

令和6年度
(2024年度)

伊丹市の体力の現状と対策

～「令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果より～

令和7年(2025年)1月

伊丹市教育委員会

※ 令和2年度は新型コロナウイルスの影響により中止

I 伊丹市の現状

1 体力合計点

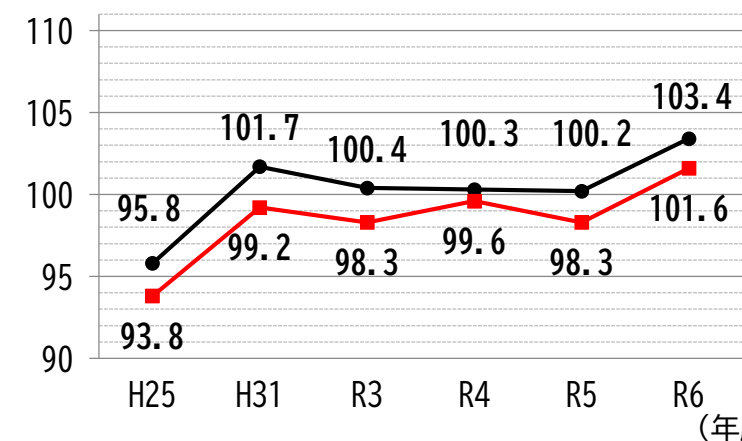
※ 握力、50m走など8種目の数値を点数化し、その合計点(80点満点)で体力合計点として算出。

	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
伊丹市	54.34	54.81	44.28	49.36
全国	52.53	53.92	41.86	47.37
差	1.81	0.89	2.42	1.99

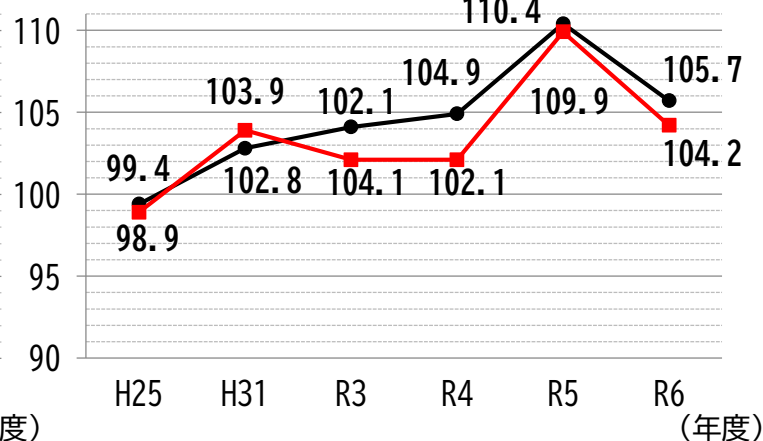
2 体力合計点の経年変化

※ 全国平均を100とした指数で算出

(%) 【小学5年生】

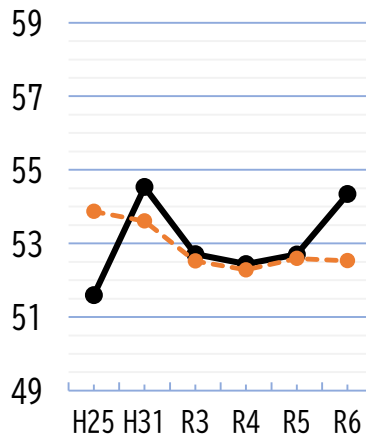


(%) 【中学2年生】

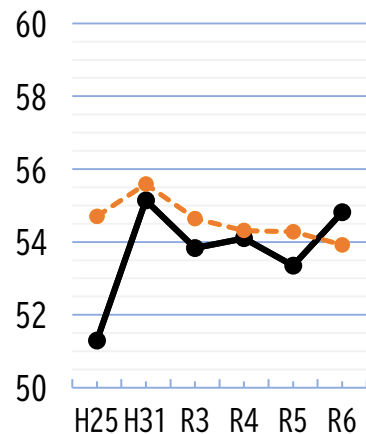


3 校種別・男女別の経年変化

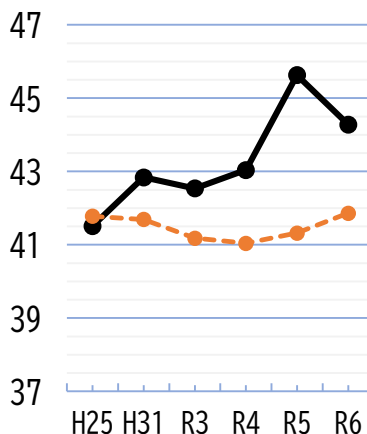
【小学5年生男子】



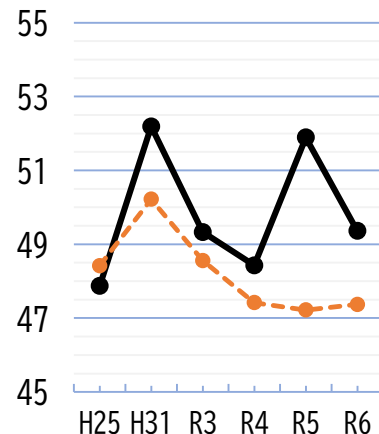
【小学5年生女子】



【中学2年生男子】



【中学2年生女子】



● - - ● 伊丹市平均 ● - - ● 全国平均

Ⅱ 校種別の状況

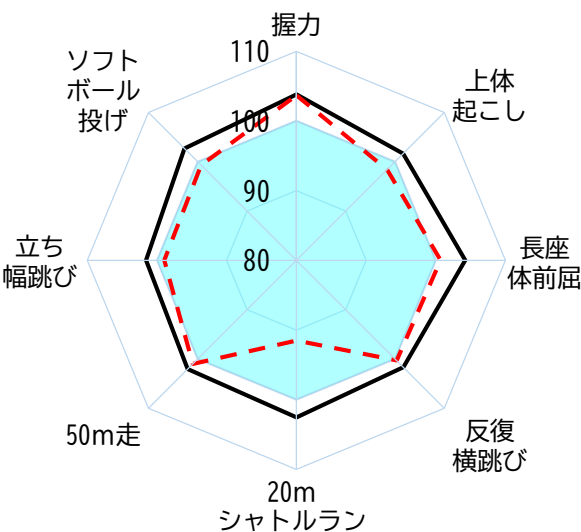
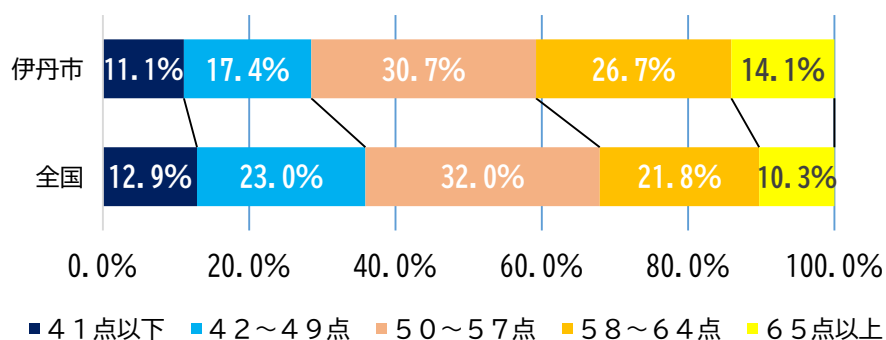
1 小学校5年男子

(1) 実技8種目及び体力合計点

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (回)	反復横跳び (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
伊丹市	16.62	19.51	35.22	41.35	48.09	9.30	152.79	21.31	54.34
全国	16.01	19.19	33.79	40.66	46.90	9.50	150.42	20.75	52.53
差	0.61	0.32	1.43	0.69	1.19	0.20	2.37	0.56	1.81

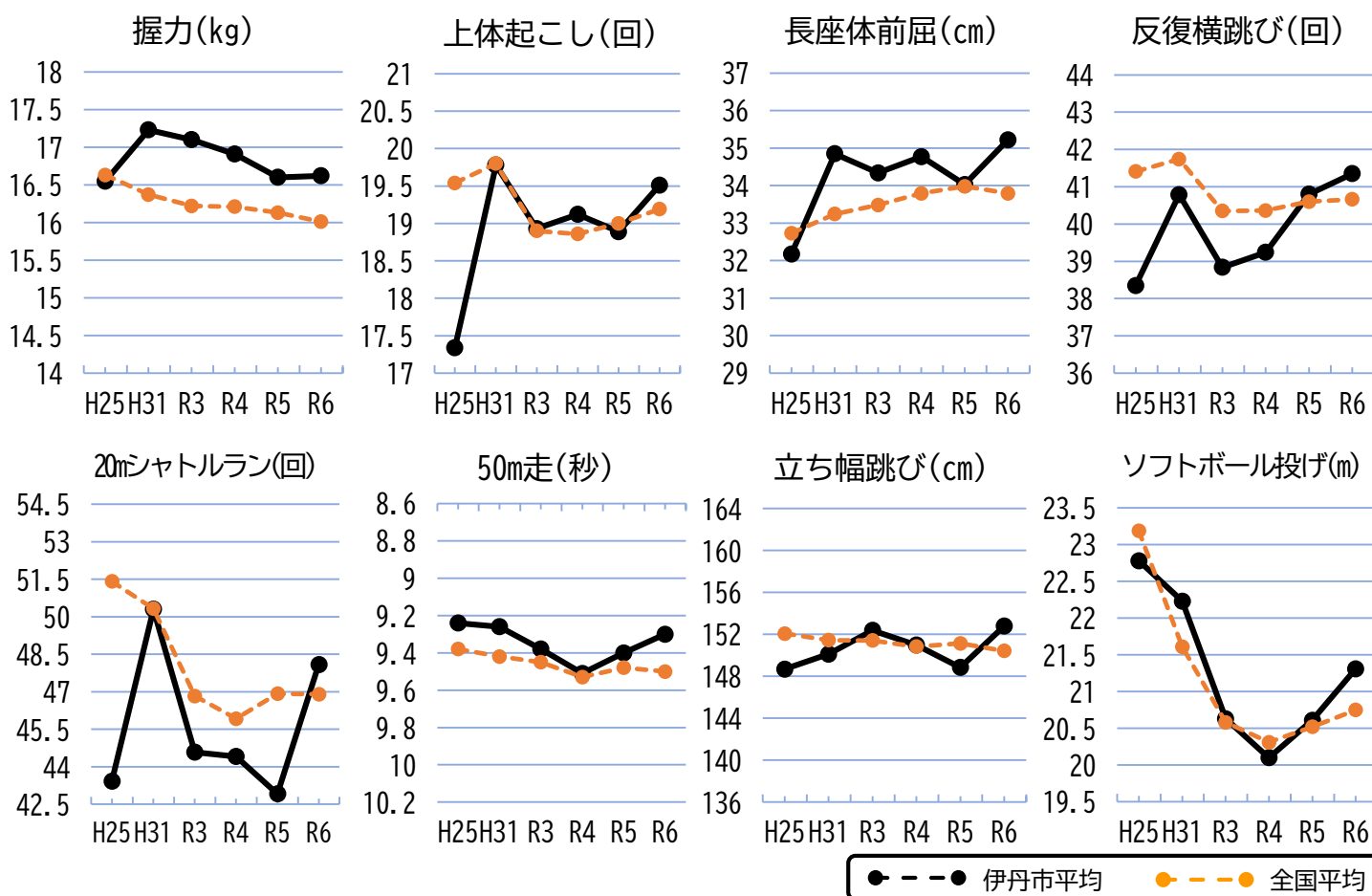
(2) 総合評価における分布状況

	41点以下	42～49点	50～57点	58～64点	65点以上
伊丹市	11.1%	17.4%	30.7%	26.7%	14.1%
全国	12.9%	23.0%	32.0%	21.8%	10.3%



— 令和6年度伊丹市平均
 - - 令和5年度伊丹市平均
 ■ 令和6年度全国平均 (100%)

(3) 種目別経年変化



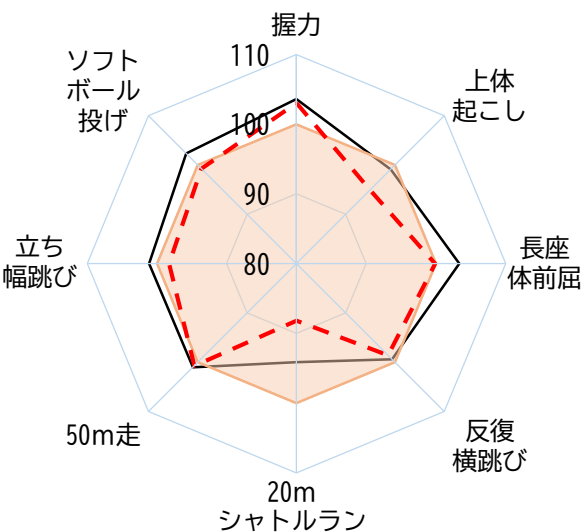
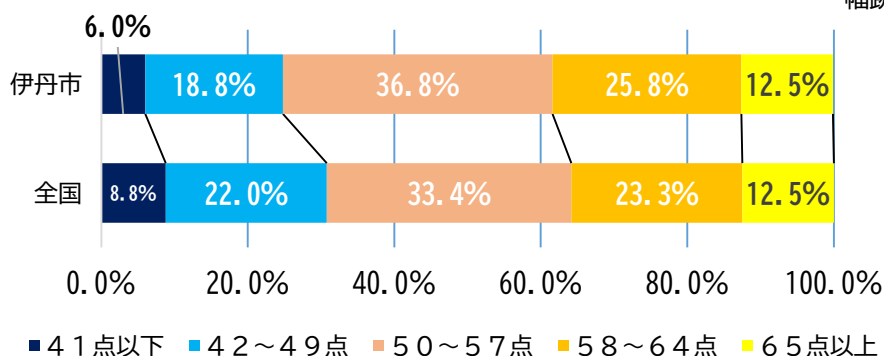
2 小学校5年女子

(1) 実技8種目及び体力合計点

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (回)	反復横跳び (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
伊丹市	16.34	18.00	39.47	38.46	34.44	9.67	144.77	13.46	54.81
全国	15.77	18.16	38.19	38.70	36.59	9.77	143.13	13.15	53.92
差	0.57	▲ 0.16	1.28	▲ 0.24	▲ 2.15	0.10	1.64	0.31	0.89

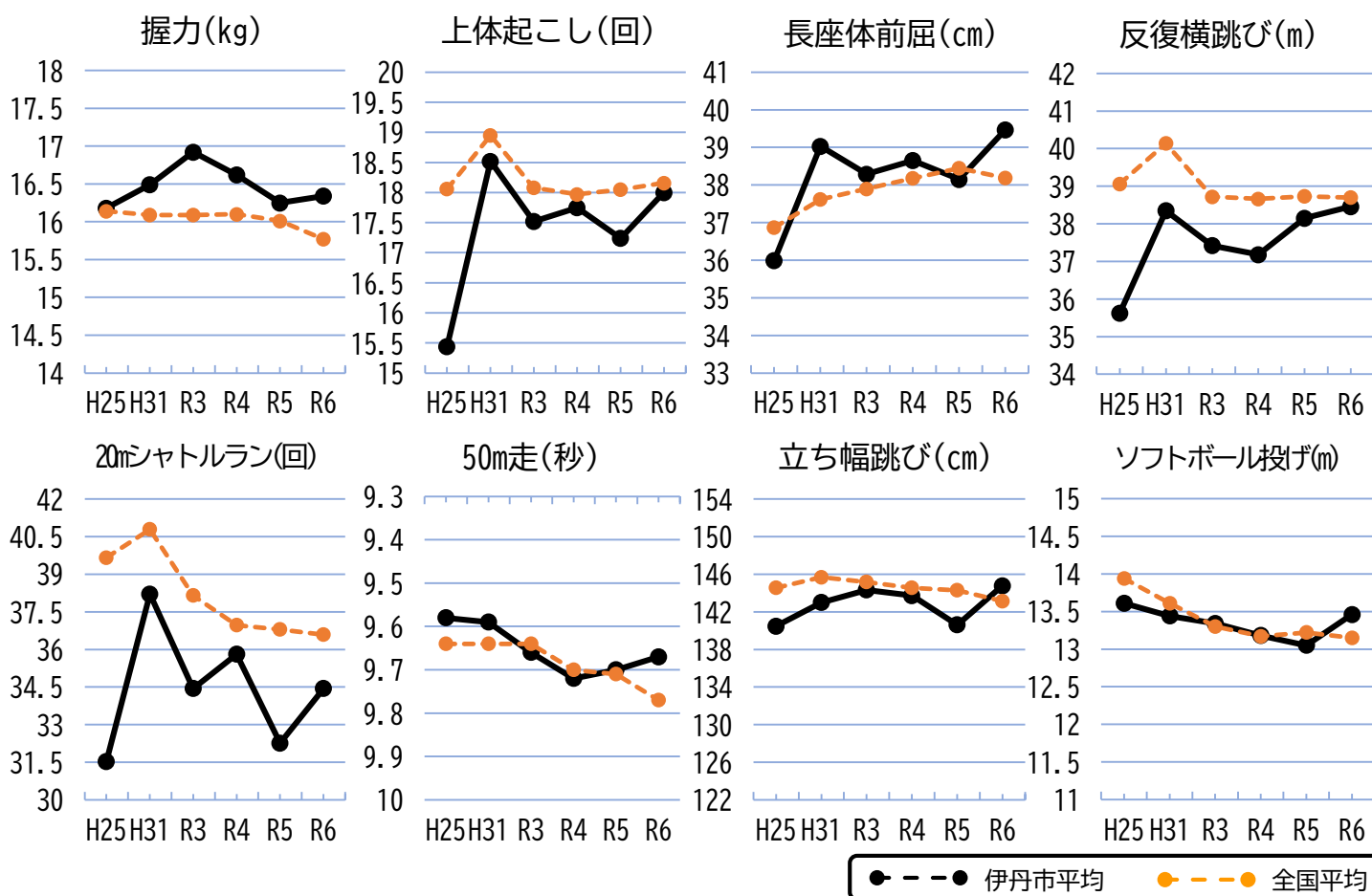
(2) 総合評価における分布状況

	41点以下	42～49点	50～57点	58～64点	65点以上
伊丹市	6.0%	18.8%	36.8%	25.8%	12.5%
全国	8.8%	22.0%	33.4%	23.3%	12.5%



— 令和6年度伊丹市平均
- - 令和5年度伊丹市平均
■ 令和6年度全国平均 (100%)

(3) 種目別経年変化



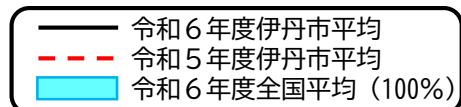
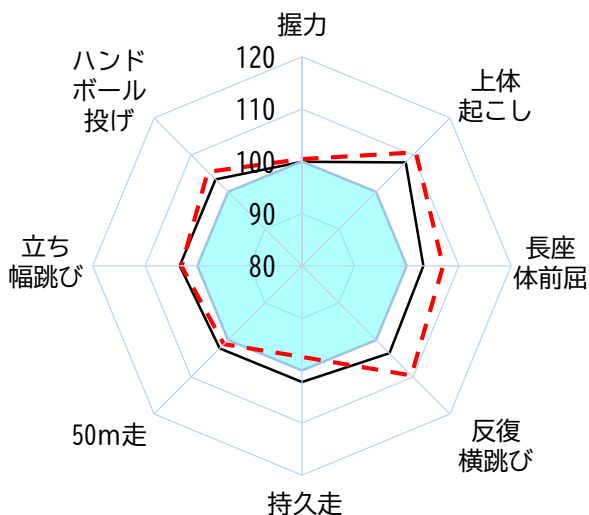
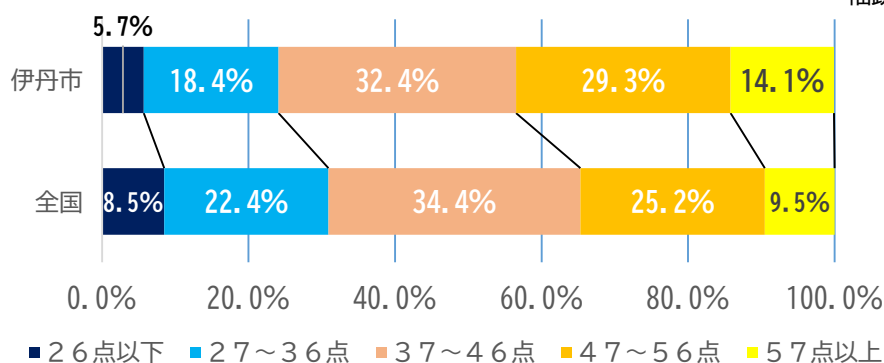
3 中学校2年男子

(1) 実技8種目及び体力合計点

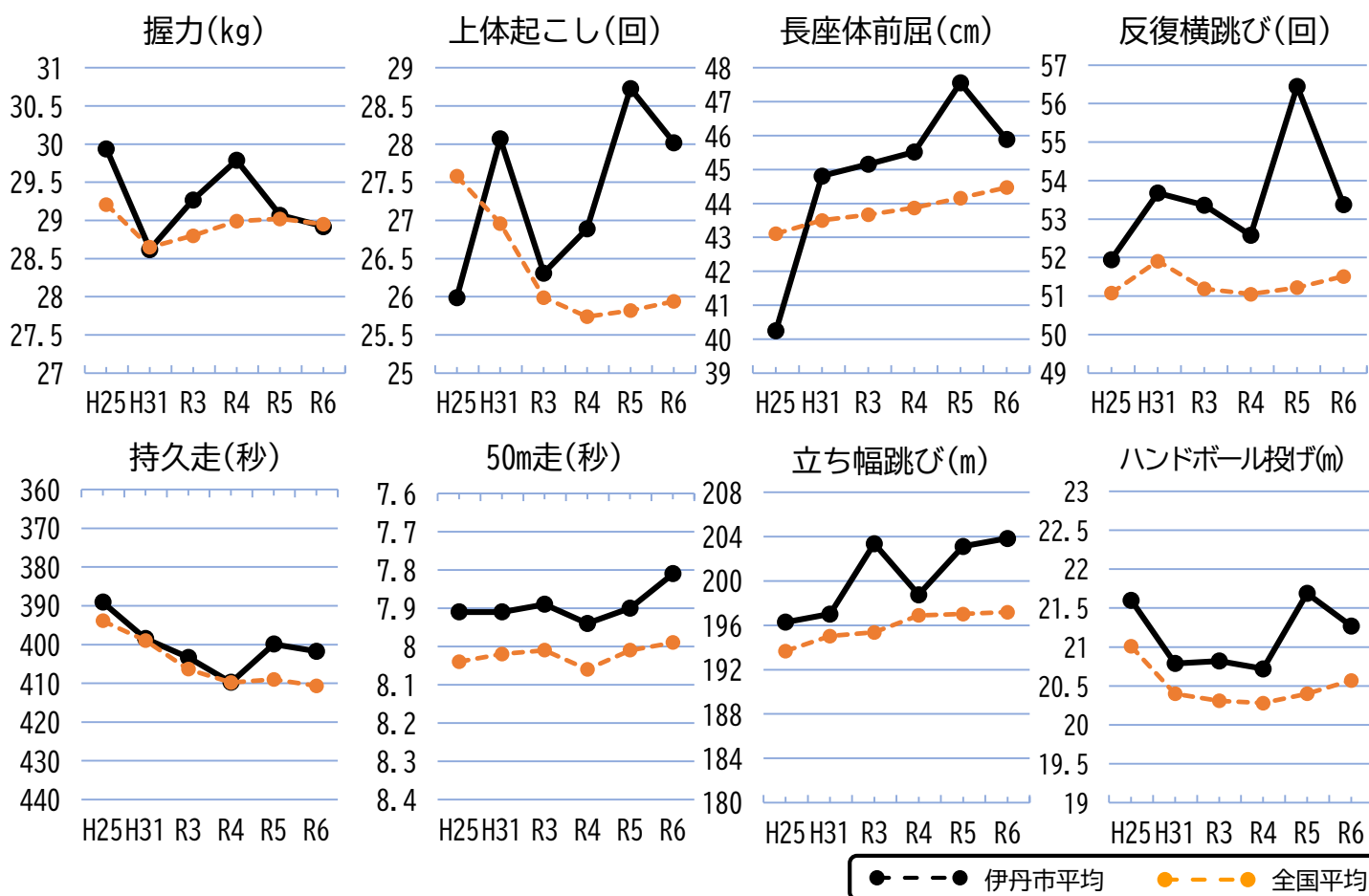
	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (回)	反復横跳び (点)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
伊丹市	28.92	28.02	45.89	53.38	401.75	7.81	203.83	21.27	44.28
全国	28.95	25.94	44.47	51.51	410.69	7.99	197.18	20.57	41.86
差	▲ 0.03	2.08	1.42	1.87	8.94	0.18	6.65	0.70	2.42

(2) 総合評価における分布状況

	26点以下	27～36点	37～46点	47～56点	57点以上
伊丹市	5.7%	18.4%	32.4%	29.3%	14.1%
全国	8.5%	22.4%	34.4%	25.2%	9.5%



(3) 種目別経年変化



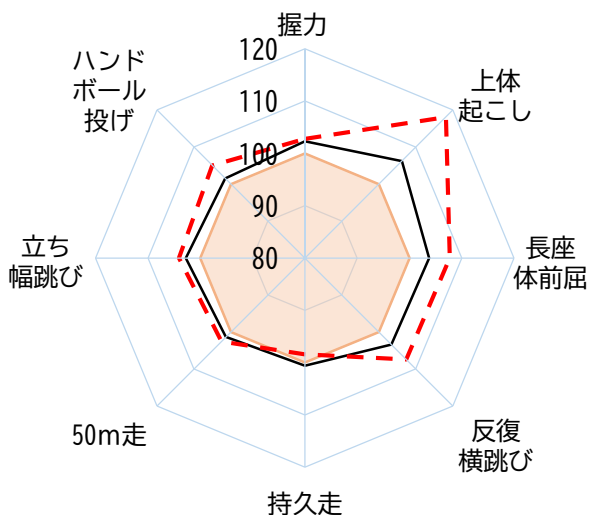
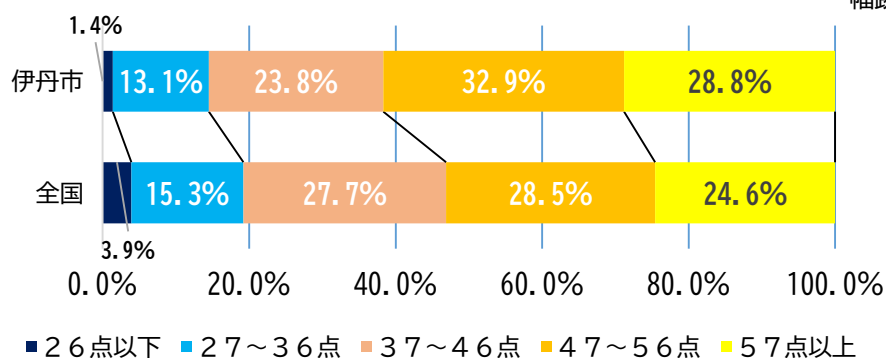
4 中学校2年女子

(1) 実技8種目及び体力合計点

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (回)	反復横跳び (点)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
伊丹市	23.72	22.90	48.22	47.19	307.20	8.84	170.88	12.59	49.36
全国	23.18	21.56	46.47	45.65	309.02	8.96	166.32	12.40	47.37
差	0.54	1.34	1.75	1.54	1.82	0.12	4.56	0.19	1.99

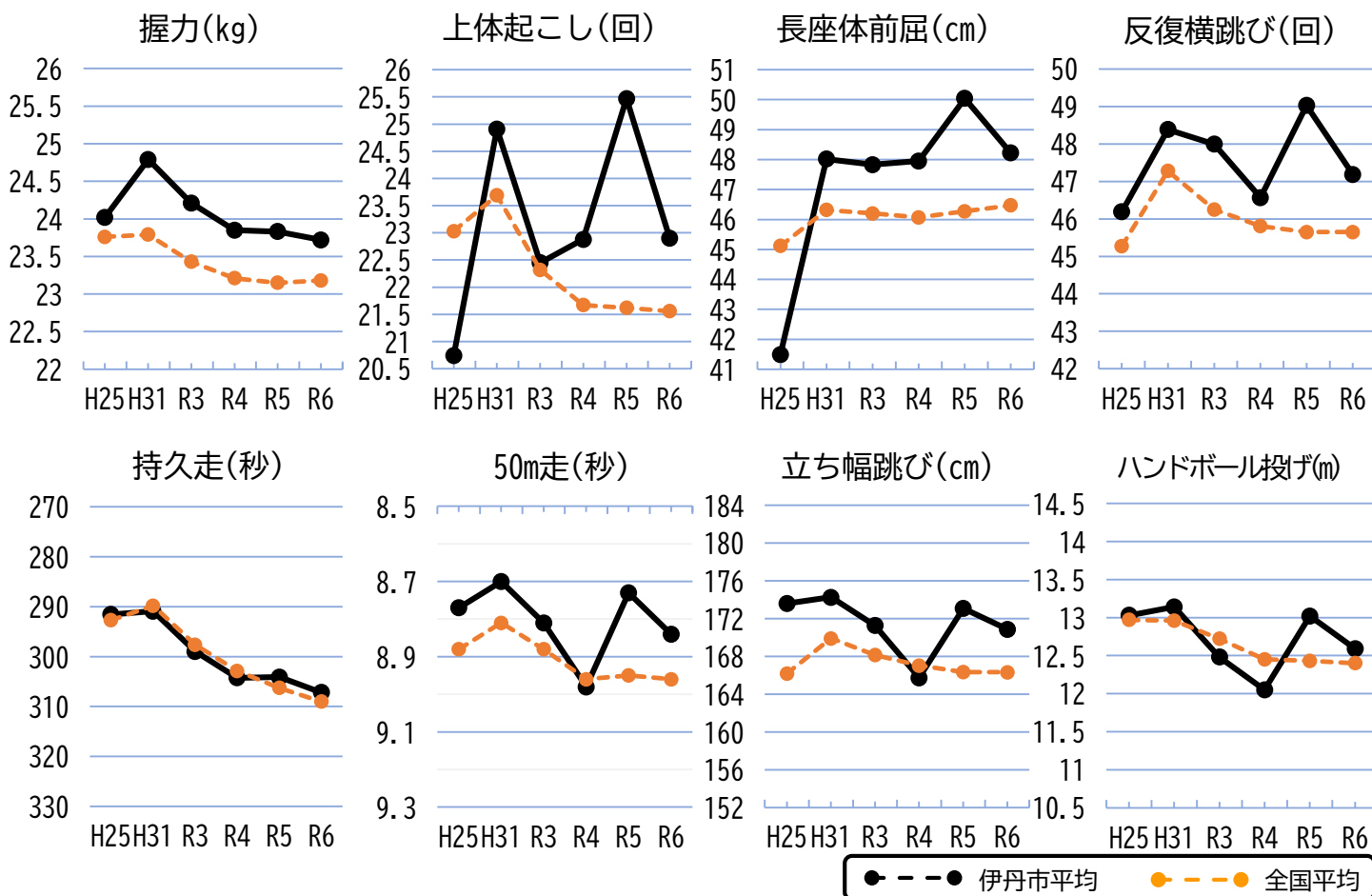
(2) 総合評価における分布状況

	26点以下	27～36点	37～46点	47～56点	57点以上
伊丹市	1.4%	13.1%	23.8%	32.9%	28.8%
全国	3.9%	15.3%	27.7%	28.5%	24.6%



— 令和6年度伊丹市平均
 - - 令和5年度伊丹市平均
 ■ 令和6年度全国平均 (100%)

(3) 種目別経年変化



Ⅲ 運動習慣等調査結果（主なもの）

質問事項	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
① 中学校で（中学校卒業後）授業以外でも自主的に運動したい（％）	88.8	83.2	87.5	80.4
② 1週間の総運動時間の1日平均（体育の授業を除く）（分）	92.9	48.0	118.9	82.7
③ 1日の睡眠時間が9時間以上の者の割合（％）	40.8	40.9		
④ 1日の睡眠時間が8時間以上の者の割合（％）			37.0	25.1
⑤ 平日のスクリーンタイムが2時間未満の者の割合（％）	35.1	38.7	23.3	21.1
⑥ 保健の授業で学習した運動、食事、休養及び睡眠に気を付けた生活ができている（％）	80.0	79.4	79.6	69.3

Ⅳ 現状分析と対策

1 現状と分析

- ① 小学校男女で体力が向上したのは、**自校の課題を把握**し、課題解決に向けた取組を行ったこと、子どもたちが**力を出し切れる事前指導**や**測定方法**を行ったこと、「**体育の授業は楽しい**」と感じられる授業改善を行ったことが挙げられる。
- ② 中学校男女は、令和5年度と比較すると体力合計点は低下しているが、令和6年度の全国平均と比較すると高い水準を保っている。
- ③ 小学校は、ほとんどの種目でコロナ禍前の体力水準に戻っているが、男子は「**20mシャトルラン**」と「**ソフトボール投げ**」、女子は「**20mシャトルラン**」と「**50m走**」はまだ課題がある。
- ④ 中学校女子は、コロナ禍前と比較すると特に「**握力**」「**上体起こし**」「**持久走**」に課題がある。
- ⑤ 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」で推奨されている**睡眠時間**や**平日のスクリーンタイム**を達成できている児童生徒の割合は総じて**低い**。しかし、運動、食事、休養及び睡眠に気を付けた生活ができていると考えている児童生徒の割合は高く、実態と主観的な認識に乖離が生じている。

2 対策

① 自校の状況把握

- ・管理職をはじめ、**全教職員**が職員会議等において自校の状況を把握し、課題解決に向けた取組を行う。

② 運動の日常化

- ・授業以外でも「やりたい」と思えるよう、「**運動が好き**」「**運動は大切**」「**体育の授業が楽しい**」と感じられる**授業づくり**を行う。
- ・業間休み等において、**外遊びを推奨**する。
- ・委員会活動などで**イベントの設定**をする。
- ・体育の宿題等による**運動機会の確保**を図る。

③ 体育授業の改善と工夫

- ・サーキットトレーニング、補強運動を**意図的、計画的、継続的**に取り入れるなど、**運動量を確保**する。
- ・授業において課題解決へのアプローチを行い、**評価と改善**をこまめに行う。
- ・**ICT**を必要に応じて活用し、自分や集団の動きを確認したり、見本の提示を行ったりする。

④ 家庭・地域との連携

- ・体力の現状や運動の日常化、睡眠を中心とした児童生徒の生活習慣の改善について、学校運営協議会や保護者に**積極的に発信・啓発**する。

⑤ 教員の指導力向上

- ・校内研修等において、子どもたちの**課題改善に資する研究**を行う。
- ・子どもたちが**力を出し切れる事前指導**や**測定方法**、**カリキュラム連携**について、**研修**や各校での**情報交換**を行う。