

2025(令和7)年度
高知県体力・運動能力、生活実態等調査 調査結果

令和8年4月

高知県教育委員会事務局
保 健 体 育 課

<調査の概要>

1 調査の目的

本県の公立小・中・高等学校、特別支援学校における児童生徒の体格、体力・運動能力、生活実態等調査を行うことにより現状を明らかにし、その結果を各学校における体育活動等に広く活用する。

2 調査内容

(1) 体力・運動能力の調査項目

(ア) 小学校調査

[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) 中学校調査

[8種目] 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走（男子1500m・女子1000m）または20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

(2) 生活実態等の調査項目・体格の調査項目

【小学生】

- ・性別
- ・地域のスポーツクラブ等への加入状況
- ・1日の運動・スポーツの実施時間
- ・朝食摂取の有無
- ・睡眠状況
- ・平日の外遊び
- ・体育の授業について
- ・中学校に進んだら授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいか
- ・運動・スポーツの実施状況
- ・入学前の外遊び
- ・1日の睡眠時間
- ・1日のスクリーンタイム
- ・運動・スポーツの好き・嫌い
- ・体格

【中・高校生】

- ・性別
- ・運動部や地域スポーツクラブの加入状況
- ・1日の運動・スポーツの実施時間
- ・1日の睡眠時間
- ・1日のスクリーンタイム
- ・運動・スポーツの好き・嫌い
- ・卒業した後、授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいか
- ・保健体育の授業について
- ・身長と体重
- ・運動・スポーツの実施状況
- ・朝食摂取の有無
- ・睡眠状況
- ・粘り強さ

3 調査対象

小学校、義務教育学校（前期課程）（全学年男女）

中学校、義務教育学校（後期課程）（全学年男女）

高等学校全日制・定時制・通信制（全学年男女）

特別支援学校（全学年男女）

【体力合計点と種目ごとの平均値】

(1) 小学校

※全国平均値については、国が令和7年10月に公表している確定値で

項目		身長	体重	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	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点	
学年	年度	(cm)	(kg)	(kg)	(回)	(cm)	(回)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)	
男子	1年	県 (R7)	116.1	21.6	9.0	11.8	26.8	26.3	18.3	11.88	113.4	8.5	30.3
		全国 (R6)	116.7	21.2	8.9	11.6	26.4	27.2	17.9	11.59	116.0	8.3	30.4
	2年	県 (R7)	121.9	24.3	10.5	14.4	27.9	29.8	27.0	11.16	122.0	11.6	36.4
		全国 (R6)	122.7	23.7	10.5	14.2	28.4	31.1	27.3	10.69	126.5	11.8	37.6
	3年	県 (R7)	128.0	27.8	12.4	16.4	30.0	33.2	37.5	10.43	132.5	14.6	42.7
		全国 (R6)	128.7	27.0	12.4	16.2	30.4	34.5	34.9	10.19	135.4	15.0	43.2
	4年	県 (R7)	133.1	31.3	13.9	17.8	31.5	36.3	42.0	9.98	140.2	17.9	47.4
		全国 (R6)	133.8	30.6	14.3	18.2	31.9	39.1	43.7	9.70	145.6	18.9	49.3
	5年	県 (R7)	139.0	35.3	16.0	19.5	34.8	40.7	48.4	9.51	151.1	21.3	53.3
		全国 (R6)	139.4	34.1	16.1	19.8	33.4	42.1	50.5	9.38	154.0	21.7	54.1
	6年	県 (R7)	145.7	39.9	19.1	21.1	36.0	43.9	55.5	9.15	161.4	24.3	58.2
		全国 (R6)	146.1	38.7	19.3	22.5	36.5	45.9	60.0	8.90	166.6	25.7	61.0
女子	1年	県 (R7)	115.2	21.1	8.4	11.7	28.8	25.4	15.8	12.14	106.0	5.8	30.5
		全国 (R6)	115.9	20.8	8.4	11.1	29.1	26.3	15.3	11.95	108.2	5.7	30.5
	2年	県 (R7)	121.1	23.6	9.8	13.5	30.6	29.0	22.0	11.37	114.5	7.6	36.7
		全国 (R6)	121.9	23.4	9.9	13.2	30.9	29.6	21.3	11.07	117.9	7.4	37.3
	3年	県 (R7)	126.9	27.3	11.5	15.6	32.8	31.7	28.9	10.75	123.4	9.4	43.0
		全国 (R6)	128.0	26.5	11.7	16.1	33.2	32.9	27.6	10.43	128.0	9.5	44.2
	4年	県 (R7)	133.4	30.7	13.1	16.4	34.7	35.0	32.6	10.31	132.0	11.2	47.8
		全国 (R6)	133.9	30.1	13.6	17.1	35.2	37.1	33.6	10.04	136.0	11.6	49.7
	5年	県 (R7)	140.0	34.9	15.7	18.3	38.4	38.5	39.2	9.78	142.1	13.6	54.2
		全国 (R6)	141.1	34.5	16.0	18.9	38.3	40.4	40.0	9.64	145.4	13.6	55.5
	6年	県 (R7)	147.3	40.2	18.5	19.3	39.7	41.4	43.0	9.54	150.5	15.6	58.8
		全国 (R6)	147.7	39.6	19.4	20.2	41.2	42.9	45.5	9.24	155.6	15.7	61.0

(2) 中学校

※全国平均値については、国が令和7年10月に公表している確定値です。

項目		身長	体重	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	50m 走	立ち幅 跳び	ボール 投げ	体力 合計点	
学年	年度	(cm)	(kg)	(kg)	(回)	(cm)	(回)	(秒)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)	
男子	1年	県 (R7)	153.2	44.9	24.0	23.2	40.9	47.8	456.4	64.5	8.65	181.8	18.6	34.3
		全国 (R6)	154.7	44.9	24.3	23.8	41.7	50.2	423.8	67.8	8.41	187.1	18.4	35.9
	2年	県 (R7)	160.5	50.3	29.4	25.9	43.9	51.3	420.2	78.2	8.07	198.1	20.7	41.8
		全国 (R6)	161.3	49.7	29.5	26.7	45.2	53.4	390.1	83.1	7.82	203.2	21.4	44.2
	3年	県 (R7)	165.2	55.0	34.3	28.2	47.3	54.6	407.1	85.5	7.64	212.2	23.3	48.8
		全国 (R6)	166.0	54.1	34.4	29.0	49.0	56.6	377.9	90.6	7.47	217.0	24.0	50.9
女子	1年	県 (R7)	151.9	44.8	21.2	19.9	44.0	43.7	347.2	45.6	9.27	161.0	11.8	43.0
		全国 (R6)	152.6	43.9	21.5	20.1	44.6	45.8	313.4	47.4	9.07	166.4	11.4	44.3
	2年	県 (R7)	154.1	47.1	23.3	21.6	46.4	45.5	339.3	50.6	9.13	165.2	12.4	47.0
		全国 (R6)	155.1	46.5	23.6	22.1	46.5	47.0	298.1	54.2	8.80	172.4	13.1	49.6
	3年	県 (R7)	155.5	49.0	24.5	22.4	48.1	46.9	337.1	52.1	9.03	170.2	13.4	49.7
		全国 (R6)	156.6	49.0	25.3	23.9	49.8	48.8	294.5	56.1	8.66	176.8	14.4	53.7

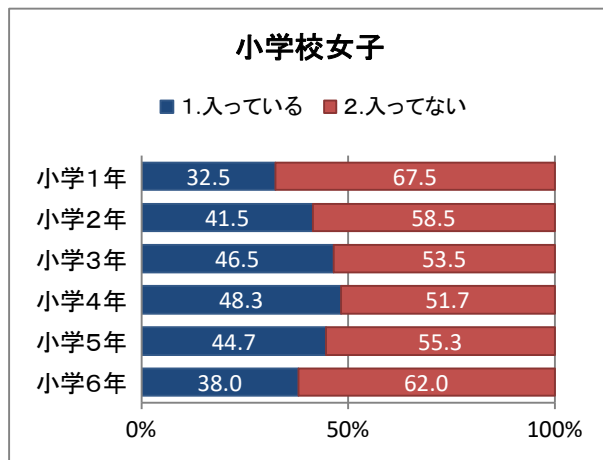
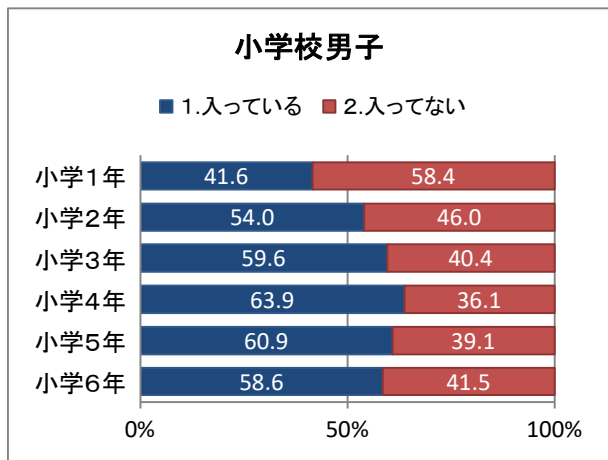
(3) 高等学校

項目		身長	体重	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	50m 走	立ち幅 跳び	ボール 投げ	体力 合計点	
学年	年度	(cm)	(kg)	(kg)	(回)	(cm)	(回)	(秒)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)	
男子	1年	県 (R7)	167.4	58.5	35.7	27.0	44.7	55.3	420.4	75.9	7.72	213.9	22.4	46.1
		全国 (R6)	168.3	58.0	36.9	27.9	48.1	55.8	388.6	79.9	7.45	221.2	23.9	50.4
	2年	県 (R7)	168.7	60.3	38.5	28.6	46.3	57.4	414.9	86.1	7.52	220.7	23.4	50.1
		全国 (R6)	169.4	59.0	38.9	29.5	50.2	57.2	372.2	85.1	7.31	225.3	25.2	53.6
	3年	県 (R7)	169.6	62.5	40.2	29.6	48.4	58.6	407.5	83.7	7.50	224.5	24.8	52.4
		全国 (R6)	170.4	61.1	40.7	30.6	52.1	57.9	365.0	86.4	7.21	230.0	26.2	56.2
女子	1年	県 (R7)	155.8	50.5	24.4	20.8	44.3	47.3	337.9	45.0	9.28	166.6	13.0	46.0
		全国 (R6)	156.9	50.5	25.3	21.7	47.8	47.8	308.5	45.9	8.93	170.9	13.5	49.9
	2年	県 (R7)	156.4	51.6	25.4	21.4	45.2	48.4	328.2	47.3	9.32	168.1	13.4	47.8
		全国 (R6)	157.3	51.0	26.0	23.1	48.9	48.6	305.0	48.3	8.86	172.9	14.1	52.3
	3年	県 (R7)	157.0	52.0	25.7	22.3	47.0	48.4	336.1	45.3	9.40	167.7	13.6	48.2
		全国 (R6)	157.5	51.3	26.6	23.3	50.4	48.4	310.2	48.3	8.89	173.3	14.4	52.5

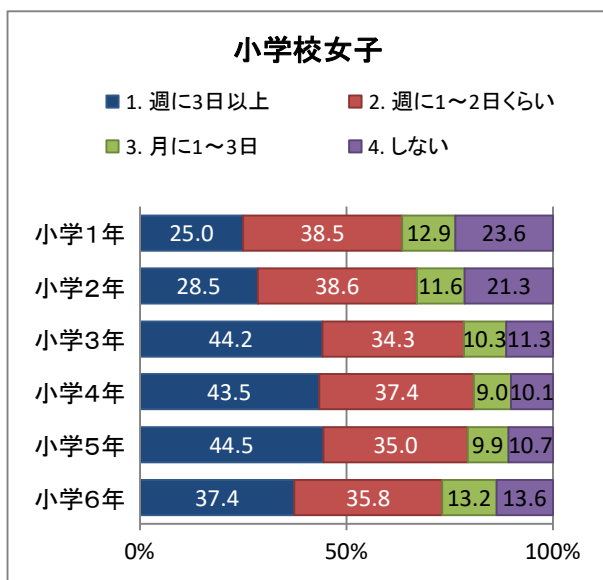
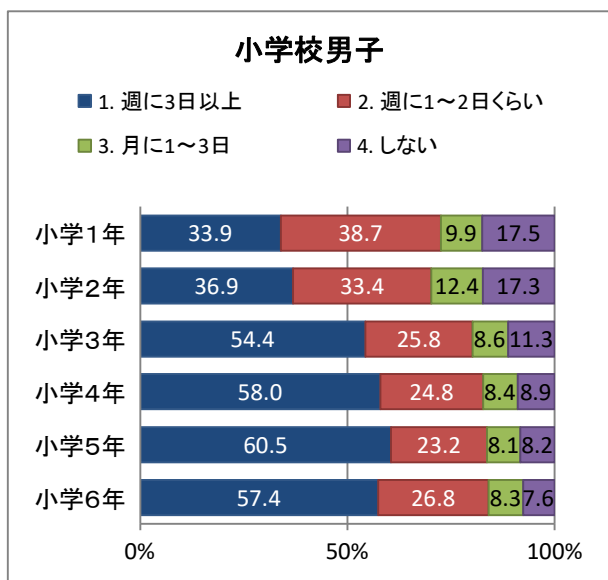
【生活実態等調査の結果】

小学校

Q01. 地域のスポーツクラブに入っていますか。

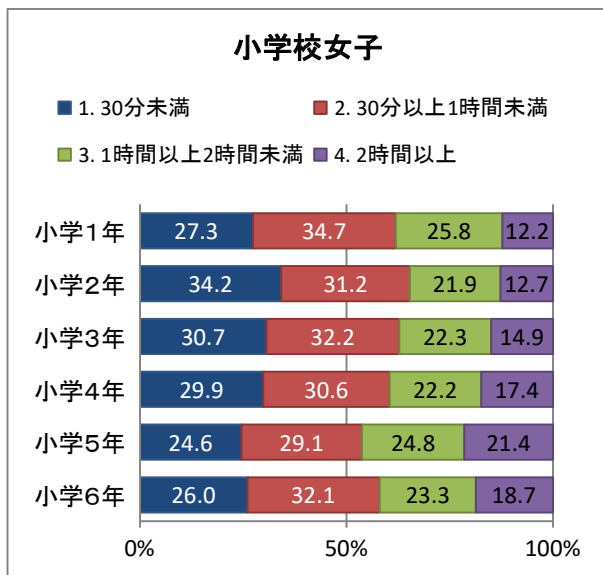
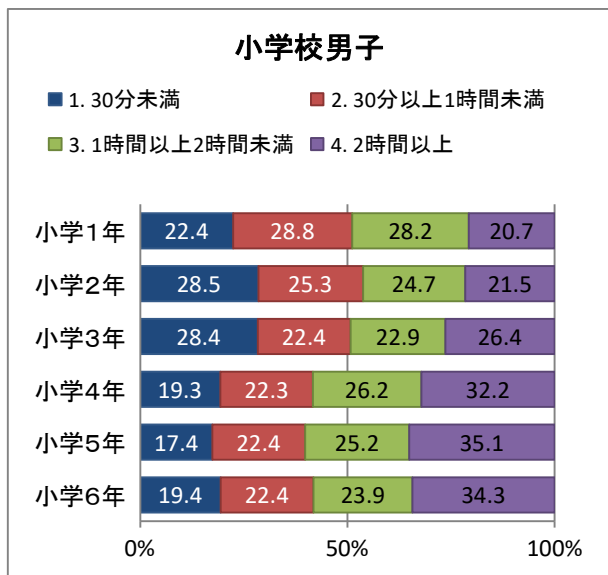


Q02. 運動やスポーツをどれくらいしていますか。

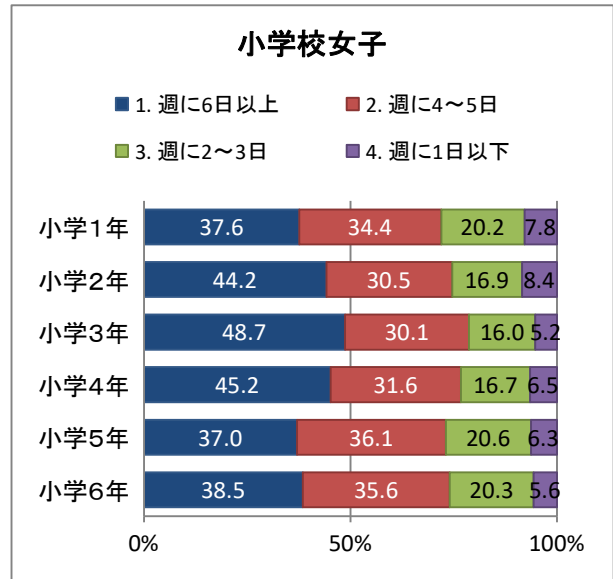
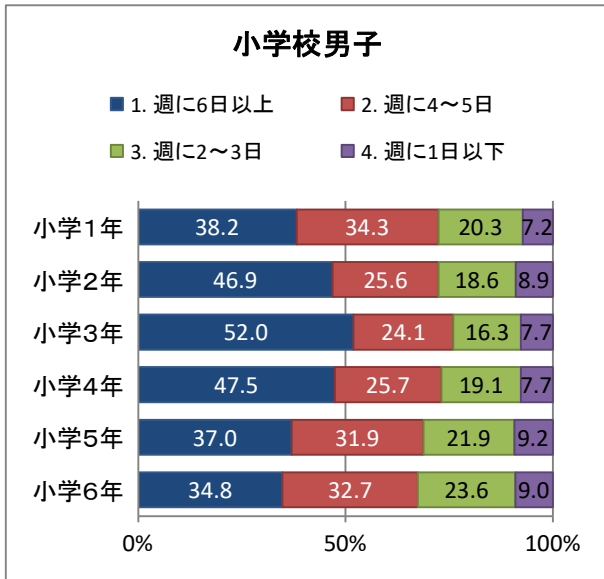


Q03. ふだんの1週間について聞きます。

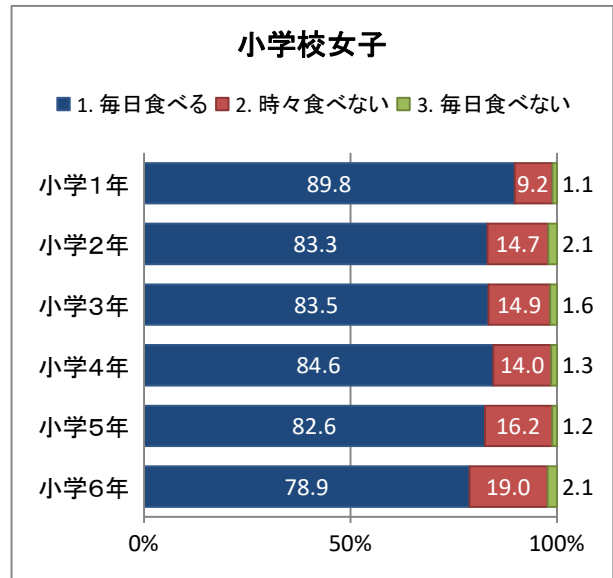
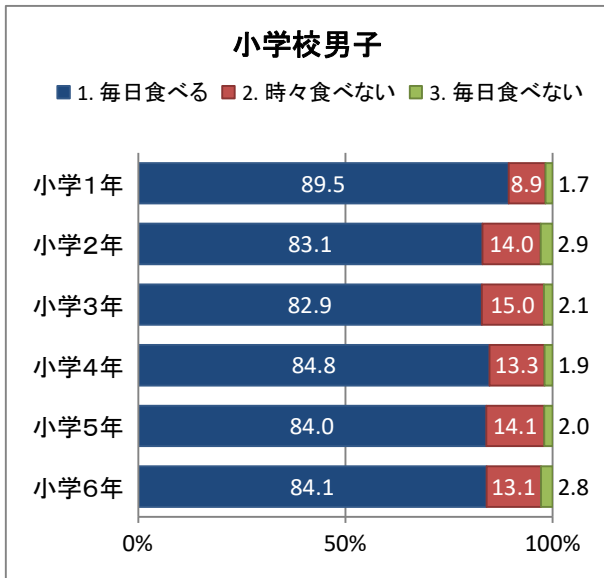
学校の体育の授業以外で、運動やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。



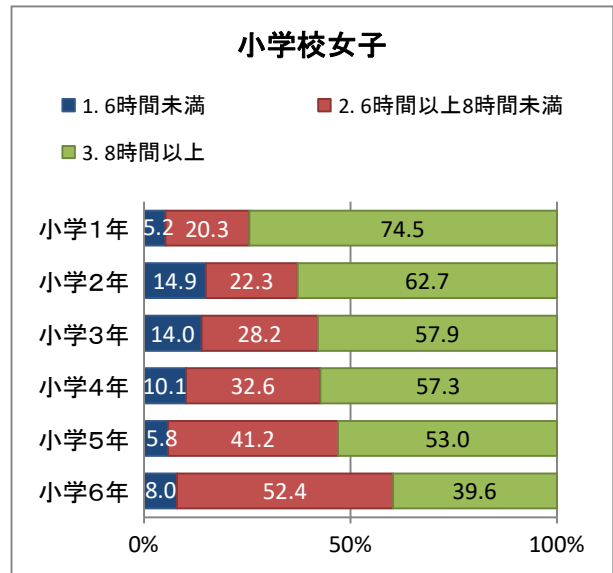
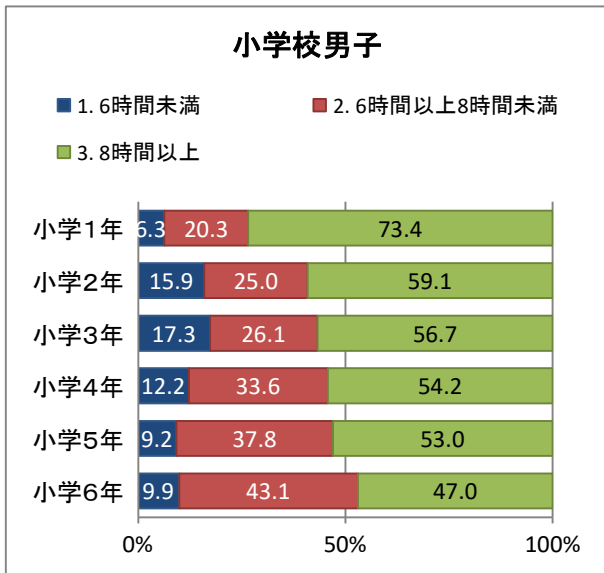
Q04. 小学校入学前はどのくらい外で体を動かす遊びをしていましたか。



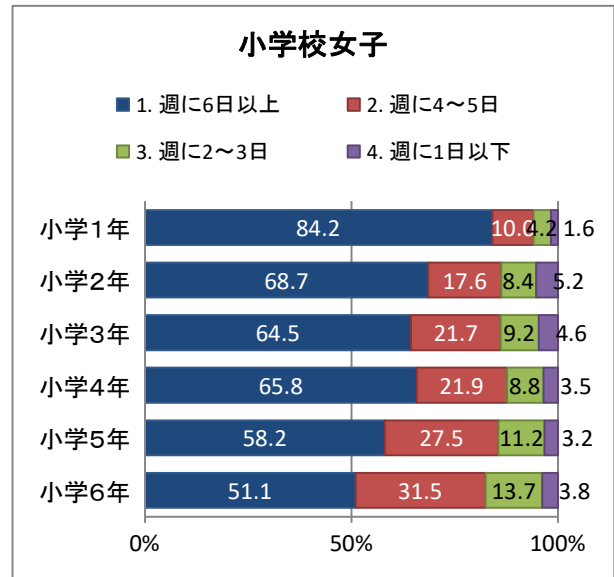
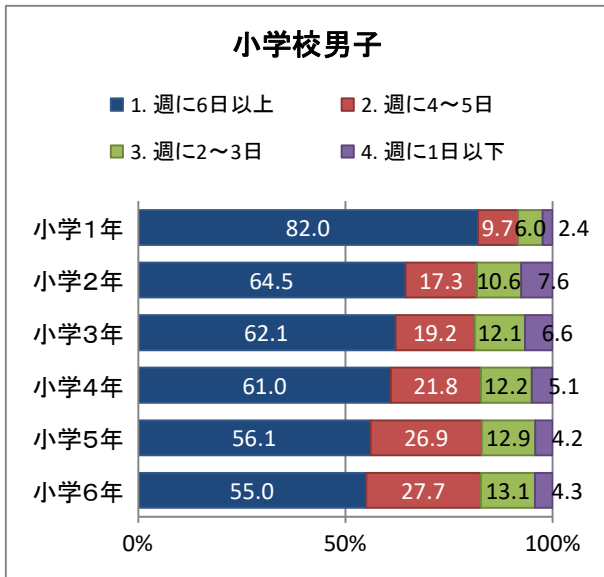
Q05. 朝食は食べますか。



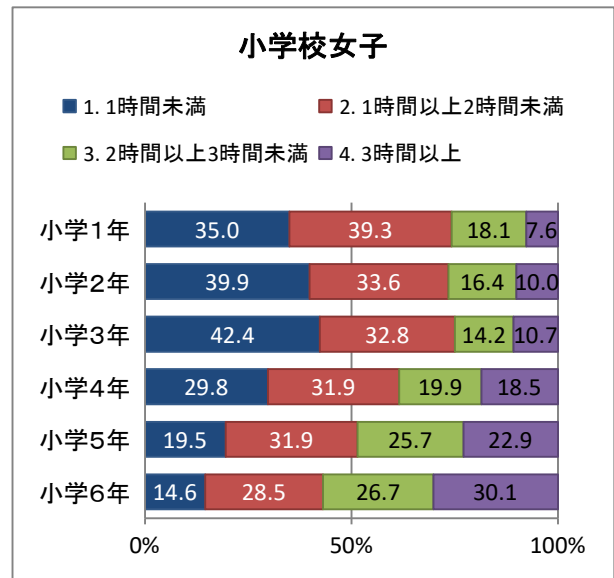
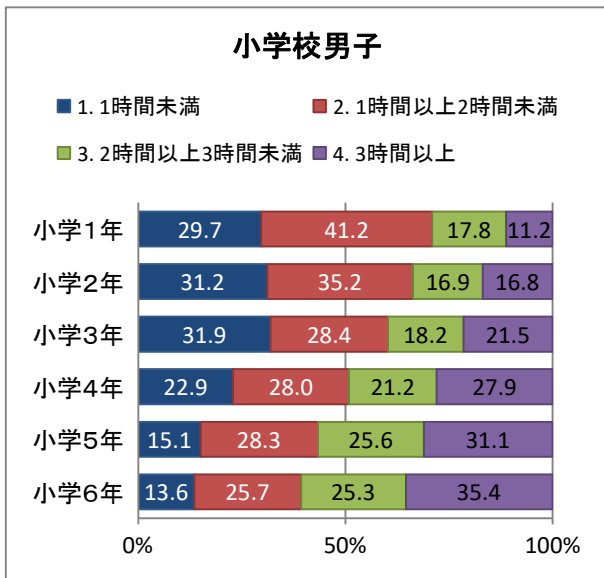
Q06. 毎日どのくらいねていますか。



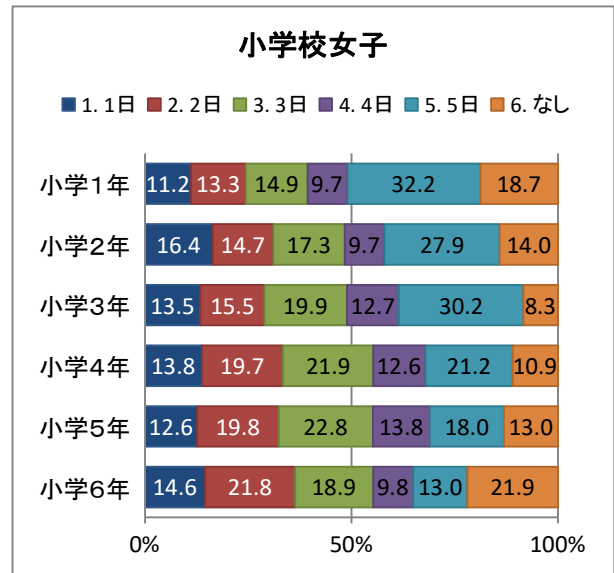
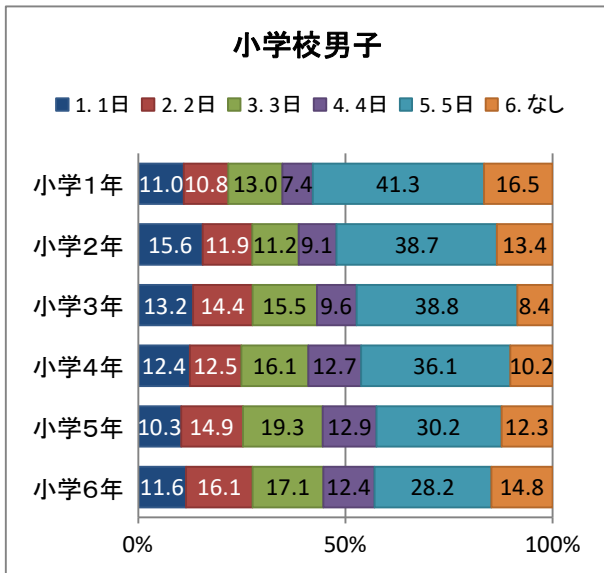
Q07. ぐっすり眠る（よく眠る）ことができますか。



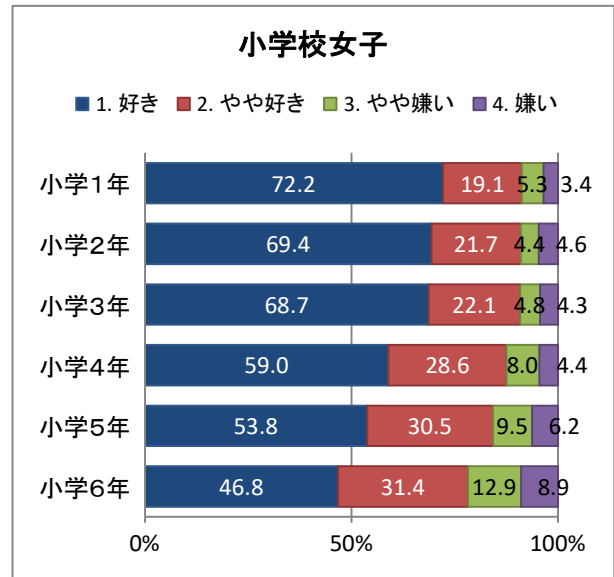
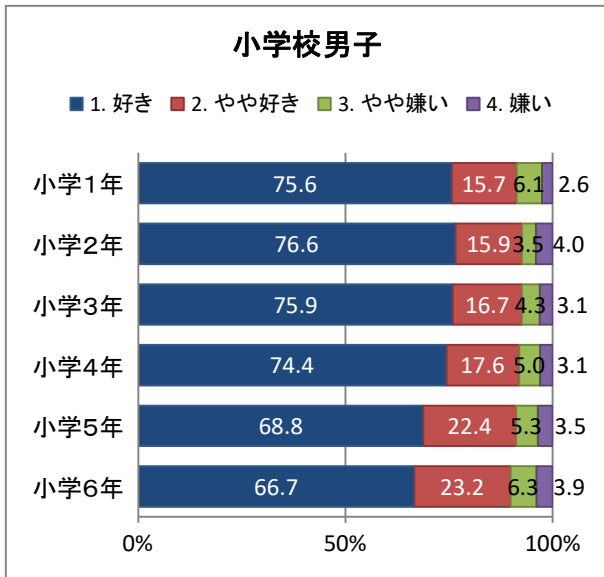
Q08. 平日（月～金曜日）について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。



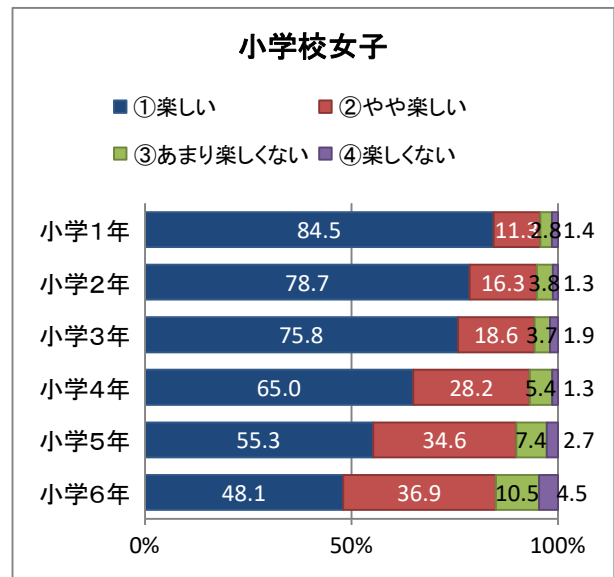
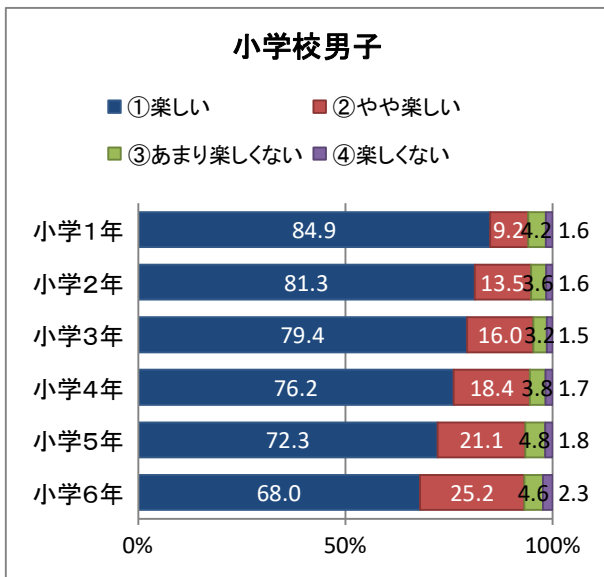
Q09. 平日（月～金曜日）に外遊びをする日は、何日ありますか。



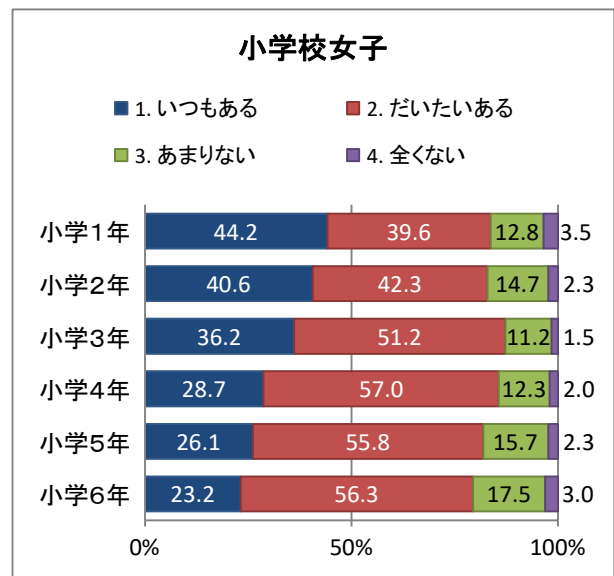
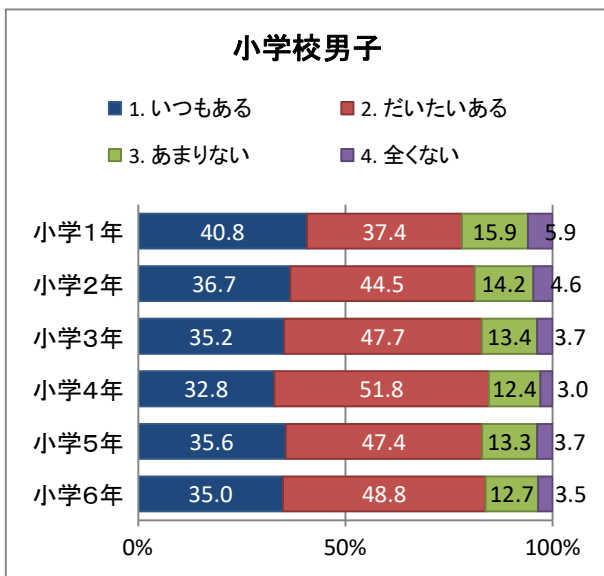
Q10. 運動やスポーツをすることは好きですか。



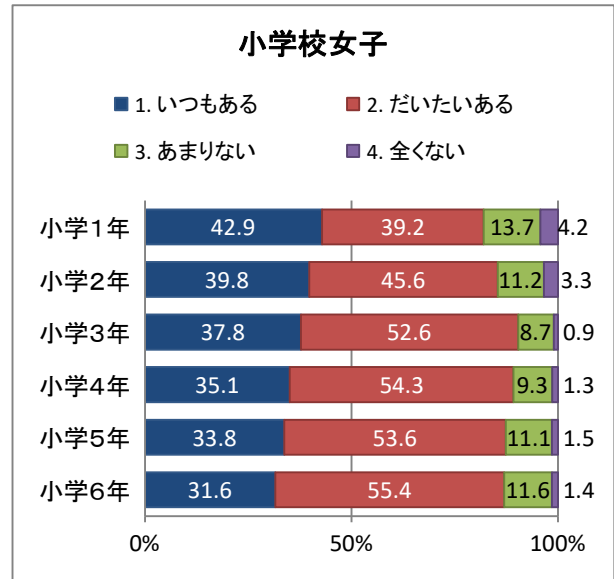
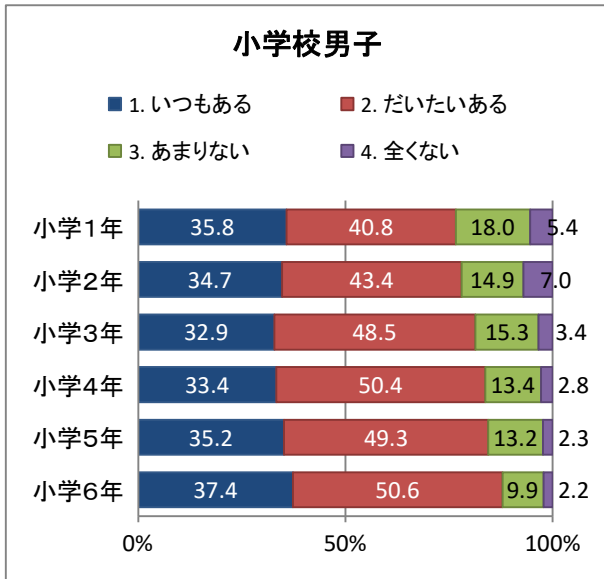
Q11. 体育の授業は楽しいですか。



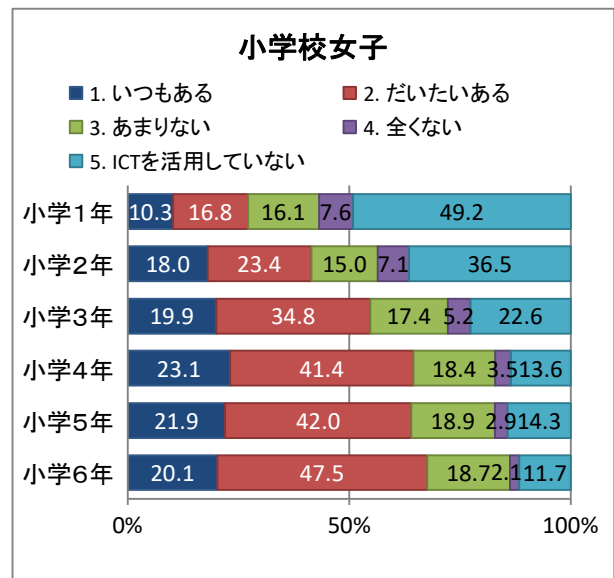
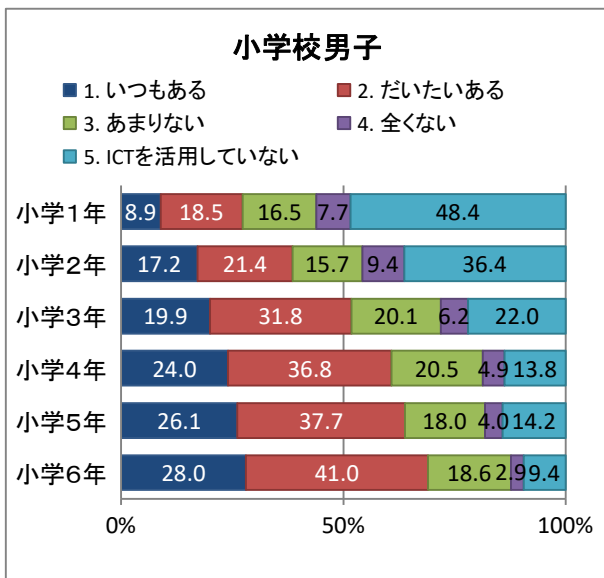
Q12. 体育の授業で、目標（ねらい・めあて）を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



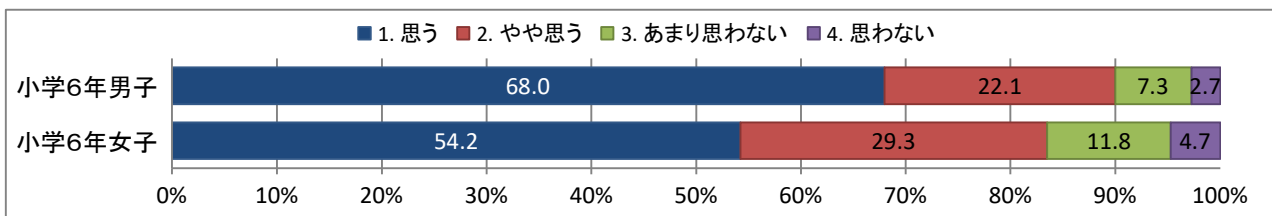
Q13. 体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



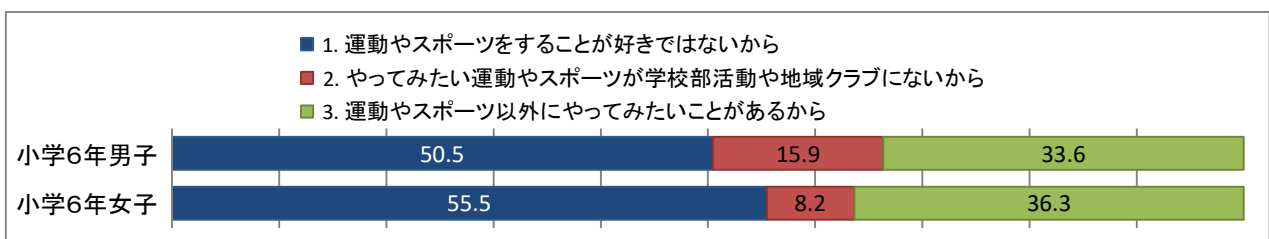
Q14. 体育の授業で、タブレットなどICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



Q15. 中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。



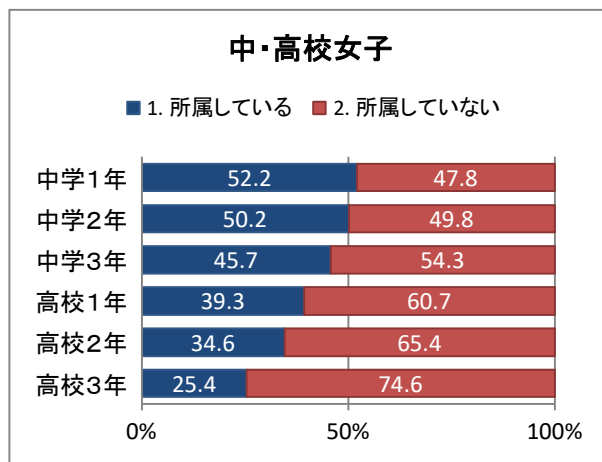
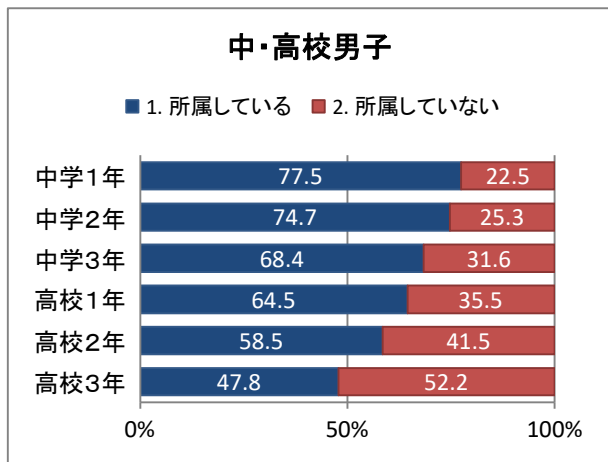
Q16. 「あまり思わない」「思わない」と答えた理由をえらんでください。



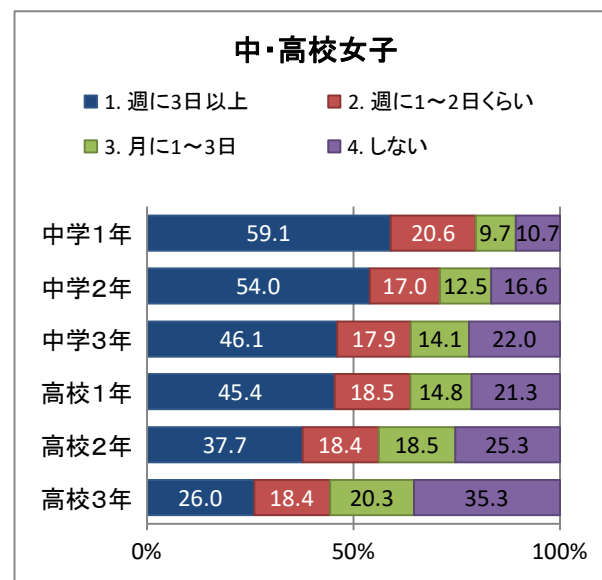
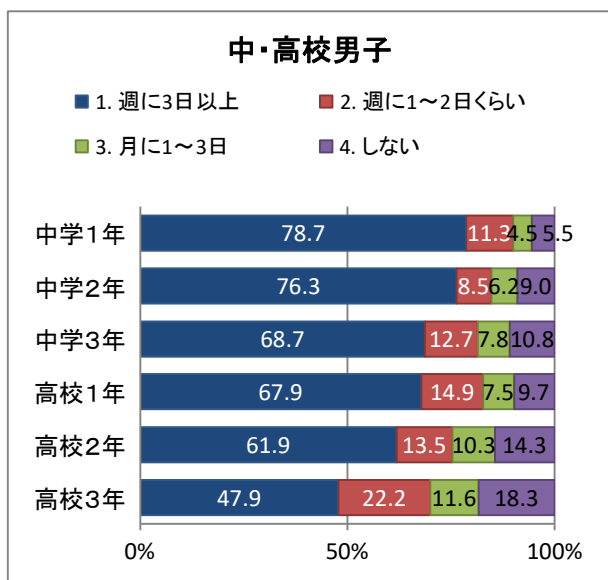
【生活実態等調査の結果】

中学校

Q01. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況

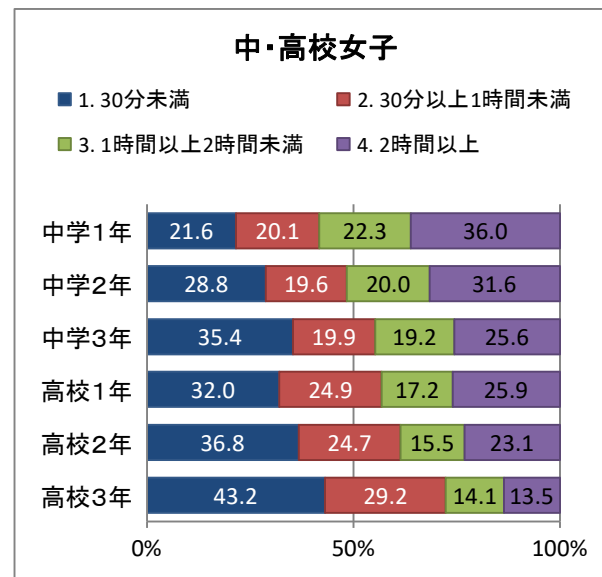
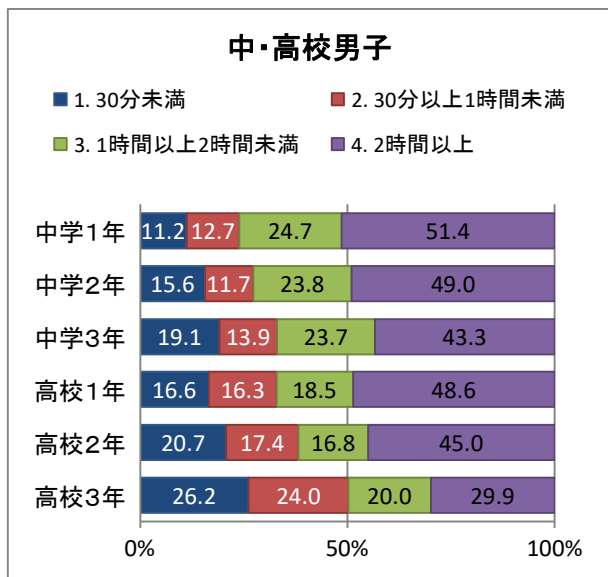


Q02. 運動やスポーツをどのくらいしていますか。

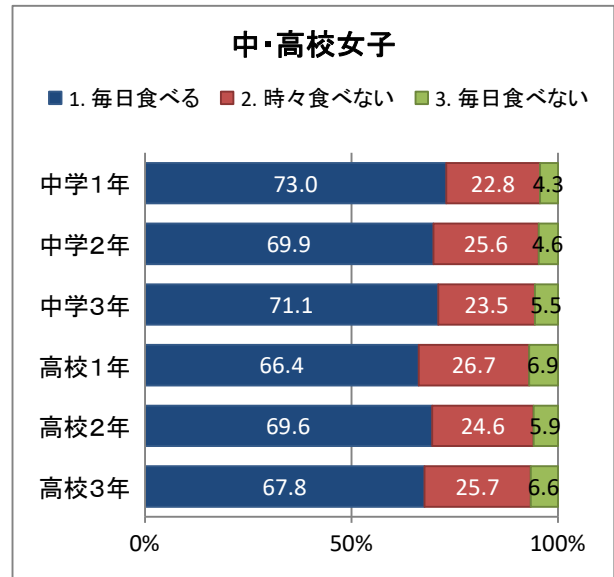
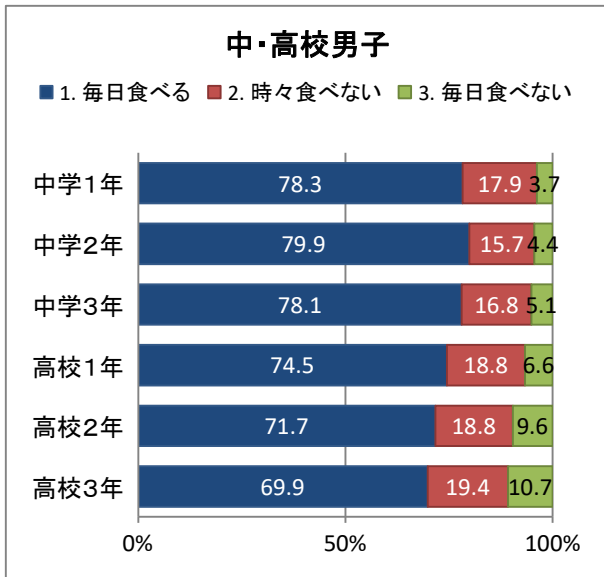


Q03. ふだんの1週間について聞きます。

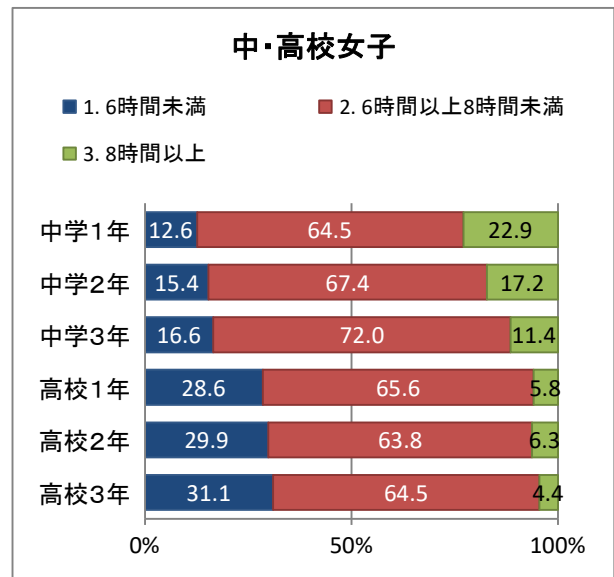
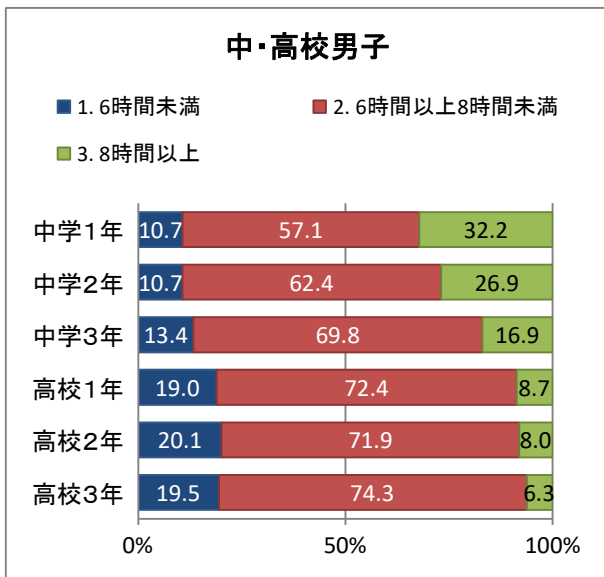
学校の保健体育の授業以外で、運動やスポーツをするときは1日にどのくらいの時間しますか。



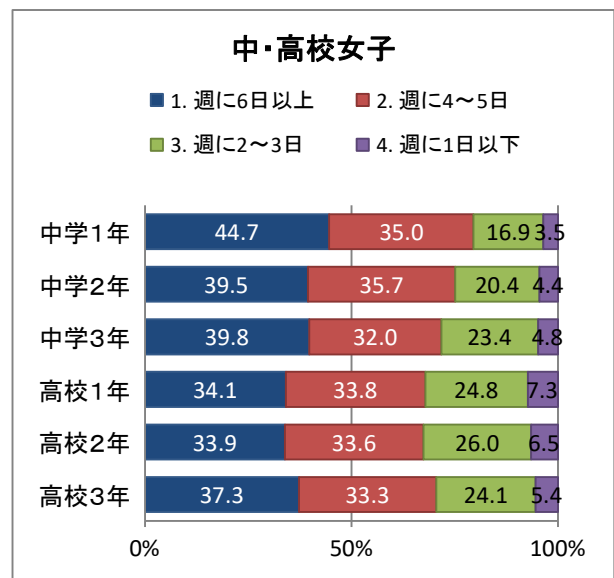
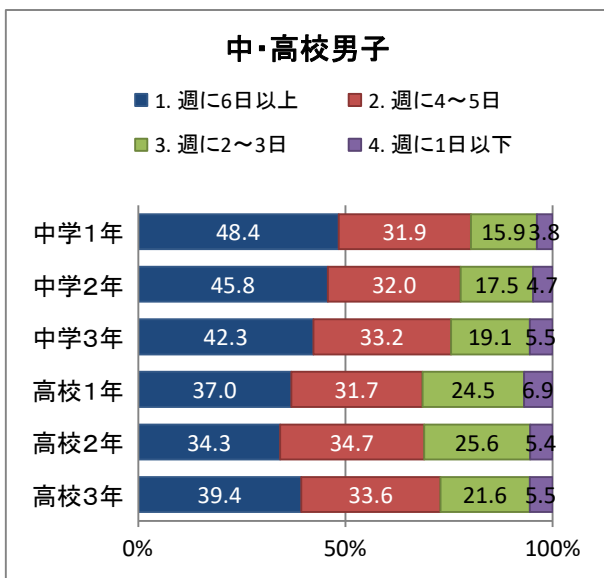
Q04. 朝食は毎日食べますか。



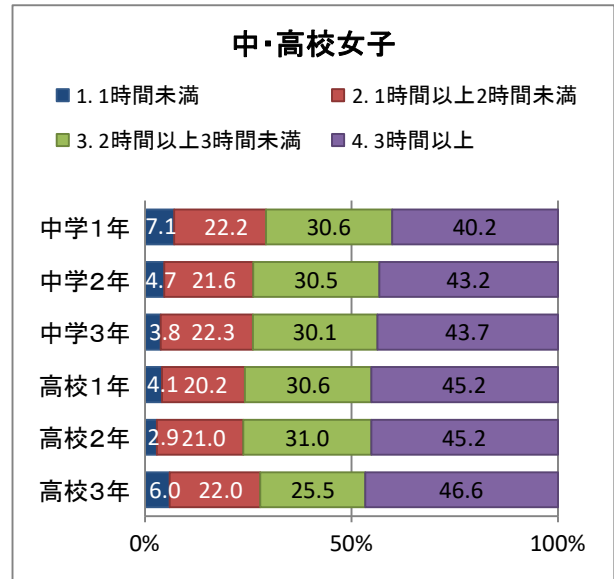
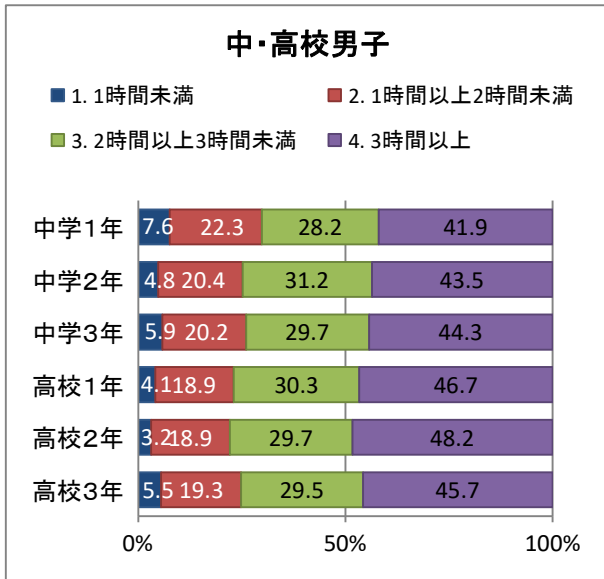
Q05. 1日の睡眠時間



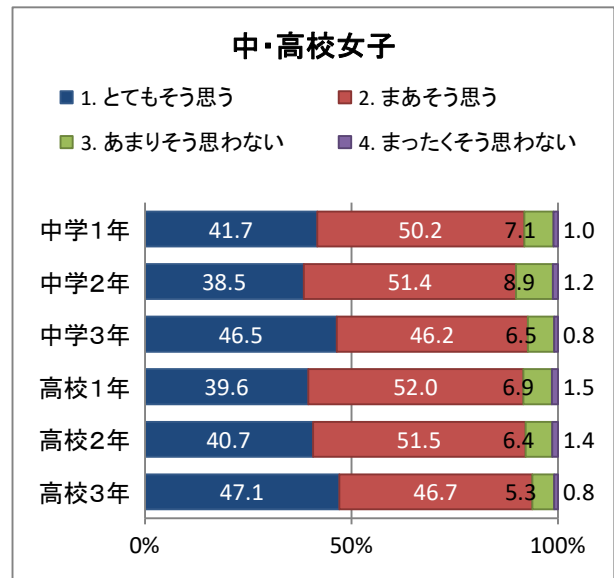
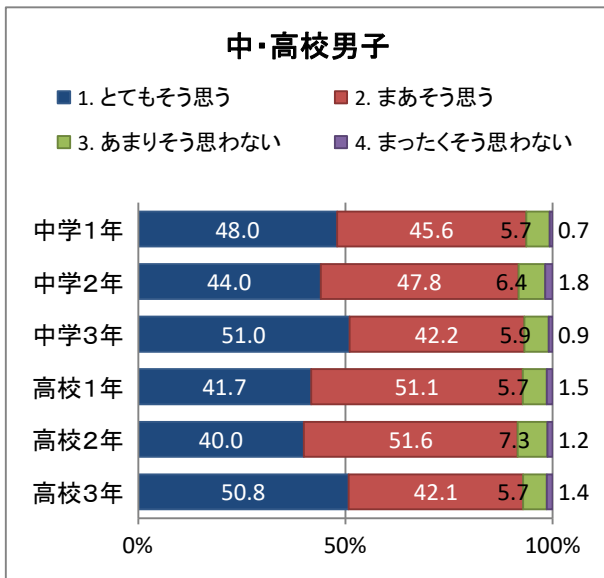
Q06. ぐっすり眠る（よく眠る）ことができますか。



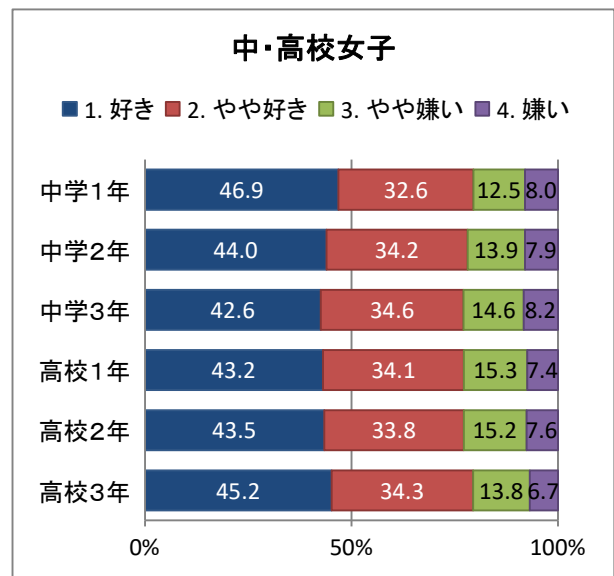
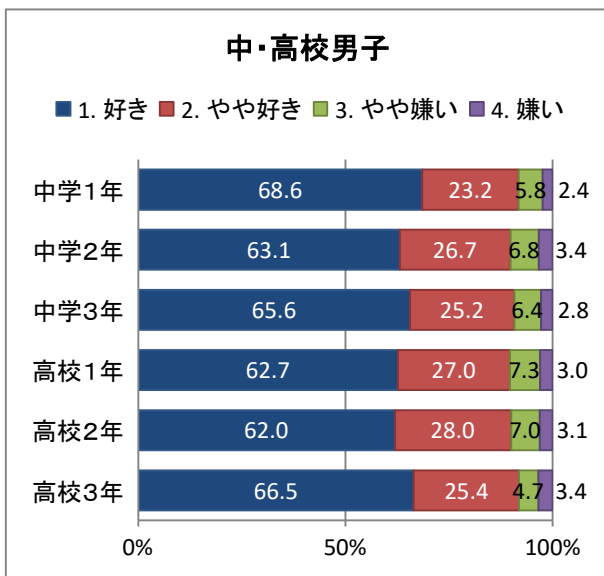
Q07. 平日（月～金曜日）について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。



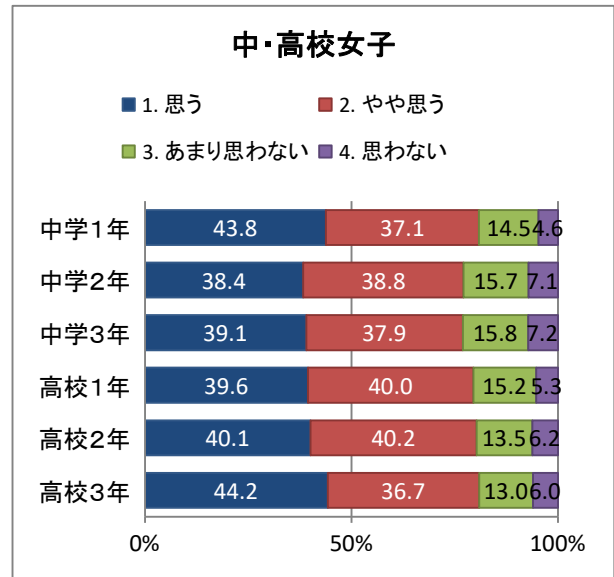
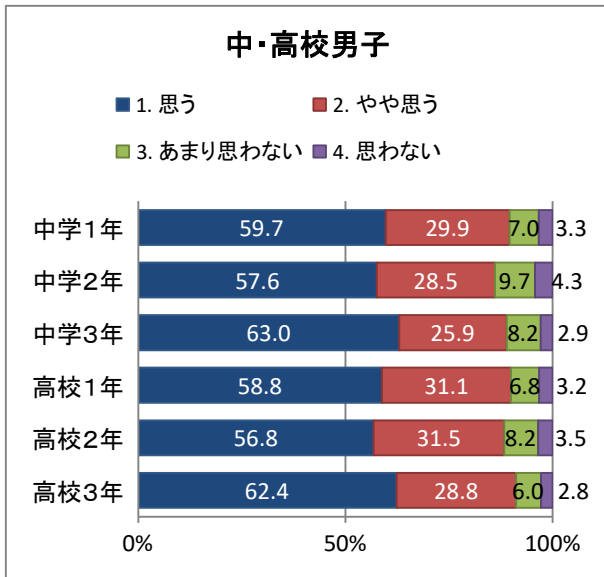
Q08. なんでも最後までやりとげたいと思いますか。



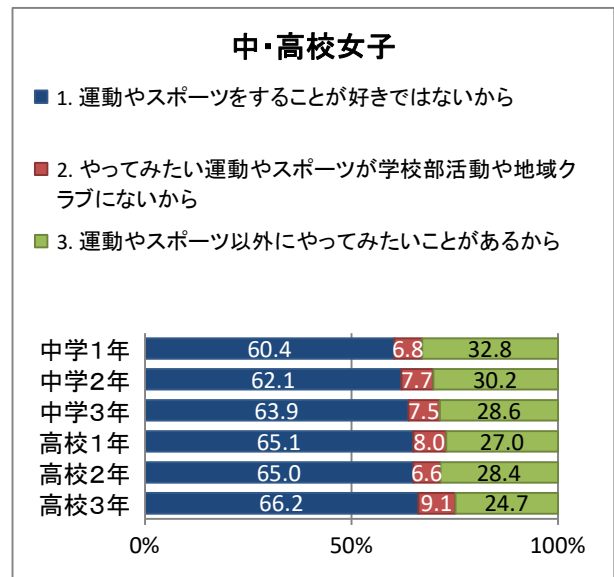
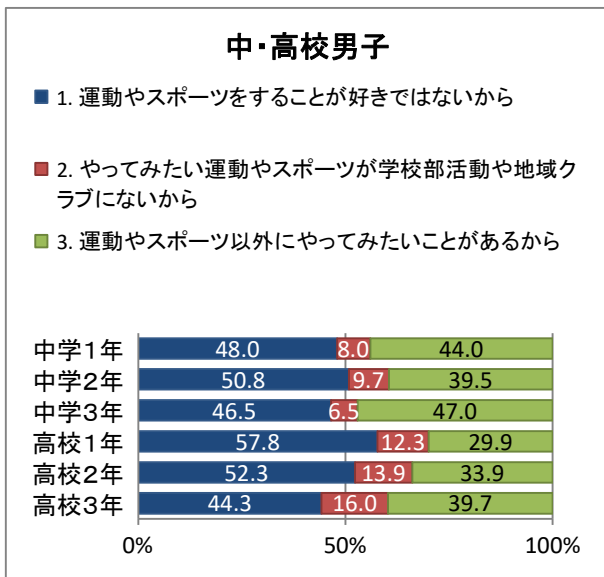
Q09. 平日（月～金曜日）に外遊びをする日は、何日ありますか。



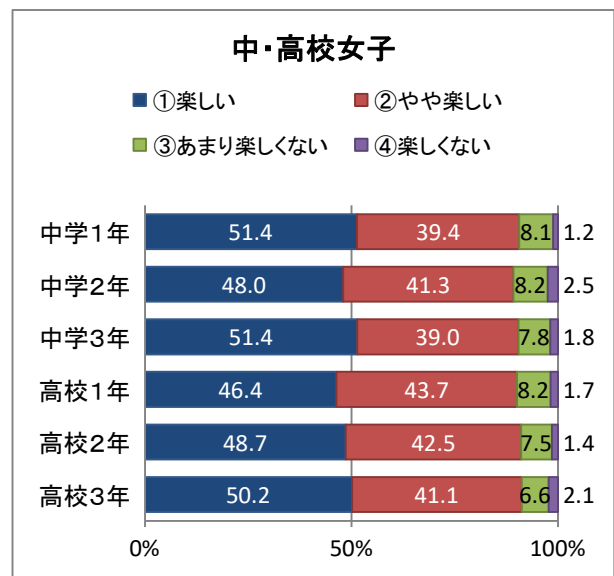
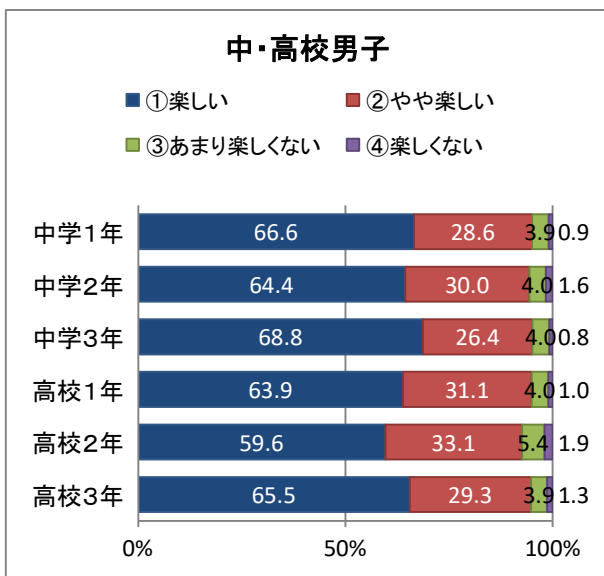
Q10. 中学校／高等学校を卒業した後も、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。



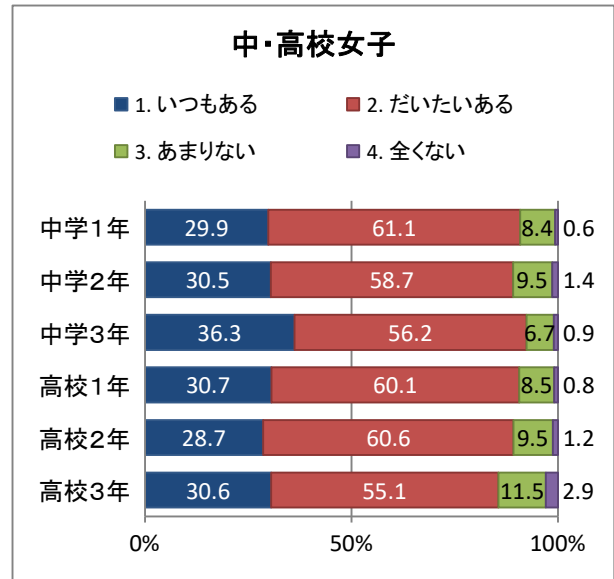
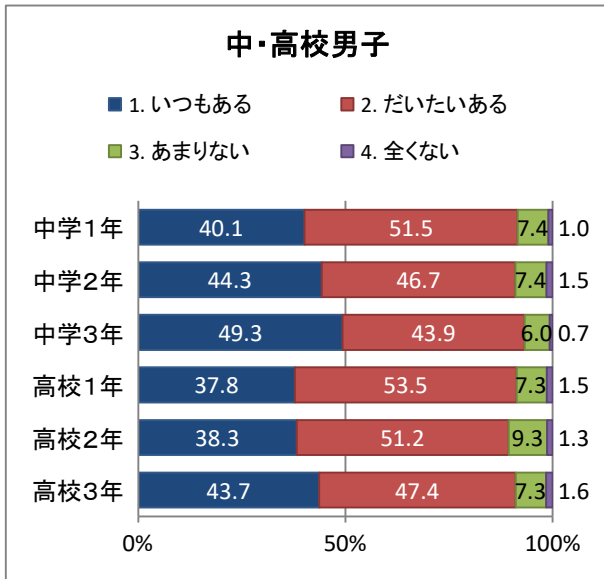
Q10-1. 「あまり思わない」、「思わない」と回答した理由を選んでください。



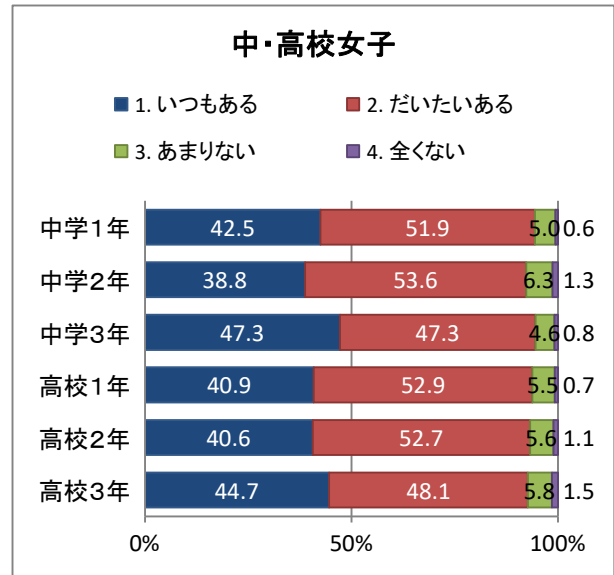
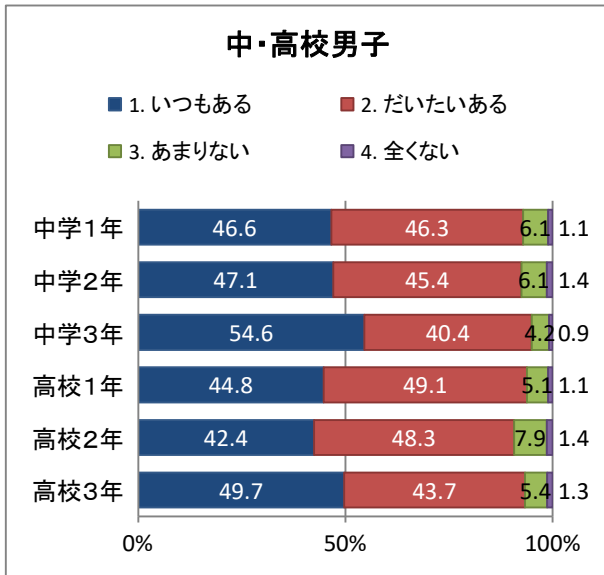
Q11. 保健体育の授業は楽しいですか。



Q12. 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、わかったり」することがありますか。



Q13. 体育の授業で、タブレットなどICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



Q14. 中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。することがありますか。

