

「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）」の
神奈川県の結果について

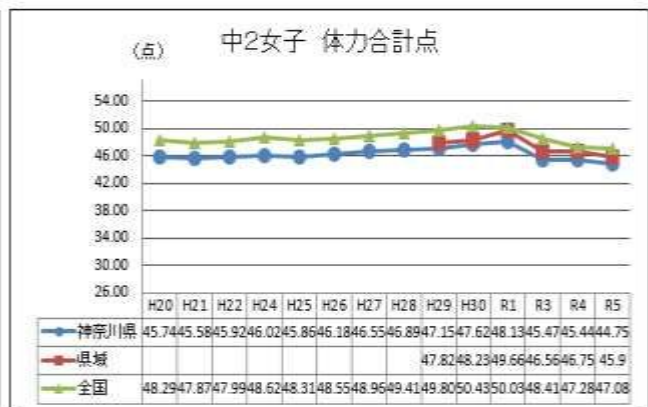
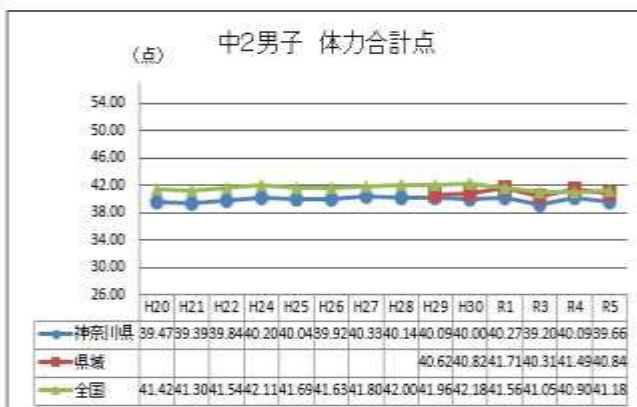
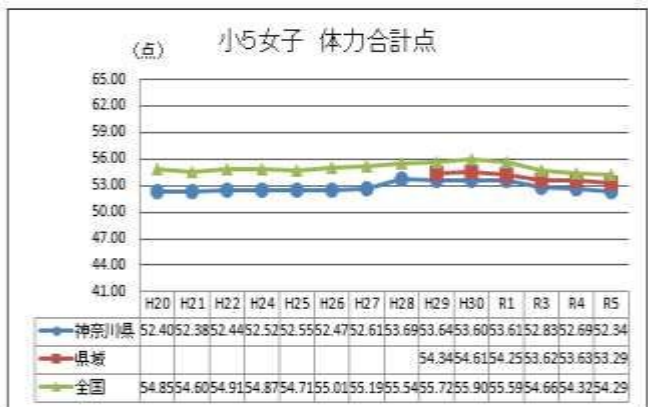
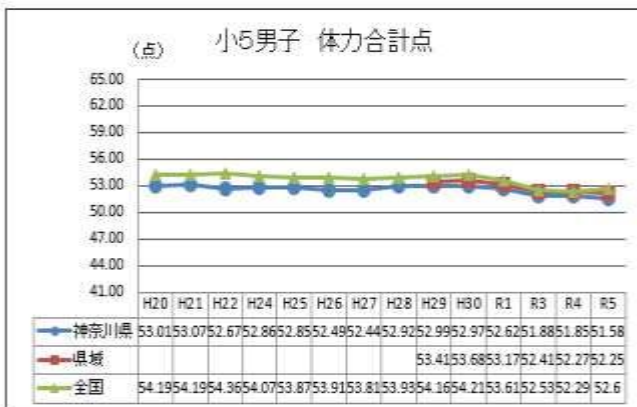
1 実技に関する調査結果

(1) 全国の結果

- ・体力合計点について、令和4年度との比較では回復傾向がみられるが、令和元年度（コロナ前の調査）の水準には至っていない。
- ・令和4年度と比較すると、小・中学校ともに回復の度合いに男女間で差がある。

(2) 神奈川県の結果

- ・体力合計点について、令和4年度との比較では低下傾向にある。しかし、令和元年度から令和3年度における低下傾向と比較すると、その傾向は緩やかである。
- ・令和4年度と比較すると、小・中学校ともに低下の傾向に男女間で差がある。



2 運動やスポーツに対する意識に関する調査結果

(1) 全国の結果

- ・「運動が好き」と答えた児童生徒(小学校男子72.1%・女子54.6%、中学校男子63.0%・女子43.0%)は令和4年度からの比較で男子は増加し、女子は低下している。
- ・「体育が楽しい」と答えた児童生徒(小学校男子74.7%・女子59.1%、中学校男子53.2%・女子38.5%)は、小学校では男子は過去最高、女子は令和4年度より低下、中学校では男女とも令和4年度より低下した。

(2) 神奈川県(政令市含む)の結果

- ・「運動が好き」と答えた児童生徒(小学校男子72.0%・女子54.3%、中学校男子63.4%・女子42.3%)は、令和4年度からの比較で男子は増加し、女子は低下している。令和5年度の結果では、中学校の男子において全国の平均値を上回っている。
- ・「体育が楽しい」と答えた児童生徒(小学校男子74.2%・女子58.1%、中学校男子55.0%・女子37.5%)は、令和4年度からの比較で小学校では男子は増加し、女子は低下、中学校では男女とも令和4年度より低下した。令和5年度の結果では、中学校の男子において全国の平均値を上回っている。

(3) 県域(政令市除く)の結果

- ・「運動が好き」と答えた児童生徒(小学校男子72.3%・女子54.6%、中学校男子62.8%・女子42.8%)は、令和4年度からの比較で小学校では男子は増加、女子は低下し、中学校では男女とも低下した。令和5年度の結果では、小学校の男子において全国の平均値を上回っている。
- ・「体育が楽しい」と答えた児童生徒(小学校男子72.5%・女子58.1%、中学校男子53.9%・女子37.7%)は、令和4年度からの比較で小学校では男子は増加し、女子は低下、中学校では男女とも令和4年度より低下した。令和5年度の結果では、中学校の男子において全国の平均値を上回っている。

3 今後の取組

(1) スポーツ庁が実施する学校における子供の運動習慣形成と体力向上に向けた取組の予定

ア 体育授業における児童生徒の運動意欲向上

- ① 体育授業へのアスリートの派遣を通じた児童生徒の運動意欲を喚起する教育手法の普及
- ② GIGAスクール環境下における体育活動の充実に向けた、一人一台端末を活用した指導方法の研究・成果の普及

イ 授業以外の児童生徒の運動時間を増加

- ① 小・中学校における時間割例を含めた、業前業間や放課後等における体力向上の取組事例を周知

(2) 神奈川県における体力向上に向けた取組の予定

ア 体育授業における児童生徒の運動意欲向上

- ① スポーツ庁の事業である令和6年度「アスリート派遣等による体育授業等の充実・高度化の促進事業」の実施
- ② 新体力テスト記録カード等を活用した、新体力テストにおける体力・運動能力を最大限発揮できる実施方法や測定方法のポイントの更なる周知

イ 授業以外の児童生徒の運動時間を増加

- ① 運動遊び教室の開催及び健康・体力づくりに関する保護者への情報提供を行う「みんなで遊ぼう！わくわく先生派遣事業」の実施
(スポーツ課との連携事業である「幼児期からの運動習慣形成プロジェクト」における取組。スポーツ課は幼児期、保健体育課では児童期における運動習慣形成に取り組んでいる)

参考 新体カテストカード

～ 新体カテストを終えて ～

☆自分の記録をレーダーチャートに記入して、自分の体力のバランスについて見てみよう！
※ 各点表は中ページにあります。

握力 (筋力)
上体起こし (筋力・持久力)
長座体前屈 (柔軟性)
反復横とび (敏捷性)
50m走 (スピード)
20mシャトルラン (全身持久力)
立ち幅とび (瞬発力)

【参考】令和4年度 神奈川県5年生の新体カテスト平均値 (令和4年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査結果より)

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	50m走	20mシャトルラン	立ち幅とび	反復横とび
記録	17kg	19回	35cm	39秒	44回	95cm	143cm
標準	7	7	7	6	6	6	6

※ 記録は、小銃第1位 (50m走は小銃第2位) を初値五入しています。標準は、初値五入後の記録のものを示しています。

☆新体カテストを終えて……(これからの生活でがんばろうとおもふこと、レーダーチャートを見て など)

【新体カテストに向けた取組に協力してくださった方 (保護者の方・ごきょうだい・お友達・先生など)】
☆これからの生活に向けて、アドバイスやエールをお願いします！

編集・発行
神奈川県教育委員会保健体育課
電話 046-210-8312

神奈川県 教育委員会保健体育課 **5年生用**

新体カテスト 記録カード

～ 新体カテストで自分の全力を発揮しよう ～



***** 児童のみなさん・保護者のみなさまへ *****

新体カテストは、子どもたちの健康や発育・発達について知るための体力を測る大切なテストです。自分の体力を正しく知るためには、新体カテストで全力を発揮することが大切ですので、各種目の行い方や力の出し方のコツを知っておきましょう。この記録カードでは、新体カテスト当日までに知ってほしいことや、取り組みのよきことも紹介しています。自分や保護者の力と一緒に、記録の目標を決めたり当日まで練習をしたりして、自分の力を全力で発揮できるよう楽しく取り組んでください。

小学校の新体カテストは 月 日(から) です

※ 学校によって、数日前で実施する場合があります。

5年 組 名前

握力

筋力 (筋肉が出す力) を測る項目です

【取り組みのポイント】
腕前にもしっかりと力を入れて、右の手を全部でグッとにぎると、自分の全力を発揮した記録が出ます。

性別	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年
男子	4	5	7	9	11	14	17	20	23	26	29	32
女子	3	4	5	7	9	11	13	16	19	22	25	28

☆目標記録はどれくらいかな？ 身の記録にのっけてお！
左右の手で10回以上記録 (1kg未満の場合) の記録 (1kg未満の場合) が記録になります。

【お家でできる運動】
テーブルなどに置いた1枚の新聞紙を、片手にのぎる力だけでわかる運動をしよう。かっこいい顔で頑張って、記録してみよう！

【体力が高まる運動遊び】
「のびのび」や「雲」など、壁などの、ぶら下がったりする遊びをしよう。握力が高まるよ。

上体起こし

筋力・持久力 (長い時間筋肉を使う力) を測る項目です

【取り組みのポイント】
おこを引寄せ、おへそを肩でつかうときも力を抜かずに、体まっすぐに全力を維持した記録が出ます。

性別	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年
男子	2	3	6	9	12	15	18	20	22	26	29	32
女子	2	3	6	9	12	14	16	18	20	23	26	29

☆目標記録はどれくらいかな？ 身の記録にのっけてお！
5秒間以上しっかりと立ち止まった記録が記録になります。

【お家でできる運動】
自分の力で1回も起き上がれない子は、腰を支えて少し持ち上げてあげるなどの補助をして、おなかに力を入れて起き上がる感覚を覚えさせるようにしてください。

【お家でできる運動】
お家の人がしゃべりながら、おなかに力を入れて起き上がる感覚を覚えさせるようにしてください。

【お家でできる運動】
お家の人がしゃべりながら、おなかに力を入れて起き上がる感覚を覚えさせるようにしてください。

長座体前屈

柔軟性 (体のゆるやかさ) を測る項目です

【取り組みのポイント】
足を後ろに引いて、かかとに付けた足指から足のよう1息をふっ飛ばさながら行うこと。足指のひき寄せ、タオルを足にかけて、ひき寄せたまま後ろでグッと伸ばすように引くと、体がゆるやかになるよ。

性別	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年
男子	14	15	19	23	27	30	34	38	43	49	55	61
女子	17	18	21	25	29	33	37	41	46	52	58	64

☆目標記録はどれくらいかな？ 身の記録にのっけてお！
手を離したとき、前に押した長さが記録になります。(センチメートル未満は切り捨てます)

【お家でできる運動】
「あやこ」など、押して動かせるものを利用して、お家でも柔軟性を高めよう！
長いひしや、メジャーがなかったら、床の板目の線などで長さを測るといいよ。

反復横とび

敏捷性 (すばやく動く力) を測る項目です

【取り組みのポイント】
低い姿勢で、こたりの間にすれようすばやく動けよう！高くともすばやく動けないよ。

性別	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年
男子	17	18	22	26	30	34	38	42	46	50	54	58
女子	16	17	21	25	29	32	36	40	43	47	51	55

☆目標記録はどれくらいかな？ 身の記録にのっけてお！
30秒間に3回以上記録が記録になります。

【お家でできる運動】
反復横とびは、1m幅の3本の線を置いておいて、メジャーがないときは、くつや大きな紙などを利用して3本の線を置いて、挑戦してみよう！

20mシャトルラン

全身持久力 (長い時間運動できる力) を測る項目です

【取り組みのポイント】
音に合わせて走ることで、足の指がす、呼吸を整えながら走ろう。だんだんペースが早くなるので、それに合わせて自分の方が最後まで走りぬけるように走り続けよう！

性別	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年
男子	13	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
女子	14	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35

☆目標記録はどれくらいかな？ 身の記録にのっけてお！
簡単に走り切れるよ、走り切った記録が記録になります。

【お家でできる運動】
50mの長さのテープを貼って、自分で決めたい走り方を決めて走る。ストップウォッチ機能のある時計などを併せて使ってみよう！
ゴールテープを走り切った安全確保して取り除こう！

【体力が高まる運動遊び】
足が速くなるためには、たくさん走るが一番！かっこよくおにぎりをたくさん食べてみよう！

50m走

スピード (はやく走る力) を測る項目です

【取り組みのポイント】
スタートは勢よく飛び出そう！ゴールまでスピードを落とさずゴールラインの先まで走りぬけると、記録がよくなるよ。

性別	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年
男子	13	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
女子	14	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35

☆目標記録はどれくらいかな？ 身の記録にのっけてお！
50mを走り切ると、かかった時間が記録になります。

【お家でできる運動】
50mの長さのテープを貼って、自分で決めたい走り方を決めて走る。ストップウォッチ機能のある時計などを併せて使ってみよう！
ゴールテープを走り切った安全確保して取り除こう！

【体力が高まる運動遊び】
足が速くなるためには、たくさん走るが一番！かっこよくおにぎりをたくさん食べてみよう！

立ち幅とび

瞬発力 (瞬間的に筋肉を使う力) を測る項目です

【取り組みのポイント】
うでのひき寄せを上手に使うことでジャンプの高さを高めよう！

性別	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年
男子	92	93	105	117	130	143	156	168	180	192	204	216
女子	84	85	98	109	121	134	147	160	173	186	199	212

☆目標記録はどれくらいかな？ 身の記録にのっけてお！
5m以内から、離れた距離までの長さで記録になります。(センチメートル未満は切り捨てます)

【お家でできる運動】
立ち幅とびができる場所や、安全確保してできる場所や立ち幅とびの練習しよう！
メジャーがない場合は、「くつと半分」など、物を使って測るといいよ。

ソフトボール投げ

投球力 (遠くに投げられる力) を測る項目です

【取り組みのポイント】
ボールを投げる手だけで、足や目や手のひらを出さずに投げる感覚を覚えておこう！

性別	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年
男子	4	5	7	10	13	16	20	24	30	35	40	45
女子	3	4	5	6	8	11	14	17	21	25	30	35

☆目標記録はどれくらいかな？ 身の記録にのっけてお！
投げた場所から、ボールが投げた距離までの長さで記録になります。(メートル未満は切り捨てます)

【お家でできる運動】
ハードミントンのソフトやティッシュペーパーを丸めた球などは、怪我しない場所でもかまわないように練習ができるよ。飛ぶ距離を測ってみよう！