

令和6年度

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果概要

御前崎市教育委員会

「実技調査結果」

対象：全国の小学校5年生・中学校2年生



…全国平均値よりも上回った結果

↑ ↓ …昨年度調査との比較

<小学校5年男子>

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
単位	kg	回	cm	回	回	秒	m	m
御前崎市	↓ 15.86	↑ 18.22	↑ 32.75	↓ 41.56	↓ 51.79	↑ 9.51	↓ 149.63	↑ 20.45
静岡県	15.68	18.45	32.23	40.52	47.05	9.58	150.35	19.69
全国	16.01	19.19	33.79	40.66	46.90	9.50	150.42	20.75

<小学校5年女子>

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
単位	kg	回	cm	回	回	秒	m	m
御前崎市	↓ 15.35	↓ 17.44	↓ 35.00	↓ 39.66	↓ 42.72	↓ 9.79	↓ 143.79	↑ 13.85
静岡県	15.61	17.54	36.96	38.97	37.97	9.79	144.48	13.30
全国	15.77	18.16	38.19	38.70	36.59	9.77	143.13	13.15

【良好】小学校は、男子2種目、女子4種目で全国値を上回りました。特にシャトルランの数値は男女ともに全国と比べて良好な結果となりました。令和5年度と比較すると、ソフトボール投げの記録が良好な結果となりました。

【課題】男女ともに、上体おこしで全国と比較して低い結果となりました。令和5年度調査の結果と比較すると、女子の結果において多くの種目の結果が低下しています。

<中学校2年男子>

※持久走とシャトルランのどちらかを選択することとなり、本市は持久走を選択した。

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
単位	kg	回	cm	回	秒	回	秒	m	m
御前崎市	↓ 28.39	↑ 27.05	↑ 45.36	↑ 53.54	↑ 395.12	※	↓ 7.92	↓ 201.41	↓ 19.53
静岡県	28.84	26.05	44.98	51.82	402.97	78.08	7.94	199.15	20.52
全国	28.95	25.94	44.47	51.51	410.69	78.98	7.99	197.18	20.57

<中学校2年女子>

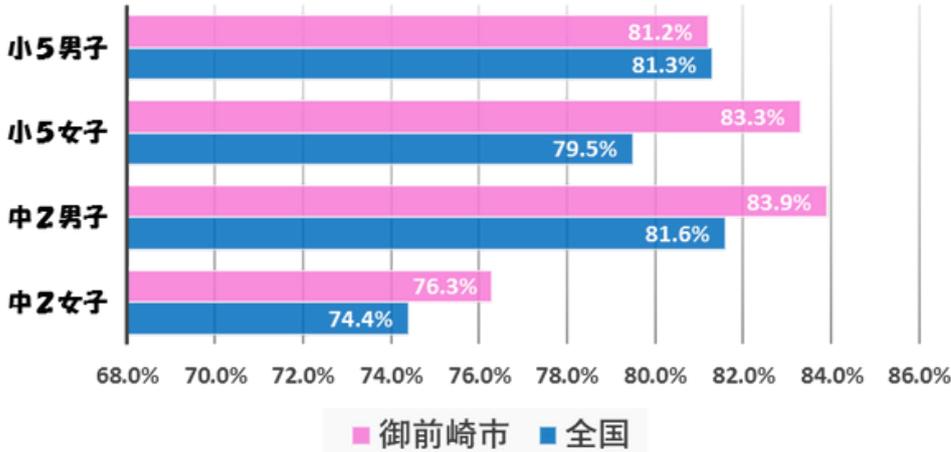
	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
単位	kg	回	cm	回	秒	回	秒	m	m
御前崎市	↑ 23.08	↑ 21.98	↑ 47.12	↑ 47.15	↓ 317.15	※	↓ 9.01	↑ 171.02	↓ 12.51
静岡県	23.15	21.36	47.05	45.93	305.04	50.71	8.90	169.76	12.77
全国	23.18	21.56	46.47	45.65	309.02	50.67	8.96	166.32	12.40

【良好】中学校は、男女ともに半数以上の種目で全国値を上回りました。令和5年度調査との比較でも、男女ともに半数以上の種目で高い数値となりました。特に、男子の持久走、女子の立ち幅跳びが良好な結果となりました。

【課題】女子の持久走の数値が全国と比較して低い結果となりました。男女ともにハンドボール投げの記録が、2年連続で低下する結果となりました。

生活に関する調査結果

「朝食は毎日食べますか？」という質問に対する回答結果



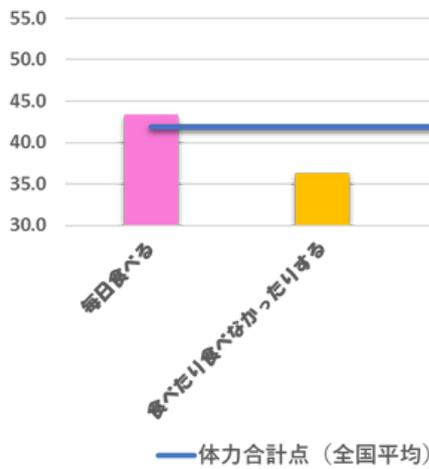
朝食を毎日食べると回答した児童生徒の割合は全国と同等かそれよりも高い結果となりました。しかし、中学2年女子の結果は、御前崎市・全国ともに他の学年の結果と比べて低い結果となりました。

また、朝食を「毎日食べる」と回答した児童生徒は、「食べたり食べなかったりする」「毎日食べない」と回答する児童生徒と比べて、体力合計点の平均が高い結果となりました。毎日朝食を食べる習慣は体力向上の基盤となることが考えられます。

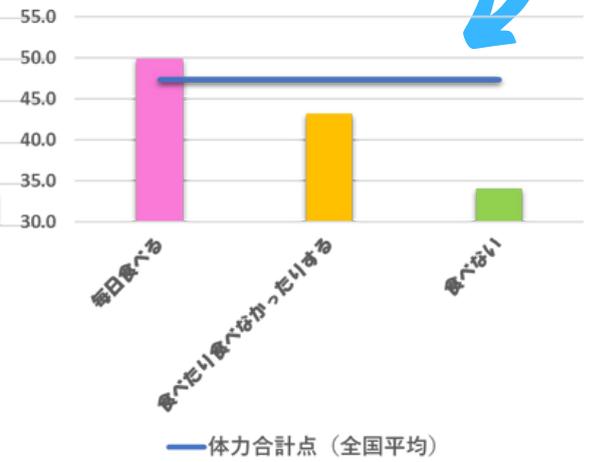
朝食を食べることは
体力アップと
関係がありそうです！
朝ごはんをしっかり
食べるためには、
早起きをして
食べる時間を
確保しましょう！



中学校2年男子



中学校2年女子



よりよい睡眠のためにできることからやってみよう！



太陽の光をたくさん浴びよう

朝食をしっかりとりよう

夜更かしに注意しよう

寝床ではデジタル機器の使用は避けよう

朝

昼

夜



TVの視聴、ゲーム・スマホの使用時間を減らし、体を動かそう

寝室は暗く静かで心地よい温度にしよう

参考『こどものためのgoodスリープガイド』厚生労働省

厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班（研究代表者 栗山健一 国立精神神経医療研究センター）