

令和5年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（東京都統一体力テスト）の結果について

## 1 調査の目的

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、その改善を図るとともに、これらの取組を通じて、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 調査の実施日 令和5年6月

## 3 調査の対象 市内小・中学校全学年児童・生徒（人数については別紙のとおり）

## 4 調査の結果 別紙のとおり

## 5 調査結果の概要

- ・小学校では、握力、上体起こし、長座体前屈において、中学校では、長座体前屈、50M走において、多くの学年で東京都の数値を上回っている。長座体前屈においては、小学生、中学生ともに多くの学年で東京都の数値を上回っており、柔軟性が優れている。
- ・小学校では、反復横跳び、シャトルラン、50M走、立ち幅跳びにおいて、多くの学年で東京都の数値を下回り、敏捷性や持久力、瞬発力及び跳能力を伸ばすことが課題である。
- ・中学校では、握力、上体起こし、反復横とび、シャトルラン、立ち幅とび、ボール投げにおいて、多くの学年で東京都の数値を下回り、筋力を高めるとともに、俊敏性や持久力、瞬発力、跳躍力、投力を伸ばすことが課題である。
- ・令和4年度の昭島市の結果と比較すると、小学校では、握力、シャトルラン、50M走、立ち幅とびで、中学校では、シャトルラン、50M走において、多くの学年で数値が下回っている。
- ・体力合計点は、令和4年度の昭島市の結果と比較すると、小学校第3、4学年男子、中学校第1学年女子は上回っており、それ以外の学年は全て下回っている。
- ・小学校においては、令和5年度の昭島市のD、E層の割合は36.0%で、令和4年度比4.2%増加しており、引き続きD、E層の底上げが課題である。
- ・中学校においては、令和4年度の昭島市のD、E層の割合は29.6%（令和4年度比の2.1%増加）であり、令和3年度から令和4年度の増加（0.9%）より高く、D、E層の底上げが引き続き課題である。

## 6 今後の対策

### (1) 体力合計点について

- ・小学校においては、俊敏性や持久力、跳躍力等に課題があることから、低学年の段階から、運動に遊びの要素を取り入れ、ジャンプやサイドステップを校庭や体育館を走りまわりながら行うサーキットトレーニングなど、楽しく取り組むことで体力を高める工夫を行い、家庭とも連携して体を動かす機会を多くつくる必要がある。中学校においては、筋力や俊敏性、持久力、投力等に課題があることから、体づくり運動などを通して体を動かす楽しさを味わわせるとともに、投げる活動を十分に取り入れるなど、様々な運動に取り組むことのできる機会を講じる必要がある。

### (2) 元気アップガイドブックを活用した取組について

- ・各学校で、調査結果を踏まえ今後の取組目標を定めるとともに、体育の授業で元気アップガイドブックに載っている運動を取り入れるなどの工夫をする。その際、体力テストの点数を上げることをのみを目的とするのではなく、児童・生徒が運動を楽しみながら体力向上につなげられるように、体育の授業で積極的に活用する。
- ・各学校で、児童・生徒が学級活動等において調査結果を元気アップガイドブックに貼り、振り返る時間をつくるとともに、体育の授業や家庭における体力向上に向けた取組目標を立てさせる。その際、元気アップガイドブックには、体力テストと関わりが深い、家庭でも簡単に行える運動が掲載されていることも紹介する。

# 令和5年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査(東京都統一体力テスト)について

体格及び体力・運動能力調査結果平均値(昭島市)

	性別	学年	人数	身長(cm)	体重(kg)	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(回)	持久走(秒)	シャトルラン(回)	50M走(秒)	立ち幅とび(cm)	ボール投げ(m)	体力合計点	(東京都) 体力合計点
小学校	男子	1	448	116.6	21.2	8.8	10.3	25.9	25.0	－	13.8	11.7	111.1	7.3	27.9	29.1
		2	469	122.6	23.6	10.4	13.5	28.4	28.2	－	24.2	10.6	119.1	10.4	35.4	36.4
		3	452	128.3	26.8	12.3	16.6	30.1	31.9	－	32.7	10.1	129.7	13.8	41.9	42.4
		4	487	133.8	30.0	14.1	17.9	33.0	35.2	－	39.1	9.6	139.9	17.2	47.7	47.8
		5	477	139.5	34.1	16.3	19.2	35.7	39.8	－	44.5	9.3	147.2	19.7	52.9	53.1
		6	443	146.3	37.9	19.1	21.4	37.6	42.5	－	49.5	8.9	160.6	22.7	58.3	58.9
	女子	1	471	115.8	20.8	8.3	10.1	29.3	24.3	－	12.5	12.0	103.4	5.2	28.1	28.7
		2	470	122.1	23.4	10.1	12.2	32.3	26.7	－	17.8	11.0	111.3	6.8	35.4	36.2
		3	483	127.7	26.1	11.7	15.4	34.0	29.7	－	23.2	10.4	123.4	8.8	42.2	42.5
		4	440	134.2	30.0	13.7	17.5	37.0	33.6	－	29.4	10.0	131.9	10.4	48.5	48.6
		5	482	141.3	34.5	16.3	19.1	41.1	37.7	－	34.3	9.5	142.7	13.1	55.1	54.5
		6	468	148.0	40.1	19.3	20.2	42.8	40.4	－	38.1	9.2	151.3	13.9	59.6	59.6
中学校	男子	1	418	154.1	43.9	23.5	23.0	41.6	48.6	435.0	63.7	8.5	182.0	17.0	32.7	32.7
		2	426	161.3	49.4	28.6	25.7	43.7	51.4	397.8	75.4	7.8	191.8	19.1	39.4	40.9
		3	384	166.9	53.2	33.7	27.5	48.4	53.6	383.0	84.7	7.4	212.5	23.0	47.8	47.4
	女子	1	407	152.7	43.5	21.4	20.1	46.4	45.0	320.2	39.0	9.1	160.3	11.3	42.4	41.9
		2	404	155.1	47.4	22.8	21.6	44.2	45.4	304.8	46.8	8.8	164.8	11.7	45.6	46.8
		3	398	156.4	48.2	23.6	22.1	47.6	45.8	305.7	50.1	8.7	167.8	13.2	48.4	49.2

※網掛けは東京都の平均を上回る数値。

「新体力テスト9種目の内容」と「体力合計点」について

種目	内容
握力(kg)	左右各2回ずつ握力計で計測する。
上体起こし(回)	30秒間の腹筋運動によって上半身を起こした数を計測する。
長座体前屈(cm)	壁面に背中をつけて長座の姿勢をとり、高さ24cmの計測物を両親指の腹で押し出し、計測物の移動距離を計測する。
反復横とび(回)	1m幅に引いた3本の線を20秒間でまたぎ越す回数を数える。
持久走(秒)	中学生が対象。20mシャトルランと選択できる。男子1500m、女子1000mで計測する。
シャトルラン(回)	20m幅に引いたラインを往復した回数を記録する。(中学生は持久走との選択ができる。)
50M走(秒)	50m直線セパレートコースを全力疾走する。
立ち幅とび(cm)	両足をそろえて前方に跳躍する。
ボール投げ(m)	2mの円内から前方30度の範囲内にソフトボール1号球(小学生)、ハンドボール2号(中学生)を投げる。
体力合計点	項目別得点表により、記録を採点し、合計したもの。

小学校(%)				
	令和元年度	令和2年度	令和4年度	令和5年度
A・B層	38.9	32.6	35.4	30.9
C層	33.9	32.9	32.8	33.1
D・E層	27.3	34.5	31.8	36.0

中学校(%)				
	令和元年度	令和2年度	令和4年度	令和5年度
A・B層	46.8	40.7	40.0	37.7
C層	32.3	32.7	32.4	32.7
D・E層	21.0	26.6	27.5	29.6