

## 令和4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4年6月

### 3 文京区における実施規模

小学校 20 校（実施人数 10,412 人）、中学校 10 校（実施人数 2,191 人）

※全国平均は令和3年度発表資料

### 4 結果（平均値による比較）

#### (1) 全国との比較

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、「長座体前屈」及び「50m走」において全国の平均を上回る又は同等の傾向にある学年が見受けられる。

#### (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）」「立ち幅跳び（男女）」「長座体前屈（女子）」

「ソフトボール投げ（男子）」「総合得点（女子）」

##### (イ) 東京都の平均を下回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）」「握力（女子）」

「ソフトボール投げ（女子）」「長座体前屈（男子）」

##### イ 令和3年度との比較

##### (ア) 維持又は改善の傾向にある項目

「反復横跳び（男女）」「上体起こし（女子）」「長座体前屈（女子）」

##### (イ) 低下の傾向にある項目

「20m シャトルラン（男女）」「ソフトボール投げ（男女）」「50m走（女子）」

「総合得点（女子）」

(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 (男女)」「反復横とび (男女)」「20mシャトルラン (男女)」「総合得点 (男女)」「50m走 (女子)」「立ち幅跳び (男女)」「上体起こし (男子)」「持久走 (女子)」「ハンドボール投げ (女子)」

(イ) 東京都の平均を下回る又は低い傾向にある項目

「長座体前屈 (男女)」「50m走 (男子)」「上体起こし (女子)」「持久走 (男子)」「ハンドボール投げ (男子)」

イ 令和3年度との比較

(ア) 維持又は改善の傾向にある項目

「握力 (男子)」「上体起こし (男子)」「50m走 (女子)」「立ち幅跳び (女子)」「ハンドボール投げ (女子)」

(イ) 低下の傾向にある項目

「反復横跳び (男女)」「持久走 (男女)」「20mシャトルラン (男女)」「総合得点 (男女)」「握力 (女子)」「上体起こし (女子)」「長座体前屈 (男子)」「50m走 (男子)」「立ち幅跳び (男子)」「ハンドボール投げ (男子)」

5 今後の取組

各学校においては、授業改善を行いながら、状況に合わせた体力向上に向けた取組を進めている。また、教育センターにおいては、全小学校への体力アップトレーナーや全中学校へテクニカルトレーナー（保健体育科専門講師）の配置等により、学校での取組の支援を行う。

小学校

令和4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4年4月から6月まで  
(3) 実施規模  
小学校20校 実施人数10,412人  
中学校10校 実施人数 2,191人  
※全国平均は令和3年度発表資料

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

校種	学年	種別	身長(cm)	都 国			都 国			都 国			都 国			都 国			都 国			総合 得点(点)										
				身長	都	国	体重	都	国	握力	都	国	上体屈 こし(回)	都	国	基礎体 前屈(cm)	都	国	反復跳 び(回)	都	国	20mシャ トル タイム(回)	都	国	50m走 (秒)	都	国	立ち幅と び(cm)	都	国	ソフトボ ール 投げ(m)	都
男子	1年	文京区	117.8	高	21.5	高	8.7	低	11.0	中	26.5	高	25.9	低	16.1	低	11.4	中	114.1	中	7.0	低	29.1	低								
		東京都	117.2	○	21.4	○	8.8	×	11.0	=	26.2	○	26.4	×	16.6	×	11.5	○	113.6	○	7.3	×	29.4	×								
		全国	116.9	○	21.4	○	9.2	×	12.1	×	26.4	○	28.3	×	18.9	×	11.3	×	117.0	×	8.4	×	31.4	×								
	2年	文京区	123.9	高	24.4	高	10.6	中	13.7	中	26.9	低	30.3	中	24.0	低	10.6	高	128.0	中	10.5	中	30.6	中								
		東京都	123.2	○	24.1	○	10.5	○	13.7	=	27.8	×	30.1	○	25.3	×	10.6	=	123.9	○	10.2	○	36.4	○								
		全国	122.9	○	24.1	○	10.7	×	13.9	×	28.6	×	31.7	×	28.4	×	10.6	=	127.2	×	11.1	×	38.0	×								
	3年	文京区	129.4	高	27.1	低	12.3	低	15.5	低	29.7	低	33.9	中	29.9	低	10.0	高	135.3	中	13.7	中	42.2	中								
		東京都	129.0	○	27.2	×	12.4	×	15.6	×	29.9	×	33.3	○	31.8	×	10.1	○	133.7	○	13.4	○	42.1	○								
		全国	128.6	○	27.5	×	12.7	×	15.7	×	30.3	×	35.0	×	36.5	×	10.1	○	136.8	×	14.7	×	44.0	×								
	4年	文京区	134.7	高	30.7	高	14.2	中	17.2	低	31.3	低	36.5	低	34.8	低	9.6	高	144.2	中	17.0	中	47.5	低								
		東京都	134.3	○	30.7	=	14.2	=	17.6	×	31.9	×	37.1	×	38.5	×	9.6	=	142.4	○	16.6	○	47.7	×								
		全国	133.7	○	30.4	○	14.4	×	18.0	×	31.8	×	39.4	×	44.3	×	9.6	=	147.7	×	18.5	×	49.8	×								
	5年	文京区	140.4	高	34.7	高	16.3	中	19.0	低	35.0	高	41.6	中	43.5	低	9.2	高	154.5	中	20.6	中	53.8	中								
		東京都	139.8	○	34.3	○	16.3	=	19.3	×	34.1	○	40.8	○	45.5	×	9.3	○	151.8	○	19.8	○	53.1	○								
		全国	139.3	○	34.1	○	16.9	×	19.9	×	33.4	○	42.8	×	52.5	×	9.2	=	155.9	×	21.8	×	55.3	×								
	6年	文京区	146.8	高	39.6	高	19.2	中	20.3	低	36.8	中	43.7	低	47.7	低	8.9	中	162.6	低	22.7	低	58.1	低								
		東京都	146.4	○	39.1	○	19.2	=	21.1	×	36.2	×	44.2	×	52.9	×	8.9	=	163.1	×	23.2	×	58.9	×								
		全国	145.8	○	38.7	○	19.8	×	21.7	×	35.8	=	45.9	×	61.2	×	8.8	×	166.3	×	25.4	×	60.8	×								

校種	学年	種別	身長(cm)	都 国			都 国			都 国			都 国			都 国			総合 得点(点)													
				身長	都	国	体重	都	国	握力	都	国	上体屈 こし(回)	都	国	基礎体 前屈(cm)	都	国	反復跳 び(回)	都	国	20mシャ トル タイム(回)	都	国	50m走 (秒)	都	国	立ち幅と び(cm)	都	国	ソフトボ ール 投げ(m)	都
女子	1年	文京区	116.9	高	21.1	高	8.1	低	10.6	低	29.0	高	25.3	低	13.7	中	11.8	高	107.3	中	5.0	低	29.3	中								
		東京都	116.3	○	20.9	○	8.2	×	10.7	×	28.6	○	25.5	×	13.7	=	11.8	=	106.7	○	5.1	×	29.2	○								
		全国	115.8	○	20.9	○	8.7	×	11.6	×	28.8	○	27.4	×	15.8	×	11.8	=	108.8	×	5.7	×	31.3	×								
	2年	文京区	122.5	高	23.6	高	9.7	低	12.7	低	29.6	低	28.8	低	18.4	低	11.1	低	116.5	中	6.6	低	35.4	低								
		東京都	122.2	○	23.5	○	9.9	×	13.2	×	30.8	×	29.0	×	19.4	×	11.0	×	115.7	○	6.7	×	36.6	×								
		全国	121.9	○	23.8	=	10.2	×	13.5	×	31.0	×	30.7	×	23.1	×	10.9	×	119.3	×	7.4	×	38.4	×								
	3年	文京区	128.5	高	26.7	高	11.6	低	14.8	低	33.9	高	32.7	中	23.1	低	10.4	中	128.9	中	8.7	中	43.1	中								
		東京都	128.2	○	26.5	○	11.7	×	15.0	×	33.5	○	31.7	○	23.7	×	10.4	=	125.7	○	8.5	○	42.7	○								
		全国	127.8	○	26.6	○	12.0	×	15.9	×	33.9	=	33.8	×	29.1	×	10.3	×	130.5	×	9.5	×	45.3	×								
	4年	文京区	134.8	高	30.2	高	13.3	低	16.7	低	35.9	高	35.5	中	26.9	低	9.9	高	137.2	中	10.3	低	48.4	低								
		東京都	134.5	○	30.1	○	13.5	×	17.0	×	35.9	=	35.5	=	29.2	×	9.9	=	135.3	○	10.4	×	48.7	×								
		全国	134.0	○	30.1	○	13.9	×	17.6	×	35.5	○	37.6	×	35.6	×	9.9	=	141.1	×	11.6	×	51.1	×								
	5年	文京区	141.8	高	34.3	低	15.8	低	18.2	低	39.5	高	39.3	中	34.5	低	9.5	高	147.6	中	12.3	低	54.8	中								
		東京都	141.6	○	34.7	×	16.1	×	18.4	×	38.7	○	39.1	○	35.4	×	9.5	=	145.2	○	12.4	×	54.7	○								
		全国	141.5	○	34.9	×	16.5	×	18.7	×	37.3	○	41.0	×	42.3	×	9.5	=	148.4	×	13.9	×	56.5	×								
	6年	文京区	148.4	高	39.5	低	19.1	中	19.0	低	41.9	高	42.3	中	37.9	低	9.2	高	154.1	中	13.8	低	59.7	中								
		東京都	148.1	○	39.8	×	19.0	○	19.5	×	41.5	○	41.7	○	40.0	×	9.2	=	153.1	○	14.0	×	59.6	○								
		全国	147.4	○	39.6	×	19.5	×	19.7	×	40.7	○	43.4	×	47.5	×	9.2	=	155.8	×	16.0	×	61.6	×								

小学校

令和4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4年4月から6月まで

(3) 実施規模

小学校20校 実施人数10,412人  
中学校10校 実施人数 2,191人

前年と比べ ↑:上回る =:変わらず ↓:下回る

校種	学年	種別	身長(cm)		体重(kg)		握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)		20mシャトルラン(回)		50m走(秒)		立ち幅とび(cm)		ソフトボール投げ(m)		総合得点(点)	
			前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年
男子	1年	文京R4	117.8	=	21.5	=	8.7	=	11.0	↑	26.5	↑	25.9	↓	16.1	↓	11.4	↑	114.1	↑	7.0	↓	29.1	↑
		文京R3	117.8		21.5		8.7		10.7		25.1		26.3		17.5		11.5		111.3		7.2		28.9	
	2年	文京R4	123.9	↑	24.4	↑	10.6	↑	13.7	↑	26.9	↓	30.3	↑	24.0	↓	10.6	↓	126.0	↑	10.5	↓	36.6	↓
		文京R3	123.6		24.0		10.5		13.3		28.4		29.3		25.1		10.5		124.0		10.7		36.7	
	3年	文京R4	129.4	↑	27.1	↑	12.3	↓	15.5	↓	29.7	↑	33.9	↑	29.9	↓	10.0	=	135.3	↓	13.7	↓	42.2	=
		文京R3	129.1		26.8		12.8		15.7		29.1		33.3		30.5		10.0		136.4		14.3		42.2	
	4年	文京R4	134.7	↑	30.7	↓	14.2	↓	17.2	↓	31.3	↓	36.5	↓	34.8	↓	9.6	↓	144.2	↓	17.0	↓	47.5	↓
		文京R3	134.6		30.8		14.7		17.5		31.7		37.2		38.5		9.5		145.6		18.2		48.6	
	5年	文京R4	140.4	↑	34.7	↑	16.3	=	19.0	↑	35.0	↑	41.6	↑	43.5	↑	9.2	↑	154.5	↑	20.6	↑	53.8	↑
		文京R3	140.0		34.3		16.3		18.7		33.7		40.6		41.4		9.3		151.1		20.2		52.0	
	6年	文京R4	146.8	↑	39.6	↑	19.2	↑	20.3	↓	35.8	↓	43.7	↑	47.7	↓	8.9	↓	162.6	↓	22.7	↓	58.1	↓
		文京R3	146.3		38.7		19.0		20.5		36.2		43.4		51.4		8.8		165.4		24.7		58.7	

校種	学年	種別	身長(cm)		体重(kg)		握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)		20mシャトルラン(回)		50m走(秒)		立ち幅とび(cm)		ソフトボール投げ(m)		総合得点(点)	
			前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年	前年	今年
女子	1年	文京R4	116.9	↑	21.1	↑	8.1	↑	10.6	↑	29.0	↑	25.3	↓	13.7	↓	11.8	↑	107.3	↑	5.0	↑	29.3	↑
		文京R3	116.4		20.9		7.9		10.4		27.7		25.4		14.1		11.9		103.7		4.9		28.6	
	2年	文京R4	122.5	=	23.6	=	9.7	=	12.7	↑	29.6	↓	28.8	↑	18.4	↓	11.1	↓	116.5	↓	6.6	↓	35.4	↓
		文京R3	122.5		23.6		9.7		12.5		31.8		28.6		19.5		10.8		117.7		6.9		36.7	
	3年	文京R4	128.5	=	26.7	↑	11.6	↓	14.8	↓	33.9	↑	32.7	↑	23.1	↓	10.4	↓	128.9	↑	8.7	↑	43.1	↓
		文京R3	128.5		26.6		12.1		14.9		33.4		31.9		23.3		10.2		128.8		8.5		43.3	
	4年	文京R4	134.8	=	30.2	↑	13.3	↓	16.7	↑	35.9	↓	35.5	↑	26.9	↓	9.9	↓	137.2	↓	10.3	↓	48.4	↓
		文京R3	134.8		29.6		13.6		16.3		36.3		35.4		30.1		9.8		138.7		10.7		48.9	
	5年	文京R4	141.8	↑	34.3	↑	15.8	↓	18.2	↓	39.5	↑	39.3	↓	34.5	↓	9.5	↓	147.6	↓	12.3	↓	54.8	↓
		文京R3	141.4		34.1		16.0		18.3		38.4		39.8		36.0		9.4		148.1		12.9		55.6	
	6年	文京R4	148.4	↑	39.5	↑	19.1	↑	19.0	↑	41.9	↑	42.3	↑	37.9	↓	9.2	↓	154.1	↑	13.8	↓	59.7	↑
		文京R3	147.7		39.4		18.7		18.9		41.5		41.6		38.6		9.1		154.0		14.4		59.6	

中学校

令和4年度東京都児童・生徒  
体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

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)	都国	体重(kg)	都国	握力(kg)	都国	上肢振り出し(回)	都国	異速歩行距離(m)	都国	反復横とび(回)	都国	持久走(秒)	都国	20m×10mクワダ(回)	都国	50m走(秒)	都国	立ち幅とび(cm)	都国	ハンドボール投げ(m)	都国	総合得点(点)	都国
			都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国
男子	1年	文京区	155.1	高	45.2	高	24.5	高	22.7	低	38.2	低	47.1	低	447.5	低	60.1	低	8.6	低	182.9	中	16.9	低	31.6	低
		東京都	154.5	○	44.5	○	23.8	○	23.2	×	39.4	×	48.6	×	438.0	×	63.4	×	8.5	×	181.7	○	17.3	×	32.7	×
		全国	154.1	○	44.0	○	24.5	=	23.9	×	41.0	×	49.7	×	410.2	×	70.6	×	8.4	×	185.4	×	18.1	×	35.6	×
	2年	文京区	162.4	高	50.7	高	29.7	中	26.1	中	41.8	低	51.9	中	397.8	低	78.9	中	8.0	低	198.2	低	20.1	低	40.7	中
		東京都	161.6	○	49.3	○	28.8	○	25.8	○	42.8	×	51.6	○	397.1	×	78.8	○	7.9	×	197.6	×	20.2	×	40.5	○
		全国	161.1	○	49.1	○	30.4	×	27.3	×	44.8	×	53.8	×	389.1	×	86.9	×	7.8	×	203.8	×	21.1	×	44.7	×
	3年	文京区	166.7	高	54.8	高	34.1	中	28.2	中	45.3	低	55.0	中	396.3	低	87.1	中	7.6	低	212.2	中	22.3	低	47.8	中
		東京都	166.5	○	53.8	○	33.3	○	28.0	○	46.2	×	54.5	○	385.5	×	85.1	○	7.5	×	210.9	○	22.8	×	47.2	○
		全国	166.2	○	54.2	○	34.7	×	29.0	×	47.8	×	56.3	×	374.3	×	94.4	×	7.4	×	216.4	×	23.5	×	50.8	×

校種	学年	種別	身長(cm)	都国	体重(kg)	都国	握力(kg)	都国	上肢振り出し(回)	都国	異速歩行距離(m)	都国	反復横とび(回)	都国	持久走(秒)	都国	20m×10mクワダ(回)	都国	50m走(秒)	都国	立ち幅とび(cm)	都国	ハンドボール投げ(m)	都国	総合得点(点)	都国
			都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国	都国
女子	1年	文京区	152.5	中	44.1	高	21.5	中	19.7	低	43.7	高	44.7	低	312.5	中	42.8	低	9.1	中	164.0	中	10.8	中	42.7	中
		東京都	152.8	×	43.7	○	21.1	○	20.3	×	43.2	○	44.8	×	316.2	○	44.9	×	9.1	=	163.6	○	10.7	○	42.3	○
		全国	152.4	○	44.0	○	21.7	×	20.5	×	43.6	○	45.8	×	300.8	×	50.9	×	9.0	×	167.2	×	11.9	×	45.3	×
	2年	文京区	155.8	高	47.0	高	23.7	中	21.5	低	45.2	低	46.6	中	306.0	低	51.0	低	8.9	低	166.6	低	12.2	中	47.1	中
		東京都	155.4	○	46.7	○	22.9	○	22.0	×	45.3	×	46.0	○	299.3	×	50.0	○	8.8	×	167.7	×	12.1	○	46.9	○
		全国	154.9	○	46.5	○	24.2	×	23.2	×	46.7	×	48.3	×	286.6	×	60.5	×	8.7	×	174.4	×	13.4	×	51.8	×
	3年	文京区	157.3	高	49.4	高	24.7	中	23.7	中	47.1	低	47.9	中	299.6	中	55.6	中	8.7	中	174.2	中	13.3	中	51.1	中
		東京都	157.0	○	48.9	○	24.3	○	23.3	○	47.4	×	47.0	○	299.7	○	52.0	○	8.8	○	169.9	○	13.2	○	49.8	○
		全国	156.6	○	49.2	○	25.7	×	24.6	×	49.0	×	49.3	×	287.2	×	60.9	×	8.6	×	178.6	×	14.4	×	54.9	×

中学校

令和4年度東京都児童・生徒  
体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

前年と比較 ↑:上回る =:変わらず ↓:下回る

男子	校種	学年	種別	身長(cm)	体重(kg)	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	総合得点(点)											
中学校	1年	文京R4	155.1	↓	45.2	↓	24.5	↑	22.7	↑	38.2	↑	47.1	↓	447.5	↓	60.1	↓	8.6	=	182.9	↑	16.9	↓	31.6	↓
		文京R3	155.4		46.3		24.3		22.6		37.8		48.0		439.8		62.9		8.6		179.7		17.0		31.8	
	2年	文京R4	162.4	↑	50.7	↑	29.7	=	26.1	↑	41.8	↓	51.9	↓	397.8	↑	76.9	↓	8.0	↓	196.2	↓	20.1	↑	40.7	↓
		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	
	3年	文京R4	166.7	↓	54.8	↓	34.1	↑	28.2	↓	45.3	↓	55.0	↓	396.3	↓	87.1	↓	7.6	↓	212.2	↓	22.3	↓	47.8	↓
		文京R3	167.4		55.3		34.0		28.5		47.1		56.2		380.6		89.2		7.5		215.2		23.4		49.4	

女子	校種	学年	種別	身長(cm)	体重(kg)	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	総合得点(点)											
中学校	1年	文京R4	152.5	↓	44.1	↑	21.5	↓	19.7	↓	43.7	↓	44.7	↓	312.5	↑	42.8	↓	9.1	=	164.0	↑	10.8	↓	42.7	↓
		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	
	2年	文京R4	155.8	=	47.0	↓	23.7	↓	21.5	↓	45.2	=	46.6	↓	306.0	↓	51.0	↓	8.9	↓	166.6	↓	12.2	=	47.1	↓
		文京R3	155.8		47.3		23.8		22.5		45.2		48.0		292.9		53.1		8.7		173.5		12.2		49.4	
	3年	文京R4	157.3	↑	49.4	↓	24.7	↑	23.7	↑	47.1	↑	47.9	↓	299.6	↓	55.6	↑	8.7	=	174.2	↑	13.3	=	51.1	↑
		文京R3	157.2		49.5		24.4		23.6		46.0		48.5		291.5		53.8		8.7		172.7		13.3		50.6	