

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（概要）

令和7年 12月

スポーツ庁

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（概要）

1 調査の概要

（1）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

○実技テスト調査（8項目）

	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

（2）調査の実施時期

令和7年4月～7月の間に各学校において実施

本件担当

スポーツ庁政策課企画調整室

室長 赤間 圭祐 (2704)

専門官 青柳 逸子 (2667)

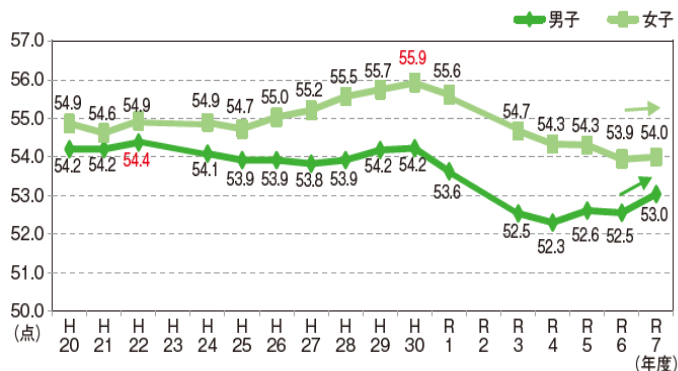
調査係 瀬野 雄大 (2649)

2 調査結果のポイント

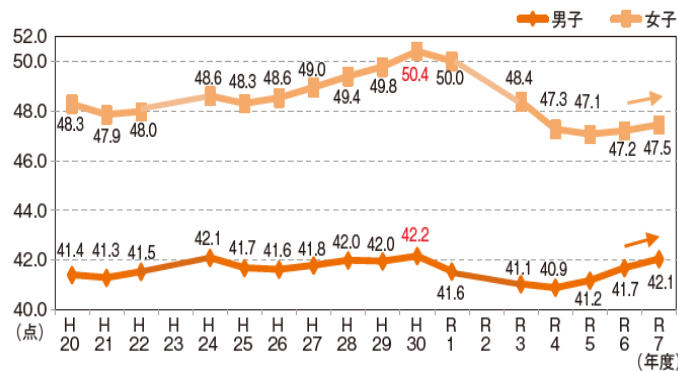
(1) 体力合計点

体力合計点は、小中学校男女ともに前年度から向上しているが、中学校男子を除いてコロナ前の水準に至っていない。

小学校



中学校



(2) 体力合計点と運動時間、運動意識の関係

「運動時間が長い」児童生徒ほど、体力合計点が高くなる傾向にある。

「運動は好き」と回答した児童生徒は、それ以外の児童生徒と比べ体力合計点が高い。

○体力合計点と「運動時間(1週間)」

	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
0分～60分未満	44.0点	48.5点	32.1点	39.0点
60分～420分未満	49.9点	53.3点	36.9点	43.6点
420分以上	57.6点	59.1点	44.4点	52.8点
全国平均	53.0点	54.0点	42.1点	47.5点

○体力合計点と「運動やスポーツは好き」

	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
好き	55.6点	57.4点	45.4点	54.2点
やや好き	47.1点	51.1点	36.8点	45.1点
やや嫌い	43.1点	47.8点	31.7点	39.0点
嫌い	41.5点	45.4点	30.1点	35.6点
全国平均	53.0点	54.0点	42.1点	47.5点

「運動やスポーツへの様々な関わり方に興味や関心がある」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。

○体力合計点と「運動やスポーツへの関わり方(「する」「みる」「支える」「知る」「集まる・つながる」)に興味や関心がある」

	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
ある	56.7点	57.9点	45.9点	53.6点
ややある	52.0点	54.4点	40.8点	48.1点
あまりない	48.4点	51.6点	36.7点	43.4点
ない	45.8点	49.1点	33.6点	39.1点
全国平均	53.0点	54.0点	42.1点	47.5点

※運動やスポーツを「する」「みる」「支える」「知る」「集まる・つながる」いずれかに興味関心があると回答した児童生徒の体力合計点の平均

(3) 体力合計点と生活習慣の関係

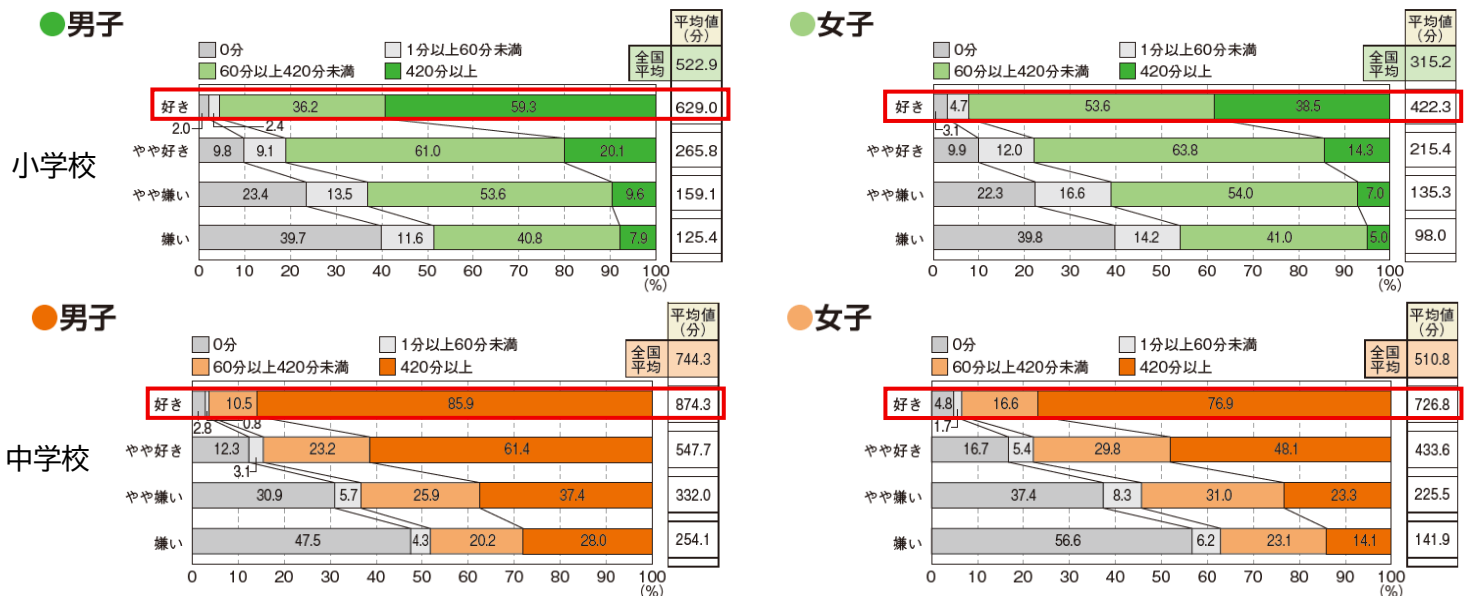
保健の授業で学習した「運動、食事、休養及び睡眠に気を付けた生活を送っている」児童生徒ほど、体力合計点が高い。

○「体力合計点」と「運動、食事、休養及び睡眠に気を付けた生活を送っているか」

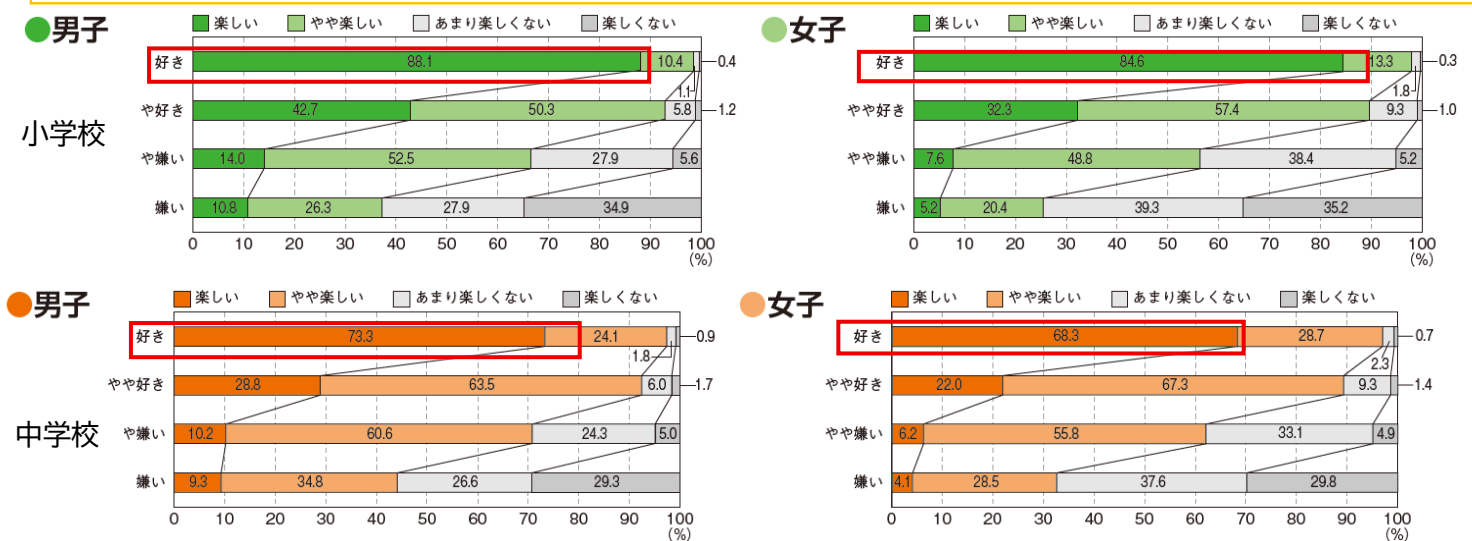
	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
思う	55.0 点	55.4 点	44.4 点	50.6 点
やや思う	52.6 点	53.9 点	41.6 点	47.7 点
あまり思わない	49.8 点	51.8 点	39.1 点	44.9 点
思わない	48.8 点	50.7 点	37.2 点	42.3 点
全国平均	53.0 点	54.0 点	42.1 点	47.5 点

(4) 運動意識と運動時間の関係

「運動やスポーツが好き」な児童生徒は「1 週間の運動時間」が長くなる傾向にある。



「運動やスポーツが好き」な児童生徒は「体育・保健体育の授業が楽しい」と回答した割合が高い。

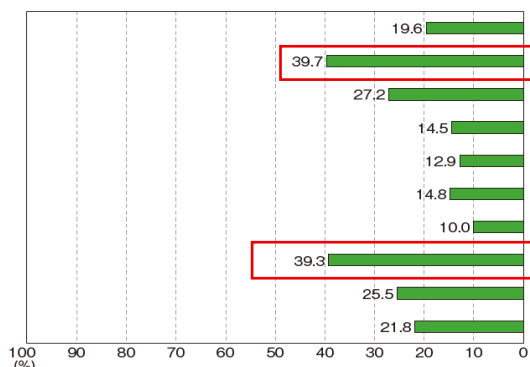


体育・保健体育の授業は「あまり楽しくない」「楽しくない」と感じる児童生徒は、「できなかったことができるようになったら」「自分に合ったペースで行うことができたなら」、体育・保健体育の授業が楽しくなると回答した割合が高い。

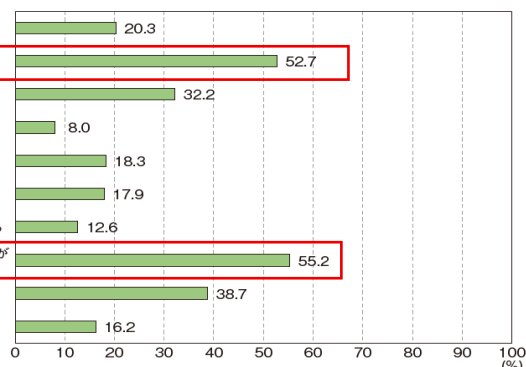
〇「今後どのようなことがあれば、今より体育・保健体育の授業が楽しくなると思うか」

(小学校)

●男子

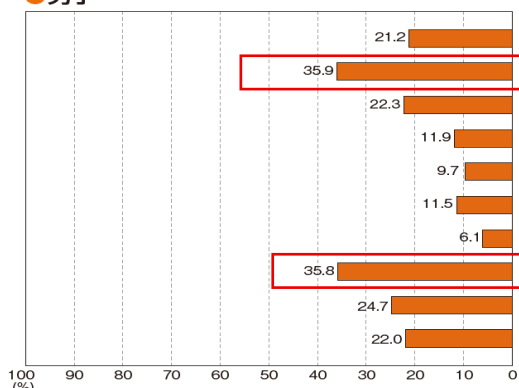


●女子

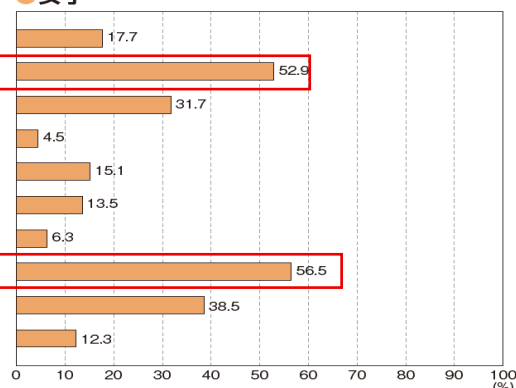


(中学校)

●男子



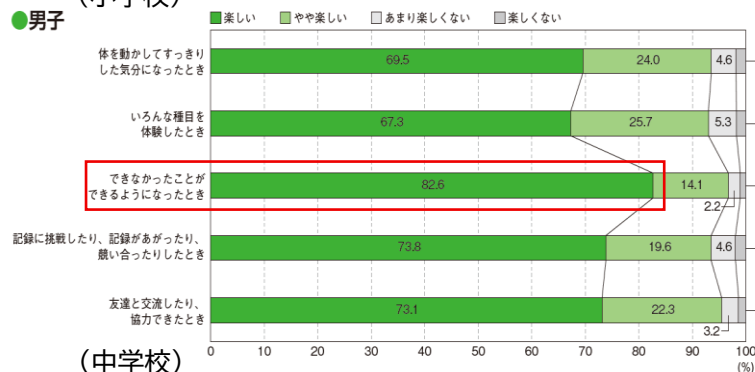
●女子



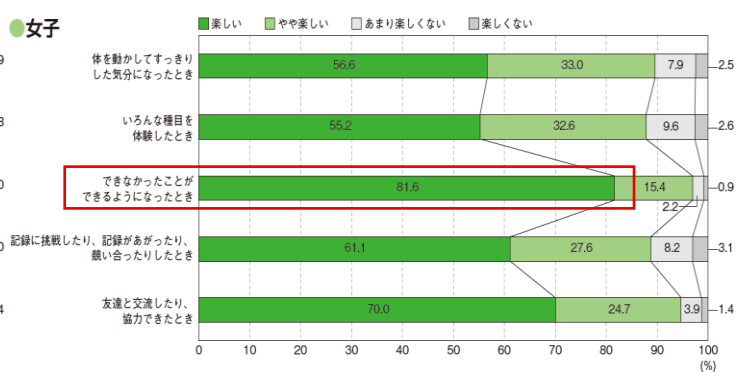
「体育・保健体育の授業を楽しんでいるとき」として、「できなかったことができるようになったとき」と回答した割合が高い。

(小学校)

●男子

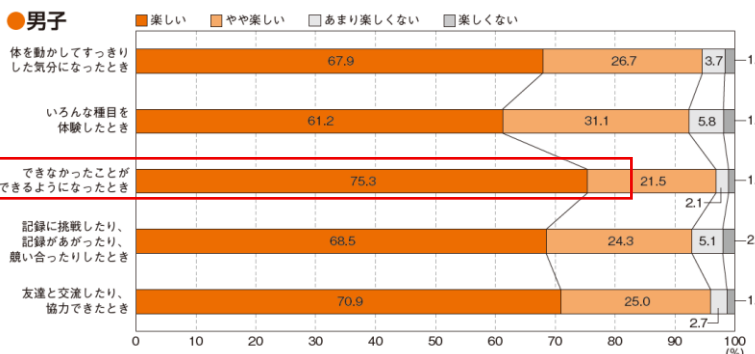


●女子

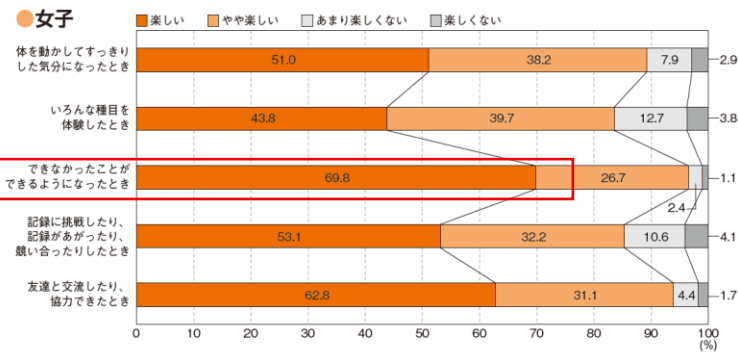


(中学校)

●男子



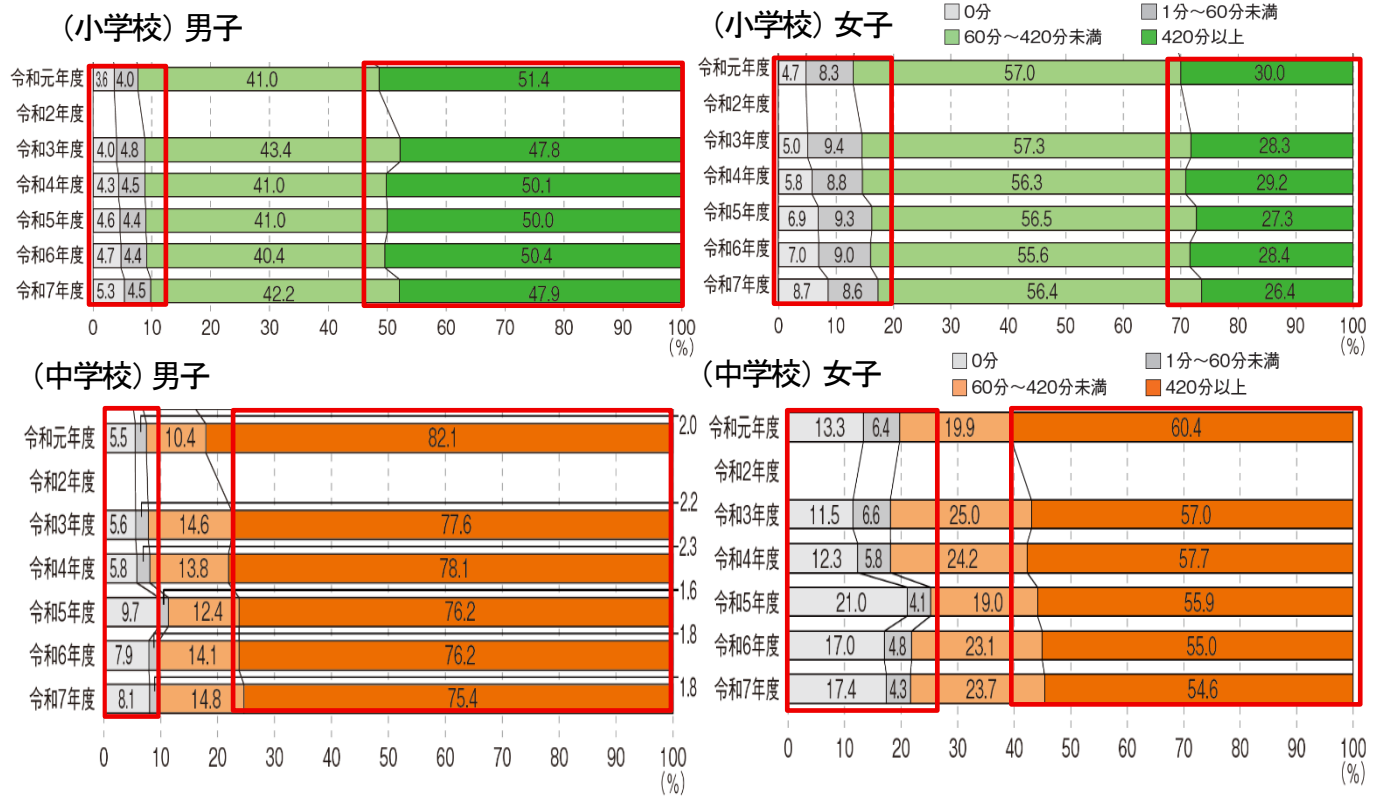
●女子



3 調査結果の概要

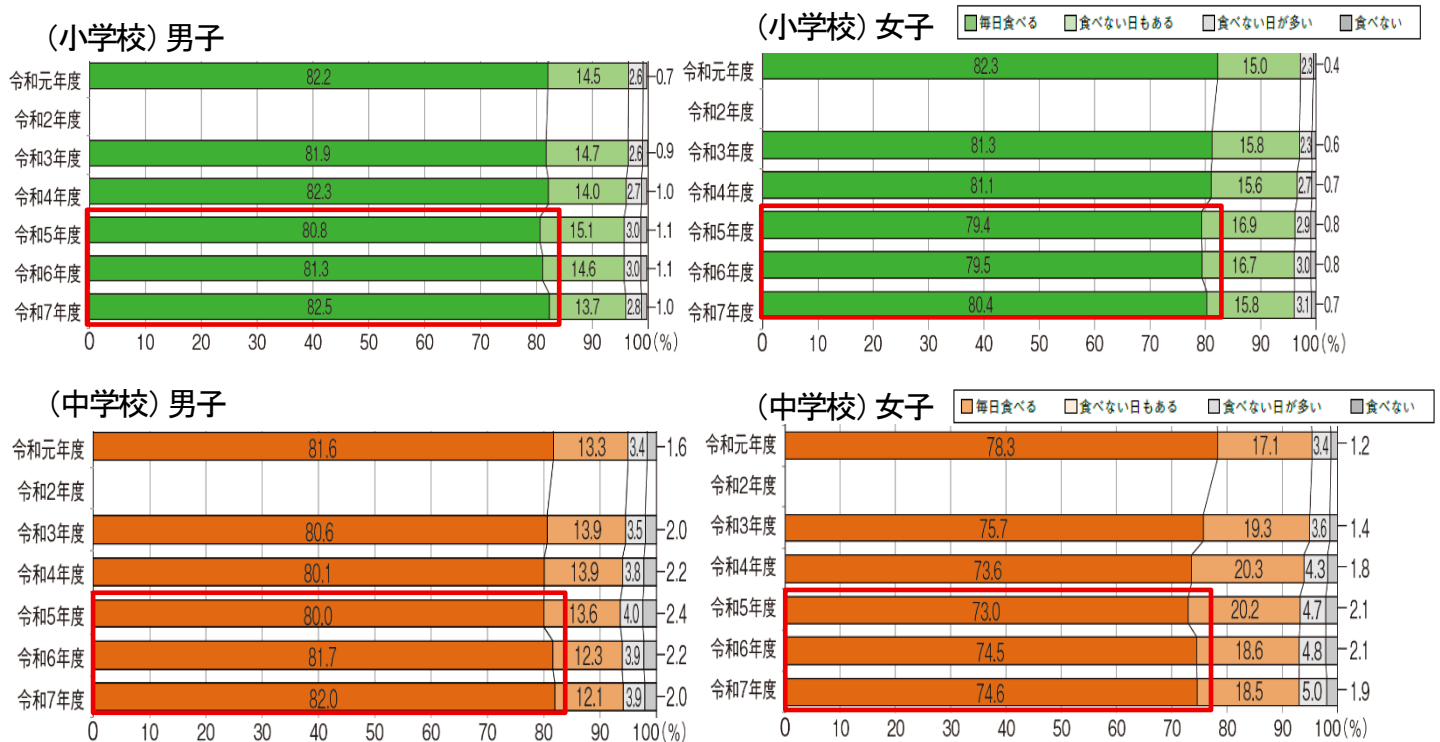
(1) 児童生徒の運動時間（体育の授業を除く。）

- 1週間の総運動時間が420分以上の割合は、小中学校男女ともに減少傾向である。
- 1週間の総運動時間が60分未満の割合は、小中学校男女ともに増加傾向である。

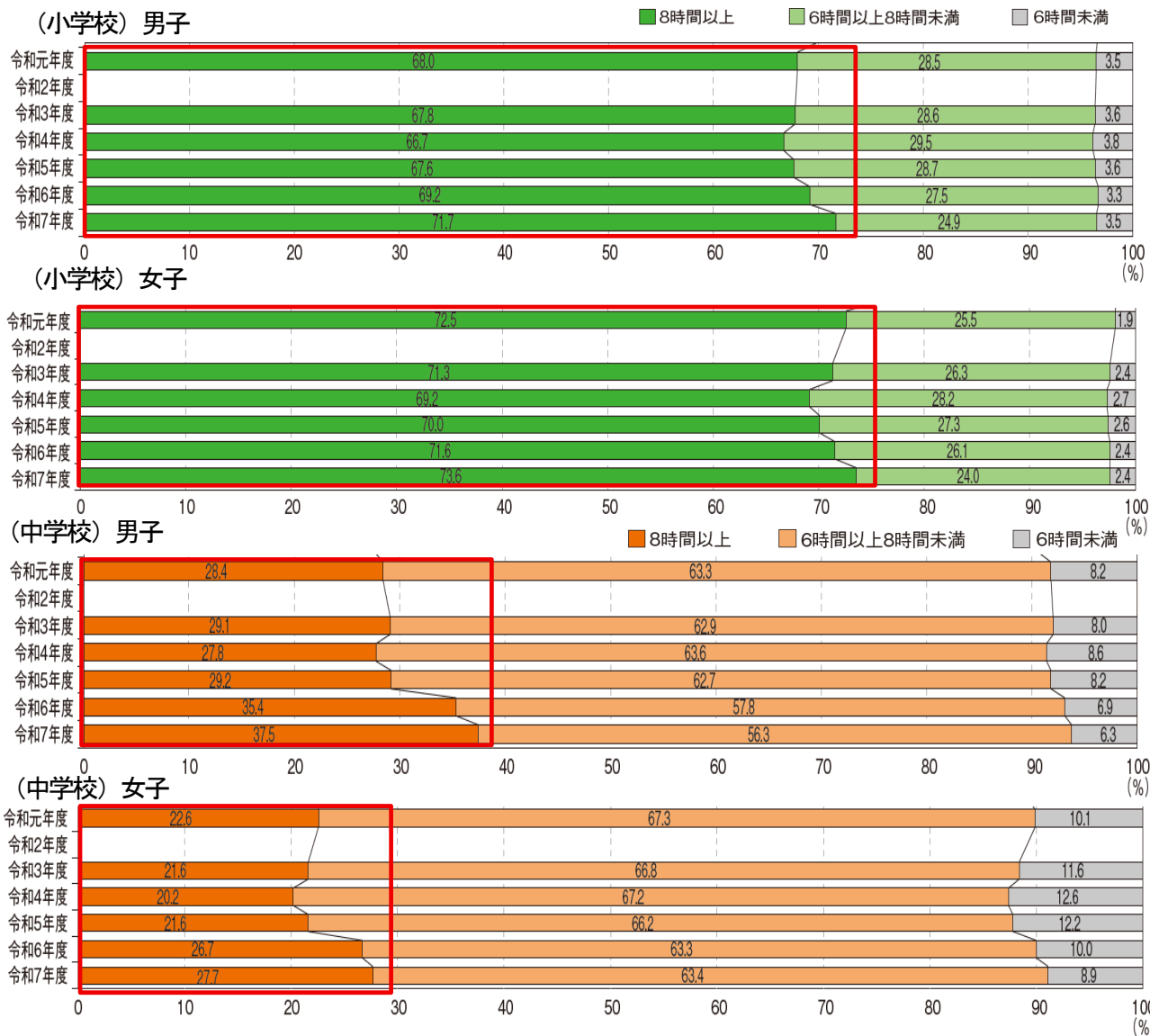


(2) 朝食摂取、睡眠時間、学習以外のスクリーンタイムの状況

朝食を「毎日食べる」割合は、小中学校男女ともに直近3年では増加傾向である。

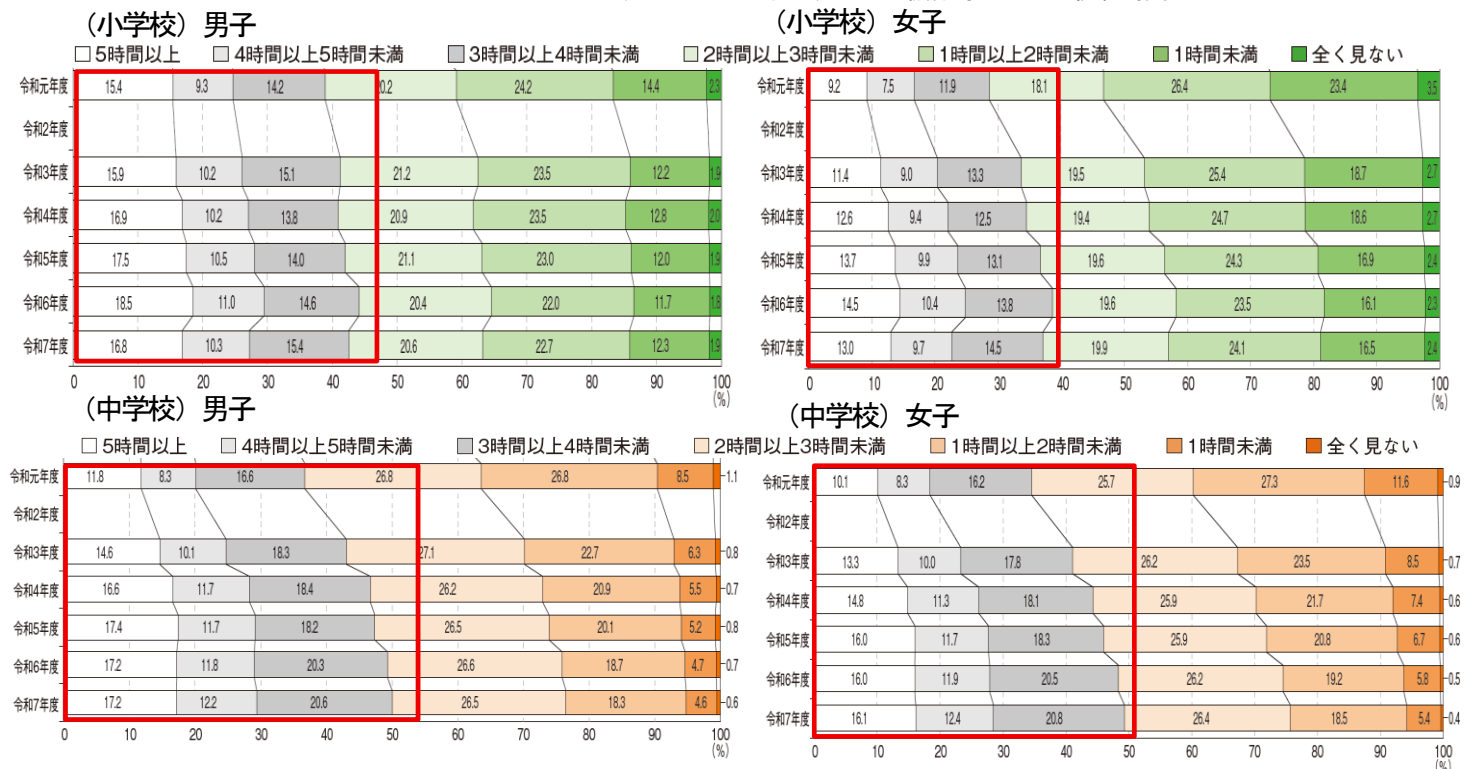


睡眠時間が「8時間以上」の割合は、小中学校男女ともに増加傾向である。



平日の学習以外のスクリーンタイム※が「3時間以上」の割合は、小中学校男女ともに増加傾向である。

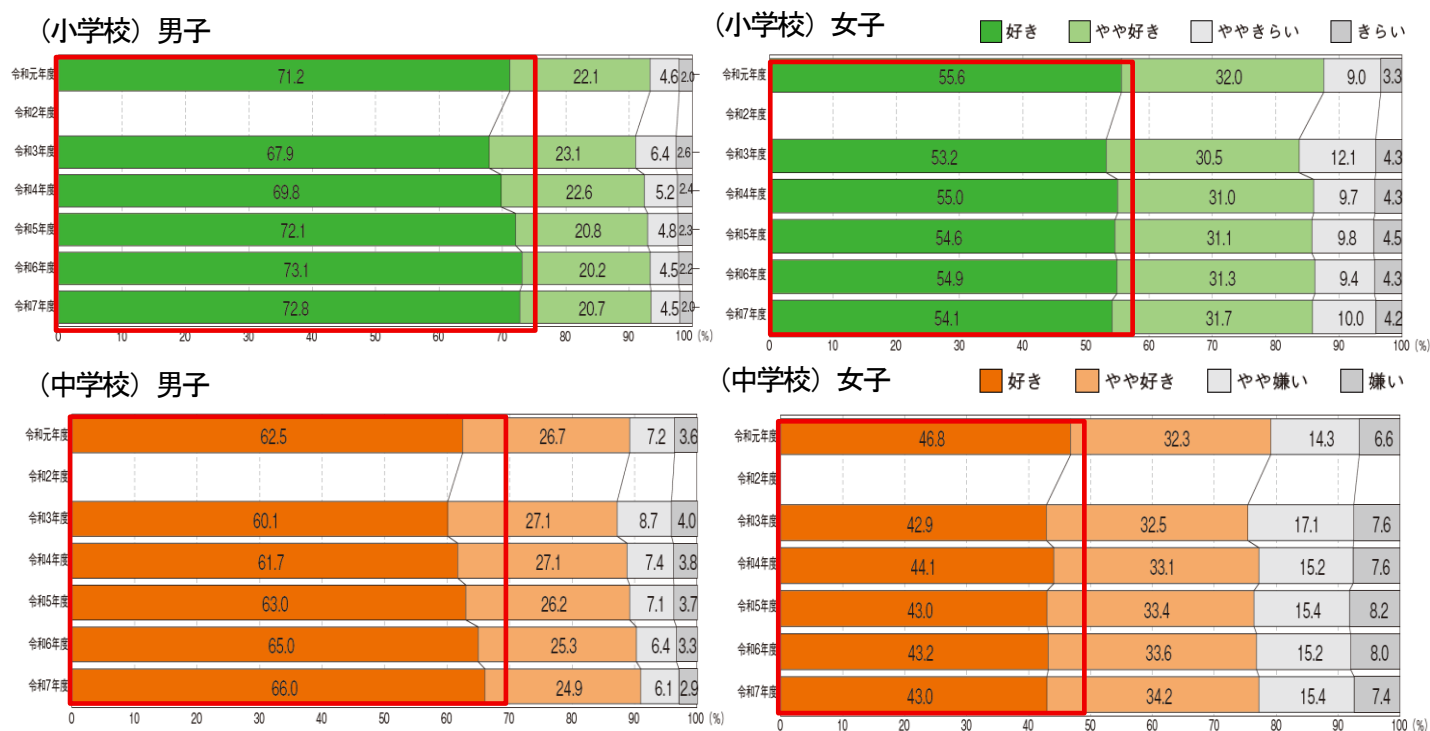
※スクリーンタイム・・・平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機器等の画面の視聴時間



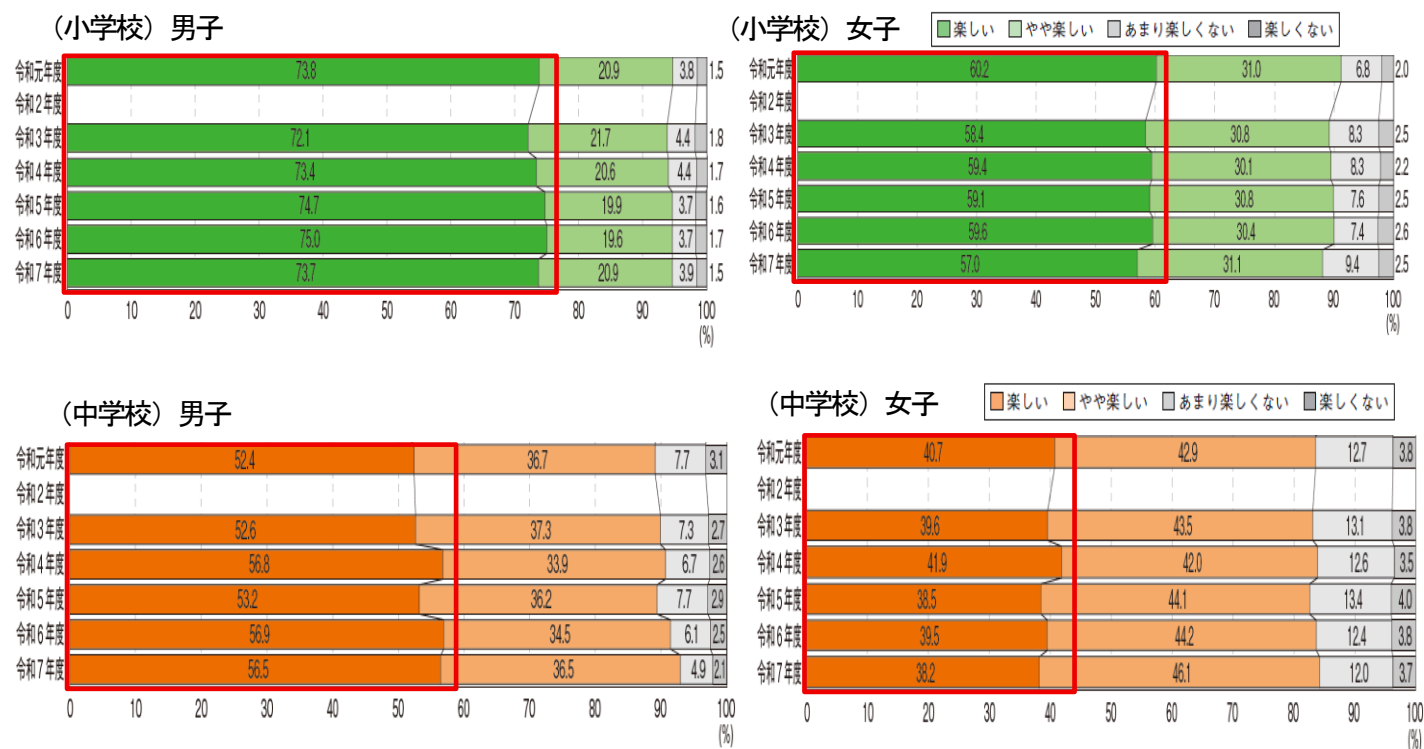
(3) 運動やスポーツに対する意識

- 「運動は好き」と答えた児童生徒は、小中学校男子で増加傾向、小中学校女子で減少傾向である。
- 「体育・保健体育の授業は楽しい」と答えた児童生徒は、小中学校男子で増加傾向、小中学校女子で減少傾向である。

「運動やスポーツをすることは好き」と答えた児童生徒の割合



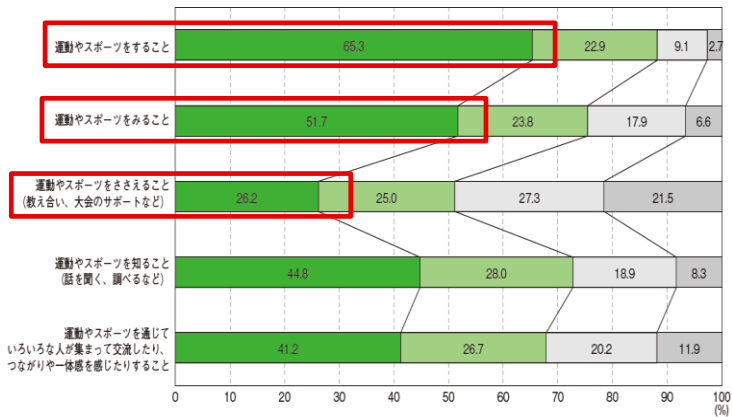
「体育・保健体育の授業は楽しい」と答えた児童生徒の割合



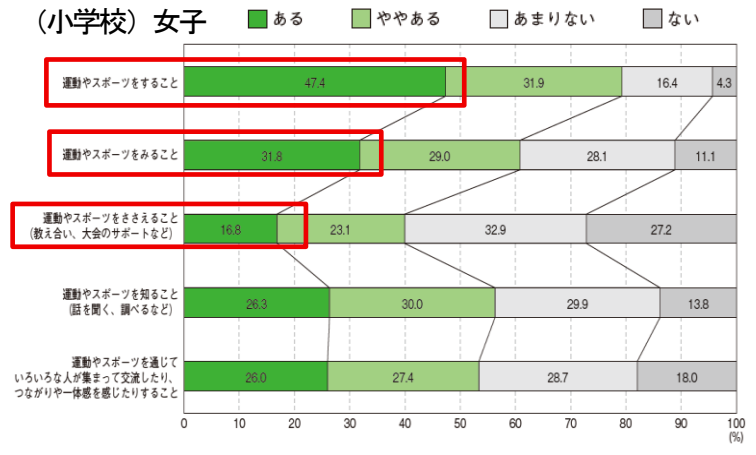
運動やスポーツへの関わり方について、運動やスポーツを「する」「みる」に興味・関心がある児童生徒の割合が高く、「支える」は低い。

○「運動やスポーツへの様々な関わり方について、興味・関心があるか」

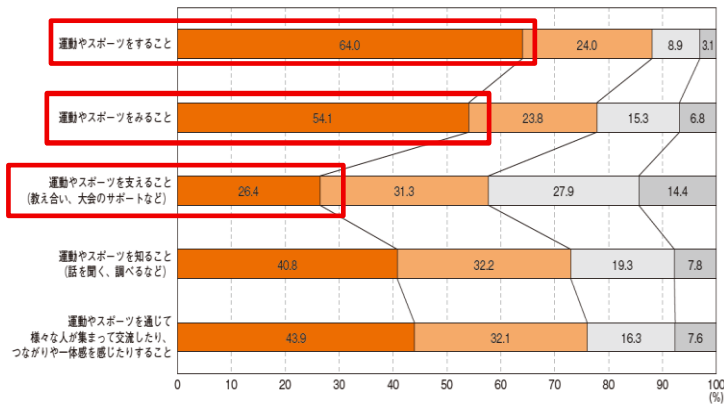
(小学校) 男子



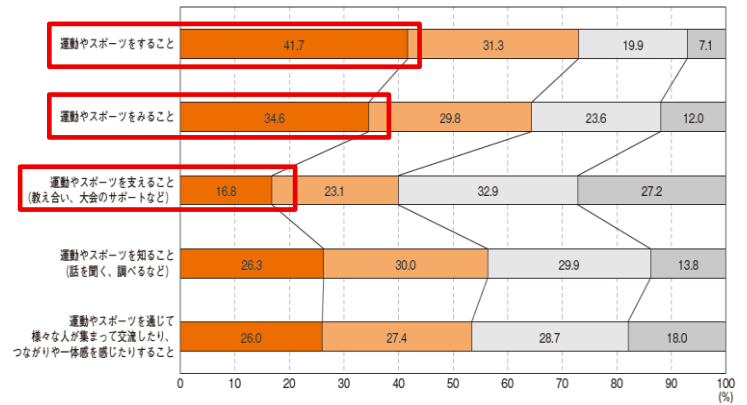
(小学校) 女子



(中学校) 男子

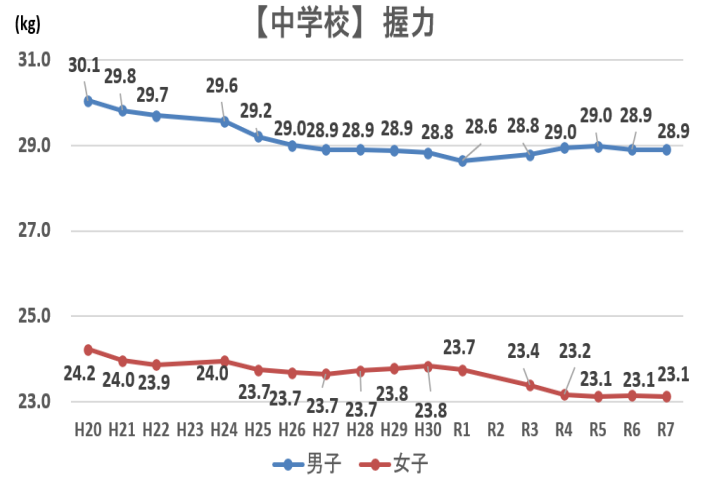
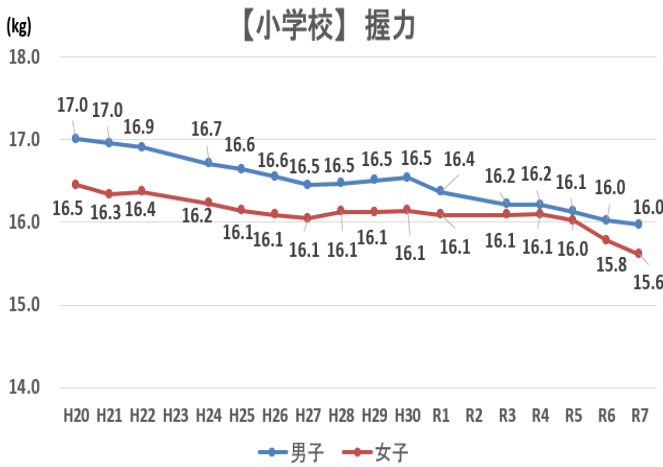


(中学校) 女子

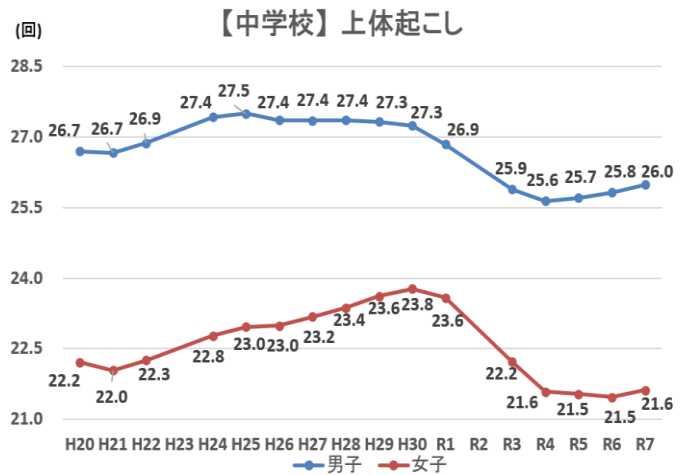
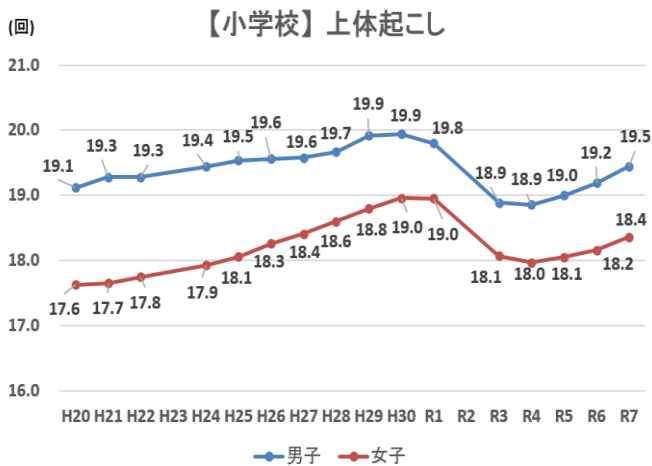


1 実技テストの結果

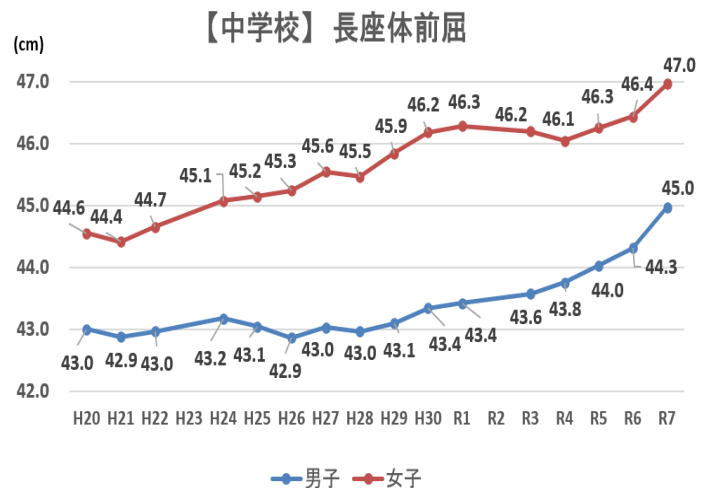
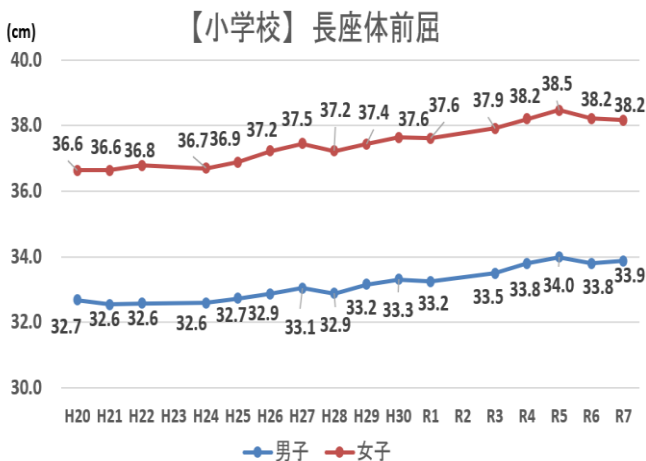
①「握力」は、小中学校男女ともに低下傾向。



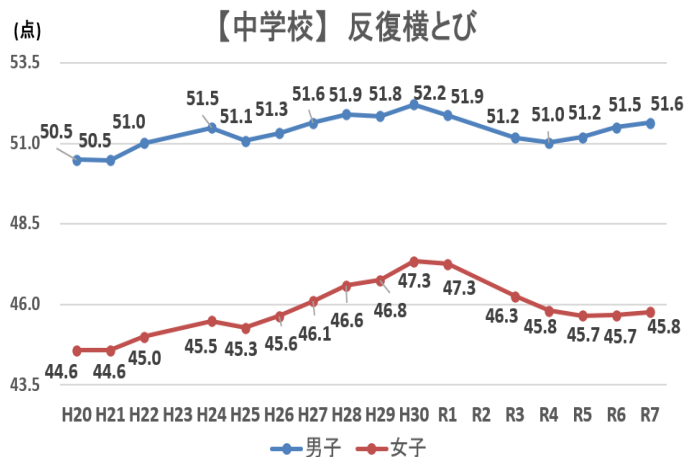
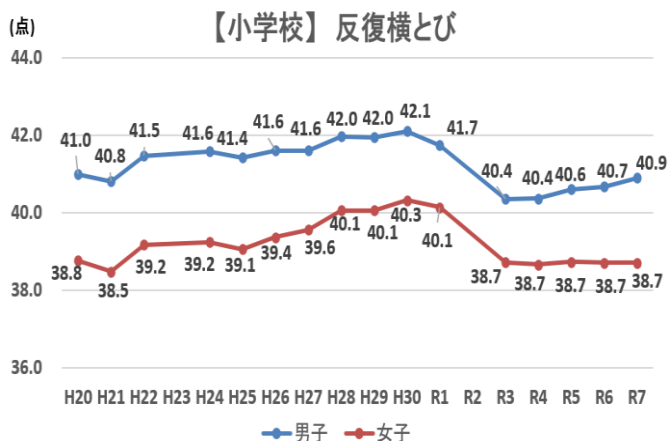
②「上体起こし」は、小学校男女及び中学校男子で直近向上傾向、中学校女子で横ばい。



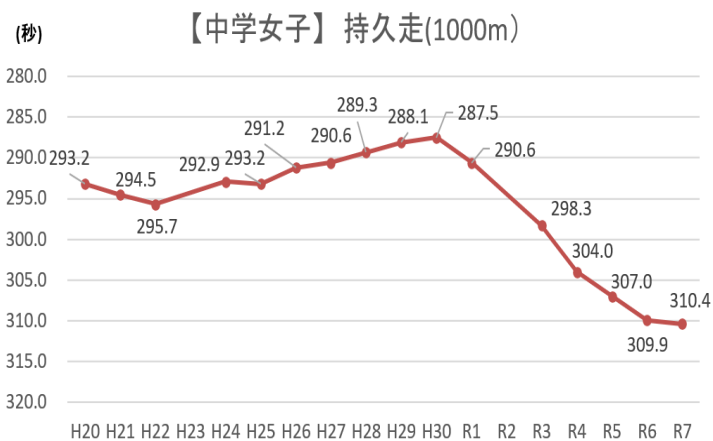
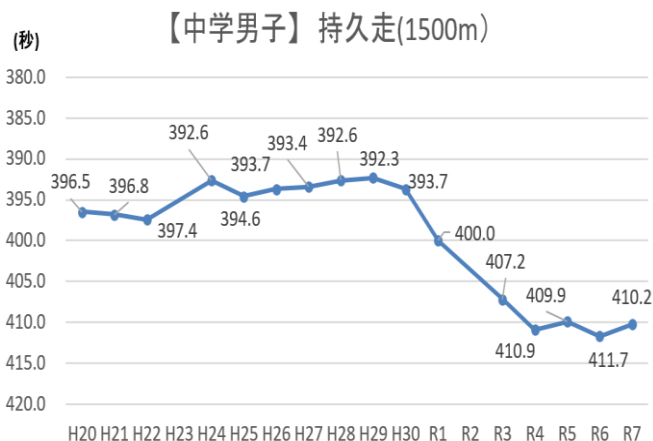
③「長座体前屈」は、小中学校男女ともに向上傾向。



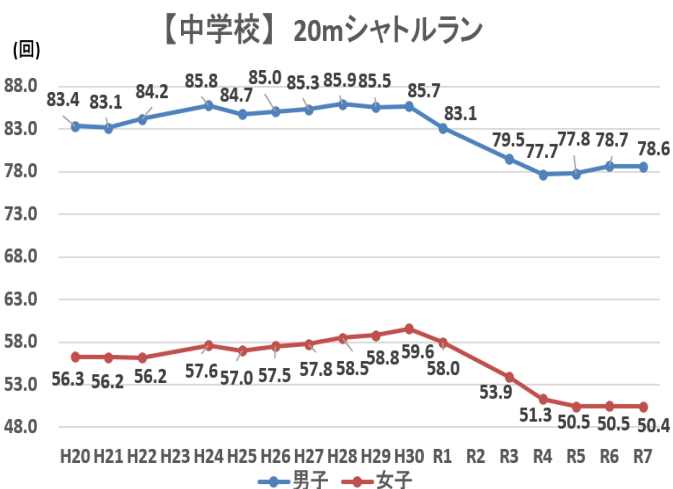
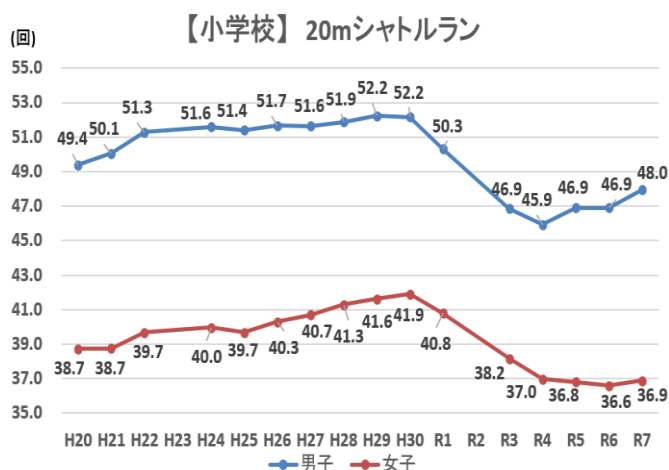
④「反復横とび」は、小中学校男子で直近向上傾向、小中学校女子で横ばい。



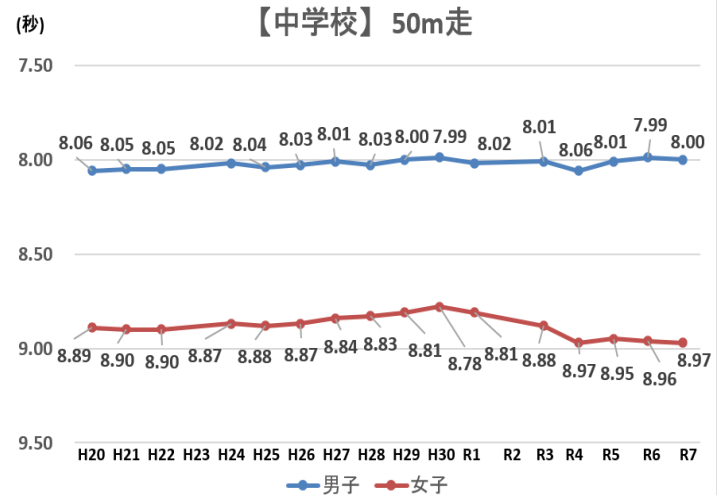
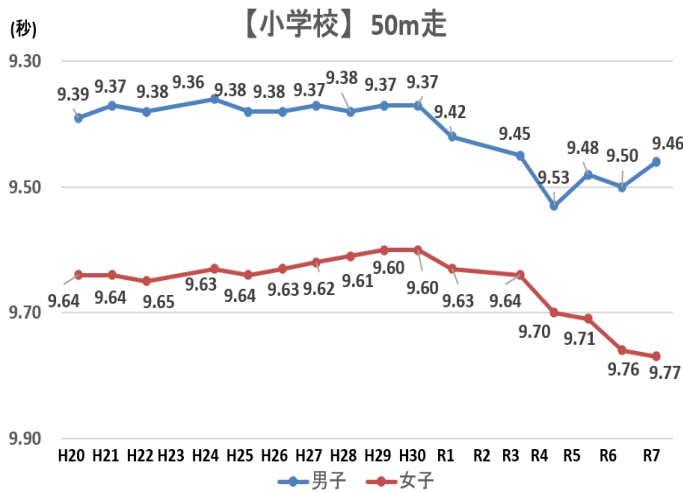
⑤「持久走」は、男女ともに低下傾向。



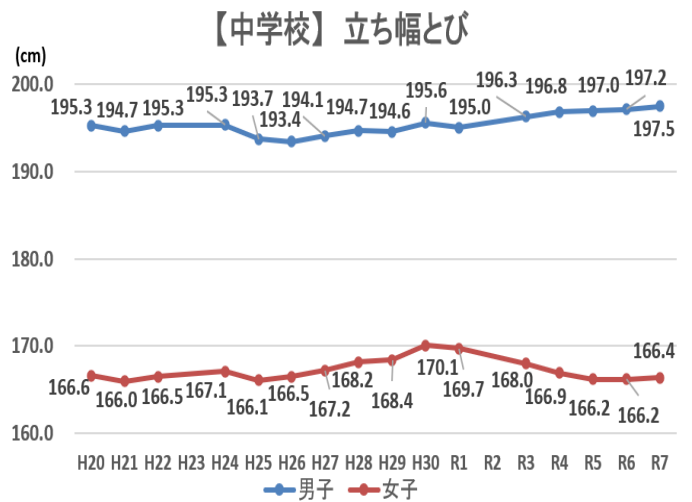
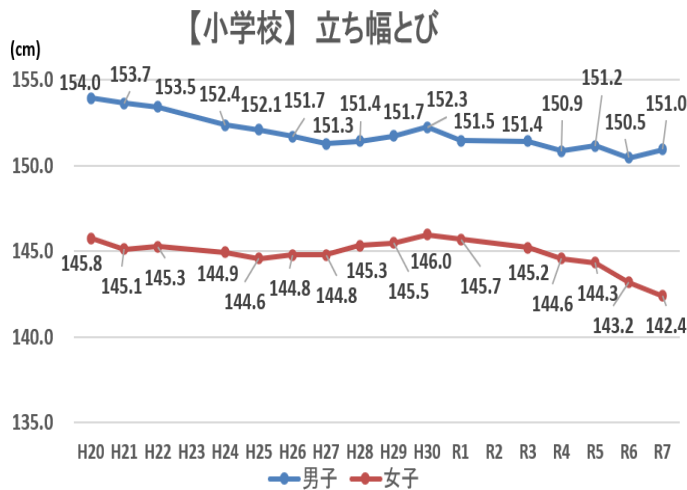
⑥「20m シャトルラン」は、小中学校男子で直近向上傾向、小中学校女子で横ばい。



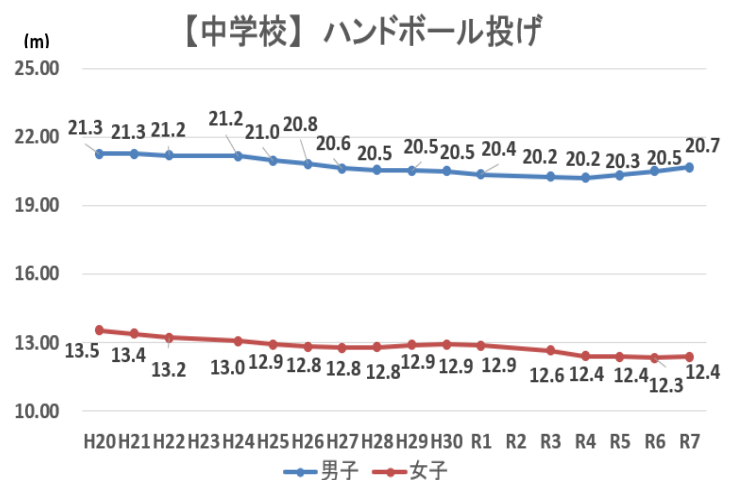
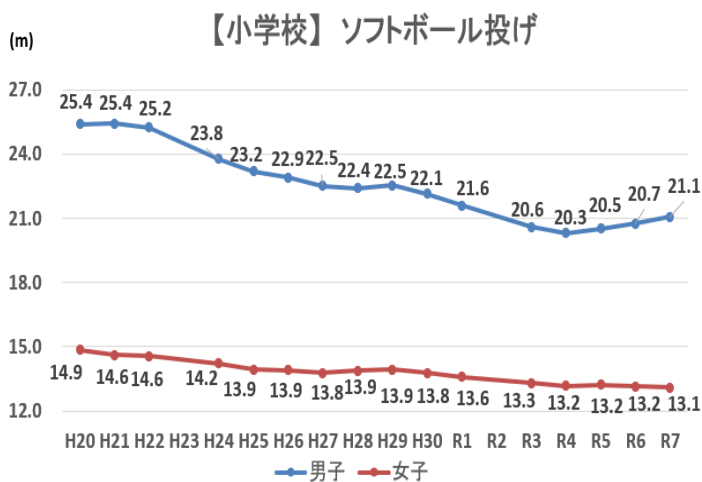
⑦「50m走」は、小学校男女及び中学校女子で低下傾向、中学校男子で向上傾向。



⑧「立ち幅とび」は、小学校男女及び中学校女子で低下傾向、中学校男子で向上傾向。

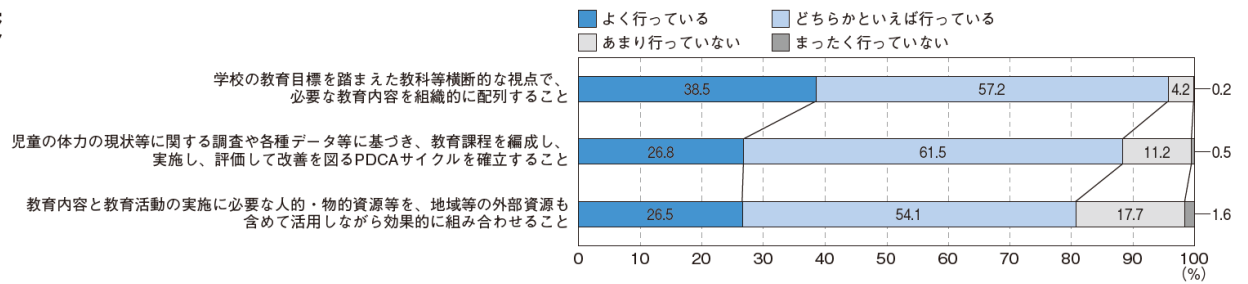


⑨「ボール投げ」は、小中学校男子で直近向上傾向、小中学校女子で横ばい。

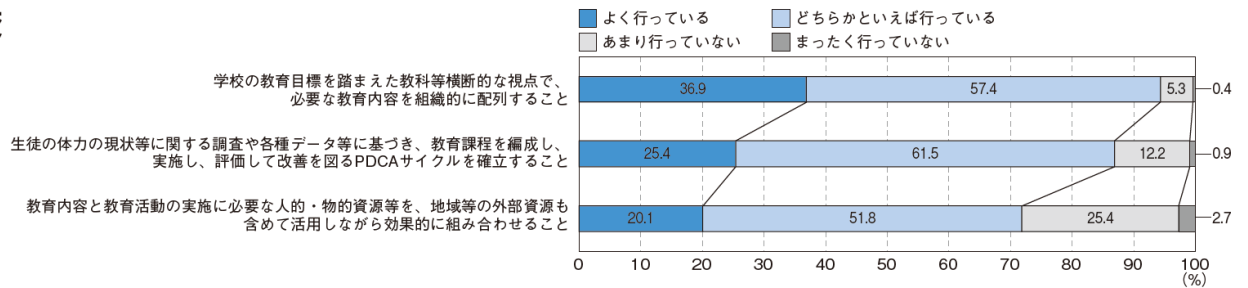


2 学校における体力向上等の取組状況

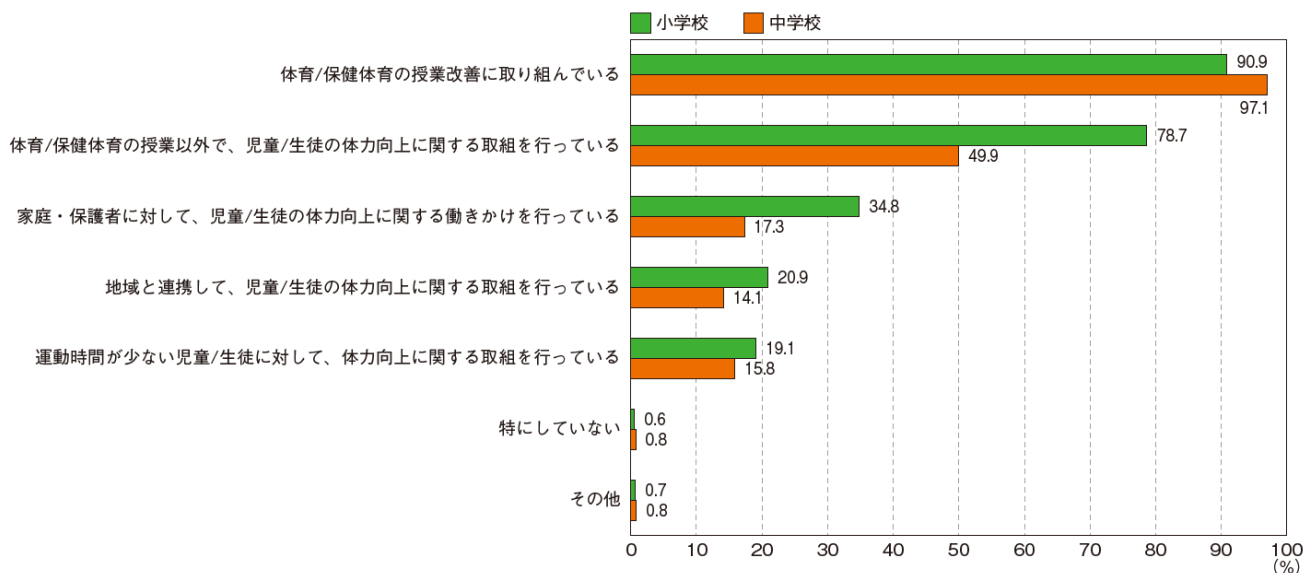
● 小学校



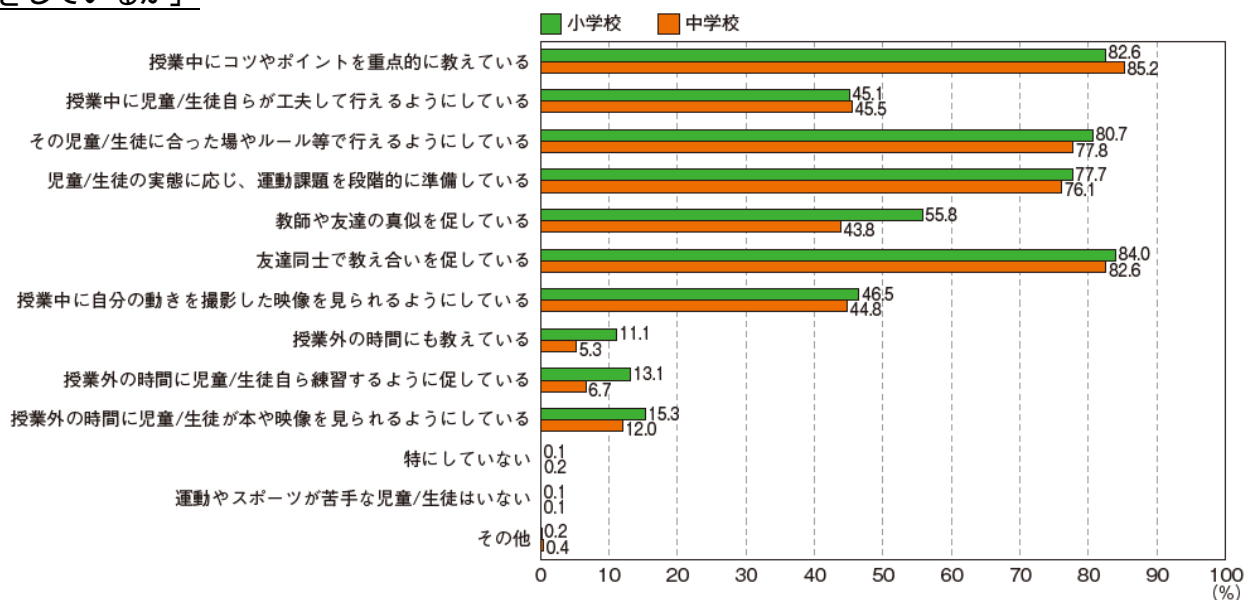
● 中学校



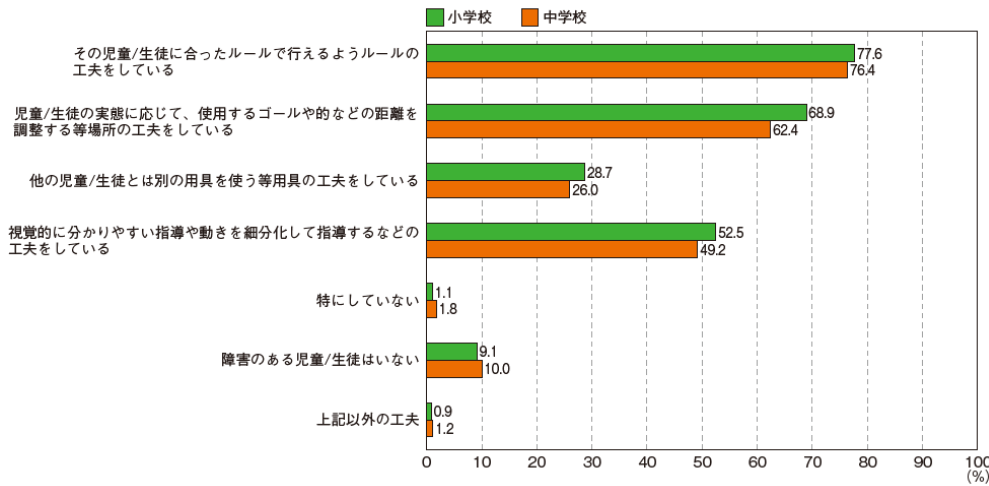
【参考：「どのような取組をしているか(複数回答可)」に対する回答】



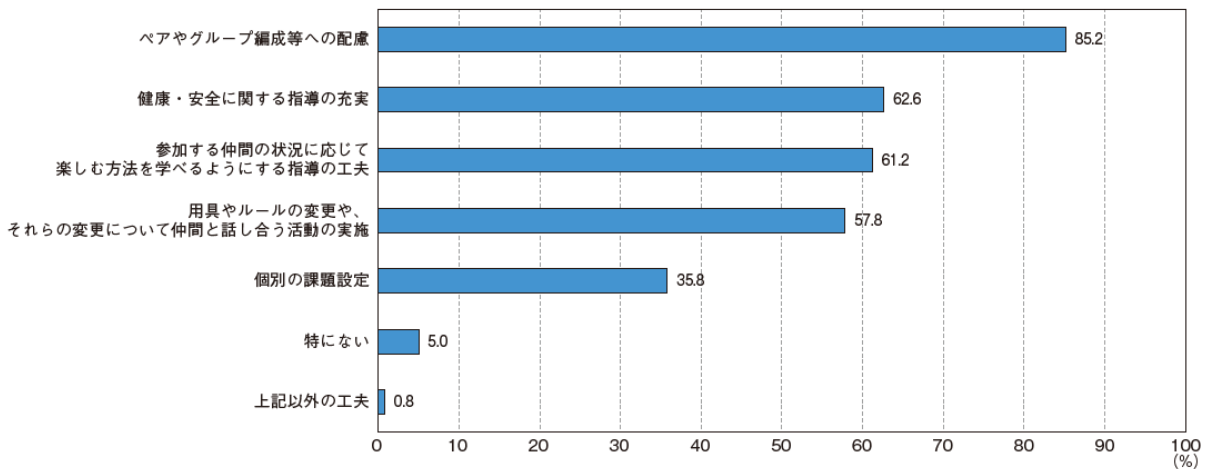
「体育・保健体育の授業で、運動やスポーツが苦手な児童な児童生徒いる場合にどのような取組をしているか」



「体育・保健体育の授業で、障害のある児童生徒への指導にあたりどのような工夫をしているか」

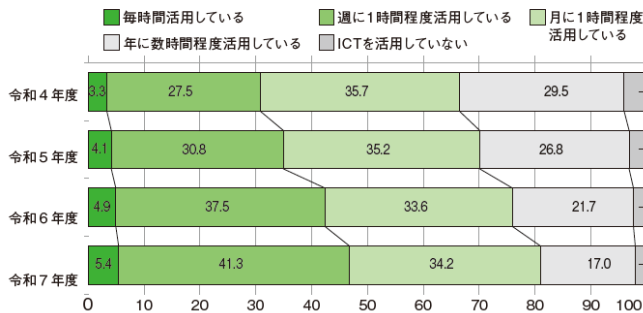


「保健体育の授業における男女共習にあたって、どのような工夫をしているか」 (中学校のみ)

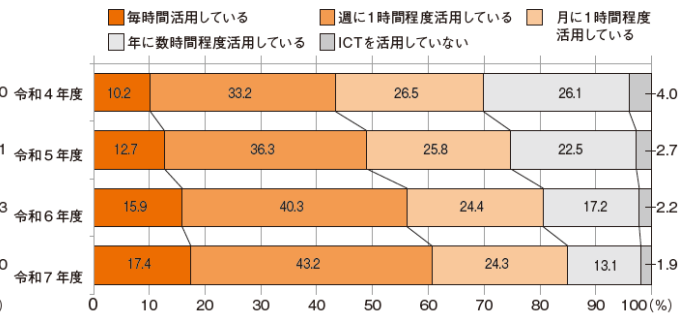


体育・保健体育の授業における ICT の活用頻度

小学校

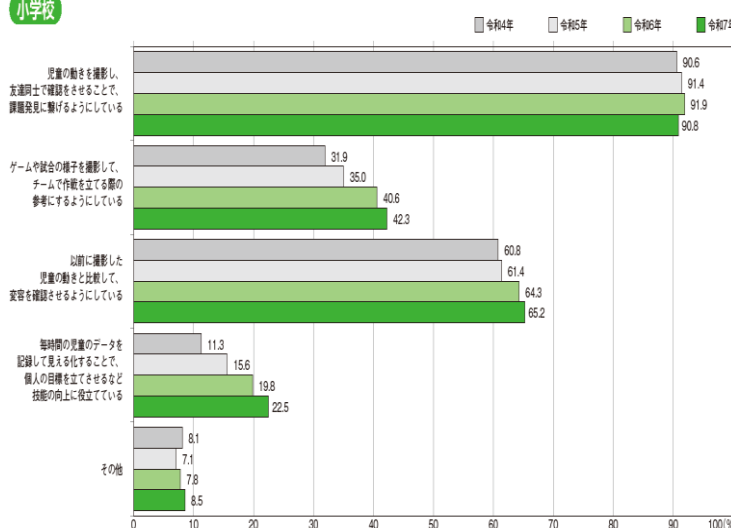


中学校



【参考】 ICT の活用方法

小学校



中学校

