

令和4年度 東京都児童・生徒体力・運動能力調査の結果

☆4年生

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50M走	立ち幅跳び	ソフトボール
学 校	13.4	16.4	31.6	33.8	35.8	9.8	142.3	14.6
東京都	14.2	17.6	31.9	37.1	38.5	9.6	142.4	16.6
女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50M走	立ち幅跳び	ソフトボール
学 校	13.9	15.9	31.9	33.9	28.1	9.9	139.2	8.8
東京都	13.5	17.0	35.9	35.5	29.2	9.9	135.3	10.4

☆5年生

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50M走	立ち幅跳び	ソフトボール
学 校	15.3	17.6	31.9	40.8	45.2	9.5	149.5	16.9
東京都	16.3	19.3	34.1	40.8	45.4	9.3	151.8	19.8
女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50M走	立ち幅跳び	ソフトボール
学 校	16.4	17.8	36.4	37.6	36.1	9.6	147.8	11.2
東京都	16.1	18.4	38.7	39.1	35.5	9.5	145.2	12.4

☆6年生

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50M走	立ち幅跳び	ソフトボール
学 校	17.3	19.7	31.9	39.8	50.5	9.1	165.7	20.1
東京都	19.2	21.1	36.2	44.2	52.8	8.9	163.1	23.2
女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50M走	立ち幅跳び	ソフトボール
学 校	17.1	16.1	41.2	36.8	32.9	9.7	152.0	10.2
東京都	19.0	19.5	41.5	41.7	40.0	9.2	153.1	14.0

単位 (kg) (cm) (cm) (回) (回) (秒) (cm) (m)

※黄色は、東京都の
数値よりも
下回っている。

○反復横跳び

一 年 生	男子	反復横跳び
	学 校	26.9
	東京都	26.4
	女子	反復横跳び
	学 校	24.5
	東京都	25.5
一 二 年 生	男子	反復横跳び
	学 校	30.5
	東京都	33.3
	女子	反復横跳び
	学 校	23.9
	東京都	29.0
三 年 生	男子	反復横跳び
	学 校	28.4
	東京都	30.1
	女子	反復横跳び
	学 校	23.9
	東京都	29.0

四 年 生	男子	反復横跳び
	学 校	33.8
	東京都	37.1
	女子	反復横跳び
	学 校	33.9
	東京都	35.5
五 年 生	男子	反復横跳び
	学 校	40.8
	東京都	40.8
	女子	反復横跳び
	学 校	37.6
	東京都	39.1
六 年 生	男子	反復横跳び
	学 校	39.8
	東京都	44.2
	女子	反復横跳び
	学 校	36.8
	東京都	41.7

○上体起こし

一年生

男子	上体起こし
学 校	11.4
東京都	11.0
女子	上体起こし
学 校	10.6
東京都	10.7

二年生

男子	上体起こし
学 校	16.2
東京都	13.7
女子	上体起こし
学 校	12.2
東京都	13.2

三年生

男子	上体起こし
学 校	12.9
東京都	15.6
女子	上体起こし
学 校	14.9
東京都	15.0

四年生

男子	上体起こし
学 校	16.4
東京都	17.6
女子	上体起こし
学 校	15.9
東京都	17.0

五年生

男子	上体起こし
学 校	17.6
東京都	19.3
女子	上体起こし
学 校	17.8
東京都	18.4

六年生

男子	上体起こし
学 校	19.7
東京都	21.1
女子	上体起こし
学 校	16.1
東京都	19.5

結果から

全体的に体力の低下が見られる。そのため、体育の授業で児童が苦手とするところを補う。また、休み時間には、校庭で体を動かすようにしていきたい。

ご家庭でも、休みの日に体を動かす機会を設けてみてください。

体育科の研究授業について

主な石東小児童の実態

- 体力の低下傾向
令和4年度体力調査結果より
- 運動機会の減少
コロナ禍による生活の変化
密を避ける休み時間の設定
- 運動に対する意識
得意、不得意な児童の二極化
失敗する怖さや運動経験の不足による自信のなさ



研究主題

一人一人が運動を楽しみ、
できる喜びを味わう体育学習