

# 第7章

調査に関する考察

## 東京都の児童・生徒の生活習慣調査結果について

女子栄養大学栄養学部  
教授 田中 茂穂

### 1 小学生

#### (1) 現状

朝食を毎日食べる児童の割合は1年生で96%台だが、学年が進むにつれて減少し、男子は4年生、女子は5年生で90%を割り、6年生男子で86.2%、女子で86.5%だった。睡眠時間は学年とともに減少し、8時間以上の割合は1年生男女の86.9%弱から、6年生男子で47.4%、女子で42.9%であった。寝る時間は学年が進むとともに定刻でない割合が増え、1年生の3%台から、6年生男子で29.1%、女子で25.0%となっていた。テレビ視聴時間（テレビゲームを含む）でもっとも多かったのは、ほとんどの学年で1日1～2時間、1日のスマートフォン等の使用時間については1日1時間未満であったが、いずれも、学年が進むと3時間以上の割合が多くなっていた。

#### (2) 令和元年度調査結果との比較

朝食、睡眠時間、テレビ視聴時間には、顕著な変化はみられなかった。一方で、1日のスマートフォン等の使用時間をみると、1時間未満の割合が男子で7.9～11.3%、女子で9.4～15.2%、令和3年度の方が少なくなっており、スマートフォン等の使用時間が増えていた。

### 2 中学生

#### (1) 現状

朝食を毎日食べる生徒は80%台の前半で、男子では学年が進むにつれて減少した。睡眠時間は6～8時間が最も多かった。学年が進むとともに睡眠時間は短くなる傾向があり、3年生では、6時間未満が男子14.3%、女子20.3%を占め、8時間以上は15%未満であった。テレビ視聴時間は、学年が上がると減少し、女子の全学年と3年生男子では1時間未満が最も多くなっていた。1日のスマートフォン等の使用時間については、学年が進むほど長くなっており、1年生男子を除き、3時

間以上の割合が最も多かった。

#### (2) 令和元年度調査結果との比較

朝食、睡眠時間、テレビ視聴時間には、顕著な変化はみられなかった。一方、1日のスマートフォン等の使用時間をみると、令和元年度はいずれの学年でも1～2時間が最も多かったのに対し、令和3年度は1年生男子を除いて3時間以上と、スマートフォン等の使用時間が増えていた。

### 3 高校生（全日制）

#### (1) 現状

朝食を毎日食べる生徒の割合は学年とともにやや減少し、3年生男子で71.3%、女子で73.9%であった。睡眠時間も学年と共に減少し、最も多いのは6～8時間で、8時間以上は8%未満で30.5～36.7%を占めた。テレビ視聴時間は、43.3%～52.8%が1時間未満で、特に男子において学年が進むほど視聴時間が減少する傾向がみられた。1日のスマートフォン等の使用時間は、いずれの学年でも3時間以上の割合が最も多く、1年生女子（49.9%）を除いて50%を超えていた。

#### (2) 令和元年度調査結果との比較

朝食、睡眠時間には、顕著な変化はみられなかった。テレビ視聴時間はわずかに減少していたのに対し、1日のスマートフォン等の使用時間をみると、いずれの学年でも増えていた。

### 4 総括

新型コロナウイルス感染症が生活習慣に与える影響が懸念されたが、朝食の摂取や睡眠時間については、令和元年度と令和3年度に顕著な違いはみられなかった。テレビ視聴時間についても、高校生でわずかに減少していた程度であった。それに対して、1日のスマートフォン等の使用時間をみると、いずれの学年でも増えており、高校生の50%程度以上が3時間以上となっていた。それが新型コロナウイルスの影響なのかどうかは分からないが、特に上の学年における朝食の欠食や睡眠時間が少ないといった問題に加えて、スマートフォン等の使用時間が短期間で明らかに長くなっている点について、改善が望まれる。

# 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）。

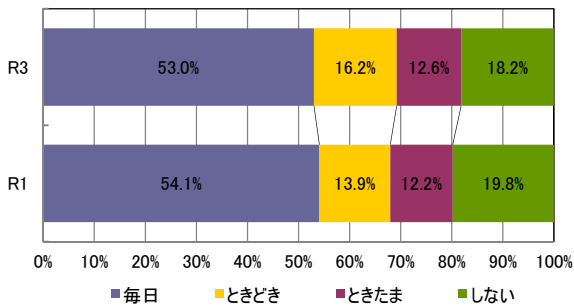


図1 運動やスポーツの実施状況の令和3年度と令和元年度との比較（高2男子）

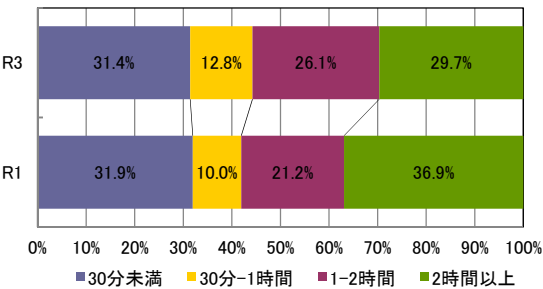


図2 運動やスポーツの実施時間の令和3年度と令和元年度との比較（高2男子）

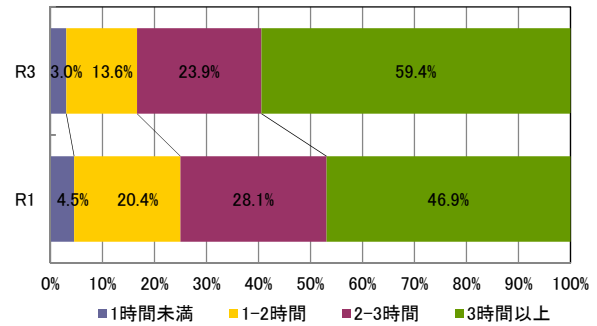


図3 1日のスマートフォン等の使用時間の令和3年度と令和元年度との比較（高2男子）

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。

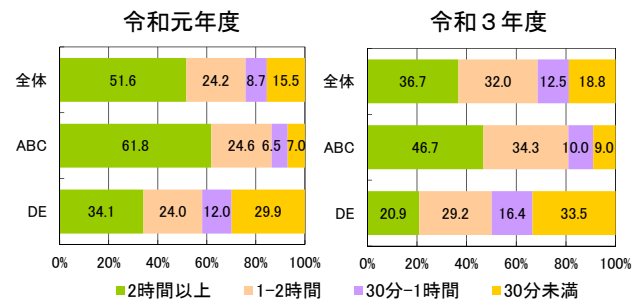


図4 体力の区分と1日の運動・スポーツ実施時間の令和3年度と令和元年度との比較（中2男子）

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。これらはい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。

調査に関する考察

## 「体力・運動能力調査結果」に関する考察

千葉工業大学創造工学部体育教室  
教授 引原 有輝

### 1 小学生の現状

#### (1) 現状

総合評価のA B層に該当する児童の割合は、学年でやや異なるが、男子で28~36%、女子で29~39%である。また、DE層に該当する児童の割合は、男子で33~36%、女子で26~34%である。これらの割合を令和元年度と比較すると、A B層の合計の割合は、男女共にいずれの学年も減少しており、男子では最大で6%程度、女子では最大5%程度の減少がみられる。また、DE層の合計の割合は、男女共にいずれの学年も増加しており、最大で5%程度の増加がみられる。

#### (2) 令和元年度調査結果との比較

種目ごとの平均値をみると、男子では学年を問わず、「握力」(第6学年を除く)「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」(第1学年を除く)及び「ボール投げ」において統計的に有意な低下を示している。一方、「長座体前屈」及び「立ち幅とび」は有意な向上を示している。女子では、学年を問わず、「握力」(第5学年を除く)「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」(第1学年を除く)及び「ボール投げ」において有意な低下を示している。一方、「長座体前屈」及び「立ち幅とび」(第5、6学年を除く)において有意な向上を示している。

### 2 中学生の現状

#### (1) 現状

総合評価のA B層に該当する生徒の割合は、男子で19~37%、女子で51~57%である。また、DE層に該当する生徒の割合は、男子では、第1学年で47%、第2学年で37%、第3学年で28%である。女子では、第1学年で14%、第2学年で16%、第3学年で19%である。これらの割合を令和元年度と比較すると、A B層の合計の割合は、男女共にいずれの学年も減少しており、男子では最大で2%程度、女子では最大で8%程度の減少がみられ

る。また、DE層の合計の割合は、男女共にいずれの学年も増加しており、男子では最大で3%程度、女子では最大で4%の増加がみられる。

#### (2) 令和元年度調査結果との比較

種目ごとの平均値をみると、男子では学年を問わず、「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」及び「ボール投げ」(第3学年を除く)において統計的に有意な低下を示している。一方、「長座体前屈」(第2学年を除く)「50m走」及び「立ち幅とび」は有意な向上を示している。女子では、学年を問わず、「握力」「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」「立ち幅とび」(第3学年を除く)及び「ボール投げ」において有意な低下を示している。

### 3 高校生(全日制)の現状

#### (1) 現状

総合評価のA B層に該当する生徒の割合は、男子で34~50%、女子で45~46%である。また、DE層に該当する生徒の割合は、男子では、第1学年で25%、第2学年で21%、第3学年で18%である。女子では、第1学年で20%、第2学年で20%、第3学年で22%である。これらの割合を令和元年度と比較すると、A B層の合計の割合は、男女共にいずれの学年も減少しており、男子では最大で8%程度、女子では最大で5%程度の減少がみられる。また、DE層の合計の割合は、男女共にいずれの学年も増加しており、男子では最大で5%程度、女子では最大で3%の増加がみられる。

#### (2) 令和元年度調査結果との比較

種目ごとの平均値をみると、男子では学年を問わず、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」(第3学年を除く)「反復横とび」(第3学年を除く)「20mシャトルラン」及び「ボール投げ」において統計的に有意な低下を示している。一方、「立ち幅とび」(第1学年を除く)は有意な向上を示している。女子では、学年を問わず、「握力」「上体起こし」及び「20mシャトルラン」「50m走」(第3学年を除く)において有意な低下を示している。一方、「長座体前屈」(第1学年を除く)及び「立ち幅とび」(第1学年を除く)において有意な向上を示している。



# 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

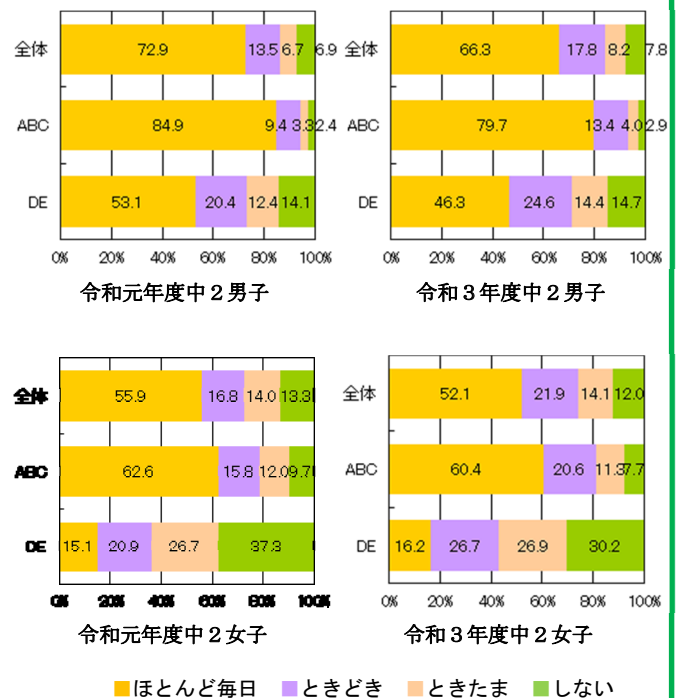


図1 令和元年度と令和3年度の総合評価ABC層とDE層の運動・スポーツの実施状況の比較

## 東京都の児童・生徒の体力・運動習慣等調査結果について

順天堂大学スポーツ健康科学部  
准教授 荻原 朋子

### 1 小学生

#### (1) 現状

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」児童の割合は、学年が上がるにつれ増加する。最も高い値だったのは、5年男子が49.8%、4年女子が36.6%であった。また、1日の運動・スポーツの実施時間では、1時間以上と回答した児童の割合が半数を占めるのは、2年生男子であるが、女子では1時間以下の方が多くいた。1時間以上と回答した児童で最も高い値だったのは、5年男子で61.4%、5年女子で45.4%であった。

#### (2) 令和元年度調査結果との比較

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」と回答した児童の割合は、男子は全ての学年で令和元年より1.3~5.5%少なくなっている。一方、女子は3年(R1:30.2%, R3:29.9%)以外の全ての学年で、令和元年より0.9~1.3%多くなっている。また、1日の運動・スポーツの実施時間で1時間以上と回答した児童の割合は、全ての学年で令和元年より少なくなっており、男子は3.7~6.2%、女子は2.0~5.4%少なくなっていた。

### 2 中学生

#### (1) 現状

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」生徒の割合は、男子1年61.7%、2年66.3%、3年55.8%、女子1年47.2%、2年52.1%、3年40.0%で男女共3年が最も低い。また、1日の運動・スポーツの実施時間における1時間以上と回答した生徒の割合は、男子1年65.9%、2年68.6%、3年57.8%、女子1年50.7%、2年54.2%、3年41.7%と2年が最も多かった。

#### (2) 令和元年度調査結果との比較

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」と回答した生徒の割合は、全ての学年で令和元年より少なくなっており、男子は6.6~9.6%、女子は3.8~9.8%少なくなっている。また、1日の運

動・スポーツの実施時間において1時間以上と回答した生徒の割合は、男子は全ての学年で7.2%~10.2%、女子は4.6%~10.9%、令和元年度より少なくなっている。

### 3 高校生（全日制）

#### (1) 現状

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」生徒の割合は、男子1年51.5%、2年53.0%、3年37.6%、女子1年36.4%、2年38.2%、3年28.2%と男女共に2年が最も高く、3年が最も低い。また、1日の運動・スポーツの実施時間で1時間以上と回答した生徒の割合は、男子の1年53.9%、2年55.7%、3年40.6%、女子の1年36.6%、2年38.9%、3年28.0%と男女共に2年が最も高く、3年が最も低かった。

#### (2) 令和元年度調査結果との比較

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」と回答した生徒の割合は、1年男子は9.5%、1年女子は6.9%、令和元年度より低くなっていた。一方、2・3年の男女については（3年女子を除いて）1.1%~1.7%程度の減少であった。また、1日の運動・スポーツの実施時間で1時間以上と回答した生徒の割合でも同様の傾向がみられ、1年男子は10.7%、1年女子は8.5%の減少だったのに対し、2年男子2.3%、3年男子2.3%で、2年女子2.0%、3年女子で1.3%であった。

### 4 総括

運動実施状況について、ほとんど毎日と回答する児童生徒は、中学生から高校2年生の男子においてはほぼ半数以上であったが、それ以外については半数に満たないことが明らかになった。また、1日の総運動時間については、男子の小学2年生~高校2年生は1時間以上と回答している割合が多く、女子では中学2年が最大値であった。

また、令和元年度との比較では、運動実施状況では小学生男子、中学生男女、高校1年男女において減少傾向が見られ、運動機会の減少が懸念される。また、1日の総運動時間では、1時間以上と回答した児童生徒は、全ての学年において減少していた。コロナ禍において、運動時間の確保が困難な状況であったことがうかがえる。

# 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 「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。

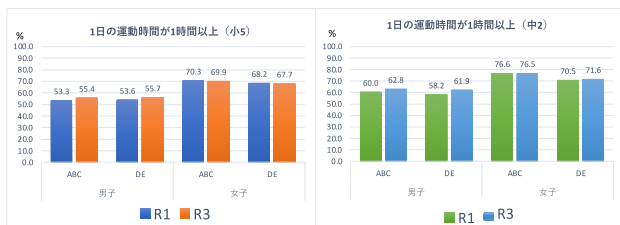


図1 「友達に教えてもらった」(R1、R3の比較)

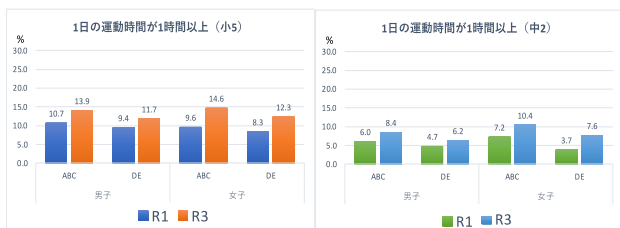


図2 「自分の動きを撮影」(R1、R3の比較)

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。

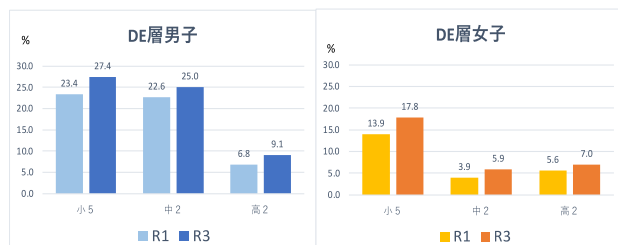


図4 学校全体での取組をしている×体育の授業は楽しいと回答したDE層の児童生徒

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。