

令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

令和8年2月19日
体育保健課

令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について報告します。

1 調査概要

平成20年度から文部科学省（現在はスポーツ庁）が小学5年生、中学2年生を対象として実施している調査である。（悉皆調査）

2 体力・運動能力の調査結果について

体力合計点はいずれの学年も全国平均値を上回っており、また昨年度より順位が上回った種目が多かった。また、全国より上位層の割合が高く、下位層の割合が低くなっており、全体的に体力・運動能力が身につけているという結果となった。

- ・体力合計点は小学5年男女、中学2年男女とも全国平均値を上回った。
- ・体力合計点は小学5年女子、中学2年男女が昨年度の順位を上回った。
- ・全32種目のうち、25種目で全国平均値を上回った。（数値が赤字の種目）
- ・全32種目のうち、26種目で昨年度の順位を上回った。（矢印が赤字の種目）
- ・中学2年男子の50m走、中学2年女子の反復横跳びは全国1位となった。

(1) 各実技テスト種目の状況（全国順位の（ ）内の数字は令和6年度の全国順位）

項目	小5男子			小5女子		
	全国	鳥取県	全国順位	全国	鳥取県	全国順位
握力	15.97	16.12	18位(25)↑	15.61	15.83	14位(24)↑
上体起こし	19.45	19.47	19位(28)↑	18.36	18.52	18位(25)↑
長座体前屈	33.88	32.65	41位(44)↑	38.17	36.82	40位(41)↑
反復横跳び	40.90	41.67	20位(15)↓	38.71	40.15	12位(18)↑
20mシャトルラン	47.95	53.61	3位(3)→	36.87	42.05	5位(5)→
50m走	9.46	9.42	12位(13)↑	9.77	9.75	21位(20)↓
立ち幅跳び	150.96	150.64	27位(38)↑	142.39	142.76	20位(41)↑
ソフトボール投げ	21.06	21.72	18位(22)↑	13.10	13.52	26位(31)↑
体力合計点	53.03	53.65	14位(13)↓	53.98	54.95	14位(19)↑
項目	中2男子			中2女子		
	全国	鳥取県	全国順位	全国	鳥取県	全国順位
握力	28.91	29.18	26位(23)↓	23.12	23.47	18位(39)↑
上体起こし	25.99	25.87	27位(24)↓	21.62	21.58	23位(28)↑
長座体前屈	44.98	44.30	34位(41)↑	46.97	46.05	35位(43)↑
反復横跳び	51.63	53.53	2位(10)↑	45.77	47.41	1位(8)↑
20mシャトルラン	78.59	82.95	4位(11)↑	50.44	54.14	4位(8)↑
50m走	8.00	7.84	1位(9)↑	8.97	8.88	9位(29)↑
立ち幅跳び	197.50	199.89	17位(21)↑	166.39	167.80	19位(28)↑
ハンドボール投げ	20.66	20.81	27位(34)↑	12.36	12.41	29位(36)↑
体力合計点	42.06	43.54	10位(19)↑	47.46	48.75	13位(25)↑

※50m走は数値が低い方が好成績

(2) 総合評価の状況【資料1】

各実技テストの結果を10点満点で換算し、A～Eの5段階で判定した結果は以下のとおり。（Aが最も高評価）

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
A Bの割合	34.2%	36.7%	36.3%	39.5%	35.5%	40.9%	53.3%	57.3%
D Eの割合	34.2%	30.9%	30.5%	24.4%	30.5%	25.9%	19.0%	15.3%

3 運動意欲、運動習慣、生活習慣等の状況

(1) 運動意欲・運動習慣

運動意欲がある児童生徒や体育が楽しいと感じる児童生徒の割合は高い水準で推移しているが、運動の実施時間は減少傾向にある。

- ・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は小学5年男女、中学2年男子は85%以上であり上昇傾向。中学2年女子は75%で昨年度より減少。
- ・体育・保健体育の授業は「楽しい」「やや楽しい」と回答した児童生徒はいずれも80%以上。ただし、女子は小学5年、中学2年とも割合が減少。
- ・体育、保健体育以外の運動時間は小学5年、中学2年の男女とも平成26年度から減少傾向。

(2) 生活習慣

朝食を摂ることや睡眠時間の確保については改善傾向がみられるが、スクリーンタイムが長時間となる児童生徒の割合は上昇傾向である。

- ・朝食を「毎日食べる」と回答した割合は、小学5年男女、中学2年男子は上昇傾向。中学2年女子は昨年度より減少。
- ・睡眠時間が「8時間以上」の割合は小学5年の男女、中学2年男子が増加。
- ・スクリーンタイムが3時間以上の割合は小学5年で昨年度より減少したものの、平成29年度と比較すると全ての学年において急激に上昇。
- ・肥満度は、小学5年女子が大きく増加。痩身度は、令和3年度からゆるやかに増加傾向。

4 考察

- ・全身持久力を向上させるための取組（3分間走、マラソンカードの活用等）を7割以上の学校で行っており、走力や筋力のアップにつながっていると考えられる。
- ・柔軟性向上のための取組（ワンミニッツエクササイズ、ストレッチ等）を6割以上の学校で実施しており、長座体前屈の記録の向上につながっていると考えられる。
- ・各学校が児童生徒の実態に応じて策定する体力向上推進計画書に基づいて取り組んでおり、その成果が経年の伸びにつながっていると考えられる。また、計画書には具体的な数値目標を記載するようにしており、各学校が目標を明確にして体力の向上に努めたことが成果につながっていると考える。
- ・今年度はトップアスリート派遣事業を活用する学校等が増えた（R6:15 団体、R7:20 団体）ことで、さらなる運動意欲の向上につながっていることが期待される。
- ・国の体育・保健体育指導力向上研修に保育教諭等を派遣し、県内の3会場で伝達講習会を実施している。毎年100名程度の保育教諭等の参加があり、参加した保育教諭等の指導力向上につながっており、また運動遊びの楽しさを十分に味わった幼児が小学校に進学したことで、運動意欲の向上や体力向上につながっていることが考えられる。

5 今後の取組

(1) 運動意欲・運動習慣

- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、「運動が好き」「体育・保健体育は楽しい」と回答した児童生徒は体力合計点が高いことから、引き続き、学校体育講習会等を通じて子どもたちの運動意欲を高められるような授業づくりを推進する。
- ・各学校で取り組んでいる好事例を体育主任連絡協議会で共有する。
- ・体格と体力の関係や年代ごとの効果的な運動について専門家に分析を依頼し、今後の施策に活かしていく。
- ・年齢に合った体力が身についているため、引き続き低学年では運動遊びを意識し、運動意欲が継続するよう仕掛けていく。また、遊びの王様ランキングを継続して実施し、参加が増えるように働きかけていく。特に幼稚園・認定こども園・保育所等への効果的な周知の在り方を検討し、参加数の増加を図っていく。
- ・中学3年生は運動部活動の引退、高校受験等で運動する機会が減少するため、適度な運動が心の安定につながることや脳に好影響があること等について検証し、まとめた提言を体育主任連絡協議会等で周知する。

(2) 生活習慣

- ・生活習慣と合計得点には相関関係があり、その差は年齢が上がるほど影響が拡大する傾向があるため、保護者に対して低学年から生活習慣の改善を意識させる啓発用チラシ等を作成し、周知していく。

【資料1】今年度の結果と前年度との比較

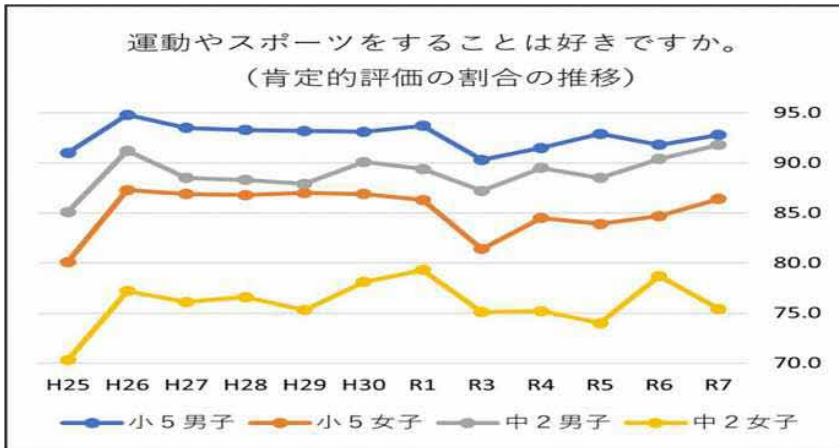
区分	小学5年生										中学2年生									
	男子					女子					男子					女子				
	R6	順位	R7	順位	比較	R6	順位	R7	順位	比較	R6	順位	R7	順位	比較	R6	順位	R7	順位	比較
握力	全国平均 16.02 県平均 15.99	25	15.97 16.12	18		15.78 15.81	24	15.61 15.83	14		28.91 29.28	23	28.91 29.18	26	▼	23.14 22.97	39	23.12 23.47	18	
上体起こし	全国平均 19.19 県平均 19.03	28	19.45 19.47	19		18.16 18.10	25	18.36 18.52	18		25.82 25.84	24	25.99 25.87	27		21.47 21.20	28	21.62 21.58	23	
長座体前屈	全国平均 33.79 県平均 32.31	44	33.88 32.65	41		38.21 36.75	41	38.17 36.82	40		44.32 43.16	41	44.98 44.30	34		46.44 44.98	43	46.97 46.05	35	
反復横跳び	全国平均 40.67 県平均 41.56	15	40.90 41.67	20		38.71 39.57	18	38.71 40.15	12		51.49 52.44	10	51.63 53.53	2		45.67 46.67	8	45.77 47.41	1	
20mシャトルラン	全国平均 46.90 県平均 52.52	3	47.95 53.61	3		36.60 41.91	5	36.87 42.05	5		78.65 81.85	11	78.59 82.95	4		50.48 53.53	8	50.44 54.14	4	
50m走	全国平均 9.50 県平均 9.47	13	9.46 9.42	12		9.76 9.74	20	9.77 9.75	21	▼	7.99 7.90	9	8.00 7.84	1		8.96 8.97	29	8.97 8.88	9	
立ち幅跳び	全国平均 150.46 県平均 149.07	38	150.96 150.64	27		143.18 140.98	41	142.39 142.76	20		197.16 198.65	21	197.50 199.89	17		166.22 166.90	28	166.39 167.80	19	
ボール投げ	全国平均 20.74 県平均 21.22	22	21.06 21.72	18		13.15 13.38	31	13.10 13.52	26		20.49 20.32	34	20.66 20.81	27		12.32 12.23	36	12.36 12.41	29	
合計点平均	全国平均 52.54 県平均 52.85	13	53.03 53.65	14		53.93 54.44	19	53.98 54.95	14		41.69 42.50	19	42.06 43.54	10		47.22 47.47	25	47.46 48.75	13	
総合評価A,Bの割合	全国平均 32.1% 県平均 33.4%		34.2% 36.7%			35.9% 37.8%		36.3% 39.5%			34.0% 37.4%		35.5% 40.9%			52.6% 54.1%		53.3% 57.3%		
総合評価D,Eの割合	全国平均 35.9% 県平均 33.6%		34.2% 30.9%			30.7% 28.6%		30.5% 24.4%			31.5% 28.6%		30.5% 25.9%			19.5% 18.0%		19.0% 15.3%		

全国平均と比較して下回っている項目（総合評価D,Eの割合は、数値が増えたら下回るとする。）

▼ 令和6年度と比較して県平均の数値が下回った項目（総合評価D,Eの割合は、数値が増えたら下回るとする。）

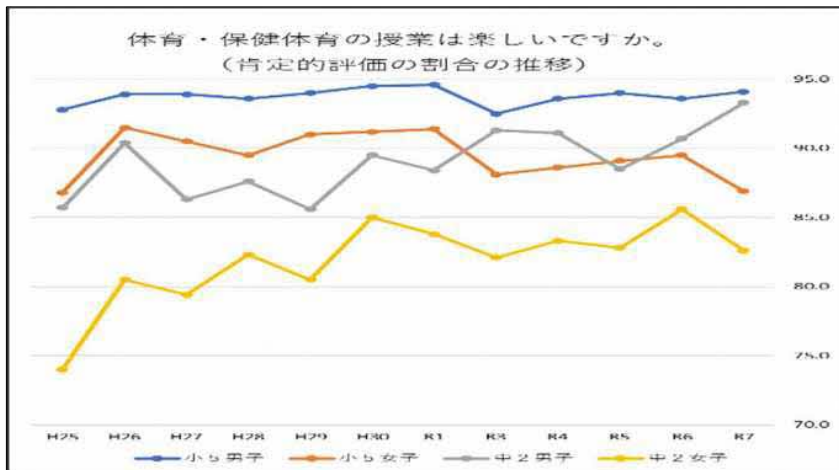
【資料2】児童生徒質問紙の推移

(1) 運動やスポーツへの関心



【区分】
 - 小5男子
 - 小5女子
 - 中2男子
 - 中2女子

(2) 体育・保健体育の授業への関心



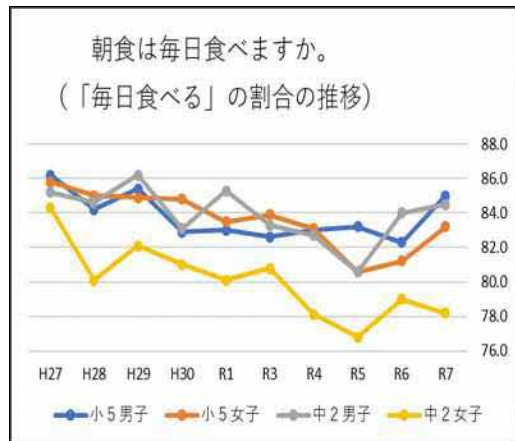
(3) 運動の実施時間



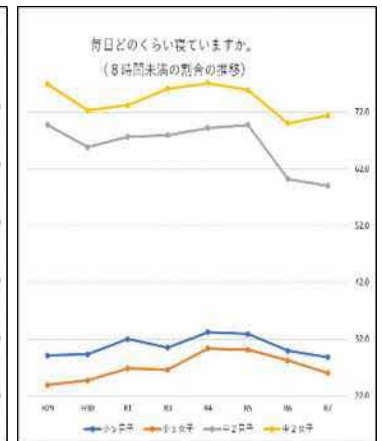
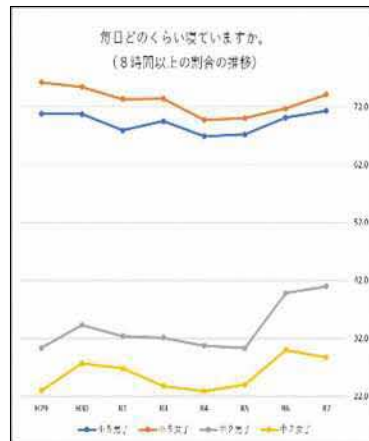
【区分】

- 小5男子
- 小5女子
- 中2男子
- 中2女子

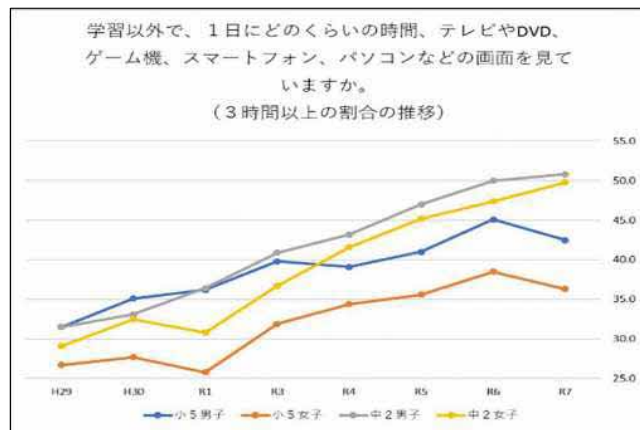
(4) 朝食の有無



(5) 睡眠時間



(6) スクリーンタイム



(7) 肥満度



【区分】

- 高・中・軽度肥満
- 痩・高度痩身

