

4 調査結果から見える問題点

体力・運動能力は低下傾向のまま推移

東京都の児童・生徒の体格は全国とほぼ同じであるが、体力・運動能力は依然として全国より低い傾向にある。

積極的に運動をする者とそうでない者との二極化傾向

全年齢で日常的に運動・スポーツを行っている者で行っていない者との体力テストの合計得点に差が見られる。また、年齢が上がるにつれて運動の実施頻度が低い者や運動時間が短い者の割合が増える傾向がある。

基本的生活習慣の影響

日ごろの基本的生活習慣が体力面に影響を与えていることがうかがえる。特に、朝食を食べていない、睡眠時間が短い、テレビの視聴時間が長い児童・生徒に、体力テストの合計点が低くなる傾向がある。

5 体力向上を図るための方向性

体力の向上

健やかな心と体づくりを目指して

意図的・積極的に運動やスポーツに取り組む習慣

学校や家庭で…

- ◆運動やスポーツに取り組む意欲や態度の育成
- ◆基本的生活習慣の確立

学校での取組

小学校では…

◆体育授業の工夫

「できた!」という喜びを大切に、運動する楽しさや心地よさを味わえるように授業を工夫しましょう。そして、年齢ごとに身に付けさせたい基本となる動きを明確にし、競争や達成の楽しさを味わわせながら繰り返し取り組ませましょう。

◆みんなで一緒に外遊び

「なわとび」「一輪車」などのチャレンジカードの活用や、運動遊びを積極的に紹介し、元気に遊ぶことを習慣付けるようにしましょう。

◆総合運動部活動の取組

地域の状況や児童の健康・体力の実態に応じて、総合運動部活動を創設し、より多くの児童にスポーツをする場と機会を提供しましょう。

中学校・高等学校では…

◆自ら取り組む体育授業

自ら運動の内容や方法を選んだり、練習計画を立案したりする授業の実践を通じて豊かなスポーツライフの実現を目指す生徒を育成しましょう。

◆体づくり運動の充実

種目の特性や魅力に応じて、意図的・計画的に体力を高める運動を授業に取り入れ、継続して取り組めるようにしましょう。

◆運動部活動の充実

既存の部活動の充実に加え、主体的に部活動に参加するように呼び掛けましょう。

家庭での取組

◆心と体の健康づくり

「早寝早起き朝ごはん」を励行し、規則正しい生活習慣を身に付けさせましょう。

調和の取れた食事や十分な栄養をとり、テレビやゲームの時間はルールをつかって十分な睡眠を確保しましょう。

◆体を動かす習慣づくり

積極的に運動する習慣を身に付けさせましょう。

地域への参加

◆地域資源の活用

社会体育事業、生涯学習施設及び地域のスポーツクラブなど地域にある運動の場や機会を積極的に活用しましょう。

体を動かすと気持ちいい!

体力テストの活用(児童・生徒が自らの体力に対する関心を持ち、主体的に体力づくりに取り組むように、体力テストの結果を役立てましょう!)

6 今後の取組

- 新学習指導要領で小学1年生から導入される「体づくり運動」による体力向上
- 積極的にスポーツに取り組む習慣づくりに向けた部活動の振興
- 区市町村教育委員会と連携し、体力向上やスポーツの普及をねらいとした「スポーツ教育推進校」の展開
- 平成25年東京国体やオリンピック招致に向けた運動部活動による競技力の向上

平成19年度東京都児童・生徒の体力テスト調査報告書 一概要版一

児童・生徒の体力・運動能力は、依然として低下傾向にあります。学校においては、本年度の体力テスト調査結果から児童・生徒の現状を把握し、その改善につながる取組を工夫していくことが求められています。

調査目的	東京都の児童・生徒における体力・運動能力の現状を明らかにし、学校体育や体育行政を進める上での基礎資料にするとともに、児童・生徒の体力づくり等の施策に活用する。			
調査対象	*区市町村立小学校	48校 19,634名	*区市町村立中学校	46校 15,253名
	*都立高等学校全日課程	18校 12,674名	*都立高等学校定時課程	4校 226名

1 平成19年度東京都調査結果(平均値)

全国より上回っている 全国との差はない 全国より下回っている

平成18年度の全国調査結果と比較し、統計学上有意な差があるものを左記のように示した。なお、全国調査結果は、調査した翌年に公表されるため、前年度との比較としている。

調査項目	区分	小学校						中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定時制)			
		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳	18歳
身長	(cm)	117.0	123.1	128.7	133.9	139.5	145.6	152.8	160.4	165.9	168.9	170.6	171.3	167.3	169.3	171.4	168.7
体重	(kg)	21.5	24.2	27.3	30.4	34.6	38.6	44.5	49.8	55.3	60.4	61.6	63.4	60.9	59.2	62.5	61.1
座高	(cm)	64.9	67.9	70.5	72.8	75.2	78.0	81.2	84.9	87.9	89.9	90.9	91.3	91.2	90.6	92.0	90.8
握力	(kg)	8.6	10.5	12.5	14.8	17.1	20.1	23.7	29.4	34.7	38.8	41.4	42.6	37.2	41.3	42.8	45.7
上体起こし	(回)	10.9	13.4	15.3	17.0	18.9	20.8	22.4	25.5	27.9	28.3	30.5	31.1	26.4	24.3	26.1	27.7
長座体前屈	(cm)	25.5	27.5	30.1	31.0	33.3	35.5	36.8	41.9	45.2	45.8	49.3	50.9	45.8	43.1	45.4	44.9
反復横とび	(点)	24.7	29.2	31.7	35.9	39.4	43.0	43.7	47.2	49.8	51.8	53.5	54.9	49.6	44.8	47.0	50.3
持久走	(秒)							439.9	405.3	392.5	400.2	386.6	390.3	479.7	443.5	434.6	418.9
20mシャトルラン	(回)	14.8	25.4	30.4	39.9	45.2	53.4	60.0	77.8	85.3	87.4	92.9	94.2	29.6	41.7	46.8	60.0
50m走	(秒)	11.7	10.7	10.2	9.7	9.4	8.9	8.7	8.2	7.8	7.6	7.4	7.4	7.9	8.2	7.7	7.6
立ち幅とび	(cm)	111.9	124.2	135.0	143.2	152.5	164.2	176.7	189.9	204.5	214.5	222.2	225.8	195.7	209.4	217.0	230.3
ハンド(ソフト)ボール投げ	(m)	8.2	12.5	16.2	20.4	24.1	28.0	18.1	20.4	23.1	24.8	26.1	27.2	20.6	22.0	23.4	24.0

調査項目	区分	小学校						中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定時制)			
		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳	18歳
身長	(cm)	116.1	121.8	127.6	133.8	140.3	146.8	152.1	155.3	157.1	157.8	158.1	158.8	156.7	157.9	156.2	160.3
体重	(kg)	21.0	23.5	26.5	30.0	34.0	38.5	43.6	47.4	50.2	51.7	52.5	52.6	56.2	53.5	53.9	53.0
座高	(cm)	64.6	67.4	70.1	72.8	75.9	79.1	82.0	83.7	84.8	85.1	85.0	85.3	84.9	86.0	84.9	86.8
握力	(kg)	8.0	9.8	11.7	13.8	16.4	19.4	21.2	23.5	24.9	25.6	26.2	26.9	28.2	27.9	27.8	28.3
上体起こし	(回)	10.3	13.0	14.1	15.7	17.2	18.7	18.1	20.9	21.7	21.8	22.3	22.5	18.1	19.5	19.3	18.2
長座体前屈	(cm)	27.8	30.5	33.4	35.1	37.8	40.0	40.6	44.1	45.6	44.4	46.1	47.5	42.3	42.9	44.3	40.9
反復横とび	(点)	23.9	28.0	30.2	33.9	36.9	40.2	39.3	41.5	42.7	43.6	44.1	44.8	38.7	34.9	37.3	37.2
持久走	(秒)							313.9	301.0	302.9	315.5	317.2	317.5	371.4	359.1	367.7	363.0
20mシャトルラン	(回)	12.4	19.3	22.3	28.4	33.6	39.9	40.2	50.6	50.4	49.9	54.3	55.2	18.2	25.3	23.8	26.9
50m走	(秒)	12.1	11.1	10.6	10.0	9.6	9.2	9.2	9.0	8.9	8.9	9.0	9.0	9.6	9.4	9.7	9.8
立ち幅とび	(cm)	103.9	115.1	125.5	133.8	142.5	153.4	157.7	163.0	165.5	166.1	165.6	168.4	144.6	153.3	160.1	157.9
ハンド(ソフト)ボール投げ	(m)	5.3	7.3	9.2	11.6	13.6	16.1	11.5	12.8	13.8	14.2	14.2	14.6	12.4	10.9	11.7	11.9

平成18年度全国調査結果(平均値)

調査項目	区分	小学校						中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定時制)			
		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳	18歳
身長	(cm)	116.5	122.8	128.4	133.8	139.1	145.4	152.9	160.1	166.0	168.8	169.9	171.0	167.7	168.9	169.7	169.5
体重	(kg)	21.2	24.2	27.4	30.5	34.7	38.8	44.8	49.4	54.8	59.4	61.4	63.0	58.3	62.1	61.9	63.3
座高	(cm)	64.9	67.8	70.4	72.8	75.1	77.8	81.2	84.7	87.8	89.8	90.5	91.3	89.7	90.4	91.1	91.3
握力	(kg)	9.2	11.1	12.9	14.9	17.1	20.2	25.4	31.1	36.4	39.8	42.4	44.0	38.5	40.8	41.6	42.3
上体起こし	(回)	10.9	13.7	15.6	17.8	19.9	21.5	23.5	27.3	29.6	29.4	32.2	32.6	23.8	23.3	24.4	24.6
長座体前屈	(cm)	24.8	27.0	28.6	30.6	32.4	35.0	38.9	44.1	47.8	48.3	51.8	53.4	44.4	44.6	45.2	44.2
反復横とび	(点)	26.4	30.9	34.2	38.8	42.4	44.9	47.8	51.8	54.0	54.7	56.7	57.7	47.1	45.8	46.8	46.4
持久走	(秒)							421.0	386.7	372.0	385.4	379.6	374.9	438.4	446.6	449.0	474.4
20mシャトルラン	(回)	16.1	25.7	34.1	43.5	51.9	60.3	67.1	86.3	92.3	88.1	93.6	97.6	60.4	56.2	61.4	63.3
50m走	(秒)	11.7	10.7	10.2	9.7	9.3	8.9	8.5	7.9	7.6	7.5	7.4	7.2	7.9	8.1	7.8	7.9
立ち幅とび	(cm)	113.5	127.5	137.1	146.6	156.2	165.1	181.1	199.3	213.2	218.7	225.8	230.5	209.0	208.1	213.7	213.2
ハンド(ソフト)ボール投げ	(m)	9.1	13.3	17.3	21.8	26.2	29.5	18.9	22.3	24.8	25.7	27.0	28.1	23.3	23.5	23.3	24.1

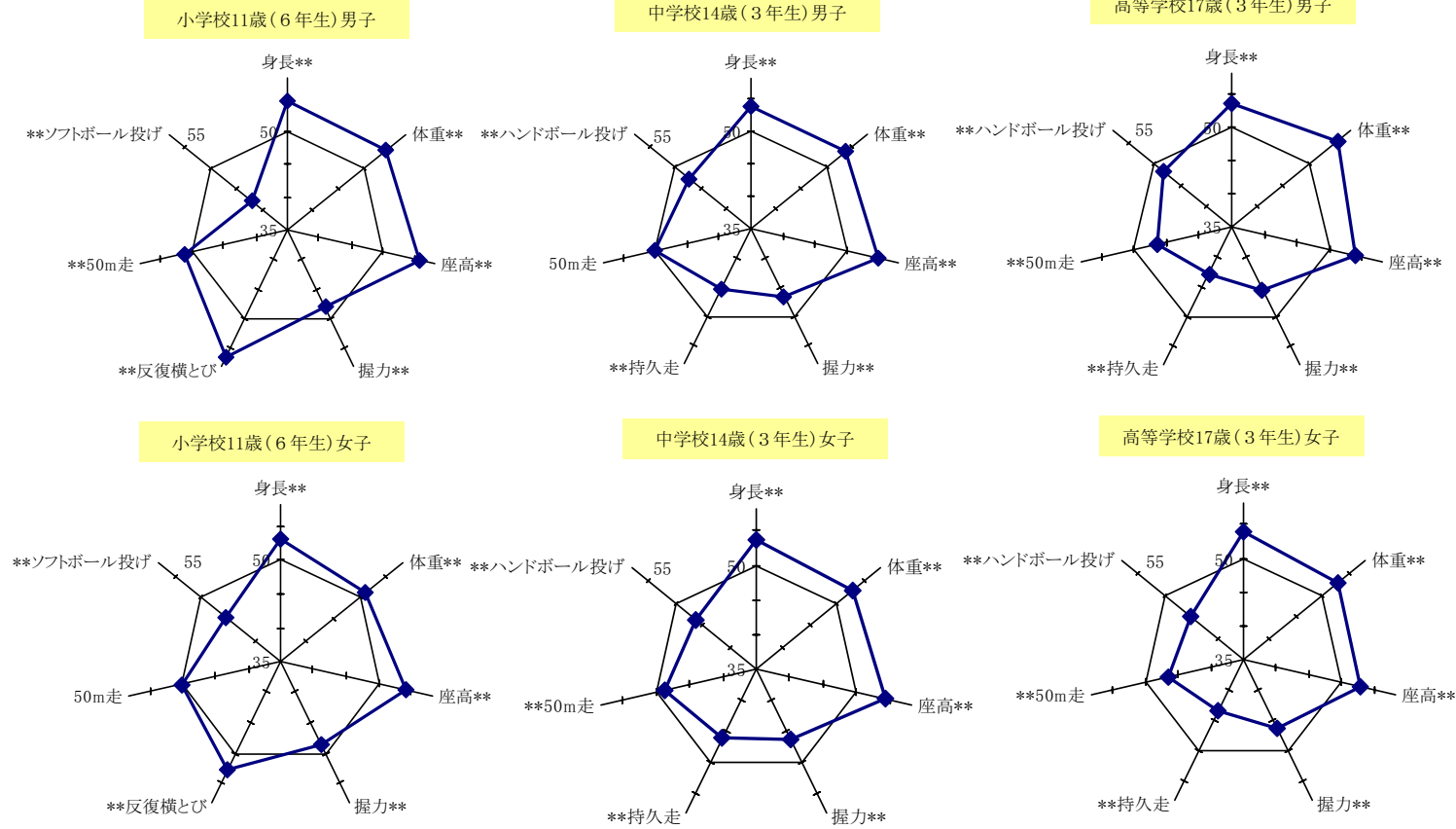
調査項目	区分	小学校						中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定時制)			
		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳	18歳
身長	(cm)	115.9	121.7	127.5	133.5	140.4	146.7	152.3	154.9	156.9	157.3	157.8	158.2	155.1	156.8	157.3	157.3
体重	(kg)	21.0	23.4	26.3	29.9	34.2	38.9	43.8	46.8	49.8	51.3	52.3	52.7	53.3	53.1	54.0	54.2
座高	(cm)	64.6	67.4	69.9	72.8	76.0	79.2	82.2	83.3	84.6	84.7	84.9	85.2	84.7	84.9	86.0	85.1
握力	(kg)	8.7	10.3	11.9	14.0	16.3	19.5	22.2	24.0	25.7	25.9	26.9	27.6	25.0	25.4	26.5	26.2
上体起こし	(回)	10.4	12.9	14.2	16.6	18.1	19.2	19.9	22.6	23.2	22.1	23.3	24.0	17.2	17.0	16.9	16.0
長座体前屈	(cm)	27.3	29.9	31.0	34.2	36.2	38.8	41.5	44.1	45.9	46.4	47.6	49.0	42.8	43.3	42.0	42.9
反復横とび	(点)	25.8	29.5	32.6	36.3	39.6	42.1	43.5	45.6	46.0	45.5	46.3	46.7	37.2	37.9	37.2	37.6
持久走	(秒)							291.5	287.3	289.0	305.5	304.4	302.9	392.1	388.4	391.4	367.1
20mシャトルラン	(回)	14.4	20.8	26.3	33.1	40.5	46.9	49.1	58.7	60.2	51.3	54.0	55.0	30.9	31.3	30.5	29.8
50m走	(秒)	12.0	11.0	10.5	10.0												

2 東京都の児童・生徒の体格、体力・運動能力の状況(過去との比較 ※一部抜粋)

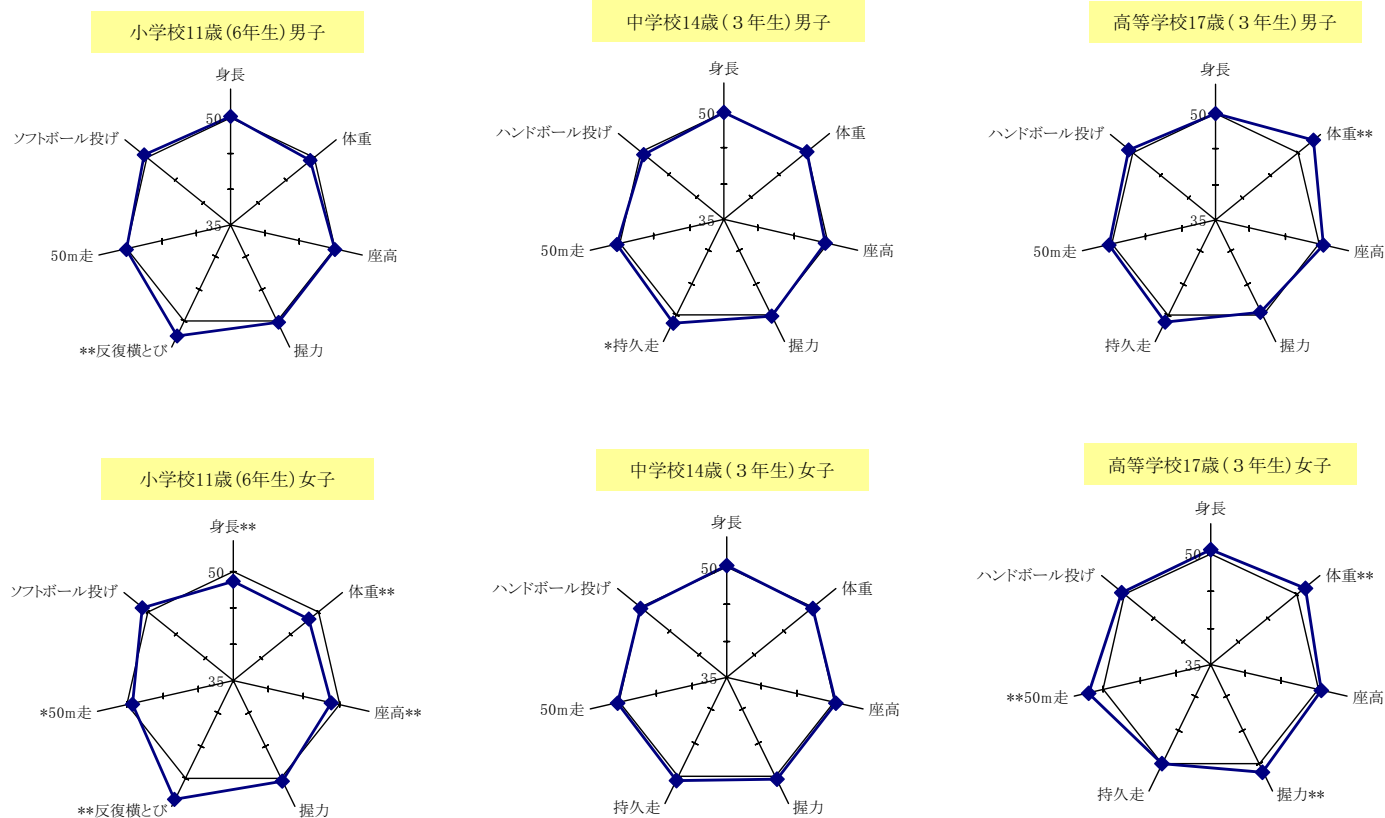
※ 数値は、30年前と10年前の東京都の平均を50とした場合の本年度の偏差値である。
 ※ グラフ中の記号は有意性を表したものである。



◆ 平成19年度東京都調査結果と東京都の30年前の調査結果との比較から

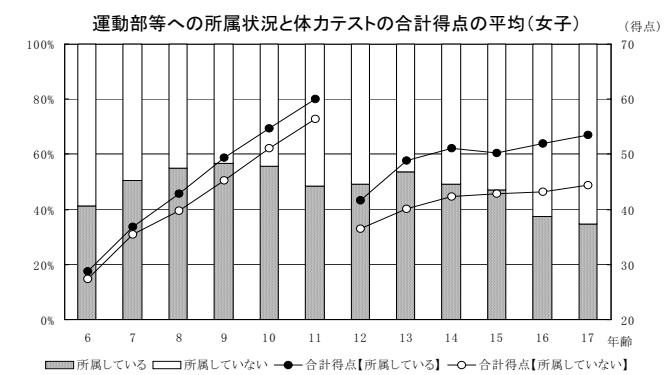
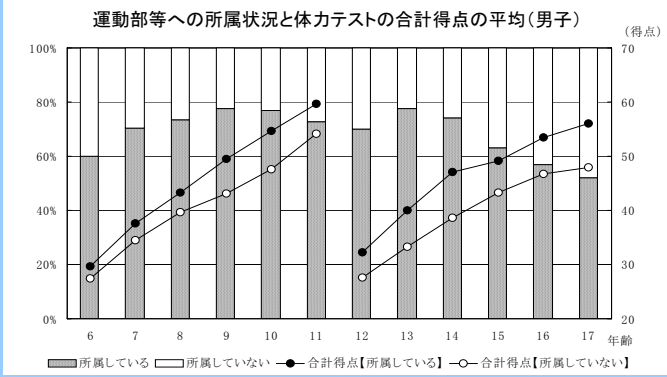


◆ 平成19年度東京都調査結果と東京都の10年前の調査結果との比較から



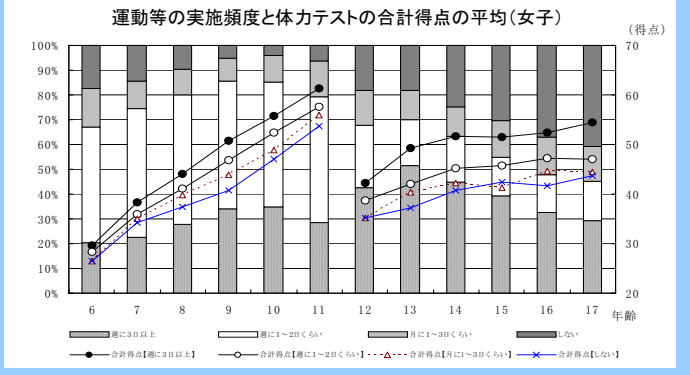
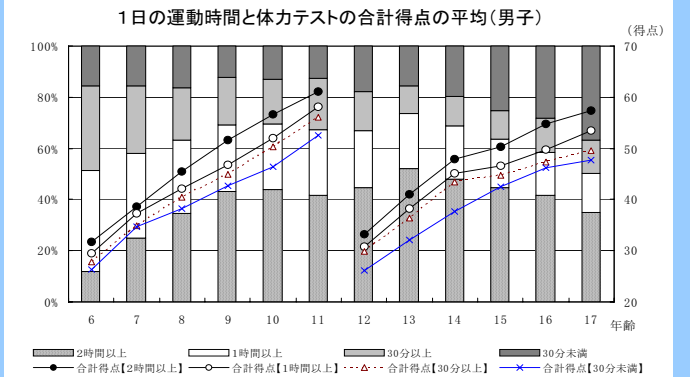
3 運動・生活習慣と体カテストとの関連

〈調査結果の一部抜粋〉



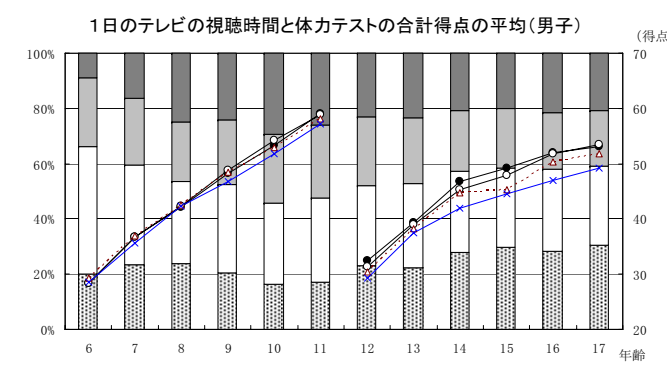
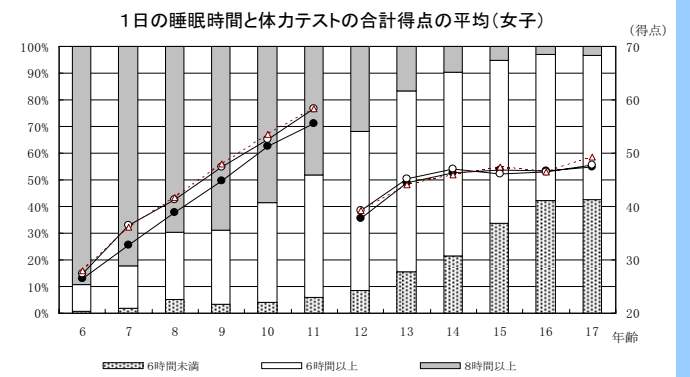
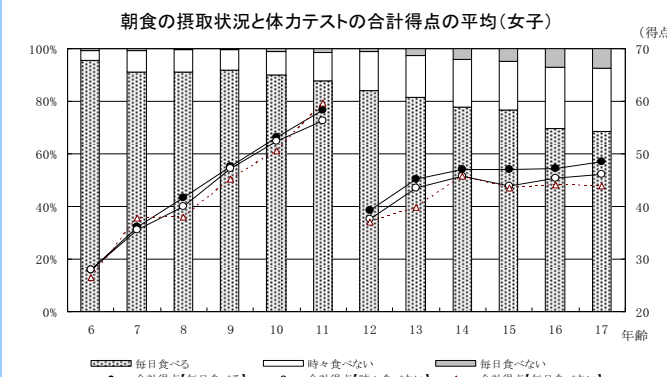
① 運動部や地域のスポーツクラブへの所属との関連

- 全年齢において、運動部や地域のスポーツクラブに所属している児童・生徒の方が、所属していない児童・生徒より合計得点が高い。
- 運動部等への所属にかかわらず、14歳以降の女子の合計得点の伸び率が低い。



② 運動頻度・運動時間との関連

- 両観点とも合計得点の差は、小学校入学時点から見られ、年齢が上がるにつれてその差は大きくなる傾向がある。
- 全年齢において、1日の運動時間の長いの方が、短い方より合計得点が高い。
- 女子は12歳以降において、積極的に運動する者とそうでない者との二極化傾向が顕著になる。



③ 生活習慣との関連

- 女子の朝食の摂取状況との関連では、12歳以降において、朝食を毎日食べるの方が、食べない方より合計得点が高い。
- 女子の1日の睡眠時間との関連では、7歳から12歳までにおいては、睡眠時間6時間以上の者は体カテストの合計得点が高い。
- 男子のテレビの視聴時間との関連では、9歳以降において、1時間未満の者は3時間以上の方より合計得点が高く、年齢とともにその差が大きくなる傾向がある。