

目 次

《共通資料》

ご あ い さ つ	1
は じ め に	2
I 実 施 要 項	3

《校種別資料》

II 調査結果の概要

1 平成23年度京都市立学校児童・生徒の体力・運動能力の現状について	
（1）小学校の現状	1
○資料1<京都市立学校児童・生徒の新体力テストの平均値の推移（平成22年度・23年度京都市平均値比較）>	
2<平成23年度京都市立学校児童・生徒の体格、新体力テストの平均値と平成22年度全国平均値との比較>	
3<T・スコアーから見た平成22年度・23年度京都市平均値の比較（22年度を50とした場合）>	
4<T・スコアーから見た平成23年度京都市平均値と22年度全国平均値との比較（全国平均値を50とした場合）>	
2 京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移	13
（1）小学校の考察（2年生・5年生）	14
3 運動部活動所属による比較	20
（1）小学校6年生	21
4 今後の課題	23

II 調査結果の概要

1 平成23年度京都市立学校児童・生徒の体力・運動能力の現状について	
（2）中学校の現状	1
○資料1<京都市立学校児童・生徒の新体力テストの平均値の推移（平成22年度・23年度京都市平均値比較）>	
2<平成23年度京都市立学校児童・生徒の体格、新体力テストの平均値と平成22年度全国平均値との比較>	
3<T・スコアーから見た平成22年度・23年度京都市平均値の比較（22年度を50とした場合）>	
4<T・スコアーから見た平成23年度京都市平均値と22年度全国平均値との比較（全国平均値を50とした場合）>	
2 京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移	9
（2）中学校の考察（2年生）	10
3 運動部活動所属による比較	13
（2）中学校3年生	14
4 今後の課題	16

II 調査結果の概要

1 平成23年度京都市立学校児童・生徒の体力・運動能力の現状について	
（3）高等学校の現状	1
○資料1<京都市立学校児童・生徒の新体力テストの平均値の推移（平成22年度・23年度京都市平均値比較）>	
2<平成23年度京都市立学校児童・生徒の体格、新体力テストの平均値と平成22年度全国平均値との比較>	
3<T・スコアーから見た平成22年度・23年度京都市平均値の比較（22年度を50とした場合）>	
4<T・スコアーから見た平成23年度京都市平均値と22年度全国平均値との比較（全国平均値を50とした場合）>	
2 京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移	9
（3）高等学校の考察（2年生）	10
3 運動部活動所属による比較	13
（3）高等学校3年生	14
4 今後の課題	16

Ⅱ 調 査 結 果 の 概 要

1 平成23年度京都市立学校児童・生徒の体力・運動能力の現状について

(2) 中学校の現状

① 22年度京都市平均値との比較

＜中学校の傾向＞

平成23年度の京都市平均値を学年ごと男女別に平成22年度の京都市平均値と比較してみると次のような結果になった。

中学校:23年度京都市平均値と22年度京都市平均値比較

種目	1年		2年		3年		種目別向上 数値数合計
	男	女	男	女	男	女	
握力				↑			1
上体起こし		↑	↑		↑	↑	4
長座体前屈			↑		↑	↑	3
反復横とび	↑		↑		↑	↑	4
20mシャトルラン	↑	↑	↑	↑			4
50m走	↑	↑	↑	↑		↑	5
立ち幅跳び	↑	↑	↑			↑	4
ボール投げ	↑	↑	↑		↑	↑	5
学年別向上数値数 合 計	5	5	7	3	4	6	30

※↑…平均値が22年度よりも上回るもしくは同じ数値

全 48 項目

空白…平均値が22年度より下回った

●23年度と22年度の京都市平均比較についての考察●

1年男子では、握力・上体起こし・長座体前屈以外は前年度を上回っている。女子も握力・長座体前屈・反復横とびは前年度を上回っており、男女とも5種目で前年度を上回っている。その中でも、20mシャトルラン・50m走・立ち幅跳び・ボール投げは男女共通して前年度を上回っているが、握力・長座体前屈は男女とも前年を下回っている。

2年男子では握力以外の7つの種目で前年を上回っている。その中でも20mシャトルランは前年を大きく上回る数値が出ている。2年女子は、握力・20mシャトルラン・50m走の3つの種目以外は前年を下回っている。男女ともに、20mシャトルラン・50m走は共通して前年を上回っている。女子の握力は3学年の男女を通して唯一前年を上回っている。

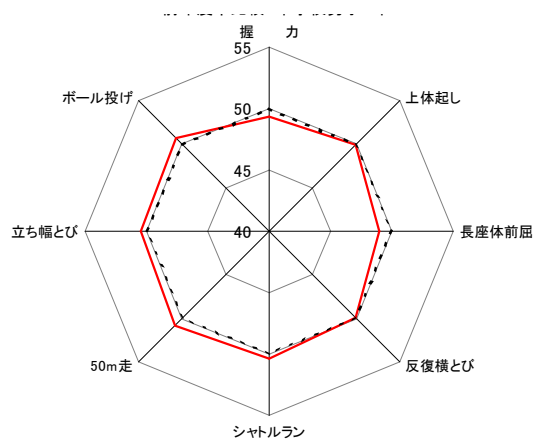
3年男子は、上体起こし・長座体前屈・反復横とび・ボール投げの4種目で前年を上回っている。3年女子では、握力・20mシャトルラン以外の6種目で前年度を上回っている。男女共通して、上体起こし・長座体前屈・反復横とび・ボール投げで前年を上回っているが、握力・20mシャトルランは前年を下回っている。

全体で見ると握力が、2年女子以外では下回っているのが気になる。現在の日常生活などではなかなか握力を鍛えることは難しいと考えられるので、体育の授業の準備体操の中に鉄棒をつかんだり、懸垂などを行っていくことが効果的だと考える。

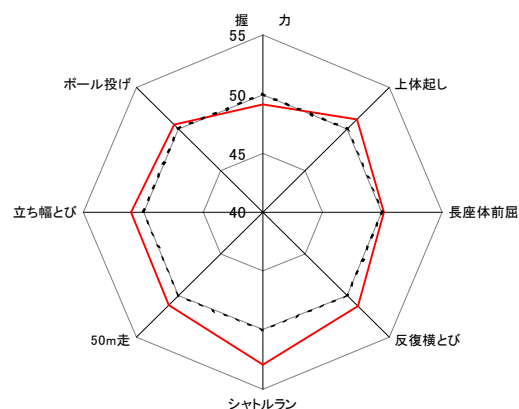
Tスコアによるレーダーチャート図（中学校男子）

〈22 年度・23 年度京都市平均値比較〉

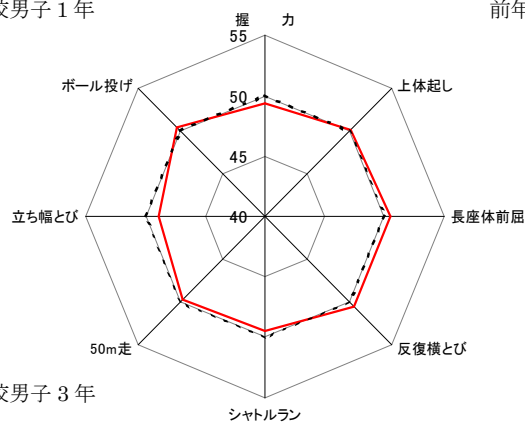
赤の実線（—）：23 年度 ，点線（…）：22 年度



前年度比較 中学校男子 1 年

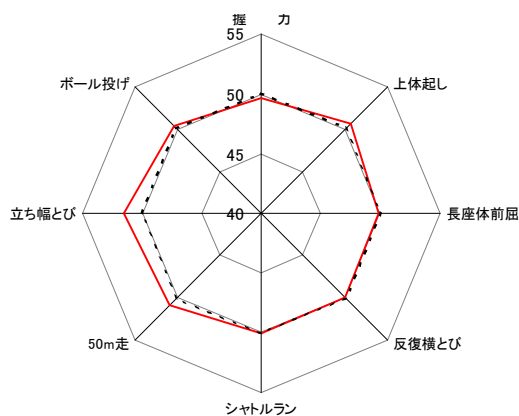


前年度比較 中学校男子 2 年

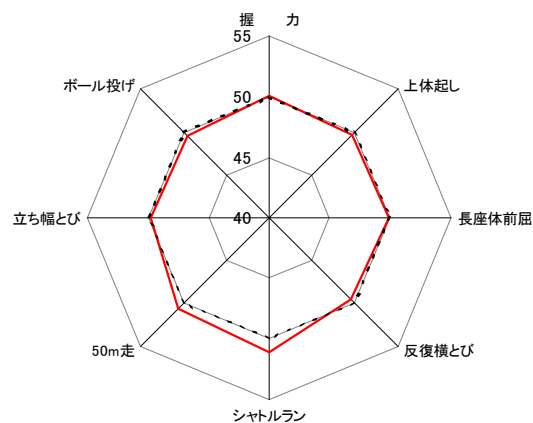


前年度比較 中学校男子 3 年

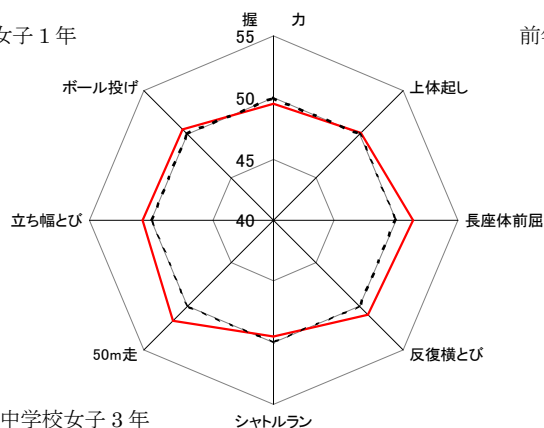
Tスコアによるレーダーチャート図（中学校女子）



前年度比較 中学校女子 1 年



前年度比較 中学校女子 2 年



前年度比較 中学校女子 3 年

② 22年度全国平均値との比較

＜中学校の傾向＞

平成23年度の**京都市**平均値を学年ごと男女別に平成22年度の**全国**平均値と比較してみると次のような結果になった。

中学校:23年度京都市平均値と22年度全国平均値比較

種目 学年 性別	1年 男	1年 女	2年 男	2年 女	3年 男	3年 女	種目別向上 数値数合計
握力							0
上体起こし							0
長座体前屈		↑	↑		↑		3
反復横とび							0
20m シャトルラン	↑	↑					2
50m 走	↑	↑		↑			3
立ち幅跳び							0
ボール投げ	↑	↑			↑		3
学年別向上数値数 合 計	3	4	1	1	2	0	11

※↑…平均値が22年度よりも上回るもしくは同じ数値

全 48 項目

空白…平均値が22年度より下回った

●23年度京都市平均値と22年度の全国平均値比較についての考察●

1年男子では20mシャトルラン・50m走・ボール投げの3種目で全国平均を上回っているが、握力・反復横とびは全国平均を大きく下回る数値が出ている。1年生女子では、長座体前屈・20mシャトルラン・50m走・ボール投げの4種目で全国平均を上回っている。握力・上体起こし・反復横とび・立ち幅跳びは全国平均を大きく下回った数値が出ている。

2年男子は、長座体前屈の1種目のみが全国平均を上回っているが、握力・反復横とび・立ち幅跳びは、全国平均を大きく下回っている。2年女子は50m走の1種目のみ全国平均を上回っている握力・上体起こし・反復横とび・立ち幅跳びは全国平均を大きく下回る数値が出ている。

3年男子は、長座体前屈・ボール投げの2種目で全国平均を上回っている。握力・上体起こし・反復横跳び・シャトルラン・立ち幅跳びは全国平均を大きく下回る数値が出ている。3年女子は、どの種目も全国平均を下回っている。握力・上体起こし・反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅跳びは全国平均を大きく下回る数値が出ている。

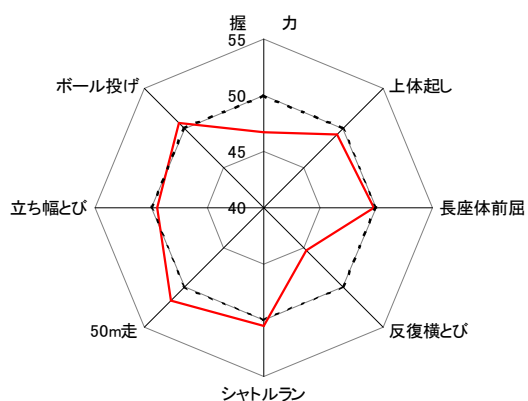
3学年男女全48項目のうち11種目が全国平均を上回る結果となった。1年男女の20mシャトルラン・50m走・ボール投げは全国平均を上回っているが、握力・上体起こし・反復横跳び・立ち幅跳びは3学年男女を通して全国平均を大きく下回っている。

1年生の20mシャトルラン・50m走・ボール投げなどは全国平均を上回っている要因として考えられるのは小学校時に大文字駅伝など、学校全体で走る機会があったり、休み時間にドッチボールなどでボールを投げる機会が多いことが考えられる。2年・3年と平均を下回っていくことから体育の授業や部活動などで体力の向上を図っていくことが必要であると考えられる。

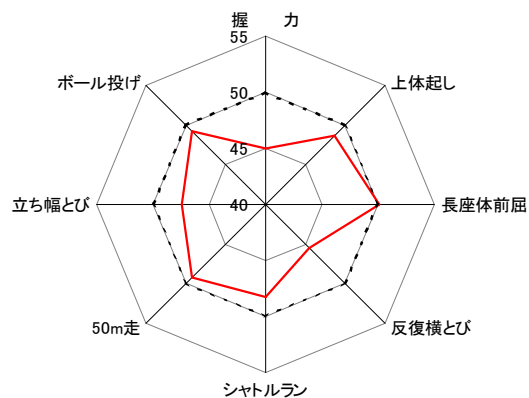
Ｔスコアによるレーダーチャート図（中学校男子）

〈22 年度全国平均値・23 年度京都市平均値比較〉

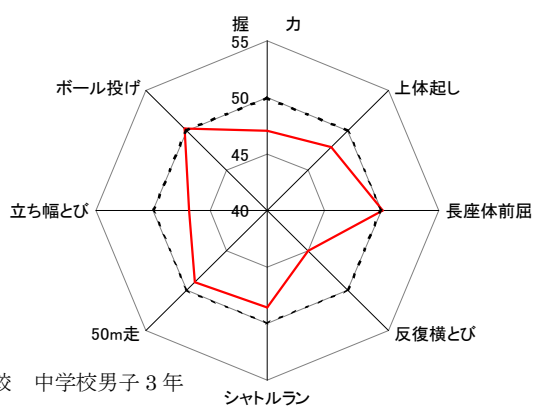
赤の実線（—）：23 年度 ，点線（…）：22 年度



前年度比較 中学校男子 1 年

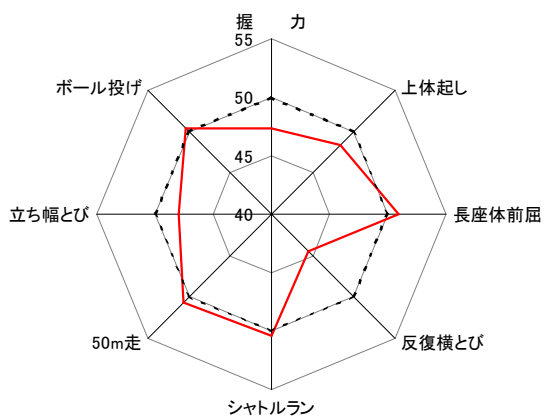


前年度比較 中学校男子 2 年

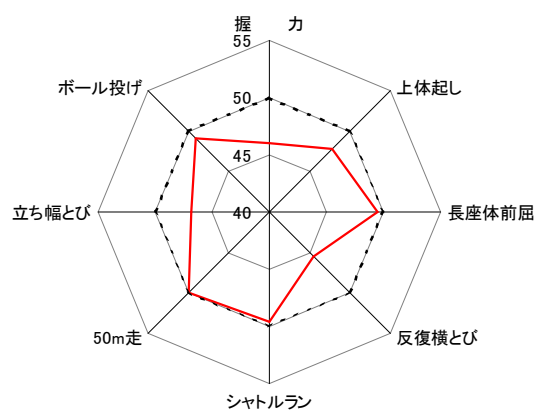


前年度比較 中学校男子 3 年

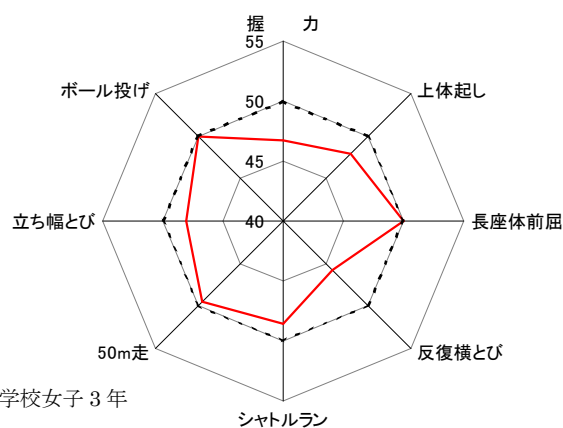
Ｔスコアによるレーダーチャート図（中学校女子）



前年度比較 中学校女子 1 年



前年度比較 中学校女子 2 年



前年度比較 中学校女子 3 年

資 料 1

京都市立学校児童・生徒の新体力テストの平均値の推移（２２年度・２３年度京都市平均値比較）

<小学校>

種 目 項 目		握力 (Kg)		上体起 (回)		体前屈 (cm)		反復横 (点)		持久走 (秒)		シャトル (折り返し数)		５０m走 (秒)		立ち幅 (cm)		ボール投 (m)	
性別	学年	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度
男子	１	8.45	7.77	11.13	10.63	25.38	25.05	23.52	25.35	—	—	14.54	15.64	11.71	11.69	110.77	108.84	8.32	7.94
	2	10.09	9.76	13.42	13.49	26.95	26.76	27.03	28.38	—	—	22.74	24.99	10.70	10.58	123.51	121.69	12.06	12.28
	3	12.09	11.68	15.54	15.92	29.50	29.15	31.60	31.00	—	—	32.54	30.57	10.11	10.07	136.18	131.62	16.32	16.54
	4	14.00	13.64	17.59	17.05	31.54	32.20	34.55	35.14	—	—	42.88	40.65	9.63	9.58	142.49	140.04	21.12	20.09
	5	16.22	15.92	19.09	19.35	33.57	34.30	38.18	37.74	—	—	48.18	49.89	9.22	9.18	152.39	151.72	24.66	24.65
	6	18.82	18.74	21.32	21.38	35.22	36.26	41.89	42.06	—	—	59.51	61.08	8.81	8.85	160.83	161.37	29.10	28.13
女子	1	7.68	7.07	10.10	10.14	27.15	27.05	22.77	24.46	—	—	12.23	13.57	12.13	12.05	101.61	101.05	5.63	5.50
	2	9.55	9.06	12.70	12.70	28.97	28.55	25.92	26.66	—	—	18.00	19.49	11.05	10.97	113.90	112.08	7.38	7.72
	3	11.32	11.00	14.58	14.65	31.57	32.14	29.73	29.17	—	—	24.62	22.81	10.44	10.38	125.08	123.02	9.96	9.65
	4	12.84	12.95	15.73	15.75	34.79	34.99	32.05	32.60	—	—	31.38	29.10	9.96	9.93	132.51	130.79	12.07	12.22
	5	15.53	15.43	17.17	17.12	37.14	37.92	35.52	34.81	—	—	36.09	37.54	9.53	9.51	142.47	141.27	14.51	14.57
	6	18.47	18.22	19.10	19.02	39.33	40.10	38.85	39.23	—	—	46.16	46.94	9.15	9.20	148.08	149.19	16.51	16.82

<中学校>

種 目 項 目		握力 (Kg)		上体起 (回)		体前屈 (cm)		反復横 (点)		持久走 (秒)		シャトル (折り返し数)		５０m走 (秒)		立ち幅 (cm)		ボール投 (m)	
性別	学年	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度
男子	1	23.14	22.73	23.37	23.35	40.43	39.35	45.56	45.57	—	—	71.13	72.08	8.48	8.42	178.65	179.80	18.82	19.19
	2	28.00	27.40	26.07	26.66	43.51	43.64	49.12	49.93	—	—	79.89	85.48	8.02	7.93	190.04	192.31	21.27	21.52
	3	34.01	33.57	28.68	28.77	46.91	47.42	51.66	52.17	—	—	93.12	91.88	7.55	7.57	208.52	205.63	24.30	24.52
女子	1	20.97	20.83	19.38	19.70	42.92	42.77	41.23	41.20	—	—	51.52	51.60	9.05	8.99	156.57	159.97	12.38	12.54
	2	22.66	22.71	21.70	21.49	44.65	44.56	43.89	43.61	—	—	56.78	59.23	8.86	8.81	163.81	163.37	13.74	13.53
	3	24.43	24.20	22.69	22.73	45.17	46.54	43.83	44.45	—	—	57.59	56.50	8.91	8.76	166.02	167.61	14.36	14.56

<高等学校>

種 目 項 目		握力 (Kg)		上体起 (回)		体前屈 (cm)		反復横 (点)		持久走 (秒)		シャトル (折り返し数)		５０m走 (秒)		立ち幅 (cm)		ボール投 (m)	
性別	学年	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度	２２年度	２３年度
男子	1	37.55	35.53	31.36	31.34	49.32	47.12	55.74	56.14	427.15	430.95	85.30	91.68	7.21	7.48	218.81	218.26	26.79	24.98
	2	38.19	37.42	32.37	29.70	49.62	43.58	54.95	51.68	376.92	411.96	94.07	101.25	7.01	7.32	218.74	226.05	27.22	25.60
	3	39.59	38.17	26.26	31.94	48.30	47.22	52.10	57.49	435.89	400.03	82.56	108.31	7.27	7.12	213.04	225.23	25.49	26.50
女子	1	23.45	23.76	22.20	25.24	43.19	47.71	43.61	48.97	359.00	323.67	44.97	58.61	8.59	8.57	162.16	175.09	14.80	14.39
	2	24.23	24.80	23.72	24.94	47.68	47.36	44.88	47.62	376.75	413.03	50.31	58.42	8.93	8.82	164.13	172.38	14.54	15.01
	3	23.77	25.35	21.90	25.86	43.51	48.53	45.02	48.80	352.13	530.00	51.38	57.88	8.79	8.84	161.48	170.98	13.84	14.81

※１１年度～２３年度の平均値の推移については資料編p 20参照。

資 料 2

平成 2 3 年度京都市立学校児童・生徒の体格、新体力テストの平均値と平成 2 2 年度全国平均値との比較

〈中学校〉

種 目 項 目			握力 (Kg)		上体起 (回)		体前屈 (cm)		反復横 (点)		シャトル (折り返し数)		5 0 m走 (秒)		立ち幅 (cm)		ボール投 (m)	
学年	性別	区分	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
1 年	男	京都市	22. 73	5. 97	23. 35	5. 83	39. 35	10. 48	45. 57	7. 63	72. 08	22. 79	8. 42	0. 79	179. 80	24. 68	19. 19	4. 94
		全国	24. 69	5. 99	23. 78	5. 96	39. 50	9. 04	48. 75	6. 79	70. 86	23. 35	8. 56	0. 88	181. 05	23. 22	18. 89	4. 97
	女	京都市	20. 83	4. 40	19. 70	5. 45	42. 77	9. 81	41. 20	7. 32	51. 60	19. 17	8. 99	0. 73	159. 97	23. 22	12. 54	3. 91
		全国	22. 03	4. 47	20. 55	5. 14	42. 00	8. 79	44. 35	5. 70	50. 87	18. 45	9. 03	0. 71	164. 21	20. 82	12. 40	3. 80
2 年	男	京都市	27. 40	6. 71	26. 66	5. 76	43. 64	11. 32	49. 93	8. 01	85. 48	23. 11	7. 93	0. 72	192. 31	26. 03	21. 52	5. 66
		全国	31. 04	7. 32	27. 41	5. 84	43. 53	9. 55	52. 90	6. 64	89. 44	23. 31	7. 88	0. 67	198. 26	23. 70	21. 93	5. 15
	女	京都市	22. 71	4. 54	21. 49	6. 04	44. 56	10. 26	43. 61	6. 87	59. 23	21. 73	8. 81	0. 82	163. 37	24. 68	13. 53	4. 27
		全国	24. 47	4. 42	22. 78	5. 65	45. 04	8. 94	46. 24	5. 87	60. 02	20. 05	8. 81	0. 79	170. 12	21. 11	13. 89	3. 97
3 年	男	京都市	33. 57	7. 36	28. 77	5. 96	47. 42	11. 43	52. 17	7. 89	91. 88	24. 78	7. 57	0. 73	205. 63	28. 34	24. 52	5. 78
		全国	35. 82	7. 46	29. 95	5. 87	47. 35	10. 49	55. 45	6. 56	95. 57	25. 12	7. 51	0. 60	213. 12	23. 78	24. 41	5. 62
	女	京都市	24. 20	4. 81	22. 73	6. 64	46. 54	10. 58	44. 45	7. 15	56. 50	22. 32	8. 76	0. 87	167. 61	27. 15	14. 56	4. 80
		全国	25. 67	4. 52	23. 84	5. 59	46. 57	9. 40	46. 92	5. 86	59. 35	19. 79	8. 73	0. 73	171. 71	21. 64	14. 59	4. 09

【標本数】

1 年男：1, 5 3 8 名 1 年女：1, 5 4 3 名
 2 年男：2, 6 3 3 名 2 年女：2, 4 8 0 名
 3 年男：1, 4 7 2 名 3 年女：1, 4 1 8 名

資 料 3

Tスコアから見た平成23年度京都市平均値と平成22年度全国平均値との比較（平成22年度を50とした場合）

<男子>

	小学校						中学校			高等学校		
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
握 力	42.21	44.94	45.58	45.53	46.83	46.41	46.73	45.04	46.99	45.24	44.31	43.25
上 体 起 こ し	49.08	49.84	50.51	48.72	48.91	48.69	49.27	48.72	47.98	52.48	45.87	48.79
長 座 体 前 屈	48.82	49.81	49.78	52.29	51.42	51.22	49.83	50.11	50.07	48.92	42.46	44.93
反 復 横 と び	46.59	44.62	43.55	45.61	43.84	42.84	45.30	45.53	45.01	50.75	42.70	49.24
20mシャトルラン	47.78	48.82	46.30	48.56	48.23	48.49	50.52	48.30	48.53	51.13	51.53	54.47
50 m 走	48.64	48.80	51.11	51.17	50.67	49.70	51.60	49.31	48.94	49.91	50.68	48.65
立 ち 幅 と び	46.25	47.29	46.86	46.60	48.08	47.04	49.46	47.49	46.85	49.67	49.57	47.92
ボ ー ル 投 げ	46.38	48.57	48.50	47.35	48.41	47.17	50.60	49.21	50.21	49.38	48.01	48.30

<女子>

	小学校						中学校			高等学校		
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
握 力	41.60	43.54	45.49	45.24	45.78	46.72	47.31	46.01	46.75	45.08	45.63	46.08
上 体 起 こ し	49.57	49.60	50.30	48.72	47.36	49.16	48.36	47.72	48.00	53.61	50.63	51.41
長 座 体 前 屈	48.21	48.14	49.66	50.74	51.28	50.54	50.88	49.47	49.97	50.96	49.26	49.84
反 復 横 と び	45.67	42.67	43.22	43.20	41.41	43.14	44.48	45.51	45.78	54.19	50.14	51.91
20mシャトルラン	48.73	48.69	46.80	47.32	47.60	49.19	50.40	49.60	48.56	53.58	50.94	50.63
50 m 走	48.65	50.69	51.36	50.66	50.19	49.66	50.61	49.93	49.54	46.25	49.94	49.97
立 ち 幅 と び	47.62	46.55	47.04	46.54	47.33	46.91	47.97	46.80	48.10	51.08	49.46	49.15
ボ ー ル 投 げ	47.66	48.83	49.17	50.09	49.11	48.90	50.37	49.10	49.93	49.21	49.16	48.22

資 料 4

Tスコアから見た平成23年度京都市平均値と平成22年度京都市平均値との比較（平成22年度を50とした場合）

<男子>

	小学校						中学校			高等学校		
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
握 力	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
上 体 起 こ し	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
長 座 体 前 屈	49.61	49.77	49.60	50.70	50.80	50.86	48.95	50.12	50.52	47.97	44.62	49.19
反 復 横 と び	47.17	48.71	48.72	48.98	49.25	49.83	49.31	49.13	49.40	47.29	48.85	48.09
20mシャトルラン	49.04	50.10	50.68	49.02	50.45	50.12	49.96	51.09	50.15	49.98	46.12	59.26
50 m 走	49.61	49.77	49.60	50.70	50.80	50.86	48.95	50.12	50.52	47.97	44.62	49.19
立 ち 幅 と び	53.03	52.04	49.24	50.71	49.44	50.21	50.00	51.18	50.64	50.50	46.15	56.57
ボ ー ル 投 げ	51.36	51.80	48.82	48.86	50.85	50.69	50.41	52.90	49.46	50.94	51.32	53.44

<女子>

	小学校						中学校			高等学校		
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
握 力	47.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
上 体 起 こ し	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
長 座 体 前 屈	49.89	49.46	50.64	50.20	50.84	50.60	49.84	49.91	51.31	54.31	49.72	54.48
反 復 横 と び	47.36	48.00	48.91	50.31	49.76	49.47	49.68	50.10	49.51	50.75	51.36	53.80
20mシャトルラン	50.08	50.00	50.13	50.04	49.91	49.85	50.59	49.65	50.06	55.47	51.64	55.44
50 m 走	49.89	49.46	50.64	50.20	50.84	50.60	49.84	49.91	51.31	54.31	49.72	54.48
立 ち 幅 と び	53.13	51.26	49.21	50.68	49.02	50.49	49.95	49.59	50.86	57.88	54.94	54.59
ボ ー ル 投 げ	51.84	51.64	48.58	48.84	50.93	50.35	50.04	51.15	49.50	52.09	51.37	51.21

2 京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移

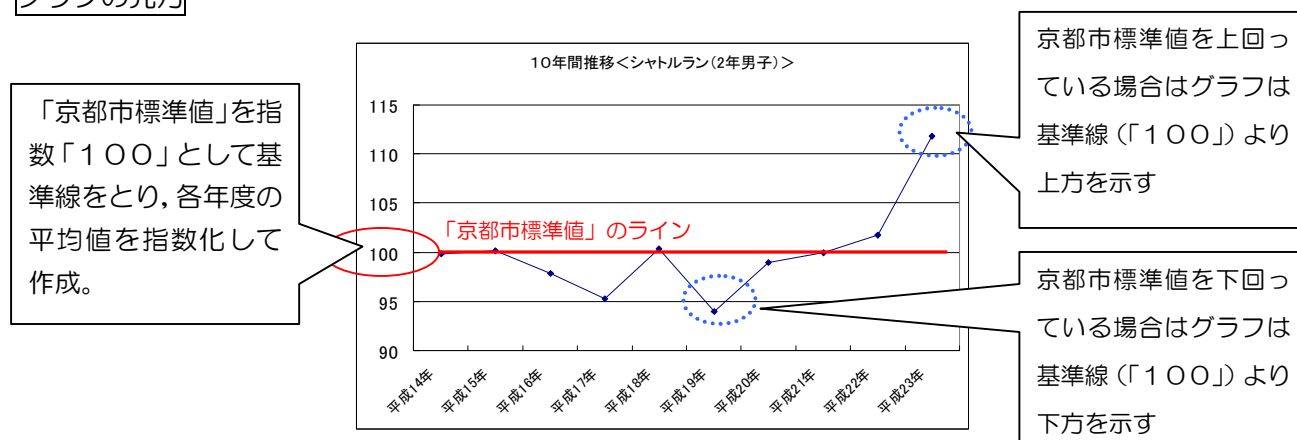
「京都市標準値」※との比較による折れ線グラフにより、京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移を示す表と共に、各種目と体力要素の関わりについて考察する。

※「京都市標準値」…各年度の種目別平均値について過去10年間の平均値を算出した値

校 種	比較考察対象	分析種目
小学校	2年生	シャトルラン・50m走・立ち幅とび・ボール投げ
	5年生	握力・シャトルラン・50m走・ボール投げ
中学校	2年生	握力・シャトルラン・50m走・ボール投げ
高等学校	2年生	握力・50m走・ボール投げ

※ 高等学校については、シャトルランを実施していない年度があるため分析していない

グラフの見方



◎平成14年度～23年度「京都市標準値」と23年度「京都市平均値」比較

種 目 対 象			握 力		シャトルラン		50m走		立ち幅とび		ボール投げ※	
			標準値	23 平均値	標準値	23 平均値	標準値	23 平均値	標準値	23 平均値	標準値	23 平均値
小 学 校	2 年	男子			22.35	24.99	10.77	10.58	123.45	121.69	12.42	12.28
		女子			17.60	19.46	11.10	10.97	114.15	112.08	7.54	7.72
	5 年	男子	16.27	15.92	47.32	49.89	9.26	9.18			24.94	24.65
		女子	15.56	15.43	36.25	37.54	9.54	9.51			14.61	14.57
中 学 校	2 年	男子	28.79	27.40	81.55	85.48	7.99	7.93			21.43	21.52
		女子	23.09	22.71	55.55	59.23	8.84	8.81			13.57	13.53
高 等 学 校	2 年	男子	38.49	37.42			7.18	7.32			26.13	25.60
		女子	25.32	24.80			8.88	8.82			14.29	15.01

●数値は小数第3位で四捨五入

●ゴシック体：23 平均値が標準値を上回っている種目

※ 小学生はソフトボール投げ、中学・高校生はハンドボール投げ

(1) 中学校2年生の考察

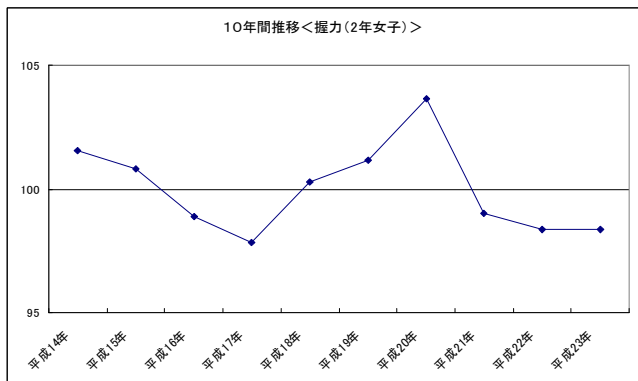
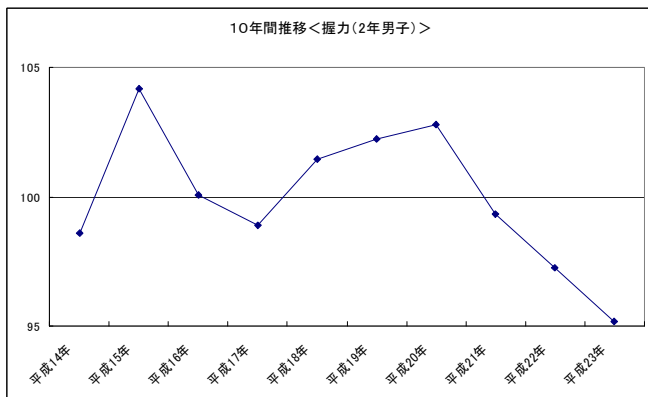
各種目と体力要素の関わり

※下記表の□の項目が考察対象です。

	体力要素 種目	うごきを 持続する力 (全身・筋 持久力)	すばやさ (スピード)	体の 柔らかさ (柔軟性)	力強さ (筋力)	タイミングのよさ (敏捷性) (巧緻性)
	握 力				○	
	上 体 起 し	○			○	
	長 座 体 前 屈			○		
	反 復 横 と び		○			○
走	20mシャトルラン	○				
	持 久 走	○				
	50 m 走		○		○	
跳	立 ち 幅 と び				○	○
投	ソフト・ハンドボール投げ				○	○

10年推移グラフ

～握力～



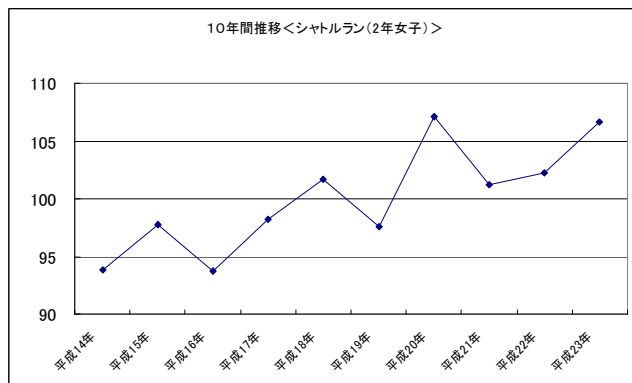
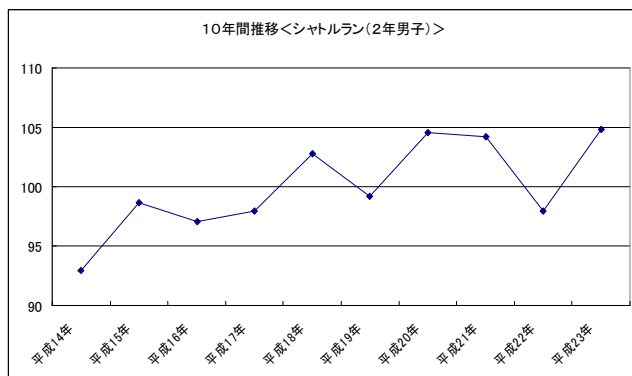
【10年間の推移傾向と体力要素について】

男女ともに、平成17年から平成20年度まで上昇傾向を示していたが平成20年度以降、3年連続で右肩下がりの結果となり、京都市標準値を下回っている。10年前と比べても、男女ともに低い数値となっている。物を強く握ったり、つかんだりするときに働く筋力がここ数年で落ちているということがうかがえる。

【要素を伸ばす運動】

筋力を高めるには、**アイソメトリックトレーニング**（※アイソメトリック＝等尺性運動のこと。筋肉の長さを変えないで筋力を発揮することをいう。また、筋肉痛になりにくく、関節への負担が少ないため、トレーニング初心者でも簡単に始めることができる。例：壁や柱などのように動かないものを全力で押す動作やバスタオルなどのように伸び縮みしないものを引っ張ること動作を約10秒～20秒行う筋力トレーニング等。）を行うことや、8～12回繰り返すことができる負荷を設定して、その運動に取り組むことがよい。たとえば、**鉄棒を使ってぶら下がったり、懸垂に取り組んだりする運動等**が例にあげられる。

～20mシャトルラン～



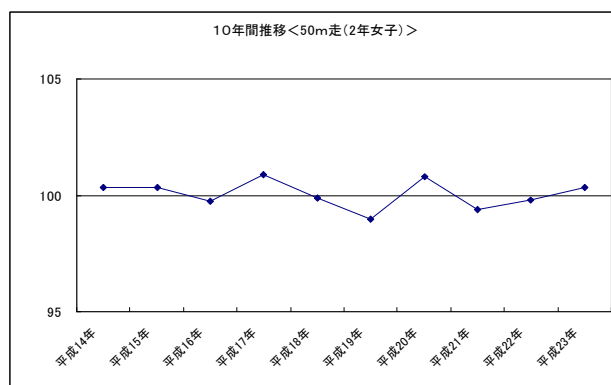
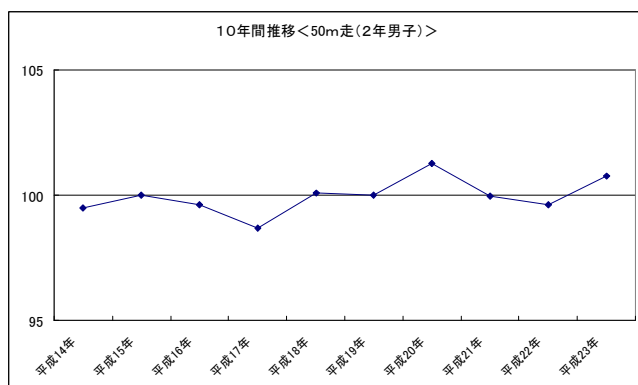
【10年間の推移傾向と体力要素について】

男女ともに、平成14年度から多少の上下はあるが、右肩上がりの記録となっている。男子においては、平成23年度が一番高い数値を記録しており、女子では、平成20年度に次ぐ記録となっている。全身の運動を長くつづける全身持久力が上昇してきていることがうかがえる。

【要素を伸ばす運動】

中学生期は呼吸循環機能の発達に最適な時期である。そのために持久的運動を繰り返し行うことで、呼吸運動にかかわる器官が発達する。たとえば、脈拍数が140回前後になるような**少しきつめとを感じるペースのランニング**を1回20～30分、週に3～5回行うとよい。

～50m走～



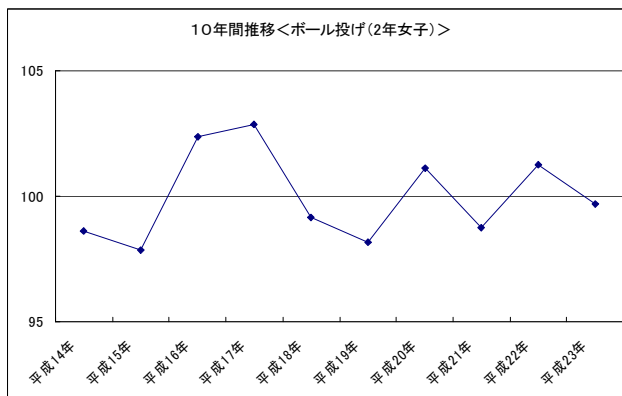
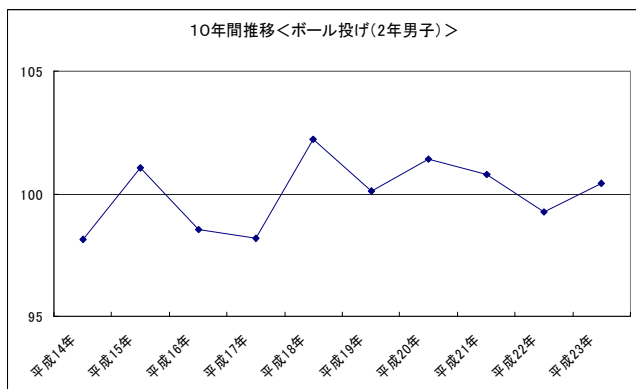
【10年間の推移傾向と体力要素について】

男子は平成14年度と比べると、上昇している。女子では、平成14年度と比べると、ほぼ同じ記録となっている。平成23年度は男女ともに京都市標準値と前年度の記録を上回っている。このテストでは、瞬発力・筋力・敏しょう性などの要因が複合された形で最高疾走スピードとしてあらわれる。

【要素を伸ばす運動】

スピードを高めるためには、**短い距離での全力疾走を行う**ことはもちろん、**ラダートレーニング**(※「トレーニングラダー」と呼ばれるはしご状のロープを地面に置き、マスの中や外を、決められたステップを踏んでいくトレーニング。ケンケンパに近いが、ラダートレーニングの方が複雑なステップでスピードを求められる。)などにも取り組み、敏捷性などの向上にも取り組むことが大切である。

～ボール投げ～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

平成23年度の記録は男子女子ともに、平成14年度と比べると、上昇している。平成23年度は男子が京都市標準値と、前年度の記録を上回っている。女子においては、京都市標準値と前年度の記録を下回っている。できるだけ遠くへ投げる能力を測定するが、この能力には投球動作の巧緻性や瞬発力が深く関与している。

【要素を伸ばす運動】

筋力の向上だけでなく、ボールを投げる動作を繰り返して行うことで巧緻性を高めていくことが大切になってくる。

全体のまとめ

「握力」「20mシャトルラン」「50m走」「ハンドボール投げ」の4種目を対象とした。10年間の推移をみると、「握力」を除く他の3種目は、男女ともに10年前の記録より向上をしていた。しかし、京都市標準値を下回るものや前年度よりも低下しているものもあり、このままの状況を継続していくのではなく、さらなる体力・運動能力の向上を目指すために、学校における保健体育科の授業だけではなく、日常生活の指導や、家庭への働きかけなどあらゆる面での取り組みが必要となってくると考えられる。

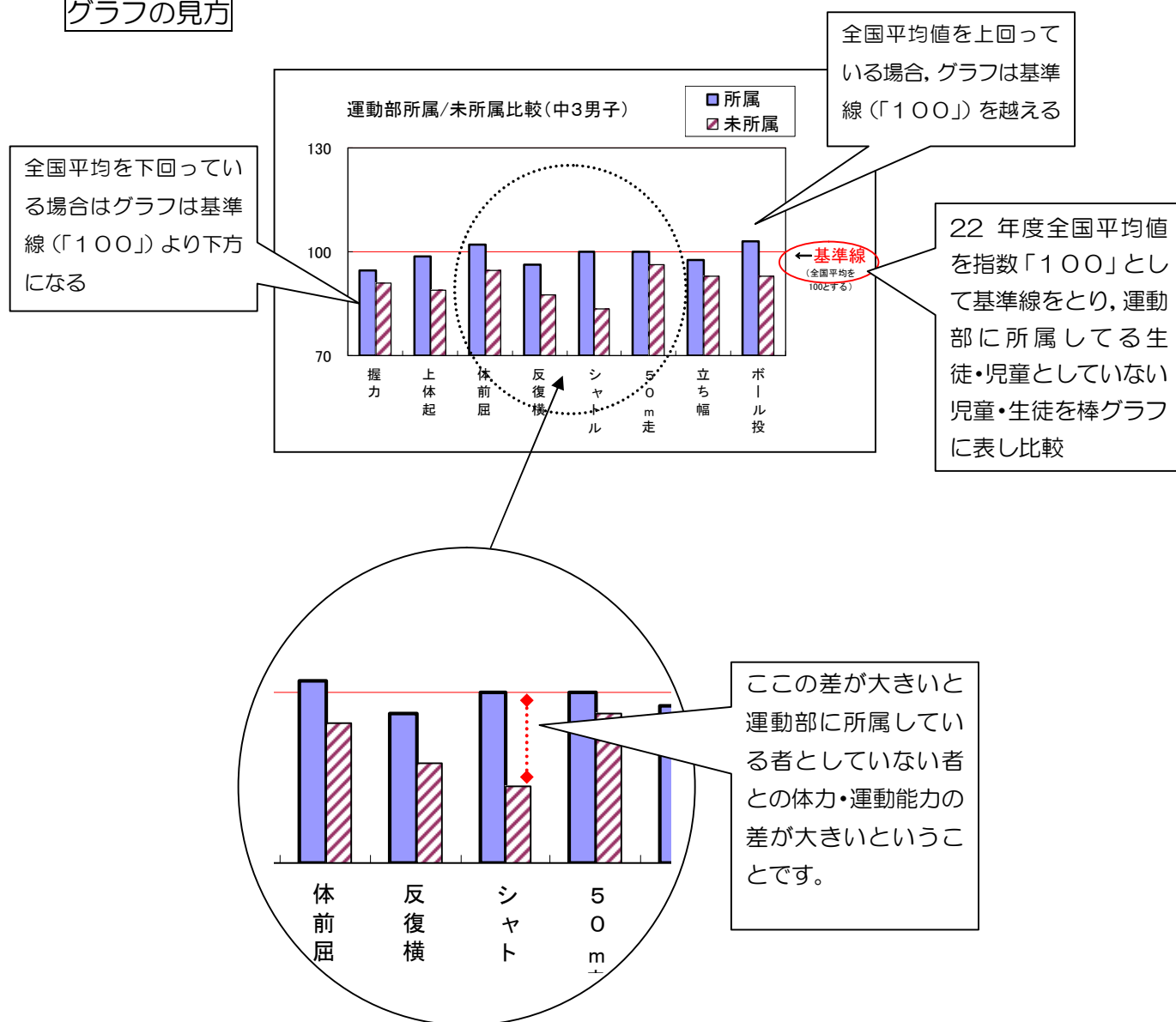
3 運動部活動所属による比較

「22年度全国平均値」と運動部に「所属している者」と「所属していない者」の23年度京都市平均値との比較により、運動部活動の所属の有無による体力・運動能力の差異を示す。

○比較対象対象

小学校6年生、中学校3年生、高等学校3年生

グラフの見方



部活動所属による比較

(2) 中学3年生

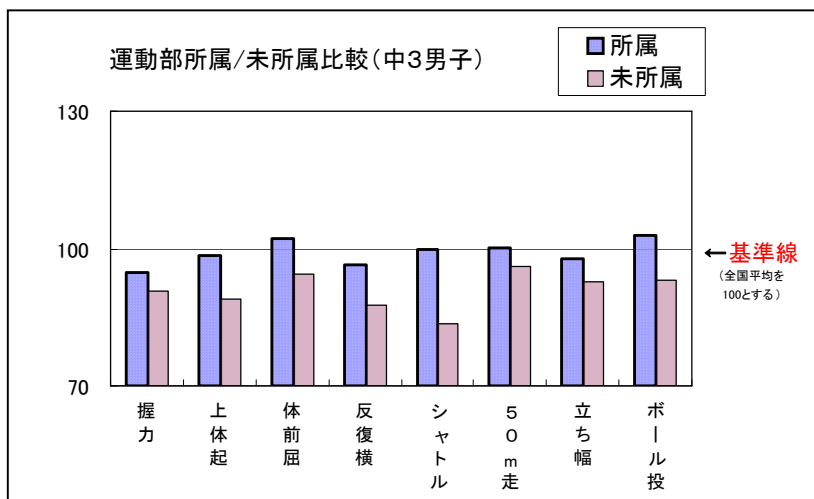
<男 子>

運動部所属／未所属比較

運動部所属者の平均値は、すべての種目において、未所属者の平均値を上回った。特に、顕著な差が見られるのは、全身持久力に関わるシャトルランである。比較的差が小さいのは、握力・50m走・立ち幅跳びであるが、上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・ハンドボール投げにおいては、大きな差が見られる。

全国平均との比較

全国平均値と同じ、もしくは上回った値となったのが、運動部所属者におけるボール投げ・長座体前屈・50m走・シャトルランの平均値である。下回るのが、運動部所属者における上体起こし、続いて順に立ち幅跳び・反復横跳び・握力である。未所属者については、すべての種目において全国平均値を下回っている。中でも、シャトルランにおいては、大きな差が見られる。



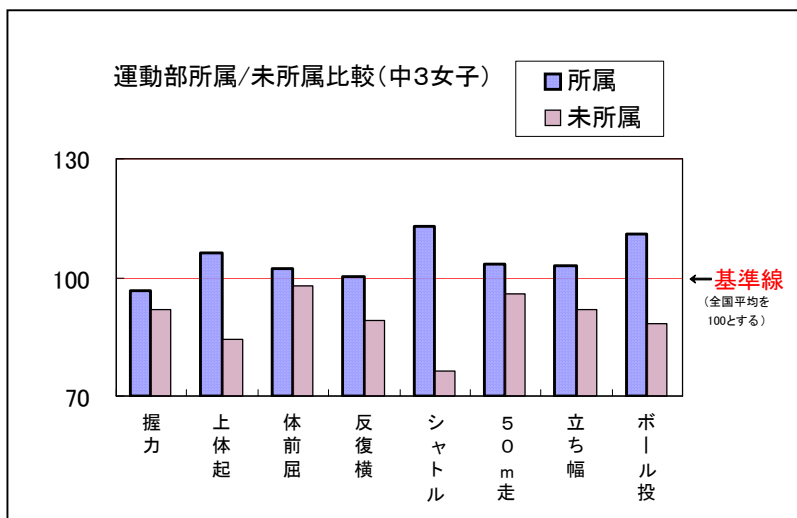
<女 子>

運動部所属／未所属比較

女子においても、運動部所属者の平均値は、すべての種目において、未所属者の平均値を上回った。特に、男子以上に顕著な差が見られるのは、シャトルランである。また、ハンドボール投げにおいても、大きな差が見られ、上体起こし・立ち幅跳び・反復横跳びにおいても明らかな差が見られる。比較的差が小さいのは、長座体前屈・握力・50m走である。

全国平均との比較

全国平均値と同じ、もしくは上回った結果となったのが、運動部所属者におけるシャトルラン・ボール投げ・上体起こし・50m走・立ち幅跳び・長座体前屈・反復横跳びである。中でも、シャトルランとボール投げにおいては、大きく上回っている。やや下回るのが、運動部所属者における握力と、未所属者における長座体前屈、50m走であり、未所属者においては、その他すべての種目において、大きく全国平均値を下回っている。中でも、シャトルランにおいては、あまりにも大きな差が生まれている。



考察

運動部所属者と未所属者において、男女ともに大きな差が見られるのは、全身持久力を測定したシャトルランの平均値である。体育指導者は、これらの結果を受止め、心身の発達段階において持久力を鍛えるのに最も適したこの時期を大切にとらえて、体育の授業における年間を通したアプローチを考えるとともに、有酸素運動を取り入れたウォームアップなども工夫していく必要がある。また、筋力や瞬発力、敏捷性においても、種目の特性を生かした上での授業づくりに加えて、導入における工夫された補強運動や反復運動なども研究・実践し続ける必要がある。運動部に所属していない生徒にとって、体育実技の授業は体力の向上

において大きな意味を持つ。また、運動部所属者においても、その多くは中学３年生の夏の大会で一つの節目を迎え、進路決定に向かって進み始める。したがって、授業実践における体力向上のみならず、自分自身の体力や健康に強く関心を持たせ、正しい知識や理論のもと、日々の生活の中でできることを実践していきけるような生徒を育成していきたいものである。なお、柔軟性において今回の結果では明らかになっていないが、運動部所属者において、踵をつけたままのしゃがみこみや立位体前屈では、未所属者よりも低い値がみられることもあるとの学校医師の指摘もある。体育指導者としては、持久力や技術・筋力の向上を意識しつつも、各種目の特性を見直し、部活顧問、養護教諭、学校医と連携を図った上で、バランスよく子どもたちの体力強化を計画していくことが重要になってくる。

<中学校・部活動所属による平均値の比較【１年～３年】>

●：運動部所属

学年	性別	区分	握力 (Kg)	上体起 (回)	体前屈 (cm)	反復横 (点)	シャトル (折り返し数)	50m 走 (秒)	立ち幅 (cm)	ボール投 (m)	標本数 (名)
1年	男	●	23.11	23.65	39.54	46.17	73.43	8.37	181.28	19.55	1,147
			21.64	22.46	38.79	43.83	67.83	8.56	175.49	18.15	392
		全国	24.69	23.78	39.50	48.75	70.86	8.56	181.05	18.89	—
	女	●	21.11	20.66	43.51	43.06	57.51	8.83	165.06	13.39	889
			20.45	18.41	41.78	38.72	43.18	9.20	153.08	11.39	655
		全国	22.03	20.55	42.00	44.35	50.87	9.03	164.21	12.40	—
2年	男	●	27.74	27.20	44.19	50.80	88.94	7.86	194.51	22.12	2,102
			26.08	24.58	41.49	46.55	70.92	8.20	183.68	19.10	532
		全国	31.04	27.41	43.53	52.90	89.44	7.88	198.26	21.93	—
	女	●	23.34	23.54	45.62	45.70	69.42	8.53	170.21	14.93	1,364
			21.95	18.99	43.29	41.06	46.45	9.16	155.09	11.82	1,117
		全国	24.47	22.78	45.04	46.24	60.02	8.81	170.12	13.89	—
3年	男	●	33.93	29.50	48.34	53.40	95.55	7.50	208.33	25.13	1,103
			32.53	26.62	44.76	48.56	79.83	7.79	197.73	22.70	369
		全国	35.82	29.95	47.35	55.45	95.57	7.51	213.12	24.41	—
	女	●	24.78	25.34	47.52	47.01	67.03	8.44	176.99	16.16	720
			23.61	20.06	45.56	41.82	45.26	9.10	158.00	12.89	698
		全国	25.67	23.84	46.57	46.92	59.35	8.73	171.71	14.59	—

4 今 後 の 課 題

子どもの体力低下が、市民の間でも認識され、関係各方面で子どもの体力向上のための様々な事業が推進されているところである。

文部科学省の全国の体力調査では、どの年代の子どもも体力が向上したと発表された。翻って京都市はどうか。京都市も全国と同じような傾向にはあるが、大きく改善されてはいない。詳しくは、これまでの資料と考察をご覧ください。

子どもたちにとって「体力の向上」とは、子どもたちがこれからの生涯、様々な活動を行うための原動力、「生きるための力」を付けることである。意識的なことも含め、体力・運動能力の向上には持続的な取組が必要であり、またこれまでの取組を検討・修正し、必要に応じて新たな内容の取組を展開する必要がある。

① 体育科・保健体育科の学習指導の充実に向けて取組の継続

すべての教職員が体力低下の現状と子どもたちの身体活動の重要性を再認識し、子どもたちに身に付けさせたい体力・運動能力の内容を明らかにし、そのための授業改善や適切な運動の配列を工夫した指導計画の作成と実施に努めることが必要である。

② 「生涯スポーツ」を見据えた学校教育活動における運動機会の設定と指導の充実

すべての児童生徒が運動の楽しさを経験する機会の設定と指導の充実に努めることで、運動から遠ざかり気味の子が楽しく遊んだり運動したりできるように努める。

休み時間や放課後の自由遊び、特別活動、運動部活動など学校教育全般での取組を検討・工夫・実施していくことで、子ども自らが運動の楽しさを追及し、生涯に渡ってスポーツに親しむ意識を育む。

③ 体力に関する児童生徒の的確な現状分析と各取組の評価

児童生徒の体力の実態をよりの確に把握することが大切である。そのためには、新体力テスト標本数の増加が必要である。そこで、各学校において新体力テストを実施するための条件整備と計画立案、実施に努める。

また、新体力テストに取り組む姿勢で数値に違いが出ることから、指導者が趣旨や実施方法について理解を深め、児童・生徒に伝える等、記録向上に向けた働きかけが必要である。

④ 家庭・地域の役割と連携

体力低下の危機的現状や子どもの体力向上の必要性について、保護者や地域住民への意識付けを進める。

このことにより、保護者や地域住民が運営主体者となった運動機会の設定を増進し、それへの子どもの参加をさらに推進する。

また、適切な食生活の確立等、生活習慣の改善について認識し改善が進められるよう働きかける。