

令和7年度 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7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

【体力調査】

- ・体力合計点では、小学校第3学年から第6学年の男子、小学校第2学年から第4学年の女子、中学校第2学年及び第3学年の男子は、児童・生徒の増加量（市）が総合評価基準の増加量（東京都）を上回っている。しかし、総合評価基準の増加量（東京都）を下回っている学年もある。特に、中学校2学年及び第3学年女子は、総合評価基準の増加量（東京都）を大幅に下回っている。
- ・小学校においては、令和7年度の昭島市のD、E層の割合は36.8%で、令和6年度比1.3%増加している。
- ・中学校においては、令和7年度の昭島市のD、E層の割合は28.6%で、令和6年度比1.3%減少している。

【意識調査】

- ・男子については、「体育の授業が楽しいと思うか」「運動やスポーツをすることが好きですか」という質問に対し、全学年で約90%が肯定的な回答を示している。一方、女子については、学年が上がるにつれて肯定的な回答の割合が減少している。
- ・男女ともに、「あなたにとって運動やスポーツは大切ですか」という質問に対して、全学年で約90%が肯定的な回答をしている。
- ・男女ともに「これまでの体育の授業で『できなかったことができるようになった』きっかけや理由は何ですか」という質問では、「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。」「授業中に自分で工夫して練習した」「先生や友達の動きをまねてみた」「友達に教えてもらった」という項目が多く割合を占めている。

6 今後の対策

(1) 授業改善について

- ・児童・生徒が「体育の授業が楽しい」「運動やスポーツをすることが好き」「運動やスポーツが大切」という実感がもてるような展開や問掛け、振り返り等を授業中に位置付けることが引き続き大切である。
- ・児童・生徒が「できなかったことができるようになる」学習過程の工夫や先生の働きかけの工夫をする必要がある。例えば「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。」「授業中に自分で工夫して練習した」「先生や友達の動きをまねてみた」「友達に教えてもらった」だけでなく、学習用端末を使って「授業中に自分の動きを撮影した動画を見る」等の場面を工夫して設定するよう授業改善を行う。

(2) 元気アップガイドブックを活用した取組について

- ・児童・生徒が、調査結果を踏まえ、自分なりの目標を立てるとともに、体育の授業や授業外で、元気アップガイドブックに掲載されている運動に、取り組むことができるようにする。その際、体力テストの点数向上を目的とするのではなく、児童・生徒が運動を楽しみ、運動することの価値を理解できるようにすることで、体力・運動能力の向上にもつなげられるようガイドブックの活用を推進していく。
- ・各学校で、児童・生徒が学級活動等において調査結果を活用し、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し、運動の習慣化を促進していくことを目指す。

令和7年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査について(体力調査)

別紙 1

体格及び体力・運動能力調査結果平均値(昭島市)

	性別	学年①	学年②	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	児童・生徒の増加量(市)	総合評価基準の増加量(都)
小学校	男子	1	1	502	116.7	21.3	8.7	10.7	27.2	23.9	－	14.9	11.8	109.4	7.1	27.8	－	－
		2	1(R6) 2(R7)	442 448	116.6 122.6	21.4 23.7	8.9 9.9	10.9 13.3	29.0 27.9	24.6 27.5	－	14.4 22.3	11.8 10.8	110.7 119.8	7.7 10.6	28.8 34.4	+5.6	+7.0
		3	2(R6) 3(R7)	447 453	122.6 128.2	24.4 27.2	10.5 11.9	13.8 15.2	28.7 30.6	28.5 31.6	－	22.7 30.4	11.0 10.3	118.5 129.0	10.3 13.5	34.8 40.7	+5.9	+5.0
		4	3(R6) 4(R7)	460 460	128.1 133.8	27.4 30.2	12.3 13.9	15.9 18.7	30.0 33.1	31.4 36.2	－	31.8 38.7	10.3 9.7	129.1 139.0	13.5 17.2	41.0 47.9	+6.9	+6.0
		5	4(R6) 5(R7)	457 463	133.5 139.2	30.9 34.3	14.0 15.6	18.1 20.3	32.3 33.7	36.0 39.9	－	38.4 45.4	9.8 9.4	140.3 148.7	16.8 19.8	47.1 52.6	+5.5	+5.0
		6	5(R6) 6(R7)	494 484	139.3 145.9	34.7 38.8	16.4 18.8	19.7 21.9	36.2 36.8	38.7 42.4	－	44.3 50.9	9.4 8.9	148.7 162.5	20.5 24.1	52.5 58.3	+5.8	+5.0
	女子	1	1	425	115.2	20.7	8.1	10.6	29.6	23.3	－	12.1	12.1	103.0	5.1	27.8	－	－
		2	1(R6) 2(R7)	419 412	116.1 122.1	21.0 23.5	8.6 9.3	11.2 13.4	32.1 30.5	24.0 26.7	－	12.8 17.7	12.1 11.1	104.8 111.8	5.3 6.8	29.4 34.5	+5.1	+7.0
		3	2(R6) 3(R7)	480 475	121.8 127.6	23.5 26.6	9.9 11.3	13.2 14.9	32.6 34.4	27.2 30.3	－	17.9 22.9	11.2 10.6	110.5 120.8	6.8 8.6	35.4 41.3	+5.9	+5.0
		4	3(R6) 4(R7)	467 476	127.9 133.8	27.4 30.2	11.8 13.4	15.3 17.5	34.5 36.6	28.9 33.6	－	22.9 27.1	10.6 10.1	121.9 131.8	8.5 10.6	41.5 47.7	+6.2	+6.0
		5	4(R6) 5(R7)	488 491	134.1 140.9	30.1 34.0	13.4 15.4	17.2 18.8	37.3 39.3	34.2 37.3	－	27.9 32.9	10.1 9.7	133.2 142.7	10.8 12.6	48.2 53.5	+5.3	+5.0
		6	5(R6) 6(R7)	445 437	141.1 147.7	35.0 39.6	16.1 18.6	19.0 20.3	41.5 43.2	37.1 39.0	－	33.0 35.8	9.8 9.3	141.6 150.6	12.2 13.7	53.6 57.7	+4.1	+5.0
中学校	男子	1	1	401	153.4	44.3	23.8	23.1	40.8	47.2	469.9	64.0	8.6	180.3	17.0	32.9	－	－
		2	1(R6) 2(R7)	386 368	156.9 161.9	46.4 49.8	23.8 28.8	22.8 25.6	40.2 42.3	47.2 50.9	479.4 419.9	59.2 74.3	8.7 8.1	173.2 193.2	17.4 19.4	32.2 39.8	+7.6	+5.0
		3	2(R6) 3(R7)	407 373	160.0 166.4	50.5 53.4	28.8 33.3	25.6 27.8	44.7 48.5	51.5 53.4	413.8 384.5	77.8 87.8	8.2 7.5	197.1 209.8	20.9 22.7	40.9 47.5	+6.6	+4.0
	女子	1	1	429	152.6	43.8	21.5	20.9	44.9	43.8	347.2	47.5	9.2	164.9	11.1	42.7	－	－
		2	1(R6) 2(R7)	407 398	152.7 155.2	44.5 46.6	21.4 22.9	20.1 21.3	44.3 46.0	44.5 45.2	342.3 318.3	42.6 47.2	9.3 9.1	157.5 163.6	11.0 11.2	40.9 44.8	+3.9	+5.0
		3	2(R6) 3(R7)	390 367	153.6 156.9	47.5 48.8	23.4 24.1	21.2 21.9	45.0 46.6	45.1 45.5	316.5 312.6	44.5 47.9	9.2 9.0	163.0 165.5	12.3 12.9	45.0 47.3	+2.3	+4.0

※児童・生徒の増加量(市)は今年度の学年の体力合計点の数値と前年度の学年の体力合計点の数値を比較して算出した数値。
※総合評価基準の増加量(都)は各学年の総合評価基準表(東京都)C段階(平均的な体力水準)の体力合計点の最低値の数値の差を比較して算出した数値。
※網掛けは総合評価基準表(東京都)C段階(平均的な体力水準)の最低値の増加量を上回る数値。

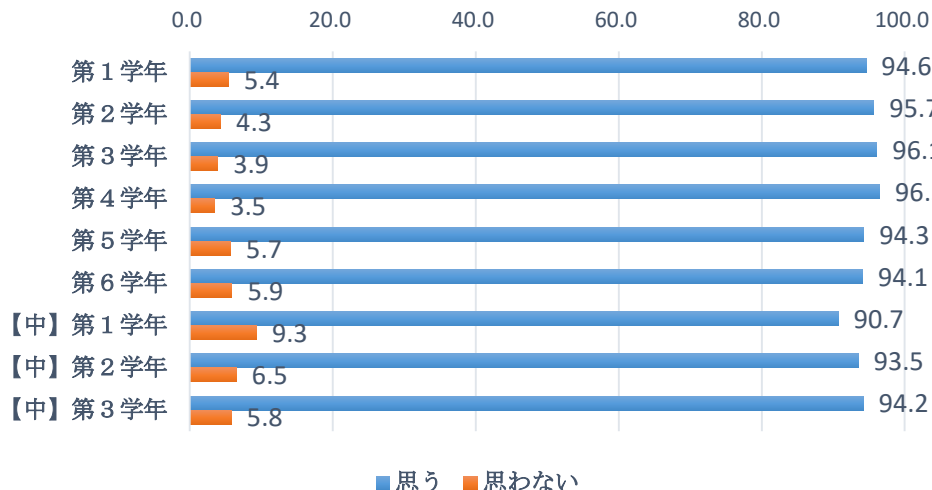
「新体力テスト9種目の内容」と「体力合計点」について	
種目	内容
握力(kg)	左右各2回ずつ握力計で計測する。
上体起こし(回)	30秒間の腹筋運動によって上半身を起こした数を計測する。
長座体前屈(cm)	壁面に背中をつけて長座の姿勢をとり、高さ24cmの計測物を両親指の腹で押し出し、計測物の移動距離を計測する。
反復横とび(回)	1m幅に引いた3本の線を20秒間でまたぎ越す回数を数える。
持久走(秒)	中学生が対象。20mシャトルランと選択できる。男子1500m、女子1000mで計測する。
シャトルラン(回)	20m幅に引いたラインを往復した回数を記録する。(中学生は持久走との選択ができる。)
50M走(秒)	50m直線セバ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。

総合評価基準表(東京都)						
6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70	B
27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62	C
22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54	D
21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E
12歳	13歳	14歳	段階			
51以上	57以上	60以上	A			
41～50	47～56	51～59	B			
32～40	37～46	41～50	C			
22～31	27～36	31～40	D			
21以下	26以下	30以下	E			

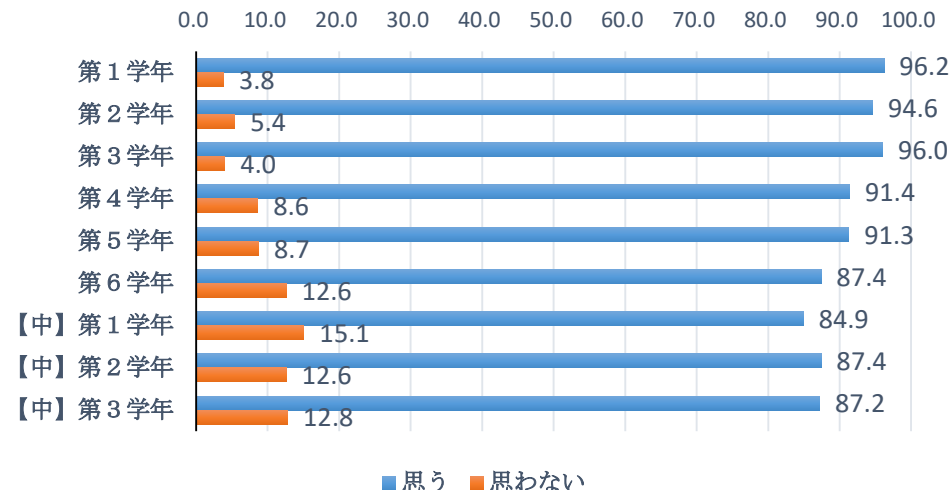
令和7年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 の結果について（意識調査）

別紙 2

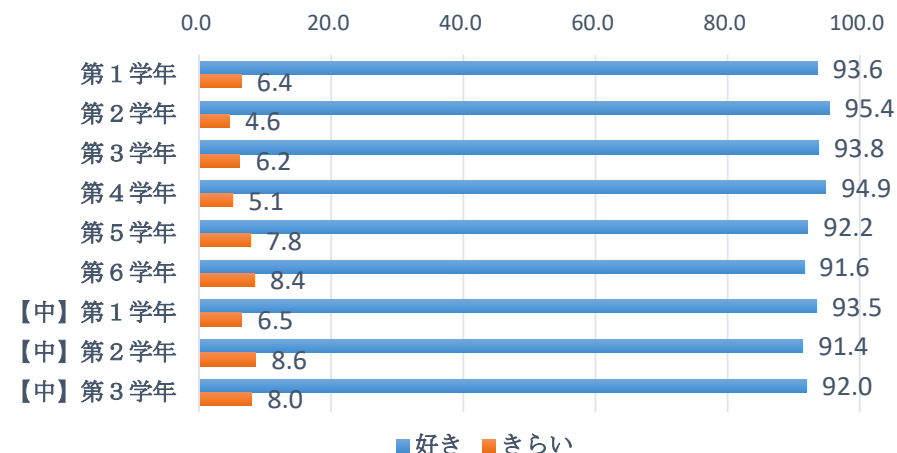
体育の授業は楽しいと思いますか。（男子）



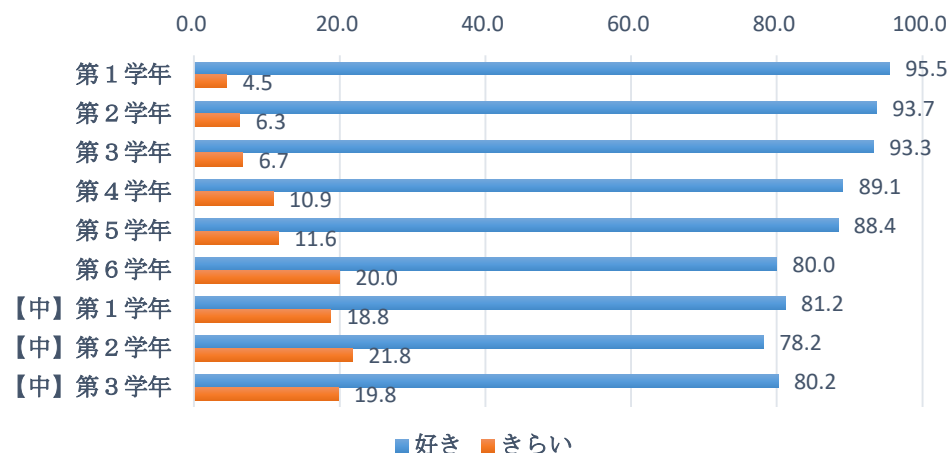
体育の授業は楽しいと思いますか。（女子）



運動（体を動かす遊びをふくみます。）やスポーツ をすることは好きですか。（男子）



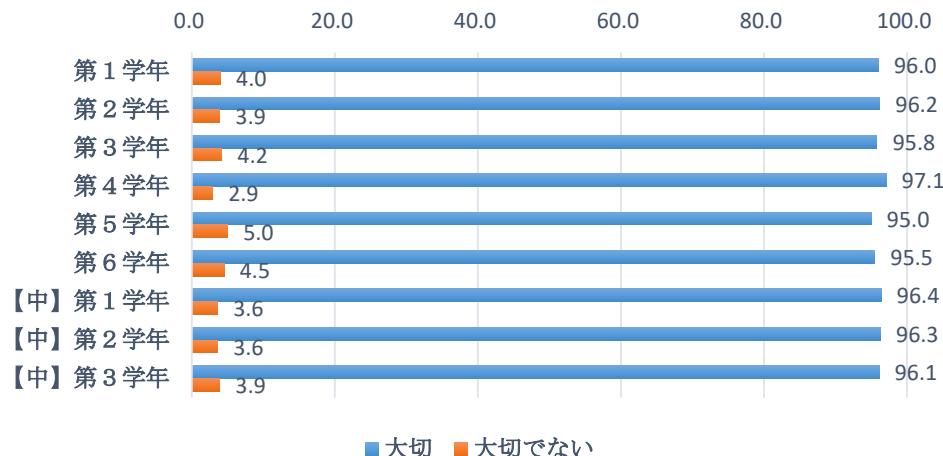
運動（体を動かす遊びをふくみます。）やスポーツ をすることは好きですか。（女子）



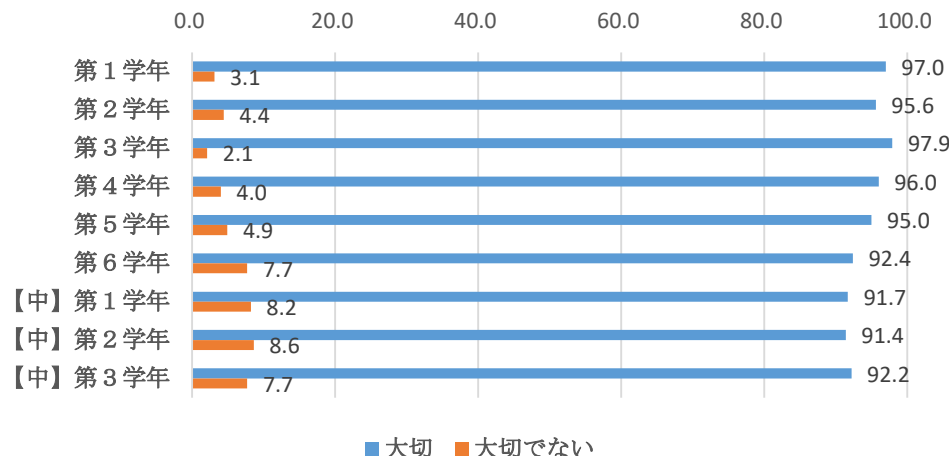
令和7年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 の結果について（意識調査）

別紙 3

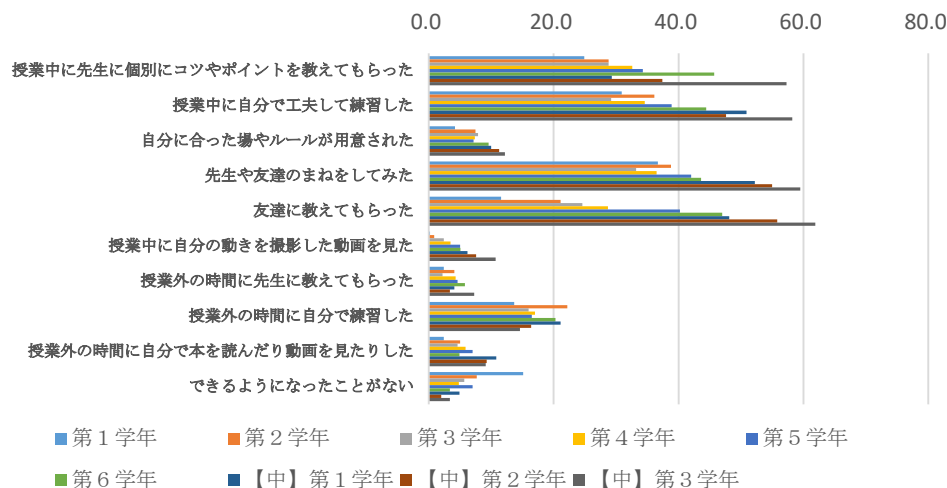
あなたにとって運動（体を動かす遊びをふくみます。）やスポーツは大切ですか。（男子）



あなたにとって運動（体を動かす遊びをふくみます。）やスポーツは大切ですか。（女子）



これまでの体育の授業で「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。（男子）



これまでの体育の授業で「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。（女子）

