

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

スポーツ課

I 調査の概要

1 調査の目的

- 国が全国的な子供の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣等を把握・分析することにより、子供の体力・運動能力、運動習慣等の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
 - 各教育委員会が自らの子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、子供の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
 - 各校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。
- ※ 本調査は、H20年度より実施 H20～H24は抽出校（H23は震災により中止）、
H25以降は悉皆（R2は新型コロナウイルス感染症により中止）

2 調査の名称

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（以下「本調査」という）

3 調査の対象及び調査校数・調査児童生徒数

- (1) 小学校調査…小学校、義務教育学校前期課程及び特別支援学校小学部の5年生全員
- (2) 中学校調査…中学校、義務教育学校後期課程及び特別支援学校中学部の2年生全員

全国（国立、公立、私立）の調査校数・調査児童生徒数

	調査実施校数	調査児童生徒数		
		男子	女子	合計
小学校	18,652校	501,742人	484,114人	985,856人
中学校	9,754校	466,965人	443,699人	910,664人

本県（公立）の調査校数・調査児童生徒数

	調査学校数	調査児童生徒数		
		男子	女子	合計
小学校	342校	8,024人	7,700人	15,724人
中学校	175校	7,252人	7,084人	14,336人

4 調査事項

(1) 児童生徒に対する調査

- ① 実技に関する調査（測定方法等については、新体力テストと同様）

	テスト項目							
	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
小学校 5年生					20mシャトルラン※ ¹			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
体力要素	筋力	筋持久力	柔軟性	敏捷性	全身持久力	疾走能力	跳躍能力	投球能力

※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

- ② 質問紙調査
運動習慣、生活習慣等に関するもの

(2) 学校に対する質問紙調査

子供の体力の向上に係る学校の取組等

5 調査実施日

2022年4月から7月までの期間

（新型コロナウイルス感染状況を踏まえ、熱中症に留意しながら、調査内容、調査時期を調整。）

II 本県の調査結果

1 体力合計点の推移

ポイント 令和3年度から引き続き、全国的に小・中学校男女ともに、体力合計点が低下している。本県でも、**中学生男子をのぞき、体力合計点が低下している。**

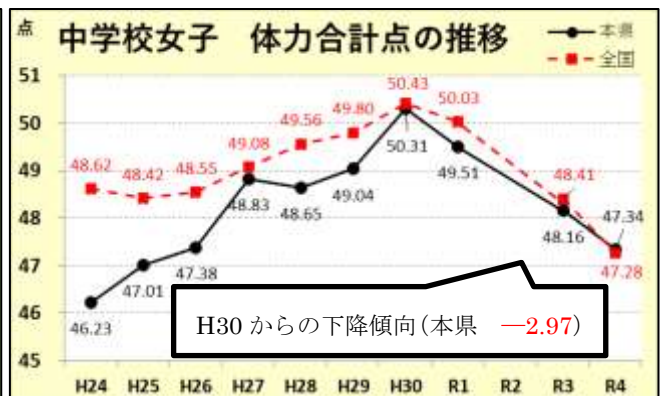
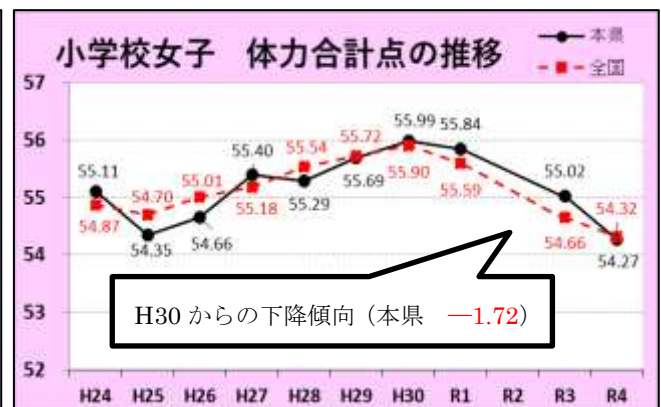
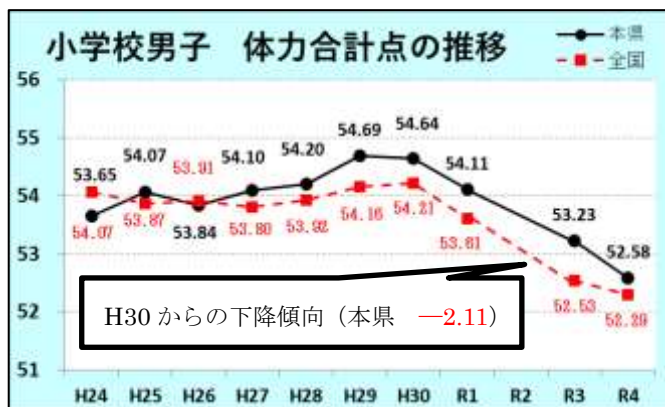
また、**小学校男子、中学校男女で全国平均を上回っている。**中学校女子は、わずかながら調査開始以降初めて全国平均を上回ったが、**小学校女子はわずかに下回った。**

[表1] 本県と全国の体力合計点（平均）の一覧

※網掛は全国平均より上回る

		28年度		29年度		30年度		令和元年		令和3年度		令和4年度		全国と差引
		(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	(悉皆)	順位	
小5 男子	本県	54.2	17位	54.69	17位	54.64	19位	54.11	17位	53.23	13位	52.58	21位	0.29
	全国	53.92		54.16		54.21		53.61		52.53		52.29		
小5 女子	本県	55.29	27位	55.69	25位	55.99	25位	55.84	21位	55.02	21位	54.27	27位	-0.05
	全国	55.54		55.72		55.9		55.59		54.66		54.32		
中2 男子	本県	42.39	23位	42.35	23位	43.14	16位	42.25	19位	41.58	25位	41.66	18位	0.76
	全国	42.13		41.96		42.18		41.56		41.05		40.9		
中2 女子	本県	48.65	34位	49.04	38位	50.31	32位	49.51	33位	48.16	37位	47.34	30位	0.06
	全国	49.56		49.8		50.43		50.03		48.41		47.28		
総合	本県	200.5	23位	201.8	23位	204.1	22位	201.7	23位	198	28位	195.9	26位	1.56
	全国	201.2		201.6		202.7		200.8		196.7		194.3		
総合差引		-0.62		0.13		1.36		0.92		1.34		1.56		

※ 体力合計点とは、小・中学生各8種目の記録を男女別に点数化(1~10点)した合計点(80点満点)





【体力合計点・実技結果に関する考察】

- 本年度調査でも、全国的な体力合計点の下降傾向は止まらず、本県でも小学生においては、調査以来最も低い値を更新してしまっている。
- 令和2年度に行われた臨時休校、運動制限、体育施設の利用停止などに比べ、現在はコロナ禍での活動自粛、運動制限は緩やかになっている。しかし、体力合計点はさらに下降している。運動機会の提供を進めながら、コロナ禍の運動制限の時期に子供たちの体づくりや運動習慣の形成に及ぼした影響とその回復について注視していく必要がある。
- 全国平均を下回る実技種目（小…50m走、中…反復横跳び 20m持久力、両…上体起こし）は長年大きな変化がない。その種目にかかわる運動を重点的に取組むことが必要。

2. 運動時間や運動への好感度の推移（児童生徒質問用紙より）

(1) 授業外における1週間の平均総運動時間(分)の推移

ポイント 全国、本県ともに、全てのカテゴリーで令和3年度よりも上昇し、回復の傾向を示した。本県では、本調査開始以来、全国平均には届かない状況が続いているが、その差は、中学校を中心に、徐々に全国平均に近づいている傾向であったが、令和4年度では全てのカテゴリーで若干差が広がっている。



(2) 総運動時間の少ない児童生徒の割合の推移

【小学生男子 週の運動時間 60分未満の児童の割合】

	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
全国	6.3%	6.6%	6.6%	6.3%	7.2%	7.6%	8.8%	8.8%

※過去から長期の上昇傾向が続いている。±0

	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
本県	7.6%	8.2%	7.5%	7.9%	8.0%	8.4%	8.6%	8.9%

※増え幅は全国より緩やかなものの
長期の上昇傾向が続いている。 +0.3



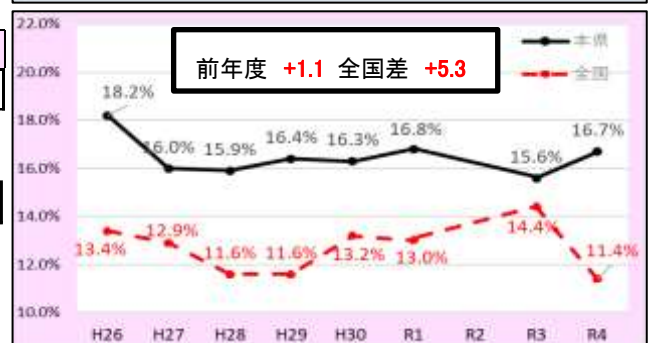
【小学生女子 週の運動時間 60分未満の児童の割合】

	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
全国	13.4%	12.9%	11.6%	11.6%	13.2%	13.0%	14.4%	11.4%

※本年度、H29頃の低かった水準まで回復。 -3.0

	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
本県	18.2%	16.0%	15.9%	16.4%	16.3%	16.8%	15.6%	16.7%

※本県は、もともとの値も高く、H29頃の
高い水準に戻ってしまっている。 +1.1



- ・小学校男子は、「0分～60分未満」の児童の割合が、H26から最も多い割合を示している。
- ・小学校女子は、全国平均が大幅に減少している中での増加となり、その差も大きく広がっている。

【中学生男子 週の運動時間 60分未満の生徒の割合】

	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
全国	6.6%	7.1%	6.4%	6.0%	6.5%	7.1%	7.8%	8.1%

※過去から長期の上昇傾向が続いている。 **+0.3**

本県	7.4%	7.4%	7.1%	7.3%	6.9%	8.4%	8.2%	8.1%
----	------	------	------	------	------	------	------	------

※R1年をピークに、若干の下降傾向。 **-0.1**
しかし、H30頃の低い水準に近づいてはいない。



【中学生女子 週の運動時間 60分未満の生徒の割合】

	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
全国	21.6%	20.9%	20.6%	19.1%	19.4%	19.4%	18.1%	18.1%

※長期の下降傾向が続いている。 **±0**

本県	28.0%	25.5%	26.1%	23.6%	22.6%	24.1%	19.4%	18.2%
----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

※長期の下降傾向に加え、
コロナ禍の中で急激に下降している。 **-1.2**



- ・中学生男子は、昨年度からさらに0.1ポイント回復し、**全国平均と同じ値**になった。
- ・中学生女子は、令和3年度に「0分～60分未満」の生徒の割合が初めて20%を切ったが、令和4年度は**さらに1.2ポイント減少し、全国平均との差を-0.1ポイントまで縮めた。**

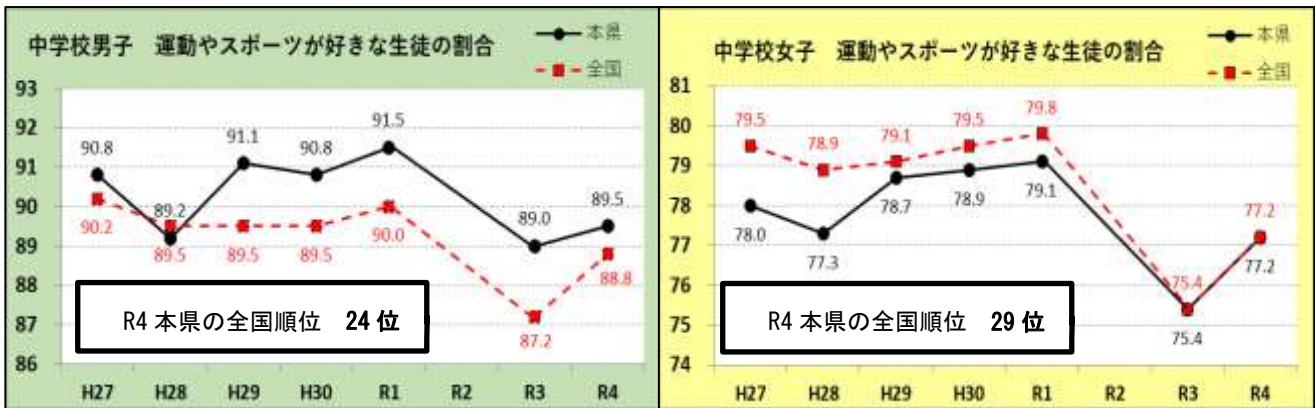
【運動時間に関する考察】

- 小学生の1週間の総運動時間の平均は、コロナ禍前の値まで回復した。一方で、週の運動時間が60分未満の割合は増加している。つまり、運動する、しないの二極化が進んだと言える。
- 中学生の1週間の総運動時間の平均は、全国的にH29年度をピークに減少している。これは、中学生期のスポーツ活動指針が全国的に広がっている影響と考えられる。つまり、ケガ予防等の観点から適正な基準に下がっていると言える。(平日4日2時間、週休日1日3時間→660分)
- よって中学生は、週の総運動時間の平均を上昇させるのではなく、運動部に所属していない生徒に焦点を当て、60分未満の生徒の割合をさらに減少させていくことを目指す必要がある。
- 中学生女子が、週の運動時間が60分未満の割合を大きく減少させている要因を分析し、小学生女子や小中男子の改善案の手掛かりとしていく必要がある。

(3) 運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。

ポイント 全国的に、令和3年度の下から**回復傾向**を示した。本県では、小学生男女、中学生男子は、**全国平均よりも高く**、中学生女子は、2年続けて**全国平均と同じ値**になっている。





・小学校に比べ、中学校になると、運動への好感度は下降傾向になる。本県は、その下がり幅が全国よりもやや大きい傾向がある。

【運動好きに関する考察】

○コロナ禍での活動自粛、運動制限の波が緩やかになったことにより、子供たちの運動機会は、回復している。そのことが、子供たちの運動への好感度の回復にもつながったと考えられる。

○小学生男女は、本年度も運動好きの割合がとても高い。このことを本県の強みとし、体力向上の根幹として進めていくことが大切である。

○本県の小学生男女は、運動好きの割合が高い一方で、週の総運動時間が全国平均よりも大きく下回っている。その要因として、以下のことが考えられる。

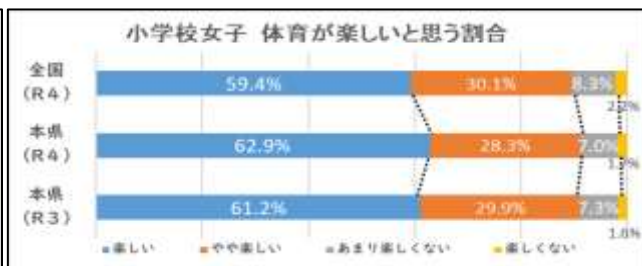
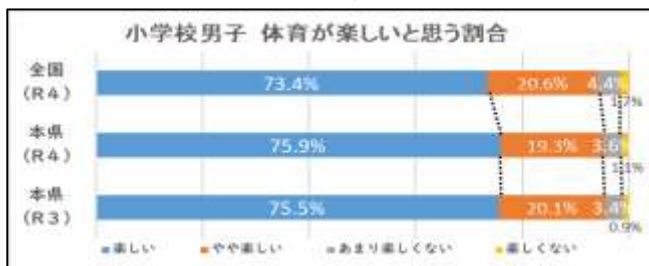
- ① 本県の学校現場では、朝や休み時間等、体育授業時間以外の子供たちが自由に過ごせる時間帯を使って一斉にマラソン等を行う活動を、年間を通して課すことはない。
- ② 運動は好きでも、それ以上の刺激や友達との集まりやすさなどの理由から、友だちと共に過ごす放課後の時間が、校庭や公園などでの身体活動からゲーム等のオンライン上での時間に変化していることが考えられる。また、今後さらに進んでいくことが懸念されている。
- ③ 運動しているかどうかは、児童生徒の質問用紙の回答であり、その子自身が「自分の生活の中の運動」として選択している行為でないと、子供が運動時間として回答することはない。よって、登下校の徒歩や階段の昇り降り、お家での家事の手伝い等、日常生活の中にある「活動量を増やす行為」が、自分自身の健康の増進や体づくりにつながる運動になっていることを学ぶことで、現時点で運動と捉えられる時間も増加することが予想される。さらに、その学習は、子供が意識して「活動量を増やす」選択につなげていくことが期待できる。

※市町村における少子化の影響等を受け、スポーツ少年団等の活動を休止にせざるを得ない運動種目があることも、要因として懸念される。

○中学生の運動好きの割合が小学生よりも下がる要因として、中学校の授業では、発達段階に応じて扱う運動が本来の競技スポーツのルールに近づき、個々の技能差がより明らかになることも考えられる。運動が苦手な子が、劣等感から運動嫌いにならないように、自分の課題を自分のペースで安心して運動できる場を保障する等の工夫が必要になる。

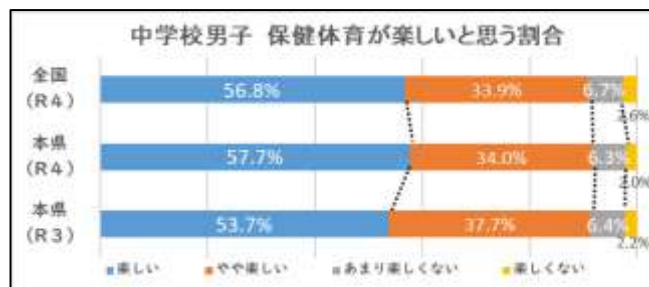
○また、運動への好感度が下がっている中学生へのかかわりとして、「運動好きにする」ことだけに固執するのではなく、「運動以外の自分の趣味を大切に生きているあなたにも、運動することが大切だよ」という、健康教育の視点が重要だと考えられる。

(4) 体育（保健体育）の授業は楽しいですか。



・「体育が楽しいと思う割合」 全国は **94.0%**
本県は **95.2%** (全国順位 3位)

・「体育が楽しいと思う割合」 全国は **89.5%**
本県は **91.2%** (全国順位 3位)

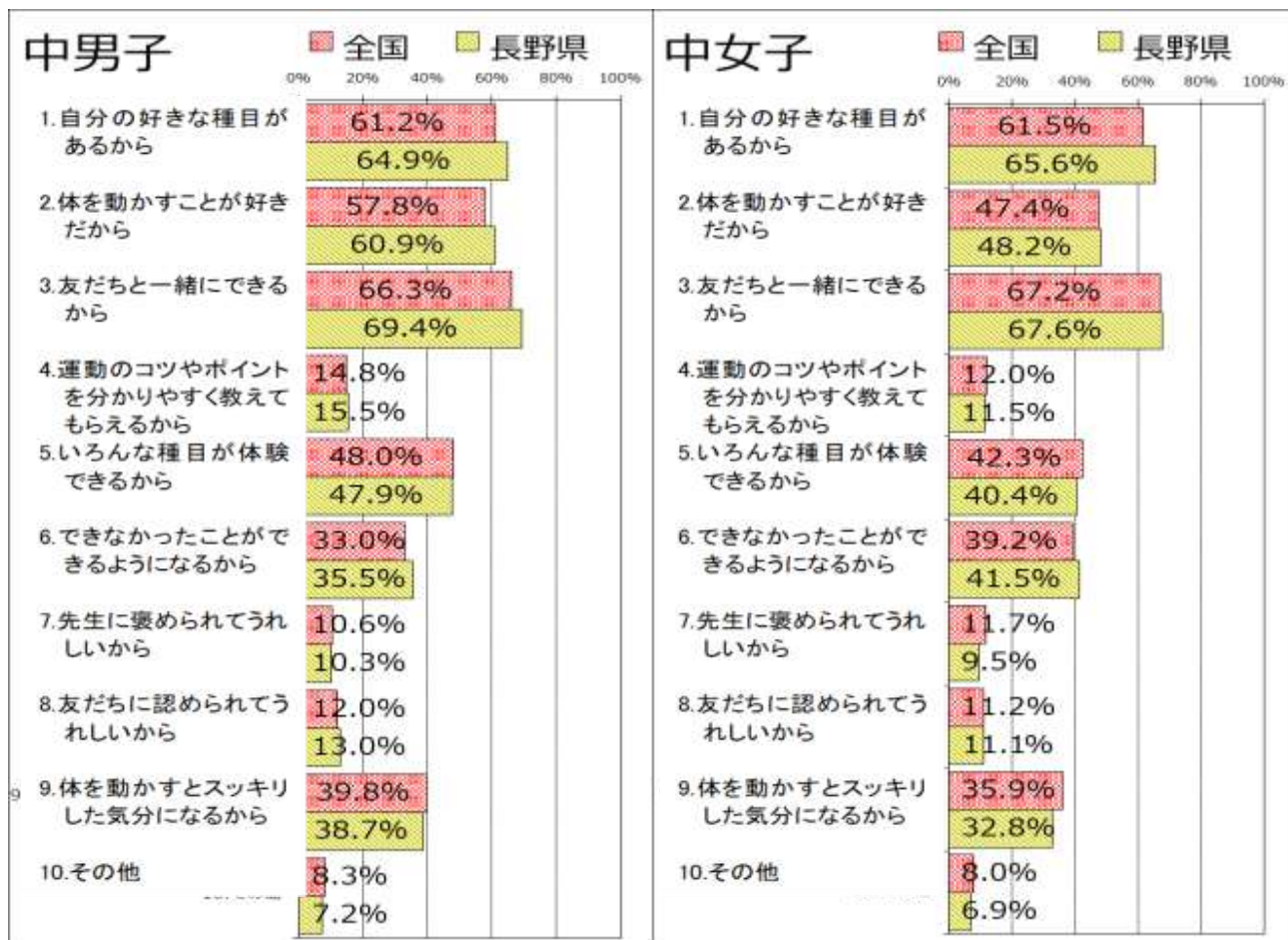


・「体育が楽しいと思う割合」 全国は **90.7%**
本県は **91.7%** (全国順位 20位)

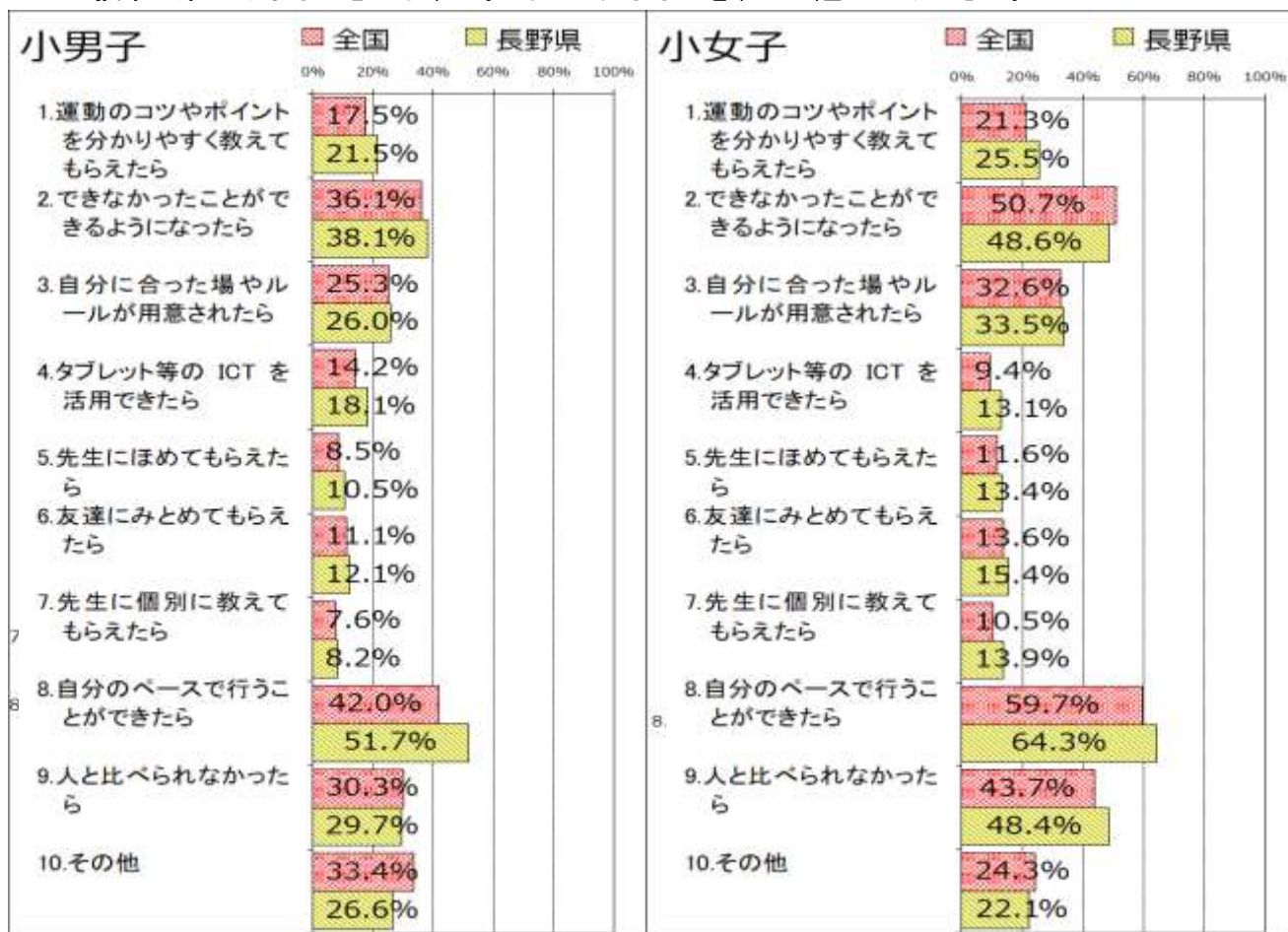
・「体育が楽しいと思う割合」 全国は **83.9%**
本県は **84.8%** (全国順位 25位)

(5) 体育が楽しい・やや楽しいと答えた人は、その理由に当てはまるものを全て選んでください。





(5) 体育があまり楽しくない、楽しくないと答えた人は、今後どのようなことがあれば、今より体育の授業が楽しくなると思いますか。当てはまるものをすべて選んでください。



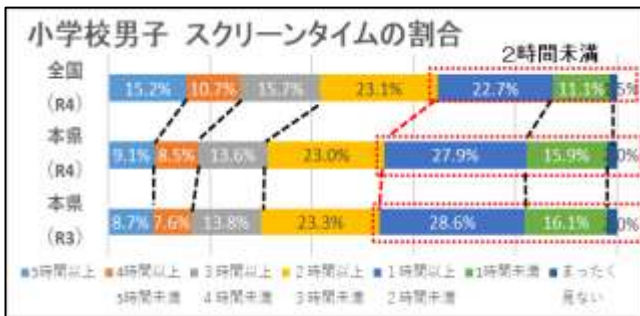


【体育が楽しい理由・今後、今より楽しいと思うために必要なことに関する考察】

- 小学生の体育が楽しい理由は、自分の好きな種目がある、体を動かすことが好き、友達と一緒にできる、できなかったことができるようになる等が上位。中学生になると、そこから「できなかったことができるようになる」の割合が下がっている。
- 体育が楽しいと思えていない児童生徒の中で、男子よりも女子の方が、「できなかったことができるようになったら」今より楽しくなると回答している。
- 小中学生男女ともに、「自分のペースで行うことができたなら」の割合が高い。
- よって、一人一台端末を利用したり、それぞれのニーズに合った練習場や練習方法を用意したりして、協働的な学びと個別最適な学びの一体的な充実を図ることが、体育が楽しいと思えない子供の視点に立った授業改善につながると考えられる。
- また、「できなかったことができるようになったら」と願う子供たちに応えたいと日々尽力している学校現場の先生方を支援するため、指導方法や指導内容を学べる研修の場の提供や、外部指導者の派遣等、支援事業の活用もさらに広げていく。
- さらに、体育授業では、子供たちも「技能の習得や向上」が重要と考える傾向がうかがえる。しかし、全ての児童生徒の生涯にわたる豊かなスポーツライフを願い、失敗しても楽しめる運動の楽しみ方や、今持っている技能や体力に応じて運動を楽しむためにルールや道具を変更する工夫、様々な違いを持つ仲間の視点に立った運動の見方等、運動へのかかわり方自体も学ぶことが重要になっている。

3. スクリーンタイムの推移（テレビやゲーム機、スマートフォン、パソコンなどを見ている時間）

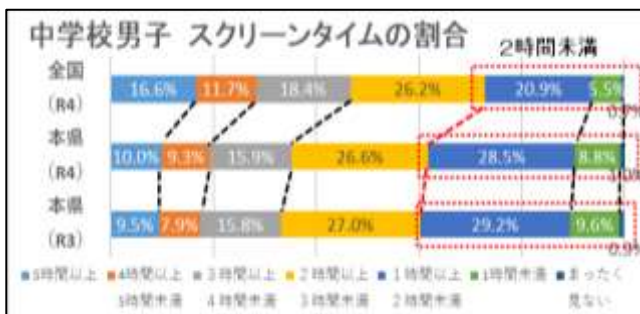
ポイント 本県は、全てのカテゴリーで、2時間未満の児童生徒の割合が全国平均よりも非常に高くなって
いる。また、全国的に、全てのカテゴリーで令和3年度よりも2時間未満の割合が減少している。



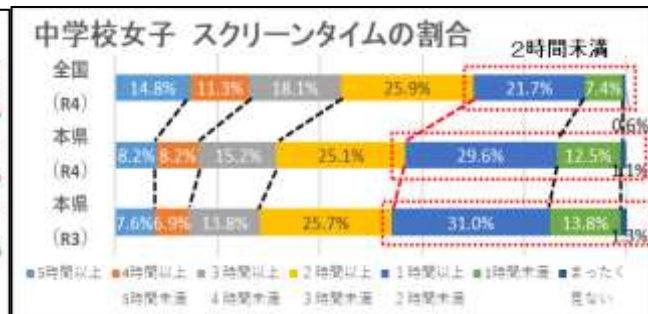
・「スクリーンタイム2時間未満」 全国は 35.3%
本県は 46.2% (全国順位 1位)



・「スクリーンタイム2時間未満」 全国は 46.0%
本県は、55.3% (全国順位 1位)



・「スクリーンタイム2時間未満」 全国は 27.1%
本県は 38.3% (全国順位 4位)



・「スクリーンタイム2時間未満」 全国は 29.7%
本県は、43.2% (全国順位 2位)

4 肥満傾向の児童生徒の推移

ポイント 小学校男女、中学校男女ともに、肥満傾向のある児童生徒の割合は、全国平均よりも少ない。
ただし、全国的に肥満傾向の児童生徒が増加傾向を示している。



・本県 14.3% (全国順位 23位)



・本県 9.2% (全国順位 16位)



・本県 10.7% (全国順位 18位)



・本県 6.8% (全国順位 12位)

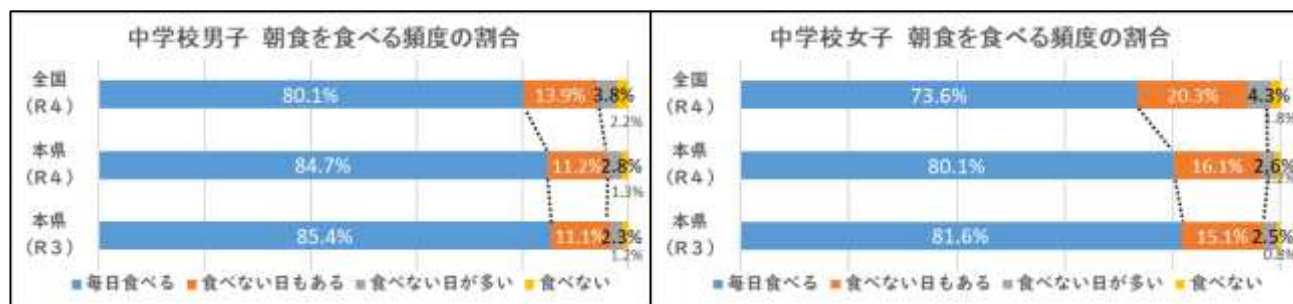
5. 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含む)

ポイント 小・中学生男女ともに、「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合が、全国平均を上回っている。
 本県中学生は、「毎日食べる」と回答した生徒の割合が、令和3年度を下回っている。



・「朝食を毎日食べている」全国は 82.3%
 本県は 85.7% (全国順位 4位)

・「朝食を毎日食べている」全国は 81.1%
 本県は 85.9% (全国順位 1位)



・「朝食を毎日食べている」全国は 80.1%
 本県は 84.7% (全国順位 5位)

・「朝食を毎日食べている」全国は 73.6%
 本県は 80.1% (全国順位 2位)

【朝食の欠食、睡眠不足、スクリーンタイム等生活習慣の変化に関する考察】

- 本県は、全てのカテゴリーで、スポーツ庁が体力合計点との相関関係を指摘している生活習慣等の状況（スクリーンタイム、肥満度、朝食）が、全国平均に比べてよい傾向になっている。
- しかしながら、前年度に比べると、やや悪くなっているものが多い。
- 生活習慣等の状況が全国よりも良い結果になっていることは、本県の家庭の教育力の高さを表していると考えられる。今後も、生活習慣と体力との関係について家庭に情報発信し、子供たちの心身の健全な成長について協力していくことが重要である。

よって、スポーツ庁が体力低下の要因※として挙げた項目のうち、本県の調査結果と重なるのは、

- ① 運動時間が420分以上の割合が増加したが、以前の水準に至っていない
- ② コロナ禍の影響により、マスク着用中の激しい運動の自粛など の部分である。

※スポーツ庁が分析した体力合計点低下の要因として、

- ①運動時間が420分以上の割合が増加したが、以前の水準に至っていない
- ②肥満である児童生徒の増加、
- ③朝食の欠食、睡眠不足、スクリーンタイム等生活習慣の変化のほか、
- ④コロナ禍の影響により、マスク着用中の激しい運動の自粛などが考えられる。

Ⅲ. 本調査結果から示唆される子供たちの体づくりを取り巻く現状と今後の方向

子供たちを取り巻く現状

- ・オンラインゲーム、スマホ等の広がり
- ・運動時間の減少
- ・コロナ禍による運動機会の減少、群れて遊ぶ経験の減少

活動制限（新型コロナウイルス感染拡大防止対策）の緩和



運動時間は回復 P4

全国に比べると、少ない



「運動好き」は回復 P5

「運動好き」は全国上位をキープ

課題となる現状①（体力合計点の低下の継続）



体力合計点はさらに下降 P2

全国の中位ぐらいの位置

コロナ禍を過ごした子供たちへの影響は、すぐに元の水準まで回復するものではない。

運動機会、運動時間を回復させながら、長期的な視野で継続的に取り組むことが必要。

運動をする・しないの二極化への懸念。
運動をしない子供に焦点を当てた取組が必要

課題となる現状②（運動時間の少ない児童の増加）



年々少しずつではあるが増加 P4



全国との差が大幅に拡大 P4

本県が目指すべき姿、進むべき方向は？

- 日常の中で運動選択ができる子供を育てながら、長期的な視野で継続的に体力回復を目指していく。
- ・本県の強みである「運動が好き」という視点を大切にする。
- ・目先の結果にとらわれた無理なトレーニングはしない。
- ・興味関心が運動以外にある子に焦点を当てた取組。



中学女子は大幅に減少 P5

文化庁所属の女子生徒の事例
～令和2年3月から続く臨時休校中～
時間もあるし、お菓子作りしようかな。

食べてばかりじゃいけないよね…。

ネット上にヨガやエクササイズ
のダンスの動画がたくさんある！
これならできそう。楽しそう。

お姉ちゃん、一緒にやろう！



本県の課題（運動時間の少ない子供の割合）に焦点を当てた体力向上の方向性について



僕は「ダメ」じゃない。
僕のかかわり方でいい!

なぜ中学生女子の運動時間の少ない生徒は減ったのか

- ① 運動をしない生活が続けることで起こる自分の心身の変化への課題意識
- ② 自分の興味関心、課題意識に合った運動との出会い
- ③ 運動をきっかけに改善されていく睡眠、食事、心の安定等の実感



令和5年度 体力向上案 重点① P6

「運動の大切さ」を実感できる健康教育の充実
・左記の「中学生女子」の課題意識を、小学生、中学生男子の「運動時間が極端に少ない児童生徒」に広げていく継続的な取組



令和5年度 体力向上案 重点② P9

自分の適性等に応じた運動との出会いやかかわり方の提供
・「自分のペースで運動がしたい」と願う子供達に、友達と一緒にいる運動やスポーツだけではなく、自分のペースで続けられる運動(ストレッチ、ヨガ、体幹運動等)との出会いを進める。

令和5年度 体力向上案 重点③ P6

「運動量」ではなく「活動量」に目を向けた生活改善
・運動に負担を感じている児童生徒が無理なく始めていくため、「日常生活の活動量」の視点を学ぶことで、徒歩等の運動選択ができる子供を育てる。

運動する価値を、栄養・睡眠、さらに心の安定ともつなげて捉える継続的な取組を!



「運動好き」の育成

幼児期からの運動習慣を育てる長野県版運動プログラムを活用した運動教室等



友達と一緒に活動する P9
ながのスポーツスタジアムの活用

苦手種目の改善

運動する楽しさに没頭できる体育授業の中で生まれる子供自身の願いや問いの醸成



速く、長く、走れるようになりたいな。

ディフェンスをかわすためには横方向の動きが重要だな。

「速く走るための運動プログラムがあるんだよ」
「横の動きを育てるための運動を紹介するね。チーム練習に入れてごらん！」

令和5年度 体力向上案 重点④ P3

子供自身の願いを育て、本県の体力課題にアプローチする体育授業・支援事業の拡大
※小…50m走、中…反復横跳び等 P5につながる運動

「こうなれば体育が今より楽しくなる」と回答する子供に応える体育授業

自分のペースでできたら…。P7

できなかったことができるようになったら…。P7

人と比べられなければ…。P7

- ・個々の適性等に応じた課題の設定
- ・多様な練習の方法、場の工夫

・子供の「わかる・できる」につながる段階的な指導(教員研修・支援事業)

・「失敗しても楽しめる」、「自分の適性等に応じて楽しめる」多様な運動とのかかわり方

・自己の変容を感じる評価の工夫

令和5年度 体力向上案 重点⑤ P9

「多様なかかわり方」からつなぐ豊かなスポーツライフの実現
・運動とのかかわり方を、自分の適性等に応じて多様に広げて考え、学ぶ、体育・保健体育授業の実現