

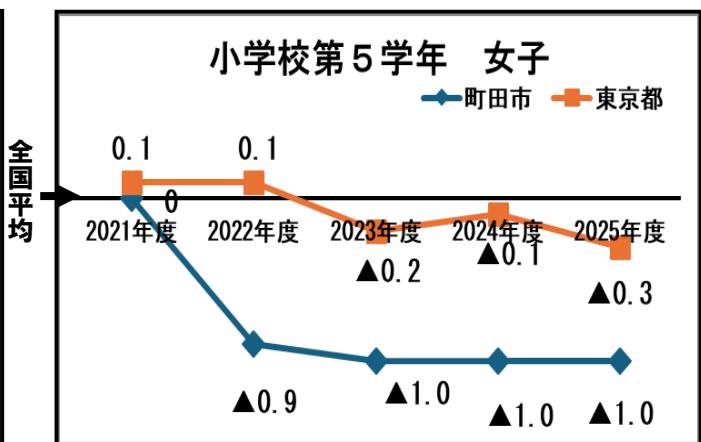
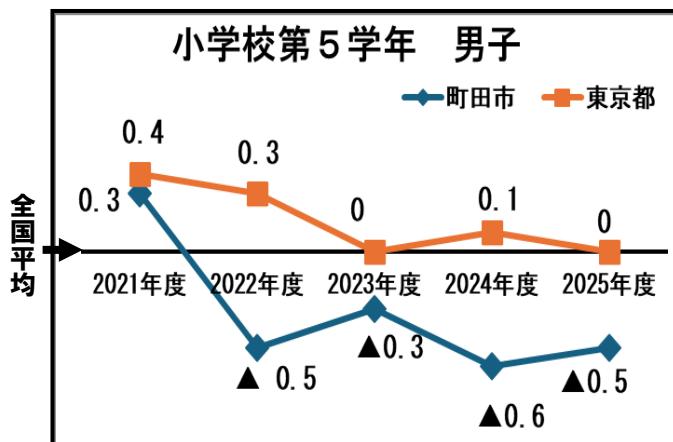
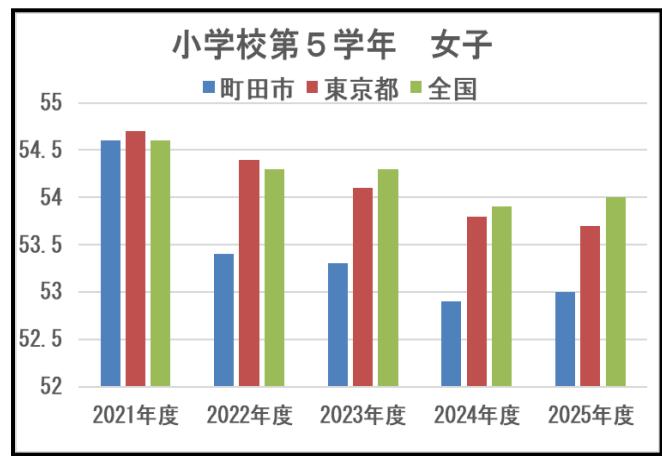
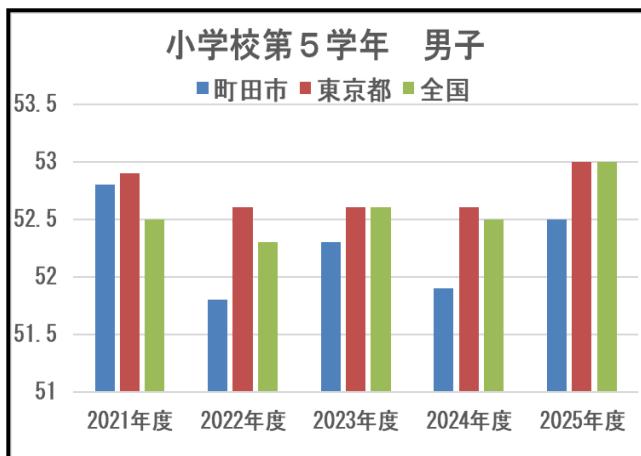
## 2025年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

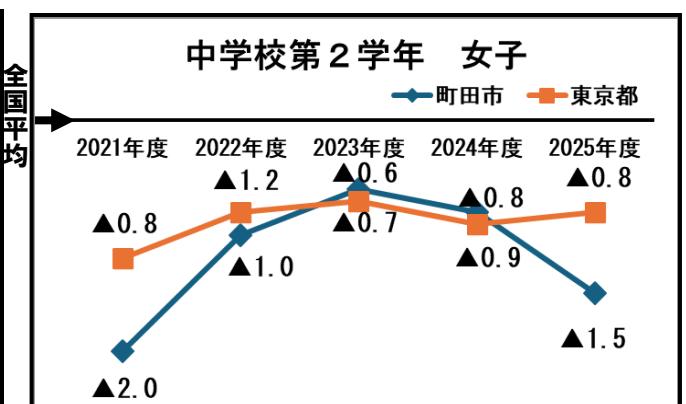
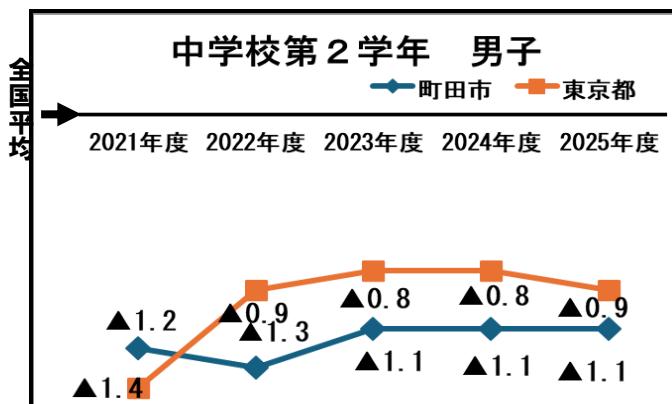
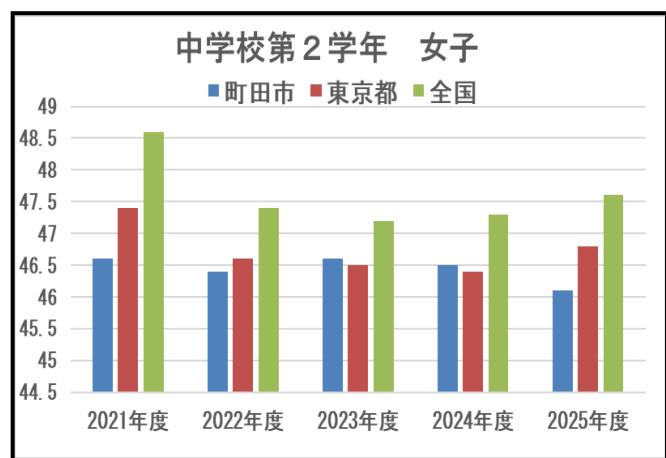
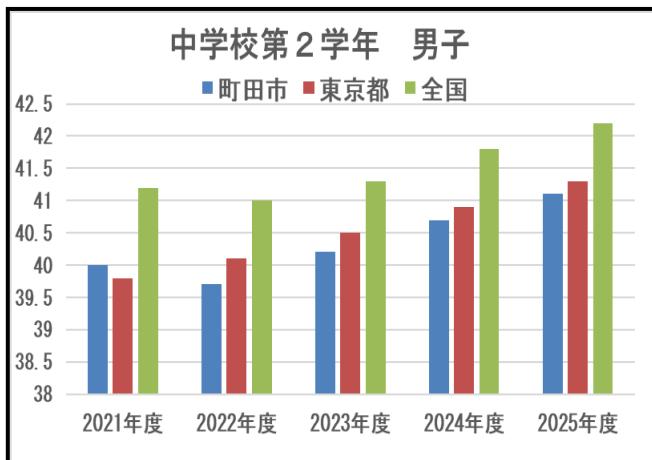
### 1 体力合計点についての経年変化

※体力合計点…8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した体力テスト合計得点

学年性別	自治体名	2021年度		2022年度		2023年度		2024年度		2025年度	
		体力合計点	全国との差								
小学校 第5学年男子	町田市	52.8	0.3	51.8	▲0.5	52.3	▲0.3	51.9	▲0.6	52.5	▲0.5
	東京都	52.9	0.4	52.6	0.3	52.6	0.0	52.6	0.1	53.0	0.0
	全国	52.5	0.0	52.3	0.0	52.6	0.0	52.5	0.0	53.0	0.0
小学校 第5学年女子	町田市	54.6	0.0	53.4	▲0.9	53.3	▲1.0	52.9	▲1.0	53.0	▲1.0
	東京都	54.7	0.1	54.4	0.1	54.1	▲0.2	53.8	▲0.1	53.7	▲0.3
	全国	54.6	0.0	54.3	0.0	54.3	0.0	53.9	0.0	54.0	0.0
中学校 第2学年男子	町田市	40.0	▲1.2	39.7	▲1.3	40.2	▲1.1	40.7	▲1.1	41.1	▲1.1
	東京都	39.8	▲1.4	40.1	▲0.9	40.5	▲0.8	40.9	▲0.8	41.3	▲0.9
	全国	41.2	0.0	41.0	0.0	41.3	0.0	41.8	0.0	42.2	0.0
中学校 第2学年女子	町田市	46.6	▲2.0	46.4	▲1.0	46.6	▲0.6	46.5	▲0.8	46.1	▲1.5
	東京都	47.4	▲1.2	46.6	▲0.8	46.5	▲0.7	46.4	▲0.9	46.8	▲0.8
	全国	48.6	0.0	47.4	0.0	47.2	0.0	47.3	0.0	47.6	0.0

(▲は、全国平均値を下回っているもの)





- ・小学校第5学年男女及び中学校第2学年男子の体力合計点は、2024年度と比較して向上している。
- ・中学校第2学年男子の体力合計点は、2023年度から増加傾向であるが、中学校第2学年女子の体力合計点は、2024年度から減少傾向である。

## 2 各種目別の傾向（2025年度）

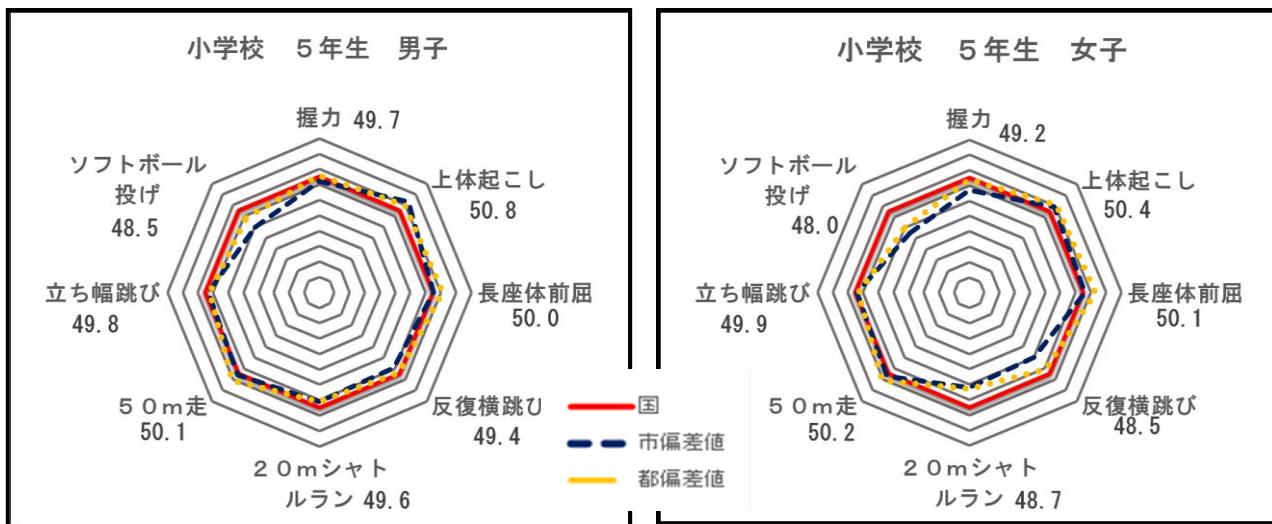
※（ ）数字はT得点。全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較する平均値50点、標準偏差10点の標準得点。  
 「T得点=50+10×（調査結果-平均値）/標準偏差」

### 【小学校第5学年 男子】

男 子								
種 目	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	2 0 m シャトルラン (回)	5 0 m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ソフトボール 投げ (m)
町田市	15.85 (49.7)	19.94 (50.8)	33.84 (50.0)	40.39 (49.4)	46.99 (49.6)	9.45 (50.1)	150.33 (49.8)	19.82 (48.5)
東京都	16.01 (50.1)	19.79 (50.5)	34.41 (50.6)	40.78 (49.9)	47.02 (49.6)	9.39 (50.6)	150.26 (49.7)	20.45 (49.3)
全国	15.96 (50.0)	19.46 (50.0)	33.88 (50.0)	40.89 (50.0)	47.94 (50.0)	9.46 (50.0)	150.93 (50.0)	21.06 (50.0)

### 【小学校第5学年 女子】

女 子								
種 目	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	2 0 m シャトルラン (回)	5 0 m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ソフトボール 投げ (m)
町田市	15.30 (49.2)	18.56 (50.4)	38.29 (50.1)	37.55 (48.5)	34.74 (48.7)	9.75 (50.2)	142.02 (49.9)	12.17 (48.0)
東京都	15.55 (49.9)	18.69 (50.6)	38.86 (50.8)	38.41 (49.6)	34.97 (48.8)	9.71 (50.6)	141.92 (49.8)	12.39 (48.5)
全国	15.61 (50.0)	18.36 (50.0)	38.15 (50.0)	38.70 (50.0)	36.85 (50.0)	9.77 (50.0)	142.34 (50.0)	13.11 (50.0)



### 【小学校第5学年】

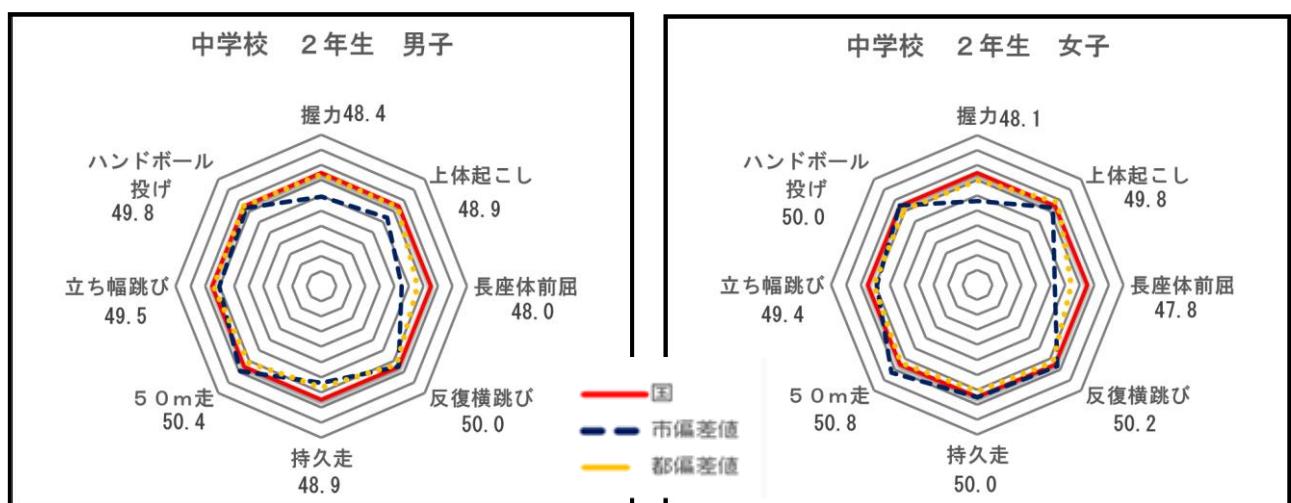
- 男女ともに、「上体起こし」、「50m走」において、全国平均値を上回っているが、「握力」、「反復横とび」、「20mシャトルラン」、「立ち幅とび」、「ソフトボール投げ」において、全国平均値を下回っている。
- 特に男女ともに、「ソフトボール投げ」において、全国平均値を1ポイント以上下回っている。

## 【中学校第2学年 男子】

男 子								
種 目	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)	5 0 m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)
町田市	27.76 (48.4)	25.38 (48.9)	42.84 (48.0)	51.67 (50.0)	417.41 (48.9)	7.96 (50.4)	195.91 (49.5)	20.58 (49.8)
東京都	28.81 (49.8)	25.91 (49.7)	43.78 (48.8)	51.38 (49.7)	413.52 (49.4)	8.04 (49.5)	196.26 (49.6)	20.88 (50.2)
全国	28.95 (50.0)	26.09 (50.0)	45.12 (50.0)	51.64 (50.0)	409.25 (50.0)	8.00 (50.0)	197.51 (50.0)	20.74 (50.0)

## 【中学校第2学年 女子】

女 子								
種 目	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)	5 0 m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)
町田市	22.24 (48.1)	21.58 (49.8)	44.59 (47.8)	45.91 (50.2)	309.61 (50.0)	8.90 (50.8)	164.59 (49.4)	12.43 (50.0)
東京都	22.90 (49.5)	21.85 (50.3)	45.76 (48.9)	45.55 (49.8)	311.87 (49.6)	8.98 (49.9)	165.23 (49.6)	12.28 (49.6)
全国	23.15 (50.0)	21.70 (50.0)	46.99 (50.0)	45.74 (50.0)	309.66 (50.0)	8.97 (50.0)	166.44 (50.0)	12.43 (50.0)



## 【中学校第2学年】

- 男女ともに、「反復横とび」、「5 0 m走」において、全国平均値を上回っているが、「握力」、「上体起こし」、「長座体前屈」、「立ち幅跳び」において、全国平均値を下回っている。
- 特に男子では、「握力」、「長座体前屈」「持久走」が、女子では、「握力」、「長座体前屈」において、全国平均値を1ポイント以上下回っている。

### 3 運動習慣等調査の結果

#### 【1週間の総運動時間についての経年変化】

##### 小学校第5学年 男子

■ 420分以上 ■ 60分以上420分未満 ■ 1分以上60分未満 ■ 0分

2021年度	50.3	42.5	3.63.6
2022年度	49.2	44.1	3.53.1
2023年度	54.5	39.0	3.43.1
2024年度	50.9	41.9	3.93.3
2025年度	50.3	41.9	4.53.3

##### 小学校第5学年 女子

■ 420分以上 ■ 60分以上420分未満 ■ 1分以上60分未満 ■ 0分

2021年度	32.2	56.9	7.2 3.7
2022年度	28.5	59.8	7.9 3.8
2023年度	28.2	59.0	7.9 4.8
2024年度	28.9	60.1	6.9 4.1
2025年度	26.4	59.6	8.6 5.3

##### 中学校第2学年 男子

■ 420分以上 ■ 60分以上420分未満 ■ 1分以上60分未満 ■ 0分

2021年度	73.4	18.0	1.9 6.7
2022年度	72.3	18.4	2.8 6.6
2023年度	75.4	14.2	1.9 8.5
2024年度	79.4	11.1	2.5 7.4
2025年度	73.8	16.2	2.3 7.6

##### 中学校第2学年 女子

■ 420分以上 ■ 60分以上420分未満 ■ 1分以上60分未満 ■ 0分

2021年度	55.7	27.0	6.2 11.0
2022年度	52.7	27.8	7.0 12.4
2023年度	57.4	21.9	4.4 16.3
2024年度	54.8	24.8	4.6 15.8
2025年度	58.9	21.2	5.1 14.8

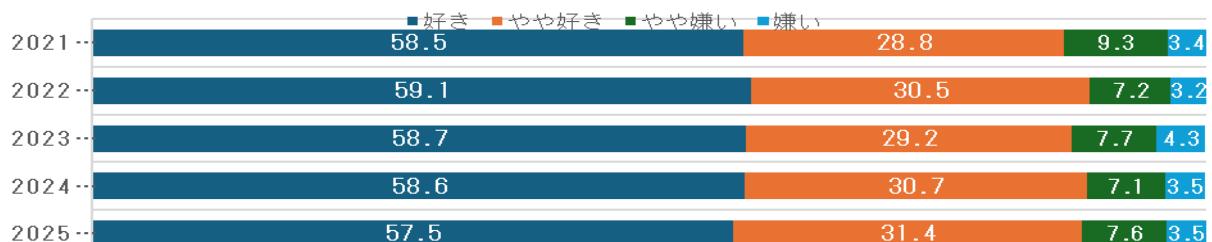
- ・小学校第5学年男子では、1週間の総運動時間420分以上運動している児童の割合が、2024年度から減少傾向である。
- ・中学校第2学年女子では、2024年度と比較すると、1週間の総運動時間420分以上運動している生徒の割合が増加しているとともに、過去5年間で1週間の総運動時間が420分以上の生徒の割合が最も高い。また、2024年度から、全く運動していない生徒の割合が減少傾向である。

## 【運動やスポーツの好き嫌いについての経年変化】

### 小学校第5学年 男子



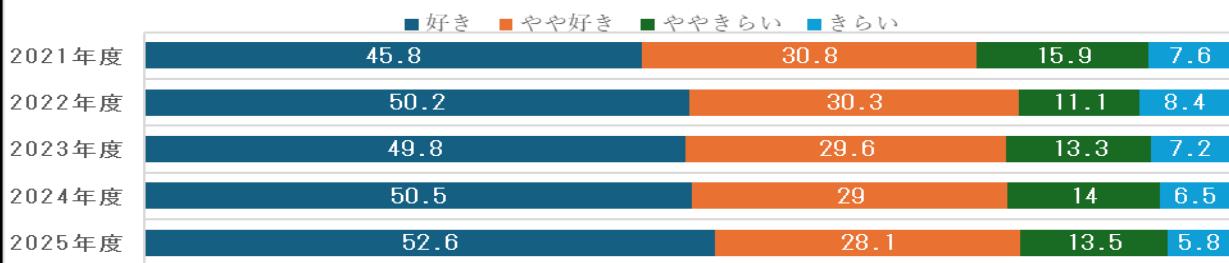
### 小学校第5学年 女子



### 中学校第2学年 男子



### 中学校第2学年 女子

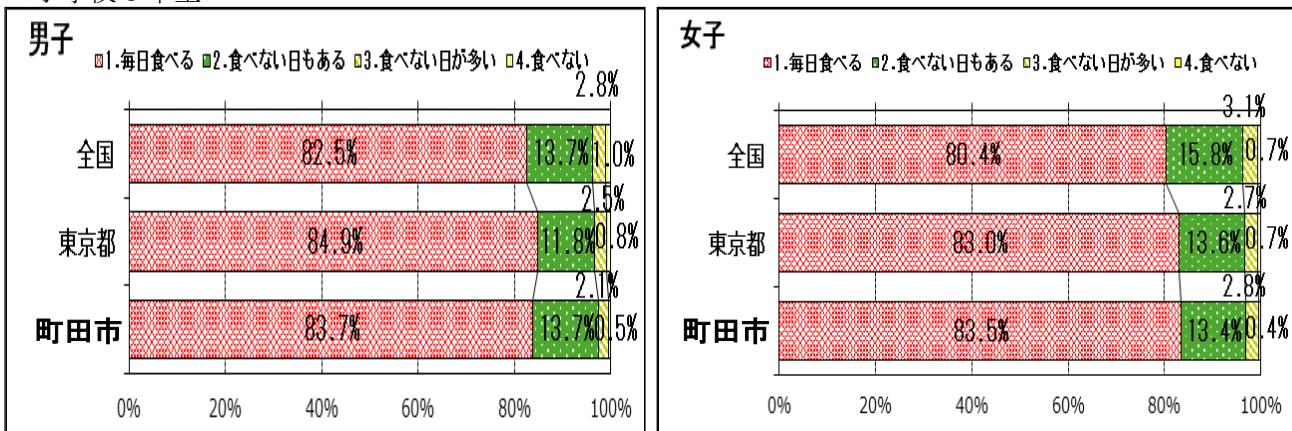


- 中学校第2学年男女では、2023年度から、運動やスポーツを「好き」と回答している生徒の割合が増加傾向であるとともに、過去5年間でみると、運動やスポーツを「好き」と回答している生徒の割合が最も高い。
- 小学校第5学年男子及び中学校第2学年女子では、2023年度から、運動やスポーツを「ややきらい」「きらい」と回答している児童・生徒の割合が減少傾向である。

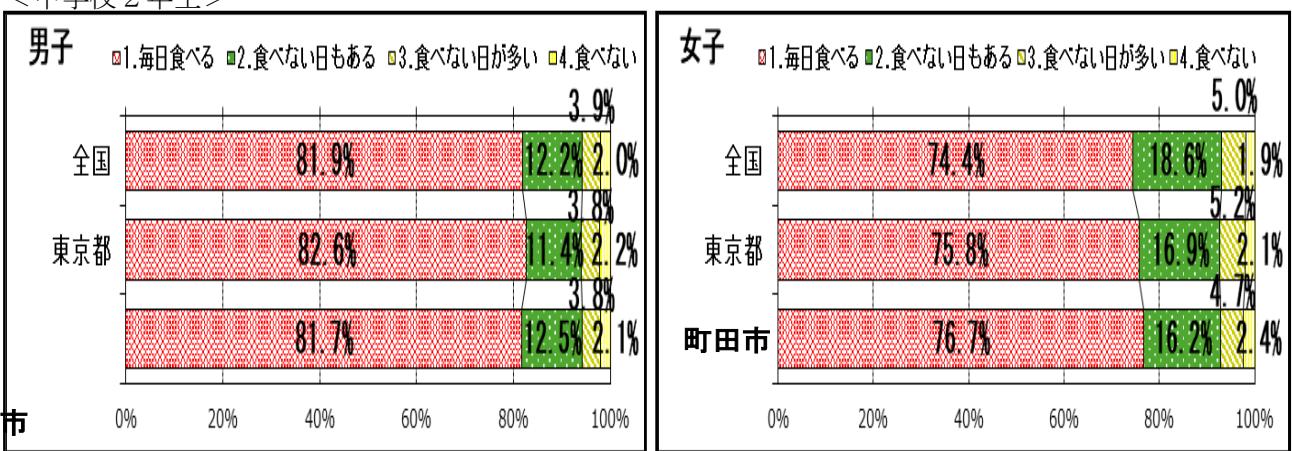
## 【朝食の摂取状況】

		毎日食べる	食べない日もある	食べない日が多い	食べない
小学校 5年男子	全国	82.5	13.7	2.8	1.0
	東京都	84.9	11.8	2.5	0.8
	町田市	83.7	13.7	2.1	0.5
小学校 5年女子	全国	80.4	15.8	3.1	0.7
	東京都	83.0	13.6	2.7	0.7
	町田市	83.5	13.4	2.8	0.4
中学校 2年男子	全国	81.9	12.2	3.9	2.0
	東京都	82.6	11.4	3.8	2.2
	町田市	81.7	12.5	3.8	2.1
中学校 2年女子	全国	74.4	18.6	5.0	1.9
	東京都	75.8	16.9	5.2	2.1
	町田市	76.7	16.2	4.7	2.4

### <小学校 5年生>



### <中学校 2年生>

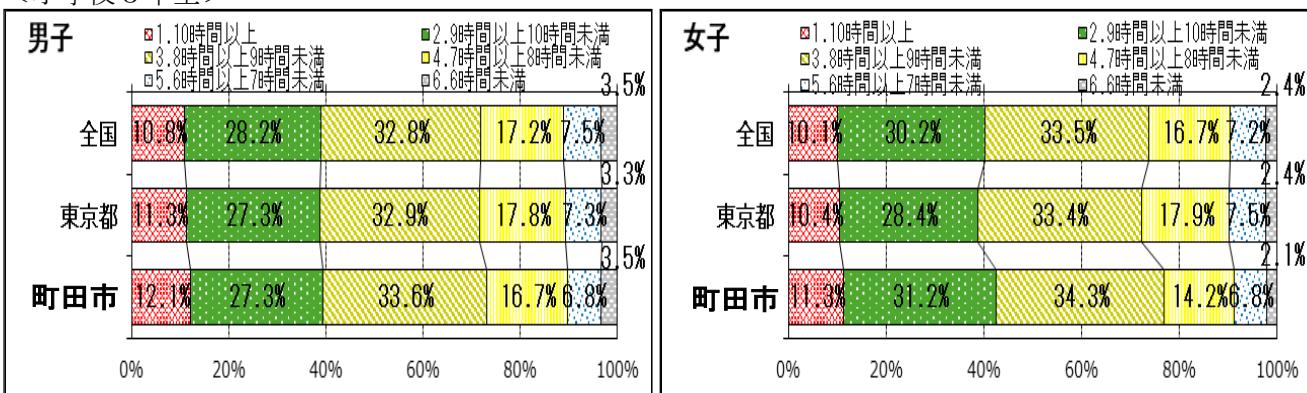


- ・小中学校の女子では、朝食を毎日食べる児童・生徒の割合が、全国及び東京都の平均を上回っている。
- ・小学校第5学年男女では、朝食を食べない児童の割合が、全国及び東京都の平均を下回っている。

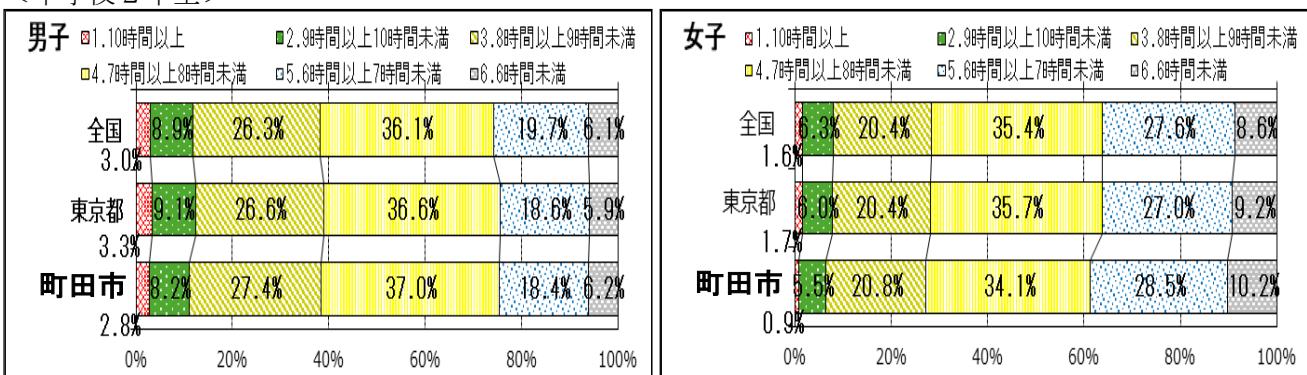
## 【1日睡眠時間について】

		10時間以上	9時間以上 10時間未満	8時間以上 9時間未満	7時間以上 8時間未満	6時間以上 7時間未満	6時間未満
小学校 5年男子	全国	10.8	28.2	32.8	17.2	7.5	3.5
	東京都	11.3	27.3	32.9	17.8	7.3	3.3
	町田市	12.1	27.3	33.6	16.7	6.8	3.5
小学校 5年女子	全国	10.1	30.2	33.5	16.7	7.2	2.4
	東京都	10.4	28.4	33.4	17.9	7.5	2.4
	町田市	11.3	31.2	34.3	14.2	6.8	2.1
中学校 2年男子	全国	3.0	8.9	26.3	36.1	19.7	6.1
	東京都	3.3	9.1	26.6	36.6	18.6	5.9
	町田市	2.8	8.2	27.4	37.0	18.4	6.2
中学校 2年女子	全国	1.6	6.3	20.4	35.4	27.6	8.6
	東京都	1.7	6.0	20.4	35.7	27.0	9.2
	町田市	0.9	5.5	20.8	34.1	28.5	10.2

### <小学校5年生>



### <中学校2年生>



- 小学校第5学年男女では、「10時間以上」睡眠をとっている児童の割合が、全国及び東京都より高い。
- 中学校第2学年男女では、「8時間以上9時間未満」睡眠をとっている生徒の割合が、全国及び東京都より高い。

## 4 体力向上に向けた取組及び成果と課題

### (1) 2025年度の取組

①体力向上推進プラン「町田っ子 アクティブ・プロジェクト」改訂版の推進

- ア 意欲や技能を高める「ウォーミングアップ」の工夫
- イ 9年間を見通した「体つくり運動」の充実
- ウ タグラグビーを基にした易しいゴール型ゲーム「町田ボール」の推進
- エ 主体的・対話的で深い学びを実現する授業改善

②授業以外での活動の工夫

- ア 体を楽しく動かす活動の推進や場の工夫を行い、子どもたちが運動・スポーツに親しめるような環境づくりを通して、運動の楽しさや心地よさを授業以外の活動でも味わわせ、運動・スポーツの日常化につなげた。

③授業改善に関わる優良実践の普及と研修の実施

- ア 2023年度の体力向上推進委員会が作成した、「投力向上ベーシック・アクティビティ (MNE ポータルに掲載)」の周知
- イ 2024年度の体力向上推進委員会が作成した、「授業用アプリの実践事例」(MNE ポータルに掲載) 及び「体力向上を推進するための授業以外の活動の実践事例」(MNE ポータルに掲載) の周知
- ウ 体力向上担当者研修を年2回実施 (内1回は、地域人材を活用した実技研修)

④授業以外の体育・健康活動に関わる優良実践の普及

- ア 2023年度及び2024年度健康教育推進委員会が作成した、「健康教育プログラム (MNE ポータルに掲載)」の周知

⑤小学校連合体育大会、中学校連合体育大会の実施

- ア 学校間で運動を通して交流したり、競技したりすることによって、運動することへの意識を高めた。

⑥第5地区「体力向上パワーアップDAY」の開催

- ア 子どもたちが学校・家庭・地域において、楽しく運動やスポーツに取り組み、生涯を通じて運動に親しむきっかけをつくった。

⑦小・中学校朝食レシピコンテストの実施

- ア 「自分で料理することの楽しさ」や「食生活の大切さ」を改めて考え、食への関心を高め、必要な栄養やバランスの良い食事について理解を深めた。

⑧「小中一貫町田っ子カリキュラム『健康教育』」の一部改定及び推進

- ア 食育及びがん教育の推進に向けた外部講師の活用及び授業実践例の掲載
- イ 段階的指導 (例) を活用したがん教育の推進

### (2) 成果

①2024年度健康教育推進委員会が作成した、授業以外の体育・健康活動に関わる優良実践をMNEポータルに掲載し周知した。推進委員の所属校以外でも取組を実践した学校が増え、運動の楽しさや心地よさを味わえる授業以外の活動が普及した。その結果、中学校第2学年女子では、1週間の総運動時間420分以上運動している生徒の割合が増加した。

②体力向上担当者研修を年2回実施し、授業改善に関わる優良実践が普及した。

その結果、中学校第2学年男女では、運動やスポーツを「好き」と回答している生

徒の割合が増加した。

③小・中学校朝食レシピコンテストを実施したことで、児童・生徒が「食生活の大切さ」を改めて考え、食事への関心を高め、必要な栄養やバランスの良い食事について理解を深めることができた。

その結果、小学校第5学年男女及び中学校第2学年女子とともに、「朝食を毎日食べる児童・生徒の割合」が、全国平均値を上回った。

④小中学校の体育・保健体育や生活科・家庭科の授業や健康教育活動を実施したことで、児童・生徒が「健康の保持増進」を改めて考え、年齢や生活環境等に応じた休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要性について理解を深めることができた。その結果、小学校第5学年男女ともに「10時間以上」睡眠をとっている児童の割合が、全国及び東京都の平均値を上回った。

また、中学校第2学年男女では、「8時間以上9時間未満」睡眠をとっている生徒の割合が、全国及び東京都の平均値を上回った。

### (3) 課題

①小・中学校の男女ともに体力合計点は、東京都及び全国平均値を下回ったため、児童・生徒一人一人が「わかる・できる・楽しい」と感じる体育授業の実践を更に推進する。

②小学校第5学年男女ともに「ソフトボール投げ」が、中学校第2学年男女ともに「握力」が全国平均値を1ポイント以上下回ったため、小学校では「ボール運動」、中学校では「球技」の授業において、ウォーミングアップ等で「投力向上ベーシック・アクティビティ」のさらなる活用の周知を図る。

併せて、体力向上担当者研修において、「ボール運動」及び「球技」におけるウォーミングアップ等の内容を取り入れる。

## 5 2026年度の取組

①体力向上推進プラン「町田っ子 アクティブ・プロジェクト」の改訂版の周知

②授業以外での活動の工夫

③「わかる・できる・楽しい」体育授業の実践

ア 2025年度体力向上推進委員会が作成した、体育・保健体育の授業において、手本になる動きや自分自身の動きを確認できる「授業用アプリ」を導入した授業実践（MNEポータルに掲載）の周知

イ 専門家や専門的な知識と技能をもつ人材と直接触れることができる「体育実技モデル派遣」及び「体育授業サポーター」の実施

④体力向上担当者研修の充実

⑤基本的な生活習慣を身に付ける取組の実施

⑥小学校連合体育大会（グループ別）、中学校連合体育大会の実施

⑦第6地区「体力向上パワーアップDAY」の開催

⑧町田市立小・中学校朝食レシピコンテストの実施

⑨「小中一貫町田っ子カリキュラム『健康教育』」の推進