

各都道府県における運動部活動時間について

- 「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（平成30年3月 スポーツ庁）において示す、適切な休養日・活動時間の基準

- ・週当たり2日以上の休養日（平日1日、土日1日以上）
- ・1日の活動時間は、長くとも平日は2時間程度、学校の休業日は3時間程度

※ガイドラインに明記しているわけではないが上記を踏まえると、週当たり660分以内が目安

- 各都道府県における1週間当たりの運動実施時間平均（分）

男子

	令和元年度	令和3年度
北海道	894.92	715.65
青森県	797.03	692.98
岩手県	706.52	617.08
宮城県	823.31	730.07
秋田県	795.80	755.00
山形県	716.38	625.03
福島県	778.96	707.46
茨城県	777.75	662.13
栃木県	806.18	698.67
群馬県	817.41	684.09
埼玉県	857.20	688.92
千葉県	913.60	751.87
東京都	734.62	580.36
神奈川県	909.85	670.57
新潟県	756.01	688.90
富山県	729.23	663.25
石川県	831.50	718.26
福井県	724.11	631.05
山梨県	813.53	747.99
長野県	815.45	705.94
岐阜県	597.84	441.41
静岡県	812.67	682.55
愛知県	718.12	526.65
三重県	793.17	697.23
滋賀県	764.15	666.61
京都府	721.88	605.34
大阪府	821.77	630.57
兵庫県	837.99	685.15
奈良県	877.30	732.60
和歌山県	830.92	748.10
鳥取県	647.30	595.78
島根県	829.02	763.27
岡山県	816.44	694.98
広島県	659.35	553.97
山口県	855.61	686.27
徳島県	820.80	720.94
香川県	954.07	735.77
愛媛県	804.08	705.70
高知県	833.80	687.71
福岡県	960.24	765.68
佐賀県	897.13	786.87
長崎県	786.24	698.15
熊本県	849.33	715.13
大分県	852.41	760.15
宮崎県	905.32	755.51
鹿児島県	829.08	745.54
沖縄県	884.19	599.09

女子

	令和元年度	令和3年度
北海道	890.76	694.62
青森県	779.21	682.50
岩手県	674.16	606.51
宮城県	818.42	721.48
秋田県	784.30	729.49
山形県	735.85	614.12
福島県	772.87	694.75
茨城県	793.33	666.53
栃木県	796.28	686.87
群馬県	824.93	673.21
埼玉県	867.54	669.89
千葉県	939.18	740.40
東京都	770.31	584.45
神奈川県	960.42	666.15
新潟県	774.54	674.48
富山県	726.99	646.45
石川県	808.54	705.26
福井県	712.58	620.97
山梨県	825.49	745.23
長野県	829.28	703.10
岐阜県	583.93	425.95
静岡県	811.30	662.44
愛知県	734.87	522.40
三重県	819.48	692.61
滋賀県	760.26	668.07
京都府	724.52	588.00
大阪府	860.30	647.81
兵庫県	831.58	669.12
奈良県	886.32	714.96
和歌山県	817.51	714.79
鳥取県	623.69	554.90
島根県	841.25	759.28
岡山県	803.83	675.86
広島県	660.66	534.10
山口県	850.69	657.78
徳島県	817.19	705.85
香川県	944.47	707.28
愛媛県	812.59	719.85
高知県	833.60	689.83
福岡県	971.19	754.01
佐賀県	885.84	774.81
長崎県	759.78	677.60
熊本県	811.09	707.64
大分県	835.53	724.90
宮崎県	909.06	728.04
鹿児島県	813.92	725.27
沖縄県	869.26	584.67

（出典：令和元年度及び令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査）