

はじめに

現代社会では、機械化や合理化による利便性の追求、高度情報社会の進展、生活習慣やライフスタイルの変化等、子供を取り巻く環境が大きく変化してきました。また、屋外遊びや自然体験の減少、テレビゲームやインターネットなどの屋内遊びの増加、運動・スポーツなどを行う時間・空間・仲間の減少、運動・スポーツする者とならない者の二極化等、子供自身の状況も大きく変容してきています。

現代の子供の体力・運動能力全般が低下している直接の原因は、十分に体を動かさなくても済んでしまう日常生活の中で、身体活動量全体が減少していることによります。そこで、子供の体力・運動能力の向上を図るためには、まず日常生活における身体活動量を増加させ、次に学校だけでなく、家庭や地域においても、意図的・計画的に運動・スポーツを行うことが必要となってきます。

一方、成人の生活習慣病予防のための運動指針と異なり、発育・発達途上の子供にとっては、男女別・年齢別に、いつ、どの程度運動を行うべきかという具体的な目標や指標を明確にすることは難しいと言われる中であって、学校や家庭、そして、子供自身にとっての運動指針の策定は急務と指摘されてきました。

こうした状況の中、子供の体力向上推進本部は、「総合的な子供の基礎体力向上方策（第1次推進計画）」（平成22年7月）において、子供の体力を向上させていくためには、まず現代の子供一人一人の日常生活での身体活動量の実態を把握し、その上で、子供自身が自覚して積極的に取り組むことができる具体的で明確な目標を設定していくことが重要であると提言しました。

このため、都教育委員会は、子供の日常生活における身体活動量の実態を把握・分析するため、身体活動量を客観的に表す指標としての「歩数」に焦点を当て、都内全ての地域を対象とした大規模調査を独自に実施することとしました。平成23年9月・10月に実施した子供の歩数調査は、都内62区市町村の小・中学校、11地域の高等学校、合計約16,000人の子供を対象としており、より正確に動きを捉えることのできる加速度センサーを内蔵した歩数計を用いた大規模実態調査は、我が国はもとより、世界的に見ても類がないとされています。

本報告書は、その調査結果を取りまとめたものです。都教育委員会は、子供の体力・運動能力の調査結果とともに、この度の歩数や生活実態の調査結果の公表を通して、現代社会における家庭・地域・学校での子供の身体そのものの教育の在り方を世に問う必要があると捉えています。そして、今後、調査結果の分析・考察をさらに進め、現代社会に適合した男女別・年齢別の具体的な運動指針を設定することや、実効性のある取組や施策を検討するなどして、子供の体力向上に向けた取組をより一層推進していきます。

結びに、本調査に御協力をいただいた区市町村教育委員会、学校、教職員、児童・生徒及び保護者の皆様に深く感謝申し上げますとともに、社会総がかりでの子供の体力向上実現に向けた気運が、今回の調査によりさらに高まることを期待しています。

目次

●第1章 調査の概要	
1 調査の目的	4
2 調査の対象	4
3 調査の期間	4
4 調査内容	5
5 調査方法	5
6 調査結果に関する注意事項と説明	10
7 調査実施校一覧	11
●第2章 調査の結果	
1 調査結果	
(1) 歩数調査結果の概括表	17
(2) 学年別集計	18
ア 男子	
イ 女子	
2 調査結果の分析	
(1) 歩数調査結果の分析	20
ア 平日の平均歩数・分布等	
イ 休日の平均歩数・分布等	
ウ 1日の平均歩数・分布等	
(2) 質問紙調査結果の分析	34
ア 通学時間	
イ 学校の休み時間の過ごし方	
ウ 運動・スポーツの習い事	
エ 運動・スポーツ以外の習い事	
オ 習い事がない日の過ごし方	
カ 家の周辺で運動・スポーツをする場所	
キ 家の周辺で放課後や休日と一緒に運動・スポーツをする友達	
ク 放課後や休日における友達との過ごし方	
(3) 歩数調査結果と質問紙調査結果との関連の分析	42
●第3章 歩数調査結果と体力・運動能力調査結果との関連の分析	
1 1日の平均歩数と体力合計点の関連	48
2 平均歩数と体力・運動能力総合評価(A～Eの5段階)の関連	51
●第4章 調査結果に関する考察	
歩数調査結果について	56
質問紙調査結果について	58
歩数調査結果と体力・運動能力調査結果の関連について	60
今後の課題	62