

# 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

令和5年4月2日  
スポーツ庁企画調整室長  
日比 謙一郎

# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査（概要）

令和4年12月発表



## ○ 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）

## ○ 調査種目

		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

## ○ 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

## [今後の施策目標]

- ✓ 体育・保健体育の授業等を通じて、運動好きな子供や日常から運動に親しむ子供を増加させ、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力（いわゆる「フィジカルリテラシー」）の育成を図る。

その結果として、

- ・ 1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合を12%（令和3年度）から半減、生徒の割合を13%（令和3年度）から半減、
- ・ 卒業後にも運動やスポーツをしたいと「思う」「やや思う」児童の割合を86%（令和3年度）から90%以上に、生徒の割合を82%（令和3年度）から90%以上に増加、
- ・ 新体力テストの総合評価がC以上である児童の割合を68%（令和3年度）から80%以上に、生徒の割合を75%（令和3年度）から85%以上に増加を目指す。

# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（体力合計点）

## 令和元年度調査以降、体力合計点(\*)は連続して低下しており、運動習慣の改善が必要

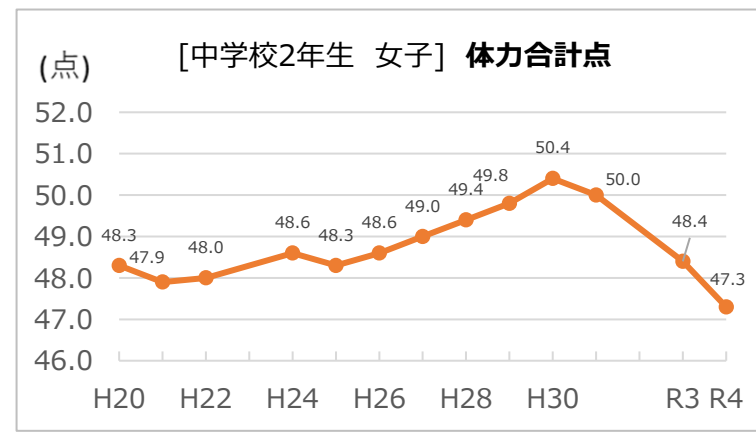
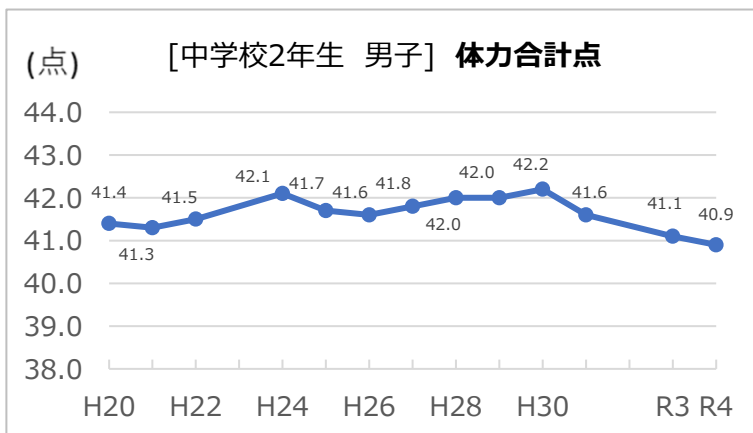
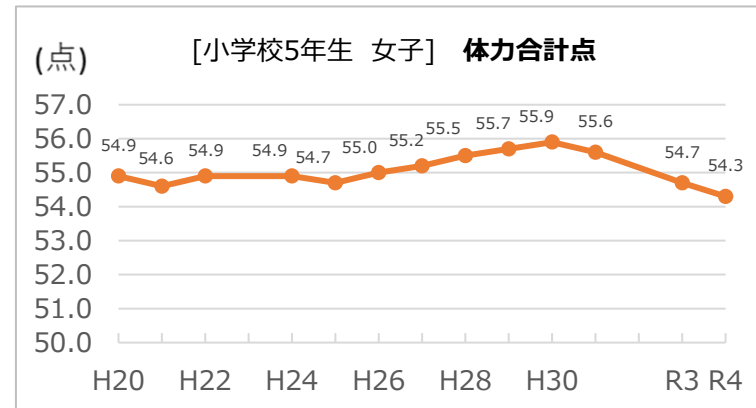
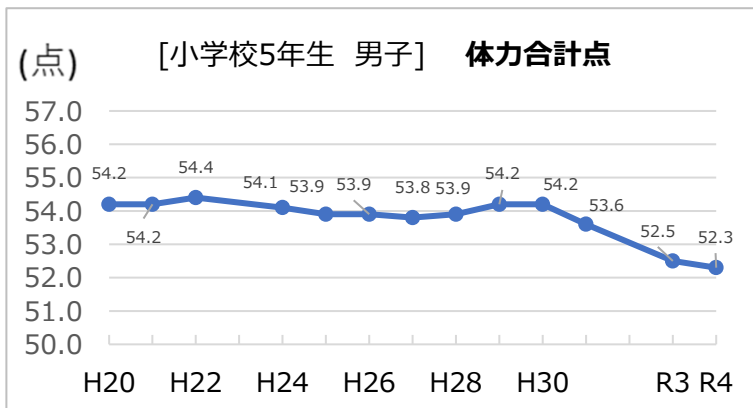
※新体力テストの実技8種目の記録を得点化・合計したもの

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

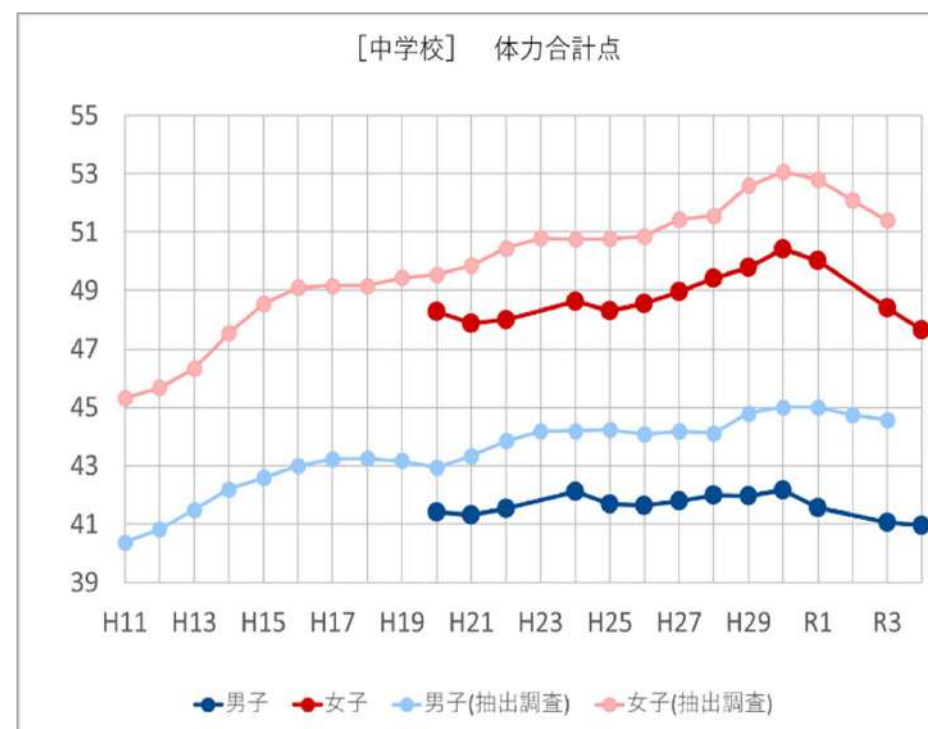
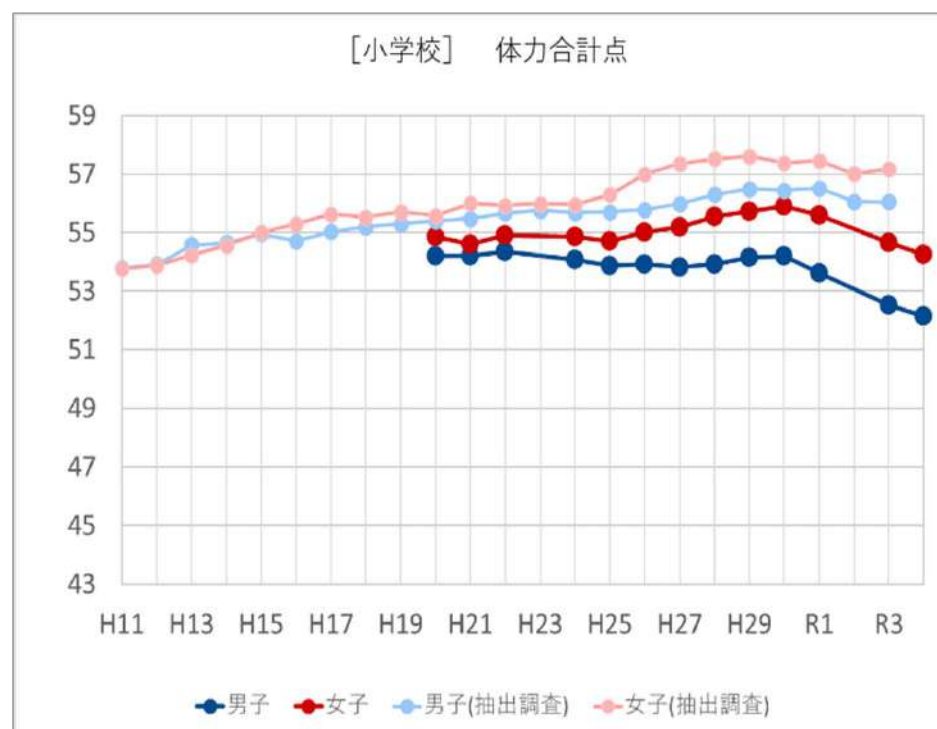


# 体力・運動能力調査の中長期的推移

## ○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。



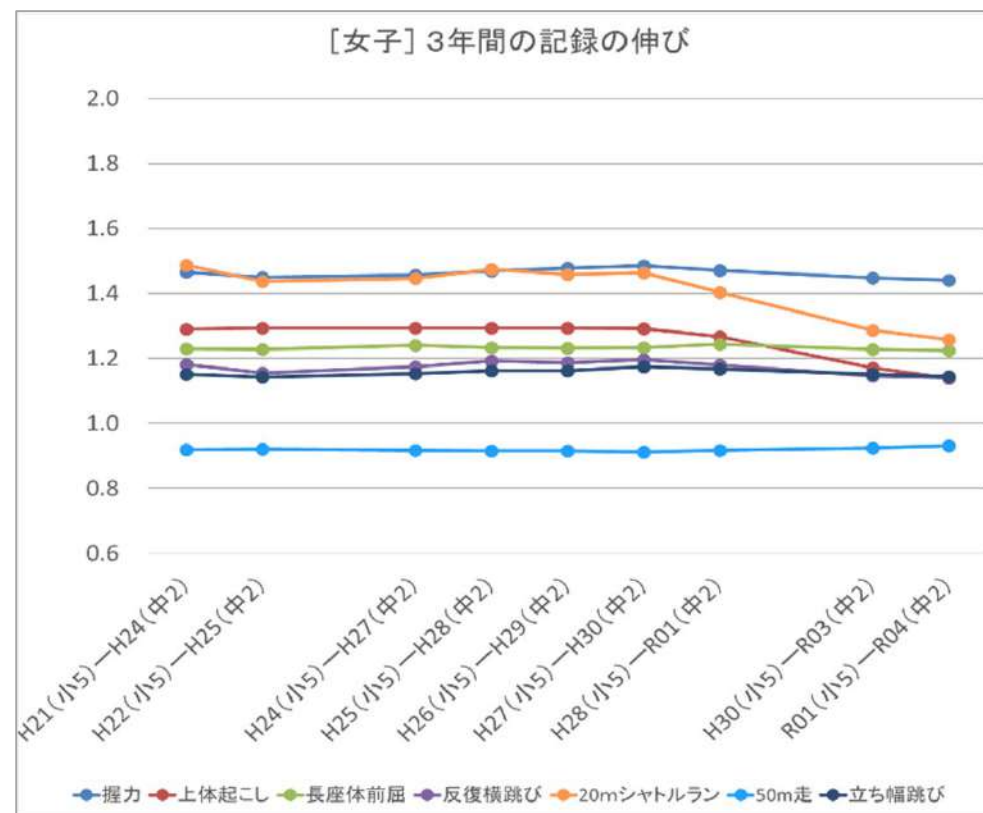
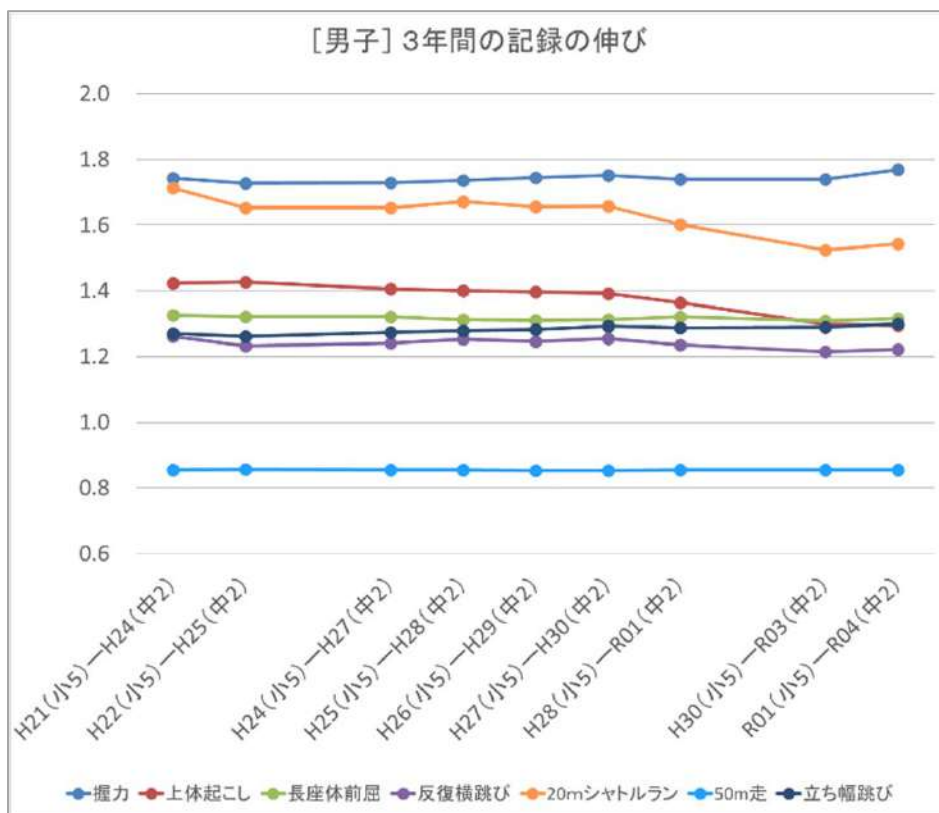
# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（同一学年の伸び）

## ○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とした比率で示している。

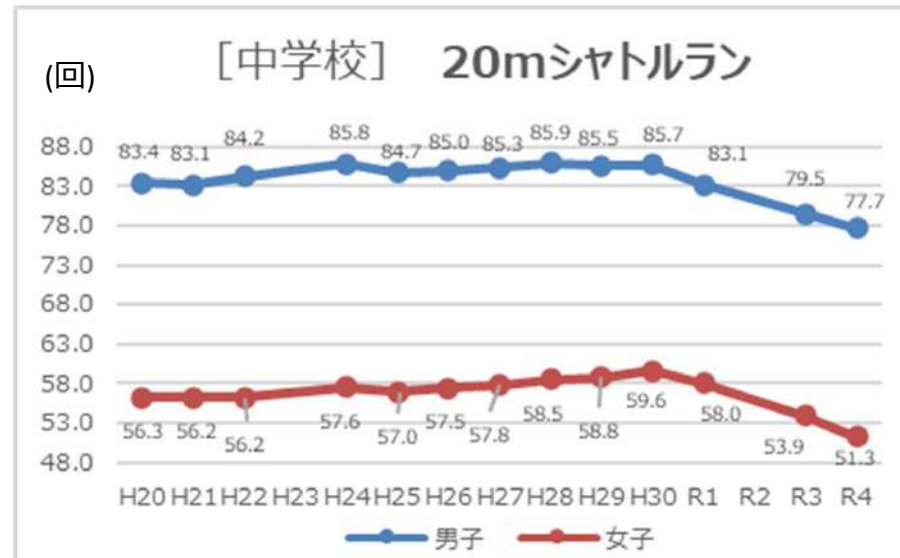
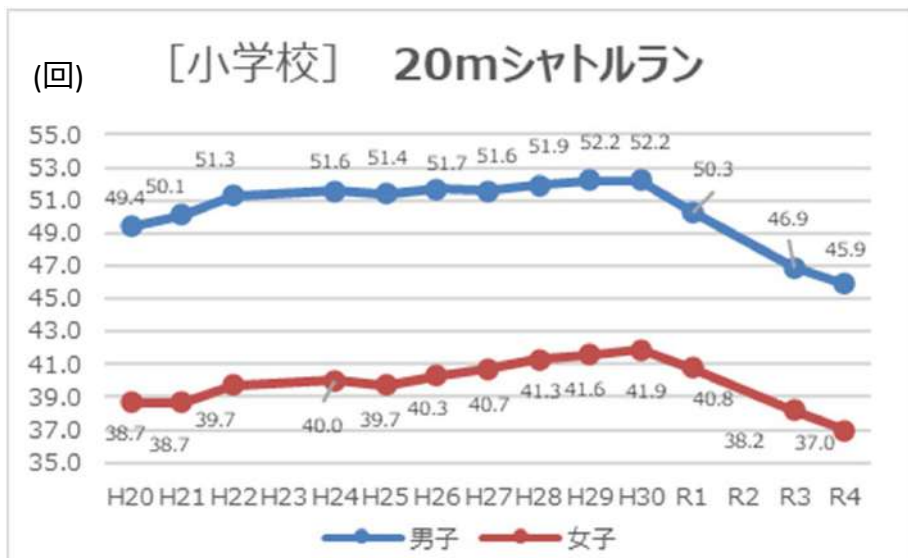
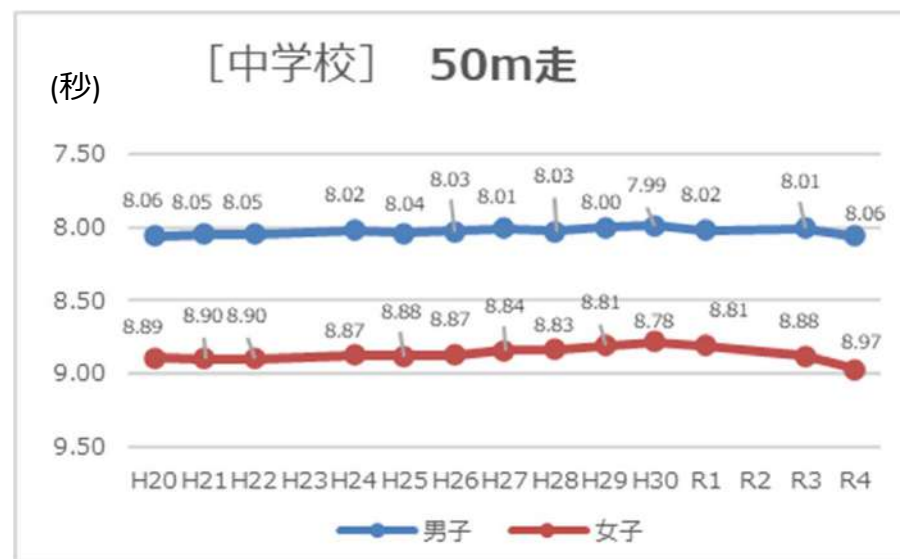
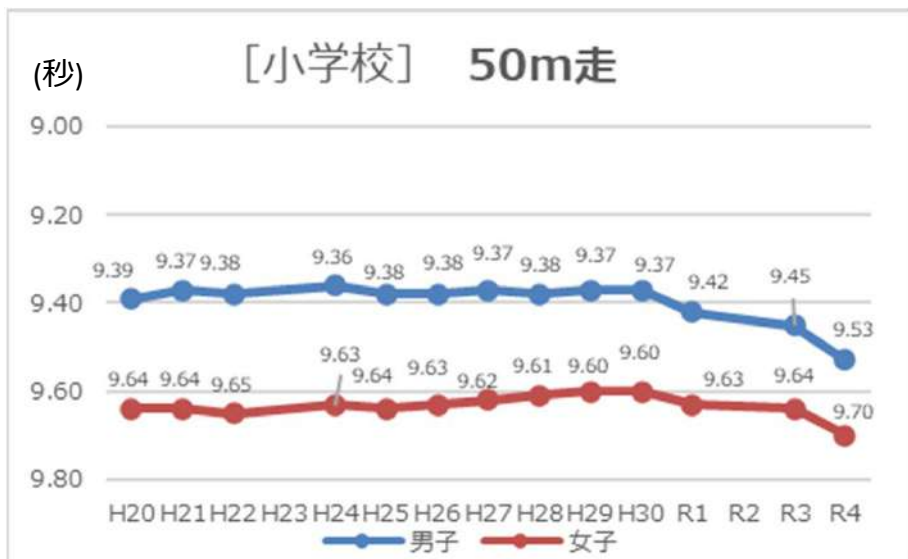
（50m走の値が1を下回るのは、小学校5年生時点から記録が短縮されていくため。）



# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（種目別①）

## ○ 各実技テスト種目の状況

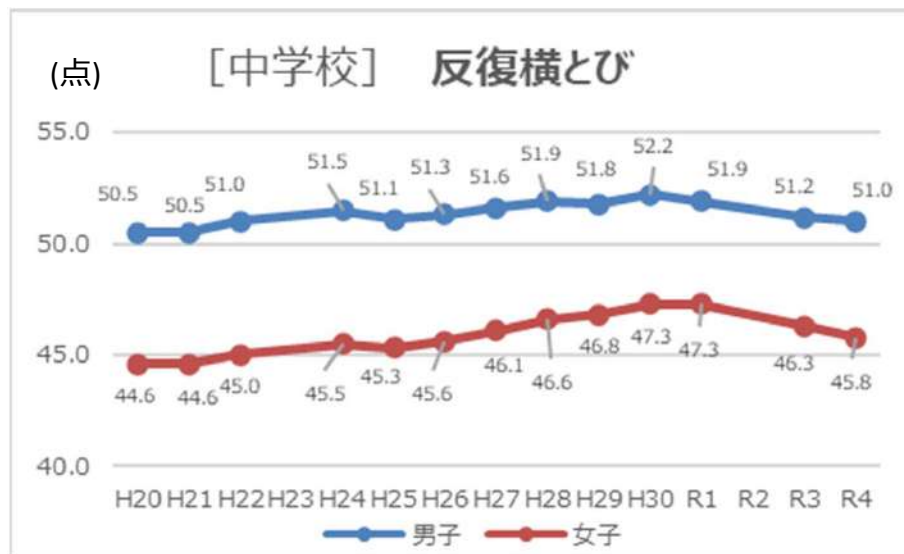
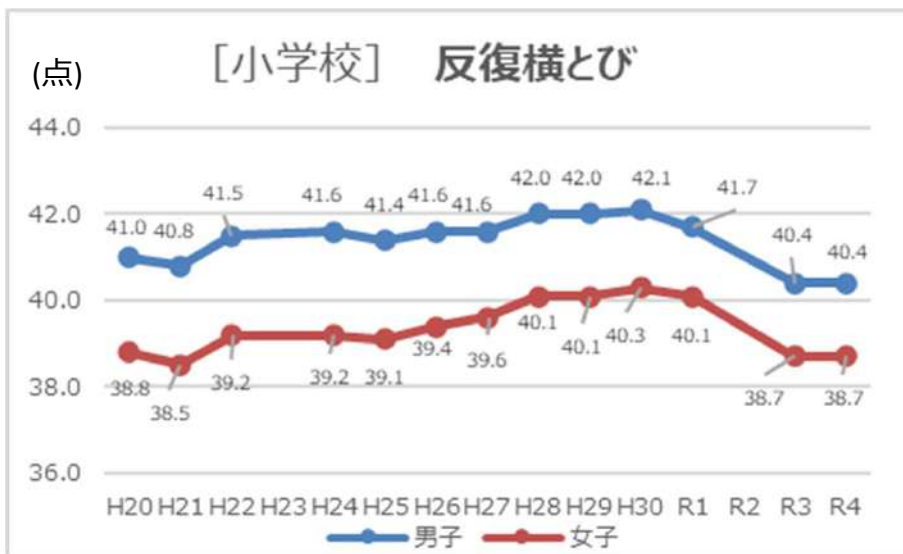
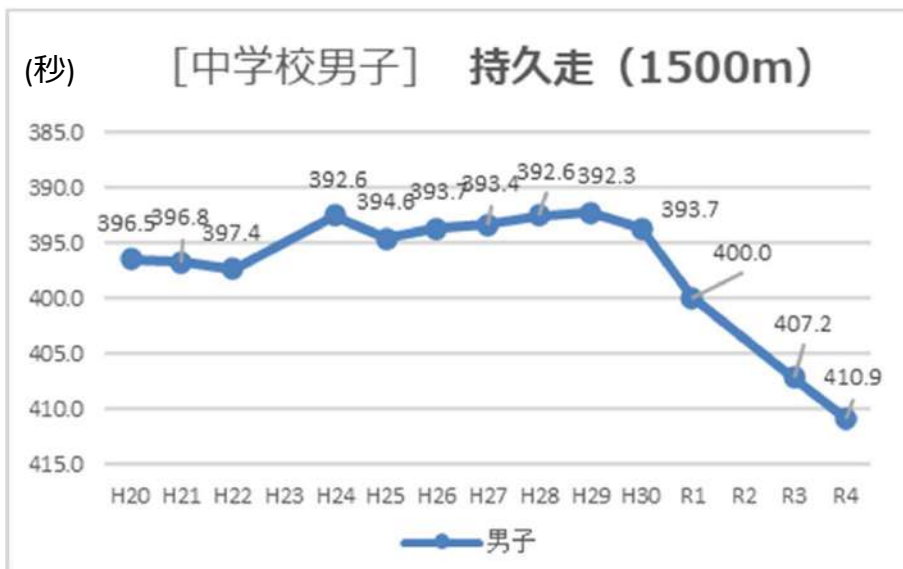
「50m走」「20mシャトルラン」は低下。



# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（種目別②）

## ○ 各実技テスト種目の状況

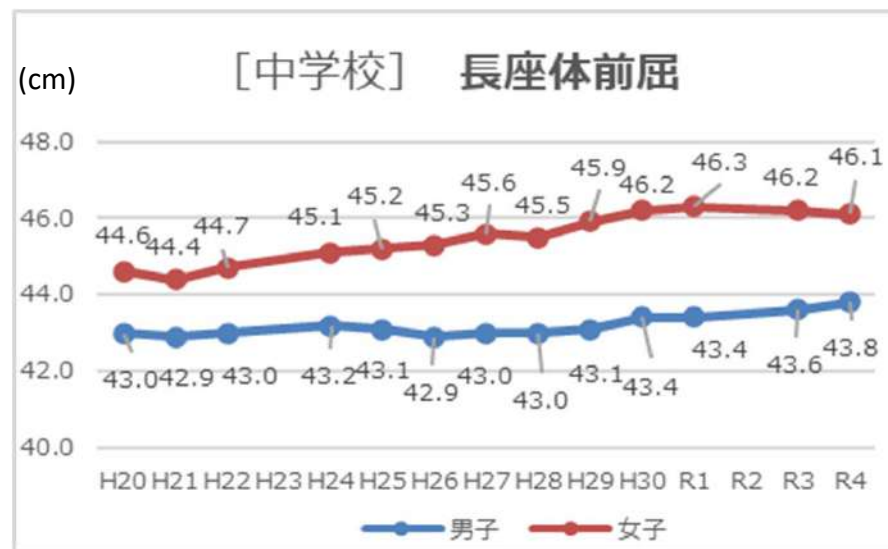
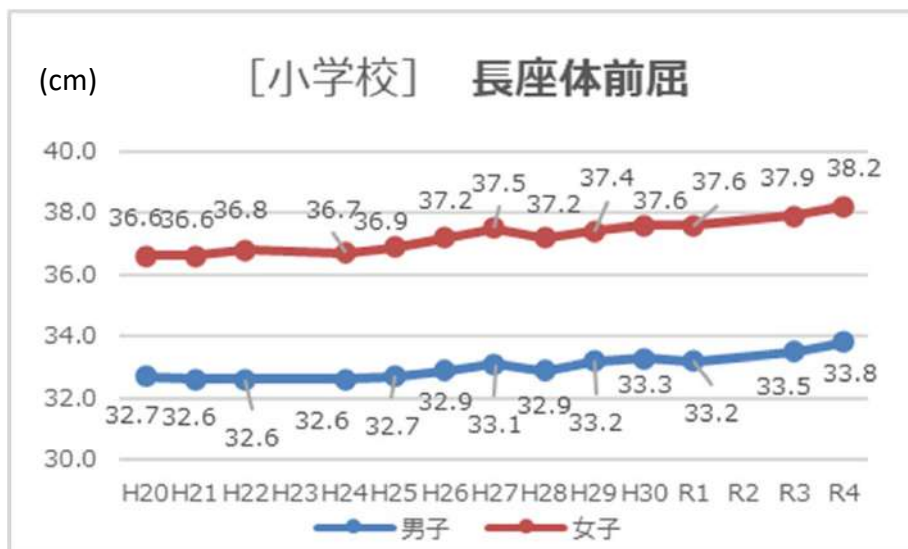
中学校の「持久走」、「反復横とび」は低下。





# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（種目別③）

- 各実技テスト種目の状況  
「長座体前屈」は向上。

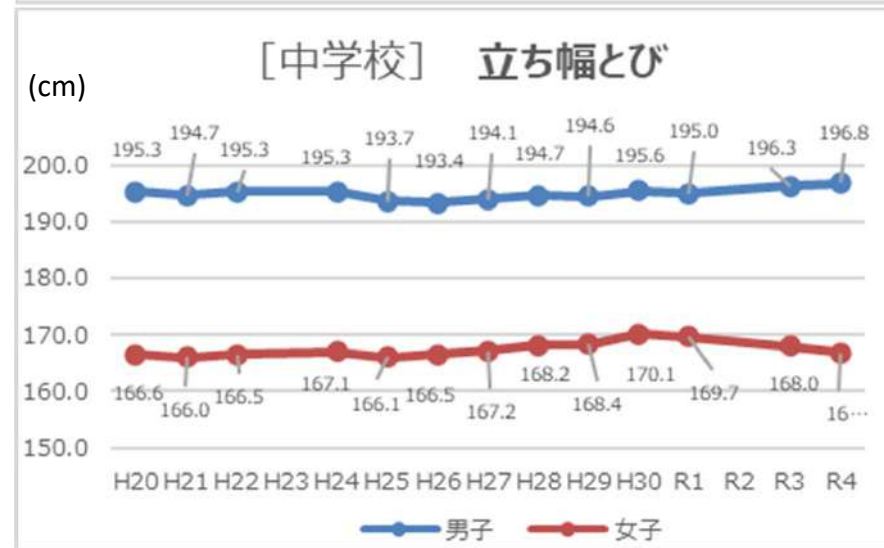
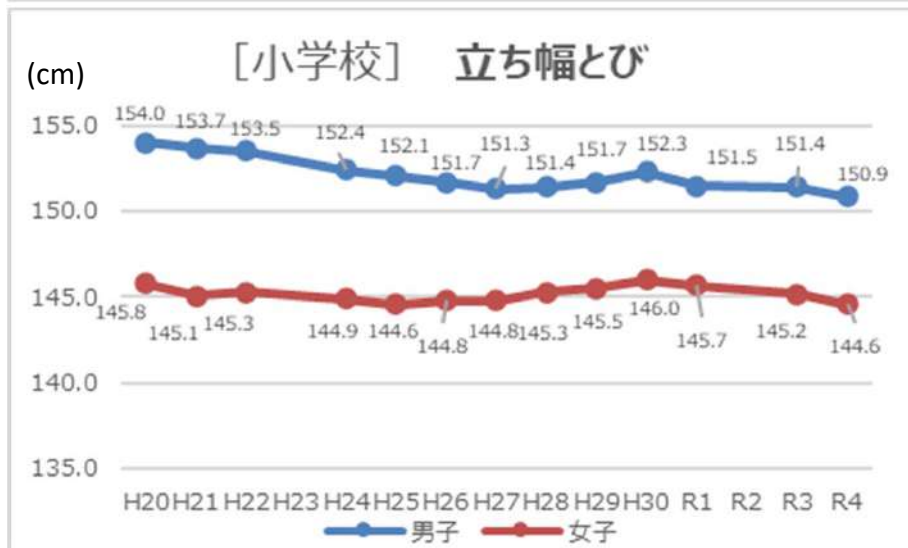
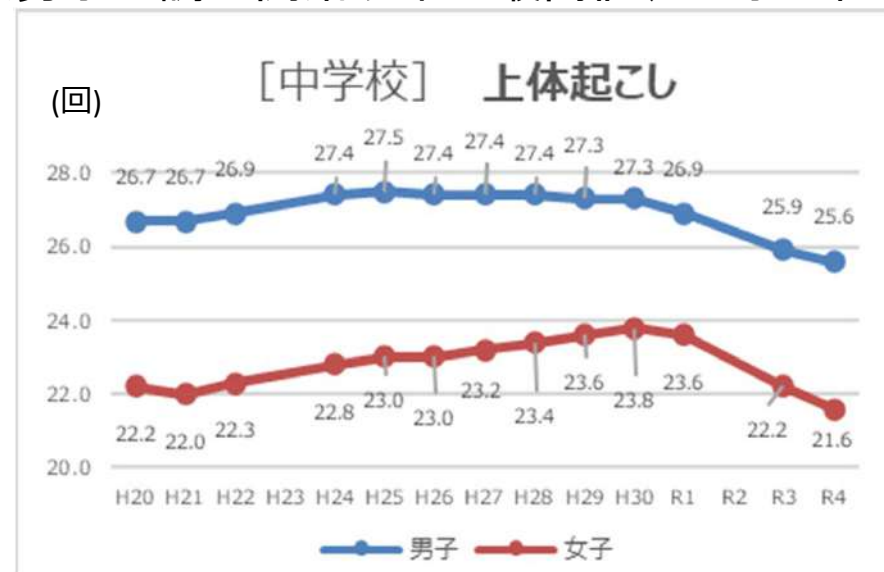
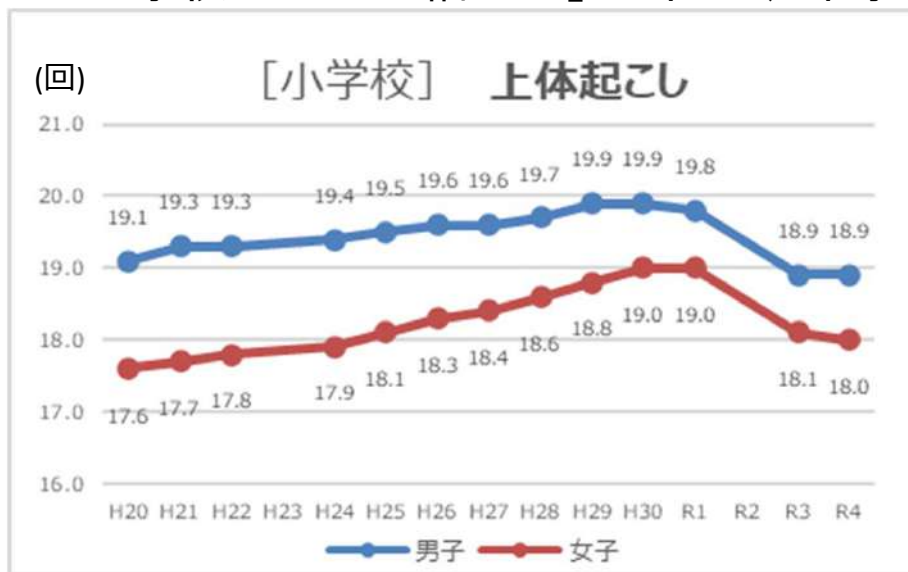


# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（種目別④）

## ○ 各実技テスト種目の状況

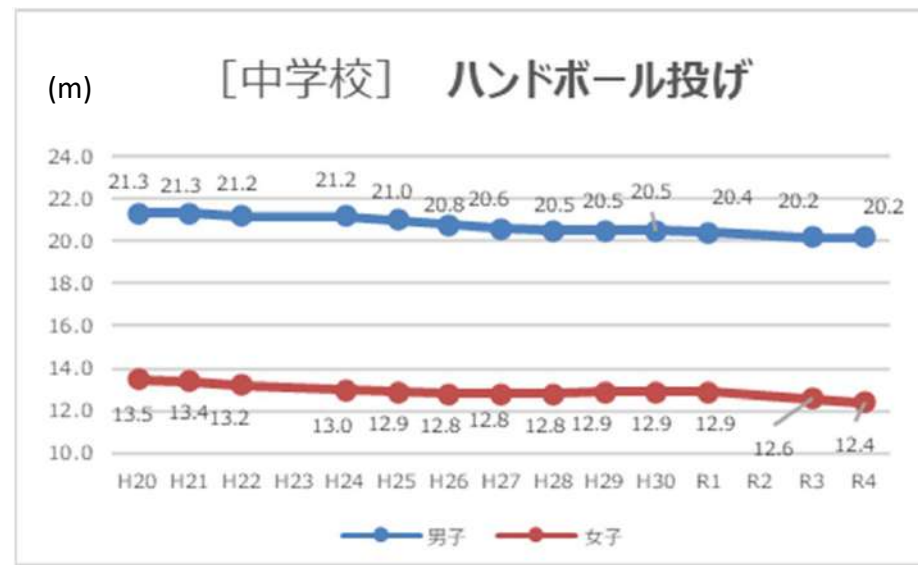
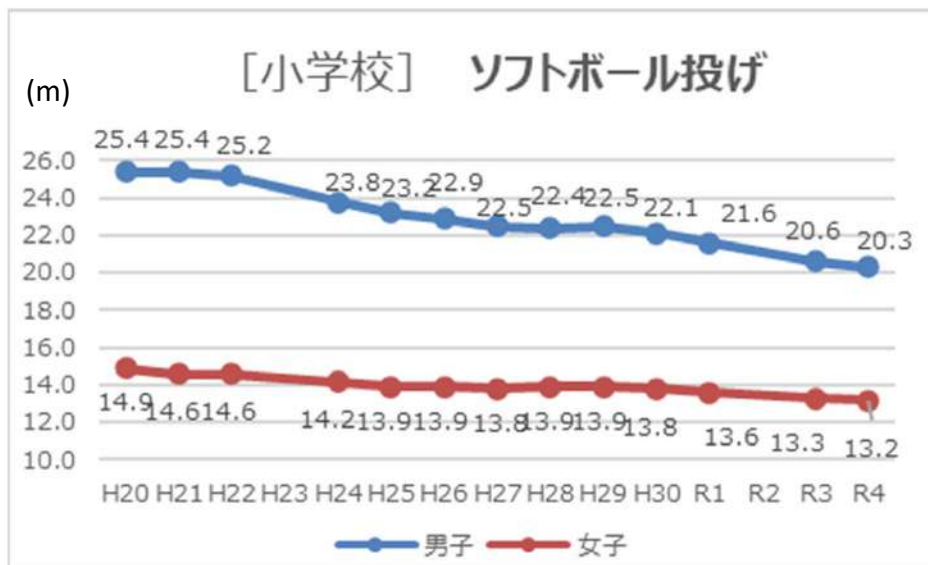
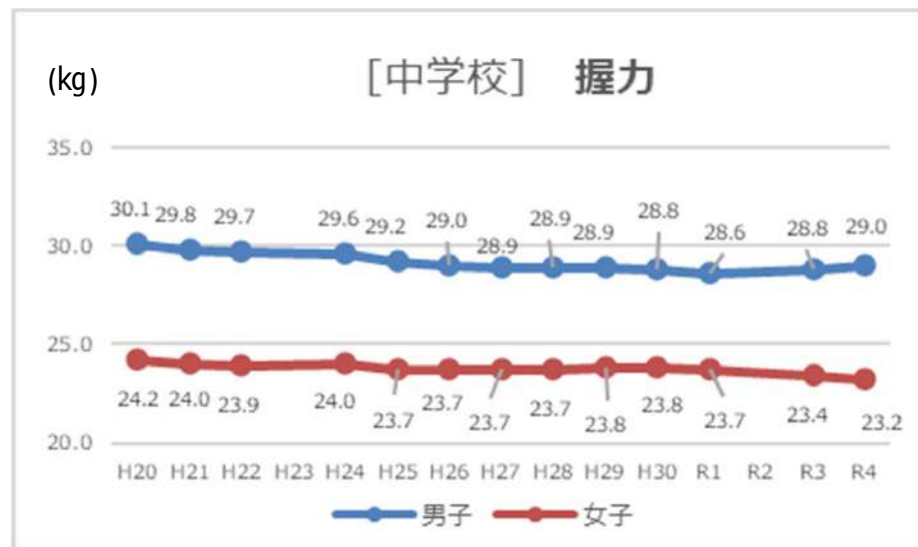
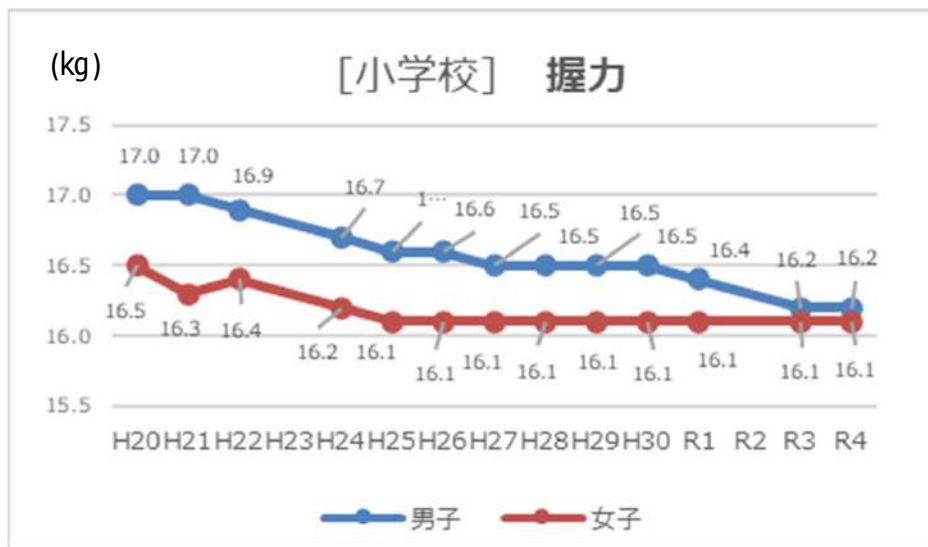
小学校の「上体起こし」は横ばい、中学校の「上体起こし」は低下。

小学校の「立ち幅とび」は低下、中学校男子は調査開始以来の最高値、女子は低下。



# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（種目別⑤）

- 各実技テスト種目の状況  
「握力」「ボール投げ」は、ほぼ横ばい。

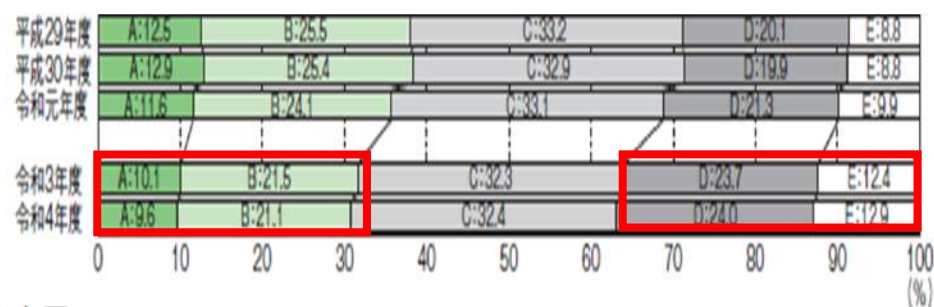


## ○体力合計点の評価の状況

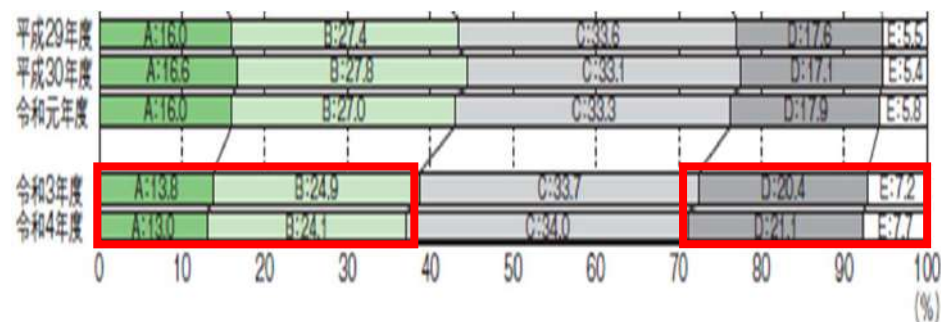
体力合計点の評価の変化をみると、令和4年度は、小・中学校男女ともに、A・Bの割合が減少し、D・Eの割合が増加した。

### 小学校

#### ●男子

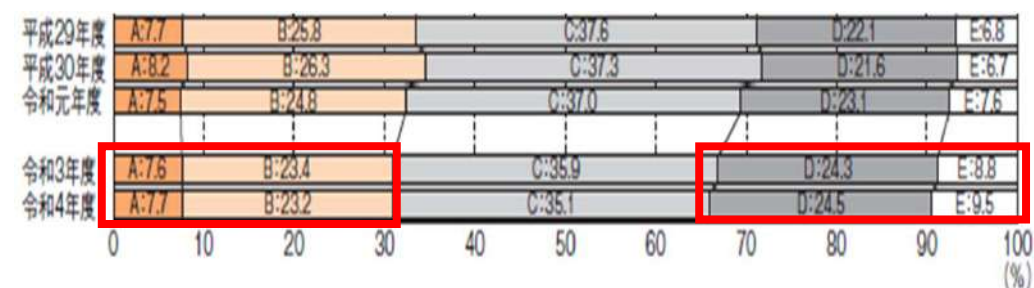


#### ●女子

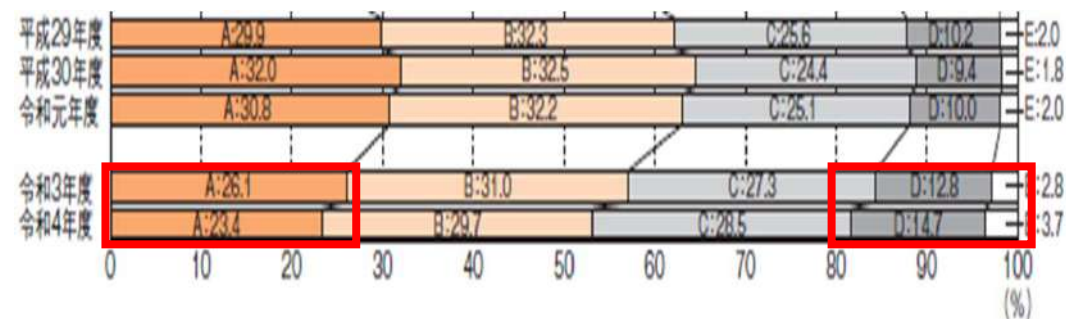


### 中学校

#### ●男子



#### ●女子

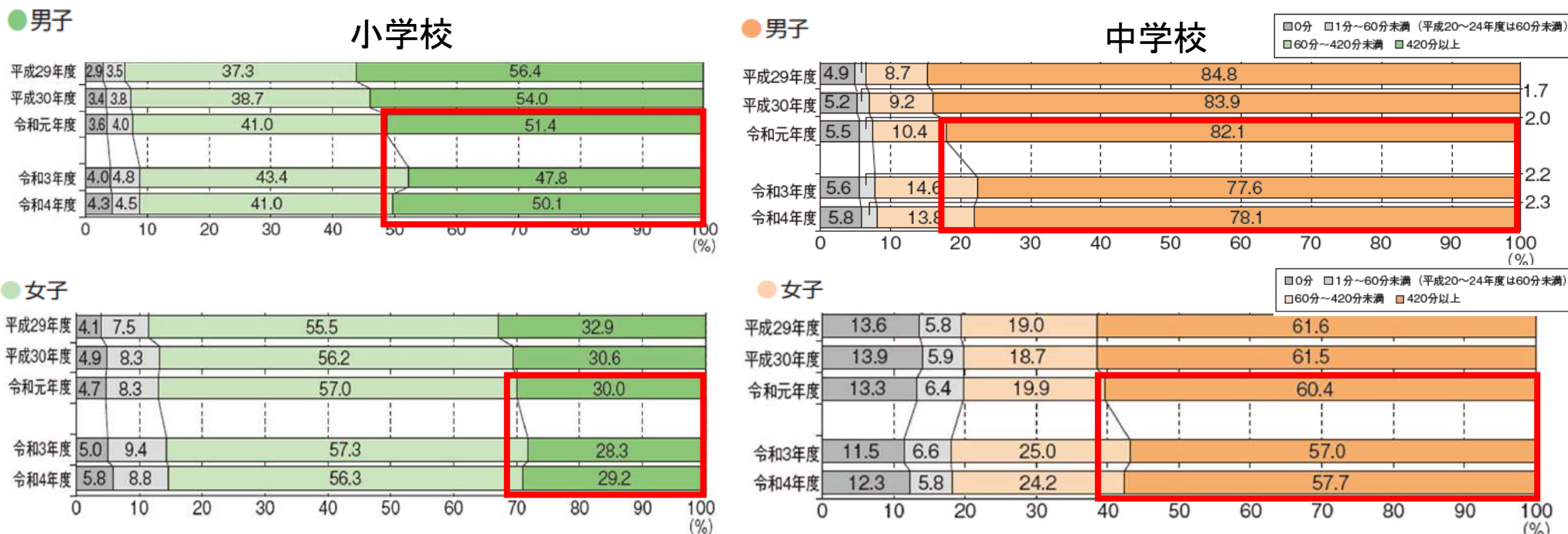


# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（運動時間）

○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。

・ 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。

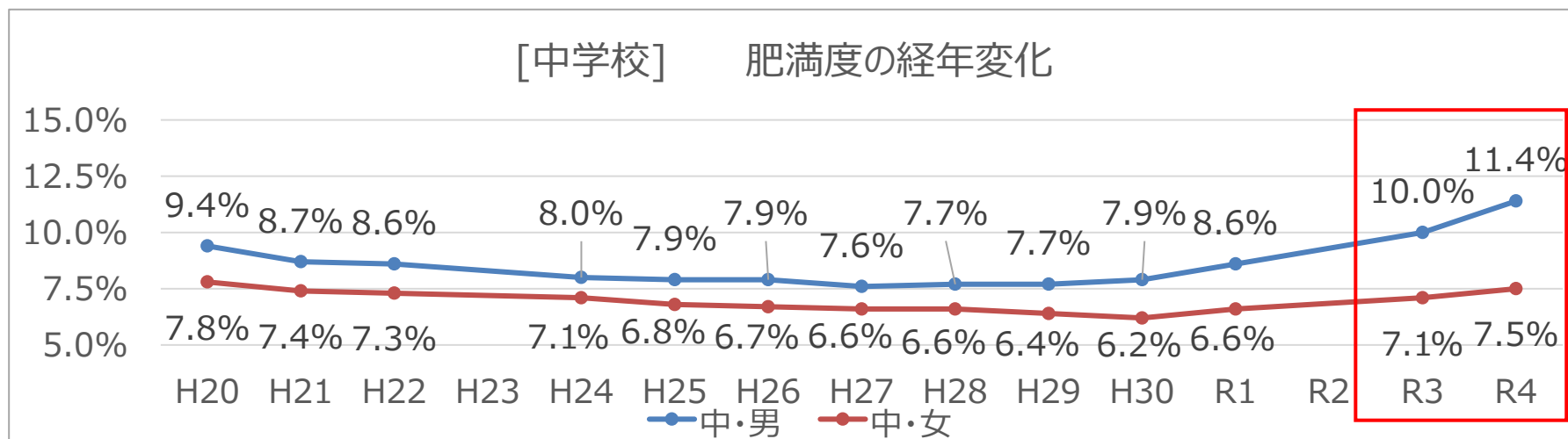
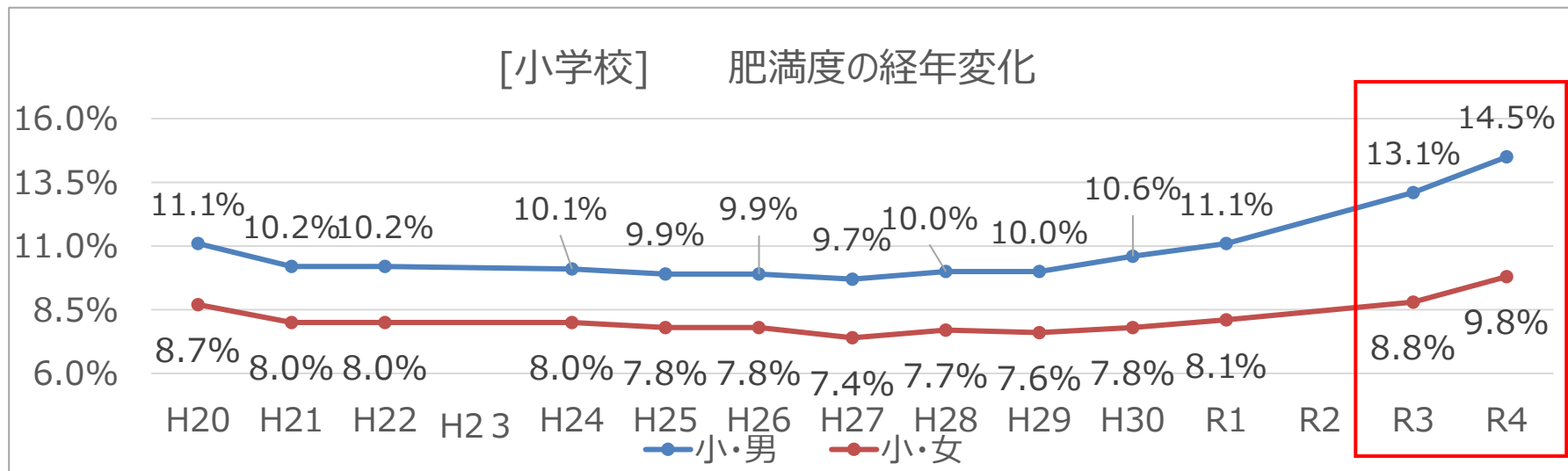


	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
420分未満	48.1	52.5	32.9	40.6
420分以上	56.5	58.9	43.2	52.2
全国平均	52.3	54.3	40.9	47.3

# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（肥満度）

## ○児童生徒の生活習慣 (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。



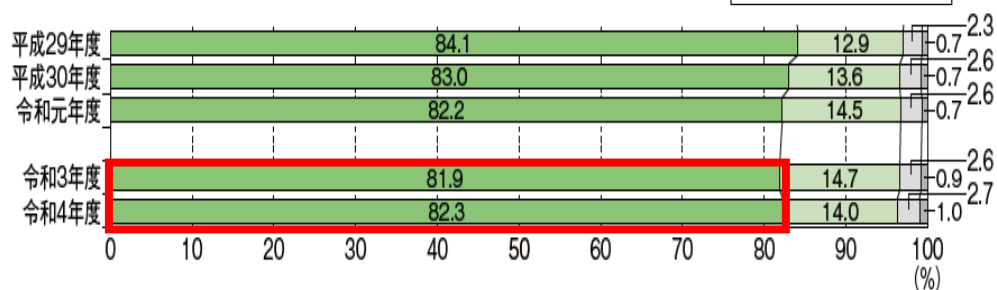
# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（生活習慣①）

## ○児童生徒の生活習慣 (朝食)

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。

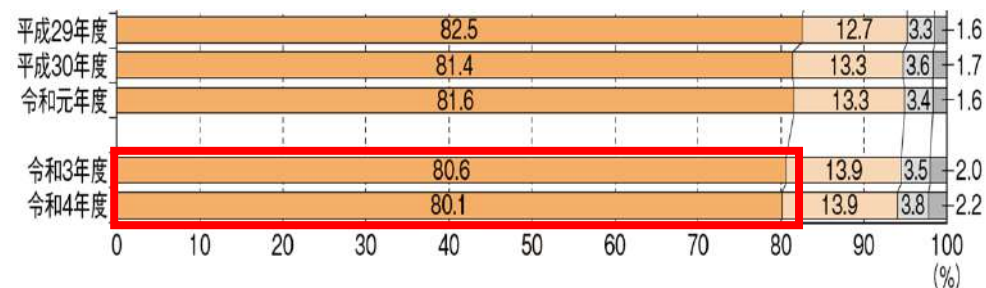
### 小学校

#### ●男子

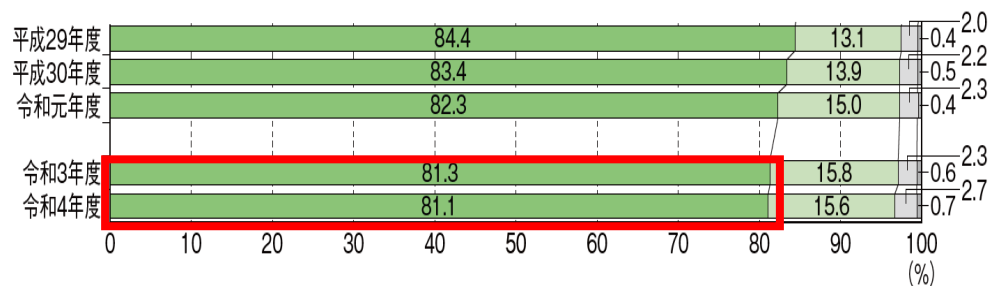


### 中学校

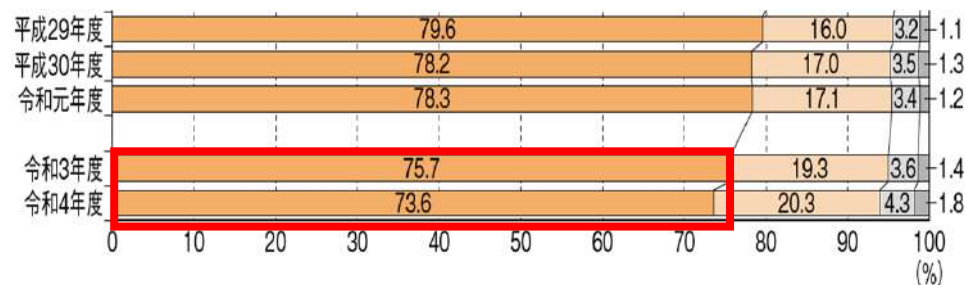
#### ●男子



#### ●女子



#### ●女子

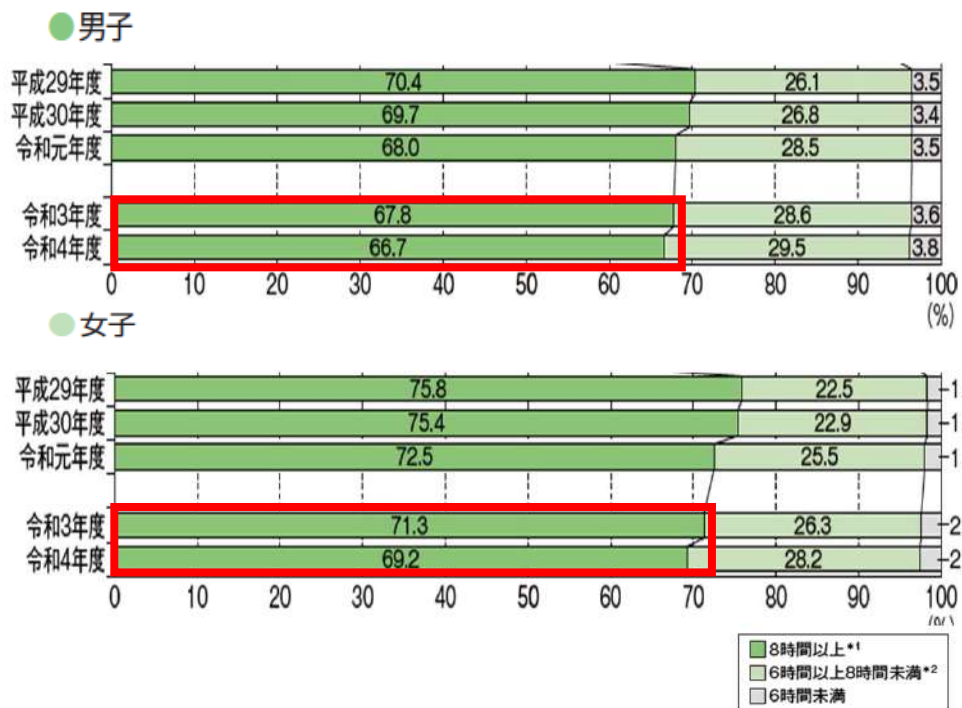


# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（生活習慣②）

## ○児童生徒の生活習慣 (睡眠時間)

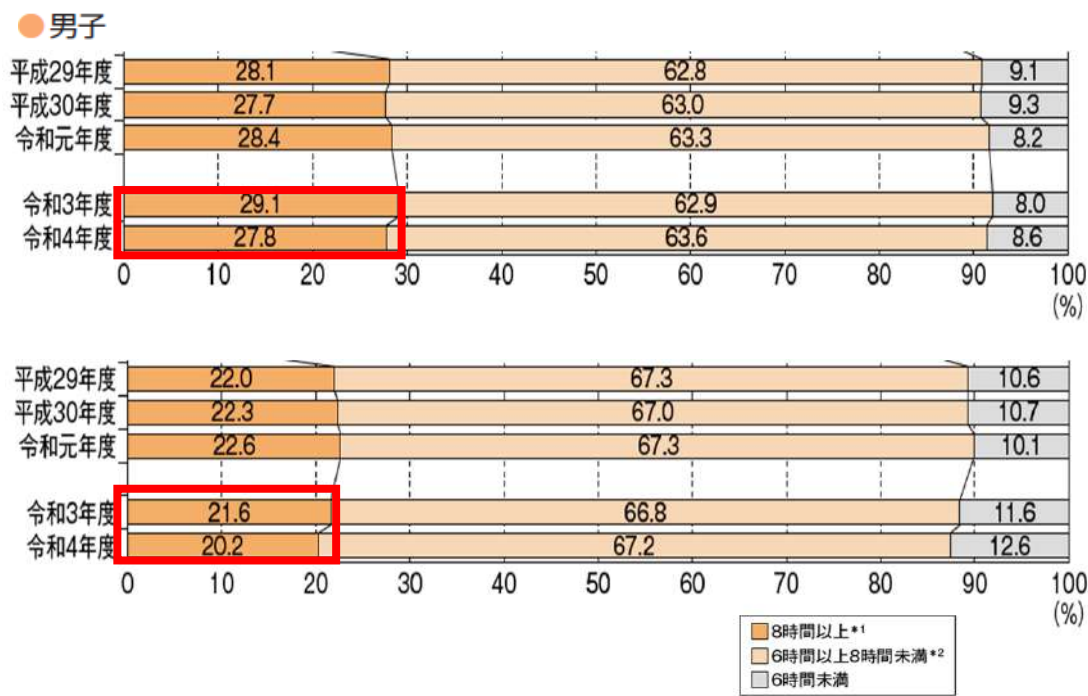
睡眠時間は、「8時間以上」と回答した児童生徒の割合が、減少した。

### 小学校



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



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」

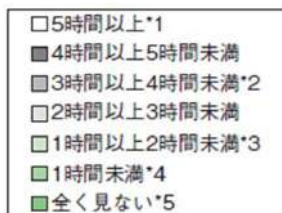


# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（生活習慣③）

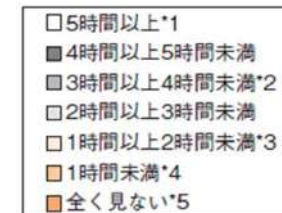
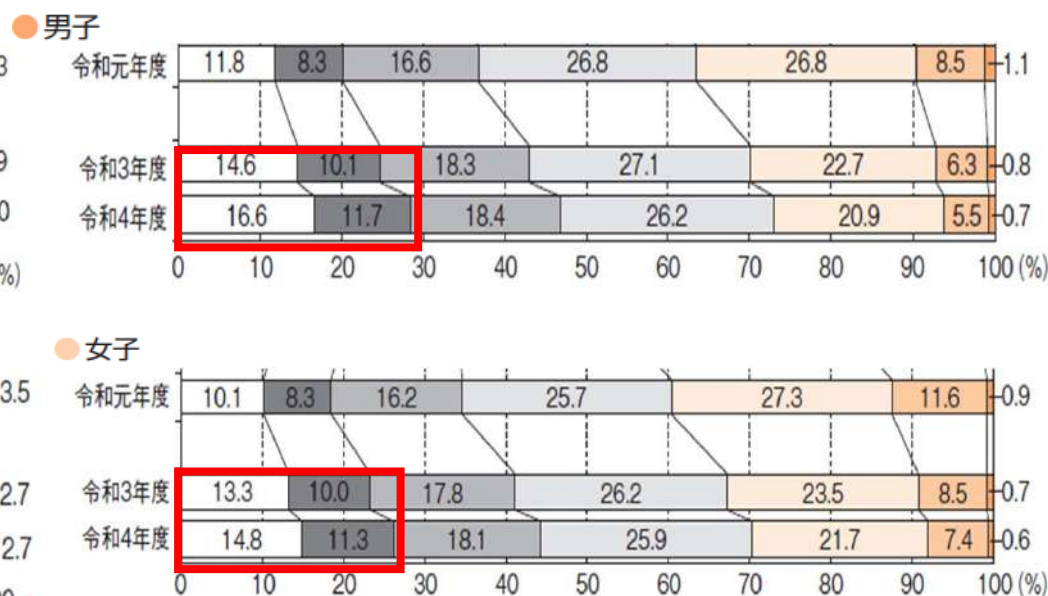
## ○児童生徒の生活習慣 (スクリーンタイム)

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



### 中学校



## ○運動やスポーツに対する意識

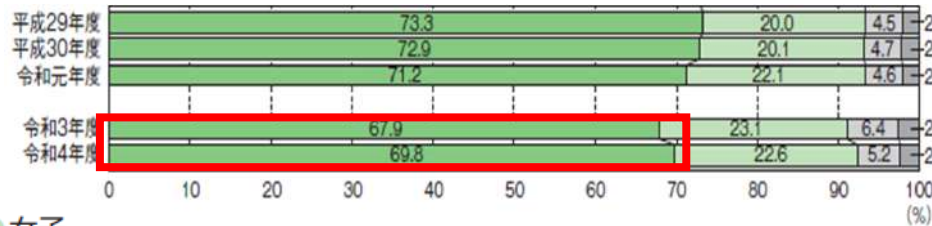
「運動が好き」と答えた児童生徒は令和3年度より増加したが、以前の水準には戻っていない。

### 「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

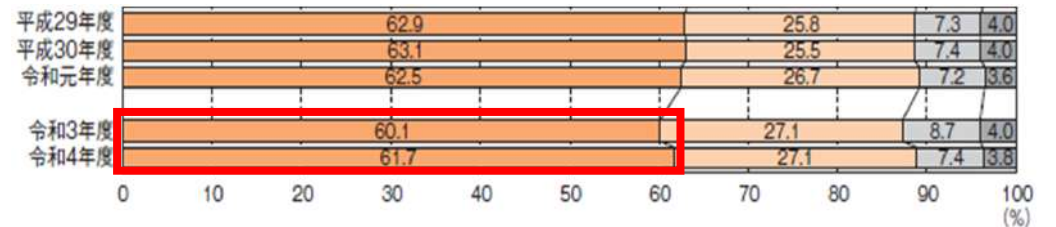
#### 小学校

#### 中学校

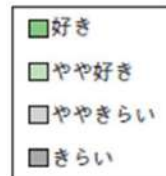
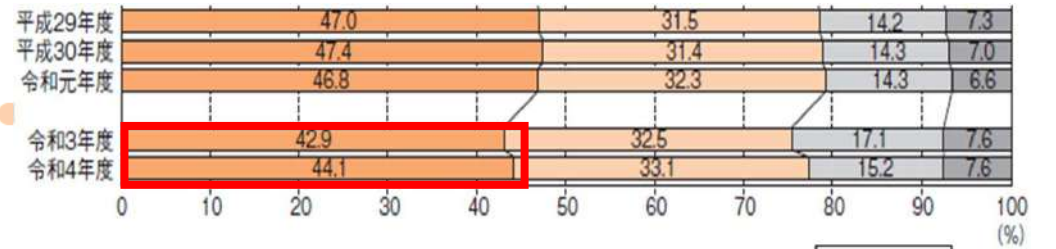
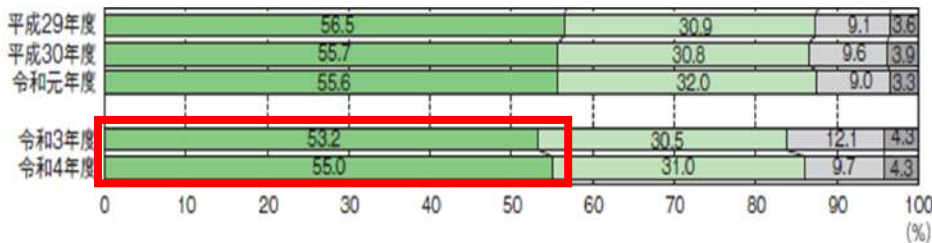
##### ●男子



##### ●男子



##### ●女子

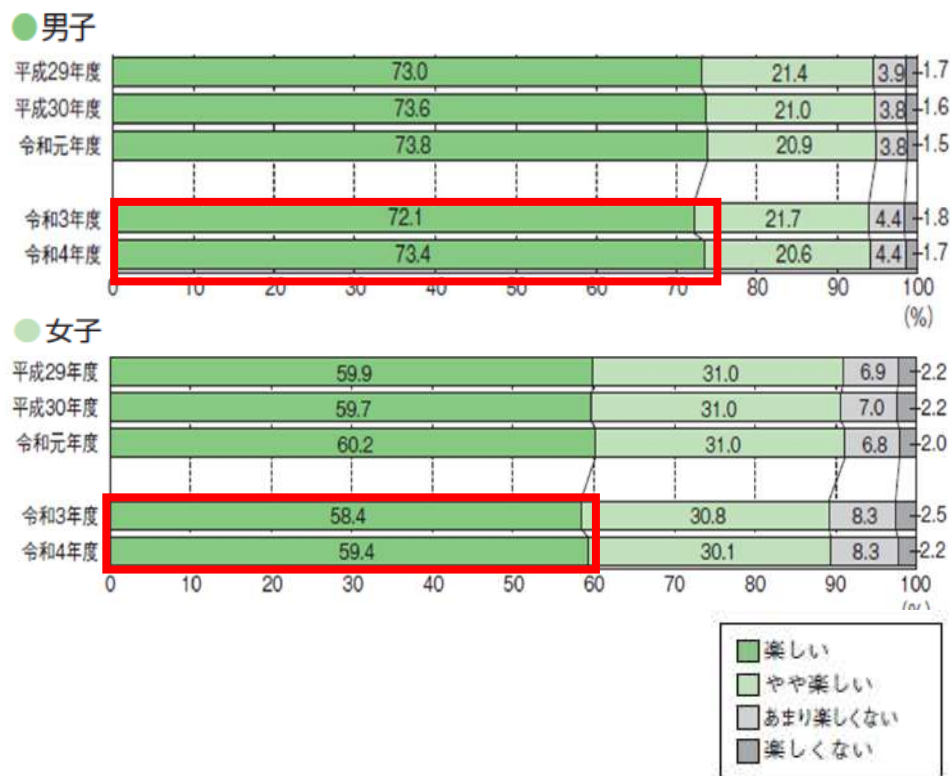


## ○運動やスポーツに対する意識

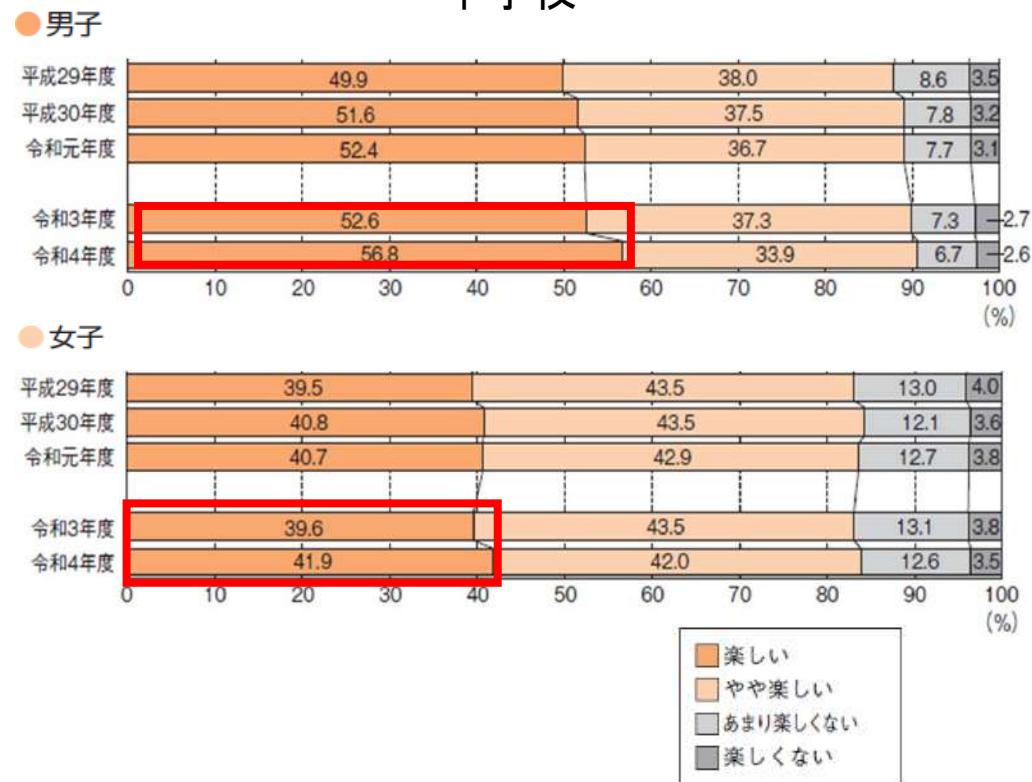
「体育が楽しい」と答えた児童生徒は、令和3年度より増加し、小学校では以前の水準に戻り、中学校では過去最高となっている。

### 「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



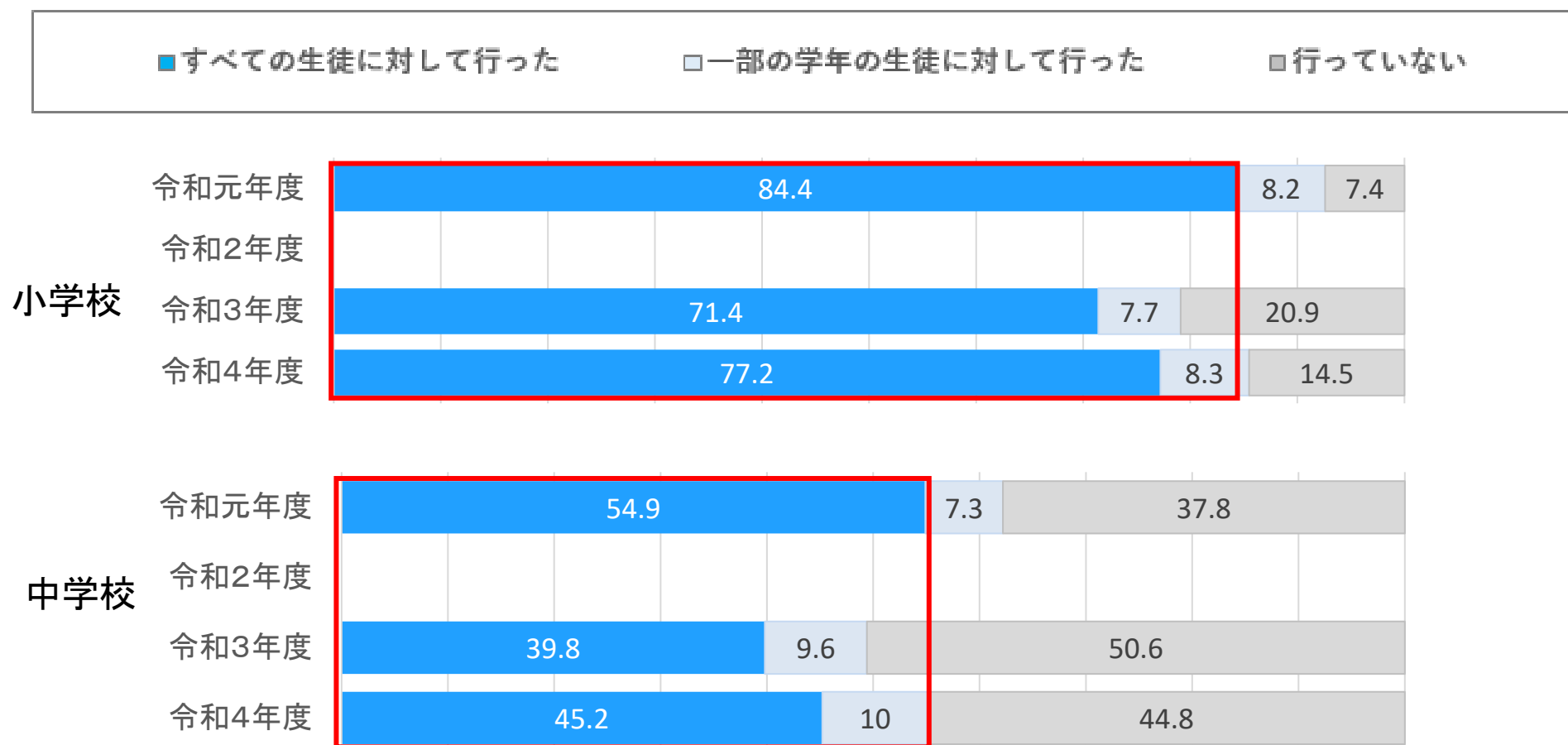
#### 中学校



# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（学校の取組）

## ○学校による授業以外の取組状況

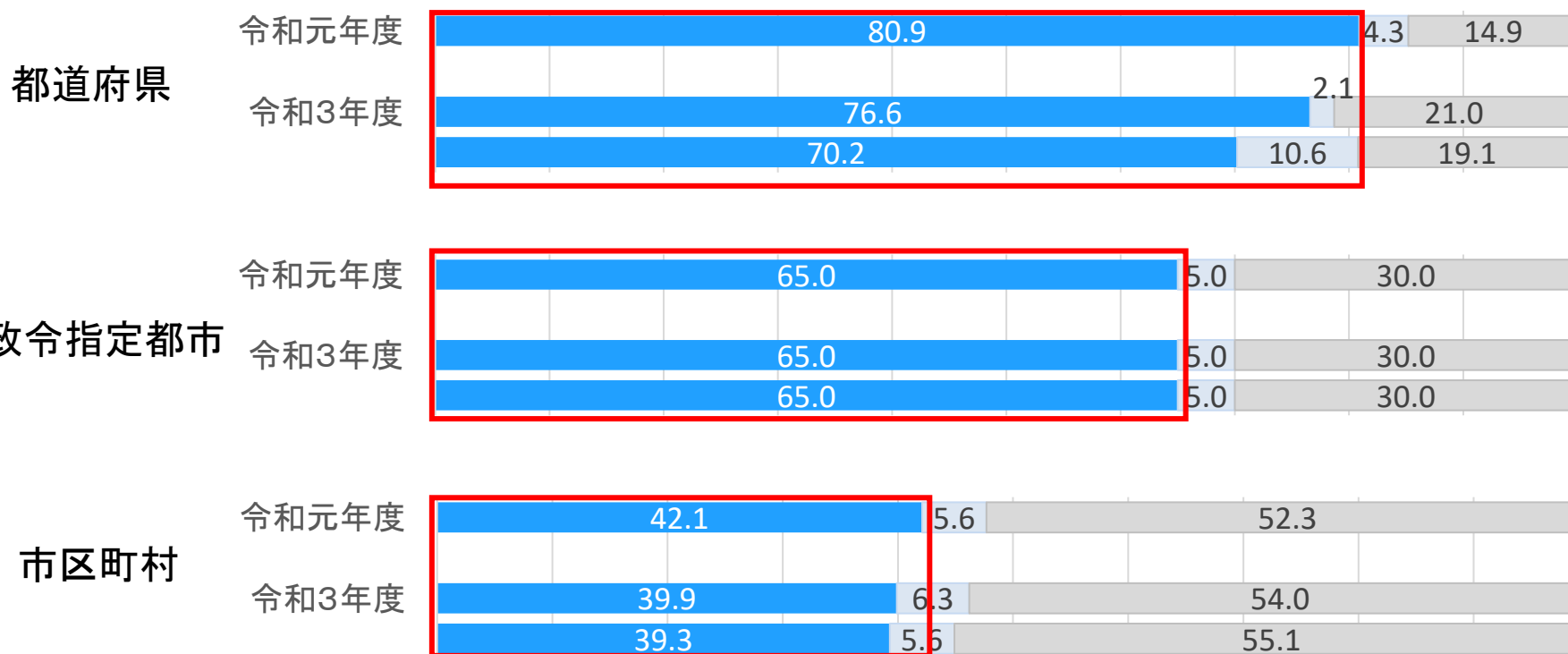
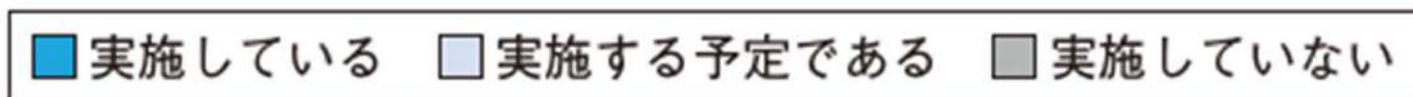
小・中学校ともに、前年度の活動として体育の授業以外で体力向上の取組を行った学校が増加したが、以前の水準には戻っていない。



# 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（教委の取組）

## ○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。



- 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。

# 幼児期からの運動習慣形成プロジェクト

令和5年度予算額（案） 55,304千円  
（前年度予算額 65,807千円）



## 背景・課題及び事業目的

人生 100 年時代を迎えるに当たり、生涯を通じて健やかに過ごすためには、運動・スポーツを通じて健康増進や健康寿命の延伸を実現することが必要不可欠であるが、運動習慣形成には幼児期の運動遊びの経験が重要であるとされている。

「体力・運動能力調査」では、成人のスポーツ習慣と、小学生時に運動を楽しみと感じていたことには強い相関が認められている。さらに、小学生時に運動を楽しみと感じた子供は、未就学時の外遊び回数が多いことが指摘されている。

このように、幼児期の運動習慣作りは、子供の体力向上はもとより、成人以降のスポーツ習慣や高齢期以降の健康の保持にも大きな影響を及ぼすものである。

以上のことを踏まえ、家庭や学校をはじめ、地域において、幼児及び小学校児童を対象に、その発達段階に応じた運動習慣の形成に取り組むことにより、子供の体力向上を目指し、さらに、生涯に渡って運動やスポーツを継続する人が増えるよう取り組むものである。

## 事業内容

幼児及び小学校児童を対象とし、発達段階に応じて、地方自治体の幼児に関わる関連部署や域内の教育委員会、体育・スポーツ協会、大学等の各種団体や、幼稚園、保育園、認定こども園、小学校等が連携し、子供の望ましい運動習慣形成に取り組む。また、子供の運動習慣形成には子供を取り巻く保護者や先生等（以下、保護者等）の考えが大きく影響することから、保護者等の意識・行動変容を促すことが重要である。普及事業を行う地方自治体と、調査等を行う大学等の研究機関が連携することにより、より効果的な情報提供の内容・方法について検討し、実践する。

### ① 幼児期からの運動遊び普及事業の実施

・ 保護者等を対象とした子供の「運動遊び」の重要性に関する普及・啓発と、幼児及び小学校児童を対象とした「運動遊び」を提供する。また本事業終了後も継続的に取り組まれるよう、その効果や在り方について検証を行う。

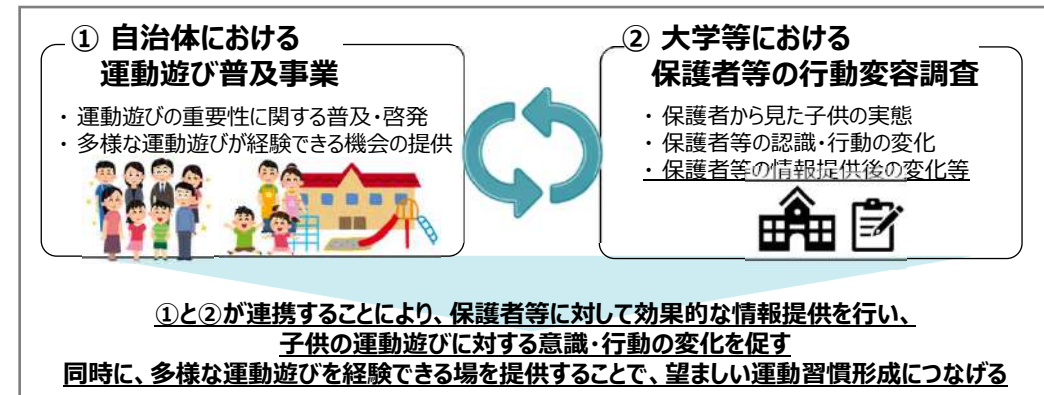
・ 件数：都道府県（教育委員会含む） 7 箇所程度

### ② 保護者等の運動遊びに関する行動変容調査の実施等

・ 子供の体力・運動能力と、学校外における生活習慣（運動、学習、スクリーンタイム、食事、睡眠等）の関係について実態を把握するため、保護者等に対する調査を実施

・ 調査に関する運営（企画、実施支援）及び結果の分析、情報提供内容の検証等

・ 件数：大学等の研究機関 1 箇所



	アウトプット (活動目標)	アウトカム (成果目標)	インパクト (国民・社会への影響)												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>令和4年</th> <th>令和5年</th> <th>令和6年</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>都道府県</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>※都道府県ごと約3カ所、年間144回程度の普及・啓発活動を実施</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		令和4年	令和5年	令和6年	都道府県	8	8	8	※都道府県ごと約3カ所、年間144回程度の普及・啓発活動を実施				<ul style="list-style-type: none"> <li>幼児に関わる関連部署が連携して域内の子供の望ましい運動習慣を形成する体制を整え、推進する都道府県が増加する（8ヶ所×3年）</li> <li>検証に基づいた効果的な情報を全国へ普及</li> </ul>	<p>幼児期から運動遊びを楽しむ児童が増えることで地域スポーツの整備とあわせて運動・スポーツを楽しむ人口が増え、健康社会が実現する</p>
	令和4年	令和5年	令和6年												
都道府県	8	8	8												
※都道府県ごと約3カ所、年間144回程度の普及・啓発活動を実施															

# 令和の日本型学校体育構築支援事業 GIGAスクール環境下における体育授業の充実

(前年度予算額 : 9,000千円)  
令和5年度予算額(案) : 9,000千円



## 背景・事業概要

体育授業におけるICT活用は、これまでも、複数人に1台のカメラにより運動を撮影し確認するといった方法などが行われてきているが、これからは、1人1台端末を効果的に活用することで、より充実した学習を実現することが期待できる。体育の目標や資質・能力の育成に資する活用を目指し、学校の体育授業において、個別最適な学びを充実するために、一人一台端末を活用した学習の指導内容や指導方法等の工夫について実践研究を行う。



### 1年目

学校現場での既存のアプリ等の有効活用事例

### 2年目

事例が少ない運動領域を対象として有効活用事例収集

### 3年目

すべての運動領域をカバーできるよう有効活用事例収集

活用ガイドライン化

## 実施体制

スポーツ庁

- 事業を教育委員会等に委託
- 委託事業の成果を全国に発信

事業委託 (3,000千円×3箇所)

事業委託

成果報告

都道府県・指定都市教育委員会等

- 実践研究校における一人一台端末活用の実践研究
  - ・一人一台端末を活用した指導と評価の効率化、運動時間の確保との両立
  - ・各単元等の指導と評価の計画とそれに講じる指導や支援、評価の工夫
  - ・一人一台端末を活用したことによる児童生徒の取り組み方や意識の変容
- 事業成果の域内発信 (シンポジウム等)

【研究推進委員会】

都道府県教育委員会

- 事業の進行管理・助言
- 各所連携の調整

実践研究校

専門家  
(関係機関・大学等)

- 実践研究校への指導・助言
- 教員研修での講義
- シンポジウムでの講演 等

- 各所連携の調整

市町村教育委員会



# 令和の日本型学校体育構築支援事業

## アスリートの派遣等による体育授業等の充実・高度化の促進

令和5年度予算額(案)115,533千円  
( 新 規 )



### 背景・課題

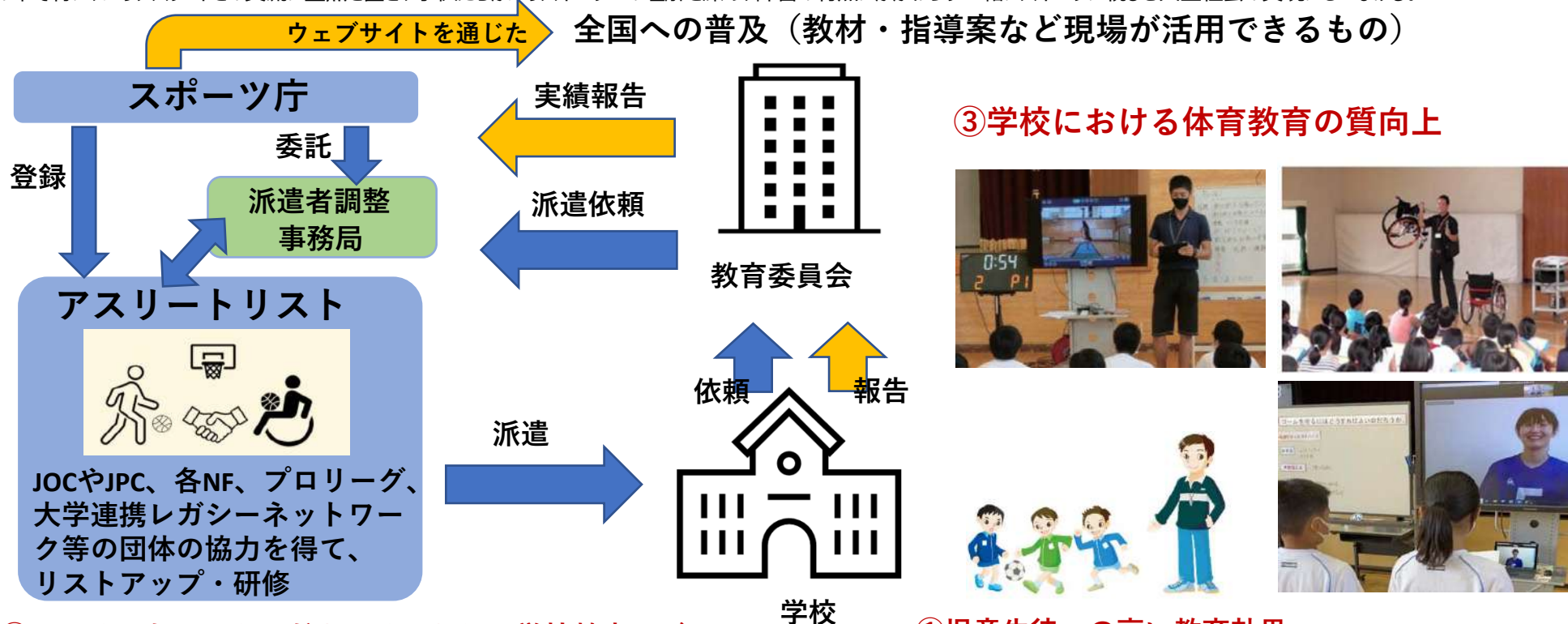
東京2020大会を契機に、国民一人一人がスポーツの価値を再認識し、多くの方がスポーツに親しむようになることは、大会のレガシーの一つとして重要であり、スポーツ庁では、オリンピック・パラリンピック教育をレガシー創出の重要な取組の一つとして推進してきたところ。

東京2020大会後は、大会に参加したアスリート等による児童生徒との交流活動が積極的に進められ、今後は、これまで蓄積されてきた多様な指導教材・指導事例の情報提供・活用、JOC・JPCなどの関係団体との連携、ICTを積極的に活用した活動、アスリートとの交流活動など、大会のレガシーを生かしつつ、より質の高い教育活動を進めていく必要がある。特に、アスリートと子供たちの交流は、その教育的意義の大きさが確認され、アスリートとの直接的な触れあいの中で、子供たちの成長を促す取組を継続していくことが重要である。

### 事業内容

アスリートと子供たちの交流の中で、競技経験から得られた知見を活かした技術指導や自身の体験から感じたスポーツの価値を伝えることで、子供たちがわかる・できるを体感したり、運動やスポーツの意義を感じたりすることにより、子供たちが自ら運動する意欲を喚起する教育手法の研究・展開を図り、体育授業で学んだことを日常生活に活かし、望ましい運動習慣形成、体力・運動能力の向上を目指す。その際、アスリートの派遣を希望する学校や教育委員会がスムーズにアスリートの派遣を受けられるよう、その仕組みを構築する。

その中で特に、パラアスリートとの交流に重点を置き、子供たちがパラスポーツへの理解を深め、障害の有無にかかわらず一緒にスポーツに親しむ共生社会の実現にもつなげる。



②アスリートのセカンドキャリアとして学校教育・ジュニア指導への魅力向上への気付きへ（特別免許状取得につなげる）

①児童生徒への高い教育効果（運動やスポーツの価値、共生社会への理解）

## <参考資料>

◇室伏長官からのメッセージ ～毎日元気に過ごすために～

<https://youtu.be/AbEVQcNvxjc>



◇(参考)アクティブチャイルドプログラム (幼児向け)

<https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp/index.html>



◇子供の運動あそび応援サイト

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html)

◇室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画  
(「室伏広治の動作改善エクササイズ」含む)

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/jsa\\_00040.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html)



◇スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368222.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368222.htm)

