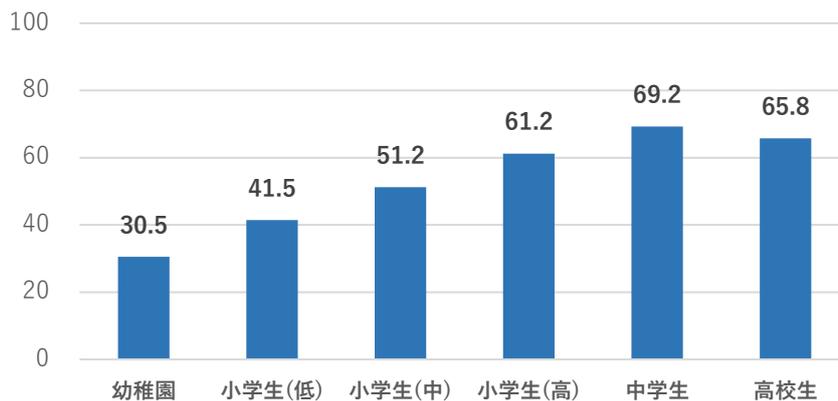


## 中高生の約7割が疲労を抱え、スマートフォン長時間使用で就寝時刻が後退 中学入学がターニングポイントに ～ジュニアリカバリー白書 2025 レポート Vol.1～

一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、リカバリーに関するサービスや商品を開発する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村 太一）との共同で、「ジュニア年代のリカバリー白書 2025 レポート Vol.1」を発表いたします。

本調査は、運動・栄養に続く健康の3要素である「リカバリー（休養・抗疲労）」に着目し、特にジュニア世代における実態を明らかにすることを目的としています。調査結果から、中学校への入学がリカバリー環境の大きなターニングポイントとなっており、中高生の約7割が日常的な疲労を抱えていることが判明しました。特に、スマートフォンの長時間使用による就寝時刻の後退が顕著な課題として浮かび上がっています。

図表1：疲れている人の割合（単位：%）



### 【ジュニアリカバリー白書 2025 Vol.1】分析サマリー

- 「ひどく疲れた」状態の生徒は学年とともに増加、幼稚園児の3.3%から高校生では24.7%まで上昇、中高生の約3分の2が日常的に疲労を感じている
- 年齢上昇とともに睡眠時間が減少、幼稚園児では74.7%が9時間以上の睡眠を確保しているのに対し、高校生では6-7時間が最多
- 小学低学年までは21時台の就寝が主流だが、中学生では22時台、高校生では23時台が最多となり、年齢とともに就寝時刻が後退
- 中高生では学習時間の二極化が顕著、中学生では「ほとんどない」が20.1%に対し1時間以上が45.6%、高校生では「ほとんどない」が38.0%に対し1時間以上が42.7%
- スマートフォン使用時間は、中学生では1時間以上使用する割合が80.2%まで上昇、高校生になると更に使用時間が増加し、3時間以上の長時間使用が41.4%と突出

### ■ 中学生から高校生にかけては、約 3 分の 2 の生徒が日常的に疲労を感じている

幼稚園児から高校生までの疲労状態は、年齢の上昇に伴い疲労度合が増加し、幼稚園児では 69.5%が「元気」な状態を保っているのに対し、この割合は学年進行とともに減少し、中学生では 30.8%まで低下します。また、何らかの疲労を感じている生徒の総数は、幼稚園児の 30.5%から中学生では 69.2%まで増加し、高校生でも 65.8%と高い水準を維持しています。この結果は、現代の教育環境における児童・生徒の心身への負担が、特に思春期以降に顕著になることを示唆しています。

図表 2：疲労状況（単位：％）

	元気	疲れている (低頻度)	疲れている (高頻度)	疲れている人
		①	②	①+②
幼稚園	69.5	27.2	3.3	30.5
小学生（低）	58.5	34.4	7.1	41.5
小学生（中）	48.8	41.2	10.0	51.2
小学生（高）	38.8	42.2	19.0	61.2
中学生	30.8	48.4	20.9	69.2
高校生	34.2	41.0	24.7	65.8

### ■ 中学生から十分な睡眠時間を確保できていない実態が始まる

年齢の上昇とともに睡眠時間の減少が顕著に表れています。幼稚園児では 9 時間以上の睡眠を取る子どもが 74.7%を占め、特に 10 時間以上眠る子どもが 40.8%と最も多くなっています。しかし、学年が上がるにつれて睡眠時間は徐々に短縮し、中学生では 7-8 時間が 37.8%と最多となり、6 時間未満の短時間睡眠も 3.7%存在します。さらに高校生になると状況は深刻化し、6 時間未満の睡眠が 13.2%まで増加し、最も多い層が 6-7 時間の 36.6%となります。7 時間以上の睡眠を確保できている高校生は全体の 50.2%にとどまり、十分な睡眠時間を確保できていない実態が明らかになっています。

図表 3：平日の睡眠時間（単位：％）

	6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上 10時間未満	10時間以上
幼稚園	0.4	0.2	4.0	20.7	33.9	40.8
小学生（低）	0.2	2.1	8.3	35.5	42.5	11.3
小学生（中）	0.2	2.2	9.8	43.8	37.5	6.6
小学生（高）	0.4	4.0	17.8	50.7	24.8	2.2
中学生	3.7	14.4	37.8	33.9	9.3	0.9
高校生	13.2	36.6	31.9	14.9	3.1	0.3

休日になると全体的に睡眠時間の増加が見られます。特に高校生の変化が顕著で、平日に 6 時間未満の短時間睡眠だった 13.2%が休日には 4.4%まで減少し、8 時間以上睡眠を取る生徒が 59.3%に達します。これは平日の 18.3%と比べて大きな改善を示しています。中学生も同様に、平日は 6 時間未満の睡眠が 3.7%存在し、7-8 時間が最多でしたが、休日には 8-9 時間が 35.8%と最も多くなり、全体的に長時間化します。一方、幼稚園児や小学生の睡眠パターンは平日と休日と大きな差が見られず、比較的安定した睡眠時間を確保できています。

図表 4：休日の睡眠時間（単位：％）

	6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上 10時間未満	10時間以上
幼稚園	0.4	0.4	3.6	16.5	35.6	43.4
小学生（低）	0.0	0.9	5.1	28.4	45.7	19.9
小学生（中）	0.2	0.5	9.0	36.1	39.9	14.4
小学生（高）	0.1	1.6	12.7	40.0	34.6	10.9
中学生	0.4	4.1	26.2	35.8	22.4	11.2
高校生	4.4	14.2	22.0	27.8	18.3	13.2

### ■ 遅い就寝時刻が、中高生の睡眠時間短縮の主要因となっている

年齢が上がるにつれて就寝時刻が遅くなり、それに伴い睡眠時間も短くなり、幼稚園児と小学生低学年では 21 時台の就寝が最も多く（それぞれ 53.0%、60.0%）、これにより 9 時間以上の十分な睡眠時間を確保できています。一方、中学生になると 22 時台（47.4%）、高校生では 23 時台（41.8%）の就寝が最多となり、24 時以降の就寝も高校生では 30.8%に達します。この遅い就寝時刻が、中高生の睡眠時間短縮の主要因となっており、特に高校生では 6 時間未満の睡眠が 13.2%存在する背景として、24 時以降の遅い就寝が大きく影響していることが分かります。

図表 5：平日の就寝時刻（単位：％）

	18時以前	18時台	19時台	20時台	21時台	22時台	23時台	24時台	25時以降
幼稚園	0.7	0.2	5.6	23.8	53.0	14.0	2.4	0.2	0.0
小学生（低）	0.0	0.2	0.6	20.9	60.0	16.0	2.1	0.0	0.0
小学生（中）	0.0	0.0	0.3	12.8	56.9	27.5	2.0	0.3	0.0
小学生（高）	0.0	0.0	0.3	6.0	44.2	43.9	5.5	0.0	0.1
中学生	0.0	0.0	0.0	1.9	15.2	47.4	28.9	6.0	0.8
高校生	0.0	0.0	0.3	0.3	4.8	22.9	41.8	24.0	6.8

休日になると全体的に就寝時刻が後ろにシフトし、特に中高生では顕著になります。高校生では 24 時以降の就寝が 39.4%（平日 30.8%）まで増加し、特に 25 時以降の就寝が 11.4%（平日 6.8%）と大きく増加します。しかし、起床時間も遅くなることで、結果的に睡眠時間は平日より長くなり、8 時間以上の睡眠を取る生徒が増加します。

図表 6：休日の就寝時刻（単位：％）

	18時以前	18時台	19時台	20時台	21時台	22時台	23時台	24時台	25時以降
幼稚園	0.7	0.0	4.2	23.2	48.6	19.2	2.9	1.3	0.0
小学生（低）	0.0	0.2	0.4	16.2	53.2	25.0	4.3	0.6	0.0
小学生（中）	0.0	0.0	0.2	8.8	50.0	32.9	7.3	0.8	0.0
小学生（高）	0.0	0.1	0.3	4.9	37.1	42.8	12.7	1.8	0.4
中学生	0.0	0.0	0.0	1.6	15.8	42.4	29.8	9.5	1.2
高校生	0.3	0.0	0.0	0.0	5.9	19.4	37.0	28.0	11.4

### ■ 年が上がるにつれて学習時間の長時間化と、学習する生徒としない生徒の二極化が進む

幼稚園児では、約 70%が「ほとんど学習時間がない」状態で、小学生になると学習時間は大きく増加し、中学生と高校生の学習時間では、顕著な二極化傾向が見られます。中学生では「ほとんど学習しない」生徒が 20.1%である一方、1 時間以上学習する生徒が 45.6%（1-2 時間：28.9%、2-3 時間：12.2%、3 時間以上：4.5%）を占めており、学習時間の格差が明確です。高校生になるとこの二極化がさらに進み、「ほとんど学習しない」生徒が 38.0%と大幅に増加します。一方で、1 時間以上学習する生徒も 42.7%（1-2 時間：25.1%、2-3 時間：13.2%、3 時間以上：4.4%）と高い水準を維持しています。

図表 7：学習時間（単位：%）

	ほとんどない	1～15分程度	16～30分程度	31～59分程度	1時間以上 2時間未満	2時間以上 3時間未満	3時間以上
幼稚園	69.3	12.0	8.5	5.6	4.7	0.0	0.0
小学生（低）	17.7	16.2	29.5	20.3	13.0	2.6	0.6
小学生（中）	11.8	14.4	27.9	22.0	17.9	5.2	0.8
小学生（高）	17.3	10.9	21.5	21.6	20.3	5.4	3.0
中学生	20.1	5.1	15.2	14.1	28.9	12.2	4.5
高校生	38.0	5.4	5.8	8.1	25.1	13.2	4.4

### ■ 小学生高学年から使用時間が増加傾向だが、幼稚園児でも 36.7%が使用する実態に

スマートフォン・携帯電話の使用時間も、年齢が上がるにつれて大きく増加しますが、幼稚園児でも 36.3%が使用していることが分かりました。小学生になると学年進行とともに使用時間が増加し、低学年の 46.4%から高学年では 76.7%まで割合が増加します。中学生になると大きな転換点を迎え、3 時間以上の使用が 19.4%、2 時間以上が合計 48.1%と急増します。さらに高校生では 3 時間以上使用する割合が 41.4%まで上昇し、スマートフォンの長時間利用が一般化しています。

図表 8：スマートフォン・携帯電話の使用時間（単位：%）

	ほとんどない	1～15分程度	16～30分程度	31～59分程度	1時間以上 2時間未満	2時間以上 3時間未満	3時間以上
幼稚園	63.7	8.5	6.9	5.1	9.6	3.6	2.7
小学生（低）	53.6	8.5	9.2	7.7	13.7	5.3	1.9
小学生（中）	41.0	11.1	10.5	8.4	16.9	6.4	5.6
小学生（高）	23.3	6.6	12.5	10.7	25.8	12.2	8.8
中学生	4.9	2.2	4.5	8.3	32.1	28.7	19.4
高校生	1.4	0.3	0.7	4.1	25.8	26.4	41.4

### 【ジュニアリハビリ調査概要】

期間：2025年 3月 31日～4月 10日

方法：インターネット調査

調査対象：スクール運営の DX プラットフォーム「Sgrum（スグラム）」に登録の保護者

回答対象サンプル：幼稚園 449 人、小学生（低）468 人、小学生（中）592 人、小学生（高）670 人、中学生 738 人、高校生 295 人

### ※本調査協力の「Sgrum（スグラム）」について

株式会社ユーフォリアが展開する「Sgrum（スグラム）」アプリは、スポーツ団体や習い事教室、自治体や総合型地域スポーツセンター（部活動の地域展開）などを中心に約 2,000 加盟店（2024 年 11 月時点）に利用されているスクール・部活動運営管理のための DX プラットフォームサービスです。国内の 40 以上のプロスポーツ団体のスクールやアカデミーが指導者と保護者を繋ぐアプリとして活用されています。会員との連絡網機能を基盤に、月謝徴収ができる「オンライン決済（クレジットカード・コンビニ支払い）」サービス、チーム内でグッズやユニフォームの販売管理ができる「物販機能」など、スクール運営に必要なサービスがアプリを通じて提供されています。

詳細はこちら：<https://sgrum.com>

### 【株式会社ベネクスについて】

健康のための 3 大要素「運動」「栄養」「休養」の中で、パフォーマンスを向上させるために必要な「休養」に着目。主力商品である休養時専用ウェアをはじめとするリハビリサポート商品の開発、製造、販売、およびリハビリに関する研究、啓発活動、サービス、開発などを行っています。創業は「床ずれ予防マットレス」を開発、販売する介護用品メーカーとしてスタート。現在は、休養学に基づいたリハビリに関わる商品開発を行っています。

「ヒトが本来持っている自己回復力を最大限に発揮させること」をコンセプトに、東海大学、神奈川県、当社との産学公連携事業により誕生したウェアは、エビデンス（科学的根拠）の取得や安全性を重視した開発を行い、「休養時専用ウェア」として 2010 年 2 月の発売以降、疲労回復や安眠のサポートを目的として日本代表選手らスポーツ関係者をはじめ多くの方に愛用されています。現在は、豊富な商品展開を行い、全国の主要百貨店やオンラインショップで販売。これまでにシリーズ累計 210 万着（2025 年 5 月初旬時点）の販売実績を記録するヒット商品となっています。

所在地：〒243-0018 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

設立：2005 年 9 月 30 日

代表：代表取締役 中村 太一

電話：046-200-9288

事業内容：リハビリサポート商品の開発、製造、販売

リハビリに関する研究、啓発活動、サービス、開発など

URL：<https://www.venex-j.co.jp/>

### 【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

会長：渡辺恭良（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科特命教授、理化学研究所名誉研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会 理事長、一般社団法人脳体力振興協会理事長、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO）

副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 特任教授/副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事/事務局長）

顧問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

田爪正気（東海大学 健康科学部元教授）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

### 【リハビリの定義】

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

### ＜報道関係者お問い合わせ先＞



一般社団法人日本リハビリ協会

メール：info@recovery.or.jp