

令和3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 令和3年6月

(3) 調査対象

都内公立学校 全児童・生徒

小学校 1,266校 中学校 602校

江戸川区内公立学校 全児童・生徒

小学校 69校 中学校 33校

(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

令和4年1月11日
江戸川区教育委員会

1 体力・運動能力調査結果(平均値)...前回(令和元年度)との比較

R1を上回っている種目 R1と同程度(差が0.1未満)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)	R3	117.0	122.9	128.8	134.0	139.6	145.9	154.3	161.4	166.4
	R1	116.8	122.6	128.6	133.7	139.2	145.5	153.2	160.4	165.8
体重(kg)	R3	21.4	23.9	27.2	30.8	34.4	38.9	44.5	49.6	54.2
	R1	21.2	23.7	26.8	30.1	33.6	38.3	43.6	48.5	53.6
握力(kg)	R3	8.9	10.5	12.7	14.6	16.6	19.5	23.3	28.5	33.3
	R1	9.2	10.7	12.7	14.4	16.6	19.5	23.3	28.4	33.1
上体起こし(回)	R3	10.9	13.3	15.6	17.6	19.1	21.1	22.5	25.9	28.7
	R1	11.2	14.1	16.2	18.2	19.7	21.9	24.2	27.1	29.1
長座体前屈(cm)	R3	25.8	27.5	29.4	31.3	34.0	35.8	37.3	42.0	45.7
	R1	25.1	27.3	29.3	30.9	33.0	35.5	37.0	41.1	44.2
反復横とび(点)	R3	26.6	30.6	33.6	37.1	40.8	44.1	48.4	51.3	54.9
	R1	26.8	30.8	34.2	37.8	42.2	45.1	49.0	52.1	54.6
選択種目	持久走(秒)	△						440.2	403.9	387.8
	20mシャトルラン(回)	△						441.9	396.5	388.4
50m走(秒)	R3	11.5	10.6	10.1	9.6	9.3	8.9	8.5	7.9	7.5
	R1	11.5	10.6	10.1	9.7	9.3	9.0	8.6	8.0	7.6
立ち幅とび(cm)	R3	113.3	124.5	135.3	143.8	152.9	164.2	178.4	193.8	210.7
	R1	113.4	124.6	135.8	143.4	152.5	162.3	175.8	192.0	205.6
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	R3	7.4	10.1	13.7	16.6	19.7	23.1	16.9	19.9	22.8
	R1	7.6	10.9	14.3	17.2	20.4	24.2	17.0	19.6	22.3
体力合計点(点)	R3	29.4	36.3	42.4	47.6	53.0	58.9	31.6	39.7	47.3
	R1	29.6	37.2	43.1	48.3	53.7	59.2	31.8	40.0	46.2

		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)	R3	115.9	121.8	127.9	134.2	141.6	147.5	152.5	155.3	157.0
	R1	115.7	121.5	127.8	133.5	140.2	147.0	152.2	155.4	156.8
体重(kg)	R3	20.9	23.5	26.4	29.9	35.1	39.6	44.1	47.4	49.4
	R1	20.7	23.1	26.4	29.5	33.9	38.8	43.4	46.9	49.5
握力(kg)	R3	8.4	10.0	11.8	13.8	16.4	19.2	21.2	23.1	24.4
	R1	8.6	10.1	12.0	13.7	16.3	19.3	21.3	23.6	24.4
上体起こし(回)	R3	10.5	13.1	15.0	16.8	18.3	19.7	20.2	22.9	23.7
	R1	11.2	13.7	15.6	18.1	19.2	20.6	21.6	24.3	25.0
長座体前屈(cm)	R3	27.8	30.5	32.7	34.7	38.4	41.1	41.6	45.4	47.4
	R1	27.7	30.1	32.9	35.0	37.7	41.3	42.0	45.0	46.1
反復横とび(点)	R3	25.7	29.3	31.7	35.2	39.0	41.9	44.6	46.4	47.4
	R1	25.9	29.2	32.4	36.6	40.3	43.0	45.6	47.1	47.2
選択種目	持久走(秒)	△						318.8	300.0	299.8
	20mシャトルラン(回)	△						309.1	290.5	296.0
50m走(秒)	R3	11.9	10.9	10.4	10.0	9.5	9.1	9.1	8.8	8.7
	R1	11.8	10.9	10.4	9.9	9.6	9.2	9.1	8.8	8.8
立ち幅とび(cm)	R3	105.5	116.6	126.4	136.2	145.3	155.5	161.8	165.7	170.1
	R1	105.3	115.9	127.2	137.0	146.3	154.7	161.8	166.2	165.9
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	R3	5.2	6.8	8.5	10.3	12.3	14.0	10.7	11.9	12.8
	R1	5.3	6.8	8.7	10.5	12.5	14.0	10.5	12.1	12.7
体力合計点(点)	R3	29.2	36.8	42.9	48.4	54.5	60.1	42.0	47.2	50.4
	R1	29.7	37.1	43.4	49.8	55.5	60.8	42.8	48.7	49.5

身長、体重及び体力合計点を含む全204項目のうち、82項目(40.2%)が令和元年度を上回っており、20項目(9.8%)が昨年度と同程度である。令和元年度と同程度もしくは上回っている項目を合わせると、102項目(50.0%)である。

競技別に見ると、「身長」「体重」「長座体前屈」「50m走」「立ち幅跳び」は、令和元年度に比べて多くの学年で上回っている。一方、「上体起こし」「反復横跳び」「持久走」「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」は令和元年度に比べて下回っており、とくに「上体起こし」「20mシャトルラン」はほぼ全ての学年で下回っている。

学年、性別ごとに比較すると、中学校3年生男子が「上体起こし」を除く全ての項目で令和元年度を上回っている。中学校3年生女子も、身長・体重を除く60%の競技で上回っている。一方、小学校男子は1・2年生、女子は3・4年生において、身長・体重を除く75%以上の種目で下回っている。

総合的に、比較的中学3年生の体力が向上していると言えるが、学年間の差は大きくない。一方、記録が上がった競技と下がった競技が顕著に示されている。

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(差が0.1未満)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	117.0	122.9	128.8	134.0	139.6	145.9	154.3	161.4	166.4
	都	117.1	123.1	128.8	134.2	139.6	146.2	154.3	161.3	166.5
体重(kg)	区	21.4	23.9	27.2	30.8	34.4	38.9	44.5	49.6	54.2
	都	21.4	24.0	27.1	30.5	34.1	38.8	44.2	49.0	53.7
握力(kg)	区	8.9	10.5	12.7	14.6	16.6	19.5	23.3	28.5	33.3
	都	8.8	10.5	12.4	14.3	16.4	19.2	23.5	28.6	33.3
上体起こし(回)	区	10.9	13.3	15.6	17.6	19.1	21.1	22.5	25.9	28.7
	都	10.9	13.3	15.4	17.6	19.2	21.0	23.1	25.8	28.1
長座体前屈(cm)	区	25.8	27.5	29.4	31.3	34.0	35.8	37.3	42.0	45.7
	都	26.0	27.7	29.8	31.8	34.0	36.1	39.0	42.4	46.0
反復横とび(点)	区	26.6	30.6	33.6	37.1	40.8	44.1	48.4	51.3	54.9
	都	26.3	29.8	33.0	36.9	40.9	44.1	48.3	51.5	54.4
選択種目	持久走(秒)	区						440.2	403.9	387.8
		都						436.1	396.6	382.7
20mシャトルラン(回)	区	17.1	25.9	32.7	37.8	44.8	52.4	63.3	76.3	85.0
	都	16.9	25.1	31.7	39.0	45.9	53.3	63.1	76.6	85.1
50m走(秒)	区	11.5	10.6	10.1	9.6	9.3	8.9	8.5	7.9	7.5
	都	11.5	10.6	10.0	9.6	9.2	8.8	8.5	7.9	7.5
立ち幅とび(cm)	区	113.3	124.5	135.3	143.8	152.9	164.2	178.4	193.8	210.7
	都	112.9	124.1	134.4	143.3	152.8	164.0	180.9	196.6	211.2
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	7.4	10.1	13.7	16.6	19.7	23.1	16.9	19.9	22.8
	都	7.2	10.2	13.5	16.9	20.1	23.6	17.3	20.1	22.9
体力合計点(点)	区	29.4	36.3	42.4	47.6	53.0	58.9	31.6	39.7	47.3
	都	29.2	36.2	42.1	47.9	53.3	59.0	32.4	40.1	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)	区	115.9	121.8	127.9	134.2	141.6	147.5	152.5	155.3	157.0
	都	116.1	122.1	128.0	134.4	141.3	147.6	152.5	155.5	157.1
体重(kg)	区	20.9	23.5	26.4	29.9	35.1	39.6	44.1	47.4	49.4
	都	20.9	23.5	26.4	29.9	34.5	39.3	43.5	46.9	49.0
握力(kg)	区	8.4	10.0	11.8	13.8	16.4	19.2	21.2	23.1	24.4
	都	8.3	10.0	11.7	13.6	16.2	18.9	21.1	23.2	24.4
上体起こし(回)	区	10.5	13.1	15.0	16.8	18.3	19.7	20.2	22.9	23.7
	都	10.6	13.0	15.0	17.0	18.4	19.5	20.4	22.4	23.7
長座体前屈(cm)	区	27.8	30.5	32.7	34.7	38.4	41.1	41.6	45.4	47.4
	都	28.5	30.8	33.4	35.9	38.8	41.3	43.0	45.5	47.5
反復横とび(点)	区	25.7	29.3	31.7	35.2	39.0	41.9	44.6	46.4	47.4
	都	25.5	28.8	31.4	35.3	39.1	41.8	44.8	46.3	47.4
選択種目	持久走(秒)	区						318.8	300.0	299.8
		都						312.0	295.6	295.5
20mシャトルラン(回)	区	14.2	20.1	25.2	29.6	35.4	40.8	46.3	50.9	51.7
	都	14.0	19.7	24.3	30.1	36.2	41.0	45.6	51.8	52.7
50m走(秒)	区	11.9	10.9	10.4	10.0	9.5	9.1	9.1	8.8	8.7
	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	105.5	116.6	126.4	136.2	145.3	155.5	161.8	165.7	170.1
	都	105.5	116.3	126.5	136.6	146.0	154.3	164.0	168.1	171.4
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	5.2	6.8	8.5	10.3	12.3	14.0	10.7	11.9	12.8
	都	5.1	6.8	8.6	10.6	12.6	14.3	10.9	12.3	13.3
体力合計点(点)	区	29.2	36.8	42.9	48.4	54.5	60.1	42.0	47.2	50.4
	都	29.3	36.7	42.7	49.0	55.1	60.0	42.5	47.6	50.6

身長、体重及び体力合計点を含む全204項目のうち、72項目(35.3%)が東京都平均を上回っており、53項目(26.0%)が東京都平均と同程度である。東京都平均と同程度もしくは上回っている項目を合わせると、125項目(61.2%)である。

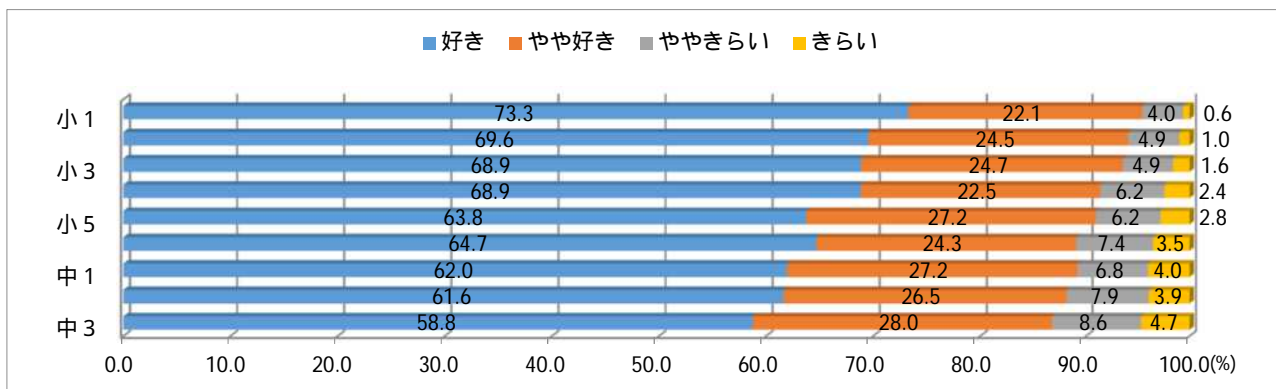
江戸川区においてR1と比較するとほとんどの学年で記録が上がった「長座体前屈」であるが、都の平均と比べると男子は平均0.40cm、女子は平均0.54cm下回っている。一方、江戸川区において「反復横跳び」はR1の平均と比較すると、ほとんどの学年で下回っているが、都の平均もR1からR3にかけて下がっていることにより、ほとんどの学年で都の平均を上回る結果となっている。

学年別に見ると小学校低学年に比べて高学年や中学校において、都の平均を下回る競技の割合が多くなっている。
(都の平均を下回る競技の割合 身長・体重を除く 小学校低学年:18.5% 小学校高学年:55.5% 中学校:60.0%)

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)

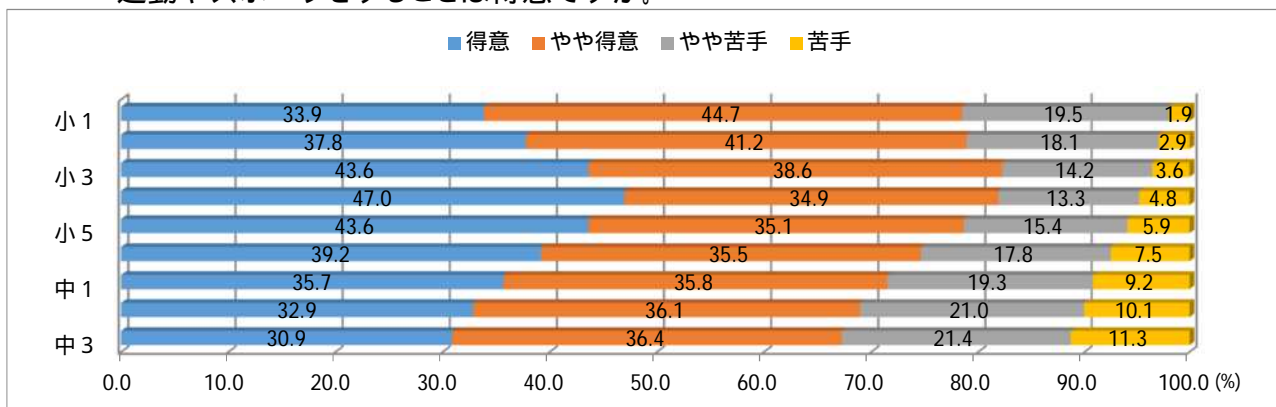
(1) 男子(区内児童・生徒の状況)

運動やスポーツをすることは好きですか。



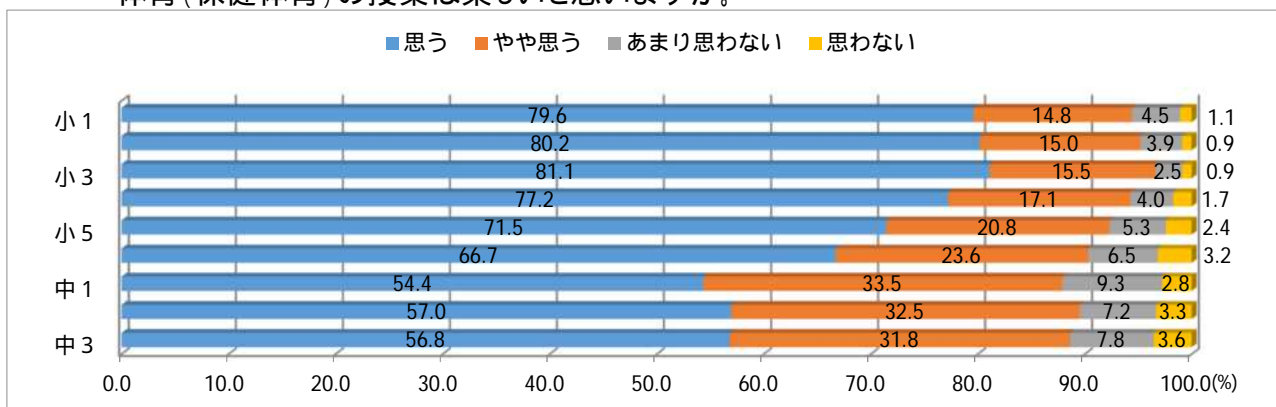
小学校1年生から小学校5年生までは、肯定的な回答の割合が9割を越えているが、学年が上がるにつれて運動を好まない児童・生徒が増加する傾向にある。小学校では、日常的に運動に親しめる場の工夫や体育の授業における他者と関わる場面の設定の工夫、中学校ではレクリエーションを主とした部活動やゲーム性のある活動の実施等、運動の楽しさを味わわせていく工夫が必要である。

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。



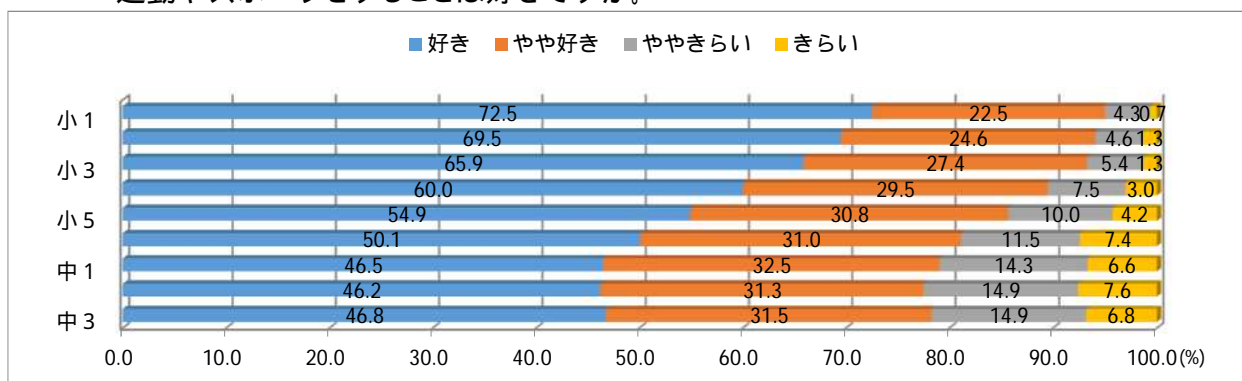
小中学校の全学年で9割の児童・生徒が肯定的な回答をしている。小学校6年生から中学校1年生にかけて「楽しい」と回答した生徒が12.3ポイント低下しているが、中学校2・3年生では再び増加している。

また、中学校では、令和元年度よりも肯定的な回答の割合が全ての学年において増加している。さらに小学校1年生と中学校1年生以外の学年は、運動やスポーツをすることについて肯定的に回答した割合よりも、肯定的な回答の割合が高くなっている。

引き続き、児童・生徒の運動意欲を高めるため、楽しみながら体を動かすことができる指導の工夫や、個人やグループによる目標の設定及び課題解決型の授業設定が必要である。

(2) 女子(区内児童・生徒の状況)

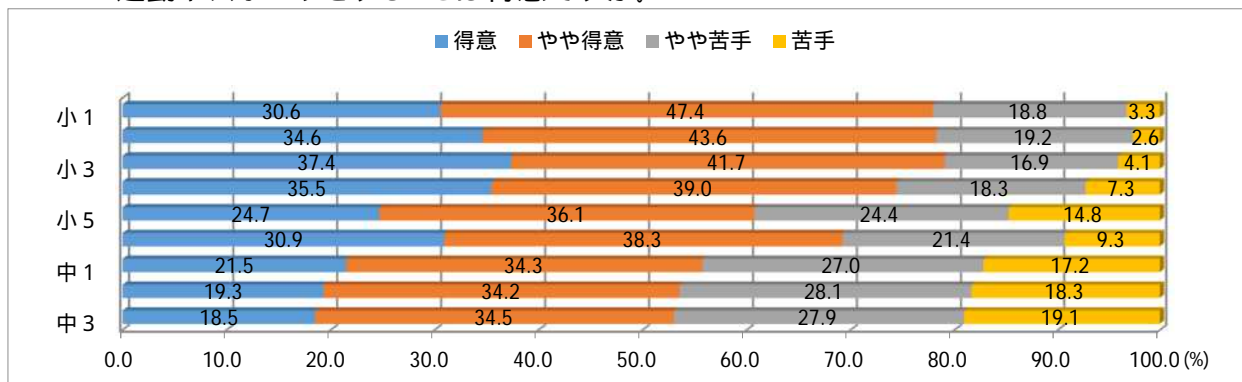
運動やスポーツをすることは好きですか。



小学校においては、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。一方、中学校においては学年間の変化はほとんど見られない。

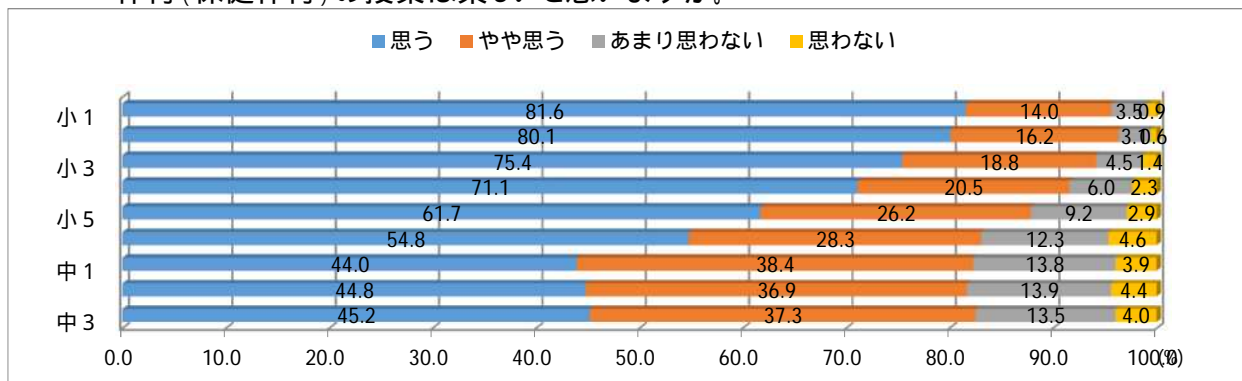
小学校では、休み時間等に少人数でも実施可能な遊びを提案したり、体育の授業において、体づくり運動や、勝敗にとらわれない運動を充実させたりする等、運動の楽しさを味わわせていく工夫が必要である。中学校では、保健体育科の授業において、自分たちで試合のルールやダンス等の表現方法を考えさせる等、生徒が主体的に運動に取り組もうとする態度を育成していく必要がある。

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2・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、讃え合う場の設定を工夫していく必要がある。

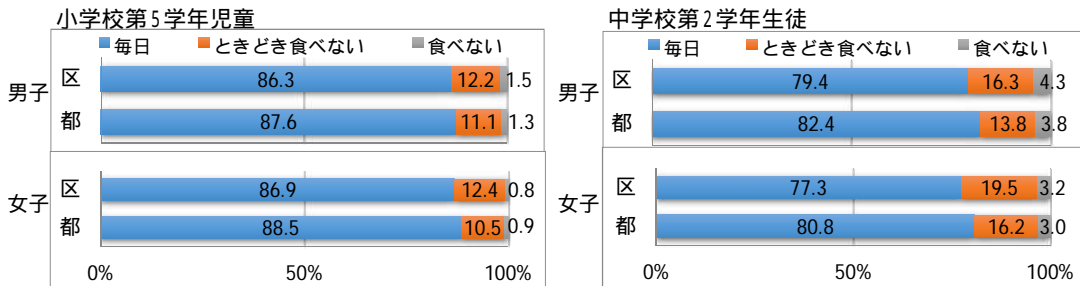
体育(保健体育)の授業は楽しいと思いますか。



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。この質問に比べると、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。

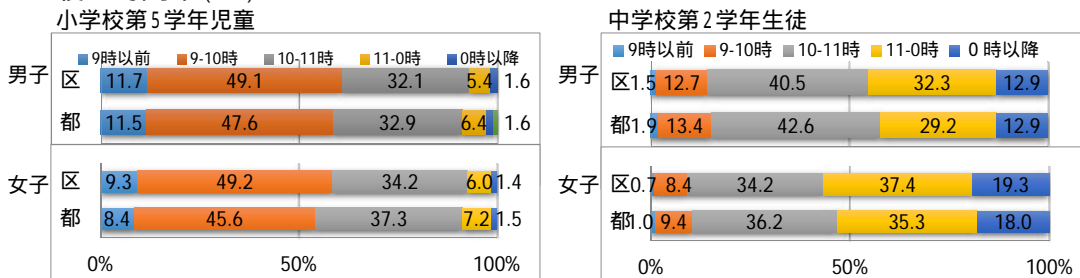
4 生活・運動習慣等の実態に関する調査結果(生活と運動の実態)...東京都との比較

朝食の有無(%)



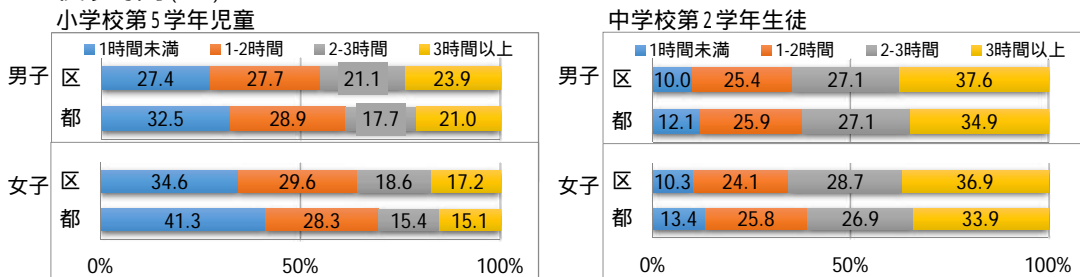
朝食を毎日食べる児童・生徒の割合は、男女の差はほとんど見られない。校種別で見ると、小学校では男女平均1.5%、中学校では男女平均3.3%、都の平均を下回っている。朝食を食べないことが毎日の生活や成長に影響を及ぼすことを、食育の視点を含めた全教育活動を通じて指導していく必要がある。

寝る時間帯(%)



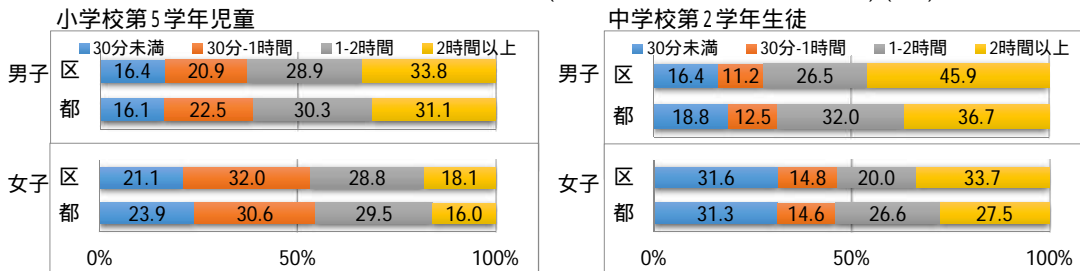
東京都において、小学校では「9-10時」、中学校では「10-11時」に寝る児童・生徒の割合がもっとも多い。小学校において10時よりも前に就寝する児童の割合は、男子では1.7%、女子では4.5%、都の平均を上回っている。一方、中学校において11時よりも前に就寝する生徒の割合は、男子では3.2%、女子では都の平均を3.3%下回っている。また、区の中学校女子については最頻値が「11-0時」となっている。睡眠時間が心や体の健康と深く関係していることを丁寧に指導していく必要がある。

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5.9%、中学校では男女平均2.6%、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3分の1以上を占めている。また、小中学校ともに、令和元年度調査より全ての学年で増加している。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)(%)



都のデータと比較すると、令和元年度は学年・男女ともに差がほとんど見られなかった。しかし、令和3年度は、2時間以上運動している児童の割合が、小学校では男女平均で2.4%、中学校では男女平均で7.7%、都の平均を上回っている。中学校では、運動時間30分未満の女子の割合が男子の1.9倍となっており、男女間で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、全ての子どもの運動習慣の定着を図っていく必要がある。

令和3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、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

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4校で実施