

令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査
結果のポイント

【体力合計点】

- 体力合計点については、令和元年度に比べ、小中男女ともに低下した。

※ 令和2年度は、コロナの影響により調査を中止した。

【低下の要因】

- 低下の主な要因としては、令和元年度から指摘された、

① 運動時間の減少② 学習以外のスクリーンタイム※の増加

※ 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

③ 肥満である児童生徒の増加

について、新型コロナウイルス感染症（以下「コロナ」という。）の影響を受け、更に拍車がかかったと考えられる。

また、コロナの感染拡大防止に伴い、学校の活動が制限されたことで、体育の授業以外での体力向上の取組が減少したことも考えられる。

【種目別】

- 各実技テストを見ると、小中男女ともに、令和元年度に比べ、「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」「持久走」について大きく低下。
- ・「長座体前屈」は概ね向上。
 - ・「握力」「50m走」「立ち幅とび」については、中学男子以外は低下傾向が見られた。
- 一方、「長座体前屈」が向上した要因としては、授業や家庭で比較的取り入れやすかったり、呼吸が苦しくなりにくい準備運動やストレッチ等の柔軟性を重視した活動が増えたことが一つの要因ではないかと考える。

【報告書における取組事例校の紹介】

- 今年度の報告書では、コロナ禍においても、体力向上の取組の継続・充実を図り、運動好きの子供たちを増やしながらか体力向上に成果を挙げている学校を事例紹介した。

【今後について】

- まずはコロナの感染拡大防止に努めつつ、体育の授業等においてできることから実施していくことが重要。その上で、コロナの感染状況を踏まえ、スポーツ庁としては、子供の体力向上を図るために、運動やスポーツをすることが好きな子供たちの育成を目指した体育授業の工夫・改善等の取組を一層推進するとともに、幼児期からの運動習慣の形成に取り組んで参ります。

令和3年度 全国体力・運動能力、 運動習慣等調査の結果（概要）について

調査の概要

1 調査の対象及び内容

国公私立の小学校5年生及び中学校2年生を対象とした悉皆調査（小学生：約103万人、中学生：約98万人）

○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

○質問紙調査

1週間の総運動時間、スクリーンタイム、体格、生活習慣、コロナの影響 等

2 調査の実施時期

令和3年4月～7月の間に各学校において実施

※平成23年度、令和2年度は調査を中止。

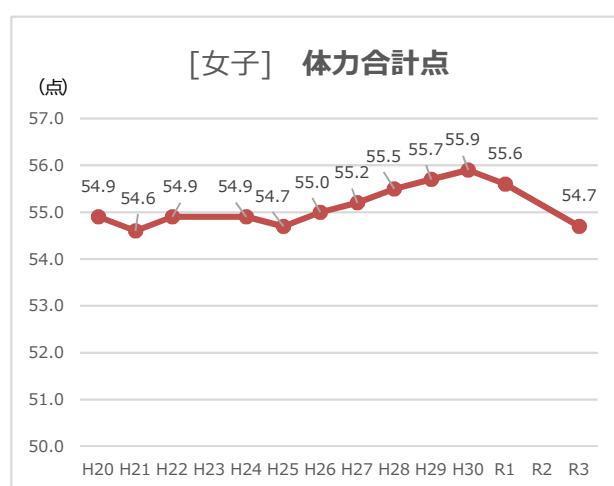
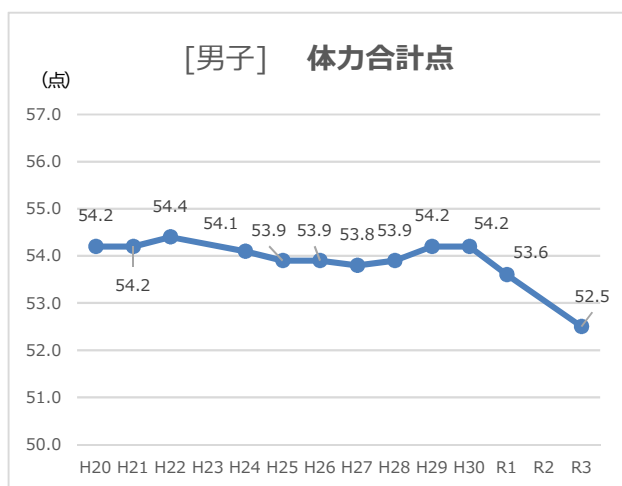
調査結果の概要

1 児童生徒の体力の状況

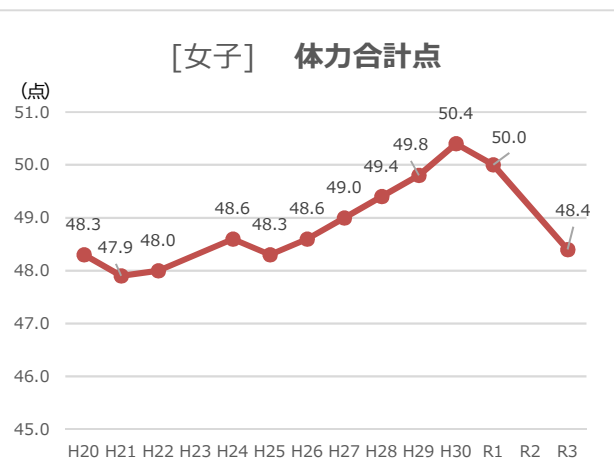
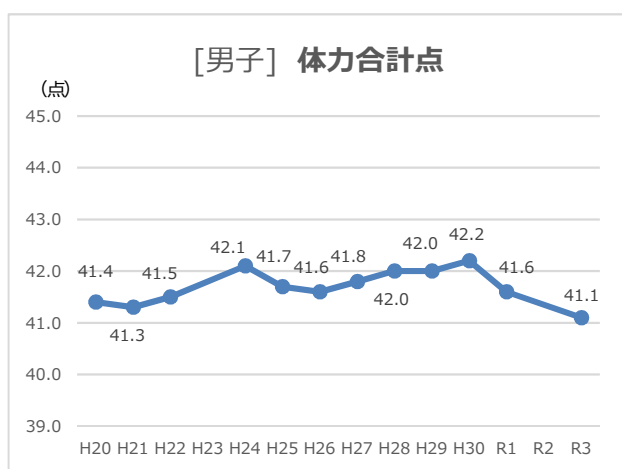
(1) 体力合計点の状況

体力合計点については、令和元年度調査と比べ、小・中学生の男女ともに低下した。

(小学生)



(中学生)



低下の主な要因

低下の主な要因としては、令和元年度から指摘された、

- ①運動時間の減少
- ②学習以外のスクリーンタイム*の増加
- ③肥満である児童生徒の増加

について、新型コロナウイルス感染の影響を受け、更に拍車がかかったと考えられる。

また、コロナの感染拡大防止に伴い、学校の活動が制限されたことで、体育の授業以外での体力向上の取組が減少したことも考えられる。

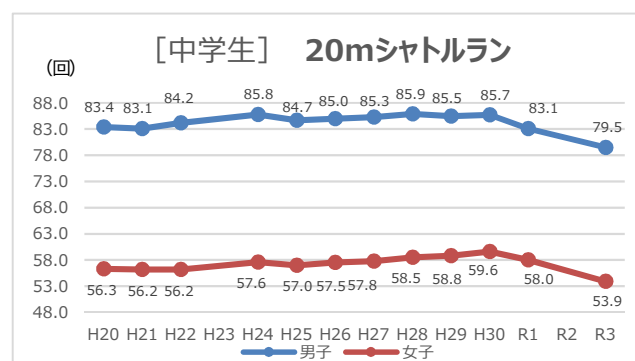
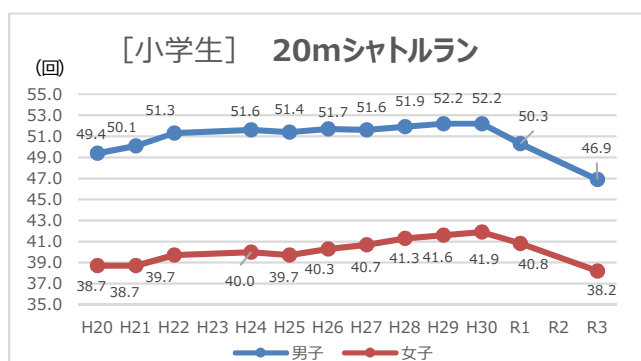
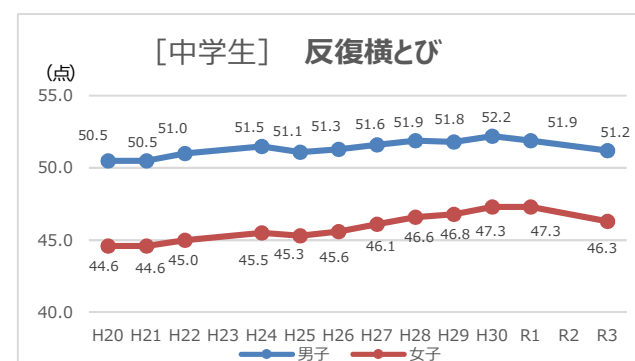
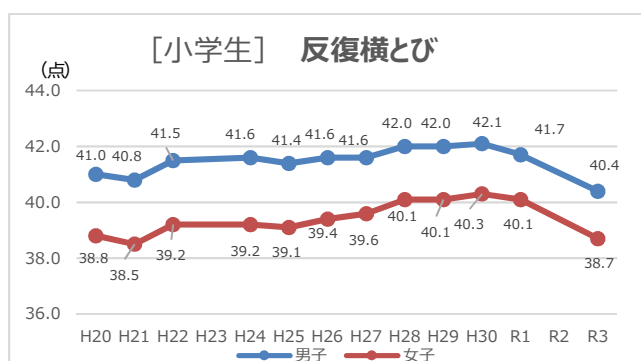
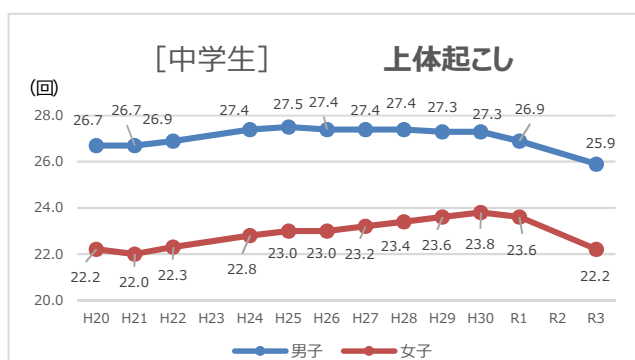
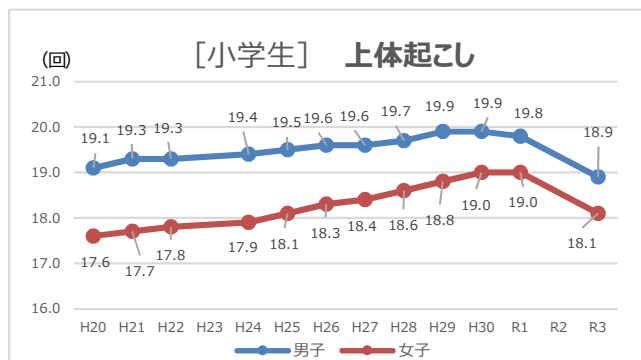
*スクリーンタイム…平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間

(2) 各実技テスト項目の状況

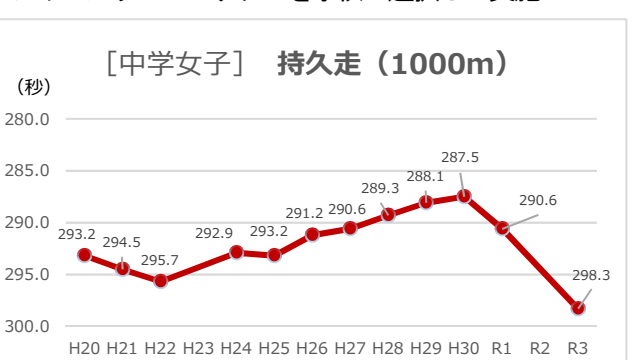
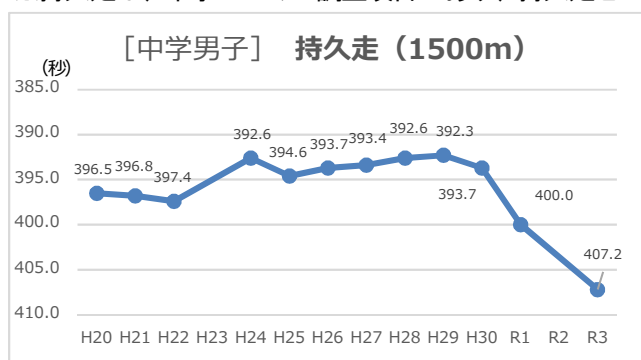
各実技テスト（8種目）の数値をみると、小・中学生の男女ともに、令和元年度調査と比べ、

- ①「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」「持久走」については、大きく低下した。
- ②「長座体前屈」は概ね向上した。
- ③「握力」「50m走」「立ち幅とび」については、中学男子以外は低下傾向が見られた。

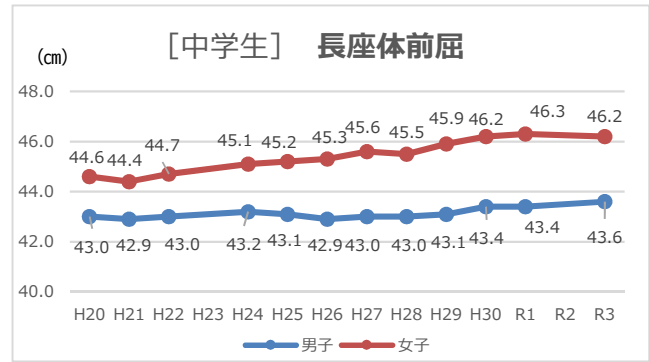
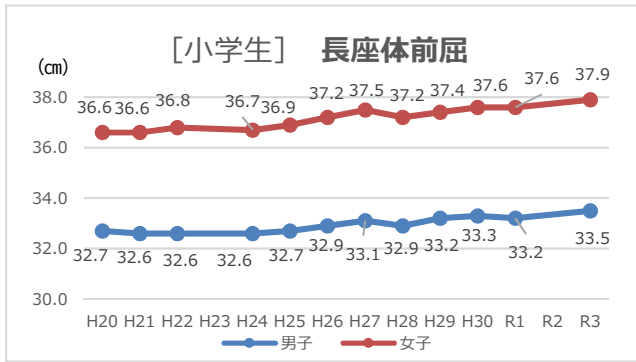
①【上体起こし、反復横とび、20m シャトルラン、持久走】は大きく低下



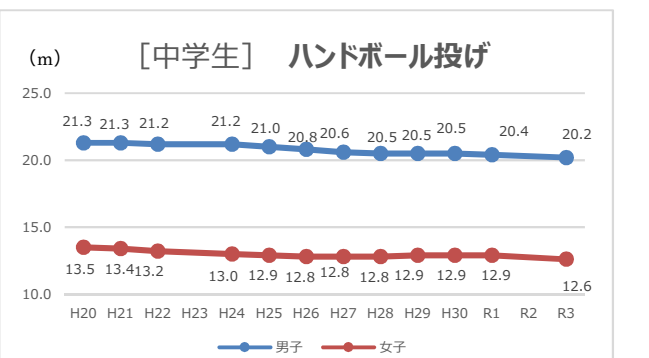
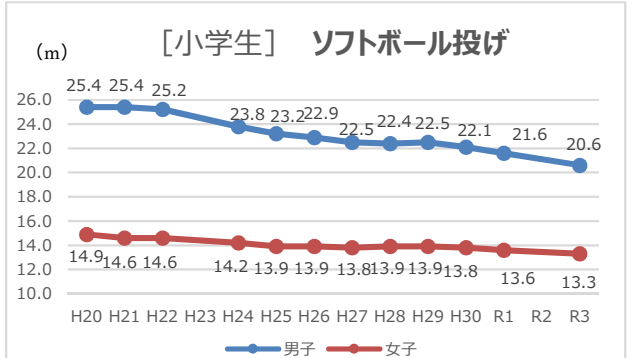
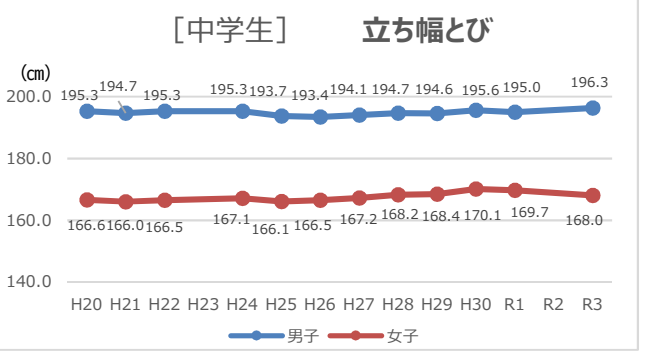
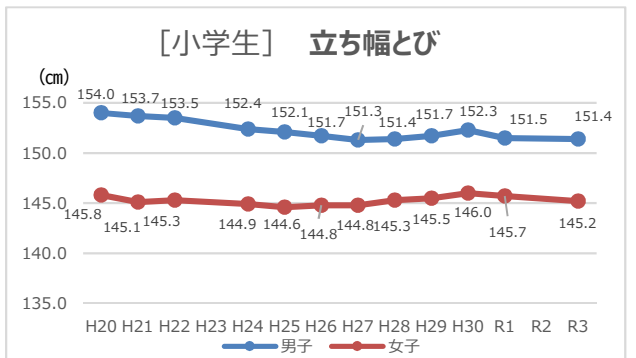
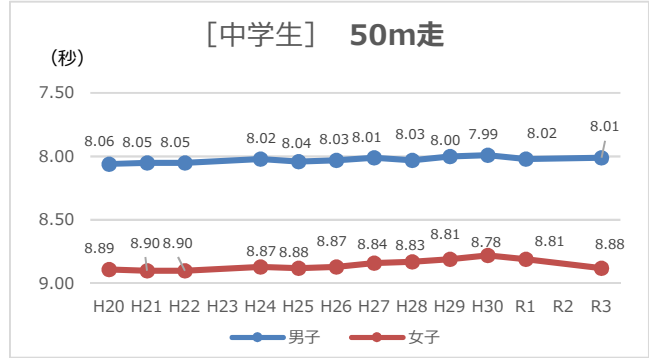
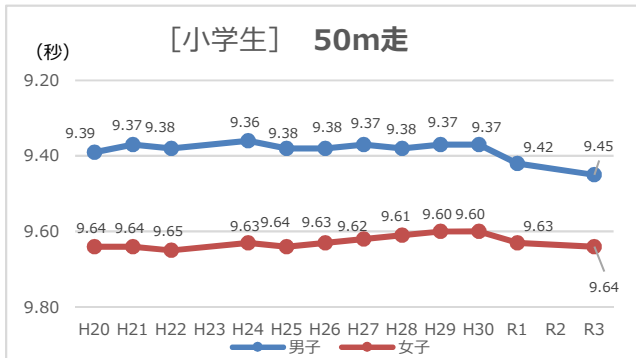
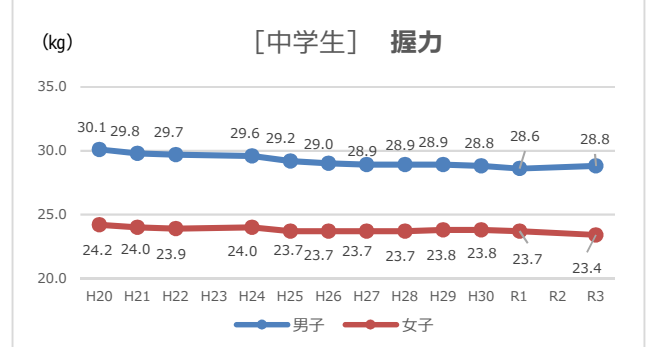
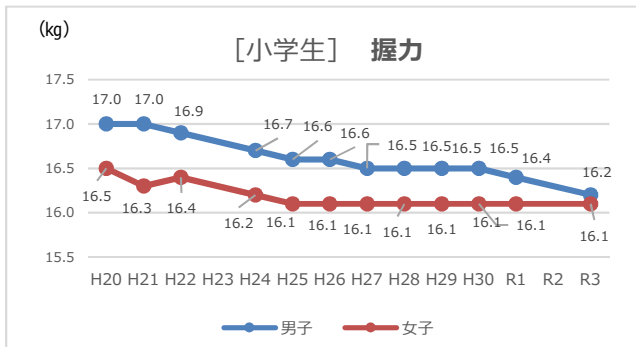
※持久走は、中学生のみの調査項目であり、持久走と20mシャトルランのいずれかを学校が選択して実施



②【長座体前屈】は概ね向上



③【握力、50m走、立ち幅とび】については、中学男子以外は低下傾向

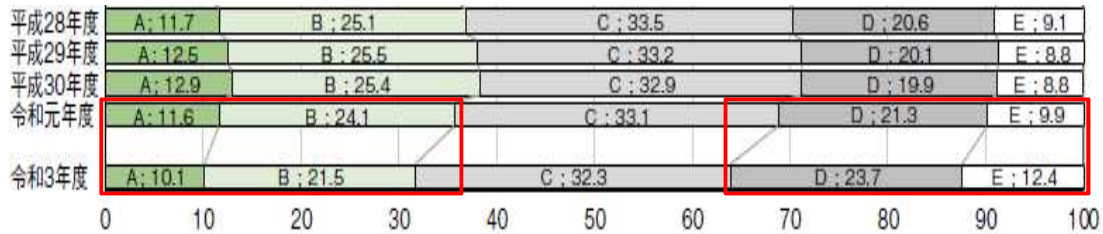


(3) 体力合計点の評価の状況

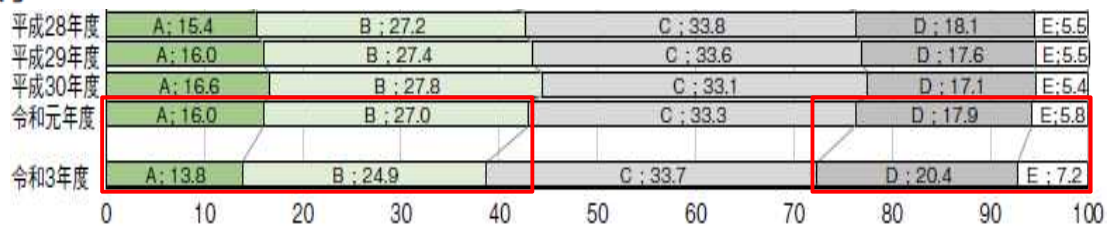
体力合計点の評価の変化をみると、令和3年度は、小・中学生男女ともに、A・Bの割合が減少し、D・Eの割合が増加した。

(小学生)

● 男子



● 女子

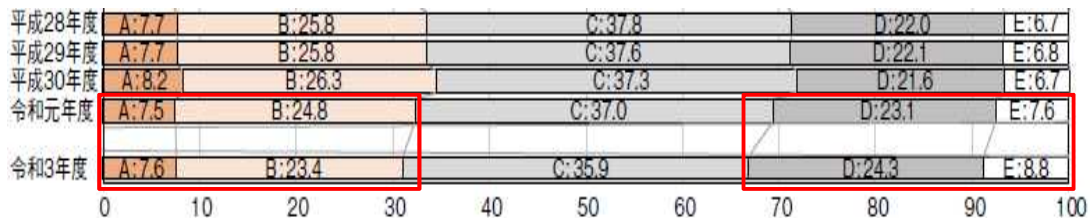


A・Bが減少

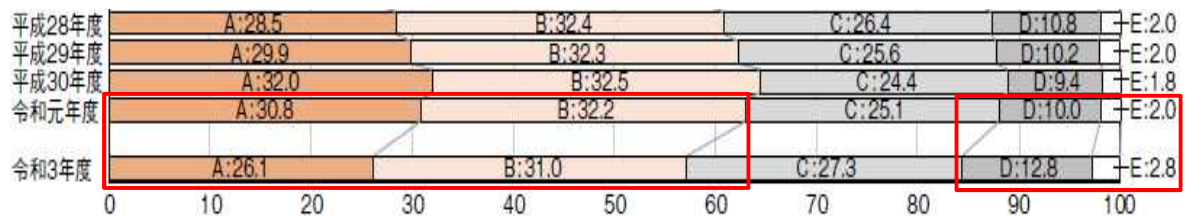
D・Eが増加

(中学生)

● 男子

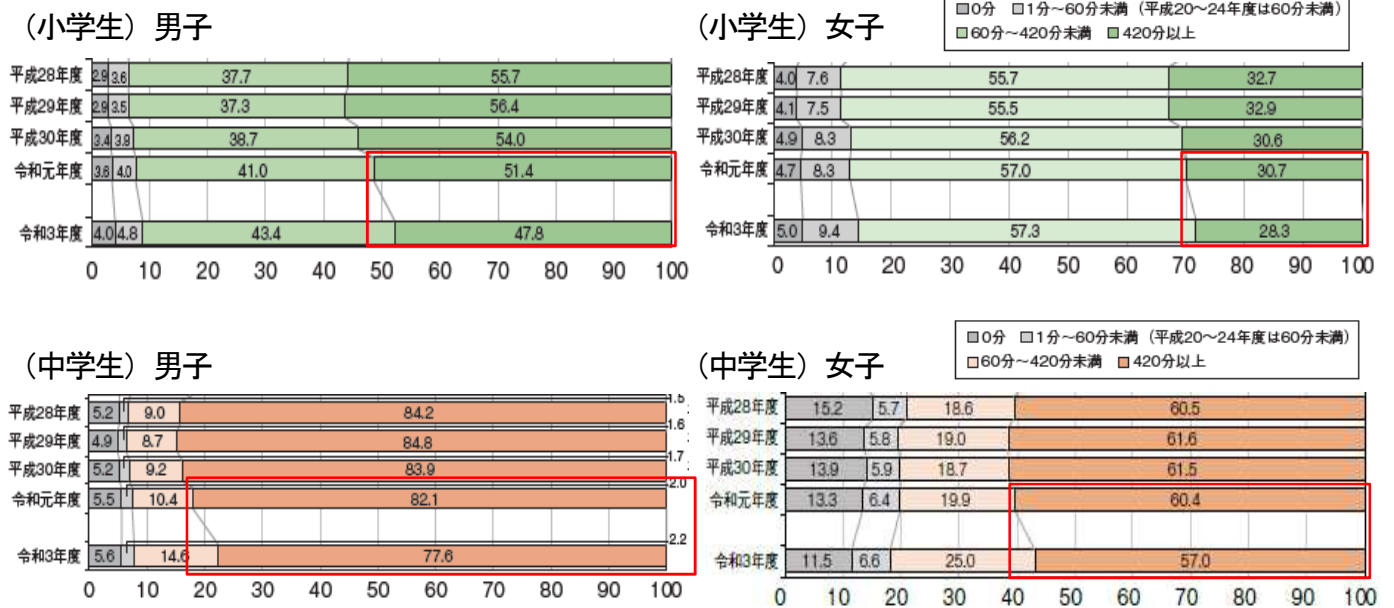


● 女子



2 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、減少しており、特に男子の方が顕著である。



【運動時間別の体力合計点】

1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒は、それ以外の児童生徒と比べ体力合計点が高い。

	小学生		中学生	
	男子	女子	男子	女子
420分未満	48.4	52.8	33.2	41.8
420分以上	56.9	59.3	43.3	53.3
全国平均	52.5	54.7	41.1	48.4

(参考：中学校の部活動の状況)

運動部活動の平均活動時間は連続して短縮している。

・運動部活動の平均活動時間（中学生）

		平成30年度	令和元年度	令和3年度
遇合計	男子	14時間 48分	13時間 21分 (▲87分)	10時間 58分 (▲143分)
	女子	15時間 2分	13時間 28分 (▲94分)	10時間 46分 (▲162分)

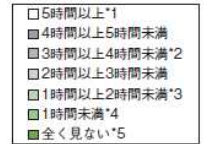
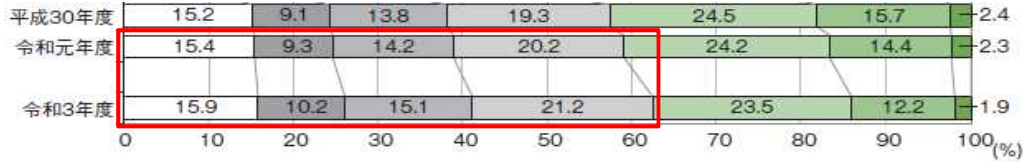
※基準値…週11時間（部活動ガイドライン）

3 児童生徒の生活習慣

(1) スクリーンタイムの状況

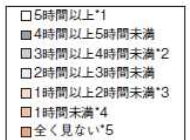
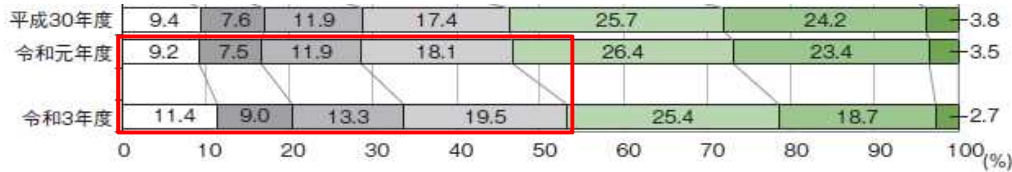
学習以外のスクリーンタイムは、視聴時間が2時間以上の割合が増加しており、特に男子が長時間化している。

(小学生) 男子



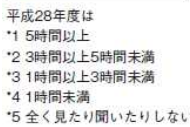
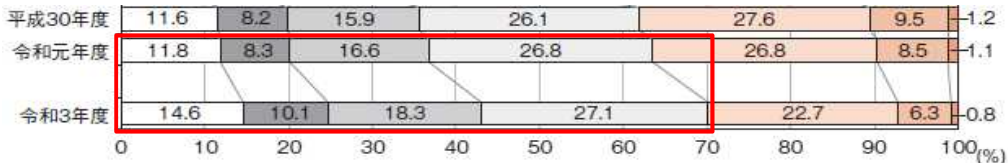
平成28年度は
 *1 5時間以上
 *2 3時間以上5時間未満
 *3 1時間以上3時間未満
 *4 1時間未満
 *5 全く見たり聞いたりしない

(小学生) 女子



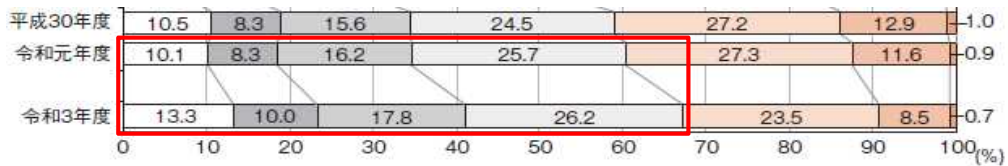
平成28年度は
 *1 5時間以上
 *2 2時間以上5時間未満
 *3 1時間以上3時間未満
 *4 1時間未満
 *5 全く見たり聞いたりしない

(中学生) 男子



平成28年度は
 *1 5時間以上
 *2 2時間以上5時間未満
 *3 1時間以上3時間未満
 *4 1時間未満
 *5 全く見たり聞いたりしない

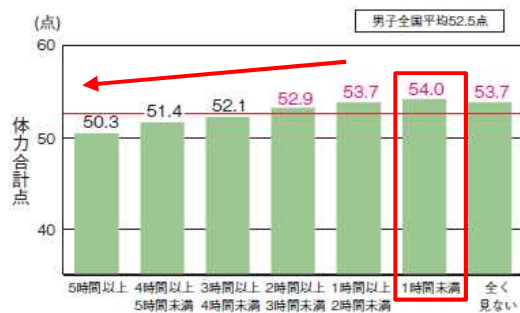
(中学生) 女子



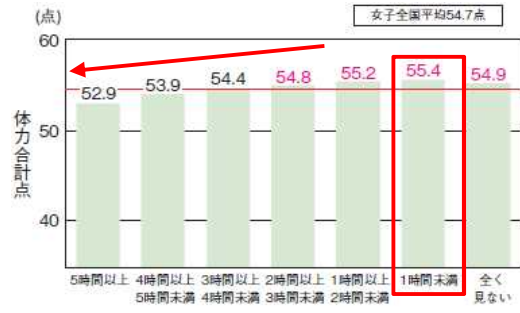
【スクリーンタイムと体力合計点との関係】

学習以外のスクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向がみられる。

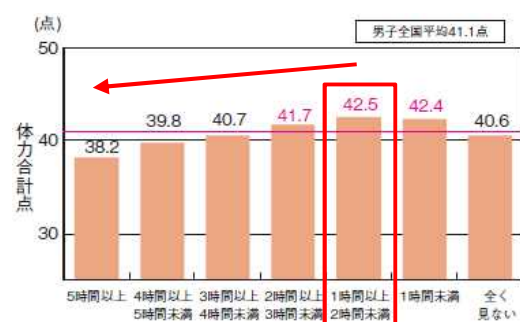
(小学生) 男子



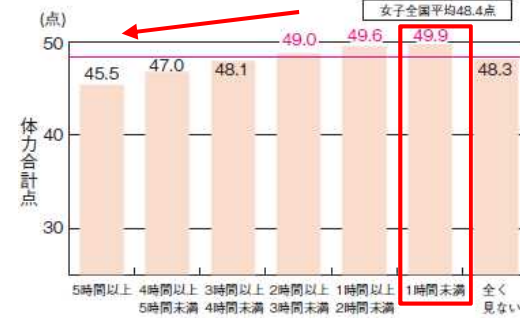
女子



(中学生) 男子



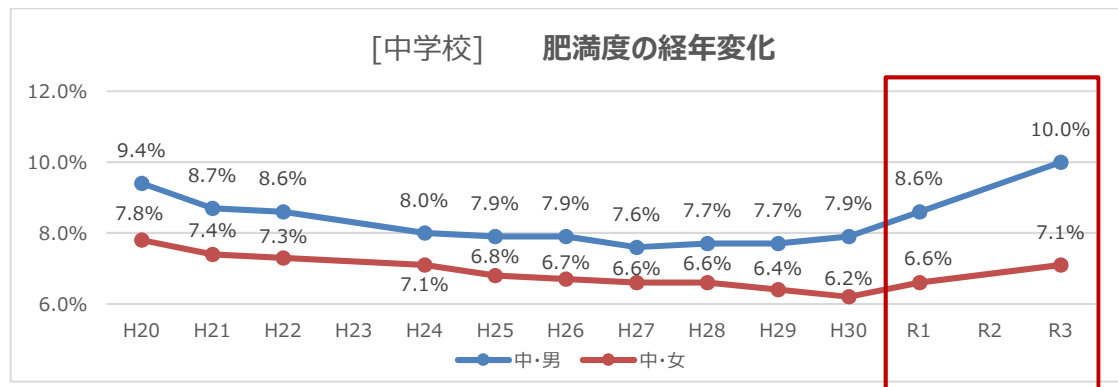
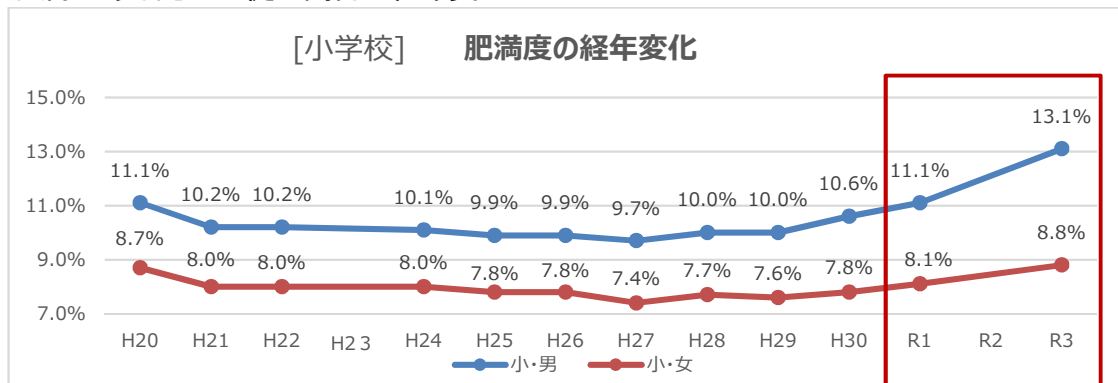
女子



(2) 児童生徒の体格の状況

小・中学生の男女ともに、肥満の割合が増加。特に小学生男女、中学生男子は過去最大の数値。

○肥満である児童生徒の割合の経年変化



【体格別の体力合計点】

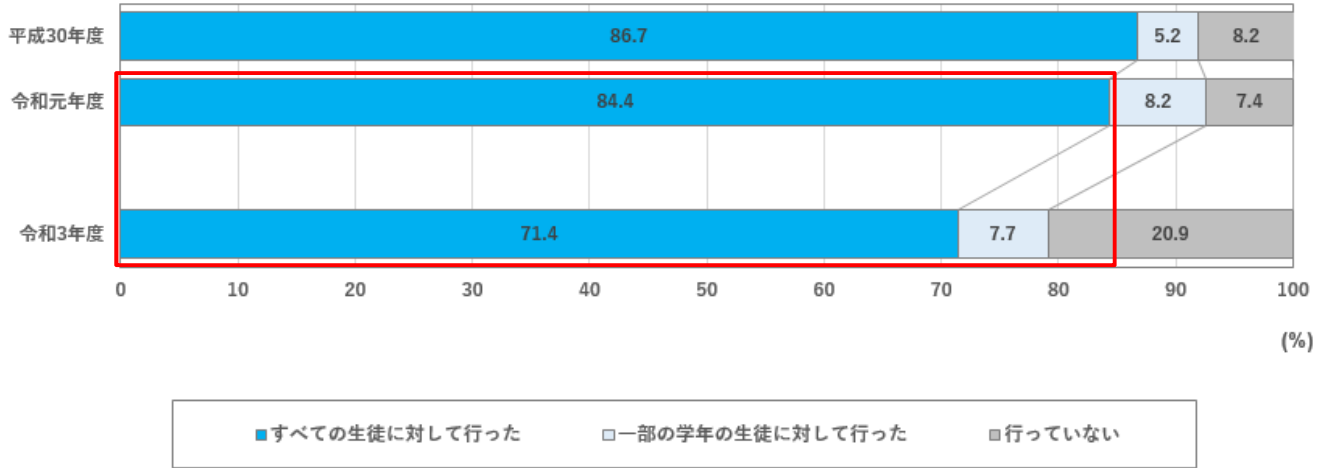
肥満である児童生徒は、その他の児童生徒と比較し、体力合計点が低い傾向がみられる。

	小学生		中学生	
	男子	女子	男子	女子
痩身	52.5	53.8	35.9	44.8
普通	53.5	55.2	42.0	49.0
肥満	46.8	50.2	35.0	43.4
全国平均	52.5	54.7	41.1	48.4

4 授業外の実施状況

小・中学校ともに、前年度に体育の授業以外で体力向上の取組を行った学校が減少した。

(小学校)



(中学校)

