

運動大好き！体力UPリーフレット

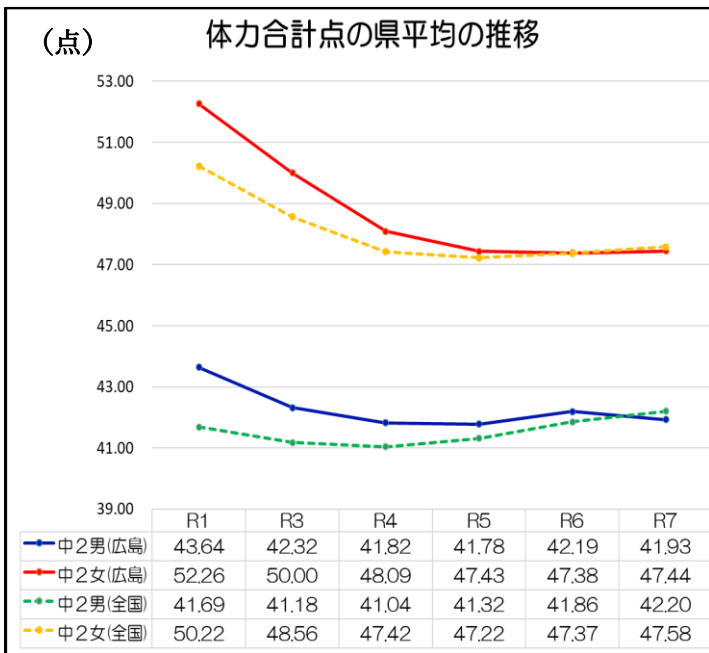
令和8年度
広島県教育委員会

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)の中学校2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

区分	中2男子		中2女子	
	R7県	R1比	R7県	R1比
握力(kg)	28.67	-0.63	22.94	-1.13
上体起こし(回)	25.78	-2.40	21.61	-3.40
長座体前屈(cm)	44.47	-1.08	46.99	-1.39
反復横とび(点)	51.73	-1.64	46.22	-2.20
持久走(秒)	411.48	-10.21	317.38	-25.33
20mシャトルラン(回)	78.05	-5.88	49.82	-8.32
50m走(秒)	7.94	-0.02	8.93	-0.21
立ち幅とび(cm)	195.87	-1.00	165.15	-6.80
ハンドボール投げ(m)	20.55	-0.53	12.40	-1.28

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)

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
中2男子	751	667	84分減	40	52	12%増
中2女子	532	435	97分減	36	52	16%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？

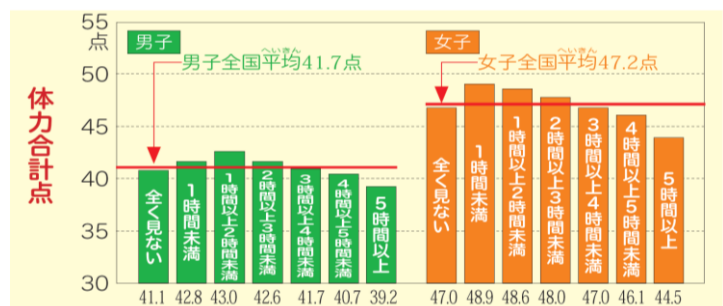


A スクリーンタイムが平日3時間以上の子供は、体力合計点が低い傾向があります。

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・私立学校の中学校2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。

項目	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。 (保健体育の授業以外の時間で、休けい時間を含みます。)	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 新体力テストの結果を記録してみよう！

① 記録表に記入しよう。

次のページの、項目別得点表や学年別全国平均値を参考にして記入しよう。

こどもく項目		記録				得点	目標値
①	あぐりょく 握力 ※小数点以下は切り捨て	右	1回目	<input type="text"/> <input type="text"/> kg	2回目	<input type="text"/> <input type="text"/> kg	
		左	1回目	<input type="text"/> <input type="text"/> kg	2回目	<input type="text"/> <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"/> <input type="text"/> kg	
②	上体起こし					<input type="text"/> <input type="text"/> 回	
③	長座体前屈 ※小数点以下は切り捨て	1回目	<input type="text"/> <input type="text"/> cm	2回目	<input type="text"/> <input type="text"/> cm		
④	反復横とび	1回目	<input type="text"/> <input type="text"/> 点 (回)	2回目	<input type="text"/> <input type="text"/> 点 (回)		
⑤	持久走 ※切り上げて秒まで記入					<input type="text"/> <input type="text"/> 分 <input type="text"/> <input type="text"/> 秒	
	20mシャトルラン					<input type="text"/> <input type="text"/> 回	
⑥	50m走 ※切り上げて1/10秒まで記入					<input type="text"/> <input type="text"/> 秒 <input type="text"/>	
⑦	立ち幅とび ※小数点以下は切り捨て	1回目	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm	2回目	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm		
⑧	ハンドボール投げ ※小数点以下は切り捨て	1回目	<input type="text"/> <input type="text"/> m	2回目	<input type="text"/> <input type="text"/> m		
合計得点（体力合計点）							
総合評価 (男子・女子共通)	学年	A	B	C	D	E	目標値を 書いてみよう！
	第1学年	51以上	41～50	32～40	22～31	21以下	
	第2学年	57以上	47～56	37～46	27～36	26以下	
	第3学年	60以上	51～59	41～50	31～40	30以下	

参考 体力合計点 項目別得点表

男子									得点	女子								
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	ハンドボール投げ		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	ハンドボール投げ
56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36	9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33	8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30	7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27	6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24	5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21	4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18	3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15	2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

※総合評価は8種目すべて実施した場合に判定します。
 ※体力合計点で判定します。

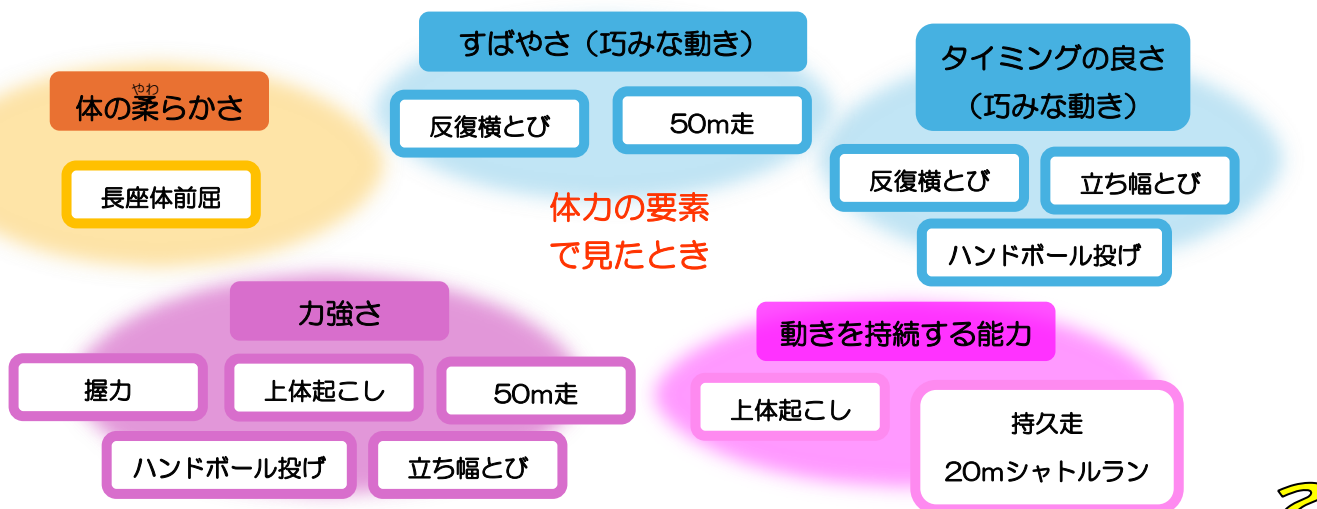
参考 学年別全国平均値

※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								
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	ハンドボール投げ		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	ハンドボール投げ
24kg	24回	42cm	50点	7分04秒	68回	8.4秒	187cm	18m	1年生	21kg	20回	45cm	46点	5分13秒	47回	9.1秒	166cm	11m
29kg	27回	45cm	53点	6分30秒	83回	7.8秒	203cm	21m	2年生	24kg	22回	46cm	47点	4分58秒	54回	8.8秒	172cm	13m
34kg	29回	49cm	57点	6分18秒	91回	7.5秒	217cm	24m	3年生	25kg	24回	50cm	49点	4分55秒	56回	8.7秒	177cm	14m

※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、「長座体前屈」が苦手だから、体を柔らかくしたいなあ。
 どのような運動をしたらいいのかな？

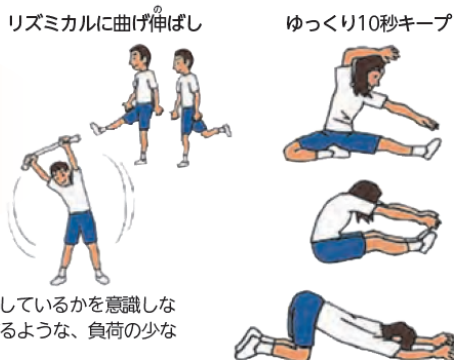




ステップ3 日常的に運動やスポーツに取り組み、できたらチェックしよう！

体を柔らかくする運動の組み合わせ

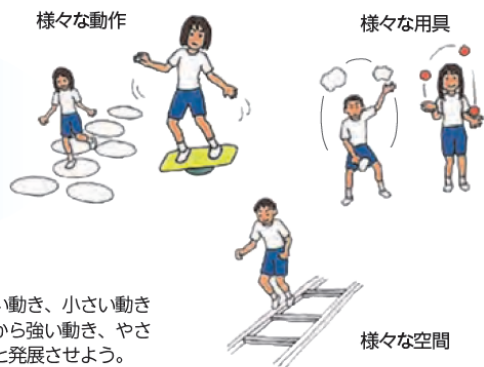
体の各部位を振ったり回したり、曲げたり伸ばしたりすることによって、体の可動範囲を広げよう。



どの部位が伸びたり縮んだりしているかを意識しながら、可動範囲を徐々に広げるような、負荷の少ない動的な運動から始めよう。

巧みな動きの組み合わせ

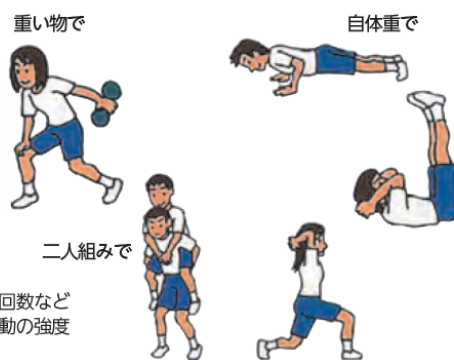
動きに対応してタイミングよく動く、力を調節して動く、バランスをとる、リズムミカルに動く、素早く動く能力を高めよう。



ゆっくりした動きから素早い動き、小さい動きから大きい動き、弱い動きから強い動き、やさしい動きから難しい動きへと発展させよう。

力強い動きの組み合わせ

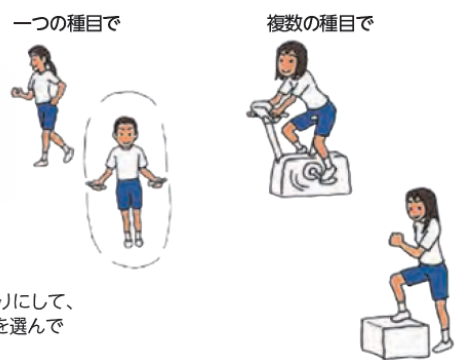
自己の体重や抵抗を負荷として、それらを動かしたり移動させたりして、力強い動きを高めよう。



繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行おう。

持続する運動の組み合わせ

一つまたは複数の運動を一定の時間連続して行ったり、回数を反復したりして、動きを持続する能力を高めよう。



心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしましょう。

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

スポーツ庁 HP

子供の体力向上企画(体カテスト編)

いろいろな運動を行う際に、自分もっている力を発揮するためのウォーミングアップ例の紹介です。この動画を参考に、日常的に意識してウォーミングアップに取り組んでみましょう！



広島県教育委員会 HP

新体カテストの実施方法並びに体力を高める運動及び取組例

新体カ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



「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