

# 第7章

調査に関する考察

## 「東京都の児童・生徒の運動習慣等調査結果」 について

順天堂大学スポーツ健康科学部  
准教授 荻原 朋子

### 1 小学生

#### (1) 現状

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」児童の割合は、学年が上がるにつれ増加する傾向が見られ、最も高かったのは、男子が第5学年で52.7%、女子が第4学年で35.6%であった。地域のスポーツクラブ等所属率において最も高かったのは、男子が第4学年で75.1%、女子も第4学年で58.8%であった。

また、1日の運動時間が2時間以上と回答した児童の割合が最も多かったのは、男子が第5学年で36.4%、女子も第5学年で18.7%であった。

#### (2) 平成26年度全国調査結果との比較

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」と回答した児童の割合は、男子は第2学年を除く全学年で、女子は第3学年を除く全学年で平成26年度の全国調査より少なかった。地域のスポーツクラブ等所属率は、男女共に第1～4学年は全国調査を上回っているが、第5・6学年では同程度もしくは下回っている。

また、1日の運動時間が2時間以上と回答した児童の割合は、男女共に第1学年を除く全ての学年で平成26年度全国調査より少なかった。

### 2 中学生

#### (1) 現状

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」生徒の割合は、男子で第1学年71.2%、第2学年72.7%、第3学年63.8%、女子第1学年56.0%、第2学年55.8%、第3学年49.9%で男女共に第3学年が最も低かった。運動部所属率は、男子第2学年が76.1%、女子第2学年が57.3%で最も高かった。

また、1日の運動時間が2時間以上と回答した生徒の割合は、男子第1学年53.8%、第2学年51.5%、第3学年41.5%、女子第1学年41.3%、第2学年40.3%、第3学年33.0%と学年が上がるにつれて減少していた。

#### (2) 平成26年度全国調査結果との比較

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」と回答した生徒の割合は、男女共に平成26年度全国調査より低かった。運動部所属率も同様の傾向がみられた。

また、1日の運動時間が2時間以上と回答した生徒の割合も、男女共に平成26年度全国調査より低かった。

### 3 高校生

#### (1) 現状 (全日制)

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」生徒の割合は、男子第1学年60.8%、第2学年54.5%、第3学年39.7%、女子第1学年43.6%、第2学年39.3%、第3学年28.1%と、男女共に学年が上がるにつれて減少していた。運動部所属率は、男子第1学年が62.5%、女子第1学年が46.5%で最も高く、学年が上がるにつれて減少していた。

また、1日の運動時間が2時間以上と回答した生徒の割合は、男子第1学年39.0%、第2学年36.6%、第3学年27.1%、女子第1学年25.2%、第2学年23.6%、第3学年17.1%と男女共に学年が上がるにつれて減少していた。

#### (2) 平成26年度全国調査結果との比較 (全日制・定時制・通信制)

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」と回答した生徒の割合は、男女共に平成26年度の全国調査より低かった。運動部所属率も同様の結果がみられた。

また、1日の運動時間が2時間以上と回答した生徒の割合でも同様の結果がみられた。一方、第2学年女子では毎日実施(全国：39.6%、東京：38.0%)と運動部等所属率(全国：44.7%、東京：42.5%)では、平成26年度の全国調査結果との差は全学年男女の中で最も小さかった。

### 4 総括

小学校段階の第1～4学年は学年が上がるにつれて、運動部等に所属する児童、毎日運動を実施する児童や1日に2時間以上運動している児童は増加傾向にある。一方で、中高生では3年生になると運動習慣が全体として少なくなる傾向があった。

## PICK UP

### 総合評価がD・E層の児童・生徒への手だて 「授業改善の視点」

総合評価D・E層の児童・生徒の運動実施状況、運動部所属率及び1日の運動時間は、全ての学年でA・B・C層と比べて少ない。D・E層の児童・生徒が運動に楽しく取り組むようになるためにはどのような手だてが必要なのか、調査結果から授業改善の視点で考察した。

質問紙調査の結果から、「これまでの体育・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(複数回答可)」として、D・E層のうち、運動・スポーツ実施時間が「1時間未満」より「1時間以上」の児童・生徒の回答が多かったのは、「授業中に自分で工夫して練習した」、「先生や友達の手を借りてみた」、「友達に教えてもらった」であった。

特に、「友達に教えてもらった」と回答した児童・生徒は、小学校第6学年女子で最も多く、D・E層の運動を1時間以上実施する児童のうち、73.0%がそのように回答している。

一方で「できるようになったことがない」と回答した児童・生徒は、D・E層の運動実施時間1時間未満のグループに一定数存在しており、また、男子の方がその傾向が多くみられた。

学校質問紙調査結果と総合評価A～Eとの関連で、体育・保健体育の授業における指導の工夫・改善を行っている学校と行っていない学校とのE層の割合をみると、取組を行っている学校の方がE層の割合が少ない傾向だった。また、できるようになるきっかけとして回答が多かった「友達同士での教え合い」を促している学校では、E層の児童・生徒の割合が取組のない学校に比べて少なかった。

以上の結果から、体育・保健体育の授業において指導の工夫・改善を行っている学校及び友達同士の教え合いを促す取組をしている学校では、D・E層の割合が少ないことが分かった。

これらのことから、体育授業において友達同士の教え合いの場を設定することで、D・E層の児童・生徒を減らすことができる可能性が伺える。

また、友達同士の教え合いや関わり合いを増やすためには、運動技能を習得するための練習時などに、友達同士で互いの動きを見合い、ねらいに合った動き

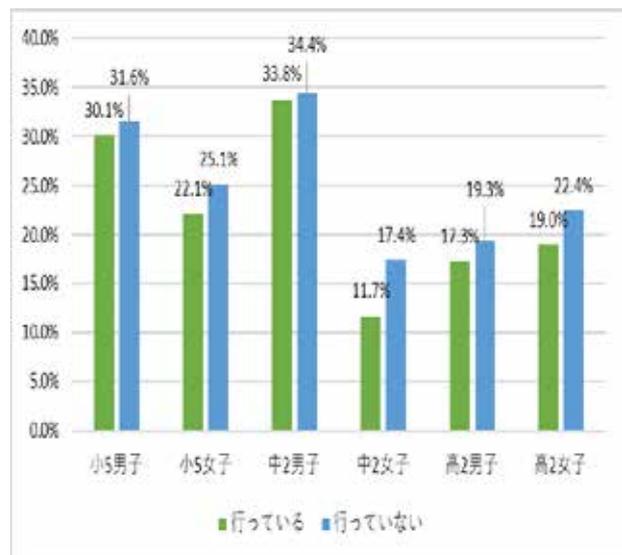


図1 体育・保健体育の授業で指導の工夫・改善を行っている学校のD・E層の割合



図2 友達同士で教え合いを促しているE層の割合

になっているかどうかチェックする等の活動を設けるとよい。その際には、以下のような手だてをとることが重要である。

- ・視覚化しやすいように学習カードを用いる。
- ・アドバイスタ임을設ける等、児童・生徒が教え合いを行いやすい場を設ける。
- ・教え合いの際には何を見るのか、教員があらかじめ示しておく。

## 「体力・運動能力調査結果」に関する考察

千葉工業大学創造工学部体育教室  
教授 引原 有輝

### 1 小学生

#### (1) 現状

総合評価（A～E）における各学年の割合を昨年度と比較すると、男女共に、学年を問わず、A・B評価の割合がそれぞれ減少している。一方、D・E評価の割合は、男女共に、学年を問わず、それぞれ増加している。C評価の割合の経年変化は1ポイントより小さく、変化は少ない。A・B評価の減少した割合と、D・E評価の増加した割合は1ポイントより小さく、同程度の割合だった。

#### (2) 平成26年度全国平均値との比較

男子では、学年を問わず、「握力」「反復横とび」「20mシャトルラン」「立ち幅とび」及び「ソフトボール投げ」において有意に下回っている。ただし、「長座体前屈」（第4～6学年）においては、有意に上回っている。

女子では、学年を問わず、「20mシャトルラン」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」において平均値が有意に下回っている。中でも、女子では「20mシャトルラン」において全国平均値との差が最も大きい。一方、「上体起こし」（第2～6学年）と「長座体前屈」（第2～6学年）においては、有意に上回っている。

### 2 中学生

#### (1) 現状

総合評価（A～E）における各学年の割合を昨年度と比較すると、男子では、学年を問わず、A・B及びC評価の割合がそれぞれ減少している。一方、D・E評価の割合は、学年を問わず、それぞれ増加している。C評価の割合が全学年減少している点は小学校期と異なる。

女子では、A評価の割合は、減少（第1学年）もしくは変化なし（第2・3学年）であったが、B評価の割合は、学年を問わず、減少している。一方、D・E評価の割合は、第1学年ではそれぞれ増加している。第2学年ではD評価の割合は変化しておらず、E評価の割合は若干減少している。第3学年では、D評価の割合は減少しており、E評価の割合は増加している。

#### (2) 平成26年度全国平均値との比較

男子では、第1学年の「反復横とび」を除き、

全ての学年及び全ての種目において有意に下回っている。中でも、「20mシャトルラン」において全国平均値との差が最も大きい。

女子では、学年を問わず、「握力」「長座体前屈」「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」「ハンドボール投げ」において有意に下回っている。中でも、「持久走」及び「20mシャトルラン」において平成26年度全国平均値との差が大きい。ただし、学年を問わず、「上体起こし」において有意に上回っている。

### 3 高校生

#### (1) 現状（全日制）

総合評価（A～E）における各学年の割合を昨年度と比較すると、男子では、A評価の割合が増加している。また、B評価の割合は、第1学年では増加しており、第2・3学年では減少している。

女子では、A評価の割合は、第1・2学年では増加しているが、第3学年では減少している。また、B評価の割合は全学年を問わず増加している。一方、D・E評価の割合は、第1・2学年ではそれぞれ減少しているが、第3学年では、D評価の割合は減少し、E評価の割合は若干増加している。

#### (2) 平成26年度全国平均値との比較

##### （全日制・定時制・通信制）

男子では、第1学年の「反復横とび」を除き、全ての学年及び全ての種目において有意に下回っている。

女子では、「握力」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」において学年を問わず、有意に下回っている。ただし、学年を問わず、「反復横とび」については有意に上回っている。

### 4 総括

小・中学生は、男女共に、大半の学年において、昨年度よりも低下している種目がある。体力合計点に基づく総合評価（A～E）では、A・B評価の割合が減少傾向にある一方、D・E評価の割合が増加傾向にある。

高校生では、男女共に、昨年度よりA・B評価の割合が増加傾向にある。一方、D・E評価の割合は、男子の第2・3学年では増加しているが、女子では各学年で減少している。

今後、学校内での体力向上の取組だけでなく、学校生活以外の時間（長期休業期間、土日祝日）における過ごし方などへの対策を講じていく必要があると考えられる。

## PICK UP

### 総合評価がD・E層の児童・生徒への手だて 「体育・保健体育授業以外の視点」

運動・スポーツの実施頻度、実施時間と体力テストの合計点との関係性をみると興味深い知見が読み取れる。図1と2の左図に示すとおり、運動・スポーツの実施頻度や実施時間が多い児童・生徒ほど、体力テストの合計点が高い傾向にあることは明らかであるが、特に「ときどき」から「ほとんど毎日」のステージにおいて、体力合計点が大きく増加していることが読み取れる。これは、運動・スポーツの習慣化が重要であることを示す結果と言えるだろう。

次に、運動・スポーツの実施時間と体力合計点との関係（図1と2の右図）をみると、運動実施頻度と同様に、運動時間が多い児童・生徒ほど、体力テストの合計点も高い傾向にある。ただし、運動実施時間では、1番低いステージである「30分未満」から1つ上の「30分以上」に時間が延びることで、体力合計点に一定の増加が見られる。

以上のことから、体育・保健体育授業以外での時間（休み時間、放課後、土日祝日）における、総合評価がD・E層の児童・生徒への手だてとしては、まず実施時間に注目し、現状よりも「30分長く」することを心掛けるよう指導することがよいと考えられる。

また、1日当たりの実施時間を延ばすことが難しい場合には、実施頻度をできるだけ「毎日」に増やしていく指導を心掛けることが大切になる。

このような運動やスポーツに取り組む「総運動時間」を増やすことは、少なくとも持久力や、走動作に係る種目に寄与する可能性が高いだろう。

一方で、実施頻度や運動時間を十分に保持していながらも体力テストの合計得点においてD・E層に該当する児童・生徒が一定数いることも事実である。

この理由には、新体力テストの種目内容が関係していると考えられる。このテストは8種類の体力要素を抽出し、それらを評価するために開発されたものである。

そのため、日頃実施している運動内容がこれらの体力要素を向上させにくい場合もあり、総運動時間を増やしても効果が得られないことがある。特に、ボール投げ（巧緻性）や長座体前屈（柔軟性）などはそのケースに該当しやすい。

反対に、正しい動作や力の発揮の仕方についての「コツ」を習得することで、総運動時間とは無関係に体力テストの記録が向上する場合もある。もちろん、「コツ」をつかむために要する運動時間を増やすことは、種目ごとの記録向上への直接的な要因となる。

したがって、体育・保健体育授業でテスト種目の動作に応じた身体の使い方を学習することに加え、学校生活や日常生活の場面の中に、そのような動作を引き出す工夫（仕掛け）があってもよいだろう。

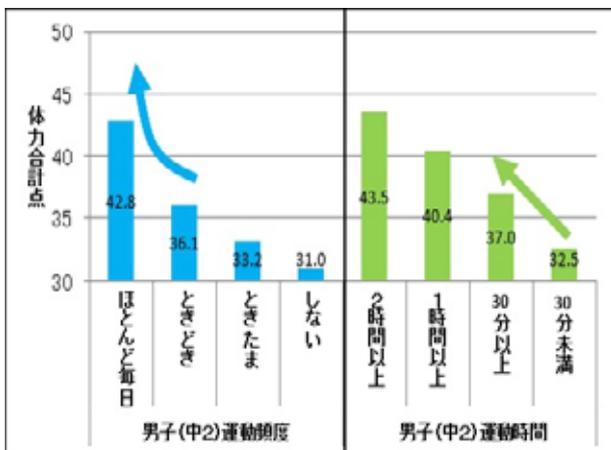


図1 中2男子の運動・スポーツの実施頻度(左)、実施時間(右)からみた体力合計得点

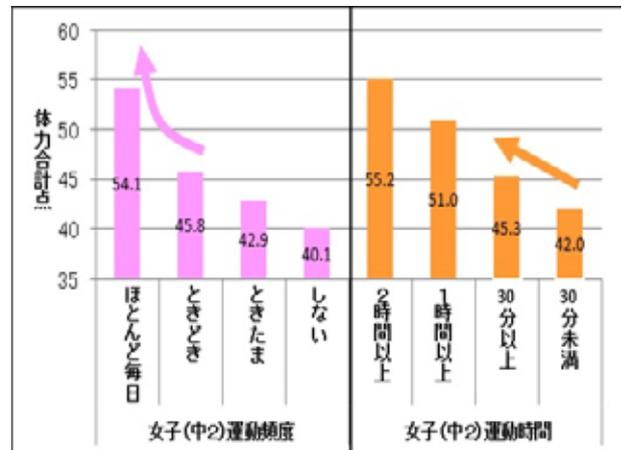


図2 中2女子の運動・スポーツの実施頻度(左)、実施時間(右)からみた体力合計得点

## 「東京都の児童・生徒の生活習慣等調査結果」について

医薬基盤・健康・栄養研究所  
国立健康・栄養研究所 栄養・代謝研究部  
部長 田中 茂穂

### 1 小学生

#### (1) 現状

朝食を毎日食べる児童の割合は1年生で96%台であり、学年が進むにつれて減少し、5年生になると90%を下回り、6年生男子で86.9%、女子で88.1%であった。

睡眠時間は、学年が上がるにつれて減少し、8時間以上の割合は第1学年の男女共に87.2%、第6学年男子で48.3%、女子で46.7%であった。第4～6学年女子では、昨年度から1%前後少なくなっていた。

テレビ視聴時間（テレビゲームを含む）の分布は、ほとんどの学年で1日1～2時間が最も多い。

#### (2) 平成26年度全国調査結果との比較

平成26年度全国調査結果と比較すると、毎日朝食を食べる児童の割合は、男女共に、低学年では高いが、高学年では低くなっている。

睡眠時間の「1日8時間以上」の割合については、男子では全学年で高くなっているが、女子では第2・5学年を除いて低くなっている。

また、男女共に、低学年において睡眠時間が6時間未満の割合が低くなっている。テレビ視聴時間は、高学年では1時間未満の割合が高くなっている。

### 2 中学生

#### (1) 現状

朝食を毎日食べる生徒の割合は81.9%～85.5%で、男女共に学年が上がるにつれて減少している。

睡眠時間は6～8時間が最も多く、第3学年女子では6時間未満が16.9%を占め、8時間以上は11.3%であった。

テレビ視聴時間は、1日1～2時間が多く、学年が上がると減少する傾向があり、第3学年女子では1時間未満が多くなっている。

#### (2) 平成26年度全国調査結果との比較

朝食を毎日食べない生徒の割合は、平成26年

の全国調査結果と比較するとやや高く、学年が上がるにつれて上昇する傾向がみられた。

テレビ視聴時間は、1時間未満の生徒の割合が全学年男女共に平成26年度全国調査結果より高く、学年が上がるほどその差が大きくなり、また男子より女子の方がその傾向が顕著である。

### 3 高校生（全日制）

#### (1) 現状

朝食を毎日食べる生徒の割合は学年が上がるにつれて減少し、第3学年男子で71.7%、第3学年女子で75.0%であった。

睡眠時間も学年が上がるにつれて減少し、6時間未満は男子で20.9～29.3%、女子で28.1～35.0%であった。

テレビ視聴時間は、学年・男女を問わず、1時間未満の生徒が40%以上であり、男子においては学年が上がるほど1時間未満の生徒が増加している。

#### (2) 平成26年度全国調査結果との比較（全日制・定時制・通信制）

朝食を毎日食べない生徒の割合は、平成26年度全国調査結果より高く、学年が上がるとその傾向は強くなっている。

睡眠時間は、第3学年男女共に、6時間未満と回答した生徒の割合が高い。

テレビ視聴時間は、学年・男女を問わず短い傾向が見られる。

### 4 総括

平成26年度全国調査結果と比較すると、中高生でテレビの視聴時間が短い生徒の割合が高く、学年が上がるにつれて、その差が大きくなっているなどの特徴が見られる。本調査におけるテレビの視聴時間とは、テレビ及びテレビゲームの時間を指しており、平成31年度までの5年間にスマートフォンの普及が進んでいることを考慮する必要がある。

また、学年が上がるにつれて、朝食を毎日食べない児童・生徒や、睡眠時間が短い児童・生徒の割合が上昇する傾向も平成26年度全国調査結果と比較して顕著であり、運動のみならず、食事、休養及び睡眠の生活習慣を意識した体力向上施策を工夫する必要がある。

## PICK UP

### 総合評価D・E層の児童・生徒への手だて 「生活・運動習慣の視点」

体力の総合評価がD・E層の児童・生徒における生活習慣の特徴は、以下のとおりである。

- ・運動部等に所属していない。
- ・運動実施頻度が少なく、実施時間も短い。
- ・朝食を毎日食べない割合が高い。
- ・睡眠時間は小学生で短く、中学生では二極化傾向が見られる（8時間以上と6時間未満が多い）。
- ・テレビ視聴時間が長い。

体力との関係は、特に運動実施頻度や実施時間及び運動部等の所属状況が顕著である。こうした関係は、小学生より中学生、中学生より高校生の方が、また、中学生の場合は、特に女子で顕著である（図参照）。

一方、平成26年度全国調査結果との比較から分かる東京都の特徴の一つは、中学生において運動部・スポーツクラブへの所属率が低いことである。

これらのことから、東京都における中学生の体

力が低い要因としては、運動部等の所属率が低く、その結果、運動実施頻度が低く、運動時間が短いことなどが考えられる。そのため、例えば、

- ・文化部和運動部の兼部
- ・適度な運動を楽しめる（入部しやすい）運動部をつくる。

といった方策も検討する必要がある。

今後、以上のような方策に関する成果の検証や成功事例の蓄積が望まれる。

また、運動実施や運動部の所属状況ほどではないものの、体力と朝食摂取やテレビ視聴時間も、学年が上がるにつれてA・B・C層とD・E層との差が見られた。その原因として、

- ・体力が生活習慣に影響している可能性
- ・それぞれの生活習慣が体力に影響する可能性
- ・家庭での教育や地域性などの要因の可能性のいずれも否定できない。

これらの生活習慣は、運動実施と体力との関係に、上記のいずれかまたは全ての形で関与していると考えられる。

