

小学校

東京都統一体力テスト児童調査票

数字原本にならって数字を記入しましょう。
よい方の記録の左側に○をつけてください。
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

実技に関する調査

2回テストをする項目については、よい方の記録の左側に○をつけてください。

種目	右	左	記録
① 握力	1 回目	2 回目	kg
② 上体起こし	1 回目	2 回目	回
③ 長座体前屈	1 回目	2 回目	cm
④ 反復横とび	1 回目	2 回目	点(回)
⑤ 20mシャトルラン(往復持久走)	※折り返した回数を記入		回
⑥ 50m走	※切り上げて秒まで記入		分 秒
⑦ 立ち幅とび	1 回目	2 回目	cm
⑧ ソフトボール投げ	1 回目	2 回目	m

質問紙調査

※あてはまる番号を○で囲んでください。□は数字を記入してください。

① No. 学校名 小学校(義務教育学校) 年 組 番

② ふりがな 氏名 性別 1 男 2 女

③ 運動部やスポーツクラブには入っていますか。(小学生は年少組をふくみます) 1 入っている 2 入っていない

④ 運動やスポーツをどのくらいしていますか。(学校の体育の授業をのぞきます) 1 ほとんど毎日(週に3日以上) 2 とときどき(週に1~2日くらい) 3 ときたま(月に1~3日くらい) 4 しない

⑤ 運動やスポーツをするときは、1日にどのくらいの時間しますか。(学校の体育の授業をのぞきます) 1 30分未満 2 30分以上1時間未満 3 1時間以上2時間未満 4 2時間以上

⑥ 朝食は食べますか。 1 毎日食べる 2 とときどき食べない 3 毎日食べない

⑦ 1日の睡眠時間(平日) 1 6時間未満 2 6時間以上8時間未満 3 8時間以上

⑧ 寝る時刻は決まっていますか。 1 毎日決まった時刻に寝る 2 ほぼ決まった時刻に寝る 3 日によって寝る時刻が異なる ※「3」と答えた人は⑨へ

⑨ ⑧-2 質問⑧で「毎日決まった時刻に寝る」(ほぼ決まった時刻に寝る)と答えた人は、何時ごろに寝ますか。(平日) 1 午後9時以前 2 午後9時以降、午後10時以前 3 午後10時以降、午後11時以前 4 午後11時以降、午前0時以前 5 午前0時以降、午前1時以前 6 午前1時以降

⑩ 1日にどのくらいテレビを見ますか。(平日) (テレビゲームもふくみます) 1 1時間未満 2 1時間以上2時間未満 3 2時間以上3時間未満 4 3時間以上

⑪ 1日に携帯電話(スマートフォン)、タブレット端末、携帯型ゲーム機やパソコンを、合わせてどれくらい使いますか。(平日) ※学習で使った時間は除く。 1 1時間未満 2 1時間以上2時間未満 3 2時間以上3時間未満 4 3時間以上

⑫ 体格 (小児第1位まで) 1 身長 cm 2 体重 kg

質問は⑫まであります。裏面に続きます。

高等学校

東京都統一体力テスト生徒調査票

数字原本にならって数字を記入しましょう。
よい方の記録の左側に○をつけてください。
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

実技に関する調査

2回テストをする項目については、よい方の記録の左側に○をつけてください。

種目	右	左	記録
① 握力	1 回目	2 回目	kg
② 上体起こし	1 回目	2 回目	回
③ 長座体前屈	1 回目	2 回目	cm
④ 反復横とび	1 回目	2 回目	点(回)
⑤ 持久走	※切り上げて秒まで記入		分 秒
⑥ 20mシャトルラン(往復持久走)	※折り返した回数を記入		回
⑦ 50m走	※切り上げて秒まで記入		分 秒
⑧ 立ち幅とび	1 回目	2 回目	cm
⑨ ハンドボール投げ	1 回目	2 回目	m

質問紙調査

※回答は該当する数字を○で囲んでください。□は数字を記入してください。

① No. 学校名 高等学校(全日制・定時制・通信制) 年 組 番

② ふりがな 氏名 性別 1 男 2 女 年齢 (令和3年4月1日現在)

③ 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況 1 所属している 2 所属していない

④ 運動・スポーツの実施状況 (学校の保健体育の授業を除く。) 1 ほとんど毎日(週に3日以上) 2 時々(週に1~2日程度) 3 ときたま(月に1~3日程度) 4 しない

⑤ 1日の運動・スポーツ実施時間 (学校の保健体育の授業を除く。) 1 30分未満 2 30分以上1時間未満 3 1時間以上2時間未満 4 2時間以上

⑥ 朝食の有無 1 毎日食べる 2 時々欠かす 3 まったく食べない

⑦ 1日の睡眠時間(平日) 1 6時間未満 2 6時間以上8時間未満 3 8時間以上

⑧ 寝る時刻は決まっていますか。 1 毎日決まった時刻に寝る 2 ほぼ決まった時刻に寝る 3 日によって寝る時刻が異なる ※「3」と答えた人は⑨へ

⑨ ⑧-2 質問⑧で「毎日決まった時刻に寝る」(ほぼ決まった時刻に寝る)と答えた人は、何時ごろに寝ますか。(平日) 1 午後9時以前 2 午後9時以降、午後10時以前 3 午後10時以降、午後11時以前 4 午後11時以降、午前0時以前 5 午前0時以降、午前1時以前 6 午前1時以降

⑩ 1日のテレビの視聴時間(平日) (テレビゲームを含む) 1 1時間未満 2 1時間以上2時間未満 3 2時間以上3時間未満 4 3時間以上

⑪ 1日に携帯電話(スマートフォン)、タブレット端末、携帯型ゲーム機やパソコンを、合わせてどれくらい使いますか(平日) ※学習で使った時間は除く。 1 1時間未満 2 1時間以上2時間未満 3 2時間以上3時間未満 4 3時間以上

⑫ 体格 (小児第1位まで) 1 身長 cm 2 体重 kg

質問は⑫まであります。裏面に続きます。

質問⑨について詳しく教えてください。平日(月曜日から金曜日)では、平均して1日にどのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか(学校の体育の授業をのぞきます)。

1 朝始業前 分
2 中休み(20分休みなど) 分
3 昼休み 分
4 放課後(下校までの時間) 時間 分
5 下校後 時間 分

⑩ 土曜日に運動やスポーツをしていますか。 1 している (※「している」と答えた人は⑪-2へ) 2 していない (※「していない」と答えた人は⑪へ)

⑪-2 「している」と答えた人は、ひと月(4週間)当たり何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか。 1 月に1回 2 月に2回 3 月に3回 4 月に4回

⑫ 日曜日に運動やスポーツをしていますか。 1 している (※「している」と答えた人は⑬-2へ) 2 していない (※「していない」と答えた人は⑬へ)

⑬-2 「している」と答えた人は、ひと月(4週間)当たり何回の日曜日に、運動やスポーツをしていますか。 1 月に1回 2 月に2回 3 月に3回 4 月に4回

⑭ ぶだんの1週間について聞きます。学校の保健体育の授業以外で運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツを合計で1日おおよそどのくらいしていますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。 ※運動やスポーツをしない場合は「0分」と記入してください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
※記入例			80		15		

⑮ 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。 1 好き 2 やや好き 3 ややきらい 4 きらい

⑯ 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツは得意ですか。 1 得意 2 やや得意 3 やや苦手 4 苦手

⑰ 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをもっとしたいと思いませんか。 1 思う 2 やや思う 3 あまり思わない 4 思わない

⑱ これまでの体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか。あてはまるものすべてを選んでください。

1 授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった
2 授業中に自分で工夫して練習した
3 自分に合った場やルールが用意された
4 先生や友達の手を助けてもらった
5 友達に教えてもらった
6 授業中に自分の動きを撮影したビデオを見た
7 授業外の時間に先生に教えてもらった
8 授業外の時間に自分で練習した
9 授業外の時間に自分で本を読んでビデオを見たりした
10 できるようになったことがない

質問はこれで終わります。

質問⑨について詳しく教えてください。平日(月曜日から金曜日)では、平均して1日にどのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか(学校の保健体育の授業を除く)。

1 朝始業前 分
2 昼休み 分
3 放課後 時間 分

⑩-2 放課後に運動やスポーツをしている人は、平日(月曜日から金曜日)にどこで運動やスポーツをしていますか。(複数回答可) 1 運動部活動 2 1以外のスポーツクラブなど 3 1,2,以外(スポーツ教室など) 4 どこにも入らないでいる

⑪ 土曜日に運動やスポーツをしていますか。 1 している (※「している」と答えた人は⑫-2,⑬-3へ) 2 していない (※「していない」と答えた人は⑫へ)

⑫-2 「している」と答えた人は、ひと月(4週間)当たり何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか。(複数回答可) 1 月に1回 2 月に2回 3 月に3回 4 月に4回

⑬-3 「している」と答えた人は、土曜日にどこで運動やスポーツをしていますか(複数回答可) 1 運動部活動 2 1以外のスポーツクラブなど 3 1,2,以外(スポーツ教室など) 4 どこにも入らないでいる

⑭ 日曜日に運動やスポーツをしていますか。 1 している (※「している」と答えた人は⑮-2,⑯-3へ) 2 していない (※「していない」と答えた人は⑮へ)

⑮-2 「している」と答えた人は、ひと月(4週間)当たり何回の日曜日に、運動やスポーツをしていますか。(複数回答可) 1 月に1回 2 月に2回 3 月に3回 4 月に4回

⑯-3 「している」と答えた人は、日曜日にどこで運動やスポーツをしていますか(複数回答可) 1 運動部活動 2 1以外のスポーツクラブなど 3 1,2,以外(スポーツ教室など) 4 どこにも入らないでいる

⑰ ぶだんの1週間について聞きます。学校の保健体育の授業以外で運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツを合計で1日おおよそどのくらいしていますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。 ※運動やスポーツをしない場合は「0分」と記入してください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
※記入例			80		15		

⑱ 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。 1 好き 2 やや好き 3 ややきらい 4 きらい

⑲ 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツは得意ですか。 1 得意 2 やや得意 3 やや苦手 4 苦手

⑳ 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをもっとしたいと思いませんか。 1 思う 2 やや思う 3 あまり思わない 4 思わない

㉑ 保健体育の授業は楽しいと思いませんか。 1 思う 2 やや思う 3 あまり思わない 4 思わない

㉒ これまでの保健体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか。あてはまるものすべてを選んでください。

1 授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった
2 授業中に自分で工夫して練習した
3 自分に合った場やルールが用意された
4 先生や友達の手を助けてもらった
5 友達に教えてもらった
6 授業中に自分の動きを撮影したビデオを見た
7 授業外の時間に先生に教えてもらった
8 授業外の時間に自分で練習した
9 授業外の時間に自分で本を読んでビデオを見たりした
10 できるようになったことがない

質問はこれで終わります。