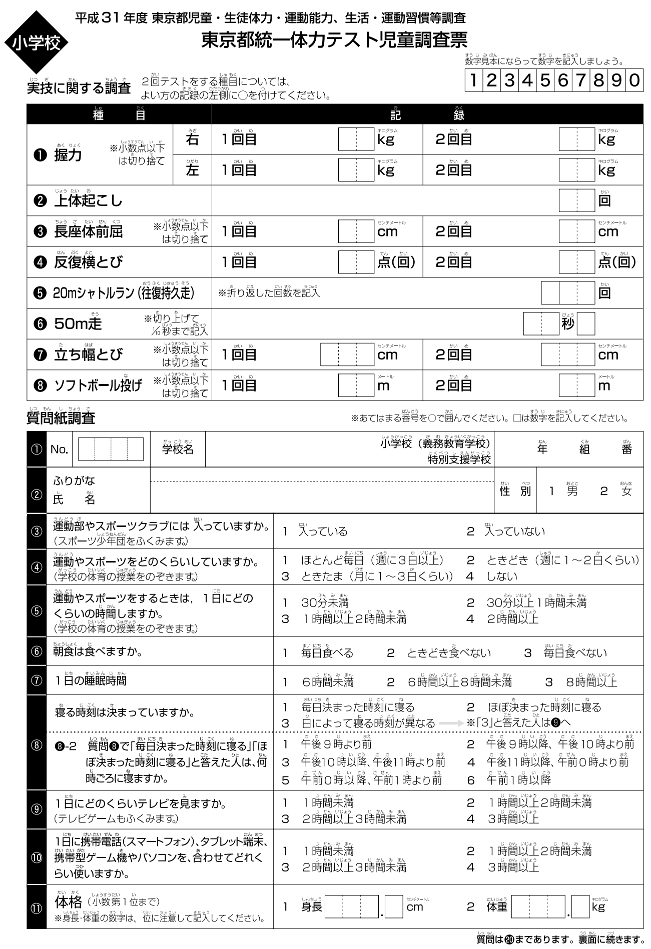


小学校

平成31年度 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児童調査票

数字見本にならって数字を記入しましょう。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

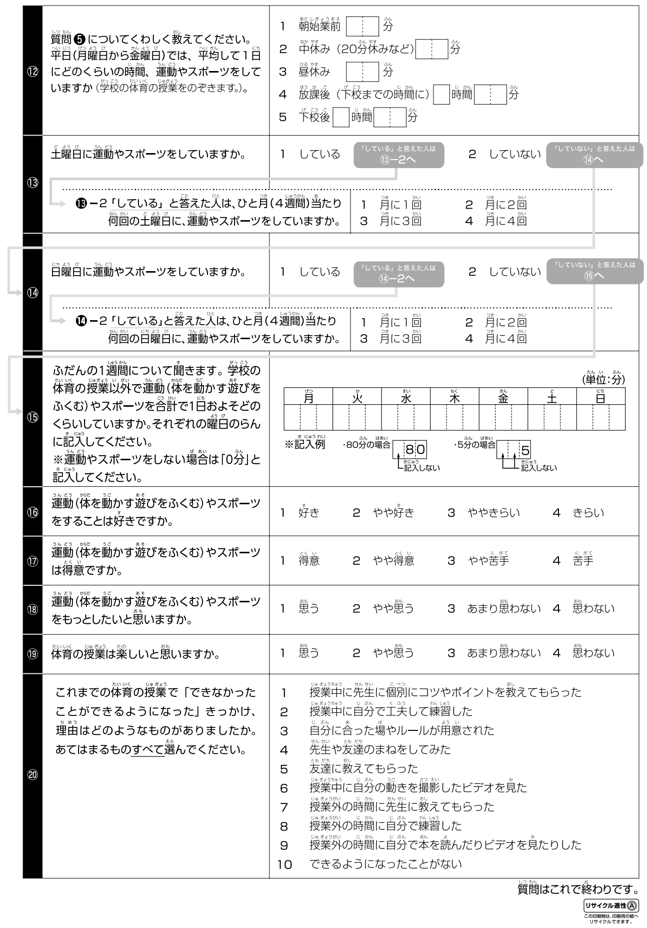
実技に関する調査 ２回テストをする種目については、よい方の記録の左側に○を付けてください。

種目		記録	
❶ 握力 ※小数点以下は切り捨て	右	1回目 □kg	2回目 □kg
	左	1回目 □kg	2回目 □kg
❷ 上体起こし			□回
❸ 長座体前屈 ※小数点以下は切り捨て		1回目 □cm	2回目 □cm
❹ 反復横とび		1回目 □点(回)	2回目 □点(回)
❺ 20mシャトルラン(往復持久走)		※折り返した回数を記入	□回
❻ 50m走 ※切り上げて1/10秒まで記入			□秒□
❼ 立ち幅とび ※小数点以下は切り捨て		1回目 □cm	2回目 □cm
❽ ソフトボール投げ ※小数点以下は切り捨て		1回目 □m	2回目 □m

質問紙調査 ※あてはまる番号を○で囲んでください。□は数字を記入してください。

①	No. □ 学校名	小学校（義務教育学校） 特別支援学校 年 組 番
②	ふりがな 氏　名	性別 1 男 2 女
③	運動部やスポーツクラブには入っていますか。(スポーツ少年団をふくみます。)	1 入っている　2 入っていない
④	運動やスポーツをどのくらいしていますか。(学校の体育の授業をのぞきます。)	1 ほとんど毎日（週に3日以上）　2 ときどき（週に1～2日くらい） 3 ときたま（月に1～3日くらい）　4 しない
⑤	運動やスポーツをするときは，1日にどのくらいの時間しますか。(学校の体育の授業をのぞきます。)	1 30分未満　2 30分以上1時間未満 3 1時間以上2時間未満　4 2時間以上
⑥	朝食は食べますか。	1 毎日食べる　2 ときどき食べない　3 毎日食べない
⑦	1日の睡眠時間	1 6時間未満　2 6時間以上8時間未満　3 8時間以上
⑧	寝る時刻は決まっていますか。	1 毎日決まった時刻に寝る　2 ほぼ決まった時刻に寝る 3 日によって寝る時刻が異なる → ※「3」と答えた人は❾へ
	❽-2 質問❽で「毎日決まった時刻に寝る」「ほぼ決まった時刻に寝る」と答えた人は、何時ごろに寝ますか。	1 午後9時より前　2 午後9時以降、午後10時より前 3 午後10時以降、午後11時より前　4 午後11時以降、午前0時より前 5 午前0時以降、午前1時より前　6 午前1時以降
⑨	1日にどのくらいテレビを見ますか。(テレビゲームもふくみます。)	1 1時間未満　2 1時間以上2時間未満 3 2時間以上3時間未満　4 3時間以上
⑩	1日に携帯電話(スマートフォン)、タブレット端末、携帯型ゲーム機やパソコンを、合わせてどれくらい使いますか。	1 1時間未満　2 1時間以上2時間未満 3 2時間以上3時間未満　4 3時間以上
⑪	体格（小数第1位まで） ※身長･体重の数字は、位に注意して記入してください。	1 身長□.□cm　2 体重□.□kg

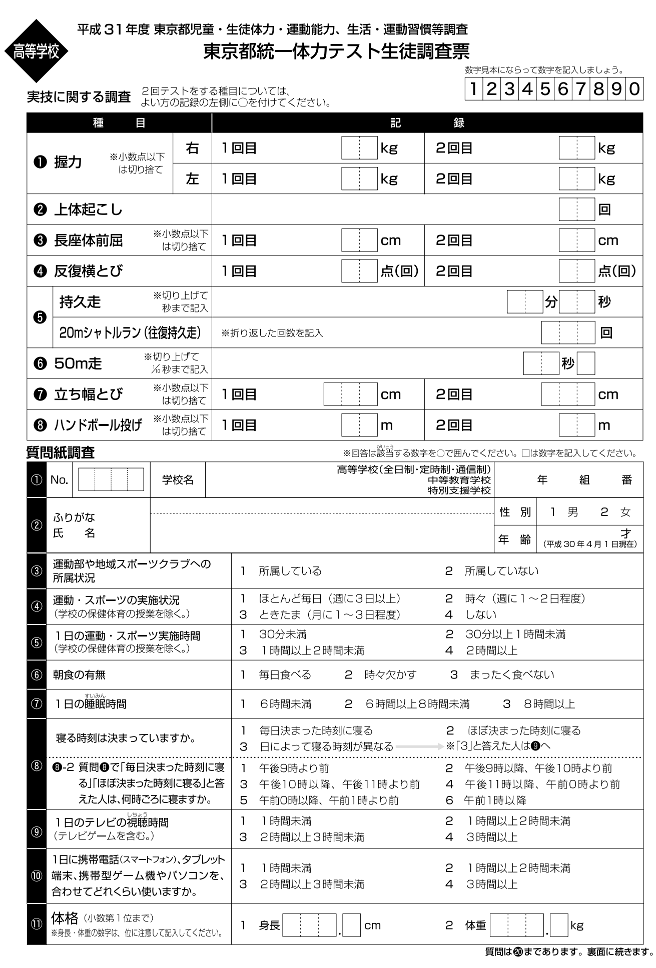
質問は⓴まであります。裏面に続きます。



⑫	質問❺についてくわしく教えてください。平日(月曜日から金曜日)では、平均して1日にどのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか(学校の体育の授業をのぞきます。)。	1 朝始業前 □分 2 中休み（20分休みなど）□分 3 昼休み □分 4 放課後（下校までの時間に）□時間□分 5 下校後 □時間□分
⑬	土曜日に運動やスポーツをしていますか。	1 している 「している」と答えた人は⑬−2へ　2 していない 「していない」と答えた人は⑭へ
	⓭−2「している」と答えた人は、ひと月(4週間)当たり何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか。	1 月に1回　2 月に2回 3 月に3回　4 月に4回
⑭	日曜日に運動やスポーツをしていますか。	1 している 「している」と答えた人は⑭−2へ　2 していない 「していない」と答えた人は⑮へ
	⓮−2「している」と答えた人は、ひと月(4週間)当たり何回の日曜日に、運動やスポーツをしていますか。	1 月に1回　2 月に2回 3 月に3回　4 月に4回
⑮	ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツを合計で1日およそどのくらいしていますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。 ※運動やスポーツをしない場合は「0分」と記入してください。	(単位:分) 月 □ 火 □ 水 □ 木 □ 金 □ 土 □ 日 □ ※記入例 ･80分の場合 □80（記入しない） ･5分の場合 □□5（記入しない）
⑯	運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。	1 好き　2 やや好き　3 ややきらい　4 きらい
⑰	運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツは得意ですか。	1 得意　2 やや得意　3 やや苦手　4 苦手
⑱	運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをもっとしたいと思いますか。	1 思う　2 やや思う　3 あまり思わない　4 思わない
⑲	体育の授業は楽しいと思いますか。	1 思う　2 やや思う　3 あまり思わない　4 思わない
⑳	これまでの体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか。あてはまるものすべて選んでください。	1 授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった 2 授業中に自分で工夫して練習した 3 自分に合った場やルールが用意された 4 先生や友達のまねをしてみた 5 友達に教えてもらった 6 授業中に自分の動きを撮影したビデオを見た 7 授業外の時間に先生に教えてもらった 8 授業外の時間に自分で練習した 9 授業外の時間に自分で本を読んだりビデオを見たりした 10 できるようになったことがない

質問はこれで終わりです。

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



高等学校

平成31年度 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生徒調査票

数字見本にならって数字を記入しましょう。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

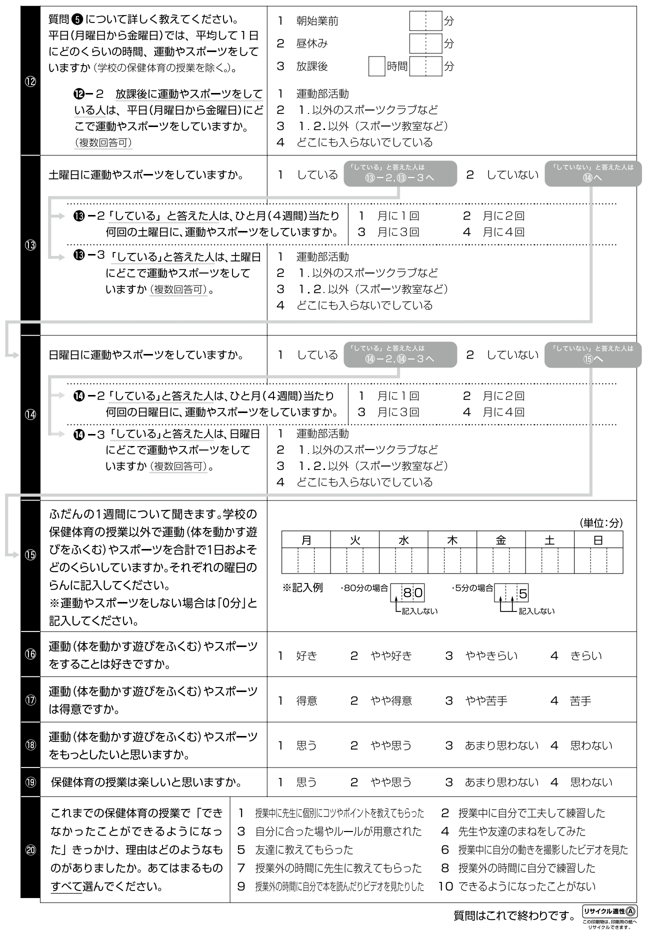
実技に関する調査 ２回テストをする種目については、よい方の記録の左側に○を付けてください。

種目		記録	
❶ 握力 ※小数点以下は切り捨て	右	1回目 □kg	2回目 □kg
	左	1回目 □kg	2回目 □kg
❷ 上体起こし			□回
❸ 長座体前屈 ※小数点以下は切り捨て		1回目 □cm	2回目 □cm
❹ 反復横とび		1回目 □点(回)	2回目 □点(回)
❺	持久走 ※切り上げて秒まで記入		□分□秒
	20mシャトルラン(往復持久走)	※折り返した回数を記入	□回
❻ 50m走 ※切り上げて1/10秒まで記入			□秒□
❼ 立ち幅とび ※小数点以下は切り捨て		1回目 □cm	2回目 □cm
❽ ハンドボール投げ ※小数点以下は切り捨て		1回目 □m	2回目 □m

質問紙調査 ※回答は該当する数字を○で囲んでください。□は数字を記入してください。

①	No. □ 学校名	高等学校(全日制･定時制･通信制) 中等教育学校 特別支援学校 年 組 番
②	ふりがな 氏　名	性別 1 男 2 女 年齢 才（平成30年4月1日現在）
③	運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1 所属している　2 所属していない
④	運動・スポーツの実施状況(学校の保健体育の授業を除く。)	1 ほとんど毎日（週に3日以上）　2 時々（週に1～2日程度） 3 ときたま（月に1～3日程度）　4 しない
⑤	1日の運動・スポーツ実施時間(学校の保健体育の授業を除く。)	1 30分未満　2 30分以上1時間未満 3 1時間以上2時間未満　4 2時間以上
⑥	朝食の有無	1 毎日食べる　2 時々欠かす　3 まったく食べない
⑦	1日の睡眠時間	1 6時間未満　2 6時間以上8時間未満　3 8時間以上
⑧	寝る時刻は決まっていますか。	1 毎日決まった時刻に寝る　2 ほぼ決まった時刻に寝る 3 日によって寝る時刻が異なる → ※「3」と答えた人は❾へ
	❽-2 質問❽で「毎日決まった時刻に寝る」「ほぼ決まった時刻に寝る」と答えた人は、何時ごろに寝ますか。	1 午後9時より前　2 午後9時以降、午後10時より前 3 午後10時以降、午後11時より前　4 午後11時以降、午前0時より前 5 午前0時以降、午前1時より前　6 午前1時以降
⑨	1日のテレビの視聴時間(テレビゲームを含む。)	1 1時間未満　2 1時間以上2時間未満 3 2時間以上3時間未満　4 3時間以上
⑩	1日に携帯電話(スマートフォン)、タブレット端末、携帯型ゲーム機やパソコンを、合わせてどれくらい使いますか。	1 1時間未満　2 1時間以上2時間未満 3 2時間以上3時間未満　4 3時間以上
⑪	体格（小数第1位まで） ※身長・体重の数字は、位に注意して記入してください。	1 身長□.□cm　2 体重□.□kg

質問は⓴まであります。裏面に続きます。



⑫	質問❺について詳しく教えてください。平日(月曜日から金曜日)では、平均して1日にどのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか(学校の保健体育の授業を除く。)。	1 朝始業前 □分 2 昼休み □分 3 放課後 □時間□分
	⓬−2 放課後に運動やスポーツをしている人は、平日(月曜日から金曜日)にどこで運動やスポーツをしていますか。(複数回答可)	1 運動部活動 2 1.以外のスポーツクラブなど 3 1.2.以外（スポーツ教室など） 4 どこにも入らないでしている
⑬	土曜日に運動やスポーツをしていますか。	1 している 「している」と答えた人は⑬−2,⑬−3へ　2 していない 「していない」と答えた人は⑭へ
	⓭−2「している」と答えた人は、ひと月(4週間)当たり何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか。	1 月に1回　2 月に2回 3 月に3回　4 月に4回
	⓭−3「している」と答えた人は、土曜日にどこで運動やスポーツをしていますか(複数回答可)。	1 運動部活動 2 1.以外のスポーツクラブなど 3 1.2.以外（スポーツ教室など） 4 どこにも入らないでしている
⑭	日曜日に運動やスポーツをしていますか。	1 している 「している」と答えた人は⑭−2,⑭−3へ　2 していない 「していない」と答えた人は⑮へ
	⓮−2「している」と答えた人は、ひと月(4週間)当たり何回の日曜日に、運動やスポーツをしていますか。	1 月に1回　2 月に2回 3 月に3回　4 月に4回
	⓮−3「している」と答えた人は、日曜日にどこで運動やスポーツをしていますか(複数回答可)。	1 運動部活動 2 1.以外のスポーツクラブなど 3 1.2.以外（スポーツ教室など） 4 どこにも入らないでしている
⑮	ふだんの1週間について聞きます。学校の保健体育の授業以外で運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツを合計で1日およそどのくらいしていますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。 ※運動やスポーツをしない場合は「0分」と記入してください。	(単位:分) 月 □ 火 □ 水 □ 木 □ 金 □ 土 □ 日 □ ※記入例 ･80分の場合 □80（記入しない） ･5分の場合 □□5（記入しない）
⑯	運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。	1 好き　2 やや好き　3 ややきらい　4 きらい
⑰	運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツは得意ですか。	1 得意　2 やや得意　3 やや苦手　4 苦手
⑱	運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをもっとしたいと思いますか。	1 思う　2 やや思う　3 あまり思わない　4 思わない
⑲	保健体育の授業は楽しいと思いますか。	1 思う　2 やや思う　3 あまり思わない　4 思わない
⑳	これまでの保健体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか。あてはまるものすべて選んでください。	1 授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった　2 授業中に自分で工夫して練習した 3 自分に合った場やルールが用意された　4 先生や友達のまねをしてみた 5 友達に教えてもらった　6 授業中に自分の動きを撮影したビデオを見た 7 授業外の時間に先生に教えてもらった　8 授業外の時間に自分で練習した 9 授業外の時間に自分で本を読んだりビデオを見たりした　10 できるようになったことがない

質問はこれで終わりです。

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。