


令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（一部）

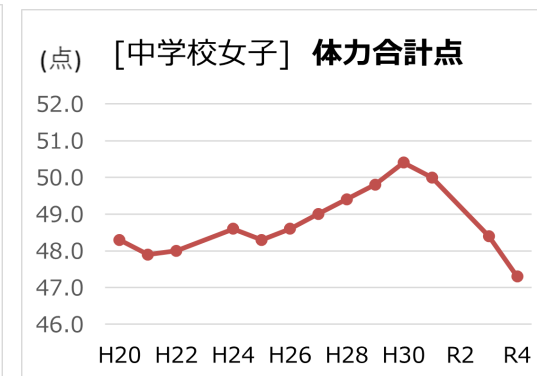
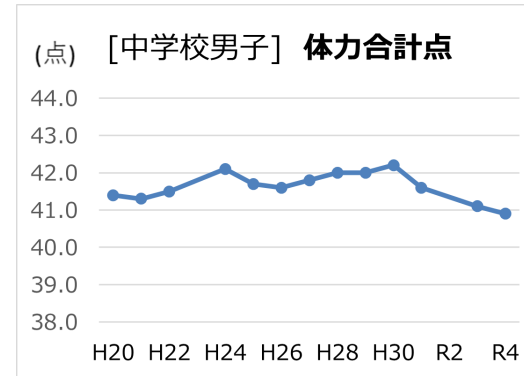
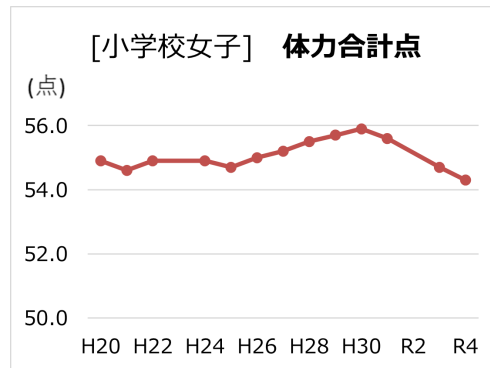
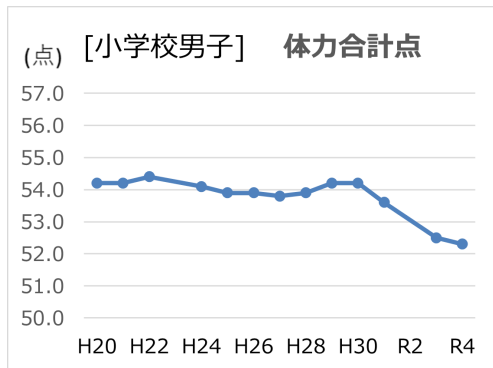
令和4年12月発表  スポーツ庁

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です。朝食や睡眠、スクリーンタイムといった生活習慣も、近年悪化傾向が続いています。

小学校5年生

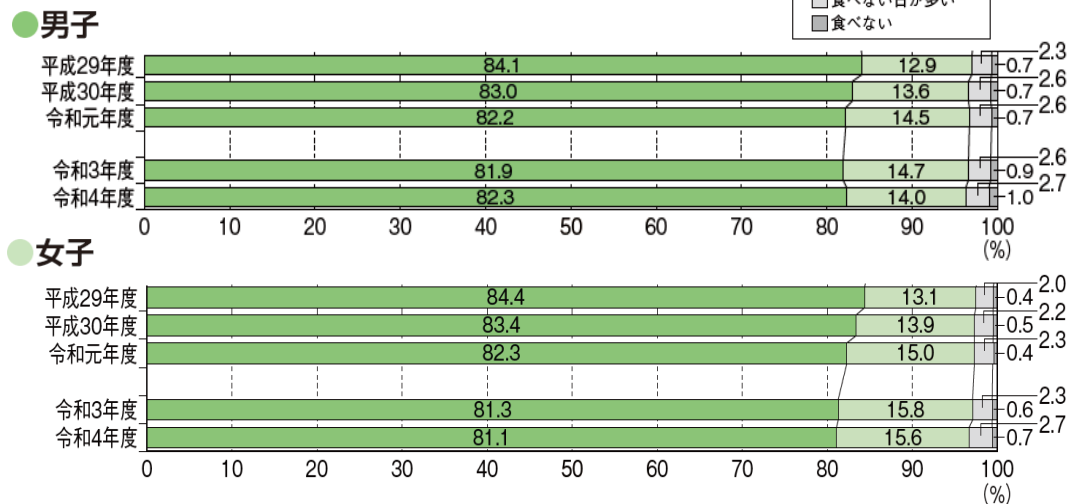
中学校2年生

〈体力合計点の経年変化〉

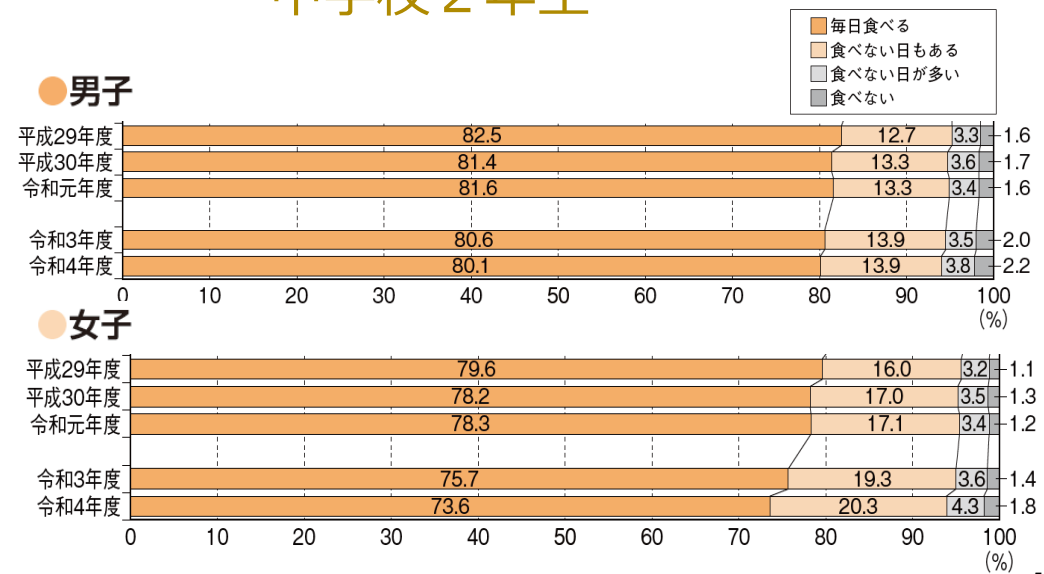


小学校5年生

〈朝食摂取の経年変化〉



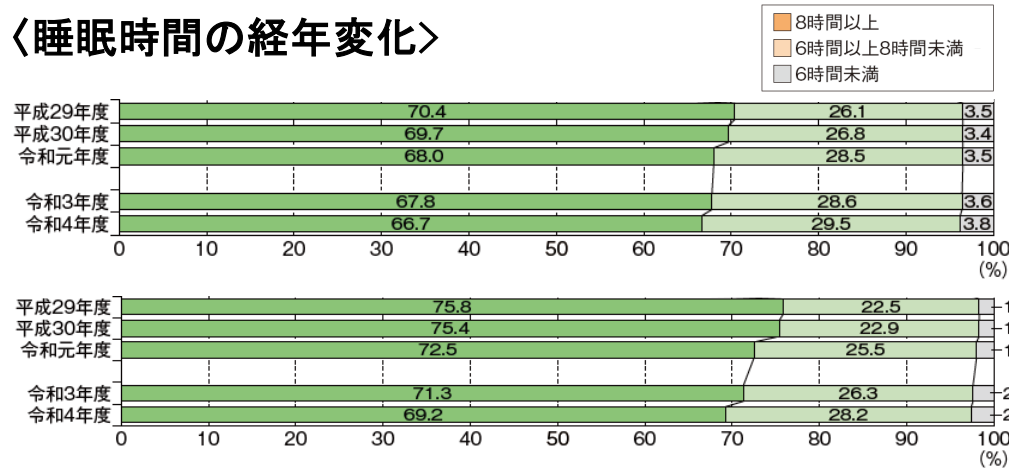
中学校2年生



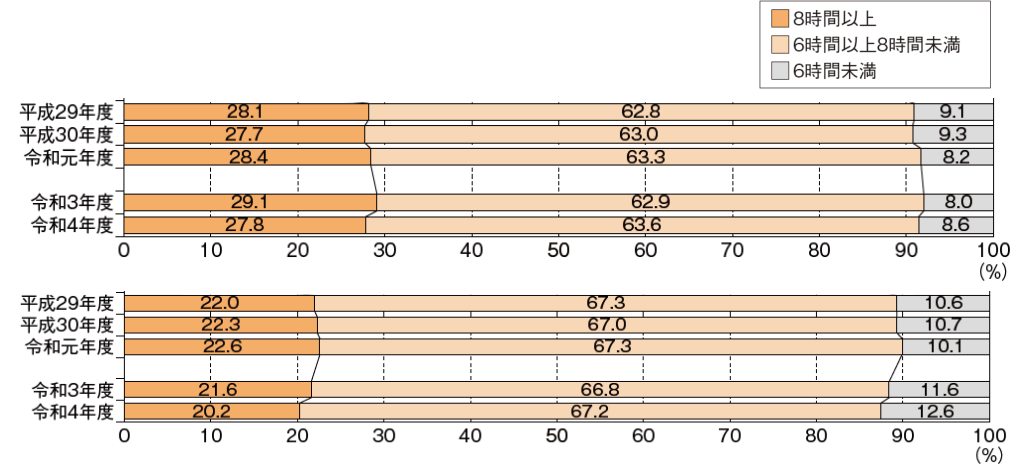
令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（一部）

小学校5年生

〈睡眠時間の経年変化〉

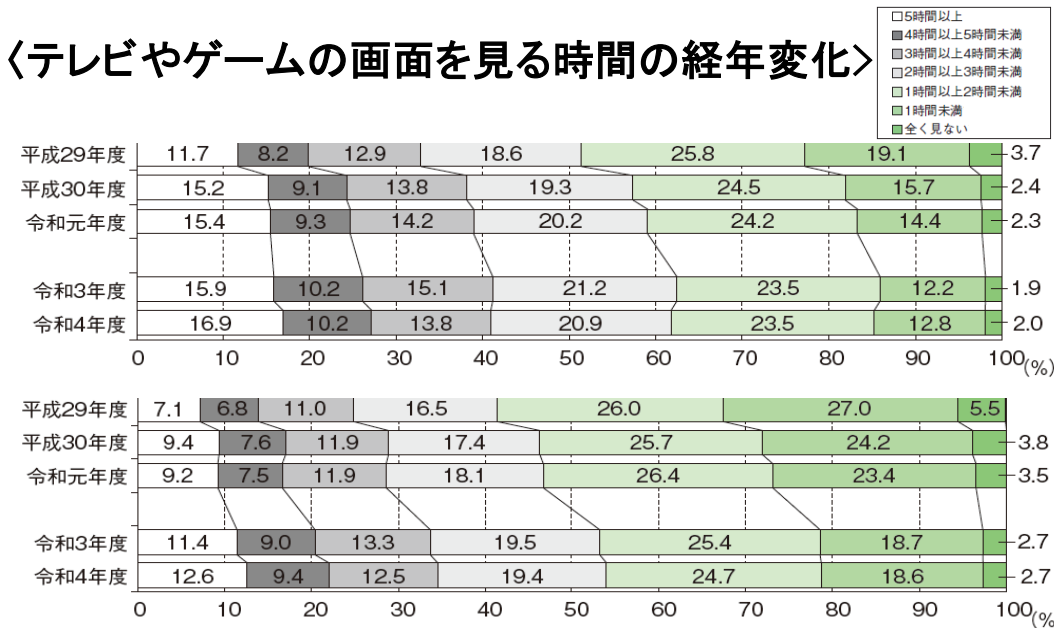


中学校2年生

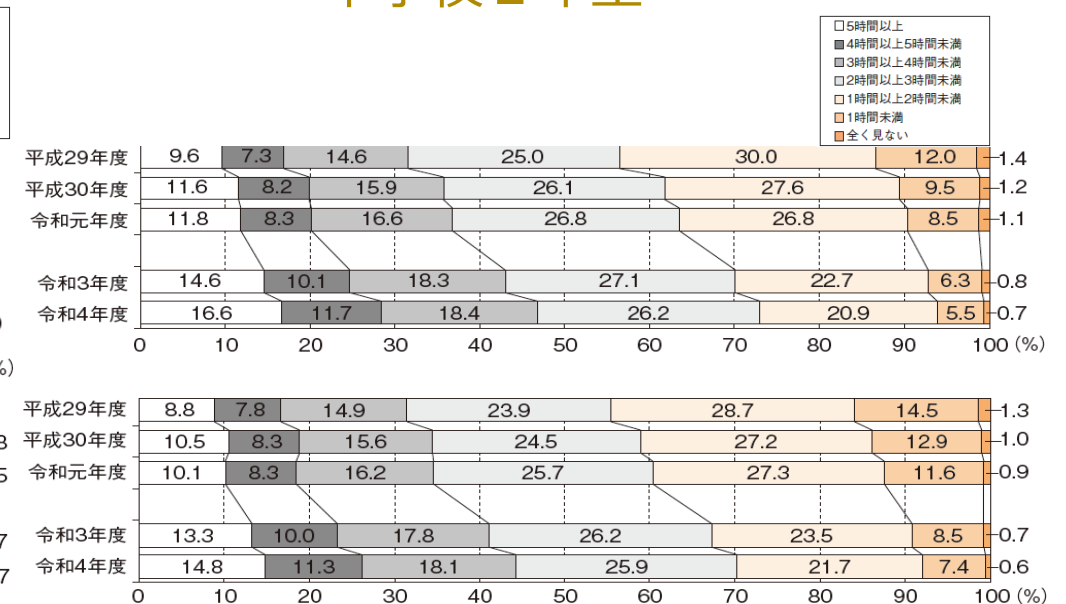


小学校5年生

〈テレビやゲームの画面を見る時間の経年変化〉



中学校2年生



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。

<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

◇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



◇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



● 目次	2
● 取組事例	3～9
1 「児童生徒の主体性を引き出す工夫」	3
2 「家庭・地域等との連携」	4
3 「場の確保・整備、用具等の工夫」	5
4 「休み時間・放課後等の時間の工夫」	6～7
5 「時間割の工夫」	8～9

【参考資料】

- ・ 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 取組事例」
平成29年度～令和3年度 スポーツ庁



https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368222.htm

- ・ 「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」
平成24年3月 文部科学省



https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm

5 「時間割の工夫」

①『教職員の働き方改革や、教職員・児童生徒を含めた学校全体での取り組みやすさ等を考えた時間割の工夫』

(考え方の例)

- ・ 休憩時間ではなく勤務時間内の教育活動として位置付ける。
- ・ 比較的短時間で継続的に取り組む。
- ・ 特に中学校では、保健体育科の教員の知識・経験を活用しつつ、全教職員が関わり学校全体の取組として実施する。

学校における体育授業外の体力向上の取組例

【小学校の時間割の例】 教師の昼休憩の時間を分割する案

勤務時間	実施日（週3日）			未実施日（週2日）		
8:05	8:05～8:15	朝の会	8:05～8:15	朝の会		
	8:20～9:05	1時間目	8:20～9:05	1時間目		
9:00	9:05～9:15	休み時間	9:05～9:15	休み時間		
	9:15～10:00	2時間目	9:15～10:00	2時間目		
10:00	10:00～10:20	休み時間(業間の時間)	10:00～10:20	休み時間(業間の時間)		
	10:20～11:05	3時間目	10:20～11:05	3時間目		
11:00	11:05～11:15	休み時間	11:05～11:15	休み時間		
	11:15～12:00	4時間目	11:15～12:00	4時間目		
12:00	12:00～12:40	給食	12:00～12:40	給食		
	12:40～13:05	昼休み (教職員の休憩時間①)	12:40～13:05	昼休み (教職員の休憩時間①)		
13:00	13:10～13:25	清掃	13:10～13:25	清掃		
	13:35～14:20	5時間目	13:35～14:20	5時間目		
14:00	14:20～14:30	休み時間	14:20～14:30	休み時間		
	14:30～15:15	6時間目	14:30～15:15	6時間目		
15:00	15:25～15:35	帰りの会	15:25～15:35	帰りの会		
	15:45～16:00	体力向上の取組 (教職員の休憩時間②)	15:35～15:55	(教職員の休憩時間②)		
16:00	16:00～16:20	(教職員の休憩時間②)				
16:35						

【教職員の勤務時間は、昼休みを除き7時間45分（上表では8時05分～16時35分）】

【中学校の時間割の例】 部活動の時間の一部を体力向上に振り替える案				
勤務時間	実施日（週3日）		未実施日（週2日）	
8:05	8:05～8:15	朝の会	8:05～8:15	朝の会
	8:20～9:10	1時間目	8:20～9:10	1時間目
9:00	9:10～9:20	休み時間	9:10～9:20	休み時間
	9:20～10:10	2時間目	9:20～10:10	2時間目
10:00	10:10～10:20	休み時間	10:10～10:20	休み時間
	10:20～11:10	3時間目	10:20～11:10	3時間目
11:00	11:10～11:20	休み時間	11:10～11:20	休み時間
	11:20～12:10	4時間目	11:20～12:10	4時間目
12:00	12:10～12:50	給食	12:10～12:50	給食
	12:50～13:35	昼休み (教職員の休憩時間①)	12:50～13:35	昼休み (教職員の休憩時間①)
13:00	13:40～13:55	清掃	13:40～13:55	清掃
	14:00～14:50	5時間目	14:00～14:50	5時間目
14:00	14:50～15:00	休み時間	14:50～15:00	休み時間
	15:00～15:50	6時間目	15:00～15:50	6時間目
15:00	15:55～16:05	帰りの会	15:55～16:05	帰りの会
16:00	16:15～16:30	体力向上の取組	(部活動) 16:05～	
16:35				
(部活動)	16:35～			

【教職員の勤務時間は、昼休みを除き7時間45分（上表では8時05分～16時35分）】

○これらの時間割はあくまで一例であり、学校の実情に応じて時間割の組み方は多様です。

②『その他の例』

- ・昼休み（45分）と業間時間（15分）を接続し、60分の活動時間を確保する。
- ・一週間に1～2日程度、帰りの会と合わせて20～25分の教室等のできる運動の活動時間を確保する。
- ・一週間に1～2日程度、最終授業時間を体育・保健体育授業に設定し、授業終了後そのまま体育館や運動場で帰りの会と合わせて20～25分の活動時間を確保する。

『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』個票データ提供の概要

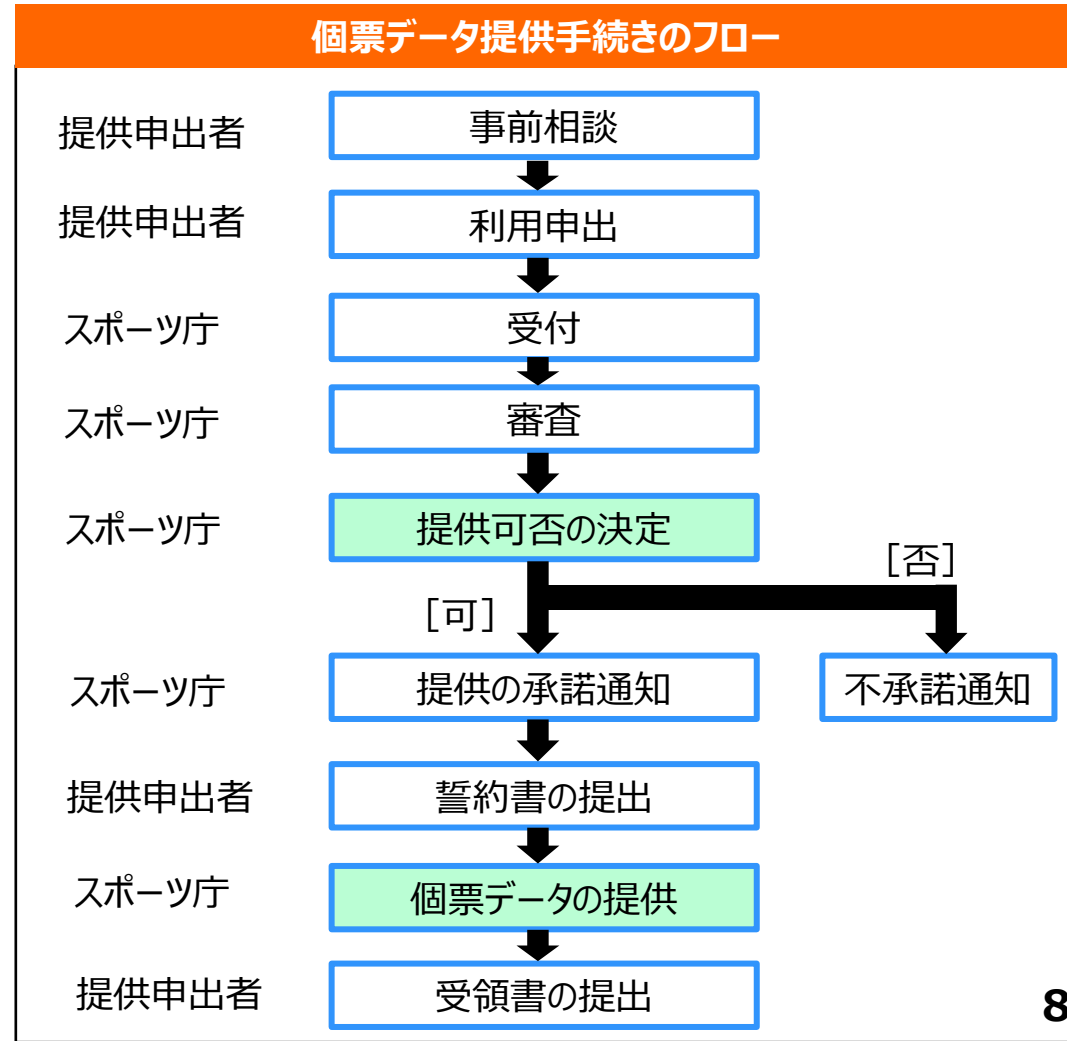
○令和5年度より、今後の対策に向けた幅広い分析・研究に生かすため、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の個票データの提供制度を開始予定※運用状況を踏まえながら、適宜改正予定。

○不正利用、情報流出の防止のため、利用用途は、学術研究と施策推進のみ。また、個票データの利用場所および管理については、適正な措置を求め、研究等の成果の公表あたっては、個人が特定されないようスポーツ庁で事前審査を行う。

個票データの種類（申請区分は、年度、小中の区分けのみ）

①児童生徒ローデータ、②学校ローデータ、③教育委員会ローデータ

※提供期間は基本的に学術研究の場合は、1年間、施策推進の場合は、2年間。提供期間終了後は、データの消去を行った上、データ措置報告書提出してもらいデータ消去の確認を行う。また、①児童生徒ローデータについては、各学校内で個人を特定するために付与した番号を除いている。



① 児童生徒

- 年度
- 管理番号
- 国公立区分
- 性別
- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 反復横とび
- 持久走
- シャトルラン
- 五十m走
- 立ち幅とび
- ボール投げ
- 身長
- 体重
- 質問紙調査の回答
- 標準体重
- 肥満度カテゴリー
- 肥満度Percent
- 握力得点
- 上体起こし得点
- 長座体前屈得点
- 反復横とび得点
- 持久走得点
- シャトルラン得点
- 持久走・シャトルラン得点
- 五十m走得点
- 立ち幅とび得点
- ボール投げ得点
- 体力合計点
- 総合評価
- 一週間の総運動時間
- 一週間の総運動時間カテゴリー
- 部活動の総運動時間

② 学校

- 年度
- 管理番号
- 国公立区分
- 校種
- 全校人数男子
- 全校人数女子
- 内特別支援学級人数男子
- 内特別支援学級人数女子
- 該当学年人数男子
- 該当学年人数女子
- 内特別支援学級該当学年人数男子
- 内特別支援学級該当学年人数女子
- 該当学年学級数
- 内特別支援学級該当学年学級数
- 特別支援学校全校人数男子
- 特別支援学校全校人数女子
- 特別支援学校該当学年人数男子
- 特別支援学校該当学年人数女子
- 特別支援学校該当学年学級数
- 回答者職
- 回答者職_その他
- 質問紙調査の回答

③ 教育委員会

- 入力番号
- 年度
- 教育委員会コード
- 教育委員会名
- 教育委員会区分
- 学校数_小学校
- 学校数_中学校
- 学校数_義務教育学校
- 学校数_中等教育学校
- 学校数_特別支援学校
- 指導主事数
- 質問紙調査の回答

※ 個票データを提供する際には、管理番号に紐付いた県コード、政令指定都市コード、学校コードも提供する。