

令和3年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果について

1 調査の概要

(平成23年度から実施)

- (1) 調査時期 令和3年6月
 (2) 調査対象 (都内公立学校 全児童・生徒)
 小学校1,274校(589,646人)、中学校616校(218,466人)、中等教育学校6校(5,517人)、
 高等学校全日制173校(114,767人)、定時制・通信制54校(8,040人)、
 特別支援学校62校(4,967人) 計2,185校 計941,403人

(3) 調査内容

- ①児童・生徒に関する調査
 ア 体力・運動能力調査(文部科学省指定 新体力テスト実技8種目)
 握力(力強さ)、上体起こし(動きを持続する能力・力強さ)、長座体前屈(体の柔らかさ)、反復横とび(巧みな動き)、持久走・20mシャトルラン(動きを持続する能力)、
 50m走(力強さ・巧みな動き)、立ち幅とび(巧みな動き・力強さ)、ソフトボール・ハンドボール投げ(巧みな動き・力強さ)
 イ 生活・運動習慣等の実態に関する質問紙調査
 ②学校に対する質問紙調査

2 結果の概要

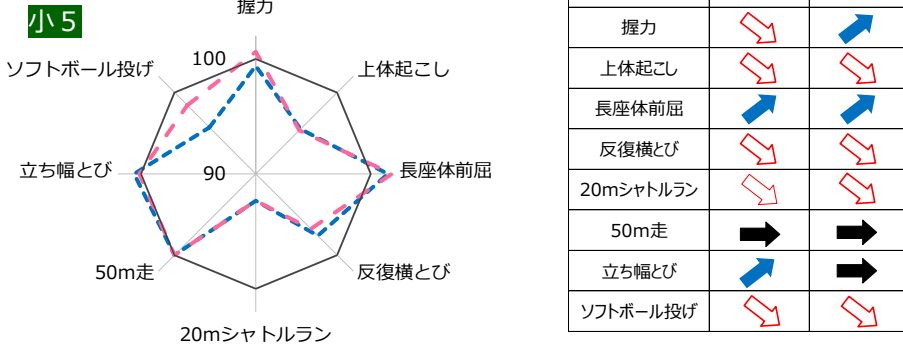
※ 本資料においては、令和元年度及び令和3年度ともに全種目を実施した学校の数値を用いている。

- ① 体力・運動能力調査種目別傾向 令和元年度東京都統一体力テストとの比較
 (令和元年度東京都統一体力テストの平均値を100とした場合の値 男子 --- 女子 - - -)

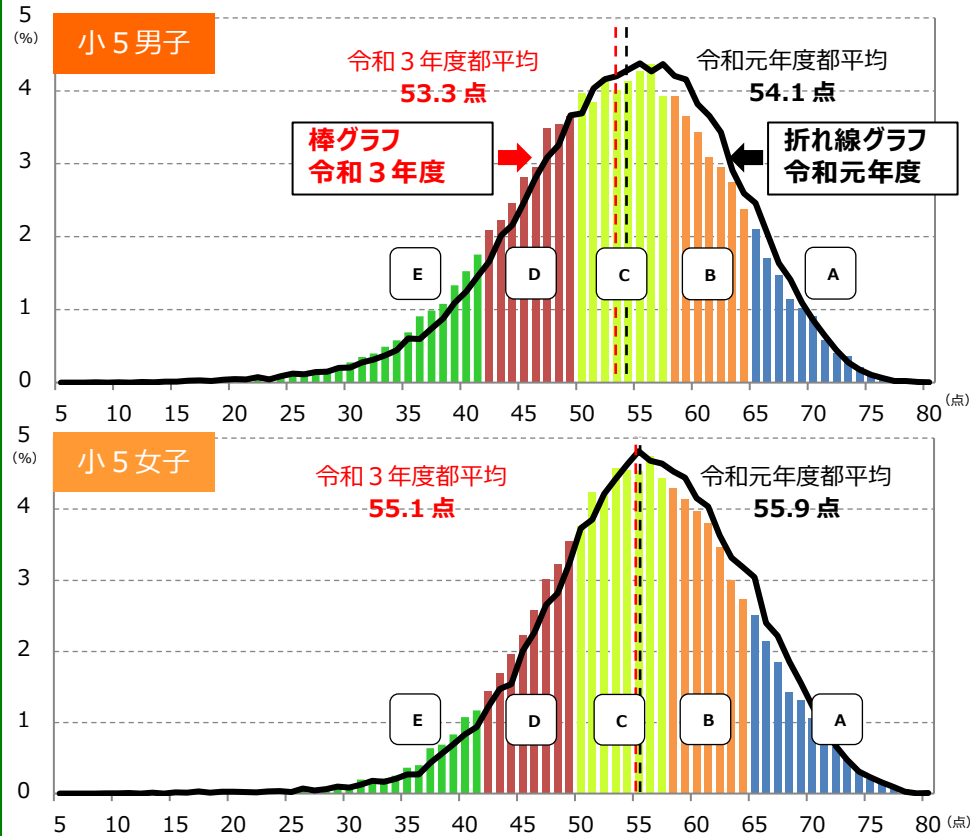
- ② 体力合計点の分布状況 令和元年度東京都統一体力テストとの比較
 (AからEは5段階の総合評価 棒グラフ…令和3年度・折れ線グラフ…令和元年度)

(1) 小学校 ~5年生の結果を抜粋~

① 種目別傾向 (令和元年度との比較)



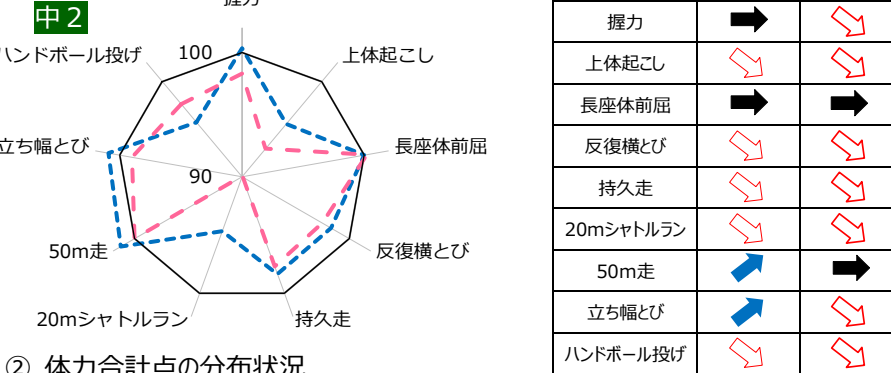
② 体力合計点の分布状況



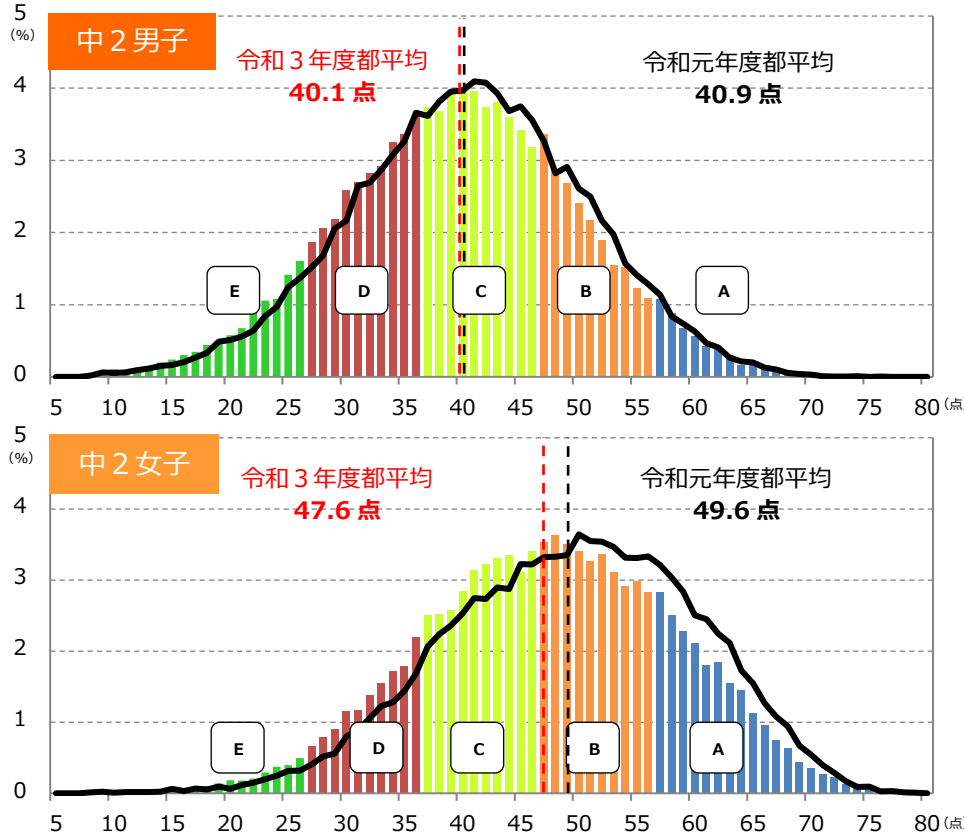
- 男女ともに「長座体前屈」が向上し、「50m走」は横ばいとなっている。「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」が低下している。
- 体力合計点平均値は、A B層が男子3.7%・女子4.0%減少、D E層が男子4.3%・女子3.9%増加している。

(2) 中学校 ~2年生の結果を抜粋~

① 種目別傾向 (令和元年度との比較)



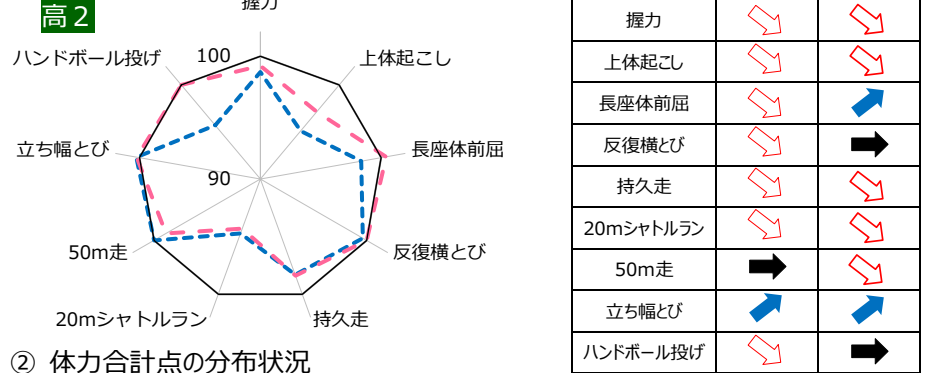
② 体力合計点の分布状況



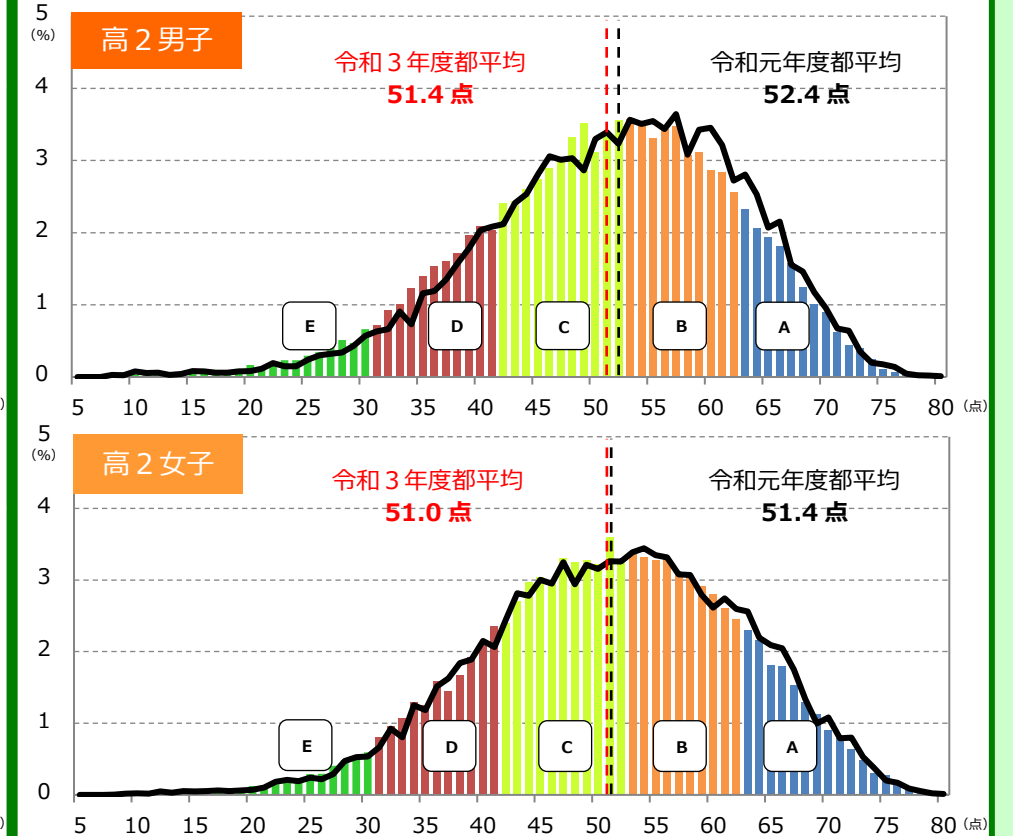
- 男子は「50m走」及び「立ち幅とび」が向上している。男女ともに「長座体前屈」が横ばいとなっている。男女とも「上体起こし」「反復横とび」「持久走」「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」が低下している。
- 体力合計点平均値は、A B層が男子2.0%・女子7.5%減少、D E層が男子3.4%・女子4.4%増加している。

(3) 高等学校 ~全日制2年生の結果を抜粋~

① 種目別傾向 (令和元年度との比較)



② 体力合計点の分布状況



- 男女ともに「立ち幅とび」が向上している。男女ともに「握力」「上体起こし」「持久走」「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」が低下している。
- 体力合計点平均値は、A B層が男子4.1%・女子1.6%減少、D E層が男子2.9%・女子0.8%増加している。

(4) 体力合計点平均値の令和元年度との比較

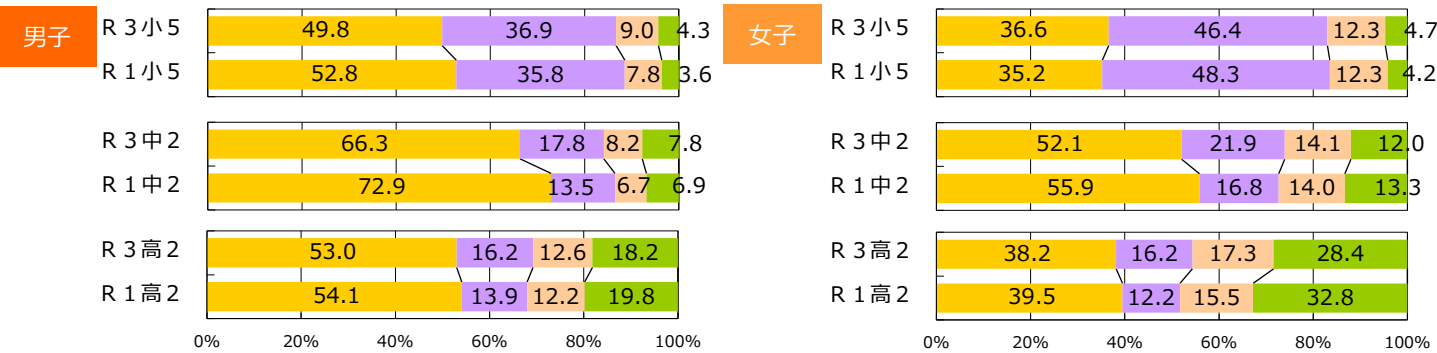
【男子】	R 1	R 3	差	比較	【女子】	R 1	R 3	差	比較
小1	29.4	29.2	-0.2	↘	小1	29.3	29.3	0.0	→
小2	37.0	36.2	-0.8	↘	小2	37.2	36.7	-0.5	↘
小3	43.2	42.1	-1.0	↘	小3	43.6	42.7	-0.9	↘
小4	48.9	47.9	-1.1	↘	小4	50.0	49.0	-1.0	↘
小5	54.1	53.3	-0.9	↘	小5	55.9	55.1	-0.8	↘
小6	59.5	59.0	-0.6	↘	小6	61.1	60.0	-1.1	↘
中1	32.7	32.4	-0.3	↘	中1	44.3	42.5	-1.7	↘
中2	40.9	40.1	-0.7	↘	中2	49.6	47.6	-1.9	↘
中3	47.8	47.2	-0.6	↘	中3	51.8	50.6	-1.2	↘
高1	49.2	47.5	-1.7	↘	高1	51.1	49.8	-1.3	↘
高2	52.4	51.4	-1.0	↘	高2	51.4	51.0	-0.4	↘
高3	54.2	53.7	-0.4	↘	高3	51.6	51.6	0.0	→

- 小学校1年生女子、高等学校3年生女子以外の全学年で男女共に低下している。
- 最も大きく低下したのは、男子では高等学校1年生（-1.7点）、女子では中学校2年生（-1.9点）であった。

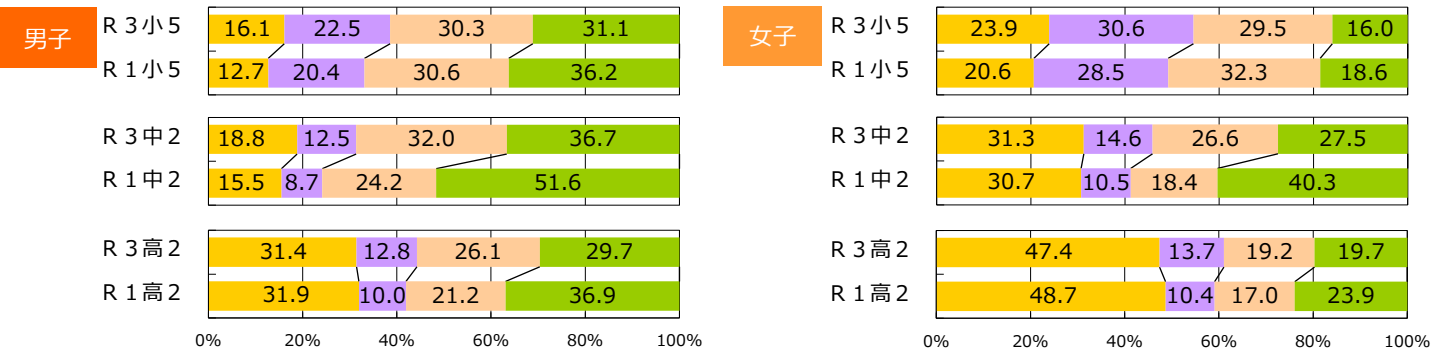
※ 小数第2位を四捨五入して、小数第1位までで示しているため、差が一致しない場合がある。

(5) 運動習慣の令和3年度と令和元年度の比較

運動・スポーツの実施頻度 ■ ほとんど毎日（週に3日以上） ■ ときどき（週に1～2日程度） ■ ときたま（月に1～3日程度） ■ しない



運動・スポーツの実施時間 ■ 30分未満 ■ 30分-1時間 ■ 1-2時間 ■ 2時間以上

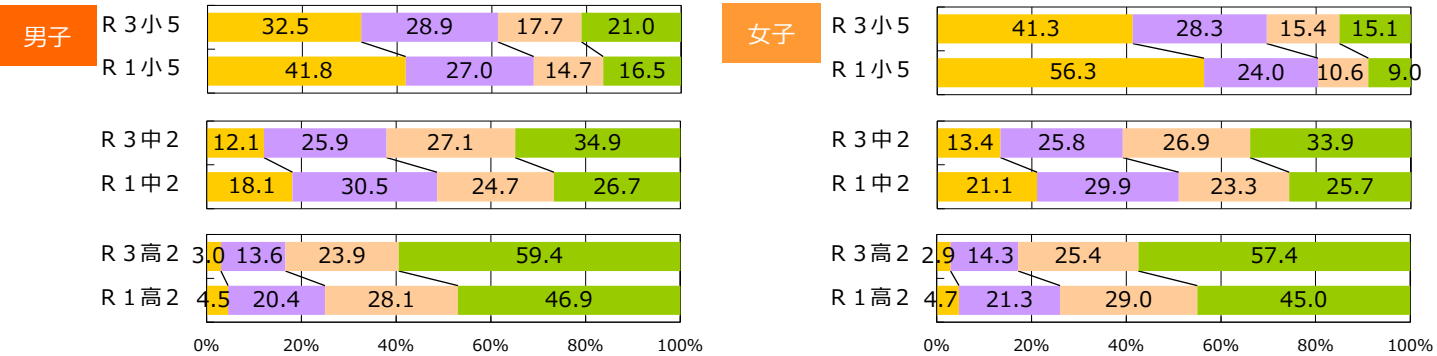


- 小5女子以外「毎日実施している」割合が減少している。「しない」が小5男女・中2男子は増加している。
- 高2男女においては「30分未満」が減少しているものの、全学年男女ともに「1時間未満」の割合が増加している。

(6) スクリーンタイムの令和3年度と令和元年度の比較

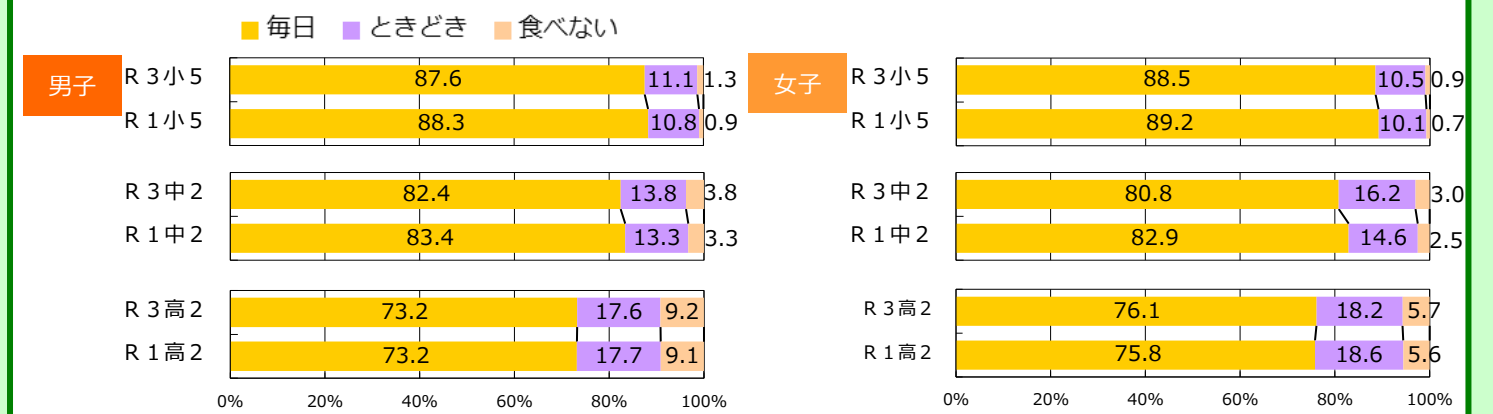
※学習で使用した時間は除く。

1日の携帯電話（スマートフォン等）使用時間 ■ 1時間未満 ■ 1-2時間 ■ 2-3時間 ■ 3時間以上



- 学習以外のスクリーンタイムが、全学年男女ともに「3時間以上」が増加している。

(7) 朝食の有無の令和3年度と令和元年度の比較



- 「食べない」が、おおむね増加している傾向がある。

3 分析

(1) 全体的な傾向

〔体力〕

- 体力合計点は、全学年男女とも低下の傾向が見られる。
- 動きを持続する能力（持久力）は、令和元年度と比較して低下の傾向にある。
- 一方、体の柔らかさは、令和元年度と比較して向上の傾向にある。

〔生活習慣〕

- スクリーンタイム（携帯電話等の使用時間）は、令和元年度と比較して顕著に増加している。
- スクリーンタイムや朝食の欠食は、学年が進むにつれ増加する傾向にある。

(2) 相関による傾向

〔体力・運動時間〕

- 体力合計点は、運動・スポーツの実施頻度・時間（運動時間）が多いほど高い傾向が見られる。

〔体力・生活習慣〕

- スクリーンタイムが3時間以上は、体力合計点が低くなる傾向にある。

4 今後の取組の方向性

- 個に応じて、運動・スポーツの多様な楽しみ方を学ぶことができる体育の授業を実施する。
- スポーツの関係団体等と連携し、運動習慣が定着する取組を推進する。
- 外部人材等と連携し、運動、食事、休養及び睡眠等の生活習慣の大切さを伝える健康教育を推進する。
- 誰もが楽しめる、多様なニーズに応じた運動をする機会を創出する。
- 多様なスポーツとの関わり方を学び、関心を高める取組を推進する。