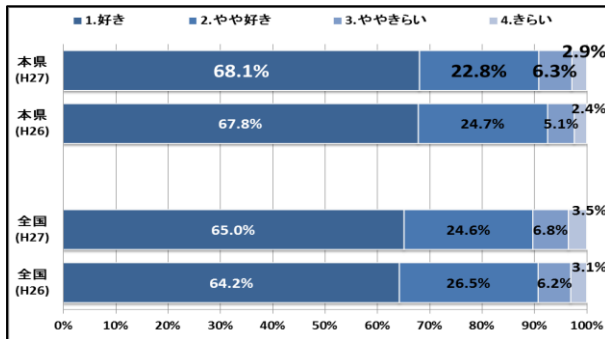
[グラフ 59] 小学校男子 運動が好きかきらいか



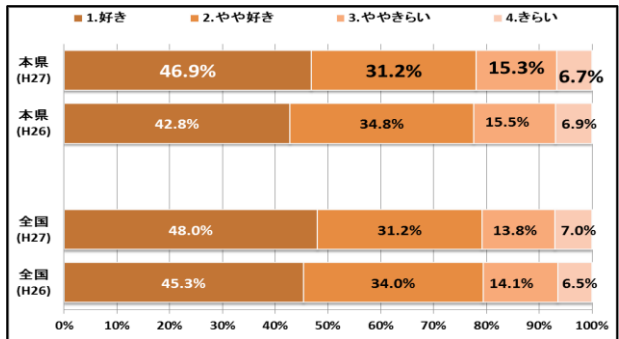
[グラフ 60] 小学校女子 運動が好きかきらいか



[グラフ 61] 中学校男子 運動が好きか嫌いか

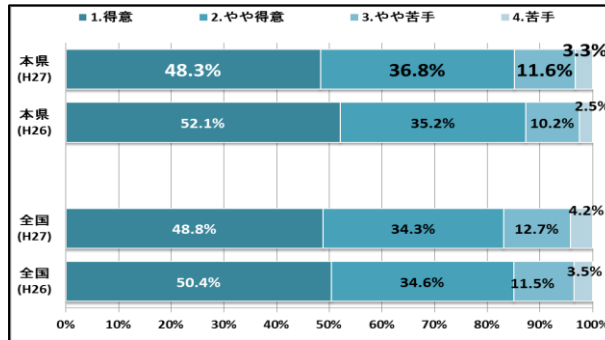


[グラフ 62] 中学校女子 運動が好きか嫌いか

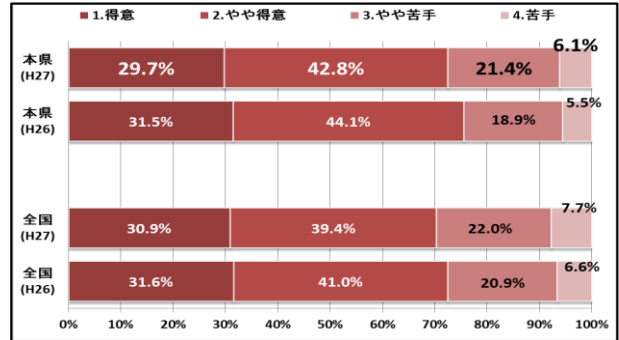


(2) 質問：運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは得意ですか（児童生徒質問）

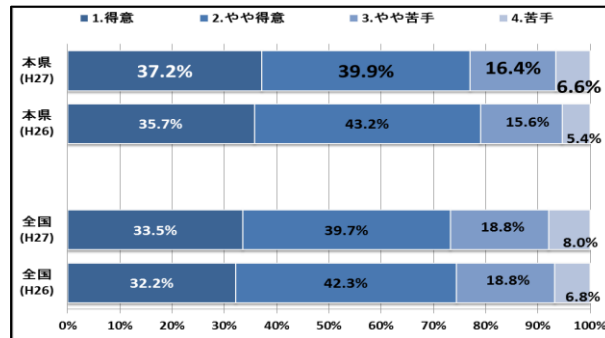
[グラフ 63] 小学校男子 運動が得意か苦手か



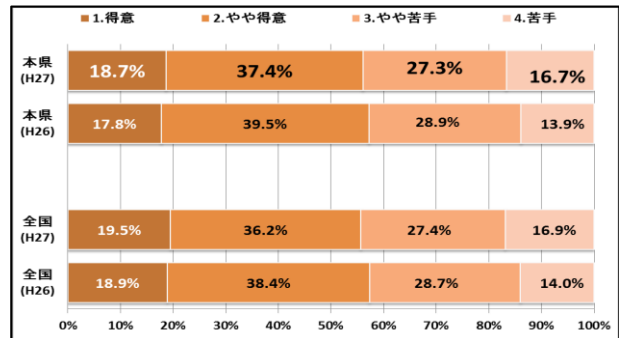
[グラフ 64] 小学校女子 運動が得意か苦手か



[グラフ 65] 中学校男子 運動が得意か苦手か

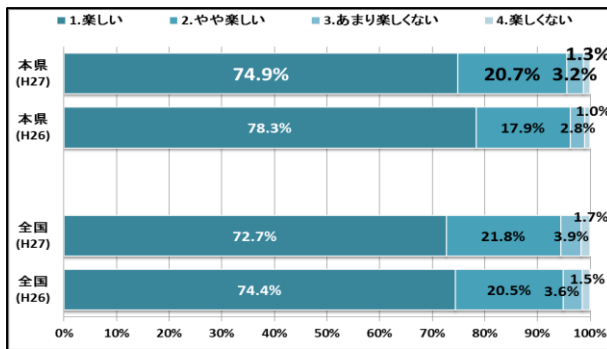


[グラフ 66] 中学校女子 運動が得意か苦手か

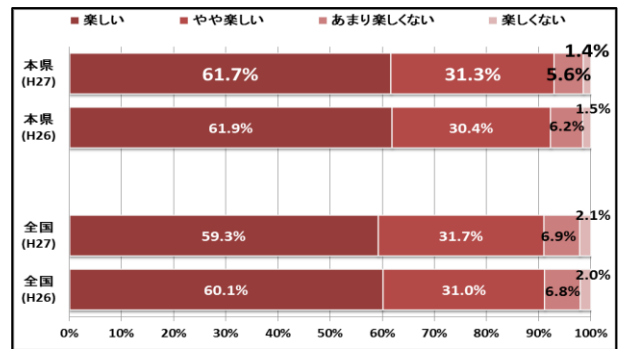


(3) 質問：体育（保健体育）の授業は楽しいですか（児童生徒質問）

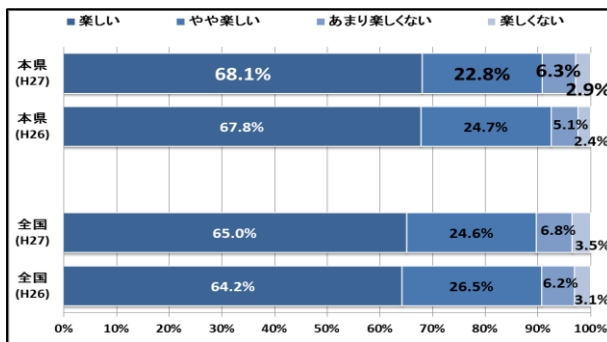
[グラフ 67] 小学校男子 体育の授業は楽しいか



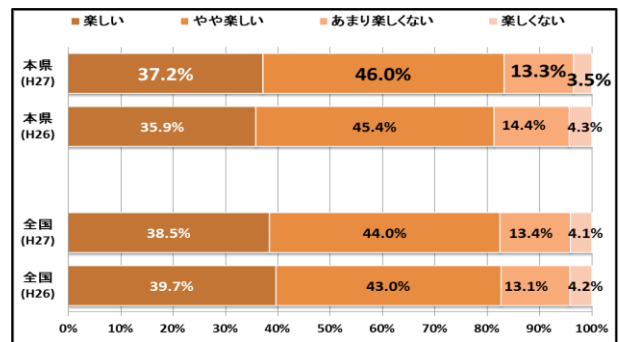
[グラフ 68] 小学校女子 体育の授業は楽しいか



[グラフ 69] 中学校男子 保健体育の授業は楽しいか

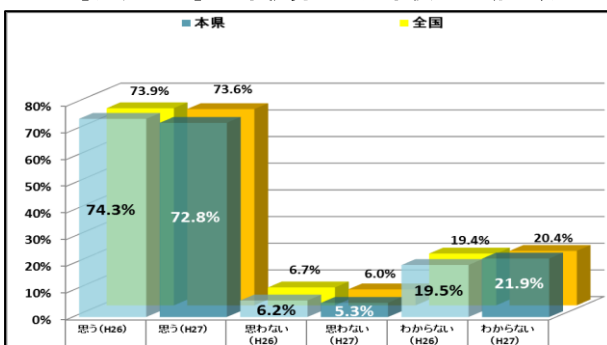


[グラフ 70] 中学校女子 保健体育の授業は楽しいか

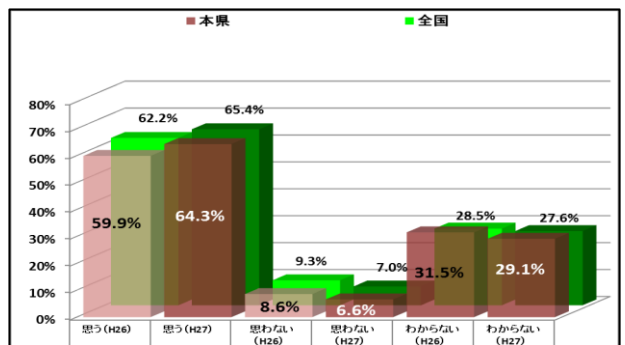


(4) 質問：中学校へ進んだら授業以外でも（中学校を卒業した後）、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか（児童生徒質問）

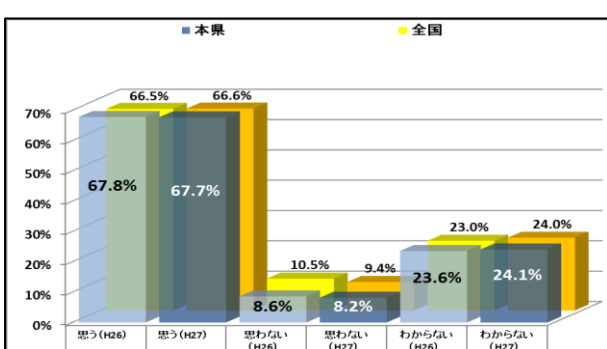
[グラフ 71] 小学校男子 進学後の運動意欲



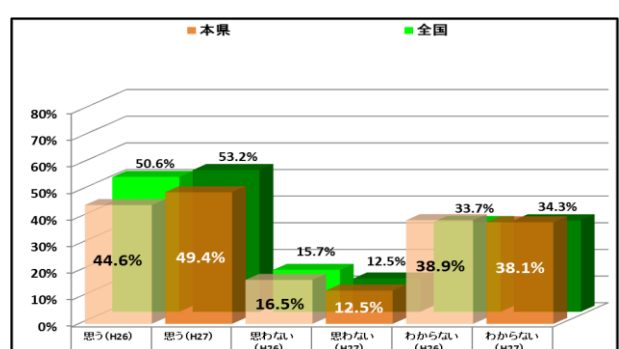
[グラフ 72] 小学校女子 進学後の運動意欲



[グラフ 73] 中学校男子 卒業後の運動意欲



[グラフ 74] 中学校女子 卒業後の運動意欲



運動や体育（保健体育）の授業に対する意識

（グラフ 59～74）

- ・「運動やスポーツをすることが好き・やや好き」と肯定的に回答している本県児童生徒の割合は、小学校男子が 94.9%、小学校女子が 89.8%、中学校男子が 90.9%であり、いずれも全国より高かった。一方中学校女子は 78.1%で、全国よりわずかに低かった。
- ・「運動やスポーツをすることが得意・やや得意」と肯定的に回答している本県児童生徒の割合は、小学校男子が 85.1%、小学校女子が 72.5%、中学校男子が 77.1%、中学校女子が 56.1%であり、いずれも全国より高かった。
- ・「体育（保健体育）の授業が楽しい・やや楽しい」と肯定的に回答している本県児童生徒の割合は、小学校男子が 95.6%、小学校女子が 93.0%、中学校男子が 90.3%、中学校女子が 83.2%であり、いずれも全国より高かった。
- ・「運動やスポーツをすることが嫌い」「運動やスポーツをすることが苦手」「体育（保健体育）の授業が楽しくない」と否定的に回答している本県児童生徒の割合は、小学校男女及び中学校男女共にいずれも全国より低かった。
- ・「進学後・卒業後の運動意欲」については、中学校女子が全国よりやや低い傾向があるが、小学校中学校共に全国と同様であった。
- ・「進学後・卒業後の運動意欲」の前年度との比較では、特に小学校中学校女子が、「自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思う」割合が増加し、運動に対する意欲が高まってきている傾向が見られる。

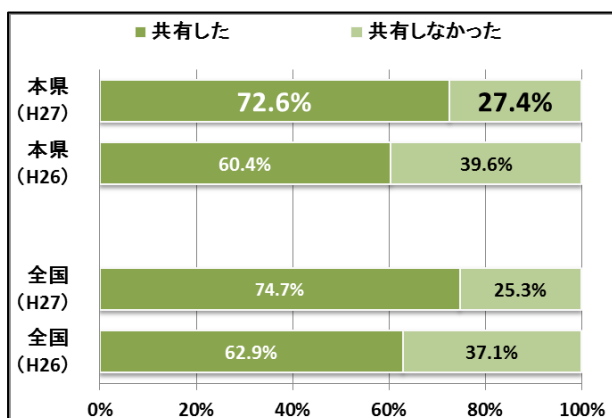
まとめ

- * 本県の児童生徒は、「運動が好き」「運動が得意」という意識が高い傾向にあり、運動に対する自己肯定感が高い傾向が伺える。
- * 中学校女子の「運動が好き」「卒業後の運動意欲」が全国よりやや低い傾向が見られるので、引き続き運動が楽しく好きになるような支援や工夫が大切である。
- * 本県児童生徒の「体育（保健体育）の授業が楽しい・やや楽しい」と肯定的に回答している割合が高いことから、引き続き、運動の特性に触れることができる教材研究や、運動に対する苦手意識をもつ児童生徒への手だてなど、各校の日常の授業改善や運動機会の確保等、一層の充実を図っていきたい。

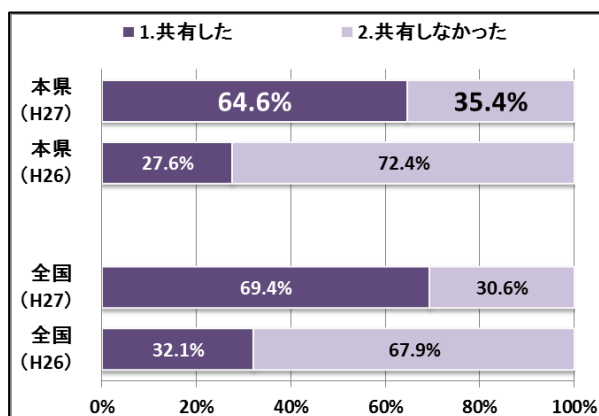
2 学校における体力向上の取組について

(1) 質問：保健体育科及び調査学年担当教員以外とも前年度の調査結果を共有しましたか（学校質問）

【グラフ 75】 小学校 前年度調査結果の共有

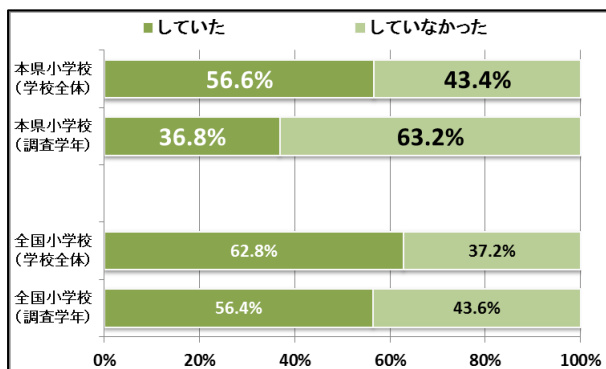


【グラフ 76】 中学校 前年度調査結果の共有

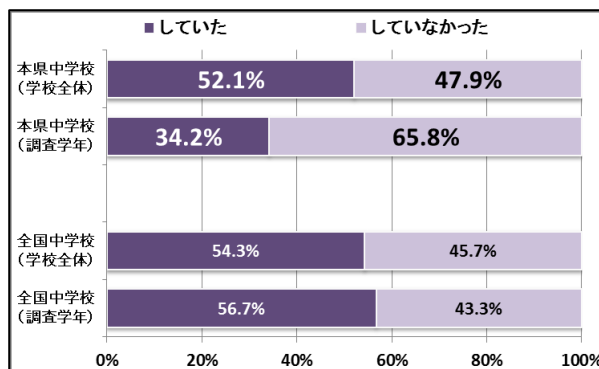


(2) 質問：平成 26 年度に、児童生徒の体力・運動能力の向上のための学校全体及び調査学年の目標を設定していましたか（学校質問）

【グラフ 77】 小学校 体力向上の目標の設定

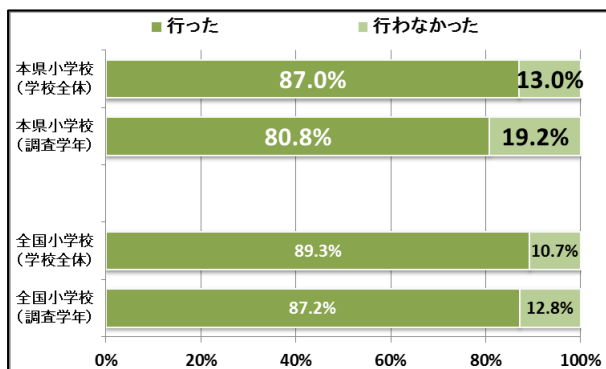


【グラフ 78】 中学校 体力向上の目標の設定

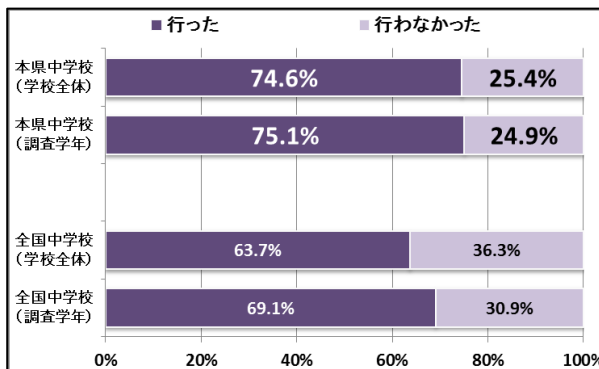


(3) 質問：平成 26 年度に、体育（保健体育）の授業以外で、児童生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか（学校質問）

【グラフ 79】 小学校 授業以外の体力向上の取組

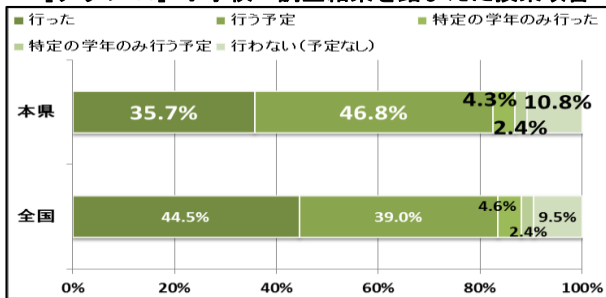


【グラフ 80】 中学校 授業以外の体力向上の取組

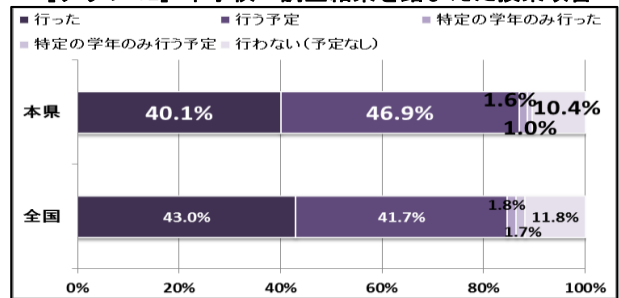


(4) 質問：平成26年度の調査結果を踏まえて授業等の工夫・改善を行いましたか（学校質問）

【グラフ81】小学校 調査結果を踏まえた授業改善

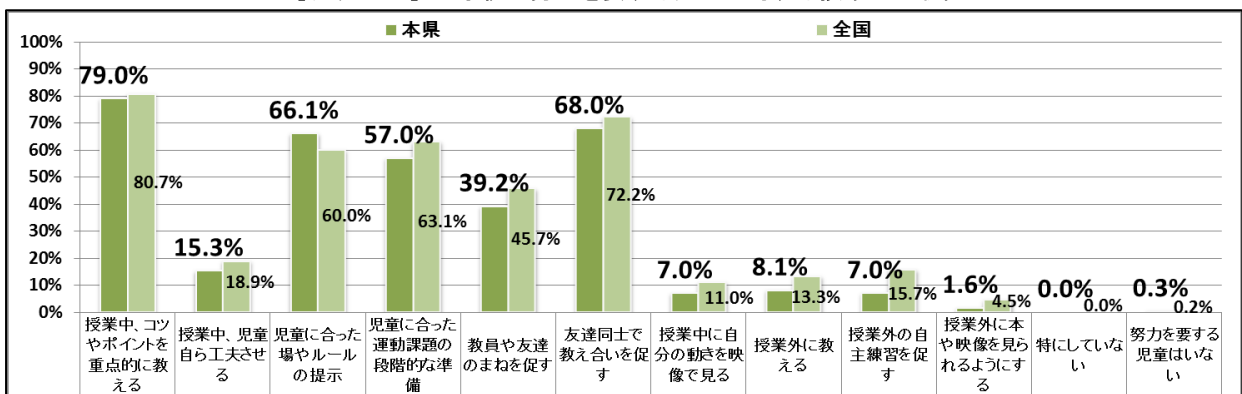


【グラフ82】中学校 調査結果を踏まえた授業改善

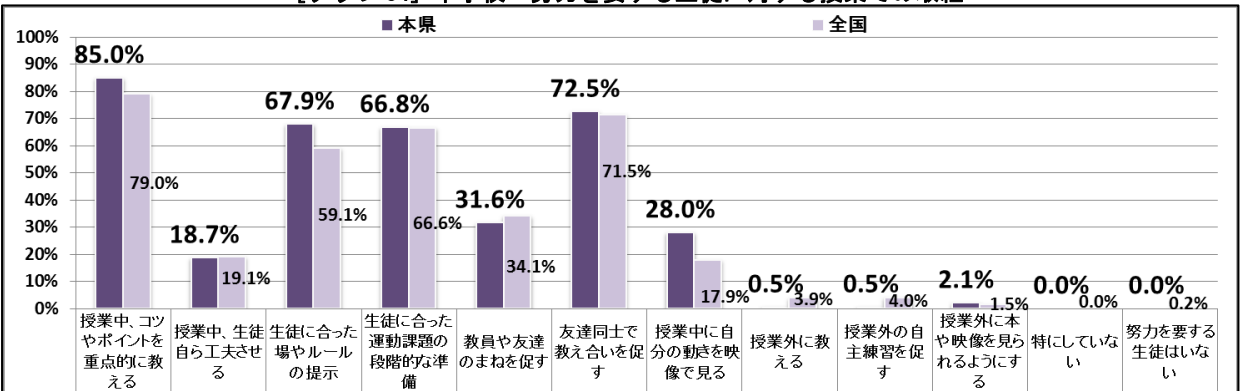


(5) 質問：体育（保健体育）の授業で努力を要する児童生徒がいる場合に、どのような取組をしていますか（学校質問）

【グラフ83】小学校 努力を要する児童に対する授業での取組

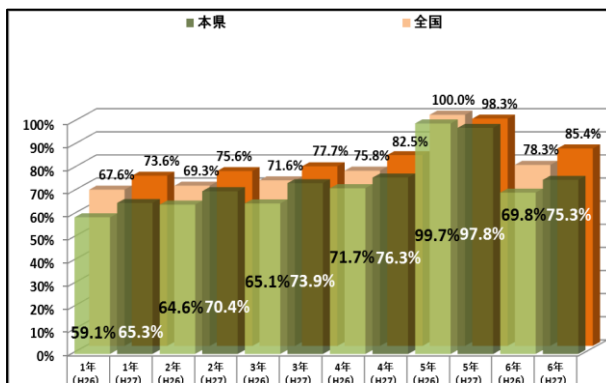


【グラフ84】中学校 努力を要する生徒に対する授業での取組

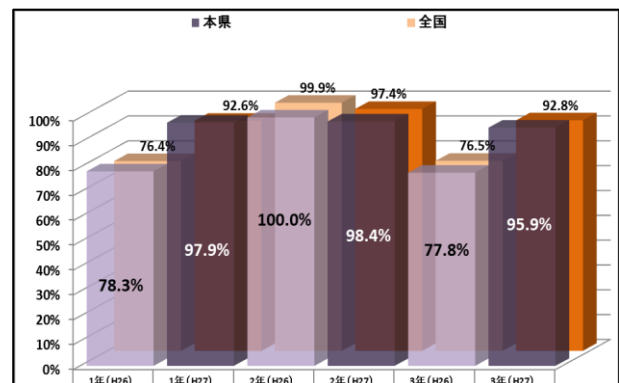


(6) 質問：新体カテストを実施した学年（学校質問）

【グラフ85】小学校 新体カテスト実施学年



【グラフ86】中学校 新体カテスト実施学年



学校における体力向上の取組

(グラフ 75～86)

- ・小学校中学校共に、前年度の「体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を、教科及び調査学年以外の教職員とも共有した割合が全国よりやや低いが、前年度と比較すると小学校中学校共に増加した。
- ・児童生徒の体力・運動能力向上のための目標設定については、学校全体での設定が全国よりやや低い結果であった。特に、全国調査対象学年に対して前年度から目標を設定して取り組んでいる割合が全国は高い。
- ・体育（保健体育）の授業以外で児童生徒の体力・運動能力の向上に係る取組については、学校全体・調査学年共に、小学校では全国より低く、中学校では全国より高い。
- ・前年度の調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善については、全国に比べて割合が低く、特に小学校中学校共に「行わない（予定なし）」と回答した学校が10%以上あった。
- ・「体育（保健体育）の授業で努力を要する児童生徒がいる場合の取組について、本県では小学校中学校共に「授業中、コツやポイントを重点的に教える」「友達同士で教え合いを促す」「児童に合った場やルールの提示」が上位3つであった。また、取組の割合が全国を上回ったのは、中学校は複数あるのに対して、小学校では「児童に合った場やルールの提示」の1つのみであった。
- ・新体力テストの実施学年については、悉皆調査対象の小学5年生と中学2年生はほぼ100%であり、小学校では学年が上がるにつれて実施率が高まり、中学校ではどの学年でも実施している傾向がある。また、全国も本県も前年度より各学年の実施率が高まった。

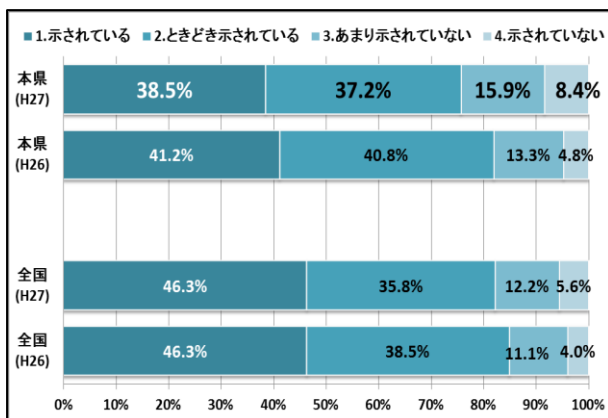
まとめ

- *各校で作成する「体力向上プラン」が、体力向上に向けたPDC Aサイクルの一助として、活用を一層図れるようにする必要がある。調査結果等から児童生徒の実態や本年度の取組の成果と課題を明らかにし、次年度の取組につなげていけるようにしたい。「悉皆調査だから提出する」「提出するから体力向上プランを作成する」とならないよう、全教職員で共有し、目標を定めて具体的な取組を計画できるようにすることが大切である。
- *「努力を要する児童生徒に対する取組」は全国と同様の傾向にあるが、中学校が全国を上回る取組が多いのに対して、小学校はやや取組が弱い傾向にある。体育が専門でない学級担任も多いことから、体育主任を中心とした縦横の連携を充実させ、学校全体での取組にしていきたい。
- *新体力テストの実施については、中学校では全国も本県もすべての学年が90%を超える実施率となった。小学校では学年が上がるにつれて実施率が上がるとともに、全国調査対象学年以外の実施率も前年度より増加した。実施の際の工夫や配慮を学校体育・スポーツ研究協議会で情報共有したり、新体力テストフィードバックシステムの効果的な活用について紹介したりするなどして、各校をサポートできるようにする。

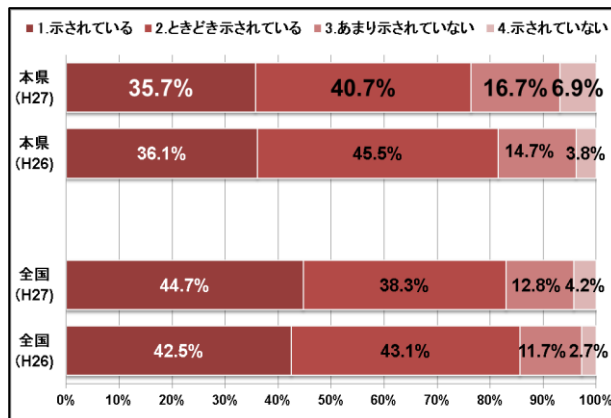
3 体育（保健体育）の学習活動に対する児童生徒の意識と学校の取組

(1) 質問：ふだんの体育（保健体育）の授業では、授業の始めに授業の目標（めあて・ねらい）が示されていますか（児童生徒質問）

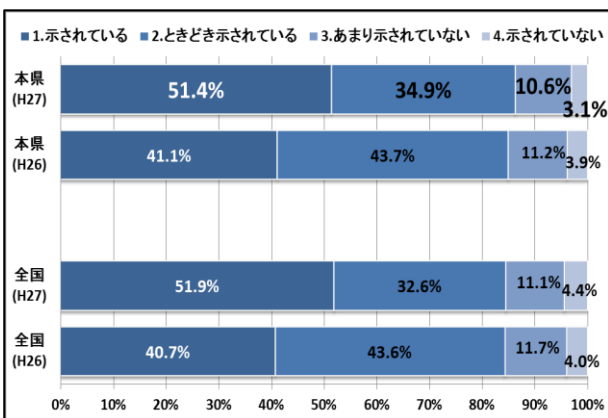
【グラフ 87】 小学校男子 目標が示されているか



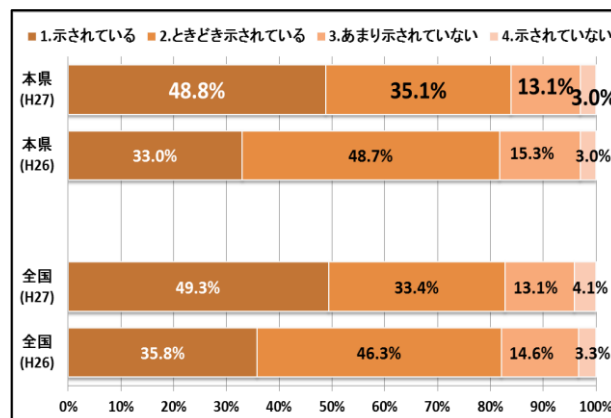
【グラフ 88】 小学校女子 目標が示されているか



【グラフ 89】 中学校男子 目標が示されているか

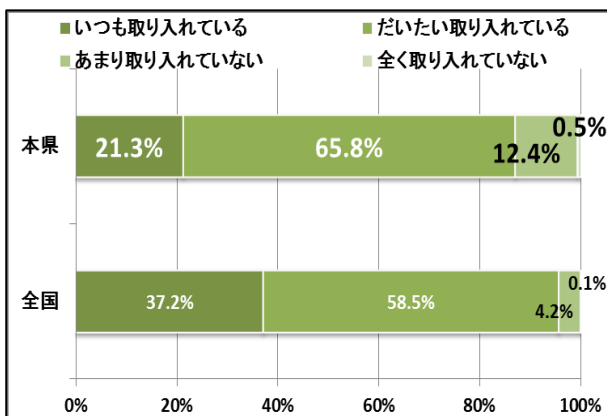


【グラフ 90】 中学校女子 目標が示されているか

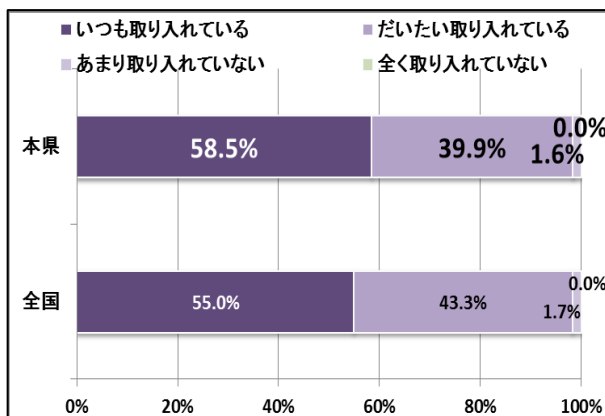


(2) 質問：体育（保健体育）の授業の冒頭で、その授業の目標（めあて・ねらい）を児童生徒に示す活動を取り入れていますか（学校質問）

【グラフ 91】 小学校 目標を示す活動

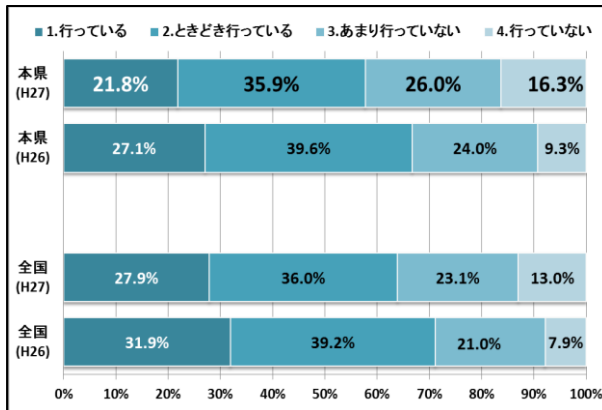


【グラフ 92】 中学校 目標を示す活動

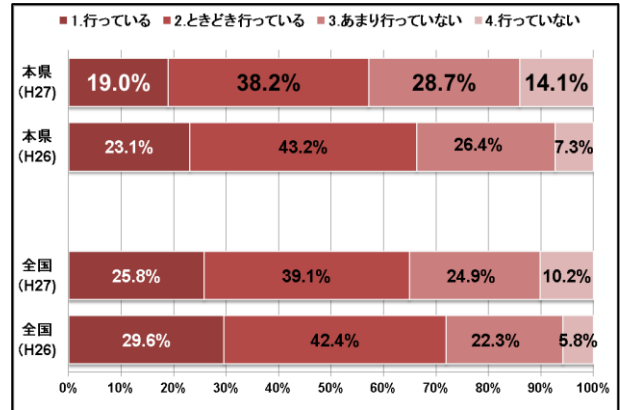


(3) 質問：ふだんの体育（保健体育）の授業では、授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動を行っていますか（児童生徒質問）

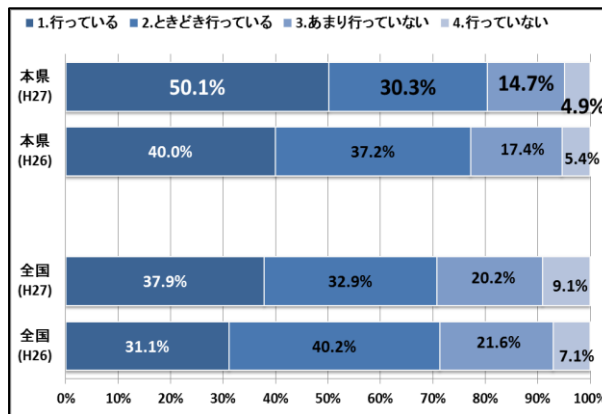
[グラフ 93] 小学校男子 振り返りをやっているか



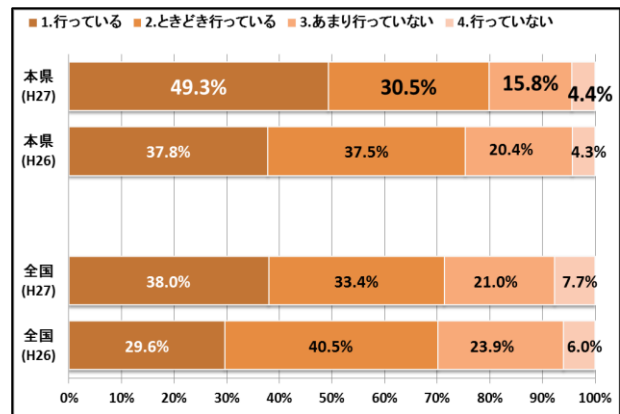
[グラフ 94] 小学校女子 振り返りをやっているか



[グラフ 95] 中学校男子 振り返りをやっているか

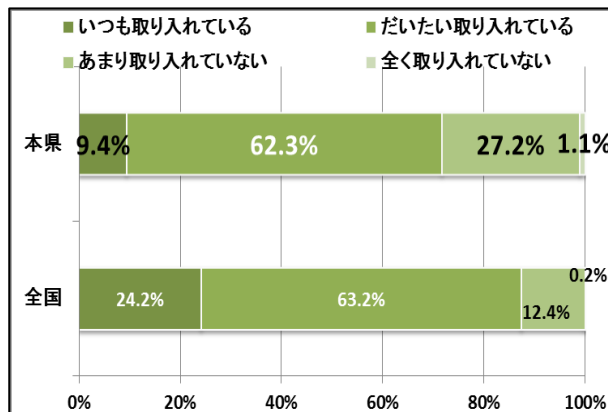


[グラフ 96] 中学校女子 振り返りをやっているか

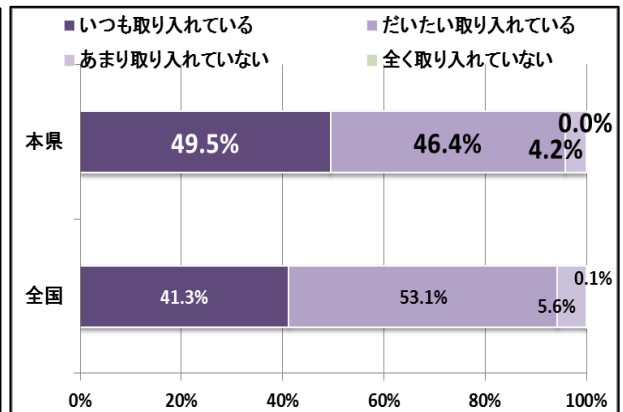


(4) 質問：体育（保健体育）の授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動を取り入れていますか（学校質問）

[グラフ 97] 小学校 学習を振り返る活動

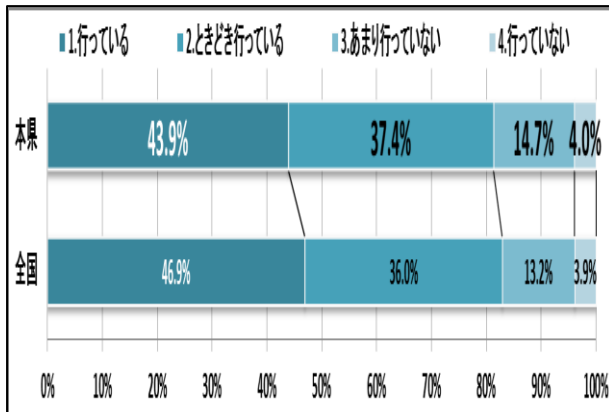


[グラフ 98] 中学校 学習を振り返る活動

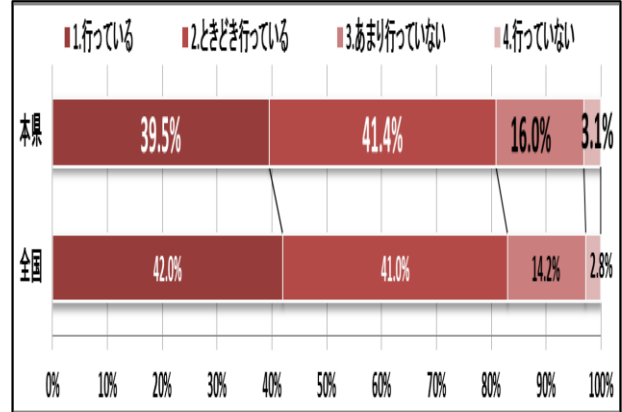


(5) 質問：ふだんの体育（保健体育）の授業では、友だち同士やチームの中で話し合う活動を行っていますか。（児童生徒質問）

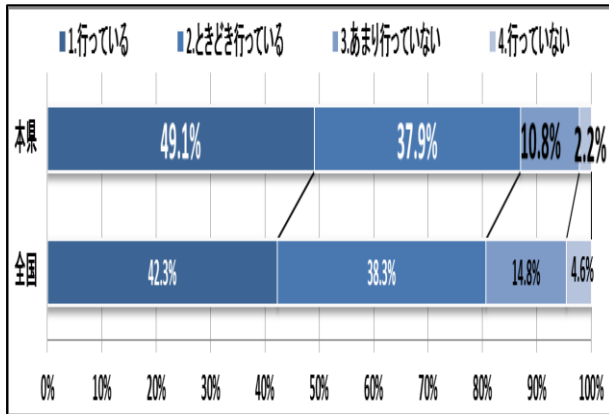
【グラフ 99】 小学校男子 話し合いを行っているか



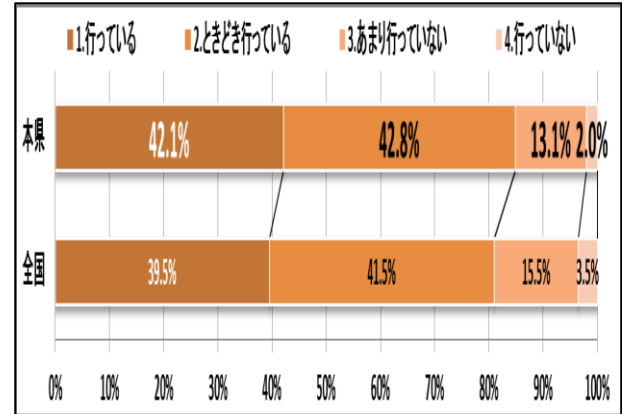
【グラフ 100】 小学校女子 話し合いを行っているか



【グラフ 101】 中学校男子 話し合いを行っているか

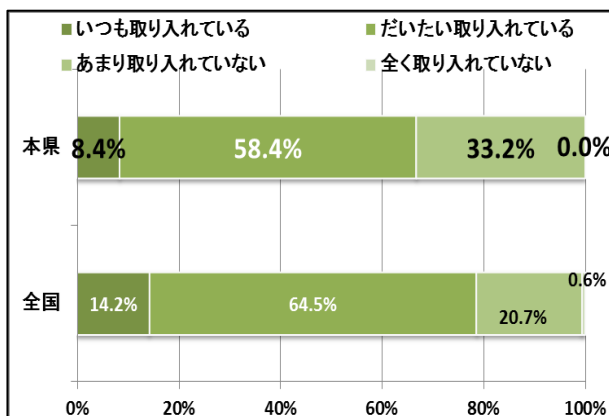


【グラフ 102】 中学校女子 話し合いを行っているか

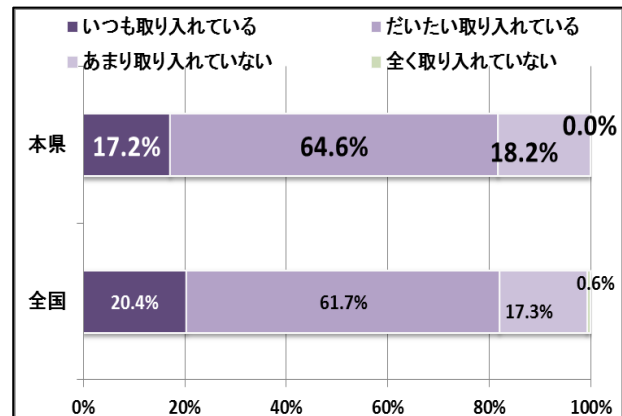


(6) 質問：体育（保健体育）の授業では、児童生徒同士で話し合う活動を取り入れていますか（学校質問）

【グラフ 103】 小学校 話し合う活動



【グラフ 104】 中学校 話し合う活動



- ・「授業の始めに目標が示されている」と回答した本県児童生徒の割合は、小学校男子が 38.5%、小学校女子が 35.7%、中学校男子が 51.4%、中学校女子が 48.8%であった。小学校男女は前年度を下回ったが、中学校男女は大きく上回った。また、小学校男女共に、「示されていない」と回答した児童の割合が、前年度を大きく上回った。
- ・「目標を示す活動をいつも取り入れている」と回答した学校は、小学校が 21.3%、中学校が 58.5%であった。
- ・児童生徒質問、学校質問ともに「授業の冒頭で、その授業の目標を示す活動」は、小学校は全国より低く、中学校は全国と同様または高い傾向が見られた。

- ・「授業の最後に振り返る活動を行っている」と回答した本県児童生徒の割合は、小学校男子が 21.8%、小学校女子が 19.0%、中学校男子が 50.1%、中学校女子が 49.3%であった。小学校男女は前年度を下回ったが、中学校男女は大きく上回った。特に、小学校男女共に、「行っていない」と回答した児童の割合が、前年度を大きく上回った。
- ・「振り返る活動をいつも取り入れている」と回答した学校は、小学校が 9.4%、中学校が 49.5%であった。
- ・児童生徒質問、学校質問ともに「授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動」は、小学校は全国より低く、中学校は全国と同様または高い傾向が見られた。

- ・「授業で話し合う活動を行っている」と回答した本県児童生徒の割合は、小学校男子が 43.9%、小学校女子が 39.5%、中学校男子が 49.1%、中学校女子が 42.1%であった。小学校男女は前年度を下回ったが、中学校男女は上回った。
- ・「目標を示す活動をいつも取り入れている」と回答した学校は、小学校が 8.4%、中学校が 17.2%で、全国と比べると小学校中学校共に全国より低かった。
- ・児童生徒質問、学校質問ともに「友達同士やチームの中で話し合う活動」は、小学校は全国より低く、中学校は全国と同様または高い傾向が見られた。

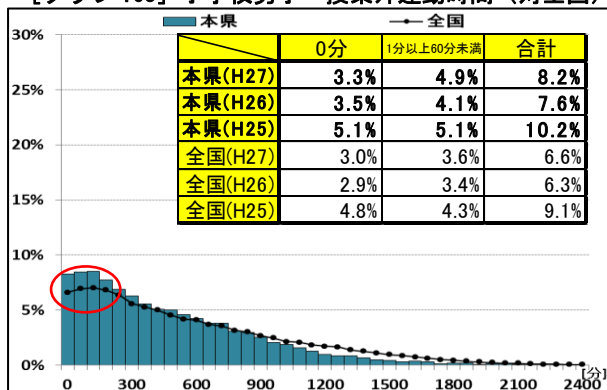
まとめ

- * 目標提示、授業の振り返り、話し合い活動については、児童生徒・学校共に中学校では、授業の中に位置付けられてきている傾向が伺える。一方、小学校は前年度より活動を位置付けている割合が低下していることから、取組が弱くなってきている傾向が伺える。
- * 授業改善の視点として、ねらいを明確にする、話し合い活動等を設け授業の流れにメリハリをつける、児童生徒は振り返りをするとともに、授業者はねらいの達成を見とどける授業となるよう、更なる授業改善に取り組んでいく必要がある。
- * 話し合い活動については、全国と同様、本県においても「いつも取り入れている」割合が低い。目標に沿った話し合い活動を授業に位置付ける工夫が必要である。

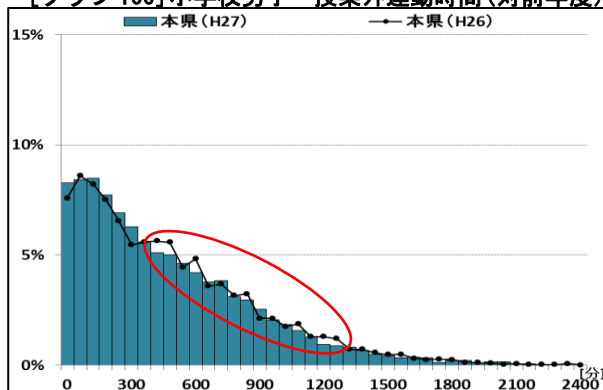
4 体育（保健体育）の授業以外の運動時間

(1) 質問：1週間に、学校の体育（保健体育）の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをおよそ何分くらいしていますか（児童生徒質問）

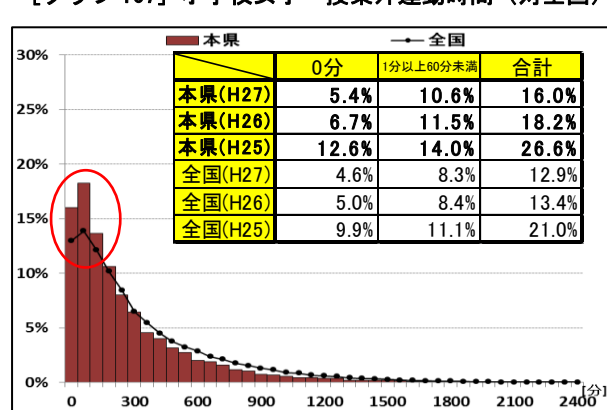
[グラフ 105] 小学校男子 授業外運動時間（対全国）



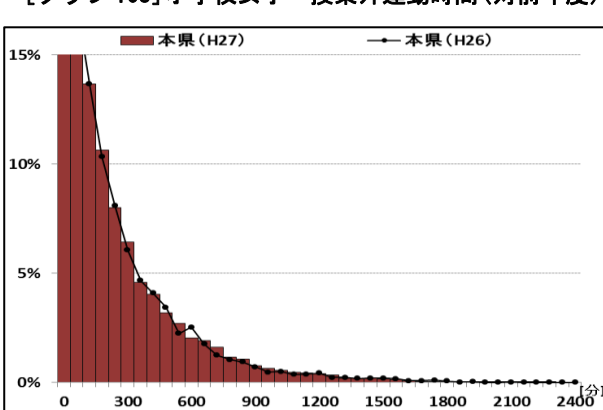
[グラフ 106] 小学校男子 授業外運動時間（対前年度）



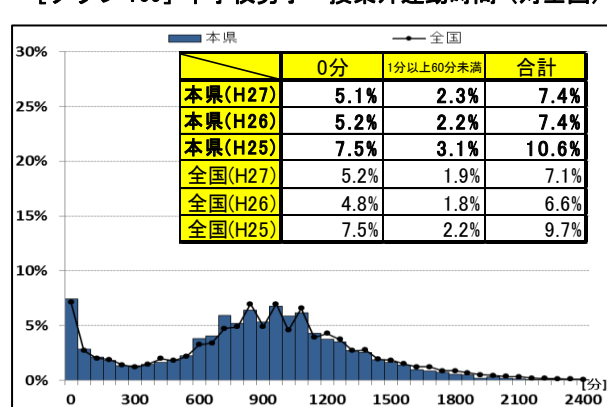
[グラフ 107] 小学校女子 授業外運動時間（対全国）



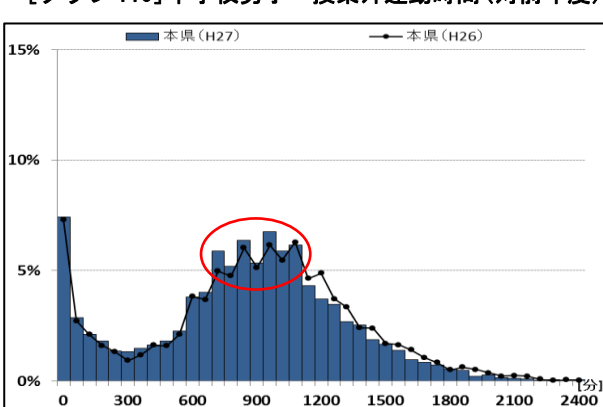
[グラフ 108] 小学校女子 授業外運動時間（対前年度）



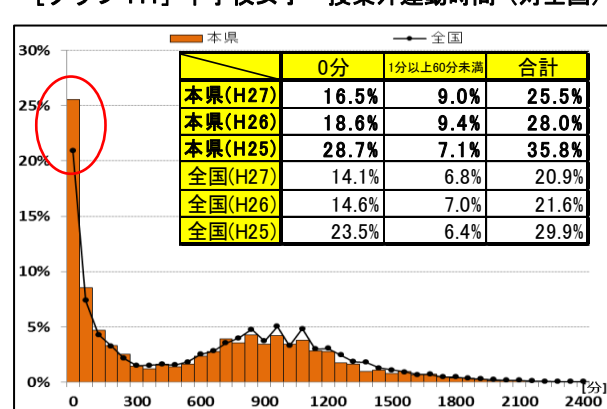
[グラフ 109] 中学校男子 授業外運動時間（対全国）



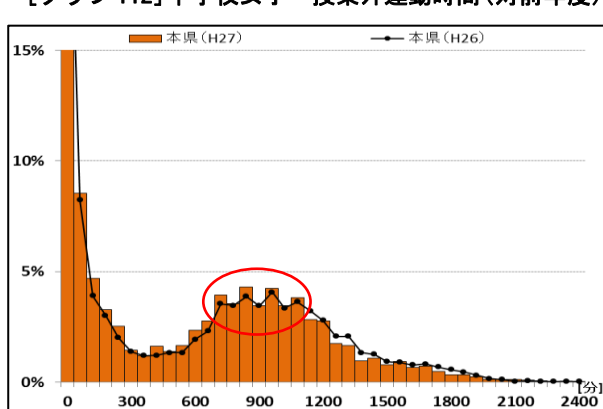
[グラフ 110] 中学校男子 授業外運動時間（対前年度）



[グラフ 111] 中学校女子 授業外運動時間（対全国）



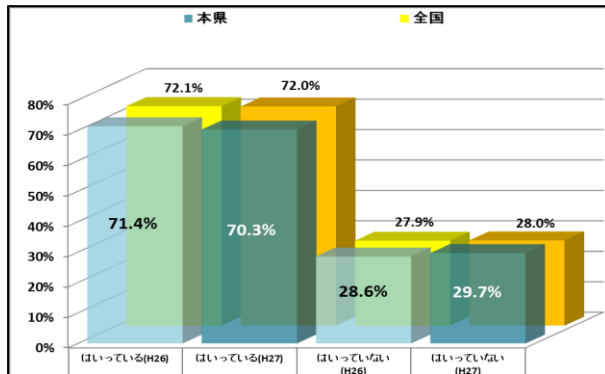
[グラフ 112] 中学校女子 授業外運動時間（対前年度）



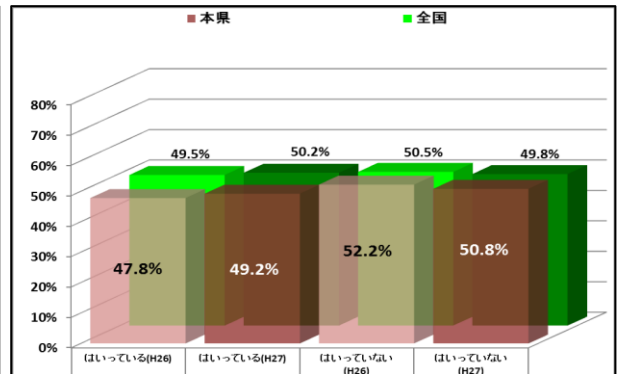
(2) 質問：学校の運動部や学校外のスポーツクラブ（スポーツ少年団ふくむ）に入っていますか
 (児童質問)

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（生徒質問 複数回答）

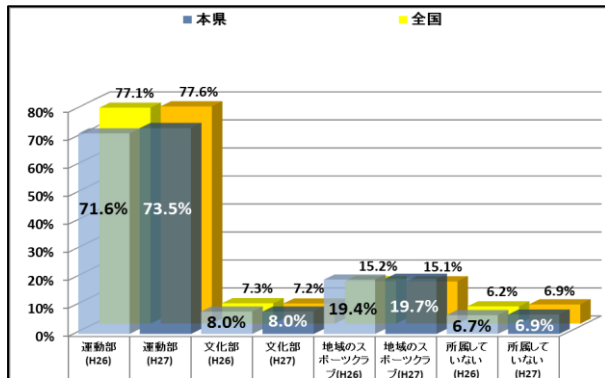
[グラフ 113] 小学校男子 運動部等への所属



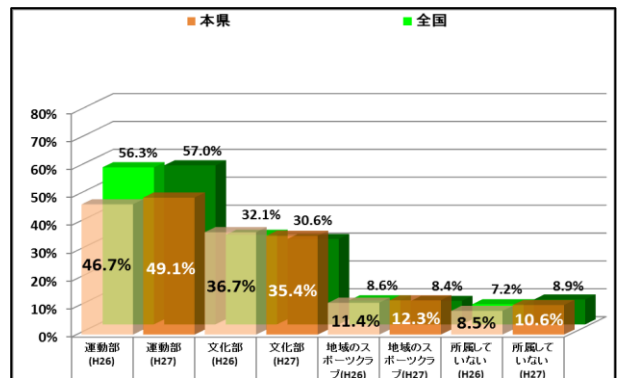
[グラフ 114] 小学校女子 運動部等への所属



[グラフ 115] 中学校男子 運動部等への所属

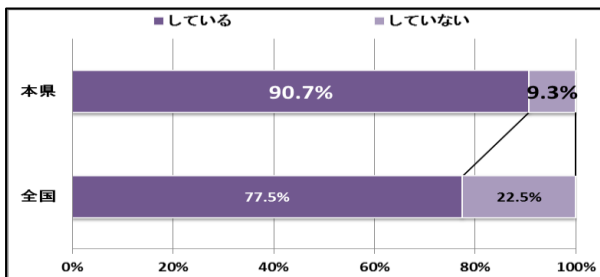


[グラフ 116] 中学校女子 運動部等への所属



(3) 質問：学校全体で運動部活動の運営や指導の目標を作成していますか（学校質問）

[グラフ 117] 中学校 学校全体での運動部の目標設定



体育（保健体育）の授業以外の運動時間

（グラフ 105～117）

- ・本県小学校男女及び中学校男女は、体育（保健体育）の授業以外の運動時間 60 分未満である割合は全国と比較すると高い傾向にあるが、小学校男子以外は年々その割合が低くなっている。
- ・小学校男子は、全国と比べると 0～300 分付近の割合が高く、1200～1500 分付近の割合が低い。前年度との比較では、400～1300 分付近の割合が低下し、全体的に運動時間が少なくなっている。
- ・小学校女子は、全国と比べると 0～200 分付近の割合が高く、300～900 分付近の割合が低い。前年度との比較では、ほぼ同様の結果となった。
- ・中学校男子は、全国と比べるとほぼ同様の傾向が見られる。前年度との比較では、700～1100 分付近の割合が高くなり、1100 分以上の割合が低くなった。
- ・中学校女子は、全国と比べると 0～100 分付近の割合が高く、800～1100 分付近の割合が低い。前年度との比較では、600～1100 分付近の割合が高くなり、1100～1400 分付近の割合が低くなった。
- ・体育（保健体育）の授業以外の運動時間となる運動部や地域のスポーツクラブ等へ所属する割合については、全国より低いものの、小学校男子以外は前年度より高くなった。中学校男女は地域のスポーツクラブ所属の割合も高くなり、運動へのかかわりが増えていると考える。一方、運動部等へ所属していない割合が、小学校女子以外高くなっている。
- ・本県中学校は全国に比べ、学校全体で運動部の目標を設定している学校の割合が、90%を超え、全国より高い。

まとめ

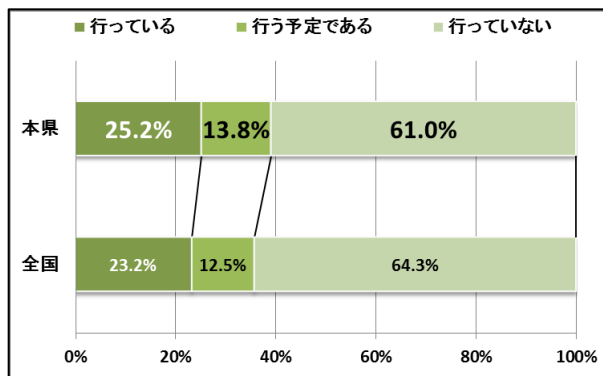
- * 体育（保健体育）の授業以外の運動やスポーツ時間が 0 分の児童生徒の割合は減少傾向にあり、60 分未満の割合も全国よりは高いものの年々少なくなってきた。本県の前年度との比較では、中学校男女が 1100 分以上の割合が減少し、600～1100 分（1 日あたり 100～150 分程度）の割合が増加した。「県中学生期のスポーツ活動指針」の影響があると考えられるが、運動の二極化傾向の解消に向けた効果として表れている。
- * 運動部等への所属については、小学校男子が前年度よりやや減少したが、それ以外は増加した。中学校では、地域のスポーツクラブへの所属率も少し高まり、男女共運動へのかかわりが増えている。
- * 各校のスポーツ活動運営委員会等において運動部活動の目標や活動基準、活動内容等が検討されているため、全国に比べ学校全体での目標設定率が高い
- * 単に運動時間を増やすということだけでなく、体育（保健体育）の授業以外の運動時間が少ない児童生徒や運動に対して苦手意識をもつ児童生徒の運動機会を保障する取組、本県の特徴（降雪期間・遠距離通学）により帰宅後の運動等が少なくなる状況に応じた学校の工夫が求められる。
- * 生徒のニーズや少子化に対応できる運動部活動のあり方について検討していく必要がある。

5 保育所・幼稚園等との連携

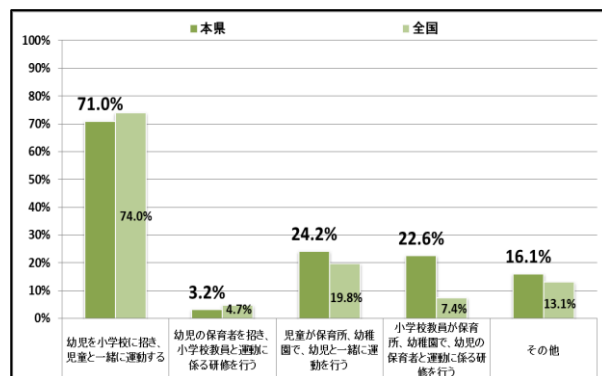
(1) 質問：平成 27 年度に地域の保育所や幼稚園等と連携した取組を行っている学校の中で、体力向上に係る取組を行っていますか（行う予定ですか）（学校質問）

(2) 質問：(1) で行う（行う予定）と回答した学校は、どのような取組ですか（学校質問）

【グラフ 118】 小学校 幼保との体力向上の連携



【グラフ 119】 小学校 幼保との取組内容



保育所・幼稚園等との連携

(グラフ 118・119)

- ・本年度、地域の保育所や幼稚園等と連携した取組を行っている小学校の中で、体力向上に係る取組を行っている（行う予定）小学校の割合は 39% で、全国より高い。
- ・取組内容としては、「幼児を小学校に招き、児童と一緒に運動する」が一番多く、「児童が保育所等に出向いて一緒に運動を行う」が次に多い。本県の特徴としては、「小学校教員が保育所、幼稚園で、幼児の保育者と運動に係る研修を行う」が全国に比べて高い。

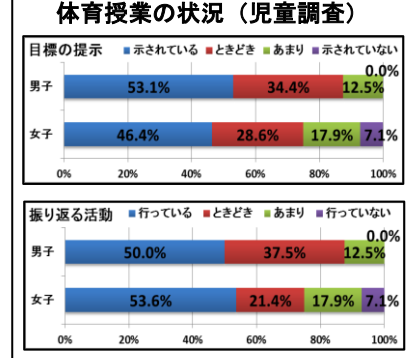
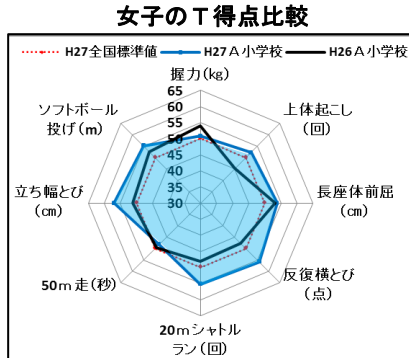
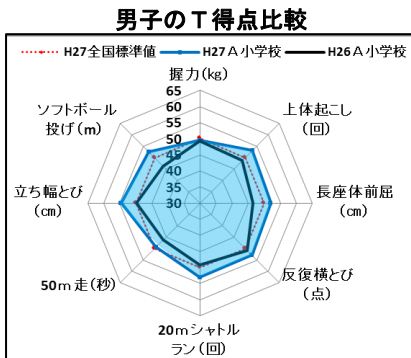
まとめ

- * 保育所・幼稚園等との体力向上に向けた取組が全国同様本県も行われるようになってきている。
- * 「幼児を小学校に招く」「小学校教員が保育所や幼稚園に出向く」など、小学校が主体性を発揮した取組が多い実態から、「長野県版運動プログラム 幼児期からの運動遊び」を保育所や幼稚園だけでなく小学校へも普及するとともに、入学前の幼児期から運動や体を動かす遊びに取り組めるよう努めていくことが大切である。

IV 体力向上に向けた取組事例

1 体育授業の改善、体を動かす機会の確保により体力向上を図るA小学校の取組

| 区分 | 学校規模 | | 体力合計点(平均) | | | 1週間の総運動時間(体育授業除く) | | 運動に対する意識(%) | | | |
|-----------|------------|----|-----------|--------------|-------|-------------------|--------------|-------------|------|------|-----|
| | | | H26 | H27(全国) | 前年度比 | 平均(分) | 60分未満の割合(%) | 好き | やや好き | やや嫌い | 嫌い |
| 市立 小学校 | 400人 以下 | 男子 | 51.70 | 56.50(53.80) | +2.70 | 733.28 | 6.2(全国6.6) | 81.3 | 15.6 | 3.1 | 0.0 |
| | | 女子 | 55.20 | 59.89(55.18) | +4.69 | 387.11 | 10.7(全国12.9) | 53.6 | 39.3 | 7.1 | 0.0 |



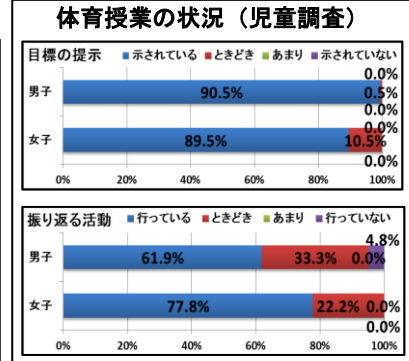
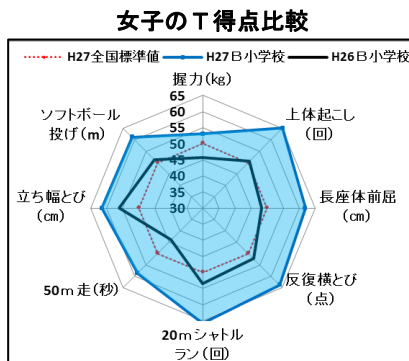
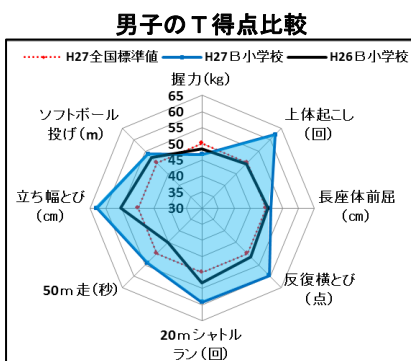
A小学校の取組

- ・体育授業で、運動種目に応じた補強運動を取り入れる。また、準備や片付け、移動等の時間を減らし、運動時間を確保する。
- ・毎月1回「キッズタイム」を実施したり、冬季の全校体育集会(大縄)の実施回数を増やしたりして、遊びながら体を動かす時間を設ける。
- ・体育委員会主催による縦割り班を利用した「大縄跳び記録会」を実施する。

☞運動時間の少ない児童が少なく、運動好きな児童が多い。授業での目標提示・振り返る活動が位置付いている。前年度課題であった「上体起こし」等の記録が向上するなど、多くの種目の記録が前年度より向上するとともに、全国を上回った。

2 マラソンカード等、児童の意欲を喚起する支援により体力向上を図るB小学校の取組

| 区分 | 学校規模 | | 体力合計点(平均) | | | 1週間の総運動時間(体育授業除く) | | 運動に対する意識(%) | | | |
|-----------|------------|----|-----------|--------------|--------|-------------------|-------------|-------------|------|------|-----|
| | | | H26 | H27(全国) | 前年度比 | 平均(分) | 60分未満の割合(%) | 好き | やや好き | やや嫌い | 嫌い |
| 市立 小学校 | 200人 以下 | 男子 | 55.07 | 61.60(53.80) | +6.53 | 386.24 | 4.7(全国6.6) | 76.2 | 14.3 | 4.8 | 4.7 |
| | | 女子 | 55.59 | 68.02(55.18) | +12.43 | 456.22 | 5.2(全国12.9) | 89.5 | 10.5 | 0.0 | 0.0 |



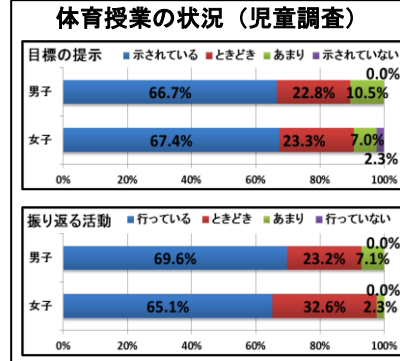
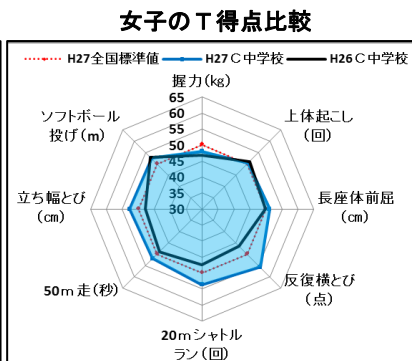
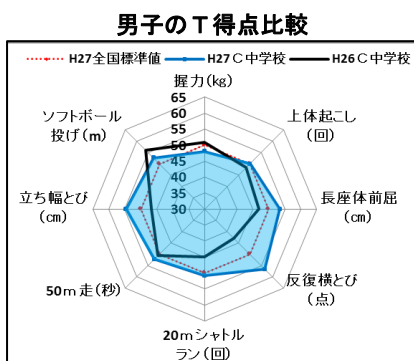
B小学校の取組

- ・毎朝、始業前の時間にマラソンに取り組む。マラソンカードを配布し、200周、500周、1000周走った子には賞状を渡す。全校で80000周を目指し、運動委員会が全校分を集計する。
- ・授業では、技やコツ等を図示した学習カードや資料を提示し、意欲的に取り組めるようにする。
- ・低学年と高学年用の縄跳びカードを配布し、授業や休み時間等、練習に取り組めるようにする。
- ・全校体育では、多様な動きを身に付け、体力向上につながる運動(B小サーキット)を行う。

☞授業での目標提示・振り返る活動について否定的な回答がほとんどなく、児童も意識して取り組んでいる。運動に対する意識も肯定的な割合が高い。前年度男女共に課題であった「50m走」の記録が向上するなど、多くの種目の記録が全国を大きく上回った。

3 高めたい体力要素を明らかにして体育授業の準備運動に位置付けたC中学校の取組

| 区分 | 学校規模 | | 体力合計点(平均) | | | 1週間の総運動時間(体育授業除く) | | 運動に対する意識(%) | | | |
|-----------|------------|----|-----------|--------------|-------|-------------------|---------------|-------------|------|------|-----|
| | | | H26 | H27(全国) | 前年度比 | 平均(分) | 60分未満の割合(%) | 好き | やや好き | やや嫌い | 嫌い |
| 町立 中学校 | 400人 以下 | 男子 | 39.68 | 47.08(41.89) | +7.40 | 888.33 | 1.7(全国 7.1) | 77.2 | 19.3 | 0.0 | 3.5 |
| | | 女子 | 47.18 | 53.15(49.08) | +5.97 | 778.38 | 18.6(全国 20.9) | 60.5 | 27.9 | 11.6 | 0.0 |



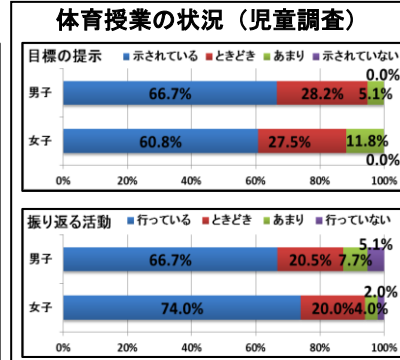
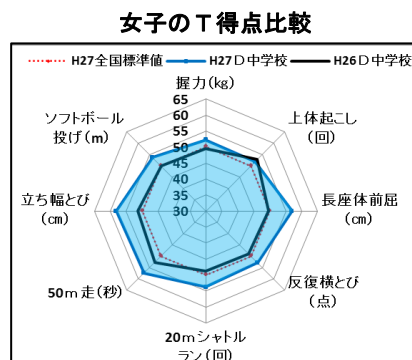
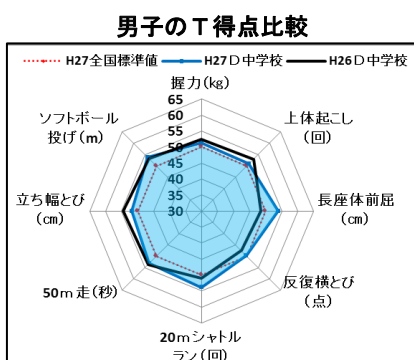
C中学校の取組

- ・体育授業の準備運動に、瞬発力を高める補強運動を取り入れる。
- ・体づくり運動の単元で、敏捷性を高められるような動きを取り入れる。
- ・体力テスト後の振り返りを大事にし、体力向上への意識を持たせる。
- ・体育委員会の活動に、文化祭で行う大縄跳びや「Sports Day」を位置付け、クラスの団結と体力づくりを兼ね、運動を楽しみながら挑戦できる機会を設ける。

☞体育授業で敏捷性や瞬発力を高める動きを取り入れたことで、「反復横とび」「立ち幅とび」の記録が向上し、全国を上回った。「運動が好き」の割合や体育授業における目標設定、振り返りの実施についても肯定的な回答の割合が高い。

4 高めたい体力要素をもとに、体育授業や部活動を工夫しているD中学校の取組

| 区分 | 学校規模 | | 体力合計点(平均) | | | 1週間の総運動時間(体育授業除く) | | 運動に対する意識(%) | | | |
|-----------|------------|----|-----------|--------------|-------|-------------------|--------------|-------------|------|------|-----|
| | | | H26 | H27(全国) | 前年度比 | 平均(分) | 60分未満の割合(%) | 好き | やや好き | やや嫌い | 嫌い |
| 市立 中学校 | 300人 以下 | 男子 | 44.84 | 46.23(41.89) | +1.39 | 769.74 | 10.2(全国 7.1) | 79.5 | 7.7 | 7.7 | 5.1 |
| | | 女子 | 49.63 | 57.38(49.08) | +7.75 | 630.98 | 9.8(全国 20.9) | 62.7 | 19.6 | 11.8 | 5.9 |



D中学校の取組

- ・年間を通じて、1校時開始前にコアトレーニングやストレッチ体操を行う。
- ・体育授業の陸上競技ではD中リレーを、体づくり運動では長縄跳びを取り入れ実施していく。
- ・授業開始前のランニング、補強運動として敏捷性・瞬発力・走力・筋力等の高めたい体力要素につながる動きを実施している。
- ・運動部活動では、校舎の外周(700m)を走り、体力づくりにも努めている。

☞高めたい体力要素をもとに体育授業時の補強運動を工夫したり、授業開始前や部活動でランニングを実施したりすることにより、各種目の記録が向上している(特に女子)。「運動が好き」な生徒の割合が高く、授業での目標提示・振り返りに対する肯定的な回答も多い。

V 運動やスポーツが好きな児童生徒の育成に向けて

1 「目標提示」「振り返り」を位置付けた授業改善

グラフ 120を見ると、運動が好きな児童生徒ほど体力合計点が高い傾向が伺え、運動が好きか嫌いかの意識は、体力と密接な関係があることがわかる。

本年度の調査結果から、中学校女子の体力合計点が前年度を大きく上回り、全国との差を詰めるなど、本県小学校男女及び中学校男女の体力・運動能力は向上傾向にあるが、さらに運動やスポーツが好きな児童生徒の育成に努めていきたい。そのためには、日々の体育授業の改善を一層進めていく必要がある。

体育授業における学習活動（授業冒頭の目標提示、授業終末の振り返り、児童生徒同士の話し合い活動）については、中学校では改善が進められ、そのことが体力・運動能力を高めることにつながっていると考えられる。小学校においてもさらに授業改善を進めたい。

グラフ 121～グラフ 122は、小学校女子の「目標提示」「振り返り活動」と「運動が好き・やや好き」という肯定的な意識または「運動が嫌い・やや嫌い」という否定的な意識との関係を表したグラフである。

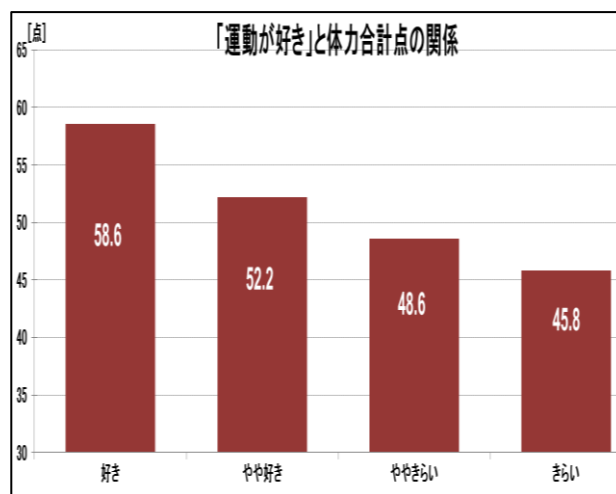
グラフ 121から、目標が示されていないという意識の児童に比べ、示されているという意識の児童は、運動が好きな傾向が強いことがわかる。

グラフ 122の振り返り活動との関係を見ても、その活動を行っているという意識の児童は、目標の提示と同様に運動が好きな傾向が強い。

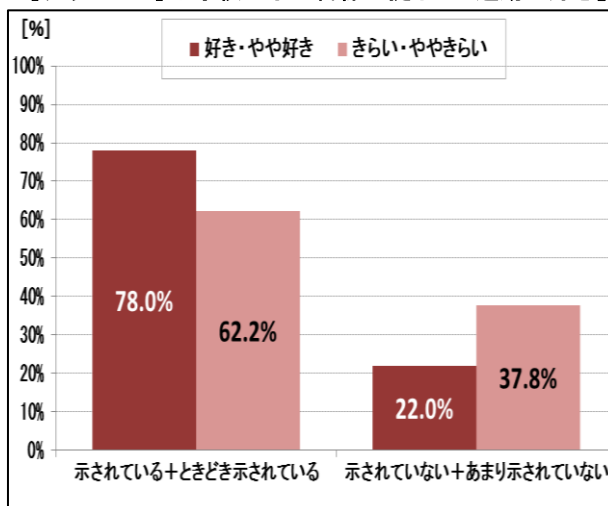
以上のことから、運動が好きな児童生徒を育てていくためには、「目標提示」「振り返り活動」の一層の充実が大切であるといえる。

また、授業の終わりに目標（ねらい）を達成できたか振り返り、できるようになったことを称賛したり、次時への課題を明らかにし見直しをもてるようにしたりすることが求められる。

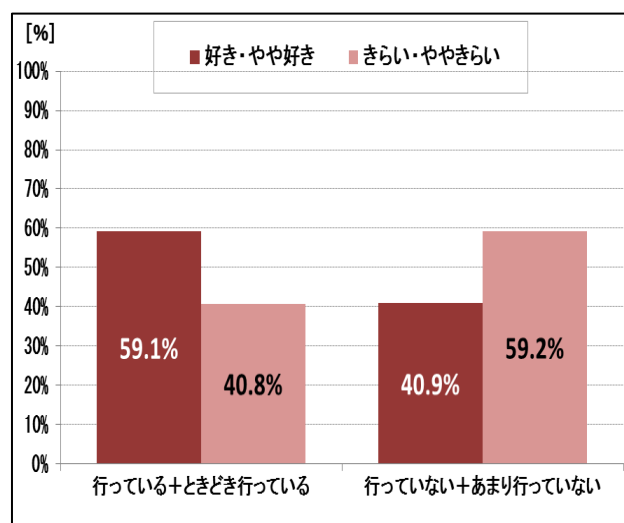
【グラフ 120】 小学校女子 「運動が好き」と体力合計



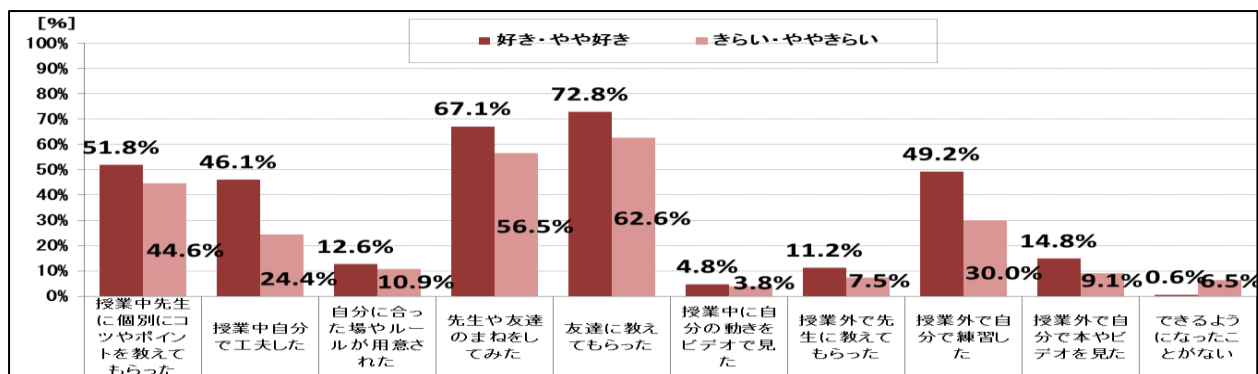
【グラフ 121】 小学校女子 目標の提示と「運動が好き」



【グラフ 122】 小学校女子 振り返りと「運動が好き」



【グラフ 123】 小学校女子 できないことができるようになったきっかけと「運動が好き」



グラフ 123 を見ると、「運動が好き・やや好き」な児童も「運動がきらい・ややきらい」な児童も、できるようになったきっかけで一番多いのが「友達に教えてもらった」、次いで「先生や友達のみねをしてみた」であった。児童生徒が「できた」という達成感を味わえるように、友達と教え合う場を位置付けたり、よい動きのイメージをもてるモデルを示したりすることを大切にしたい。

さらに、「運動が好き・やや好き」な児童と「運動がきらい・ややきらい」な児童との差が大きいのが「授業中自分で工夫した」「授業外で自分で練習した」であり、運動が好きな児童生徒ほど自ら取り組む傾向が見られる。学年や発達段階に応じながら、児童生徒の自発性を促す工夫や支援をしていけるようにしたい。

県教育委員会では、これまでも「もっと授業が良くなる 3 観点」(①ねらい (つける力) を明確にしましょう ②授業の流れにめりはりをつけましょう ③ねらいの達成を見とどけましょう) を大切にしたい授業づくりを支援してきているが、日々の授業の学習活動に確実に位置付け、より「できる」「わかる」「楽しい」体育学習が行われるよう今後も支援していきたい。

2 1校1運動の一層の充実

【表 8】 小学校 本年度の1校1運動の内容

| 内 容 | 割合 | 校数 |
|--|-------|------|
| ① マラソン・持久走 | 56.9% | 209校 |
| ② なわとび(大なわとび、短なわとび含) | 41.4% | 152校 |
| ③ その他 | | |
| ・サーキット | | |
| ・運動遊び・コーディネーション運動 | | |
| ・体操(元気アップ体操、ハッスル体操) | | |
| ・地域や学校の特色を生かした取組 (スキー・スケート・相撲・輪車 等) | | |
| ※時間の確保、活動方法の工夫、名称の工夫 | | |
| ・全校運動、体育集会、縦割り運動、学年体育、1学級1運動、仲よし体育、ペア運動、〇〇タイム、〇〇っ子遊び | | |

【表 9】 中学校 本年度の1校1運動の内容

| 内 容 | 割合 | 校数 |
|------------------------|-------|-----|
| ① なわとび(大なわとび、短なわとび含) | 44.4% | 83校 |
| ② マラソン・持久走・駅伝・強歩 等 | 25.7% | 48校 |
| ③ その他 | | |
| ・全員リレー・総力リレー・〇中リレー | | |
| ・体操(元気アップ体操、◇中体操) | | |
| ・サーキット | | |
| ◎ 保健体育授業の準備運動の工夫 | | |
| ・ランニング・授業前の5分間走 | | |
| ・課題のある体力要素を高める補強運動 | | |
| ・コアトレーニング(体幹トレーニング) | | |
| ※時間の確保、活動方法の工夫、名称の工夫 | | |
| ・全校体育、体育集会、〇〇タイム、〇〇ギネス | | |

取組事例 (P26・27) で紹介したように、小学校では体育集会や始業前の時間などに、体を動かして運動したり遊んだりする活動を位置付けている。内容としては、マラソン・持久走が最も多く、次いでなわとびであった。中学校では特設した時間がとりにくいため、体育授業の準備運動の内容を工夫したり、生徒会活動や学校行事(文化祭・ミニ運動会等)と連携した取組が行われたりしている。内容としては、準備運動に課題のある体力要素が高められるような運動を意図的に加えたり、ランニングを毎時間継続して行ったりしている。また、生徒会や学校行事との連携では、大なわとびの「クラス全員とび」や「8の字とび」、マラソン、全員リレーなどが多かった。

県教育委員会が進めている「ながのスポーツスタジアム」には、クラスごとに取り組める種目があり、年々参加校が増加してきている。運動の楽しさを味わったり、運動に対する意識が高まったりし、体力・運動能力の向上にもつながると考えられ、今後も多くの学校に参加していただきたい。

VI 今後の体力向上に向けた取組

1 全教職員が課題を共有して学校全体としての取組

① 「体力向上プラン」の推進

各校では、校長のリーダーシップのもと、体力向上委員会等、自校の児童生徒の体力向上について検討する場を設けたり、各校の「体力向上プラン」の見直しを行ったりするなど、教育活動全体を通して体力向上に取り組む。

・P D C Aサイクルの確立

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」や県の体力テストフィードバックシステムを活用し、自校の成果と課題を全教職員で共通理解を図った上で、「体力向上プラン」を見直し、P D C Aサイクルを確立する。

・「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」対象学年以外でも体力テストを実施

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」対象学年以外でも体力テストを実施することで、児童生徒に自身の体力について関心を持たせるとともに、特に小学校では、対象学年以外の教職員とも担当する児童の体力・運動能力の状況を共有し、客観的な分析・考察に基づきながら体力向上への取組を行う。

② 小中連携で体力向上

小中学校が連携して体力向上に取り組み、情報を共有して、系統的な指導ができるように、体育・保健体育の授業やスポーツ活動の工夫改善を行う。

・1校1運動の日常化

体育授業を除いた1週間の総運動実施時間60分未満の児童生徒を減少させるため、体育・保健体育の授業以外に日常的に体を動かす時間や場を設定し、1校1運動が行事だけの活動ではなく、継続的な活動になるように計画する。

2 子どもの意欲を引き出す授業への改善

① 各校における授業改善

- ・授業において、「目標の提示」や「振り返る活動」を必ず実施し、子どもが動きの高まりや学び方のよさを実感しながら意欲的に運動に取り組めるようにする。
- ・各領域の運動特性に応じたウォーミングアップや補強運動を工夫し、課題のある体力要素を継続的に向上させる内容を授業に位置付ける。
- ・子どもたちが意欲的に取り組めるような走運動等を工夫し、授業で継続的に取り組む。

② 教員の指導力向上

- ・教員の研修・研究授業を充実させ、指導主事・専門主事による支援を活用して共に授業づくりを行う中で改善の方向を共有し、指導力の向上を図る。
- ・各郡市伝達講習会において、教員研修センター主催の「子どもの体力向上指導者養成研修」の内容を学び、各校の授業に活かすようにする。

* 県教育委員会では以下の取組を行い、教員の指導力向上をサポートする。

- ・体育（保健体育）の授業や1校1運動の改善に活用できるように、「体づくり運動実技講習会」を開催し、小・中学校の課題となっている体力要素や運動能力の向上に向けて専門的に研究を行っている講師を学校に派遣する。

小学校…疾走能力・スピードの向上を目指して「走る」運動を中心とした実技講習会
中学校…体幹を鍛えてバランスや運動能力の向上を目指す実技講習会

3 運動部活動の充実・加入率増加

運動部活動の環境づくり推進

- ・各校のスポーツ活動運営委員会において、「長野県中学生期のスポーツ活動指針」の理念に基づいた中学生の心身の発育・発達段階に応じた適切で効果的な指導や運営により、生徒が自主的・自発的に取り組む運動部活動の環境づくりを推進する。
- ・県中体連と連携して作成した「運動部活動指導・運営実践マニュアル集」の活用を図り、効果的な指導の推進をする。
- ・コンディショニングサポートメンバーの派遣により、発育期に応じたトレーニングの処方を行う。

4 幼児期からの運動遊びの普及

長野県版運動プログラム「幼児期からの運動遊び」の普及

- ・平成 26 年度に開発した長野県版運動プログラム「幼児期からの運動遊び」のDVDを活用して保育園や幼稚園において運動遊びが活発に行われるよう支援するとともに、幼保小の連携を図る上でも小学校への普及を図る。
- ・「キッズ運動遊びどこでもゼミナール」や「体づくり運動実技講習会」を開催し、幼・保・小・中学校の児童生徒や保護者、地域の指導者等へ、幼児期からの運動遊びや運動習慣形成の大切さを啓発する。
- ・体育センター主催による長野県版運動プログラム普及講座への参加を呼びかける。

Ⅶ 資料

1 体力テスト種目と体力要素及び測定方法

| 体力テスト種目 | 単位 | 体力要素 | 測定 |
|---------------|-----|---|-------------------------|
| ① 握力 | kg | 筋力 | 左右握力の平均値. |
| ② 上体起こし | 回 | 筋パワー・筋持久力 | 30秒間に上体を起こした回数. |
| ③ 長座体前屈 | cm | 柔軟性 | 長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離. |
| ④ 反復横とび | 点 | 敏捷性 | 20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数. |
| ⑤-1 持久走 | 秒 | 全身持久力・長距離走能力 | 男子1500m, 女子1000mの走行時間. |
| ⑤-2 20mシャトルラン | 回 | 全身持久力 | 20m走行の折り返し回数. |
| ⑥ 50m走 | 秒 | 疾走能力 | 50mの疾走時間. |
| ⑦ 立ち幅とび | cm | 筋パワー・跳躍能力 | 両脚で前方へ跳躍した直線距離. |
| ⑧ ハンドボール投げ | m | 巧緻性・投球能力 | ハンドボール2号球を遠投した距離. |
| 体力合計点 | 点 | 8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した体力テスト合計得点. | |
| 総合評価 | 5段階 | 8種目の体力テストをすべて実施した場合、体力テスト合計得点の良い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価. | |

※上表は中学校の種目。小学校は、⑤-1持久走はなく、ボール投げは、ソフトボール投げとなっている。

2 項目別得点表と総合評価基準表

【小学校】

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 | 23~25 | 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】

男子

| 得点 | 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 | 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 | 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 |