

令和6年度区立小・中学校児童・生徒体力等調査の結果について

👉 中央区の児童・生徒の体力の状況等を客観的に把握し、子どもたちの健康や体力向上に関する意識を高めるとともに、各学校における今後の体育・健康教育の充実を目的とする。

1 調査実施児童・生徒数

- 小学校第1学年から第6学年：9, 149人
- 中学校第1学年から第3学年：1, 617人

2 体格・体力調査の内容

- 各学年ごとに身長及び体重の平均値を算出
- 中央区・東京都・全国（令和5年度データ）を比較

3 調査結果と分析

- 身長：ほぼ全ての学年で全国・都平均を上回っている
- 体重：全国・都平均との差は-1.0kgから3.6kgの間で推移している。
- 体力：瞬発力については、各学年都の平均よりも高い記録であった。

※詳細は別紙のとおり

4 体力向上に向けての取組

- 外部講師による担当教員への研修の実施等
- 体育指導補助員の配置等
- 投力の向上、柔軟性の向上、持久力の向上等

令和6年度

区立小・中学校児童・生徒体力等調査の
結果について

令和6年10月

中央区教育委員会

目 次

I	令和6年度 区立小・中学校児童・生徒体力等調査実施概要	
1	調査の目的	2
2	調査実施児童・生徒数	2
3	調査実施の期間	2
4	調査方法	2
5	調査結果の分析・活用について	
	(1) 調査結果の分析	2
	(2) 調査結果の活用	2
II	体格についての調査結果	
1	身長についてのデータ比較	3
2	体重についてのデータ比較	3
III	体力についての調査結果と分析	
1	体力についての調査結果	4
2	結果のまとめ	5
3	総括	5
IV	体力向上に向けての取組	6

I 令和6年度 区立小・中学校児童・生徒体力等調査実施概要

1 調査の目的

中央区の児童・生徒の体力の状況等を客観的に把握し、子どもたちの健康や体力向上に関する意識を高めるとともに、各学校における今後の体育・健康教育の充実を目的とする。

2 調査実施児童・生徒数

	調査実施人数(人)
小学校	9,149
中学校	1,617

3 調査実施の期間

令和6年5～6月中に各学校において実施

4 調査方法

体力調査は「新体力テスト実施要項」（スポーツ庁・東京都教育委員会）に示された種目及び実施方法による。

テスト項目	運動能力
握力	筋力
上体起こし	筋力・筋持久力
長座体前屈	柔軟性
反復横とび	敏捷性
※20mシャトルラン・持久走（中学校のみ）	全身持久力
50m走	走力
立ち幅とび	瞬発力
ソフトボール投げ（小学校）・ハンドボール投げ（中学校）	投力

※中学校では、20mシャトルラン・持久走どちらか一方を選択して行う。

5 調査結果の分析・活用について

(1) 調査結果の分析

- ・体格について、平均値により全国（令和5年度）及び東京都（令和6年度）と比較し、本区の児童・生徒の現状について、全体的な傾向を捉える。
- ・体力診断テストについて、平均値により本区及び東京都の数値（令和6年度）及び全国の数値（令和5年度）を比較し、本区の児童・生徒の体力の現状の全体的な傾向を捉える。

(2) 調査結果の活用

- ・個人票に記載している児童・生徒一人一人の体力の状況をもとに、課題を把握し目標を設定することができるようにする。
- ・学校全体の状況を分析し、体力向上に向けて全校的な取組を工夫する。

II 体格についての調査結果 (▼はマイナスを表す)

1 身長についてのデータ比較

①男子

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
R6中央区	117.6	123.8	130.6	135.1	142.1	147.4	153.8	163.2	169.1
都との比較	0.8	0.6	1.5	0.9	2.0	1.0	▼0.3	1.5	2.5
全国との比較	0.5	0.9	2.0	1.3	2.4	1.1	▼0.5	1.3	2.9

②女子

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
R6中央区	116.6	122.9	128.4	134.8	142.3	148.9	153.8	156.6	158.2
都との比較	0.9	0.8	0.6	0.9	1.1	1.2	1.1	1.1	1.7
全国との比較	0.5	1.1	0.6	0.1	0.7	1.1	1.3	1.1	1.6

多くの学年で、東京都の平均値を上回っている。
 ほぼ全ての学年で全国・東京都の平均値を上回っている。
 測定結果について、令和5年度と比較すると、ほぼ同程度の数値である。

2 体重についてのデータ比較

①男子

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
R6中央区	21.4	24.3	29.1	31.3	35.9	40.2	45.7	51.6	57.5
都との比較	0.0	▼0.2	1.3	0.2	0.2	0.5	0.1	0.9	2.2
全国との比較	0.1	0.4	2.0	0.8	1.6	1.3	1.2	1.6	3.6

②女子

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
R6中央区	20.9	23.6	26.8	30.3	35.7	39.8	44.4	47.7	48.4
都との比較	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	▼0.2	0.5	▼1.0
全国との比較	0.0	0.1	0.3	▼0.3	0.8	0.1	▼0.6	0.6	▼0.6

全国・東京都との差については、-1.0kgから3.6kgの間で推移している。
 測定結果について、令和5年度と比較すると、ほぼ同程度の数値である。

Ⅲ 体力についての調査結果と分析

1 体力についての調査結果

令和6年度 体力調査 学年別一覧表【小学校】



都平均以上の記録



全国平均以上の記録



全国・都平均以上の記録

小学校

中央区	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)	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)	体力合計点(点)
1年男子	117.6	21.4	8.8	11.7	25.2	27.8	21.1	11.5	116.3	7.8	30.6
2年男子	123.8	24.3	10.6	14.1	27.5	32.5	30.9	10.7	130.9	11.8	38.5
3年男子	130.6	29.1	12.5	16.1	28.9	36.2	37.6	9.9	138.1	14.7	44.0
4年男子	135.1	31.3	14.4	18.6	31.6	40.9	43.1	9.5	148.2	17.5	50.0
5年男子	142.1	35.9	16.3	20.0	34.5	43.4	51.3	9.2	158.7	20.6	54.9
6年男子	147.4	40.2	18.9	21.4	36.2	46.1	54.4	8.9	167.2	23.4	59.3
1年女子	116.6	20.9	8.2	10.9	27.8	26.6	16.5	11.8	109.6	5.0	30.2
2年女子	122.9	23.6	9.7	13.4	30.6	30.6	21.9	11.0	120.3	6.7	37.4
3年女子	128.4	26.8	11.4	15.5	32.9	33.4	27.7	10.3	129.2	8.7	44.0
4年女子	134.8	30.3	13.4	17.0	35.3	38.6	31.8	9.8	138.8	10.5	49.9
5年女子	142.3	35.7	15.9	18.6	39.1	41.6	39.8	9.6	150.0	12.7	56.4
6年女子	148.9	39.8	18.8	20.0	41.8	43.7	42.9	9.2	159.2	13.8	60.7

※全国平均は、令和5年度分の調査結果である。

※東京都の体力合計点の平均については、令和6年10月末現在未発表である。

中学校

中央区	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)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点(点)
1年男子	153.8	45.7	23.8	23.4	40.4	48.9	320.2	61.0	8.6	180.3	17.9	33.6
2年男子	163.2	51.6	30.1	26.9	45.1	53.1	369.6	72.2	7.9	200.7	21.2	42.8
3年男子	169.1	57.5	35.2	28.6	51.3	55.1	409.1	79.0	7.6	218.9	23.4	49.3
1年女子	153.8	44.4	21.3	20.0	45.2	45.2	237.2	44.4	8.9	162.9	10.6	43.3
2年女子	156.6	47.7	23.8	22.3	46.3	45.7	265.2	47.3	9.0	166.4	11.9	46.8
3年女子	158.2	48.3	24.1	22.4	51.4	47.3	288.0	48.0	8.8	173.0	13.4	51.2

※全国平均は、令和5年度分の調査結果である。

※東京都の体力合計点の平均については、令和6年10月末現在未発表である。

2 結果のまとめ（令和6年度調査）

【小学校】

男子では、学年問わず、「反復横跳び」において、全国平均値、東京都平均値以上である。また、「20mシャトルラン」（第1・2・3・5学年）「50m走」（第3・4・5学年）「立ち幅とび」（第2・3・4・5・6学年）等においても、全国平均値、東京都平均値以上である。一方で、長座体前屈（第1・2・3学年）において、全国平均値、東京都平均値ともに下回っており、第2、3学年については、経年でみても全国平均値、東京都平均値を下回っている。

女子では、学年問わず、「立ち幅とび」において、全国平均値、東京都平均値以上である。「反復横とび」（第2・3・4・5・6学年）において、全国平均値、東京都平均値以上である。一方で、「ソフトボール投げ」は学年問わず、全国平均値、東京都平均値ともに下回っている。「握力」（第3・5・6学年）「上体起こし」（第5学年）、「長座体前屈」（第1・2学年）は、全国平均値、東京都平均値ともに下回っている。

【中学校】

男子では、「上体起こし」（第2学年）「長座体前屈」（第3学年）「反復横とび」（第2学年）「立ち幅とび」（第3学年）、握力（第1・3学年）、持久走（第3学年）において、全国平均値、東京都平均値以上である。一方で、「持久走」（第1・2・3学年）「20mシャトルラン」（第1・2・3学年）、反復横とび（第3学年）において、全国平均値、東京都平均値ともに下回っている。

女子では、上体起こし（第2学年）「長座体前屈」（第1・3学年）「50m走」（第1学年）において、全国平均値、東京都平均値以上である。一方で、「握力」（第3学年）、反復横とび（第2学年）「持久走」（第1・2・3学年）「20mシャトルラン」（第2・3学年）「ハンドボール投げ」（第1・2学年）は、全国平均値、東京都平均値ともに下回っている。

3 総括

【成果】

- ・小、中学校ともに、50m走、立ち幅とびで、東京都平均以上の結果を出しており、走力、瞬発力が高いことが分かった。

【課題】

小学校

- ・男女問わず、低学年において「長座体前屈」の結果が東京都の平均を下回っており、柔軟性に課題がある。
- ・女子の「握力」「ソフトボール投げ」の結果が東京都の平均を下回っている学年が多く、筋力、投力に課題がある。

中学校

- ・男女問わず、「持久走」、「20mシャトルラン」の結果が、東京都の平均よりも低い傾向があり、持久力に課題がある。
- ・女子の「ハンドボール投げ」の結果が、東京都の平均よりも低い傾向があり、投力に課題がある。

IV 体力向上に向けての取組

体力調査の結果から児童・生徒の体力の状況を把握し、その改善を図るためには、体力向上に向けた取組を進めていくとともに、幼児・児童・生徒それぞれの発達段階で運動習慣を定着させていくことが必要である。

例年、各学校における課題を明らかにして、授業における体育指導補助員の活用やマイスクールスポーツの実践から、年間を通して学校全体で体力向上を図っている。こうした結果、体力の向上については高い水準を維持している。引き続き、これまでの取組を継続するとともに、各学年の課題に焦点化した取組を実施していく必要がある。

【今後の取組】

(1) 課題

小学校は、筋力、柔軟性、投力に課題がある。

中学校は、持久力、投力に課題がある。

(2) 体力向上に向けての取組

① 教育委員会の支援及び取組

- ・令和6年4月26日の体力調査説明会において、小中学校の担当教員向け体力テストの意義や目的、実施方法等について確認するとともに、外部講師による教員研修を実施した。また、体力向上の効果的な取組をまとめた事例集を配布し、各校で活用した。
- ・全区立幼稚園を運動遊び推進園に指定し、体力向上につながる取組を推進し、取組の評価を行っている。
- ・指導力アップ講座に「運動遊び講座」を設定し、運動への興味・関心を高める指導について学ぶ機会を設けた。
- ・体力調査の結果をもとに、学力向上プランを作成、修正させ、各小学校、中学校が自校の結果を評価し、今後の取組に反映させている。

② 人員配置

- ・全小学校に体育指導補助員を配置し、学習および実技指導の補助を行っている。また、中学校では武道・ダンス等の専門的スキルや指導能力を有する種目の指導員を学校の状況に応じて配置し、指導の充実を図っている。

③ 課題解決への取組

ア 投力の向上

- ・小学校及び中学校では、継続的に体育及び保健体育の授業でボールを投げる運動を取り入れることや、球技の種目を行う際に、ボールを投げる運動を意識的に行うなど、投力を強化する運動を小学校段階から充実させていく。また、家庭や体育館に的当てを置いたり、投げる動きにつながる遊具を増やしたりするなど、遊びを通して自然と投げる力が身に付くような環境づくりをする。

イ 柔軟性の向上

- ・小学校及び中学校において、体育及び保健体育の学習時に準備運動を行い、弾みや反動を使った動的なストレッチにより、筋肉をゆっくり伸ばし、関節の可動範囲を大きくして動作を無理なく行わせるようにする。

ウ 持久力の向上

- ・小学校及び中学校において、体育・保健体育の授業以外の活動で、日常的に体を動かす取り組みを取り入れる。
- ・小学校及び中学校において、休み時間などに、全員が運動やスポーツに取り組む時間を設定し、運動の日常化につなげる。

エ 筋力の向上

- ・小学校から、体づくり運動の中で、鉄棒や雲梯、肋木等を活用し、「ぶら下がる」「ものを握る」機会を多く設定する。