

# 令和4年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果について

令和5年2月16日  
教 育 庁

## 1 体力向上に向けた取組の方向性

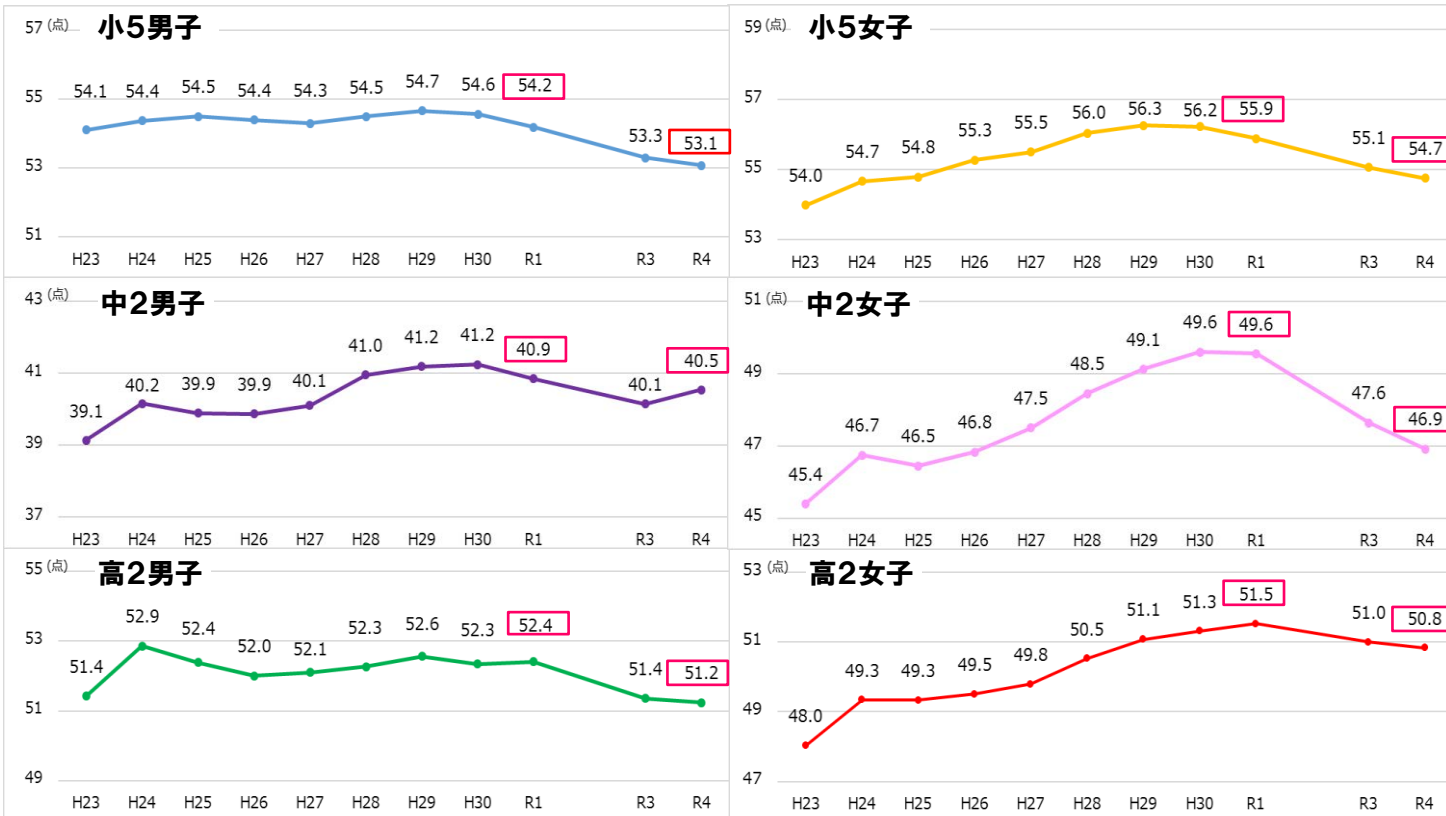
- 新たな目指す子供の姿を示した、総合的な子供の基礎体力向上方策（第4次推進計画）「TOKYO ACTIVE PLAN for students」（令和4年3月）を策定
- 学童期の体力向上のみならず、「だれでも、どこでも、いつまでも」運動やスポーツを楽しむことができるようにしていくことが大切
- 運動やスポーツとの多様な関わり（**する、みる、支える、知る**）を通して、健康で活力に満ちた生活をデザインする資質・能力を育成

## 2 調査の概要

- 調査時期 令和4年6月（平成23年度から実施）
- 調査対象（都内公立学校 全児童・生徒）
  - ・ 小学校 1,274校（592,425人）
  - ・ 中学校 616校（216,818人）
  - ・ 中等教育学校 6校（5,486人）
  - ・ 高等学校全日制 172校（113,596人）
  - ・ 定時制・通信制 53校（8,061人）
  - ・ 特別支援学校 63校（4,993人）
  - 計2,184校（941,379人）
- 調査内容
  - ・ 児童・生徒に関する調査
    - ① 体力・運動能力調査（文部科学省指定 新体力テスト実技8種目）
    - ② 生活・運動習慣等の実態に関する質問紙調査
  - ・ 学校に対する質問紙調査

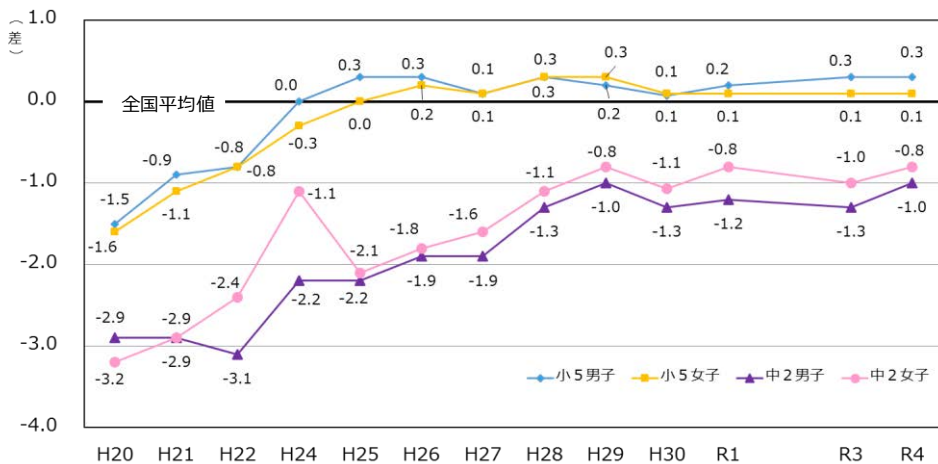
## 3 結果の概要 〈小5、中2、高2(全日制) 抜粋〉 ※ 令和元年度（コロナ前）との比較

● 体力・運動能力【体力合計点（平均値）】 ※ 小5男子、小5女子、中2・高2男子、中2・高2女子で各種目の得点の基準が異なる。



● 小5男女・中2男女・高2男女ともに、令和元年度と比較し、低下

〈体力合計点（平均値）の推移（東京都と全国の差）〉

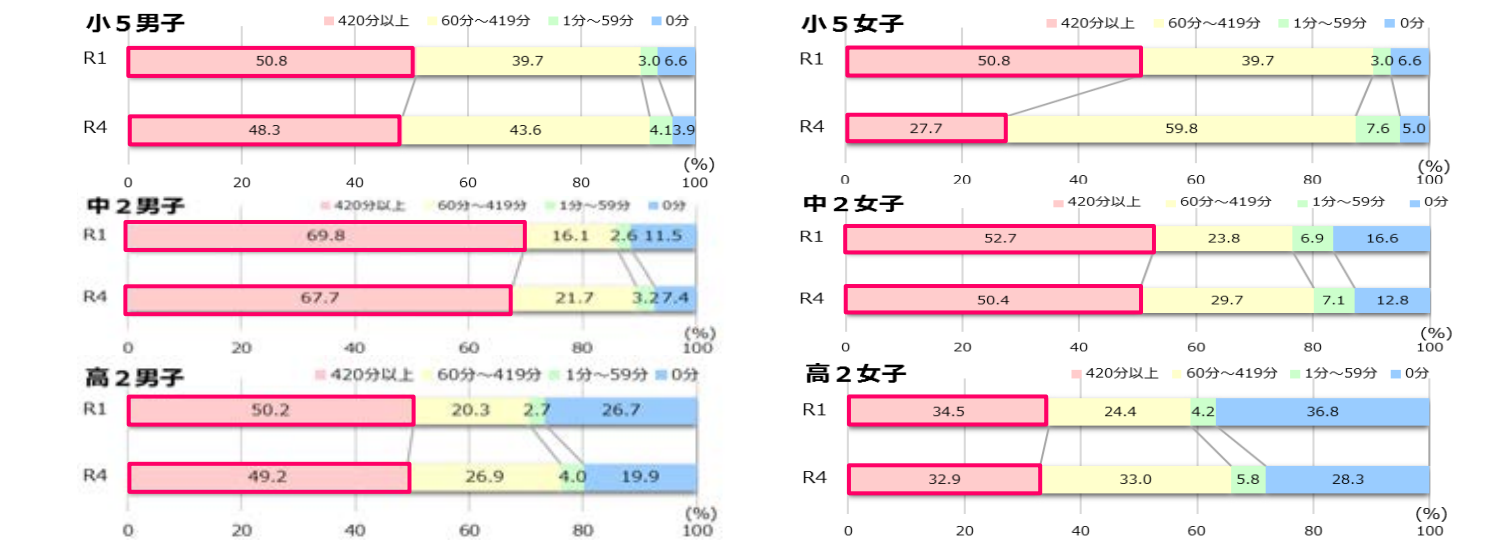


※ 全国平均値を0とした場合の差

※ 東京都  
平成22年度以前は、抽出調査による実施  
令和2年度は中止

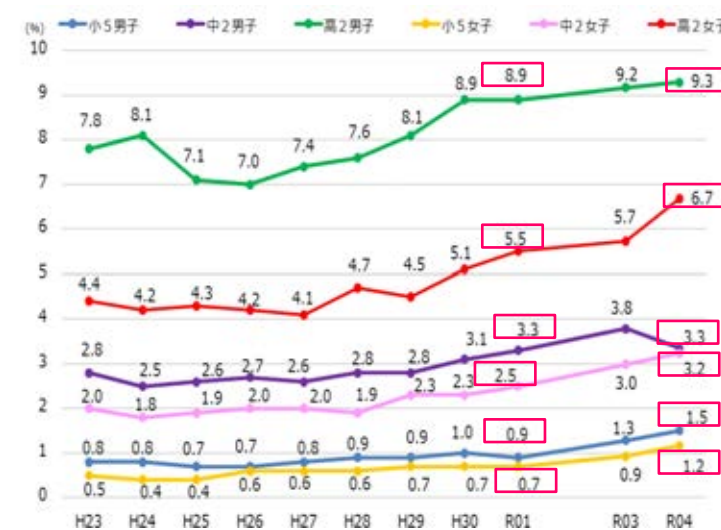
※ 全国  
平成22年度、平成24年度は抽出調査による実施  
平成23年度と令和2年度は中止

● 運動習慣【1週間の総運動時間が420分以上（1日平均60分以上）の児童・生徒の割合】

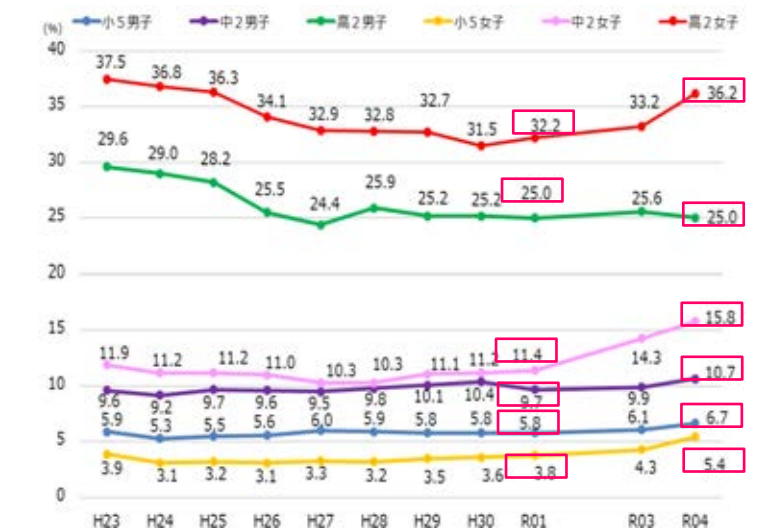


● 小5男女・中2男女・高2男女ともに令和元年度の水準には至っていない  
※ 1週間の総運動時間が420分以上の児童・生徒は、420分未満の児童・生徒と比較し、体力合計点が高い傾向

● 生活習慣  
【朝食の欠食】



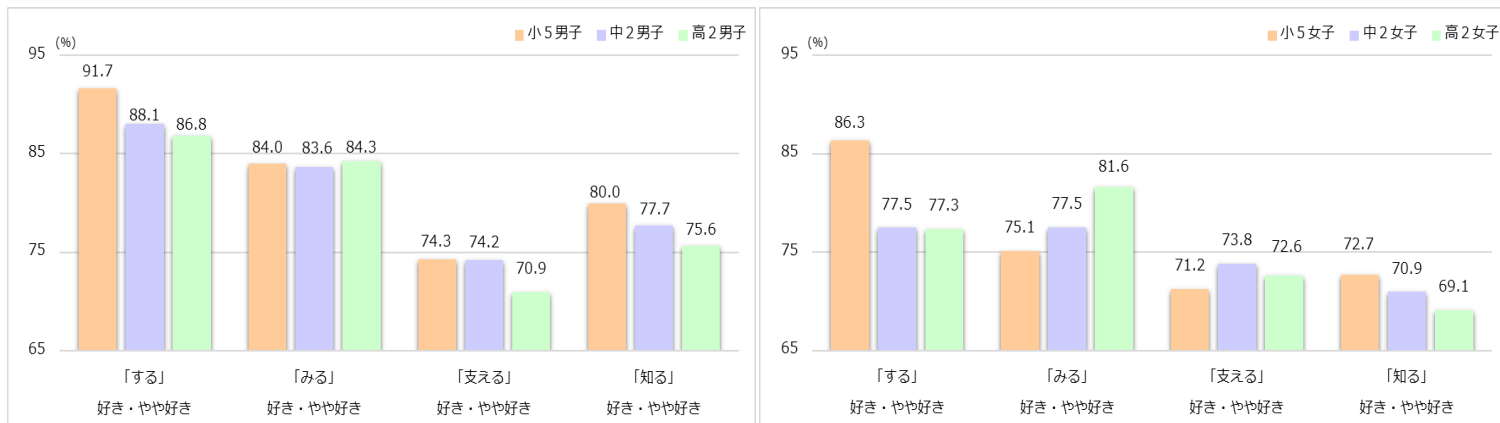
【1日の睡眠時間（6時間未満）】



● 朝食欠食は、小5男女・中2女子・高2男女ともに令和元年度と比較し、割合が増加。中2男子は、横ばい  
● 1日の睡眠時間（6時間未満）は、小5男女・中2男女・高2女が令和元年度と比較し、割合が増加。高2男子は、横ばい

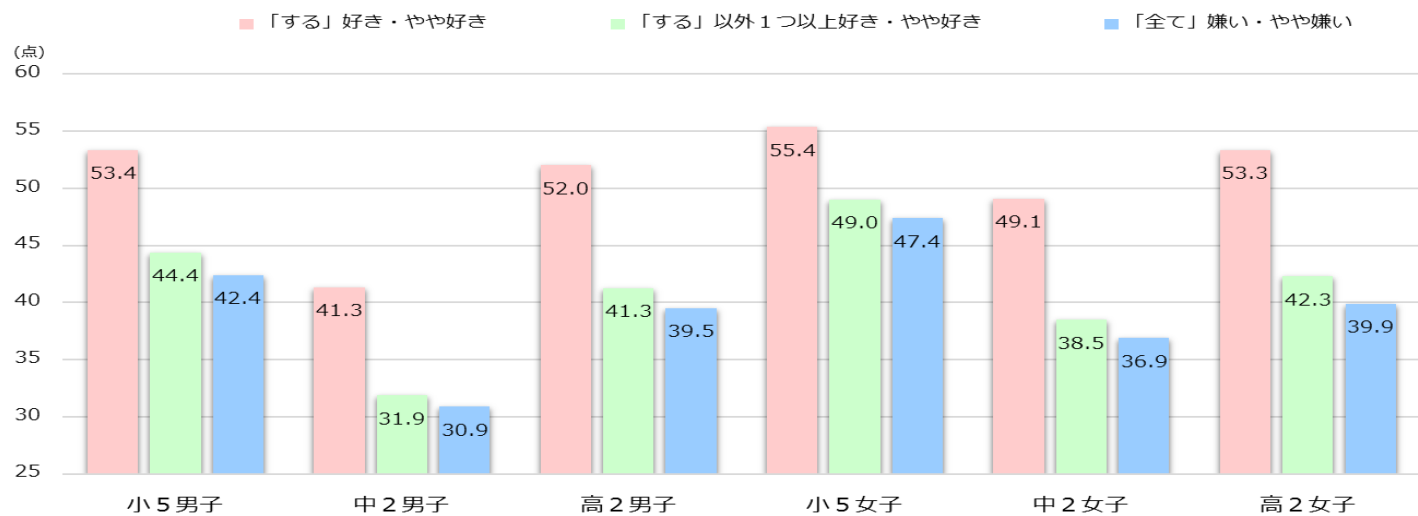
## 4 分析

- 運動やスポーツの関わり方（する・みる・支える・知る）それぞれに対する好き・やや好き（複数回答可）と回答した児童・生徒の割合



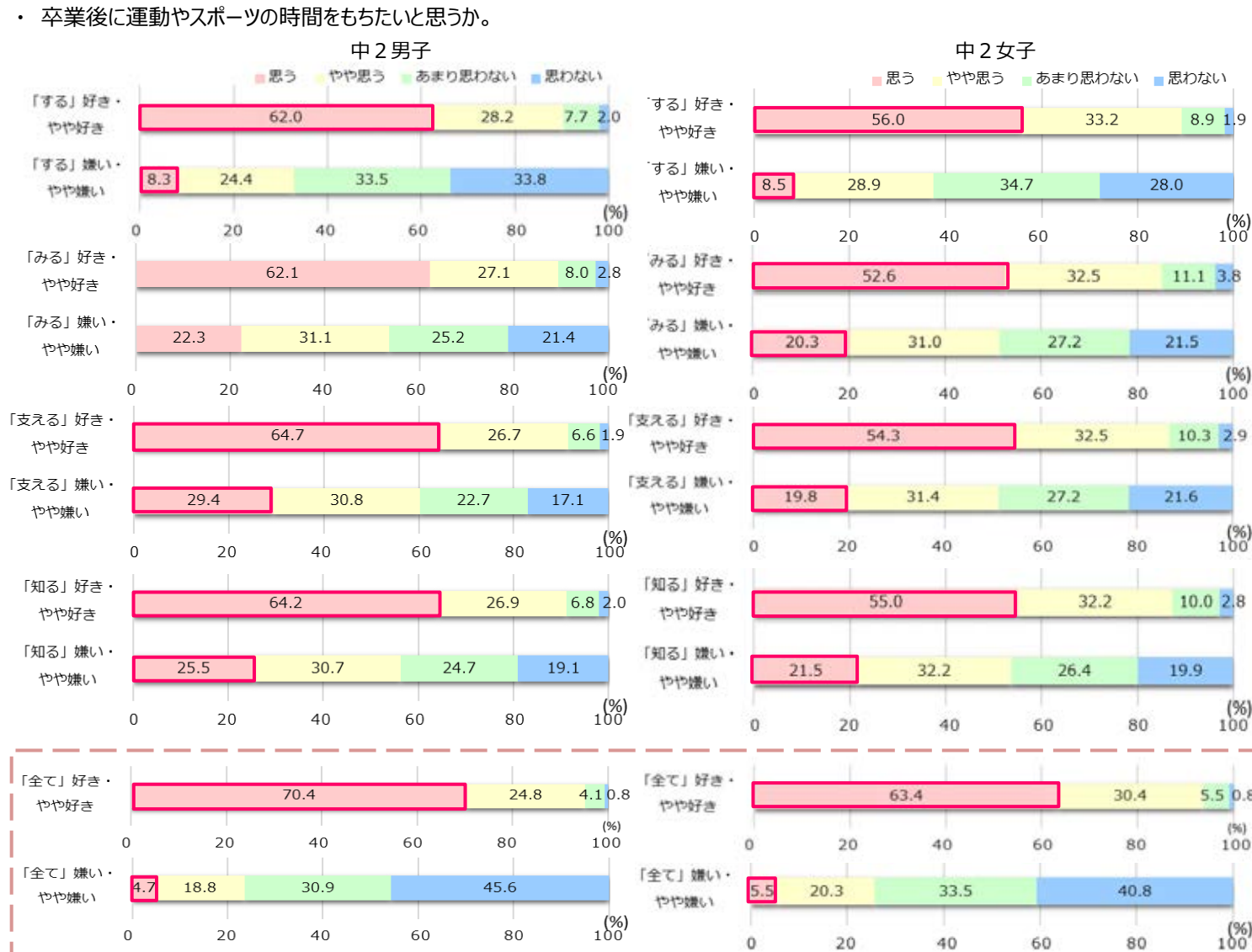
- ・ 「する」が好き・やや好きと回答する児童・生徒の割合は、他の関わり方と比べ、多い傾向
- ・ 「する」が好き・やや好きと回答する児童・生徒の割合は、学年が進行するにつれて減少する傾向

- 運動やスポーツの関わり方（する・みる・支える・知る）について「する」好き・やや好き、「する」以外1つ以上好き・やや好き、及び「全て」嫌い・やや嫌いと回答した児童・生徒の体力合計点（平均値）の比較



- ・ 体力合計点（平均値）は、「する」が好き・やや好きと回答した児童・生徒が最も高い傾向、次いで、「する」以外1つ以上好き・やや好きが高く、「全て」嫌い・やや嫌いと回答した児童・生徒が最も低い傾向

- 「運動やスポーツの関わり方（する・みる・支える・知る）それぞれに対する好き嫌い（複数回答可）」と「卒業後に運動やスポーツの時間をもちたいと思うか」のクロス集計



- ・ 運動やスポーツの関わり方（する・みる・支える・知る）のそれぞれについて、好き・やや好きと回答した生徒は、嫌い・やや嫌いと回答した生徒と比較し、卒業後に運動やスポーツの時間をもちたいと思う割合が高い傾向
- ・ 運動やスポーツの関わり方（する・みる・支える・知る）の「全て」が好き・やや好きと回答した生徒は、それぞれについて、好き・やや好きと回答した生徒と比較し、卒業後に運動やスポーツの時間をもちたいと思う割合が高い傾向

## 5 課題と対応

- 生涯にわたって運動やスポーツに関わる資質・能力、及び体力・運動能力の向上のため、運動やスポーツとの多様な関わり方（する、みる、支える、知る）が好きな子供の割合を増加させることが必要

### ▶ すべての子供が運動やスポーツの多様な関わり方を通じた授業改善等を推進

#### <体育健康教育推進校>

- ・ 運動やスポーツとの多様な関わりを通して、健康で活かに満ちた生活をデザインする資質・能力を育成するため、具体的取組を研究開発
- ・ 幼稚園、小・中学校、高等学校、特別支援学校 等（30校指定）
- ・ 2年間指定



デジタルを活用した主体的な学びを引き出す体育の授業の工夫

### ▶ 各地区の子供の実態に応じた運動やスポーツに触れる機会の創出

#### <Tokyo スポーツライフ推進指定地区>

- ・ 関係機関等との連携を踏まえ、地域の実態に応じた運動習慣定着に資する具体的取組を研究開発
- ・ 10地区指定（幼稚園、小・中学校対象）
- ・ 1年間指定



大学生による運動教室

### ▶ 都立高校等における子供の多様なニーズに応じた運動機会の設定

#### <エンジョイスportプロジェクト>

- ・ 専門的知見を有する外部機関と連携し、子供の多様なニーズに応える運動機会を設定するとともに、健康的な生活習慣の実践を促す取組を推進
- ・ 高等学校 等（6校指定）
- ・ 2年間指定



専門家によるヨガ教室