

学校保健委員会 資料（令和8年度体力テスト結果）

【資料1】

男子	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅 とび	ボール 投げ	A B C
1年	7.70	13.07	25.38	31.07	19.46	11.63	118.07	7.90	79.17%
	10	13	26	29	20	11.3	117	9	
2年	10.83	13.93	30.61	33.14	25.57	10.84	132.14	11.57	75.00%
	12	15	29	33	30	10.6	129	12	
3年	10.64	15.21	29.79	35.45	38.21	10.22	137.00	13.94	66.67%
	14	17	30	37	38	9.9	139	16	
4年	12.61	20.31	38.93	41.81	34.04	10.57	135.72	16.32	76.00%
	15	19	33	40	45	9.6	149	20	
5年	14.78	19.20	37.89	38.93	55.93	9.53	149.41	22.29	68.29%
	18	21	35	45	54	9.1	157	24	
6年	18.10	19.00	39.28	35.86	48.41	8.82	158.87	24.57	69.23%
	21	22	37	46	57	8.9	167	28	

女子	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅 とび	ボール 投げ	A B C
1年	6.91	10.66	29.65	26.94	15.27	12.22	105.50	4.94	71.43%
	10	13	29	28	18	11.7	108	6	
2年	9.23	11.33	34.78	27.89	16.00	11.68	114.78	6.93	50.00%
	11	14	32	31	23	11.0	122	8	
3年	10.33	15.90	35.14	30.52	28.55	10.67	115.98	8.00	59.52%
	13	16	34	35	32	10.2	130	10	
4年	12.04	17.69	39.90	35.83	25.48	10.48	123.34	8.86	66.67%
	15	18	37	39	37	9.8	144	13	
5年	14.48	16.84	39.84	35.54	40.58	9.93	142.44	10.80	66.00%
	18	20	40	43	42	9.4	150	15	
6年	18.31	18.59	46.89	39.63	40.59	9.31	161.24	13.66	68.97%
	20	20	41	45	47	9.1	159	17	

【資料2】

男子	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅 とび	ボール 投げ	A B C
1年	△	◎	△	◎	△	△	◎	△	◎
2年	△	△	◎	◎	△	△	◎	△	△
3年	△	△	△	△	◎	△	△	△	△
4年	△	◎	◎	◎	△	△	△	△	△
5年	△	△	◎	△	◎	△	△	△	△
6年	△	△	◎	△	△	◎	△	△	△

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	A B C
1年	△	△	◎	△	△	△	△	△	△
2年	△	△	◎	△	△	△	△	△	△
3年	△	△	◎	△	△	△	△	△	△
4年	△	△	◎	△	△	△	△	△	△
5年	△	△	△	△	△	△	△	△	△
6年	△	△	◎	△	△	△	◎	△	△

【資料4】生活アンケートの結果（6年生実施）

① スポーツクラブに入っているか

- ・入っている : 50%
- ・入っていない : 50%

② 運動やスポーツをどのくらいするか。

- ・週3日以上 : 47.1%
- ・週1～2日 : 27.1%
- ・月1～3日 : 18.6%
- ・しない : 7.1%

③ 運動をするとき、1日にどれくらいするか。

- ・2時間以上 : 30.0%
- ・1～2時間 : 27.1%
- ・30分～1時間 : 22.9%
- ・30分未満 : 20.0%

④ 朝食を食べているか

- ・毎日食べている : 72.9%
- ・ときどき食べない : 20.0%
- ・毎日食べない : 7.1%

⑤ 睡眠はどれくらいとっているか

- ・6時間未満 : 21.4%
- ・6時間以上8時間未満 : 40.0%
- ・8時間以上 : 38.6%

⑥ 平日、学校以外でどれくらいテレビ・ゲーム機・スマホ等を見るか。

- ・1時間未満 : 7.1%
- ・1～2時間 : 25.7%
- ・2～3時間 : 30.0%
- ・3時間以上 : 37.1%

過去の結果との比較・・・

○今年度も、全校での体力テストを実施することができた。

ボール投げの日程のみ全校で統一。他の種目は1学期中に実施。練習をしてから測定。

▲目標値に達している項目は少ない。

○多くの学年・種目において、基準となる数値（各行の下段に記載された数値）に達していない項目が多く見られるが、前年度（令和7年度）から今年度（令和8年度）にかけて実記録自体は向上・伸長している。学年が上がるにつれて設定される目標値も高くなるため、一見記録が低下しているように見えるが、児童の実力が落ちている（体力低下している）わけではないといえる。

生活面から・・・（6年生のみアンケート実施）

○児童の運動の頻度や運動時間は昨年度と変わらない

▲週3日以上運動をする児童が47.1%、スポーツクラブに加入している児童が50%と、運動習慣がある児童とそうでない児童の二極化や偏りが見られる

▲朝食を毎日食べている子の割合が減っている。

▲運動時間は維持されているものの、メディア利用時間の増加が睡眠時間を圧迫しており、生活習慣の乱れが懸念される。○睡眠時間は昨年度よりは改善されている。

今後に向けて

・基本的な身体の動かし方について体育の授業の中で確認し、運動することの楽しさを感じ、積極的に運動する子を目指したい。

・アウトメディアデーを設けて、メディア機器の使用時間を減らすように働きかける。