

# 令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

スポーツ課

## I 調査の概要

### 1 調査の目的

- 国が全国的な子供の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣等を把握・分析することにより、子供の体力・運動能力、運動習慣等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。
  - 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。
  - 各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。
- ※ 本調査は、H20年度より実施 H20～H24は抽出校（H23は震災により中止）、  
H25以降は悉皆（R2は新型コロナウイルス感染症により中止）

### 2 調査の名称

令和3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、義務教育学校前期課程及び特別支援学校小学部の5年生全員
- (2) 中学校調査…中学校、義務教育学校後期課程及び特別支援学校中学部の2年生全員

#### 全国（国立、公立、私立）の調査校数・調査児童生徒数

	調査実施校数	調査児童生徒数		
		男子	女子	合計
小学校	19,213校	527,253人	503,977人	1,031,230人
中学校	10,153校	500,670人	475,954人	976,624人

#### 本県（公立）の調査校数・調査児童生徒数

	調査学校数	調査児童生徒数		
		男子	女子	合計
小学校	350校	8,529人	8,154人	16,683人
中学校	184校	8,251人	7,833人	16,804人

※調査実施校数、児童生徒数は実技課本数より算出。小学校で3校が未提出

### 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（測定方法等については、新体力テストと同様）

	テスト項目							
	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	20mシャトルラン※ <sup>1</sup>	50m走	立ち幅 とび	ソフトボール 投げ
小学校 5年生					20mシャトルラン※ <sup>1</sup>	50m走	立ち幅 とび	ソフトボール 投げ
中学校 2年生					20mシャトルランか 持久走※ <sup>2</sup> の選択			ハンドボール 投げ
体力要素	筋力	筋持久力	柔軟性	敏捷性	全身持久力	疾走能力	跳躍能力	投球能力

※1 往復持久走（一定の間隔で鳴る電子音に従って20mを走り、折り返し回数を測定） ※2 男子は1500m、女子は1000m

- ② 質問紙調査  
運動習慣、生活習慣等に関するもの

#### (2) 学校に対する質問紙調査

子供の体力の向上に係る学校の取組等

### 5 調査実施日

2021年4月から7月までの期間

（新型コロナウイルス感染状況を踏まえ、熱中症に留意しながら、調査内容、調査時期を調整。）

## II 本県の調査結果

### 1 コロナ禍における体力、運動能力、運動習慣等の影響について

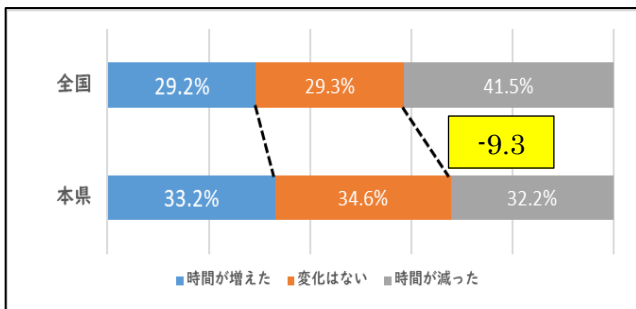
#### (1) 児童生徒の運動量の影響

新型コロナウイルス感染症の影響前（令和2年3月以前）と現在とを比較して、あなたの運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツへの取組はどのように変化しましたか。（質問用紙から）

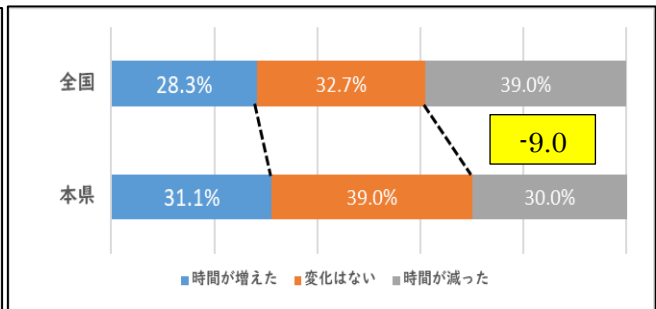
**ポイント** 全国では、**約4割**の児童生徒が「運動やスポーツをする時間が減った」と回答。

一方、本県では、小・中学校男女全てで「運動時間が減った」と回答した児童生徒の割合が**約3割**に止まり、全国平均に比べて少ない。また、全国的に、**コロナ禍においても運動量を増やした児童生徒が約3割**存在し、本県の小学生男女、中学生男子は、全国よりも多い。

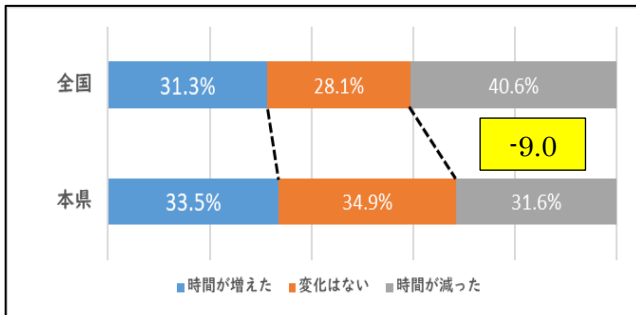
【グラフ1】 小学校男子



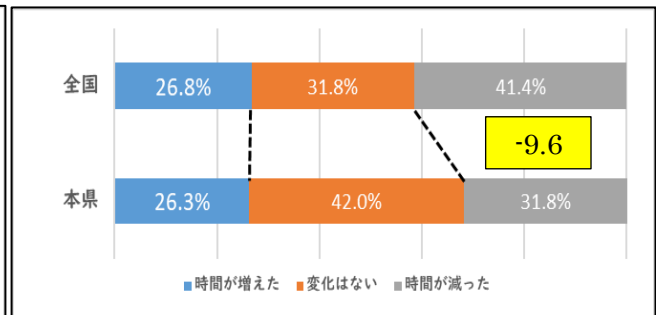
【グラフ2】 小学校女子



【グラフ3】 中学校男子



【グラフ4】 中学校女子



#### (2) 運動量が1日60分未満だった児童生徒の割合の推移

**ポイント** 本県は全国と比べて、「運動量が1日60分未満」（運動時間の少ない）児童生徒の割合を上昇させることはなかった。逆に、小学校男子を除いて、運動量が少ない児童生徒の割合が減少しており、特に、中学校女子は、大きく減少した。

【表1】 小男子 運動時間の少ない児童の推移

		H28	H29	H30	R1	R3
全国	0分	2.9%	2.9%	3.4%	3.6%	4.0%
	1分以上60分未満	3.7%	3.4%	3.8%	4.0%	4.8%
	合計	6.6%	6.3%	7.2%	7.6%	8.8%
						+1.2
本県	0分	2.8%	3.7%	3.3%	3.6%	3.5%
	1分以上60分未満	4.7%	4.2%	4.7%	4.8%	5.1%
	合計	7.5%	7.9%	8.0%	8.4%	8.6%
						+0.2

・本県では、H28年度から徐々に「0分～60分未満」の児童の割合が微増しているが、その上がり幅は全国が**1.2増**に対し、長野県は**0.2増**となり、本年度は全国平均を下回った。

		H28	H29	H30	R1	R3
全国	0分	4.0%	4.1%	4.9%	4.7%	5.0%
	1分以上60分未満	7.6%	7.5%	8.3%	8.3%	9.4%
	合計	11.6%	11.6%	13.2%	13.0%	14.4%
					+1.4	
本県	0分	5.1%	6.0%	6.1%	5.8%	4.8%
	1分以上60分未満	10.8%	10.4%	10.2%	11.0%	10.8%
	合計	15.9%	16.4%	16.3%	16.8%	15.6%
					-1.2	

・本県では、H28年度から徐々に「0分～60分未満」の児童の割合が微増していたが、本年度は過去5年で最も低い値に回復した。全国平均が1.4増に対し、長野県は1.2減となり、全国平均との差も縮まった。

		H28	H29	H30	R1	R3
全国	0分	4.9%	4.5%	4.9%	5.2%	5.6%
	1分以上60分未満	1.5%	1.5%	1.6%	1.9%	2.2%
	合計	6.4%	6.0%	6.5%	7.1%	7.8%
					+0.7	
本県	0分	5.2%	5.3%	4.9%	5.5%	5.4%
	1分以上60分未満	1.9%	2.0%	2.0%	2.9%	2.8%
	合計	7.1%	7.3%	6.9%	8.4%	8.2%
					-0.2	

・本県では、「0分～60分未満」の生徒の割合が、ここ数年で最大値だったR元年度を下回った。全国平均が0.7増に対し、長野県は0.2減となり、全国平均との差も、縮まった。

		H28	H29	H30	R1	R3
全国	0分	14.9%	13.3%	13.5%	13.0%	11.5%
	1分以上60分未満	5.7%	5.8%	5.9%	6.4%	6.6%
	合計	20.6%	19.1%	19.4%	19.4%	18.1%
					-1.3	
本県	0分	18.6%	15.8%	14.1%	15.3%	11.4%
	1分以上60分未満	7.5%	7.8%	8.5%	8.8%	8.0%
	合計	26.1%	23.6%	22.6%	24.1%	19.4%
					-4.7	

・本県では、「0分～60分未満」の生徒の割合が初めて20%を切り、R元年度の全国平均の値にまで減少した。全国平均もR元年度を下回ったため、平均には届かなかったが、全国が1.3減に対し、長野県は4.7減となり、差は大きく縮まった。

### 結果の考察と今後の取組

コロナ禍で県や学校現場から発信されたなわとび、リズムジャンプ、エクササイズ等の、一人で家でもゆっくりできる運動の動画などが、多様な趣味を持つ児童生徒のニーズにもあったため、運動時間の少ない児童生徒の割合の減少につながったと考えられる。

運動は単に「体力」や「技術力」を向上させるために必要なものではなく、散策や徒歩通学などの軽度の運動も、質の良い睡眠、美味しい食事、美容や健康維持と大きく関係していることを学び、運動を習い事や部活動に選択していない児童生徒にも、「わたしにとって運動は大切なもの」という気持ちを育てる健康教育の充実を図っていく。

※スポーツ庁の分析では、コロナ禍以前と同様に運動量を確保できた児童・生徒の特徴は、①体力合計点の水準が高い、②「運動やスポーツの大切さを感じている」と示されている。また、「運動が大切であることを体感できる取組の継続が、子どもたちの運動量確保につながっていく」とされている。

## 2 体力合計点の推移（実技調査結果）

**ポイント** 令和元年度から引き続き、全国的に小・中学校男女ともに、体力合計点が低下した。長野県でも、低下の傾向にあるが、小学校男女、中学校男子では全国平均を上回った。中学校女子では、全国との差が縮まった。

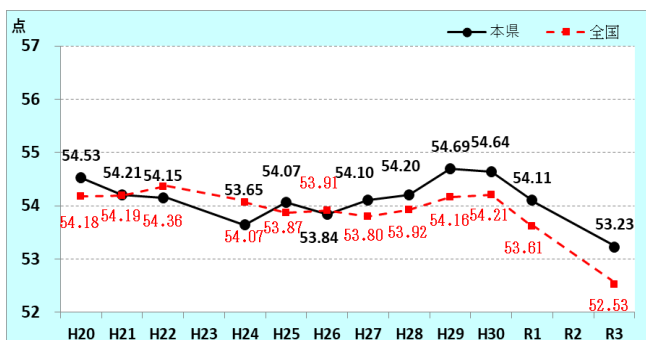
[表5] 本県と全国の体力合計点（平均）の一覧

※網掛は全国平均より上回る

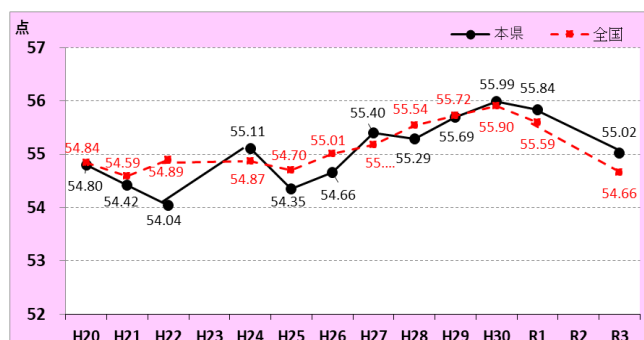
		27年度		28年度		29年度		30年度		令和元年		令和3年度		全国と差引
		(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	
小5男子	本県	54.10	18位	54.20	17位	54.69	17位	54.64	19位	54.11	17位	53.23	13位	0.70
	全国	53.80		53.92		54.16		54.21		53.61		52.53		
小5女子	本県	55.40	23位	55.29	27位	55.69	25位	55.99	25位	55.84	21位	55.02	21位	0.36
	全国	55.18		55.54		55.72		55.90		55.59		54.66		
中2男子	本県	42.33	20位	42.39	23位	42.35	23位	43.14	16位	42.25	19位	41.58	25位	0.53
	全国	41.89		42.13		41.96		42.18		41.56		41.05		
中2女子	本県	48.83	26位	48.65	34位	49.04	38位	50.31	32位	49.51	33位	48.16	37位	-0.25
	全国	49.08		49.56		49.80		50.43		50.03		48.41		
総合	本県	200.66	19位	200.53	23位	201.77	23位	204.08	22位	201.71	23位	197.99	28位	1.34
	全国	199.95		201.15		201.64		202.72		200.79		196.65		
総合差引		0.71		-0.62		0.13		1.36		0.92		1.34		

※ 体力合計点とは、小・中学生各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)

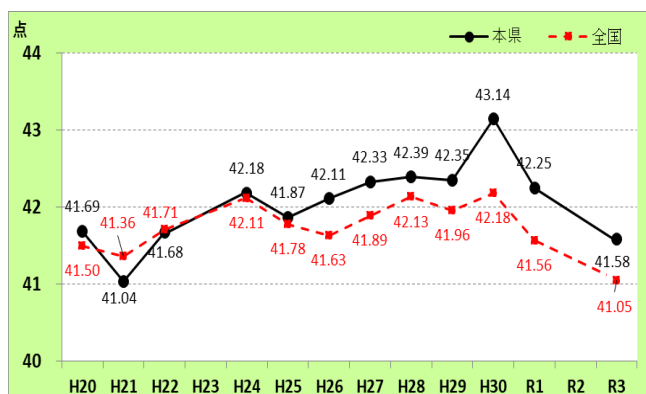
[グラフ1] 小学生男子体力合計点の推移



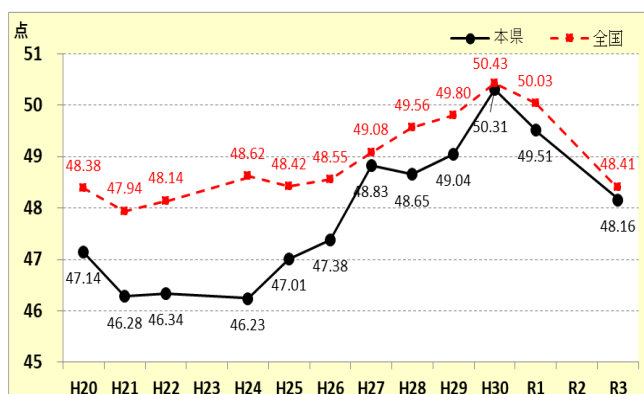
[グラフ2] 小学生女子体力合計点の推移



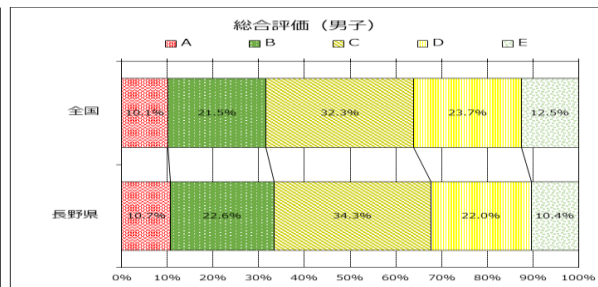
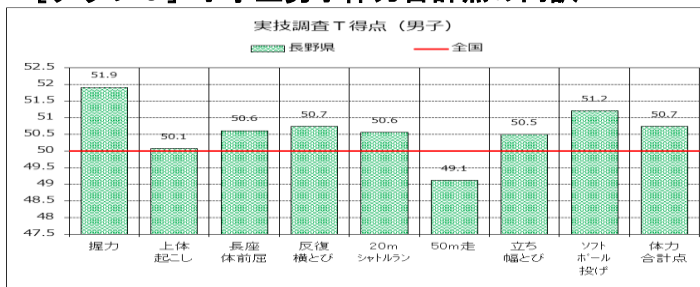
[グラフ3] 中学生男子体力合計点の推移



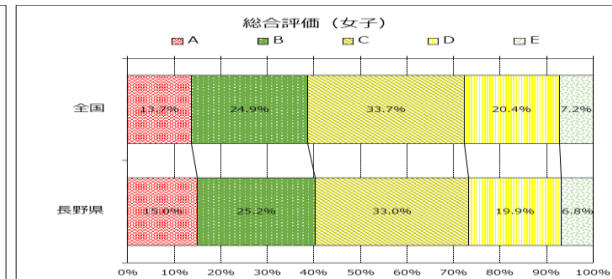
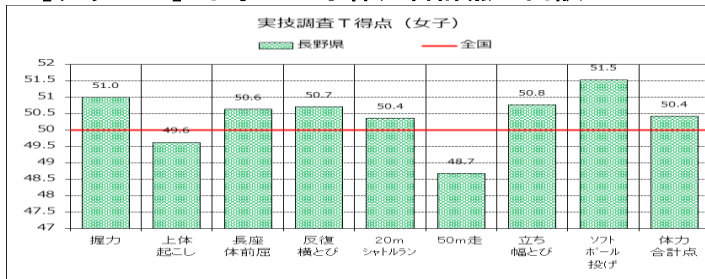
[グラフ4] 中学生女子体力合計点の推移



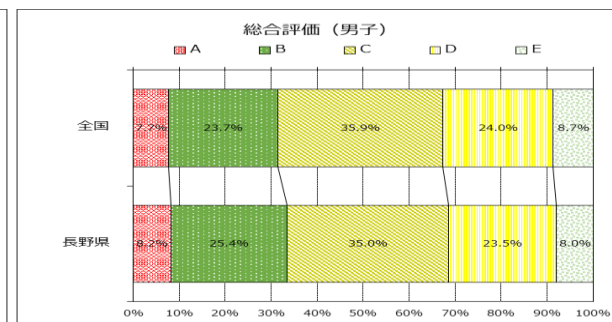
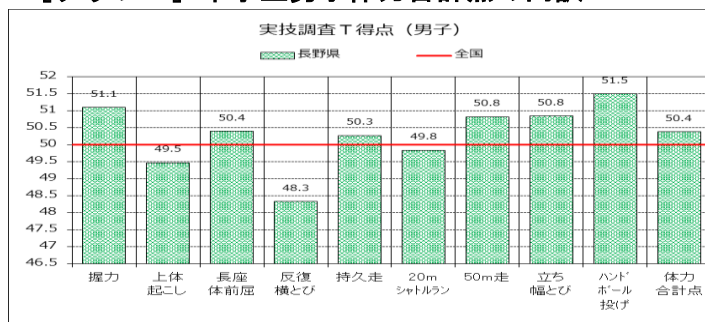
【グラフ5】小学生男子体力合計点の内訳



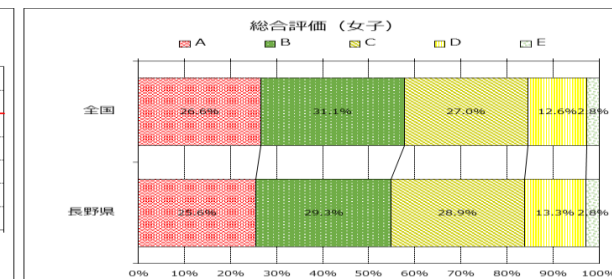
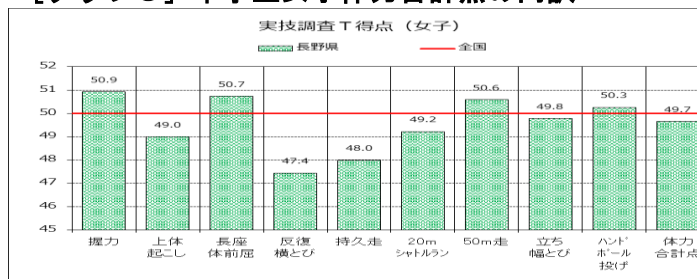
【グラフ6】小学生女子体力合計点の内訳



【グラフ7】中学生男子体力合計点の内訳



【グラフ8】中学生女子体力合計点の内訳



- ・全国平均よりも高い小学男女、中学男子は、体力合計点のD・E群の割合が低い。
- ・全国平均よりも低い中学女子は、D群の割合がわずかに全国平均の値よりも高い。全国的にD・E群の割合がR元年度よりも上がった。(全国…11.4%→15.4% 長野県…13.6%→16.1%)
- ・小学生は50m走、中学生は、反復横跳びの値が全国平均と顕著な差が見られる。

各校で、本調査結果を踏まえた本年度の体力向上プランの検証を行い、**改善案を盛り込んだ新たな体力向上プランの作成**を依頼する(全県の小、中、高校で4月に提出)。その際、本県の分析結果や体力向上施策の方向と同時に、各校の実践事例を紹介する。

- ・子どもの自主性を促す**1校1運動**の工夫
- ・高い場所に的を設置したり、ラインを引いたりするなど、**思わず動きたくなる環境づくり**
- ・遊ぶ時間を多くとれるような**日課編成の工夫**(週一回は清掃時間をカットするなど)
- ・体力テストで100%のパフォーマンスを発揮するための工夫

- ※**小学1年生からの本調査の実技種目を活用した**自分の体力への関心や動きへの慣れ
- ※本県の**苦手種目に対する改善**の工夫(長野県版運動プログラムの活用)



### 3. 授業外における1週間の総運動時間の推移（児童生徒質問紙から）

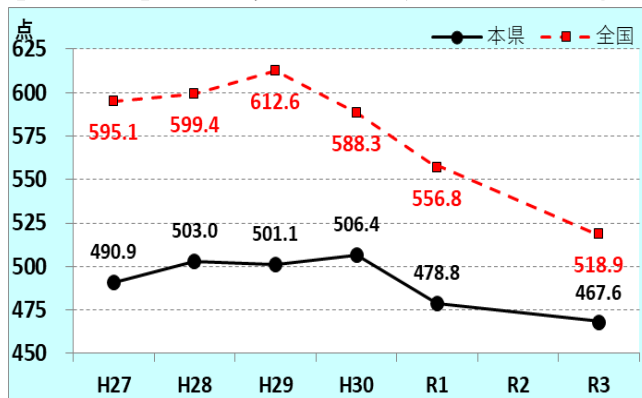
- ・ ぶだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。それぞれの曜日の欄に記入してください。（部活動含む）

**ポイント** 全国的に、総運動時間数は下がっているが、本県では、小学校女子が令和元年度よりも総運動時間数が上がった。また、中学生では、全国との差がなくなってきた。

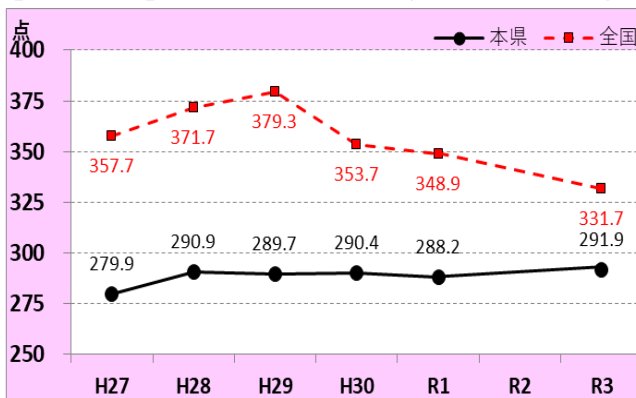
【表6】授業外における1週間の平均総運動時間（分） 長野県の順位の推移と平均時間の全国比の推移

年度	小学校男子				小学校女子				中学校男子				中学校女子			
	順位	時間(分)	時間(分)	差異	順位	時間(分)	時間(分)	差異	順位	時間(分)	時間(分)	差異	順位	時間(分)	時間(分)	差異
27	46	490.9	595.1	-104.2	47	279.9	357.7	-77.8	41	858.0	918.3	-60.3	44	569.6	656.4	-86.8
28	47	503.0	599.4	-96.4	47	290.9	371.7	-80.8	42	903.5	968.4	-64.9	45	598.1	689.7	-91.6
29	47	501.1	612.6	-111.5	47	289.7	379.3	-89.6	42	913.6	973.0	-59.4	43	617.1	701.9	-84.8
30	45	506.4	588.3	-81.9	47	290.4	353.7	-63.3	40	860.2	896.9	-36.7	45	590.9	653.4	-62.5
R1	44	478.8	556.8	-78.0	47	288.2	348.9	-60.8	37	795.4	817.5	-22.1	43	544.2	596.0	-51.9
R3	42	467.6	518.9	-51.3	46	291.9	331.7	-39.9	37	702.5	709.7	-7.3	37	496.9	506.1	-9.2

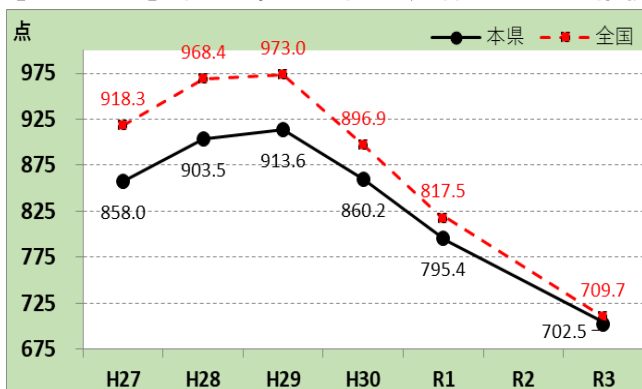
【グラフ9】小学生男子の総運動時間の平均の推移



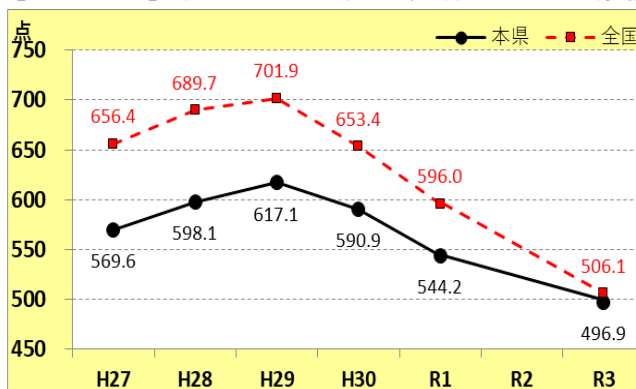
【グラフ10】小学生女子の総運動時間の平均の推移



【グラフ11】中学生男子の総運動時間の平均の推移

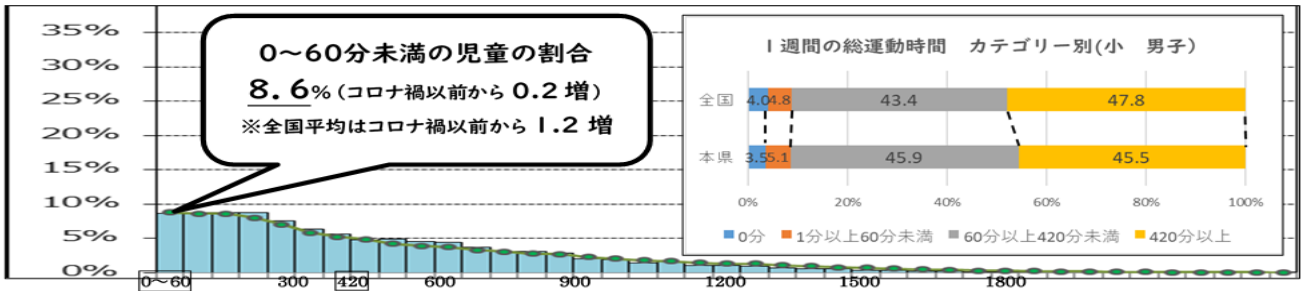


【グラフ12】中学生女子の総運動時間の平均の推移

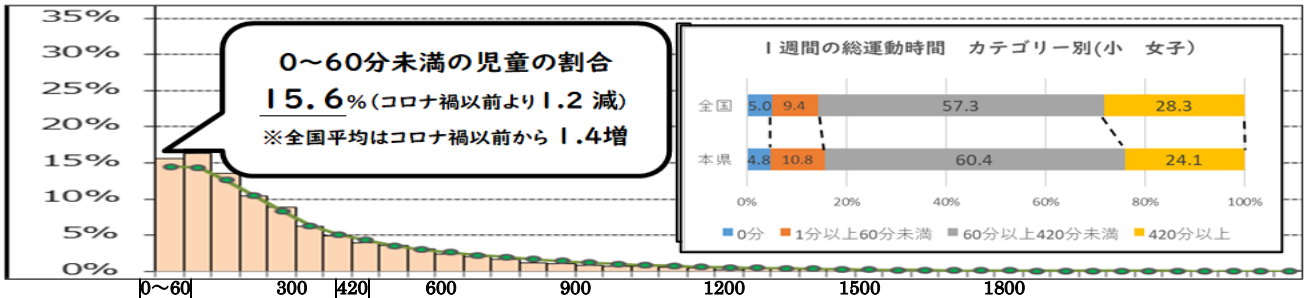


- ・ 小学生男子、中学生男女は、H29年をピークに運動時間が減少している。

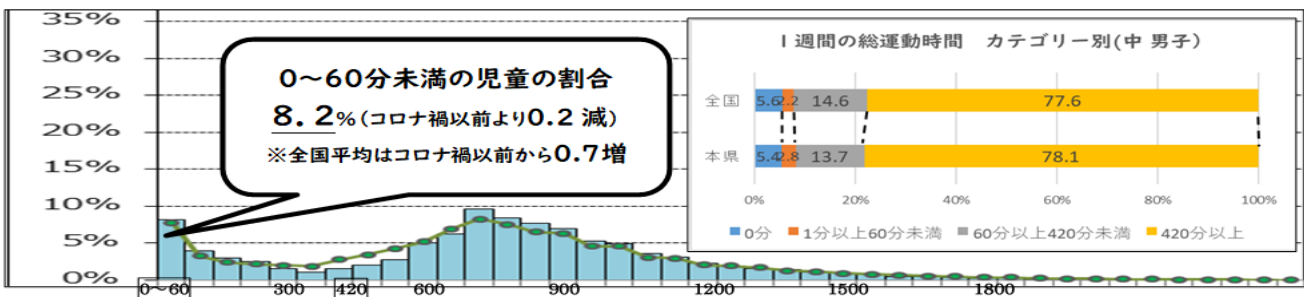
【小学生男子の総運動時間の割合（60分毎の分布図）】※緑の点線は、全国の分布です。



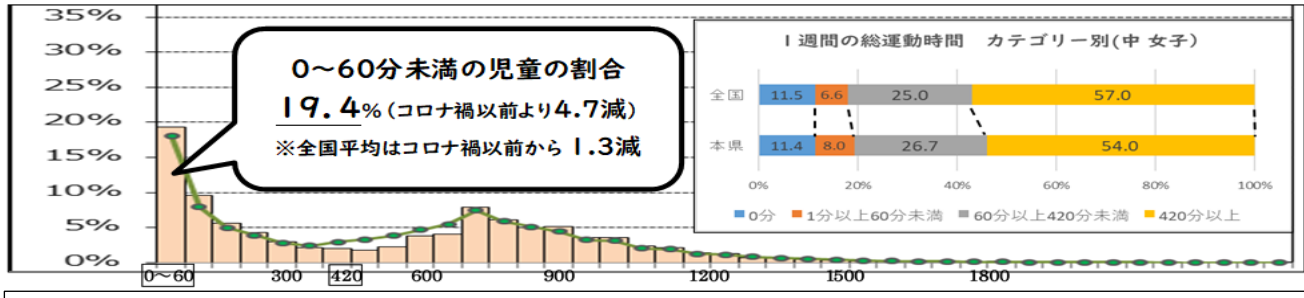
【小学生女子の総運動時間の割合（60分毎の分布図）】



【中学生男子の総運動時間の割合（60分毎の分布図）】



【中学生女子の総運動時間の割合（60分毎の分布図）】

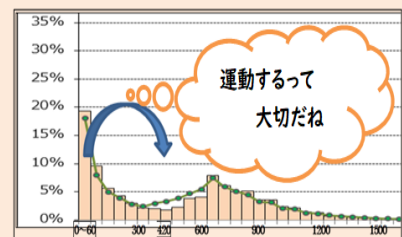


※県の部活動指針による1週間の活動時間（平日120分×4日 休日180分×1日…660分）

全ての児童生徒の生活の中に、**1日60分以上の運動時間を確保する**ために、誰もが運動の大切さ、楽しさを感じられる取組を一層推進していく。

○体力や技術力の向上だけではない運動の価値を知り、ヨガやエクササイズ、ダンスや散策など、それぞれの趣味や生活スタイルに応じた運動コンテンツを紹介し、幅広い運動ニーズに  
応えていく。

○学級全体で運動種目に取り組む機会を設け（「ながのスポーツスタジアム」等の活用）、「仲間と共に過ごすことの楽しさ」や「仲間と一つの目標を目指す心地よさ」、「目標を達成していく喜び」など、多様な心地よさや喜びに誘発されながら、学級全体で取り組み運動時間を確保していく。



#### 4. 児童生徒の体力につながる生活習慣等の状況

(1) 平日（月～金曜日）について聞きます。学校以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。（児童生徒質問紙から）

※ スクリーンタイム：平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機器等による映像の視聴時間

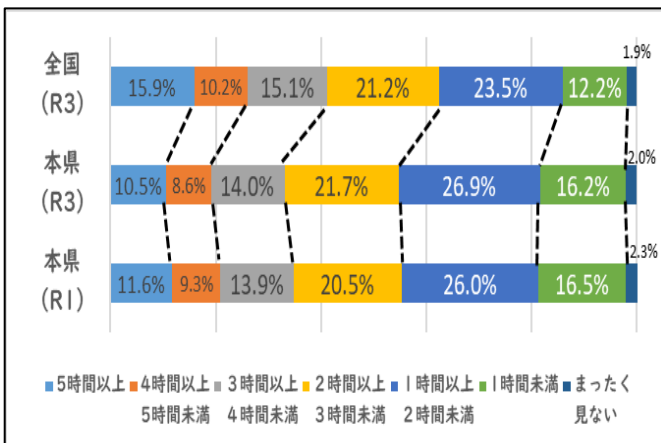
**ポイント** 本県では、小学生男女、中学生男女ともに、**スクリーンタイムが2時間未満の児童生徒の割合が全国に比べて多い。**

【表8】長野県のスクリーンタイムが2時間未満の児童生徒の割合（前年度比）

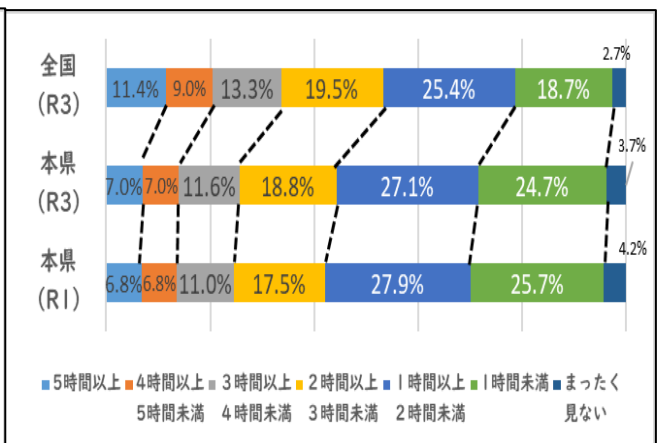
学年（男女）	2時間未満の児童生徒	全国平均	全国順位と差異	
小学生男子	45.2 (+0.4)	37.6 (-3.3)	2	+7.8
小学生女子	55.6 (-2.2)	46.8 (-6.5)	2	+8.8
中学生男子	39.7 (-4.5)	29.8 (-6.6)	6	+9.9
中学生女子	46.1 (-2.6)	32.7 (-7.1)	2	+13.4

・小中ともに、男子の方が、2時間未満の児童生徒が少ない。

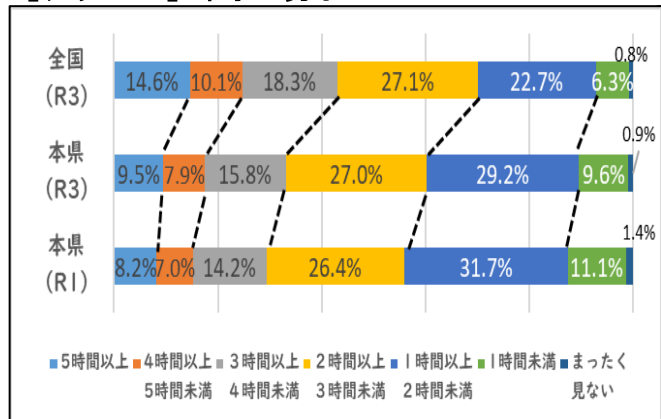
【グラフ17】小学生男子



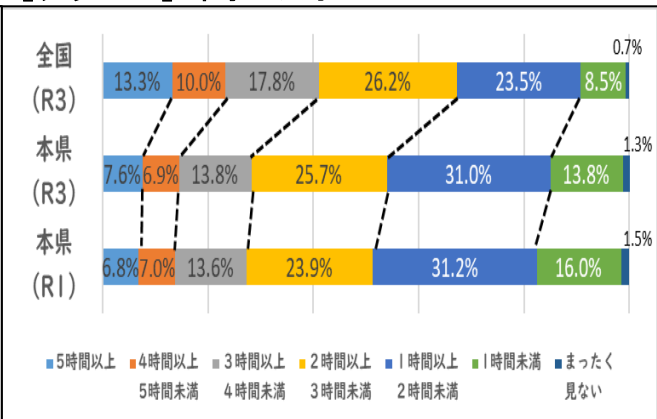
【グラフ18】小学生女子



【グラフ19】中学生男子



【グラフ20】中学生女子



【参考】「スクリーンタイムと体力合計点の関係」（スポーツ庁の分析）

学習以外のスクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向がみられる。



(2) 体格別（肥満傾向）の全国比較

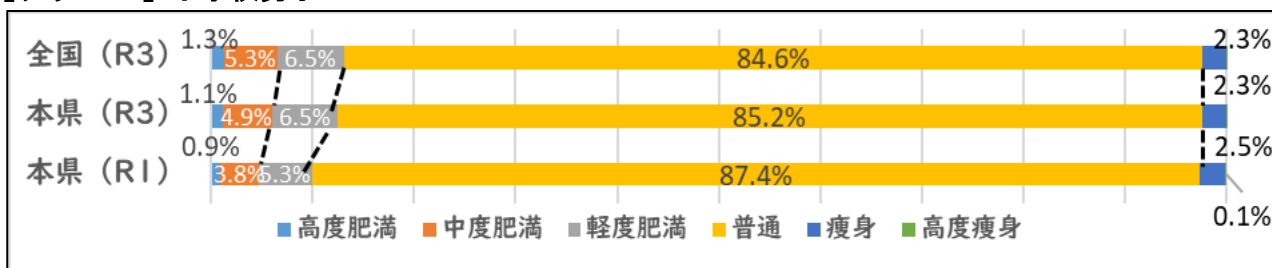
**ポイント** 全国的に肥満傾向の児童生徒が増加傾向を示している。

本県では、小・中学校男女全てで、**肥満傾向のある児童生徒の割合は、全国平均よりも少ない**。特に、中学生女子は、令和元年度よりも少なくなった。

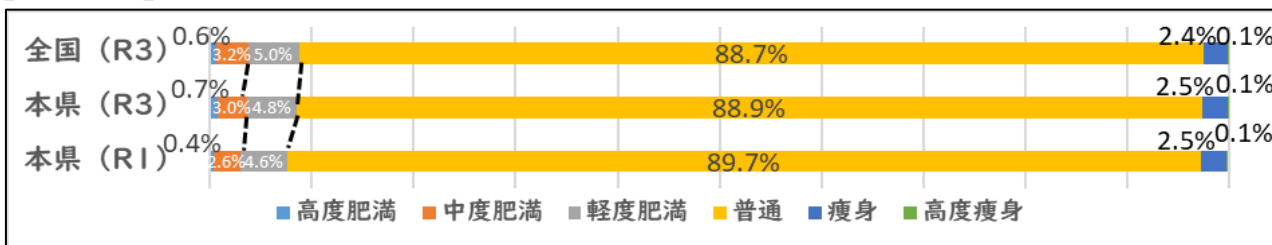
【表9】長野県の肥満傾向にある児童生徒の割合（前年度比）

学 年（男女）	肥満傾向の児童生徒	全国平均	全国順位と差異	
小学生男子	12.5 (+2.5)	13.1 (+2.0)	16	-0.6
小学生女子	8.5 (+0.9)	8.8 (+0.7)	18	-0.3
中学生男子	9.3 (+1.5)	10.0 (+1.3)	16	-0.7
中学生女子	5.8 (-0.1)	7.1 (+0.5)	7	-1.3

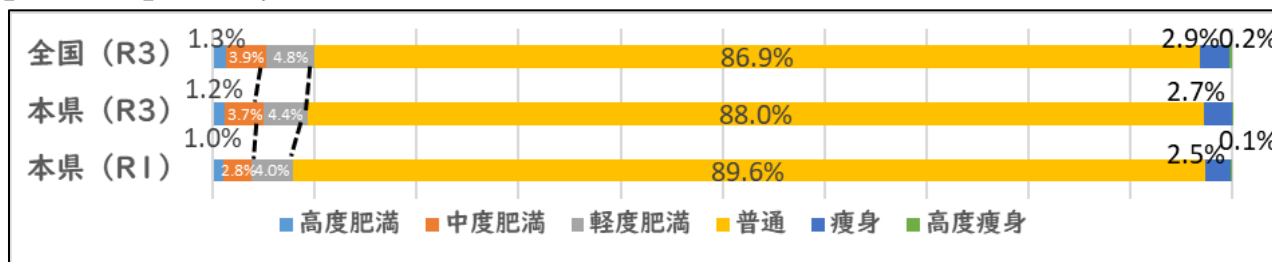
【グラフ21】小学校男子



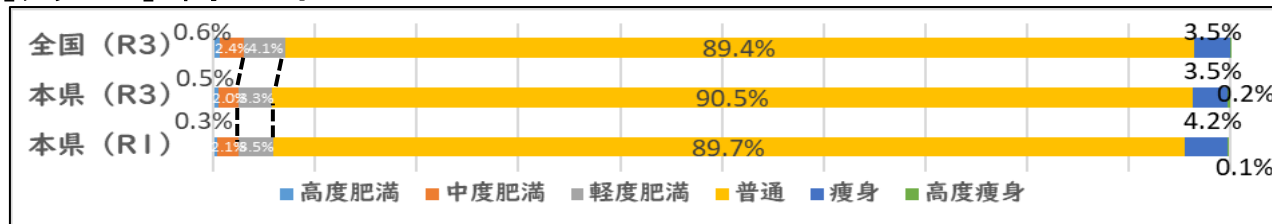
【グラフ22】小学校女子



【グラフ23】中学生男子



【グラフ24】中学生女子



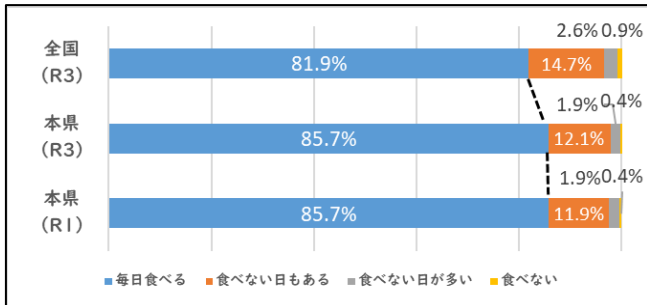
【参考】体格別の体力合計点（スポーツ庁の分析）

肥満である児童生徒は、その他の児童生徒と比較し、体力合計点が低い傾向がみられる。

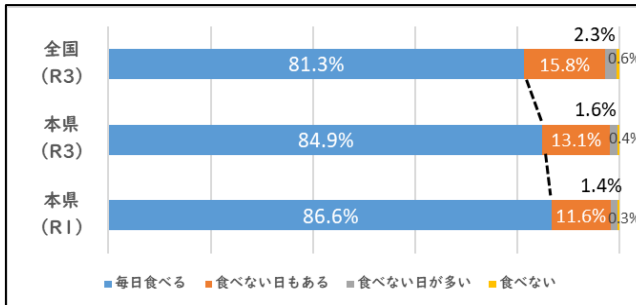
(3) 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含む) (児童生徒質問紙から)

**ポイント** 本県では小・中学生男女全てで、「毎日食べる」と回答した割合が、**全国平均を上回った。**  
また、県小学生男子を除いて、「毎日食べる」と回答した割合が、令和元年度を下回った。

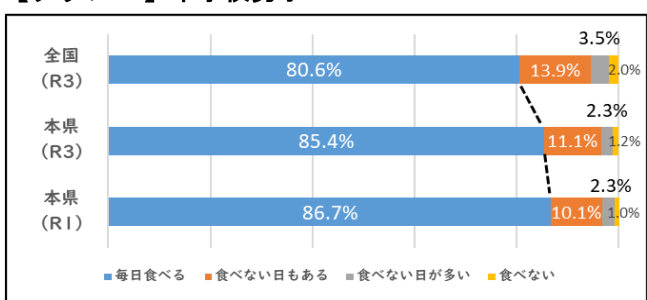
【グラフ 17】 小学校男子



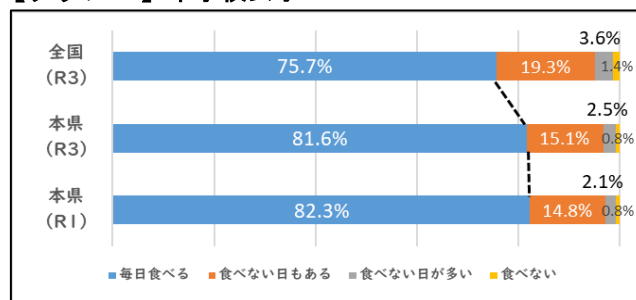
【グラフ 18】 小学校女子



【グラフ 19】 中学校男子



【グラフ 20】 中学校女子



本県は、全てのカテゴリーで、スポーツ庁が体力合計点との相関関係を指摘している生活習慣等の状況(スクリーンタイム、肥満度、朝食)が、全国平均に比べてよい傾向になっている。今後も、この**生活習慣の継続を図る教育、取組**を続けていく。

## 5. 児童生徒の運動や体育授業に対する好き嫌いの推移

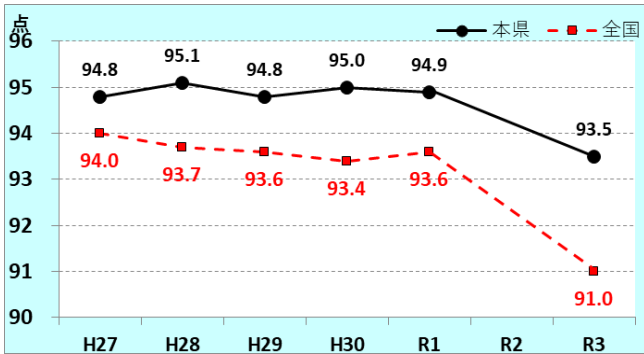
(1) 運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。(児童生徒質問紙から)

**ポイント** 全国的に、令和元年以前よりも大きく下がった。本県では、小学生男女、中学生男子は、**全国平均よりも高く、その差が広がった。**全国平均より低い中学生女子は、**全国平均と同じ値になった。**

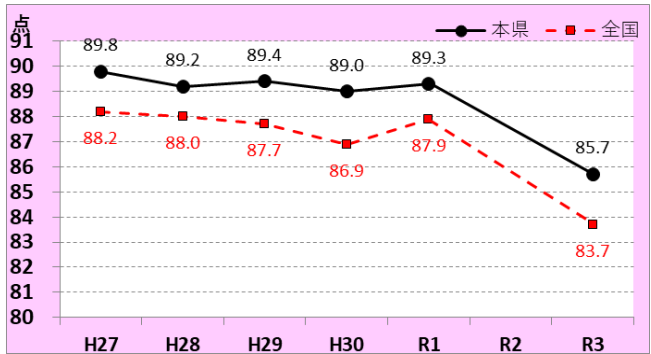
【表 7】 運動好きな児童生徒の割合(%) 長野県の順位の推移と平均値の全国比の推移

年度	小学校男子				小学校女子				中学校男子				中学校女子			
	長野		全国		長野		全国		長野		全国		長野		全国	
	順位	割合	割合	差異	順位	割合	割合	差異	順位	割合	割合	差異	順位	割合	割合	差異
27	4	94.8	94.0	0.8	6	89.8	88.2	1.6	10	90.8	90.2	0.6	39	78.0	79.5	-1.5
28	2	95.1	93.7	1.4	13	89.2	88.0	1.2	27	89.2	89.5	-0.3	39	77.3	78.9	-1.6
29	4	94.8	93.6	1.2	8	89.4	87.7	1.7	5	91.1	89.5	1.6	28	78.7	79.1	-0.4
30	3	95.0	93.4	1.6	5	89.0	86.9	2.1	7	90.8	89.5	1.3	29	78.9	79.5	-0.6
R1	3	94.9	93.6	1.3	7	89.3	87.9	1.4	4	91.5	90.0	1.5	29	79.1	79.8	-0.7
R3	1	93.5	91.0	2.5	4	85.7	83.7	2.0	11	89.0	87.2	1.8	32	75.4	75.4	0.0

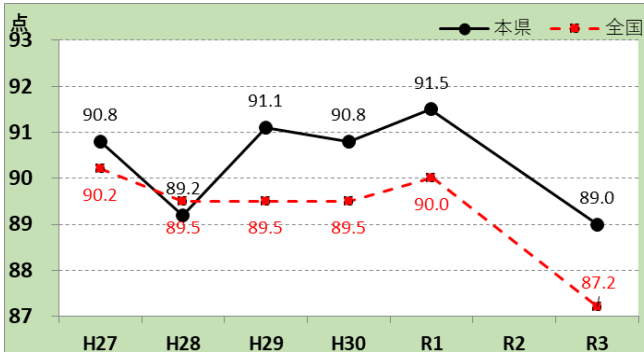
【グラフ13】小学生男子運動好き割合の推移



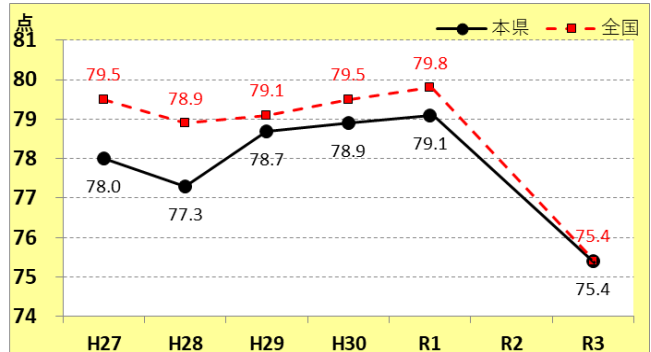
【グラフ14】小学生女子運動好き割合の推移



【グラフ15】中学生男子運動好き割合の推移



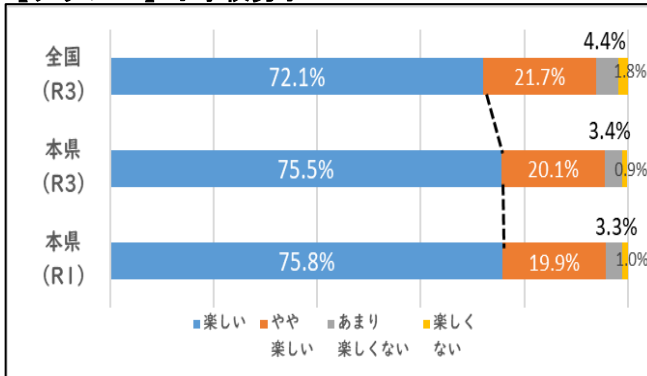
【グラフ16】中学生女子運動好き割合の推移



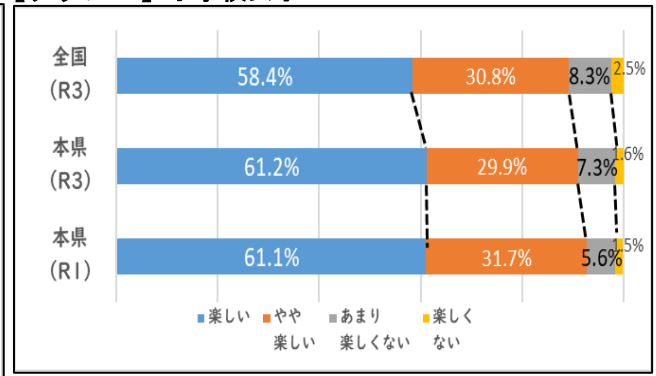
(2) 体育（保健体育）は楽しいですか。（児童生徒質問紙から）

**ポイント** 体育（保健体育）の授業が、「楽しい、やや楽しい」と回答した割合は、小学生男女及び中学生男子において全国平均を上回った。中学生女子は、全国平均をわずかに下回った。

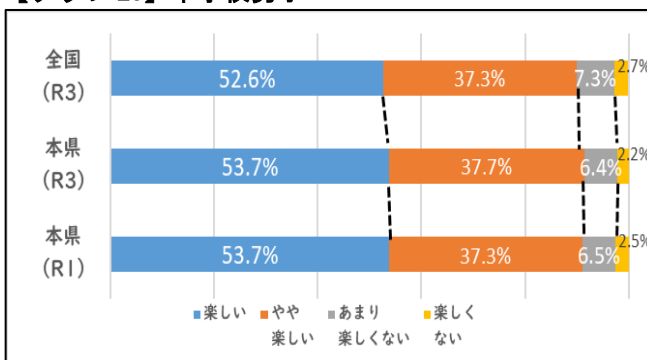
【グラフ21】小学校男子



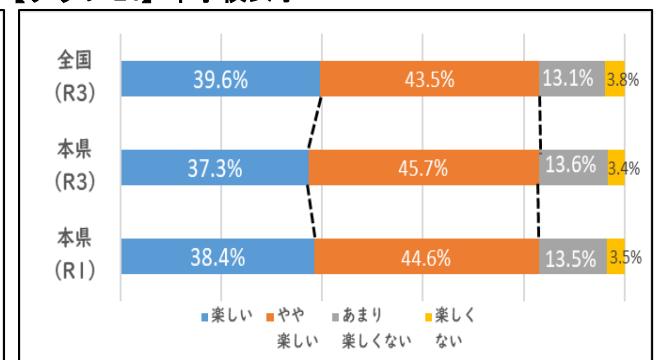
【グラフ22】小学校女子



【グラフ23】中学校男子



【グラフ24】中学校女子



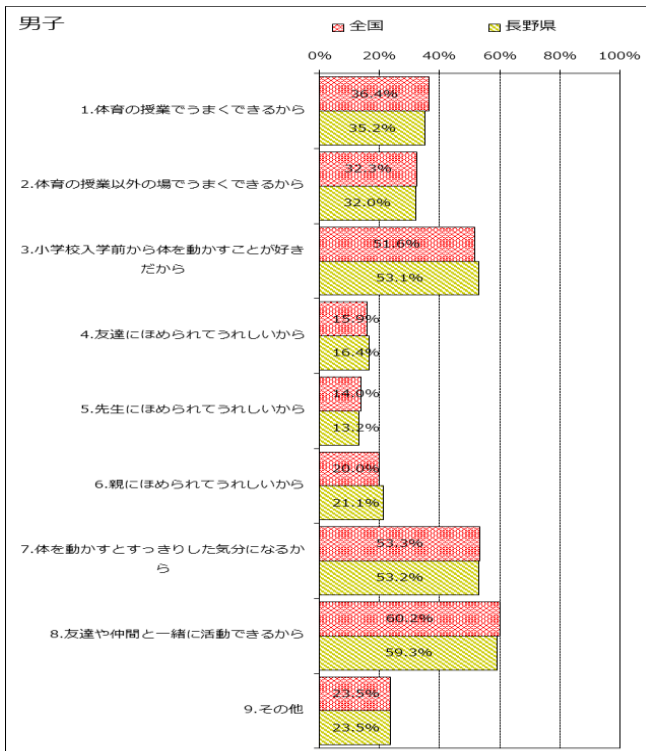
(3) 運動が好きな理由と嫌いな理由 (児童生徒質問紙から)

- ・運動が好き・やや好きと回答した児童生徒は、好きな理由をすべて選んでください。
- ・運動が嫌い・やや嫌いと回答した児童生徒は、嫌いな理由をすべて選んでください。

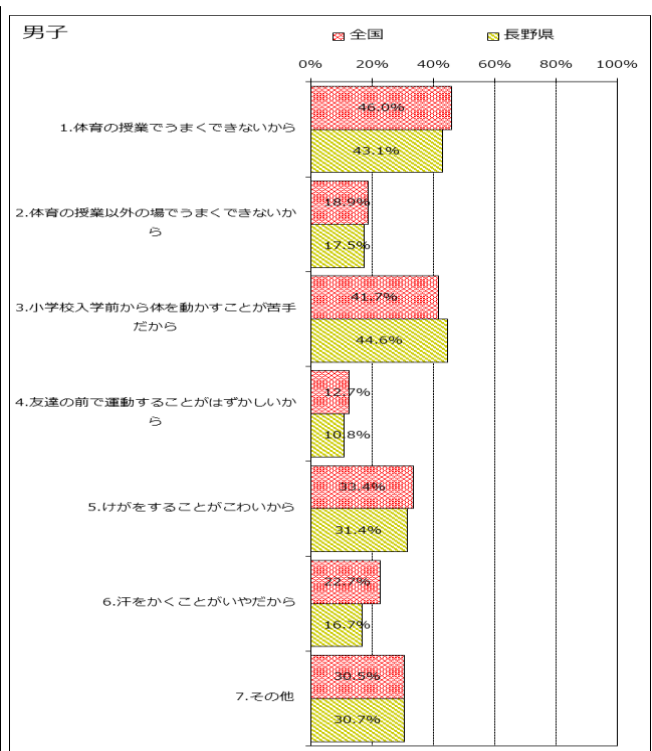
**ポイント** 小中学生男女全てで、運動が好きな理由には、上手くできるかどうかよりも、「体を動かすとスッキリした気分になる」、「仲間と一緒に活動できる」と回答する割合が高い。嫌いな理由には、「体育の授業でうまくできないから」という割合が高い。

また、どちらの項目でも、入学前からの運動に対する気持ちが影響している。

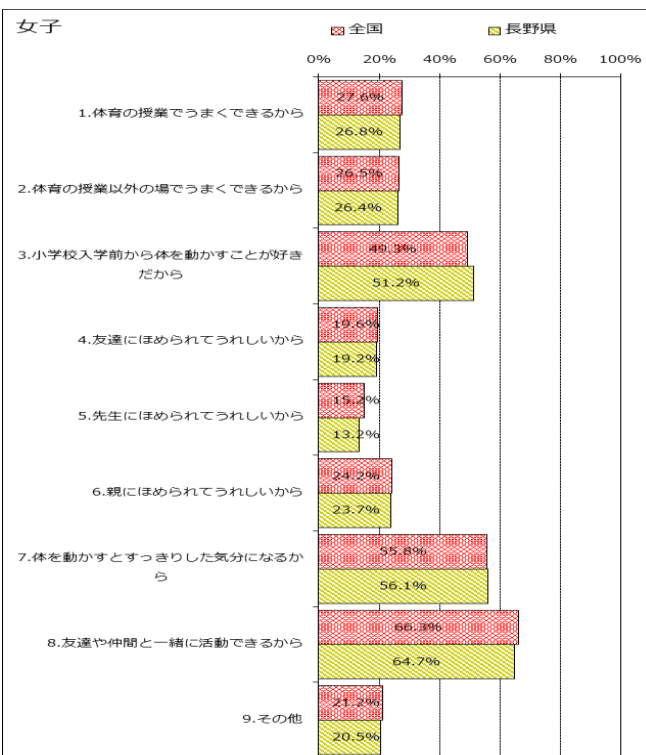
【グラフ 25】 小学校男子 好きな理由



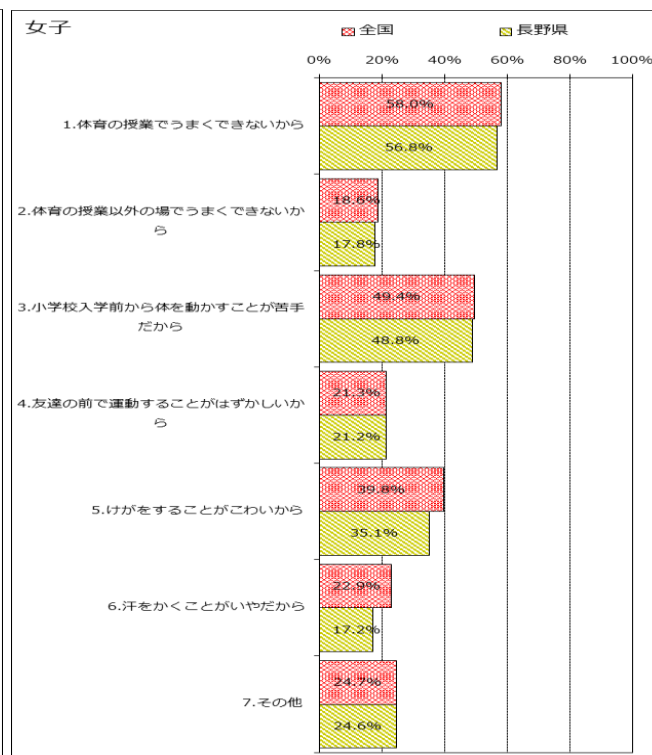
【グラフ 26】 小学校男子 嫌いな理由



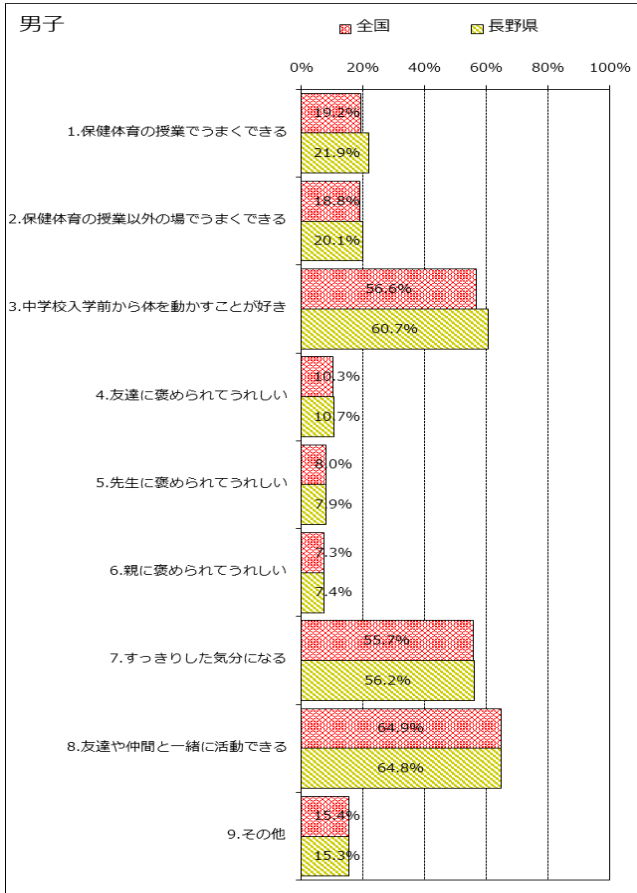
【グラフ 27】 小学校女子 好きな理由



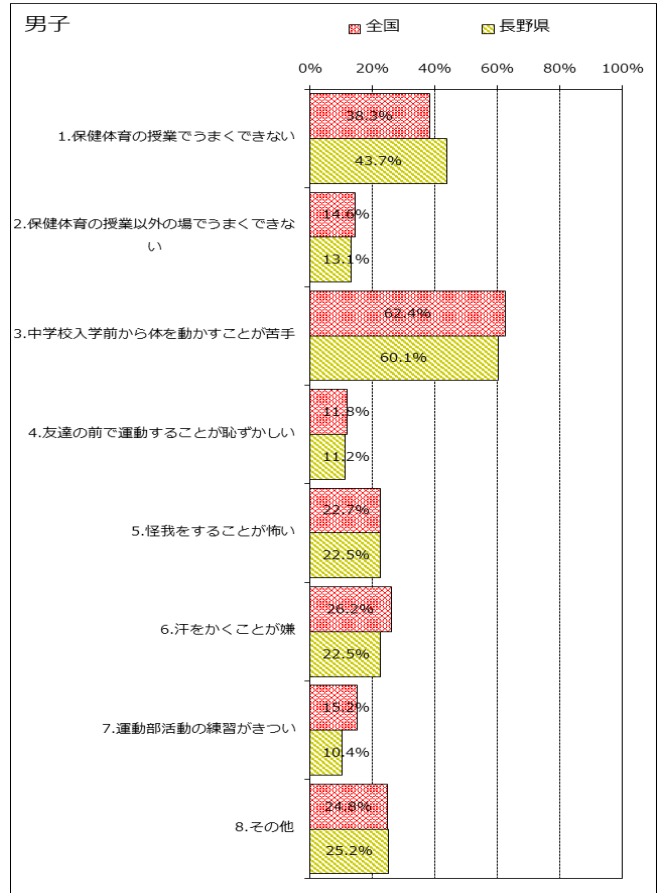
【グラフ 28】 小学校女子 嫌いな理由



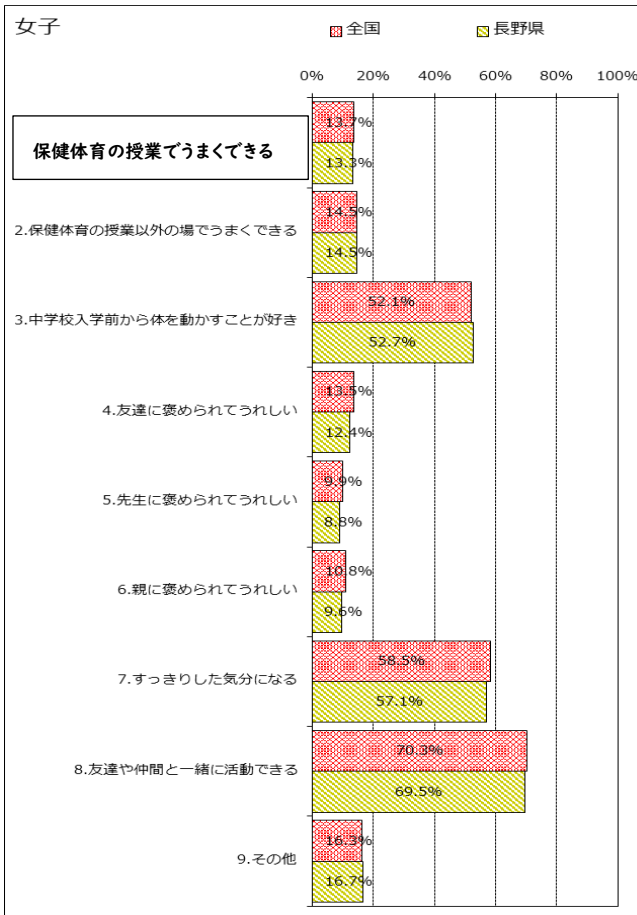
【グラフ 29】 中学校男子 好きな理由



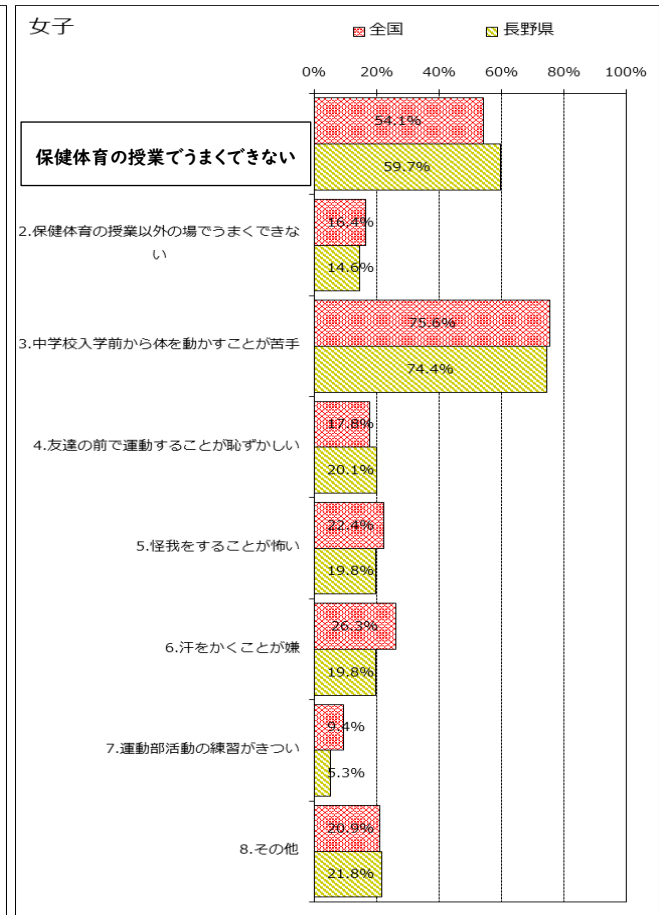
【グラフ 30】 中学校男子 嫌いな理由



【グラフ 31】 中学校女子 好きな理由



【グラフ 32】 中学校女子 嫌いな理由

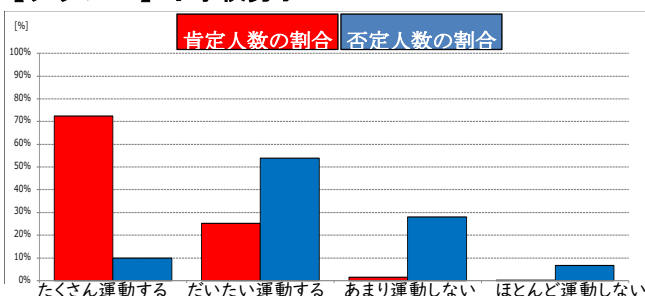




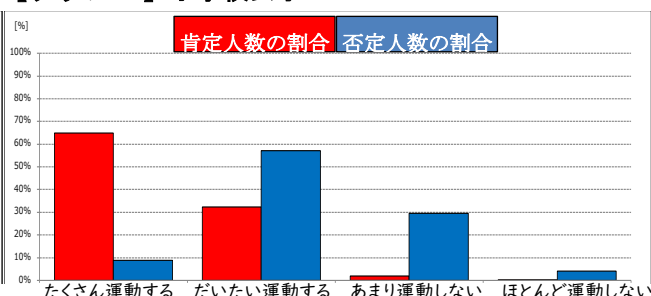
(5) 【体育（保健体育）が楽しい】 × 【体育授業時間内の運動量】 のクロス集計

**ポイント** 体育の授業が楽しいと思える児童生徒は、その時間内での運動量も多くなっている。

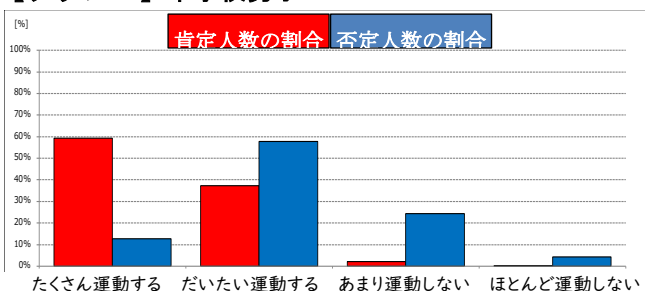
【グラフ 33】 小学校男子



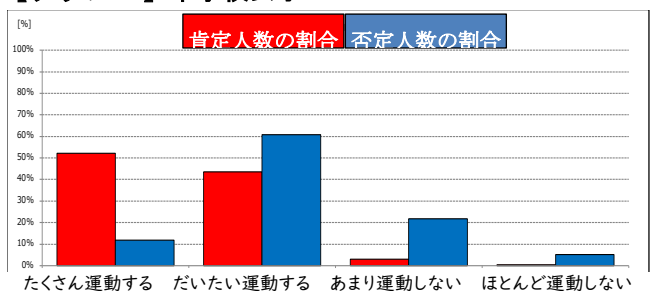
【グラフ 34】 小学校女子



【グラフ 35】 中学校男子



【グラフ 36】 中学校女子



【運動好きの割合の低下原因について】

全国的な運動好きの割合の大きな低下の要因として、コロナ禍における運動機会の減少（群れ遊びも含む）が、運動することの楽しさに触れる機会も減らしてしまったことが考えられる。

【体育授業の充実について】 児童生徒の体力の向上、運動好きの割合、運動の総時間に、「**体育の授業が楽しい**」と思えることは大きく関係していると言える。子どもが運動好きになる理由に、「上手にできる」「ほめられる」と感じる子どもはいるが、その割合は決して多くない。さらに、「**上手にできるかどうか**」「**ほめられるかどうか**」意識した授業の中では、反面「**上手にできない**」「**友達の前で運動するのは恥ずかしい**」というマイナス面が生まれてしまう。そこで、運動好きと運動嫌いになる理由を比較し、次の視点から、体育授業の充実を図る。

- ・「上手にやるやり方」に特化することなく、「**仲間と共に運動する心地よさ**」を味わえる授業へ
- ・たっぴりと運動時間を確保し、「**運動の爽快感や心地よさを味わえる授業**へ
- ・**個別最適な学びと協働的な学び**の一体的な充実を実現

（仲間と協力したり、共に運動したりする協働的な時間と、自分のニーズで動画を確認したり、自分自身に合う練習を選択したりできる個別最適な時間の両輪で授業を構築）

- ・**他者にさらされる感覚を持たせない**よう、自分の目でも自分の動きを確認する**評価の仕組み**

【運動部活動について】 中学校の運動嫌いの理由7（**運動部活動の練習が辛い**）の割合が、**全国平均に比べ低くなった**。運動時間の60分毎の分布図を見ても（7ページ）、本県の部活動改革が適切に進んでいることがうかがえる。今後も、①生涯スポーツを見据えた効率的・効果的な指導と運営（部活動指導員の任用等）、②学校現場への専門家の派遣による発育期に応じたトレーニングとスポーツ傷害予防、③多様なニーズに応える「ゆるスポーツ部」等による運動時間の少ない生徒へのフォローアップ等を進めていく。