



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0を付けてください。

種目	右		左		kg		kg	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
① 握力 <small>※小教高以下は切り捨て</small>								
② 上体起こし								
③ 長座体前屈 <small>※小教高以下は切り捨て</small>	1回目	2回目	cm	cm				
④ 反復横とび	1回目	2回目	点(回)	点(回)				
⑤ 持久走 20mシャトルラン(往復持久走) <small>※切り上げて秒まで記入</small>							分	秒
⑥ 50m走 <small>※切り上げて秒まで記入</small>								秒
⑦ 立ち幅とび <small>※小教高以下は切り捨て</small>	1回目	2回目	cm	cm				
⑧ ハンドボール投げ <small>※小教高以下は切り捨て</small>	1回目	2回目	m	m				

質問紙調査

※あてはまる番号を○で囲んでください。□に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 氏名	姓 名	性別 1 男 2 女	年齢 (令和3年4月1日現在)	
③ 体格 (小教第1位まで) 身長・体重	1 身長	cm	2 体重	
④ 視力 (A~Dで答えてください。)	3 視力 右	左	Aは1.0以上、Bは0.9~0.7、Cは0.6~0.3、Dは0.3未満	
⑤ 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
⑥ 保健体育の授業で、上手に体を動かして運動ができるようになった(例えば、ボールが投げられるようになった)ことを実感することがありますか。(保健の授業を除きます。)	1 ある	2 ややある	3 あまりない	4 ない
⑦ これまでの保健体育の授業で「できなかったことができたようになった」「きっかけ、理由はどのようなものがありましたか、あるいははまるものすべてを選んでください。」	1 授業中に先生に個別にポイントが教えてもらった	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 先生や友達のをまねしてみた
⑧ あなたにとって運動(体を動かす遊びを含みます)やスポーツは大切ですか。	1 大切	2 やや大切	3 あまり大切でない	4 大切でない
⑨ 運動やスポーツをどのくらいしていますか。(学校の保健体育の授業を除きます。)	1 ほとんど毎日(週に3日以上)	2 とときどき(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
⑩ 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。(学校の保健体育の授業を除きます。)	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
⑪ 運動部や地域のスポーツクラブなどに入っていますか。(スポーツ少年団を含みます。)	1 入っています	2 入っていない		
⑫ 運動部に入っている方にお聞きします。入っていない人は興味がありますか。	1 思う	2 やや思う	3 あまり思わない	4 思わない

質問は○まであります。裏面に続きます。

⑬-2 運動部は、あなたにとって充実した活動になっていてと思いますか。	1 思う	2 やや思う	3 あまり思わない	4 思わない
⑭-3 質問⑬で1,2と答えた人は、なぜそのように思っていますか。(複数回答可)	1 練習時間が自分に合っている	2 休みの設定が自分に合っている	3 専門的な指導を受けられる	4 練習内容や指導等が自分たちで決められる
⑮-2 高等学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。	1 思う	2 やや思う	3 あまり思わない	4 思わない
⑯-2 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 学校の部活動	2 地域のスポーツクラブ	3 どこにも入らないでしている	
⑰-2 土曜日と日曜日は、ひと月(4週間)あたりどのくらいの頻度で運動やスポーツをしていますか。	1 1回	2 2回	3 3回	4 4回
⑱-2 土曜日と日曜日(平日)にどのくらいの頻度で運動やスポーツをしていますか。	1 1回	2 2回	3 3回	4 4回
⑲-2 土曜日と日曜日(平日)にどのくらいの頻度で運動やスポーツをしていますか。	1 1回	2 2回	3 3回	4 4回
⑳-2 朝食は食べますか。	1 毎日食べる	2 とときどき食べない	3 毎日食べない	
㉑-2 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画面を見ますか。(平日)	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
㉒-2 1日の睡眠時間(平日)	1 6時間未満	2 6時間以上8時間未満	3 8時間以上	
㉓-2 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	
㉔-2 質問⑳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
㉕-2 睡眠時間は十分とれていますか。	1 思う	2 やや思う	3 あまり思わない	4 思わない
㉖-2 普段の生活の中で疲れて感じていますか。	1 感じている	2 やや感じている	3 あまり感じている	4 感じている
㉗-2 運動(体を動かす遊びを含みます)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 やや好き	4 好き
㉘-2 スポーツをみることは好きですか。	1 好き	2 やや好き	3 やや好き	4 好き
㉙-2 スポーツを支える(教員大会、大会のサポートなど)ことは好きですか。	1 好き	2 やや好き	3 やや好き	4 好き
㉚-2 スポーツを知る(話を聞く、調べなど)ことは好きですか。	1 好き	2 やや好き	3 やや好き	4 好き
㉛-2 あなたに合ったスポーツの関わり方はありますか。(複数回答可)	1 する	2 みる	3 支える	4 知る
㉜-2 どのような目標でも、失敗を恐れないで挑戦していますか。	1 している	2 ややしている	3 あまりしていない	4 していない

質問はこれだけで終わります。



東京都統一体力テスト学校質問紙調査票

学校番号	課程				
学校名	高等学校・中等教育学校 特別支援学校(高等部)				
管理職名	印				
在籍生徒数	1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	合計
男子					
女子					
合計					
提出調査票数	1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	合計
男子					
女子					
合計					

※学校全体の体力向上の取組や体育の授業についてよく分かる方が回答してください。
※回答は該当する数字を○で囲んでください。()には数字を記入してください。

① 学校全体で、生徒の体力・運動能力向上のための目標を設定していますか。	1 している(予定している)	2 していない
② 目標に対して、取組の分析及び改善策の立案をしていますか。	1 している(予定している)	2 していない
③-2 質問②で「している(予定している)」と回答した学校は、どの組織で分析していますか。(複数回答可)	1 分掌(委員会等)	2 学年
③-3 質問②で「している(予定している)」と回答した学校は、分析及び改善策への立案をいつしていますか。(複数回答可)	1 毎学期末	2 年度末
④ 教師は生徒の体力向上に関する校内での研修や研究会に参加し、自校の体力・運動能力の向上に係る取組に反映していますか。	1 している	2 していない
⑤ 生徒の生活・運動習慣の確立・改善、体力・運動能力の向上に関して、教師の意識は高いと思いますか。	1 思う	2 やや思う
⑥ 生徒の生活・運動習慣の確立・改善、体力・運動能力の向上のための取組を、積極的に広報していますか。	1 している	2 していない
⑦-2 質問⑦で「している(予定している)」と回答した学校は、どのような方法で広報していますか。(複数回答可)	1 ホームページ	2 保護者会
⑧ 生徒の生活・運動習慣の確立・改善、体力・運動能力の向上に関して、家庭の協力は高いと思いますか。	1 思う	2 やや思う
⑨ ICT機器の活用状況で当てはまるものを選んでください。(複数回答可)	1 生徒の実態把握・分析	2 授業の工夫・改善
⑩ 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、年間指導計画の改善に反映しましたか。	1 している	2 していない
⑪-2 質問⑩で「している」と回答した学校は、改善の際に重視したスポーツの関わり方は何ですか。(複数回答可)	1 する	2 みる
⑫-2 質問⑩で「している」と回答した学校は、改善の際に重視したスポーツの関わり方は何ですか。(複数回答可)	3 支える	4 知る
⑬ 保健体育の授業で努力を要する生徒がいる場合、どのような取組をしていますか。(複数回答可)	1 授業中にコマツポイントを重点的に教えている	2 授業中に生徒自らが工夫して行えるようにしている
	3 その生徒に合った場やルール等で行えるようにしている	4 生徒の実態に応じ、運動課題を段階的に準備している
	5 教師や友達のをまねを促している	6 友達同士で教え合いを促している
	7 授業中に自分の動きを撮影した映像を見られるようにしている	8 授業外の時間にも教えている
	9 授業外の時間に生徒自ら練習するように促している	10 授業外の時間に生徒が本や映像を見られるようにしている
	11 特にしていない	12 努力を要する生徒が多い

裏面の「調査票」も、必ずご記入ください。



⑭-2 生徒の実態把握・分析し、その結果に基づいた保健体育の授業の工夫・改善を行いましたか。(行う予定ですか。)	1 している(予定している)	2 していない
⑮-2 質問⑮で「している(予定している)」と回答した学校は、どのような取組をしていますか。(複数回答可)	1 体を動かすことの楽しさを実感すること	2 技や動きができるようになること
	3 仲間と協力して課題を解決すること	4 仲間と協力して課題を解決すること
	5 苦手意識を持たないこと	6 運動量を確保すること
	7 規律を守ることを	8 保健体育で学習したことを実生活に活かすこと
	9 動きのポイントなどの知識を理解すること	10 自ら工夫して練習やゲームなどを行うことができること
⑯-2 生徒の実態把握・分析し、その結果に基づいた運動習慣の確立・定着・改善に係る取組を計画的に行っていますか。	1 行っている(予定している)	1 行っていない
⑰-2 質問⑰で「行っている(予定している)」と回答した学校は、どのような取組をしていますか。(複数回答可)	1 自分の運動習慣を振り返る機会の設定	2 運動部や地域の部活動
	3 教科等横断的な取組	4 外部人材・団体の活用
	5 家庭との連携(便り、ホームページ等)	6 生徒主体の取組
	7 その他	
⑱-2 生徒の実態把握・分析し、その結果に基づいた生活習慣の確立・定着・改善に係る取組(健康原則(運動、食生活、休養及び睡眠)の大切さを伝える取組等)を計画的に行っていますか。	1 行っている(予定している)	2 行っていない
⑳-2 質問⑲で「行っている(予定している)」と回答した学校は、どのような取組をしていますか。(複数回答可)	1 自分の生活習慣を振り返る機会の設定	2 教科等横断的な取組
	3 外部人材・団体の活用	4 家庭との連携(便り、ホームページ等)
	5 生徒主体の取組	6 その他
	7 その他	
㉑-2 質問⑲で「行っている(予定している)」と回答した学校は、取組の成果は見られましたか。	1 見られた	2 見られなかった
㉒-2 質問⑲で「見られた」と回答した学校は、具体的な取組及び成果内容を記載してください(自由記述)		
㉓-2 質問⑲で「見られた」と回答した学校は、具体的な取組及び成果内容を記載してください(自由記述)		
㉔ 競技志向ではない、誰もが参加できる運動部活動を設置していますか。	1 している	2 していない
㉕ 運動部では、専門的な技術指導ができる指導者(教員を含む)が不在の運動部活動はどのくらいありますか。	全 部中、部	部
㉖ 運動部では、科学的なトレーニングを積極的に取り入れ、合理的かつ効率的・効果的な活動をしていますか。	1 している	2 していない

調査票の裏面に記載されています。