

1 アクティブプラン to 2020（第3次推進計画）の取組

(1) 運動量の十分な確保

○ 体力を高める運動ガイドライン 小 中 高 特

全国体力、運動能力、運動習慣等調査の結果によると、東京都の中学生の体力が全国的に見て低く、ソフトボール投げ、ハンドボール投げが学年や性別を問わず低下傾向にあったことを踏まえ、保健体育の授業の工夫や日常生活における実践のポイント等について研究開発を行った。そして、投げる力をはじめ各種の体力を高めるトレーニング方法をまとめた「体力を高める運動ガイドライン」を作成し、都内全公立学校に配布した（平成 29 年 3 月）。

本ガイドラインを、体育健康教育担当指導主事連絡協議会や、中学校及び高等学校の保健体育科主任を対象とした研修会で周知し、学校における体力向上に向けた取組を促進した。



目次

- 第1章 日頃の運動が活力ある生活につながる
- 第2章 東京都の中学生の体力の現状と保健体育科の重要性
- 第3章 生涯スポーツにおける中学生の時期とは
- 第4章 基礎体力を高める
- 第5章 投動作を身に付ける
- 第6章 授業で取り組ませたい準備運動やトレーニングのポイント
- 第7章 隙間時間にできる簡単なトレーニング例
- 第8章 日常生活で気を付けたいポイント

○ 中学生「東京駅伝」大会 中

平成 21 年度の第 1 回大会から令和元年度の第 11 回大会まで、震災や悪天候による二度の中止はあったものの、50 地区の区市町村教育委員会や中学校長会、中学校体育連盟などの協力を得て、区市町村対抗の駅伝大会を継続して開催した。この間、各地区から選出された 2 万 1000 名の中学 2 年生が選手として参加した。

本大会が中学生の体力向上に向けた気運上昇の原動力となった。

令和 2 年度の第 12 回大会は、新型コロナウイルス感染症の影響により生徒の健康・安全確保が困難な状況に鑑み、やむを得ず中止し、代替として駅伝の歴史や魅力、アスリート等による走り方指導、中学生へのメッセージ等の映像教材を作成し、東京都ホームページにて配信した。また、地域の駅伝大会でも活用することができる記念襷を全公立中学校へ配布し、発展的に事業終了した。



(2) 具体的な目標に向けた取組

○ 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

小 中 高 特

東京都教育委員会では、昭和 41 年以來、約 6 万人の児童・生徒を抽出した「東京都児童・生徒の体力テスト調査」を実施してきた。

平成 23 年度からは、都内公立学校の全児童・生徒を対象とした「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）を実施し、児童・生徒一人一人に個人票を還元し、体力に対する意識の向上を図っている。



第 3 次推進計画では、体力テストの種目ごとに、学年別・男女別の具体的な目標値を設定した。

児童・生徒は、「東京都統一体力テスト」の結果から自身の体力の伸びや特徴を理解した上で、体力向上に向けた様々な活動に意欲的に取り組むことができるようになった。



また、教育委員会や学校では、児童・生徒の体力・運動能力及び生活・運動習慣等の実態を経年的に把握・分析することで、体力向上方策の検証・改善に役立っている。

○ 東京都統一体力テスト実施日程の統一

小 中 高 特

第 3 次推進計画では、毎年 6 月を「体力テスト実施月間」とし、都内の全公立学校が、4・5 月に体力テストの意義や目的、学校の体力・運動能力の実態と全体的傾向、児童・生徒一人一人による目標（値）の設定、各種目の実施方法等について確実に指導した上で、東京都全体で 6 月に東京都統一体力テストを実施するよう取り組んできた。平成 27 年度には、都内全公立学校の約 3 割が 6 月に実施していたが、令和元年度には、約 7 割の学校が 6 月に実施している。

今後も東京都統一体力テストの実施を年間指導計画に位置付け、「体力テスト実施月間」での実施を継続し、児童・生徒が本来もっている力を最大限発揮できるように取り組んでいく必要がある。

＜体力テスト実施月間までの取組＞

4 月	5 月	6 月
事前指導		体力テスト 実施月間
<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストの意義や目的 ・学校の体力・運動能力の実態と全体的傾向 ・児童・生徒一人一人による目標(値)の設定 ・各種目の実施方法等 		

(3) 優れた実践の普及

○ アクティブライフ研究実践校 小

健康教育に先進的に取り組む都内公立小学校 20 校を平成 28 年度から 3 年間指定し、具体的取組を研究開発するとともに、成果を広く発信することを通して、小学校における健康教育のより一層の推進を図った。

<指定校における実践例>

- ① 週に 1 回自己の生活を振り返る健康セルフチェックの時間の設定、保護者を講師とした健康講演会や親子料理教室の実施等、学校の実態に応じて地域や保護者との連携を図ったことで、児童の健康についての関心が高まった。
- ② 児童がプレイリーダーとなり運動遊びを広げる時間の設定や、放課後に大人がプレイリーダーとなり様々な遊びを体験できる時間の設定等、学校の実態に応じた工夫した取組により、三間（時間、空間、仲間）の創出につながり、運動遊びを楽しむ児童が増えた。



○ スーパーアクティブスクール 中

体力向上に先進的に取り組む都内公立中学校 62 校を平成 28 年度から 3 年間指定し、具体的取組を研究開発するとともに、成果を広く発信することを通して、中学生の体力向上を図った。

<指定校における実践例>

- ① クライミングウォールやダブルダッチに取り組める場所を設置した体育館の昼休みにおける解放等、学校の実態に応じて気軽に運動に取り組んだり、体を動かしたりできる仕組みを作ったことで、運動に苦手意識をもっていた生徒の運動機会も増加した。
- ② 生活習慣チェック、大学と連携したヘモグロビン推定濃度測定や骨密度測定、よい睡眠のための講話等、学校の実態に応じた取組を行い、生徒の運動習慣を改善しようという意識が高まった。



○ コーディネーショントレーニング地域拠点校 幼 小 中 高 特

運動生理学や脳科学の研究から考案され、幼児・児童・生徒の体力向上が期待できるコーディネーショントレーニングの普及を図るため、地域拠点校 30 校（園）を定め、その効果や実践内容を地域に発信してきた。

<指定校（園）における実践例>

- ① 日常生活の中でコーディネーショントレーニングの動きを遊びの一環として取り入れ、体の動きが機敏になった幼児が増えた。
- ② 保健体育科の授業で毎時間準備運動としてコーディネーショントレーニングを導入し、体の動かし方がしなやかになった生徒が増えた。



○ アクティブプラン to 2020 実践事例集 幼 小 中 高 特

平成 28 年度から、体力向上に向けて効果的な取組を行っている学校（園）の実践事例を収録し、都内全公立学校（園）に配布することで、優れた実践の普及を促進した。

「子供の体力向上推進優秀校」、「スーパーアクティブスクール」、「パワーアップハイスクール」、「国際的なスポーツ大会を契機とした体力向上事業」などの体力向上事業での実践を紹介してきた。

またコラムでは、学習指導要領改訂のポイントや、休み時間・放課後等の体育的活動の工夫、生徒の多様なニーズに応じた部活動の取組など、多様なテーマを取り上げ、体力向上や運動・スポーツに関する指導に役立つ情報を発信した。各校（園）での体力向上に向けた取組の参考となっている。



○ 子供の体力向上推進優秀校の顕彰 小 中 高 特

東京都教育委員会は、子供の体力向上に向けて優れた取組を継続的に実施し、生活習慣・運動習慣の確立や体力の向上に成果を上げている学校を子供の体力向上推進優秀校として顕彰することで、優れた取組の普及を図っている。

表彰された学校では、東京都統一体力テストの結果を分析し、課題として明らかになった投力向上に向けて専門家を招き「投げ方教室」を実施し課題解決を図る等、学校の実態に応じた取組の工夫が行われている。

区市町村立学校は、平成 22 年からの 10 年間で延べ 952 校、都立学校は、平成 23 年からの 9 年間で 109 校が表彰を受けている。



○ 学校体育実技指導者講習会 幼 小 中 高 特

スポーツ庁主催「体育・保健体育指導力向上研修」の受講者を講師として講習会を開催している。

研修内容や受講した成果を都内公立学校教員に広く還元し、教員の運動・体育実技の指導力向上に役立っている。



(4) 部活動の振興

○ スポーツ特別強化校 高

2020年オリンピック・パラリンピック競技大会の東京都開催を契機とし、全国大会や関東大会への出場を目指す拠点として「スポーツ特別強化校」を指定し、都立高校及び都立中等教育学校（後期課程）運動部活動の競技力向上を図った。平成27年度からの3年間は23校50部、平成30年度からの3年間は40校58部を指定し、専門性の高い外部指導者の配置や練習用具・器具の充実に加え、他県で行う交流試合の遠征費等の支援を行ってきた。スポーツ特別強化校の中で指定前の平成26年度と比較すると、令和元年度における全国大会及び関東大会に出場した学校数や、上位に入賞する生徒数が増加するなど、競技成績が向上している。



「I型：特別強化部」 全国大会や関東大会等の出場を目指す。
 「II型：育成競技」 競技人口の少ない運動部活動を普及・育成を図る。

【取組内容】

- ア 生徒の健全育成
- イ 競技力の向上
- ウ 競技人口の少ない五輪種目の育成
- エ オリンピック・パラリンピック競技大会への貢献

競技力の向上（関東大会での成績）

	H26	R1
優勝	0	8
2位	0	5
3位	0	5
ベスト8	3	18
ベスト16	4	17
ベスト32	2	10

○ 高校生元気アップスポーツ交流事業（地方創生事業） 高

東京都と地方都市の高校生が、夏季休業日を活用して3泊4日、スポーツ等を通して交流し、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会への気運を互いに高め合っている。また、都立高校生が地方都市の地場産業、伝統芸能・文化、地域貢献等を体験することにより、我が国の将来を担うための資質・能力の向上につながっている。



H30：北海道夕張市・宮城県仙台市・多賀城市・茨城県鹿島市・群馬県前橋市・草津町・長野県佐久市・福島県福島市・いわき市・二本松市・静岡県伊豆の国市・三島市

R1：北海道夕張市・山形県新庄市・茨城県鹿島市・群馬県前橋市・草津町・宮城県仙台市・多賀城市・松島市・東松島市・長野県佐久市・静岡県三島市・茨城県竜ヶ崎

R2：新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、中止



○ 部活動指導員の配置 **中** **高** **特**

働き方改革の一環として、学校における教員の勤務負担軽減を図りながら、部活動の充実を推進し、学校の教育体制の整備・充実に資することを目的とし、平成30年度から部活動指導員を配置している。

部活動指導員を配置している学校からは、専門的技術指導により練習の質が高まり、生徒の意欲や競技力の向上が図られた、また、教員の教材研究や放課後等における進路指導等の時間が確保できるようになったなどという活用の成果が報告されている。

引き続き、教員の働き方改革の実現とともに学校教育の一層の充実に向けて、部活動指導員対象の研修会等を通して部活動指導員の資質・能力の向上を図りながら、更なる配置・活用を促進していく。

部活動指導員の充実

教員の働き方改革



○ 運動部活動指導者講習会 **中** **高** **特**

運動部活動の推進・充実を図るために、中学校・都立高等学校の教員を対象に実技講習会（H28：バレーボール、H29：卓球、H30：バスケットボール、R1：ダンス、R2：バドミントン）を実施し、運動部活動顧問の役割や望ましい指導法についての正しい理解及び技術指導力の向上を図った。また、運動部活動中の事故に対する基礎的な知識や対応策等を周知し、運動部活動の指導者としての資質向上を図った。



○ 体育連盟と連携した運動部活動指導者の育成 **中** **高**

東京都中学校体育連盟及び東京都高等学校体育連盟と連携し、顧問教諭や外部指導者を対象とした講習会の充実を図った。年間を通して、それぞれの種目における特性の理解、顧問の技術指導力の向上、生徒の総合的な体力の向上を目指す講習会を実施するとともに、体罰等の許されない指導とあるべき指導の考え方等に関する講演会を計画的に実施し、指導力の向上を図った。



2 東京都の児童・生徒の体格

(1) 身長（東京都平均）

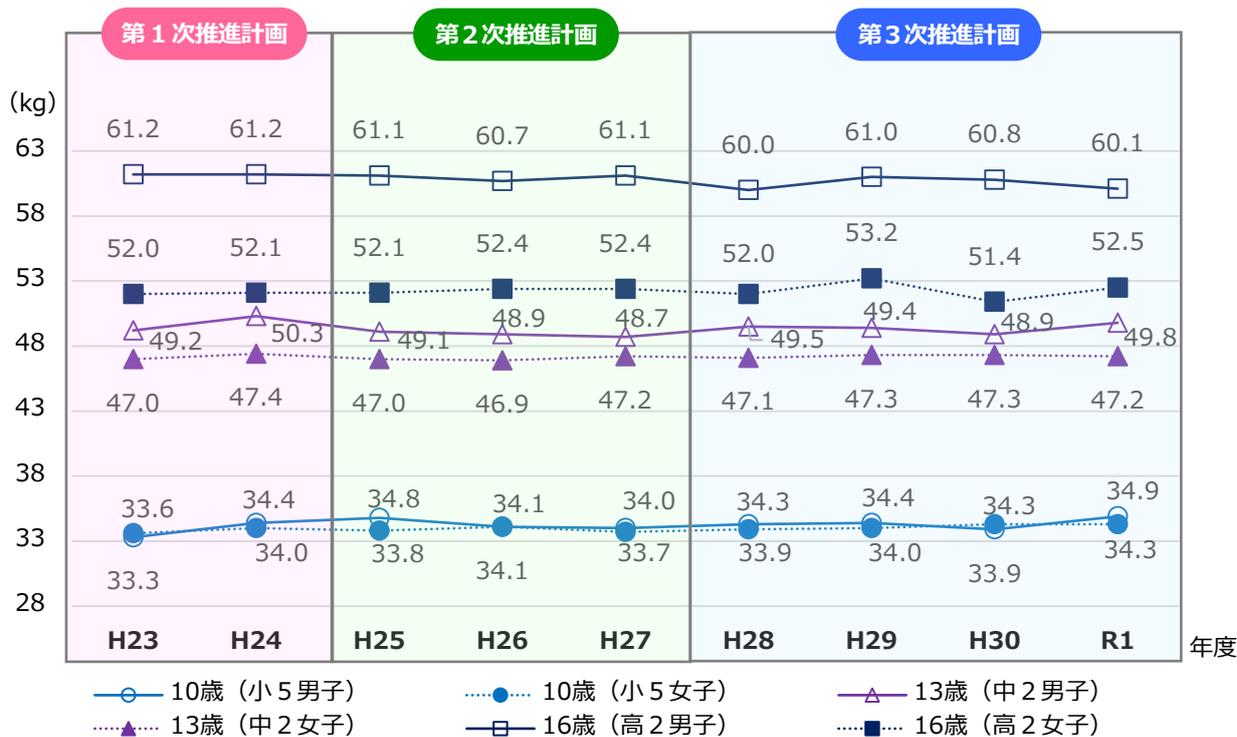
※学校保健調査統計（文部科学省）による。

▶ 身長については、各学年・男女ともに横ばいで推移している。



(2) 体重（東京都平均）

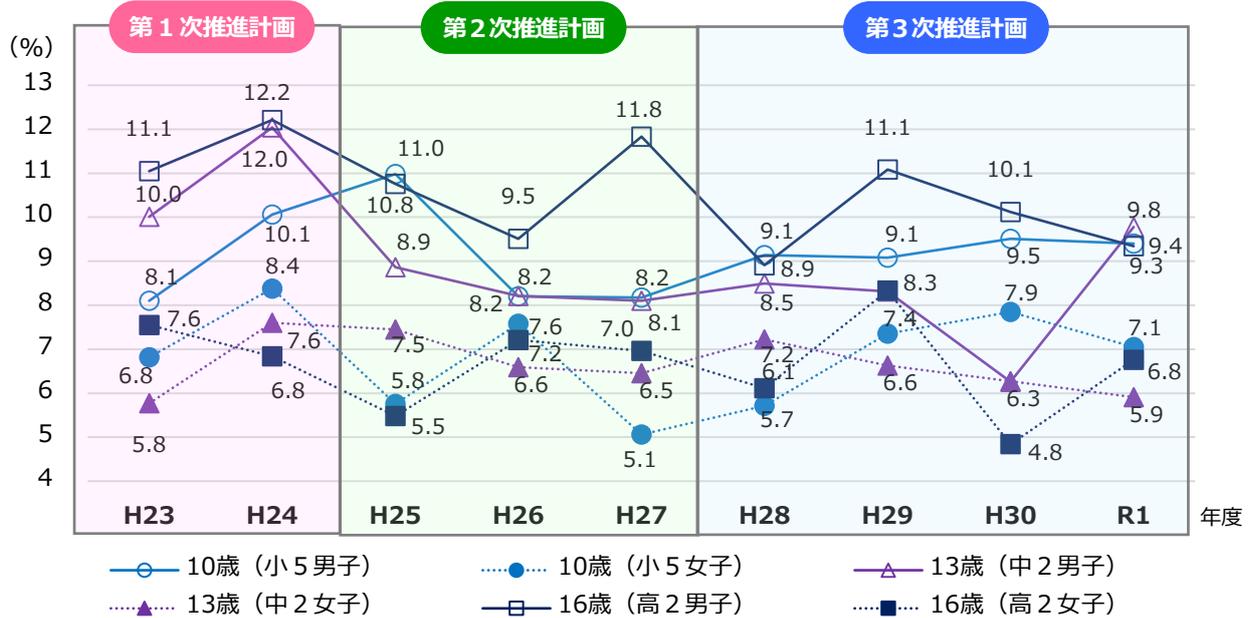
▶ 体重については、各学年・男女ともに横ばいで推移している。



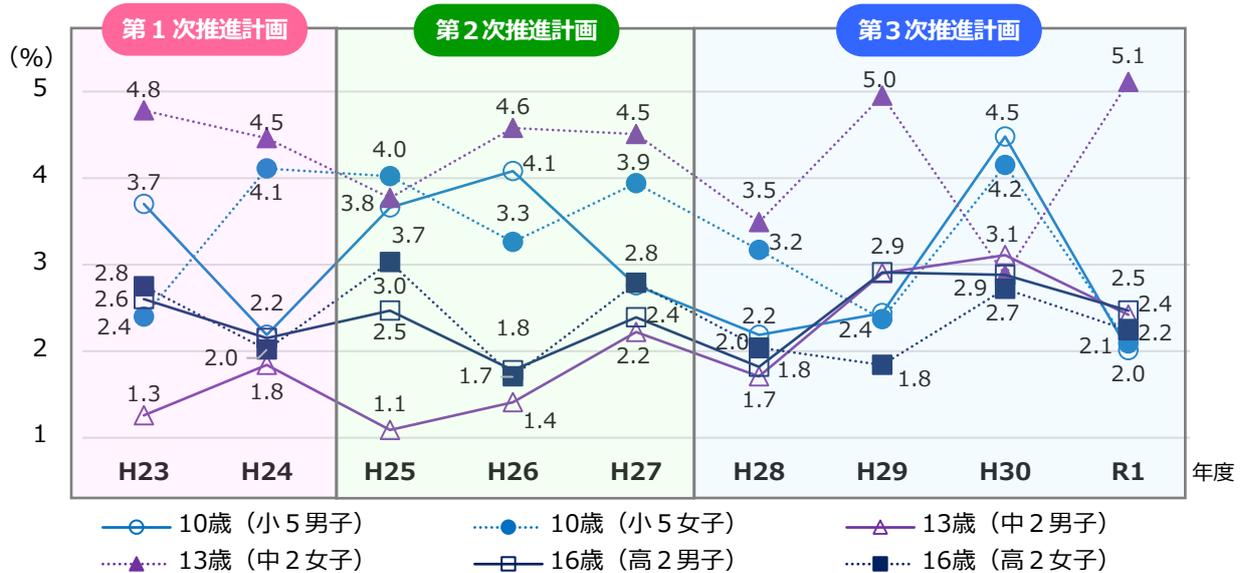
(3) 肥満・痩身

※肥満傾向児とは肥満度が20%以上、痩身傾向児とは、肥満度が-20%以上の者
 肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)

○ 肥満 (東京都平均)



○ 痩身 (東京都平均)



○ 全国平均と東京都平均の比較

▶ 全国と比較し肥満傾向は男女ともに少なく、痩身傾向は女子において多い傾向にある。



3 東京都の児童・生徒の体力・運動能力

※東京都体力・運動能力、生活・運動習慣等調査及び全国体力・運動能力、運動習慣調査を基に集計・分析している。
高校生については、全日制課程の結果を基に集計・分析している。

(1) 体力テストにおける具体的目標値と令和元年度の結果

- ▶ 第3次推進計画の前年度に当たる平成27年度と比較し、令和元年度は、小5男女、中2男女、高2男女ともに上体起こし、反復横跳び、50m走、立ち幅跳びにおいて上昇（又は同程度）した。
- ▶ 中2女子、高2男子の上体起こし、高2女子の立ち幅跳び以外の項目は、目標値を下回った。

第3次推進計画における具体的目標値設定の基本的な考え方

- ・小学校は、平成25年度の全国上位県の平均値を参考とした。
- ・小学校で、既に全国平均値を上回っている種目については、平成25年度の全国最上位県の平均値を参考とした。
- ・中学校・高等学校は、平成26年度の全国平均値を参考とした。

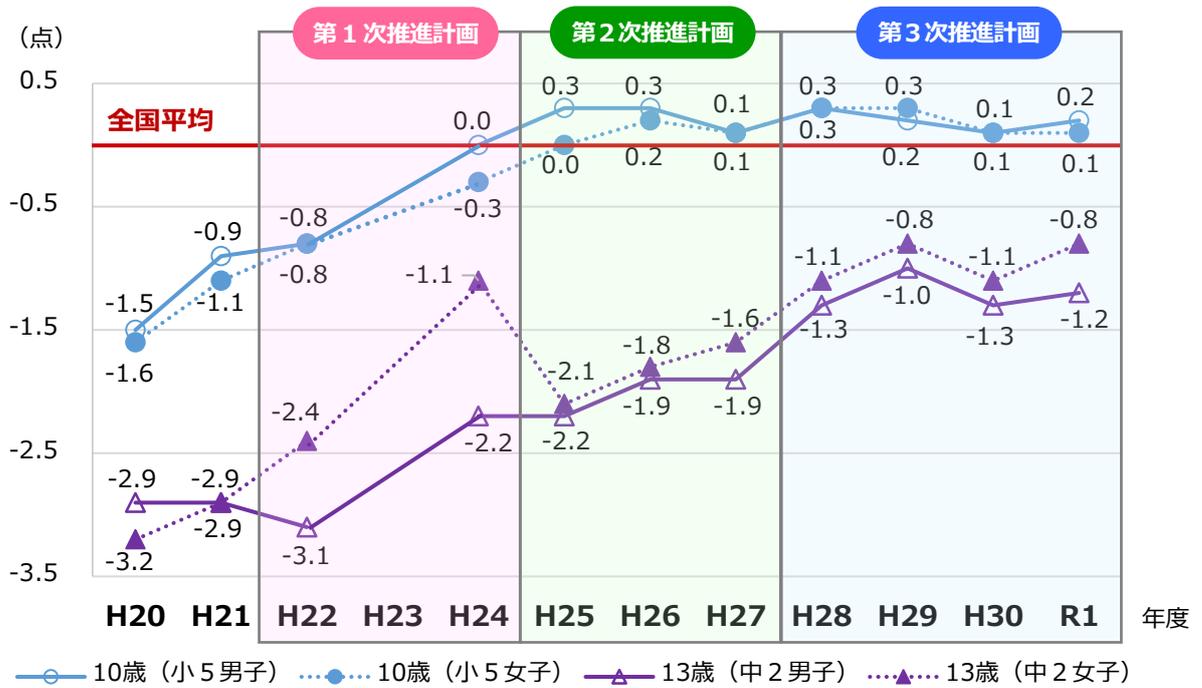
		小5男子	小5女子	中2男子	中2女子	高2男子	高2女子
握力 (kg)	目標値	17.0	17.0	31.0	25.0	42.0	28.0
	H27 都	16.7	16.2	28.4	23.4	39.7	25.9
	R1 都	16.5	16.1	28.5	23.6	39.0	25.9
	差	-0.2	-0.1	+0.1	+0.2	-0.7	0
上体起こし (回)	目標値	21.0	20.0	29.0	24.0	34.0	25.0
	H27 都	19.8	18.8	27.0	23.2	30.7	23.7
	R1 都	20.1	19.3	27.0	24.1	30.7	24.5
	差	+0.3	+0.5	0	+0.9	0	+0.8
長座体前屈 (cm)	目標値	34.0	39.0	44.0	47.0	50.0	49.0
	H27 都	33.6	38.2	41.1	44.2	47.2	46.4
	R1 都	33.5	38.2	42.4	45.4	48.4	47.6
	差	-0.1	0	+1.3	+1.2	+1.2	+1.2
反復横跳び (回)	目標値	44.0	42.0	54.0	48.0	58.0	49.0
	H27 都	41.7	39.8	51.5	46.1	56.3	47.4
	R1 都	41.9	40.3	52.4	47.5	57.2	48.9
	差	+0.2	+0.5	+0.9	+1.4	+0.9	+1.5
持久走 (秒)	目標値	—	—	370.0	278.0	362.0	296.0
	H27 都	—	—	389.1	290.2	378.9	307.0
	R1 都	—	—	390.1	288.9	380.8	304.4
	差	—	—	+1.0	-1.3	+1.9	-2.6
20m シャトルラン (回)	目標値	58.0	47.0	91.0	62.0	99.0	58.0
	H27 都	50.6	39.1	83.0	55.3	93.0	53.9
	R1 都	49.6	39.2	80.8	57.5	89.9	54.8
	差	-1.0	+0.1	-2.2	+2.2	-3.1	+0.9
50m走 (秒)	目標値	9.1	9.4	7.7	8.6	7.2	8.7
	H27 都	9.2	9.5	8.0	8.8	7.4	8.9
	R1 都	9.2	9.5	8.0	8.8	7.3	8.8
	差	0	0	0	0	-0.1	-0.1
立ち幅跳び (cm)	目標値	156.0	150.0	198.0	171.0	227.0	174.0
	H27 都	150.9	144.2	192.0	164.9	221.9	169.7
	R1 都	151.9	145.8	194.8	169.8	224.0	174.1
	差	+1.0	+1.6	+2.8	+4.9	+2.1	+4.4
ボール投げ (m)	目標値	24.0	15.0	22.0	14.0	27.0	15.0
	H27 都	21.9	12.9	20.1	12.2	24.8	13.5
	R1 都	21.0	12.8	20.4	12.6	24.4	13.7
	差	-0.9	-0.1	+0.3	+0.4	-0.4	+0.2

(2) 体力・運動能力、生活習慣・運動習慣の経年変化等

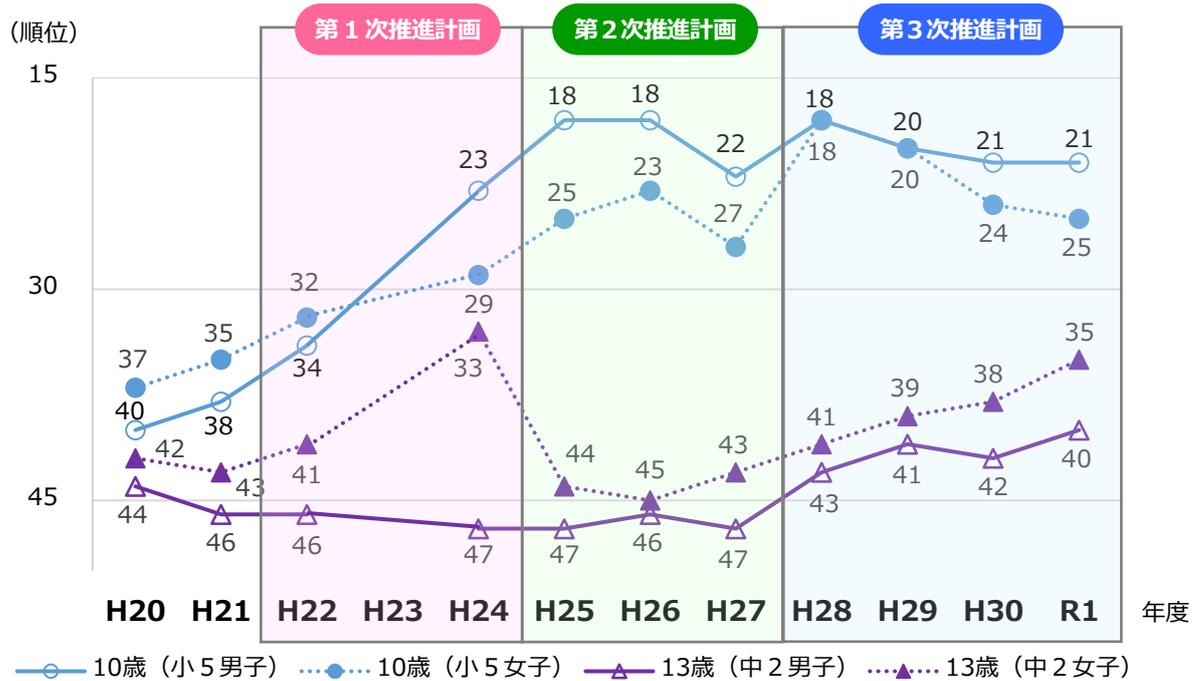
○ 体力合計点

- ▶ 東京都の都道府県順位は、平成 20 年度に比べ、小 5 男女、中 2 男女ともに上昇している。
- ▶ 小 5 男子は平成 25 年度から、小 5 女子は平成 26 年度から全国平均を上回っている。
- ▶ 中 2 は男女ともに全国平均を下回っているが、全国平均との差は減少傾向にある。

【全国平均と東京都平均との差】



【東京都の都道府県別順位 (体力合計点平均値)】

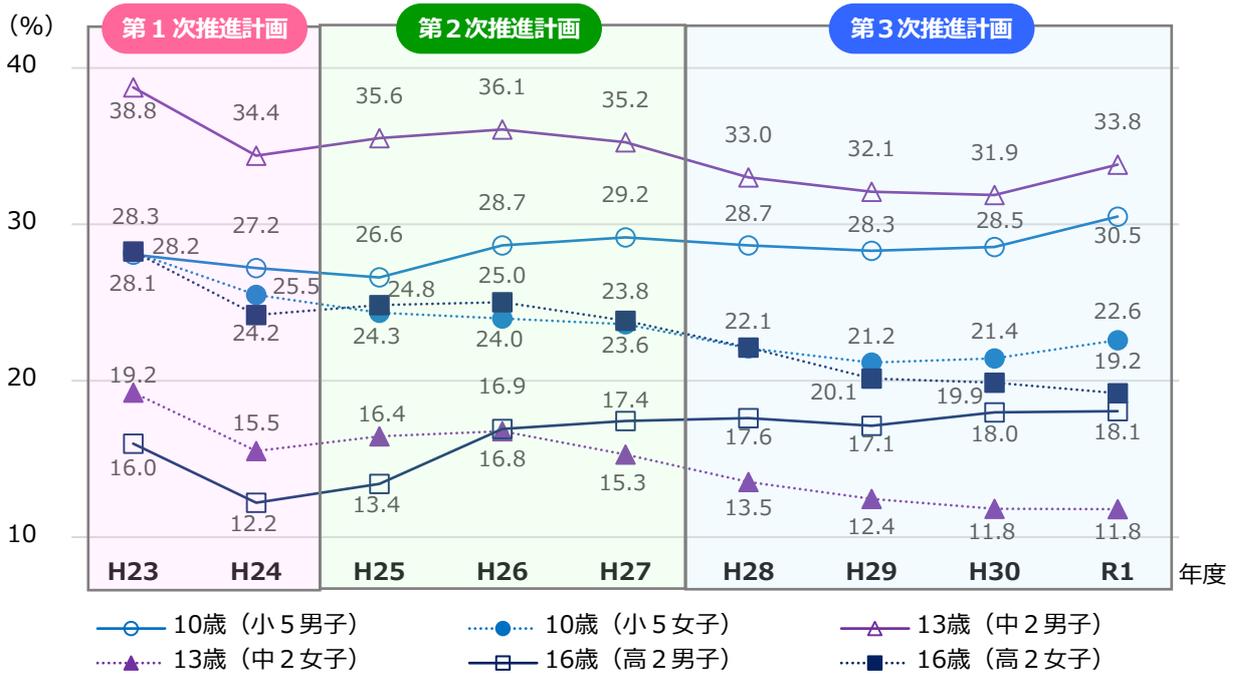


※H20-H22 は抽出による。H23 年度は、全国体力・運動能力、運動習慣調査が中止となった。

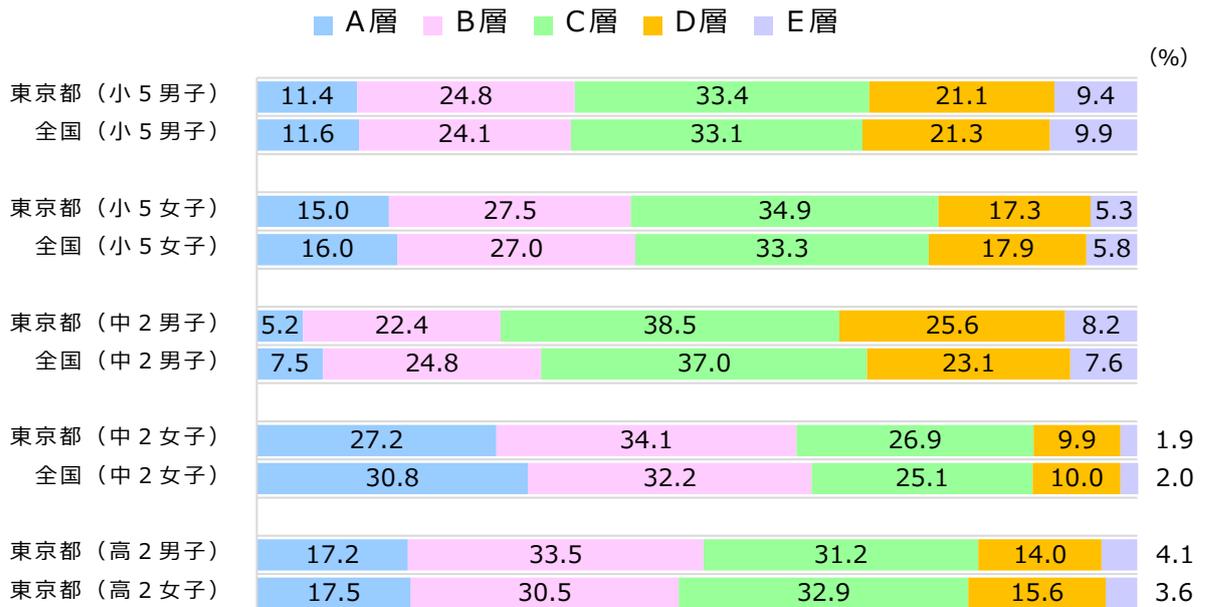
○ 総合評価

- ▶ 平成 23 年度と比較して、DE 層の小 5 女子、中 2 男女、高 2 女子は減少傾向である。
- ▶ 平成 23 年度と比較して、DE 層の小 5 男子、高 2 男子は増加傾向である。
- ▶ 令和元年度の DE 層の小 5 男女の割合は、全国平均より低い。
- ▶ 令和元年度の DE 層の中 2 女子の割合は、全国平均と同程度である。
- ▶ 令和元年度の DE 層の中 2 男子の割合は、全国平均より高い。

【都内公立学校平均（DE 層の割合の変遷）】



【全国平均と都内公立学校平均の比較（令和元年度）】

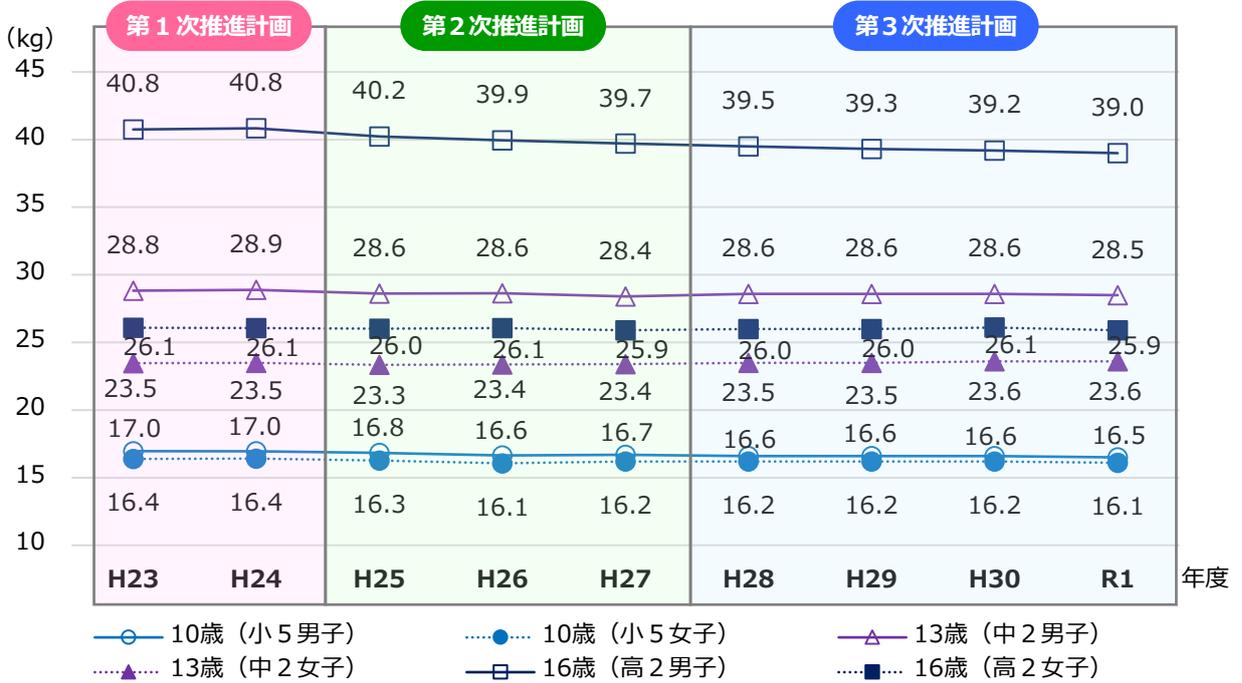


※高校生は、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の対象外であるため、東京都の結果のみ掲載している。

○ 種目別の結果（都内公立学校平均）

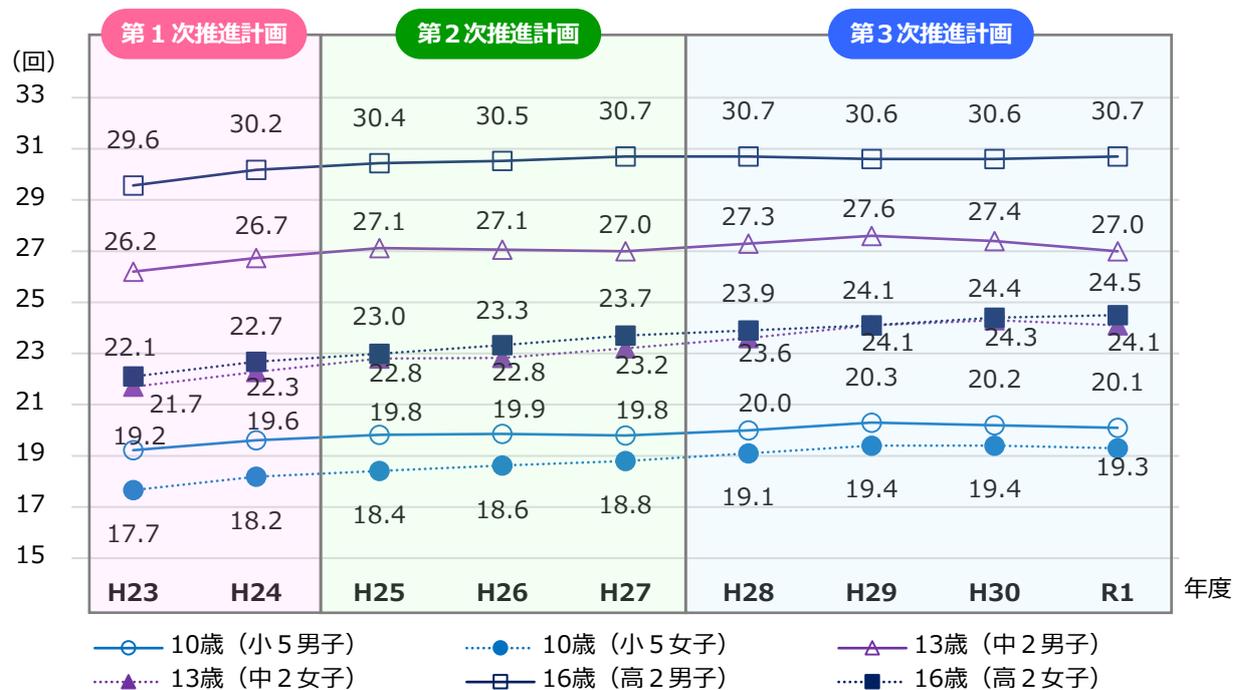
【握力】

▶ 小5・中2の男女及び高2女子は横ばいであり、高2男子はゆるやかな低下傾向である。



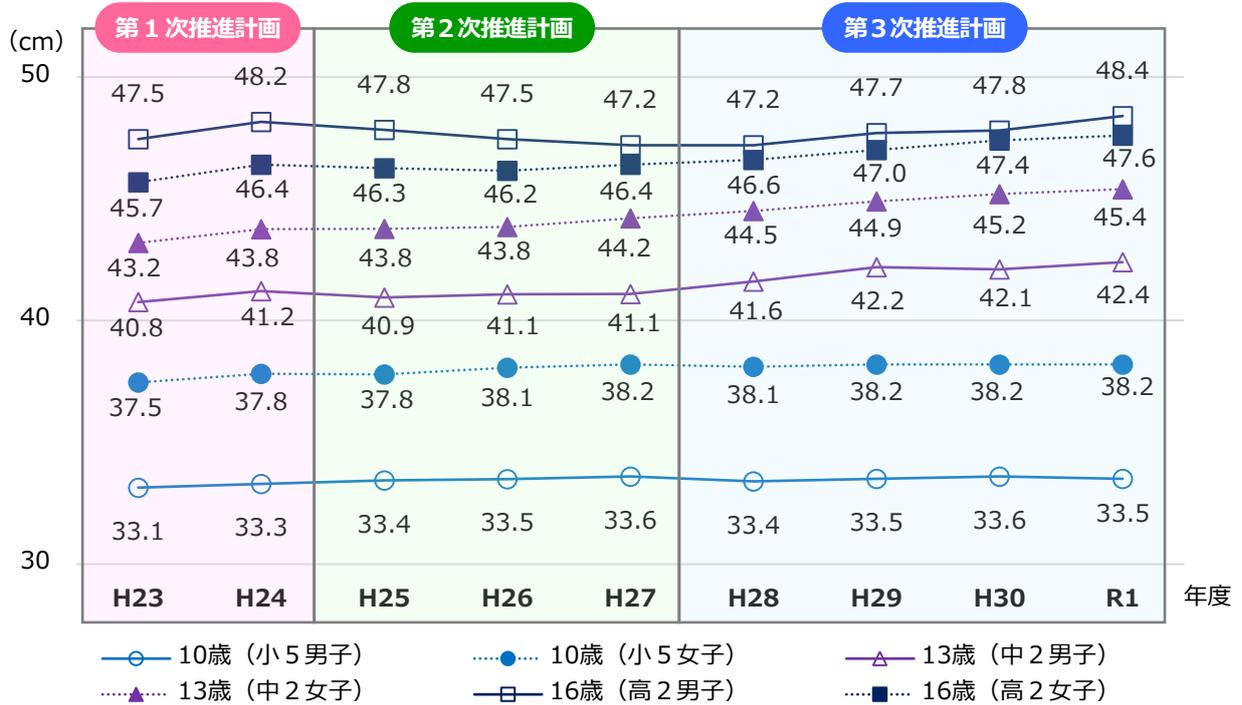
【上体起こし】

▶ 小5・中2・高2の男女とも向上傾向にあるが、小5・中2の男子はここ4年ほど横ばいである。



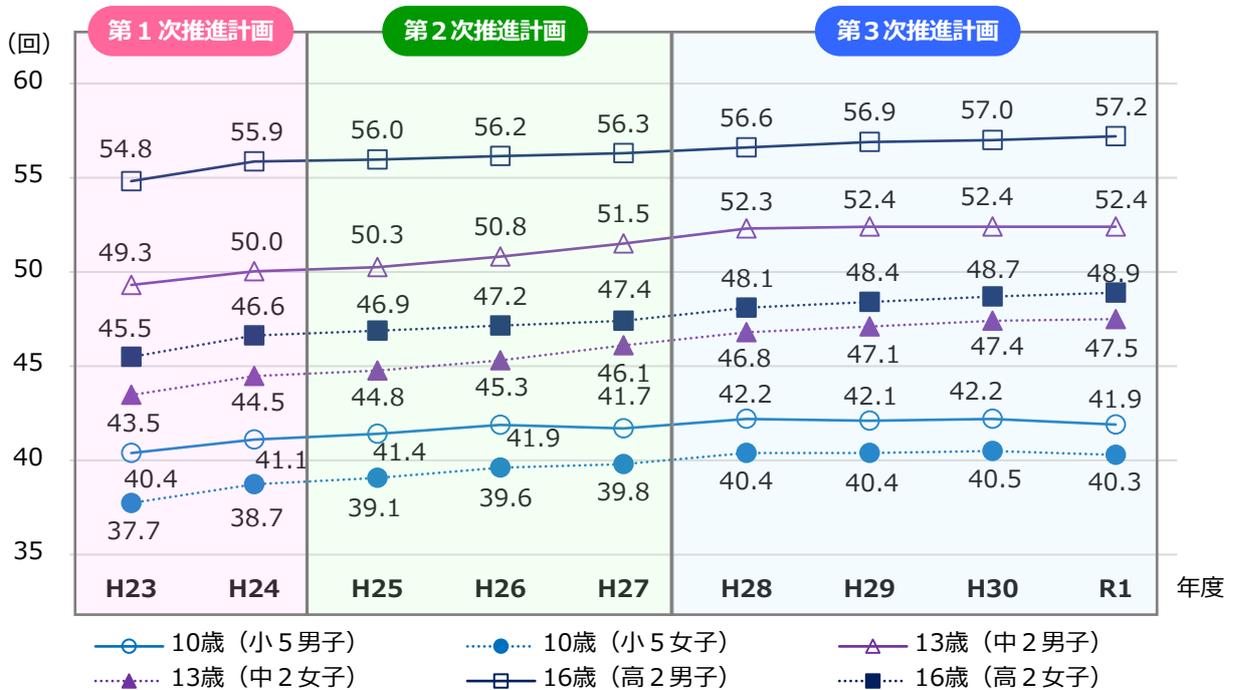
【長座体前屈】

▶ 中2・高2の男女は向上傾向にあり、小5男女は横ばいである。



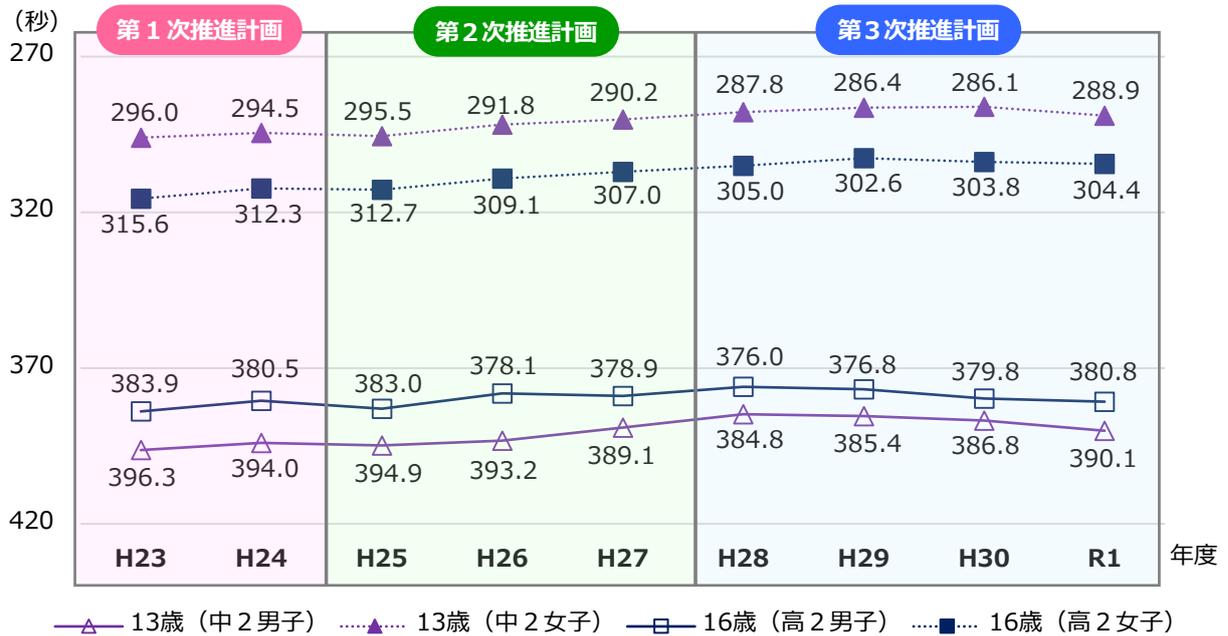
【反復横跳び】

▶ 小5・中2・高2のいずれも男女ともに向上傾向にある。



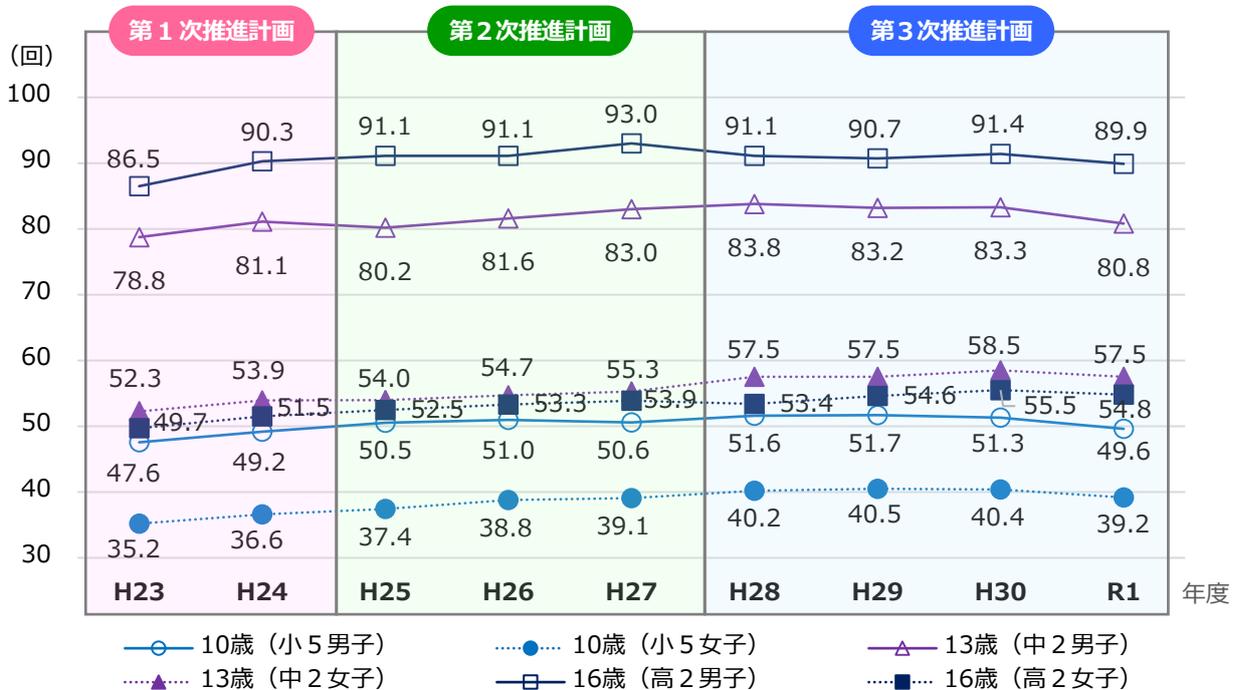
【持久走】 ※持久走は、中学校・高等学校対象

▶ 中2・高2の男女ともに向上しているが、ここ4年ほどは横ばいである。



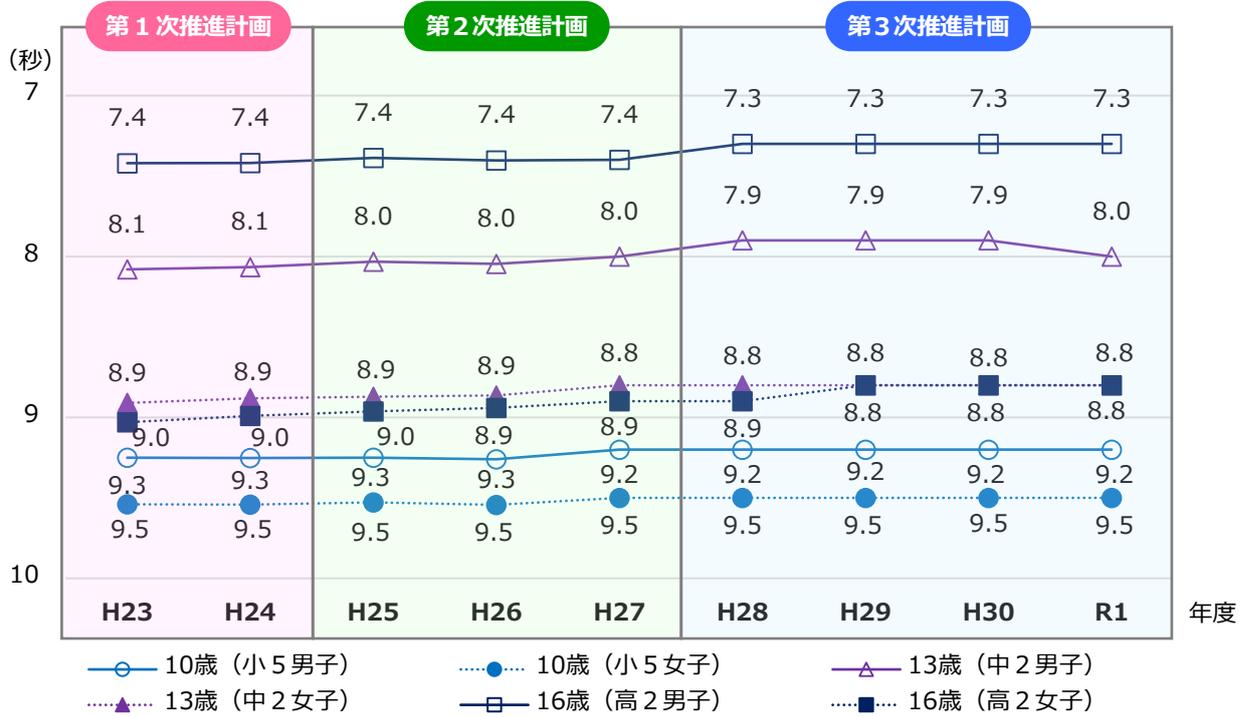
【20mシャトルラン】

▶ 小5・中2・高2の男女ともに向上傾向にあるが、ここ4年ほど横ばいである。



【50m走】

▶ 小5・中2・高2の男女ともに横ばいである。



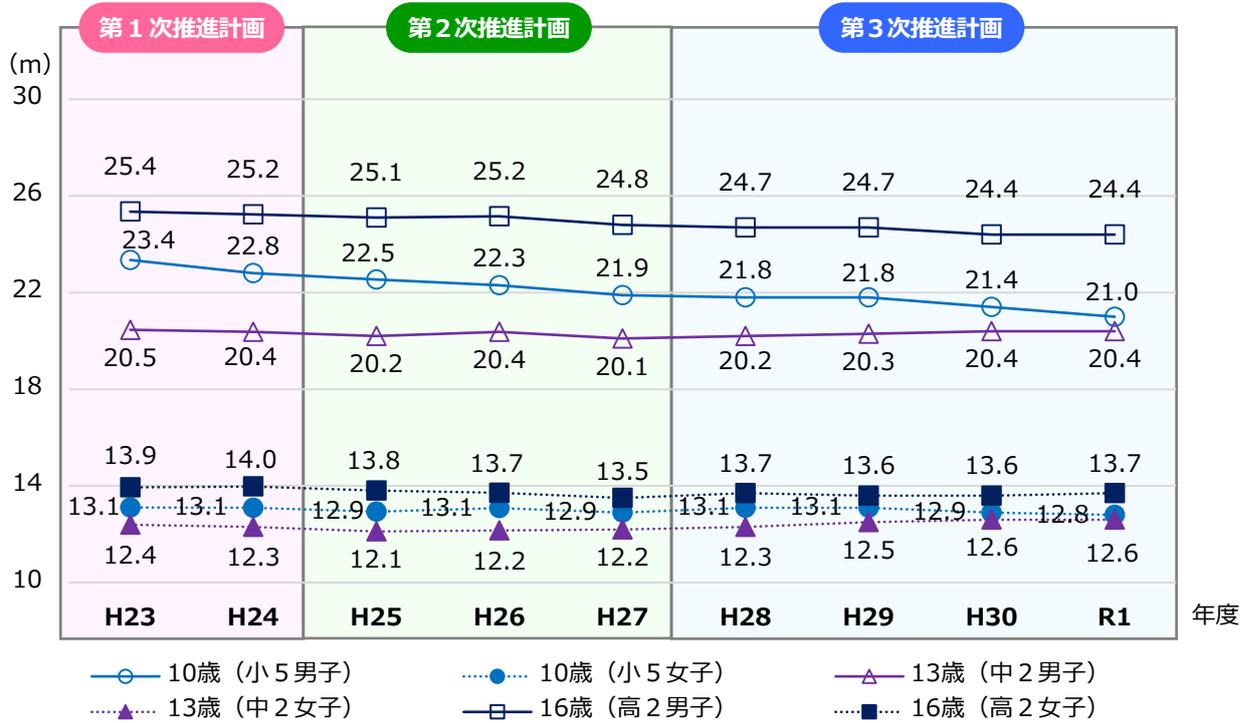
【立ち幅跳び】

▶ 中2・高2は男女ともに向上傾向にあり、小5男女は横ばいである。



【ハンドボール投げ】 ※小学校は、ソフトボール投げ

▶ 小5女子、中2男女、高2女子は横ばいであり、小5男子、高2男子は低下傾向にある。



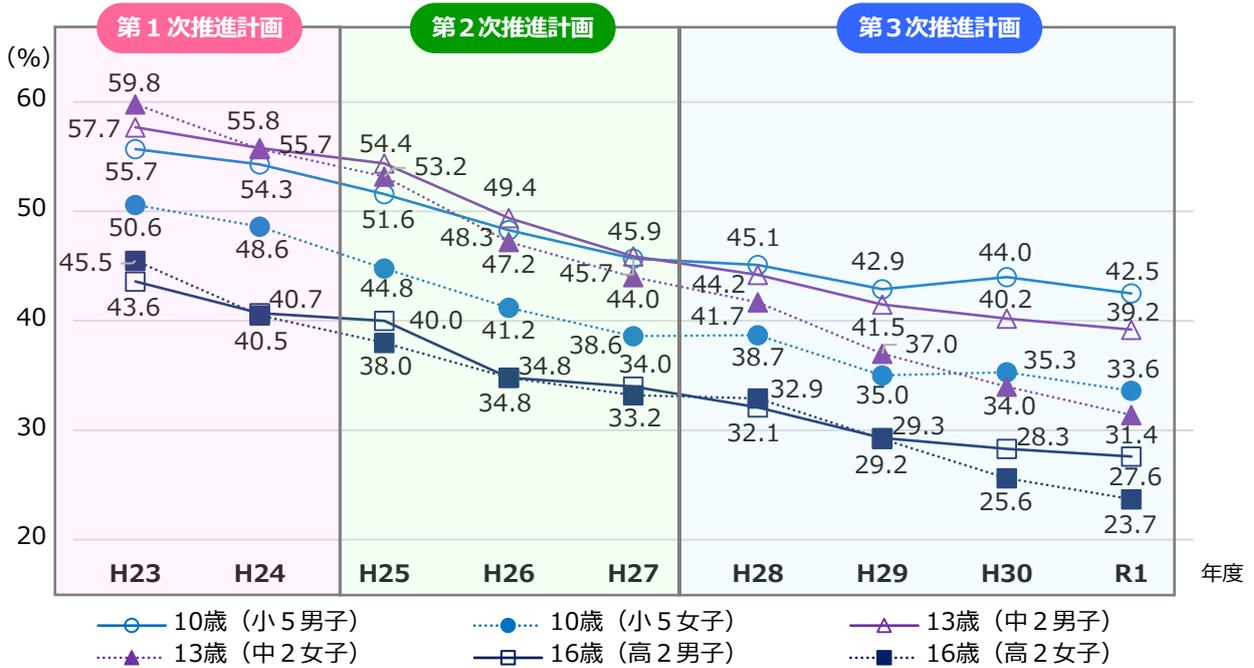
4 東京都の児童・生徒の生活・運動習慣

※東京都体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果から。
 高校生については、全日制課程の結果を基に集計・分析している。

(1) 生活習慣

○ 1日のテレビ視聴時間（2時間以上）

▶ 小5・中2・高2の男女ともに、テレビ視聴時間は減少傾向である。



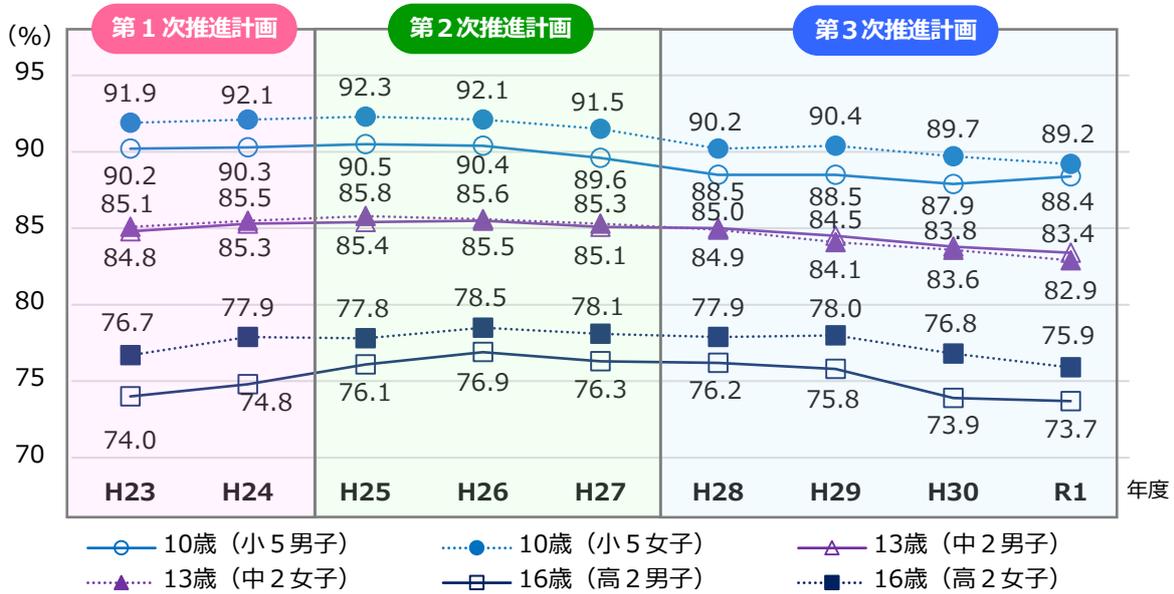
○ 1日の携帯電話、タブレット端末等の使用時間（2時間以上）

▶ 小5・中2・高2の男女ともに、携帯電話やタブレット端末等の使用時間（スクリーンタイム）は増加傾向である。

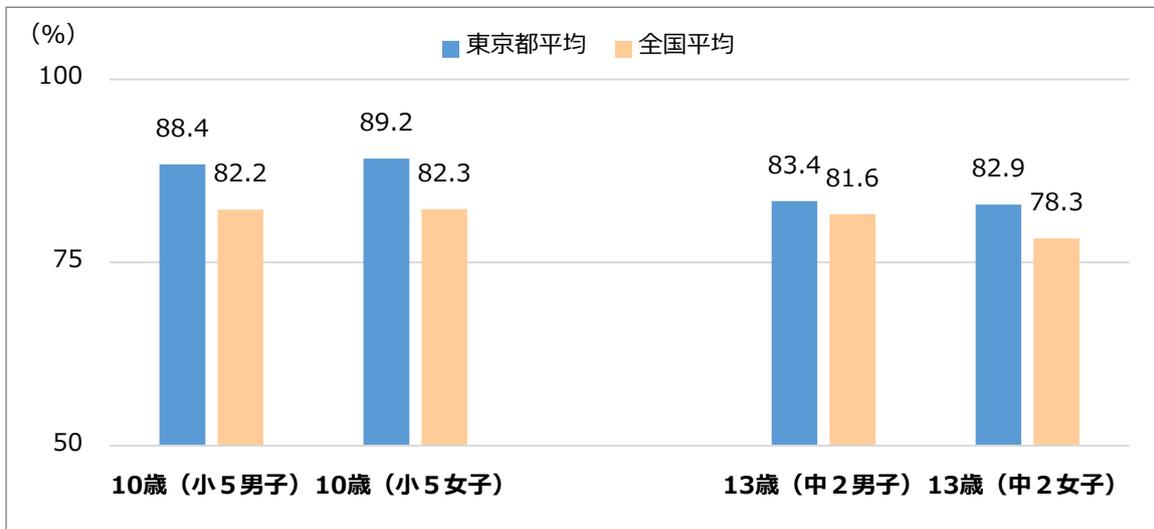


○ 朝食の摂取状況（毎日朝食を食べる）

- ▶ 毎日朝食を食べる小5男女、中2男女の割合は、減少傾向である。
- ▶ 毎日朝食を食べる高2男女の割合は、平成26年度をピークに減少傾向である。
- ▶ 毎日朝食を食べる東京都の小5男女、中2男女の割合は、全国平均より高い（令和元年度）。



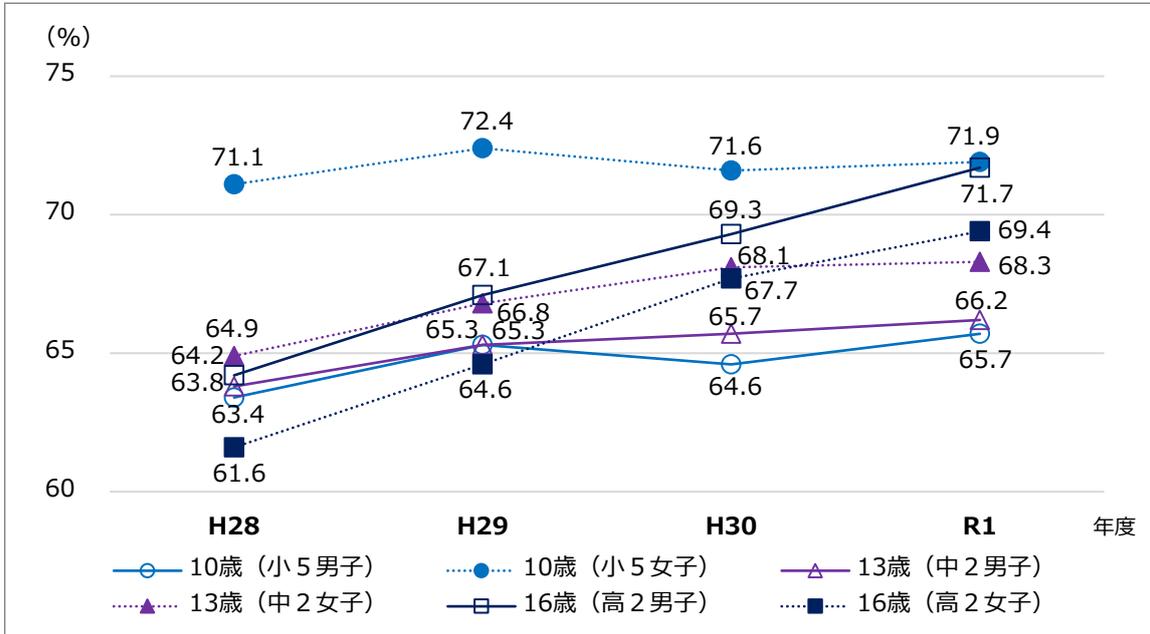
【全国平均と都内公立学校平均の比較（令和元年度）】



○ 就寝時刻

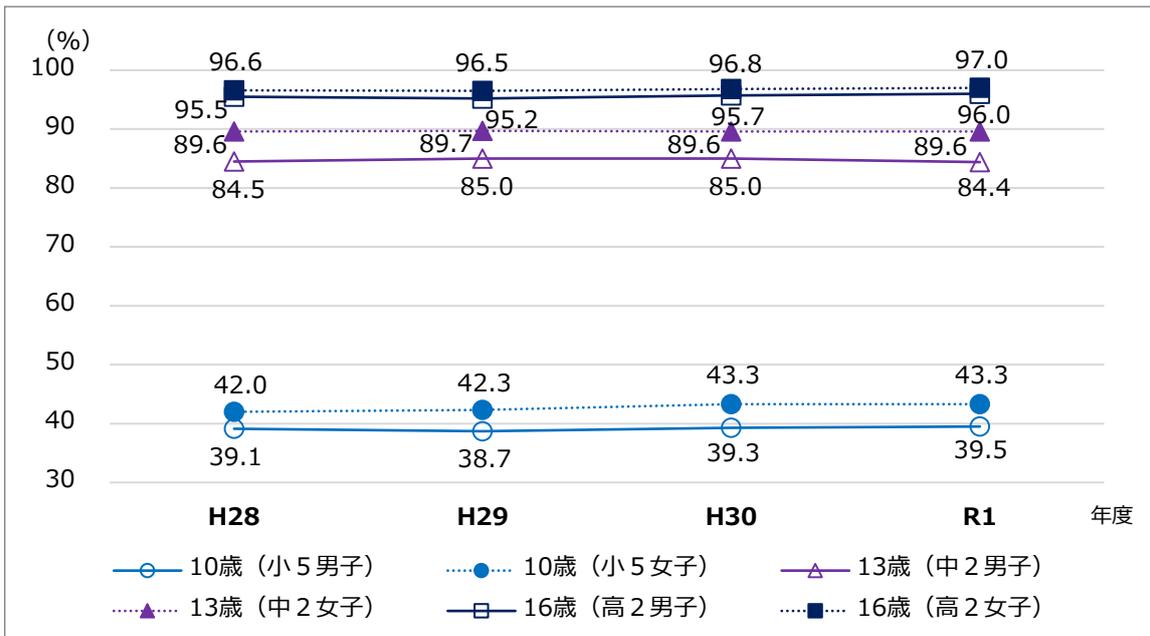
ア 就寝時刻は決まっているか。(毎日定刻+ほぼ定刻)

- ▶ 睡眠時刻が決まっている小5男子、中2男女、高2男女の割合は増加傾向である。
- ▶ 睡眠時刻が決まっている小5女子の割合は、横ばいである。



イ 就寝時刻 (毎日定刻+ほぼ定刻) (10時以降)

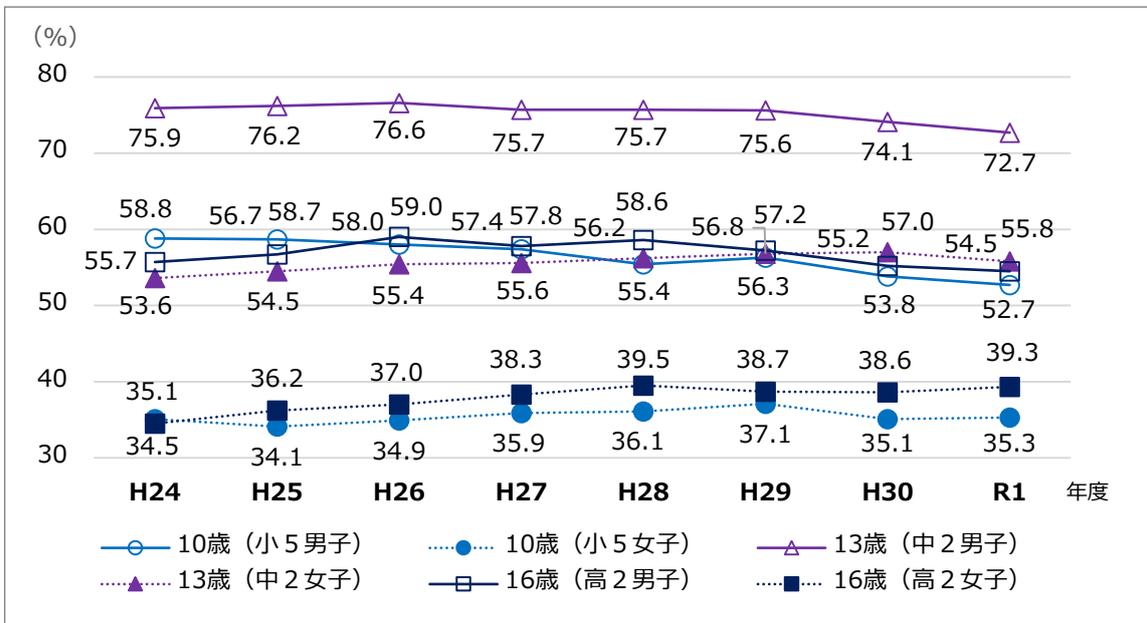
- ▶ 就寝時刻が10時以降の小5女子の割合は、上昇傾向である。
- ▶ 就寝時刻が10時以降の小5男子、中2男女、高2男子の割合は横ばいである。
- ▶ 就寝時刻が10時以降の高2男女、中2男女の割合は、80%を超えて推移している。



(2) 運動習慣

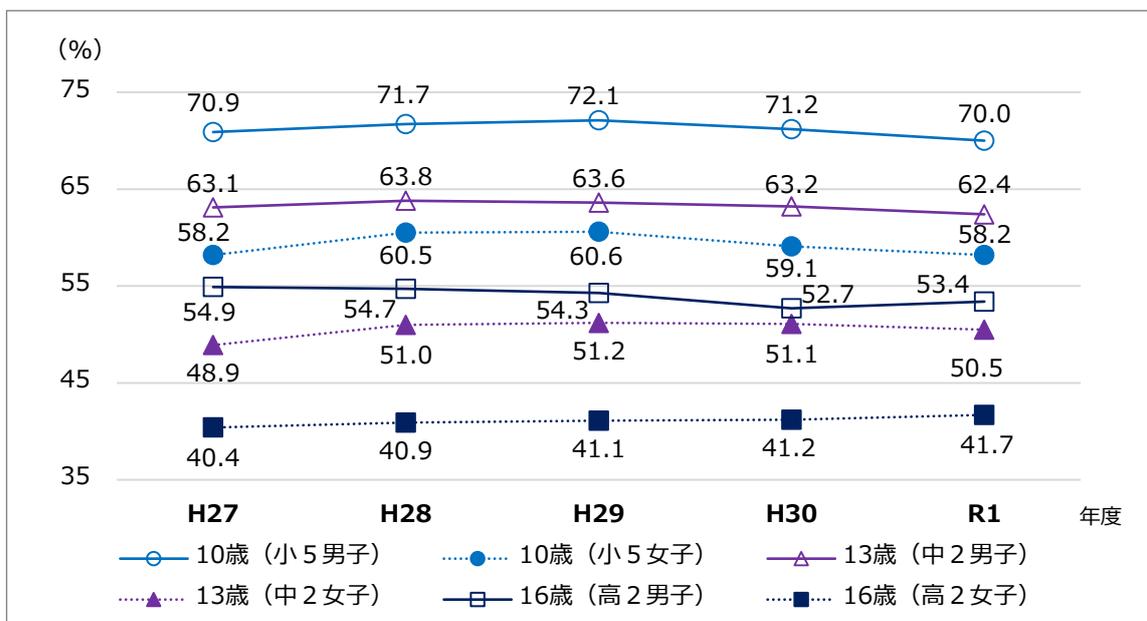
○ 運動・スポーツの実施状況（ほとんど毎日）

- ▶ ほとんど毎日運動・スポーツをする高2女子の割合は、上昇傾向である。
- ▶ ほとんど毎日運動・スポーツをする小5女子、中2女子の割合は、横ばいである。
- ▶ ほとんど毎日運動・スポーツをする小5男子、中2男子、高2男子の割合は、減少傾向である。



○ 運動やスポーツの肯定的な捉えの状況（好き）

- ▶ 運動やスポーツが好きの中2女子、高2女子の割合は、上昇傾向である。
- ▶ 運動やスポーツが好きなお5男女、中2男子、高2男子の割合は、横ばいである。

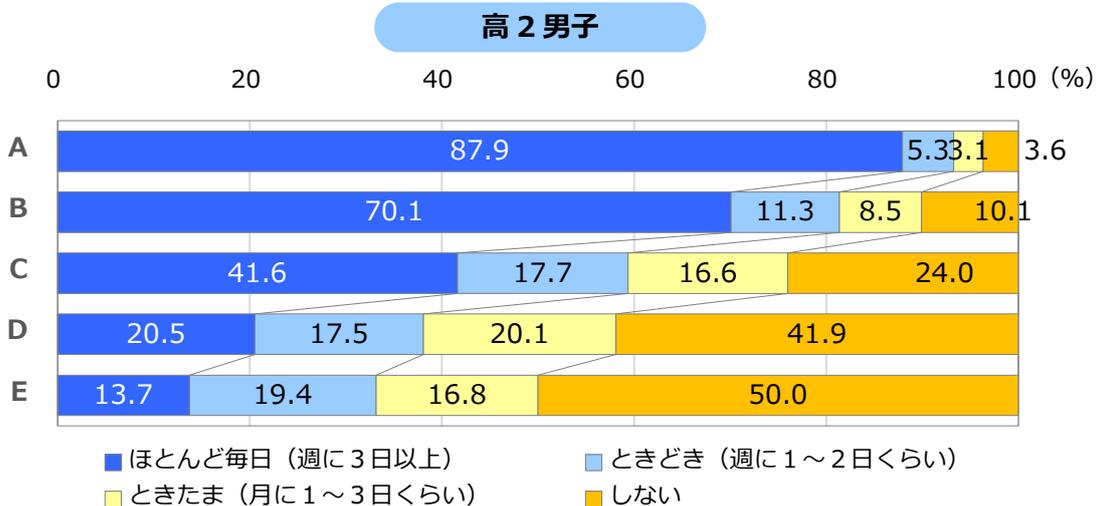
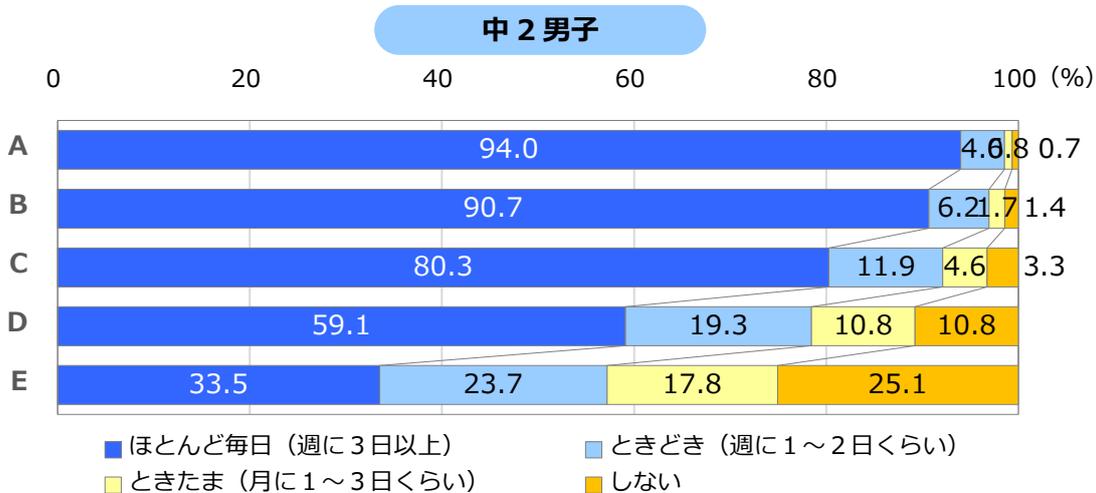
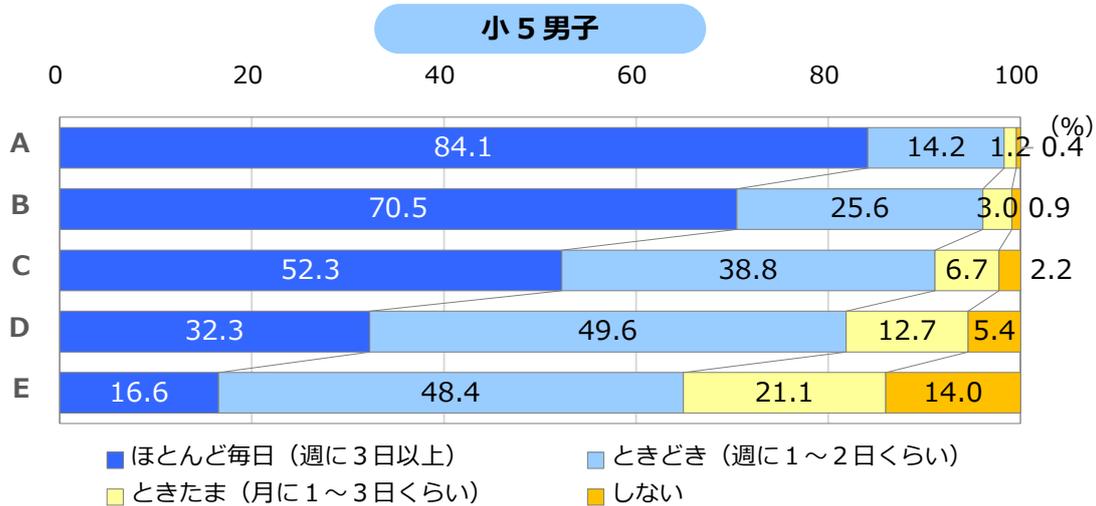


5 児童・生徒の体力・運動能力と生活習慣・運動習慣の関係

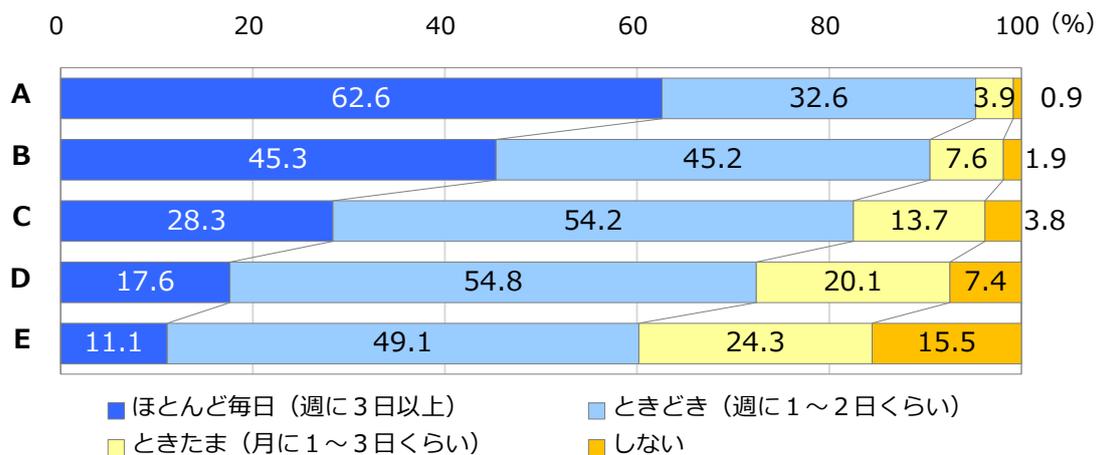
※令和元年度東京都体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果から。
高校生については、全日制課程の結果を基に集計・分析している。

(1) 「総合評価」と「運動・スポーツの実施状況」

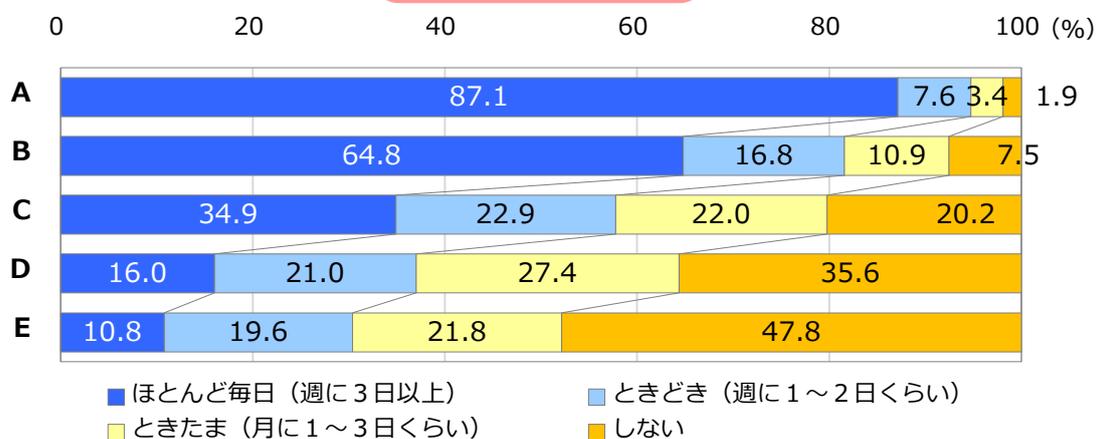
▶ 男女ともに総合評価が高い児童・生徒は、運動する頻度が高い傾向である。



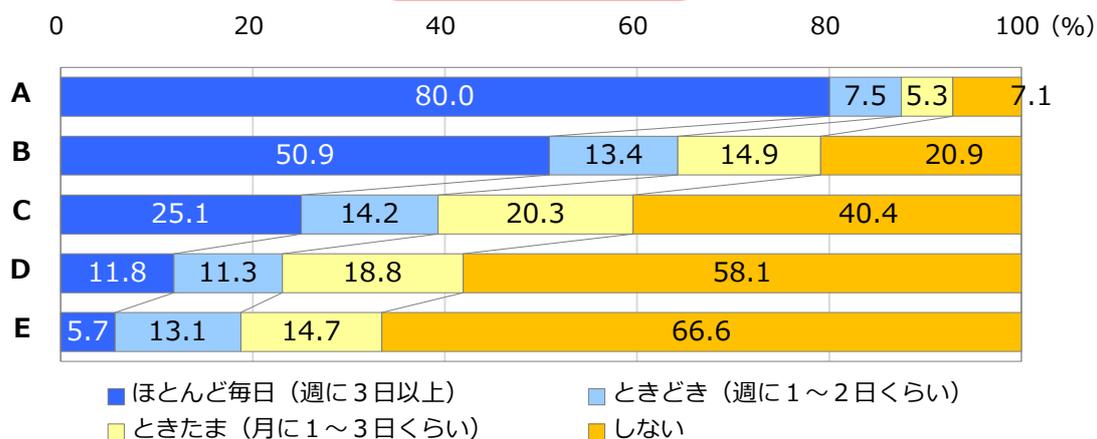
小5女子



中2女子

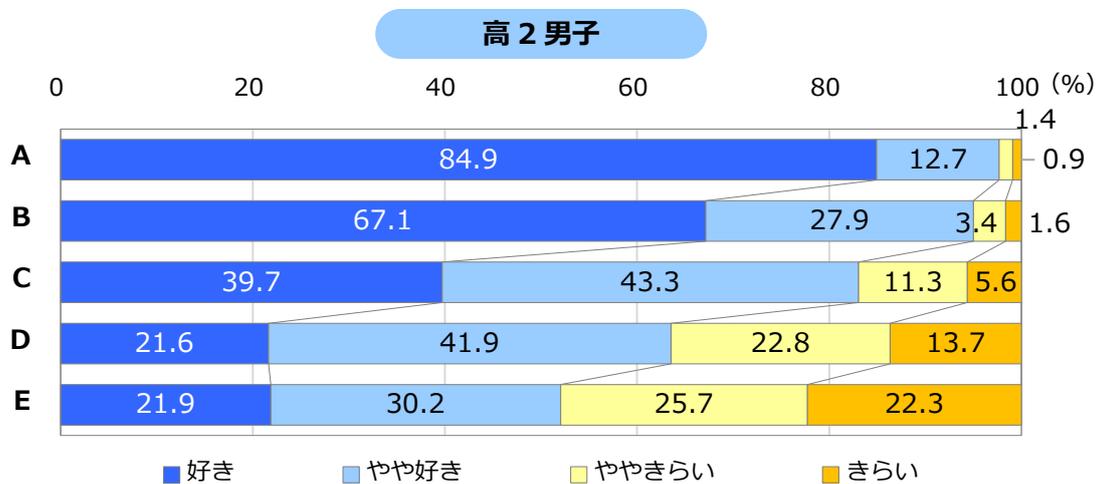
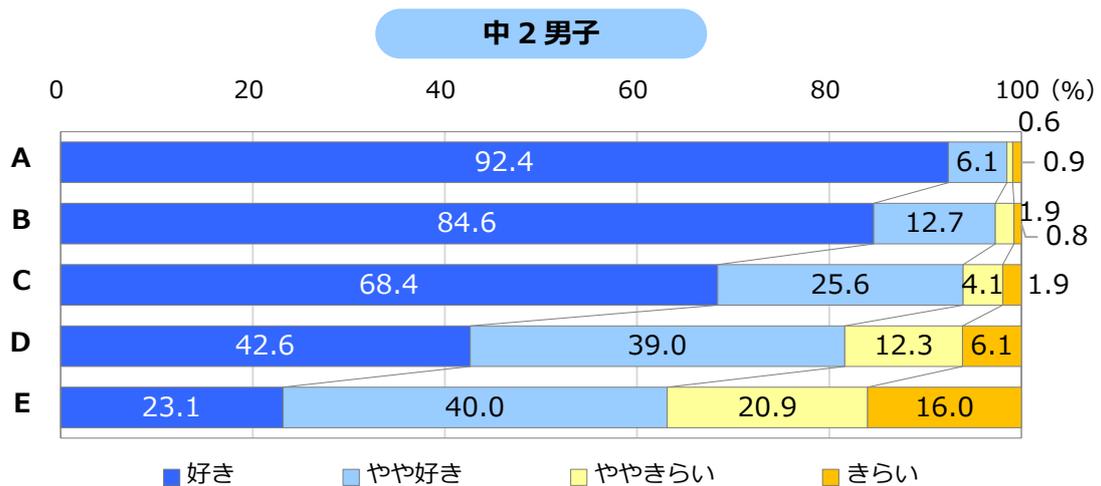
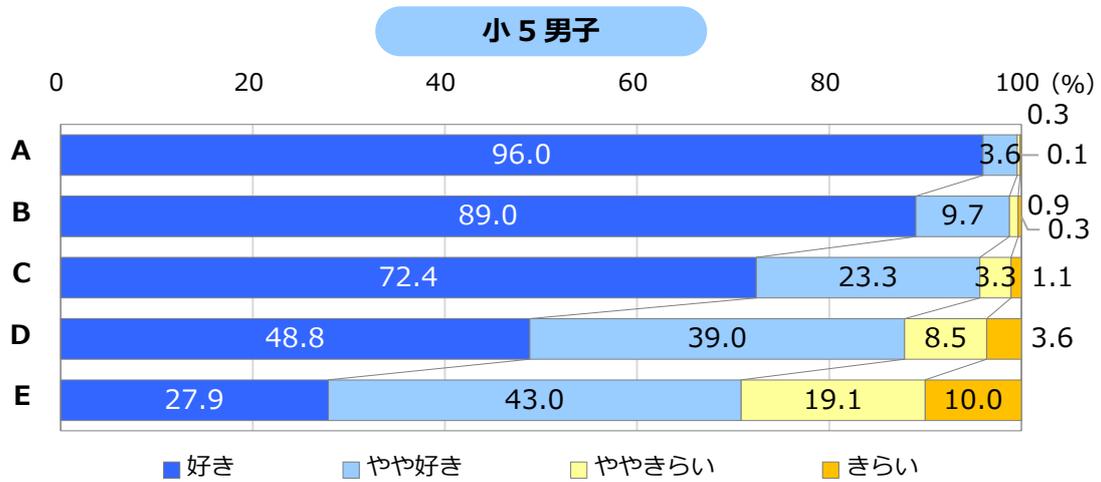


高2女子

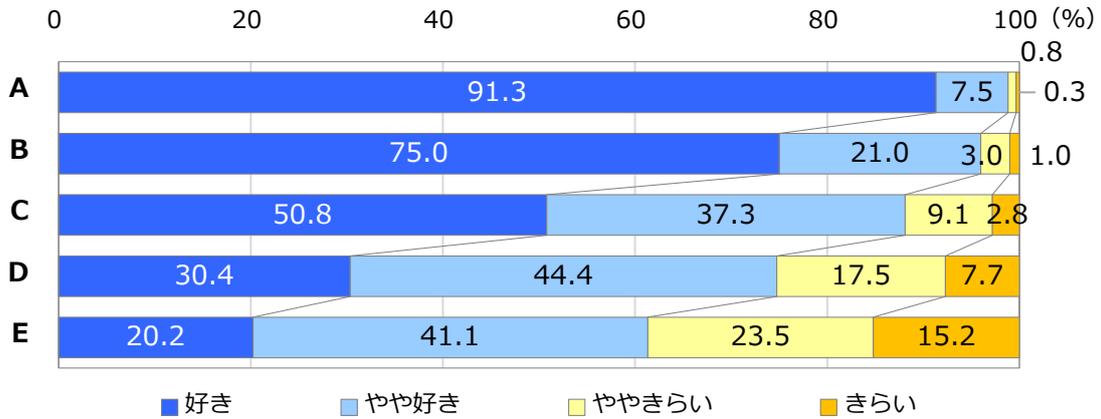


(2) 「総合評価」と「運動やスポーツの好き嫌い」

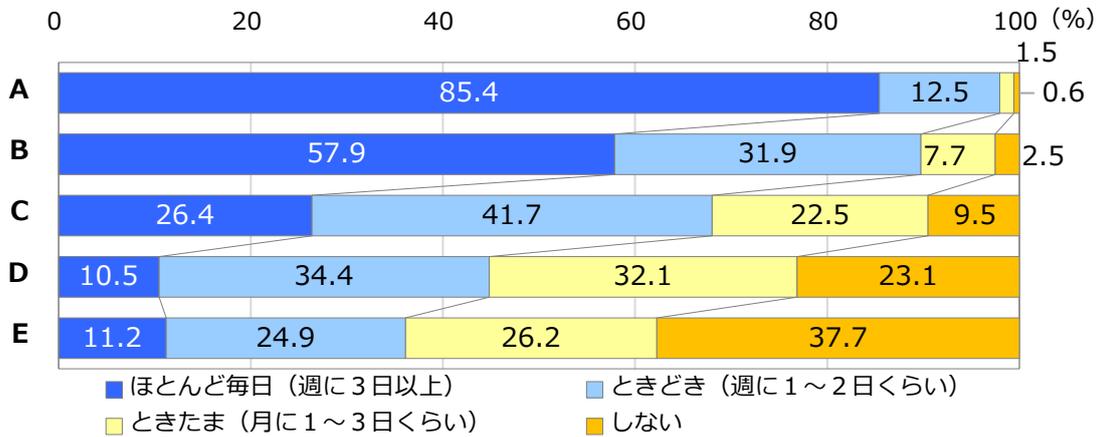
▶ 総合評価が高い児童・生徒は、運動やスポーツが好きと回答する割合が高い傾向である。



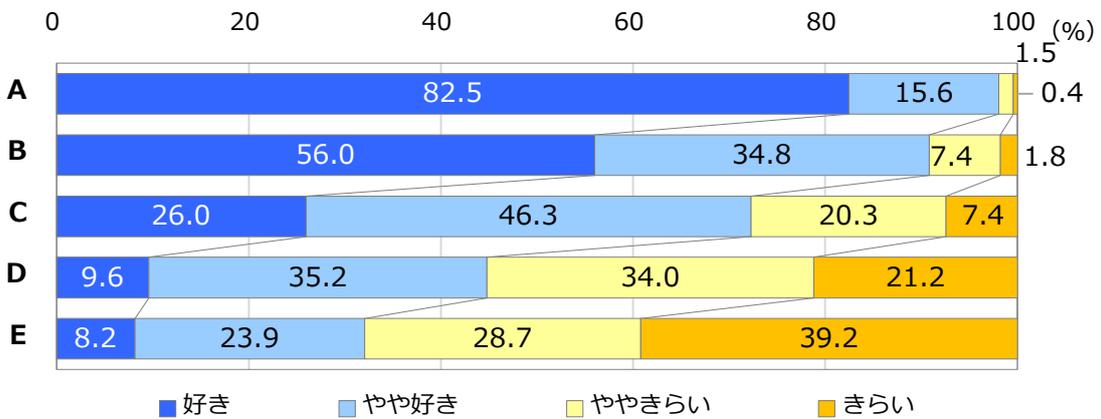
小5女子



中2女子

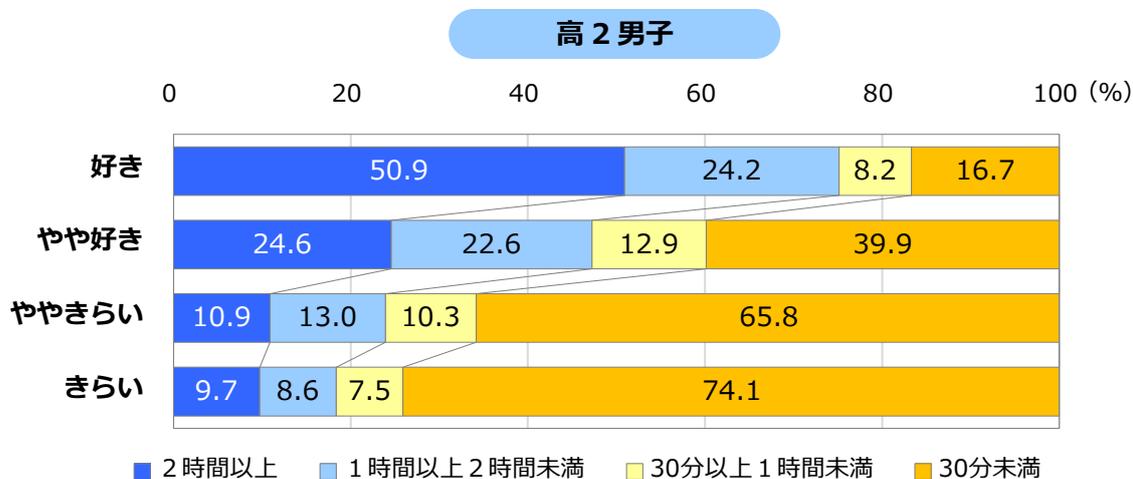
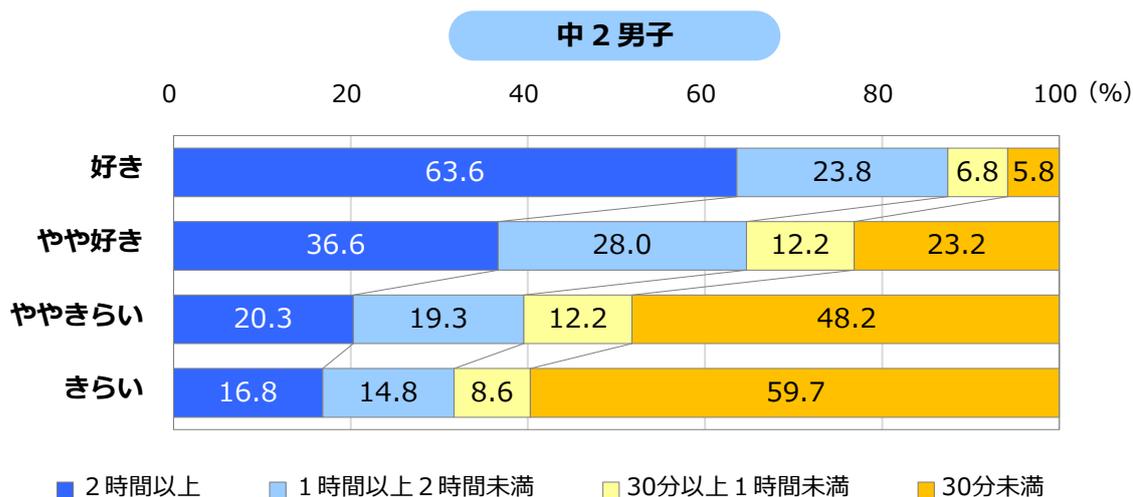
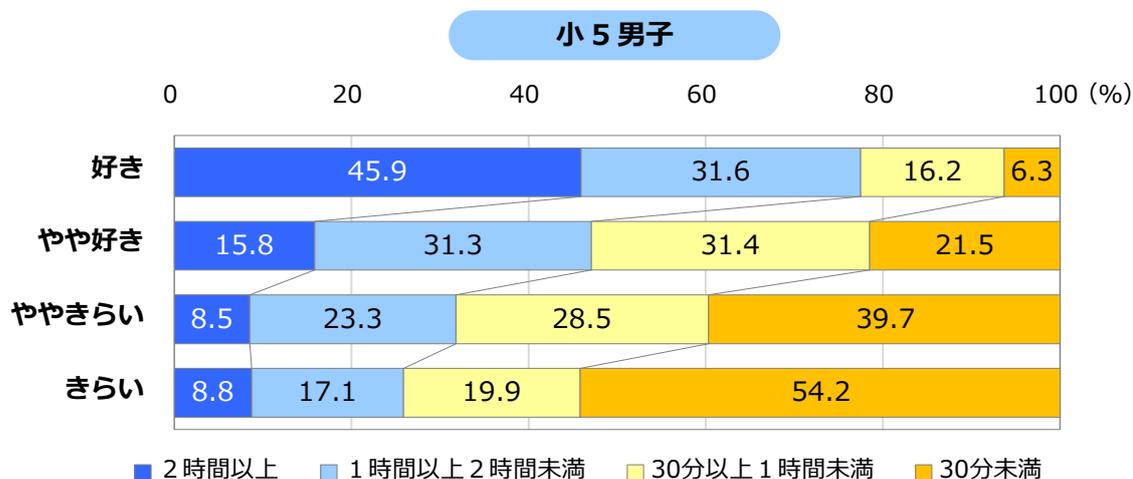


高2女子

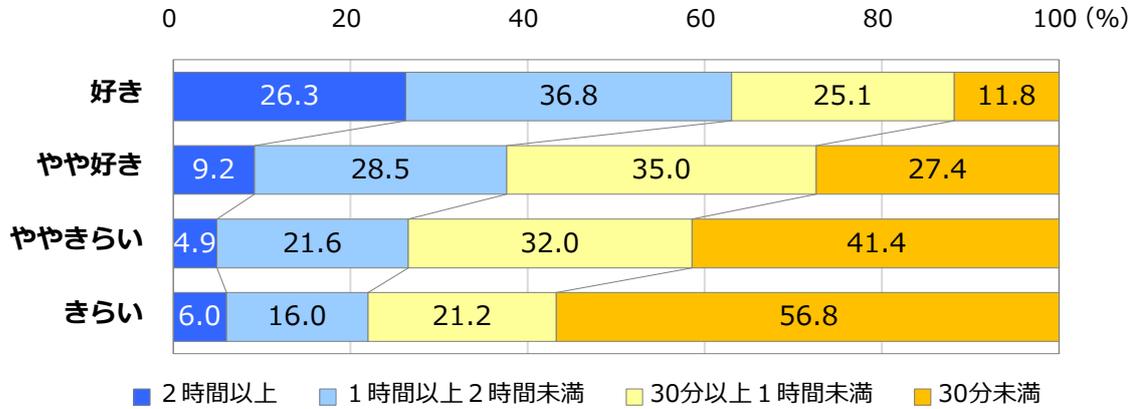


(3) 「運動やスポーツの好き嫌い」と「1日の運動・スポーツ実施時間」

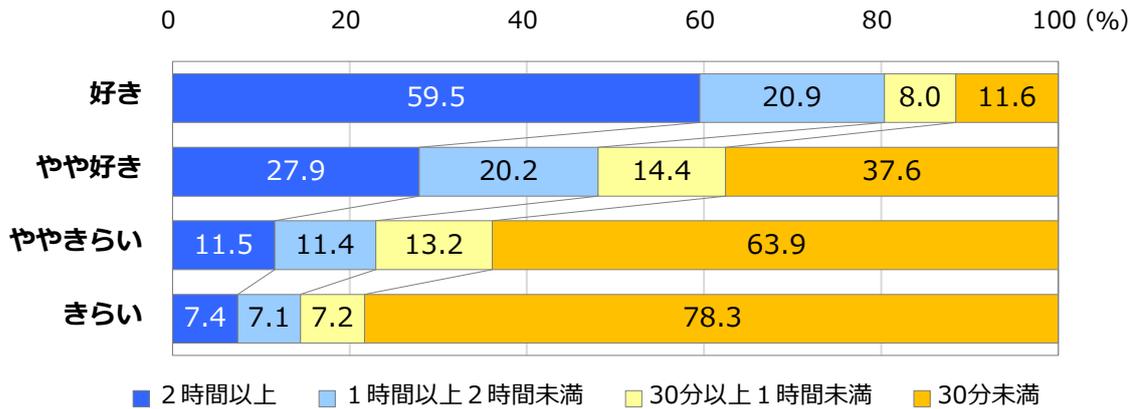
▶ 運動・スポーツが好きな児童・生徒は、1日当たりの運動・スポーツの実施時間が長い傾向である。



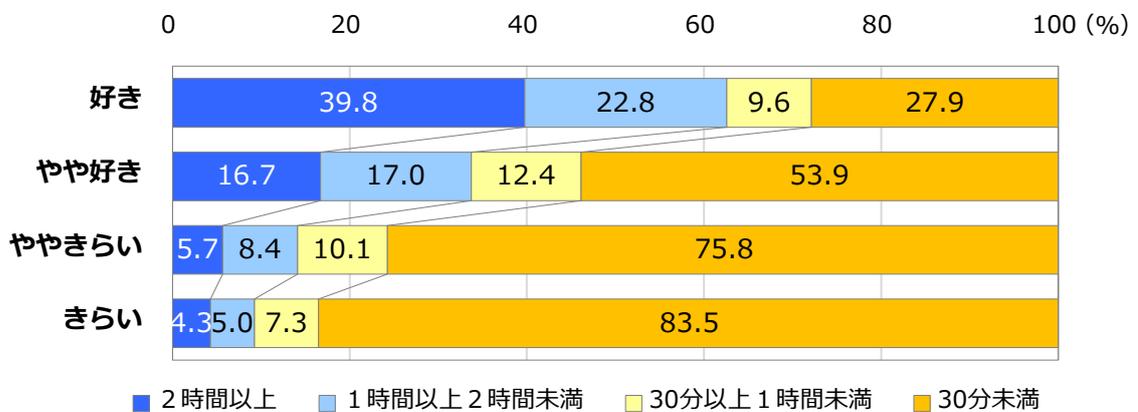
小5女子



中2女子

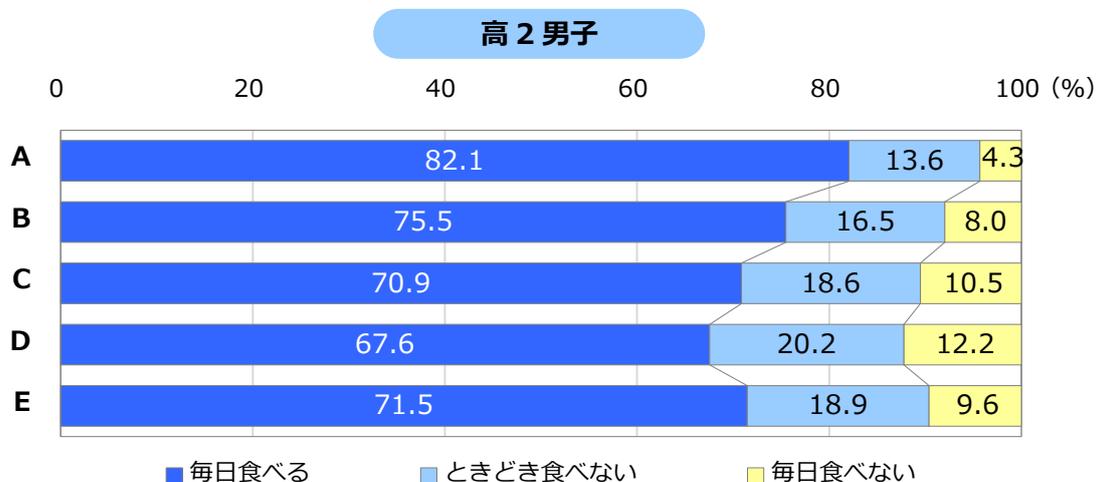


高2女子

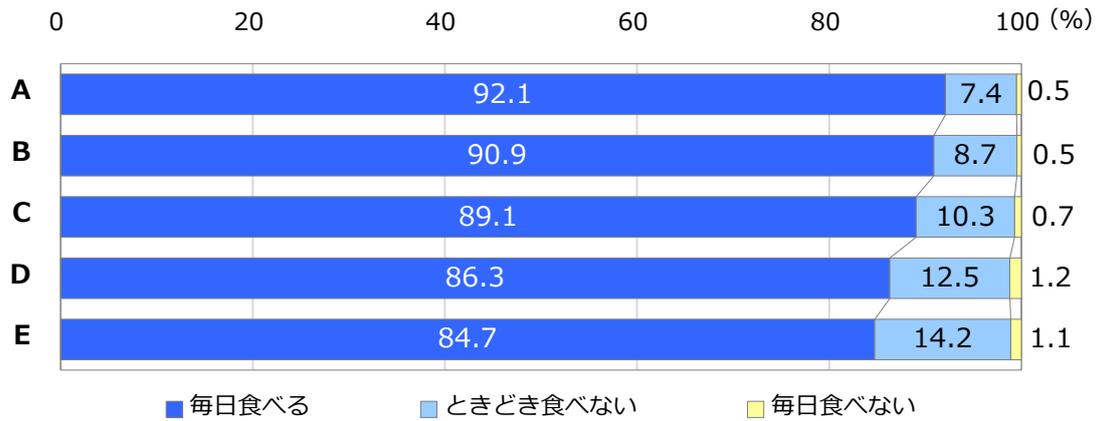


(4)「総合評価」と「朝食の摂取状況」

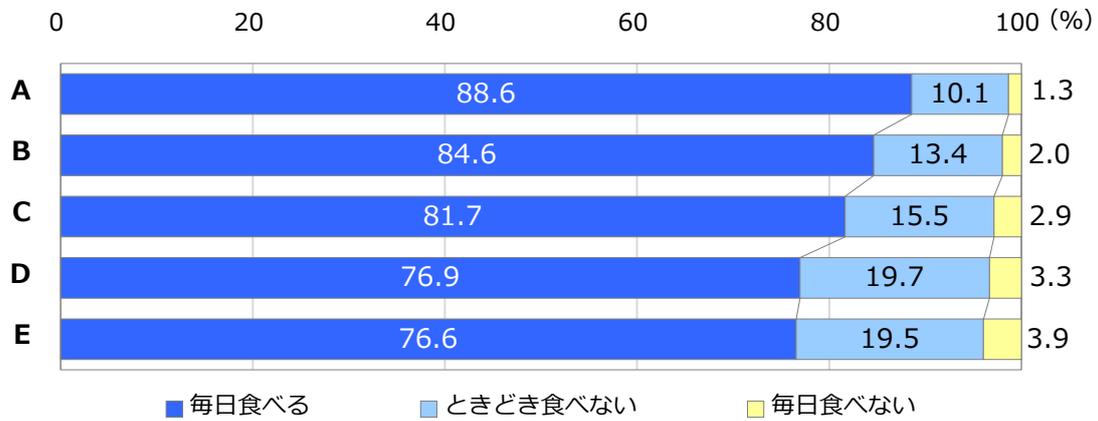
▶ 総合評価が高い児童・生徒は、毎日朝食を食べる割合が高い傾向である。



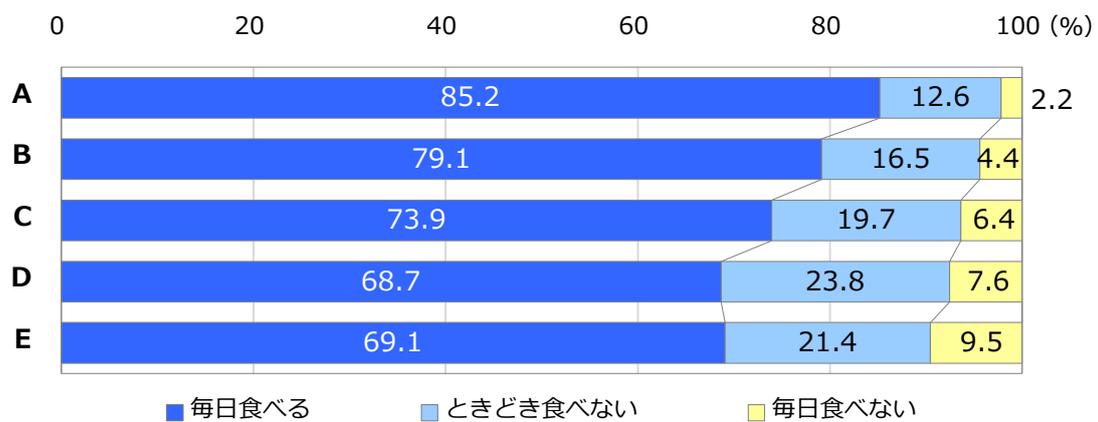
小5女子



中2女子

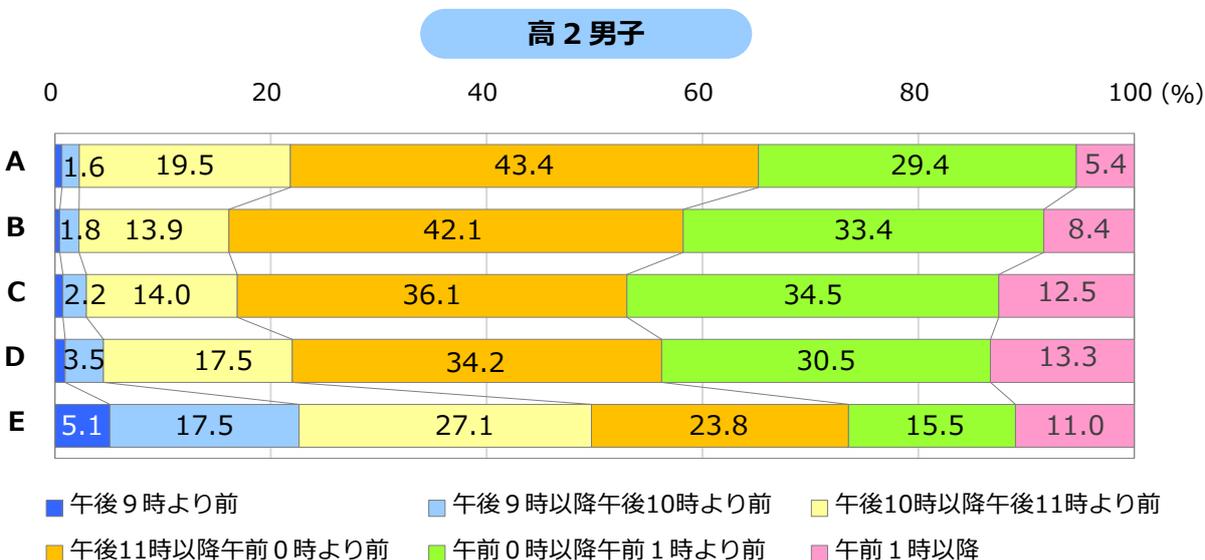
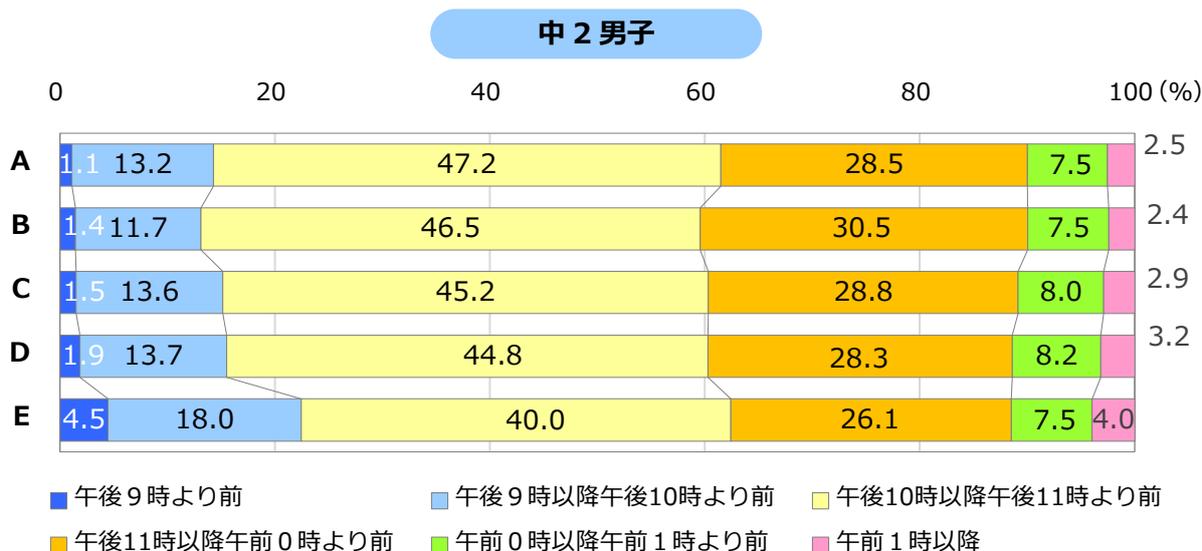
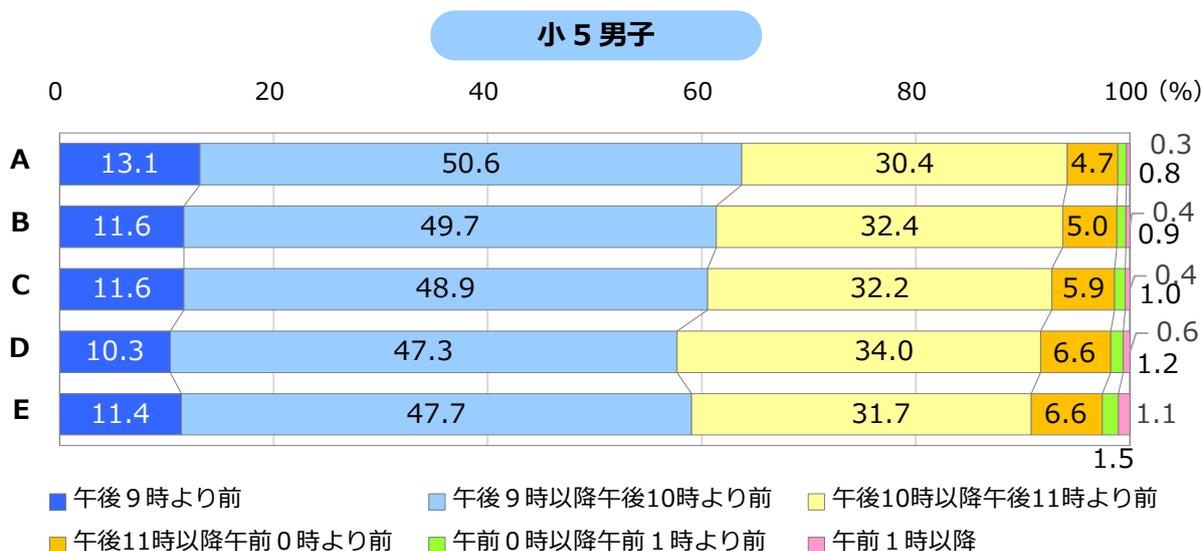


高2女子

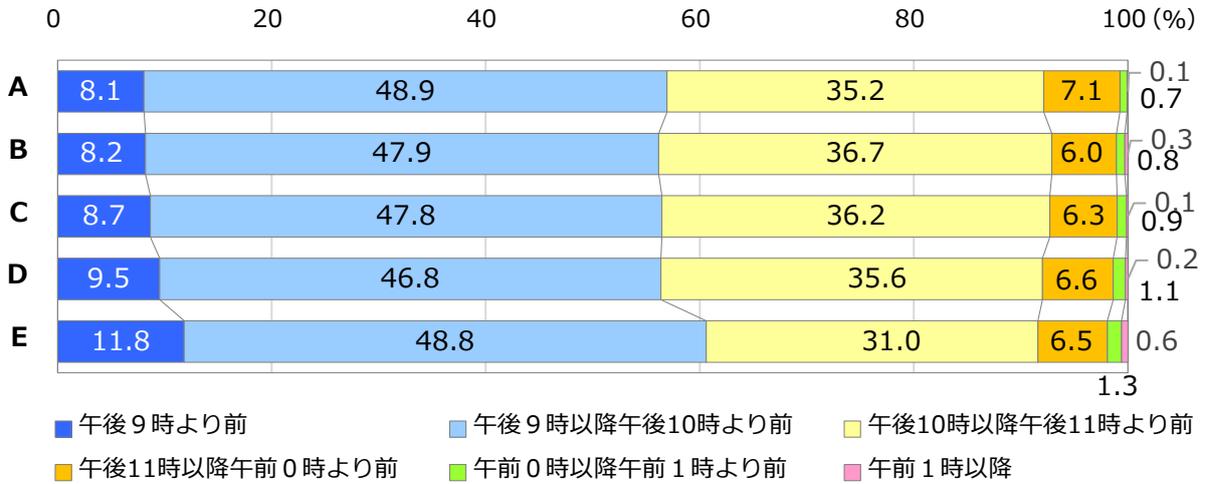


(5) 「総合評価」と「就寝時刻」

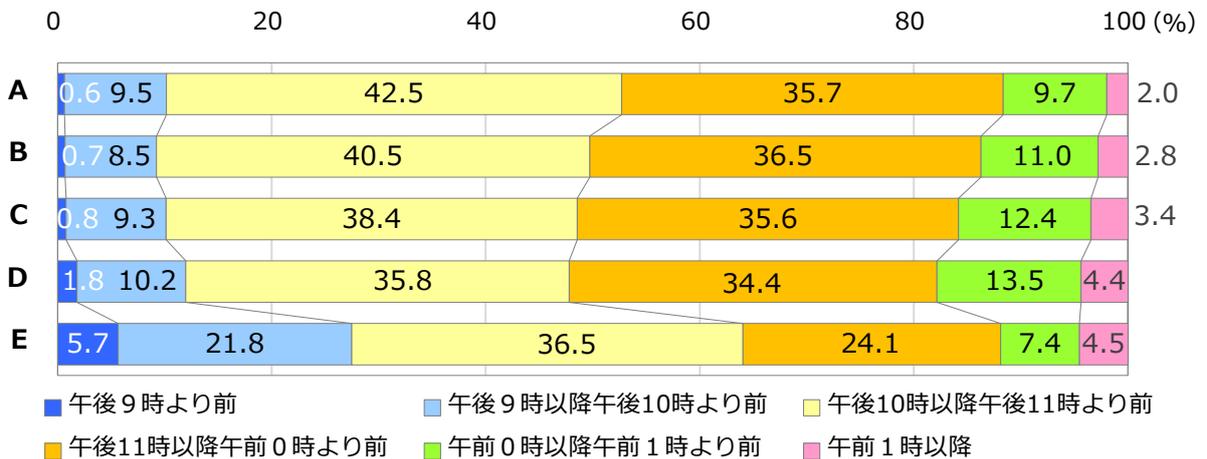
▶ 小5男子、中2女子、高2男女においては、総合評価の高い児童・生徒の方が就寝時刻が早い傾向である。



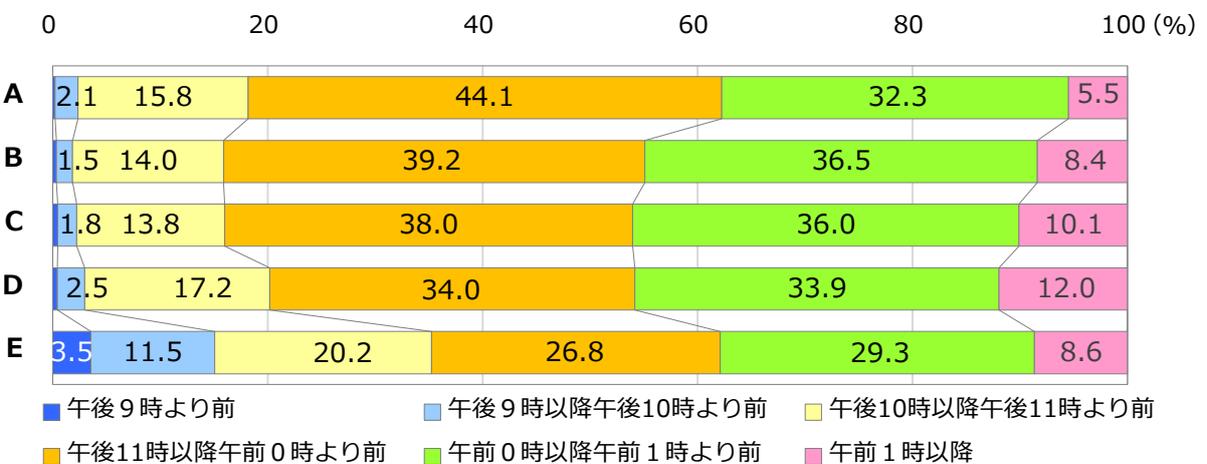
小5女子



中2女子

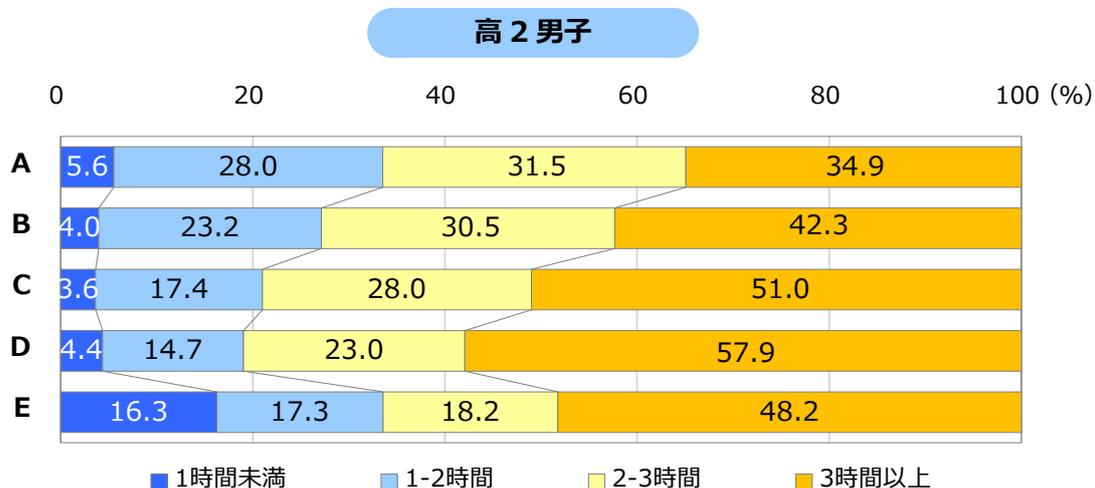
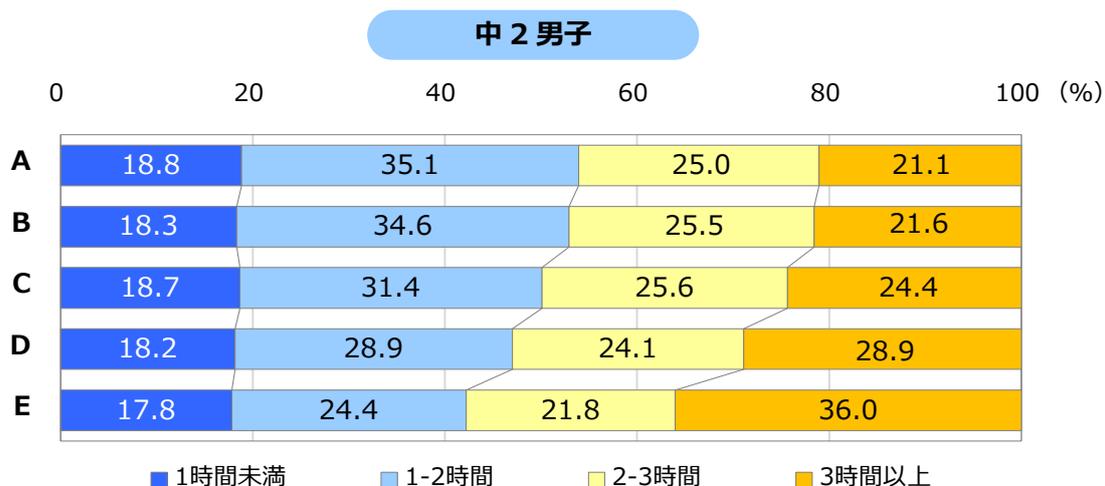
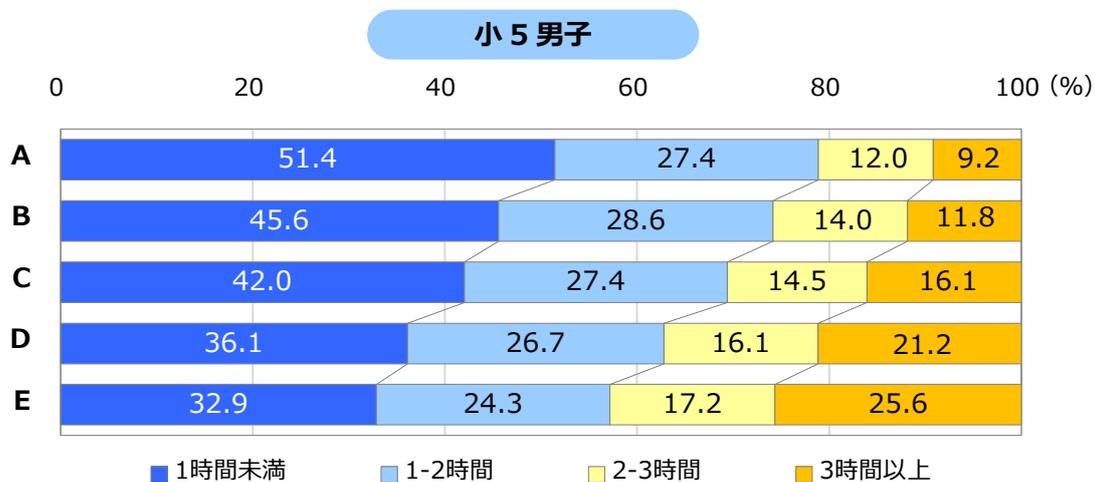


高2女子

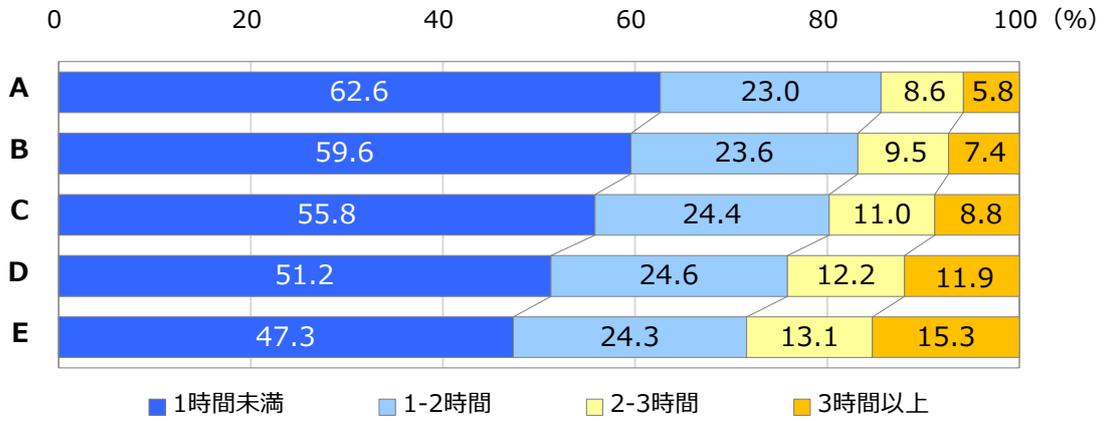


(6) 「総合評価」と「1日の携帯電話、タブレット端末等の使用時間」

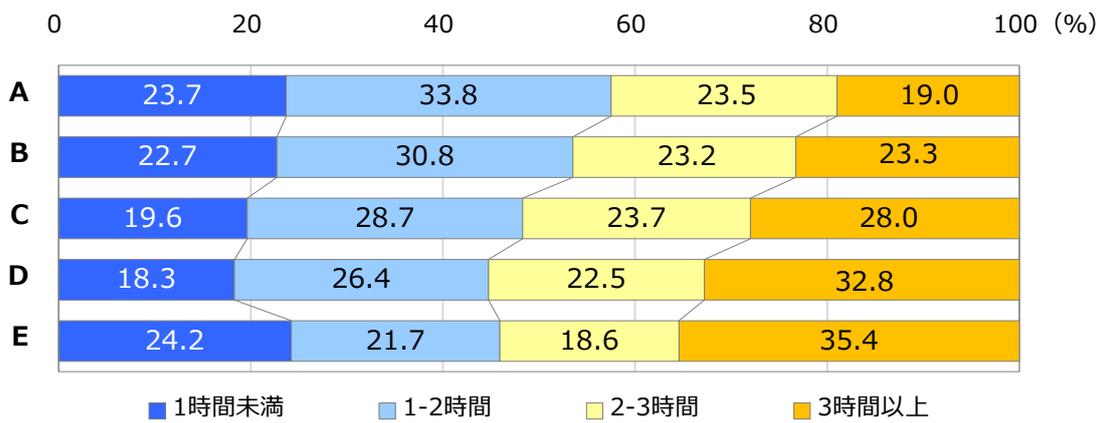
▶ 総合評価が高い児童・生徒は、1日の携帯電話、タブレット端末等の使用時間が短い傾向である。



小5女子



中2女子



高2女子

