

2023年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

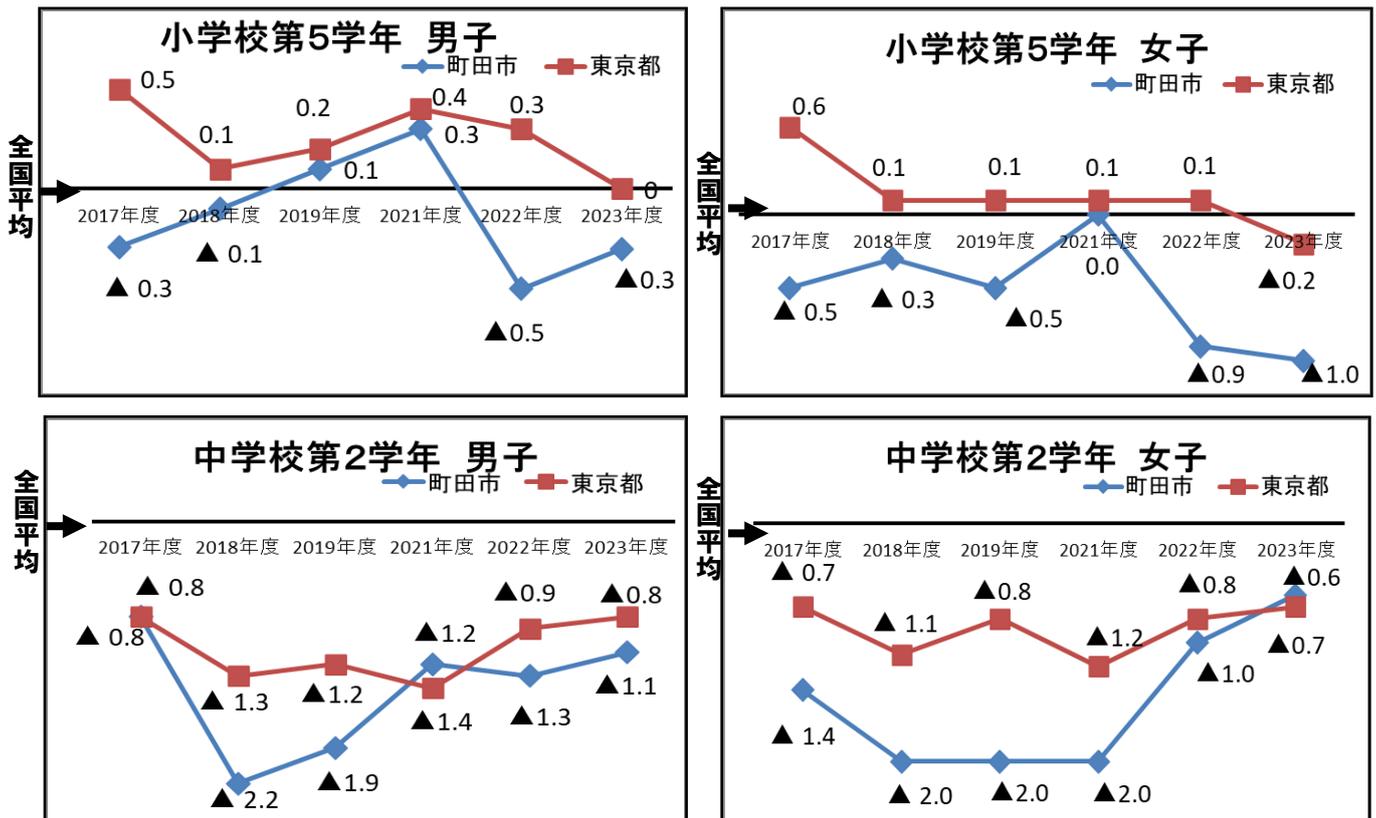
(1) 体力合計点についての経年変化

※体力合計点… 8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した体力テスト合計得点

学年性別	自治体名	2017年度		2018年度		2019年度		2020年度		2021年度		2022年度		2023年度	
		体力合計点	全国との差												
小学校 第5学年男子	町田市	53.9	▲0.3	54.1	▲0.1	53.7	0.1	53.3		52.8	0.3	51.8	▲0.5	52.3	▲0.3
	東京都	54.7	▲0.5	54.3	▲0.1	53.8	0.2	54.3		52.9	0.4	52.6	0.3	52.6	0.0
	全国	54.2	0.0	54.2	0.0	53.6	0.0			52.5	0.0	52.3	0.0	52.6	0.0
小学校 第5学年女子	町田市	55.2	▲0.5	55.6	▲0.3	55.1	▲0.5	55.4		54.6	0.0	53.4	▲0.9	53.3	▲1.0
	東京都	56.3	▲0.6	56.0	▲0.1	55.7	▲0.1	56.3		54.7	0.1	54.4	0.1	54.1	▲0.2
	全国	55.7	0.0	55.9	0.0	55.6	0.0			54.6	0.0	54.3	0.0	54.3	0.0
中学校 第2学年男子	町田市	41.2	▲0.8	40.1	▲2.2	39.8	▲1.9	40.9		40.0	▲1.2	39.7	▲1.3	40.2	▲1.1
	東京都	41.2	▲0.8	41.0	▲1.3	40.5	▲1.2	40.8		39.8	▲1.4	40.1	▲0.9	40.5	▲0.8
	全国	42.0	0.0	42.3	0.0	41.7	0.0			41.2	0.0	41.0	0.0	41.3	0.0
中学校 第2学年女子	町田市	48.4	▲1.4	48.6	▲2.0	48.2	▲2.0	47.4		46.6	▲2.0	46.4	▲1.0	46.6	▲0.6
	東京都	49.1	▲0.7	49.5	▲1.1	49.4	▲0.8	48.1		47.4	▲1.2	46.6	▲0.8	46.5	▲0.7
	全国	49.8	0.0	50.6	0.0	50.2	0.0			48.6	0.0	47.4	0.0	47.2	0.0

(▲は、全国平均値を下回っているもの)

※ 2020年度は、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が実施されなかったため、「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の結果を活用している。



- ・ 中学校第2学年男女は、向上傾向である。また小学校第5学年男子は、2022年度より向上している。
- ・ 小学校第5学年男女及び中学校第2学年男子において、全国平均値及び東京都平均値を下回っている。

(2) 各種目別の傾向 (2023年度)

※ () 数字はT得点。全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較する平均値 50 点、標準偏差 10 点の標準得点。

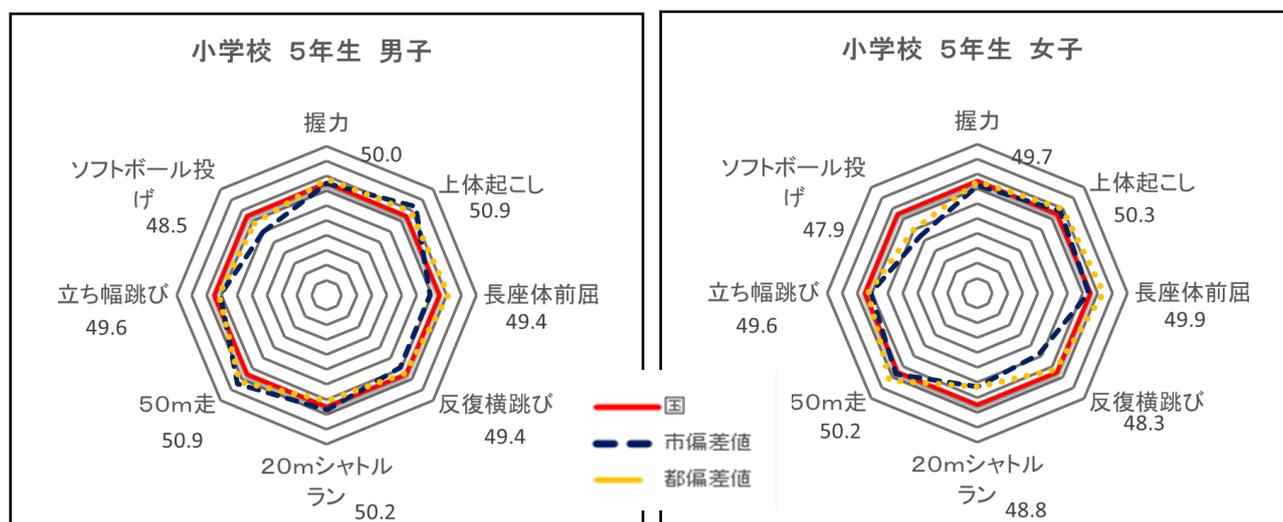
「T得点=50+10×(調査結果-平均値)/標準偏差」

【小学校第5学年 男子】

男 子								
種 目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)
町田市	16.12 (50.0)	19.55 (50.9)	33.48 (49.4)	40.14 (49.4)	47.30 (50.2)	9.38 (50.9)	150.23 (49.6)	19.28 (48.5)
東京都	16.24 (50.3)	19.23 (50.4)	34.52 (50.6)	40.49 (49.9)	45.98 (49.6)	9.40 (50.7)	150.41 (49.7)	19.94 (49.3)
全国	16.13 (50.0)	19.00 (50.0)	33.98 (50.0)	40.60 (50.0)	46.92 (50.0)	9.48 (50.0)	151.13 (50.0)	20.52 (50.0)

【小学校第5学年 女子】

女 子								
種 目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)
町田市	15.89 (49.7)	18.23 (50.3)	38.35 (49.9)	37.45 (48.3)	34.81 (48.8)	9.69 (50.2)	143.31 (49.6)	12.23 (47.9)
東京都	16.02 (50.0)	18.35 (50.5)	39.26 (50.9)	38.58 (49.8)	34.89 (48.8)	9.63 (50.8)	143.76 (49.8)	12.51 (48.5)
全国	16.01 (50.0)	18.05 (50.0)	38.45 (50.0)	38.73 (50.0)	36.80 (50.0)	9.71 (50.0)	144.29 (50.0)	13.22 (50.0)



【小学校第5学年】

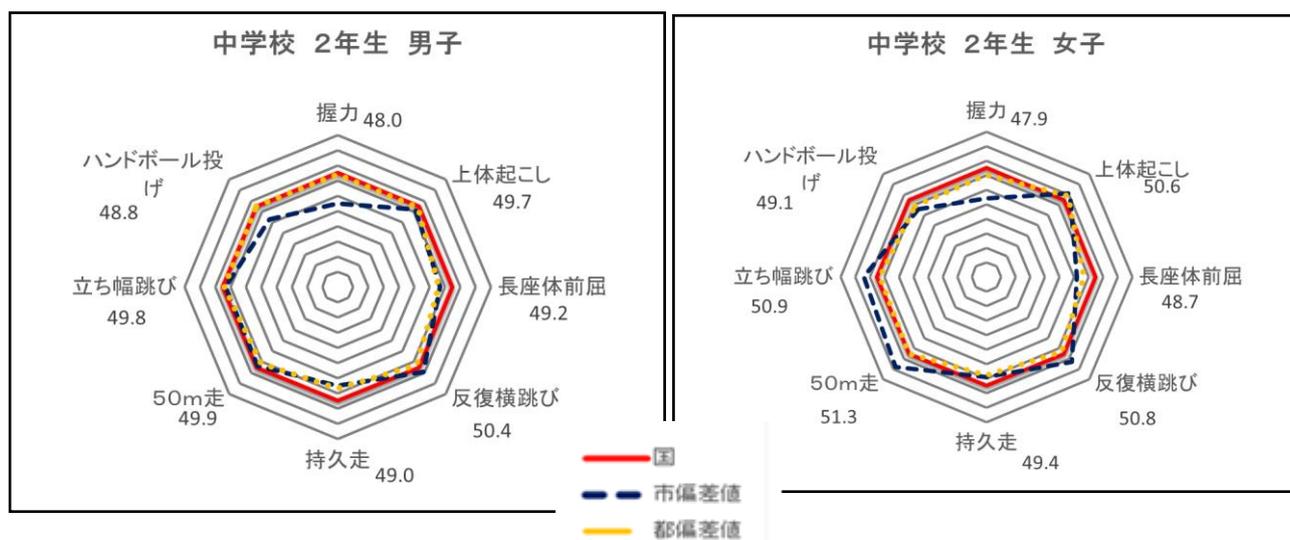
- ・男女ともに、「上体起こし」、「50m走」において、全国平均値を上回っている。
- ・男女ともに、「長座体前屈」、「反復横とび」、「立ち幅とび」、「ソフトボール投げ」(柔軟性、敏捷性、瞬発力、投能力などの体力的要素)において、全国平均値を下回っている。
- ・特に男女ともに、「ソフトボール投げ」(投能力などの体力的要素)において、全国平均値を大きく下回っている。

【中学校第2学年 男子】

男 子								
種 目	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)
町田市	27.61 (48.0)	25.64 (49.7)	43.22 (49.2)	51.56 (50.4)	415.56 (49.0)	8.02 (49.9)	196.48 (49.8)	19.64 (48.8)
東京都	28.95 (49.9)	25.76 (49.9)	43.17 (49.1)	51.08 (49.8)	414.81 (49.2)	8.04 (49.6)	196.57 (49.9)	20.37 (50.0)
全国	29.02 (50.0)	25.82 (50.0)	43.22 (50.0)	51.22 (50.0)	409.02 (50.0)	8.01 (50.0)	197.02 (50.0)	20.40 (50.0)

【中学校第2学年 女子】

女 子								
種 目	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)
町田市	22.19 (47.9)	22.00 (50.6)	44.93 (48.7)	46.24 (50.8)	309.22 (49.4)	8.83 (51.3)	168.79 (50.9)	12.07 (49.1)
東京都	22.90 (49.5)	21.84 (50.4)	45.46 (49.2)	45.54 (49.8)	309.56 (49.3)	8.95 (50.0)	165.75 (49.8)	12.17 (49.4)
全国	23.15 (50.0)	21.62 (50.0)	46.27 (50.0)	45.65 (50.0)	306.26 (50.0)	8.95 (50.0)	166.34 (50.0)	12.43 (50.0)

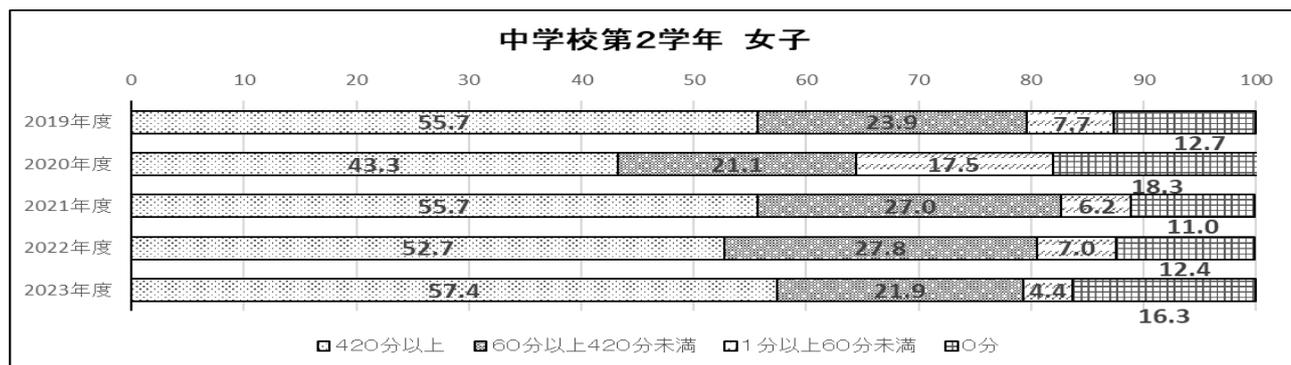
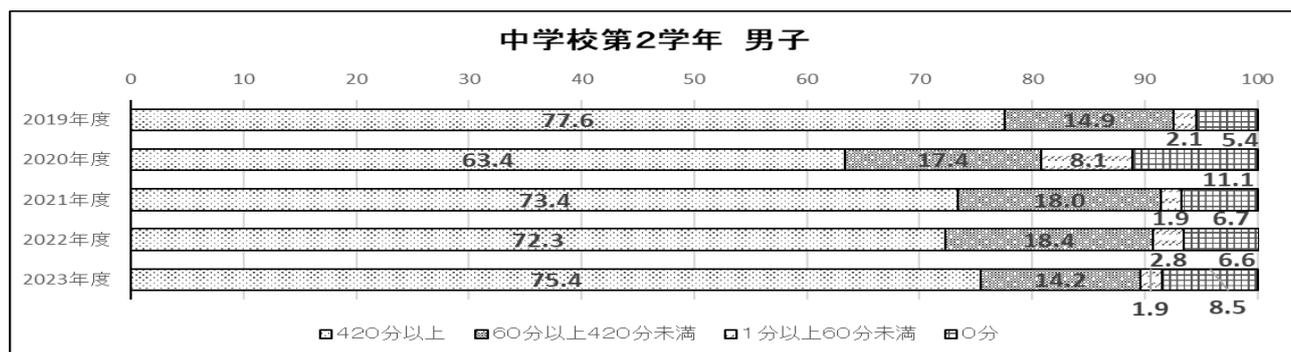
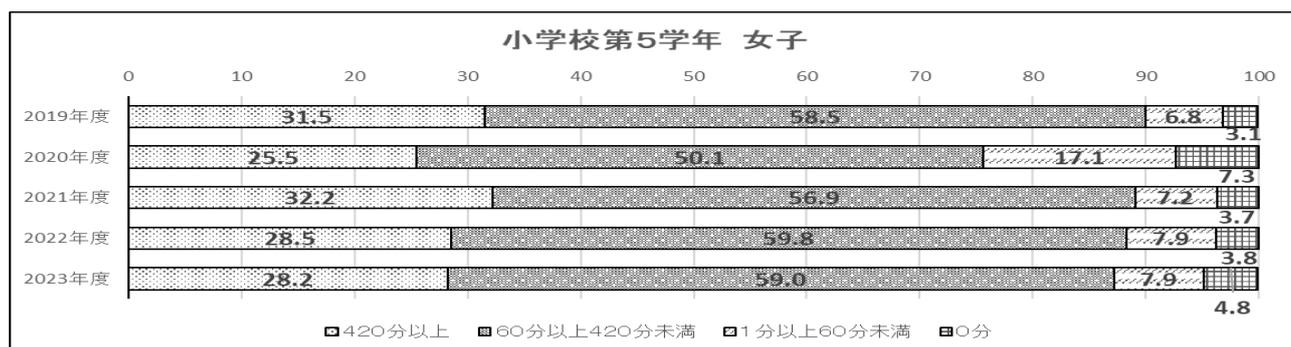
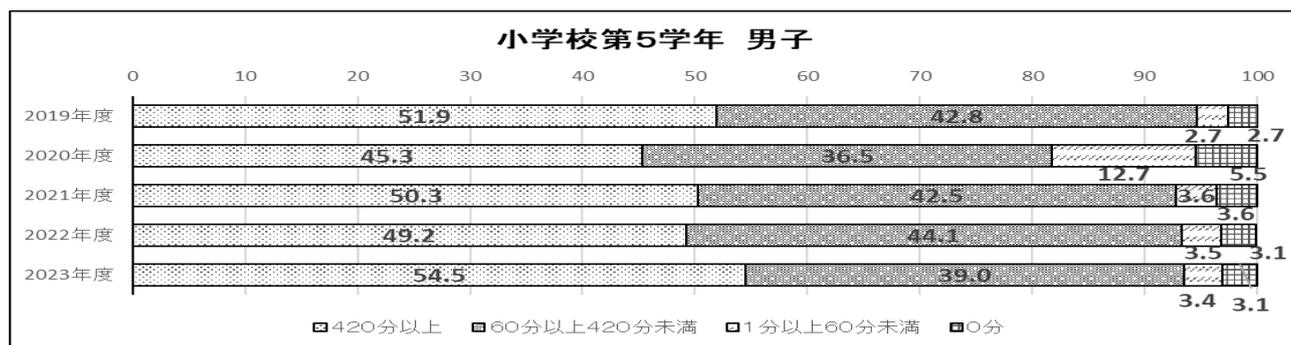


【中学校第2学年】

- ・男女ともに、「反復横とび」、「50m走」において、全国平均値とほぼ同じまたは上回っている。
- ・男女ともに、「握力」、「長座体前屈」、「持久走」、「ハンドボール投げ」（筋力、柔軟性、筋持久力、投能力などの体力的要素）において、全国平均値を下回っている。
- ・特に男子では、「握力」、「ハンドボール投げ」（筋力、投能力などの体力的要素）において、全国平均値を大きく下回っている。
- ・特に女子では、「握力」、「長座体前屈」（筋力、柔軟性）において、全国平均値を大きく下回っている。

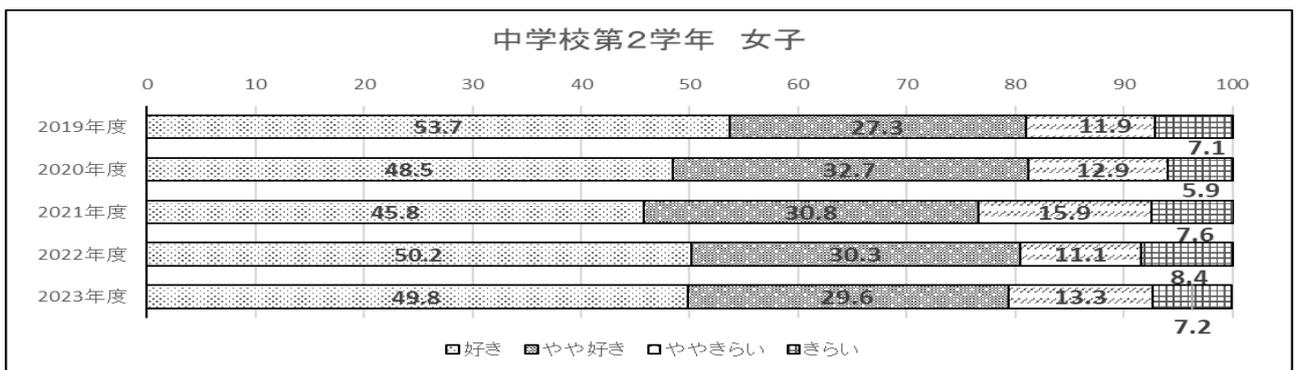
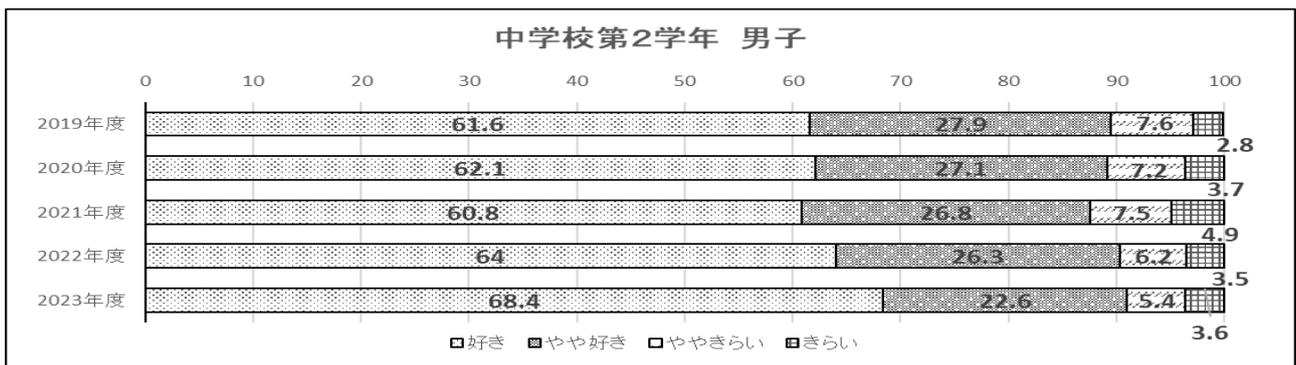
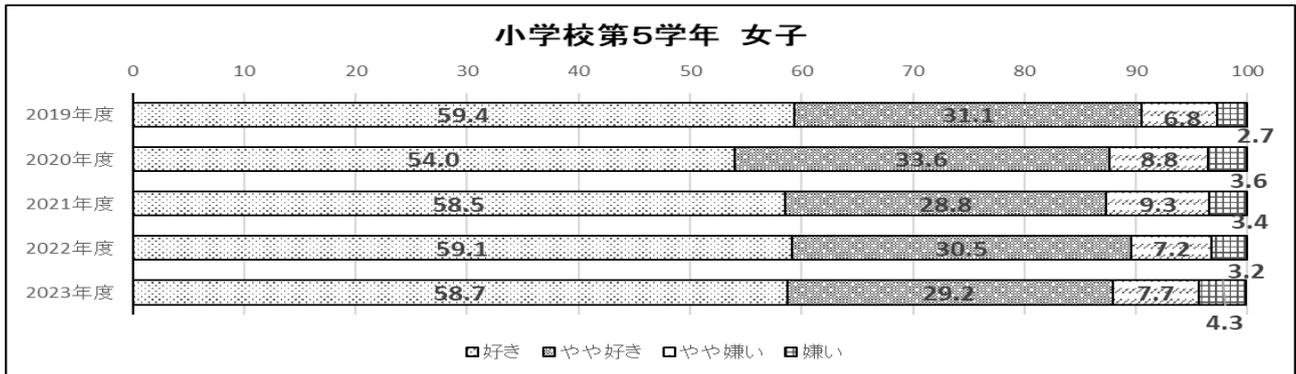
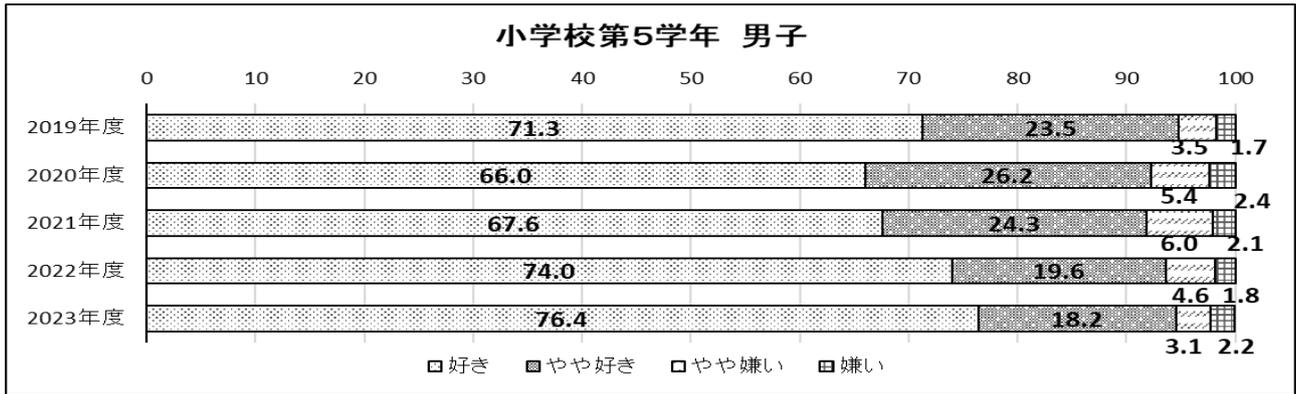
(3) 運動習慣等調査の結果

【1週間の総運動時間についての経年変化】



- ・小学校第5学年男子及び中学校第2学年男女では、2022年度と比較すると、1週間の総運動時間420分以上運動している児童・生徒の割合が増加している。
- ・小学校第5学年男子及び中学校第2学年女子では、過去5年間（2020年度は除く）で見ると、1週間の運動時間が420分以上の児童・生徒の割合が最も高い。
- ・小学校第5学年女子及び中学校第2学年男女では、全く運動していない児童・生徒の割合が増加傾向である。

【運動やスポーツの好き嫌いについての経年変化】

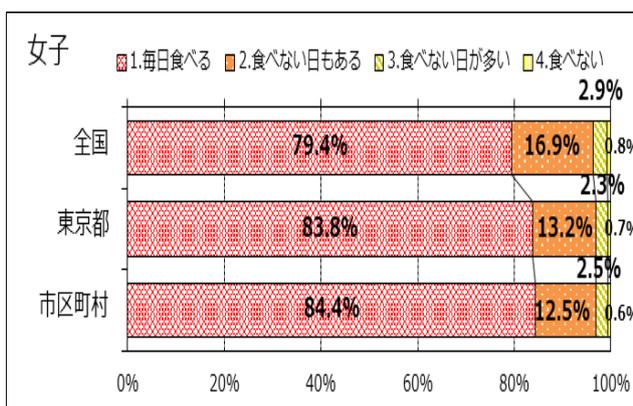
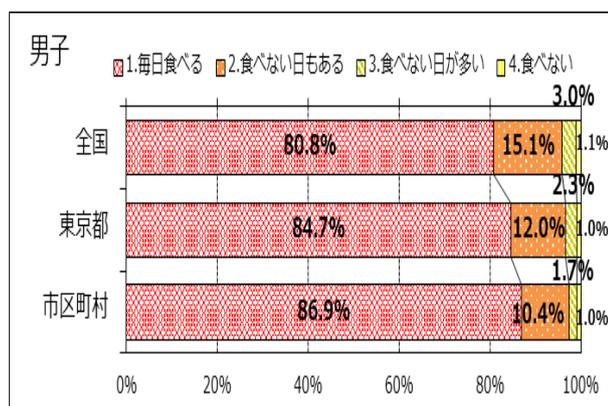


- ・小学校第5学年男子及び中学校第2学年男子では、2022年度と比較すると、運動やスポーツを「好き」と回答している児童・生徒の割合が増加している。
- ・小学校第5学年男子と中学校第2学年男子では、過去5年間（2020年度を除く）で見ると、運動やスポーツを「好き」と回答している児童生徒の割合が最も高い。
- ・小学校第5学年女子と中学校第2学年女子では、2022年度と比較すると、運動やスポーツを「ややきらい」「きらい」と回答している児童・生徒の割合が増加している。

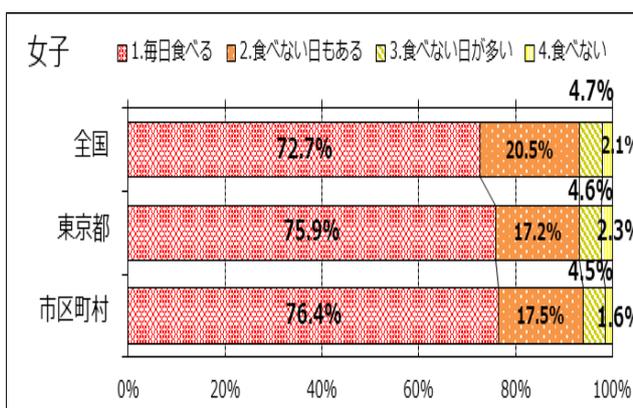
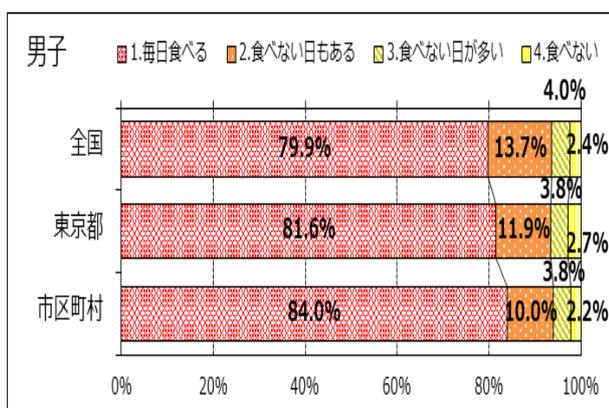
【朝食の摂取状況】

		毎日食べる	食べない日もある	食べない日が多い	食べない
小学校 5年男子	全国	80.8	15.1	3.0	1.1
	東京都	84.7	12.0	2.3	1.0
	町田市	86.9	10.4	1.7	1.0
小学校 5年女子	全国	79.4	16.9	2.9	0.8
	東京都	83.8	13.2	2.3	0.7
	町田市	84.4	12.5	2.5	0.6
中学校 2年男子	全国	79.9	13.7	4.0	2.4
	東京都	81.6	11.9	3.8	2.7
	町田市	84.0	10.0	3.8	2.2
中学校 2年女子	全国	72.7	20.5	4.7	2.1
	東京都	75.9	17.2	4.6	2.3
	町田市	76.4	17.5	4.5	1.6

<小学校5年生>



<中学校2年生>

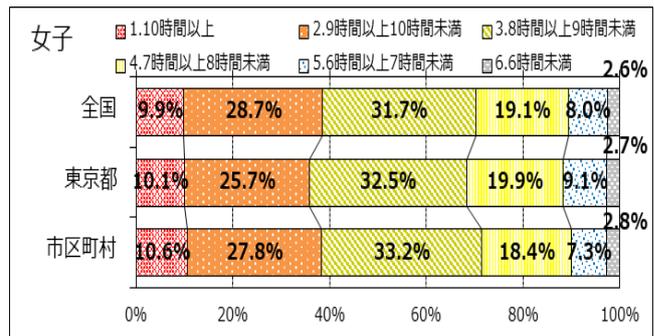
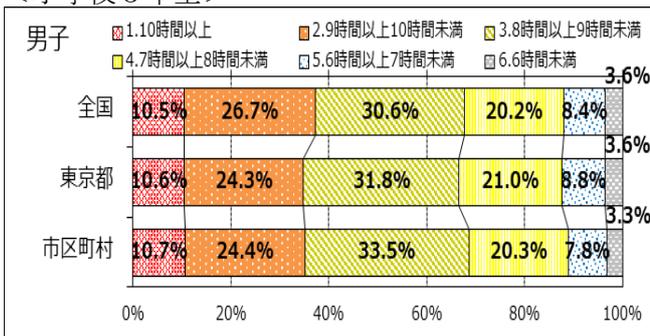


- ・小中学校の男女ともに、朝食を毎日食べる児童・生徒の割合は、全国及び東京都の平均を上回っている。
- ・朝食の摂取率と体力合計点の相関では、「毎日食べる」児童・生徒は、体力合計点が高い傾向がある。

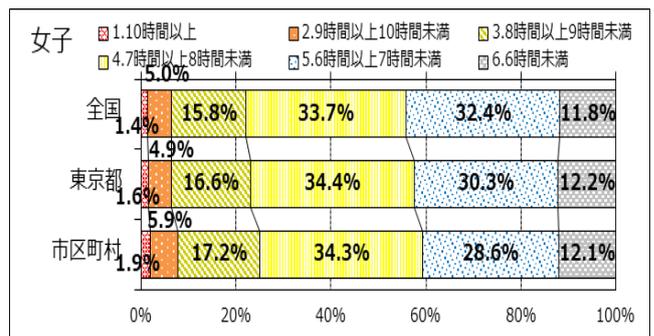
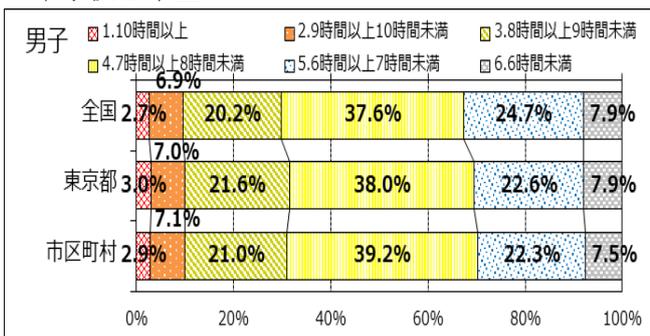
【1日睡眠時間について】

		10 時間以上	9 時間以上 10 時間未満	8 時間以上 9 時間未満	7 時間以上 8 時間未満	6 時間以上 7 時間未満	6 時間未満
小学校 5 年男子	全国	10.5	26.7	30.6	20.2	8.4	3.6
	東京都	10.6	24.3	31.8	21.0	8.8	3.6
	町田市	10.7	24.4	33.5	20.3	7.8	3.3
小学校 5 年女子	全国	9.9	28.7	31.7	19.1	8.0	2.6
	東京都	10.1	25.7	32.5	19.9	9.1	2.7
	町田市	10.6	27.8	33.2	18.4	7.3	2.8
中学校 2 年男子	全国	2.7	6.9	20.2	37.6	24.7	7.9
	東京都	3.0	7.0	21.6	38.0	22.6	7.9
	町田市	2.9	7.1	21.0	39.2	22.3	7.5
中学校 2 年女子	全国	1.4	5.0	15.8	33.7	32.4	11.8
	東京都	1.6	4.9	16.6	34.4	30.3	12.2
	町田市	1.9	5.9	17.2	34.3	28.6	12.1

＜小学校 5 年生＞



＜中学校 2 年生＞



- ・小学校第5学年男女及び中学校第2学年女子では、「10時間以上」睡眠をとっている児童の割合が、全国及び東京都より高い。
- ・中学校第2学年男女では、「9時間以上10時間未満」睡眠をとっている生徒の割合が、全国及び東京都より高い。
- ・睡眠時間と体力合計点の相関では、小学校第5学年男女及び中学校第2学年女子では「8時間以上9時間未満」、中学校第2学年男子では「7時間以上8時間未満」睡眠をとっている児童・生徒の体力合計点が高い傾向がある。

(4) 体力向上に向けた取組

2022年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、小学校では「ソフトボール投げ」、中学校では「ハンドボール投げ」において、全国及び東京都の平均を下回った。そのため、2023年度の体力向上推進委員会では、投力向上に関する運動遊びや各種のボールの投げ方、ボールを投げるための動作のポイントの資料を作成した。作成した資料をMNEポータルに掲載し、町田市立学校へ共有、推進していく。

- 体力向上推進プラン「町田っ子 アクティブ・プロジェクト」改訂版の推進
 - ・意欲や技能を高める「ウォーミングアップ」の工夫
 - ・9年間を見通した「体づくり運動」の充実
 - ・タグラグビーを基にした易しいゴール型ゲーム「町田ボール」の推進
 - ・主体的・対話的で深い学びを実現する授業改善
- 授業以外での活動の工夫
 - ・体を楽しく動かす活動の推進や場の工夫を行い、子どもたちが運動・スポーツに親しめるような環境づくりを通して、運動の楽しさや心地よさを授業以外の活動でも味わわせ、運動・スポーツの日常化につなげる。
- 授業改善に関わる優良実践の普及と研修の実施
 - ・体力向上推進委員会において、投力向上ベーシック・アクティビティ（投力向上に関する資料）の作成
 - ・体力向上担当者研修を年3回実施（内1回は、地域人材を活用した実技研修の実施）
- 授業以外の体育・健康活動に関わる優良実践の普及
 - ・健康教育推進委員会において、授業以外の体育的活動及び地域・家庭での活動の実践事例の作成
- 小学校連合体育大会、中学校連合体育大会の実施
 - ・学校間で運動を通して交流したり、競技したりすることによって、運動することへの意識を高める。
- 地区ごとの「体力向上パワーアップDAY」の開催
 - ・子どもたちが学校・家庭・地域において、楽しく運動やスポーツに取り組み、生涯を通じて運動に親しむきっかけをつくる。
- 小中学校朝食レシピコンテストの実施
 - ・「自分で料理することの楽しさ」や「食生活の大切さ」を改めて考え、食への関心を高め、必要な栄養やバランスの良い食事について理解を深める。
- 「小中一貫教育『健康教育』」の一部改定及び推進
 - ・食育及びがん教育の推進に向けた外部講師の活用及び授業実践例の掲載
 - ・段階的指導（例）を活用したがん教育の推進