

## 1 調査の概要

### (1) 調査目的

- ① 東京都の児童・生徒の体力・運動能力及び生活・運動習慣等の実態を把握・分析することにより、児童・生徒の体力・運動能力等の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- ② 学校における児童・生徒の体力・運動能力等の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。

### (2) 調査内容（調査結果については裏面を参照）

- ・筋力（握力、上体起こし） ・柔軟性（長座体前屈） ・敏捷性（反復横跳び） ・持久力（持久走（中学校のみ）、20mシャトルラン） ・走力（50m走） ・跳躍力（立ち幅跳び） ・投力（ボール投げ）

### (3) 調査月：令和4年6月 (4) 対象児童・生徒：小・中学校全学年児童・生徒

## 2 調布市教育プランとの関連

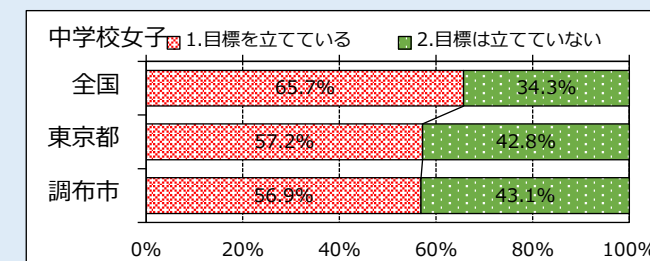
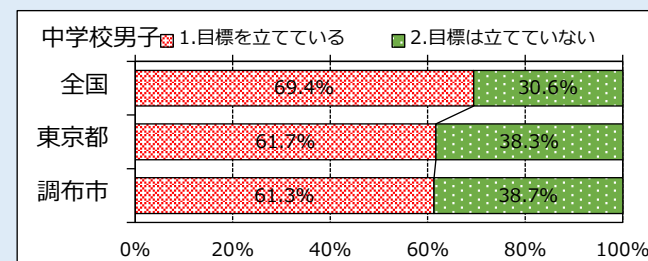
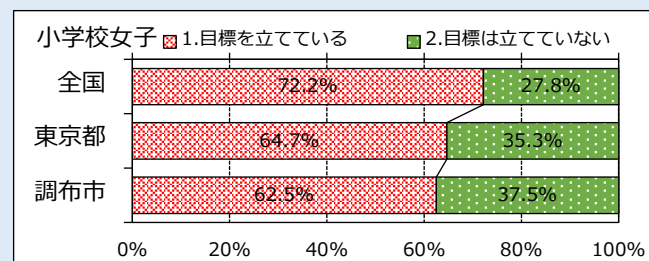
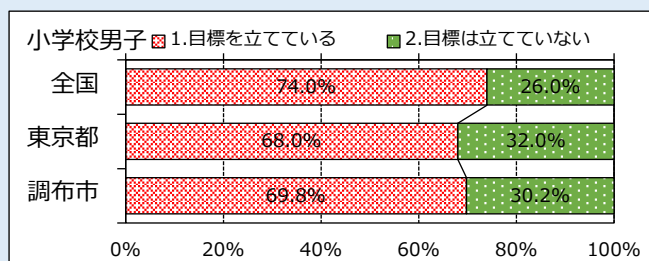
### (1) 施策及び主な取組

施策3 【健やかな体の育成】 <主要事業 1 体力向上への支援 2 食育の推進>

- 主な取組
- 日常の体育授業等における運動量の確保や体力向上を図るための授業改善の推進
  - コーディネーショントレーニング、オリンピック・パラリンピック教育推進校としての取組の充実
  - 小学生ラグビー大会の実施や中学生「東京駅伝」大会への参加

### (2) 成果指標

- ① 東京都「児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」における東京都（各学年・男女別）の体力合計点と調布市の体力合計点の比較 → 【目標値】東京都の平均値を上回る（裏面参照）小学校 男子▲1.2 女子▲2.4 中学校 男子+0.2 女子+1.5
- ② 体力の向上について、自分なりの目標を立てている児童・生徒の割合（下のグラフ参照） → 【目標値】小学校 男・女 75.0% 中学校 男・女 70.0%



## 3 調査の結果（総合評価） ※表中の市区町村は調布市

項目	調布市	東京都	全国
平均値	53.22	52.85	52.52

項目	調布市	東京都	全国
平均値	53.00	52.59	52.28

項目	調布市	東京都	全国
平均値	54.55	54.71	54.64

項目	調布市	東京都	全国
平均値	54.77	54.40	54.31

項目	調布市	東京都	全国
平均値	40.22	39.76	41.18

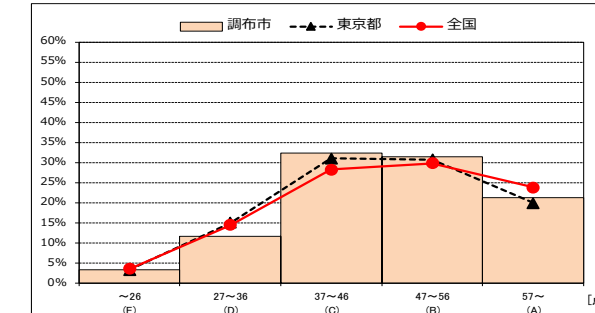
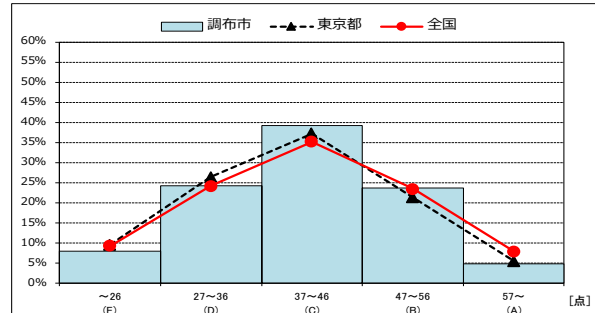
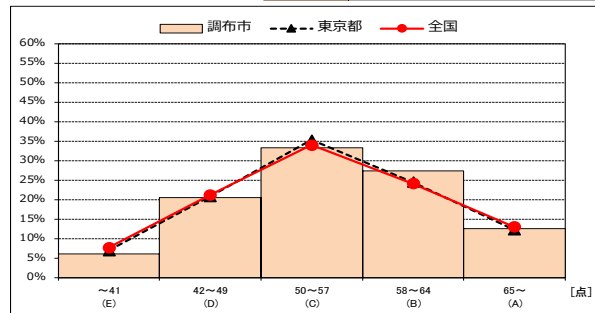
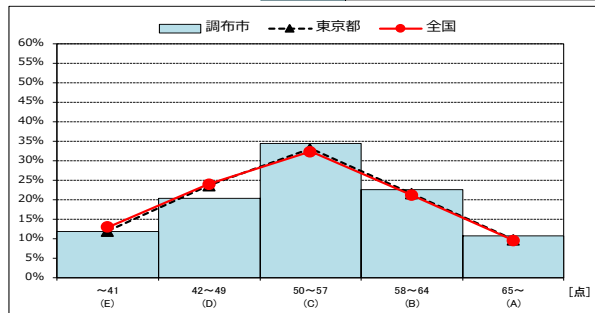
  

項目	調布市	東京都	全国
平均値	40.71	40.08	41.04

項目	調布市	東京都	全国
平均値	47.24	47.38	48.56

項目	調布市	東京都	全国
平均値	47.46	46.62	47.42



**【実態】**  
総合評価の分布は、全国及び東京都と同様の傾向にある。しかし、小・中学校ともにE層が全国及び東京都に比べて低くなっている。令和3年度と比較すると、小学生男子は全国・東京都同様に体力の低下が見られるが、小学生女子・中学生男子・女子の体力は向上している。

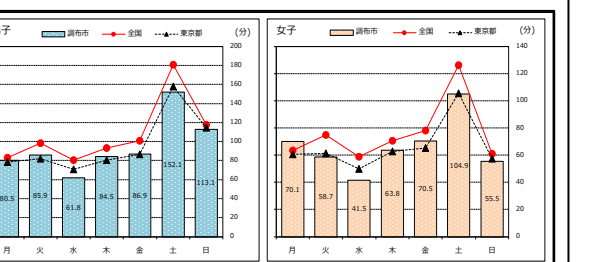
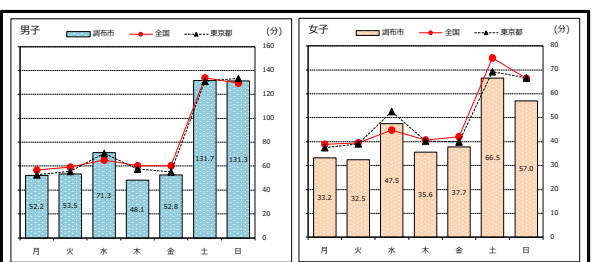
**【改善のポイント】**  
「体育の授業で、目標（ねらい・めあて）を意識して学習することで、『できたり、わかったり』することがありますか。」の設問において、肯定的回答をした児童・生徒の割合が全国平均値を下回っているため、児童・生徒が自らの課題を認識し、意識的に授業に取り組む姿勢を育成するよう授業改善する必要がある。

## 4 日常生活における運動習慣の改善のポイント

普段の1週間について聞きます。学校の保健体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしていますか。

<小学校>

<中学校>



**【実態】**  
小・中学校ともに、全国・東京都の平均より低い傾向がある。特に平日における運動時間が短く、放課後の運動習慣に課題がみられる。

**【改善のポイント】**  
日常的に運動する習慣を身に付けるために、遊びや運動する環境づくりを進めていく必要がある。また、体育の授業の中で、誰でも取り組めるような運動を帯活動等で実施することで、運動する意欲を向上させる必要がある。

## 5 本年度の取組 <Tokyoスポーツライフ推進指定地区事業>

### (1) 取組内容

- ① 調布市小学生ラグビー大会
  - ・ 小学校第4学年以上を対象として、調布市スポーツ振興課・調布市ラグビー協会・全日本ラグビー協会と協力して、ラグビーを通じた運動技能の向上を図るための大会を開催した。
- ② ジュニア陸上体験教室
  - ・ 調布市スポーツ振興課、調布市体育協会と連携してオリンピック等を招致し、小・中学生を対象として走力・持久力の向上を図るための走り方教室を実施した。
- ③ 出前授業
  - ・ 地域のスポーツ団体と連携し、市内小・中学校で、一流アスリート等を指導者とした陸上種目の出前授業を実施した。

### (2) 取組のポイント及び成果

- ① 調布市小学生ラグビー大会
  - 【ポイント】**
    - ・ 児童にラグビーの楽しさを味わわせるとともに、学校の授業等で目的意識をもち、取り組ませることができる。また、ラグビーへの興味・関心も高まり、ラグビーチームとの連携を図ることのきっかけとする。
  - 【成果】**
    - ・ 例年同じ時期に実施するため、年間指導計画に位置付けることにより、計画的な指導を行うことができています。また、低学年の授業においても授業に取り入れている学校も増加してきた。
- ② ジュニア陸上体験教室
  - 【ポイント】**
    - ・ 児童・生徒が元オリンピック等のパフォーマンスを間近で見たり、理論と実践を交えながら指導を受けたりすることで、走力・持久力向上を目指す。
  - 【成果】**
    - ・ 中学校第3学年男子は東京都の平均より11.3ポイント高く、同じく女子も0.9ポイント高い。小学生の走り方教室は保護者の参観も多く見られ、家庭への啓発としても有効であった。
- ③ 出前授業
  - 【ポイント】**
    - ・ 一流アスリートの高度な技術を間近で見ることで「すごい」「やってみたい」という気持ちを持ち、アスリートによる直接の指導で「分かった」「できた」を体感する機会とする。
  - 【成果】**
    - ・ 運動の必要性について、小学生の89.5%、中学生の87.3%が肯定的に回答し、運動するきっかけづくりに有効であった。

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

		筋力											柔軟性						敏捷性						持久力							
		握力(kg)						上体起こし(回)					長座体前屈(cm)						反復横跳び(点)						持久走(秒) ※反転項目							
		R1	R2	R3	R4	R4都	R4全国(H29)	R1	R2	R3	R4	R4都	R4全国(H29)	R1	R2	R3	R4	R4都	R4全国(H29)	R1	R2	R3	R4	R4都	R4全国(H29)	R1	R2	R3	R4	R4都	R4全国(H29)	
男子	小学校	1	9.0		8.7	8.5	8.8	(9.3)	10.9		10.4	10.2	11.0	(11.5)	25.2		26.0	<b>26.1</b>	26.2	(26.2)	27.2		26.4	<b>27.0</b>	26.4	(27.9)						
		2	10.6		10.4	10.1	10.5	(11.1)	13.9		12.9	<b>13.5</b>	13.7	(14.4)	26.4		27.8	<b>27.8</b>	27.8	(27.8)	31.4		30.2	<b>30.8</b>	30.1	(32.7)						
		3	12.2		12.1	11.8	12.4	(13.1)	16.0		15.4	15.3	15.6	(16.7)	28.7		29.6	<b>29.6</b>	29.9	(29.5)	34.7		33.6	<b>33.9</b>	33.3	(36.5)						
		4	14.0		14.2	13.6	14.2	(14.9)	18.1		17.5	<b>17.7</b>	17.6	(18.5)	31.3		31.2	<b>32.2</b>	31.9	(31.2)	38.5		37.6	<b>37.5</b>	37.1	(40.3)						
		5	16.2		16.1	<b>16.3</b>	16.3	16.2	20.1		19.6	<b>19.5</b>	19.3	18.9	33.0		33.8	<b>34.4</b>	34.1	33.8	42.3		41.4	<b>41.5</b>	40.8	40.4						
		6	18.7		18.4	<b>19.0</b>	19.2	(20.0)	22.2		21.2	<b>21.5</b>	21.1	(22.1)	35.1		35.5	<b>36.9</b>	36.2	(35.4)	45.2		43.7	<b>44.7</b>	44.2	(47.0)						
	中学校	1	23.1		24.3	23.6	23.8	(24.1)	24.5		23.5	<b>23.8</b>	23.2	(24.6)	38.0		39.9	<b>39.3</b>	39.4	(39.7)	48.1		48.4	<b>47.7</b>	48.6	(50.0)	441.7		435.2	<b>433.6</b>	438.0	(412.7)
		2	28.7		28.8	<b>28.9</b>	28.8	29.0	26.8		26.5	<b>26.4</b>	25.8	25.6	42.7		42.3	<b>44.1</b>	42.8	43.8	51.3		51.0	<b>51.3</b>	51.6	51.0	393.7		386.7	<b>397.4</b>	397.1	410.9
		3	33.9		33.1	<b>33.4</b>	33.3	(34.9)	29.9		27.9	<b>28.4</b>	28.0	(30.4)	47.0		46.4	<b>45.1</b>	46.2	(47.7)	54.8		53.2	<b>53.6</b>	54.5	(55.9)	376.0		377.0	<b>374.2</b>	385.5	(365.4)

女子	小学校	1	8.6		8.1	8.1	8.2	(8.8)	10.4		9.9	9.8	10.7	(11.3)	27.5		28.4	27.9	28.6	(28.2)	25.7		25.7	<b>26.3</b>	25.5	(27.0)						
		2	9.9		10.0	9.4	9.9	(10.4)	13.5		12.7	12.6	13.2	(13.8)	29.4		30.9	30.3	30.8	(30.7)	30.2		28.9	<b>29.9</b>	29.0	(31.3)						
		3	11.8		11.6	11.3	11.7	(12.3)	15.3		15.0	15.0	15.0	(15.9)	32.6		33.0	<b>33.2</b>	33.5	(32.7)	32.2		32.1	<b>32.7</b>	31.7	(34.6)						
		4	13.5		13.3	13.1	13.5	(14.1)	17.3		16.8	<b>17.1</b>	17.0	(17.9)	35.8		35.1	<b>36.1</b>	35.9	(35.3)	36.8		35.4	<b>36.0</b>	35.5	(38.6)						
		5	15.9		16.0	<b>16.1</b>	16.1	16.1	19.9		18.2	<b>18.6</b>	18.4	18.0	38.5		38.9	<b>38.8</b>	38.7	38.2	41.1		39.1	<b>39.5</b>	39.1	38.7						
		6	18.8		18.5	<b>19.2</b>	19.0	(19.6)	20.9		19.6	<b>19.5</b>	19.5	(20.4)	41.4		41.4	<b>41.7</b>	41.5	(40.0)	43.1		41.7	<b>41.9</b>	41.7	(44.4)						
	中学校	1	22.0		21.8	21.5	21.1	(21.7)	21.3		20.8	<b>20.7</b>	20.3	(21.3)	43.4		44.6	<b>43.8</b>	43.2	(42.9)	45.4		45.4	<b>44.4</b>	44.8	(46.0)	311.4		302.0	<b>308.2</b>	316.2	(292.1)
		2	23.6		23.4	<b>23.5</b>	22.9	23.2	23.7		22.3	<b>22.2</b>	22.0	21.6	45.0		46.5	<b>45.7</b>	45.3	46.1	46.1		45.2	<b>46.1</b>	46.0	45.8	293.9		290.2	<b>294.9</b>	299.3	304.0
		3	25.0		24.8	<b>24.6</b>	24.3	(25.6)	24.6		23.8	<b>23.5</b>	23.3	(25.0)	47.5		48.4	<b>48.1</b>	47.4	(48.2)	46.7		46.4	<b>45.7</b>	47.0	(48.6)	291.1		298.9	<b>298.8</b>	299.7	(281.5)

		持久力						走力						跳躍力						投力						体力合計点(点)						
		20mシャトルラン(回)						50m走(秒)※反転項目						立ち幅跳び(cm)						ボール投げ(m) 小学校:ソフトボール, 中学校:ハンドボール												
		R1	R2	R3	R4	R4都	R4全国(H29)	R1	R2	R3	R4	R4都	R4全国(H29)	R1	R2	R3	R4	R4都	R4全国(H29)	R1	R2	R3	R4	R4都	R4全国(H29)	R1	R2	R3	R4	R4都	R4全国(H29)	
男子	小学校	1	15.0		15.1	<b>15.5</b>	16.6	(18.6)	11.6		11.4	11.5	11.5	(11.4)	110.7		110.7	<b>111.3</b>	113.6	(114.9)	7.3		7.4	7.3	7.3	(8.6)	28.7		28.7	28.7	29.4	(30.4)
		2	26.5		23.6	23.3	25.3	(29.8)	10.5		10.5	10.6	10.6	(10.6)	122.9		124.0	120.4	123.9	(127.4)	10.9		10.4	10.2	10.2	(12.4)	36.7		35.9	35.8	36.4	(37.9)
		3	33.9		29.4	<b>29.7</b>	31.8	(38.5)	10.1		10.0	10.0	10.1	(10.0)	134.8		134.1	132.9	133.7	(135.6)	13.8		13.4	13.2	13.4	(15.9)	42.5		41.8	41.6	42.1	(44.8)
		4	41.6		39.5	37.2	38.5	(48.6)	9.7		9.6	9.6	9.6	(9.6)	143.7		143.1	140.4	142.4	(146.6)	17.3		16.9	16.3	16.6	(20.0)	48.6		48.0	47.2	47.7	(50.3)
		5	50.1		46.6	<b>47.7</b>	45.5	45.9	9.3		9.2	9.2	9.3	9.5	152.4		152.4	149.6	151.8	150.9	20.9		20.0	19.5	19.8	20.3	54.1		53.6	<b>53.5</b>	53.1	52.3
		6	55.9		54.0	<b>54.8</b>	52.9	(64.5)	8.9		8.9	<b>8.8</b>	8.9	(8.8)	162.1		162.2	<b>162.3</b>	163.1	(165.2)	23.9		23.0	<b>23.4</b>	23.2	(26.8)	59.1		58.2	<b>59.5</b>	58.9	(61.5)
	中学校	1	65.5		66.7	63.3	63.4	(72.1)	8.5		8.4	8.5	8.5	(8.4)	176.8		183.9	178.5	181.7	(181.2)	16.6		16.9	16.4	17.3	(18.3)	31.9		33.2	32.4	32.7	(35.5)
		2	84.3		78.8	<b>80.8</b>	76.8	77.7	8.1		7.9	<b>7.9</b>	7.9	8.1	196.2		196.7	<b>198.0</b>	197.6	196.8	19.4		20.0	19.6	20.2	20.2	40.0		40.5	<b>41.2</b>	40.5	40.9
		3	82.6		87.5	87.1	85.1	(96.6)	7.6		7.6	<b>7.5</b>	7.5	(7.4)	209.7		210.2	207.9	210.9	(212.6)	22.4		22.8	22.7	22.8	(23.8)	47.7		46.8	47.1	47.2	(51.6)

女子	小学校	1	12.5		12.6	<b>12.7</b>	13.7	(15.8)	11.9		11.8	11.9	11.8	(11.8)	102.7		103.8	102.5	105.7	(108.0)	5.1		5.2	5.1	5.1	(5.8)	28.3		28.5	28.3	29.2	(30.2)
		2	19.4		18.1	17.5	19.4	(23.1)	10.9		10.9	11.0	11.0	(10.9)	115.1		115.9	113.0	115.7	(120.6)	6.9		6.8	6.7	6.7	(7.7)	36.7		36.4	35.5	36.6	(37.8)
		3	24.0		21.4	<b>21.6</b>	23.7	(29.2)	10.4		10.3	10.4	10.4	(10.4)	127.4		126.3	124.8	125.7	(129.5)	8.6		8.4	<b>8.5</b>	8.5	(9.9)	42.9		42.4	42.2	42.7	(44.4)
		4	30.3		29.6	27.1	29.2	(37.6)	10.0		9.9	9.9	9.9	(9.9)	136.8		137.0	134.0	135.3	(139.8)	10.4		10.6	10.1	10.4	(11.9)	49.4		48.6	48.2	48.7	(50.9)
		5	40.2		34.9	<b>36.0</b>	35.4	37.0	9.5		9.5	9.5	9.5	9.7	147.9		146.4	144.0	145.2	144.6	12.3		12.4	<b>12.4</b>	12.4	13.2	56.3		54.8	<b>55.1</b>	54.7	54.3
		6	44.1		40.5	<b>40.2</b>	40.0	(50.9)	9.1		9.1	9.1	9.2	(9.1)	154.8		154.1	<b>153.4</b>	153.1	(156.7)	14.2		13.9	<b>14.0</b>	14.0	(16.3)	61.2		59.6	<b>59.8</b>	59.6	(62.1)
	中学校	1	47.1		49.1	43.8	44.9	(53.1)	9.1		9.0	<b>9.1</b>	9.1	(8.9)	161.7		167.5	161.4	163.6	(166.2)	10.3		10.7	10.5	10.7	(12.2)	42.5		44.3	42.7	42.3	(45.4)
		2	59.4		52.6	49.3	50.0	51.3	8.9		8.8	<b>8.7</b>	8.8	9.0	166.6		168.2	<b>168.8</b>	167.7	166.9	11.6		12.3	11.8	12.1	12.4	47.1		47.6	<b>47.8</b>	46.9	47.3
		3	61.3		54.0	50.8	52.0	(61.2)	8.6		8.8	8.8	8.8	(8.6)	170.3		171.4	170.2	169.9	(173.8)	13.2		13.4	13.2	13.2	(14.4)	50.8		50.5	<b>50.0</b>	49.8	(54.0)

※網掛けは、今年度において、東京都の平均より上回っている項目です。

※斜め太字の囲み枠は、R3年度の記録を上回っている項目です。

※令和2年度は実施が希望制であったので数値を入れていません。

※全国の結果については、平成30年度以降、小学校第5学年及び中学校第2学年のみの実施であることから、(H29)を参考にしています。

※東京都の調査と全国の調査では、調査数に違いがあるため、表面の数値と差があるところがあります。

【成果指標との関連】

東京都の体力合計点と調布市の体力合計点の比較

小学校

男子 市266.3 都267.6 ▲1.3

女子 市269.1 都271.5 ▲2.4

中学校

男子 市120.7 都120.4 +0.3

女子 市140.5 都139.0 +1.5