

令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果  
(児童生徒に対する調査・香川県の概要)

I 調査の概要

1 調査実施期間

令和3年4月から7月末までの期間

2 調査対象（全数調査）

- ・ 小学校第5学年、特別支援学校小学部第5学年
- ・ 中学校第2学年、中等教育学校第2学年、特別支援学校中学部第2学年

3 調査事項

(1) 実技に関する調査

ア 小学校

〔8種目〕 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン  
50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

イ 中学校

〔8種目〕 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン  
50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

(2) 質問紙調査

運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査（以下「児童生徒質問紙調査」という。）

4 調査学校数、児童生徒数

【全国】

- ・ 調査学校数 29,366校（小学校：19,213校 中学校：10,153校）
- ・ 調査児童生徒数 2,007,854人

〔小学生：1,031,230人（男子：527,253人、女子：503,977人）  
中学生：976,624人（男子：500,670人、女子：475,954人）〕

【香川県】

- ・ 調査学校数 215校（小学校：150校 中学校：65校） ※特別支援学校を含む
- ・ 調査児童生徒数 15,453人

〔小学生：8,045人（男子：4,177人、女子：3,868人）  
中学生：7,408人（男子：3,791人、女子：3,617人）〕

※対象となる学年の児童生徒がいない学校及び実施が難しい特別支援学校を除く学校で実施。

II 調査結果の概要

体力合計得点については、令和元年度に比べ、小中男女ともに低下した。

		全国平均との比較	経年比較	1週間の総運動時間の比較
小学校5年生	男子	体力合計点が全国平均を下回っている。	<p>体力合計点が令和元年度を下回っている。</p> <p>握力、上体起こし、反復横とび、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ソフトボール投げ、体力合計点が調査開始以来最も低くなっている。</p>	<p>1週間の総運動時間の平均が、全国平均を下回っている。</p> <p>1週間の総運動時間の平均が、令和元年度より短くなっている。</p>
	女子	体力合計点が全国平均をやや下回っている。	<p>体力合計点が令和元年度を下回っている。</p> <p>反復横とび、ソフトボール投げ、体力合計点が調査開始以来最も低くなっている。</p>	<p>1週間の総運動時間の平均が、全国平均を上回っている。</p> <p>1週間の総運動時間の平均が、令和元年度より短くなっている。</p>
中学校2年生	男子	体力合計点が全国平均をやや上回っている。	<p>体力合計点が令和元年度を下回っている。</p> <p>握力、上体起こし、20m シャトルランが調査開始以来最も低くなっている。</p>	<p>1週間の総運動時間の平均が、全国平均を上回っている。</p> <p>1週間の総運動時間の平均が、令和元年度より短くなっている。</p>
	女子	体力合計点が全国平均を上回っている。	<p>体力合計点が令和元年度を下回っている。</p> <p>長座体前屈、立ち幅とびが調査開始以来最も高くなっている。</p>	<p>1週間の総運動時間の平均が、全国平均を上回っている。</p> <p>1週間の総運動時間の平均が、令和元年度より短くなっている。</p>

※調査開始は平成20年度から

### Ⅲ 調査結果の分析

#### 1 実技に関する調査<調査結果概況>

##### (1) 小学校5年生

- 体力合計点で見ると、男子は全国平均を下回っており、女子は全国平均をやや下回っている。
- 男子は、上体起こし、20m シャトルラン、50m 走が全国平均を上回っており、ソフトボール投げが全国平均並み、その他の種目は全国平均を下回っている。
- 女子は、20m シャトルラン、50m走、ソフトボール投げが全国平均を上回っており、その他の種目は全国平均を下回っている。
- 令和元年度の記録と比較すると、男子は8種目すべてが下回っている。女子は、握力が昨年度を上回っている。長座体前屈、50m 走は昨年度並み、その他の種目は下回っている。
- 総合評価のAとBを合わせた割合を全国平均と比較すると、男子は2.0ポイント低くなっている。女子は1.2ポイント低くなっている。また、DとEを合わせた割合は、男子が1.4ポイント高くなっており、女子が1.7ポイント高くなっている。

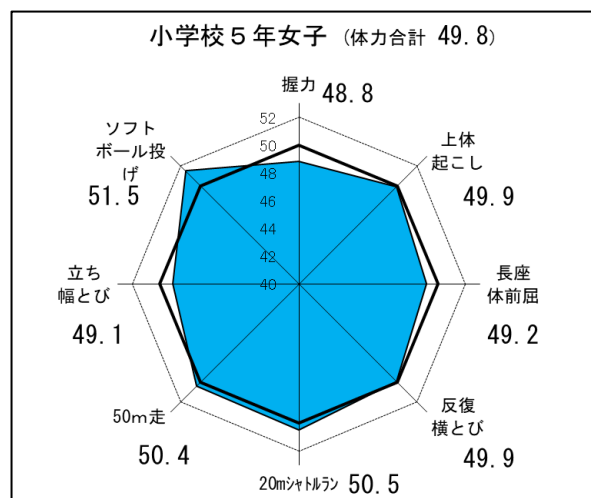
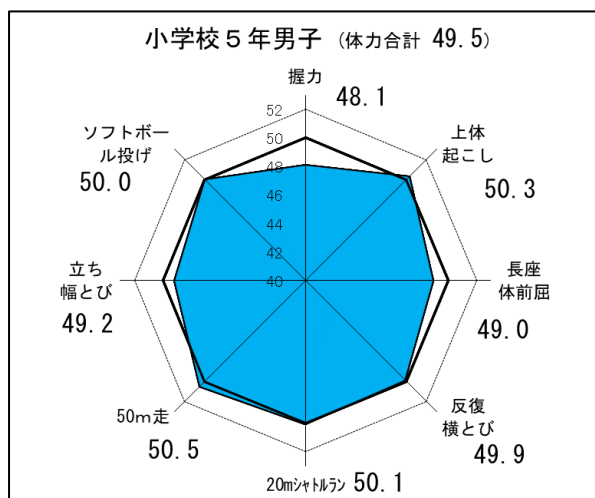
#### ■新体力テスト調査結果

学年	性別	種目	握力 (kg)		上体起こし (回)		長座体前屈 (cm)		反復横とび (点)		20mシャトルラン (回)		50m走 (秒)		立ち幅とび (cm)		ソフトボール投げ (m)		体力合計点 (点)	
			R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3
小学校5年	男子	全国	16.37	16.22	19.80	18.90	33.24	33.48	41.74	40.35	50.32	46.83	9.42	9.45	151.45	151.41	21.61	20.58	53.61	52.52
		香川県	15.82	15.49	19.68	19.10	32.80	32.60	41.54	40.27	48.75	47.04	9.36	9.40	150.20	149.48	21.31	20.58	53.02	52.03
		T得点 (全国比)	48.6	48.1	49.8	50.3	49.5	49.0	49.7	49.9	49.3	50.1	50.6	50.5	49.4	49.2	49.6	50.0	49.4	49.5
	女子	全国	16.09	16.09	18.95	18.08	37.62	37.90	40.14	38.72	40.79	38.15	9.64	9.64	145.68	145.18	13.61	13.30	55.59	54.64
		香川県	15.57	15.62	18.86	18.03	37.15	37.15	40.28	38.65	40.43	38.95	9.60	9.60	143.81	143.30	14.09	14.00	55.36	54.43
		T得点 (全国比)	48.6	48.8	49.8	49.9	49.5	49.2	50.2	49.9	49.8	50.5	50.5	50.4	49.1	49.1	51.0	51.5	49.7	49.8

※ 体力合計点：8種目の調査種目の成績を1点から10点に得点化し総和した合計得点

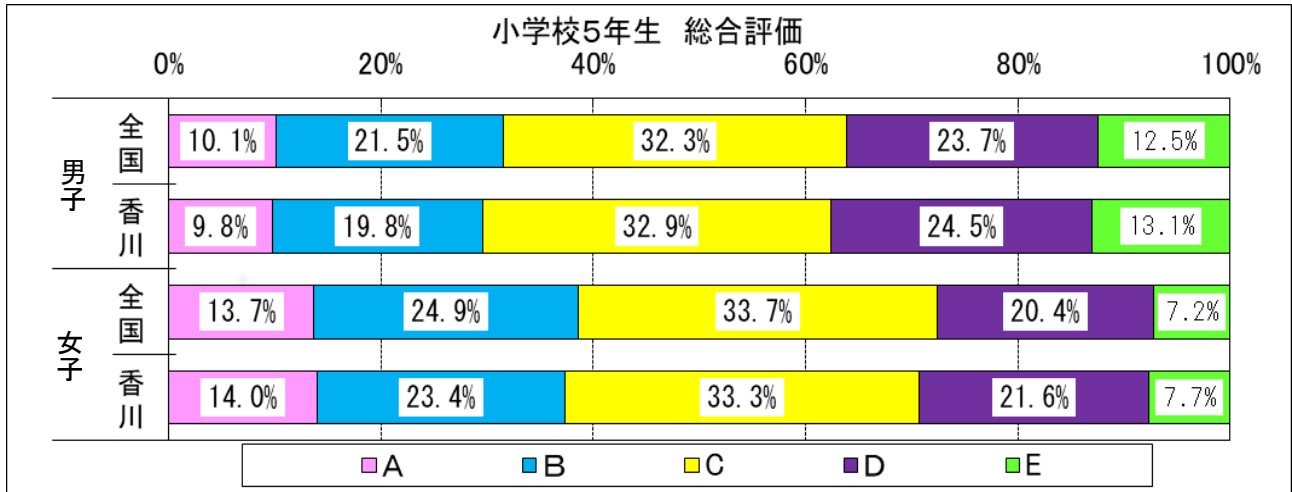
※ T得点：単位や標準偏差が異なる調査結果を比較するため、全国平均値を50と換算した相対的位置を示したもの

#### ■ T得点による比較グラフ



# 全国体力調査

## ■ 総合評価



※8種目の調査種目をすべて実施した場合、体力合計点の高い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価  
(男女で評定基準は異なる)

## (2) 中学校2年生

- 体力合計点でみると、男子は全国平均をやや上回り、女子は全国平均を上回っている。
- 男子は、反復横とび、20m シャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げが全国平均を上回っており、握力、上体起こし、長座体前屈は全国平均を下回っている。
- 女子は、握力と上体起こし以外の6種目が全国平均を上回っている。
- 令和元年度の記録と比較すると、男子は8種目すべて、女子は8種目中6種目が下回っている。
- 総合評価でAとBを合わせた割合を全国平均と比較すると、男子は1.5ポイント、女子は4.4ポイント高くなっている。また、DとEを合わせた割合は、男子が1.5ポイント、女子が2.2ポイント低くなっている。

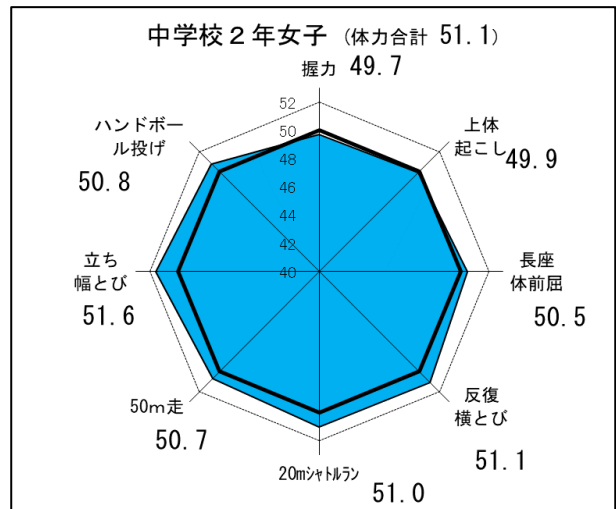
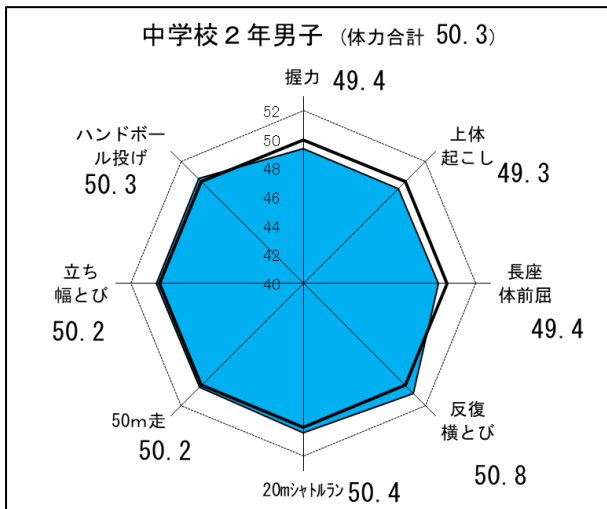
## ■ 新体力テスト調査結果

学年	性別	種目	握力 (kg)		上体起こし (回)		長座体前屈 (cm)		反復横とび (点)		20mシャトルラン (回)		50m走 (秒)		立ち幅とび (cm)		ハンドボール投げ (m)		体力合計点 (点)	
			R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3	R1	R3
中学校2年	男子	全国	28.65	28.80	26.96	25.99	43.50	43.67	51.91	51.19	83.53	79.88	8.02	8.01	195.03	196.36	20.40	20.31	41.69	41.18
		香川県	28.57	28.40	26.16	25.57	43.38	42.99	52.31	51.86	82.73	80.93	7.95	8.00	197.78	196.95	20.58	20.49	42.01	41.47
		T得点 (全国比)	49.9	49.4	48.7	49.3	49.9	49.4	50.5	50.8	49.7	50.4	50.9	50.2	51.0	50.2	50.3	50.3	50.3	50.3
	女子	全国	23.79	23.43	23.69	22.32	46.32	46.20	47.28	46.25	58.31	54.24	8.81	8.88	169.90	168.15	12.96	12.72	50.22	48.56
		香川県	23.45	23.29	22.79	22.27	45.78	46.68	47.68	47.00	58.01	56.31	8.74	8.82	172.08	172.15	13.28	13.05	50.53	49.79
		T得点 (全国比)	49.3	49.7	48.5	49.9	49.5	50.5	50.6	51.1	49.8	51.0	50.8	50.7	50.9	51.6	50.8	50.8	50.3	51.1

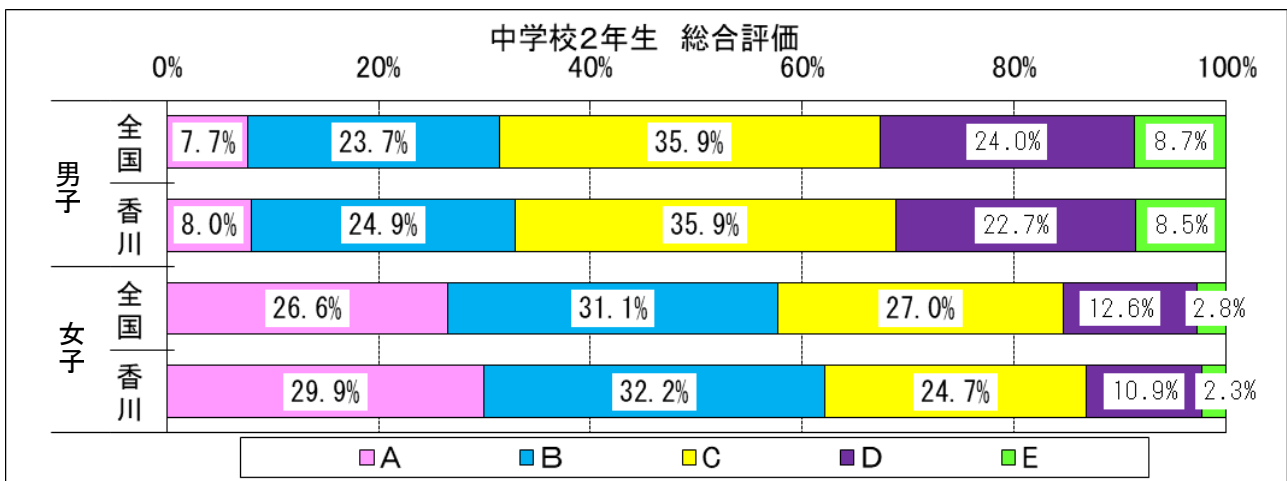
※ 体力合計点：8種目の調査種目の成績を1点から10点に得点化し総和した合計得点

※ T得点：単位や標準偏差が異なる調査結果を比較するため、全国平均値を50と換算した相対的位置を示したもの

■ T得点による比較グラフ



■ 総合評価



※8種目の調査種目をすべて実施した場合、体力合計点の高い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価 (男女で評定基準は異なる)

(3) 調査結果の経年変化 (最高値はピンク、最低値はブルーで網掛け)

○小学校5年生男子では、握力、上体起こし、反復横とび、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ソフトボール投げ、体力合計点が、平成 20 年度の調査開始以降、最も低い値となっている。

小学5年生男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	体力合計点 (点)
R 3	15.49	19.10	32.60	40.27	47.04	9.40	149.48	20.58	52.03
R 1	15.82	19.68	32.80	41.54	48.75	9.36	150.20	21.31	53.02
H 3 0	16.08	20.27	33.74	42.44	51.60	9.34	151.44	22.16	54.28
H 2 9	16.15	20.06	32.31	42.33	50.71	9.29	152.71	22.33	54.05
H 2 8	15.97	19.48	31.84	41.68	49.68	9.36	151.41	22.05	53.15
H 2 7	15.95	19.43	32.15	41.65	49.38	9.34	150.38	22.06	53.18
H 2 6	15.93	19.60	32.51	41.61	49.59	9.33	150.80	22.27	53.35
H 2 5	16.11	19.86	32.35	41.57	50.76	9.29	150.77	22.91	53.70
H 2 4	16.51	19.94	32.43	43.19	51.93	9.26	152.47	23.80	54.77
H 2 2	16.41	19.72	32.26	41.79	50.28	9.32	153.67	25.03	54.37
H 2 1	16.36	19.42	32.11	41.61	49.20	9.33	152.84	25.12	54.05
H 2 0	16.66	19.65	32.74	41.96	48.36	9.34	154.39	25.10	54.44

# 全国体力調査

○小学校5年生女子では、反復横とび、ソフトボール投げ、体力合計点が、平成20年度の調査開始以降、最も低い値となっている。

小学5年生 女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
R3	15.62	18.03	37.15	38.65	38.95	9.60	143.30	14.00	54.43
R1	15.57	18.86	37.15	40.28	40.43	9.60	143.81	14.09	55.36
H30	15.87	19.02	37.98	40.57	42.76	9.55	145.07	14.44	56.32
H29	15.70	18.70	36.69	40.20	41.14	9.53	145.43	14.44	55.68
H28	15.62	18.36	36.30	39.99	39.85	9.59	144.68	14.34	54.96
H27	15.64	18.02	37.00	39.43	39.06	9.56	143.64	14.09	54.74
H26	15.53	18.15	37.03	39.32	38.76	9.59	143.08	14.23	54.55
H25	15.73	18.11	36.72	38.99	38.51	9.57	142.57	14.28	54.49
H24	16.20	18.46	37.11	40.26	38.92	9.59	144.52	14.77	55.50
H22	15.80	18.10	35.86	39.21	38.66	9.66	143.64	15.00	54.46
H21	15.96	18.41	36.68	39.36	38.80	9.60	144.89	15.00	55.19
H20	16.21	18.13	37.06	39.56	38.23	9.60	145.61	15.32	55.45

○中学校2年生男子では、握力、上体起こし、20m シャトルランが、平成20年度の調査開始以降最も低い値となっている。

中学2年生 男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
R3	28.40	25.57	42.99	51.86	80.93	8.00	196.95	20.49	41.47
R1	28.57	26.16	43.38	52.31	82.73	7.95	197.78	20.58	42.01
H30	28.49	25.91	41.74	51.93	84.71	7.98	194.54	20.35	41.27
H29	28.71	26.45	42.59	52.50	84.60	7.92	195.89	20.55	42.04
H28	28.93	26.51	42.65	52.38	85.04	7.92	194.37	20.97	42.23
H27	28.82	26.26	42.45	51.97	83.26	7.96	195.13	20.85	41.75
H26	28.64	26.20	42.19	51.19	82.17	8.03	193.81	20.65	40.95
H25	28.76	26.82	43.09	51.56	83.25	8.00	196.12	21.06	41.90
H24	29.03	26.61	43.31	51.87	84.05	8.00	197.84	21.21	42.12
H22	29.31	27.00	42.79	51.43	84.19	8.00	194.62	21.12	42.01
H21	29.49	26.57	44.29	51.67	82.94	7.98	197.43	21.49	42.50
H20	29.62	26.57	43.38	51.40	82.24	8.04	195.48	21.48	42.04

○中学校2年生女子では、長座体前屈、立ち幅とびが、平成20年度の調査開始以降、最も高い値となっている。

中学2年生 女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
R3	23.29	22.27	46.68	47.00	56.31	8.82	172.15	13.05	49.79
R1	23.45	22.79	45.78	47.68	58.01	8.74	172.08	13.28	50.53
H30	23.49	22.45	46.16	47.32	58.35	8.75	171.79	13.01	50.33
H29	23.44	22.57	46.14	46.63	57.74	8.76	170.51	13.01	49.83
H28	23.44	21.88	45.01	45.93	55.52	8.80	166.90	12.76	48.50
H27	23.52	22.10	46.05	46.32	55.62	8.77	168.18	13.02	49.18
H26	23.25	22.00	45.48	45.68	54.69	8.85	167.53	12.96	48.30
H25	23.32	22.40	45.16	45.31	55.13	8.86	167.04	13.35	48.37
H24	23.74	22.50	45.27	45.61	57.93	8.84	170.24	13.53	49.39
H22	23.56	22.48	44.94	45.43	55.10	8.92	164.31	13.22	48.10
H21	23.77	22.42	45.64	45.42	56.64	8.84	168.28	13.74	49.27
H20	23.76	22.64	45.37	45.23	56.99	8.81	167.10	13.65	49.53



2 児童生徒質問紙調査

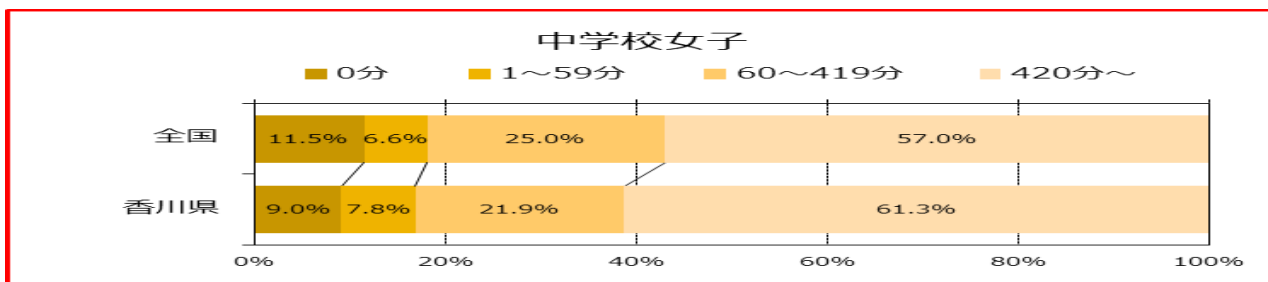
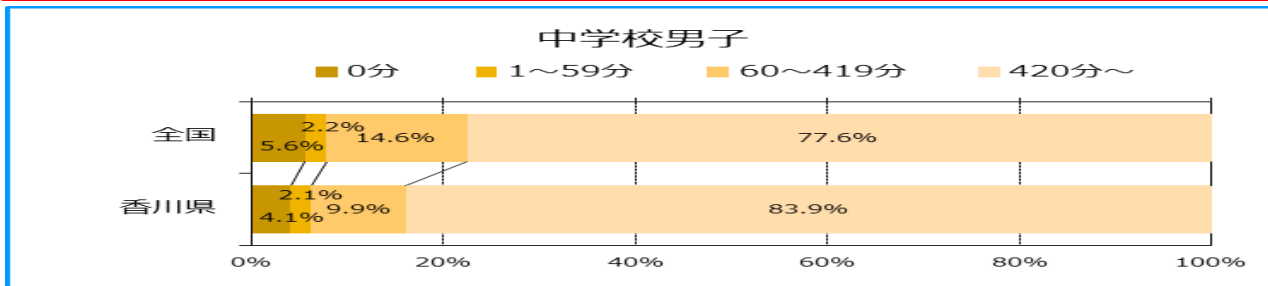
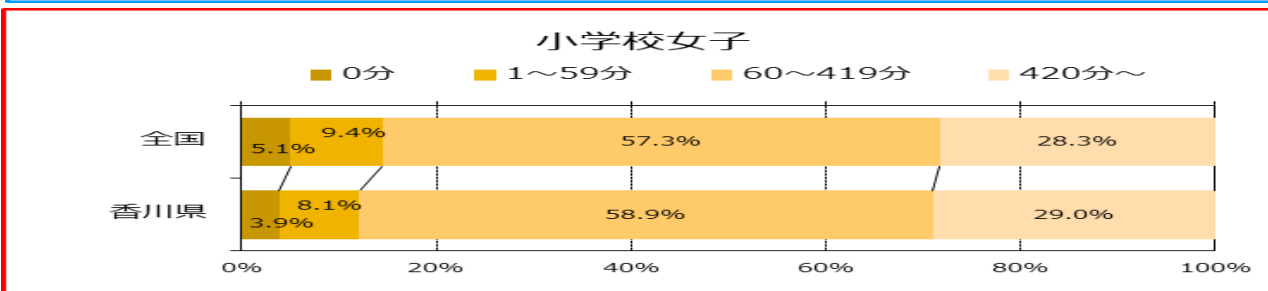
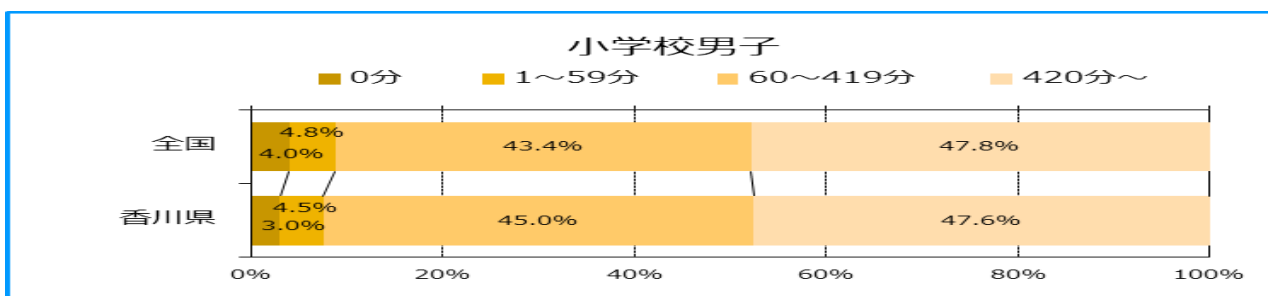
(1) 運動習慣の状況

■ 1週間の総運動時間（香川県）※体育・保健体育の授業時間を除く

- 1週間の総運動時間の平均は、小学校男子が全国平均より 28 分短く、小学校女子が約 2分長かった。中学校男子は全国平均より 55分、中学校女子は 40分長かった。
- 令和元年度の香川県の値と比較すると、小中学校男女ともに短くなっている。
- 1週間の総運動時間が 60分未満の児童生徒の割合は、小学校男子で 1.3ポイント、小学校女子で 2.5ポイント、中学校男子で 1.6ポイント、中学校女子で 1.3ポイント全国平均より低かった。

1週間の総運動時間の平均（分）			
	R 1 香川県	R 3 香川県	R 3 全国
小学校男子	501	491	519
小学校女子	342	334	332
中学校男子	925	765	710
中学校女子	682	546	506

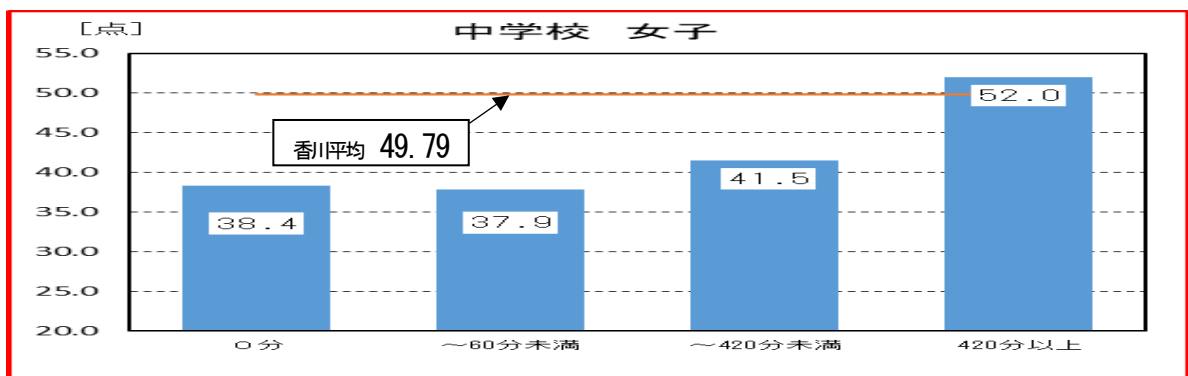
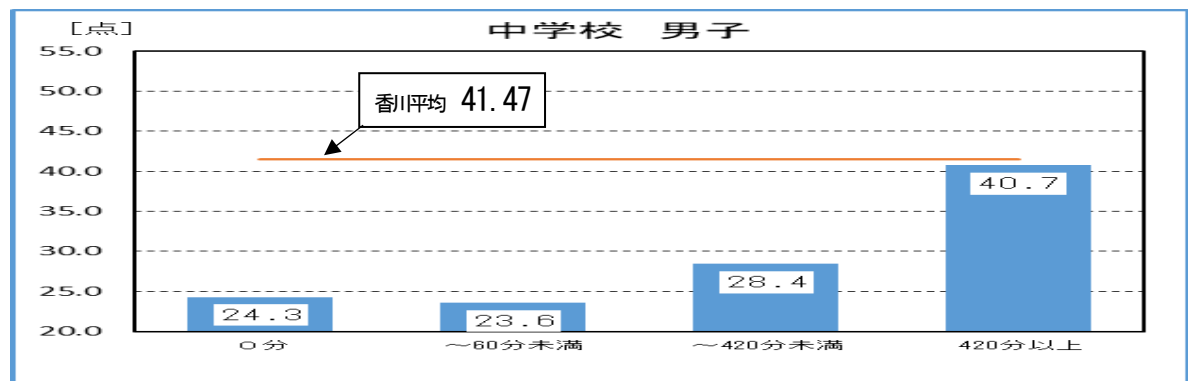
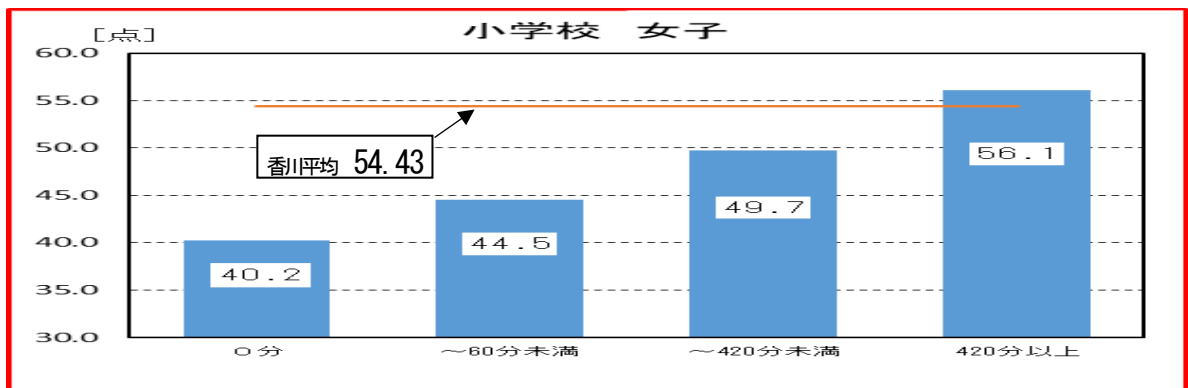
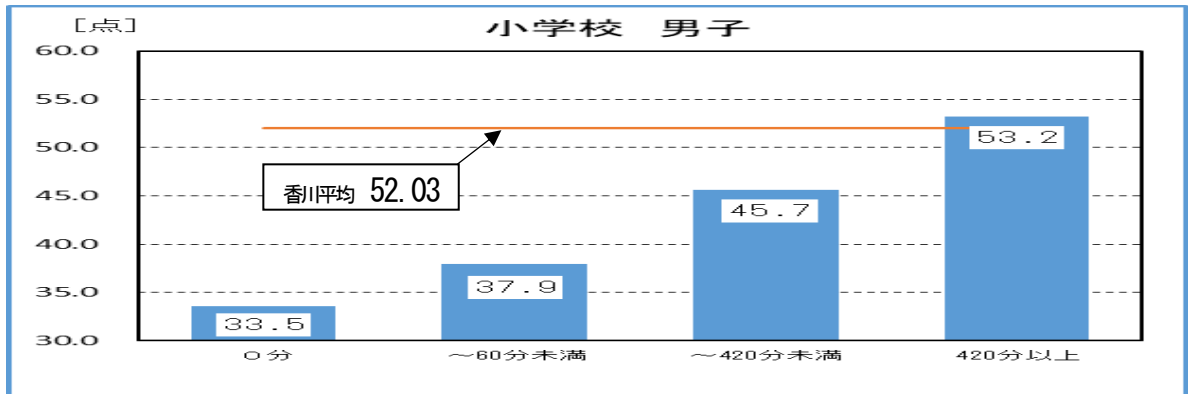
1週間の総運動時間の割合



# 全国体力調査

## ■1週間の総運動時間と体力合計点の関連（香川県）※体育・保健体育の授業時間を除く

○1週間の総運動時間と体力合計点の関連は、小・中学校男女ともに総運動時間が長いほうが、体力合計点が高いという結果であった。合計点が高い児童生徒は、1日あたり60分以上運動しているという結果であった。



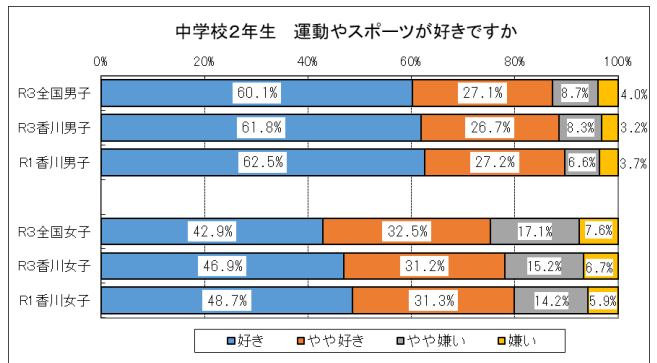
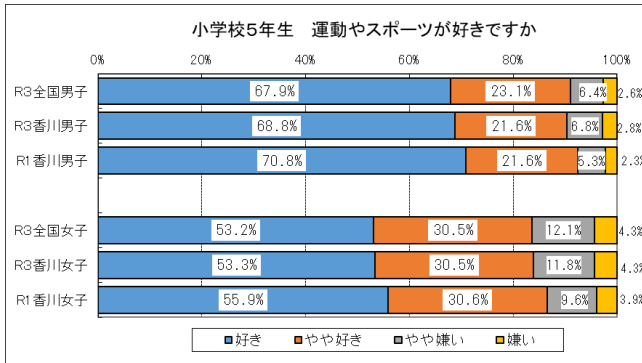


(2) 運動やスポーツ、授業等に対する質問紙の回答（児童生徒質問紙調査）

【質問】 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か」について、「好き」と回答した割合は、全国平均と比べて小・中学校の男女すべてで上回っている。

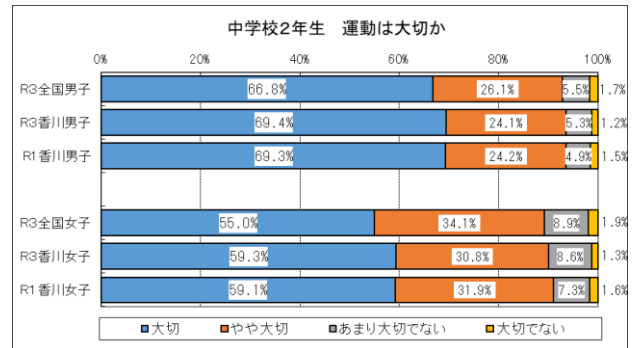
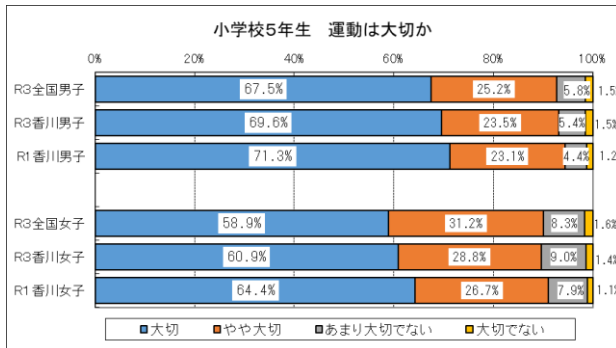
○令和元年度の香川県の値と比較すると、小学校男子で2.0ポイント、小学校女子で2.6ポイント、中学校男子で0.7ポイント、中学校女子で1.8ポイント下回っている。



【質問】 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。

○「運動やスポーツの大切さ」について、「大切」と回答した割合は、全国平均と比べて小・中学校の男女すべてで上回っている。

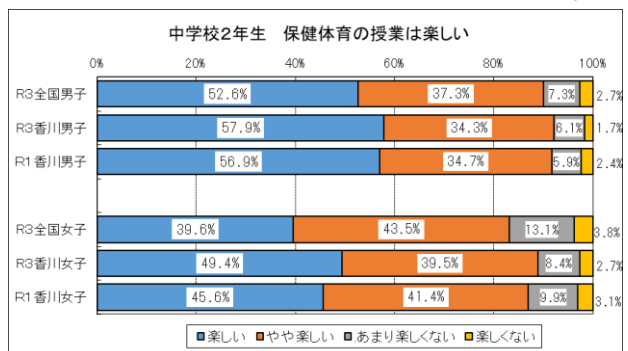
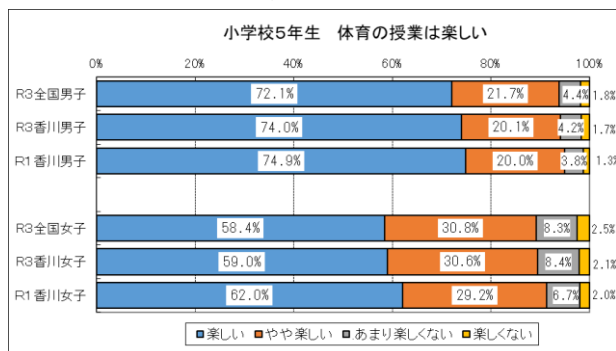
○令和元年度の香川県の値と比較すると、小学校男子で1.7ポイント、小学校女子で3.5ポイント下回っており、中学校男子で0.1ポイント、中学校女子で0.2ポイント上回っている。



【質問】 体育・保健体育の授業は楽しいですか。

○「体育・保健体育の授業が楽しいか」について、「楽しい」と回答した割合は、全国平均と比べて小・中学校男女すべてで上回っている。

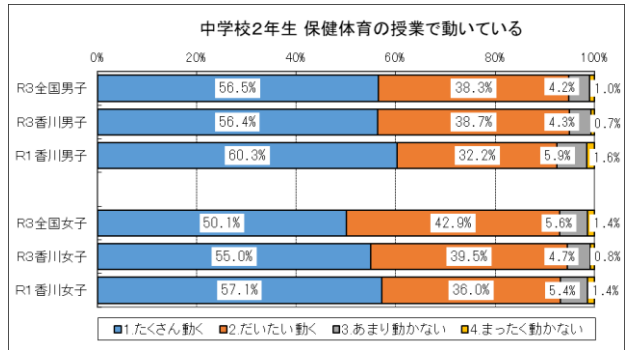
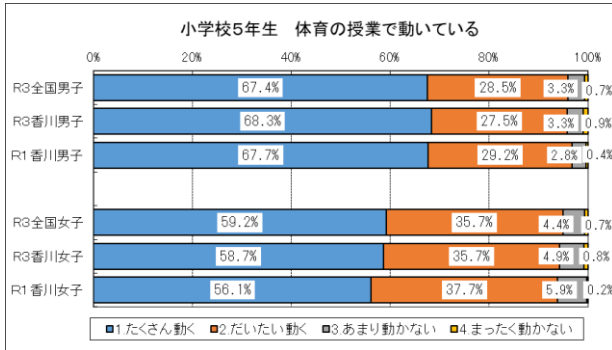
○令和元年度の香川県の値と比較すると、小学校男子で0.9ポイント、小学校女子で3.0ポイント下回っており、中学校男子で1.0ポイント、中学校女子で3.8ポイント上回っている。



# 全国体力調査

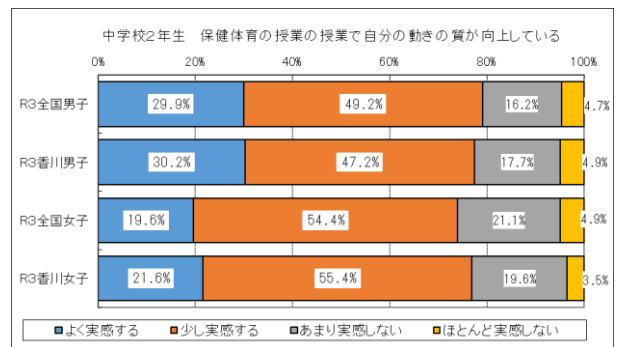
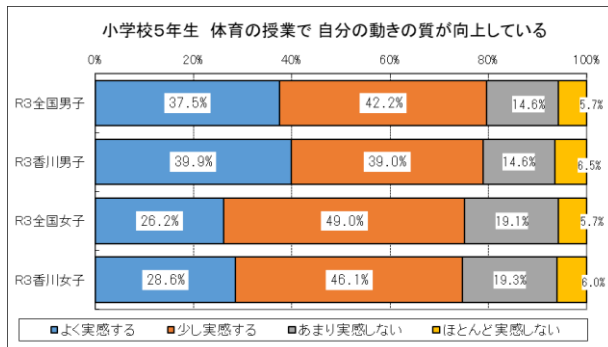
【質問】 体育・保健体育の授業では、たくさん動きますか。

- 「体育・保健体育の授業でたくさん動くか」について、「たくさん動く」と回答した割合は、小学校男子、中学校女子は全国平均を上回っているが、小学校女子、中学校男子は下回っている。
- 令和元年度の香川県の値と比較すると、小学校男子で0.6ポイント、小学校女子で2.6ポイント上回っているが、中学校男子で3.9ポイント、中学校女子で2.1ポイント下回っている。



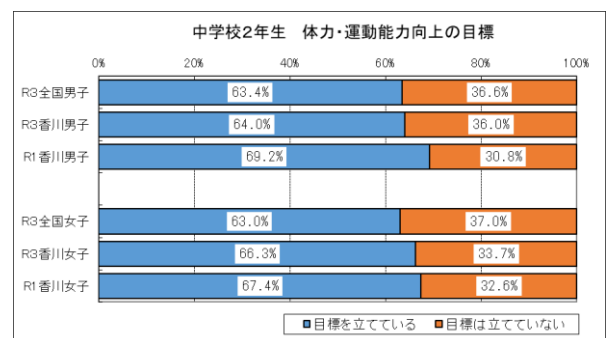
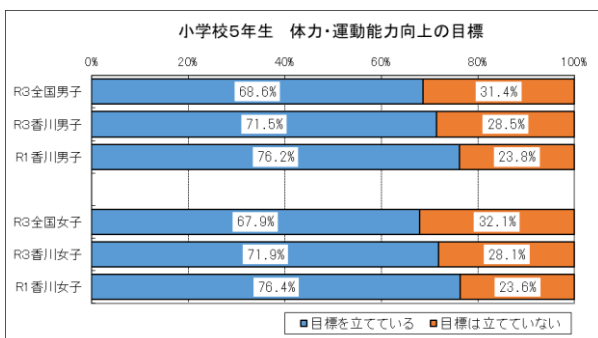
【質問】 体育・保健体育の授業で、自分の動きの質が向上している（例えば、ボール投げであれば、正しいフォームでボールを投げられるようになった）ことを実感することがありますか。（保健授業を除く）

- 「体育・保健体育の授業で自分の動きの質が向上しているか」について、「よく実感する」と回答した割合は、全国平均と比べて小・中学校男女すべてで上回っている。



【質問】 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか。

- 「体力・運動能力向上の目標」について、「目標を立てている」と回答した割合は、全国平均と比べて小・中学校男女すべてで上回っている。
- 令和元年度の香川県の値と比較すると、小学校男子で4.7ポイント、小学校女子で4.5ポイント、中学校男子で5.2ポイント、中学校女子で1.1ポイント下回っている。

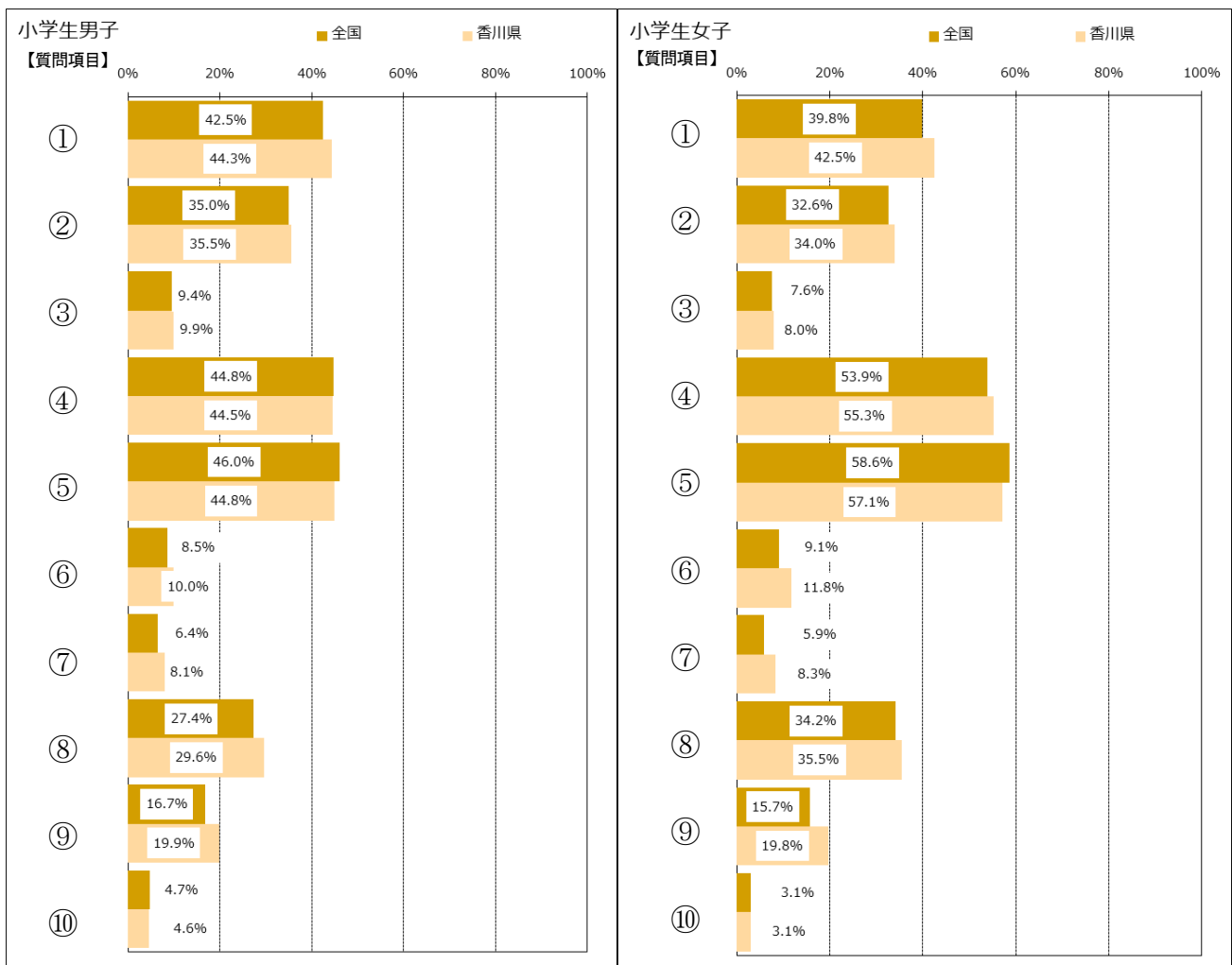


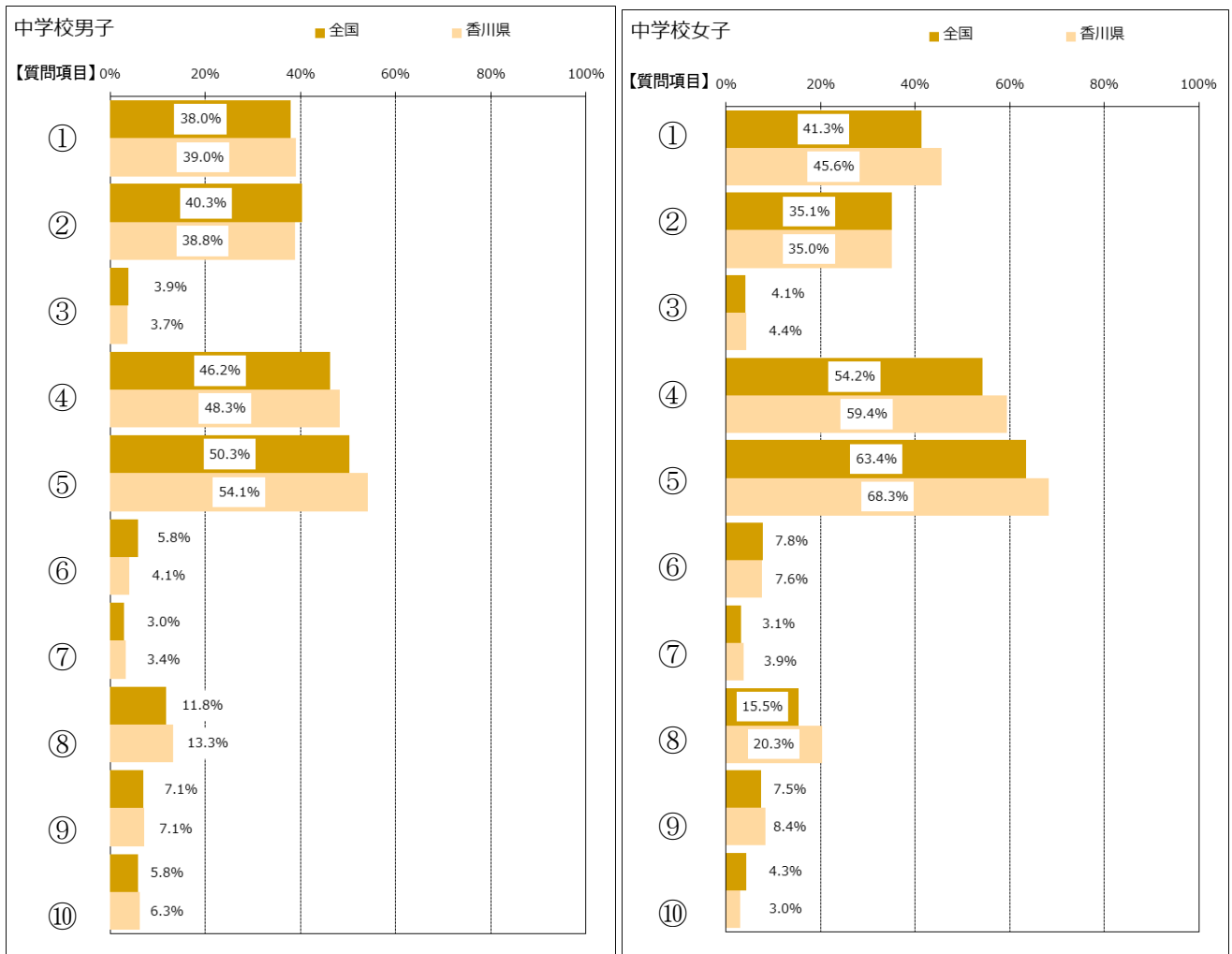
【質問】 これまでの体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由  
 はどのようなものがありましたか。当てはまるものをすべて選んでください。

- 「①授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった」「⑦授業外の時間に先生に教えてもらった」「⑧授業外の時間に自分で練習した」と回答した割合は、全国平均と比べて小・中学校男女すべてで上回っている。
- 全国平均と比較すると、小学校男子で7項目、小学校女子で8項目、中学校男子で6項目、中学校女子で7項目上回っている。

【質問項目】

- ① 授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった
- ② 授業中に自分で工夫して練習した
- ③ 自分に合った場やルールが用意された
- ④ 先生や友達の真似をしてみた
- ⑤ 友達に教えてもらった
- ⑥ 授業中に自分の動きを撮影した動画を見た
- ⑦ 授業外の時間に先生に教えてもらった
- ⑧ 授業外の時間に自分で練習した
- ⑨ 授業外の時間に自分で本を読んだり動画を見たりした
- ⑩ できるようになったことがない

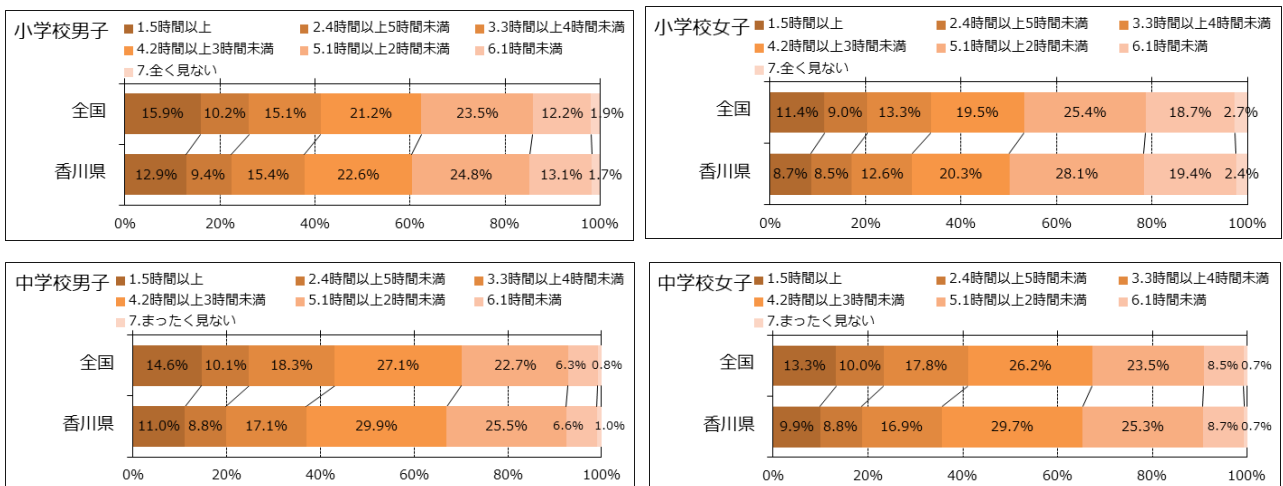




### (3) 生活習慣と体力との関係 (児童生徒質問紙調査)

【質問】 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。

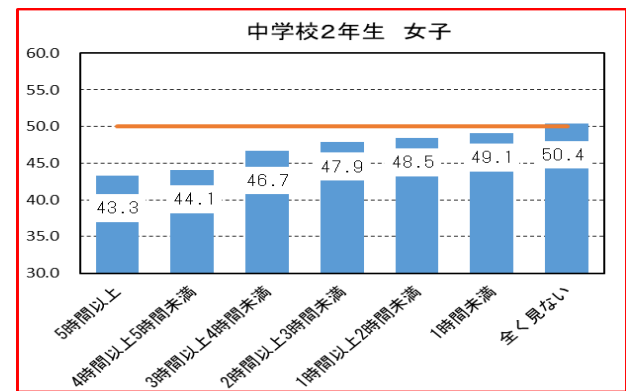
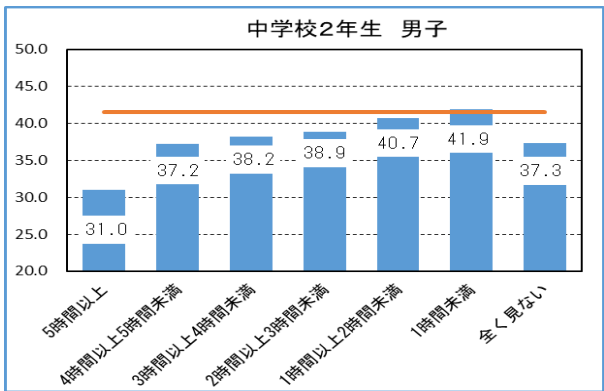
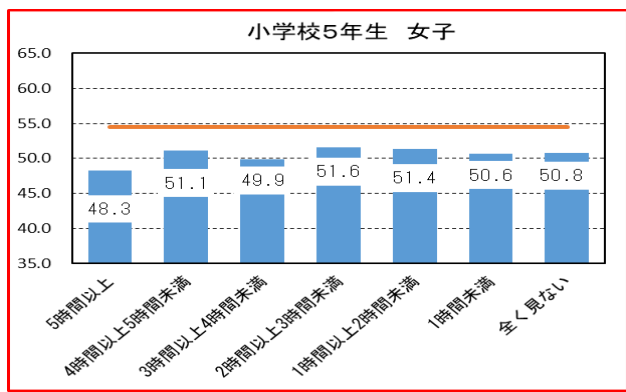
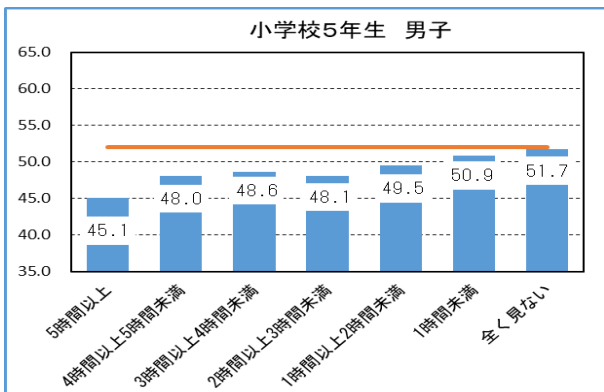
○テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ている時間が2時間以上の割合は、小中学校男女ともに全国平均を下回っている。



■平日のテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの視聴時間と体力との関係

○平日の視聴時間が「5時間以上」の児童生徒の体力合計点は、小中学校の男女ともに低くなっている。

○平日の視聴時間が「全く見ない」の児童生徒の体力合計点は、小学校男子、中学校女子で一番高くなっている。小学校女子は「2時間以上3時間未満」、中学校男子は、「1時間未満」が一番高くなっている。

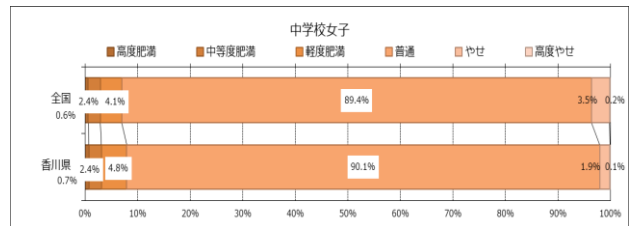
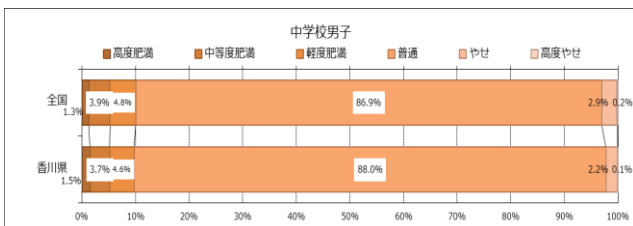
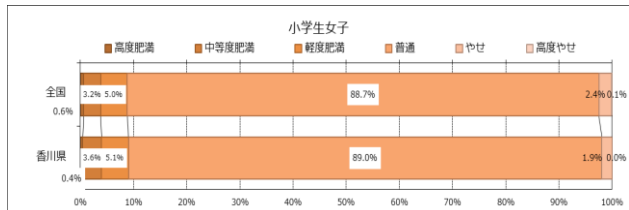
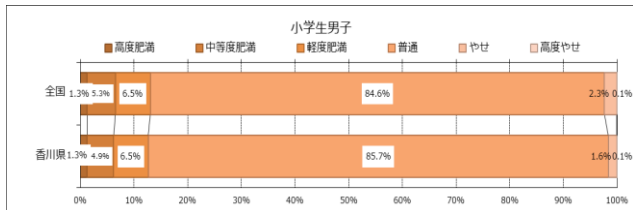


(4) 体格と体力との関係

■肥満傾向児童生徒・痩身傾向児童生徒の出現率 (%) について

○肥満傾向児童生徒の出現率は、全国と比較すると、小学校女子で0.2ポイント、中学校女子で0.9ポイント上回っており、小学校男子で0.4ポイント、中学校男子で0.2ポイント下回っている。

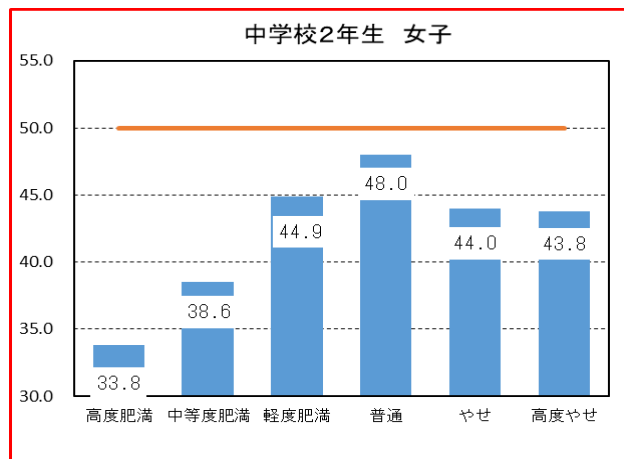
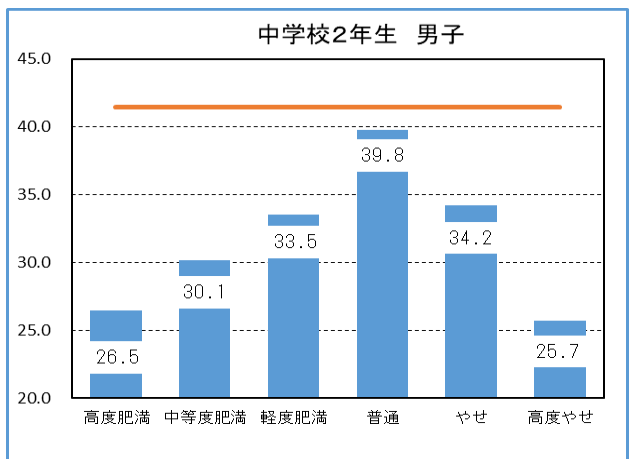
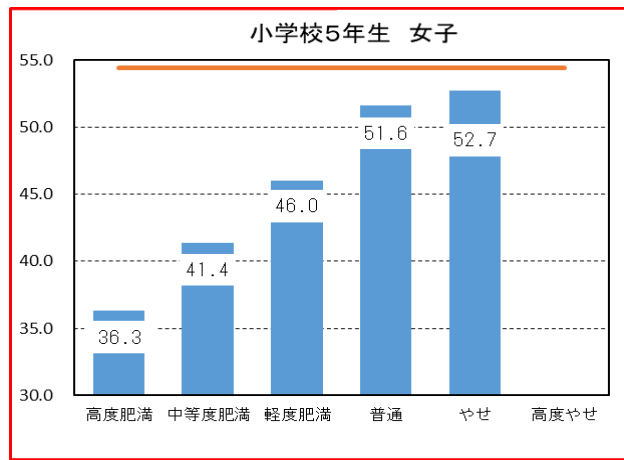
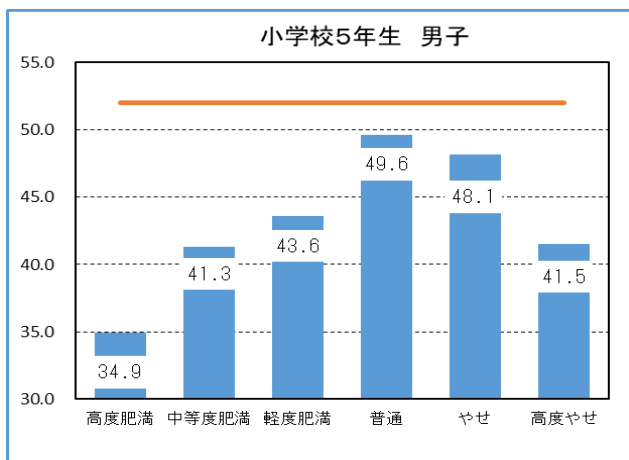
※肥満傾向（高度肥満、中等度肥満、軽度肥満を合わせる）



# 全国体力調査

## ■体格と体力との関係

○小中学校男女ともに、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。



## (5) 新型コロナウイルス感染症と運動やスポーツへの取組に関する質問紙の回答

(児童生徒質問紙調査)

【質問】新型コロナウイルス感染症の影響前（令和2年3月以前）と現在とを比較して、あなたの運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツへの取組はどのように変化しましたか。

○「以前より運動やスポーツをする時間が減った」と回答した割合は、全国平均と比べて小・中学校男女すべてで下回っている。

