



# 健やかな体をはぐくむために

令和7年度

## 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果・概要版

### 1 体格 ( )内の数値は令和6年度のもの

【小学校5年男子】		
	身長(cm)	体重(kg)
全国	139.53 (139.53)	35.01 (35.16)
北海道	140.09 (140.12)	36.73 (36.88)
小樽市	140.26 (139.94)	37.26 (36.72)

【小学校5年女子】		
	身長(cm)	体重(kg)
全国	140.81 (140.96)	34.70 (34.92)
北海道	141.52 (141.69)	35.93 (36.24)
小樽市	141.77 (141.72)	35.62 (37.44)

【中学校2年男子】		
	身長(cm)	体重(kg)
全国	161.31 (161.29)	50.11 (50.10)
北海道	162.37 (162.15)	52.07 (52.00)
小樽市	162.53 (162.82)	52.76 (53.10)

【中学校2年女子】		
	身長(cm)	体重(kg)
全国	155.06 (155.03)	46.88 (46.77)
北海道	155.40 (155.30)	47.69 (47.52)
小樽市	155.09 (155.55)	46.99 (48.54)

#### 【体格について】

小中学校において、男女ともに、「身長」「体重」が全国平均値を上回りました。一方で、「肥満傾向」については、小学校では男女が、中学校では男子が全国平均を上回りました。

#### 【体力について】

- 小学校について、男子は、「握力」「長座体前屈」「反復横とび」「立ち幅跳び」の4種目で全国平均値を上回り、女子は、「握力」「長座体前屈」「反復横とび」の3種目で全国平均値を上回っており、体力合計点は男女ともに全国平均値を上回りました。
- 中学校について、男子は「握力」「立ち幅とび」の2種目で全国平均値を上回りました。女子は、どの種目も全国平均値は上回っていませんが、令和6年度と比べ、「20m シャトルラン」で改善が見られます。
- 昨年度の課題であった筋持久力や全身持久力は、小中学校ともに数値に改善が見られますが、投力については、小中学校ともに全国・全道平均値を下回っており、課題が見られます。

この概要版は令和7年4月から7月末に、市内の中学校5年生と中学校2年生を対象として実施した「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果等を踏まえ、保護者の皆様に、小樽の子どもたちの体力や運動習慣等の状況をご理解いただくための資料として作成しました。

子どもの体力は、健康の保持増進や学習意欲等にもかかわっており、幼い時期から日常的に運動に親しませることが大切です。小樽の未来を担う子どもたちの健やかな体をはぐくむために、学校と家庭が一緒にになって体力向上に取り組みましょう！《令和8年2月 小樽市教育委員会》

### 2 体力

※ ▲印については、全国平均値及び北海道平均値に比べ、小樽市の記録が下回っているもの。

#### 【小学校5年男子】

	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20m シャトルラン(回)	50m 走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点
小樽市の記録	16.17	19.07	38.63	42.64	45.80	9.77	151.53	19.86	53.29
北海道との差	▲0.59	▲0.26	4.26	0.15	▲1.36	▲0.10	▲0.49	▲1.99	▲0.31
全国との差	0.21	▲0.39	4.75	1.75	▲2.14	▲0.31	0.60	▲1.20	0.27

#### 【小学校5年女子】

	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20m シャトルラン(回)	50m 走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点
小樽市の記録	15.86	18.33	41.50	40.95	35.18	9.92	142.34	12.86	54.42
北海道との差	▲0.43	0.21	2.79	0.70	▲0.95	0.03	▲1.91	▲1.18	▲0.19
全国との差	0.25	▲0.03	3.35	2.25	▲1.67	▲0.15	0.00	▲0.25	0.45

#### 【中学校2年男子】

	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	20m シャトルラン(回)	50m 走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点
小樽市の記録	30.21	25.73	42.01	51.15	428.32	73.52	8.10	199.08	20.17	40.50
北海道との差	0.58	0.12	▲1.57	0.79	2.82	▲1.72	0.07	3.27	▲0.40	▲0.55
全国との差	1.26	▲0.36	▲3.11	▲0.49	▲19.07	▲5.30	▲0.10	1.57	▲0.57	▲1.70

#### 【中学校2年女子】

	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	20m シャトルラン(回)	50m 走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点
小樽市の記録	22.58	19.60	43.71	44.09	332.00	45.37	9.24	159.30	11.62	43.32
北海道との差	▲0.59	▲1.25	▲1.91	▲0.31	▲4.76	▲1.47	▲0.08	▲3.45	▲0.72	▲2.30
全国との差	▲0.57	▲2.10	▲3.28	▲1.65	▲22.34	▲5.23	▲0.27	▲7.14	▲0.81	▲4.26

※ 体力合計点 8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した体力テスト合計得点

### 3 質問調査結果

※単位は(%)

#### ◆ 運動やスポーツをすることは好きですか。

	「好き」と回答			
	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
全国	72.7	54.1	66.4	43.0
北海道	74.4	56.0	70.3	44.4
小樽市	78.0	61.2	76.2	51.6

#### ◆ 体育（保健体育）の授業は楽しいですか。

	「楽しい」と回答			
	小学校男子	小学校女子	中学校男子	中学校女子
全国	73.7	56.9	56.8	38.0
北海道	74.0	57.5	58.6	38.4
小樽市	79.0	61.1	61.7	36.8

- ・運動やスポーツが好きな児童生徒は、小中学校男女とも全国平均を上回っています。
- ・体育（保健体育）の授業は楽しいと回答した児童生徒は、小学生は男女とも、全国より多くなっています。また、中学生は男子が全国より多く、女子は全国より少なくなっています。

#### ◆ 普段の1週間について聞きます。学校の体育・保健体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか。※単位は(分)

【小学校5年男子】							
	月	火	水	木	金	土	日
全国	52.2	55.4	61.6	57.2	56.3	125.9	120.4
北海道	64.0	76.2	77.6	73.0	76.9	109.6	95.2
小樽市	65.2	73.9	78.3	73.6	69.2	100.6	95.7
【小学校5年女子】							
	月	火	水	木	金	土	日
全国	35.0	36.1	41.9	38.1	39.0	68.2	59.0
北海道	48.0	51.3	54.9	51.0	54.1	67.2	51.1
小樽市	39.8	44.3	42.7	49.8	51.2	67.1	50.8
【中学校2年男子】							
	月	火	水	木	金	土	日
全国	81.0	96.9	78.7	91.2	99.1	189.6	128.2
北海道	89.0	103.9	81.5	99.1	104.1	164.9	100.7
小樽市	95.6	93.1	93.2	72.7	100.5	165.0	98.0
【中学校2年女子】							
	月	火	水	木	金	土	日
全国	60.6	71.0	55.5	66.8	74.4	128.9	66.4
北海道	65.1	70.5	56.9	68.5	74.4	107.1	50.6
小樽市	64.5	55.1	54.5	41.1	65.3	100.2	39.7

- ・平日の運動時間の合計は、小学生は男女とも、全国より多くなっています。また、中学生は男子が全国より多く、女子は全国より少なくなっています。
- ・土日の運動時間は、小中学生ともに、全国より少なくなっています。

### ◆ 生活習慣の状況

※単位は(%)

#### ◆ 平日（月～金曜日）、学習以外で1日にどれくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等の画面を見ていますか。

##### 【小学校5年男子】

	4時間以上	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	全く見たり聞いたりしない
全国	27.3	15.4	20.6	22.6	12.1	1.9
北海道	33.9	16.4	19.8	19.0	9.5	1.4
小樽市	35.0	14.8	20.9	19.4	8.7	1.1

##### 【小学校5年女子】

	4時間以上	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	全く見たり聞いたりしない
全国	22.8	14.6	20.0	24.0	16.3	2.3
北海道	28.7	16.2	19.8	20.6	12.9	1.8
小樽市	30.1	16.5	15.4	23.8	12.1	2.2

##### 【中学校2年男子】

	4時間以上	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	全く見たり聞いたりしない
全国	30.0	20.8	26.4	17.9	4.4	0.6
北海道	36.1	21.5	24.4	14.3	3.2	0.5
小樽市	46.1	23.2	20.8	7.3	2.1	0.3

##### 【中学校2年女子】

	4時間以上	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	全く見たり聞いたりしない
全国	29.2	21.1	26.3	18.0	5.1	0.4
北海道	35.1	21.5	23.7	14.9	4.4	0.4
小樽市	45.9	18.7	20.1	12.4	2.8	0.0

##### 【小学校5年男子】

	3時間以上	1時間未満
全国	42.7	14.0
北海道	50.3	10.9
小樽市	49.8	9.8

##### 【小学校5年女子】

	3時間以上	1時間未満
全国	37.4	18.6
北海道	44.9	14.7
小樽市	46.6	14.3

##### 【中学校2年男子】

	3時間以上	1時間未満
全国	50.8	5.0
北海道	57.6	3.7
小樽市	69.3	2.4

##### 【中学校2年女子】

	3時間以上	1時間未満
全国	50.3	5.5
北海道	56.6	4.8
小樽市	64.6	2.8

・平日3時間以上、テレビ等を見ている割合は、小中学生ともに全国より高くなっています。

特に、中学生男子においては、18.5ポイントも高くなっています。

### 体力・運動能力を高めるために！

- ① 早寝早起きを心がけ、毎日朝食を食べるようにしましょう。
- ② メディアに触れる時間を減らし、望ましい生活習慣を身に付けましょう。
- ③ 運動する機会を増やすために、スポーツイベント等へ参加しましょう。