

第7章

調査に関する考察

「東京都の児童・生徒の体格及び体型（肥満と痩身）調査結果」について

国立健康・栄養研究所 基礎栄養研究部
部長 田中 茂穂

1 小学生の現状

(1) 現状

男子では、5年生時から身長が学年間差がわずかに大きくなる程度で、各学年間の身長の平均値の差に大きな違いは見られない。一方、女子の場合、4年生時から6年生時まで身長の学年間差がやや大きくなっており、この間に発育のピークを迎えている児童が多いと考えられる。若干のずれは見られるものの、体重や座高を含め、ほぼ同じ時期にピークが見られた。

肥満傾向児の出現率は、男子で1年生の1.7%から6年生の7.9%まで、女子で1年生の2.4%から6年生の6.4%まで、学年が上がるとともに、少しずつ増加する傾向にあった。

痩身傾向児の出現率も、男子で1年生の0.4%から6年生の3.5%まで、女子で1年生の0.4%から6年生の3.6%まで、学年が上がるとともに、わずかながら増加する傾向にあった。

(2) 平成21年度全国調査結果との比較

身長は、3年生と5年生男子で、全国平均を上回っていた。一方、体重は、1・2年生男子と、4年生を除く小学生女子で全国平均を下回っていた。ただし、身長は0.5 cm未満の差、体重は、6年生女子の0.84kgの差を除くと、いずれも0.5 kg未満の差であった。また、2年生男子の座高が、全国調査より0.20 cm低かった。

平成21年度学校保健統計調査結果と比較すると、肥満傾向児の出現率は、男子で3ポイント弱から4ポイント程度、女子で2ポイント弱から3ポイント強、全国の出現率よりも低かった。

一方、痩身傾向児の出現率は、全国の出現率との差が最大で小学6年生女子の0.9ポイントであったが、男女とも小学校高学年でやや高い傾向がみられた。

(3) 10年前の東京都調査結果との比較

身長及び座高については、6年生男子で0.3cm、10年前の値を下回っていたのを除くと、有意な差はみられなかった。また、体重は、男女の全学年で10年前の値を下回っていた（男子で0.50～1.29kg、女子で0.34～0.76kgの差）。

肥満・痩身については、10年前のデータがないため比較ができない（中・高校生についても同様）。

(4) 30年前の東京都調査結果との比較

1年生男子では、30年前よりやや身長が低くなっていた（0.32 cm）が、3年生以上の男子及び4年生以上の女子においては高くなっており、その傾向は、高学年の方が顕著であった（6年生男子で2.15 cm、6年生女子で1.24 cmの差）。一方、体重は、1・2年生の男子と1～3年生の女子では小さくなって一方、5・6年生男子と6年生女子では大きくなっていった。

肥満・痩身については、30年前のデータがないため比較ができない（中・高校生についても同様）。

2 中学生の現状

(1) 現状

身長は、男子の場合、小学6年生から中学2年生における平均の変化率が最も大きく、この頃に発育のピークが見られる生徒が多いと考えられる。体重や座高についても、小学6年生～中学2年生の間にピークが見られた。女子では、中学校入学時点で既にピークを過ぎていることがうかがえる。

肥満傾向の出現率は、男子で1年生の7.5%から3年生の5.7%、女子で1年生の6.0%から3年生の4.7%の間であった。

痩身傾向の出現率は、男子で1年生の3.3%から3年生の2.2%の間、女子では、1年生の4.6%から3年生の3.1%まで、学年が上がるとともにわずかながら減少する傾向にあった。

(2) 平成21年度全国調査結果との比較

身長は3年生男子で、座高は3年生男子と1～3年生女子で、全国平均を上回っていた。ただし、これらは、いずれも0.3 cm前後かそれ以下の差であった。一方、体重は2年生男子で、全国平均を下回っていた（-0.8kg）。

平成21年度学校保健統計調査結果と比較すると、男女とも、肥満傾向の出現率はいずれも3～4

ポイント、全国の出現率よりも低かった。

一方、痩身傾向の出現率は、男子で 0.3~0.9 ポイント、女子で 0.2~0.7 ポイント、全国の出現率より高かった。

(3) 10年前の東京都調査結果との比較

身長・座高については、3年生男子で、10年前の値を 0.27 cm 上回っていたのを除くと、有意差がみられなかった。また、体重は、全学年が下回っていた（男子で 2kg 前後、女子で 1kg 前後）。

(4) 30年前の東京都調査結果との比較

30年前と比較すると、身長と座高は、3年生女子を除き、いずれの性・学年でも大きくなっていった。身長の差は男子で 1.21~1.79cm 前後、女子で 1.01cm 以下で、低学年の方が差が大きくなっていった。一方、体重は、1年生男子で 0.54kg の増加、2年生男子で 0.75 kg の減少がみられた。

3 高校生の現状（全日制）

(1) 現状

男女とも、身長や体重・座高の発育が落ち着いてきており、高校1年から3年までの2年間での増加量は、男子の場合、身長 2.5cm、体重 3.4 kg、女子の場合、身長 0.8cm、体重 1.3 kg であった。

肥満傾向の出現率は、男子で1年生の 7.7% から2年生の 6.0%、女子で1年生の 5.0% から2年生の 3.9% の間であった。

痩身傾向の出現率は、男子で1年生の 3.2% から2年生の 2.5%、女子では、1年生の 3.0% から3年生の 1.9% の間であった。

(2) 平成 21 年度全国調査結果との比較

身長は、1~3年生女子で 0.3~0.4 cm、座高は、2・3年生男子と全学年の女子で 0.3~0.5 cm、全国平均を上回っていた。一方、体重は、全学年の男子(-1.4~-1.9kg)、及び1年生女子(-1.0kg)で、全国平均を下回っていた。

平成 21 年度学校保健統計調査結果と比較すると、肥満傾向の出現率は、男子で 5 ポイント前後、女子で 4 ポイント前後、全国の出現率よりも低かった。

一方、痩身傾向の出現率は、男子で 0.6~0.8 ポイント、女子で 0.2~0.4 ポイント、全国の出現率より高かった。

(3) 10年前の東京都調査結果との比較

身長は、1年生男子で 0.48 cm、1・2年女子においてそれぞれ 0.37 cm と 0.64 cm、10年前の値を下回っていた。また、体重は、男女とも全学年で下回っており（男子で 1.95~3.55kg、女子で 1.22~2.20kg の差）、その傾向は低学年ほど顕著であった。座高は、1年生女子を除き、10年前の値を上回っていた。

(4) 30年前の東京都調査結果との比較

30年前と比較すると、1・3年生男子の身長と全ての性・学年における座高の値が大きくなっていった。ただし、身長の差は、1cm 未満であった。一方、体重は、1・2年生男子及び3年生女子で減少していた。

4 発育発達の視点（小学校～高校）から見た現状と課題

身体の大型化傾向は、東京都の子どもにおいても収束している。ここ 10 年は、早熟化の傾向も止まっているようである。むしろ、10年前と比べて体重が減少しており、全国と比べても、高校生の体重は少ない傾向にある。

肥満傾向は、いずれの性・学年でも全国平均と比べて明らかに少ないのに対し、痩身傾向は、全国よりわずかながら多めである。昨年度と比べると、特に肥満傾向の割合がわずかながら増加しており、肥満・痩身のいずれについてもより一層の注意が必要である。

一方、高等学校（定時制・通信制）の男女においては、肥満傾向の割合が非常に多く（男子で 12.4~18.1%、女子で 9.9~13.9%）、昨年度よりさらに増加している。痩身傾向についても 1.5~3 ポイント程度、全国調査より多めである。この点も対策が必要である。

文献

1) 文部科学省：学校保健統計調査 平成 21 年度結果の概要

http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/_icsFiles/afiel_dfile/2010/03/26/1287812_2.pdf

「体力・運動能力調査結果」に関する考察

千葉工業大学工学部教育センター体育教室
准教授 引原有輝

1 小学生の現状

(1) 現状

合計得点に基づく総合評価(A~E)の分布では、第1学年の男女ともに、他の学年と比較して、E評価に該当する児童の割合が明らかに高く(男子:12.7%、女子:12.6%)、A評価に該当する児童の割合が低い(男子:7.5%、女子:7.3%)。第2学年以降の男女では、A評価に該当する児童はおよそ8~12%となるが、平成25年度の東京都の割合(6~10%)と比較すると、すべての学年で増加傾向にある。一方、E評価に該当する児童の割合は、学年ごとに見ると、男女ともに第4学年の(男子:9.5%、女子:7.3%)が最も高く、さらにすべての学年において昨年度よりも増加傾向にあることから2極化が強まったと考えられる。男女ともに、学年が上がるとともに、A評価に該当する児童の割合が増加傾向にある一方で、E評価に該当する児童の割合は減少している傾向にあることもわかる。

(2) 平成21年度全国平均値との比較

男子では、学年を問わず、「握力」、「立ち幅とび」及び「ソフトボール投げ」において平均値が有意に下回っている。一方女子では、「20m シャトルラン」、「立ち幅とび」及び「ソフトボール投げ」において有意に下回っている。また、男女ともに「ソフトボール投げ」においてその傾向が強くみられ、第6学年でその差が最も大きく、男子で-4.4m、女子で-2.9mである。一方、男女ともに「長座体前屈」及び「50m 走」において有意に上回っている年代が目立っている。「長座体前屈」では、男女とも第6学年でその差が最も大きく、男子で1.3cm、女子で2.0cmであった。また、「50m 走」では、男子の第1~3学年で、女子の第3学年でその差が最も大きく、いずれもおよそ0.1秒の差となっている。

(3) 東京都の10年前との比較

男女、学年を問わず、「反復横とび」及び「20m シャトルラン」において平均値が有意に上回っている。また男子では、学年を問わず、「50m 走」においても有意に上回っている。男子では、特に「20m シャトルラン」においてその傾向が強く、第5学年の+6.9回が最も大きな差となっている。女子では、「反復横とび」においてその傾向が強く、第4学年の+2.9回が最も大きな差となっている。一方男子では、すべての学年で「ソフトボール投げ」において有意に下回っており、特

に第6学年においてその差が最も大きく、-1.2mとなっている。

(4) 東京都の30年前との比較

男女問わず、第5、6学年の「握力」ならびに第1、2、3、4学年の「立ち幅とび」において平均値が有意に下回っている。特に「立ち幅とび」においてその傾向が強く、男女とも第4学年で最も差が大きく、それぞれ-15.6cm及び13.8cmとなっている。また、男女、学年を問わず、「50m 走」及び「ソフトボール投げ」において有意に下回っている。特に男女とも「ソフトボール投げ」においてその傾向が強く、それぞれ第5学年の-6.0m、第6学年の-4.3mが最も大きな差となっている。一方、男女、学年を問わず、第5、6学年の「反復横とび」において有意に上回っており、男子では第6学年の+3.7回が、女子では第5学年の+2.6回が最も大きな差となっている。

2 中学生の現状

(1) 現状

合計得点に基づく総合評価(A~E)の分布では、A評価に該当する男子の割合は、第3学年が9.3%なのに対し、第1学年と第2学年ではそれぞれ1.3%、3.7%と低いことが目立つ。一方、女子では、学年間に大きな差がみられず、およそ18%である。また男子では、E評価に該当する生徒の割合が、学年が上がるとともに減少し、女子では増加している傾向にあるが、男子(6.7~11.4%)の方が女子(1.5~4.8%)と比べて明らかに高値をしめしている。また昨年度との比較では、男女ともにすべての学年でA評価に該当する生徒の割合は増加傾向にある。同様に、E評価に該当する生徒の割合も増加傾向にあり、2極化が進行したと考えられる。

(2) 平成21年度全国平均値との比較

男子では、「握力」、「長座体前屈」、「持久走」、「20m シャトルラン」、「50m 走」、「立ち幅とび」及び「ハンドボール投げ」において平均値が有意に下回っている。特に「ハンドボール投げ」においてその傾向が強く、第2学年の-1.7mが最も大きな差となっている。一方女子では、「握力」、「持久走」、「50m 走」、「立ち幅とび」及び「ハンドボール投げ」において有意に下回っている。特に「ハンドボール投げ」においてその傾向が強く、第1学年の-1.9mが最も大きな差となっている。

(3) 東京都の10年前との比較

男女、学年を問わず、「上体起こし」、「反復横とび」、「持久走」、「20m シャトルラン」及び「50m 走」において平均値が有意に上回っている。さらに女子では、「長座体前屈」及び「立ち幅とび」においても学年を問わず、有意に上回っている。男子では、特に「反復

横とび」においてその傾向が強く、第 1 学年の+3.6 回が最も大きな差となっている。一方、女子では「上体起こし」においてその傾向が強く、いずれの学年も+2.5 回で最も大きな差となっている。一方男女とも、「ハンドボール投げ」において有意に下回っており(男子の第 2 学年を除き)、男子では第 3 学年の-0.6m、女子では第 1 学年の-0.8m がそれぞれ最も大きな差となっている。

(4) 東京都の 30 年前との比較

30 年前と比較可能な 4 種目(握力、持久走、50m 走、ハンドボール投げ)のうち、男子では学年を問わず、「握力」、「持久走」及び「ハンドボール投げ」において平均値が有意に下回っている。特に「握力」においてその傾向が強く、第 3 学年の-3.5 kg が最も大きな差となっている。一方、女子では学年を問わず、「握力」、「50m 走」及び「ハンドボール投げ」において有意に下回っている。特に「ハンドボール投げ」においてその傾向が強く、第 1 学年の-3.0m が最も大きな差となっている。

3 高校生(全日制)の現状

(1) 現状

合計得点に基づく総合評価(A~E)の分布をみると、A 評価に該当する男子の割合は、第 1 学年で 9.2%、第 2、3 学年ではおよそ 15~16%である。一方、女子では第 1~3 学年でおよそ 11~13%であり、昨年度と比較すると、特に第 3 学年の 2.3%増が目立っている。また、E 評価に該当する生徒の割合は、男子では第 1~3 学年で、それぞれ 5.3%、3.7%及び 3.3%であり、昨年度と比較すると増加傾向にある。一方、女子ではどの学年でも類似傾向(5%程度)にある。男子同様に昨年度よりも増加傾向にあり、男女とも 2 極化が進行したと考えられる。

(2) 平成 21 年度全国平均値との比較

男子では、学年を問わずすべての種目において平均値が有意に下回っている。特に「長座体前屈」においてその傾向が強く、第 3 学年の-4.6 cm が最も大きな差となっている。一方女子では、「握力」、「持久走」、「20m シャトルラン」、「立ち幅とび」及び「ハンドボール投げ」において有意に下回っている。特に「ハンドボール投げ」においてその傾向が強く、第 1 学年の-1.4m が最も大きな差となっている。

(3) 東京都の 10 年前との比較

男子では学年を問わず、「上体起こし」及び「反復横とび」において平均値が有意に上回っている。特に、「反復横とび」においてその傾向が強く、第 1 学年の+4.2 回が最も大きな差となっている。一方女子では、学年を問わず、「上体起こし」、「反復横とび」、「持久走」及び「50m 走」において有意に上回ってい

る。特に「反復横とび」においてその傾向が強く、第 1 学年の+5.0 回が最も大きな差となっている。ただし、男女とも「持久走」において有意に上回っているが、平成 16 年度の「持久走」の記録が、前年度の平成 15 年度と比べて、顕著に記録が低下している点に留意しておく必要がある。男子では、学年を問わず、「握力」、「立ち幅とび」及び「ハンドボール投げ」において有意に下回っている。特に「握力」においてその傾向が強く、第 2、3 学年の-2.4 kg がそれぞれ最も大きな差となっている。一方女子では、学年を問わず「ハンドボール投げ」において有意に下回っており、第 2 学年の-0.8m が最も大きな差となっている。

(4) 東京都の 30 年前との比較

30 年前と比較可能な 4 種目(握力、持久走、50m 走、ハンドボール投げ)のうち、男女、学年を問わず「握力」、「持久走」、「50m 走」及び「ハンドボール投げ」のすべての種目において有意に下回っている。男子では、特に「握力」においてその傾向が強く、第 2 学年の-4.3 kg が最も大きな差となっている。一方女子では「ハンドボール投げ」においてその傾向が強く、第 3 学年の-2.6m が最も大きな差となっている。

4 総括

直近 10 年間における東京都の平均値の推移からみると、子供の体力は向上傾向にあるが、全国平均値と比較すると、未だ下回っている種目が多いのが現状である。特に、学校期を問わず、「ハンド(ソフト)ボール投げ」においては、向上の兆しが見られない。一方、学校期を問わず、「反復横とび」は、10 年前あるいは 30 年前と比較しても優れた結果を示している。また、「50m 走」においてはこの 10 年間では横ばい状態となっている。一方、「持久走」や「20m シャトルラン」については、学校期間でやや偏りがみられるものの、概ね向上の兆しが見られる。

運動部等への所属の有無による体力合計点では、特に中学校期以降において両者の差が拡大する傾向にある。この傾向は、運動等の実施頻度やテレビの視聴時間による比較でも同様である。また、1 日の睡眠時間による比較では、特に高校期において 8 時間以上の睡眠時間を有する者はそれ以下の者と比較して体力合計得点が下回っている傾向にある。これらのことから、運動習慣を保持することは重要であるが、運動習慣を保持し、それを継続するためにはまず現状のライフスタイルの見直しが必要となるのかもしれない。また、中学校期以降の運動習慣の有無は、小学校期の遊びや運動の経験が重要となる可能性が高い。したがって、小学校期において多様な遊びや運動種目を経験させることがその後の習慣化につながると思われる。

東京都の児童・生徒の生活・運動習慣等調査結果について

東京医科大学公衆衛生学講座
主任教授 井上 茂

1 小学生

(1) 現状

ア 運動習慣

「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小学1年生男子で 30.7%、女子で 21.1%、学年が進むとともに増加した。しかし、そのピークは5年生男子の 58.0%、4年生女子の 35.0%であり、6年生ではやや低下した。運動実施日の運動時間も同様の傾向で、1 時間以上運動を実施する児童の割合は1年生から5年生にかけて増加し、6年生ではやや減少した。運動部・スポーツクラブへの加入率も同様に、5 年生、6 年生で抑制される傾向があった。全ての学年において女子よりも男子の方が運動を活発に実施していた。運動が「好き」「やや好き」と回答する児童は男子で 90%以上、女子で 80-90%以上だが、女子では学年が進むにつれてやや減少傾向がある。健康のためには、1 日 60 分以上、中強度以上の身体活動を行うことが推奨されている。体育以外の運動だけではこの基準を満たさない児童が多い。体育授業で運動時間を確保するとともに、休み時間、外遊び、通学などを活用して児童の活動量を確保する必要がある。

イ その他の生活習慣

朝食を毎日食べる児童は男子で 89.8%から 96.6%、女子で 90.8%から 96.1%であり、学年が進むにつれて減少した。睡眠時間 8 時間/日以上割合も学年が進むにつれて減少した。その割合は1年生男子で 88.1%、女子で 88.3%、6 年生男子で 49.8%、女子で 51.6%であった。睡眠時間 8 時間/日以上児童は女子で若干多かった。テレビ視聴時間 2 時間/日以上者の割合は男子で 34.1%から 48.3%、女子で 29.9%から 43.7%で、経年的には減少傾向にある。ただし、今年度新たに調査を開始したスマートフォン、携帯型ゲーム機等の利用時間 2 時間以上が男子で 5.3%から 24.6%、女子で 2.1%から 17.4%となっている。

(2) 平成 21 年度全国調査結果との比較

ア 運動習慣

「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、低学年では東京都が高かったが、高学年(4年生以上)では全国調査の方が高かった。運動部・スポーツクラブへの加入状況も同様の結果だった。運動実施日の運動時間も同様で、東京都の低学年は長時間にわたり運動を実施する傾向があったが、高学年になるにつれて全国調査の方が運動時間が長かった。

イ その他の生活習慣

東京都における毎日朝食を食べる児童の割合、睡眠時間は全国調査と同程度だった。テレビ視聴時間 2 時間以上の割合は全国調査と比較して、5-6年生で低かった。

2 中学生

(1) 現状

ア 運動習慣

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する。」と回答した割合は男子で 70.2%から 76.6%、女子で 49.4%から 55.4%だった。その割合は男女とも中学2年生で最も高く、中学3年生で最も低かった。女子は男子と比較して 20%程度低かった。運動実施日の運動時間は男子で中学 2 年生、女子の中学1年生で最も長く、1 時間/日以上運動を実施する生徒の割合は男子で 73.8%から 80.2%、女子で 53.1%から 60.2%であった。運動が「好き」「やや好き」と回答する生徒は男子で 90%程度、女子で 80%程度だが、男女とも学年が進むにつれてやや減少傾向がある。健康のためには、1 日 60 分以上、中強度以上の身体活動を行うことが推奨されている。体育以外の運動だけではこの基準を満たさない生徒が多い。体育授業で運動時間を確保するとともに、通学なども含めて生徒の活動量を確保する必要がある。

イ その他の生活習慣

朝食を毎日食べる生徒は男子で 83.8%から 87.6%、女子で 84.3%から 88.1%で、学年が進むにつれて減少した。睡眠時間も学年が進むにつれて減少した。男女、各学年とも最も多いカテゴリーは 6-8 時間/日であり、6 時間/日未満と回答した者の割合は男子で 6.6%から 13.3%、女子で 6.3%から 16.3%であった。テレビ視聴時間 2 時間/日以上割合は男子で 42.8%から 49.4%、女子で 41.3%から 47.2%で、経年的には減少傾向にある。ただし、スマートフォン等の利用時間 2

時間/日以上の生徒が男子で 33.8%から 41.8%、女子で 32.6%から 43.8%となっている。

(2) 平成 21 年度全国調査結果との比較

ア 運動習慣

「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、全国と比較して東京都において 15%程度低かった。また、運動実施日の運動時間も短かった。

イ その他の生活習慣

東京都中学生における毎日朝食を食べる者の割合は全国と比較してやや低かった。睡眠時間は東京都生徒では二極化がみられ、全国と比較して 8 時間/日以上と回答する者の割合と、6 時間/日未満と回答する者の割合、いずれもが高かった。テレビ視聴時間は全国中学生と比較して男子で長く、女子で短かった。

3 高校生

(1) 現状

ア 運動習慣

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する。」と回答した割合は男子で 47.1%から 61.8%、女子で 28.7%から 38.4%だった。その割合は男女とも高校 3 年生で特に低かった。女子は男子と比較して各学年とも 20%程度低かった。運動が「好き」「やや好き」と回答する生徒は男子で 85%程度、女子で 75%程度である。健康のためには、1 日 60 分以上、中強度以上の身体活動を行うことが推奨されている。体育以外の運動だけではこの基準を満たさない生徒が多く、体育授業で運動時間を確保するとともに、通学時の歩行なども含めて生徒の活動量を確保する必要がある。

イ その他の生活習慣

朝食を毎日食べる生徒は男子で 74.2%から 81.1%、女子で 76.4%から 83.1%であり、学年が進むにつれて減少した。睡眠時間も学年が進むにつれて減少した。男女、各学年とも最も多いカテゴリーは 6-8 時間/日で、次に多いカテゴリーは 6 時間/日未満だった。6 時間/日未満と回答した者の割合は男子で 20.9%から 31.2%、女子で 28.7%から 37.9%であった。テレビ視聴時間 2 時間/日以上者の割合は男子で 31.1%から 34.8%、女子で 31.9%から 34.8%で、経年的には減少傾向にある。ただし、スマートフォン等の利用時間 2

時間/日以上者の割合は男子で 51.5%から 57.8%、女子で 59.2%から 63.2%となっている。

(2) 平成 21 年度全国調査結果との比較

ア 運動習慣

「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、全国と比較して東京都において 5%から 15%程度低かった。東京都の高校生は運動部・スポーツクラブ加入率が低く、運動実施日の運動時間も短かった。

イ その他の生活習慣

東京都高校生における毎日朝食を食べる者の割合は全国と同程度だが、高校 3 年生男子ではやや低かった。睡眠時間は全国と比較して高校 2 年生、3 年生でやや短い傾向がある。テレビ視聴時間は全国と比較して男子でやや長く、女子でやや短かった。

4 総括

毎日運動する者は小学 1 年生から中学 2 年生まで学年とともに増加し、その後減少する。ただし、小学校 5-6 年生において一時的に運動実施者は減少する。男子は女子よりも運動を実施する者が多い。昨年度調査と比較すると中高生において若干(1%程度)ではあるが毎日運動実施者が増加した。全国との比較では、東京都は小学校低学年では毎日運動実施者が多いが、小学校高学年以降は毎日運動実施者が少ない。特に中高校生では全国よりも 5-15%程度少なく、大きな差である。原因として、中学受験の影響、中学・高校調査において国立、私立学校の生徒が調査対象外となることなどを考慮する必要がある。心身の健全な発育のためには、小学校高学年から中高校生にかけて運動・スポーツの推進を図ることが課題である。また、体育授業における運動時間の確保、休み時間、通学の歩行・自転車などを活用した活動量の維持を図る必要がある。

睡眠時間は昨年度と比較して若干増加傾向にあった。また全国と比較すると、中高生では睡眠時間 6 時間/日未満と回答する者の割合が多い。テレビ視聴時間は著明な減少傾向にある。原因としてスマートフォン、携帯型ゲーム機等の利用が推察される。今回、これらの利用時間を初めて調査したが、長時間利用している児童・生徒が多く、適正な利用方法の指導が必要である。