

## 第2章

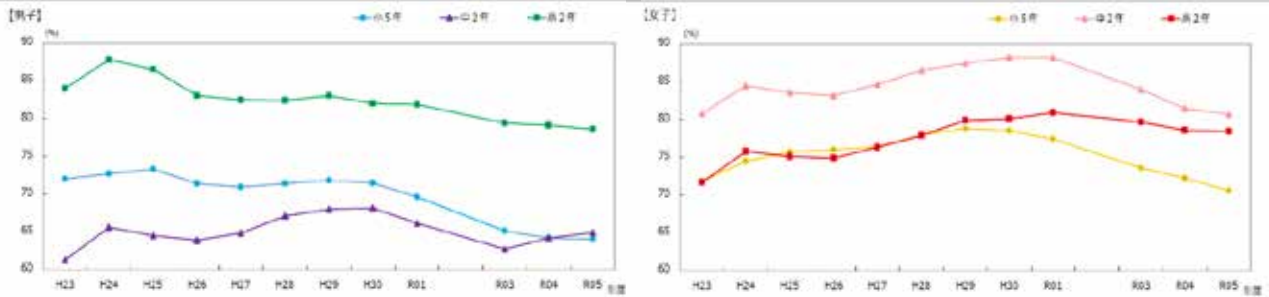
### 調査結果・考察

- 1 調査結果の概要
- 2 調査結果に関する考察

# 令和5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 〈概要版〉

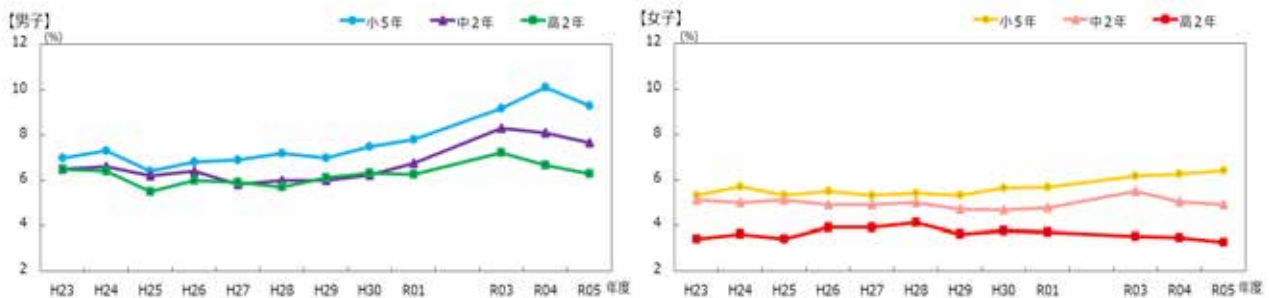
・調査対象：都内公立学校（小学校 1,270 校、中学校 621 校、高等学校（全日制）178 校、（定時制・通信制）53 校、特別支援学校 63 校）  
合計 938,167 人  
※ 義務教育学校は小学校・中学校に、中等教育学校は中学校・高等学校（全日制）にそれぞれ入れている。

## 1 児童・生徒の体力・運動能力 総合評価C以上（A+B+C）の状況

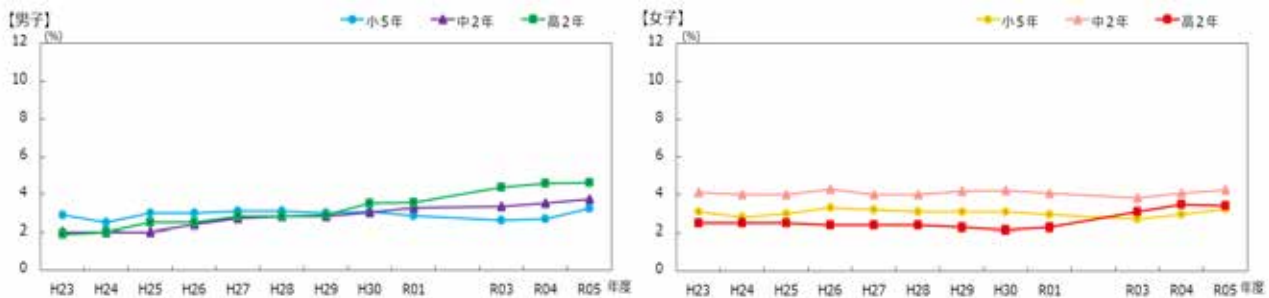


令和3年度に、小中高男女ともに割合が減少。その後、令和4・5年度に、中2男子の割合は増加。小5男女・中2女子・高2男女は連続して割合が減少。

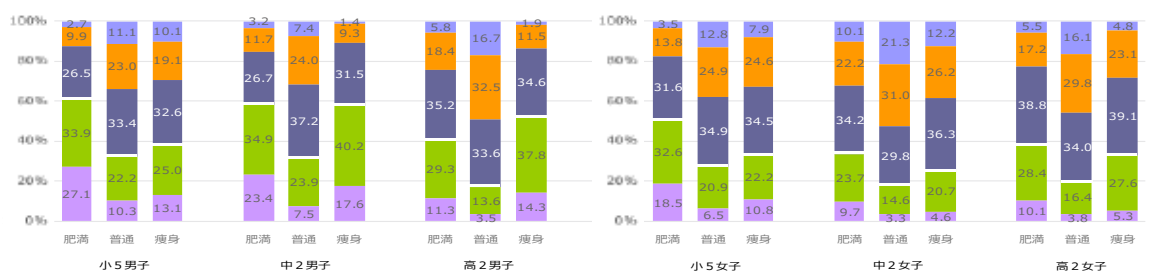
## 2 児童・生徒の体格 (1) 肥満



## (2) 痩身



体格別 × 総合評価

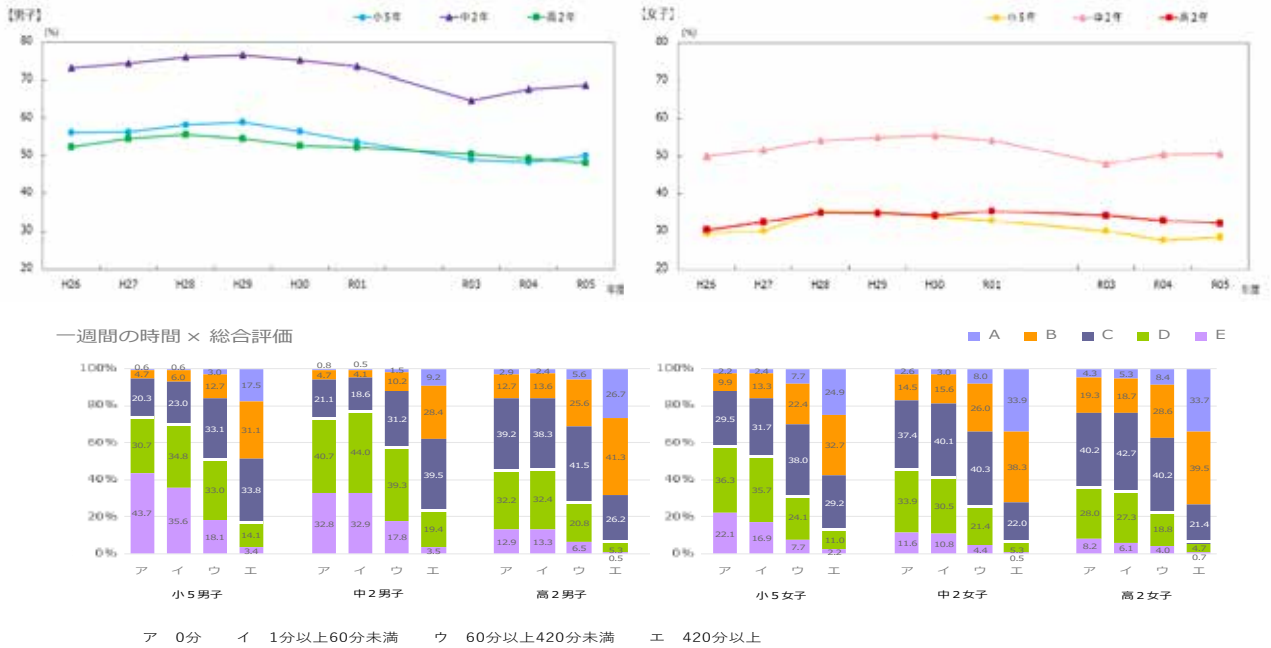


肥満について、令和3年度に、高2女子以外は割合が増加。その後、令和4・5年度に、小5男子・中2男女・高2男女は割合が減少。小5女子は、平成29年度より連続して割合が増加。痩身について、令和元年度より、小5男子・中2男子・高2男女は割合が増加傾向。小5女子・中2女子の割合は横ばい。肥満・痩身の児童・生徒は、普通の児童・生徒と比べ体力総合評価（A+B+C）の割合が低い傾向。

### 3 児童・生徒の運動習慣

※体育・保健体育の授業を除く。

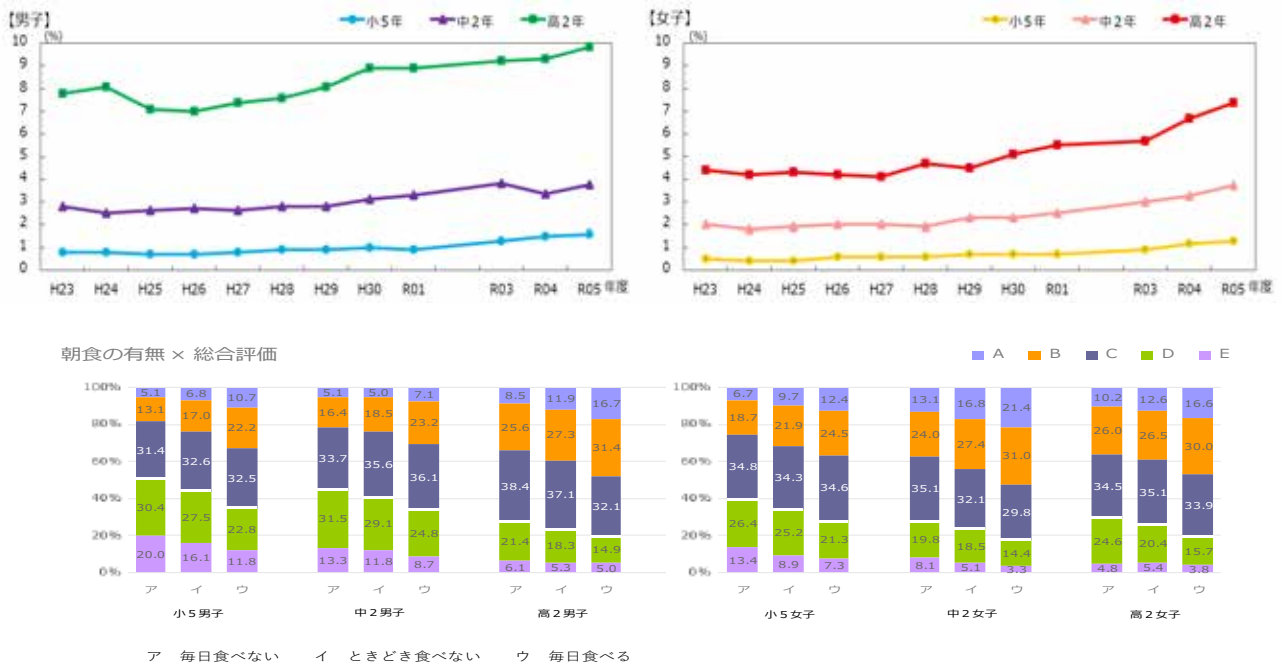
#### 運動時間1週間あたり420分以上と回答した児童・生徒の割合



令和3年度に、小中高男女ともに割合が減少したが、中2男女は令和4・5年度で増加。小5男女の割合は横ばい、高2男女は令和元年度より連続して減少。運動実施時間が長くなるにつれ、体力総合評価（A+B+C）の割合が高い傾向。

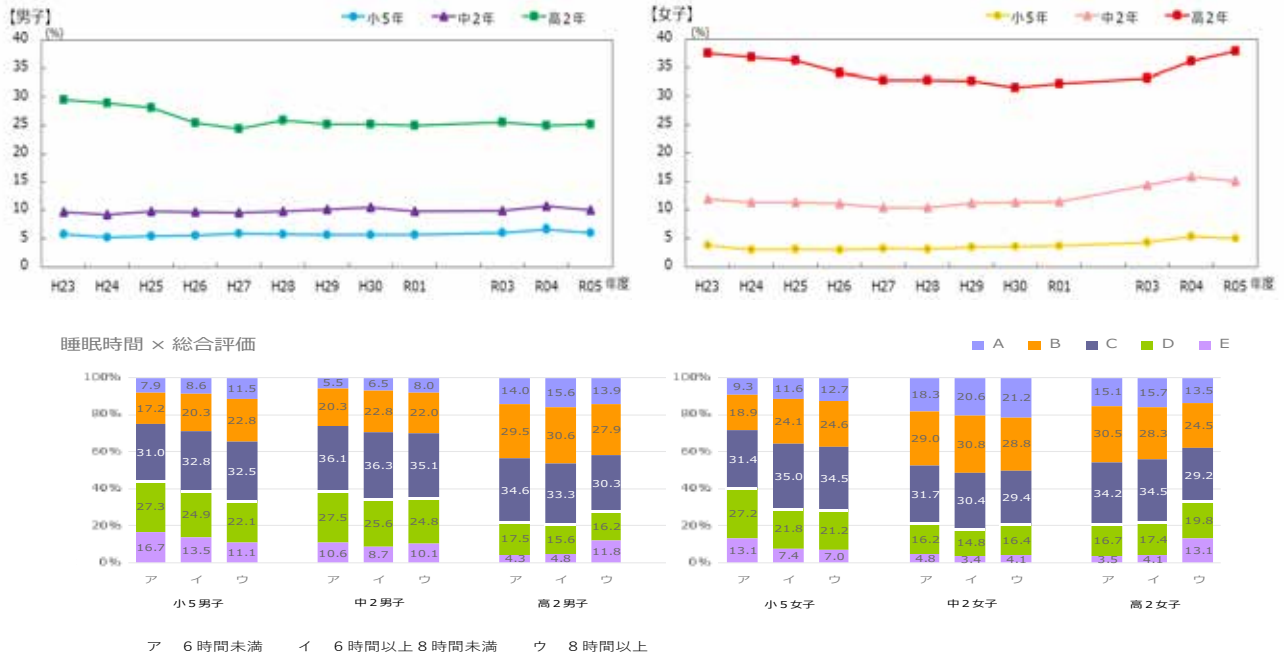
### 4 児童・生徒の生活習慣

#### (1) 朝食を「毎日食べない」と回答した児童・生徒の割合



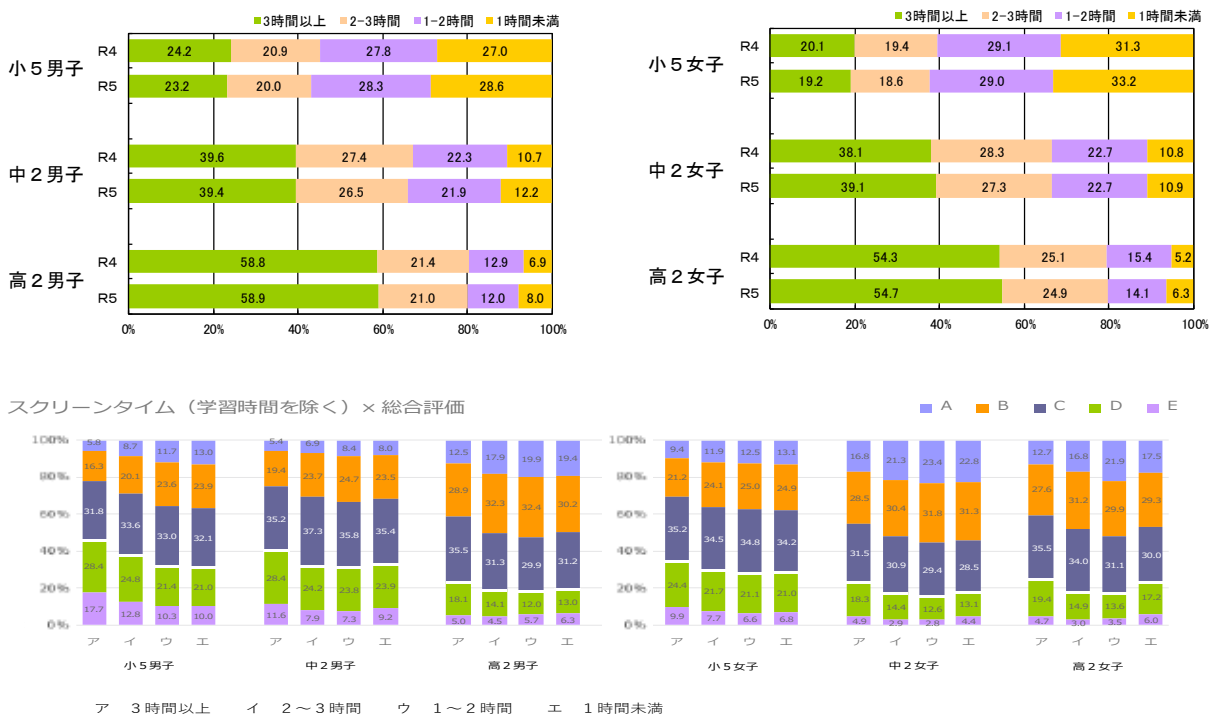
令和元年度から連続して小5男女、中2女子、高2男女で割合が増加。朝食を毎日食べる方が、毎日食べない・ときどき食べない児童・生徒と比べ体力総合評価（A+B+C）の割合が高い傾向。

## (2) 睡眠時間が「6時間未満」と回答した児童・生徒の割合



令和元年度と比較して、小5女子、中2女子、高2女子の割合は増加傾向。小5男子、中2男子、高2男子は横ばい。中2女子・高2女子で増加。小学校では8時間以上が、体力総合評価（A+B+C）の割合が高い傾向。

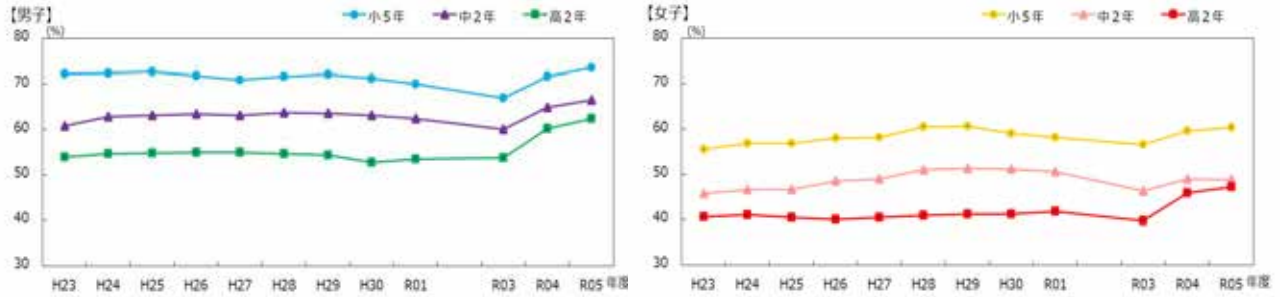
## (3) 学習時間を除くスクリーンタイムの割合（令和4年度との比較）



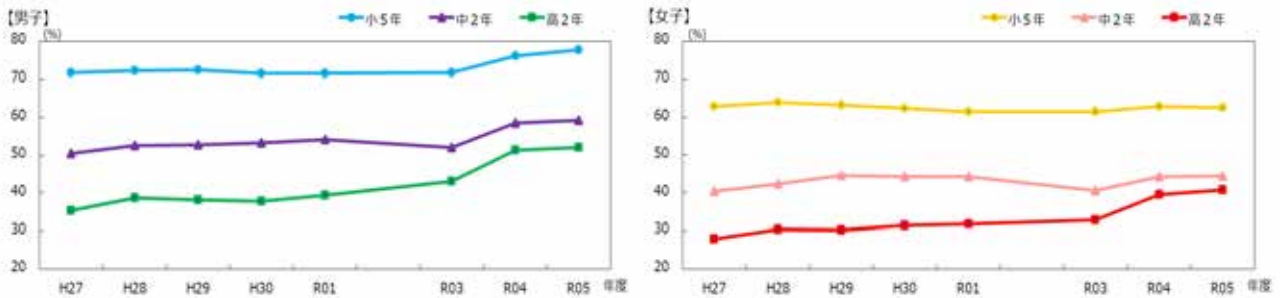
令和4・5年度ともに年齢の進行に伴い、3時間以上の割合は増加。令和4年度と比べて、小中高男女ともに、3時間以上の割合は横ばい傾向であり、1時間未満の割合は増加。小中高男女ともに、スクリーンタイムが3時間以上だと体力総合評価（A+B+C）の割合が低い傾向。

## 5 児童・生徒の運動やスポーツに対する意識

### (1) 運動やスポーツをすることは「好き」と回答した児童・生徒の割合

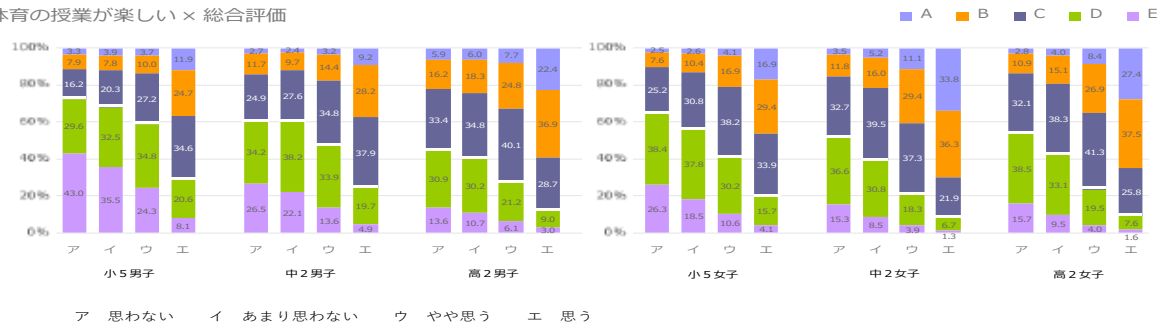


### (2) 体育の授業が楽しい「思う」と回答した児童・生徒の割合

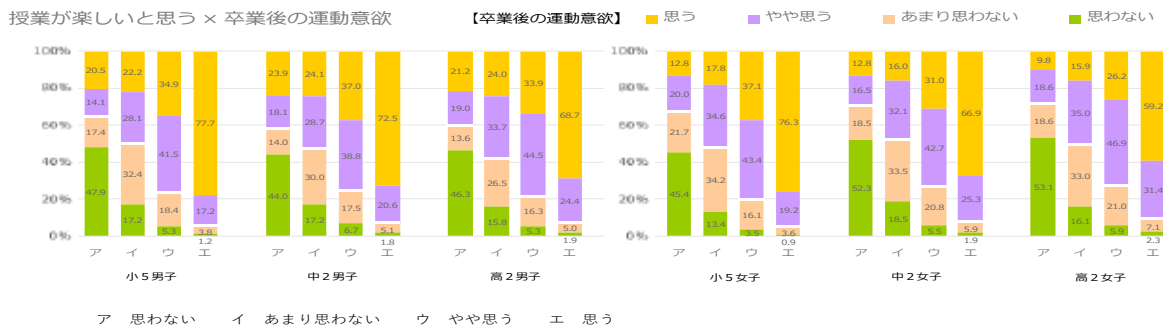


「運動やスポーツをすることが好き」と「体育の授業が楽しい」に対する肯定的な回答は、令和4・5年度に、小中高男女ともに割合が増加。（小5男子、中2男子、高2男女は過去最高値）

体育の授業が楽しい × 総合評価



授業が楽しいと思う × 卒業後の運動意欲



「体育の授業が楽しい」に対して肯定的な回答をした児童・生徒は、否定的な回答をした児童・生徒と比べ、体力総合評価（A+B+C）の割合が高い傾向。また、卒業後の運動意欲についても同様の傾向。

## 2 調査結果に関する考察

### 「より楽しく、思い切り学習できる体育授業」の実現を

国士舘大学文学部  
教授 細越 淳二

#### 1 はじめに

令和5年度は、COVID-19による活動制限が緩和されてきた状況下で児童・生徒の体力・運動能力、生活・運動習慣等の実態を捉える調査となった。全ての児童・生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフを過ごせるようになるためには、運動に対する愛好的態度の育成や運動の価値を理解するとともに、生活の中に運動が位置付くライフスタイルを確立することが重要になる。そして、それに資する体育・保健体育の授業改善が求められる。これらを踏まえて、本稿では、「体育の授業が楽しい」「運動やスポーツをすることが好き」「運動やスポーツは大切」の3つの視点から児童・生徒の意識の現状を確認することに加えて、授業改善と体力レベルの関係も捉えながら、今年度の結果を振り返る。

#### 2 「体育の授業が楽しい」「運動やスポーツをすることが好き」の割合

図1は、体育の授業が楽しい（そう思う）と答えた児童・生徒[小5、中2、高2（全日制）の男女]の割合を示している（pp. 234-235 参照）。図から、小学校・中学校・高等学校（全日制）ともに、令和3年度から4年度にかけて増加したこの割合が、令和5年度以降も低下することなく増加もしくは横ばいで推移していることが読み取れる。

図2は、運動やスポーツをすることが好き（好き）と回答した児童・生徒[小5、中2、高2（全日制）の男女]の割合である（pp. 236-237 参照）。同様に、小学校・中学校・高等学校（全日制）ともに令和3年度から4年度にかけて増加したこの割合が、5年度も引き続き増加傾向にあることが分かる。この結果は、児童・生徒のスポーツ実施に対する愛好的態度が継続的に高まっていることを示していたといえる。

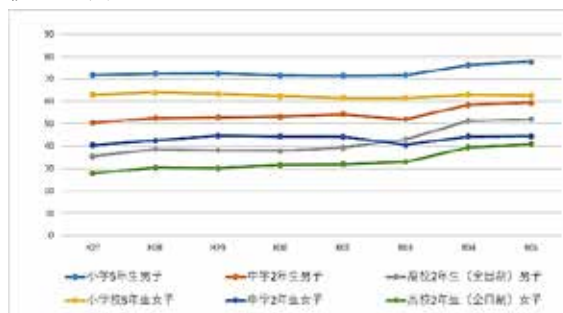


図1 体育の授業が楽しい（そう思う）と回答した児童・生徒の割合

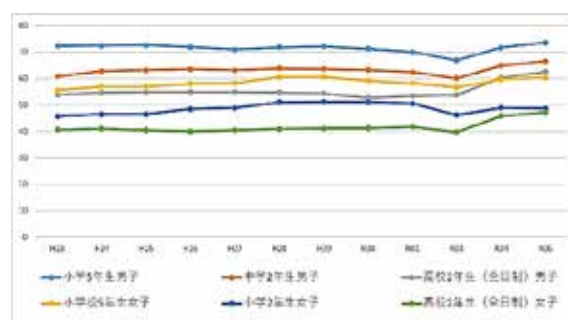


図2 運動やスポーツをすることが好き（好き）と回答した児童・生徒の割合

明確に「楽しい」「好き」と回答する児童・生徒の割合が令和4年度以降に増加あるいは横ばいで推移していることを示すこれらの結果は、コロナ禍が長期化し、児童・生徒の体力レベルが低下していた時期に、各学校の多くの教員が体育授業の工夫改善に取り組んだ成果と、児童・生徒が肯定的に運動に取り組んだ結果が現れているものと推察される。

特に、中学生の「ほとんど毎日運動する」「1日に1時間以上運動する」と回答する生徒の割合が顕著に向上していることから（pp. 238-241 参照）、中学校期の児童・生徒の生活に運動やスポーツが位置付けられている様子をうかがうことができる。小学校や高等学校の児童・生徒においても、「楽しい」「好き」といった情意的側面に加えて、運動習慣が確かに生活の中に位置付く様子が見て取れるように、継続的に働きかけを進める必要がある。

#### 3 運動やスポーツの大切さと運動好きの関係

表1は、運動への価値的態度と運動好きの関係[小5、中2、高2（全日制）の男女]についての結果である（pp. 48-49 参照）。表から、運動やスポーツが「大切」だと明確に回答する児童・生徒は、その70%以上が運動やスポーツをすることが「好き」と感じていることが分かる。一方、「やや大切」と回答する児童・生徒になると、その半数以上が「やや好き」という回答になっている。

このことから、今後は、児童・生徒に運動の大切さや運動が好きという“実感”をもたせるような問掛けや、児童・生徒が望ましい認識を得られるような話合いや振り返り等を授業中に位置付け、つまり学習過程の工夫や教師の働きかけの工夫が、より重要になることを示しているといえることができる。

表1 運動やスポーツは大切か×運動やスポーツをすることは好きの関係

	運動・スポーツは「大切」		運動・スポーツは「やや大切」	
	運動やスポーツをすることは好きか		運動やスポーツをすることは好きか	
	好き	やや好き	好き	やや好き
小学5年生男子	87.4	10.9	28.4	53.6
中学2年生男子	84.0	13.3	20.0	55.8
高校2年生(全日制)男子	82.2	14.9	20.8	56.4
小学校5年生女子	78.9	17.6	21.6	52.0
中学2年生女子	73.6	20.9	12.8	50.8
高校2年生(全日制)女子	73.8	21.7	15.6	52.3

#### 4 体育・保健体育の授業改善と体力総合評価の関係

表2は、体育・保健体育の授業改善を行っているかどうかと体力総合評価の関係を示したものである[小5、中2、高2(全日制)の男女]。

表から、授業改善をしている(予定している)学校では、そうでない学校よりも「A+B+C」の割合が多くなっており、その体力レベルが、若干、高い傾向にあることが読み取れる。一方で「D+E」の割合は「していない」と回答する学校の方が、若干、高くなっている。このことから、適切な授業改善を学校全体で推し進めることが、体力の向上につながるという事実を確認することができる。

表2 体育・保健体育の授業改善と体力総合評価(A+B+C率とD+E率)の関係

	体育・保健体育の授業改善をしている(予定している)		体育・保健体育の授業改善をしていない	
	総合評価		総合評価	
	A+B+C	D+E	A+B+C	D+E
小学5年生男子	64.0	36.0	63.7	36.2
中学2年生男子	65.0	34.9	61.8	38.2
高校2年生(全日制)男子	78.9	21.1	76.5	23.6
小学校5年生女子	70.6	29.3	69.5	30.4
中学2年生女子	80.9	19.1	78.2	21.7
高校2年生(全日制)女子	78.7	21.3	77.1	22.9

#### 5 これからに向けて～「より楽しく、思い切り学習できる体育授業」を

現行の学習指導要領では、全ての児童・生徒を運動好きにすることが目指されている。本調査では、コロナ禍を経て、運動好きやスポーツ好きの児童・生徒が増加あるいは横ばいで推移している様子が見て取れる。今後は、コロナ禍で立ち止まってしまった児童・生徒のスポーツライフを取り戻すという段

階から、児童・生徒の体と心をより豊かにしなやかに育てていくための確かな取り組みの創造と共有という段階へ移行することになる。ではそのカギは、どこにあるのだろうか。

表3は、体育の授業における上達の実感と運動やスポーツへの愛好的態度の関係[小5、中2、高2(全日制)の男女]を示している(pp.34-35参照)。表から、上達の実感度が「ある」及び運動やスポーツをすることが「好き」と回答している児童・生徒が75%を超えていたのに対し、実感度が「ややある」及び運動やスポーツが「やや好き」と回答する児童・生徒の割合は30~40%台となっている。上達を実感している児童・生徒ほど運動やスポーツに対する愛好的態度が強くなっているという事実を読み取ることができる。

表3 体育の授業における上達の実感度×運動やスポーツをすることは好き

	体育の授業における上達の実感度が「ある」		体育の授業における上達の実感度が「ややある」	
	運動やスポーツをすることは好きか		運動やスポーツをすることは好きか	
	好き	やや好き	好き	やや好き
小学5年生男子	89.7	8.6	58.4	33.2
中学2年生男子	86.5	10.9	51.9	35.1
高校2年生(全日制)男子	86.8	10.8	49.0	38.9
小学校5年生女子	82.2	14.8	49.5	36.9
中学2年生女子	77.0	17.6	37.9	39.2
高校2年生(全日制)女子	76.2	19.0	36.7	42.5

これらを踏まえれば、今後は、個々の児童・生徒の実態に適した複数の課題の用意や教材・教具の用意、仲間とかかわりながら、より楽しく、そして心身ともに“思い切り”学習する機会を保障できるような働きかけを考えて実践していくことが必要になるものと思われる。

具体的な授業場面では、児童・生徒同士が関わりながら学習することができる学び方や関わりながら課題解決するような教材の適用等を前提としながら、授業で取り扱うべき学習指導内容を明確にし、個々の児童・生徒の学びにとって適切な課題や解決方法を選択できる教師の力量が求められる。

このような「個別最適な学び」と「協働的な学び」を大切にして授業改善することを通して、より健やかでたくましい児童・生徒の姿が各校に増えていくことを期待したい。

## 運動部・スポーツクラブ環境が体力に及ぼす影響と経年変化

順天堂大学スポーツ健康科学部  
先准教授 鈴木 宏哉

### 1 運動・スポーツ活動の現状

COVID-19 は運動・スポーツ環境に多大な影響を及ぼした。しかしながら、最近では COVID-19 感染拡大のピークを過ぎ、運動・スポーツ活動の制限もなくなりつつある。表1は今年度と昨年度の運動部活動・スポーツクラブの所属状況を示している。加入率は男女ともすべての校種で増加している。加入率は校種によって異なるが、男子では5～6割、女子では4～5割程度である。運動・スポーツ実施頻度の経年変化からも COVID-19 の影響が和らいでいることがうかがえる。COVID-19 感染拡大前の2年間を含む過去5年間の傾向をみると、「ほとんど毎日（週に3日以上）」の割合が令和3年に最低となり、その後の2年間で増加に転じている（表2）。5年間の変動を直線で回帰すると、その傾きは、高等学校（全日制）を除き、全てプラスである。すなわち、COVID-19 感染拡大前よりもその割合が増加していることが分かる。加えて、傾きの大きさから判断すると、増加は男子よりも女子に強く表れているといえる。

表1 運動部活動・スポーツクラブの所属状況（%）

性別	校種	学年	R04	R05	性別	校種	学年	R04	R05		
男子	小学校	1年	54.6	54.5	女子	小学校	1年	44.5	44.4		
		2年	62.8	63.9			2年	50.0	51.7		
		3年	66.0	67.8			3年	52.2	54.5		
		4年	64.9	67.2			4年	49.2	51.1		
		5年	61.3	62.6			5年	42.9	44.4		
		6年	54.2	55.8			6年	34.3	36.0		
		平均	60.6	62.0			平均	45.5	47.0		
	中学校	1年	67.0	69.8		中学校	1年	51.6	51.7		
		2年	68.3	70.4			2年	51.6	53.3		
		3年	61.5	65.7			3年	45.5	48.3		
			平均	65.6			68.6		平均	49.6	51.1
		高等学校 全日制	1年	52.5			53.9	高等学校 全日制	1年	38.7	38.7
			2年	50.2			51.0		2年	36.7	37.0
	3年		40.8	43.6		3年	29.0		31.8		
		平均	47.8	49.5			平均	34.8	35.8		

表2 運動・スポーツ実施頻度「ほとんど毎日」の割合（%）

性別	校種	学年	H30	R01	R03	R04	R05	傾き*	性別	校種	学年	H30	R01	R03	R04	R05	傾き*		
男子	小学校	1年	26.8	28.7	27.5	39.2	40.3	2.44	女子	小学校	1年	19.1	19.7	20.8	32.3	32.3	2.91		
		2年	38.6	38.4	33.9	47.4	50.0	2.20			2年	24.4	23.6	24.4	37.1	37.4	2.93		
		3年	46.4	46.8	41.3	51.5	55.6	1.54			3年	30.5	30.0	29.9	40.2	40.5	2.22		
		4年	53.1	52.4	48.6	55.5	58.8	0.95			4年	35.4	35.6	36.6	42.7	43.9	1.80		
		5年	53.8	52.7	49.8	55.0	57.3	0.59			5年	35.1	35.3	36.6	40.2	40.3	1.15		
		6年	50.9	49.1	46.8	49.9	52.9	0.26			6年	30.5	30.2	31.5	32.1	32.3	0.43		
	中学校	1年	72.8	71.2	61.7	67.9	77.4	0.13		中学校	1年	56.9	56.0	47.2	54.1	65.8	0.87		
		2年	74.1	72.7	66.3	68.3	78.5	0.09			2年	57.0	55.8	52.1	53.9	69.3	1.46		
		3年	64.5	63.8	55.8	59.2	71.4	0.39			3年	48.9	49.9	40.0	43.9	59.8	0.81		
		高等学校 全日制	1年	60.4	60.8	51.5	55.5	55.6			-1.31	高等学校 全日制	1年	44.2	43.6	36.4	39.1	39.6	-1.19
			2年	55.2	54.5	53.0	53.4	53.0			-0.44		2年	38.6	39.3	38.2	37.8	38.3	-0.19
			3年	42.2	39.7	37.6	40.8	41.7			-0.06		3年	30.5	28.1	28.2	27.6	29.9	-0.16

\*傾きは、H30からR05までの5年間の直線を仮定した回帰係数(Excel: Slope関数)

## 2 運動部活動・スポーツクラブ所属状況と運動・スポーツ実施状況、体力

運動部活動・スポーツクラブに所属していることが児童・生徒の運動・スポーツ実施状況や体力にどのような影響をもたらすのだろうか。世界保健機関（WHO）が2020年に発表した身体活動・座位行動ガイドラインでは、5歳から17歳までの子供・青少年は1週間を通して1日平均60分以上の中強度から高強度の身体活動を行うことを推奨している。本報告書では、身体活動の強度に関することは調査していないため、1週間の総運動時間420分（60分×7日間）以上を超えている割合に着目した。表3は運動部活動・スポーツクラブ所属状況別にみた1週間の総運動時間420分以上の割合を示している。420分以上の割合は、運動部活動・スポーツクラブに所属している中学2年生で男女とも8割を超え、最大となる。他方、運動部活動・スポーツクラブに所属していない群では、最も高い中学1年生でさえも33.1%（男子）にしかならない。女子においてはさらに低く、19.2%にとどまる。そして、所属している群と所属していない群との差は学年進行とともに増大する。

表3 運動部活動・スポーツクラブ所属状況別1週間の総運動時間420分以上の割合（%）

男子	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
所属	31.0	43.1	52.8	62.0	65.2	66.5	84.6	86.3	80.2	80.8	80.5	69.8
無所属	14.6	17.3	20.5	24.4	24.7	20.3	33.1	26.8	18.6	18.3	14.2	8.7
差*	16.4	25.8	32.3	37.6	40.4	46.2	51.5	59.5	61.6	62.5	66.3	61.1
女子	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
所属	18.4	22.6	29.5	38.2	41.6	41.8	78.1	83.1	75.9	70.9	73.1	64.6
無所属	11.7	12.5	14.6	18.7	18.2	12.7	19.2	13.3	9.3	9.7	8.2	5.2
差*	6.8	10.2	14.8	19.5	23.3	29.1	58.9	69.7	66.7	61.2	64.9	59.4

\*所属-無所属（1週間の総運動時間420分以上の割合の差）

注）高1、高2、高3は全日制

体力合計点（平均値）についても、運動部活動・スポーツクラブ所属状況別に比較すると、同様の傾向が確認でき、運動部活動・スポーツクラブに所属している群は所属していない群よりも体力合計点が高い（表4）。そして、両者の差を比率として表すと、小学校年代では、1割ほどの差であるのに対して、中学校・高等学校年代では、2割ほどの差に拡大することが分かった。これらの結果は、運動部活動・スポーツクラブに代表されるような組織的スポーツ活動が児童・生徒の運動・スポーツ活動を支える重要な環境であり、その環境が体力を支えていることを物語っている。そして、組織的スポーツ活動の重要性は、小学校年代よりも中学校・高等学校年代において特に重要であるといえる。小学校年代では、学校にいる時間帯の余暇時間に校庭で仲間と体を動かすことや下校後や週末に自宅周辺の公園等で体を動かす機会があるが、中学校・高等学校年代においては、そのような機会は少なく、そのことで運動部活動・スポーツクラブでの活動が1週間の総運動時間に占める割合が多くなるのではないかと考えられる。



表4 運動部活動・スポーツクラブ所属状況別体力合計点(平均値)

男子	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
所属	30.4	37.6	43.7	49.5	55.2	61.3	34.6	42.9	49.6	50.6	54.9	57.9
無所属	27.3	33.5	38.4	42.9	48.0	54.3	28.1	34.7	40.7	42.7	45.5	48.4
差の比率*	111.4	112.4	114.0	115.4	114.8	112.8	123.0	123.7	121.7	118.4	120.6	119.6
女子	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
所属	29.8	37.4	43.8	50.3	56.7	62.4	45.2	51.1	54.2	53.6	56.6	58.2
無所属	27.7	34.6	40.4	46.2	52.0	57.2	37.9	41.0	43.6	45.1	46.8	47.6
差の比率*	107.6	108.2	108.4	109.0	109.0	109.0	119.5	124.8	124.4	118.9	120.9	122.3

\*無所属を100としたときの所属の値(所属/無所属\*100)

注) 高1、高2、高3は全日制

次に、「運動部は充実した活動になっていると思うか」という質問に対する回答と体力合計点の関係を検討した(表5)。その結果、たとえ運動部に所属していたとしても、充実した活動になっていると「思わない」あるいは「あまり思わない」と回答した群は「思う」あるいは「やや思う」と回答した群と比べて体力合計点が低く、充実した活動になっていると思わない群と無所属の群との体力合計点の差は小さいことが分かった。体力向上の観点からは、運動部活動・スポーツクラブに所属することに加え、その活動を通して充実感を味わうことができることが必要であり、スポーツ庁が2018年3月に示した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」に掲げられているように、生徒の多様なニーズに応えることができる組織の構築、内容の検討、そして地域との連携が望まれる。

表5 「運動部は充実した活動になっていると思うか」の回答別体力合計点(平均値)

男子	運動部所属				無所属
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない	
中1	34.7	32.0	31.3	29.8	28.1
中2	43.6	40.4	40.1	38.1	34.7
中3	50.4	46.9	46.2	45.0	40.7
高1	51.2	48.2	47.2	45.9	42.7
高2	55.8	52.6	51.3	49.1	45.5
高3	58.8	54.1	52.7	49.9	48.4
女子	運動部所属				無所属
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない	
中1	45.7	42.7	40.2	38.8	37.9
中2	52.2	49.2	47.3	45.6	41.0
中3	55.4	52.2	50.7	49.2	43.6
高1	54.0	51.0	48.7	42.6	45.1
高2	57.3	54.2	52.9	49.1	46.8
高3	59.3	53.9	51.2	46.9	47.6

注) 高1、高2、高3は全日制

### 3 運動部活動・スポーツクラブ所属状況と体力総合評価ABC率の経年変化

COVID-19は全ての児童・生徒に対して同じような影響を及ぼしたのだろうか。影響が大きかったのは誰なのかを探ることは、社会・生活環境の変化に弱い者、強い者を明らかにし、体力格差や運動・スポーツ環境格差を是正するヒントになる。表6は、COVID-19感染拡大前の2年間を含む過去5年間の体力総合評価ABC率の推移を運動部活動・スポーツクラブ所属状況別に表している。令和4年度と令和5年度の比較では、一部の学年を除き、令和4年度よりも令和5年度のABC率が低かった。平成30年度から令和5年度までの変化の傾向を直線で回帰すると、中2男子の無所属群を除き、すべてマイナスの傾きであった。そして傾きの大きさは、総じて所属群よりも無所属群で大きかったことから、運動部活動・スポーツクラブに所属している群よりも所

属していない群で低下が大きく、COVID-19による社会・生活環境の変化は、特に、運動部活動・スポーツクラブに所属していない群に影響が大きかったといえる。

表6 運動部活動・スポーツクラブ所属状況別体力総合評価ABC率(%)：経年変化

性別	校種	学年	所属状況	H30					R05					傾き*		
				H30	R01	R03	R04	R05	H30	R01	R03	R04	R05			
男子	小学校	1年	所属	752	728	728	733	723	-0.40	733	719	718	714	683	-0.75	
			無所属	606	577	576	570	562	-0.85	635	608	614	606	568	-0.97	
		2年	所属	762	749	723	726	722	-0.83	771	755	739	725	710	-1.16	
			無所属	576	542	518	523	513	-1.12	649	628	604	598	571	-1.42	
		3年	所属	796	779	747	746	754	-0.96	816	805	776	767	757	-1.21	
			無所属	570	548	511	502	510	-1.32	685	661	625	625	611	-1.43	
		4年	所属	790	764	729	734	730	-1.20	827	817	787	772	765	-1.31	
			無所属	512	464	447	446	442	-1.21	671	648	610	603	594	-1.56	
		5年	所属	793	782	756	759	754	-0.82	859	853	832	822	809	-0.99	
			無所属	513	486	451	455	449	-1.25	707	689	650	646	623	-1.62	
		6年	所属	824	797	784	789	787	-0.64	883	875	842	838	825	-1.18	
			無所属	586	535	508	518	510	-1.02	740	711	649	647	635	-2.16	
	中学校	1年	所属	643	629	622	632	630	-0.18	960	956	932	923	917	-0.92	
			無所属	361	332	337	362	340	-0.07	631	623	77.6	760	738	-1.94	
		2年	所属	753	741	720	732	744	-0.27	966	965	942	930	926	-0.89	
			無所属	427	398	359	440	413	0.02	763	768	701	687	669	-2.13	
		3年	所属	845	831	816	826	826	-0.36	952	953	938	923	911	-0.86	
			無所属	542	524	502	535	509	-0.44	705	699	679	661	608	-1.71	
		高等学校全日制	1年	所属	879	865	862	862	859	-0.50	929	929	925	916	904	-0.52
				無所属	625	635	581	615	590	-0.75	723	740	696	627	675	-0.85
			2年	所属	919	925	910	914	908	-0.27	942	941	936	930	929	-0.28
				無所属	689	676	624	667	661	-0.60	699	704	687	701	698	-0.06
			3年	所属	930	933	926	924	933	-0.05	936	940	928	930	932	-0.16
				無所属	747	745	725	730	711	-0.68	693	700	701	706	681	-0.11

\*傾きは、H30からR05までの5年間の直線を仮定した回帰係数(Excel: Slope関数)

### 4 さいごに

平成30年度から令和5年度までの実態調査の結果から、運動・スポーツ実施頻度は令和3年度以降上昇傾向にあるが、体力は未だ低調である。ただし、運動・スポーツ実施状況がこのままの水準で推移すれば、体力もいずれは回復するだろう。一方で、運動部活動・スポーツクラブに所属していない群の体力低下の抑制が課題といえる。多様なニーズに応えることができる運動部活動の改善は、運動部活動に所属していない群が所属しようとする動機を高めるかもしれない。環境整備は児童・生徒の行動を変える重要な仕掛けだろう。行動変容には環境整備に加え、児童・生徒の意識を変えることも大切である。学校教育が児童・生徒の意識を変える大きな役割を担っている。体育、保健体育の教科目標は、生涯にわたって心身の健康を保持増進し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であるから、体育、保健体育の授業の質を上げていくことが児童・生徒の意識を変える近道である。第3期スポーツ基本計画にも登場したフィジカルリテラシーとは、体力、運動・スポーツの好き嫌い、運動・スポーツの習慣を包含する概念であり、体育、保健体育が目指す目標と一致した概念である。学内・学外環境の整備とその環境で生きる児童・生徒のフィジカルリテラシーを高めることの両輪が事態を改善させ、ひいては、フィジカルリテラシーの高い児童・生徒が社会の一員となり、大人として次世代の社会環境を前向きに変えていくことになる。

## 身体活動／スクリーンタイムの組み合わせと視力およびその左右差との関連を考える

日本体育大学体育学部  
教授 野井 真吾

### 1 はじめに

『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」報告書』では、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を概観した上で、体力・運動能力総合評価、挑戦意欲との関連を検討し、PA が ST の負の影響を軽減できる可能性を報告した (野井, 2023)。

ただ、新型コロナウイルス禍の到来とも相まって増加した ST の影響は、体力・運動能力、挑戦意欲だけにはとどまらない。とりわけ、TAP では【PROJECT 3】とも関わる「視力低下」への不安には根強いものがある。実際、日本の小中学生を対象に、コロナ禍前 (2019年度) とコロナ禍 (2020年度) とにおける視力の判定結果を比較した報告では、コロナ禍で裸眼視力 1.0 未満もしくは矯正視力の者が増加した様子、左右の視力判定が異なる者が増加した様子が確認されている (Noi et al., 2022)。このような結果は、若年層の視力低下が世界的に問題視されている (Dolgin, 2015) ことを勘案すると、軽視できない結果であるといえよう。また、両眼の視力差が大きいと、めまい、頭痛、吐き気、肩こり等といった問題だけでなく、ものや人との距離感がつかみにくいといった問題さえ惹起することを考えると、「視力低下」と同じように、その「左右差」についても注視しておく必要がある。

そこで本稿では、令和5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、PA、ST と視力及びその左右差との関連、並びに PA と ST の組合せと視力及びその左右差との関連を検討した。

### 2 本稿で使用した身体活動 (PA)、スクリーンタイム (ST)、視力およびその左右差のデータ

紙幅の制限がある本稿では、小学5年生に注目した上で、PA は「運動やスポーツをどのくらいしていますか」、ST は「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) (学習時間をのぞく使用時間)」の回答結果を分析対象

とした。

また、学校健康診断の集計方法に倣って、視力は左右の視力のうち、低い方の判定結果を対象者の測定値とし、A判定 (裸眼視力 1.0 以上) とそれ以外 (裸眼視力 1.0 未満 (B、C、D) もしくは矯正視力のみ測定) とに区分した。但し、矯正視力のみ測定の対象者は、視力判定の左右差を詳細に分析できない。そのため、視力の左右差の分析では、裸眼視力測定者のみを分析対象とした。

### 3 身体活動 (PA)、スクリーンタイム (ST) と視力およびその左右差との関連

最初に、PA、ST と視力及びその左右差との関連を検討した。その結果、PA は「ほとんど毎日」の者で A 判定および左右差なしの者が多い様子が確認された。近年、太陽光に含まれるバイオレット光が近視進行の抑制に有効である (Xiong et al., 2017) との認識が広がっている。その点、PA が多い者は屋外受光も多いと推測できる。つまり、このような結果の背景には、屋外光受光の多寡が影響しているものと推察できよう。

対して、ST は「3時間以上」と「それ未満」で区切った場合、視力やその左右差との明確な関連が認められなかった。一方で、近業作業や電磁波曝露が視力低下を招くことは古くから知られている。にもかかわらず、このような結果が示された背景には、本稿の分析で学習時間を除く ST を使用したことが影響しているのかもしれない。考えてみれば、学習で使用しても、それ以外で使用しても、近業作業や電磁波曝露による眼への影響は変わらない。そのため、学習時間を除く ST と視力やその左右差との関連が示されなかったという結果は、学習でのスクリーンタイムが小学生の視力に悪影響を及ぼしている可能性を暗示しているともいえる。座位行動に関する研究ネットワークにより、「子どもと青少年のための学校関連材行動に関する国際的な推奨事項」(Saunders et al., 2022) が示されているゆえんともいえよう。

### 4 PA・ST の組み合わせと視力およびその左右差との関連

次に、PA・ST の組合せを確認した。結果は、図1のとおりである。この図が示すように、PA が多く ST が少ない群は男子 45.8%、女子 33.7%、逆に PA が少なく ST が多い群は男子 11.8%、女子 12.6%であった。このような結果は、昨年度の結果と極めて酷似していることを確認させるものであった (野井, 2023)。

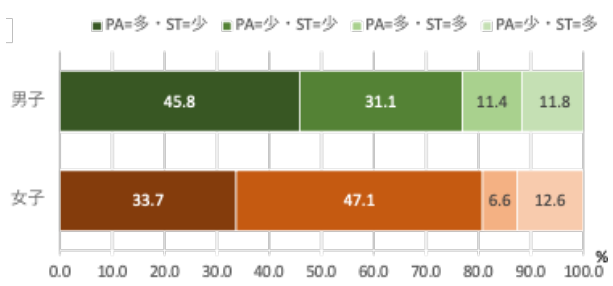


図1 身体活動 (PA) とスクリーンタイム (ST) の組合せ (小学5年生)  
 注; PA=多は「ほとんど毎日」、PA=少は「ときどき/たまに/しない」、ST=多は「3時間以上」、ST=少は「3時間未満」とした。

最後に、PA・STの組合せと視力及びその左右差との関連を検討した。結果は、図2、3のとおりである。このうち図2が示すように、STの多寡にかかわらず、PAが多い群 (PA=多・ST=少、PA=多・ST=多) はA判定の者が多く、PAが少ない群 (PA=少・ST=少、PA=少・ST=多) はA判定以外が多い様子が示された。このような傾向は、他の多くの学年でも確認できた。そればかりか、図3が示す視力の左右差との関連でも同様であった。  
 (pp. 202-203 参照)

いうまでもなく、Society 5.0 構想を標榜する現在の日本では、人々のスクリーンタイムが増加傾向にある。無論、小学生、中学生、高校生においても例外ではない。このような状況の中、図2、3の結果を提示できたことの意義は小さくないと考える。これらは、スクリーンタイムが増加する時代にこそ、PAが必要であること、とりわけ屋外光受光が重要になってくることを示唆しているものと解釈できるのである。

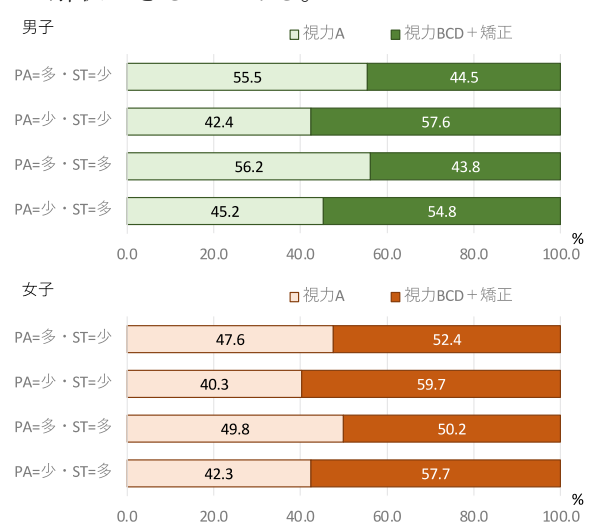


図2 身体活動 (PA) とスクリーンタイム (ST) の組合せと視力との関連 (小学5年生)  
 注; PA=多は「ほとんど毎日」、PA=少は「ときどき/たまに/しない」、ST=多は「3時間以上」、ST=少は「3時間未満」とした。

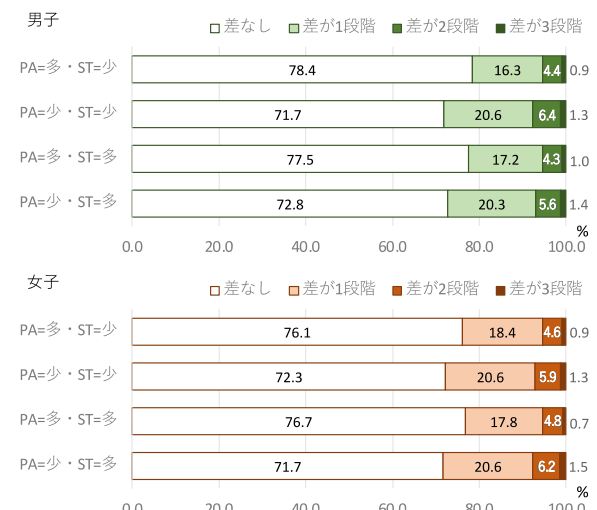


図3 身体活動 (PA) とスクリーンタイム (ST) の組合せと視力の左右差との関連 (小学5年生)  
 注; PA=多は「ほとんど毎日」、PA=少は「ときどき/たまに/しない」、ST=多は「3時間以上」、ST=少は「3時間未満」とした。

### 5 まとめ

以上のように、本稿では、PA (とりわけ、屋外光受光) が ST による視力やその左右差への負の影響を軽減できる可能性を示した。このような結果は、昨年度の報告書で指摘した体力・運動能力総合評価、挑戦意欲との関連と同じである。

繰り返しになるが、Society 5.0 の到来が叫ばれている。しかしながら、昨年度同様、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 (とりわけ屋外光受光) が必要であることを示唆しているのである。

### (文献)

Dolgin E (2015) The myopia boom, Nature, 519, 276-278.  
 Noi S, et al. (2022) The changes in visual acuity values of Japanese school children during the COVID-19 pandemic, Children, 9, 342.  
 野井真吾 (2023) 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、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」報告書、pp14-16.  
 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.  
 Xiong S, et al (2017) Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review, Acta Ophthalmol, 95, 551-566.