

令和 7 年 1 1 月 2 8 日
練馬区立北町西小学校
校長 風見 由起夫

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

保護者の皆様におかれましては、日頃から本校の教育活動にご理解ご協力を賜り感謝申し上げます。

さて、今年度 6 月に実施しました「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」の結果についてご報告いたします。

表内に色が付いている箇所は、北町西小学校の平均が、東京都の平均を上回っている記録です。お子さんとご覧の上、これからの体力向上に向けてご家庭での取り組みにもつなげてください。

☆ 握力 (kg)

	1 年		2 年		3 年		4 年		5 年		6 年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	7.98kg	7.31kg	9.45kg	9.3kg	11.39kg	10.87kg	13.28kg	12.93kg	14.53kg	15.66kg	17.98kg	17.74kg
東京都	8.51kg	8.01kg	10.2kg	9.57kg	12.02kg	11.25kg	13.92kg	13.17kg	15.93kg	15.45kg	18.85kg	18.55kg
全国	9.17kg	8.56kg	10.83kg	10.16kg	12.51kg	11.89kg	14.43kg	14.02kg	16.72kg	16.56kg	19.88kg	19.36kg

☆ 上体起こし (回)

	1 年		2 年		3 年		4 年		5 年		6 年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	11.73 回	10.83 回	13.73 回	13.84 回	15.1 回	14.83 回	17.68 回	18.66 回	20.26 回	20.37 回	20.39 回	20.74 回
東京都	11.08 回	10.65 回	13.85 回	13.22 回	16.24 回	15.35 回	18.28 回	17.4 回	19.86 回	18.72 回	21.62 回	19.91 回
全国	11.47 回	11.07 回	14.4 回	13.69 回	15.82 回	15.24 回	17.91 回	17.32 回	19.95 回	18.89 回	22.07 回	19.89 回

☆ 長座体前屈 (cm)

	1 年		2 年		3 年		4 年		5 年		6 年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	27.63cm	29.77cm	24.48cm	30.2cm	25.41cm	31.8cm	25.93cm	34.02cm	30.03cm	41.17cm	34.8cm	41.53cm
東京都	26.2cm	28.51cm	27.55cm	30.63cm	29.79cm	33.5cm	31.77cm	35.83cm	34.23cm	38.69cm	36.73cm	41.56cm
全国	26.7cm	28.87cm	28.14cm	30.78cm	29.36cm	32.51cm	31.55cm	35.23cm	33.63cm	38.4cm	36.2cm	40.92cm

☆ 反復横とび (回)

	1 年		2 年		3 年		4 年		5 年		6 年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	23.29 回	21.91 回	28.42 回	25.4 回	29.41 回	26.57 回	32.11 回	31.73 回	37.71 回	36.63 回	40.02 回	37.82 回
東京都	26.07 回	25.02 回	29.93 回	28.4 回	33.24 回	31.13 回	37.3 回	35.04 回	40.86 回	38.61 回	44.17 回	41.43 回
全国	27.65 回	26.92 回	31.12 回	30.07 回	34.51 回	33.19 回	38.47 回	36.76 回	42.13 回	40.37 回	45.55 回	42.66 回

☆ 20mシャトルラン（回）

	1 年		2 年		3 年		4 年		5 年		6 年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	14.59 回	12 回	30.18 回	23.16 回	39.6 回	29.3 回	40.93 回	32.77 回	53.34 回	40.52 回	47.87 回	39.29 回
東京都	15.88 回	13.29 回	25.16 回	18.65 回	32.98 回	23.14 回	40.19 回	28.75 回	46.4 回	34.36 回	53.33 回	39.14 回
全国	18.97 回	15.7 回	28.01 回	20.93 回	35.44 回	27.43 回	43.91 回	33.12 回	50.4 回	40.24 回	59.46 回	44.43 回

☆ 50m走（秒）

	1 年		2 年		3 年		4 年		5 年		6 年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	11.78 秒	12.4 秒	10.57 秒	10.96 秒	10.02 秒	10.4 秒	9.9 秒	10.23 秒	9.25 秒	9.59 秒	9.21 秒	9.55 秒
東京都	11.74 秒	12.07 秒	10.77 秒	11.14 秒	10.2 秒	10.61 秒	9.75 秒	10.12 秒	9.39 秒	9.71 秒	8.98 秒	9.32 秒
全国	11.43 秒	11.79 秒	10.65 秒	10.99 秒	10.12 秒	10.48 秒	9.7 秒	9.97 秒	9.34 秒	9.56 秒	8.85 秒	9.21 秒

☆ 立ち幅跳び（cm）

	1 年		2 年		3 年		4 年		5 年		6 年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	112.8cm	95.34cm	126.82cm	111.6cm	138.22cm	123.07cm	145.07cm	142.1cm	151.18cm	148.27cm	160.84cm	152.09cm
東京都	112.19cm	104.62cm	123.3cm	114.22cm	133.35cm	123.53cm	142.33cm	133.44cm	150.94cm	142.59cm	162.41cm	151.56cm
全国	117.36cm	108.49cm	127.4cm	117.82cm	135.68cm	127.78cm	144.48cm	137.53cm	154.62cm	147.39cm	166.7cm	155.26cm

☆ ソフトボール投げ（m）

	1 年		2 年		3 年		4 年		5 年		6 年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	7.1m	4.49m	10.48m	6.7m	14.27m	9.83m	16m	10.41m	21.75m	11.82m	20.76m	12.56m
東京都	7.32m	5.07m	10.74m	6.71m	14.1m	8.49m	17.31m	10.36m	20.25m	12.17m	23.55m	13.89m
全国	8.44m	5.77m	11.8m	7.59m	14.89m	9.43m	18.47m	11.83m	21.87m	13.78m	25.8m	15.76m

【北西小の児童の傾向】

- 上体起こし、20mシャトルラン、立ち幅跳びでは、多くの学年で東京都の平均を上回っており、筋持久力、持久力、瞬発力に優れている傾向が見られる。
 - 本校で毎年行っている、北西スポーツラリー、持久走タイム、縄跳び旬間等の体力向上行事、および、休み時間の外遊びの奨励などの取り組みの効果が現れてきている。
- 握力、反復横跳び、長座体前屈、ソフトボール投げでは、多くの学年で東京都の平均を下回っている。筋力や敏捷性が不十分である傾向が見られる。
 - 体育の学習等で、固定遊具や鉄棒を使った運動や日々の生活の中で雑巾絞り等の握る動きを取り入れたり、柔軟性を高める活動を取り入れたりしていく必要がある。また、来年度の北西スポーツラリー等で、投げる動作、多様な動きを取り入れていくことを検討する必要がある。