

ジュニアリハビリ白書 2026 レポート vol.2

ジュニアアスリートのリハビリ実態調査

～休ませ方がジュニアスポーツのキーワードに、生活・チーム環境を総合分析～

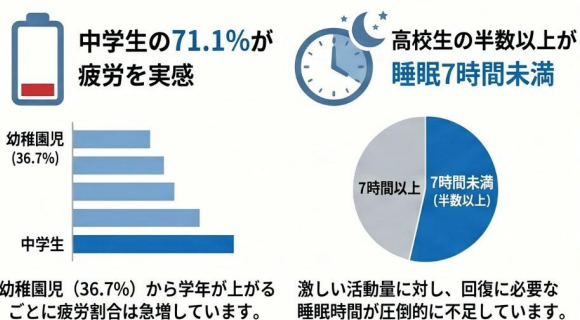
一般社団法人日本リハビリ協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、リハビリに関するサービスや商品を開発する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村 太一）との共同で、「ジュニア年代のリハビリ白書 2026 レポート Vol.2」を発表いたします。本調査は、運動・栄養と並ぶ健康の重要要素である「リハビリ（休養・抗疲労）」に着目し、スポーツ活動を行う幼稚園児から高校生までを対象に、疲労・睡眠・食習慣・学習・チーム環境などの実態を分析したものです。調査結果からは、スポーツをしている子どもの疲労割合が、幼稚園児 36.7%から中学生 71.1%まで増加し、全世代でスポーツをしていない子どもより高い傾向が見られるなど、「頑張るジュニアアスリートほど疲れている」実態が明らかとなりました。

また、高校生では「6～7 時間睡眠」が 37.1%、「6 時間未満睡眠」も 14.6%存在し、半数以上が 7 時間未満睡眠となるなど、回復に必要な睡眠時間が十分に確保できていない状況も確認されました。さらに、高校生の 38.1%が「週 6 日」スポーツ活動を行い、「毎日活動」も 9.3%存在するなど、高頻度活動が常態化している一方で、スポーツチームにおける「疲労への配慮」「休養日への配慮」はともに 7.7%にとどまるなど、「活動量」に対して「回復環境」が追いついていない実態も浮き彫りとなっています。

ジュニアアスリートの「回復」が足りない！リハビリ実態調査2026

スポーツに励む子どもほど疲労度が高く、成長に必要な睡眠も不足。チームや家庭での回復支援が追いついていないのが現状です。

深刻な「疲労」と「睡眠不足」の実態



スポーツをする子ほど疲れている

全ての年代で、スポーツをしない子よりも疲労を感じる割合が高い傾向です。

不足している「リハビリ環境」

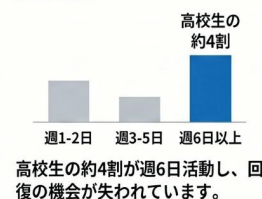


チームの「疲労への配慮」はわずか7.7%

指導現場において、休息や疲労管理への意識はまだ十分に浸透していません。



週6日以上の高頻度活動が常態化



食事の工夫をしていない家庭は20.7%



栄養面でのリハビリ意識にも、家庭間で差が出ているのが現状です。

「ジュニアリハビリ白書 2026vol.2 分析サマリー」

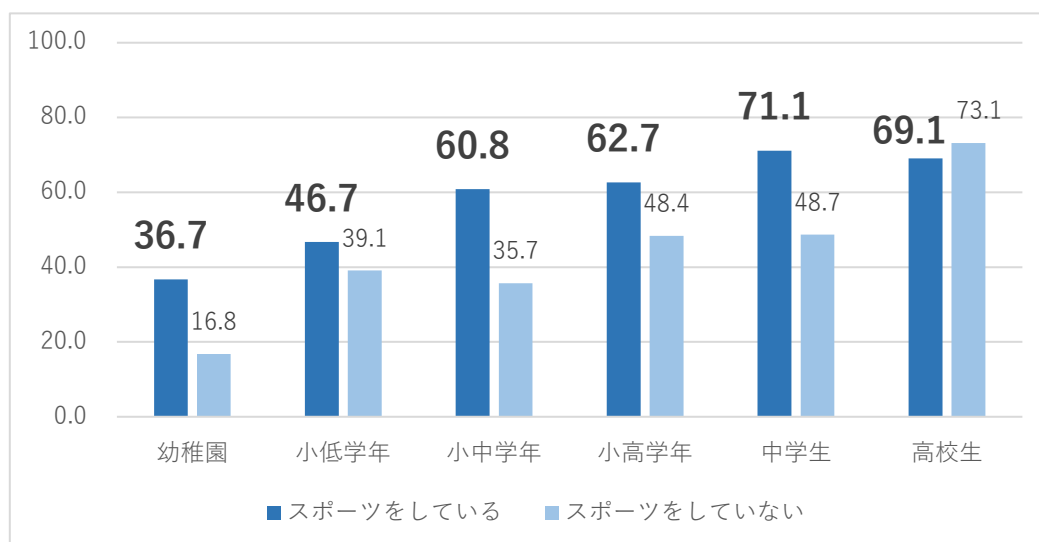
- スポーツをしている子どもの疲労割合は、幼稚園児 36.7%から中学生 71.1%まで増加し、全世代で非実施者より高い傾向が見られた。
 - スポーツをしている高校生では、「6～7 時間睡眠」が 37.1%、「6 時間未満」が 14.6%となり、半数以上が 7 時間未満睡眠となっていた。
 - 活動日数は、中学生で「週 5 日」が 30.5%、高校生では「週 6 日」が 38.1%、「毎日活動」が 9.3%となり、高頻度活動が常態化していた。
 - 運動後の食習慣では、「たんぱく質を意識する」が 22.5%で最多となる一方、「特に工夫はしていない」も 20.7%存在した。
 - 勉強方法では、「本人に任せている（見守り中心）」が 39.0%で最多となり、「保護者が直接教えている」は 24.9%だった。
 - チームへの満足度は、「満足」29.4%に対して「不満足」が 43.1%と上回り、チーム環境への課題感が見られた。
 - チームの良い点としては、「チームの雰囲気が良い」35.7%、「コーチとの関係が良好」34.6%、「子どもの成長を実感できる」34.6%が上位となった。
- 一方で、スポーツチームにおける「疲労への配慮」は 7.7%、「休養日への配慮」も 7.7%にとどまり、「回復支援」に対する評価は低水準だった。

■ スポーツをしている子どもは疲労割合が高い傾向、中高生では「競技疲労」が顕著に

スポーツ活動の有無別に疲労状況を比較すると、全ての年代において「スポーツをしている子ども」の方が、疲労を感じている割合が高い傾向が見られました。幼稚園児では、スポーツをしている子どもの疲労割合が 36.7%であるのに対し、スポーツをしていない子どもは 16.8%と、約 20 ポイントの差が見られています。

小学生以降も同様の傾向が続き、小学校中学年ではスポーツ実施者 60.8%に対し、非実施者 35.7%、小学校高学年では 62.7%に対し 48.4%となっており、運動習慣を持つ子どもの方が疲労蓄積しやすい実態がうかがえます。さらに中学生ではスポーツ実施者の 71.1%が疲労を感じており、高校生ではスポーツ非実施者でも 73.1%と高水準に達しています。

図表 1：疲れている人の割合 スポーツ活動の有無比較（単位：％）



■スポーツをしている子どもほど睡眠時間が短縮、中高生では「短時間睡眠化」が顕著に

スポーツ活動をしている子どもの睡眠時間をみると、学年進行とともに睡眠時間が大きく短縮している傾向が見られました。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 時間以上の睡眠を確保しています。しかし、小学生になると徐々に睡眠時間が短縮し、小学校高学年では「7 時間以上 8 時間未満」が 23.6%まで増加しています。さらに中学生では「7 時間以上 8 時間未満」が 41.0%で最多となり、「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、「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、半数以上が 7 時間未満睡眠という実態が明らかとなりました。

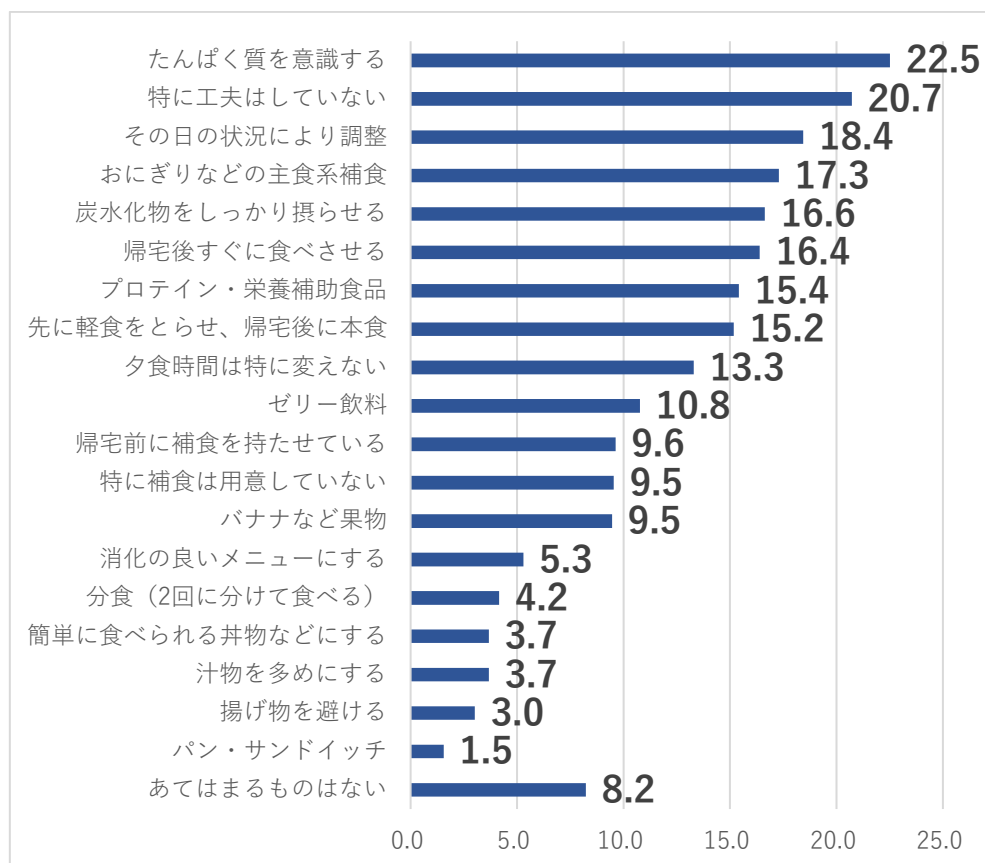
図表 2：平日の睡眠時間（単位：％）

	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
小低学年	0.5	2.4	12.6	38.2	34.3	12.1
小中学年	0.7	2.2	12.6	41.2	37.2	6.1
小高学年	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

■スポーツ後の食事はたんぱく質重視が最多、一方で約 2 割は「特に工夫なし」

スポーツをしている子どもの運動後の食習慣については、「たんぱく質を意識する」が 22.5%で最も多く、次いで「特に工夫はしていない」が 20.7%、「その日の状況により調整」が 18.4%という結果となりました。さらに、「おにぎりなどの主食系補食」が 17.3%、「炭水化物をしっかり摂らせる」が 16.6%、「帰宅後すぐに食べさせる」が 16.4%となっており、運動後のエネルギー補給や回復を意識する家庭が一定数存在していることがうかがえます。また、「プロテイン・栄養補助食品」が 15.4%、「先に軽食をとらせ、帰宅後に本食」が 15.2%となるなど、近年はスポーツ栄養に対する意識の高まりも見られました。一方で、「特に補食は用意していない」が 9.5%、「あてはまるものはない」が 8.2%存在しており、運動量に対して十分な回復食が整っていないケースも少なくない実態が明らかとなっています。

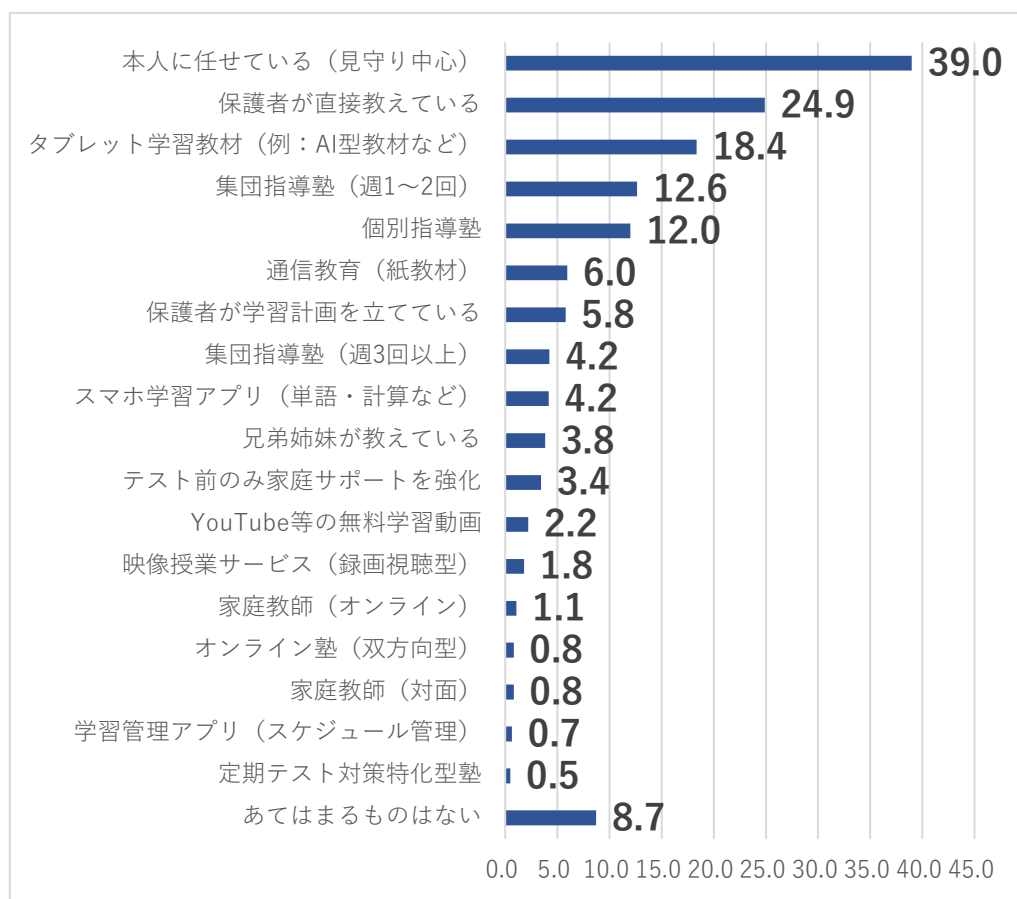
図表 3：運動後の食習慣（単位：％）



■スポーツをしている子どもの学習は本人任せが最多、家庭とデジタル活用の広がりも

スポーツをしている子どもの勉強方法については、「本人に任せている（見守り中心）」が 39.0%で最も多く、次いで「保護者が直接教えている」が 24.9%、「タブレット学習教材（AI 型教材など）」が 18.4%となりました。スポーツ活動と学習の両立において、“自主性重視”の家庭が増えている一方で、家庭内サポートやデジタル教材を活用するケースも広がっていることがうかがえます。また、「集団指導塾（週 1～2 回）」が 12.6%、「個別指導塾」が 12.0%となっており、外部教育サービスを活用する家庭も一定数存在しています。一方で、「保護者が学習計画を立てている」は 5.8%にとどまり、日々のスケジュール管理や学習設計までは十分に介入できていない実態も見られました。さらに、「スマホ学習アプリ」は 4.2%、「YouTube 等の無料学習動画」は 2.2%と、デジタル学習の利用は進みつつあるものの、主流は依然として“家庭主体”や“本人任せ”の学習スタイルとなっています。

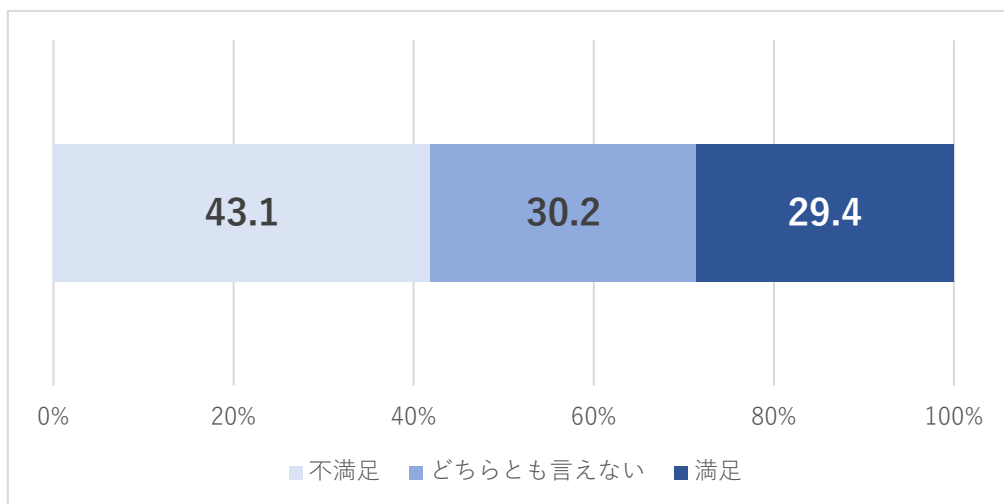
図表 4：勉強方法（単位：%）



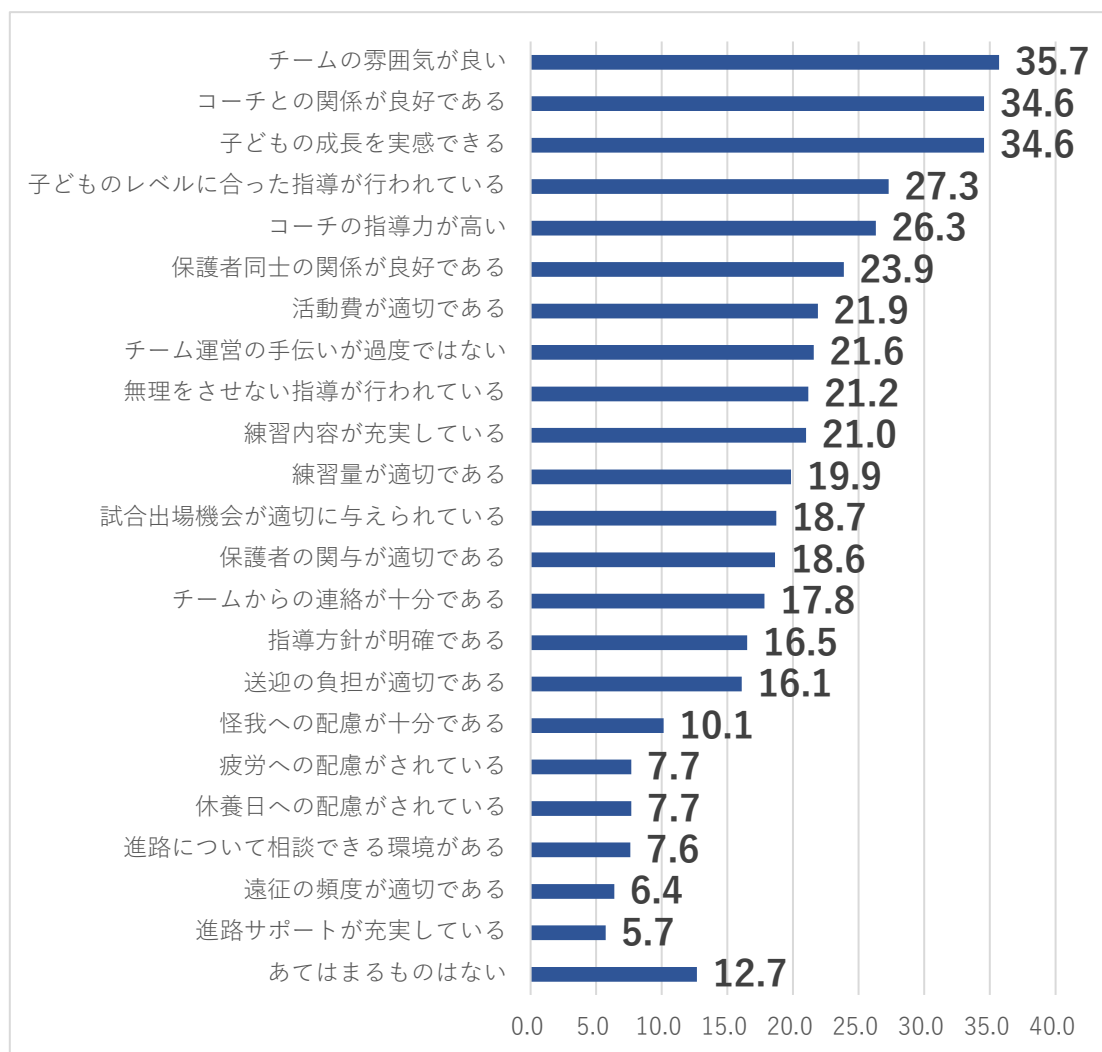
■スポーツチームへの満足度は約 3 割、人間関係の良さが満足度を支える要因に

活動しているスポーツチームへの満足度については、「満足」が 29.4%、「どちらとも言えない」が 30.2%、「不満足」が 43.1%という結果となり、満足層を不満足層が上回る実態が明らかとなりました。ジュニア世代のスポーツ環境においては、競技力向上だけでなく、日常的な関わり方や心理的安全性など、“チーム環境そのもの”が大きな課題となっていることがうかがえます。一方で、チームの良いところとして最も多かったのは「チームの雰囲気が良い」35.7%で、次いで「コーチとの関係が良好である」34.6%、「子どもの成長を実感できる」34.6%となりました。また、「子どものレベルに合った指導が行われている」27.3%、「コーチの指導力が高い」26.3%など、技術指導だけでなく、“人間関係の良さ”や“成長実感”がチーム評価に強く影響していることが分かります。その一方で、「疲労への配慮がされている」7.7%、「休養日への配慮がされている」7.7%、「進路サポートが充実している」5.7%など、“回復”や“将来支援”に関する評価は低い傾向が見られました。これは、現在のジュニアスポーツ環境が、競技活動や指導面には一定の満足がある一方で、「疲労管理」「休養設計」「長期的な成長支援」といった視点はまだ十分に浸透していない可能性を示しています。

図表 5：活動しているチームの満足度（単位：％）



図表 6：活動しているチームの評価する点（単位：％）



【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/>

【リカバリーの定義】

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カバリー協会

メール：info@recovery.or.jp