

第

2

章

## 調査の結果





# 1 調査結果

## (1) 歩数調査結果の概括表

校種	学年	性別	平日		休日		1日の平均歩数			
			標本数	平均歩数	標本数	平均歩数	男女別	学年別	校種別	全体
小学校	小1	男子	762	13,710	662	10,291	12,733	11,767	11,382	10,445
		女子	739	11,493	659	8,981	10,775			
	小2	男子	741	14,065	637	9,909	12,878	11,777		
		女子	754	11,420	666	8,895	10,699			
	小3	男子	724	13,956	620	9,924	12,804	11,636		
		女子	767	11,384	706	8,460	10,549			
	小4	男子	789	13,834	677	9,990	12,736	11,454		
		女子	747	10,859	696	8,276	10,121			
	小5	男子	756	13,388	650	9,746	12,347	10,988		
		女子	768	10,284	725	8,136	9,670			
	小6	男子	813	13,372	710	9,418	12,242	10,720		
		女子	768	9,950	721	7,093	9,134			
中学校	中1	男子	826	10,911	664	9,610	10,539	9,883		
		女子	784	9,396	723	8,743	9,209			
	中2	男子	752	10,441	598	9,148	10,072	9,355		
		女子	706	8,911	670	7,905	8,624			
	中3	男子	765	8,828	666	7,451	8,435	7,930		
		女子	765	7,711	718	6,739	7,433			
高等学校	高1	男子	154	9,046	148	6,935	8,443	8,379		
		女子	178	9,160	164	6,219	8,320			
	高2	男子	158	8,475	149	8,023	8,346	8,080		
		女子	193	8,609	199	6,076	7,885			
	高3	男子	142	9,137	144	6,351	8,341	8,228		
		女子	135	8,701	142	6,625	8,108			

(単位：歩)



(2) 学年別集計  
ア 男子

歩 数 集 計

校種	学年	平日の平均歩数									休日の平均歩数					1日の平均歩数(歩)
		標本数(人)	登校時(歩)	1日合計に対する割合(%)	下校時(歩)	校内活動(歩)	1日合計に対する割合(%)	放課後活動(歩)	1日合計に対する割合(%)	就寝時(1日合計)(歩)	標本数(人)	土曜日(歩)	日曜日(歩)	祝日(歩)	休日平均(歩)	
小学校	第1学年	762	2,482	18.1	7,401	4,919	35.9	6,309	46.0	13,710	662	10,698	10,209	10,569	10,291	12,733
	第2学年	741	2,651	18.8	7,685	5,034	35.8	6,380	45.4	14,065	637	10,375	9,654	11,378	9,909	12,878
	第3学年	724	2,622	18.8	7,830	5,208	37.3	6,126	43.9	13,956	620	10,206	10,037	10,157	9,924	12,804
	第4学年	789	2,514	18.2	7,882	5,368	38.8	5,952	43.0	13,834	677	10,025	10,157	9,944	9,990	12,736
	第5学年	756	2,416	18.0	7,630	5,214	38.9	5,758	43.0	13,388	650	10,042	10,012	9,051	9,746	12,347
	第6学年	813	2,424	18.1	7,755	5,331	39.9	5,617	42.0	13,372	710	9,368	9,395	9,386	9,418	12,242
中学校	第1学年	826	2,172	19.9	5,898	3,726	34.1	5,013	45.9	10,911	664	9,607	10,108	9,488	9,610	10,539
	第2学年	752	1,951	18.7	5,663	3,712	35.6	4,778	45.8	10,441	598	9,311	9,419	8,099	9,148	10,072
	第3学年	765	1,727	19.6	5,040	3,313	37.5	3,788	42.9	8,828	666	7,559	7,586	7,215	7,451	8,435
高等学校	第1学年	154	2,326	25.7	5,043	2,717	30.0	4,003	44.3	9,046	148	6,696	6,325	8,001	6,935	8,443
	第2学年	158	2,326	27.4	4,888	2,562	30.2	3,587	42.3	8,475	149	7,702	7,524	7,820	8,023	8,346
	第3学年	142	2,125	23.3	5,284	3,159	34.6	3,853	42.2	9,137	144	6,803	6,508	6,035	6,351	8,341

質 問 紙 集 計

校種	学年	登校までの平均時間(分)				学校の休み時間の過ごし方(%)		運動やスポーツの習いごとをしていますか			運動やスポーツ以外の習いごとをしていますか			習いごとがない日の過ごし方(%)	
		徒歩	自転車	その他	合計	運動・スポーツ	運動・スポーツ以外	はい(%)	いいえ(%)	「はい」の場合週平均(回)	はい(%)	いいえ(%)	「はい」の場合週平均(回)	運動・スポーツ	運動・スポーツ以外
小学校	第1学年	12.2	6.0	7.9	12.8	91.1	8.9	66.8	33.2	1.8	38.1	61.9	1.5	65.1	34.9
	第2学年	12.9	7.6	9.1	15.8	85.9	14.1	70.0	30.0	2.1	43.6	56.4	1.7	59.6	40.5
	第3学年	12.1	6.3	5.9	14.8	85.0	15.0	78.4	21.6	2.5	48.3	51.7	1.8	64.0	36.0
	第4学年	11.7	8.2	10.3	14.0	86.9	13.1	74.7	25.3	2.7	50.1	49.9	2.0	63.7	36.3
	第5学年	11.3	5.5	4.4	14.9	77.9	22.1	73.6	26.4	2.6	57.7	42.3	2.4	63.2	36.8
	第6学年	10.8	4.9	4.4	14.2	75.4	24.6	62.0	38.0	2.8	58.2	41.8	2.7	52.3	47.7
中学校	第1学年	15.7	7.9	7.4	21.4	32.2	67.8	89.1	10.9	4.9	51.6	48.4	2.3	32.5	67.5
	第2学年	14.9	7.5	9.6	19.0	28.7	71.3	86.9	13.2	4.7	56.7	43.3	2.3	24.5	75.5
	第3学年	14.9	7.7	11.2	19.5	29.3	70.7	28.4	71.6	3.2	72.9	27.1	3.2	16.8	83.2
高等学校	第1学年	27.3	19.7	29.3	49.8	10.4	89.6	82.4	17.7	5.4	20.4	79.6	1.9	26.7	73.3
	第2学年	24.0	18.9	27.7	43.8	17.2	82.8	80.0	20.0	5.5	24.0	76.0	1.8	20.1	79.9
	第3学年	31.1	22.5	29.9	47.1	4.4	95.6	9.7	90.3	3.1	38.7	61.3	2.8	9.0	91.0

校種	学年	家の周りではどこで運動やスポーツをしますか【複数回答可】(%)						
		公園、広場	道路	体育館	家の中や庭	川原、海岸、川	その他	しない
小学校	第1学年	69.1	23.7	4.9	50.6	8.5	13.9	5.2
	第2学年	73.0	23.4	7.6	47.1	8.7	15.9	5.0
	第3学年	73.9	23.4	8.8	46.3	6.8	25.5	4.5
	第4学年	75.1	23.9	6.9	39.6	7.1	27.0	4.9
	第5学年	74.6	25.3	8.4	35.1	5.5	22.6	6.7
	第6学年	68.2	26.1	7.8	33.9	5.3	22.7	8.9
中学校	第1学年	58.1	24.7	15.9	23.1	6.2	21.0	11.8
	第2学年	50.3	24.2	13.5	20.0	6.1	16.8	17.3
	第3学年	44.3	22.8	9.6	15.7	7.8	13.6	24.7
高等学校	第1学年	47.5	26.0	10.5	14.9	9.9	12.2	22.1
	第2学年	40.6	21.7	15.4	15.4	8.0	9.7	24.0
	第3学年	28.0	21.0	8.9	10.2	7.6	7.6	40.8

校種	学年	近くに放課後や休日に一緒に遊ぶ人はいますか(%)			放課後や休日に体を動かす活動をしていますか(%)				
		大勢いる	少しいる	あまりいない	はい	いいえ	「いいえ」の理由【複数回答可】		
							自分の時間	友達的时间	どちらでもない
小学校	第1学年	19.6	55.3	25.1	71.7	28.3	28.9	12.8	64.2
	第2学年	28.0	49.3	22.7	71.7	28.3	30.9	15.2	58.5
	第3学年	35.5	45.6	18.9	73.9	26.1	41.8	10.3	51.0
	第4学年	38.7	43.8	17.5	75.0	25.0	46.9	15.8	45.4
	第5学年	41.9	44.7	13.5	76.2	23.8	51.7	15.9	42.6
	第6学年	36.8	44.1	19.2	67.8	32.2	56.5	10.8	38.3
中学校	第1学年	31.3	38.4	30.2	67.9	32.1	44.4	20.7	48.2
	第2学年	24.3	42.1	33.6	65.6	34.4	43.8	14.3	50.4
	第3学年	19.6	38.0	42.4	50.3	49.7	50.5	14.1	45.9
高等学校	第1学年	24.7	40.1	35.2	67.6	32.4	47.1	19.6	45.1
	第2学年	18.2	45.5	36.4	68.0	32.0	46.3	18.5	50.0
	第3学年	10.2	36.9	52.9	36.2	63.8	47.1	21.2	45.9



イ 女子

歩 数 集 計

校種	学年	平日の平均歩数									休日の平均歩数				1日の平均歩数(歩)	
		標本数(人)	登校時(歩)	1日合計に対する割合(%)	下校時(歩)	校内活動(歩)	1日合計に対する割合(%)	放課後活動(歩)	1日合計に対する割合(%)	就寝時[1日合計](歩)	標本数(人)	土曜日(歩)	日曜日(歩)	祝日(歩)		休日平均(歩)
小学校	第1学年	739	2,228	19.4	6,059	3,831	33.3	5,434	47.3	11,493	659	9,015	9,224	9,397	8,981	10,775
	第2学年	754	2,232	19.5	6,177	3,945	34.5	5,243	45.9	11,420	666	9,449	8,514	9,179	8,895	10,699
	第3学年	767	2,152	18.9	6,221	4,069	35.7	5,163	45.4	11,384	706	8,791	8,293	8,596	8,460	10,549
	第4学年	747	2,097	19.3	5,997	3,900	35.9	4,862	44.8	10,859	696	8,184	8,581	8,437	8,276	10,121
	第5学年	768	2,085	20.3	5,767	3,682	35.8	4,517	43.9	10,284	725	8,453	7,727	7,290	8,136	9,670
	第6学年	768	2,093	21.0	5,783	3,690	37.1	4,167	41.9	9,950	721	7,170	7,027	7,237	7,093	9,134
中学校	第1学年	784	2,133	22.7	4,997	2,864	30.5	4,399	46.8	9,396	723	8,965	8,675	7,910	8,743	9,209
	第2学年	706	1,982	22.2	4,747	2,765	31.0	4,164	46.7	8,911	670	8,488	7,680	7,273	7,905	8,624
	第3学年	765	1,814	23.5	4,324	2,510	32.6	3,387	43.9	7,711	718	6,820	6,910	6,089	6,739	7,433
高等学校	第1学年	178	2,516	27.5	4,905	2,389	26.1	4,255	46.5	9,160	164	6,609	4,922	7,095	6,219	8,320
	第2学年	193	2,337	27.1	4,763	2,426	28.2	3,846	44.7	8,609	199	6,334	5,433	6,459	6,076	7,885
	第3学年	135	2,166	24.9	4,700	2,534	29.1	4,001	46.0	8,701	142	6,535	6,229	7,291	6,625	8,108

質 問 紙 集 計

校種	学年	登校までの平均時間(分)				学校の休み時間の過ごし方(%)			運動やスポーツの習いごとをしていますか			運動やスポーツ以外の習いごとをしていますか			習いごとが無い日の過ごし方(%)	
		徒歩	自転車	その他	合計	運動・スポーツ	運動・スポーツ以外	はい(%)	いいえ(%)	「はい」の場合週平均(回)	はい(%)	いいえ(%)	「はい」の場合週平均(回)	運動・スポーツ	運動・スポーツ以外	
小学校	第1学年	13.1	5.2	6.4	13.2	82.5	17.5	56.4	43.6	1.5	56.1	43.9	1.5	57.1	42.9	
	第2学年	12.3	7.3	8.4	14.8	79.2	20.8	59.0	41.1	1.8	59.6	40.4	1.7	60.9	39.1	
	第3学年	12.3	7.2	6.9	15.1	68.0	32.0	59.7	40.3	1.8	67.7	32.3	1.8	53.9	46.1	
	第4学年	12.2	6.9	7.0	15.5	65.3	34.7	61.1	38.9	2.0	72.0	28.0	2.1	53.0	47.0	
	第5学年	11.5	5.6	5.0	14.8	44.9	55.1	49.8	50.2	2.3	73.1	26.9	2.4	42.3	57.8	
	第6学年	11.2	5.7	4.9	14.6	38.4	61.6	44.4	55.6	2.1	74.9	25.1	2.6	33.2	66.8	
中学校	第1学年	15.9	8.2	8.1	20.7	5.0	95.0	77.7	22.3	4.9	61.7	38.3	2.1	17.2	82.8	
	第2学年	15.2	9.3	10.2	18.9	9.9	90.1	75.3	24.8	4.6	65.7	34.3	2.3	14.8	85.2	
	第3学年	15.8	8.6	12.2	20.4	8.0	92.0	21.0	79.0	3.1	76.7	23.3	3.2	4.6	95.4	
高等学校	第1学年	23.7	20.1	28.1	47.4	5.5	94.5	72.1	27.9	4.8	29.1	70.9	1.8	6.9	93.1	
	第2学年	23.3	20.2	28.3	48.6	5.4	94.6	61.0	39.0	4.8	22.0	78.0	1.5	7.3	92.7	
	第3学年	22.0	19.4	29.0	41.1	1.3	98.7	7.8	92.2	3.8	38.1	61.9	3.3	2.1	97.9	

校種	学年	家の周りではどこで運動やスポーツをしますか【複数回答可】(%)						
		公園、広場	道路	体育館	家の中や庭	川原、海岸、川	その他	しない
小学校	第1学年	62.2	20.7	4.5	56.5	3.9	12.4	5.5
	第2学年	66.6	19.0	6.5	52.3	4.3	16.7	6.4
	第3学年	64.4	19.8	5.0	59.1	3.5	23.6	6.1
	第4学年	68.6	20.6	5.5	51.2	3.7	23.4	5.2
	第5学年	66.5	21.9	5.8	49.9	3.7	20.6	7.7
	第6学年	59.8	19.8	6.2	43.5	2.4	14.7	11.3
中学校	第1学年	38.7	20.0	19.3	28.4	3.2	15.3	23.0
	第2学年	25.1	15.5	17.9	24.9	2.8	10.9	33.2
	第3学年	24.0	19.1	11.1	24.3	2.9	8.7	40.9
高等学校	第1学年	24.8	17.8	16.8	21.3	5.0	6.9	40.6
	第2学年	12.4	13.3	11.0	16.5	4.1	7.3	55.1
	第3学年	9.0	16.1	9.0	16.8	3.9	3.9	58.7

校種	学年	近くに放課後や休日に一緒に遊ぶ人はいますか(%)			放課後や休日に体を動かす活動をしていますか(%)				
		大勢いる	少しいる	あまりいない	はい	いいえ	「いいえ」の理由【複数回答可】		
							自分の時間	友達的时间	どちらでもない
小学校	第1学年	19.1	56.5	24.4	65.2	34.8	28.1	14.3	62.3
	第2学年	23.8	55.3	20.9	67.9	32.1	37.5	14.8	50.2
	第3学年	26.5	51.7	21.8	68.4	31.6	35.9	13.1	56.1
	第4学年	25.7	54.3	20.0	66.8	33.3	47.4	12.7	47.0
	第5学年	25.4	55.1	19.6	63.3	36.7	59.8	12.3	39.1
	第6学年	19.8	59.1	21.1	51.3	48.7	54.8	17.0	39.9
中学校	第1学年	16.2	44.1	39.7	58.7	41.3	48.2	16.0	47.0
	第2学年	13.4	35.7	50.9	60.0	40.0	40.7	17.2	53.5
	第3学年	6.0	34.4	59.6	37.5	62.5	50.7	16.1	46.4
高等学校	第1学年	8.5	36.8	54.7	59.7	40.3	46.8	20.8	44.2
	第2学年	5.9	30.0	64.1	60.8	39.2	38.8	12.5	57.5
	第3学年	5.1	22.3	72.6	34.6	65.4	46.8	8.5	51.1

調 査 の 結 果



## 2 調査結果の分析

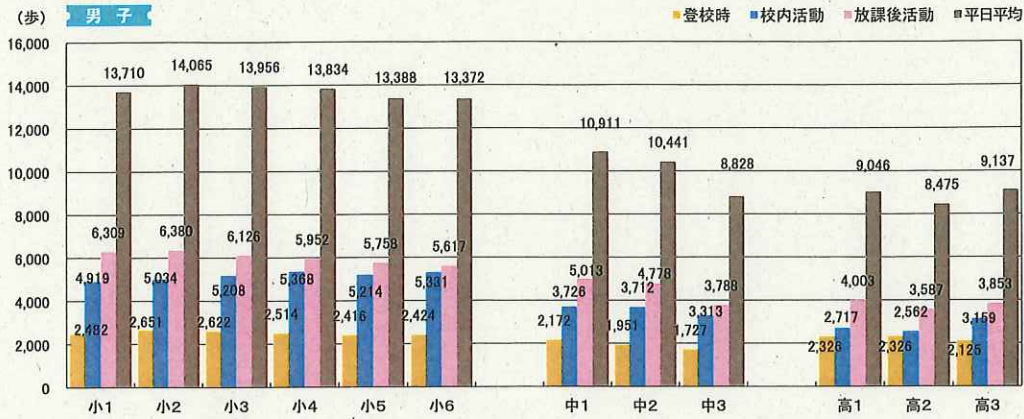
### (1) 歩数調査結果の分析

#### ア 平日の平均歩数・分布等

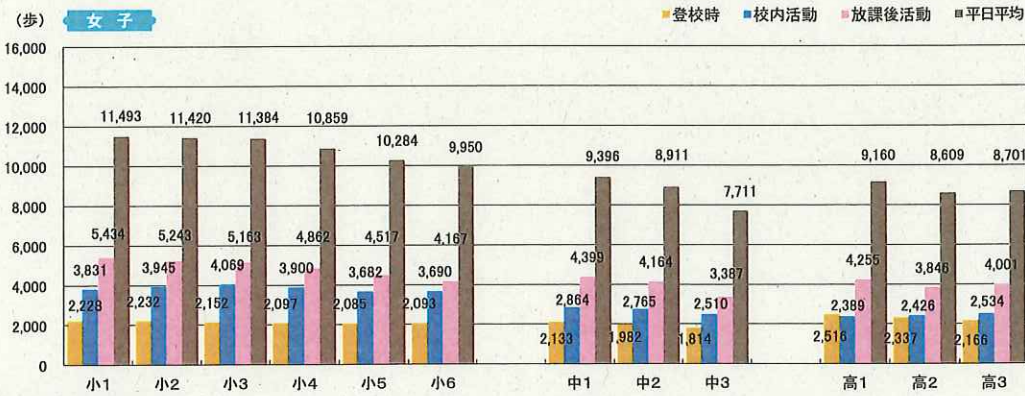
##### 平日の平均歩数

- 平日の平均歩数は、学年が進むにつれて減少傾向にある。男子の最大値は小2の14,065歩、最小値は高2の8,475歩であり、女子の最大値は小1の11,493歩、最小値は中3の7,711歩であった。
- 全体としては、男子よりも女子の歩数は少ない。しかし、中2から高3までの登校時の歩数は男子より女子が多い。さらに、高校生の放課後活動の歩数は男子より女子が多い。

##### (歩) 男子



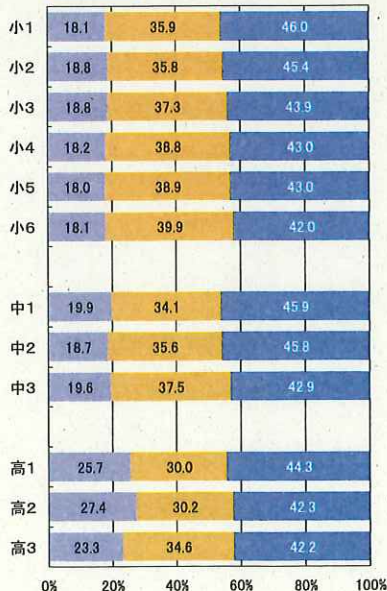
##### (歩) 女子



##### 平日の平均歩数割合

- 小1から高3までの1日の活動のうち、校内の活動が約35%、校外の活動（登校時及び放課後活動）が約65%であった。
- 校内活動の割合は、小学校、中学校、高校へと校種が変わるにつれて減少する。最大値は小6男子の39.9%、最小値は高1女子の26.1%であった。

##### 男子



##### 女子





平日の平均歩数分布

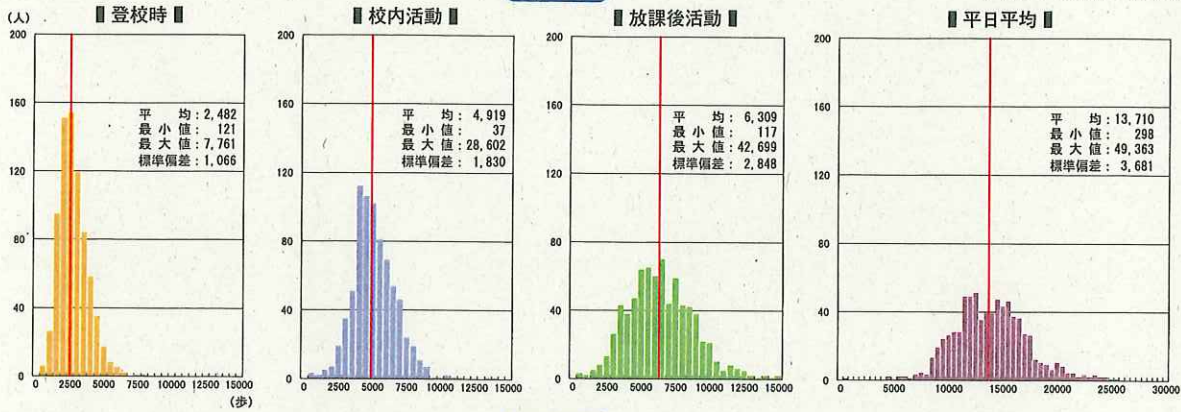
- 標準偏差は、女子よりも男子の方が大きい。したがって、男子は女子に比べて平均歩数の分布が広がっている。
- 小1から高3までいずれも放課後活動の標準偏差が大きく、登校時、校内活動の標準偏差が小さいことから、1日の平均歩数は放課後活動の影響を受けている。
- 1日平均歩数について、男子の最大値は小6の72,011歩、最小値は小1の2,98歩であり、女子の最大値は小1の65,603歩、最小値は小4の108歩であった。

※ 標準偏差とは、値の散らばり具合（ばらつき）を表す数値で、平均値と値の差（偏差）を二乗し、それを算術平均した値の平方根として求める。

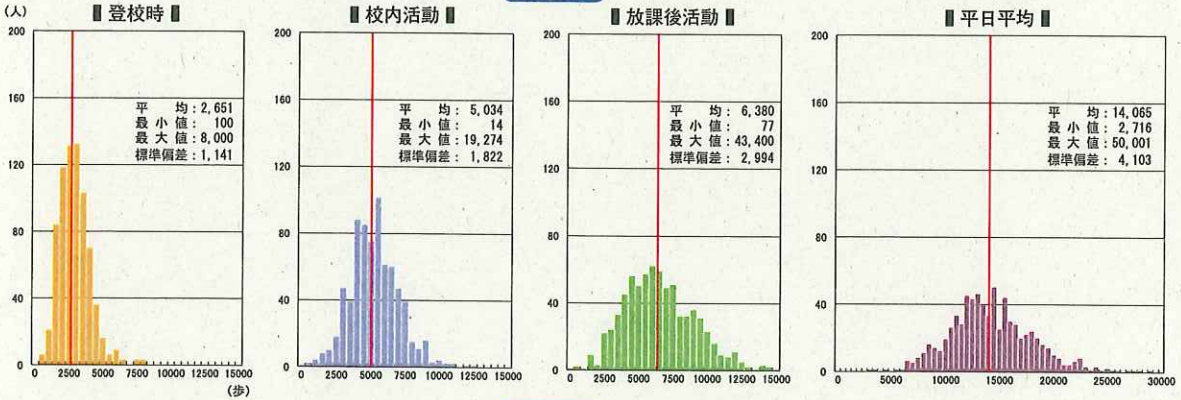
男子

小 1

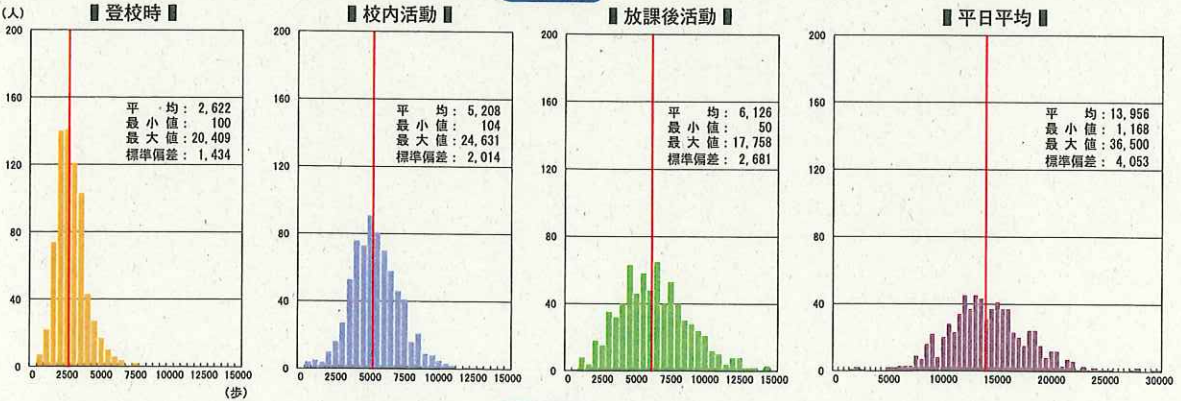
グラフ中の赤線：東京都平均



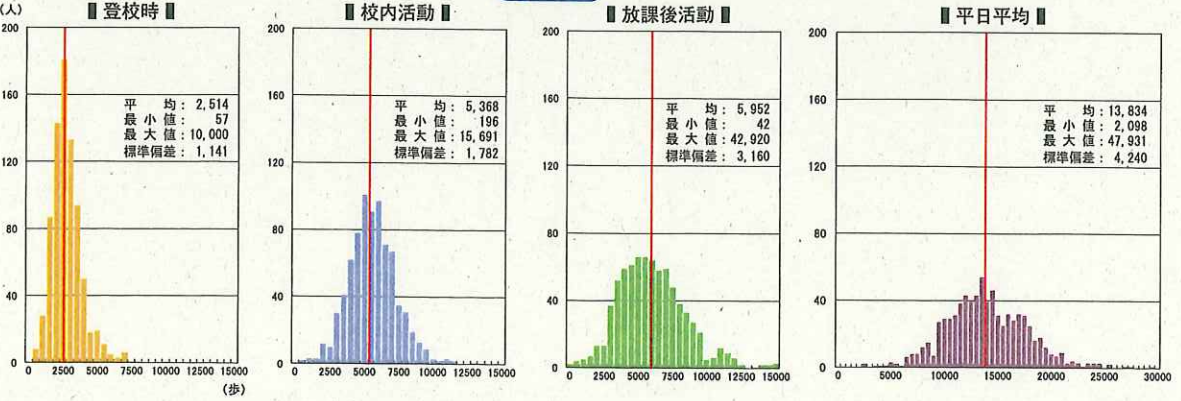
小 2



小 3



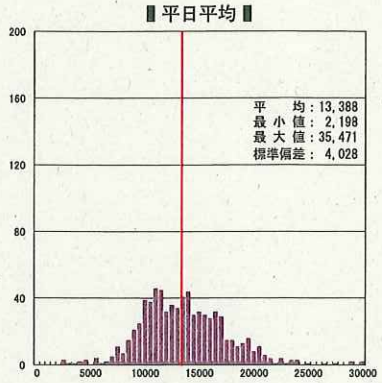
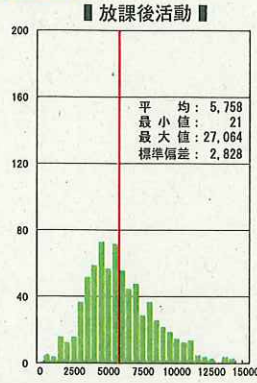
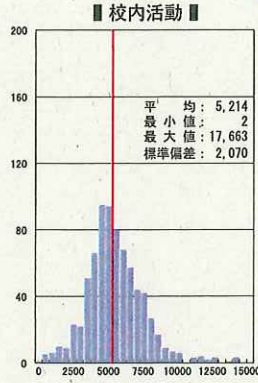
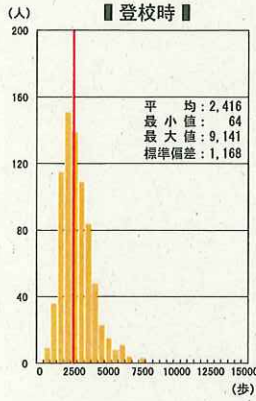
小 4



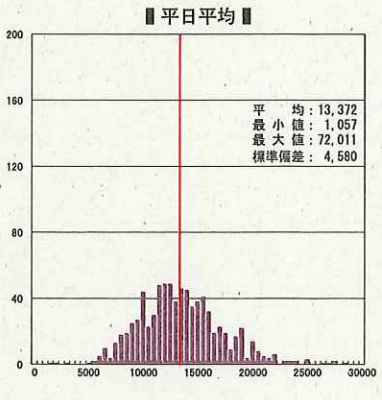
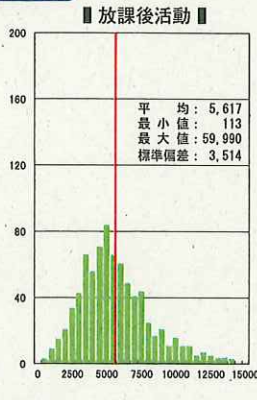
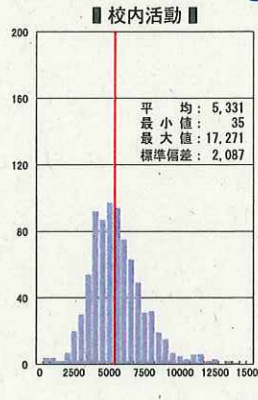
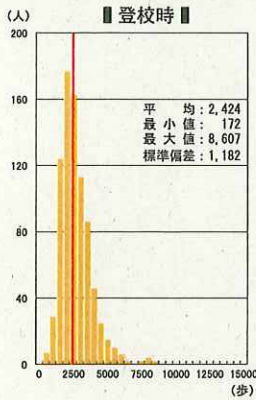


男子

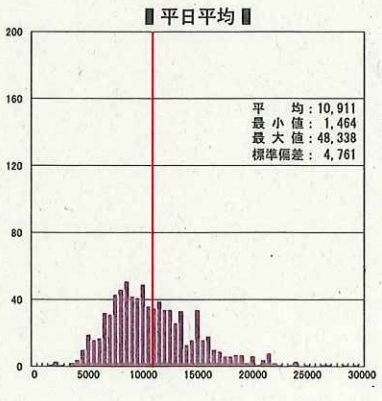
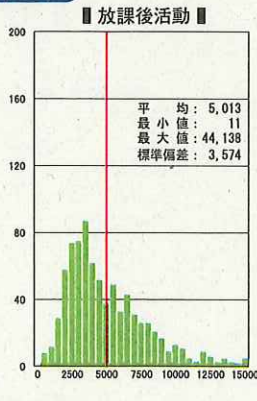
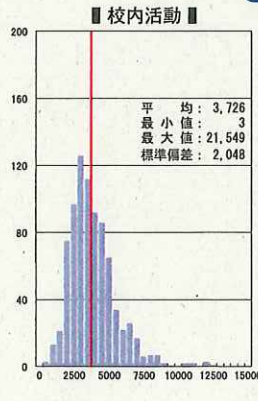
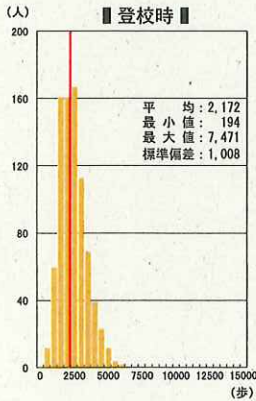
小 5



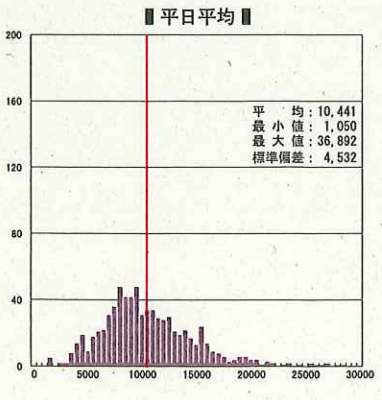
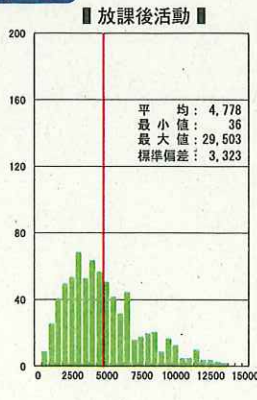
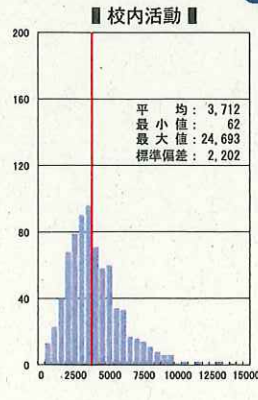
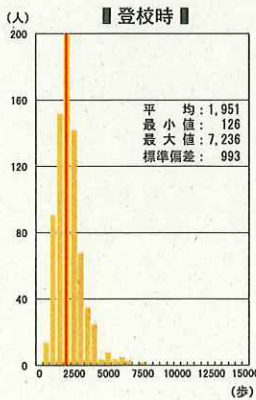
小 6



中 1



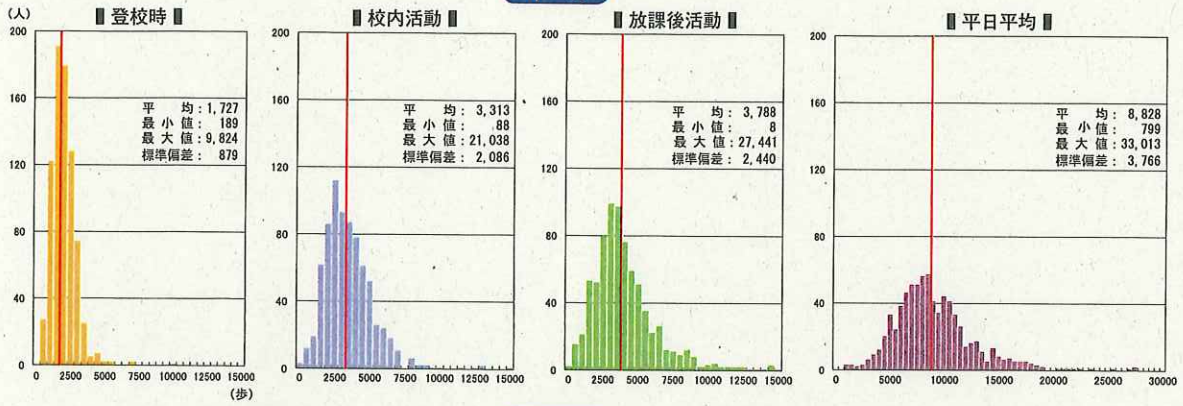
中 2



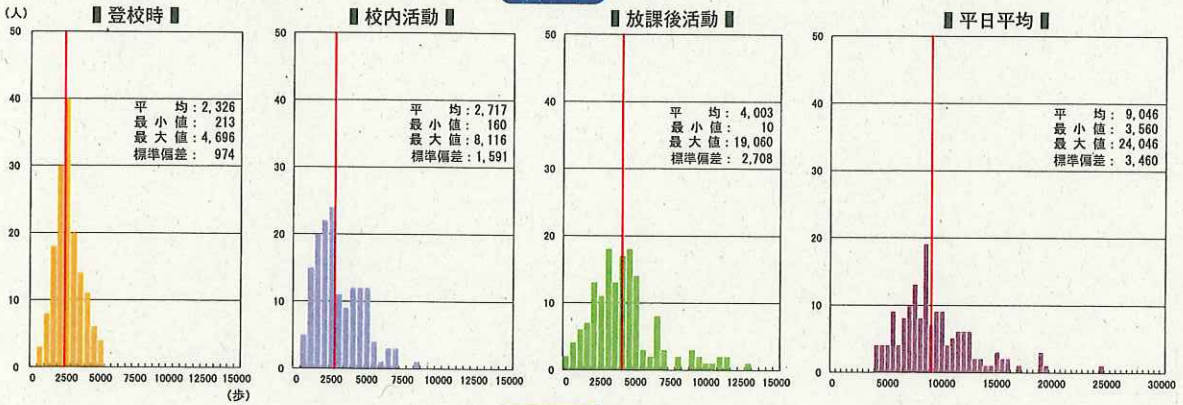


男子

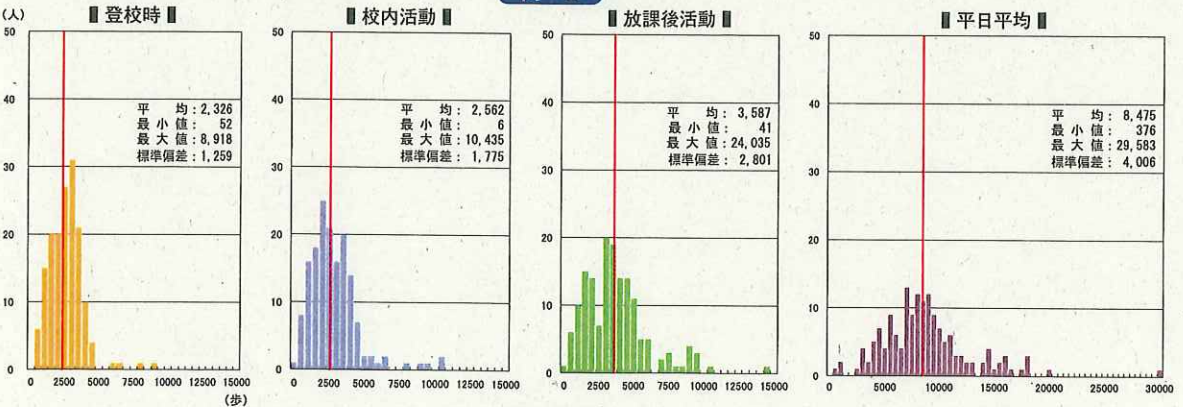
中 3



高 1



高 2



高 3

