

### 3・10 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

#### 1 調査対象

小学校第5学年、特別支援学校小学部第5学年、義務教育学校前期課程第5学年、中学校第2学年、特別支援学校中学部第2学年、義務教育学校後期課程第2学年の全児童生徒

※県内公立小学校121校・中学校56校（義務教育学校等含）、特別支援学校小学部2校、中学部2校が参加（特別支援学校は児童生徒の実態により、調査実施の可否を学校が判断）

※集計数：8,725名（小5男子2,300人 小5女子2,360人 中2男子2,113人 中2女子1,952人）

#### 2 調査項目

##### (1) 児童生徒に対する調査

〈実技に関する調査〉

- ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横跳び ⑤20mシャトルラン  
⑥50m走 ⑦立ち幅跳び ⑧ソフトボール投げ（小）、ハンドボール投げ（中）

〈質問紙調査〉 運動習慣、生活習慣等に関する調査

##### (2) 学校に対する質問紙調査

子どもの体力向上に係る取組、体育学習等に関する質問紙調査

#### 3 調査期間 令和4年4月から令和4年7月まで

#### 4 結果の概要

##### (1) 小学5年生

- 男女とも体力合計点が全国平均値を上回った。

小5男子		小5女子	
全国	鳥取県	全国	鳥取県
52.29	52.75	54.32	54.99

- 全国平均値を上回った項目は全16項目（8項目×男女）のうち8項目。  
（男子4項目、女子4項目）※令和3年度は7項目

小5男子			小5女子		
項目	全国	鳥取県	項目	全国	鳥取県
握力	16.21	16.45	握力	16.10	16.15
反復横とび	40.37	41.22	反復横とび	38.67	39.95
20mシャトルラン	45.93	52.06	20mシャトルラン	36.98	43.38
ソフトボール投げ	20.31	21.19	ソフトボール投げ	13.16	13.61

- 男女とも体力合計点の順位が令和3年度に比べて大幅に向上した。

小5男子		小5女子	
令和3年度	令和4年度	令和3年度	令和4年度
23位	13位	23位	14位

- 各項目で順位が上がったもの（同順含む）は12項目。

小5男子			小5女子		
項目	令和3年度	令和4年度	項目	令和3年度	令和4年度
握力	27位	16位	握力	36位	23位
上体起こし	33位	33位	上体起こし	26位	24位
長座体前屈	43位	37位	長座体前屈	46位	43位
反復横とび	21位	15位	反復横とび	16位	14位
50m走	38位	23位	50m走	42位	25位
ソフトボール投げ	17位	15位	ソフトボール投げ	26位	23位
20mシャトルラン	2位	3位	20mシャトルラン	2位	3位
立ち幅とび	11位	27位	立ち幅とび	21位	28位

は、順位が上がったもの。

(2) 中学2年生

- 男女とも体力合計点が全国平均値を上回った。

中2男子		中2女子	
全国	鳥取県	全国	鳥取県
40.90	42.28	47.28	48.47

- 全国平均値を上回った項目は全16項目のうち10項目。  
(男子6項目、女子4項目) ※令和3年度は12項目

中2男子			中2女子		
項目	全国	鳥取県	項目	全国	鳥取県
握力	28.95	29.43	反復横とび	45.81	46.98
反復横とび	51.02	52.33	20mシャトルラン	51.34	55.87
20mシャトルラン	77.69	83.10	50m走	8.97	8.89
50m走	8.06	7.95	立ち幅とび	166.89	169.58
立ち幅とび	196.82	201.61			
ハンドボール投げ	20.20	20.44			

- 男女とも体力合計点の順位が令和3年度に比べて下がった。

中2男子		中2女子	
令和3年度	令和4年度	令和3年度	令和4年度
10位	11位	6位	13位

- 各項目で順位が上がったものは男子の5項目。

中2男子			中2女子		
項目	令和3年度	令和4年度	項目	令和3年度	令和4年度
握力	29位	20位	握力	16位	35位
反復横とび	7位	4位	上体起こし	8位	31位
20mシャトルラン	4位	3位	長座体前屈	27位	29位
立ち幅とび	9位	2位	反復横とび	1位	2位
ハンドボール投げ	29位	26位	20mシャトルラン	4位	5位
上体起こし	21位	27位	50m走	3位	9位
長座体前屈	33位	42位	立ち幅とび	7位	8位
50m走	2位	3位	ハンドボール投げ	36位	38位

□は順位が上がったもの。

【総合判定】

- 全5段階のうち、小5及び中2の男女ともA・Bの割合が全国の割合より高く、D・Eの割合が全国の割合より低い。

総合判定	小5男子		小5女子		中2男子		中2女子	
	全国	鳥取県	全国	鳥取県	全国	鳥取県	全国	鳥取県
ABの割合	30.7%	32.4%	37.1%	39.8%	30.9%	34.6%	53.8%	55.7%
DEの割合	36.9%	34.8%	28.8%	26.6%	34.0%	29.7%	18.1%	14.2%

(3) 経年比較 (平成21年度からの比較) 【資料1】

- 小5の男女とも「長座体前屈」で令和4年度が過去最高であった。
- 中2男子では「上体起こし」「20mシャトルラン」、中2女子では「握力」「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」「ハンドボール投げ」及び体力合計点で令和4年度が過去最低であった。

(4) 質問紙結果の概要

【運動やスポーツに対する意識】

- 運動やスポーツをすることが「好き」「やや好き」と回答した児童生徒の割合の変化はあまりみられないが、「やや嫌い」「嫌い」と回答した児童生徒の割合は減少している。

【資料2】

- 体育、保健体育の授業は「楽しい」と回答した児童生徒の割合は小5及び中2の男女とも増加している。【資料3】

#### 【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」と回答した児童生徒の割合は小5、中2の男女とも減少傾向にあり、「食べない日もある」「食べない日が多い」「食べない」と回答した割合は増加傾向にある。【資料4】
- ・睡眠時間は、小5及び中2年の男女とも、睡眠時間の少ない割合（8時間未満）が増加しており、特に中2女子の「6時間未満」の割合の増加が大きい。【資料5】
- ・学習以外でのスクリーンタイムは、「5時間以上」等長時間の回答を児童生徒は大幅に増加し、「全く見ない」等短時間の回答をした児童生徒は大幅に減少している。【資料6】

#### 【児童生徒の運動時間】

- ・体育、保健体育以外の運動時間は小5、中2の男女とも平成26年と比較すると大幅に減少している。中2においては、1週間の運動時間は男子で約134分、女子で約98分減少している。【資料7】

【資料 1】

小5男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
令和4年度	16.45	18.52	32.55	41.22	52.06	9.54	150.54	21.19	52.75
令和3年度	16.16	18.55	31.71	41.04	52.88	9.55	152.59	21.4	52.62
令和元年度	16.44	19.77	32.1	42.72	57.72	9.34	153.7	22.2	54.43
小5女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
令和4年度	16.15	17.90	36.56	39.95	43.38	9.72	144.21	13.61	54.99
令和3年度	15.88	17.90	35.80	40.14	44.86	9.74	145.39	13.63	54.95
令和元年度	16.20	18.95	36.55	41.13	47.66	9.69	146.11	13.53	56.38
中2男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
令和4年度	29.43	25.53	42.43	52.33	83.10	7.95	201.61	20.44	42.28
令和3年度	28.90	26.21	43.11	52.47	86.05	7.86	200.59	20.16	42.61
令和元年度	28.73	26.29	41.87	52.43	86.10	7.94	196.47	19.56	41.60
中2女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
令和4年度	23.06	21.31	45.52	46.98	55.87	8.89	169.58	12.19	48.47
令和3年度	23.82	23.00	46.00	48.50	60.59	8.69	172.03	12.53	50.89
令和元年度	23.56	22.84	44.93	47.38	60.70	8.73	170.25	12.48	50.08

【資料 2】

小5男子	運動やスポーツをすることは好きですか。			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
R 4	69.2%	22.3%	6.1%	2.4%
H 2 5	69.6%	21.4%	6.4%	2.7%
中2男子	運動やスポーツをすることは好きですか。			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
R 4	60.4%	29.1%	6.9%	3.6%
H 2 5	53.1%	32.0%	9.7%	5.2%
小5女子	運動やスポーツをすることは好きですか。			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
R 4	53.5%	30.9%	11.1%	4.4%
H 2 5	47.5%	32.6%	13.8%	6.1%
中2女子	運動やスポーツをすることは好きですか。			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
R 4	39.7%	35.4%	16.9%	7.9%
H 2 5	35.9%	34.4%	18.9%	10.8%

【資料 3】

小5男子	体育の授業は楽しいですか。			
	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
R 4	71.3%	22.3%	4.3%	2.2%
H 2 5	69.8%	23.0%	5.8%	1.4%
中2男子	保健体育の授業は楽しいですか。			
	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
R 4	57.3%	33.8%	6.0%	2.9%
H 2 5	46.1%	39.6%	11.3%	3.0%
小5女子	体育の授業は楽しいですか。			
	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
R 4	56.5%	32.1%	8.8%	2.5%
H 2 5	51.5%	35.3%	11.5%	1.8%
中2女子	保健体育の授業は楽しいですか。			
	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
R 4	39.5%	43.8%	12.9%	3.8%
H 2 5	28.9%	45.1%	21.7%	4.2%

【資料4】

小5男子		朝食は毎日食べますか。			
	毎日食べる	食べない日もある	食べない日が多い	食べない	
R 4	83.0%	13.9%	2.6%	0.6%	
H 2 7	86.2%	11.5%	1.9%	0.4%	

  

中2男子		朝食は毎日食べますか。			
	毎日食べる	食べない日もある	食べない日が多い	食べない	
R 4	82.7%	12.1%	3.0%	2.1%	
H 2 7	85.2%	11.2%	2.6%	1.0%	

  

小5女子		朝食は毎日食べますか。			
	毎日食べる	食べない日もある	食べない日が多い	食べない	
R 4	83.1%	13.4%	2.8%	0.8%	
H 2 7	85.8%	11.9%	1.7%	0.5%	

  

中2女子		朝食は毎日食べますか。			
	毎日食べる	食べない日もある	食べない日が多い	食べない	
R 4	78.1%	17.3%	3.3%	1.2%	
H 2 7	84.3%	13.1%	1.7%	0.9%	

【資料5】

小5男子		毎日どのくらい寝ていますか。					
	10時間以上	9時間以上10時間未満	8時間以上9時間未満	7時間以上8時間未満	6時間以上7時間未満	6時間未満	
R 4	7.9%	24.4%	34.6%	20.5%	9.1%	3.6%	
H 2 9	10.1%	25.3%	35.4%	19.1%	7.4%	2.6%	

  

中2男子		毎日どのくらい寝ていますか。					
	10時間以上	9時間以上10時間未満	8時間以上9時間未満	7時間以上8時間未満	6時間以上7時間未満	6時間未満	
R 4	2.1%	6.9%	21.7%	38.7%	23.7%	6.8%	
H 2 9	2.5%	6.1%	21.7%	39.0%	24.1%	6.6%	

  

小5女子		毎日どのくらい寝ていますか。					
	10時間以上	9時間以上10時間未満	8時間以上9時間未満	7時間以上8時間未満	6時間以上7時間未満	6時間未満	
R 4	7.6%	25.3%	36.8%	20.8%	7.4%	2.1%	
H 2 9	8.6%	29.3%	38.3%	17.1%	5.3%	1.5%	

  

中2女子		毎日どのくらい寝ていますか。					
	10時間以上	9時間以上10時間未満	8時間以上9時間未満	7時間以上8時間未満	6時間以上7時間未満	6時間未満	
R 4	1.2%	4.9%	16.8%	34.4%	31.3%	11.4%	
H 2 9	1.1%	4.4%	17.5%	39.9%	29.5%	7.5%	

【資料6】

小5男子		学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。						
	5時間以上	4時間以上5時間未満	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	全く見ない	
R 4	14.6%	9.0%	15.5%	23.2%	26.4%	10.1%	1.2%	
H 2 9	10.6%	7.0%	13.9%	21.6%	26.8%	17.8%	2.3%	

  

中2男子		学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。						
	5時間以上	4時間以上5時間未満	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	全く見ない	
R 4	13.7%	11.4%	18.1%	28.4%	21.4%	6.2%	0.9%	
H 2 9	9.3%	7.5%	14.7%	27.2%	29.0%	11.0%	1.3%	

  

小5女子		学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。						
	5時間以上	4時間以上5時間未満	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	全く見ない	
R 4	10.6%	8.5%	15.3%	22.8%	26.5%	14.8%	1.7%	
H 2 9	7.1%	6.5%	13.1%	18.6%	26.9%	24.3%	3.5%	

  

中2女子		学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。						
	5時間以上	4時間以上5時間未満	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	全く見ない	
R 4	13.0%	9.7%	18.9%	27.4%	23.2%	7.3%	0.5%	
H 2 9	7.3%	6.7%	15.1%	24.6%	30.3%	14.4%	1.5%	

【資料7】

小5男子		学校の体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動をしていますか。(分)							
	月	火	水	木	金	土	日	1週間	
R 4	52.99	56.15	62.07	55.49	55.72	118.58	109.18	505.23	
H 2 6	61.06	65.71	76.80	63.01	67.12	135.85	119.07	582.92	

  

中2男子		学校の体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動をしていますか。(分)							
	月	火	水	木	金	土	日	1週間	
R 4	95.77	99.34	48.29	97.17	100.94	166.65	95.3	699.72	
H 2 6	107.44	108.49	92.20	102.69	110.47	179.31	133.10	833.12	

  

小5女子		学校の体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動をしていますか。(分)							
	月	火	水	木	金	土	日	1週間	
R 4	38.16	42.29	44.82	41.67	42.46	76.80	63.73	347.11	
H 2 6	41.07	45.62	48.30	42.63	46.15	85.97	60.91	370.42	

  

中2女子		学校の体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動をしていますか。(分)							
	月	火	水	木	金	土	日	1週間	
R 4	76.47	75.69	26.61	74.77	77.53	117.58	43.72	489.50	
H 2 6	78.05	79.60	68.10	74.05	81.99	133.47	72.22	587.56	

## 【URL】（体育保健課ホームページにも掲載）

- 握力 <https://youtu.be/8q5MVKqQqoA>
- 上体起こし <https://youtu.be/q0VpQxaeig>
- 長座体前屈 <https://youtu.be/SsB3ovrBLKc>
- 反復横跳び <https://youtu.be/2U0Yw6h0d90>
- 20mシャトルラン <https://youtu.be/5s6z4SZqoTc>
- 50m走 <https://youtu.be/xxpq--9bI4g>
- 立ち幅跳び <https://youtu.be/wM97eeQ-QNc>
- ソフトボール投げ <https://youtu.be/6G8qR7M0gUA>
- ハンドボール投げ <https://youtu.be/tEU3zUFcAuk>

## 【QRコード】



ソフトボール投げ.png



50m走.png



長座体前屈.png



上体起こし.png



立ち幅跳び.png



ハンドボール投げ.png



20mシャトルラン.png



握力.png



反復横跳び.png