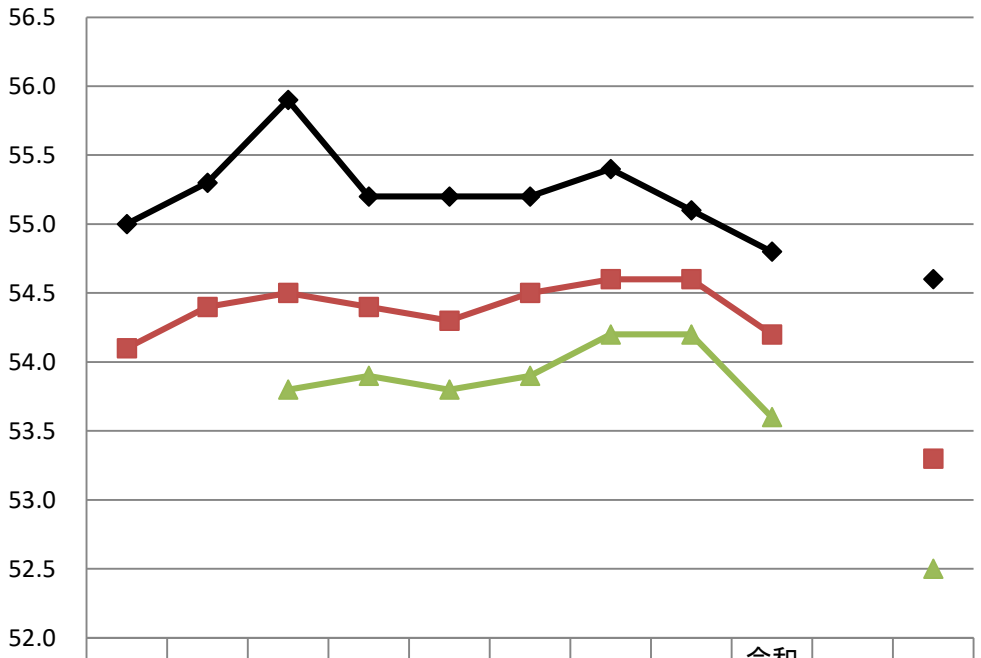
体力向上に向けた取組の推進

教育指導課

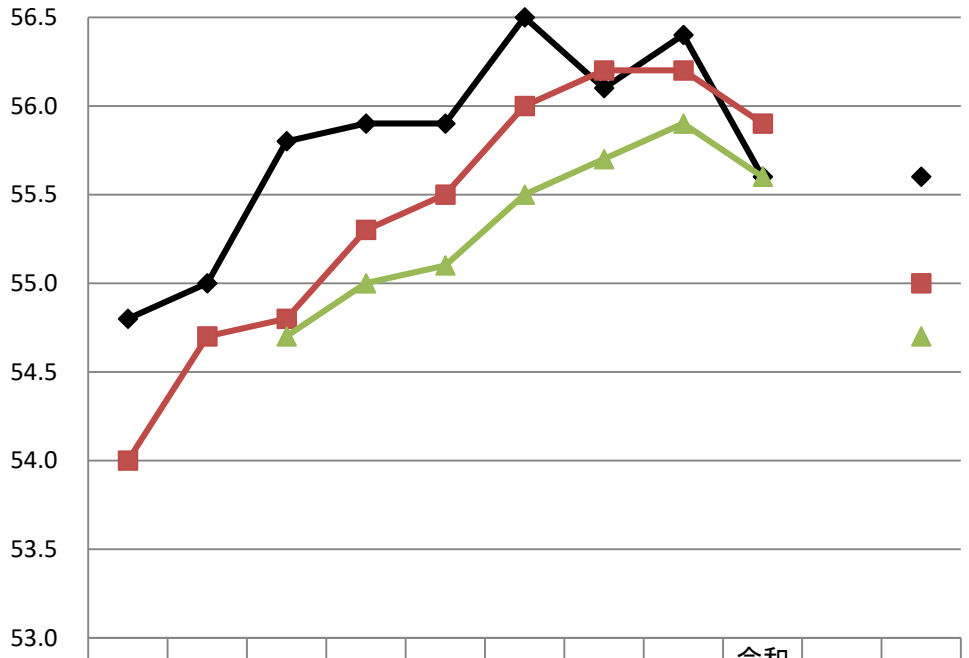
令和３年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

小学校第５学年（男子）



	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
目黒区	55.0	55.3	55.9	55.2	55.2	55.2	55.4	55.1	54.8		54.6
東京都	54.1	54.4	54.5	54.4	54.3	54.5	54.6	54.6	54.2		53.3
全国			53.8	53.9	53.8	53.9	54.2	54.2	53.6		52.5

小学校第５学年（女子）

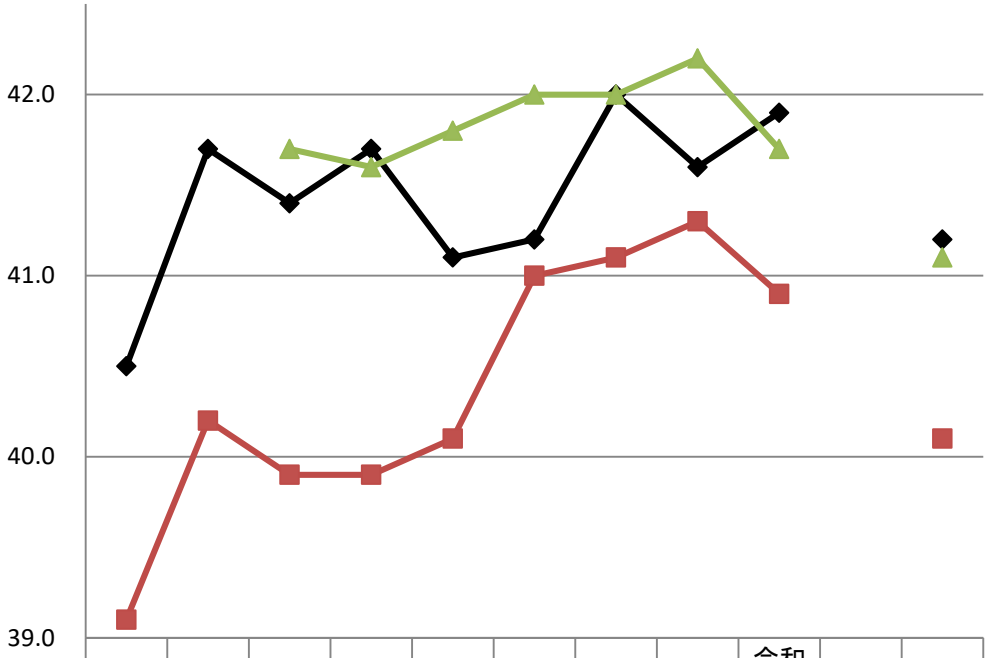


	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
目黒区	54.8	55.0	55.8	55.9	55.9	56.5	56.1	56.4	55.6		55.6
東京都	54.0	54.7	54.8	55.3	55.5	56.0	56.2	56.2	55.9		55.0
全国			54.7	55.0	55.1	55.5	55.7	55.9	55.6		54.7

※「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（東京都統一体力テスト）」は、平成23年度から実施しています。

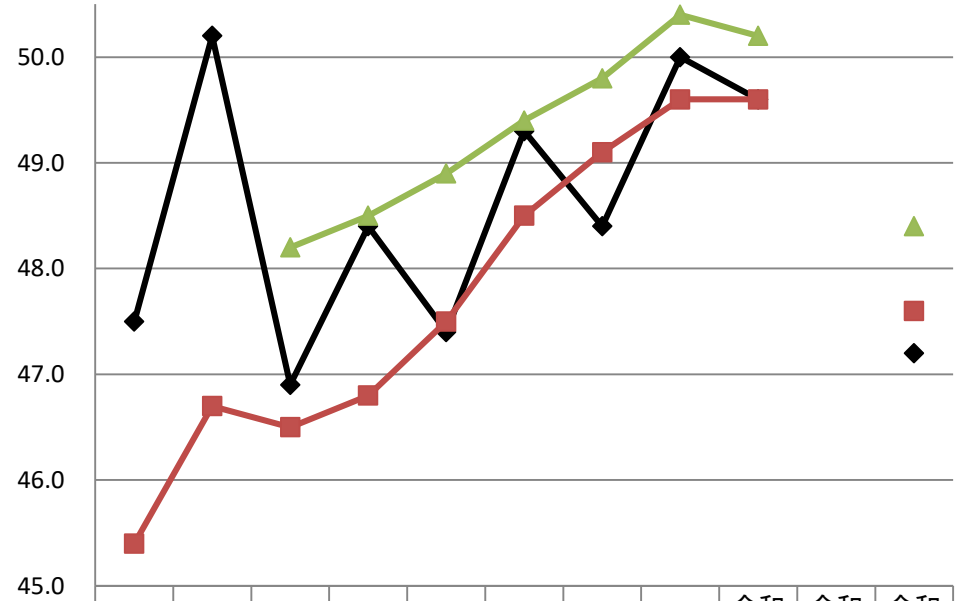
令和３年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

中学校第２学年（男子）



	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
目黒区	40.5	41.7	41.4	41.7	41.1	41.2	42.0	41.6	41.9		41.2
東京都	39.1	40.2	39.9	39.9	40.1	41.0	41.1	41.3	40.9		40.1
全国			41.7	41.6	41.8	42.0	42.0	42.2	41.7		41.1

中学校第２学年（女子）



	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
目黒区	47.5	50.2	46.9	48.4	47.4	49.3	48.4	50.0	49.6		47.2
東京都	45.4	46.7	46.5	46.8	47.5	48.5	49.1	49.6	49.6		47.6
全国			48.2	48.5	48.9	49.4	49.8	50.4	50.2		48.4

※「東京都児童･生徒体力･運動能力、生活･運動習慣等調査（東京都統一体力テスト）」は、平成23年度から実施しています。

体力向上に向けた取組の推進

めぐろ　ここカラダ月間

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
全都共通の取組			東京都体力テスト実施月間				東京都体力向上努力月間					
目黒区の取組			めぐろここカラダ月間				めぐろここカラダ月間			めぐろここカラダ月間		

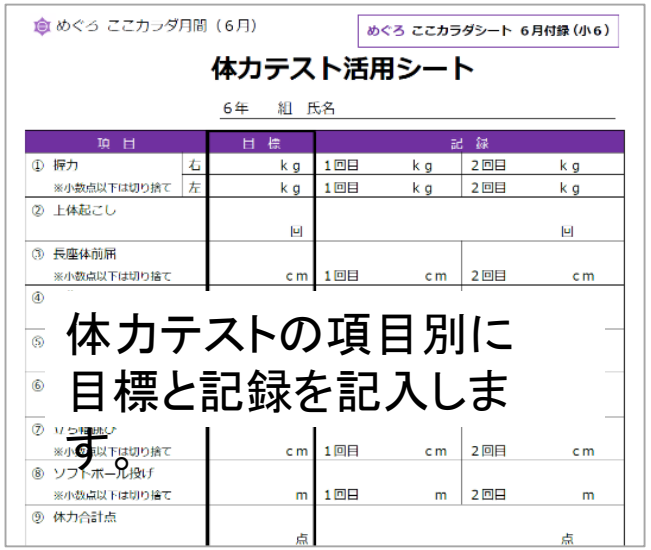
家庭の確認欄

お子様の運動習慣・生活習慣について、ご家庭でも確認できます。

めぐろ　ここカラダシート

体力向上に向けた取組の推進

表面



めぐろ ここカラダ月間（6月）　めぐろ ここカラダシート 6月付録（小6）

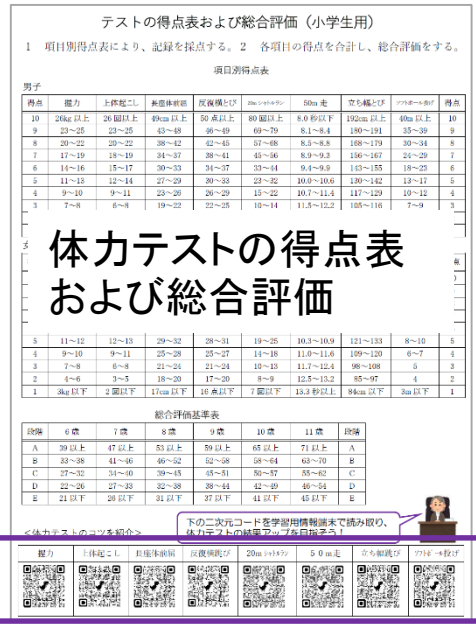
体力テストの項目別に目標と記録を記入します。

体力テスト活用シート

6年　組　氏名

項目		目標	記録			
① 握力	右	kg	1回目	kg	2回目	kg
※小数点以下は切り捨て	左	kg	1回目	kg	2回目	kg
② 上体起こし		回				回
③ 長座体前屈		cm	1回目	cm	2回目	cm
※小数点以下は切り捨て						
④						
⑤						
⑥						
⑦						
※小数点以下は切り捨て		cm	1回目	cm	2回目	cm
⑧ ソフトボール投げ						
※小数点以下は切り捨て		m	1回目	m	2回目	m
⑨ 体力合計点		点				点

裏面



テストの得点表および総合評価（小学生用）

1　項目別得点表により、記録を採点する。2　各項目の得点を合計し、総合評価をする。

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39	9
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34	8
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29	7
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23	6
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17	5
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12	4
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9	3
2	4～6	3～5	15～18	18～21	7～9	12.3～13.2	93～104	4～6	2
1	3kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	6回以下	13.3秒以上	92cm以下	3m以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	25kg以上	25回以上	48cm以上	49点以上	70回以上	8.3秒以下	180cm以上	35m以上	10
9	22～24	22～24	42～47	44～48	52～69	8.4～8.8	167～179	30～34	9
8	19～21	18～21	37～41	39～43	39～51	8.9～9.3	154～166	24～29	8
7	16～18	15～17	33～36	34～38	28～38	9.4～9.9	141～153	18～23	7
6	13～15	12～14	29～32	29～33	19～27	10.0～10.6	128～140	13～17	6
5	11～12	10～11	25～28	25～28	14～18	10.7～11.4	115～127	9～12	5
4	9～10	8～9	21～24	21～24	10～13	11.5～12.2	102～114	6～8	4
3	7～8	6～7	17～20	17～20	7～9	12.3～13.2	89～101	3～5	3
2	4～6	3～5	13～16	13～16	5～6	13.3～14.2	76～88	2	2
1	3kg以下	2回以下	12cm以下	12点以下	4回以下	14.3秒以上	75cm以下	1m以下	1

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70	B
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62	C
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E

体力テストの得点表および総合評価

<体力テストのコツを紹介>

下の二次元コードを学習用情報端末で読み取り、体力テストの練習アップを目指そう！

握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ

6月　体力テスト活用シート

（例）反復横跳びの紹介動画

ご視聴ありがとうございました。

教育指導課