

令和3年度  
山梨県新体力テスト・健康実態調査報告書

令和4年3月

山梨県教育委員会

# 目 次

## I 調査の概要

1 調査の概要	1
---------	---

## II 調査結果の概要

### 1 実技に関する調査

(1) 体力合計点の経年変化	3
(2) 各種目別の傾向	7

### 2 健康実態に関する調査

(1) 運動部やスポーツ少年団等への所属状況	16
(2) 運動やスポーツの実施頻度	17
(3) 運動やスポーツの実施時間	18
(4) 朝食摂取状況	19
(5) スナック菓子や炭酸飲料の摂取状況	20
(6) 家族との夕食の状況	21
(7) 家庭料理摂取状況	22
(8) 一日の睡眠時間	23
(9) 家庭学習時間	24
(10) テレビ等の接触時間	25

### 3 健康実態調査項目と体力合計点との関係

(1) 健康実態調査回答別の体力合計点	26
(2) 運動実施頻度と体力合計点の関係	29
(3) 朝食摂取と体力合計点の関係	30
(4) 睡眠時間と体力合計点の関係	31
(5) テレビ・スマートフォン等の視聴時間と体力合計点の関係	32

III 考察	33
--------	----

IV 基礎データ	35
----------	----

### 1 実技に関する調査の結果(別冊)

### 2 健康実態に関する調査の結果(別冊)

# I 調査の概要

## 1 調査の概要

### (1) 調査の実施主体

山梨県教育委員会教育庁保健体育課

### (2) 調査内容

#### ① 文部科学省が定める「新体力テスト実施要項」で測定する8種目

- ア 握力
- イ 上体起こし
- ウ 長座体前屈
- エ 反復横とび
- オ 20mシャトルラン
- カ 50m走
- キ 立ち幅とび
- ク ボール投げ:小学校ソフトボール(1号)  
:中・高等学校ハンドボール(2号)

#### ② 健康実態調査

生活習慣に関するアンケート(10項目)

- ア 運動部やスポ少、スポーツクラブへの参加状況
- イ 運動やスポーツの実施頻度
- ウ 運動やスポーツの実施時間
- エ 朝食摂取状況
- オ スナック菓子や炭酸飲料の摂取状況
- カ 家族との夕食の状況
- キ 家庭料理の摂取状況
- ク 1日の睡眠時間
- ケ 家庭学習時間(平日)
- コ テレビ等の接触時間(ビデオ・TVゲームも含む 平日)

### (3) 調査時期

平成3年4月～令和3年7月

### (4) 調査対象

県内公立小(166校)・中(80校)・高等学校(全日制30校、定時制7校)

調査実施数 69,683名

(6歳5,802名 7歳5,809名 8歳5,803名 9歳6,023名 10歳6,051名 11歳6,124名 12歳6,032名 13歳5,984名 14歳5,999名 15歳5,195名 16歳5,257名 17歳5,474名 18歳85名)

### (5) 報告書のまとめ

山梨大学教育学部学校教育課程芸術身体教育コースに委託

## II. 調査結果の概要

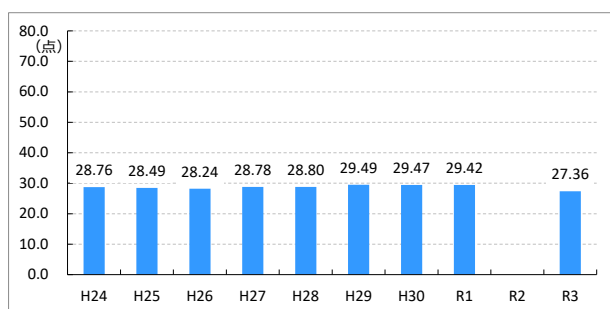
### 1 実技に関する調査

#### (1)体力合計点の経年変化

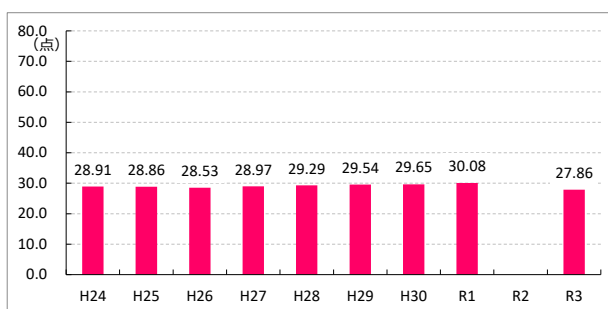
令和3年度の体力合計点について、10年間の推移を学年別にみると、本年度は、男子、女子ともに最も高い値となった学年はなかった。また、男子はすべての学年、女子は高等学校(全日制)を除くすべての学年で、本年度の体力合計点は過去10年間のうち最も低い値となった。なお、令和2年度は、新型コロナウイルスの影響により調査を実施していない。

#### 【体力合計点の10年間の推移】

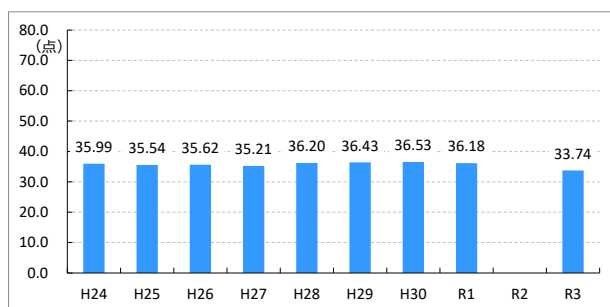
##### ○6歳(小1) 男子



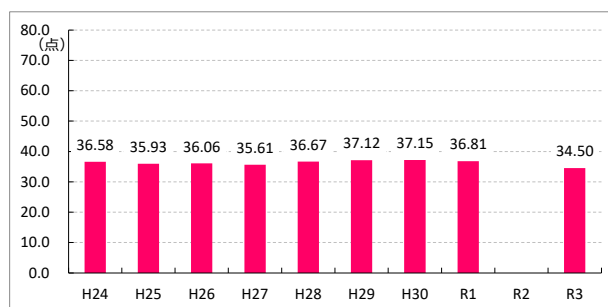
##### 女子



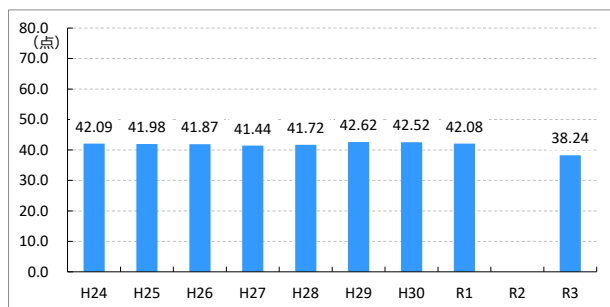
##### ○7歳(小2) 男子



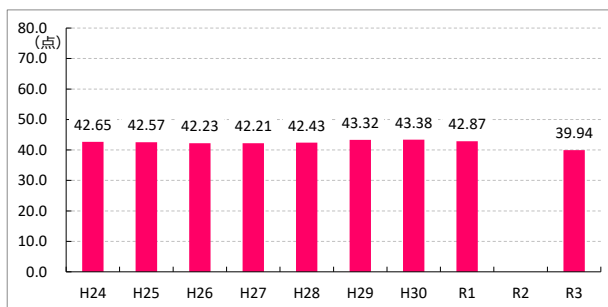
##### 女子



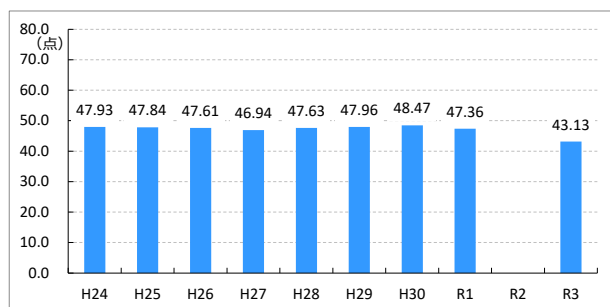
##### ○8歳(小3) 男子



##### 女子



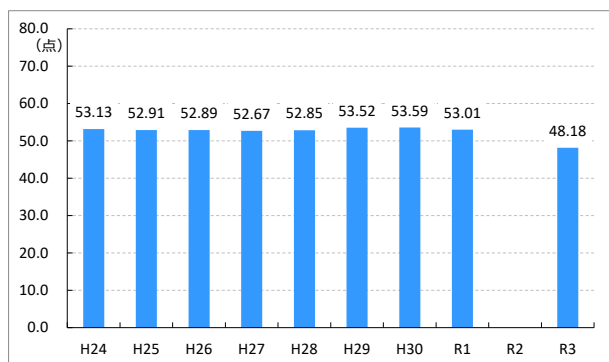
##### ○9歳(小4) 男子



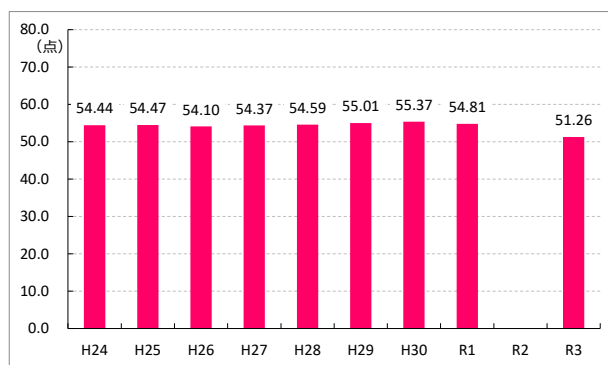
##### 女子



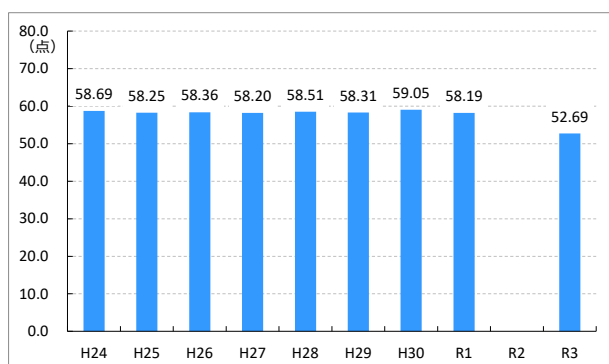
### ○10歳(小5) 男子



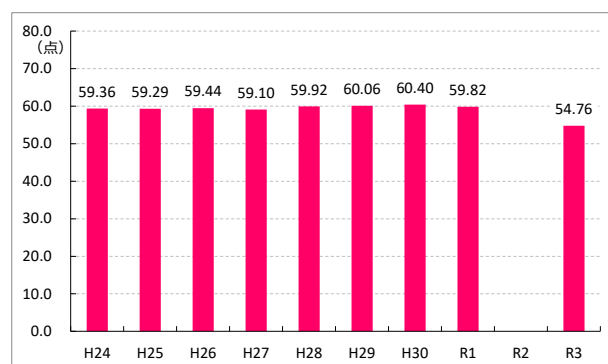
### 女子



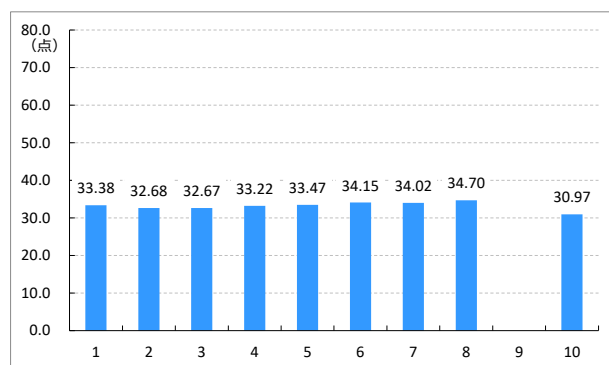
### ○11歳(小6) 男子



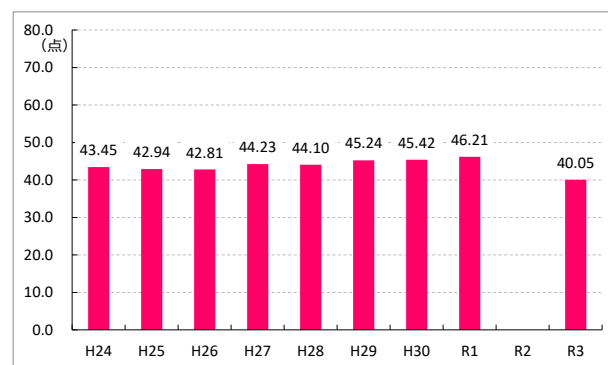
### 女子



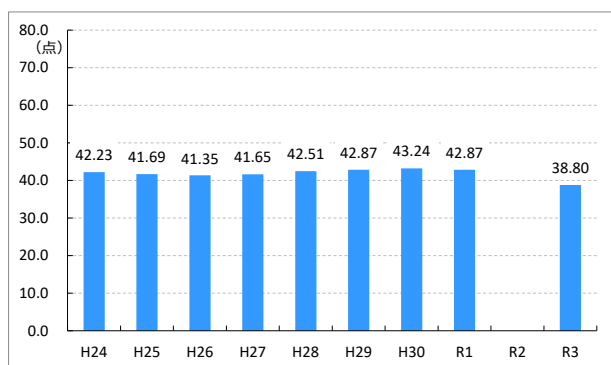
### ○12歳(中1) 男子



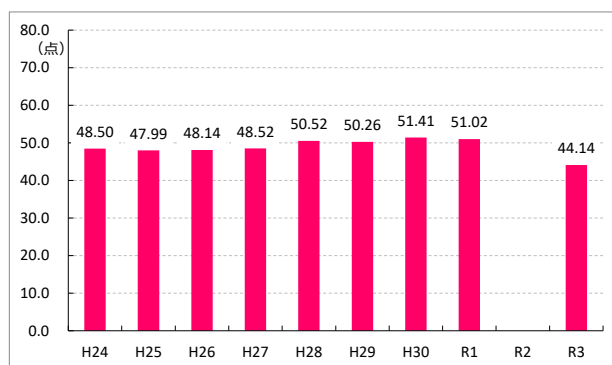
### 女子



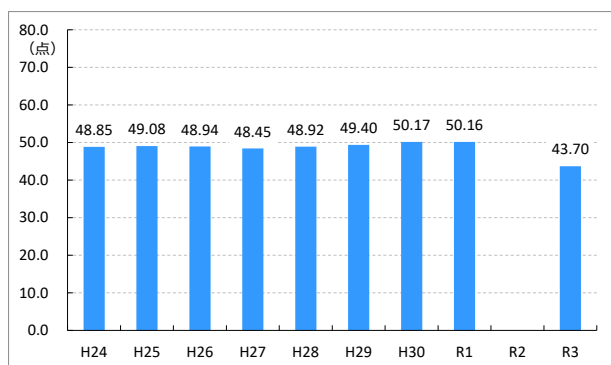
### ○13歳(中2) 男子



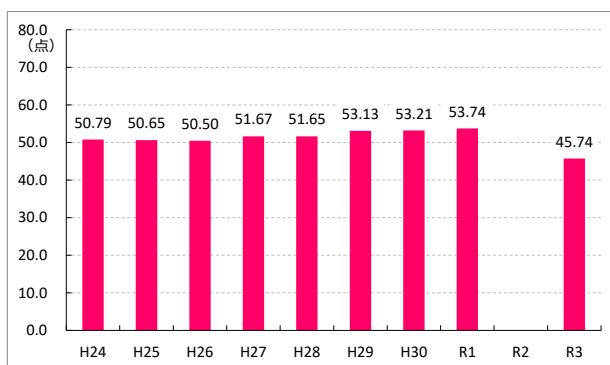
### 女子



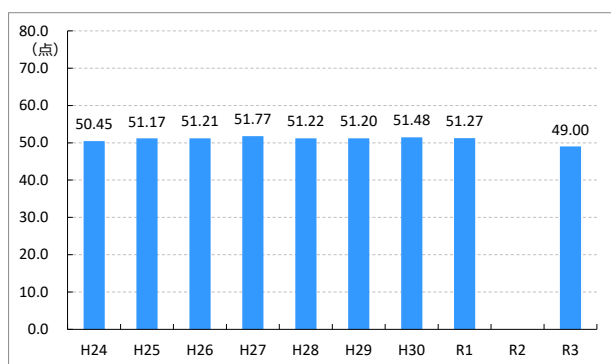
### ○14歳(中3) 男子



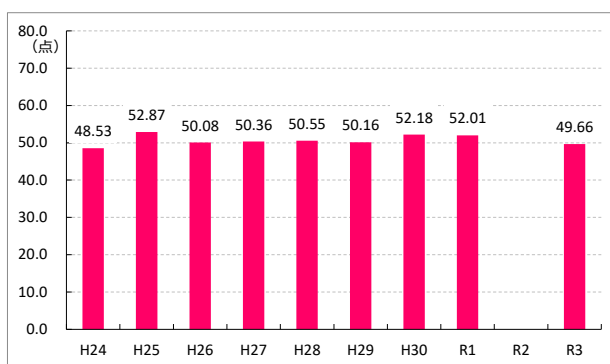
### 女子



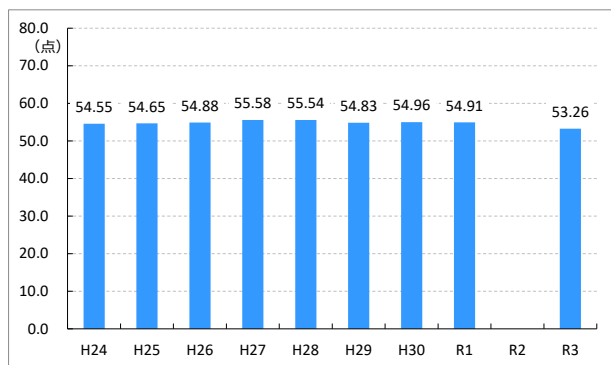
### ○15歳(高1) 男子



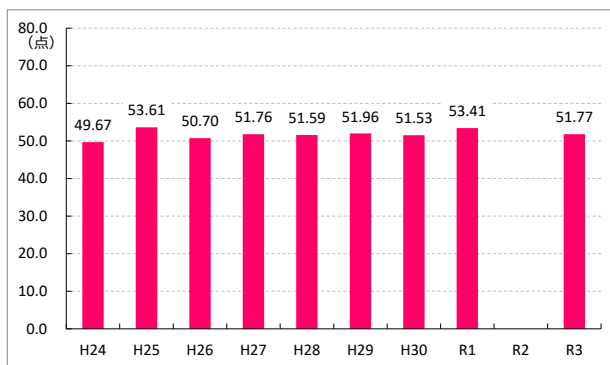
### 女子



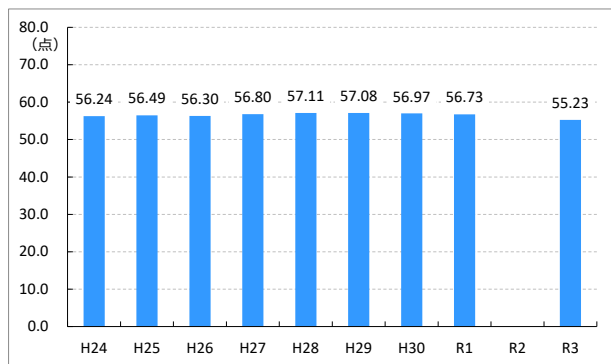
### ○16歳(高2) 男子



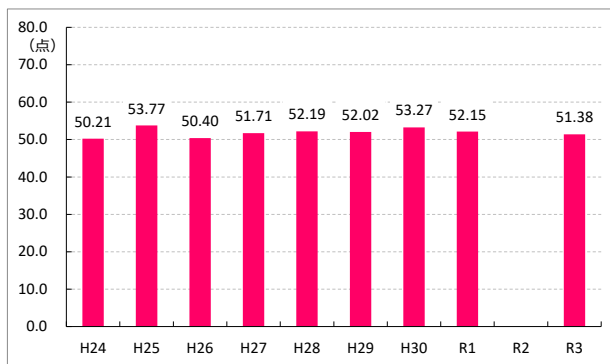
### 女子



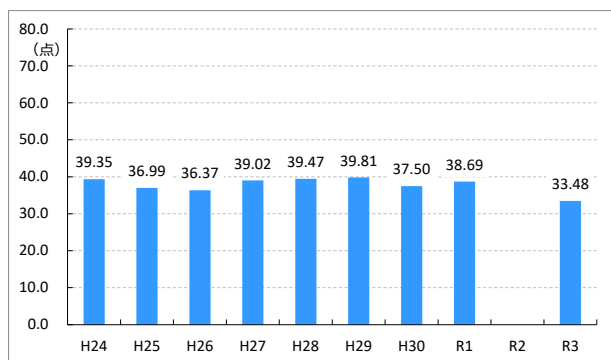
### ○17歳(高3) 男子



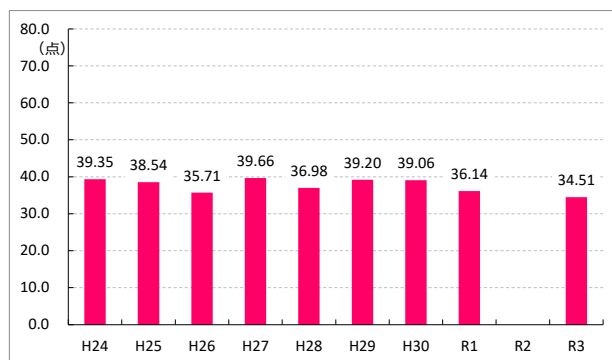
### 女子



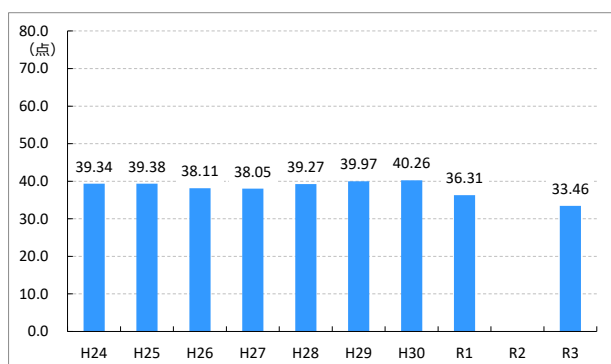
### ○15歳(定時制1) 男子



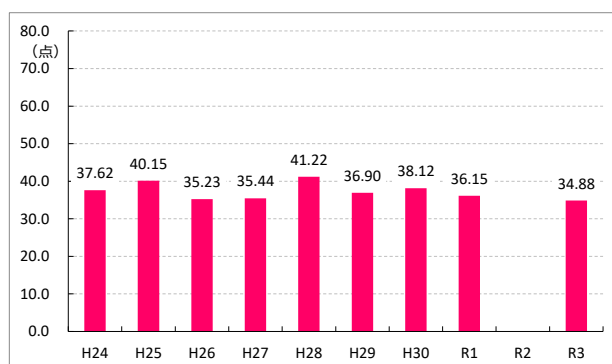
### 女子



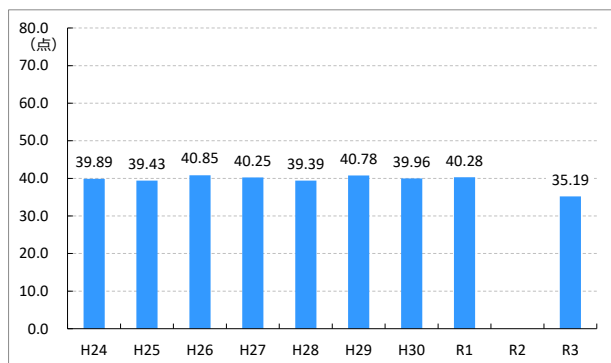
### ○16歳(定時制2) 男子



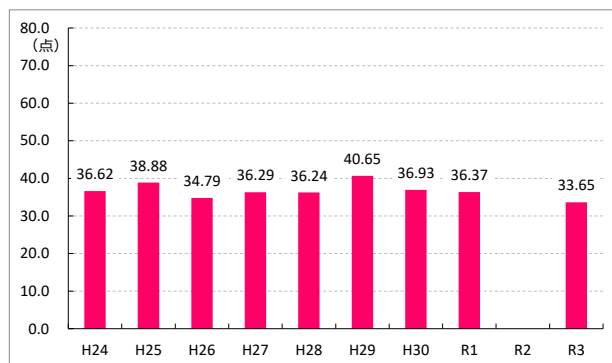
### 女子



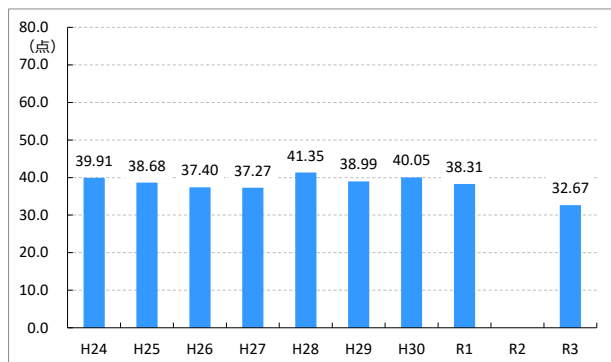
### ○17歳(定時制3) 男子



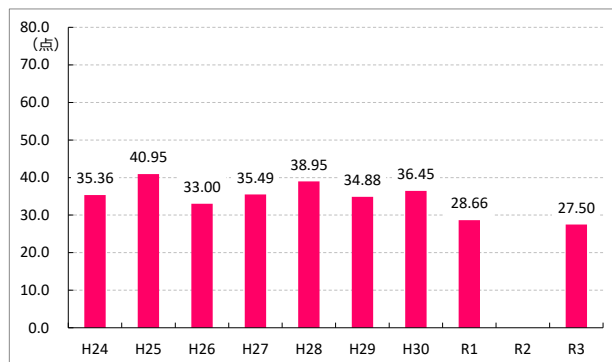
### 女子



### ○18歳(定時制4) 男子



### 女子





## (2)各種目別の傾向(過去10年間で比較 男子全16学年、女子全16学年)

### ①記録が向上している測定項目

- ・長座体前屈は、男子で2つの学年、女子で6つの学年で最高値となった。
- ・立ち幅とびは、男子で4つの学年、女子で3つの学年で最高値となった。

### ②記録が低下している測定項目

- ・上体起こしは、男子で13の学年、女子で10の学年で最低値となった。
- ・20mシャトルランは、男子で9つの学年、女子で5つの学年で最低値となった。
- ・ボール投げは、男子で13の学年、女子で6つの学年で最低値となった。

本年度は、男子、女子ともに、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とびにおいて最高値を示す学年がみられた。一方で、過去10年間のうち、ほとんどの種目において、過去最低値を示す学年が多くあった。

特に、上体起こしは、男子で計13学年、女子で計10学年、20mシャトルランは、男子で計9学年、女子で計5学年、ボール投げは、男子で計13学年、女子で計6学年と、過去最低値を示す学年が多くみられた。ボール投げにおいては、令和元年度の報告書でも示されている通り、令和3年度においても低下傾向が続いており、児童生徒の投げる能力の低下は深刻な状況であるといえる。

### 【過去10年間で令和3年度に最も高い得点を示した学年】

種目名	男子 (学年)					女子 (学年)				
	小学校	中学校	高等学校	定時制高	学年計	小学校	中学校	高等学校	定時制高	学年計
握力		1			1					0
上体起こし					0					0
長座体前屈	5		1		2	2,3,4,5		3	2	6
反復横とび			2		1			2	2,3,4	4
20mシャトルラン					0					0
50m走			3		1					0
立ち幅とび	2	2,3	1		4	2,3,4				3
ボール投げ					0					0

### 【過去10年間で令和3年度に最も低い得点を示した学年】

種目名	男子 (学年)					女子 (学年)				
	小学校	中学校	高等学校	定時制高	学年計	小学校	中学校	高等学校	定時制高	学年計
握力	1,3,4,5,6	3	1	4	8	1,2,3,6	1			5
上体起こし	3,4,5,6	1,2,3	1,2,3	1,3,4	13	4,5,6	1,2,3	1	1,2,3	10
長座体前屈				3	1					0
反復横とび	3,4,5,6				4	3,4,5,6				4
20mシャトルラン	3,4,5,6	1,2,3	1	1	9	5,6	1,2,3			5
50m走	6				1					0
立ち幅とび	6			4	2	6				1
ボール投げ	1,2,3,4,5,6	1	1,2,3	1,3,4	13	3,4,6	1		3,4	6

## 【各年齢段階別における10年間の各種目の記録の推移】

※最高値はピンク、最低値はブルーで網掛けしている ※50m走は値が小さいほど記録が優れている

### ○6歳(小1) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	8.78	11.55	25.87	26.33	15.55	11.78	111.16	7.53	27.36
R2									
R1	8.95	11.79	25.98	26.49	15.04	11.77	111.84	7.64	29.42
H30	8.96	11.56	25.91	26.79	15.75	11.93	110.79	7.59	29.47
H29	8.94	11.46	25.39	26.52	15.63	11.75	110.92	7.86	29.49
H28	9.03	11.25	25.47	25.76	14.80	11.82	109.85	7.83	28.80
H27	9.07	11.22	25.39	25.51	14.77	11.79	110.08	7.80	28.78
H26	8.95	10.71	25.05	25.83	14.12	11.90	108.39	8.00	28.24
H25	9.10	10.91	24.67	25.38	14.59	11.76	108.90	8.02	28.49
H24	9.12	11.16	25.53	25.51	14.54	11.91	109.98	8.06	28.76

### ○6歳(小1) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	8.28	11.34	28.22	25.92	13.60	12.13	104.66	5.41	27.86
R2									
R1	8.40	11.93	28.38	26.02	13.58	12.06	105.95	5.41	30.08
H30	8.37	11.44	28.33	25.88	13.65	12.23	104.38	5.33	29.65
H29	8.33	11.26	27.58	25.79	13.58	12.08	104.80	5.43	29.54
H28	8.42	11.08	27.75	25.42	13.10	12.16	103.85	5.54	29.29
H27	8.40	10.88	27.68	24.79	13.01	12.12	103.39	5.37	28.97
H26	8.34	10.44	27.66	25.19	12.54	12.16	102.95	5.47	28.53
H25	8.49	10.66	27.26	25.05	12.79	12.10	102.85	5.61	28.86
H24	8.45	10.79	28.60	24.90	12.70	12.15	102.66	5.52	28.91

### ○7歳(小2) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	10.53	13.77	27.52	29.18	23.01	10.86	123.31	10.47	33.74
R2									
R1	10.55	14.36	27.33	29.85	24.10	10.88	121.73	10.59	36.18
H30	10.81	14.10	27.75	30.53	24.68	10.93	123.03	10.69	36.53
H29	10.74	14.30	27.40	30.40	24.26	10.84	121.31	11.01	36.43
H28	10.80	14.16	27.22	29.79	23.36	10.83	121.16	11.14	36.20
H27	10.44	13.63	26.57	28.98	22.50	10.86	120.42	10.82	35.21
H26	10.69	13.57	26.71	29.30	22.91	10.86	120.89	11.23	35.62
H25	10.68	13.72	26.75	29.08	22.95	11.73	120.96	11.11	35.54
H24	11.06	13.82	27.01	29.60	23.13	11.03	121.36	11.30	35.99

### ○7歳(小2) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	8.28	13.49	30.47	28.49	18.69	11.20	116.00	7.19	34.50
R2									
R1	10.06	14.15	30.41	29.10	19.64	11.18	114.88	7.25	36.81
H30	10.16	13.82	30.00	29.81	19.38	11.29	115.76	7.18	37.15
H29	10.17	13.85	29.95	29.75	19.21	11.17	115.08	7.52	37.12
H28	10.00	13.59	30.02	29.07	18.68	11.13	114.04	7.39	36.67
H27	9.82	13.14	29.59	28.18	17.80	11.15	113.46	7.08	35.61
H26	10.04	13.27	29.73	28.36	18.11	11.21	114.30	7.41	36.06
H25	9.99	13.18	29.48	28.33	18.16	11.94	113.77	7.41	35.93
H24	10.42	13.39	30.12	28.70	18.22	11.36	114.65	7.45	36.58

### ○8歳(小3) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	12.12	15.38	29.29	32.16	30.13	10.32	132.37	13.49	38.24
R2									
R1	12.38	16.23	28.96	33.92	32.01	10.32	131.92	13.92	42.08
H30	12.42	16.36	29.04	34.13	33.55	10.28	132.90	14.21	42.52
H29	12.64	16.40	29.32	33.93	32.38	10.24	132.52	14.58	42.62
H28	12.49	15.72	28.42	33.50	31.76	10.29	129.74	14.55	41.72
H27	12.51	15.61	28.57	32.52	31.06	10.28	130.27	14.42	41.44
H26	12.57	15.73	28.88	33.34	31.19	10.34	131.56	14.85	41.87
H25	12.66	15.74	29.01	33.05	31.98	10.67	131.71	14.95	41.98
H24	12.74	16.23	28.93	33.39	32.30	10.29	131.58	14.75	42.09

### ○8歳(小3) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	11.51	14.97	33.11	31.25	23.85	10.61	128.68	9.24	39.94
R2									
R1	11.67	15.71	32.19	32.88	24.56	10.63	124.90	9.31	42.87
H30	11.76	15.74	32.18	32.98	25.45	10.60	125.72	9.44	43.38
H29	11.85	15.72	32.25	32.87	24.67	10.54	125.77	9.49	43.32
H28	11.77	15.09	31.72	32.57	24.01	10.57	123.69	9.44	42.43
H27	11.79	15.12	32.08	31.50	23.47	10.57	123.17	9.31	42.21
H26	11.66	14.85	32.13	31.87	23.29	10.65	124.43	9.53	42.23
H25	11.90	15.12	32.15	31.89	23.92	10.99	124.30	9.64	42.57
H24	12.04	15.10	31.95	32.00	23.97	10.58	124.29	9.53	42.65

### ○9歳(小4) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	14.01	16.99	31.03	35.98	37.10	9.88	141.77	16.53	43.13
R2									
R1	14.05	18.15	30.72	37.60	39.52	9.84	140.00	17.14	47.36
H30	14.34	18.28	30.72	38.78	41.48	9.83	142.98	17.79	48.47
H29	14.43	18.05	30.79	38.00	40.58	9.78	140.59	18.08	47.96
H28	14.16	17.93	30.67	37.47	39.56	9.80	140.01	18.21	47.63
H27	14.25	17.77	30.22	36.74	38.86	9.85	138.88	18.07	46.94
H26	14.54	17.70	30.79	37.39	39.30	9.84	140.18	18.88	47.61
H25	14.54	17.75	31.07	37.24	40.25	9.88	140.11	18.59	47.84
H24	14.70	17.87	30.64	37.14	40.57	9.80	141.10	18.71	47.93

### ○9歳(小4) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	13.61	16.70	34.86	34.78	29.47	10.10	136.51	11.36	45.78
R2									
R1	13.49	17.62	34.25	36.37	30.20	10.11	133.78	11.52	48.83
H30	13.60	17.38	34.48	37.18	31.79	10.13	136.33	11.53	49.67
H29	13.70	17.27	34.31	36.55	30.39	10.04	134.22	11.85	49.15
H28	13.62	17.33	34.41	36.24	29.43	10.10	133.87	11.84	48.82
H27	13.61	16.76	34.23	35.37	29.06	10.09	133.23	11.54	48.07
H26	13.75	16.97	34.52	35.73	29.21	10.10	133.88	11.85	48.60
H25	13.84	16.91	34.20	35.86	29.95	10.13	133.90	11.90	48.67
H24	14.06	16.96	34.07	35.58	30.23	10.08	135.19	11.67	48.82

### ○10歳(小5) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	16.06	18.48	33.19	39.62	43.76	9.48	149.52	19.93	48.18
R2									
R1	16.17	19.70	32.90	42.04	46.35	9.45	150.95	20.73	53.01
H30	16.50	20.03	32.73	42.53	48.58	9.52	150.74	21.22	53.59
H29	16.41	19.81	32.94	41.81	47.93	9.42	149.95	21.53	53.52
H28	16.42	19.43	32.17	41.54	47.03	9.38	147.13	21.59	52.85
H27	16.32	19.35	33.03	40.69	46.92	9.39	147.88	21.68	52.67
H26	16.61	19.43	32.30	41.29	47.25	9.45	149.03	22.11	52.89
H25	16.61	19.45	32.19	40.71	48.10	9.43	148.48	22.16	52.91
H24	16.55	19.37	32.42	41.23	48.07	9.42	149.30	22.17	53.13

### ○10歳(小5) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	16.11	17.90	37.65	38.57	34.52	9.67	145.06	13.73	51.26
R2									
R1	15.88	18.94	37.03	40.42	36.11	9.72	145.05	13.73	54.81
H30	16.07	18.92	36.98	40.69	37.60	9.77	145.32	14.00	55.37
H29	16.04	18.87	37.06	40.05	36.31	9.65	144.05	14.15	55.01
H28	16.13	18.41	36.51	39.85	36.28	9.60	141.99	14.09	54.59
H27	15.89	18.38	37.28	39.02	36.19	9.63	143.25	13.70	54.37
H26	16.12	18.27	36.30	39.35	35.41	9.72	143.07	14.06	54.10
H25	16.21	18.31	36.34	38.96	37.01	9.65	143.85	14.02	54.47
H24	16.33	18.27	36.84	39.25	35.97	9.66	143.35	13.99	54.44

### ○11歳(小6) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	18.73	20.40	34.03	42.84	51.62	9.09	157.91	22.90	52.69
R2									
R1	18.92	21.42	34.40	44.94	54.20	9.04	159.31	23.93	58.19
H30	19.34	21.59	35.05	45.09	57.11	8.96	160.08	24.69	59.05
H29	19.16	21.28	33.99	44.68	55.44	9.01	159.75	24.66	58.31
H28	19.24	21.23	34.54	44.64	55.84	9.00	159.75	24.98	58.51
H27	19.16	21.24	34.55	43.98	55.64	9.01	158.87	24.85	58.20
H26	19.34	21.16	34.36	44.25	55.73	9.03	159.47	25.51	58.36
H25	19.26	21.31	33.81	44.35	55.77	9.05	158.69	25.68	58.25
H24	19.43	21.40	33.36	44.14	56.16	9.00	159.81	26.40	58.69

### ○11歳(小6) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	18.63	18.94	39.05	41.01	39.49	9.38	150.19	15.51	54.76
R2									
R1	18.63	19.98	39.52	42.93	41.49	9.31	152.60	15.90	59.82
H30	19.06	20.17	40.16	43.15	42.86	9.44	152.19	15.95	60.40
H29	18.95	19.70	39.12	42.73	42.39	9.28	153.21	16.06	60.06
H28	19.01	19.64	39.75	42.38	41.83	9.27	152.92	16.12	59.92
H27	18.79	19.46	39.09	41.45	41.01	9.33	150.58	15.67	59.10
H26	18.92	19.43	39.31	41.66	42.13	9.30	151.87	15.92	59.44
H25	19.02	19.46	38.58	41.89	41.59	9.35	151.82	16.09	59.29
H24	19.16	19.41	38.04	41.89	41.90	9.32	151.69	16.18	59.36

### ○12歳(中1) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	24.46	23.30	39.74	47.97	65.38	8.60	179.20	16.74	30.97
R2									
R1	24.06	24.23	39.63	49.61	69.13	8.58	180.09	17.12	34.70
H30	23.97	24.24	40.11	49.57	68.86	8.62	179.81	16.85	34.02
H29	24.38	24.43	40.44	49.07	69.94	8.58	179.34	17.16	34.15
H28	24.05	23.98	38.92	48.78	69.24	8.57	178.15	17.22	33.47
H27	24.29	23.89	38.86	48.53	68.26	8.61	177.75	17.17	33.22
H26	24.01	23.54	38.86	47.89	68.18	8.65	177.17	17.21	32.67
H25	24.17	23.85	38.20	47.41	67.83	8.61	176.13	17.39	32.68
H24	24.44	24.25	39.04	47.81	67.63	8.58	177.24	17.92	33.38

### ○12歳(中1) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	21.55	20.15	42.22	44.45	46.65	9.12	161.90	11.19	40.05
R2									
R1	22.05	21.47	43.19	46.39	50.39	9.04	164.70	11.48	46.21
H30	21.99	21.27	43.29	46.26	51.61	9.02	165.67	11.47	45.42
H29	22.08	21.62	43.37	45.45	51.74	9.02	164.72	11.53	45.24
H28	22.03	20.91	42.19	45.06	49.75	9.04	162.54	11.55	44.10
H27	21.93	20.91	42.67	44.94	50.75	9.04	163.34	11.49	44.23
H26	21.74	20.25	42.46	43.49	48.54	9.17	161.75	11.35	42.81
H25	21.80	20.61	41.63	43.33	48.44	9.06	161.95	11.53	42.94
H24	21.77	21.02	42.15	43.76	48.28	9.09	162.09	11.62	43.45

### ○13歳(中2) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	29.83	26.41	44.15	52.32	82.50	7.94	198.12	20.17	38.80
R2									
R1	29.42	27.08	44.05	53.12	82.96	7.98	196.67	20.14	42.87
H30	29.96	27.89	44.89	53.16	85.20	7.97	198.03	20.03	43.24
H29	29.98	27.90	43.63	52.38	85.14	7.96	197.30	20.39	42.87
H28	29.79	27.48	43.52	52.31	84.38	7.93	195.84	20.34	42.51
H27	29.29	27.19	42.92	51.62	84.47	8.03	194.93	20.09	41.65
H26	29.91	27.28	42.01	50.89	84.10	8.03	194.02	20.39	41.35
H25	30.01	27.60	42.49	50.89	84.17	8.01	192.53	20.86	41.69
H24	30.32	27.30	43.15	51.35	83.90	7.99	194.23	21.26	42.23

### ○13歳(中2) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	23.90	22.08	45.52	46.44	55.21	8.82	167.98	12.82	44.14
R2									
R1	24.19	23.52	45.06	48.18	58.92	8.72	170.91	13.02	51.02
H30	24.38	24.41	46.44	48.02	59.30	8.73	172.34	12.78	51.41
H29	24.31	23.88	45.02	46.62	58.72	8.78	169.46	13.05	50.26
H28	24.32	23.46	45.34	47.03	58.67	8.70	169.77	12.91	50.52
H27	24.07	22.97	44.37	45.61	56.97	8.83	167.18	12.73	48.52
H26	23.88	22.84	43.92	45.16	56.20	8.85	167.51	12.53	48.14
H25	23.87	23.08	43.68	44.82	56.78	8.86	165.26	12.76	47.99
H24	24.11	22.88	43.99	44.98	56.79	8.83	166.94	12.90	48.50

## ○14歳(中3) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	34.41	28.55	46.64	55.04	89.52	7.53	212.51	22.93	43.70
R2									
R1	34.81	29.55	48.23	56.16	91.62	7.55	211.90	23.08	50.16
H30	34.93	30.16	47.71	55.77	92.41	7.51	212.29	22.93	50.17
H29	35.00	29.79	47.17	54.81	91.19	7.56	211.02	22.97	49.40
H28	34.61	29.46	46.59	54.90	91.75	7.57	209.56	22.67	48.92
H27	35.03	29.47	45.53	53.76	92.12	7.60	209.59	22.88	48.45
H26	35.31	29.83	45.73	53.92	92.38	7.60	209.10	23.63	48.94
H25	35.50	29.70	46.61	53.92	91.05	7.57	208.40	23.92	49.08
H24	35.36	29.42	46.14	54.11	90.91	7.61	209.54	24.04	48.85

## ○14歳(中3) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	25.35	23.57	47.39	47.80	56.21	8.70	171.52	13.73	45.74
R2									
R1	25.64	25.03	48.67	48.77	58.74	8.65	173.76	13.85	53.74
H30	25.65	25.01	47.05	48.43	58.22	8.67	173.70	13.73	53.21
H29	25.85	24.91	47.11	47.61	58.54	8.66	172.90	13.90	53.13
H28	25.41	24.13	46.56	46.89	57.89	8.72	170.49	13.59	51.65
H27	25.58	24.01	46.02	46.54	58.02	8.70	172.13	13.69	51.67
H26	25.03	23.93	45.76	45.90	56.80	8.79	168.33	13.61	50.50
H25	25.32	23.87	45.46	45.46	57.27	8.76	168.40	13.81	50.65
H24	25.16	23.71	45.46	46.16	56.59	8.78	169.16	13.93	50.79

## ○15歳(高1) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	37.22	27.64	47.37	56.29	85.86	7.47	221.62	22.28	49.00
R2									
R1	37.39	29.60	47.32	56.94	90.46	7.44	220.48	22.77	51.27
H30	37.47	29.58	47.18	57.29	91.11	7.40	220.50	22.79	51.48
H29	37.80	29.56	46.93	56.48	90.95	7.44	220.09	23.17	51.20
H28	38.02	29.45	47.21	56.47	90.37	7.45	220.27	23.24	51.22
H27	38.49	30.36	47.09	56.56	90.98	7.43	220.93	23.37	51.77
H26	38.84	29.88	46.73	56.05	89.65	7.47	219.81	23.72	51.21
H25	38.63	29.84	46.86	55.35	89.84	7.47	219.41	24.03	51.17
H24	39.01	29.68	46.04	55.70	86.89	7.55	218.86	23.54	50.45

## ○15歳(高1) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	25.35	21.85	46.46	48.72	52.01	8.83	174.26	13.07	49.66
R2									
R1	25.42	23.59	46.96	49.07	54.66	8.81	173.70	13.14	52.01
H30	25.56	23.54	46.80	49.14	55.24	8.75	174.76	13.23	52.18
H29	25.14	22.81	46.23	47.62	52.78	8.88	170.41	12.99	50.16
H28	25.39	22.93	46.00	48.17	53.24	8.90	173.43	13.15	50.55
H27	25.25	23.02	46.16	47.54	53.04	8.89	172.13	13.19	50.36
H26	25.68	23.13	45.46	47.10	52.97	8.92	172.04	13.13	50.08
H25	27.56	23.69	45.72	47.67	57.30	8.70	178.82	14.96	52.87
H24	25.61	22.03	44.61	46.53	50.39	9.03	168.28	13.35	48.53

### ○16歳(高2) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	39.92	30.05	49.49	58.68	91.91	7.31	226.99	24.00	53.26
R2									
R1	39.86	31.27	49.55	58.21	94.66	7.28	226.15	24.07	54.91
H30	40.12	31.29	49.78	58.17	93.28	7.29	225.76	24.33	54.96
H29	40.59	31.52	49.23	57.82	93.99	7.31	225.24	24.50	54.83
H28	40.99	31.87	49.28	57.80	94.66	7.28	227.00	24.93	55.54
H27	40.92	31.70	50.19	57.94	93.77	7.30	227.65	25.15	55.58
H26	41.13	31.73	49.73	56.92	93.23	7.34	224.91	25.16	54.88
H25	41.40	31.69	49.20	56.77	92.80	7.30	225.13	24.81	54.65
H24	41.56	30.96	49.51	56.86	91.41	7.36	225.63	24.98	54.55

### ○16歳(高2) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	26.39	23.56	48.24	49.75	52.83	8.85	174.72	13.59	51.77
R2									
R1	26.36	24.49	48.37	49.31	55.11	8.79	173.28	13.68	53.41
H30	25.81	23.60	47.36	48.71	52.47	8.88	172.39	13.40	51.53
H29	26.21	24.01	47.52	48.30	53.20	8.88	172.62	13.66	51.96
H28	26.01	23.97	46.94	47.97	52.43	8.92	173.50	13.74	51.59
H27	26.10	24.16	47.43	47.64	52.98	8.88	173.52	13.72	51.76
H26	26.27	23.98	47.34	46.40	51.17	8.97	170.85	13.74	50.70
H25	28.85	24.44	46.70	48.06	56.91	8.71	178.17	15.42	53.61
H24	26.37	22.53	46.70	46.09	49.95	9.04	168.54	13.82	49.67

### ○17歳(高3) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	41.68	30.98	50.93	58.46	91.57	7.20	230.11	25.18	55.23
R2									
R1	41.68	32.13	51.43	58.85	92.44	7.23	228.51	25.19	56.73
H30	41.92	32.13	51.11	59.05	93.13	7.22	229.90	25.44	56.97
H29	42.35	32.75	51.11	58.41	91.90	7.24	229.06	25.76	57.08
H28	42.55	32.25	51.31	58.91	92.36	7.24	230.71	25.66	57.11
H27	42.47	32.45	51.62	58.19	92.11	7.29	230.38	25.88	56.80
H26	43.02	32.34	50.06	57.66	90.43	7.27	229.15	25.81	56.30
H25	43.00	31.88	51.16	57.66	91.41	7.28	229.06	25.94	56.49
H24	43.28	31.81	51.24	57.80	89.90	7.32	229.35	25.56	56.24

### ○17歳(高3) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	26.49	23.79	49.28	49.06	51.11	8.88	173.71	13.73	51.38
R2									
R1	26.27	24.18	48.87	48.72	50.94	8.91	171.95	13.61	52.15
H30	26.75	24.63	49.03	49.53	52.13	8.85	174.09	13.91	53.27
H29	26.45	24.49	48.80	47.87	50.93	8.94	170.91	14.03	52.02
H28	26.68	24.30	48.54	48.33	50.92	8.93	174.18	13.87	52.19
H27	26.45	24.43	48.62	47.14	49.84	8.98	172.81	14.00	51.71
H26	26.83	23.50	47.16	46.46	48.87	9.05	170.49	13.97	50.40
H25	29.36	24.61	48.11	48.10	55.26	8.81	178.50	15.73	53.77
H24	26.80	23.20	47.45	46.75	48.60	9.12	169.35	13.98	50.21

### ○15歳(定時制1) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	34.18	22.35	39.87	47.73	49.87	8.24	193.07	18.93	33.48
R2									
R1	34.60	24.33	38.75	49.60	59.04	7.90	195.23	19.87	38.69
H30	33.77	23.71	41.49	48.52	54.54	8.10	190.59	19.01	37.50
H29	36.15	23.72	43.93	48.46	60.93	7.88	198.80	20.35	39.81
H28	36.55	24.05	38.70	47.05	55.59	7.79	205.75	21.12	39.47
H27	37.59	24.09	41.42	48.08	52.44	8.19	197.73	20.11	39.02
H26	36.29	24.12	37.64	45.23	52.08	8.34	190.03	20.44	36.37
H25	38.09	22.93	39.68	42.63	54.96	8.40	194.97	21.31	36.99
H24	37.49	24.70	40.92	46.47	55.90	7.93	197.26	22.17	39.35

### ○15歳(定時制1) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	23.35	16.58	40.34	42.32	29.32	9.71	146.58	11.65	34.51
R2									
R1	22.20	17.89	37.66	42.93	27.09	9.50	145.33	10.85	36.14
H30	23.10	17.58	40.79	42.69	32.77	9.60	148.25	11.65	39.06
H29	24.31	18.80	40.07	41.85	32.97	9.53	150.80	12.47	39.20
H28	24.95	16.92	39.33	39.06	28.69	9.76	149.42	11.44	36.98
H27	25.41	19.19	39.64	43.08	31.26	9.57	152.12	11.49	39.66
H26	24.21	17.00	38.20	38.76	28.01	10.01	146.83	11.47	35.71
H25	26.32	18.50	38.56	39.31	34.52	9.68	148.97	11.94	38.54
H24	25.38	17.79	39.80	39.70	31.59	9.52	149.82	12.77	39.35

### ○16歳(定時制2) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	36.88	22.67	39.96	45.91	54.82	8.03	199.40	20.40	33.46
R2									
R1	34.74	24.07	38.85	49.03	48.52	8.35	187.69	18.68	36.31
H30	37.14	22.67	42.53	49.56	59.77	7.84	200.71	20.82	40.26
H29	37.18	24.10	40.89	47.98	59.32	7.96	200.06	20.51	39.97
H28	38.77	23.82	39.60	46.63	54.42	8.12	204.48	21.46	39.27
H27	38.15	23.25	39.48	47.08	51.75	8.34	196.99	19.57	38.05
H26	40.17	24.21	39.83	42.37	55.62	8.15	194.89	22.60	38.11
H25	39.24	23.56	40.89	44.01	55.39	8.22	204.75	22.62	39.38
H24	40.08	23.64	41.96	44.57	45.91	8.00	202.41	21.75	39.34

### ○16歳(定時制2) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	22.82	16.19	42.84	42.91	28.86	9.96	151.84	11.34	34.88
R2									
R1	21.67	17.81	40.45	42.24	25.12	10.13	144.12	10.47	36.15
H30	24.18	18.71	39.31	42.13	30.52	9.78	146.81	11.61	38.12
H29	24.48	17.68	42.41	40.91	29.75	10.15	145.10	11.17	36.90
H28	25.22	19.41	41.24	42.46	33.22	9.46	154.65	13.04	41.22
H27	25.65	17.40	39.12	39.43	28.28	10.69	146.40	11.27	35.44
H26	25.27	18.29	38.07	37.58	29.81	10.45	141.52	10.77	35.23
H25	27.55	17.57	40.14	39.69	30.25	10.12	151.88	13.41	40.15
H24	27.30	17.50	41.64	37.70	29.11	10.18	146.56	11.71	37.62



### ○17歳(定時制3) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	38.30	21.65	38.13	48.92	57.55	8.07	199.41	19.76	35.19
R2									
R1	37.06	23.72	43.36	49.57	53.38	8.25	200.19	20.12	40.28
H30	37.44	23.65	40.13	50.92	55.74	7.95	196.01	20.68	39.96
H29	39.86	24.35	41.70	48.08	58.43	7.85	203.07	20.85	40.78
H28	39.00	23.04	41.69	47.37	53.31	8.30	198.81	21.32	39.39
H27	41.02	23.07	42.42	46.00	57.28	8.26	210.03	21.72	40.25
H26	41.57	23.83	42.91	45.73	53.78	8.36	199.28	21.54	40.85
H25	41.17	23.70	40.82	42.74	53.04	8.38	201.75	21.01	39.43
H24	41.29	23.03	43.68	45.74	49.28	8.23	202.86	22.73	39.89

### ○17歳(定時制3) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	24.07	16.41	39.39	43.04	29.21	10.09	142.42	10.93	33.65
R2									
R1	23.07	19.07	37.51	42.17	27.56	10.40	146.20	11.10	36.37
H30	24.07	18.18	39.78	41.98	25.84	10.17	143.75	11.53	36.93
H29	25.70	19.20	41.48	41.10	34.80	9.83	147.94	12.06	40.65
H28	24.74	17.06	38.36	38.44	27.40	9.84	144.99	11.84	36.24
H27	26.05	17.72	41.35	38.87	28.77	10.54	141.62	11.31	36.29
H26	25.21	16.82	40.12	38.22	24.30	10.81	145.82	11.77	34.79
H25	28.87	18.00	39.72	38.18	31.85	10.35	147.84	12.61	38.88
H24	26.09	17.25	40.25	37.45	26.02	10.29	146.74	11.81	36.62

### ○18歳(定時制4) 男子

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	36.93	22.02	38.77	46.14	49.18	8.54	191.86	19.37	32.67
R2									
R1	38.40	25.01	39.57	46.61	47.54	8.09	201.34	20.53	38.31
H30	41.64	23.68	42.52	46.59	53.66	7.96	195.48	21.68	40.05
H29	39.64	22.84	41.00	45.45	51.62	8.14	198.22	20.89	38.99
H28	41.20	24.52	37.80	46.59	61.22	7.92	205.98	23.37	41.35
H27	41.39	23.47	39.12	44.67	45.47	8.71	207.90	20.90	37.27
H26	42.04	23.88	41.39	42.59	45.02	8.39	196.37	22.24	37.40
H25	42.85	23.09	41.41	43.85	46.16	8.68	197.58	23.45	38.68
H24	41.09	22.56	42.13	45.80	50.49	7.92	208.01	22.10	39.91

### ○18歳(定時制4) 女子

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトル (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点 (点)
R3	23.59	15.83	39.64	40.84	27.53	10.40	143.48	10.52	27.50
R2									
R1	23.06	13.35	35.29	35.15	16.74	11.57	134.26	10.62	28.66
H30	24.43	17.67	40.65	38.91	26.33	10.23	141.63	12.37	36.45
H29	23.86	17.71	38.79	37.46	26.11	10.13	139.80	10.80	34.88
H28	25.48	20.31	41.89	39.22	29.67	10.26	140.22	13.70	38.95
H27	26.17	16.67	42.90	39.00	23.84	10.52	147.04	12.25	35.49
H26	26.80	16.91	39.22	35.38	22.58	11.25	131.19	10.98	33.00
H25	28.46	17.25	39.59	39.11	31.27	10.09	156.59	13.48	40.95
H24	26.56	15.61	41.41	38.58	26.03	10.63	141.42	11.59	35.36

## 2 健康実態に関する調査

健康実態調査の各質問項目について、年齢(学年)毎に10年間の調査結果を次の表に示した。  
令和3年度と平成24年度(10年前)を比較し特徴的なことを以下に記す。

### (1)運動部やスポーツ少年団等への所属状況

運動部活動、スポーツ少年団、スポーツクラブ等への所属について「入っている」と回答した児童生徒の割合は、10年前と比較し、男子の小学1、2年生、高校3年生で増加した。女子では小学1～5年生、中学1、3年生、高校1～3年生、定時制4年生で増加した。男子の加入率は、小学3年生から6割程度が加入し、中学1年生で8割を超えた。一方、女子は小学校では5割を超えず、中学校で6割前後の加入率となっている。高校1年生では加入率が4割程度まで下がり、3年生では4割を下回った。

男子	6歳(小1)		7歳(小2)		8歳(小3)		9歳(小4)		10歳(小5)		11歳(小6)		12歳(中1)		13歳(中2)	
	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない
令和3年度	38.8	61.2	52.8	47.2	59.0	41.0	63.8	36.2	64.0	36.0	62.5	37.5	80.1	19.9	85.4	14.6
令和2年度																
令和1年度	37.5	62.5	51.3	48.7	61.0	39.0	68.1	31.9	69.9	30.1	67.1	32.9	78.6	21.4	83.2	16.8
平成30年度	37.8	62.1	51.5	48.4	66.2	33.7	68.3	31.1	69.7	30.1	66.3	32.8	77.6	22.2	84.0	15.7
平成29年度	35.3	64.6	55.6	44.3	64.5	35.3	70.0	29.9	68.7	30.6	66.7	33.0	79.9	19.8	84.5	15.4
平成28年度	37.7	62.2	52.8	47.2	64.3	35.6	67.9	31.8	69.9	29.7	66.4	33.4	80.5	19.4	84.4	15.5
平成27年度	36.0	63.6	52.8	47.1	63.0	36.9	68.8	31.1	68.9	30.9	67.4	32.5	79.3	20.5	84.3	15.5
平成26年度	35.6	64.3	52.5	47.4	62.2	37.7	67.4	32.6	68.9	30.9	65.8	33.5	79.7	19.7	83.5	16.1
平成25年度	37.9	62.0	52.6	47.4	62.0	37.9	68.4	31.5	69.2	30.7	67.0	32.7	79.4	20.2	84.7	14.7
平成24年度	37.8	62.1	51.9	48.0	62.8	37.0	68.0	31.9	68.6	31.2	66.4	33.4	81.8	18.0	86.4	13.4

男子	14歳(中3)		15歳(高1)		16歳(高2)		17歳(高3)		15歳(定時制1)		16歳(定時制2)		17歳(定時制3)		18歳(定時制4)	
	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない
令和3年度	84.1	15.9	68.3	31.7	70.2	29.8	63.9	36.1	22.5	77.5	27.3	72.7	27.9	72.1	22.8	77.2
令和2年度																
令和1年度	83.5	16.5	74.0	26.0	71.9	28.1	64.8	35.2	44.7	55.3	29.9	70.1	34.5	65.5	27.5	72.5
平成30年度	83.5	16.2	75.1	24.9	70.8	29.2	65.8	34.2	39.8	60.2	45.4	54.6	32.5	67.5	33.9	66.1
平成29年度	83.7	16.1	74.7	25.3	71.9	28.0	68.1	31.9	51.9	48.1	42.2	57.8	40.4	59.6	34.9	64.0
平成28年度	83.1	16.6	75.7	24.3	72.9	27.1	66.2	33.7	45.3	54.7	39.1	60.9	41.4	58.6	43.3	56.7
平成27年度	84.1	15.8	77.1	22.8	71.4	28.5	67.0	33.0	35.3	64.7	40.0	60.0	53.6	43.8	19.6	80.4
平成26年度	84.4	15.2	75.9	24.0	70.9	28.9	66.6	33.3	38.4	61.6	53.8	46.2	44.0	56.0	22.0	78.0
平成25年度	85.6	13.8	74.6	25.3	71.0	28.9	63.9	35.9	42.0	56.0	30.5	69.5	31.9	68.1	25.6	73.1
平成24年度	84.1	15.6	75.2	24.7	70.4	29.5	61.5	38.3	39.5	60.5	30.8	69.2	39.8	59.2	30.9	69.1

女子	6歳(小1)		7歳(小2)		8歳(小3)		9歳(小4)		10歳(小5)		11歳(小6)		12歳(中1)		13歳(中2)	
	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない
令和3年度	26.0	74.0	34.9	65.1	46.1	53.9	44.7	55.3	44.9	55.1	40.2	59.8	58.9	41.1	62.2	37.8
令和2年度																
令和1年度	26.8	73.2	36.1	63.9	45.3	54.7	45.8	54.2	43.1	56.9	42.6	57.4	59.6	40.4	63.9	36.1
平成30年度	26.5	73.5	36.3	63.6	44.7	55.2	45.8	53.8	45.8	54.0	40.7	58.3	60.2	39.5	61.6	38.2
平成29年度	25.7	74.3	34.4	65.5	43.4	56.5	46.8	53.1	43.6	55.9	41.3	58.6	58.1	41.7	65.9	33.8
平成28年度	23.6	76.4	34.0	66.0	43.3	56.7	43.1	56.8	44.9	54.9	39.8	59.9	60.1	39.8	63.4	36.4
平成27年度	23.7	76.1	33.5	66.5	40.3	59.6	44.4	55.5	43.8	56.0	39.5	60.4	58.7	41.2	61.9	38.0
平成26年度	23.4	76.4	31.3	68.6	40.3	59.6	43.9	56.0	43.1	56.8	39.9	59.5	58.7	41.2	63.3	36.5
平成25年度	23.1	76.8	34.5	65.4	41.5	58.4	44.8	55.1	44.4	55.5	38.4	61.4	59.4	40.5	62.8	36.7
平成24年度	22.5	77.5	33.8	66.1	41.2	58.8	42.7	57.1	42.8	57.1	40.6	59.3	58.4	41.5	62.4	37.4

女子	14歳(中3)		15歳(高1)		16歳(高2)		17歳(高3)		15歳(定時制1)		16歳(定時制2)		17歳(定時制3)		18歳(定時制4)	
	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない	入っている	入っていない
令和3年度	63.0	37.0	41.5	58.5	40.2	59.8	36.2	63.8	14.8	85.2	8.9	91.1	15.7	84.3	18.5	81.5
令和2年度																
令和1年度	61.2	38.8	44.5	55.5	41.4	58.6	32.5	67.5	20.7	79.3	15.0	85.0	18.1	81.9	19.4	80.6
平成30年度	64.1	35.7	42.9	57.1	35.6	64.4	36.5	63.4	25.7	73.0	21.6	78.4	37.7	62.3	14.3	85.7
平成29年度	63.4	36.2	38.0	61.9	39.6	60.3	33.8	66.1	32.3	67.7	31.4	68.6	29.6	68.5	32.7	65.4
平成28年度	59.7	40.0	42.4	57.5	37.2	62.8	36.1	63.9	42.7	57.3	35.1	64.9	26.4	72.4	17.9	82.1
平成27年度	63.3	36.5	40.1	59.8	38.9	61.0	34.5	65.4	20.0	80.0	23.7	76.3	21.1	78.9	24.1	75.9
平成26年度	60.5	39.2	41.2	58.8	36.6	63.3	33.1	66.9	17.9	82.1	25.3	73.6	31.9	68.1	9.8	90.2
平成25年度	61.6	38.0	40.6	59.2	37.1	62.7	32.2	67.6	20.4	79.6	31.1	68.9	21.7	75.4	25.0	73.2
平成24年度	60.5	39.5	39.8	60.1	36.6	63.4	32.7	67.1	25.0	75.0	21.8	78.2	35.3	64.7	15.9	84.1





















### 3 健康実態調査項目と体力合計点との関係

#### (1)健康実態調査回答別の体力合計点

次の表は、健康実態調査の質問項目回答別にみた各年齢段階の体力合計点の平均値を男女別に示したものである。（「1 スポーツクラブ等への所属」について、「入っている」と回答した小学校1年生男子の体力合計点の平均値は29.5点を示し、「入っていない」と回答した児童の体力合計点の平均値は26.2点を示している）

- 「スポーツクラブ等への所属」について、「入っている」と回答した児童生徒の「体力合計点」は、所属していない児童生徒と比べて高い。
- 「朝食摂取状況」について、「毎日食べる」児童生徒の「体力合計点」は、「毎日食べない」児童生徒と比べておおむね高い。
- 「テレビ・スマートフォン等を視聴する」時間が 1 時間未満の児童生徒の「体力合計点」は、「3時間以上」の児童生徒と比べて高い。

単位(点)

種目 性		校種 年齢		小学校						中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定時制)			
		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳	18歳		
1. スポーツクラブ等への所属	入っている	29.5	35.9	41.0	46.1	51.9	56.4	33.8	42.5	48.8	51.9	56.2	59.5	37.6	32.4	40.4	33.2		
	入っていない	26.2	31.9	35.6	39.3	43.9	48.6	26.3	31.5	35.6	43.2	46.8	48.4	32.3	36.2	34.7	32.6		
2. 運動の頻度	ほとんど毎日	27.9	35.0	40.3	45.2	50.9	55.1	34.2	43.1	49.4	50.5	55.0	57.5	31.3	35.7	37.7	34.3		
	時々	27.3	32.5	36.7	40.6	44.4	48.1	27.7	36.4	40.7	46.1	49.9	52.4	37.3	34.0	39.7	30.6		
	ときたま	25.5	30.7	34.9	36.9	40.0	43.9	23.9	30.6	38.0	42.2	46.8	49.4	32.3	31.9	32.1	34.7		
	しない	23.1	28.1	31.8	29.8	35.4	34.7	23.6	27.0	34.9	42.4	46.3	47.8	35.0	37.0	33.7	27.3		
3. 運動時間	2時間以上	30.4	37.3	42.4	47.7	54.0	58.5	29.4	36.6	40.3	52.9	57.4	60.4	38.4	40.4	36.2	41.4		
	1～2時間	28.1	34.4	39.9	44.2	49.5	53.1	28.8	37.2	42.9	48.4	52.4	54.7	34.1	37.5	38.7	31.2		
	30分～1時間	26.1	31.6	36.2	40.8	43.9	49.0	31.3	40.3	47.1	43.7	47.7	48.9	31.1	33.8	36.7	32.4		
	30分未満	23.6	29.6	32.7	34.2	39.6	44.3	36.0	45.4	52.0	42.3	45.3	47.9	32.5	32.7	33.6	31.8		
4. 朝食摂取	毎日食べる	27.6	34.1	38.9	44.0	49.4	53.9	32.6	41.4	47.4	49.7	54.0	56.2	32.2	31.9	38.3	35.7		
	時々食べない	24.7	32.7	37.9	41.4	46.4	50.6	30.8	37.6	43.7	47.1	51.7	54.0	34.0	37.2	36.7	31.6		
	毎日食べない	25.1	31.2	36.0	37.4	42.5	50.2	27.6	38.5	41.4	45.6	48.4	51.0	34.5	34.3	35.0	32.3		
5. スナック菓子等の摂取	とらない	26.6	34.3	38.8	43.6	48.9	53.6	33.4	41.5	47.8	49.9	55.6	56.7	35.7	36.3	32.8	38.0		
	ときどきとる	27.7	34.1	39.0	44.0	49.2	53.7	32.2	41.1	46.4	48.7	53.2	55.3	32.5	34.5	35.7	31.7		
	ほとんど毎日とる	27.2	33.7	37.6	42.0	48.1	52.5	32.2	40.1	47.4	49.8	52.6	54.9	36.8	35.6	39.1	35.6		
6. 家族との夕食	いつも家族	27.4	33.9	38.6	43.7	49.0	53.6	32.2	40.9	46.6	48.7	53.2	54.8	31.6	37.0	36.8	33.2		
	ときどき子どもだけ	28.5	34.6	39.4	43.9	49.3	53.5	32.9	40.8	47.7	49.4	53.3	56.1	34.6	35.0	38.8	31.7		
	ほとんど子どもだけ	28.3	33.0	39.0	42.3	47.4	52.3	31.8	41.2	45.8	51.0	54.3	57.7	38.4	31.7	33.4	33.9		
7. 家庭料理	家族がつくったもの	27.5	34.0	38.8	43.7	49.0	53.7	32.4	41.0	46.9	49.0	53.4	55.6	33.4	34.9	36.0	32.4		
	自分たちでつくったもの	24.4	35.3	39.8	43.4	49.4	47.3	25.1	36.0	41.1	49.1	52.4	52.0	36.0	37.2	38.4	33.4		
	作ってある弁当やパン	26.1	29.9	36.9	39.9	44.8	44.4	29.8	38.7	42.3	48.5	50.1	53.7	33.2	35.6	35.3	34.7		
8. 睡眠時間	8(7)時間以上	27.8	34.5	39.6	44.5	50.2	54.5	30.5	38.9	44.1	48.1	53.3	54.7	32.6	38.7	41.1	32.1		
	6(5)～8(7)時間	26.5	33.2	38.2	42.8	47.8	52.9	32.1	41.0	47.3	49.2	53.5	55.9	33.9	33.5	35.3	32.2		
	6(5)時間未満	20.7	29.2	34.3	39.2	43.6	46.8	33.0	41.3	45.1	48.4	52.7	54.3	32.8	37.1	36.4	35.0		
9. 家庭学習時間	2時間以上	27.4	34.0	39.4	44.5	49.4	54.2	33.1	40.7	45.5	47.7	52.7	54.7	31.4	48.0	25.8	32.8		
	1～2時間	27.7	34.3	38.8	44.1	50.2	54.5	32.6	41.3	47.2	48.7	53.2	54.9	31.4	31.0	36.0	32.8		
	30分～1時間くらい	27.6	33.8	37.9	41.3	49.0	53.3	31.7	40.9	47.6	49.8	54.1	55.4	31.2	36.1	38.7	31.1		
	30分未満	25.7	33.1	37.0	37.6	46.5	50.6	30.6	40.5	45.0	49.5	53.1	56.4	35.3	35.5	36.8	33.1		
10. テレビ視聴時間	1時間未満	27.8	35.3	40.1	45.3	51.3	55.8	33.9	41.9	48.1	51.6	56.1	58.4	39.7	42.1	41.0	29.0		
	1～2時間	28.0	34.2	39.2	44.7	49.9	54.7	33.0	41.7	48.1	49.9	54.6	57.0	33.8	36.3	29.6	37.0		
	2～3時間	27.3	33.6	38.1	42.5	48.6	53.1	31.4	41.6	46.7	48.9	53.0	55.4	34.5	31.6	37.8	28.7		
	3時間以上	25.4	33.3	37.3	42.2	46.7	51.1	30.5	38.4	42.9	46.5	50.8	51.6	31.8	34.6	36.6	33.3		

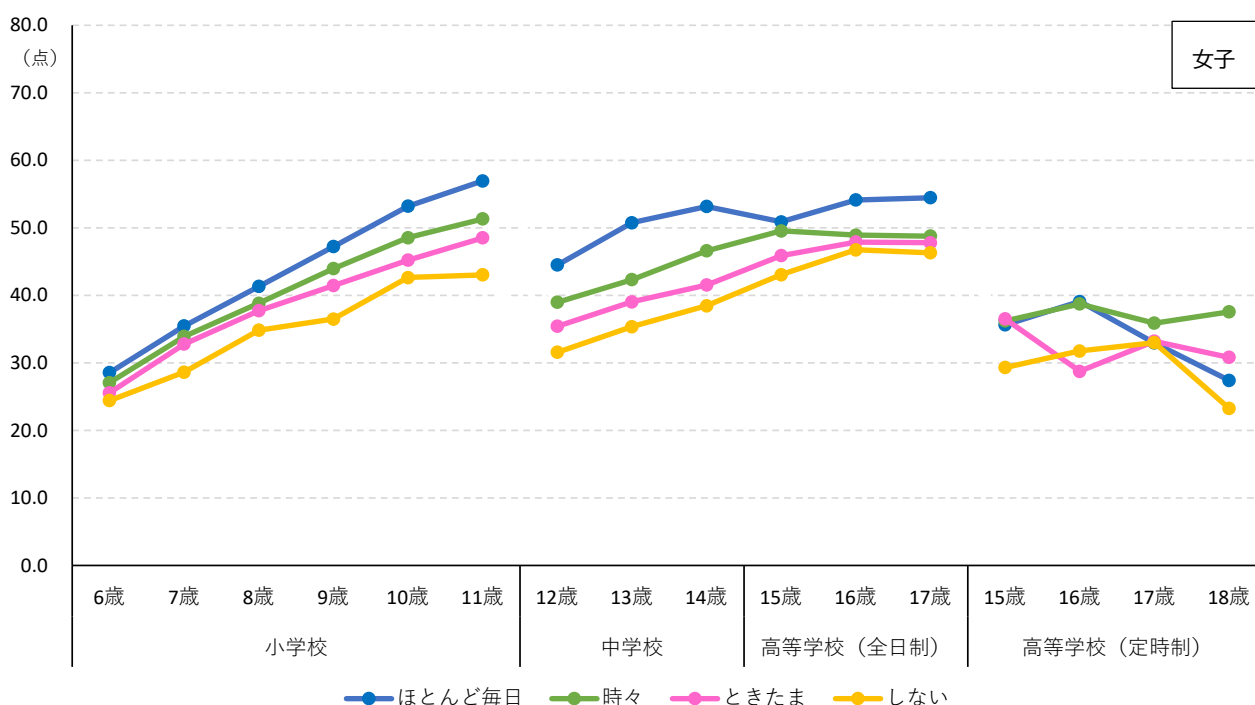
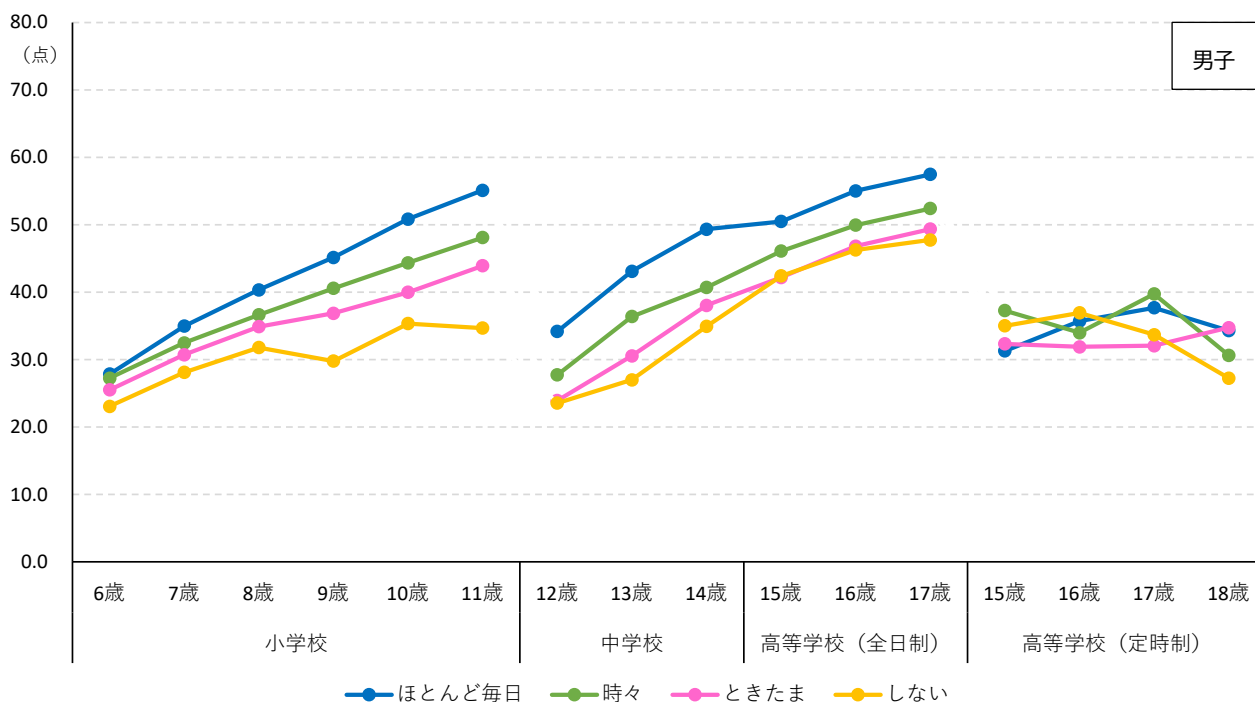
単位(点)

種目 性	校種 年齢	小学校						中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定時制)			
		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳	18歳
1. スポーツクラブ等への所属	入っている	29.9	36.9	42.0	49.1	55.0	59.6	45.0	51.2	53.4	55.0	58.0	59.5	44.2	45.8	35.9	41.4
	入っていない	27.3	33.6	38.7	43.7	49.3	52.6	36.8	39.8	42.0	46.2	47.9	47.4	33.4	34.9	33.4	27.1
2. 運動の頻度	ほとんど毎日	28.6	35.5	41.3	47.2	53.2	56.9	44.5	50.8	53.2	50.9	54.1	54.5	35.6	39.1	33.0	27.4
	時々	27.1	33.9	38.8	44.0	48.5	51.3	39.0	42.3	46.6	49.5	48.9	48.8	36.2	38.7	35.9	37.6
	ときたま	25.6	32.8	37.7	41.4	45.2	48.5	35.4	39.0	41.5	45.9	47.9	47.8	36.5	28.8	33.2	30.8
	しない	24.4	28.6	34.9	36.5	42.6	43.1	31.6	35.4	38.5	43.1	46.7	46.3	29.3	31.8	33.0	23.3
3. 運動時間	2時間以上	29.8	37.9	43.1	50.8	56.7	60.9	37.7	40.7	44.4	55.3	58.5	60.4	34.0	41.5	33.4	34.0
	1～2時間	28.7	35.5	40.9	46.8	52.9	56.3	39.7	44.0	46.6	50.5	52.7	52.5	37.1	40.2	35.6	34.0
	30分～1時間	27.1	33.5	39.6	44.6	49.4	53.4	42.5	48.7	51.4	47.1	48.6	48.1	37.1	37.0	34.7	27.3
	30分未満	25.3	30.1	37.0	40.4	46.3	48.9	46.0	52.3	54.9	45.0	46.9	46.7	29.4	31.5	31.4	29.0
4. 朝食摂取	毎日食べる	28.1	34.9	40.4	46.3	52.2	55.8	42.1	47.6	49.9	50.1	52.5	52.4	33.0	39.3	34.5	35.7
	時々食べない	25.9	32.1	39.1	44.5	48.7	52.7	39.1	44.1	46.1	48.6	49.5	49.2	37.6	34.4	34.0	29.9
	毎日食べない	33.0	29.6	36.4	44.5	47.9	48.0	34.2	36.7	45.5	47.4	47.9	49.0	33.5	33.6	32.7	26.9
5. スナック菓子等の摂取	とらない	25.9	34.2	39.6	46.1	51.1	56.5	41.2	45.7	47.4	50.4	52.6	53.5	31.7	39.0	35.2	21.5
	ときどきとる	28.0	34.8	40.5	46.3	51.9	55.3	41.8	47.0	49.6	49.4	51.6	51.5	34.5	35.0	33.7	31.5
	ほとんど毎日とる	28.3	34.6	39.5	45.1	51.9	55.2	40.8	46.9	48.8	50.9	52.6	50.9	39.1	39.0	33.6	22.7
6. 家族との夕食	いつも家族	28.0	34.8	40.2	46.0	51.9	55.5	41.7	46.9	49.4	49.6	51.7	51.8	35.8	34.6	36.2	29.5
	ときどき子どもだけ	27.6	34.4	40.9	47.1	51.8	55.1	41.8	47.3	49.7	50.8	52.4	51.9	34.4	35.5	31.6	38.9
	ほとんど子どもだけ	27.0	32.6	39.4	44.3	49.4	54.7	40.0	45.5	46.3	47.5	51.9	50.2	33.8	42.4	28.7	17.6
7. 家庭料理	家族がつくったもの	28.0	34.8	40.3	46.2	51.9	55.5	41.7	47.1	49.4	49.8	51.9	51.7	35.5	35.6	34.6	33.6
	自分たちでつくったもの	25.7	35.8	41.0	44.4	49.6	54.4	41.0	40.7	51.7	47.2	51.2	51.5	30.8	39.4	29.4	23.0
	作ってある弁当やパン	24.1	30.1	39.0	42.9	46.4	52.5	39.9	44.1	43.9	43.1	48.6	49.6	34.8	34.0	32.8	16.3
8. 睡眠時間	8(7)時間以上	28.3	35.1	40.9	46.9	52.7	56.0	39.2	44.4	47.8	49.1	50.7	51.1	33.7	37.8	32.1	26.0
	6(5)～8(7)時間	27.2	34.2	39.6	45.2	51.2	55.4	41.9	47.2	49.6	49.3	51.7	51.7	34.3	34.3	35.3	31.1
	6(5)時間未満	19.0	28.5	34.7	37.7	42.8	47.1	41.2	46.7	47.8	50.9	52.4	51.7	40.3	37.3	30.9	28.5
9. 家庭学習時間	2時間以上	26.5	34.6	40.8	46.5	52.4	56.1	42.9	47.3	49.0	50.2	52.3	52.8	30.5	34.0	23.0	38.5
	1～2時間	28.3	35.1	40.4	46.3	52.6	56.3	42.0	47.3	49.5	49.8	51.7	51.7	36.8	29.0	34.9	36.7
	30分～1時間くらい	28.0	34.3	39.1	45.1	51.7	54.7	40.4	46.7	50.0	50.0	52.2	51.6	31.1	34.0	35.2	40.0
	30分未満	28.1	33.8	37.2	38.7	49.7	52.5	37.3	44.5	46.6	47.9	51.3	50.7	37.5	37.0	33.8	25.3
10. テレビ視聴時間	1時間未満	27.7	35.7	41.2	46.6	52.9	57.2	42.8	47.9	51.0	51.4	54.6	53.9	39.3	44.5	39.4	45.5
	1～2時間	28.2	35.2	40.3	46.5	52.3	56.1	42.0	48.0	50.3	50.5	53.2	52.3	37.2	33.5	37.2	34.7
	2～3時間	28.0	33.9	39.8	45.4	51.5	54.5	41.2	46.3	48.2	49.4	51.5	51.3	32.2	34.2	35.9	33.8
	3時間以上	26.0	32.9	37.6	45.3	50.2	53.7	39.6	44.3	45.4	47.0	48.4	49.6	34.6	36.0	32.1	25.3

## (2) 運動実施頻度と体力合計点の関係

ここでの運動実施頻度とは、学校の体育（保健体育）授業以外に、運動やスポーツをどのくらい実施しているのかであり、それを「ほとんど毎日（週3日以上）」、「時々（週1～2日くらい）」、「ときたま（月に1～3日くらい）」、「しない」の4段階で示している。下記の図は、各年齢段階別にみた運動実施頻度と体力合計点の関係を示したものである。

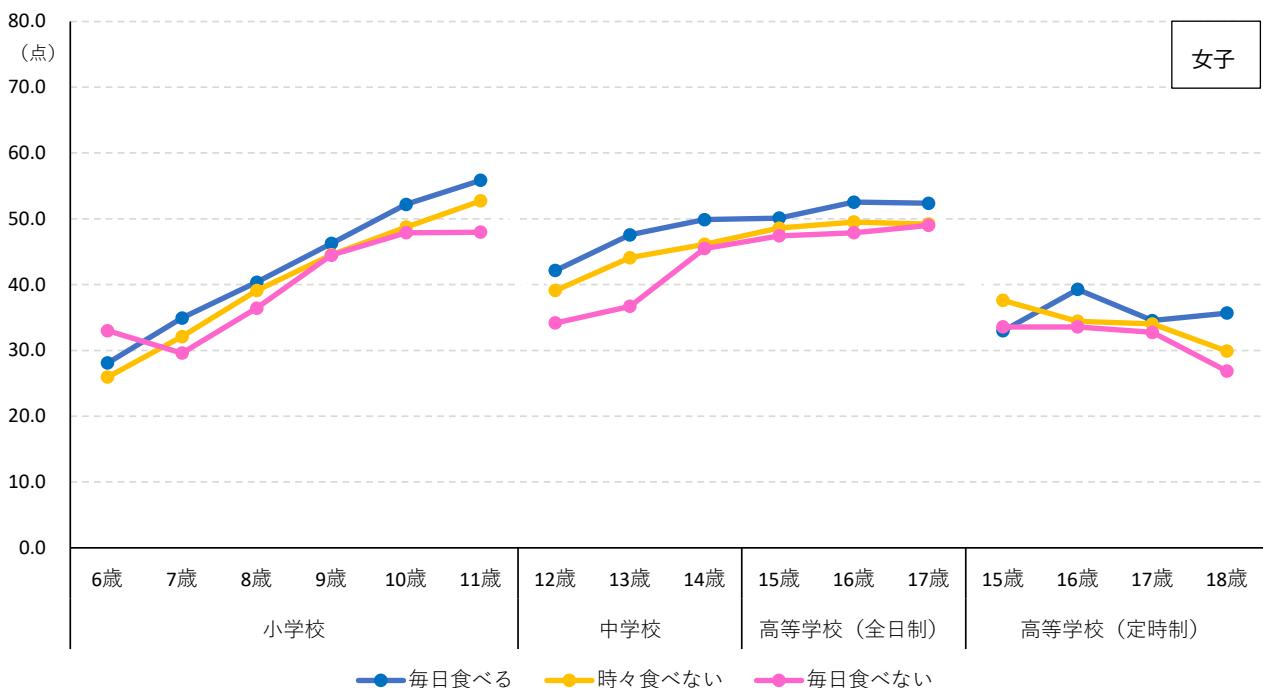
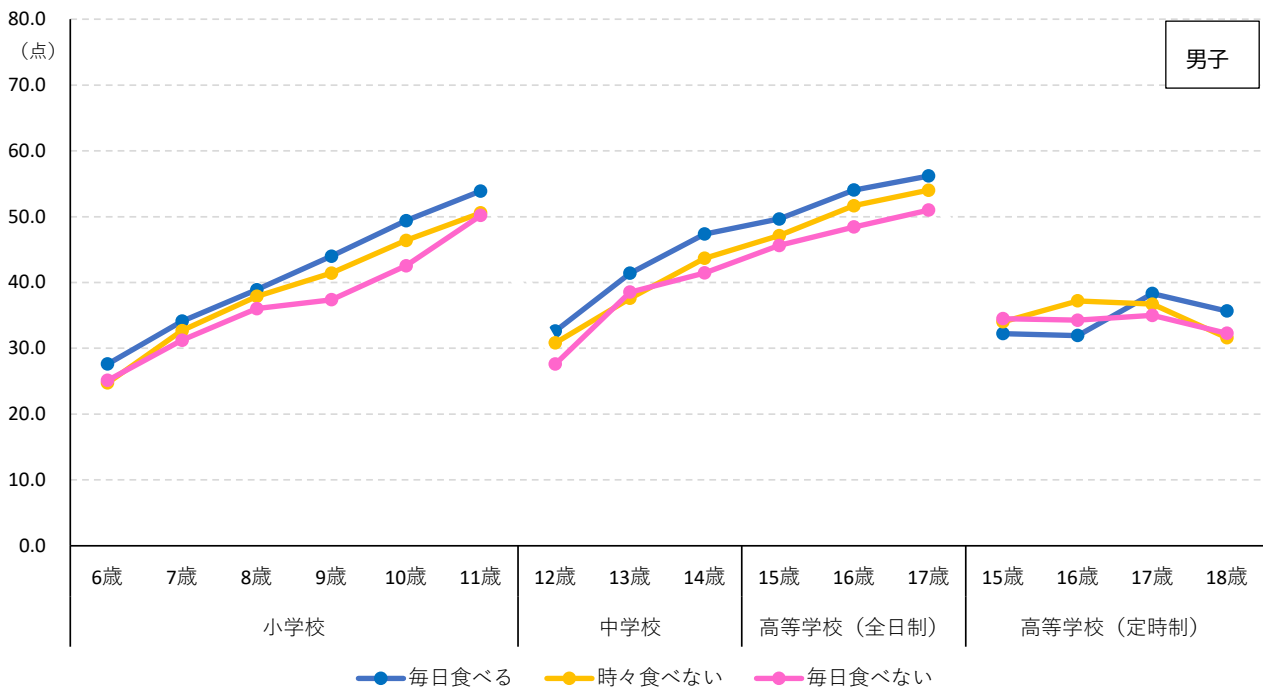
- 男女ともにすべての年齢（定時制高校を除く）において、「ほとんど毎日」、「時々」運動を実施している児童生徒は、運動の実施頻度に比例して、体力合計点が高い。
- 男女ともに中学3年生から高校1年生にかけて、「ほとんど毎日」運動をしている生徒の体力合計点の伸びの停滞がみられる。



### (3)朝食摂取と体力合計点の関係

下記の図は、各年齢段階別にみた朝食摂取状況と体力合計点の関係を示したものである。「毎日食べる」、「時々食べない」、「毎日食べない」、の3段階で示している。

- 男子では朝食を「毎日食べる」児童生徒は、「毎日食べない」児童生徒に比べ体力合計点がおおむね高い。
- 男子の小学4、5年生、中学3年生、高校2年生と女子の小学6年生、中学1、2年生では、「毎日食べる」、「時々食べない」生徒と、「毎日食べない」生徒との合計点に差がみられる。

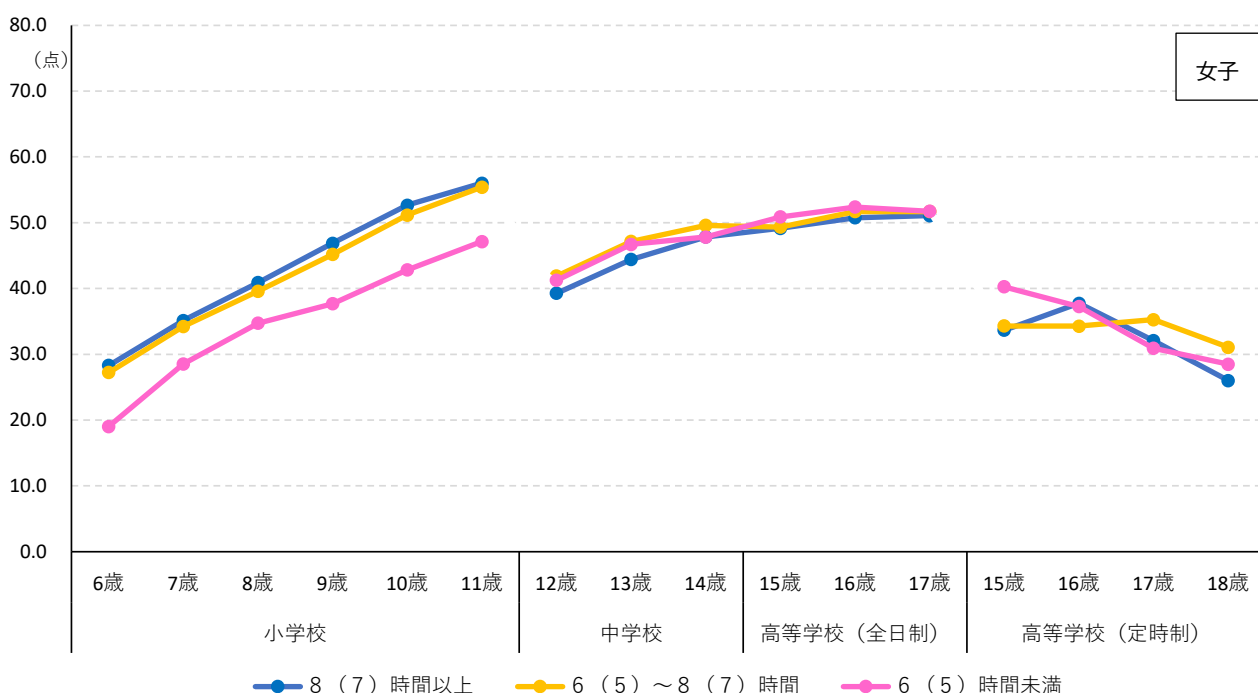
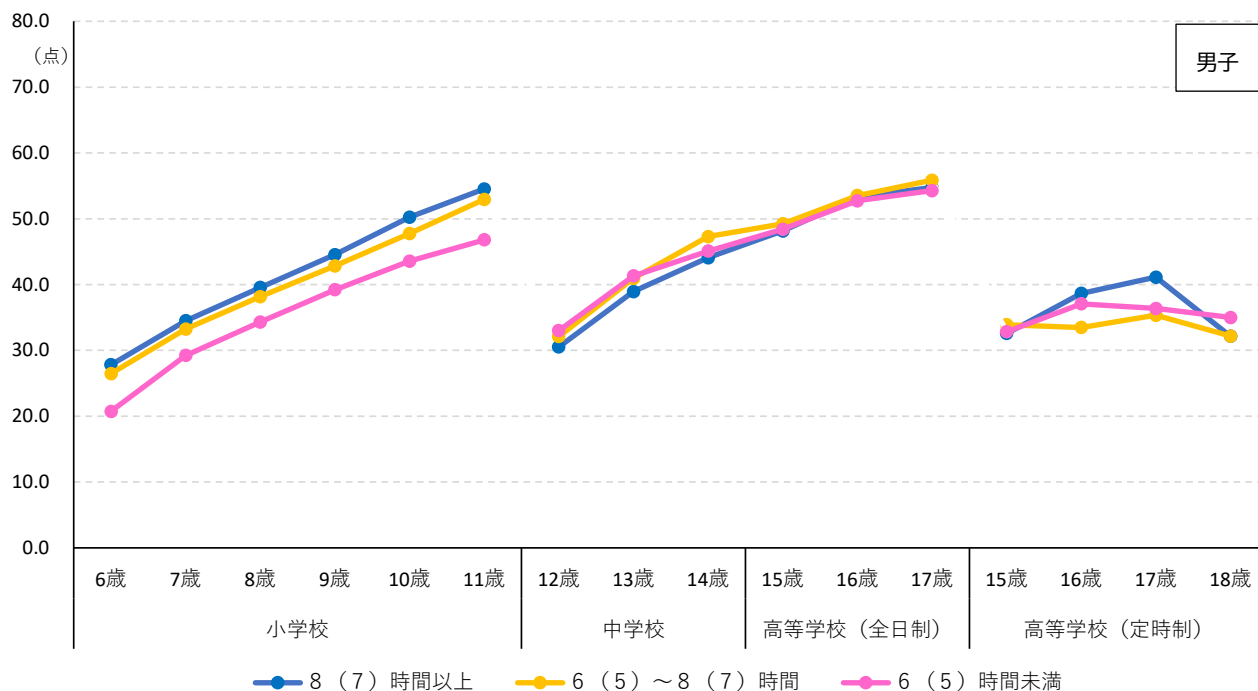




#### (4)睡眠時間と体力合計点の関係

下記の図は、各年齢段階別にみた1日の睡眠時間と体力合計点の関係を示したものである。1日の睡眠時間の状況を、「8時間以上」、「6～8時間」、「6時間未満」の3段階で示している。

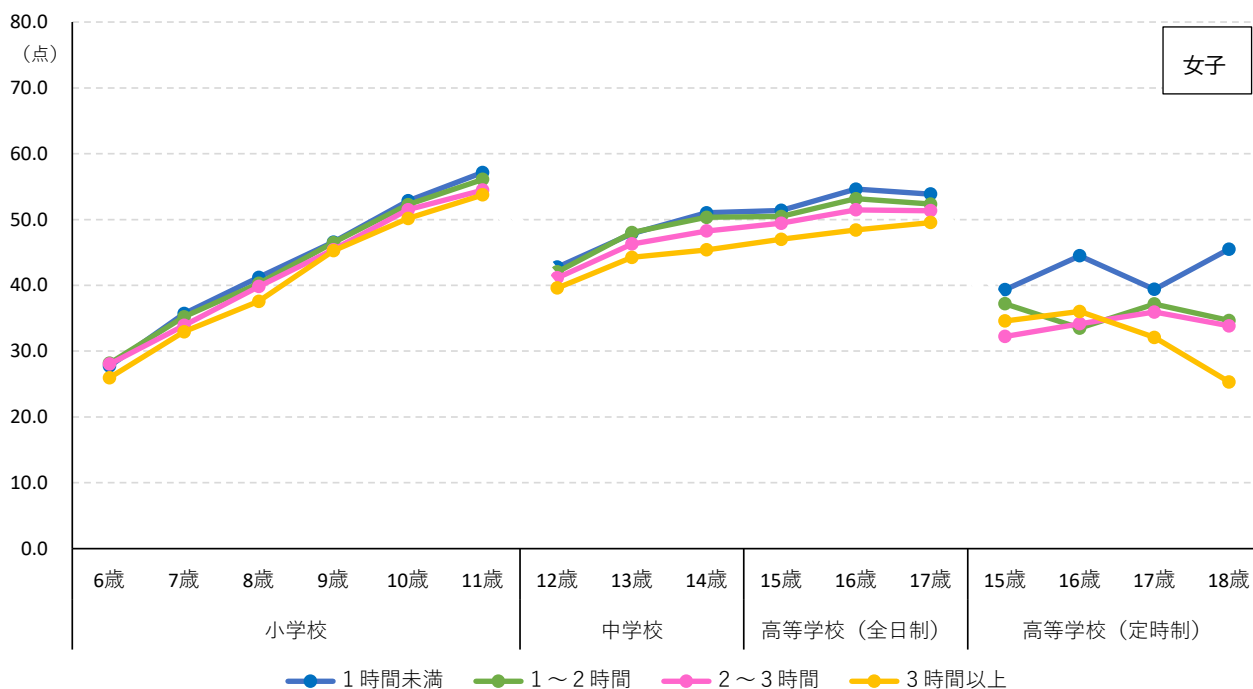
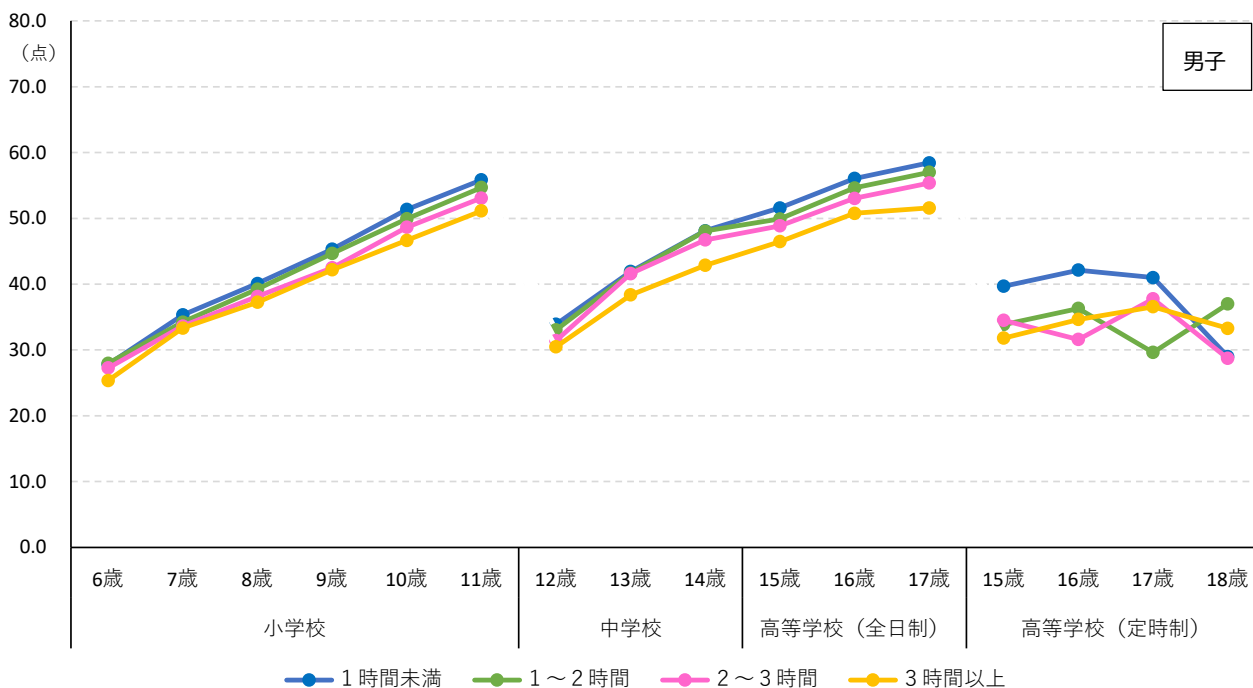
- 小学生においては、男女ともに睡眠時間が「8時間以上」または「6～8時間」の児童生徒の合計点の方が、「6時間未満」の児童生徒の合計点よりも高い傾向にある。
- 男女ともに中学生においては、睡眠時間が「8時間以上」よりも「6～8時間」の生徒の方が、体力合計点が高い傾向にあり、高校生の女子でも、睡眠時間が「8時間以上」よりも「6時間未満」の生徒の方が、体力合計点が高い傾向にある。



### (5) テレビ・スマートフォン等の視聴時間と体力合計点の関係

下記の図は、各年齢段階別にみた1日のテレビ・スマートフォン等の視聴時間と体力合計点の関係を示したものである。1日のテレビ・スマートフォン等の視聴時間の状況を、「1時間未満」、「1～2時間」、「2～3時間」、「3時間以上」の4段階で示している。

- 男女ともに、定時制を除くすべての学年において、1日のテレビ・スマートフォン等の視聴時間が「3時間以上」の児童生徒は、体力合計点が低い傾向にある。
- 1日のテレビ・スマートフォン等の視聴時間が「1時間未満」、「1～2時間」の児童生徒の合計点の方が、「2～3時間」、「3時間以上」の児童生徒の合計点よりも高い傾向にある。



### Ⅲ. 考察

- 令和元年度の体力テストの結果では、過去 10 年間で体力合計点が最高値となった学年が男子は中学 1 年生、女子は小学 1 年生、中学 1、3 年生及び高校 2 年生の計 5 学年であったが、令和 3 年度では、体力合計点が男女ともに最も高い値となった学年はなかった。また、男子はすべての学年、女子は高等学校(全日制)を除くすべての学年で、本年度の体力合計点が過去 10 年間のうち最も低い値となった。体力合計点が低い値を示した要因として、運動や体を動かす機会の減少や、新型コロナウイルスの影響など様々な要因が考えられる。今後は、各学校において、その要因や背景の分析を行い、その課題に応じた運動や体を動かすこと保障するための取組を体育、保健体育といった授業時や休み時間、放課後に実施したり、次年度の「健康・体力づくり一校一実践運動」の計画に反映させたりしていくことが、体力向上に向けた各学校の取組として必要となる。
  
- 各測定種目別の傾向をみると、令和元年度で向上傾向を示していた上体起こしは、令和 3 年度において過去 10 年間で最も低い値を示した学年が多くあり、低下傾向を示した。また、平成 30 年度まで向上傾向であった 20m シャトルランは、令和 3 年度において最高値を示した学年はなく、記録の伸びがみられなかった。小学校、高校の男子はすべての学年でボール投げの記録が過去 10 年間で最低値となっている。特に、小学 6 年生男子は、平成 24 年度(26.40m)から令和 3 年度(22.90m)の 10 年間で 3.5m低下しているなど、投げる能力の低下は深刻である。上肢を使った運動や投げる動きを伴った運動の不足が原因と考えられる。小学校では、「元気アップ大作戦！」の活用により、様々な運動を体験するとともに、特に投げる動きや上肢で体を支える動きなどを意図的に取り入れた運動や運動遊びの実践が期待される。
  
- 小学校では、「健康・体力づくり一校一実践運動」や「目指せ！やまなしチャンピオン！」事業を活用するなど、運動習慣の定着を目的とした取組を行っている。また、「もっと楽しい体育授業で体力アップ！」事業では、運動遊びの指導に長けた指導者が小学校を訪問し、投の運動等を子供たちに直接指導するなど、遊びを通じて体を動かすことの楽しさを経験する機会を設けている。運動やスポーツの実施頻度について、「ほとんど毎日」運動すると回答した児童生徒の割合は、男子 9 学年、女子 12 学年で令和元年度以上となった。10 年前と比較すると、男子の中学 2 年生を除くすべての学年において「ほとんど毎日」運動する割合が増加していることから、児童生徒の運動習慣が定着しつつあるといえる。現在までに運動頻度が高く、運動習慣が定着している児童生徒は、体力合計点が高いことが明らかとなっており、児童生徒の運動の習慣化に加え、どのような運動に親しませるかという視点を含めて体力向上の取組を検討する必要があると考えられる。

○ 朝食摂取の状況について、「毎日食べる」児童生徒の割合が、男子は小学 3 年生から、女子は小学 6 年生から 9 割を下回った。男女ともに、10 年前と比較すると、小中学校のほとんどの学年において「毎日食べる」割合が減少している。朝食を「毎日食べる」児童の体力合計点は「食べない」児童の体力合計点が多く、学年で上回り、学年が上がるにしたがい朝食摂取習慣のある児童生徒の体力合計点が高い傾向がはっきりしてくる。生活習慣と体力には深い関係があり、体力向上のためには、生活習慣の見直しも必要である。「健康・体力づくり一校一実践運動」では、運動により直接的に体力を向上させる取組とともに、生活習慣改善に着目した取組の推進も期待される。

○ TV、スマートフォンの使用時間について、「3 時間以上」と回答した児童生徒の割合を 10 年前と比較すると、男子の小学 2 年生以上、女子では小学 1 年生でも使用時間が増加しており、低学年において TV、スマートフォンの使用時間が増加している。また、TV、スマートフォンの使用時間は、高校男女、定時制男女ともにすべての学年で増加した。特に、定時制のすべての学年において、男女ともに 5 割を超える生徒が「3 時間以上」使用しているといえる。男子の定時制 4 年生を除くすべての学年において、「使用時間 1 時間未満」の児童生徒の体力合計点は、「3 時間以上使用」の児童生徒の体力合計点を上回っており、学年が上がるにしたがって、その差が開く傾向がある。今後、児童生徒の健康的な生活習慣を定着させていく上で、TV、スマートフォンの使用時間についても注視していかなければならない。

### Ⅲ. 基礎データ

1 実技に関する調査の結果  
別冊

2 健康実態に関する調査の結果  
別冊