The 2026 Japan Report Card on

Physical Activity for Children and Adolescents

日本の子供・青少年の身体活動に関する報告 2026

日本における 6 ～ 17 歳の子供や青少年の身体活動の現状および、サーベイランスシステムの状況などの身体活動に影響する要因について、日本を代表するサンプルから得られた最新データを収集し、国際的に用いられている以下の枠組みを用いて、等級づけを行いました。

※　各指標の等級は、定義された基準にあう子供や青少年の割合に基づいています。

A　A+ 94—100%　A 87—93%　A- 80—86%
子供および青少年の大部分が該当する

B　B+ 74—79%　B 67—73%　B- 60—66%
子供および青少年の半分以上が該当する

C　C+ 54—59%　C 47—53%　C- 40—46%
子供および青少年のおよそ半分が該当する

D　D+ 34—39%　D 27—33%　D- 20—26%
子供および青少年の半分以下が該当する

F　F 0—20%
子供および青少年の僅かが該当する

INC　等級を評価するためのデータが不十分な場合

表 1　The 2026 Japan Report Card on Physicak Activity for Children and Adolescents の各指標の等級

指　標	2026	女 子	男 子	障害児
身体活動、健康行動および健康関連指標				
日常生活全般の身体活動量	C	C-	C+	INC
組織化されたスポーツ	C+	C	B	F
活動的な遊び	INC	INC	INC	INC
活動的な移動手段	A	A	A	INC
座位行動	D	D+	D	C+
体力	B-	B-	B-	F
体型	A	A	A	B+
睡眠	D	D-	D	C+
身体活動および健康の環境要因				
家族と仲間	C+	C+	B-	INC
学校	A	—	—	A
地域社会と構築環境	INC	—	—	INC
政府戦略	B-	—	—	C

この等級は、全国の子供および青少年の身体活動の現状や要因の状況を示しています。子供および青少年の身体活動に対する政策策定や、家族、学校、地域住民、国などを支援する際の情報としての活用が可能です。障害児に関する結果の一部は、スポーツ庁「令和 6 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に参加した特別支援学校の児童・生徒の個票データを用いました。

The 2026 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Adolescents の詳細について

The 2026 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Adolescents の詳細（データや参考文献など）は、ウェブサイト (www.activekids.jp) から、閲覧可能です。

今後について

The 2026 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Adolescents は第 4 版ですが、各指標の等級の変化を明らかにするために、今後、継続的に発行していくことを計画しています。第 5 版は、2030 年の発行を予定しています。この活動に共感していただける企業･団体、個人や組織の方は、アクティブヘルシーキッズジャパン（active.healthy.kids.japan@gmail.com）までご連絡下さい。

謝　辞

本レポートカードは、東京国際大学の協賛により、プロジェクトメンバーの東京国際大学（田中千晶教授）、茨城大学（渡邊將司教授）、日本栄養大学（田中茂穂教授）、文部科学省（渡辺哲司博士）、早稲田大学（宮地元彦教授）、東京医科大学（井上茂教授）、東海大学（内田匡輔教授）、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所　国立健康・栄養研究所（畑本陽一室長）、および University of Strathclyde（John J Reilly 教授）の共同研究によって作成しました。個票データをご提供下さったスポーツ庁の皆様、政策の指標にご協力頂きました Simone Tomaz 博士 (University of Stirling)、および関係者の皆様に感謝致します。

東京国際大学 TOKYO INTERNATIONAL UNIVERSITY
茨城大学 Ibaraki University
日本栄養大学
WASEDA University 早稲田大学
TOKYO MEDICAL UNIVERSITY 東京医科大学
東海大学
NIBN 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 National Institutes of Biomedical Innovation, Health and Nutrition
University of Strathclyde Glasgow

The 2026 JAPAN Report Card on

Physical Activity for Children and Adolescents

日本の子供・青少年の身体活動に関する報告 2026

身体活動、健康行動および健康関連指標

1 日常生活全般の身体活動量

笹川スポーツ財団の「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2025」によると、WHO Health Behaviour in School aged Children（HBSC）survey で使われている身体活動量の質問票の日本語版（HBSC-J）で評価した、中高生の身体活動量の推奨値（4日以上 / 週）の達成率は、52% であった。

C

2 組織化されたスポーツ

スポーツ庁の「令和 6 年度体力・運動能力調査」によると、組織化されたスポーツへの参加率は、小学生が 54%、中高生が 63% であった。

C+

3 活動的な遊び

子供・青少年の活動的な遊びに関する、国を代表するデータはない。国による外遊び時間の推奨値は示されていない。

INC

4 活動的な移動手段

笹川スポーツ財団の「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2025」によると、徒歩又は自転車で通学している割合は、小学生が 91%、中高生が 85% であった。

A

5 座位行動

スポーツ庁の「令和 6 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」と笹川スポーツ財団の「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2025」によると、スクリーンタイムが一日あたり 2 時間未満の割合は、小学生が 43%、中高生が 24% であった。

D

6 体　力

スポーツ庁の「令和 6 年度体力・運動能力調査」による 9 ～ 17 歳の結果は、Tomkinson et al.（2017,2018）の参照値に基づくと、20m シャトルランのラップ数の平均値は小学生が 75%ile、中高生が 83%ile、立ち幅跳びの平均距離は小学生が 70%ile、中高生が 78%ile、握力の平均値は小学生が 48%ile、中高生が 38%ile であった。

B-

7 体　型

文部科学省による「令和 6 年度学校保健統計調査」で肥満度が 20%以上の肥満傾向児は、7.56（高校生女子）～ 11.65（中学生男子）% であった。一方、肥満度 -20% 以下の痩身傾向児は、1.73（小学生男子）～ 3.79（中学生女子）% であった。標準体重者は、小学生が 89.61%、中高生が 86.84% であった。

A

8 睡　眠

スポーツ庁の「令和 6 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、睡眠時間が 8 時間以上 10 時間未満の中学 2 年生の割合は、29% であった。

D

身体活動および健康の環境要因

9 家族と仲間

笹川スポーツ財団の「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2025」によると、小学生から高校生が運動やスポーツ等を家の人と一緒にしている割合は 43%、勧められている割合は 72% であった。また、小学生が友達に勧められている割合は 74%であった。「令和 5 年度特定健診」で一日あたり 60 分以上の中高強度の身体活動を実施している成人男女は、42%であった。

C+

10 学　校

小学校から高等学校では、文部科学省による学習指導要領により、体育科・保健体育科の目標及び内容の大綱的基準が示され、かつ授業時数が決められている。また、全ての学校で休み時間が組み込まれている。文部科学省の学校施設整備指針では、運動場や体育館等を含む学校施設の計画・整備に関する基本的な考え方が示されている。しかし 、小学校では体育専科教員による授業が少ない。

A

11 地域社会と構築環境

身体活動に関する地域社会と構築環境について、国を代表するデータはない。

INC

12 政府戦略

HEPA PAT v2 に基づく Ward et al.（2021）の採点ルーブリックによって国の身体活動に関する政策を評価した結果、62% であった。

B-