

## 「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 目 的 子供の体力や運動習慣等の状況を把握するとともに、課題に対応した施策の実施や体育・保健体育の授業等の充実・改善に役立てる。
- 2 対象学年 小・中学校 全学年
- 3 調査期間 令和7年5月から7月
- 4 調査項目 身長、体重、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走又は20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ（中学校はハンドボール投げ）
- 5 調査結果 【別表】のとおり
- 6 小・中学校における取組
  - （1）小学校：体育朝会や休み時間に体力づくりの時間の設定  
短縄や長縄、持久走、柔軟運動などの実施
  - （2）中学校：体育授業の補強運動に持久走、筋力トレーニング、柔軟運動、体幹を鍛える運動の実施
- 7 区における取組
  - （1）スポーツの関係機関等と連携した取組の充実
  - （2）ホンモノに触れる体験（アスリート教室）
  - （3）体力向上委員会による教員向け実技研修会の実施（授業の研究・開発・伝達）

# 【別表】

「令和7年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果について

## 男子平均値の比較一覧

調査項目			小学校						中学校		
			第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第1学年	第2学年	第3学年
身長	cm	台東区	117.29	123.07	128.95	135.27	139.93	147.01	153.99	162.27	167.33
		東京都	116.84	122.93	128.77	134.31	139.90	146.38	154.41	161.68	166.84
		都との差	+0.45	+0.14	+0.18	+0.96	+0.03	+0.63	-0.42	+0.59	+0.49
体重	kg	台東区	21.42	24.26	27.51	31.69	35.73	41.32	44.83	51.67	57.05
		東京都	21.14	23.93	27.26	30.87	34.73	39.46	44.65	50.14	54.87
		都との差	+0.28	+0.33	+0.25	+0.82	+1.00	+1.86	+0.18	+1.53	+2.18
握力	kg	台東区	8.65	10.51	12.50	14.61	16.14	19.47	22.13	28.89	33.98
		東京都	8.51	10.20	12.02	13.92	15.93	18.85	23.36	28.74	33.58
		都との差	+0.14	+0.31	+0.48	+0.69	+0.21	+0.62	-1.23	+0.15	+0.40
上体起こし	回	台東区	11.05	14.46	15.93	18.53	19.56	20.73	22.59	25.68	29.36
		東京都	11.08	13.85	16.24	18.28	19.86	21.62	23.35	25.99	28.08
		都との差	-0.03	+0.61	-0.31	+0.25	-0.30	-0.89	-0.76	-0.31	+1.28
長座体前屈	cm	台東区	25.60	27.01	28.85	30.88	32.63	35.37	38.79	41.44	47.05
		東京都	26.20	27.55	29.79	31.77	34.23	36.73	40.09	43.94	47.60
		都との差	-0.60	-0.54	-0.94	-0.89	-1.60	-1.36	-1.30	-2.50	-0.55
反復横とび	点	台東区	28.60	32.07	35.87	39.92	42.74	45.32	46.82	50.84	54.80
		東京都	26.07	29.93	33.24	37.30	40.86	44.17	48.57	51.98	54.60
		都との差	+2.53	+2.14	+2.63	+2.62	+1.88	+1.15	-1.75	-1.14	+0.20
選択 (中のみ)	持久走	秒	台東区	-	-	-	-	-	465.76	423.20	405.19
		秒	東京都	-	-	-	-	-	454.20	412.83	392.14
		秒	都との差	-	-	-	-	-	-11.56	-10.37	-13.05
	20m シャトルラン	回	台東区	16.72	25.93	32.66	39.57	44.71	50.75	63.2	82.88
		回	東京都	15.88	25.16	32.98	40.19	46.40	53.33	64.6	77.31
		回	都との差	+0.84	+0.77	-0.32	-0.62	-1.69	-2.58	-1.40	+5.57
50m走	秒	台東区	11.69	10.80	10.19	9.67	9.41	9.05	8.80	8.03	7.62
		秒	東京都	11.74	10.77	10.20	9.75	9.39	8.98	8.05	7.62
		秒	都との差	+0.05	-0.03	+0.01	+0.08	-0.02	-0.07	-0.13	+0.02
立ち幅とび	cm	台東区	114.52	127.50	135.41	145.36	155.12	163.66	171.96	198.57	212.91
		cm	東京都	112.19	123.30	133.35	142.33	150.94	162.41	181.13	198.17
		cm	都との差	+2.33	+4.20	+2.06	+3.03	+4.18	+1.25	-9.17	+0.40
ソフトボール投げ ハンドボール投げ	m	台東区	7.15	11.29	14.67	18.67	21.52	24.37	17.75	20.54	23.53
		m	東京都	7.32	10.74	14.10	17.31	20.25	23.55	17.81	20.82
		m	都との差	-0.17	+0.55	+0.57	+1.36	+1.27	+0.82	-0.06	-0.28

# 女子平均値の比較一覧

調査項目			小学校						中学校		
			第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第1学年	第2学年	第3学年
身長	cm	台東区	115.91	121.72	128.02	134.82	141.47	148.11	153.32	156.25	156.82
		東京都	115.83	121.80	127.87	134.08	141.02	147.89	152.93	155.62	157.08
		都との差	+0.08	-0.08	+0.15	+0.74	+0.45	+0.22	+0.39	+0.63	-0.26
体重	kg	台東区	20.95	23.46	26.77	30.43	34.80	40.20	44.18	47.11	49.78
		東京都	20.78	23.36	26.47	30.16	34.36	39.67	43.81	46.82	49.12
		都との差	+0.17	+0.10	+0.30	+0.27	+0.44	+0.53	+0.37	+0.29	+0.66
握力	kg	台東区	7.92	9.55	11.42	13.52	15.74	18.51	20.25	22.74	23.75
		東京都	8.01	9.57	11.25	13.17	15.45	18.55	21.03	22.89	24.13
		都との差	-0.09	-0.02	+0.17	+0.35	+0.29	-0.04	-0.78	-0.15	-0.38
上体起こし	回	台東区	10.07	13.48	14.81	17.59	18.67	18.75	20.07	21.94	23.59
		東京都	10.65	13.22	15.35	17.40	18.72	19.91	20.57	21.91	22.66
		都との差	-0.58	+0.26	-0.54	+0.19	-0.05	-1.16	-0.50	+0.03	+0.93
長座体前屈	cm	台東区	28.38	29.67	33.16	35.03	37.97	40.15	41.72	44.14	46.17
		東京都	28.51	30.63	33.50	35.83	38.69	41.56	43.65	45.93	47.75
		都との差	-0.13	-0.96	-0.34	-0.80	-0.72	-1.41	-1.93	-1.79	-1.58
反復横とび	点	台東区	27.43	30.55	34.22	37.17	41.17	43.20	43.62	46.12	46.51
		東京都	25.02	28.40	31.13	35.04	38.61	41.43	44.81	45.96	46.40
		都との差	+2.41	+2.15	+3.09	+2.13	+2.56	+1.77	-1.19	+0.16	+0.11
選択 (中のみ)	持久走	台東区	-	-	-	-	-	-	324.19	307.22	306.59
		東京都	-	-	-	-	-	-	331.89	311.62	307.35
		都との差	-	-	-	-	-	-	+7.70	+4.40	+0.76
	20m シャトルラン	台東区	14.59	19.33	24.06	29.65	35.99	39.25	47.54	55.69	47.46
		東京都	13.29	18.65	23.14	28.75	34.36	39.14	45.59	50.10	49.68
		都との差	+1.30	+0.68	+0.92	+0.90	+1.63	+0.11	+1.95	+5.59	-2.22
50m走	秒	台東区	11.88	11.17	10.51	9.91	9.60	9.23	9.26	8.92	8.92
		東京都	12.07	11.14	10.61	10.12	9.71	9.32	9.25	9.00	8.91
		都との差	+0.19	-0.03	+0.10	+0.21	+0.11	+0.09	-0.01	+0.08	-0.01
立ち幅とび	cm	台東区	106.40	116.80	124.66	137.23	147.15	154.59	157.72	167.01	167.55
		東京都	104.62	114.22	123.53	133.44	142.59	151.56	163.46	166.66	168.05
		都との差	+1.78	+2.58	+1.13	+3.79	+4.56	+3.03	-5.74	+0.35	-0.50
ソフトボール投げ ハンドボール投げ	m	台東区	5.14	6.67	8.63	10.49	12.38	14.30	10.94	11.69	12.69
		東京都	5.07	6.71	8.49	10.36	12.17	13.89	10.91	12.15	12.97
		都との差	+0.07	-0.04	+0.14	+0.13	+0.21	+0.41	+0.03	-0.46	-0.28