

福岡県の体力の現状と 新体力テストの効果的な活用に向けて



福岡県教育庁教育振興部
体育スポーツ健康課指導主事

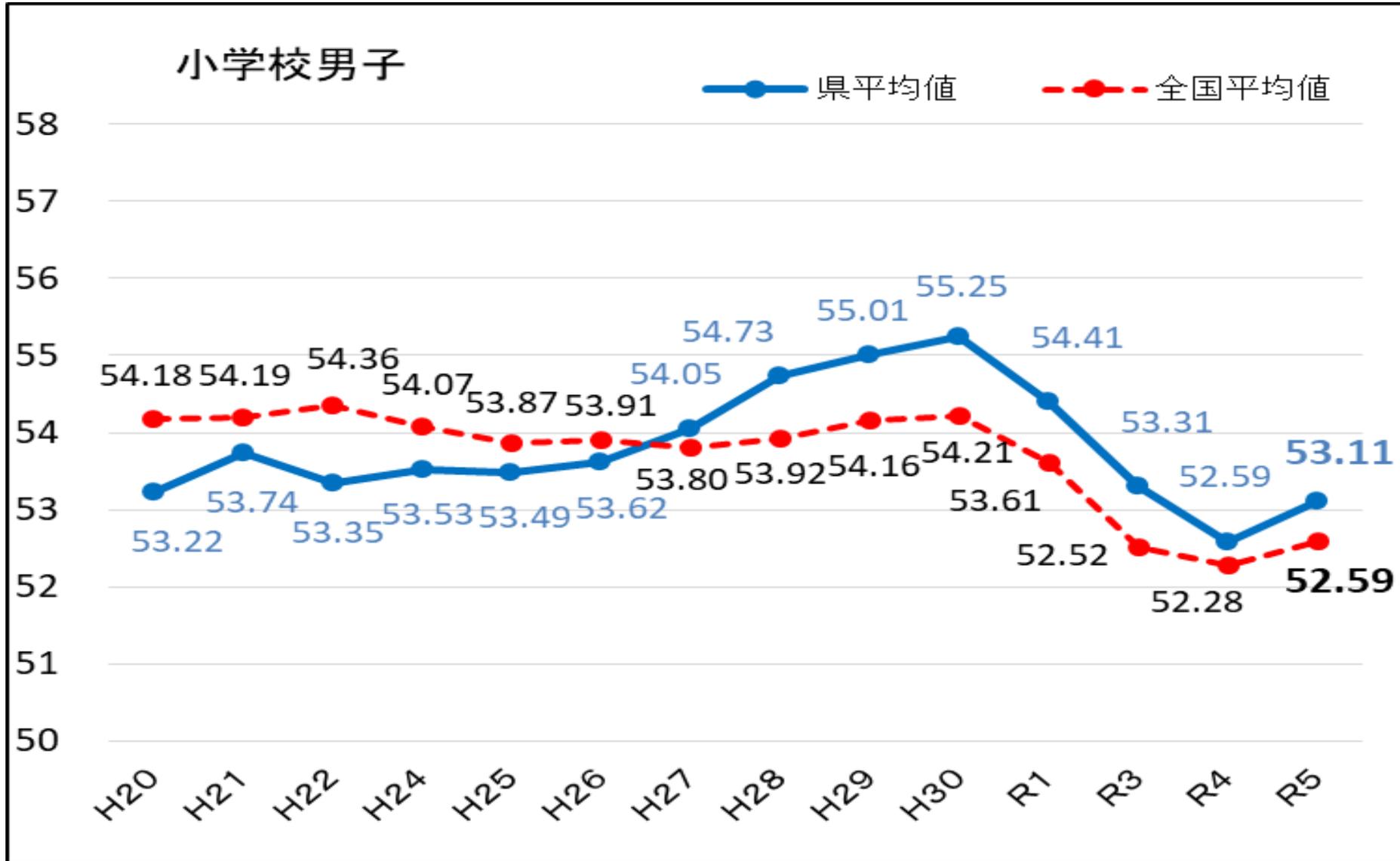
■ 本日の流れ

**1 福岡県の体力・運動習慣の
現状について**

**2 新体力テストの適切な実施と
効果的な活用に向けて**

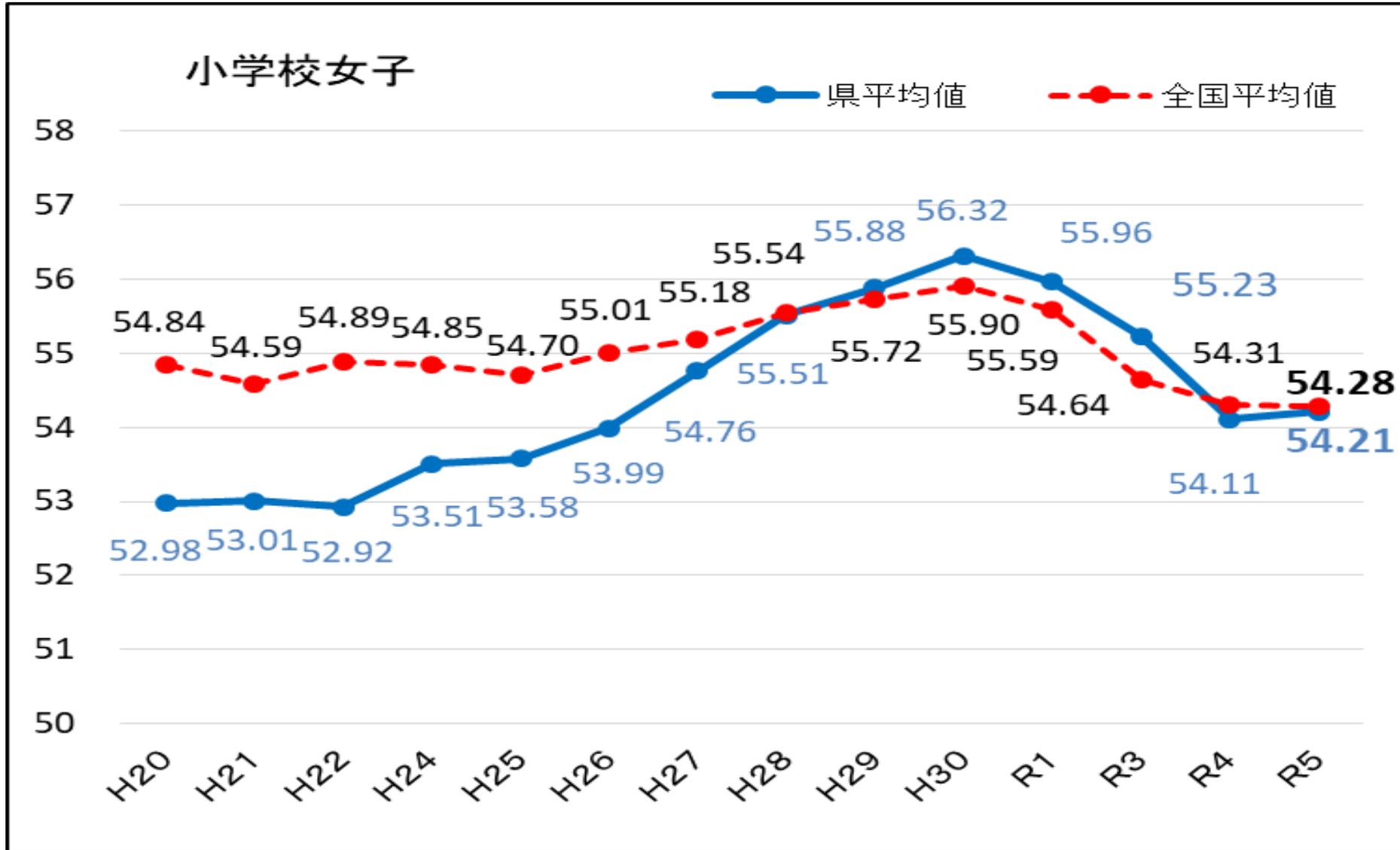
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

調査開始以降の「体力合計点」の推移



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

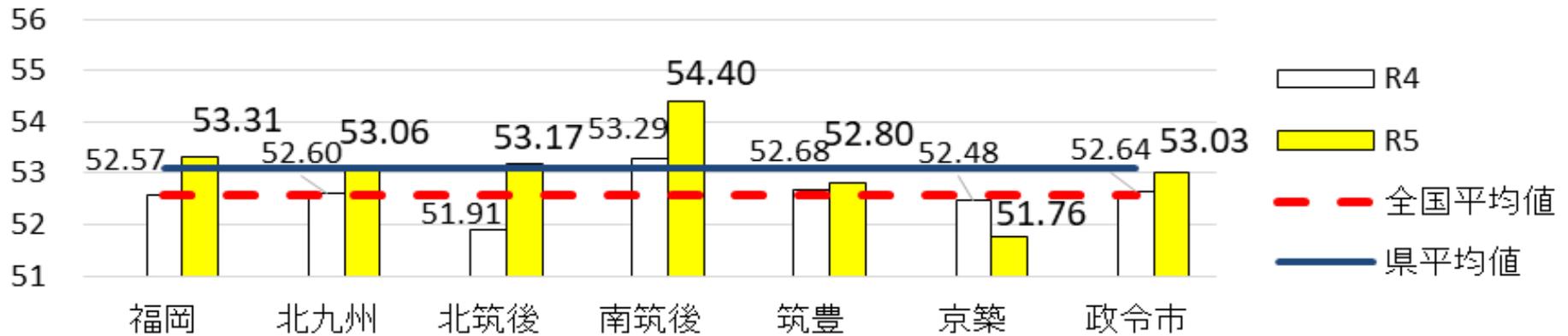
調査開始以降の「体力合計点」の推移



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

■ 体力合計点の各地区の状況

小学校男子



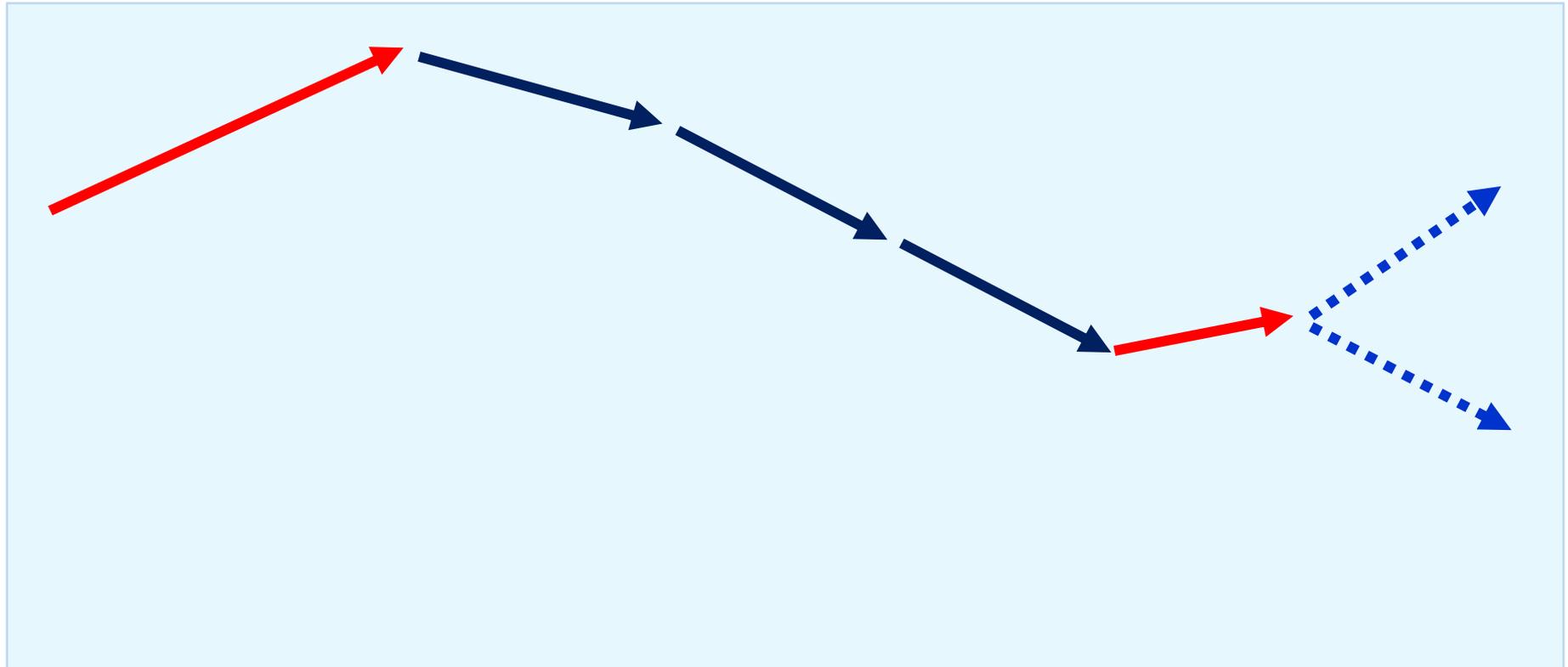
小学校女子



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

■ 福岡県の体力合計点の推移

福岡県小5男女の体力合計点（全区分）の推移



H26 ~ H30 R1 R3 R4 R5 R6

1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

■ 福岡県の体力合計点の推移

福岡県の体力合計点の推移

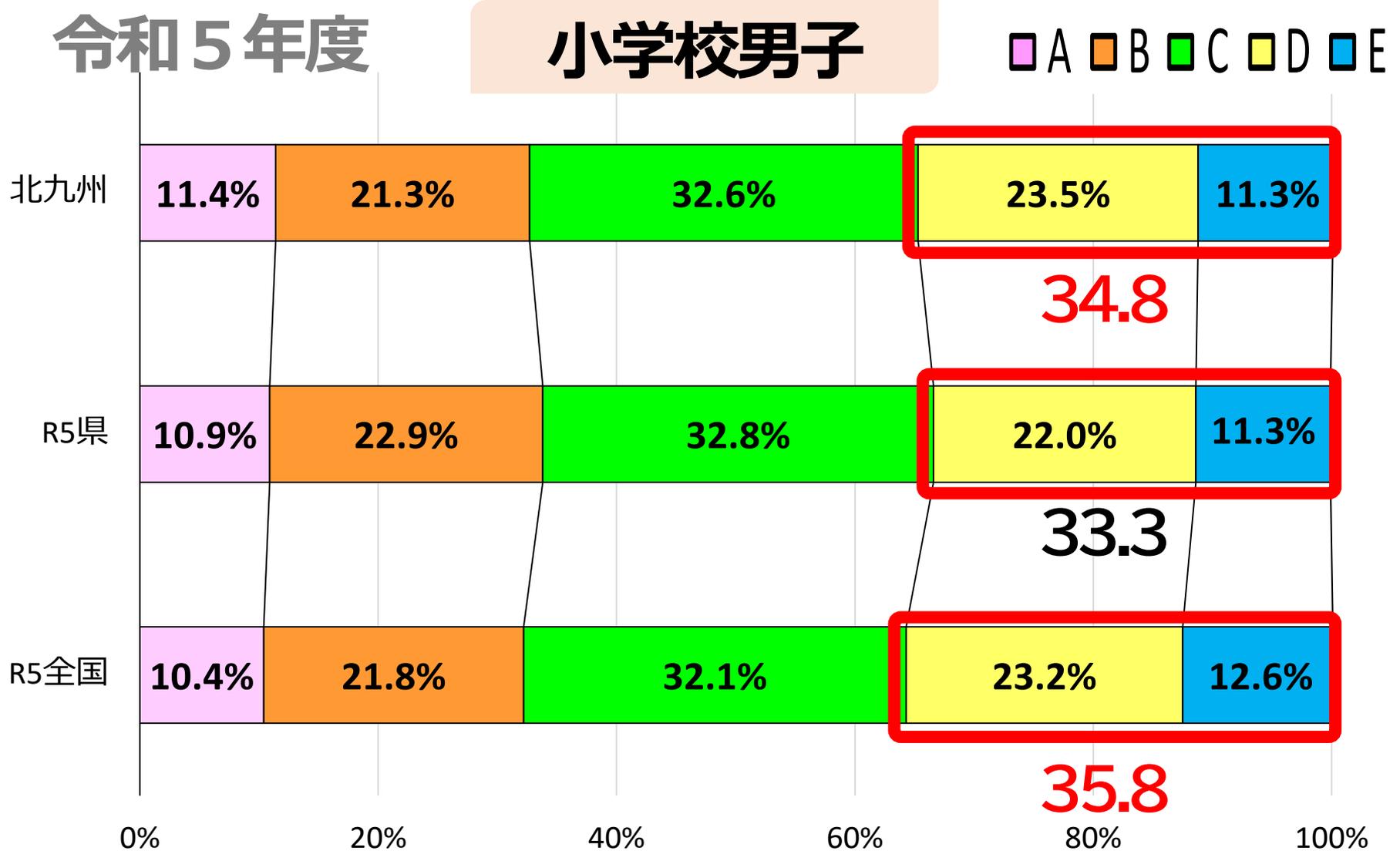
体力の必要性

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、『生きる力』を支える重要な要素である。

H26 ~ H30 R1 R3 R4 R5 R6

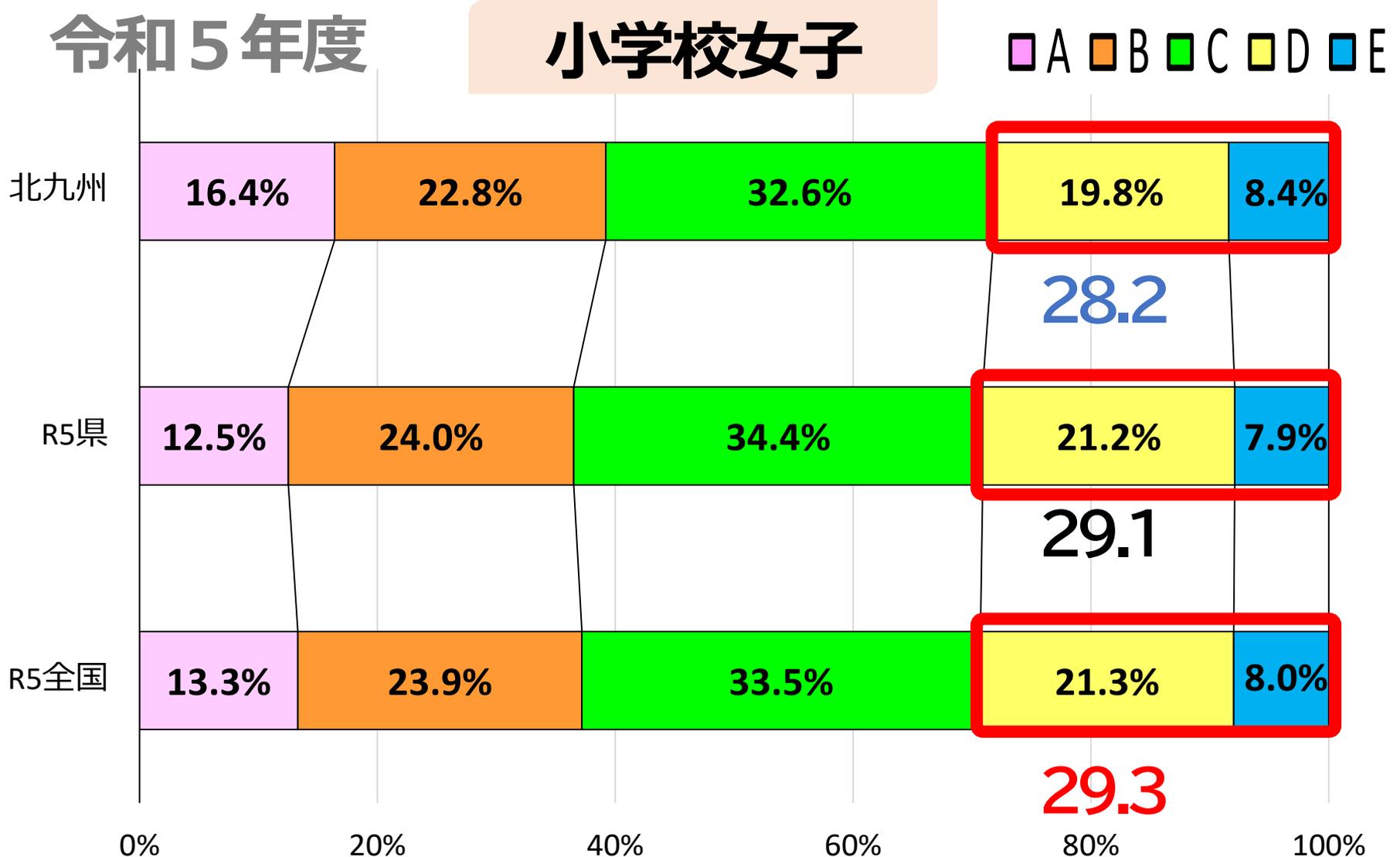
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

■ 体力合計点総合評価の結果（令和5年度 教育事務所別）



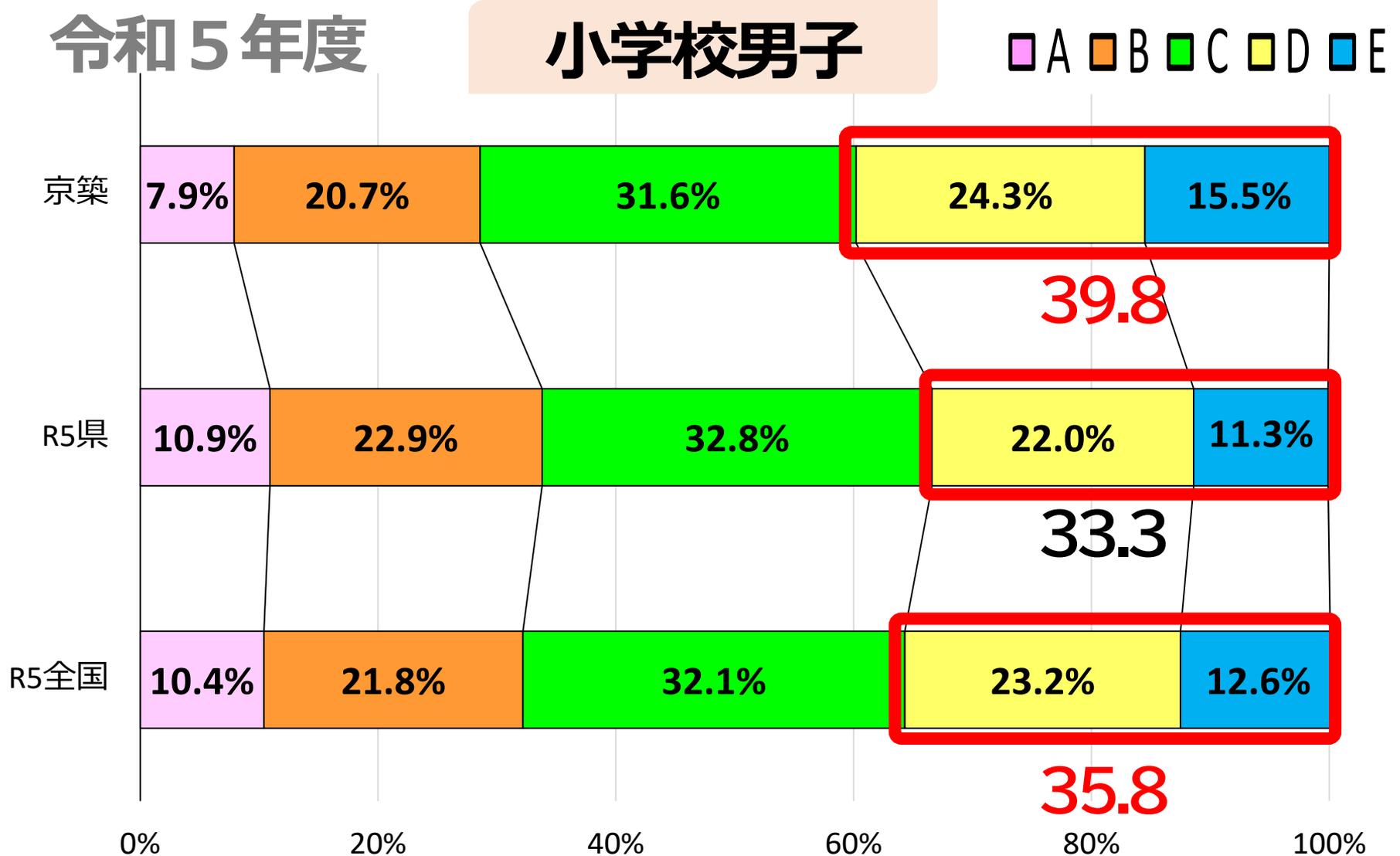
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

■ 体力合計点総合評価の結果（令和5年度 教育事務所別）



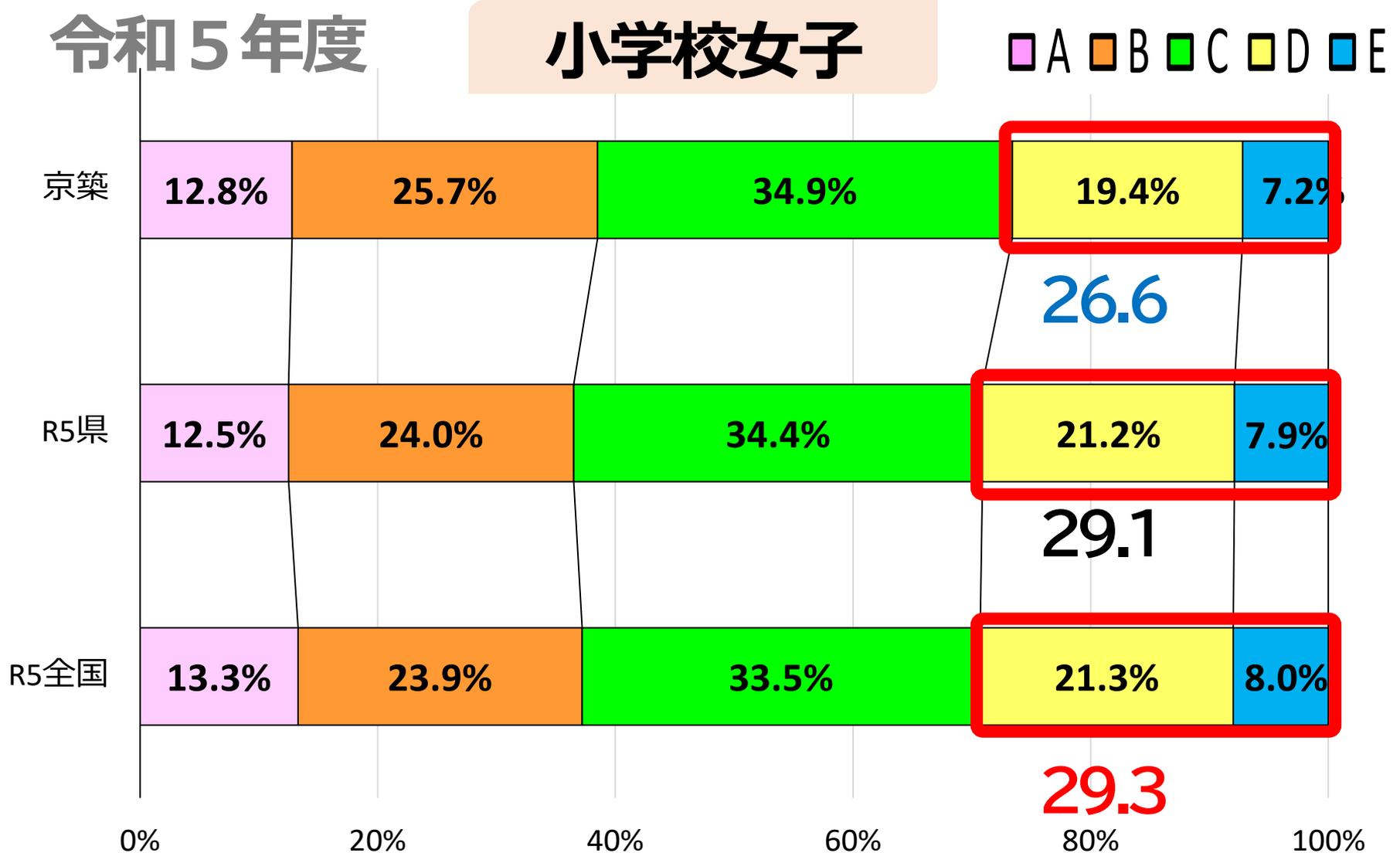
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

■ 体力合計点総合評価の結果（令和5年度 教育事務所別）



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

■ 体力合計点総合評価の結果（令和5年度 教育事務所別）



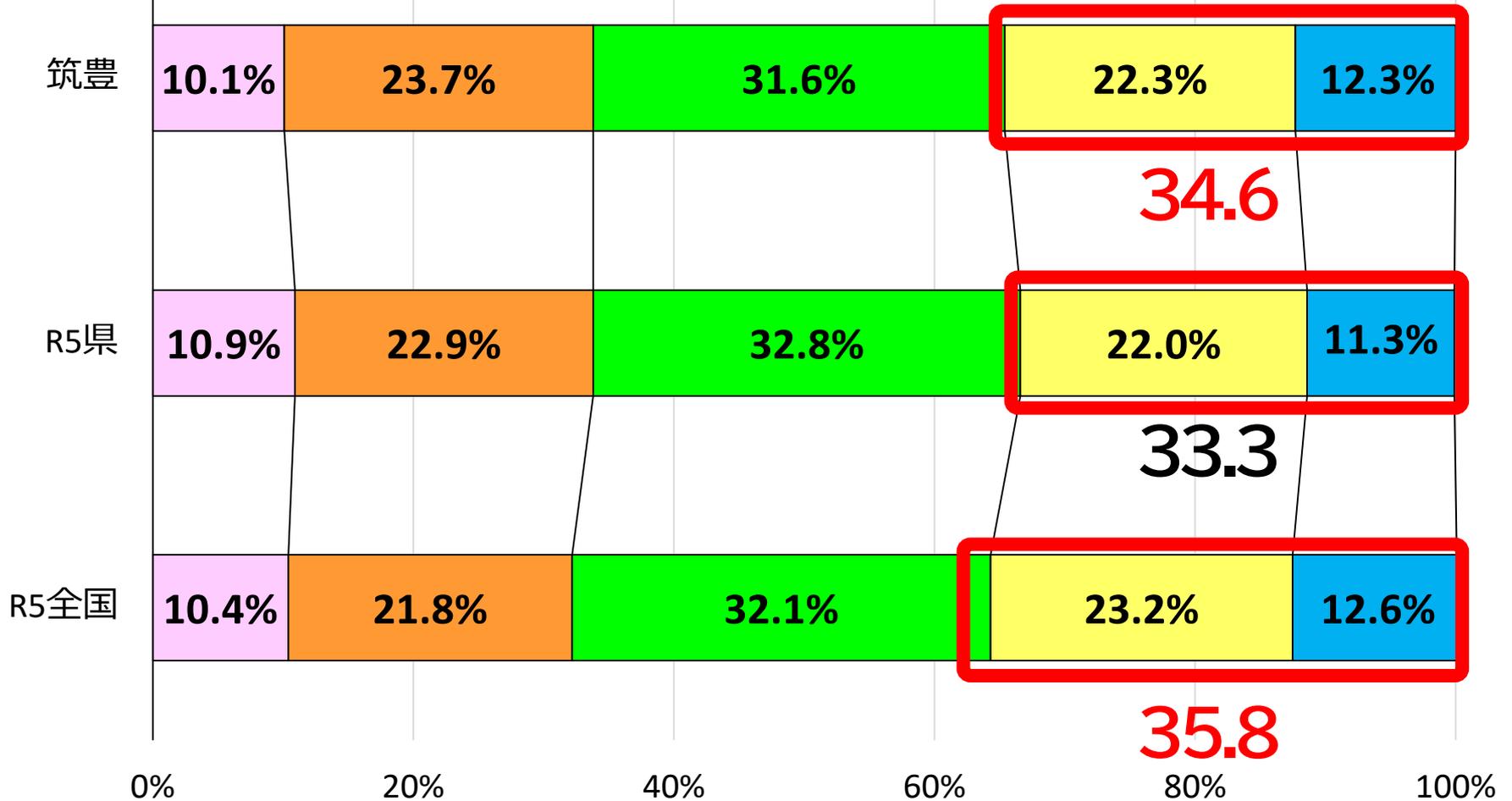
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

■ 体力合計点総合評価の結果（令和5年度 教育事務所別）

令和5年度

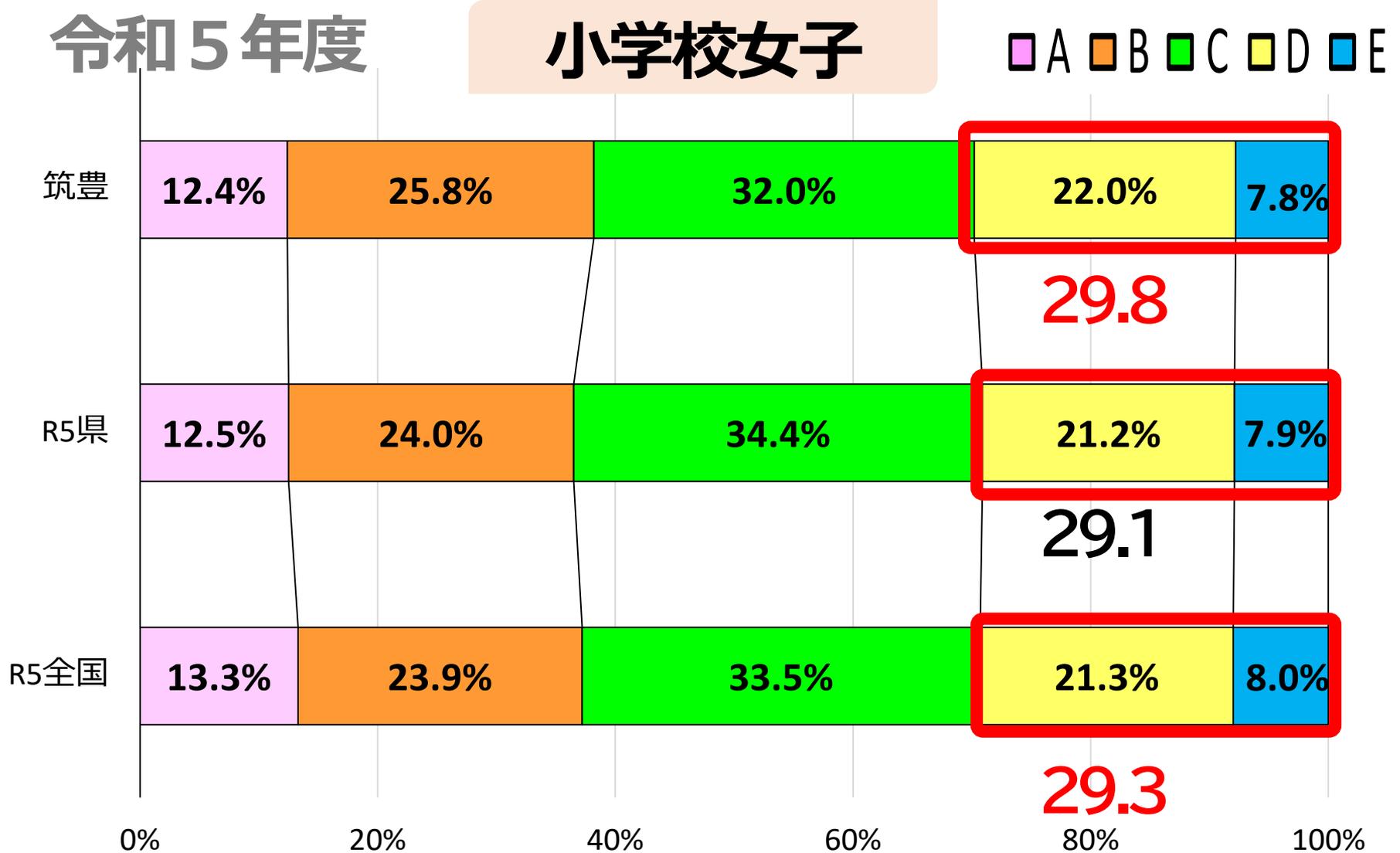
小学校男子

■ A ■ B ■ C ■ D ■ E



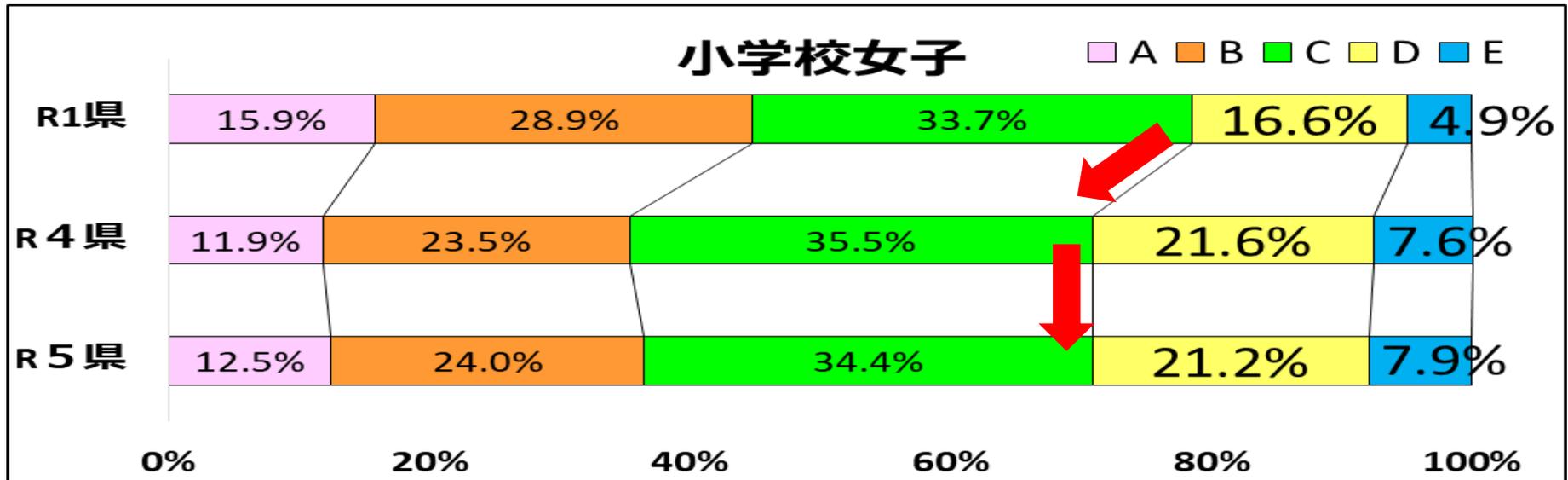
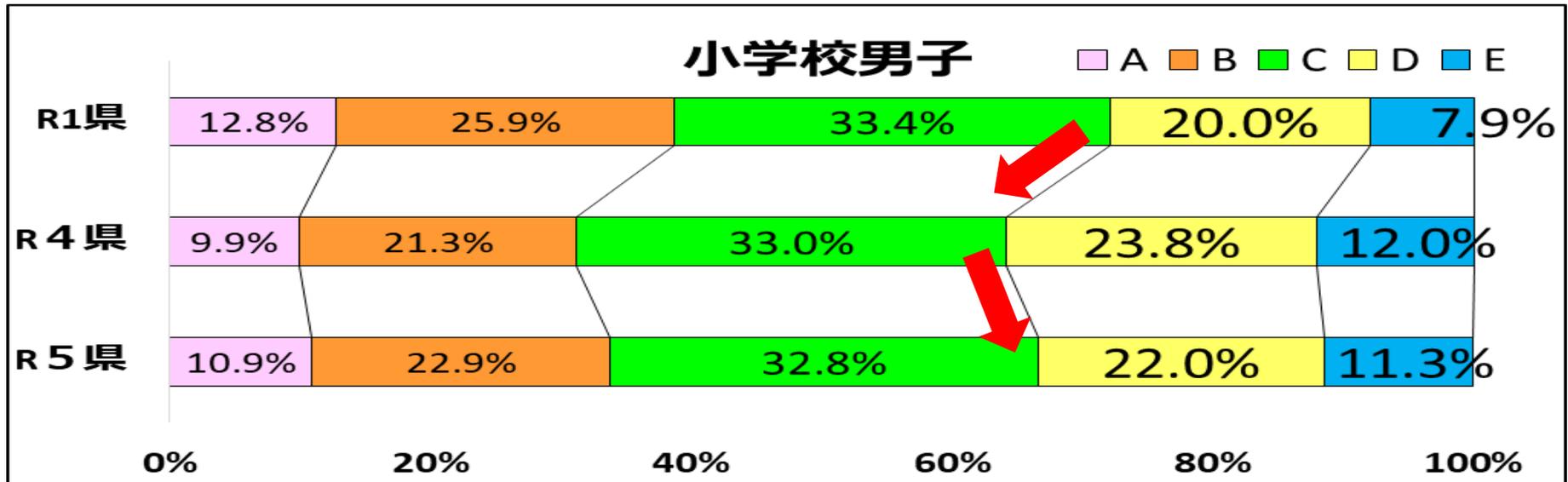
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

■ 体力合計点総合評価の結果（令和5年度 教育事務所別）



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

■ 体力合計点総合評価の結果（令和元・4年度比）



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

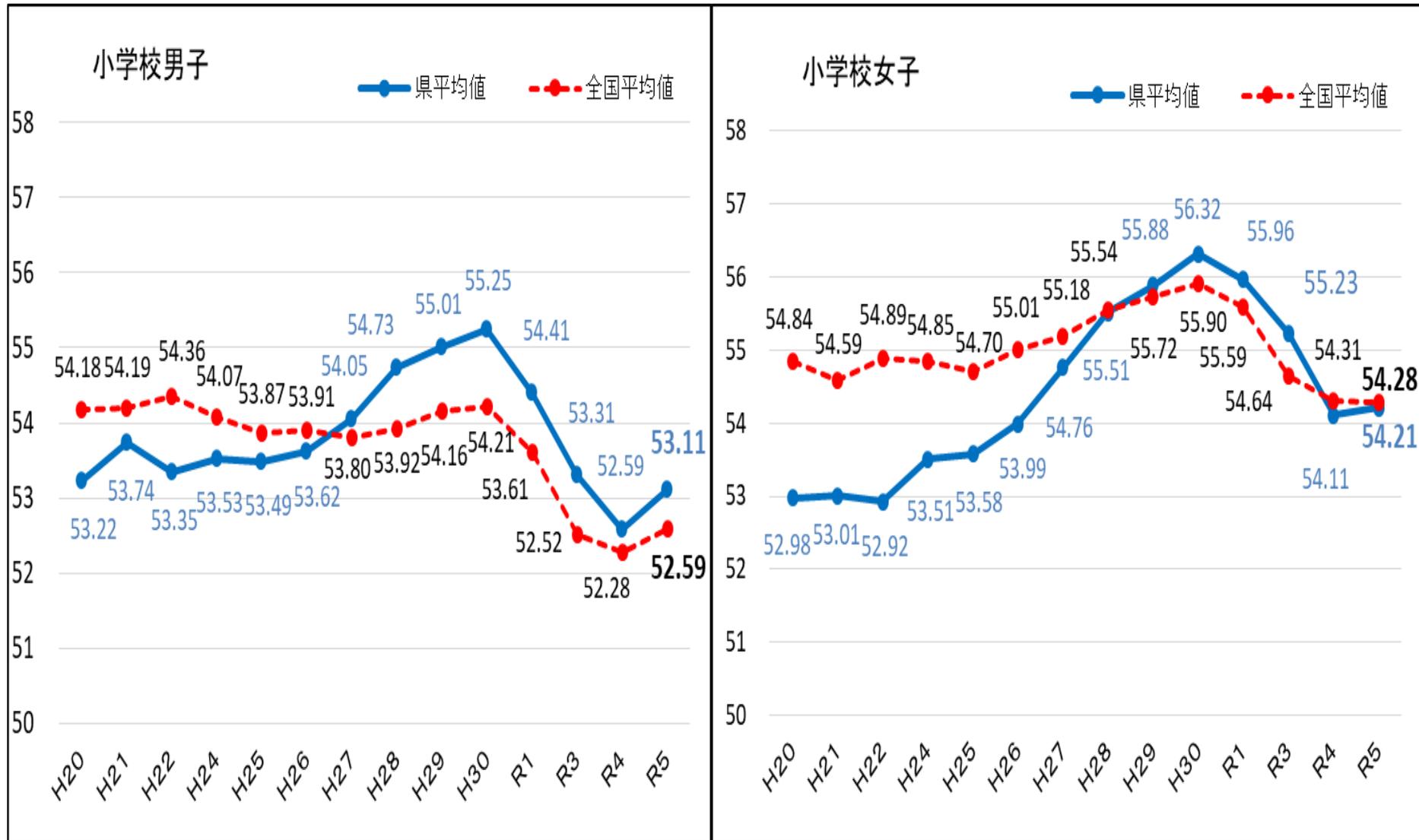
■ 体力・運動能力のまとめ

〈福岡県の体力現状〉

- ① 小学校男子・女子とも、令和4年度調査を上回っている
- ② 小学校女子は、全国平均値を下回っている
- ③ 体力総合評価「中上位層」が全区分で令和元年度を下回っている

1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

■ 小学校男女の低下の要因は？



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

■ スポーツ庁が示す全国平均値低下の要因

令和4年度と比べ、回復傾向がみられるものの、
令和元年（コロナ前）の水準に至っていない



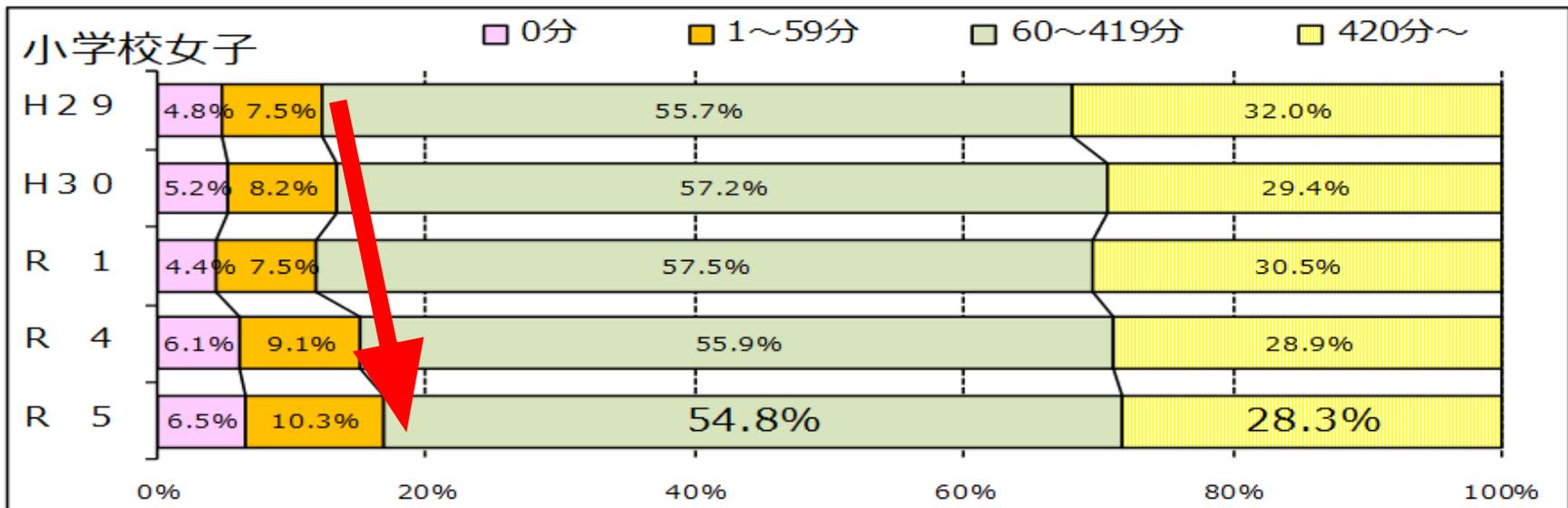
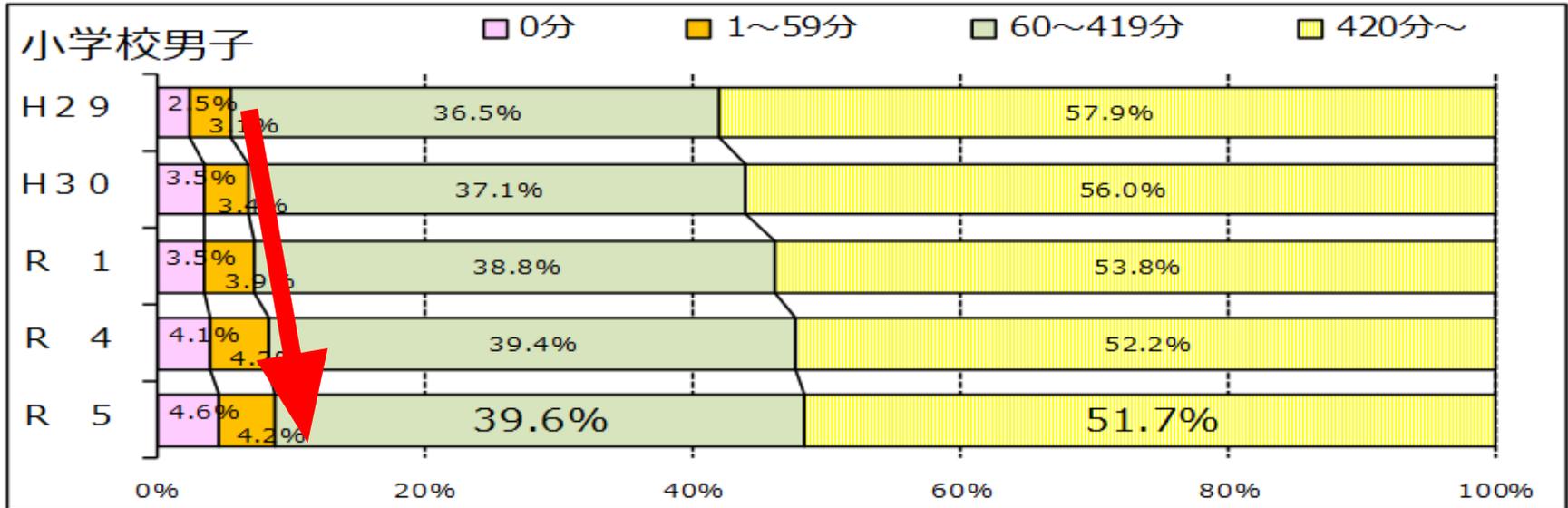
【主な要因】

- 体育授業以外の**運動時間の減少**
- **肥満**である児童生徒の増加
- 学習以外の**スクリーンタイム**の増加

1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

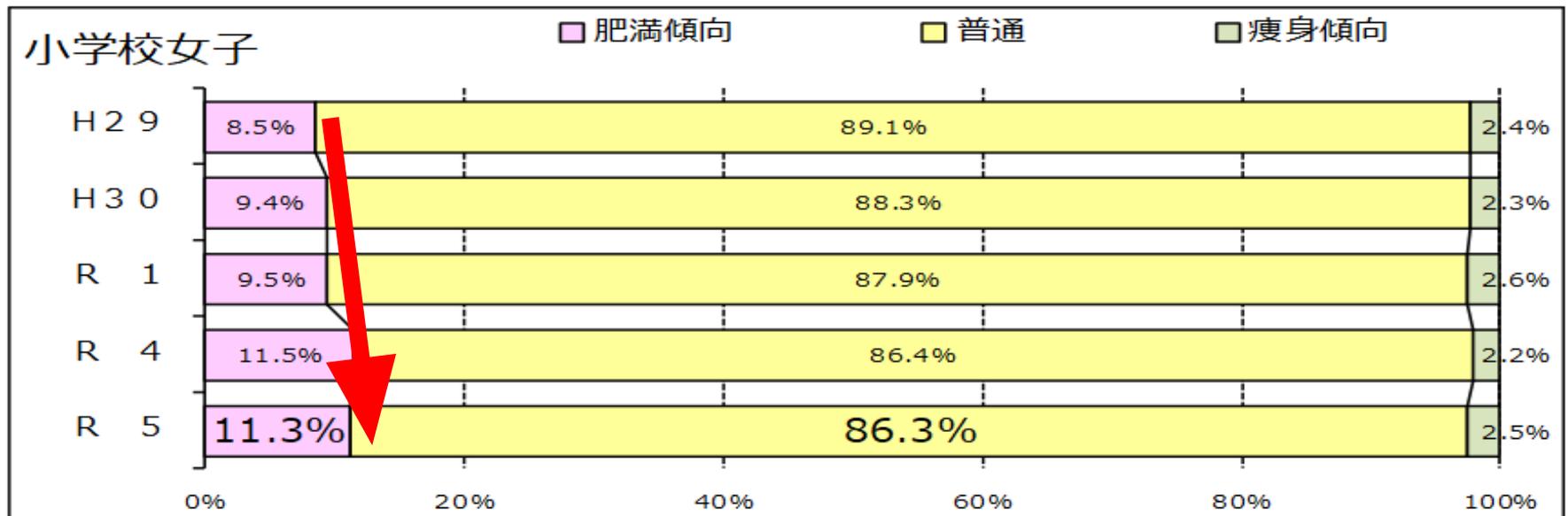
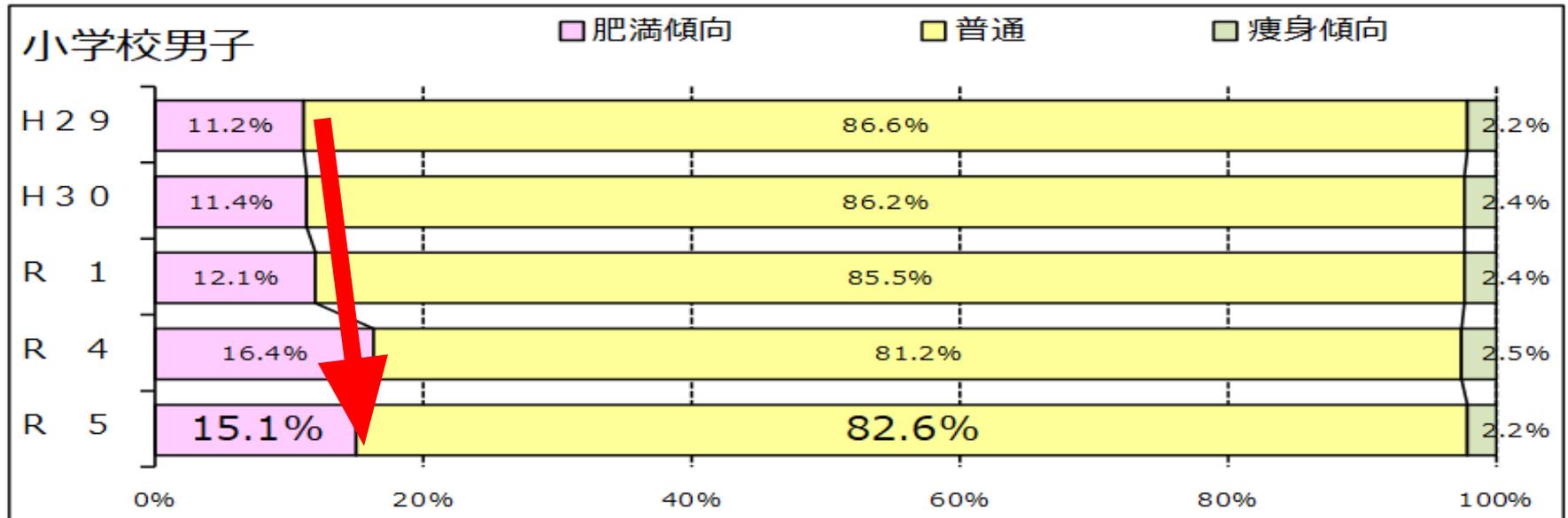
■ 小学校男女の低下要因①

「1週間の総運動時間」



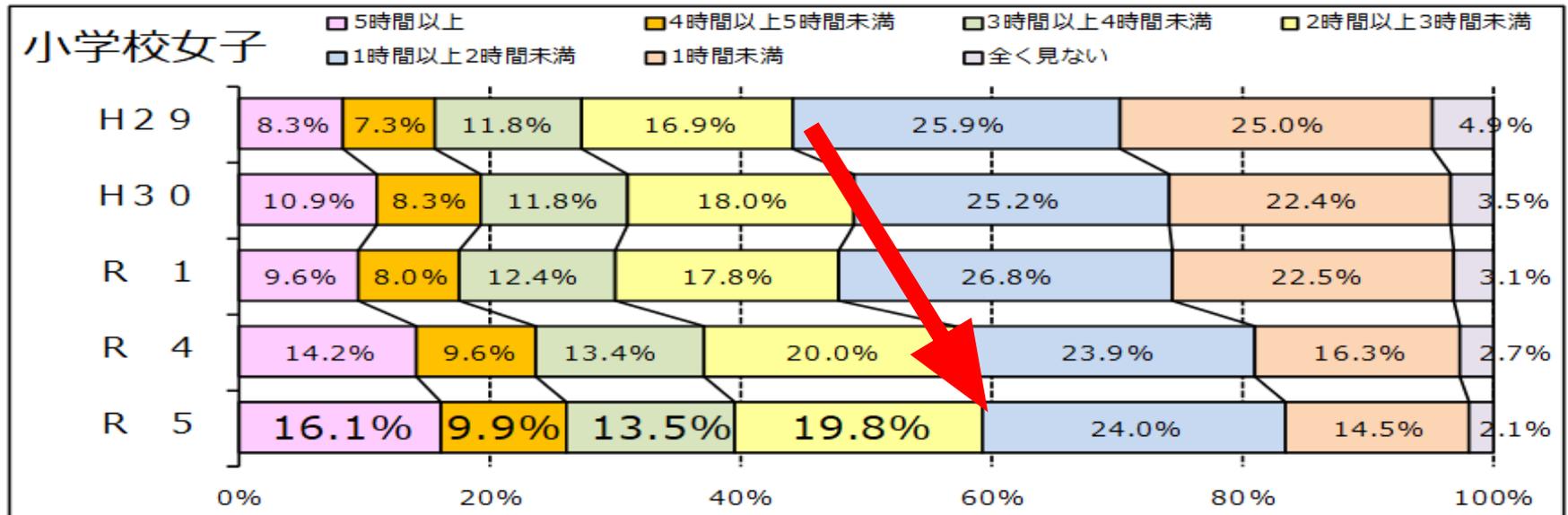
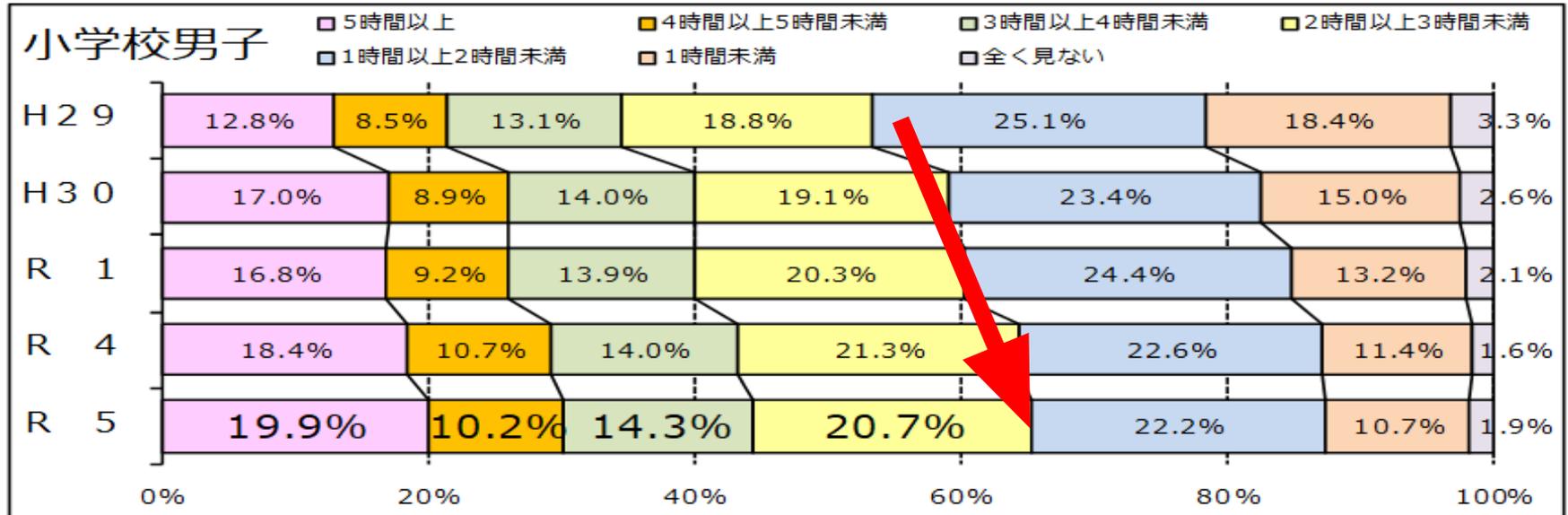
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

■ 小学校男女の低下要因② 「肥満である児童生徒」



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

小学校男女の低下要因③ 「スクリーンタイム」



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

学校の体育以外で、週に3日以上運動やスポーツをする児童生徒の割合(%)

| 学年 | 小1 | 小2 | 小3 | 小4 | 小5 | 小6 | 中1 | 中2 | 中3 | 高1 | 高2 | 高3 | 合計 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------|
| 男子 | 43.6 | 50.6 | 57.5 | 62.7 | 63.6 | 62.4 | 74.0 | 76.3 | 73.2 | 61.4 | 61.1 | 54.4 | |
| 女子 | 34.0 | 38.2 | 40.9 | 44.3 | 43.8 | 37.4 | 54.2 | 54.4 | 51.1 | 33.8 | 35.4 | 32.0 | |
| 全体 | 39.0 | 44.5 | 49.4 | 53.7 | 53.9 | 50.2 | 64.4 | 65.5 | 62.5 | 48.0 | 48.7 | 43.5 | 52.2 |

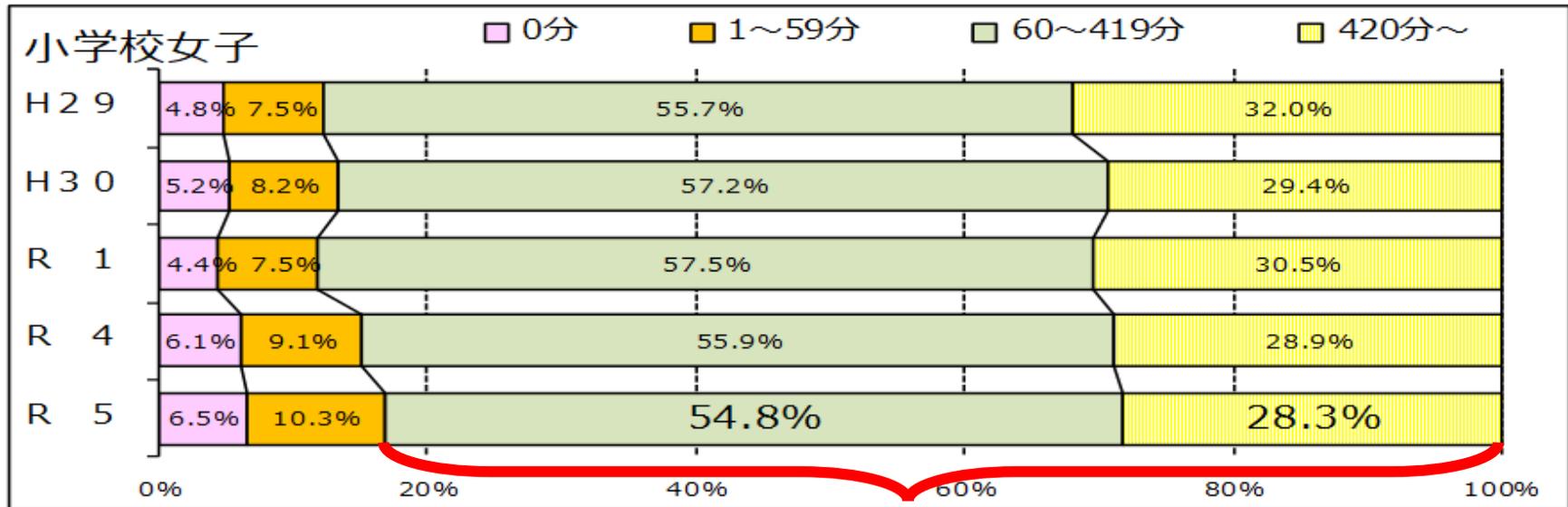
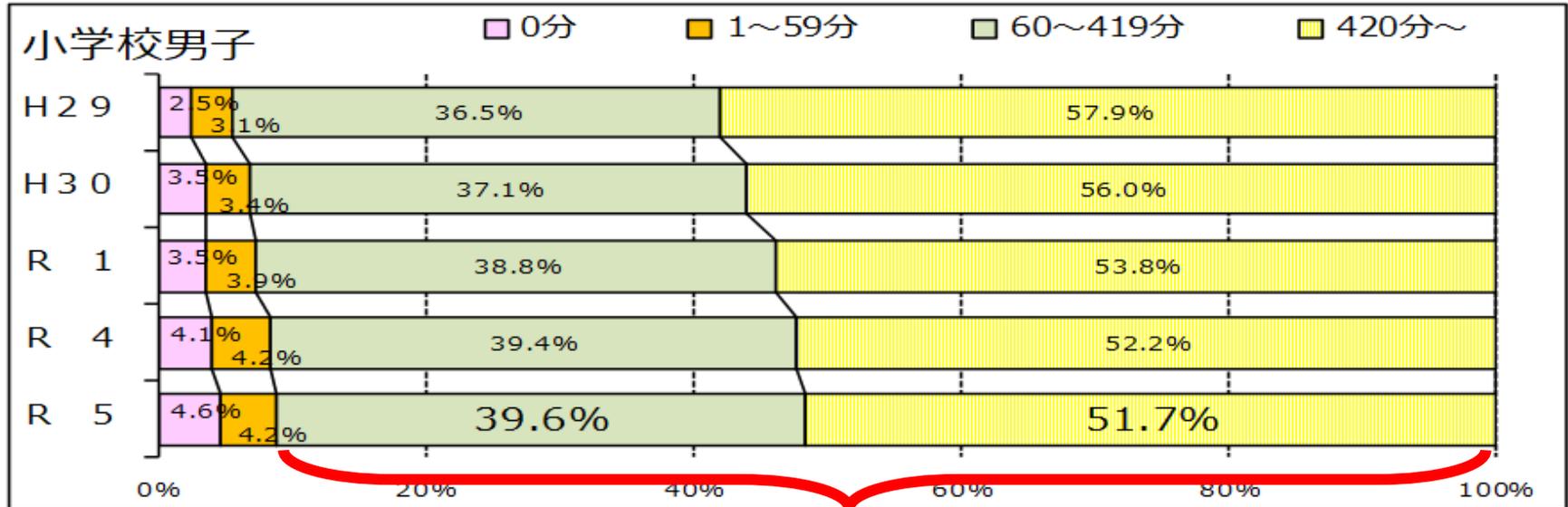
小学校全体
48.51%

中学校全体
64.12%

高等学校全体
46.83%

1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

子どもの運動習慣の定着の指標 (令和6年度福岡県教育施策実施計画)



■ 本日の流れ

**1 福岡県の体力・運動習慣の
現状について**

**2 新体力テストの適切な実施と
効果的な活用に向けて**

2 新体カテストの適切な実施と効果的な活用に向けて

■ 何のために体カテストを行うのか

体カテストの意義

◎ 毎年、全ての子供たちが、同じ種目、同じ内容で測定

☞ 体力実態を的確に把握、取組を改善するための基礎資料

◎ 結果をもとに目標を立てたり、伸びを実感できたりする

☞ もっている力を発揮することで、運動に対する自信へ

◎ 学級の全員で実施できる

☞ 教え合い・励まし合えるチャンスとなる



2 新体カテストの適切な実施と効果的な活用に向けて

新体カテスト実施にあたっての5つのポイント

ポイント1 明確な目標をもたせること



がんばろう！

今年は、合計が〇点になるようにがんばりたいな！

今年の目標は、全国平均

いろいろな数値を
目標値に活用でき
ます！



様々な資料の提供による目標設定

全国平均値

県平均値

市町村平均値

学校平均値

2 新体カテストの適切な実施と効果的な活用に向けて

新体カテスト実施にあたっての5つのポイント

ポイント2 昨年度の自己記録と比較させること

子供に自己の体力の伸びを実感させる体カテストにしましょう



反復横跳びが去年より5回伸びたぞ！

体力合計点が去年より10点上がったぞ！

測定ミス・記載ミスを防止しましょう



全国のデータからも、学年が上がるにつれて記録がよくなるのが通常です。

昨年度と比較させ記録が落ちている場合は、測定または記載ミスが考えられます。

2 新体カテストの適切な実施と効果的な活用に向けて

新体カテスト実施にあたっての5つのポイント

ポイント3 様々な工夫により本気で取り組ませること

子供が本気で取り組むことができるように環境を整えましょう

新体カテスト学級集会

- 学級内で各種目や合計点伸び率ベスト〇を競う。
- 設定した目標に一番近づいたニアピン賞を競う。



新体カテストクラスマッチ

- 前回との伸び率で各学級の記録を競う。
- 各種目や合計点の平均値で学級の記録を競う。



※ 体カアップ福岡モデル(平成27年3月)参照

2 新体カテストの適切な実施と効果的な活用に向けて

新体カテスト実施にあたっての5つのポイント

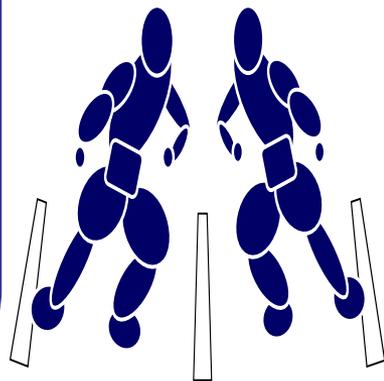
ポイント4 実施前に行い方を指導すること

実施前に行い方やポイントを指導しましょう

正しい測定を！

◆計測時間は「20秒」です。上体起こし(30秒)と混同しないようにしましょう。また、始めと終わりの合図はホイッスルを短く強く吹くなど、明確に分かるよう工夫しましょう。

◆左右のラインは、「触れる」だけでもOKですので、無理に踏み越さなくてもよいことを事前指導しておきましょう。また、ラインに届かなかった場合の数を指折りするなどして、終了後に引き算をすると計測ミスが防げます。



「頭をあまり動かさずに」
素早くステップしよう！

安全な測定を！

◆長いラインを3本引き、大人数で一斉に測定をする場合には、被測定者の間隔を十分にとることで、接触によるケガを防ぎましょう。

◆児童が計測を行う場合には、被測定者に近づきすぎないように配慮しましょう。その際、真横からではなく、やや前方から計測を行うとラインに届いているかどうかのチェックがしやすくなります。

◆滑りやすい屋外よりも体育館などの屋内の方が安全です。体育館でも床やシューズの状況に応じて、ぬれ雑巾を使用させるなどの配慮が必要でしょう。

実施前に、判定の仕方を子供たちに分かりやすく伝えましょう。

反復横跳びの左右のラインは、
触れるだけでよいですよ。



先生方

子供たち



種目ごとのポイントをイメージして
チャレンジさせましょう。

なるほど、反復横跳びは、頭を
動かさずにステップするイメージだな。

2 新体カテストの適切な実施と効果的な活用に向けて

新体カテスト実施にあたっての5つのポイント

ポイント5 実施中に積極的な声かけをすること

実施中に積極的に励ましたりほめたりしましょう



先生方

「あと少し！」「もう1本！」「ラスト、ラスト！」
「最後まで」「きっとできる」



よし、まだまだできるぞ。
あと少しで目標を達成できそうだ！

子供たち



2 新体力テストの適切な実施と効果的な活用に向けて

子供たちにとって効果的な体力テストにするために

子供も教師も全力で取り組む体力テストへ！

子供も教師も伸びを実感する体力テストへ！

チーム〇〇学校で取り組む体力テストへ！

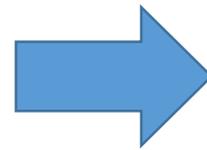


2 新体カテストの適切な実施と効果的な活用に向けて

子供たちにとって効果的な体カテストにするために

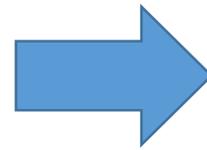
点数(数値)を高めすことを目的としていませんか？

各教科単元末のテスト
県学カテスト
全国学力学習状況調査



勉強嫌い

体カテスト



運動嫌い

できる、わかる、楽しい、やりたい等を伸ばしていきましょう。

点数(数値は)力を図る**指標**です。

2 新体力テストの適切な実施と効果的な活用に向けて

■ 運動習慣、生活習慣の改善が体力・運動能力の向上を実現

◎ 運動習慣の改善

「運動時間を増大すること」

「スポーツをする・見ること、スポーツについて話すこと」・・・日常化

◎ 生活習慣の改善

健康の三原則である「運動・食事・休養（睡眠）」を中心とした生活習慣を見直すこと

2 新体力テストの適切な実施と効果的な活用に向けて

■ PDCAサイクルで取組の目標の達成状況を評価すること

- ◎ 継続した取組
- ◎ 学校が一丸となった取組



2 新体カテストの適切な実施と効果的な活用に向けて

■ PDCAサイクルで取組の目標の達成状況を評価すること

- ◎ 継続した取組
- ◎ 学校が一丸となった取組



体力向上プラン「1校1取組」

学校の課題に合った
活動の設定が可能



2 新体カテストの適切な実施と効果的な活用に向けて

昨年度との比較の際に、体力アップシートを活用しましょう

小学生用 ※新1年・4年生に配布

こじん きろく
個人の記録 どれくらい伸びたかな？

| 学年 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 握力 | kg 点 |
| 上体起こし | 回 点 | 回 点 | 回 点 | 回 点 | 回 点 | 回 点 |
| 長座体前屈 | cm 点 |
| 反復横とび | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 20m×4リレー | 回 点 | 回 点 | 回 点 | 回 点 | 回 点 | 回 点 |
| 50m走 | 秒 点 | 秒 点 | 秒 点 | 秒 点 | 秒 点 | 秒 点 |
| 立ち幅とび | cm 点 |
| 716m走 | 分 点 | 分 点 | 分 点 | 分 点 | 分 点 | 分 点 |
| 得点合計 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 総合評価 | A B C D E F | A B C D E F | A B C D E F | A B C D E F | A B C D E F | A B C D E F |

福岡県教育委員会
たいりよく 体力アップシート (小学生用)

体力を高めよう！

みなさんが健康で明るく元気に生きていくためには、体力が必要です。体力は、外遊びや運動・スポーツをすることで、高まります。また、病氣から身体を守り、より健康な状態を作っていくことにつながります。

体力を鍛えるために、新体カテストという方法があります。みなさんは、新体カテストの結果から、もっと伸ばしていきたい体力をはっきりさせ、毎日の運動に取り組みましょう。

体育の授業以外で1週間に60分以上外遊びやスポーツなどを行い、運動の楽しさを味わいながら体力を高めていきましょう。

なまえ

のりしろ

オリンピックに挑戦！

- ・1日に15分以上運動(体を動かす遊びでもいいよ)したらメダルを1つめりましょう！
- ・メダルは1つ20点、1日にめれるのは1つです。
- ・最後の金メダルがぬれたら、HP上(<http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp>)からダウンロードして、次のメダルに挑戦だ！

| 1996 アテネ | 1900 パリ | 1904 セントルイス | 1908 ロンドン |
|---------------|--------------|-------------|---------------|
| メダル | メダル | メダル | メダル |
| 1912 スtockホルム | 1920 アントワープ | 1924 パリ | 1928 アムステルダム |
| メダル | メダル | メダル | メダル |
| 1932 ロサンゼルス | 1936 ベルリン | 1948 ロンドン | 1952 ヘルシンキ |
| メダル | メダル | メダル | メダル |
| 1956 メルボルン | 1960 ローマ | 1964 東京 | 1968 メキシコシティ |
| メダル | メダル | メダル | メダル |
| 1972 ミンネアポリス | 1976 モントリオール | 1980 モスクワ | 1984 ロサンゼルス |
| メダル | メダル | メダル | メダル |
| 1988 ソウル | 1992 バルセロナ | 1996 アトランタ | 2000 シドニー |
| メダル | メダル | メダル | メダル |
| 2004 アテネ | 2008 北京 | 2012 ロンドン | 2016 リオデジャネイロ |
| メダル | メダル | メダル | メダル |
| 2020 東京 | 2024 パリ | 2028 ロサンゼルス | 2032 ブリスベン |
| メダル | メダル | メダル | メダル |

ゴールしたわたしに、ゴールド(金)メダル！

体力テストの結果から、自分の課題を明らかにし、解決のために目標を決めて取り組むことができる。

2 新体カテストの適切な実施と効果的な活用に向けて

全ての子供を運動好きにする体育の授業づくり

授業改善の視点は…

本リーフレット 次ページへGo 



期待感

「ワクワクする」という思いをふくらませ、運動を楽しむことができるように



安心感

「怖い」「痛い」等の心理的・身体的不安を取り除き、温かい雰囲気の中で運動に没頭することができるように



共感

仲間とともに運動する喜びを味わいながら、協働して運動に挑戦することができるように



授業づくりの基礎は…



全ての子供を運動好きにする体育の授業づくりリーフレット

楽しさ

全ての子供が「**楽しさ**」を実感している授業

目標

全ての子供が「**目標**」を自分で決めている授業

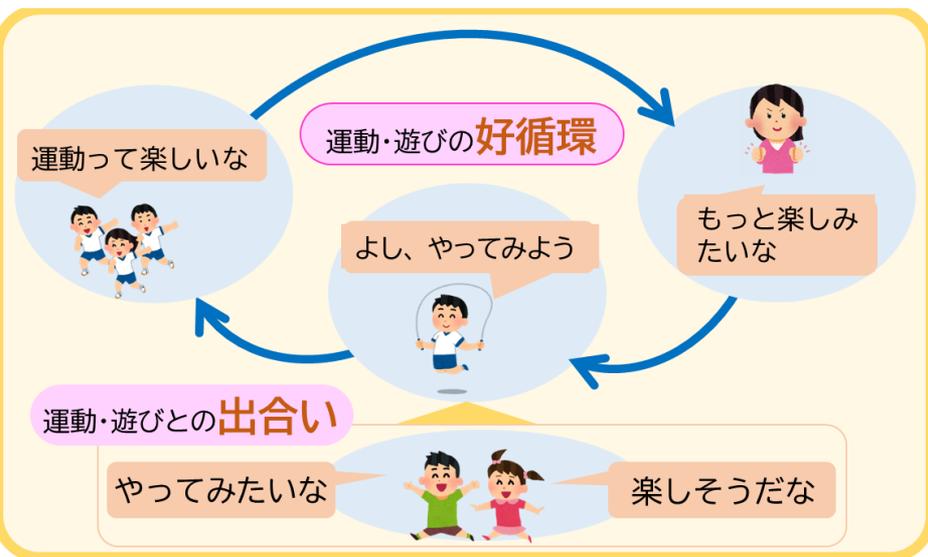
運動量

全ての子供が進んで体を動かす「**運動量**」のある授業

安全

全ての子供の「**安全**」が保障されている授業

バランスよく



運動に対する**意識**や**意欲**を高める

運動習慣を**定着**させる

福岡県の体力の現状と 新体力テストの効果的な活用に向けて



福岡県教育庁教育振興部
体育スポーツ健康課指導主事