

第8章

平成23年度東京都児童・生徒の日常生活活動に関する調査(速報版)

1 調査の目的

体力を向上させるためには、身体活動量を増加させることが必要である。我が国では、現在までに児童・生徒の身体活動量の科学的根拠が集積されていないことから、国内における身体活動のガイドラインが確定されていない状況である。

このため、身体活動量と関連があるとされる歩数の調査を大規模に実施し、身体活動のガイドラインを研究・検討していくための基礎資料とする。

※身体活動量とは生活活動と運動を合わせた身体活動（安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動き）の量のこと。

2 調査の名称

「児童・生徒の日常生活活動に関する調査」

3 調査の対象校及び調査人数

校種	学校数	学級数
区市町村立小学校	区市町村各1校 計62校	各学年1学級 計6学級
区市町村立中学校	区市町村各1校 計62校	各学年1学級 計3学級
都立高等学校（全日制）	地域ごとに指定した 計11校	各学年1学級 計3学級

校種	学年	男子（人）	女子（人）	計（人）
小学校	第1学年	827	784	1,611
	第2学年	818	802	1,620
	第3学年	820	824	1,644
	第4学年	862	810	1,672
	第5学年	822	804	1,626
	第6学年	878	807	1,685
中学校	第1学年	932	864	1,796
	第2学年	842	784	1,626
	第3学年	861	837	1,698
高等学校	第1学年	188	208	396
	第2学年	183	222	405
	第3学年	161	160	321
総合計				16,100

※人数は速報版集計時のもの

4 調査の実施期間

- (1) 調査資材の配布期間 平成23年8月
- (2) 調査実施期間 平成23年9月から10月末までの間の2週間
- (3) 調査票回収期間 平成23年11月1日から11月7日まで

5 調査内容

- (1) 児童・生徒の日常生活活動を表す指標としての1日の歩数
- (2) 児童・生徒の通学時間、校内活動、外遊び、部活動、運動やスポーツをする場所等の日常生活活動

6 調査方法

(1) 調査の実施

- ア 調査を実施する学校・学級を定める。
- イ 保護者、児童・生徒に説明し、協力を依頼する。
- ウ 各学校が学年・学級ごとに定めた2週間で調査を実施する。
- エ 期間は月曜日を起点として、休日を含め連続した2週間とする。
- オ 起床から就寝までの歩数を次に示すように測定し調査票へ記録する。
登校時…朝、歩数計を着けてから、1時間目の授業が始まるまでの歩数
下校時…朝、歩数計を着けてから、最後の授業が終わるまでの歩数
就寝時…朝、歩数計を着けてから、夜寝るまでの1日の歩数（歩数計のメモリー機能を用いて翌日学校で記入する。）
- カ 日常生活活動に関するアンケートの回答を調査票質問紙欄へ記入する。

(2) 調査の回収

- ア 学校は、児童・生徒から調査票を回収し、保管する。
- イ 調査票は、委託業者が各学校から回収する。

7 調査結果速報版に関する注意事項と説明

- (1) 本速報版集計において、歩数調査や日常生活アンケート回答の精査をした。
- (2) 本速報版集計の結果においては、平均値が必ずしも調査結果の全てを表すものではなく、標準偏差などの情報と併せて総合的に結果を分析し、評価することが必要である。
- (3) 割合など百分率の数値は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位までで示しているため、各百分率の合計が100%にならないことがある（複数回答を除く。）。
- (4) 「複数回答可」の設問の回答結果（百分率）は、該当設問の回答対象となる全児童・生徒数を母数にして算出している。
- (5) 本速報版集計の歩数表欄に示す調査項目以外の集計項目は次のように算出している。
校内活動歩数 = $\boxed{\text{下校時歩数}} - \boxed{\text{登校時歩数}}$
放課後活動歩数 = $\boxed{\text{就寝時歩数}} - \boxed{\text{下校時歩数}}$
休日平均歩数 = 土曜・日曜・祝日の各合計歩数を平均したもの
1週間合計平均歩数 = 平日の平均歩数（1日合計）× 5 + 休日平均歩数 × 2
- (6) グラフでは、小学校第1学年から第6学年までを小1～小6、中学校第1学年から第3学年までを中1～中3、高等学校第1学年から第3学年までを高1～高3と表している。

＜児童・生徒の日常生活活動に関する調査協力校一覧＞

	区市町村	小学校	中学校
1	千代田区	富士見小学校	麴町中学校
2	中央区	月島第一小学校	晴海中学校
3	港区	港南小学校	港南中学校
4	新宿区	落合第三小学校	落合中学校
5	文京区	指ヶ谷小学校	第一中学校
6	台東区	千束小学校	御徒町台東中学校
7	墨田区	第二寺島小学校	両国中学校
8	江東区	第二亀戸小学校	第二南砂中学校
9	品川区	小中一貫校八潮学園	小中一貫校八潮学園
10	目黒区	油面小学校	第十一中学校
11	大田区	北糞谷小学校	雪谷中学校
12	世田谷区	砧小学校	東深沢小学校
13	渋谷区	山谷小学校	広尾中学校
14	中野区	江古田小学校	南中野中学校
15	杉並区	東田小学校	天沼中学校
16	豊島区	清和小学校	千川中学校
17	北区	袋小学校	滝野川紅葉中学校
18	荒川区	第三狭田小学校	第九中学校
19	板橋区	富士見台小学校	向原中学校
20	練馬区	光和小学校	北町中学校
21	足立区	北三谷小学校	鹿浜中学校
22	葛飾区	青戸小学校	葛美中学校
23	江戸川区	西葛西小学校	西葛西中学校
24	八王子市	横山第二小学校	第三中学校
25	立川市	西砂小学校	立川第九中学校
26	武蔵野市	関前南小学校	第五中学校
27	三鷹市	東三鷹学園三鷹市立北野小学校	東三鷹学園三鷹市立第六中学校
28	青梅市	今井小学校	吹上中学校
29	府中市	府中第六小学校	府中第三中学校
30	昭島市	拝島第一小学校	昭和中学校
31	調布市	深大寺小学校	第七中学校
32	町田市	小山小学校	つくし野中学校
33	小金井市	第一小学校	緑中学校
34	小平市	小平第五小学校	上水中学校
35	日野市	東光寺小学校	日野第一中学校
36	東村山市	野火止小学校	東村山第四中学校
37	国分寺市	第三小学校	第三中学校
38	国立市	国立第六小学校	国立第一中学校
39	福生市	福生第四小学校	福生第二中学校
40	狛江市	狛江第一小学校	狛江第四中学校
41	東大和市	第九小学校	第一中学校
42	清瀬市	芝山小学校	清瀬第四中学校
43	東久留米市	南町小学校	中央中学校
44	武蔵村山市	第十小学校	第三中学校
45	多摩市	豊ヶ丘小学校	多摩永山中学校
46	稲城市	稲城第六小学校	稲城第四中学校
47	羽村市	富士見小学校	羽村第二中学校
48	あきる野市	前田小学校	秋多中学校
49	西東京市	住吉小学校	明保中学校
50	瑞穂町	瑞穂第二小学校	瑞穂第二中学校
51	日の出町	平井小学校	大久野中学校
52	檜原村	檜原小学校	檜原中学校
53	奥多摩町	氷川小学校	氷川中学校
54	大島町	つばき小学校	第二中学校
55	利島村	利島小学校	利島中学校
56	新島村	式根島小学校	新島中学校
57	神津島村	神津小学校	神津中学校
58	三宅村	三宅小学校	三宅中学校
59	御蔵島村	御蔵島小学校	御蔵島中学校
60	八丈町	大賀郷小学校	富士中学校
61	青ヶ島村	青ヶ島小学校	青ヶ島中学校
62	小笠原村	小笠原小学校	小笠原中学校

高等学校	
1	都立小山台高等学校
2	都立駒場高等学校
3	都立武蔵丘高等学校
4	都立文京高等学校
5	都立日本橋高等学校
6	都立江戸川高等学校
7	都立片倉高等学校
8	都立武蔵村山高等学校
9	都立田無高等学校
10	都立若葉総合高等学校
11	都立八丈高等学校

<歩数集計>

【男子】

校種	学年	人数 (人)	平日の平均歩数								休日の平均歩数(歩)				1週間 合計 平均歩数 (歩)
			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)	土曜日	日曜日	祝日	休日 平均歩数	
小学校	第1学年	827	2,482	18.1	7,401	4,919	35.9	6,309	46.0	13,710	10,698	10,209	10,569	10,291	89,463
	第2学年	818	2,651	18.8	7,685	5,034	35.8	6,380	45.4	14,065	10,375	9,654	11,378	9,909	91,314
	第3学年	820	2,622	18.8	7,830	5,208	37.3	6,126	43.9	13,956	10,206	10,037	10,157	9,924	90,225
	第4学年	862	2,514	18.2	7,882	5,368	38.8	5,952	43.0	13,834	10,025	10,157	9,944	9,990	89,251
	第5学年	822	2,416	18.0	7,630	5,214	38.9	5,758	43.0	13,388	10,042	10,012	9,051	9,746	86,498
	第6学年	878	2,424	18.1	7,755	5,331	39.9	5,617	42.0	13,372	9,368	9,395	9,386	9,418	85,854
中学校	第1学年	932	2,172	19.9	5,898	3,726	34.1	5,013	45.9	10,911	9,607	10,108	9,488	9,610	74,873
	第2学年	842	1,951	18.7	5,663	3,712	35.6	4,778	45.8	10,441	9,311	9,419	8,099	9,148	71,649
	第3学年	861	1,727	19.6	5,040	3,313	37.5	3,788	42.9	8,828	7,559	7,586	7,215	7,451	58,804
高等学校	第1学年	188	2,326	25.7	5,043	2,717	30.0	4,003	44.3	9,046	6,696	6,325	8,001	6,935	58,169
	第2学年	183	2,326	27.4	4,888	2,562	30.2	3,587	42.3	8,475	7,702	7,524	7,820	8,023	59,900
	第3学年	161	2,125	23.3	5,284	3,159	34.6	3,853	42.2	9,137	6,803	6,508	6,035	6,351	58,585

【女子】

校種	学年	人数 (人)	平日の平均歩数								休日の平均歩数(歩)				1週間 合計 平均歩数 (歩)
			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)	土曜日	日曜日	祝日	休日 平均歩数	
小学校	第1学年	784	2,228	19.4	6,059	3,831	33.3	5,434	47.3	11,493	9,015	9,224	9,397	8,981	75,723
	第2学年	802	2,232	19.5	6,177	3,945	34.5	5,243	45.9	11,420	9,449	8,514	9,179	8,895	75,593
	第3学年	824	2,152	18.9	6,221	4,069	35.7	5,163	45.4	11,384	8,791	8,293	8,596	8,460	74,118
	第4学年	810	2,097	19.3	5,997	3,900	35.9	4,862	44.8	10,859	8,184	8,581	8,437	8,276	70,749
	第5学年	804	2,085	20.3	5,767	3,682	35.8	4,517	43.9	10,284	8,453	7,727	7,290	8,136	68,025
	第6学年	807	2,093	21.0	5,783	3,690	37.1	4,167	41.9	9,950	7,170	7,027	7,237	7,093	64,072
中学校	第1学年	864	2,133	22.7	4,997	2,864	30.5	4,399	46.8	9,396	8,965	8,675	7,910	8,743	65,313
	第2学年	784	1,982	22.2	4,747	2,765	31.0	4,164	46.7	8,911	8,488	7,680	7,273	7,905	60,516
	第3学年	837	1,814	23.5	4,324	2,510	32.6	3,387	43.9	7,711	6,820	6,910	6,089	6,739	52,545
高等学校	第1学年	208	2,516	27.5	4,905	2,389	26.1	4,255	46.5	9,160	6,609	4,922	7,095	6,219	57,284
	第2学年	222	2,337	27.1	4,763	2,426	28.2	3,846	44.7	8,609	6,334	5,433	6,459	6,076	55,569
	第3学年	160	2,166	24.9	4,700	2,534	29.1	4,001	46.0	8,701	6,535	6,229	7,291	6,625	55,800

<アンケート集計>

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(%)			
		男子				女子				男子		女子	
		徒歩	自転車	その他	合計	徒歩	自転車	その他	合計	運動・スポーツ	運動・スポーツ以外	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	13.1	5.2	6.4	13.2	91.1	8.9	82.5	17.5
	第2学年	12.9	7.6	9.1	15.8	12.3	7.3	8.4	14.8	85.9	14.1	79.2	20.8
	第3学年	12.1	6.3	5.9	14.8	12.3	7.2	6.9	15.1	85.0	15.0	68.0	32.0
	第4学年	11.7	8.2	10.3	14.0	12.2	6.9	7.0	15.5	86.9	13.1	65.3	34.7
	第5学年	11.3	5.5	4.4	14.9	11.5	5.6	5.0	14.8	77.9	22.1	44.9	55.1
	第6学年	10.8	4.9	4.4	14.2	11.2	5.7	4.9	14.6	75.4	24.6	38.4	61.6
中学校	第1学年	15.7	7.9	7.4	21.4	15.9	8.2	8.1	20.7	32.2	67.8	5.0	95.0
	第2学年	14.9	7.5	9.6	19.0	15.2	9.3	10.2	18.9	28.7	71.3	9.9	90.1
	第3学年	14.9	7.7	11.2	19.5	15.8	8.6	12.2	20.4	29.3	70.7	8.0	92.0
高等学校	第1学年	27.3	19.7	29.3	49.8	23.7	20.1	28.1	47.4	10.4	89.6	5.5	94.5
	第2学年	24.0	18.9	27.7	43.8	23.3	20.2	28.3	48.6	17.2	82.8	5.4	94.6
	第3学年	31.1	22.5	29.9	47.1	22.0	19.4	29.0	41.1	4.4	95.6	1.3	98.7

校種	学年	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(%)			
		男子			女子			男子			女子			男子		女子	
		はい (%)	いいえ (%)	週平均(回)	はい (%)	いいえ (%)	週平均(回)	はい (%)	いいえ (%)	週平均(回)	はい (%)	いいえ (%)	週平均(回)	運動・スポーツ	運動・スポーツ以外	運動・スポーツ	運動・スポーツ以外
小学校	第1学年	66.8	33.2	1.8	56.4	43.6	1.5	38.1	61.9	1.5	56.1	43.9	1.5	65.1	34.9	57.1	42.9
	第2学年	70.0	30.0	2.1	59.0	41.1	1.8	43.6	56.4	1.7	59.6	40.4	1.7	59.6	40.5	60.9	39.1
	第3学年	78.4	21.6	2.5	59.7	40.3	1.8	48.3	51.7	1.8	67.7	32.3	1.8	64.0	36.0	53.9	46.1
	第4学年	74.7	25.3	2.7	61.1	38.9	2.0	50.1	49.9	2.0	72.0	28.0	2.1	63.7	36.3	53.0	47.0
	第5学年	73.6	26.4	2.6	49.8	50.2	2.3	57.7	42.3	2.4	73.1	26.9	2.4	63.2	36.8	42.3	57.8
	第6学年	62.0	38.0	2.8	44.4	55.6	2.1	58.2	41.8	2.7	74.9	25.1	2.6	52.3	47.7	33.2	66.8
中学校	第1学年	89.1	10.9	4.9	77.7	22.3	4.9	51.6	48.4	2.3	61.7	38.3	2.1	32.5	67.5	17.2	82.8
	第2学年	86.9	13.2	4.7	75.3	24.8	4.6	56.7	43.3	2.3	65.7	34.3	2.3	24.5	75.5	14.8	85.2
	第3学年	28.4	71.6	3.2	21.0	79.0	3.1	72.9	27.1	3.2	76.7	23.3	3.2	16.8	83.2	4.6	95.4
高等学校	第1学年	82.4	17.7	5.4	72.1	27.9	4.8	20.4	79.6	1.9	29.1	70.9	1.8	26.7	73.3	6.9	93.1
	第2学年	80.0	20.0	5.5	61.0	39.0	4.8	24.0	76.0	1.8	22.0	78.0	1.5	20.1	79.9	7.3	92.7
	第3学年	9.7	90.3	3.1	7.8	92.2	3.8	38.7	61.3	2.8	38.1	61.9	3.3	9.0	91.0	2.1	97.9

平成23年度東京都児童・生徒の日常生活活動に関する調査(速報版)

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) (%)													
		男子							女子						
		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	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	62.2	20.7	4.5	56.5	3.9	12.4	5.5
	第2学年	73.0	23.4	7.6	47.1	8.7	15.9	5.0	66.6	19.0	6.5	52.3	4.3	16.7	6.4
	第3学年	73.9	23.4	8.8	46.3	6.8	25.5	4.5	64.4	19.8	5.0	59.1	3.5	23.6	6.1
	第4学年	75.1	23.9	6.9	39.6	7.1	27.0	4.9	68.6	20.6	5.5	51.2	3.7	23.4	5.2
	第5学年	74.6	25.3	8.4	35.1	5.5	22.6	6.7	66.5	21.9	5.8	49.9	3.7	20.6	7.7
	第6学年	68.2	26.1	7.8	33.9	5.3	22.7	8.9	59.8	19.8	6.2	43.5	2.4	14.7	11.3
中学校	第1学年	58.1	24.7	15.9	23.1	6.2	21.0	11.8	38.7	20.0	19.3	28.4	3.2	15.3	23.0
	第2学年	50.3	24.2	13.5	20.0	6.1	16.8	17.3	25.1	15.5	17.9	24.9	2.8	10.9	33.2
	第3学年	44.3	22.8	9.6	15.7	7.8	13.6	24.7	24.0	19.1	11.1	24.3	2.9	8.7	40.9
高等学校	第1学年	47.5	26.0	10.5	14.9	9.9	12.2	22.1	24.8	17.8	16.8	21.3	5.0	6.9	40.6
	第2学年	40.6	21.7	15.4	15.4	8.0	9.7	24.0	12.4	13.3	11.0	16.5	4.1	7.3	55.1
	第3学年	28.0	21.0	8.9	10.2	7.6	7.6	40.8	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 (%)									
		男子			女子			男子				女子					
		大勢いる	少しいる	あまりいない	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)			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			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	19.1	56.5	24.4	71.7	28.3	28.9	12.8	64.2	65.2	34.8	28.1	14.3	62.3
	第2学年	28.0	49.3	22.7	23.8	55.3	20.9	71.7	28.3	30.9	15.2	58.5	67.9	32.1	37.5	14.8	50.2
	第3学年	35.5	45.6	18.9	26.5	51.7	21.8	73.9	26.1	41.8	10.3	51.0	68.4	31.6	35.9	13.1	56.1
	第4学年	38.7	43.8	17.5	25.7	54.3	20.0	75.0	25.0	46.9	15.8	45.4	66.8	33.3	47.4	12.7	47.0
	第5学年	41.9	44.7	13.5	25.4	55.1	19.6	76.2	23.8	51.7	15.9	42.6	63.3	36.7	59.8	12.3	39.1
	第6学年	36.8	44.1	19.2	19.8	59.1	21.1	67.8	32.2	56.5	10.8	38.3	51.3	48.7	54.8	17.0	39.9
中学校	第1学年	31.3	38.4	30.2	16.2	44.1	39.7	67.9	32.1	44.4	20.7	48.2	58.7	41.3	48.2	16.0	47.0
	第2学年	24.3	42.1	33.6	13.4	35.7	50.9	65.6	34.4	43.8	14.3	50.4	60.0	40.0	40.7	17.2	53.5
	第3学年	19.6	38.0	42.4	6.0	34.4	59.6	50.3	49.7	50.5	14.1	45.9	37.5	62.5	50.7	16.1	46.4
高等学校	第1学年	24.7	40.1	35.2	8.5	36.8	54.7	67.6	32.4	47.1	19.6	45.1	59.7	40.3	46.8	20.8	44.2
	第2学年	18.2	45.5	36.4	5.9	30.0	64.1	68.0	32.0	46.3	18.5	50.0	60.8	39.2	38.8	12.5	57.5
	第3学年	10.2	36.9	52.9	5.1	22.3	72.6	36.2	63.8	47.1	21.2	45.9	34.6	65.4	46.8	8.5	51.1