

調査結果の概要

I 児童生徒に対する調査 ● 22

1 実技に関する調査結果 ● 22

2 1週間の総運動時間と体力・運動能力 ● 30

3 運動やスポーツに対する意識 ● 32

4 体育・保健体育の授業に対する意識 ● 34

5 生活習慣と体力 ● 36

6 体格と体力、運動習慣 ● 42

II 学校に対する調査 ● 44

I 児童生徒に対する調査

→ 1 実技に関する調査結果

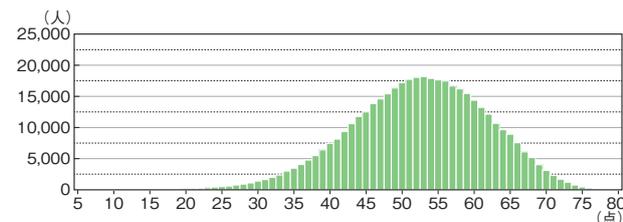
→ 1-1 実技結果と経年変化(国・公・私立学校)【小学校】

〈実技結果(令和4年度)〉

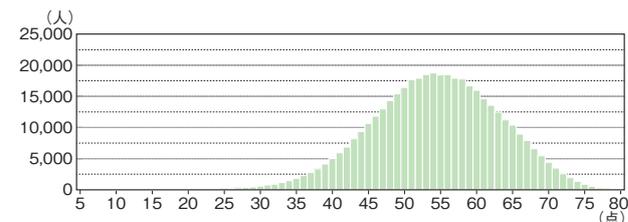
令和4年度調査の体力合計点の平均値は男子が52.29点、女子が54.32点であった。なお、各種目の実技結果の分布、及び、平均値と総合評価の段階別の割合は次のとおりである。

〈体力合計点(令和4年度)〉

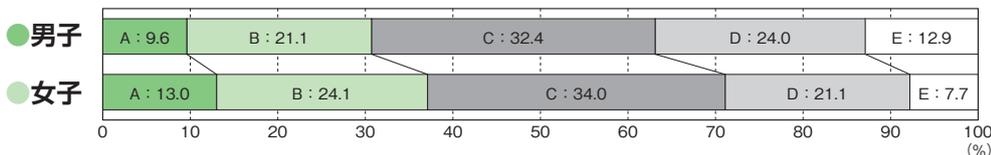
男子	標本数	平均値	標準偏差
	435,327人	52.29点	9.51



女子	標本数	平均値	標準偏差
	424,139人	54.32点	8.91

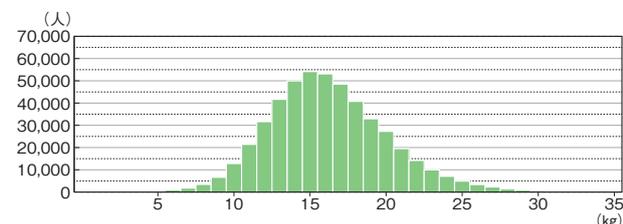


〈総合評価・段階別(令和4年度)〉

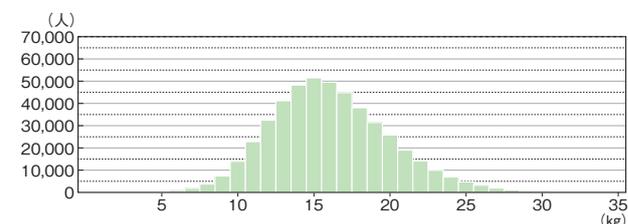


握力

男子	標本数	平均値	標準偏差
	492,561人	16.21kg	3.91

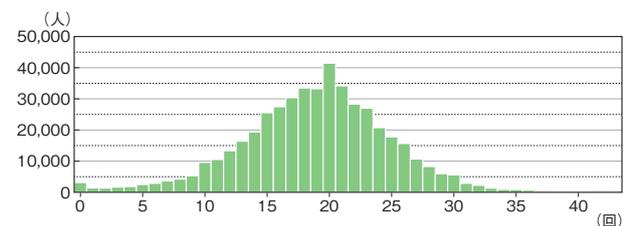


女子	標本数	平均値	標準偏差
	476,628人	16.10kg	3.92

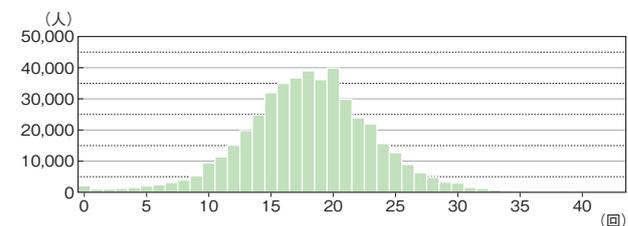


上体起こし

男子	標本数	平均値	標準偏差
	472,895人	18.86回	5.97

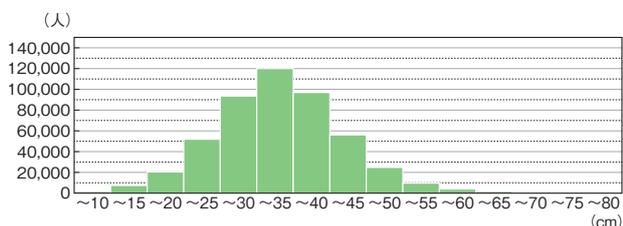


女子	標本数	平均値	標準偏差
	457,806人	17.97回	5.31

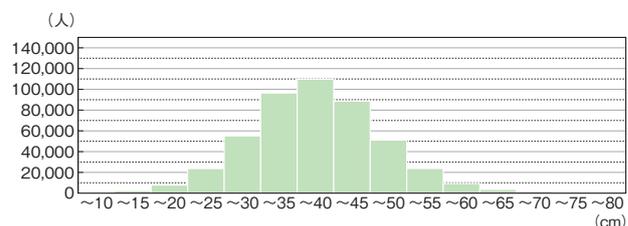


長座体前屈

男子	標本数	平均値	標準偏差
	490,084人	33.80cm	8.98

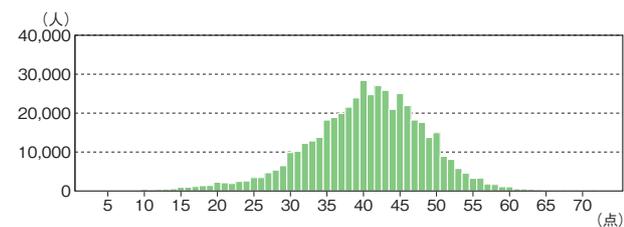


女子	標本数	平均値	標準偏差
	474,771人	38.20cm	9.06

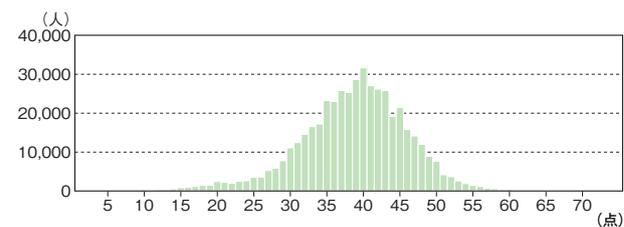


反復横とび

男子	標本数	平均値	標準偏差
	487,367人	40.37点	8.44

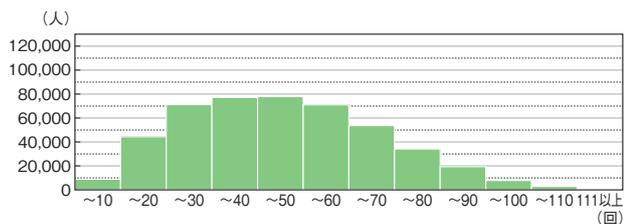


女子	標本数	平均値	標準偏差
	472,196人	38.67点	7.50

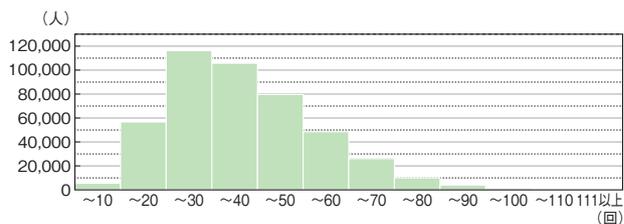


20m シャトルラン

男子	標本数	平均値	標準偏差
	468,784人	45.93回	21.03

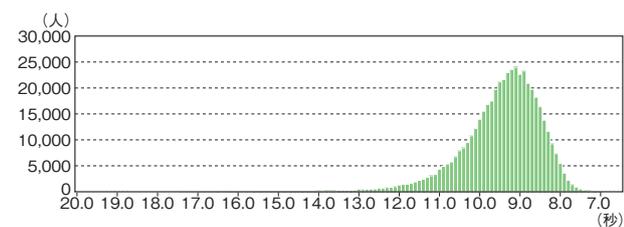


女子	標本数	平均値	標準偏差
	453,876人	36.98回	15.92

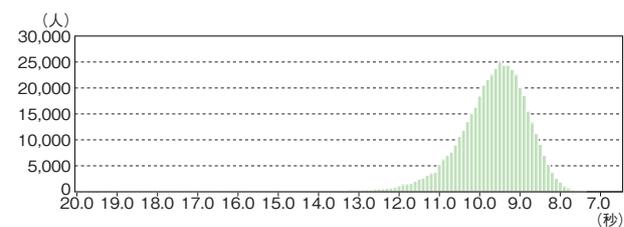


50m 走

男子	標本数	平均値	標準偏差
	486,845人	9.53秒	1.26

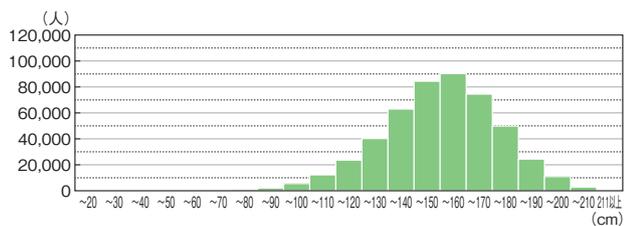


女子	標本数	平均値	標準偏差
	471,462人	9.70秒	1.00

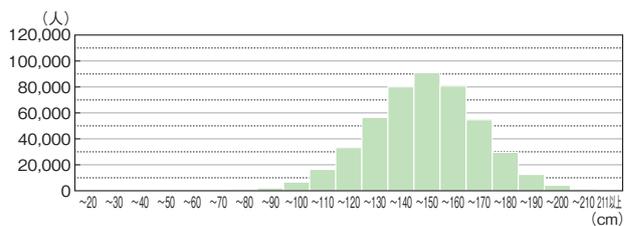


立ち幅とび

男子	標本数	平均値	標準偏差
	488,436人	150.86cm	23.78

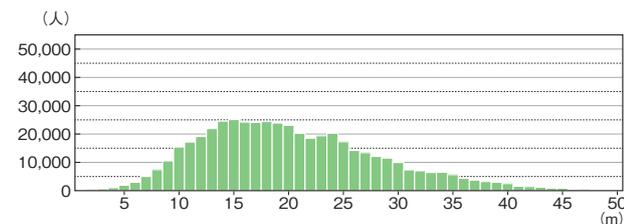


女子	標本数	平均値	標準偏差
	472,949人	144.59cm	22.33

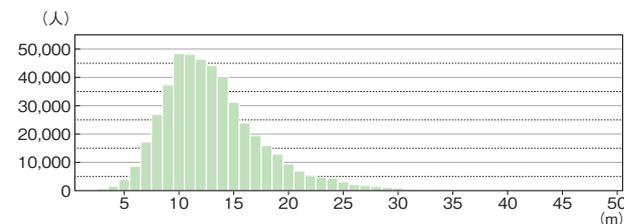


ソフトボール投げ

男子	標本数	平均値	標準偏差
	487,347人	20.31m	8.14



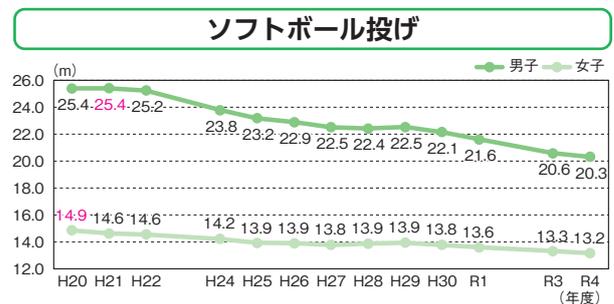
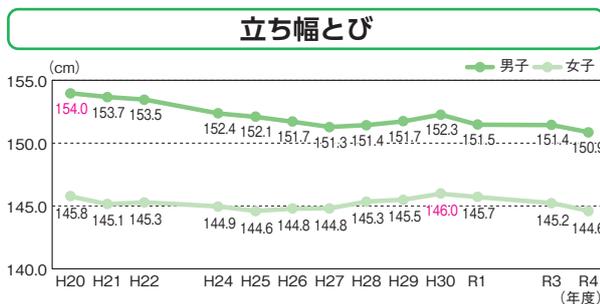
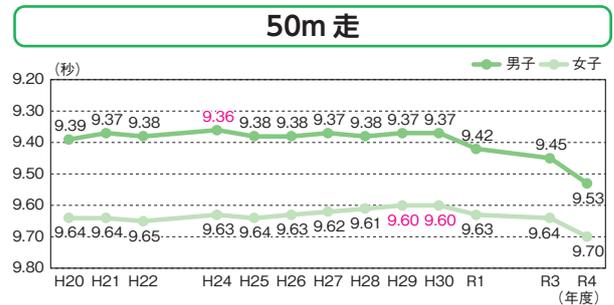
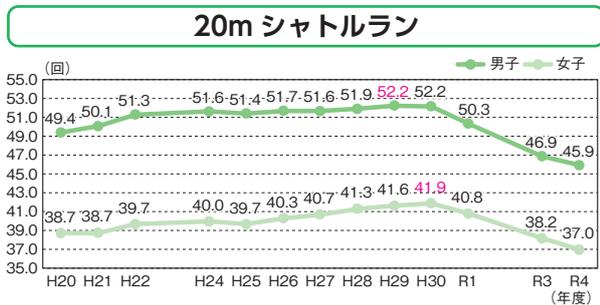
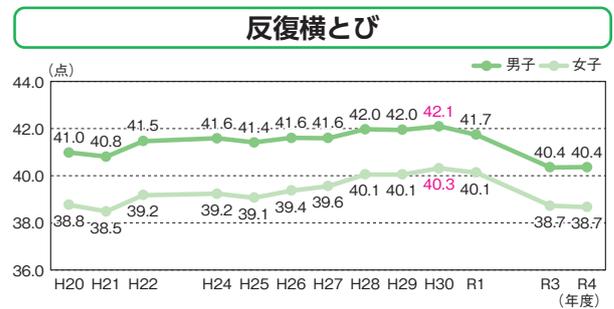
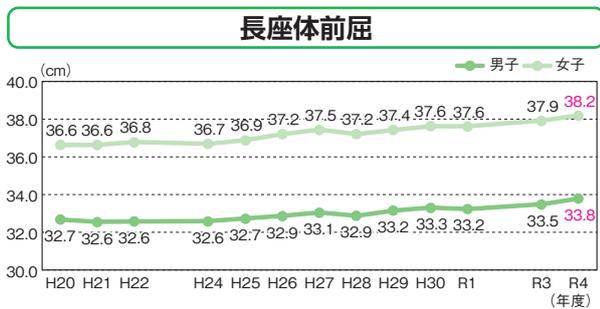
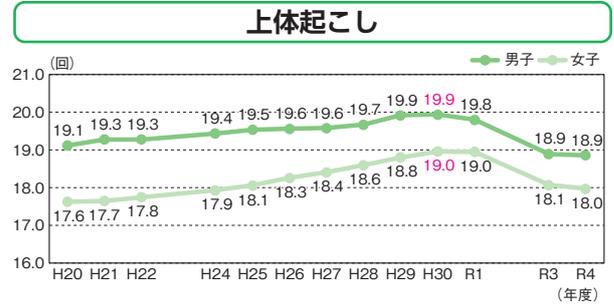
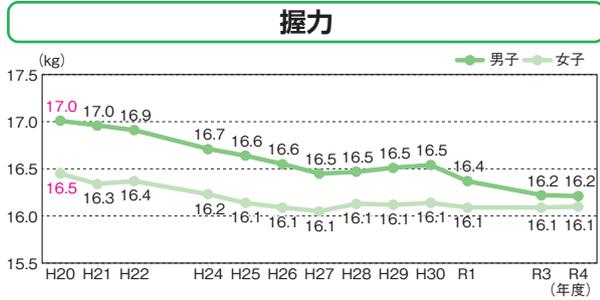
女子	標本数	平均値	標準偏差
	471,610人	13.16m	4.72



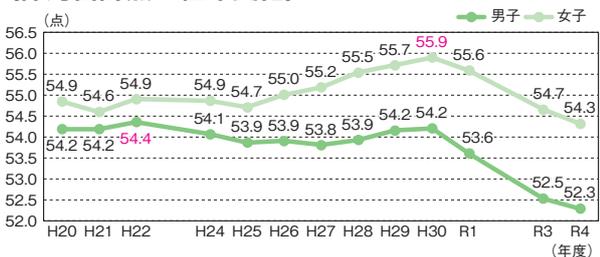
〈各種目の経年変化〉

種目別に見ると、男女ともに令和3年度に比べ、「握力」、「上体起こし」、「反復横とび」、「ソフトボール投げ」は、ほぼ横ばい、「長座体前屈」は向上した。「20mシャトルラン」、「50m走」、「立ち幅とび」は低下した。また、体力合計点については、男女ともに昨年度からやや低下した。

※赤い数値は最高値（小数第2位まででの比較）



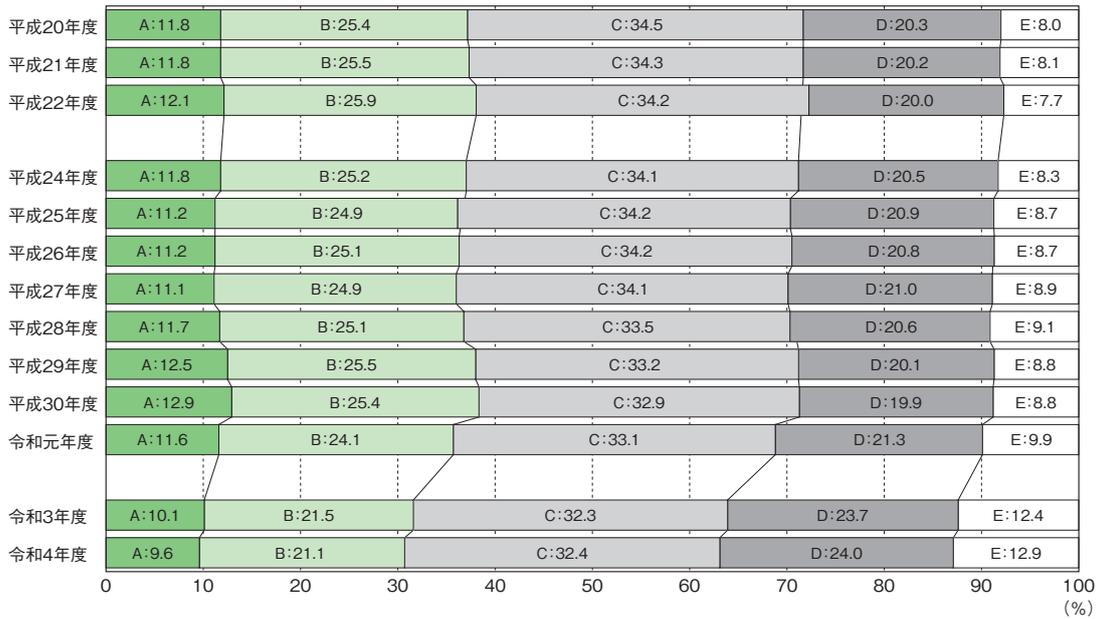
〈体力合計点の経年変化〉



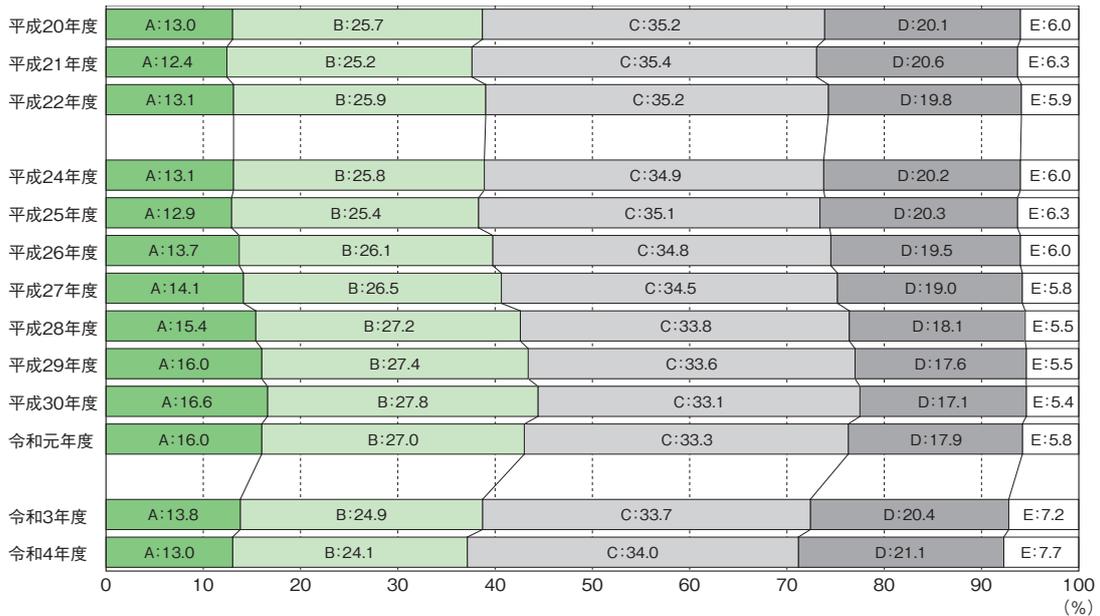
〈総合評価（段階別）の経年変化〉

男女ともに総合評価A群、B群の減少と、D群、E群の増加が見られる。

● 男子



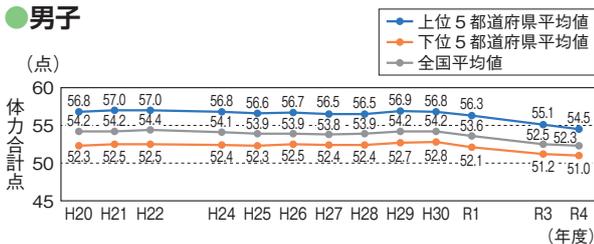
● 女子



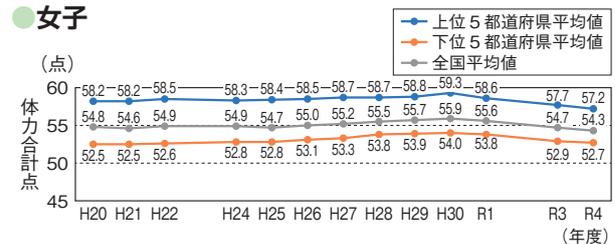
〈上位・下位の5都道府県の体力合計点の平均値〉

上位・下位の5都道府県の体力合計点の平均値の推移を見ると、令和4年度は男女ともに体力合計点の平均値が低下したが、上位と下位の差に注目すると、男女とも調査開始以来、最も差が縮まった。

● 男子



● 女子



上位と下位の差	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
	4.43	4.52	4.51	4.37	4.25	4.23	4.03	4.06	4.21	4.03	4.21	3.88	3.51

上位と下位の差	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
	5.68	5.72	5.90	5.45	5.52	5.43	5.35	4.91	4.91	5.35	4.82	4.75	4.51

※最大値は数値をブルーで、最小値はピンクで網掛けしている。

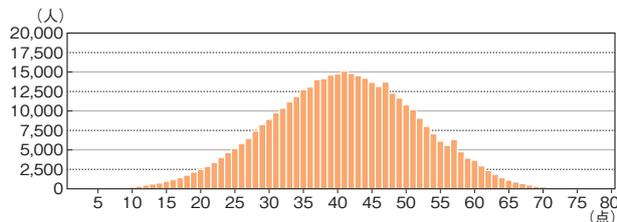
→ 1-2 実技結果と経年変化(国・公・私立学校)【中学校】

〈実技結果 (令和4年度)〉

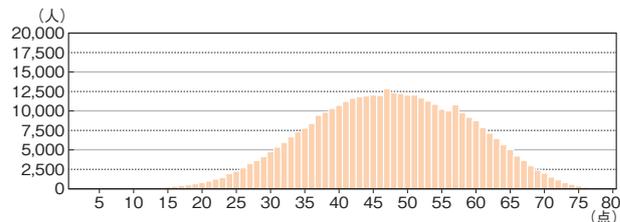
令和4年度調査の体力合計点の平均値は男子が40.90点、女子が47.28点であった。なお、各種目の実技結果の分布、及び、平均値と総合評価の段階別の割合は次のとおりである。

〈体力合計点 (令和4年度)〉

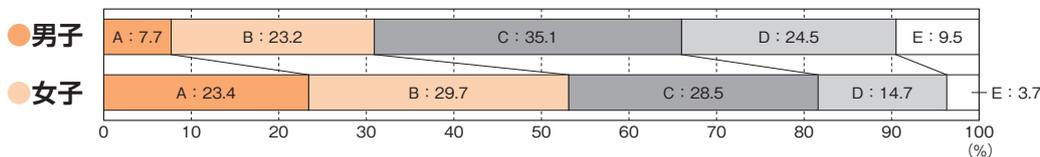
男子	標本数	平均値	標準偏差
	407,411人	40.90点	10.74



女子	標本数	平均値	標準偏差
	388,872人	47.28点	11.51

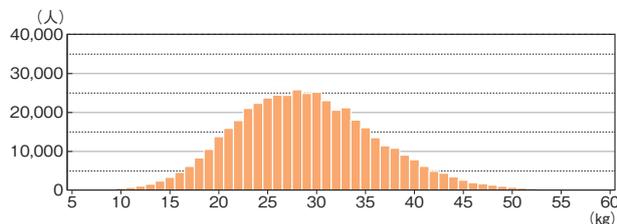


〈総合評価・段階別 (令和4年度)〉

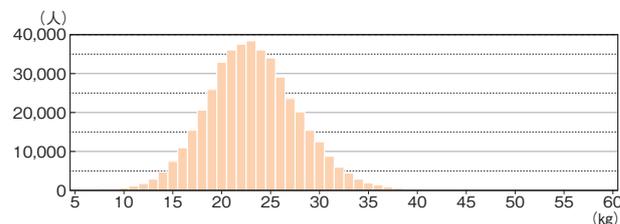


握力

男子	標本数	平均値	標準偏差
	457,671人	28.95kg	7.26

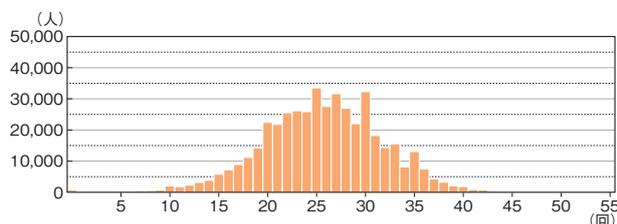


女子	標本数	平均値	標準偏差
	435,662人	23.17kg	4.70

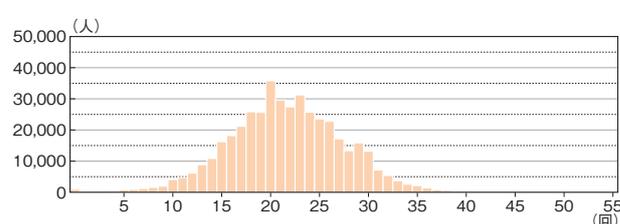


上体起こし

男子	標本数	平均値	標準偏差
	452,489人	25.64回	6.26

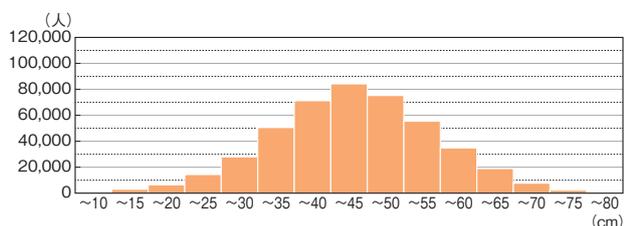


女子	標本数	平均値	標準偏差
	431,731人	21.58回	5.90

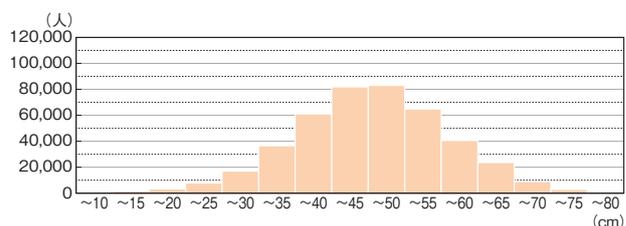


長座体前屈

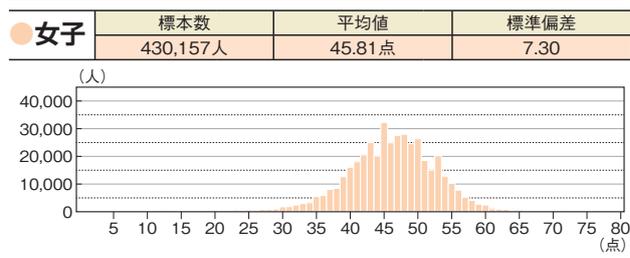
男子	標本数	平均値	標準偏差
	454,365人	43.76cm	11.22



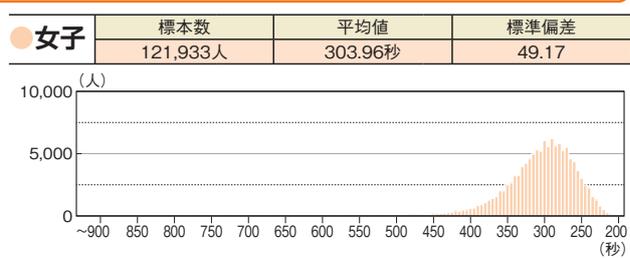
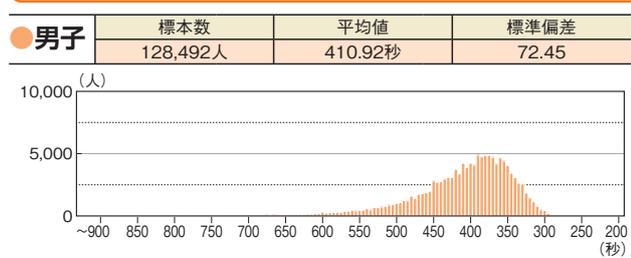
女子	標本数	平均値	標準偏差
	434,201人	46.05cm	10.54



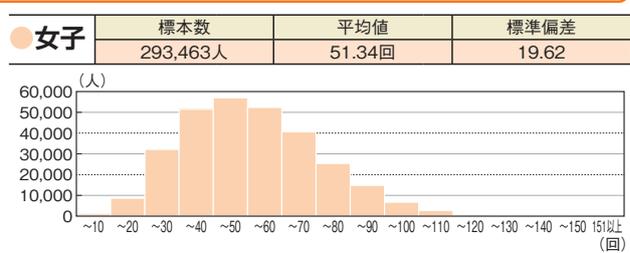
反復横とび



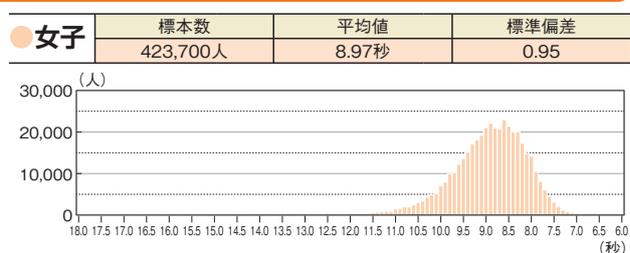
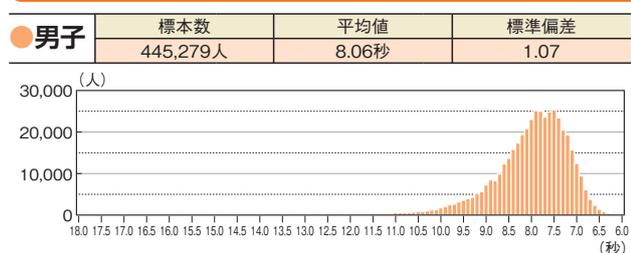
持久走 (男子 1500 m、女子 1000 m)



20m シャトルラン



50m 走



立ち幅とび



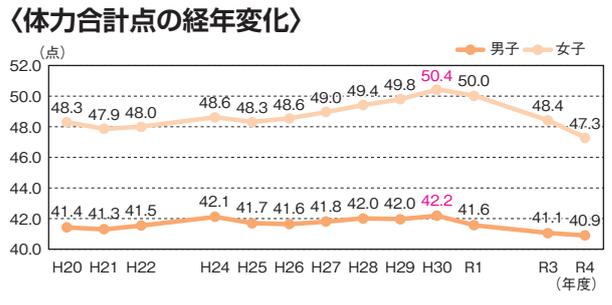
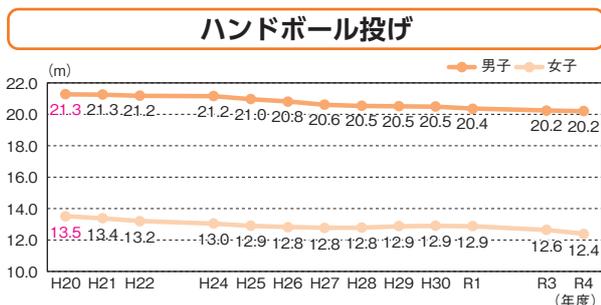
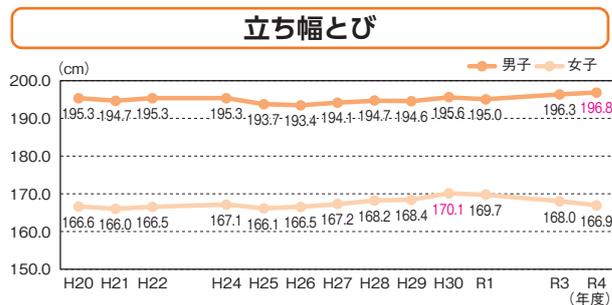
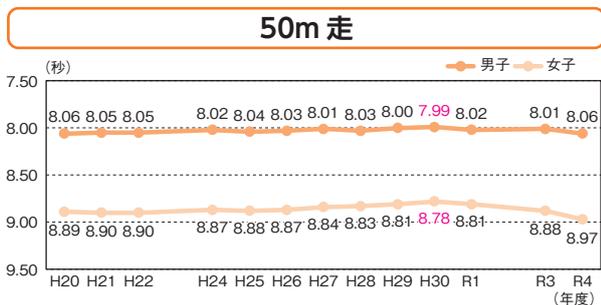
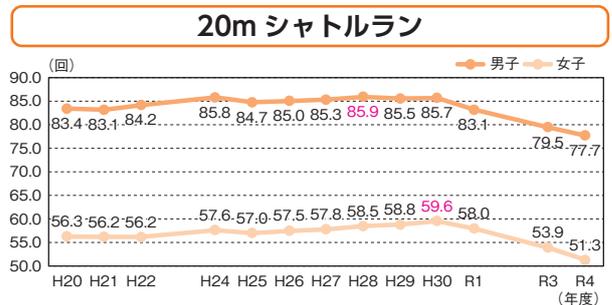
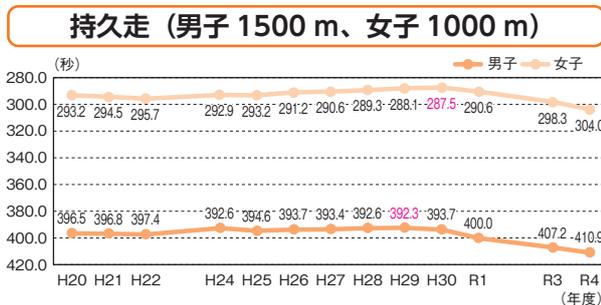
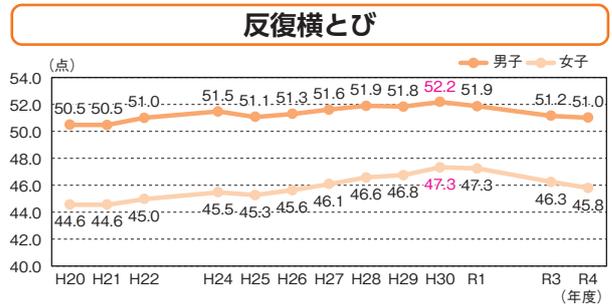
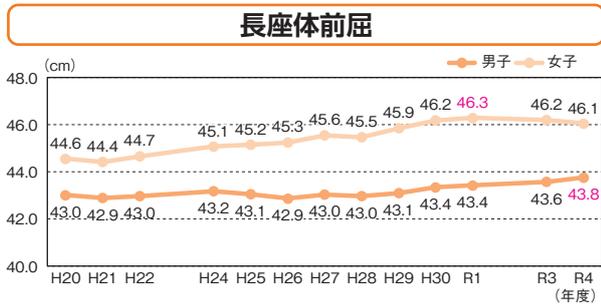
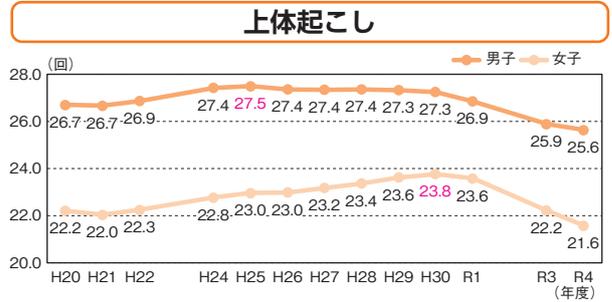
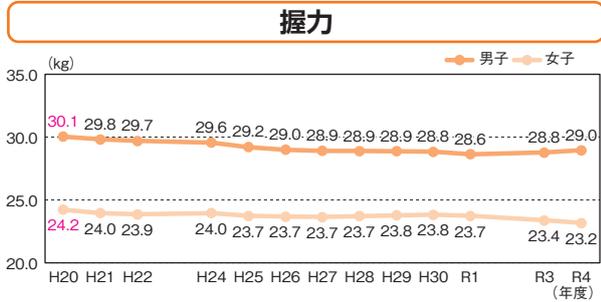
ハンドボール投げ



〈各種目の経年変化〉

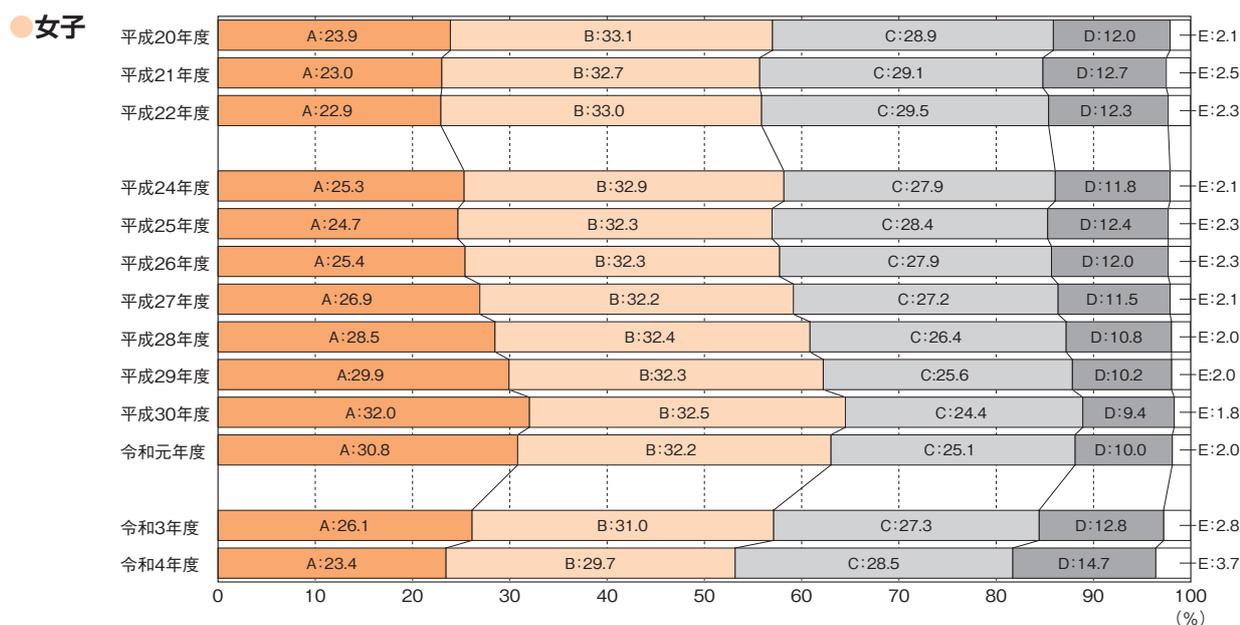
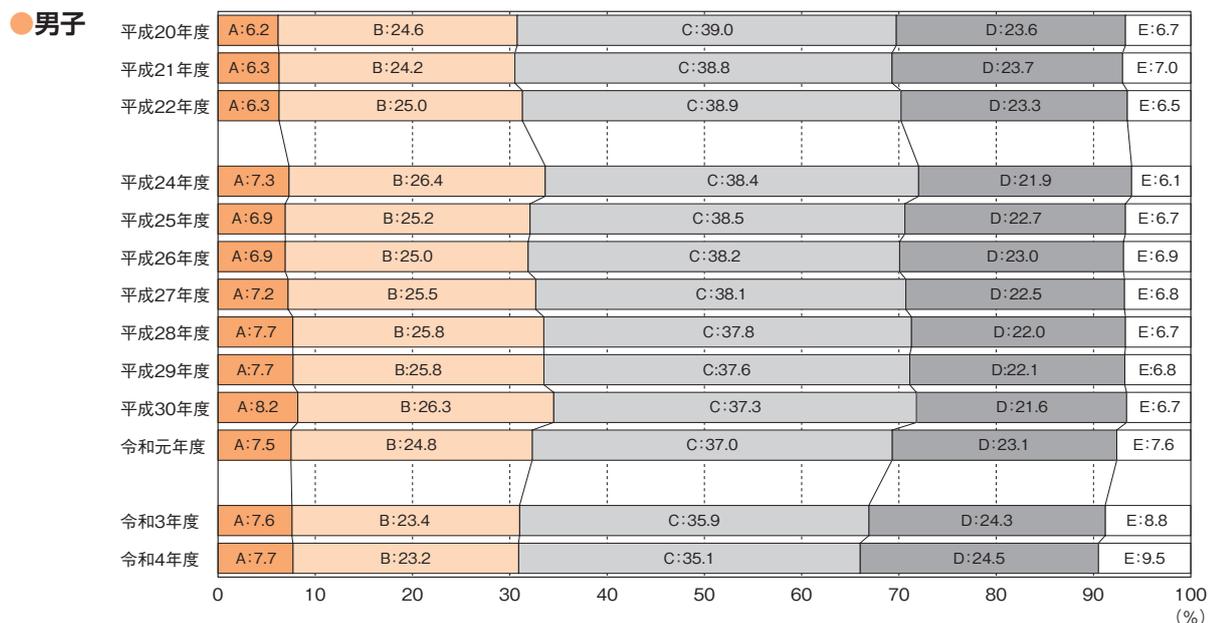
種目別に見ると、令和3年度に比べ、男子の「長座体前屈」、「立ち幅とび」は向上、「上体起こし」、「反復横とび」、「持久走」、「20mシャトルラン」、「50m走」は低下、「握力」、「ハンドボール投げ」は、ほぼ横ばいとなっている。また、体力合計点については、男女とも昨年度からやや低下した。

※赤い数値は最高値（小数第2位までの比較）



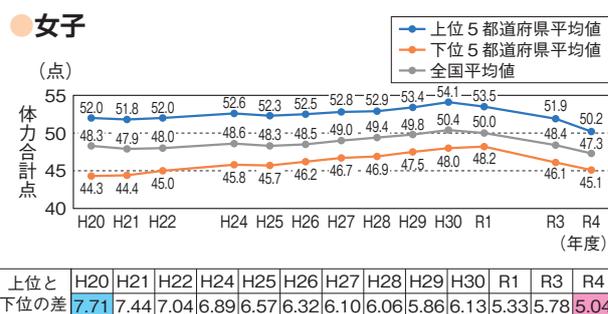
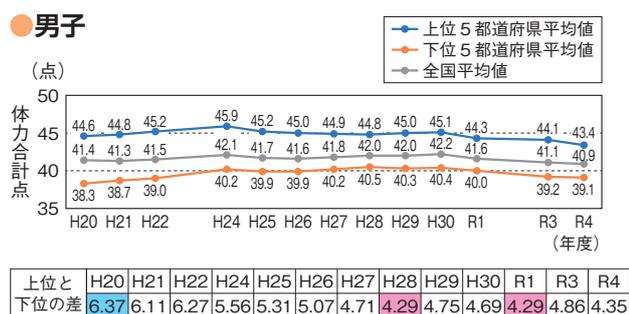
〈総合評価（段階別）の経年変化〉

男子の総合評価A群、B群は、ほぼ横ばいとなったが、女子は減少した。また男女ともにD群、E群の増加が見られる。



〈上位・下位の5都道府県の体力合計点の平均値〉

上位・下位の5都道府県の体力合計点の平均値の推移を見ると、令和4年度は、男女ともに体力合計点の平均値が低下したが、上位と下位の差に注目すると、男女ともにその差が縮まってきている。



※最大値は数値をブルーで、最小値はピンクで網掛けしている。

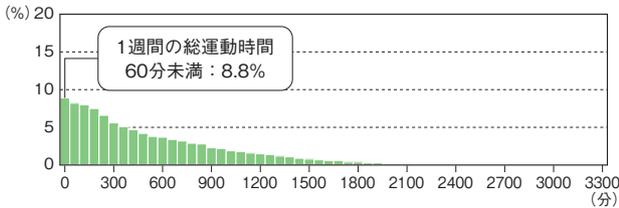
→ 2 1週間の総運動時間と体力・運動能力

→ 2-1 1週間の総運動時間の分布・内訳・体力合計点との関連【小学校】

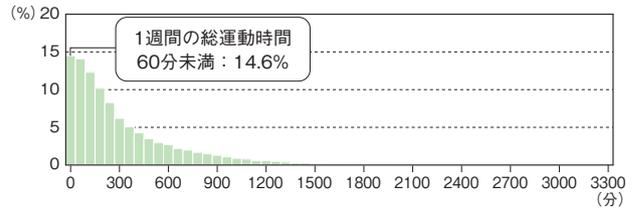
令和4年度調査の体育の授業を除く1週間の総運動時間は、60分未満の割合は男子8.8%、女子14.6%であった。また、1週間で420分以上運動している児童の割合は令和3年度に比べ、増加した。

〈1〉 1週間の総運動時間の分布

● 男子

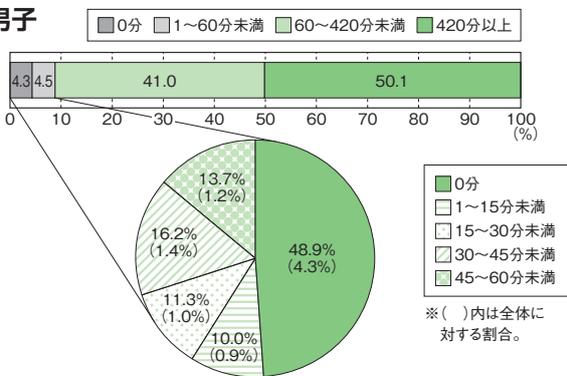


● 女子

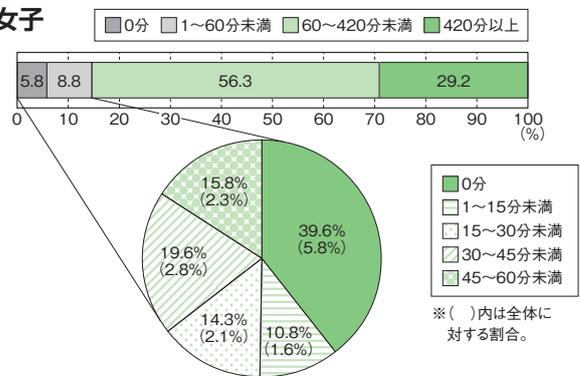


〈2〉 1週間の総運動時間別の児童の割合

● 男子

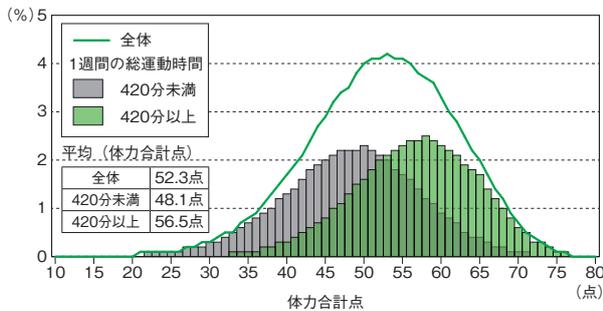


● 女子

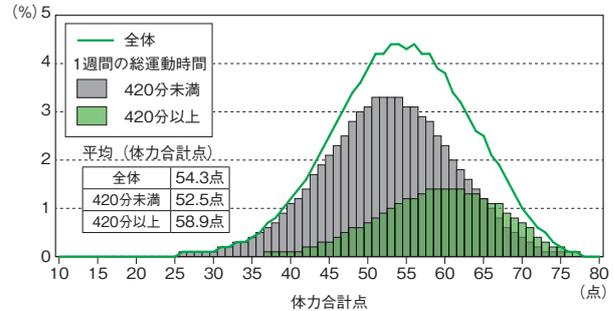


〈3〉 1週間の総運動時間と体力合計点との関連

● 男子



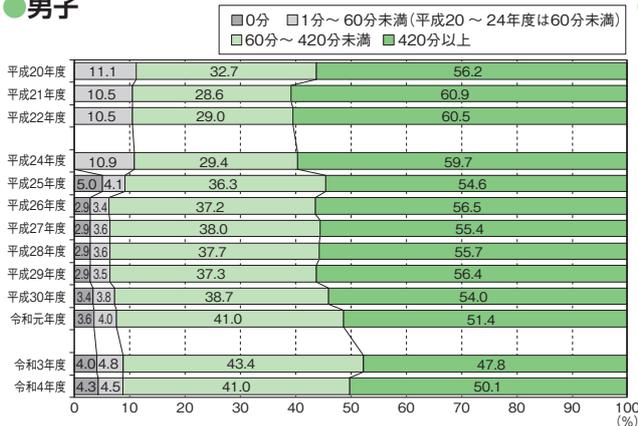
● 女子



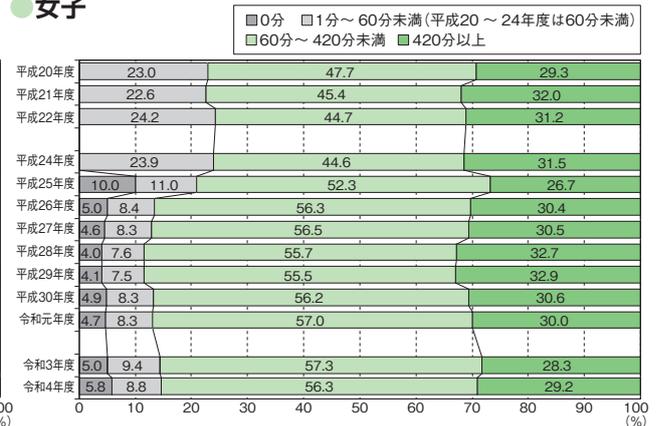
〈4〉 1週間の総運動時間の経年変化

※平成20～24年度は、旧算出基準（P.6参照）による。
平成25年度以降は、各曜日の運動時間の合計。

● 男子



● 女子



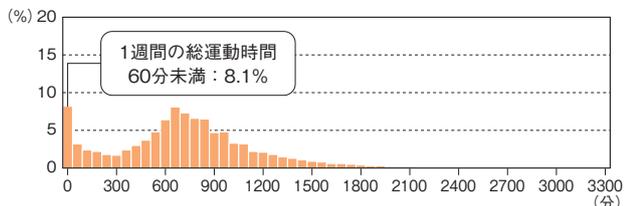
※ 1週間の総運動時間の算出方法については、P.6を参照のこと。

→ 2-2 1週間の総運動時間の分布・内訳・体力合計点との関連【中学校】

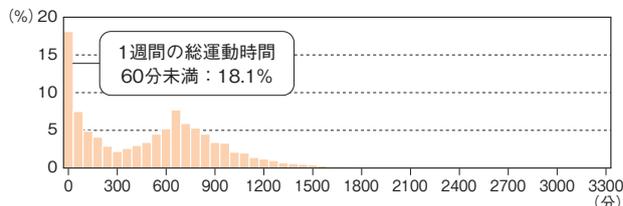
令和4年度調査の保健体育の授業を除く1週間の総運動時間は、60分未満の割合は男子8.1%、女子18.1%であった。また、1週間で420分以上運動している生徒の割合は令和3年度に比べ、増加した。

〈1〉 1週間の総運動時間の分布

● 男子

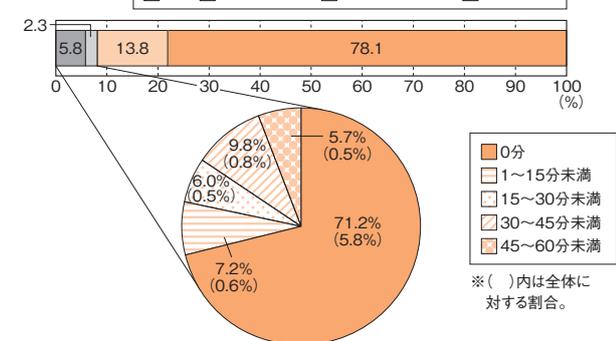


● 女子

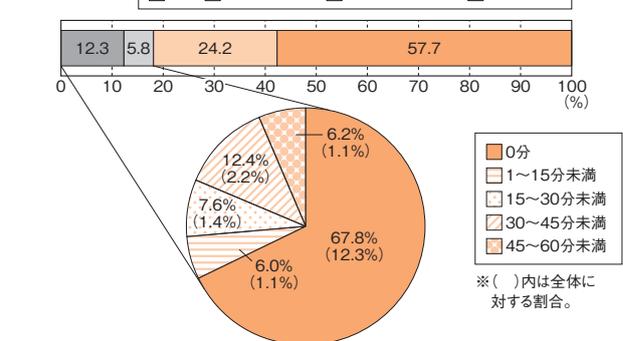


〈2〉 1週間の総運動時間別の生徒の割合

● 男子

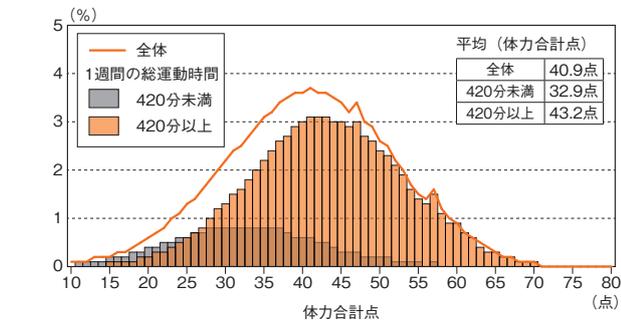


● 女子

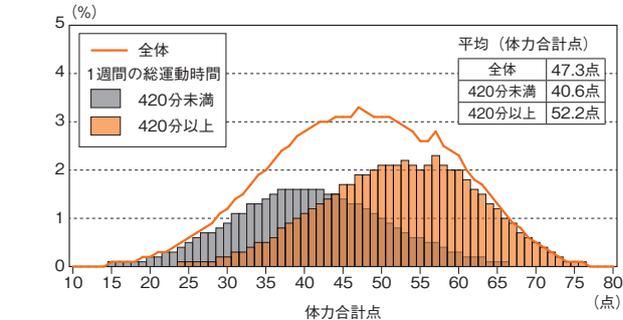


〈3〉 1週間の総運動時間と体力合計点との関連

● 男子

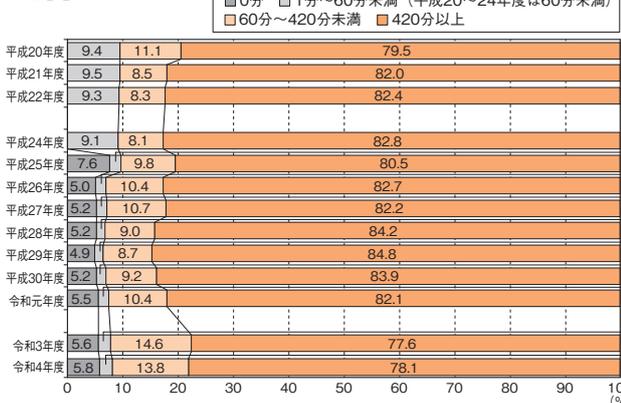


● 女子

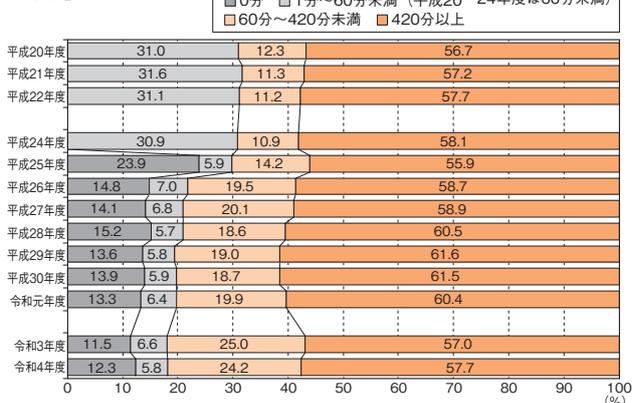


〈4〉 1週間の総運動時間の経年変化

● 男子



● 女子



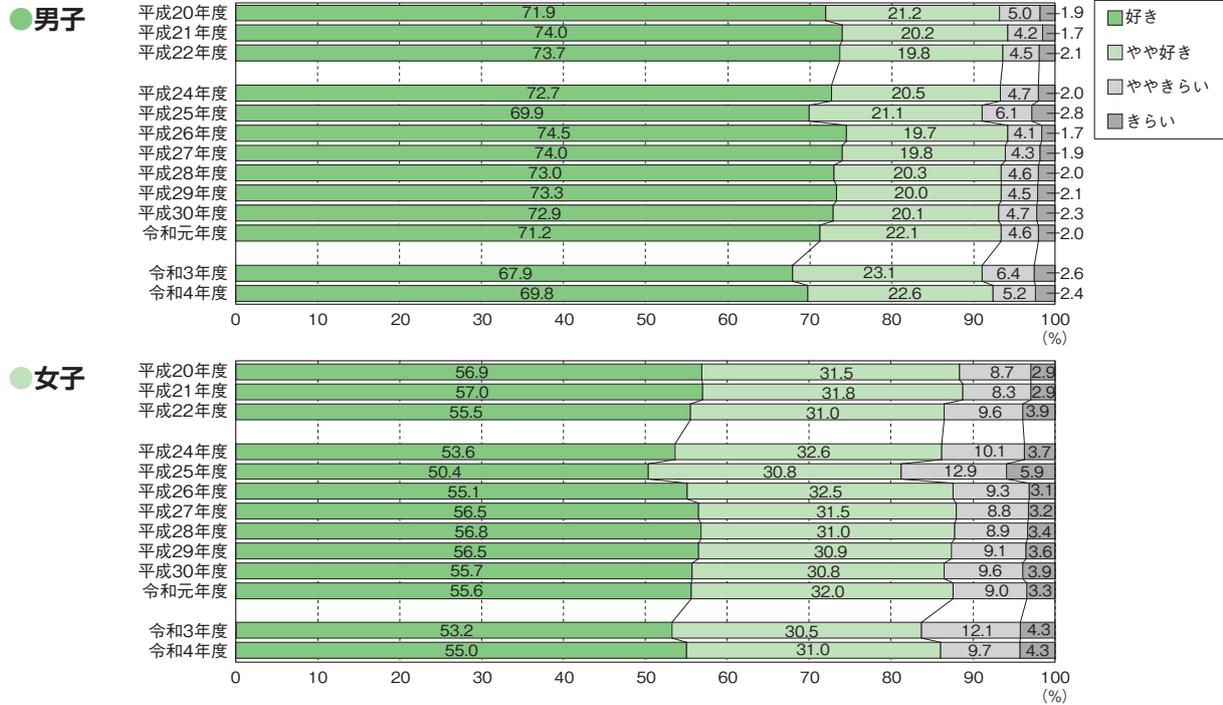
※平成20～24年度は、旧算出基準（P.6参照）による。平成25年度以降は、各曜日の運動時間の合計。

→ 3 運動やスポーツに対する意識

→ 3-1 運動やスポーツの好き・嫌い【小学校】

運動やスポーツをすることが「好き」「やや好き」と回答した児童の割合は、男女ともに令和3年度よりもやや増加し、令和元年度付近の割合に近づいた。

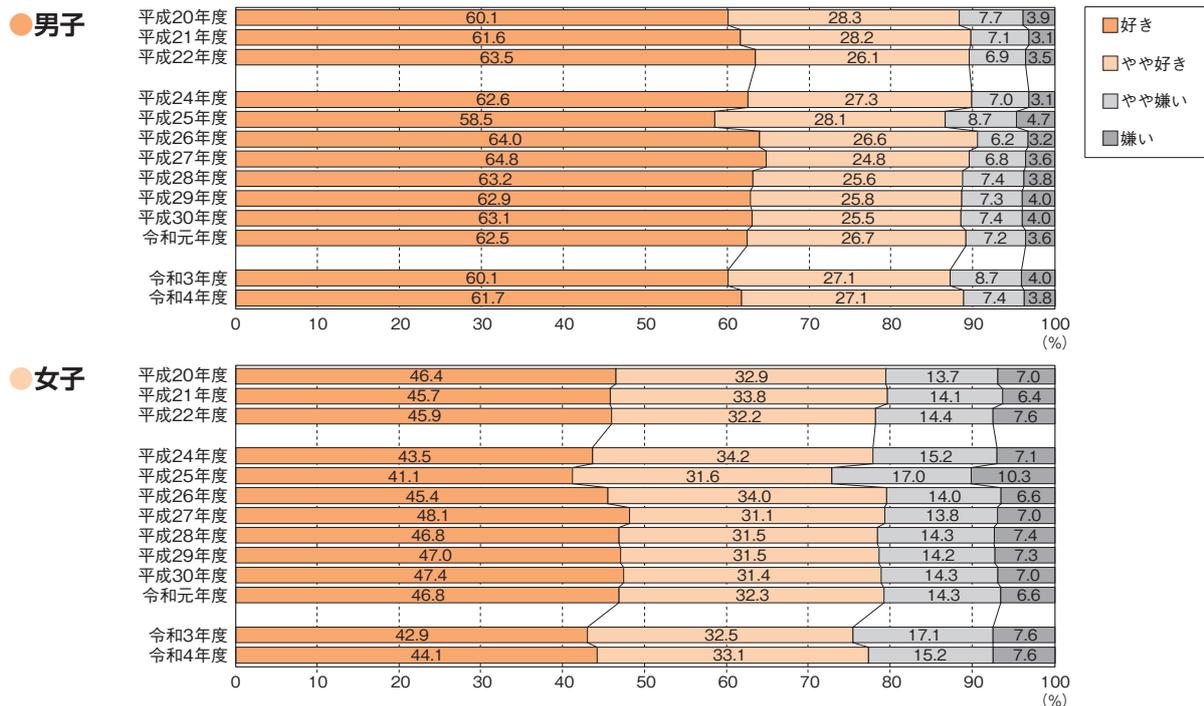
【「好き・嫌い」の経年変化】



→ 3-2 運動やスポーツの好き・嫌い【中学校】

運動やスポーツが「好き」「やや好き」と回答した生徒の割合は、男女ともに令和3年度よりもやや増加し、女子は微増であるが、男子は令和元年度付近の割合に近づいた。

【「好き・嫌い」の経年変化】

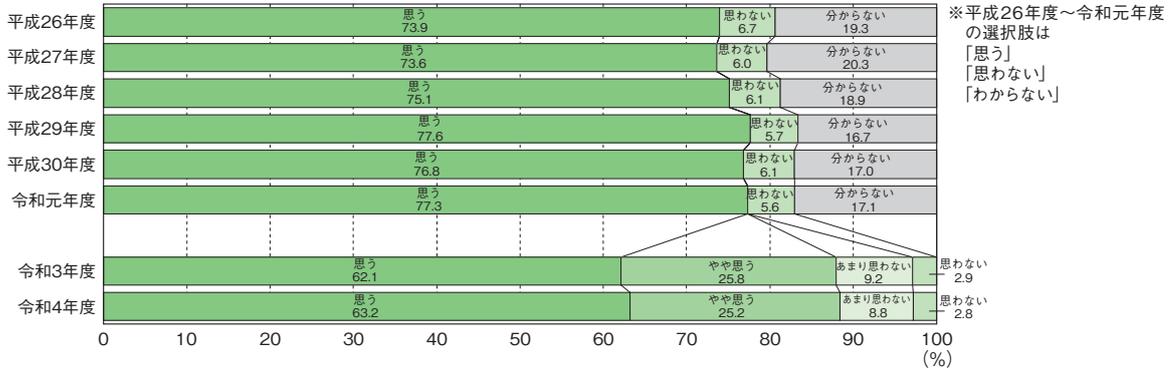


→ 3-3 卒業後の運動への意欲【小学校】

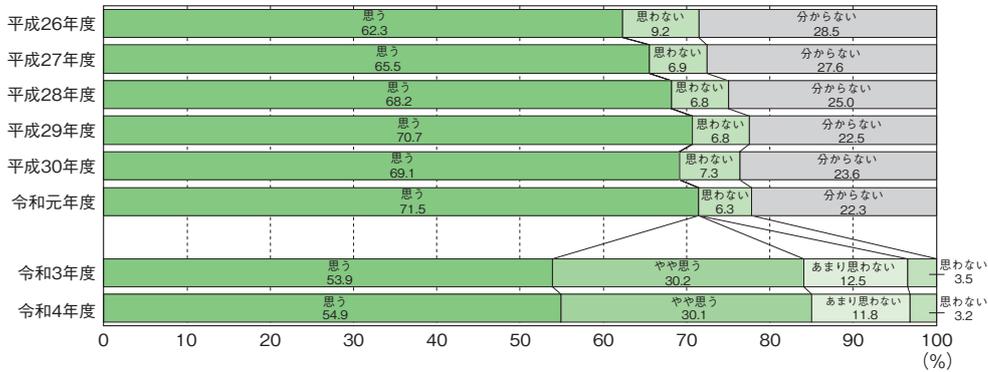
卒業しても運動する時間を持ちたいと「思う」「やや思う」と回答した児童の割合は、男子は88.4%、女子は85.0%であり、男女ともやや増加した。

【「卒業しても運動する時間を持ちたい」の経年変化】

●男子



●女子

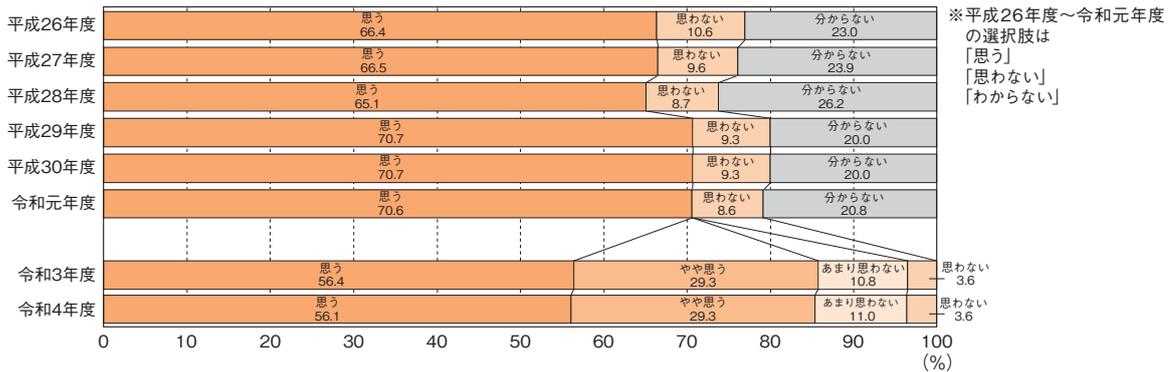


→ 3-4 卒業後の運動への意欲【中学校】

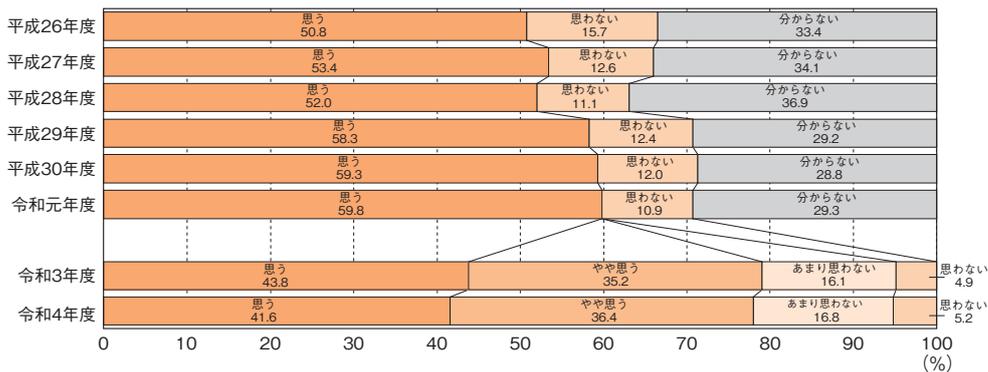
卒業しても運動する時間を持ちたいと「思う」「やや思う」と回答した生徒の割合は、男子は85.4%、女子は78.0%であり、男女ともやや減少した。

【「卒業しても運動する時間を持ちたい」の経年変化】

●男子



●女子



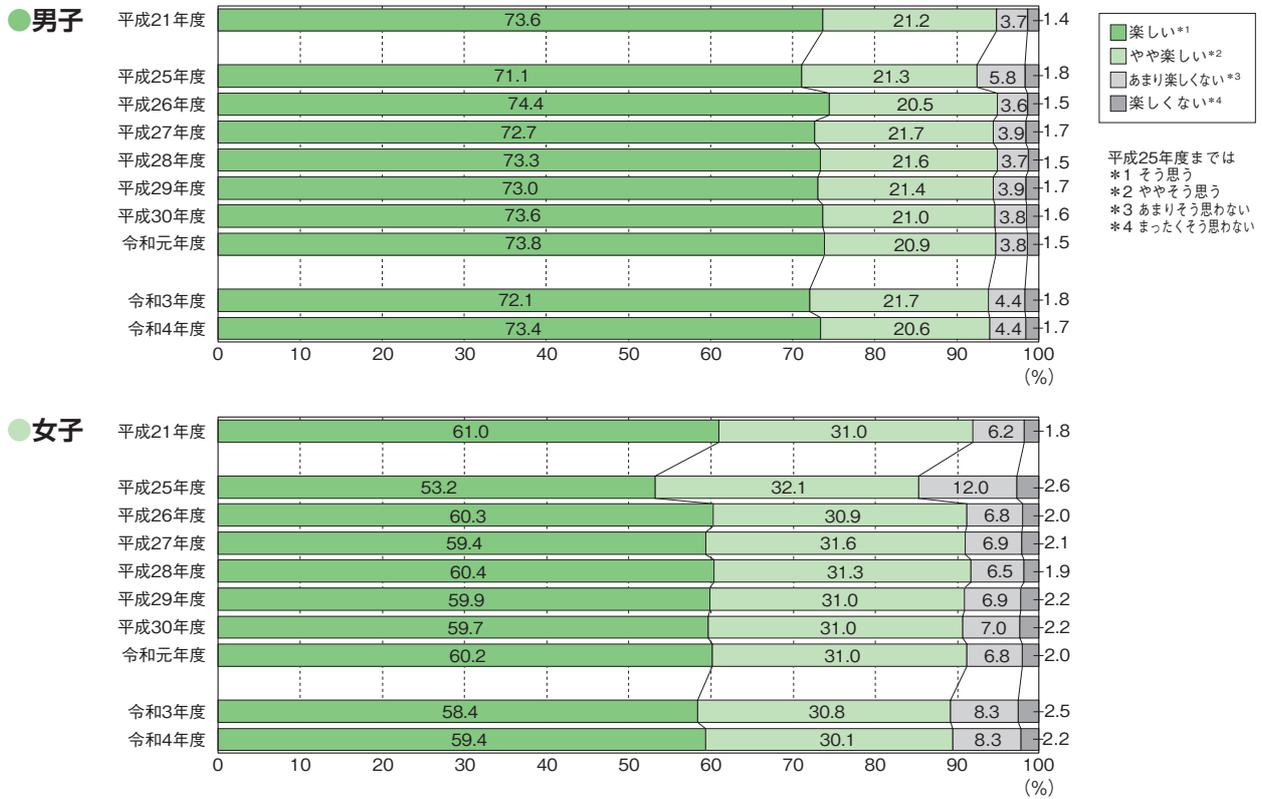
→ 4 体育・保健体育の授業に対する意識

→ 4-1 体育の授業は楽しい【小学校】

「体育の授業が楽しいと思う」児童の割合は、男女とも令和3年度よりもやや増加した。

〔「体育の授業は楽しい」の経年変化〕

※平成20、22、24年度は、該当する質問項目がない。

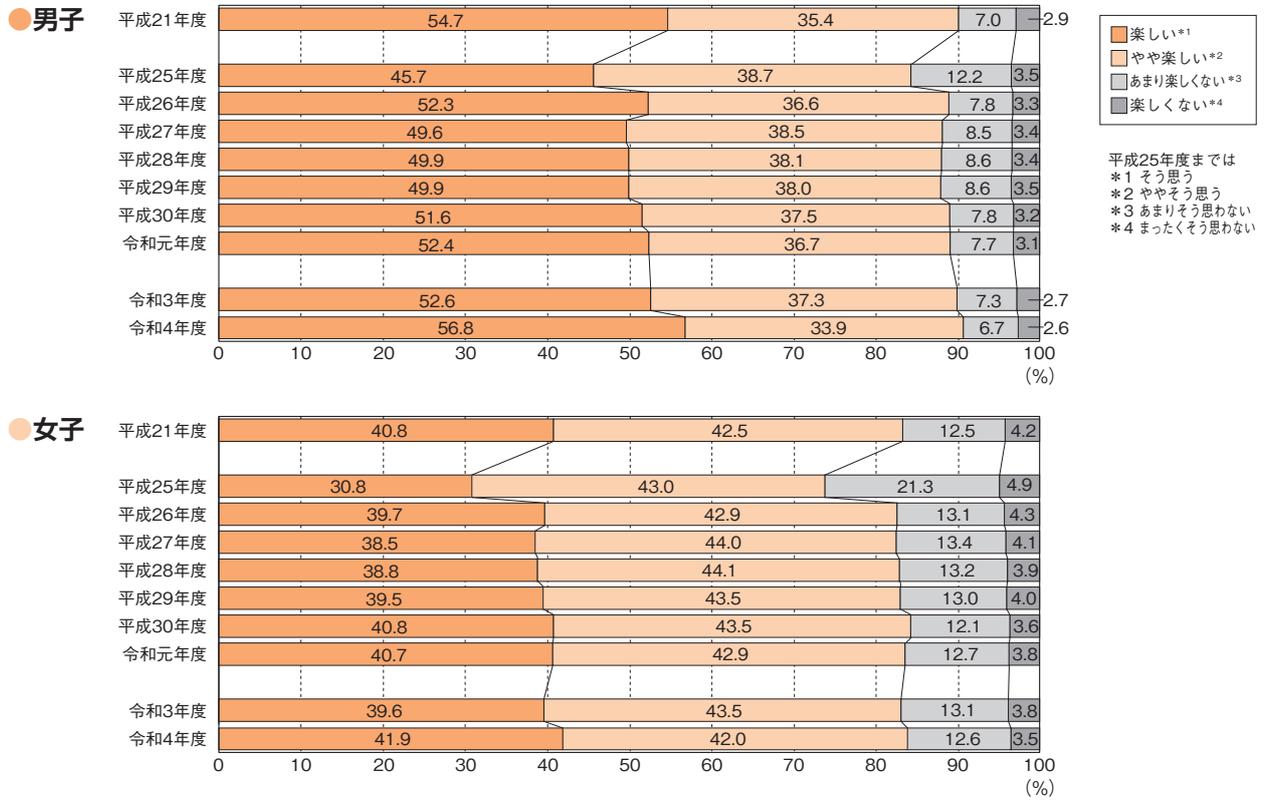


→ 4-2 保健体育の授業は楽しい【中学校】

「保健体育の授業が楽しいと思う」生徒の割合は、男女とも令和3年度よりもやや増加した。

〔「保健体育の授業は楽しい」の経年変化〕

※平成20、22、24年度は、該当する質問項目がない。



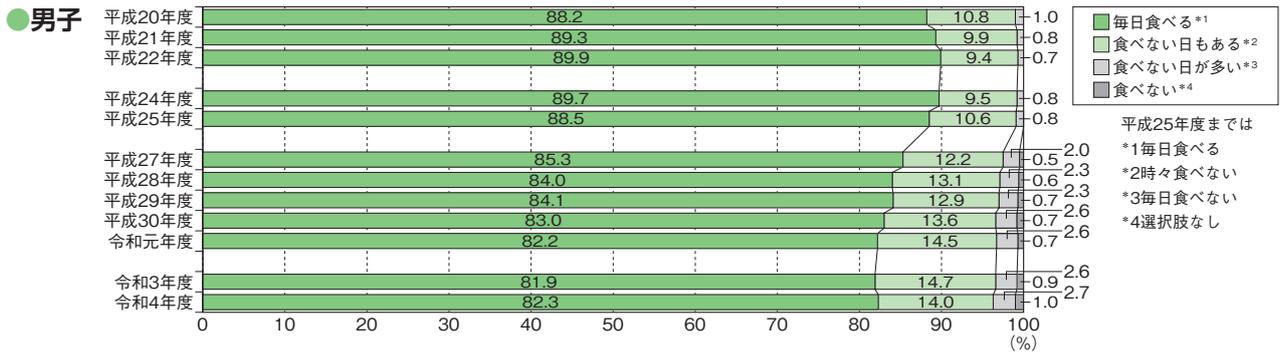
→ 5 生活習慣と体力

→ 5-1 食事・睡眠と体力との関連【小学校】

規則正しい生活習慣の要素である食事の摂取状況と1日の睡眠時間の経年変化を見ると、朝食に関しては「毎日食べる」と回答した児童の割合は男女とも平成24年度以降、減少していたが、男子はわずかに拡大となった。睡眠時間に関しては8時間以上の児童の割合が、わずかに減少している。令和4年度は6時間以上8時間未満の割合が増加している。また、男女ともに、朝食を「毎日食べる」グループが最も体力合計点が高く、睡眠時間において、女子では「8時間以上9時間未満」グループが最も体力合計点が高く、男子では「8時間以上9時間未満」、「9時間以上10時間未満」が最も高い。

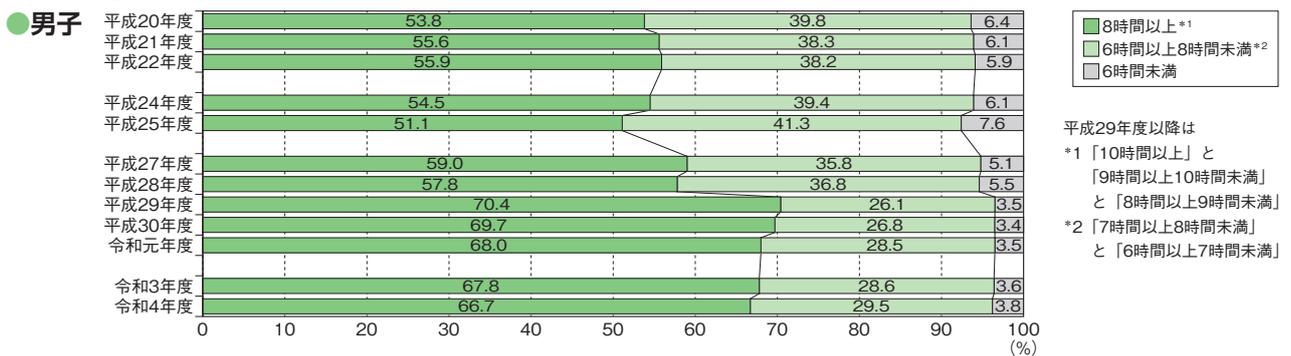
【朝食の摂取状況の経年変化】

※平成26年度は、該当する質問項目がない。



【1日の睡眠時間の経年変化】

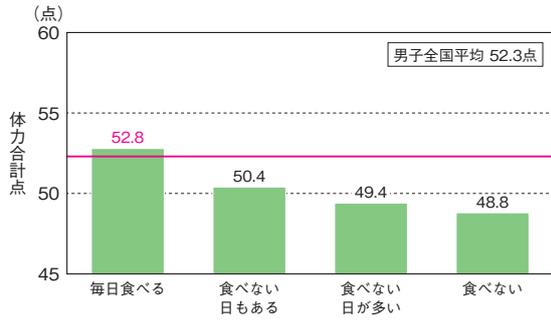
※平成26年度は、該当する質問項目がない。



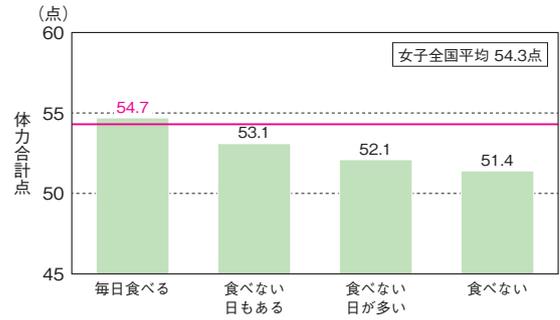
〔食事・睡眠時間と体力合計点との関連〕

朝食

●男子

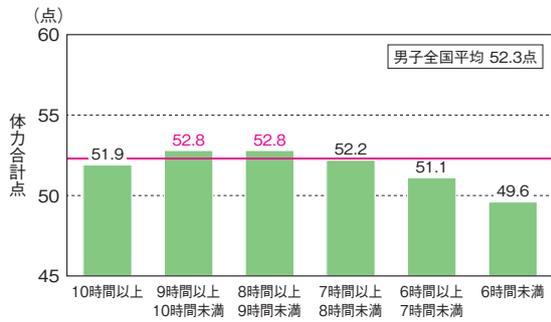


●女子

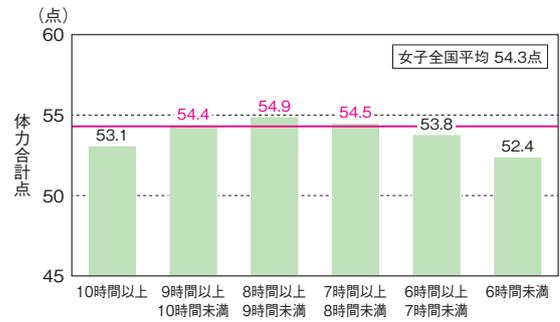


睡眠時間

●男子



●女子

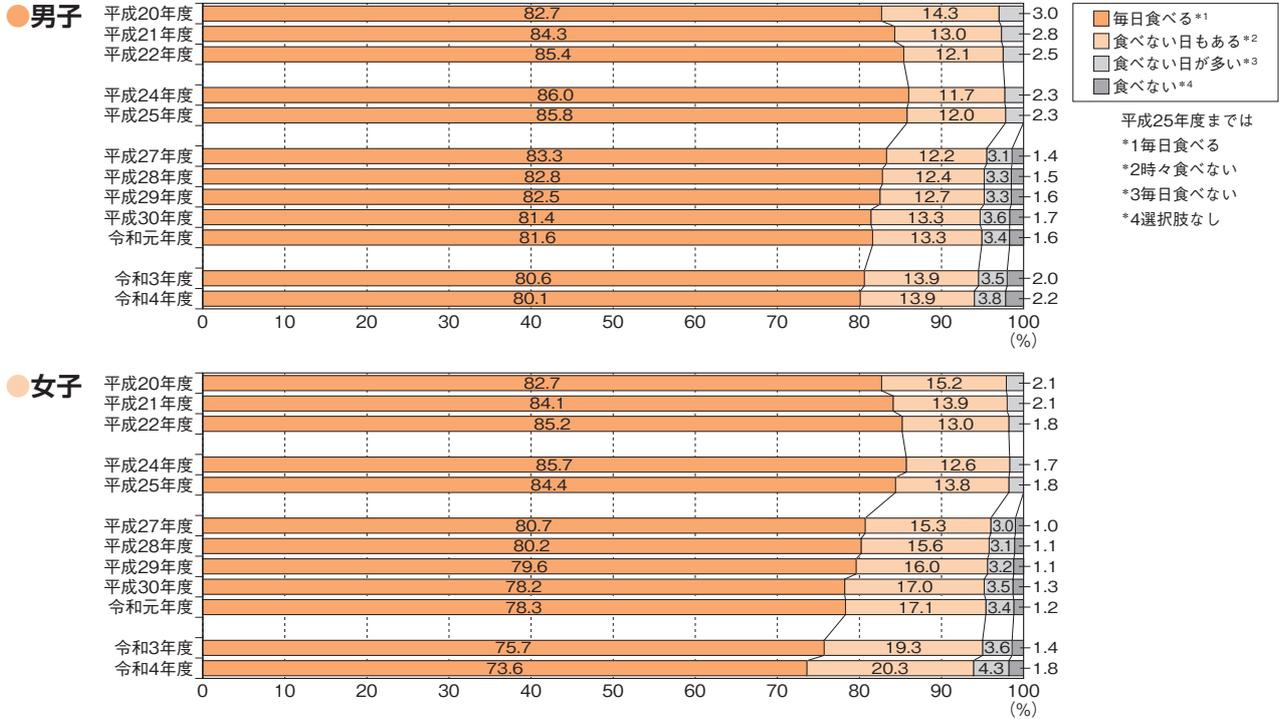


→ 5-2 食事・睡眠と体力との関連【中学校】

規則正しい生活習慣の要素である食事の摂取状況と1日の睡眠時間の経年変化を見ると、朝食に関しては「毎日食べる」と回答した生徒の割合は男女とも平成24年度以降、減少している。睡眠時間に関しては8時間以上の生徒の割合は、減少となった。また、男女ともに、朝食を「毎日食べる」グループが最も体力合計点が高く、睡眠時間では「7時間以上8時間未満」グループが最も体力合計点が高い。

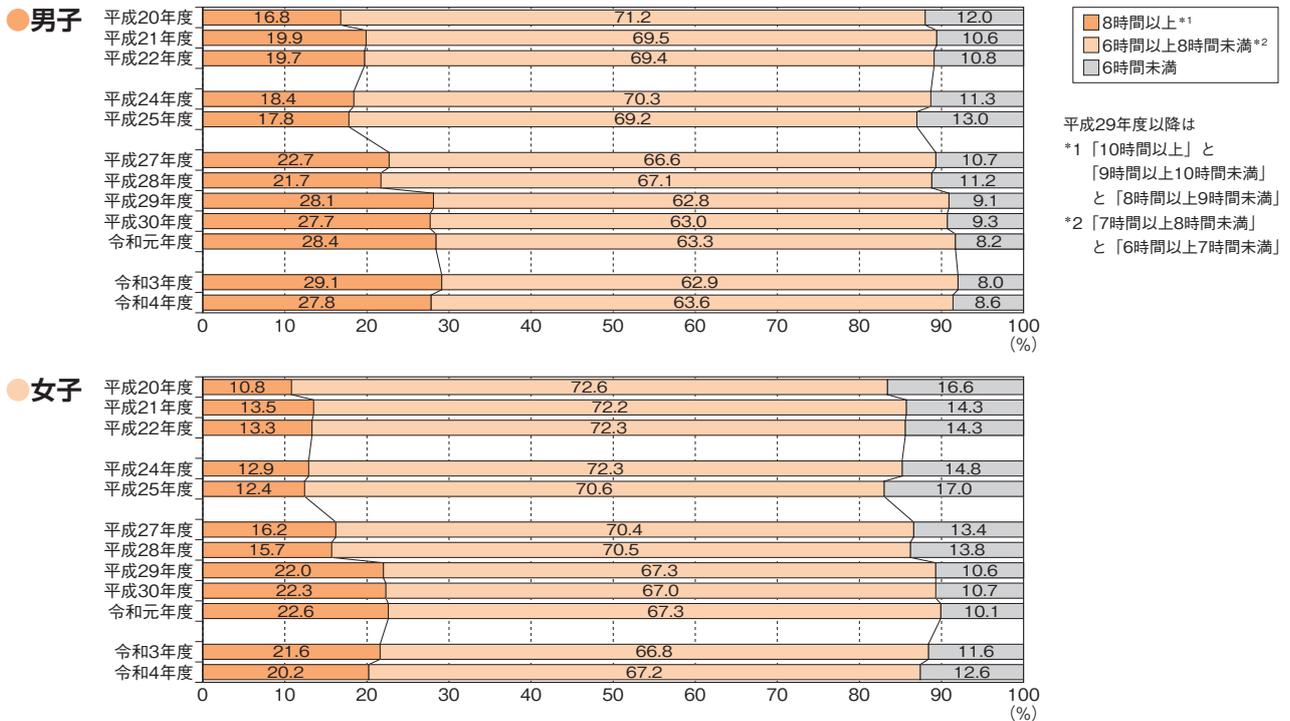
〔朝食の摂取状況の経年変化〕

※平成26年度は、該当する質問項目がない。



〔1日の睡眠時間の経年変化〕

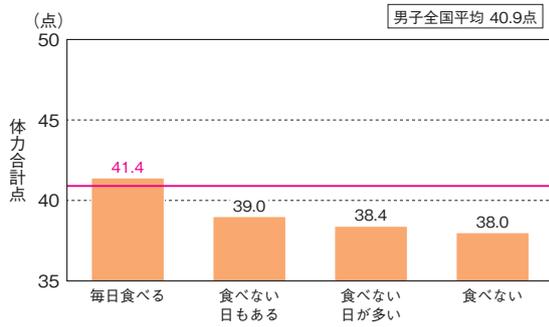
※平成26年度は、該当する質問項目がない。



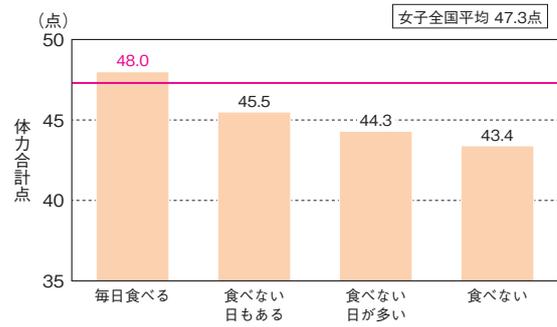
〔食事・睡眠時間と体力合計点との関連〕

朝食

●男子

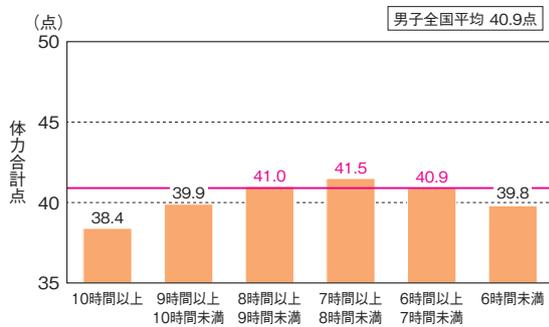


●女子

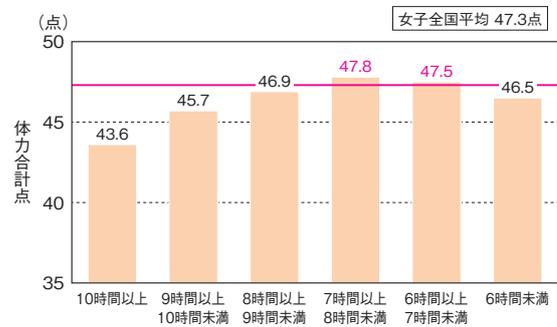


睡眠時間

●男子



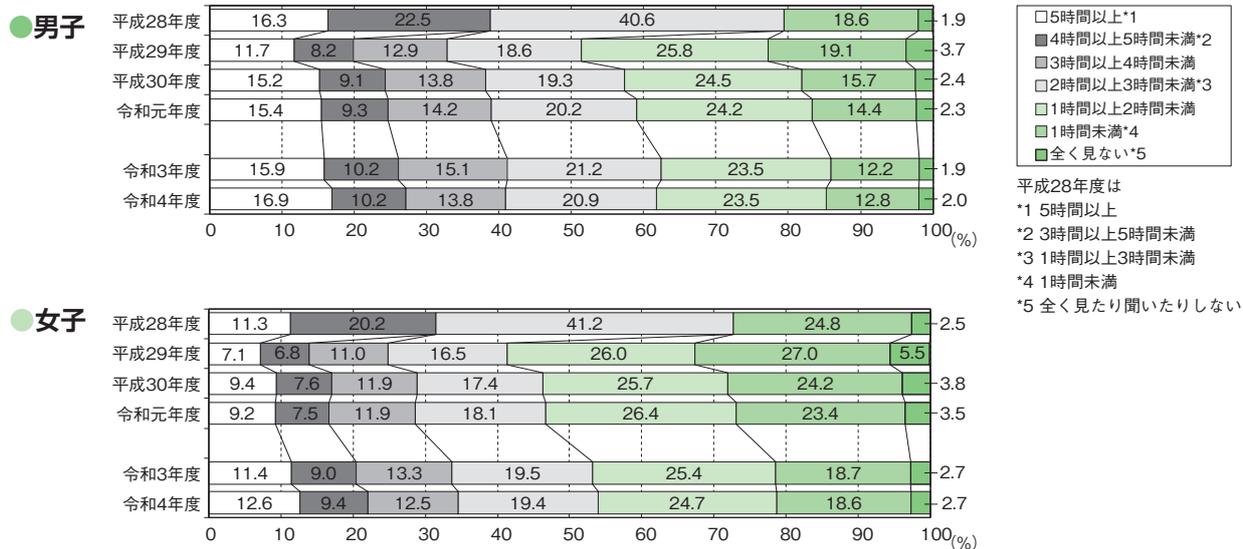
●女子



→ 5-3 学習以外でテレビやゲームの画面を見る時間と体力との関連【小学校】

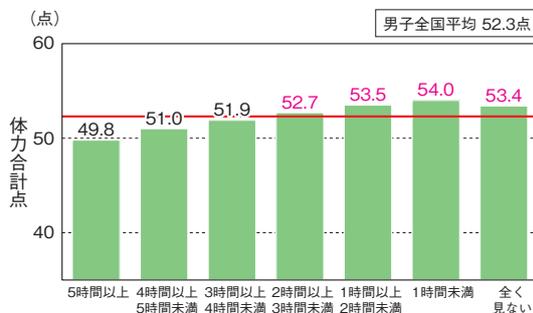
テレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等による映像の視聴時間の経年変化を見ると、男子では、視聴時間5時間以上が増え、2時間以上、5時間未満は横ばいか減少している。一方、女子では、視聴時間4時間以上が増えているが、2時間以上4時間未満はわずかに減少している。また、体力合計点を比較してみると、男女とも視聴時間が3時間未満のグループの体力合計点は全国の平均値より高い。

〔テレビやゲームの画面を見る時間の経年変化〕

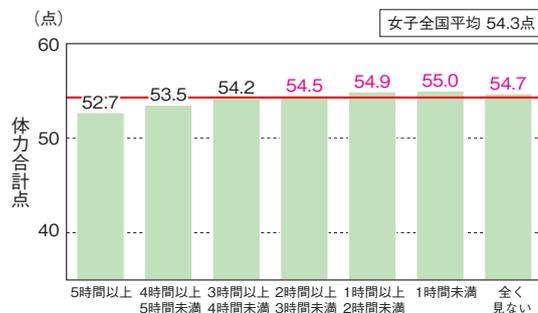


〔テレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点との関連〕

● **男子**



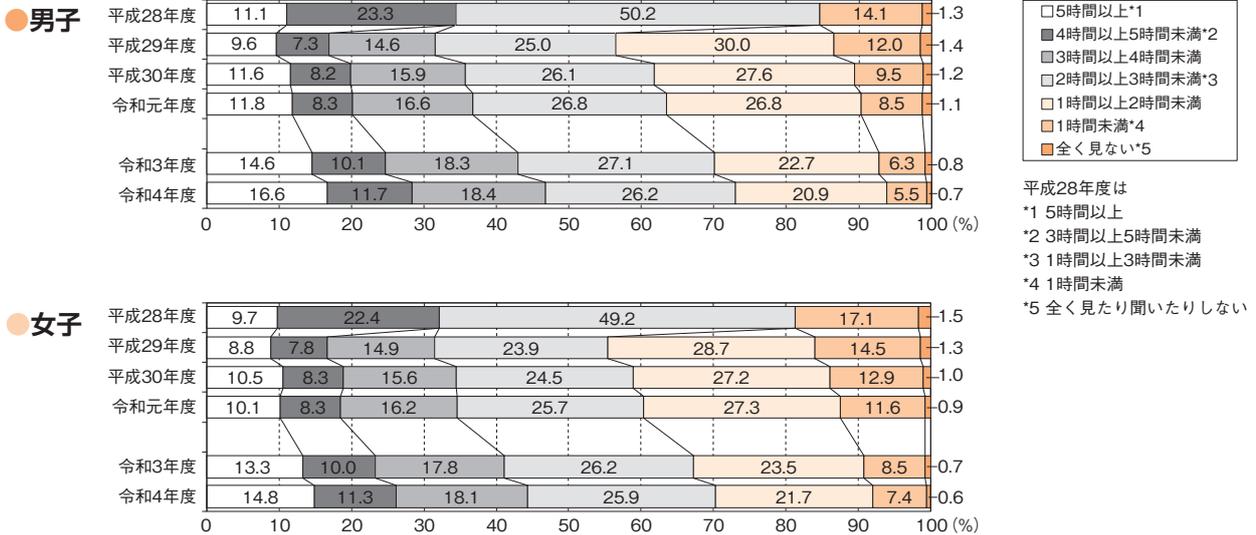
● **女子**



→ 5-4 学習以外でテレビやゲームの画面を見る時間と体力との関連【中学校】

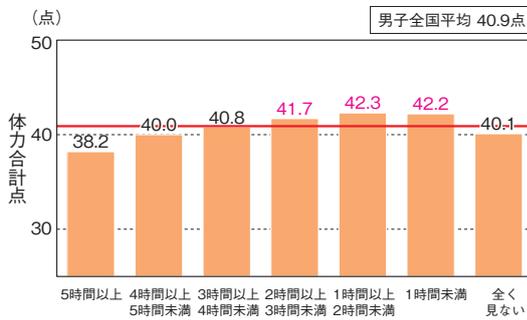
テレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等による映像の視聴時間の経年変化を見ると、視聴時間が3時間以上の割合が増えている。また、体力合計点を比較してみると、男女とも視聴時間が3時間未満のグループの体力合計点は全国の平均値より高い。

〔テレビやゲームの画面を見る時間の経年変化〕

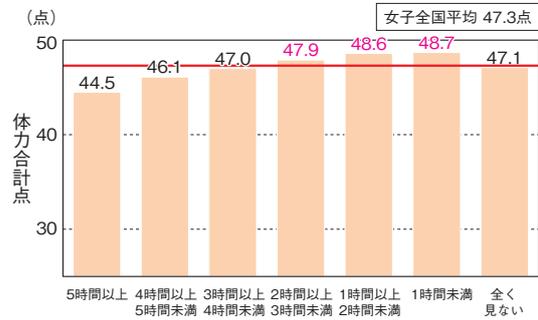


〔テレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点との関連〕

● 男子



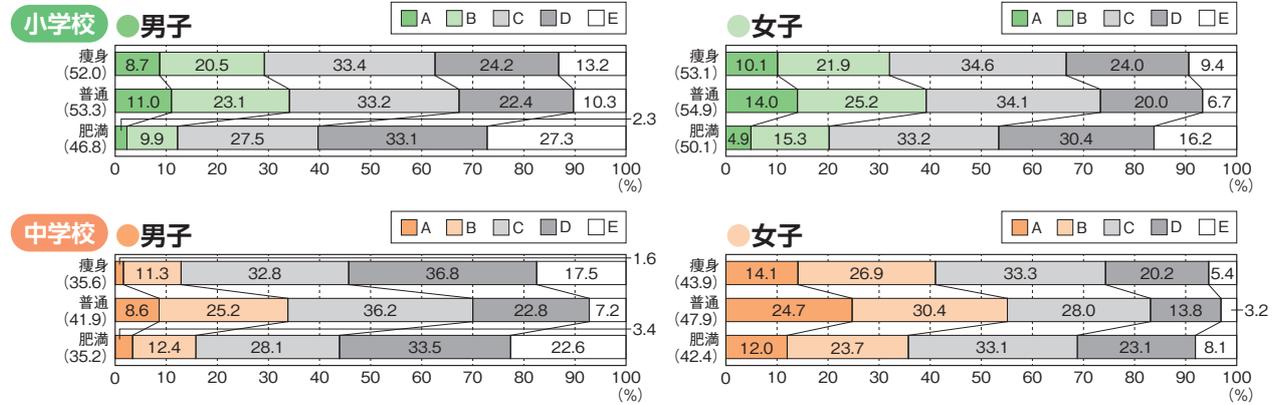
● 女子



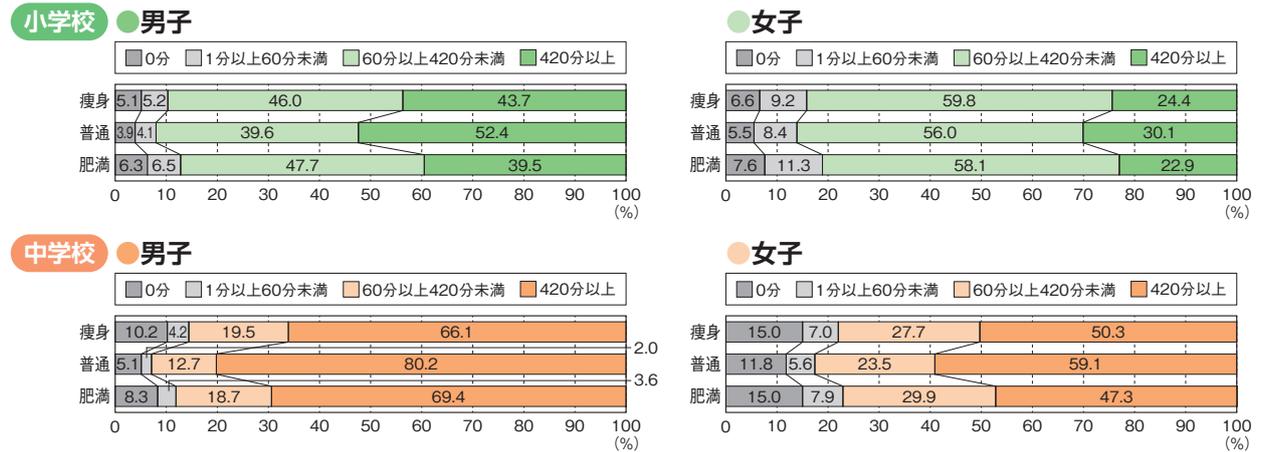
→ 6 体格と体力、運動習慣

体格が肥満の児童生徒は、普通の児童生徒と比べて、総合評価A・B群の割合が低く、D・E群の割合が高い。また、中学校男子以外は、1週間の総運動時間が60分未満（0分を含む）に肥満の割合も高い。また、肥満傾向児の出現率は小中学校男女ともに増加傾向にある。

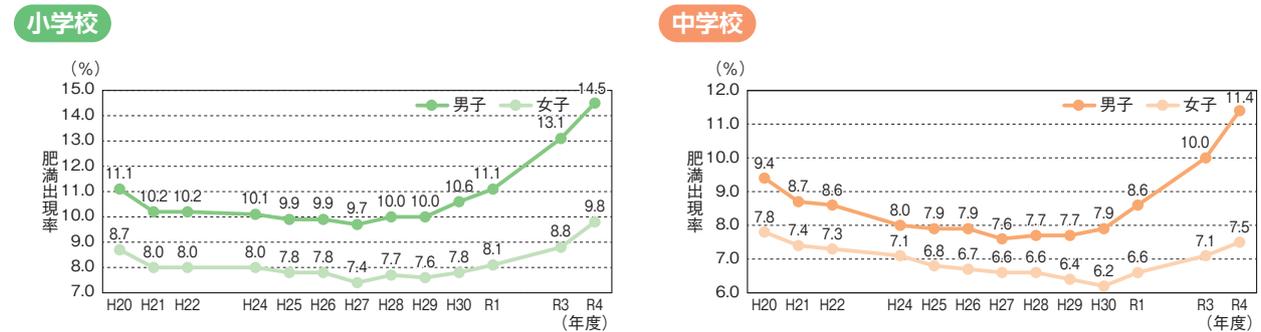
〔肥満・痩身別に見た総合評価の割合〕



〔肥満・痩身別に見た1週間の総運動時間〕



〔肥満傾向児の出現率の経年変化〕



● 参考資料 **〈肥満傾向児・痩身傾向児の出現率の算出・判定方法〉**

「児童生徒等の健康診断マニュアル（平成27年度改訂版）」より
平成27年8月25日発行（財）日本学校保健会

- ・標準体重 (kg) = a × 身長 (cm) - b
- ・肥満度 (%) = [自分の体重 (kg) - 標準体重 (kg)] ÷ 標準体重 (kg) × 100

標準体重を求める係数

年齢	男子		女子	
	a	b	a	b
6 (小1)	0.461	32.382	0.458	32.079
7 (小2)	0.513	38.878	0.508	38.367
8 (小3)	0.592	48.804	0.561	45.006
9 (小4)	0.687	61.390	0.652	56.992
10 (小5)	0.752	70.461	0.730	68.091
11 (小6)	0.782	75.106	0.803	78.846
12 (中1)	0.783	75.642	0.796	76.934
13 (中2)	0.815	81.348	0.655	54.234
14 (中3)	0.832	83.695	0.594	43.264

判定基準

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30 ~ 49.9%	中等度肥満
20 ~ 29.9%	軽度肥満
-19.9 ~ 19.9%	普通
-29.9 ~ -20%	やせ
-30%以下	高度やせ

※平成18年度以降、算出・判定方法は変更していない。

Ⅱ 学校に対する調査

(1) 体力合計点の高い学校の取組

体力合計点の平均値が高かった学校（上位10%）における取組の実施率（最も肯定的な回答をした割合）を学校全体と比較したところ、その差が大きい項目は質問2の「児童／生徒の体力・運動能力の向上のための学年としての目標を、学校としての目標と別に設定していましたか」、質問7の「調査結果を踏まえて、授業等の工夫・改善を行いましたか」等であった。

〔「体力合計点」上位校の取組実施率が学校全体を上回った主な項目〕

質問内容 ※（ ）内は中学校の質問番号	小学校 全体 実施率 (%)	小学校男子		小学校女子		中学校 全体 実施率 (%)	中学校男子		中学校女子	
		上位校 実施率 (%)	全体実施率 との差 (ポイント)	上位校 実施率 (%)	全体実施率 との差 (ポイント)		上位校 実施率 (%)	全体実施率 との差 (ポイント)	上位校 実施率 (%)	全体実施率 との差 (ポイント)
質問1 令和3年度に、児童／生徒の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を設定していましたか。	80.0	87.5	7.5	85.2	5.2	70.0	81.6	11.6	79.9	9.9
質問2 令和3年度に、児童／生徒の体力・運動能力の向上のための学年としての目標を、学校としての目標と別に設定していましたか。	42.4	50.8	8.4	49.4	7.0	47.8	59.0	11.2	57.1	9.3
質問3 令和3年度に、体育授業以外で、全ての児童／生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。	77.2	86.4	9.2	83.3	6.1	45.2	52.4	7.2	51.9	6.7
質問4 教師は、自校の体力・運動能力の向上に係る取組に反映させるために校内外の研修や研究会のような取組に、積極的に参加していますか。	13.5	18.4	4.9	16.8	3.3	11.3	14.8	3.5	12.7	1.4
質問5 運動やスポーツが苦手（嫌い）な傾向がある児童／生徒向けの取組、または能力差に応じた取組を現在行っていますか。（行う予定はありますか）	52.0	58.0	6.0	53.9	1.9	62.4	64.8	2.4	67.9	5.5
質問6 令和3年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて、年間指導計画の改善に反映しましたか。	69.4	75.6	6.2	73.0	3.6	69.6	78.5	8.9	78.0	8.4
質問7 令和3年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて、授業等の工夫・改善を行いましたか。（行う予定ですか）	41.2	53.2	12.0	47.5	6.3	50.9	61.2	10.3	60.9	10.0
質問8 体育／保健体育の授業の冒頭で、その授業の目標（めあて・ねらい等）を児童／生徒に示す活動を取り入れていますか。	49.2	53.6	4.4	52.5	3.3	66.3	68.7	2.4	67.5	1.2
質問9 体育／保健体育の授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動を取り入れていますか。	36.2	38.9	2.7	38.0	1.8	53.0	54.3	1.3	54.2	1.2
質問10 体育／保健体育の授業では、児童／生徒同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動を取り入れていますか。	40.7	43.1	2.4	43.6	2.9	48.0	51.9	3.9	51.6	3.6
質問11 体育／保健体育の授業では、児童／生徒同士で話し合う活動を取り入れていますか。	59.5	65.6	6.1	64.8	5.3	87.7	93.7	6.0	92.9	5.2
質問15(16) 健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の大切さを、児童／生徒に伝えていますか。	38.8	42.3	3.5	43.6	4.8	35.7	40.3	4.6	39.4	3.7

(2) 新体力テストの実施状況

小学校の第5学年における新体力テストの実施率は令和3年度が99.2%であったが、本年度は99.8%であった。第5学年以外の学年については、令和3年度が75.0～89.2%であったが本年度は72.7～87.3%であった。中学校の第2学年については、令和3年度が99.4%であったが、本年度は99.8%であった。第2学年以外の学年については、令和3年度が95.2%（第1学年）、95.1%（第3学年）であったが、本年度は94.1%（第1学年）、94.3%（第3学年）であった。

