

I 総括

1 結果のまとめ

- (1) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果
- (2) 山形県体力・運動能力調査結果
- (3) 体力の推移

2 令和7年度児童生徒の体力向上対策会議

- (1) 県教育委員会説明
(県の現状、体力向上推進委員会での指摘等)
- (2) グループ協議

3 山形県教育委員会の今後の取組みについて

4 令和8年度山形県児童生徒の体力向上対策

1 結果のまとめ

(1) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

表1 令和7年度 本県児童生徒の種目別結果と体力合計点の全国平均比較

(○: 全国平均を上回った種目、△: 全国平均を下回った種目)

		① 握力	② 上体 起こし	③ 長座 体前屈	④ 反復 横とび	⑤ 持久走	⑥ 20m シャトル	⑦ 50m走	⑧ 立ち幅 とび	⑨ ボール 投げ	全国 平均超 合計	体力合計点 (点)		
												山形県	全国	全国差
小学校 5年生	男子	○	○	△	○	/	○	△	○	○	6	53.80	53.03	+0.77
	女子	○	○	△	○		○	△	○	○	6	55.35	53.98	+1.37
中学校 2年生	男子	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	43.01	42.06	+0.95
	女子	○	△	○	○	○	○	○	○	○	8	48.30	47.46	+0.84

○運動・スポーツが好きな児童生徒の割合

88.7% (R6) ⇒ 88.0% (R7) ※

*第7次山形県教育振興計画数値目標

(2) 山形県体力・運動能力調査結果

《総合評価》

○中学校女子の全学年及び高校男子の3学年が、総合評価Bであった。

○その他は総合評価Cであった。

《項目別得点による分析》

○小・中・高等学校男女とも、「上体起こし」「反復横跳び」は良好な項目であった。

○課題となる項目は下表のとおりである。

小学校 低学年 男子	握・50m・立・ボ
小学校 低学年 女子	握・50m・立・ボ
小学校 中学年 男子	握
小学校 中学年 女子	なし
小学校 高学年 男子	なし
小学校 高学年 女子	なし
中学校 男子	握力・立ち幅跳び
中学校 女子	ボール投げ
高 校 男子	ボール投げ
高 校 女子	ボール投げ

(3) 体力の推移

○ 児童生徒の体力は回復傾向であるが、新型コロナウイルス感染症流行以前の水準には至っていない。

・ 小学校において、男子で昨年からの回復傾向は継続している。

・ 中学校において、男女とも回復傾向である。

・ 高等学校において、女子で回復傾向である。

○ 種目別の推移では、ほとんどの種目が回復傾向である。

2 令和7年度児童生徒の体力向上対策会議

日時：最上・置賜・庄内 令和8年2月10日（火）14:30～16:30
村山 令和8年2月12日（木）14:30～16:30

会場：オンライン

- ・ 開会行事（県教育委員会あいさつ）
- ・ 県教育委員会説明（体力結果報告）
- ・ 地区教育事務所説明
- ・ グループ協議Ⅰ
 テーマ「1学校1取組みの共有」
 「子どもたちの体力や運動能力について」
- ・ グループ協議Ⅱ
 テーマ「子どもたちの事例から指導方法を考える」
- ・ 県教育委員会説明（今後の取組み）
- ・ 閉会行事

<県教育委員会説明>

体力向上対策会議

令和8年2月10日（火）最上・置賜・庄内

令和8年2月12日（木）村山

令和7年度全国体力・運動能力、 運動習慣等調査の概要

小5・中2を対象にした全国悉皆調査

本県の調査実施校数及び児童生徒数

	学校数(校)	児童生徒数(人)			備考
		男子	女子	合計	
小5	220	3,543	3,625	7,168	一部特別支援学校含む
中2	95	3,588	3,522	7,110	一部特別支援学校含む

2

調査結果の概要

小5男女・中2男子で全国平均超

体力合計点

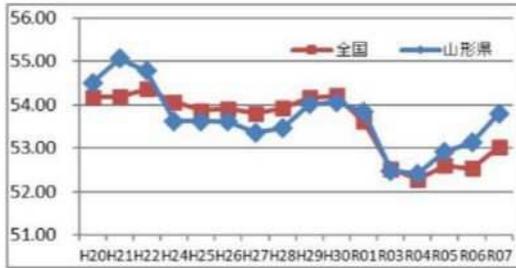
		山形県	全国	全国差
小5	男子	53.80点	53.03点	+0.77点
	女子	55.35点	53.98点	+1.37点
中2	男子	43.01点	42.06点	+0.95点
	女子	48.30点	47.46点	+0.84点

3

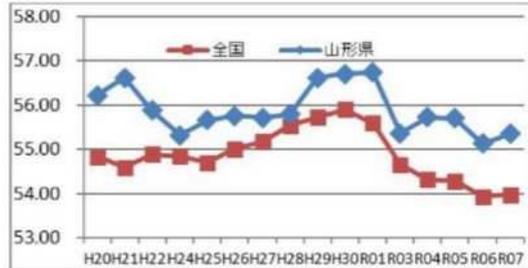
全ての対象で前年度を上回った

中2男子は過去最高値

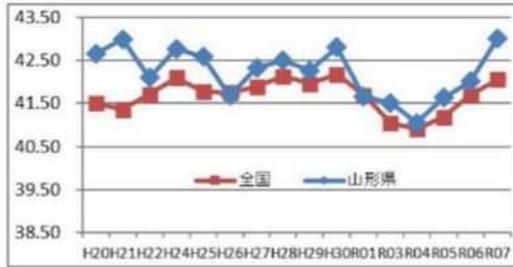
● 小5男子(点)



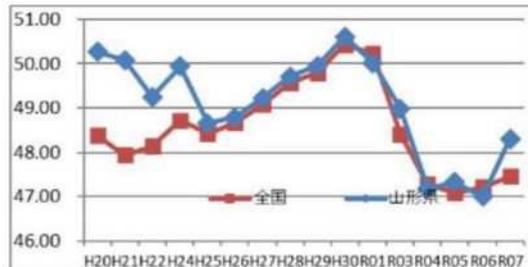
● 小5女子(点)



● 中2男子(点)



● 中2女子(点)



(スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)

本県児童生徒の種目別結果

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	全国平均超合計
小学校 5年生	男子	○	○	▼	○		○	▼	○	○	6
	女子	○	○	▼	○		○	▼	○	○	6
中学校 2年生	男子	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9
	女子	○	▼	○	○	○	○	○	○	○	8
全国平均超合計		4	3	2	4	2	4	2	4	4	29

○全国平均を上回った ▼全国平均下回った

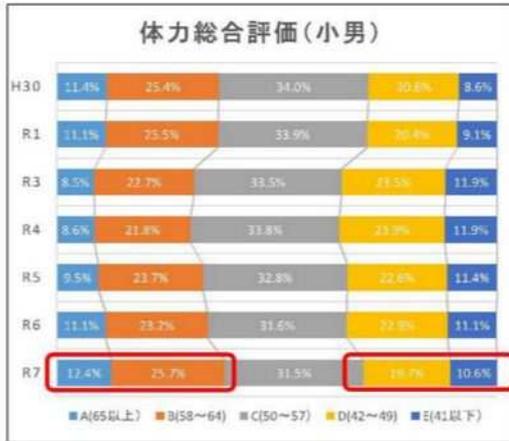
中2男子：全ての種目で上回った

(スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より) 5

本県の傾向 (スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)

(1) 小学校の傾向

① 体力総合評価の状況

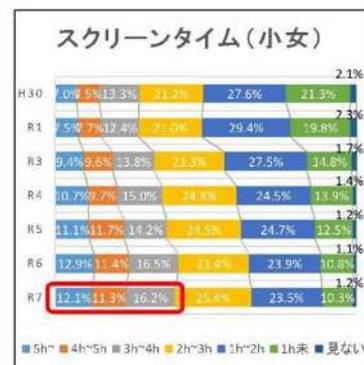
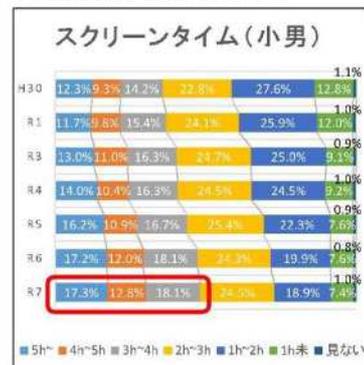


小5男子は上位層が増加
下位層が減少

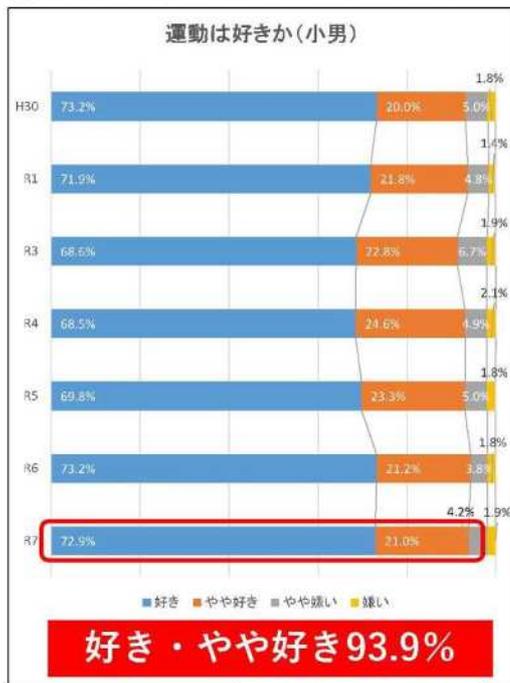


小5女子は上位層・下位層
ともに増加

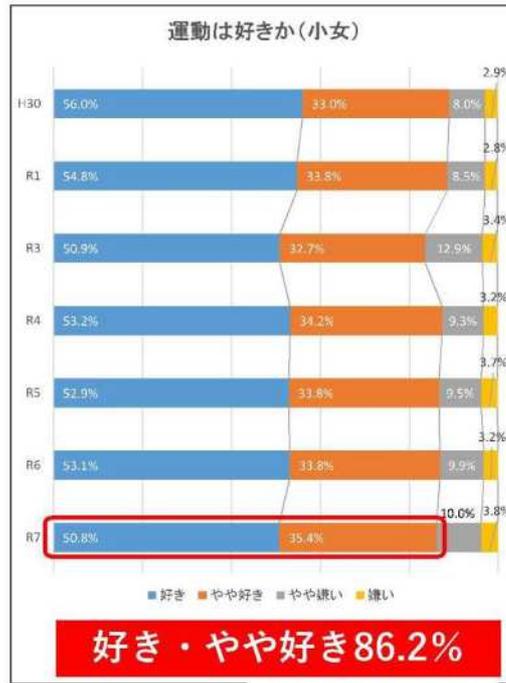
② 生活習慣について (スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)



③ 運動に対する意識 (スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)



(全国93.5%)

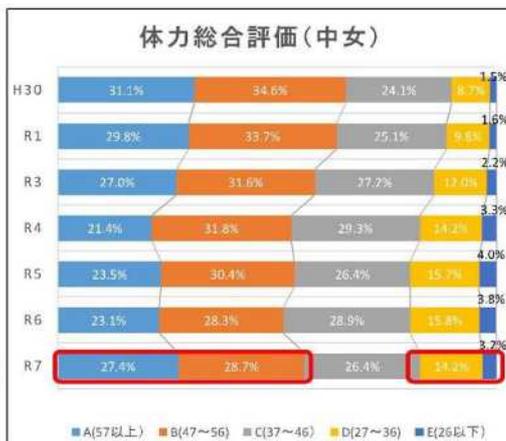
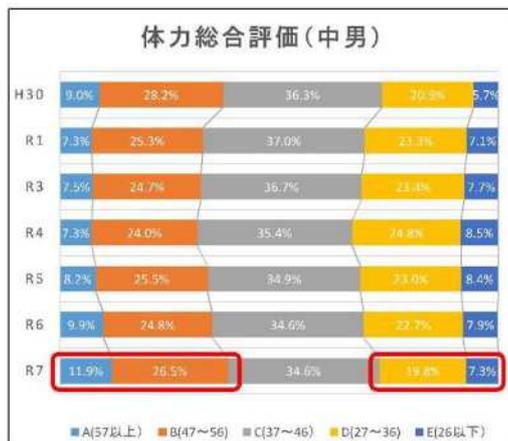


(全国85.8%)

本県の傾向 (スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)

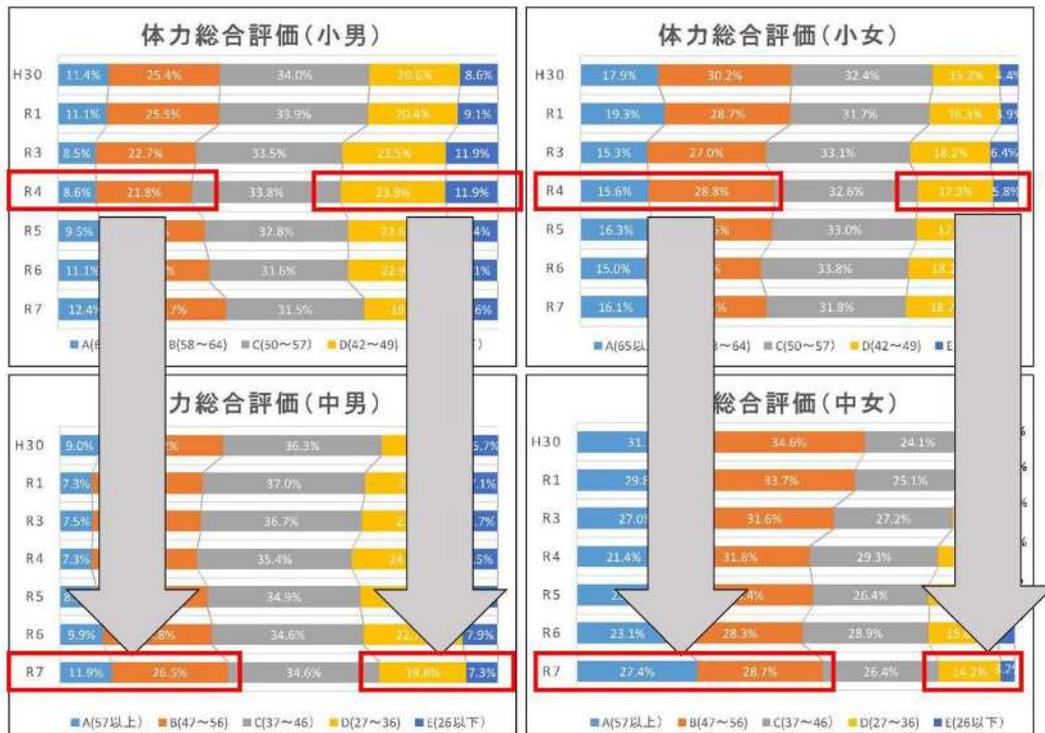
(2) 中学校の傾向

① 体力総合評価の状況

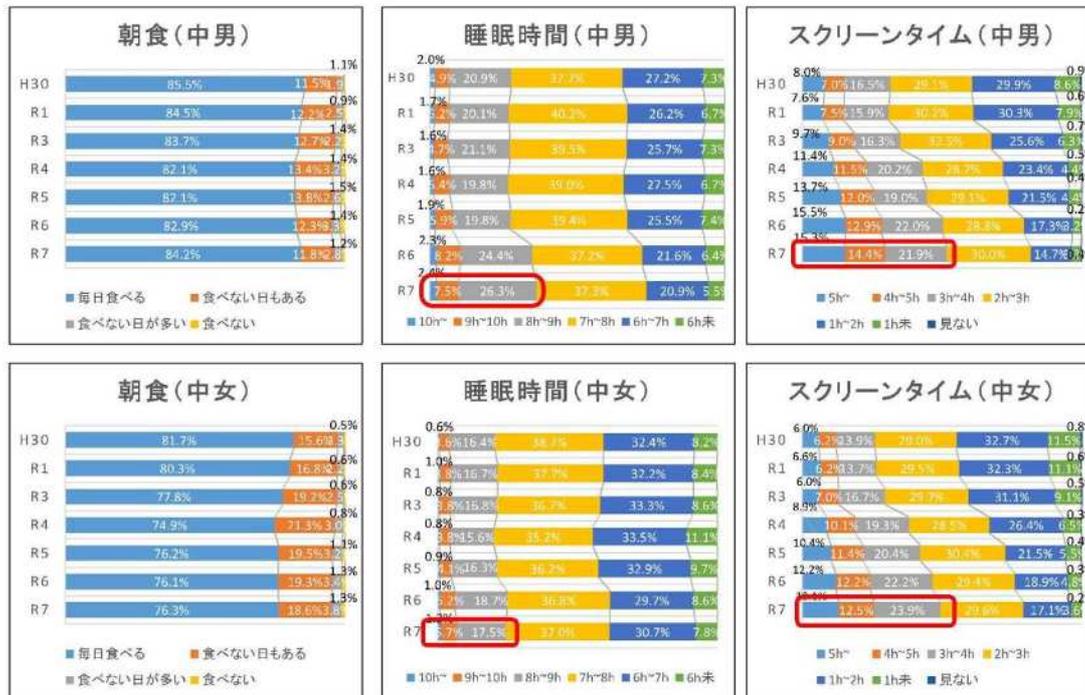


男女ともに上位層が増加、下位層が減少している

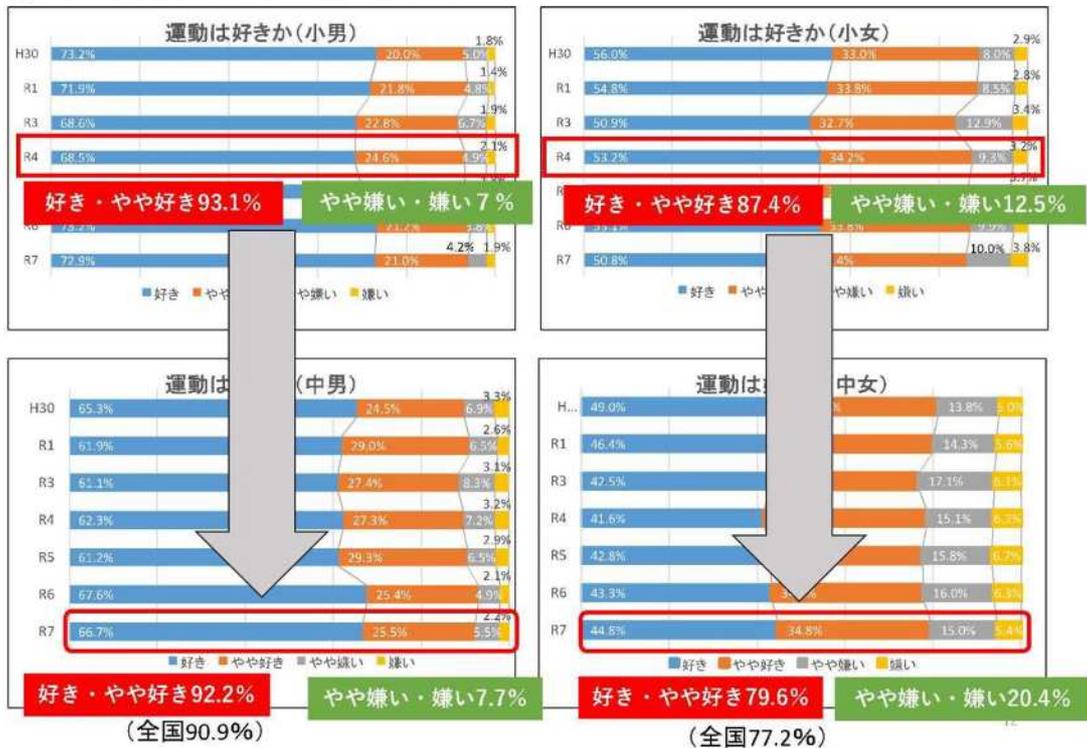
体力総合評価の経年変化



②生活習慣について (スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)



③ 運動に対する意識 (スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)



(3) 授業改善について 教員アンケート① ICTの活用

(スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)

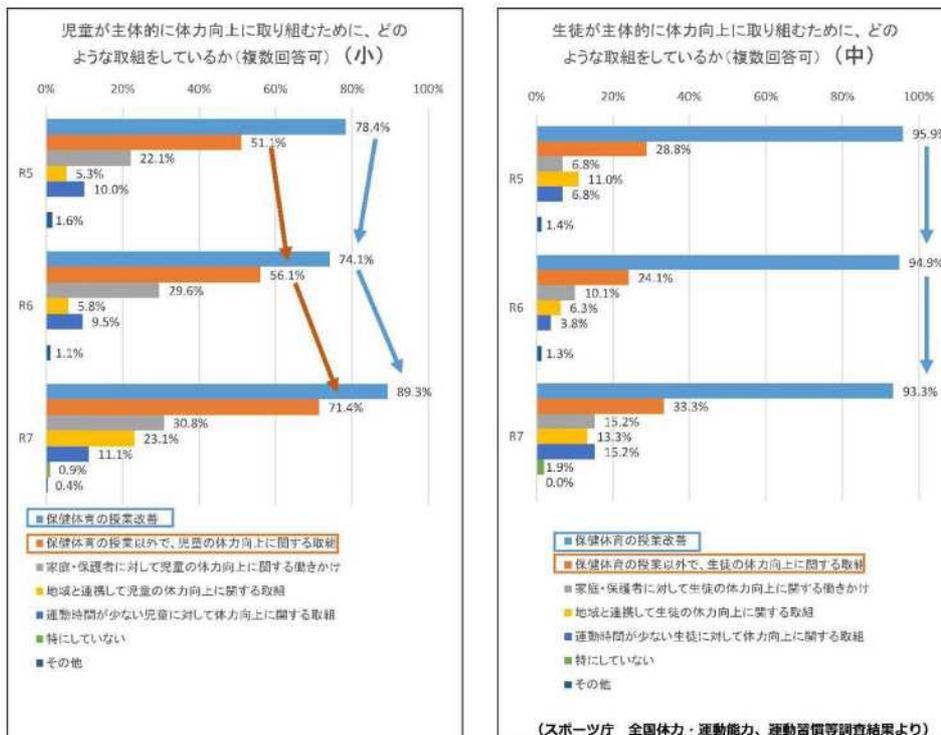


(3) 授業改善について 教員アンケート② 大切にしていること



(スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)

(3) 体力向上への取組み 教員アンケート③



(スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)

山形県体力・運動能力調査の概要

全学年を対象にした山形県悉皆調査

調査対象学校数・児童生徒数

	学校数	調査人数
小学校	221	33,746人(75.2%) 【男子 16,447人 女子 17,299人】
中学校	96	18,958人(75.7%) 【男子 9,377人 女子 9,581人】
高校	41	12,241人(84.9%) 【男子 6,134人 女子 6,107人】

16

山形県児童生徒の体力向上に向けた数値目標の設定について

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70	B
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62	C
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E

総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上	A
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64	B
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	43~53	43~53	C
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E

17

山形県体力・運動能力調査

調査結果の概要

目標値：総合評価Bの最低点（各年齢別）を項目数（8：握力～ボール投げ）で割った得点

- ：総合評価Bの最低点（各年齢別）を項目数（8：握力～ボール投げ）で割った得点以上の項目
- *：総合評価Bの最低点（各年齢別）を項目数（8：握力～ボール投げ）で割った得点と同程度の項目
- ：総合評価Bの最低点（各年齢別）を項目数（8：握力～ボール投げ）で割った得点から1点以上下回った項目

	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
目標得点	33	41	46	52	58	63
各項目の目標得点	4.13	5.13	5.75	6.50	7.25	7.88

	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳
目標得点	41	47	51	52	53	54
各項目の目標得点	5.13	5.88	6.38	6.50	6.63	6.75

調査結果の概要（小学校男子）

良好：上、反 **課題：握・50m・立・ボ**

○：目標値以上 *：同程度 ●：目標値以下 ↑：前年度より上

歳		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	ボール投げ	合計点
		(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)
6	R07県値	● 8.82	* 11.83	* 26.18	* 27.53	* 16.95	● 11.83	● 114.08	● 8.36	29.83
	得点	3	↑ 4	4	↑ 4	4	3	↑ 3	3	C
7	R07県値	● 10.51	* 14.31	* 27.37	* 31.76	* 26.48	● 10.92	● 127.06	● 11.72	37.05
	得点	4	↑ 5	5	↑ 5	5	4	↑ 4	4	C
8	R07県値	* 12.15	○ 16.27	* 28.84	○ 35.26	○ 35.95	* 10.39	* 135.88	* 15.36	42.83
	得点	5	↑ 6	5	↑ 6	6	↑ 5	↑ 5	5	C
9	R07県値	● 14.07	* 17.82	* 31.49	○ 39.73	* 42.44	* 9.95	* 144.62	* 18.70	48.44
	得点	5	↑ 6	↑ 6	↑ 7	6	6	↑ 6	↑ 6	↑ C
10	R07県値	● 16.14	* 19.77	● 33.16	○ 43.18	* 49.49	● 9.57	● 153.47	● 21.83	53.59
	得点	6	↑ 7	6	↑ 8	↑ 7	↑ 6	↑ 6	↑ 6	↑ C
11	R07県値	* 19.04	○ 21.36	* 35.34	○ 46.18	○ 57.40	* 9.13	* 164.46	* 24.69	59.09
	得点	7	↑ 8	↑ 7	↑ 9	↑ 8	↑ 7	↑ 7	↑ 7	↑ C

調査結果の概要（小学校女子）

良好：上・反

課題：50m・立

○：目標値以上 *：同程度 ●：目標値以下 ↑：前年度より上

歳		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	ボール投げ	合計点
		(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)
6	R07県値	● 8.46	* 11.84	* 28.08	* 27.09	* 15.75	● 12.05	● 108.66	● 5.98	30.85
	得点	3	↑ 4	4	↑ 4	4	3	↑ 3	↑ 3	↑ C
7	R07県値	● 9.98	* 14.14	* 29.72	* 30.89	* 22.15	● 11.18	● 119.74	● 7.85	38.03
	得点	4	↑ 5	5	↑ 5	5	↑ 4	↑ 4	↑ 4	↑ C
8	R07県値	* 11.62	○ 15.92	* 32.09	○ 34.32	○ 28.71	* 10.64	* 129.32	* 10.01	44.27
	得点	5	↑ 6	5	↑ 6	↑ 6	↑ 5	↑ 5	↑ 5	↑ C
9	R07県値	* 13.50	○ 17.42	* 34.63	○ 38.55	* 34.45	* 10.19	* 137.95	* 12.11	50.18
	得点	6	↑ 7	↑ 6	↑ 7	6	↑ 6	↑ 6	↑ 6	↑ C
10	R07県値	* 15.98	○ 18.91	* 36.91	○ 41.77	* 40.91	● 9.77	● 146.78	* 14.37	55.78
	得点	7	↑ 8	7	↑ 8	↑ 7	↑ 6	↑ 6	↑ 7	↑ C
11	R07県値	○ 18.87	○ 19.88	* 39.71	○ 43.90	○ 46.23	* 9.36	* 154.63	* 16.10	60.55
	得点	8	↑ 8	↑ 7	↑ 9	↑ 8	↑ 7	↑ 7	7	↑ C

調査結果の概要（中学校男女）

良好：上・長・反

課題：握・立・ポ

○：目標値以上 *：同程度 ●：目標値以下 ↑：前年度より上

歳		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	ボール投げ	持久走	合計点
		(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(秒)	(点)
12	R07県値	● 23.56	* 22.68	* 40.85	○ 49.43	* 66.06	● 8.56	● 184.31	● 17.50	● 438.26	33.59
	得点	↑ 3	↑ 5	↑ 5	↑ 6	↑ 5	↑ 3	↑ 3	3	4	↑ C
13	R07県値	● 29.42	○ 26.03	○ 45.53	○ 52.66	○ 81.17	* 7.93	● 202.22	● 20.55	* 396.15	42.61
	得点	4	↑ 6	↑ 6	↑ 6	↑ 6	↑ 5	↑ 4	4	↑ 5	↑ C
14	R07県値	● 34.37	○ 28.07	○ 49.12	○ 55.41	* 88.84	* 7.54	● 216.09	● 23.33	* 379.29	49.46
	得点	5	↑ 7	↑ 7	↑ 7	↑ 6	↑ 6	↑ 5	5	↑ 6	↑ C

歳		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	ボール投げ	持久走	合計点
		(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(秒)	(点)
12	R07県値	● 21.61	○ 19.63	* 43.95	○ 45.97	○ 48.41	* 9.06	* 165.69	● 11.68	* 309.15	44.15
	得点	↑ 4	↑ 6	↑ 5	↑ 7	↑ 6	↑ 5	↑ 5	↑ 4	↑ 5	↑ B
13	R07県値	* 23.77	○ 21.93	○ 47.75	○ 47.31	○ 53.90	○ 8.83	○ 171.38	* 12.86	* 296.39	49.38
	得点	↑ 5	↑ 7	↑ 6	↑ 7	↑ 6	↑ 6	↑ 6	↑ 5	↑ 5	↑ B
14	R07県値	* 25.22	○ 22.91	* 49.55	○ 47.99	* 53.97	* 8.77	* 172.66	● 13.66	* 296.48	51.62
	得点	↑ 6	↑ 7	↑ 6	↑ 7	↑ 6	↑ 6	↑ 6	↑ 5	↑ 6	↑ B

調査結果の概要（高等学校男女）

良好：上・長・反

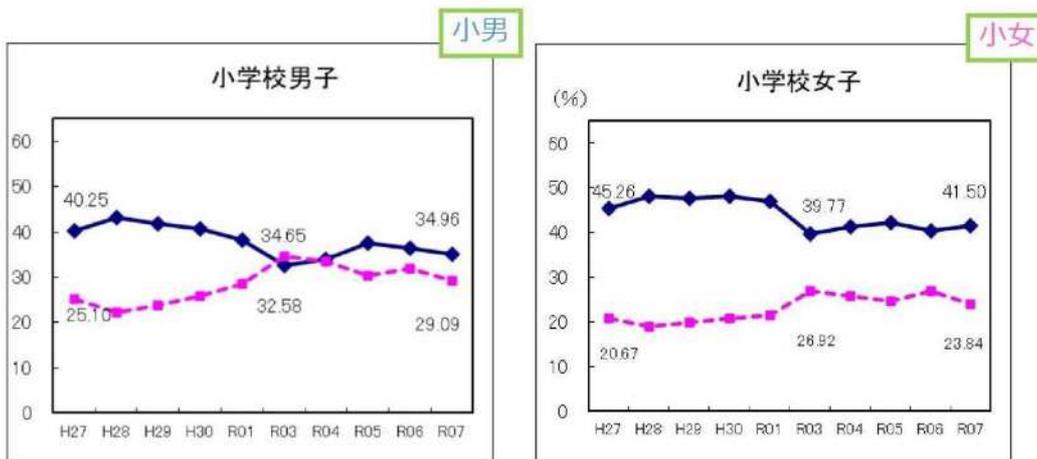
課題：ポ・持

○：目標値以上 *：同程度 ●：目標値以下 ↑：前年度より上

性別	年齢	R07県値	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	ボール投げ	持久走	合計点
			(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(秒)	(点)
男	15	R07県値	● 36.19	○ 27.29	* 47.67	○ 55.75	* 81.05	● 7.63	* 219.06	● 23.21	● 411.63	48.31
		得点	5	7	↑ 6	↑ 7	6	5	6	5	4	C
	16	R07県値	* 38.57	○ 29.09	○ 50.04	○ 57.43	* 87.45	* 7.40	* 225.65	● 24.62	● 389.18	52.60
		得点	↑ 6	↑ 7	↑ 7	8	↑ 6	6	↑ 6	5	5	↑ C
	17	R07県値	* 39.75	○ 29.99	○ 51.16	○ 57.75	* 86.37	* 7.35	* 227.36	* 25.51	● 383.26	54.01
		得点	↑ 6	7	↑ 7	↑ 8	6	6	↑ 6	6	↑ 5	B
女	15	R07県値	● 25.16	○ 21.72	* 48.29	○ 47.91	* 46.69	● 9.02	* 170.36	● 13.31	● 332.72	49.04
		得点	↑ 5	↑ 7	↑ 6	↑ 7	↑ 6	5	↑ 6	↑ 5	4	↑ C
	16	R07県値	* 26.25	○ 22.95	○ 50.41	○ 48.82	* 48.71	* 8.92	* 173.12	● 13.82	● 313.25	51.62
		得点	↑ 6	↑ 7	↑ 7	↑ 8	6	↑ 6	↑ 6	5	↑ 5	↑ C
	17	R07県値	* 26.54	○ 23.79	○ 51.48	○ 49.06	* 47.96	* 8.97	* 172.70	* 14.21	● 331.27	52.23
		得点	↑ 6	↑ 8	↑ 7	↑ 8	6	6	↑ 6	6	4	↑ C

総合評価における10年間の推移

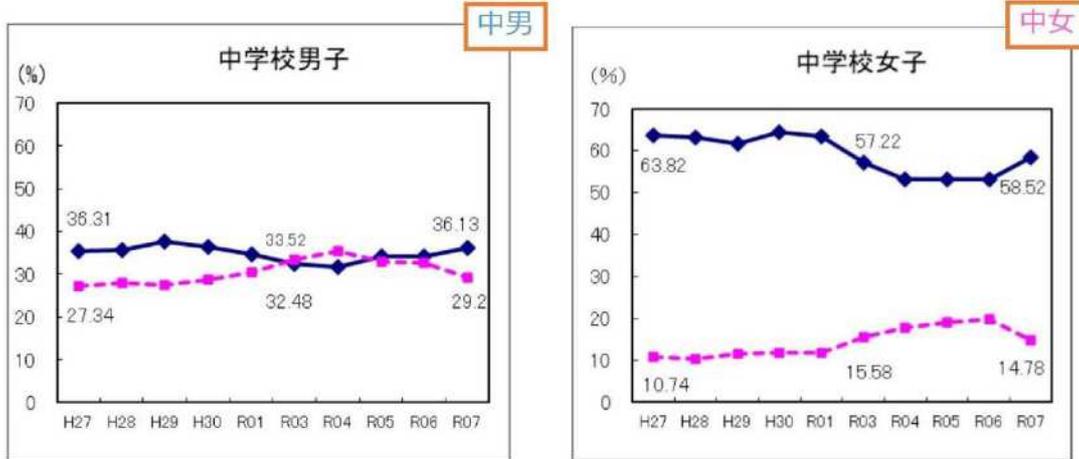
—◆— A+B段階 (体力水準が高いグループ)
 - - - ■ - - - D+E段階 (体力水準が低いグループ)



男子は横ばい、女子は改善した

総合評価における10年間の推移

—◆— A+B段階 (体力水準が高いグループ)
 - - - ■ - - - D+E段階 (体力水準が低いグループ)

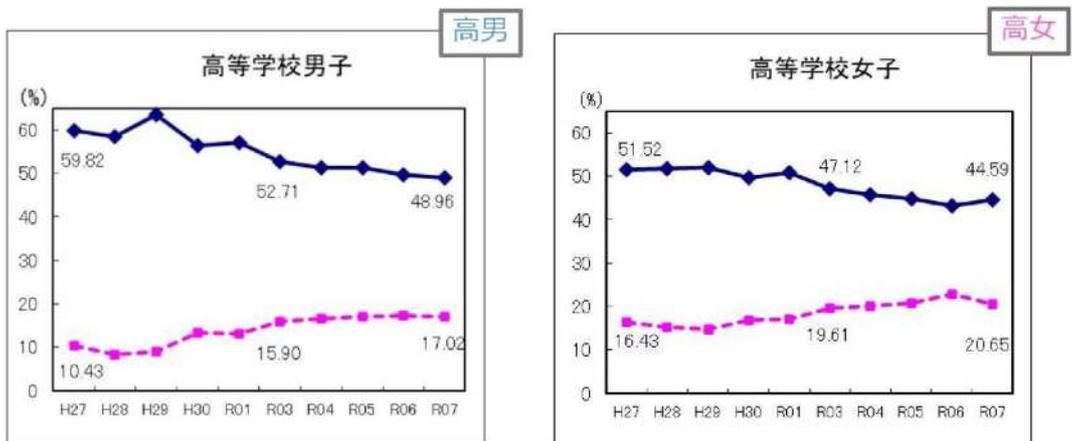


男女とも改善した

24

総合評価における10年間の推移

—◆— A+B段階 (体力水準が高いグループ)
 - - - ■ - - - D+E段階 (体力水準が低いグループ)



男子は横ばい、女子は改善した

25

<R5県教委提言>

- ・ 楽しい体育・保健体育の授業の推進
- ・ 体育と保健の一層の関連
- ・ 1学校1取組み
- ・ 家庭との連携



R6 各学校の取組み



R7 新体カテストの成果

26

各学校における普段の授業、体力向上への取組み等



成果として表れているが・・・

本県の課題

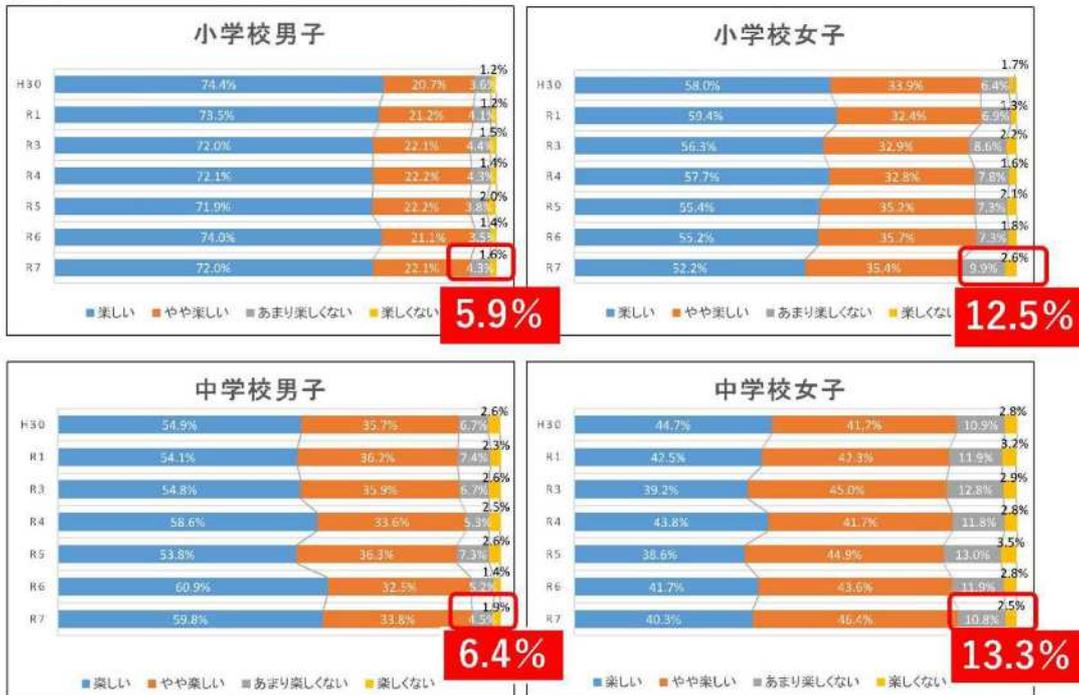
- ① 体育・保健体育の授業が楽しくない
児童生徒への対応
- ② 卒業後の運動・スポーツとの関わり
- ③ 体育と保健の関連

27

課題① 体育・保健体育の授業が楽しくない児童生徒への対応

Q. 体育・保健体育の授業は楽しいですか？

(スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)



課題① 体育・保健体育の授業が楽しくない児童生徒への対応

Q. どうすれば体育の授業が楽しくなると思いますか？



(スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)

①女子児童・生徒のつぶやき

バスケットボールで作戦を立てたよ。攻撃の時になるべくコートの際に
いると、相手もいないし、ずっとフリーでいられるよ。

運動の特性に応じた楽しみや喜びを感じることができていない？
↳ボール操作、ボールを持たない時の動き、空間への走り込み、ゴール前での攻防

②女子児童・生徒のつぶやき

マラソンの授業はつらかったけど、タイムが毎回縮まってうれしかった
です。卒業したら走ることはないと思うので、よい経験になりました。

生涯にわたって継続して運動に親しむ視点がない？、タイムを縮めるだけ？
仲間との協働的な活動はあった？



児童生徒のゴールの姿を考える
〇〇と回答をさせたい→指導内容や発問などを考える

30

(問) 運動が苦手な〇〇さんをもっと嫌いにさせるのは
次のうちどれですか？

- ①技能別にして手厚く指導する 教師が教える、やらせる、見られる、評価
- ②かわり合いが大切なので、運動が得意な生徒をサポートに
つける 上手な子との比較、強制、迷惑かける 部分的なサポートならOK？
- ③勝敗の楽しさを味わうことができるようゲーム機会を多くす
る 周りのペース、勝敗にこだわる、特性を味わえない？

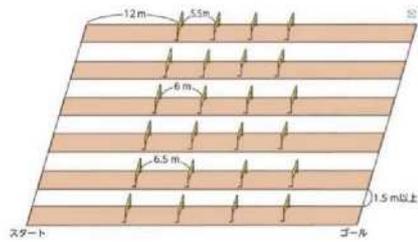
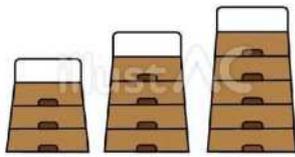


どんな指導がいいの？

31

体育・保健体育の授業が楽しくない児童生徒への対応①

個別最適な学び



2年生：陸上競技(長距離走) (スポーツ庁) 令和の日本型学校体育構築支援事業の事例集より

学年	1	2	3	4	5	6	
学習活動	2000mの記録を知る	ペースを考えて走る	呼吸法を意識して走る	ペースアップ走(ギアチェンジ)	自己課題調整		
活動	<ul style="list-style-type: none"> ペアでのタイム計測 振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> 1周のラップタイムを把握 走りながらウエアラップデバイス を操作しラップタイム計測 ペアでのタイム計測 振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> ペースを継続するが変えるかの選択 自分が選んだ呼吸法でペアでのタイム計測 振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> 200mトラック10周で、きつくなり、心拍数が落ち始めるときに1周あたり2秒ペースを上げる 	<ul style="list-style-type: none"> ペース、呼吸、ギアチェンジの中で個人課題を設定し、課題に沿って走る 		

自分で選択

自主(主体)的

成功体験

運動の特性に応じた楽しさや喜び

32

体育・保健体育の授業が楽しくない児童生徒への対応②

協働的な学び

(スポーツ庁) 令和の日本型学校体育構築支援事業の事例集より



ソフトバレーボールを使用したシッティングバレーボールの様子



水中動作の可視化によって、自己や仲間動きを今まで以上に客観的に分析することができた

対話

困り感

する

みる

共生

支える

知る

体育・保健体育の授業が楽しくない児童生徒への対応③

ICTの活用

R8.6月 山大附属小 企業とのタイアップ
 一步進んだICT活用の授業 案内あり

動画撮影→提出

- みんなの前で披露しなくてもよい
- 先生方の評価も漏れなく正確にできる



選択制授業

中学校第3学年以降 中学校学習指導要領解説P.204

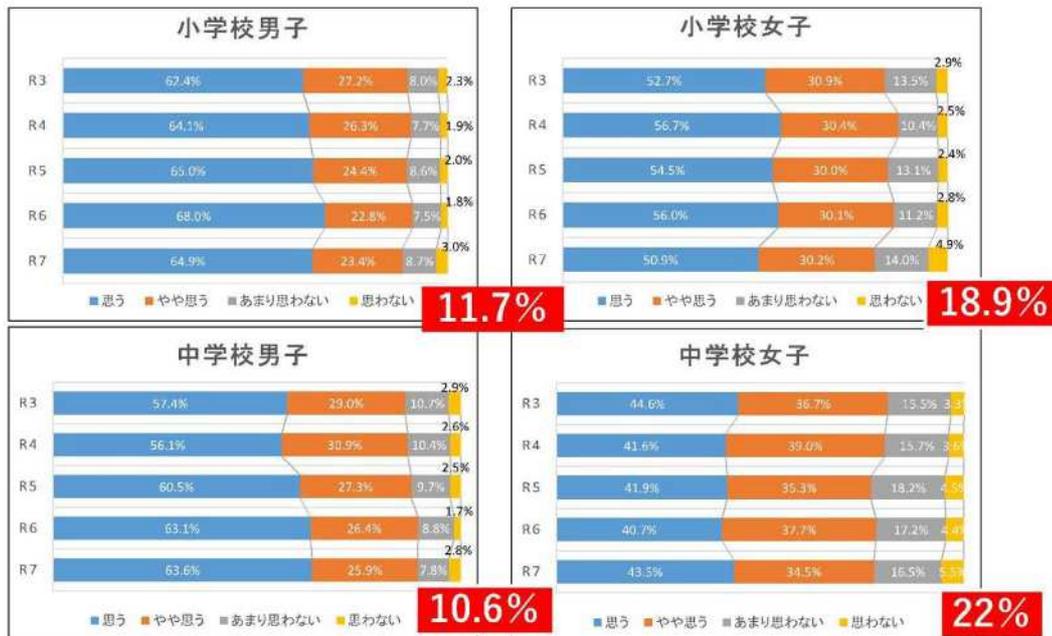
複数教員配置校においては、学習指導要領の趣旨を踏まえ、生徒が領域や領域の内容の選択ができるようにすること、単数教員配置校については、生徒が希望する領域や領域の内容を可能な範囲で学習できるよう教育課程を編成することが求められる。



34

課題② - 1 卒業後の運動・スポーツとの関わり

Q.卒業後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか？



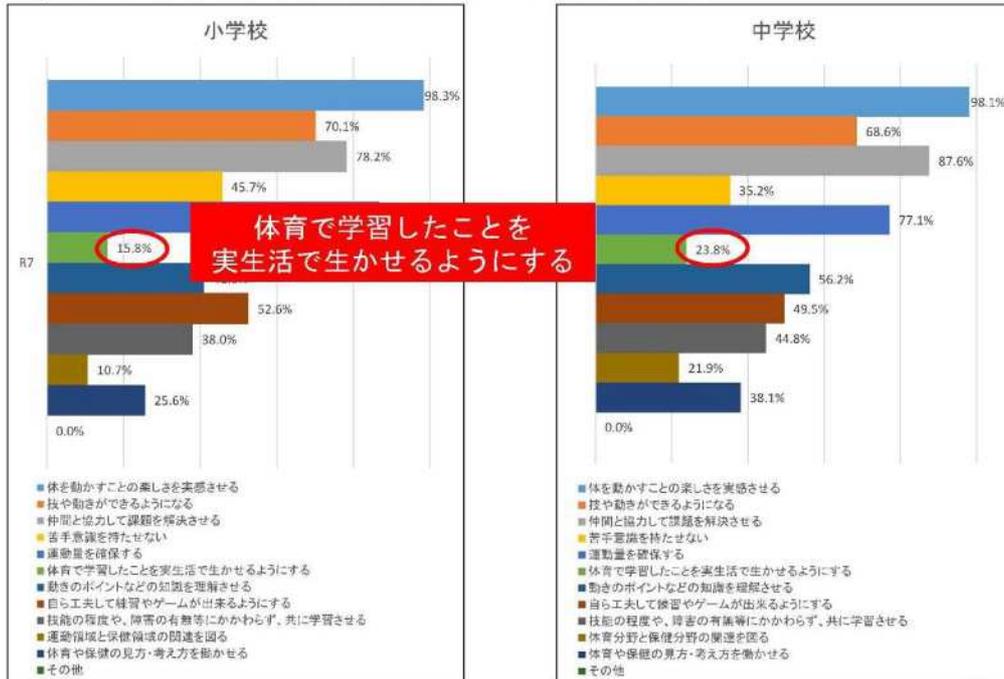
スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書より

35

課題②-2

実生活への生かし方

Q. 体育の授業で大切にしていることは何ですか（複数回答可）



スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書より

卒業後の運動・スポーツとの関わり①

運動好き・スポーツ好きを増やす

⇒好きな子は、体力合計点・卒業後の運動意欲が高い

多様な運動経験や運動習慣

・ 小学校低学年 体を動かすことの楽しさを味わう

運動有能感

継続的な運動習慣

・ 持ち越し効果 大人になってからの運動習慣に好影響

運動へのハードルが低い

卒業後の運動・スポーツとの関わり②

体づくり運動の充実 小1～高3 領域名が変わらない

高学年 自己の課題に応じた運動、児童相互の話し合いから体の動きを高めるための運動の行い方を身に付け、授業以外でも取り組むことができるようにする。(小学校学習指導要領解説P.116)



学級遊び

縦割り活動

休み時間

家庭

	パターン1 主運動とのつながり	パターン2 伸ばしたい能力
0分		
5～7分	[実施例] <ul style="list-style-type: none">●からだじゃんけん●あっち跳んでびよん(跳)●跳んで、くらせ(跳)	[実施例] <ul style="list-style-type: none">●からだじゃんけん●爆弾ゲーム(投)●跳んで、くらせ(跳)
45分	主運動「走り高跳び」	
	例9 準備運動としての運動遊び実施例	

38

卒業後の運動・スポーツとの関わり②

体づくり運動の充実 中3～ 実生活に生かす運動の計画

例

中学校学習指導要領解説 P. 55

健康に生活するための体力向上グループ

運動を行うための体力向上グループ



第1学年、第2学年で学習したことを踏まえて・・・

自己の健康や体力や実生活に応じた計画、実践

体育と保健の関連 実践例 R5山形市立第五小学校の取組み

「体づくり運動」と「保健」の関連

よりよい発育・発達

自己の健康の保持増進

- ・ 体づくり運動を2期に分けて実施、その間で保健学習を実施
- ・ 運動への関心、気分の高揚、必要感、意欲の向上

カリキュラム・マネジメントを大切にした指導

多教科、他領域、学校行事などに関連させた年間指導計画

- ・ 体力テストと体づくり運動
- ・ 体づくり運動を自分の生活に生かす

体育と保健の関連

体育分野(中学校)	保健分野(中学校)
体ほぐしの運動	・心身の機能の発達と心の健康 ・欲求やストレスへの対処と心の健康
水泳	障害の防止、応急手当
体育理論(運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方)	健康な生活と疾病の予防
体づくり運動～ダンス 学びに向かう力、人間性等(健康安全)	健康な生活と疾病の予防 (運動の効果)

体育(高等学校)	保健(高等学校)
体ほぐしの運動	精神疾患の予防と回復
水泳	応急手当
体育理論(運動やスポーツの効果的な学習の仕方)	生活習慣病などの予防と回復
体づくり運動～ダンス 学びに向かう力、人間性等(健康安全)	健康を支える環境づくり

体力向上のイメージ

児童生徒の体力向上



児童生徒の運動に親しむ態度の醸成



児童生徒の運動意欲の向上・運動実施率の増加



教員の指導力向上（体育、保健体育の充実）
1学校1取り組み（体育授業以外の取り組みの推進）など

47

<グループワークについて>

グループワーク I について（20分）

- ・ 自己紹介（出身地、担当学年、校務分掌、部活動など）
- ・ 先生方が感じている子どもたちの体力や運動能力の変化について
⇒グーグルスライドに記入してください
- ・ 各学校の1学校1取り組みについて

グループワークⅡ①について（20分）

授業後に、こんなつぶやきがあった授業はどんな授業？

- 児童生徒の視点、教師の視点でまずは各自考えてみてください。
- その後、グループで協議をお願いします。（スライドにまとめる）

ある女子児童・生徒のつぶやき①

バスケットボールで作戦を立てたよ。攻撃の時になるべくコート
の隅にいと、相手もいないし、ずっとフリーでいられるよ。

ある女子児童・生徒のつぶやき②

マラソンの授業はつらかったけど、タイムが毎回縮まってうれし
かったです。卒業したら走ることはないと思うので、よい経験に
なりました。

グループワークⅡ②について（20分）

運動が苦手な〇〇さんをもっと嫌いにさせるのはどれですか？

- ①同様、各自考えた後、グループで協議してください。
（協議の内容をスライドにまとめる）

- ①技能別にして手厚く指導する
- ②かかわり合いが大切なので、運動が得意な生徒をサポートにつける
- ③勝敗の楽しさを味わうことができるようゲーム機会を多くする

グループワーク I のスライドの例

グループワーク I

小学校

先生方が感じている子どもたちの体力や運動能力の変化について

- ・ 1年生から運動や遊びの機会をつくり、様々な動きを体験できるようにすることが大切。
- ・ 遊びの中で運動することが減っているように感じる。そのため、委員会などを通じて学校全体で遊ぶ機会をつくり、運動する楽しさを感じられるようにしたり、子ども同士で関わりながら運動するようにしている。
- ・ 運動が得意な児童と苦手な児童との体力の差を感じる。
- ・ 進んで運動に取り組めるようにするため、競争ではなく協力して運動できる取り組みが大切。（大縄とび→全校生で○回跳ぶ。）

グループワーク I

中学校

先生方が感じている子どもたちの体力や運動能力の変化について

- ・ 生徒の経験値不足。
- ・ クラブ移行が進んでいる→部活が成り立たなくなっている。
- ・ 文化部が3分の1（100人程度）
- ・ 運動する機会の減少
- ・ 好き嫌いをはっきり言う。チャレンジしない子も中にはいる。
- ・ 運動能力の差。2極化。日常から体を動かす子が少ない。
- ・ 器械運動（後転からの発展技が）
- ・ 運動部、運動クラブ半数
- ・ 種目の競技力向上 → どの競技にも使える体力が？
- ・ 体育好きが学校によって、種目によって違う？（器械運動）

グループワーク I

高等学校

先生方が感じている子どもたちの体力や運動能力の変化について

- ・投動作ができない（ボールを握れない）
- ・できる生徒とできない生徒の極端な二極化
- ・できる種目とできない種目の二極化
- ・持久力がない。
- ・全身持久力の伸び率について、運動部に所属している生徒とそうでない生徒の差が激しい。運動部に所属していない生徒は学年が上がっても伸びないまたは低下している。
- ・ボール投げの数値が低い。

グループワーク II のスライドの例

グループワーク II

学校規模： 70 人

4 班

女子児童生徒のつづやき①への見解

- ・空いている場所を探した結果？・楽しそうな場所を探そうとした結果？
- ・どこに動けばいいかわからない⇒練習の仕方を指導する
- ・授業の目的が得点、勝敗のみでパスや仲間への意識が薄い⇒必要に応じてルールを変える必要がある

女子児童生徒のつづやき②への見解

- ・「豊かなスポーツライフ」に向けられるような声かけ
- ・タイムに意識を向けすぎた⇒体を動かす楽しさを教える
- ・どうしたら縮まったの？⇒考えさせるようにする、さらに上を目指せるような目標を持たせる
- ・走り方を選ばせて楽しませる

苦手な児童生徒への指導

- ・チームを子どもに決めさせる（力を均等に作る）
- ・全員でやる時、得意な子や苦手な子で分ける時があってもいいいろいろな子とすることが楽しい
- ・得意な子が苦手な子と組ませる時は本人の意思を大切に⇒選ばせる
- ・勝ち負けよりも、どうしたらさらに良い動きになるかを考えさせる声かけ

グループワークⅡ

学校規模：350人

45班

女子児童生徒のつづやき①への見解

- ・生徒の視点：フリーというよりは、ゲームに参加できていないのでは？（ボールと関係ない場所）
- ・教員の視点：ただ誰もいない所ではなく、攻撃しやすくフリーになれる位置を全体に共有したい

女子児童生徒のつづやき②への見解

- ・生徒の視点：やりきった、達成感、その場の満足感
- ・教員の視点：継続して運動してほしい

苦手な児童生徒への指導 ③ゲーム機会を増やす→参加できない→より嫌いへ
（指導例）

基本技能の習得→ゲームの授業展開

先生が教える場面と生徒の気付きの両立

役割の達成（するだけでなく、支えるなどの視点から達成感）

活動しやすいグループ作り

失敗してもよい雰囲気作り（オリエンテーションから）

グループワークⅡ

学校規模：200人

51班

女子児童生徒のつづやき①への見解

- ・声かけやグルーピングの工夫。苦手な子へのアプローチ。共生の視点。技術的な視点での授業が行われてしまっていたのではないか。
- ・運動へのポジティブな意識を持たせられるように仲間との関係づくりから見直す。
- ・みんなが関わって勝てるようにする作戦の立て方の工夫。

女子児童生徒のつづやき②への見解 保険の授業とのつながり

- ・タイムが縮まっているという点を積極的に評価する。体育理論とのつながりで、生涯を通して運動する目的や楽しみ方を見つけられるようにする。
- ・保健の授業での心身相関などを例に体力をつけるという目的以外での運動する楽しみ方を紹介する。

苦手な児童生徒への指導

- ・ゲームを中心にしてしまうと、周りに迷惑をかけてしまう等といったネガティブな発想が先立ってしまうので、「できた」「できなかった」がある程度自分でもわかるようなスキルの練習などを取り入れ、運動に対するポジティブな感覚を持てるようにする。
- ・全員で関わり合ってゲームを進められるように、作戦の立て方を指導する。
- ・運動が苦手な生徒を排除したりすることのないような雰囲気づくりや、普段から人間関係を深められるような授業づくりをおこなう。
- ・種目によっては習熟度別にして、習熟度が高い生徒から教えてもらうといった関わり方が有効な場合もある。（スキーや水泳など）

3 山形県教育委員会の今後の取組みについて

県内全ての小・中学校・高等学校・市町村教育委員会・各教育事務所の連携を進めながら、児童生徒の運動習慣の充実と体力向上を図っていく。

- (1) 体力向上推進委員会を開催し、今回の調査結果・分析について、有識者から助言をいただく。
- (2) 地区ごとに体力向上対策会議を開催し、本県の課題を各学校に共有する。
- (3) 各学校はこれを受け、体育授業の工夫改善や、学校全体の体力向上に関する「1学校1取組み」等の取組み、家庭と連携した取組みの推進を行う。

【体育授業の充実と学校課題に応じた効果的な「1学校1取組み」の推進】

※1学校1取組み:各学校が主体的に行う体力づくりに向けた取組み

- ア. 運動の特性に触れ、運動の楽しさを味わうことができる授業づくりを促し、運動の日常化を図る
- イ. 地域の実態や発達の段階に合わせて、体力向上につながる授業づくりと学校の教育活動全体で行う体力づくりの実践を促す
- ウ. 「体づくり運動」の充実を図る
- エ. 「体育理論」の充実を図る（中学校・高等学校）

【各種研修会の実施】

- ア. 「令和8年度体育・保健体育指導力向上研修」受講者より、小・中・高等学校の教員対象に体育実技指導者講習会を実施する（小学校は教育事務所単位で行う）
→開催予定日令和8年7月1、2日
- イ. 小学校教員等を対象に楽しい体育授業づくり指導者講習会を実施する
- ウ. 中・高の保健体育科教員を対象に柔道安全指導講習会を実施する

【山形県体力・運動能力調査システムの活用】

- ア. 各学校が児童生徒の体力や運動習慣等を把握するために、小学校、中学校、高等学校において全学年・全項目を入力する調査とする。（令和4年度より）
- イ. 児童生徒が自分の体力を把握したり、学校と家庭が子どもの体力向上について連携を図る資料としたりする。

【次代を担う子供の元気アップ推進事業】

◎子どもの体力向上推進委員会による体力向上の取組みの推進

- ア. 小・中・高等学校合同の体力向上対策会議を実施する
- イ. 効果的な取り組み事例の共有化（「楽しく体を動かそう」DVDの活用促進を含）を進める。

◎令和の日本型学校体育構築支援事業の実施

- ア. 武道指導推進モデル校4校を指定する。指定校に対し、武道に係る地域スポーツ指導者等を派遣し武道領域の体育授業の充実と体育担当教員の資質向上を目指す。
- イ. 安全で効果的な小・中学校体育授業の充実に向けて外部指導者を派遣する。

【子どもの健康づくり連携事業（学校保健）との連携】

- ア. 学校における健康課題解決に向けた協議会を開催し、児童生徒の発育や疾病状況を把握するとともに、運動の習慣化はじめ生活習慣の改善等について検討を行うことで、体力向上の促進を図る。

4 令和8年度山形県児童生徒の体力向上対策

1 児童生徒にとっての体力とは

「体力は、人間の発達・成長を支え、人として創造的な活動をするために必要不可欠なものである。したがって、体力は、人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源である。また、体力は、生活をする上での気力の源でもあり、体力・知力・気力が一体となって、人としての活動が行われていく。このように、体力は「生きる力」の極めて重要な要素となるものである。」 子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）平成14年9月30日中央教育審議会

2 山形県の体力の現状

- ・小学校、中学校ともに男子は回復傾向。女子は横ばい。
- ・男子はコロナ禍前の水準に近いが、女子は戻っていない。

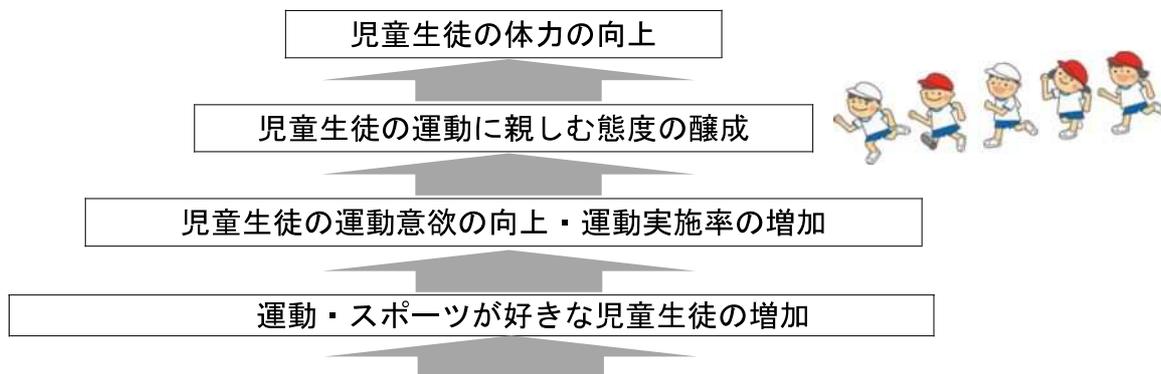
3 山形県の運動に対する意識の現状【小学校5年生・中学校2年生】 ()は全国平均

- ・運動やスポーツが「好き」「やや好き」⇒ 88.0% (87.1%)
- ・体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」⇒ 90.5% (90.1%)

4 体力向上推進委員会（有識者）での指摘

- (1) “楽しい”体育・保健体育授業の推進 → 運動意欲の向上
 - (2) 体育・運動と保健・健康の関連を図った指導の充実 → 健康意識の向上
- 運動習慣の改善

5 山形県の児童生徒の体力向上対策のイメージ



教員の指導力の向上（体育授業等の充実）

学 校…学校全体で自校の児童生徒の体力、運動習慣について共通認識を持って取り組む

- 体力・運動能力調査の実施
- 自校の体力向上の課題の確認・分析
- 1学校1取組みの実施（体育授業以外の取組みの推進）
- 教員の積極的な講習会の参加、講習内容の伝達・徹底
- 学校・家庭との連携（家庭への発信力の向上）

県教委…学校・市町村教委・各教育事務所と連携しながら取り組む

- 体育授業の充実のための指導力向上を目指した各種講習会の開催
- 好事例を共有するプラットフォームの作成
- 1学校1取組みの推進
- 山形県体力・運動能力調査システムの活用
- 次代を担う子どもの元気アップ推進事業（体力向上推進委員会開催・令和の日本型学校体育構築支援事業）
- 子どもの健康づくり連携事業（学校保健）との連携