

平成28年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、 生活・運動習慣等調査結果報告

調査の概要

(1) 調査目的

児童・生徒の体力が低下している状況に鑑み、東京都の児童・生徒の体力・運動能力及び生活・運動習慣等の実態を把握・分析することにより、児童・生徒の体力・運動能力等の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図ると共に、これらの取組を通じて、学校における児童・生徒の体力・運動能力等の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。

(2) 調査時期 平成28年4月～6月

(3) 調査対象

都内公立学校 全児童・生徒
小学校 1,286校 (564,301人) 中学校 620校 (222,485人)

江戸川区内公立学校 全児童・生徒
小学校 71校 (34,932人) 中学校 33校 (16,187人)

(4) 調査内容

児童・生徒に関する調査

ア 体力・運動能力調査(文部科学省指定 新体力テスト実技8種目)
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走又は20mシャトルラン、50メートル走、立ち幅とび、ハンド(ソフト)ボール投げ

イ 生活・運動習慣等の実態に関する質問紙調査

学校に対する質問紙調査

平成29年1月25日

江戸川区教育委員会

1 体力・運動能力調査結果(平均値)

都を上回っている種目

都と同程度の種目

		小学校						中学校		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
身長(cm)	区	116.6	122.7	128.4	133.8	138.9	145.0	153.1	160.4	166.1
	都	116.8	122.8	128.5	133.8	139.2	145.3	153.1	160.5	165.9
体重(kg)	区	21.0	23.7	26.6	30.0	33.2	38.0	43.5	48.2	53.5
	都	21.0	23.6	26.5	29.8	33.2	37.7	43.0	48.0	53.1
握力(kg)	区	9.2	11.0	12.8	14.7	16.8	19.7	23.0	28.4	33.5
	都	9.1	10.8	12.6	14.5	16.6	19.3	23.3	28.6	33.6
上体起こし(回)	区	10.9	13.4	16.1	17.9	19.5	21.5	24.3	27.2	29.9
	都	11.1	13.9	16.1	18.3	20.0	22.0	24.3	27.3	29.5
長座体前屈(cm)	区	25.1	26.6	29.1	30.7	33.7	35.6	36.6	40.3	43.6
	都	25.6	27.2	29.2	31.2	33.4	35.7	37.9	41.6	45.1
反復横とび(点)	区	26.4	30.5	34.0	37.6	41.6	44.7	49.2	51.9	55.2
	都	26.7	30.7	34.5	38.5	42.2	45.3	49.2	52.3	54.9
選択種目 持久走(秒)	区	/						430.7	389.6	377.5
	都	/						425.2	384.8	373.2
20mシャトルラン(回)	区	17.1	25.9	34.4	43.0	49.4	57.0	66.5	79.3	89.6
	都	17.1	26.8	35.4	44.1	51.6	59.1	69.4	83.8	91.7
50m走(秒)	区	11.5	10.5	10.1	9.6	9.3	8.9	8.6	8.0	7.6
	都	11.5	10.6	10.0	9.6	9.2	8.8	8.5	7.9	7.6
立ち幅とび(cm)	区	111.1	123.4	132.1	141.5	151.0	160.3	174.3	190.9	207.4
	都	111.7	122.8	133.0	142.2	151.4	161.8	177.4	194.0	208.4
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	7.6	10.9	14.4	17.9	21.3	24.6	17.1	19.5	22.3
	都	7.7	11.2	14.8	18.4	21.8	25.4	17.5	20.2	22.8
体力合計点(点)	区	29.0	36.6	42.8	48.5	53.9	59.2	31.7	39.7	46.8
	都	29.5	37.0	43.2	49.2	54.5	60.1	32.9	41.0	47.7

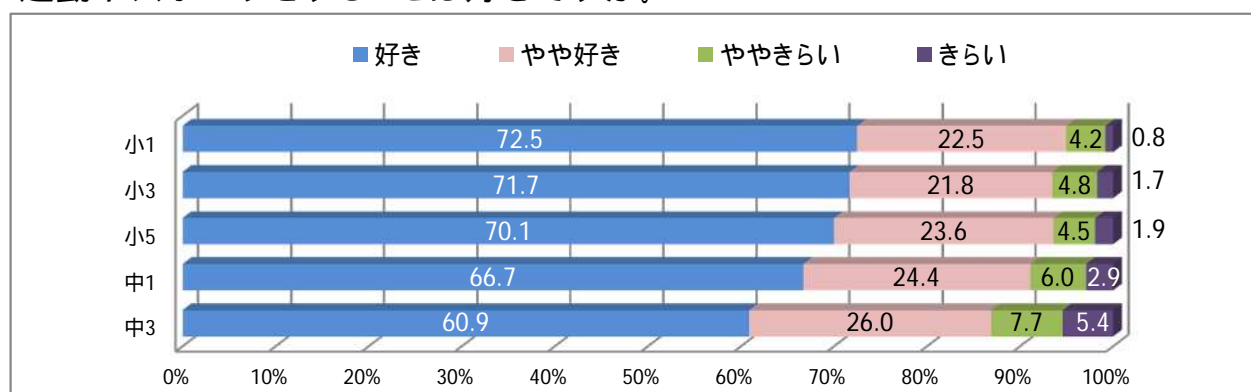
		小学校						中学校		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
身長(cm)	区	115.6	121.6	127.5	133.4	140.2	146.8	152.1	155.1	156.9
	都	115.8	121.7	127.6	133.5	140.2	147.0	152.4	155.3	157.0
体重(kg)	区	20.6	23.2	26.0	29.2	33.6	38.5	43.6	46.9	49.9
	都	20.6	23.1	25.9	29.2	33.4	38.3	43.1	46.6	49.2
握力(kg)	区	8.6	10.3	12.1	13.9	16.6	19.5	21.0	23.1	24.6
	都	8.4	10.2	11.9	13.8	16.2	19.1	21.4	23.5	24.7
上体起こし(回)	区	10.5	13.2	15.6	17.4	18.7	19.8	21.5	23.4	24.4
	都	10.7	13.4	15.6	17.7	19.1	20.4	21.4	23.6	24.5
長座体前屈(cm)	区	27.5	29.8	32.5	34.9	38.0	40.5	41.6	43.8	45.2
	都	28.3	30.4	33.0	35.3	38.1	40.8	42.3	44.5	46.3
反復横とび(点)	区	25.4	29.4	32.4	36.2	39.9	42.2	45.4	46.2	46.6
	都	25.7	29.5	32.8	36.8	40.4	42.9	45.6	46.8	47.5
選択種目 持久走(秒)	区	/						310.6	293.5	296.8
	都	/						303.9	287.8	290.9
20mシャトルラン(回)	区	14.0	20.6	26.2	32.7	39.2	43.9	48.5	54.3	49.9
	都	14.1	20.6	26.4	33.3	40.2	45.9	51.0	57.5	57.1
50m走(秒)	区	11.9	10.9	10.3	9.9	9.6	9.2	9.1	8.9	8.8
	都	11.8	10.9	10.3	9.9	9.5	9.1	9.1	8.8	8.7
立ち幅とび(cm)	区	102.6	116.3	125.1	135.3	145.2	152.5	159.9	162.2	165.7
	都	104.2	115.2	125.6	135.5	145.1	153.7	162.8	167.2	170.0
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	5.2	7.1	8.7	10.6	12.6	14.0	10.0	11.4	12.3
	都	5.3	7.1	8.9	11.0	13.1	14.8	11.0	12.3	13.2
体力合計点(点)	区	28.9	37.2	43.6	49.6	55.5	60.1	41.8	46.4	48.4
	都	29.4	37.3	43.8	50.1	56.0	61.1	43.5	48.5	50.7

小学校では、男女共に全学年、握力が都の平均を0.1～0.4kg上回っている。50m走は、小・中学校で男女共に全学年、都の平均±0.1秒である。女子の持久走・20mシャトルランは、小学校第2学年から学年が上がるにつれて都の平均との開きが大きくなっていき、中学校第3学年になると7.2回も下回っている。男子も小学校第1学年を除き、全ての学年で都の平均を下回っており、男女共に持久力の向上が求められる。また、中学校女子は、体力合計点が都の平均を1.7～2.3点下回っており、授業中に行う補助運動をはじめ、運動する機会を増やすことで体の動かし方を学び、基礎体力の向上を図っていく必要がある。

2 生活・運動習慣等調査(運動に対する意識)

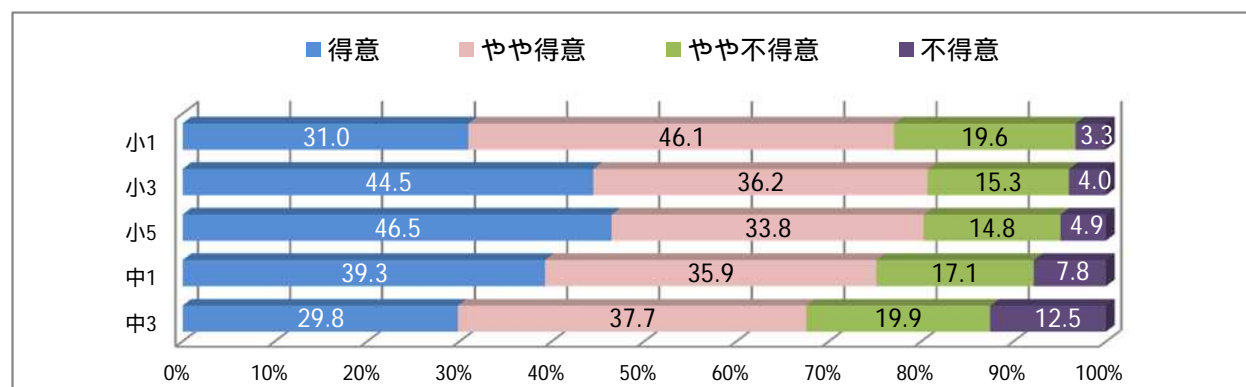
(1) 男子(区内児童・生徒の状況)

運動やスポーツをすることは好きですか。



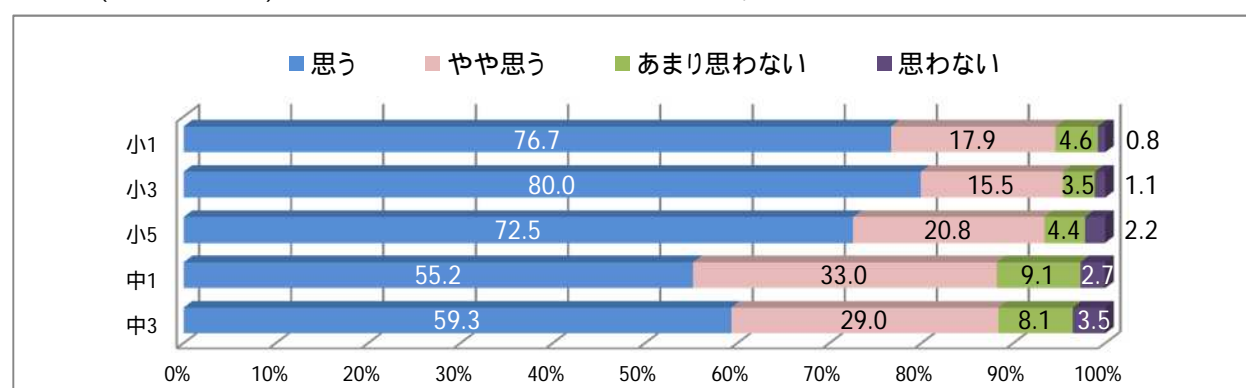
全学年で肯定的な回答の割合が8割を超えているが、学年が上がるにつれて運動を好まない児童・生徒が増加する傾向にあることが分かる。運動やスポーツをする意義や楽しみを継続的に実感させていく必要がある。

運動やスポーツをすることは得意ですか。



運動やスポーツが好きでも、得意かと問われると自信がもてない児童・生徒が多くみられる。小学校第3学年以降、成長と共に自身もてない児童・生徒が増加し、中学校第3学年では、3割以上の生徒がやや不得意、不得意と感じている。指導者が肯定的な評価を重ねていくことで、運動やスポーツに対する自信をもたせていきたい。

体育(保健体育)の授業は楽しいと思いますか。

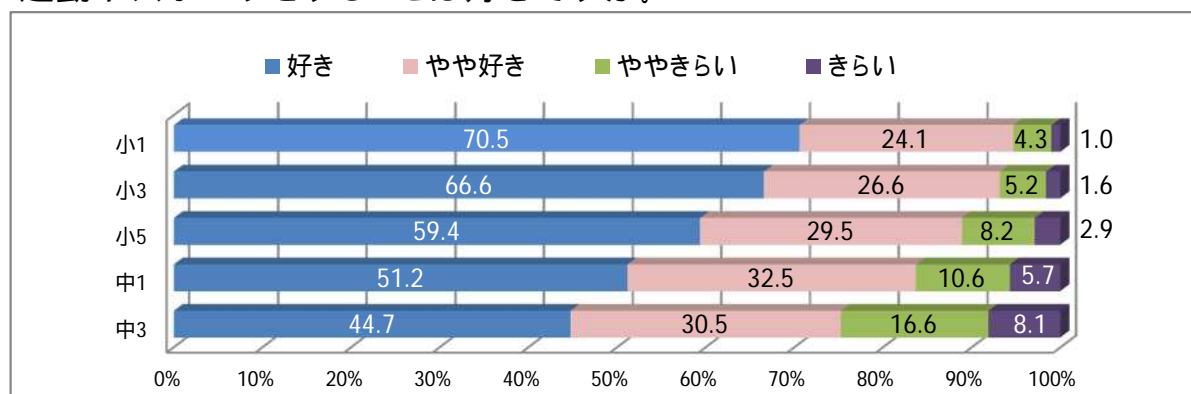


全学年で肯定的な回答が9割前後みられるが、否定的な回答を行った児童・生徒への対応が必要である。小学校に比べて、中学校で否定的な回答の割合が大きくなっており、体育の授業における小中の接続をより円滑に行っていく必要がある。

2 生活・運動習慣等調査(運動に対する意識)

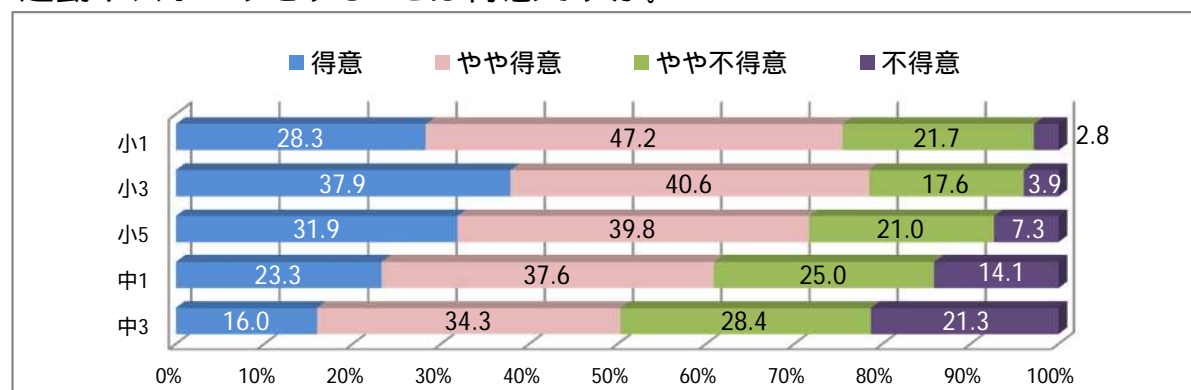
(2) 女子(区内児童・生徒の状況)

運動やスポーツをすることは好きですか。



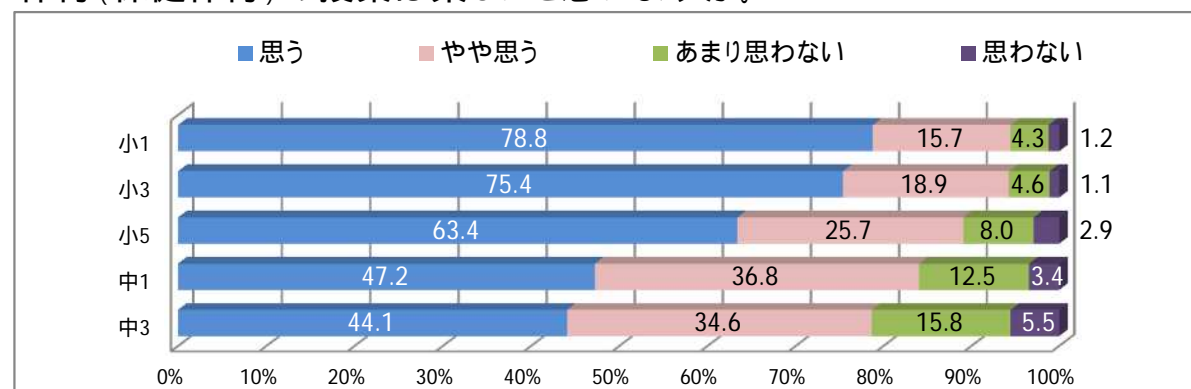
全学年で肯定的な回答の割合が7割を超えているが、学年が上がるに連れて明らかに運動を好まない児童・生徒が増加する傾向にあることが分かる。小学校第1学年と中学校第3学年を比較すると、肯定的な回答の割合が約2割も減少している。運動やスポーツへの興味をどう持続させていくかが課題である。

運動やスポーツをすることは得意ですか。



男子とは異なり、小学校高学年の時点で約3割の児童が運動やスポーツへの自信がもてない状況にある。中学校第3学年では、やや不得意、不得意と感じている生徒が約半数みられる。指導者の肯定的な評価や、達成感を味わうことのできる機会の設定が必要である。

体育(保健体育)の授業は楽しいと思いますか。



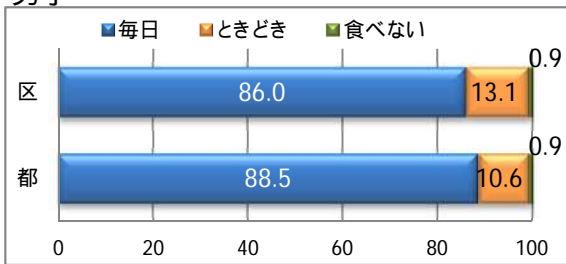
小学校では肯定的な回答が9割前後みられるものの、第5学年頃から否定的な回答を行う児童が増え始める。中学校に入ると更にその割合が増加し、第3学年では2割以上の生徒が否定的な回答を行っている。小中の接続を視野に入れるなど、体育の授業改善が必要である。

3 生活・運動習慣等調査(生活と運動の実態)

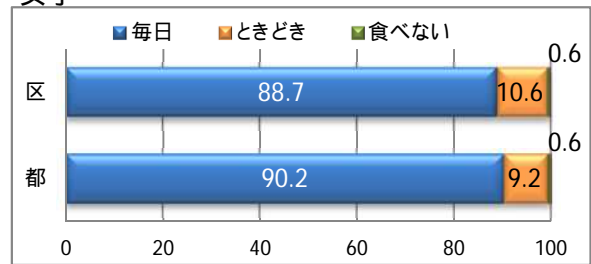
(1) 小学校第5学年児童(東京都との比較)

朝食の有無(%)

男子



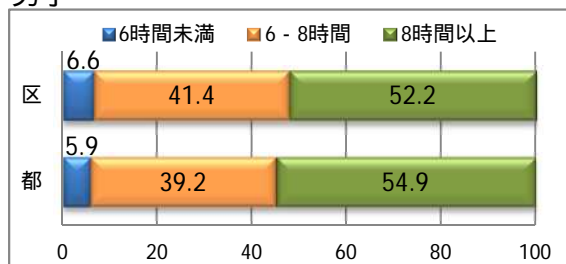
女子



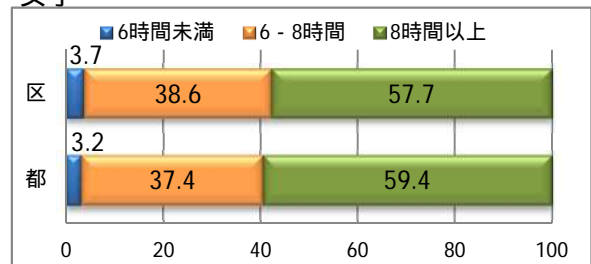
朝食を食べない児童の割合は都の数値と同等だが、毎日食べる児童の割合が若干、都の数値を下回っている。該当児童及び保護者に継続して助言していく必要がある。

1日の睡眠時間(%)

男子



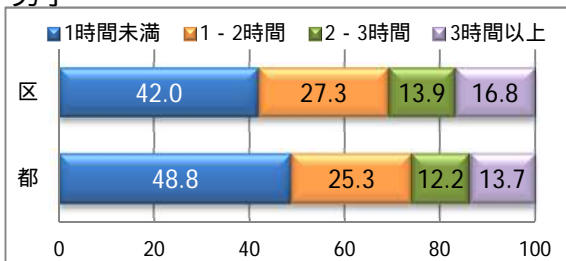
女子



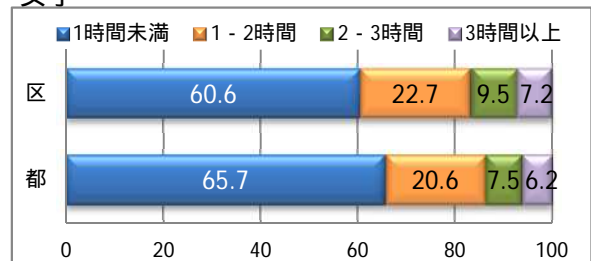
8時間以上睡眠をとっている児童の割合について、男子は2.7ポイント、女子は1.7ポイント、都の数値を下回っている。生活リズムを整え、睡眠時間を確保することの大切さを指導していく必要がある。

1日の中で携帯電話(スマートフォン)、タブレット端末、携帯型ゲーム機やパソコンを使う時間(%)

男子



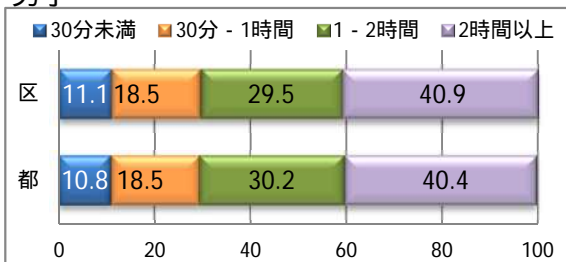
女子



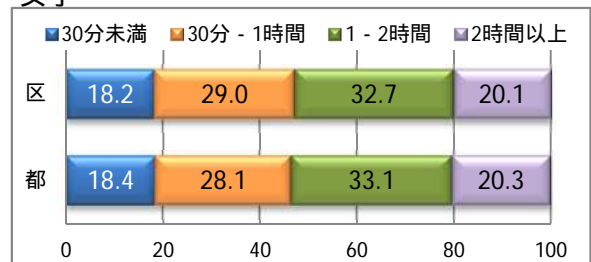
1時間以上使っている児童の割合について、男子は6.8ポイント、女子は5.1ポイント、都の数値を上回っている。「江戸川っ子・家庭ルールづくり」等を通して家庭と連携し、使用時間等の約束を決めていく必要がある。

1日当たりの運動・スポーツの実施状況(学校の体育の授業を除く)(%)

男子



女子



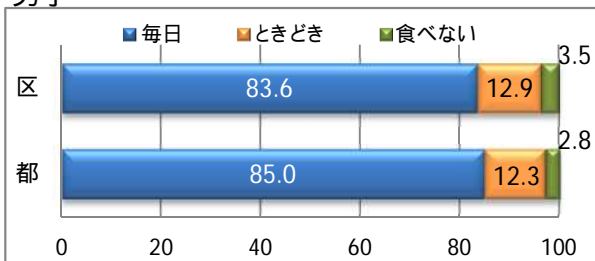
男女共に都とほぼ同様の結果となった。女子は男子と比べると2時間以上運動している児童が2割程度少ないなど、運動時間が少ない傾向がみられる。運動習慣の定着を図ることが必要である。

3 生活・運動習慣等調査(生活と運動の実態)

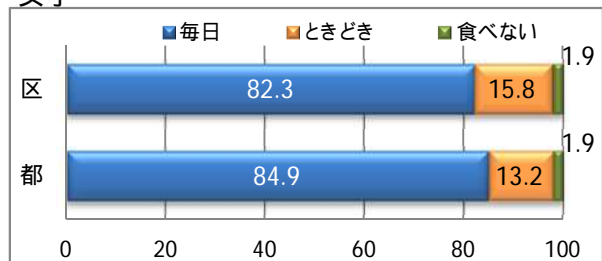
(2) 中学校第2学年生徒(東京都との比較)

朝食の有無(%)

男子



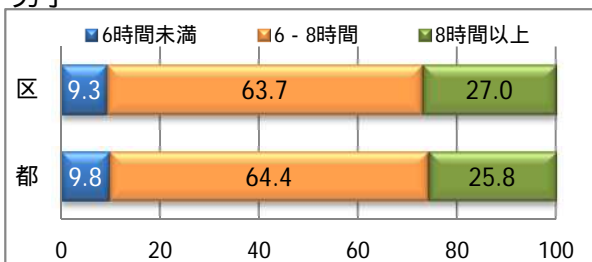
女子



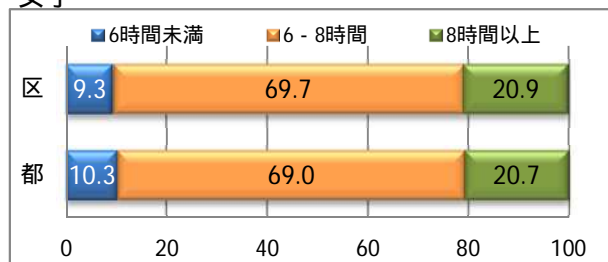
毎日食べる生徒の割合について、男女共に都の数値を下回っている。朝食をとることについて、生徒や保護者の意識を高めていく必要がある。

1日の睡眠時間(%)

男子



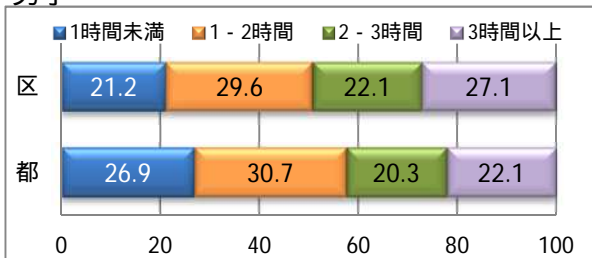
女子



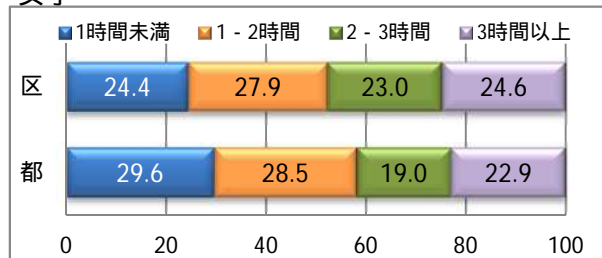
8時間以上睡眠をとっている生徒の割合について、女子は男子より6.1ポイント下回っている。睡眠の効果を指導することで、睡眠時間が6時間未満の生徒を減らし、8時間以上の睡眠を促していく必要がある。

1日の中で携帯電話(スマートフォン)、タブレット端末、携帯型ゲーム機やパソコンを使う時間(%)

男子



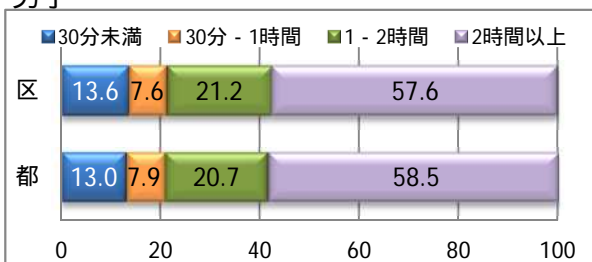
女子



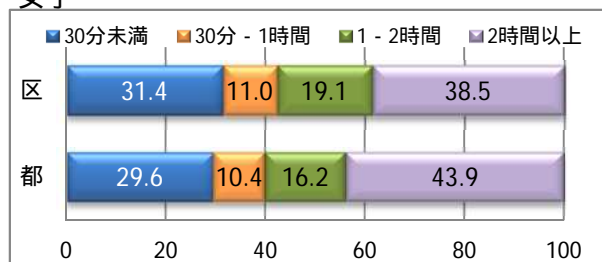
2時間以上使っている生徒の割合について、男女共に5ポイント以上、都の数値を上回っている。「江戸川っ子・家庭ルールづくり」等を通して、家庭との連携を図りながら、使用時間等の約束を決めていく必要がある。

1日当たりの運動・スポーツの実施状況(学校の体育の授業を除く)(%)

男子



女子



男子は都と同様の結果となった。一方、女子は、2時間以上運動している生徒の割合が、都の数値より5ポイント以上少ない。日常的な運動の機会を増やし、運動習慣の定着を図ることが必要がある。

平成28年度 体力向上に関わる主な取組

【小学校】

休み時間における「運動遊び」の実施

- ・ 全ての児童が遊びを通して運動に親しむため、週1回15分程度の運動遊びを実施

「運動遊び」の実技研修会及び出張研修会の実施

- ・ 運動遊びの指導法や場の設定方法等、体力向上委員による研修会を実施

「水泳」の実技研修会の実施

- ・ 水泳指導の充実を目指し、指導法の研修会を実施

体育授業研究会の実施

- ・ 授業力の向上を目指し、研究授業及び協議会を実施

「アクティブライフ研究実践校」「コーディネーショントレーニング地域拠点校」の指定

- ・ 体力向上のための授業や活動を推進する学校を各1校ずつ指定

「第5学年水泳大会」及び「第6学年体育大会」の実施

- ・ 区小学校教育研究会の主催で全校実施

【中学校】

保健体育科授業における「補助運動」の実施

- ・ 1単位時間に5分程度の補助運動を実施

「補助運動」の実技研修会の実施

- ・ 補助運動の実践報告や指導法等、保健体育科全教員対象の悉皆研修を実施

「スーパーアクティブスクール」の指定

- ・ 体力向上のための授業や活動を推進する学校を2校指定

「陸上競技選手権大会」の実施

- ・ 区中学校教育研究会の主催で全校実施(選抜された生徒が参加)