

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

(3) 高等学校の現状

① 22年度京都市平均値との比較

＜高等学校の傾向＞

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。

高等学校：23年度京都市平均値と22年度京都市平均値比較

種目 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		↑		↑		↑	3
上体起こし		↑		↑	↑	↑	4
長座体前屈		↑				↑	2
反復横とび	↑	↑		↑	↑	↑	5
20m シャトルラン	↑	↑	↑	↑	↑	↑	6
50m 走		↑		↑	↑		3
立ち幅跳び		↑	↑	↑	↑	↑	5
ボール投げ				↑	↑	↑	3
学年別向上数値数 合 計	2	7	2	7	6	7	31

※↑…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年度の京都市平均値比較についての考察●

本年度は昨年と比べて48項目中31項目において向上した。しかしながらその内訳を見てみると男女で大きな差が生じている。男子は24項目中10項目において向上していたのに対し、女子は24項目中21項目という2倍以上の項目で向上していた。全体としての体力は向上傾向にあると考えられるが、女子の向上が著しいのも一つの要因だと示唆できる。

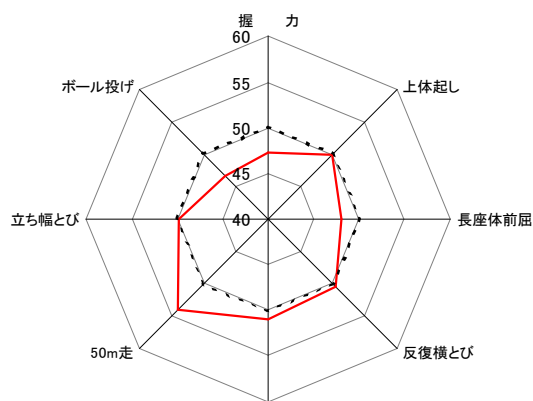
各種目を分析してみると、20mシャトルラン（6項目）・反復横とび・立ち幅跳び（5項目）において多くの学年・性別で向上した。20mシャトルランにおいては全ての学年・性別で向上しており、全身持久力は有意に向上したと考えられる。一方、本年度は48項目中31項目の向上（64.5%）であったのにもかかわらず、長座体前屈のみを分析してみると6項目中2項目（33%）の向上に留まった。成長とともに筋力・心肺機能等は向上しやすいが、柔軟性は日常的に取り組まなければいけない。持久力への取組は従来通りで良いが、柔軟性への取組については今後の課題といえる。

個別的に検討してみるとまだ課題は多い。しかしながら全体的に検討してみると多くの項目で前年度と比べて向上したことから、体力低下に歯止めがかかり、向上傾向にあるといえる。3間（時間・空間・仲間）の減少により、近年の子どもたちの運動する機会が減少してきたと報告されている。教育現場としては、できる限りの運動機会・環境を作っていくことも重要なことである。

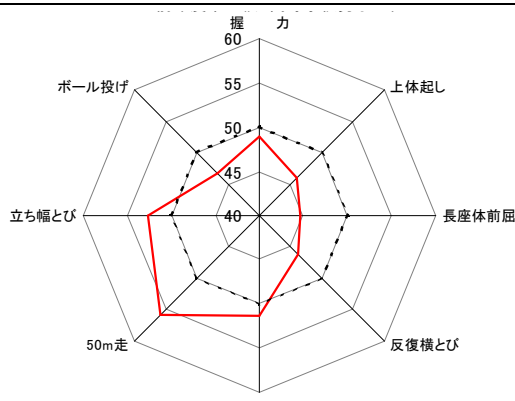
Tスコアによるレーダーチャート図（高等学校男子）

〈22 年度・23 年度京都市平均値比較〉

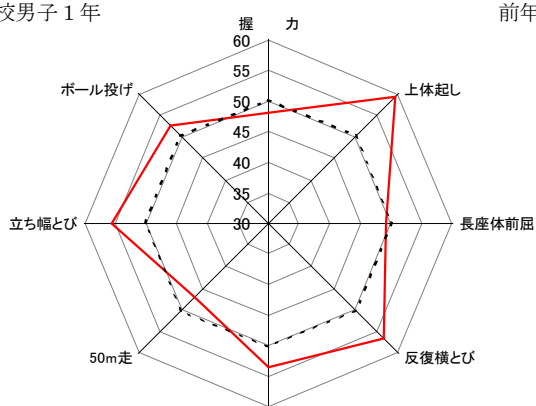
赤の実線（—）：23 年度 ，点線（…）：22 年度



前年度比較 高等学校男子 1 年

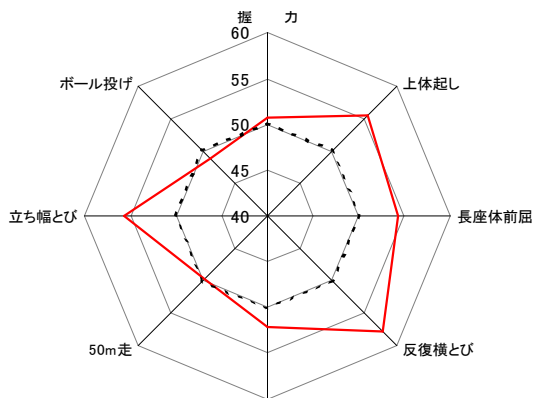


前年度比較 高校男子 2 年

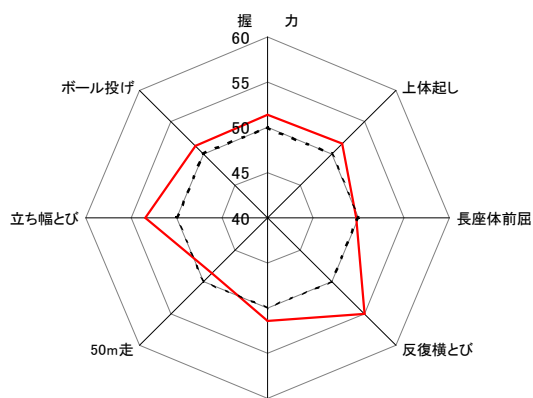


前年度比較 高等学校男子 3 年

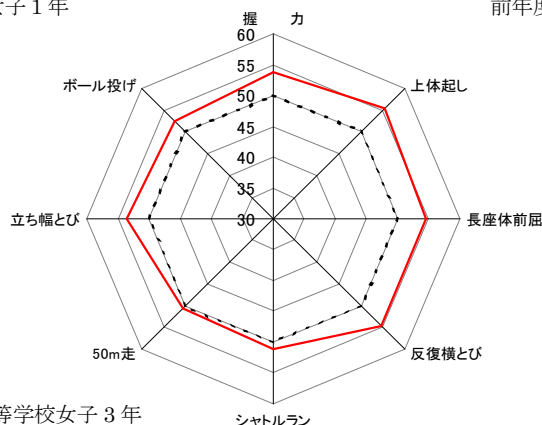
Tスコアによるレーダーチャート図（高等学校女子）



前年度比較 高等学校女子 1 年



前年度比較 高等学校女子 2 年



前年度比較 高等学校女子 3 年

② 22年度全国平均値との比較

＜高等学校の傾向＞

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

高等学校:23年度京都市平均値と22年度全国平均値比較

学年 性別 種目	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	↑	↑		↑		↑	4
長座体前屈		↑					1
反復横とび	↑	↑		↑		↑	4
20m シャトルラン	↑	↑	↑	↑	↑	↑	6
50m 走	↑	↑		↑	↑	↑	5
立ち幅跳び		↑					1
ボール投げ							0
学年別向上数値数 合 計	4	6	1	4	2	4	21

※↑…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●

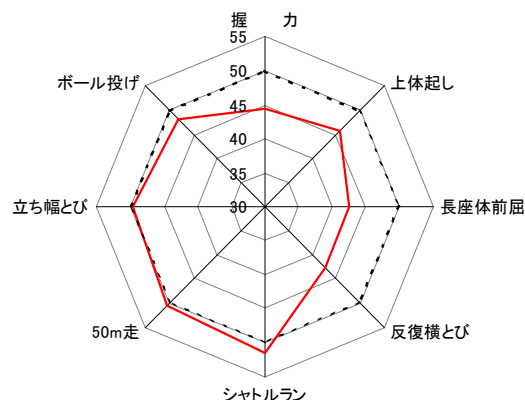
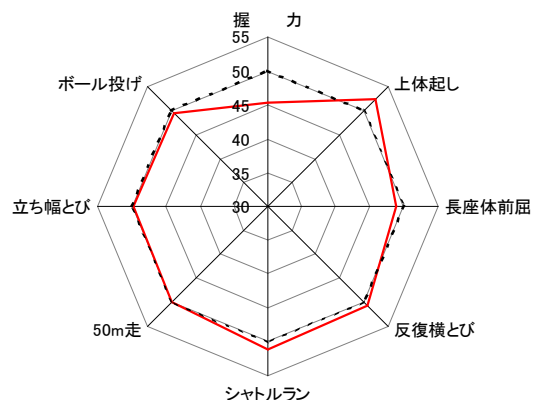
本年度は48項目中21項目において上昇した。各学年・性別での比較検討を行うと、1年生及び女子において向上種目数が多かった。特に1年女子については8種目中6種目において向上していた。京都市内の前年度との比較においても女子の向上が著しかった。向上した理由として前年度の学年が例年と低いことも示唆されたが、前年度の全国との比較においても女子は著しく向上したことから、今年度の女子の体力向上といえる。

種目別での比較検討をした結果、向上種目の二極化が認められた。向上項目数が多かったのは20mシャトルラン（6項目）・50m（5項目）・上体起こし・反復横とび（4項目）であった。一方向上項目数が少なかったのは、握力・ボール投げ（0項目）・長座体前屈・立ち幅跳び（1項目）であった。向上種目が多かった4種目と少なかった4種目を比較した場合、運動能力向上の二極化が認められる。今年度の京都市平均値では、長い時間をかけて力を発揮する能力（持久力など）は高いが、短時間で力を発揮する能力（瞬発力など）が低いということが示唆される。小学校時代の大文字駅伝等の取り組みもあり持久力は全国と比較すると高い。しかしながら、筋力・瞬発力・投力・柔軟性など全国と比べると低下が認められていることから、これらの項目にも力を入れ、取り組んでいくことが今後の課題といえる。

Tスコアによるレーダーチャート図（高等学校男子）

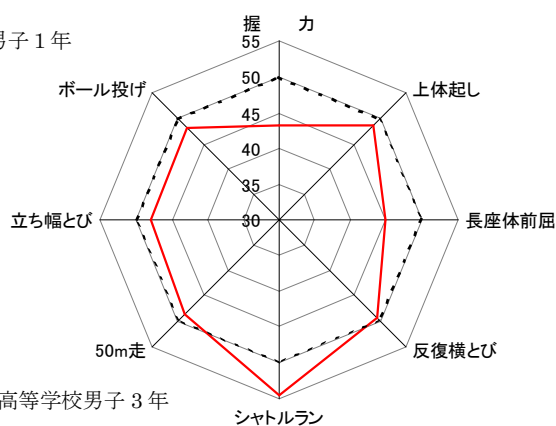
〈22 年度全国平均値・23 年度京都市平均値比較〉

赤の実線（—）：23 年度 ，点線（…）：22 年度



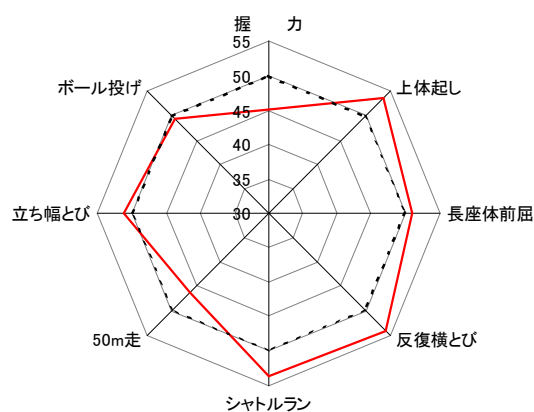
前年度比較 高等学校男子 1 年

前年度比較 高等学校男子 2 年

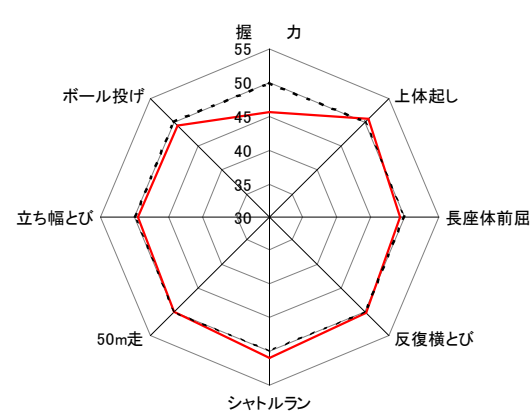


前年度比較 高等学校男子 3 年

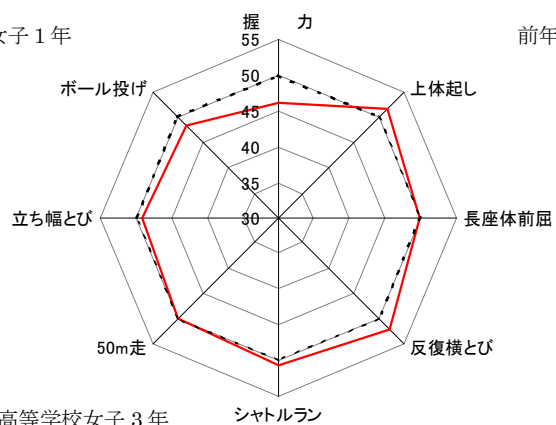
Tスコアによるレーダーチャート図（高等学校女子）



前年度比較 高等学校女子 1 年



前年度比較 高等学校女子 2 年



前年度比較 高等学校女子 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p20参照。

資 料 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

<高等学校>

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 0m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	35.53	5.76	31.34	5.85	47.12	10.78	56.14	7.15	91.68	20.09	7.48	0.81	218.26	21.54	24.98	5.34
		全国	38.72	6.69	29.90	5.82	48.21	10.08	55.63	6.66	88.96	24.18	7.49	0.57	218.98	22.24	25.32	5.44
	女	京都市	23.76	3.71	25.24	5.58	47.71	9.48	48.97	5.32	58.61	18.67	8.57	0.67	175.09	20.57	14.39	3.59
		全国	25.98	4.50	23.22	5.59	46.79	9.60	46.62	5.58	51.89	18.75	8.86	0.76	172.60	22.99	14.71	3.97
2 年	男	京都市	37.42	5.99	29.70	6.78	43.58	10.91	51.68	13.52	101.25	21.72	7.32	0.61	226.05	24.27	25.60	4.77
		全国	41.45	7.09	32.21	6.09	51.13	10.02	57.14	7.48	97.32	25.78	7.28	0.63	227.04	23.01	26.79	5.99
	女	京都市	24.80	4.34	24.94	6.32	47.36	10.83	47.62	7.53	58.42	21.12	8.82	0.72	172.38	22.35	15.01	4.01
		全国	27.01	5.06	24.55	6.14	48.11	10.06	47.53	6.30	56.31	22.33	8.82	0.82	173.61	22.80	15.37	4.33
3 年	男	京都市	38.17	6.32	31.94	6.98	47.22	11.48	57.49	7.68	108.31	26.13	7.12	0.50	225.23	23.60	26.50	4.56
		全国	42.84	6.93	32.64	5.72	52.53	10.48	58.03	7.06	96.08	27.37	7.19	0.53	229.89	22.41	27.52	6.00
	女	京都市	25.35	4.51	25.86	7.62	48.53	10.49	48.80	5.95	57.88	20.58	8.84	1.03	170.98	24.07	14.81	3.80
		全国	27.24	4.84	24.93	6.62	48.69	10.31	47.50	6.80	56.44	22.75	8.84	0.85	173.02	23.92	15.61	4.49

【標本数】

1 年男：1 9 8 名， 1 年女：1 3 7 名
 2 年男：3 5 9 名， 2 年女：1 4 3 名
 3 年男：2 4 8 名， 3 年女：1 5 4 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

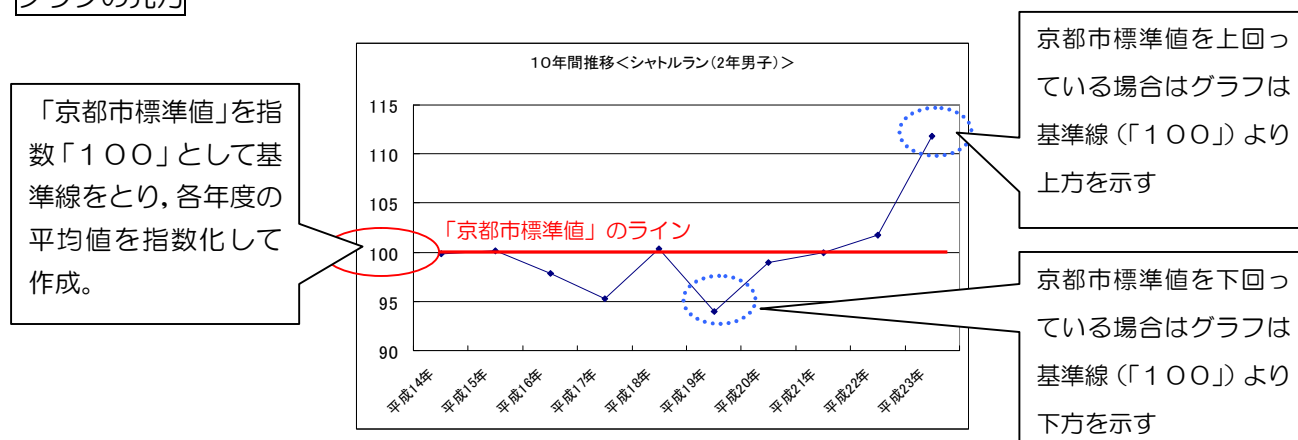
「京都市標準値」※との比較による折れ線グラフにより、京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移を示す表と共に、各種目と体力要素の関わりについて考察する。

※「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) 高等学校2年生の考察

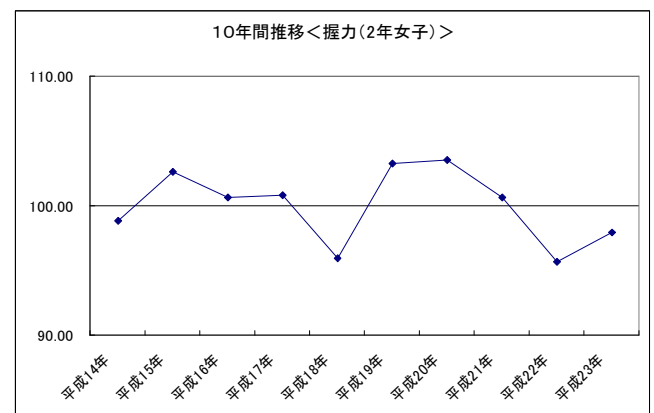
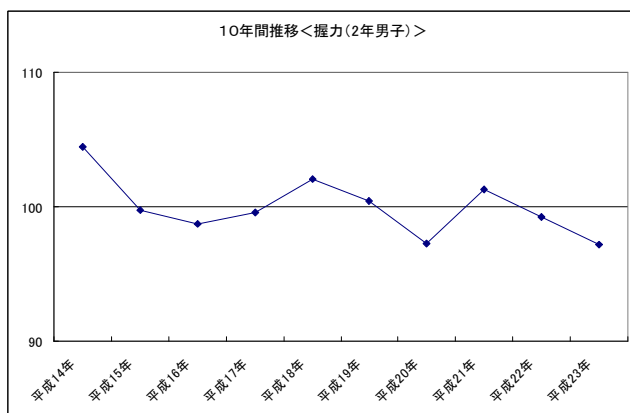
各種目と体力要素の関わり

※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】

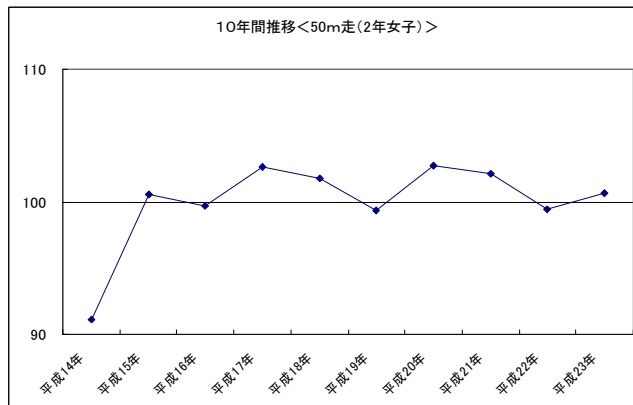
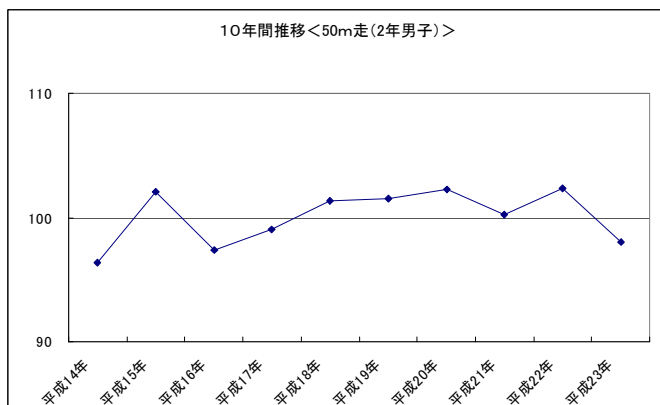
男子は21年度の38.99Kgと京都市基準値を上回ったが、それ以後22年度の38.19Kg、23年度の37.42Kgと下降傾向にあり、22年度以降京都市基準値を下回っている。女子は20年度に26.22Kgと14年度以降最高の数値をマークするが、21年度25.47Kg・22年度24.23Kgと下降し、今年度24.8kgと上昇に転じたが、京都市基準は下回っている。

体力要素としては、肘から下の筋力を高めることである。

【要素を伸ばす運動】

基本的には、物を強く握るという運動が大切になる。鉄棒や綱引き、キャッチボールなどを行うことで、肘から下の筋力が鍛えられ、握力の強化につながる。

～50m走～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

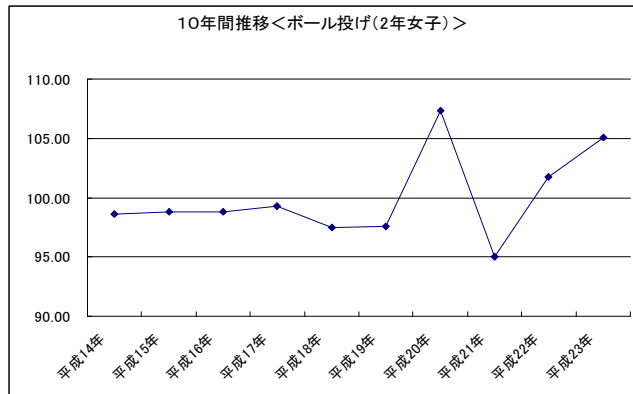
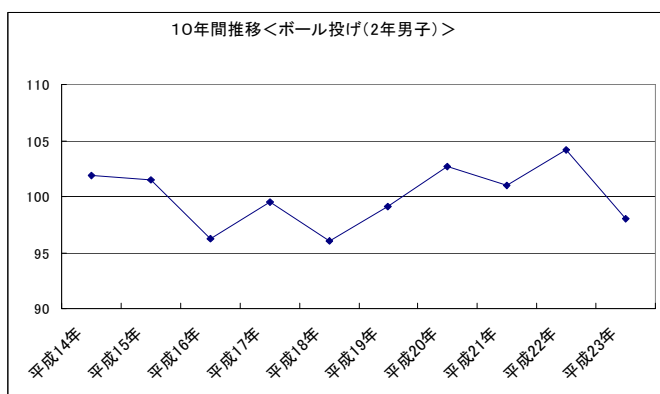
男子については、16年度から20年度まで、数値を伸ばし続けてきたが、21年度で一度下がるものの22年度で、7.01秒と10年間で最高の数値を出しているが、今年度7.32秒と大きく数値を下げている。女子については、14年度で9.69秒と大幅に低い数値を出したものの、17年度以降比較的安定した数値がでている。

体力要素としては、走力・スピードが必要である。脚力をはじめ全身の筋力が求められる。

【要素を伸ばす運動】

毎日の生活習慣を意識することが大切である。移動手段などにおいて、車やバイクを使うのではなく、**徒歩や自転車などを利用する**。また、建物内の移動においてもエレベーターやエスカレーターを使うのではなく、**積極的に階段を使うなど日ごろの生活習慣を意識することで脚力・全身の体力が維持され向上される**。

～ボール投げ～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

男子については、年度によってバラつきはあるが、22年度に27.22mとここ10年間での最高値を記録したが、23年度に25.6mと大幅に下がっている。女子については14年度から19年度まで14m前後の記録では比較的安定していたが、20年度に15.34m、21年度に13.58mと数値は激しく上下し、22年度の14.58m、23年度の15.01mと上昇傾向にある。

体力要素としては、上肢の筋力をはじめ、握力・上半身・下半身など全身の筋力が必要である。また、ボールを放つタイミングなど俊敏性や巧緻性も必要とされる。

【要素を伸ばす運動】

腕・肩などの柔軟を高めるストレッチを行うことが大切である。「両腕を胸の前で十字に組み手前にひっぱる」「頭の後ろまで肘をあげ、逆の手でその肘を手前に引っ張る」「腰の後ろで腕を組み上に序所に挙げていき痛くなる程度で止める」などの基本的な柔軟を行うことで、腕・肩の可動範囲が広がり、とやスムーズに動かせることによって、要素を伸ばすことができる。

全体のまとめ

年度、種目によってグラフにバラつきがある。現代社会において、テレビゲームの普及、パソコンの普及、携帯電話の普及などで高校生の運動離れが懸念されていたが、三種目では一概にそのような結果は見られなかった。もっと長い期間で調べることと、標本指数を増やすことによって新たな結果がでることが考えられる。

運動することは心身の健康を保つことから高校生の運動しやすい時間や場所の確立、保健体育の授業の充実、運動部活動の充実など運動離れの生徒が運動をしやすい環境を、京都市としては考えることが大切になる。

来年度以降新体力テストの数値が伸びることを目指していきたい。

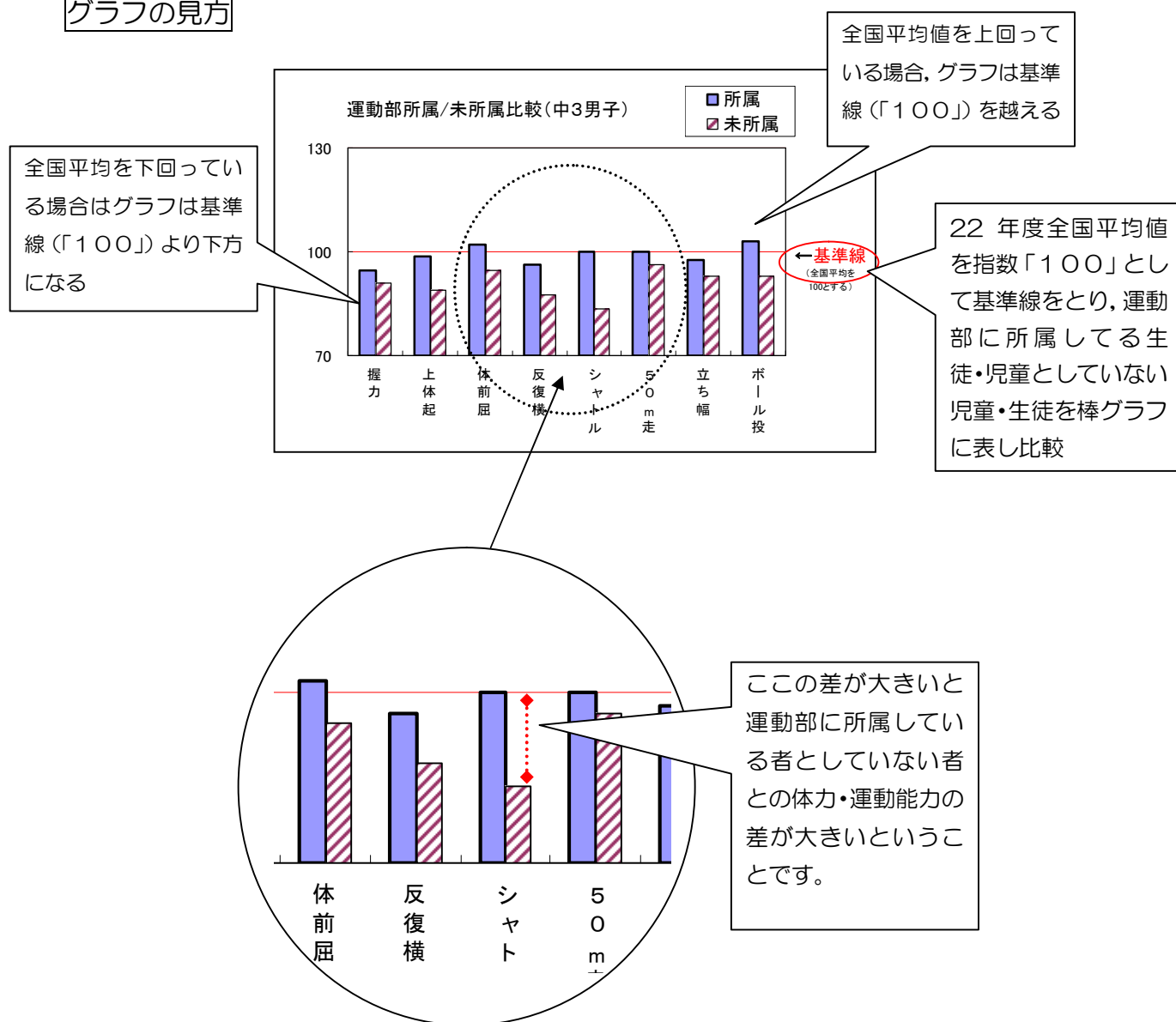
3 運動部活動所属による比較

「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

(3) 高等学校3年生

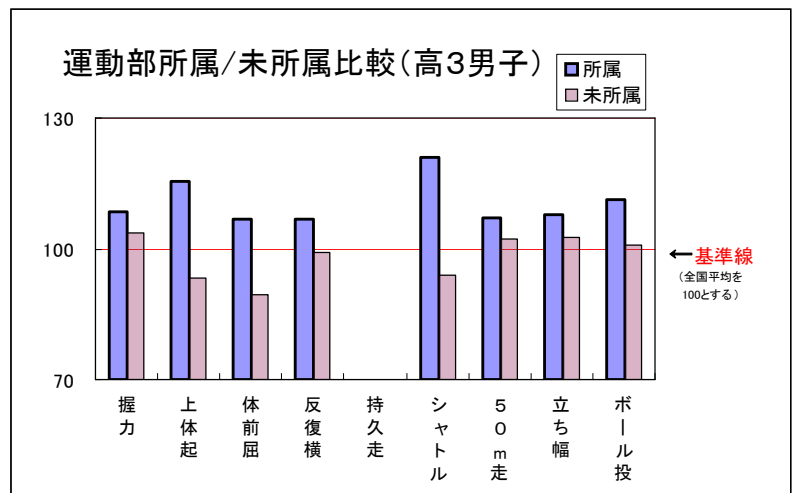
<男 子>

運動部所属／未所属比較

全ての種目において運動部所属の生徒の記録は未所属の生徒を上回っており、中でも「上体起こし」・「体前屈」・「シャトルラン」についての結果は著しく、所属の生徒が未所属の生徒を大きく上回っているという結果になった。

全国平均値との比較

全ての種目において運動部所属の生徒は全国平均値を上回っているのに対し、未所属の生徒は「上体起こし」・「体前屈」・「反復横とび」・「シャトルラン」においては全国平均値を下回るという結果になった。しかし22年度の結果と比較してみると、未所属の22年度は生徒が全ての種目において全国平均値を下回っているのに対し、本年度は4種目で全国平均値を上回るという結果になった。



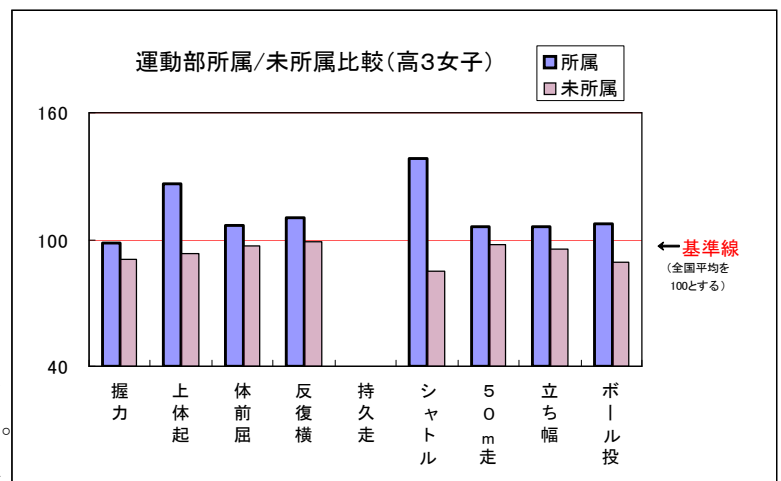
<女 子>

運動部所属／未所属比較

全ての種目において運動部所属の生徒の記録は、未所属の生徒を上回っており、中でも「上体起こし」・「シャトルラン」についての結果は著しく、所属の生徒が未所属の生徒を大きく上回っているという結果になった。

全国平均値との比較

運動部所属の生徒は、「握力」以外の種目では、全国平均値を上回っており、未所属生徒は全ての種目において全国平均値を下回っている。平成22年度の結果でも、本年度同様未所属生徒は全ての種目で全国平均を下回っている。運動部所属生徒について22年度は「シャトルラン」だけが全国平均値を下回っているのに対し、本年度の「シャトルラン」では、全国平均値を大きく上回り「握力」が全国平均値を下回るという結果になった。



考察

以上の結果から、高校生の男女ともに全ての種目において、運動部所属の生徒が未所属の生徒を上回るという結果がでた。特に「上体起こし」・「シャトルラン」においては、男女ともに所属生徒と未所属生徒との差はとても開いている。筋持久力が必要とされる「上体起こし」と全身持久力が必要とされる「シャトルラン」においてオーバーロードの原則（※運動により適度な刺激をくわえると、それに応じて体の組織や器官が発達するという原則。過負荷の原則ともいう。）に従って運動をできている生徒とできていない生徒の間には大きな差があらわれている。

また、全国平均値と未所属生徒の比較をしてみると、男女合して18種目中14種目が全国平均値を下回っている。特に、女子においては全ての種目において全国平均値を下回っており、京都市の女子高校生の運動不足があらわれている。運動不足の生徒については、日常生活や体育の授業などで原因を見つけ改善をする必要がある。男子については、体前屈の数値の低さが著しいのがわかり、男女の体質の違いも

あるが、体育の授業などで運動能力向上のため、ケガ防止のためにも体の柔軟性の大切さを積極的に伝える必要がある。

抽出標本数は多くはないが、京都市の運動部に未所属の高校生の運動能力の向上に目を向けなければならない。学校生活では体育の授業において、運動不足、運動を好まない生徒に対する指導法を考え、日常生活においても気軽に運動に取り組める場所と時間の確保を進めていく必要がある。

<高等学校・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	●	38.13	34.48	51.35	58.65	98.52	7.00	222.76	27.16	85
			37.41	31.12	48.06	55.88	83.65	7.24	216.64	25.36	50
		全国	39.41	29.62	48.24	54.85	86.10	7.52	219.11	25.06	—
	女	●	26.19	26.15	50.17	48.28	60.36	8.42	182.49	16.32	47
			24.84	22.53	47.19	45.66	48.64	8.86	168.54	14.29	120
		全国	26.13	22.52	46.43	46.30	49.37	8.91	169.99	14.57	—
2年	男	●	38.98	35.16	52.47	57.59	107.34	7.04	230.96	27.31	55
			39.02	30.73	51.39	54.94	83.88	7.37	218.15	24.78	33
		全国	42.18	31.96	50.17	56.66	93.06	7.35	225.72	26.55	—
	女	●	27.02	26.89	46.43	48.36	71.89	8.42	178.00	14.91	46
			24.85	22.77	45.93	45.55	49.38	8.81	161.69	13.07	107
		全国	27.01	23.82	47.11	46.77	53.81	8.88	172.07	15.28	—
3年	男	●	41.05	34.07	51.69	60.76	113.92	6.95	222.86	28.56	27
			38.96	31.78	45.50	57.05	83.84	7.34	215.44	26.56	38
		全国	43.40	32.58	51.94	57.45	94.90	7.30	228.00	27.13	—
	女	●	28.59	29.53	51.62	52.00	52.00	8.07	178.09	16.91	31
			26.19	25.19	48.24	49.19	57.31	8.74	168.38	14.67	35
		全国	27.35	24.18	48.20	47.15	53.73	8.87	171.27	15.30	—

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。