

第2章

調査結果・考察

- 1 調査結果の概要
- 2 調査結果に関する考察

1 調査結果の概要

令和3年度東京都統一体力テストと比較すると、次のような傾向が見られた。

(↗: 上回っている ↘: 下回っている ○: 調査開始以来の最高値 ●: 調査開始以来の最低値)

(1) 児童・生徒の運動やスポーツに対する意識

		小学校						中学校			高等学校(全)			高等学校(定・通)			
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	4年
体育の授業が楽しい	男子	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗
	女子	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗
運動やスポーツをすることは好き	男子	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗
	女子	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗

(2) 児童・生徒の運動習慣(体育の授業を除く。)

※灰色の網掛けの項目は、減少した方が上回っている(↗)としている

		小学校						中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定・通)			
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	4年
運動実施頻度 ほとんど毎日	男子	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗
	女子	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↘	↘	↗	↗	↗	↗
運動実施頻度 しない	男子	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗
	女子	↗	↗	↗	↗	↗	↘	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗
運動時間 1時間以上	男子	↘	↘	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗
	女子	↘	↘	↘	↗	↗	↘	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗
運動時間 30分未満	男子	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗
	女子	↘	↘	↘	↗	↘	↘	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗

(3) 児童・生徒の生活習慣

朝食、睡眠の状況

※灰色の網掛けの項目は、減少した方が上回っている(↗)としている

		小学校						中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定・通)			
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	4年
朝食 毎日食べる	男子	↘	↘	→	↘	↘	↘	↗	↗	→	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗
	女子	↘	↘	→	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↗	↘	↗	↗	↗	↗	↗
朝食 食べない	男子	→	↘	→	↘	↘	↘	↗	↗	↘	↗	↘	↘	↗	↗	↗	↗
	女子	→	→	↗	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↗	↗	↗	↗
睡眠 毎日異なる	男子	↘	↘	→	↘	↘	↘	↗	↘	↘	↘	↘	↘	↗	↘	↘	↘
	女子	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↗	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↗	↘	↘
睡眠 6時間未満	男子	→	→	↗	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↗	↗	↗	↘	↗	↗	↗
	女子	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↗	↗	↗

(4) 児童・生徒の体格

※灰色の網掛けの項目は、減少した方が上回っている(↗)としている

		小学校						中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定・通)			
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	4年
肥満	男子	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↗	↘	↗	↗	↘	↘	↘	↗	↘
	女子	→	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↗	→	↗	→	↗	↗	↗	→	↘
痩身	男子	↘	→	↗	↘	↘	→	→	↘	↗	↘	↘	↗	↘	↗	↘	↗
	女子	↘	→	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘

(5) 児童・生徒の体力・運動能力

ア 男子

	小学校						中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定・通)			
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	4年
握力	→	→	→	↘	↘	→	↗	↗	→	→	↘	↘	↗	↗	↗	↘
上体起こし	↗	↗	↗	→	↗	↗	↗	→	↘	→	↘	↘	↘	↗	↗	↗
長座体前屈	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↘	↘	↘	↗	↘
反復横とび	↗	↗	↗	↗	↘	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↘	↗	↗	↗
持久走	-	-	-	-	-	-	↘	↘	↘	↗	↘	↗	↘	↗	↗	↗
20mシャトルラン	↘	↗	↗	↘	↘	↘	↗	↗	→	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗
50m走	→	→	↘	→	↘	↘	→	→	→	→	→	→	↘	→	↗	→
立ち幅とび	↗	↘	↘	↘	↘	↘	↗	↗	↘	↗	↗	↗	↗	↘	↗	↘
ボール投げ	↗	→	↘	↘	↘	↘	→	↗	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↗
合計点	↗	↗	→	↘	↘	↘	↗	↗	→	↗	↘	↗	↘	↗	↗	↗

イ 女子

	小学校						中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定・通)			
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	4年
握力	↘	↘	→	↘	↘	↗	→	↘	↘	↗	↘	↘	↗	↗	↗	↗
上体起こし	↗	↗	→	→	→	→	↘	↘	↘	↘	↘	→	↗	↗	↗	↗
長座体前屈	↗	→	↗	↗	↘	↗	↗	↘	↘	↗	↗	↗	↘	↗	↗	↗
反復横とび	→	↗	↗	↗	→	↘	→	↘	↘	↗	↗	↗	↗	↗	↗	↗
持久走	-	-	-	-	-	-	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↗	↘	↗	↘
20mシャトルラン	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↗	↗	↗	↘	↗	↗
50m走	→	↘	→	→	→	↘	→	→	↘	→	→	→	↗	↘	↗	↘
立ち幅とび	↗	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↗	↘	→	↗	↗	↗	↘
ボール投げ	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	→	↘
合計点	↘	↘	→	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	→	↗	↘	↗	↘

2 調査結に関する考察

調査結果を踏まえて「個別最適な学びを実現する授業の実践」を見通す

国士舘大学文学部
教授 細越 淳二

TOKYO ACTIVE PLAN for students (TAP) のPROJECT 1では、環境の充実として3点、目指す子供の姿として3点が挙げられている (TAP 36 ページ参照)。ここでは、それらのいくつかをピックアップして、その結果を確認・考察する。

1 環境の充実

(1) 前年度の結果と年間指導計画の改善

表1は「前年度の体力・運動能力、生活。運動習慣等調査結果を踏まえて年間指導計画を改善する際に重視したスポーツへの関わり方は何か」(複数回答可)の結果である。

表から、小中高ともに運動・スポーツを「する」が最も多かったが、「知る」を大切にカリキュラム・マネジメントを進めるとした学校が小学校で19.2%、中学校で22.5%、高校で18.5%見られた。特に小中では「みる」についてもそれぞれ18.4%、17.2%であったことから、各校種で運動・スポーツを実際に「する」と合わせて、多様な学びを保障する姿勢が認められたといえる。次年度以降、これらの学びがどのように展開され、成果が示されるのが期待される。TAPの展開に合わせて継続的なエビデンスを積み上げていくことが求められよう。

	小学校		中学校		高等学校(全日制)	
	校数	%	校数	%	校数	%
① する	859	66.7	441	68.9	116	56.6
② みる	237	18.4	110	17.2	19	9.3
③ 支える	108	8.4	64	10.0	16	7.8
④ 知る	247	19.2	144	22.5	38	18.5

表1 「年間指導計画を改善する際に重視したスポーツへの関わり方は何ですか」の回答結果(複数回答可)

2 子供の姿

(1) 「体育の授業が楽しい(そう思う)」と回答した子供の割合

平成27年度から継続的に調査している「体育(保健体育)の授業は楽しいと思いますか」の質問に対して「そう思う」と回答した子供の割合の経年変化を示したのが表2である。

平成から令和の初めにかけては、小中高ともにその割

合は横ばい傾向であったが、小中においては今年度、高等学校においては令和3年度から向上傾向に転じている。コロナ禍で運動に制限がかけられたり、スクリーンを見る時間が増えたりするといった生活の変化の中で、各学校では子供の興味関心を汲み取り、実態によりふさわしい授業展開がなされた結果が表れていると捉えられた。

性別	校種	学年	H27	H28	H29	H30	R01	R03	R04
男子	小学校	1年	76.2	77.4	77.7	77.5	75.9	79.9	82.9
		2年	80.1	81.0	80.9	80.2	79.9	80.8	83.5
		3年	79.3	79.8	79.8	79.2	78.5	79.4	81.4
		4年	76.9	76.5	76.8	76.5	75.7	76.2	79.2
		5年	71.8	72.3	72.4	71.6	71.5	71.7	76.2
		6年	65.9	66.3	67.1	66.3	66.8	66.1	70.9
	中学校	1年	52.7	55.6	57.2	56.6	56.7	55.5	58.7
		2年	50.4	52.5	52.8	53.2	54.2	52.0	58.5
		3年	51.7	53.2	53.4	53.4	55.5	55.4	62.6
高等学校 全日制	1年	40.7	42.2	42.2	42.0	44.3	45.6	52.9	
	2年	35.4	38.6	38.2	37.8	39.4	43.0	51.3	
	3年	40.2	42.8	42.5	41.9	42.1	45.1	57.6	
女子	小学校	1年	76.7	78.1	77.7	77.9	77.0	81.2	84.6
		2年	77.2	78.1	77.6	76.7	77.2	79.9	81.7
		3年	73.1	73.8	73.2	72.8	72.2	74.8	75.9
		4年	68.6	69.4	68.5	67.9	67.5	68.7	69.5
		5年	62.9	63.9	63.2	62.4	61.6	61.6	62.9
		6年	55.2	56.8	57.6	56.0	55.9	52.3	54.3
	中学校	1年	43.4	48.8	49.4	48.8	47.9	43.8	46.4
		2年	40.4	42.4	44.6	44.3	44.2	40.5	44.3
		3年	39.5	42.8	42.9	44.3	43.6	41.2	47.6
	高等学校 全日制	1年	33.1	35.9	35.5	36.2	37.7	37.2	43.8
		2年	27.9	30.4	30.2	31.5	31.8	32.9	39.5
		3年	31.1	34.6	33.8	34.5	34.3	35.7	46.2

表2 「体育の授業は楽しい(そう思う)」と回答した子供の割合の経年変化

また数値では示していないが、令和4年度に「体育の授業が楽しい(そう思う)」と回答した小学生の割合(6学年全体の平均)は男子が79.0%、女子が71.5%、中学生(3学年全体の平均)は男子が59.9%、女子が46.1%、高校生(3学年全体の平均)は男子が53.9%、女子が43.2%であった。

体育授業の楽しさという点では、女子よりも男子の方が満足感を得ており、小学生に比べて中高生の満足度が低くなっていることがわかった。この結果から、女子が楽しさを感じられる授業とはどのようなものなのか、中高生が楽しめる体育授業を目指す時、具体的にどのような工夫をすればよいのかについて検討するためのエビデンスが示されたということができよう。

(2) 「できるようになった実感」と「運動・スポーツの大切さ」

表3は、「運動ができるようになった実感の有無」と「運

動・スポーツの大切さ」についての結果である。

表から、体育授業を通して「できるようになった実感」が「ある+ややある」と回答した子供は、ほぼ全ての学年で80%以上であった。私たちが学びに触れたい・学びを深めたいと感じる契機は何かを考えた時、そこには「やってみてみたい」という興味・関心、「できそうだな」という見通しと「できた！わかった！」という実感がある。多くの子供が体育授業でその契機や次につながる実感を得ていたことがわかる結果であった。

また今後、子供たちに伝えていきたい大切なものの一つに「運動・スポーツの価値」がある。自分たちにとって運動やスポーツは大切な存在か（言い換えれば、運動やスポーツは自分たちにとって価値のあるものか）と問うた結果、「大切+やや大切」と回答した子供がほとんどの学年で90%以上となっていた。これは、都内の多くの教員が、授業で子供たちに運動・スポーツの価値を、活動の中であるいは説明等の中で伝えており、それが子供の意識として定着している様子がうかがえた。

性別	校種	学年	体育の授業でできるようになった実感があるか (%)		運動やスポーツは大切か (%)	
			ある+ややある	あまりない+ない	大切+やや大切	あまり大切でない+大切でない
男子	小学校	1年	79.7	20.3	96.6	3.4
		2年	85.6	14.4	96.2	3.8
		3年	84.0	16.0	95.8	4.2
		4年	84.6	15.4	95.6	4.4
		5年	85.2	14.8	94.5	5.5
		6年	83.4	16.6	93.3	6.7
	中学校	1年	81.6	18.4	94.5	5.5
		2年	85.0	15.0	93.3	6.7
		3年	86.5	13.5	93.9	6.1
高等学校 全日制	1年	82.3	17.7	92.6	7.4	
	2年	80.6	19.4	91.6	8.4	
	3年	82.4	17.6	92.4	7.6	
女子	小学校	1年	81.2	18.8	96.9	3.1
		2年	86.6	13.4	96.6	3.4
		3年	84.1	15.9	96.1	3.9
		4年	83.5	16.5	95.3	4.7
		5年	82.8	17.2	92.9	7.1
		6年	80.1	19.9	90.5	9.5
	中学校	1年	78.2	21.8	91.9	8.1
		2年	80.8	19.2	89.2	10.8
		3年	83.3	16.7	91.2	8.8
	高等学校 全日制	1年	82.2	17.8	90.7	9.3
		2年	79.1	20.9	87.8	12.2
		3年	80.4	19.6	88.1	11.9

表3 「できるようになった実感」と「運動・スポーツの大切さ」の回答割合

3 目指す子供の姿と運動への多様な関わり方（する・みる・支える・知る）の関係

(1) 体育の授業は楽しいか×運動やスポーツをすることは好き（18-19 ページ参照）

どの学年でも「体育の授業が楽しい+運動をすることが好き」と回答している子供の割合が多い一方で、「楽しくない+きらい」の割合も非常に多くなっている。特に学年の

進行及び女子においては、「楽しくない」の半数以上が「きらい」と答えている（小5以上の女子は60%超）。子供の実態に照らしたスモールステップを用意して、「少しの伸び」でも達成感を得られるような授業の工夫が求められる。

(2) 体育の授業は楽しいか×運動やスポーツをみることは好き（20-21 ページ参照）

どの学年でも「体育の授業が楽しい+運動をみることが好き」と回答している子供の割合が多い一方で、「楽しくない+きらい」の割合も非常に多くなっている。特に学年の進行及び女子においては、「楽しくない」の半数以上が「きらい」と答えている。運動の楽しさを感じる授業の在り方やそのモデルの共有が求められる。

(3) 上達の実感×運動やスポーツを支えること（36-37 ページ参照）

多くの学年で上達の実感を得ている子供は、支える活動にも肯定的な回答をしていたことから、応援や励まし、アドバイスといった仲間と関わりながら進める学習によって、仲間の伸びを支える学びも合わせて導くことができるものと思われた。

(4) 運動やスポーツは大切か×運動やスポーツを知ることが好き（52-53 ページ参照）

運動・スポーツの価値について肯定的な回答をしている子供の多くは「知る」学習にも肯定的な回答をしていた。一方で「大切でない」と回答した群の「知ることはきらい」が70%前後とその割合が大きいことから、活動の中で達成感を得ながら運動のよさに気づき、それを契機に様々なことを知る学習につなげていくような授業の工夫の必要性が感じられる結果であった。

4 個別最適な学びの実現に向けて～「内容」と「方法」のマッチングを

上記の現状を踏まえて、今後、子供たちの実態により見合った学びを提供するための視点として、「内容」と「方法」のマッチングについて述べたい。教員が用意した活動がよくても、それが子供の技能レベル等に適していなければよい学びにはならず、逆に内容が適していても教具や場づくりに課題があれば、やはりよい学習にはならない。授業の際には、設定した「内容」の学習意欲を喚起する「方法」で提供されているかどうかを確認することが大切になる。そして、個々の子供の実態に見合う学びになるように、スモールステップを用意すること、場や条件をほんの少し変えるなど「小さじ1杯の工夫」を行うとよい。なお活動の際には、役割を決めたり、「いくよ」、「いいよ」のかけ声をかけたりするといった仲間と関わりながら進める学習にすることで、協働的で個別最適な課題のある学びの実現に近づくことができるものとする。今後は、対面・オンラインなどの方法で都内の好事例をシェアしながら、よい授業の条件を共有する環境の促進も必要になる。

子供のフィジカルリテラシーを育み、 運動・スポーツ習慣の定着化を図る

順天堂大学スポーツ健康科学部
先任准教授 鈴木 宏哉

1 はじめに

第3期スポーツ基本計画には、「学校や地域における子供・若者のスポーツ機会の充実と体力の向上」が掲げられている。これに関連する今後の施策目標として、体育・保健体育の授業等を通じて、運動好きな子供や日常から運動に親しむ子供を増加させ、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力（いわゆる「フィジカルリテラシー」）の育成を図ることが示されており、その結果として、1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満の子供の割合を減らすこと、卒業後にも運動やスポーツをしたいと思う子供を増やすこと、そして新体力テストの総合評価がC以上である子供を増やすことが掲げられている。

他方、東京都教育委員会は、東京の子供たちが楽しみながら運動やスポーツに参画し、体力を高めることを目的とした「TOKYO ACTIVE PLAN for students (TAP)」を策定した。TAPでは運動やスポーツとの多様な関わりを通して、健康で活気に満ちた生活をデザインすることができる子供を育てることを目指している。その根幹は、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成すること、すなわち、体育・保健体育の目標そのものである。したがって、学校は家庭・地域と連携してフィジカルリテラシーを高める取り組みを、体育的活動全般を通して行うことにより、子供の運動習慣化を促進していくことが求められる。

2 フィジカルリテラシーと体力

どのようなことが運動やスポーツそして日常の身体活動を促進し、運動習慣の定着につながるかを検討した研究は、これまでに数多く行われている。運動習慣の定着の観点で、Physical literacy（フィジカルリテラシー）という概念が、近年、世界的に注目が集まっている。日本では、Physical literacyを何と日本語訳するかさえも定まっていない状況であるが、第3期スポーツ基本計画の中で、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力（いわゆるフィジカルリテラシー）として紹介されている。日本スポーツ協会や日本陸上競技連盟では、身体リテラシーという用語が使われており、「様々な身体活動、リズム活動（ダンス）、スポーツ活動などを、自信をもって行うことができる基礎的な運動・スポーツスキルのこと。運動を楽しく、有能感をもって、意欲的に行えるといった心理的側面、あるいは仲間と協調したりコミュニケーションしたりできる社会的側面も含まれる。」としている。また、世界的に広く用いられている定義は「生涯にわたる身体活動の価値を認め、参加するための動機、自信、身体能力、知識、理解」である。いずれにしても、生涯にわたって活動的な生活を送ることに役立つ能力や知識や考え方といえる。フィジカルリテラシーの高い子供は運動・スポーツ場面に積極的に関わり、運動・スポーツを楽しめる子供ともいえる。

フィジカルリテラシーは、身体能力的側面（能力が高いか、得意かなど）、心理的側面（運動することが楽しいか、色んな運動・スポーツをやってみたいかなど）、社会的側面（運動・スポーツ場面での他者とのかわりが良好かなど）、知識・理解的側面（運動・スポーツの仕方や価値を知っているかなど）の4つの側面で構成されている場合がほとんどである。新体力テストによって評価される子供の体力はフィジカルリテラシーの身体

能力的側面に相当する。フィジカルリテラシーは生涯にわたって活動的な生活を送ることに役立つ能力や知識や考え方であることから、フィジカルリテラシーの観点では、体力は運動の習慣化の結果として高まるものではなく、運動の習慣化をもたらす要素の一つとしてとらえられている。ただし、継続した運動・スポーツ実践が体力の向上につながるのとは明らかであり、どちらが正しいかということではなく、両者は循環的因果関係にあるといえる。フィジカルリテラシーの観点では、体力は一つの側面であり、心理的側面、知識・理解の側面、社会的側面のそれぞれが生涯にわたって活動的な生活を送ることに役立つ能力や知識や考え方である。これまでも様々な調査報告や研究によって、体力が高いこと、体力に関する自己効力感が高いこと、身体を動かすことが好きであること、運動・スポーツや体力づくりに関する知識があることなどが運動の習慣化に影響していることが明らかとなっている。本調査は、運動の習慣化に影響する内的要因（個人要因）と外的要因（学校要因）を調査している。したがって、それらの要因の実態を把握すること、そして改善していくことが子供の運動習慣の定着に結びつくと考えられる。

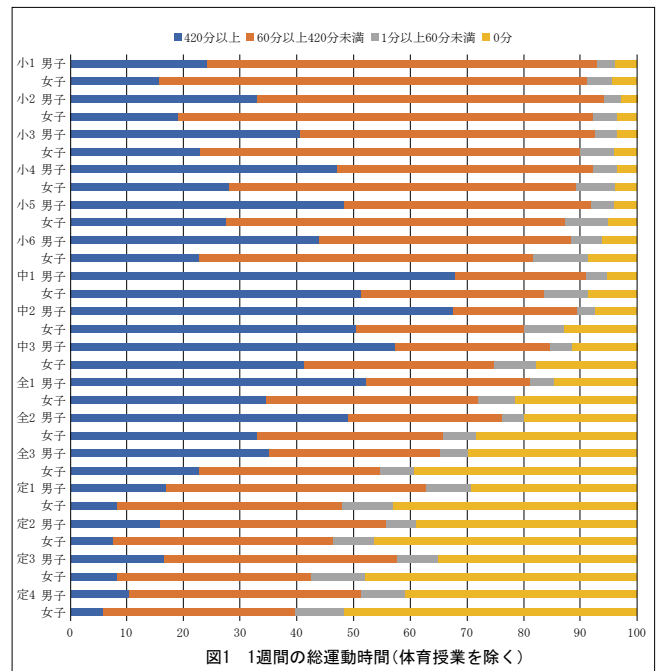
3 子供および学校の実態

本調査項目のうち、TAPにおける【PROJECT2】スポーツライフ（運動・スポーツの習慣化）の推進に関わる成果指標として用いられている項目に着目して、本年度の結果を概観する。

● 運動・スポーツ習慣

「1週間の総運動時間（週0分、週0～60分未満、週60～420分未満、週420分以上）」

図1は、1週間の総運動時間の割合を性・学年別に示している。1週間の総運動時間が420分以上の割合が中学校期に増加する一方で、60分未満の割合もこの頃に増加している傾向にあることから、小学校期から運動しない子の抑制策が求められる。

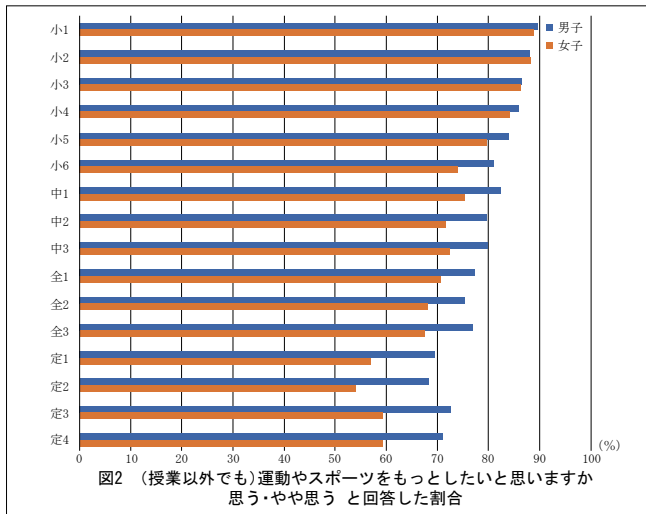


(参考：スポーツ基本計画) 1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合を12%（令和3年度）から半減、生徒の割合を13%（令和3年度）から半減

● 運動・スポーツに対する意欲

「(授業以外でも)運動やスポーツをもっとしたいと思いませんか。」
図2は、「(授業以外でも)運動やスポーツをもっとしたいと思いませんか。」の質問に対して、思う又はやや思うと回答した者の割合を性・学年別に示している。学年進行とともに減少する傾

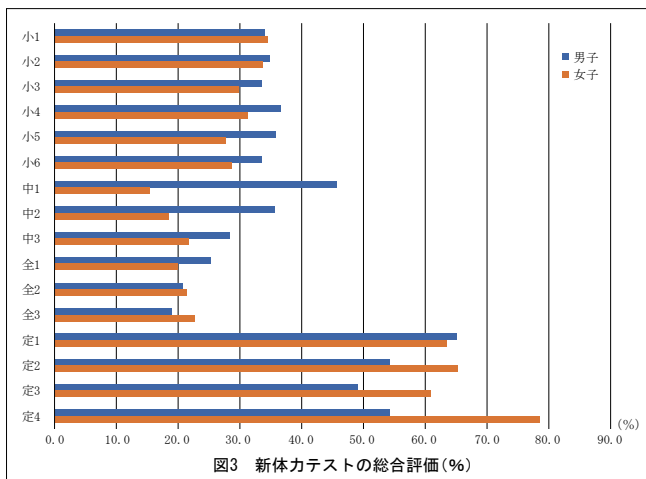
向にある。そして小学4年生頃までは男女の差はほとんどないが、小学5年生以降にその差が拡大し、女子において小学校高学年以降緩やかに減少する傾向にある。この傾向は1週間の総運動時間が60分未満の割合の特徴と類似しており、運動やスポーツをもっとしたいといった情意面に対する働きかけが運動習慣と密接に関わっていることを示唆する。



(参考：スポーツ基本計画) 卒業後も運動やスポーツをしたと「思う」「やや思う」児童の割合を86% (令和3年度) から90%以上に、生徒の割合を82% (令和3年度) から90%以上に増加

● 体力総合評価

図3は、新体力テストの総合評価D又はEの割合を示している。総合評価の基準は性・年齢によって異なるため、単純に比較することはできないが、総合評価Cがおおよそ平均的な体力水準であると想定されているため、それより低いDやE評価の児童・生徒が少ないことが望ましい。スポーツ基本計画の中では、児童で20%未満、生徒では15%未満に目標が設定されていることから、すべての学年でその目標を上回っている東京都の子供達の底上げが急務である。



(参考：スポーツ基本計画) 新体力テストの総合評価がC以上である児童の割合を68% (令和3年度) から80%以上に、生徒の割合を75% (令和3年度) から85%以上に増加

● 学校による運動習慣形成の取り組み

表1は、学校による運動習慣形成の取り組みに関する学校の回答結果を示している。6割を超える学校で何らかの取り組みを行っており、全ての学校種に共通して、自分の運動習慣を振り返る機会の設定と運動機会や場の創出の取り組みが行われていることが分かった。また、小学校では中学・高校と比べ外部

人材・団体の活用が多く、中学・高校では小学校と比べ生徒主体の取組を多く行っていることが分かった (表2)。

学校種	行っている (予定している)	行っていない
小学校	79.2%	20.8%
中学校	66.4%	33.6%
高校全日制	61.5%	38.5%

表1 学校による運動習慣形成の取り組み

選択肢 (複数回答可)	小学校	中学校	高校全日制
自分の運動習慣を振り返る機会の設定	②32.1%	①44.8%	①32.7%
運動機会や場の創出	①52.8%	②25.6%	②27.8%
教科等横断的な取組	10.2%	9.5%	6.3%
外部人材・団体の活用	③23.8%	9.1%	12.7%
家庭との連携 (便り、ホームページ等)	19.4%	3.8%	2.4%
児童・生徒主体の取組	16.6%	③21.1%	③26.3%
その他	1.2%	1.4%	2.4%

表2 具体的な取り組み

次に、学校による何らかの運動習慣形成の取り組みを行っている (あるいは予定している) 学校とそうでない学校に分けて、週420分以上運動・スポーツを行いつつ体力総合評価がA又はBの児童・生徒の割合を求めた結果を表3に示した。

小学校は5年生、中学校は2年生、高校は全日制的2年生をとりあげて分析した結果、男女いずれの学校種においても、何らかの運動習慣形成の取り組みを既に行っているあるいは行う予定の学校は行っていない学校よりも、1週間の総運動時間が420分以上でかつ体力総合評価がA又はBの児童生徒の割合が多いことが明らかとなった。

学校種	性	行っている (予定している)	行っていない
小学5年生	男子	23.8	23.3
	女子	16.4	15.9
中学2年生	男子	24.9	24.4
	女子	37.8	37.3
高校2年生 (全日制)	男子	34.4	32.8
	女子	26.0	24.0

表3 学校による運動習慣形成の取り組み状況別週420分以上運動実施かつAB率 (%)

4 まとめ

令和4年3月に策定されたTAPは具体的な方策が示され、その方策の成果指標を環境の充実、子供の姿、結果として高まる子供の姿に分けて具体化しているのが特徴である。TAPが策定されてから初めての東京都統一体力テストとなった今回は、その成果指標の現在地を把握するスタート地点となった。本稿では【PROJECT2】スポーツライフ (運動の習慣化) の推進の成果指標を概観した。運動・スポーツ習慣の性・学年別の特徴と運動スポーツに対する意欲のそれとが類似した特徴を示しており、児童・生徒の情意面に対する働きかけが運動・スポーツ習慣に結びついていることが示唆された。そして、学校による運動習慣形成の取り組みが運動・スポーツの習慣化や習慣形成による体力の向上に寄与している様子もうかがえた。体力の向上そのものが目的化し過ぎることに注意が必要であるが、総合評価がD又はEの割合が全ての学年で多い実態も明らかとなった。スポーツライフの推進は、TAPだけが目指すものではなく、体育・保健体育の教科目標といえる。体力の向上は結果として高まる子供の姿の一側面であり、近年注目されているフィジカルリテラシーの育成がスポーツライフの推進にとって重要であり、学校における丁寧な取り組みがスポーツライフの推進に寄与することが調査結果からうかがえた。

身体活動／スクリーンタイムの組み合わせと体力・運動能力、挑戦意欲との関連を考える

日本体育大学体育学部
教授 野井 真吾

1 はじめに

心身の健康に身体活動が不可欠であることは誰もが認めることである。だが一方で、多くの人々が長時間スクリーンに向かい、1日の少なくない時間を座位行動に費やしているのが現代生活でもある。無論、そのような生活を送っているのは大人だけではない。ゲーム機やスマートフォンに向き合う子供の姿はいまや日常といえる。そればかりか、昨今の新型コロナウイルス禍では一人1台端末の時代が一気に到来し、学習時においてもスクリーンに向かうことになった。このように考えると、デジタル環境は子供たちの生活においてもなくてはならないものとなっている。

ただ、このようなデジタル環境は、学習利用のようにその可能性を感じさせるものばかりではない。心身の健康面に及ぼす負の影響も危惧させる。2021年3月、国連子供の権利委員会が「デジタル環境に関連する子供の権利についての一般所見」(No.25)を示すに至ったのはそのためである。そこでは、デジタル環境の可能性だけでなく、そのことによる種々の問題点が指摘されている。また、WHO、カナダ、オーストラリアでは、身体活動、スクリーンタイムを含む座位行動、睡眠に関する24時間行動ガイドラインを作成し、各生活時間の推奨時間を年齢区分別に提示している。さらに、座位行動に関する国際研究ネットワークによる「子どもと青少年のための学校関連座位行動に関する国際的な推奨事項」でも、座位行動が長い場合のアクティブな休憩や座位を伴う宿題の制限等を推奨している。これらの所見やガイドラインにみる国際動向は、身体活動、スクリーンタイム等の座位行動、睡眠時間という各生活行動をそれらの組み合わせで検討することの重要性を示唆している。

以上のことから、本稿では、令和4年度東京都児童・

生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査を基に、身体活動 (Physical Activity ; 以下「PAという)、スクリーンタイム (Screen Time ; 以下「STという) とそれらの組み合わせの実態、ならびに体力・運動能力総合評価、挑戦意欲との関連を検討した。

2 身体活動(PA)、スクリーンタイム(ST)の実態

最初に、PA実施頻度の実態として、「運動やスポーツをどのくらいしていますか」の回答分布をご覧いただきたい (P.260)。それによると、「ほとんど毎日」は小学5年生で男子 55.0%、女子 40.2%、中学2年生で男子 68.3%、女子 53.9%、高校2年生 (全日) で男子 53.4%、女子 (全日) 37.8%である。このような結果は、男子よりも女子、小学生よりも中学生、高校生でPA実施頻度が少ない様子を示唆している。

同様に、STの実態として、「1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、スマートフォン、パソコン、タブレット端末などの場面をみていますか (平日) の回答分布も確認すると、「3時間以上は小学5年生で男子 24.2%、女子 20.1%、中学2年生で男子 39.6%、女子 38.1%、高校2年生で男子 58.8%、女子 54.3%である (P.274)。このような結果は、女子よりも男子のSTが長く、性を問わず学年進行に伴って増加する様子を示唆している。

以上のことから、多くの先行研究と同様に、東京都の子供たちにおいてもPAは女子、STは男子で一層課題であるとともに、学年進行に伴ってそれらの健康問題がより顕在化していく傾向にあるといえる。

3 PA・STの組み合わせと体力・運動能力総合評価、挑戦意欲との関連

これらの実態を踏まえて、次に、PAは「ほとんど毎日」とそれ以外、STは「3時間未満」と「3時間以上」に区分し、各群の出現率を算出してみた。結果は、図1の通りである。この図が示すように、PAが多くSTが少ない群は、

男女とも高校2年生で激減する様子が窺えた。

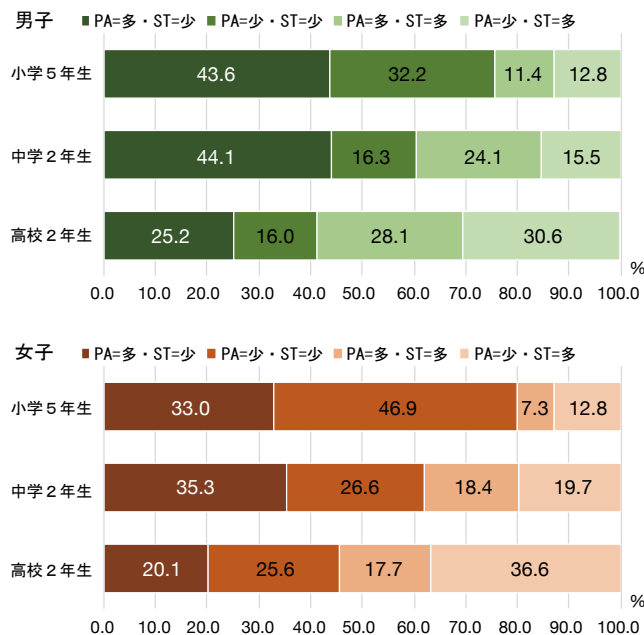


図1 身体活動 (PA) とスクリーンタイム (ST) の組み合わせ (小学5・中学2・高校2年生、男女)
注: PA=多は「ほとんど毎日」、PA=少は「ときどき/たまに/しない」、ST=多は「3時間以上」、ST=少は「3時間未満」とした。

ただ、それらと体力・運動能力総合評価、挑戦意欲との関連では、興味深い結果が窺える。図2では、中学2年生に限定して、STを「3時間未満」と「3時間以上」に区分した後、PA実施頻度別の体力・運動能力総合評価を検討した。

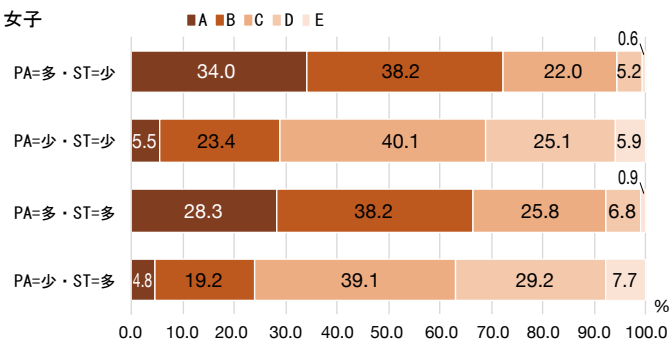
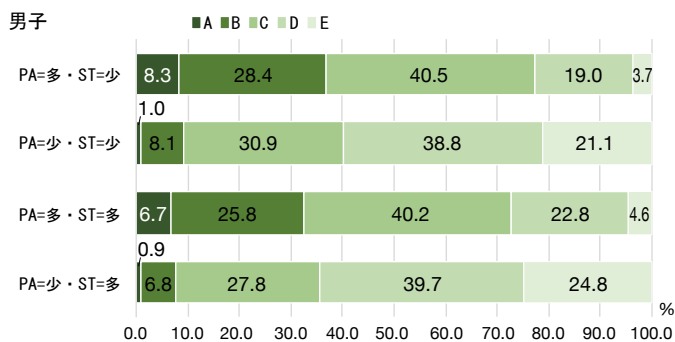


図2 スクリーンタイム別・身体活動実施頻度別にみた体力・運動能力総合評価 (中学2年生、男女)
注: PA=多は「ほとんど毎日」、PA=少は「ときどき/たまに/しない」、ST=多は「3時間以上」、ST=少は「3時間未満」とした。

同じく図3は、挑戦意欲である。これらの図が示すように、男女とも、PAが多くSTが少ない群は体力・運動能力総合評価の「A」や「B」、挑戦意欲の「している」や「ややしている」が多く、PAが少なくSTが多く群はそれらが少ない様子が窺える。ただ、この図で注目したいのはSTが多くてもPAが多い群である。ご覧のように、PAが多くSTが少ない群ほどではないものの、この群でも体力・運動能力総合評価や挑戦意欲にそれほどの悪影響が及んでいない様子を窺うことができる。このような結果は、PAがSTの健康への負の影響を軽減してくれる可能性を推測させる。

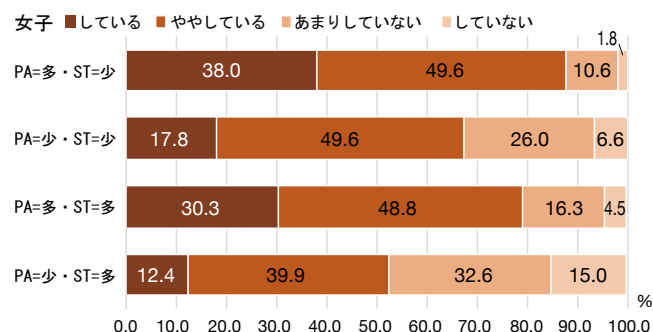
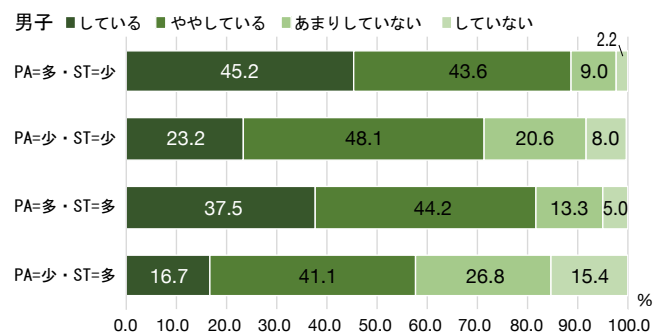


図3 スクリーンタイム別・身体活動実施頻度別にみた挑戦意欲 (中学2年生、男女)
注: PA=多は「ほとんど毎日」、PA=少は「ときどき/たまに/しない」、ST=多は「3時間以上」、ST=少は「3時間未満」とした。

4 まとめ

本稿では、PAがSTの負の影響を軽減できる可能性を示した。繰り返しになるが、デジタル環境は子供の生活においてもなくてはならないものとなっている。今後も、その傾向は続くだろう。しかしながら、本稿に示された結果は、そのような時代になればなるほど、PAの必要性を心に刻んでおかなければならないことを示唆しているものと考ええる。

(文献)

United Nations (2021) General comment No.25 on children's rights in relation to the digital environment.

https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CRC/C/GC/25&Lang=en (2022年11月12日アクセス)

World Health Organization (2019) Guidelines on physical

activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (2022年11月12日アクセス)

Tremblay et al. (2016) Canadian 24-Hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41, S311-27.

Okely et al. (2022) A collaborative approach to adopting/adapting guidelines. The Australian 24-hour movement guidelines for children (5-12 years) and young people (13-17 years): An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 19, 2.

Saunders TJ et al. (2022) International school-related sedentary behaviour recommendations for children and youth, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19, 39, doi: 10.1186/s12966-022-01259-3.