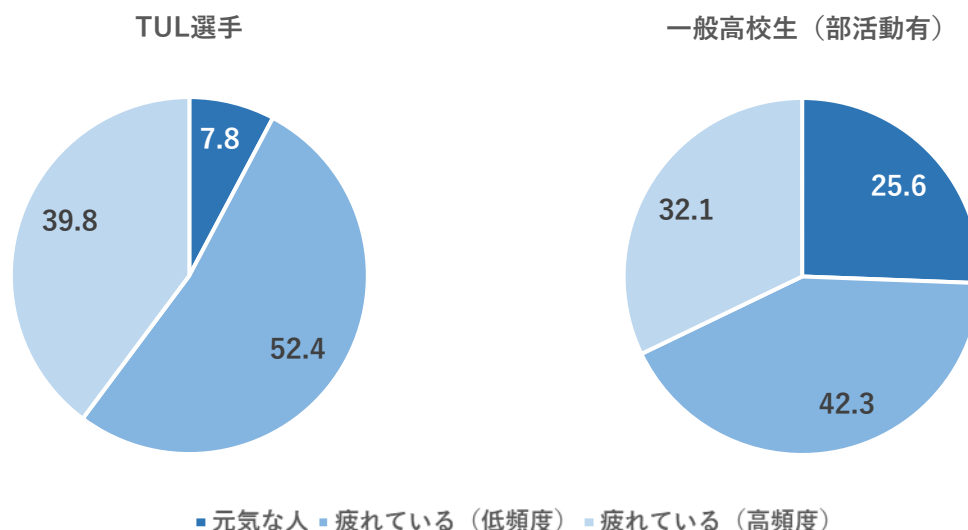


東京都内の高校生アスリートの生活環境を大規模調査 疲労度は、全国比で 18 ポイント増 通学時間、練習場までの移動時間が課題に ～Tokyo Unity League 選手の健康実態調査結果～

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、株式会社ベネクスと共同で、Tokyo Unity League（TUL）に所属する、都内の高校生アスリートの健康実態調査を実施しました。調査結果では、TUL 対象校選手（以下 TUL 選手）の 92.2%が一般高校生【部活動有】（以下一般高校生）より 18 ポイント高い疲労を感じており、約 4 割が慢性的な疲労状態にあることが判明。特に、体重増加の困難さを感じる選手が一般の 4.5 倍に達しています。これは、半数以上が練習場まで 30 分以上の移動時間を要し、4 割以上が 7 時間未満の睡眠時間という環境が影響していると考えられます。日本リハビリ協会では、この調査結果を踏まえ、Tokyo Unity League と連携し、保護者様向けの休養学実践セミナーおよび指導者向けセミナーを開催いたします。科学的根拠に基づいた休養とコンディショニングの実践方法をお伝えしてまいります。

図表 1：疲労度合（TUL 選手、一般高校生比較）単位：％



【調査サマリー】

- TUL 選手の 92.2%が疲労を感じており、一般高校生より 18 ポイント高い深刻な疲労状態にある。
- 体重増加の困難さは TUL 選手が 26.9%で一般の 4.5 倍、疲労の継続も 39.8%と一般の 2.6 倍に達する。
- TUL 選手の 41.5%が 7 時間未満の睡眠で、就寝時間は 23 時台が最多だが、25%が 24 時以降に就寝。
- 通学時間は TUL 選手の約 6 割が 1 時間以上で、2 時間以上も 19%存在し、一般高校生より長時間。

- 練習場への移動時間も、TUL 選手は半数以上が 30 分以上かけており、2 時間以上も 16.5%を占める。
- 入浴習慣では、TUL 選手は毎日入浴が 58.8%と一般より少なく、シャワーのみ利用が多い傾向。
- 学習時間は、TUL 選手の 61.5%が 30 分以内と短く、一般高校生の半数以上が 1 時間以上学習している。

■一般社団法人 Tokyo Unity League 代表理事 鈴木 佑輔氏コメント

今回の調査結果は、東京における高校生スポーツの構造的な課題を浮き彫りにしています。都心部では学校とグラウンドが離れているケースが多く見られます。都心にグラウンドを持つことができず郊外に所有している高校や、グラウンドを持てずに公共施設を利用せざるを得ない学校が数多く存在し、その移動時間が選手の心身に大きな負担となっています。約 9 割の選手が疲労を訴え、4 割近くが慢性的な疲労状態にあることは深刻です。特に注目すべきは、一般の 4.5 倍もの選手が体重増加の困難さを感じている点です。これは長時間の移動による睡眠時間の減少や、不規則な食事時間が成長期の身体づくりに影響を及ぼしている表れでしょう。

Tokyo Unity League では、この現状を踏まえ、都内の練習環境の整備を関係機関に働きかけると同時に、選手たちへの休養学の教育にも注力していきます。限られた時間の中で、いかに効率的な休息をとり、栄養を補給するか。現在の環境制約の中でも、選手のコンディションを最適に保てるよう、具体的な対策を提示していきたいと考えています。

■部活生の疲労度比較、TUL 選手は 90%以上が疲れている

TUL 選手と一般高校生（部活動有）の疲労度を比較したデータによると、TUL 選手の方が全体的に疲労度が高いことが分かります。元気な状態の割合は TUL 選手が 7.8%と低く、一般高校生の 25.6%と比べて大きな差があります。また、疲れている人の合計（低頻度+高頻度）では、TUL 選手が 92.2%、一般高校生が 74.4%となっており、TUL 選手の方が約 18 ポイント高い疲労度を示しています。

図表 2：疲労度合（TUL 選手、一般高校生比較）単位：％

	元気な人	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
TUL選手	7.8	52.4	39.8	92.2
一般高校生（部活動有）	25.6	42.3	32.1	74.4

■TUL 選手の体重増加・疲労問題、一般高校生の 4.5 倍深刻

TUL 選手と一般高校生の両グループにおいて、勉強時間の確保（TUL: 59.1%、一般: 53.0%）と睡眠時間の確保（TUL: 55.9%、一般: 42.3%）が最も高い割合で課題となっています。特に TUL 選手では、体重が増えない（26.9%で一般の 4.51 倍）、パフォーマンス向上の困難さ（33.4%で一般の 3.30 倍）、食事量不足（19.1%で一般の 2.92 倍）、そして疲労状態の継続（39.8%で一般の 2.57 倍）といった身体的な課題が顕著に表れています。基本的な生活面での課題は両者に共通していますが、その深刻度は TUL 選手の方が全般的に高く、特に身体的コンディションに関する問題では一般高校生との差が際立っています。これらの数値は、TUL 選手が直面している課題の複雑さと深刻さを示唆しています。

図表 3：部活動をする上での悩み・課題（TUL 選手、一般高校生比較） 単位：％、倍

項目	TUL選手	一般（部活動有）	比較
	①	②	①÷②
勉強時間の確保	59.1	53.0	1.12 倍
睡眠時間の確保	55.9	42.3	1.32 倍
ご飯を食べる量が少ない	19.1	6.5	2.92 倍
活動場所までの移動時間の長さ	18.4	15.5	1.19 倍
疲労状態が続いている	39.8	15.5	2.57 倍
怪我がち	18.6	7.7	2.40 倍
身長が伸びない	36.1	21.4	1.69 倍
体重が増えない	26.9	6.0	4.51 倍
足が速くない	32.1	4.8	6.75 倍
総じて身体能力が低い	21.9	3.6	6.13 倍
よく風邪などを引きやすい	10.6	6.0	1.79 倍
大事な試合前に、緊張しすぎる	18.9	4.2	4.54 倍
成長による、体重の変化	1.5	2.4	0.63 倍
パフォーマンス向上（レギュラーなどが取れないなど）	33.4	10.1	3.30 倍
チームになじめていない	4.7	2.4	1.96 倍
チーム遠征が多すぎる	2.0	3.0	0.67 倍
クラブ・コーチのとの関係が悪い	1.2	0.6	2.01 倍

■TUL 選手の 4 割が 7 時間未満睡眠、就寝は遅めに

TUL 選手は 7 時間未満の睡眠が多く（41.5％）、一般高校生より短い傾向にあります。就寝時間は両者とも 23 時台が最も多く（TUL：51.6％、一般：44.0％）、深夜帯（24 時以降）の就寝も約 25％存在します。TUL 選手は一般高校生と比べて、より短時間睡眠で、就寝時間もやや遅い傾向が見られます。

図表 4：平日の睡眠時間（TUL 選手、一般高校生比較） 単位：％

	6時間未満	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
TUL選手	13.2	41.5	39.0	5.4	0.9	0.0
一般高校生（部活動有）	14.3	35.7	30.4	16.1	3.0	0.6

図表 5：平日の就寝時間（TUL 選手、一般高校生比較） 単位：％

	21:00以前	21時台	22時台	23時台	24時台	25時台	26時以降
TUL選手	0.2	0.7	21.8	51.6	22.9	2.8	0.0
一般高校生（部活動有）	0.6	3.6	24.4	44.0	23.2	4.2	0.0

■毎日入浴、TUL 選手 59％に対し一般高校生は 67％

TUL 選手と一般高校生の入浴習慣を比較すると、毎日お風呂に浸かる割合は一般高校生が 67.3％と TUL 選手

（58.8%）を上回っています。一方、基本シャワーのみの利用は TUL 選手が 12.7%と、一般高校生（9.5%）より高くなっています。週に数回お風呂に浸かる習慣については、TUL 選手の方が全体的に均等に分布しており（3.5%～5.7%）、一般高校生は週5日（7.7%）と週3日（6.0%）に比較的集中しています。これらの数値から、TUL 選手は時間的制約などにより、より簡便な入浴方法を選択する傾向にあることが分かります。

図表 6：入浴頻度（TUL 選手、一般高校生比較） 単位：％

	基本シャワーのみ (週1回未満)	お風呂に浸かる						
		週1日	週2日	週3日	週4日	週5日	週6日	毎日
TUL選手	12.7	3.5	4.8	5.7	4.3	5.2	5.1	58.8
一般高校生（部活動有）	9.5	0.6	3.0	6.0	3.0	7.7	3.0	67.3

■TUL 選手の 2 割が片道 1 時間超の長距離通学

通学時間（往復）の調査結果では、TUL 選手と一般高校生で大きな差が見られます。TUL 選手は 1 時間以上 2 時間未満が 40.2%と最も多く、次いで 31～59 分が 23.8%です。一方、一般高校生は 1 時間以上 2 時間未満が 37.5%、31～59 分が 26.2%、11～30 分が 25.0%と比較的均等に分布しています。特徴的なのは、TUL 選手では 2 時間以上の通学時間が 19%を占めるのに対し、一般高校生では 6%程度と少ない点です。

図表 7：通学時間（TUL 選手、一般高校生比較） 単位：％

	10分以内	11～30分	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
TUL選手	4.3	12.7	23.8	40.2	14.0	5.0
一般高校生（部活動有）	5.4	25.0	26.2	37.5	5.4	0.6

■TUL 選手の半数が練習場まで 30 分以上移動

TUL 選手と一般高校生で顕著な差が見られます。一般高校生は 10 分以内が 45.8%と最も多く、短時間の移動が主流です。一方、TUL 選手は 1 時間以上 2 時間未満が 33.9%と最も多く、次いで 10 分以内が 18.6%、31～59 分が 17.3%と広く分布しています。TUL 選手は全体的に移動時間が長く、2 時間以上の移動も 16.5%を占めています。

図表 8：平日のチーム・部活動の移動時間（TUL 選手、一般高校生比較） 単位：％

	10分以内	11～30分	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
TUL選手	18.6	13.6	17.3	33.9	12.2	4.3
一般高校生（部活動有）	45.8	23.2	8.9	14.9	4.2	3.0

■TUL 選手の 6 割は学習時間 30 分以内と短め

学習時間の分布を比較すると、TUL 選手は 30 分以内の短時間学習が 61.5%（10 分以内が 39.8%、11-30 分が 21.7%）を占めています。一方、一般高校生では 1 時間以上の学習が 50.7%（1-2 時間が 31.0%、2-3 時間が 16.1%、3 時間以上が 3.6%）を占め、より長時間の学習傾向が見られます。両者の学習時間パターンには明確な違いがあることがわかります。

図表 9：学習時間（TUL 選手、一般高校生比較） 単位：％

	10分以内	11～30分	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
TUL選手	39.8	21.7	12.8	15.7	6.6	3.4
一般高校生（部活動有）	34.5	7.7	7.1	31.0	16.1	3.6

【東京都の高校部活動の活動状況 調査概要】

調査期間：2025 年

調査方法：web アンケート調査

サンプル数：1005 名 Tokyo Unity League 参加高校の 1～3 年生

【一般高校生（部活動有）データ概要】

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

【Tokyo Unity League とのセミナー開催について】

■保護者様向け 休養学実践セミナー

タイトル：『休養学が変える！アスリートの未来』

～高校年代の部活動における、最新のコンディショニング思考～

日時：2025 年 8 月 21 日（木）20:00-21:00

参加費：3,000 円（Tokyo Unity League 所属選手の保護者は 1,000 円）

開催形式：Zoom ウェビナー

お申し込み方法 以下の URL からご登録後、Zoom の情報をお送りいたします。

<https://peatix.com/event/4512355>

【保護者必見、選手の競技力を伸ばす！休養学セミナー】

- ・部活動の現状：Tokyo Unity League 選手アンケートから分かった実態
- ・疲労回復の新常識！成長期に必要な休養とは
- ・都会の子どもたちにぴったり！効率的な休養法
- ・勉強と部活の両立に役立つ！時短コンディショニング
- ・今日から使える！家庭でできる休養の工夫

■指導者向け 休養学導入セミナー

タイトル：『休養学×指導現場』

～科学的アプローチで変わる部活動マネジメント～

日時：2025 年 8 月 30 日（土）20:00-21:00

参加費：3,000 円（Tokyo Unity League 所属の指導者は無料）

開催形式：Zoom ウェビナー

お申し込み方法 以下の URL からご登録後、Zoom の情報をお送りいたします。

<https://peatix.com/event/4512366>

【指導者のための最新休養学セミナー】

- ・データで見る部活動の現状：Tokyo Unity League 選手アンケート分析
- ・パフォーマンス向上の鍵！最新の疲労回復メカニズム
- ・都市部アスリートに最適な休養プログラム
- ・選手を守る！夏季練習時の疲労対策と体調管理
- ・移動時間を味方に！遠征時のコンディショニング戦略

【Tokyo Unity League について】

「Tokyo Unity League」は、「東京都の団結」と「社会課題への挑戦」をコンセプトに、2021 年に設立された東京都の高校・クラブチームが参加するサッカーの U-16 リーグです。近年、全国大会に出場する東京都代表が、安定的に結果を残す事ができていないという現状を課題に感じ、全国で戦うためのベースアップを目指し活動しており、現在、1 部リーグ・2 部リーグ合わせて 22 チームが参加しています。

【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カバリーサポート商品の開発、製造、販売、およびリカバリーに関する研究、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カバリー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 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：リカバリーサポート商品の開発、製造、販売

リカバリーに関する研究、啓発活動、サービス、開発など

URL：<https://www.venex-j.co.jp/>

【休養学 書籍のご案内】



「休養学 あなたを疲れから救う」

出版社：東洋経済新報社

発売日：2024 年 2 月 28 日



「寝てもとれない疲れが消える マンガでわかる
休養学 最高のパフォーマンスを生む休み方」

出版社：KADOKAWA

発売日：2025 年 7 月 2 日

【SNSにて 休養学の最新情報を配信中】

LINE : @98gaku



X : @98gaku_katano

TikTok : @98teacher_katano

【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