

令和4年度 全国体力・運動能力, 運動習慣等調査

# 宮城県の調査結果

(仙台市を含む宮城県全体の結果)

## 目 次

1	調査の概要	P 1
2	調査結果	
	【体力・運動能力調査の傾向】	
	(1) 体力合計点の推移	P 2
	(2) 種目別の状況 (全国平均値・令和3年度平均値との比較)	P 3
	(3) 種目別の状況 (平成30年度との比較)	P 5
	【質問紙調査の傾向】	
	(1) 一週間の総運動時間の状況	P 6
	(2) 運動・食事・睡眠の状況	P 7
	(3) 体育・保健体育の授業に対する意識	P 10
	(4) 運動部活動等への加入率	P 12
	(5) 曜日ごとの運動時間 (小学5年生男・女)	P 12
	(6) スクリーンタイム	P 13
3	課題と取組	
	(1) 課題	P 14
	(2) 今後の取組	P 14

## 1 調査の概要

(1) 調査期間 令和4年4月から7月末まで

(2) 調査対象 全国の小5男女、中2男女全員（悉皆調査）

○全国調査では、国立、公立、私立学校全ての学校を対象としている。

○使用した全国平均のデータ…公立学校のみデータを用いている。

○本県のデータ…仙台市立学校を含むものを使用している。

(3) 調査参加学校・児童生徒数

	小学校5年生 男・女		中学校2年生 男・女	
	学校数(校)	調査児童数(人)	学校数(校)	調査生徒数(人)
宮城県全体 (仙台市を含む)	354	17,716	196	17,274
全 国	18,652	985,856	9,754	910,664

(4) 調査事項及び内容

① 実技に関する調査…新体カテスト（8種目）

1) 握力

2) 上体起こし

3) 長座体前屈

4) 反復横とび

5) 持久走，20mシャトルラン

※小5男女は20mシャトルランを行い，中2男女はどちらか1種目選択して行う。

6) 50m走

7) 立ち幅とび

8) ソフトボール投げ，ハンドボール投げ

※小5男女はソフトボール投げ，中2男女はハンドボール投げを行う。

② 児童生徒に対する質問紙調査

○ 運動習慣，生活習慣等

③ 学校に対する質問紙調査

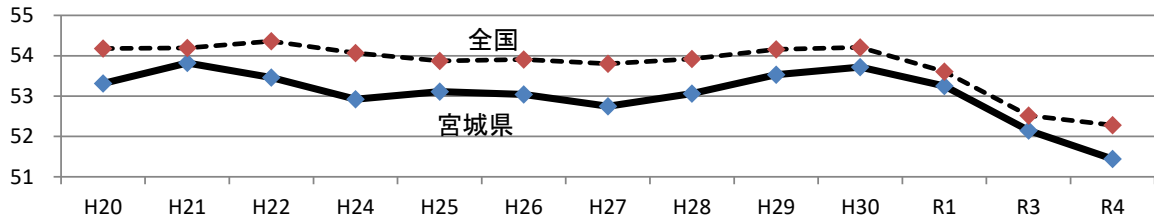
○ 子どもの体力向上に係る学校の取組等

## 2 調査結果

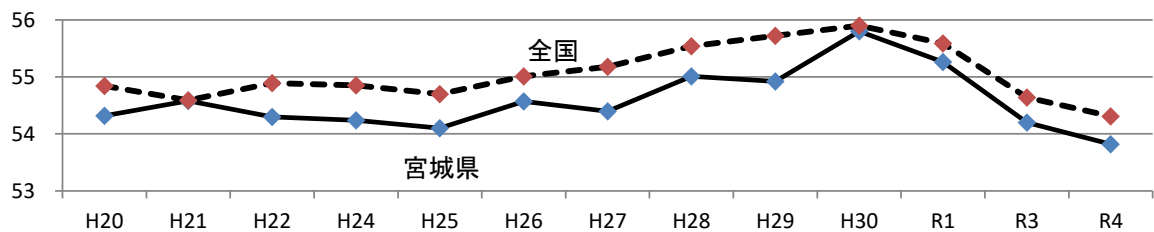
### (1) 体力合計点の推移(H20年度から)

宮城県全体(仙台市を含む)

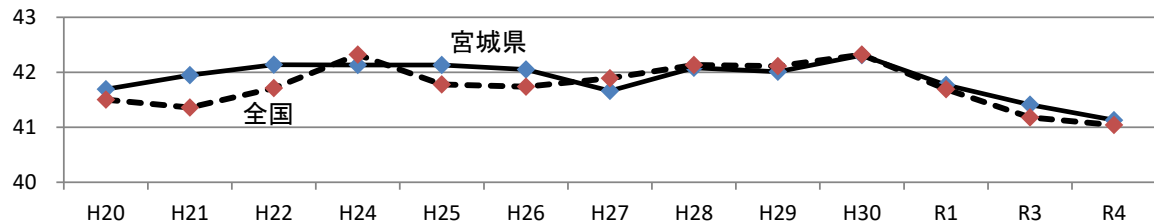
小5男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
宮城県全体	53.31	53.82	53.46	52.92	53.11	53.04	52.75	53.06	53.53	53.72	53.25	52.15	51.44
全国	54.18	54.19	54.36	54.07	53.87	53.91	53.80	53.92	54.16	54.21	53.61	52.52	52.28
順位	36	30	35	41	36	40	42	38	33	34	28	30	41



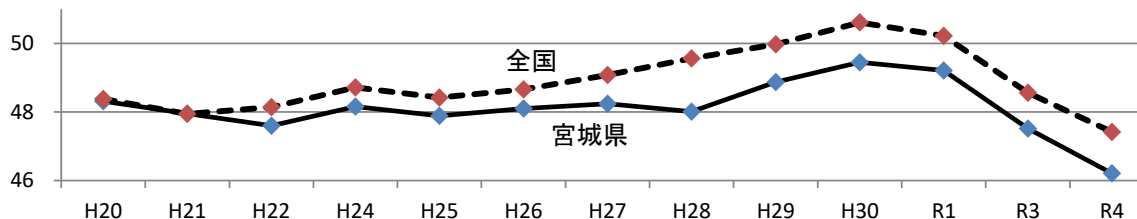
小5女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
宮城県全体	54.32	54.58	54.30	54.24	54.10	54.57	54.40	55.01	54.92	55.80	55.26	54.20	53.82
全国	54.84	54.59	54.89	54.85	54.70	55.01	55.18	55.54	55.72	55.90	55.59	54.64	54.31
順位	31	25	28	32	32	33	37	32	37	31	33	36	36



中2男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
宮城県全体	41.69	41.95	42.14	42.13	42.13	42.05	41.66	42.08	42.01	42.31	41.77	41.41	41.13
全国	41.50	41.36	41.71	42.32	41.78	41.74	41.89	42.13	42.11	42.32	41.69	41.18	41.04
順位	22	18	17	23	19	21	32	27	27	30	26	31	29



中2女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
宮城県全体	48.31	47.95	47.60	48.16	47.89	48.10	48.24	48.01	48.87	49.45	49.21	47.52	46.21
全国	48.38	47.94	48.14	48.72	48.42	48.66	49.08	49.56	49.97	50.61	50.22	48.56	47.42
順位	24	24	30	27	29	26	34	45	41	39	37	41	41



- ・体力合計点については、小中男女ともに全国と同様に連続して低下した。
- ・中学校男子については、全国平均値をわずかに上回った。

※体力合計点とは、小・中学校で各8種目の記録を男女別に点数化(1~10点)し、その合計点を80点満点で数値化したもの。

※スポーツ庁では体力合計点の変化を「±0.5未満」は「ほとんど変化なし」、「±0.5~1未満」は「わずかに高(低)かった。」、「±1以上」は「高(低)かった」としている。

※順位は宮城県独自集計による。

(2) 種目別の状況 (全国平均値・令和3年度との比較)

【小学校5年生男子】

調査項目 \ 区分	宮城県 全体	全国との 比較	令和3年度 との比較	全 国	令和3年度
握力 (kg)	16.19	-0.02	-0.13	16.21	16.32
上体起こし(回)	18.54	-0.32	-0.19	18.86	18.73
長座体前屈(cm)	33.80	↑ +0.01	↑ +0.55	33.79	33.25
反復横とび(点)	40.74	↑ +0.38	-0.09	40.36	40.83
20mシャトルラン(回)	43.35	-2.57	-1.65	45.92	45.00
50m走(秒)	9.64	+0.11	+0.09	9.53	9.55
立ち幅とび(cm)	147.29	-3.54	-1.04	150.83	148.33
ソフトボール投げ(m)	20.61	↑ +0.30	-0.66	20.31	21.27
体力合計点	51.44	-0.84	-0.71	52.28	52.15

【小学校5年生女子】

調査項目 \ 区分	宮城県 全体	全国との 比較	令和3年度 との比較	全 国	令和3年度
握力 (kg)	16.29	↑ +0.19	↑ +0.03	16.10	16.26
上体起こし(回)	17.87	-0.10	-0.01	17.97	17.88
長座体前屈(cm)	38.07	-0.11	↑ +0.53	38.18	37.54
反復横とび(点)	39.16	↑ +0.50	↑ +0.06	38.66	39.10
20mシャトルラン(回)	35.78	-1.19	-1.12	36.97	36.90
50m走(秒)	9.78	+0.08	+0.07	9.70	9.71
立ち幅とび(cm)	141.31	-3.24	-0.87	144.55	142.18
ソフトボール投げ(m)	13.05	-0.12	-0.25	13.17	13.30
体力合計点	53.82	-0.49	-0.38	54.31	54.20

※タイムによる比較となる50m走については、全国平均や前年度の値に対して、-値が上回り+値が下回っている。

【中学校2年生男子】

調査項目 \ 区分	宮城県 全体	全国との 比較	令和3年度 との比較	全 国	令和3年度
握力 (kg)	29.50	↑ +0.51	↑ +0.27	28.99	29.23
上体起こし(回)	26.05	↑ +0.31	-0.32	25.74	26.37
長座体前屈(cm)	44.93	↑ +1.06	↑ +0.51	43.87	44.42
反復横とび(点)	51.04	-0.01	-0.55	51.05	51.59
持久走 (秒)	414.32	+4.51	↑ -2.26	409.81	416.58
20mシャトルラン(回)	75.62	-2.45	-3.07	78.07	78.69
50m走(秒)	8.07	+0.01	+0.05	8.06	8.02
立ち幅とび(cm)	195.26	-1.63	-0.74	196.89	196.00
ソフトボール投げ(m)	19.78	-0.50	↑ +0.05	20.28	19.73
体力合計点	41.13	↑ +0.09	-0.28	41.04	41.41

【中学校2年生女子】

調査項目 \ 区分	宮城県 全体	全国との 比較	令和3年度 との比較	全 国	令和3年度
握力 (kg)	23.03	-0.18	-0.33	23.21	23.36
上体起こし(回)	21.43	-0.24	-0.88	21.67	22.31
長座体前屈(cm)	46.16	↑ +0.09	-0.24	46.07	46.40
反復横とび(点)	45.49	-0.32	-0.62	45.81	46.11
持久走 (秒)	304.36	+1.47	↑ -0.09	302.89	304.45
20mシャトルラン(回)	49.19	-2.41	-3.02	51.60	52.21
50m走(秒)	9.05	+0.09	+0.09	8.96	8.96
立ち幅とび(cm)	163.74	-3.30	-1.92	167.04	165.66
ソフトボール投げ(m)	11.77	-0.68	-0.12	12.45	11.89
体力合計点	46.21	-1.21	-1.31	47.42	47.52

※タイムによる比較となる50m走及び持久走については、全国平均や前年度の値に対して、  
-値が上回り+値が下回っている。

### (3) 種目別の状況（平成30年度との比較）

※これまで、県全体として最も体力合計値が高かった平成30年度の結果との比較

#### ○握力(kg)

小5男子	宮城県	全国
H30	16.58	16.54
R4	16.19	16.21
差	-0.39	-0.33

小5女子	宮城県	全国
H30	16.34	16.15
R4	16.29	16.10
差	-0.05	-0.05

中2男子	宮城県	全国
H30	29.30	28.84
R4	29.50	28.99
差	0.20	0.15

中2女子	宮城県	全国
H30	23.78	23.87
R4	23.03	23.21
差	-0.75	-0.66

#### ○上体起こし(回)

小5男子	宮城県	全国
H30	19.74	19.59
R4	18.54	18.86
差	-1.20	-0.73

小5女子	宮城県	全国
H30	18.93	18.96
R4	17.87	17.97
差	-1.06	-0.99

中2男子	宮城県	全国
H30	27.46	27.36
R4	26.05	25.74
差	-1.41	-1.62

中2女子	宮城県	全国
H30	23.73	23.87
R4	21.43	21.67
差	-2.30	-2.20

#### ○長座体前屈(cm)

小5男子	宮城県	全国
H30	33.36	33.31
R4	33.80	33.79
差	0.44	0.48

小5女子	宮城県	全国
H30	37.72	37.62
R4	38.07	38.18
差	0.35	0.56

中2男子	宮城県	全国
H30	43.53	43.44
R4	44.93	43.87
差	1.40	0.43

中2女子	宮城県	全国
H30	45.81	46.22
R4	46.16	46.07
差	0.35	-0.15

#### ○反復横跳び(点)

小5男子	宮城県	全国
H30	42.45	42.10
R4	40.74	40.36
差	-1.71	-1.74

小5女子	宮城県	全国
H30	40.98	40.32
R4	39.16	38.66
差	-1.82	-1.66

中2男子	宮城県	全国
H30	52.60	52.24
R4	51.04	51.05
差	-1.56	-1.19

中2女子	宮城県	全国
H30	47.08	47.37
R4	45.49	45.81
差	-1.59	-1.56

#### ○20mシャトルラン(回)

小5男子	宮城県	全国
H30	50.11	52.15
R4	43.35	45.92
差	-6.76	-6.23

小5女子	宮城県	全国
H30	40.78	41.88
R4	35.78	36.97
差	-5.00	-4.91

中2男子	宮城県	全国
H30	83.93	86.06
R4	75.62	78.07
差	-8.31	-7.99

中2女子	宮城県	全国
H30	57.60	59.87
R4	49.19	51.60
差	-8.41	-8.27

#### ○持久走(秒)

小5男子	宮城県	全国
H30		
R4		
差		

小5女子	宮城県	全国
H30		
R4		
差		

中2男子	宮城県	全国
H30	401.14	392.65
R4	414.32	409.81
差	-13.18	-17.16

中2女子	宮城県	全国
H30	292.84	286.85
R4	304.36	302.89
差	-11.52	-16.04

#### ○50m走(秒)

小5男子	宮城県	全国
H30	9.47	9.37
R4	9.64	9.53
差	-0.17	-0.16

小5女子	宮城県	全国
H30	9.66	9.60
R4	9.78	9.70
差	-0.12	-0.10

中2男子	宮城県	全国
H30	7.99	7.99
R4	8.07	8.06
差	-0.08	-0.07

中2女子	宮城県	全国
H30	8.85	8.78
R4	9.05	8.96
差	-0.20	-0.18

#### ○立ち幅跳び(cm)

小5男子	宮城県	全国
H30	148.83	152.24
R4	147.29	150.83
差	-1.54	-1.41

小5女子	宮城県	全国
H30	143.51	145.94
R4	141.31	144.55
差	-2.20	-1.39

中2男子	宮城県	全国
H30	195.38	195.62
R4	195.26	196.89
差	-0.12	1.27

中2女子	宮城県	全国
H30	167.24	170.26
R4	163.74	167.04
差	-3.50	-3.22

#### ○ソフトボール投げ・ハンドボール投げ(m)

小5男子	宮城県	全国
H30	22.92	22.15
R4	20.61	20.31
差	-2.31	-1.84

小5女子	宮城県	全国
H30	13.87	13.77
R4	13.05	13.17
差	-0.82	-0.60

中2男子	宮城県	全国
H30	19.75	20.55
R4	19.78	20.28
差	0.03	-0.27

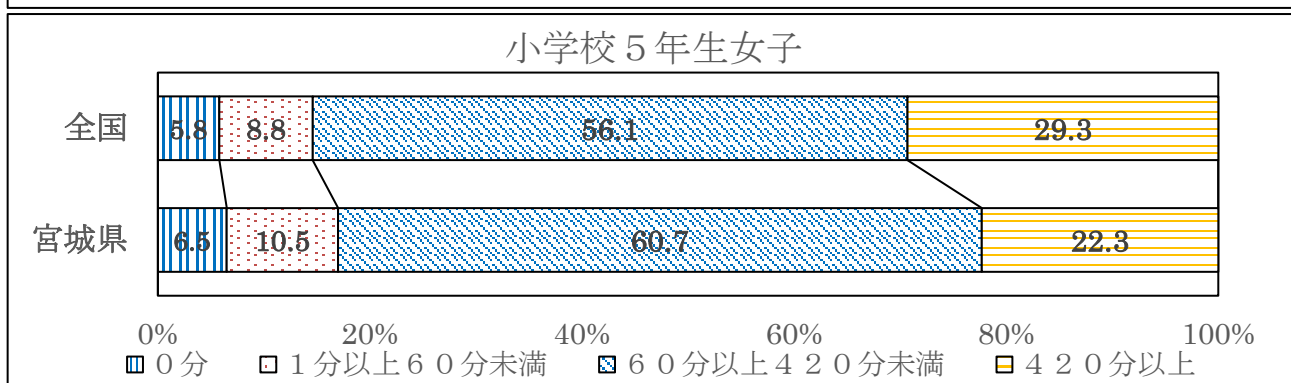
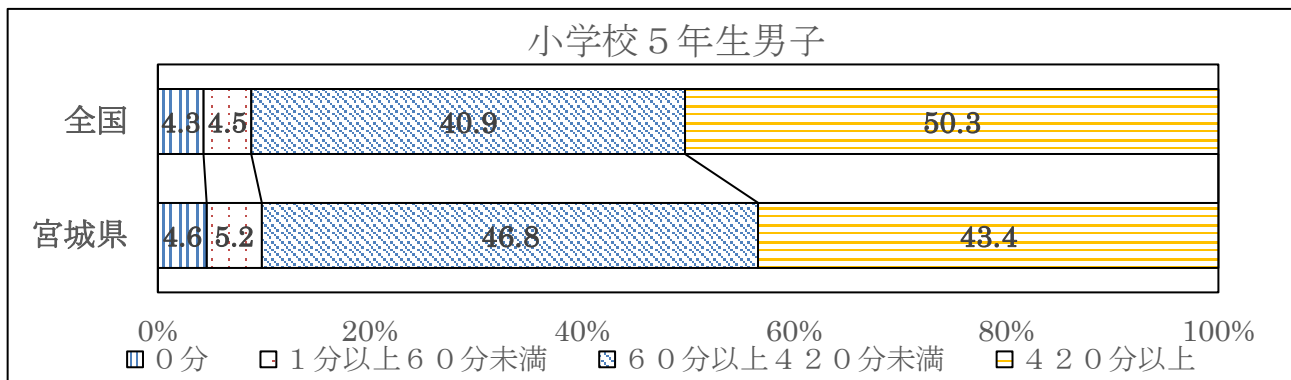
中2女子	宮城県	全国
H30	12.12	12.98
R4	11.77	12.45
差	-0.35	-0.53

#### 【考察】

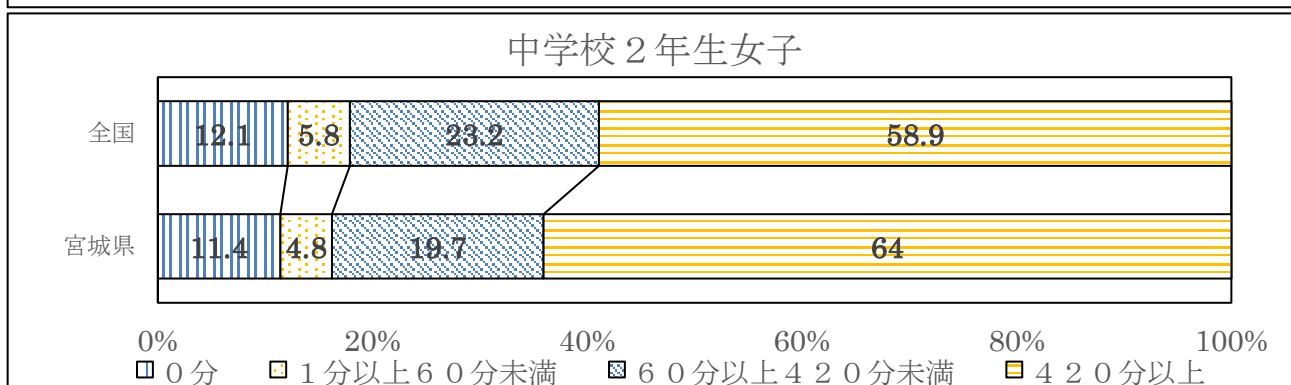
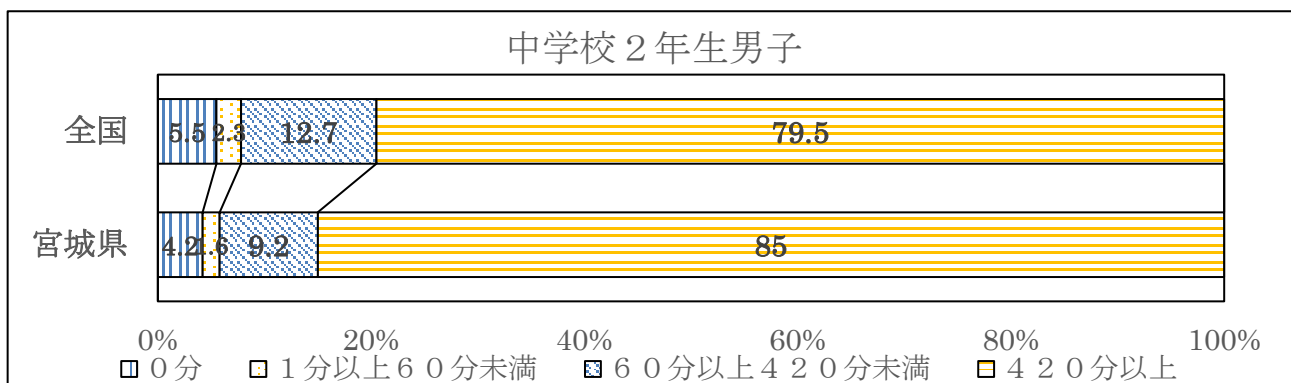
- 長座体前屈についてはすべての学年で記録の向上が見られる。
- 握力、50m走については記録の低下は見られるが、他の種目に比べると差は少ない。
- 20mシャトルランの記録については小学校で5回程度、中学校では8回以上低下している。
- 特に、小学校5年生の男子については、立ち幅跳びで1.5cm以上、ソフトボール投げで2m以上記録が低下している。

(1) 一週間の総運動時間の状況

宮城県全体（仙台市を含む）



○小5男女については、全国と比較して1週間の総運動時間が420分以上の児童の割合が少ない。

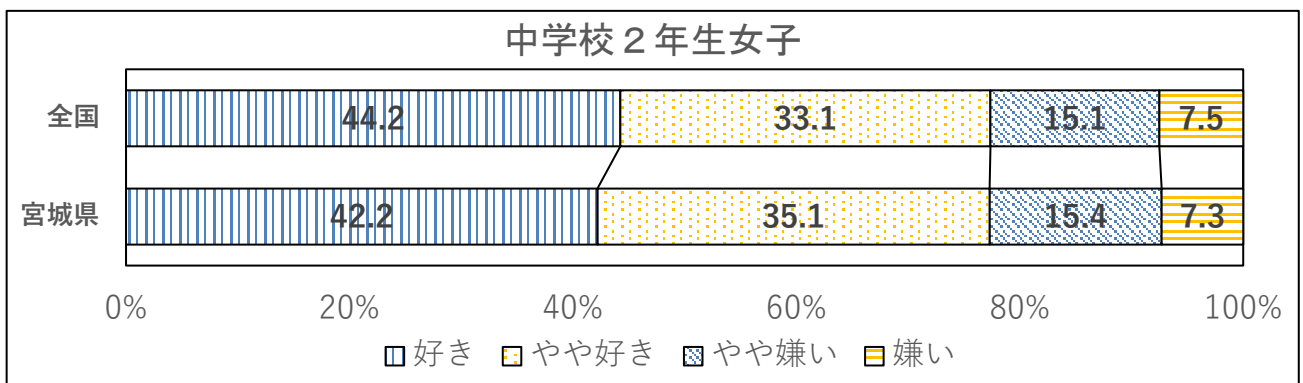
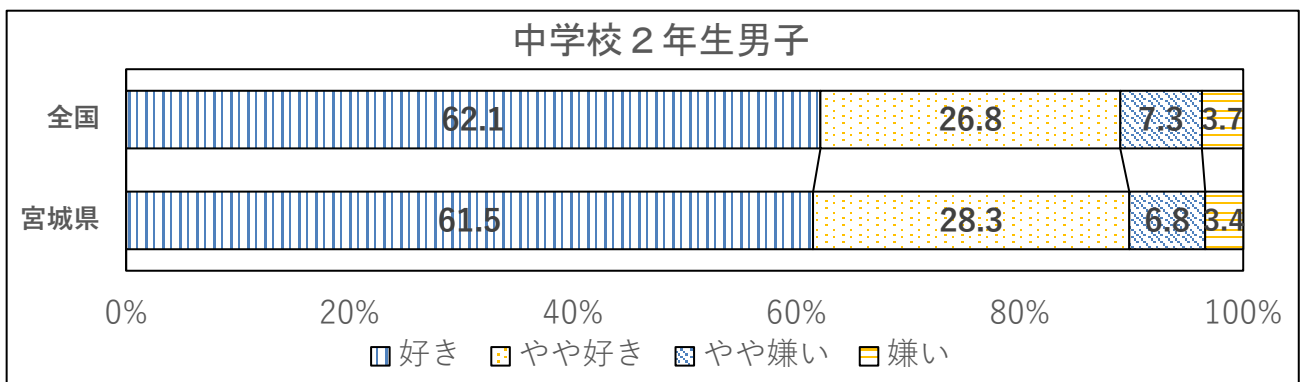
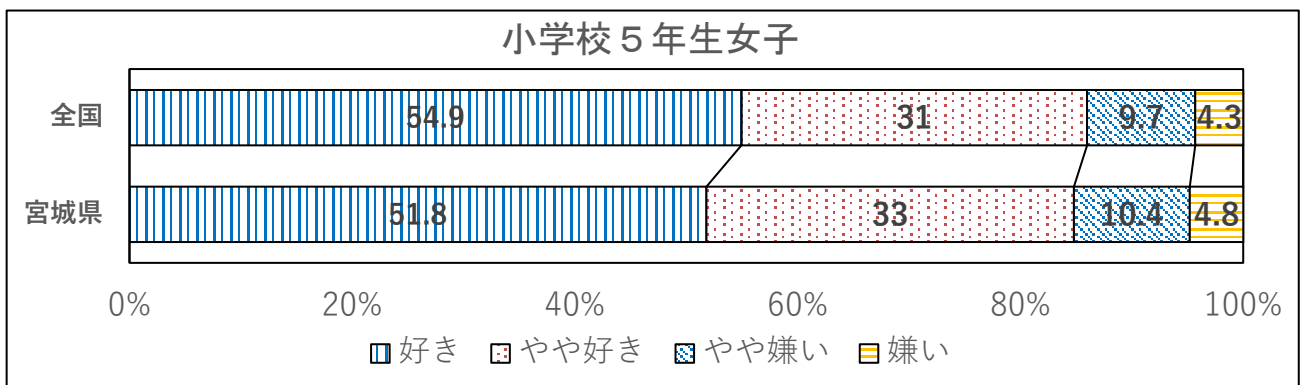
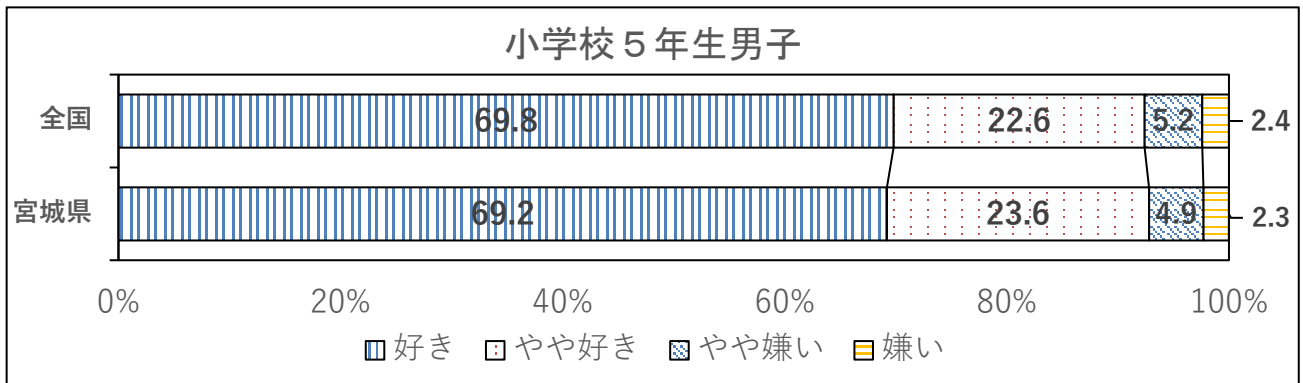


○中2男女については、全国と比較して1週間の総運動時間が420分以上の児童の割合が多い。

※420分は、運動習慣が身につけている目安とされる「1日60分の運動」を週7日間行った場合の時間。

## (2) - 1 運動の状況

①運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。



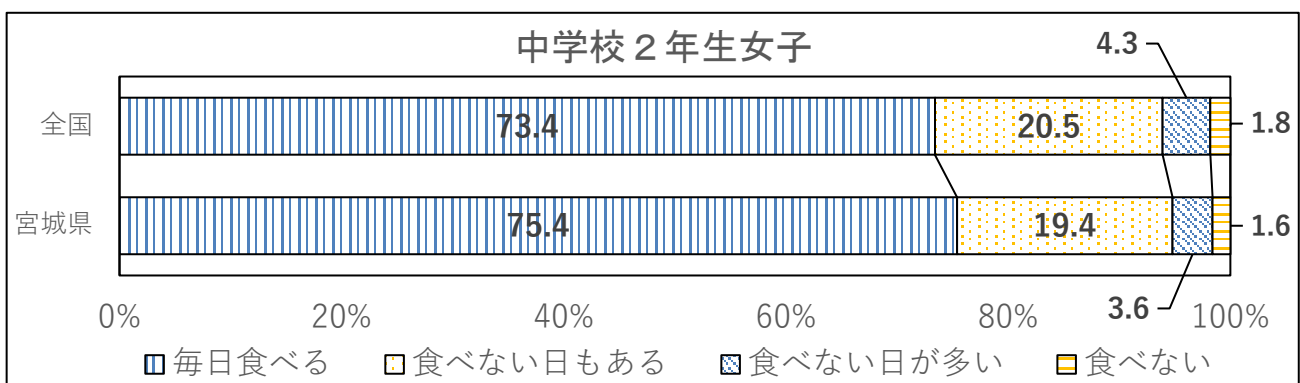
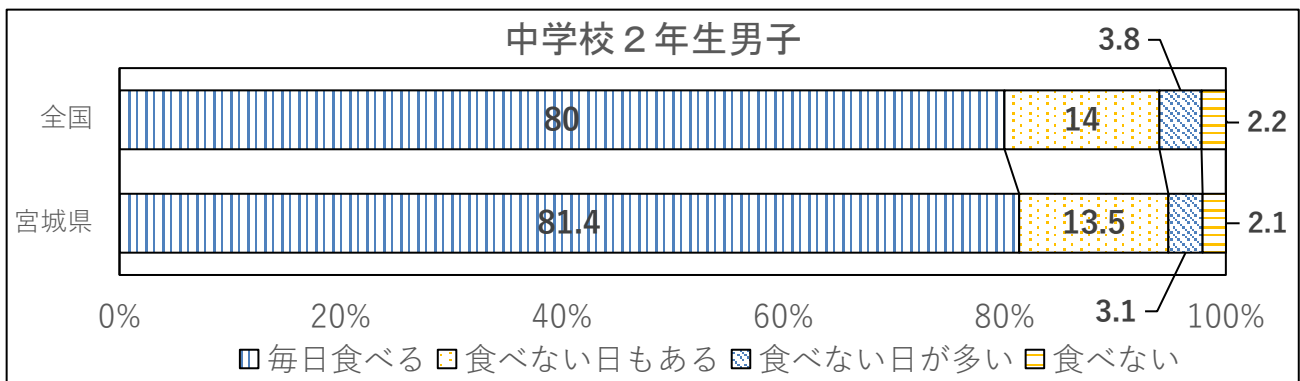
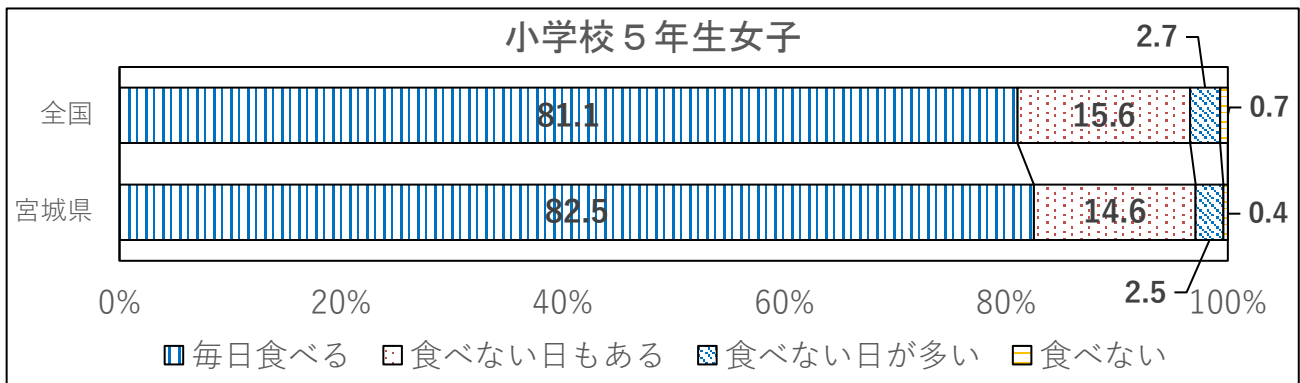
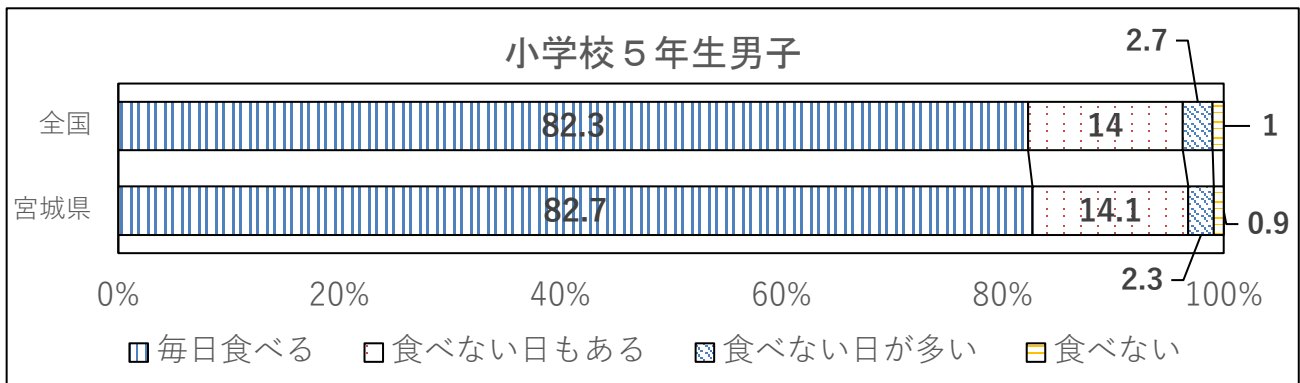
○「運動やスポーツをすることが好き」と回答した小5，中2の女子の割合は，全国値よりも低く，男子との差もある。男子との差については，全国・宮城県ともに同じ傾向を示している。



(2) - 2 食事の状況

宮城県全体（仙台市を含む）

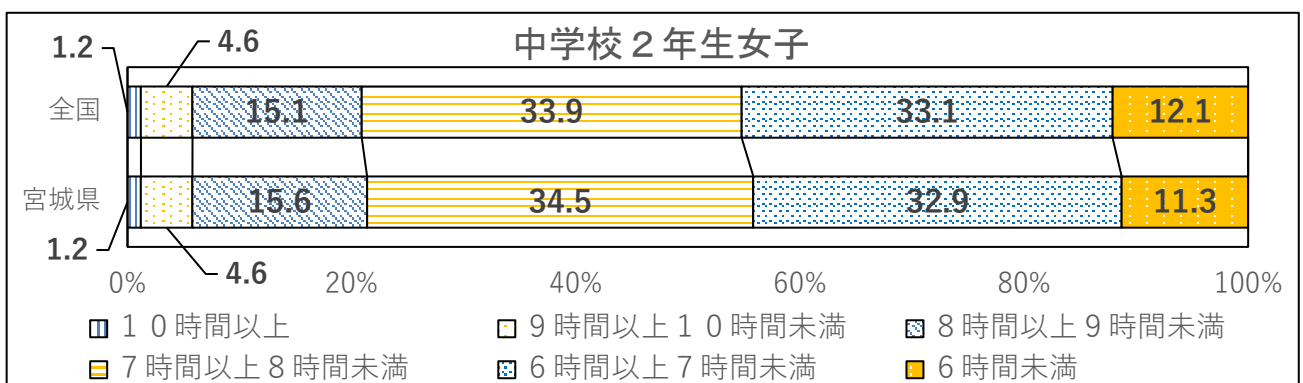
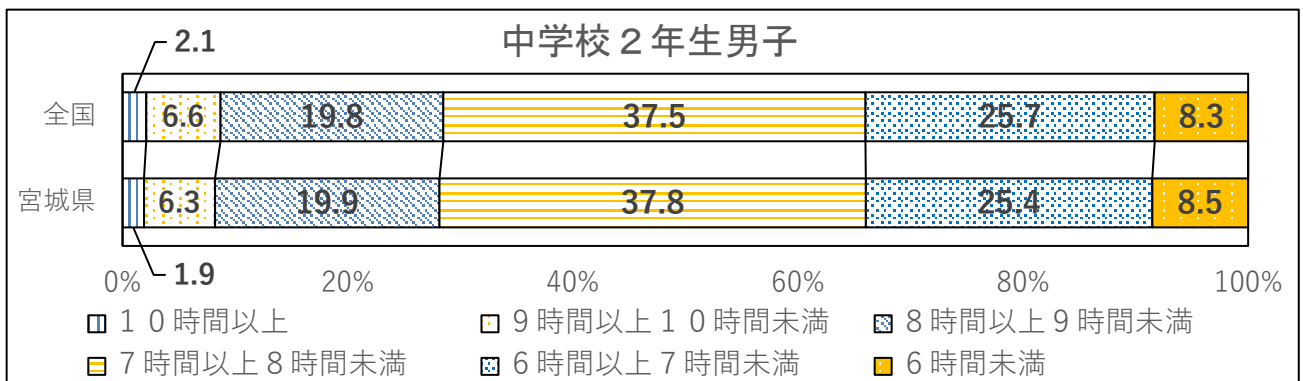
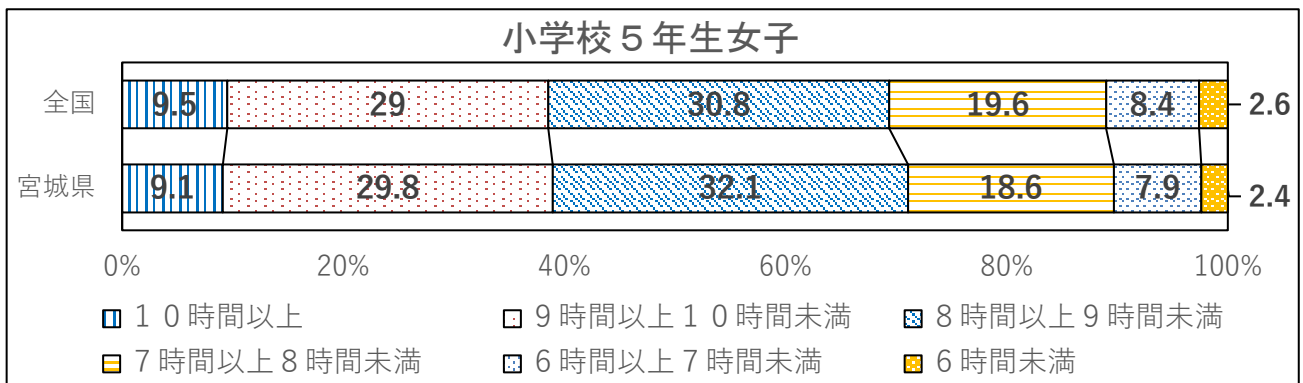
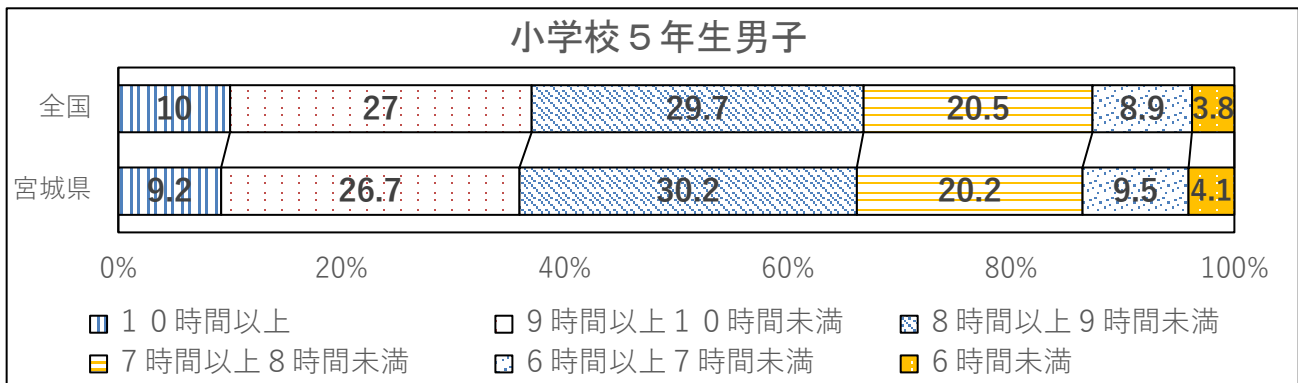
②朝食は毎日食べますか。（学校が休みの日も含める）



○「朝食を毎日食べる」については、小5、中2男女ともに、全国と比較して高い割合である。  
 ○中2女子については、他と比較して「食べない日もある」の割合が高い。

## (2) - 3 睡眠の状況

③毎日どれくらい寝ていますか。



○睡眠時間については、全国と比較して小5、中2ともに、男子は少なく、女子は多い。

○小5男子の睡眠時間については、全国と比較して7時間未満の割合が高い。

### (3) 体育・保健体育の授業に対する意識

宮城県全体（仙台市を含む）

#### 【児童生徒質問紙調査】

児童生徒質問紙調査（％）	校種	性別	宮城県	全国	差
① 体育の授業は楽しいですか。 (楽しい, やや楽しいと回答した割合)	小5	男子	93.8	94.0	△ 0.2
		女子	87.6	89.5	△ 1.9
	中2	男子	91.4	90.9	0.5
		女子	84.0	83.8	0.2
② 体育・保健体育の授業で, 目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで, 「できたり, わかたり」することがありますか。 (いつもある・だいたいあると回答した割合)	小5	男子	80.4	83.9	△ 3.5
		女子	77.9	82.7	△ 4.8
	中2	男子	85.9	84.7	1.2
		女子	82.1	83.2	△ 1.1
③ 体育・保健体育の授業で, 自分に合った練習の方法を選んで学習することで, 「できたり, わかたり」することがありますか。 (いつもある・だいたいあると回答した割合)	小5	男子	81.7	84.0	△ 2.3
		女子	80.2	82.5	△ 2.3
	中2	男子	84.7	83.7	1.0
		女子	80.8	80.8	0.0
④ 体育・保健体育の授業で, 友達と助け合ったり, 教え合ったりして学習することで, 「できたり, わかたり」することがありますか。 (いつもある・だいたいあると回答した割合)	小5	男子	79.1	82.5	△ 3.4
		女子	82.7	85.3	△ 2.6
	中2	男子	86.9	85.9	1.0
		女子	87.4	87.2	0.2
⑤ あなたにとって運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツは大切なものですか。 (大切・やや大切と回答した割合)	小5	男子	92.5	93.4	△ 0.9
		女子	89.0	90.7	△ 1.7
	中2	男子	93.0	92.1	0.9
		女子	86.9	86.6	0.3

- 「体育の授業は楽しい・やや楽しい」と回答した児童生徒の割合については, 全国と比較して中学校では上回っているが, 小学校では下回っている。
- 「体育の授業で目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで, 「できたり, わかたり」することが, いつもある・だいたいある」と回答した児童生徒の割合については, 全国と比較して中2男子を除きすべてにおいて下回っている。特に小学生の割合に全国との差が見られる。
- 「運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツは大切・やや大切」と回答した児童生徒の割合については, 全国と比較して, 中学校では上回ったが, 小学校では下回っている。

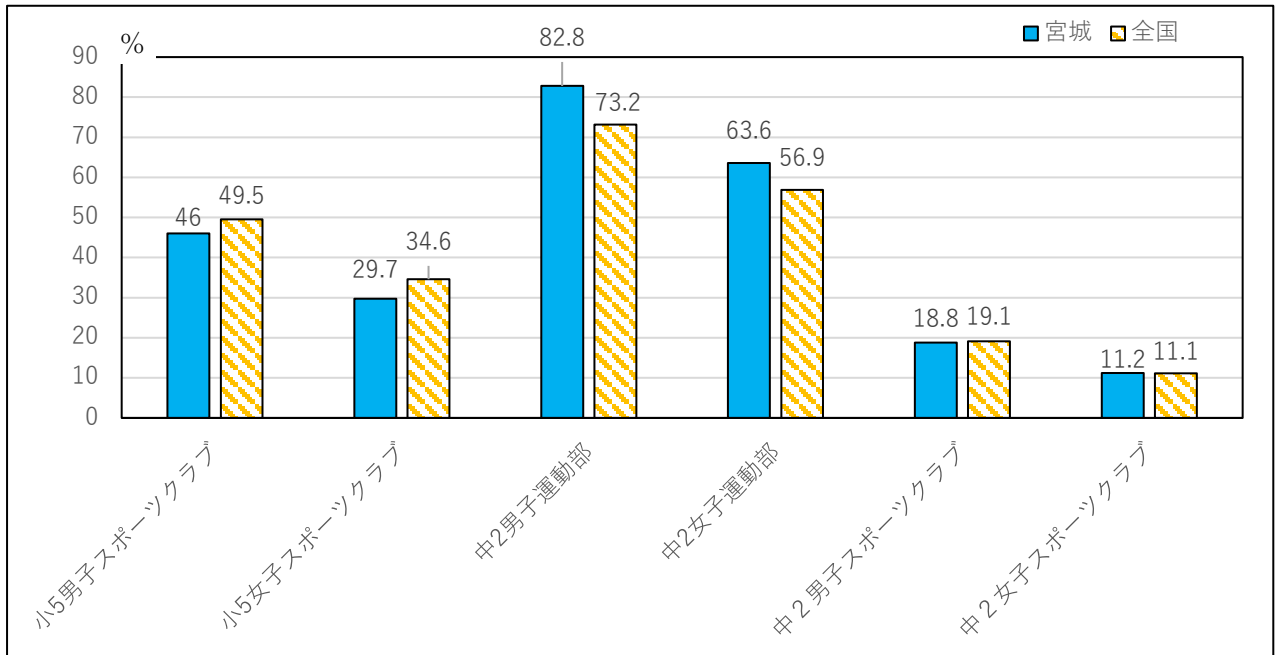
## 【学校質問紙調査】

学校質問紙調査（％）	校種	宮城県	全国	差	R3年度 宮城県
① 令和3年度に，児童・生徒の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を設定していましたか。 （設定していたと回答した割合）	小学校	75.4	80.5	△ 5.1	67.1
	中学校	62.9	72.3	△ 9.4	49.7
② 運動・スポーツが苦手（嫌い）な傾向がある児童向けの取組，または能力差に応じた取組を現在行っていますか。 （行っている，行う予定があると回答した割合）	小学校	81.5	80.4	1.1	66.0
	中学校	83.3	84.8	△ 1.5	74.1
③ 体育の授業の冒頭で，その授業の目標（めあて・ねらい等）を児童に示す活動を取り入れていますか。 （いつも取り入れている，だいたい取り入れていると回答した割合）	小学校	98.6	97.7	0.9	98.1
	中学校	99.4	99.0	0.4	100.0
④ 体育の授業の最後に，その授業で学習したことをふり返る活動を取り入れていますか。 （いつも取り入れている，だいたい取り入れていると回答した割合）	小学校	92.4	94.4	△ 2.0	93.1
	中学校	96.2	97.1	△ 0.9	97.4

- 「令和3年度に，児童・生徒の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を設定し設定していた」と回答した学校の割合については，全国と比較して小中学校ともに下回った。ただし，昨年度と比較すると目標設定の割合は小中とも向上している。これについては，今年度の取組について各学校に通知した文書等の成果が表れてきたものとする。
- 「運動・スポーツが苦手（嫌い）な傾向がある児童向けの取組，または能力差に応じた取組を現在行っている，行う予定がある」と回答した割合については，全国と比較して小学校では上回り，中学校では下回った。昨年度と比較すると小中とも取組割合は向上している。
- 「体育の授業の冒頭で，その授業の目標（めあて・ねらい等）を児童に示す活動をいつも取り入れている，だいたい取り入れている」と回答した割合については，全国と比較して小中学校とも上回った。
- 「体育の授業の最後に，その授業で学習したことをふり返る活動をいつも取り入れている，だいたい取り入れている」と回答した割合については，全国と比較して小中学校とも下回った。

(4) 運動部活動等の加入率

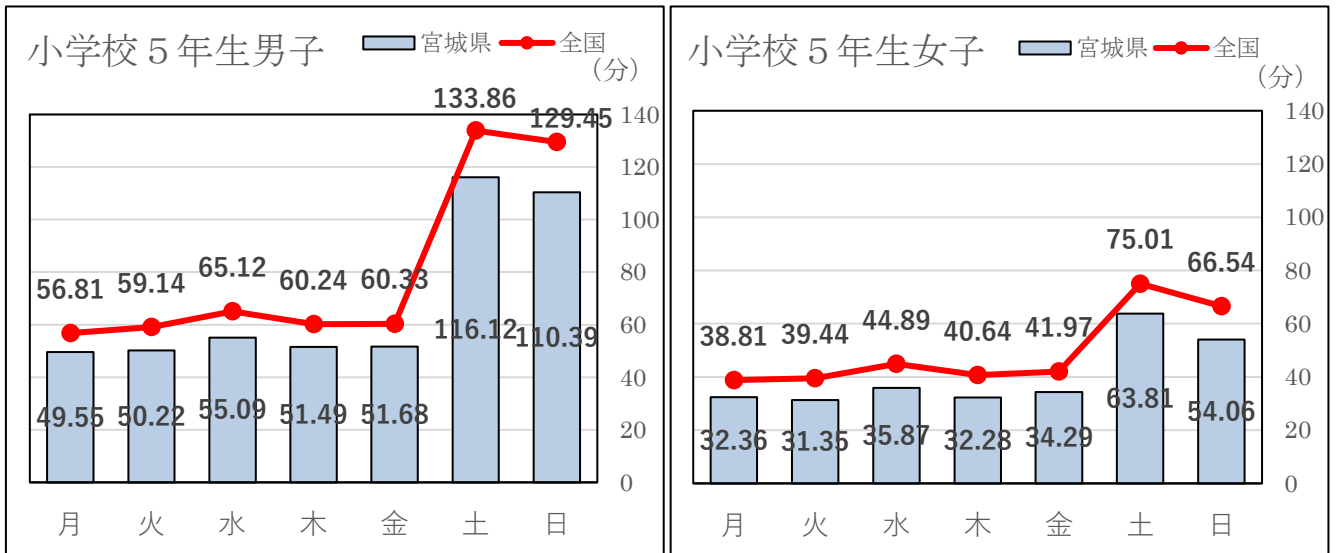
宮城県全体（仙台市を含む）



- 小5男女については、全国と比較してスポーツクラブ加入率が低い。
- 中2男女については、全国と比較して運動部活動は上回り、スポーツクラブはほぼ同水準である。

(5) 曜日ごとの運動時間（小学5年生男・女）

宮城県全体（仙台市を含む）



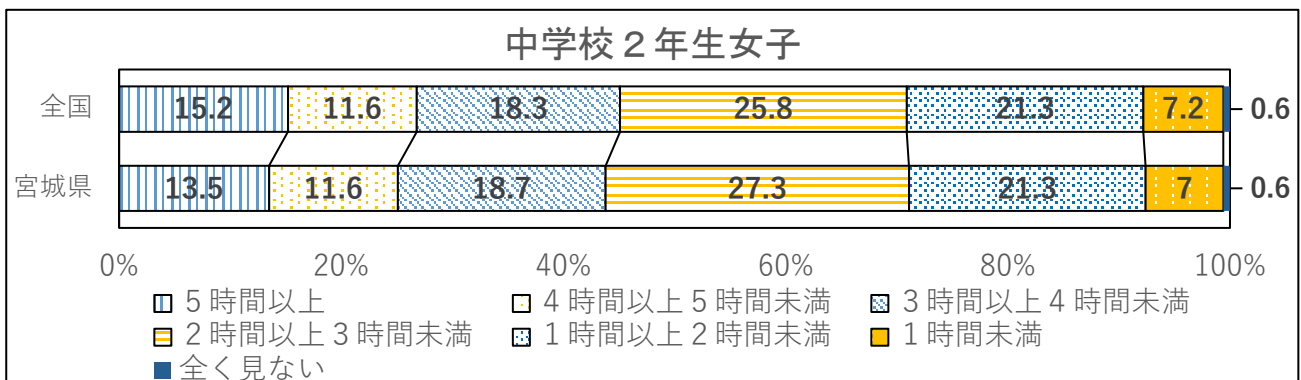
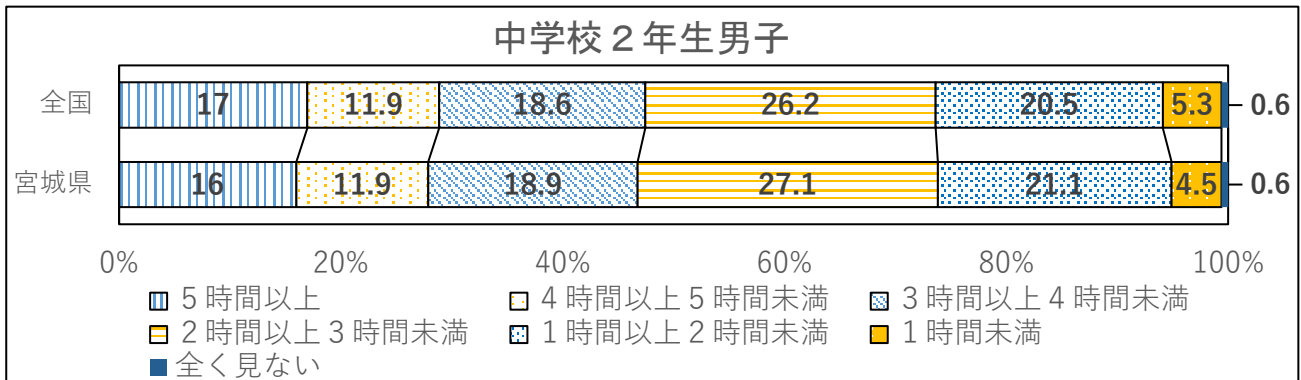
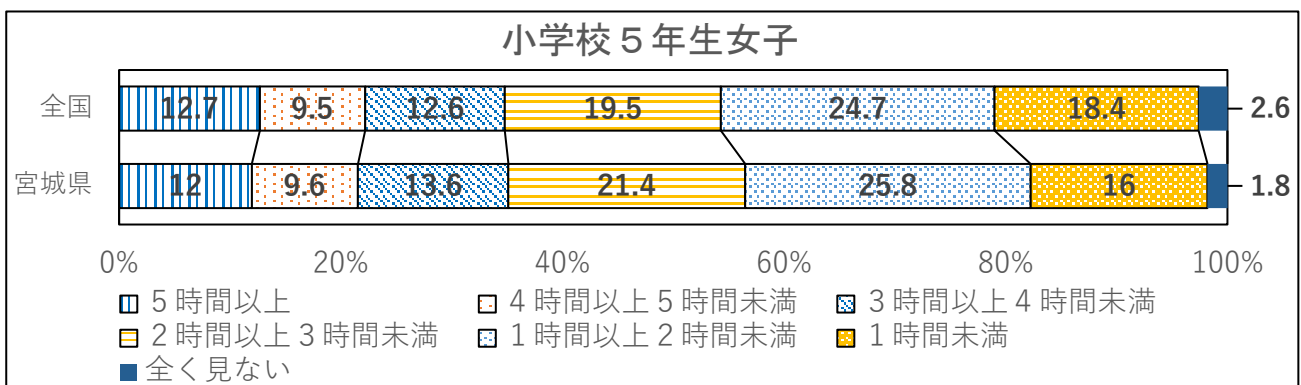
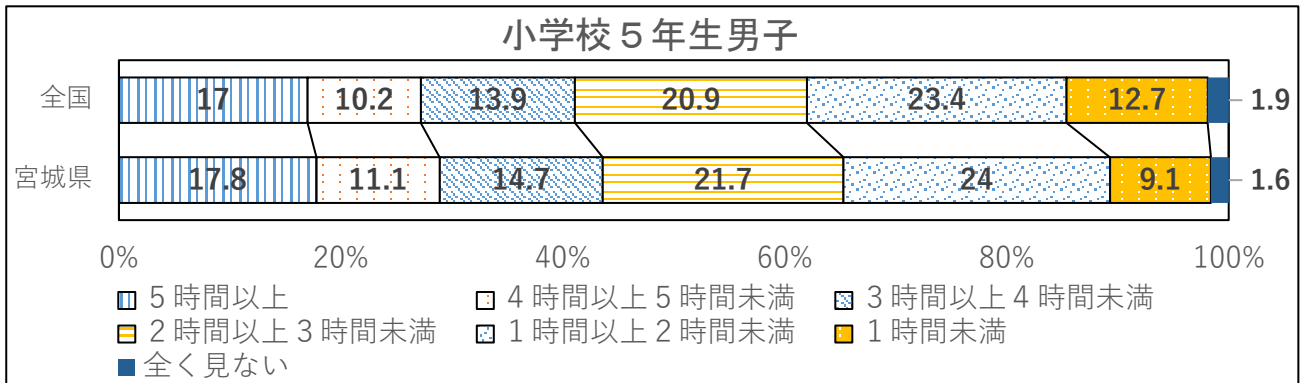
○曜日ごとの平均運動時間は、全国と比較して小5男女で平日は約8分少ない。土日においては男子が約18分、女子が約12分少なく、昨年度よりも差が大きくなっている。

(昨年度平日約6分、土日約11分)

○休日の小5男子の運動時間については、昨年度より全国との差が大きくなっている。

## (6) スクリーンタイム

○平日（月～金曜日）について聞きます。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。



○全国と比較して4時間以上の割合が小5男子で高く、特に5時間以上の割合が大きい。（29%のうち5時間以上が17.8%）

○中2男女については、全国と比較して3時間以上のスクリーンタイムの割合は低い。

### 3 課題と今後の取組

#### (1) 課題

##### ① 運動機会の創出と運動時間の確保

- ・全国平均値との比較では、「一週間の総運動時間」が短い。体育の授業だけでなく、学校生活や家庭生活の中で、意図的に運動の機会を創出することや運動時間の確保が必要である。

##### ② 望ましい生活習慣の確立

- ・「スクリーンタイム」が長い。スクリーンタイムを運動時間に転換させたり、適切な睡眠時間を確保するなど、学校と家庭が連携し、健康に対する意識を高め、日常的に運動に親しませることが必要である。

##### ③ 運動が苦手な児童生徒に対する積極的な支援

- ・体力合計点の分布や質問紙調査から体力・運動能力の二極化が見られる。児童生徒の実態を把握した組織的な目標設定の基に、個に応じた意欲付けや運動の環境整備が必要である。

#### (2) 今後の取組

##### ① 体育の授業での取組

- ・ウォーミングアップで継続的に体づくり運動に取り組む。  
(例) 鉄棒や肋木でぶら下がりじゃんけん、手押し車、いろいろな体勢での歩行、ペアでのストレッチ、縄とびなど
- ・家庭で取り組むことができる課題を与える。  
(例) 短なわ跳び3分間、動画を見ながらのダンスなど

##### ② 日常の学校生活での取組

- ・授業の導入や集中が途切れた時に、軽い運動を取り入れる。  
(例) ストレッチ運動、軽いスクワット運動、手のグーパー運動など  
※適度な運動により脳が活性化し、集中力が高まるという研究結果もあります
- ・児童生徒がいつでも取り組める場の設定や環境づくりを工夫する。  
(例) 校庭に50mのセパレートコースを常設する、バトンやボール等を常に使えるようにしておくなど

##### ③ 家庭での体力向上の取組

- ・親子で取り組める運動を提案し、家庭での健康づくりを促進する。  
(例) 親子で20分ウォーキング、親子でキャッチボールなど

##### ④ Web 運動広場の活用

- ・Web 運動広場（短なわ跳び大会、長なわ跳び大会、マラソン大会）に参加し、体力向上の意識向上を図る。  
※長なわ跳び大会への取り組みが、学級づくり、仲間づくりに効果的であるという実践例も報告されています。