

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

＜概要版＞

令和3年度の都内公立学校の全児童・生徒を対象とし、統一的な体力・運動能力、生活・運動習慣等調査を実施しました。

1 体力・運動能力調査結果

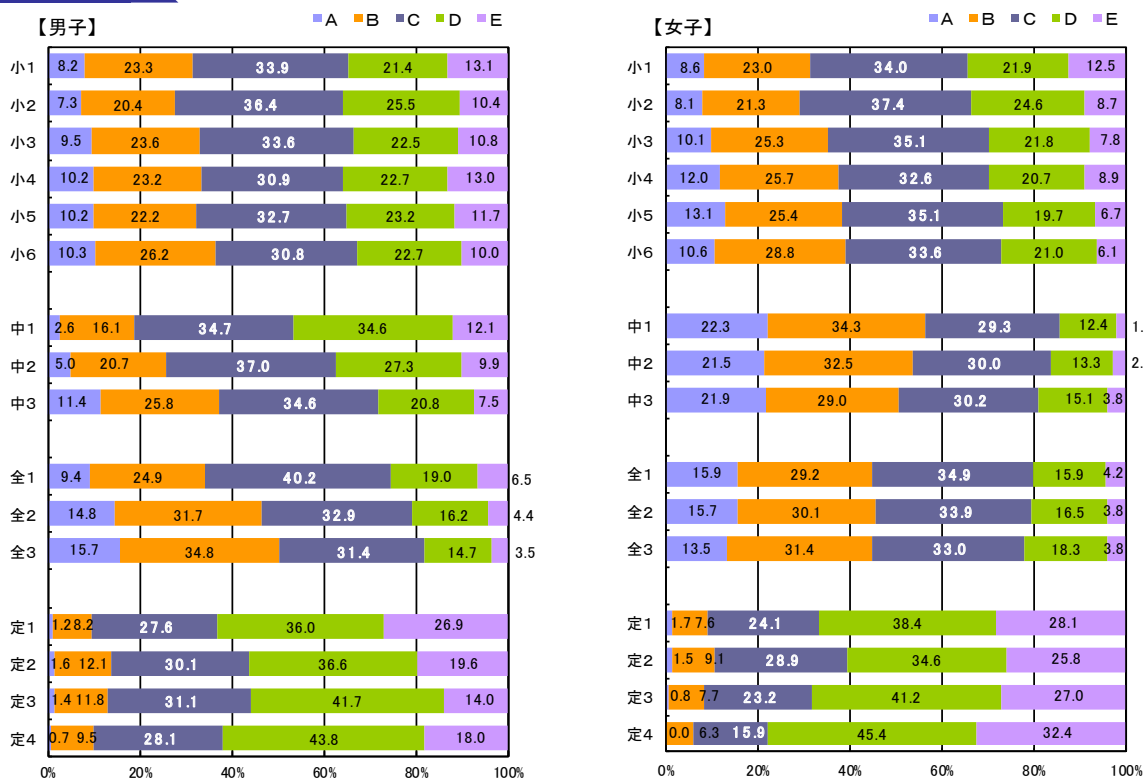
調査対象：都内公立小学校 1,274 校 都内公立中学校 616 校 中等教育学校 6 校 都立高等学校(全日制)173 校(定時制・通信制)54 校
特別支援学校 38 校 合計 941,403 人 ※ 区立義務教育学校については、小学校、中学校それぞれに入れている。

種目別平均		種目別平均									
性別	区分	調査項目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	選択項目		50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール (ソフトボール) 投げ (m)
							持久走(秒)	20mシャトルラン(回)			
男子	小学校	第1学年	8.8	10.9	26.0	26.3		16.9	11.5	112.9	7.2
		第2学年	10.5	13.3	27.7	29.8		25.1	10.6	124.1	10.2
		第3学年	12.4	15.4	29.8	33.0		31.7	10.0	134.4	13.5
		第4学年	14.3	17.6	31.8	36.9		39.0	9.6	143.4	16.9
		第5学年	16.4	19.2	34.0	40.9		45.9	9.2	152.8	20.1
		第6学年	19.2	21.0	36.1	44.1		53.3	8.8	164.0	23.6
	中学校	第1学年	23.5	23.1	39.0	48.3	436.1	63.1	8.5	180.9	17.3
		第2学年	28.6	25.8	42.4	51.5	396.6	76.6	7.9	196.6	20.1
		第3学年	33.3	28.1	46.0	54.4	382.7	85.1	7.5	211.2	22.9
	高等学校(全日制)	第1学年	36.0	27.7	45.4	55.3	398.4	79.2	7.5	218.6	23.0
		第2学年	38.4	29.2	47.6	57.0	388.7	84.6	7.3	224.8	24.4
		第3学年	39.9	30.4	49.4	58.0	384.6	85.7	7.3	228.9	25.1
高等学校(定時制・通信制)	第1学年	34.0	22.9	42.8	48.7	451.1	48.8	7.8	202.7	20.6	
	第2学年	36.3	23.4	44.1	49.5	456.2	53.0	7.7	210.5	21.3	
	第3学年	37.5	24.1	44.2	50.7	435.4	58.1	7.7	211.7	22.4	
	第4学年	39.7	22.7	43.0	48.8	471.1	50.6	7.8	210.0	22.1	
女子	小学校	第1学年	8.3	10.6	28.5	25.5		14.0	11.8	105.5	5.1
		第2学年	10.0	13.0	30.8	28.8		19.7	10.9	116.3	6.8
		第3学年	11.7	15.0	33.4	31.4		24.3	10.4	126.5	8.6
		第4学年	13.6	17.0	35.9	35.3		30.1	9.9	136.6	10.6
		第5学年	16.2	18.4	38.8	39.1		36.2	9.5	146.0	12.6
		第6学年	18.9	19.5	41.3	41.8		41.0	9.1	154.3	14.3
	中学校	第1学年	21.1	20.4	43.0	44.8	312.0	45.6	9.1	164.0	10.9
		第2学年	23.2	22.4	45.5	46.3	295.6	51.8	8.8	168.1	12.3
		第3学年	24.4	23.7	47.5	47.4	295.4	52.7	8.7	171.4	13.3
	高等学校(全日制)	第1学年	24.8	23.2	46.9	48.4	311.9	49.2	8.9	173.1	13.3
		第2学年	25.6	23.8	47.7	48.9	309.8	51.4	8.9	174.6	13.7
		第3学年	26.0	24.1	48.8	49.2	310.8	50.4	8.9	175.4	13.9
高等学校(定時制・通信制)	第1学年	23.0	16.9	44.2	41.9	359.7	25.9	9.6	154.6	11.2	
	第2学年	23.8	17.7	43.7	42.4	361.6	30.2	9.5	155.9	11.7	
	第3学年	24.1	17.4	42.5	42.7	376.8	29.6	9.7	156.2	11.6	
	第4学年	24.5	16.7	42.1	41.1	364.0	23.7	9.7	152.3	11.6	

令和元年度東京都調査結果と比較して、統計学上有意味な差があるものを下記のように示した。

 令和元年度を上回っている
 令和元年度との差はない
 令和元年度を下回っている

総合評価分布



PICK UP

コロナ禍における総合評価がD E層の子供たちへの生活習慣改善の手だて「生活・運動習慣（運動と食事、睡眠・休養等との関わり）の視点から」

体力の総合評価がD E層であった児童生徒における生活習慣の特徴は、以下の通りである。

- ・運動部や地域スポーツクラブに所属していない
- ・運動実施頻度が少なく、実施時間も短い
- ・朝食欠食率がやや高い
- ・睡眠時間は小学生で短く、中高校生では2極化する（8時間以上と6時間未満がやや多い）
- ・テレビ視聴時間が長い
- ・1日のスマートフォン等の使用時間が長い

体力との関係は、特に運動実施頻度や実施時間、および運動部や地域スポーツクラブの所属状況について顕著にみられる。こうした関係は、小学生より中学生、中学生より高校生の方が、また、中学生・高校生の場合は、特に女子で明確にみられる。この点は、令和元年度とおおよそ同様である。

生活習慣や運動習慣について、令和元年度と令和3年度で変化が相対的に大きかったのは、運動実施頻度や実施時間、及び1日のスマートフォン等の使用時間であった。それらの項目について、変化の様子を図に示した（高2男子の例）。

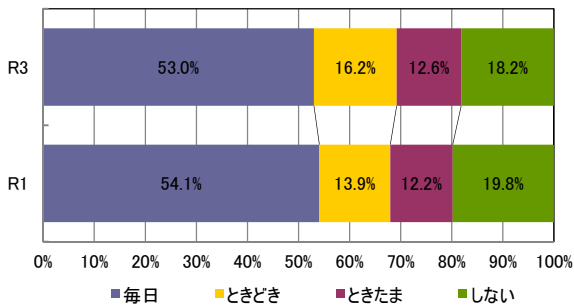


図1 運動やスポーツの実施状況の令和3年度と令和元年度との比較（高2男子）

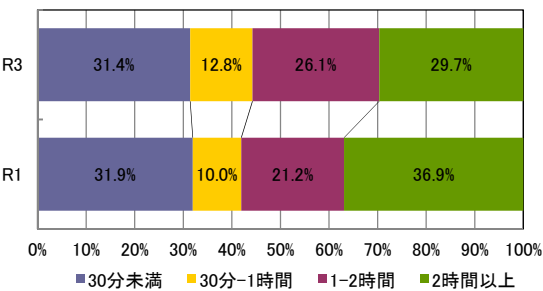


図2 運動やスポーツの実施時間の令和3年度と令和元年度との比較（高2男子）

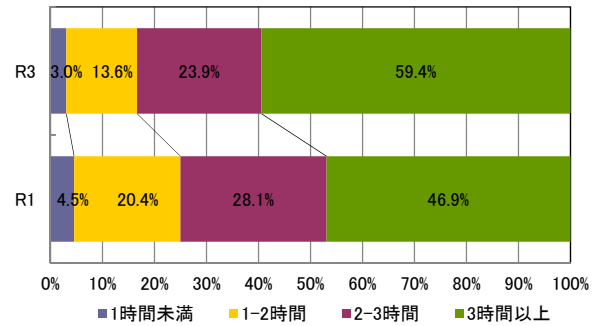


図3 1日のスマートフォン等の使用時間の令和3年度と令和元年度との比較（高2男子）

これらの項目のうち、運動実施頻度や実施時間は、体力の総合評価とも関係が明確に出ている項目であり、新型コロナウイルス感染症の影響によって特に運動実施時間が少なくなり、それに伴って体力が低下した可能性は十分にある。運動の実施時間が短くなり体力が低下したため、以下の図（中学2年生男子の例）のように、令和元年度と比べ、1日2時間以上運動しているのにD E層となっている生徒は少なくなっている。また、1日の運動実施時間が30分未満の児童・生徒の多くがD E層となっているのは確かである。

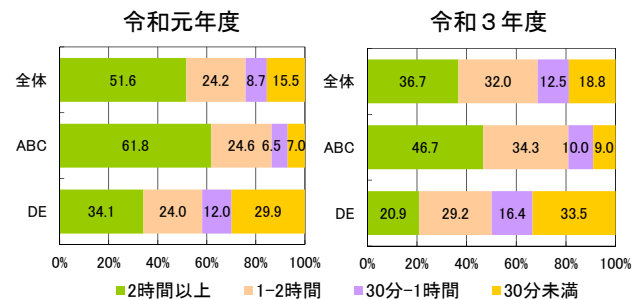


図4 体力の区分と1日の運動・スポーツ実施時間の令和3年度と令和元年度との比較（中2男子）

運動の実施時間の減少の一方で、1日のスマートフォン等の使用時間は令和3年度の方が明らかに長くなっている。また、1日のスマートフォン等の使用時間が長い方が、体力が低い傾向が見られる。これらはあくまで横断的な関係であり因果関係を示しているとは限らず、スマートフォン等の使用時間を短くすれば体力が向上するかどうかは疑問である。ただ、スクリーンタイムが多いことは、認知機能の低下や生活習慣病につながることは分かっており、運動の機会を増やすことは、単に体力の向上に限らず、朝食摂取やテレビ視聴を含めた、望ましい生活習慣の獲得にもつながる可能性が期待できる。

PICK UP

コロナ禍における総合評価がDE層の 子供たちへ生活習慣改善の手だて 「保健体育の授業以外の視点から」

コロナ禍による1年半の自粛生活の影響もあり、特に、小学校期及び中学校期の「運動・スポーツの実施状況」「1日の運動・スポーツ実施時間」が悪化している。例えば、「60分未満の運動・スポーツの実施時間」は、小学校第5学年の男子及び女子共に5%増加、中学校第2学年の男子及び女子でそれぞれ7%及び5%増加している。一方、高校期では「60分未満の運動・スポーツの実施時間」の減少率は他の学校期と比べてやや小さく、女子の第2学年では2%増加している。全般的にはコロナ禍による運動・スポーツの実施状況は悪化傾向にあった影響もあり、いずれの学校期においても令和元年度と比較して体力合計点のABC層の減少及びDE層の増加が目立つ。ただし、種目ごとにみると、学校期、学年、性別で一様ではないものの、令和元年度よりも「握力」「上体起こし」「20mシャトルラン」及び「ボール投げ」は低下が目立ち、「長座体前屈」「50m走」及び「立ち幅とび」は向上が目立つ。つまり、筋力、持久力などの体力要素への悪影響が顕著である。今後、運動実施状況の正常化に向けて、学校内での体力向上の取組だけでなく、学校生活以外の余暇時間（長期休暇、土日祝日）における運動実施環境の整備などの対策を講じていく必要があると考えられる。

図1に示すとおり、DE層は、ABC層と比較して運動・スポーツの実施時間が少ないことは明らかである。コロナ禍の影響から様々な運動やスポーツの自粛、制限が余儀なくされたこの1年半の影響からか、例年以上に低下している種目も目立つ。そこで、コロナ禍における社会からの強い行動制限による子ども達の運動・スポーツへの意欲・態度への影響について見てみる。「運動・スポーツの実施状況」について中2を例にとると、男子では、令和元年度から3年度にかけて「ときたま」「しない」の割合は増加しており、DE層はABC層に比べ、増加の程度がやや大きい。一方、女子では「ときたま」「しない」の割合は減少しており、DE層はABC層に比べ、減少の程度が大きい。この点は、他の学校期、学年においても類似

した傾向にある。このような社会状況下で、児童生徒の体力や運動・スポーツの実施状況をこれ以上悪化（二極化）させないためにも、DE層に向けた支援策が必要である。特に男子に比べて「運動・スポーツの実施状況」が深刻な状況にある女子では、コロナ禍での強い行動制限が身体活動への重要性を認識させ、運動・スポーツの実施状況の維持や改善に繋がったとも考えられる。これを機に、学校や家庭では、以下のような積極的な取組がこれまで以上に大切になるだろう。

【対策案の例】

- ・校内での運動・スポーツの実施機会や実施環境の整備
- ・自宅でも手軽に実践できる体力づくり運動の紹介
- ・コロナ前とコロナ禍の身体活動状況の比較し、危機意識を高める取組
- ・「競技志向」ではなく「楽しさ」を前提として取組める部活動の設置
- ・複数種目を兼部できる部活動の仕組み、例えば、1年間を通じて複数の種目を選択できるなど、運動・スポーツへの興味関心を高めやすい環境づくり

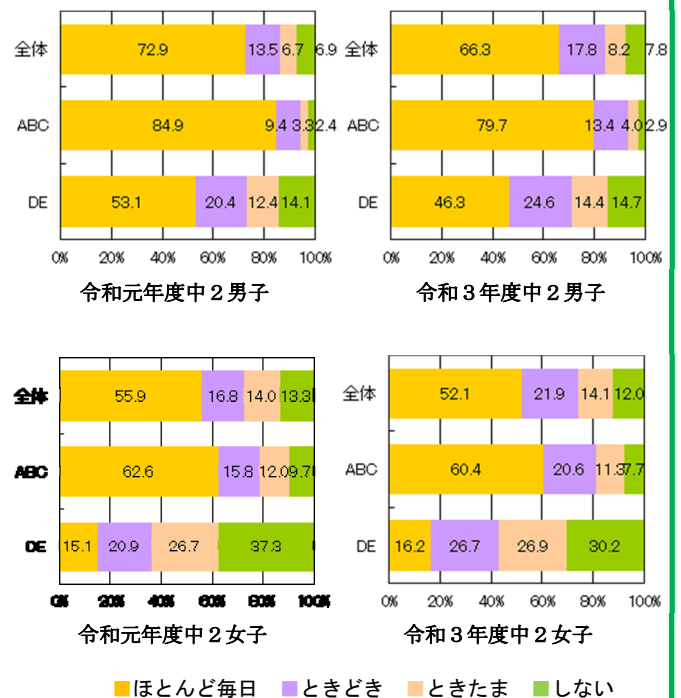


図1 令和元年度と令和3年度の総合評価ABC層とDE層の運動・スポーツの実施状況の比較

PICK UP

コロナ禍における総合評価がDE層の 子供たちへ生活習慣改善の手だて 「授業改善の視点から」

令和元年から令和3年にかけて、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、体育・保健体育科では、新しい生活様式を踏まえた授業が展開されている。加えて、学校現場ではGIGAスクール構想による一人1台のPC・タブレット端末の配布等、ICTの環境整備も進んだ。そのような中で、体育の授業や子供の運動時間の実態に、どのような変化が見られたのか検討する。

令和元年度の報告書では、体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけの理由として、DE層では「友達に教えてもらった」が最も多かった。この項目について、令和元年度と令和3年度において、1日の運動時間が1時間以上であるABC層とDE層で比較した結果、男子はやや増加傾向、女子は令和元年度とほぼ同等程度であった。この結果は、コロナ禍においてソーシャルディスタンスを保ちながら、グループやペアでの学習を工夫して展開されていたことが考えられる。

同じく、ICT活用の観点から「授業中に自分の動きを撮影したビデオを見た」の回答について、令和元年度と令和3年度において比較した結果、小学5年、中学2年で男女共に増加していた。この結果は、A～E層に関係なくICTを活用していることがうかがえる。これらは授業におけるICTの活用が進んだ結果と考えられる。

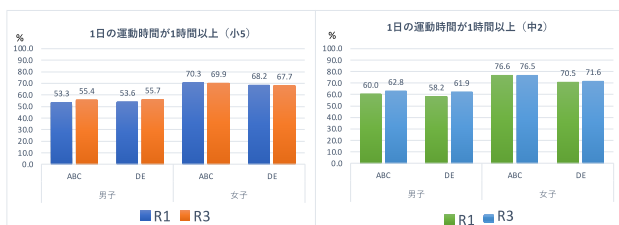


図1 「友達に教えてもらった」(R1、R3の比較)

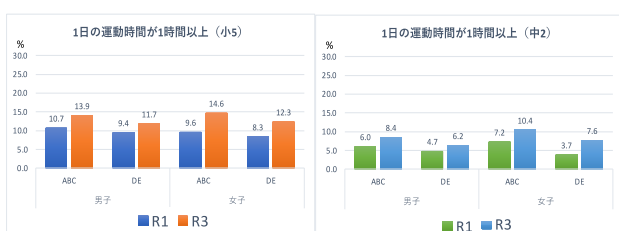


図2 「自分の動きを撮影」(R1、R3の比較)

一方、学校質問紙における学校全体で運動の実施時間が少ない児童生徒に対する取組を実施している学校において、DE層の中でも運動習慣がある(1日の運動実施時間が1時間以上)児童生徒の割合は、令和元年度と比較して令和3年度ではやや増加していた。コロナ禍においても、学校全体で取組を行う学校では、運動習慣をもつDE層の児童生徒が増えていた。

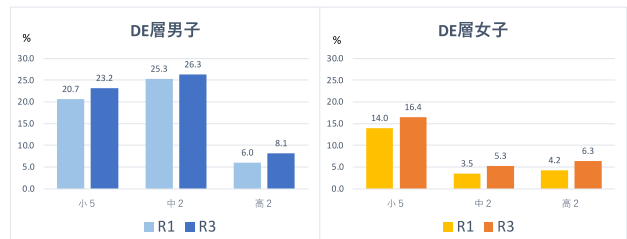


図3 学校全体での取組をしている×1日1時間以上の運動時間のDE層の児童生徒

同じく、学校全体で運動の実施時間が少ない児童生徒に対する取組を実施している学校において、DE層における「体育の授業は楽しい」と回答した児童生徒の割合が令和元年度よりも増加していた。この結果は、運動習慣と同じく、学校全体での取組を行うことで体力合計点が低いDE層の児童生徒でも「体育の授業は楽しい」と思う児童生徒の割合が増加することが明らかになった。



図4 学校全体での取組をしている×体育の授業は楽しいと回答したDE層の児童生徒

このような学校全体での取組のうち、大きな成果が上がったものとして、体育の授業において個人差を考慮する指導、運動やスポーツに取り組む意識を高める指導、個人の関心・意欲を高める指導、運動やスポーツの楽しさを感じさせる指導、といった項目が挙げられていた。以上のことから、このような体育の授業の工夫によって、DE層の児童生徒においても運動習慣を確立したり、体育が楽しいと感じたりすることができるようになることが考えられる。コロナ禍においても引き続き、学校全体での体力向上の取組に期待したい。