

# 運動大好き！体力UPリーフレット

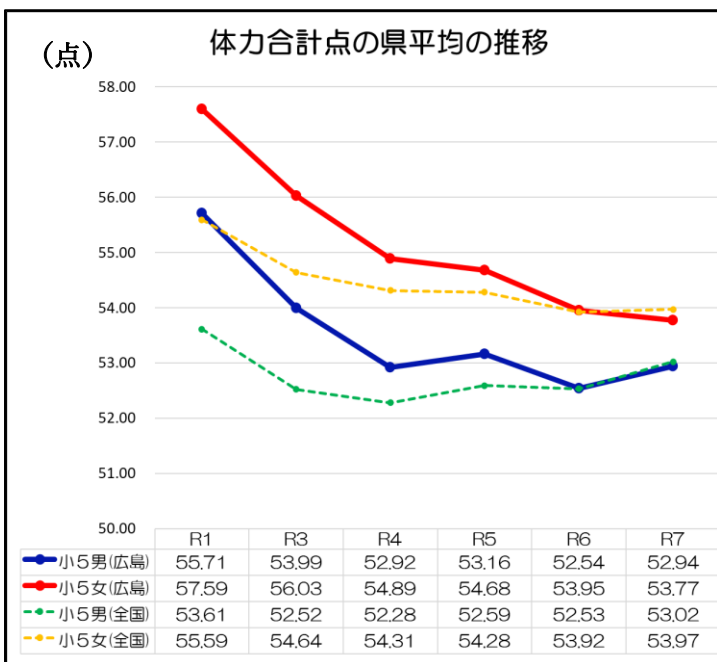
令和8年度  
広島県教育委員会

子供の体力・運動能力、運動習慣等に関する情報や、家庭・学校などの生活の中で、簡単に取り組める運動事例を紹介します。お子様と一緒に読んでいただけるものですので、ぜひご活用ください。

## 1 広島県の子供の体力について

©2025 インターハイ広島県マスコットキャラクター「ひろしばけん」

小学校5年生と中学校2年生を対象とした、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(新体力テスト)の小学校5年生の広島県平均を、令和元年度から見てみましょう。



※体力合計点とは、全8種目の実技テストの結果を10点満点で換算(合計80点満点)したものです。  
※R2は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため調査を実施していません。

テスト項目ごとのR7広島県平均とR1との比較

テスト項目	小5男子		小5女子	
	R7県	R1比	R7県	R1比
握力(kg)	15.72	-0.81	15.41	-0.86
上体起こし(回)	19.27	-1.85	18.18	-2.27
長座体前屈(cm)	33.30	-0.85	37.58	-0.77
反復横とび(点)	40.64	-2.84	38.47	-3.27
20mシャトルラン(回)	46.61	-6.03	35.79	-7.28
50m走(秒)	9.45	-0.09	9.75	-0.17
立ち幅とび(cm)	150.40	-2.67	142.02	-5.45
ソフトボール投げ(m)	22.27	-1.94	13.57	-1.17

令和元年度(R1)と令和7年度(R7)を比べると、体力合計点は男女とも下がっていることが分かりました。

**Q** どうして、子供たちの新体力テストの結果は下がっているの？



**A** アンケートの結果、広島県の子供たちの1週間の総運動時間が減っていることが分かりました。

また、学習以外のスクリーンタイム、平日3時間以上の割合も増えていました。

生活習慣をふり返り、日常生活において運動時間を確保する必要があります。

※スクリーンタイムとは…テレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等を使用している時間のこと。

### 生活習慣アンケート(全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

質問項目	1週間の総運動時間(分) (学校の体育の授業以外)			学習以外のスクリーンタイム 平日3時間以上の割合(%)		
	R1	R7	増減	R1	R7	増減
小5男子	582	542	40分減	41	43	2%増
小5女子	371	319	52分減	31	37	6%増

**Q** スクリーンタイムと体力合計点には、どんな関係があるの？

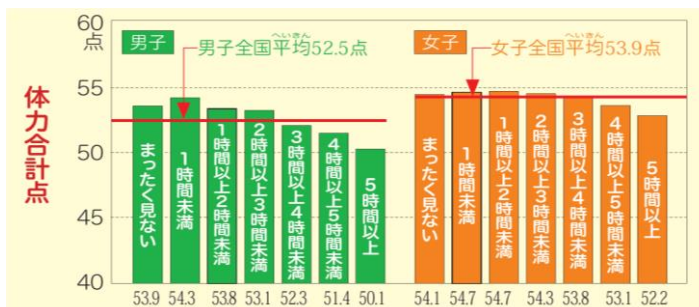


**A** スクリーンタイムが平日3時間以上の子供は、体力合計点が低い傾向があります。

また、子供の運動不足は、発育や発達に影響を及ぼし、将来の生活習慣病の原因にもなります。

健康維持と生活習慣病予防の世界的な目標としては、**1日60分以上の運動**が示されています。目標を立てて、取り組んでみましょう。

### 毎日のテレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点



※令和6年度の国立・公立・私立学校の小学校5年生を対象とした調査結果です。

## 2 運動大好き・体力 UP チャレンジ！



**ステップ1** 自分の生活習慣をふり返り、目標を立てよう！

運動時間の目標は  
1日60分以上！

● 平日（月～金曜日）と休日（土・日曜日）からそれぞれ1日を取り上げ、記録と目標を書こう。

こう目	記入の仕方	平日	平日の目標	休日	休日の目標
運動	運動や体を動かす遊びの時間を書こう。 (体育の授業以外の時間で、休けい時間をふくみます。)	分	分	分	分
テレビ・ゲーム等	学習以外で、テレビを見たり、ゲームをしたりスマートフォンを使ったりする時間を書こう。	分	分	分	分



**ステップ2** 第5学年の児童※は、新体力テストの結果を記録してみよう！  
それ以外の児童は、学校で取り組んだ種目のみ、下の表に記録してみよう！

※第5学年以外については、授業で実施する種目が、地域・学校によって異なります。

### 1 記録表に記入しよう。

こう目	記録	得点	目標値	第5学年 全国平均	
				男子	女子
① あく力 ※小数点以下は切り捨て	右 1回目 <input type="text"/> kg 2回目 <input type="text"/> kg				
	左 1回目 <input type="text"/> kg 2回目 <input type="text"/> kg				
	平均 ※平均を求めるときは、左右おのおのの良いほうの記録を平均し、小数点以下を四捨五入する。 <input type="text"/> kg				
② 上体起こし	<input type="text"/> 回			20回	19回
③ 長座体前くつ ※小数点以下は切り捨て	1回目 <input type="text"/> cm 2回目 <input type="text"/> cm			33cm	38cm
④ 反復横とび	1回目 <input type="text"/> 点 (回) 2回目 <input type="text"/> 点 (回)			42点	40点
⑤ 20mシャトルラン	<input type="text"/> 回			51回	40回
⑥ 50m走 ※切り上げて1/10秒まで記入	<input type="text"/> 秒 <input type="text"/>			9.4秒	9.6秒
⑦ 立ちはばとび ※小数点以下は切り捨て	1回目 <input type="text"/> cm 2回目 <input type="text"/> cm			154cm	145cm
⑧ ソフトボール投げ ※小数点以下は切り捨て	1回目 <input type="text"/> m 2回目 <input type="text"/> m			22m	14m
合計得点（体力合計点）				54点	56点
総合評価 ※第5学年以外は、評価基準が異なります。	A 65以上	B 64~58	C 57~50	D 49~42	E 41以下

目標値を書き  
書いてみよう！

参考 体力合計点 項目別得点表

男子								得点	女子							
あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちはばとび	ソフトボール投げ		あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちはばとび	ソフトボール投げ
26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

総合評価基準 (男子・女子共通) 10歳 A 65以上 B 58~64 C 50~57 D 42~49 E 41以下 ※総合評価は8種目すべて実した場合には判定します。 ※体力合計点で判定します。

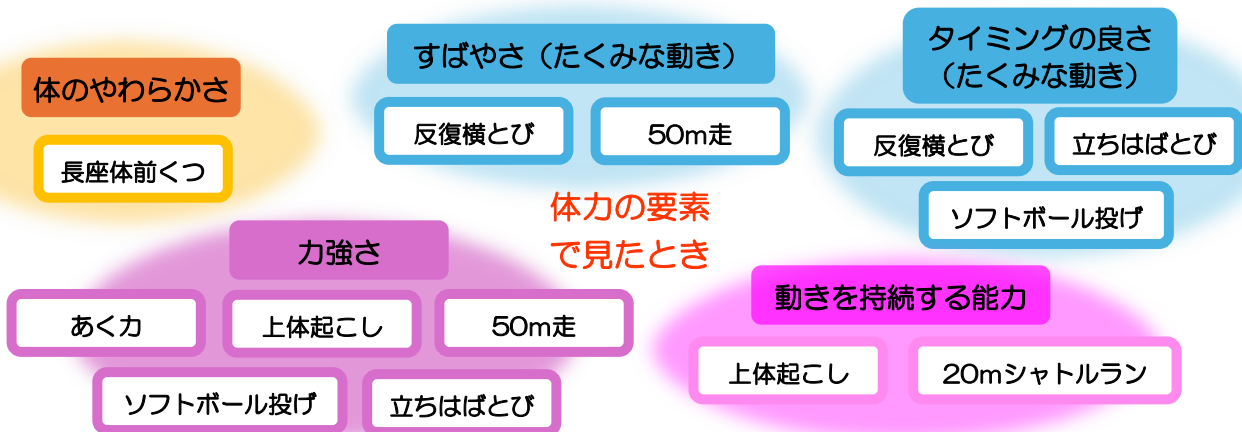
参考 学年別全国平均値

※令和6年度体力・運動能力調査(スポーツ庁)の調査結果です。

男子								学年	女子							
あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちはばとび	ソフトボール投げ		あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちはばとび	ソフトボール投げ
9kg	12回	26cm	27点	18回	11.6秒	116cm	8m	1年生	8kg	11回	29cm	26点	15回	12.0秒	108cm	6m
10kg	14回	28cm	31点	27回	10.7秒	127cm	12m	2年生	10kg	13回	31cm	30点	21回	11.1秒	118cm	7m
12kg	16回	30cm	35点	35回	10.2秒	135cm	15m	3年生	12kg	16回	33cm	33点	28回	10.4秒	128cm	9m
14kg	18回	32cm	39点	44回	9.7秒	146cm	19m	4年生	14kg	17回	35cm	37点	34回	10.0秒	136cm	12m
16kg	20回	33cm	42点	51回	9.4秒	154cm	22m	5年生	16kg	19回	38cm	40点	40回	9.6秒	145cm	14m
19kg	22回	36cm	46点	60回	8.9秒	167cm	26m	6年生	19kg	20回	41cm	43点	46回	9.2秒	156cm	16m

※全国平均は、小数第1位を四捨五入しています。(50m走は小数第2位を四捨五入。)

② 全国平均値と自分の記録を比べて、もっと高めたい種目を1~2種目程度選んでぬりつぶそう。



ぼくは、「長座体前くつ」が苦手だから、体をやわらかくしたいなあ。どのような運動をしたらいいのかな？





### ステップ3 日常的に運動やスポーツに取り組み、できたらチェックしよう！

ゆっくりした動作で、おし合ったり引き合ったりする。

体の側面をゆっくりのばす。

2~3mくらいはなして置いたペットボトルを時間内に数多くタッチできるようにする。

「せーの」で立ち上がる。

おしりを中心にいろいろな方向に回る。

はさむ場所を変えて進む。

「せーの」で上と下から同時にボールを投げる。

うで立てふせのしせいでじゃんけんをする。

今日は3回勝ったよ。

おしずもうや引きずもうをする。

どちらが長くとべるかチャレンジする。

何回続けられるかチャレンジする。

オレンジ色の部分が、体の柔らかさを高める運動だね。これなら、毎日続けてできそう！



### 3 参考資料

#### 日本スポーツ協会 HP

#### アクティブチャイルドプログラム(ACP)

子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラム(ACP)を紹介します。伝承遊びの動画や、家族で挑戦できる手軽な運動など、運動遊びの例が数多くありますので、ぜひ右側二次元コードをクリックしてみてください。

家族で遊べる、楽しい運動遊びがたくさん紹介されているので、やってみてね！



#### 広島県教育委員会 HP

#### 新体力テストの実施方法並びに体力を高める運動及び取組例

新体力テストの記録アップのためのポイントをHPに掲載しています。握力・50m走等すべての種目についてポイントが紹介されているので、参考にしてみてください。



#### 例：ジャンプ力を高めるためのポイント

足だけじゃなくて、うでふりも大切！

ポイント

深くしゃがんで！



うでは大きく速くふるう！



「運動大好き！体力UPリーフレット」へのお問合せ  
広島県教育委員会事務局 学びの変革推進部 豊かな心と身体育成課  
部活動改革推進室 学校体育係  
TEL 082-513-5032 FAX 082-223-6341