

令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果のポイント

【体力合計点】

- 体力合計点については、令和元年度調査から連続して小・中学校の男女ともに低下した。 ※ 令和2年度は、感染症の影響により調査を中止した。
- 小学校5年から中学校2年に至る3年間の記録の伸びについて、令和4年度までの約10年間で見ると、身体的成長も含め毎年同程度伸びているが、20mシャトルランや上体起こしなどについては近年伸びが鈍化している。

【低下の要因】

- 低下の主な要因としては、
 - ① 1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合は、増加しているものの、以前の水準には至っていないこと
 - ② 肥満である児童生徒の増加
 - ③ 朝食欠食、睡眠不足、スクリーンタイム増加※などの生活習慣の変化のほか、新型コロナウイルス感染症の影響により、マスク着用中の激しい運動の自粛なども考えられる。

※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

【実技テスト種目別の状況】

- 令和3年度と比較し、
 - ・ 「50m走」「20mシャトルラン」中学校の「持久走」「上体起こし」及び「反復横とび」は低下。
 - ・ 「長座体前屈」は向上。
 - ・ 「立ち幅とび」について、小学校は低下、中学校男子は調査開始以来の最高値、女子は低下。
 - ・ 「握力」「ボール投げ」は、ほぼ横ばい。

【運動やスポーツに対する意識】

- 運動が好き、と答えた児童生徒は令和3年度より増加したが、以前の水準には戻っていない。体育が楽しい、と答えた児童生徒は令和3年度より増加し、小学校では以前の水準に戻り、中学校では過去最高となっている。

【学校及び教育委員会の取組状況】

- 小学校・中学校ともに、前年度の活動として体育の授業以外で体力向上の取組を行った学校が増加したが、以前の水準には戻っていない。
- 幼児の運動促進のための取組を実施している教育委員会の割合は、政令指定都市を除き、低下した。

令和4年度 全国体力・運動能力、 運動習慣等調査の結果（概要）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99万人、中学生：約91万人）

○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	41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

児童生徒：1週間の総運動時間、体格、生活習慣、運動やスポーツに対する意識 等

学校：体力・運動能力向上への取組や目標の設定、授業改善への取組 等

教育委員会：体力・運動能力向上への取組、幼児の運動促進のための取組 等

2 調査の実施時期

令和4年4月～7月の間に各学校において実施

※ 令和2年度は、感染症の影響により調査を中止

本件担当	
スポーツ庁政策課企画調整室	
室長	日比 謙一郎 (2704)
室長補佐	古市 智 (2574)
調査係長	高畑 裕美 (2649)

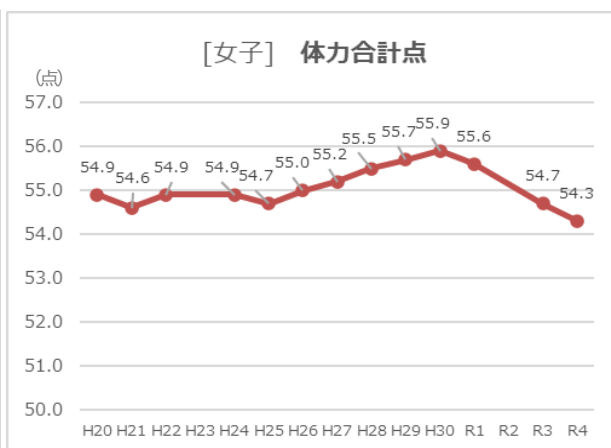
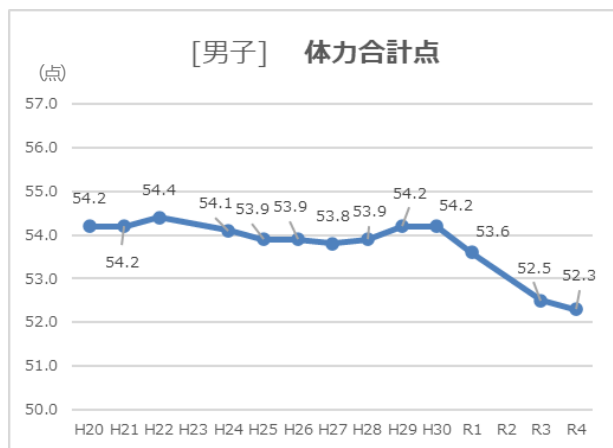
調査結果の概要

1 児童生徒の体力

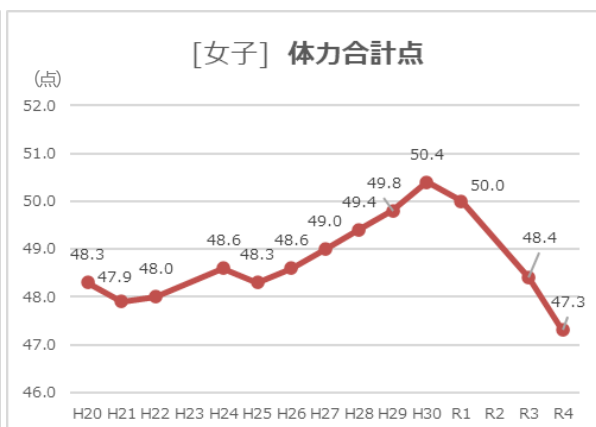
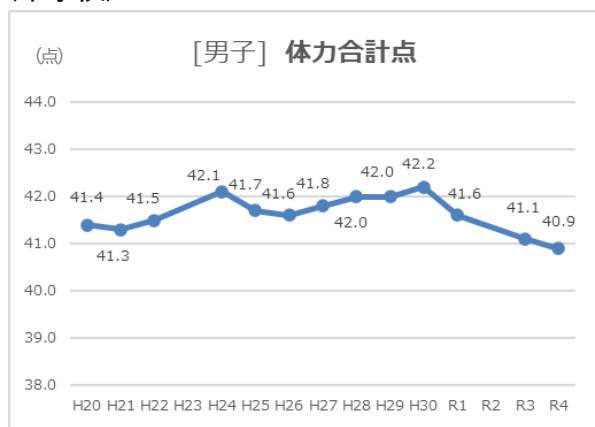
(1) 体力合計点の状況

体力合計点については、令和元年度調査から連続して小・中学校の男女ともに低下した。

(小学校)



(中学校)



低下の主な要因

低下の主な要因としては、

- ① 1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合は、増加しているものの、以前の水準には至っていないこと
- ② 肥満である児童生徒の増加
- ③ 朝食欠食、睡眠不足、スクリーンタイム増加※などの生活習慣の変化

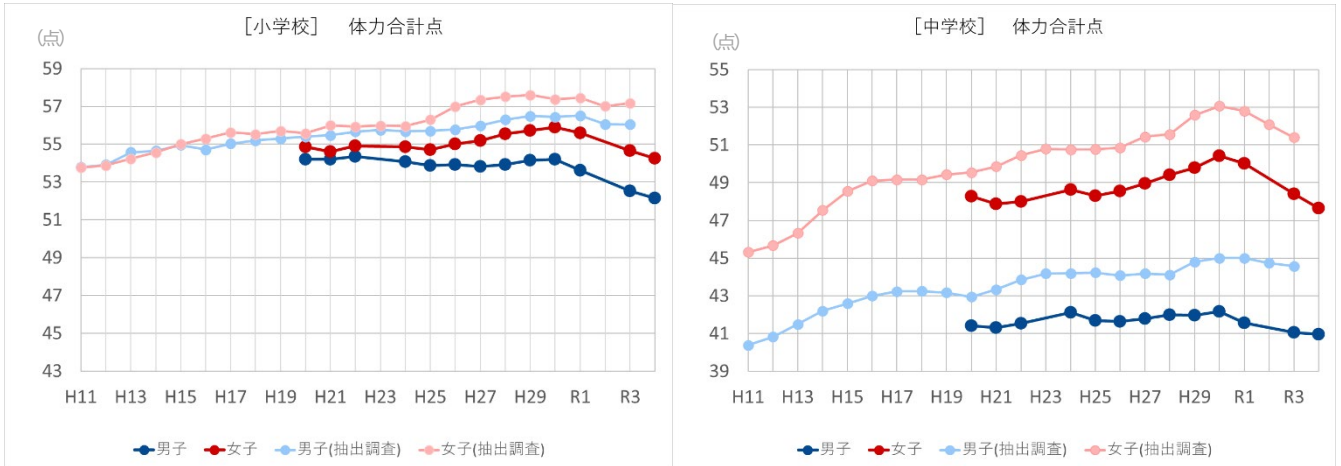
のほか、新型コロナウイルス感染症の影響により、マスク着用中の激しい運動の自粛なども考えられる。

※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

(参考1) 体力水準の中長期的な推移

本調査よりも以前から行われている「体力・運動能力調査(抽出調査)※」の結果を用いて、平成11年度からの長期的傾向を確認したところ、ここ数年間の上昇は鈍化し、平成30年度前後に傾向が変化したと考えられる。

※体力・運動能力調査(抽出調査)のグラフは、3点移動平均法を用いて平滑化した値を用いている。

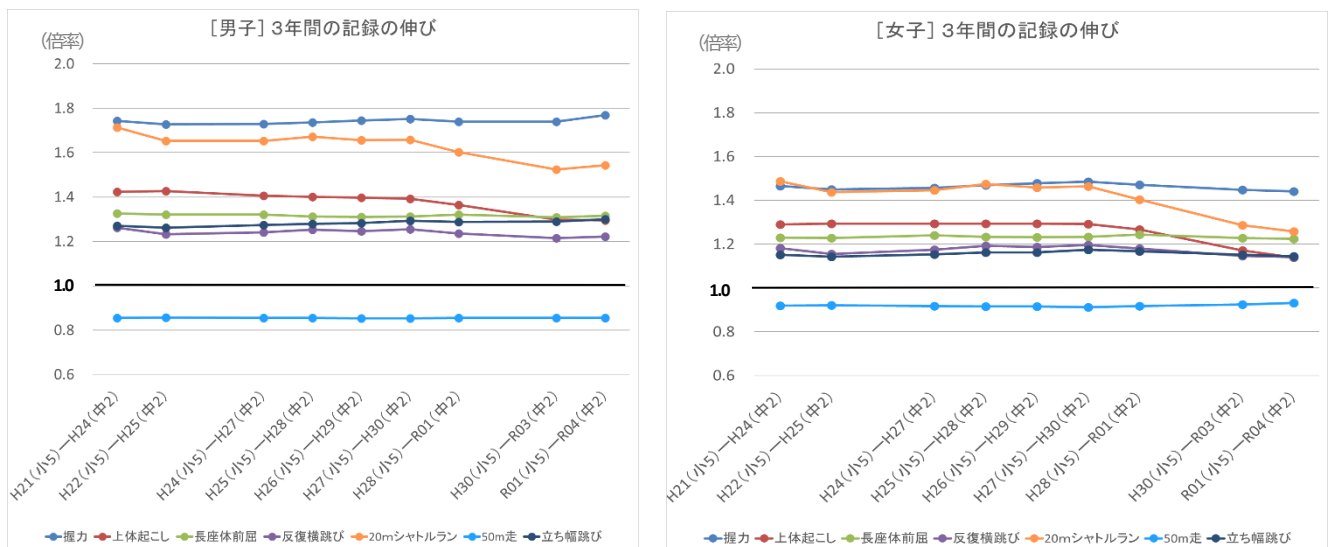


(参考2) 小学校5年生から中学校2年生までの記録の伸び

小学校5年生から中学校2年生に至る3年間の記録の伸びについて、令和4年度までの約10年間で見ると、身体的成長も含め毎年同程度伸びているが、シャトルランや上体起こしなどについては近年伸びが鈍化している。

※グラフは、小学校5年生時点の記録を1とした比率で示したものである。

(50m走の値が1を下回るのは、小学校5年生時点から記録が短縮されていくため。)

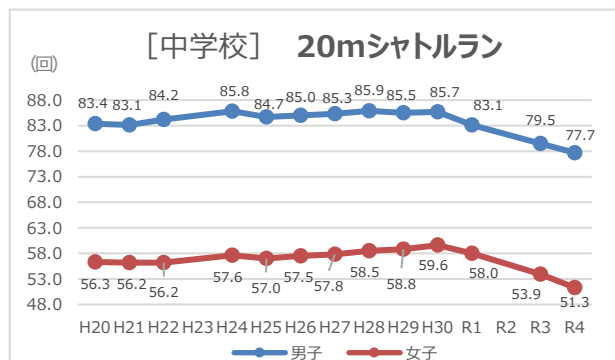
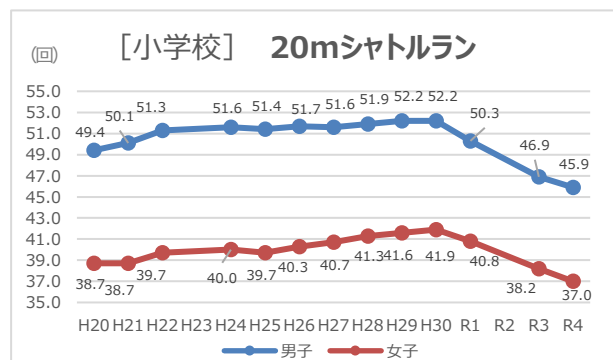
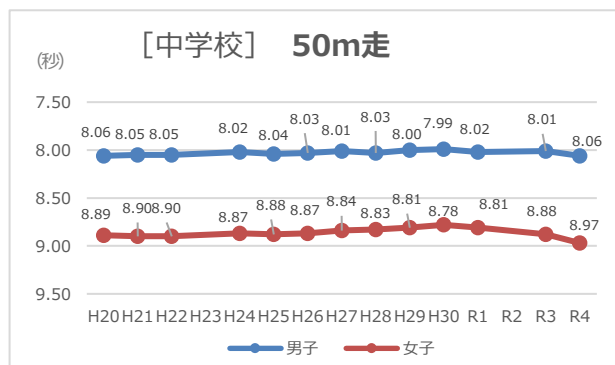
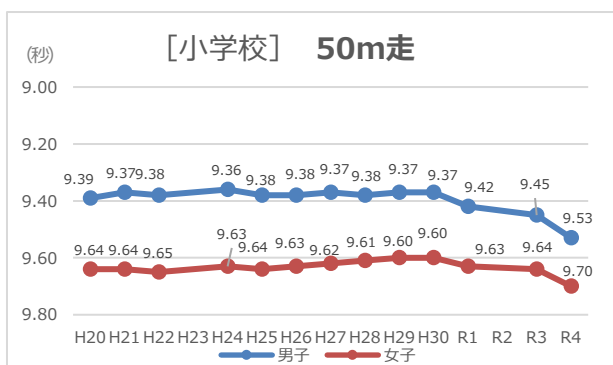


(2) 各実技テスト種目の状況

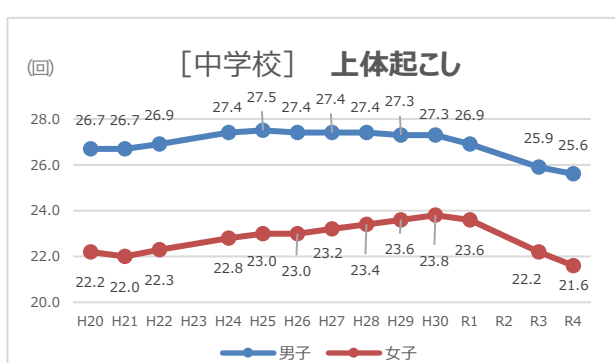
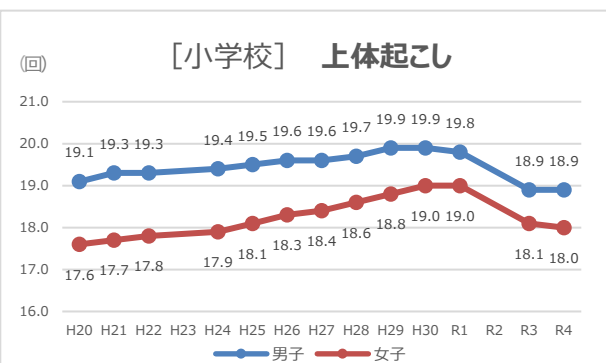
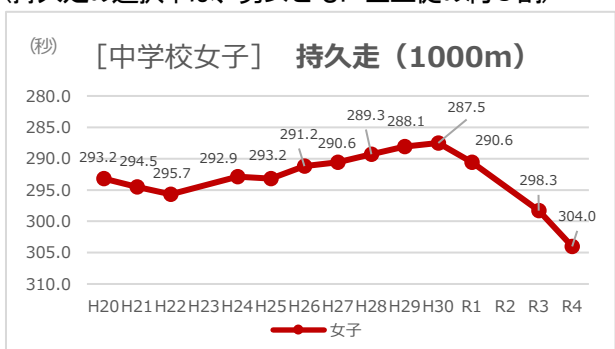
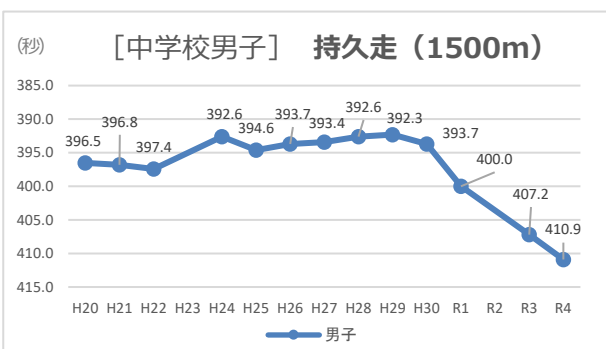
各実技テスト（8種目）の数値をみると、令和3年度調査と比較し、

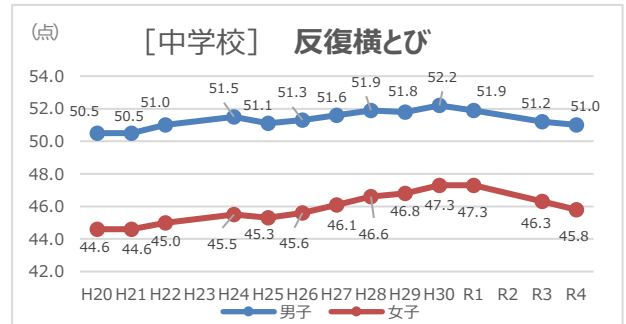
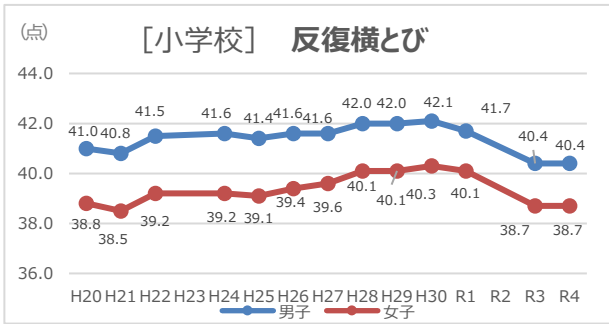
- ① 「50m走」「20mシャトルラン」中学校の「持久走」「上体起こし」及び「反復横とび」は低下。
- ② 「長座体前屈」は向上。
- ③ 「立ち幅とび」について、小学校は低下、中学校男子は調査開始以来の最高値、女子は低下。
- ④ 「握力」「ボール投げ」は、ほぼ横ばい。

①【小・中学校の50m走、20mシャトルラン、中学校の持久走、上体起こし、反復横とび】は低下

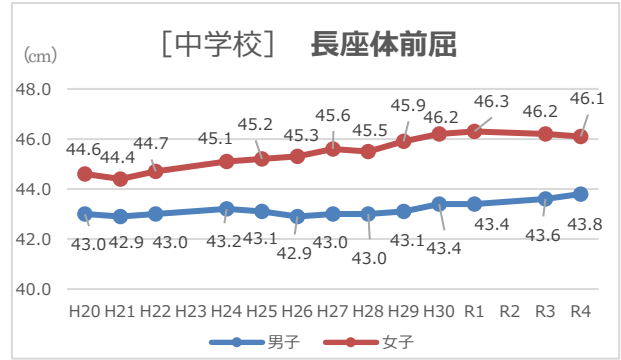
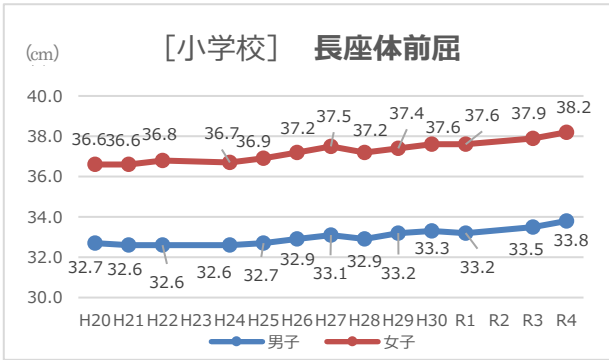


※持久走は、中学校のみの調査項目であり、持久走と20mシャトルランのいずれかを学校が選択して実施（持久走の選択率は、男女ともに全生徒の約3割）

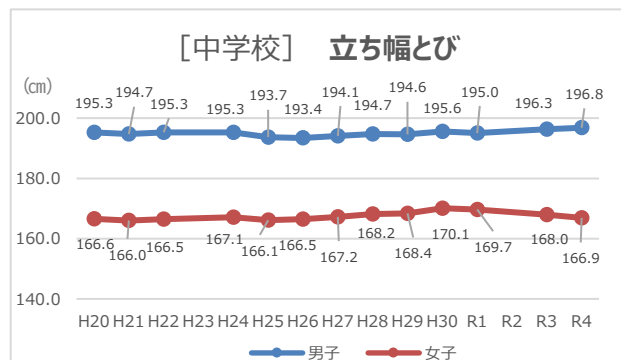
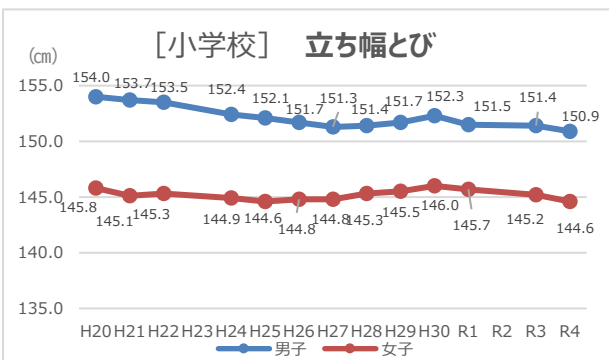




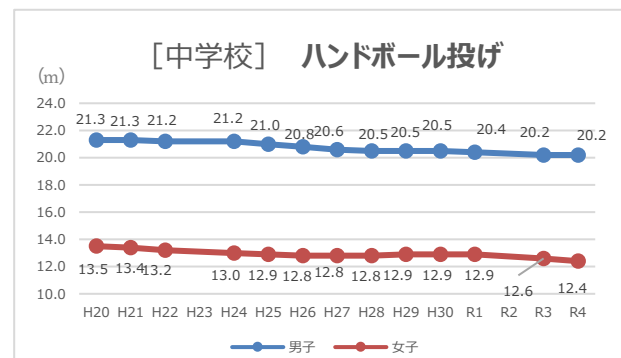
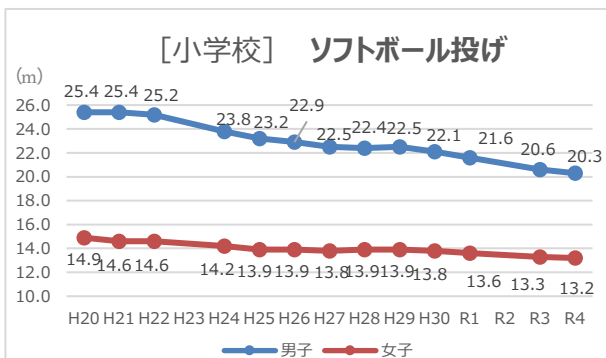
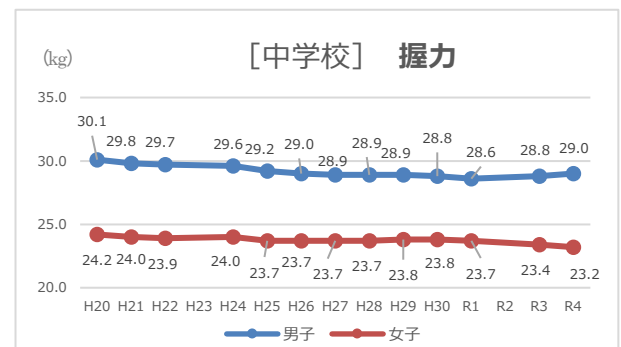
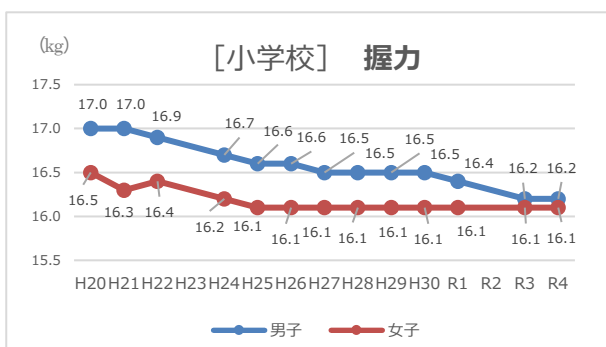
②【長座体前屈】は向上



③【立ち幅とび】について、小学校は低下、中学校男子は調査開始以来の最高値、女子は低下



④【握力、ソフトボール/ハンドボール投げ】は、ほぼ横ばい

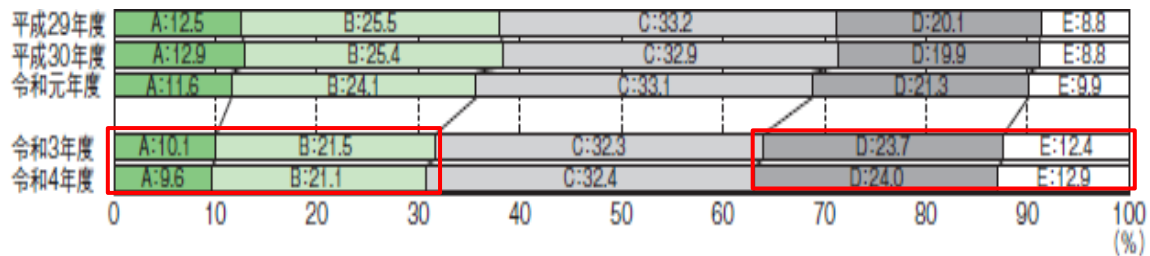


(3) 体力合計点の評価の状況

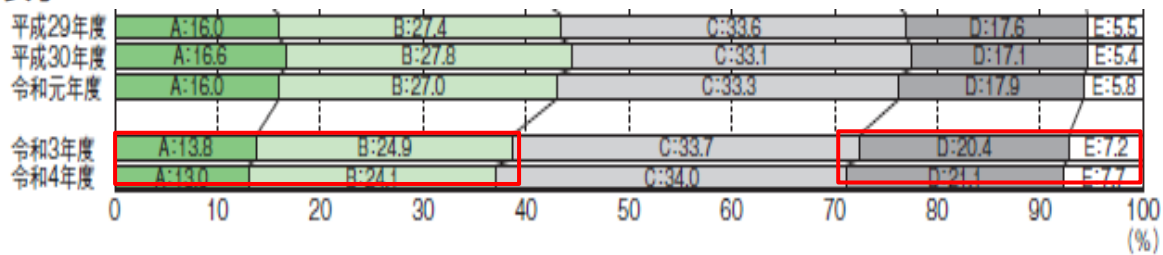
体力合計点の評価の変化をみると、令和4年度は、小・中学校男女ともに、A・Bの割合が減少し、D・Eの割合が増加した。

(小学校)

● 男子

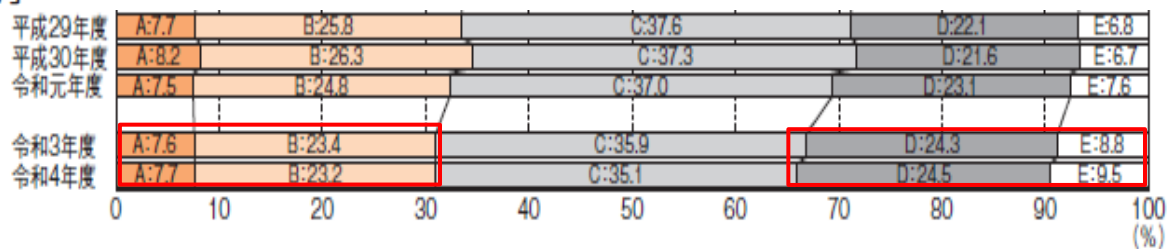


● 女子

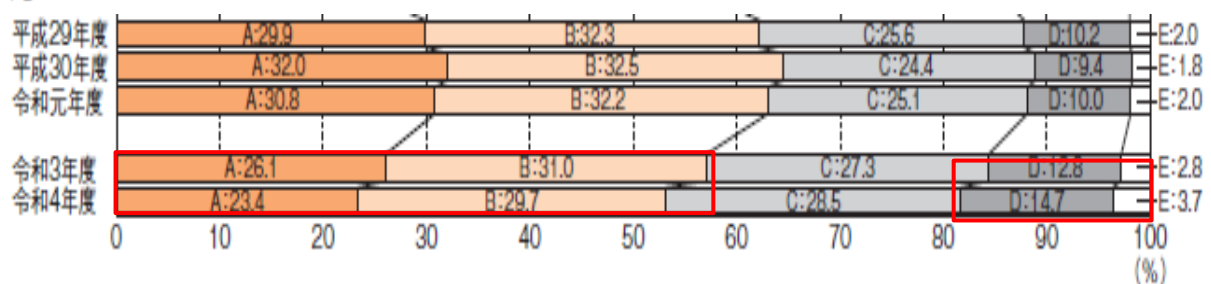


(中学校)

● 男子

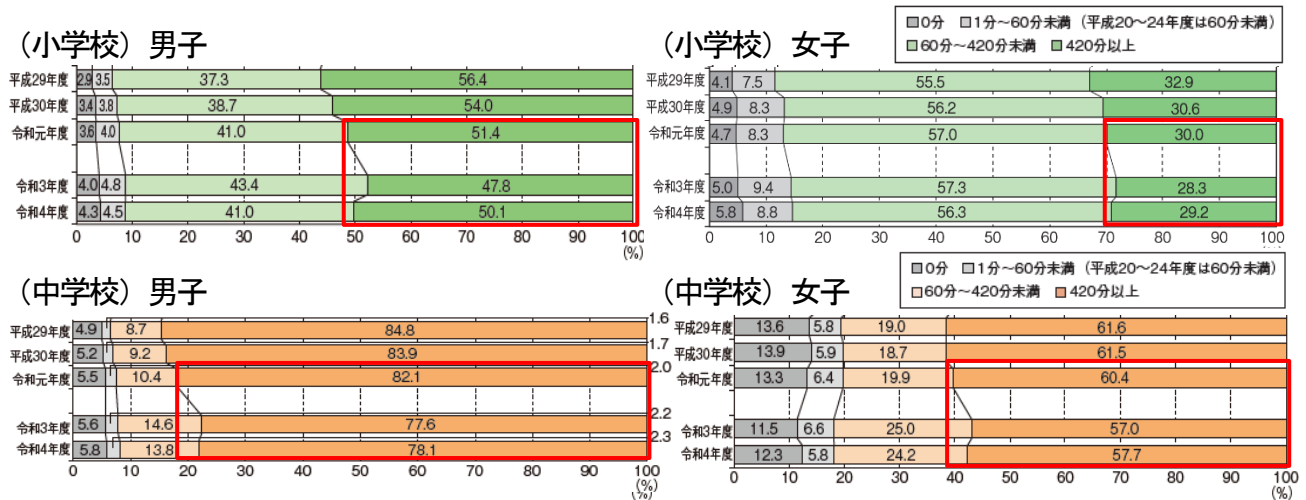


● 女子



2 児童生徒の運動時間（体育の授業を除く。）

1週間の総運動時間が420分以上の割合は、小学校男女・中学校男女の全てにおいて令和3年度よりも増加したが、以前の水準には戻っていない。



【運動時間別の体力合計点】

1週間の総運動時間が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。

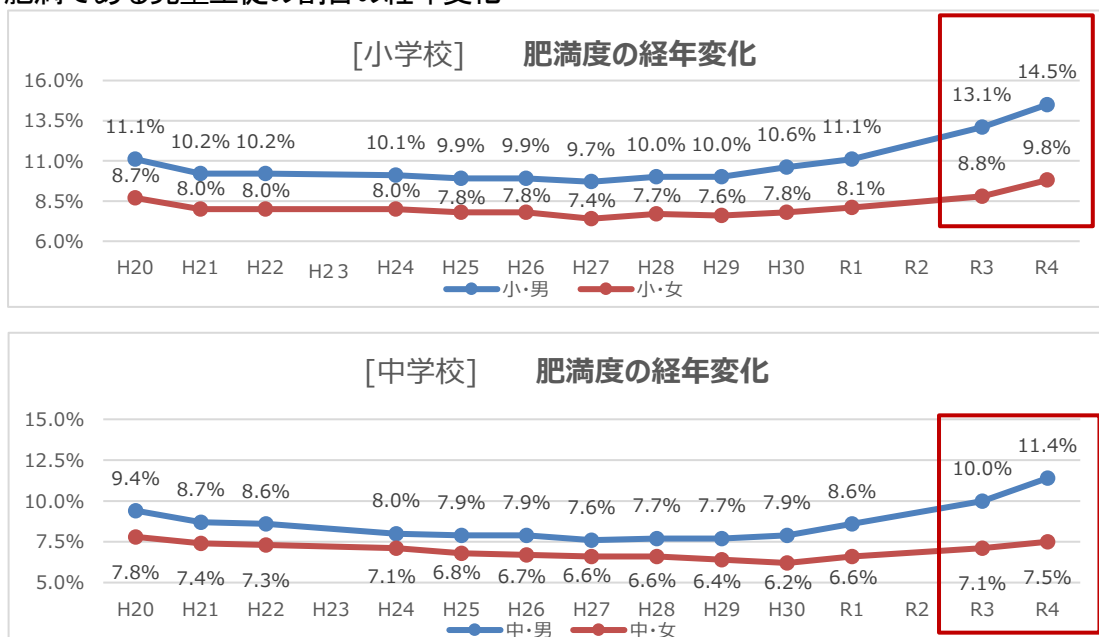
	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
420分未満	48.1	52.5	32.9	40.6
420分以上	56.5	58.9	43.2	52.2
全国平均	52.3	54.3	40.9	47.3

3 児童生徒の生活習慣

(1) 児童生徒の体格の状況

小・中学校の男女ともに、肥満の割合が増加。特に小学校男女、中学校男子は過去最高。

○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。

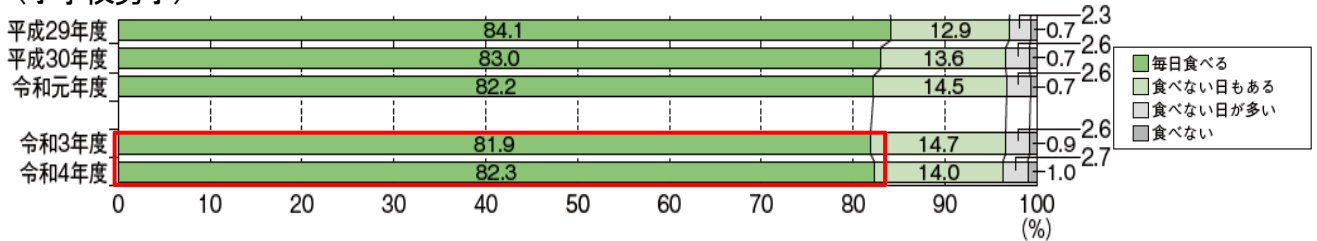
	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
痩身	52.0	53.1	35.6	43.9
普通	53.3	54.9	41.9	47.9
肥満	46.8	50.1	35.2	42.4
全国平均	52.3	54.3	40.9	47.3

(2) 朝食、睡眠、スクリーンタイム※の状況

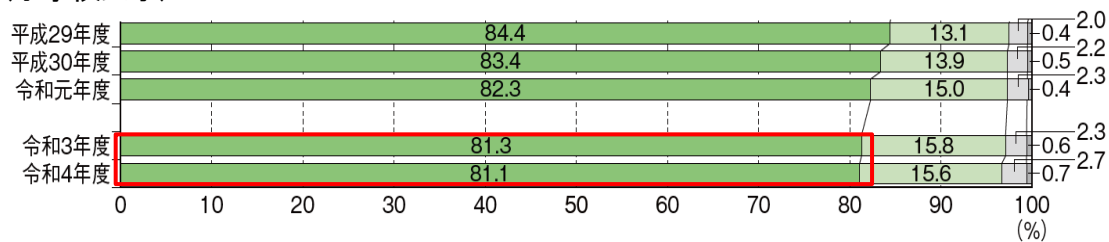
※スクリーンタイム…平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間

朝食は、「毎日食べる」児童生徒が小学校男子を除いて減少した。

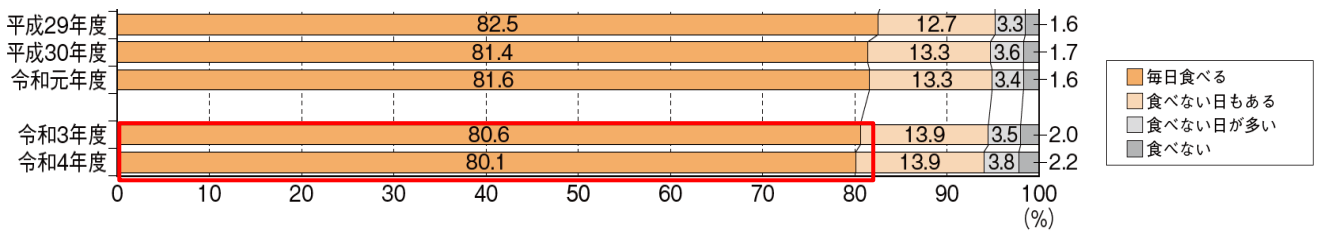
(小学校男子)



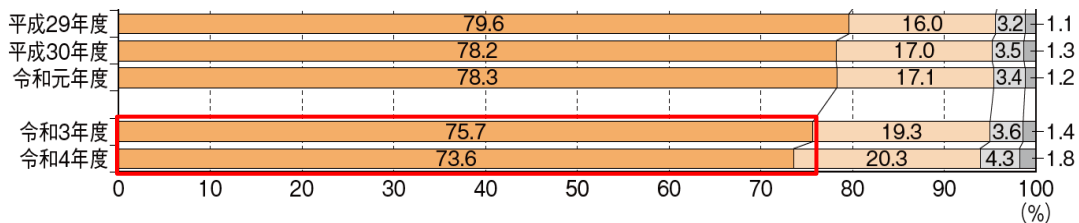
(小学校女子)



(中学校男子)

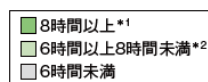
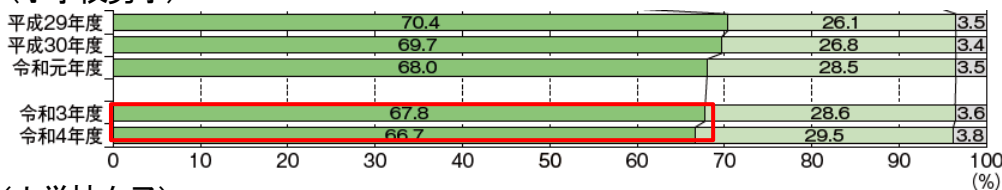


(中学校女子)



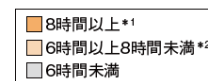
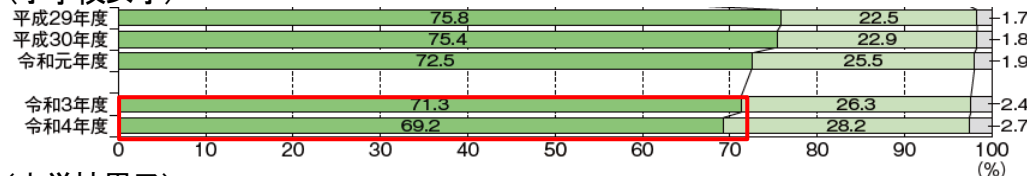
睡眠時間は、「8時間以上」と回答した児童生徒の割合が、減少した。

(小学校男子)



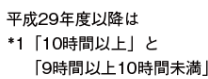
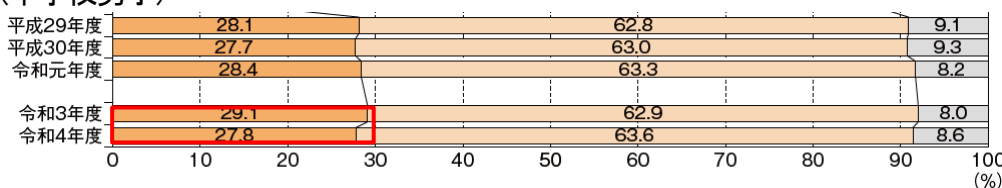
平成29年度以降は
*1「10時間以上」と
「9時間以上10時間未満」
と「8時間以上9時間未満」
*2「7時間以上8時間未満」
と「6時間以上7時間未満」

(小学校女子)



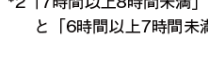
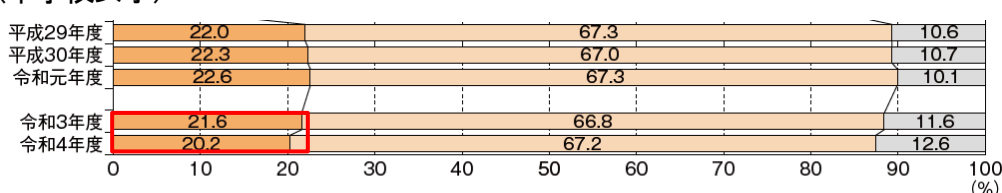
平成29年度以降は
*1「10時間以上」と
「9時間以上10時間未満」
と「8時間以上9時間未満」
*2「7時間以上8時間未満」
と「6時間以上7時間未満」

(中学校男子)



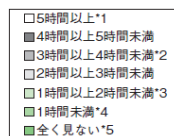
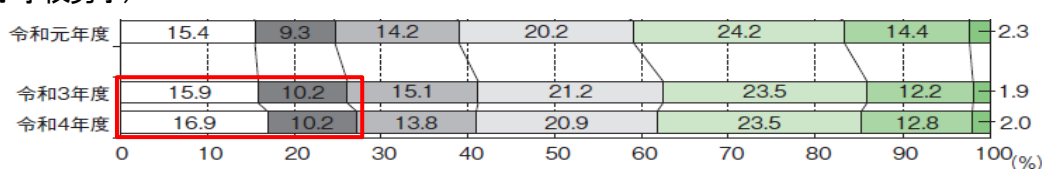
平成29年度以降は
*1「10時間以上」と
「9時間以上10時間未満」
と「8時間以上9時間未満」
*2「7時間以上8時間未満」
と「6時間以上7時間未満」

(中学校女子)

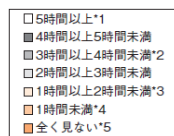
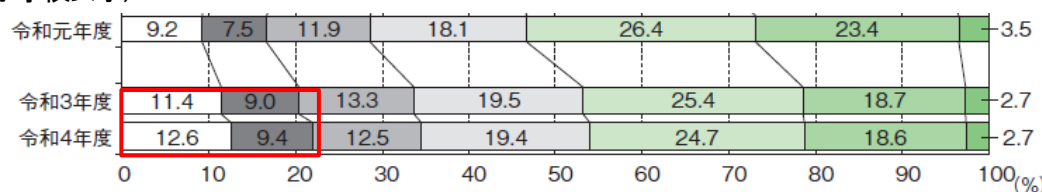


学習以外のスクリーンタイムは、「4時間以上」と回答した児童生徒の割合が、増加した。

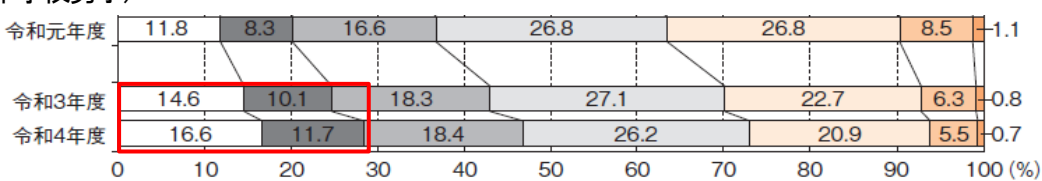
(小学校男子)



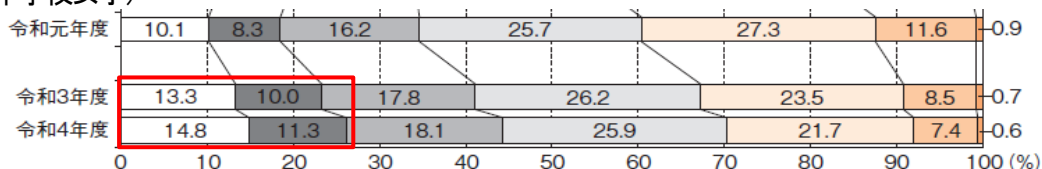
(小学校女子)



(中学校男子)



(中学校女子)

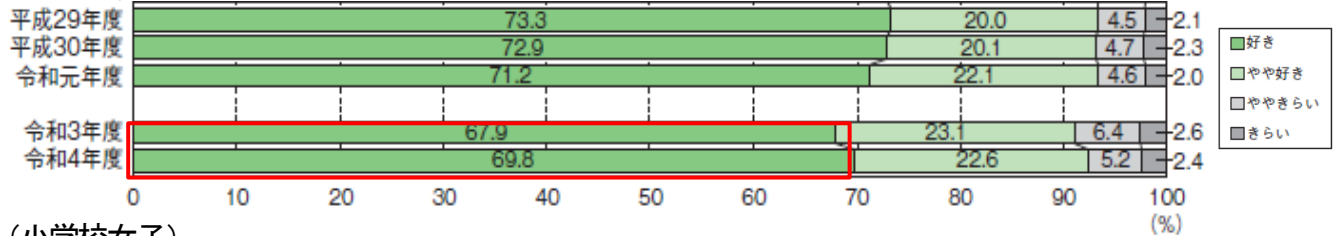


4 運動やスポーツに対する意識

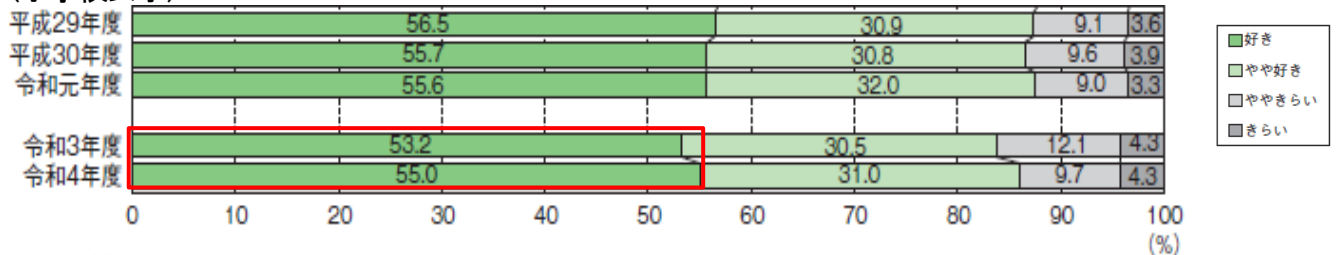
「運動が好き」と答えた児童生徒は令和3年度より増加したが、以前の水準には戻っていない。
 「体育が楽しい」と答えた児童生徒は、令和3年度より増加し、小学校では以前の水準に戻り、中学校では過去最高となっている。

「運動やスポーツをすることが好き」と答えた児童生徒の割合

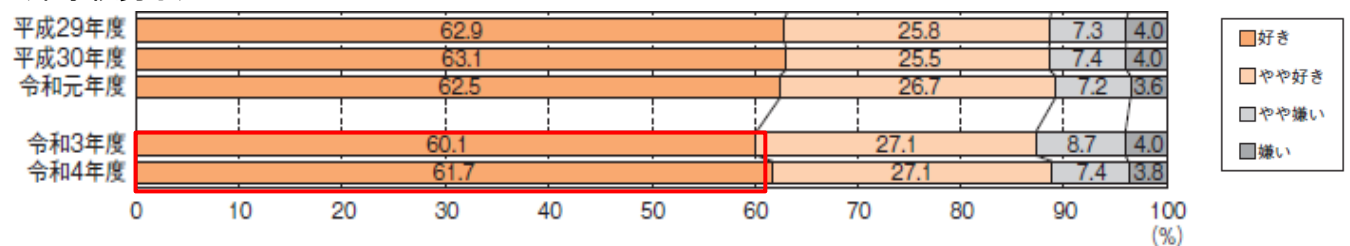
(小学校男子)



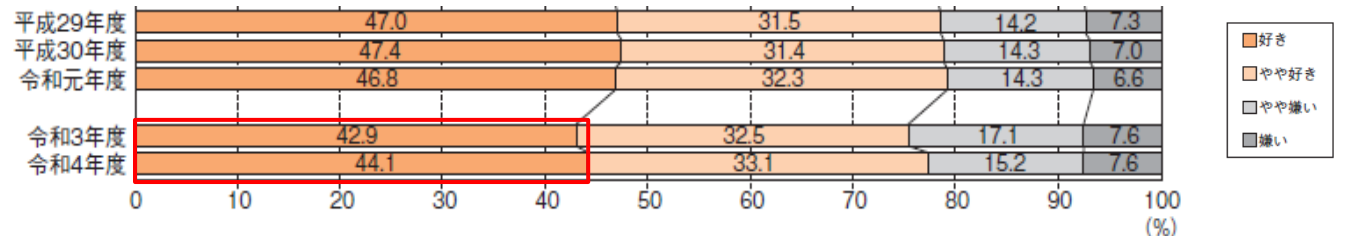
(小学校女子)



(中学校男子)

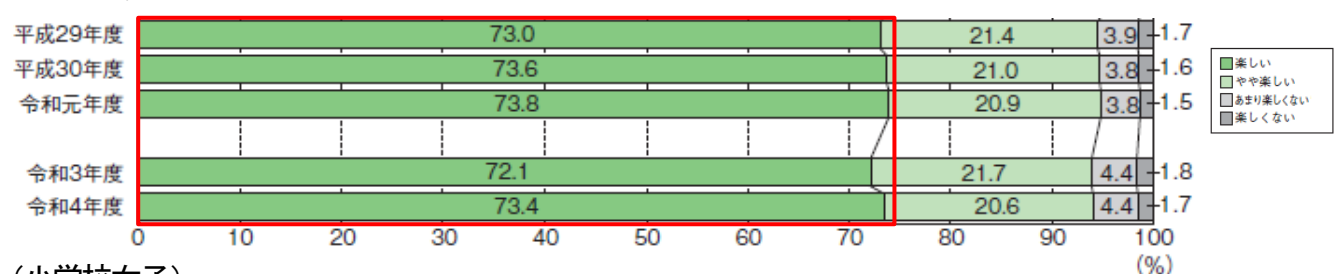


(中学校女子)

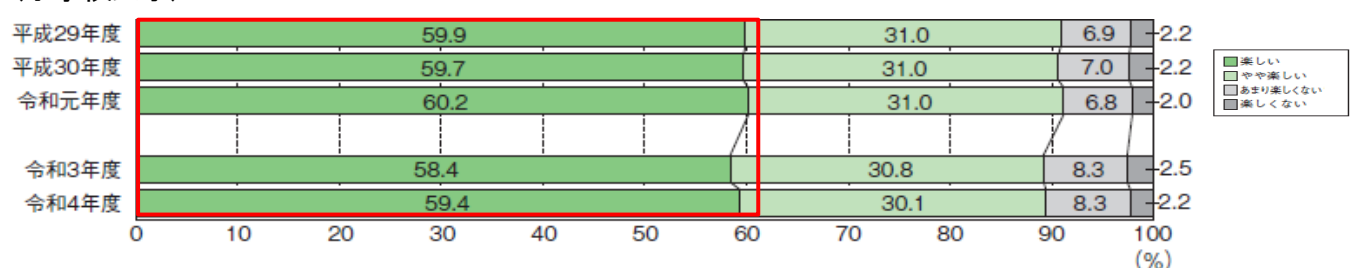


「体育の授業が楽しいと思う」と答えた児童生徒の割合

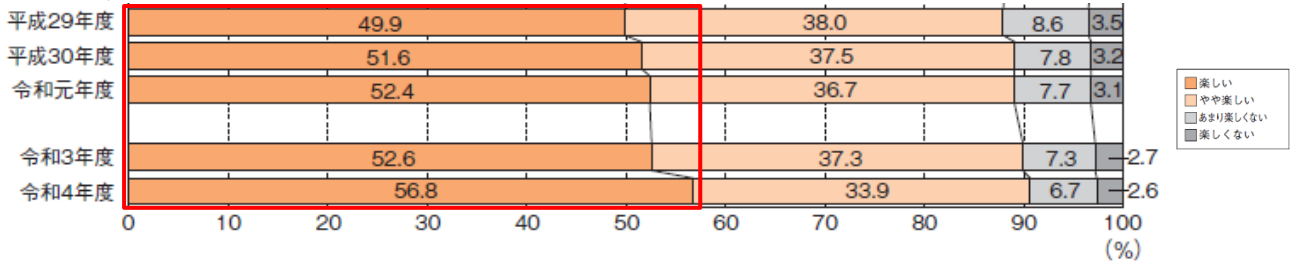
(小学校男子)



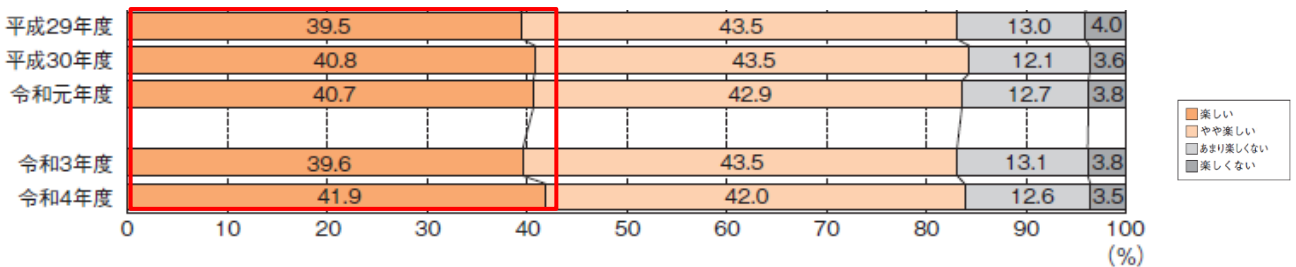
(小学校女子)



(中学校男子)

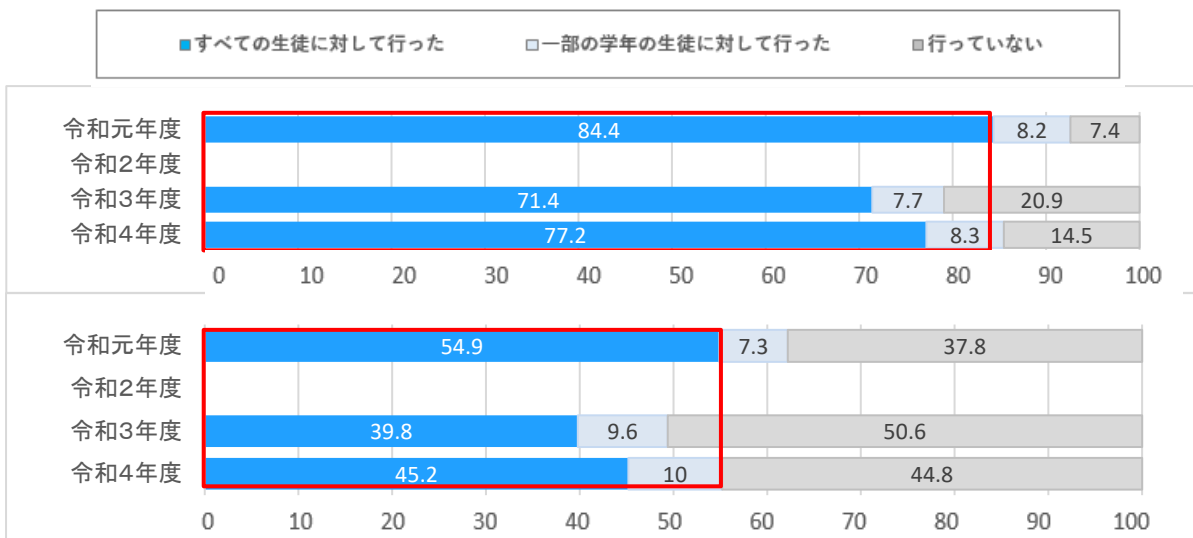


(中学校女子)

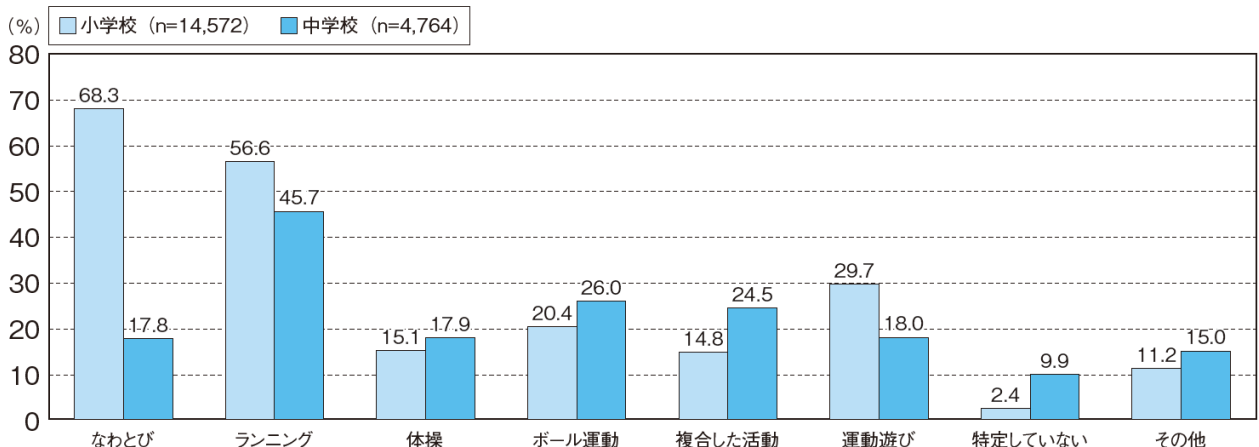


5 学校による授業以外の取組状況

小・中学校ともに、前年度の活動として体育の授業以外で体力向上の取組を行った学校が増加したが、以前の水準には戻っていない。

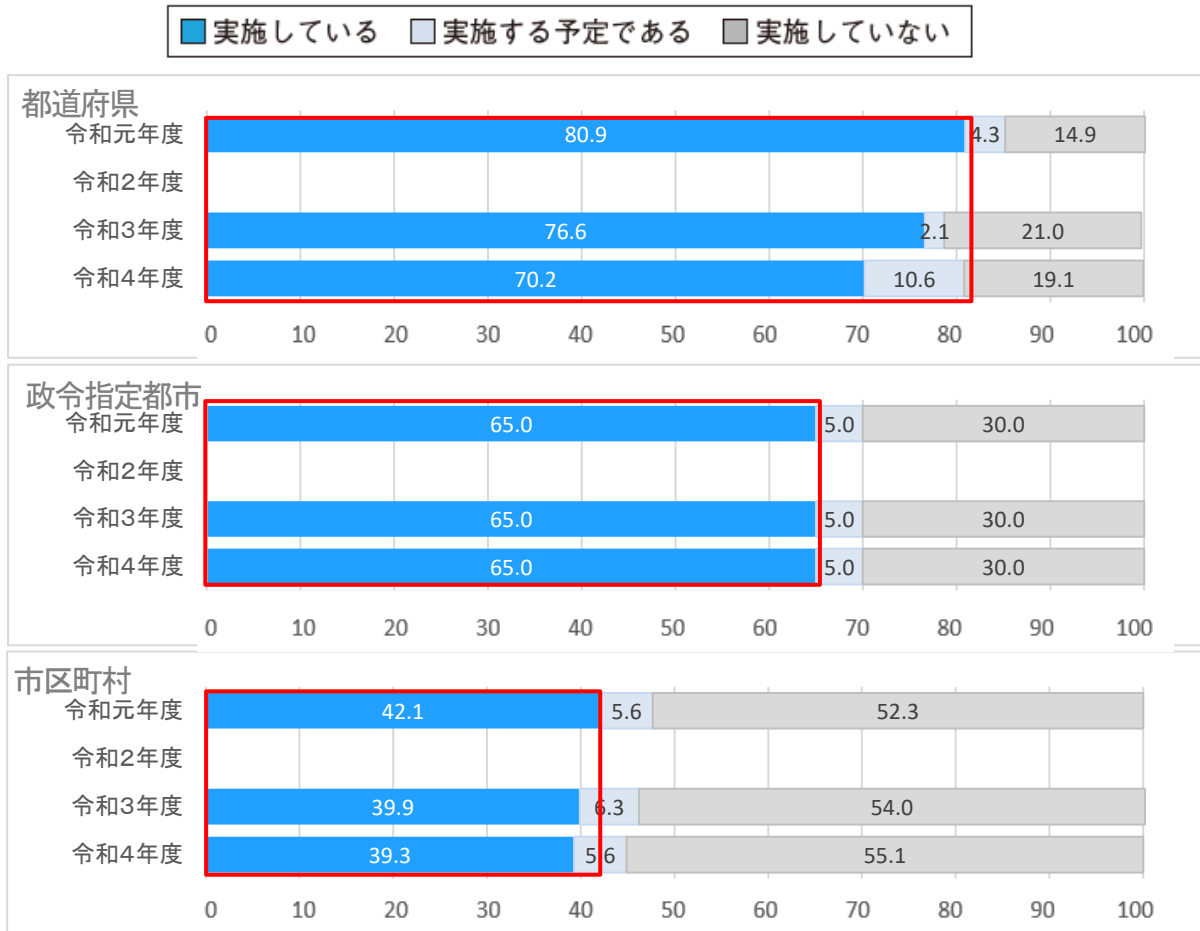


【参考：どのような活動を行いましたか(複数回答可)】に対する回答】

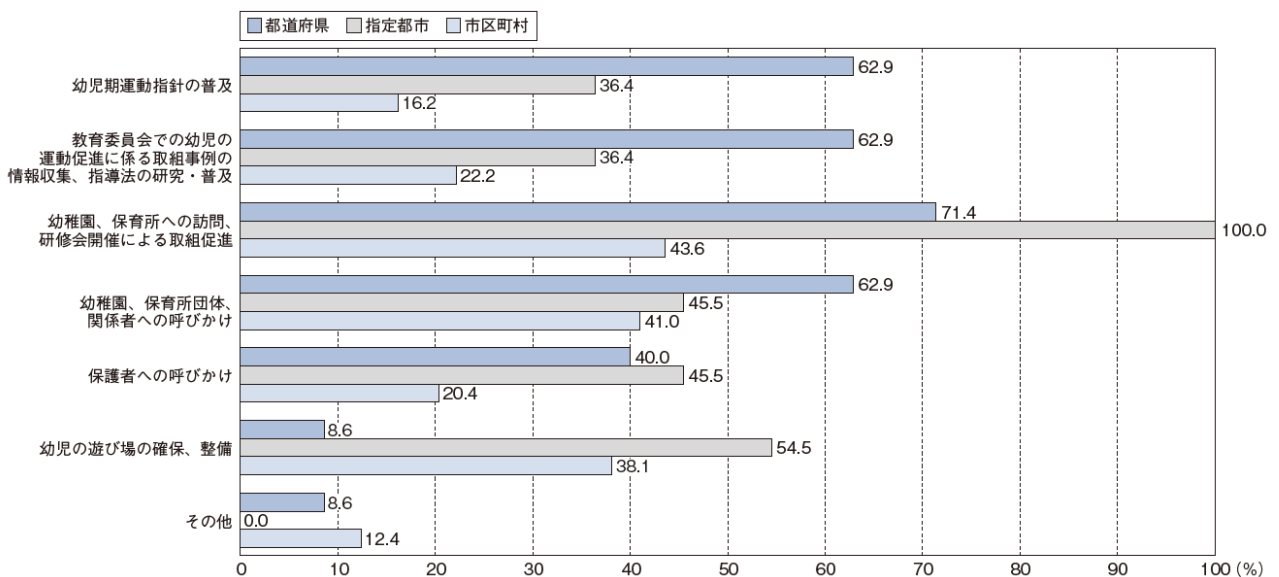


6 教育委員会の取組状況

幼児の運動促進のための取組を実施している割合は、政令指定都市を除き、低下した。



【参考：「実施している」「実施する予定である」の回答グループから得られた取組の内容】



子供の運動習慣形成と体力向上に向けた今後の取組について



令和4年12月 スポーツ庁

○令和元年以降、子供の体力が低下傾向にあり、感染症の拡大により拍車がかかった運動不足について、抜本的に改善することが必要。

○いわゆる「ゴールデンエイジ」（概ね幼児期から中学生まで）の運動習慣は、生涯にわたる体力・運動能力等の基盤となる極めて重要な要素であり、その定着に向けて国民的なムーブメントを推進。

○学校、家庭及び地域における運動機会を確保し、子供の運動習慣の形成や体力向上につなげられるよう、スポーツ庁として以下の5つの対策パッケージを以下の通り実施。令和5年以降、更なる対策を検討。

地域

1. 幼児期における運動習慣形成の取組を強化します

- ① 幼児期運動指針（MEXT）やアクティブチャイルドプログラム（JSPO）の再周知（令和4年度中）
- ② 幼児期からの運動遊びの普及や、保護者等の行動変容に関する調査分析を実施（令和4年度新規事業）

2. 子供のニーズに応じた多様なスポーツ環境の整備を促進します（令和5年度予算案）

競技・大会志向の特定種目の活動だけでなく、体験型キャンプ、レクリエーション、パラスポーツ、アーバンスポーツなど、従来の部活動では対応しきれっていない、子供のニーズに応じた多様なスポーツ機会を提供。（地域クラブ活動の運営団体等の整備、指導者の確保等）

学校

3. 体育授業において児童生徒の運動意欲を高めます

- ① アスリートを体育授業等に派遣する事業を開始（令和5年度予算案）
- ② 「小学校体育指導の手引」の活用促進（令和4年度中に動画資料を追加作成）

4. 授業以外の児童生徒の運動時間を増やします

小・中学校における時間割例を含めた、業前業間や放課後等における体力向上の取組事例を周知（令和4年度中）

家庭

5. 家庭で運動を実践するキッカケを提供します（令和4年末目途）

学校や地域で身に付けた運動習慣等を家庭でも実践するキッカケとして、室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画をe-learning化し、幅広いプロモーションを実施。