



令和7年度 愛知県体力テスト データ分析【概要版】

次世代のために、体力・運動能力を高めるためだけでなく、体を動かす
遊び等を通して養われる能力の育成を目指して教員が取り組めること

令和8年3月 中京大学スポーツ科学部

1 愛知県内の現状からの提言

【全国との比較】

- ・ R 7 年度の愛知県の体力合計点の順位は依然として、低水準（図 1）。
- ・ 全国における順位は最低水準
小学 5 年生 男子 47 位 女子 46 位
中学 2 年生 男子 46 位 女子 44 位
- ・ 他県との体力合計点の差は少しずつ縮まってきているが、20m シャトルランや 50m 走、ボール投げに関しては、特に低水準（図 2、図 3）。

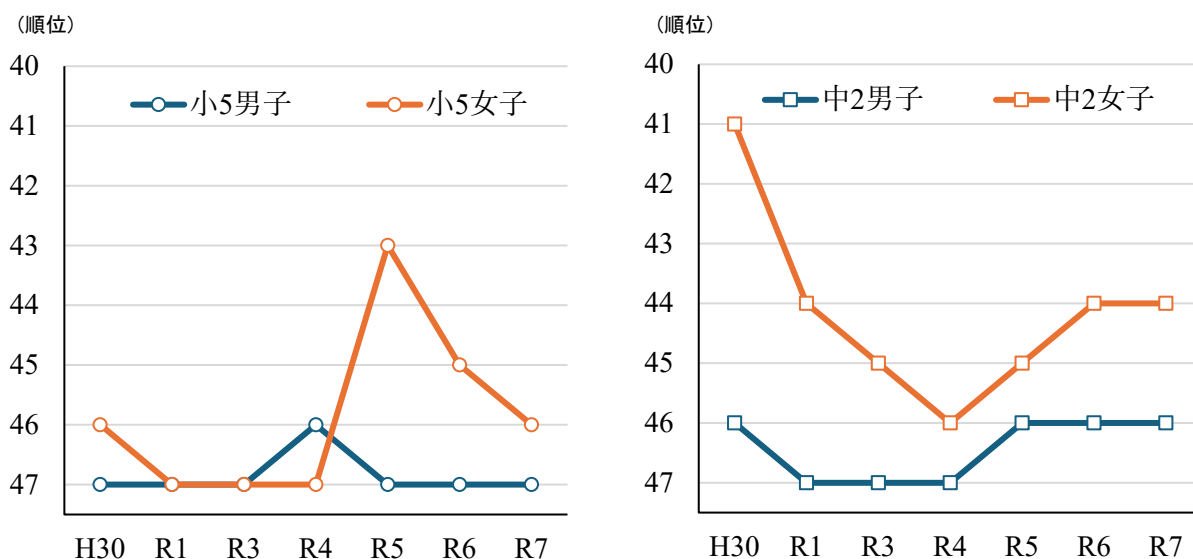
【地区別の傾向】

- ・ 地区別では、総合評価において、D + E の比率が全国平均を下回るのは、東三河地区の小 5 女子のみであり、愛日地区や海部地区では D + E の比率が目立っていた。

【課題】

現状の県内の体力テストの結果より、総合評価ならびに体力要素別でも、依然として児童生徒の体力の低水準が続いている。体力要素別では、**20m シャトルランや 50m 走、ボール投げ**において、学年、性別問わず、明らかに全国平均を下回っており、特に課題が大きい。これらの項目は、全国でも低下が続いている項目ではあるが、愛知県においても同様に低下が続いており、運動する場面では活動量をしっかり確保しつつ、投動作や走動作を多く取り入れた取組が必要と言える。こうした運動動作は、小学校や中学校における体育、あるいは、自由遊びの時間においてもよくみられる動作であり、これらを改善することは、児童生徒の運動有能感の向上が期待できる。地域別の結果については、**体力合計点の平均値が高い地区の取組などを参考**にしながら、危機感をもって取組強化に当たってほしいと思う。

図 1 愛知県における体力合計点の全国順位の経年変化



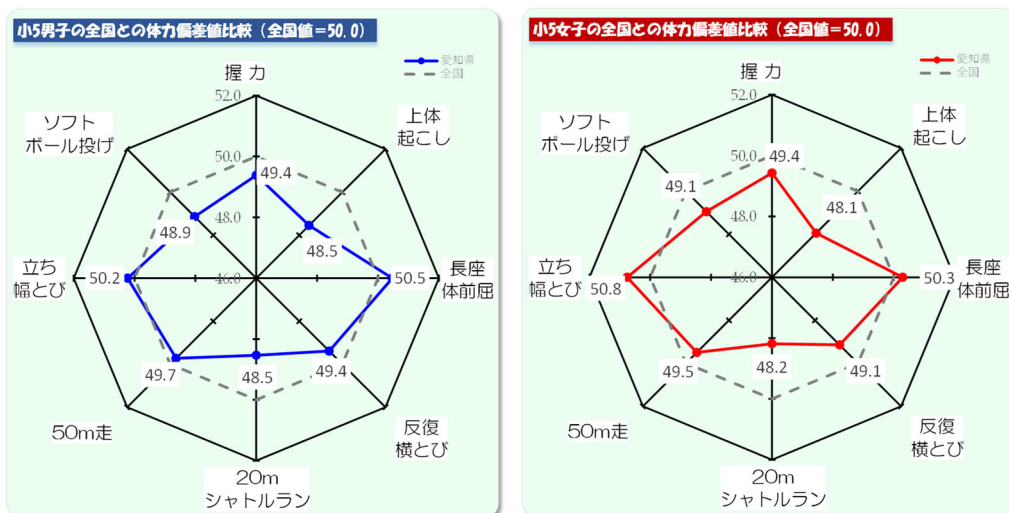


図2 愛知県と全国の体力偏差値の比較 (小学校第5学年)

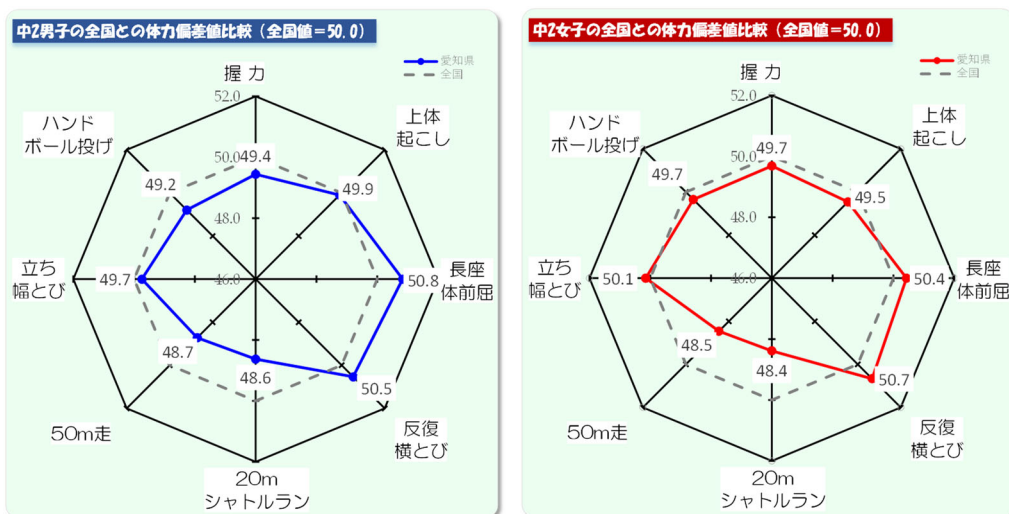


図3 愛知県と全国の体力偏差値の比較 (中学校第2学年)

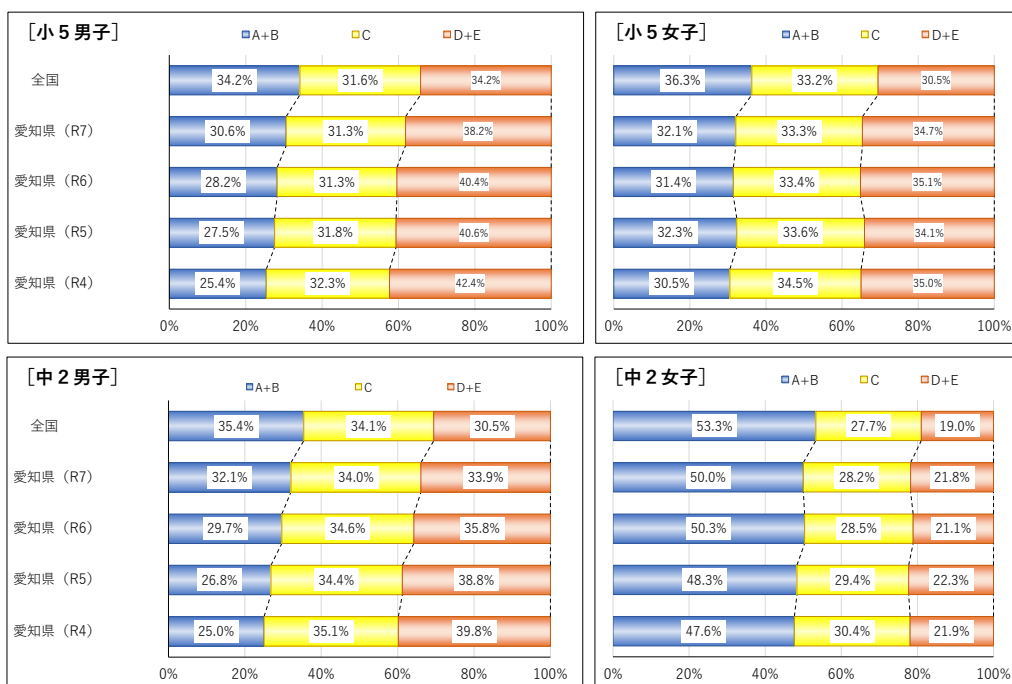


図4 体力総合評価の経年比較と全国値との比較

2 体力・運動能力の影響要因の全国値との比較からの提言

(1) 体力・運動能力への影響要因の分析

体力・運動能力への影響要因として、「運動やスポーツが好き」「今後の運動実施」「一週間の総運動時間」「朝食摂取」「スクリーンタイム」「体育（保健体育）授業は楽しい」「体育（保健体育）授業へ進んで学習」を検討した。

ア 運動やスポーツへの意欲に関する質問項目

調査項目	経年変化	全国比較
運動やスポーツが「好き」 (図5)	【男子】 過去4年で最高 【女子】 過去4年で最低	平均未満
今後の運動実施 (図6)	【小5】 減少傾向 【中2】 若干改善	平均未満
一週間の総運動時間 (図7)	長い群が減少、短い群が増加 → 徐々に運動時間が減少	平均より明らかに短い

[課題]

愛知県は運動やスポーツへの意欲に関するすべての項目で全国平均値と比較して低水準であることが確認された。特に「運動やスポーツが好き」「今後の運動実施」では、男子では2%程度、女子では3%程度、全国平均を下回っており、体力測定値とともに運動の生涯スポーツの観点からも、これらの項目の改善に努める必要がある。

また、「一週間の総運動時間」について一日60分をクリアする児童生徒の割合は、全国平均と比較して、3～7%減少していた。運動の楽しさや重要性の伝達はもちろん、全体的な運動時間や活動量の確保という基本に立ち返るべきであると考える。

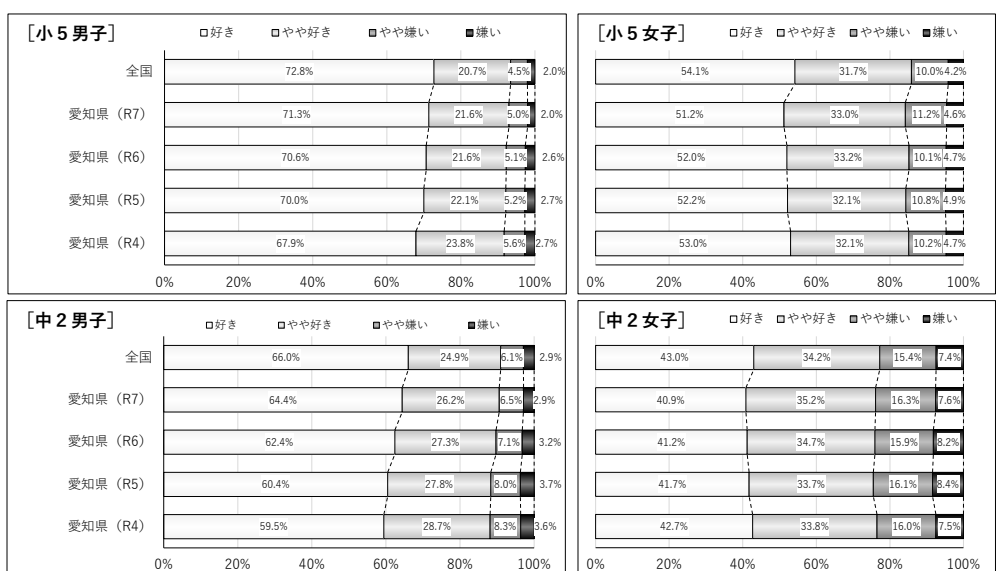


図5 「運動やスポーツが好き」の全国・他県比較、愛知県の経年比較

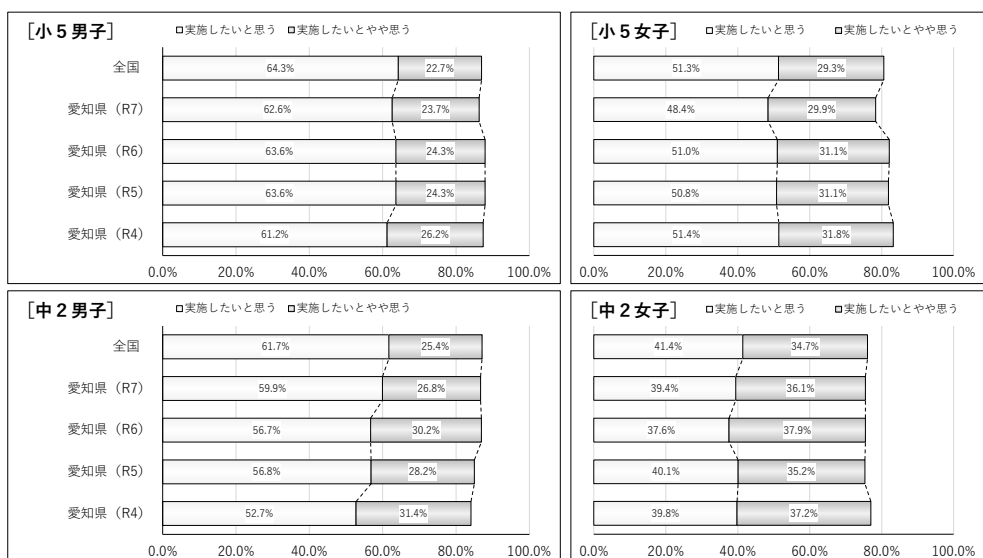


図6 「今後の運動実施（実施したいと思う、やや実施したいと思う）」の全国・他県比較、愛知県の経年比較

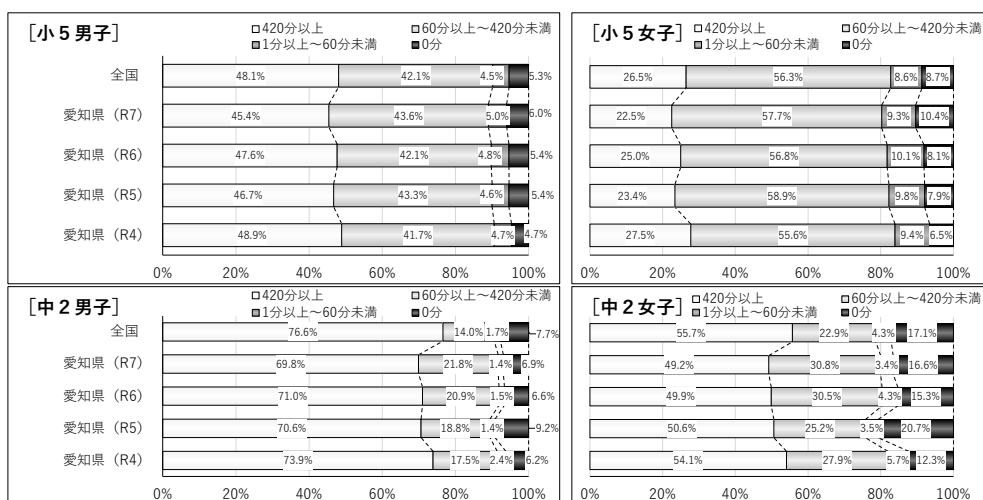


図7 「一週間の総運動時間」の全国・他県比較、愛知県の経年比較

イ 朝食摂取やスクリーンタイム（学習利用以外）に関する質問項目

調査項目	経年変化	全国比較
朝食摂取	徐々に改善	【小5】 上回る
スクリーンタイム （学習利用以外）	【小5】 4時間以上の 割合が減少	【中2】 顕著に多い

【課題】

「朝食摂取」について、は小5では良好な傾向であったが、学習利用以外のスクリーンタイム（以下、ST という。）はR 7年度においても依然として長い。特に中2では、男女ともに最も長い4時間以上の割合が6～7%程度多く、際立って長い状態がある。ST の増加に伴う健康問題は世界的に危惧されているが、全国の報告書では、ST は頭打ちの傾向も見えている。その上で愛知県のみが、引き続き増加するようなことは、児童生徒の健康上の観点からも避ける必要がある。余暇時間での ST を減らすため、日頃の画面の見過ぎを防ぐための工夫や心身の健康へのリスク、生活時間構造の夜型化など、生活習慣と絡めた教育・指導が求められる。各学校での目安、指針の提示も含めた改善方策の立案が急務である。

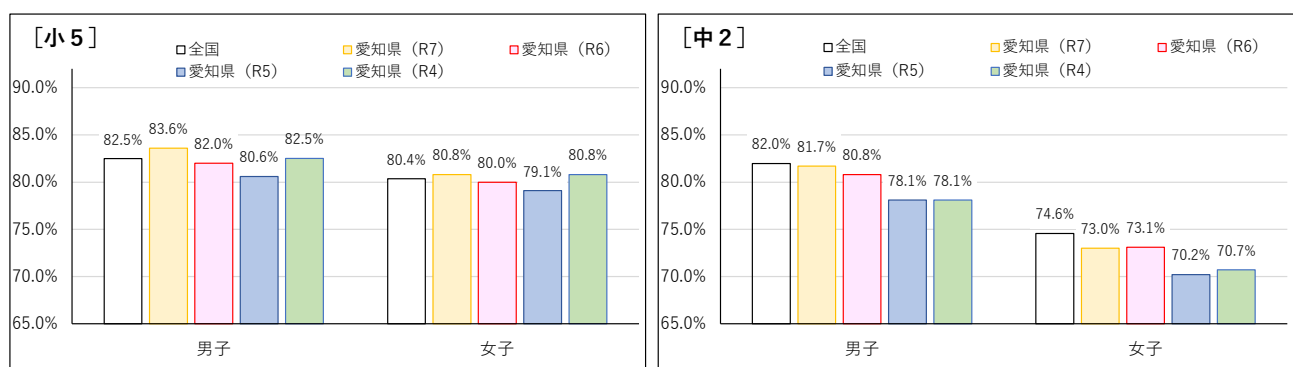


図8 「朝食摂取（毎日食べる）」の全国比較と愛知県の経年比較

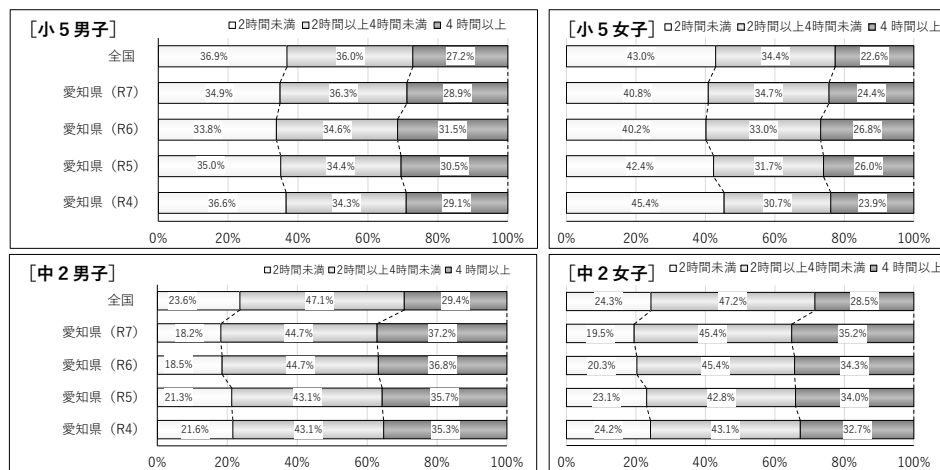


図9 「スクリーンタイム」の全国・他県比較、愛知県の経年比較

ウ 体育・保健体育の授業への意欲に関する質問項目

調査項目	経年変化	全国比較
体育（保健体育）の授業は楽しい	【男子】 概ね現状維持 【女子】 「楽しい」と答える 児童生徒が 減少	
体育（保健体育）の授業へ進んで学習	「いつも進んで学習」「だいたい進んで学習」を合算した割合では、概ね維持ないしは 若干改善傾向 「いつも進んで学習」に限ると 減少傾向	低値

【課題】

体育・保健体育の授業への意欲に関する項目では、男子では「体育（保健体育）の授業は楽しい」と答える割合が概ね維持されているが、**女子では低下の傾向が目立っている**。さらに、「体育（保健体育）の授業へ進んで学習」している者は維持あるいは若干改善傾向にあるものの、**全国値と比べれば、進んで学習している児童生徒が多い状況とは言い難い**。

主体的な学習は、運動の楽しさを感じていること、運動への意欲が育まれていることが重要であり、取組の強化が求められる。特に、**女子においては、保健体育への授業の意欲が低下しており、重点的に改善する必要**がある。一辺倒な指導法や声かけに陥らないことに留意し、意欲や態度に働きかける工夫が求められる。

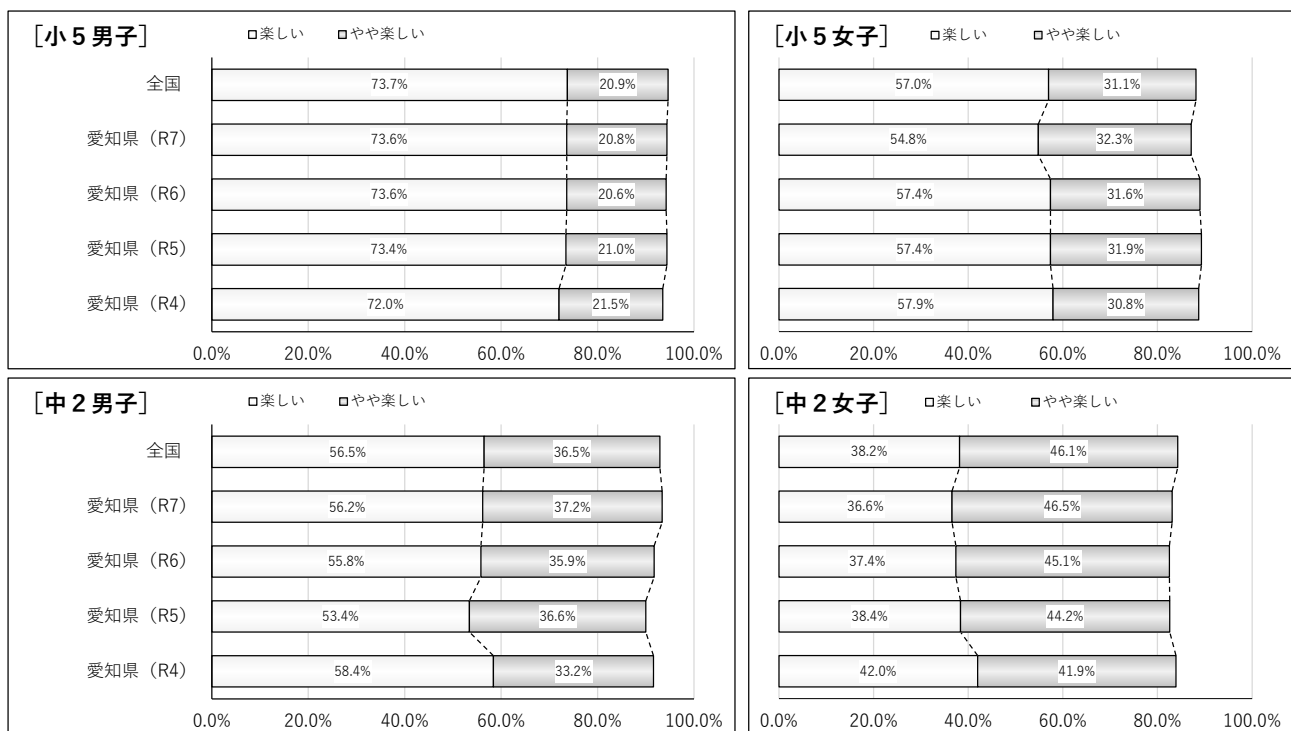


図 10 「体育（保健体育）授業は楽しい」の全国・他県比較、愛知県の経年比較

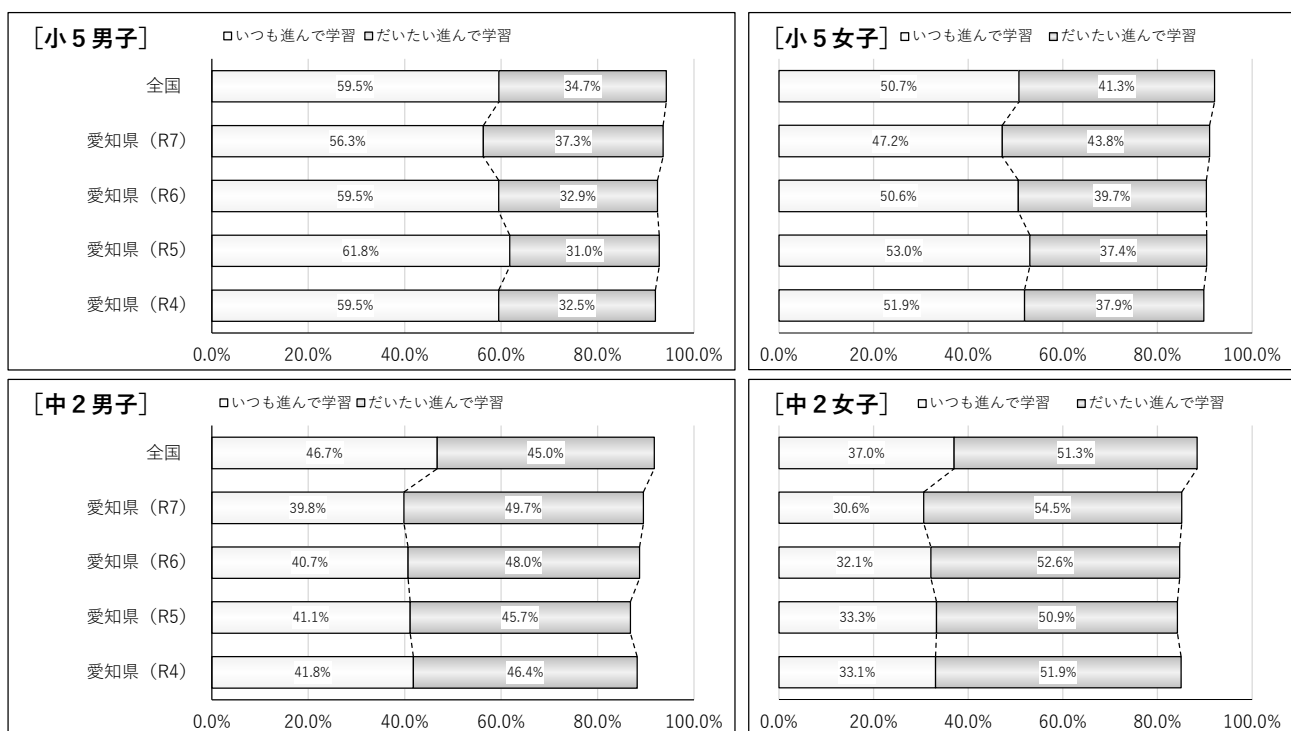


図 11 「体育（保健体育）授業へ進んで学習」の全国・他県比較、愛知県の経年比較

3 体育授業での様子や学校の取組状況からの提言

(1) 体育授業での取り組みについて

下記の5項目について検討した。

1. 体育の授業の冒頭で、その授業の目標（めあて・ねらい等）を児童生徒に示す活動を取り入れていますか。
2. 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。
3. 体育の授業では、児童生徒同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動を取り入れていますか。
4. 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。
5. 体育の授業における ICT の活用について、どのくらいの頻度で活用していますか。

調査項目	経年変化	全国比較
授業の目標提示	「めあてやねらいの提示」割合は 徐々に増加	【中2】 上回る
振り返り活動	【小5】 徐々に増加 【中2】 「いつも取り入れている」と「だいたい」で合算すると維持ないしは 若干増加傾向	【小5】 依然として 少し下回る 【中2】 平均を上回る
助け合い活動	R 5 年度までは低値であったが、 近年は上昇傾向	【中2】 大きく上回る

話し合い活動	【小5】 R 7年度に大きく 減少 【中2】 若干減少したが、元々高い ため概ね維持	【小5】 低値 【中2】 高値
ICT 活用	【小5】 週に1時間程度までを含め ても50%程度であり、中2に 比べてかなり低値 【中2】 活用割合が増加	【小5】 低値 【中2】 高値

〔課題〕

体育授業での取組に関しては、いずれの項目も**中2では全国値を上回る**結果が出ており、授業の目標提示をはじめとして多く取り組まれている様子が伺えた。一方で**小5では、多くの項目で全国平均値を下回っており、改善が必要**である。これらの取組は体力測定値への直接的な効果は限定的であると思われるが、**運動嗜好を向上させたり、仲間関係を構築させたりすることで、生涯スポーツへの良い影響を期待**することができる。

また、授業を通じた取組行動の結果に対する振り返り活動を充実させることは、児童生徒のその後の活動や意欲に大きく影響する。児童生徒の思考を促す活動としても有効であり、様々な活動での努力や工夫、原因への捉え方を育む機会として、保健体育の学習活動をはじめとして充実が望まれる。振り返りの材料としては、**全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を客観的な指標として活用することも有効であり、教師主導と児童生徒の主体的な学習活動を組み合わせ**、調査結果と現場における経験を融合させながら、効果的な取組へと改善していくことが、運動・スポーツに対する意義を教育するためにも重要である。

表1 「体育の授業の冒頭で、その授業の目標（めあて・ねらい等）を児童に示す活動を取り入れていますか」の全国比較と経年変化

測定項目	全国/愛知	小5				中2			
		いつも取り入れている	だいたい取り入れている	あまり取り入れていない	全く取り入れていない	いつも取り入れている	だいたい取り入れている	あまり取り入れていない	全く取り入れていない
体育の授業の冒頭で、その授業の目標（めあて・ねらい等）を児童に示す活動を取り入れていますか。	全国	52.2%	46.5%	1.3%	0.1%	69.8%	29.5%	0.6%	0.1%
	愛知県（R7）	49.9%	48.3%	1.7%	0.0%	73.4%	26.2%	0.4%	0.0%
	愛知県（R6）	43.2%	54.8%	2.0%	0.0%	72.2%	26.4%	1.3%	0.0%
	愛知県（R5）	41.7%	54.9%	3.3%	0.2%	67.5%	31.8%	0.4%	0.4%
	愛知県（R4）	46.0%	51.9%	2.0%	0.1%	68.0%	31.7%	0.0%	0.3%

表2 「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」の全国比較と経年変化

測定項目	全国/愛知	小5				中2			
		いつも取り入れている	だいたい取り入れている	あまり取り入れていない	全く取り入れていない	いつも取り入れている	だいたい取り入れている	あまり取り入れていない	全く取り入れていない
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。	全国	39.3%	57.6%	3.1%	0.1%	56.2%	41.8%	1.9%	0.1%
	愛知県（R7）	35.4%	61.2%	3.3%	0.0%	64.5%	34.8%	0.7%	0.0%
	愛知県（R6）	32.3%	62.2%	5.4%	0.0%	72.2%	26.4%	1.3%	0.0%
	愛知県（R5）	29.2%	65.3%	5.4%	0.2%	60.9%	37.1%	1.7%	0.3%
	愛知県（R4）	36.6%	58.5%	4.7%	0.2%	54.4%	45.0%	0.6%	0.0%

表3 「体育の授業では、児童同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動を取り入れていますか」の全国比較と経年変化

測定項目	全国/愛知	小5				中2			
		いつも取り入れている	だいたい取り入れている	あまり取り入れていない	全く取り入れていない	いつも取り入れている	だいたい取り入れている	あまり取り入れていない	全く取り入れていない
体育の授業では、児童同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動を取り入れていますか。	全国	46.5%	52.1%	1.3%	0.1%	53.7%	44.7%	1.4%	0.2%
	愛知県（R7）	46.7%	52.5%	0.7%	0.0%	64.2%	35.5%	0.4%	0.0%
	愛知県（R6）	41.2%	58.1%	0.7%	0.0%	58.2%	41.1%	0.7%	0.0%
	愛知県（R5）	33.8%	64.4%	1.7%	0.2%	53.3%	45.6%	0.7%	0.4%
	愛知県（R4）	37.2%	60.0%	2.6%	0.2%	52.4%	46.5%	1.1%	0.0%

表4 「体育の授業では、児童同士で話し合う活動を取り入れていますか」の全国比較と経年変化

測定項目	全国/愛知	小5			中2		
		全ての学年で取り入れている	一部の学年で取り入れている	取り入れていない	全ての学年で取り入れている	一部の学年で取り入れている	取り入れていない
体育の授業では、児童同士で話し合う活動を取り入れていますか。	全国	60.7%	38.1%	1.2%	88.9%	9.3%	1.8%
	愛知県（R7）	49.6%	49.8%	0.6%	95.7%	4.3%	0.0%
	愛知県（R6）	57.7%	42.1%	0.3%	96.7%	3.0%	0.3%
	愛知県（R5）	50.2%	49.3%	0.5%	93.8%	5.5%	0.7%
	愛知県（R4）	49.7%	48.3%	2.1%	89.8%	8.5%	1.7%

表5 「体育の授業におけるICTの活用についてどのくらいの頻度で活用していますか」の全国比較と経年変化

測定項目	全国/愛知	小5					中2				
		毎時間活用している	週に1時間	月に1時間	年に数時間	ICTを活用していない	毎時間活用している	週に1時間	月に1時間	年に数時間	ICTを活用していない
体育の授業におけるICTの活用について、どのくらいの頻度で活用していますか。	全国	5.4%	41.3%	34.2%	17.0%	2.0%	17.4%	43.2%	24.3%	13.2%	1.9%
	愛知県（R7）	3.5%	46.4%	32.4%	16.5%	1.2%	23.0%	45.0%	16.7%	14.9%	0.4%
	愛知県（R6）	4.1%	42.5%	31.8%	20.3%	1.3%	20.1%	40.5%	18.4%	20.1%	1.0%
	愛知県（R5）	3.5%	30.8%	37.0%	27.2%	1.5%	16.8%	38.3%	20.8%	23.0%	1.1%
	愛知県（R4）	3.6%	32.4%	34.0%	27.6%	2.4%	9.9%	37.7%	22.4%	27.8%	2.3%

(2) 学校の取り組みについて

以下の4項目について検討した。なお、1以外はR7年度のみ調査された項目である。

1. 「健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の大切さを、児童／生徒に伝えていますか。」
2. 「教育内容と教育活動の実施に必要な人的・物的資源等を、地域等の外部資源も含めて活用しながら効果的に組み合わせていますか」
3. 「運動やスポーツ、児童／生徒の体力について、家庭とどのような連携をしていますか。」
4. 「体育／保健体育の授業で、運動やスポーツが苦手な児童／生徒がいる場合に、どのような取組をしていますか。」

調査項目	経年変化	全国比較
健康の三原則	【中2】 R7年度で大幅な改善	【小5】 概ね同水準 【中2】 R7年度で概ね同水準
地域資源の活用 ※R7年度のみ		低値
家庭との連携 ※R7年度のみ		【小5】 いずれの選択肢も低値 【中2】 選択肢によっては上回る
苦手な子供への 取り組み ※R7年度のみ		各選択肢の傾向は全国と類似だが、「教師や友達の真似を促している」「授業外の時間にも教えている」 「授業外の時間に児童／生徒自ら練習するように促している」「授業外の時間に児童／生徒が本や映像を見られるようにしている」が低値

【課題】

学校の取組において、特に地域資源の活用や家庭との連携の割合が低率であった。**家庭や地域と連携を強化することで、より効率的な運動促進や体力向上を期待したい。**

特に運動やスポーツが苦手な子供に対する取組が不足している。児童生徒個々への配慮を踏まえた指導はより良い教育活動のための重要な要素であり、教員からの身体活動を促すような「きっかけづくり」や「しかけ」がなされているか、工夫されているかを確認し、保健体育分野での学びを充実させる必要がある。

表 6 「健康の三原則」の全国比較

測定項目	全国/愛知	小 5				中 2			
		様々な場面で伝えている	適宜伝えている	各担当に任せている	特に伝えていない	様々な場面で伝えている	適宜伝えている	各担当に任せている	特に伝えていない
健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の大切さを、児童に伝えていますか。	全国	36.7%	57.0%	6.0%	0.2%	37.8%	59.3%	2.6%	0.3%
	愛知県（R7）	34.3%	56.0%	9.3%	0.4%	35.5%	60.6%	3.2%	0.7%
	愛知県（R6）	34.6%	56.4%	8.9%	0.1%	29.1%	67.9%	3.0%	0.0%
	愛知県（R5）	33.1%	57.7%	9.0%	0.2%	32.1%	65.0%	2.9%	0.0%
	愛知県（R4）	35.1%	58.0%	6.9%	0.0%	31.2%	64.0%	4.0%	0.8%
	有意確率（p値）	p<0.05				p<0.05			

表 7 「地域資源の活用」の全国比較

測定項目	全国/愛知	小 5				中 2			
		よく行っている	どちらかといえば行っている	あまり行っていない	全く行っていない	よく行っている	どちらかといえば行っている	あまり行っていない	全く行っていない
教育内容と教育活動の実施に必要な人的・物的資源等を、地域等の外部資源も含めて活用しながら効果的に組み合わせているか	全国	26.5%	54.1%	17.7%	1.6%	20.1%	51.8%	25.4%	2.7%
	愛知県（R7）	18.9%	53.1%	25.1%	2.9%	17.4%	50.4%	28.7%	3.5%

表 8 「家庭との連携」の全国比較

測定項目	全国/愛知	小 5							
		家庭に対して、児童/生徒が運動やスポーツをする機会を設けている	家庭に対して、児童/生徒が運動やスポーツを実施することを啓発するための動画や資料を提供している	家庭に対して、児童/生徒の生活習慣（スクリーンタイムも含む）改善のための資料を配布している	家庭に対して、児童/生徒の生活習慣（スクリーンタイムも含む）改善のための資料を配布している	家庭に対して、児童/生徒の生活習慣（スクリーンタイムも含む）改善のための資料を配布している	家庭に対して、児童/生徒の生活習慣（スクリーンタイムも含む）改善のための資料を配布している	家庭に対して、児童/生徒の生活習慣（スクリーンタイムも含む）改善のための資料を配布している	家庭に対して、児童/生徒の生活習慣（スクリーンタイムも含む）改善のための資料を配布している
運動やスポーツ、児童/生徒の体力について、家庭とどのような連携をしていますか。（複数回答可）	全国	16.8%	19.5%	44.2%	30.7%	59.4%	11.3%	1.7%	1.7%
	愛知県（R7）	14.7%	16.8%	34.0%	23.7%	42.7%	21.8%	0.7%	0.7%
	全国/愛知	中 2							
		家庭に対して、児童/生徒が運動やスポーツをする機会を設けている	家庭に対して、児童/生徒が運動やスポーツを実施することを啓発するための動画や資料を提供している	家庭に対して、児童/生徒の生活習慣（スクリーンタイムも含む）改善のための資料を配布している	家庭に対して、児童/生徒の生活習慣（スクリーンタイムも含む）改善のための資料を配布している	家庭に対して、児童/生徒の生活習慣（スクリーンタイムも含む）改善のための資料を配布している	家庭に対して、児童/生徒の生活習慣（スクリーンタイムも含む）改善のための資料を配布している	家庭に対して、児童/生徒の生活習慣（スクリーンタイムも含む）改善のための資料を配布している	家庭に対して、児童/生徒の生活習慣（スクリーンタイムも含む）改善のための資料を配布している
	全国	9.4%	10.5%	29.5%	22.8%	35.9%	31.6%	1.9%	1.9%
	愛知県（R7）	9.6%	12.8%	25.2%	22.0%	35.5%	33.0%	0.0%	0.0%

4 「体力合計点」「運動やスポーツが好き」の経年変化からの提言

(1) 体力合計点と運動やスポーツが好きな経年変化

本年度は、過去3年間における「体力合計点」と「運動やスポーツが好き」な児童生徒の割合の経年変化に基づき、グルーピングとそれらの変化傾向に影響を及ぼす学校の取組について検討した。

【体力合計点】

- ・小5女子のみ、若干の低下傾向。それ以外の群ではいずれも改善傾向。
- ・特にR6年度からR7年度の傾きが大きく、今後のさらなる伸びが期待される。

【運動やスポーツが好き】

- ・小5、中2ともに女子で、若干の低下傾向。男子では、小5、中2ともに改善傾向。

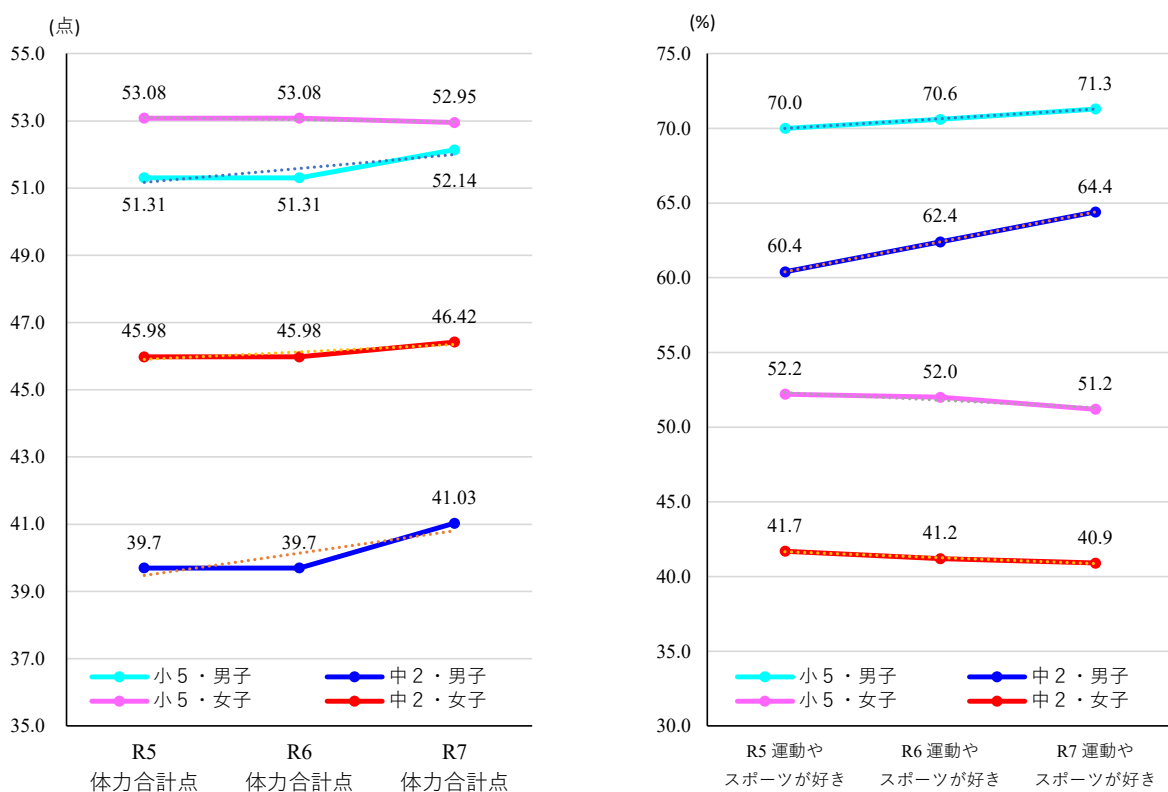


図 12 愛知県全体での「体力合計点」「運動やスポーツが好き」の経年変化

【課題】

全体的な傾向としては、「**体力合計点**」は、**小5女子以外は全体的に改善傾向**であり、この傾向を維持していきたい。また、「**運動やスポーツが好き**」は、**男子では改善傾向**が確認されたが、**女子では低下傾向**が確認されており、全国の傾向同様に、女子に課題が大きいことが示唆された。**女子においては、保健体育への授業の意欲が低下していることから、女子における取組の強化が求められる。**

(2) 学校の取り組みと体力合計点の経年変化との関係

本節では、学校ごとの体力合計点の変化をより詳しく確認し、各学校の取組が「R 5 年度時点の水準」や「その後の変化の方向」とどのように関係しているかを分析した。学校の取組と体力合計点の水準や変化との関係がみられたものを中心に下記に示す。

【小5】

- ・男女ともに、**学校全体として目標設定をすることが初期段階の体力合計点の改善に重要**
- ・男子では、**研修結果の反映、調査結果の考慮等も改善に良い影響**を及ぼしている可能性
- ・初期段階の記録を高めるために**小学校4年生に体力テストの実施が有効**である可能性

【中2】

- ・男女ともに、**学校目標の設定は、その後の改善に有効である**可能性
- ・男子では、**調査結果の考慮が初期段階の体力合計点を高めることに有効である**可能性

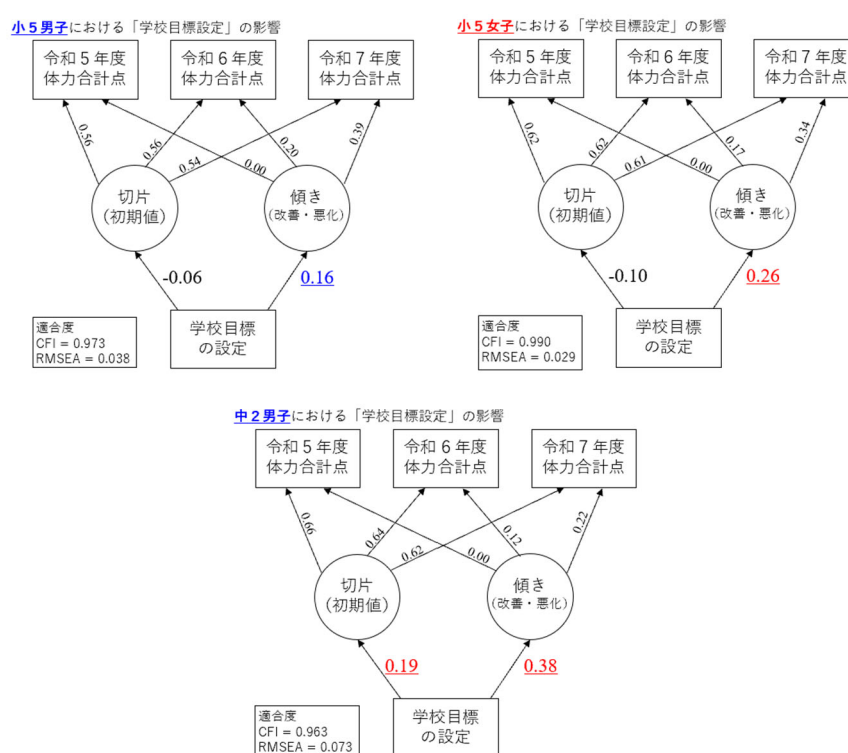


図 13 「体力合計点」の経年変化における切片・傾きへの「学校目標設定」の影響
(左上：小5男子、右上：小5女子、下：中2男子)

【課題】

全体として、中2に比べ小5の方が、女子に比べ男子の方が、学校の取組影響が大きいことが確認され、中2ならびに女子に効果的な取組を促進していくことで、全体的な課題解決につながることを期待される。初期値の高さよりも、**明らかな改善傾向の見られるパターン**の学校の取り組みの深掘を行うことで、**今後の施策立案の大きな参考になる**と思われる。特に「体力向上の目標策定」「苦手な子供への取組」「全国体力・運動能力、運動習慣等調査の利活用」に関しては昨年も課題であったことから、各校における学校全体としての体力向上の目標策定の徹底、調査等の利活用の推進が求められる。

5 まとめ

以上のことから、次の7つを重点事項として取り組んでいくことを提言する。

① 各学校による児童生徒の運動促進ならびに体力向上の目標・計画の策定

② 調査結果や研修内容を極力反映した学年別等の計画や目標設定

③ 4年生における新体力テスト実施への可能な限りの取組

④ 児童生徒の活動量を第一に重視した運動実践の内容や体育授業の実施

⑤ 走動作や投動作の機会の拡充

⑥ 家庭や地域との連携を図った運動の魅力や楽しさ、重要性の伝達

⑦ スクリーンタイムの適正化

○ 重点事項を取り入れた具体的な年間計画の例

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
学校・教員の取組	⑥ 家庭や地域との連携を図った運動の魅力発信、楽しさの伝達											
	⑦ スクリーンタイムの指針提示	⑤ 走運動や投運動の機会の拡充	新体力テスト				⑤ 走運動や投運動の機会の拡充			② 調査結果や研修内容を反映した計画の立案		
							① 体力向上の目標・計画の策定		④ 活動量を重視した体育授業の実施			
児童生徒の活動	⑦ スクリーンタイムの把握、改善	⑥ 外遊び等強化週間		⑦ スクリーンタイムの把握、改善		④⑤ 実施状況調査		⑦ スクリーンタイムの把握、改善		④⑤ 実施状況調査	⑥ 外遊び等強化週間	⑦ スクリーンタイムの把握、改善

図 14 重点事項を取り入れた具体的な年間計画の例