

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

(1) 小学校の現状

① 22年度京都市平均値との比較

<小学校の傾向>

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。

小学校：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		4年		5年		6年		種目別向上 数値数合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
握力								↑					1
上体起こし		↑	↑	↑	↑	↑		↑	↑		↑		8
長座体前屈						↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	7
反復横とび	↑	↑	↑	↑			↑	↑			↑	↑	8
20mシャトルラン	↑	↑	↑	↑					↑	↑	↑	↑	8
50m走	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑			10
立ち幅跳び											↑	↑	2
ボール投げ			↑	↑	↑			↑		↑		↑	6
学年別向上数値数 合計	3	4	5	5	3	3	3	6	4	4	5	5	50

※↑…平均値が22年度よりも上回るもしくは同じ数値
空白…平均値が22年度より下回った

全 96 項目

●23年度と22年度の京都市平均比較についての考察●

小学校・男子の傾向

全体的に見ると、「上体起こし」「反復横とび」「50m走」「20mシャトルラン」「長座体前屈」では、昨年度の京都市平均値並み、もしくは上回る結果を残しているが、その他の種目では、昨年度の京都市平均値を下回る結果となった。

低学年の比較では、「反復横とび」と「20mシャトルラン」「50m走」において22年度の京都市平均値を上回る結果となった。その他の種目については22年度を下回っていた。特に「握力」に関してはどの学年も落ち込みが見られた。1年生の入学時に近い時期に新体力テストが行われていることから、就学前に体を動かす経験が乏しいことや、全体的に体力が身につけていない状態で入学してきていることが推測される。

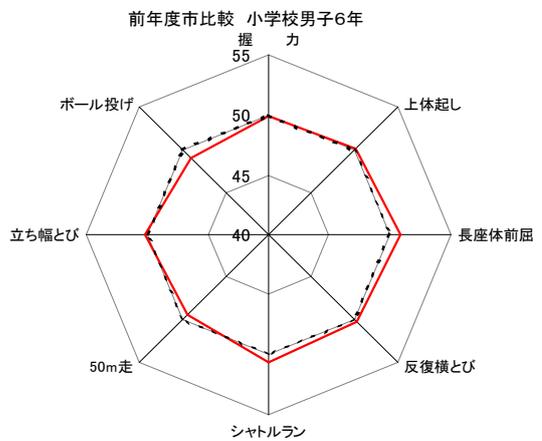
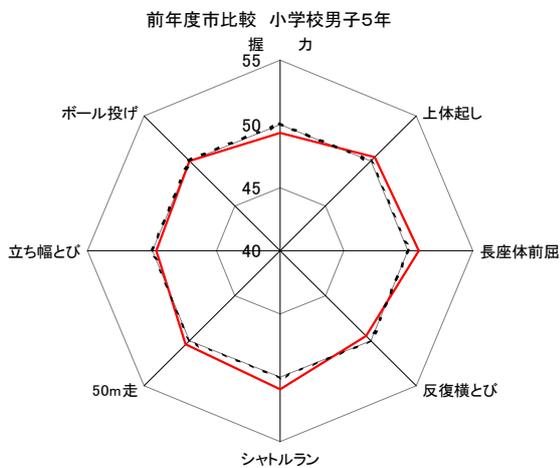
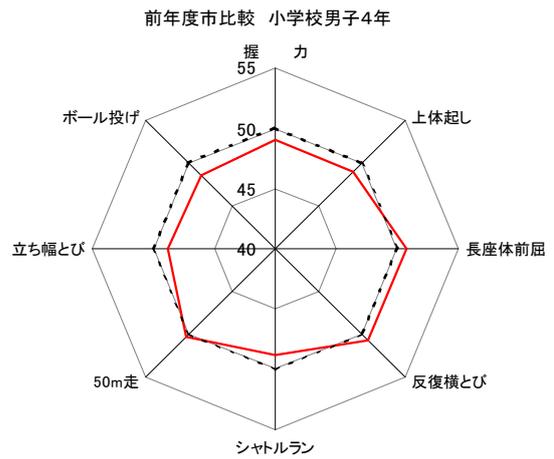
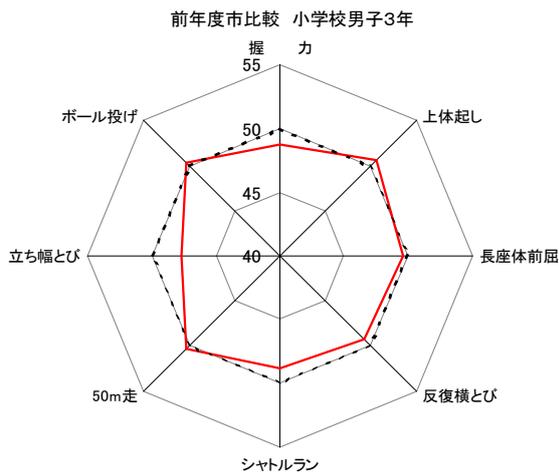
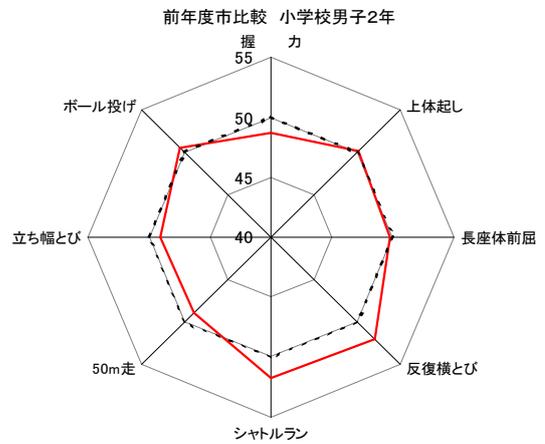
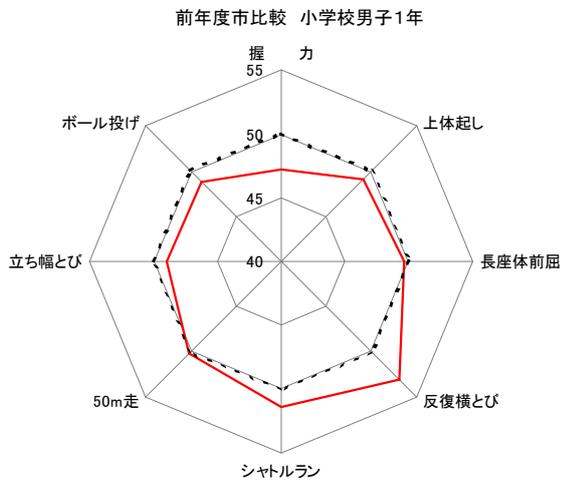
中学年の比較では、「50m走」においては22年度の京都市平均値を上回る結果となった。「握力」においては、第1学年における差よりは少し縮まってきている。しかし、「立ち幅跳び」がどちらの学年でも昨年度を下回る結果となっている。全体的に見てみると、どちらの学年も昨年度の結果を上回るのが3種目ずつとなっているが、下回っている差は小さいものとなっている。

高学年の比較では、「長座体前屈」「上体起こし」「20mシャトルラン」で、22年度の京都市平均値を上回る結果となっていた。大きく下回る種目はなかったことから、6年間を通して平均的に体力が付いてきていると考えられる。

Tスコアによるレーダーチャート図（小学校男子）

〈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



小学校・女子の傾向

全体的に見ると、ほとんどの学年で「50m走」において昨年度の京都市平均値を上回る結果を残している。また、「握力」と「立ち幅跳び」については大きく下回る結果となった。その他の5種目では、昨年度の京都市平均値並みの結果となった。

低学年の比較では、「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」「上体起こし」について22年度の京都市平均を上回っている。下回っている種目では「握力」の落ち込みが顕著である。就学前から走ることにについては経験があるが、その他の運動においては経験が少ないのではないかと考えられる。

中学年の比較では、「上体起こし」「長座体前屈」「50m走」と3種目において22年度の京都市平均値を上回る結果となった。結果として上回ってはいるが、どれも平均的に少し上回るように変わっている。中学年では運動の経験が少しずつ豊かになってきている結果であろうと思われる。

高学年での比較では「長座体前屈」「20mシャトルラン」において22年度の京都市平均値を上回る。上回る種目も下回る種目も大きく昨年度のものとは変わっているものが少ないことから、継続的な小学校における体育などの運動活動によって、バランスよく体力が付いてきているのではないかと考えられる。

男子と女子を比較してみて、どの学年も、昨年度の平均値と比較して上回る種目が非常に似ていることがわかった。そのことから、男女変わらず普段から同じような運動に親しむ傾向がある。学校での体育の影響の占める割合が多いであろうと推測される。

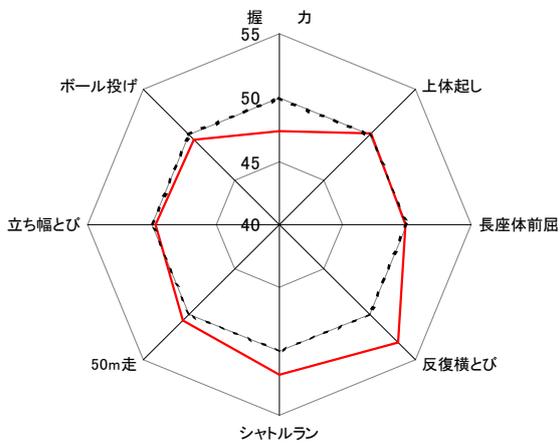
京都市平均値で上回っている種目を見てみると、「上体起こし」「50m走」といった種目が上回っている。つまり、「筋持久力」と「走力」において優位であることが分かる。反対に、「握力」と「立ち幅跳び」、つまり「筋力」と「跳躍力」が下回る。つまり、普段の体育科の授業においてこれらをもつ運動（遊び）を十分に行っていききたい。様々な運動（遊び）の中でもうんていやのぼり棒、鉄棒などを利用した多様な動きの経験を十分にさせること。また、とびくらべ、幅跳び、高跳び、とび箱などの運動の充実を図っていくことが大切であると考えられる。

Tスコアによるレーダーチャート図（小学校女子）

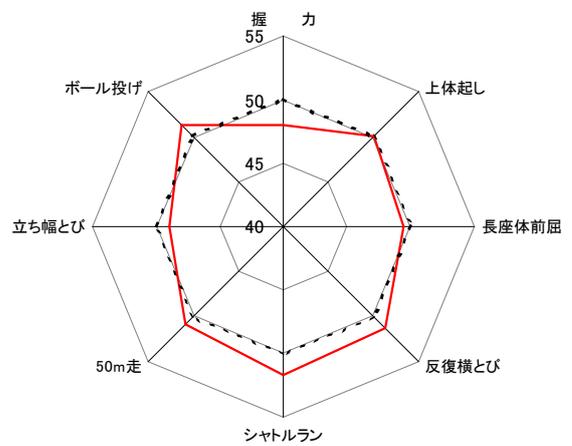
〈22年度・23年度京都市平均値比較〉

赤の実線（—）：23年度 ，点線（…）：22年度

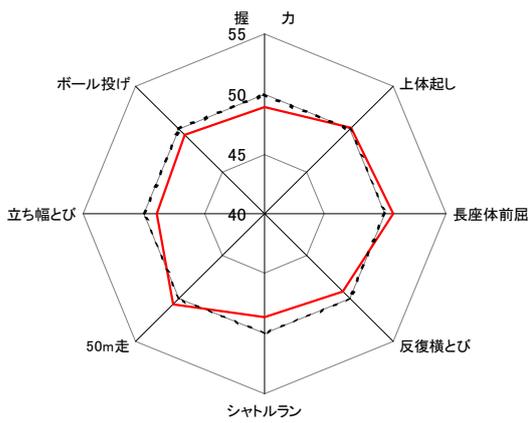
前年度市比較 小学校女子1年



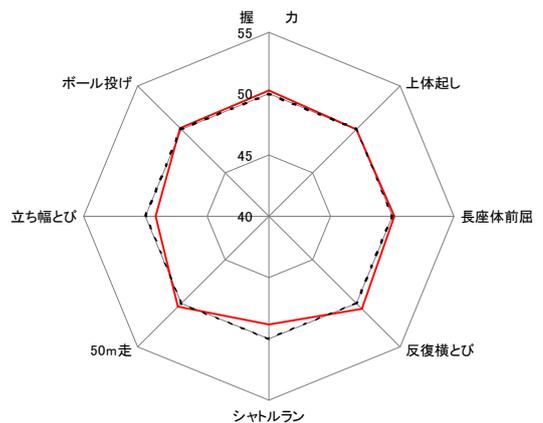
前年度市比較 小学校女子2年



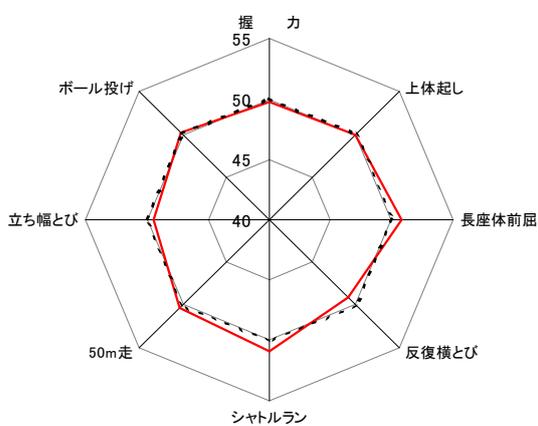
前年度市比較 小学校女子3年



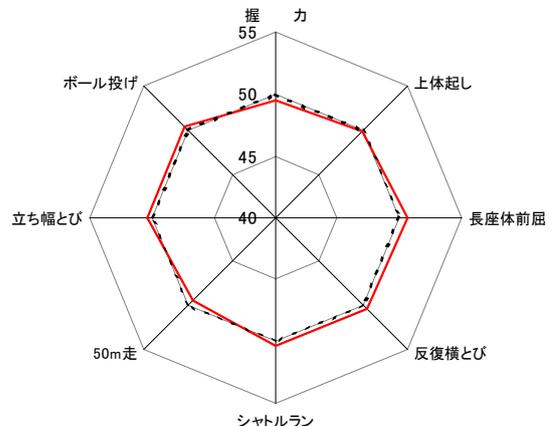
前年度市比較 小学校女子4年



前年度市比較 小学校女子5年



前年度市比較 小学校女子6年



② 22年度全国平均値との比較

＜小学校の傾向＞

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。

小学校：23年度京都市平均値と22年度全国平均値比較

種目	1年		2年		3年		4年		5年		6年		種目別向上 数値数合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
握力													0
上体起こし					↑	↑							2
長座体前屈							↑	↑	↑	↑	↑	↑	6
反復横とび													0
20mシャトルラン													0
50m走			↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑			8
立ち幅跳び													0
ボール投げ								↑					1
学年別向上数値数 合計	0	0	1	1	2	2	2	3	2	2	1	1	17

※↑…平均値が22年度よりも上回るもしくは同じ数値

全 96 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 ●

小学校・男子の傾向

全体的にみると、「長座体前屈」「50m走」では、全国平均値並み、もしくは上回る結果を残しているが、そのほかの種目では、全国平均値より劣る結果が出た。特に、「握力」や「反復横とび」については大幅に下回る結果となった。

まず、第1学年の比較では、すべての種目において全国平均値を下回っていた。「上体起こし」や「長座体前屈」では少しの落ち込みしか見られなかったが、「握力」に関しては全国平均値から大幅な落ち込みが見られた。このことから、入学前に体を動かす経験が乏しく、全体的に体力が身につけていない状態で入学してきている、と推測される。

次に第4学年の比較では、「長座体前屈」や「50m走」において全国平均値を上回る結果となった。そのほかの種目においては、全国平均値を下回っていた。「握力」は低学年よりも差は縮まってきていたが、全国平均値を大きく下回る結果となった。「反復横跳び」においては、低学年の時よりも全国平均値との差が広がる、という結果が出た。

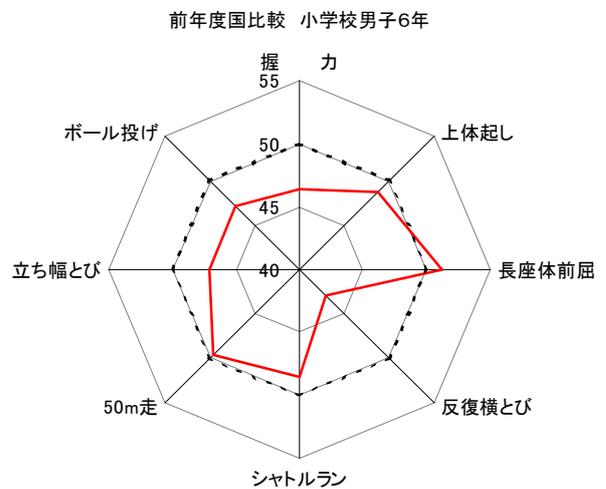
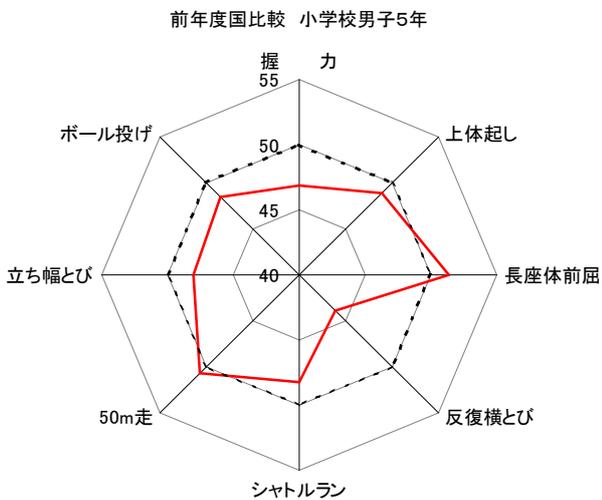
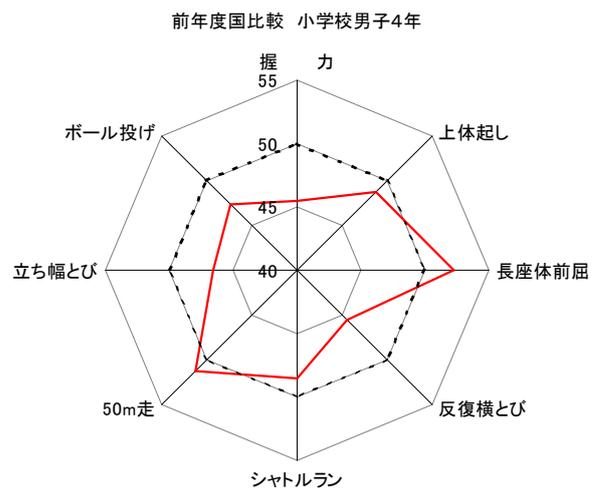
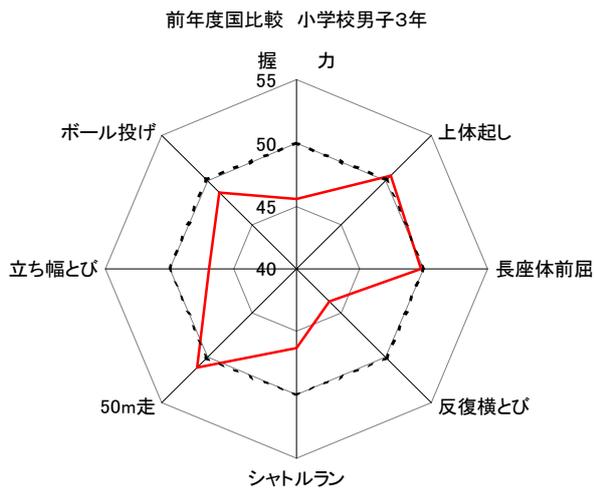
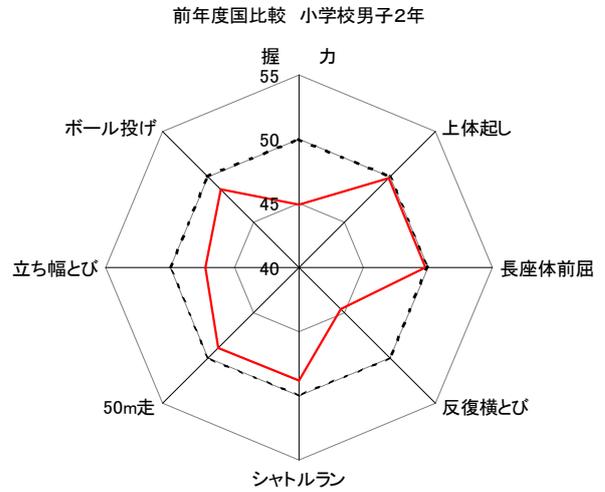
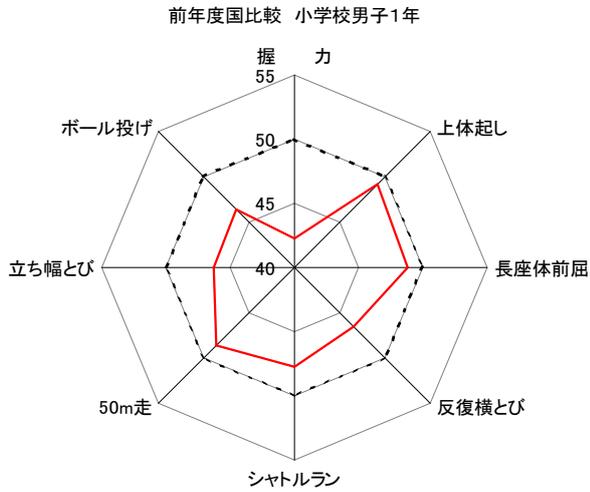
第5学年においての比較では、「長座体前屈」「50m走」では全国平均値を上回る結果が第4学年と同様に出ていた。そのほかの種目については、全国平均値を下回っていたが、「ボール投げ」「立ち幅とび」「握力」の種目では、第4学年より全国平均値との差が縮まっていた。逆に第6学年になると、全国平均値との差が少し広がりはするものの、同じような傾向が見られた。

このことは、小学校での体育活動によって、個々の能力が高まった結果であるが、俊敏性や筋力においては、体育活動の中で補い切れていないと推測できる。

Tスコアによるレーダーチャート図（小学校男子）

〈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



小学校・女子の傾向

全体的にみると、男子とよく似た傾向であるが、「握力」「反復横とび」については、男子以上に全国平均値を下回る結果となった。

第2学年の比較では、「50m走」では、全国平均値を上回っている。しかし、そのほかの種目では、全国平均値を下回っている。特に、「握力」「反復横とび」「立ち幅とび」については、大きな落ち込みが見られる。低学年の時期で、京都市の特徴がすでに表れているといえよう。

また男子と比べてもその落ち込みは大きいものになっている。走ることはできても、俊敏な動きや力強い動きは苦手であると推測できる。

第3学年の比較では、第2学年より「立ち幅とび」や「長座体前屈」などで、数値の上昇がみられ、全国平均値との差は小さくなっている。また「50m走」では、全国平均値をさらに上回る結果が出た。しかし、「シャトルラン」では全国平均値との差が広がっている。

男子との比較では、各種目での差はほとんどなくなってきたが、「握力」「反復横とび」での数値の落ち込みは変わらなかった。

第6学年での比較では、「握力」「反復横とび」「立ち幅とび」の3種目は、低学年と同様に全国平均値よりも大きく下回る結果となった。第3学年から比べると「シャトルラン」の結果は大幅に伸びている。体育活動での取り組みで、持久力が身につけてきた結果が出ていると思われる。

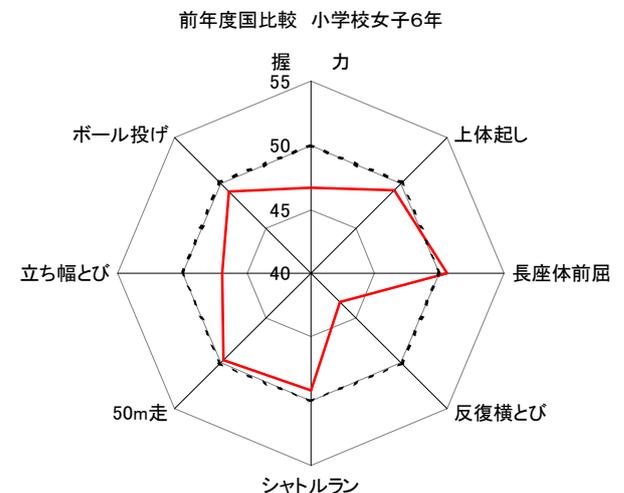
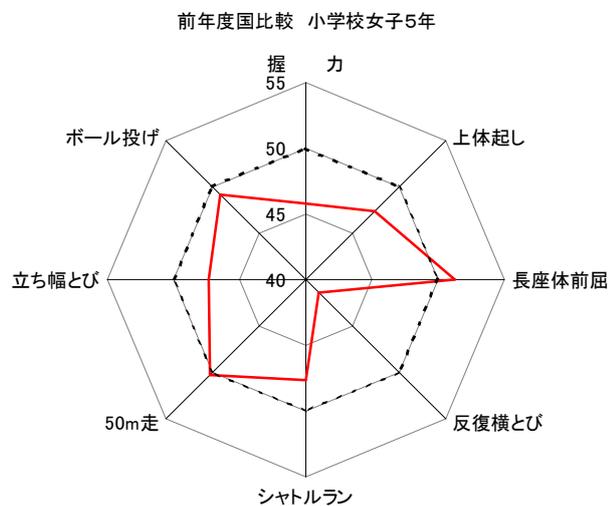
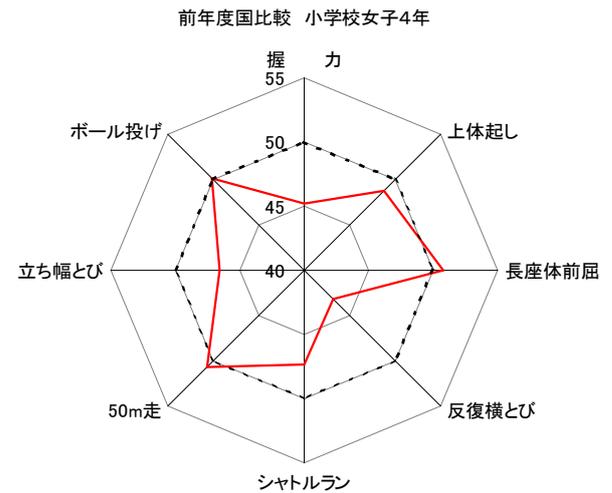
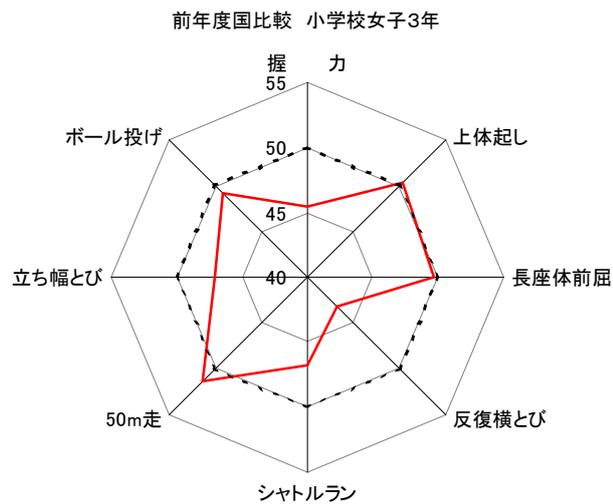
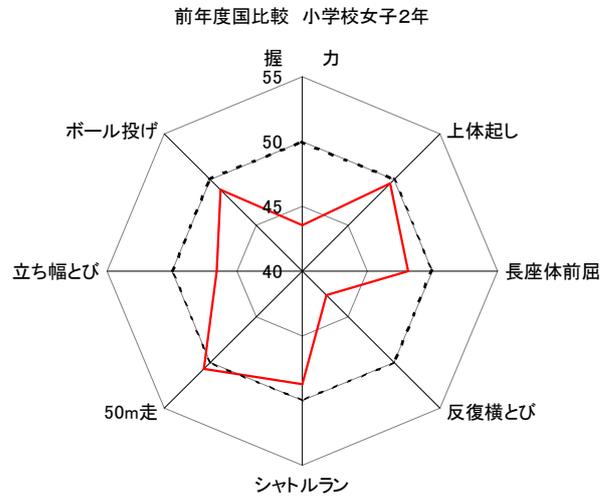
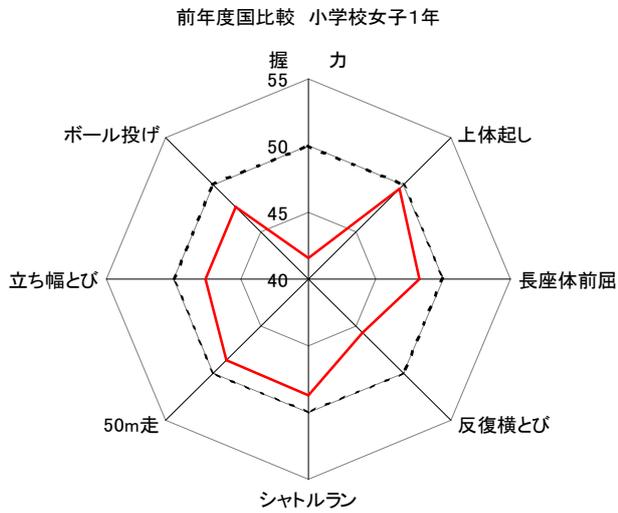
男子との比較では、「ボール投げ」については、男子よりも全国平均値との差が小さい結果が出た。ボール運動領域の授業で、男子も女子も活躍できるような進め方を実践している成果であると考えられる。

これらのことを考えると、男子、女子ともに、「筋力」と「俊敏性」を高めることが体育の授業で必要になってきていると思われる。具体的な単元や活動をあげれば、低学年では、「機械・器具を使った運動」において、力試しをする動きがある運動（うんてい・のぼり棒など）、中学年では、「器械運動」において、自分の体を支持する運動（鉄棒における支持技、マット運動における倒立技など）、高学年では、「陸上運動」において、俊敏な動きを高める運動（ハードル走で、リズムカルにハードルを走り越えるなど）などがある。これらの単元や活動で、全国平均値との差がある部分について伸ばしていくことで結果が出ると思われる。

Tスコアによるレーダーチャート図（小学校女子）

〈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



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>

項目	種目	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)	
		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>

項目	種目	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)	
		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>

項目	種目	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)	
		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

<小学校>

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)		50m走 (秒)		立ち幅 (cm)		ボール投 (m)		
		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	7.77	2.68	10.63	5.18	25.05	6.99	25.35	6.68	15.64	8.64	11.69	1.28	108.84	21.11	7.94	3.31
		全国	9.56	2.31	11.12	5.29	25.87	6.92	27.09	5.10	17.62	8.94	11.55	1.00	115.13	16.74	9.21	3.50
	女	京都市	7.07	2.52	10.14	5.06	27.05	7.11	24.46	6.16	13.57	6.57	12.05	1.24	101.05	18.32	5.50	2.05
		全国	8.87	2.13	10.38	5.48	28.28	6.89	26.36	4.39	14.33	6.04	11.92	0.94	104.98	16.51	5.95	1.91
2年	男	京都市	9.76	2.79	13.49	5.52	26.76	7.75	28.38	7.01	24.99	13.56	10.58	0.96	121.69	19.12	12.28	5.07
		全国	11.07	2.58	13.57	5.36	26.89	7.02	31.53	5.85	26.58	13.47	10.69	0.86	126.44	17.53	12.96	4.72
	女	京都市	9.06	2.66	12.70	5.19	28.55	7.77	26.66	6.57	19.49	9.98	10.97	0.93	112.08	17.76	7.72	2.98
		全国	10.56	2.32	12.94	5.87	30.05	8.05	30.46	5.18	20.80	10.03	11.03	0.90	117.90	16.89	8.04	2.71
3年	男	京都市	11.68	3.03	15.92	5.27	29.15	8.85	31.00	7.71	30.57	16.15	10.07	0.99	131.62	19.93	16.54	6.17
		全国	13.05	3.09	15.64	5.59	29.32	7.76	35.47	6.94	36.67	16.49	10.18	0.96	137.37	18.26	17.49	6.28
	女	京都市	11.00	2.77	14.65	5.04	32.14	9.07	29.17	6.91	22.81	11.26	10.38	0.82	123.02	17.87	9.65	3.41
		全国	12.28	2.85	14.50	5.07	32.39	7.65	33.51	6.39	26.49	11.53	10.49	0.79	128.15	17.31	9.93	3.32
4年	男	京都市	13.64	3.48	17.05	5.69	32.20	10.10	35.14	7.97	40.65	19.33	9.58	1.01	140.04	21.10	20.09	7.28
		全国	15.17	3.42	17.79	5.79	30.50	7.47	38.31	7.23	43.40	19.19	9.68	0.84	146.45	18.84	21.97	7.14
	女	京都市	12.95	3.51	15.75	5.20	34.99	9.40	32.60	7.52	29.10	14.40	9.93	0.91	130.79	19.88	12.22	4.59
		全国	14.46	3.19	16.42	5.23	34.40	7.89	36.69	6.01	32.91	14.21	9.98	0.78	136.99	17.90	12.19	3.95
5年	男	京都市	15.92	3.93	19.35	5.89	34.30	9.69	37.74	8.67	49.89	20.59	9.18	1.09	151.72	22.81	24.65	8.41
		全国	17.19	3.62	19.99	5.72	33.00	7.69	42.68	6.86	53.48	20.75	9.24	0.79	155.79	18.88	25.97	8.26
	女	京都市	15.43	4.01	17.12	5.02	37.92	9.86	34.81	8.05	37.54	15.79	9.51	0.80	141.27	22.45	14.57	5.29
		全国	16.98	3.67	18.41	4.87	36.93	7.72	40.15	6.22	41.36	15.93	9.52	0.71	146.34	19.01	15.00	4.93
6年	男	京都市	18.74	4.79	21.38	5.51	36.26	9.30	42.06	9.14	61.08	22.38	8.85	0.83	161.37	23.49	28.13	9.75
		全国	20.30	4.34	22.12	5.59	35.31	7.80	46.56	6.30	64.31	21.44	8.82	0.80	167.27	19.94	30.78	9.35
	女	京都市	18.22	4.59	19.02	4.86	40.10	9.43	39.23	8.20	46.94	17.88	9.20	0.75	149.19	20.43	16.82	6.24
		全国	19.66	4.41	19.46	5.25	39.66	8.27	43.25	5.85	48.37	17.61	9.17	0.73	155.34	19.92	17.45	5.78

【標本数】

1年男：1,075名, 1年女：998名 4年男：1,649名, 4年女：1,584名
 2年男：1,018名, 2年女：1,110名 5年男：5,280名, 5年女：4,930名
 3年男：1,376名, 3年女：1,261名 6年男：2,234名, 6年女：2,139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
50m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
50m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

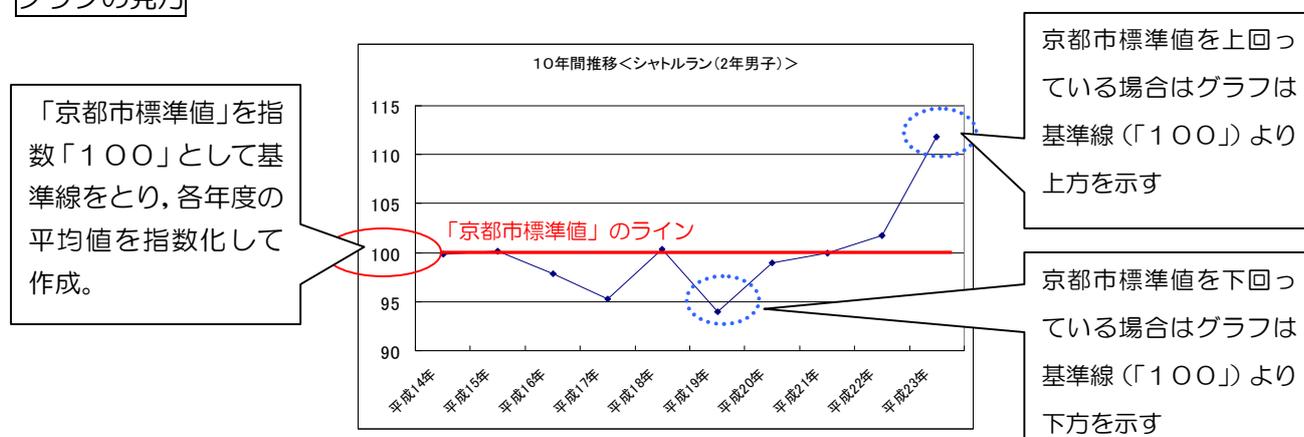
「京都市標準値」※との比較による折れ線グラフにより、京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移を示す表と共に、各種目と体力要素の関わりについて考察する。

※「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

対象			種目		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

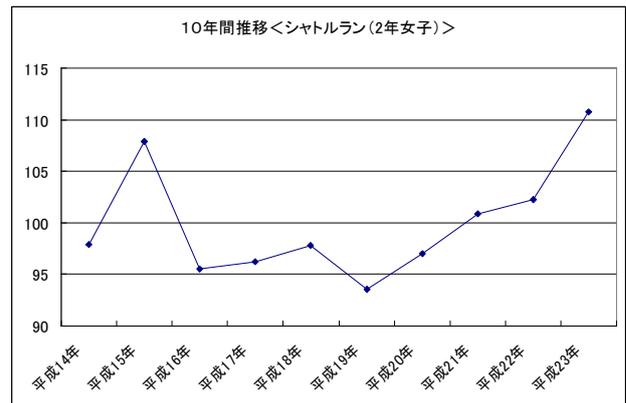
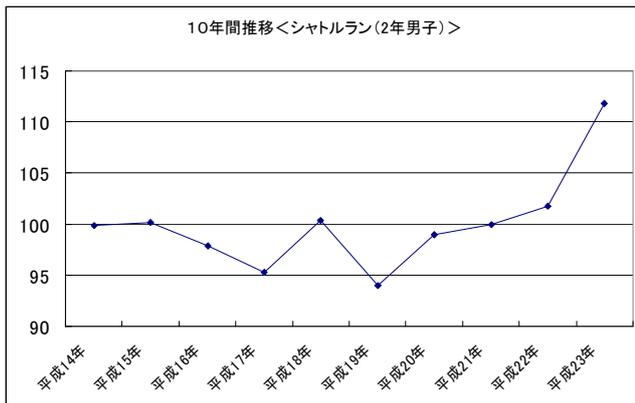
(1) 小学校2年生の考察

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。

種目	体力要素		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					
走	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		○				
	50m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

～20mシャトルラン～



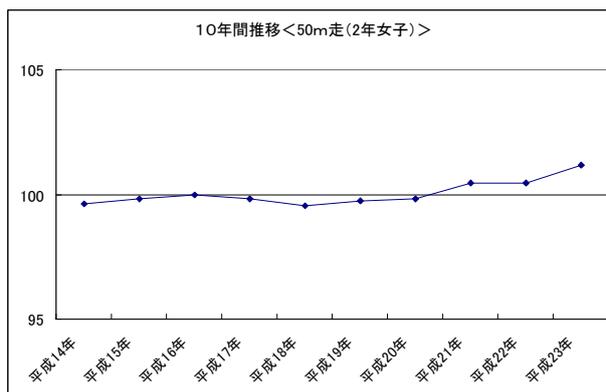
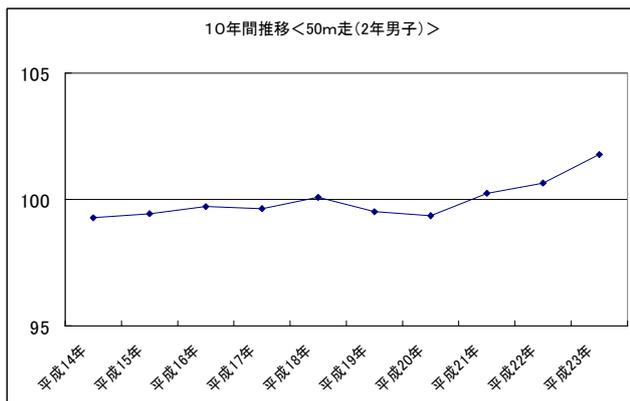
【10年間の推移傾向と体力要素について】

平成20年度までは、京都市標準値を下回ることが多かったが、21年度以降は男女ともに上回るようになってきた。しかし、全国の平均値（男子約27回、女子約21回）を上回ることではなく、今後もうごきを持続する力（全身・筋持久力）が求められる20mシャトルランをどのように向上させていくかの課題は残る。

【要素を伸ばす運動】

子どもたちの全身・筋持久力を向上させていくためには、**ある程度長い時間、運動を継続して行い、心肺機能を高めていくことが必要**であると考えられる。また、新学習指導要領で新設された、多様な動きをつくる運動（遊び）などの学習の中で、楽しみながらできる運動の中に、長い時間運動を継続して行うような場面を取り入れていきたい。また、学習場面だけではなく、子どもたちが**休み時間を利用して行う鬼ごっこなどをして遊ぶことは、子どもたちの全身・筋持久力の向上には効果的**であると考えられる。

～50m走～



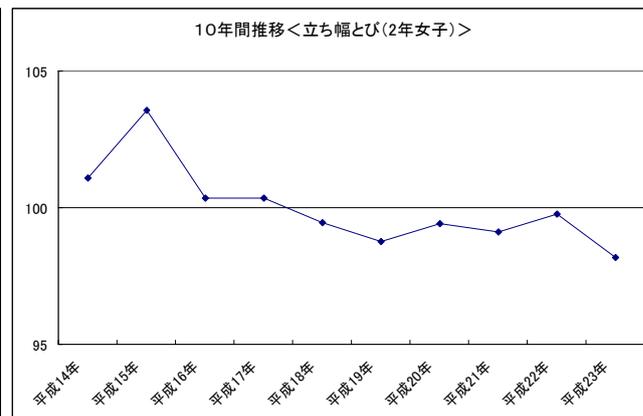
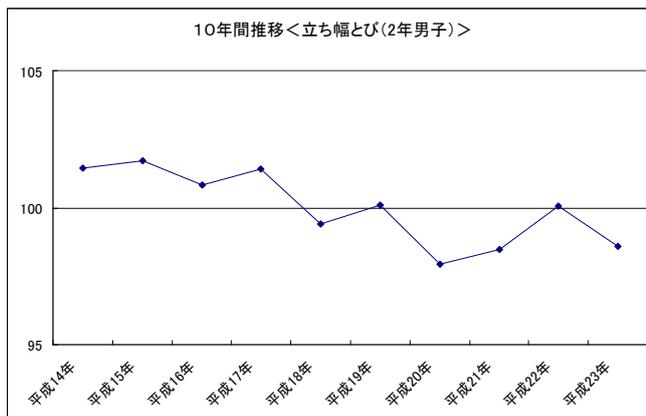
【10年間の推移傾向と体力要素について】

運動の基礎となる走力については、この10年間、ほぼ横ばい傾向であるが、平成21年度からの3年間では、京都市標準値を上回っており、23年度は、男女ともに全国の平均値を上回っている。また、男女ともに、この10年間の推移としてとらえると、少しずつではあるが、向上してきているといえる。

【要素を伸ばす運動】

体育の学習や休み時間等、子どもたちは多くの場面で「走る」ことを行っている。しかし、体育の学習でボール運動を行っているときや休み時間に友だちと鬼ごっこをして遊ぶときに、自分の走り方を気にして走っている子どもは少ないと考えられる。そこで、**体育で行うかけっこ遊びやリレー遊びなどを通して、しっかりと腕を振って走ることや足をしっかりとあげて走ることなど、まずは簡単なことから意識して走ろうとするような声かけや指導を行っていくことは、子どもたちの速く走る力を高めることに効果的である**と考えられる。

～立ち幅とび～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

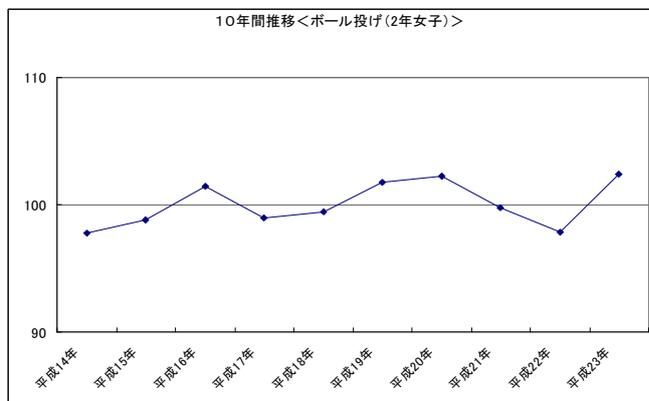
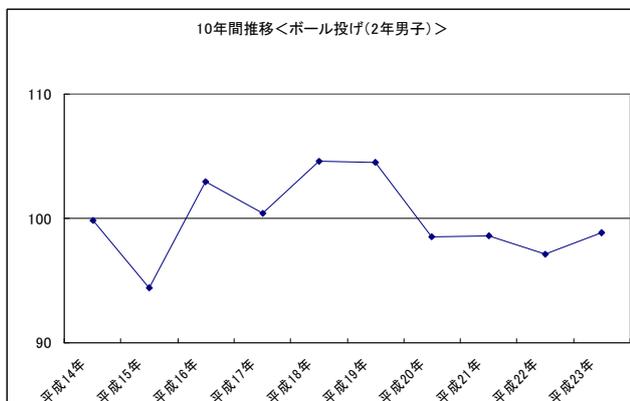
平成15年の女子で大きく京都市標準値を上回ったことを除くと、全体的に低下傾向にあることがいえる。跳ぶことも走ることと同様に運動の基本となるものであり、低下傾向の防止に向けて、引き続き効果的な取組を行っていく必要があると考えられる。

【要素を伸ばす運動】

子どもたちの力強く跳ぶ力やタイミングよく跳ぶ力を向上させていくためには、**自分の体を効果的に動かすことに慣れることが必要**であると考えられる。しっかりと腕を振って跳んだり、膝の屈伸運動を意識して跳んだりすることが必要となる運動であるので、多様な動きをつくる運動（遊び）などの学習

の中で、簡単な障害物を避けて跳ぶなど、楽しみながらできる運動の中に敏捷性や巧緻性を高める要素を取り入れていくことは、効果的であると考えられる。

～ボール投げ～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

それぞれの年度にばらつきがあり傾向はつかみにくいが、男女ともにこの3・4年は京都市標準値を下回っている。敏捷性や巧緻性といった、タイミングよく体を動かすことやボールを投げるために必要な筋力アップにつながる運動を継続して行っていく必要があると考えられる。

【要素を伸ばす運動】

以前と比べて、子どもたちの生活様式が大きく変わり、ボールを遠くまで投げたり力一杯投げたりする経験が少なくなっていることは、これまでもいわれてきているが、低学年の子どもたちが小さいボールを扱う経験は、体育の学習場面ではあまりない。そこで、**的当てをしたりボール遊びの準備運動の時間等で、意識的に小さいボールを扱うような時間を確保したりして、正しい投げ方に慣れていく**ことは、子どもたちがボールを遠くまで投げる力を高めることに効果的であると考えられる。

全体のまとめ

以上、2年生の新体力テストの10年間の推移を見ると男女に関わらず、上昇している項目もあれば下降している項目もある。全国平均値と比較すると、男女とも50m走のみ上回っているが、他の7項目では下回っている。そのことから、これからも引き続き子どもたちの体力・運動能力の向上を図るために、体育学習の充実はもちろん、遊びや生活の指導、さらには家庭への働きかけなど、あらゆる面で取組を進めていくことが必要であると考えられる。

(1) 小学校5年生の考察

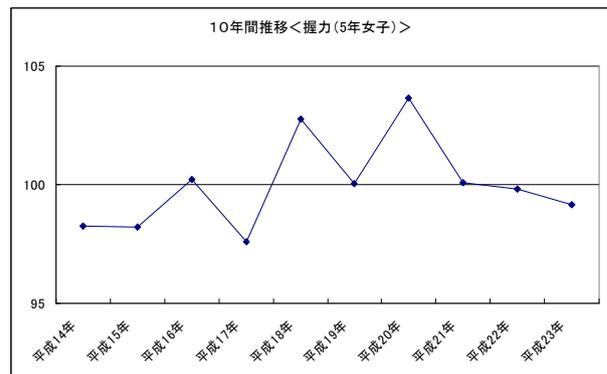
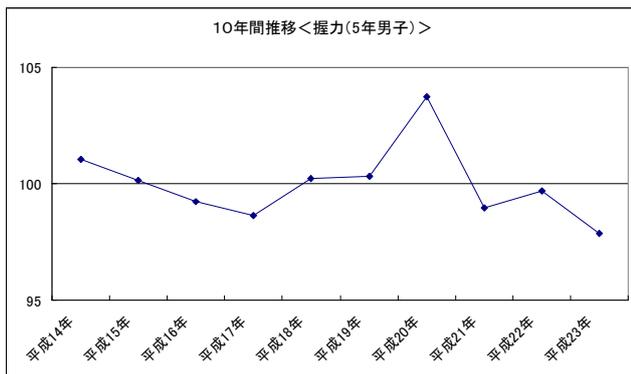
各種目と体力要素の関わり

※下記表の□の項目が考察対象です。

種目	体力要素				
	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	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	○			
	50m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】

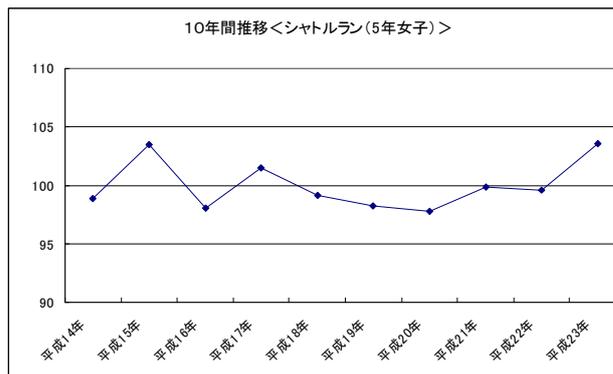
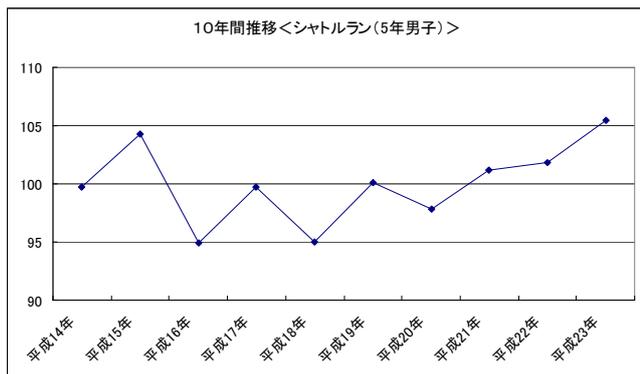
それぞれの年度にばらつきがあり傾向はつかみにくいですが、この2・3年は男女ともに京都市標準値を下回っている。力強い運動を行っていくために、握力だけではなく、他の筋力も含めた筋力アップにつながる運動を行っていく必要があると考えられる。

【要素を伸ばす運動】

子どもたちの握力を向上させていくためには、新学習指導要領で新設された、多様な動きをつくる運動(遊び)の中で、**楽しみながらできるグーパー体操**などを取り入れたり、**安全面には十分注意した上で、鉄棒遊びや鉄棒運動を通して、自らの体重を支えるような運動を取り入れたりすることが有効。**また**低学年からの積み重ねも必要**であると考えられる。

さらに、学習場面だけではなく、子どもたちが休み時間を利用して**総合遊具等を使って上ったりぶら下がったりして遊ぶ**ことは、握力向上には効果的であると考えられる。

～20mシャトルラン～



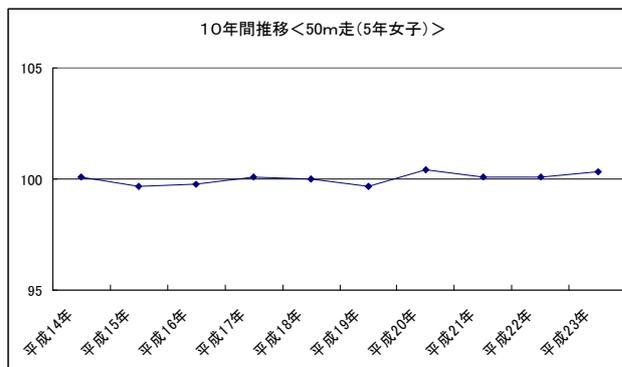
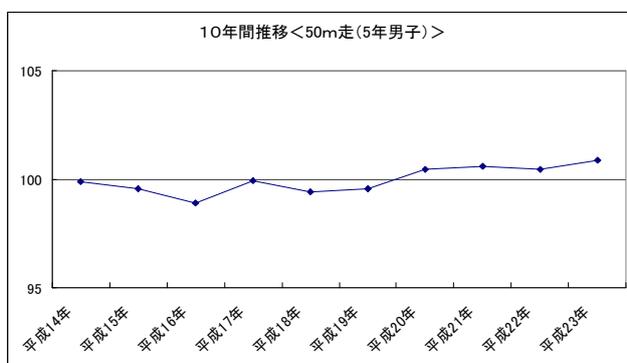
【10年間の推移傾向と体力要素について】

この10年間の推移を見てみると、上昇・下降を繰り返し傾向はつかみにくいが、男子は21年度からの3年間で、女子は本年度で京都市標準値を上回っている。しかし、全国の平均値（男子約53回、女子約41回）を上回ることではなく、今後もうごきを持続する力（全身・筋持久力）をどのように向上させていくか、低学年同様課題である。

【要素を伸ばす運動】

子どもたちの全身・筋持久力を向上させていくためには、ある程度長い時間、運動を継続して行い、心肺機能を高めていくことが必要であると考えられる。京都市の指導計画においては、高学年で取り入れられている「ジョギング」や、全学年で取り入れられている「水遊び・水泳」などの学習を通して、一人一人の運動能力の差や実態に応じ、課題を明確にして運動を行っていくことが、子どもたちの全身・筋持久力の向上には効果的であると考えられる。

～50m走～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

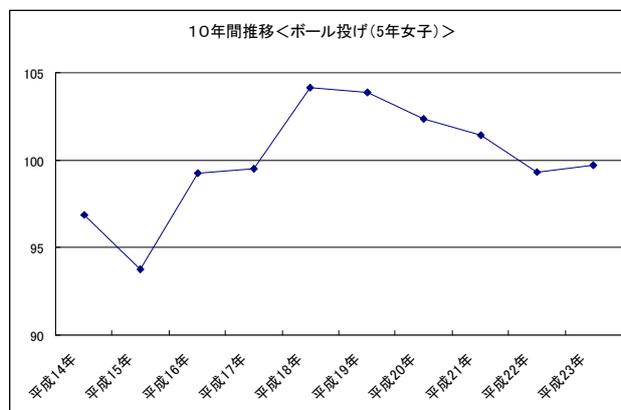
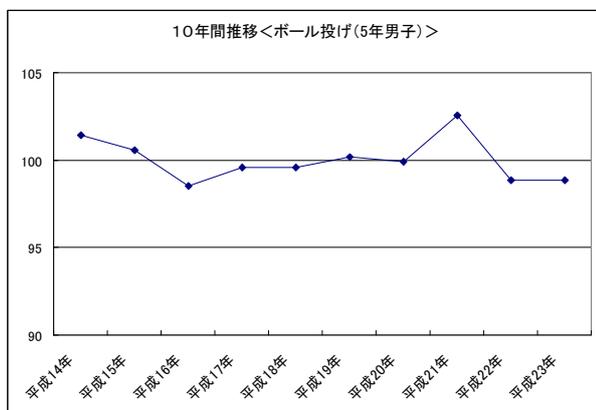
運動の基礎となる走力については、この10年間、ほぼ横ばい傾向であるが、平成20年度からの4年間では、京都市標準値をわずかではあるが上回っており、23年度は、男女ともに全国の平均値を上回っている。特に男子では、この10年間の推移としてとらえると、少しずつではあるが、向上してきているといえる。

【要素を伸ばす運動】

体育の学習や休み時間等、子どもたちは多くの場面で「走る」ことを行っている。しかし、体育の学習でボール運動を行っているときや休み時間に友だちと鬼ごっこをして遊ぶときに、自分の走り方を気にして走っている子どもは少ないと考えられる。そこで、**体育で行うリレーの学習や短距離走の学習を通して、自分にあったスタートの仕方を学ばせる、しっかりと腕を振って走ることを意識させるなど、**

低学年のころから引き続き、**きちんとした「走り方」を意識させ身に付けること**が、子どもたちの速く走る力を高めることに効果的であると考えられる。

～ボール投げ～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

それぞれの年度にばらつきがあり傾向はつかみにくいですが、昨年度に引き続き、今年度も京都市標準値を下回っている。敏捷性や巧緻性といった、タイミングよく体を動かすことやボールを投げるために必要な筋力アップにつながる運動を継続して行っていく必要があると考えられる。

【要素を伸ばす運動】

以前と比べて、子どもたちの生活様式が大きく変わり、ボールを遠くまで投げたり力一杯投げたりする経験が少なくなってきたことは、これまでもいわれてきているが、今回京都市の指導計画では、これまではなかった**ベースボール型の学習**が取り入れられている。その学習を通して、**腕をしっかりあげ、肩を回して投げる、**というような正しい投げ方・フォームを身に付けることは、子どもたちがボールを遠くまで投げる力を高めることに効果的であると考えられる。

全体のまとめ

以上、5年生の新体力テストの10年間の推移を見ると男女に関わらず、上昇している項目もあれば下降している項目もある。全国平均値と比較すると、男女とも長座体前屈と50m走では、上回っているが、他の6項目では下回っている。そのことから、これからも引き続き子どもたちの体力・運動能力の向上を図るために、体育学習の充実はもちろん、遊びや生活の指導、さらには家庭への働きかけなど、あらゆる面で取組を進めていくことが必要であると考えられる。

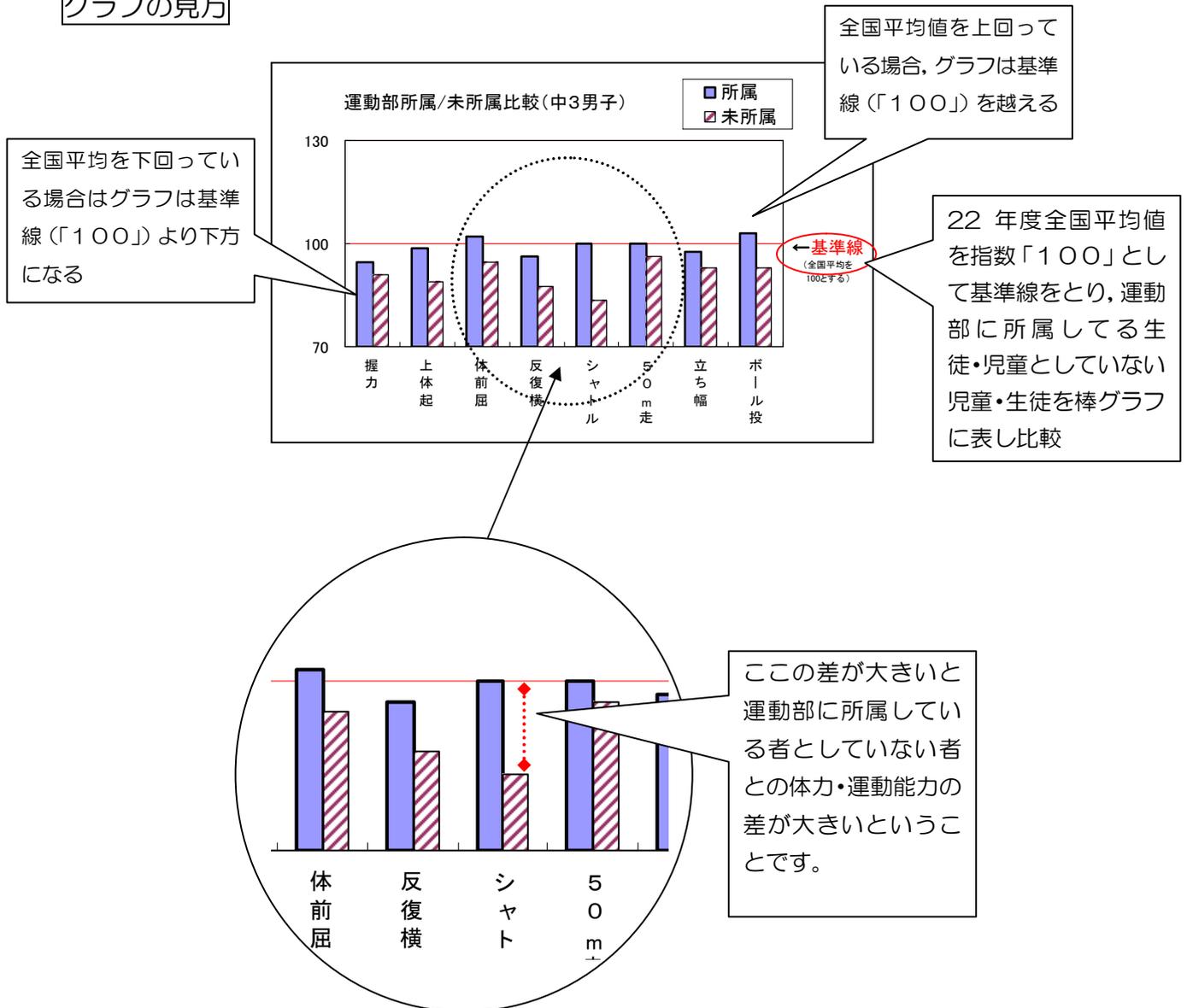
3 運動部活動所属による比較

「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。

○比較考察対象

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



(1) 小学校6年生 ＜男子＞

運動部所属/未所属比較

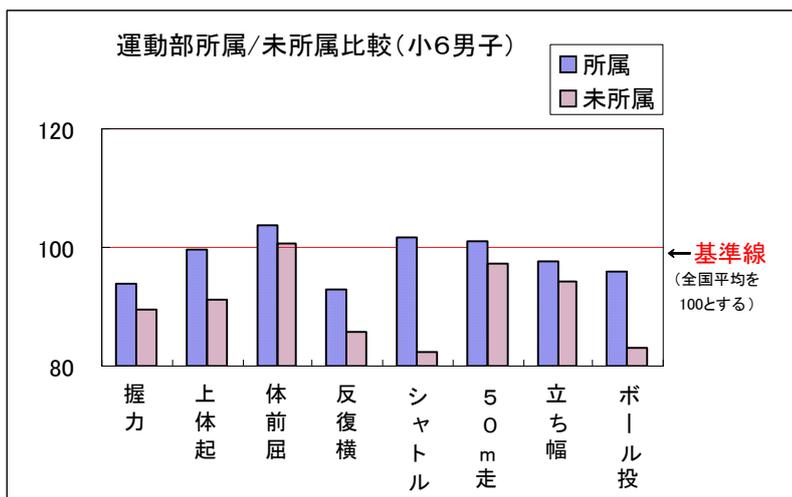
所属者の記録は、全ての測定種目において未所属者のそれを上回っていた。目立って大きな差がみられたのは、「上体起こし」、「シャトルラン」、「ソフトボール投げ」であった。

全国平均値との比較

所属者の場合、「長座体前屈」、「シャトルラン」、「50m走」の3種目において上回った。昨年度は、所属者が上回ったのは5種目（「上体起こし」、「長座体前屈」、「シャトルラン」、「50m走」、「ボール投げ」）であったのに比

べると、今年度は3種目であり、「握力」「上体起こし」「反復横とび」「立ち幅跳び」「ボール投げ」の5種目が全国平均値を下回る結果となった。

未所属者の場合は、昨年度同様「長座体前屈」の1種目のみが上回るという結果であった。



＜女子＞

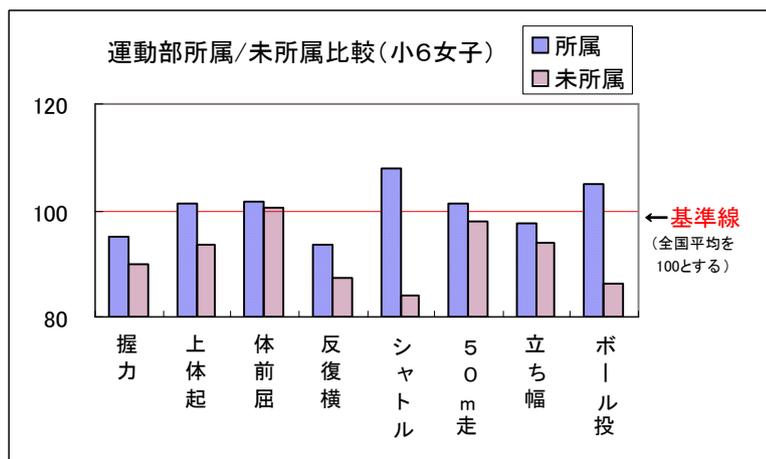
運動部所属/未所属比較

男子の場合と同様、全ての測定種目において所属者が未所属者のそれを上回った。目立って大きな差がみられたのは、「シャトルラン」と「ボール投げ」であった。

全国平均値との比較

所属者の場合、「上体起こし」「長座体前屈」「シャトルラン」「50m走」「ボール投げ」の5種目において上回った。「握力」「反復横とび」「立ち幅跳び」の3種目が全国平均値を下回り、この結果は、昨年度と同様であった。

未所属者の場合も昨年度と同様で、「長座体前屈」の1種目が上回った。



考察

以上の結果から、運動部所属者は未所属者より体力・運動能力で明らかに高い水準にあるということがわかる。特に男女とも「シャトルラン」「ボール投げ」で大きな差がみられた。このことは、運動経験の差が大きく影響する種目であることが考えられる。

「運動部に所属する」ということは自らの希望であり、運動部所属者は積極的に運動に参加しようとする子どもたちである。運動部に所属し運動経験を重ねることで、体力・運動能力が向上することに加え、経験から自信を深め、運動に対する意欲や関心も高まる。運動部に所属し、運動を行う機会を増やすことは児童の体力や運動能力を高めることにつながっている。

学校でできることは、子どもに体を動かすことの楽しさを味あわせ、それぞれの運動種目の持つ楽しさを知らせることである。とりわけ普段は運動をする機会が少ない子どもに焦点をあて、指導者が関わっていくことで「運動は楽しい」「これからも運動をしていきたい」という意欲を育てていく必要がある。子どもの体力向上に関して学校は重要な意味を持っていることを再確認し、日々の授業改善や創造的な取り組みを進めていく必要があると考える。

＜小学校・部活動所属による平均値の比較【４年～６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)
4年	男	●	13.94	17.69	32.16	36.08	44.21	9.49	143.40	20.88	805
			13.36	16.43	32.25	34.18	37.07	9.66	136.80	19.32	844
		全国	15.17	17.79	30.50	38.31	43.40	9.68	146.45	21.97	—
	女	●	13.52	16.33	34.46	33.33	31.58	9.82	134.83	12.98	543
			12.66	15.45	35.27	32.20	27.75	9.99	128.66	11.82	1,041
		全国	14.46	16.42	34.40	36.69	32.91	9.98	136.99	12.19	—
5年	男	●	16.20	20.05	34.80	38.73	54.02	9.05	154.28	26.01	3,273
			15.47	18.22	33.50	36.13	43.16	9.40	147.54	22.43	2,008
		全国	17.19	19.99	33.00	42.68	53.48	9.24	155.79	25.97	—
	女	●	15.90	17.95	38.33	35.91	41.74	9.35	144.82	15.92	2,411
			14.98	16.32	37.53	33.75	33.53	9.66	137.89	13.28	2,519
		全国	16.98	18.41	36.93	40.15	41.36	9.52	146.34	15.00	—
6年	男	●	19.03	22.02	36.64	43.18	65.49	8.72	163.45	29.51	1,447
			18.17	20.18	35.56	39.98	52.88	9.06	157.53	25.56	788
		全国	20.30	22.12	35.31	46.56	64.31	8.82	167.27	30.78	—
	女	●	18.69	19.72	40.32	40.53	52.21	9.04	151.82	18.31	1,152
			17.65	18.19	39.86	37.69	40.64	9.36	146.07	15.04	987
		全国	19.66	19.46	39.66	43.25	48.37	9.17	155.34	17.45	—

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いただきたい。

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を努めることで、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。