

平成31年度(2019年) 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 令和元年5月～6月

(3) 調査対象

都内公立学校 全児童・生徒

小学校 1,293校 (585,911人) 中学校 644校 (217,347人)

江戸川区内公立学校 全児童・生徒

小学校 70校 (34,311人) 中学校 33校 (14,395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、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

学校に対する質問紙調査

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
身長(cm)	H31	116.8	122.6	128.6	133.7	139.2	145.5	153.2	160.4	165.8
	H30	116.7	122.8	128.3	133.9	139.2	145.4	152.8	160.2	165.8
体重(kg)	H31	21.2	23.7	26.8	30.1	33.6	38.3	43.6	48.5	53.6
	H30	21.1	23.8	26.6	30.1	33.4	38.1	43.3	48.3	53.4
握力(kg)	H31	9.2	10.7	12.7	14.4	16.6	19.5	23.3	28.4	33.1
	H30	9.2	10.9	12.9	14.8	16.9	19.8	23.5	28.5	33.7
上体起こし(回)	H31	11.2	14.1	16.2	18.2	19.7	21.9	24.2	27.1	29.1
	H30	11.6	14.2	16.1	18.1	19.8	22.0	24.1	27.1	29.7
長座体前屈(cm)	H31	25.1	27.3	29.3	30.9	33.0	35.5	37.0	41.1	44.2
	H30	25.6	27.6	29.7	31.0	33.8	36.0	37.5	40.7	45.3
反復横とび(点)	H31	26.8	30.8	34.2	37.8	42.2	45.1	49.0	52.1	54.6
	H30	27.2	30.9	34.5	39.0	42.2	45.4	49.0	52.0	55.0
選択種目 持久走(秒)	H31	△						441.9	396.5	388.4
	H30	△						439.2	395.6	381.1
20mシャトルラン(回)	H31	17.4	26.9	33.8	41.5	48.3	55.6	64.6	78.2	84.3
	H30	18.2	28.1	35.6	43.2	50.2	57.2	66.8	82.1	88.2
50m走(秒)	H31	11.5	10.6	10.1	9.7	9.3	9.0	8.6	8.0	7.6
	H30	11.4	10.5	10.1	9.6	9.3	8.9	8.6	8.0	7.6
立ち幅とび(cm)	H31	113.4	124.6	135.8	143.4	152.5	162.3	175.8	192.0	205.6
	H30	113.7	125.1	134.8	143.4	151.5	163.9	177.5	192.7	206.4
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	H31	7.6	10.9	14.3	17.2	20.4	24.2	17.0	19.6	22.3
	H30	7.8	11.0	14.1	17.8	21.1	24.9	16.8	19.7	22.6
体力合計点(点)	H31	29.6	37.2	43.1	48.3	53.7	59.2	31.8	40.0	46.2
	H30	30.2	37.6	43.3	49.1	54.2	60.0	32.0	40.0	47.2

		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)	H31	115.7	121.5	127.8	133.5	140.2	147.0	152.2	155.4	156.8
	H30	115.7	121.9	127.4	133.4	140.2	146.9	152.3	155.2	156.7
体重(kg)	H31	20.7	23.1	26.4	29.5	33.9	38.8	43.4	46.9	49.5
	H30	20.6	23.4	26.1	29.5	33.8	38.6	43.3	46.7	49.5
握力(kg)	H31	8.6	10.1	12.0	13.7	16.3	19.3	21.3	23.6	24.4
	H30	8.5	10.3	12.0	13.9	16.5	19.6	21.8	23.5	24.7
上体起こし(回)	H31	11.2	13.7	15.6	18.1	19.2	20.6	21.6	24.3	25.0
	H30	11.0	13.6	15.7	17.8	19.2	20.7	21.9	24.2	25.7
長座体前屈(cm)	H31	27.7	30.1	32.9	35.0	37.7	41.3	42.0	45.0	46.1
	H30	28.3	30.5	32.9	35.2	38.4	41.3	42.5	44.1	46.5
反復横とび(点)	H31	25.9	29.2	32.4	36.6	40.3	43.0	45.6	47.1	47.2
	H30	25.9	29.4	32.9	37.4	40.5	43.3	46.3	46.7	47.6
選択種目 持久走(秒)	H31	△						309.1	290.5	296.0
	H30	△						307.9	292.5	295.0
20mシャトルラン(回)	H31	14.6	20.6	25.5	32.4	38.7	44.6	49.6	55.5	53.3
	H30	14.6	21.6	27.1	32.9	40.0	45.5	51.5	56.4	57.2
50m走(秒)	H31	11.8	10.9	10.4	9.9	9.6	9.2	9.1	8.8	8.8
	H30	11.8	10.9	10.4	9.9	9.5	9.2	9.0	8.8	8.8
立ち幅とび(cm)	H31	105.3	115.9	127.2	137.0	146.3	154.7	161.8	166.2	165.9
	H30	104.3	116.3	126.8	135.6	146.0	155.6	161.9	165.5	167.4
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	H31	5.3	6.8	8.7	10.5	12.5	14.0	10.5	12.1	12.7
	H30	5.3	7.0	8.6	10.7	12.6	14.4	10.5	11.7	12.6
体力合計点(点)	H31	29.7	37.1	43.4	49.8	55.5	60.8	42.8	48.7	49.5
	H30	29.7	37.7	43.8	50.1	55.9	61.4	43.5	47.7	50.2

身長、体重及び体力合計点を含む全204項目のうち、50項目(24.5%)が昨年度を上回っており、34項目(16.7%)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を合わせると、84項目(41.1%)である。

男女別では、男子は21項目(20.6%)、女子は29項目(28.4%)が昨年度を上回っている。

校種別では、小学校は28項目(21.2%)、中学校は22項目(30.6%)が昨年度を上回っている。

昨年度と比較すると、中学校2年生女子が20mシャトルラン以外は、全ての項目で上回っている。小学校、中学校共に、50m走は昨年度と同程度の記録であったが、20mシャトルランでは、小学校男子は平均1.5回、中学校男子は平均3.3回下回っている。

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
身長(cm)	区	116.8	122.6	128.6	133.7	139.2	145.5	153.2	160.4	165.8
	都	116.9	122.9	128.6	133.9	139.3	145.4	153.3	160.6	166.1
体重(kg)	区	21.2	23.7	26.8	30.1	33.6	38.3	43.6	48.5	53.6
	都	21.1	23.7	26.7	30.0	33.5	37.9	43.3	48.3	53.3
握力(kg)	区	9.2	10.7	12.7	14.4	16.6	19.5	23.3	28.4	33.1
	都	9.0	10.7	12.6	14.4	16.5	19.2	23.3	28.5	33.4
上体起こし(回)	区	11.2	14.1	16.2	18.2	19.7	21.9	24.2	27.1	29.1
	都	11.2	14.1	16.4	18.4	20.1	21.9	24.1	27.0	29.4
長座体前屈(cm)	区	25.1	27.3	29.3	30.9	33.0	35.5	37.0	41.1	44.2
	都	25.7	27.4	29.4	31.4	33.5	35.6	38.5	42.4	45.8
反復横とび(点)	区	26.8	30.8	34.2	37.8	42.2	45.1	49.0	52.1	54.6
	都	26.6	30.5	34.1	38.2	41.9	45.0	49.2	52.4	55.1
選択種目 持久走(秒)	区	/						441.9	396.5	388.4
	都	/						433.5	390.1	377.6
20mシャトルラン(回)	区	17.4	26.9	33.8	41.5	48.3	55.6	64.6	78.2	84.3
	都	17.0	26.7	35.0	42.7	49.6	56.7	67.4	80.8	89.1
50m走(秒)	区	11.5	10.6	10.1	9.7	9.3	9.0	8.6	8.0	7.6
	都	11.5	10.5	10.0	9.6	9.2	8.9	8.6	8.0	7.6
立ち幅とび(cm)	区	113.4	124.6	135.8	143.4	152.5	162.3	175.8	192.0	205.6
	都	112.2	123.6	134.0	142.8	151.9	162.3	178.6	194.8	209.5
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	7.6	10.9	14.3	17.2	20.4	24.2	17.0	19.6	22.3
	都	7.5	10.9	14.4	17.8	21.0	24.4	17.4	20.4	22.9
体力合計点(点)	区	29.6	37.2	43.1	48.3	53.7	59.2	31.8	40.0	46.2
	都	29.4	37.0	43.2	48.9	54.2	59.6	32.7	40.9	47.8

		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	115.7	121.5	127.8	133.5	140.2	147.0	152.2	155.4	156.8
	都	115.8	121.8	127.7	133.6	140.3	147.0	152.4	155.4	157.0
体重(kg)	区	20.7	23.1	26.4	29.5	33.9	38.8	43.4	46.9	49.5
	都	20.7	23.2	26.1	29.4	33.6	38.5	43.1	46.6	49.2
握力(kg)	区	8.6	10.1	12.0	13.7	16.3	19.3	21.3	23.6	24.4
	都	8.4	10.1	11.9	13.7	16.1	19.1	21.5	23.6	24.8
上体起こし(回)	区	11.2	13.7	15.6	18.1	19.2	20.6	21.6	24.3	25.0
	都	10.9	13.7	15.8	17.9	19.3	20.6	21.9	24.1	25.3
長座体前屈(cm)	区	27.7	30.1	32.9	35.0	37.7	41.3	42.0	45.0	46.1
	都	28.2	30.5	33.1	35.5	38.2	41.1	43.0	45.4	47.2
反復横とび(点)	区	25.9	29.2	32.4	36.6	40.3	43.0	45.6	47.1	47.2
	都	25.6	29.2	32.3	36.6	40.3	43.0	46.2	47.5	48.1
選択種目 持久走(秒)	区	/						309.1	290.5	296.0
	都	/						306.8	288.9	289.9
20mシャトルラン(回)	区	14.6	20.6	25.5	32.4	38.7	44.6	49.6	55.5	53.3
	都	14.0	20.3	25.8	32.4	39.2	44.9	51.4	57.5	57.3
50m走(秒)	区	11.8	10.9	10.4	9.9	9.6	9.2	9.1	8.8	8.8
	都	11.8	10.9	10.4	9.9	9.5	9.1	9.1	8.8	8.7
立ち幅とび(cm)	区	105.3	115.9	127.2	137.0	146.3	154.7	161.8	166.2	165.9
	都	104.5	115.8	126.2	135.9	145.8	154.4	165.1	169.8	171.4
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	5.3	6.8	8.7	10.5	12.5	14.0	10.5	12.1	12.7
	都	5.2	6.9	8.8	10.8	12.8	14.6	11.1	12.6	13.5
体力合計点(点)	区	29.7	37.1	43.4	49.8	55.5	60.8	42.8	48.7	49.5
	都	29.3	37.2	43.6	50.0	55.9	61.1	44.2	49.6	51.7

小学校では、握力と立ち幅とびが、男女共に全学年で、都の平均と同程度もしくは上回っている。特に、女子は立ち幅とびが平均0.63cm上回っている。男子も、都より平均を0.87cm上回っている。また、反復横とびが、男女共に、都の平均と同程度もしくは上回っている学年が多い。

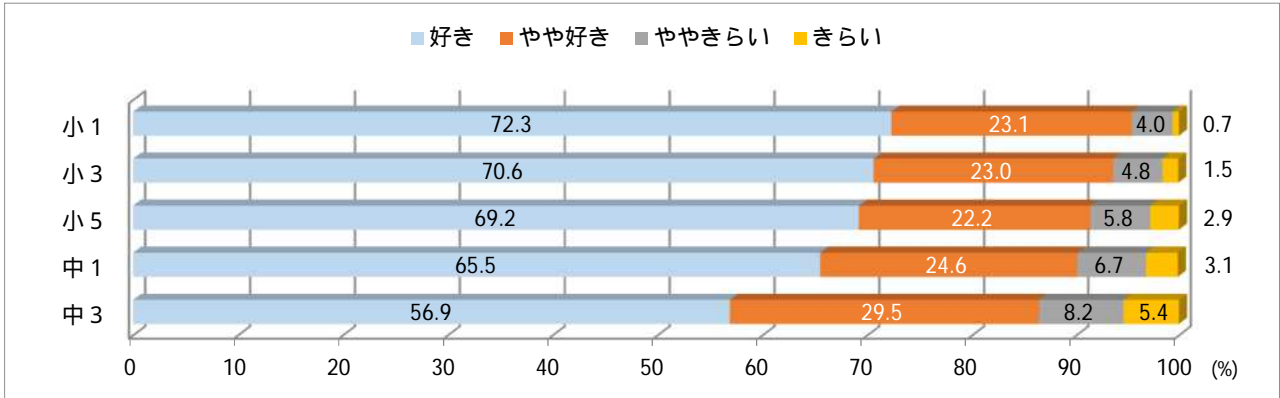
中学校では、50m走が全学年男子と第1、2学年の女子で、都の平均と同程度である。

小学校、中学校共に、長座体前屈が、都より男子は平均0.59cm、女子は平均0.49cm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)

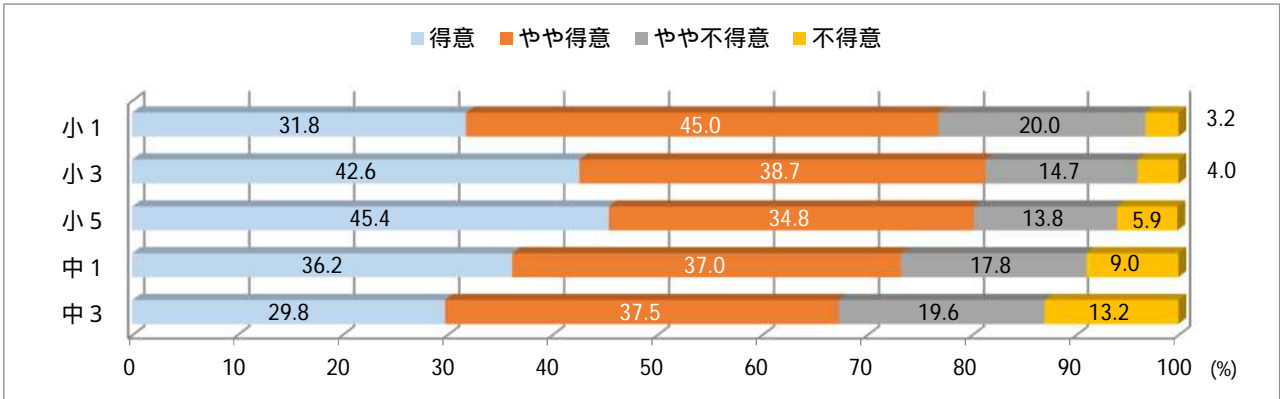
(1) 男子(区内児童・生徒の状況)

運動やスポーツをすることは好きですか。



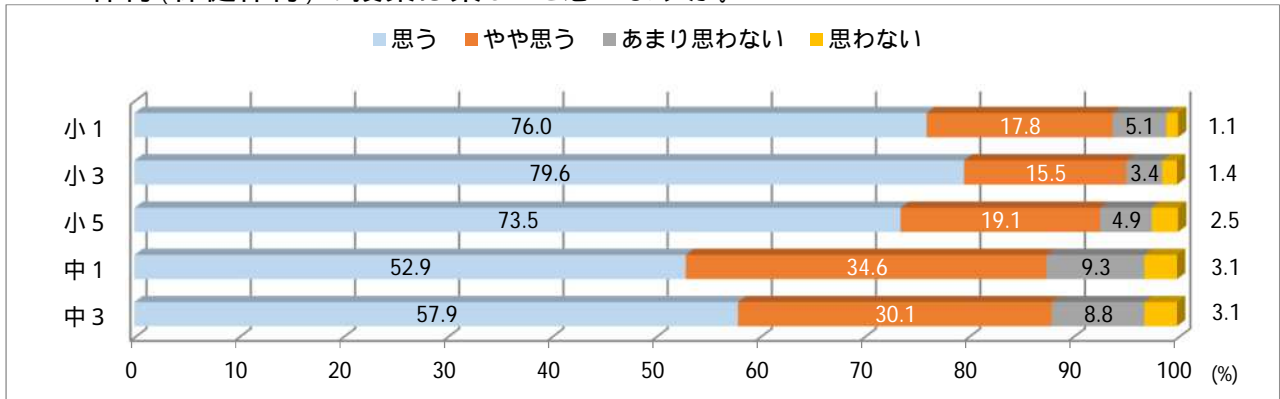
小学校1年生から中学校1年生までは、肯定的な回答の割合が9割を越えているが、学年が上がるにつれて運動を好まない児童・生徒が増加する傾向にある。小学校では、日常的に運動に親しめる場の工夫や体育の授業における他者と関わる場面の設定の工夫、中学校ではレクリエーションを主とした部活動やゲーム性のある活動の実施等、運動の楽しさを味わわせていく工夫が必要である。

運動やスポーツをすることは得意ですか。



の質問「運動やスポーツをすることは好きですか」に対する回答と比較すると、どの学年でも肯定的な回答の割合が低くなっている。特に中学校では、運動やスポーツをすることについて苦手意識をもつ生徒が増加する傾向にある。指導者が個々の成長や努力を認め、スモールステップの中で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を行っていくことが必要である。

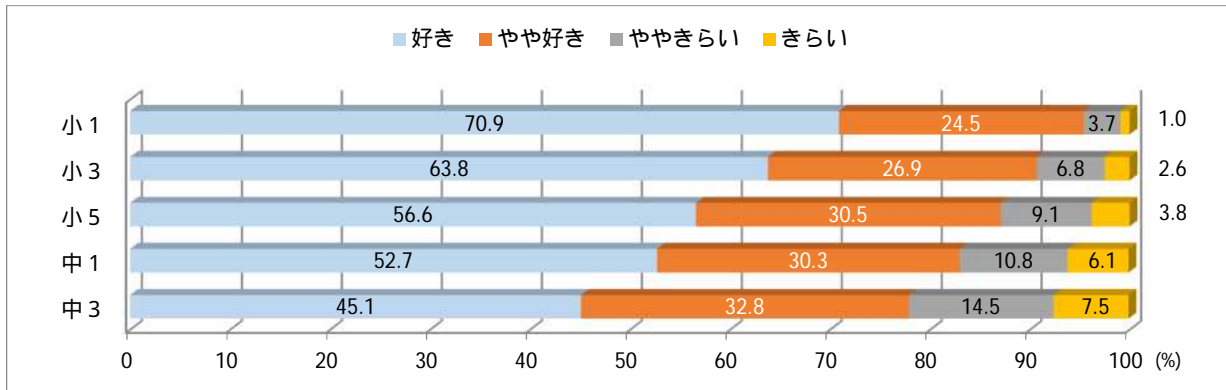
体育(保健体育)の授業は楽しいと思いますか。



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している。中学校3年生では、昨年度よりも肯定的な回答が1.1%増加している。引き続き、児童・生徒の運動意欲を高めるため、個人やグループによる目標の設定及び課題解決型の指導の工夫が必要である。

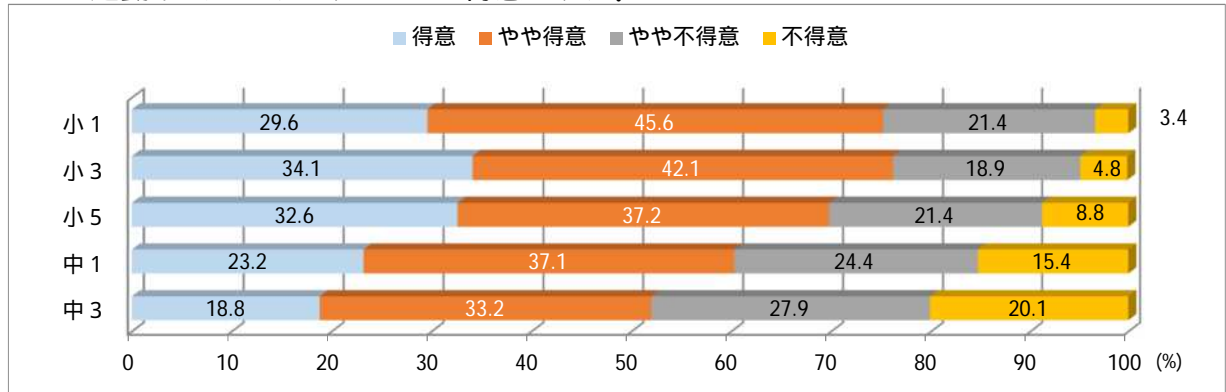
(2) 女子(区内児童・生徒の状況)

運動やスポーツをすることは好きですか。



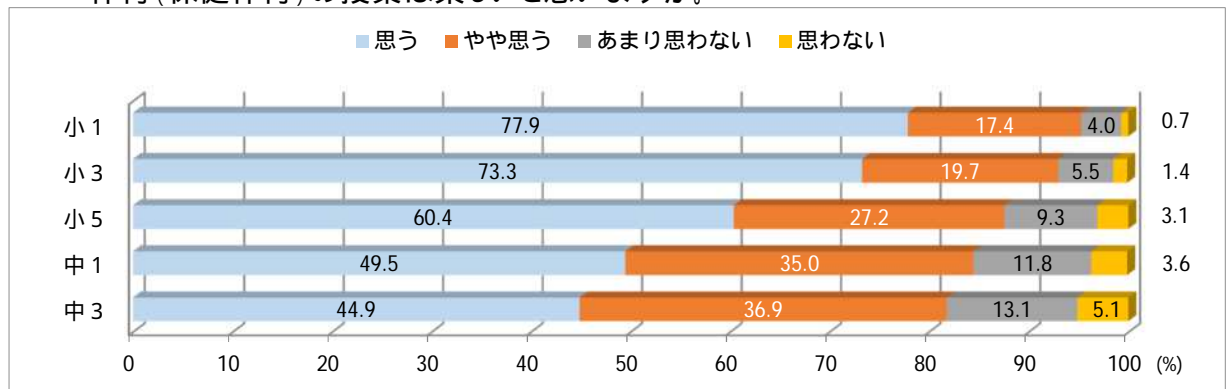
学年が上がるにつれて運動を好まない児童・生徒が増加し、その傾向は男子に比べて顕著である。小学校では、休み時間等に少人数でも実施可能な遊びを提案したり、体育の授業において、体づくり運動や、勝敗にとられない運動を充実させたりする等、運動の楽しさを味わわせていく工夫が必要である。中学校では、保健体育科の授業において、自分たちで試合のルールやダンス等の表現方法を考えさせる等、生徒が主体的に運動に取り組もうとする態度を育成していく必要がある。

運動やスポーツをすることは得意ですか。



小学校高学年から中学校においては、肯定的な回答の割合が低くなり、中学校3年生では約半数となる。運動やスポーツをすることについて苦手意識をもつ児童・生徒が増加し、その傾向は男子と比べて顕著であり、中学校3年生では約15%上回っている。指導者が個々の成長や努力を認め、スモールステップの中で肯定的な評価を重ねていくとともに、仲間同士で教え合い、話し合う場の設定を工夫していくことが必要である。

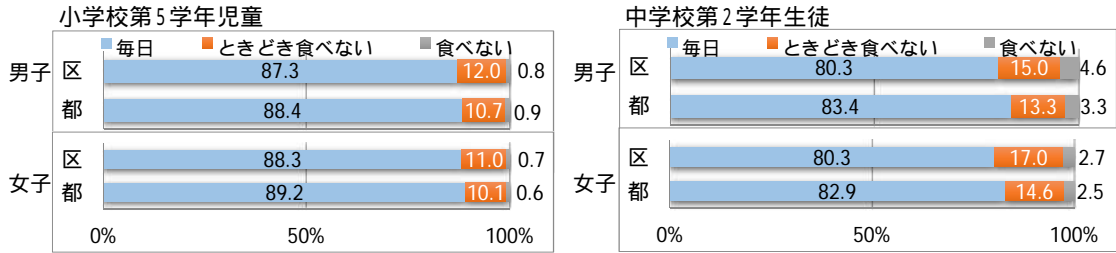
体育(保健体育)の授業は楽しいと思いますか。



小学校3年生までは9割以上の児童が、小学校高学年から中学校においては8割以上の児童・生徒が、肯定的な回答をしている。の質問に比べると、男子の回答との割合の差は少ない。また、昨年度の結果と比較すると、中学校では、肯定的な回答の割合が増加している。引き続き、保健体育科の授業において生徒の運動意欲を高めるため、個人やグループによる目標の設定及び課題解決型の指導の工夫が必要である。

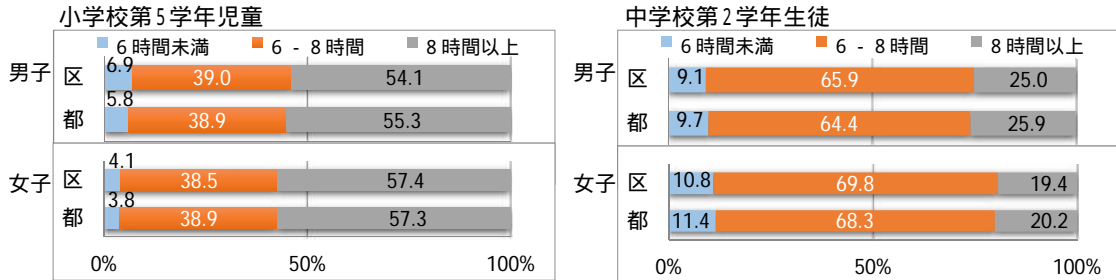
4 生活・運動習慣等の実態に関する調査結果(生活と運動の実態)...東京都との比較

朝食の有無(%)



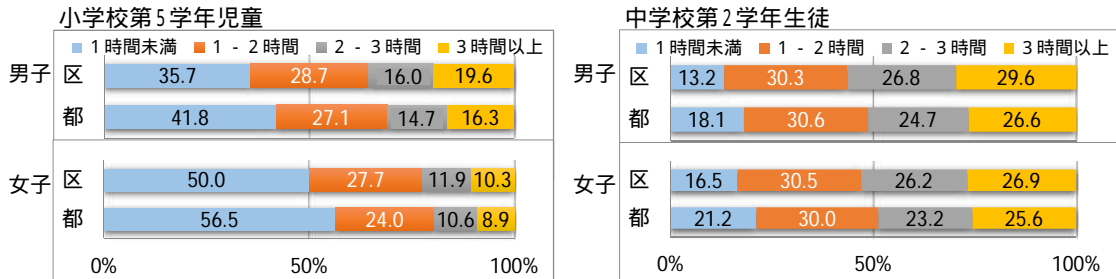
朝食を毎日食べる児童・生徒の割合は、男女の差はほとんど見られないが、校種別で見ると、小学校では男女平均1.0%、中学校では男女平均3.1%、都の平均を下回っている。朝食を食べないことが毎日の生活や成長に影響を及ぼすことを、食育の視点を含めた全教育活動を通じて指導していく必要がある。

1日の睡眠時間(%)



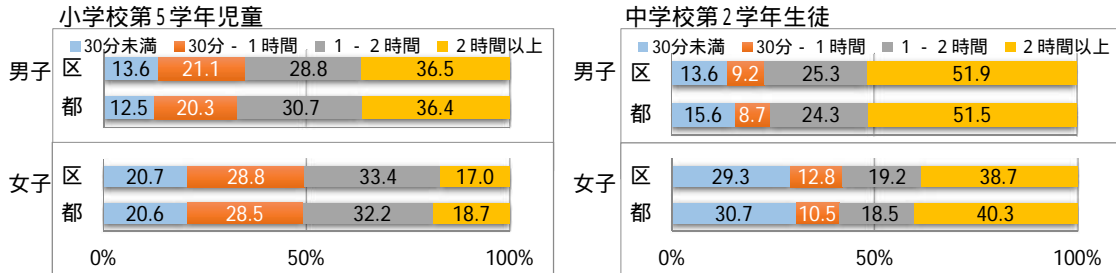
睡眠時間が6時間未満の児童の割合は、男女平均0.7%、都の平均を上回っている。中学校では6時間未満の生徒の割合は、男女共に、都の平均よりも下回っているが、8時間以上睡眠をとっている生徒は、男女平均0.85%、都の平均を下回っている。また、中学生になると、男子よりも女子の方が睡眠時間が短い傾向が見られる。睡眠時間が心や体の健康と深く関係していることを丁寧に指導していく必要がある。

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(%)



1日の中で携帯電話等を1時間以上使っている児童・生徒の割合は、小学校では男女平均6.3%、中学校では男女ともに4.8%、都の平均を上回っている。中学校になると、3時間以上使用している生徒の割合が全体の4分の1以上を占める。使用時間等のルールを決め、学校内で共有し合う時間を設ける等、ルールを定着させる方法について検討していく必要がある。

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)(%)



1日の運動時間が30分未満の児童・生徒の割合は、小学校が男女平均0.6%、都の平均を上回っているが、中学校では男女平均1.7%下回っている。男女差で見ると、小学校では、2時間以上運動している女子の割合が、男子の約半数となっている。中学校では、運動時間30分未満の女子の割合が男子の2倍以上となっており、運動時間に大きな差が見られる。小学校段階から、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。

平成31年度（2019年）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、体力向上委員会が中心となって、研究授業及び協議会を実施

「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、授業時の補助運動を充実

「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

- ・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

レクリエーション部活動の実施

- ・レクリエーションを主体とした部活動（ヨガ体験等）を1校で試行実施