

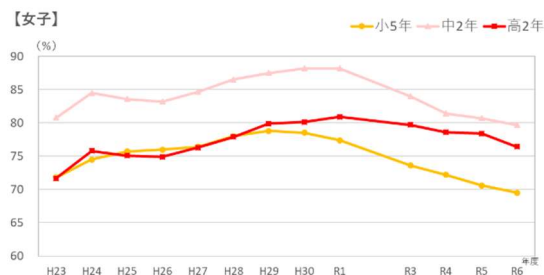
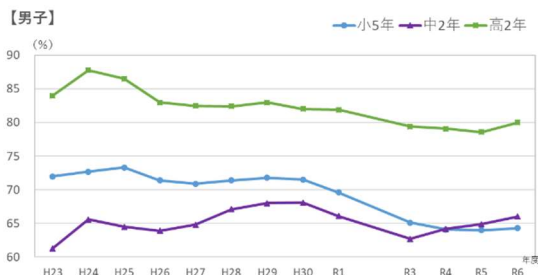
令和6年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

【主な調査結果】＜小5、中2、高2（全日制）抜粋＞

・調査対象：都内公立学校（小学校 1,269 校、中学校 616 校、高等学校（全日制）172 校、（定時制・通信制）56 校、特別支援学校 64 校）
合計 967,083 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（第3章 P14・16・24）

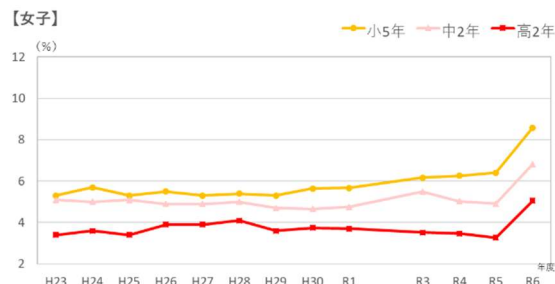
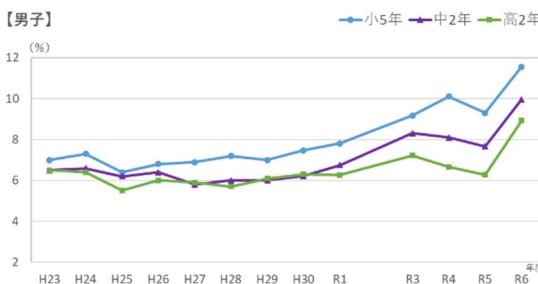


令和3年度に、小中高男女ともに割合が減少。令和6年度は、小中高男子の割合が令和5年度と比べて増加。
小中高女子の割合は、令和3年度以降、連続して減少。

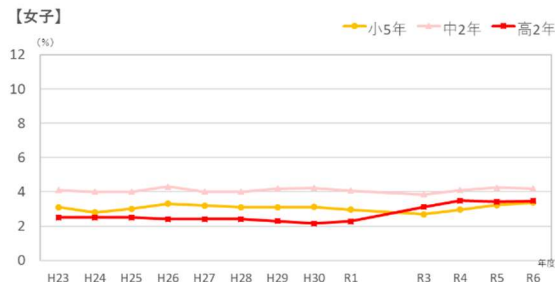
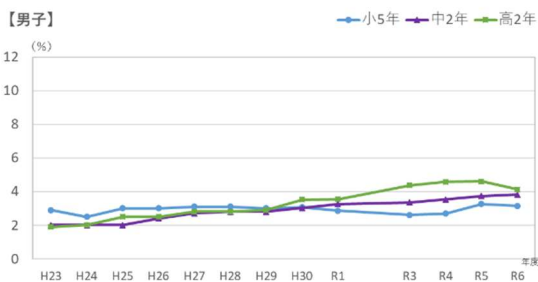
→ 体育・保健体育の授業等の充実や多様な運動機会の創出が必要

2 児童・生徒の体格

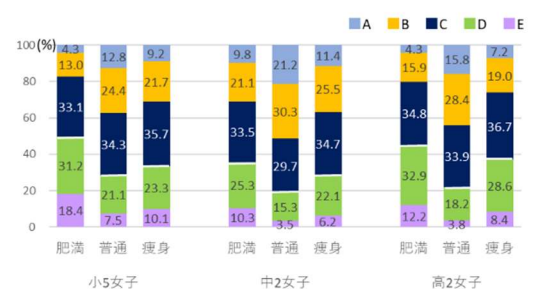
(1) 肥満（第3章 P14・16・19、第4章 P64・65）



(2) 痩身（第3章 P14・16・19、第4章 P66・67）



体格別×総合評価



肥満について、令和6年度は小中高男女ともに割合が増加。

痩身について、令和6年度は小5・高2男子の割合が減り、小5女子・中2男子は、割合が増加。

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。

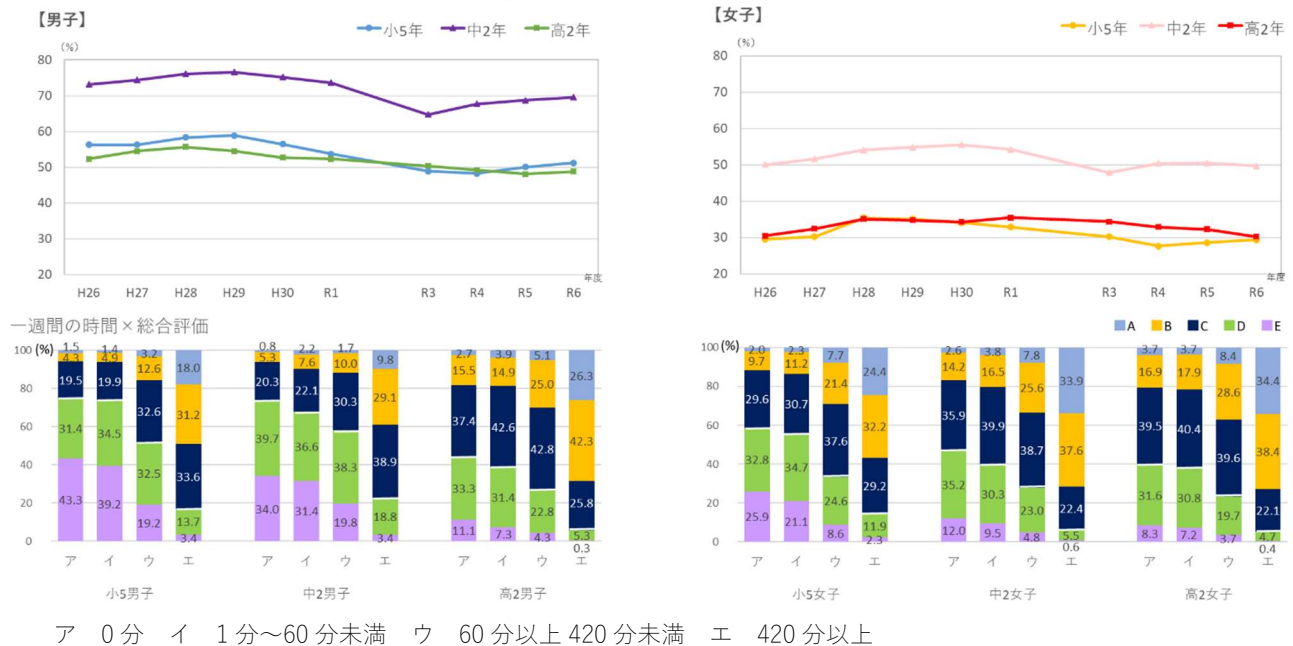
→ 生活習慣を見直し、改善を図ることが必要

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（1日平均 60 分）と回答した児童・生徒の割合

（第3章 P15・34～37、第4章 P94・95）



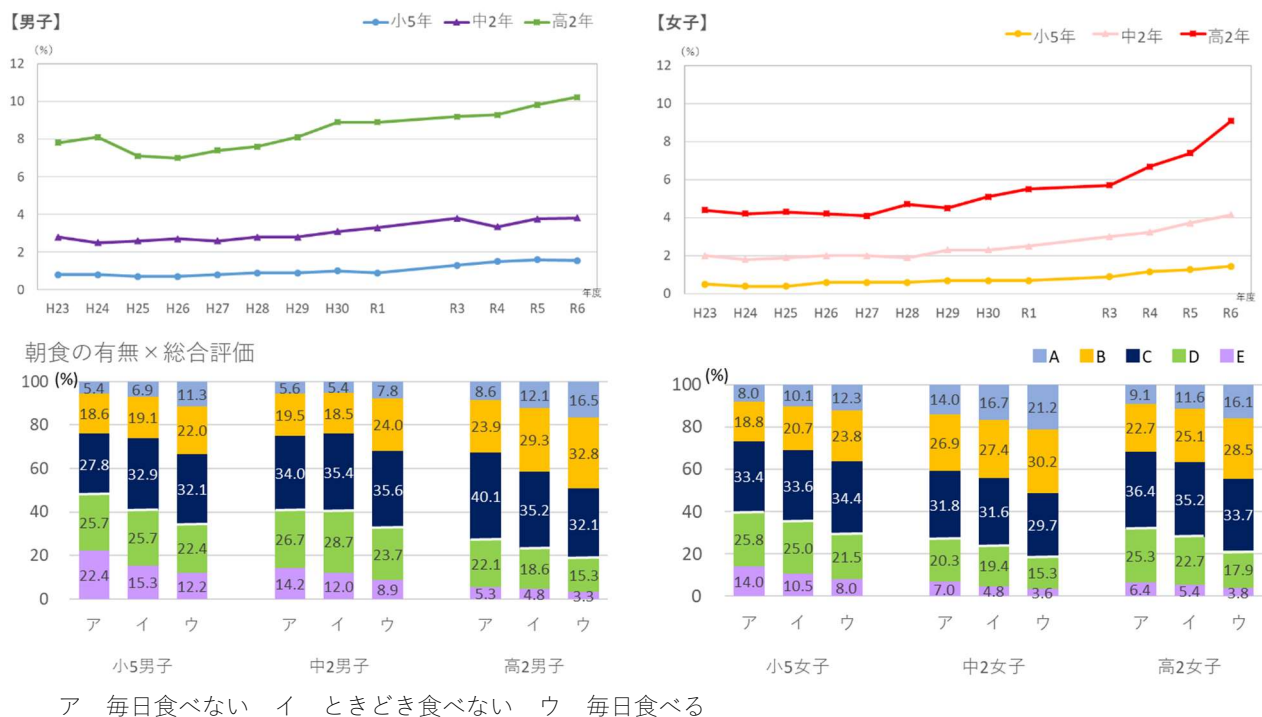
令和3年度に、小中高男女ともに割合が減少。令和6年度は、小5男女・中2男子・高2男子では割合が増加。中2女子・高2女子の割合は減少。

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。

→ 多様な運動機会の創出が必要

4 児童・生徒の生活習慣

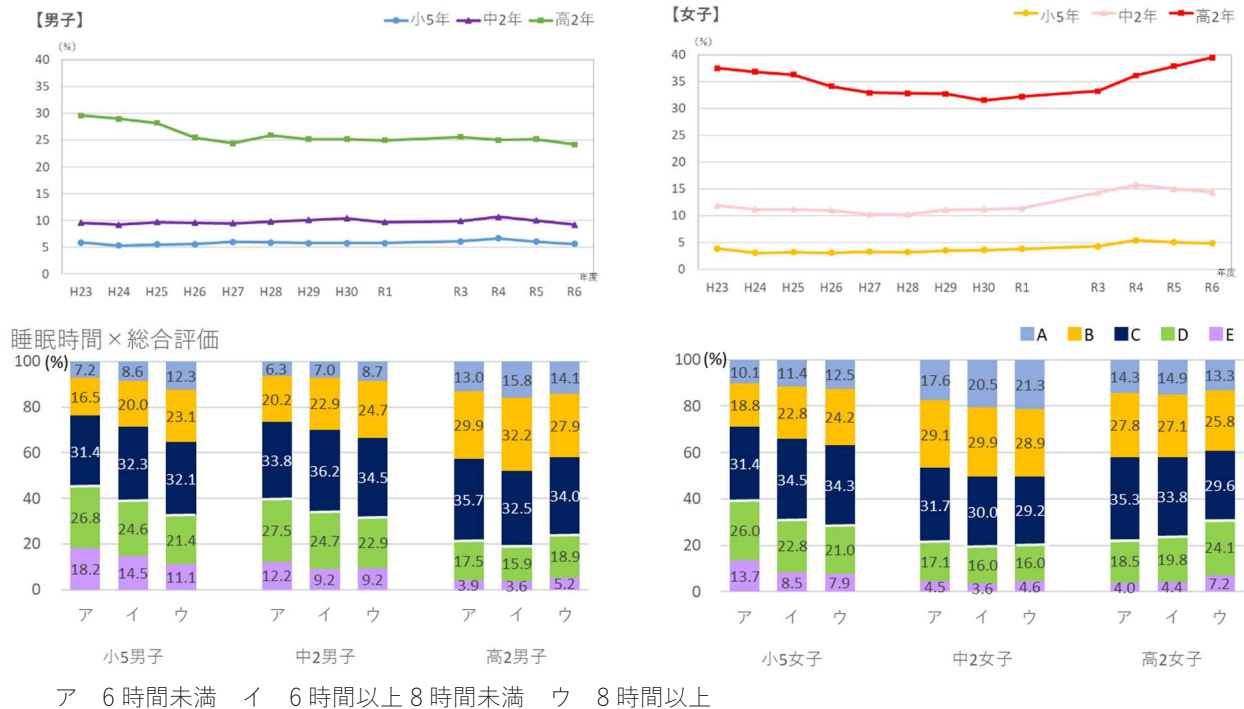
(1) 朝食を「毎日食べない」と回答した児童・生徒の割合（第3章 P15・17・43、第4章 P96・97）



小中高男女において増加傾向。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。

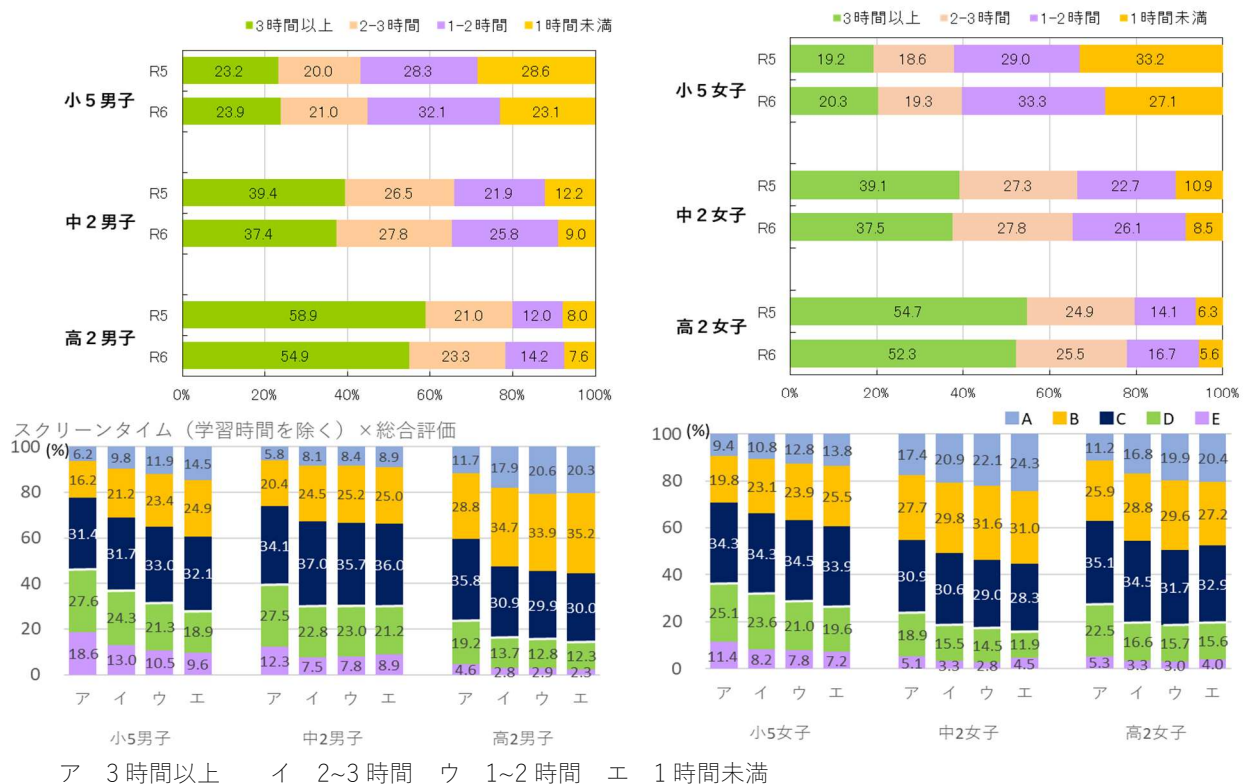
→ 生活習慣を見直し、改善を図ることが必要

(2) 睡眠時間が「6時間未満」と回答した児童・生徒の割合（第3章 P15・17・44、第4章 P98・99）



高2女子の割合が増加。小5・中2・高2男子、小5・中2女子の割合は減少傾向。
 小5男女・中2男子では、睡眠時間が長いほど、体力総合評価（A+B+C）の割合が高い傾向。
→ 生活習慣を見直し、改善を図ることが必要

(3) 学習時間を除くスクリーンタイムの割合（第3章 P15・17・44）



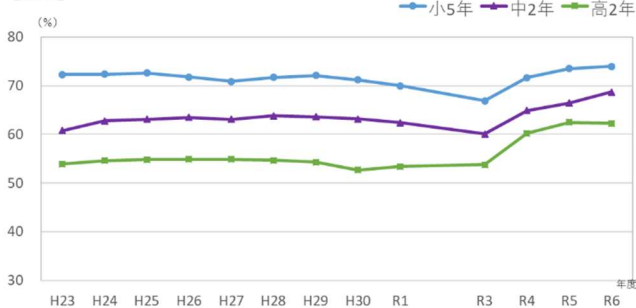
年齢の進行に伴い、3時間以上の割合は増加。
 令和5年度と比べて、全ての校種において、1時間未満が減少。3時間以上の割合は、小5男女が増加し、中2・高2男女は減少。
 小中高男女ともに、スクリーンタイムが3時間以上だと体力総合評価（A+B+C）の割合が低い傾向。
→ 生活習慣を見直し、改善を図ることが必要

5 児童・生徒の運動やスポーツに対する意識

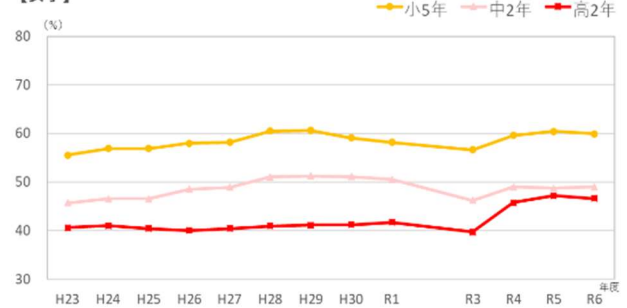
(1) 運動やスポーツをすることは「好き」と回答した児童・生徒の割合

(第3章 P15・17・47、第4章 P90・91)

【男子】



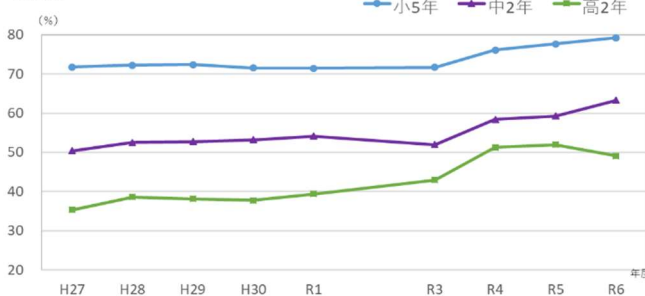
【女子】



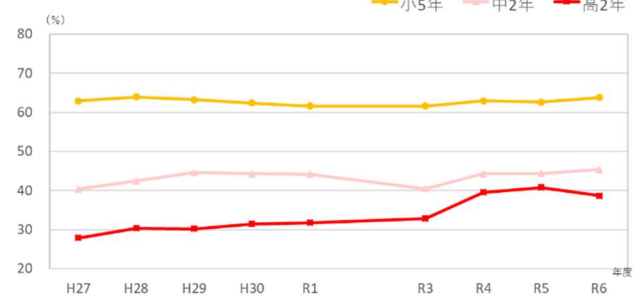
(2) 体育の授業が楽しい「思う」と回答した児童・生徒の割合

(第3章 P14・16・25、第4章 P88・89)

【男子】



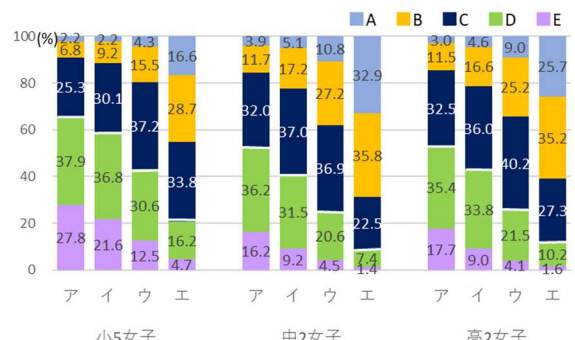
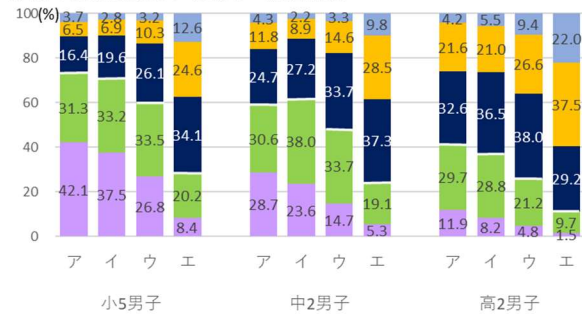
【女子】



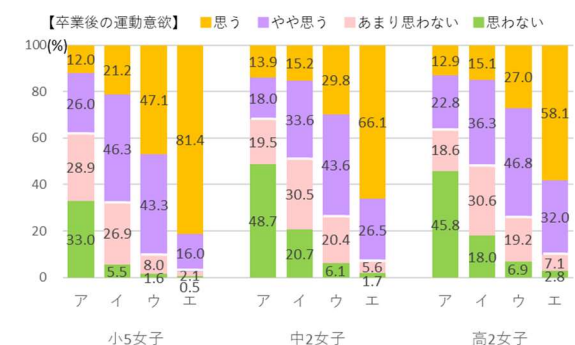
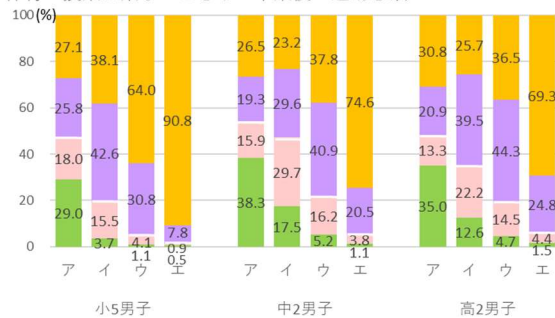
「運動やスポーツをすることが好き」と「体育の授業が楽しい」に対する肯定的な回答は、小5男子・中2男女で割合が増加（小5男子・中2男子は過去最高値）。

→ 体育・保健体育の授業等の充実や多様な運動機会の創出が必要

体育の授業は楽しいと思う×総合評価



体育の授業は楽しいと思う×卒業後の運動意欲



【体育の授業は楽しい】 ア 思わない イ あまり思わない ウ やや思う エ 思う

「体育の授業は楽しい」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。

→ 体育・保健体育の授業等の充実や多様な運動機会の創出が必要

6 都内公立学校の実践例

▶ 体育・保健体育の授業の充実

【一人1台端末の活用】



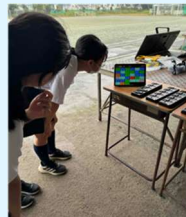
- ・手本動画を参考にし、学習状況を振り返る時間の設定
- ・動画を通して、戦術の確認や課題解決をする場面の設定

【一人1台端末の活用】



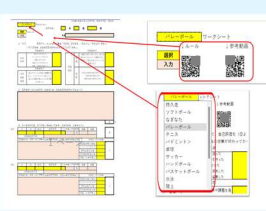
- ・難易度別の練習動画の作成
- ・個々の体力や技能に応じて、段階を踏んで技能を習得できる授業の工夫

【デジタル機器の活用】



- ・ウェアラブルセンサーを着用し、自己の心拍数や総走行距離等を把握
- ・データを分析し、運動計画を立て実践

【ワークシートの電子化】



- ・1単元の流れが見通せるワークシートの作成
- ・種目のルールや動画にアクセスできる、QRコードを掲載

▶ 自己の体力の課題分析と課題解決に向けた取組

【体力テストデジタルシステムの活用】

Q7 これまでの保健体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか。当てはまるものをすべて選んでください。

項目	1回		2回		3回	
	人数	%	人数	%	人数	%
A1 授業中に先生に個別に、コツやポイントを教えてもらった。	10	100				
A2 授業中に自分で工夫して練習した。	10	100			100	
A3 自分に合った場やルールが用意された。	10	100				



- ・システム内の「意識調査集計結果」を活用し、生徒の実態把握及び授業の充実
- ・体力の課題に応じた、システム内の運動プログラム動画の活用

▶ 生活習慣を見直し、改善を図る取組の推進

【食育の取組】



- ・タブレット端末を活用した食べ物学習を通して、長期休業中における健康的な生活習慣を確立

【生活習慣改善の取組】



- ・外部講師を招聘し、児童・地域・保護者向けに「健康フォーラム」を定期的に実施

▶ 多様な運動機会の創出

【外部講師を活用した取組】



- ・外部講師を招聘した体育授業の実施
- ・普段体験することができない運動・スポーツの体験

【運動の日常化を図る取組】



- ・始業前や休み時間等の時間に運動を取り入れ、運動に触れる機会を設定

これらの取組は、「Tokyo 体育健康ポータル」に掲載されています
(幼稚園の取組もご覧いただけます)

https://www.taiiku-kenko-edu.metro.tokyo.lg.jp/optimal_learning/school.html

