

体育テストの結果 体育の授業

石神井東小学校 運動行事委員会

令和5年度 東京都児童・生徒体力・運動能力調査の結果

4 東京都児童・生徒体力・運動能力調査の結果（令和5年度）

☆1年生（現2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	9.1	8.4	25.8	26.1	16.9	11.7	121.2	7.0
東京都	8.7	10.9	26.1	26.3	16.2	11.5	113.2	7.4
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	8.1	7.9	29.8	23.2	12.1	12.5	106.3	5.3
東京都	8.1	10.5	28.5	25.3	13.1	11.9	104.9	5.1

☆2年生（現3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	10.5	13.7	26.6	28.2	23.6	10.6	126.6	10.2
東京都	10.4	13.6	27.7	30.1	25.0	10.6	124.0	10.5
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	10.3	12.4	30.2	28.4	14.0	11.3	114.3	6.9
東京都	9.8	13.0	30.8	28.9	18.7	11.0	115.3	6.8

☆3年生（現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	13.0	15.7	30.1	30.4	37.2	9.7	142.1	13.9
東京都	12.2	15.7	30.0	33.6	32.3	10.1	133.7	13.7
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	11.0	11.1	33.9	26.5	22.8	10.7	123.9	7.4
東京都	11.5	15.1	33.6	31.7	23.4	10.4	125.0	8.6

※黄色は、東京都の数値よりも下回っている。

☆ 4 年生 (現 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	13.9	18.6	32.0	35.5	40.0	10.1	148.1	16.6
東京都	14.1	17.7	31.8	37.2	39.1	9.6	142.5	16.8
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	13.6	18.1	36.6	33.4	26.2	10.6	140.8	9.6
東京都	13.5	17.0	36.0	35.5	28.9	10.0	134.9	10.5

☆ 5 年生 (現 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	15.3	17.8	36.8	38.0	44.3	9.4	151.4	17.4
東京都	16.2	19.3	34.2	40.8	45.7	9.3	151.6	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	15.8	17.1	35.5	36.3	33.9	9.7	148.3	10.5
東京都	16.0	18.5	38.8	39.0	34.7	9.5	144.7	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	17.6	20.1	36.7	47.9	49.4	9.0	158.7	21.3
東京都	19.0	21.2	36.4	44.3	53.1	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	18.0	18.3	44.4	45.0	36.0	9.3	155.8	12.9
東京都	18.9	19.6	41.7	41.7	39.6	9.2	153.1	14.0

単位

(kg)

(cm)

(cm)

(回)

(回)

(秒)

(cm)

(m)

令和5年度 東京都児童・生徒体力・運動能力調査の結果

4 東京都児童・生徒体力・運動能力調査の結果（令和5年度）

★1年生（現2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	9.1	8.4	25.8	26.1	16.9	11.7	121.2	7.0
東京都	8.7	10.9	26.1	26.3	16.2	11.5	113.2	7.4
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	8.1	7.9	29.8	23.2	12.1	12.5	106.3	5.3
東京都	8.1	10.5	28.5	25.3	13.1	11.9	104.9	5.1

★2年生（現3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	10.5	13.7	26.6	28.2	23.6	10.6	126.6	10.2
東京都	10.4	13.6	27.7	30.1	25.0	10.6	124.0	10.5
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	10.3	12.4	30.2	28.4	14.0	11.3	114.3	6.9
東京都	9.8	13.0	30.8	28.9	18.7	11.0	115.3	6.8

★3年生（現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	13.0	15.7	30.1	30.4	37.2	9.7	142.1	13.9
東京都	12.2	15.7	30.0	33.6	32.3	10.1	133.7	13.7
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	11.0	11.1	33.9	26.5	22.8	10.7	123.9	7.4
東京都	11.5	15.1	33.6	31.7	23.4	10.4	125.0	8.6

※黄色は、東京都の数値よりも下回っている。

☆ 4 年生 (現 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	13.9	18.6	32.0	35.5	40.0	10.1	148.1	16.6
東京都	14.1	17.7	31.8	37.2	39.1	9.6	142.5	16.8
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	13.6	18.1	36.6	33.4	26.2	10.6	140.8	9.6
東京都	13.5	17.0	36.0	35.5	28.9	10.0	134.9	10.5

☆ 5 年生 (現 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	15.3	17.8	36.8	38.0	44.3	9.4	151.4	17.4
東京都	16.2	19.3	34.2	40.8	45.7	9.3	151.6	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	15.8	17.1	35.5	36.3	33.9	9.7	148.3	10.5
東京都	16.0	18.5	38.8	39.0	34.7	9.5	144.7	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	17.6	20.1	36.7	47.9	49.4	9.0	158.7	21.3
東京都	19.0	21.2	36.4	44.3	53.1	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	18.0	18.3	44.4	45.0	36.0	9.3	155.8	12.9
東京都	18.9	19.6	41.7	41.7	39.6	9.2	153.1	14.0

単位

(kg)

(cm)

(cm)

(回)

(回)

(秒)

(cm)

(m)

結果から

学校全体で平均より下回っているものが多い。

低学年だと、上体起こし・反復横跳び・50m走

高学年だと、反復横跳び・50m走・ソフトボール投げ

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促してしていきたい。

具体的な策

体育の授業の中や休み時間で、「鬼ごっこ」などの敏捷性を高める運動や、「ボール投げ遊び・ボール投げ運動」を取り入れていく。

また、児童の中には外遊びのレパートリーが少ない子が居るため、遊びの提示をするとよい。

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。