

令和4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4年6月

(3) 調査対象

都内公立学校 全児童・生徒

小学校 1,290校 中学校 640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

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

令和5年1月24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3年度)との比較

		R3を上回っている種目					R3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	
男 子	身長(cm)	R4	117.2	123.3	128.8	134.4	139.7	146.4	154.3	161.5	166.5
		R3	117.0	122.9	128.8	134.0	139.6	145.9	154.3	161.4	166.4
	体重(kg)	R4	21.5	24.1	27.2	30.9	34.5	39.5	44.6	49.5	54.2
		R3	21.4	23.9	27.2	30.8	34.4	38.9	44.5	49.6	54.2
	握力(kg)	R4	8.8	10.7	12.3	14.5	16.5	19.6	23.5	28.9	33.3
		R3	8.9	10.5	12.7	14.6	16.6	19.5	23.3	28.5	33.3
	上体起こし(回)	R4	11.3	13.6	15.6	17.6	19.3	21.1	23.3	25.5	28.1
		R3	10.9	13.3	15.6	17.6	19.1	21.1	22.5	25.9	28.7
	長座体前屈(cm)	R4	26.1	27.0	29.3	31.8	33.5	36.2	37.9	41.0	45.9
		R3	25.8	27.5	29.4	31.3	34.0	35.8	37.3	42.0	45.7
	反復横とび(点)	R4	27.1	30.2	33.3	37.1	41.0	44.5	49.0	51.7	54.8
		R3	26.6	30.6	33.6	37.1	40.8	44.1	48.4	51.3	54.9
	選択種目 持久走(秒)	R4							447.4	402.1	392.6
		R3							440.2	403.9	387.8
	20mシャトルラン(回)	R4	16.8	26.0	32.9	39.5	45.7	52.7	63.9	76.6	84.8
		R3	17.1	25.9	32.7	37.8	44.8	52.4	63.3	76.3	85.0
	50m走(秒)	R4	11.6	10.6	10.1	9.7	9.3	8.9	8.6	7.9	7.6
		R3	11.5	10.6	10.1	9.6	9.3	8.9	8.5	7.9	7.5
立ち幅とび(cm)	R4	114.6	124.5	134.4	143.3	152.4	162.8	180.4	195.1	208.3	
	R3	113.3	124.5	135.3	143.8	152.9	164.2	178.4	193.8	210.7	
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	R4	7.3	10.2	13.0	16.6	19.5	23.0	17.1	20.0	22.6	
	R3	7.4	10.1	13.7	16.6	19.7	23.1	16.9	19.9	22.8	
体力合計点(点)	R4	29.6	36.3	42.0	47.8	53.0	58.9	32.3	39.9	46.9	
	R3	29.4	36.3	42.4	47.6	53.0	58.9	31.6	39.7	47.3	

		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)	R4	116.2	122.1	128.0	134.4	141.4	148.4	152.6
R3	115.9			121.8	127.9	134.2	141.6	147.5	152.5	155.3	157.0
体重(kg)	R4		21.1	23.6	26.5	30.2	34.8	40.6	43.9	47.2	49.3
	R3		20.9	23.5	26.4	29.9	35.1	39.6	44.1	47.4	49.4
握力(kg)	R4		8.4	10.1	11.7	13.7	16.2	19.4	20.9	23.0	24.3
	R3		8.4	10.0	11.8	13.8	16.4	19.2	21.2	23.1	24.4
上体起こし(回)	R4		11.0	13.1	15.1	17.0	18.3	19.4	20.5	22.1	24.3
	R3		10.5	13.1	15.0	16.8	18.3	19.7	20.2	22.9	23.7
長座体前屈(cm)	R4		28.3	30.3	32.8	35.5	37.7	41.4	42.4	44.6	47.4
	R3		27.8	30.5	32.7	34.7	38.4	41.1	41.6	45.4	47.4
反復横とび(点)	R4		26.2	28.9	31.7	35.5	39.1	41.7	45.1	46.1	47.5
	R3		25.7	29.3	31.7	35.2	39.0	41.9	44.6	46.4	47.4
選択種目 持久走(秒)	R4								318.9	303.3	302.6
	R3								318.8	300.0	299.8
20mシャトルラン(回)	R4		14.0	20.2	24.2	30.4	35.8	40.0	44.6	50.2	52.6
	R3		14.2	20.1	25.2	29.6	35.4	40.8	46.3	50.9	51.7
50m走(秒)	R4		11.9	11.0	10.5	10.0	9.6	9.2	9.1	8.9	8.8
	R3		11.9	10.9	10.4	10.0	9.5	9.1	9.1	8.8	8.7
立ち幅とび(cm)	R4	107.0	115.3	126.1	135.4	145.0	152.7	162.1	165.4	168.5	
	R3	105.5	116.6	126.4	136.2	145.3	155.5	161.8	165.7	170.1	
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	R4	5.1	6.8	8.5	10.3	12.2	13.8	10.5	11.9	12.8	
	R3	5.2	6.8	8.5	10.3	12.3	14.0	10.7	11.9	12.8	
体力合計点(点)	R4	29.5	36.5	42.5	48.6	54.2	59.5	41.9	46.2	50.0	
	R3	29.2	36.8	42.9	48.4	54.5	60.1	42.0	47.2	50.4	

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3年度を上回っており、58項目(28.4%)が昨年度と同程度である。令和3年度と同程度もしくは上回っている項目を合わせると、140項目(68.6%)である。

種目別に見ると、「身長」「体重」「20mシャトルラン」は、令和3年度に比べて多くの学年で上回っている。一方、「50m走」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」は令和3年度に比べて同程度か下回っており、特に「立ち幅跳び」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、小学校1年生男女、中学校1年生男子、小学校4年生女子がほとんどの項目で令和3年度をほぼ上回っている。中学校1年生女子も、身長・体重を除く60%の種目で上回っている。一方、男子は、小学校・中学校共に3年生が身長・体重を除く半数の種目で下回り、女子は小学校6年生と中学校2年生女子は、身長・体重を除く60%以上の種目で下回っている。特に、中学校2年生は男女間の差が大きい。

総合的に、比較的小学校・中学校共に1年生の体力が向上していると言える。一方、記録が上がった種目と下がった種目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				
性別	項目	小学校						中学校			
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	
		区	都	区	都	区	都	区	都	区	都
男	身長(cm)	区	117.2	123.3	128.8	134.4	139.7	146.4	154.3	161.5	166.5
		都	117.2	123.2	129.0	134.3	139.8	146.4	154.5	161.6	166.5
	体重(kg)	区	21.5	24.1	27.2	30.9	34.5	39.5	44.6	49.5	54.2
		都	21.4	24.1	27.2	30.7	34.3	39.1	44.5	49.3	53.8
	握力(kg)	区	8.8	10.7	12.3	14.5	16.5	19.6	23.5	28.9	33.3
		都	8.8	10.5	12.4	14.2	16.3	19.2	23.8	28.8	33.3
	上体起こし(回)	区	11.3	13.6	15.6	17.6	19.3	21.1	23.3	25.5	28.1
		都	11.0	13.7	15.6	17.6	19.3	21.1	23.2	25.8	28.0
	長座体前屈(cm)	区	26.1	27.0	29.3	31.8	33.5	36.2	37.9	41.0	45.9
		都	26.2	27.8	29.9	31.9	34.1	36.2	39.4	42.8	46.2
	反復横とび(点)	区	27.1	30.2	33.3	37.1	41.0	44.5	49.0	51.7	54.8
		都	26.4	30.1	33.3	37.1	40.8	44.2	48.6	51.6	54.5
	選択種目 持久走(秒)	区							447.4	402.1	392.6
		都							438.0	397.1	385.5
	20mシャトルラン(回)	区	16.8	26.0	32.9	39.5	45.7	52.7	63.9	76.6	84.8
		都	16.6	25.3	31.8	38.5	45.5	52.9	63.4	76.8	85.1
50m走(秒)	区	11.6	10.6	10.1	9.7	9.3	8.9	8.6	7.9	7.6	
	都	11.5	10.6	10.1	9.6	9.3	8.9	8.5	7.9	7.5	
立ち幅とび(cm)	区	114.6	124.5	134.4	143.3	152.4	162.8	180.4	195.1	208.3	
	都	113.6	123.9	133.7	142.4	151.8	163.1	181.7	197.6	210.9	
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	7.3	10.2	13.0	16.6	19.5	23.0	17.1	20.0	22.6	
	都	7.3	10.2	13.4	16.6	19.8	23.2	17.3	20.2	22.8	
体力合計点(点)	区	29.6	36.3	42.0	47.8	53.0	58.9	32.3	39.9	46.9	
	都	29.4	36.4	42.1	47.7	53.1	58.9	32.7	40.5	47.2	

		小学校						中学校			
性別	項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	
		区	都	区	都	区	都	区	都	区	都
		女	身長(cm)	区	116.2	122.1	128.0	134.4	141.4	148.4	152.6
都	116.3			122.2	128.2	134.5	141.6	148.1	152.8	155.4	157.0
体重(kg)	区		21.1	23.6	26.5	30.2	34.8	40.6	43.9	47.2	49.3
	都		20.9	23.5	26.5	30.1	34.7	39.8	43.7	46.7	48.9
握力(kg)	区		8.4	10.1	11.7	13.7	16.2	19.4	20.9	23.0	24.3
	都		8.2	9.9	11.7	13.5	16.1	19.0	21.1	22.9	24.3
上体起こし(回)	区		11.0	13.1	15.1	17.0	18.3	19.4	20.5	22.1	24.3
	都		10.7	13.2	15.0	17.0	18.4	19.5	20.3	22.0	23.3
長座体前屈(cm)	区		28.3	30.3	32.8	35.5	37.7	41.4	42.4	44.6	47.4
	都		28.6	30.8	33.5	35.9	38.7	41.5	43.2	45.3	47.4
反復横とび(点)	区		26.2	28.9	31.7	35.5	39.1	41.7	45.1	46.1	47.5
	都		25.5	29.0	31.7	35.5	39.1	41.7	44.8	46.0	47.0
選択種目 持久走(秒)	区								318.9	303.3	302.6
	都								316.2	299.3	299.7
20mシャトルラン(回)	区		14.0	20.2	24.2	30.4	35.8	40.0	44.6	50.2	52.6
	都		13.7	19.4	23.7	29.2	35.4	40.0	44.9	50.0	52.0
50m走(秒)	区	11.9	11.0	10.5	10.0	9.6	9.2	9.1	8.9	8.8	
	都	11.8	11.0	10.4	9.9	9.5	9.2	9.1	8.8	8.8	
立ち幅とび(cm)	区	107.0	115.3	126.1	135.4	145.0	152.7	162.1	165.4	168.5	
	都	105.7	115.7	125.7	135.3	145.2	153.1	163.6	167.7	169.9	
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	5.1	6.8	8.5	10.3	12.2	13.8	10.5	11.9	12.8	
	都	5.1	6.7	8.5	10.4	12.4	14.0	10.7	12.1	13.2	
体力合計点(点)	区	29.5	36.5	42.5	48.6	54.2	59.5	41.9	46.2	50.0	
	都	29.2	36.6	42.7	48.7	54.7	59.6	42.3	46.9	49.8	

身長、体重及び体力合計点を含む全204項目のうち、64項目(31.4%)が東京都平均を上回っており、73項目(35.8%)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、137項目(67.1%)である。

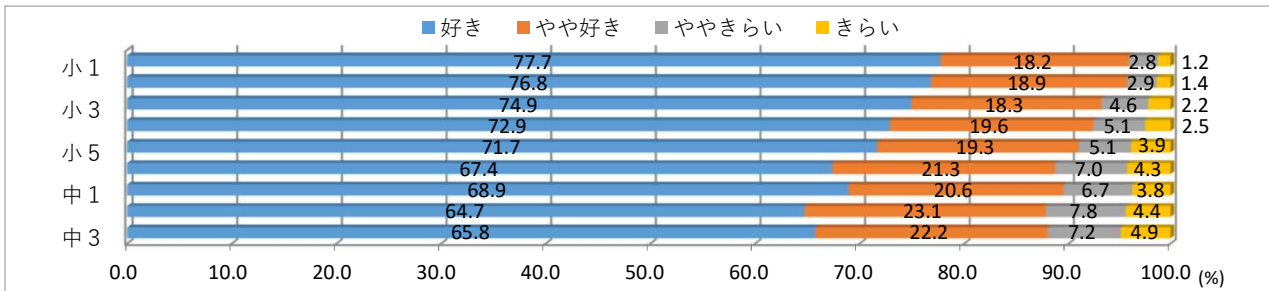
江戸川区において令和3年度と比較すると半数の学年で記録が上がった「長座体前屈」であるが、都の平均と比べると上回っている学年はなく、男子は平均0.63cm、女子は平均0.51cm下回っている。一方、令和3年度と比較するとほとんど変わらなかった「握力」「反復横とび」であるが、都の平均と比べると男女共に上回っている。また、令和3年度と比べて多くの学年で上回った「20mシャトルラン」もほとんどの学年で都の平均を上回る結果となっている。

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、都の平均を下回る種目の割合が多くなっている。(都の平均を下回る種目の割合 ※身長・体重を除く 小学校低学年:45.8% 小学校高学年:56.3% 中学校:66.7%)

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)

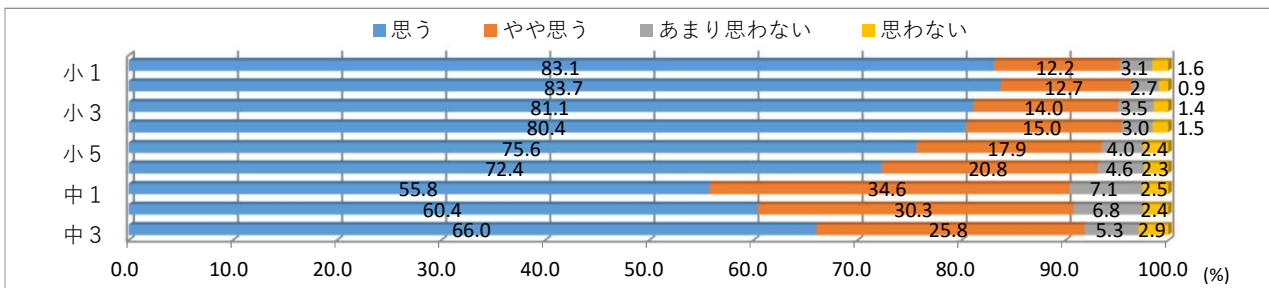
(1) 男子(区内児童・生徒の状況)

① 運動やスポーツをすることは好きですか。



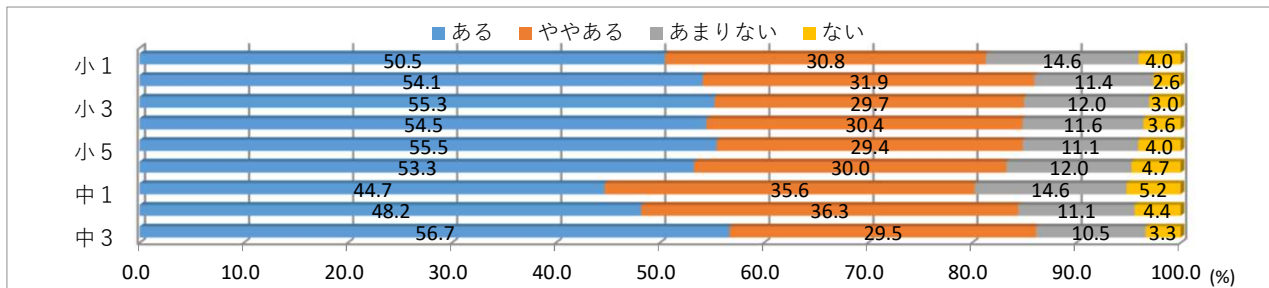
小学校1年生から小学校5年生までは、肯定的な回答の割合が9割を越えているが、学年が上がるにつれて運動を好まない児童・生徒が増加する傾向にある。全ての学年で、令和3年度よりも「好き」と回答する割合は増加しており、平均5.5ポイント増加している。否定的な回答も平均0.4ポイントであるが減っており、引き続き、授業の中で運動の楽しさや喜びを十分に味わわせていく工夫が必要である。

② 体育(保健体育)の授業は楽しいと思いますか。



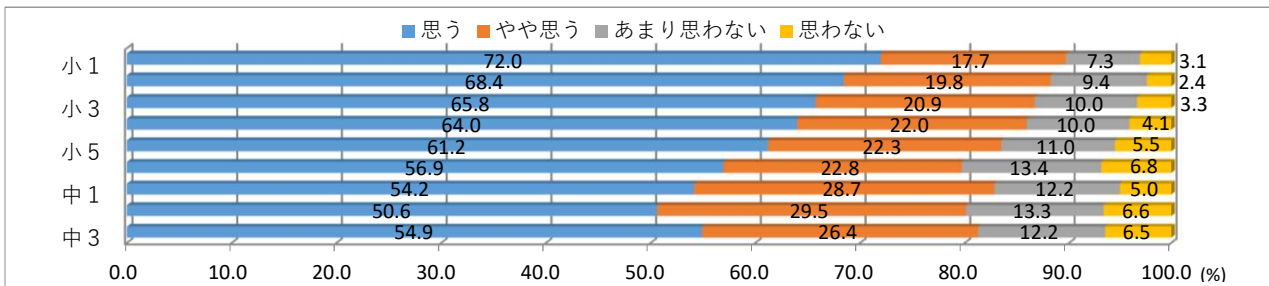
小中学校の全学年で9割の児童・生徒が肯定的な回答をしている。中学校では、2年続けて肯定的な回答の割合が全ての学年において増加している。小学校6年生から中学校1年生にかけて「楽しい」と回答した生徒が16.6ポイント低下しているが、中学校2・3年生では再び増加している。小学校から中学校への接続が課題であり、小中連携により児童・生徒の運動意欲を高める授業づくりをどのようにしていくか検討していく必要がある。

③ 体育の授業で、上手に体を動かして運動ができるようになっていくことを実感することがありますか。



小中学校の全学年で8割の児童・生徒が肯定的な回答をしているが、どの学年においても2割未満の児童・生徒が自己の成長を実感できていない。指導者が児童・生徒一人一人の成長や努力を認め、価値付けていくことで自己の成長を実感できるようにしていく必要がある。また、スモールステップを踏み、段階的に肯定的な評価を重ねていくことで、児童・生徒一人一人が達成感を味わえるようにしていく必要がある。

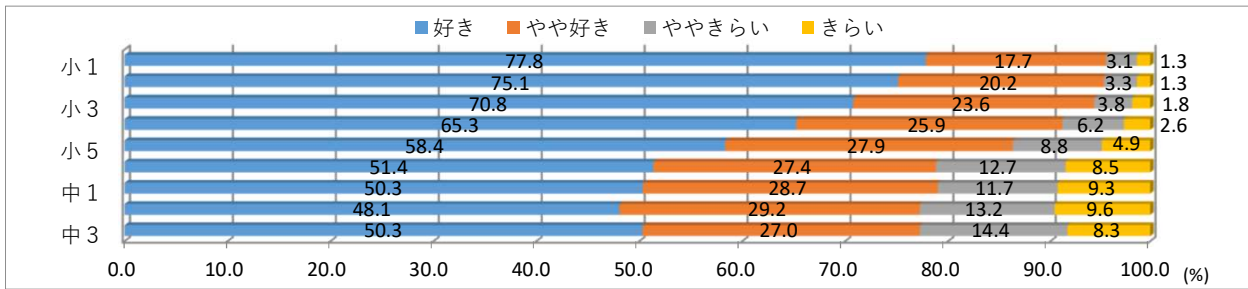
④ 授業以外でも運動やスポーツをもっとしたいと思いますか。



①の質問「運動やスポーツをすることは好きですか」の回答と同様に、学年が上がるにつれて否定的な児童・生徒が増加する傾向にある。令和3年度と比較しても、否定的な児童・生徒の割合はほぼ変わらない。小学校では、日常的に運動に親しめる場の工夫や運動の日常化を図る授業の工夫、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、運動への意欲を向上させていく必要がある。

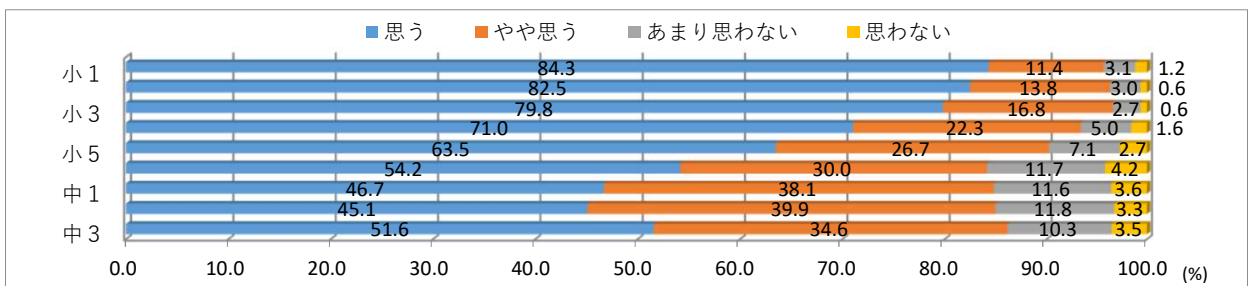
(2) 女子(区内児童・生徒の状況)

① 運動やスポーツをすることは好きですか。



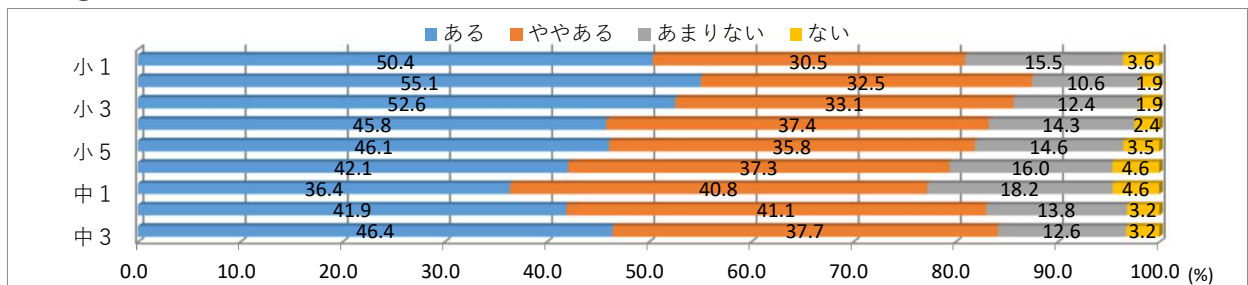
令和3年度よりも「好き」と回答する割合は平均3.9ポイント増加している。小学校においては、学年が上がるにつれて運動を好まない児童・生徒が増加し、その傾向は男子と比べて顕著である。一方、中学校においては学年間の変化はほとんど見られない。小学校高学年から中学校にかけては特に、運動やスポーツに親しむ機会を積極的に設け、運動意欲の向上につなげていく必要がある。

② 体育(保健体育)の授業は楽しいと思いますか。



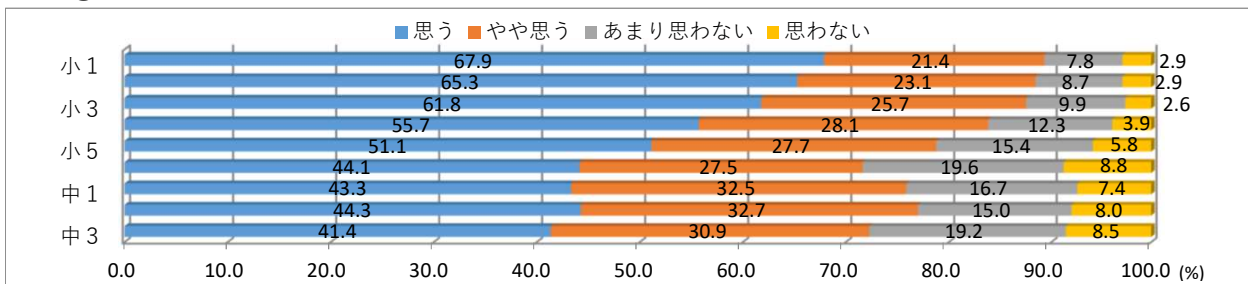
小学校5年生までは9割以上の児童が、小学校6年生から中学校においては8割以上の児童・生徒が、肯定的な回答をしている。令和3年度の結果と比較すると、中学校では、肯定的な回答の割合が増加している。また、全体をみても否定的な回答は令和3年度よりも減少している。引き続き、児童・生徒の運動意欲を高める授業改善が必要である。

③ 体育の授業で、上手に体を動かして運動ができるようになってきていることを実感することがありますか。



肯定的な回答をしている児童・生徒が8割に満たない学年もあるが、男女で比較すると大きな差はほぼない。小学校2年生から中学校1年生にかけて、運動ができるようになってきている実感をもてない児童・生徒が増加している。指導者が、児童・生徒一人一人の成長や努力を認め、価値付けていく言葉掛けをしていくことが男子以上に必要である。

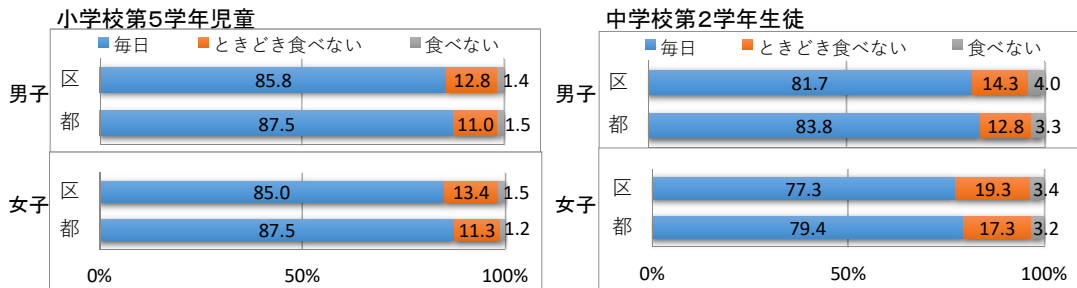
④ 授業以外でも運動やスポーツをもっとしたいと思いますか。



小学校1年生から6年生にかけて学年が上がるにつれて否定的な児童・生徒が増加する傾向にある。その傾向は男子と比べて顕著であり、小学校6年生では8.1ポイント上回っている。中学校1年生、2年生で多少増加はしているものの否定的な回答は2割を超えている。男子と比べると中学校3年生では9.0ポイントもの差がある。令和3年度と比較すると、否定的な回答が平均3.7ポイント増加するなど、運動意欲の向上が課題である。

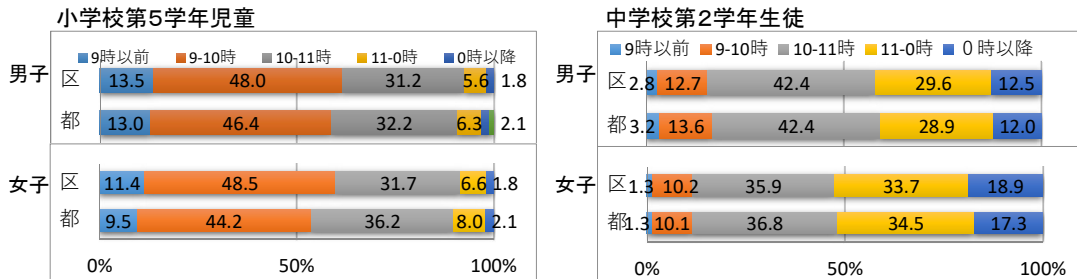
4 生活・運動習慣等の実態に関する調査結果(生活と運動の実態)…東京都との比較

① 朝食の有無(%)



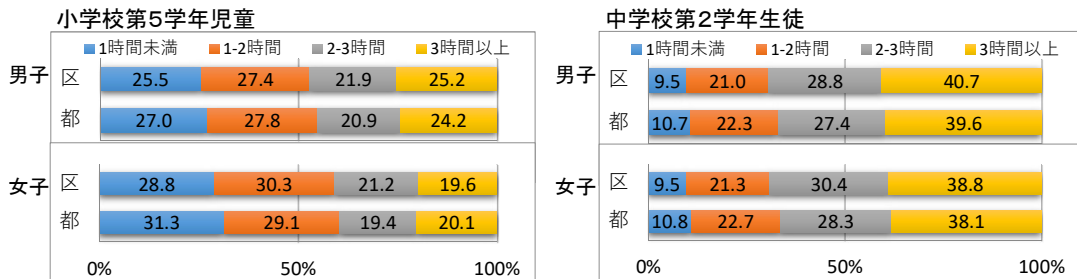
朝食を毎日食べる児童の割合は、男女の差はほとんど見られないが、生徒の割合は、男女で4.4ポイントの差がある。東京都と比較すると、小中学校共に男女平均2.1ポイント、都の平均を下回っている。朝食を食べないことが毎日の生活や成長に影響を及ぼすことを、食育の視点を含めた全教育活動を通じて指導していく必要がある。

② 寝る時間帯(%)



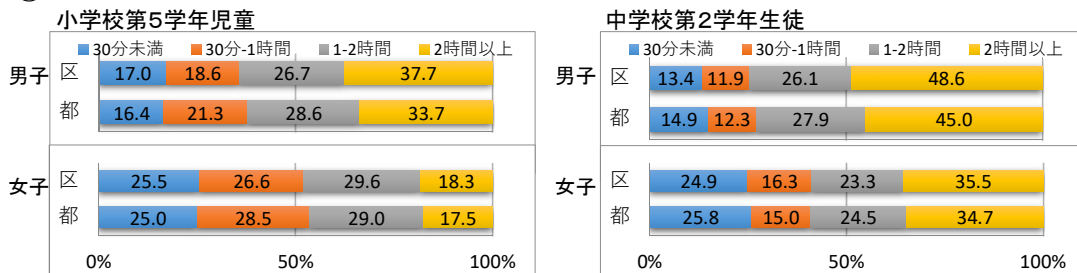
都、区共に、小学校では「9-10時」、中学校では「10-11時」に寝る児童・生徒の割合がもっとも多い。小学校において10時よりも前に寝る児童の割合は、男子では2.1ポイント、女子では6.2ポイント、都の平均を上回っている。一方、中学校において11時よりも前に寝る生徒の割合は、男子では1.3ポイント、女子で1.0ポイント、都の平均を下回っている。また、中学生になると、男子よりも女子の方が寝る時間が遅い傾向が見られる。睡眠時間が心や体の健康と深く関係していることを丁寧に指導していく必要がある。

③ 1日の中でテレビやDVD、スマートフォン、パソコン、タブレット端末などの画面を見ている時間【学習をのぞく使用時間】(%)



1日の中でスマートフォン等の画面を2時間以上見ている児童・生徒の割合は、小学校では男女平均1.7ポイント、中学校では男女平均2.7ポイント、都の平均を上回っている。中学校になると、3時間以上画面を見ている生徒の割合が全体の3分の1以上を占めている。視聴時間、利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と共に、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)(%)



都と比較すると、2時間以上運動している児童・生徒の割合が、小学校では男女平均で2.4ポイント、中学校では男女平均で2.2ポイント、都の平均を上回っている。しかし、令和3年度と比較すると、小学校は変わらないものの中学校では、5.5ポイント下がっている。運動時間30分未満の女子の割合を男子と比較すると、小学校は1.5倍、中学校は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、日常的に運動する機会を増やし、全ての子供の運動習慣の定着を図っていく必要がある。

令和4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
- 体育授業研修会の実施
 - ・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
- 「なわ跳び出前授業」の実施
 - ・体力の向上及び運動習慣の定着を推進していくため、なわ跳びパフォーマーによる「短なわ跳び」についての出前授業を実施
 - ・「なわ跳びパフォーマーによる指導動画」を活用し、短なわ跳びへの取組を充実
- 「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
- 体力向上に向けた授業公開の実施
 - ・生徒の体力向上及び教員の指導力向上を図るため、体力向上委員会による授業公開を実施
- 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を9校で実施
- 「ヨガ教室」の実施
 - ・ヨガインストラクターを外部講師として招へいし、「ヨガ教室」を実施