

# 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について

## 1 調査の概要

(平成 23 年度から全児童・生徒を対象として全校で実施 通称「東京都統一体力テスト」)

- (1) 調査時期 平成 30 年 6 月  
 (2) 調査対象 (都内公立学校 全児童・生徒)  
 小学校 1,280 校 (580,121 人)、中学校 618 校 (214,875 人)、中等教育学校 6 校 (5,480 人)、高等学校全日制 173 校 (122,992 人)、定時制・通信制 55 校 (9,938 人)、特別支援学校 44 校 (5,859 人) 計 2,176 校 計 939,265 人

### (3) 調査内容

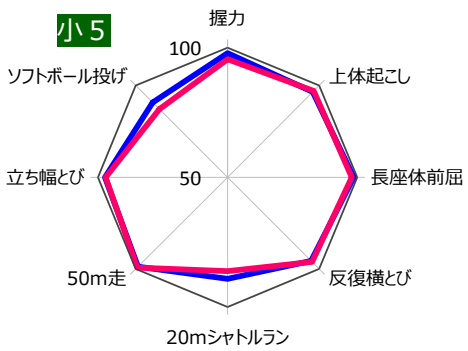
- ① 児童・生徒に関する調査  
 ア 体力・運動能力調査(文部科学省指定 新体力テスト実技 8 種目)  
 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走・20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ハンド(ソフト)ボール投げ  
 イ 生活・運動習慣等の実態に関する質問紙調査  
 ② 学校に対する質問紙調査

## 2 結果の概要

- ①…アクティブプラン to 2020 体カテストにおける具体的目標値との比較 ②…平成 29 年度東京都統一体力テストとの比較 ③…東京都統一体力テストを開始した平成 23 年度との比較  
 具体的目標値を 100 とする 男子…青線 女子…赤線 A から E は 5 段階の総合評価 折れ線グラフ…平成 23 年度 棒グラフ…平成 30 年度

### (1) 小学校 ~5 年生の結果を抜粋~

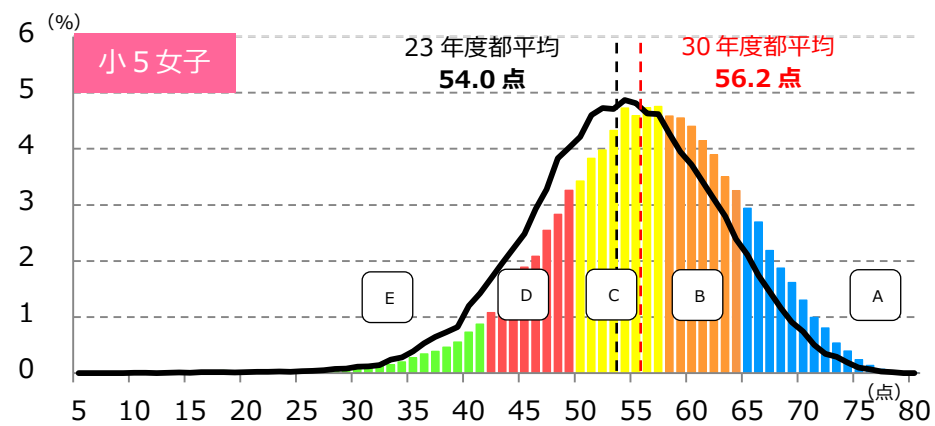
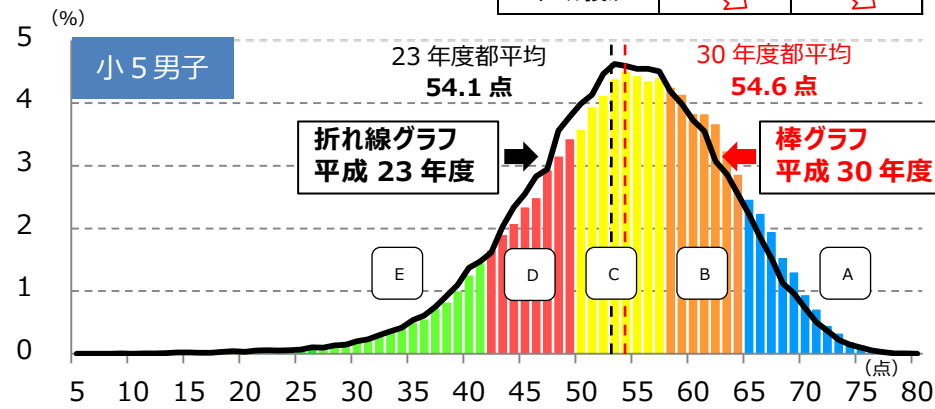
#### ① 具体的目標値との比較



#### ② 種目別傾向 (H29 年度との比較)

	小5 男子	小5 女子
握力	→	→
上体起こし	↘	→
長座体前屈	↗	→
反復横とび	↗	↗
シャトルラン	↘	↘
50m走	→	→
立ち幅とび	↗	↗
ボール投げ	↘	↘

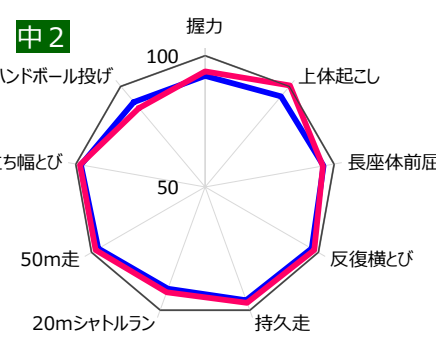
#### ③ 体力合計点の分布状況



- 目標値と比較すると、「20m シャトルラン」「ソフトボール投げ」の値が低い。
- 前年度との比較では、男子は「長座体前屈」「反復横とび」「立ち幅とび」、女子は「反復横とび」「立ち幅とび」の値が向上している。
- 体力合計点平均値は、東京都統一体力テストを開始した平成 23 年度から向上傾向を示しており、特に、女子の値が上昇している。

### (2) 中学校 ~2 年生の結果を抜粋~

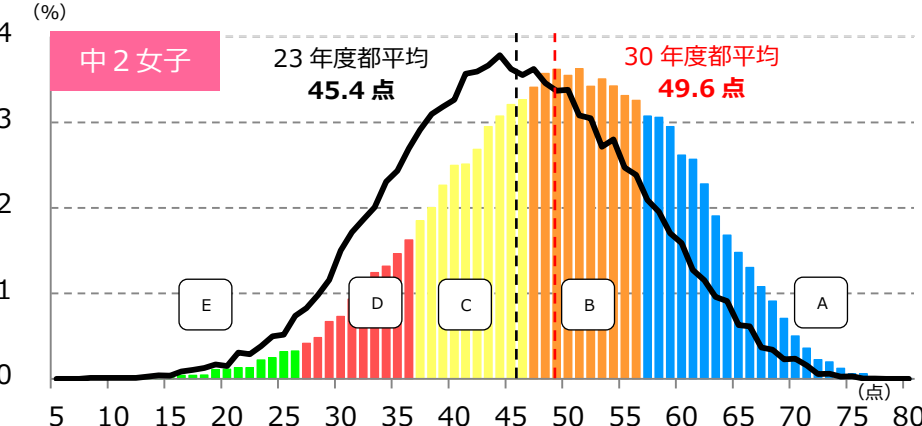
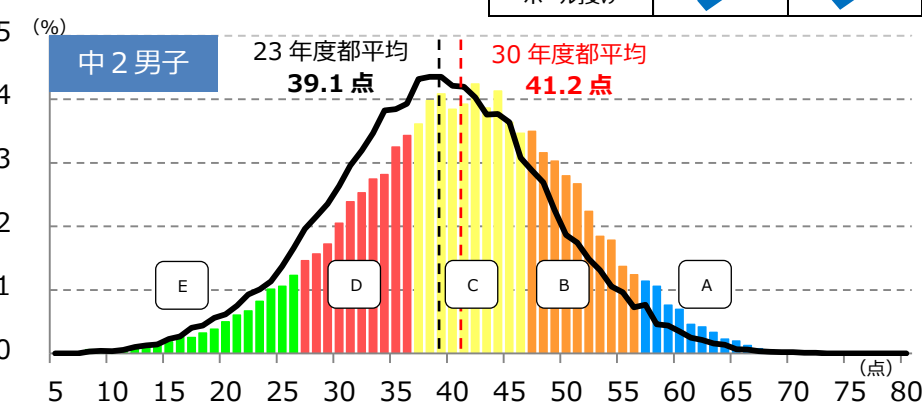
#### ① 具体的目標値との比較



#### ② 種目別傾向 (H29 年度との比較)

	中2 男子	中2 女子
握力	→	↗
上体起こし	↘	↗
長座体前屈	↘	↗
反復横とび	→	↗
持久走	↘	↗
シャトルラン	↗	↗
50m走	→	→
立ち幅とび	↗	↗
ボール投げ	↗	↗

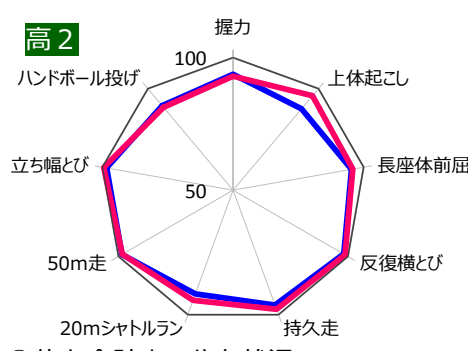
#### ③ 体力合計点の分布状況



- 目標値と比較すると、「握力」「20m シャトルラン」「ハンドボール投げ」の値が低い。
- 前年度との比較では、男子は「20m シャトルラン」「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」、女子は「50m 走」以外の種目の値が向上している。
- 体力合計点平均値は、東京都統一体力テストを開始した平成 23 年度から向上傾向を示しており、特に、女子の値が上昇している。

### (3) 高等学校 ~2 年生の結果を抜粋~

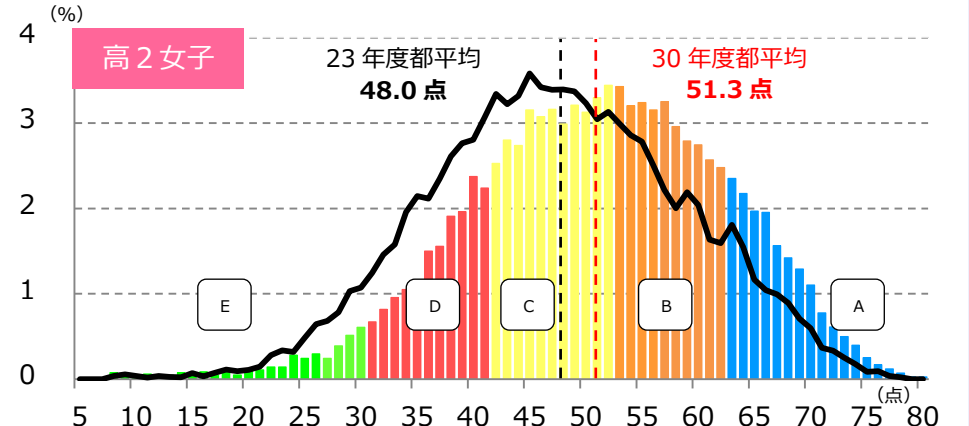
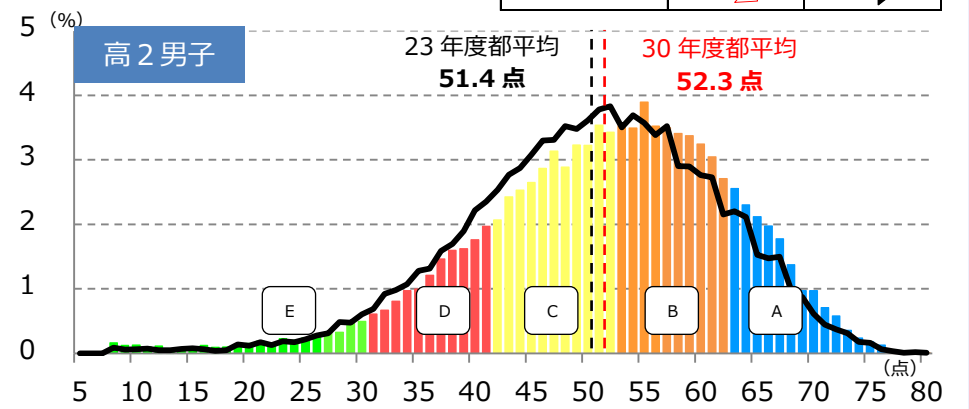
#### ① 具体的目標値との比較



#### ② 種目別傾向 (H29 年度との比較)

	高2 男子	高2 女子
握力	↘	↗
上体起こし	→	↗
長座体前屈	↗	↗
反復横とび	↗	↗
持久走	↘	↘
シャトルラン	↗	↗
50m走	→	→
立ち幅とび	↗	→
ボール投げ	↘	→

#### ③ 体力合計点の分布状況



- 目標値と比較すると、「握力」「20m シャトルラン」「ハンドボール投げ」の値が低い。
- 前年度の比較では、男子は「握力」「持久走」「ハンドボール投げ」の値が低下している。女子は「持久走」の値が低下したが、他の 5 種目の値が向上している。
- 体力合計点平均値は、東京都統一体力テストを開始した平成 23 年度からは向上を示し、特に、女子の値が上昇している。

#### (4) 東京都統一体力テスト 体力合計点平均値の前年度との比較

【男子】	H29	H30	差	平均値の比較	【女子】	H29	H30	差	平均値の比較
小1	29.6	29.8	0.2	↑	小1	29.5	29.7	0.2	↑
小2	37.2	37.4	0.2	↑	小2	37.4	37.5	0.1	↑
小3	43.5	43.6	0.1	↑	小3	43.9	44.0	0.1	↑
小4	49.2	49.5	0.3	↑	小4	50.2	50.4	0.2	↑
小5	54.7	54.6	0.1	↓	小5	56.3	56.2	0.1	↓
小6	60.2	60.3	0.1	↑	小6	61.4	61.7	0.3	↑
中1	32.9	33.1	0.2	↑	中1	44.1	44.6	0.5	↑
中2	41.2	41.2	0	→	中2	49.1	49.6	0.5	↑
中3	47.9	48.2	0.3	↑	中3	51.0	51.8	0.8	↑
高1	49.1	49.0	0.1	↓	高1	50.0	50.4	0.4	↑
高2	52.6	52.3	0.3	↓	高2	51.1	51.3	0.2	↑
高3	54.4	54.2	0.2	↓	高3	51.2	51.7	0.5	↑

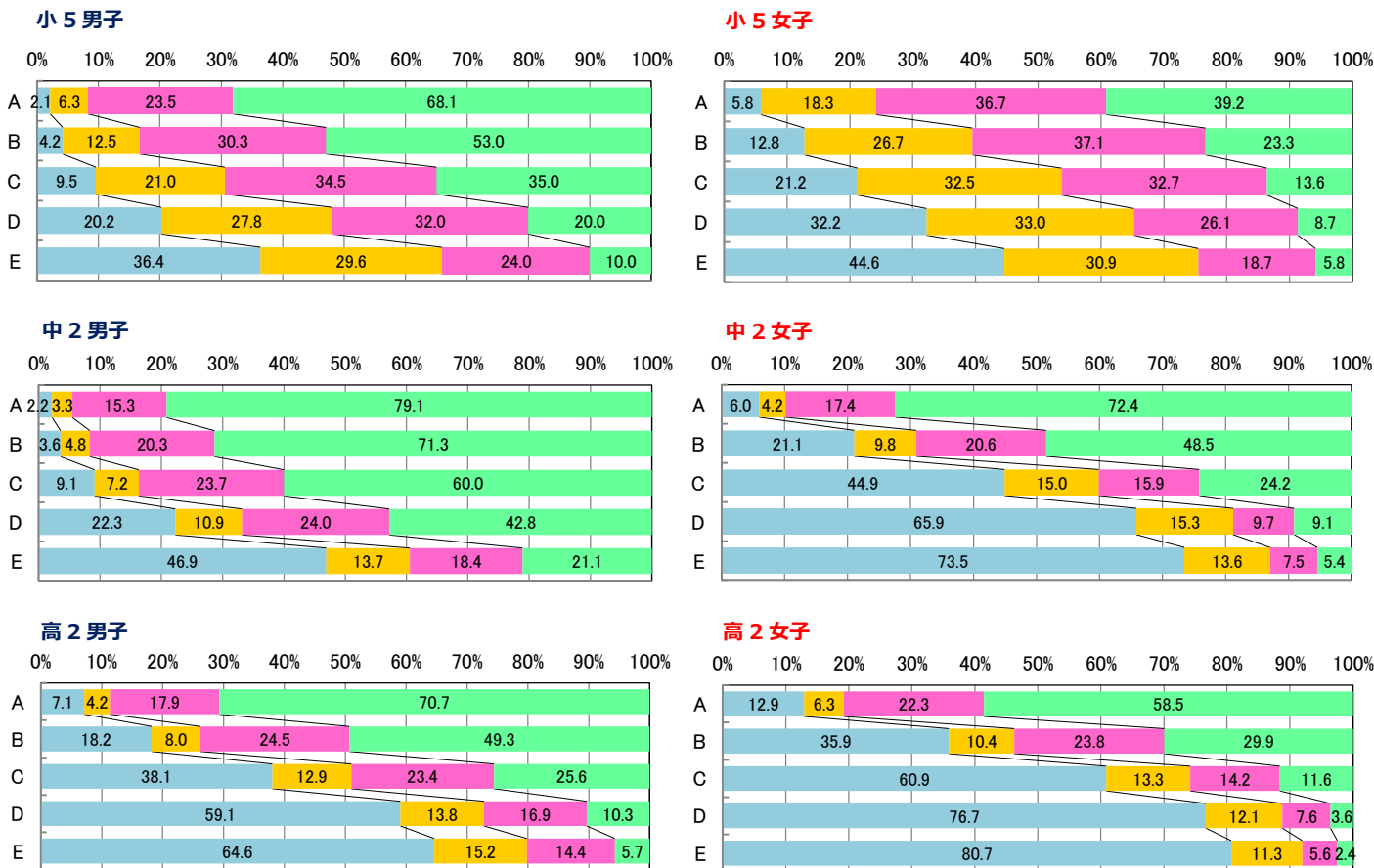
- 小学校では、5年生以外の学年で男女共に向上している。
- 中学校では、2年生男子以外で向上している。
- 高等学校では、男子が低下しているが、女子は全学年で向上している。
- 最も大きく向上したのは、小学校では、4年生男子(0.3)と6年生女子(0.3)、中学校では3年生女子(0.8)、高等学校では3年生女子(0.5)であった。

※ 小・中・高等学校においてA・B・C層が増加傾向にあり、D・E層は減少傾向にある。  
 ※ 体力合計点平均値が下がった小学校5年生男女と高等学校男子のD・E層は増加している。

#### (5) 運動習慣の状況

##### 1日の運動・スポーツ実施時間と総合評価の相関

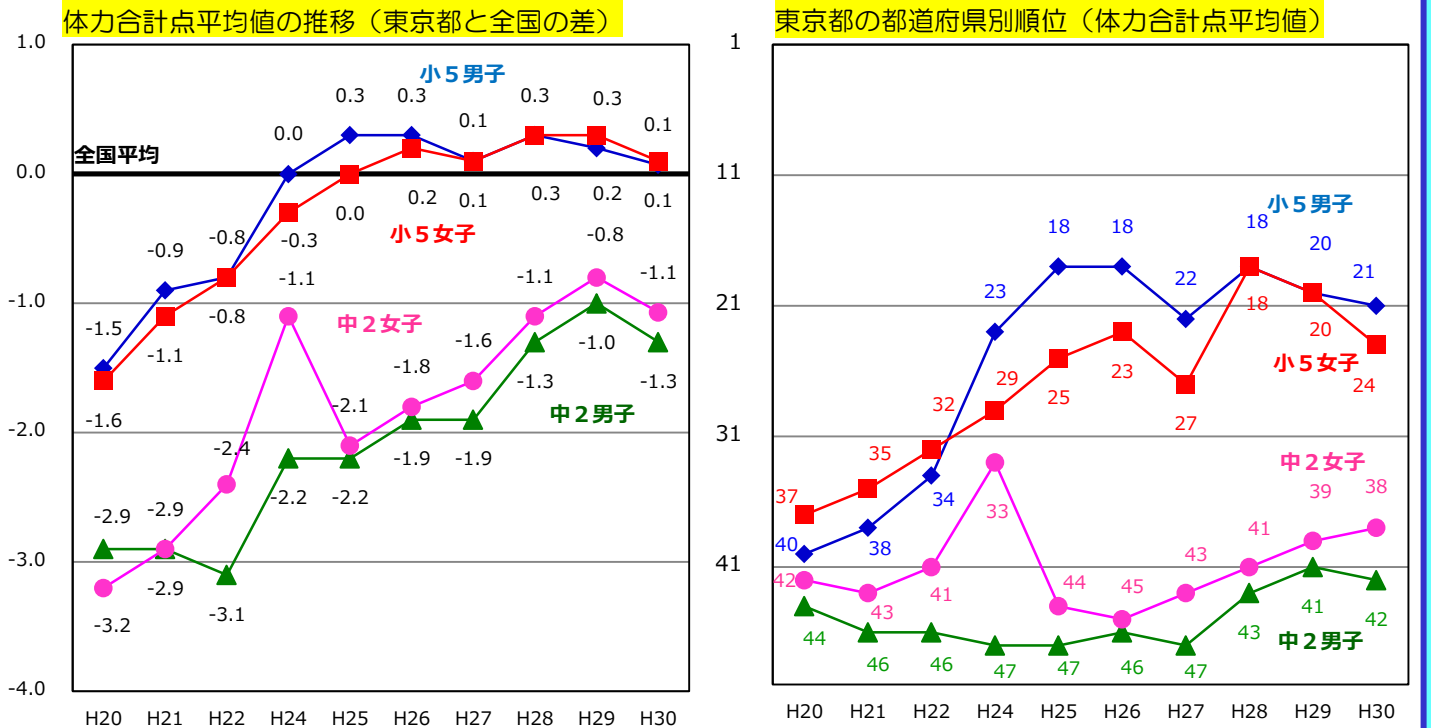
■ 30分未満 ■ 30分-1時間 ■ 1-2時間 ■ 2時間以上



- 総合評価 A 層の児童・生徒は、1日の運動・スポーツ実施時間が2時間以上の割合が多く、総合評価 E 層は30分未満の割合が多い。
- D・E層の30分未満の児童・生徒に対して、これまでの取組に加え運動習慣が身に付く取組を講じる必要がある。

#### (6) 体力合計点平均値の推移・都道府県別順位 ~全国との比較から~

※平成23年度は「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が中止となった。



##### ◆アクティブプラン to 2020 における目標◆

体力合計点の東京都平均値を、小学生は都道府県別の上位、中学生・高校生は全国平均値程度まで向上させる。

#### (7) アクティブライフ研究実践校、スーパーアクティブスクールの取組

##### アクティブライフ研究実践校 (小学校20校) の取組

##### スーパーアクティブスクール (中学校62校) の取組

##### 【成果】

- ・栄養、運動、休養の関連を図った指導の充実、健康課題に応じた指導の展開、児童の生活習慣の改善を意識した取組等の実践

##### 【成果】

- ・補強運動の工夫 (サーキットトレーニング・体幹を鍛えるトレーニング等)、運動が苦手な生徒、部活動に所属していない生徒等を対象とした取組実践

##### 体育的活動(中休み)の充実

##### 食育指導の充実



##### 体育的活動(昼休みの充実①) 体育的活動(昼休みの充実②)



平成31年度から、都内全公立小学校をアクティブライフ研究実践校、都内全公立中学校をスーパーアクティブスクールと位置付け、これまでの指定校の取組を参考に、健康増進と体力向上の取組を展開

##### 全小学校をアクティブライフ研究実践校に指定

~健康づくりと体力向上の取組を推進~

##### 全中学校をスーパーアクティブスクールに指定

~バランスのとれた体力向上の取組を推進~

##### 【具体的取組】

- ・基本的な生活習慣の定着・改善に向けた取組を推進
- ・栄養、運動、休養の健康三原則に関する保健教育を更に充実
- ・特色ある健康教育の取組や学校行事の工夫

##### 【具体的取組】

- ・「投げる力」や「握力」等を向上させる効果的なトレーニング及び指導法の研究開発を実践
- ・運動が苦手・好きでない生徒や、運動部活動に所属していない生徒のため、体育授業等の工夫改善、多様な運動部活動等による生徒の運動意欲向上