

はじめに

人生100年時代を迎え、高齢者から若者まで、全ての人に活躍の場があり、元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要であり、未来を担う子供たちに、「知・徳・体」のバランスのとれた「生きる力」を育むことが必要です。

特に体力は、人間のあらゆる活動の源であり、物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実に深く関わり、人間の健全な発達・成長を支え、健康で充実した生活を送る上で大切です。そのため、幼児期から運動に親しみ、自ら体力を高めていく習慣を身に付け、生涯にわたって心身の健康を保持増進することができる資質・能力を育むことが求められています。

学習指導要領では、体育・保健体育は、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを目標としています。

東京都教育委員会では、令和4年3月に総合的な子供の基礎体力向上方策（第4次推進計画）として、「TOKYO ACTIVE PLAN for students」（以下「TAP」という。）を策定しました。「TAP」では、「運動やスポーツとの多様な関わりを通して、健康で活力に満ちた生活をデザインすることができる」ようにするために、「する・みる・支える・知る」の視点を重視する中で、一人一人が運動やスポーツとの関わり方を見付けられるようにすることで、体力を高めることを目指しています。

今年度からGIGAスクール構想で配備された一人1台端末を活用し、本調査のデジタル化を実施しています。デジタル化の効果的な活用により、体力と生活習慣の相関等の分析が、高速かつ容易になりました。また、経年変化等の体力の見える化を可能とし、子供たちが端末で自分の体力の現状を把握・分析することができます。さらに、学校及び関係機関では、エビデンスに基づいた体育・保健体育科の授業改善や運動部活動等の充実、生活・運動習慣の確立・定着・改善に係る取組を充実させることができます。今後も各学校や関係機関が本調査の結果に基づく体力向上に向けた取組の推進を期待します。

この度、令和6年度の本調査結果を「TAP」の成果指標に基づき取りまとめました。学校の取組や区市町村教育委員会における施策の基礎資料とするとともに、家庭や地域、そして関係する様々な団体等と連携し、児童・生徒の体力向上の実現に向けた取組等において活用していただきたいと思います。

令和7年3月
東京都教育委員会

目 次

第1章 調査の概要

1 調査の目的	4
2 調査の名称	4
3 調査校数	4
4 調査の対象	4
5 調査の方式	4
6 調査事項	5
7 調査実施期間	5
8 調査結果に関する注意事項と説明	5

第2章 主な調査結果

調査結果の概要	8
---------	---

第3章 調査結果(基礎集計)

1 東京都の平均値一覧	14
2 体格調査結果	19
3 体力・運動能力調査結果	21
4 生活・運動習慣等調査結果	25
5 学校質問紙調査結果	51

第4章 調査結果(経年変化)

1 体格及び体力・運動能力の種目別平均値の推移	60
2 運動やスポーツに対する意識の推移表・グラフ	88
3 生活・運動習慣等の推移表・グラフ	92
4 昭和60年度の東京都調査結果との比較	100

第5章 調査結果(クロス集計)

[TOKYO ACTIVE PLAN for students] の成果指標

1 【PROJECT 1】個別最適な学びを実現する授業の実践	102
2 【PROJECT 2】スポーツライフの推進	144
3 【PROJECT 3】健康的な生活スタイルの確立	186
4 【PROJECT 4】多様なニーズに応じた運動部活動の充実	242
5 学校の取組	256
6 トリプルクロス集計	280

第6章 調査結果に関する考察

個別最適な学びを実現させるための授業改善 ～児童・生徒の学びの実感を大切に～

国士舘大学文学部 教授 細越 淳二 292

豊かなスポーツライフの実現につながる運動・スポーツへの関わり方を育む

順天堂大学スポーツ健康科学部 前任准教授 鈴木 宏哉 294

身体活動/スクリーンタイムの組み合わせと睡眠の規則性および不足感との関連を考える

日本体育大学体育学部 教授 野井 真吾 296

[参考資料]

調査票	300
-----	-----