

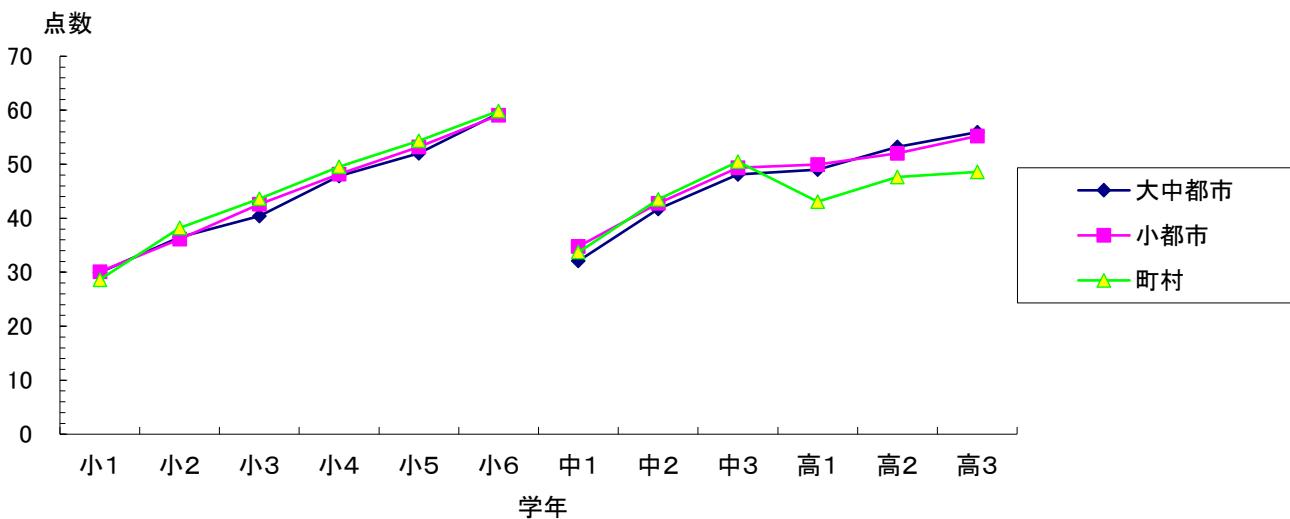
2025年度 長野県 生活実態調査別体力平均グラフ

作成日: 2025年12月18日 Page:1

【都市区分による年齢別得点合計の推移】

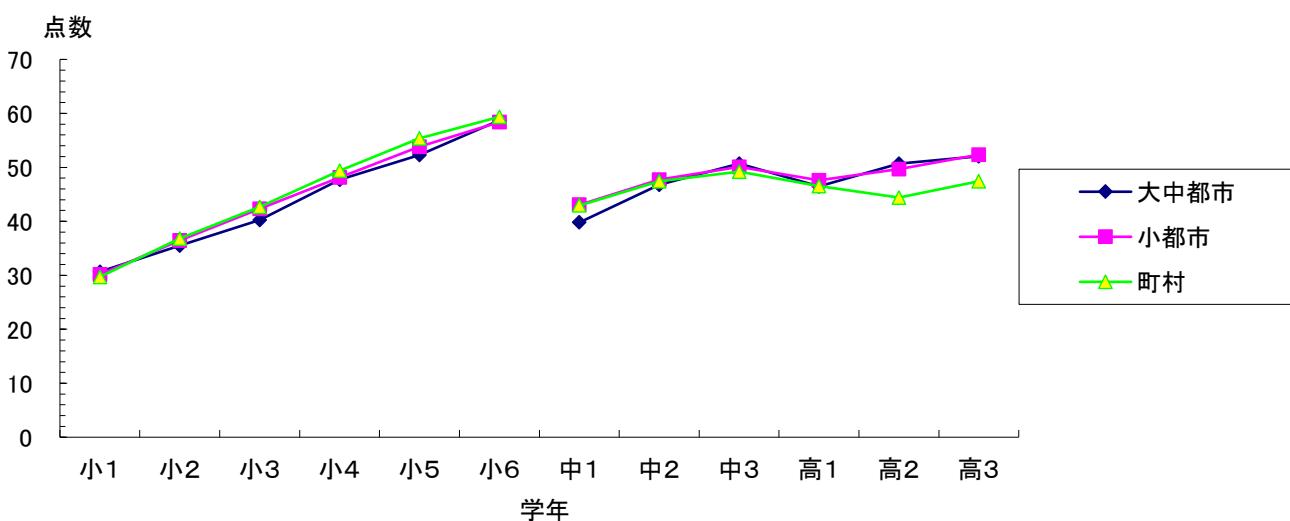
男子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
大中都市	29.95	36.50	40.38	47.79	52.01	59.39	32.10	41.68	48.09	49.01	53.21	55.96
小都市	30.09	36.14	42.59	48.15	53.18	59.07	34.75	42.76	49.34	49.94	52.01	55.24
町村	28.63	38.19	43.58	49.54	54.34	59.86	33.73	43.51	50.46	43.05	47.61	48.59



女子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
大中都市	30.66	35.50	40.26	47.75	52.29	58.72	39.79	46.80	50.67	46.46	50.69	52.06
小都市	30.15	36.47	42.32	48.12	53.81	58.39	43.05	47.74	50.12	47.58	49.71	52.36
町村	29.71	36.78	42.67	49.38	55.39	59.37	42.92	47.43	49.18	46.51	44.40	47.40



2025年度 長野県 生活実態調査別体力平均グラフ

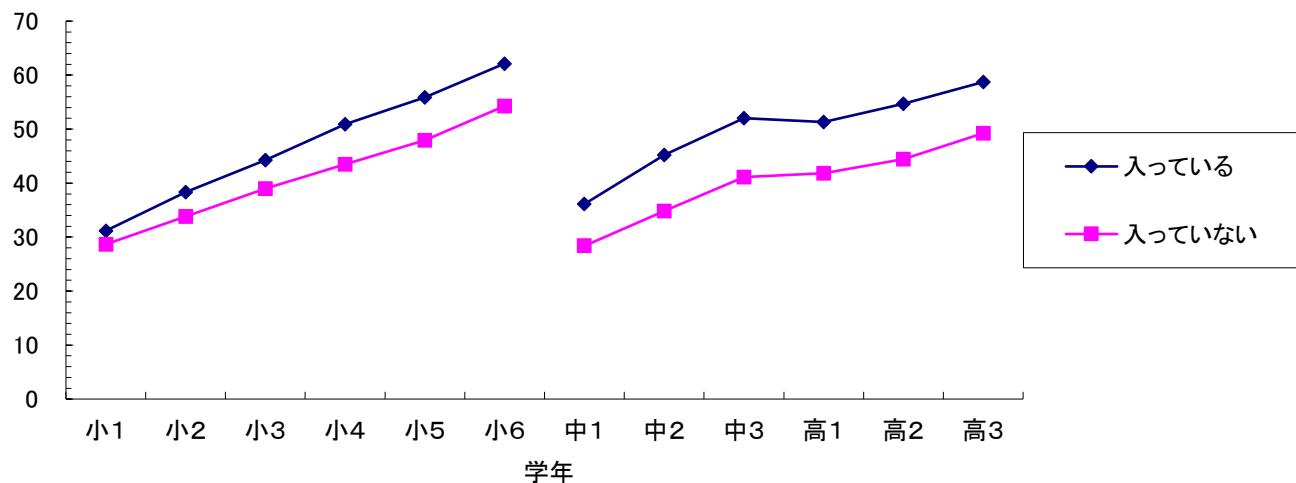
作成日: 2025年12月18日 Page:2

【運動部・地域スポーツクラブ所属状況による年齢別得点合計の推移】

男子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
入っている	31.17	38.35	44.27	50.90	55.87	62.13	36.13	45.22	52.00	51.32	54.69	58.75
入っていない	28.64	33.83	38.99	43.48	47.96	54.27	28.37	34.84	41.12	41.82	44.46	49.25

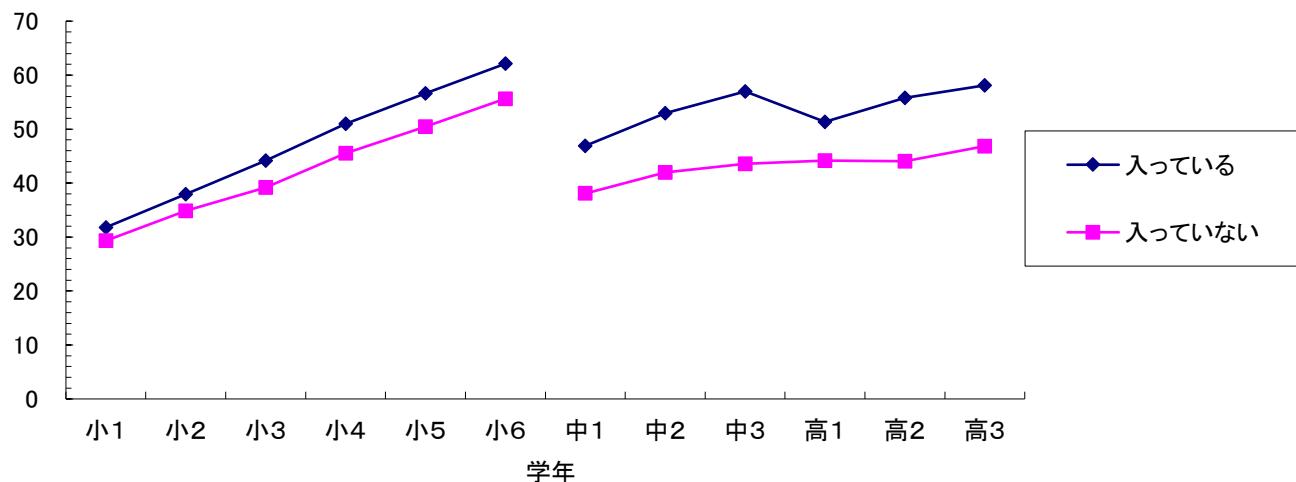
点数



女子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
入っている	31.79	37.91	44.18	51.01	56.64	62.12	46.88	52.96	56.99	51.32	55.79	58.10
入っていない	29.32	34.83	39.16	45.52	50.48	55.64	38.07	41.96	43.60	44.19	44.07	46.83

点数



2025年度 長野県 生活実態調査別体力平均グラフ

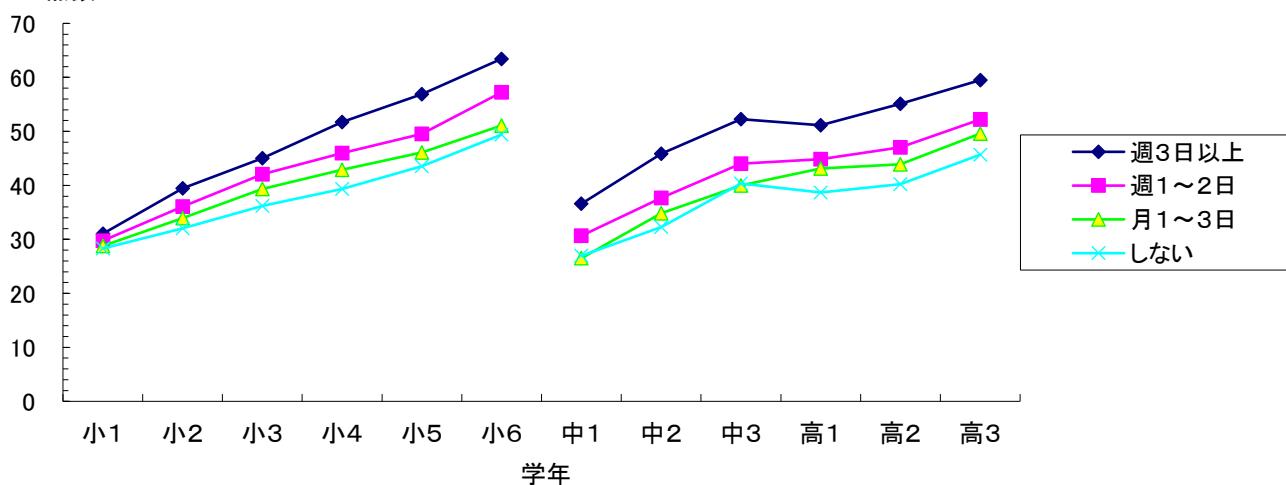
作成日: 2025年12月18日 Page.3

【運動等の実施状況による年齢別得点合計の推移】

男子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
週3日以上	31.04	39.43	45.01	51.74	56.91	63.43	36.60	45.83	52.23	51.11	55.08	59.51
週1～2日	29.75	36.09	42.05	45.95	49.54	57.23	30.65	37.68	44.04	44.84	47.05	52.21
月1～3日	28.76	33.95	39.35	42.91	46.07	51.08	26.52	34.85	39.98	43.13	43.90	49.60
しない	28.31	32.07	36.21	39.34	43.57	49.40	26.96	32.27	40.35	38.71	40.20	45.69

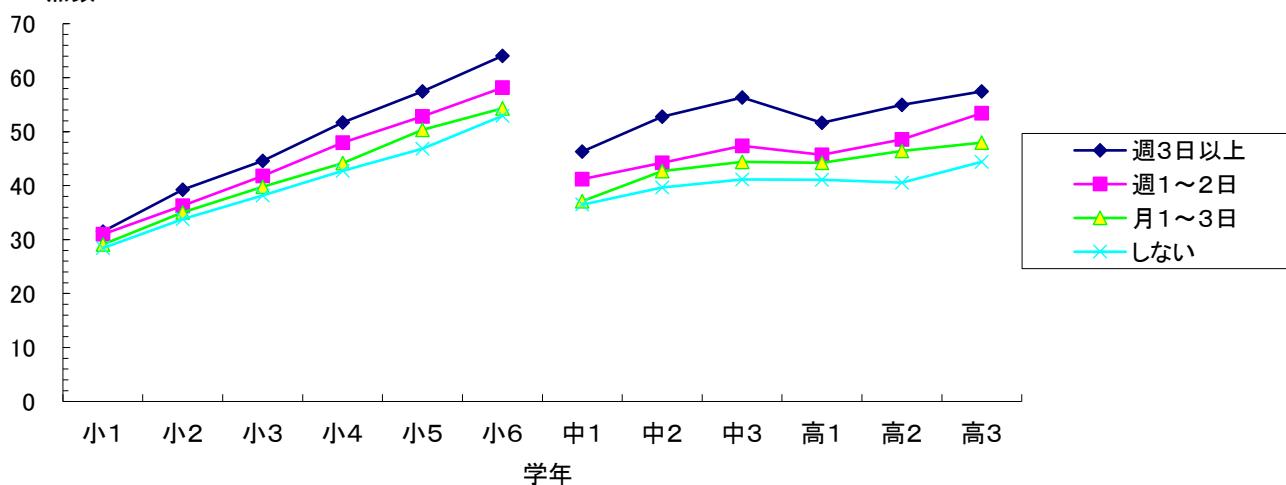
点数



女子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
週3日以上	31.49	39.24	44.56	51.71	57.48	64.04	46.28	52.74	56.31	51.63	54.96	57.44
週1～2日	30.97	36.27	41.80	47.96	52.83	58.14	41.18	44.22	47.38	45.68	48.58	53.44
月1～3日	29.09	35.02	39.79	44.14	50.33	54.32	37.08	42.67	44.38	44.23	46.44	47.97
しない	28.42	33.78	38.17	42.76	46.83	52.93	36.46	39.67	41.16	41.10	40.54	44.41

点数



2025年度 長野県 生活実態調査別体力平均グラフ

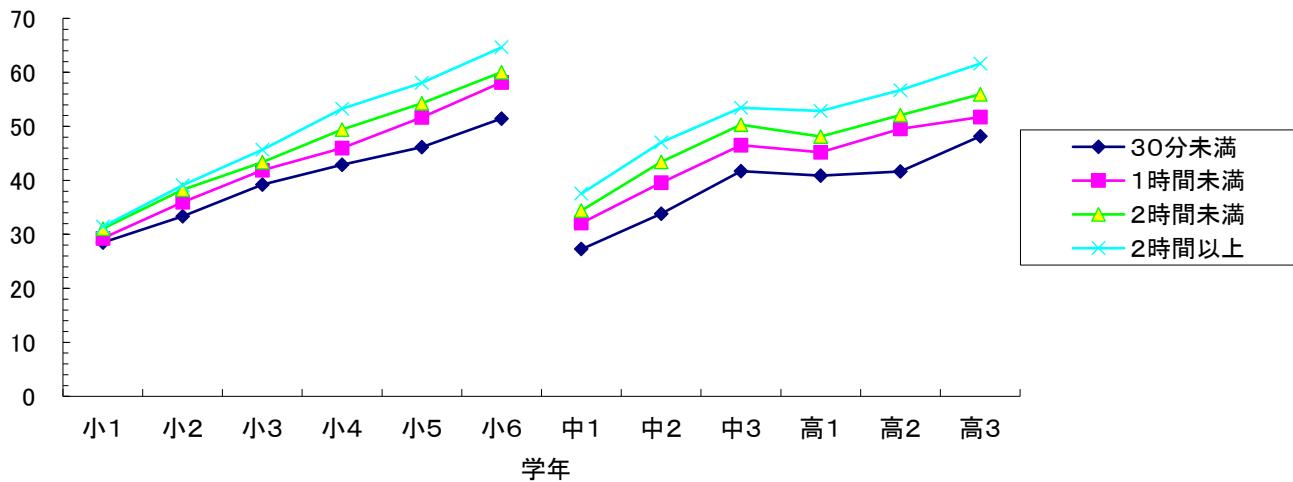
作成日: 2025年12月18日 Page:4

【運動実施時間による年齢別得点合計の推移】

男子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
30分未満	28.47	33.37	39.21	42.89	46.18	51.45	27.25	33.84	41.68	40.88	41.66	48.19
1時間未満	29.28	35.95	41.91	46.00	51.64	58.15	32.08	39.57	46.52	45.18	49.51	51.74
2時間未満	31.06	38.27	43.36	49.41	54.26	60.04	34.39	43.44	50.31	48.10	52.08	55.95
2時間以上	31.42	39.07	45.69	53.29	58.08	64.63	37.54	47.04	53.44	52.84	56.70	61.64

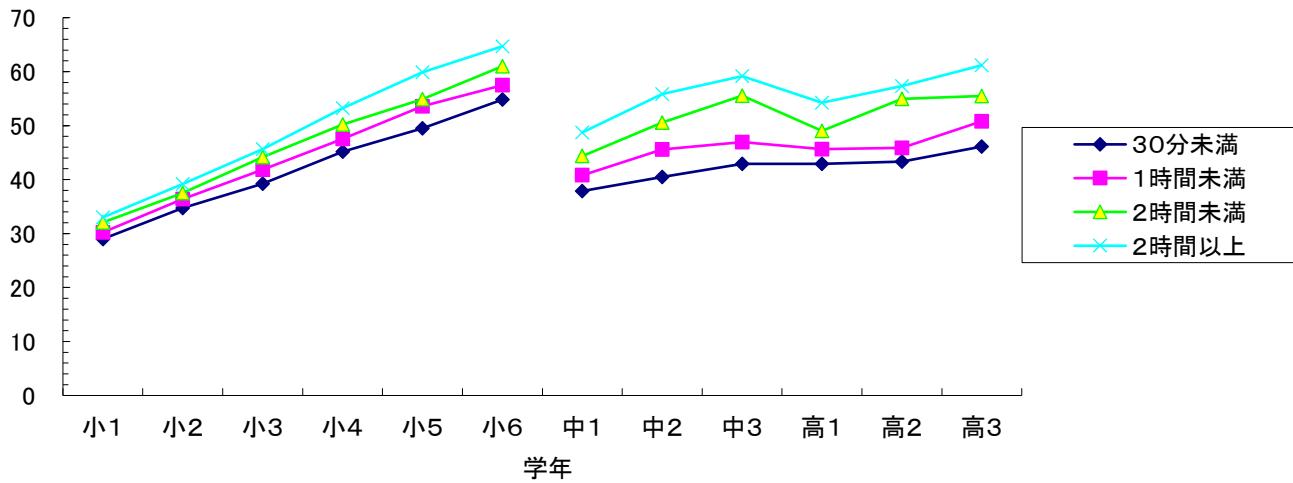
点数



女子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
30分未満	29.00	34.76	39.23	45.15	49.53	54.82	37.86	40.46	42.90	42.89	43.35	46.12
1時間未満	30.22	36.41	41.84	47.57	53.61	57.49	40.79	45.58	46.94	45.63	45.88	50.78
2時間未満	32.07	37.53	44.17	50.23	54.89	61.01	44.35	50.58	55.54	49.00	54.96	55.51
2時間以上	33.00	39.17	45.66	53.25	59.89	64.71	48.71	55.84	59.19	54.24	57.35	61.18

点数



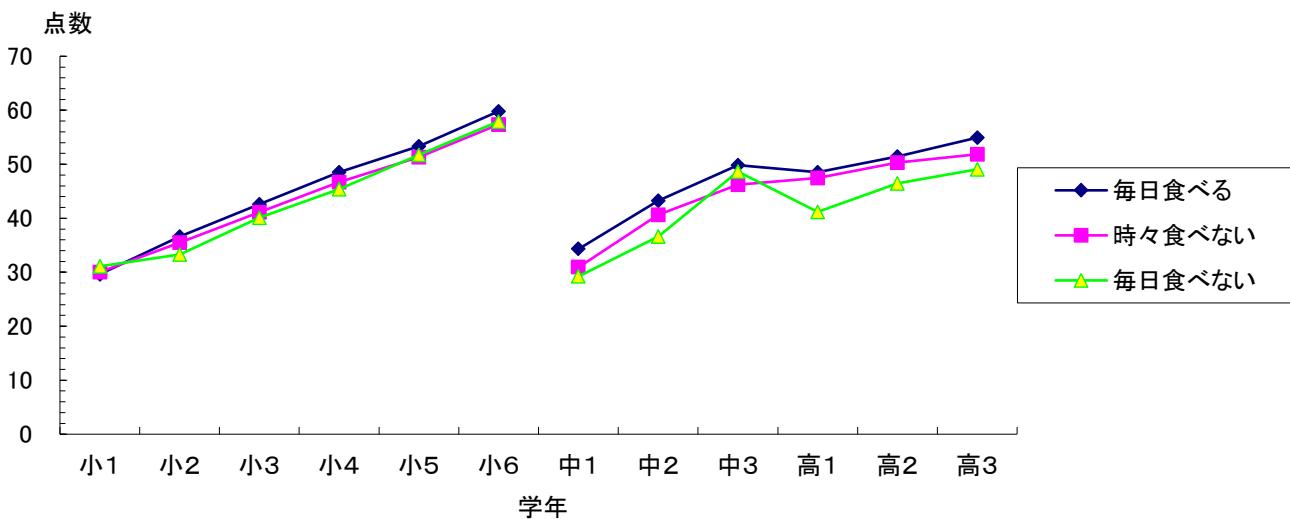
2025年度 長野県 生活実態調査別体力平均グラフ

作成日: 2025年12月18日 Page:5

【朝食の有無による年齢別得点合計の推移】

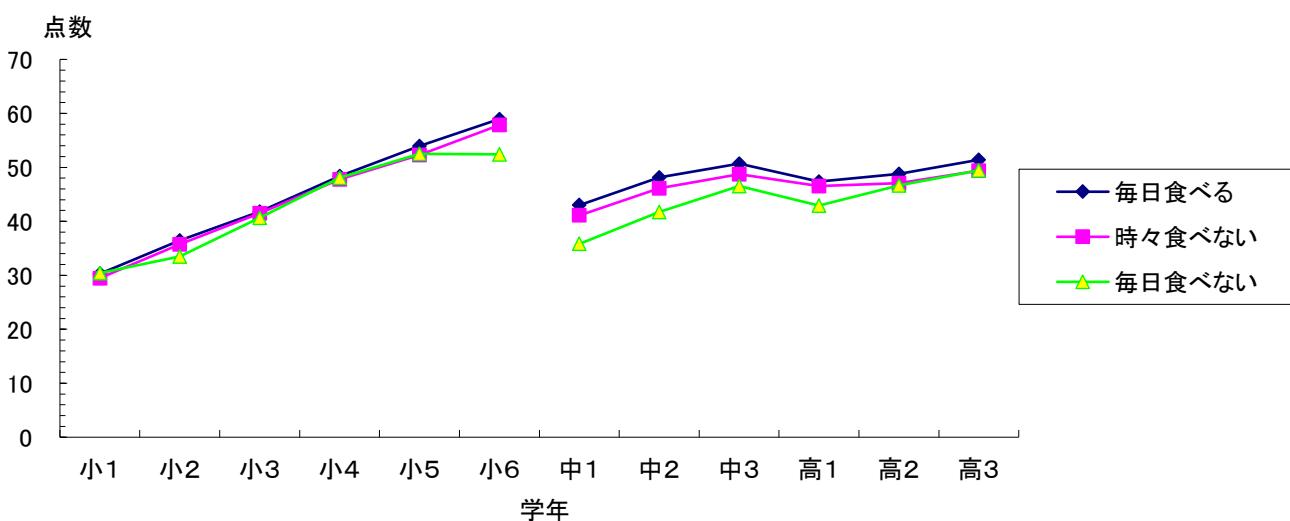
男子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日食べる	29.63	36.60	42.58	48.53	53.35	59.80	34.32	43.27	49.82	48.54	51.41	54.93
時々食べない	30.03	35.49	41.12	46.71	51.33	57.36	30.93	40.61	46.19	47.45	50.33	51.82
毎日食べない	31.08	33.27	40.08	45.40	51.75	57.92	29.22	36.60	48.65	41.19	46.47	49.08



女子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
毎日食べる	30.29	36.47	41.80	48.37	53.93	58.96	43.00	48.12	50.71	47.35	48.80	51.41
時々食べない	29.48	35.77	41.52	47.81	52.31	57.84	41.09	46.13	48.75	46.55	47.05	49.40
毎日食べない	30.41	33.47	40.67	48.09	52.50	52.43	35.81	41.74	46.52	42.89	46.65	49.44



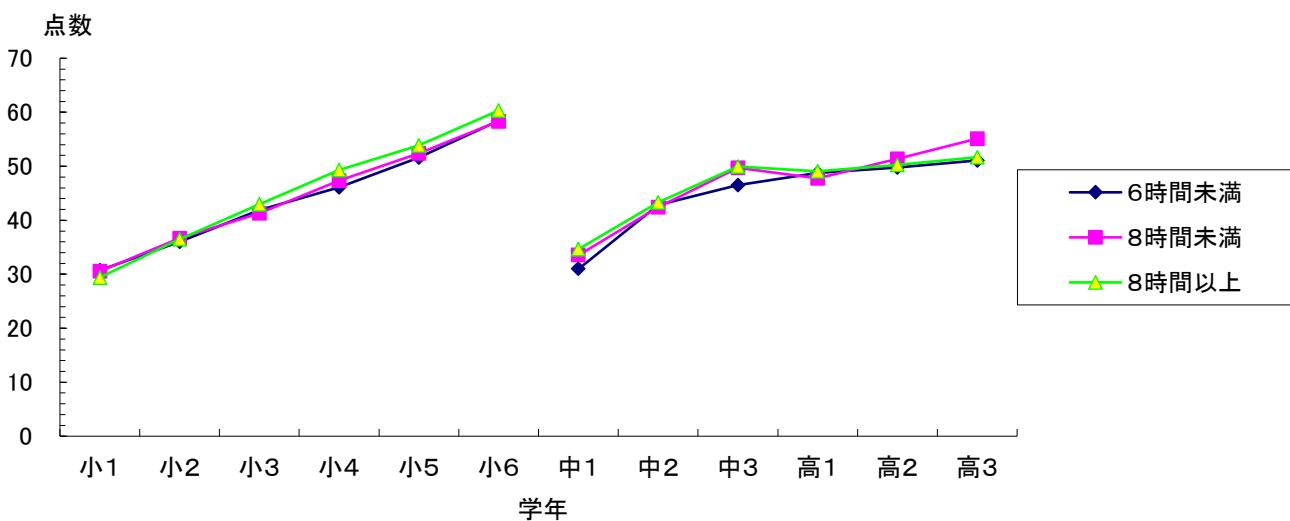
2025年度 長野県 生活実態調査別体力平均グラフ

作成日: 2025年12月18日 Page:6

【1日の睡眠時間による年齢別得点合計の推移】

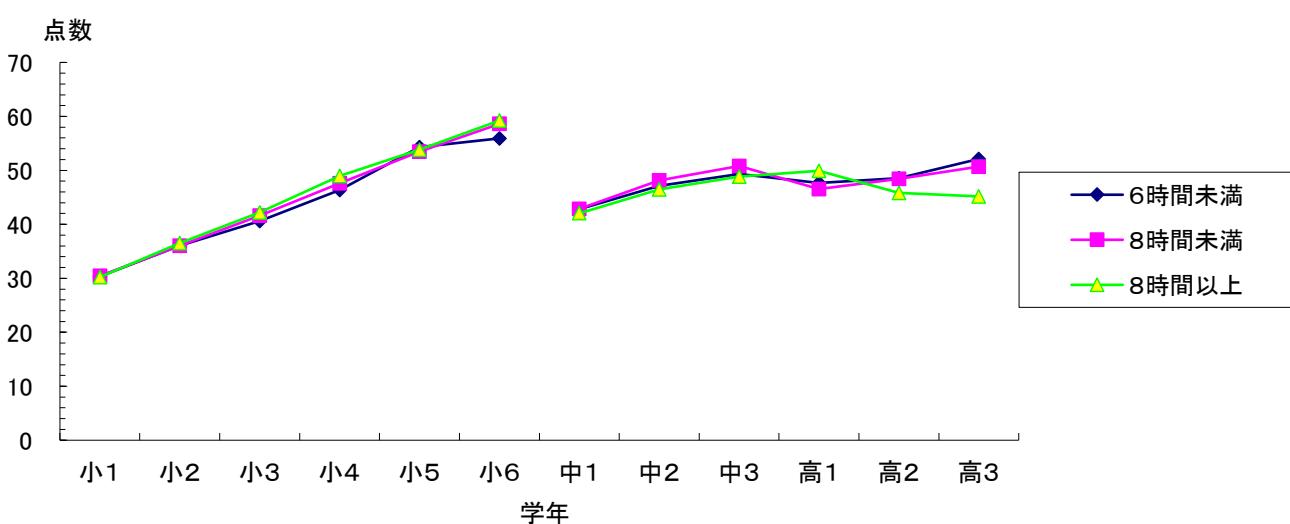
男子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
6時間未満	30.72	36.00	41.91	46.12	51.61	58.43	31.00	42.86	46.52	48.77	49.79	51.09
8時間未満	30.54	36.65	41.30	47.31	52.37	58.32	33.54	42.39	49.73	47.74	51.35	55.13
8時間以上	29.40	36.50	42.98	49.29	53.87	60.31	34.65	43.30	49.94	49.07	50.25	51.65



女子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
6時間未満	30.35	36.05	40.63	46.37	54.30	55.93	42.79	47.14	49.32	47.66	48.58	52.14
8時間未満	30.44	36.04	41.64	47.62	53.45	58.62	42.85	48.11	50.79	46.54	48.42	50.69
8時間以上	30.22	36.52	42.18	48.99	53.84	59.23	42.03	46.45	48.83	49.92	45.83	45.18



2025年度 長野県 生活実態調査別体力平均グラフ

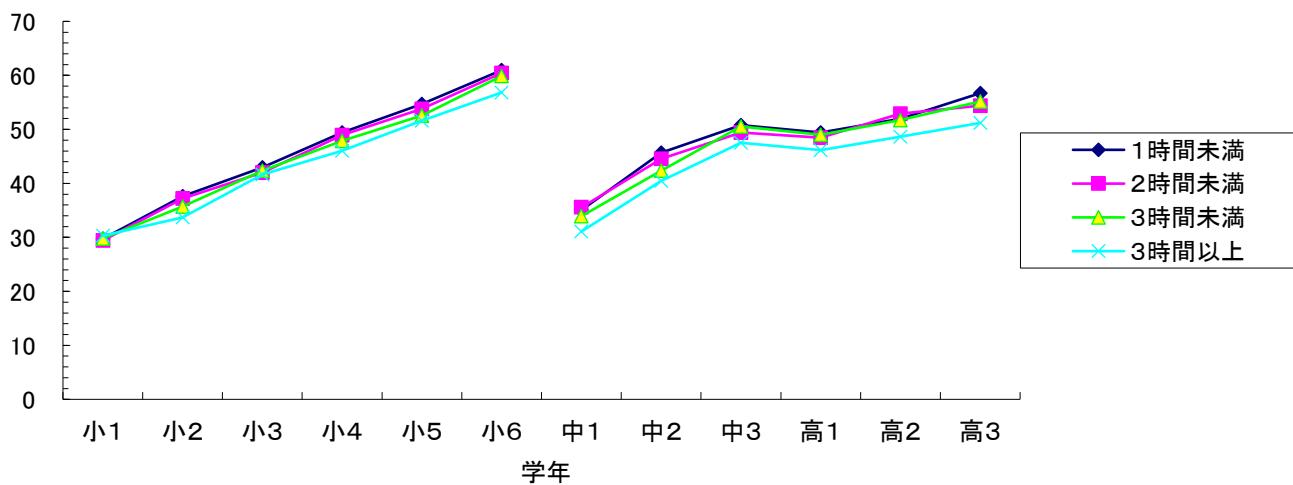
作成日: 2025年12月18日 Page:7

【1日のテレビ等の時間による年齢別得点合計の推移】

男子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
1時間未満	29.73	37.61	42.98	49.43	54.72	60.95	35.08	45.70	50.80	49.44	51.94	56.71
2時間未満	29.42	37.22	42.00	48.92	53.78	60.42	35.55	44.54	49.44	48.49	52.94	54.38
3時間未満	29.81	35.73	42.37	47.87	52.55	59.88	33.91	42.33	50.54	48.99	51.74	55.15
3時間以上	30.30	33.73	41.64	46.03	51.59	56.82	31.09	40.47	47.49	46.16	48.63	51.17

点数



女子

年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
1時間未満	30.99	36.85	42.13	48.84	54.38	59.01	44.36	47.42	49.88	48.22	49.41	51.13
2時間未満	29.86	36.80	41.65	48.11	54.14	59.55	44.05	48.93	51.79	47.26	49.41	51.52
3時間未満	30.11	35.19	41.19	48.94	53.46	58.01	41.48	47.74	50.95	47.23	47.04	49.52
3時間以上	28.63	35.27	41.19	46.79	52.21	58.27	40.51	46.08	48.20	45.75	47.80	51.21

点数

