

I

宮城県小・中・高等学校児童生徒 体力・運動能力調査結果について



異学年ペアを活用した体力・運動能力調査の実施の様子

1 令和5年度宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査 平均値 一覧

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (折り返し数)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)
小学校1年生	9.16	11.36	27.07	26.79	17.98		11.82	111.54	8.21
小学校2年生	10.70	13.46	28.24	30.55	26.00		10.97	121.82	11.29
小学校3年生	12.47	15.65	29.95	34.12	33.37		10.43	131.89	14.64
小学校4年生	14.24	17.06	31.66	37.33	38.84		9.98	139.35	17.98
小学校5年生	16.32	18.62	34.31	40.88	45.53		9.61	148.18	21.06
小学校6年生	19.44	20.42	35.92	44.25	52.06		9.17	160.67	24.43
中学校1年生	24.14	22.74	41.01	48.27	61.75	452.66	8.65	179.49	17.00
中学校2年生	29.43	26.22	45.87	51.96	76.44	421.83	8.08	198.25	20.04
中学校3年生	34.01	28.61	49.38	54.47	82.74	414.18	7.73	210.13	22.42
高校1年生	36.68	28.04	48.95	56.58	79.36	437.56	7.55	217.14	22.71
高校2年生	38.64	29.63	51.31	57.98	86.68	425.01	7.35	223.51	24.56
高校3年生	39.91	30.38	52.27	58.49	85.44	420.29	7.28	225.05	25.43

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (折り返し数)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)
小学校1年生	8.66	10.90	29.12	25.91	14.92		12.16	103.93	5.58
小学校2年生	10.12	13.06	30.89	29.57	20.64		11.23	113.51	7.37
小学校3年生	11.74	14.71	33.18	32.62	25.44		10.70	123.62	9.36
小学校4年生	13.78	16.34	35.48	36.01	29.93		10.22	132.27	11.37
小学校5年生	16.39	17.56	38.58	39.12	35.32		9.81	141.29	13.34
小学校6年生	19.13	18.70	40.45	41.66	39.40		9.47	149.95	14.97
中学校1年生	21.15	19.16	43.72	44.02	41.75	332.80	9.29	159.37	10.30
中学校2年生	23.09	21.71	47.11	45.69	48.35	314.13	9.04	164.88	11.77
中学校3年生	24.40	22.84	48.93	46.30	49.48	311.44	8.93	166.70	12.62
高校1年生	24.82	22.13	48.83	48.18	45.34	337.21	9.02	169.40	12.70
高校2年生	25.61	22.71	49.41	47.96	46.38	340.42	9.01	169.29	13.15
高校3年生	26.13	23.35	50.39	48.24	44.97	334.48	9.01	169.22	13.50

※ボール投げは、小学校はソフトボール投げ、中・高等学校はハンドボール投げ
 ※令和2年度は、新型コロナウイルス感染症により十分な標本数が得られなかったため、参考値扱いとし、最高値や最低値の比較から除く

体力向上プロジェクト事業が始まった平成15年度からの県平均の最高値
 体力向上プロジェクト事業が始まった平成15年度からの県平均の最高値と同記録
 体力向上プロジェクト事業が始まった平成15年度からの県平均の最低値

2 校種別の令和5年度と令和4年度との結果比較

区分	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		シャトルラン		持久走		50 m 走		立ち幅とび		ボール投げ		
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
小学校	1	0.04	0.02	-0.11	-0.36	0.03	0.15	0.24	-0.03	0.35	-0.17			0.02	0.09	0.97	-0.03	0.32	0.13
	2	0.04	0.10	-0.30	-0.06	0.43	0.54	0.40	0.35	0.45	0.26			0.00	-0.08	0.11	-0.22	0.33	0.19
	3	0.15	-0.04	0.28	-0.35	0.16	0.27	0.92	0.51	2.19	0.47			0.00	0.02	1.30	0.06	0.56	0.21
	4	0.13	0.02	0.16	-0.16	-0.02	0.14	0.54	0.34	1.84	0.56			-0.02	0.03	1.30	0.36	0.59	0.26
	5	0.12	0.10	0.09	-1.05	0.53	0.53	0.26	0.05	2.50	-0.33			-0.04	0.01	0.95	-0.29	0.53	0.33
	6	-0.09	0.04	-0.14	0.00	0.13	0.11	0.27	0.31	1.33	0.30			-0.04	-0.02	1.51	1.59	0.09	0.30
中学校	1	0.15	0.11	0.12	-0.01	0.47	0.41	0.28	0.05	0.44	-1.29	-4.90	8.10	-0.05	0.00	-0.07	-0.81	0.27	0.03
	2	-0.07	0.08	0.05	0.30	0.85	0.96	0.70	0.19	1.16	-0.55	-0.20	0.08	0.00	-0.02	2.17	0.74	0.33	0.03
	3	-0.01	-0.21	0.15	-0.49	0.92	0.06	-0.03	-0.44	-0.89	-1.74	5.64	-4.89	0.07	0.02	0.22	-1.08	0.19	-0.16
高等学校	1	0.07	-0.11	-0.17	0.04	0.06	0.41	-0.23	0.29	-0.56	-0.70	35.39	27.83	0.01	0.00	-1.11	0.01	-0.18	0.01
	2	0.05	-0.06	0.10	-0.27	0.44	0.09	0.42	-0.18	1.81	0.57	30.69	32.33	-0.03	0.00	0.14	-0.66	0.15	-0.04
	3	-0.46	-0.13	-0.30	-0.47	0.44	0.19	0.02	-0.45	0.73	-0.83	17.22	22.15	-0.06	-0.03	-1.82	-2.31	0.20	-0.17

* ボール投げは、小学校はソフトボール投げ、中・高等学校はハンドボール投げ

* 網掛けは、平均値の向上が見られた項目の数値。持久走、50m走については、-（マイナス）で表記。

【結果比較の概要】（ ）は令和4年度の各項目数

校種	向上した項目	低下した項目	概要
小学校 (96項目)	74項目 (43項目)	22項目 (53項目)	<ul style="list-style-type: none"> 令和4年度と比較し、多くの項目で記録の向上が見られた。 ボール投げは全ての学年で、記録が向上した。 50m走、立ち幅跳びについては、男子と比較して女子の記録の低下が多く見られた。 上体起こしは、多くの学年で記録の低下が見られた。
中学校 (54項目)	34項目 (13項目)	20項目 (41項目)	<ul style="list-style-type: none"> 記録が向上した項目数が令和4年度よりも増加した。 長座体前屈は、全ての学年で男女とも記録が向上した。 男子は上体起こし、ボール投げで全学年で記録が向上した。 女子の20mシャトルランは、全学年で低下した。
高等学校 (54項目)	26項目 (24項目)	28項目 (30項目)	<ul style="list-style-type: none"> 令和4年度と比較し、記録が向上した項目が増加した。 長座体前屈は、全ての学年で男女とも記録が向上した。 握力、上体起こし、立ち幅跳びについては、多くの学年で記録の低下が見られた。

3 校種別の令和5年度と平成30年度（コロナ禍前）との結果比較

コロナ禍による影響を考慮し、コロナ禍前の平成30年度との比較を行っている。

区 分		握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		シャトルラン		持久走		50m走		立ち幅とび		ボール投げ	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小 学 校	1	0.04	0.02	-0.11	-0.36	0.03	0.15	0.24	-0.03	0.35	-0.17	/		0.02	0.09	0.97	-0.03	0.32	0.13
	2	0.04	0.10	-0.30	-0.06	0.43	0.54	0.40	0.35	0.45	0.26			0.00	-0.08	0.11	-0.22	0.33	0.19
	3	0.15	-0.04	0.28	-0.35	0.16	0.27	0.92	0.51	2.19	0.47			0.00	0.02	1.30	0.06	0.56	0.21
	4	0.13	0.02	0.16	-0.16	-0.02	0.14	0.54	0.34	1.84	0.56			-0.02	0.03	1.30	0.36	0.59	0.26
	5	0.12	0.10	0.09	-1.05	0.53	0.53	0.26	0.05	2.50	-0.33			-0.04	0.01	0.95	-0.29	0.53	0.33
	6	-0.09	0.04	-0.14	0.00	0.13	0.11	0.27	0.31	1.33	0.30			-0.04	-0.02	1.51	1.59	0.09	0.30
中 学 校	1	0.15	0.11	0.12	-0.01	0.47	0.41	0.28	0.05	0.44	-1.29	-4.90	8.10	-0.05	0.00	-0.07	-0.81	0.27	0.03
	2	-0.07	0.08	0.05	0.30	0.85	0.96	0.70	0.19	1.16	-0.55	-0.20	0.08	0.00	-0.02	2.17	0.74	0.33	0.03
	3	-0.01	-0.21	0.15	-0.49	0.92	0.06	-0.03	-0.44	-0.89	-1.74	5.64	-4.89	0.07	0.02	0.22	-1.08	0.19	-0.16
高 等 学 校	1	0.07	-0.11	-0.17	0.04	0.06	0.41	-0.23	0.29	-0.56	-0.70	35.39	27.83	0.01	0.00	-1.11	0.01	-0.18	0.01
	2	0.05	-0.06	0.10	-0.27	0.44	0.09	0.42	-0.18	1.81	0.57	30.69	32.33	-0.03	0.00	0.14	-0.66	0.15	-0.04
	3	-0.46	-0.13	-0.30	-0.47	0.44	0.19	0.02	-0.45	0.73	-0.83	17.22	22.15	-0.06	-0.03	-1.82	-2.31	0.20	-0.17

*網掛けは、平均値の低下を示した項目。（なお、持久走、50m走については、記録の低下した項目。）

【概要】

- ・長座体前屈を除き、ほとんどの項目で低い値を示している。特にシャトルランやボール投げでは、その数値の低下が顕著である。
- ・長座体前屈では、男女ともに全ての学年で、平均値の上昇が認められた。
- ・立ち幅とびでは、小学生低学年の男女、中学生男子、高校生では向上している傾向が認められたが、小学生4年生から6年生、そして、中学生女子では低下した。
- ・コロナ禍前の平均値と比較して向上している種目（長座体前屈、立ち幅とび）と低下している種目（握力、上体起こし、シャトルラン、50m走、ボール投げ）の差が大きくなっている。
- ・これまで向上傾向にあった、上体起こしや反復横とびで低下傾向がみられる。
- ・全学年男女で向上している種目と低下している種目が明確であり、特に握力とボール投げは、震災前から継続している。

【小学校】

- ・握力とボール投げは、低下傾向が続いている。
- ・長座体前屈は、平均値の上昇が見られる。

【中学校】

- ・男子の握力やボール投げには改善がみられた。女子はコロナ禍前や震災前の平均値よりも低くなっている。
- ・長座体前屈は、向上傾向が認められる。
- ・立ち幅とびは、全ての学年の男子が平成30年度に比べて高い平均値を示した。敏捷性や脚力については向上および回復傾向にある。

【高等学校】

- ・長座体前屈を除く種目で、横ばい、もしくは低下していることが示された。
- ・長座体前屈では、平成30年度と比べて、平均値の向上がみられている。

4 課題となる種目の推移

(1) 体力・運動能力の年次推移

表1-1、1-2は、前年度の平均値から1年間で何%変化したのかという年度間変化率を算出した。2000年から2023年までの23年分を平均した年度間変化率の平均値である。

表1-1 2000年から2023年の前年度に対する変化率の平均値

学校区分	学年	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小学校	1	-0.20	-0.11	0.08	0.15	0.05	0.11	0.21	0.15	0.58	0.35
	2	-0.20	-0.10	0.18	0.35	0.01	0.04	0.19	0.22	0.28	0.29
	3	-0.29	-0.10	0.53	0.61	0.04	0.16	0.21	0.29	0.39	0.30
	4	-0.38	-0.15	0.31	0.70	0.14	0.18	0.08	0.33	-0.17	0.25
	5	-0.37	-0.12	0.38	0.77	0.01	0.12	0.26	0.42	0.43	0.51
	6	-0.52	-0.28	0.30	0.74	0.01	0.17	0.25	0.44	0.33	0.53
中学校	1	-0.35	-0.10	0.21	0.88	0.27	0.27	0.34	0.59	0.11	0.70
	2	-0.35	-0.02	0.28	<u>1.03</u>	0.23	0.33	0.34	0.55	0.46	0.73
	3	-0.33	0.00	0.44	<u>1.19</u>	0.24	0.42	0.37	0.50	0.44	0.89
高等学校	1	-0.28	-0.04	0.43	<u>1.20</u>	0.17	0.29	0.47	0.60	0.42	0.60
	2	-0.30	-0.02	0.41	<u>1.12</u>	0.30	0.28	0.40	0.52	0.29	0.38
	3	-0.27	-0.04	0.49	<u>1.11</u>	0.33	0.29	0.45	0.44	0.34	0.22

表1-2 2000年から2023年の前年度に対する変化率の平均値

学校区分	学年	持久走		50m走		立ち幅とび		ボール投げ		全種目変化率平均	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小学校	1	0.00	-0.06	-0.15	-0.11	-0.72	-0.64	-0.02	-0.02
	2	0.04	0.02	-0.18	-0.13	-0.61	-0.48	-0.04	0.03
	3	0.08	0.04	-0.15	-0.05	-0.45	-0.35	0.04	0.11
	4	0.02	0.05	-0.15	-0.05	-0.94	-0.46	-0.14	0.11
	5	0.06	0.05	-0.12	0.01	-0.58	-0.32	0.01	0.18
	6	0.04	0.05	-0.15	-0.02	-0.62	-0.42	-0.04	0.15
中学校	1	0.24	0.07	0.05	0.07	0.04	0.14	-0.43	-0.37	0.06	0.25
	2	0.23	0.16	0.07	0.13	0.00	0.19	-0.25	-0.18	0.11	0.33
	3	0.31	0.19	0.09	0.13	0.00	0.18	-0.23	-0.16	0.15	0.37
高等学校	1	0.15	0.07	0.07	0.03	-0.02	0.20	-0.25	-0.19	0.13	0.31
	2	0.29	0.05	0.10	0.08	-0.02	0.14	-0.12	-0.19	0.15	0.26
	3	0.29	0.02	0.05	0.09	-0.06	0.08	-0.14	-0.18	0.16	0.22

太字アンダーラインは前年度に対する変化率の2000から2023年度の平均で1%以上の向上を示す。

網掛けはこの期間で低下の傾向にある。

(前年度に対する変化率平均値%)

【20年間の傾向】

- ・上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走は、全学年男女で向上傾向となっている。
- ・握力、ボール投げは、全学年男女で低下している。
- ・立ち幅とびの男子は、ほぼ全ての学年で低下している。女子は、中学校および高等学校で向上している。
- ・全種目の平均では、小学校1、2、4、6年生の男子および小学1年生女子を除き、全学年男女で向上している。

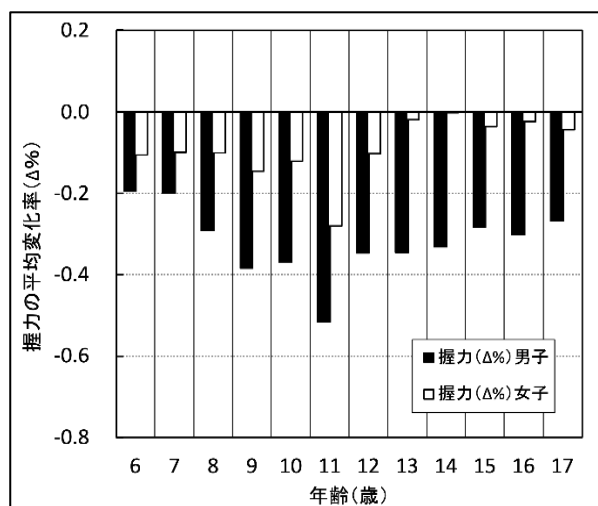
【課題種目】

- ・握力、立ち幅とび、ボール投げが、宮城県の児童生徒の課題になると考える。
- ・上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、持久走、50m走は、年度間変化率の平均値では向上しているが、全国平均値の上昇が宮城県平均値の上昇以上に大きいため、全国と宮城県の平均値の差が年々大きくなるのが危惧される。

(2) 握力の推移

- ・握力は、全ての学年で低下している。
- ・男子の低下傾向が著しく、小学6年生男子では平均で0.5%以上の低下を示している。
- ・全ての学年において握力の低下傾向が継続していることは、生涯における健康に関連することから、早急な対応が必要であると考えられる。

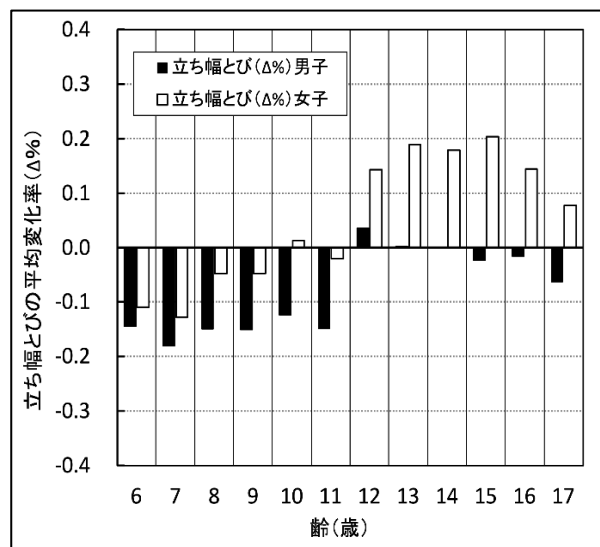
【2000年度から2022年度までの握力の平均変化率】



(3) 立ち幅跳びの推移

- ・全国平均値と比較して全学年男女で低くなっている。
- ・20年間の年度間変化率は、小学生女子で平均値が上昇傾向を示していたが、今年度は、昨年度に引き続き、男女ともに低下傾向となった。
- ・中学生では男女ともに向上している。高校生男子の変化率が小さくなっている。
- ・小、中学校および高等学校共に、特に男子に対する取り組みが必要である。
- ・瞬発力に影響する筋量の減少が危惧される。
- ・一気に力を入れる動作に慣れていないことも考えられるため、小学校では跳躍技術の指導を含め、立ち幅とびの技能の習得に向けた取り組みが必要である。
- ・男子では記録が低下し、女子では記録の上昇が認められる。
- ・身体活動時間を増やし、瞬間的に力を入れる能力を向上させる取り組みが必要と考えられる。

【2000年度から2022年度までの立ち幅跳びの平均変化率】



6 まとめ

令和5年度の児童生徒の体力・運動能力テストの調査結果について、令和4年度及び平成30年度の宮城県の平均値や平成12年度から今年度までの年度間の変化率の平均値等により考察した。本県児童生徒の体力・運動能力の特徴は以下の通りである。

(1) 測定項目別の特徴

【今年度の傾向】

- ・小学校、中学校および高等学校の男女、計204の測定項目中、令和5年度の平均値が令和4年度の平均値を上回った項目は134項目（65.7%）、下回った項目は70項目（34.3%）であり、平均値が上昇した項目は全体の6割を超えた。令和4年度に比べ、平均値の上昇を示した項目は大幅な増加が見られた。
- ・測定項目別にみると、長座体前屈や立ち幅とびを始め、多くの項目で記録の向上傾向が見られる。
- ・これまで平均値が上昇傾向だった上体起こしは、昨年度に引き続き全体的に平均値の低下が見られた。
- ・握力やボール投げでは平均値の上昇がみられるが、引き続き力を入れていく必要がある。

【長期間での傾向】

- ・握力とボール投げの平均変化率は、小学校から高等学校まで全ての学年・男女で、平成12年度から本年度に至るまで低下し続けている。
- ・上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、持久走、50m走は、平成12年度以降は記録が向上傾向にあるが、コロナ禍以降は変化率などにこれまでとは違う傾向が表れてきている。

【要因】

- ・握力
物をつかんで遊ぶ機会の減少や、ボールをつかむ、投げるなどの動作を習得する機会の不足、そして新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐ目的から、接触活動である握手を始めとした手を使う活動が減少し、その状況が現在も続いていると考えられる。
- ・ボール投げ
校外で、ボールを使って遊ぶことが出来ない環境も増えており、ボールをつかみ、思い切って投げるのできる環境が、減少してきたことも考えられる。コロナ禍において、物に触れる機会を避けるようになったことも一因と推察される。
- ・長座体前屈
運動機会の減少を防ぐために、ストレッチなどで体を動かす機会が増えたこと、また、筋肉に強い負荷を与える活動に比べ、緩める活動が多くなった傾向があったのではないかと考えられる。令和5年度も同様の傾向があることから、今後の課題である

(2) 課題解決へ向けて

【課題】

- ・握力とボール投げについて、今年度は平均値の上昇が見られる学年もあったが、多くの学年では低下傾向が見られている。

【対策】

- ・ボールを掴み投げるという動作の技術指導や、技能の獲得、さらに普段の生活において、物をつかむ、重いものを持つ機会を増やすなどの積極的な取り組みが必要である。

【その他】

- ・令和元年度末から続いている新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、学校生活では様々な活動が影響を受けている。また、夏季には、気温の上昇に伴い、体を激しく動かすことによる熱中症のリスクも高まっており、これまでと異なった活動環境になってきている。
- ・今後の状況によっては、これまで以上に体力・運動能力の低下も危惧されるが、発育期における体力・運動能力の確保は、生涯に渡って影響を与えるものであることから、引き続き、体力向上に向けて、様々な取り組みを模索する必要がある。

令和5年度宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査実施要項

1 調査目的

県内の児童生徒が自分の体力・運動能力を知り、その向上に関心を持ち、自ら体力・運動能力を向上させようとする意欲を育てるとともに、児童生徒の体力・運動能力の状況を保護者、教員等がしっかり把握し適切な指導や支援ができるようにする。

2 調査の内容と方法

(1) 調査の内容

		小学校		中学校		高等学校（全日制）	
		男	女	男	女	男	女
1	握力	○	○	○	○	○	○
2	上体起こし	○	○	○	○	○	○
3	長座体前屈	○	○	○	○	○	○
4	反復横とび	○	○	○	○	○	○
5	20m シャトルラン	○	○	△	△	△	△
6	持久走（男1、500m、女1、000m）			選択	選択	選択	選択
7	50m走	○	○	○	○	○	○
8	立ち幅とび	○	○	○	○	○	○
9	ソフトボール投げ	○	○				
10	ハンドボール投げ			○	○	○	○

(2) 調査の方法

- ① 小学校児童は、スポーツ庁「新体力テスト実施要項」（6歳～11歳対象）により実施する。
- ② 中・高等学校生徒は、スポーツ庁「新体力テスト実施要項」（12歳～19歳対象）により実施する。

3 調査対象と人数 公立小・中・高等学校（全日制課程のみ）の全学年男女児童生徒（仙台市を含む）

4 調査実施時期 令和5年4月～令和5年9月下旬

5 調査記録の報告等について

「令和5年度宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査集計結果報告要項」による。 ※1

6 体力・運動能力調査記録カードについて

小・中学校及び高等学校の12年間継続して使用できる「体力・運動能力調査記録カード」の活用については、「宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査記録カード取扱要項」による。 ※2

7 実施上の一般的注意（文部科学省実施要項から）

- (1) 調査の実施に当たっては、児童生徒の健康状態を十分把握し、事故防止に万全の注意を払う。特に、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には調査は行わない。なお、小学1年生については、健康診断を実施した後に行う。
- (2) 調査は定められた方法のとおり正確に行う。また、あらかじめ練習を行い、テスト種目に慣れておくことが望ましい。
- (3) 調査前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。
- (4) 調査の場の整備、器材の点検を行う。
- (5) 調査の順序は定められていないが、20m シャトルラン（往復持久走）及び持久走は最後に実施する。
- (6) 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用方法を誤らないようにする。また、すべての計器は使用前に点検することが望ましい。
- (7) 水泳授業後に50m走や20m シャトルラン（往復持久走）及び持久走など、走力や持久力を測る種目は実施しないこと。

※1、※2・・・保健体育安全課ホームページ参照

【参考】令和6年度における男女別・年齢別、各種目の目標値の設定について

宮城教育大学 教育学部 保健体育講座提供

個人データの解析により、各種目の男女別・学年別の記録の分布をパーセンタイル値に示した。この表を用いて、令和2年度から目標値の設定を提案する。

提案する令和6年度の目標値は、表2-1から表2-5に示した。

【目標値設定の例】

手順1 前年度の値の確認 （例：令和6年度の小学4年生の男子の握力目標値の場合）

令和5年度に小学3年生で体力・運動能力調査を実施した場合、その記録を確認し、下の表左側の令和5年度の記録を見て、自分がどの位置にいたのかを確認する。

例えば、握力が「13kg」であった場合、小学3年生のときには「50パーセンタイル」から「75パーセンタイル」の間にいたことが分かる。※1

手順2 目標値の確認

令和5年度に自分のいた位置（範囲）の一番上の値を目標値とするため、この場合は「75パーセンタイル値」を目標値に設定する。※2

手順3 今年度の目標値の設定

令和6年度現在の学年における、自分の目標値を見付ける。
表右側の令和6年度の小学4年生の75パーセンタイル値は「18kg」であるので、この記録を令和6年度の目標値として設定する。※3

※各表の数値は目標値としての最低値として算出しているが、あくまでも目安であるため、これを参考に児童生徒の実態に合わせて設定する。調査においては、目標値を上回ることを目指したい。

※体力合計点の目標値の設定も種目と同様の方法で行う。

□ 新1年生の目標値について

令和6年度の新1年生の目標値は令和5年度の記録がないため作成できない。そこで、全員10kgを目標値としている。※4

【例】

		令和5 (2023) 年度の記録					令和6 (2024) 年度の目標値				
種目	学年	<10	<25	<50	<75	<90	<10	<25	<50	<75	<90
握力(kg)	小学1年生	6	8	9	10	11	10	11	12	14	18
	小学2年生	8	9	11	12	14	9	11	12	14	18
	小学3年生	9	10	12 (13)	14	16	11	12	14	16	18
	小学4年生	10	12	14	16	18	12	14	16	18	21
	小学5年生	12	14	16	19	21	14	16	19	21	25
	小学6年生	14	16	19	22	26	16	19	22	26	30
	中学1年生	16	19	23	28	33	19	23	27	32	37
	中学2年生	21	24	29	34	39	24	28	33	38	44
	中学3年生	25	29	34	39	44	29	33	38	43	49
	高校1年生	28	32	36	41	46	32	37	41	46	52
	高校2年生	30	33	38	43	48	34	39	44	48	54
	高校3年生	31	35	40	45	50	36	40	45	51	57

手順2

手順1

手順3

※1

※4

※3

表2-1 令和6(2024)年度 目標値について(男子:握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび)

種目	学年	令和5(2023)年度の記録					令和6(2024)年度の目標値				
		<10	<25	<50	<75	<90	<10	<25	<50	<75	<90
握力(kg)	小学1年生	6	8	9	10	12	10				
	小学2年生	8	9	11	12	14	9	11	12	14	16
	小学3年生	9	10	12	14	16	11	12	14	16	18
	小学4年生	10	12	14	16	18	12	14	16	18	21
	小学5年生	12	14	16	19	21	14	16	19	21	25
	小学6年生	14	16	19	22	26	16	19	22	26	30
	中学1年生	16	19	23	28	33	19	23	27	32	37
	中学2年生	21	24	29	34	39	24	28	33	38	44
	中学3年生	25	29	34	39	44	29	33	38	43	49
	高校1年生	28	32	36	41	46	32	37	41	46	52
	高校2年生	30	33	38	43	48	34	39	44	48	54
	高校3年生	31	35	40	45	50	36	40	45	51	57
上体起こし(回)	小学1年生	4	8	12	15	18	12				
	小学2年生	7	11	14	17	20	11	14	17	20	24
	小学3年生	8	12	16	19	22	13	16	20	23	28
	小学4年生	10	13	17	20	24	14	18	22	25	30
	小学5年生	11	15	19	22	26	16	20	23	27	31
	小学6年生	13	17	21	24	28	18	21	25	28	32
	中学1年生	15	19	23	26	30	20	23	27	31	35
	中学2年生	19	22	26	30	34	23	27	31	35	38
	中学3年生	21	25	29	33	36	26	30	33	36	40
	高校1年生	21	24	28	32	35	26	30	33	36	40
	高校2年生	22	26	30	34	36	27	31	35	38	41
	高校3年生	23	27	31	35	38	28	32	36	39	42
長座体前屈(cm)	小学1年生	18	22	27	31	36	26				
	小学2年生	19	23	28	32	36	23	27	32	36	41
	小学3年生	21	25	30	34	39	25	29	34	38	44
	小学4年生	22	26	32	37	42	26	31	35	40	46
	小学5年生	23	28	34	39	44	28	33	38	43	50
	小学6年生	25	30	36	41	47	30	35	41	46	52
	中学1年生	28	34	40	47	54	33	40	46	52	60
	中学2年生	31	38	45	53	59	37	44	51	58	65
	中学3年生	34	41	49	56	64	40	48	55	62	67
	高校1年生	34	42	50	57	64	40	48	56	63	68
	高校2年生	36	44	52	59	65	43	51	58	65	69
	高校3年生	36	45	53	60	65	44	52	60	65	70
反復横とび(回)	小学1年生	21	24	27	30	33	27				
	小学2年生	23	27	30	34	38	27	30	34	38	43
	小学3年生	24	29	33	38	42	30	35	39	43	48
	小学4年生	27	32	37	42	46	34	39	43	48	53
	小学5年生	30	36	41	46	50	38	42	47	51	56
	小学6年生	34	39	45	49	53	41	46	50	54	59
	中学1年生	38	44	49	53	57	45	49	54	57	62
	中学2年生	41	47	52	57	61	48	53	57	61	65
	中学3年生	44	50	55	60	64	51	56	60	64	67
	高校1年生	49	53	57	61	64	53	57	61	64	68
	高校2年生	49	54	58	63	65	54	59	63	66	69
	高校3年生	50	55	60	63	66	55	60	64	67	70

表2-2 令和6(2024)年度 目標値について(男子:シャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ボール投げ)

種目	学年	令和5(2023)年度の記録					令和6(2024)年度の目標値				
		<10	<25	<50	<75	<90	<10	<25	<50	<75	<90
シャトルラン(回)	小学1年生	8	11	16	22	31	15				
	小学2年生	11	16	23	33	44	16	24	34	45	55
	小学3年生	13	19	29	41	53	22	33	45	57	70
	小学4年生	15	23	35	49	62	27	40	54	66	80
	小学5年生	18	27	41	56	71	33	47	62	76	90
	小学6年生	23	34	50	65	81	40	55	71	85	101
	中学1年生	30	43	60	79	95	50	65	83	100	111
	中学2年生	41	56	76	94	108	64	83	101	112	125
	中学3年生	51	65	85	102	115	72	90	105	118	131
	高校1年生	50	63	80	100	112	66	84	102	114	126
	高校2年生	50	64	85	105	123	67	90	109	125	134
	高校3年生	50	64	86	104	125	64	90	109	125	134
50m走(秒)	小学1年生	13.4	12.3	11.5	10.9	10.4	11.5				
	小学2年生	12.4	11.5	10.8	10.2	9.7	11.4	10.7	10.1	9.7	9.3
	小学3年生	11.8	10.9	10.2	9.7	9.2	10.8	10.1	9.6	9.2	8.8
	小学4年生	11.3	10.5	9.8	9.3	8.9	10.3	9.7	9.2	8.8	8.4
	小学5年生	11.0	10.1	9.5	8.9	8.5	10.0	9.4	8.8	8.4	8.1
	小学6年生	10.5	9.7	9.0	8.5	8.1	9.6	9.0	8.4	8.0	7.6
	中学1年生	10.0	9.2	8.5	8.0	7.6	9.2	8.5	8.0	7.6	7.2
	中学2年生	9.2	8.5	7.9	7.4	7.1	8.4	7.9	7.5	7.1	6.8
	中学3年生	8.6	8.0	7.5	7.1	6.9	8.0	7.5	7.1	6.8	6.6
	高校1年生	8.4	7.9	7.4	7.1	6.8	7.8	7.4	7.1	6.8	6.5
	高校2年生	8.2	7.7	7.3	6.9	6.6	7.6	7.2	6.9	6.6	6.3
	高校3年生	8.2	7.7	7.2	6.9	6.6	7.6	7.2	6.8	6.6	6.3
立ち幅とび(cm)	小学1年生	87	99	110	123	134	110				
	小学2年生	98	110	122	135	146	108	120	133	143	155
	小学3年生	105	118	131	145	156	118	131	144	155	167
	小学4年生	110	125	140	153	165	126	140	153	164	177
	小学5年生	118	132	148	163	175	134	149	163	175	190
	小学6年生	127	142	160	177	191	145	160	175	190	204
	中学1年生	144	162	181	200	213	160	180	195	210	225
	中学2年生	160	180	200	215	230	180	198	212	230	245
	中学3年生	173	194	210	230	244	192	210	226	240	255
	高校1年生	186	204	220	235	248	201	219	231	245	260
	高校2年生	190	210	225	241	254	208	223	240	250	266
	高校3年生	195	210	230	245	259	210	225	241	255	268
ボール投げ(m)	小学1年生	4	5	7	10	12	8				
	小学2年生	6	7	10	14	17	6	8	10	13	16
	小学3年生	7	10	13	17	22	11	14	19	24	29
	小学4年生	9	12	16	22	27	13	18	24	29	35
	小学5年生	11	14	19	26	32	16	22	28	34	40
	小学6年生	13	17	23	31	38	14	19	25	33	39
	中学1年生	10	13	17	20	24	13	17	20	24	28
	中学2年生	12	15	20	24	27	16	20	24	27	31
	中学3年生	14	18	22	26	30	18	22	26	30	34
	高校1年生	15	19	23	27	31	19	23	27	30	34
	高校2年生	16	20	25	28	33	20	25	29	32	37
	高校3年生	17	21	25	30	34	21	25	29	34	38

表2-3 令和6(2024)年度 目標値について(女子:握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び)

種目	学年	令和5(2023)年度の記録					令和6(2024)年度の目標値				
		<10	<25	<50	<75	<90	<10	<25	<50	<75	<90
握力(kg)	小学1年生	6	7	8	10	11	9				
	小学2年生	7	8	10	12	13	9	10	12	13	15
	小学3年生	9	10	12	13	15	10	12	14	15	17
	小学4年生	10	12	14	16	18	12	14	16	18	20
	小学5年生	12	14	16	19	21	14	16	19	21	24
	小学6年生	14	16	19	22	25	16	19	22	25	28
	中学1年生	16	18	21	24	27	18	21	24	27	31
	中学2年生	17	20	23	26	29	21	24	27	30	33
	中学3年生	19	21	24	28	31	22	25	28	31	35
	高校1年生	19	22	25	28	31	22	25	28	31	35
	高校2年生	20	22	25	29	32	23	26	29	32	36
	高校3年生	20	23	26	29	33	23	26	30	33	37
上体起こし(回)	小学1年生	4	9	12	14	17	11				
	小学2年生	7	10	13	16	19	10	14	17	20	23
	小学3年生	9	12	15	18	21	12	16	19	22	26
	小学4年生	10	13	17	20	23	14	17	21	24	27
	小学5年生	12	15	18	21	24	15	19	22	25	30
	小学6年生	13	16	19	22	25	17	20	23	26	30
	中学1年生	13	16	19	23	26	17	20	24	27	31
	中学2年生	14	18	21	25	29	20	24	27	30	34
	中学3年生	16	20	23	27	30	21	25	29	32	36
	高校1年生	15	19	22	26	29	20	24	28	30	34
	高校2年生	16	19	23	27	30	20	24	28	31	35
	高校3年生	16	20	24	28	31	20	25	29	31	35
長座体前屈(cm)	小学1年生	20	24	29	33	38	28				
	小学2年生	22	26	30	35	39	25	30	34	39	43
	小学3年生	24	28	33	38	42	28	32	37	41	47
	小学4年生	25	30	35	40	45	30	34	39	44	50
	小学5年生	27	32	38	43	49	32	37	42	47	53
	小学6年生	29	35	40	46	52	35	40	46	51	57
	中学1年生	31	36	43	50	56	37	43	49	55	62
	中学2年生	33	39	46	53	60	40	46	53	59	66
	中学3年生	36	42	49	56	63	42	48	55	61	67
	高校1年生	35	42	49	55	62	41	47	54	60	67
	高校2年生	36	42	50	57	63	42	49	55	62	67
	高校3年生	37	43	50	58	63	42	49	56	63	67
反復横とび(回)	小学1年生	20	23	26	29	32	26				
	小学2年生	23	26	29	33	36	26	29	33	36	40
	小学3年生	24	28	32	37	40	29	33	37	41	46
	小学4年生	27	32	36	40	44	33	38	42	45	50
	小学5年生	30	35	40	43	47	37	41	45	49	53
	小学6年生	33	38	42	45	49	40	44	47	51	55
	中学1年生	36	40	44	48	52	42	45	49	52	56
	中学2年生	37	42	46	50	53	43	47	51	54	58
	中学3年生	39	43	47	51	55	43	48	52	55	59
	高校1年生	41	45	48	52	55	45	49	53	55	60
	高校2年生	41	45	48	53	55	45	49	53	56	61
	高校3年生	41	45	49	53	56	45	49	53	56	61

表2-4 令和6(2024)年度 目標値について(女子:シャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ボール投げ)

種目	学年	令和5(2023)年度の記録					令和6(2024)年度の目標値				
		<10	<25	<50	<75	<90	<10	<25	<50	<75	<90
シャトルラン(回)	小学1年生	8	10	14	18	24	14				
	小学2年生	10	14	18	25	33	15	19	26	34	44
	小学3年生	13	17	23	31	41	18	25	34	43	54
	小学4年生	15	20	27	37	47	22	30	41	52	65
	小学5年生	18	24	34	44	56	28	37	50	61	75
	小学6年生	21	27	37	49	62	32	43	54	66	83
	中学1年生	23	30	41	54	67	36	47	60	73	90
	中学2年生	26	35	47	61	75	41	54	68	81	96
	中学3年生	29	37	50	64	76	42	55	69	82	96
	高校1年生	27	35	44	55	67	36	47	60	72	88
	高校2年生	24	33	44	56	72	35	46	61	77	91
	高校3年生	24	32	44	56	72	35	44	59	76	90
50m走(秒)	小学1年生	13.7	12.7	11.9	11.2	10.7	11.9				
	小学2年生	12.7	11.9	11.1	10.5	10.0	11.7	11.0	10.5	10.0	9.6
	小学3年生	11.9	11.2	10.5	10.0	9.5	11.1	10.5	9.9	9.5	9.1
	小学4年生	11.4	10.7	10.1	9.5	9.1	10.6	10.0	9.5	9.1	8.7
	小学5年生	10.9	10.2	9.7	9.1	8.8	10.2	9.6	9.1	8.7	8.3
	小学6年生	10.6	9.9	9.4	8.9	8.5	9.8	9.2	8.8	8.4	8.0
	中学1年生	10.4	9.8	9.2	8.7	8.2	9.6	9.1	8.6	8.2	7.9
	中学2年生	10.2	9.5	9.0	8.4	8.1	9.3	8.8	8.3	7.9	7.6
	中学3年生	10.0	9.4	8.8	8.3	7.9	9.3	8.7	8.2	7.9	7.5
	高校1年生	10.0	9.5	9.0	8.5	8.1	9.3	8.8	8.3	8.0	7.6
	高校2年生	10.1	9.5	8.9	8.4	8.0	9.4	8.8	8.3	7.9	7.5
	高校3年生	10.1	9.5	8.9	8.4	8.0	9.5	8.9	8.3	7.9	7.5
立ち幅とび(cm)	小学1年生	82	93	104	115	125	102				
	小学2年生	91	102	113	125	136	102	113	125	135	148
	小学3年生	100	110	123	136	148	111	123	135	147	159
	小学4年生	107	120	132	145	157	120	133	145	157	170
	小学5年生	115	128	142	156	169	130	144	158	170	183
	小学6年生	120	133	149	164	178	138	152	167	179	191
	中学1年生	130	145	160	176	190	147	162	177	190	203
	中学2年生	132	149	165	180	195	152	168	183	198	210
	中学3年生	136	152	170	185	200	153	170	185	200	211
	高校1年生	140	155	170	185	200	157	170	185	198	210
	高校2年生	140	155	170	185	200	157	170	185	200	212
	高校3年生	140	155	170	190	200	157	170	185	200	213
ボール投げ(m)	小学1年生	3	4	5	7	8	5				
	小学2年生	4	5	7	9	10	6	7	9	10	13
	小学3年生	6	7	9	11	13	7	9	11	14	17
	小学4年生	7	8	11	13	16	9	11	14	17	21
	小学5年生	8	10	12	15	19	10	13	16	20	26
	小学6年生	9	11	14	17	22	12	14	18	23	29
	中学1年生	6	8	10	12	15	8	10	13	16	19
	中学2年生	7	9	11	14	17	9	12	15	18	22
	中学3年生	8	10	12	15	18	10	12	16	19	22
	高校1年生	8	10	12	15	18	10	12	15	18	22
	高校2年生	9	10	13	16	19	10	13	16	19	23
	高校3年生	9	10	13	16	20	11	13	16	20	23

表2-5 令和6(2024)年度 体力合計点の目標値について

種目	学年	令和5(2023)年度の記録					令和6(2024)年度の目標値				
		<10	<25	<50	<75	<90	<10	<25	<50	<75	<90
男子	小学1年生	21	25	30	35	39	30点以上				
	小学2年生	26	31	37	42	46	28	33	38	42	46
	小学3年生	31	37	42	48	53	33	38	43	48	53
	小学4年生	35	41	47	53	58	37	42	47	53	58
	小学5年生	40	46	53	59	65	42	47	53	59	65
	小学6年生	44	51	58	65	70	46	53	58	65	70
	中学1年生	21	26	33	40	47	35点以上				
	中学2年生	28	35	42	50	57	29	36	42	50	57
	中学3年生	33	41	49	57	63	34	42	49	57	63
	高校1年生	35	42	49	57	63	36	43	49	57	63
	高校2年生	37	45	54	62	68	38	46	54	62	68
	高校3年生	39	47	56	64	69	40	48	56	64	69
女子	小学1年生	21	25	30	34	39	30点以上				
	小学2年生	27	32	37	42	46	28	33	37	42	46
	小学3年生	32	37	43	48	53	33	38	43	48	53
	小学4年生	37	43	48	54	59	38	44	48	54	59
	小学5年生	42	48	54	60	66	43	49	54	60	66
	小学6年生	47	52	59	65	70	48	53	59	65	70
	中学1年生	28	34	41	49	56	41点以上				
	中学2年生	31	38	47	55	62	32	40	47	55	62
	中学3年生	33	41	50	59	65	34	42	50	59	65
	高校1年生	35	42	49	56	63	36	43	49	56	63
	高校2年生	35	42	50	59	65	36	43	50	59	65
	高校3年生	35	42	51	59	66	36	43	51	59	66