

令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果概要について

三重県教育委員会事務局
保健体育課 学校体育班

全国の小学校5年生男女と中学校2年生男女の全ての種別において、全員を対象とした「全国体力・運動能力、運動習慣等調査（悉皆）」が、令和7年4月から7月までの間に実施されました。

令和7年度の本県公立小中学校の実施状況及び結果の概要は、以下のとおりです。

※本調査は、平成20年度より実施、平成22・24年度は抽出調査、平成23年度・令和2年度は未実施。

I 実施状況

校種（学校数）	参加校数	参加児童生徒数
小学校（357校）	337校	12,937人
中学校（169校）	150校	12,787人

※参加校数：小（335/339校）、義務教育学校（1/1校）、特別支援学校小学部（1/17校）
中（148/149校）、義務教育学校（1/1校）、特別支援学校中学部（1/18校）、
県立中学校（0/1校）

※該当学年の児童生徒数が0人等で実施できない学校は、参加校数から除いています。特別支援学校等に在籍している児童生徒については、障がいの状態等を考慮して参加の判断をしています。

II 結果の概要

1 【実技に関する調査結果】

- ・本県の体力合計点（実技8種目の成績を1点から10点に得点化し、合計した得点）を全国と比較すると、小学校男子及び中学校男女は上回りましたが、小学校女子は下回りました。（昨年度は中学校男子は上回り、小学校男女及び中学校女子は下回りました。）種目別に比較すると、小・中学校男女合わせて34種目中18種目が上回り、1種目が同値、15種目が下回りました。（昨年度は12種目が上回り、1種目が同値、21種目が下回りました。）
- ・令和7年度と令和6年度における本県の体力合計点を比較すると、全ての種別において上回りました。種目別に比較すると、小・中学校男女合わせて34種目中26種目が上回り、1種目が同値、7種目が下回りました。（昨年度は11種目が上回り、1種目が同値、22種目が下回りました。）

2 【運動習慣・運動意識・生活習慣調査結果】

- ・運動習慣については、体育の授業を除く1週間の総運動時間420分以上の本県の児童生徒の割合を、全国と比較すると、小学校男女は下回りましたが、中学校男女は上回りました。

また、令和6年度の本県と比較すると、全ての種別において下回るとともに、減少傾向が続いています。

- ・運動意識については、「運動やスポーツをすることは好き」「体育・保健体育の授業は楽しい」「将来、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい」と回答した本県の児童生徒の割合を、全国と比較すると、全ての種別において上回りました。また、令和6年度の本県と比較すると、「運動やスポーツをすることは好き」の項目のみ、全ての種別において上回りました。
- ・生活習慣については、「朝食を毎日食べる」と回答した本県の児童生徒の割合を、全国と比較すると、全ての種別において下回りましたが、令和6年度の本県と比較すると、小学校男女及び中学校男子においては上回りました。

「睡眠時間が8時間以上」と回答した本県の児童生徒の割合は、全国及び令和6年度の本県と比較すると、全ての種別において上回りました。

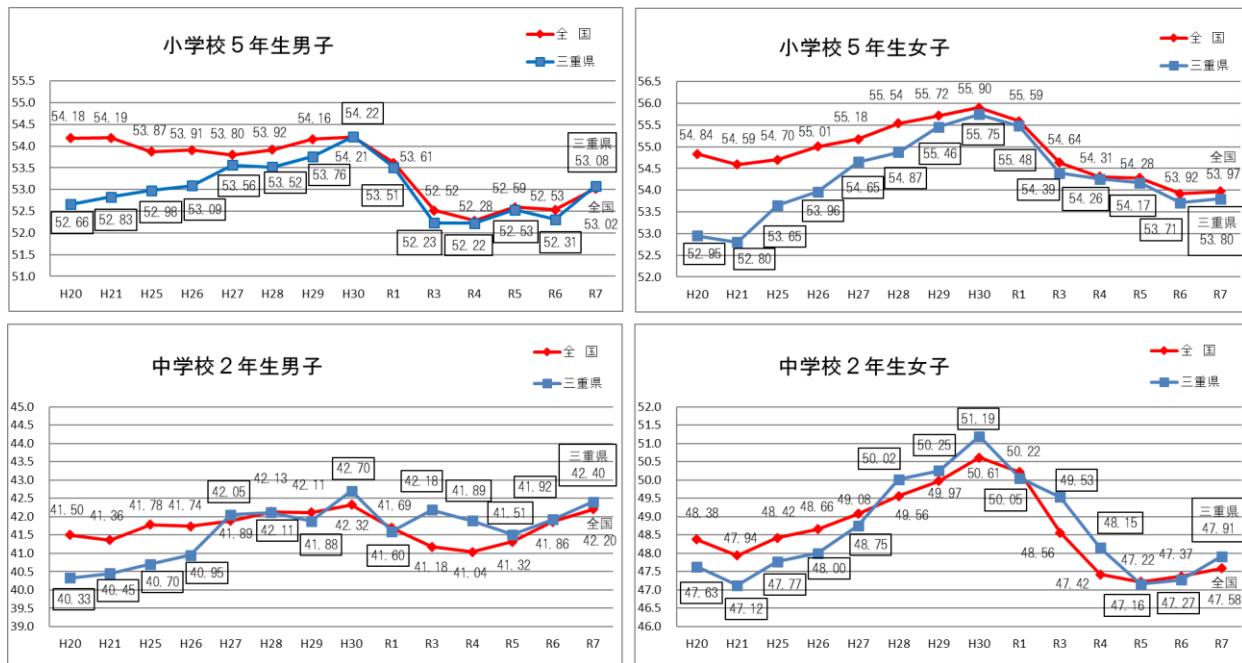
「平日のスクリーンタイムが4時間以上」と回答した本県の児童生徒の割合は、全国と比較すると、小学校男子のみ低くなり、改善が見られました。また、令和6年度の本県と比較すると、小学校男女及び中学校男子に改善が見られました。

III 結果の詳細

1 【実技に関する調査結果】

(1) 本調査開始（平成 20 年度）以降の体力合計点の経年変化について

※平成 22・24 年度は抽出調査、平成 23 年度は東日本大震災の影響、令和 2 年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止による臨時休業の影響で実施されなかったため、除外しています。



①令和 7 年度の本県と全国の比較

小学校男子	+ 0.06	小学校女子	- 0.17
中学校男子	+ 0.20	中学校女子	+ 0.33

②状況

- 令和 7 年度の本県と全国を比較すると、小学校男子及び中学校男女は上回りましたが、小学校女子は下回りました。
- 令和 7 年度と令和 6 年度の本県を比較すると、全ての種別において上回りました。
- 小学校男子においては、令和 6 年度の本県を上回るとともに、全国を上回りました。（平成 30 年度以来 2 回目）
- 小学校女子においては、平成 30 年度のピーク時以降下り続けていましたが、令和 6 年度の本県を上回りました。
- 中学校男女においては、令和 5 年度以降上昇し続けています。

③総括・今後について

体力合計点においては、長年の課題であった小学校女子が上昇するなど、全ての種別において昨年度を上回りました。体力向上については、今年度より一部の小学校において先進的に「遊びの要素を取り入れた楽しんで取り組める運動（体力向上トライアル運動）」を取り組み始めており、今後、県内全ての小学校に展開し、将来的には中学校へと普及・推進を図るなど、一層の充実を目指します。さらに、子どもたちが運動に親しみ、自主的な運動実施のきっかけにつながるような体育の授業改善に向け、教員の指導力向上を図る研修会を充実します。

(2) 令和7年度(本年度)の体力テスト種目別及び体力合計点の結果について
 ○小学校5年生の平均値

調査種目	男子			女子		
	R7年度	R7年度	R6年度	R7年度	R7年度	R6年度
	三重県	全国	三重県	三重県	全国	三重県
握力 (kg)	↑ 16. 20	15. 96	16. 03	↓ 15. 72	15. 61	15. 85
上体起こし (回)	↑ 18. 96	19. 46	18. 39	↑ 17. 85	18. 36	17. 40
長座体前屈 (cm)	↑ 33. 79	33. 88	33. 67	↑ 38. 20	38. 15	38. 01
反復横とび (点)	↑ 41. 86	40. 89	41. 07	↑ 39. 78	38. 70	39. 28
20mシャトルラン(回)	↑ 47. 88	47. 94	46. 52	↑ 36. 21	36. 85	36. 06
50m走 (秒)	↑ 9. 52	9. 46	9. 54	↓ 9. 89	9. 77	9. 86
立ち幅とび (cm)	↑ 151. 22	150. 93	150. 46	↓ 142. 34	142. 34	143. 43
ソフトボール投げ (m)	↑ 21. 14	21. 06	20. 68	↓ 13. 22	13. 11	13. 40
体力合計点※ (点)	↑ 53. 08 (R6: 52. 53)	53. 02	52. 31	↑ 53. 80 (R6: 53. 92)	53. 97	53. 71

↑ : 全国を上回る ↑ : 令和6年度の三重県を上回る ↓ : 令和6年度の三重県を下回る

※体力合計点: 各調査種目(8種目)の成績を1点から10点に得点化し、合計した得点

※50m走は、記録(秒)が速い(数値が低い)方が、得点は高くなります。

①令和6年度と令和7年度の体力合計点の比較

		R 6→R 7		R 6→R 7
全国	小学校男子	+0. 49	小学校女子	+0. 05
三重県	小学校男子	+0. 77	小学校女子	+0. 09

②状況

男子は8種目全て、女子は4種目が令和6年度から改善が見られました。しかし、上体起こし、20mシャトルラン、50m走は男女とも全国を下回っていることから、筋力、筋持久力、全身持久力、スピードについては、各分野の底上げに取り組みつつ、特に注力する必要があります。

・体力合計点における全国平均値との比較

男子は0.06ポイント上回り、女子は0.17ポイント下回りました。

・各種目における全国平均値との比較

男子は握力、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げの4種目、女子は握力、長座体前屈、反復横とび、ソフトボール投げの4種目において全国を上回りました。全国を上回った種目数: 8/16種目 (R6: 7/16種目)

・昨年度の本県との比較

体力合計点は、男子は0.77ポイント、女子は0.09ポイント上回りました。種目別に見ると、男子は8種目すべて、女子は上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルランの4種目において上回りました。昨年度の本県を上回った種目数: 12/16種目 (R6: 1/16種目)

○中学校2年生の平均値

調査種目	男子			女子		
	R7年度 三重県	R7年度 全国	R6年度 三重県	R7年度 三重県	R7年度 全国	R6年度 三重県
握力 (kg)	↑ 29. 07	28. 95	28. 87	↑ 23. 18	23. 15	23. 14
上体起こし (回)	↑ 25. 69	26. 09	25. 47	↑ 21. 24	21. 70	20. 83
長座体前屈 (cm)	↑ 45. 51	45. 12	43. 99	↑ 47. 44	46. 99	46. 28
反復横とび (点)	↑ 52. 44	51. 64	52. 37	46. 44	45. 74	46. 44
持久走 (秒)	↑ 416. 41	409. 25	419. 18	↑ 315. 23	309. 66	317. 23
20mシャトルラン (回)	↑ 77. 37	78. 82	77. 35	↓ 50. 05	50. 60	50. 06
50m走 (秒)	↓ 8. 02	8. 00	7. 99	↓ 9. 05	8. 97	9. 01
立ち幅とび (cm)	↑ 198. 53	197. 51	197. 34	↑ 166. 58	166. 44	165. 79
ハンドボール投げ (m)	↑ 21. 11	20. 74	20. 82	↑ 12. 69	12. 43	12. 54
体力合計点※ (点)	↑ 42. 40 (R6: 41. 86)	42. 20	41. 92	↑ 47. 91 (R6: 47. 37)	47. 58	47. 27

↑ : 全国を上回る
 ↑ : 令和6年度の三重県を上回る
 ↓ : 令和6年度の三重県を下回る

※持久走と20mシャトルランについては、どちらかを選択して実施
 ※体力合計点：各調査種目（8種目）の成績を1点から10点に得点化し、合計した得点

※持久走及び50m走は、記録（秒）が速い（数値が低い）方が、得点は高くなります。

①令和6年度と令和7年度の体力合計点の比較

		R 6 → R 7		R 6 → R 7
全国	中学校男子	+ 0. 34	中学校女子	+ 0. 21
三重県	中学校男子	+ 0. 48	中学校女子	+ 0. 64

②状況

男女とも多くの種目において、令和6年度から改善が見られました。しかし、上体起こし、持久走、20mシャトルラン、50m走は男女とも全国を下回っていることから、筋力、筋持久力、全身持久力、スピードについては、各分野の底上げに取り組みつつ、特に注力する必要があります。

・体力合計点における全国平均値との比較

男子は0.20ポイント、女子は0.33ポイント上回りました。

・各種目における全国平均値との比較

男子は握力、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、ハンドボール投げの5種目、女子は握力、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、ハンドボール投げの5種目において全国を上回りました。全国を上回った種目数：10/18種目（R6: 5/18種目）

・昨年度の本県との比較

体力合計点は、男子は0.48ポイント、女子は0.64ポイント上回りました。種目別に見ると、男子は、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走、20mシャトルラン、立ち幅とび、ハンドボール投げの8種目、女子は、握力、上体起こし、長座体前屈、持久走、立ち幅とび、ハンドボール投げの6種目において上回りました。昨年度の本県を上回った種目数：14/18種目（R6: 10/18種目）

2 【運動習慣・運動意識・生活習慣調査結果】

(1) 運動習慣・運動意識・生活習慣の状況について

○小学校5年生の割合

調査内容		男子			女子				
		R7年度	R7年度	R6年度	R7年度	R7年度	R6年度		
		三重県	全 国	三重県	三重県	全 国	三重県		
運動習慣	体育の授業を除く1週間の総運動時間420分以上 (%)	↓	46.5	48.1	49.3	↓	24.3	26.5	27.9
運動意識	運動やスポーツをすることは好き (%)	↑	74.4	72.7	73.9	↑	55.9	54.1	55.7
	体育の授業は楽しい (%)	↓	76.4	73.7	77.2	↓	59.6	56.9	61.5
	将来、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい (%)	↓	64.4	64.2	66.7	↓	52.6	51.2	55.9
生活習慣	朝食を毎日食べる (%)	↑	81.6	82.5	78.4	↑	78.4	80.4	76.5
	睡眠時間が8時間以上 (%)	↑	73.2	71.8	69.6	↑	74.5	73.7	72.7
	平日のスク린タイムが4時間以上 (%)	↑	27.3	27.4	31.1	↑	23.4	22.8	26.7

↑ : 全国を上回る ↓ : 令和6年度の三重県を上回る ↘ : 令和6年度の三重県を下回る

※平日のスクリーンタイム（学習以外で、1日当たりのテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等の画面を見る時間）については、数値が低い方を良好な評価とします。

○中学校2年生の割合

調査内容		男子			女子				
		R7年度	R7年度	R6年度	R7年度	R7年度	R6年度		
		三重県	全 国	三重県	三重県	全 国	三重県		
運動習慣	体育の授業を除く1週間の総運動時間420分以上 (%)	↓	79.3	76.6	81.1	↓	63.1	55.7	64.2
運動意識	運動やスポーツをすることは好き (%)	↑	68.4	66.4	66.4	↑	44.9	43.0	43.1
	保健体育の授業は楽しい (%)	↑	63.4	56.8	62.4	↓	41.9	38.0	42.9
	将来、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい (%)	↑	62.7	61.9	61.0	↑	42.8	41.2	40.5
生活習慣	朝食を毎日食べる (%)	↑	81.0	81.9	80.2	↓	73.8	74.4	74.6
	睡眠時間が8時間以上 (%)	↑	39.7	38.1	36.6	↑	31.1	28.4	28.2
	平日のスクリーンタイムが4時間以上 (%)	↑	33.3	30.0	33.7	↓	32.0	29.2	31.6

↑ : 全国を上回る ↓ : 令和6年度の三重県を上回る ↘ : 令和6年度の三重県を下回る

※平日のスクリーンタイム（学習以外で、1日当たりのテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等の画面を見る時間）については、数値が低い方を良好な評価とします。

①状況

- ・運動習慣については、体育の授業を除く1週間の総運動時間420分以上の本県の児童生徒の割合を、全国と比較すると、小学校男女は下回りましたが、中学校男女は上回りました。また、令和6年度の本県と比較すると、全ての種別において下回るとともに、減少傾向が続いています。
- ・運動意識については、「運動やスポーツをすることは好き」「体育・保健体育の授業は楽しい」「将来、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい」と回答した本県の児童生徒の割合を、全国と比較すると、全ての種別において上回りました。また、令和6年度の本県と比較すると、小学校においては「運動やスポーツをすることは好き」が男女とも上回りましたが、それ以外の項目は下回りました。中学校においては、「保健体育の授業は楽しい」が女子は下回りましたが、それ以外の項目は上回りました。
- ・生活習慣については、「朝食を毎日食べる」と回答した本県の児童生徒の割合を、全国と比較すると、全ての種別において下回りました。また、令和6年度の本県と比較すると、中学校女子だけは下回りました。「睡眠時間が8時間以上」と回答した本県の児童生徒の割合を、全国及び令和6年度の本県と比較すると、全ての種別において上回りました。「平日のスクリーンタイムが4時間以上」と回答した本県の児童生徒の割合を、全国と比較すると、小学校男子のみ低くなり、改善が見られましたが、令和6年度の本県と比較すると、中学校女子だけは改善が見られませんでした。

②総括・今後について

「運動やスポーツをすることは好き」「体育・保健体育の授業は楽しい」といった運動意識は全国よりも継続して高いことから、子どもたちの前向きな気持ちを大切にしながら、良好な運動習慣と生活習慣の形成に取り組むことで、生涯にわたる心身の保持増進と豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を図っていきます。

・「やってみたい」を刺激する魅力的な運動機会の創出

運動習慣については、今年度より新たに取り組んでいる「体力向上トライアル運動」を各小中学校に周知し、学校における運動機会の創出取組である「1学校1運動」の活性化や子どもたちの運動のきっかけづくりにつなげます。

・「楽しい」がさらに深まる質の高い体育・保健体育授業の実現

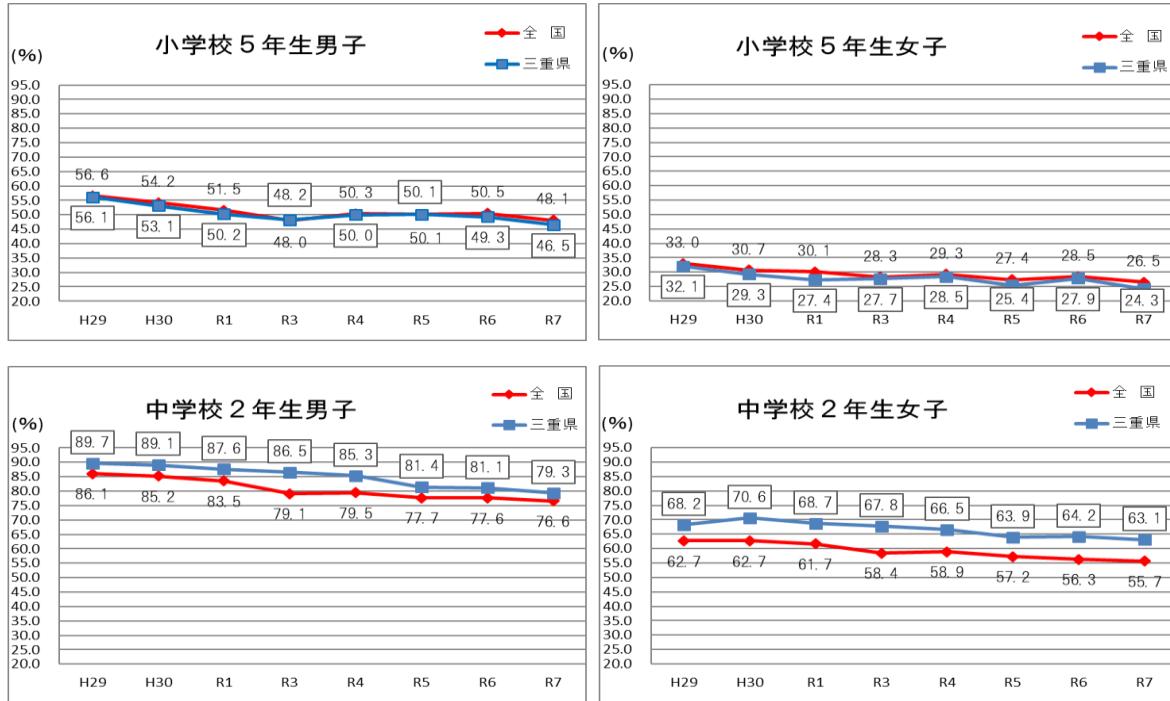
運動意識については、子どもたちが主体的に学び、「わかった」「できた」という喜びを感じられるとともに、多様な楽しみ方や関わり方ができるような体育・保健体育授業の実現に向け、教員の指導力向上を図る研修会を一層充実します。

・体力の土台となる良好な生活習慣の形成に向けて

生活習慣については、子どもたちが自らの生活をマネジメントする力の育成に向けて、「生活習慣チェックシート」等の活用の促進や、朝食の摂取をはじめとする望ましい食習慣の定着に向け、「みえの地物が一番！朝食メニューコンクール」をより一層推進します。

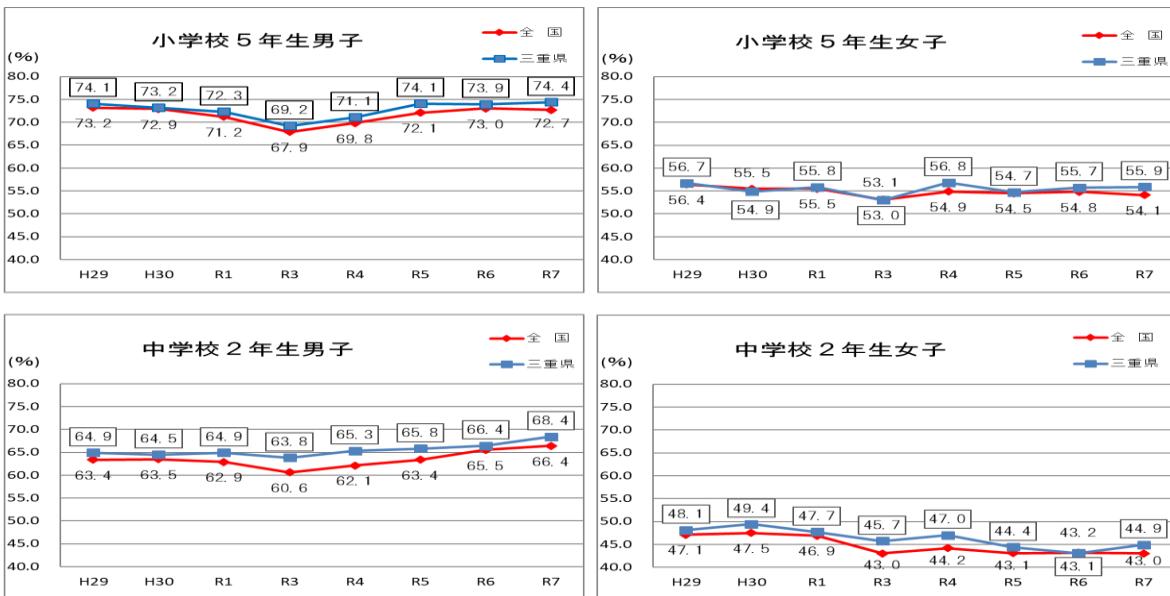
【参考】三重県の児童生徒の運動習慣・運動意識・生活習慣の状況

(1) 体育の授業を除く1週間の総運動時間420分以上の割合の推移



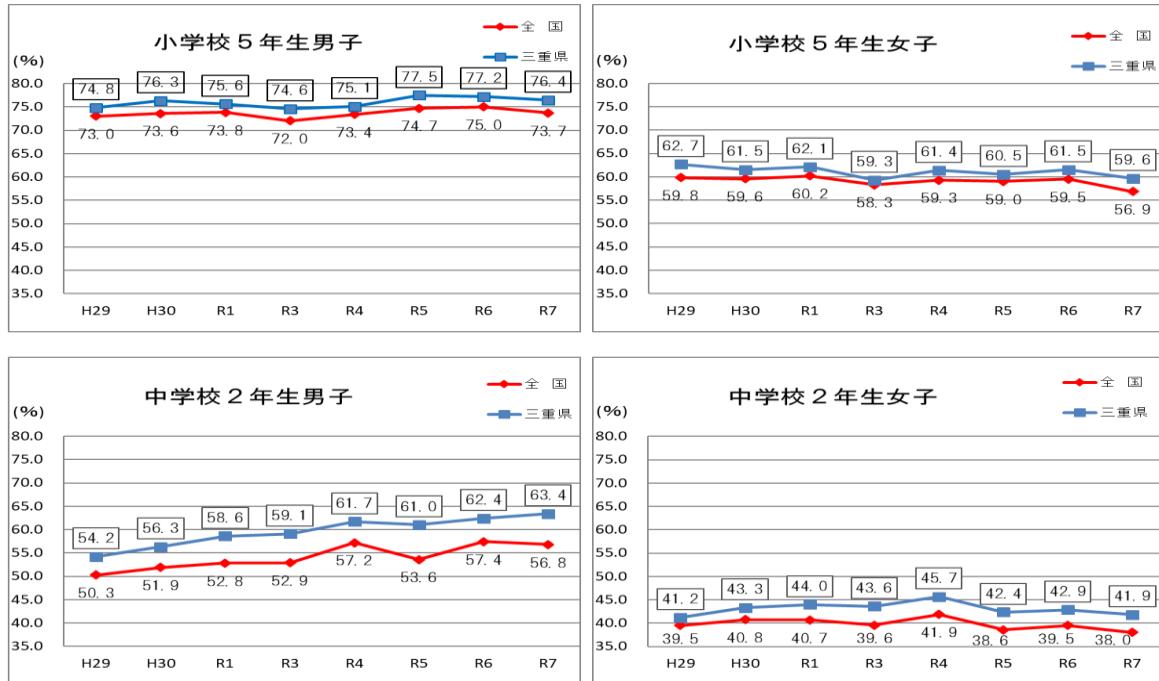
- ・小学校男女においては、全国を下回るとともに、減少傾向が続いている。
- ・中学校男女においては、全国を上回っていますが、減少傾向が続いている。

(2) 運動やスポーツをすることは好きと思う割合の推移（「好き」のみ、「やや好き」は含みません）



- ・小学校男女及び中学校男子においては、ほぼ横ばいかつ概ね全国を上回っている傾向が続いている。
- ・中学校女子においては、減少傾向が続いていましたが、全国及び昨年度の本県を上回りました。

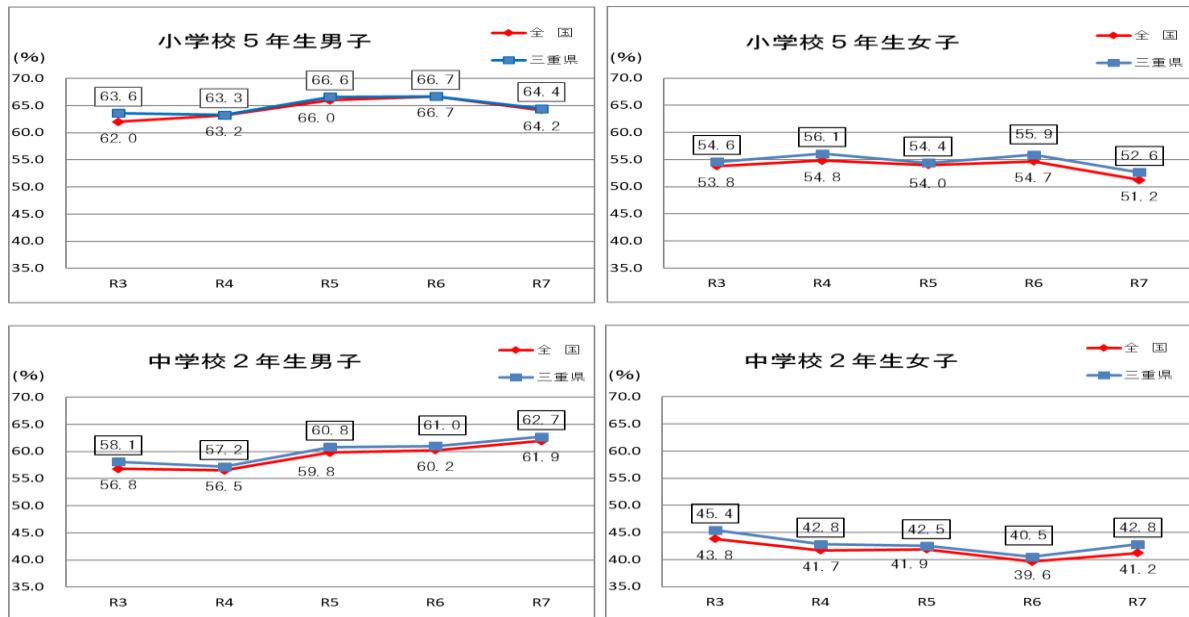
(3) 体育・保健体育の授業は楽しいと思う割合の推移（「楽しい」のみ、「やや楽しい」は含みません）



- 全ての種別において、全国を上回る傾向が続いていますが、中学校男子を除き、昨年度の本県を下回りました。

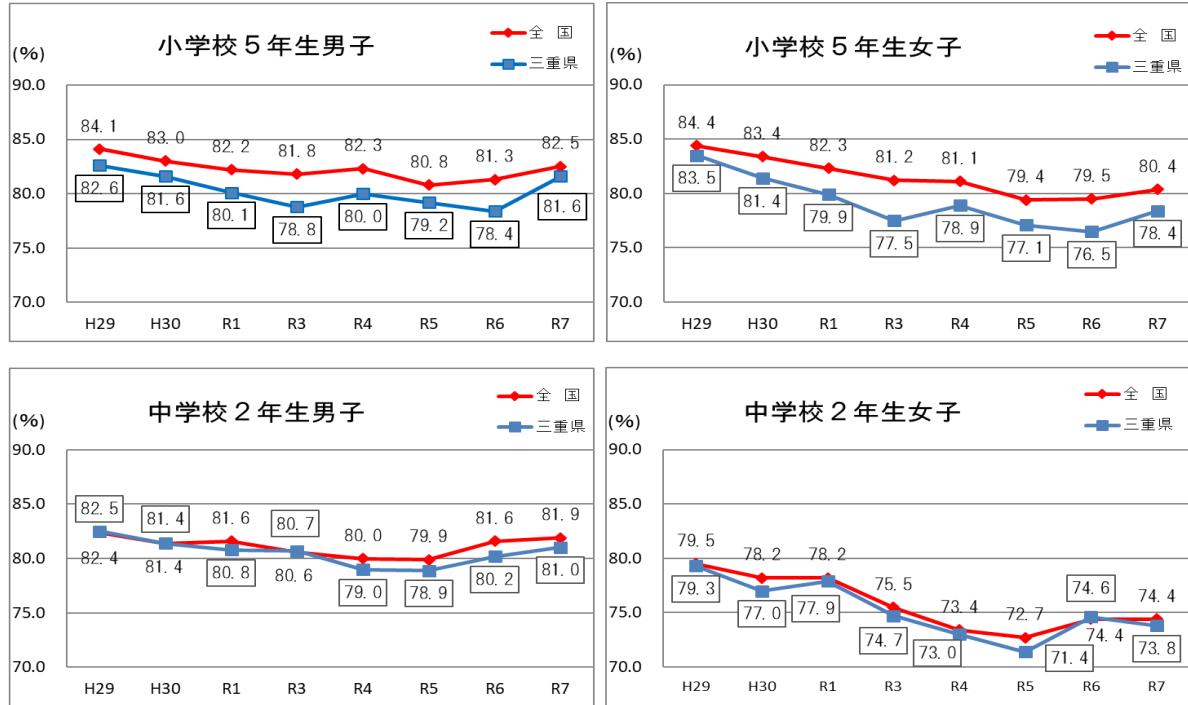
(4) 将来、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う割合の推移（「思う」のみ、「やや思う」は含みません）

※令和元年度以前は、令和3年度以降と回答する選択肢が異なるため、令和3年度以降のみとします。



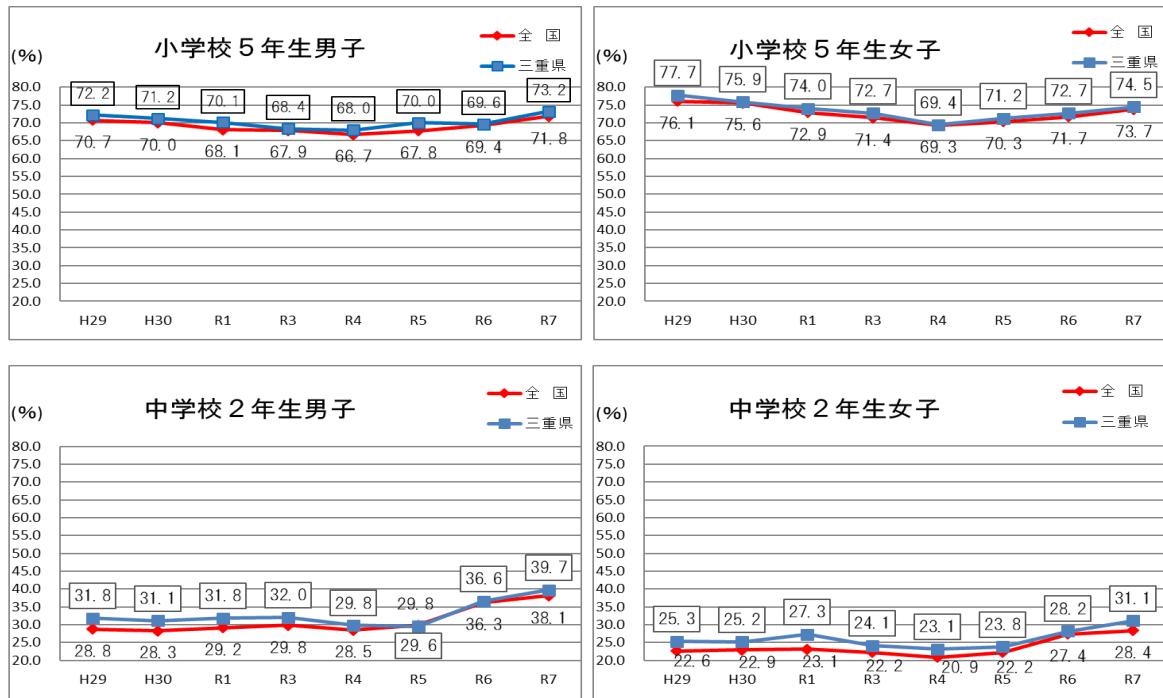
- 全ての種別において、全国を上回る傾向が続いていますが、小学校男女においては、昨年度の本県を下回りました。

(6) 朝食を毎日食べる割合の推移



- ・小学校男女及び中学校男子においては、全国を下回りましたが、昨年度の本県を上回りました。
- ・中学校女子においては、全国を下回るとともに、昨年度の本県も下回りました。

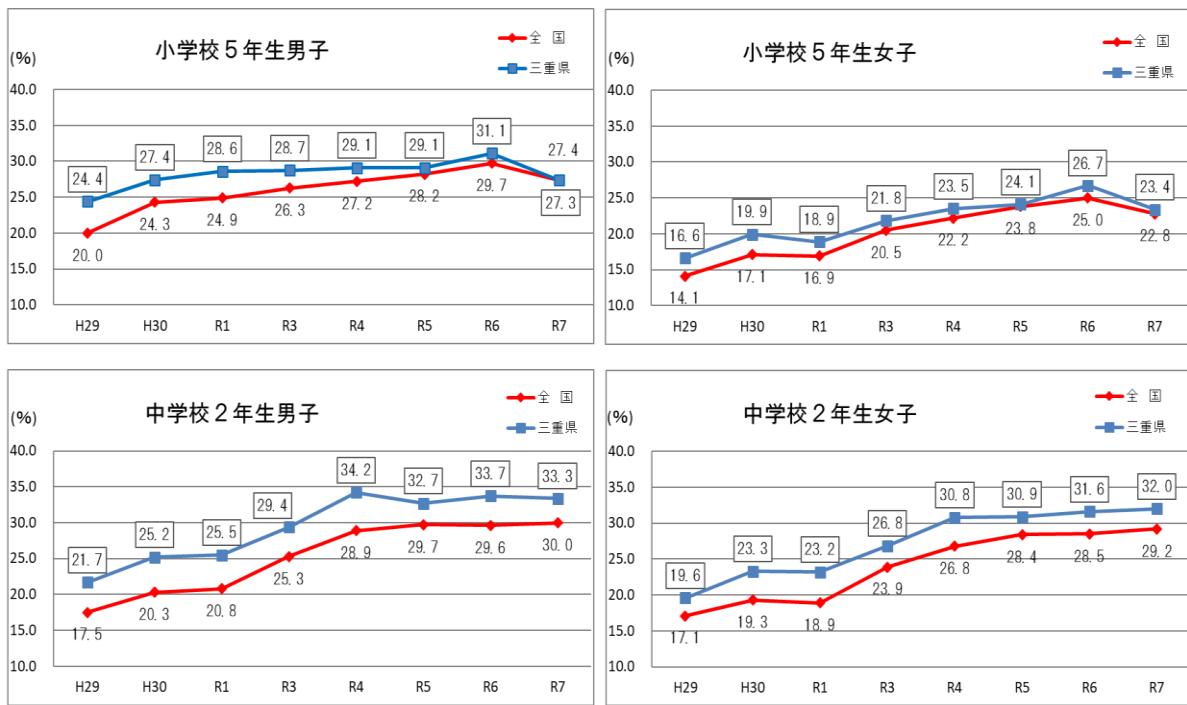
(7) 睡眠時間が8時間以上の割合の推移



- ・全ての種別において、全国と同様の推移をしつつ、概ね全国を上回る傾向が続いています。

(8) 平日のスクリーンタイムが4時間以上の割合の推移

※平日のスクリーンタイム（学習以外で、1日当たりのテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等の画面を見る時間）については、数値が低い方を良好な評価とします。



- ・小学校男子においては、昨年度から改善が見られ、全国より低くなりました。
- ・小学校女子及び中学校男子においては、全国より高いが、昨年度から改善が見られました。
- ・中学校女子においては、昨年度から改善が見られず、全国よりも高い傾向が続いています。