

きょういく・さど



令和 8 年 1 月 21 日
佐渡市教育委員会
学校教育課

全国体力・運動能力、運動習慣等調査 佐渡市の結果

体力テストの実施ならびに集計等、ありがとうございました。佐渡市の結果について、お知らせします。

【全国体力・運動能力、運動習慣等調査(体力テスト)とは】

文部科学省が児童生徒の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得ることを目的に、毎年実施している調査です。小学校5年生と中学校2年生の男女の体力テストの結果ならびに運動習慣や生活習慣に関するアンケート調査をもとに、全国的な状況を把握・分析し、各市町村や学校の体育・健康等に関する指導の改善を図っています。体力テストは、以下の8種目を行い、年齢ごとに点数化しています。

【体力テストの8種目】

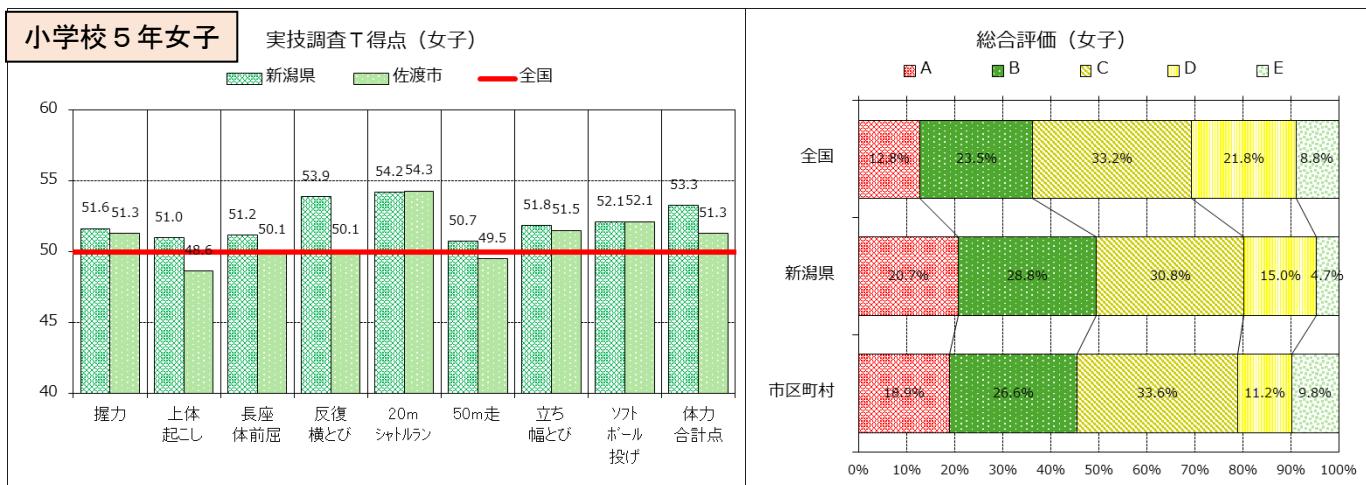
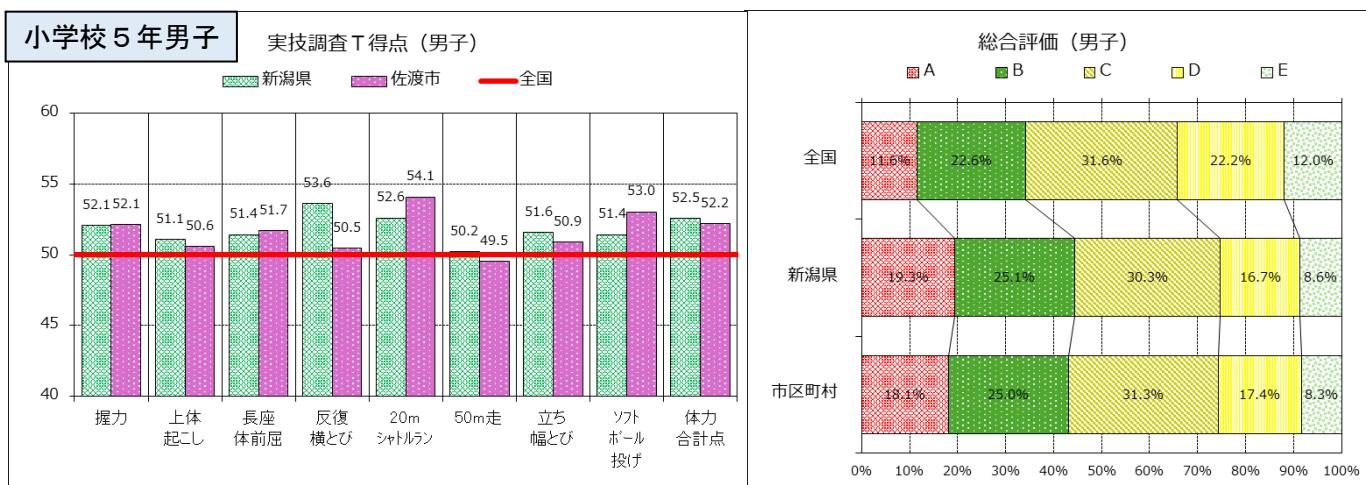
- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・反復横跳び
- ・20mシャトルラン
- ・50m走
- ・立ち幅跳び
- ・ソフトボール投げ（ハンドボール投げ）



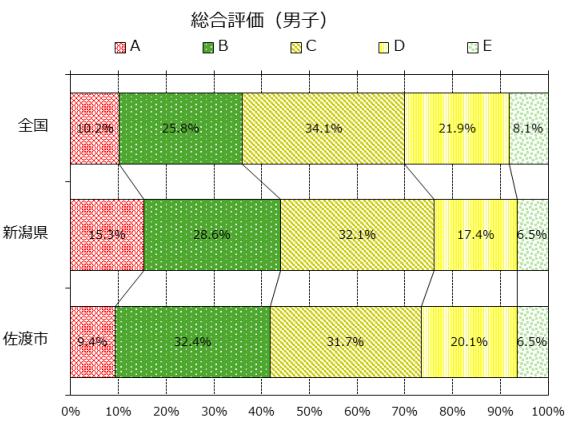
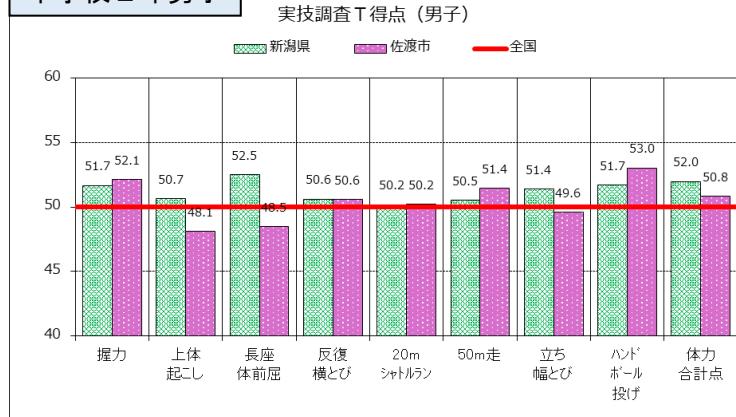
【運動能力(体力テスト)に関する結果の概要】

T 得点…全国平均値を 50 点としたときの相対的な位置を示す指標

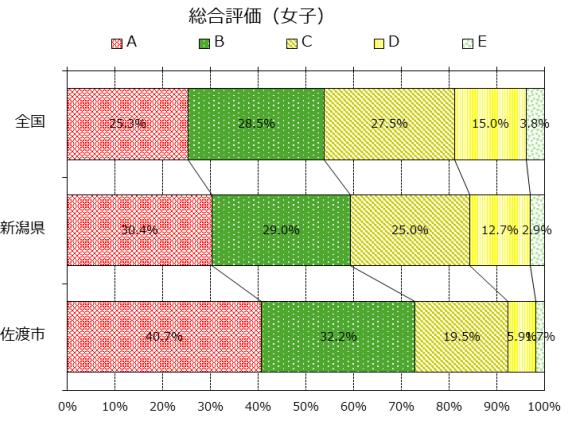
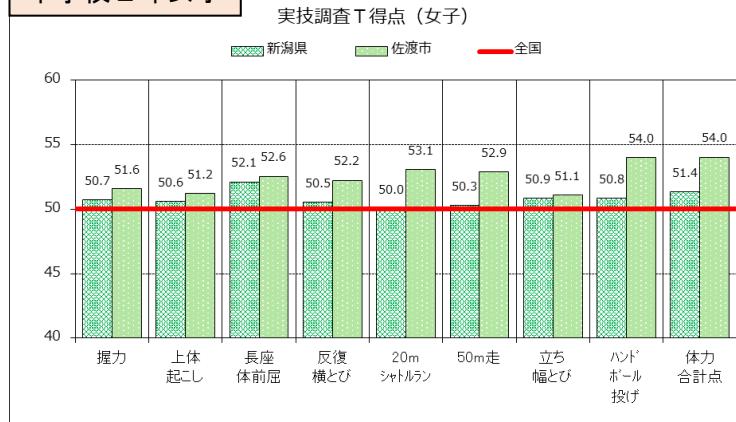
総合評価…体力テストを点数化し、合計点を年齢の基準によって判定したもの。(A 判定: 運動能力が高い)



中学校 2 年男子



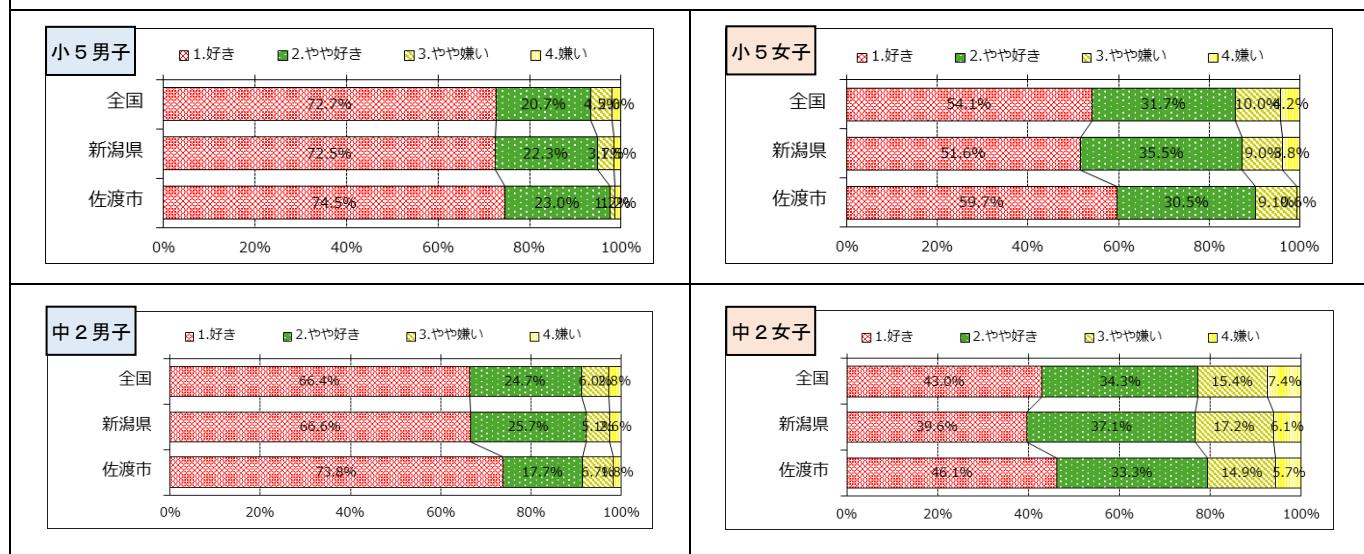
中学校 2 年女子



- ほぼすべての種目において全国平均を上回っており、佐渡市の児童生徒の体力は高いと言える。
- 上体起こしについては、他の種目と比較するとやや低い傾向にある。
- 前年度まで県・全国平均よりも低かった長座体前屈については改善傾向にある。

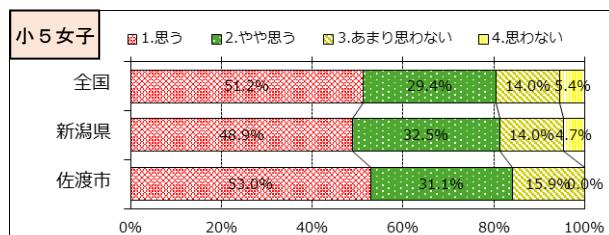
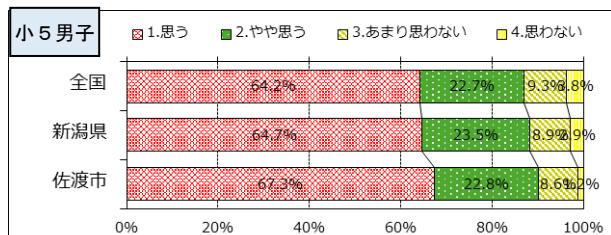
【運動習慣・生活習慣に関する結果の概要】

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。

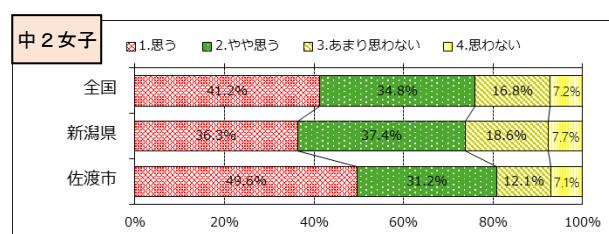
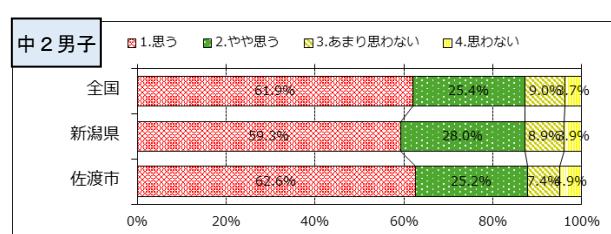


- 「運動やスポーツをすることが好き」「やや好き」と肯定的に回答する児童生徒の割合が高い。特に小5女子、中2男子にその傾向が強い。肯定的に回答する児童生徒の運動能力は高い。

質問 中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。（小学生のみ回答）

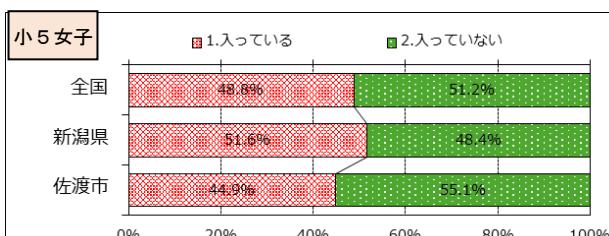
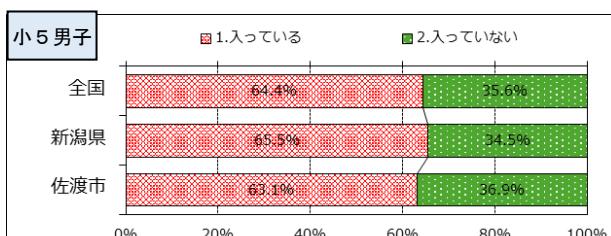


質問 中学校を卒業した後も、自主的に運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。（中学生のみ回答）



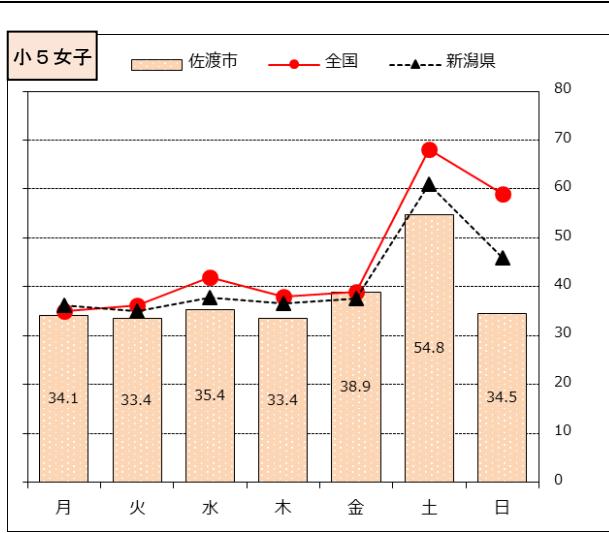
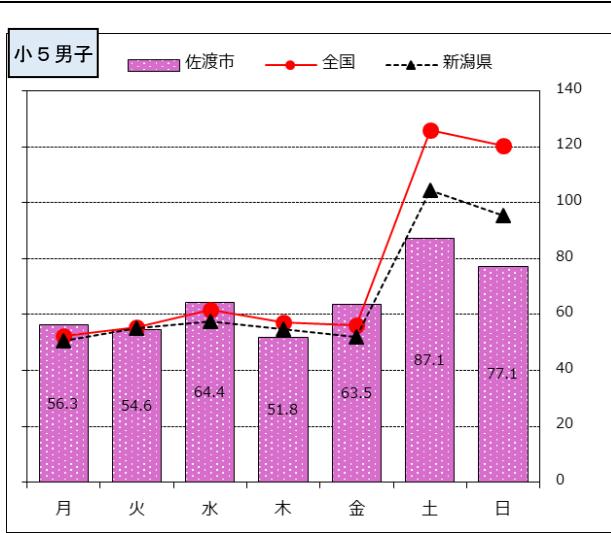
- ・中学、高校に進学後も自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと肯定的に回答する児童生徒の割合が全国・県平均よりも高い。

質問 地域のスポーツクラブ（スポーツ少年団や習い事を含む）に入っていますか。（小学生のみ回答）



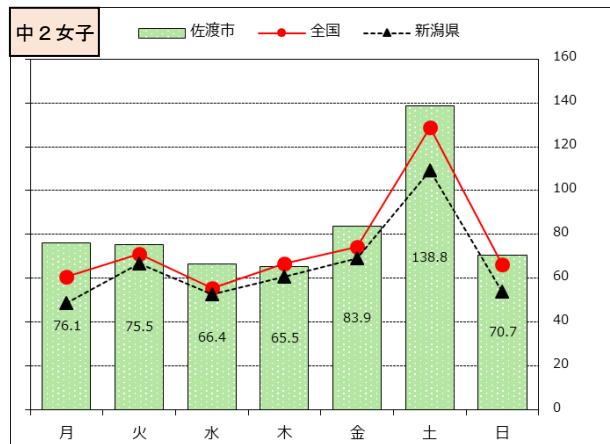
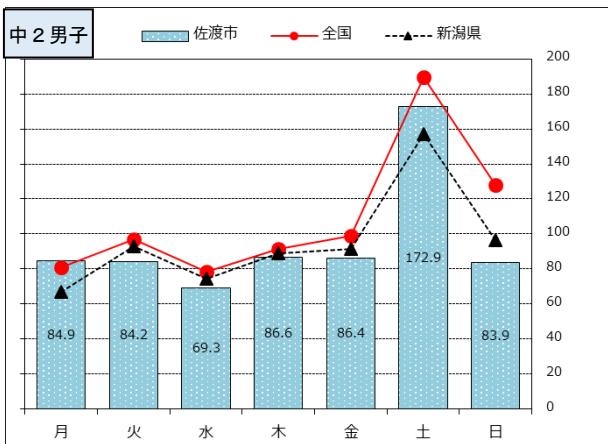
- ・地域のスポーツクラブに入っている児童の割合は全国・県平均よりも男女ともに低い。

質問 ふだんの1週間について、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をしていますか。（小学生のみ回答）



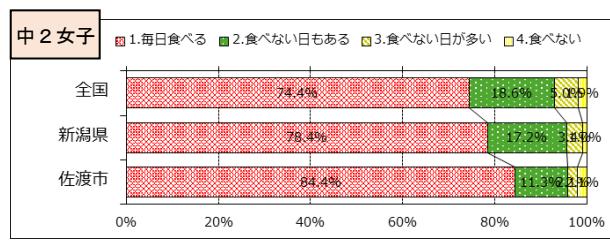
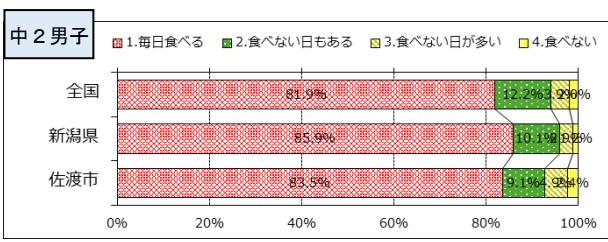
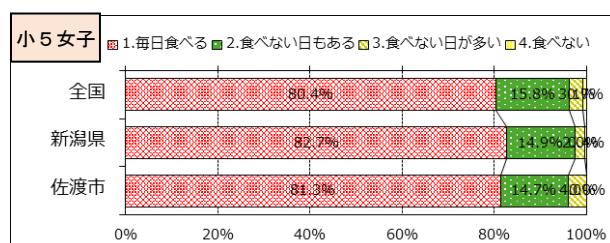
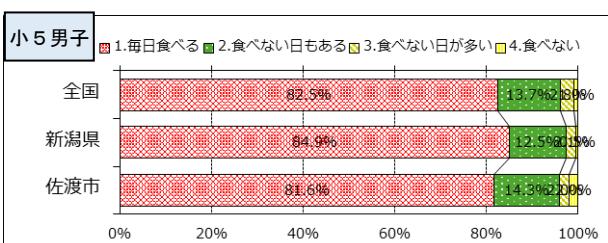
- ・小学校児童の土日の運動量は、全国・県平均よりやや少ない。

質問 学校の運動部や地域のクラブ活動（スポーツ）、その他のスポーツクラブ、それ以外の運動やスポーツ、それぞれ何分ぐらい活動していますか。（中学生のみ回答）



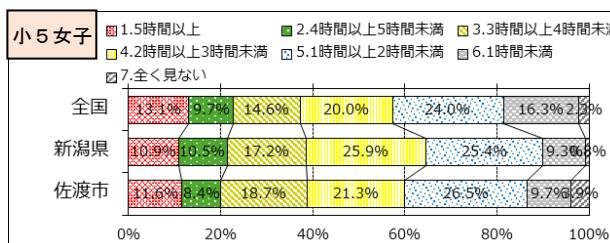
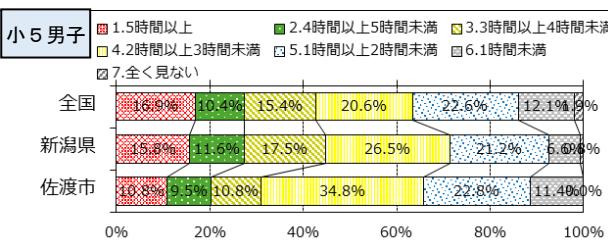
- 中学校生徒の運動量は、1週間全体で見ると全国・県平均並み。

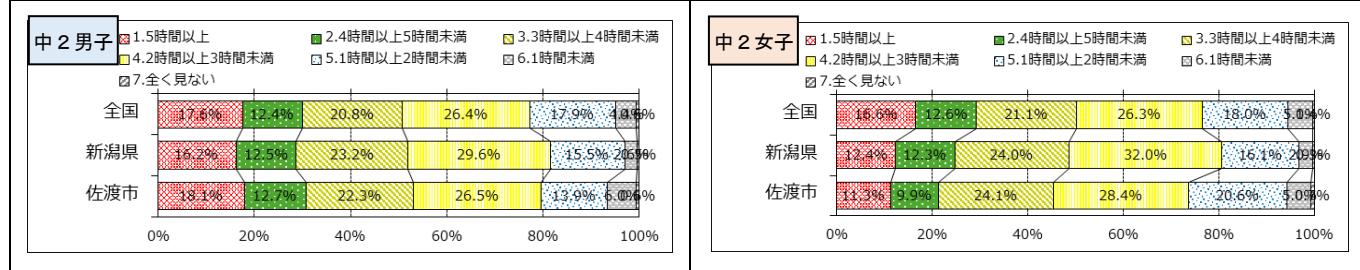
質問 朝食は毎日食べますか。



- 「朝食を毎日食べる」と回答する児童生徒の割合は、県平均より低い。
 - 朝食を「食べない」「食べない日が多い」と回答している児童生徒の割合は以下のとおり。
- 小5男子…4.0% 小5女子…4.0% 中2男子…7.3% 中2女子…4.3%

質問 平日（月～金曜日）に、学習以外で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。

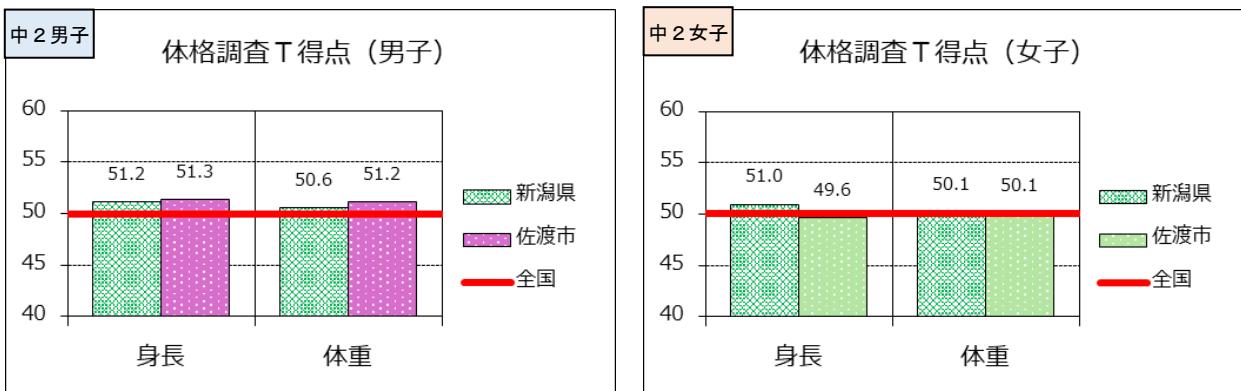
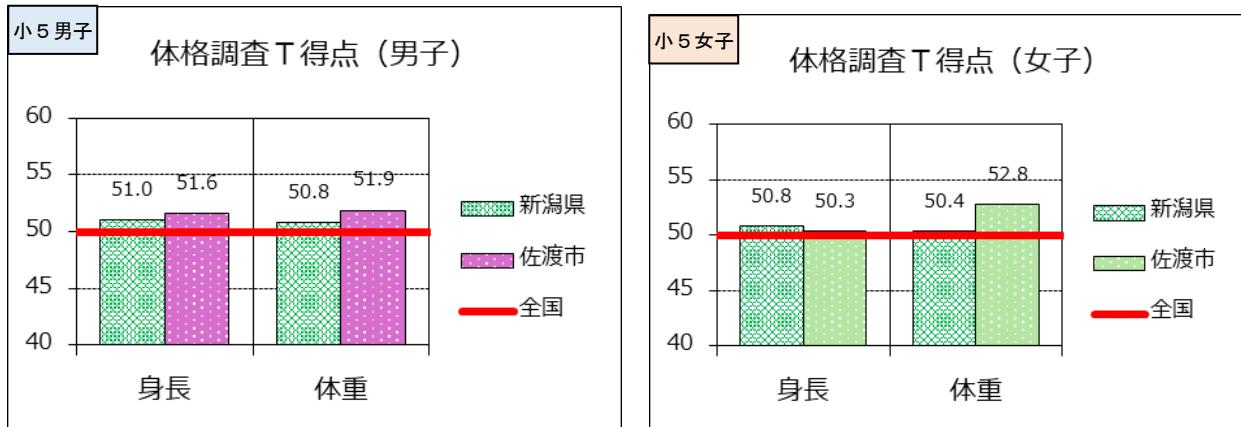




- 全国・県平均同様、佐渡市も各種メディアの視聴時間は多い傾向にある。
- 中学生の約半数は3時間以上視聴している。5時間以上視聴している児童生徒も一定いる。

(体格について)

T 得点…全国平均値を 50 点としたときの相対的な位置を示す指標



- 中2年男女の体格は身長・体重ともに全国平均並み。小学5年女子の体重は全国平均よりも高い。
- 小学5年男女ともに、中等度以上の肥満の割合は全国・県平均よりも高い。

佐渡市の児童生徒の体力は、全国・県平均よりも高い傾向にあります。しかし、ゲームやスマートフォンなどを視聴するスクリーンタイム（学習以外）の多さや、肥満傾向の児童生徒の増加といった課題もあります。

学校現場においては、各学校の体力実態を把握・分析し、児童生徒が「運動が好き」と言えるように、体育の授業や1学校1取組を中心として、運動習慣・健康的な生活習慣の定着に向けて、努めていってください。また、ご家庭においては、朝食の摂取や規則正しい健康的な生活習慣等について、ご配慮くださいますようお願いいたします。佐渡市教育委員会としても、地域クラブや地産地消の学校給食による食育などを通じて、児童生徒の健康的な生活習慣づくりに取り組んでまいります。

