

## 件 名

---

「令和 7 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果について

## 提出理由

---

本年度実施された全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果等について、別紙のとおり報告します。

## 概 要

---

### 1 「令和 7 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果

#### (1) 調査の概要

ア 調査の目的

イ 調査方法

ウ 結果の公表

#### (2) 県平均値（さいたま市を含む。）の結果

ア 体力合計点

イ 運動習慣

ウ 肥満度の状況

エ スクリーンタイム（テレビ・DVD・ゲーム機・スマートフォン・パソコン等の画面を視聴する時間）  
オ 運動やスポーツに対する意識  
カ 体力・運動能力向上の目標設定  
キ 体育・保健体育の授業への意欲

## 2 課題及び課題解決に向けた対応

- (1) 結果
- (2) 分析
- (3) 課題
- (4) 課題解決に向けた対応

# 1 「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果

## (1) 調査の概要

### ア 調査の目的

- (ア) 国が全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- (イ) 各教育委員会が自らの子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、子供の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- (ウ) 各学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

### イ 調査方法

- (ア) 実施期間 令和7年4月から7月まで
- (イ) 対 象 国公立の小学校5年生、中学校2年生（悉皆調査）

※義務教育学校、中等教育学校、特別支援学校のそれぞれに相当する学年に属する児童生徒を含む。

(ウ) 実施項目  
実技に関する調査（８項目）、質問紙調査（運動習慣・生活習慣等）

	テスト項目							
小学校 ５年生	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	20mシャトルラン * 1	50m走	立ち幅 とび	ソフトボール 投げ
中学校 ２年生					20mシャトルランか 持久走 * 2 の選択			ハンドボール 投げ

\* 1 往復持久走（一定の間隔で鳴る電子音に従って20m走り、折り返し回数を測定）

\* 2 男子は1500m、女子は1000m

(エ) 参加校数・人数（公立学校のみ・さいたま市を含む。）

		実施校数	男子（人）	女子（人）	合計（人）
小学校	全国公立	18,438	464,664	448,480	913,144
	埼玉県公立（さいたま市を含む。）	781	27,066	26,686	53,752
中学校	全国公立	9,430	417,448	399,100	816,548
	埼玉県公立（さいたま市を含む。）	415	24,652	23,789	48,441

ウ 結果の公表

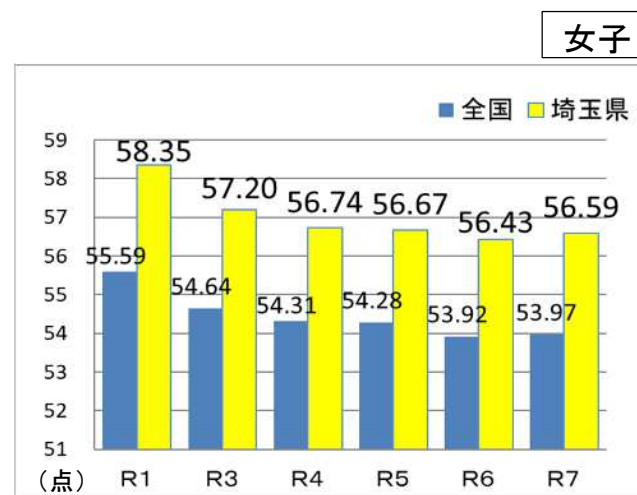
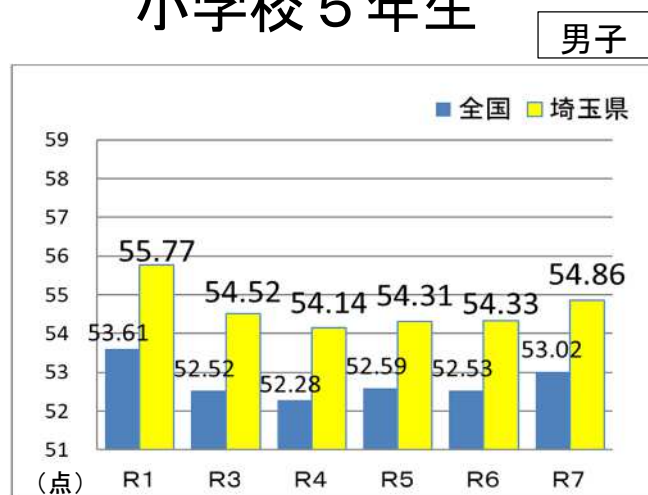
令和７年１２月２２日

## (2) 県平均値（さいたま市を含む。）の結果

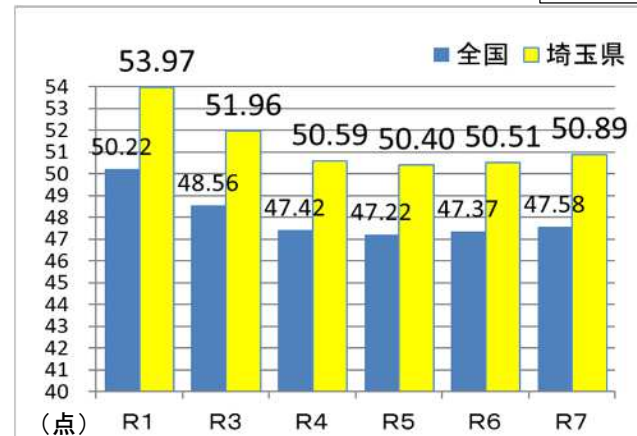
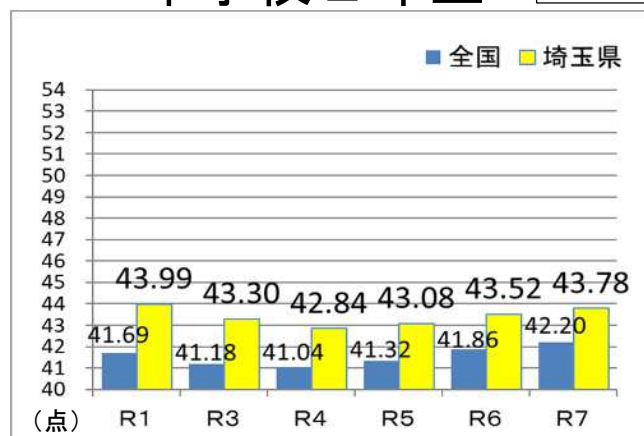
ア 体力合計点（各実技項目の成績を年齢及び性別ごとの項目別得点表に当てはめ、1～10点の10段階で点数化した8項目の合計点数）

(ア) 学年別・男女別における推移

小学校5年生



中学校2年生



全国順位

【小学校5年生】

男子7位 女子6位

【中学校2年生】

男子8位 女子2位

○体力合計点は、小・中学校男女ともに全国平均値を上回っている。昨年度の本県平均値と比較すると小・中学校男女ともに向上傾向にある。

(イ) 体力合計点によるAからEまでの5段階の総合評価

小学校5年生

区分	男 子						女 子					
	A	B	C	D	E	A+B+C	A	B	C	D	E	A+B+C
令和6年度 埼玉県	12.9%	26.0%	33.0%	19.4%	8.7%	71.9%	17.8%	29.0%	32.8%	15.5%	4.9%	79.6%
令和7年度 埼玉県	14.5%	27.0%	31.7%	18.8%	8.1%	73.2%	18.7%	29.3%	31.6%	15.5%	4.8%	79.6%
令和7年度 全国	11.6%	22.6%	31.6%	22.2%	12.0%	65.8%	12.8%	23.5%	33.2%	21.8%	8.8%	69.5%

中学校2年生

(%)

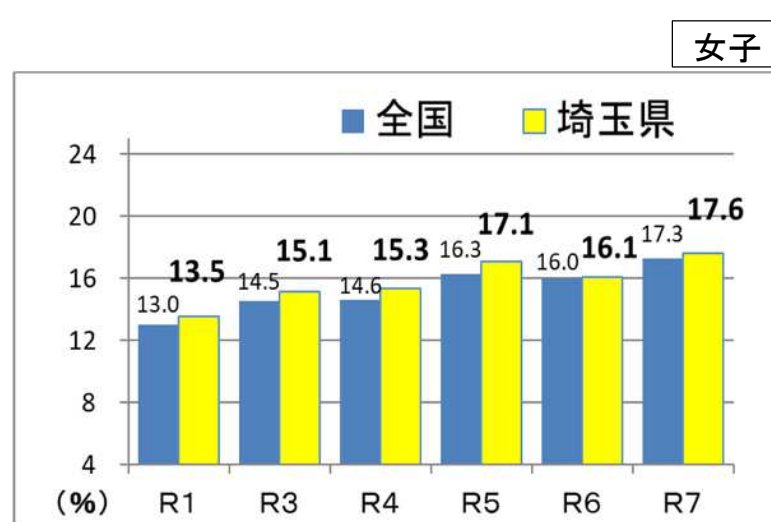
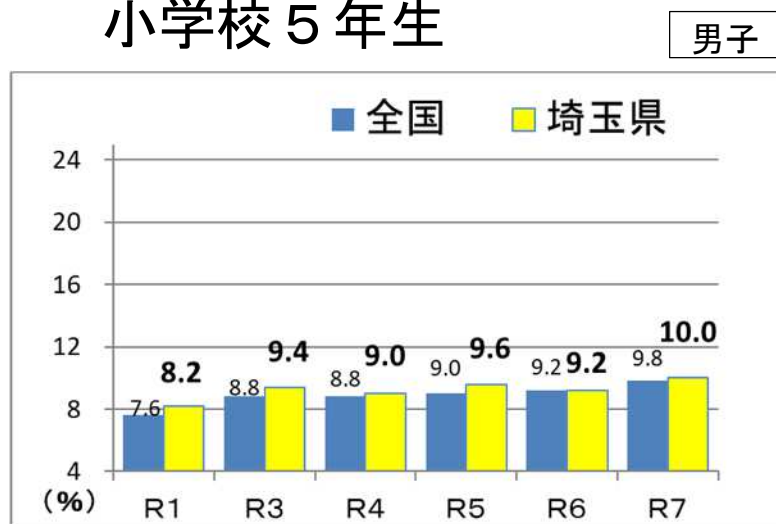
区分	男 子						女 子					
	A	B	C	D	E	A+B+C	A	B	C	D	E	A+B+C
令和6年度 埼玉県	12.3%	27.9%	34.1%	19.4%	6.3%	74.3%	33.0%	31.1%	23.8%	10.0%	2.2%	87.9%
令和7年度 埼玉県	12.6%	28.9%	33.4%	19.2%	6.0%	74.9%	34.6%	29.9%	24.2%	9.6%	1.8%	88.7%
令和7年度 全国	10.2%	25.8%	34.1%	21.9%	8.1%	70.1%	25.3%	28.5%	27.5%	15.0%	3.8%	81.3%

※合計は、四捨五入の関係で100%にならない場合がある。

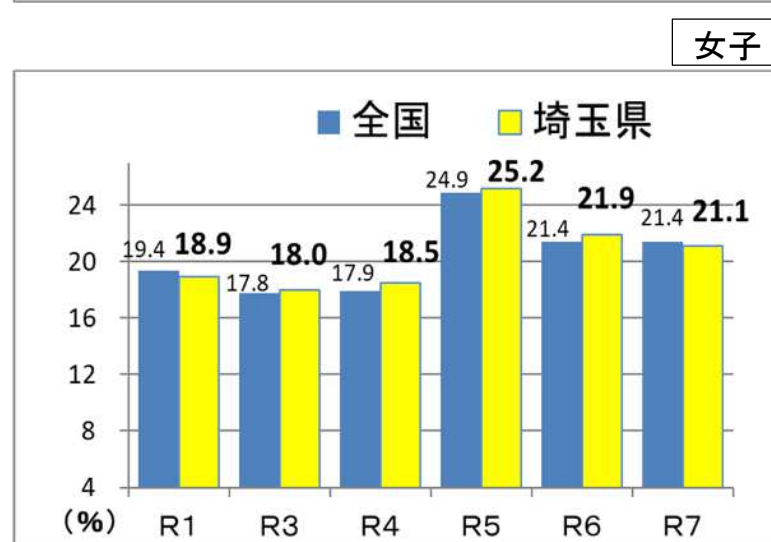
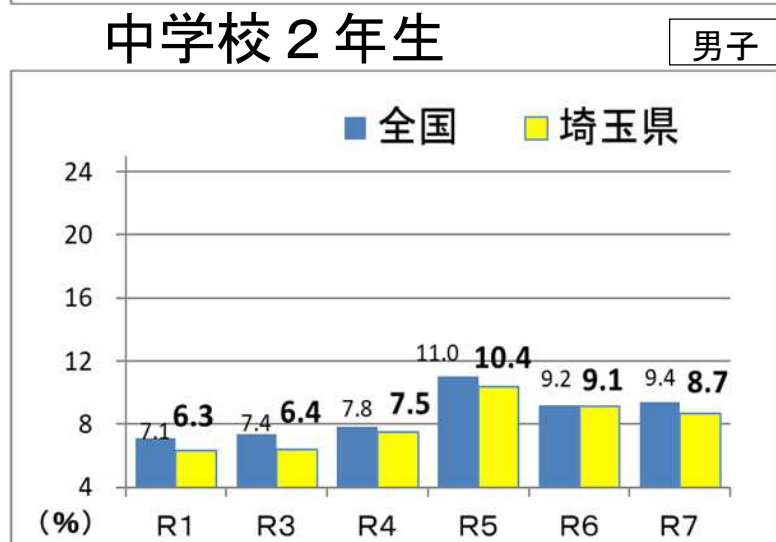
○A+B+Cの児童生徒の割合は、小・中学校の男女ともに全国平均値を上回っている。前年度の本県記録と比較すると小学校男子・中学校男女は向上傾向にある。小学校女子は横ばいである。

## イ 運動習慣

1 週間の総運動時間が 60 分未満の児童生徒の割合（体育の授業を除く。）  
 小学校 5 年生



中学校 2 年生

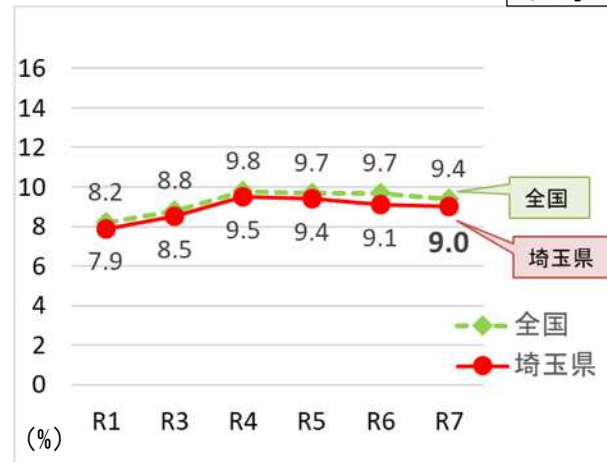
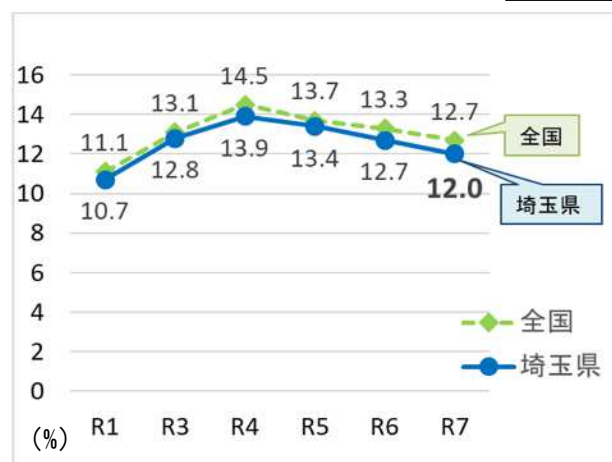


○小学校は、全国的に男女とも増加傾向にあり、本県においても同様の傾向が見られる。また、本県の割合は全国平均を上回っている。一方、中学校では、全国で微増傾向にあるのに対し、本県では前年度より減少しており、全国平均を下回る結果となった。

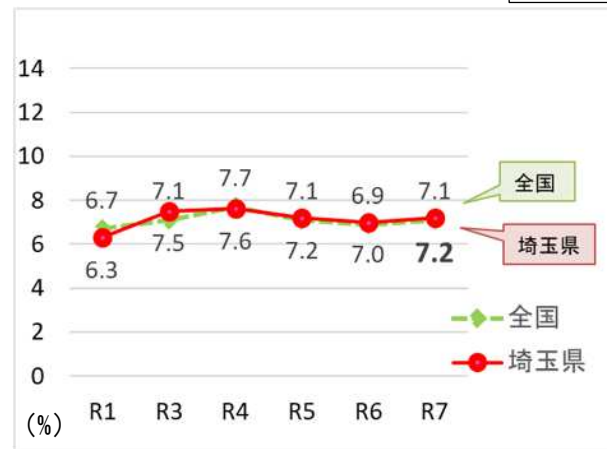
# ウ 肥満度の状況（高度肥満・中度肥満・軽度肥満）

## 肥満傾向児の出現率の経年変化

### 小学校5年生



### 中学校2年生



＜肥満傾向児・痩身傾向児の出現率の算出・判定方法＞

「児童・生徒の健康診断マニュアル(平成27年度改訂版)」より  
平成27年8月25日発行 公益財団法人 日本学校保健会

標準体重 =  $a \times \text{身長(cm)} - b$

肥満度(%) =  $\frac{\text{自分の体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}}{\text{標準体重(kg)}} \times 100$

標準体重を求める係数

年 齢	男 子		女 子	
	a	b	a	b
9(小4)	0.687	61.390	0.652	56.992
10(小5)	0.752	70.461	0.730	68.091
11(小6)	0.782	75.106	0.803	78.846

標準体重を求める係数

年 齢	男 子		女 子	
	a	b	a	b
12(中1)	0.783	75.642	0.796	76.934
13(中2)	0.815	81.348	0.655	54.234
14(中3)	0.832	83.695	0.594	43.264

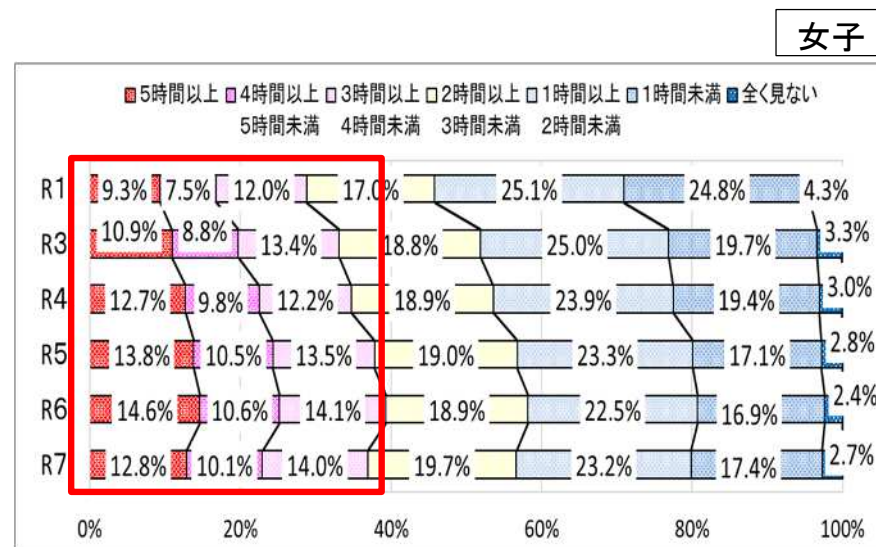
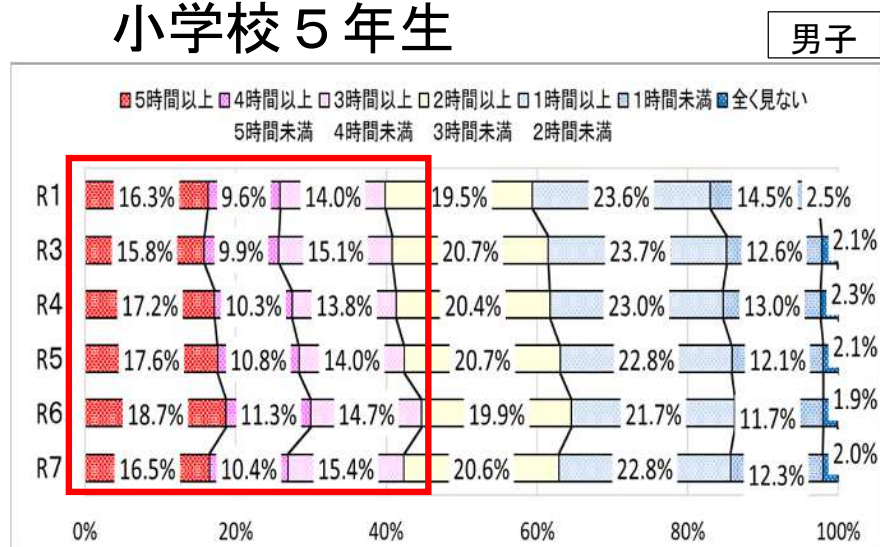
判定基準

肥満度	判 定
50%以上	高度肥満
30 ~ 49.9%	中等度肥満
20 ~ 29.9%	軽度肥満
-19.9 ~ 19.9%	普通
-29.9 ~ -20%	やせ
-30%以下	高度やせ

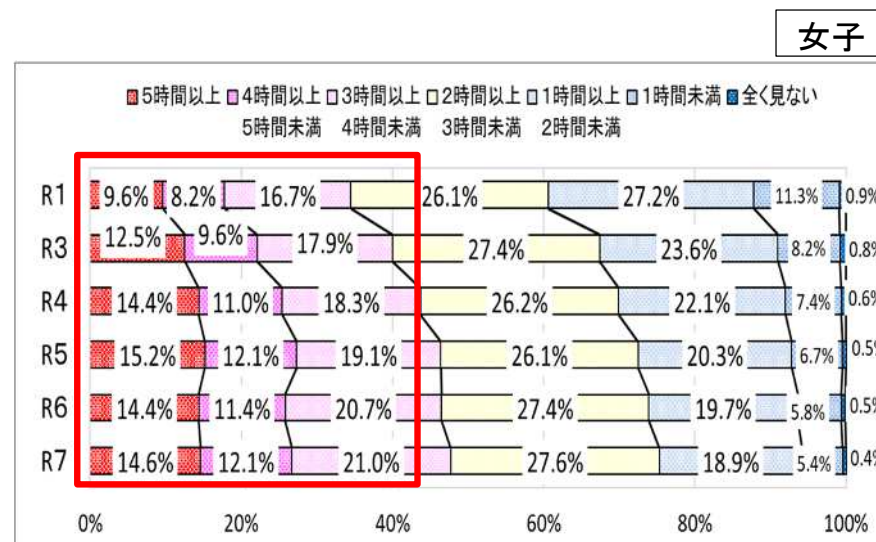
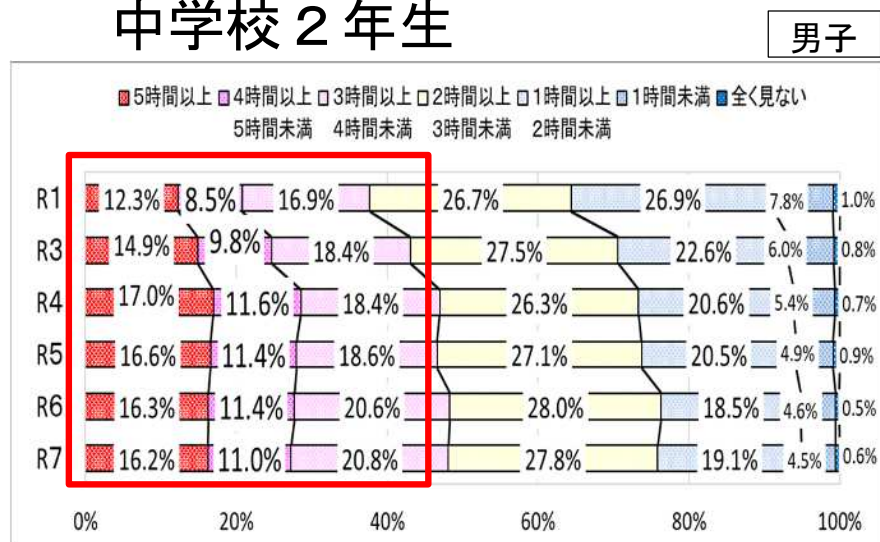
○小学校男女ともに全国よりも出現率の割合が低く、中学校男女ともに全国と同程度の出現率の推移である。昨年度と比べると中学校女子が増加している。



## エ スクリーンタイム（テレビ・DVD・ゲーム機・スマートフォン・パソコン等の画面を視聴する時間） 平日におけるスクリーンタイムの経年変化（埼玉県）（学習時間を除く。） 小学校5年生

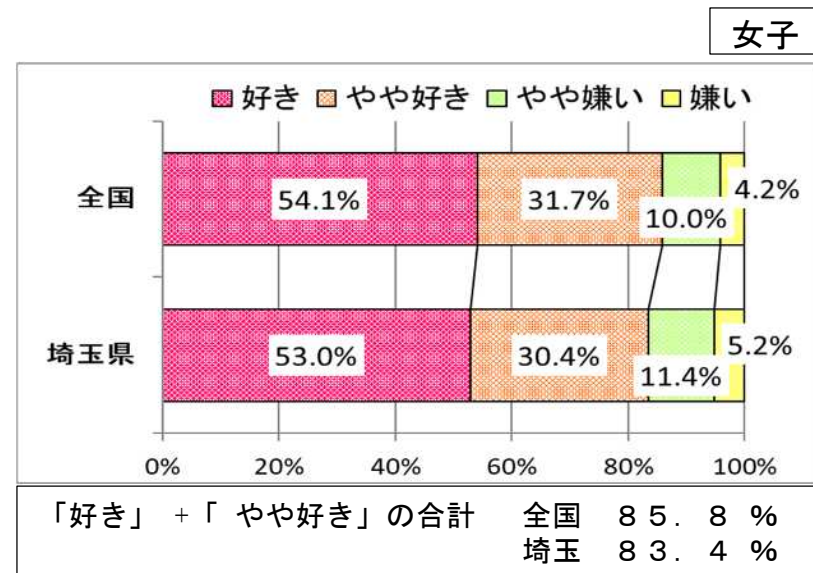
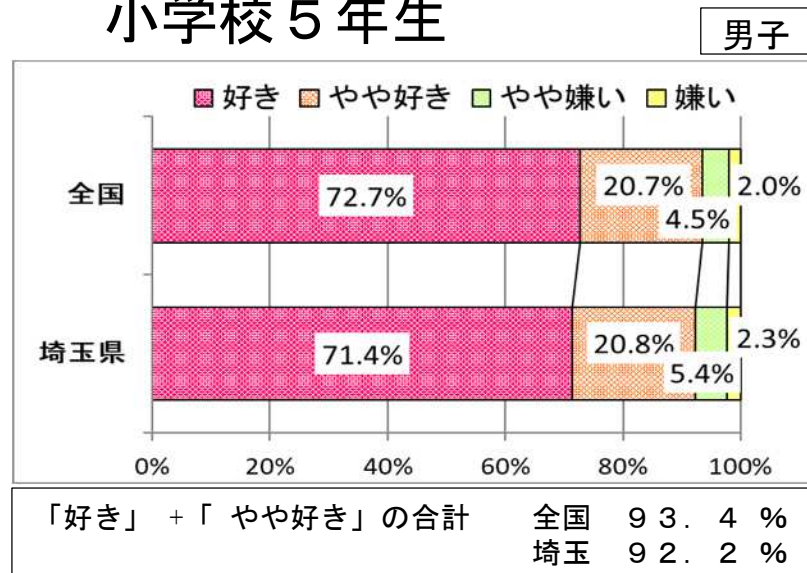


## 中学校2年生

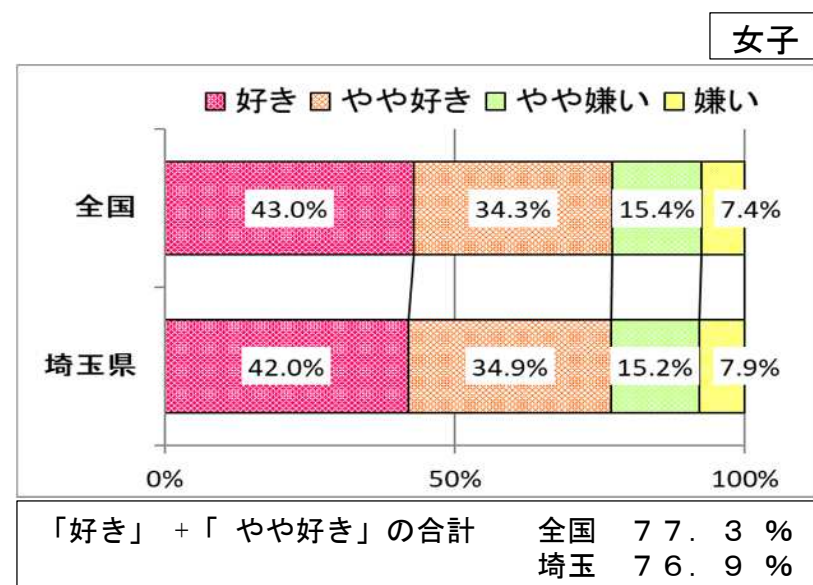
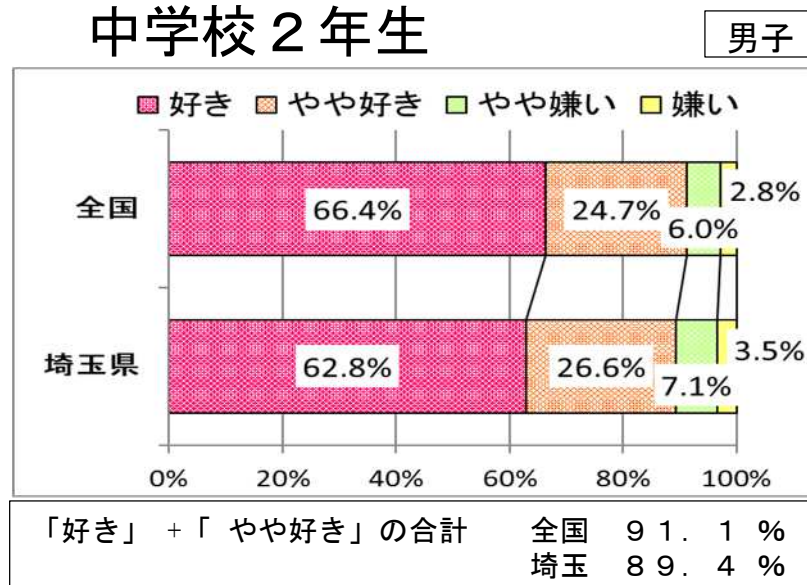


○学習時間を除く3時間以上のスクリーンタイムの割合は、昨年度と比べると小学校男女及び中学校男子は減少、中学校女子は増加傾向にある。

## オ 運動やスポーツに対する意識 小学校 5 年生



## 中学校 2 年生



○「好き」・「やや好き」を合計した割合は、小・中学校の男女ともに全国  
平均値を下回っている。

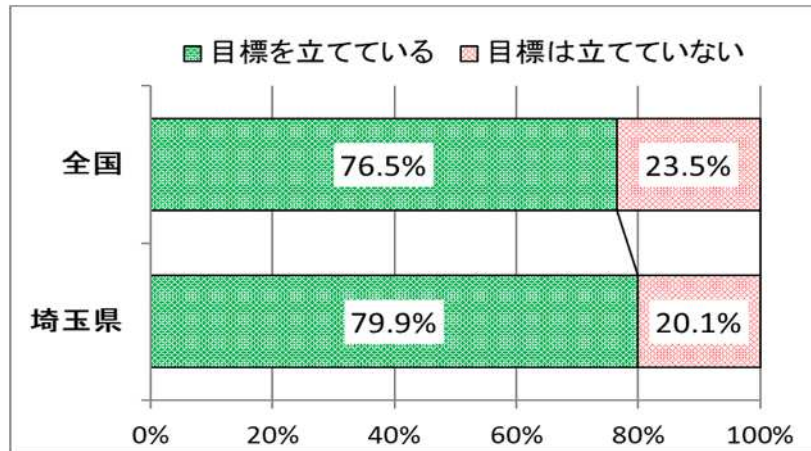


## カ 体力・運動能力向上の目標設定

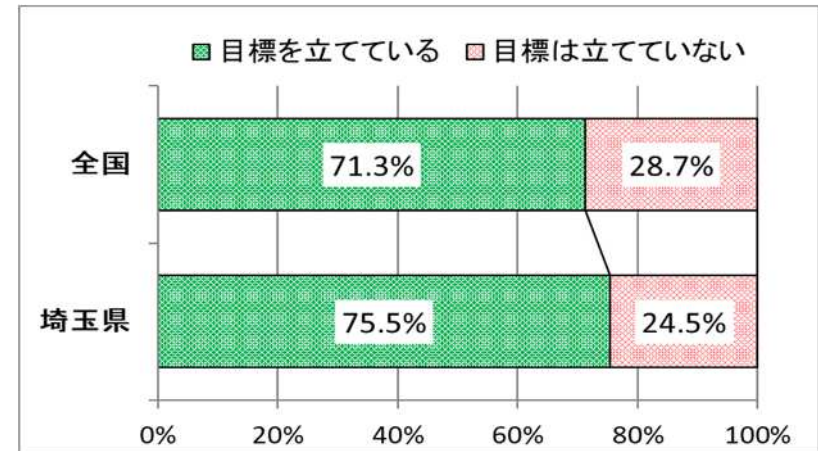
体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てている児童生徒の割合

小学校 5 年生

男子

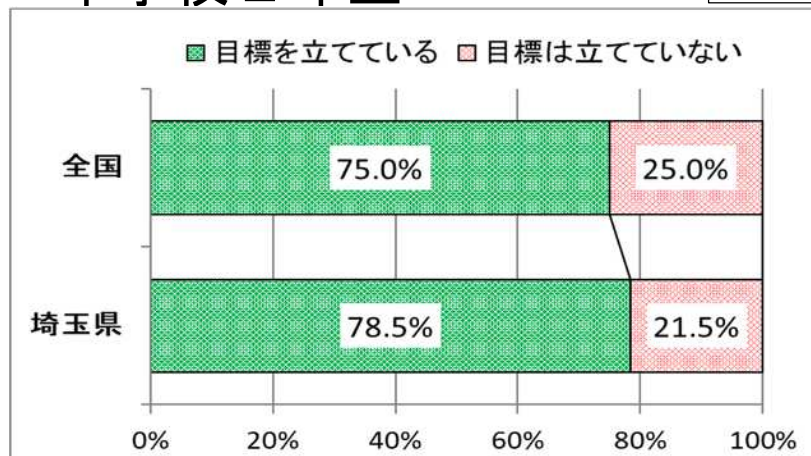


女子

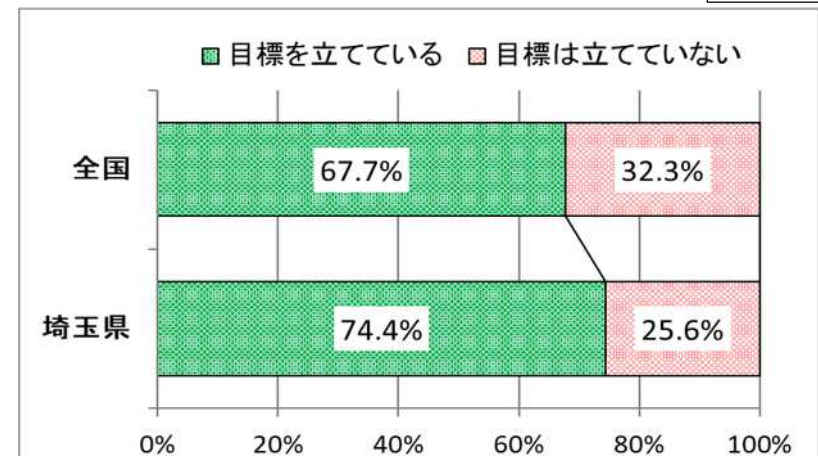


中学校 2 年生

男子



女子



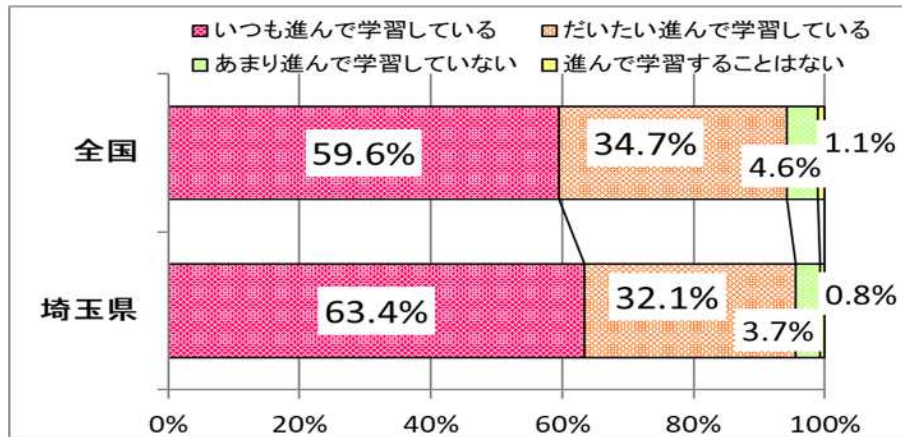
○体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てている児童生徒の割合が全国平均を上回っている。

# キ 体育・保健体育の授業への意欲

## 体育の授業で、進んで学習に参加している児童生徒の割合

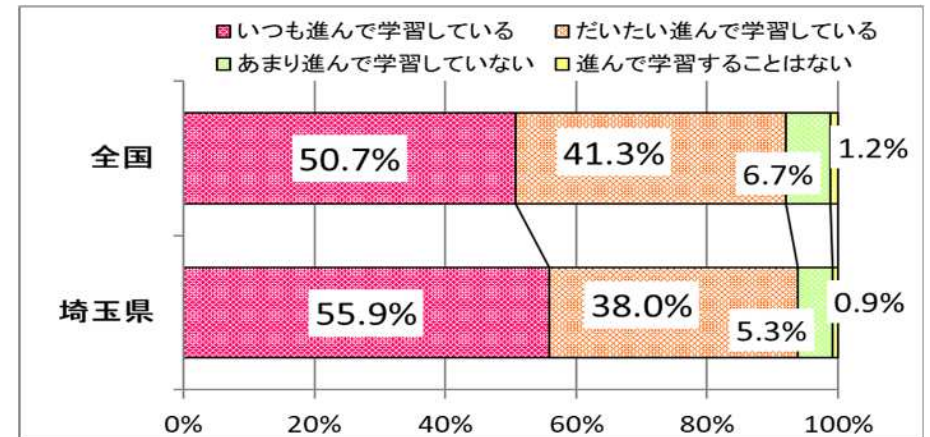
### 小学校 5 年生

男子



「いつも進んで学習している」 + 「だいたい進んで学習している」  
の合計 全国 94.3% 埼玉 95.5%

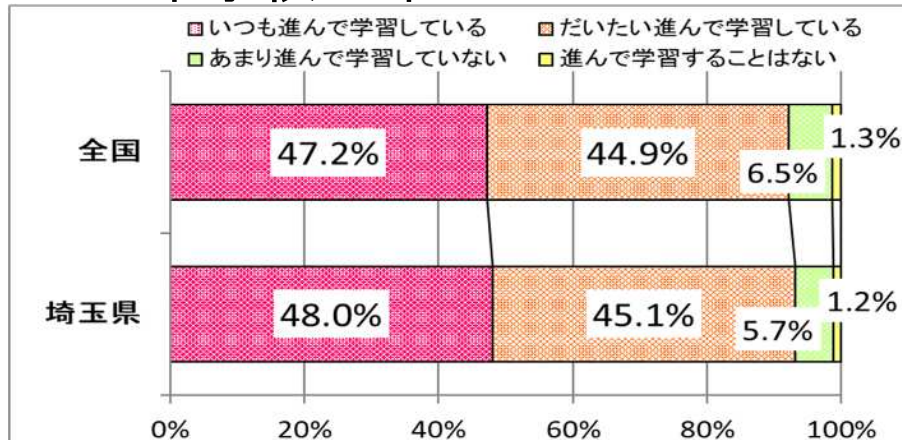
女子



「いつも進んで学習している」 + 「だいたい進んで学習している」  
の合計 全国 92.0% 埼玉 93.9%

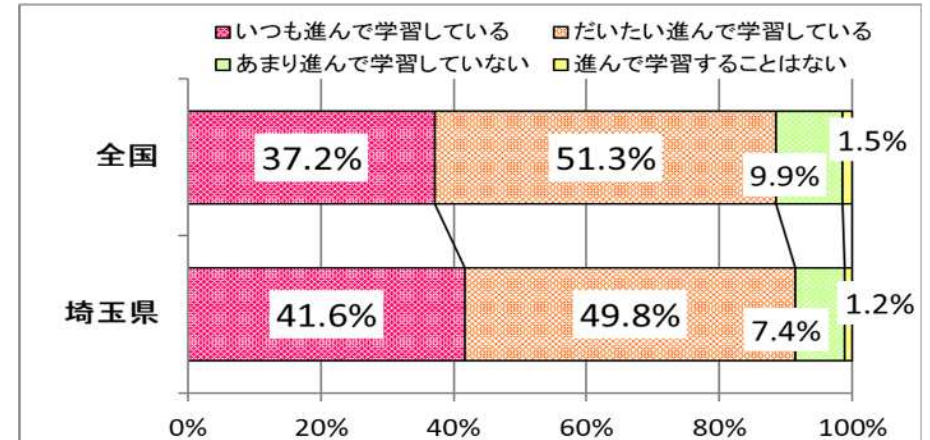
### 中学校 2 年生

男子



「いつも進んで学習している」 + 「だいたい進んで学習している」  
の合計 全国 92.1% 埼玉 93.1%

女子



「いつも進んで学習している」 + 「だいたい進んで学習している」  
の合計 全国 88.5% 埼玉 91.4%

○体育の授業において、進んで学習に参加している児童生徒の割合が全国平均を上回っている。

## 2 課題及び課題解決に向けた対応

### (1) 結果

- ア 体力合計点は小・中学校の男女ともに全国平均値を上回り、全国上位を維持している。
- イ 1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の割合は、小学校では増加し、中学校では減少傾向にある。（※未満であるため、運動時間が増えると割合は減少する）
- ウ 肥満傾向児の出現率は、中学校女子以外は低下傾向である。
- エ スクリーンタイムは、中学校女子が増加傾向である。
- オ 「運動・スポーツが好き」という児童生徒の割合は、全国平均値の割合を下回っている。
- カ 体力・運動能力の向上に目標を持って取り組んでいる割合は、全国平均値の割合を上回っている。
- キ 体育の授業で、進んで学習に参加している児童生徒の割合は、全国平均値の割合を上回っている。



## (2) 分析

- ・ 本県では、児童生徒が毎時間目標を設定し、学びに必要感をもって取り組むことができる授業づくりを進めてきている。その結果、進んで学習に参加する児童生徒の割合が全国よりも高い結果につながっていると考えられる。また、授業では各領域において、「動き」「技」等の習得に向け、段階を設定して取り組む指導をしており、その成果が体力合計点の向上に寄与していると推測される。一方、運動の楽しさや喜びを十分に味わうことができない授業も見られ、児童生徒の運動に対する心理的要因を積極的に支援する授業への改善が求められる。
- ・ 生活様式の変化及び近年の異常気象等により、児童生徒の運動する機会は減少している。そのような中、体育授業以外で児童生徒が体を動かす機会の充実が図られている学校もあるが、学校によって取組に格差があるため、全体的には、1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の割合の増加につながった可能性がある。

## (3) 課題

- ・ 体育授業が児童生徒の運動・スポーツに対する好意的な意識形成の入り口となるよう、個に応じた指導方法の工夫及び運動の楽しさや喜びを味わうことができる授業改善をすることで、自ら運動やスポーツに親しむ、運動好きな児童生徒を育成していく必要がある。
- ・ スポーツ庁報告書（令和7年12月）の分析によると、「運動やスポーツが好き」な児童生徒は「1週間の総運動時間」が長くなる傾向にあることが明らかになっている。このことから、体育的活動の更なる充実及び家庭の協力も得て、主体的に運動する習慣の確立が求められる。

## (4) 課題解決に向けた対応

### ○ 体育・保健体育の授業の更なる工夫・改善

(例)・運動の楽しさや喜びを感じている。  
・自分の課題を見付け、その解決に向けて主体的に仲間と取り組んでいる。

⇒運動好きな児童生徒を育成するための授業づくりのリーフレットやモデル授業動画の積極的な活用の推進

⇒授業研究会や研究協議会における個に応じた指導及び支援に向けた協議の実施

### ○ 体育的活動<sup>\*</sup>の充実と家庭との連携（＊体育授業以外の運動する機会）

⇒体力課題解決研究指定校の優れた実践例（時間や場所、用具等の工夫）を各学校に周知し、主体的に時間を確保して運動する習慣を確立し、自ら運動に親しむ児童生徒を育成

⇒「運動好きになる！家庭でできる運動紹介動画」を作成・配信し、家庭で運動を実践するきっかけを提供

# 資料

## <資料 1>

### 【総合評価の求め方】

それぞれのテスト項目の成績を年齢及び性別ごとに区分した項目別得点表に当てはめ、1点から10点の10段階で点数化する。次にそれらの8項目の合計点（体力合計点）を年齢別の総合評価基準表に当てはめ、AからEの5段階で総合評価する。

### 新体力テスト項目別得点表及び総合評価基準表（6～11歳） 項目別得点表

#### 男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト ボール投げ	得点
10	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
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39	9
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34	8
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29	7
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23	6
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17	5
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12	4
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9	3
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6	2
1	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



# 女子

得点	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソ フ ト ボール投げ	得点
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	10
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24	9
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20	8
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16	7
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13	6
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10	5
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7	4
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5	3
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4	2
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	1

## 総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70	B
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62	C
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E
学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	学年

# 新体力テスト項目別得点表及び総合評価基準表（１２～１８歳） 項目別得点表 男子

得点	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	得点
10	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
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5'00"～5'16"	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36	9
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5'17"～5'33"	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33	8
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5'34"～5'55"	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30	7
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5'56"～6'22"	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27	6
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6'23"～6'50"	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24	5
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6'51"～7'30"	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21	4
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7'31"～8'19"	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18	3
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8'20"～9'20"	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15	2
1	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

# 女子

得点	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	得点
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	10
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3'50"～4'02"	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22	9
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4'03"～4'19"	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19	8
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4'20"～4'37"	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17	7
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4'38"～4'56"	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15	6
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4'57"～5'18"	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13	5
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5'19"～5'42"	27～34	9.4～9.8	145～156	11	4
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5'43"～6'14"	21～26	9.9～10.3	132～144	10	3
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6'15"～6'57"	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9	2
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	1

## 総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	A
B	41～50	47～56	51～59	52～60	53～62	54～64	54～64	B
C	32～40	37～46	41～50	41～51	42～52	43～53	43～53	C
D	22～31	27～36	31～40	31～40	31～41	31～42	31～42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E
学年	中1	中2	中3	高1	高2	高3	高4	学年

# ＜資料2＞体力プロフィールシート

## あなたの体力プロフィールを知ろう — 埼玉県体力標準値、全国平均値比較 —

「体力」は、元気のもとです。「体力」があると「やってみよう!」「がんばろう!」  
という気持ちにもなります。みなさんの「生きる力」にとって、とても大切なものです。

あなたの今年度の体力向上目標値の達成状況および次年度の体力向上目標値がわかります。  
あなたの体力プロフィールを作成し、埼玉県体力標準値および全国平均値と比べてみましょう。  
第1目標(アップ)、第2目標(ステップ)、第3目標(ジャンプ)の達成にむけて、がんばりましょう!

女子 学年 **小6** クラス番号 **1** 出席番号 **1** 氏名 **埼玉 結生**

### あなたの記録 得点、目標値

令和5年	あなたの記録	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立幅とび	ボール投げ
		17kg	22回	43cm	35点	56回	9.5秒	149cm	17m

令和6年	あなたの記録	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立幅とび	ボール投げ
		21kg	28回	47cm	41点	68回	8.8秒	161cm	20m

目標値を達成するとコバトンが表示されます!

目標	第1目標	第2目標	第3目標
握力	20kg	21kg	22kg
上体起こし	23回	24回	26回
長座体前屈	46cm	49cm	51cm
反復横とび	37点	39点	41点
20mシャトルラン	62回	67回	72回
50m走	9.1秒	8.9秒	8.7秒
立幅とび	158cm	164cm	170cm
ボール投げ	19m	21m	22m

※来年度から、20mシャトルランが持久走のどちらかを選択します。ボール投げは、ハンドボールに変わります。

令和6年	第1目標	第2目標	第3目標
握力	23kg	25kg	26kg
上体起こし	29回	30回	32回
長座体前屈	50cm	53cm	56cm
反復横とび	41点	43点	45点
20mシャトルラン	73回 持久25秒	78回 持久24秒	84回 持久23秒
50m走	8.7秒	8.5秒	8.2秒
立幅とび	168cm	175cm	182cm
ハンドボール	14m	16m	17m

### あなたの記録と県体力標準値との比較



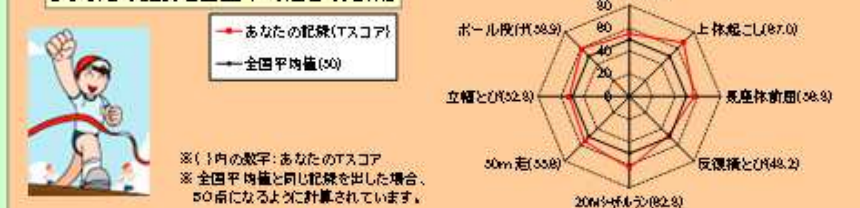
令和6年度の記録から今年度の目標が設定され、目標を達成すると、コバトンが表示されます。

今年度の記録を基に、来年度の目標が第1目標から第3目標まで自動で表示されます。

### あなたの記録と全国平均値との比較

令和6年	あなたの記録	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立幅とび	ボール投げ
		21kg	28回	47cm	41点	68回	8.8秒	161cm	20m
	全国平均値	18.66	19.48	41.14	42.15	45.08	9.26	154.71	15.22

### 【あなたの記録と全国平均値との比較】



### 新体力テストの得点と総合評価

得点合計 **69点** 評価 **B** ※評価 A:71以上 B:70~63 C:62~55 D:54~46 E:45以下

### 第1目標達成の割合



敏しょう性を高める運動例



跳躍力を高める運動例



### アドバイス

あなたの総合的な体力は、同じ学年の友達の平均よりすぐれています。それぞれの体力をバランスよく高めることができると、さらによくなります。「敏しょう性」と「跳躍力」を中心に体力を高める努力をしてみましょう。あと2点ががんばると評価A段階になります。評価A段階をめざし、目標を立てて努力してください。

反復横とびはあなたの「敏しょう性」をテストするものです。いろいろなスポーツを友達や家の人とトライしてみましょう。

跳躍力を高めるために、先生や遠くまで跳べる友達に跳ぶにつを聞いてみましょう。

アドバイス文には、今回の総合評価を更に高めるために、あと何点必要か・どんな運動が必要かなどを記載しています。