

「富士見市児童生徒の体力の現状について」

～令和7年度第1回総合教育会議～



令和7年7月28日
富士見市教育委員会
林 義幸

1 体力の現状

- (1)新体力テストとは
- (2)新体力テストの結果より
- (3)富士見市の体力課題(敏捷性)について
- (4)運動好きな児童生徒について

本日の流れ

2 体力課題解決に向けた取組

- (1)現在の取組
- (2)ラダー・ラバーリングの活用
- (3)アスリートバンクの活用

3 つるせ台小学校の取組

- (1)運動に係る調査結果
- (2)体力課題解決に向けた取組

4 目指す方向性



1 体力の現状

(1) 新体力テストとは



- ・昭和39年～ 体力・運動能力調査
国民の体力・運動能力の現状を明らかに
し、資料として活用
- ・平成11年度～ 新体力テスト
国民の体位の変化、スポーツ医・科学の
進歩等を踏まえ現状に合わせて見直し



・新体力テストの種目

- 握力 ○上体起こし
- 長座体前屈 ○反復横とび
- 20mシャトルラン(小・中)
- 持久走(中)
- 50m走 ○立ち幅とび
- ソフトボール投げ(小)
ハンドボール投げ(中)

中学校は
どちらか1種目
を選択する

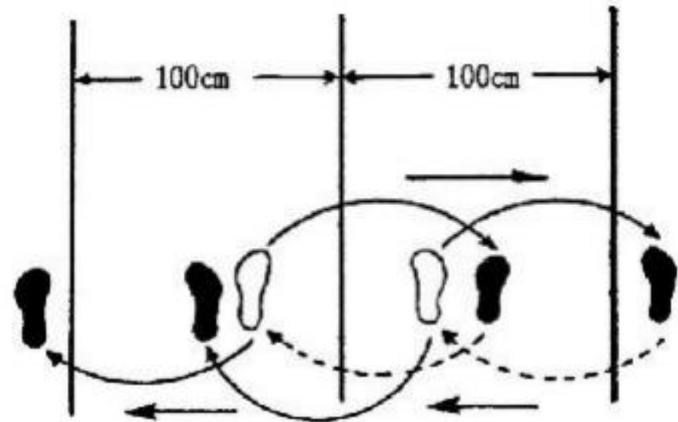
小・中学校
どちらも
8種目

○反復横とびについて



中央ラインをまたいで立ち、
サイドラインを越すか踏むと1点
中央ラインをまたぐと1点
20秒間で行う

敏捷性を測る種目





(2) 新体力テスト※結果

A+B+Cの児童生徒の割合

県の目標(R8)
小学校85%
中学校88%

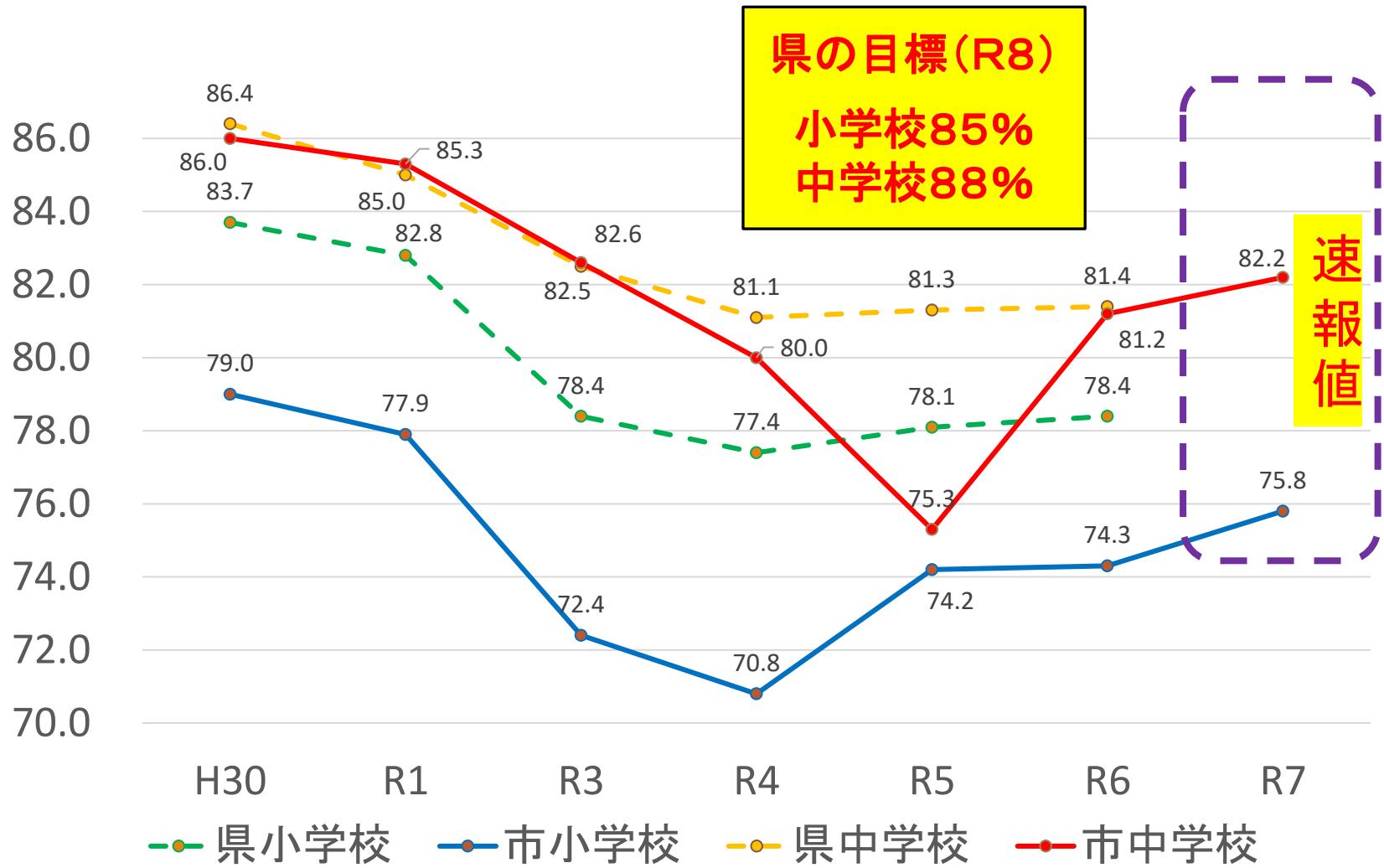
※ 文部科学省が実施する体力・運動能力調査。各調査項目を点数化し、合計点数によりA～Eの5段階で評価するもの

(参考)評価基準表

	A	B	C	D	E
小学校5年生	65点以上	58～64点	50～57点	42～49点	41点以下
中学校2年生	57点以上	47～56点	37～46点	27～36点	26点以下

8種目のテストを実施し、各テスト結果を10点満点で換算
合計80点満点で上記基準表に基づき、A～Eの評価を判定

A+B+Cの児童生徒の割合



【R2:新型コロナウイルス感染症の影響により未実施】



(3) 富士見市の体力課題

(H29~)

敏捷性

(指標: 反復横跳び)



富士見市体力課題＝敏捷性の理由

- ・すべてのスポーツに対する能力向上につながる
- ・敏捷性を高めることにより、その他の新体力テスト結果の向上にもつながる（50m走、立ち幅跳び※瞬発力との関連）

反復横跳びの記録



(同集団による伸びを県平均と比較)

		小学校					中学校		
		2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
男子	R4→R5	○	○	○	○	○	○	▼	▼
		2.65	0.57	1.73	1.41	1.78	0.53	-0.33	-0.30
	R5→R6	○	▼	○	○	○	▼	○	○
		0.44	-0.91	0.57	0.14	0.11	-0.17	0.90	2.02
女子	R4→R5	○	○	○	○	○	○	○	○
		2.33	0.37	1.80	1.40	1.05	0.79	1.19	0.24
	R5→R6	○	○	○	▼	▼	○	○	○
		0.59	1.31	1.15	-0.04	-0.14	0.74	2.56	1.39



反復横跳びの記録

(令和6年度の県平均値と比較)

		小学校						中学校		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
男子	市平均(R6)	27.40	31.04	35.29	39.89	42.47	45.93	49.06	51.64	54.03
	県平均(R6)	28.15	32.03	35.54	39.68	43.01	46.34	48.72	52.35	55.27
	R6県平均との比較(A)	-0.75	-0.99	-0.25	0.21	-0.54	-0.41	0.34	-0.71	-1.24
女子	市平均(R6)	25.79	29.61	33.01	37.38	40.48	43.45	45.44	47.38	48.22
	県平均(R6)	26.71	30.40	33.60	37.76	41.20	43.87	44.88	46.66	47.75
	R6県平均との比較(A)	-0.92	-0.79	-0.59	-0.38	-0.72	-0.42	0.56	0.72	0.47

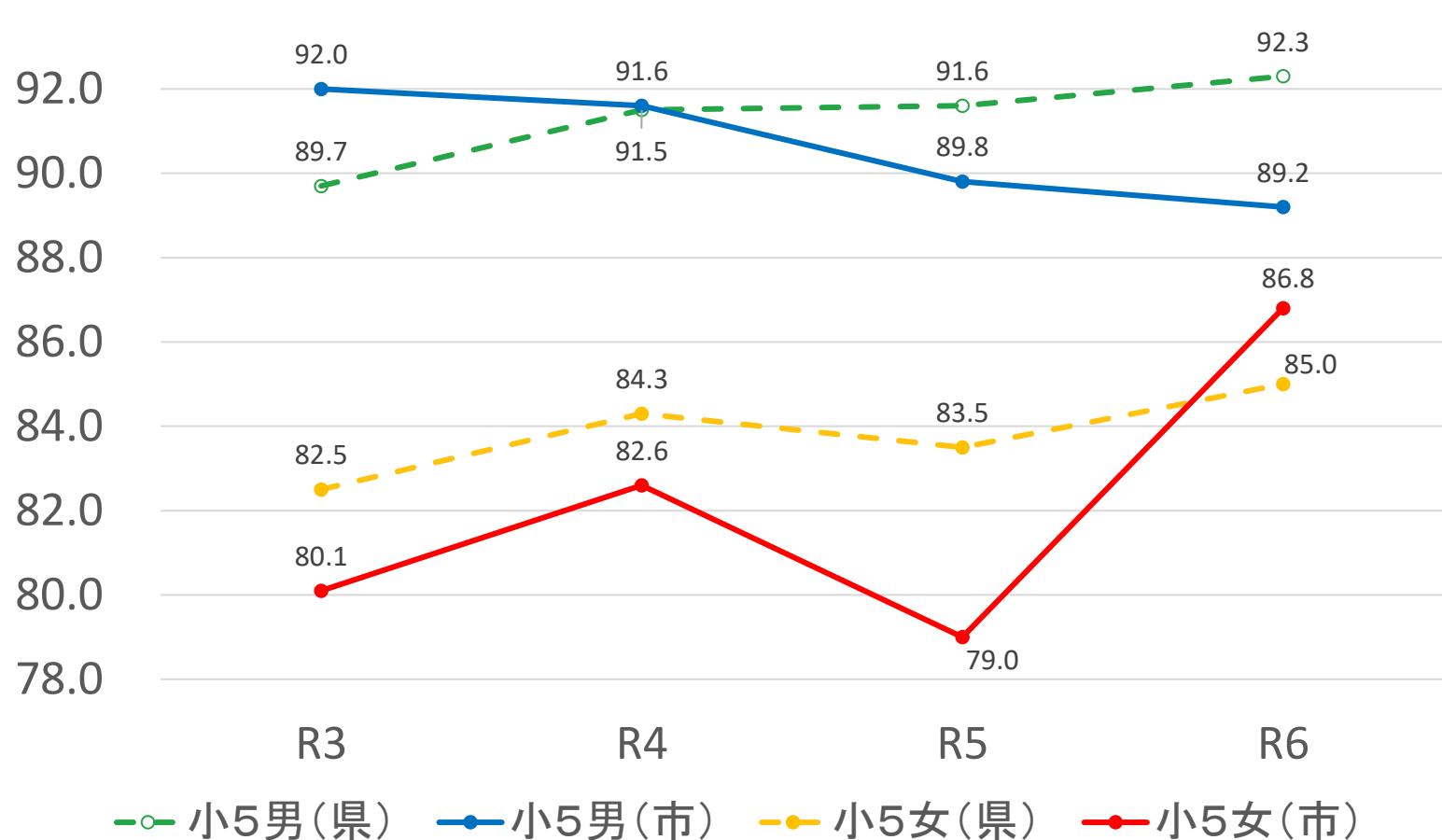


反復横跳びの記録

※県平均値を上回っているもの、もしくは有意差がない(統計学的検定による)項目の数

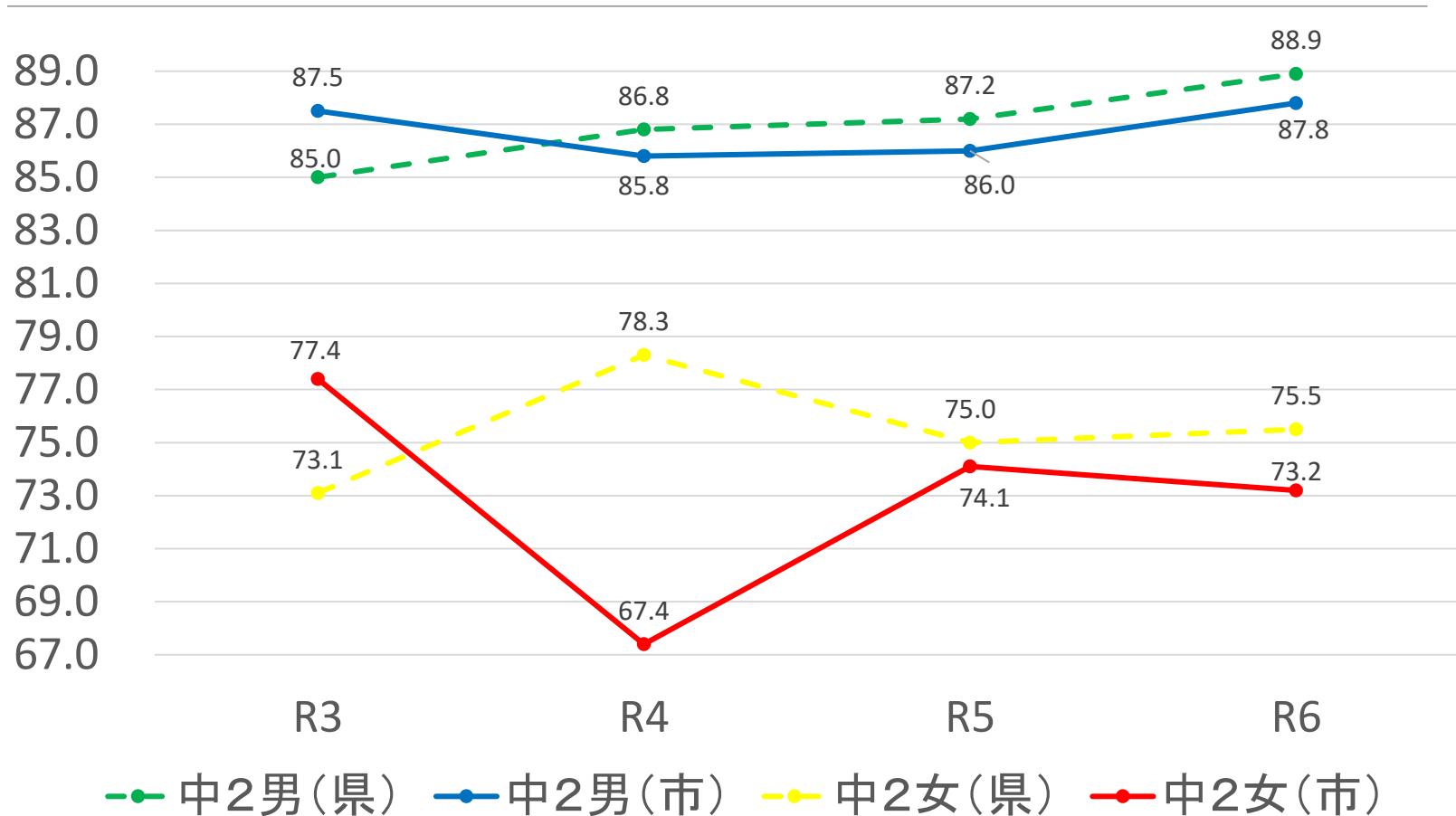
	R1	R3	R4	R5	R6	R1⇒R6
男子 (小)	1/6	0/6	0/6	5/6	4/6	+3
女子 (小)	0/6	0/6	0/6	3/6	3/6	+3
男子 (中)	2/3	1/3	2/3	0/3	2/3	±0
女子 (中)	3/3	1/3	1/3	0/3	3/3	±0

(4) 運動好きな児童生徒について 運動が「好き・やや好き」の割合(小) 【単位:%】



運動が「好き・やや好き」の割合(中)

【単位: %】



体力の現状(令和6年度まとめ)

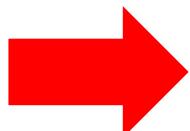


【新体力テスト結果より】

- ・小学校⇒体力は**向上**したものの、県との**差が大きくなる**。
- ・中学校⇒体力は**大きく向上**し、県に迫る。
- ・敏捷性⇒小学校はコロナ禍以前より**向上**した。
中学校はコロナ禍以前と**同等**になる。

【全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より】

- ・運動が好きな児童生徒の割合
⇒小学校女子は大きく**向上**し、県平均値を上回る。
小学校男子と中学校女子は**減少傾向**にある。



**小学校の体力向上の停滞
運動好きな割合の向上へ**



2 体力課題解決に向けた取組

(1) 体力向上推進委員会の取組

→授業研究会の実施、富士見スタンダードの活用 など

(2) ラダー・ラバーリング活用の促進

(3) 外部指導者の充実

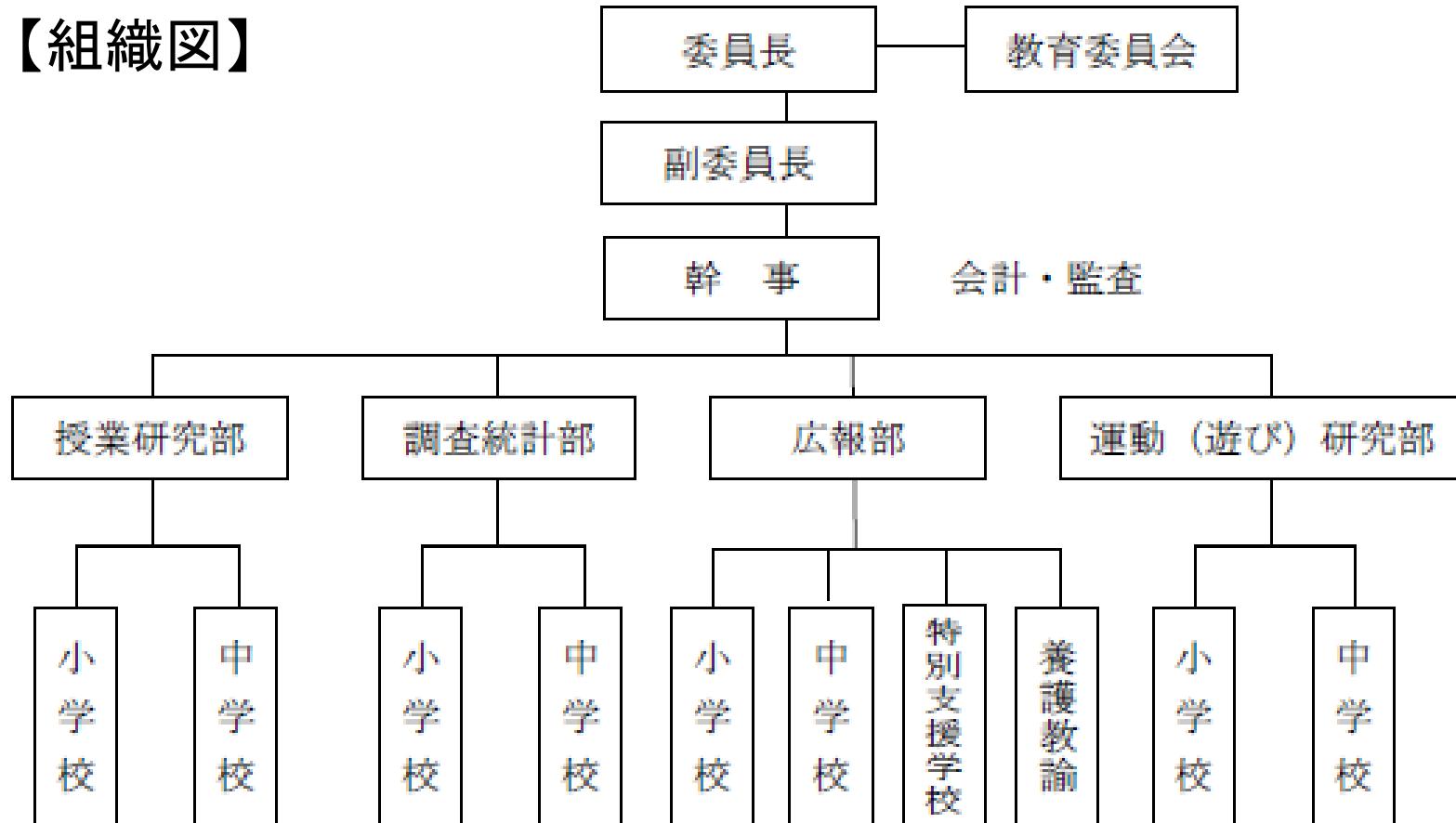
→アスリートバンクの活用 など

(1) 体力向上推進委員会の取組



富士見市児童生徒体力向上推進委員会

【組織図】



体力向上推進委員会の主な取組



- ・授業研究会の実施(R6針ヶ谷小学校)
- ・体育実技研修会の実施
(新体力テスト・敏捷性を高める運動研修会)
- ・富士見スタンダードの活用
- ・パワーアップチャレンジの活用

授業研究会(R6針ヶ谷小学校)



体力(主に敏捷性)向上のための方策について協議

体育実技研修会（新体力テスト研修会）

新体力テスト実施前に、**測定方法や体力向上に向けた運動例を周知した。**



富士見スタンダード

よりよい体育授業の
実践を目指して、
指導場面に応じた
ポイントを提示



富士見市体力向上推進委員会



体育（運動領域）
富士見スタンダード
～よりよい体育授業を目指して～



- ♦意欲的に活動やアドバイス、努力をしている児童生徒を積極的に称賛しましょう。
- ♦本時で、児童生徒が、「何を学ぶのか」「どのように学ぶのか」がわかるように掲示物や資料を工夫しましょう。

導入

(1) 集合・整列・挨拶・健康観察

- ・集合は、太陽の位置や風向き等を考慮した場所・向きにしましょう。
- ・移動はかけ足で、素早く行わせましょう。
- ・笛や太鼓、ハンドサインを効果的に使うようにしましょう。
- ・元気な声で、気持ちのよい挨拶をさせましょう。
- ・表情や態度を觀察し、健康状態を確認しましょう。
- ・運動ができる服装であるか確認しましょう。



- ・長い髪は結んであるか。
- ・爪は切りてあるか。
- ・ミサンガ等の不要な物は付けていないか。

★教師自身の服装、髪型は児童生徒のお手本となるものであるかチェックしましょう。

(2) 準備運動・補強運動

- ・準備運動は、一つつの動作について理解させながら正しく行わせましょう。
- ・体を温める運動を心がけましょう。
- ・主運動で可動する部位は、重点的に動かせるようにしましょう。
- ・補強運動は、学校・学級の体力課題を考慮した運動を取り入れましょう。

(例) グーパー運動（握力）
帽子スロー（投力）

継続して取り組ませ
ることが重要です。



(3) 場づくり・用具の準備

- ・約束事やきまりを徹底し、安全に素早く準備させましょう。
- ・児童生徒が「どこに、何を準備するのか」視覚的にわかるようにしましょう。
- ・「誰がどの準備をするのか」役割分担を明確にしましょう。
- ・用具を移動する時は、その用具に合った安全な方法で運ばせましょう。
(例)【跳び箱】何段かに分けて運ばせる。1段目は、上部が重いので、上下を逆にして運ばせる。
- ・安全が確保でき、教師が把握できる場の数にしましょう。
- ・スムーズに準備できるよう、単元に応じた教材・教具の環境を整えておきましょう。

パワーアップ チャレンジ

新体力テスト実施に
向けた、動きのポイントや教師の言葉かけ
の事例を提示



富士見市体力向上推進委員会

反復横跳び【素早さ】

[ポイント]

1 腰の位置は低くしよう！

2 腰は真ん中にし、足だけ伸ばそう！

3 腰にふれればOK！

ジャンプしないで横にステップしよう

頭前にやってみよう

何回か練習して、コツをつかむ
上向きの裏をぬれたぞうきんでふく

【言葉かけ】

腰を低く！
頭は真ん中にのこして！
床すれすれに
ジャンプしないように
リズムよくステップしよう！

【よくない例】

× 腰が高い
腰をふみ越しすぎている

【県の平均】(R4の記録 ※単位:点)							
男子		女子					
小1	28.06	中1	48.40	小1	26.95	中1	44.91
小2	31.86	中2	51.80	小2	30.61	中2	46.82
小3	34.90	中3	55.16	小3	33.54	中3	48.19
小4	39.10			小4	37.41		
小5	42.98			小5	41.05		
小6	45.90			小6	43.51		

測定中央のラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、またはふれる。
準備①中央のラインと、その両側100cmのところに2本の平行なライン
 ②ストップウォッチ

記録①計測は20秒間で、それぞれのラインをふれるまたは通過することに1点となる。
 ②テストを2回実施してよい方の記録をとる。

注意①安全ですべりにくい場所で行う。
 ②同じ人が2回続けて行わない。

(2) ラダー・ラバーリング活用の促進

ラダー・ラバーリング

導入の理由

敏捷性を高める運動への
汎用性が高い



ラバーリングを活用した授業実践



ケンパー運動や ボールタッチでの活用



体育実技研修会(敏捷性の向上につながる動き)

ラダー・ラバーリングを活用した研修



効果的な運動(遊び)の研究



(3) 外部指導者の充実

- ・アスリートバンクの整備

アスリートとは...
スポーツ教室のコーチ
大学の部活動講師など



アスリートバンクの活用



- ・大崎電気工業ハンドボール部
- ・スワインみよしスイミングスクール
- ・立教大学ラグビー部 など

授業実践や職員研修で活用

※アスリートなどと連携し、

子どもが運動好きになる授業づくりへ

アスリートバンクの活用実績

実施領域	実施回数
器械運動	53
ボール運動	53
陸上運動	34
水泳	10
表現運動・ダンス	4



3 つるせ台小学校の取組

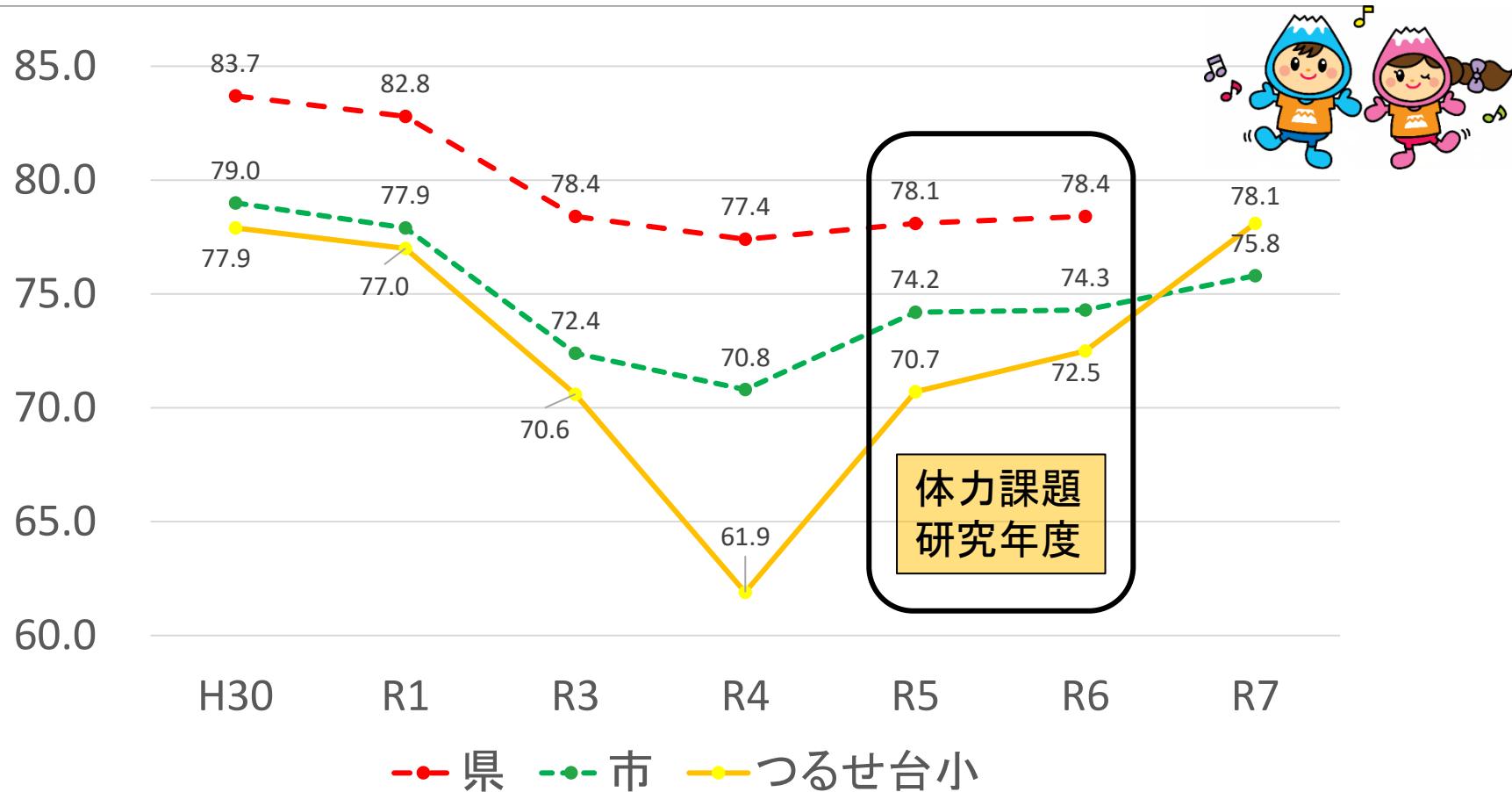
令和5・6年度

埼玉県体力課題解決研究指定校

「芝生で力いっぱい汗をかき、運動好きな
児童を育てる体育授業の実践」

—「かかわる」ことで「できる」を増やす
体育授業の実践—

(1)体力に係る調査結果 新体力テストの経年変化(A+B+Cの割合)



新体力テストの経年変化(つるせ台小) ※県平均を上回った項目の数

6学年 × 8種目 計48種目



	R4	R5	R6	R3⇒R6
男子	7/48	15/48	15/48	+8
女子	8/48	8/48	16/48	+8

運動好きな児童の割合(好き・やや好き)

全国体力・運動能力、運動習慣等調査より

※小5のみ回答 (※R3データなし)



		R4	R5	R6
男子	県	91.5	91.6	92.3
	つるせ台	85.7	86.2	92.3
女子	県	84.3	83.5	85.0
	つるせ台	84.8	84.7	81.4

(2) 体力課題解決に向けた取組 体育朝会の工夫改善

- (ア) 芝生を活用した運動の実施
- (イ) 運動の幅を広げるための遊びの紹介



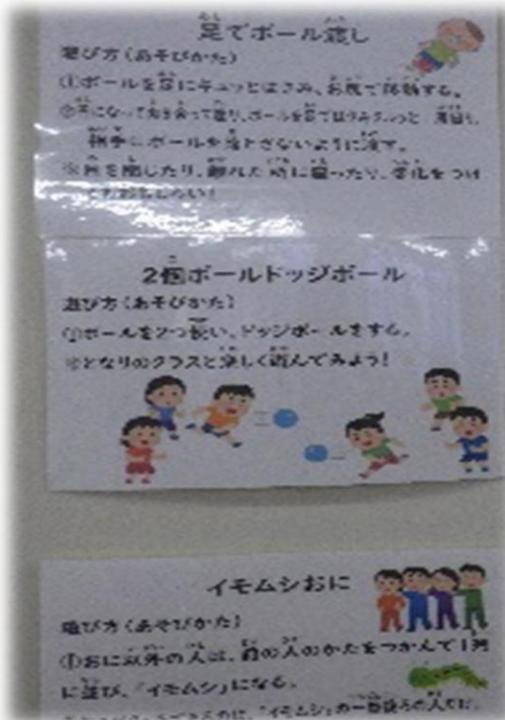
児童発信型の体育企画の実施

- (ア)運動委員会の児童が企画する
「シャトルランチャレンジ」や「ドッジボール大会」等
- (イ)市の「縄チャレ8の字跳び」に挑戦



運動環境の整備

- (ア)ほめほめ声掛け掲示の作成
(イ)多様な遊び方を紹介する
「外遊びリスト」の作成
(ウ)なわとび検定カード、
なわとびダンスの作成



つるせ台小学校芝生化の効果

R1～の校庭での「すりきず」の人数

R3.10月～
芝生化スタート



	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R1⇒R6
人 数	233 人	151 人	120 人	52 人	33 人	20 人	約9% に減少

※中庭、登校中、タイヤなどの遊具でのすりきずは除く。

※令和2年3月～5月は休校中。令和2年6月から分散登校。校庭の使用が制限される。



4 目指す方向性

児童生徒新体力テストの結果の向上へ

- ・質の高い体育授業の実現を果たし、
敏捷性を含め児童生徒の体力を高める
 - ・運動好きな児童生徒を育てる体育授業の推進
 - ・学習の成果を活かし、日頃から
運動に親しめる児童生徒の育成
- ↓
- ・運動が大好きな児童生徒の育成(生涯スポーツ)

体力向上に向けた合言葉
「コツコツときたえた体は
たからもの」

埼玉県の目指す体育・保健体育授業
「めあてを もって進んで運動 仲間と学ぶ
喜びあふれる体育・保健体育授業」

