

令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等 結果分析



北海道木古内町教育委員会

- 1 概要
- 2 小学校
- 3 中学校
- 4 データから見る成果と強み
- 5 運動・生活習慣データから浮き彫りになった課題
- 6 木古内町の体力向上・生活習慣改善策



概要

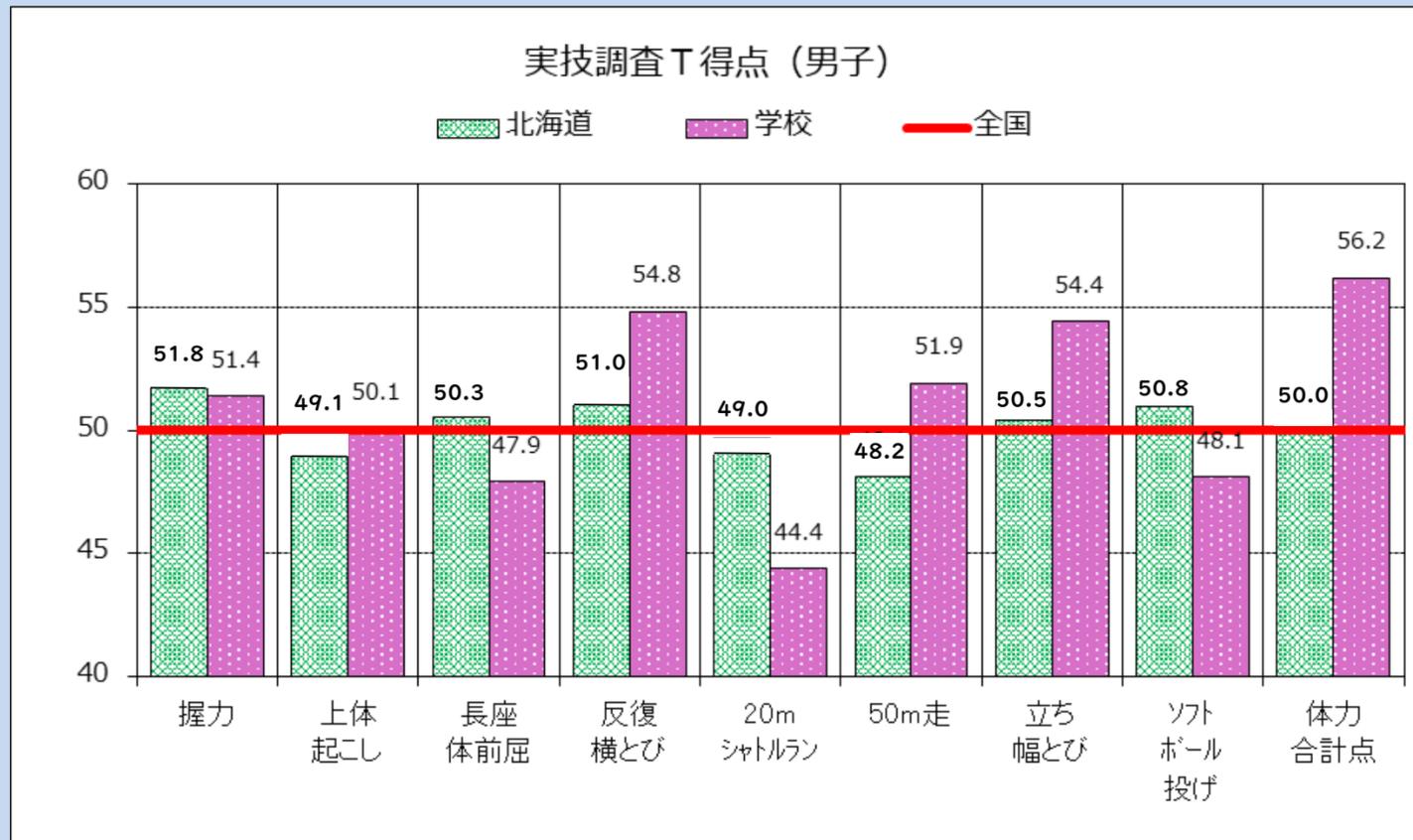
木古内町教育委員会においては、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を基礎資料として、本町の児童生徒に係る体力水準および運動習慣の実態を把握し、学校段階別・性別等の観点から分析を行ったところである。あわせて、実技結果の数値情報にとどまらず、質問紙調査の結果も参照し、生活習慣や運動に対する意識との関連を含めて総合的に整理したところである。

本概要は、当該分析結果を町民および関係者に広く公表し、本町の現状に対する共通理解を形成することを目的とするものである。さらに、分析により明らかとなった成果および課題を踏まえ、今後の体育指導の改善・充実、ならびに日常的な運動や身体活動の習慣化に向けた取組を計画的に推進するための基礎資料として位置付けるものである。加えて、学校教育と社会教育が相互に連携し、地域全体として子どもたちの健やかな成長を支える体制づくりを検討する上でも、この分析結果が一定の指針となることを意図するものである。

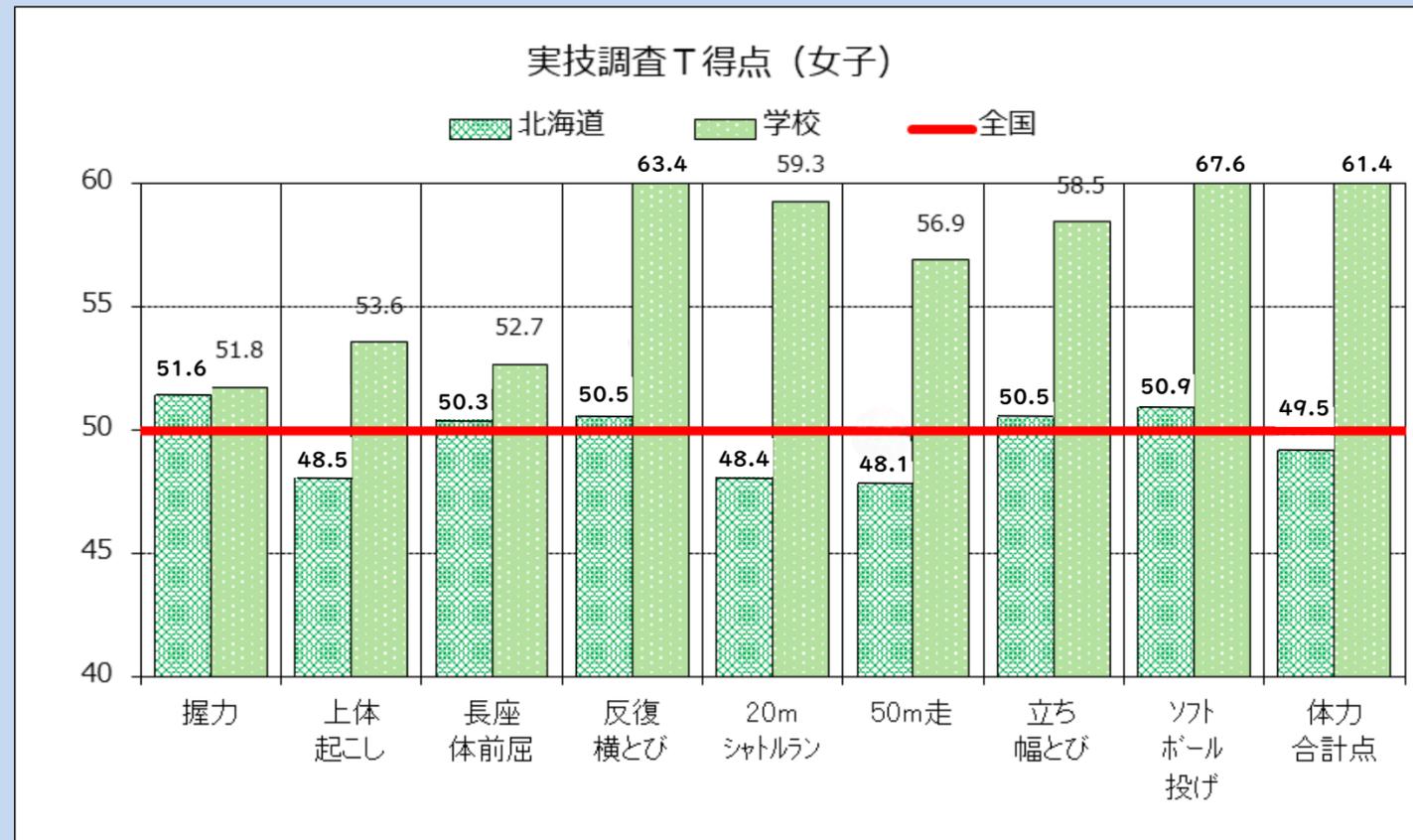
- 1 概要
- 2 小学校
- 3 中学校
- 4 データから見る成果と強み
- 5 運動・生活習慣データから浮き彫りになった課題
- 6 木古内町の体力向上・生活習慣改善策

①体力・運動能力の状況 (男子 N=2 女子 N=9)

男子の体力テストの結果



女子の体力テストの結果



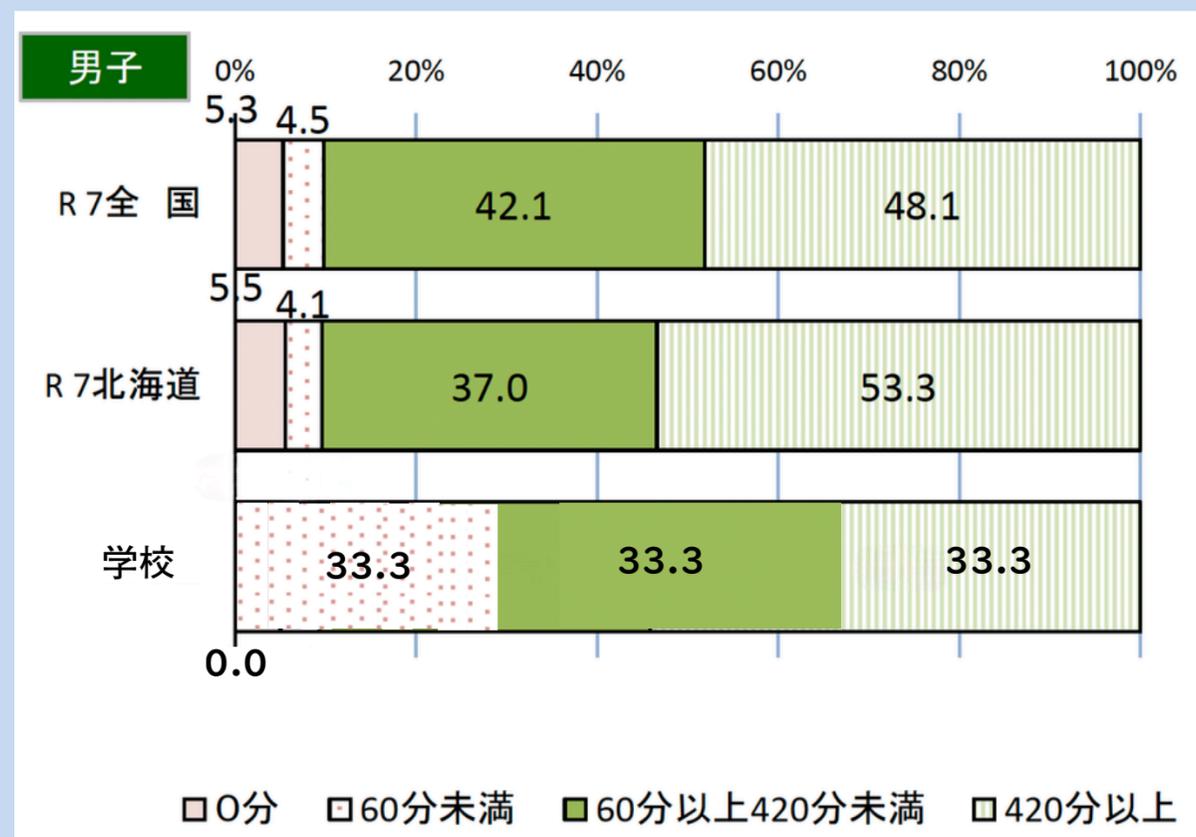
男子においては、長座体前屈、20mシャトルラン、ソフトボール投げの各項目で全国平均を下回る結果が見られた。また、握力、長座体前屈、20mシャトルラン、ソフトボール投げでは北海道平均を下回った。一方で、体力合計点は全国平均ならびに北海道平均を上回っており、全体としては一定の成果が表れているものとする。

女子においては、すべての項目で全国平均および北海道平均を上回る結果となり、総合評価においても半数の児童がA評価を得るなど、大変良好な状況が見られた。

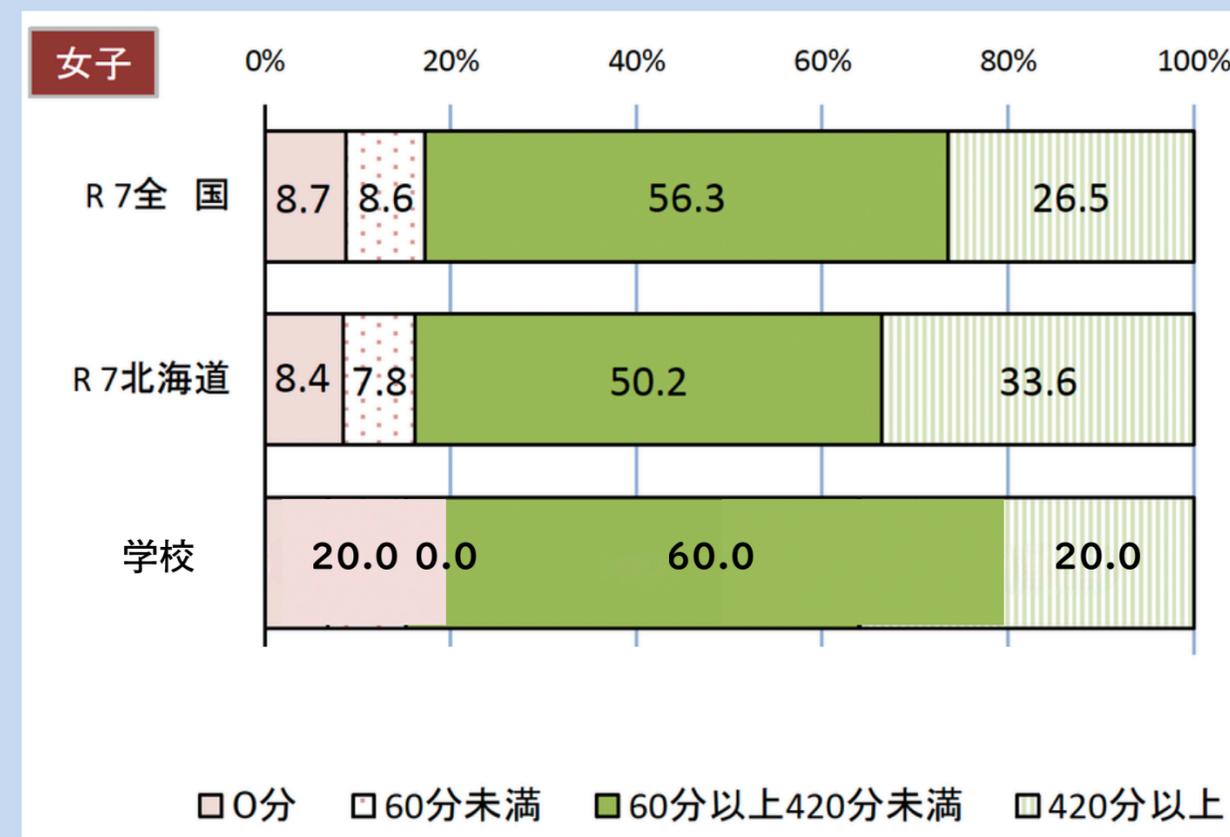
②-1 運動習慣・生活習慣の状況（1週間の総運動時間）

（男子N=3 女子N=10）

男子



女子

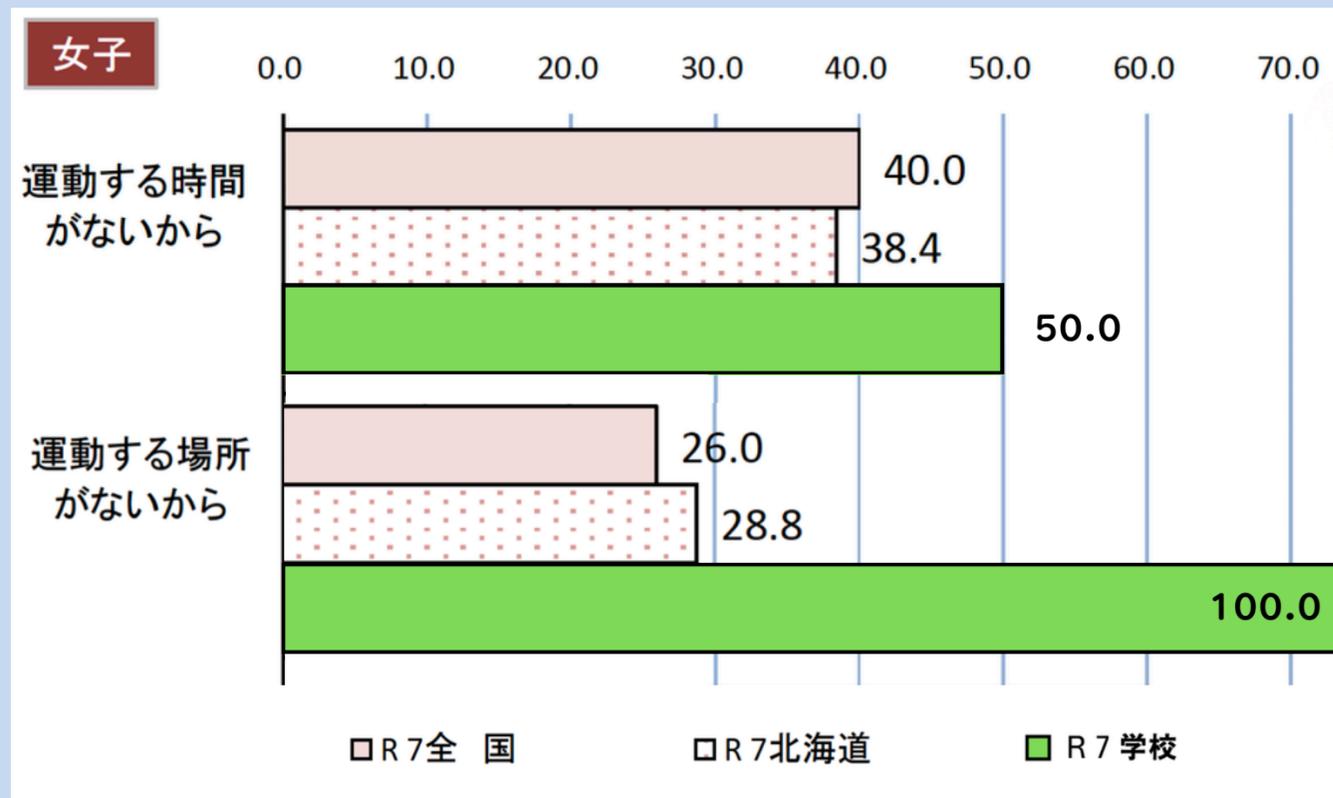


男子においては、運動時間が「0分」と回答した児童はおらず、日常的に何らかの運動の時間を確保している様子うかがえた。

一方、女子においては「60分以上」と回答した児童が多く見られ、積極的に運動に取り組んでいる状況が確認できた。しかしながら、「0分」と回答した児童も一定数いることが分かり、運動習慣の二極化が見られる状況である。

また、1週間に必要とされる運動時間（420分/週）を上回る児童の割合は、全国平均および北海道平均を下回った。これらの結果を踏まえ、次項においてその要因について分析・考察し、今後の取組の方向性を検討する。

②-2 運動をしていない理由 (女子N=2)



1週間の総運動時間が0分と答えた児童〔20%〕が、理由としてあげた項目が、以下の通りであった。

- ・ 運動する時間がない。〔50%〕
- ・ 運動する場所がない。〔100%〕

運動時間や場所の確保について、不足感を感じている児童がいることがわかった。

③運動習慣・生活習慣の状況（運動に対する意欲）

（男子N=3 女子N=10）

・「運動やスポーツをすることが好き」と答えた児童

木古内町		全国	
男子	女子	男子	女子
66.7%	80.0%	72.7%	54.1%

・「体育の授業は楽しい」と答えた児童

木古内町		全国	
男子	女子	男子	女子
100.0%	90.0%	73.3%	56.9%

・「保健を学習して、もっと運動しようと思った」と答えた児童

木古内町		全国	
男子	女子	男子	女子
66.7%	40.0%	50.8%	43.3%

④運動習慣・生活習慣の状況（生活習慣に関する意識）

（男子N=3 女子N=10）

- ・「朝食を毎日食べる」と答えた児童

木古内町		全国	
男子	女子	男子	女子
66.7%	88.9%	82.5%	80.4%

- ・平日のスクリーンタイム（学習を除く）が「3時間以上」の児童

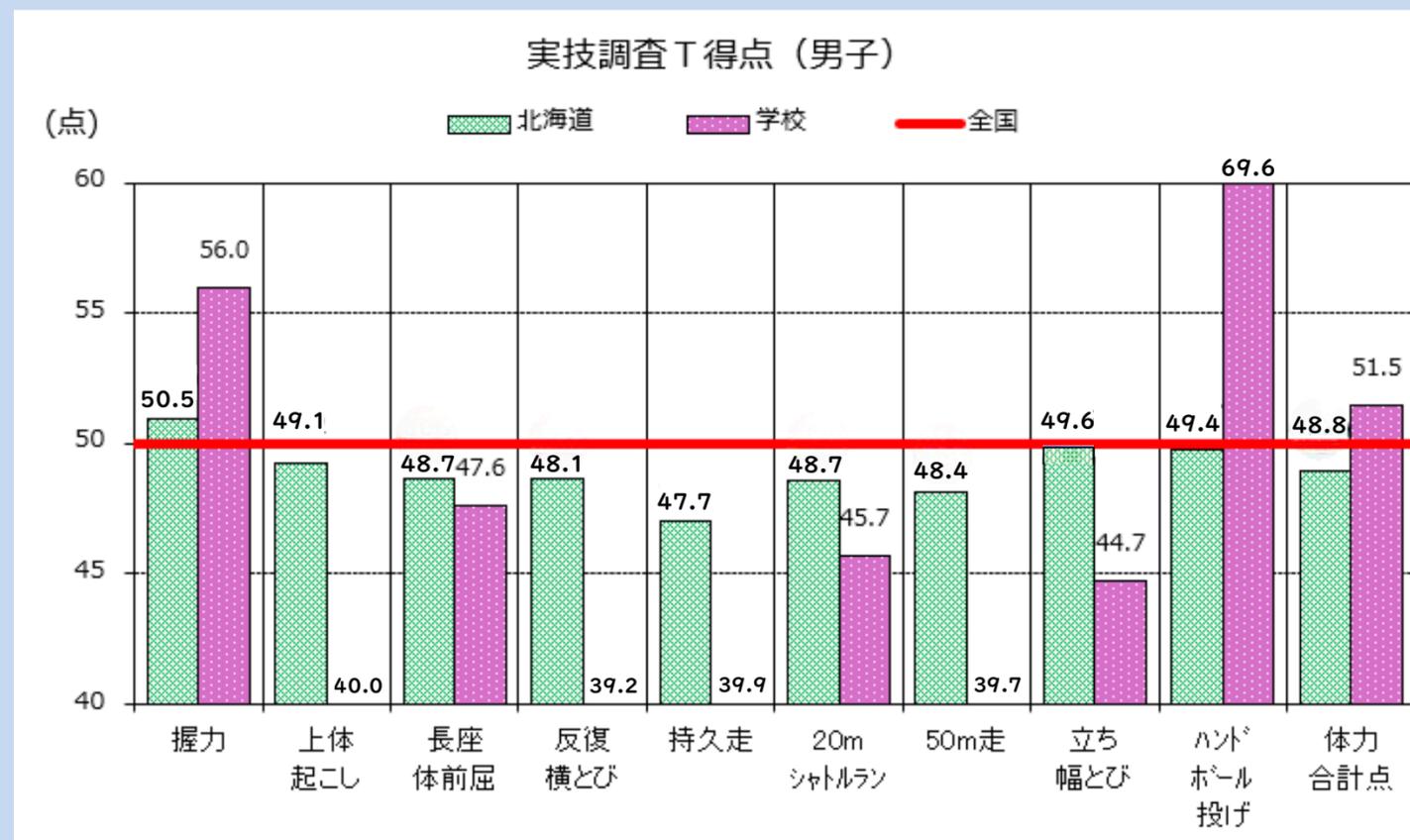
木古内町		全国	
男子	女子	男子	女子
100.0%	33.3%	42.7%	37.4%

生活習慣が運動時間に影響している
可能性が考えられる。

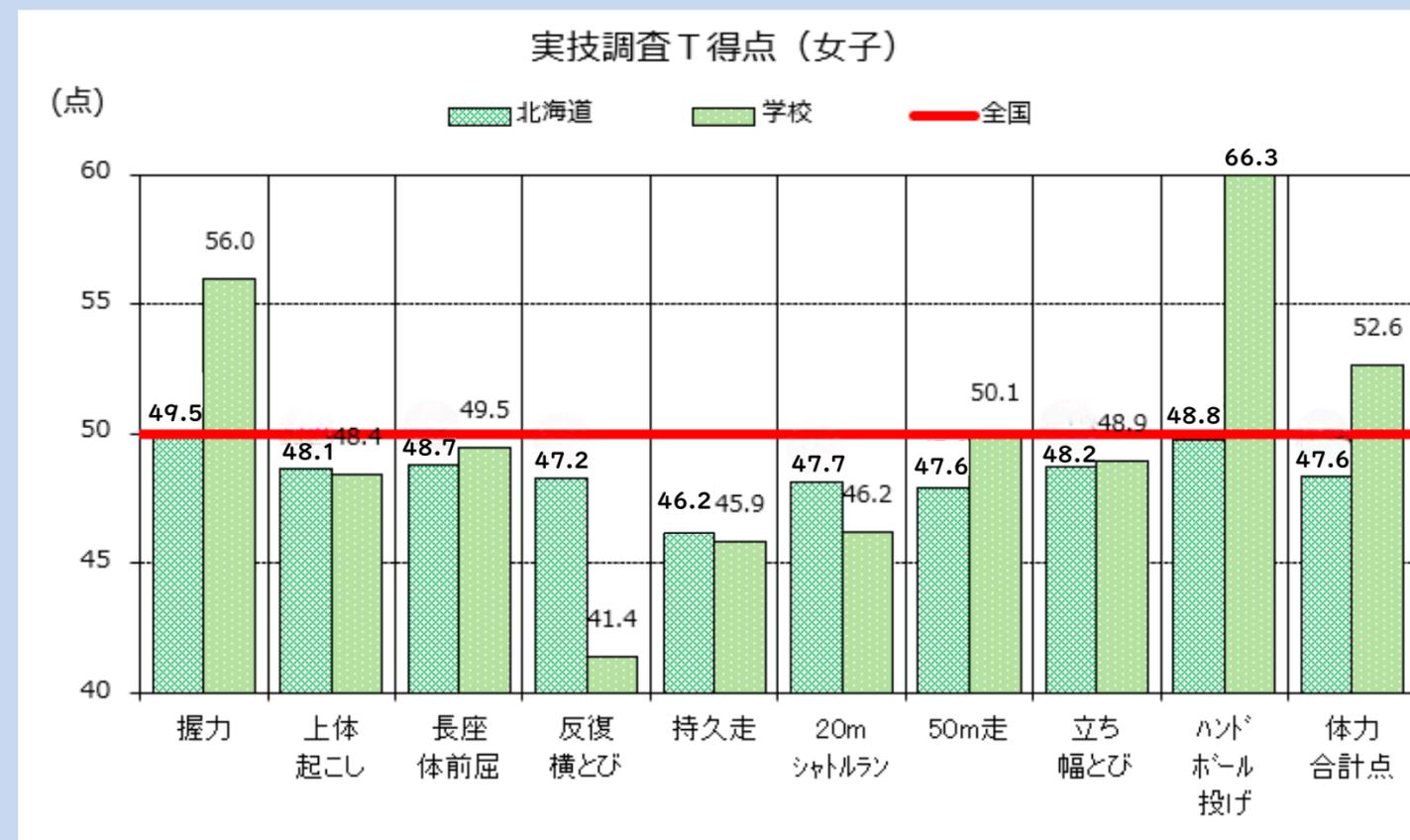
- 1 概要
- 2 小学校
- 3 中学校
- 4 データから見る成果と強み
- 5 運動・生活習慣データから浮き彫りになった課題
- 6 木古内町の体力向上・生活習慣改善策

①体力・運動能力の状況 (男子N=10 女子N=8)

男子の体力テストの結果



女子の体力テストの結果



木古内中学校2年生の体力テスト（実技）からは、男女ともに筋力の指標となる握力や、筋力および巧緻性の指標となるハンドボール投げが全国平均および北海道平均と比較して顕著に高かった。

男子では、筋持久力・柔軟性・敏捷性・持久性・走力・瞬発力の指標となるその他の各種目が平均を下回っており、今後の改善が期待される。また、男子は種目間のばらつきが大きく、全体の底上げが課題として見られる。

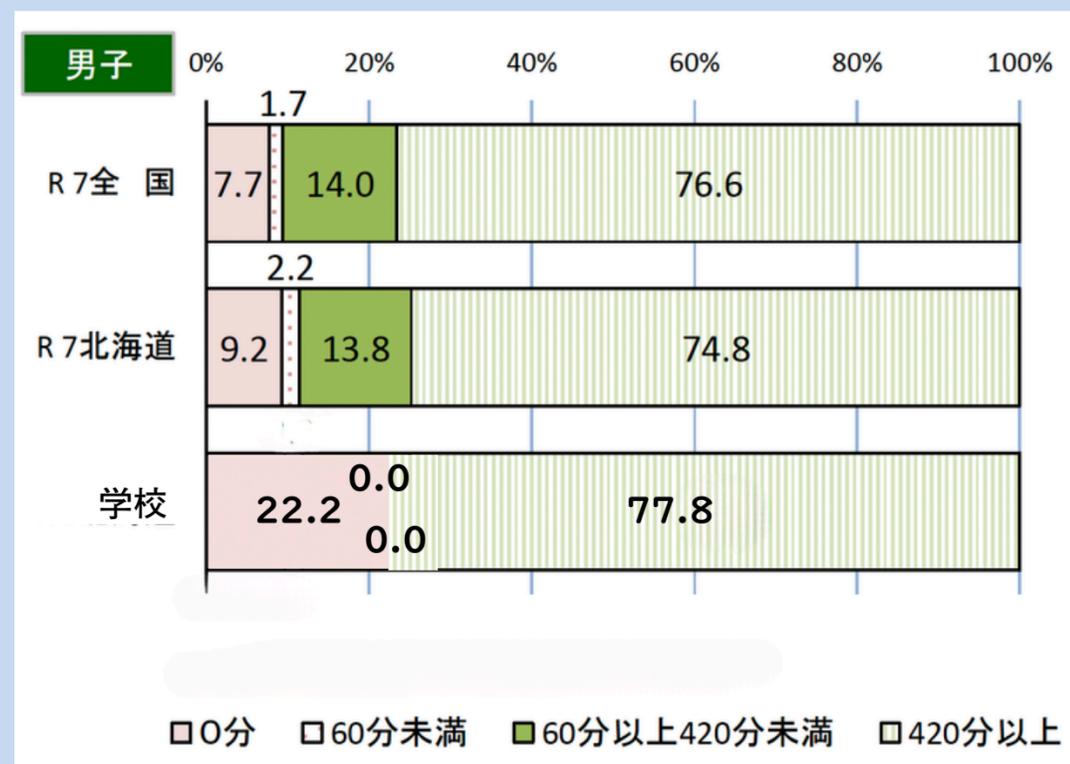
一方、女子は総合的にバランスがよく、平均的な水準にまとまる種目が多いものの、敏捷性の指標となる反復横とび、持久性の指標となる持久走と20mシャトルランが主に低かった。

総合評価を見ると、女子は上位層が一定数いる一方で、男子は中位層が中心であり、個々の特徴が結果に反映されやすい集団像がうかがえる。

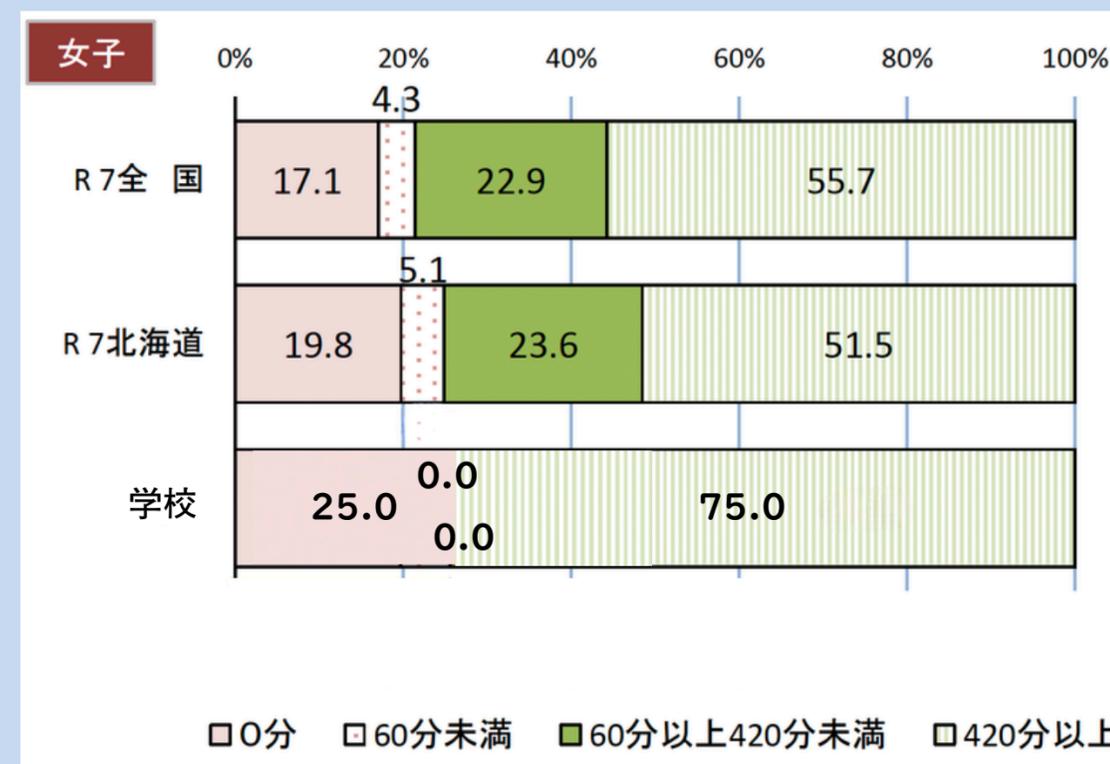
②-1 運動習慣・生活習慣の状況（1週間の総運動時間）

（男子N=9 女子N=8）

男子



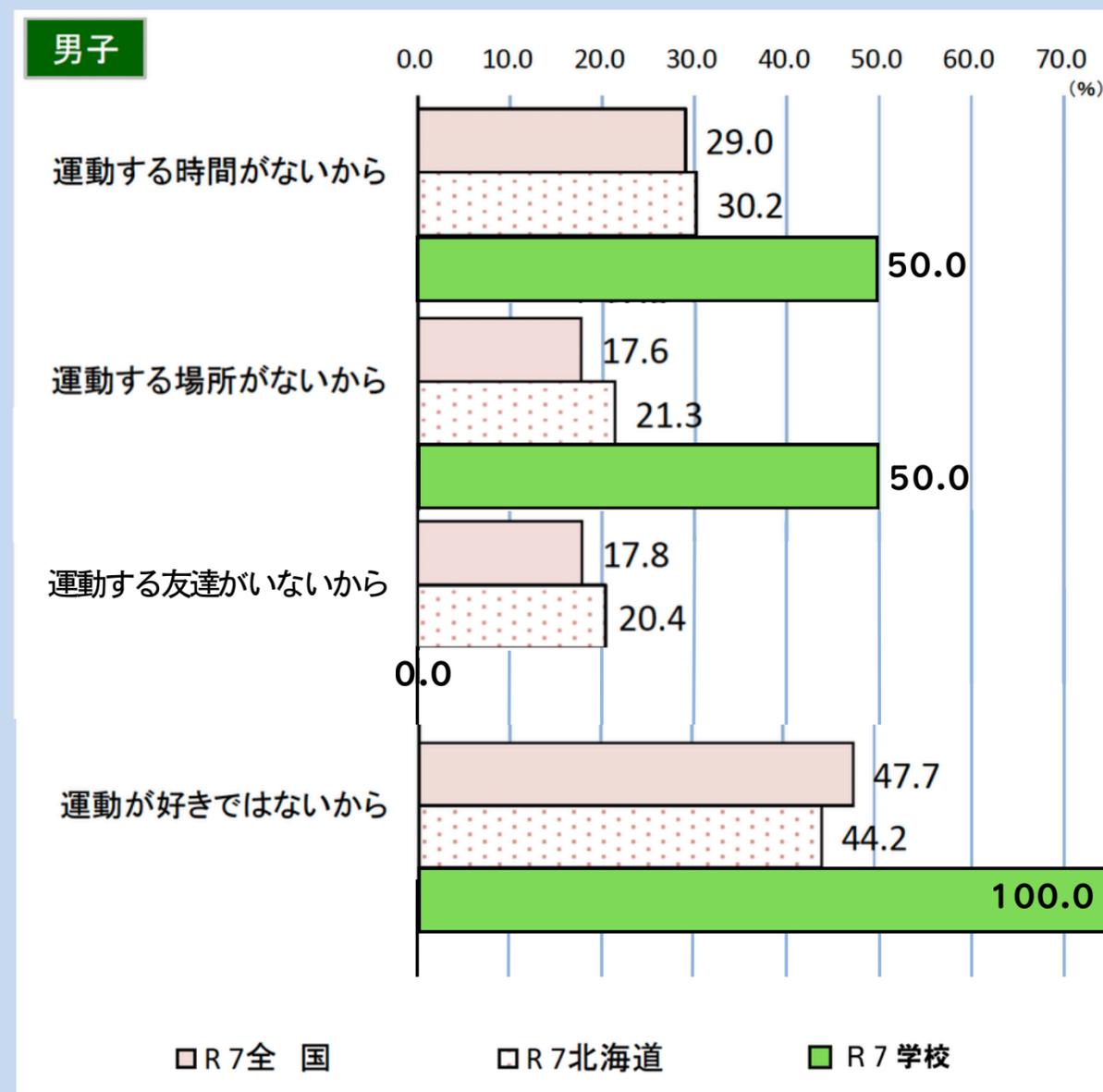
女子



分析結果として、木古内中学校の「1週間の総運動時間」では、男子9人・女子8人という小集団の中、“運動しない層”と“十分に運動する層（1週間に必要とされる運動時間（420分/週）以上）”に分かれる二極化が明確に表れている。本町の中学生は、運動部活動や校外スポーツ等により一定以上の運動量を確保できている生徒がいる一方で、まったく運動を行わない生徒が一定数存在し、運動習慣の差がデータ上でも可視化されている。

また、中間層（少しは動くが十分ではない層）が見られないことから、本校の集団においては「運動する／しない」の行動が明確に分かれており、運動実施の有無が生活習慣として固定化している可能性が示唆される。結果として、運動時間の分布は連続的ではなく、極端に偏った構造となっている点が本分析の主要な特徴である。

②-2運動をしていない理由(男子 N=2)



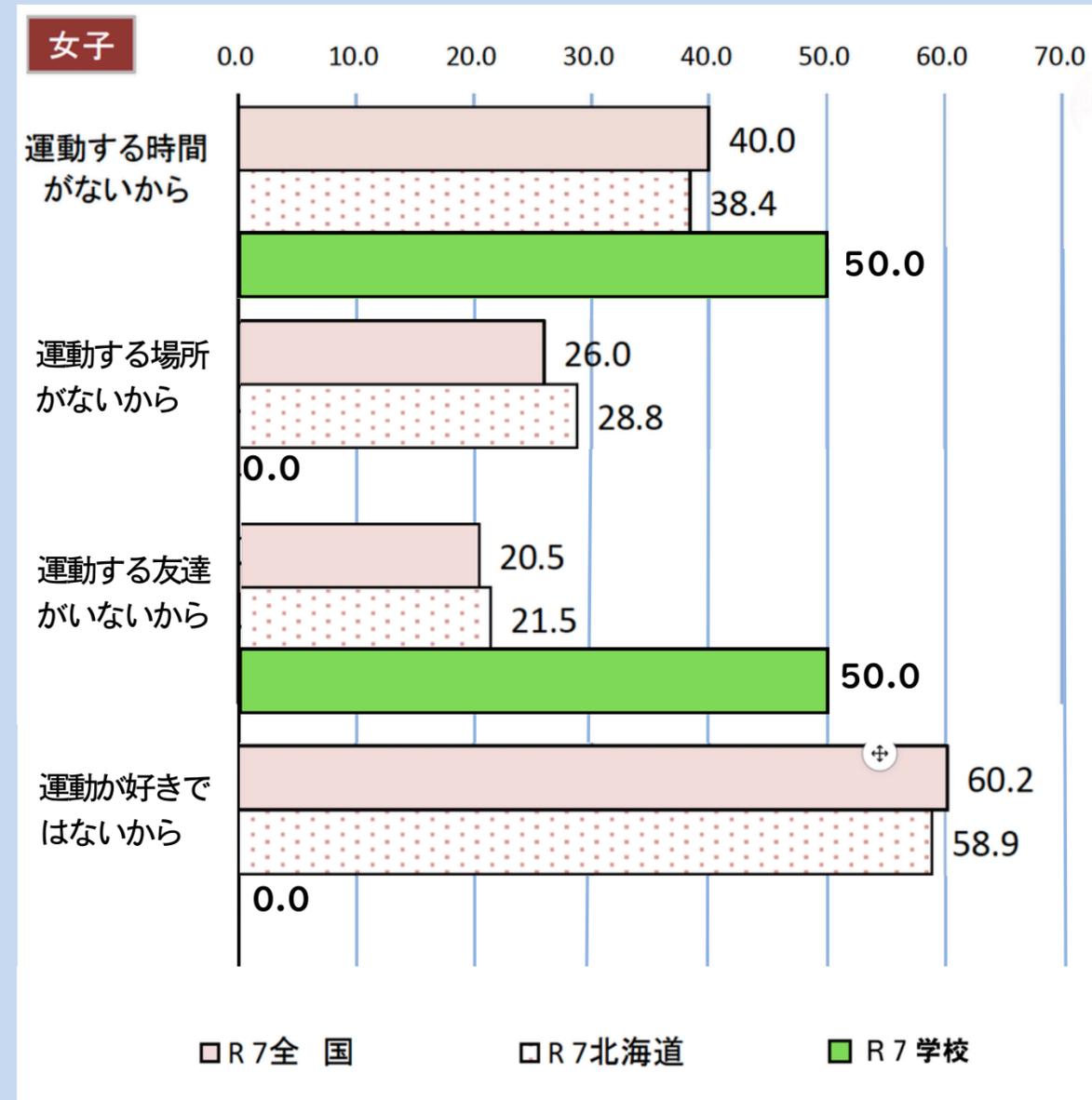
1週間の総運動時間が0分と答えた生徒が、理由としてあげた項目が、以下の通りであった。

男子生徒

- ・ 運動する時間がない [50%]
- ・ 運動する場所がない [50%]
- ・ 運動が好きではない [100%]

男子生徒の運動時間0分の背景には、運動が好きではないことに加え、時間や場所の不足も重なり、運動習慣につながっていないことがわかる。

②-2運動をしていない理由(女子 N=2)



1週間の総運動時間が0分と答えた生徒が、理由としてあげた項目が、以下の通りであった。

女子生徒

- ・ 運動する時間がない [50%]
- ・ 一緒に運動する友達がいない [50%]

女子生徒の運動時間0分の背景には、運動する時間の不足と、一緒に運動する友達がいないことが関係していることがわかった。

③運動習慣・生活習慣の状況（運動に対する意欲）

（男子 N=10 女子 N=8）

- ・「運動やスポーツをすることが好き」と答えた生徒

木古内町		全国	
男子	女子	男子	女子
70.0%	87.5%	66.4%	43.0%

- ・「体育の授業は楽しい」と答えた児童

木古内町		全国	
男子	女子	男子	女子
60.0%	75.0%	56.8%	38.0%

- ・「保健を学習して、もっと運動しようと思った」と答えた児童

木古内町		全国	
男子	女子	男子	女子
60.0%	62.5%	47.6%	34.3%

④運動習慣・生活習慣の状況（生活習慣に関する意識）

（男子 N=10 女子 N=8）

- ・「朝食を毎日食べる」と答えた児童

木古内町		全国	
男子	女子	男子	女子
70%	87.5%	81.9%	74.4%

- ・平日のスクリーンタイム（学習を除く）が「4時間以上」の児童

木古内町		全国	
男子	女子	男子	女子
50.0%	50.0%	30.0%	29.2%

生活習慣が運動時間に影響している
可能性が考えられる。

- 1 概要
- 2 小学校
- 3 中学校
- 4 データから見る成果と強み
- 5 運動・生活習慣データから浮き彫りになった課題
- 6 木古内町の体力向上・生活習慣改善策



データから見る成果と強み

小・中学校の新体力テスト結果および質問紙調査の結果から、木古内町の子どもたちには、身体面・心理面の両側面において明確な強みが認められる。これらは、今後の体力向上施策を設計する際の土台となり得る資源であり、「できていない点」だけでなく「既に備わっている力」に着目して伸長を図る視点が重要である。

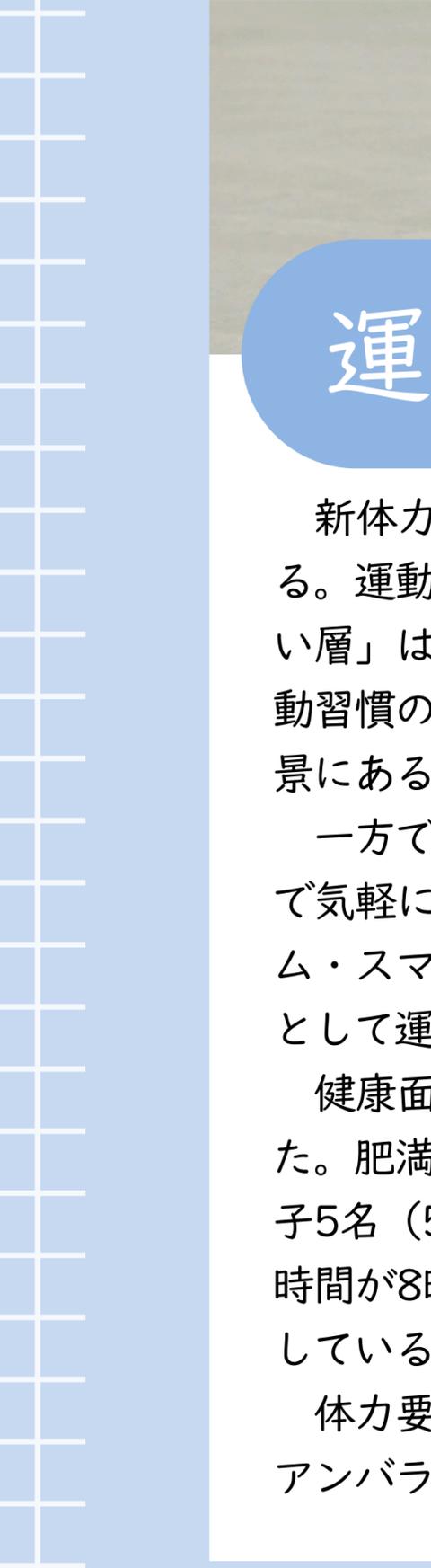
- ・ 「投げる力」と「握力」の高さ（身体的強み）

小学校女子のソフトボール投げ、中学校男女のハンドボール投げの記録が全国平均を大きく上回っている。また、握力についても小中男女を通じて高水準にあり、筋力や巧緻性に関して優位性が見られる。投動作に関する技能や基礎的な筋力が、日常生活・遊び・スポーツ活動の中で培われてきたことの表れと言える。

- ・ 「運動そのものは好き」という潜在的意欲（心理的強み）

【Q1：運動は好きか】において、小学校では男女とも肯定的回答が多く、中学校男子では「嫌い」という回答がゼロである。中学校女子についても全員が肯定的に捉えており、運動に対する心理的抵抗感が相対的に小さい状況である。加えて、【Q3：卒業後も運動したいか】では、中学校卒業後も自主的に運動を継続したいと考える生徒の割合が高く、生涯スポーツへつながる意識の芽が既に形成されているといえる。すなわち、意欲の欠如が主要課題ではなく、意欲を行動へ転換するための環境・機会設計の質が成果を左右する局面にあると整理できる。

- 1 概要
- 2 小学校
- 3 中学校
- 4 データから見る成果と強み
- 5 運動・生活習慣データから浮き彫りになった課題
- 6 木古内町の体力向上・生活習慣改善策



運動・生活習慣データから浮き彫りになった課題

新体力テストの数値だけでなく、生活習慣や意識調査の結果を分析すると、木古内町の中学生には複数の課題が重なって見えてくる。運動時間は「420分以上」と「0分」に二極化しており、特に男子では0分層の割合が全国平均より高い。こうした「運動習慣のない層」は、男女とも体力評価がDに偏る傾向があり、運動習慣の有無が体力水準に強く結び付いていることが示唆される。加えて、運動習慣のない男子では「運動への興味が無い／あまりない」といった回答が見られ、環境要因だけでなく、意欲や動機づけの弱さも背景にある可能性がある。

一方で、運動しない理由としては「時間がない」「場所がない」「一緒に運動する友達がいない」なども挙がっており、部活動以外で気軽に体を動かせる“場”や“仲間”が不足していることが、実行段階での壁になっていると考えられる。さらに、平日のテレビ・ゲーム・スマホ等の視聴時間が長い生徒が一定数存在し、スクリーンタイムの増加が「運動する時間がない」という感覚につながり、結果として運動機会を圧迫している可能性もある。

健康面では男子3名（30%）、女子1名（13%）に肥満傾向が見られた。肥満傾向にある男子では3名とも運動習慣が見られなかった。肥満傾向にある女子では、スマホ等の視聴時間が4時間以上、睡眠時間が7時間未満だった。一方、体格指数（BMI）を見ると、男子5名（50%）、女子2名（25%）にやせの傾向が見られた。これらの生徒では、約半数がスマホ等の視聴時間が1日3時間以上、睡眠時間が8時間未満だった。全体を通してスマホ視聴時間が長いほど睡眠時間が少ない傾向にあるため、これらの生活習慣が体格と関連している可能性がある。

体力要素は、投力・握力など強みがある一方で、男子の筋持久力（上体起こし）や持久力（持久走や20mシャトルラン）が低いなどアンバランスが見られ、生活習慣・意識・体格と結び付いた複合的な課題として整理できる。

- 1 概要
- 2 小学校
- 3 中学校
- 4 データから見る成果と強み
- 5 運動・生活習慣データから浮き彫りになった課題
- 6 木古内町の体力向上・生活習慣改善策



木古内町の体力向上・生活習慣改善策

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を踏まえ、木古内町教育委員会として、子どもたちの体力向上と運動習慣の定着に向けた取組を、次のとおり推進する。

第一に、体力は学びと生活の土台であるとの認識のもと、学校・家庭・地域が同じ方向を向いて取り組む環境を整える。特に、基本的な生活習慣の確立は体力向上と表裏一体であることから、「早寝・早起き・朝ごはん・そと遊び」を合言葉に、日々の生活リズムの改善と外遊びの時間確保を重点的に進める。

第二に、平日の放課後における運動機会を安定的に確保する。社会教育事業として実績のある「無名塾」の枠組みを発展させ、新たに放課後の居場所型プログラム「キーコキッズ夢みるクラブ」を2026年4月に創設予定である。現在は創設に先立ち、内容や運営方法を検証するための体験会を実施予定で、参加者の声を反映しながらプログラムを磨き上げている。本クラブは、スポーツに限らず文化活動も取り入れ、運動量の確保と多様な体験の充実を同時に目指す。運動が得意な子どもだけでなく、運動に親しみにくい子どもも無理なく参加できる内容とし、誰一人取り残さない放課後の運動習慣づくりを推進する。