

# 令和 6 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

## 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
  - ・ 学習記録の活用により、エビデンスベースの最適化された学びを子供たちに提供するとともに、蓄積されたデータを授業改善、教育施策へ反映・展開

## 2 調査の概要

- 調査時期 令和 6 年 5・6 月（平成 23 年度から実施）
- 調査対象（都内公立学校 児童・生徒）
 

|               |         |                        |
|---------------|---------|------------------------|
| ・ 小学校         | 1,269 校 | （ 597,073 人）           |
| ・ 中学校         | 616 校   | （ 232,121 人）           |
| ・ 中等教育学校      | 6 校     | （ 5,517 人）             |
| ・ 高等学校全日制     | 172 校   | （ 116,096 人）           |
| ・ 高等学校定時制・通信制 | 56 校    | （ 10,584 人）            |
| ・ 特別支援学校      | 64 校    | （ 5,692 人）             |
|               |         | 計 2,173 校 （ 967,083 人） |
- 調査内容
  - ・ 児童・生徒に関する調査
    - ① 体力・運動能力調査
      - 新体力テスト実技 8 種目
      - 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・持久走又は 20m シャトルラン・50m 走
      - ・ 立ち幅とび・ボール投げ
    - 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
- 調査方法及び活用
  - ・ 5・6 月 … 体力テストデジタルシステム※に記録等を入力し、即時に結果を閲覧
  - ・ 8 月 … 都平均値をシステムに反映。各学校等において、調査結果の分析及び授業改善への活用
  - ・ 12 月 … スポーツ庁が全国の調査結果を公表

※ デジタル化により、結果集約の高速化、業務の軽減を実現

### 3 結果の概要 〈小5、中2、高2（全日制） 抜粋〉

#### ● 体力・運動能力【 体力総合評価C以上（A+B+C）の割合 】

実線は、東京都  
点線は、全国平均値

※ 東京都  
※ 全国平均値

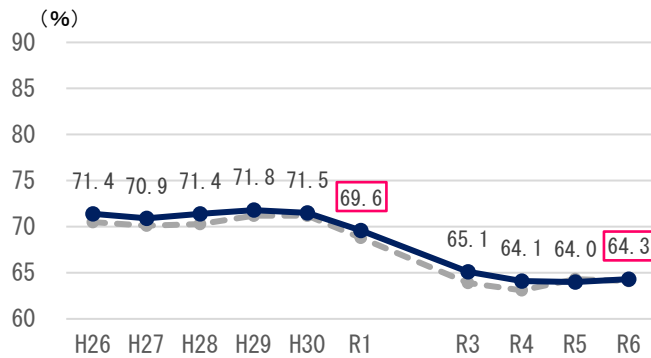
令和2年度は中止

小5・中2は全国体力・運動能力、運動習慣等調査（全数）

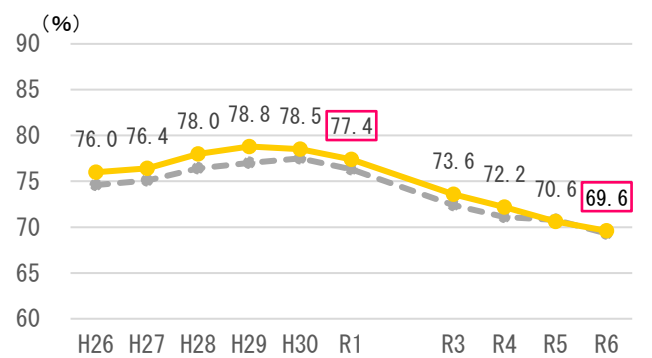
令和2年度は中止

高2は令和5年度体力・運動能力調査（抽出）。令和6年度は未公表。

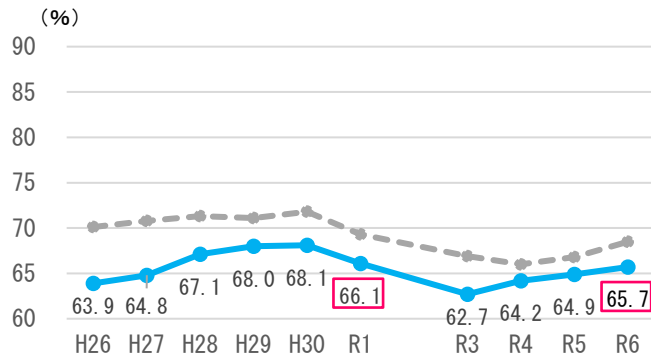
#### 小5 男子



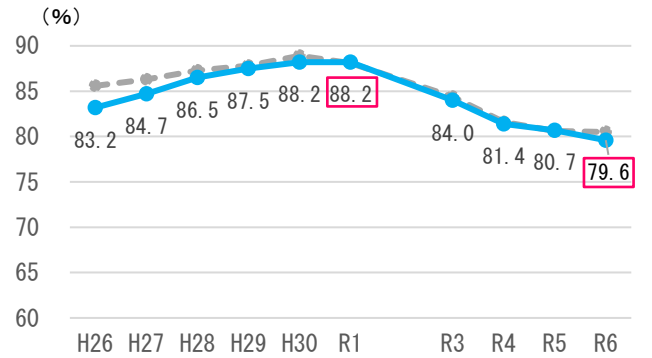
#### 小5 女子



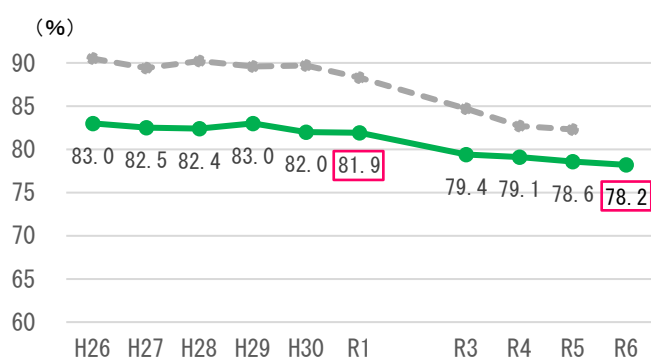
#### 中2 男子



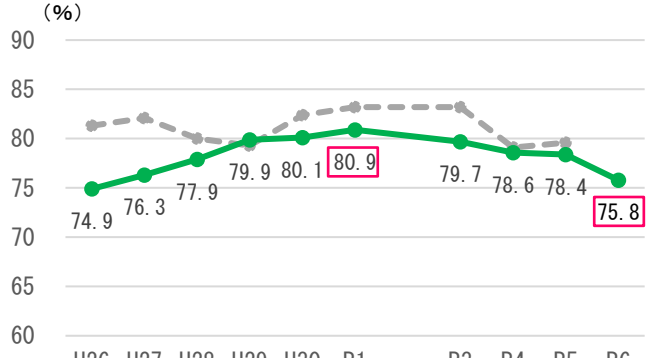
#### 中2 女子



#### 高2 男子



#### 高2 女子



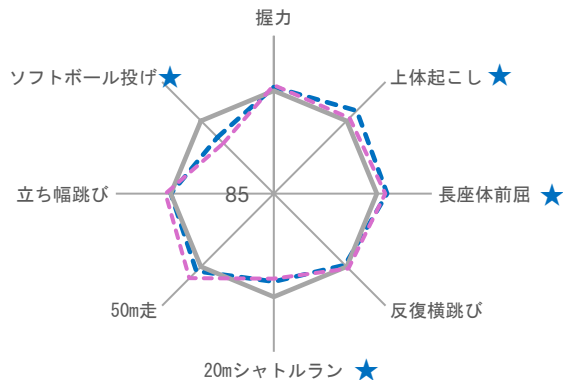
- ・ 体力総合評価C以上の割合は、小5・中2・高2の男女のいずれにおいても、コロナ禍前の令和元年度水準には至っていない。
- ・ 令和5年度と比較し、小5・中2の男子の割合が増加しているが、小5・中2女子、高2男女の割合は減少している。

→ 体育・保健体育の授業の充実や多様な運動機会の創出が必要

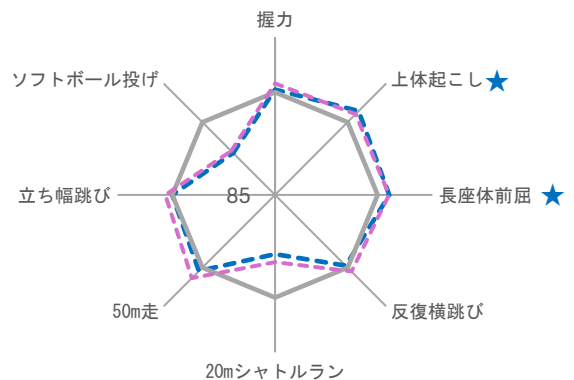
## ● 体力・運動能力【 種目別傾向 】

全国平均値※を100とした場合の東京都平均値の指数  
(令和6年度.....、令和5年度.....、令和5年度を超えた種目★)  
※ 小5・中2は令和6年度(全数)。高2は令和5年度(抽出)。

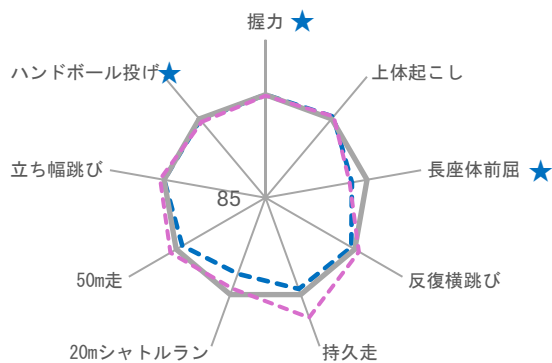
### 小5 男子



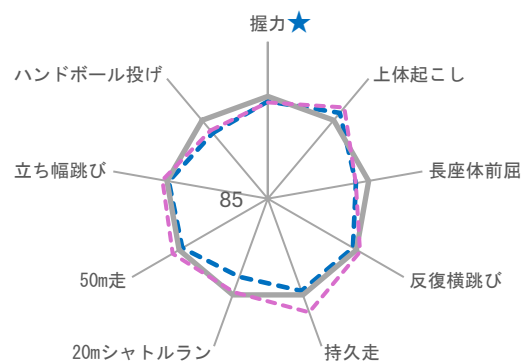
### 小5 女子



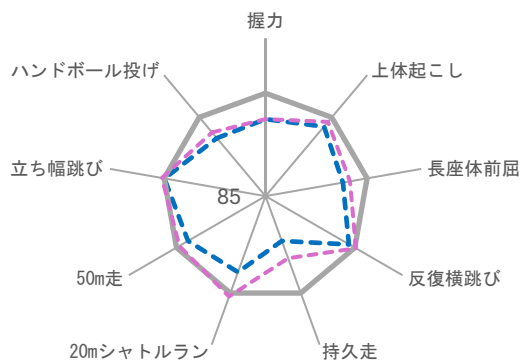
### 中2 男子



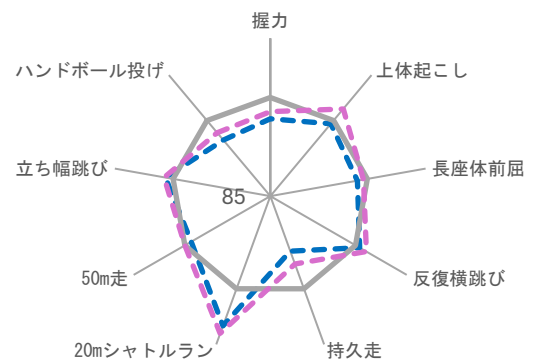
### 中2 女子



### 高2 男子



### 高2 女子

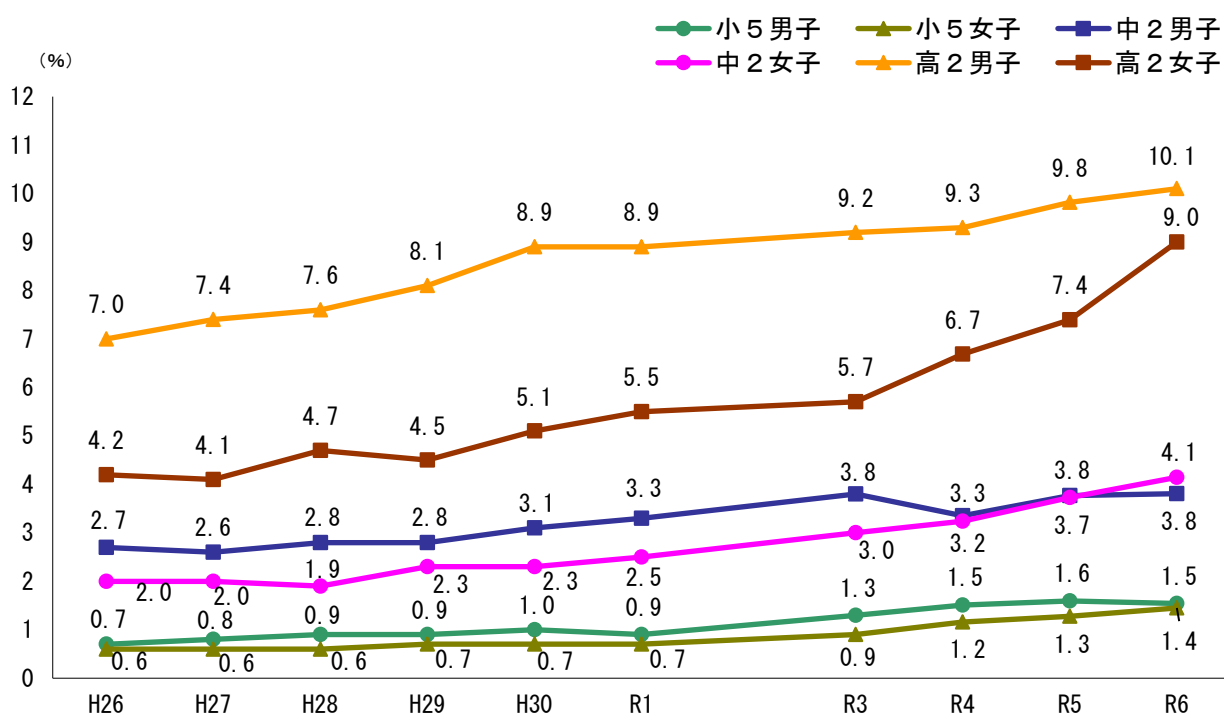


- ・ 小5 男女ともに「上体起こし」「長座体前屈」で、令和5年度と比べ、記録が向上した。
- ・ 中2 男女ともに「握力」で、令和5年度と比べ、記録が向上した。
- ・ 中2 男女・高2 男女における「持久走」で令和5年度と比べ、記録が低下した。

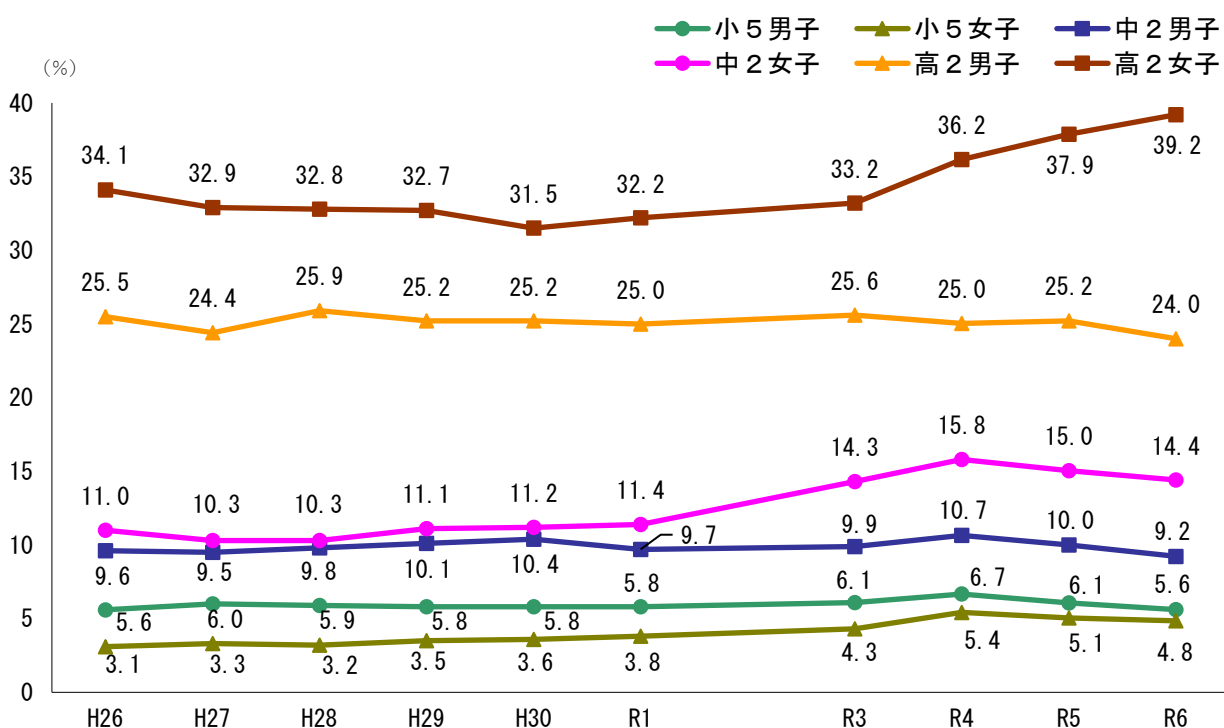
→ 自己の体力の課題分析と課題解決に向けた取組が必要

## ● 生活習慣

### 【 朝食の有無「毎日食べない」児童・生徒の割合 】



### 【 睡眠時間「6時間未満」児童・生徒の割合 】

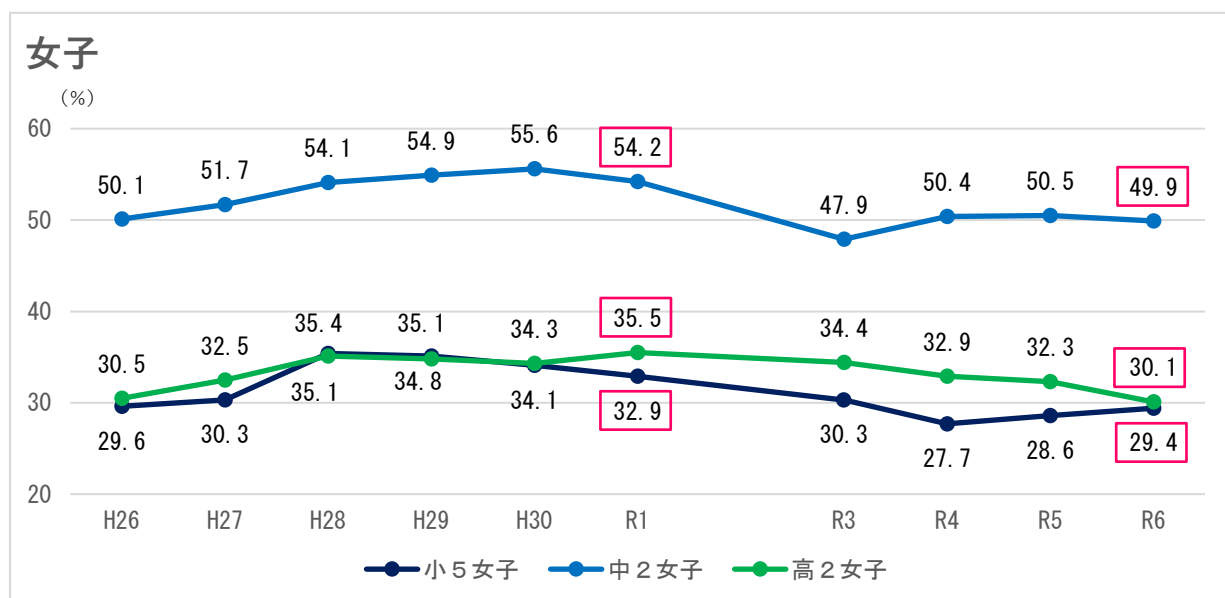
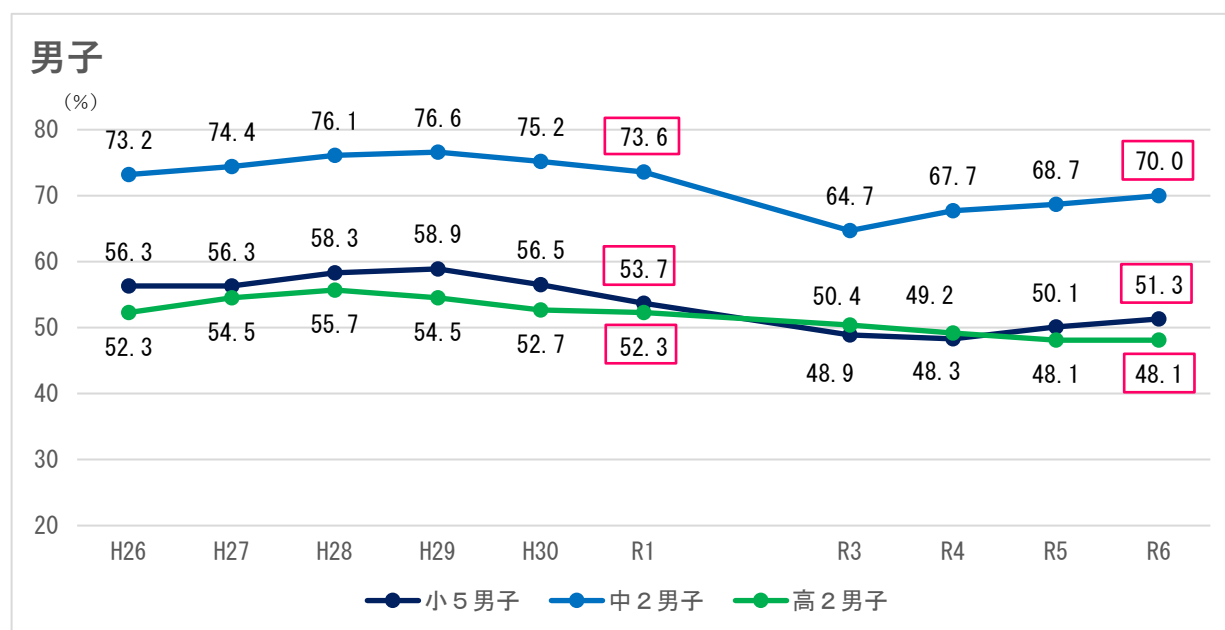


- ・ 朝食を食べない児童・生徒の割合は、小5女子・中2女子・高2男女において増加している。
- ・ 睡眠時間「6時間未満」の児童・生徒の割合は、高2女子において増加している。

→ **生活習慣を見直し、改善を図ることが必要**

● 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】

※ 学校における体育の授業をのぞく

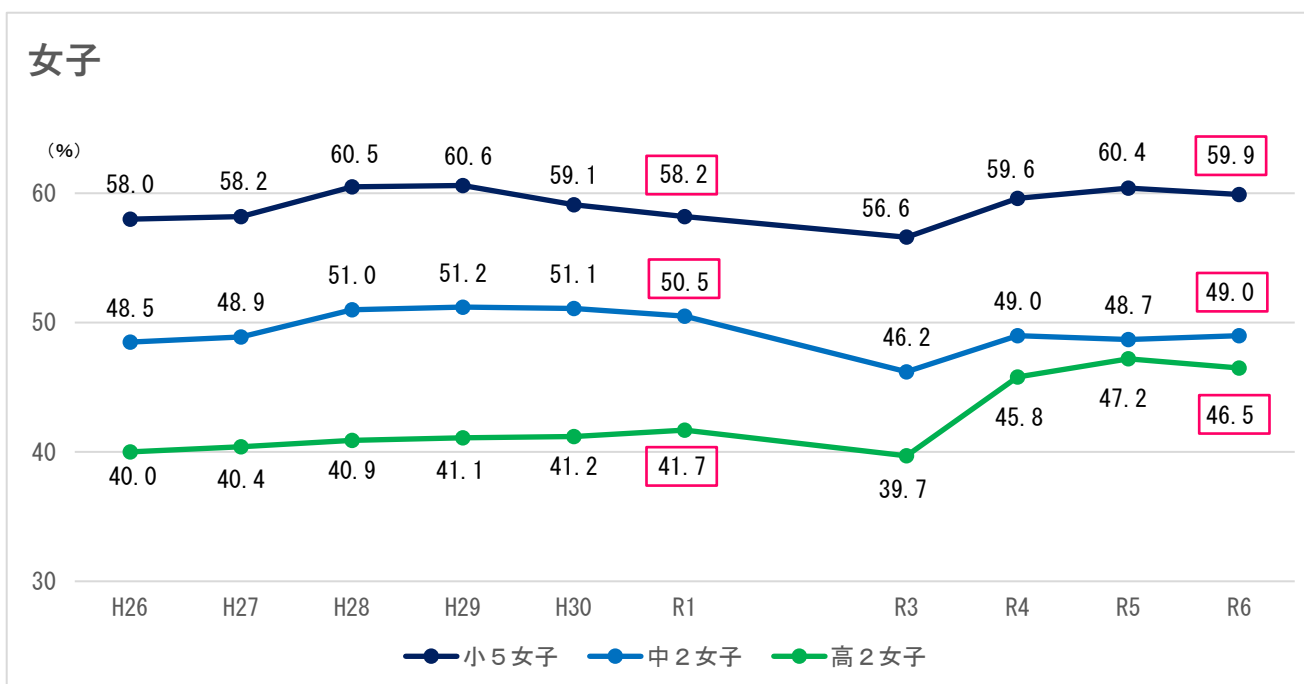
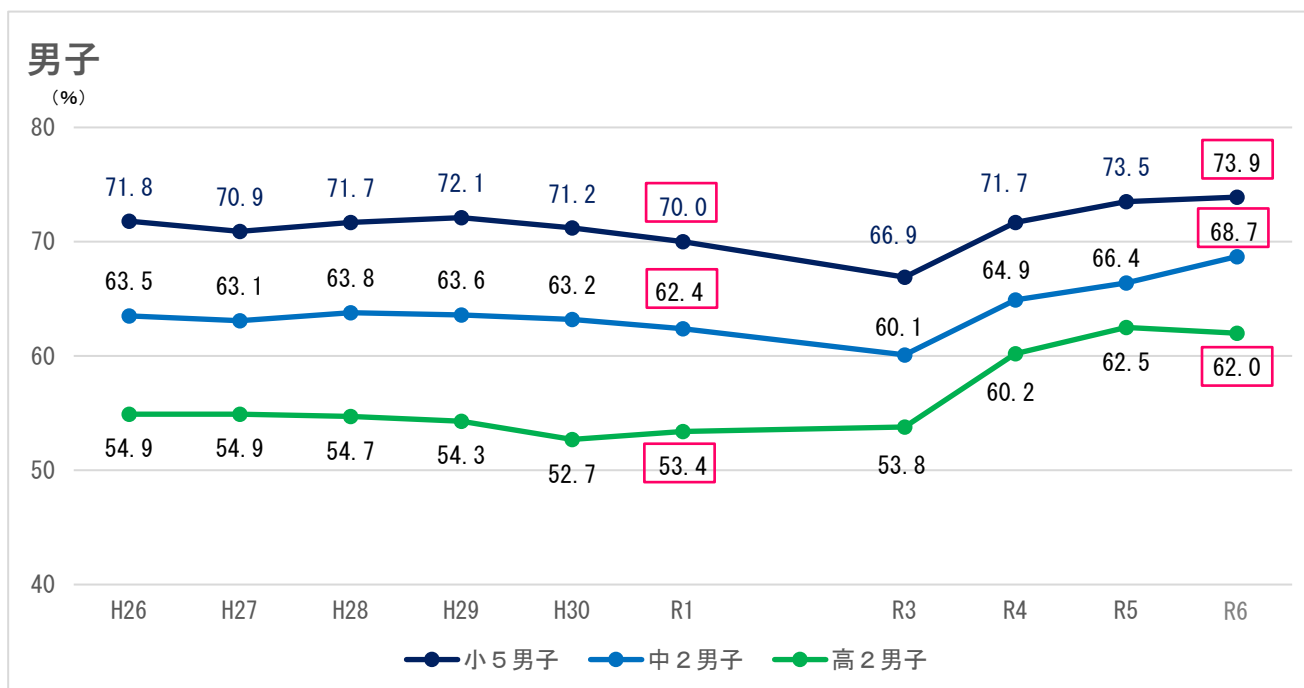


- ・ 1週間の総運動時間が420分以上の割合は、小5・中2・高2の男女のいずれにおいても、コロナ禍前の令和元年度水準には戻っていない。
- ・ 令和5年度と比較し、小5男女・中2男子では割合が増加している。
- ・ 中2女子の割合は、令和4・5年度に連続して増加したのち、令和6年度は減少している。
- ・ 高2女子の割合は、令和3年度以降連続して減少している。

→ 多様な運動機会の創出が必要

## ● 意識調査

### 【 運動やスポーツをすることは好き「そう思う」 児童・生徒の割合 】



- ・ 運動やスポーツをすることは好きと回答した児童・生徒の割合は、年齢が上がるにつれて減少している。
- ・ 中2女子を除いて、コロナ禍前の令和元年度と比べ増加している。

→ **体育・保健体育の授業の充実や多様な運動機会の創出が必要**

## 4 今後の取組

### ▶ 体育・保健体育の授業の充実や多様な運動機会の創出

#### <体育健康教育推進校>（幼・小・中・高・特 等）

- ・ 運動やスポーツとの多様な関わりを通して、生涯にわたって、運動やスポーツに親しむ資質・能力を育成するため、具体的な取組を研究開発
- ・ 体力テストデジタルシステムを活用した授業改善、運動習慣の改善・定着、生活習慣の改善・定着に向けた具体的な取組を研究開発

#### <Tokyo 体育健康教育ポータル>

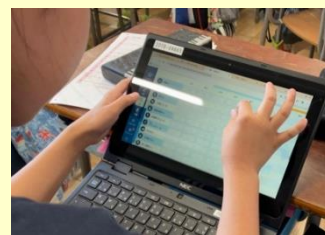
- ・ 体育健康教育推進校における具体的な取組を普及啓発するため、実践事例を収集し、ポータルに掲載



### ▶ 自己の体力の課題分析と課題解決に向けた取組

#### <東京都統一体力テストのデジタル化>（都内全公立学校）

- ・ 子供たちが端末で自分の体力の現状を把握・分析し、自分にとって最適な学び方に調整することができるようにするとともに、各学校におけるエビデンスに基づく取組を推進
- ・ 授業で使える児童・生徒向け動画のさらなる充実



### ▶ 生活習慣を見直し、改善を図る取組の推進

#### <生涯の健康に関する理解促進事業>（高等学校 等）

- ・ ライフプランと健康とのかかわりに関する授業を実施することにより、生涯を通じて生徒が、自らの健康や環境を管理し、改善していくための資質・能力を育成

#### <体育健康教育推進校>（再掲）



### ▶ 多様な運動機会の創出

#### <エンジョイスポーツプロジェクト>（高等学校 等）

- ・ 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
- ・ 運動やスポーツとの多様な関わりを通して、生涯にわたって、運動やスポーツに親しむ資質・能力を育成するため、具体的な取組を研究開発



#### <体育健康教育推進校>（再掲）