

令和 7 年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果について

1 体力向上に向けた取組の方向性

- 新たな目指す子供の姿を示した、総合的な子供の基礎体力向上方策（第 4 次推進計画）「TOKYO ACTIVE PLAN for students」（令和 4 年 3 月）を策定
 - ・ 学童期の体力向上のみならず、「だれでも、どこでも、いつまでも」運動やスポーツを楽しむことができるようにしていくことが大切
 - ・ 運動やスポーツとの多様な関わり（する、みる、支える、知る）を通して、健康で活力に満ちた生活をデザインする資質・能力を育成
 - ・ 学習記録の活用により、エビデンスベースの最適化された学びを子供たちに提供するとともに、蓄積されたデータを授業改善、教育施策へ反映・展開

2 調査の概要

- 調査時期 令和 7 年 5・6 月（平成 23 年度から実施）
 - 調査対象（都内公立学校 児童・生徒）

・ 小学校	1,265 校	（ 593,428 人）
・ 中学校	613 校	（ 231,117 人）
・ 中等教育学校	6 校	（ 5,572 人）
・ 高等学校全日制	172 校	（ 114,997 人）
・ 高等学校定時制・通信制	57 校	（ 12,021 人）
・ 特別支援学校	63 校	（ 15,164 人）
計 2,176 校 （ 972,299 人）		
 - 調査内容
 - ・ 児童・生徒に関する調査
 - ① 体力・運動能力調査
新体力テスト実技 8 種目
握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・持久走又は 20m シャトルラン・50m 走・立ち幅とび・ボール投げ
 - ② 生活・運動習慣等の実態に関する質問紙調査
 - ・ 学校に対する質問紙調査
 - 調査方法及び活用
 - ・ 5・6 月 … 体力テストデジタルシステム※に記録等を入力し、即時に結果を閲覧
 - ・ 8 月 … 都平均値をシステムに反映。各学校等において、調査結果の分析及び授業改善への活用
 - ・ 12 月 … スポーツ庁が全国の調査結果を公表
- ※ 令和 6 年度からデジタル化により、結果集約の高速化、業務の軽減を実現

3 結果の概要 〈小5、中2、高2（全日制） 抜粋〉

● 体力・運動能力【 体力総合評価C以上（A + B + C）の割合 】

実線は、東京都
点線は、全国

※ 東京都
※ 全国

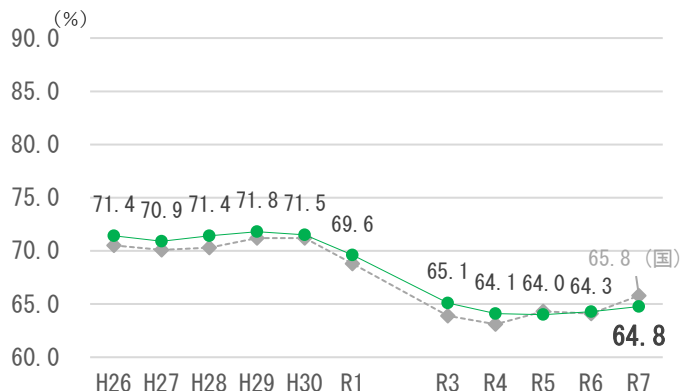
令和2年度は中止

令和2年度は中止

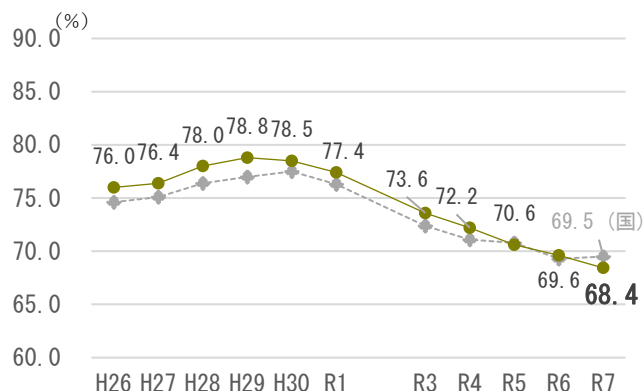
小5・中2は令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（全数）。

高2は令和6年度体力・運動能力調査（抽出）。令和7年度は未公表。

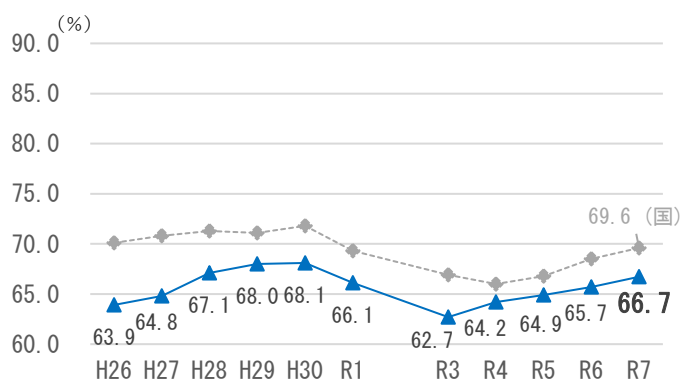
小5 男子



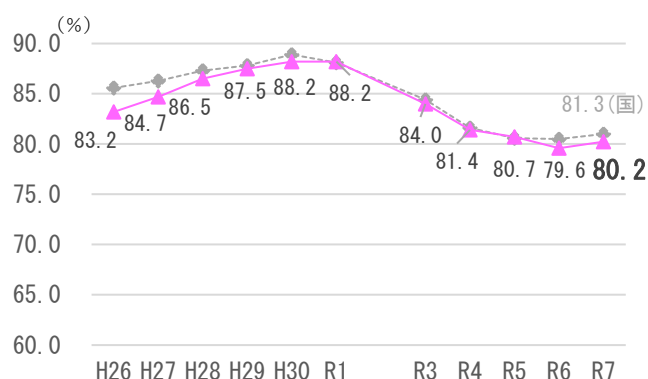
小5 女子



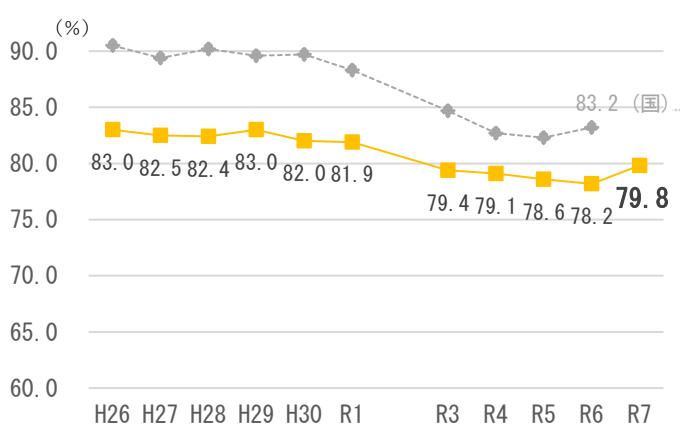
中2 男子



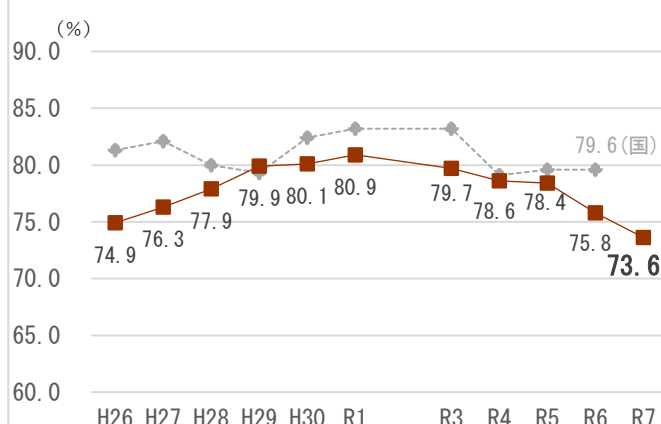
中2 女子



高2 男子



高2 女子



- ・ 令和6年度と比較し、小5男子・中2男女・高2男子の割合が増加しているが、小5・高2の女子の割合は減少している。

→ 体育・保健体育の授業の充実や多様な運動機会の創出が必要

● 体力・運動能力【 種目別傾向 】

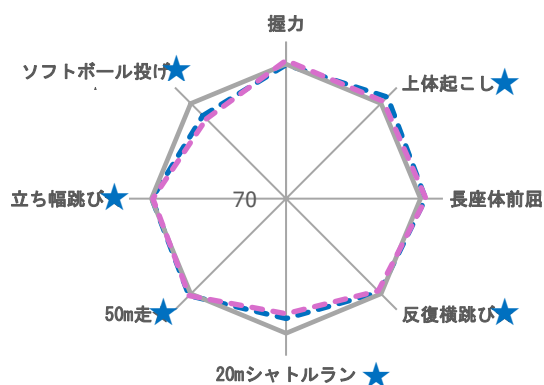
全国平均値※を100とした場合の東京都平均値の指数

令和7年度 、令和6年度

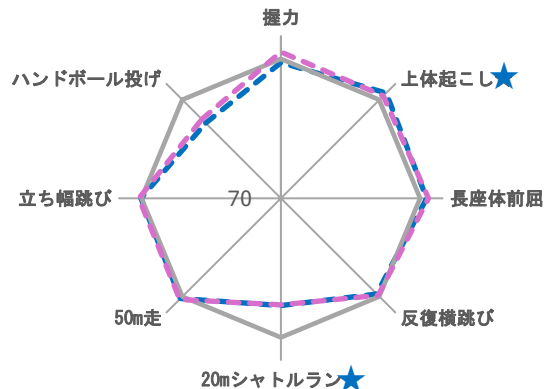
令和7年度が令和6年度を超えた種目★

※ 小5・中2は令和7年度(全数)。高2は令和6年度(抽出)。

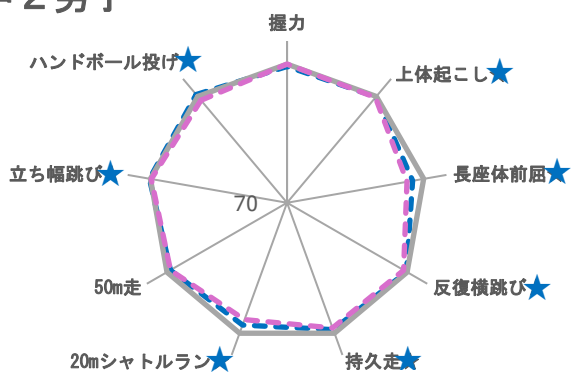
小5 男子



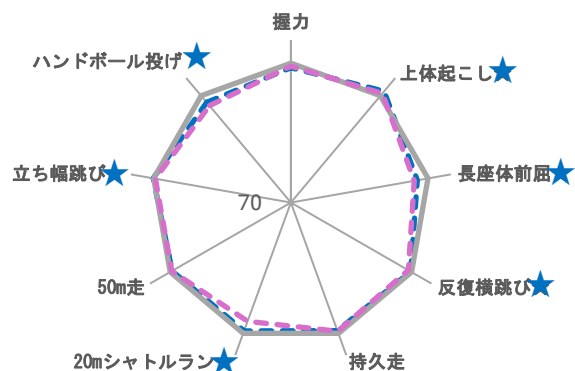
小5 女子



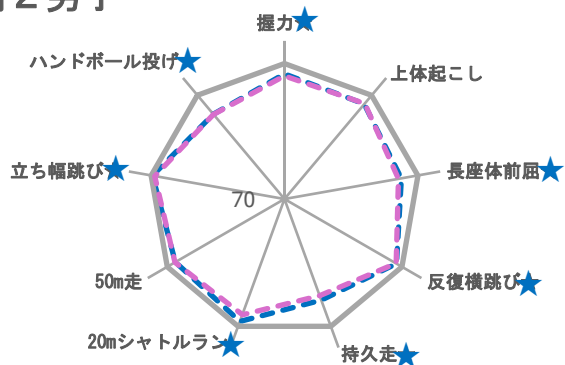
中2 男子



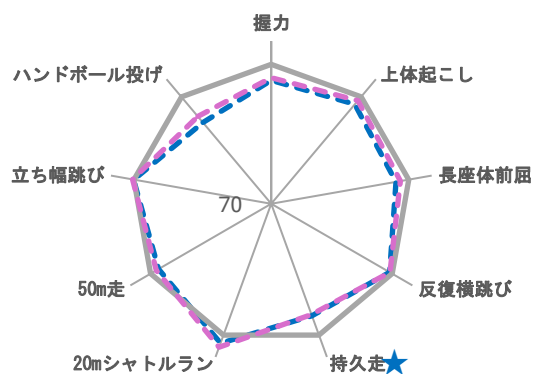
中2 女子



高2 男子



高2 女子

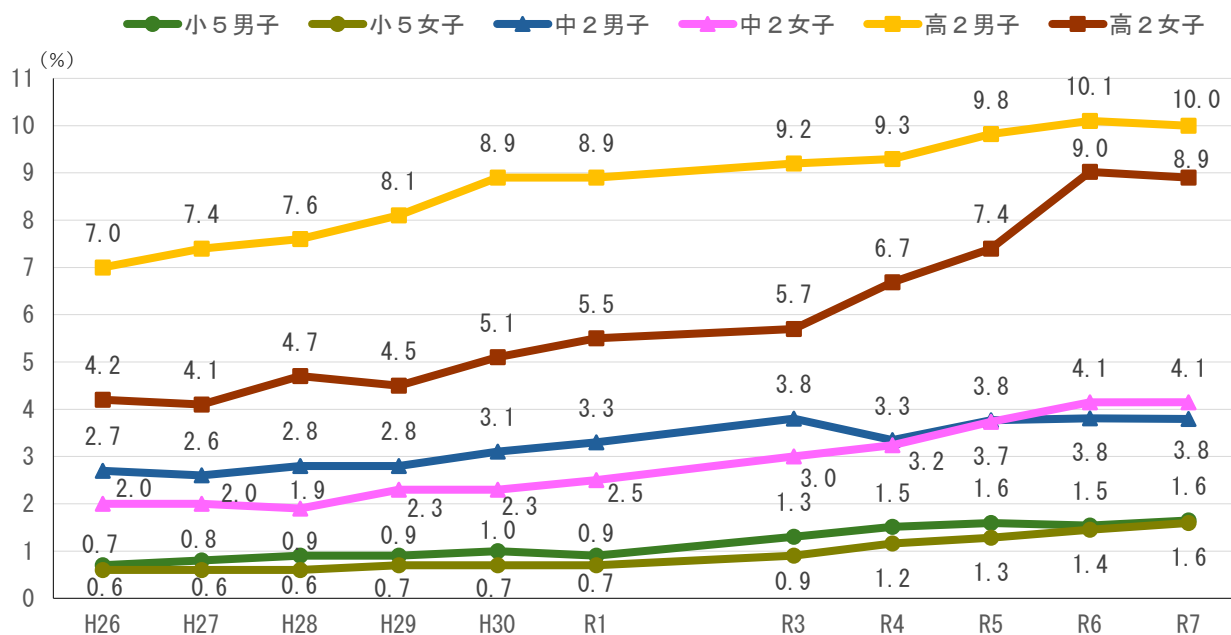


- ・ 小5男女ともに「上体起こし」「20mシャトルラン」で、令和6年度と比べ、記録が向上した。
- ・ 中2男女ともに「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」で、令和6年度と比べ、記録が向上した。
- ・ 高2男女ともに「持久走」で、令和6年度と比べ、記録が向上した。

→ 自己の体力の課題分析と課題解決に向けた取組が必要

● 生活習慣

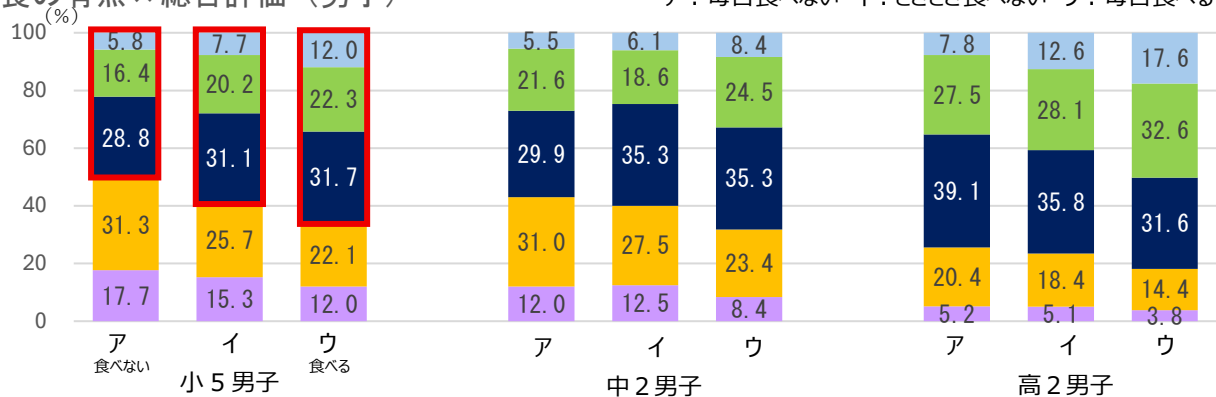
【 朝食の有無「毎日食べない」児童・生徒の割合 】



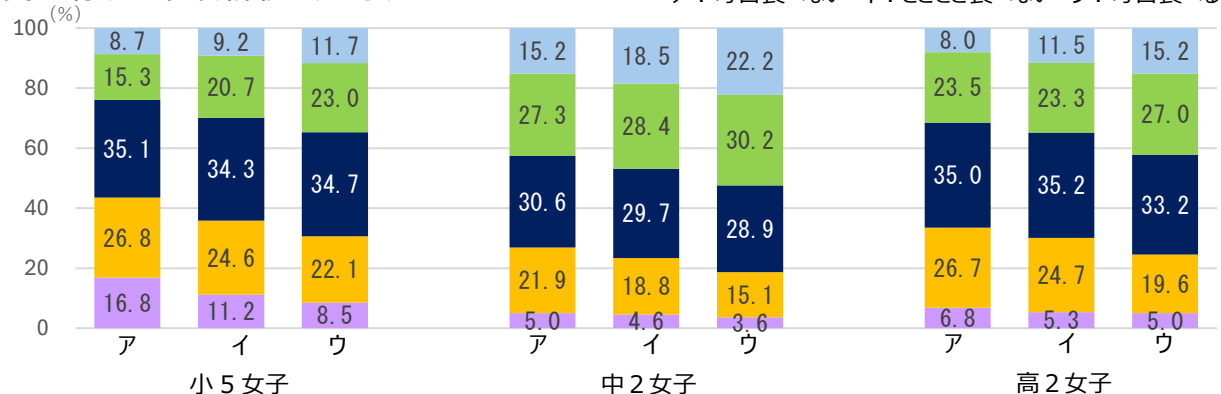
- ・ 朝食を食べない児童・生徒の割合は、小5男女において増加している。

【 「朝食の有無」×「体力総合評価」のクロス集計 】

朝食の有無×総合評価（男子）



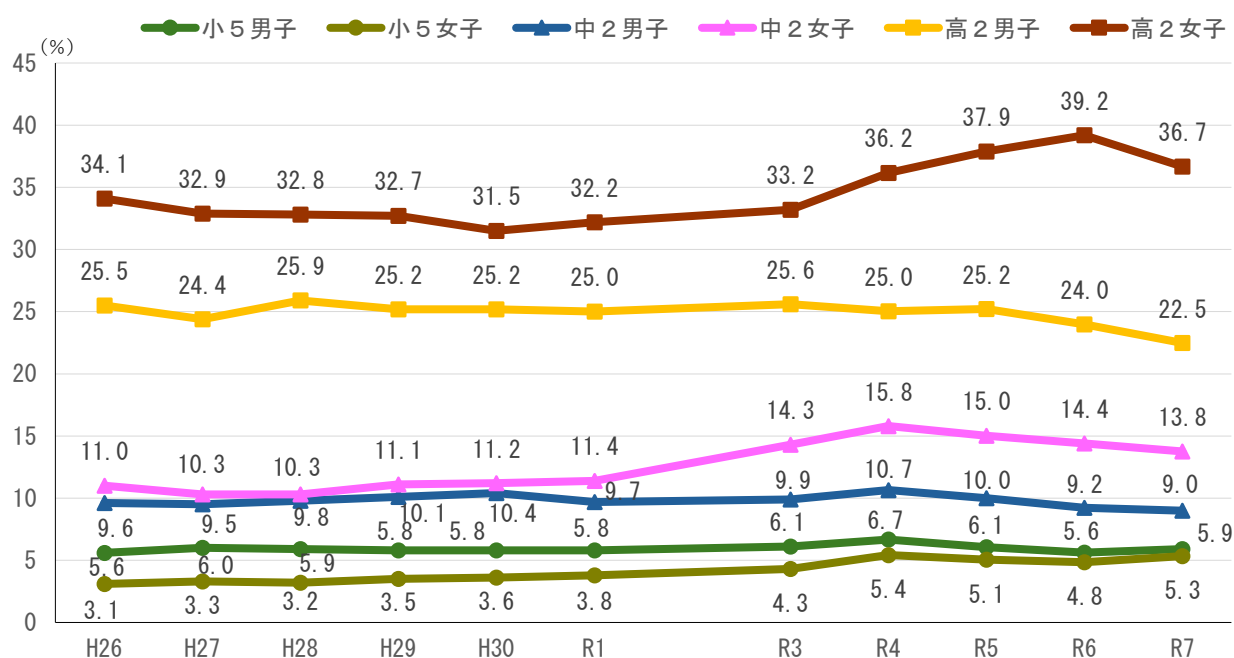
朝食の有無×総合評価（女子）



- ・ 朝食を毎日食べる児童・生徒の方が、体力総合評価（A+B+C）の割合が高い傾向にある。

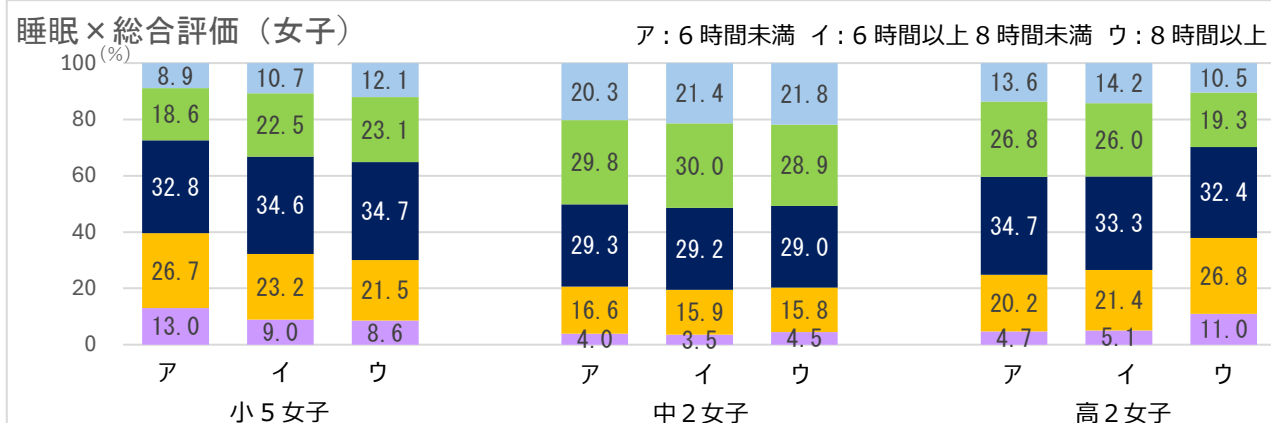
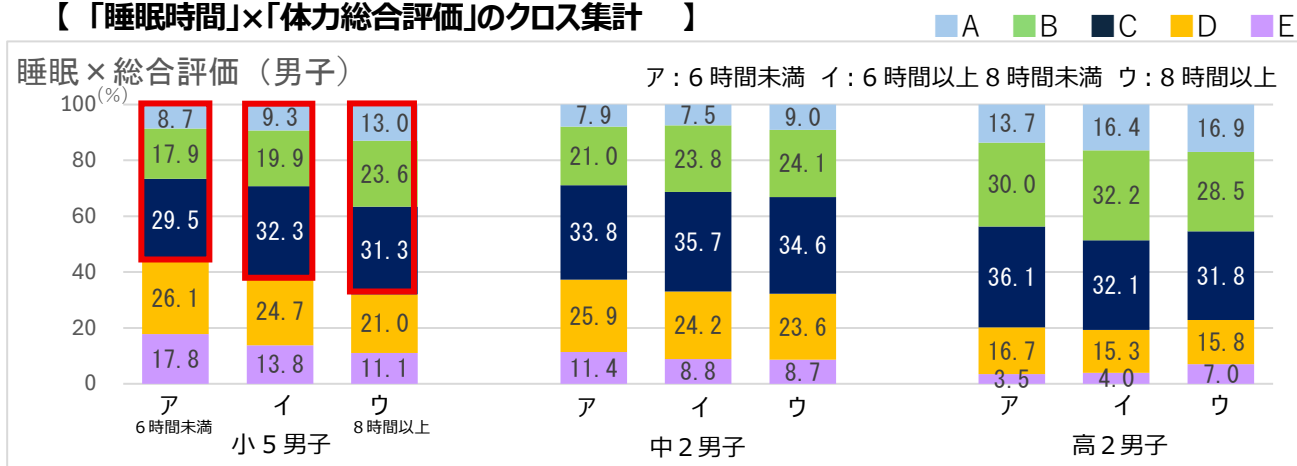
→ 生活習慣を見直し、改善を図ることが必要

【 睡眠時間「6時間未満」児童・生徒の割合 】



- ・ 令和6年度と比較し、睡眠時間「6時間未満」の児童・生徒の割合は、中2・高2の男女において減少している。

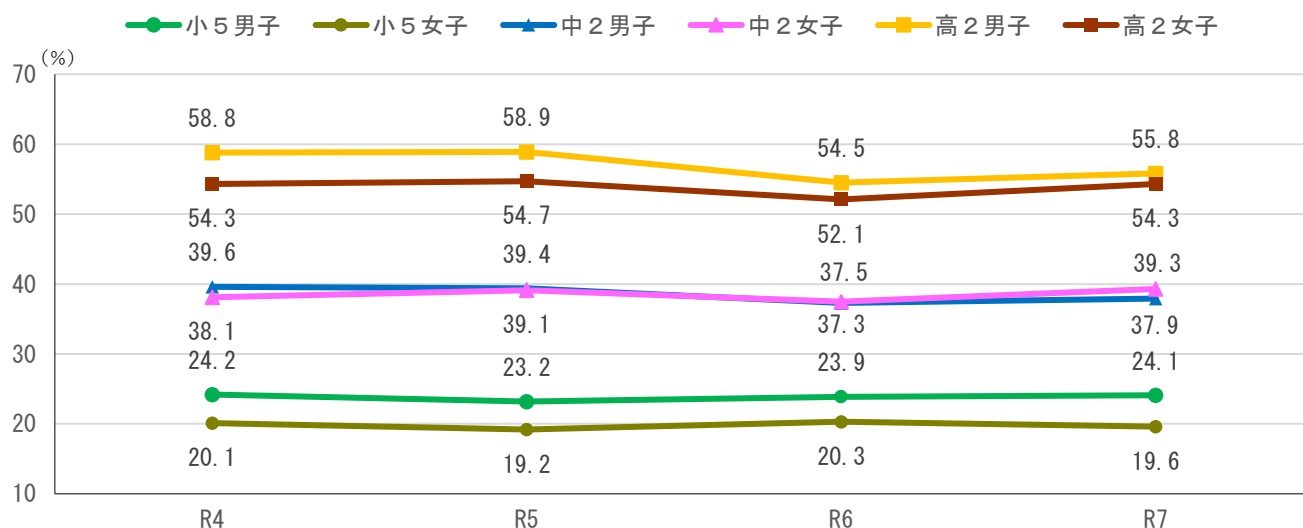
【 「睡眠時間」×「体力総合評価」のクロス集計 】



- ・ 小5男女・中2男子では、睡眠時間が長いほど、体力総合評価（A+B+C）の割合が高い傾向にある。

→ 生活習慣を見直し、改善を図ることが必要

【 学習を除くスクリーンタイム「3時間以上」児童・生徒の割合 】



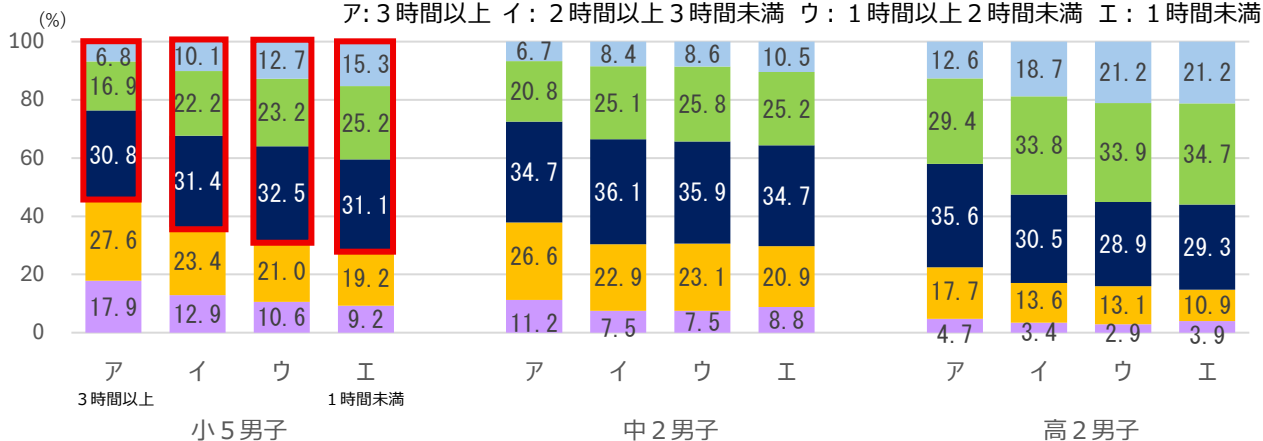
- ・ 年齢の進行に伴い、3時間以上の割合は増加している。
- ・ 令和4年度調査開始以降、小5・中2・高2男女ともに3時間以上の割合は横ばい傾向にある。

【 「学習を除くスクリーンタイム」×「体力総合評価」 のクロス集計 】

■ A ■ B ■ C ■ D ■ E

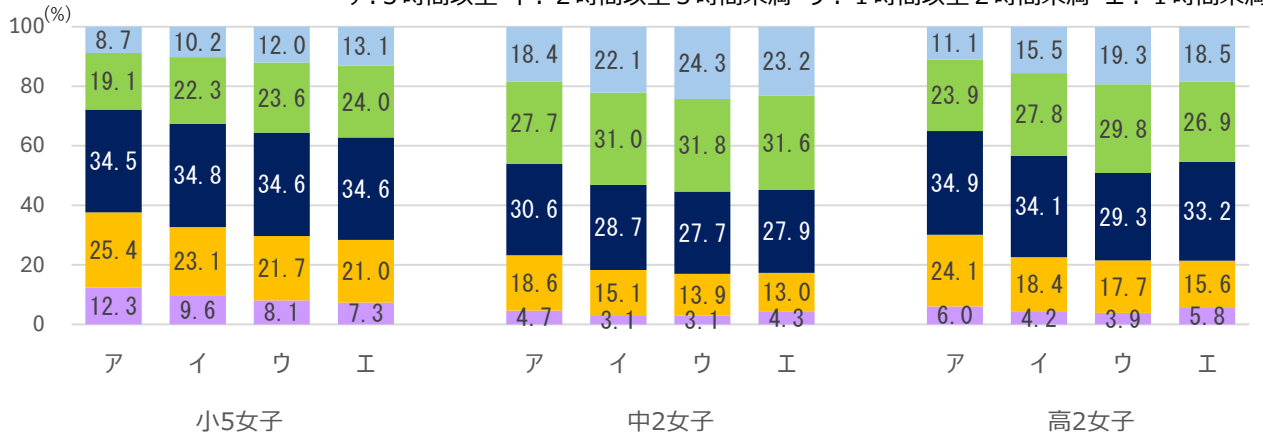
学習を除くスクリーンタイム×総合評価（男子）

ア: 3時間以上 イ: 2時間以上3時間未満 ウ: 1時間以上2時間未満 エ: 1時間未満



学習を除くスクリーンタイム×総合評価（女子）

ア: 3時間以上 イ: 2時間以上3時間未満 ウ: 1時間以上2時間未満 エ: 1時間未満



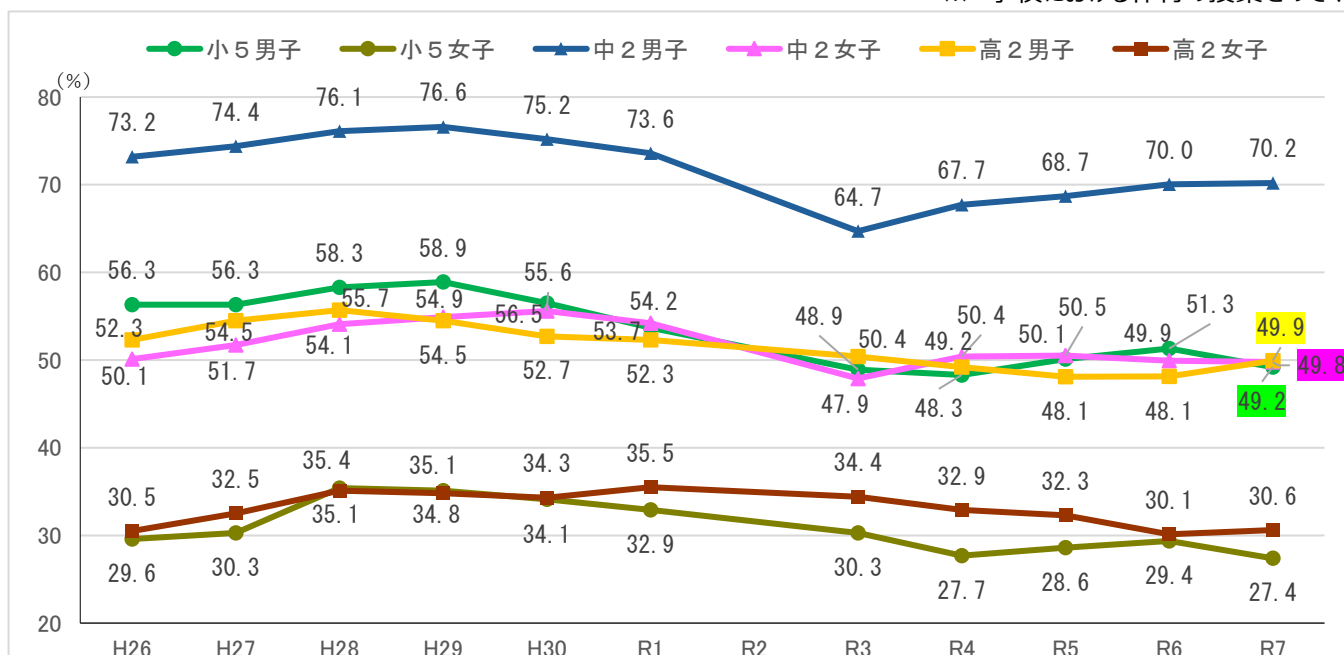
- ・ スクリーンタイムの時間が短いほど、体力総合評価（A+B+C）の割合が高い傾向にある。

→ 生活習慣を見直し、改善を図ることが必要

● 運動習慣

【1週間の総運動時間が420分以上（1日平均60分以上）の児童・生徒の割合】

※ 学校における体育の授業をのぞく



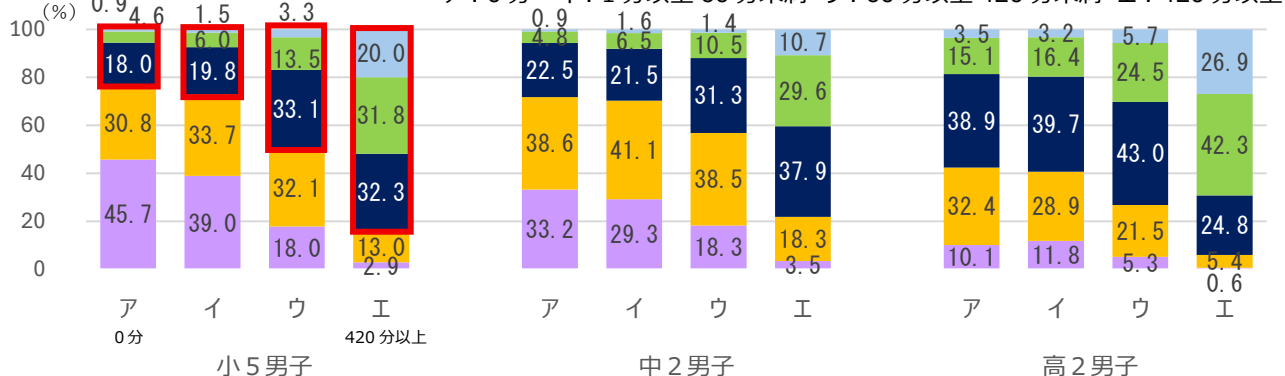
- ・ 令和6年度と比較し、中2男子・高2男女で割合が増加している。

【「1週間の総運動時間が420分以上の児童・生徒の割合」×「体力総合評価」のクロス集計】

■ A ■ B ■ C ■ D ■ E

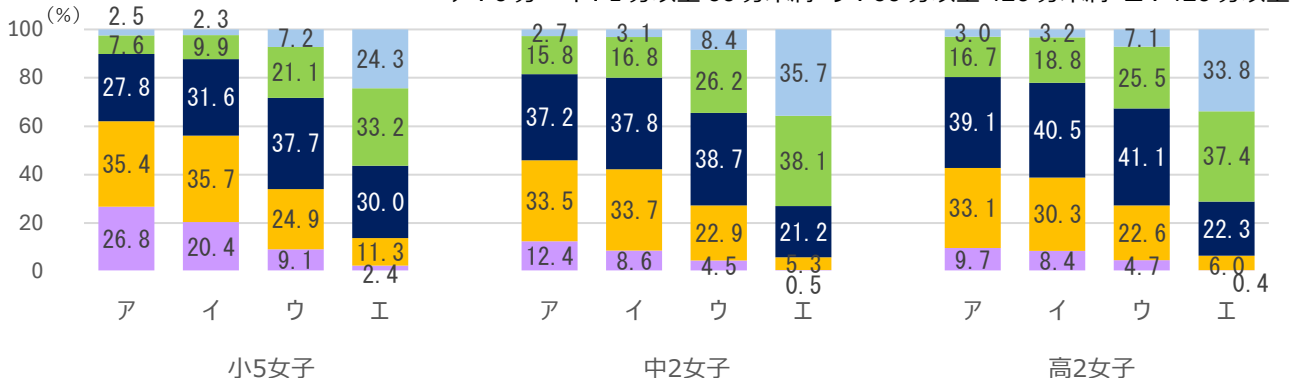
1時間の総運動時間が420分以上×総合評価（男子）

ア：0分 イ：1分以上60分未満 ウ：60分以上420分未満 エ：420分以上



1時間の総運動時間が420分以上×総合評価（女子）

ア：0分 イ：1分以上60分未満 ウ：60分以上420分未満 エ：420分以上



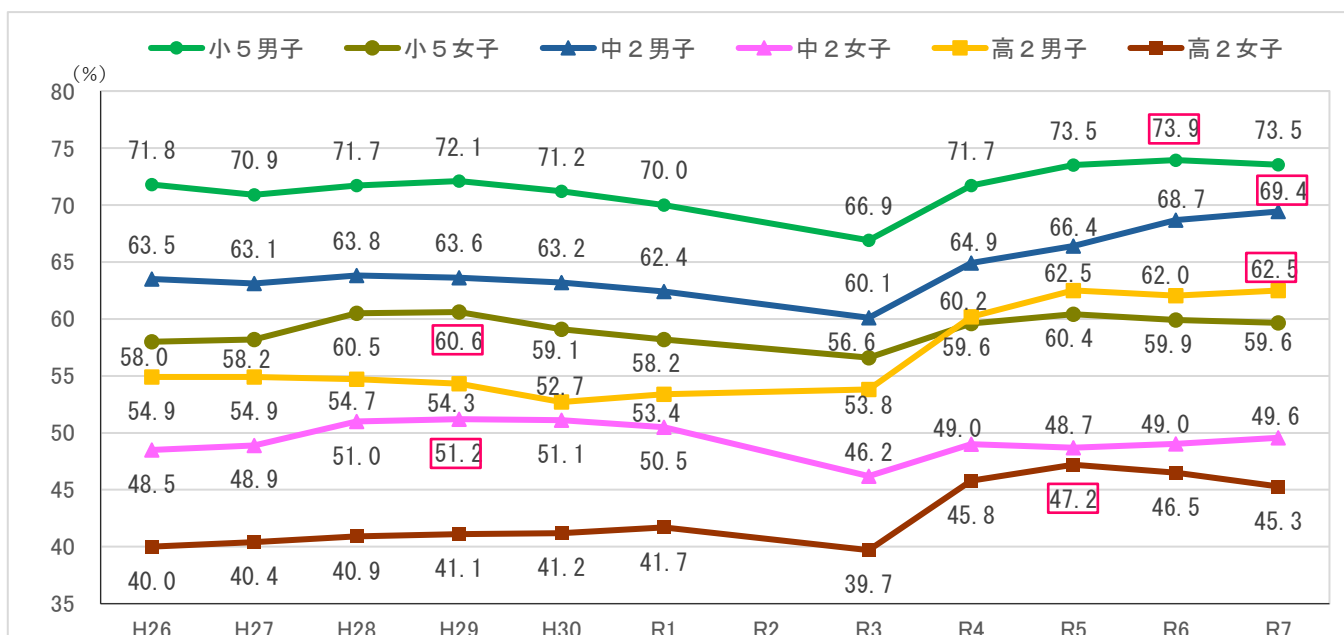
- ・ 1週間の総運動時間が長いほど、体力総合評価（A+B+C）の割合が高い傾向にある。

→ 多様な運動機会の創出が必要

● 意識調査

【 運動やスポーツをすることは「好き」 児童・生徒の割合 】

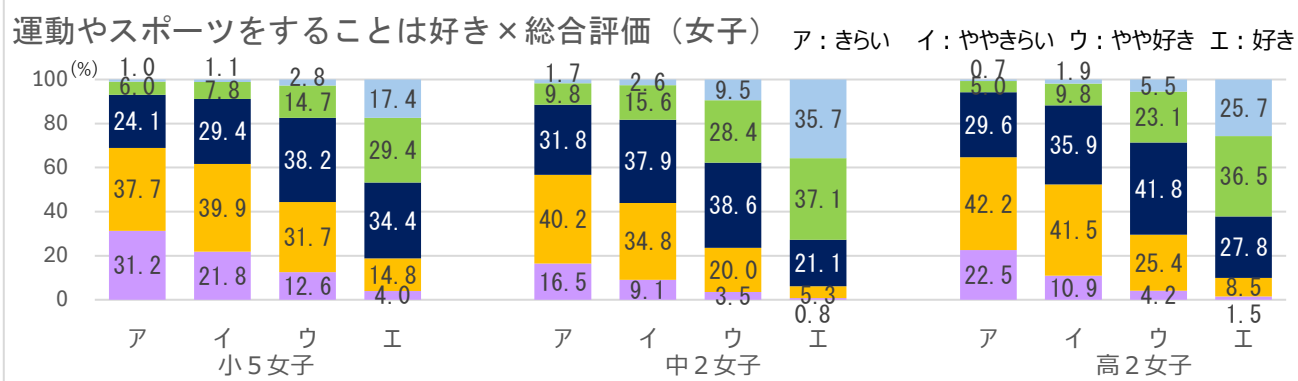
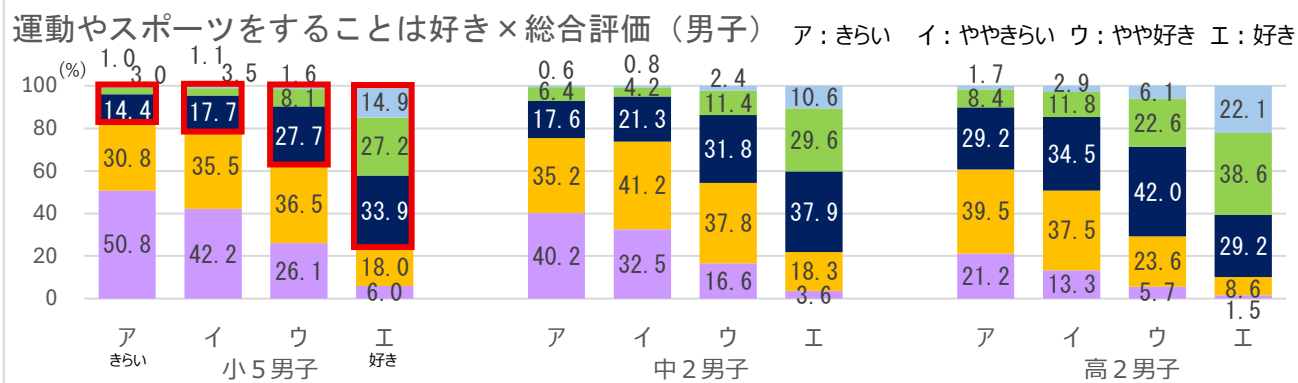
赤囲は、最高値



- ・ 年齢の進行に伴い、運動やスポーツをすることは「好き」の割合は、減少している。
- ・ 小5男子・中2男子・高2男女において、第4次推進計画以降、増加している。

【 「運動やスポーツをすることは好き」×「体力総合評価」 のクロス集計 】

■ A ■ B ■ C ■ D ■ E

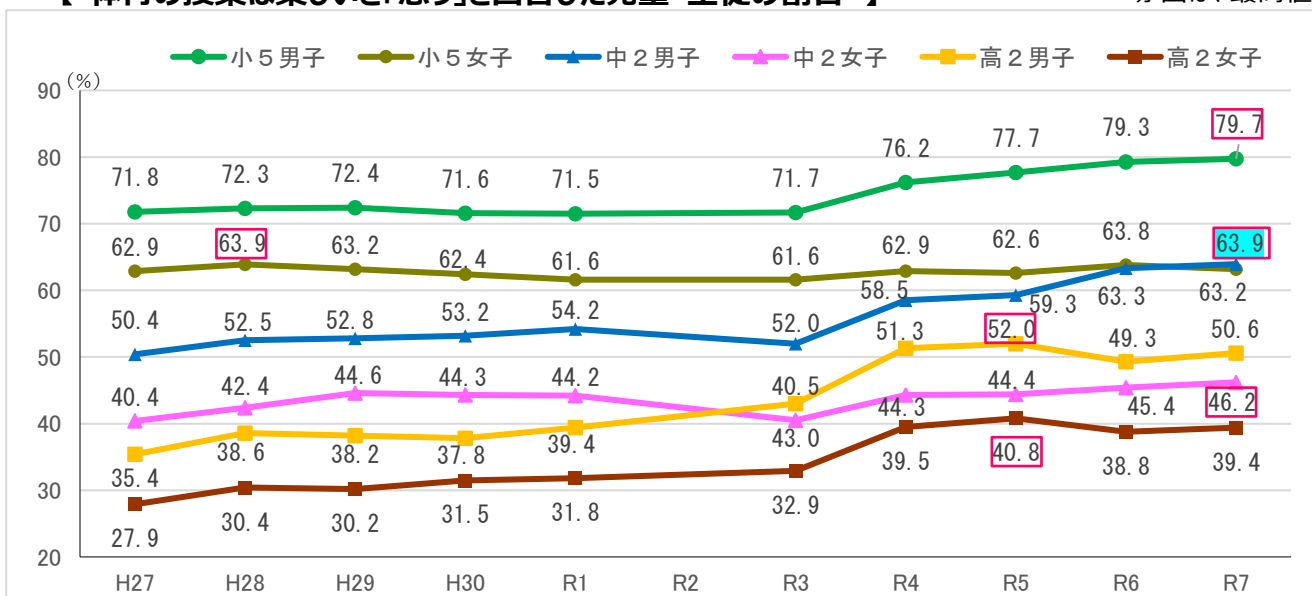


- ・ 運動やスポーツをすることが「好き」と回答した児童・生徒ほど、体力総合評価（A+B+C）の割合が高い傾向にある。

→ 体育・保健体育の授業の充実や多様な運動機会の創出が必要

【 体育の授業は楽しいと「思う」と回答した児童・生徒の割合 】

赤囲は、最高値

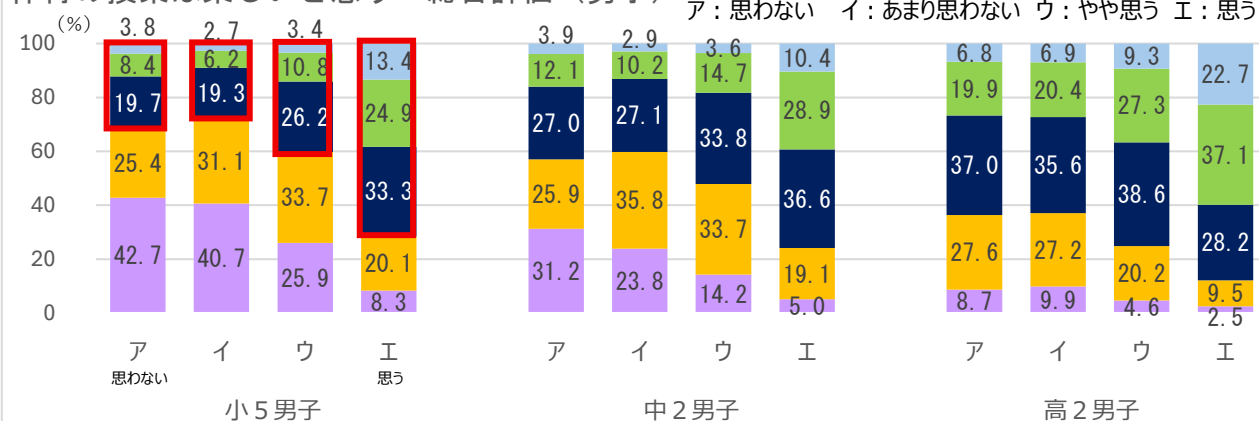


- ・ 令和 6 年度と比較し、小 5 女子を除いて、割合が増加している。
- ・ 第 4 次推進計画以降、増加傾向にある。

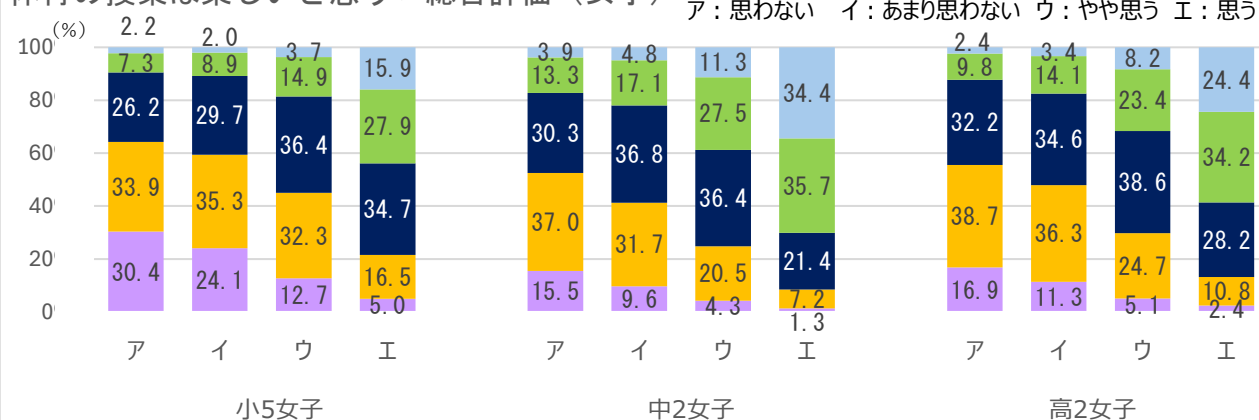
【 「体育の授業は楽しいと思う」×「体力総合評価」のクロス集計 】

■ A ■ B ■ C ■ D ■ E

体育の授業は楽しいと思う × 総合評価（男子）



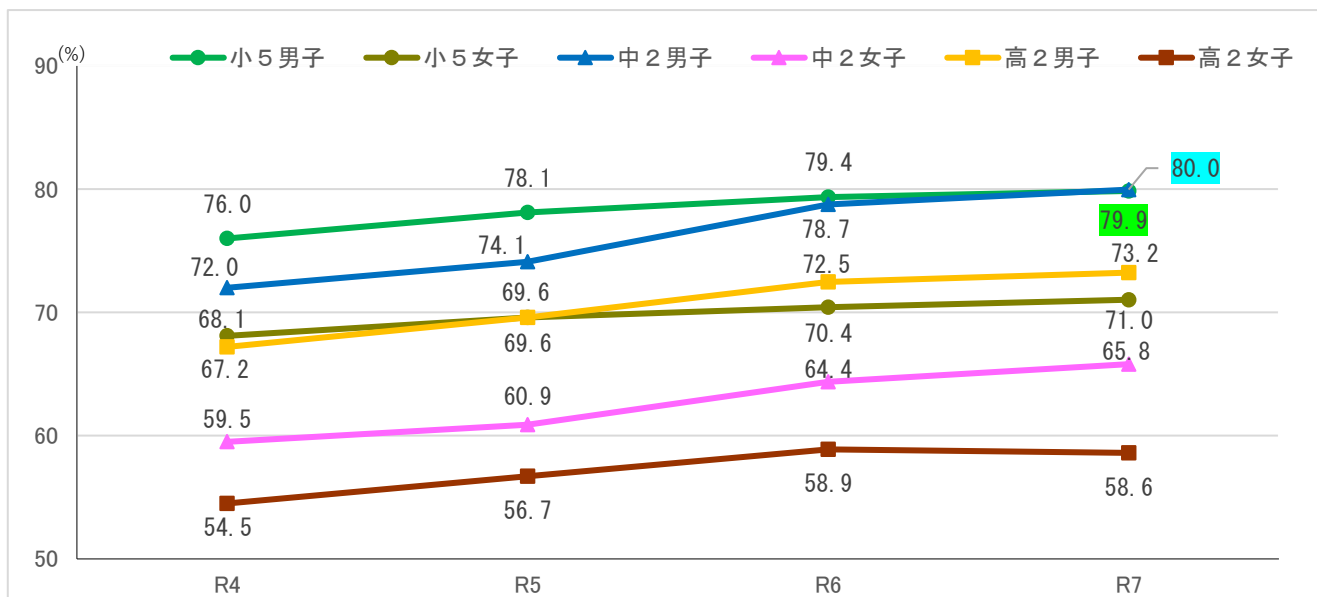
体育の授業は楽しいと思う × 総合評価（女子）



- ・ 「体育の授業は楽しいと思う」と回答をした児童・生徒ほど、体力総合評価（A+B+C）の割合が高い傾向にある。

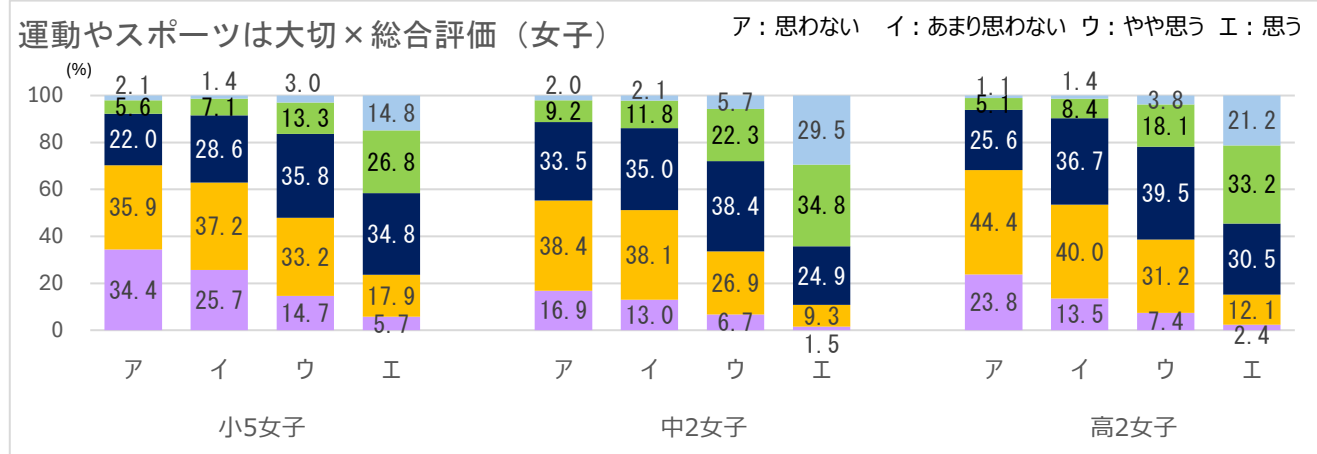
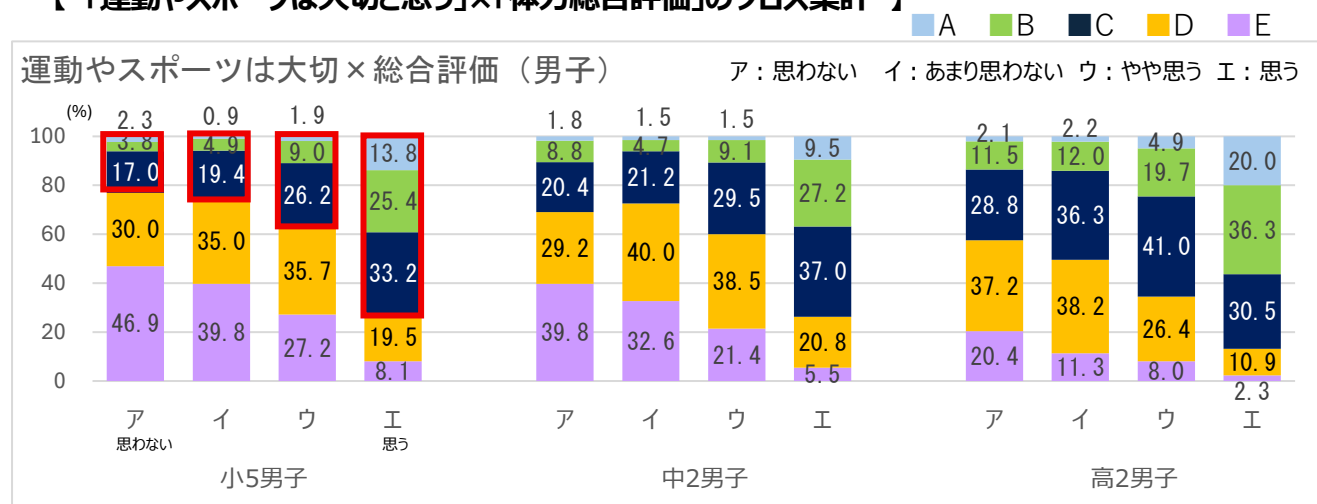
→ 体育・保健体育の授業の充実や多様な運動機会の創出が必要

【運動やスポーツは大切と「思う」と回答した児童・生徒の割合】



- ・ 令和6年度と比較し、高2女子を除いて、割合が増加している。
- ・ 令和4年度調査開始以降、増加している。

【「運動やスポーツは大切と思う」×「体力総合評価」のクロス集計】



- ・ 「運動やスポーツは大切と思う」と回答をした児童・生徒ほど、体力総合評価（A+B+C）の割合が高い傾向にある。

→ 体育・保健体育の授業の充実や多様な運動機会の創出が必要

4 今後の取組

▶ 体育・保健体育の授業の充実や多様な運動機会の創出

<体育健康教育推進校>（幼・小・中・高・特 等）

- ・ 運動やスポーツとの多様な関わりを通して、生涯にわたり運動やスポーツに親しむ資質・能力を育成するため、具体的な取組を研究開発
- ・ 体力テストデジタルシステムを活用した授業改善、運動習慣・生活習慣の改善・定着に向けた具体的な取組を研究開発
- ・ 「幼児の運動遊び・運動習慣 啓発リーフレット」の周知

<Tokyo 体育健康教育ポータル>

- ・ 体育健康教育推進校における具体的な取組を普及啓発するため、実践事例を収集し、ポータルに掲載



▶ 自己の体力の課題分析と課題解決に向けた取組

<東京都統一体力テストのデジタル化>（都内全公立学校）

- ・ 子供たちが端末で自分の体力の現状を把握・分析し、最適な学び方に調整することができるようにするとともに、各学校におけるエビデンスに基づく取組を推進
- ・ 教職員のデジタルシステム活用を推進するため、「デジタルシステム活用通信」を作成し、全都内公立学校に配信
- ・ 通信には、結果の閲覧（今年度の結果・経年比較）の方法や動画活用の実践例を掲載



▶ 生活習慣を見直し、改善を図る取組の推進

<生涯の健康に関する理解促進事業>（高等学校 等）

- ・ ライフプランと健康とのかかわりに関する授業を実施することにより、生涯を通じて生徒が、自らの健康や環境を管理し、改善していくための資質・能力を育成

<体育健康教育推進校>（再掲）



▶ 多様な運動機会の創出

<エンジョイスポーツプロジェクト>（高等学校 等）

- ・ 専門的知見を有する外部機関と連携し、子供たちの多様なニーズに応える運動機会を設定するとともに、健康的な生活習慣の実践を促す取組を推進
- ・ 運動やスポーツとの多様な関わりを通して、生涯にわたって、運動やスポーツに親しむ資質・能力を育成するため、具体的な取組を研究開発
- ・ 子供たちや教員へのヒアリングで実態を把握し、その結果を踏まえた取組を推進

<体育健康教育推進校>（再掲）

