第３章

東京都の児童・生徒の体力・運動能力の現状

1　平成 27 年度東京都統一体力テスト結果

（１） 体格、体力・運動能力

①　体格

○小学生女子は、「身長」、「体重」ともに全国とほぼ同程度である。
○小学校５年生男子は、「身長」、「体重」ともに全国を上回った。
○中学校３年生、高等学校３年生は、男女ともに「身長」が全国を上回った。
○高校生は、男女ともに「体重」が全国を下回った。

＜男子＞

		小学校						中学校			（全日制課程）高等学校		
		1年（6歳）	2年（7歳）	3年（8歳）	4年（9歳）	5年（10 歳）	6年（11 歳）	1年（12 歳）	2年（13 歳）	3年（14 歳）	1年（15 歳）	2年（16 歳）	3年（17 歳）
身長	cm	116.8	122.7	128.4	133.8	139.1	145.4	153.0	160.3	165.8	168.6	170.2	171.0
体重	kg	21.0	23.5	26.6	29.9	33.5	37.6	42.9	47.9	53.1	57.3	58.9	60.7
握力	Kg	9.0	10.7	12.6	14.6	16.7	19.5	23.1	28.4	33.6	37.2	39.7	41.5
上体起こし	回	10.8	13.6	15.9	18.1	19.8	21.9	23.8	27.0	29.5	29.3	30.7	31.4
長座体前屈	cm	25.7	27.3	29.6	31.5	33.6	35.8	37.6	41.1	44.8	45.0	47.2	48.5
反復横とび	点	26.2	30.3	33.8	37.9	41.7	45.0	48.4	51.5	54.2	54.9	56.3	57.2
持久走	秒							427.0	389.1	372.9	389.9	378.9	378.2
20m シャトルラン	回	16.5	25.8	34.7	43.1	50.6	58.5	66.8	83.0	90.4	84.7	93.0	94.0
50m 走	秒	11.5	10.6	10.0	9.6	9.2	8.9	8.6	8.0	7.6	7.5	7.4	7.3
立ち幅とび	cm	110.2	121.7	132.5	141.8	150.9	161.6	175.7	192.0	206.5	215.0	221.9	226.4
ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ投げ ﾊﾝﾄﾞﾎﾞｰﾙ投げ	m	7.5	11.0	14.8	18.5	21.9	25.5	17.3	20.1	22.8	23.6	24.8	25.8

② 体力・運動能力

○小学生は、男女ともに「長座体前屈」が全国を上回っており、「50m 走」は全国と同水準である。

○小学生男子は、「長座体前屈」、「50m 走」以外は、全国を下回った。

○小学生女子は、「握力」、「上体起こし」、「長座体前屈」、「50m 走」以外は、全国を下回った。

○中学生・高校生は、男女ともに、全ての種目が全国を下回った。

＜女子＞

		小学校						中学校			（全日制課程）高等学校		
		1年（6歳）	2年（7歳）	3年（8歳）	4年（9歳）	5年（10歳）	6年（11歳）	1年（12歳）	2年（13歳）	3年（14歳）	1年（15歳）	2年（16歳）	3年（17歳）
身長	cm	115.8	121.7	127.5	133.5	140.2	147.0	152.2	155.4	156.9	157.4	157.9	158.3
体重	kg	20.6	23.1	25.9	29.2	33.2	38.2	43.0	46.7	49.0	50.5	51.3	51.8
握力	Kg	8.4	10.4	11.8	13.8	16.2	19.2	21.2	23.4	24.6	25.2	25.9	26.5
上体起こし	回	10.4	13.2	15.3	17.3	18.8	20.1	20.7	23.2	24.2	23.4	23.7	23.7
長座体前屈	cm	28.3	30.6	33.3	35.6	38.2	41.1	42.0	44.2	45.9	45.6	46.4	46.8
反復横とび	点	25.2	28.8	32.3	36.1	39.8	42.3	44.5	46.1	46.7	47.2	47.4	47.7
持久走	秒							306.9	290.2	290.2	307.4	307.0	311.3
20m シャトルラン	回	13.9	19.9	25.7	32.2	39.1	44.4	48.3	55.3	55.6	50.4	53.9	54.4
50m 走	秒	11.8	10.9	10.3	9.9	9.5	9.1	9.1.	8.8	8.7	8.9	8.9	8.9
立ち幅とび	cm	103.1	114.0	125.1	134.8	144.2	152.8	160.0	164.9	167.7	168.2	169.9	170.4
ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ投げ ﾊﾝﾄﾞﾎﾞｰﾙ投げ	m	5.2	6.9	8.9	10.9	12.9	14.7	10.8	12.2	13.0	13.2	13.5	13.9

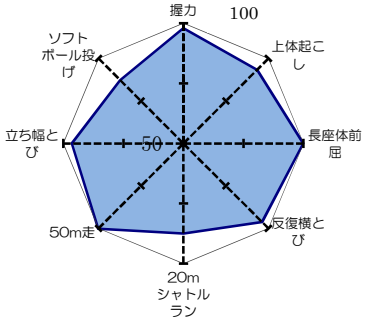
全国を上回っている　全国と同程度　全国を下回っている

（２）全国との比較（平成 26 年度全国調査と平成 27 年度東京都調査との比較）

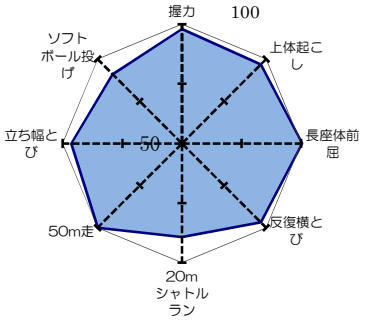
男子

（全国を 100 とした場合の東京都の割合）

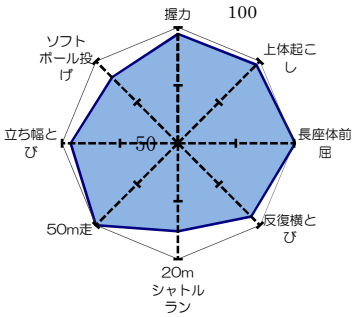
小学校第１学年



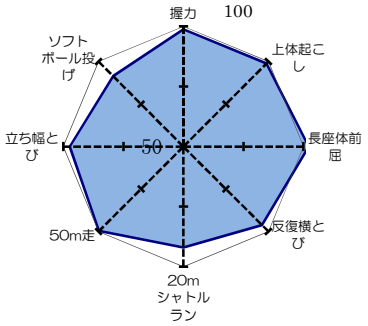
小学校第２学年



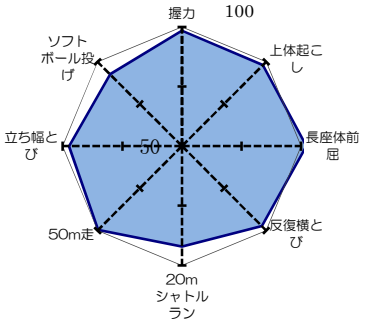
小学校第３学年



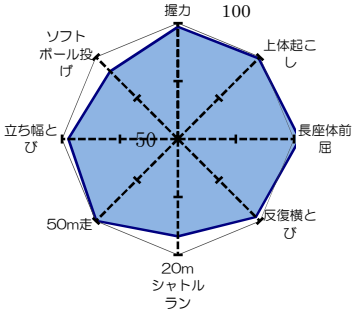
小学校第４学年



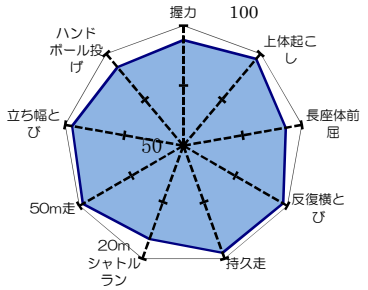
小学校第５学年



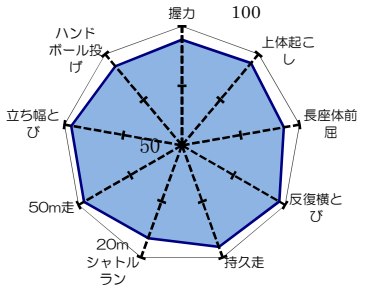
小学校第６学年



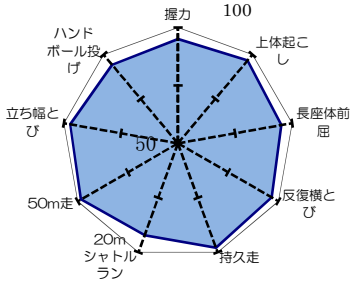
中学校第１学年



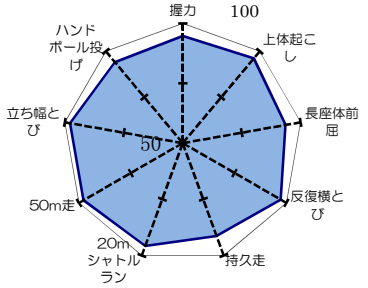
中学校第２学年



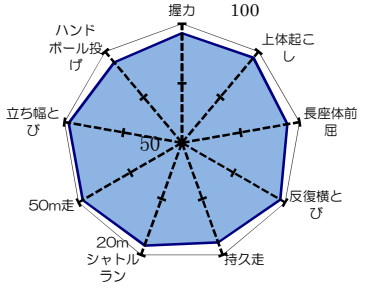
中学校第３学年



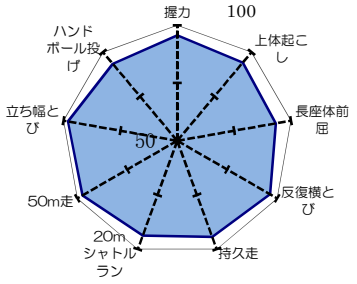
高等学校第１学年



高等学校第２学年

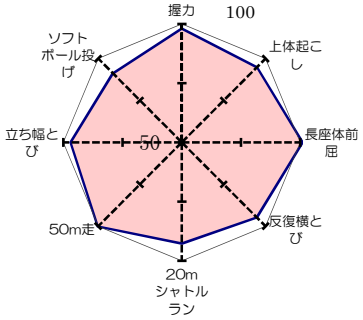


高等学校第３学年

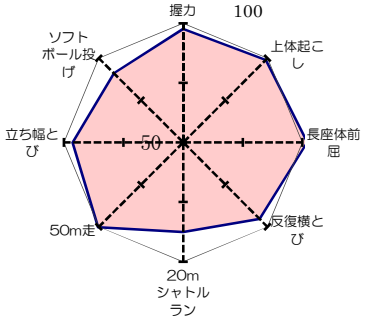


女子

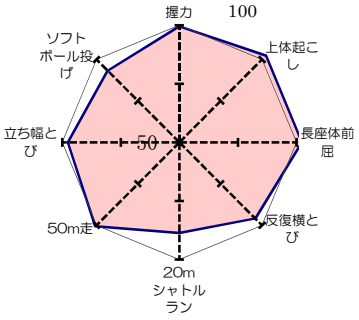
小学校第１学年



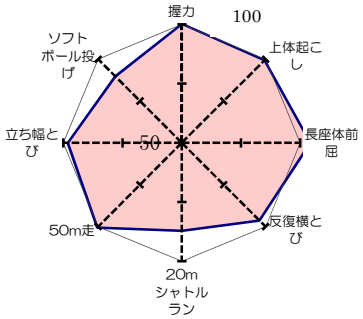
小学校第２学年



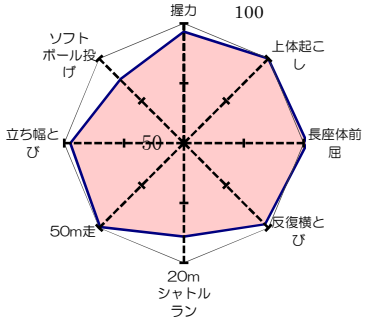
小学校第３学年



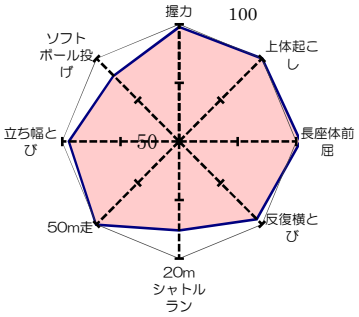
小学校第４学年



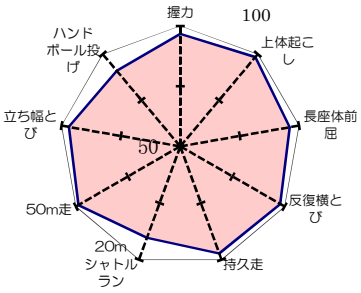
小学校第５学年



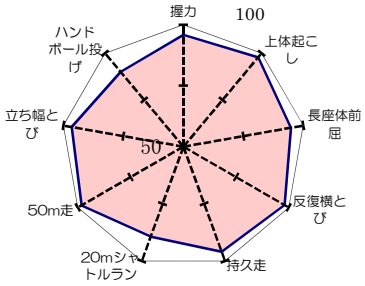
小学校第６学年



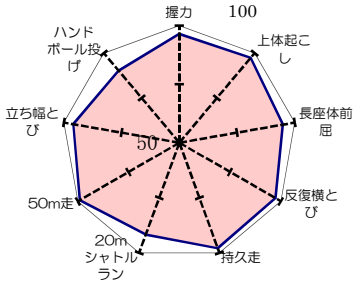
中学校第１学年



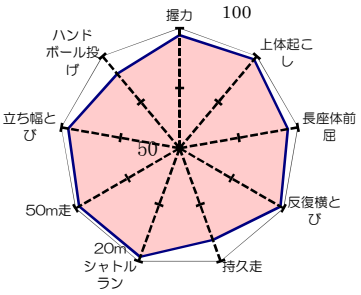
中学校第２学年



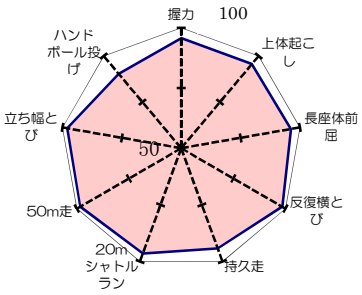
中学校第３学年



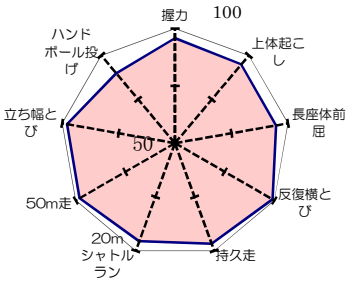
高等学校第１学年



高等学校第２学年



高等学校第３学年



（３）体力テスト総合評価の分布状況

○小学生は男女ともに、学年が上がるにつれて体力テスト総合評価の「Ａ」「Ｂ」評価の割合が増加傾向にあり、逆に「Ｄ」「Ｅ」評価の割合が減少傾向にある。
○中学・高校の男子は、「Ａ」「Ｂ」評価の割合が、中学１年生の 16.1%から高校３年生の 52.4%に大幅に増加するのに対し、女子は中学１年生の 54.9%から高校３年生の 39.5%に減少するという逆の傾向を示している。

体力テスト総合評価（Ａ～Ｅ）

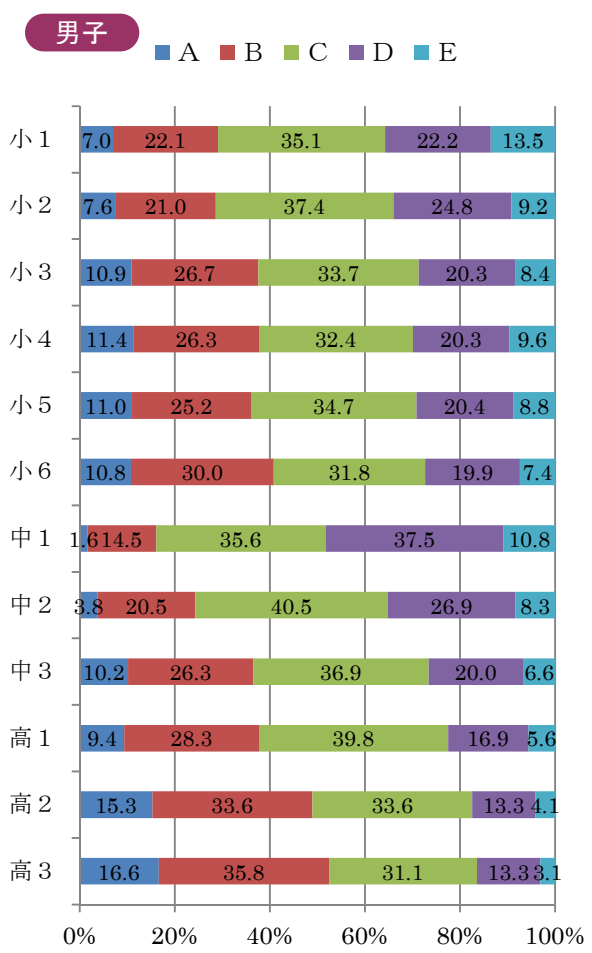
体力テスト実施後、各テスト項目の記録を、「項目別得点表」により、それぞれ1点から 10 点までの点数に換算する。

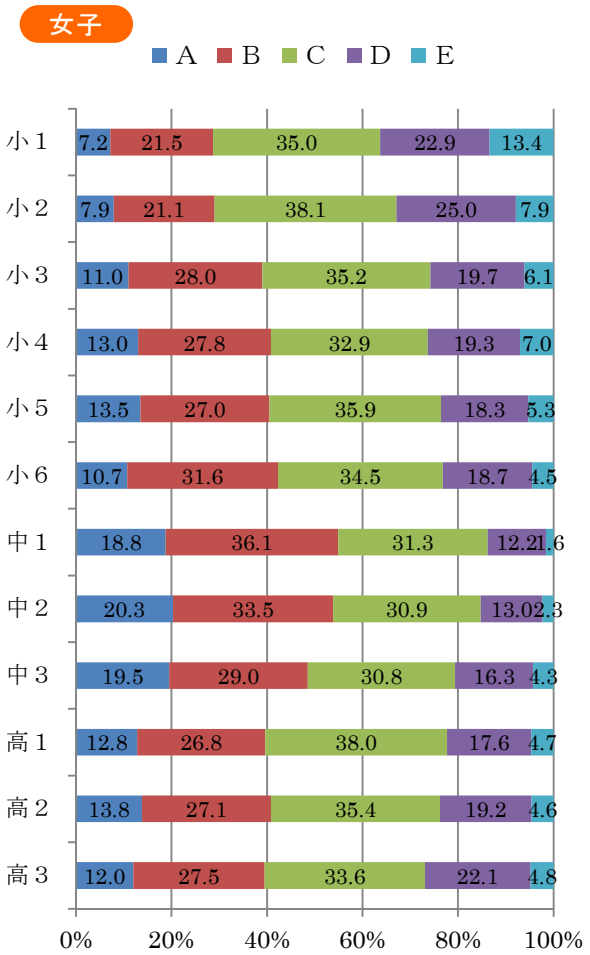
次に、この点数を8種目合計し、「体力テスト合計点」(80 点満点)を算出する。

最後に、この「体力テスト合計点」を「年齢別総合評価基準表」に照らし合わせ、「A」ら「E」までの5段階に置き換える。この「A」から「E」までの絶対評価を、その児童・生徒の「体力テスト総合評価」としている。

80 点満点	
A	57 点以上
B	47 点～56 点
C	37 点～46 点
D	27 点～36 点
E	26 点以下

総合評価の分布（%）





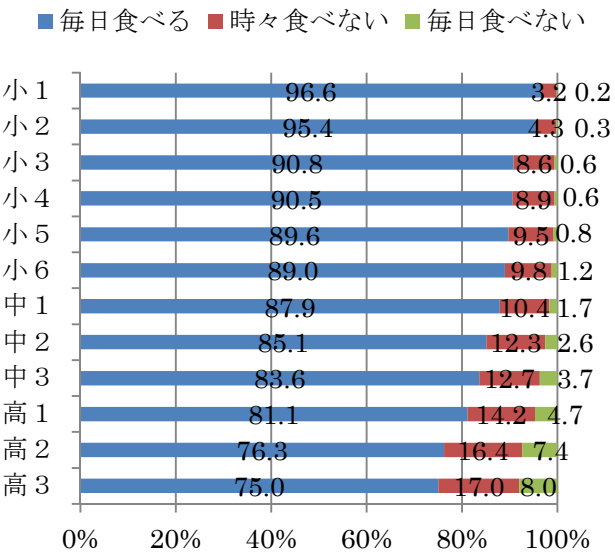
（４） 生活・運動習慣等

① 朝食の摂取状況

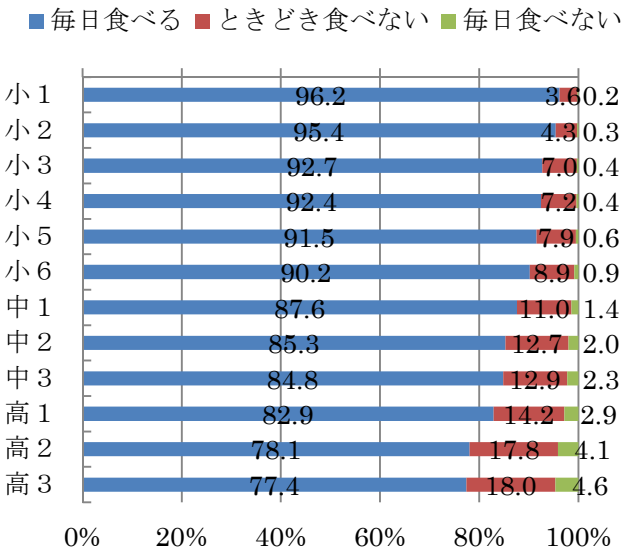
○毎日朝食を食べる児童・生徒の割合は、小学校１年生が 96%であるが、学年が上がるにつれて減少し、小学校６年生は 90%、中学校２年生は 85%、高校３年生は 75%となっており、学年が上がるにつれて朝食摂取率が低下する傾向にある。

○学年や性別を問わず、毎日朝食を食べる児童・生徒の体力合計点は高く、相関関係が見られる。

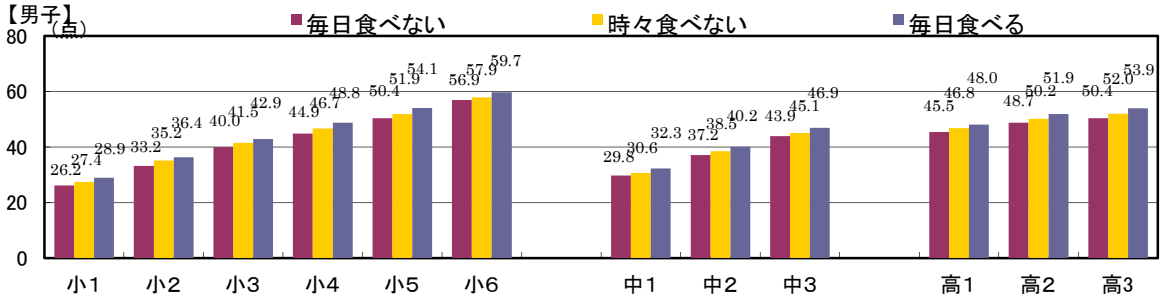
男子

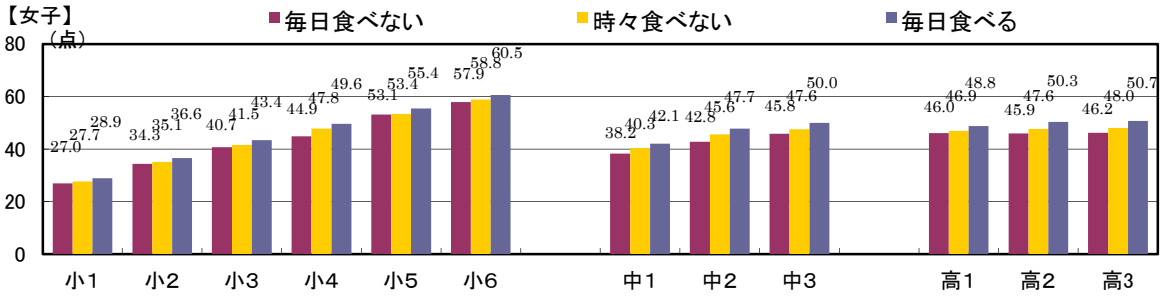


女子



朝食の摂取状況と体力合計点の平均



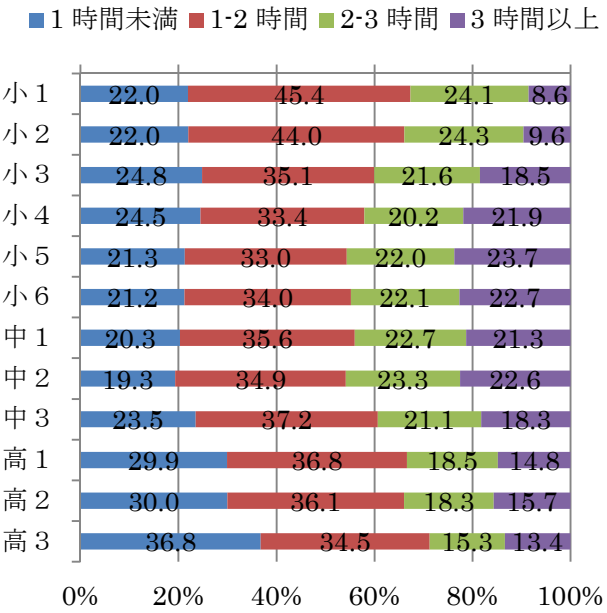


②　１日のテレビ視聴時間

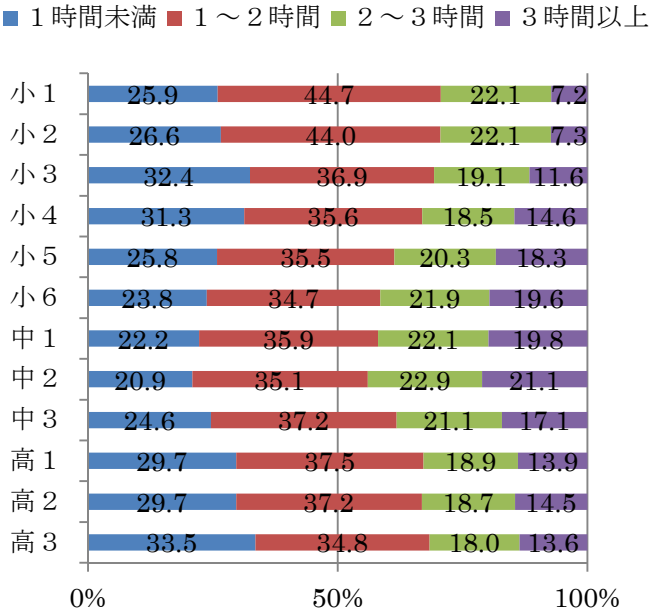
○１日のテレビ視聴時間は、小学校５年生から急激に増え始め、２時間以上視聴する児童・生徒は、中学校２年生で約 45%に達し、高校生になると減少傾向を示し、30%前後となっている。

○学年や性別を問わず、テレビ視聴時間が短い児童・生徒の体力合計点は高く、相関関係が見られる。

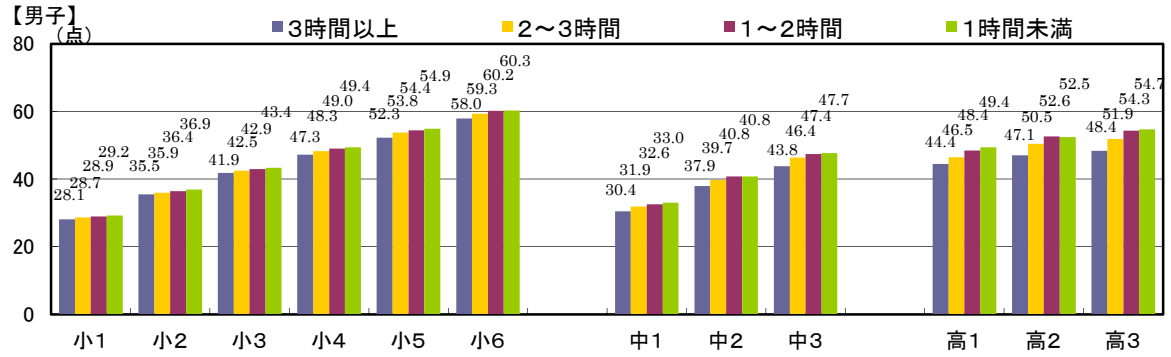
男子

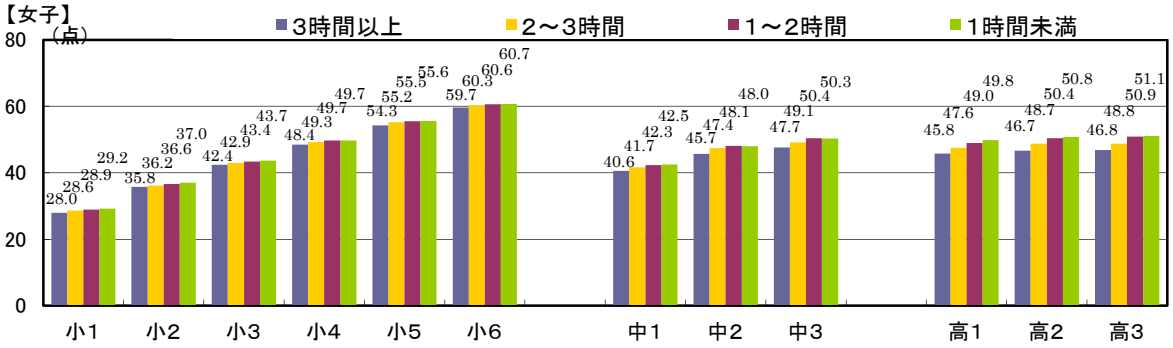


女子



一日のテレビ視聴時間と体力合計点の平均



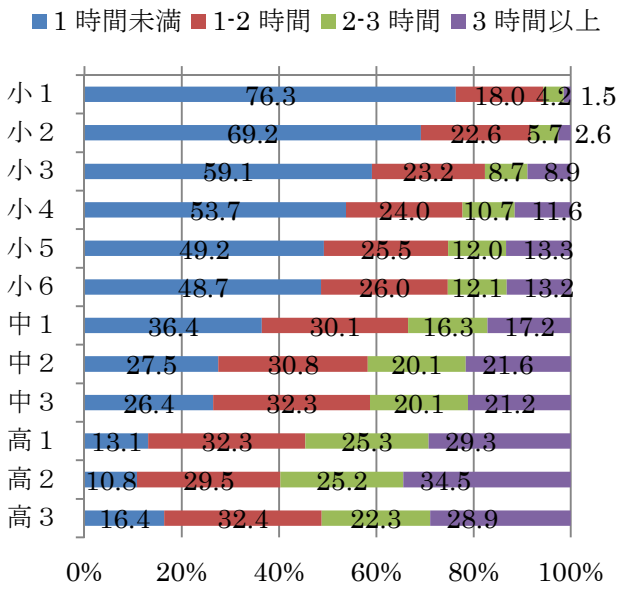


③　１日の携帯電話、タブレット端末、携帯型ゲーム機やパソコンの使用時間

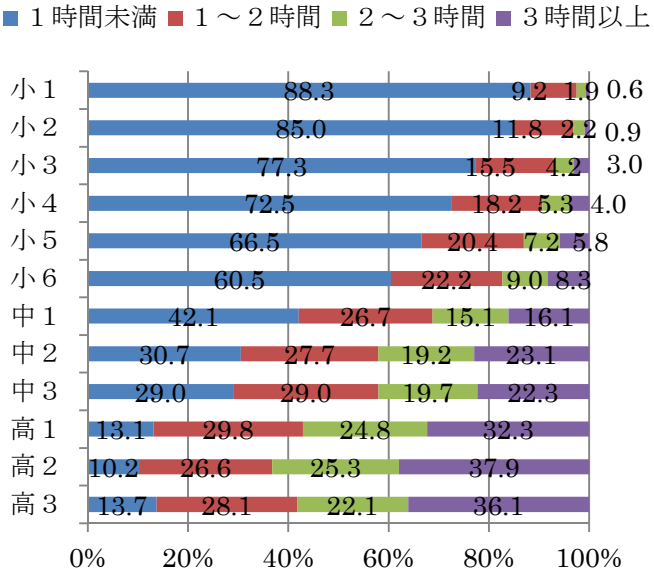
○携帯電話やタブレット端末等を１日２時間以上使用している児童・生徒は、中学校１年生で約 30%、中学校２年生で 40%、高校２年生で 60%である。高校生段階では、テレビ視聴時間が減少する一方で、携帯電話、タブレット端末等の使用時間が増加している。

○小学生は、携帯電話等の使用時間が短い児童ほど、体力合計点が高い傾向がある。

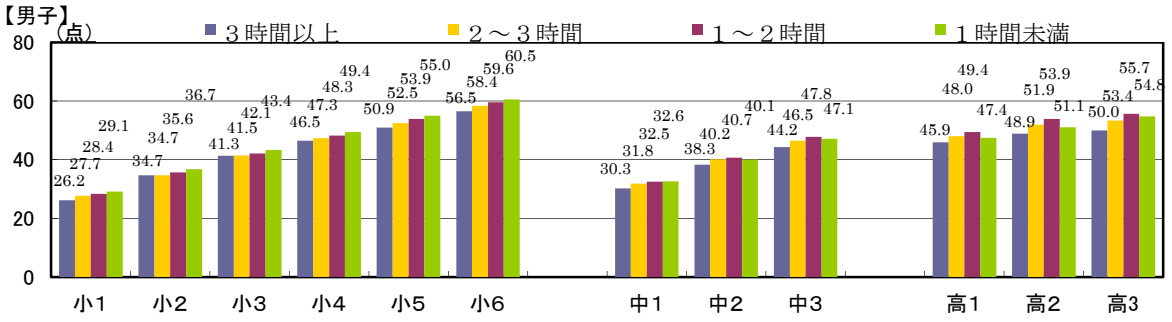
男子

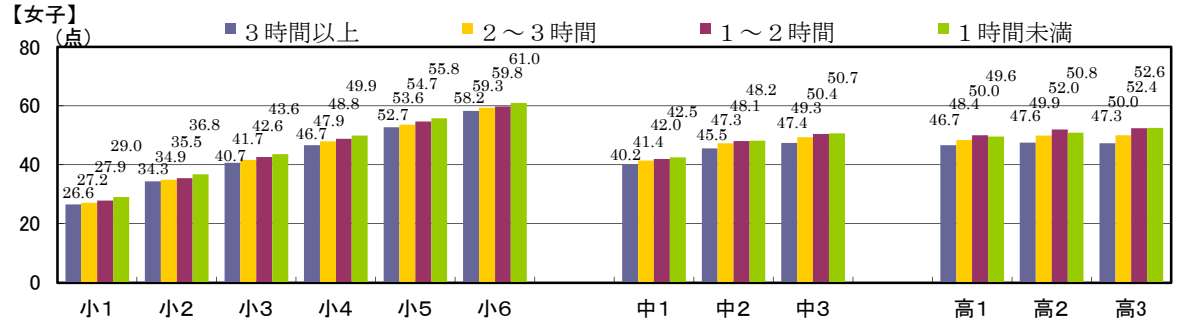


女子



１日の携帯電話、タブレット端末等の使用時間と体力合計点の平均





④　運動・スポーツの実施状況

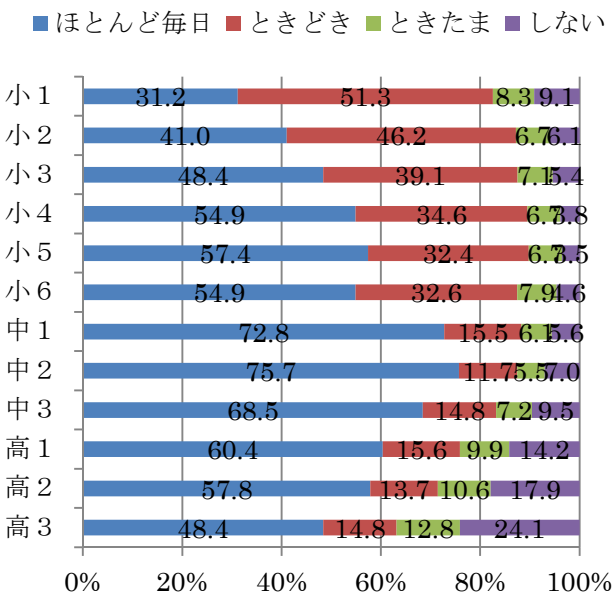
○学年が上がるにつれて、運動する児童・生徒としない児童・生徒の二極化が顕著になる。

○ほとんど毎日運動している児童・生徒は、中学生段階で多く、５割を超えている。

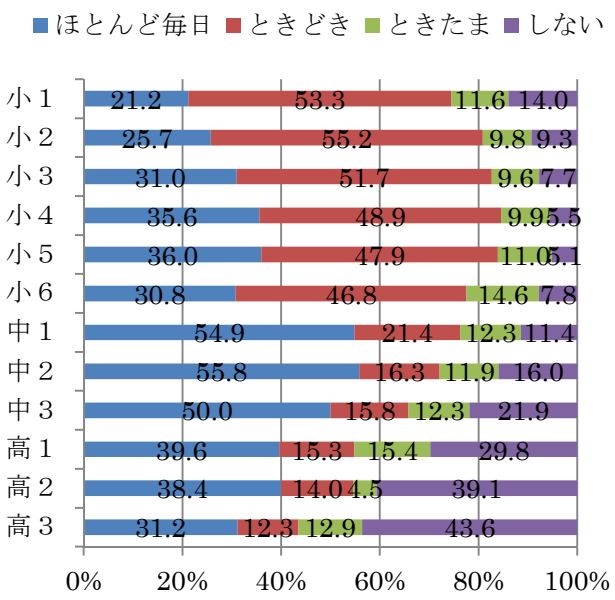
○高校２・３年生女子は、運動しない生徒がおよそ４割である。

○学年や性別を問わず、日頃から運動している児童・生徒ほど体力合計点が高い傾向がある。

男子

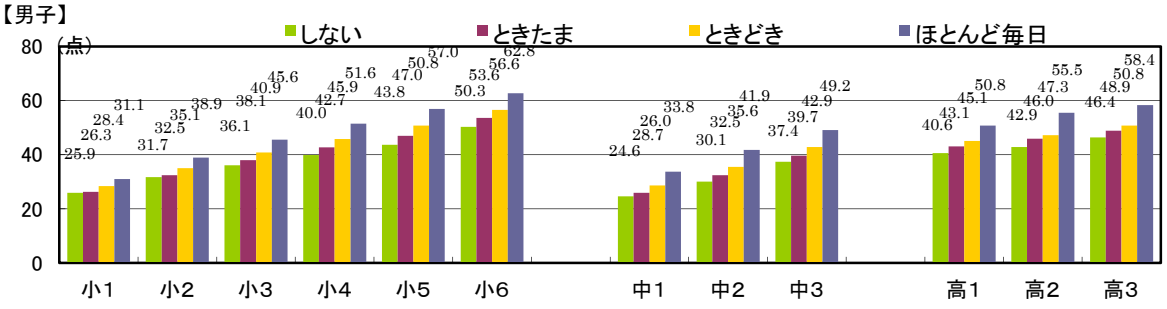


女子

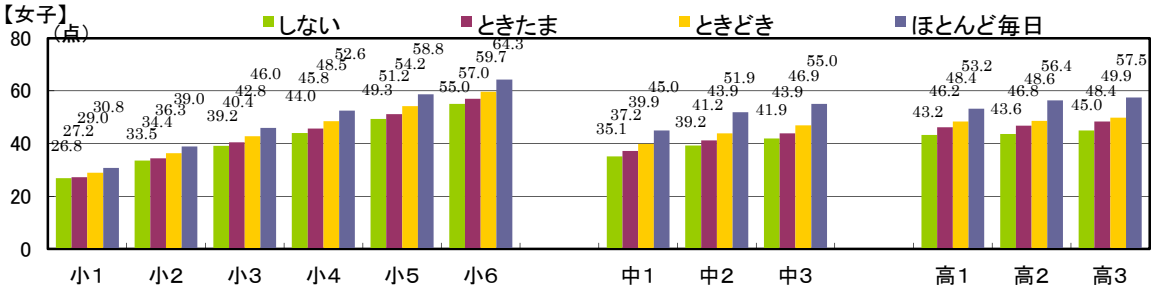


運動・スポーツの実施状況と体力合計点の平均

【男子】



【女子】

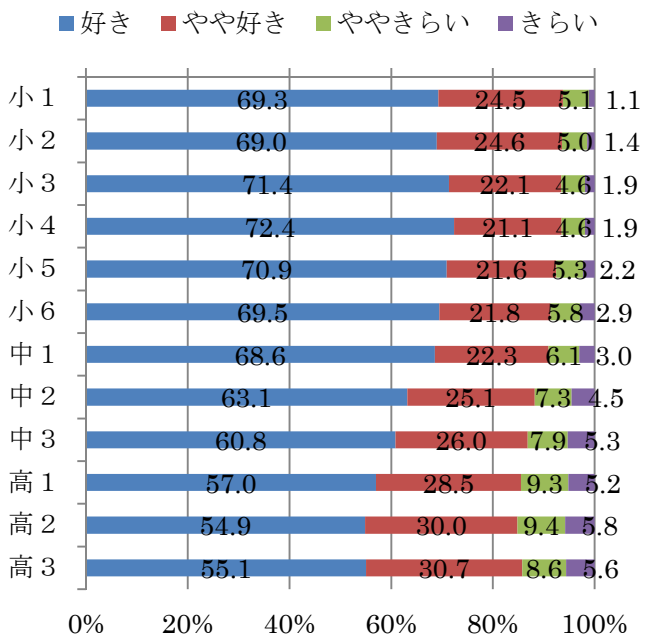


⑤運動やスポーツが好きな児童・生徒の状況

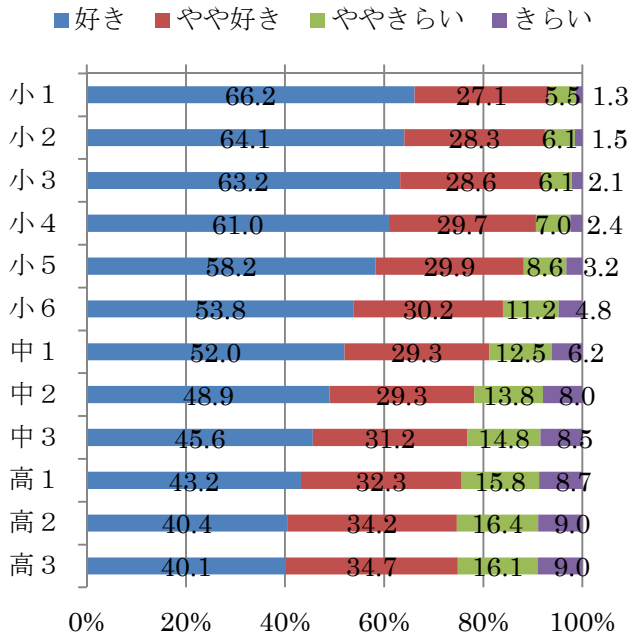
○学年が上がるにつれてスポーツが好きな児童・生徒が減っている。女子は小学校１年生の 93.3%をピークに低下傾向を示し、中学校２年生では 78.2%、高校２年生では 74.6%まで低下している。

○学年や性別を問わず運動やスポーツが好きな児童・生徒ほど、体力合計点が高い傾向がある。

男子

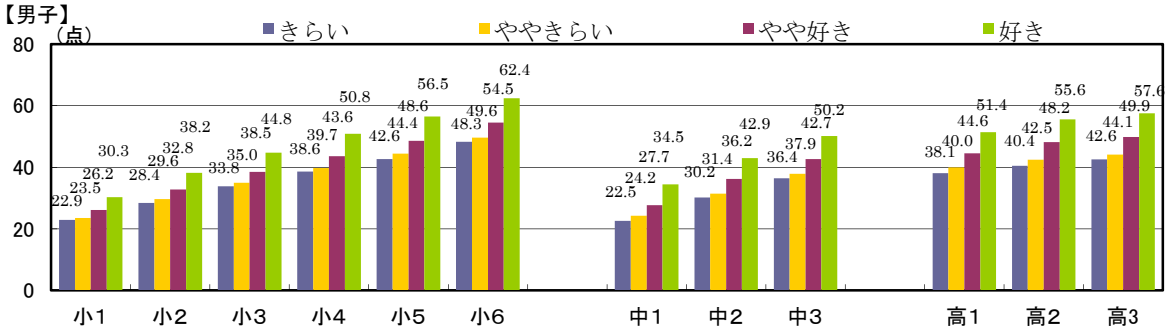


女子

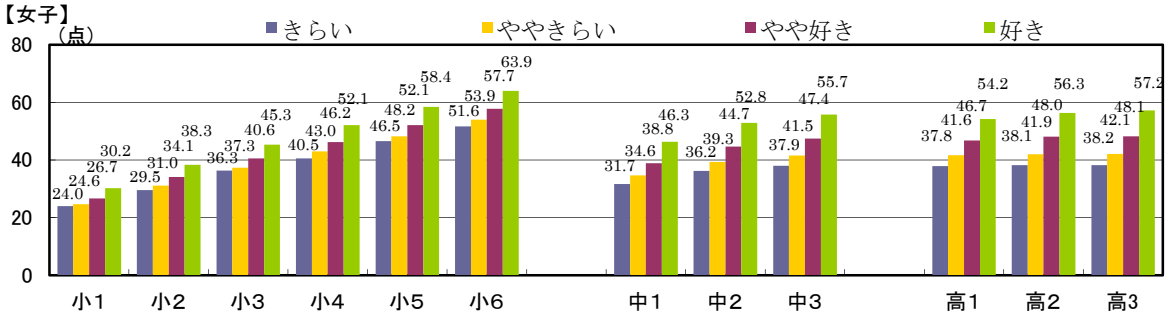


運動やスポーツの好き嫌いと体力合計点の平均

【男子】



【女子】

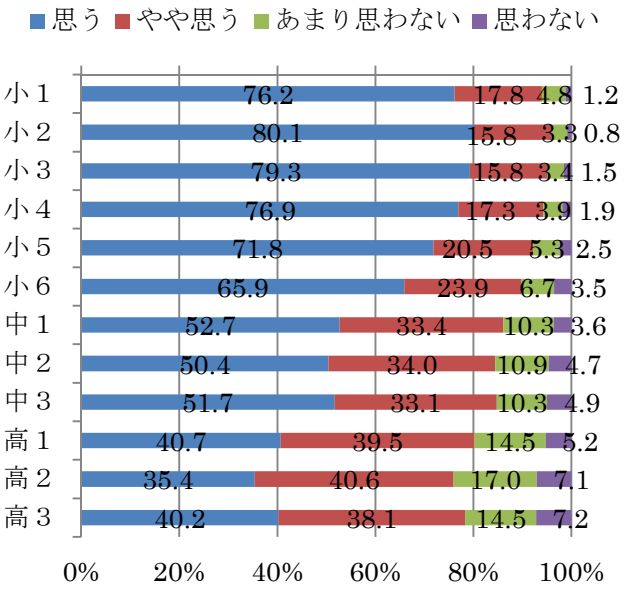


⑥　体育の授業が楽しいと思う児童・生徒の状況

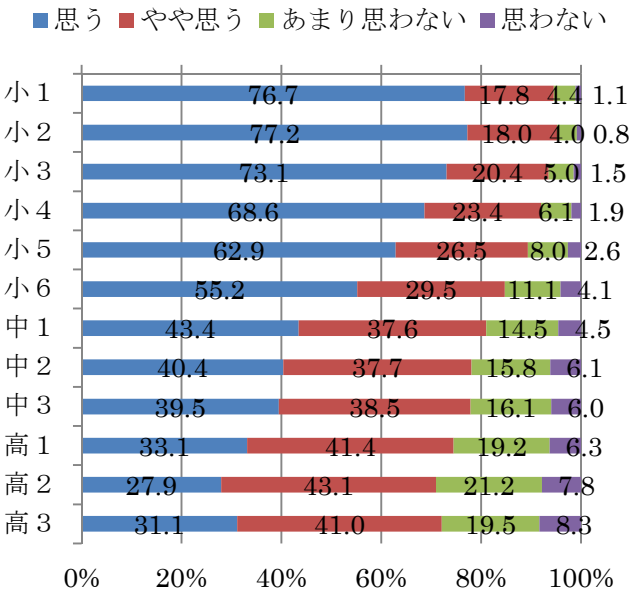
○体育の授業が楽しいと思う児童・生徒の割合は、学年が上がるにつれて低下する傾向を示し、女子は小学校２年生の 95.2%をピークに低下し、中学校２年生では 78.1%、高校２年生では 71.0%となっている。

○学年や性別を問わず、体育の授業が楽しいと思う児童・生徒ほど、体力合計点が高い傾向がある。

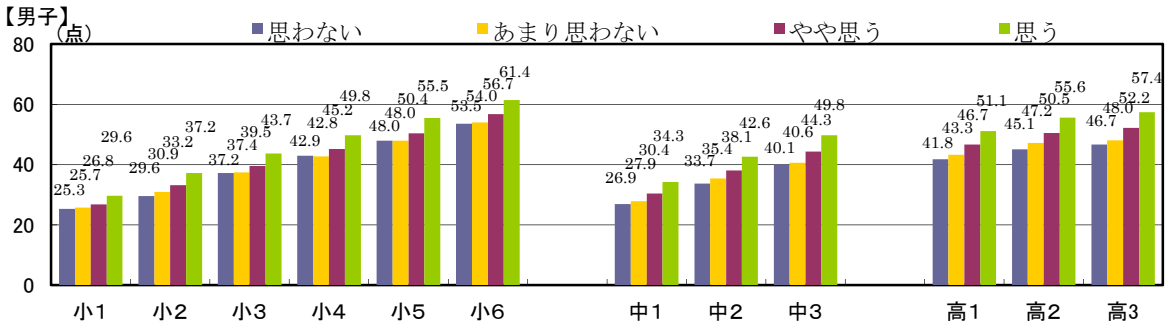
男子

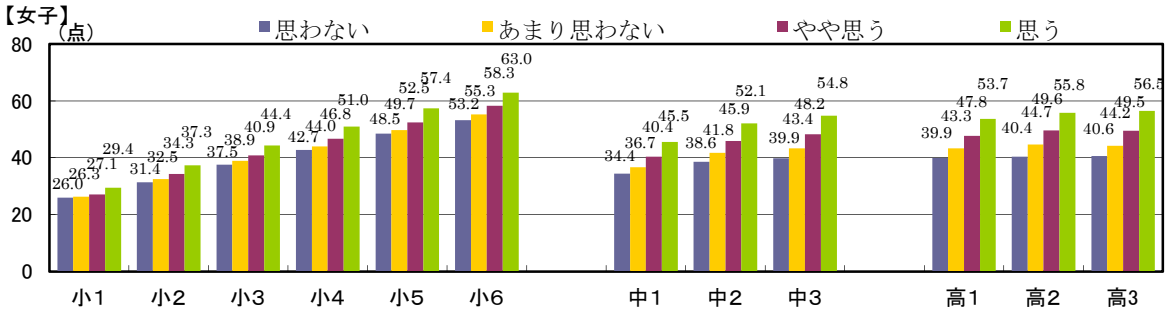


女子



体育の授業が楽しいと思う思わないと体力合計点の平均





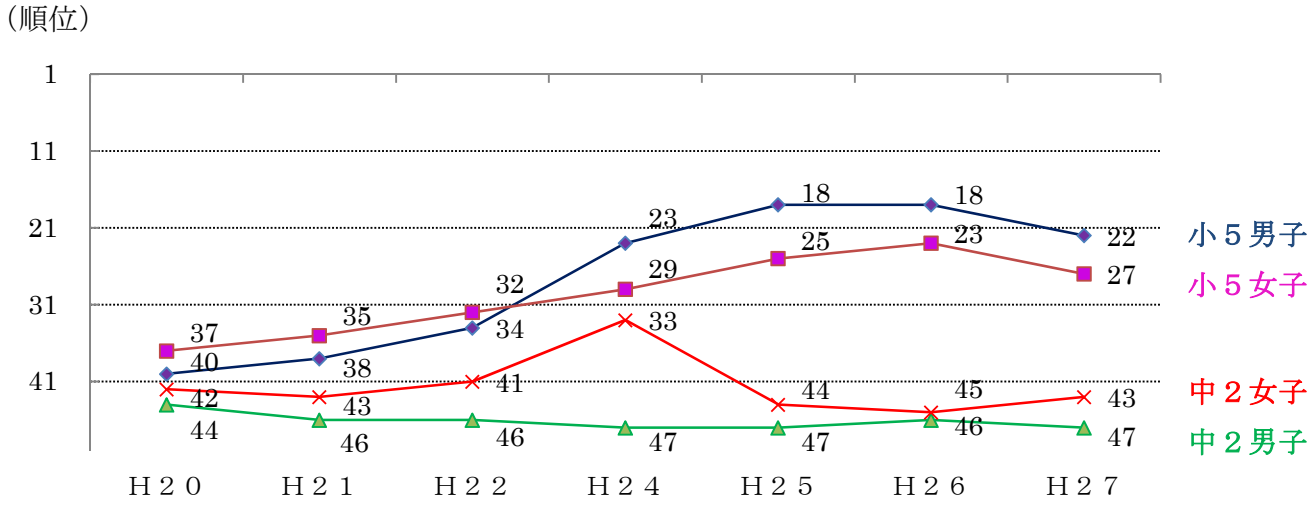
２　体力・運動能力の経年変化

（１）体力テスト合計点の都道府県別順位

○文部科学省は、児童・生徒の体力が低下している状況を踏まえ、全国的な児童・生徒の体力の状況を把握・分析するとともに、体力向上施策の成果と課題を検証し改善を図るため、平成 20 年度から小学校第５学年、中学校第２学年の全児童・生徒を対象に悉皆（しっかい）の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を実施している。

○平成 20 年度の調査では、東京都の小学生・中学生ともに体力合計点の平均値が 47 都道府県の中で最低水準にあったが、小学生は学校の取組が功を奏し、現在では全国平均を上回るまで向上した。

○中学生は、体力合計点の平均値は向上しているが、都道府県別順位は男女ともに最低水準にある。



（２）10 年間の体力・運動能力

○「東京都児童・生徒の体力テスト調査〔昭和 41 年～平成 22 年〕」、及び「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（東京都統一体力テスト）〔平成 23 年～〕」における直近 10 年間の体力合計点の推移からみると、児童・生徒の体力は向上傾向にある。

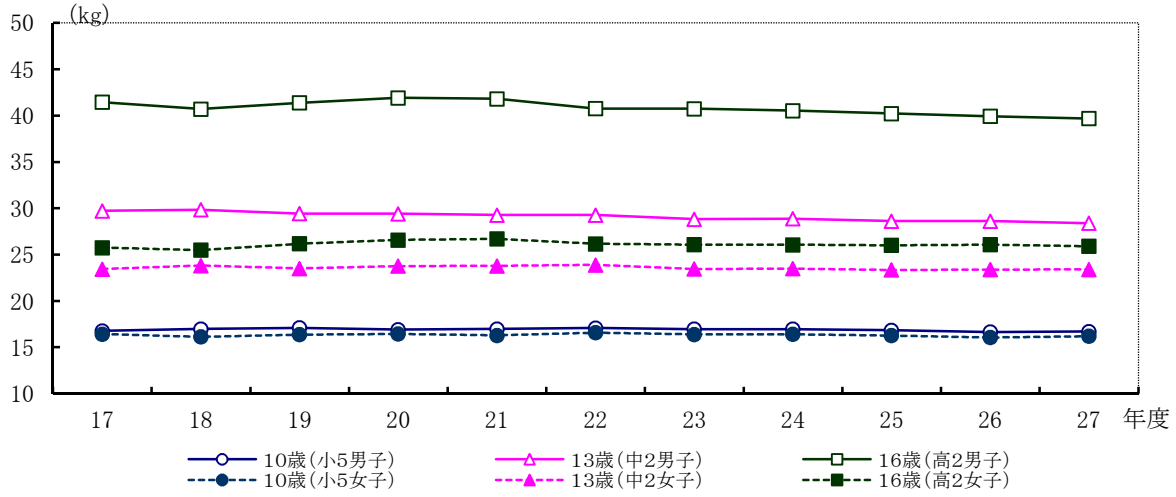
○学年や性別を問わず、「ハンド(ソフト)ボール投げ」は、低下傾向にある。

○学年や性別を問わず、「反復横跳び」は、向上傾向にある。

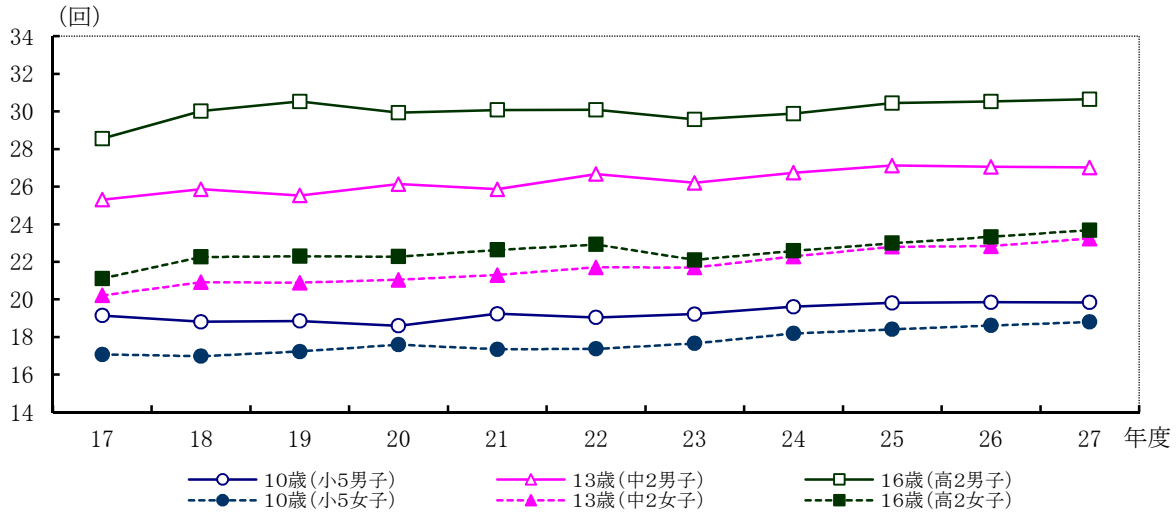
○「50m走」においては、この 10 年間は、同水準で推移している。

○「持久走」や「20mシャトルラン」については、学年でやや偏りがみられるものの、向上傾向にある。

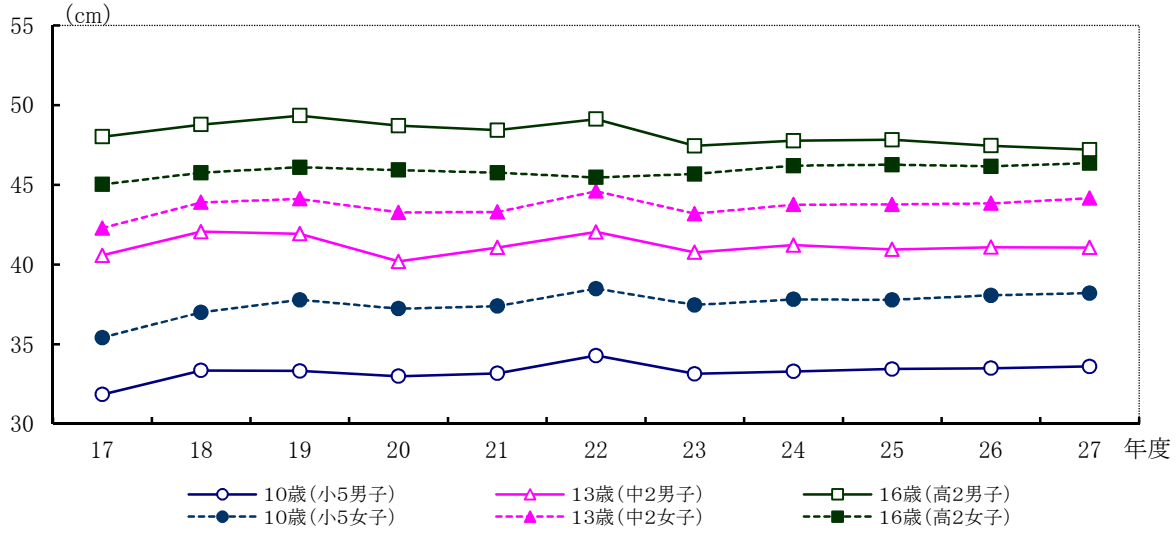
①握力



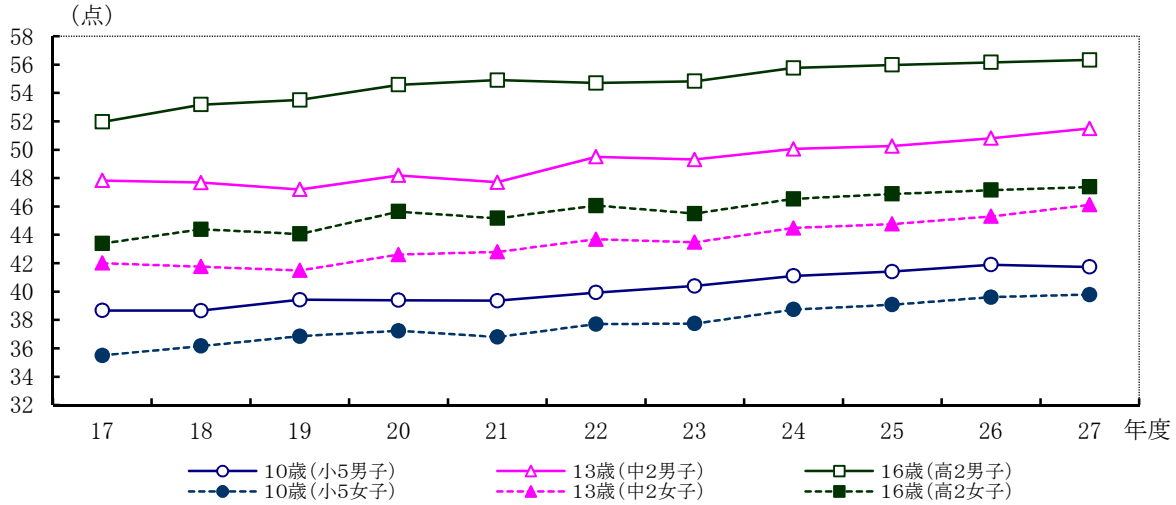
②上体起こし



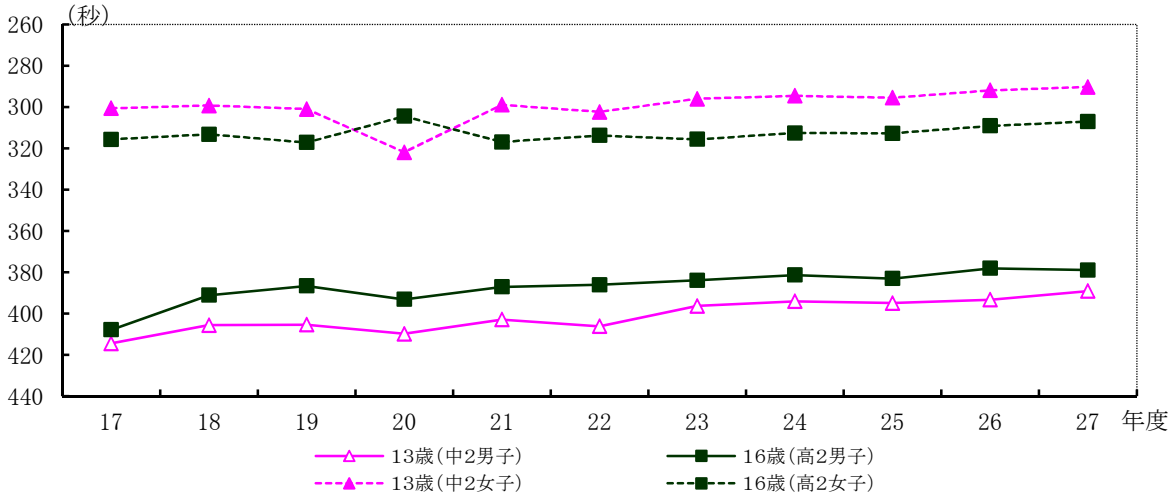
③長座体前屈



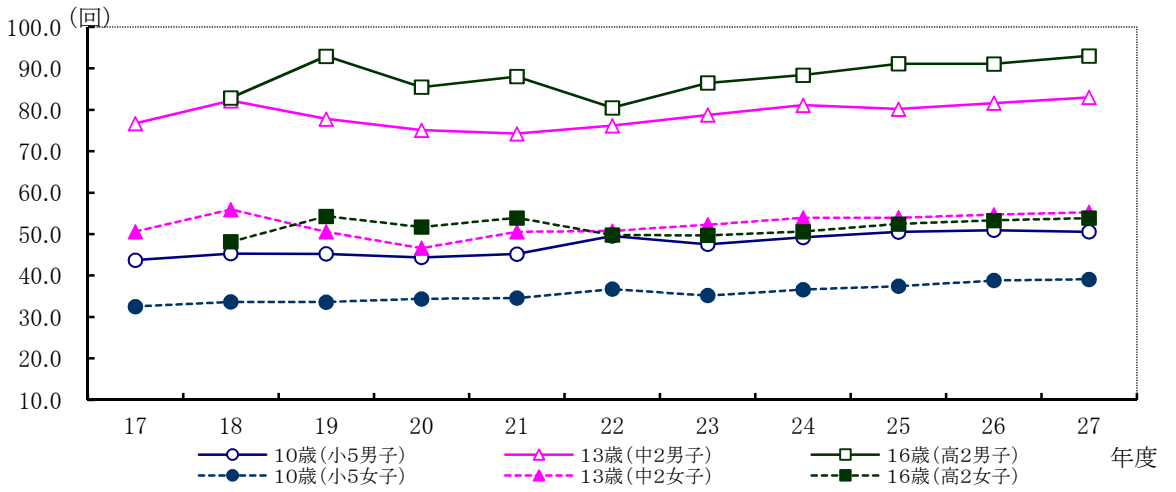
④反復横とび



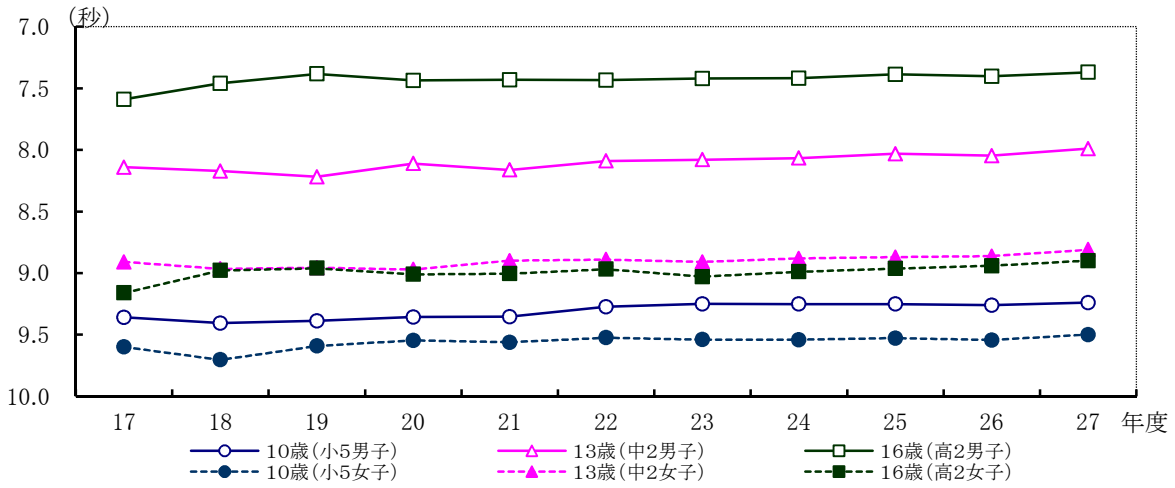
⑤持久走



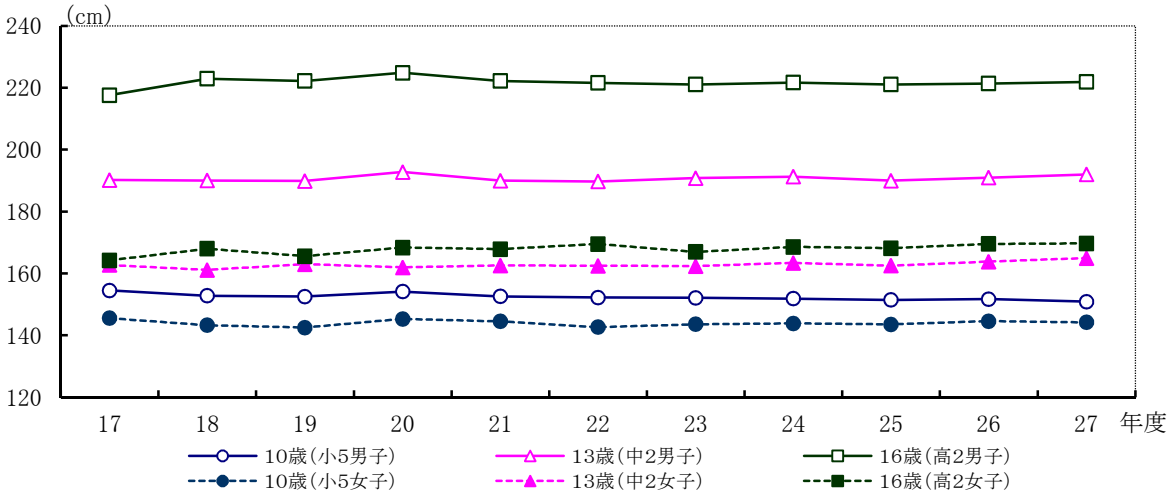
⑥20m シャトルラン



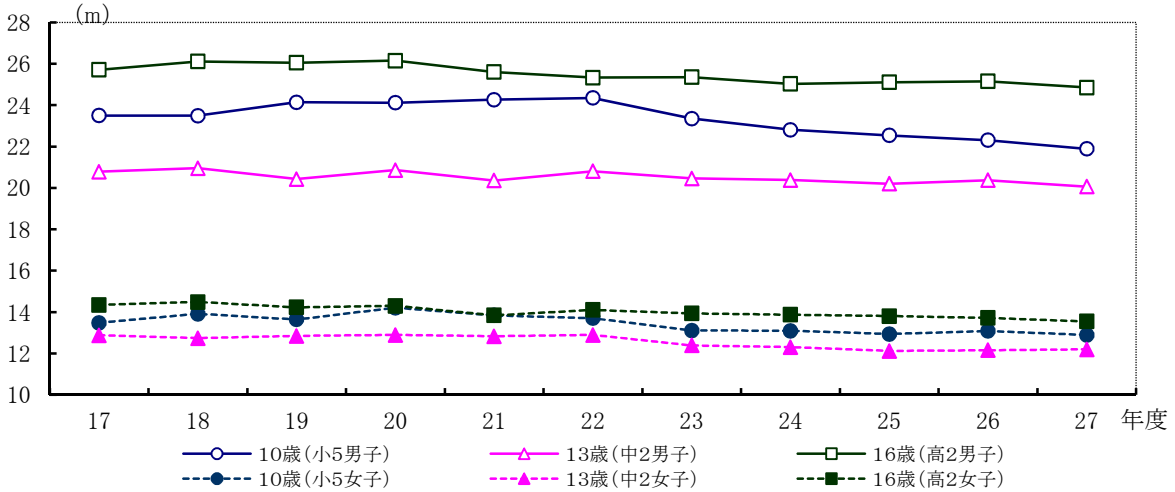
⑦50m 走



⑧立ち幅とび



⑨ハンドボール投げ（小学校はソフトボール）



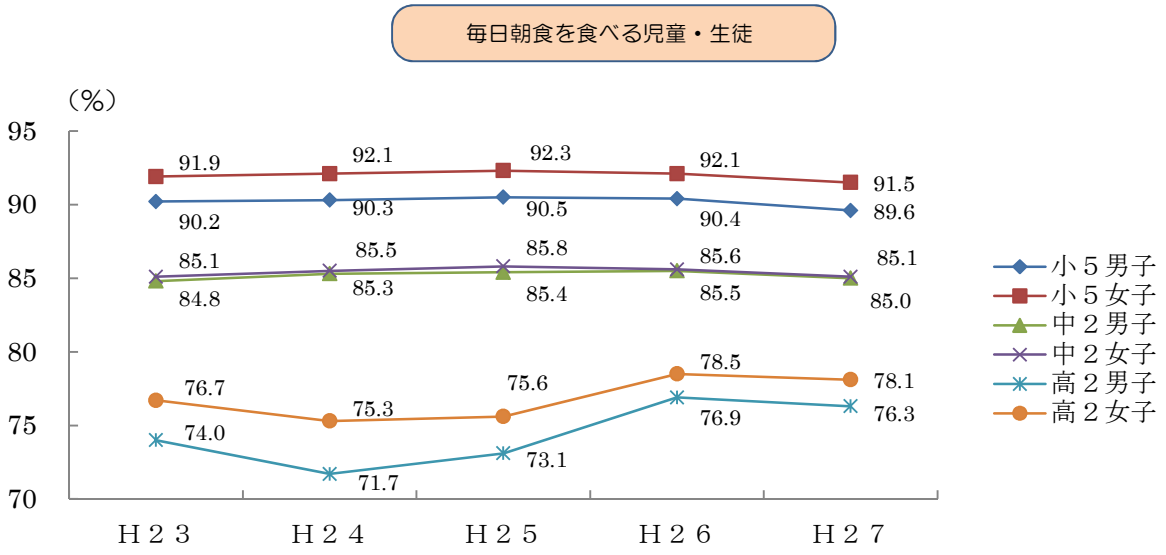
3　生活習慣・運動習慣の経年変化

（１）生活習慣

①　朝食の摂取状況

○毎日朝食を食べる児童・生徒の割合は、平成 26 年度までは全体的に向上傾向を示していたが、平成 27 年度に低下傾向に転じた。

○高校２年生は、毎日食べない生徒と時々食べない生徒の割合は、平成 27 年度で、男子が 23.7%、女子が 21.8%となり、およそ４人に１人が朝食を摂取していない傾向がある。

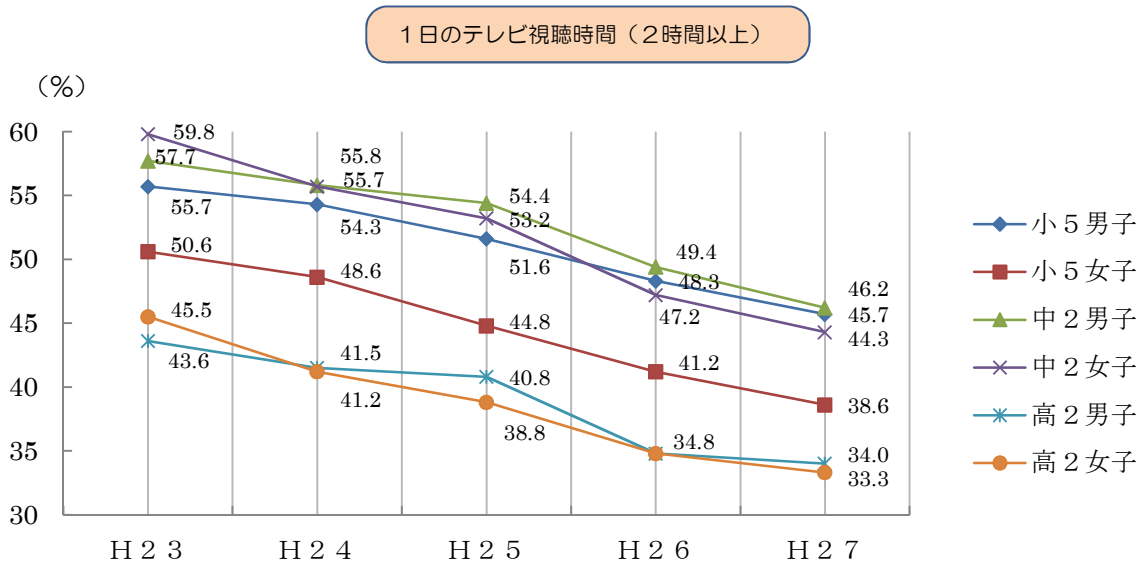


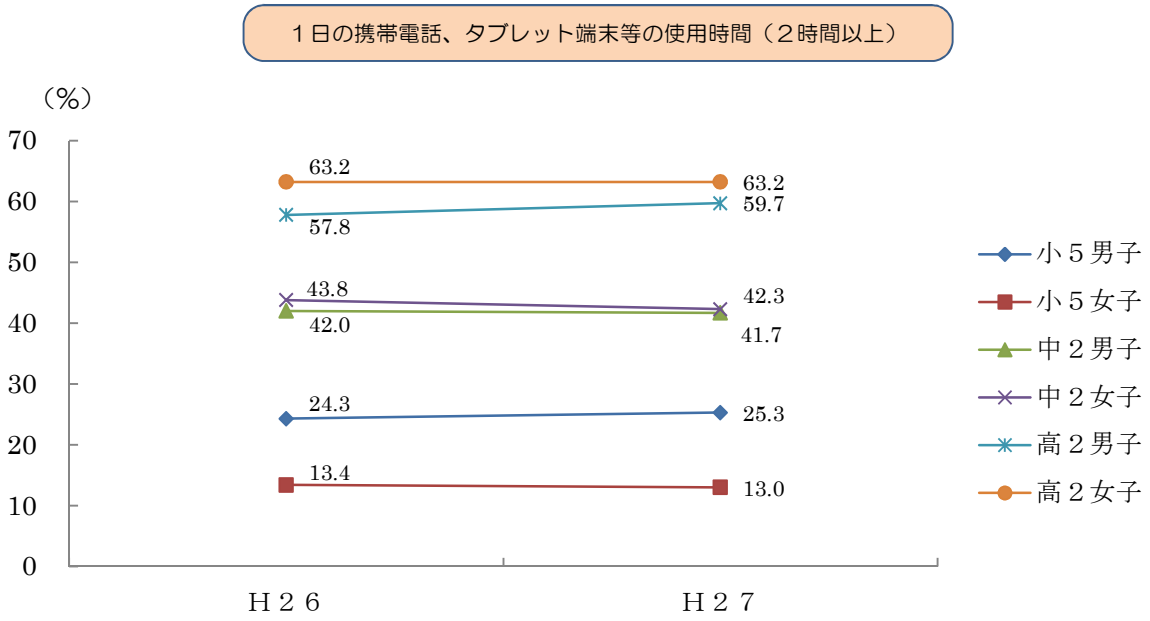
②　１日のテレビ視聴時間、１日の携帯電話、タブレット端末、携帯型ゲーム機やパソコンの使用時間

○テレビの視聴時間については、小学生、中学生、高校生ともに、平成 23 年度以降、連続して減少している。

○携帯電話やタブレット端末等を１日２時間以上使用している児童・生徒が増えており、平成 27 年度は、男女ともに中学生は４割強、高校生は６割程度である。

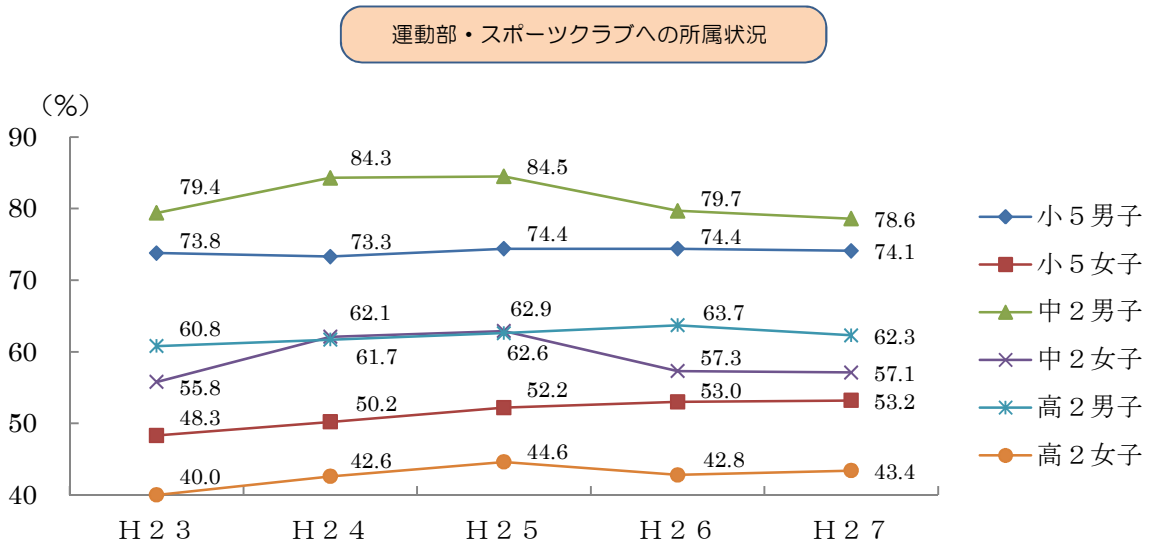
○高校２年生女子は、１日のテレビ視聴時間（２時間以上）が 33.3%と最も少ないが、逆に携帯電話、タブレット端末等の使用時間（２時間以上）が、63.2%と最も多い。

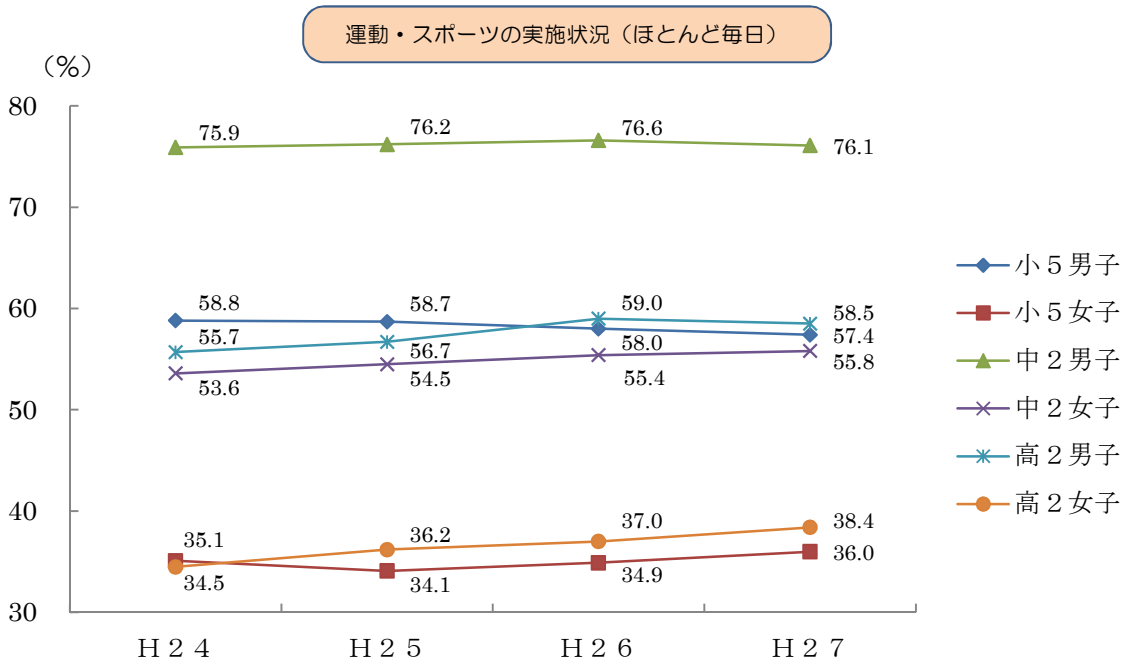




（２）運動習慣

○運動部・スポーツクラブへの所属状況は、小学生、高校生は向上傾向を示している。
○中学生は、平成 25 年度まで向上傾向を示していたが、平成 26 年度以降は低下している。
○運動・スポーツの実施状況「ほとんど毎日行う」では、いずれの校種においても、女子は向上傾向、男子は低下傾向を示している。



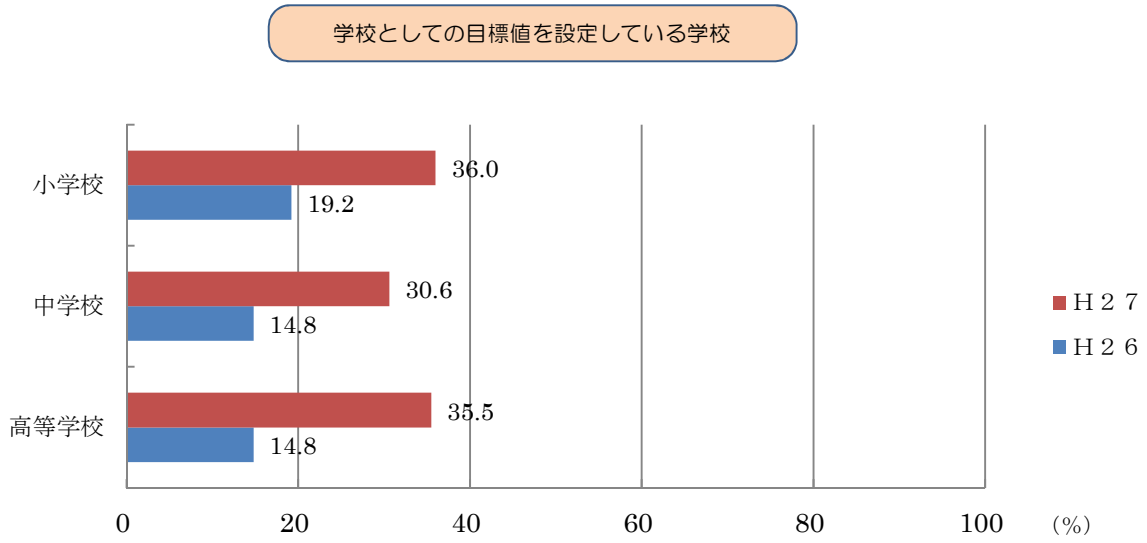


（３）学校における体力向上に向けた取組

①　学校全体での体力・運動能力の向上のための目標（値）の設定

○平成 27 年度、小学校、中学校、高校ともに、目標(値)を設定している学校は平成 26 年度に比べて倍増しているが、３割強にとどまっている。

○中学校は、小学校、高校と比べ５ポイント程度少ない。



②　体力テストの結果を踏まえた体力・運動能力を向上させるための学校の取組

○平成 27 年度、体力テストの結果を踏まえた取組を行っている学校は、平成 26 年度に比べ小学校と中学校で 33 ポイント、高校で 24 ポイント増えている。

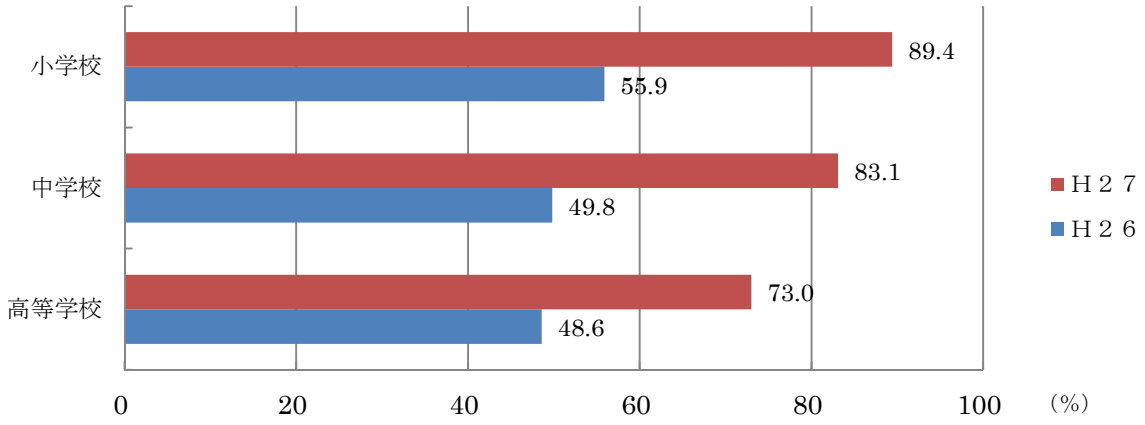
○高校は、小学校・中学校に比べて 10 ポイント以上低い。

○具体的な取組として、高校では７割弱、中学校では５割強が部活動や行事との関連を図っている。

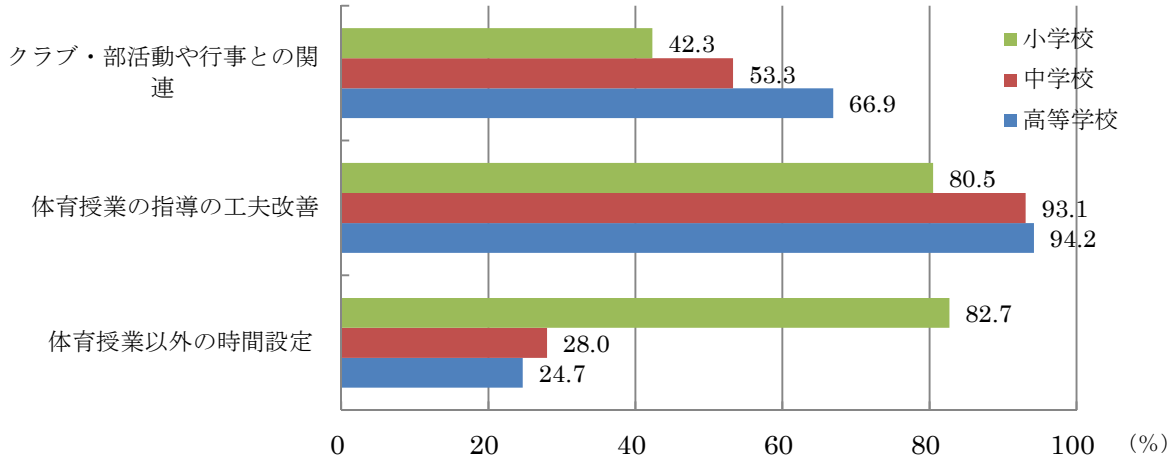
○体育授業以外での運動やスポーツの実施時間の設定においては、小学校が８割を超えるが、中学校・高校は３割程度である。

○体育授業の指導を工夫・改善している割合は、中学校・高校は 95％弱、小学校は 80％であり、15 ポイントの差がある。

体力テストの結果を踏まえた取組を実施している学校



平成 27 年度における具体的取組



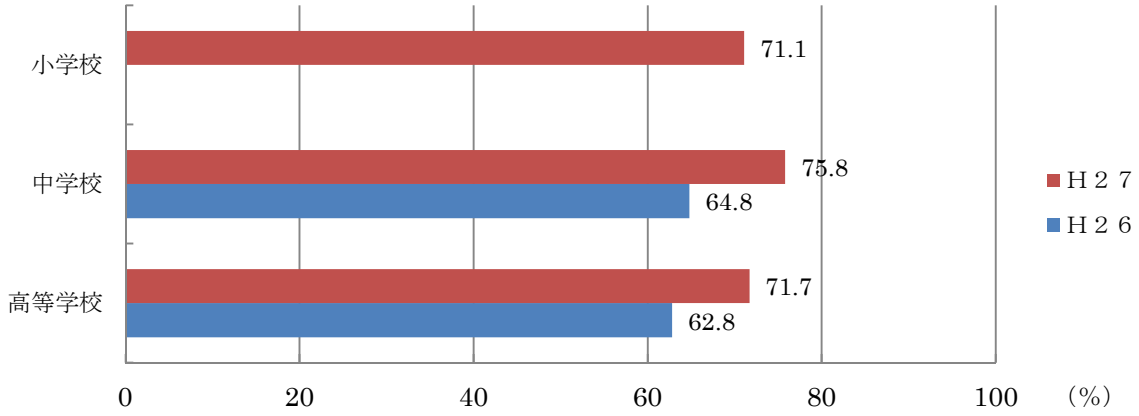
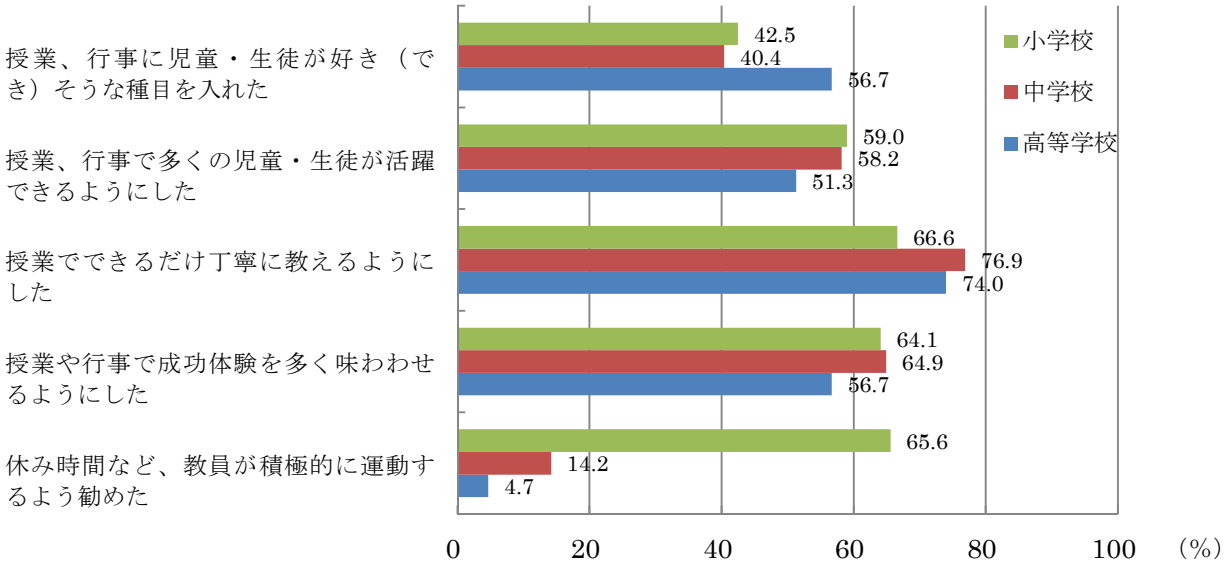
③　運動・スポーツが苦手（嫌い）な児童・生徒向けの取組、又は性別に応じた取組

○小学校、中学校、高校ともに、7割強の学校は何らかの取組を実施しており、校種による差は見られない。

○「授業、行事に児童・生徒が好き（でき）そうな種目を入れた」については、高校の回答率が高く、小学校・中学校と約15ポイントの差がある。

○「休み時間など、教員が積極的に運動するよう勧めた」は、小学校の回答率がとても高く、中学校・高校と50ポイント以上の大きな差がある。

運動・スポーツが苦手（嫌い）な児童・生徒向けの取組を実施している学校



平成27年度における具体的取組