

令和3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

1 調査目的

小学校から高等学校に至るまで、東京都の全ての地域及び学校において、統一的・継続的で大規模な実態調査を実施し、児童・生徒の体力の現状を把握するとともに、その結果を学校や児童・生徒に還元し、一人ひとりが自ら課題をもって体力向上に取り組むことができるようにする。

2 調査実施時期

令和3年6月

3 文京区における実施規模

小学校 20 校 (実施人数 10,052 人)、中学校 10 校 (実施人数 2,165 人)

※全国平均は令和2年度発表資料

4 結果 (平均値による比較)

(1) 共通

全国と比較した場合、東京都及び文京区は全体的に体力・運動能力が低い。ただし、文京区では「50m走」においては全国を上回る又は同等の傾向にある項目が見られる。

(2) 小学校

ア 東京都との比較

(ア) 東京都の平均を上回る又は同等の傾向にある項目

「50m 走 (男女)」「ソフトボール投げ (男女)」「長座体前屈 (女子)」「立ち幅跳び (女子)」

(イ) 東京都の平均を下回っている又は低い傾向にある項目

「上体起こし (男女)」「20m シャトルラン (男女)」「長座体前屈 (男子)」「握力 (女子)」

イ 令和元年度との比較

(ア) 維持もしくは改善の傾向にある項目

「長座体前屈 (男女)」「50m 走 (男女)」「ソフトボール投げ (女子)」

(イ) 低下の傾向にある項目

「上体起こし(男女)」「反復横跳び (男女)」「20m シャトルラン (男女)」「体力合計点 (男女)」「ソフトボール投げ (男子)」

### (3) 中学校

#### ア 東京都との比較

##### (ア) 東京都の平均を上回る又は同等の傾向にある項目

- ・「握力 (男子)」「反復横跳び (女子)」「20m シャトルラン (女子)」は全学年
- ・「握力 (女子)」「50m 走 (女子)」「体力合計点 (女子)」
- ・第3学年男子においては全項目

##### (イ) 東京都の平均を下回っている又は低い傾向にある項目

- ・「上体起こし (男女)」「持久走 (男子)」「ハンドボール投げ (男子)」「長座体前屈 (女子)」
- ・第1学年男子においては「握力」を除く全項目

#### イ 令和元年度との比較

##### (ア) 維持もしくは改善の傾向にある項目

- ・「長座体前屈 (男子)」「立ち幅跳び (男子)」は全学年
- ・「50m 走 (男女)」「握力 (男子)」「20m シャトルラン (男子)」「体力合計点 (男子)」「反復横跳び (女子)」「ハンドボール投げ (女子)」

##### (イ) 女子は全体的に低い傾向にある。

### 5 今後の取組

各学校においては、新型コロナウイルス感染症に対する感染防止対策を行いながら、状況に合わせた体力向上に向けた取組を進めていく。また、教育センターにおいては、引き続き小学校への体力アップトレーナーや中学校モデル校への保健体育科専門講師（テクニカルトレーナー）の配置により、学校での取組の支援を行う。

令和3年度 東京都児童・生徒  
体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

(1) 調査目的

小学校から高等学校に至るまで、全ての地域及び学校において、統一的・継続的な実態調査を実施し、児童・児童・生徒の体力の現状把握するとともに、その結果を学校や児童・生徒に還元し、一人ひとりが自ら課題をもって体力向上に取り組むことができるようにする。

(2) 調査実施時期

令和3年4月から6月まで

(3) 実施規模

小学校20校 実施人数10,052人

中学校10校 実施人数 2,165人

※全国平均は令和2年度発表資料

【都・全国との比較】

校種	学年	種別	高 国と都を上回るか同等 中 一方を上回りもしくは同等 一 方を下回る 低 国と都を下回る ○:文京区が優れる =:同じ ×:劣る																						
			身長(cm)	体重(kg)	握力(kg)	上肢伸長(cm)	歩行速度(m/s)	50m走(秒)	50m走(秒)	100m走(秒)	200m走(秒)	400m走(秒)	800m走(秒)	1500m走(秒)	3000m走(秒)	5000m走(分)	10000m走(分)	20000m走(分)	30000m走(分)						
小学校	1年	文京区	中	117.8	21.5	中	8.7	低	10.7	低	25.1	低	26.3	中	17.5	中	11.5	中	111.3	低	7.2	中	28.9	低	
		東京都	○	117.1	21.4	○	8.8	×	10.9	×	26.0	×	26.3	○	16.9	○	11.5	○	112.9	×	7.2	=	29.2	×	
		全国	×	117.9	21.7	×	9.7	×	12.3	×	27.3	×	28.8	×	19.4	×	11.3	×	118.1	×	8.8	×	32.7	×	
		文京区	中	123.8	24.0	中	10.5	中	28.4	中	29.3	低	29.3	低	25.1	中	10.5	高	124.0	低	10.7	中	36.7	中	
		東京都	○	123.1	24.0	=	10.5	=	27.7	○	29.8	×	32.5	×	25.1	=	10.6	○	124.1	×	10.2	○	36.2	○	
		全国	×	123.8	24.3	×	11.1	×	14.2	×	28.9	×	32.5	×	28.9	×	10.7	○	123.8	×	11.8	×	42.2	×	
	2年	文京区	中	128.1	28.8	低	12.8	低	15.7	中	29.1	低	33.3	中	30.5	低	10.0	高	138.4	中	14.3	中	48.2	中	
		東京都	○	128.8	27.1	×	12.4	○	15.4	○	28.8	×	33.0	○	31.7	×	10.0	=	134.4	○	13.5	○	42.1	○	
		全国	×	129.5	27.3	×	13.1	×	18.2	×	30.0	×	36.1	×	37.0	×	10.0	=	138.8	×	15.8	×	45.0	×	
		文京区	中	134.6	30.8	中	14.7	中	17.5	低	31.7	低	37.2	中	36.5	低	9.5	高	145.8	中	18.2	中	48.8	中	
		東京都	○	134.2	30.5	○	14.3	○	17.6	×	31.8	×	38.9	○	39.0	×	9.8	○	143.4	○	16.9	○	47.9	○	
		全国	×	134.8	31.6	×	14.9	×	18.3	×	32.3	×	39.8	×	45.4	×	9.8	○	148.8	×	19.8	×	50.6	×	
	3年	文京区	中	140.0	34.3	中	16.3	中	18.7	低	33.7	低	40.6	低	41.4	低	8.3	低	151.1	低	20.2	中	52.0	低	
		東京都	○	139.8	34.1	○	16.4	○	19.2	×	34.0	×	40.9	×	45.9	×	9.2	×	152.8	×	20.1	○	53.3	×	
		全国	×	141.3	35.4	×	17.5	×	20.8	×	34.1	×	44.4	×	53.6	×	9.2	×	159.9	×	23.1	×	56.8	×	
		文京区	中	146.3	38.7	低	18.0	低	20.5	低	36.2	高	43.4	低	61.4	低	8.8	高	165.4	中	24.7	中	58.7	低	
		東京都	○	146.2	38.8	×	18.2	×	21.0	×	36.1	○	44.1	×	53.3	×	8.8	=	164.0	○	23.9	○	59.0	×	
		全国	×	147.8	40.2	×	20.4	×	21.4	×	36.0	○	45.9	×	56.5	×	8.9	○	168.9	×	26.6	×	60.4	×	
	小学校	1年	文京区	中	118.4	20.9	中	7.9	低	10.4	低	27.7	低	25.4	低	14.1	中	11.9	低	103.7	低	4.9	低	28.8	低
			東京都	○	118.1	20.9	=	8.3	×	10.6	×	28.5	×	25.5	×	14.0	○	11.8	×	105.5	×	5.1	×	29.3	×
			全国	×	117.3	21.4	×	9.2	×	12.5	×	28.8	×	27.3	×	17.1	×	11.7	×	107.8	×	5.8	×	31.4	×
			文京区	中	122.5	23.6	中	8.7	低	12.5	低	31.8	高	28.6	低	19.5	低	10.8	高	117.7	中	6.9	中	36.7	中
			東京都	○	122.1	23.5	○	10.0	○	13.0	×	30.8	○	28.9	○	19.7	×	10.9	○	116.3	○	6.8	○	38.7	○
			全国	×	122.7	23.9	×	10.5	×	13.7	×	31.4	○	30.5	×	22.9	×	11.1	○	121.8	×	7.7	×	38.8	×
2年		文京区	中	128.5	26.6	中	12.1	中	14.9	低	33.4	中	31.9	中	23.3	低	10.2	高	128.8	中	8.5	低	43.3	中	
		東京都	○	128.0	26.4	○	11.7	○	15.0	×	33.4	=	31.4	○	24.3	×	10.4	○	126.5	○	8.6	×	42.7	○	
		全国	×	129.0	27.3	×	12.4	×	15.6	×	34.0	×	34.9	×	31.0	×	10.3	○	129.9	×	9.8	×	46.5	×	
		文京区	高	134.8	29.9	低	13.8	低	16.3	低	36.3	高	35.4	高	30.1	中	9.8	高	138.7	中	10.7	中	48.9	低	
		東京都	○	134.4	29.9	×	13.6	×	17.0	×	35.9	○	35.3	○	30.1	=	9.9	○	138.6	○	10.6	○	49.0	×	
		全国	=	134.9	30.4	×	14.5	×	18.0	×	36.1	○	36.4	○	30.8	×	9.9	○	143.7	×	12.4	×	52.1	×	
3年		文京区	中	141.4	34.1	低	16.0	低	18.3	低	38.4	低	38.8	中	36.0	低	9.4	高	146.1	中	12.9	中	55.6	中	
		東京都	○	141.3	34.5	×	16.2	×	18.4	×	36.8	×	38.1	○	36.2	×	9.5	○	146.0	○	12.6	○	55.1	○	
		全国	×	141.9	34.9	×	17.4	×	19.2	×	39.9	×	42.8	×	41.9	×	9.5	○	149.2	×	14.2	×	57.8	×	
		文京区	中	147.7	38.4	中	18.7	低	18.9	低	41.5	高	41.6	低	38.6	低	8.1	高	154.0	低	14.4	中	59.6	低	
		東京都	○	147.6	38.3	○	18.9	×	19.5	×	41.3	○	41.8	×	41.0	×	8.1	=	156.3	×	14.3	○	60.0	×	
		全国	×	148.3	40.0	×	19.9	×	19.7	×	40.6	○	44.1	×	46.5	×	8.2	○	158.1	×	16.8	×	61.7	×	

令和3年度 東京都児童・生徒  
体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

【経年比較】 ※ 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、令和2年度における全都一斉の調査の実施なし。

校種	学年	種別	身長(cm)	体重(kg)	握力(kg)	上肢筋力(N)	歩行速度(m/min)	50m走(秒)	立身翻越(秒)	立身翻越(m)	ソフトボール	ソフトボール(m)	ソフトボール(m)
小学校	1年	文京R3	117.8	↑ 21.5	↑ 8.7	↑ 10.7	↓ 25.1	↓ 17.5	↓ 111.3	↓ 7.2	↓ 28.9	↓	↓
		文京R1	117.2	21.0	8.6	11.0	25.9	18.0	112.5	7.4	29.1		
	2年	文京R3	123.6	↑ 24.0	↑ 10.5	↓ 13.3	↓ 28.4	↓ 25.1	↓ 124.0	↓ 10.7	↓ 36.7	↓	↓
		文京R1	123.2	23.8	10.7	13.9	27.2	26.6	126.0	11.4	37.3		
	3年	文京R3	129.1	↑ 26.8	↑ 12.8	↑ 15.7	↓ 29.1	↓ 30.5	↓ 136.4	↑ 14.3	↓ 42.2	↓	↓
		文京R1	128.9	26.7	12.2	16.0	29.3	33.1	134.2	14.4	42.7		
	4年	文京R3	134.6	↑ 30.8	↑ 14.7	↑ 17.5	↓ 31.7	↓ 37.2	↑ 145.6	↑ 18.2	↓ 48.6	↓	↓
		文京R1	134.1	30.1	14.5	18.3	31.2	38.1	144.1	18.6	49.0		
	5年	文京R3	140.0	↓ 34.3	↓ 16.3	↓ 18.7	↓ 33.7	↓ 40.6	↓ 151.1	↓ 20.2	↓ 52.0	↓	↓
		文京R1	140.1	34.3	16.6	19.5	32.8	42.8	154.4	22.1	54.7		
	6年	文京R3	146.3	↑ 38.7	↑ 19.9	↓ 20.5	↓ 36.2	↑ 43.4	↓ 166.4	↑ 24.7	↓ 58.7	↓	↓
		文京R1	145.9	38.2	19.3	21.3	35.0	45.6	162.5	25.0	59.6		

男子

校種	学年	種別	身長(cm)	体重(kg)	握力(kg)	上肢筋力(N)	歩行速度(m/min)	50m走(秒)	立身翻越(秒)	立身翻越(m)	ソフトボール	ソフトボール(m)	ソフトボール(m)
小学校	1年	文京R3	116.4	↑ 20.9	↑ 7.9	↓ 10.4	↓ 27.7	↓ 25.4	↓ 103.7	↓ 4.9	↓ 28.6	↓	↓
		文京R1	116.3	20.7	8.1	10.6	28.8	25.6	105.3	4.9	29.1		
	2年	文京R3	122.5	↑ 23.6	↑ 9.7	↓ 12.5	↓ 31.8	↑ 28.6	↓ 117.7	↓ 6.9	↓ 36.7	↓	↓
		文京R1	122.2	23.2	9.9	13.2	30.7	28.8	118.3	6.9	37.0		
	3年	文京R3	128.5	↑ 26.6	↑ 12.1	↑ 14.9	↓ 33.4	↑ 31.9	↓ 128.8	↑ 8.5	↓ 43.3	↓	↓
		文京R1	127.8	25.8	11.4	15.3	33.3	33.1	126.9	9.0	43.8		
	4年	文京R3	134.8	↑ 29.6	↑ 13.6	↑ 16.3	↓ 36.3	↑ 35.4	↑ 136.7	↑ 10.7	↓ 48.9	↓	↓
		文京R1	133.4	29.2	13.3	17.5	34.8	36.3	135.1	10.8	49.3		
	5年	文京R3	141.4	↑ 34.1	↑ 16.0	↑ 18.3	↓ 38.4	↑ 39.9	↑ 148.1	↑ 12.9	↑ 55.6	↓	↓
		文京R1	141.1	33.9	15.7	18.8	38.2	41.1	147.9	12.8	56.1		
	6年	文京R3	147.7	↑ 39.4	↑ 18.7	↓ 18.9	↓ 41.5	↑ 41.6	↓ 154.0	↓ 14.4	↑ 59.6	↓	↓
		文京R1	147.2	38.3	18.8	20.2	40.7	43.5	155.9	14.2	61.2		

女子

中学校

(1) 調査目的

小学校から高等学校に至るまで、全ての地域及び学校において、統一的・継続的で大規模な実態調査を実施し、児童・生徒の体力の現状を把握するとともに、その結果を学校や児童・生徒に還元し、一人ひとりが自ら課題をもって体力向上に取り組むことができるようにする。

令和3年度 東京都児童・生徒  
体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

(2) 調査実施時期

令和3年6月  
(3) 実施規模  
小学校20校 実施人数 10,952人  
中学校10校 実施人数 2,165人  
※全国平均は令和2年度発表資料

【部・全国との比較】

高：国と都を上回るか同等 中：一方を上回り(若しくは同等)、一方を下回る 低：国と都を下回る ○：文京区が優れる =：同じ ×：劣る

校種	学年	種別	身長(cm)	体重(kg)	握力(kg)	上肢伸長(度)	歩行時間(分)	反復歩行(歩)	持久走(秒)	30m歩行(秒)	50m走(秒)	25m走(秒)	80m走(秒)	投球(球)												
中学校	1年	文京区	155.4	高	46.3	高	24.3	中	22.6	低	37.8	低	48.0	低	439.8	低	82.9	低	8.8	低	178.7	低	17.0	低	31.8	低
		東京都	154.3	○	44.2	○	23.5	○	23.1	×	39.0	×	48.3	×	436.1	×	63.1	×	8.5	×	180.9	×	17.3	×	32.4	×
		全国	154.0	○	44.5	○	25.2	×	24.3	×	40.9	×	50.5	×	437.9	×	69.9	×	8.5	×	185.3	×	18.4	×	35.3	×
	2年	文京区	161.5	高	50.2	高	28.7	中	25.7	低	42.4	中	52.1	中	399.7	中	81.0	中	7.9	高	195.4	中	19.6	中	41.3	中
		東京都	161.3	○	49.0	○	28.6	○	25.8	×	42.4	○	51.5	○	398.6	×	76.6	×	7.9	○	196.6	○	20.1	×	40.1	○
		全国	161.4	○	49.9	○	30.8	×	27.6	×	45.0	×	54.1	×	401.2	×	81.4	×	7.9	○	203.3	×	21.3	×	44.5	×
	3年	文京区	167.4	高	55.3	高	34.0	中	28.5	中	47.1	中	58.2	中	380.6	中	89.2	高	7.5	高	215.2	中	23.4	中	49.4	中
		東京都	168.5	○	53.7	○	33.3	○	28.1	○	46.0	○	54.4	○	382.7	○	85.1	○	7.5	○	211.2	○	22.9	○	47.2	○
		全国	166.4	○	54.5	○	35.4	×	30.5	×	48.5	×	57.0	×	384.2	○	91.8	×	7.5	○	215.9	×	24.4	×	51.7	×

校種	学年	種別	身長(cm)	体重(kg)	握力(kg)	上肢伸長(度)	歩行時間(分)	反復歩行(歩)	持久走(秒)	30m歩行(秒)	50m走(秒)	25m走(秒)	80m走(秒)	投球(球)												
中学校	1年	文京区	153.0	高	44.0	高	22.0	中	19.9	低	44.0	高	45.3	中	317.4	低	46.9	中	9.1	高	162.8	低	10.9	低	43.1	中
		東京都	152.5	○	43.5	○	21.1	○	20.4	×	43.0	○	44.8	○	312.0	×	45.6	○	9.1	○	164.0	×	10.9	×	42.5	○
		全国	152.4	○	43.7	○	22.2	×	21.3	×	43.3	○	46.8	○	307.2	×	51.8	×	9.1	○	166.7	×	12.0	×	46.0	×
	2年	文京区	155.8	高	47.3	高	23.8	中	22.5	中	45.2	低	48.0	低	292.9	中	53.1	高	8.7	高	173.5	中	12.2	中	49.4	中
		東京都	155.5	○	46.9	○	23.2	○	22.4	○	45.5	×	46.3	×	295.6	○	51.8	○	8.8	○	168.1	○	12.3	×	47.6	○
		全国	154.9	○	46.9	○	24.2	×	22.6	×	47.6	×	48.6	×	302.5	×	58.7	×	8.8	○	173.9	×	13.4	×	51.1	×
	3年	文京区	167.2	高	49.5	高	24.4	中	23.9	低	46.0	低	48.5	低	291.5	中	53.8	高	8.7	高	172.7	中	13.3	中	50.6	中
		東京都	157.1	○	49.0	○	24.4	○	23.7	×	47.5	×	47.4	×	295.4	○	52.7	○	8.7	○	171.4	○	13.3	○	50.6	○
		全国	157.1	○	49.5	○	25.9	×	24.4	×	49.0	×	49.2	×	304.9	○	55.6	×	8.8	○	175.8	×	14.5	×	53.6	×

中学校

令和3年度 東京都児童・生徒  
体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

【経年比較】 ※ 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、令和2年度における全都一斉の調査の実施なし。

校種	学年	種別	身長(cm)	体重(kg)	握力(kg)	上肢筋力(N)	握力(N)	持久走(秒)	20m(秒)	50m(秒)	35m走(m)	ハンドボール投げ(m)	ボール投げ(m)	
男子	1年	文京R3	156.4	↑ 46.3	↑ 24.3	↑ 22.6	↓ 37.8	↑ 48.0	↓ 498.8	↓ 62.9	↓ 8.6	↓ 178.7	↑ 17.0	↓ 31.8
		文京R1	154.5	44.6	23.6	23.1	37.3	48.2	433.4	69.0	8.5	177.5	17.1	32.0
	2年	文京R3	161.5	↑ 50.2	↑ 29.7	↑ 25.7	↓ 42.4	↑ 52.1	↓ 399.7	↓ 81.0	↑ 7.9	↑ 199.4	↑ 19.6	↓ 41.3
		文京R1	161.4	48.2	29.3	26.2	41.9	52.2	390.3	79.2	8.0	196.6	20.3	40.8
	3年	文京R3	167.4	↑ 55.3	＝ 34.0	↓ 28.5	↓ 47.1	↑ 56.2	↑ 380.8	↓ 89.2	↑ 7.5	＝ 215.2	↑ 23.4	↑ 48.4
		文京R1	166.9	55.3	34.3	28.7	43.7	54.7	378.2	87.2	7.5	208.7	22.9	47.6

校種	学年	種別	身長(cm)	体重(kg)	握力(kg)	上肢筋力(N)	握力(N)	持久走(秒)	20m(秒)	50m(秒)	35m走(m)	ハンドボール投げ(m)	ボール投げ(m)	
女子	1年	文京R3	153.0	↑ 44.0	↑ 22.0	↑ 19.9	↓ 44.0	↑ 45.3	＝ 317.4	↓ 46.9	↓ 9.1	＝ 162.8	↑ 10.9	＝ 43.1
		文京R1	152.3	43.3	21.1	20.9	40.7	45.3	314.9	50.3	9.1	160.0	10.9	42.5
	2年	文京R3	155.8	↓ 47.3	↓ 23.8	↓ 22.5	↓ 45.2	↓ 46.0	↑ 292.9	↓ 53.1	↓ 8.7	＝ 173.5	↓ 12.2	↓ 49.4
		文京R1	156.2	48.1	24.5	23.2	45.8	47.4	291.2	57.2	8.7	173.6	12.7	50.5
	3年	文京R3	157.2	↓ 49.5	↑ 24.4	↓ 23.6	↓ 46.0	↓ 46.5	＝ 291.5	↓ 53.8	↓ 8.7	↓ 172.7	↓ 13.3	↑ 50.6
		文京R1	156.0	49.4	25.3	25.5	48.2	48.5	286.3	56.8	8.5	176.2	13.0	53.3