

# 令和5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 体力向上に向けた取組の方向性

- 新たな目指す子供の姿を示した、総合的な子供の基礎体力向上方策（第4次推進計画）「TOKYO ACTIVE PLAN for students」（令和4年3月）を策定
- 学童期の体力向上のみならず、「だれでも、どこでも、いつまでも」運動やスポーツを楽しむことができるようにしていくことが大切
- 運動やスポーツとの多様な関わり（する、みる、支える、知る）を通して、健康で活力に満ちた生活をデザインする資質・能力を育成
- 学習記録の活用により、エビデンスベースの最適化された学びを子供たちに提供するとともに、蓄積されたデータを授業改善、教育施策へ反映・展開

## 2 調査の概要

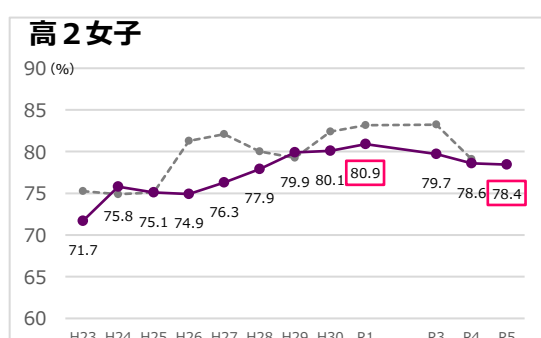
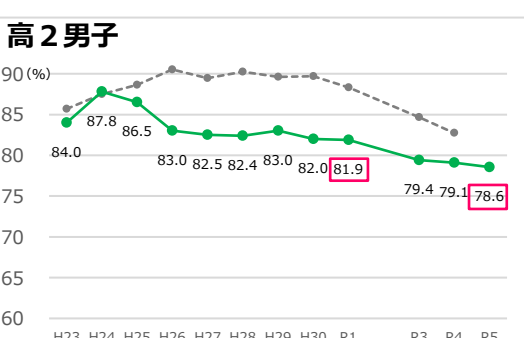
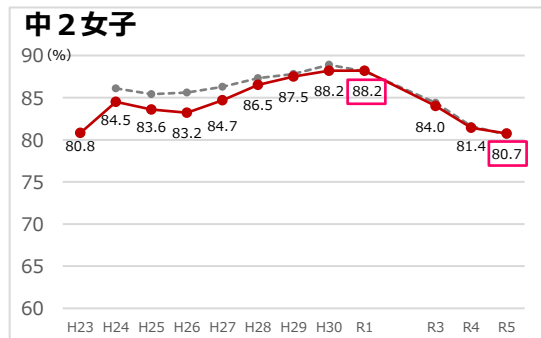
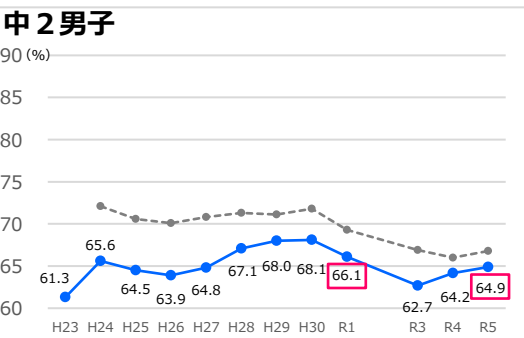
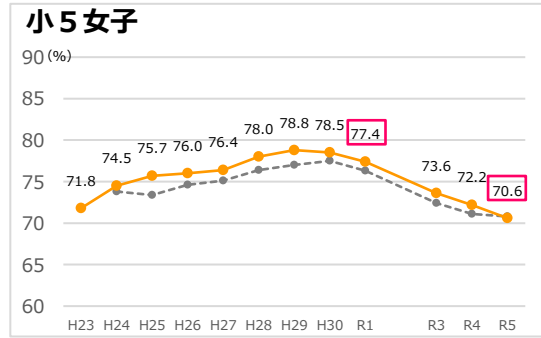
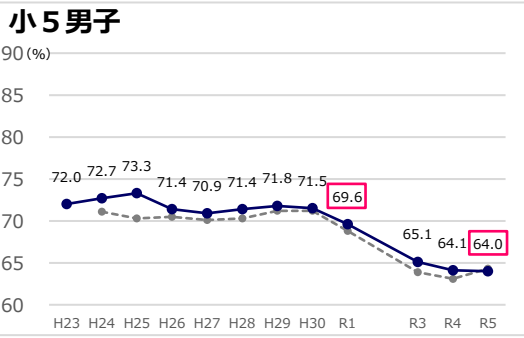
- 調査時期 令和5年5・6月（平成23年度から実施）
- 調査対象（都内公立学校 全児童・生徒）
  - ・ 小学校 1,270校（590,978人）
  - ・ 中学校 615校（215,745人）
  - ・ 中等教育学校 6校（5,442人）
  - ・ 高等学校全日制 172校（112,758人）
  - ・ 定時制・通信制 53校（7,955人）
  - ・ 特別支援学校 63校（5,289人）
  - 計 2,179校（938,167人）
- 調査内容
  - ・ 児童・生徒に関する調査
    - ① 体力・運動能力調査  
新体力テスト実技8種目  
握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・持久走又は20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ボール投げ
    - ② 生活・運動習慣等の実態に関する質問紙調査
  - ・ 学校に対する質問紙調査

## 3 結果の概要（小5、中2、高2（全日制）抜粋）

### ● 体力・運動能力【体力総合評価C以上（A+B+C）の割合】

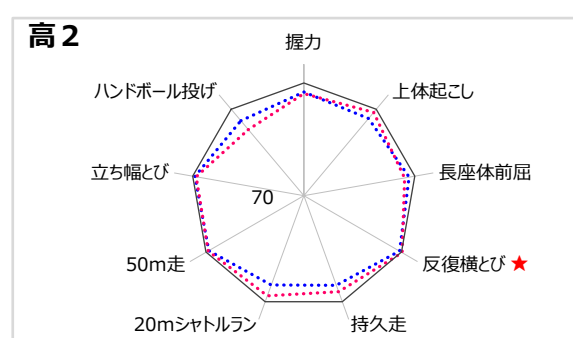
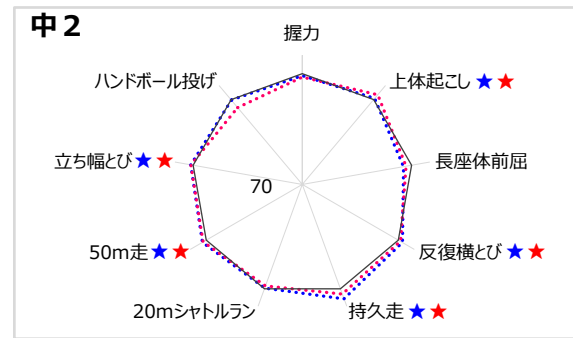
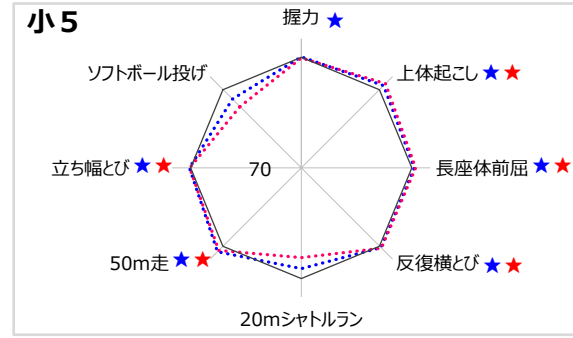
実線は、東京都  
点線は、全国平均値

※ 東京都 令和2年度は中止。  
※ 全国平均値 小5、中2は全国体力・運動能力、運動習慣等調査(全数)、平成23年度及び令和2年度は中止。  
高2は体力・運動能力調査(抽出)。令和5年度は未公表。

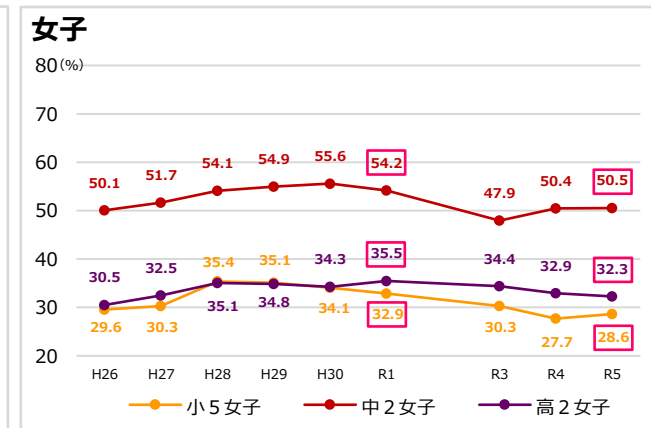
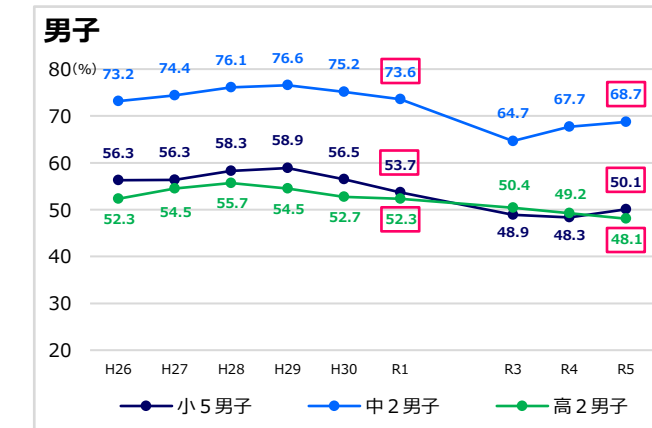


### 【種目別傾向】

全国平均値※を100とした場合の東京都平均値の指数（男子.....、女子.....、全国平均値を超えた種目★）  
※ 小5、中2は令和5年度(全数)、高2は令和4年度(抽出)。



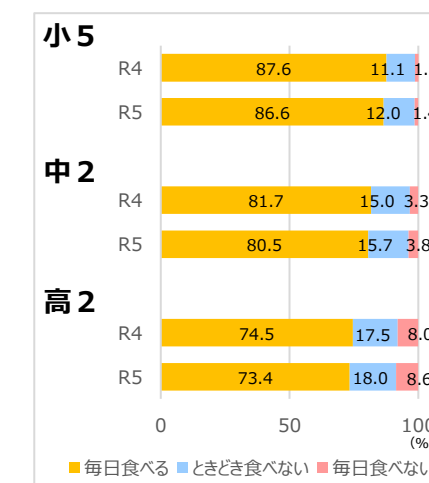
### ● 運動習慣【1週間の総運動時間が420分以上（1日平均60分以上）の児童・生徒の割合】



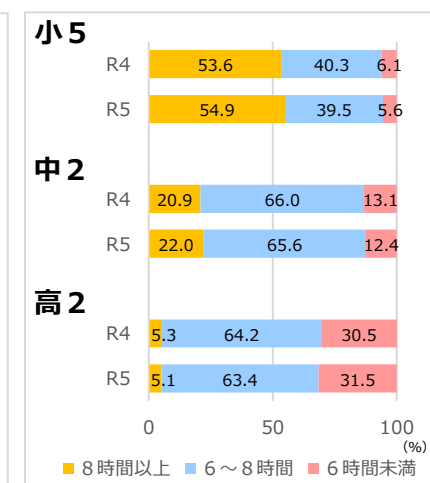
令和元年度から令和3年度にかけて、割合が減少した。令和4・5年度に、中2男子女子の割合が連続して増加しているが、高2男子女子の割合は連続して減少、小5男子女子の割合は減少したのち増加している。

### ● 生活習慣（令和4年度との比較）

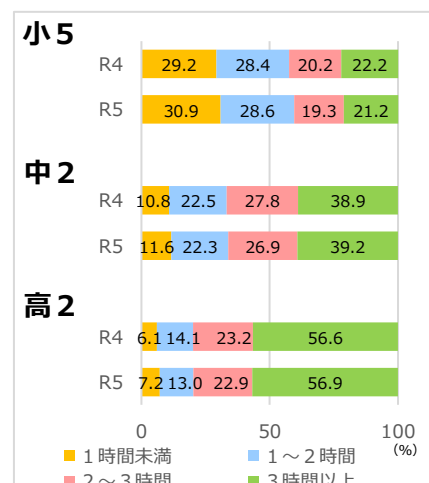
#### 【朝食の摂取状況】



#### 【1日の睡眠時間】



#### 【学習時間を除くスクリーンタイム】



東京都では、令和元年度から令和3年度にかけて、小5・中2・高2の男子女子のいずれにおいても、体力総合評価C以上の割合が減少した。令和4・5年度に、中2男子の割合が連続して増加しているが、小5男子女子・中2女子・高2男子女子の割合は連続して減少している。  
全国平均値と比較した種目別傾向において、小5男子は6種目、小5女子は5種目、中2男女は5種目、高2女子は1種目で全国平均値を超えた。小5・中2・高2では、男子女子ともに「20mシャトルラン」「ソフト(ハンド)ボール投げ」が全国平均値に届いていない。

「朝食を毎日食べない」と回答した割合は、令和4年度と比べて、小5・中2・高2のいずれにおいても増加している。  
「1日の睡眠6時間未満」と回答した割合は、令和4年度と比べて、小5・中2では減少、高2では増加している。  
「学習時間を除くスクリーンタイム」について、令和4年度と比べて、「3時間以上」と回答した割合が小5では減少、中2・高2では増加している。また、「1時間未満」と回答した割合が、小5・中2・高2のいずれにおいても増加している。

# 4 分析

● 「運動やスポーツをすることは好きか」 × 「保健体育の授業は楽しいと思うか」 × 「卒業後に運動やスポーツの時間をもちたいと思うか」のクロス集計

中2男子

	保健体育の授業は楽しいと思いますか。	(人)	中学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。	
			思う (%)	やや思う (%)
好き	思う	17,948	80.3	16.6
	やや思う	4,544	65.6	27.9
	あまり思わない	531	67.6	23.0
	思わない	277	72.6	15.9
やや好き	思う	2,391	25.5	50.3
	やや思う	4,452	19.7	53.6
	あまり思わない	654	19.4	44.0
	思わない	173	18.5	44.5
こひびき	思う	302	15.6	27.5
	やや思う	1,283	7.9	33.7
	あまり思わない	711	8.2	27.8
	思わない	122	13.9	20.5
こひびき	思う	165	13.3	21.2
	やや思う	473	5.3	18.0
	あまり思わない	449	4.2	15.1
	思わない	558	3.8	10.6

中2女子

	保健体育の授業は楽しいと思いますか。	(人)	中学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。	
			思う (%)	やや思う (%)
好き	思う	12,046	75.4	20.8
	やや思う	3,591	60.7	32.8
	あまり思わない	372	65.3	23.1
	思わない	106	67.0	21.7
やや好き	思う	2,195	29.7	49.3
	やや思う	6,073	23.8	52.0
	あまり思わない	1,039	22.9	47.3
	思わない	149	30.9	32.9
こひびき	思う	338	19.2	34.3
	やや思う	2,247	10.4	40.1
	あまり思わない	1,707	9.0	35.3
	思わない	182	10.4	28.0
こひびき	思う	106	16.0	18.9
	やや思う	675	5.5	21.5
	あまり思わない	1,173	4.1	17.1
	思わない	1,050	5.0	11.6

運動やスポーツをすることは好きですか。

運動やスポーツをすることは好きですか。

運動やスポーツをすることに肯定的な回答をした生徒は、保健体育の授業が楽しいかについても肯定的な回答をする割合が大きく、卒業後の運動への意欲も高い。運動やスポーツをすることへの意識が、保健体育の授業や将来の運動意欲に関係していると考えられる。

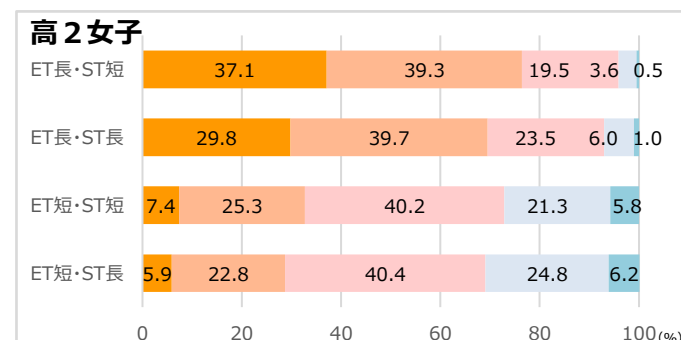
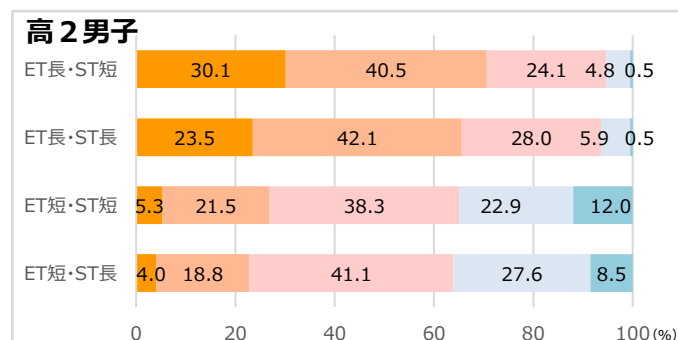
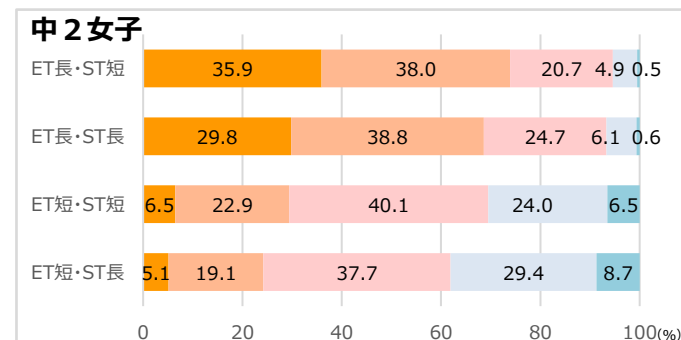
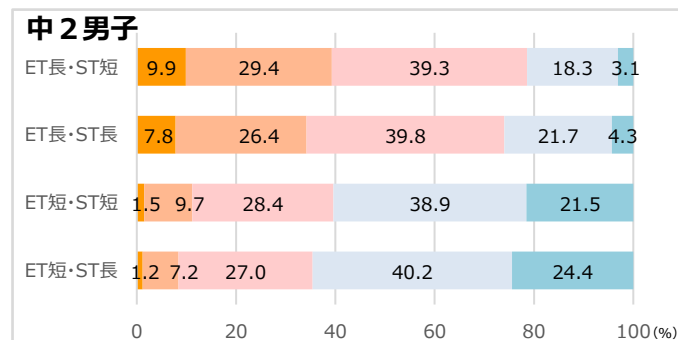
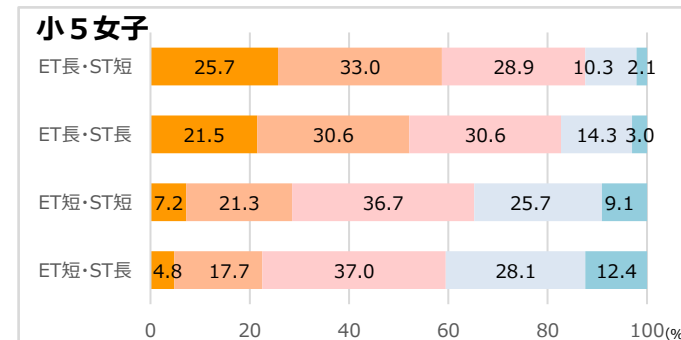
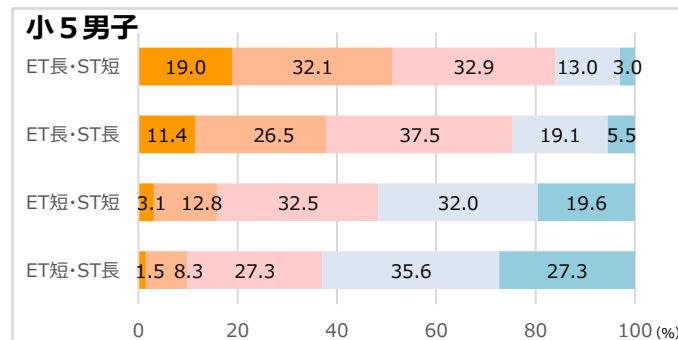
運動やスポーツをすることに否定的な回答をした生徒においても、保健体育の授業が楽しいかについても肯定的な回答をした生徒の方が、否定的な回答をした生徒よりも卒業後の運動への意欲が高い。このことから、運動やスポーツをすることへの意識だけでなく、保健体育の授業の楽しさが卒業後の運動意欲に影響していると考えられる。

● 「1週間の総運動時間 (ET)」 × 「スクリーンタイム (ST)」 × 「体力総合評価の割合」のクロス集計

※ET長：1週間の総運動時間 420分以上、ET短：1週間の総運動時間 420分未満

ST長：1日の学習時間を除くスクリーンタイム3時間以上、ST短：1日の学習時間を除くスクリーンタイム3時間未満

体力総合評価： A B C D E



1週間の総運動時間 (ET) が長いと回答した児童・生徒は、学習時間を除くスクリーンタイム (ST) への回答が長短のどちらの場合であっても、1週間の総運動時間 (ET) が短いと回答した児童・生徒に比べて、体力総合評価 C 以上 (A+B+C) の割合が顕著に大きい。

1週間の総運動時間 (ET) が長いと回答した児童・生徒、短いと回答した児童・生徒それぞれの中では、学習時間を除くスクリーンタイム (ST) が短いと回答した児童・生徒の方が、長いと回答した児童・生徒に比べて、体力総合評価 C 以上 (A+B+C) の割合がやや大きい。これらのことから、児童・生徒の体力総合評価の結果には、1週間の総運動時間 (ET) の長さの方が、学習時間を除くスクリーンタイム (ST) の長さよりも大きく関係していると考えられる。

# 5 課題と対応

● 生涯にわたって運動やスポーツに関わる資質・能力、及び体力・運動能力の向上のため、多様な関わり方 (する、みる、支える、知る) を通して運動やスポーツを楽しむ子供の割合を増加させることが必要

▶ 東京都統一体力テスト結果の分析・活用の推進

<東京都統一体力テストのデジタル化> (令和6年度~)

- ・ 子供たちが端末で自分の体力の現状を把握・分析し、自分にとって最適な学び方に調整することができるようにするとともに、各学校におけるエビデンスに基づく取組を推進



体力テストデジタルシステム「東京 ALPHA」を活用する様子

- ・ 都内全公立学校 (約 2,200 校)

▶ 運動やスポーツとの多様な関わり方を通じた授業改善等を推進

<体育健康教育推進校> (令和4年度~)

- ・ 運動やスポーツとの多様な関わりを通して、健康で活気に満ちた生活をデザインする資質・能力を育成するため、具体的取組を研究開発
- ・ 幼稚園、小・中学校、高等学校、特別支援学校等 (60校指定)
- ・ 2年間指定



多様な運動機会を創出する授業改善の取組

▶ 都立高等学校等における子供の多様なニーズに応じた運動機会の設定

<エンジョイスポーツプロジェクト> (令和4年度~)

- ・ 専門的知見を有する外部機関と連携し、子供の多様なニーズに応える運動機会を設定するとともに、健康的な生活習慣の実践を促す取組を推進
- ・ 高等学校等 (12校指定)
- ・ 2年間指定



専門家によるダブルタッチの授業

▶ 都立高等学校等におけるライフプランと健康との関わりに関する取組を推進

<生涯の健康に関する理解促進事業> (令和4年度~)

- ・ 産婦人科医を招いた、ライフプランと健康とのかわりに関する授業を実施することにより、生涯を通じて生徒が、自らの健康や環境を管理し、改善していくための資質・能力を育成
- ・ 高等学校等 (6校指定)
- ・ 1年間指定



産婦人科医による授業