

## 令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 の結果のポイントについて

### 調査の概要

#### 1 調査の対象及び内容

国公立の小学校5年生及び中学校2年生を対象とした悉皆調査（小学生：約105万人、中学生：約96万人）

#### ○実技テスト調査（8項目）

		テスト項目						
小学校 5年生	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	20mシャトルラン※1	50m走	立ち幅 とび	ソフトボール 投げ
中学校 2年生					20mシャトルランか 持久走※2の選択			ハンドボール 投げ

※1 往復持久走（一定の間隔で鳴る電子音に従って20mを走り、折り返し回数を測定）

※2 男子は1500m、女子は1000m

#### 評価基準表

	A	B	C	D	E
小学校5年生	65点以上	58～64点	50～57点	42～49点	42点以下
中学校2年生	57点以上	47～56点	37～46点	27～36点	26点以下

※各実技テストの結果を10点満点で換算し、合計80点満点で上記基準表に基づき、A～Eの評価を判定

#### ○質問紙調査

1週間の運動時間、部活動の活動時間、スクリーンタイム、体格、生活習慣 等

#### 2 調査の実施時期

2019年4月～7月の間に各学校において実施

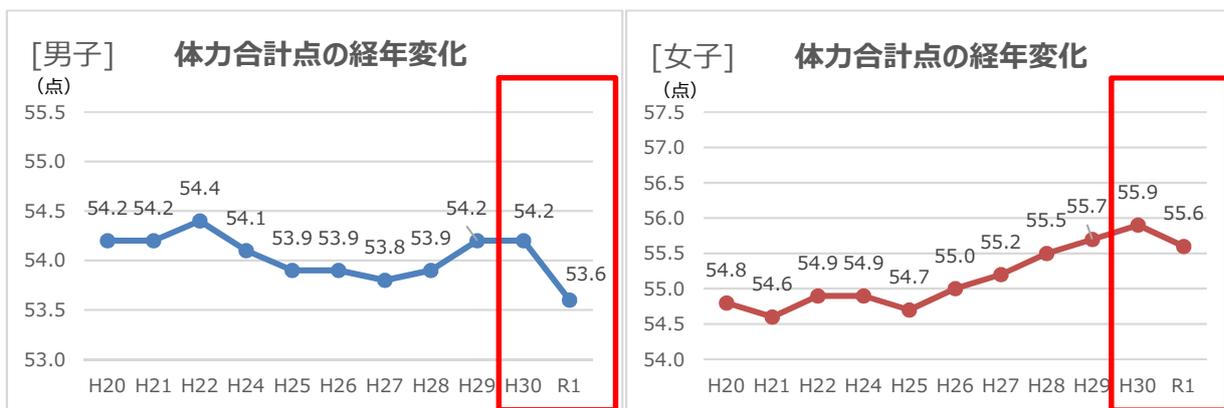
# 調査結果の概要

## 1 児童生徒の体力の状況

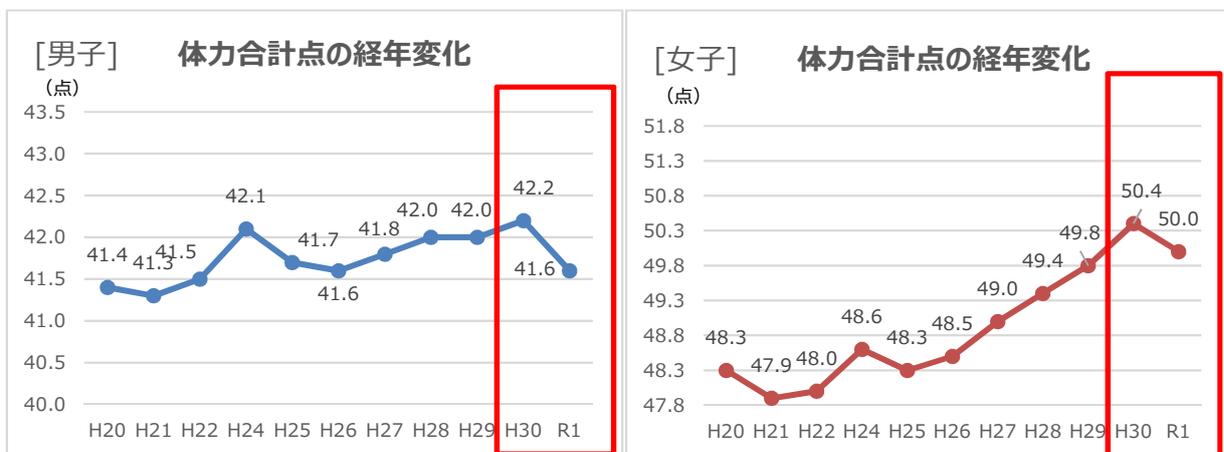
### (1) 体力合計点の状況

平成 20 年度の調査開始以降の推移をみると、令和元年度は小・中学生の男女ともに低下した。小・中学生ともに、女子よりも男子が大きく低下しており、特に、小学生男子は過去最低の数値であった。

#### 小学生



#### 中学生



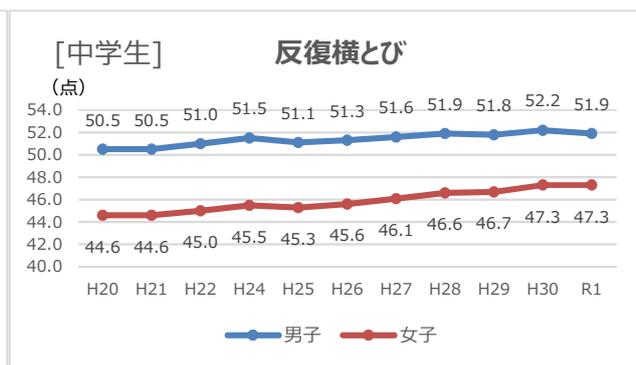
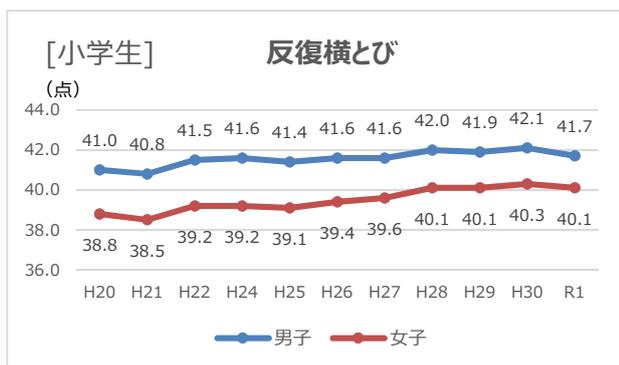
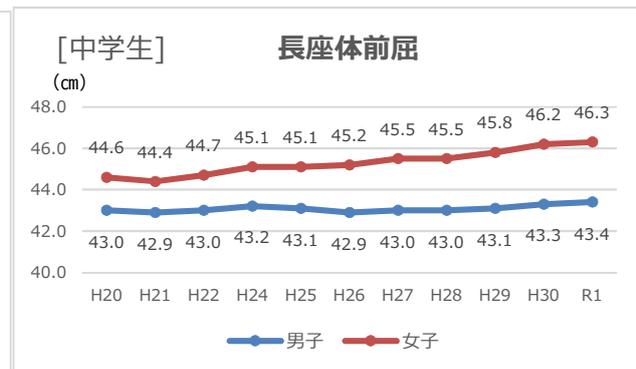
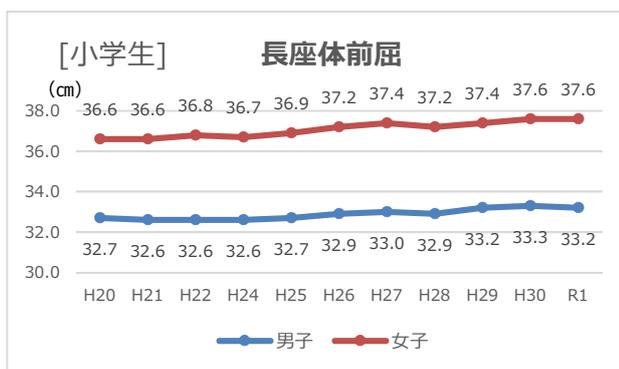
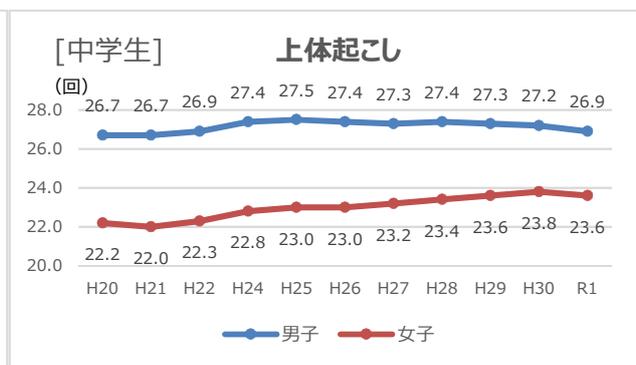
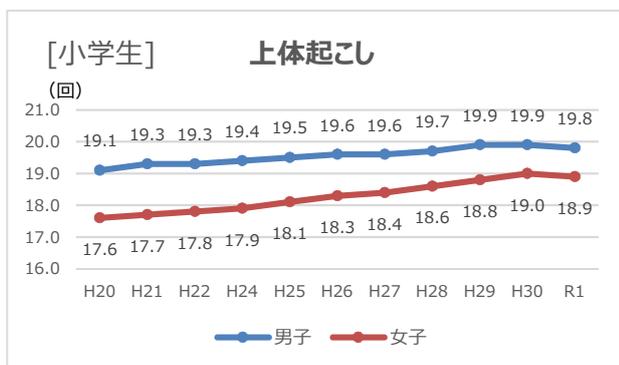
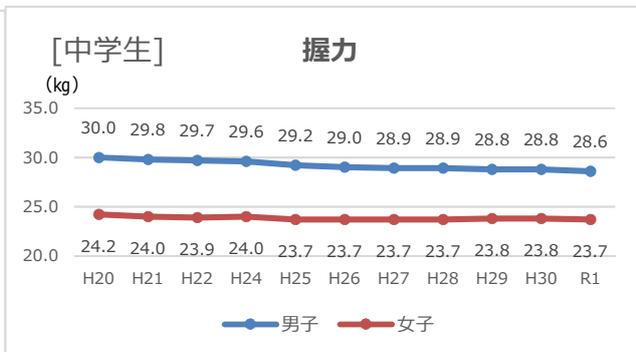
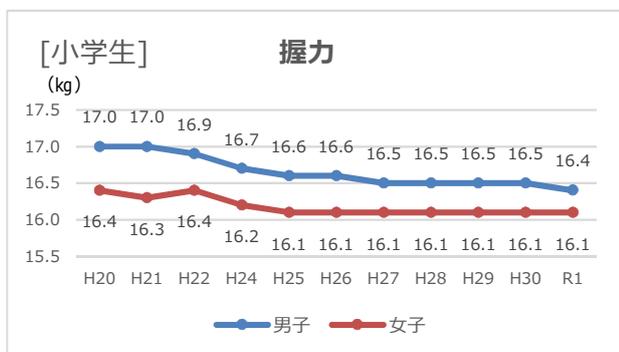
### 主な背景

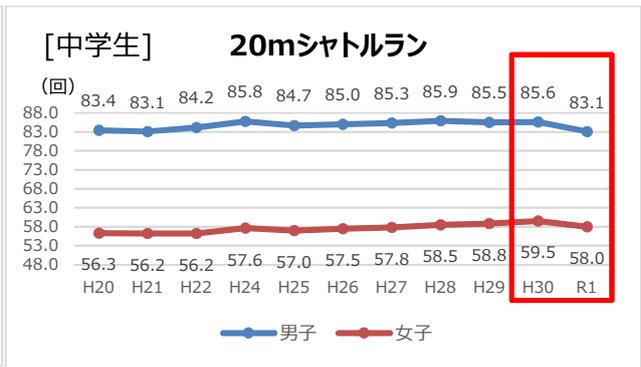
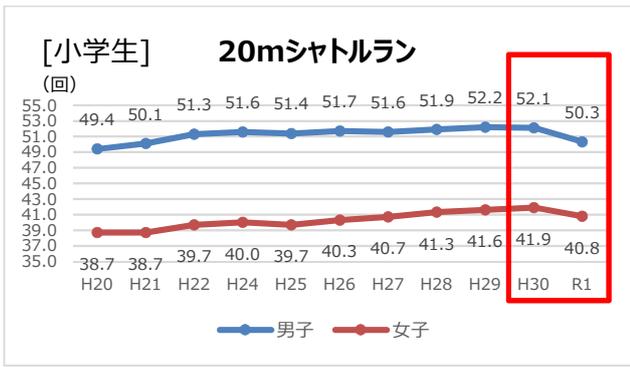
- 授業以外の運動時間の減少 ⇒ 1週間の運動時間が420分以上の割合が、小・中学生ともに減少。
- スクリーンタイム※の増加 ⇒ 小・中学生ともに増加しており、特に男子が長時間化している。
- 肥満である児童生徒の増加 ⇒ 小・中学生ともに増加。
- 朝食を食べない児童の増加 ⇒ 小学生が増加。ただし、中学生は変化なし。

※スクリーンタイム…平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間

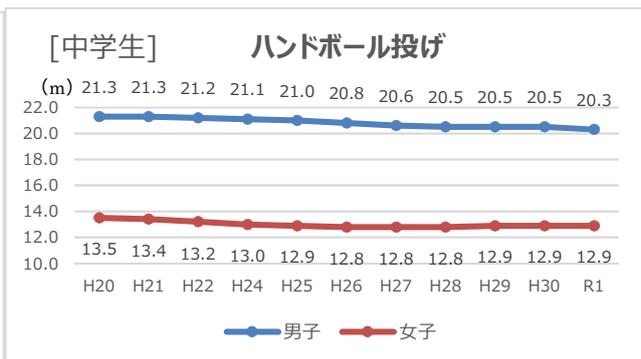
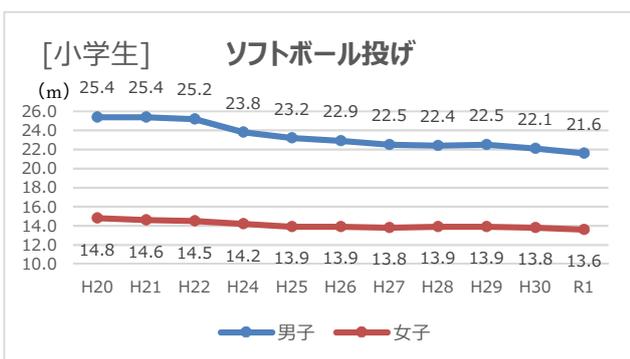
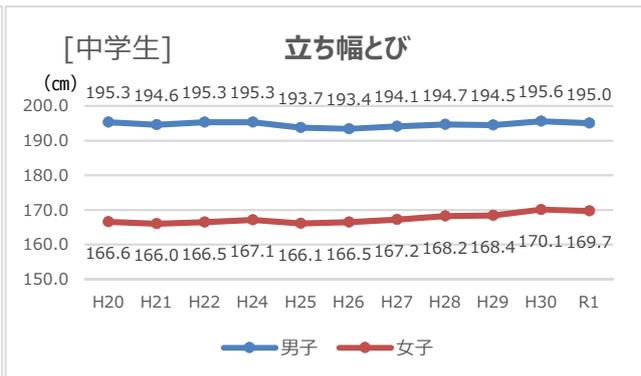
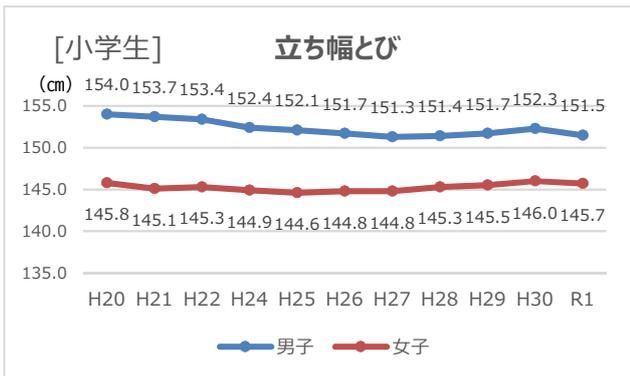
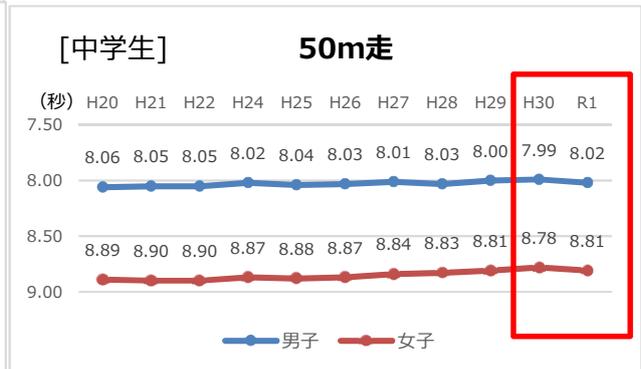
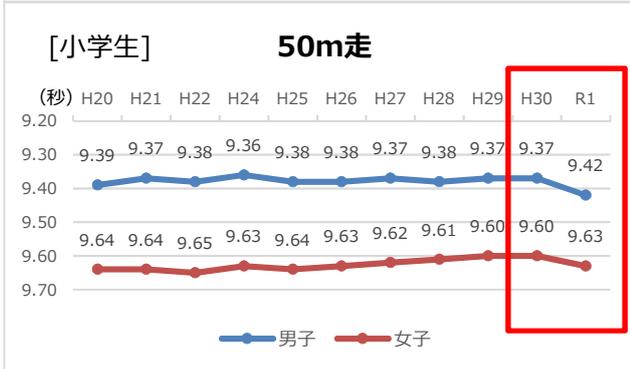
## (2) 各実技テスト項目の状況

各実技テストの数値をみると、令和元年度は小・中学生の男女ともに、全体的に数値が低下しているが、特に「20mシャトルラン」「持久走」「50m走」については大きく低下している。





※持久走は、中学生のみの調査項目であり、持久走と20mシャトルランのいずれかを学校が選択して実施

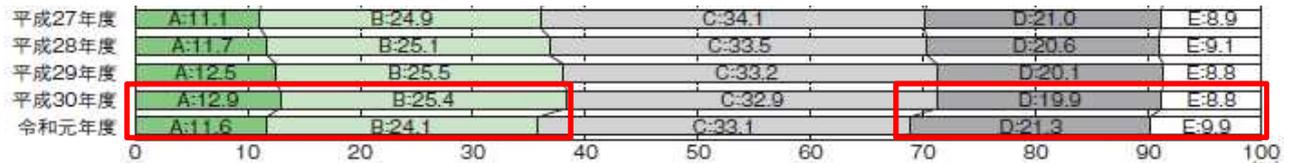


### (3) 体力合計点の評価の状況

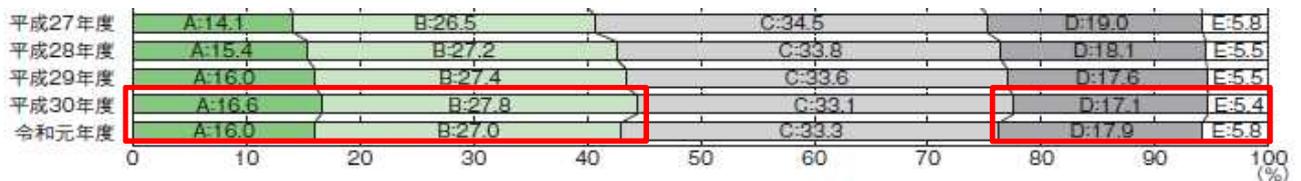
体力合計点の評価の変化をみると、令和元年度は、小・中学生男女ともに、A・Bの割合が減少し、D・Eの割合が増加しており、全体的に体力合計点が低下していると推察される。

(小学生)

#### ● 男子



#### ● 女子

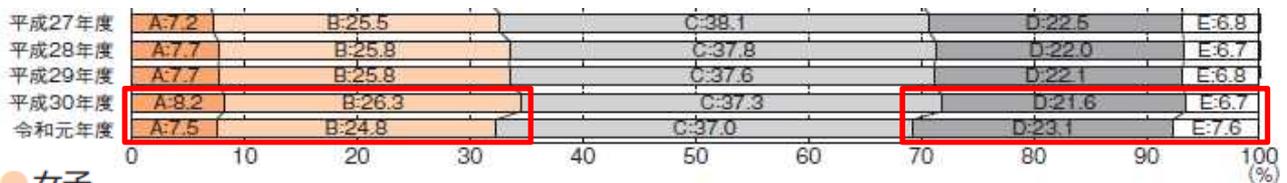


A・Bが減少

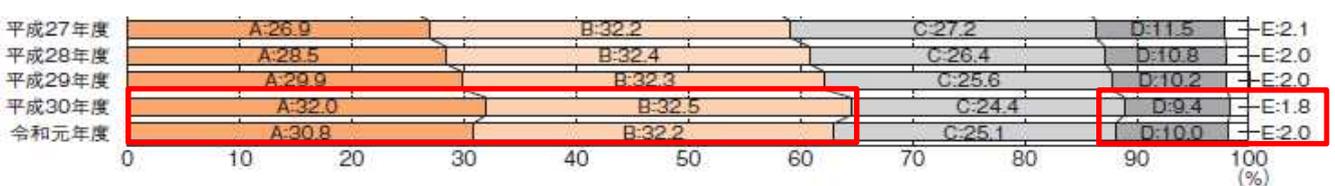
D・Eが増加

(中学生)

#### ● 男子

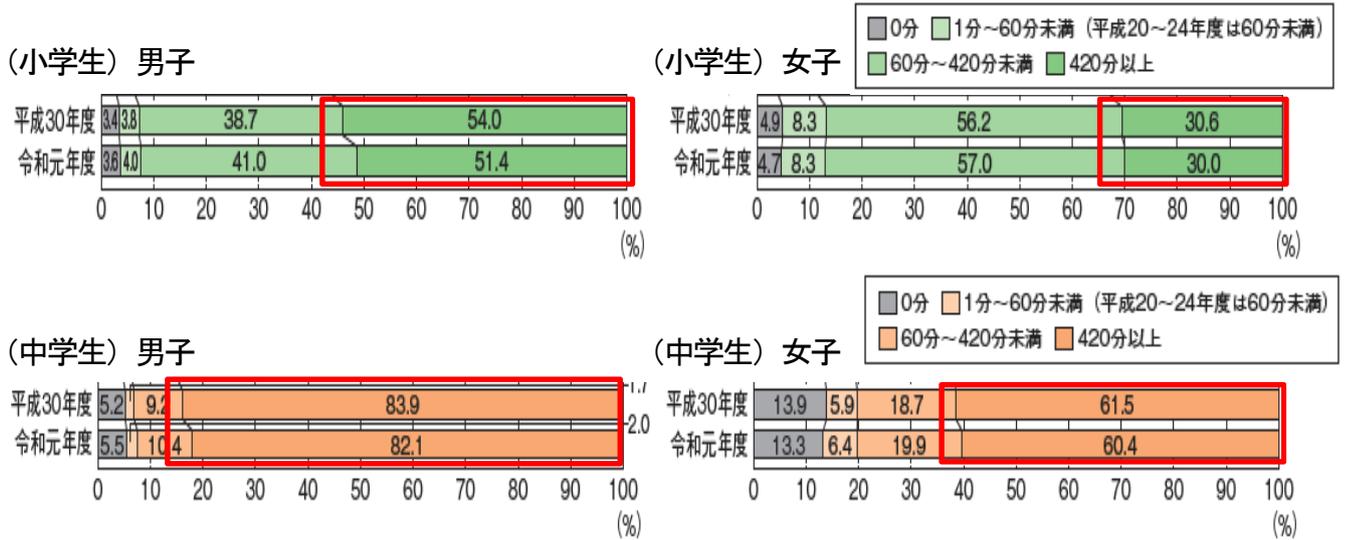


#### ● 女子



## 2 児童生徒の運動時間（体育の授業を除く。）

1週間の運動時間が420分以上の割合は、減少しており、特に男子の方が低下幅が大きい。



### 【運動時間別の体力合計点】

1週間の運動時間が420分以上の児童生徒は、それ以外の児童生徒と比べ体力合計点が高い。

	小学生		中学生	
	男子	女子	男子	女子
420分未満	49.3	53.7	33.3	43.1
420分以上	57.6	60.0	43.4	54.7
全国平均	53.6	55.6	41.6	50.0

(参考：中学校の部活動の状況)

運動部活動の平均活動時間は連続して短縮しており、休養日は連続して増加している。

#### ・運動部活動の平均活動時間（中学生）

		平成29年度	平成30年度	令和元年度
週合計	男子	16時間 2分	15時間 3分 (▲59分)	13時間 32分 (▲91分)
	女子	16時間 14分	15時間 17分 (▲57分)	13時間 40分 (▲97分)

※基準値…週11時間（部活動ガイドライン）

#### ・運動部活動の平均休養日（中学生）

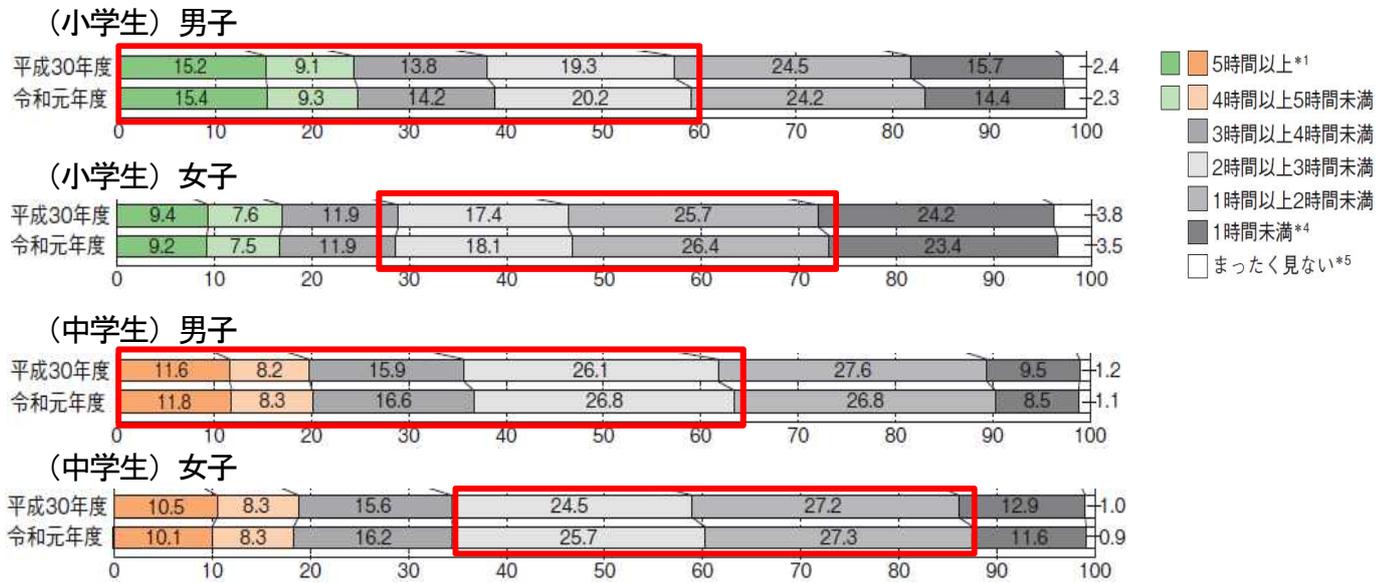
		平成29年度	平成30年度	令和元年度
日数	男子	0.92日	1.12日 (+0.2日)	1.41日 (+0.29日)
	女子	0.93日	1.14日 (+0.21日)	1.44日 (+0.3日)

※基準値…2日（平日1日、休日1日）（部活動ガイドライン）

### 3 児童生徒の生活習慣

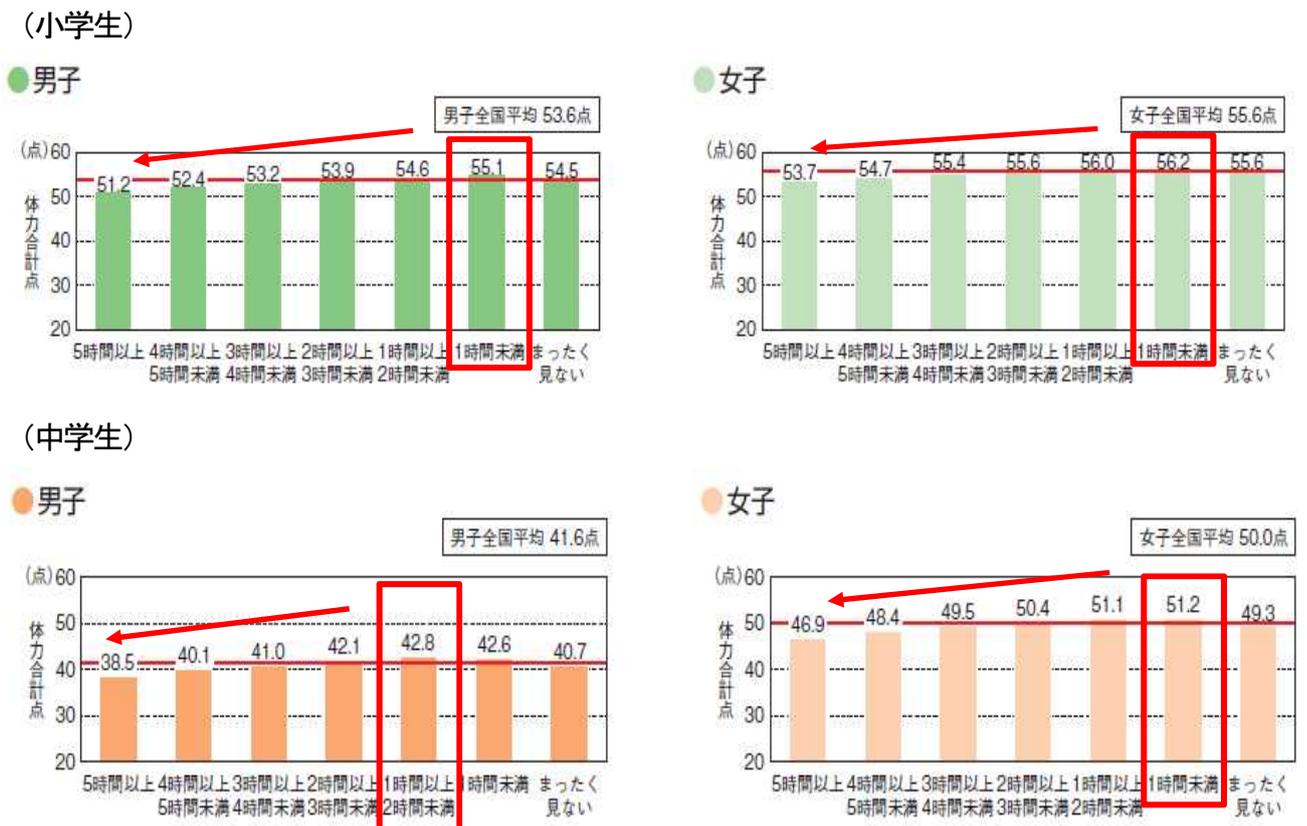
#### (1) スクリーンタイムの状況

スクリーンタイムは増加しており、特に小・中学生の男子が長時間化している。



#### 【スクリーンタイムと体力合計点との関係】

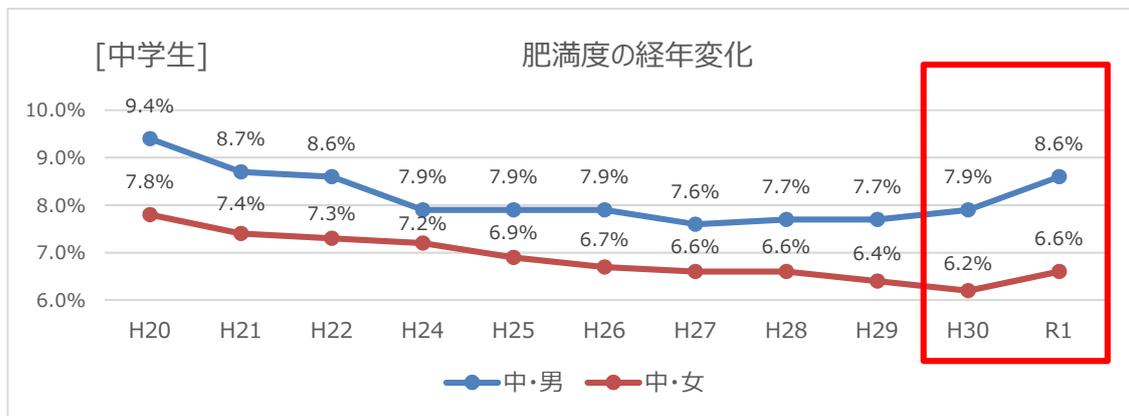
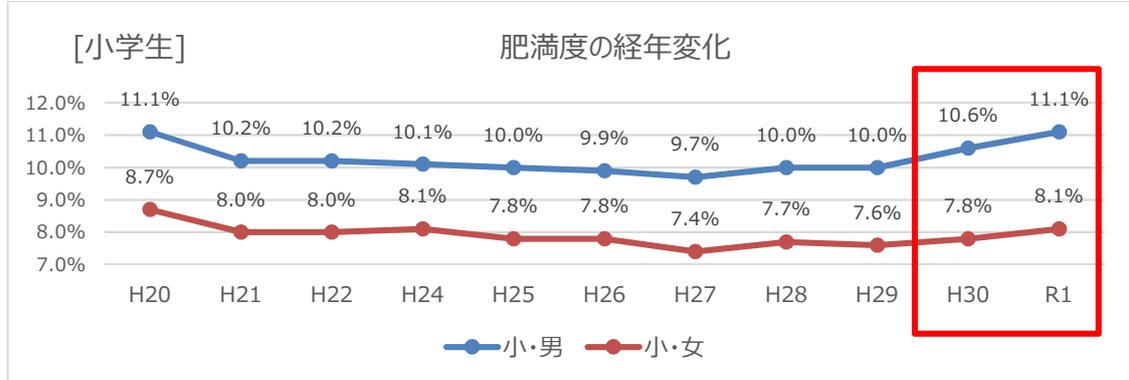
スクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向がみられる。



## (2) 児童生徒の体格の状況

小・中学生の男女ともに、肥満の割合が増加。

### ○肥満である児童生徒の割合の経年変化



### 【体格別の体力合計点】

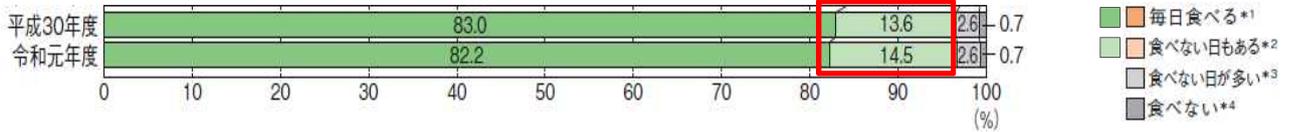
肥満である児童生徒は、その他の児童生徒と比較し、体力合計点が低い傾向がみられる。

	小学生		中学生	
	男子	女子	男子	女子
痩身	53.4	54.9	36.5	46.6
普通	54.4	56.1	42.4	50.6
肥満	47.5	50.8	35.4	44.6
全国平均	53.6	55.6	41.6	50.0

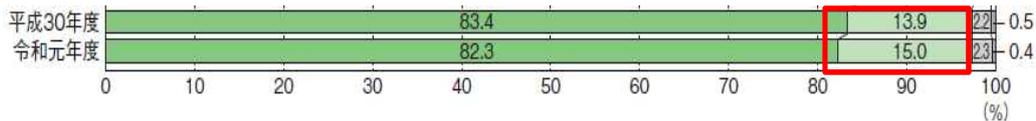
### (3) 朝食の摂取状況

小学生の男女ともに、朝食を「食べない日もある」割合が増加。一方、中学生は顕著な変化はみられない。

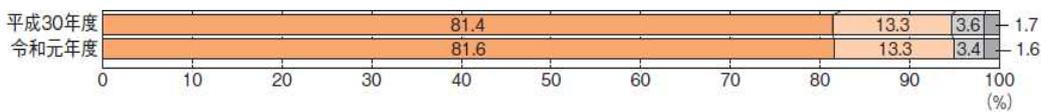
#### (小学生) 男子



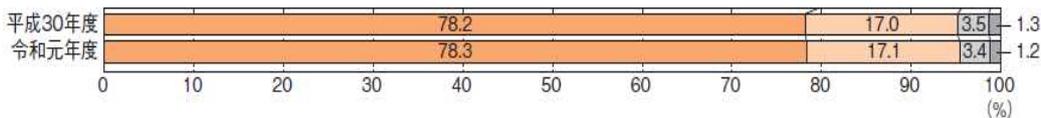
#### (小学生) 女子



#### (中学生) 男子



#### (中学生) 女子



### 【朝食摂取状況と体力合計点との関係】

朝食を「毎日食べる」児童生徒は、その他の児童生徒と比較し、体力合計点が高い傾向がみられる。

#### (小学生)

##### ● 男子



##### ● 女子



#### (中学生)

##### ● 男子



##### ● 女子

