

一般財団法人簡易保険加入者協会委託調査研究

中学校におけるラジオ体操の実態等調査

(概要)

令和8年3月

NTT ドコモビジネス X 株式会社

中学校におけるラジオ体操の実態等調査概要

一般財団法人簡易保険加入者協会では、公益事業として、ラジオ体操の普及推進活動を運営しております。

その活動の一環として、毎年、ラジオ体操に関する調査研究を行っており、教育現場における調査研究のテーマとして、令和2年度に「小学校におけるラジオ体操の実態調査」(注)を行いました。が、中学校のラジオ体操実態調査は、平成12年10月に(財)簡保加入者サービス協会が行った「全国中学校におけるラジオ体操実施状況調査」(全国1,000校の中学校からの電話聞き取り調査)しか記録がないことから、令和7年度において、NTTコムオンライン・マーケティング・ソリューション株式会社(令和8年1月1日から「NTTドコモビジネスX株式会社」に社名変更)に委託し、現在の中学校においてラジオ体操がどの程度実施され、どのように受け止められているか等について、「中学校におけるラジオ体操の実態等調査」としてアンケート調査の方法で実施したものです。

調査方法は全国の中学校10,160校から5,094校を抽出し、アンケート調査票を郵送(学校内の保健体育科の先生に、アンケート記入依頼)し、結果55.6%に当たる2,830校から回答していただきました。

ここでは、集計・分析の結果、明らかになってきた点や、特に注目すべき点に絞って概要版としてご紹介します。

概要版のため、すべての調査項目を網羅しておらず、設問順に並んでもいないことにご留意ください。

なお、アンケート調査の回答数は、2,830件ですが、各図表のN数(「サンプル数」、以下同じ)が回答数(2,830)に一致しないのは、設問により未回答が存在するためです。

注) 令和2年度当協会委託調査 [「小学校におけるラジオ体操の実態調査」](#)



明らかになってきたこと 1

ラジオ体操は現在、回答校の 30.6%に当たる 843 校の中学校で、学級教育の一環として体育の時間以外にも何らかの形で実施されている。

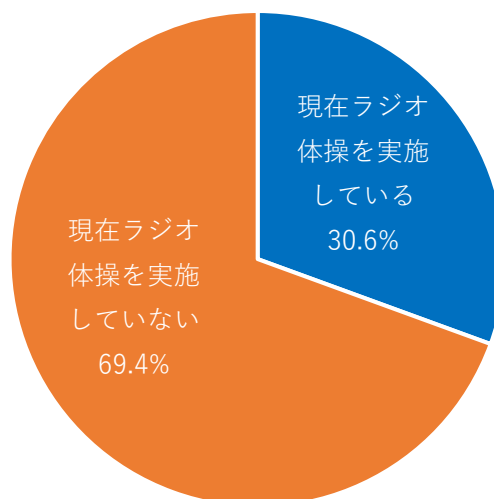
今回調査に回答いただいた中学校の約 3 割が、学級教育の一環として体育の時間以外にも現在ラジオ体操を実施している。

上記実施中学校においては、実施する機会の設問で、71.2%が「体育祭、陸上競技大会等のイベント時」、50.4%が「体育の単元授業時間（準備・整理体操）」でラジオ体操を実施していると回答している。

図表 1 体育の時間以外の学級教育の一環としてラジオ体操を実施しているか

(回答対象：今回調査に回答した中学校全校)

n=2758



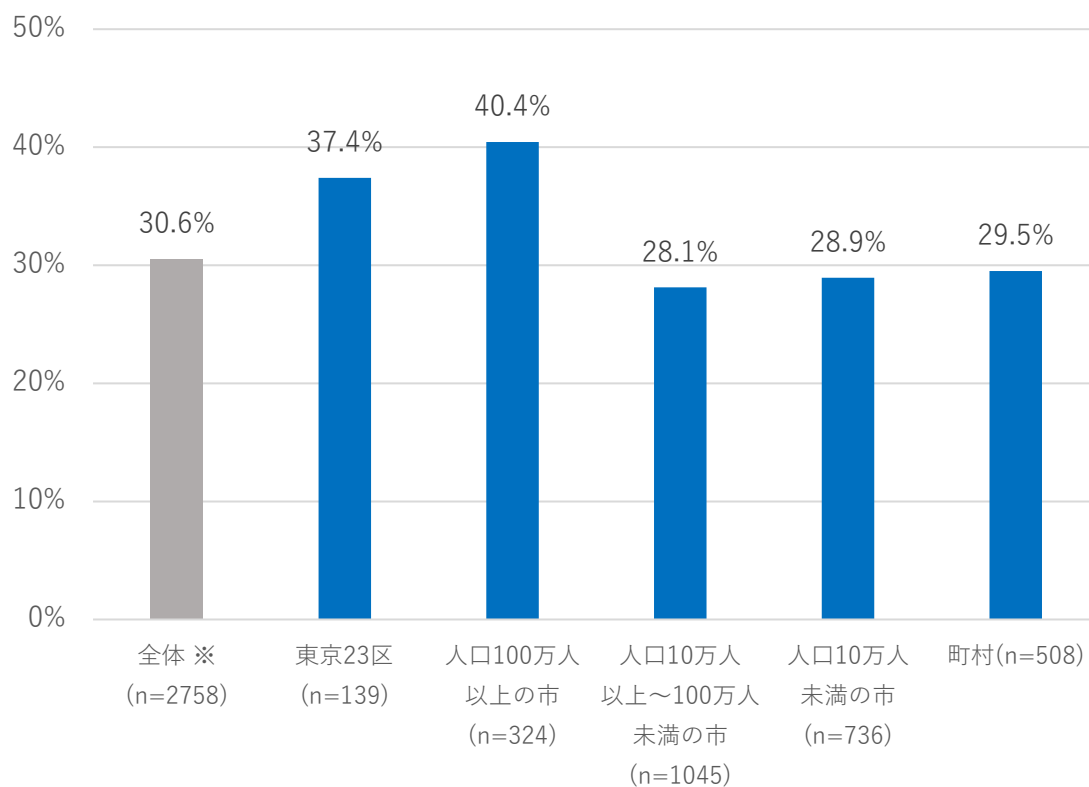
明らかになってきたこと 2

学級教育の一環として体育の時間以外にもラジオ体操を実施している中学校は、大都市的な地域で多く、また公立校よりも私立校が多い。

学級教育の一環として体育の時間以外にもラジオ体操を実施している実施率について、都市規模別でみると、人口 100 万人以上の市が 40.4%、東京 23 区が 37.4%となっており、大都市的な地域での実施率が全体平均 30.6%より高い傾向がみられる。また、設置主体でいえば、私立における実施率が 35.8%と全体平均 30.6%よりも高い傾向にある。

図表 2 体育の時間以外の学級教育の一環としてラジオ体操を実施しているか
【都市規模別】

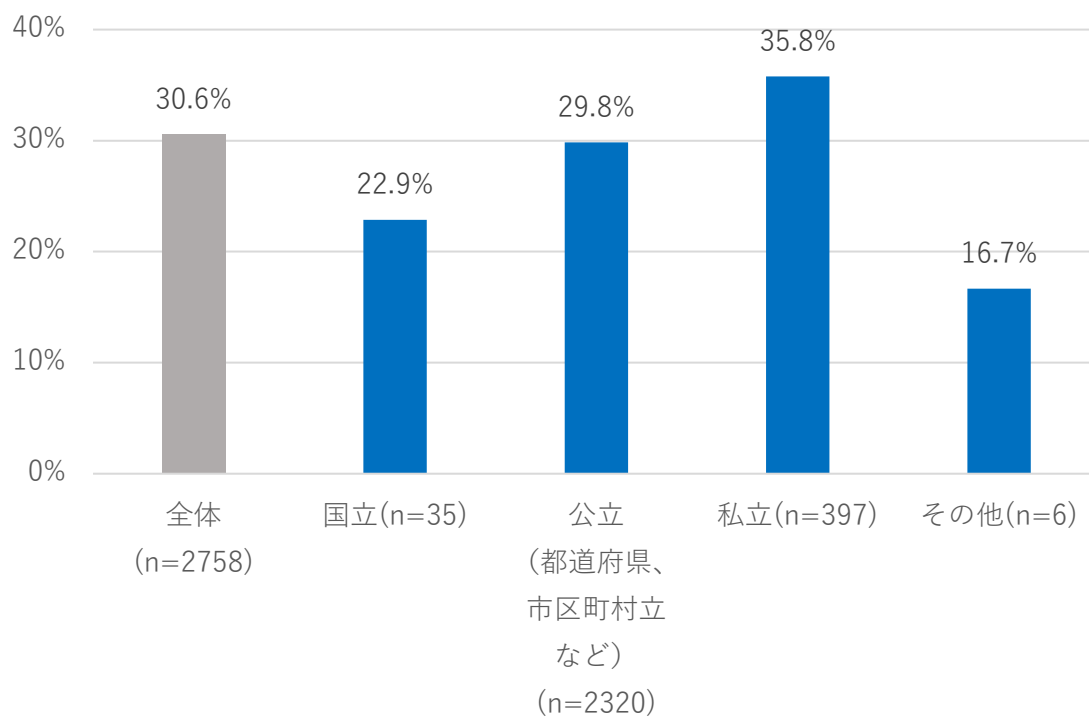
(回答対象：今回調査に回答した中学校全校)



※全体の実施率（30.6%）は、都市規模を問う設問に未回答の中学校（n=6）も含まれます。

図表3 体育の時間以外の学級教育の一環としてラジオ体操を実施しているか
【設置主体別】

(回答対象：今回調査に回答した中学校全校)



明らかになってきたこと 3

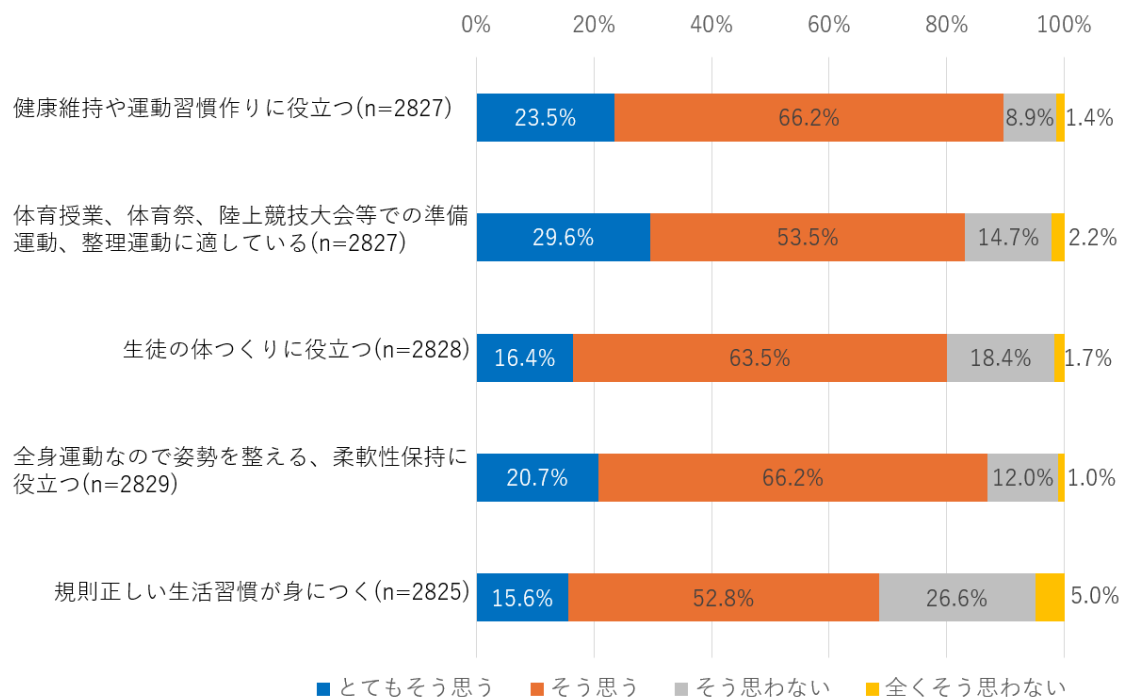
ラジオ体操を実施する意義については肯定的な意見が多く、とりわけ健康維持や運動習慣の形成、さらには姿勢の改善や柔軟性の保持といった身体的側面において効果が期待されている。

ラジオ体操を行う意義についてたずねたところ、「健康維持や運動習慣作りに役立つ」、「全身運動なので姿勢を整える、柔軟性保持に役立つ」、「体育授業、体育祭、陸上競技大会等での準備運動、整理運動に適している」、「生徒の体づくりに役立つ」は、8～9割近く肯定的な回答を集めており、ラジオ体操を実施する意義が感じられている。一方、「規則正しい生活習慣が身につく」は肯定的な回答が7割以下で他の項目と比べてやや低い。

ラジオ体操を行うことで、健康維持や運動習慣の形成、姿勢の改善や柔軟性保持に役立つという点に特に意義を感じられているという結果になった。

図表4 生徒がラジオ体操を行うことに対して何が期待できそうか

(回答対象：今回調査に回答した中学校全校)



明らかになってきたこと 4

ラジオ体操を実施しなくなる、もしくは実施していない理由として、中学校の体育授業では、その日の主運動に合わせた目的別ストレッチやより実情に即した体操を取り入れる傾向にある。

中学校でラジオ体操を実施しなくなる、もしくは実施していない最大の理由をたずねたところ、「準備体操としてラジオ体操よりその日の体育授業の内容に応じた体操やストレッチを実施した方がよい」が 37.5%で第 1 位であった。体育の授業で生徒が準備運動を実施する場合に、望ましい運動をたずねたところ、「主運動に必要なストレッチ運動など」が 54.7%で最も多く、半数以上が望ましいと回答した。続いて多いのは、「学校の実情に合わせて作った体操」で 18.3%であった。

しかし、現在ラジオ体操を実施している学校に、実施目的をたずねたところ、「準備体操・整理体操のため」が 93.1%と非常に多くの回答を集めた。

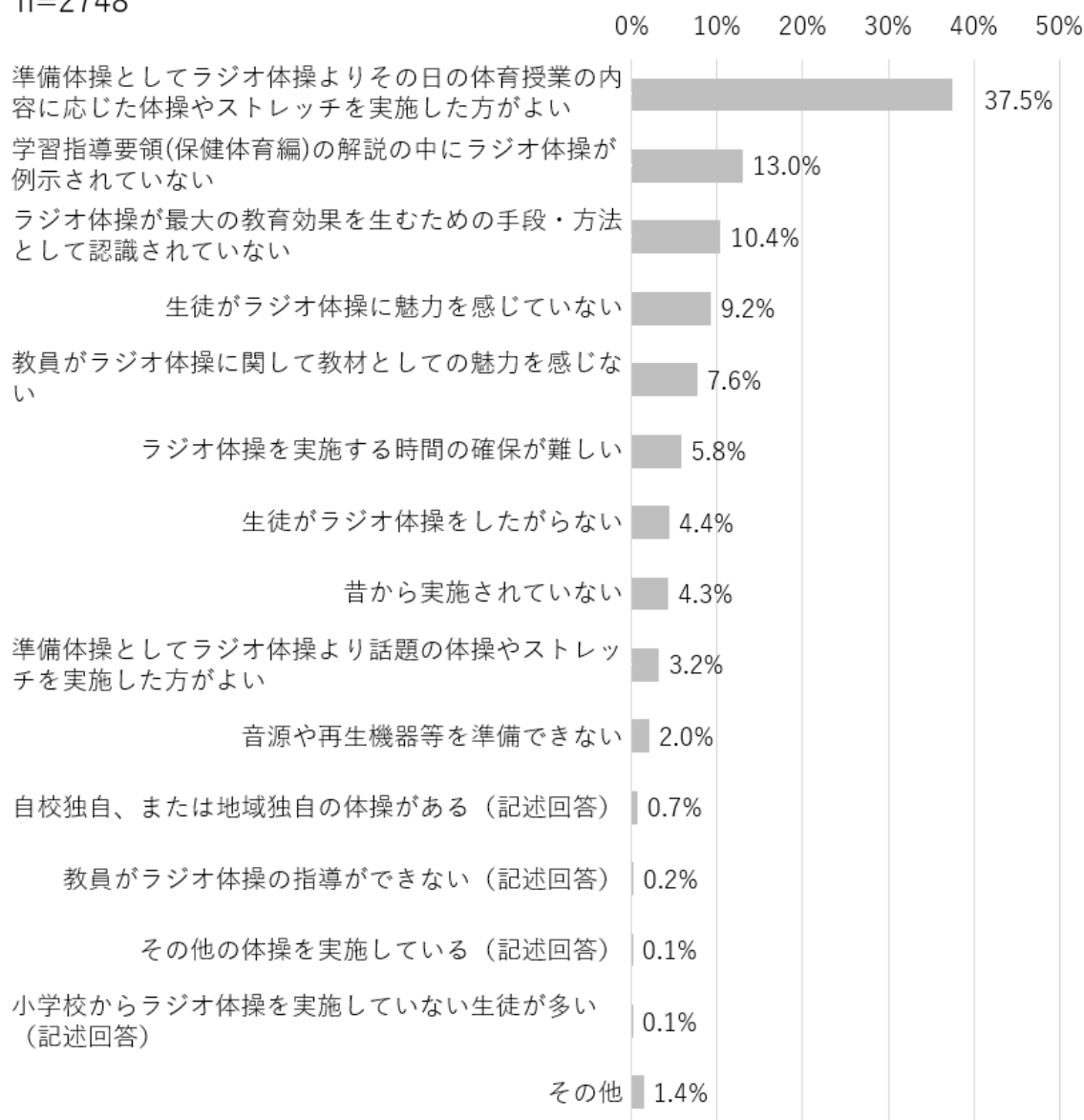
つまり、ラジオ体操の目的は準備運動であることが多いものの、体育授業の準備運動としては、ラジオ体操よりも、体育授業の主運動に合わせたストレッチ運動など目的が明確なものが求められている傾向があることが分かった。

また、記述回答において、少数ではあるが「自校独自、または地域独自の体操がある」「教員がラジオ体操の指導ができない」「その他の体操を実施している」「小学校からラジオ体操を実施していない生徒が多い」という回答もあった。

図表5 ラジオ体操を実施しなくなる、もしくは非実施の最大の理由

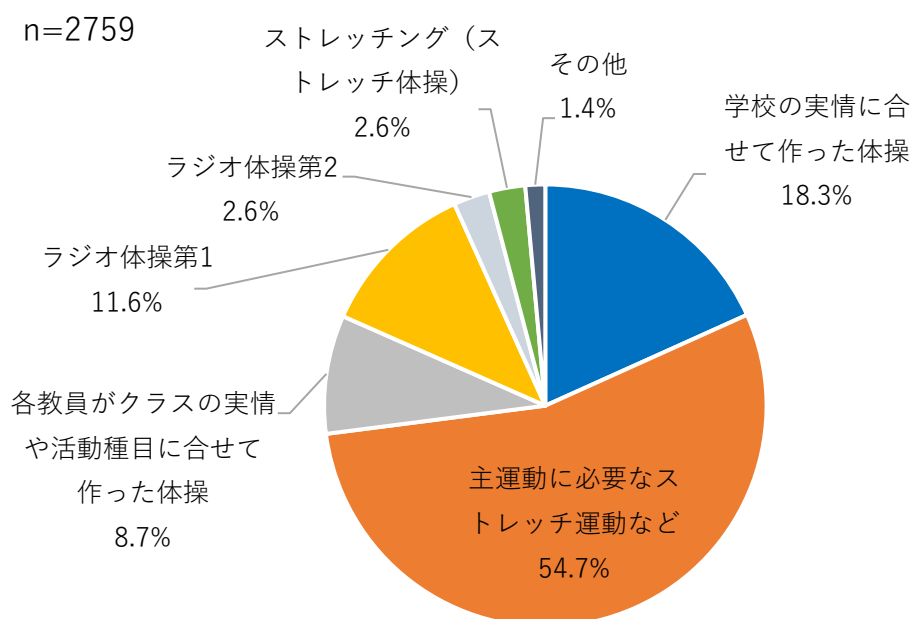
(回答対象：今回調査に回答した中学校全校)

n=2748



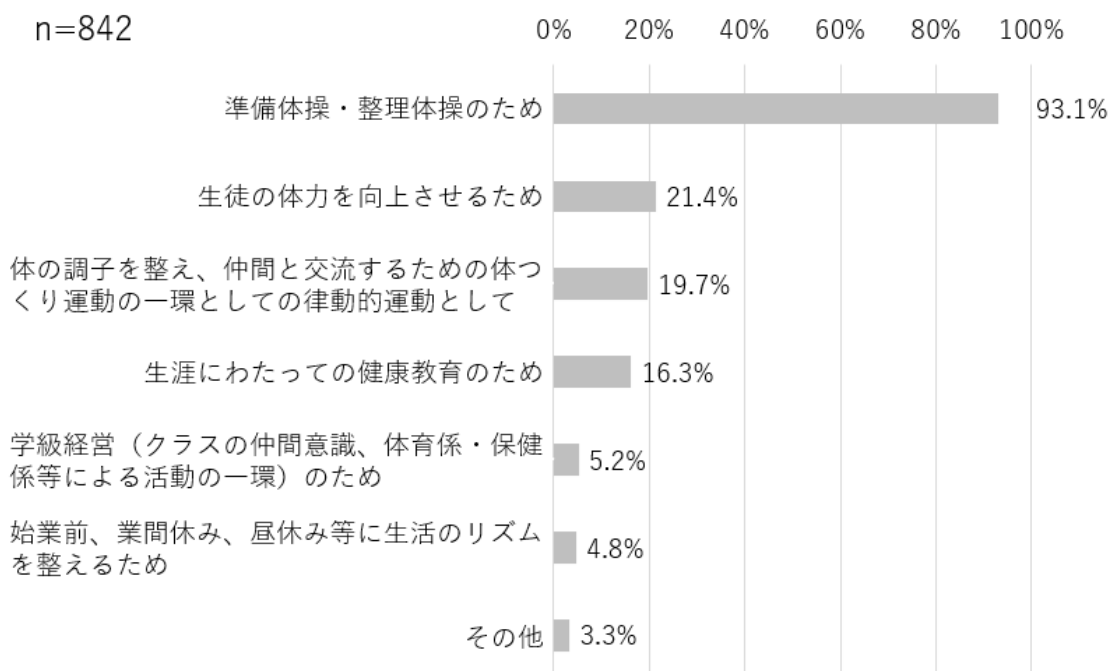
図表6 準備運動、整理運動を実施する場合に最も望ましいもの

(回答対象：今回調査に回答した中学校全校)



図表7 ラジオ体操実施の目的

(回答対象：ラジオ体操を実施していると回答した中学校)



明らかになってきたこと 5

中学校でのラジオ体操の活用促進には、実施意義について、教員の理解をより深めることが求められている。併せて、体づくり運動等として活用した授業指導計画の事例紹介、動作解説教材の提供などの支援も求められている。

中学校における教育活動の中でラジオ体操がもっと頻繁に行われるためには、どのような点が必要かたずねたところ、「教員たちがラジオ体操の意義について理解を深めること」が43.8%で最も多くの回答を集めた。続いて、「体づくり運動等でのラジオ体操を活用した単元授業指導計画事例の情報」が38.2%で2番目に多かった。

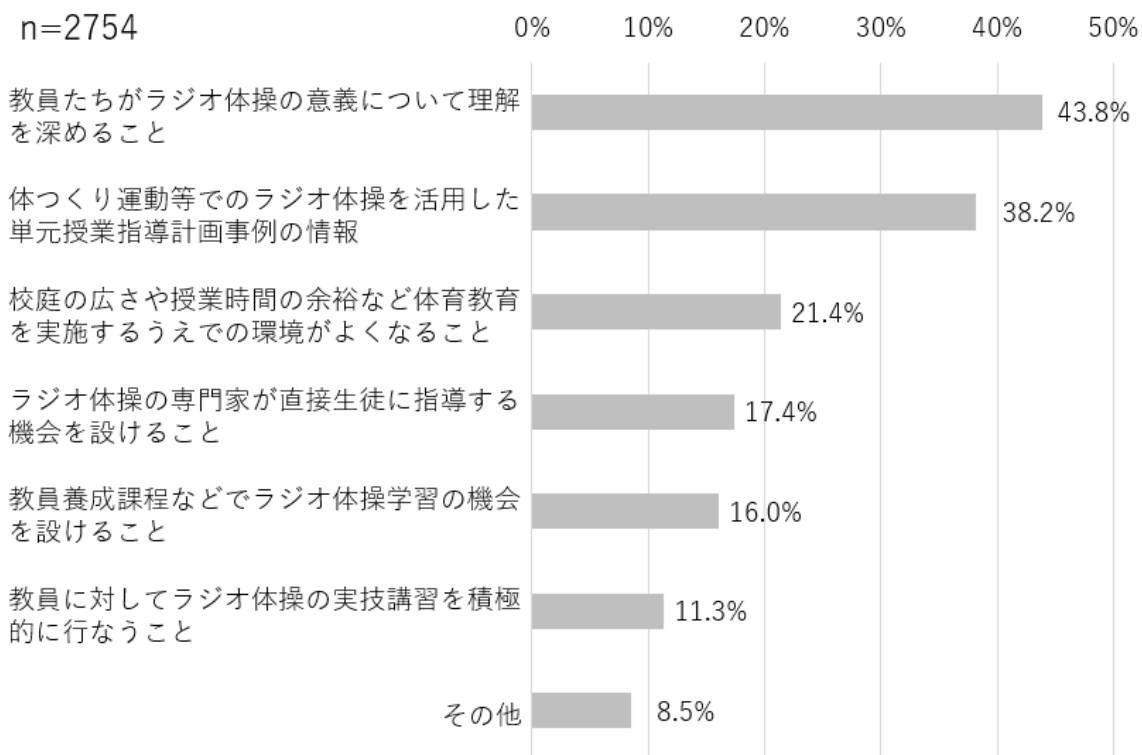
また、ラジオ体操を実施の際、体操の正しい動作方法、動きの目的などを含めて指導しているかたずねたところ、「一通り教えているが十分ではないと感じている」が37.1%で、「ほとんど教えられていない」が6.3%と合わせて43.4%の回答を集めた。さらに、特にどのような点が難しいかについてたずねると、63.3%が「正確に体を動かすこと」と回答した。

ラジオ体操普及推進機関から何かしらのサポートが必要と回答した学校は1,356校（回答した学校の47.9%）となっており、そのうちの58.4%が「ラジオ体操の動きのポイント等解説した教材を送ってほしい」と回答した。次いで、「ラジオ体操の実施効果について教えてほしい」についても、49.7%と2番目に多かった。

前述、明らかになってきたこと3のとおり、生徒の健全な体づくりや健康維持に役立つというラジオ体操の意義についてより理解を深める支援をしていくこと、また、体づくり運動等でのラジオ体操を活用した授業指導計画事例の情報提供、動きのポイント等を解説した教材の提供などが求められている。

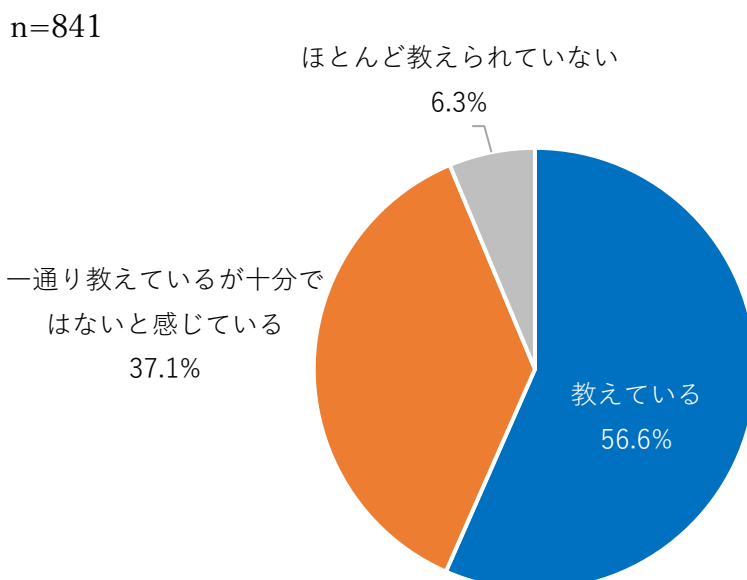
図表 8 教育活動の中でラジオ体操をもっと頻繁に行う上で必要なこと

(回答対象：今回調査に回答した中学校全校)



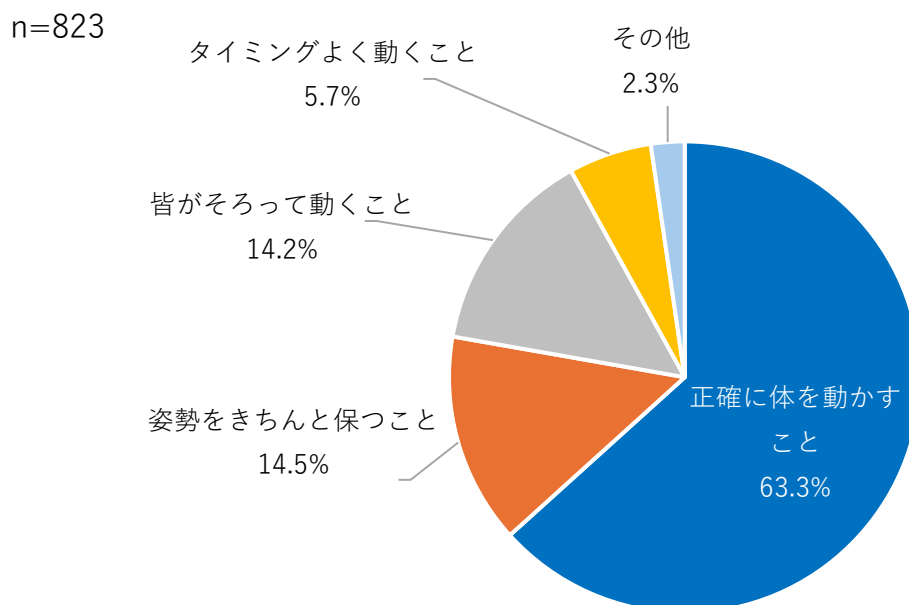
図表 9 正しい動作方法、動きの目的などを含めて指導しているか

(回答対象：ラジオ体操を実施していると回答した中学校)



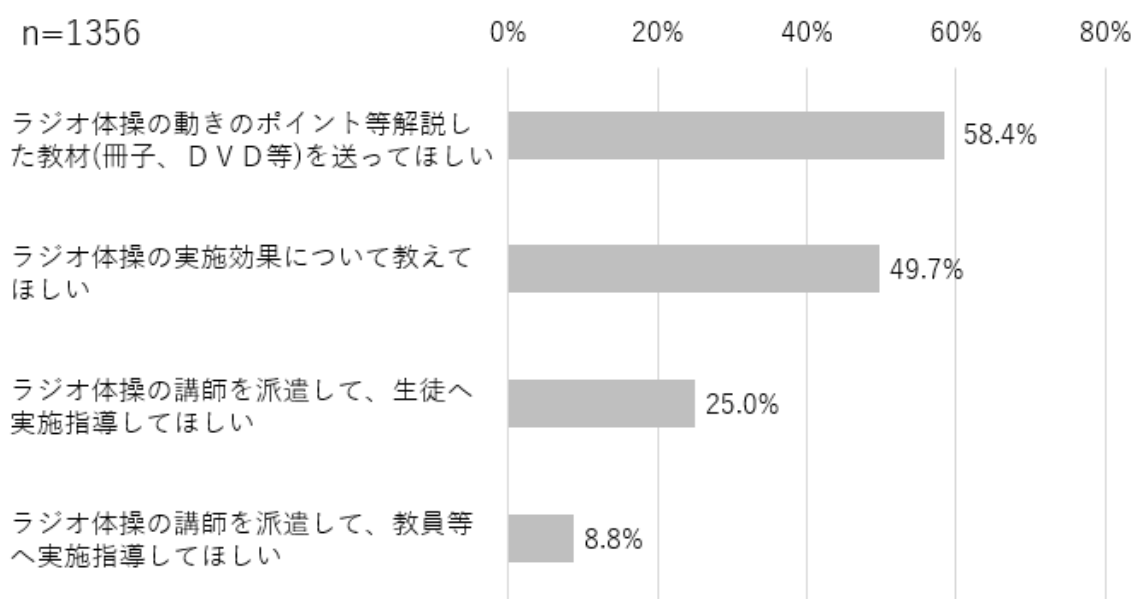
図表 10 ラジオ体操を実施する場合、特にどのような点が難しいか

(回答対象：ラジオ体操を実施していると回答した中学校)



図表 11 ラジオ体操普及推進機関からどのようなサポートが必要か

(回答対象：今回調査に回答した中学校全校／集計対象：何かしらのサポートが必要と回答した中学校)



簡易保険加入者では、今回の実態調査の結果を踏まえ、当協会のラジオ体操普及推進策として行っている「教員等ラジオ体操指導者講習会」の充実等を通じて、中学校におけるラジオ体操の普及策について、検討を重ねていくこととしています。

問合わせ先

一般財団法人簡易保険加入者協会
公益事業部ラジオ体操推進担当
105-0001

東京都港区虎ノ門1丁目14番1号

郵政福祉琴平ビル5階

電話:03-6268-8835