

日本の子どもたちに広がる「疲労の低年齢化」

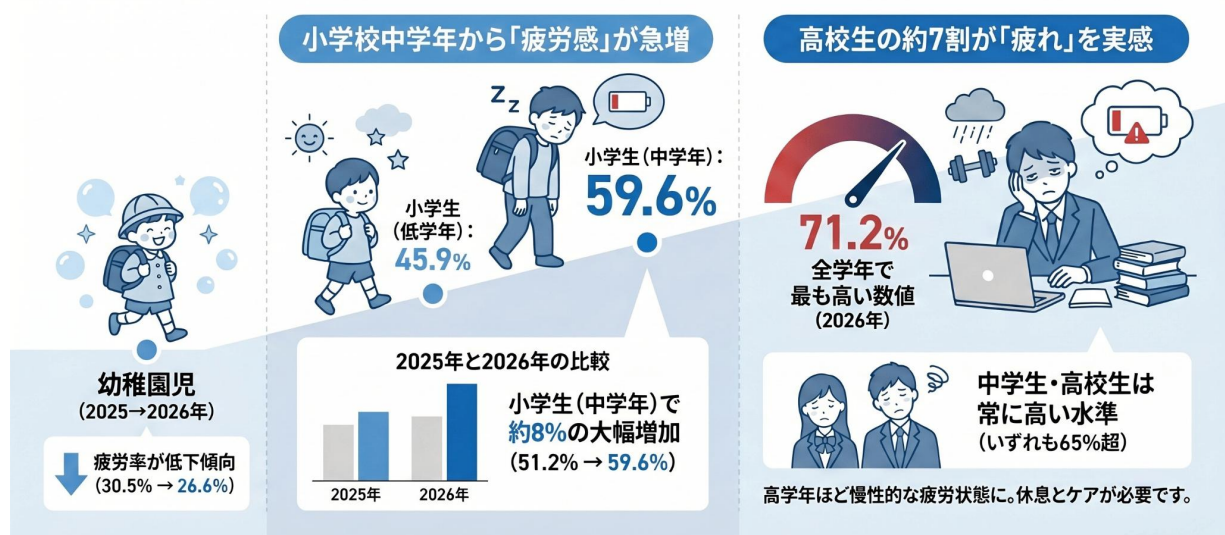
頑張る子供ほど放課後からの授業間インターバルの工夫が必要に

～ジュニアリカバリー白書 2026 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 2026 レポート Vol.1」を発表いたします。本調査は、運動・栄養と並ぶ健康の重要要素である「リカバリー（休養・抗疲労）」に着目し、幼稚園児から高校生までの生活・学習・スポーツ環境と、疲労・睡眠・リカバリー行動の実態を分析したものです。調査結果からは、学年進行とともに疲労感が増加し、幼稚園児では26.6%だった“疲労を感じている割合”が、中学生では66.6%、高校生では71.2%に達するなど、「疲労の低年齢化」が進行している実態が明らかとなりました。本白書では、こうした生活・学習・スポーツ環境の変化が、子どもたちの疲労蓄積やコンディション低下にどのような影響を与えているのかを分析し、現代のジュニア世代に放課後の「授業間インターバルを前提とした成長環境」の重要性を提言しています。

学年とともに増える「子どもの疲れ」の現状

成長とともに疲労感が増加。休息の重要性を意識しましょう。



「ジュニアリカバリー白書 2026vol.1 分析サマリー」

- 疲労状況では、疲労を感じる割合が幼稚園児 26.6%から高校生 71.2%まで増加し、特に中学生 66.6%、高校生 71.2%と、思春期以降で約7割が疲労を抱えている。
- 睡眠時間では、高校生の37.1%が「6～7時間睡眠」、14.6%が「6時間未満」となり、9時間以上睡眠を確

保できている高校生は 2.4%にとどまった。

■入浴頻度では、「毎日お風呂に浸かる」割合が幼稚園児 76.1%から高校生 56.6%まで低下し、「基本シャワーのみ」は高校生で 19.5%まで増加した。

■習い事数では、小学生中学年で「2～3 個」が 55.2%、「4 個以上」も 17.7%に達する一方、高校生では「0 個」が 48.8%、「1 個」が 42.0%となり、活動の一極集中化が進んでいる。

■スポーツ活動日数では、中学生の 30.5%が「週 5 日」、高校生の 38.1%が「週 6 日」、9.3%が「毎日活動」と回答し、高校生の約半数が週 6 日以上活動している。

■学習時間では、中学生の 27.4%が「1～2 時間」、高校生では「ほとんどない」が 41.5%で最多となる一方、「2 時間以上学習する」層も 17.0%存在し、学習の二極化が見られた。

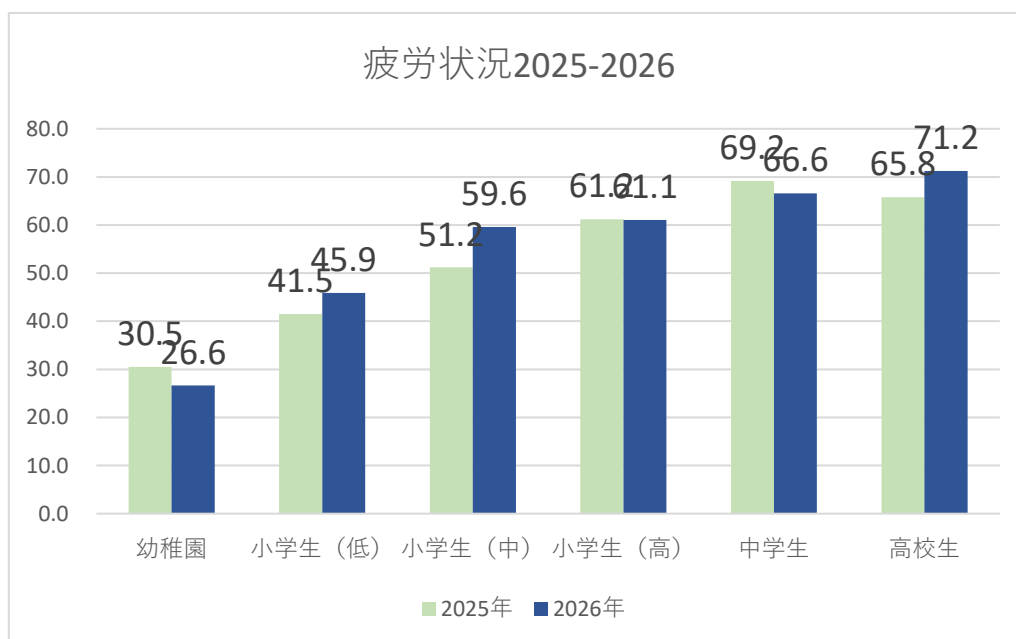
■勉強の工夫では、「テスト前に集中して学習する」と回答した割合が中学生 39.9%、高校生 51.7%となり、高校生では過半数が短期集中型の学習スタイルとなっていた。

■疲労の低年齢化と高校生の 7 割疲労時代が進行

幼稚園児から高校生までの疲労状態は、年齢の上昇に伴って全体的に増加傾向を示しています。2026 年調査では、幼稚園児で何らかの疲労を感じている割合は 26.6%にとどまる一方、小学生（低学年）では 45.9%、小学生（中学年）では 59.6%へと大きく上昇しています。さらに、小学生（高学年）では 61.1%、中学生では 66.6%、高校生では 71.2%に達しており、思春期以降になるほど高い疲労状態が常態化していることがうかがえます。

特に高校生では 7 割を超える生徒が疲労を感じており、学業・部活動・受験・スマートフォン利用・生活リズムの乱れなど、複数の負荷が重なっている可能性が考えられます。また、2025 年と比較すると、小学生（低・中学年）および高校生で疲労割合が増加しており、低年齢化と高止まりの両面が進行している点も注目されます。

図表 1：疲れている人の割合 2025-26 年比較（単位：%）



■高校生では 6～7 時間睡眠が最多に、学年進行とともに睡眠不足が深刻化

子どもたちの睡眠時間は、年齢の上昇とともに大きく減少する傾向が見られます。幼稚園児では「9 時間以上 10 時間未満」が 34.7%、「10 時間以上」が 35.5%となっており、約 7 割が 9 時間以上の十分な睡眠を確保しています。一

方で、小学生になると睡眠時間は徐々に短縮し、小学校高学年では「7 時間以上 8 時間未満」が 23.6%まで増加するなど、睡眠不足の兆候が見え始めます。さらに中学生では、「7 時間以上 8 時間未満」が 41.0%と最多となり、「6 時間以上 7 時間未満」も 16.4%に達しています。高校生ではその傾向がさらに強まり、「6 時間以上 7 時間未満」が 37.1%で最も多く、「6 時間未満」も 14.6%存在しており、慢性的な睡眠不足状態が常態化している実態が明らかとなりました。

図表 2：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	0.0	2.3	5.4	22.0	34.7	35.5
小学生（低）	0.5	2.4	12.6	38.2	34.3	12.1
小学生（中）	0.7	2.2	12.6	41.2	37.2	6.1
小学生（高）	1.1	6.4	23.6	43.6	21.8	3.6
中学生	3.1	16.4	41.0	32.1	6.5	0.8
高校生	14.6	37.1	33.2	12.7	2.4	0.0

■高校生でシャワー中心化が進行、毎日入浴する習慣が大きく低下

入浴頻度については、年齢が上がるにつれて「毎日お風呂に浸かる」割合が低下し、シャワー中心の生活へ移行している傾向が見られました。幼稚園児では 76.1%、小学生低学年でも 76.3%が「毎日お風呂に浸かる」と回答しており、低年齢層では入浴習慣が比較的安定しています。

しかし、中学生では 68.4%へと減少し、高校生では 56.6%まで低下しています。一方で、「基本シャワーのみ（週 1 回未満しか湯船に浸からない）」割合は、幼稚園児の 4.6%から、中学生では 12.8%、高校生では 19.5%まで増加しており、約 5 人に 1 人の高校生がほぼ湯船に浸からない生活を送っている実態が明らかとなりました。

図表 3：入浴頻度（単位：%）

	基本シャワーのみ（週1回未満）	週1日はお風呂に浸かる	週2日はお風呂に浸かる	週3日はお風呂に浸かる	週4日はお風呂に浸かる	週5日はお風呂に浸かる	週6日はお風呂に浸かる	毎日お風呂に浸かる
幼稚園	4.6	3.1	3.5	2.7	3.1	4.6	2.3	76.1
小学生（低）	4.8	4.8	1.4	2.9	2.4	3.9	3.4	76.3
小学生（中）	7.9	5.1	2.5	1.1	4.0	3.6	3.6	72.2
小学生（高）	9.3	3.2	1.8	2.5	2.1	3.9	2.5	74.6
中学生	12.8	3.4	2.3	3.9	3.7	3.9	1.6	68.4
高校生	19.5	3.4	4.4	4.9	2.0	7.3	2.0	56.6

■小学生で幅広く経験する、習い事の多重化が通常に、活動と回復のバランスが必要な時期に

子どもの習い事数（部活動含む）は、年代によって大きな特徴の違いが見られました。幼稚園児では「0 個」が 43.2%と最も多い一方で、小学生になると複数の習い事を行う割合が急増しています。特に小学生中学年では、「2 個」が 28.5%、「3 個」が 26.7%となり、「4 個以上」も 17.7%に達するなど、多くの子どもたちが複数の活動を並行している実態が明らかとなりました。

小学校高学年でも「2 個」が 30.7%で最多となっており、学習塾、スポーツ、文化系活動などを組み合わせながら生活している様子がうかがえます。一方で、中学生になると「1 個」が 44.6%と最も多くなり、高校生では「0 個」が 48.8%、「1 個」が 42.0%を占めるなど、活動数が大きく絞られる傾向が見られました。

図表 4：習い事数（単位：%）※部活動含む

	0個	1個	2個	3個	4個	5個以上
幼稚園	43.2	24.3	18.1	10.4	1.9	1.9
小学生（低）	6.8	30.4	29.0	25.1	7.2	1.4
小学生（中）	2.2	24.9	28.5	26.7	11.9	5.8
小学生（高）	5.4	28.9	30.7	21.8	10.0	3.2
中学生	15.4	44.6	29.2	8.6	1.6	0.5
高校生	48.8	42.0	8.3	0.5	0.0	0.5

■中学生から週 5 日以上活動が急増、高校生では週 6 日以上が約半数に

スポーツ系の習い事・部活動の活動日数では、学年が上がるにつれて大幅に増加する傾向が見られました。幼稚園児では「週 1 日」が 62.5%と最も多く、比較的負荷の少ない頻度で活動している一方、小学生になると活動日数が徐々に増加し、小学校高学年では「週 4 日」が 20.5%、「週 5 日」が 21.7%となるなど、高頻度化が進んでいます。

さらに中学生では、「週 5 日」が 30.5%で最多となり、「週 4 日」も 21.0%を占めるなど、週の大半を活動に充てる生徒が増加しています。高校生ではその傾向がさらに顕著となり、「週 6 日」が 38.1%で最も多く、「毎日活動」も 9.3%存在しており、約半数の高校生が週 6 日以上スポーツ活動を行っている実態が明らかとなりました。

図表 5：スポーツ系の習い事の活動日数（単位：%）

	週1日未満	週1日	週2日	週3日	週4日	週5日	週6日	毎日
幼稚園	3.1	62.5	21.9	7.0	3.1	0.8	0.0	1.6
小学生（低）	1.6	40.8	20.1	12.0	13.0	8.7	3.3	0.5
小学生（中）	2.3	24.0	17.5	20.9	15.6	12.2	6.1	1.5
小学生（高）	2.0	16.1	14.1	16.9	20.5	21.7	6.8	2.0
中学生	8.2	10.5	10.8	10.2	21.0	30.5	6.6	2.3
高校生	8.2	8.2	5.2	10.3	8.2	12.4	38.1	9.3

■小学生で学習時間が増加、中高生では長時間学習の二極化が進行

子どもの学習時間は、学年の進行とともに大きく変化しており、特に中学生以降で長時間化と二極化の傾向が見られました。幼稚園児では「ほとんどない」が72.2%を占めていますが、小学生になると「30分以下」が最も多く、小学校低学年では47.8%、中学年では41.9%となっており、日常的な家庭学習習慣が形成され始めていることがうかがえます。さらに小学校高学年では、「1時間以上2時間未満」が22.5%、「2時間以上」が11.8%となるなど、学習時間の長時間化が進行しています。中学生では「1時間以上2時間未満」が27.4%で最多となり、「2時間以上3時間未満」も12.8%に達しています。高校生では「ほとんどない」が41.5%と最も多い一方で、「1時間以上2時間未満」が22.0%、「2時間以上」が17.0%存在しており、学習しない層と長時間学習する層への二極化が進んでいる実態が明らかとなりました。

図表6：授業外の勉強時間（単位：％）

	ほとんど ない	30分以下	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	72.2	18.5	3.9	3.9	0.8	0.8
小学生（低）	22.2	47.8	12.1	15.0	1.0	1.9
小学生（中）	14.4	41.9	18.4	17.7	5.8	1.8
小学生（高）	17.1	27.9	20.7	22.5	7.5	4.3
中学生	24.0	17.8	14.6	27.4	12.8	3.4
高校生	41.5	10.2	9.3	22.0	10.7	6.3

■ 中高生ではテスト前集中型が主流に、日常的な学習習慣との差が拡大

勉強の工夫の仕方については、学年によって大きな特徴の違いが見られました。幼稚園児から小学生では、「特に時間帯は決めていない」が最も多く、幼稚園児で29.3%、小学生低学年で52.7%、小学生中学年でも46.6%を占めており、学習スタイルがまだ固定化されていない様子がうかがえます。

一方で、小学校中学年頃からは「朝 10～15 分だけ学習する」「休日にまとめて学習する」など、自分なりの学習習慣を工夫する子どもが徐々に増加しています。さらに中学生では、「テスト前に集中して学習する」が39.9%となり、高校生では51.7%と過半数に達しており、「試験前に一気に勉強するスタイル」が主流となっている実態が明らかとなりました。また、高校生では「友人と学習している」が14.1%、「スキマ時間を活用できている」が11.7%となる一方、「特に時間帯は決めていない」も37.1%存在しており、学習方法の個人差や二極化が進んでいることがうかがえます。

図表7：勉強時間の工夫（単位：％）

	朝学習 (登校前 30分以上)	朝の10～ 15分だけ 学習	部活後す ぐに学習 する	部活後は 一度休ん でから学 習する	就寝前に 短時間学 習	休日にま とめて学 習する	テスト前 に集中し て学習す る	特に時間 帯は決め ていない	移動時間 (車・電 車)で暗 記	試合や遠 征の待ち 時間を活 用	友人と学 習してい る	スキマ時 間はほと んど活用 できてい ない	あてはま るものは ない
幼稚園	2.3	2.3	0.4	0.4	8.9	4.6	0.0	29.3	0.4	0.8	0.0	2.3	54.4
小学生(低)	3.4	7.2	1.0	2.9	6.3	11.6	5.3	52.7	1.9	0.5	2.9	6.8	23.2
小学生(中)	6.5	11.6	4.7	4.7	9.4	13.7	4.3	46.6	1.1	1.4	2.9	5.8	17.7
小学生(高)	5.0	7.9	3.6	2.5	13.2	12.9	6.8	51.1	2.1	0.7	3.9	6.8	13.6
中学生	5.2	3.4	7.0	7.8	16.2	13.8	39.9	42.6	1.6	1.0	6.3	11.2	11.2
高校生	4.4	0.5	5.4	7.3	12.7	15.1	51.7	37.1	8.3	4.4	14.1	11.7	9.8

【ジュニアリハビリ調査概要】

期間：2026年3月31日～4月17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）」、「らくらく連絡網」に登録の保護者

回答対象サンプル：幼稚園 518 人、小学生（低）414 人、小学生（中）554 人、小学生（高）560 人、中学生 766 人、高校生 410 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」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クラブなどを中心に約 2,000 団体（2025 年 7 月時点）にご利用いただいているスクール・部活動のための運営管理アプリです。国内 40 以上のプロスポーツ団体のスクール・アカデミーで、指導者と保護者を繋ぐ連絡網アプリとしてご活用いただいています。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）」、チーム内でグッズやユニフォームを販売できる「物販機能」など、スクール運営に必要なサービスをアプリ一つで提供しています。

詳細はこちら：<https://service.sgrum.com>

※本調査協力の「らくらく連絡網+」について

株式会社ユーフォリアが展開する「らくらく連絡網+（プラス）」は、全国のスポーツチーム、学校部活動、サークルやPTA活動などに参加する約 70 万人（2025 年 11 月 30 日時点）が登録するグループコミュニケーションサービス（アプリ）。「一斉連絡」「日程調整」「出欠確認」など団体活動における連絡を効率化するさまざまな機能が搭載されています。

詳細はこちら：<https://www.ra9plus.jp/>

【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250万着（2026年6月中旬時点）の販売実績を記録するヒット商品となっています。

【株式会社ベネクス 概要】

法人名：株式会社ベネクス

代表： 代表取締役 中村 太一
所在地： 〒243-0018 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階
電話： 046-200-9288
設立： 2005 年 9 月 30 日
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
ホームページ： <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、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、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/センター副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事）
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