

令和7年度 総合教育会議

# こどもの体力について

飯田市教育委員会

# 1 体力ってなに？

体力は「生きる力」の土台です。

## ①行動体力

：体を動かす力（筋力・持久力・柔軟性など）

## ②防衛体力

：体を守る力（免疫力・体温調節力・ストレス耐性）

👉 スポーツだけでなく、健康な生活や学習意欲にもつながります。

## 2 こどもの体力ってなに？

こどもが将来にわたって活躍するための土台です。

- ①運動をするための体力（行動体力）
- ②健康に生活するための体力（防衛体力）

👉 運動能力が高いことだけでなく、病気に負けない身体や意欲、気力といった心の側面も含まれます。

👉 ①について、文部科学省の「新体力テスト」の8要素  
スピード／全身持久力／瞬発力／巧緻性／筋力／  
筋持久力／柔軟性／敏捷性

# 3 なぜ大切なの？

こどもが将来にわたって活躍するための土台づくりです。

- ①身体の成長を促す：活発に体を動かすことで、強い骨や筋肉が形成される。
- ②心の成長を促す：運動を通して達成感を味わったり、多様な動きを経験したりすることが、意欲や挑戦する心を育む。
- ③生活習慣病の予防：運動習慣が身につくことで、肥満や将来的な生活習慣病のリスクを減らすことができる。
- ④「生きる力」の土台：体力は学習意欲や集中力とも関連しており、こどもが将来にわたって活躍するための土台となる。

 体力を向上させる工夫としては、例えば、

- ①多様な運動・遊びやスポーツを経験する
- ②外遊びの機会を増やす
- ③なるべく階段を使う、少し遠回りして歩く、自分の荷物は自分で持つなど日常生活で工夫する
- ④バランスの取れた食事と十分な睡眠をとる

# 4 体育・保健体育の授業の役割

健康の保持増進と体力の向上を図り、生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、心身ともに健康で活力のある生活を送るための「資質・能力」を育成する  
(学習指導要領)

- ①心身の健康の維持・増進：運動やスポーツを通して体を動かす楽しさを知り、健康的な生活習慣を身につける。
- ②体力の向上：瞬発力・持久力・柔軟性など。
- ③知識・思考・判断力の育成：運動や健康に関する知識を学び、主体的に考え、判断する力を育む。
- ④豊かな人間性の涵養：フェアプレーの精神、協力、責任感、公正さを尊ぶ態度などを養い、社会性を育む。
- ⑤生涯にわたるスポーツライフの基礎作り

👉 このように、体を動かす時間だけでなく、自分自身の健康を管理し、生涯にわたって豊かな生活を送るための総合的な力を育成することに寄与する。

## 5 体力の数値が低いことによる心配なこと

心身の健康や学習、社会性にも悪影響を及ぼす可能性あり

- ・肥満や生活習慣病リスク
- ・運動能力・集中力・意欲の低下
- ・ストレスに弱くなる など・・・

👉原因として考えられることは、例えば、

- ①デジタル機器の長時間利用（スクリーンタイムの増加）
- ②外遊びや運動機会の減少（「時間」「空間」「仲間」の減少）
- ③不規則な生活、朝食を食べないなど

# 6 全国調査からみる飯田市の状況

令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査から  
(別紙参照)

小中学校28校の具体的な取り組みは、別紙「**2025**体力向上プラン」を参照。

# 7 飯田市の児童生徒はどうか？

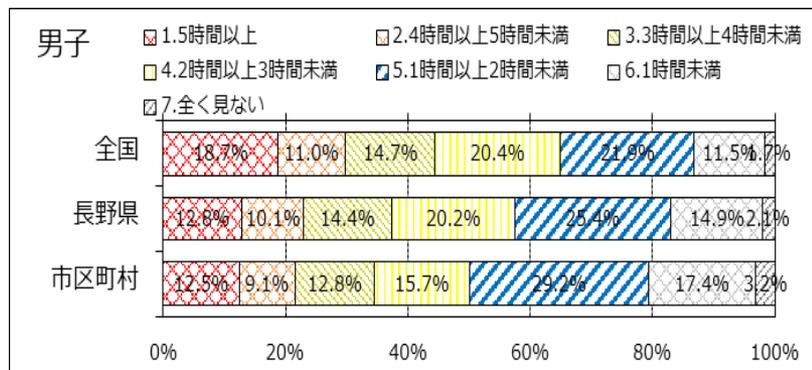
原因として考えられることについて

(令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査から)

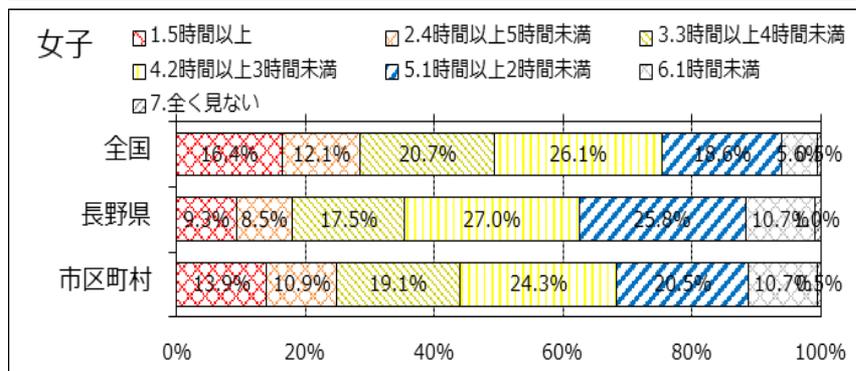
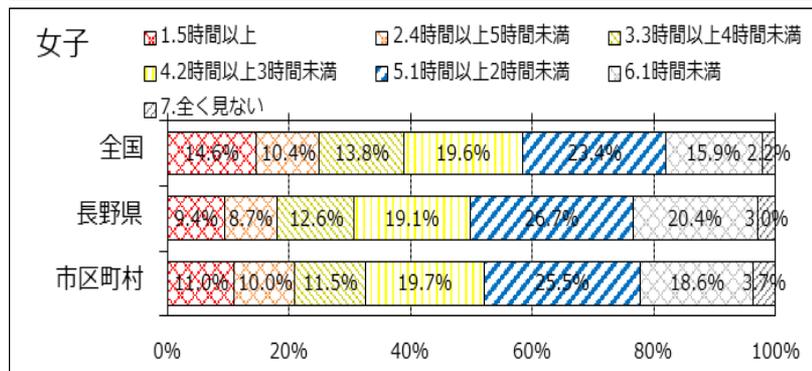
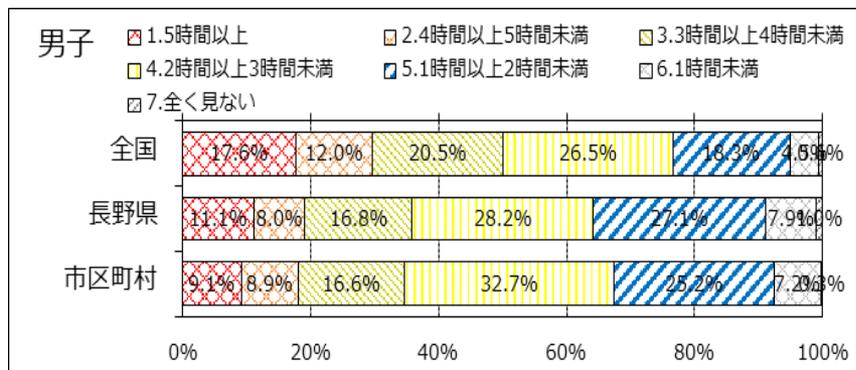
## ① デジタル機器の長時間利用 (スクリーンタイムの増加)

「平日 (月～金曜日) について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。」

小学校



中学校



# 7 飯田市の児童生徒はどうか？

原因として考えられることについて

(令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査から)

②外遊びや運動機会の減少（「時間」「空間」「仲間」の減少）

「一週間の総運動時間（学校の体育の授業を除く）」

「0分」の割合が、中学生になるにつれて高くなっている。また、女子の方が割合が高い。

小学校

男子	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国	4.8%	4.4%	40.3%	50.5%
長野県	4.3%	5.1%	44.1%	46.5%
飯田市	3.2%	6.9%	41.8%	48.0%
女子	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国	7.0%	9.0%	55.4%	28.5%
長野県	7.6%	11.0%	58.3%	23.0%
飯田市	7.4%	14.8%	52.4%	25.4%

中学校

男子	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国	7.5%	1.7%	13.2%	77.6%
長野県	8.0%	1.8%	14.6%	75.6%
飯田市	10.4%	0.9%	14.2%	74.6%
女子	0分	1～59分	60～419分	420分～
全国	16.6%	4.8%	22.3%	56.3%
長野県	16.8%	5.3%	25.6%	52.4%
飯田市	22.6%	4.6%	21.4%	51.4%

# 7 飯田市の児童生徒はどうか？

原因として考えられることについて

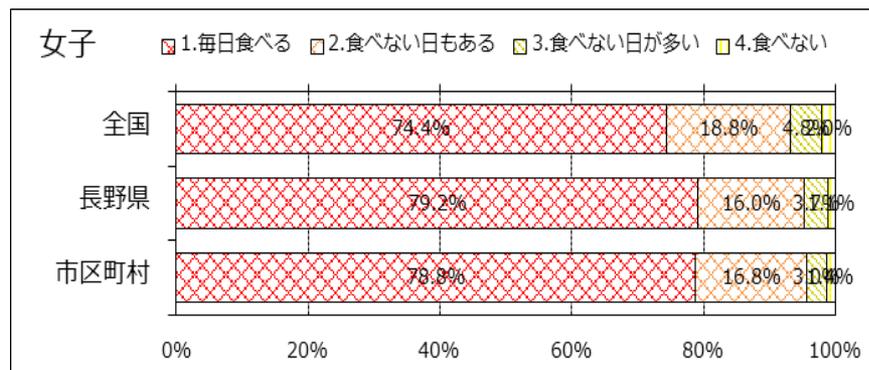
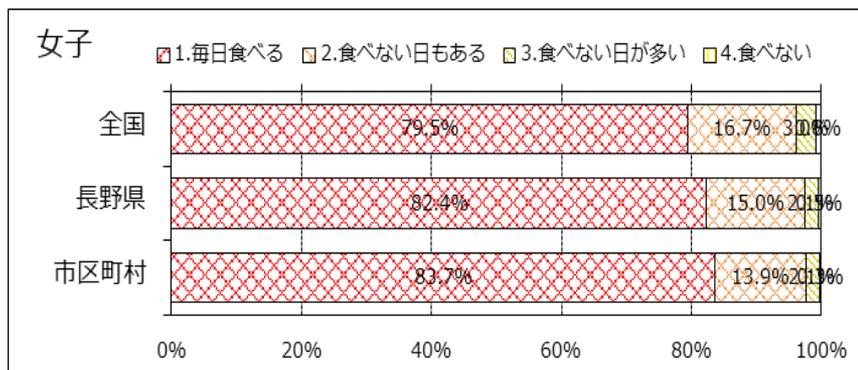
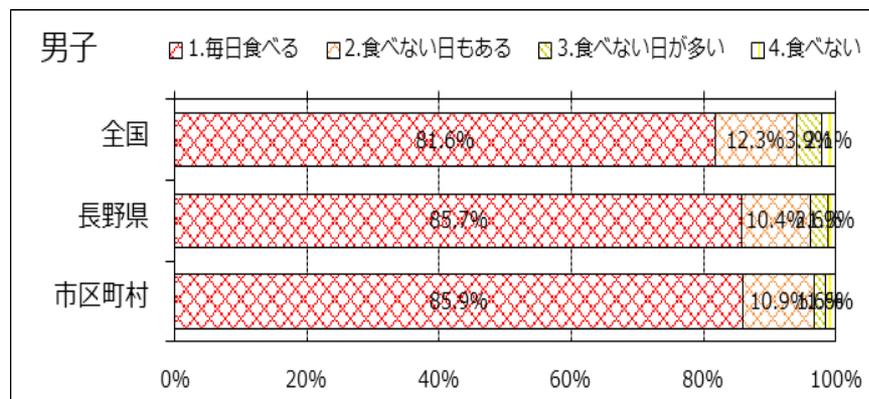
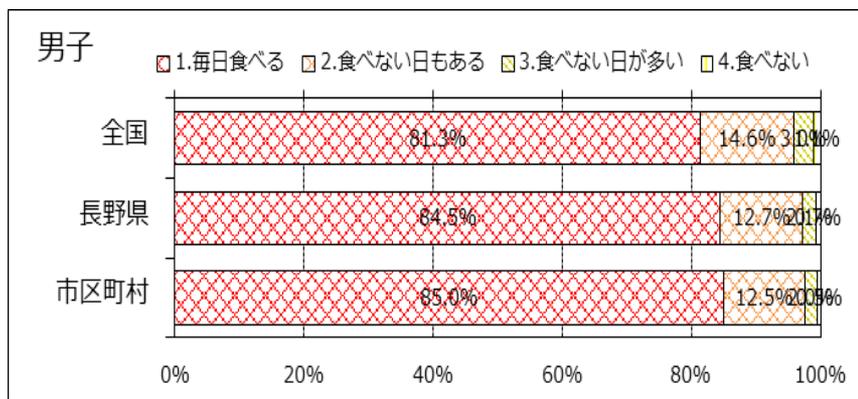
(令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査から)

③不規則な生活、朝食を食べないなど

「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含めます)」

小学校

中学校



# 7 飯田市の児童生徒はどうか？

原因として考えられることについて

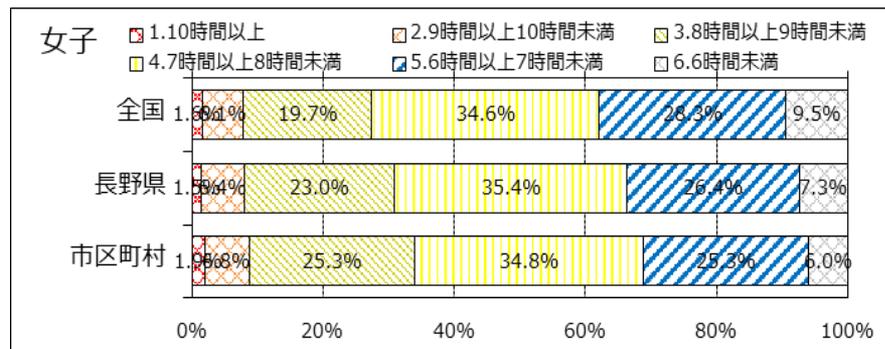
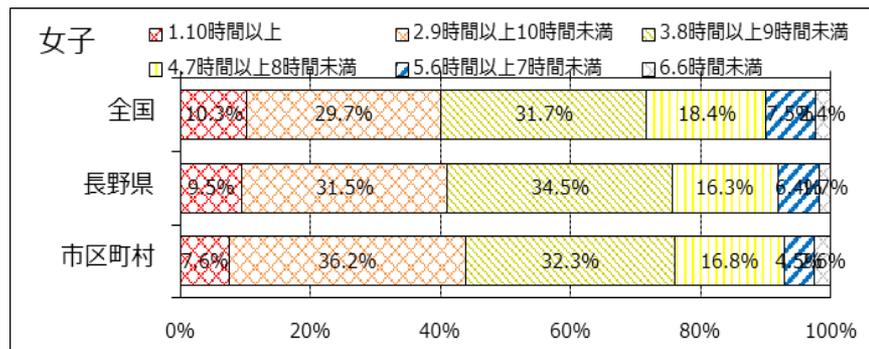
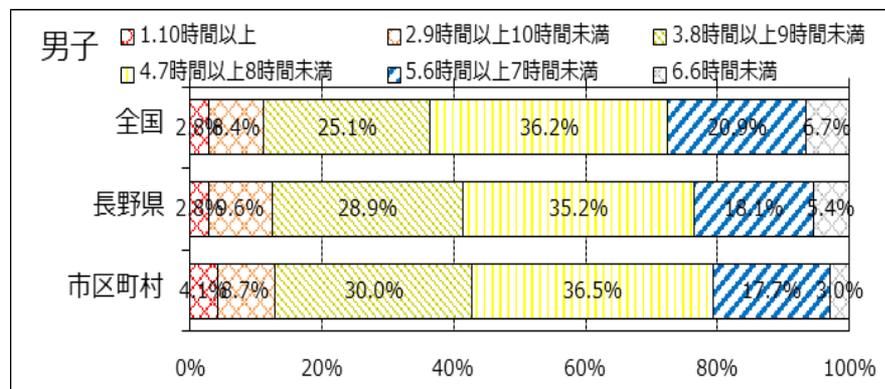
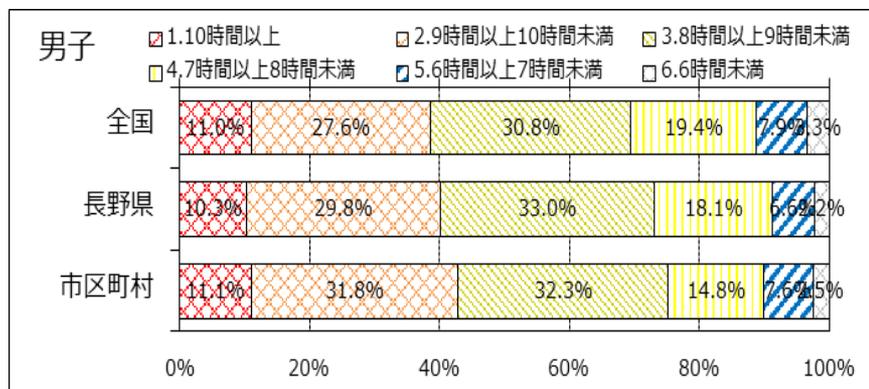
(令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査から)

③不規則な生活、朝食を食べないなど

「毎日どのくらい寝ていますか。」

小学校

中学校



# 7 飯田市の児童生徒はどうか？

原因として考えられることについて

(令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から)

クロス集計 すき×総合評価 (小学校)

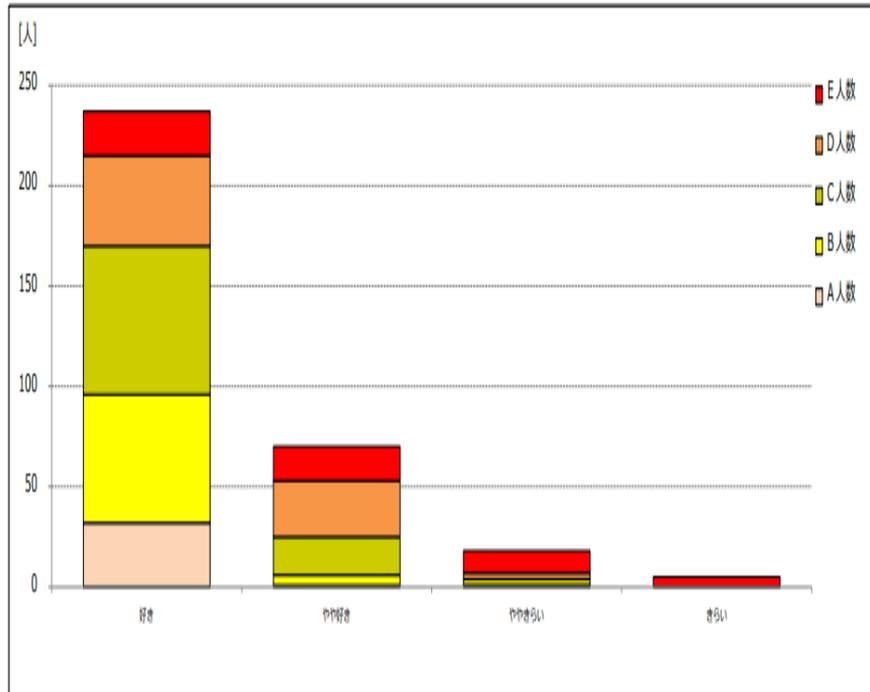
クロス集計システム (小学校5年生 男子)

3W120220520500

飯田市教育委員会

分析の切り口: 総合評価

質問紙項目: 運動が好き



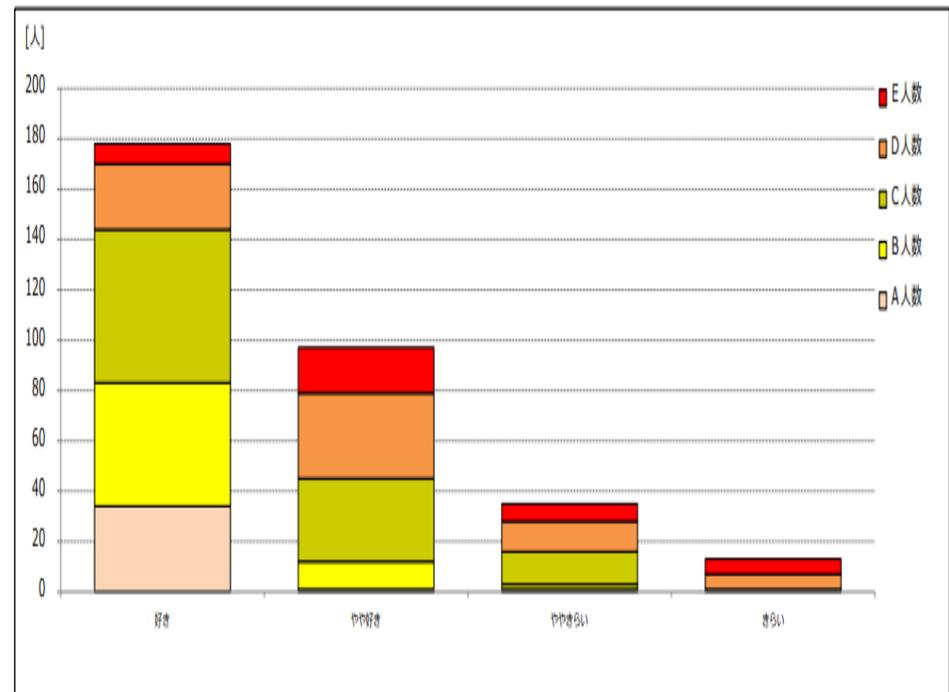
クロス集計システム (小学校5年生 女子)

3W120220520500

飯田市教育委員会

分析の切り口: 総合評価

質問紙項目: 運動が好き



# 7 飯田市の児童生徒はどうか？

原因として考えられることについて

(令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から)

クロス集計 すき×総合評価 (中学校)

クロス集計システム (中学校2年生 男子)

3W120220520500

飯田市教育委員会

クロス集計システム (中学校2年生 女子)

3W120220520500

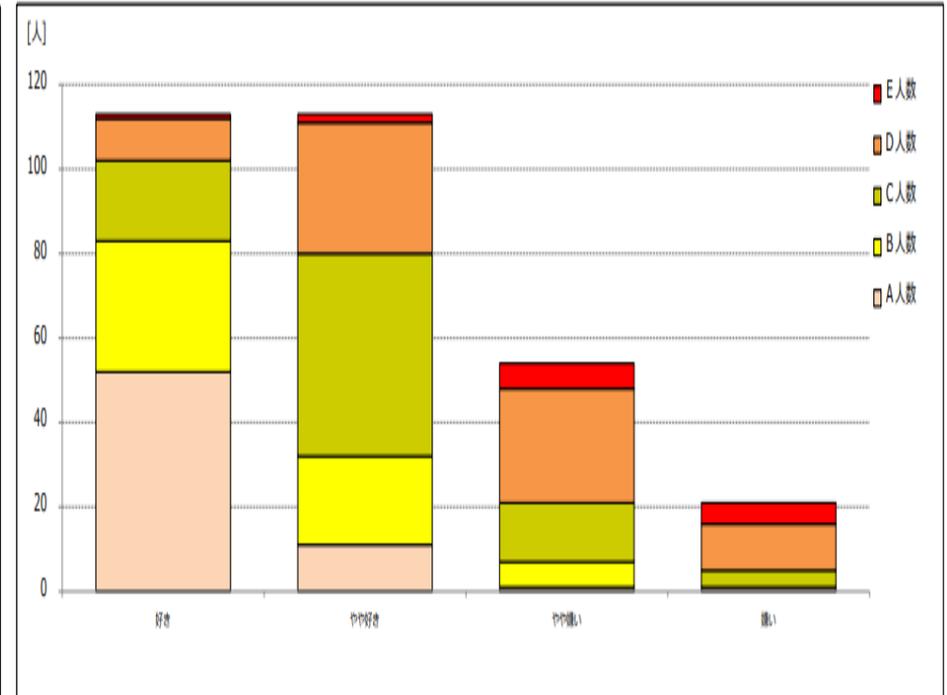
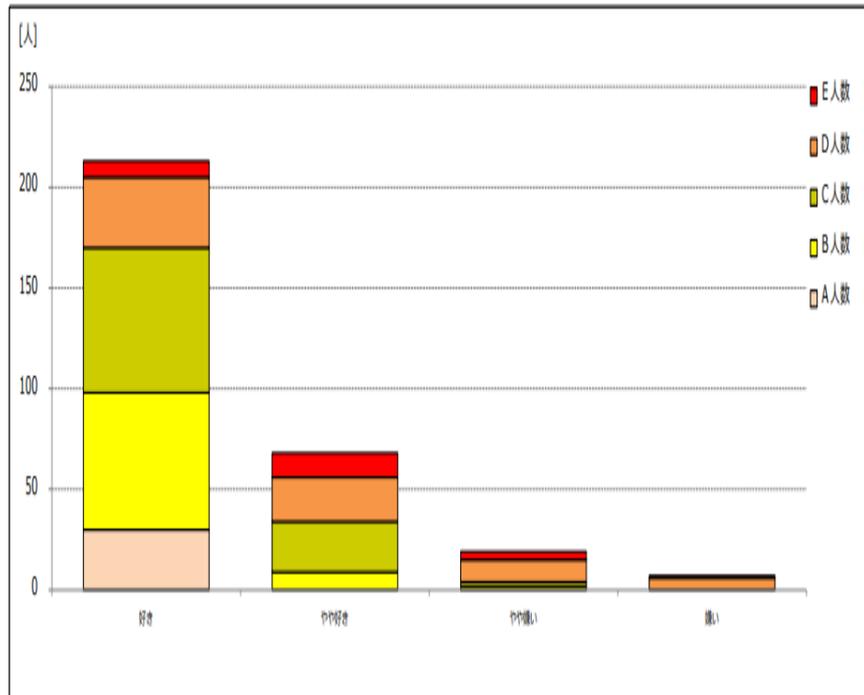
飯田市教育委員会

分析の切り口: 総合評価 ▼

質問紙項目: 運動が好き

分析の切り口: 総合評価 ▼

質問紙項目: 運動が好き



# 7 飯田市の児童生徒はどうか？

原因として考えられることについて

(令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査から)

部活動への加入状況 (飯田市の部活動加入率の推移)

部活動数/人数	R3				R4				R5				R6			
	部活動数	人数	生徒数	加入率												
飯田市全体	100	2,269	2,764	82.1	100	2,150	2,728	78.8	93	1,976	2,654	74.5	93	1,916	2,627	72.9
運動部	68	1,463	2,764	52.9	68	1,372	2,728	50.3	61	1,260	2,654	47.5	61	1,241	2,627	47.2
文化部	32	806	2,764	29.2	32	778	2,728	28.5	32	716	2,654	27.0	32	675	2,627	25.6

# 8 気候変動による体育の授業等への影響

猛暑等により体育の授業など学校の教育活動にも影響が生じている

①暑さ指数等により体育館の利用を制限した学校

②小中学校の自校プールでの水泳授業の実施状況

学校名	体育館の使用を制限した日数 (R6年度)
追手町小学校	2日
座光寺小学校	22日
松尾小学校	2日
下久堅小学校	6月から9月初旬の間は体育館で授業をしない
龍江小学校	24日
竜丘小学校	3日
三穂小学校	20日
鼎小学校	4日
飯田西中学校	3日
竜峡中学校	夏季は体育館での授業をしない

小学校	計画時間	実施時間	実施率 (%)	中学校	計画時間	実施時間	実施率 (%)
丸山小学校(4~6年)	11	7	63.6	緑ヶ丘中学校	10	8	80.0
上久堅小学校	26	18	69.2	旭ヶ丘中学校1年	10	7	70.0
千代小学校	9	9	100.0	旭ヶ丘中学校2年	10	6	60.0
千栄小学校	12	12	100.0	旭ヶ丘中学校3年	10	6	60.0
竜丘小学校	33	17	51.5	鼎中学校	10	8	80.0
伊賀良小学校	10	8	80.0	高陵中学校	12	12	100.0
鼎小学校1年	11	7	63.6	<b>平均</b>	<b>13.9</b>	<b>9.5</b>	<b>71.3</b>
鼎小学校2年	11	5	45.5	○自校プールで水泳の授業を実施している学校(小学校7校・中学校4校)のR6年度の水泳授業の実施状況			
鼎小学校3年	11	8	72.7				
鼎小学校4年	11	11	100.0	○猛暑など天候等の理由により、計画していた授業の7割程度の実施率となっている			
鼎小学校5年	11	4	36.4				
鼎小学校6年	11	8	72.7	○上記以外の学校は、民間施設のプールや、南信濃B&G海洋センターのプールを使用し水泳の授業を実施			