

令和7年度

大田区立小・中学校

# 体力調査実施報告書

(第65集)



はねびよん ©大田区

令和8年2月  
大田区教育委員会

# 目次

体力調査実施報告書 第65集に寄せて

I	調査の結果	1
1	大田区児童・生徒の体格・体力運動能力の概要	1
2	大田区児童・生徒の東京都統一体力テスト調査結果一覧表	2
3	令和7年度 体力調査 全国・東京都・区比較表	3
4	大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化	5
5	体力テストの過去5年間の比較	9
II	統計数値表	13
	令和7年度測定平均値一覧表	13
III	結果と今後の課題	14
	小学校	14
	中学校	15
IV	小学校特集ページ	16
V	中学校特集ページ	19
VI	まとめ	23

令和7年度体力調査委員会 委員名簿

## 体力調査実施報告書 第65集に寄せて

体力調査委員長

大田区立西六郷小学校長 明石 達也

体力向上は、単なる身体能力としての数値にとどまらず、健康の保持や自己肯定感、社会とよりよく関わる力、そして、自らの人生を舵取りする力の源といった多面的な意義をもちます。おた教育ビジョンでは、基本方針1の「持続可能な社会を創り出すグローバル人材を育成します」の個別目標3「一人ひとりが個性と能力を発揮するための基礎となる力を育成します」の一つとして体力向上が掲げられています。また、次期学習指導要領に向けた議論をしている中央教育審議会初等中等教育分科会教育課程部会「体育・保健体育、健康、安全ワーキンググループ」においても、体力は生涯にわたる健康の保持・増進と豊かな生活の基盤となる力、よりよい社会を創り出す力として、学校教育の重要な柱の一つとしています。

本報告書では、本区における児童・生徒の体力調査の結果及び経年変化、全国・都の調査結果との比較等から今後の課題を示しています。また、児童・生徒の体力向上を持続的に図るために、小学校特集ページではゲームボール運動領域、陸上運動領域、運動遊びでの楽しみながら体力向上につながる運動例を紹介しています。中学校特集ページでは、持久力向上を図るために楽しく続けられる運動例、持久走に効果的なストレッチ例を紹介しています。本調査報告書を自校の実態に合わせながら、体育、保健体育の授業や一校一取組、スポーツ活動推進の参考として御活用いただけますと幸いです。

また、児童・生徒の体力調査項目「運動やスポーツをすることは好き」「体育の授業は楽しいと思う」の質問に「そう思う」と答えた児童・生徒は、「そうでない」と答えた児童・生徒よりも体力合計点が高い傾向にあります。さらに、楽しいと感じるときは、「できなかったことが、できるようになったとき」「友達と交流、協力できたとき」と回答する割合が多い傾向にありました。各校におかれましては、児童・生徒が友達と関わり合いながら、運動の楽しさを味わえる体育、保健体育の学習の充実をはじめ、行間体育や日常生活の中で運動に親しむ機会の確保、学校行事や部活動、家庭との連携など、体力向上に係る取組の推進をお願いいたします。

結びに、本体力調査実施報告書の作成にあたり、体力調査に実施に御協力いただいた各校の校長先生をはじめとする先生方、そしてデータ分析や資料作成に御尽力いただいた体力調査委員会副委員長の六郷中学校 高野校長先生、委員の先生方に心より感謝申し上げます。

# I 調査の結果

## 1. 大田区児童・生徒の体格・体力運動能力の概要（令和7年度の傾向）

		東京都との比較		全国との比較	
		男子	女子	男子	女子
身長	小学校	◎	○	◎	○
	中学校	○	◎	◎	◎
体重	小学校	◎	◎	◎	◎
	中学校	◎	◎	◎	◎
握力	小学校	○	△	△	△
	中学校	◎	◎	○	△
上体起こし	小学校	◎	◎	○	◎
	中学校	◎	◎	△	◎
長座体前屈	小学校	◎	○	○	◎
	中学校	◎	◎	○	○
反復横とび	小学校	△	△	△	△
	中学校	◎	◎	△	△
持久走	中学校	△	△	△	△
20m シャトルラン	小学校	△	○	△	△
	中学校	◎	◎	△	○
50m 走	小学校	◎	○	○	△
	中学校	○	○	△	△
立ち幅とび	小学校	△	△	△	△
	中学校	◎	◎	△	△
ソフトボール投げ	小学校	◎	○	△	△
ハンドボール投げ	中学校	◎	◎	△	△
体力合計点	小学校	○	△	△	△
	中学校	◎	◎	△	△

※ 令和6年度東京都平均値及び令和6年度全国平均値との比較

※ 小学校6学年のうち、上回るか差なしが 0学年以上2学年未満…△ 2学年以上4学年未満…○ 4学年以上…◎

※ 中学校3学年のうち、上回るか差なしが 0学年…△ 1学年以上2学年未満…○ 2学年以上…◎

### <まとめ>

	男子	女子
小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体格と柔軟性、走力、上体起こし、ソフトボール投げは優れている。</li> <li>・上記以外では、東京都や全国と比較すると運動能力は低下している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体格と柔軟性、走力は優れている。</li> <li>・上記以外では、東京都との比較で上体起こしのみが上回った。全国と比較すると運動能力は低下している。</li> </ul>
中学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体格は比較的優れていると言える。</li> <li>・東京都との比較では、持久走以外が上回った。しかし、全国比較では課題がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体格は比較的優れていると言える。</li> <li>・東京都との比較では、持久走以外が上回った。しかし、全国比較では課題がある。</li> </ul>

2 大田区児童・生徒の東京都統一体力テスト調査結果一覧表（全国平均との比較）

令和7年度 大田区児童・生徒の体力テスト調査結果

調査項目	区分	小学校						中学校		
		小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
身長	cm	116.9	122.8	128.9	134.1	140.0	146.7	154.6	161.5	166.9
体重	kg	21.3	24.1	27.5	30.9	34.9	39.8	45.0	50.1	55.4
握力	kg	8.4	10.1	12.1	13.8	15.9	19.1	23.4	28.4	33.7
上体起こし	回	11.1	13.8	16.4	18.4	20.2	21.9	23.5	26.4	28.9
長座体前屈	cm	26.7	26.9	30.0	31.3	34.2	37.1	41.4	44.0	49.4
反復横とび	点	25.7	29.3	33.0	36.7	40.2	43.9	48.5	52.0	55.4
持久走	秒							461.7	415.4	394.3
20mシャトルラン	回	15.7	24.0	32.0	38.6	45.0	52.9	65.6	74.5	85.3
50m走	秒	11.8	10.9	10.2	9.8	9.4	9.0	8.8	8.1	7.7
立ち幅とび	cm	110.7	121.0	132.0	139.4	148.5	162.0	180.2	198.2	211.9
ソフトボール投げ	m	7.4	10.5	14.4	17.3	20.3	24.1			
ハンドボール投げ	m							18.2	20.7	23.7
体力合計点	点	28.4	35.1	42.1	47.1	52.5	59.0	33.4	41.0	48.8

調査項目	区分	小学校						中学校		
		小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
身長	cm	116.0	121.7	127.8	134.4	140.9	147.7	153.1	155.7	157.1
体重	kg	20.9	23.4	26.5	30.5	34.4	39.6	44.1	47.0	49.4
握力	kg	7.9	9.3	11.1	13.1	15.4	18.5	21.1	23.1	24.4
上体起こし	回	10.4	13.2	15.3	17.6	19.1	20.3	20.9	22.4	23.1
長座体前屈	cm	28.8	30.0	33.7	35.6	38.4	42.1	44.6	46.5	48.9
反復横とび	点	24.7	28.1	30.6	34.7	38.3	41.3	45.0	46.4	47.1
持久走	秒							345.8	315.1	310.5
20mシャトルラン	回	13.1	18.3	22.6	28.0	34.5	39.5	47.4	48.9	50.9
50m走	秒	12.1	11.2	10.7	10.2	9.7	9.4	9.4	9.1	8.9
立ち幅とび	cm	103.7	112.0	121.6	130.8	139.9	150.8	163.0	168.3	169.9
ソフトボール投げ	m	5.0	6.6	8.5	10.6	12.1	14.2			
ハンドボール投げ	m							10.9	12.3	13.0
体力合計点	点	28.0	34.8	41.2	47.6	53.4	59.3	42.2	47.4	49.8

※令和6年度の全国平均との比較



全国を上回っている



全国と差はない



全国を下回っている

3 令和7年度 男子 体力調査全国・都・区比較表

※ 全国は、令和6年度体力テストのデータを使用している。

※  都を下回っている。  都と差はないまたは上回っている。

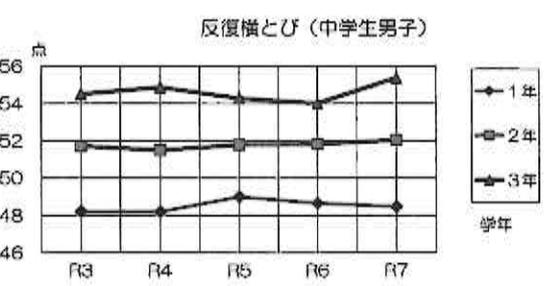
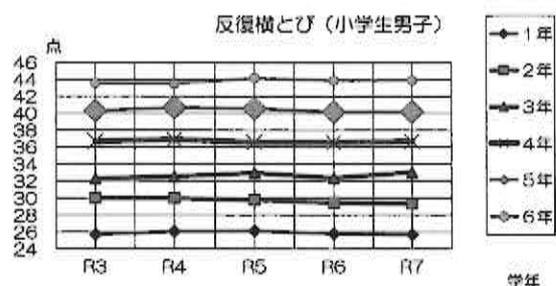
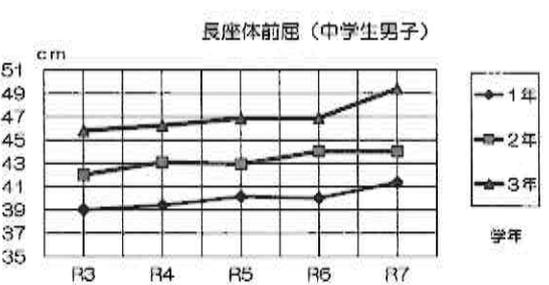
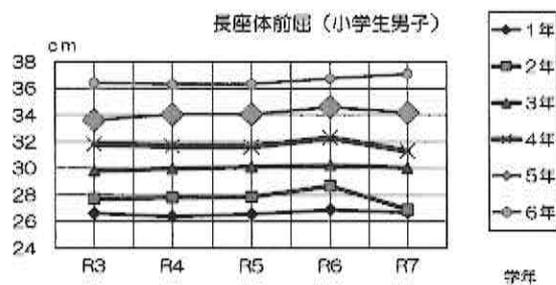
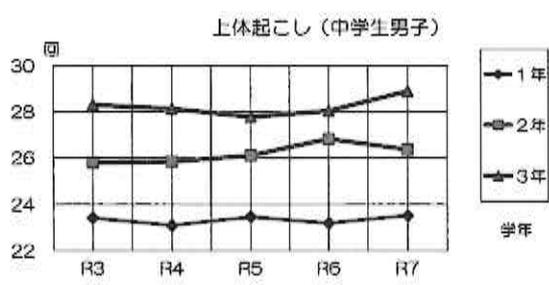
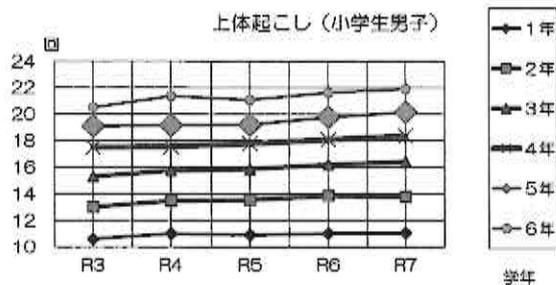
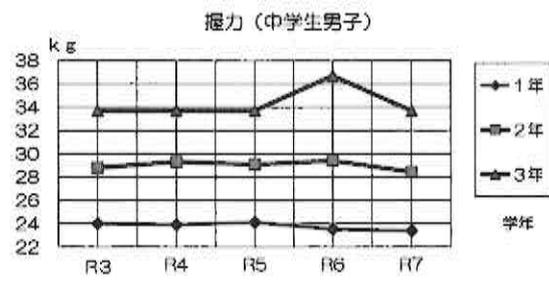
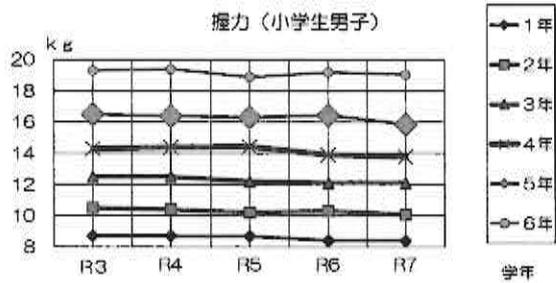
		小 1	小 2	小 3	小 4	小 5	小 6	中 1	中 2	中 3
握力 (kg)	全国	8.9	10.5	12.4	14.3	16.1	19.3	24.3	29.5	34.4
	都	8.5	10.2	12.0	13.9	15.9	18.9	23.4	28.7	33.6
	本区	8.4	10.1	12.1	13.8	15.9	19.1	23.4	28.4	33.7
	自校									
上体 起こし (回)	全国	11.6	14.2	16.2	18.2	19.8	22.5	23.8	26.7	29.0
	都	11.1	13.9	16.2	18.3	19.9	21.6	23.4	26.0	28.1
	本区	11.1	13.8	16.4	18.4	20.2	21.9	23.5	26.4	28.9
	自校									
長座 体前屈 (cm)	全国	26.4	28.4	30.4	31.9	33.4	36.5	41.7	45.2	49.0
	都	26.2	27.6	29.8	31.8	34.2	36.7	40.1	43.9	47.6
	本区	26.7	26.9	30.0	31.3	34.2	37.1	41.4	44.0	49.4
	自校									
反復 横とび (点)	全国	27.2	31.1	34.5	39.1	42.1	45.9	50.2	53.4	56.6
	都	26.1	29.9	33.2	37.3	40.9	44.2	48.6	52.0	54.6
	本区	25.7	29.3	33.0	36.7	40.2	43.9	48.5	52.0	55.4
	自校									
持久走 (秒)	全国	/	/	/	/	/	/	423.8	390.1	377.9
	都	/	/	/	/	/	/	454.2	412.8	392.1
	本区	/	/	/	/	/	/	461.7	415.4	394.3
	自校									
20m シャトルラン テスト (回)	全国	18.0	27.3	34.9	43.7	50.5	60.0	67.8	83.1	90.6
	都	15.9	25.2	33.0	40.2	46.4	53.3	64.6	77.3	84.3
	本区	15.7	24.0	32.0	38.6	45.0	52.9	65.6	74.5	85.3
	自校									
50m走 (秒)	全国	11.6	10.7	10.2	9.7	9.4	8.9	8.4	7.8	7.5
	都	11.7	10.8	10.2	9.8	9.4	9.0	8.7	8.1	7.6
	本区	11.8	10.9	10.2	9.8	9.4	9.0	8.8	8.1	7.7
	自校									
立ち 幅とび (cm)	全国	116.0	126.5	135.4	145.6	154.0	166.6	187.1	203.2	217.0
	都	112.2	123.3	133.4	142.3	150.9	162.4	181.1	198.1	211.8
	本区	110.7	121.0	132.0	139.4	148.5	162.0	180.2	198.2	211.9
	自校									
ソフトボール 投げ (m)	全国	8.3	11.8	15.1	19.0	21.7	25.7	/	/	/
	都	7.3	10.7	14.1	17.3	20.3	23.6	/	/	/
	本区	7.4	10.5	14.4	17.3	20.3	24.1	/	/	/
	自校									
ハンドボール 投げ (m)	全国	/	/	/	/	/	/	18.4	21.4	24.0
	都	/	/	/	/	/	/	17.8	20.8	23.3
	本区	/	/	/	/	/	/	18.2	20.7	23.7
	自校									
東京都体力合計点		28.6	35.9	42.1	47.9	53.1	58.8	33.4	41.4	48.0
本区体力合計点		28.4	35.1	42.1	47.1	52.5	59.0	33.4	41.0	48.8

令和7年度 女子 体力調査全国・都・区比較表

※ 全国は、令和6年度体力テストのデータを使用している。  
 ※  都を下回っている。  都と差はないまたは上回っている。

		小 1	小 2	小 3	小 4	小 5	小 6	中 1	中 2	中 3
握力 (kg)	全国	8.4	10.0	11.7	13.6	16.0	19.4	21.5	23.6	25.3
	都	8.0	9.6	11.3	13.2	15.5	18.6	21.0	22.9	24.1
	本区	7.9	9.3	11.1	13.1	15.4	18.5	21.1	23.1	24.4
	自校									
上体 起こし (回)	全国	11.1	13.2	16.1	17.1	18.9	20.2	20.1	22.1	24.0
	都	10.7	13.2	15.4	17.4	18.7	19.9	20.6	21.9	22.7
	本区	10.4	13.2	15.3	17.6	19.1	20.3	20.9	22.4	23.1
	自校									
長座 体前屈 (cm)	全国	29.1	30.9	33.2	35.2	38.3	41.2	46.4	49.7	47.7
	都	28.5	30.6	33.5	35.8	38.7	41.6	43.7	45.9	47.8
	本区	28.8	30.0	33.7	35.6	38.4	42.1	44.6	46.5	48.9
	自校									
反復 横とび (点)	全国	26.4	29.6	32.9	37.1	40.4	43.0	45.8	47.1	48.8
	都	25.0	28.4	31.1	35.0	38.6	41.4	44.8	46.0	46.4
	本区	24.7	28.1	30.6	34.7	38.3	41.3	45.0	46.4	47.1
	自校									
持久走 (秒)	全国							298.1	294.5	308.5
	都							331.9	311.6	307.4
	本区							345.8	315.1	310.5
	自校									
20m シャトルラン テスト (回)	全国	15.3	21.3	27.6	33.6	40.0	45.6	47.4	54.2	56.1
	都	13.3	18.7	23.1	28.8	34.4	39.1	45.6	50.1	49.7
	本区	13.1	18.3	22.6	28.0	34.5	39.5	47.4	48.9	50.9
	自校									
50m走 (秒)	全国	12.0	11.1	10.4	10.0	9.6	9.2	9.1	8.8	8.7
	都	12.1	11.1	10.6	10.1	9.7	9.3	9.3	9.0	8.9
	本区	12.1	11.2	10.7	10.2	9.7	9.4	9.4	9.1	8.9
	自校									
立ち 幅とび (cm)	全国	108.2	117.9	128.0	136.0	145.4	155.6	166.4	172.4	176.8
	都	104.6	114.2	123.5	133.4	142.6	151.6	163.5	166.7	168.0
	本区	103.7	112.0	121.6	130.8	139.9	150.8	163.0	168.3	169.9
	自校									
ソフトボール 投げ (m)	全国	5.7	7.4	9.5	11.6	13.6	15.7			
	都	5.1	6.7	8.5	10.4	12.2	13.9			
	本区	5.0	6.6	8.5	10.6	12.1	14.2			
	自校									
ハンドボール 投げ (m)	全国							11.4	13.1	14.4
	都							10.9	12.2	13.0
	本区							10.9	12.3	13.0
	自校									
東京都体力合計点		28.4	35.6	41.7	48.0	53.6	59.0	42.4	46.9	49.0
本区体力合計点		28.0	34.8	41.2	47.6	53.4	59.3	42.2	47.4	49.8

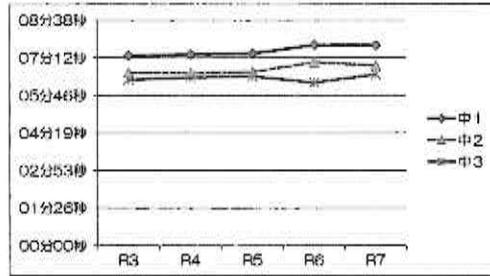
4 大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化 (男子)



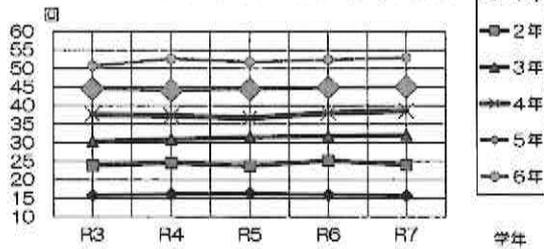
大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化 (男子)

大田区の5年間の変化が分かるようになっている。  
R3～R7の5年間で各種目毎、学年毎に見られるようになっている。

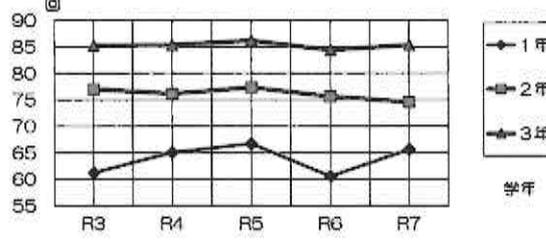
持久走(中学生男子)



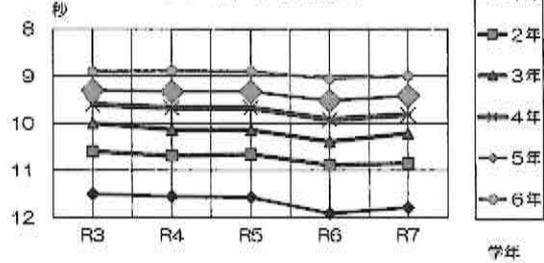
20mシャトルラン(小学生男子)



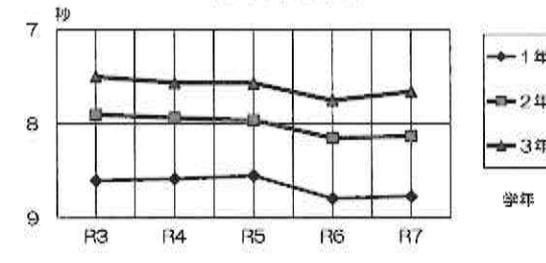
20mシャトルラン(中学生男子)



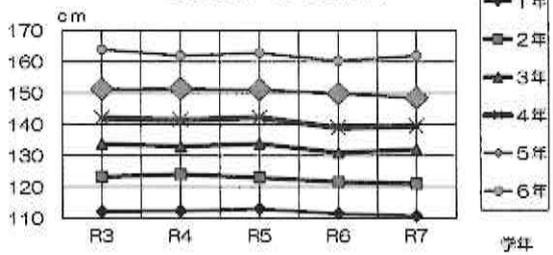
50m走(小学生男子)



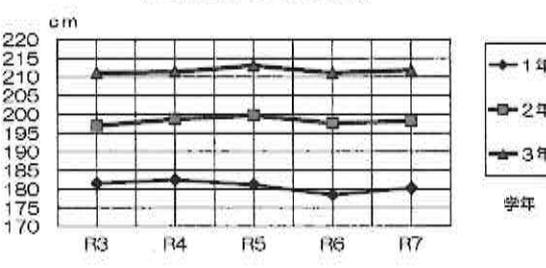
50m走(中学生男子)



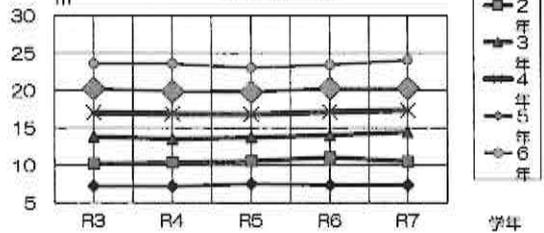
立ち幅とび(小学生男子)



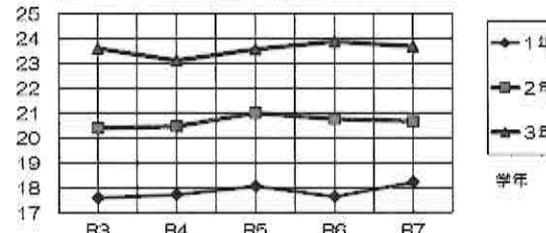
立ち幅とび(中学生男子)



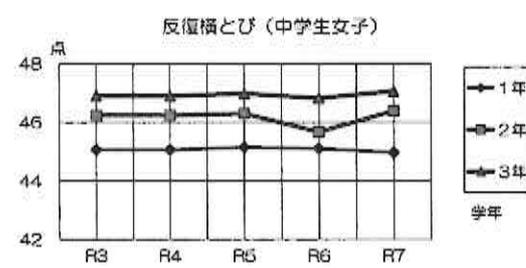
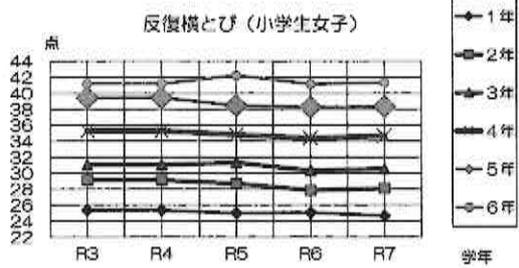
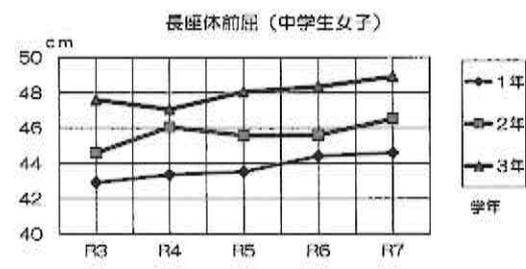
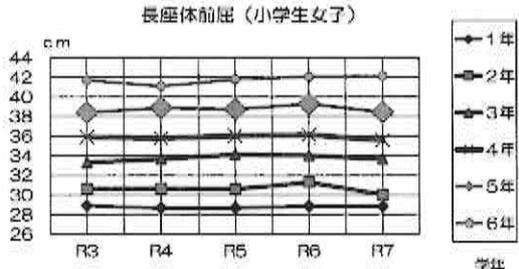
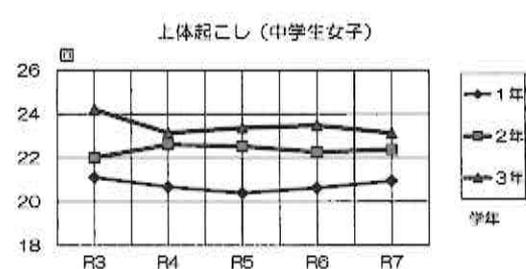
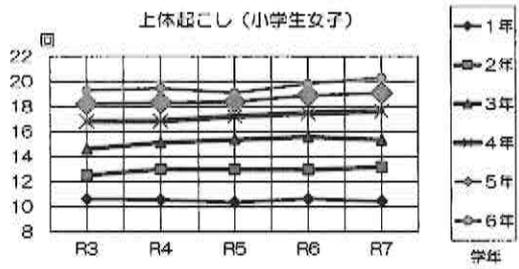
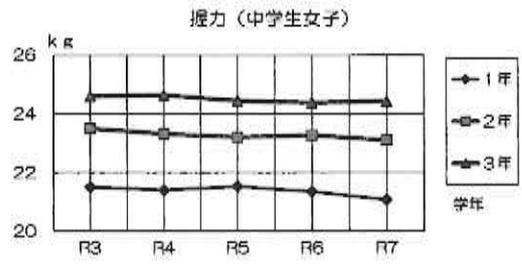
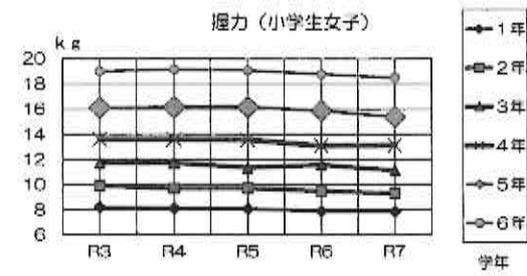
ボール投げ(小学生男子)  
ソフトボール



ボール投げ(中学生男子)  
ハンドボール



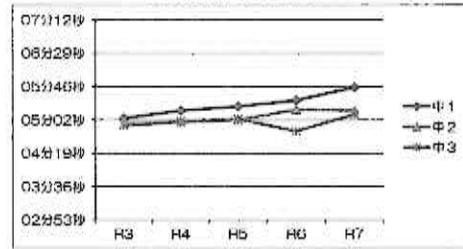
4 大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化 (女子)



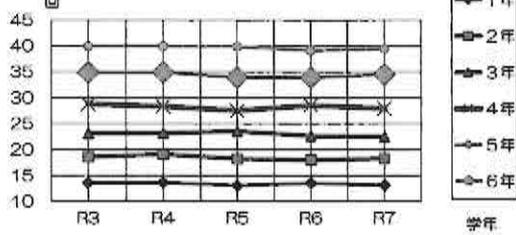
大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化（女子）

大田区の5年間の変化が分かるようになっている。  
R3～R7の5年間で各種目毎、学年毎に見られるようになっている。

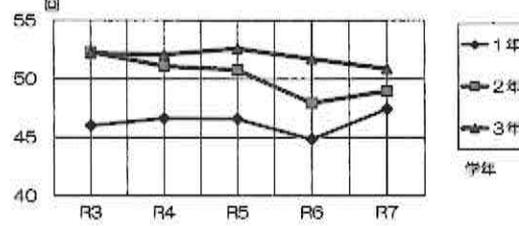
持久走（中学生女子）



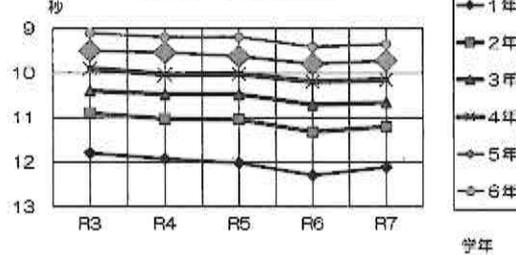
20mシャトルラン（小学生女子）



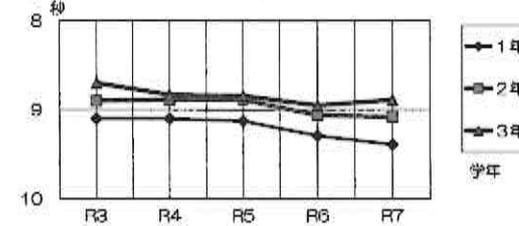
20mシャトルラン（中学生女子）



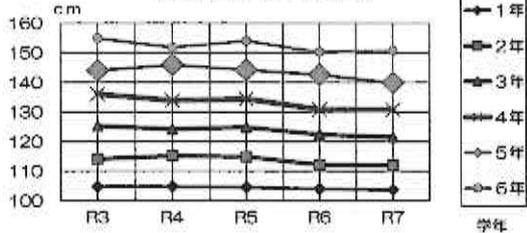
50m走（小学生女子）



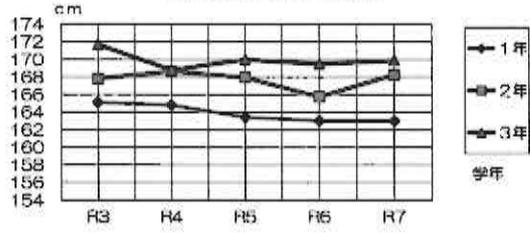
50m走（中学生女子）



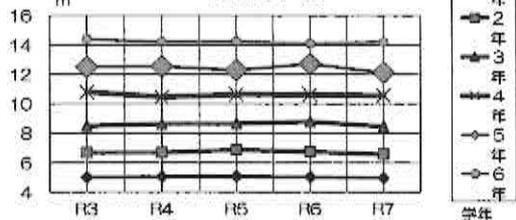
立ち幅とび（小学生女子）



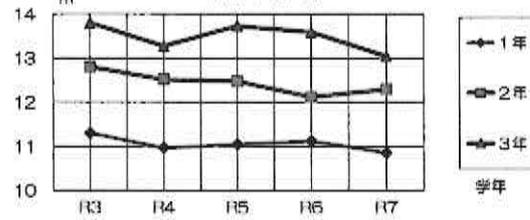
立ち幅とび（中学生女子）



ボール投げ（小学生女子）  
ソフトボール



ボール投げ（中学生女子）  
ハンドボール



5 体力テストの過去5年間の比較 (男子)

過去5年間の体力測定結果を比較することにより、該当学年の体力向上の『伸び』を知ることができます。  
 『伸び』の高低により、必要な運動の【重点項目】がわかります。  
 ※令和2年度は未実施のため、ソフトボール投げの区伸びは、現小学5年生の小学1年生時の数値を参考値として  
 使用しています。

(男子)

学年		小学5年生時	小学6年生時	中学1年生時	中学2年生時	中学3年生時		
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	33.7	区伸び	都伸び
	握力 (kg)							
	中学3年生	満15歳	19.3	23.9	29.1	33.7	17.3	17.2
	中学2年生	満14歳	16.4	19.4	24.1	29.4		
	中学1年生	満13歳	16.3	18.9	23.5	28.4		
小学6年生	満12歳	16.4	19.2	23.4				
小学5年生	満11歳	15.9	19.1					
上体起こし (回)	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	28.0	区伸び	都伸び
	中学3年生	満15歳	21.0	23.4	26.1	28.0	9.7	8.9
	中学2年生	満14歳	19.2	20.5	23.5	26.8		
	中学1年生	満13歳	19.1	21.1	23.2	26.4		
	小学6年生	満12歳	19.2	21.6	23.5			
小学5年生	満11歳	19.8	21.9					
長座体前屈 (cm)	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	45.8	区伸び	都伸び
	中学3年生	満15歳	36.4	39.4	42.9	46.9	15.8	13.6
	中学2年生	満14歳	33.6	36.3	40.1	44.0		
	中学1年生	満13歳	34.0	36.3	40.0	44.0		
	小学6年生	満12歳	34.1	36.8	41.4			
小学5年生	満11歳	34.7	37.1					
反復横とび (点)	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	54.5	区伸び	都伸び
	中学3年生	満15歳	43.6	48.2	51.8	54.9	15.1	13.7
	中学2年生	満14歳	40.3	43.5	49.0	51.8		
	中学1年生	満13歳	40.7	44.1	48.7	52.0		
	小学6年生	満12歳	40.6	43.9	48.5			
小学5年生	満11歳	40.2	43.9					
持久走 (分秒)	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	6.22.1	区伸び	都伸び
	中学3年生	満15歳	7.17.7	6.37.5	6.30.5	6.38.0	46.2	46.7
	中学2年生	満14歳	7.20.8	6.40.8	6.15.2	6.27.4		
	中学1年生	満13歳	7.22.1	7.02.0	6.34.3	6.22.1		
	小学6年生	満12歳	7.46.0	6.55.4				
小学5年生	満11歳	7.41.7						
20mシャトルラン (回)	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	85.2	区伸び	都伸び
	中学3年生	満15歳	61.2	76.1	86.2	85.4	40.8	38.4
	中学2年生	満14歳	50.7	65.0	77.3	84.4		
	中学1年生	満13歳	50.7	65.0	77.3	84.4		
	小学6年生	満12歳	50.7	65.0	77.3	84.4		
小学5年生	満11歳	45.0	50.7	65.0	77.3			



5 体力テストの過去5年間の比較（女子）

過去5年間の体力測定結果を比較することにより、該当学年の体力向上の『伸び』を知ることができます。  
 『伸び』の高低により、必要な運動の【重点項目】がわかります。  
 ※令和2年度は未実施のため、ソフトボール投げの区伸びは、現小学5年生の小学1年生時の数値を参考値として  
 使用しています。

(女子)

学年		小学5年生時	小学6年生時	中学1年生時	中学2年生時	中学3年生時			
握力 (kg)	現在の学年	満16歳	19.0	21.4	23.2	24.4	区伸び	都伸び	
	中学3年生	満15歳	18.1	19.2	21.5	23.3	8.3	8.0	
	中学2年生	満14歳	16.2	19.1	21.4	23.1			
	中学1年生	満13歳	16.2	18.8	21.1				
	小学6年生	満12歳	15.9	18.5		満19歳	24.2		
	小学5年生	満11歳	15.4		満18歳	22.0	23.1		
				満17歳	21.1	22.6	23.4		
			満16歳	19.3	20.7	22.5	23.5	区伸び	都伸び
	中学3年生	満15歳	18.2	19.5	20.4	22.3	23.1	4.9	4.3
	中学2年生	満14歳	18.3	19.7	20.6	22.4			
中学1年生	満13歳	18.4	19.8	20.9					
小学6年生	満12歳	18.9	20.3		満19歳	47.6			
小学5年生	満11歳	19.1		満18歳	44.6	47.1			
			満17歳	42.9	46.1	48.0			
		満16歳	41.7	43.4	45.6	48.4	区伸び	都伸び	
中学3年生	満15歳	38.4	41.1	43.5	45.6	48.9	10.5	9.0	
中学2年生	満14歳	38.9	41.8	44.4	46.5				
中学1年生	満13歳	38.7	42.1	44.6					
小学6年生	満12歳	39.3	42.1		満19歳	47.5			
小学5年生	満11歳	38.4		満18歳	46.2	46.9			
			満17歳	44.8	46.2	47.0			
		満16歳	41.6	45.1	46.3	46.8	区伸び	都伸び	
中学3年生	満15歳	38.3	41.2	45.2	45.7	47.1	8.8	7.3	
中学2年生	満14歳	39.4	42.2	45.1	46.4				
中学1年生	満13歳	38.5	41.1	45.0					
小学6年生	満12歳	38.3	41.3		満19歳	4.55.2			
小学5年生	満11歳	38.3		満18歳	4.58.0	5.01.4			
			満17歳	5.05.1	5.00.0	5.04.7			
		満16歳		5.15.8	5.00.3	4.48.1	区伸び	都伸び	
中学3年生	満15歳			5.20.6	5.16.2	5.10.5	10.1	13.6	
中学2年生	満14歳			5.28.1	5.15.1				
中学1年生	満13歳			5.45.8					
				満18歳	52.3	52.1			
			満17歳	46.0	51.1	52.6			
		満16歳	40.0	46.6	50.8	51.7	区伸び	都伸び	
中学3年生	満15歳	34.9	40.0	46.6	47.9	50.9	16.0	13.5	
中学2年生	満14歳	34.9	39.9	44.8	48.9				
中学1年生	満13歳	33.9	39.1	47.4					
小学6年生	満12歳	33.9	39.5						
小学5年生	満11歳	34.5							

※表の見方

横の欄は満11歳(小学5年生)から満19歳までの記録を示しています。  
 縦の欄は、同じ学年(小学5年生時から中学3年生時)の「過去5年間の違い」を示しています。

網掛けの部分、現在の中学3年生の「過去5年間の変化の様子」を示しています。  
 網掛けの部分、現在の小学5年生から中学3年生までの今年度の記録を示しています。

- ハンド・ソフトボール投げと持久走については、中学1年生からの3年間の変化を示しています。
- ハンド・ソフトボール投げのボールは、小学生がソフトボール1号・中学生がハンドボール2号と大きさが異なるために比較ができません。
- 数値は、小数点第二位を四捨五入しています。

◎表の見方の例  
 握力において、現中学3年生の今年度の記録は24.4kgです。

学年		小学5年生時	小学6年生時	中学1年生時	中学2年生時	中学3年生時			
					満19歳	8.7			
				満18歳	8.9	8.8			
			満17歳	9.1	8.9	8.8			
		満16歳	8.9	9.1	8.9	9.0	区伸び	都伸び	
50m走 (秒)	現在の学年								
	中学3年生	満15歳	9.3	9.2	9.1	9.1	8.9	0.4	0.6
	中学2年生	満14歳	9.5	9.2	9.3	9.1			
	中学1年生	満13歳	9.6	9.4	9.4				
	小学6年生	満12歳	9.8	9.4					
小学5年生	満11歳	9.7							
				満18歳	171.7	168.8			
			満17歳	165.1	168.6	170.0			
		満16歳	154.9	164.8	168.0	169.5	区伸び	都伸び	
立ち幅とび (cm)	中学3年生	満15歳	144.0	151.8	163.4	165.8	169.9	25.9	22.1
	中学2年生	満14歳	145.9	154.0	163.0	168.3			
	中学1年生	満13歳	144.3	150.3	163.0				
	小学6年生	満12歳	142.7	150.8					
	小学5年生	満11歳	139.9						
				満18歳	13.8	13.3			
			満17歳	11.3	12.5	13.7			
		満16歳		11.0	12.5	13.6	区伸び	都伸び	
ハンドボール投げ (m)	中学3年生	満15歳		11.0	12.1	13.0	2.0	2.3	
	中学2年生	満14歳							
	中学1年生	満13歳			10.9				

		小学1年生時	小学2年生時	小学3年生時	小学4年生時	小学5年生時	小学6年生時	区伸び	都伸び
ソフトボール投げ (m)	小学6年生	満12歳	0.0	8.5	10.5	12.3	12.7	14.2	9.6
	小学5年生	満11歳	5.0	6.7	8.7	10.6	12.1		

## Ⅱ 統計数値表

令和7年度測定平均値一覧表

種目	学年	男子								
		小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
握力(kg)	本年度平均	8.4	10.1	12.1	13.8	15.9	19.1	23.4	28.4	33.7
	対象人数	2,212	2,440	2,410	2,403	2,487	2,367	1,629	1,644	1,710
上体起こし(回)	本年度平均	11.1	13.8	16.4	18.4	20.2	21.9	23.5	26.4	28.9
	対象人数	2,212	2,445	2,399	2,361	2,465	2,332	1,610	1,609	1,694
長座体前屈(cm)	本年度平均	26.7	26.9	30.0	31.3	34.2	37.1	41.4	44.0	49.4
	対象人数	2,187	2,438	2,371	2,392	2,460	2,365	1,634	1,628	1,707
反復横とび(回)	本年度平均	25.7	29.3	33.0	36.7	40.2	43.9	48.5	52.0	55.4
	対象人数	2,188	2,423	2,406	2,380	2,475	2,337	1,593	1,584	1,701
持久走(分秒)	本年度平均							461.7	415.4	394.3
	対象人数							815	877	893
20mシャトルラン(回)	本年度平均	15.7	24.0	32.0	38.6	45.0	52.9	65.6	74.5	85.3
	対象人数	2,198	2,438	2,412	2,394	2,488	2,361	1,034	987	1,029
50m走(秒)	本年度平均	11.8	10.9	10.2	9.8	9.4	9.0	8.8	8.1	7.7
	対象人数	2,190	2,431	2,396	2,380	2,468	2,341	1,634	1,584	1,702
立ち幅とび(cm)	本年度平均	110.7	121.0	132.0	139.4	148.5	162.0	180.2	198.2	211.9
	対象人数	2,207	2,442	2,406	2,385	2,495	2,352	1,589	1,587	1,708
ハンドボール投げ(m)	本年度平均							18.2	20.7	23.7
	対象人数							1,619	1,580	1,682
ソフトボール投げ(m)	本年度平均	7.4	10.5	14.4	17.3	20.3	24.1			
	対象人数	2,213	2,434	2,399	2,392	2,499	2,356			
体力合計点(点)	本年度平均	28.4	35.1	42.1	47.1	52.5	59.0	33.4	41.0	48.8
	対象人数	2,072	2,362	2,307	2,328	2,396	2,339	1,700	1,775	1,846
種目	学年	女子								
		小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
握力(kg)	本年度平均	7.9	9.3	11.1	13.1	15.4	18.5	21.1	23.1	24.4
	対象人数	2,249	2,169	2,221	2,380	2,371	2,354	1,629	1,535	1,516
上体起こし(回)	本年度平均	10.4	13.2	15.3	17.6	19.1	20.3	20.9	22.4	23.1
	対象人数	2,257	2,174	2,212	2,365	2,346	2,316	1,606	1,516	1,502
長座体前屈(cm)	本年度平均	28.8	30.0	33.7	35.6	38.4	42.1	44.6	46.5	48.9
	対象人数	2,218	2,159	2,190	2,378	2,355	2,344	1,619	1,523	1,510
反復横とび(回)	本年度平均	24.7	28.1	30.6	34.7	38.3	41.3	45.0	46.4	47.1
	対象人数	2,193	2,134	2,204	2,367	2,354	2,318	1,598	1,512	1,489
持久走(分秒)	本年度平均							345.8	315.1	310.5
	対象人数							829	745	793
20mシャトルラン(回)	本年度平均	13.1	18.3	22.6	28.0	34.5	39.5	47.4	48.9	50.9
	対象人数	2,218	2,162	2,200	2,370	2,362	2,332	1,002	945	897
50m走(秒)	本年度平均	12.1	11.2	10.7	10.2	9.7	9.4	9.4	9.1	8.9
	対象人数	2,227	2,157	2,194	2,378	2,359	2,302	1,638	1,489	1,492
立ち幅とび(cm)	本年度平均	103.7	112.0	121.6	130.8	139.9	150.8	163.0	168.3	169.9
	対象人数	2,230	2,160	2,209	2,380	2,370	2,332	1,600	1,508	1,496
ハンドボール投げ(m)	本年度平均							10.9	12.3	13.0
	対象人数							1,586	1,475	1,484
ソフトボール投げ(m)	本年度平均	5.0	6.6	8.5	10.6	12.1	14.2			
	対象人数	2,248	2,165	2,199	2,361	2,363	2,311			
体力合計点(点)	本年度平均	28.0	34.8	41.2	47.6	53.4	59.3	42.2	47.4	49.8
	対象人数	2,054	2,049	2,108	2,269	2,271	2,299	1,636	1,642	1,647

### Ⅲ 結果と今後の課題

#### 【小学校】

##### (1) 結果

大田区の小学生は、「身長」「体重」の項目では概ね東京都平均値・全国平均値を上回っている。また、「長座体前屈」「上体起こし」の項目は、男女共に東京都平均値・全国平均値をどちらも上回る、もしくは同等である学年が多かった。このことより、体格面や柔軟性、走力や筋持久力においては東京都平均値・全国平均値と比較して概ね良好であることが分かった。「ソフトボール投げ」の項目では男女差があり、男子は東京都平均値・全国平均値を上回っている学年が多いが、女子は下回っている学年もあった。

一方で、それ以外の項目では、一般的に東京都平均値・全国平均値を下回っている学年が多かった。「握力」「反復横とび」「20mシャトルラン」「立ち幅とび」の項目では、男女共に東京都平均値・全国平均値を下回っていることが分かった。

そして、体力合計点を見ても、東京都平均値・全国平均値を下回る学年が多く、区全体として体力の向上が早急の課題であることが分かった。体格、柔軟性を維持しつつも、走力を中心に運動経験を増やし、次年度に向けて体力向上をしていくことが、本区の課題と考えられる。

##### (2) 今後の課題

本区の小学校では、大田区小学生駅伝大会に向けての取組や一校一取組を通して、持久走やなわ跳びなどの体育的活動に取り組んでいる。しかし、体力合計点等の項目が東京都平均値との比較で下回っているのは今年度だけではない。この主な原因として、2点考えられる。

1点目は、学校生活以外での運動時間の低下である。体力・運動能力の向上を実現するために、「運動・食事・休養（睡眠）」を中心とした生活習慣の見直しや運動時間を増大する等といった運動習慣の改善が大切である。

2点目は、体力テストの計測方法の問題などが体力調査委員会の中ではあげられた。このことは、本区の体育部会でも話題に上がっており、より正確な計測を呼び掛けていく必要がある。

昨年度の体力調査委員会では体力全体を高めるために、休み時間や放課後などの日常的に運動に取り組む習慣を身に付けさせたいと考え、休み時間ごとに行なえる運動や、学校全体で取り組める運動遊びを提案した。今年度は、体力テストの結果から、特に低いとされている「反復横とび（俊敏性）」「20mシャトルラン（持久力）」「立ち幅とび（瞬発力）」に焦点を当て、休み時間や授業の中に取り入れやすい運動例を提案する。運動例を参考にし、各校で「体力の向上」に対する意識を高め、これらの資料が授業で活用されたり、体育的活動に取り入れられたりすることを期待したい。

## 【中学校】

### (1) 結果

大田区の中学生の体格は、中学1年生男子の身長を除き、男女共に全国平均値を上回っている。また、中学3年生男子の「長座体前屈」の項目において、全国平均値を上回り、中学1・2年女子「上体起こし」中学2年女子「長座体前屈」も全国平均値を上回った。その他の項目は、全国平均値との差がないもしくは全国平均値を下回った。全般的に全国平均値を下回る結果であったので、各学校での体力を高める運動をさらに推進していく必要がある。

東京都平均値との比較では、男子は全27項目のうち、17項目（昨年度は14項目）が都平均値を上回ったもしくは差がなかった。中学1年生では「反復横とび」「持久走」「50m走」「立ち幅とび」の4項目、中学2年生の「握力」「持久走」「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」の4項目、中学3年生の「持久走」「50m走」の2項目で都平均値を下回った。女子は全27項目のうち20項目（昨年度は16項目）が都の平均を上回った。中学1年生は「持久走」「50m走」「立ち幅とび」の3項目、中学2年生は「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」の3項目、中学3年生「持久走」のみ都平均値を下回った。男女共に東京都平均値との比較では、昨年度と同様に高い数値を維持できていると考えられるが、中学1年生はこれから全体的な体力を上げていく必要があることが分かった。また、全ての学年に共通して「持久走」が課題であることが分かり、解決に向けて取り組んでいく必要がある。

また、大田区の中学校の過去5年間の経年変化を見ていくと、男女共に「長座体前屈」で上昇傾向が見られるが、男女共に下降傾向にある種目は「持久走」「50m走」であった。

### (2) 今後の課題

今年度の体力テスト結果から、都平均値との比較においては上回る項目が多く見られたが、全国平均値との比較においては下回る項目が多かった。特に、全学年の男女共に「持久走」が今後の課題である。

「持久力」に関しては、今までも特集で取り上げてきたが、コロナ渦を経た現在の生徒たちは運動場所や運動時間が短くなってきている実態がある中で、授業内での確実な運動量の確保はもちろんのこと、計画的に、そして継続した取組が必要不可欠である。そのためにも、生徒自身が体を動かすことが「楽しい」という気持ちを実感し、運動に親しむ習慣をつくれるよう授業を充実させていく必要があると考える。

今年度の特集では、下降傾向にある「持久走」に着目し提案を行うこととした。全身持久力を高める運動は、「辛い」「苦しい」という印象がある中で、楽しさを見いだしながら行える方法はないかと考えた。自分にあったペースの音楽を選択し、自分のリズムを見付けるきっかけとする。また、持久走を行うためのストレッチ法も取り上げているので、今後の授業の参考にさせていただきたい。大田区全体として、日々の保健体育授業から生徒の体力向上につなげていきたい。

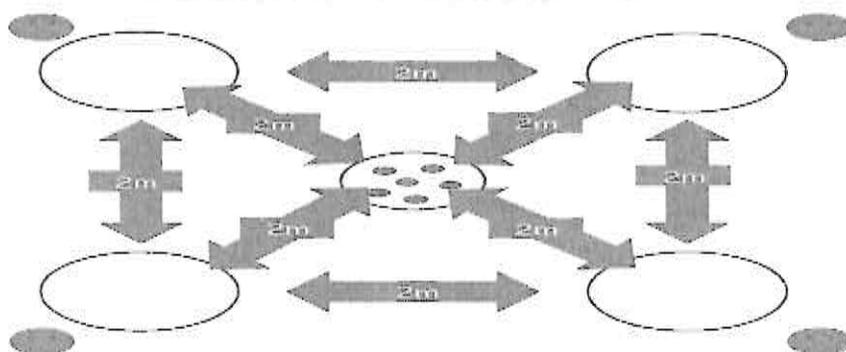
### ねらい

ボール（お宝）を集めることを楽しみながら、素早く動くことができるようにする。

### 学習活動

- ・4つのグループに分かれ、中央に置いてあるボールや敵の陣地においてあるボールを取り、自陣にボールを素早く3つ集める。
- ・中央に置くボールの数によって難易度を調整することができる。

### 活動例



### ルール

- ・各チームの先頭同士がプレイヤーとなる。
- ・円の中央に置いてあるボールを自陣に素早く3つ集めたチームが勝ち。
- ・1回に持てるボールは1つまで。
- ・敵の陣地にあるボールをとってよい。
- ・制限時間(1分間など)を定め、終了時のボールの数で勝敗を決める。
- ・ボール取りに夢中になり、衝突しないよう事前に指導してから始める。

### 意欲的に取り組ませるための手だて

- ・学年や発達段階によってグループの数を増やしたり、距離の幅を変えたりして取り組ませる。

## ねらい

運動の特性を知り、いろいろな動きを身に付けることで運動の楽しさを味わうとともに、体の扱い方の感覚を養う。

## 活動例

・陸上運動領域の感覚づくり運動に取り入れて実施する。

## 【校庭】

## 【体育館】

名 前 10秒ラン

ルール 10秒で設定された距離を往復できるかチャレンジする。

名 前 変形ダッシュ

ルール いろいろな姿勢からのダッシュ。後ろを向いたり座ったりスタート前の姿勢を設定する。

名 前 ジグザグ走

ルール ポイントの間をジグザグに走り、ポイントをかがんでタッチしていく。

名 前 紙テープ走

ルール お尻に長い紙テープを着け、紙テープが地面につかないように走る。

名 前 スキップ鬼ごっこ

ルール 代わり鬼で、鬼は普通に走り、逃げる方はスキップで逃げていく。

名 前 ゴム跳び・ゴムくぐり

ルール 行きはゴムを跳んで進んでいき、帰りはゴムに当たらず低い姿勢でかがんでゴールを目指す。

名 前 バトン投げ

ルール ロープに通したバトンを、投げ方を意識してなるべく遠くに飛ばせるようにする。

名 前 リズムジャンプ

ルール 座った人の両足の開閉に合わせてタイミングよくジャンプし、両足の開閉を行う。

名 前 ジャンプ・かべタッチ(垂直跳び)

ルール その場でジャンプして、どれだけ高く跳べるかチャレンジする。レベルごとに高さを設定する。

## 意欲的に取り組ませるための手だて

- ・様々な動きを体験させ、運動する楽しさを味わうことで意欲を高める。
- ・主運動に直接的につながる動きでなくても、感覚を養うことで意欲向上や間接的に主運動につながるというのを理解させる。

## 持久力を高める運動事例

「追って、追われて！」

「長縄玉突き跳び」

ねらい

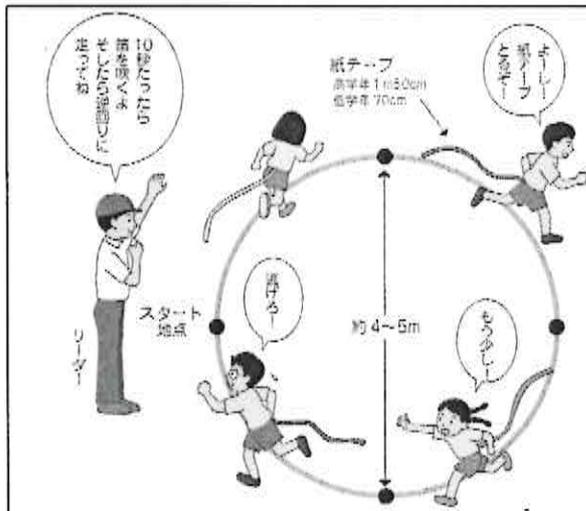
意欲的に運動遊びに取り組む中で、持久力や心肺能力、巧緻性の向上を図る。

### 活動例①

#### 『追って、追われて！』

- ・4人のグループをつくり、円周を4等分した位置に立つ。スタートの合図で前の人の紙テープを追いかける。
- ・笛などの合図で逆回りになる。

図



#### 意欲的に取り組ませるための手だて

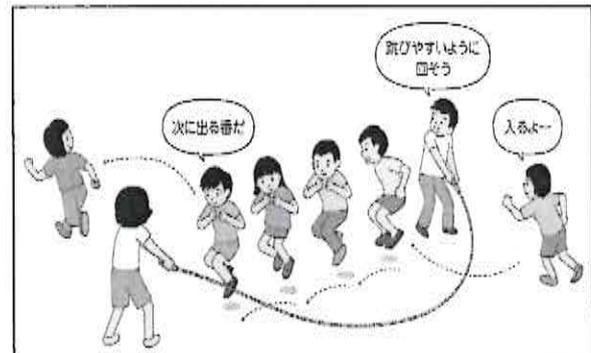
- ・足の速い人は紙テープを長くすると足の速さの差を調整することができる。
- ・合図の時間などは、学年に応じて工夫する。

### 活動例②

#### 『長縄玉突き跳び』

- ・1列で順番に中に入っていき、3~4人が中で連続跳びをする。
- ・先頭の人があけたら後ろから1人入る。
- ・連続で何人入れるか挑戦する。

図



#### 意欲的に取り組ませるための手だて

- ・縄は学年に応じて回したり揺らしたりする。
- ・慣れてきたら、「出入りするタイミングを同時に」、「〇回跳んだら抜ける」など、ルールを増やしていく。

出典 (図) : 公益財団法人日本スポーツ協会 (JSP0)

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイト

## V 中学校特集ページ

### 楽しく続けられる、全身持久力向上を目指した運動について ～音楽に合わせて動く～

#### 【背景と目的】

今年度の体力テストの調査結果によると、中学生男女別の持久走・20mシャトルランの記録の多くは、全国平均値と東京都平均値を下回っていた。これらの項目の体力要素は全身持久力である。全身持久力は数回の運動ですぐに高まるものではなく、継続して運動を行っていく中で高まっていくものである。また、全身持久力を高めるための運動は、「つらい」「苦しい」という理由で、「嫌い」「苦手」と話す生徒が多い。そのため、楽しく継続して行える全身持久力を高める運動を考え、「音楽に合わせて動く」ということをテーマに、体育の授業でも行える運動を紹介する。

#### 音楽のBPMに合わせて体を動かす

BPMは、1分間に刻むビートの数(Beats Per Minute)で、音楽では楽曲のリズムの速さを表す。ランニングでは1分間の歩数にあたり、走るリズムの速さになる。例えばBPM170なら、1分間に左右で合計170歩、足を動かすことになる。

その速さの曲を探す時は、「BPM 170 曲」などを入力して検索すると、幾つかの曲が出てくる。

#### 1 音楽のBPMに合わせてジョギング

♪BPM:167~170

いろいろなBPMの曲でジョギングを試したところ、BPM160だとストライドを伸ばさないとリズムに合わず、BPM180だとピッチが上がりすぎてしまい、どちらもそのリズムで長く走れなかった。中学校の体育の授業で男女共に無理なく走れるリズムは、BPM167の曲が適していた。もう少し速いリズムの方が走りやすいようであれば、BPM170くらいまでの曲を選ぶとよい。

#### 2 音楽のBPMに合わせて縄跳び

##### ・両足跳び前回し

♪BPM:131前後

縄跳びの「両足跳び前回し」をする時には、BPM131前後の音楽に合わせて跳ぶとよい。膝を曲げず足首の力を利用して跳ぶと、接地時間が短くなって効果的に持久力を高められる。

##### ・かけ足跳び前回し

♪BPM:135前後

縄跳びの「駆け足跳び前回し」をする時には、BPM135前後の曲が跳びやすい。

### 3 音楽のBPMに合わせてインターバルトレーニング

♪BPM:115前後

50m～100mくらいの距離を、BPM115前後の曲に合わせて走り、50m～100mくらいの距離をジョギングする。距離や、走る回数は生徒の実態に合わせて変更する。音楽の1拍に対して、2歩入るように走る。ジョギングをする時は、音に合わせて走ると疲れてくるとスピードが落ちてしまうので、BPMに合わせて走ることを意識させ、スピードを保つようにする。

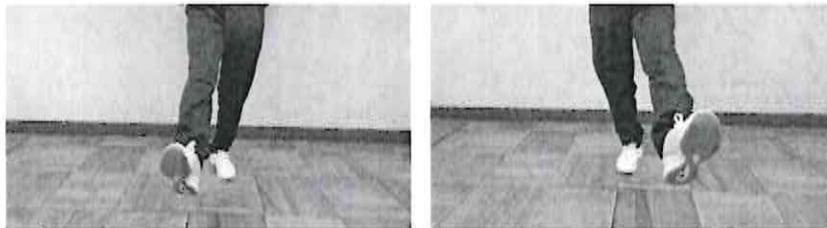
### 4 音楽のBPMに合わせてその場ステップ

バドミントンの練習でよく行うトレーニングで、いろいろなバリエーションのステップを時間や回数を決めて行う。レストの間に、片足ずつ前に足を振り出しながらジャンプ（基本ステップ）をする。この基本ステップの時に、BPM137音楽に合わせる。途中で疲れてきても、音楽に合わせて動かなければいけないので、足の反動を失わずに基本ステップができる。ステップのバリエーションを変えて行くと、生徒は飽きずに取り組む。持久力だけでなく、敏捷性や体の反応速度の向上にもつながる。

A:基本ステップ10秒 → B:ステップ20秒 ※A・Bを繰り返す。

A:基本ステップ（片足ずつ前に足を振り出してジャンプ）

♪BPM:137前後



B:ステップの例

- ①足を開いて、高速足踏み
- ②前前後後ステップ ※前（右足）前（左足）後（右足）後（左足）
- ③前後両足ジャンプステップ
- ④クロス両足ジャンプステップ
- ⑤ピボット右足
- ⑥ピボット左足
- ⑦ランジ

#### 音楽を変えて、気分を変える

同じ運動を何回も行っていると飽きてしまうが、同じBPMで音楽（曲）を変えれば、新鮮な気持ちで楽しく動くことができる。生徒からも、「今日も音楽に合わせて動きたい」という言葉が聞こえてきた。

## 持久走に効果的なストレッチ ～いつもの準備運動にプラスアルファ～

### 【研究目的】

持久走は生徒が生涯にわたって運動に親しみ、健康の保持増進と体力の向上を目指すためのベースとなる運動になる。保健体育の授業で行うだけでなく、日頃の運動として取り入れている人も多い。自主的な健康づくりに最適で手軽なランニングの興味・関心を高めるため、記録の向上だけでなく、ウォーミングアップにも着目させていきたい。

### 【授業の実態と背景】

保健体育で行う準備体操は通年同じ体操を基本として行い、さらに各種目に応じた補強運動を加える場合が多い。では、陸上の持久走ではどのような補強運動が何が望ましいのか。

健康のために始めたランニングでも、膝や腰など体に痛みが生じてしまうことがある。快適に楽しくランニングを続けるためにも、合理的なストレッチを通じて運動の楽しさや喜びを味わわせ、運動を豊かに実践させていく。

### 1 ストレッチとは

筋肉や関節を意図的に伸ばし柔軟性を高める運動のこと。英語で「伸ばす」や「引っ張る」という意味がある。

### 2 ストレッチの効果

- ・筋肉の柔軟性の向上
- ・関節可動域の拡大
- ・ケガの予防
- ・血行促進
- ・疲労回復
- ・リラクゼーション など

### 3 「ダイナミックストレッチ」と「スタティックストレッチ」のどちらが良いか

- ・「ダイナミックストレッチ」とは動的なストレッチで、体を動かしながら筋肉を温め、関節を回したり曲げたりするストレッチ方法である。運動前に関節を動きやすくすることでケガを防止し、動くことで心拍数を上昇させるので、運動前のウォーミングアップに効果的である。

- ・「スタティックストレッチ」とは静的ストレッチで筋肉をゆっくり伸ばして保持するストレッチ方法である。反動をつけずに20～30秒ほど状態を維持する。運動後のクールダウンや寝る前などのリラックスしたい時に行う。

スタティックストレッチを運動前に行うと、筋肉がリラックスしすぎて筋力やパワーが低下する可能性があるため、授業中に行うストレッチはダイナミックストレッチの方が良いと考えられる。

#### 4 学校体育で行う補強運動としてのストレッチ例

##### <肩甲骨周辺を意識したストレッチ>

- ・腕振り

背筋を伸ばしてまっすぐ立ち、腕を大きく振って、体の側面に沿うように上げ下ろしし、一番高く上がったところでもう一息伸ばす。これを左右交互に繰り返す。腕を上げることだけではなく、肩甲骨がしっかり動いていることを意識する。

##### <骨盤周辺を意識したストレッチ>

- ・レッグスイング（股関節スイング）

壁に手をつくなどしてふらつかないようにした状態で、足首を曲げ、片足を前後に振り、足の筋を無理なく伸ばす。前後の振りだけではなく、左右の振りも行う。

- ・ツイスト

背筋をまっすぐ伸ばして立つ。視線は正面にする。軽くジャンプし、肩、腰、足をひねる。右肩を前に出したとき右腰が下がり、つま先は右向きになる。顔は正面を向いたまま、着地の位置は一定にして左右にぶれないようにする。

- ・フォワード・ランジ

立った状態から、片足を一步前に踏み出し90度の角度にランジ姿勢をとり、沈み込みを数回行い、立位姿勢に戻る。もう片方の足を前に出し、同じ動作を行う。股関節やひざ関節を伸ばしつつ、両足のつま先が正面を向いているか確認する。

##### <丹田を意識したストレッチ>

- ・マウンテンクライマー

腕立て伏せの姿勢で、両足を交互に胸に引き寄せる運動。安定した着地や蹴り上げを意識する。足が体の外側に蹴り上げないようにまっすぐ蹴り上げる。左右に傾くことなく、体幹に集中し肩から足まで直線になるまで足を伸ばす。

ランニングに必要な「肩甲骨」「股関節」「丹田」に意識を向けさせ、スイッチを入れる補強運動は、走力向上だけでなく、生徒が生涯に渡って運動に親しむ資質の向上につなげられる。

## IV まとめ

体力調査副委員長

大田区立六郷中学校長 高野 晃

令和6年4月に「おおた教育ビジョン」が示されました。本ビジョンの基本方針1個別目標3「一人ひとりが個性と能力を発揮するための基礎となる力を育成します」の施策(3)「健やかな体の育成」の成果指標として、東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査における「運動をもっとしたいと答えた児童・生徒の割合」「体力合計点」が掲げられています。目標値は、それぞれ都平均以上です。

令和7年度においては、「運動をもっとしたいと答えた児童・生徒の割合」の質問に対し「思う」と回答した小学校第6学年、中学校第3学年は目標値である都平均値に対して上回る結果となっております。また「体力合計点」においては、小学校第6学年、中学校第3学年ともに若干上回っている結果となっておりますが、全国平均値と比較すると下回っていることから、体力向上につながるさらなる取組が必要となってきます。

本報告書では小学校の特集ページで、ゲームボール運動領域予備的運動、陸上運動領域予備的運動、持久力を高める運動事例を紹介しました。いずれの事例も「楽しみながら」「楽しさを味わう」「意欲的に」をキーワードとして作成されています。ぜひ学校単位で、また学年・学級で活用してほしいと思います。また、この事例を参考に各学校の実態に合わせた運動を開発し、体育主任会や区教研体育部会等で共有していただけると幸いです。

中学校の特集ページは、全学年の男女で東京都の平均を下回っている「持久走」に着目し、音楽に合わせて全身持久力向上を目指した運動と持久走に効果的なストレッチを紹介しました。「持久走」と聞いただけでモチベーションの下がる生徒に対して、いかに楽しく意欲的に取り組ませるかを出発点として検討しました。ぜひ、授業内容に取り入れていただき、生徒の様子やその成果を報告していただけると幸いです。

改めてのお願いとなりますが、児童・生徒の体力向上及び子どもたちが達成感を味わいつつ「運動をもっとしたい」と思えるような授業づくりを目指してください。

結びに、本体力調査実施報告書の作成にあたり、体力調査の実施に御協力いただいた各校の校長先生をはじめとする先生方に感謝申し上げます。そして、御多用の中データ分析、資料作成に御尽力いただいた体力調査委員会委員長の西六郷小学校 明石校長先生、委員の先生方に敬意を表し、本報告書のまとめといたします。

## 令和7年度体力調査委員会 委員名簿

	学 校 名	氏 名	職 名
委員長	西六郷小学校	明石 達也	校 長
副委員長	六郷中学校	高野 晃	校 長
委 員	六郷小学校	金子 早哉香	主任教諭
委 員	小池小学校	小林 直樹	教 諭
委 員	高畑小学校	伊藤 勝巳	教 諭
委 員	矢口西小学校	山口 聖士郎	教 諭
委 員	大森第二中学校	篠原 暁	主任教諭
委 員	蒲田中学校	立石 多恵子	主任教諭
委 員	御園中学校	江口 貴紀	教 諭
委 員	蓮沼中学校	菅沼 佳菜子	教 諭
	教育委員会指導課	奥野 暢基	指導主事