

はじめに

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素です。生徒の心身の調和的発達を図るために、運動を通して体力を養うとともに、望ましい食習慣を身に付けることや、健康的な生活習慣を形成するために、子供の頃から各教育段階に応じて体力の向上、健康の確保を図ることなどは、どのような時代であっても変わらず大切です。

令和3年の夏に東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催され、改めてスポーツの価値が認識されています。一方、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、運動時間の減少等により体力の低下や影響を心配する声があります。

今後、更に児童・生徒の体力を向上するためには、「する、みる、支える、知る」のスポーツとの多様な関わり方を促進するとともに、授業や学校行事に限らず、放課後等を活用して、運動・スポーツに親しむことができる機会や場を増やしていくことが重要です。学校及び関係機関には、東京都統一体力テストを有効に活用した、体育授業・運動部活動等の充実や運動習慣の定着及び生活習慣の改善に向けた取組の推進が求められています。

また、人生100年時代を見据えた健康長寿社会を実現していくためには、学齢期から、運動を楽しみながら自らの体力を高めることができる基盤づくりが大切です。あわせて、食事や睡眠などの適切な生活習慣の定着やライフスタイルに応じた改善が必要です。

この度、令和3年度の東京都の児童・生徒の調査結果を取りまとめました。本調査結果を、学校の取組や区市町村教育委員会における施策の基礎資料とするとともに、家庭や地域、そして関係する様々な団体等と連携し、児童・生徒の体力向上の実現に向けた取組等において活用していただきたいと思います。

令和4年1月
東京都教育委員会

目次

● 第1章 調査の概要	
1 調査の目的	4
2 調査の名称	4
3 調査校数	4
4 調査の対象	4
5 調査の方式	4
6 調査事項	5
7 調査実施期間	5
8 調査結果に関する注意事項と説明	5
● 第2章 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	
1 調査結果の概要	8
2 東京都の平均値一覧	9
3 体格調査結果	14
4 体力・運動能力調査結果	16
5 生活・運動習慣等調査結果	20
6 学校質問紙調査結果	38
7 令和元年度東京都調査結果との比較との比較	42
8 平成26年度体力・運動能力調査（全国調査）結果との比較	54
9 昭和60年度の東京都調査結果との比較	65
10 体格及び体力・運動能力の種目別平均値21年間の推移	68
11 生活・運動習慣等調査結果と体力テスト合計点との関連	76
● 第3章 区市町村別調査結果	100
● 第4章 都立中学校・公立中等教育学校調査結果	150
● 第5章 高等学校（全日制）調査結果	160
● 第6章 高等学校（定時制・通信制）調査結果	214
● 第7章 調査に関する考察	236
[参考資料]	244