

# 平成29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29年5月～6月

### (3) 調査対象

都内公立学校 全児童・生徒  
小学校 1,282校 (571,599人) 中学校 619校 (219,656人)

江戸川区内公立学校 全児童・生徒  
小学校 71校 (34,741人) 中学校 33校 (15,873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29年12月27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
身長 (cm)	H29	116.7	122.7	128.4	133.8	139.2	145.0	152.9	160.5	165.9
	H28	116.6	122.7	128.4	133.8	138.9	145.0	153.1	160.4	166.1
体重 (kg)	H29	21.2	23.6	26.7	30.0	33.5	37.7	43.4	48.4	53.4
	H28	21.0	23.7	26.6	30.0	33.2	38.0	43.5	48.2	53.5
握力 (kg)	H29	9.3	10.9	12.8	14.8	16.9	19.8	22.9	28.3	33.7
	H28	9.2	11.0	12.8	14.7	16.8	19.7	23.0	28.4	33.5
上体起こし(回)	H29	11.2	14.2	15.9	18.2	19.9	22.2	24.0	27.8	29.8
	H28	10.9	13.4	16.1	17.9	19.5	21.5	24.3	27.2	29.9
長座体前屈 (cm)	H29	25.7	27.3	29.3	31.2	33.7	36.3	36.5	40.6	43.9
	H28	25.1	26.6	29.1	30.7	33.7	35.6	36.6	40.3	43.6
反復横とび(点)	H29	26.7	30.2	33.8	38.5	42.0	44.8	48.5	51.8	54.7
	H28	26.4	30.5	34.0	37.6	41.6	44.7	49.2	51.9	55.2
選択種目 持久走(秒)	H29							436.1	391.8	380.7
	H28							430.7	389.6	377.5
20mシャトルラン(回)	H29	17.3	27.1	34.5	42.5	50.5	57.0	67.3	78.6	88.5
	H28	17.1	25.9	34.4	43.0	49.4	57.0	66.5	79.3	89.6
50m走(秒)	H29	11.5	10.6	10.0	9.6	9.3	8.9	8.6	8.0	7.6
	H28	11.5	10.5	10.1	9.6	9.3	8.9	8.6	8.0	7.6
立ち幅とび(cm)	H29	111.9	122.8	133.8	142.4	151.6	162.4	173.9	191.2	206.2
	H28	111.1	123.4	132.1	141.5	151.0	160.3	174.3	190.9	207.4
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	H29	7.9	10.9	14.5	18.1	21.6	25.0	16.9	19.7	22.2
	H28	7.6	10.9	14.4	17.9	21.3	24.6	17.1	19.5	22.3
体力合計点(点)	H29	29.7	36.9	43.0	48.8	54.4	60.0	31.4	39.7	46.6
	H28	29.0	36.6	42.8	48.5	53.9	59.2	31.7	39.7	46.8

		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)	H29	115.9	121.5	127.3	133.5	140.1	146.9	152.2	155.2	156.6
	H28	115.6	121.6	127.5	133.4	140.2	146.8	152.1	155.1	156.9
体重 (kg)	H29	20.9	23.1	26.0	29.4	33.5	38.6	43.2	46.9	49.5
	H28	20.6	23.2	26.0	29.2	33.6	38.5	43.6	46.9	49.9
握力 (kg)	H29	8.8	10.2	12.0	13.9	16.5	19.7	21.0	23.2	24.5
	H28	8.6	10.3	12.1	13.9	16.6	19.5	21.0	23.1	24.6
上体起こし(回)	H29	10.7	13.6	15.6	17.7	19.2	20.5	21.6	24.6	24.6
	H28	10.5	13.2	15.6	17.4	18.7	19.8	21.5	23.4	24.4
長座体前屈 (cm)	H29	28.2	30.5	32.3	35.1	38.0	41.4	41.6	43.6	45.2
	H28	27.5	29.8	32.5	34.9	38.0	40.5	41.6	43.8	45.2
反復横とび(点)	H29	25.7	29.1	32.2	36.6	40.3	42.7	45.4	46.9	46.4
	H28	25.4	29.4	32.4	36.2	39.9	42.2	45.4	46.2	46.6
選択種目 持久走(秒)	H29							309.8	290.2	297.3
	H28							310.6	293.5	296.8
20mシャトルラン(回)	H29	14.6	21.2	26.0	32.7	39.8	45.4	50.4	56.1	53.4
	H28	14.0	20.6	26.2	32.7	39.2	43.9	48.5	54.3	49.9
50m走(秒)	H29	11.9	10.9	10.3	9.9	9.5	9.2	9.2	8.9	8.9
	H28	11.9	10.9	10.3	9.9	9.6	9.2	9.1	8.9	8.8
立ち幅とび(cm)	H29	104.2	115.1	126.1	135.6	145.3	154.6	159.2	163.7	164.0
	H28	102.6	116.3	125.1	135.3	145.2	152.5	159.9	162.2	165.7
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	H29	5.5	7.0	9.0	10.7	12.8	14.5	10.3	11.7	12.4
	H28	5.2	7.1	8.7	10.6	12.6	14.0	10.0	11.4	12.3
体力合計点(点)	H29	29.7	37.3	43.5	49.8	56.0	61.3	41.9	47.4	48.2
	H28	28.9	37.2	43.6	49.6	55.5	60.1	41.8	46.4	48.4

全204項目のうち、112項目(54.9%)が昨年度を上回っており、33項目(16.2%)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145項目(71.1%)で、全体的に結果は向上している。  
 男女別では、男子は53項目(52.0%)、女子は59項目(57.8%)が昨年度を上回っている。  
 校種別では、小学校は85項目(64.4%)、中学校は27項目(37.5%)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	122.7	128.4	133.8	139.2	145.0	152.9	160.5	165.9
		都	116.8	122.8	128.5	133.8	139.2	145.3	153.2	160.6	166.1
	体重(kg)	区	21.2	23.6	26.7	30.0	33.5	37.7	43.4	48.4	53.4
		都	21.1	23.6	26.6	29.8	33.2	37.7	43.1	48.1	53.2
	握力(kg)	区	9.3	10.9	12.8	14.8	16.9	19.8	22.9	28.3	33.7
		都	9.1	10.8	12.7	14.6	16.6	19.4	23.4	28.6	33.7
	上体起こし(回)	区	11.2	14.2	15.9	18.2	19.9	22.2	24.0	27.8	29.8
		都	11.3	14.1	16.3	18.4	20.3	22.1	24.2	27.6	29.8
	長座体前屈(cm)	区	25.7	27.3	29.3	31.2	33.7	36.3	36.5	40.6	43.9
		都	25.8	27.5	29.5	31.3	33.5	35.9	38.1	42.2	45.6
	反復横とび(点)	区	26.7	30.2	33.8	38.5	42.0	44.8	48.5	51.8	54.7
		都	26.6	30.6	34.3	38.4	42.1	45.3	49.2	52.4	55.0
	選択種目 持久走(秒)	区							436.1	391.8	380.7
		都							425.9	385.4	374.1
	20mシャトルラン(回)	区	17.3	27.1	34.5	42.5	50.5	57.0	67.3	78.6	88.5
		都	17.4	27.3	35.8	44.0	51.7	59.1	69.4	83.2	90.7
	50m走(秒)	区	11.5	10.6	10.0	9.6	9.3	8.9	8.6	8.0	7.6
		都	11.5	10.5	10.0	9.6	9.2	8.8	8.5	7.9	7.6
	立ち幅とび(cm)	区	111.9	122.8	133.8	142.4	151.6	162.4	173.9	191.2	206.2
都		111.7	123.4	133.9	142.6	151.7	162.2	177.4	194.2	208.6	
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	7.9	10.9	14.5	18.1	21.6	25.0	16.9	19.7	22.2	
	都	7.7	11.2	14.8	18.4	21.8	25.3	17.5	20.3	22.9	
体力合計点(点)	区	29.7	36.9	43.0	48.8	54.4	60.0	31.4	39.7	46.6	
	都	29.6	37.2	43.5	49.2	54.7	60.2	32.9	41.2	47.9	
女子	身長(cm)	区	115.9	121.5	127.3	133.5	140.1	146.9	152.2	155.2	156.6
		都	115.9	121.8	127.6	133.6	140.3	147.0	152.4	155.4	156.9
	体重(kg)	区	20.9	23.1	26.0	29.4	33.5	38.6	43.2	46.9	49.5
		都	20.7	23.1	26.0	29.3	33.4	38.3	43.1	46.6	49.1
	握力(kg)	区	8.8	10.2	12.0	13.9	16.5	19.7	21.0	23.2	24.5
		都	8.5	10.2	11.9	13.8	16.2	19.1	21.5	23.5	24.7
	上体起こし(回)	区	10.7	13.6	15.6	17.7	19.2	20.5	21.6	24.6	24.6
		都	10.8	13.6	15.7	17.8	19.4	20.6	21.8	24.1	24.9
	長座体前屈(cm)	区	28.2	30.5	32.3	35.1	38.0	41.4	41.6	43.6	45.2
		都	28.4	30.7	33.1	35.4	38.2	41.2	42.6	44.9	46.5
	反復横とび(点)	区	25.7	29.1	32.2	36.6	40.3	42.7	45.4	46.9	46.4
		都	25.6	29.4	32.6	36.7	40.4	43.0	45.8	47.1	47.6
	選択種目 持久走(秒)	区							309.8	290.2	297.3
		都							301.9	286.4	289.6
	20mシャトルラン(回)	区	14.6	21.2	26.0	32.7	39.8	45.4	50.4	56.1	53.4
		都	14.3	20.8	26.5	33.4	40.5	46.2	52.3	57.5	57.3
	50m走(秒)	区	11.9	10.9	10.3	9.9	9.5	9.2	9.2	8.9	8.9
		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	104.2	115.1	126.1	135.6	145.3	154.6	159.2	163.7	164.0
都		104.3	115.7	126.2	135.8	145.5	154.3	163.6	168.3	170.0	
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	5.5	7.0	9.0	10.7	12.8	14.5	10.3	11.7	12.4	
	都	5.3	7.1	9.0	11.0	13.1	14.9	11.1	12.5	13.3	
体力合計点(点)	区	29.7	37.3	43.5	49.8	56.0	61.3	41.9	47.4	48.2	
	都	29.5	37.4	43.9	50.2	56.3	61.4	44.1	49.1	51.0	

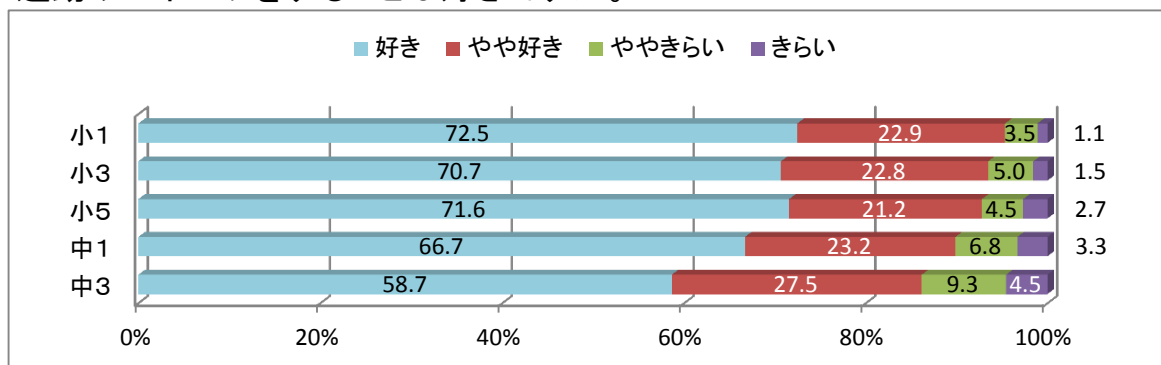
小学校では、握力が男女共に全学年で、都の平均と同程度が0.1～0.6kg上回っている。特に、第5学年では男女共に0.3kg、第6学年では男子が0.4kg、女子が0.6kg上回っている。一方で、20mシャトルランは、男子は全学年で、女子は低学年を除いた学年で、都の平均を0.1～2.1回下回っており、持久力の向上が求められる。

中学校では、50m走が男女共に全学年で、都の平均に近づいており、その差は0.1～0.2秒である。一方で、体力合計点は、男子で1.3～1.5点、女子で1.7～2.8点、都の平均をそれぞれ下回っている。

### ③ 生活・運動習慣等調査(運動に対する意識)

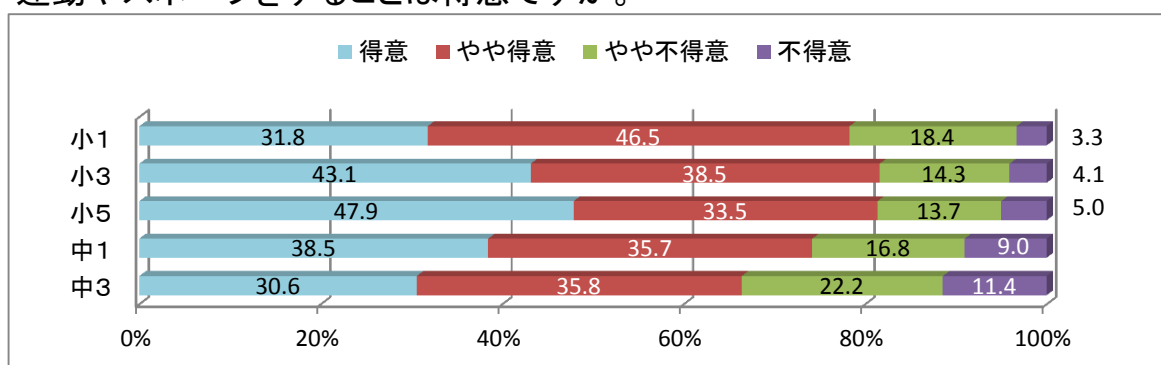
#### (1) 男子(区内児童・生徒の状況)

##### ① 運動やスポーツをすることは好きですか。



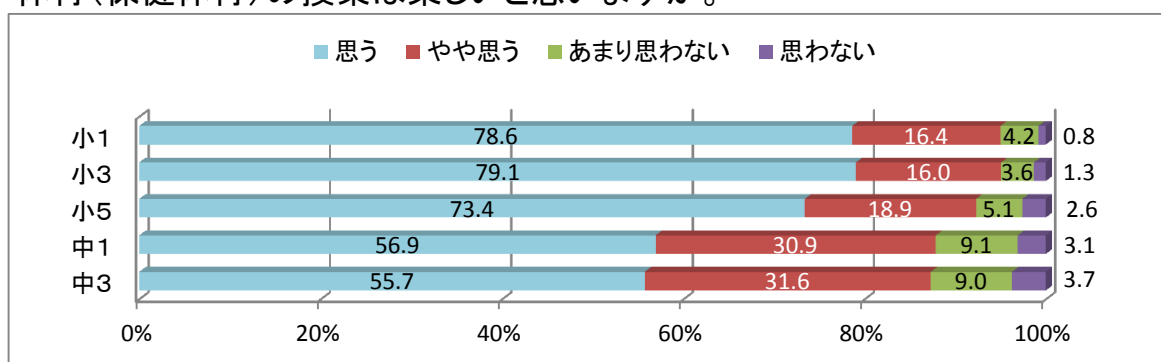
全学年で肯定的な回答の割合が8割を上回っているが、学年が上がるにつれて運動を好まない児童・生徒が増加する傾向にある。運動やスポーツをする意義や楽しみを継続的に実感させていく必要がある。

##### ② 運動やスポーツをすることは得意ですか。



①の「好きですか。」という問いに全学年で8割以上の肯定的な回答があったのに対し、こちらは多くの学年で肯定的な回答が8割を下回っている。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。小学校高学年以降、自信がもてない児童・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。

##### ③ 体育(保健体育)の授業は楽しいと思いますか。

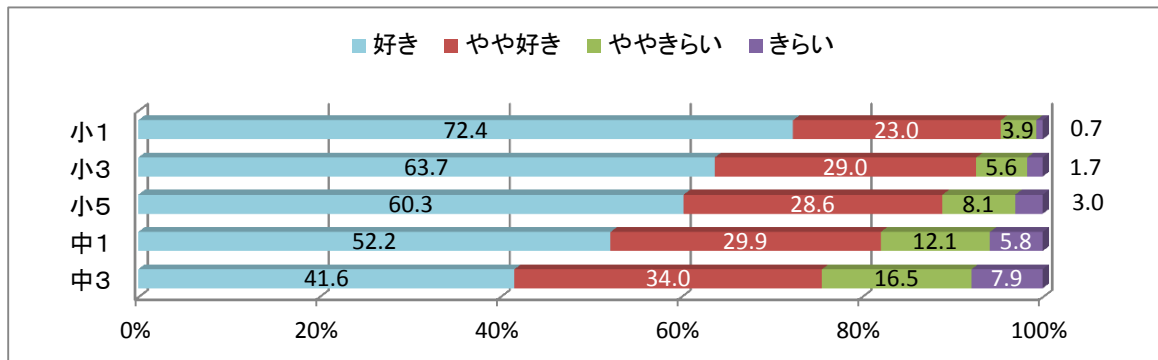


全学年で肯定的な回答が9割前後みられた。小学校に比べて、中学校で否定的な回答の割合が大きくなっているため、保健体育科の授業で、生徒の運動意欲を高める授業改善を継続していく必要がある。

### ③ 生活・運動習慣等調査(運動に対する意識)

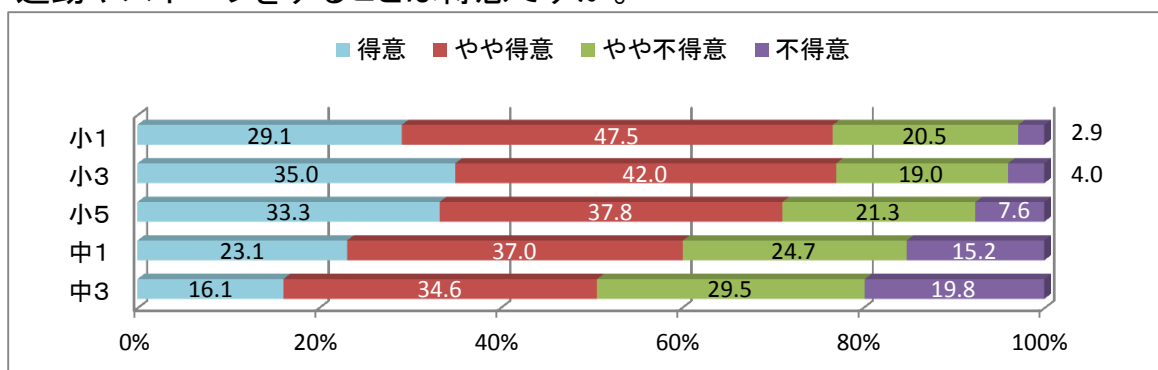
#### (2) 女子(区内児童・生徒の状況)

##### ① 運動やスポーツをすることは好きですか。



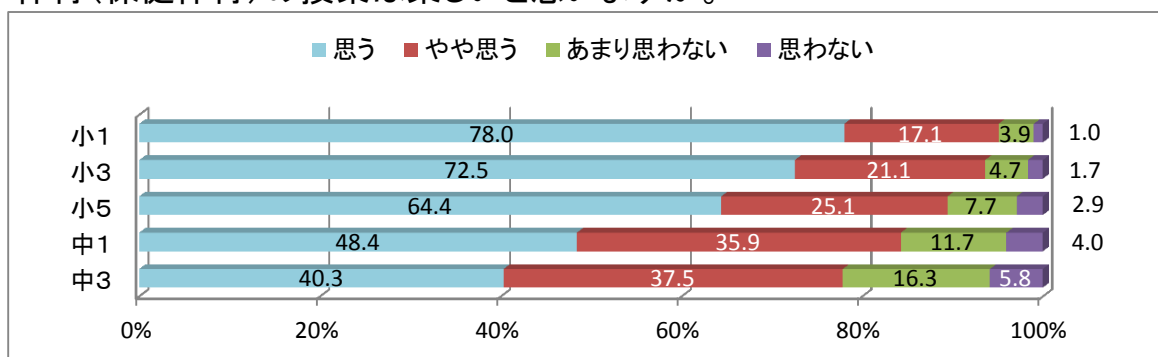
全学年で肯定的な回答の割合が7割を上回っているが、学年が上がるにつれて運動を好まない児童・生徒が増加する傾向が男子に比べて顕著である。小学校第1学年と中学校第3学年を比較すると、肯定的な回答の割合が約2割も減少している。運動やスポーツをする意義や楽しさを継続的に実感させていく必要がある。

##### ② 運動やスポーツをすることは得意ですか。



①の「好きですか。」という問いに全学年で7割以上の肯定的な回答があったのに対し、こちらは多くの学年で肯定的な回答が7割を下回っている。学年が上がるにつれて不得意と感じている児童・生徒が増加する傾向は男子に比べて顕著であり、中学校第3学年では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。

##### ③ 体育(保健体育)の授業は楽しいと思いますか。



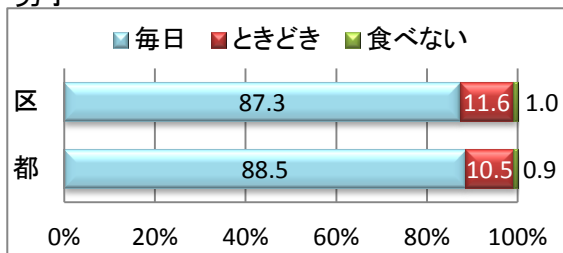
小学校では肯定的な回答が9割前後みられるものの、学年が上がるにつれて否定的な回答を行う児童・生徒が増えている。中学校第3学年では2割以上の生徒が否定的な回答を行っている。保健体育科の授業で、生徒の運動意欲を高める授業改善が必要である。

#### 4 生活・運動習慣等調査(生活と運動の実態)

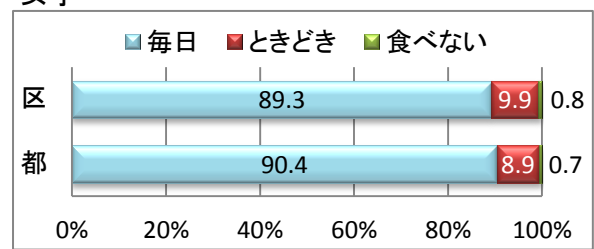
##### (1) 小学校第5学年児童(東京都との比較)

##### ① 朝食の有無(%)

男子



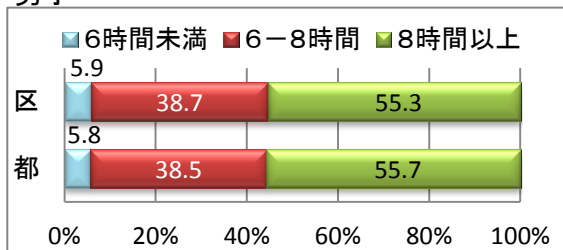
女子



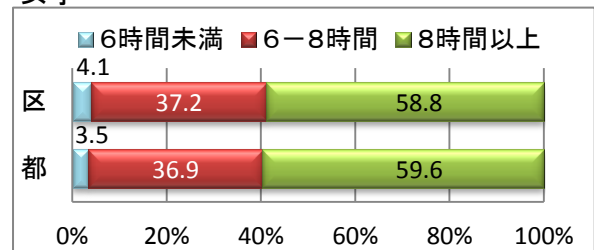
朝食を毎日食べる児童の割合は、男女共にほぼ都と同様の結果となった。引き続き、朝食を食べない、ときどき食べる当該児童及び保護者に継続して助言していく必要がある。

##### ② 1日の睡眠時間(%)

男子



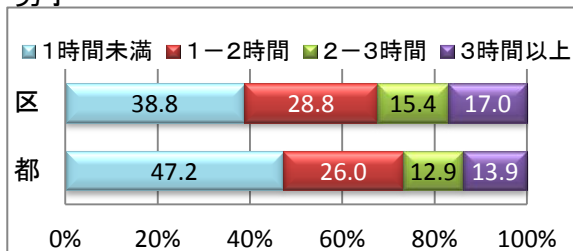
女子



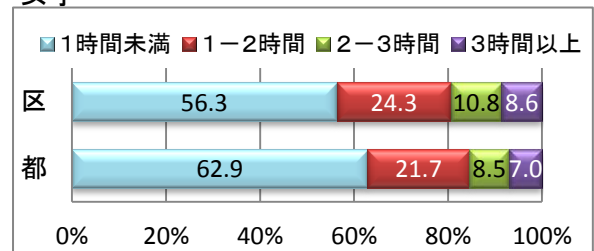
6時間未満の睡眠時間の割合について、男子は0.1ポイント、女子は0.6ポイント、都の数値を上回っている。「江戸川っ子・家庭ルールづくり」による取組等を通して生活リズムを整え、睡眠時間を確保することの大切さを指導していく必要がある。

##### 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



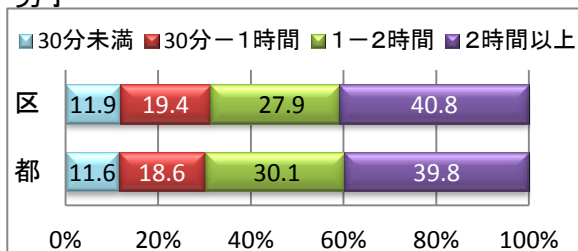
女子



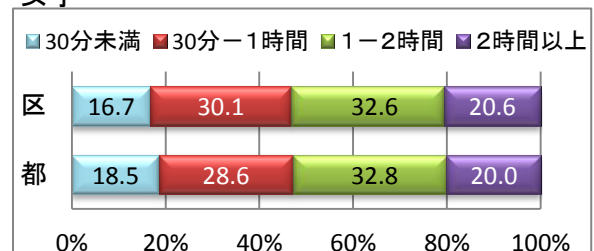
1時間以上使っている児童の割合について、男子は8.4ポイント、女子は6.5ポイント、都の数値を上回っている。「江戸川っ子・家庭ルールづくり」等を通して、家庭との連携を図りながら、使用時間等の約束を決めていく必要がある。

##### ④ 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



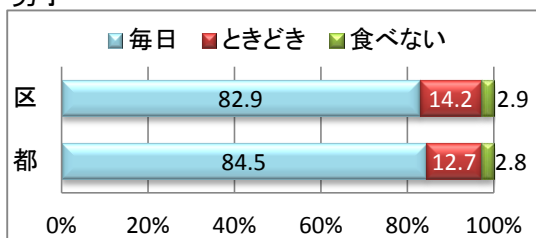
男女共に都とほぼ同様の結果となった。女子は男子と比べると2時間以上運動している児童が2割程度少ないなど、運動時間が少ない傾向がみられる。運動習慣の定着を図ることが必要である。

#### 4 生活・運動習慣等調査(生活と運動の実態)

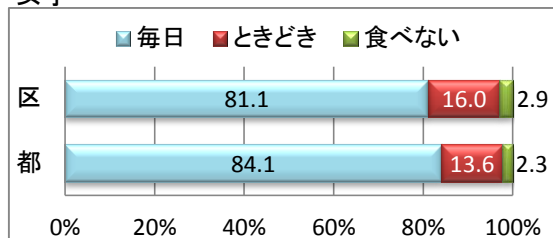
##### (2) 中学校第2学年生徒(東京都との比較)

##### ① 朝食の有無(%)

男子



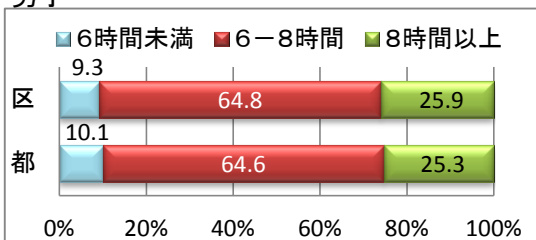
女子



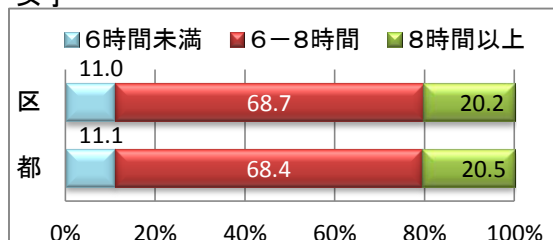
毎日食べる生徒の割合は、男子は1.6ポイント、女子は3.0ポイント都の数値を下回っている。朝食をとることについて、引き続き生徒や保護者の意識を高めていく必要がある。

##### ② 1日の睡眠時間(%)

男子



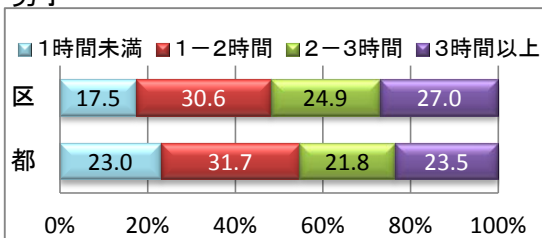
女子



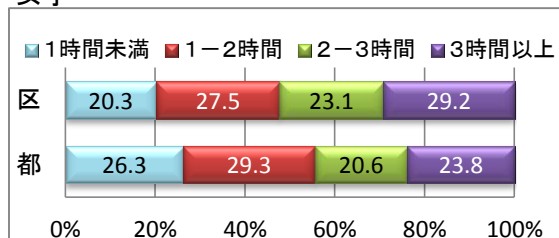
6時間未満の睡眠時間の割合について、男子は0.8ポイント、女子は0.1ポイント都の数値を下回っている。「江戸川っ子・家庭ルールづくり」による取組や睡眠の効果指導することで、睡眠時間が6時間未満の生徒をさらに減らしていく必要がある。

##### 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



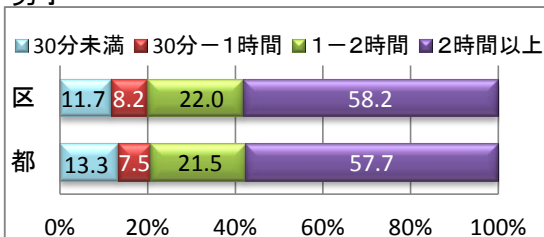
女子



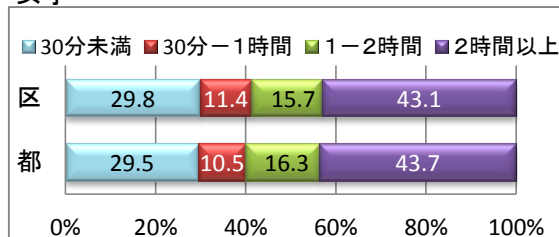
2時間以上使っている児童の割合について、男子は6.6ポイント、女子は7.9ポイント、都の数値を上回っている。小学生に比べ、中学生は携帯電話(スマートフォン)の利用が増えるため、「江戸川っ子・家庭ルールづくり」等を通して、家庭との連携を図りながら、使用時間等の約束を決めていく必要がある。

##### ④ 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



2時間以上の生徒の割合が、男子は0.5ポイント都の数値を上回っている。女子は0.6ポイント都の数値を下回っている。引き続き、日常的な運動機会を増やし、運動習慣の定着を図る必要がある。

## 平成29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」「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との共催で全校実施

### 【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
- 「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、保健体育科対象の研修を実施
- 「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
- 「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実施（選抜された生徒が参加）