



令和7年度 宇陀市  
「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」  
結果報告

令和8年 3月

宇陀市教育委員会

# 宇陀市の結果概要

## 【体力合計点の状況】

- 体力合計点は、小学校男女・中学校女子で前年度から向上しているが、コロナ前の水準に至っていない。

## 【運動習慣・生活習慣・運動意識の状況】

- 「運動が好き・やや好き」と答えた児童生徒は、小学校・中学校ともに女子で増加傾向である。
- 1週間の総運動時間が60分未満の割合は、小学校女子・中学校男女で令和6年度より減少している。
- 学習以外のスクリーンタイムが「3時間以上」の割合は、中学校男女で令和6年度より増加している。
- 睡眠時間が「8時間以上」の割合は、小学校男子・中学校男女で増加傾向、小学校女子で減少傾向である。

# 宇陀市の結果概要

【種目別】 ※令和3年度から令和7年度の比較

《握力》:小学校女子・中学校男女で直近向上傾向、小学校男子で低下傾向

《上体起こし》:小学校男子で向上傾向、小学校女子で直近向上傾向、

中学校男女で低下傾向

《長座体前屈》:中学校女子で直近向上傾向、小学校男子・中学校男子で直近低下傾向、

小学校女子で低下傾向

《反復横とび》:小学校男子で向上傾向、小学校女子・中学校女子で直近向上傾向、

中学校男子で直近低下傾向

# 宇陀市の結果概要

【種目別】 ※令和3年度から令和7年度の比較

《持久走》：中学校男女で直近向上傾向

《20mシャトルラン》：小学校男子で向上傾向、中学校女子で直近向上傾向、

小学校女子・中学校男子で直近低下傾向

《50m走》：小学校男子で向上傾向、中学校女子で直近向上傾向、

中学校男子で直近低下傾向、小学校女子で低下傾向

《立ち幅跳び》：小学校男女・中学校男女で直近向上傾向

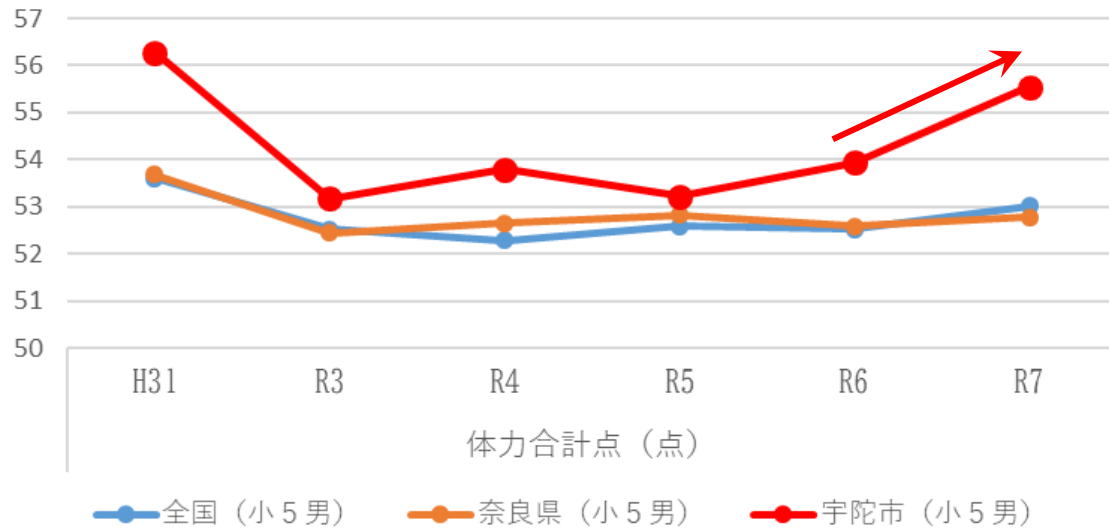
《ボール投げ》：小学校女子・中学校男女で直近向上傾向、小学校男子で直近低下傾向

# 小学校 体力合計点推移 (H31~R7)

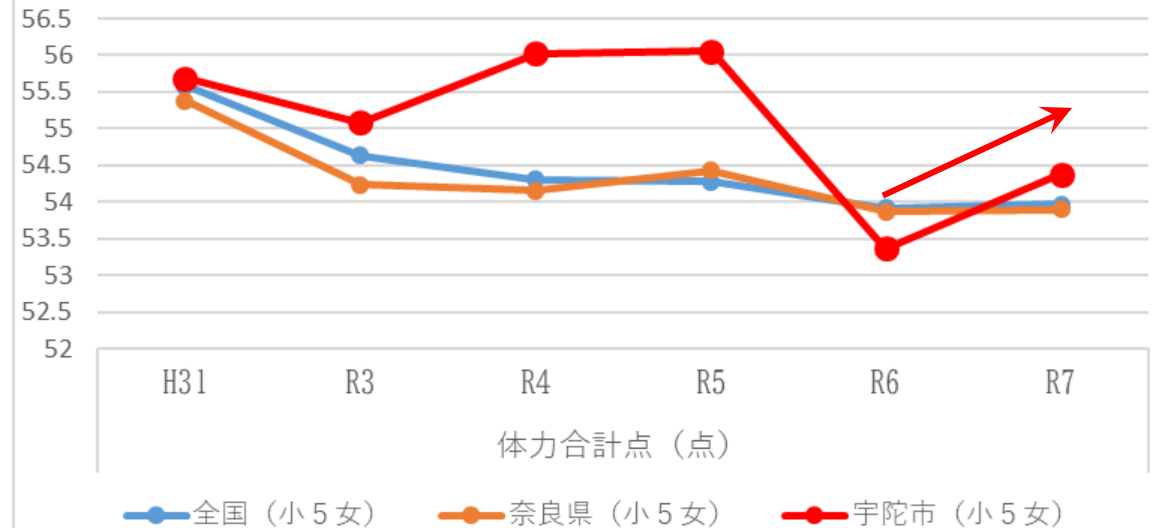
小学校5年生	体力合計点(点)					
	H31	R3	R4	R5	R6	R7
全国(小5男)	53.61	52.52	52.28	52.59	52.53	53.02
奈良県(小5男)	53.68	52.44	52.65	52.83	52.59	52.77
宇陀市(小5男)	56.28	53.18	53.79	53.22	53.94	55.55

小学校5年生	体力合計点(点)					
	H31	R3	R4	R5	R6	R7
全国(小5女)	55.59	54.64	54.31	54.28	53.92	53.97
奈良県(小5女)	55.38	54.24	54.16	54.43	53.87	53.90
宇陀市(小5女)	55.69	55.09	56.02	56.06	53.37	54.38

小5男子 体力合計点推移 (R3~R7)



小5女子 体力合計点推移 (R3~R7)



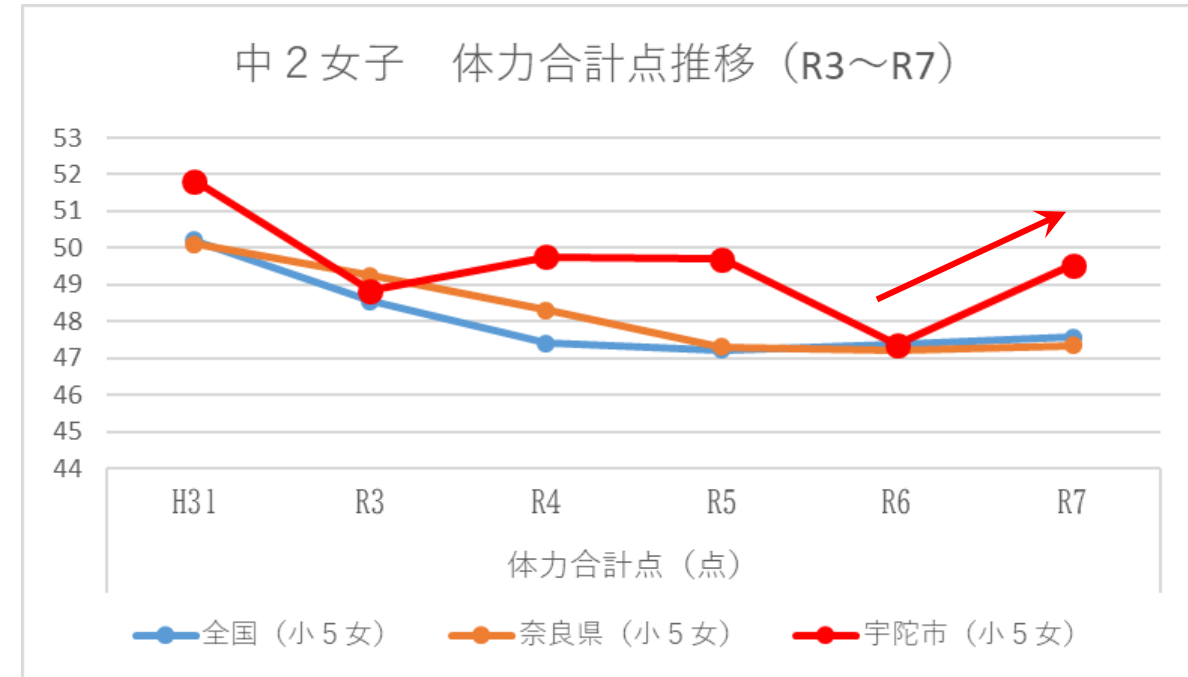
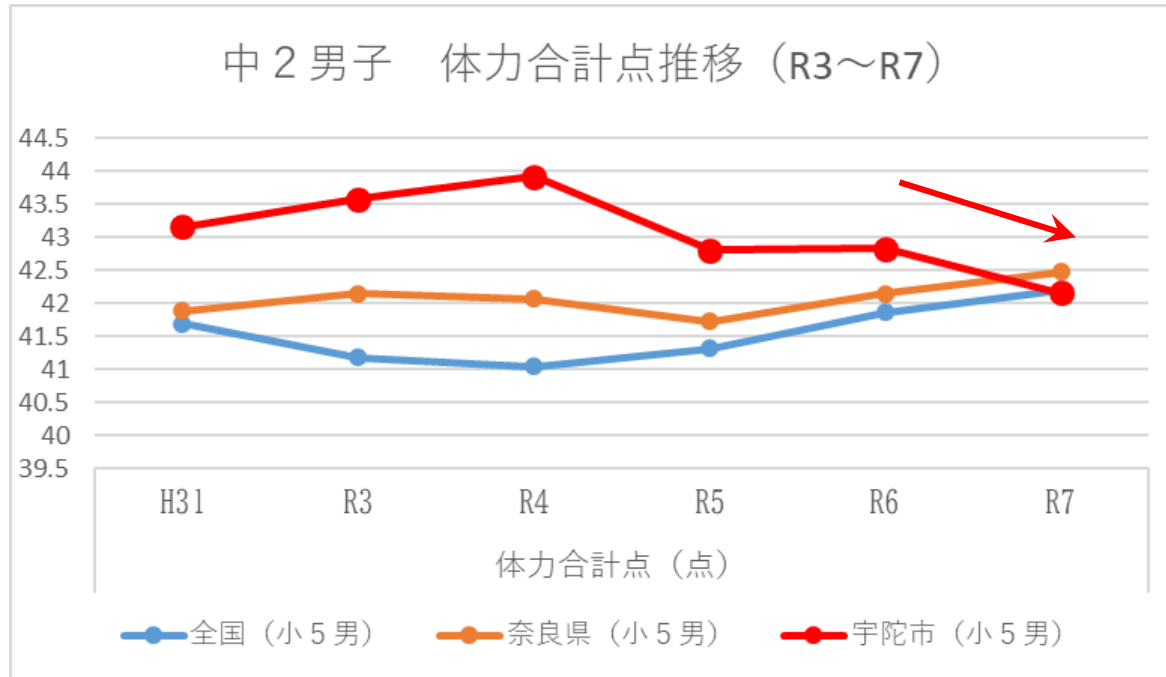
○小学校は男女とも昨年度より体力合計点の平均が向上した。

○小学校は男女とも全国平均を上回った。

# 中学校 体力合計点推移 (H31~R7)

中学校2年生	体力合計点(点)					
	H31	R3	R4	R5	R6	R7
全国(小5男)	41.69	41.18	41.04	41.32	41.86	42.20
奈良県(小5男)	41.88	42.14	42.06	41.72	42.14	42.47
宇陀市(小5男)	43.16	43.58	43.92	42.80	42.83	42.15

中学校2年生	体力合計点(点)					
	H31	R3	R4	R5	R6	R7
全国(小5女)	50.22	48.56	47.42	47.22	47.37	47.58
奈良県(小5女)	50.1	49.26	48.31	47.30	47.22	47.35
宇陀市(小5女)	51.83	48.85	49.76	49.70	47.37	49.53



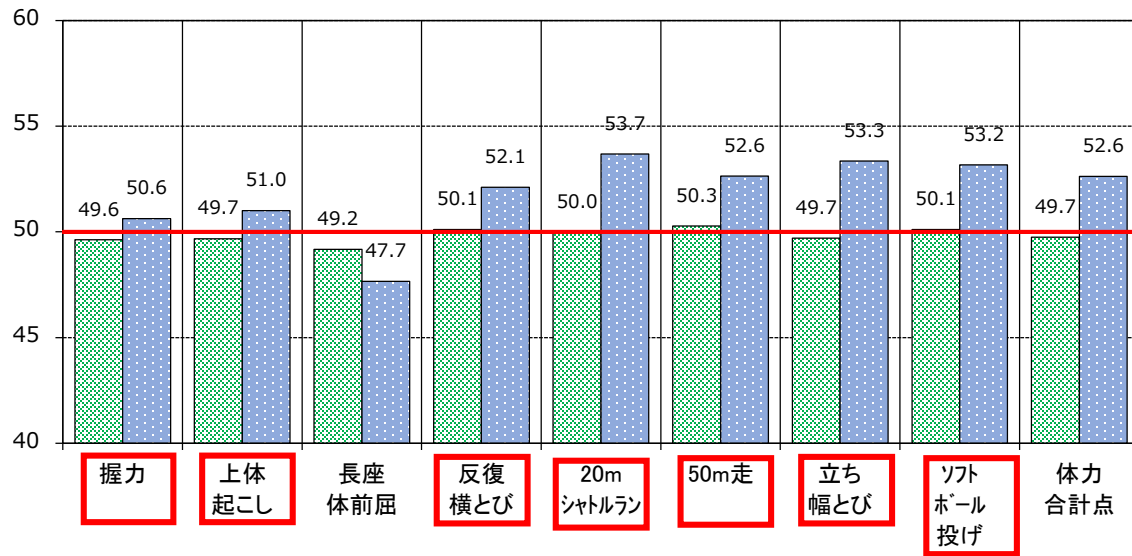
○中学校は女子が昨年度より体力合計点の平均が向上した。

○中学校は女子が全国平均を上回った。

# 小学校 種目別全国平均比較

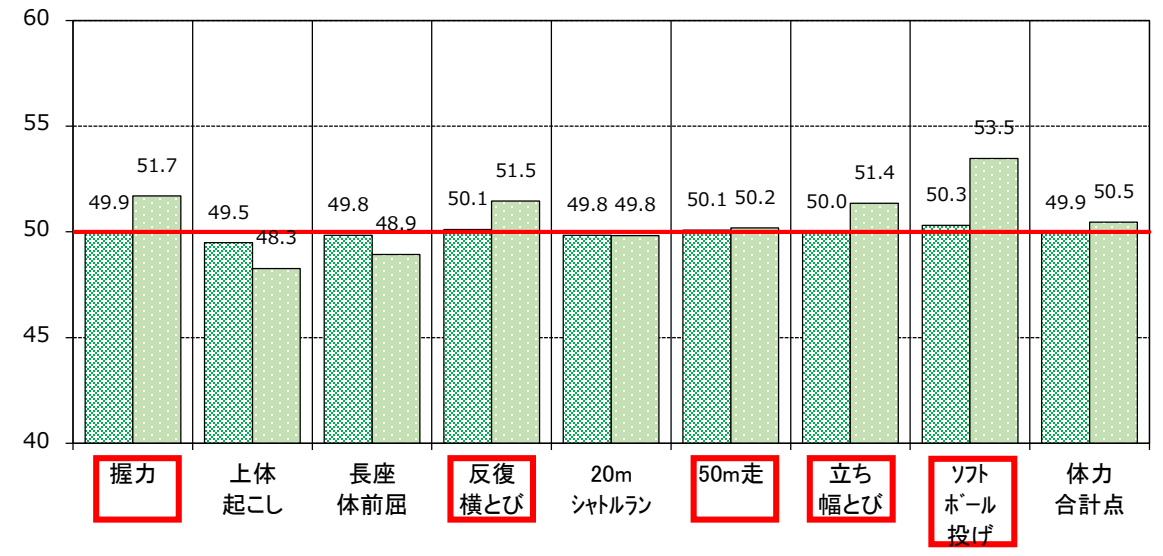
実技調査T得点 (男子)

奈良県 宇陀市 全国



実技調査T得点 (女子)

奈良県 宇陀市 全国



# 小学校 種目別全国平均比較

## 【小学校男子】

○長座体前屈以外で全国平均上

### 【全国平均以上】

- 昨年度より記録が向上した種目  
上体起こし、反復横跳び、20mシャトルラン、  
50m走、立ち幅跳び
- 昨年度より記録が低下した種目  
握力、ソフトボール投げ

### 【全国平均以下】

- 昨年度より記録が向上した種目  
なし
- 昨年度より記録が低下した種目  
長座体前屈

## 【小学校女子】

○握力、反復横跳び、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げで全国平均上

### 【全国平均以上】

- 昨年度より記録が向上した種目  
握力、反復横跳び、立ち幅跳び、  
ソフトボール投げ
- 昨年度より記録が低下した種目  
50m走

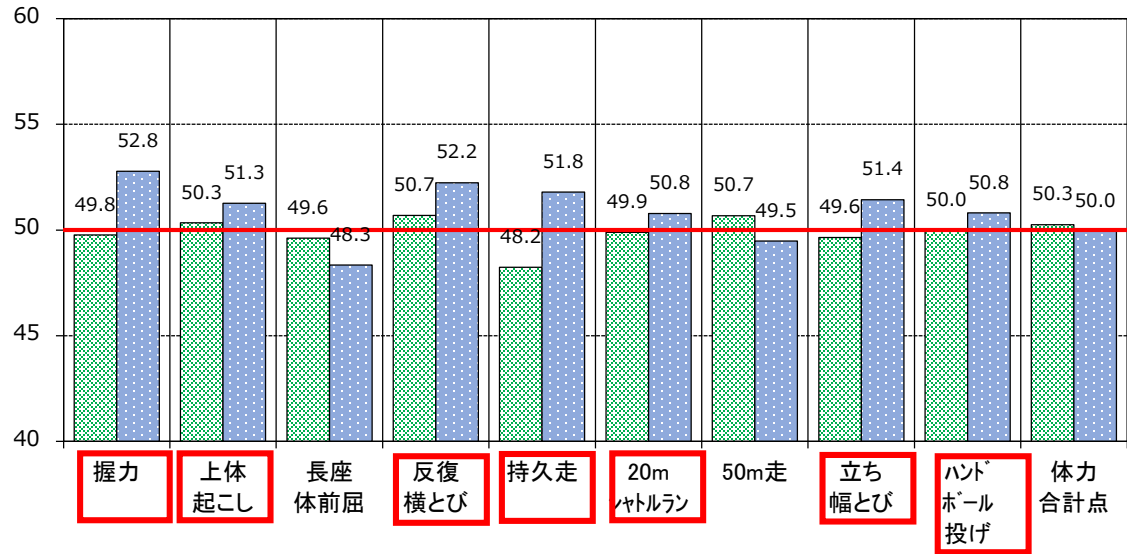
### 【全国平均以下】

- 昨年度より記録が向上した種目  
上体起こし
- 昨年度より記録が低下した種目  
長座体前屈、20mシャトルラン

# 中学校 種目別全国平均比較

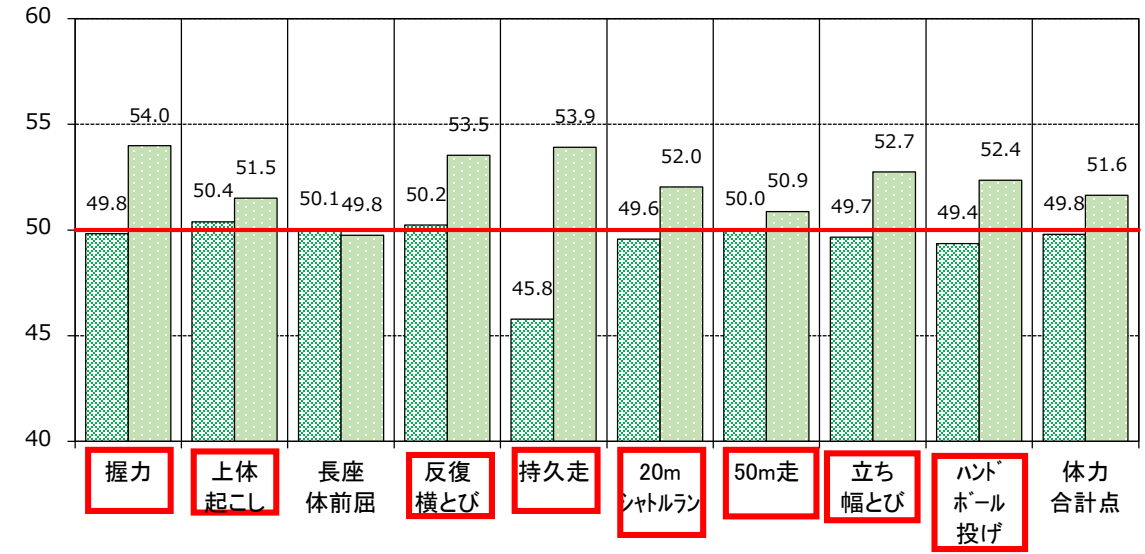
実技調査T得点 (男子)

奈良県 宇陀市 全国



実技調査T得点 (女子)

奈良県 宇陀市 全国



# 中学校 種目別全国平均比較

## 【中学校男子】

○握力、上体起こし、反復横跳び、持久走、20mシャトルラン、立ち幅跳び、ハンドボール投げで全国平均上

### 【全国平均以上】

○昨年度より記録が向上した種目  
握力、持久走、立ち幅跳び  
ハンドボール投げ

○昨年度より記録が低下した種目  
上体起こし、反復横跳び、20mシャトルラン

### 【全国平均以下】

○昨年度より記録が向上した種目  
なし

○昨年度より記録が低下した種目  
長座体前屈、50m走

## 【中学校女子】

○長座体前屈以外で全国平均上

### 【全国平均以上】

○昨年度より記録が向上した種目  
握力、反復横跳び、持久走、20mシャトルラン  
50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ

○昨年度より記録が低下した種目  
上体起こし

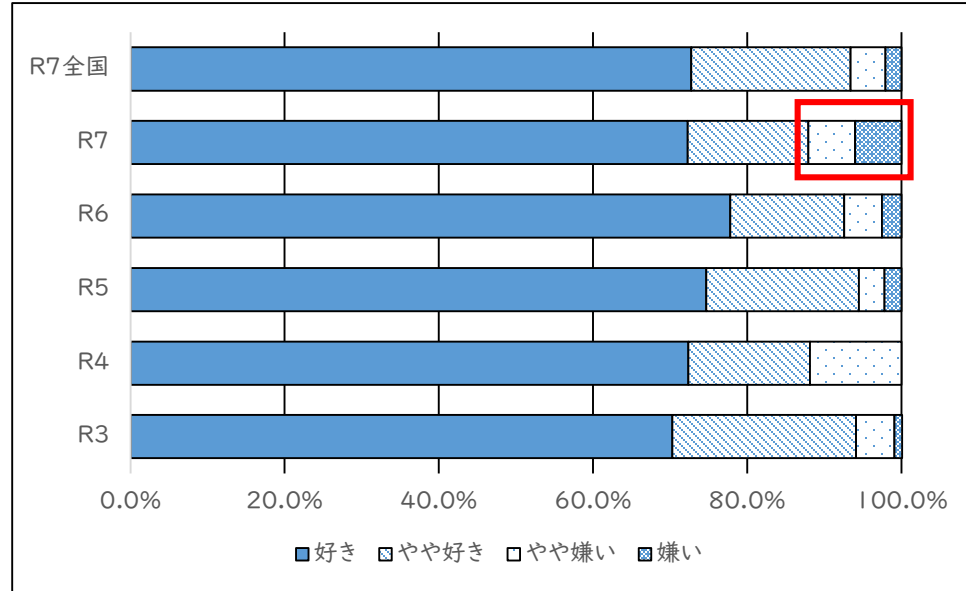
### 【全国平均以下】

○昨年度より記録が向上した種目  
長座体前屈

○昨年度より記録が低下した種目  
なし

# 運動愛好度(小5)

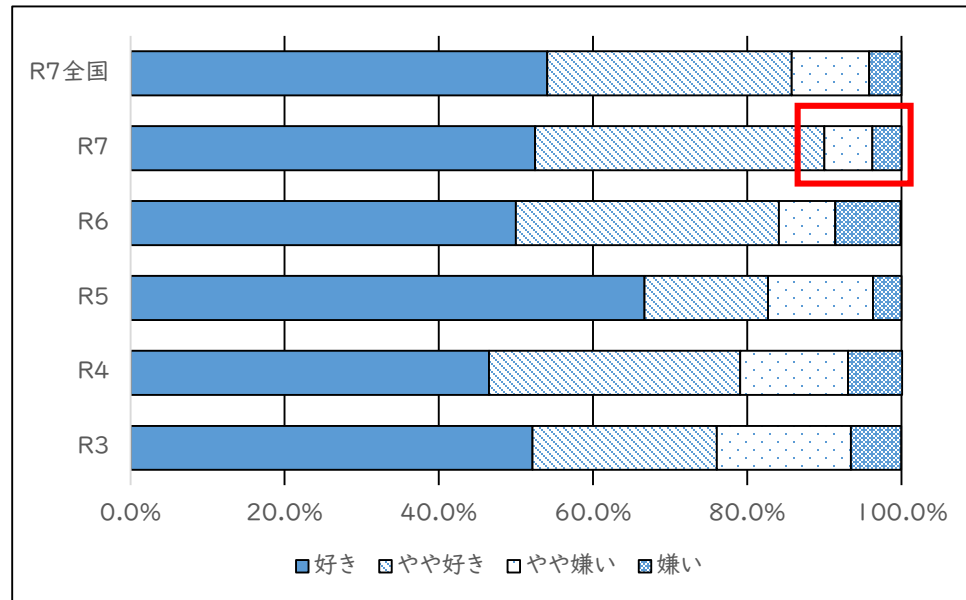
## 【男子】



小学校5年生	運動愛好度(男子)			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
R3	70.3%	23.8%	5.0%	1.0%
R4	72.4%	15.8%	11.8%	0.0%
R5	74.7%	19.8%	3.3%	2.2%
R6	77.8%	14.8%	4.9%	2.5%
R7	72.3%	15.7%	6.0%	6.0%
R7全国	72.7%	20.7%	4.5%	2.0%

R7運動愛好度否定的な回答 12.0%  
R6との差 4.6%増加

## 【女子】

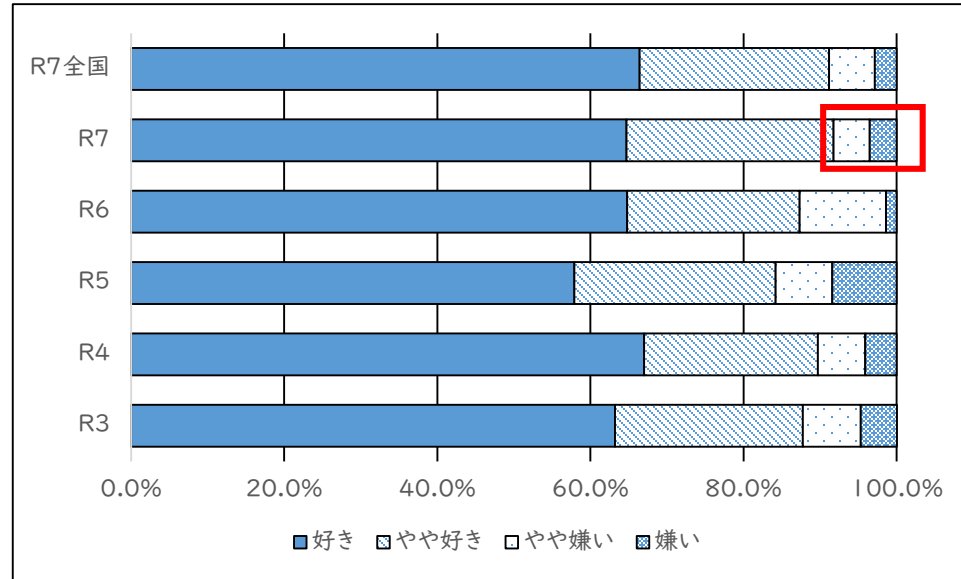


小学校5年生	運動愛好度(女子)			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
R3	52.2%	23.9%	17.4%	6.5%
R4	46.5%	32.6%	14.0%	7.0%
R5	66.7%	16.0%	13.6%	3.7%
R6	50.0%	34.1%	7.3%	8.5%
R7	52.5%	37.5%	6.3%	3.8%
R7全国	54.1%	31.7%	10.0%	4.2%

R7運動愛好度否定的な回答 10.1%  
R6との差 5.7%減少

# 運動愛好度(中2)

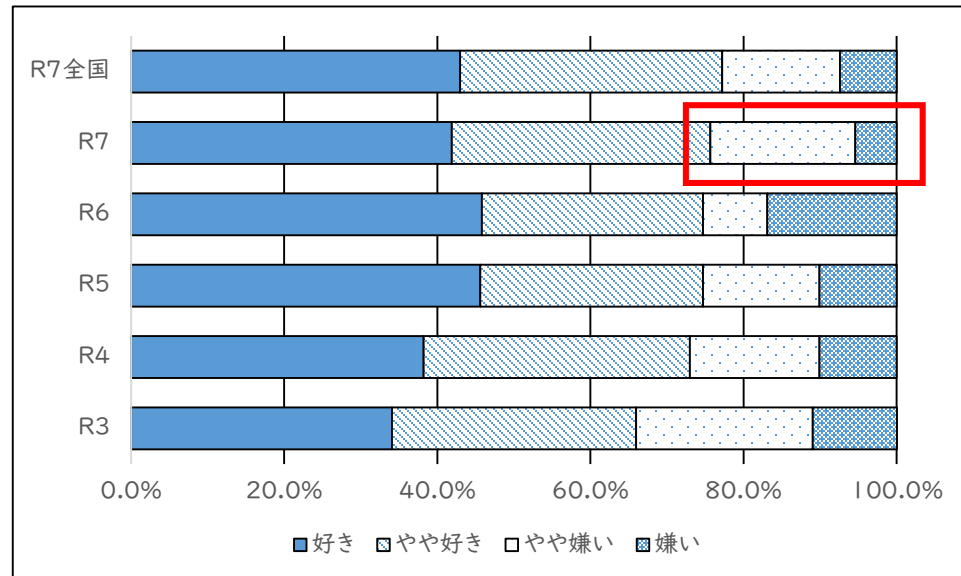
## 【男子】



中学校2年生	運動愛好度(男子)			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
R3	63.2%	24.5%	7.6%	4.7%
R4	67.0%	22.7%	6.2%	4.1%
R5	57.9%	26.3%	7.4%	8.4%
R6	64.8%	22.5%	11.3%	1.4%
R7	64.7%	27.1%	4.7%	3.5%
R7全国	66.4%	24.7%	6.0%	2.8%

R7運動愛好度否定的な回答 8.2%  
R6との差 4.5%減少

## 【女子】

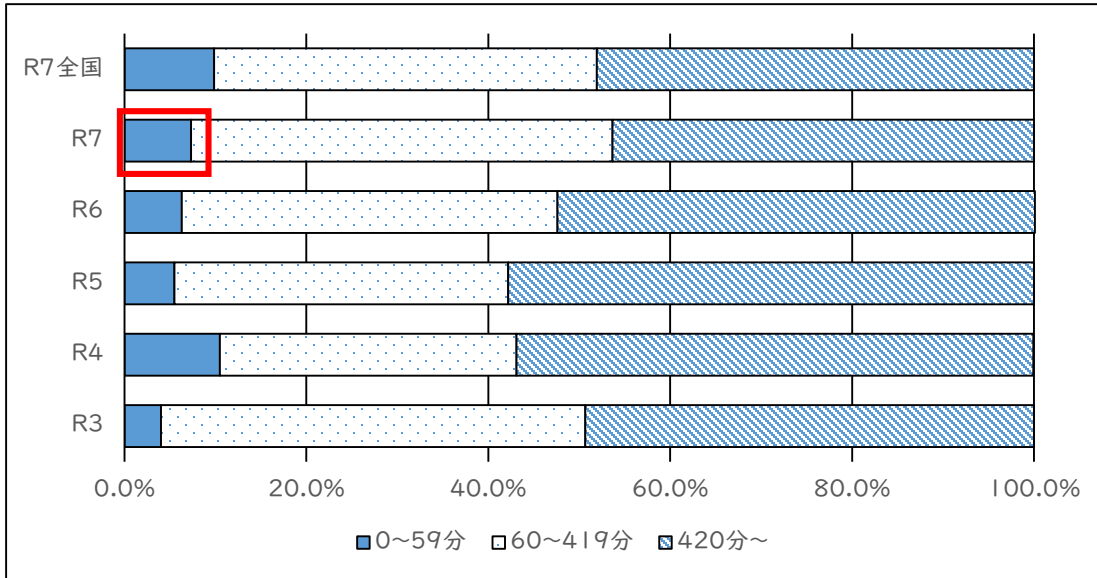


中学校2年生	運動愛好度(女子)			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
R3	34.1%	31.9%	23.1%	11.0%
R4	38.2%	34.8%	16.9%	10.1%
R5	45.6%	29.1%	15.2%	10.1%
R6	45.8%	28.9%	8.4%	16.9%
R7	41.9%	33.8%	18.9%	5.4%
R7全国	43.0%	34.3%	15.4%	7.4%

R7運動愛好度否定的な回答 24.3%  
R6との差 1.0%減少

# 1週間の総運動量(小5)

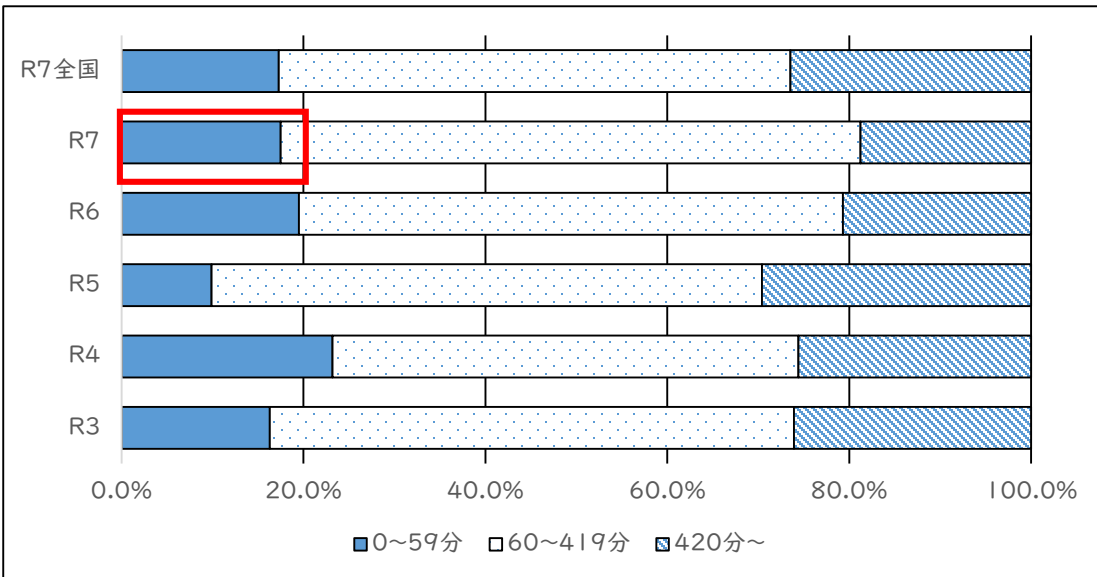
## 【男子】



小学校5年生	1週間の総運動時間(男子)		
	0~59分	60~419分	420分~
R3	4.0%	46.7%	49.3%
R4	10.5%	32.6%	56.8%
R5	5.5%	36.7%	57.8%
R6	6.3%	41.3%	52.5%
R7	7.3%	46.3%	46.3%
R7全国	9.8%	42.1%	48.1%

R7総運動時間60分未満 7.3%  
R6との差 1.0%増加

## 【女子】

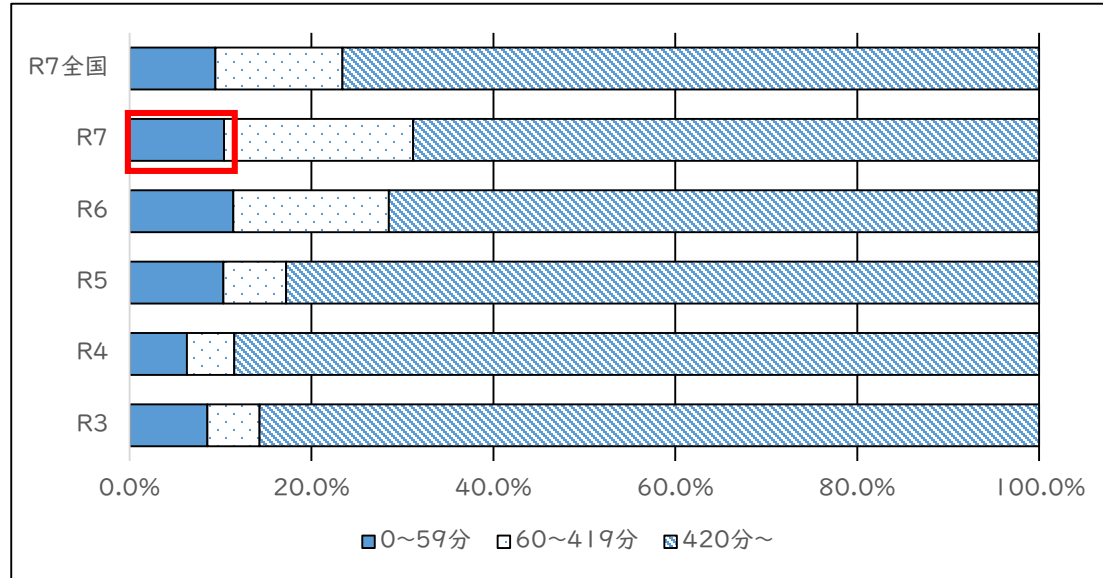


小学校5年生	1週間の総運動時間(女子)		
	0~59分	60~419分	420分~
R3	16.3%	57.6%	26.1%
R4	23.2%	51.2%	25.6%
R5	9.9%	60.5%	29.6%
R6	19.5%	59.8%	20.7%
R7	17.5%	63.8%	18.8%
R7全国	17.3%	56.3%	26.5%

R7総運動時間60分未満 17.5%  
R6との差 2.0%減少

# 1週間の総運動量(中2)

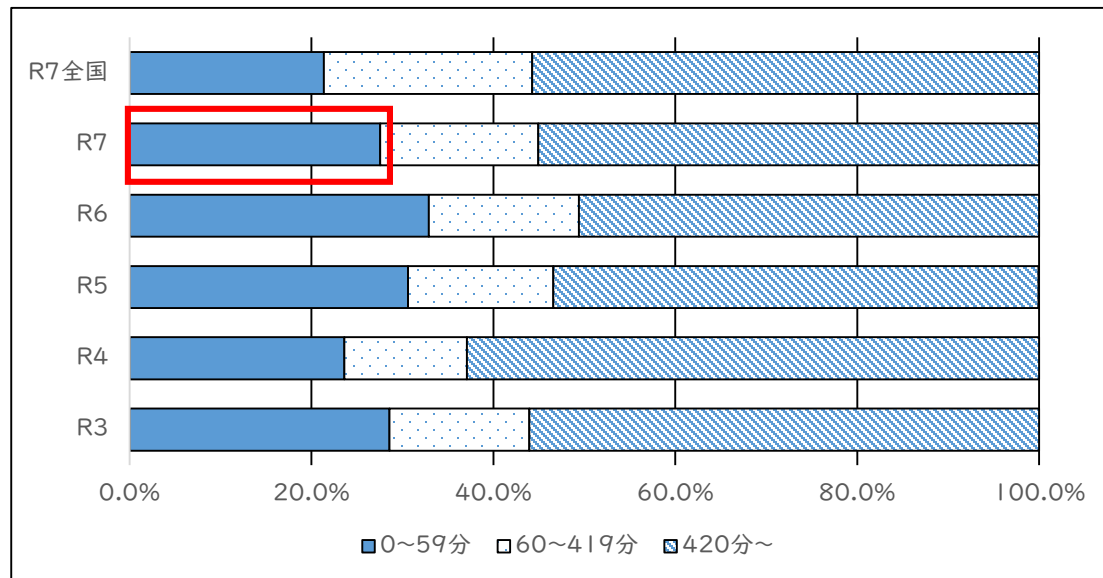
## 【男子】



中学校2年生	1週間の総運動時間(男子)		
	0~59分	60~419分	420分~
R3	8.6%	5.7%	85.7%
R4	6.3%	5.2%	88.5%
R5	10.3%	6.9%	82.8%
R6	11.4%	17.1%	71.4%
R7	10.4%	20.8%	68.8%
R7全国	9.4%	14.0%	76.6%

R7総運動時間60分未満 10.4%  
R6との差 1.0%減少

## 【女子】

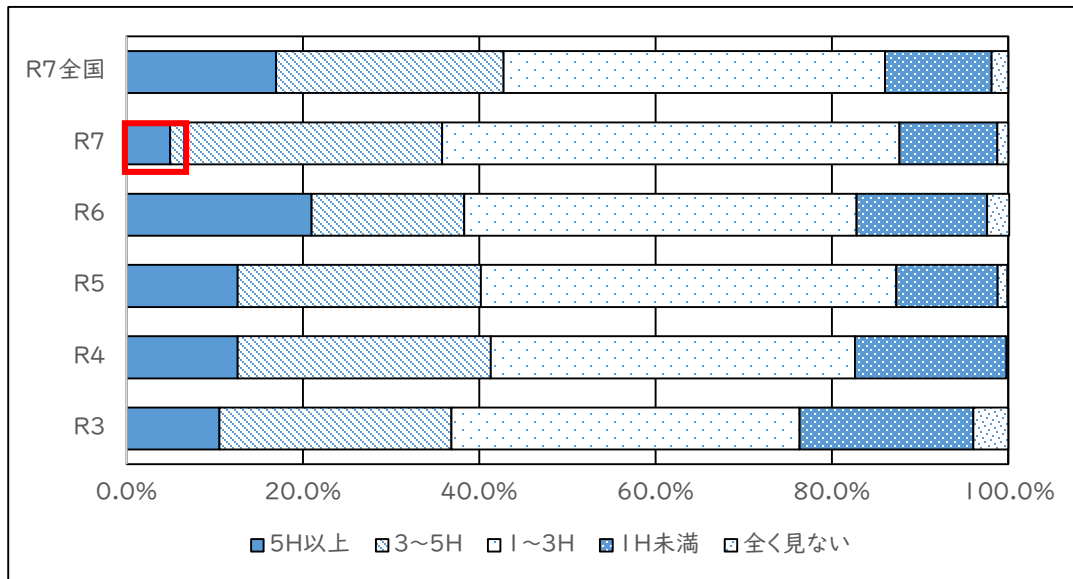


中学校2年生	1週間の総運動時間(女子)		
	0~59分	60~419分	420分~
R3	28.6%	15.4%	56.0%
R4	23.6%	13.5%	62.9%
R5	30.6%	16.0%	53.3%
R6	32.9%	16.5%	50.6%
R7	27.5%	17.4%	55.1%
R7全国	21.3%	22.9%	55.7%

R7総運動時間60分未満 27.5%  
R6との差 5.4%減少

# 平日のテレビ・スマホ等視聴時間(小5)

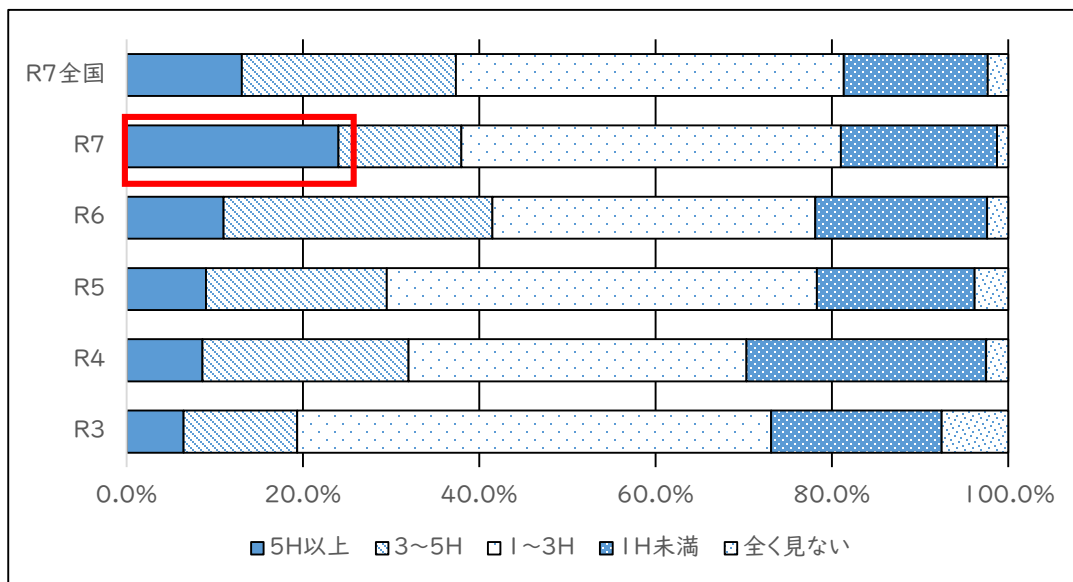
## 【男子】



小学校5年生	5H以上	3~5H	1~3H	1H未満	全く見ない
R3	10.5%	26.3%	39.5%	19.7%	4.0%
R4	12.6%	28.7%	41.3%	17.2%	0.0%
R5	12.6%	27.6%	47.1%	11.5%	1.1%
R6	21.0%	17.3%	44.5%	14.8%	2.5%
R7	4.9%	30.9%	51.9%	11.1%	1.2%
R7全国	16.9%	25.8%	43.2%	12.1%	1.9%

R7テレビ等視聴時間5時間以上 4.9%  
R6との差 16.1%減少

## 【女子】

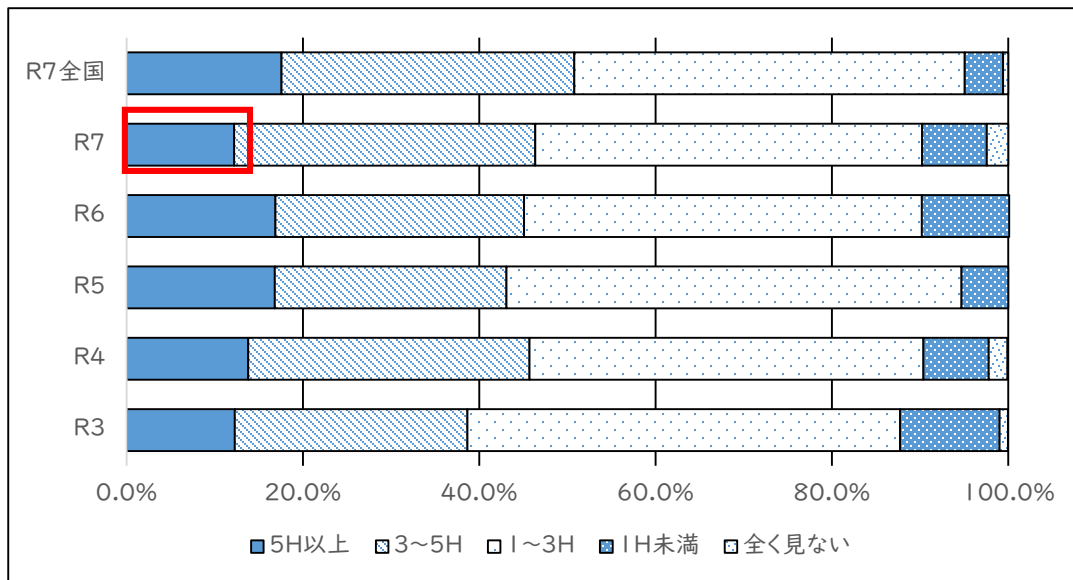


小学校5年生	5H以上	3~5H	1~3H	1H未満	全く見ない
R3	6.5%	12.9%	53.8%	19.4%	7.5%
R4	8.6%	23.4%	38.3%	27.2%	2.5%
R5	9.0%	20.5%	48.8%	17.9%	3.8%
R6	11.0%	30.5%	36.6%	19.5%	2.4%
R7	24.1%	13.9%	43.0%	17.7%	1.3%
R7全国	13.1%	24.3%	44.0%	16.3%	2.3%

R7テレビ等視聴時間5時間以上 24.1%  
R6との差 13.1%増加

# 平日のテレビ・スマホ等視聴時間(中2)

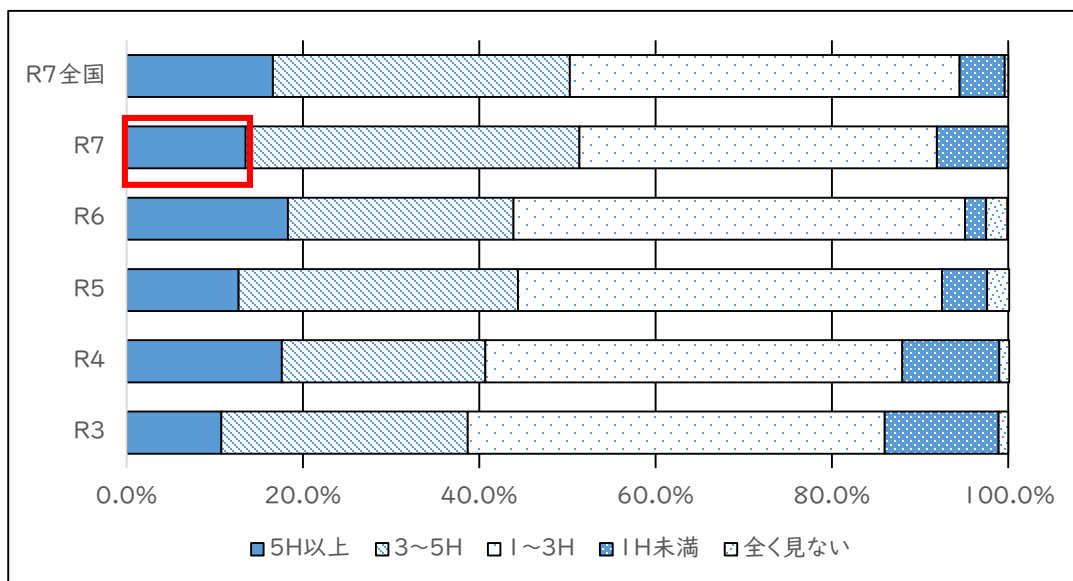
## 【男子】



	5H以上	3~5H	1~3H	1H未満	全く見ない
R3	12.3%	26.4%	49.1%	11.3%	0.9%
R4	13.8%	31.9%	44.7%	7.4%	2.1%
R5	16.8%	26.3%	51.6%	5.3%	0.0%
R6	16.9%	28.2%	45.1%	9.9%	0.0%
R7	12.2%	34.1%	43.9%	7.3%	2.4%
R7全国	17.6%	33.2%	44.3%	4.4%	0.6%

R7テレビ等視聴時間5時間以上 12.2%  
R6との差 4.7%減少

## 【女子】

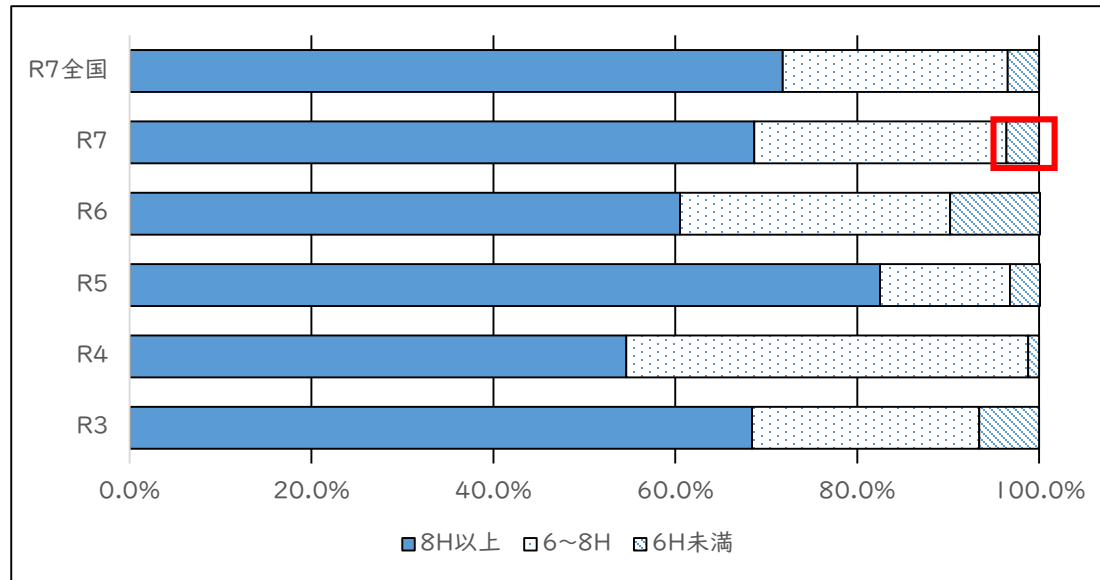


	5H以上	3~5H	1~3H	1H未満	全く見ない
R3	10.8%	28.0%	47.3%	12.9%	1.1%
R4	17.6%	23.1%	47.3%	11.0%	1.1%
R5	12.7%	31.7%	48.1%	5.1%	2.5%
R6	18.3%	25.6%	51.2%	2.4%	2.4%
R7	13.5%	37.8%	40.5%	8.1%	0.0%
R7全国	16.6%	33.7%	44.2%	5.1%	0.4%

R7テレビ等視聴時間5時間以上 13.5%  
R6との差 4.8%減少

# 毎日の睡眠時間(小5)

## 【男子】

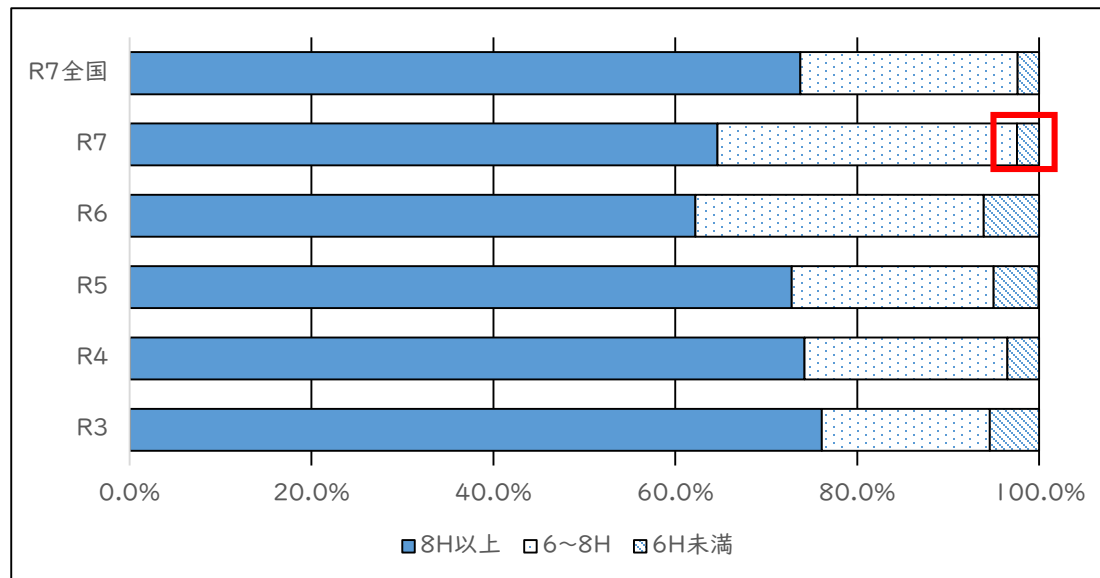


小学校5年生	毎日の睡眠時間(男子)		
	8H以上	6~8H	6H未満
R3	68.4%	25.0%	6.6%
R4	54.6%	44.2%	1.2%
R5	82.5%	14.3%	3.3%
R6	60.5%	29.7%	9.9%
R7	68.7%	27.7%	3.6%
R7全国	71.8%	24.7%	3.5%

R7睡眠時間6時間未満 3.6%

R6との差 6.3%減少

## 【女子】



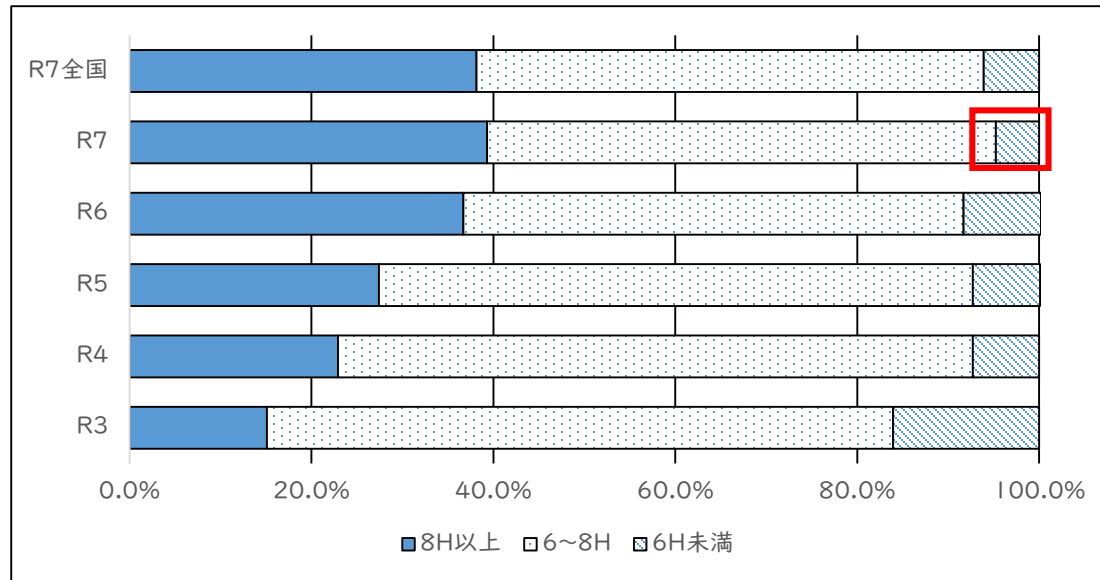
小学校5年生	毎日の睡眠時間(女子)		
	8H以上	6~8H	6H未満
R3	76.1%	18.5%	5.4%
R4	74.2%	22.3%	3.5%
R5	72.8%	22.2%	4.9%
R6	62.2%	31.7%	6.1%
R7	64.6%	32.9%	2.4%
R7全国	73.7%	23.9%	2.4%

R7睡眠時間6時間未満 2.4%

R6との差 3.7%減少

# 毎日の睡眠時間（中2）

## 【男子】

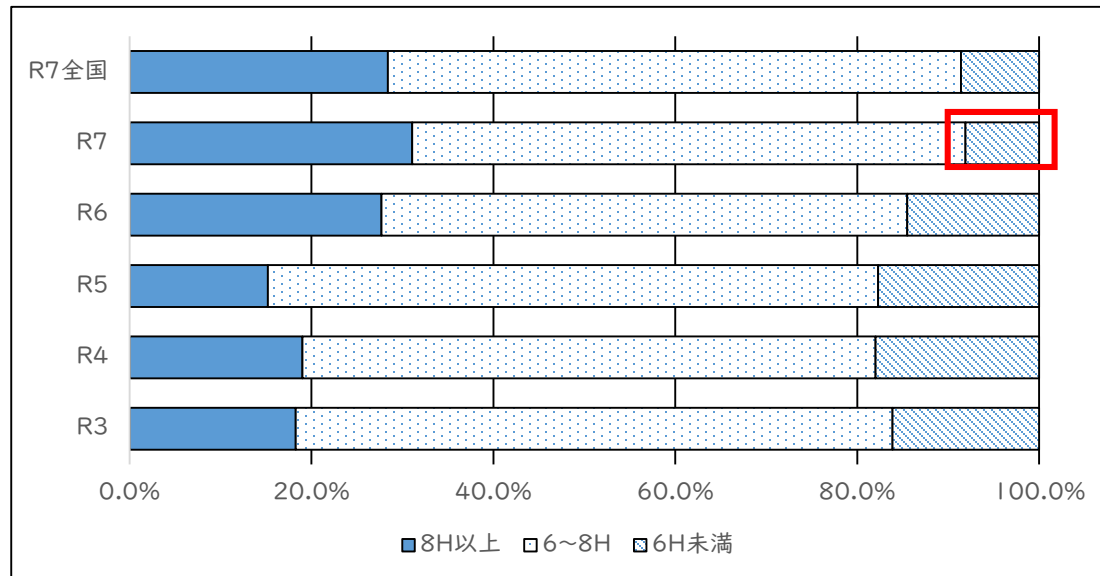


中学校2年生	毎日の睡眠時間（男子）		
	8H以上	6~8H	6H未満
R3	15.1%	68.9%	16.0%
R4	22.9%	69.8%	7.3%
R5	27.4%	65.3%	7.4%
R6	36.7%	55.0%	8.5%
R7	39.3%	56.0%	4.8%
R7全国	38.1%	55.8%	6.1%

R7睡眠時間6時間未満 4.8%

R6との差 3.7%減少

## 【女子】



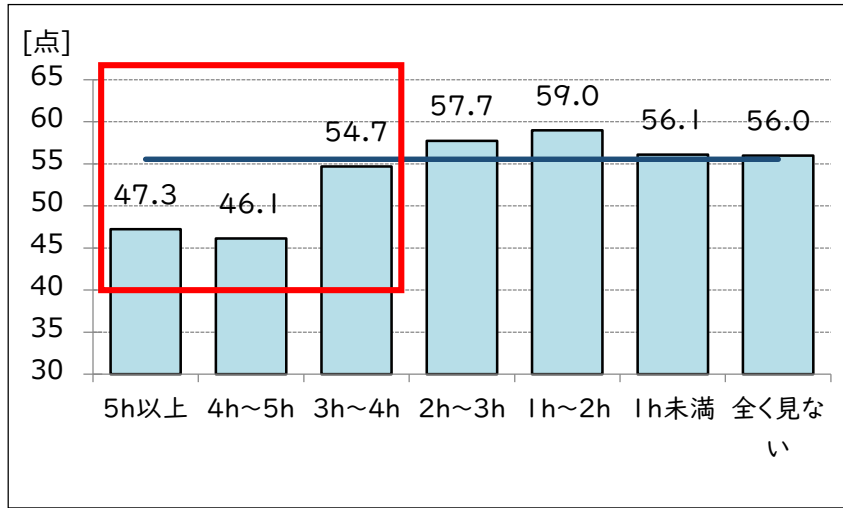
中学校2年生	毎日の睡眠時間（女子）		
	8H以上	6~8H	6H未満
R3	18.3%	65.6%	16.1%
R4	19.0%	63.0%	18.0%
R5	15.2%	67.1%	17.7%
R6	27.7%	57.8%	14.5%
R7	31.1%	60.8%	8.1%
R7全国	28.4%	63.0%	8.6%

R7睡眠時間6時間未満 8.1%

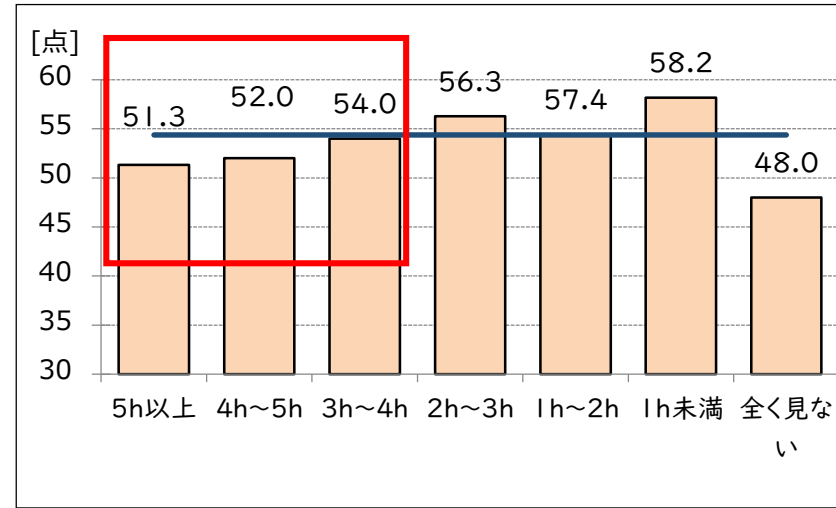
R6との差 6.4%減少

# 平日のテレビ・スマホ等視聴時間と体力合計点の相関

【小5男】



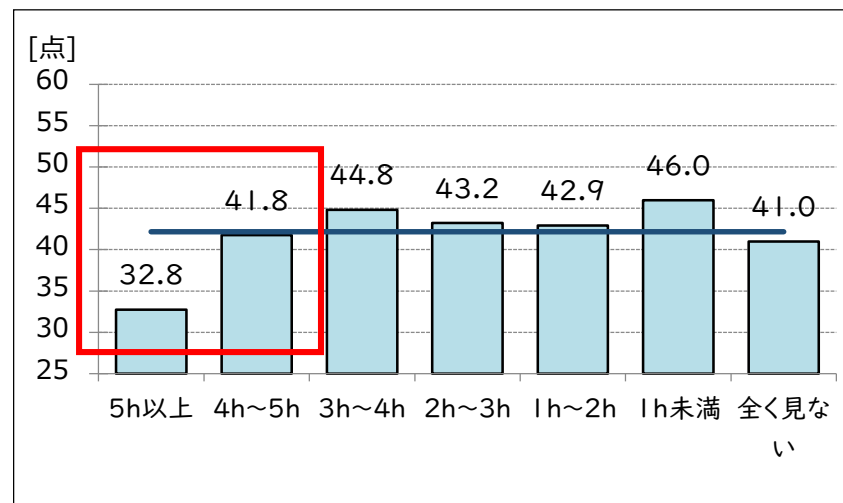
【小5女】



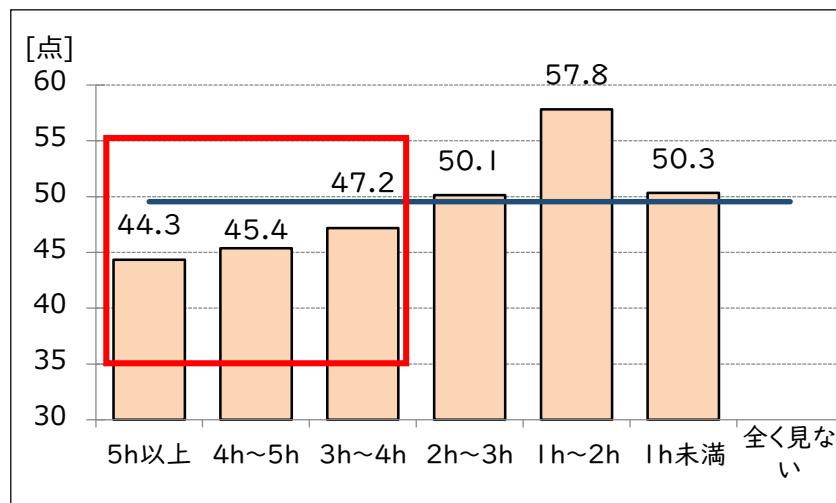
➤ 小学校男女・中学校女子では、「平日、学習以外でのテレビやスマホ等視聴時間が3時間以上」の児童生徒の体力合計点は、市の平均より低い傾向にある。

➤ 中学校男子では「平日、学習以外でのテレビやスマホ等視聴時間が4時間以上」の生徒の体力合計点は、市の平均より低い傾向にある。

【中2男】



【中2女】



※グラフ内の青線(横線)は、市の体力合計点の平均

# まとめ

## 【成果】

- 令和7年度の体力合計点は、全国平均と同等程度または全国平均以上の水準を維持している。
- 種目別においても、多くの種目で全国平均を上回る結果が出ている。
- 握力、反復横跳び、立ち幅跳び、ボール投げの種目については、宇陀市の子どもたちの大きな強みであり、R7年度も高い数値を記録している。

## 【課題】

- 長座体前屈に関しては、小・中ともに全国平均を下回る結果が出ている。
- 「1週間の総運動時間」では、中学校女子において、週420分以上運動する層と、週60分未満の層の「二極化」が続いている。
- スクリーンタイムでは、5年間で増加傾向にあり、令和7年度も3時間以上の割合が高い水準にある。

## 【子どもの運動習慣形成と体力向上に向けた取組について】

- 《柔軟性の向上》 : 各学校において準備運動や整理運動の時間を活用し、ペアストレッチ等を行う。
- 《ICT活用の深化》 : 各学校においてタブレット端末で撮影した動画を即座にフィードバックし、「自分の動き」と「手本」を比較させる活動を定着させる。
- 《運動の日常化》 : 「宇陀クラブ」を充実させ、学校外でもスポーツに取り組める環境を整備する。  
: 体育健康課が行う「運動遊び、みんなでチャレンジ!」を活用し、運動への親しみとともに集団で運動する楽しさを味わわせることを通じて体力の向上を図る。
- 《スクリーンタイム削減》 : 保護者に対し、スクリーンタイム削減の啓発を行う。