「新体力テスト」の入力、「体力アップコンテスト」

への参加はこちらから！

しずおか元気っ子Lab

～ 静岡県子供の体力向上ホームページ ～

アドレス　https://www.stte-shizuoka.jp/

静岡県教育委員会健康体育課

印刷用の紙にリサイクルできます。

令和7年度　子供の体力向上推進事業

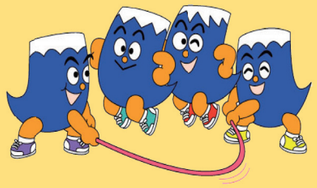
しずおか体力サポートナビ

静岡県教育委員会健康体育課

令和７年度　子供の体力向上推進事業

しずおか体力サポートナビ





静岡県教育委員会健康体育課

（スポーツ庁　令和７年度　令和の日本型学校体育構築支援事業）

「令和６年度本県児童生徒の体格・体力の現状」作成にあたり、以下の方に御協力いただいた。

令和６年度　子供の体力向上推進委員会

（職名は令和６年３月１日時点）

杉山　康司	静岡大学教育学部教授
黒岩　一雄	常葉大学教育学部准教授
武田　知己	静岡県スポーツ協会
殿岡　史裕	静岡市教育委員会指導主事
芹澤　一史	浜松市教育委員会指導主事
齋藤　　治	富士宮市立富士宮第二中学校校長
根木　信広	湖西市立新居中学校教頭
夏目　伸二	静岡県教育委員会健康体育課長

資料提供

杉山　康司	静岡大学教育学部教授

ま　え　が　き

本県では、未来を創造する力を育む教育を推進し、「スポーツや文化芸術を通じた豊かな心身の育成」を重要課題の一つに掲げ、こどもたちの体力向上に向けた様々な施策を展開しています。この度、令和７年度に実施した本県の「子供の体力向上事業」の成果報告、および令和６年度の「新体力テスト」の結果分析をまとめた「しずおか体力サポートナビ」を刊行することとなりました。

体力は、単に運動能力の優劣を競うためのものではありません。それは、生涯にわたって心身ともに健康で、自分らしく豊かな生活を送り続けるための「ウェルビーイング」を支える不可欠な基盤です。また、活力ある社会を維持し、次代を切り拓いていくための原動力でもあります。こどもたちが、生涯を通じてスポーツに親しみ、自らの健康をマネジメントできる力を養うことは、我々教育に携わる者に課せられた大きな使命です。

しかしながら、昨今の状況には予断を許さないものがあります。近年の新体力テストの結果を見ると、長引いたコロナ禍の影響により低下したこどもたちの体力は、依然としてコロナ以前の水準まで回復しきっていないのが現状です。外出自粛や活動制限は解除されましたが、生活スタイルの変化や外遊びの減少といった課題が定着しつつあり、今まさに、私たちはこの「体力低下の常態化」という危機に正面から向き合わなければなりません。

こうした課題を解決する鍵は、学校教育における体育授業の充実にあります。単なる技術の習得に留まらず、こどもたちが「動く楽しさ」を実感し、自ら進んで運動に取り組む「運動好き」を一人でも多く増やすことが重要です。学校での成功体験が、卒業後の生涯にわたる運動習慣の形成につながり、結果として体力向上と健康増進の好循環を生み出します。

また、現代社会におけるテクノロジーの発展を、運動不足の要因としてのみ捉えるのではなく、むしろ「体力向上の強力なツール」として活用する視点が不可欠です。ICT の活用により、自らの運動データの可視化や、遠隔地の仲間との交流、個々の特性に応じたトレーニングの最適化が可能となります。デジタル技術を賢く取り入れることで、運動の機会を創出し、習慣化をより楽しく、持続可能なものへと変えていく。こうした新しいアプローチが、令和の時代の体力向上には求められています。

本冊子が、各学校における指導計画の改善や、地域・家庭との連携を深めるための有効な資料として活用されることを切に願っております。こどもたちが、未来に向かって力強く、健やかに成長していけるよう、皆様と共に歩みを進めてまいりましょう。

結びに、刊行に当たり御協力いただきました皆様、資料の提供及び分析等に御協力いただきました皆様に心から感謝の意を表します。

令和８年３月

静岡県教育委員会健康体育課長　　夏目　伸二

目　　次

○ まえがき
○ 本県の体力向上に関する取組
［令和７年度］
１ 武道推進モデル校の取組 …… 1
２ 子供の体力向上推進校の取組 …… 13
３ しずおかダンス動画の活用 …… 24
４ 取組紹介表彰（体力アップコンテスト取組紹介部門）優秀賞の紹介 …… 27
［令和６年度］
１ しずおか元気っ子ラボ ～静岡県子供の体力向上ホームページ～ …… 30
２ 子供の体力向上ふじさんプログラム …… 31
３ 令和６年度体力アップコンテスト　しずおか …… 32
４ 令和６年度学校体育実技指導協力者派遣事業 …… 37
５ 令和６年度新体力テスト優秀校・優良校の表彰 …… 38
６ 令和６年度静岡県中学校新体力テスト成績優秀者一覧 …… 39
７ 第 25 回静岡県高等学校新体力テスト記録会　被表彰校一覧 …… 40
令和６年度 本県児童生徒の体力・体格の現状
○ 令和６年度　新体力テスト結果
１ 令和６年度第 25 回新体力テスト記録会について …… 41
２ 調査結果の傾向と分析 …… 42
３ 調査結果の概要と前年度比較、全国比較、経年変化（小学校） …… 45
４ 調査結果の概要と前年度比較、全国比較、経年変化（中学校） …… 56
５ 調査結果の概要と前年度比較、全国比較、経年変化（高等学校全日制） …… 66
６ 調査結果の概要と前年度比較、全国比較（高等学校定時制） …… 76
７ 調査結果の概要（特別支援学校） …… 79
８ 令和６年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査について …… 81
○ 新体力テスト参考資料
平均記録表（令和６年度） …… 85
平均得点集計表（令和６年度） …… 89
段階値集計表（令和６年度） …… 91
各種目における全国比の推移
握力 …… 95
反復横とび …… 97
50ｍ走 …… 99
持久走（ジグザグドリブル） …… 101
ボール投げ …… 103
上体起こし …… 105
長座体前屈 …… 106
20ｍシャトルラン …… 107
立ち幅とび …… 108
○ 学校保健統計調査、全国疾病・異常被患率等、朝食摂取状況調査報告書
令和６年度学校保健統計調査について …… 109
静岡県児童・生徒身体計測平均値前年度・全国比較表 …… 117
静岡県児童・生徒発育状況過去 10 年間の推移 …… 119
（文部科学省資料）令和６年度年齢別疾病・異常被患率等（男女計）－全国－ …… 120
静岡県年齢別疾病・異常被患率 …… 121
令和６年度静岡県教育委員会朝食摂取状況調査報告書 …… 122