

令和7年度 東京都児童・生徒 体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果報告

調査の概要

(1) 調査目的

児童・生徒の体力が低下している状況に鑑み、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) 調査時期 令和7年5月から6月まで

(3) 調査対象 都内公立学校 全児童・生徒

(4) 調査内容

①児童・生徒に関する調査

ア 体力・運動能力調査（文部科学省指定 新体力テスト実技8種目）

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、ハンド（ソフト）ボール投げ

イ 生活・運動習慣等の実態に関する調査

②学校に対する質問紙調査

1 体力・運動能力調査結果(平均値)…前回(令和6年度)との比較

		R6を上回っている種目						R6と同じ種目		
性別	項目	小学校						中学校		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
		身長(cm)	R7 116.5	R6 122.9	128.5	134.3	140.1	146.1	154.4	161.6
	R7 117.0	R6 122.7	129.0	134.6	139.8	146.6	154.3	161.5	166.5	
体重(kg)	R7 21.3	R6 24.4	27.6	31.7	35.5	39.9	45.8	50.8	56.0	
	R7 21.5	R6 24.2	27.9	31.5	35.3	40.3	46.0	51.2	55.9	
握力(kg)	R7 8.9	R6 10.6	12.3	14.3	16.3	19.5	23.8	29.0	33.7	
	R7 8.9	R6 10.6	12.5	14.5	16.5	19.8	24.3	29.3	33.6	
上体起こし(回)	R7 11.6	R6 14.5	16.6	18.4	20.2	21.7	23.6	26.4	28.4	
	R7 11.5	R6 14.1	16.5	18.2	19.5	21.6	23.8	26.3	28.7	
長座体前屈(cm)	R7 26.3	R6 28.0	29.7	31.7	34.8	37.1	39.6	44.0	48.0	
	R7 26.9	R6 27.9	29.8	31.4	34.2	36.4	40.0	43.1	46.1	
反復横とび(点)	R7 26.3	R6 30.3	33.6	37.4	41.1	44.3	49.7	52.1	54.4	
	R7 26.5	R6 29.7	33.4	37.1	40.5	43.9	48.6	51.9	54.3	
選択種目	持久走(秒)	R7 /	R6 /	/	/	/	464.1	447.6	415.8	
	20mシャトルラン(回)	R7 /	R6 /	/	/	/	453.4	435.3	411.6	
	R7 17.0	R6 26.9	33.8	39.7	47.5	53.4	65.4	77.7	82.7	
	R7 17.1	R6 25.5	33.1	40.5	45.9	53.6	66.0	75.9	83.9	
50m走(秒)	R7 11.9	R6 10.9	10.3	10.0	9.5	9.1	8.7	8.1	7.6	
	R7 11.9	R6 11.0	10.4	9.9	9.5	9.1	8.7	8.1	7.8	
立ち幅とび(cm)	R7 113.7	R6 125.6	134.5	142.7	154.5	164.2	179.9	197.8	209.8	
	R7 114.1	R6 123.7	133.8	142.9	152.3	164.5	182.3	196.3	207.9	
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	R7 7.6	R6 11.1	14.5	17.8	20.7	23.9	18.3	20.9	23.7	
	R7 7.8	R6 11.0	14.4	17.1	20.2	24.0	17.9	20.6	22.9	
体力合計点(点)	R7 29.3	R6 36.8	42.4	47.5	53.4	58.7	33.9	41.4	47.8	
	R7 29.5	R6 36.1	42.1	47.4	52.6	58.5	33.7	41.2	47.0	

		小学校						中学校			
性別	項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	
		身長(cm)	R7 115.5	R6 121.8	127.5	134.1	140.9	147.7	152.8	155.6	157.1
			R7 115.8	R6 121.8	127.9	134.3	141.3	147.8	152.7	155.3	156.7
体重(kg)	R7 20.9	R6 23.7	26.7	30.6	35.1	40.6	44.6	47.7	50.5		
	R7 21.0	R6 23.5	26.9	30.6	35.5	40.1	44.7	48.2	49.3		
握力(kg)	R7 8.3	R6 9.8	11.5	13.5	15.8	19.2	21.0	22.8	24.1		
	R7 8.3	R6 10.0	11.7	13.9	16.3	19.1	21.3	23.0	24.0		
上体起こし(回)	R7 10.9	R6 13.6	16.1	17.5	18.8	20.4	20.5	21.6	22.6		
	R7 10.8	R6 13.4	15.5	17.2	18.7	20.0	20.5	21.9	23.3		
長座体前屈(cm)	R7 28.4	R6 31.0	33.3	35.9	38.9	41.9	43.4	45.7	48.3		
	R7 29.2	R6 31.0	33.6	35.7	39.2	41.5	43.0	45.8	46.9		
反復横とび(点)	R7 25.0	R6 28.5	31.8	35.4	38.6	41.5	45.3	45.3	46.1		
	R7 25.2	R6 28.5	31.2	35.0	38.5	40.9	44.1	45.6	46.0		
選択種目	持久走(秒)	R7 /	R6 /	/	/	/	322.3	321.7	320.1		
	20mシャトルラン(回)	R7 /	R6 /	/	/	/	341.6	319.9	328.3		
	R7 14.0	R6 20.2	25.1	29.6	35.5	39.8	46.4	48.8	49.1		
	R7 14.0	R6 19.6	24.1	30.1	34.9	40.3	45.3	49.5	50.5		
50m走(秒)	R7 12.2	R6 11.3	10.7	10.3	9.9	9.4	9.2	9.1	8.9		
	R7 12.3	R6 11.3	10.6	10.2	9.8	9.4	9.4	9.2	9.0		
立ち幅とび(cm)	R7 105.5	R6 116.5	125.9	134.8	143.5	153.6	160.1	162.5	164.3		
	R7 106.2	R6 115.6	125.6	134.4	144.6	153.3	161.2	162.4	165.0		
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	R7 5.3	R6 7.0	9.1	10.7	12.4	14.2	11.3	12.2	13.1		
	R7 5.4	R6 7.1	8.9	10.8	12.5	14.2	10.8	11.9	13.1		
体力合計点(点)	R7 28.7	R6 36.3	42.8	48.1	53.7	59.4	42.7	45.9	48.4		
	R7 29.0	R6 36.3	42.3	48.1	54.0	59.2	41.7	46.0	48.7		

身長、体重を除く168項目のうち、88項目(54.3%)が令和7年度を上回り、18項目(11.1%)が同程度であり、合わせると106項目(65.4%)で前年度と同程度又は上回る結果を得られた。令和6年度との調査結果の比較では、令和6年度は97項目(59.8%)で向上が見られたが、令和7年度はさらに8項目(5%)の数値が上回り、江戸川区全体の体力・運動能力が向上していると判断できる。

学年、性別ごとに比較すると、男子は小学校第2学年及び第5学年、中学校では第2学年及び第3学年、女子は小学校第6学年、中学校第1学年が多く項目で令和6年度を上回っている。また、実技8種目の体力合計点で昨年度を上回っているのは、小学校男子の第2～6学年、女子の第3・6学年、中学校では男子がすべての学年、女子は第1学年である。今後さらに系統的な運動習慣・体力向上施策を展開していく。

種目ごとに比較すると、「上体起こし」、「反復横とび」、「ハンド(ソフト)ボール投げ」、「持久走」は、令和6年度に比べて多くの学年で上回っている。一方、小・中学校の男子の「握力」や、中学校女子の「50m走」、「持久走」については令和6年度に比べ下回っている。今後は、持続力や力強さ等の体力・運動能力を向上させていく。

2 体力・運動能力調査結果(平均値)…東京都全体との比較

		都を上回っている種目						都と同じ種目		
男 子		小学校						中学校		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
		身長(cm)	区	116.5	122.9	128.5	134.3	140.1	146.1	154.4
	都	116.8	122.9	128.8	134.3	139.9	146.4	154.4	161.7	166.8
体重(kg)	区	21.3	24.4	27.6	31.7	35.5	39.9	45.8	50.8	56.0
	都	21.1	23.9	27.3	30.9	34.7	39.5	44.7	50.1	54.9
握力(kg)	区	8.9	10.6	12.3	14.3	16.3	19.5	23.8	29.0	33.7
	都	8.5	10.2	12.0	13.9	15.9	18.9	23.4	28.7	33.6
上体起こし(回)	区	11.6	14.5	16.6	18.4	20.2	21.7	23.6	26.4	28.4
	都	11.1	13.9	16.2	18.3	19.9	21.6	23.4	26.0	28.1
長座体前屈(cm)	区	26.3	28.0	29.7	29.7	34.8	37.1	39.6	44.0	48.0
	都	26.2	27.6	29.8	31.8	34.2	36.7	40.1	43.9	47.6
反復横とび(点)	区	26.3	30.3	33.6	37.4	41.1	44.3	49.7	52.1	54.4
	都	26.1	29.9	33.2	37.3	40.9	44.2	48.6	52.0	54.6
選択種目	持久走(秒)	区						464.1	447.6	415.8
	都							454.2	412.8	392.1
20mシャトルラン(回)	区	17.0	26.9	33.8	39.7	47.5	53.4	65.4	77.7	82.7
	都	15.9	25.2	33.0	40.2	46.4	53.3	64.6	77.3	84.3
50m走(秒)	区	11.9	10.9	10.3	10.0	9.5	9.1	8.7	8.1	7.6
	都	11.7	10.8	10.2	9.8	9.4	9.0	8.7	8.1	7.6
立ち幅とび(cm)	区	113.7	125.6	134.5	142.7	154.5	164.2	179.9	197.8	209.8
	都	112.2	123.3	133.4	142.3	150.9	162.4	181.1	198.2	211.8
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	7.6	11.1	14.5	17.8	20.7	23.9	18.3	20.9	23.7
	都	7.3	10.7	14.1	17.3	20.3	23.6	17.8	20.8	23.3
体力合計点(点)	区	29.3	36.8	42.4	47.5	53.4	58.7	33.9	41.4	47.8
	都	28.6	35.9	42.1	47.9	53.1	58.8	33.4	41.4	48.0

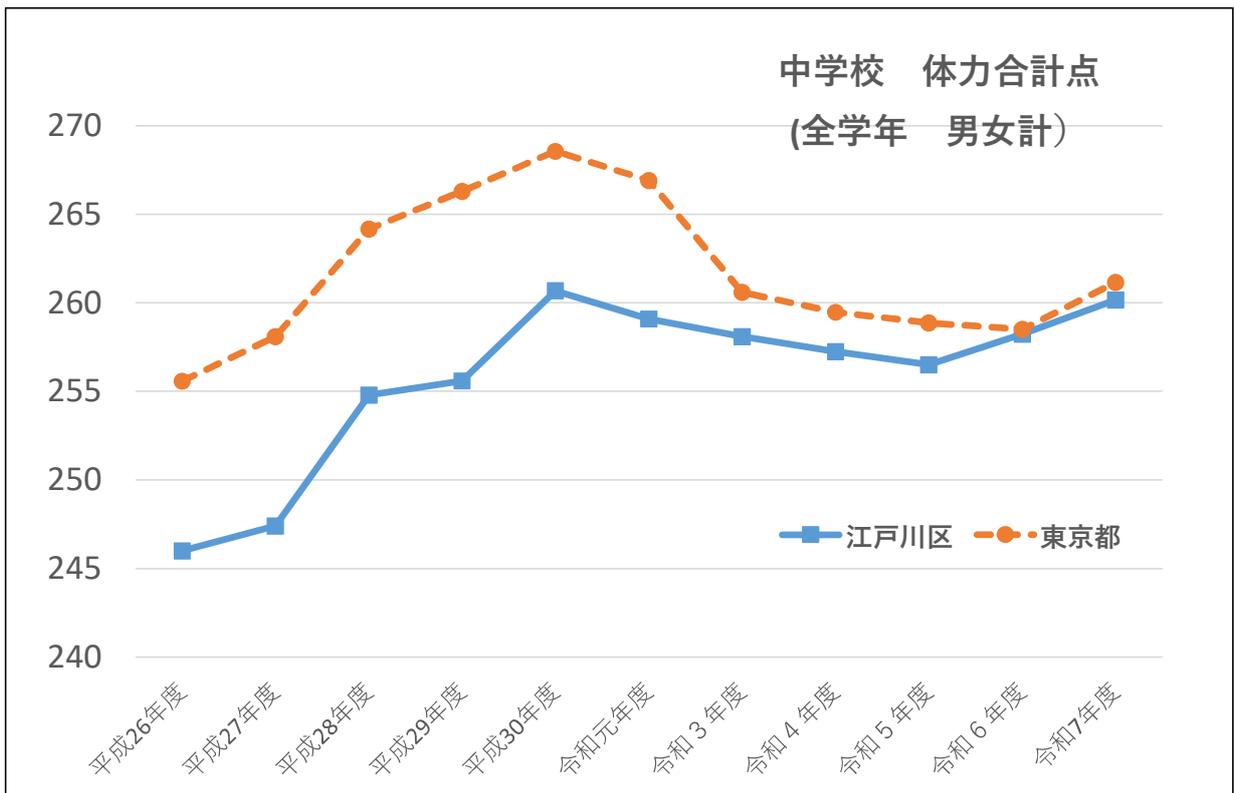
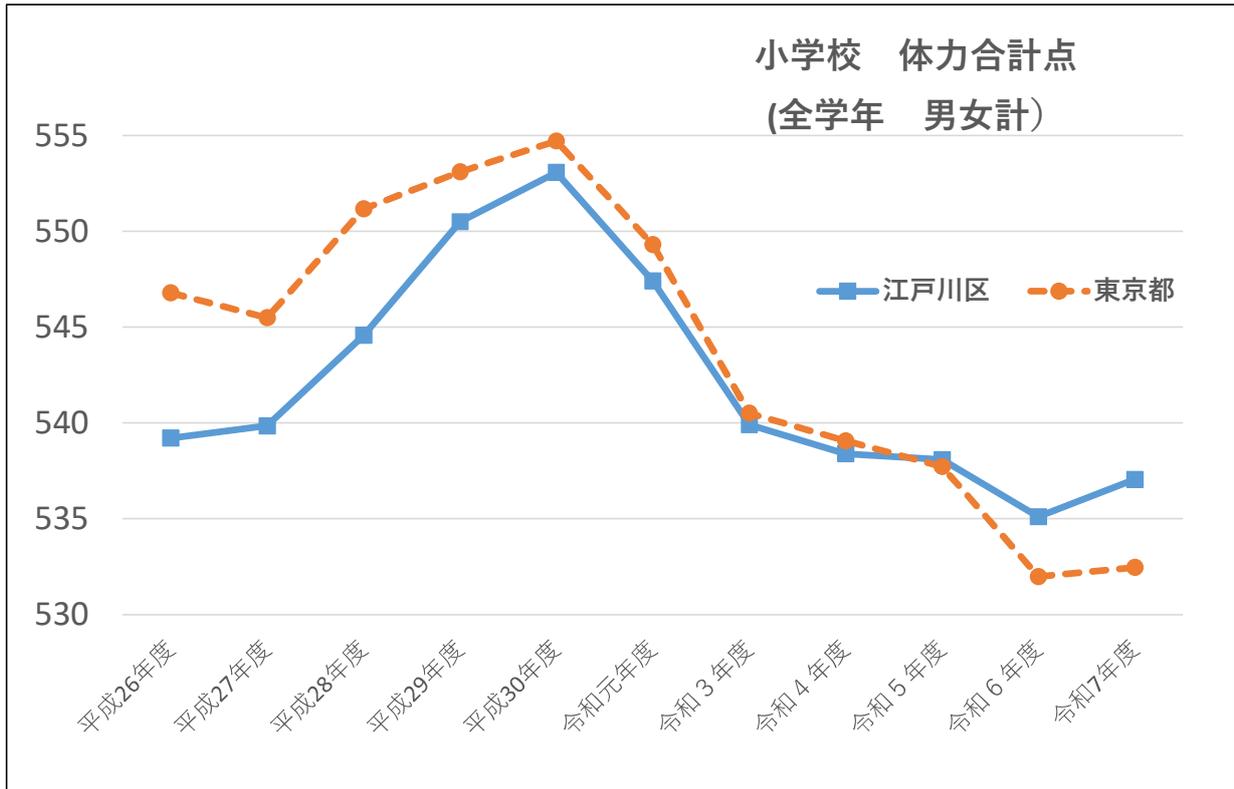
		小学校						中学校				
女 子		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年		
		身長(cm)	区	115.5	121.8	127.5	134.1	140.9	147.7	152.8	155.6	157.1
		都	115.8	121.8	127.9	134.1	141.0	147.9	152.9	155.6	157.1	
体重(kg)	区	20.9	23.7	26.7	30.6	35.1	40.6	44.6	47.7	50.5		
	都	20.8	23.4	26.5	30.2	34.4	39.7	43.8	46.8	49.1		
握力(kg)	区	8.3	9.8	11.5	13.5	15.8	19.2	21.0	22.8	24.1		
	都	8.0	9.6	11.3	13.2	15.5	18.6	21.0	22.9	24.1		
上体起こし(回)	区	10.9	13.6	16.1	17.5	18.8	20.4	20.5	21.6	22.6		
	都	10.7	13.2	15.4	17.4	18.7	19.9	20.6	21.9	22.7		
長座体前屈(cm)	区	28.4	31.0	33.3	35.9	38.9	41.9	43.4	45.7	48.3		
	都	28.5	30.6	33.5	35.8	38.7	41.6	43.7	45.9	47.8		
反復横とび(点)	区	25.0	28.5	31.8	35.4	38.6	41.5	45.3	45.3	46.1		
	都	25.0	28.4	31.1	35.0	38.6	41.4	44.8	46.0	46.4		
選択種目	持久走(秒)	区						322.3	321.7	320.1		
	都							341.6	319.9	328.3		
20mシャトルラン(回)	区	14.0	20.2	25.1	29.6	35.5	39.8	46.4	48.8	49.1		
	都	13.3	18.7	23.1	28.8	34.4	39.1	45.6	50.1	49.7		
50m走(秒)	区	12.2	11.3	10.7	10.3	9.9	9.4	9.2	9.1	8.9		
	都	12.1	11.1	10.6	10.1	9.7	9.3	9.3	9.0	8.9		
立ち幅とび(cm)	区	105.5	116.5	125.9	134.8	143.5	153.6	160.1	162.5	164.3		
	都	104.6	114.2	123.5	133.4	142.6	151.6	163.5	166.7	168.1		
ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	区	5.3	7.0	9.1	10.7	12.4	14.2	11.3	12.2	13.1		
	都	5.1	6.7	8.5	10.4	12.2	13.9	10.9	12.2	13.0		
体力合計点(点)	区	28.7	36.3	42.8	48.1	53.7	59.4	42.7	45.9	48.4		
	都	28.4	35.6	41.7	48.0	53.6	59.0	42.4	46.9	49.0		

身長、体重を除く全168項目のうち、112項目(69.1%)が東京都の平均を上回り、10項目(6.1%)が同程度であり、合わせると122項目(75.2%)で、東京都を上回る又は同程度の結果となった。令和6年度は東京都平均を上回った項目は87項目(53.7%)であり、令和7年度は前年度の1.40倍となっているため、江戸川区全体の体力・運動能力がさらに向上していると判断できる。

学年、性別ごとに比較すると、特に小学生は走力の向上が顕著で、「シャトルラン」、「50m走」とも大きく東京都平均を上回っている。中学校は男子、女子ともに「ハンド(ソフト)ボール投げ」において東京都平均を上回っている。一方、中学生の男子、女子ともに、「立ち幅跳び」においては、東京都の平均を下回っている。

「長座体前屈」や「上体起こし」などの柔軟性が向上していることが本区の特徴である。小学生はすべての学年で「上体起こし」の運動が東京都平均を上回っている。「長座体前屈」については令和7年度は8つの学年(男女共に4つの学年)が上回り、令和6年度に比べて倍増した。中学生も同様に、東京都平均に接近、もしくは上回る傾向が見られるため、引き続き体育の授業時に行われる補助運動等を活用し、柔軟性の向上を目指す。

3 体力合計点(平均値)…東京都全体との比較



小学校では、令和6年度と令和7年度を比較すると、1.8ポイント増加しており、令和7年度の東京都と比較すると、4.5ポイント上回っている。体力合計点が令和元年から令和3年度にかけて(令和2年度は新型コロナウイルス感染症により中止)大きく減少したが、ここ2年間で江戸川区は、東京都を上回る上昇を見せている。令和6年度から行っているなわ跳び運動を中心とした区全体の体力向上施策の効果が表れていると判断できるため、今後も継続して取組を進めていく。

中学校では、令和6年度と令和7年度の体力合計点を比較すると、2.0ポイント上昇している。中学生もコロナ禍以降、体力の低下が見られていたが、令和6年度から順調に数値が伸びている。令和7年度は平成30年度の体力合計点と同程度まで伸びているため、小・中学校の取組を今後も継続、発展させていく。