

令和5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	結果のポイント	P 2
3	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 3
	(2) 種目別の状況 (全国平均値・令和4年度平均値との比較)	P 5
	(3) 種目別の状況 (平成30年度との比較)	P 7
	【質問紙調査の傾向】	
	(1) 一週間の総運動時間の状況	P 8
	(2) 運動やスポーツに対する意識	P 9
	(3) 食事・睡眠・スクリーンタイムの状況	P 11
	(4) 学校による授業以外の取組状況	P 14

1 調査の概要

- (1) 調査期間 令和5年4月から7月末まで
- (2) 調査対象 全国の小学校5年生男女、中学校2年生男女全員（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)	352	18,094	196	16,831
宮城県 (仙台市を除く)	234	9,617	131	9,213
全国	18,918	990,165	10,021	923,980

(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 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 宮城県の結果のポイント

(1) 体力・運動能力調査

①体力合計点

- ・平成30年度以降低下していたが、全ての対象学年で**上昇した**。
- ・**中学校男子は、過去最高順位を記録し、全国平均を上回った**。
(仙台市を除くと、中学校は男女とも全国平均を上回った)
- ・**小学校男女、中学校女子も上昇し、全国平均との差が縮まった**。

②種目別の全国、令和4年度との比較

【全国との比較】

- ・小学校5年生は、握力、長座体前屈、反復横跳び、ボール投げが上回った。
- ・中学校2年生男子は、持久走、シャトルラン、ボール投げ以外の種目で上回った。
- ・中学校2年生女子は、上体起こし、長座体前屈、反復横跳びが上回った。

【令和4年度との比較】

- ・握力は、小学校5年生男女、中学校2年生女子は向上した。
- ・長座体前屈は、全学年で記録が伸びている。
- ・シャトルランは、小学校5年生、中学校2年生とも男子は向上したが、女子は低下傾向が続いている。
- ・立ち幅跳びは、小学校5年生男子、中学校2年生男女は向上した。
- ・ボール投げは、小学校5年生男女、中学校2年生男子は向上した。

③要因

- ・新型コロナによる著しい体力低下に対する、各校の**危機意識の高揚**。
- ・**体力・運動能力向上センター事業の開始**に伴う、各校の**組織的な取組**。

(2) 児童生徒に対する質問紙調査

①運動時間

- ・運動時間の割合は、**小学校5年生男子は昨年度より増加した**。小学校5年生女子、中学校2年生男女は低下している。

②運動やスポーツに対する意識

- ・小中学校ともに、男子に比べて**女子の「運動が好き」「体育が楽しい」の割合が低い**。

(3) 学校に対する質問紙調査

①学校及び教育委員会の取組状況

- ・小、中学校ともに**昨年度調査よりも増加している**。

【今後の取組】

①体育の授業での取組

- ・ウォーミングアップ等で継続的に体づくり運動に取り組む。
- ・仲間と協働して、成就感を味わえる授業や個に応じた指導の充実を図る。
- ・家庭で取り組むことができる課題を与える。

②日常の学校生活での取組

- ・児童生徒がいつでも取り組める場の設定や運動時間の設定等、環境づくりを工夫する。
- ・体育以外の授業で集中が途切れた時に、軽い運動を取り入れる。

③家庭への働き掛け

- ・体力、健康づくりに関するチラシを配布し、家庭での健康づくりを促進する。

④体力・運動能力向上センター事業の展開

- ・体力向上コーディネーターによる県内全ての小中学校訪問や、地域センター員を中心とした地域単位での学校連携を通して、体育の授業づくりのサポート、各校の取組の共有等を行い、組織的な取組を強化する。

⑤Web 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、マッスル大会）の参加校を増やし、体力向上の意識付けを高める。

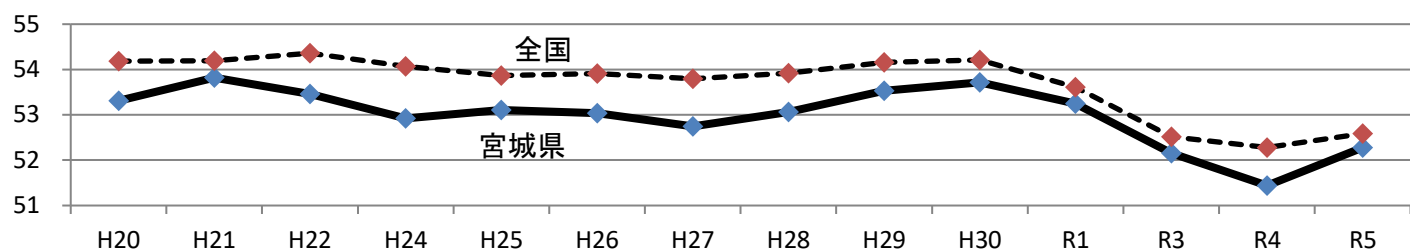
3 調査結果【体力・運動能力調査の傾向】

体力合計点の推移(H20年度から)

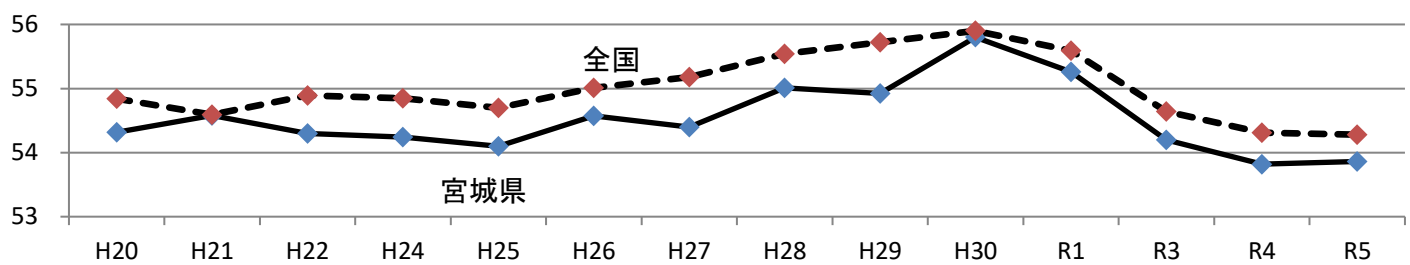
宮城県全体(仙台市を含む)

- ・体力合計点は全ての対象において昨年度より向上している。
- ・中学校男子は、全国平均値を大きく上回った。
- ・小学校5年生男子、中学校2年生女子は全国平均との差が縮まった。

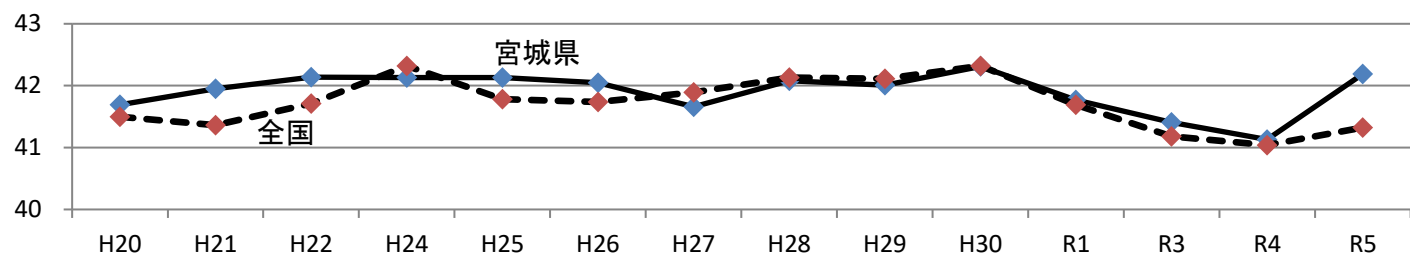
小5男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	53.31	53.82	53.46	52.92	53.11	53.04	52.75	53.06	53.53	53.72	53.25	52.15	51.44	52.28
全 国	54.18	54.19	54.36	54.07	53.87	53.91	53.80	53.92	54.16	54.21	53.61	52.52	52.28	52.59
順 位	36	30	35	41	36	40	42	38	33	34	28	30	41	32



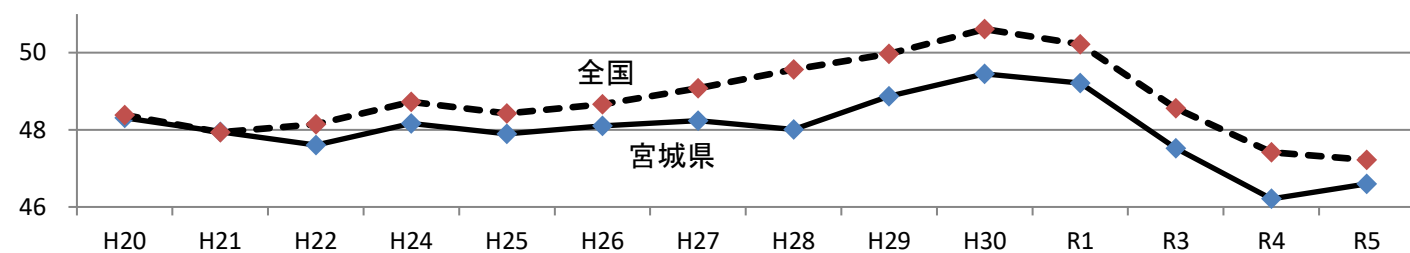
小5女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	54.32	54.58	54.30	54.24	54.10	54.57	54.40	55.01	54.92	55.80	55.26	54.20	53.82	53.86
全 国	54.84	54.59	54.89	54.85	54.70	55.01	55.18	55.54	55.72	55.90	55.59	54.64	54.31	54.28
順 位	31	25	28	32	32	33	37	32	37	31	33	36	36	36



中2男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
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	42.19
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	41.32
順 位	22	18	17	23	19	21	32	27	27	30	26	31	29	15



中2女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
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	46.60
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	47.22
順 位	24	24	30	27	29	26	34	45	41	39	37	41	41	39



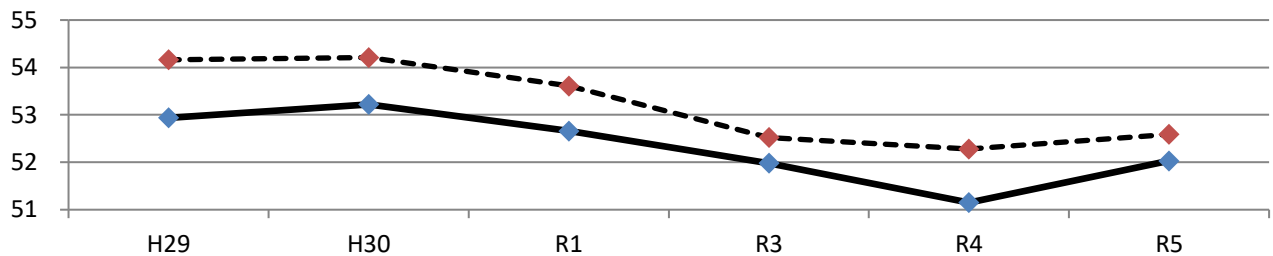
※体力合計点とは、小・中学校で各8種目の記録を男女別に点数化(1~10点)し、その合計点を80点満点で数値化したもの。
 ※スポーツ庁では体力合計点の変化を「±0.5未満」は「ほとんど変化なし」、「±0.5~1未満」は「わずかに高(低)かった。」、「±1以上」は「高(低)かった」としている。
 ※順位は宮城県独自集計による。

体力合計点の推移(H29年度から)

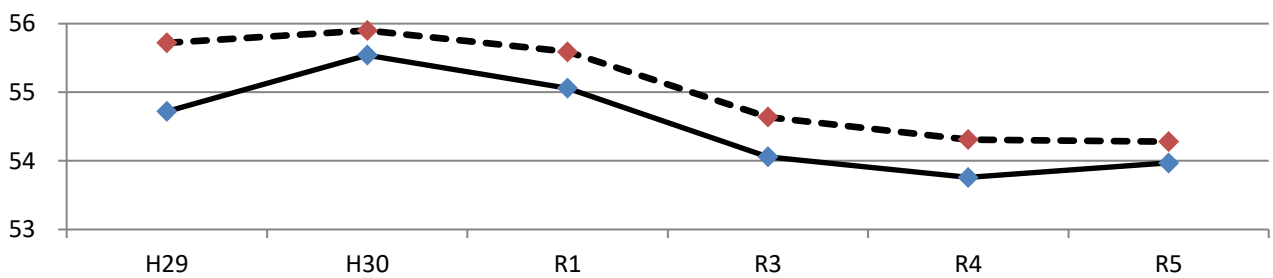
宮城県(仙台市を除く)

- ・体力合計点については、全ての学年で向上した。
- ・中学校2年生男女については、全国平均値を上回った。
- ・中学校2年生男子は昨年度と比較して大幅に向上した。

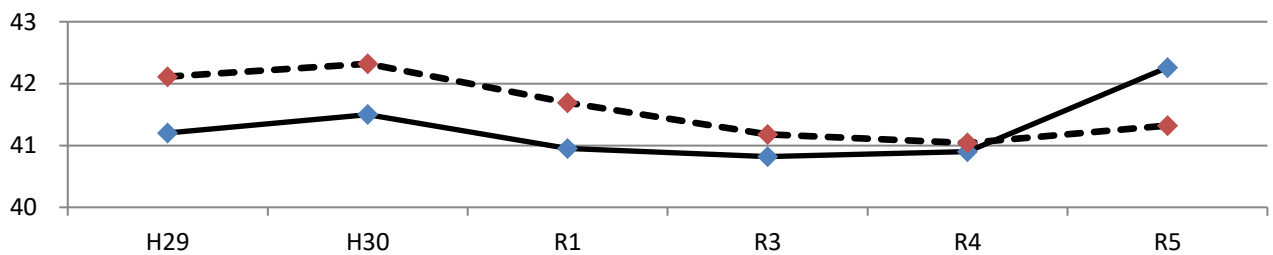
小5男子	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県	52.94	53.22	52.66	51.98	51.15	52.03
全 国	54.16	54.21	53.61	52.52	52.28	52.59



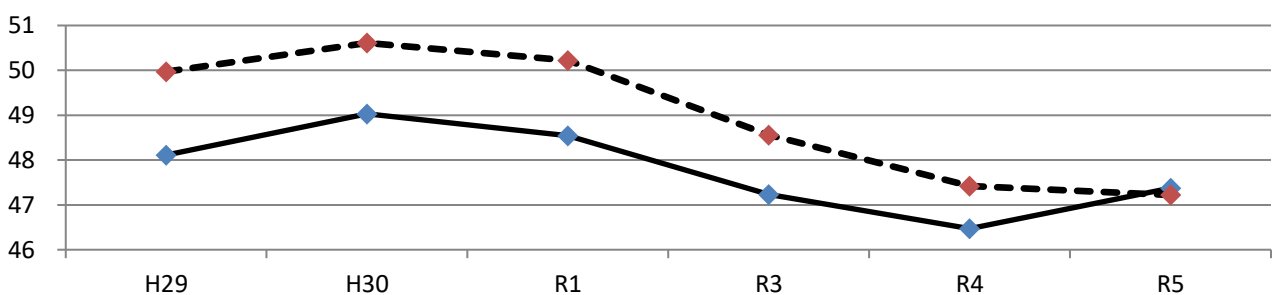
小5女子	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	54.72	55.54	55.06	54.06	53.76	53.97
全 国	55.72	55.90	55.59	54.64	54.31	54.28



中2男子	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	41.20	41.50	40.95	40.82	40.9	42.26
全 国	42.11	42.32	41.69	41.18	41.04	41.32



中2女子	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	48.11	49.03	48.54	47.23	46.47	47.37
全 国	49.97	50.61	50.22	48.56	47.42	47.22



※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。

種目別の状況（全国平均値・令和4年度との比較）

【小学校5年生男子】

調査項目	区分	全 国	宮城県 全体	比較		【参考】 令和4年度
				全国との 比較	令和4年度 との比較	
握力 (kg)		16.13	16.35	↑ +0.22	↑ +0.16	16.19
上体起こし(回)		19.00	18.62	-0.38	↑ +0.08	18.54
長座体前屈(cm)		33.98	34.32	↑ +0.34	↑ +0.52	33.80
反復横とび(点)		40.60	40.95	↑ +0.35	↑ +0.21	40.74
20mシャトルラン(回)		46.92	45.66	-1.26	↑ +2.31	43.35
50m走(秒)		9.48	9.58	+0.10	↑ -0.06	9.64
立ち幅とび(cm)		151.13	148.30	-2.83	↑ +1.01	147.29
ソフトボール投げ(m)		20.52	21.12	↑ +0.60	↑ +0.51	20.61
体力合計点		52.59	52.28	-0.31	↑ +0.84	51.44

【小学校5年生女子】

調査項目	区分	全 国	宮城県 全体	比較		【参考】 令和4年度
				全国との 比較	令和4年度 との比較	
握力 (kg)		16.01	16.37	↑ +0.36	↑ +0.08	16.29
上体起こし(回)		18.05	17.57	-0.48	-0.30	17.87
長座体前屈(cm)		38.45	38.62	↑ +0.17	↑ +0.55	38.07
反復横とび(点)		38.73	39.12	↑ +0.39	-0.04	39.16
20mシャトルラン(回)		36.80	35.40	-1.40	-0.38	35.78
50m走(秒)		9.71	9.79	+0.08	+0.01	9.78
立ち幅とび(cm)		144.29	140.95	-3.34	-0.36	141.31
ソフトボール投げ(m)		13.22	13.34	↑ +0.12	↑ +0.29	13.05
体力合計点		54.28	53.86	-0.42	↑ +0.04	53.82

※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	全 国	宮城県 全体	比較		【参考】 令和4年度
				全国との 比較	令和4年度 との比較	
握力 (kg)		29.02	29.45	↑ +0.43	-0.05	29.50
上体起こし(回)		25.82	26.29	↑ +0.47	↑ +0.24	26.05
長座体前屈(cm)		44.16	45.89	↑ +1.73	↑ +0.96	44.93
反復横とび(点)		51.22	51.98	↑ +0.76	↑ +0.94	51.04
持久走 (秒)		409.02	420.20	+11.18	+5.88	414.32
20mシャトルラン(回)		78.07	76.60	-1.47	↑ +0.98	75.62
50m走(秒)		8.01	7.99	↑ -0.02	↑ -0.08	8.07
立ち幅とび(cm)		197.02	198.25	↑ +1.23	↑ +2.99	195.26
ハンドボール投げ(m)		20.40	20.13	-0.27	↑ +0.35	19.78
体力合計点		41.32	42.19	↑ +0.87	↑ +1.06	41.13

【中学校2年生女子】

調査項目	区分	全 国	宮城県 全体	比較		【参考】 令和4年度
				全国との 比較	令和4年度 との比較	
握力 (kg)		23.15	23.13	-0.02	↑ +0.10	23.03
上体起こし(回)		21.62	21.69	↑ +0.07	↑ +0.26	21.43
長座体前屈(cm)		46.27	47.12	↑ +0.85	↑ +0.96	46.16
反復横とび(点)		45.65	45.71	↑ +0.06	↑ +0.22	45.49
持久走 (秒)		306.26	315.54	+9.28	+11.18	304.36
20mシャトルラン(回)		50.70	48.39	-2.31	-0.80	49.19
50m走(秒)		8.95	9.02	+0.07	↑ -0.03	9.05
立ち幅とび(cm)		166.34	164.56	-1.78	↑ +0.82	163.74
ハンドボール投げ(m)		12.43	11.76	-0.67	-0.01	11.77
体力合計点		47.22	46.60	-0.62	↑ +0.39	46.21

※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。

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

- 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、30年度を上回っている。
- 記録が向上した種目が多く、平成30年度の記録に追いついた種目もあり、差が縮まっている。
- 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7回以上低下し、持久力の低下は続いている。
- 特に小学校5年生の女子については、他の学年と比較して向上した種目が少ない。

○握力(kg)

小5男子	宮城県	全国
H30	16.58	16.54
R5	16.35	16.13
差	-0.23	-0.41

小5女子	宮城県	全国
H30	16.34	16.15
R5	16.37	16.01
差	0.03	-0.14

中2男子	宮城県	全国
H30	29.30	28.84
R5	29.45	29.02
差	0.15	0.18

中2女子	宮城県	全国
H30	23.78	23.87
R5	23.13	23.15
差	-0.65	-0.72

○上体起こし(回)

小5男子	宮城県	全国
H30	19.74	19.59
R5	18.62	19.00
差	-1.12	-0.59

小5女子	宮城県	全国
H30	18.93	18.96
R5	17.57	18.05
差	-1.36	-0.91

中2男子	宮城県	全国
H30	27.46	27.36
R5	26.29	25.82
差	-1.17	-1.54

中2女子	宮城県	全国
H30	23.73	23.87
R5	21.69	21.62
差	-2.04	-2.25

○長座体前屈(cm)

小5男子	宮城県	全国
H30	33.36	33.31
R5	34.32	33.98
差	0.96	0.67

小5女子	宮城県	全国
H30	37.72	37.62
R5	38.62	38.45
差	0.90	0.83

中2男子	宮城県	全国
H30	43.53	43.44
R5	45.89	44.16
差	2.36	0.72

中2女子	宮城県	全国
H30	45.81	46.22
R5	47.12	46.27
差	1.31	0.05

○反復横跳び(点)

小5男子	宮城県	全国
H30	42.45	42.10
R5	40.95	40.60
差	-1.50	-1.50

小5女子	宮城県	全国
H30	40.98	40.32
R5	39.12	38.73
差	-1.86	-1.59

中2男子	宮城県	全国
H30	52.60	52.24
R5	51.98	51.22
差	-0.62	-1.02

中2女子	宮城県	全国
H30	47.08	47.37
R5	45.71	45.65
差	-1.37	-1.72

○20mシャトルラン(回)

小5男子	宮城県	全国
H30	50.11	52.15
R5	45.66	46.92
差	-4.45	-5.23

小5女子	宮城県	全国
H30	40.78	41.88
R5	35.40	36.80
差	-5.38	-5.08

中2男子	宮城県	全国
H30	83.93	86.06
R5	76.60	78.07
差	-7.33	-7.99

中2女子	宮城県	全国
H30	57.60	59.87
R5	48.39	50.70
差	-9.21	-9.17

○持久走(秒)

小5男子	宮城県	全国
H30		
R5		
差		

小5女子	宮城県	全国
H30		
R5		
差		

中2男子	宮城県	全国
H30	401.14	392.65
R5	420.20	409.02
差	19.06	16.37

中2女子	宮城県	全国
H30	292.84	286.85
R5	315.54	306.26
差	22.70	19.41

○50m走(秒)

小5男子	宮城県	全国
H30	9.47	9.37
R5	9.58	9.48
差	0.11	0.11

小5女子	宮城県	全国
H30	9.66	9.60
R5	9.79	9.71
差	0.13	0.11

中2男子	宮城県	全国
H30	7.99	7.99
R5	7.99	8.01
差	0.00	0.02

中2女子	宮城県	全国
H30	8.85	8.78
R5	9.02	8.95
差	0.17	0.17

○立ち幅跳び(cm)

小5男子	宮城県	全国
H30	148.83	152.24
R5	148.30	151.13
差	-0.53	-1.11

小5女子	宮城県	全国
H30	143.51	145.94
R5	140.95	144.29
差	-2.56	-1.65

中2男子	宮城県	全国
H30	195.38	195.62
R5	198.25	197.02
差	2.87	1.40

中2女子	宮城県	全国
H30	167.24	170.26
R5	164.56	166.34
差	-2.68	-3.92

○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
R5	21.12	20.52
差	-1.80	-1.63

小5女子	宮城県	全国
H30	13.87	13.77
R5	13.34	13.22
差	-0.53	-0.55

中2男子	宮城県	全国
H30	19.75	20.55
R5	20.13	20.40
差	0.38	-0.15

中2女子	宮城県	全国
H30	12.12	12.98
R5	11.76	12.43
差	-0.36	-0.55

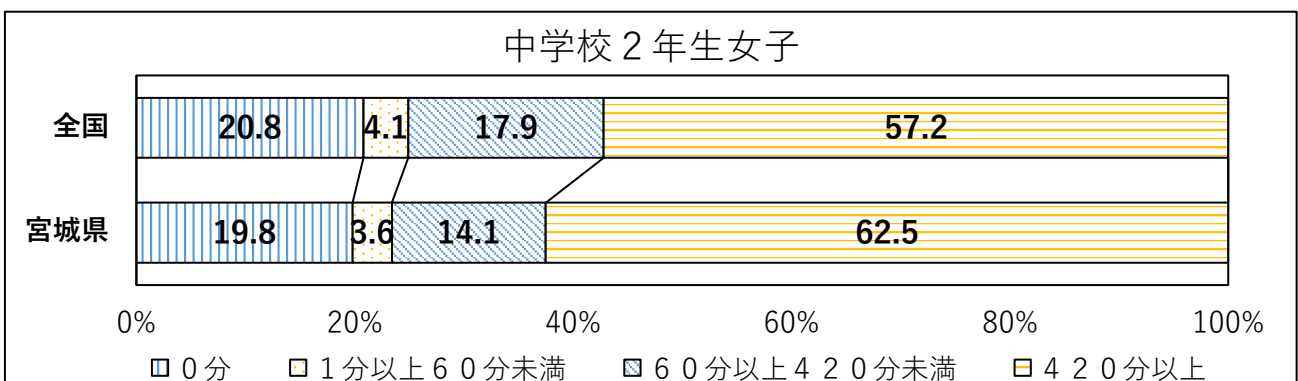
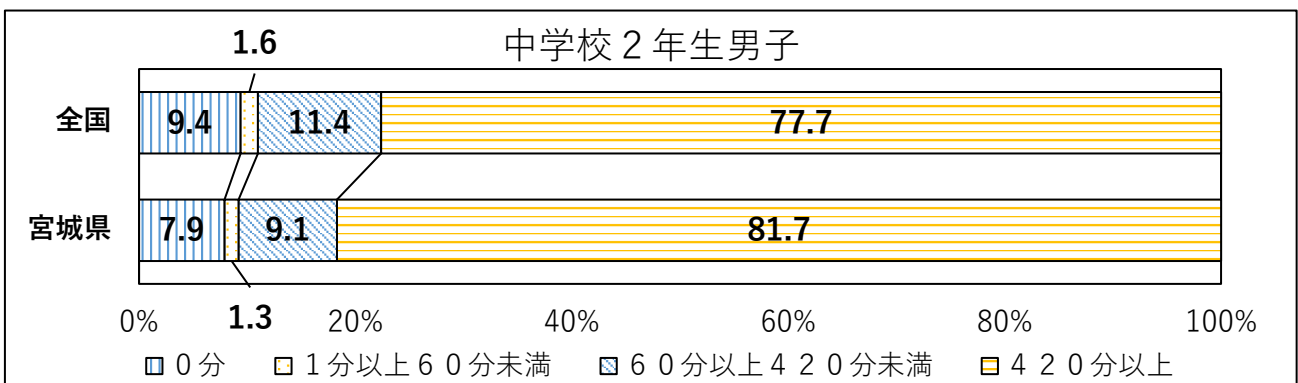
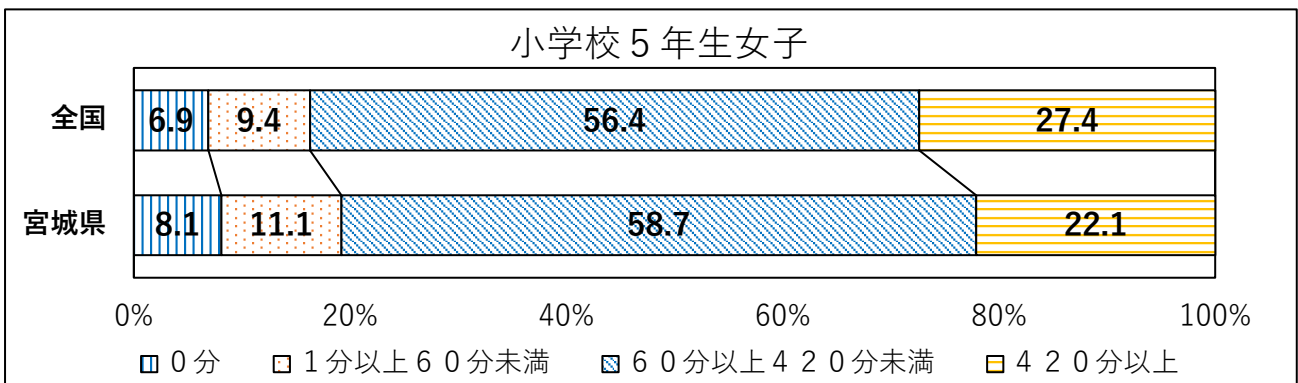
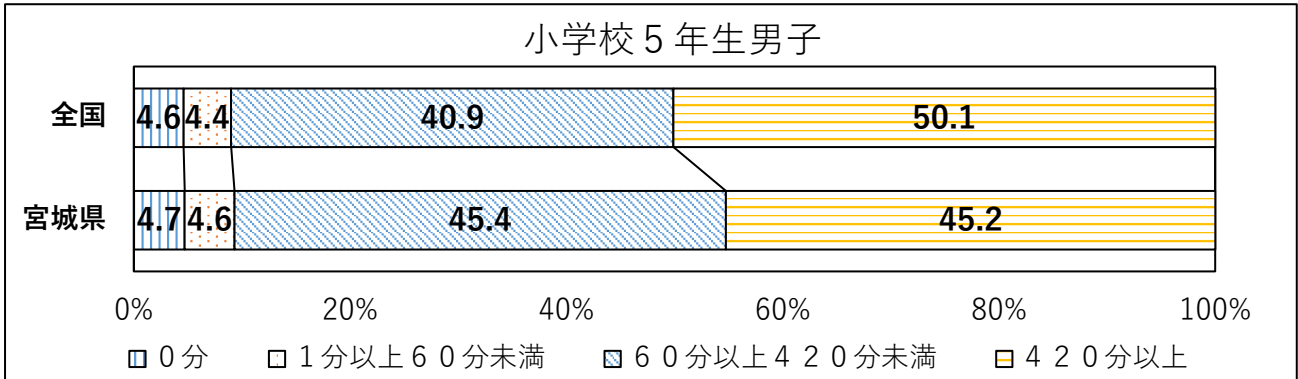
【質問紙調査の傾向】

宮城県全体（仙台市を含む）

一週間の総運動時間の状況

- 小学校5年生男女については、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。
- 中学校2年生男女については、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。

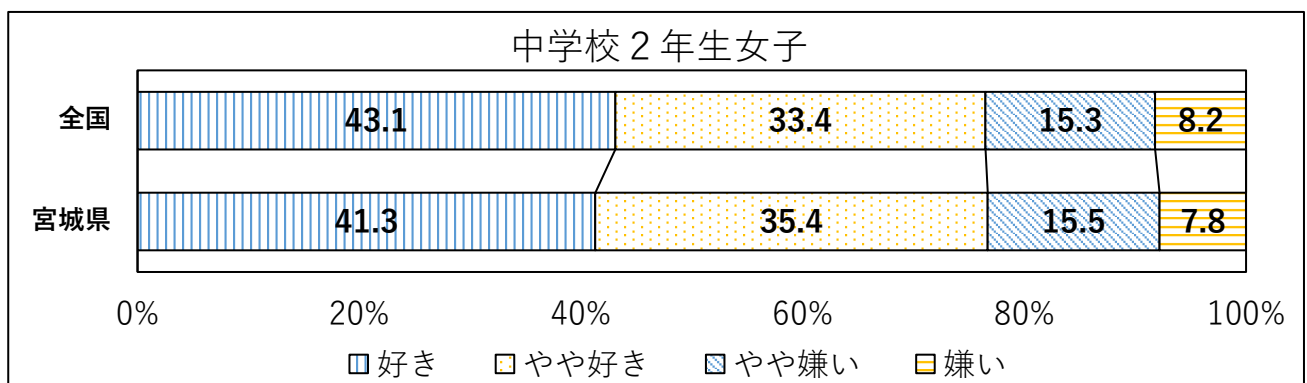
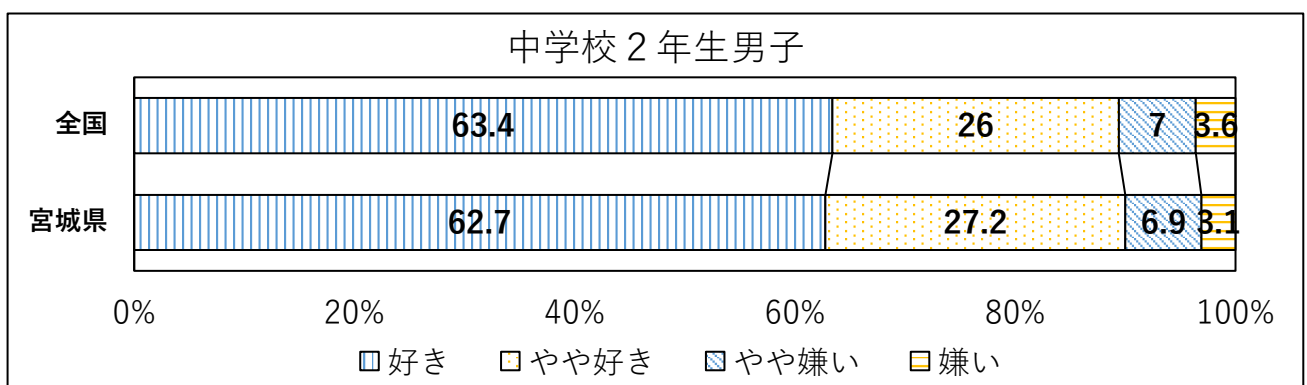
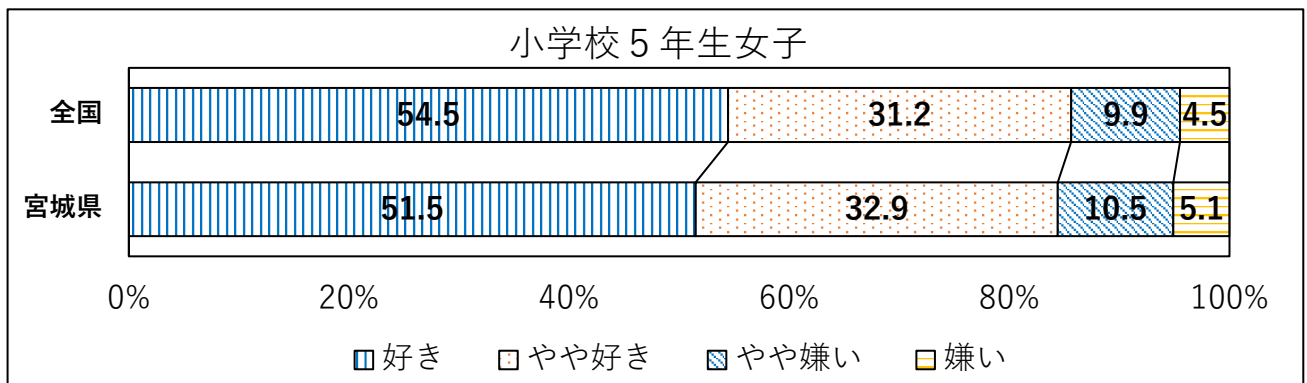
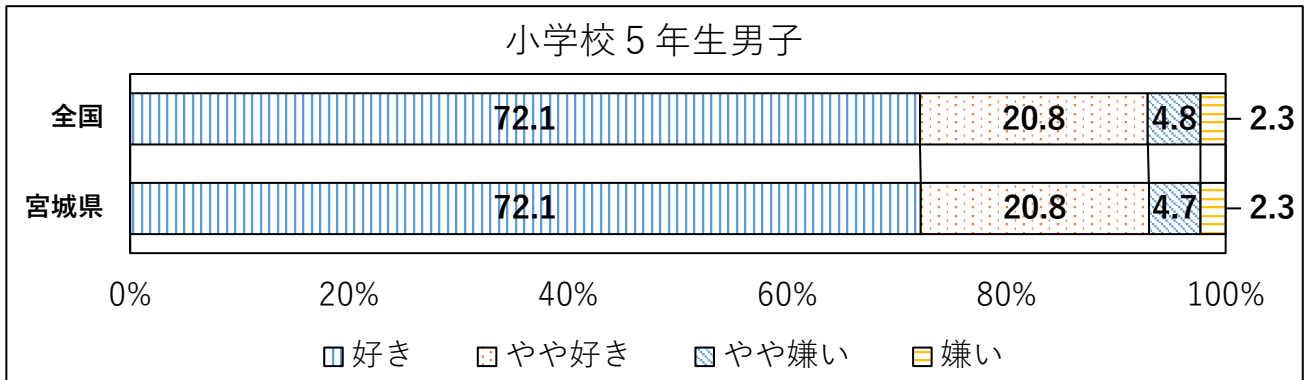


運動やスポーツに対する意識

宮城県全体（仙台市を含む）

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・やや好き」と回答した小学校5年生・中学校2年生男子の割合は、昨年度よりも増加したが、女子は小学校5年生・中学校2年生とも低下した。
- 男子の方が運動を好む傾向にあり、男女の意識の差は全国・宮城県ともに同じ傾向を示している。

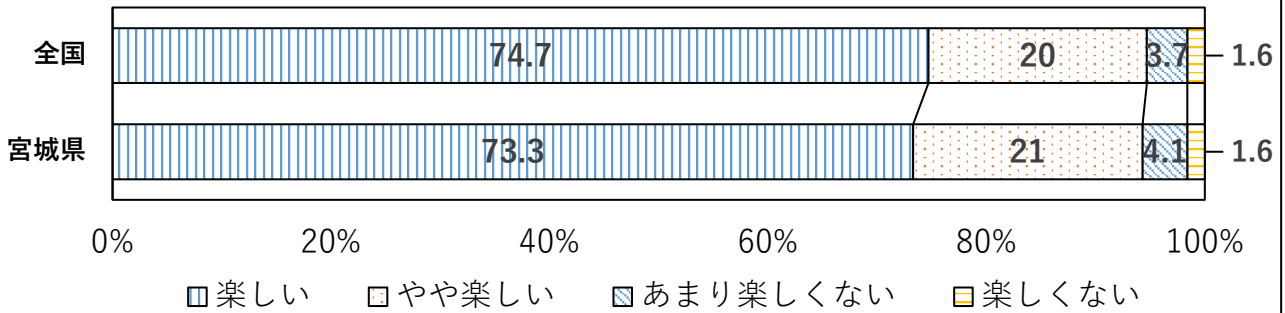


②体育の授業は楽しいですか。

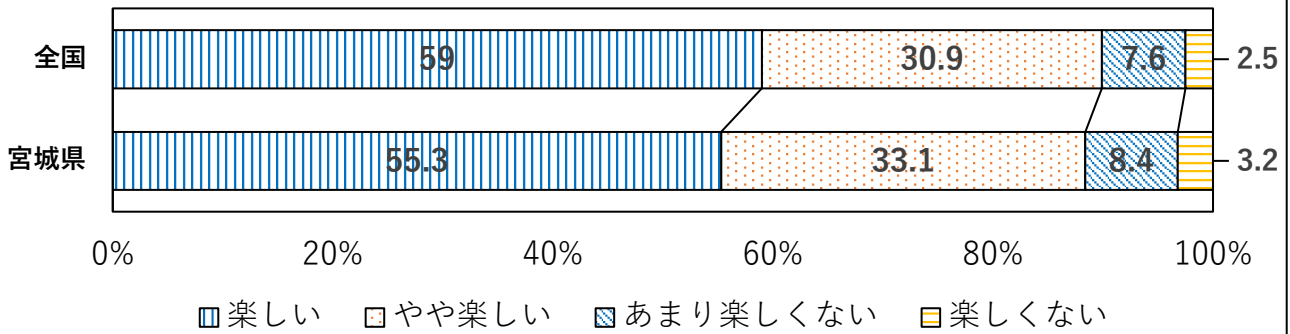
宮城県全体（仙台市を含む）

- 「体育の授業は楽しい・やや楽しい」と回答した小学校5年生男女の割合は、全国値よりも低くなっているが、中学校2年生男女では全国値よりも高くなっている。
- 男子の方が楽しいと回答する割合が高く、男女の意識の差は、全国・宮城県ともに同じ傾向を示している。

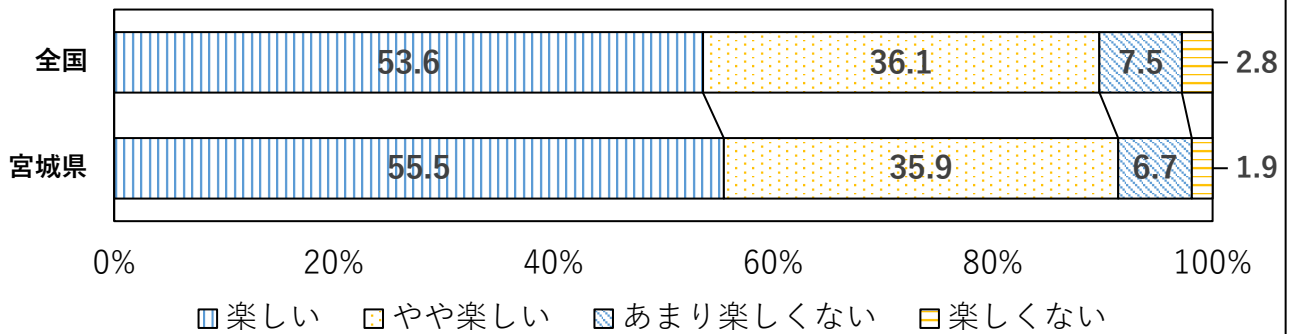
小学校5年生男子



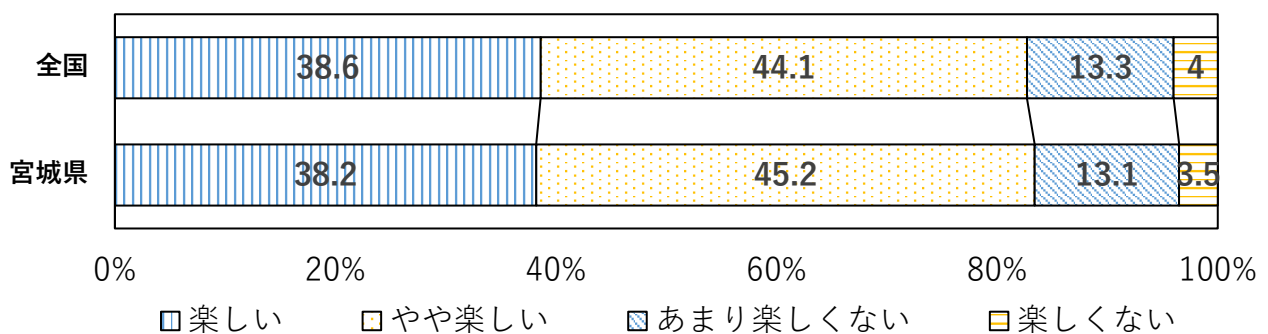
小学校5年生女子



中学校2年生男子



中学校2年生女子



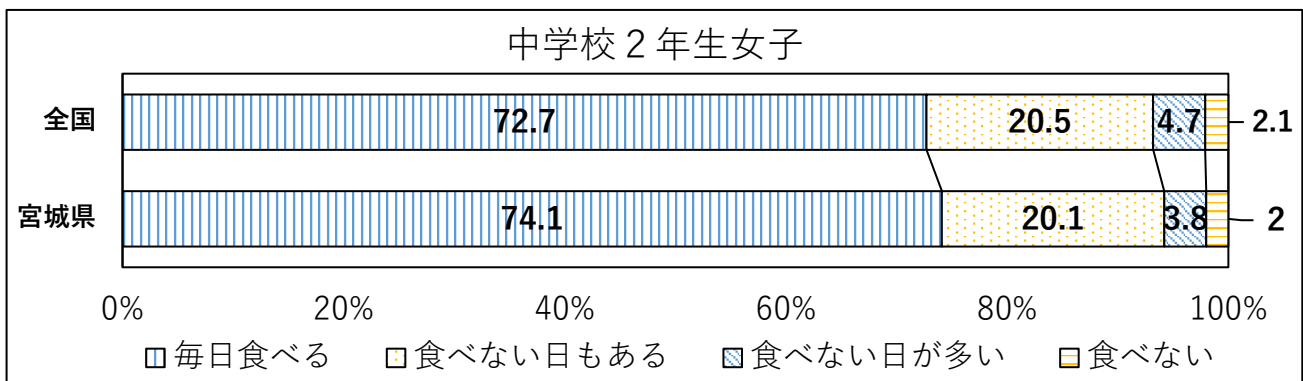
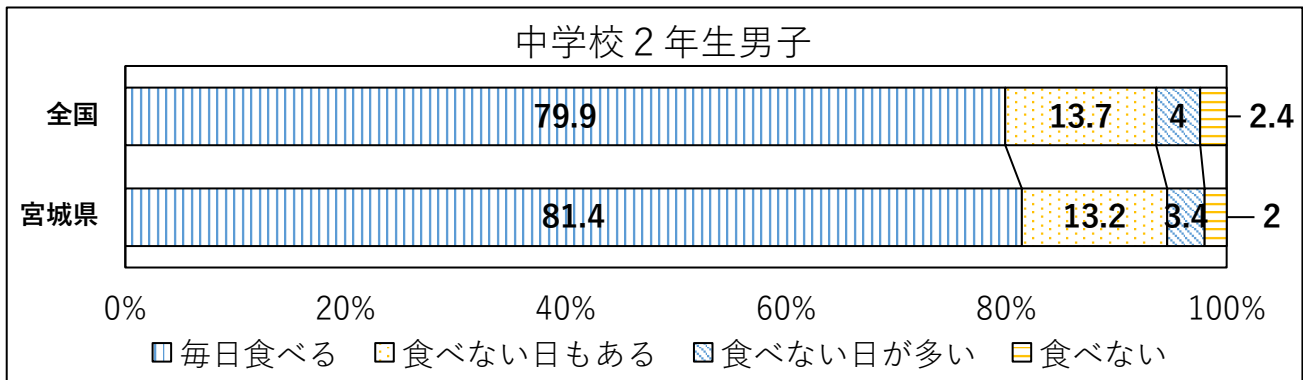
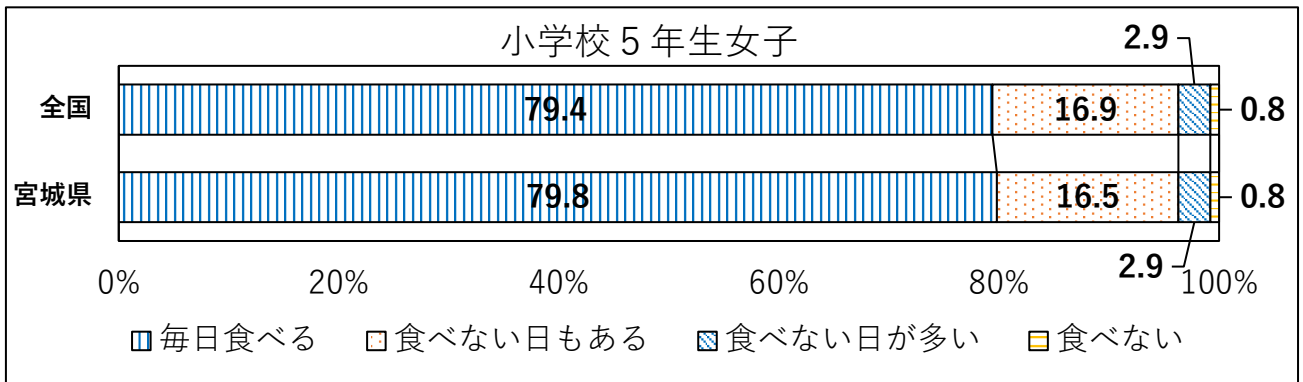
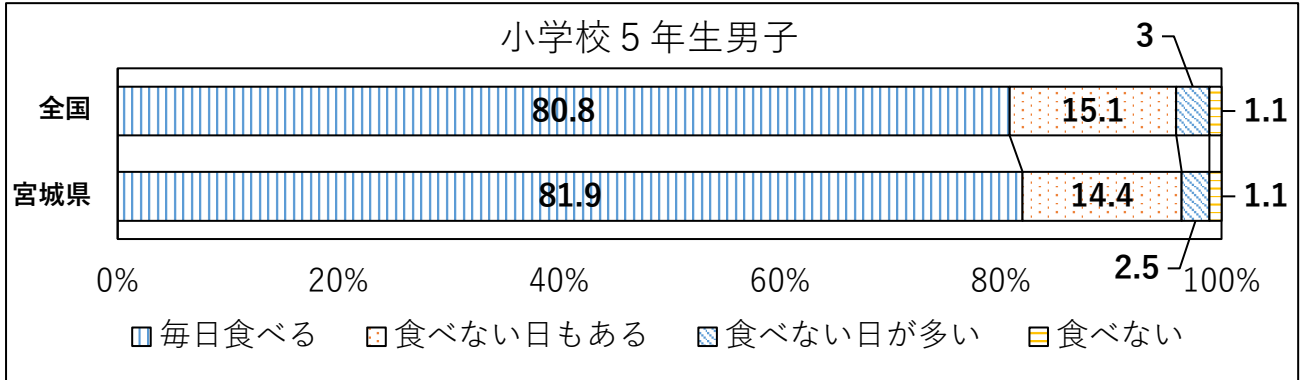
食事の状況

①朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)

宮城県全体(仙台市を含む)

○「朝食を毎日食べる」については、小中学校男女ともに、全国と比較して高い割合である。

○中学校2年生女子については、他と比較して「食べない日もある」の割合が高い。



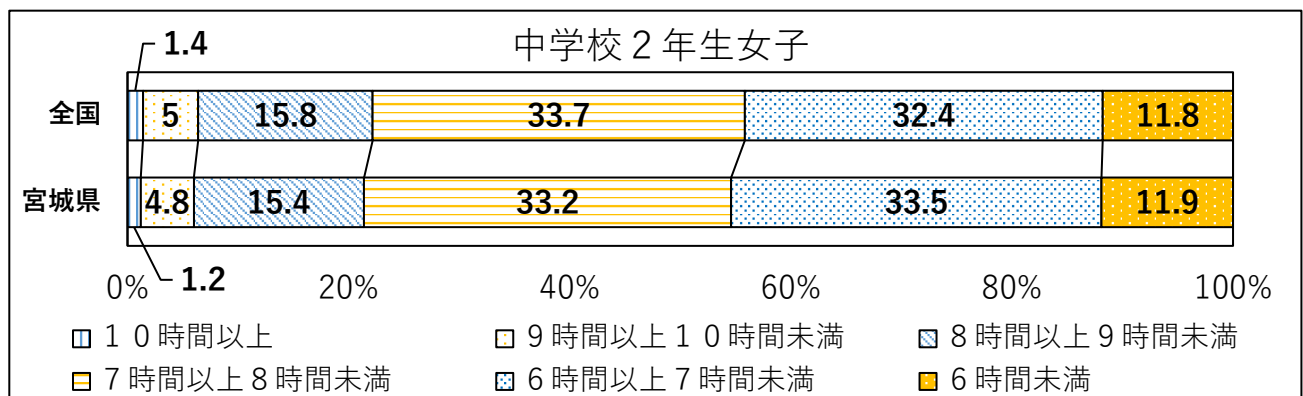
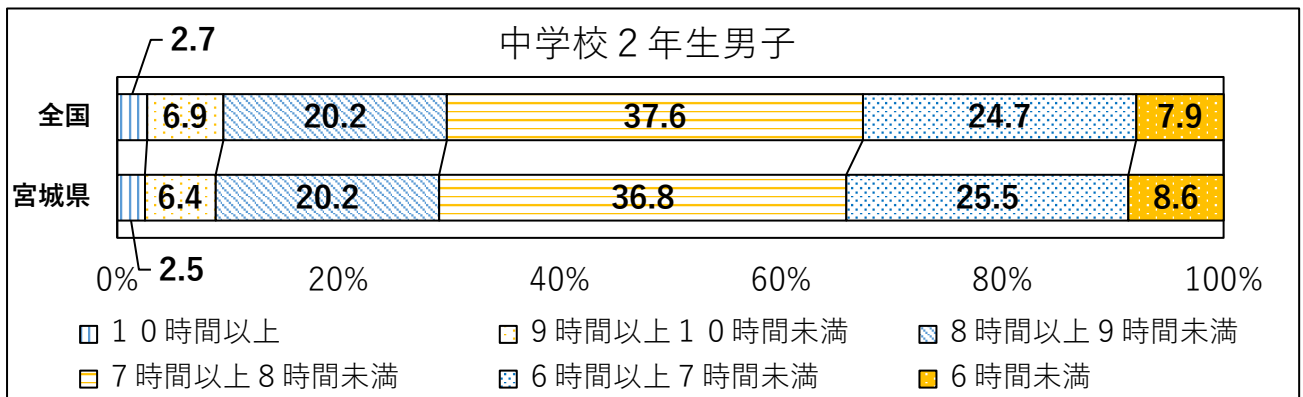
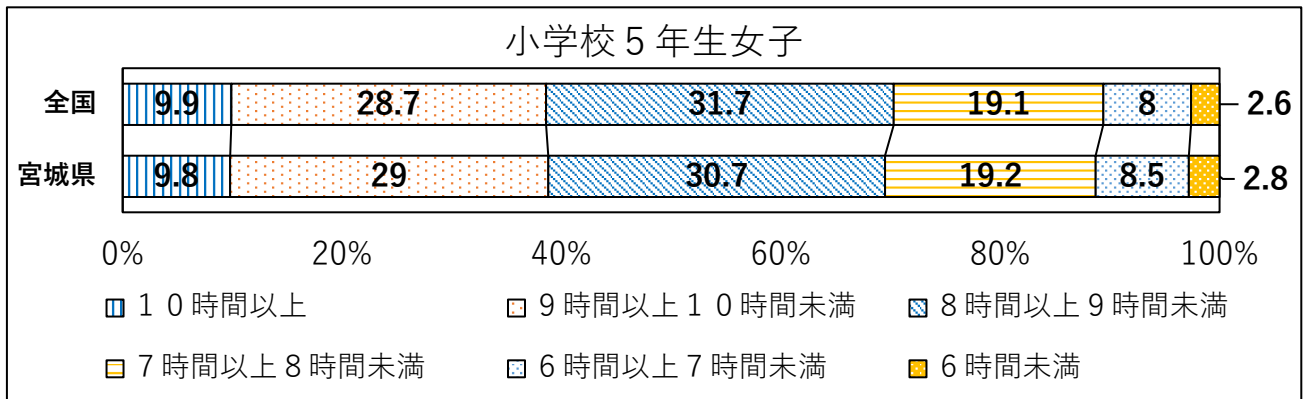
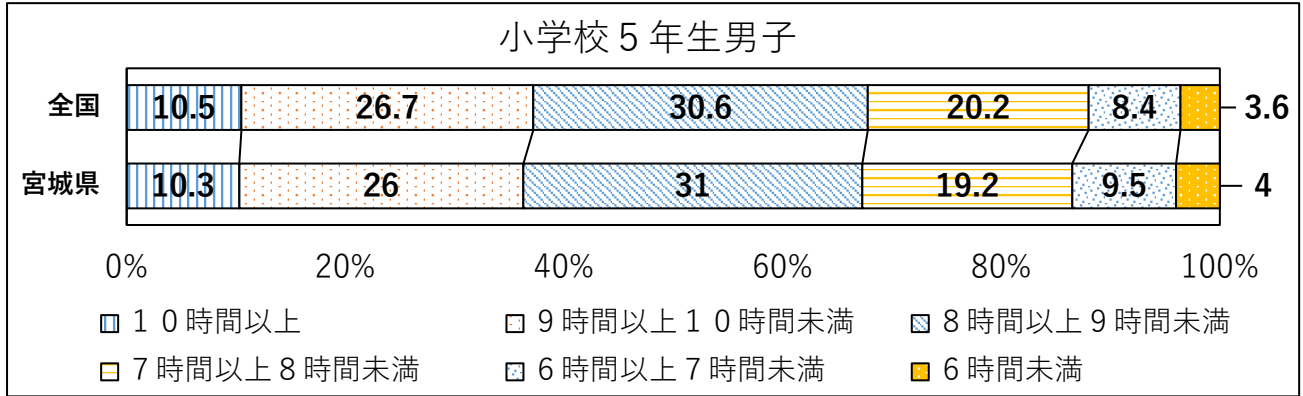
睡眠の状況

②毎日どれくらい寝ていますか。

宮城県全体（仙台市を含む）

○睡眠時間については、全国と比較して小中学校ともに大きな差はない。

○中学校2年生女子の4割以上が睡眠時間が7時間未満となっている。

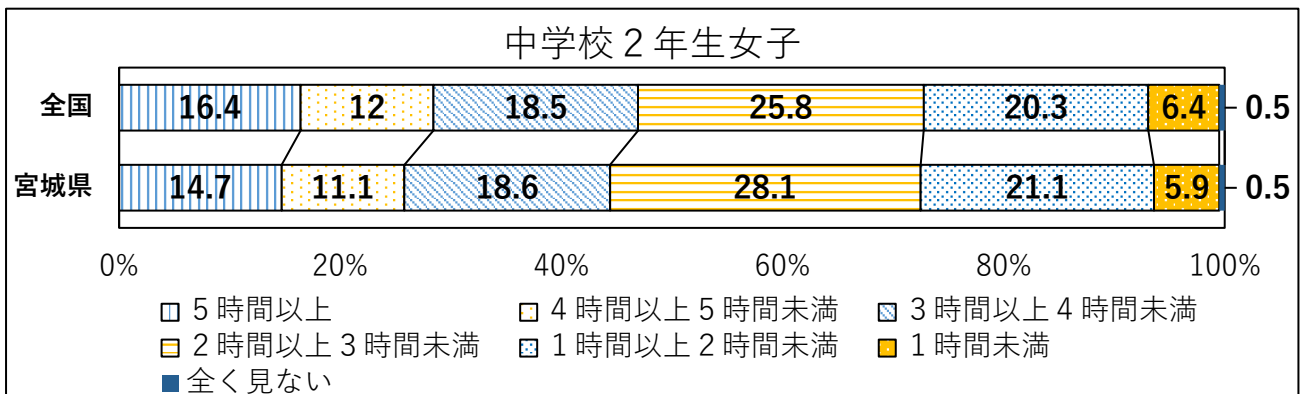
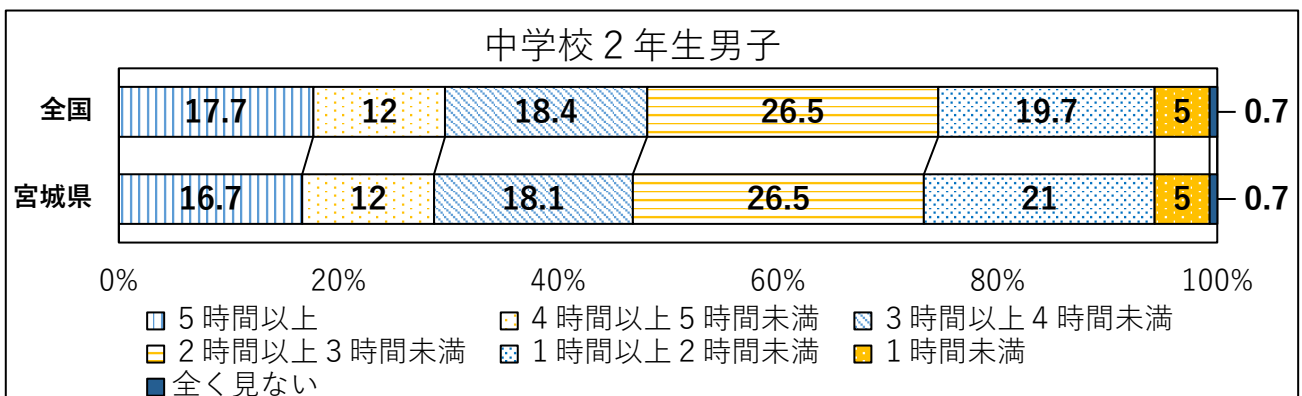
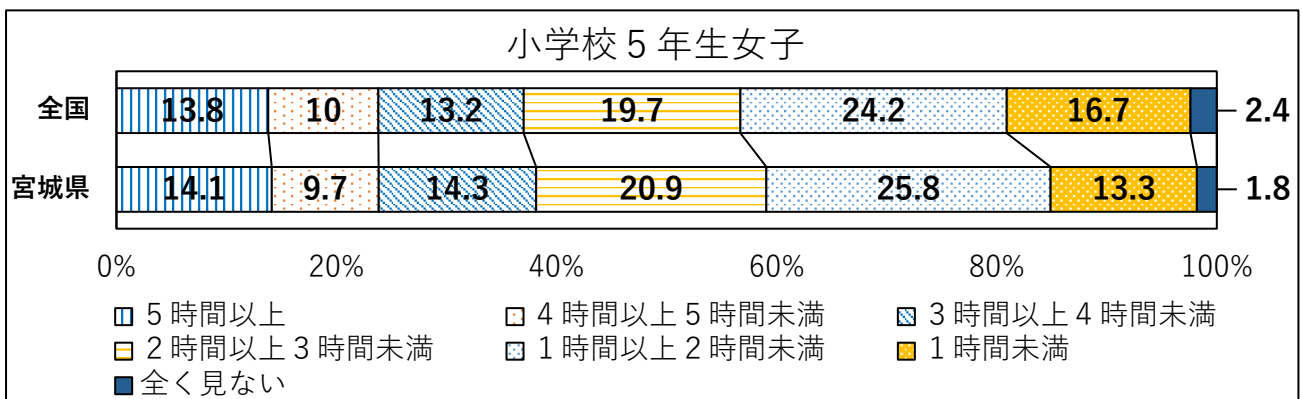
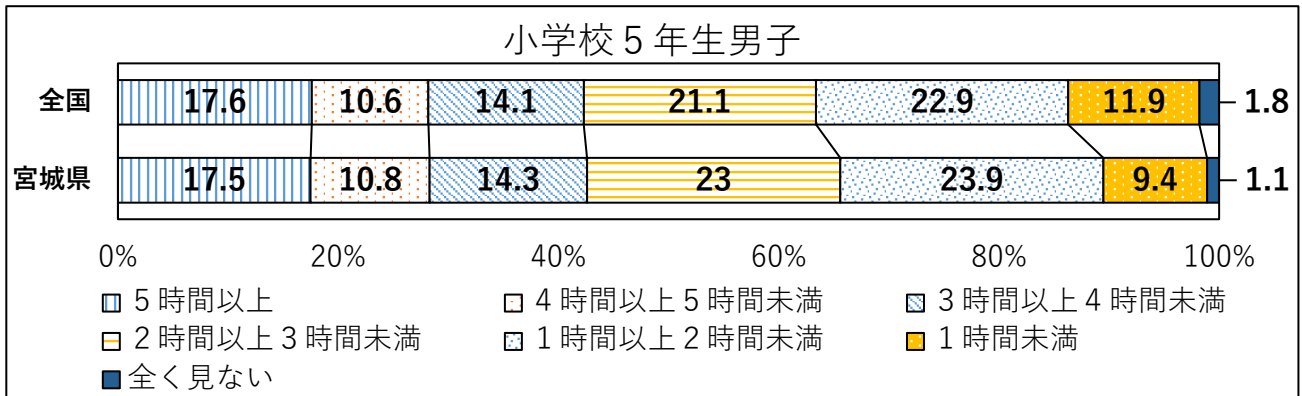


スクリーンタイム 宮城県全体（仙台市を含む）

○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、小学校5年生男女は3時間以上の割合が高い。小学校5年生女子の3時間以上の割合が、昨年度より増えている。

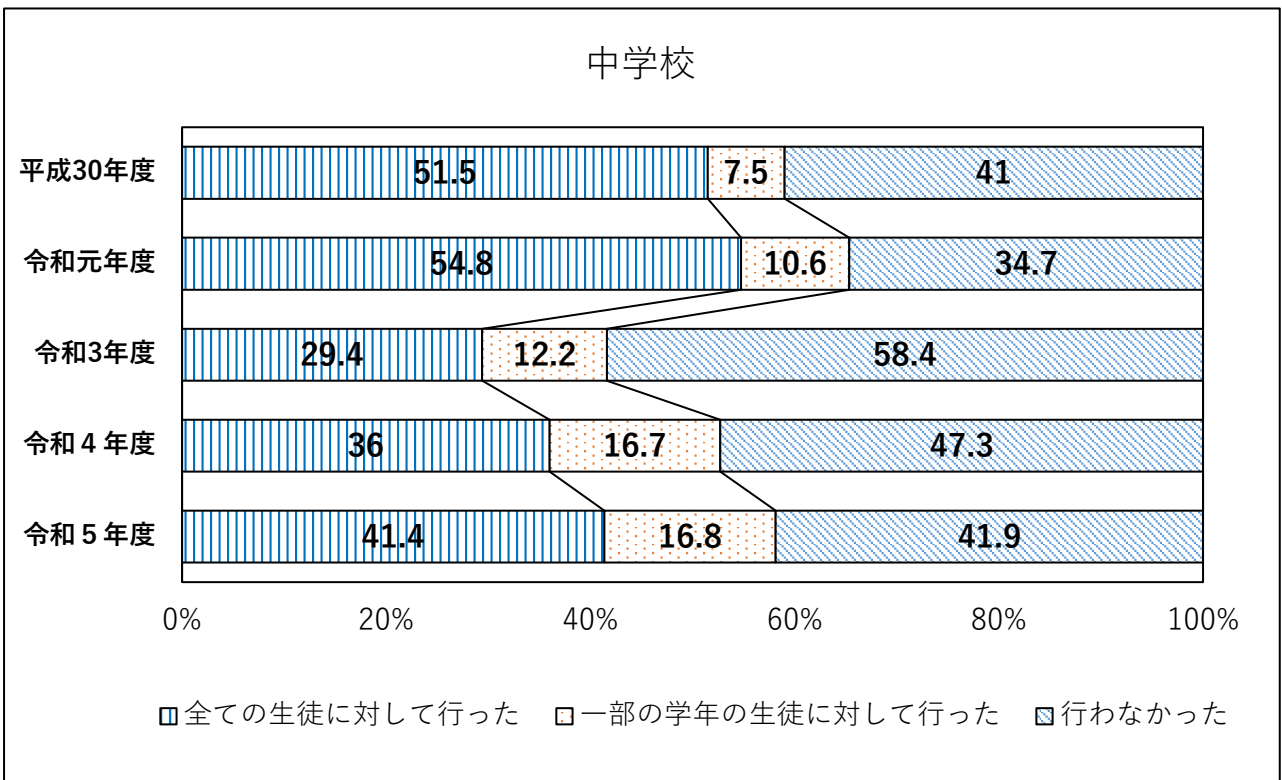
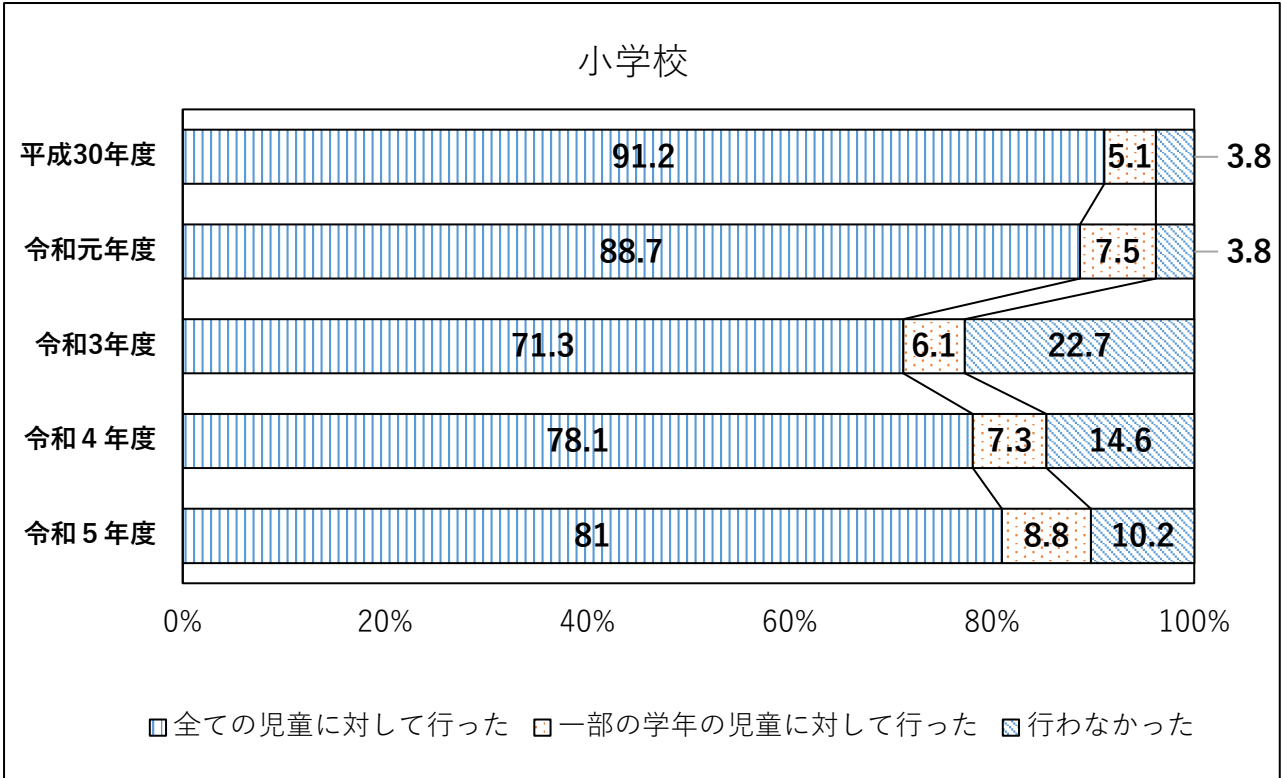
○全国と比較して中学校2年生男女は、3時間以上の割合は低い、5時間以上の割合は昨年度より増えている。



学校による授業以外の取組状況

宮城県全体（仙台市を含む）

○小中学校ともに、前年度の活動として体育の授業以外で体力向上の取組を行った学校が増加したが、コロナ禍前の水準にはまだ戻っていない。



活動の内容（複数回答可）

宮城県全体（仙台市を含む）

- 小学校ではなわとびやランニング取り組んでいる学校が多く、運動遊びやボール運動を実施している学校もある。
- 中学校では、ランニングに取り組んでいる学校が多く、他の種目については概ね同程度の割合である。

