

令和元年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果

<概要版>

令和元年度の都内公立学校の全児童・生徒を対象とし、統一的な体力・運動能力、生活・運動習慣等調査を実施しました。

1 体力・運動能力調査結果

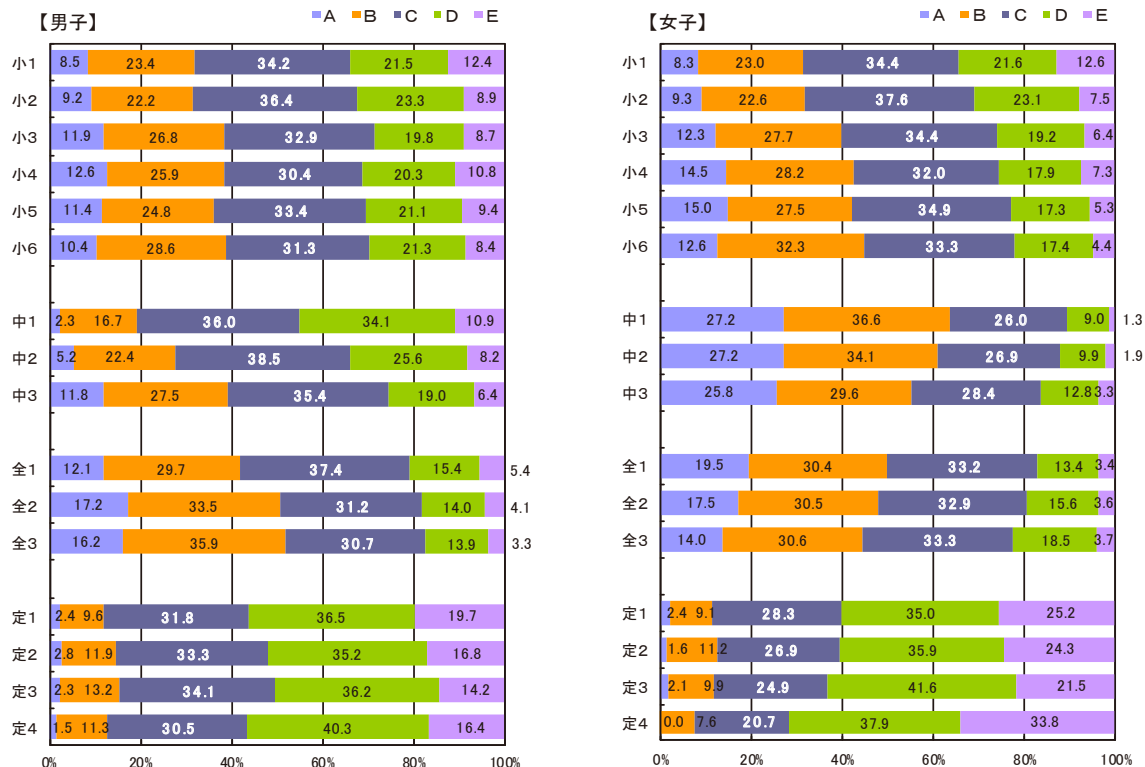
調査対象：都内公立小学校 1,278 校 都内公立中学校 617 校 中等教育学校 6 校 都立高等学校(全日制)173 校(定時制・通信制)55 校
特別支援学校 42 校 合計 940,062 人 ※ 区立義務教育学校については、小学校、中学校それぞれに入れている。

性別	区分	調査項目	種目別平均									
			握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	選択項目		50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール (ソフトボール) 投げ (m)	
							持久走(秒)	20mシャトルラン(回)				
男子	小学校	第1学年	9.0	11.2	25.7	26.6	17.0	11.5	112.2	7.5		
		第2学年	10.7	14.1	27.4	30.5	26.7	10.5	123.6	10.9		
		第3学年	12.6	16.4	29.4	34.1	35.0	10.0	134.0	14.4		
		第4学年	14.4	18.4	31.4	38.2	42.7	9.6	142.8	17.8		
		第5学年	16.5	20.1	33.5	41.9	49.6	9.2	151.9	21.0		
		第6学年	19.2	21.9	35.6	45.0	56.7	8.9	162.3	24.4		
	中学校	第1学年	23.3	24.1	38.5	49.2	43.5	67.4	8.6	178.6	17.4	
		第2学年	28.5	27.0	42.4	52.4	39.1	80.8	8.0	194.8	20.4	
		第3学年	33.4	29.4	45.8	55.1	37.6	89.1	7.6	209.5	22.9	
		高等学校(全日制)	第1学年	36.7	29.5	46.5	56.1	38.2	84.6	7.5	218.4	23.2
			第2学年	39.0	30.7	48.4	57.2	38.8	89.9	7.3	224.0	24.4
			第3学年	40.5	31.2	49.1	57.8	37.7	89.1	7.3	227.9	25.2
	高等学校(定時制・通信制)	第1学年	35.2	24.0	41.7	49.1	43.7	57.6	7.7	206.2	21.1	
		第2学年	37.5	24.1	42.7	49.6	44.6	62.7	7.7	210.0	21.8	
		第3学年	39.3	24.8	43.6	50.6	43.1	65.0	7.6	211.8	22.8	
		第4学年	41.1	24.4	42.8	48.8	45.5	55.0	7.7	211.4	22.8	
	女子	小学校	第1学年	8.4	10.9	28.2	25.6	14.0	11.8	104.5	5.2	
			第2学年	10.1	13.7	30.5	29.2	20.3	10.9	115.8	6.9	
第3学年			11.9	15.8	33.1	32.3	25.8	10.4	126.2	8.8		
第4学年			13.7	17.9	35.5	36.6	32.4	9.9	135.9	10.8		
第5学年			16.1	19.3	38.2	40.3	39.2	9.5	145.8	12.8		
第6学年			19.1	20.6	41.1	43.0	44.9	9.1	154.4	14.6		
中学校		第1学年	21.5	21.9	43.0	46.2	30.8	51.4	9.1	165.1	11.1	
		第2学年	23.6	24.1	45.4	47.5	28.9	57.5	8.8	169.8	12.6	
		第3学年	24.8	25.3	47.2	48.1	28.9	57.3	8.7	171.4	13.5	
高等学校(全日制)		第1学年	25.3	24.5	47.0	49.1	30.3	52.8	8.8	174.0	13.4	
		第2学年	25.9	24.5	47.6	48.9	30.4	54.8	8.8	174.1	13.7	
		第3学年	26.3	24.5	48.1	48.9	30.6	53.6	8.9	173.8	13.9	
高等学校(定時制・通信制)		第1学年	23.7	18.2	41.5	42.1	35.2	32.2	9.4	155.3	11.4	
		第2学年	24.0	18.5	42.7	42.0	35.4	34.0	9.4	154.6	11.7	
		第3学年	24.6	18.7	43.2	42.2	36.1	34.3	9.5	156.7	12.0	
		第4学年	25.1	17.2	41.5	40.5	36.7	29.7	9.7	151.2	11.6	

平成 26 年度全国調査結果と比較して、統計学上有意味な差があるものを下記のように示した。(アクティブプラン to 2020 に基づき平成 26 年度との比較を示している。)

 全国を上回っている
 全国との差はない
 全国を下回っている

総合評価分布



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」、「先生や友達のまねをしてみた」、「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



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

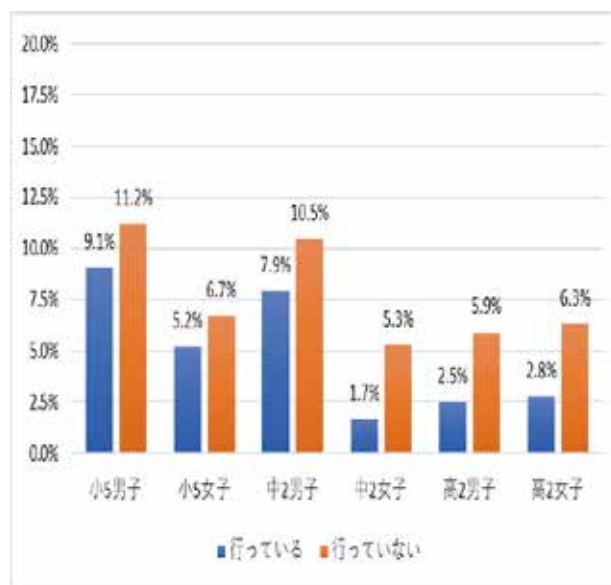


図2 友達同士で教え合いを促しているE層の割合

達同士でお互いの動きを見合い、ねらいに合った動き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。
- ・アドバイスタイムを設ける等、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。

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。

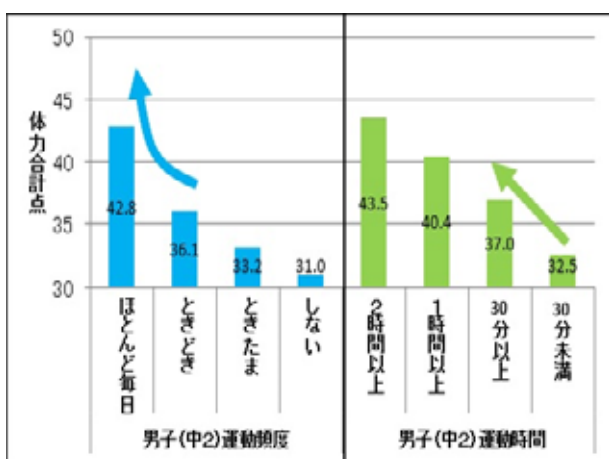


図1 中2男子の運動・スポーツの実施頻度(左)、実施時間(右)からみた体力合計得点

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。

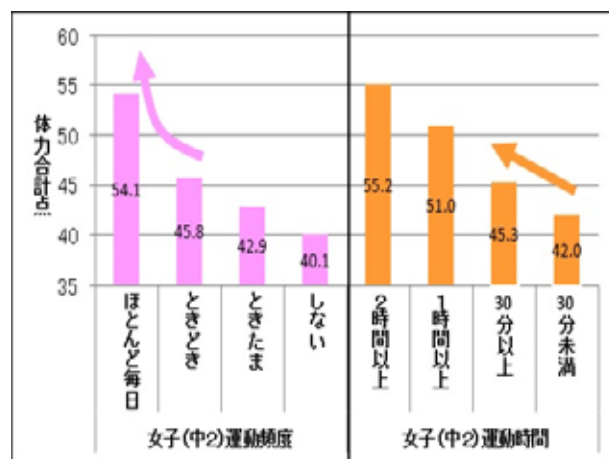


図2 中2女子の運動・スポーツの実施頻度(左)、実施時間(右)からみた体力合計得点

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、

- ・文化部と運動部の兼部
- ・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。

