

# 平成30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、その改善を図るとともに、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30年5月～6月

### (3) 調査対象

都内公立学校 全児童・生徒  
小学校 1,280校 (576,688人) 中学校 618校 (214,916人)

江戸川区内公立学校 全児童・生徒  
小学校 71校 (34,222人) 中学校 33校 (14,612人)

### (4) 調査内容

#### ①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、50m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調査

#### ②学校に対する質問紙調査

平成31年1月8日

江戸川区教育委員会

# 1 体力・運動能力調査結果(平均値)…昨年度との比較

		昨年度を上回っている種目						昨年度と同程度の種目			
		小学校						中学校			
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	
男 子	身長(cm)	H30	116.7	122.8	128.3	133.9	139.2	145.4	152.8	160.2	165.8
		H29	116.7	122.7	128.4	133.8	139.2	145.0	152.9	160.5	165.9
	体重(kg)	H30	21.1	23.8	26.6	30.1	33.4	38.1	43.3	48.3	53.4
		H29	21.2	23.6	26.7	30.0	33.5	37.7	43.4	48.4	53.4
	握力(kg)	H30	9.2	10.9	12.9	14.8	16.9	19.8	23.5	28.5	33.7
		H29	9.3	10.9	12.8	14.8	16.9	19.8	22.9	28.3	33.7
	上体起こし(回)	H30	11.6	14.2	16.1	18.1	19.8	22.0	24.1	27.1	29.7
		H29	11.2	14.2	15.9	18.2	19.9	22.2	24.0	27.8	29.8
	長座体前屈(cm)	H30	25.6	27.6	29.7	31.0	33.8	36.0	37.5	40.7	45.3
		H29	25.7	27.3	29.3	31.2	33.7	36.3	36.5	40.6	43.9
	反復横とび(点)	H30	27.2	30.9	34.5	39.0	42.2	45.4	49.0	52.0	55.0
		H29	26.7	30.2	33.8	38.5	42.0	44.8	48.5	51.8	54.7
	選択種目 持久走(秒)	H30							439.2	395.6	381.1
		H29							436.1	391.8	380.7
20mシャトルラン(回)	H30	18.2	28.1	35.6	43.2	50.2	57.2	66.8	82.1	88.2	
	H29	17.3	27.1	34.5	42.5	50.5	57.0	67.3	78.6	88.5	
50m走(秒)	H30	11.4	10.5	10.1	9.6	9.3	8.9	8.6	8.0	7.6	
	H29	11.5	10.6	10.0	9.6	9.3	8.9	8.6	8.0	7.6	
立ち幅とび(cm)	H30	113.7	125.1	134.8	143.4	151.5	163.9	177.5	192.7	206.4	
	H29	111.9	122.8	133.8	142.4	151.6	162.4	173.9	191.2	206.2	
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	H30	7.8	11.0	14.1	17.8	21.1	24.9	16.8	19.7	22.6	
	H29	7.9	10.9	14.5	18.1	21.6	25.0	16.9	19.7	22.2	
体力合計点(点)	H30	30.2	37.6	43.3	49.1	54.2	60.0	32.0	40.0	47.2	
	H29	29.7	36.9	43.0	48.8	54.4	60.0	31.4	39.7	46.6	

		昨年度を上回っている種目						昨年度と同程度の種目			
		小学校						中学校			
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	
女 子	身長(cm)	H30	115.7	121.9	127.4	133.4	140.2	146.9	152.3	155.2	156.7
		H29	115.9	121.5	127.3	133.5	140.1	146.9	152.2	155.2	156.6
	体重(kg)	H30	20.6	23.4	26.1	29.5	33.8	38.6	43.3	46.7	49.5
		H29	20.9	23.1	26.0	29.4	33.5	38.6	43.2	46.9	49.5
	握力(kg)	H30	8.5	10.3	12.0	13.9	16.5	19.6	21.8	23.5	24.7
		H29	8.8	10.2	12.0	13.9	16.5	19.7	21.0	23.2	24.5
	上体起こし(回)	H30	11.0	13.6	15.7	17.8	19.2	20.7	21.9	24.2	25.7
		H29	10.7	13.6	15.6	17.7	19.2	20.5	21.6	24.6	24.6
	長座体前屈(cm)	H30	28.3	30.5	32.9	35.2	38.4	41.3	42.5	44.1	46.5
		H29	28.2	30.5	32.3	35.1	38.0	41.4	41.6	43.6	45.2
	反復横とび(点)	H30	25.9	29.4	32.9	37.4	40.5	43.3	46.3	46.7	47.6
		H29	25.7	29.1	32.2	36.6	40.3	42.7	45.4	46.9	46.4
	選択種目 持久走(秒)	H30							307.9	292.5	295.0
		H29							309.8	290.2	297.3
20mシャトルラン(回)	H30	14.6	21.6	27.1	32.9	40.0	45.5	51.5	56.4	57.2	
	H29	14.6	21.2	26.0	32.7	39.8	45.4	50.4	56.1	53.4	
50m走(秒)	H30	11.8	10.9	10.4	9.9	9.5	9.2	9.0	8.8	8.8	
	H29	11.9	10.9	10.3	9.9	9.5	9.2	9.2	8.9	8.9	
立ち幅とび(cm)	H30	104.3	116.3	126.8	135.6	146.0	155.6	161.9	165.5	167.4	
	H29	104.2	115.1	126.1	135.6	145.3	154.6	159.2	163.7	164.0	
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	H30	5.3	7.0	8.6	10.7	12.6	14.4	10.5	11.7	12.6	
	H29	5.5	7.0	9.0	10.7	12.8	14.5	10.3	11.7	12.4	
体力合計点(点)	H30	29.7	37.7	43.8	50.1	55.9	61.4	43.5	47.7	50.2	
	H29	29.7	37.3	43.5	49.8	56.0	61.3	41.9	47.4	48.2	

身長、体重及び体力合計点を含む全204項目のうち、118項目(57.8%)が昨年度を上回っており、37項目(18.1%)が昨年度と同程度である。

昨年度と同程度もしくは上回っている項目は155項目(76.0%)で、全体的に結果は向上している。

男女別では、男子は52項目(51.0%)、女子は66項目(64.7%)が昨年度を上回っている。

校種別では、小学校は72項目(54.5%)、中学校は46項目(63.9%)が昨年度を上回っている。

## 2 体力・運動能力調査結果(平均値)…東京都全体との比較

		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	
男 子	身長(cm)	区	116.7	122.8	128.3	133.9	139.2	145.4	152.8	160.2	165.8
		都	116.9	122.9	128.6	134.0	139.2	145.5	153.2	160.6	166.1
	体重(kg)	区	21.1	23.8	26.6	30.1	33.4	38.1	43.3	48.3	53.4
		都	21.1	23.7	26.6	30.0	33.3	37.8	43.2	48.2	53.2
	握力(kg)	区	9.2	10.9	12.9	14.8	16.9	19.8	23.5	28.5	33.7
		都	9.1	10.8	12.7	14.6	16.6	19.4	23.4	28.6	33.6
	上体起こし(回)	区	11.6	14.2	16.1	18.1	19.8	22.0	24.1	27.1	29.7
		都	11.2	14.2	16.3	18.5	20.2	22.1	24.3	27.4	29.7
	長座体前屈(cm)	区	25.6	27.6	29.7	31.0	33.8	36.0	37.5	40.7	45.3
		都	25.9	27.5	29.7	31.4	33.6	35.8	38.6	42.1	46.0
	反復横とび(点)	区	27.2	30.9	34.5	39.0	42.2	45.4	49.0	52.0	55.0
		都	27.0	30.9	34.6	38.7	42.2	45.4	49.3	52.4	55.2
	選択種目 持久走(秒)	区							439.2	395.6	381.1
		都							427.9	386.8	375.7
	20mシャトルラン(回)	区	18.2	28.1	35.6	43.2	50.2	57.2	66.8	82.1	88.2
		都	17.7	27.6	36.0	44.4	51.3	59.0	68.7	83.3	91.0
	50m走(秒)	区	11.4	10.5	10.1	9.6	9.3	8.9	8.6	8.0	7.6
		都	11.4	10.5	10.0	9.6	9.2	8.8	8.6	7.9	7.5
立ち幅とび(cm)	区	113.7	125.1	134.8	143.4	151.5	163.9	177.5	192.7	206.4	
	都	112.5	124.1	134.7	143.8	152.4	163.7	178.8	195.4	209.6	
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	7.8	11.0	14.1	17.8	21.1	24.9	16.8	19.7	22.6	
	都	7.6	11.0	14.7	18.1	21.4	25.0	17.6	20.4	23.0	
体力合計点(点)	区	30.2	37.6	43.3	49.1	54.2	60.0	32.0	40.0	47.2	
	都	29.8	37.4	43.6	49.5	54.6	60.3	33.1	41.2	48.2	

		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	
女 子	身長(cm)	区	115.7	121.9	127.4	133.4	140.2	146.9	152.3	155.2	156.7
		都	116.0	121.9	127.6	133.6	140.3	147.0	152.4	155.4	157.0
	体重(kg)	区	20.6	23.4	26.1	29.5	33.8	38.6	43.3	46.7	49.5
		都	20.7	23.2	26.0	29.3	33.5	38.4	43.0	46.5	49.1
	握力(kg)	区	8.5	10.3	12.0	13.9	16.5	19.6	21.8	23.5	24.7
		都	8.4	10.2	11.9	13.8	16.2	19.2	21.5	23.6	24.8
	上体起こし(回)	区	11.0	13.6	15.7	17.8	19.2	20.7	21.9	24.2	25.7
		都	10.9	13.7	15.7	17.9	19.4	20.8	22.0	24.3	25.3
	長座体前屈(cm)	区	28.3	30.5	32.9	35.2	38.4	41.3	42.5	44.1	46.5
		都	28.5	30.8	33.3	35.6	38.2	41.2	43.1	45.2	47.0
	反復横とび(点)	区	25.9	29.4	32.9	37.4	40.5	43.3	46.3	46.7	47.6
		都	25.9	29.6	32.8	37.0	40.5	43.3	46.2	47.4	48.0
	選択種目 持久走(秒)	区							307.9	292.5	295.0
		都							302.7	286.1	288.4
	20mシャトルラン(回)	区	14.6	21.6	27.1	32.9	40.0	45.5	51.5	56.4	57.2
		都	14.5	20.9	26.6	33.6	40.4	46.4	52.0	58.5	58.4
	50m走(秒)	区	11.8	10.9	10.4	9.9	9.5	9.2	9.0	8.8	8.8
		都	11.8	10.9	10.3	9.9	9.5	9.1	9.0	8.8	8.7
立ち幅とび(cm)	区	104.3	116.3	126.8	135.6	146.0	155.6	161.9	165.5	167.4	
	都	104.7	115.9	126.6	136.5	146.0	155.6	165.3	169.8	171.5	
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	5.3	7.0	8.6	10.7	12.6	14.4	10.5	11.7	12.6	
	都	5.2	7.0	8.9	10.9	12.9	14.8	11.2	12.6	13.5	
体力合計点(点)	区	29.7	37.7	43.8	50.1	55.9	61.4	43.5	47.7	50.2	
	都	29.7	37.5	44.0	50.4	56.2	61.7	44.6	49.6	51.8	

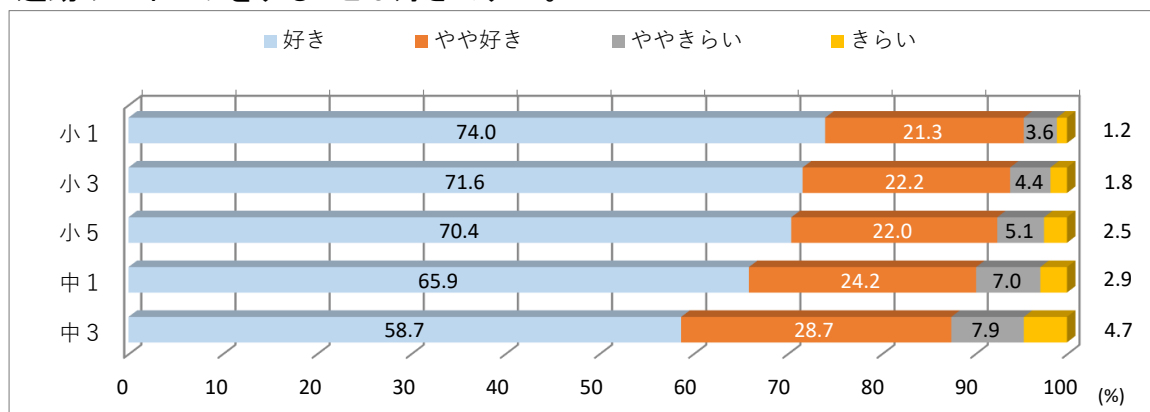
小学校では、握力が男女共に全学年で、都の平均を0.1～0.4kg上回っている。特に、第5学年では男女共に0.3kg、第6学年では男女共に0.4kg上回っている。体力合計点は、第1・2学年の男子、第2学年の女子で都の平均を上回っており、第1学年の女子で都の平均と同程度である。

中学校では、50m走が第1学年の男女、第2学年の女子で都の平均と同程度であり、その他も差が0.1秒となっている。体力合計点は、男子で1.0～1.2点、女子で1.1～1.9点、都の平均をそれぞれ下回っている。

### 3 生活・運動習慣等の実態に関する調査結果(運動に対する意識)

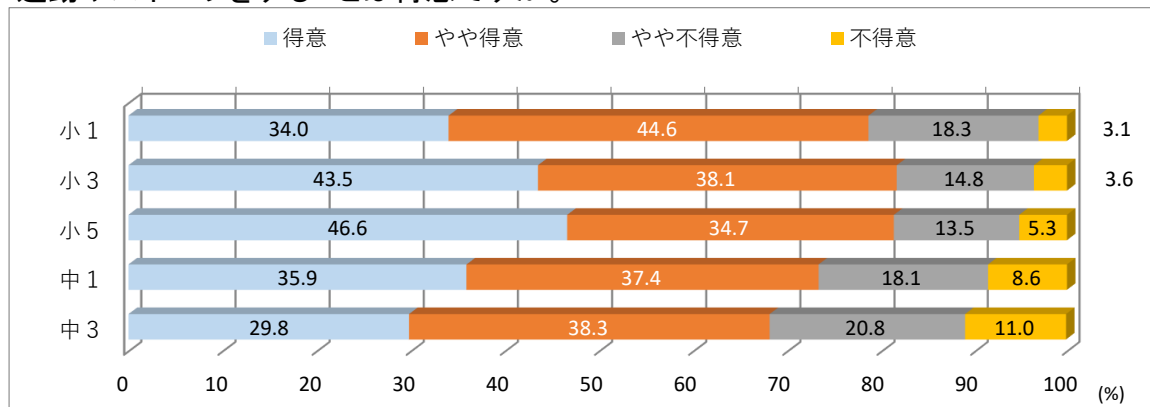
#### (1) 男子(区内児童・生徒の状況)

##### ① 運動やスポーツをすることは好きですか。



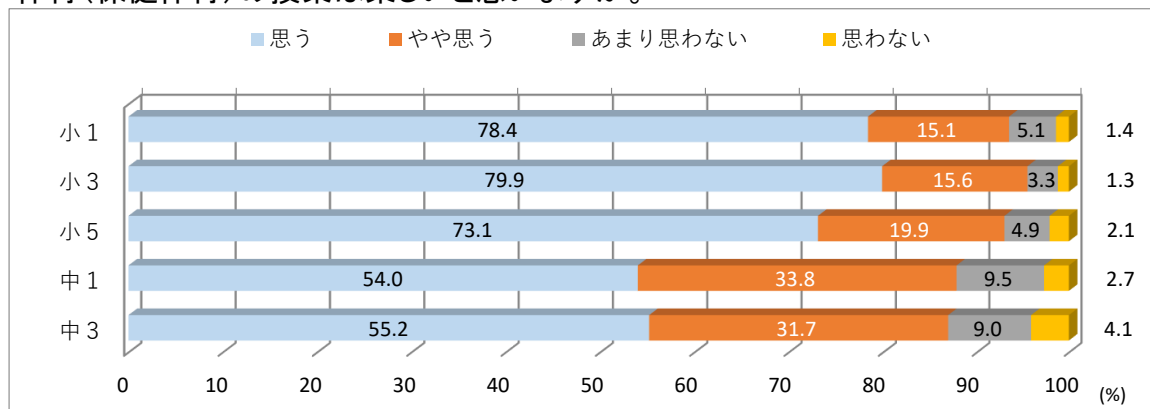
全学年で肯定的な回答の割合が8割を上回っているが、学年が上がるにつれて運動を好まない児童・生徒が増加する傾向にある。運動やスポーツに親しむ機会を積極的に設け、運動意欲の向上につなげていく必要がある。

##### ② 運動やスポーツをすることは得意ですか。



①「運動やスポーツをすることは好きですか。」という問いの肯定的な回答に比べて、どの学年でも肯定的な回答の割合が小さくなっている。特に小学校高学年以降は、運動やスポーツをすることについて自信をもてない児童・生徒が増加する傾向にある。指導者が肯定的な評価を重ねていくとともに、児童・生徒一人一人が達成感を味わえるような指導の充実が必要である。

##### ③ 体育(保健体育)の授業は楽しいと思いますか。

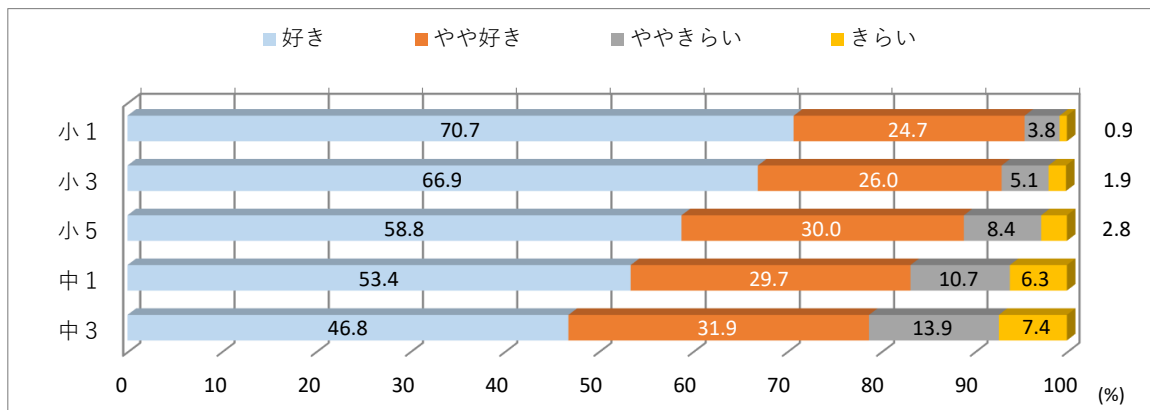


小学校の全学年で9割以上の児童が、中学校の全学年で8割以上の生徒が肯定的な回答を選択した。小学校に比べて、中学校で否定的な回答の割合が大きくなっているため、保健体育科の授業において生徒の運動意欲を高めることを意識した授業改善が必要である。

### 3 生活・運動習慣等の実態に関する調査結果(運動に対する意識)

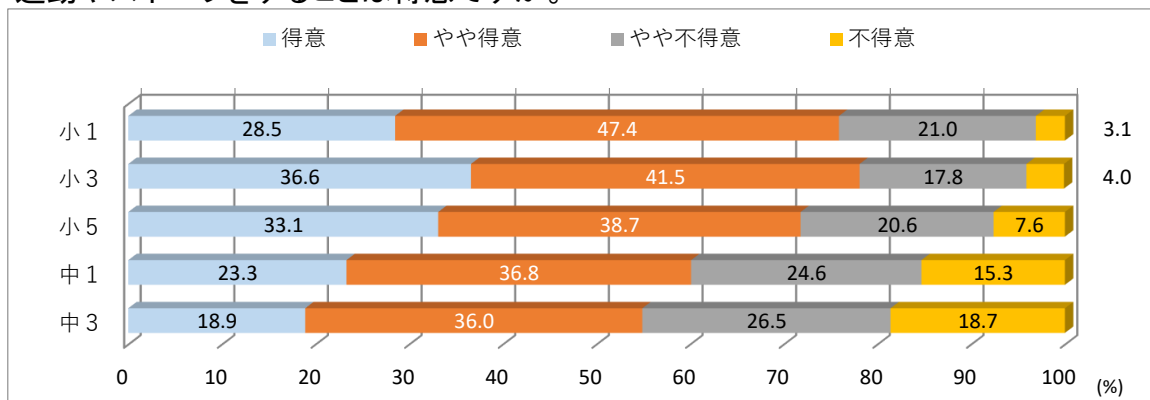
#### (2) 女子(区内児童・生徒の状況)

##### ① 運動やスポーツをすることは好きですか。



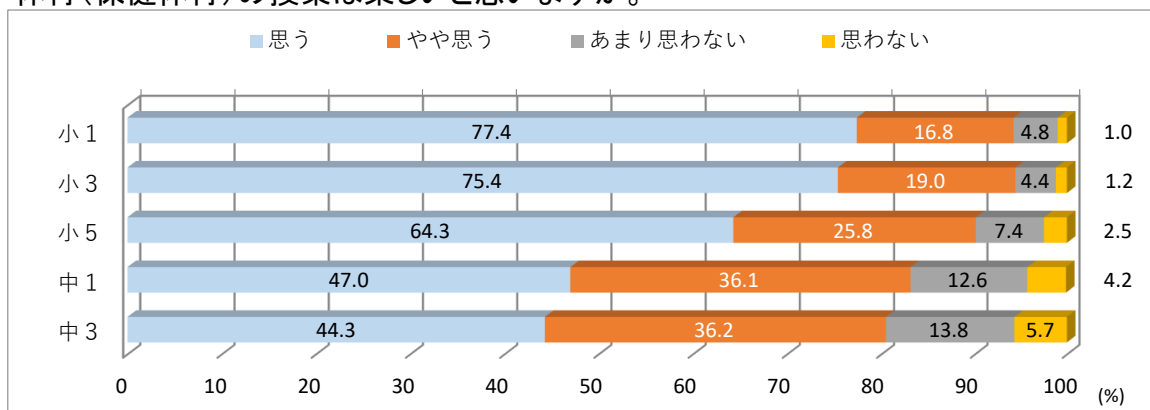
小学校の全学年で8割以上の児童が、中学校の全学年で8割前後の生徒が肯定的な回答を選択した。学年が上がるにつれて運動を好まない児童・生徒が増加する傾向が男子に比べて顕著である。運動やスポーツに親しむ機会を積極的に設け、運動意欲の向上につなげていく必要がある。

##### ② 運動やスポーツをすることは得意ですか。



①「運動やスポーツをすることは好きですか。」という問いの肯定的な回答に比べて、どの学年でも肯定的な回答の割合が小さくなっている。特に小学校高学年以降は、運動やスポーツをすることについて自信をもてない児童・生徒が増加する傾向が男子に比べて顕著である。指導者が肯定的な評価を重ねていくとともに、児童・生徒一人一人が達成感を味わえるような指導の充実が必要である。

##### ③ 体育(保健体育)の授業は楽しいと思いますか。



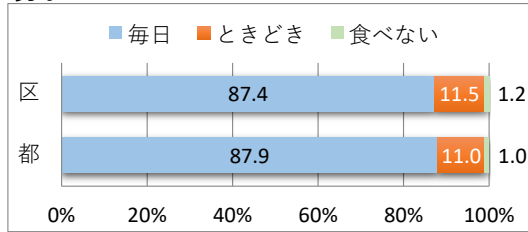
小学校の全学年で9割前後の児童が、中学校の全学年で8割以上の生徒が肯定的な回答を選択したが、小学校第1学年以外の全学年で、否定的な回答の割合が男子よりも大きい。体育科・保健体育科の授業において児童・生徒の運動意欲を高めることを意識した授業改善が必要である。

## 4 生活・運動習慣等の実態に関する調査結果(生活と運動の実態)

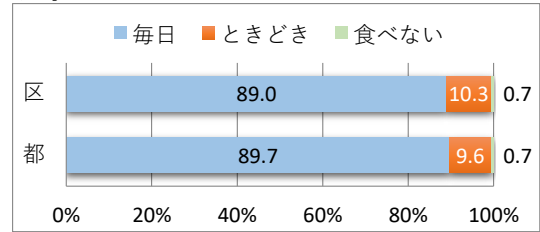
### (1) 小学校第5学年児童(東京都との比較)

#### ① 朝食の有無(%)

男子



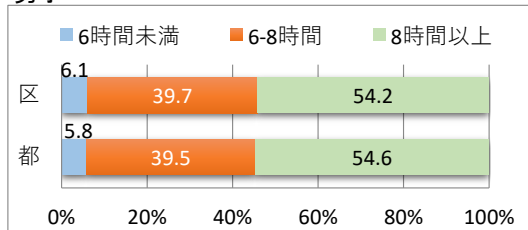
女子



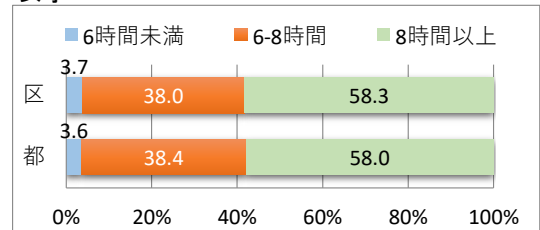
朝食を毎日食べる児童の割合は、男子で0.5ポイント、女子で0.7ポイント、都の平均を下回っている。朝食を食べない児童・ときどき食べる児童及びその保護者に対し、様々な機会を通じて助言していく必要がある。

#### ② 1日の睡眠時間(%)

男子



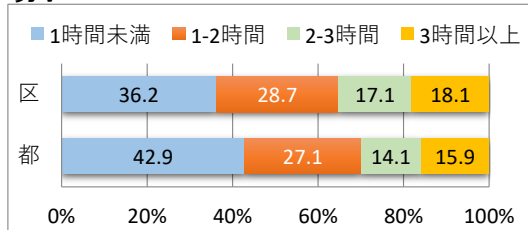
女子



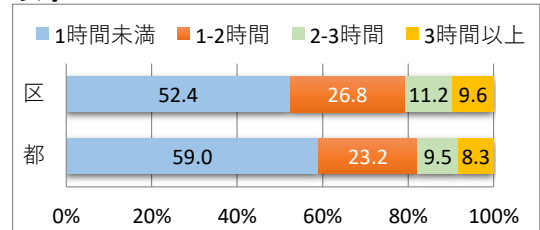
睡眠時間が6時間未満の児童の割合は、男子で0.3ポイント、女子で0.1ポイント、都の平均を上回っている。生活リズムを整えて生活することの大切さについて児童及び保護者に対して繰り返し伝えていく必要がある。

#### ③ 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



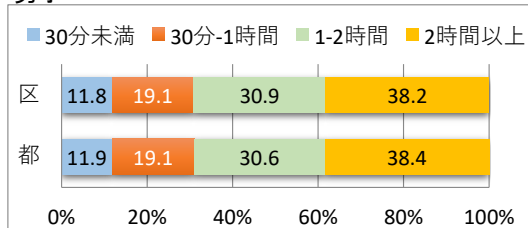
女子



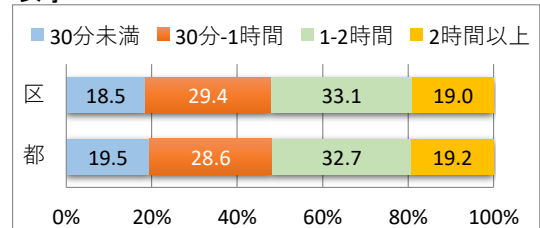
1日の中で携帯電話等を1時間以上使っている児童の割合は、男子で6.8ポイント、女子で6.6ポイント、都の平均を上回っている。使用時間等の約束を決めることなどについて、家庭との連携を一層図っていく必要がある。

#### ④ 1日当たりの運動・スポーツの実施時間(学校の体育の授業を除く)(%)

男子



女子



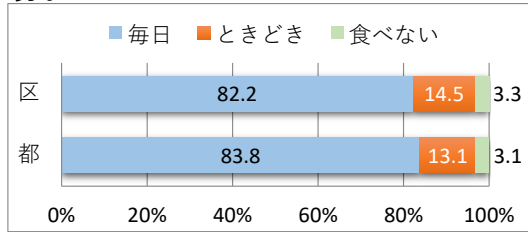
男女共に都とほぼ同様の結果となった。女子は男子に比べると2時間以上運動している児童が2割程度少なく、運動時間に大きな差が見られる。運動遊びなどを活用して、運動習慣の定着を図っていく必要がある。

#### 4 生活・運動習慣等の実態に関する調査結果(生活と運動の実態)

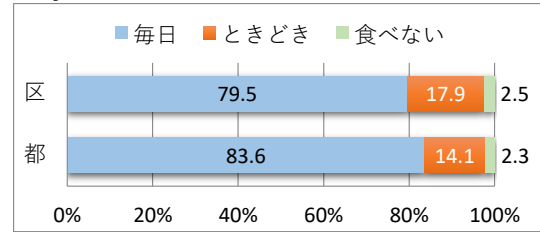
##### (2) 中学校第2学年生徒(東京都との比較)

###### ① 朝食の有無(%)

男子



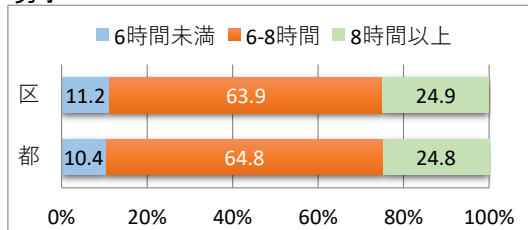
女子



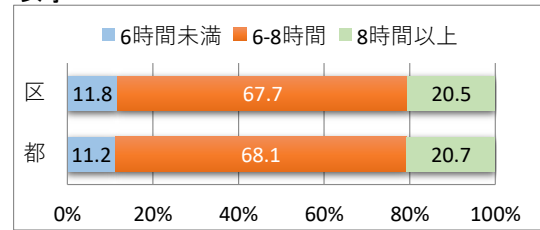
朝食を毎日食べる生徒の割合は、男子で1.6ポイント、女子で4.1ポイント、都の平均を下回っている。朝食を食べない生徒・ときどき食べる生徒及びその保護者に対し、様々な機会を通じて助言していく必要がある。

###### ② 1日の睡眠時間(%)

男子



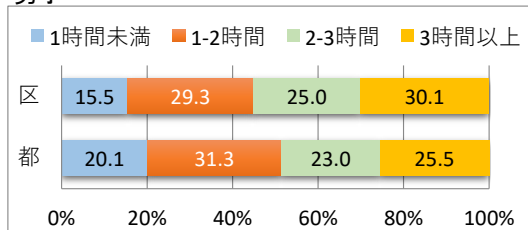
女子



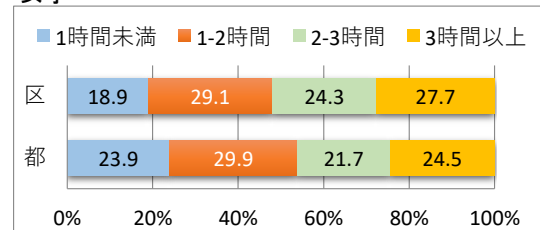
睡眠時間が6時間未満の生徒の割合は、男子で0.8ポイント、女子で0.6ポイント、都の平均を上回っている。生活リズムを整えて生活することの大切さについて生徒及び保護者に対して繰り返し伝えたり、保健分野の授業で理解させたりしていく必要がある。

###### ③ 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



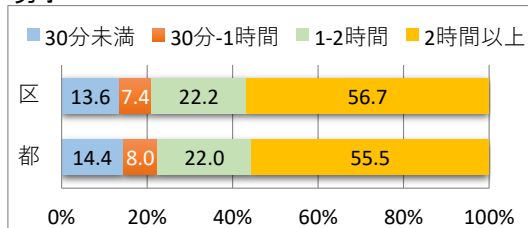
女子



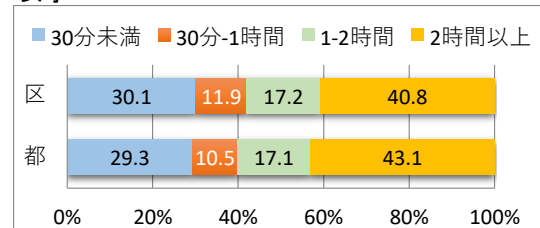
1日の中で携帯電話等を1時間以上使っている生徒の割合は、男子で4.6ポイント、女子で5.0ポイント、都の平均を上回っている。使用時間等の約束を決めることなどについて、家庭との連携を一層図っていく必要がある。

###### ④ 1日当たりの運動・スポーツの実施時間(学校の体育の授業を除く)(%)

男子



女子



1日当たりの運動・スポーツの実施が2時間以上の生徒の割合について、男子は1.2ポイント都を上回っているが、女子は2.3ポイント都を下回っている。日常的に運動する機会を増やし、運動習慣の定着を図っていく必要がある。

## 平成30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回以上10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」の指定
  - ・ 体力向上のための授業や活動を推進する学校を1校指定
  - ・ 研究成果の普及啓発を目的とした研究発表会を実施
- 「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との共催で全校が参加

### 【中学校】

- 保健体育の授業における「補助運動」の実施
  - ・ 授業開始時に5分程度の補助運動を実施
- 「運動特性に応じた補助運動DVD」の活用
  - ・ 平成29年11月作成・配布のDVDを活用して補助運動を充実
- 「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
  - ・ 研究成果の普及啓発を目的とした研究発表会を実施
- 「陸上競技選手権大会」の実施
  - ・ 区中学校教育研究会との共催で全校が参加(選抜された生徒が出場)
- 体力向上に向けた研修会の実施
  - ・ スーパーアクティブスクールや体力向上委員会の取組について理解を深め、各学校で活用していくための研修会を実施