

2022年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

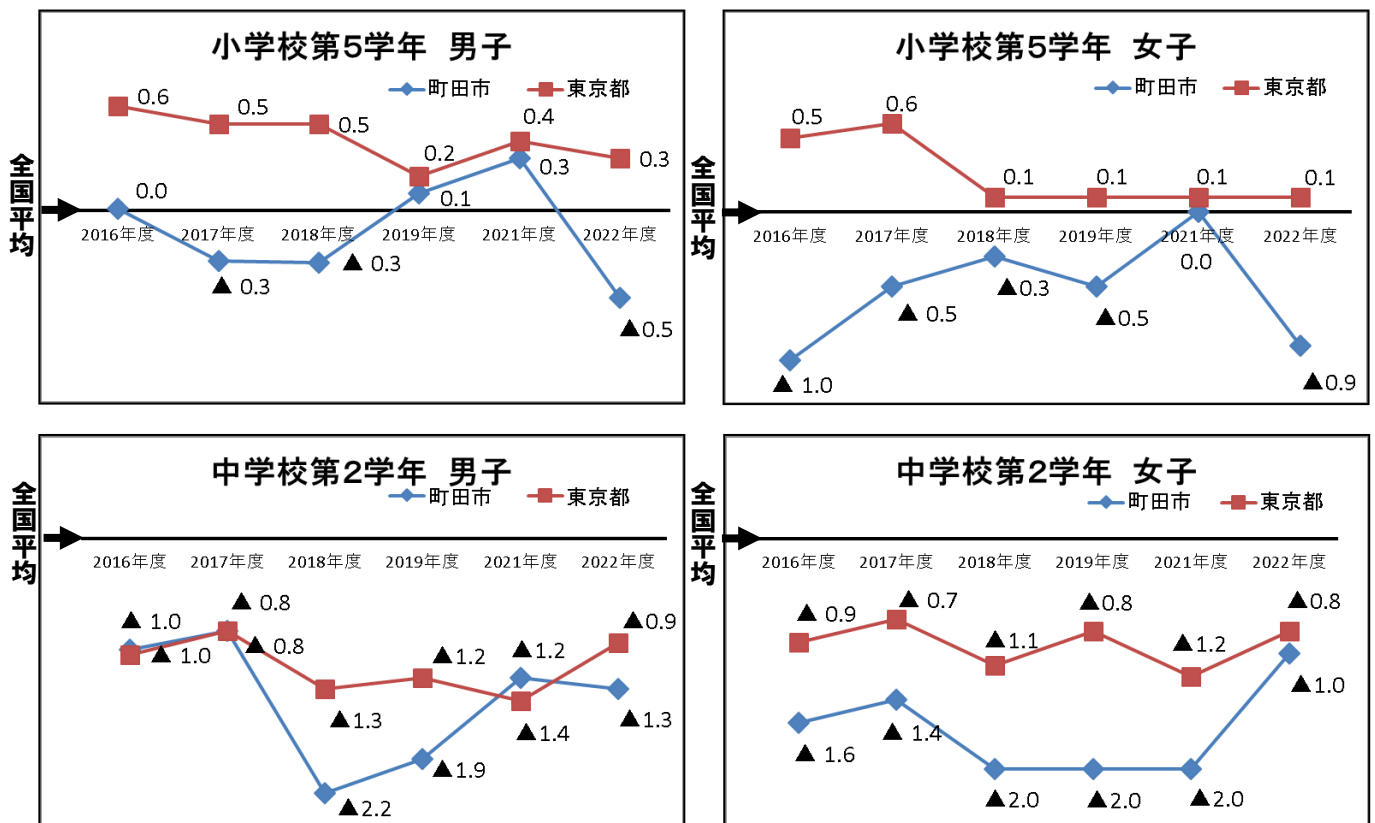
(1) 体力合計点についての経年変化

※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	2016年度		2017年度		2018年度		2019年度		2020年度		2021年度		2022年度	
		体力合計点	全国との差	体力合計点	全国との差	体力合計点	全国との差	体力合計点	全国との差	体力合計点	全国との差	体力合計点	全国との差	体力合計点	全国との差
小学校 第5学年男子	町田市	53.9	0.0	53.9	▲0.3	54.1	▲0.1	53.7	0.1	53.3		52.8	0.3	51.8	▲0.5
	東京都	54.5	0.6	54.7	0.5	54.3	0.1	53.8	0.2	54.3		52.9	0.4	52.6	0.3
	全国	53.9	0.0	54.2	0.0	54.2	0.0	53.6	0.0			52.5	0.0	52.3	0.0
小学校 第5学年女子	町田市	54.5	▲1.0	55.2	▲0.5	55.6	▲0.3	55.1	▲0.5	55.4		54.6	0.0	53.4	▲0.9
	東京都	56.0	0.5	56.3	0.6	56.0	0.1	55.7	0.1	56.3		54.7	0.1	54.4	0.1
	全国	55.5	0.0	55.7	0.0	55.9	0.0	55.6	0.0			54.6	0.0	54.3	0.0
中学校 第2学年男子	町田市	41.0	▲1.0	41.2	▲0.8	40.1	▲2.2	39.8	▲1.9	40.9		40.0	▲1.2	39.7	▲1.3
	東京都	41.0	▲1.0	41.2	▲0.8	41.0	▲1.3	40.5	▲1.2	40.8		39.8	▲1.4	40.1	▲0.9
	全国	42.0	0.0	42.0	0.0	42.3	0.0	41.7	0.0			41.2	0.0	41.0	0.0
中学校 第2学年女子	町田市	47.8	▲1.6	48.4	▲1.4	48.6	▲2.0	48.2	▲2.0	47.4		46.6	▲2.0	46.4	▲1.0
	東京都	48.5	▲0.9	49.1	▲0.7	49.5	▲1.1	49.4	▲0.8	48.1		47.4	▲1.2	46.6	▲0.8
	全国	49.4	0.0	49.8	0.0	50.6	0.0	50.2	0.0			48.6	0.0	47.4	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学年女子においては、向上傾向である。
- ・ 小学校第5学年及び中学校第2学年ともに、全国平均値を下回っている。
- ・ 小学校第5学年においては、今年度は全国平均及び東京都平均を下回った。

(2) 各種目別の傾向 (2022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】

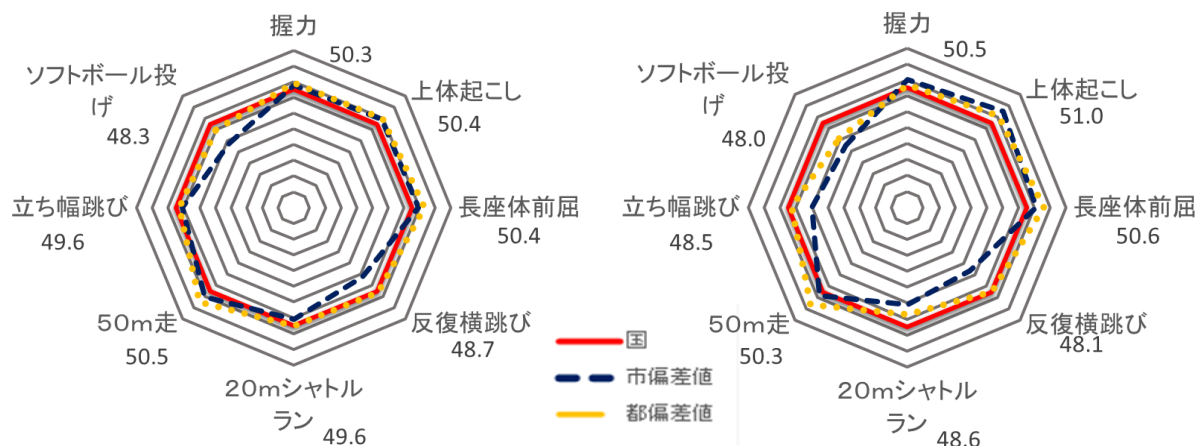
男 子								
種 目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)
町田市	16.31 (50.3)	19.11 (50.4)	34.12 (50.4)	39.29 (48.7)	45.1 (49.6)	9.53 (50.5)	149.83 (49.6)	18.96 (48.3)
東京都	16.37 (50.4)	19.18 (50.5)	34.51 (50.8)	40.48 (50.1)	45.9 (50.0)	9.41 (51.0)	150.40 (49.8)	19.89 (49.5)
全国	16.21 (50.0)	18.86 (50.0)	33.79 (50.0)	40.36 (50.0)	45.9 (50.0)	9.47 (50.0)	150.83 (50.0)	20.31 (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	16.29 (50.5)	18.48 (51.0)	38.76 (50.6)	37.23 (48.1)	34.68 (48.6)	9.68 (50.3)	141.18 (48.5)	12.21 (48.0)
東京都	16.16 (50.2)	18.31 (50.6)	39.17 (51.1)	38.68 (50.0)	35.64 (49.2)	9.59 (51.1)	144.19 (49.8)	12.51 (48.6)
全国	16.10 (50.0)	17.97 (50.0)	38.18 (50.0)	38.66 (50.0)	36.97 (50.0)	9.7 (50.0)	144.55 (50.0)	13.17 (50.0)

小学校 5年生 男子

小学校 5年生 女子



【小学校第5学年】

- ・男女とも、「握力」、「上体起こし」、「長座体前屈」、「50m走」において、全国平均を上回っている。
- ・男女とも、「反復横とび」、「20mシャトルラン」、「立ち幅とび」、「ソフトボール投げ」において、全国平均を下回っている。
- ・特に、「反復横とび」、「ソフトボール投げ」(巧緻性、投能力などの体力的要素)において、課題が見られる。

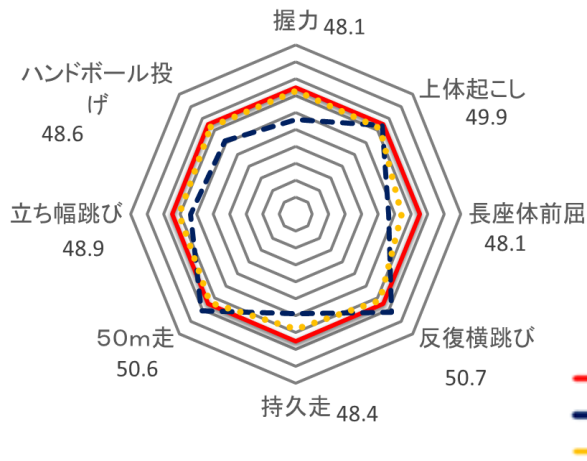
【中学校第2学年 男子】

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	27.63 (48.1)	25.71 (49.9)	41.76 (48.1)	51.66 (50.7)	421.22 (48.4)	7.99 (50.6)	193.43 (48.9)	19.43 (48.6)
東京都	28.88 (49.8)	25.58 (49.7)	42.65 (48.9)	50.75 (49.7)	414.60 (49.3)	8.06 (49.9)	195.60 (49.6)	20.13 (49.8)
全国	28.99 (50.0)	25.74 (50.0)	43.87 (50.0)	51.05 (50.0)	409.81 (50.0)	8.06 (50.0)	196.89 (50.0)	20.28 (50.0)

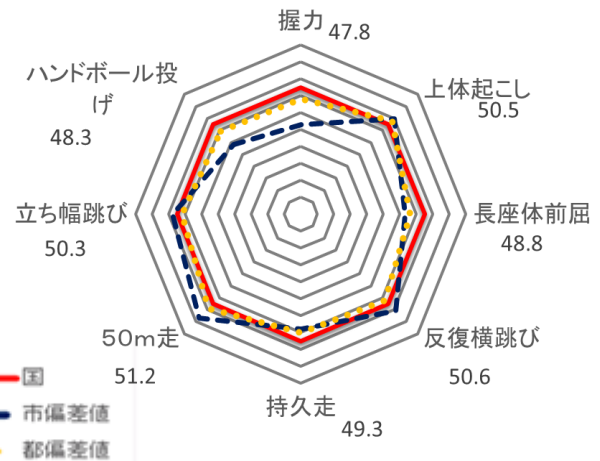
【中学校第2学年 女子】

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	22.16 (47.8)	21.97 (50.5)	44.77 (48.8)	46.22 (50.6)	306.36 (49.3)	8.85 (51.2)	167.75 (50.3)	11.76 (48.3)
東京都	22.89 (49.3)	21.85 (50.3)	45.12 (49.1)	45.55 (49.7)	306.33 (49.5)	8.93 (50.4)	166.28 (49.7)	12.19 (49.4)
全国	23.21 (50.0)	21.67 (50.0)	46.07 (50.0)	45.81 (50.0)	302.89 (50.0)	8.96 (50.0)	167.04 (50.0)	12.45 (50.0)

中学校 2年生 男子



中学校 2年生 女子

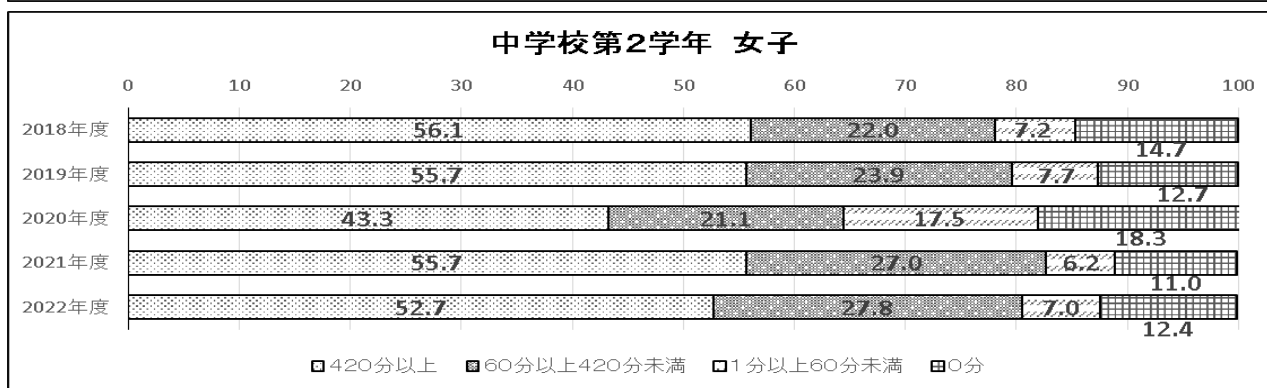
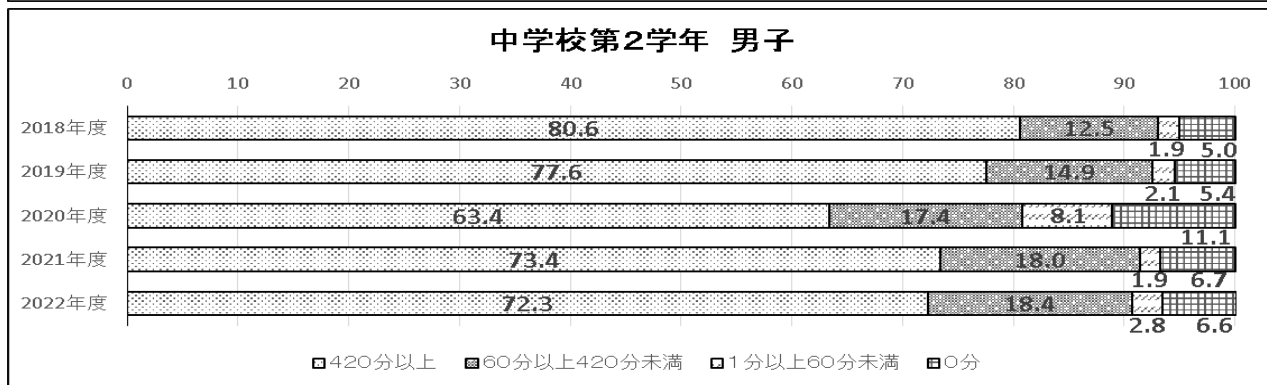
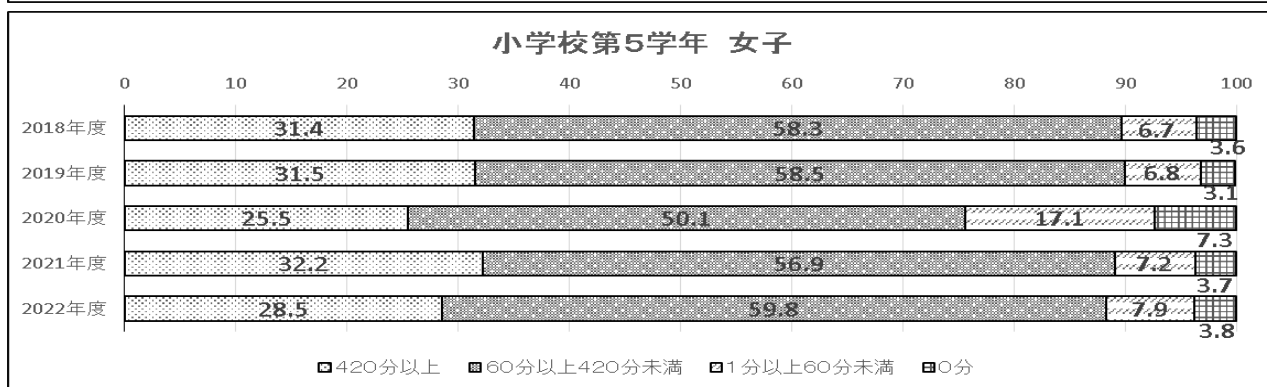
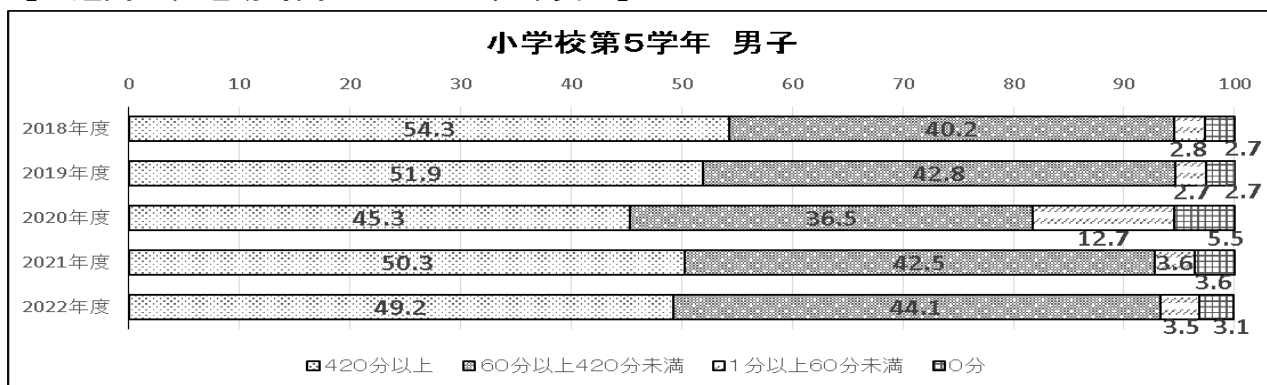


【中学校第2学年】

- ・男女とも、「上体起こし」、「反復横とび」、「50m走」において、全国平均とほぼ同じまたは上回っている。
- ・男女とも、「握力」、「長座体前屈」、「ハンドボール投げ」において、全国平均を下回っている。
- ・特に、「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、課題が見られる。

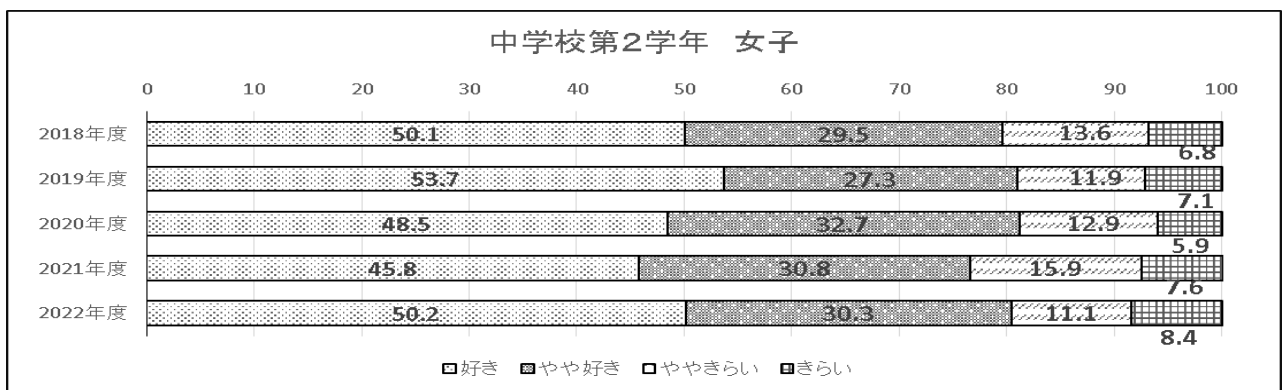
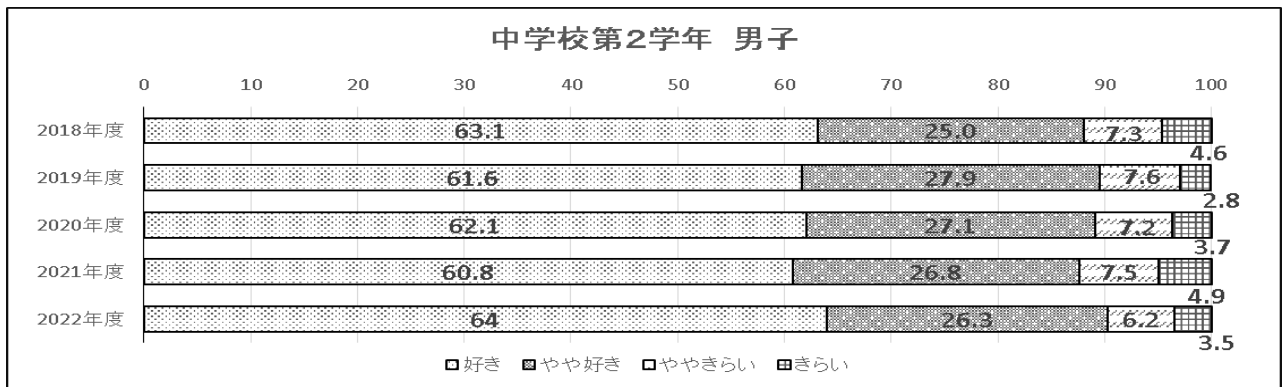
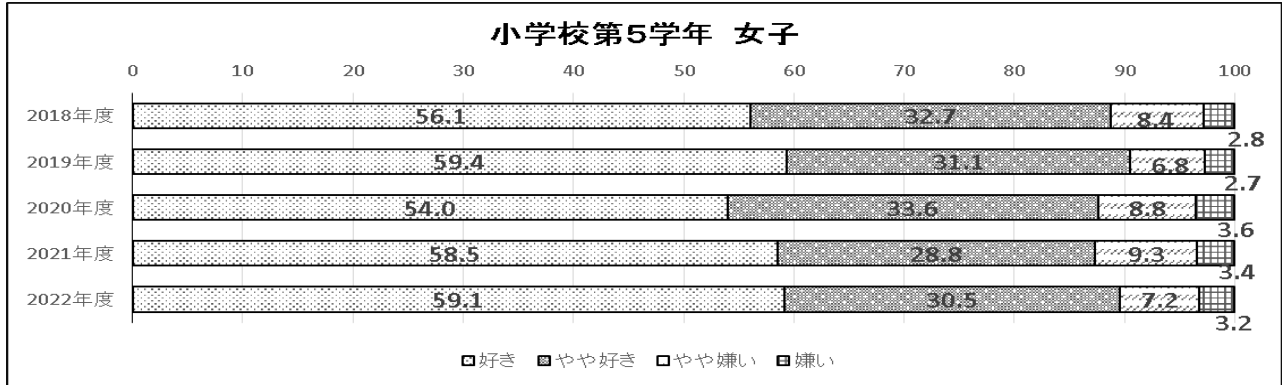
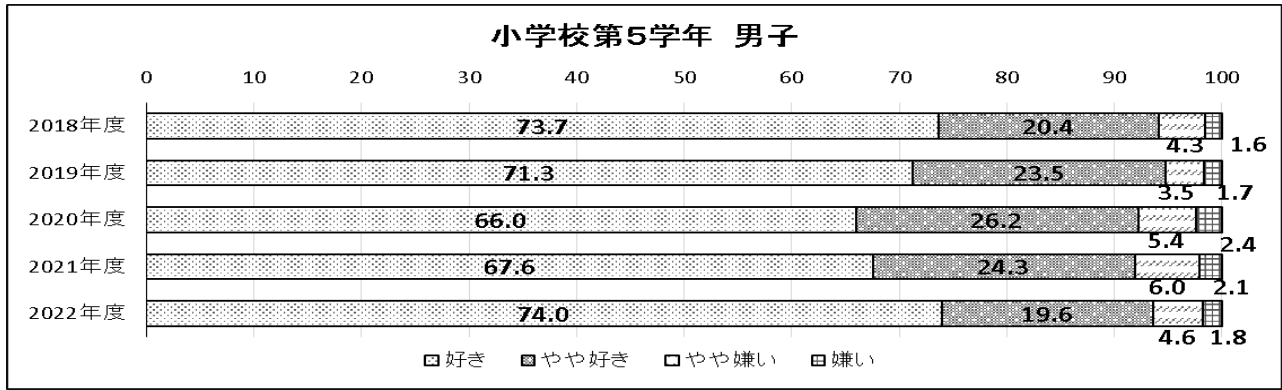
(3) 運動習慣等調査の結果

【1週間の総運動時間についての経年変化】



- ・小中学校ともに、2021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減少している。
- ・小中学校ともに、過去5年間（2020年度は除く）で見ると、1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合が減少している。

【運動やスポーツの好き嫌いについての経年変化】

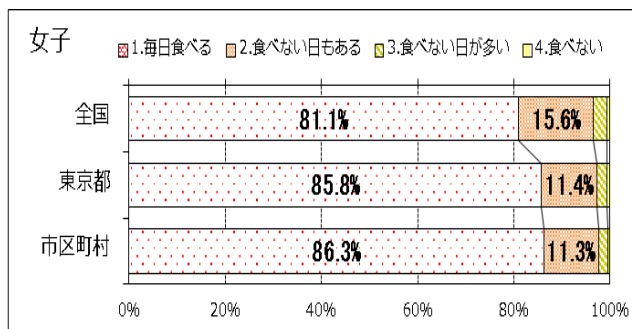
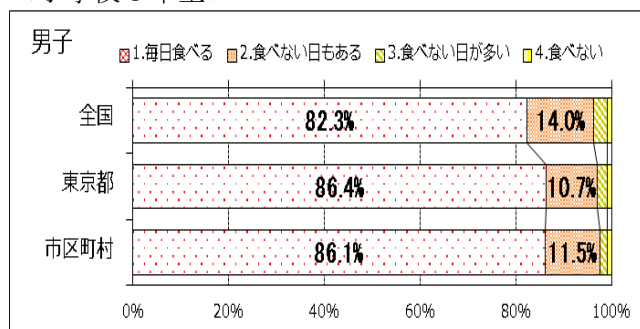


- ・運動やスポーツを「好き」と回答している児童生徒の割合は、2021年度と比較して小中学校ともに増加している。
- ・小学校男子と中学校男子は、過去5年間でみると、運動やスポーツを「好き」と回答している児童生徒の割合が最も高かった。

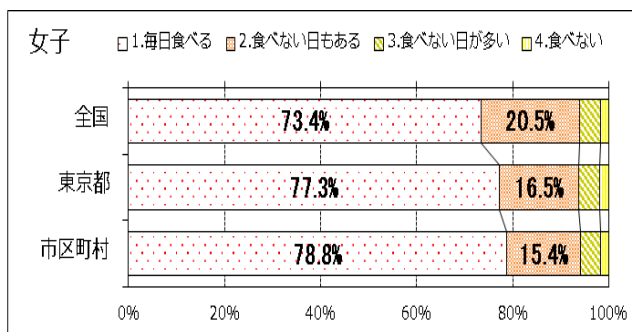
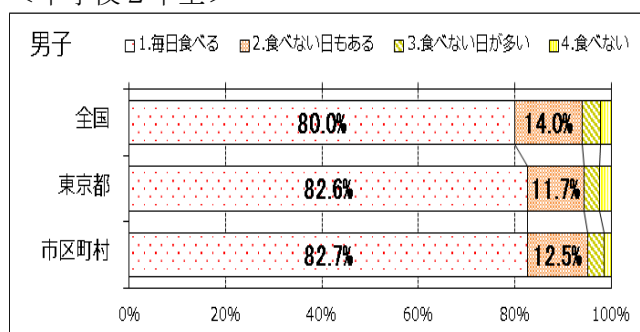
【朝食の摂取状況】

		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	82.3	14.0	2.7	1.0
	東京都	86.4	10.7	2.1	0.9
	町田市	86.1	11.5	1.5	0.9
小学校 5年女子	全国	81.1	15.6	2.7	0.7
	東京都	85.8	11.4	2.2	0.6
	町田市	86.3	11.3	2.0	0.4
中学校 2年男子	全国	80.0	14.0	3.8	2.2
	東京都	82.6	11.7	3.3	2.3
	町田市	82.7	12.5	3.4	1.4
中学校 2年女子	全国	73.4	20.5	4.3	1.8
	東京都	77.3	16.5	4.3	1.9
	町田市	78.8	15.4	4.2	1.7

<小学校5年生>



<中学校2年生>

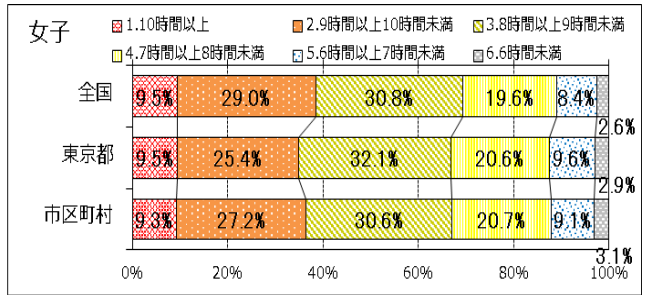
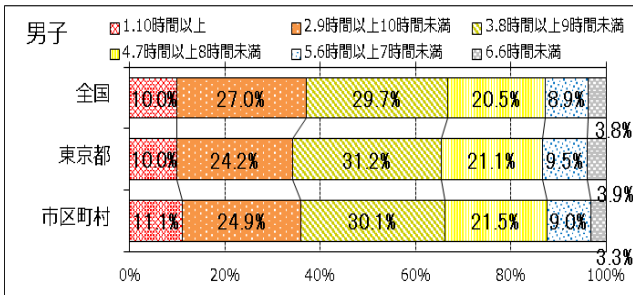


- ・小中学校の男女ともに、朝食を毎日食べる児童生徒の割合は、全国及び東京都の平均を上回っている。
- ・朝食の摂取率と体力合計点の相関では、「毎日食べる」児童生徒は、体力合計点が高い傾向がある。

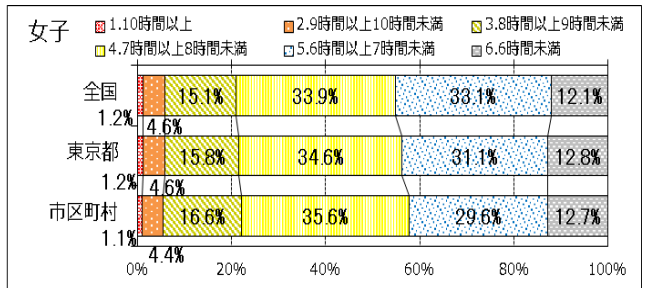
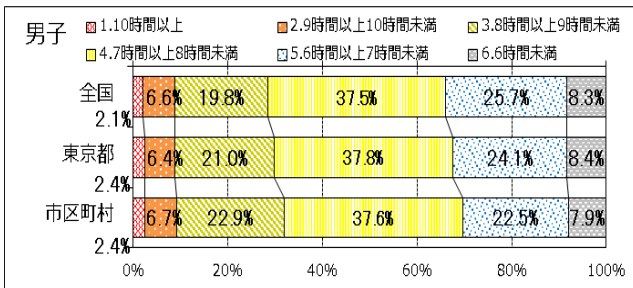
【1日睡眠時間について】

		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	10.0	27.0	29.7	20.5	8.9	3.8
	東京都	10.0	24.2	31.2	21.1	9.5	3.9
	町田市	11.1	24.9	30.1	21.5	9.0	3.3
小学校 5年女子	全国	9.5	29.0	30.8	19.6	8.4	2.6
	東京都	9.5	25.4	32.1	20.6	9.6	2.9
	町田市	9.3	27.2	30.6	20.7	9.1	3.1
中学校 2年男子	全国	2.1	6.6	19.8	37.5	25.7	8.3
	東京都	2.4	6.4	21.0	37.8	24.1	8.4
	町田市	2.4	6.7	22.9	37.6	22.5	7.9
中学校 2年女子	全国	1.2	4.6	15.1	33.9	33.1	12.1
	東京都	1.2	4.6	15.8	34.6	31.1	12.8
	町田市	1.1	4.4	16.6	35.6	29.6	12.7

<小学校5年生>



<中学校2年生>



- ・小学校男子では、「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。
- ・小学校では男女ともに、「9時間以上10時間未満」睡眠をとっている児童の割合が、全国より低く、東京都より高い。
- ・中学校では、男女ともに、「8時間以上9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、小学校男子では、「8時間以上9時間未満」、小学校女子では、「7時間以上8時間未満」、中学校男子では、「7時間以上8時間未満」、中学校女子では、「9時間以上10時間未満」及び「10時間以上」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

- 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
 - ・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MNEチャンネルの開設
 - ・体力向上担当者研修を年3回実施
- 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。
- 「町田っ子 アクティブ・カレンダー」の配布
 - ・家庭で手軽にできる運動例や運動のポイント、基本的な生活習慣や食生活などを紹介し、家庭や地域において運動に親しもうとする意識を高める。
- 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。
- 「小中一貫町田っ子カリキュラム『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