

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24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23年度・24年度京都市平均値比較）>	
2<平成24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23年度全国平均値との比較>	
3<T・スコアーから見た平成23年度・24年度京都市平均値の比較（23年度を50とした場合）>	
4<T・スコアーから見た平成24年度京都市平均値と23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24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23年度・24年度京都市平均値比較）>	
2<平成24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23年度全国平均値との比較>	
3<T・スコアーから見た平成23年度・24年度京都市平均値の比較（23年度を50とした場合）>	
4<T・スコアーから見た平成24年度京都市平均値と23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24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23年度・24年度京都市平均値比較）>	
2<平成24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23年度全国平均値との比較>	
3<T・スコアーから見た平成23年度・24年度京都市平均値の比較（23年度を50とした場合）>	
4<T・スコアーから見た平成24年度京都市平均値と23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24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 23年度京都市平均値との比較

＜中学校の傾向＞

平成24年度の京都市平均値を学年ごと男女別に平成23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：京都市24年度と京都市23年度平均値比較

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

※↑…平均値が23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23年度より下回った

●24年度と23年度の京都市平均比較についての考察●

1学年の男子では、「長座体前屈」「反復横とび」「50m走」の3種目で前年度を上回っており、女子は「握力」「反復横とび」「20mシャトルラン」の3種目が前年度を上回っている。男女に共通していることは、「握力」「長座体前屈」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」は23年度を上回るか同じ数値に近いのに対して、「ハンドボール投げ」「立ち幅跳び」「上体起こし」の3種目が23年度を大きく下回っている。1学年は男女共、瞬発力を上げる運動が効果的であるとともに、巧み性を高めるためにボールを使った運動や筋力・筋持久力を高める運動が必要である。

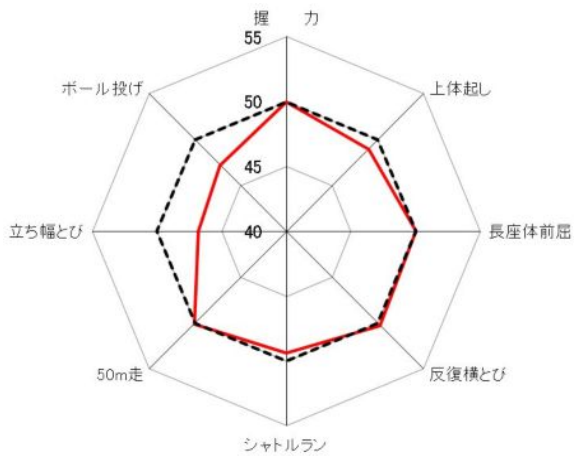
2学年の男子では「握力」「上体起こし」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」の5種目、女子は「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」の5種目で23年度を上回る数値が出ている。男女共に部活動を中心に体力の向上が見られたと考えられる。

3学年の男子は「上体起こし」の1種目、女子は「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」の3種目が前年度を上回っている。男子は「握力」「ハンドボール投げ」で大きく23年度を下回り、筋力・巧み性を高める運動が必要である。女子では「長座体前屈」「ハンドボール投げ」「立ち幅跳び」が23年度を下回るため柔軟性・瞬発力・巧み性を高める運動が必要である。

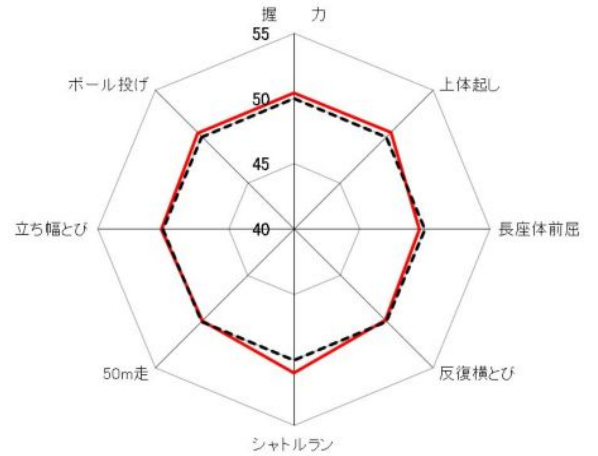
Tスコアによるレーダーチャート図（中学校男子）

〈24年度・23年度京都市平均値比較〉

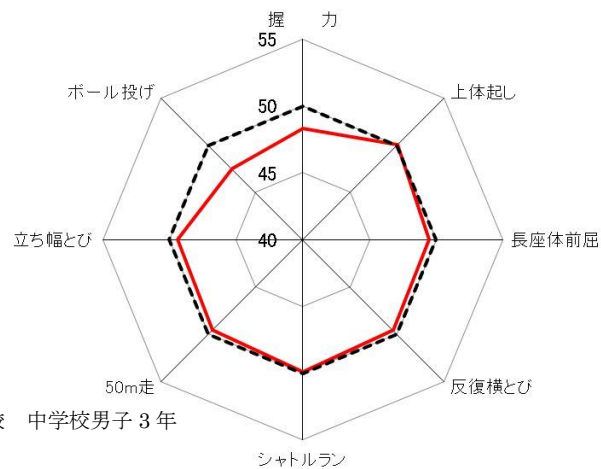
赤の実線（—）：24年度 ，点線（…）：23年度



前年度市比較 中学校男子 1 年

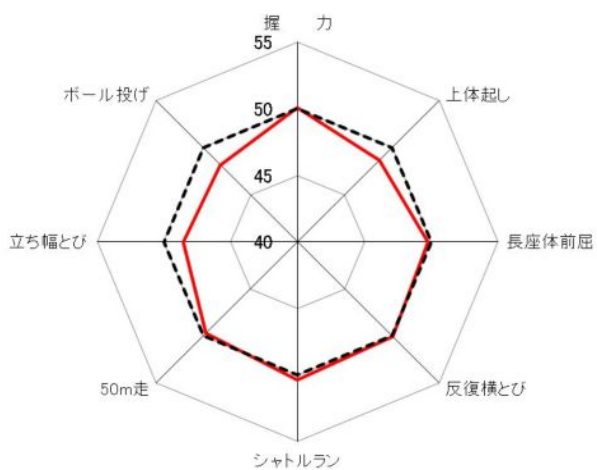


前年度市比較 中学校男子 2 年

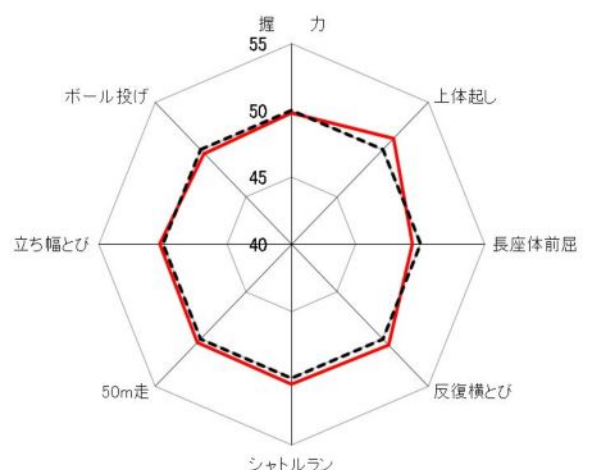


前年度市比較 中学校男子 3 年

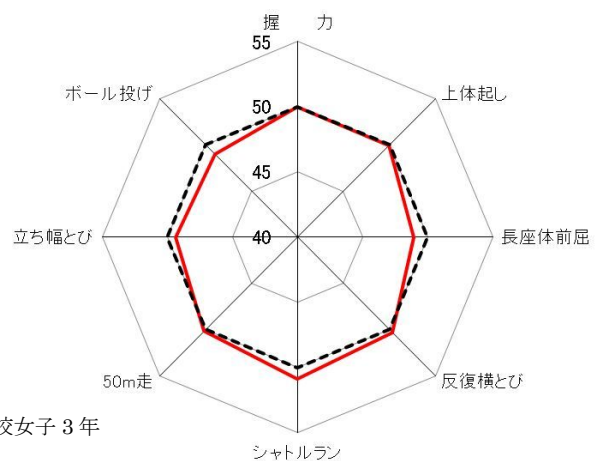
Tスコアによるレーダーチャート図（中学校女子）



前年度市比較 中学校女子 1 年



前年度市比較 中学校女子 2 年



前年度市比較 中学校女子 3 年

② 23年度全国平均値との比較

＜中学校の傾向＞

平成24年度の**京都市**平均値を学年ごと男女別に平成23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：京都市 24 年度と全国 23 年度平均値比較

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							0
上体起こし							0
長座体前屈							0
反復横とび							0
20m シャトルラン							0
50m 走	↑						1
立ち幅跳び							0
ボール投げ							0
学年別向上数値数 合 計	1	0	0	0	0	0	1

※↑…平均値が23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23年度より下回った

●24年度京都市平均値と23年度の全国平均値比較についての考察●

24年度京都市平均値と23年度の全国平均値比較では1学年男子の「50m走」のみ上回る数値が出ているが僅差である。

下回っている項目を数値で比較してみると、1学年の男子は「長座体前屈」「20mシャトルラン」は僅差で下回っているが、それ以外の種目は全国平均値を大きく下回っている。女子でも男子と同様に「50m走」「長座体前屈」「20mシャトルラン」以外は全国平均を大きく下回っている。

2学年の男子では、「握力」「反復横とび」が全国平均を大きく下回っており、女子も同様に「握力」「反復横とび」が全国平均を大きく下回っている。

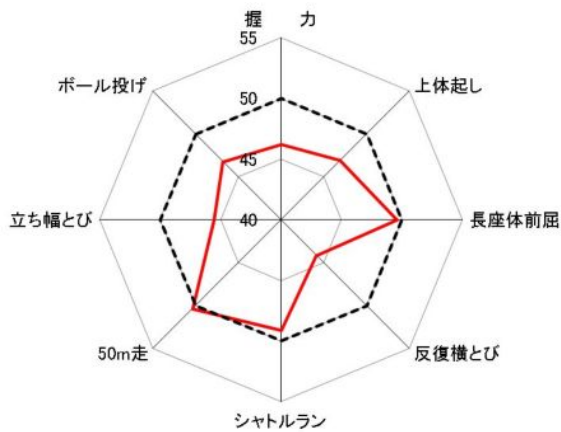
3学年の男子は「反復横とび」が全国平均を著しく下回り、他の種目も大きく下回っている。女子も「反復横とび」が全国平均を大きく下回っている。

全体を見てみると「反復横とび」が全学年の男女に共通して全国平均を大きく下回っている。全体的な体力の向上に努める必要があるが、特に敏しょう性を高める運動に力を入れる必要がある。

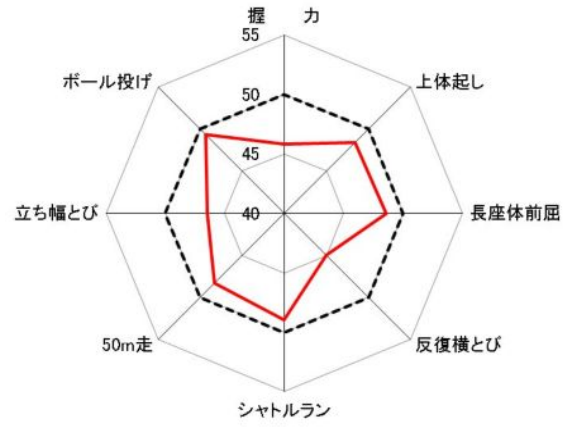
Tスコアによるレーダーチャート図（中学校男子）

〈23年度全国平均値・24年度京都市平均値比較〉

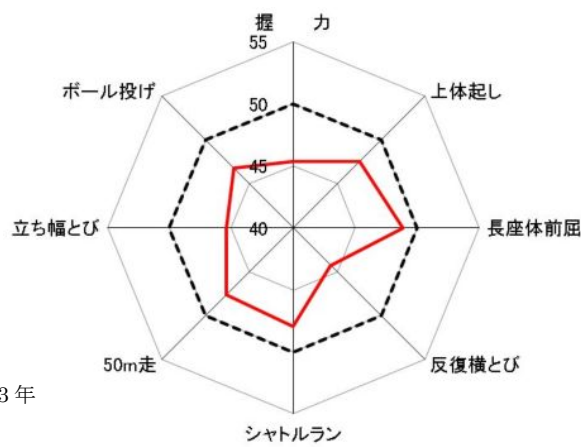
赤の実線（—）：24年度 ，点線（…）：23年度



前年度比較 中学校男子 1 年

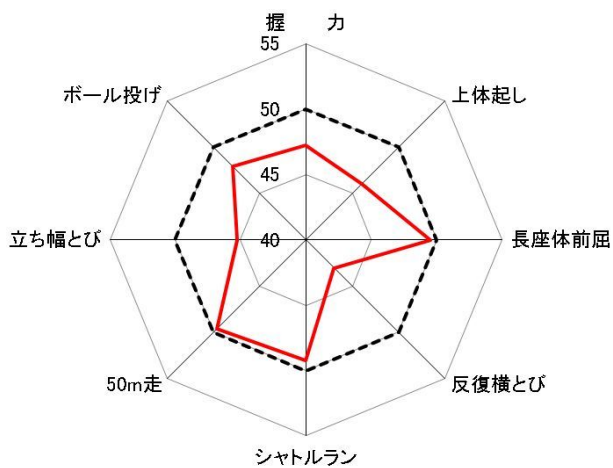


前年度比較 中学校男子 2 年

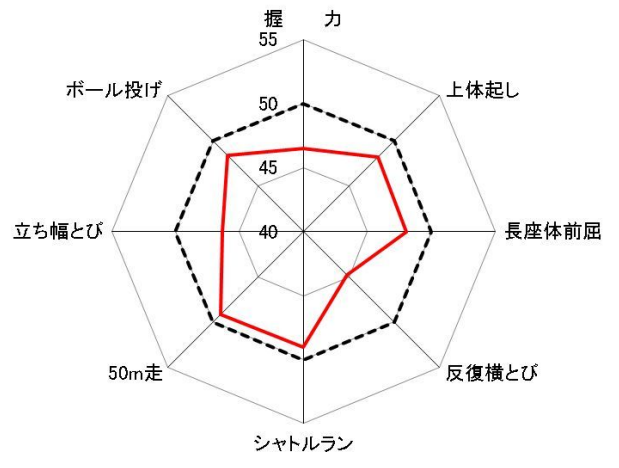


前年度比較 中学校男子 3 年

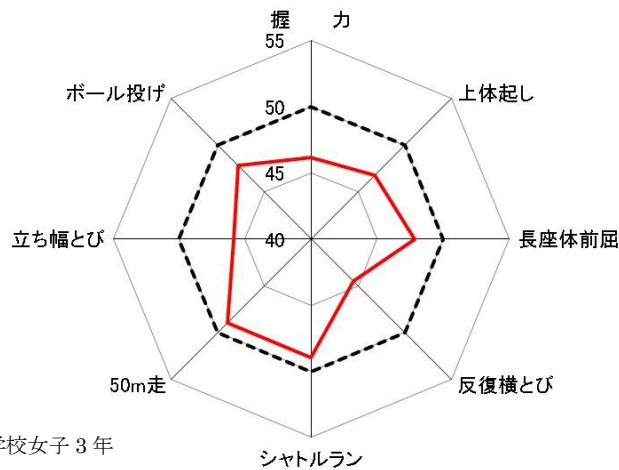
Tスコアによるレーダーチャート図（中学校女子）



前年度比較 中学校女子 1 年



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（２３年度・２４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	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度
男子	１	7.77	7.73	10.63	11.54	25.05	26.12	25.35	23.53	—	—	15.64	15.04	11.69	11.83	108.84	107.30	7.94	7.90
	2	9.76	9.58	13.49	14.17	26.76	26.92	28.38	27.74	—	—	24.99	22.60	10.58	10.73	121.69	120.93	12.28	11.55
	3	11.68	11.55	15.92	15.84	29.15	28.95	31.00	30.06	—	—	30.57	30.26	10.07	10.07	131.62	132.22	16.54	15.76
	4	13.64	13.37	17.05	18.01	32.20	31.63	35.14	34.79	—	—	40.65	40.26	9.58	9.57	140.04	140.20	20.09	19.42
	5	15.92	15.83	19.35	19.16	34.30	33.50	37.74	38.01	—	—	49.89	49.14	9.18	9.18	151.72	150.94	24.65	23.29
	6	18.74	18.75	21.38	21.50	36.26	35.52	42.06	42.17	—	—	61.08	61.89	8.85	8.77	161.37	159.22	28.13	27.75
女子	1	7.07	7.10	10.14	10.99	27.05	27.84	24.46	22.68	—	—	13.57	13.27	12.05	12.11	101.05	99.91	5.50	5.26
	2	9.06	8.56	12.70	13.31	28.55	29.05	26.66	26.27	—	—	19.49	17.43	10.97	11.11	112.08	111.77	7.72	7.20
	3	11.00	10.79	14.65	14.56	32.14	31.63	29.17	28.50	—	—	22.81	22.60	10.38	10.47	123.02	122.57	9.65	9.22
	4	12.95	12.78	15.75	16.45	34.99	35.47	32.60	32.13	—	—	29.10	28.90	9.93	9.96	130.79	130.89	12.22	11.35
	5	15.43	15.28	17.12	17.28	37.92	36.92	34.81	35.11	—	—	37.54	37.22	9.51	9.50	141.27	142.35	14.57	13.88
	6	18.22	18.46	19.02	18.98	40.10	39.28	39.23	39.57	—	—	46.94	47.46	9.20	9.14	149.19	148.26	16.82	16.26

<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	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度
男子	1	22.73	22.72	23.35	22.76	39.35	39.38	45.57	45.75	—	—	72.08	70.61	8.42	8.41	179.80	171.95	19.19	17.82
	2	27.40	27.70	26.66	26.92	43.64	43.15	49.93	49.81	—	—	85.48	87.75	7.93	7.94	192.31	192.60	21.52	21.73
	3	33.57	32.36	28.77	28.81	47.42	46.78	52.17	51.86	—	—	91.88	91.65	7.57	7.60	205.63	203.94	24.52	23.09
女子	1	20.83	20.87	19.70	18.97	42.77	42.56	41.20	41.23	—	—	51.60	52.29	8.99	9.01	159.97	156.63	12.54	11.83
	2	22.71	22.64	21.49	22.24	44.56	43.96	43.61	44.09	—	—	59.23	60.20	8.81	8.78	163.37	164.08	13.53	13.37
	3	24.20	24.19	22.73	22.69	46.54	45.41	44.45	44.68	—	—	56.50	58.46	8.76	8.75	167.61	165.94	14.56	14.08

<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	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度	２３年度	２４年度
男子	1	35.53	36.33	31.34	32.27	47.12	48.09	56.14	56.28	430.95	426.81	91.68	96.52	7.48	7.26	218.26	215.78	24.98	25.32
	2	37.42	37.60	29.70	32.07	43.58	48.72	51.68	58.95	411.96	365.44	101.25	106.95	7.32	7.06	226.05	224.18	25.60	26.90
	3	38.17	39.86	31.94	33.50	47.22	51.17	57.49	59.73	400.03	343.04	108.31	104.20	7.12	7.01	225.23	225.85	26.50	26.81
女子	1	23.76	24.78	25.24	26.81	47.71	47.46	48.97	50.03	323.67	319.00	58.61	62.23	8.57	8.58	175.09	173.76	14.39	14.53
	2	24.80	25.35	24.94	26.13	47.36	49.96	47.62	50.34	413.03	325.86	58.42	64.50	8.82	8.48	172.38	178.68	15.01	15.07
	3	25.35	25.09	25.86	26.01	48.53	48.65	48.80	50.15	530.00	304.80	57.88	59.23	8.84	8.73	170.98	171.22	14.81	15.04

※ １１年度～２４年度の平均値の推移については資料編 p 14 から参照。

資 料 2

平成24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23年度全国平均値との比較

〈中学校〉

種 目 項 目			身長 (cm)		体重 (Kg)		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)	
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	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
1年	男	京都市	151.90	8.11	43.00	9.25	22.72	5.59	22.76	5.67	39.38	10.58	45.75	7.16	70.61	21.97	8.41	0.75	171.95	24.46	17.82	4.72
		全国	152.90	7.91	43.52	8.39	24.97	5.90	24.48	5.55	39.75	9.49	49.71	6.75	72.63	22.68	8.44	0.79	182.75	24.15	19.39	4.91
	女	京都市	152.00	6.01	43.30	7.90	24.19	4.13	22.69	5.06	45.41	9.44	44.68	6.44	58.46	18.20	8.75	0.71	165.94	20.96	14.08	3.63
		全国	152.10	5.71	43.13	6.90	22.07	4.32	21.07	5.29	43.02	8.93	45.10	5.55	53.65	18.18	8.98	0.72	166.59	21.12	12.61	3.85
2年	男	京都市	159.10	8.21	48.20	9.76	27.70	6.92	26.92	6.18	43.15	10.34	49.81	7.53	87.75	23.34	7.94	0.76	192.60	26.62	21.73	5.46
		全国	159.95	7.50	48.43	8.47	30.58	6.90	27.80	5.54	44.58	9.87	52.92	6.19	90.02	21.22	7.83	0.65	201.20	24.22	22.08	5.16
	女	京都市	155.20	5.53	47.00	7.64	22.64	4.35	22.24	6.27	43.96	10.19	44.09	6.93	60.20	21.50	8.78	0.80	164.08	24.24	13.37	4.34
		全国	155.05	5.34	46.38	6.45	24.14	4.27	23.23	5.59	45.79	9.29	47.01	5.61	62.21	20.92	8.72	0.71	172.13	21.87	14.01	4.09
3年	男	京都市	164.90	7.49	53.70	9.97	32.36	7.38	28.81	6.52	46.78	11.28	51.86	7.69	91.65	24.88	7.60	0.70	203.94	28.57	23.09	6.37
		全国	165.58	6.52	53.76	8.25	35.68	7.16	30.23	5.89	48.00	10.43	55.65	6.62	96.22	22.19	7.47	0.57	214.53	22.92	24.88	5.59
	女	京都市	156.70	5.72	49.70	7.65	20.87	4.23	18.97	6.73	42.56	10.78	41.23	6.40	52.29	20.66	9.01	0.81	156.63	24.30	11.83	4.51
		全国	156.78	5.04	49.80	6.46	25.96	4.58	24.55	5.88	47.49	9.62	47.97	6.00	60.66	20.78	8.67	0.79	175.40	22.88	15.02	4.31

【標本数】

1年男：1, 292名 1年女：1, 102名
 2年男：2, 749名 2年女：2, 656名
 3年男：1, 269名 3年女：1, 045名

資 料 3

Tスコアーから見た平成24年度京都市平均値と平成23年度全国平均値との比較（平成23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	42.83	44.20	45.24	45.40	46.66	47.43	46.20	45.83	45.36	46.61	44.74	46.25
上 体 起 こ し	50.40	49.78	49.55	49.36	49.08	49.61	46.91	48.41	47.58	54.36	50.73	51.10
長 座 体 前 屈	50.38	49.28	49.87	50.64	50.39	50.68	49.61	48.55	48.83	49.10	48.10	49.23
反 復 横 と び	42.46	44.31	42.51	44.09	43.99	44.71	44.14	44.97	44.27	51.03	52.70	52.43
20mシャトルラン	46.46	45.45	45.60	46.50	47.48	49.91	49.11	48.93	47.94	53.81	55.04	53.47
50 m 走	47.08	50.52	50.56	49.94	51.33	51.49	50.35	48.27	47.64	47.06	46.63	46.77
立 ち 幅 と び	45.35	46.68	47.86	46.32	48.05	47.45	45.53	46.45	45.38	49.00	49.06	48.46
ボ ー ル 投 げ	47.24	46.90	48.47	47.04	47.29	47.97	46.79	49.32	46.81	50.60	50.76	49.40

<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	42.69	42.66	45.01	45.74	46.69	47.15	47.22	46.49	46.13	47.49	47.40	46.01
上 体 起 こ し	50.29	50.03	49.13	49.68	47.95	48.40	46.03	48.23	46.83	56.44	53.56	51.82
長 座 体 前 屈	49.88	49.06	49.56	51.93	49.80	49.33	49.49	48.04	47.84	50.73	51.84	49.24
反 復 横 と び	42.02	44.12	42.36	43.52	41.84	44.94	43.03	44.80	44.52	55.46	55.38	53.66
20mシャトルラン	46.81	45.46	45.95	45.84	47.17	49.26	49.25	49.04	48.94	56.39	55.36	52.01
50 m 走	47.74	48.54	49.08	49.06	50.48	50.60	49.61	49.17	49.00	45.92	45.34	48.39
立 ち 幅 と び	45.77	45.72	47.27	46.28	47.95	46.42	45.28	46.32	45.87	51.61	52.66	48.93
ボ ー ル 投 げ	47.37	47.14	47.79	47.46	48.24	47.93	47.95	48.42	47.83	49.84	50.12	49.23

資 料 4

Tスコアーから見た平成24年度京都市平均値と平成23年度京都市平均値との比較（平成23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	49.86	49.35	49.57	49.24	49.75	50.02	49.98	50.44	48.35	51.37	50.29	52.68
上 体 起 こ し	51.76	51.24	49.84	51.68	49.67	50.20	48.99	50.45	50.07	51.59	53.49	52.24
長 座 体 前 屈	51.52	50.21	49.77	49.43	49.18	49.21	50.03	49.57	49.44	50.90	54.71	53.44
反 復 横 と び	47.27	49.09	48.78	49.57	50.32	50.13	50.25	49.84	49.60	50.20	55.38	52.92
20mシャトルラン	49.31	48.24	49.81	49.80	49.63	50.36	49.35	50.98	49.91	52.41	52.62	48.43
50 m 走	48.95	51.50	50.01	50.11	50.06	50.89	50.07	49.90	49.55	47.32	45.73	47.72
立 ち 幅 と び	49.27	49.60	50.30	50.07	49.66	49.08	46.82	50.11	49.40	48.85	49.23	50.26
ボ ー ル 投 げ	49.88	48.57	48.73	49.09	48.38	49.60	47.22	50.38	47.53	50.63	52.72	50.68

<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	50.12	48.14	49.25	49.53	49.61	50.54	50.09	49.85	49.97	52.74	51.27	49.44
上 体 起 こ し	51.68	51.18	49.82	51.34	50.31	49.92	48.65	51.24	49.94	52.81	51.88	50.20
長 座 体 前 屈	51.11	50.65	49.44	50.51	48.98	49.13	49.79	49.42	48.92	49.73	52.40	50.11
反 復 横 と び	47.11	49.41	49.03	49.38	50.38	50.41	50.04	50.70	50.31	51.99	53.61	52.28
20mシャトルラン	49.55	47.93	49.82	49.86	49.79	50.29	50.36	50.45	50.88	51.94	52.88	50.65
50 m 走	49.45	48.41	48.96	49.64	50.12	50.74	49.73	50.38	50.15	50.06	45.33	48.90
立 ち 幅 と び	49.38	49.83	49.75	50.05	50.48	49.55	48.56	50.29	49.38	49.35	52.82	50.10
ボ ー ル 投 げ	48.82	48.25	48.73	48.10	48.71	49.11	48.16	49.61	49.00	50.38	50.17	50.60

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

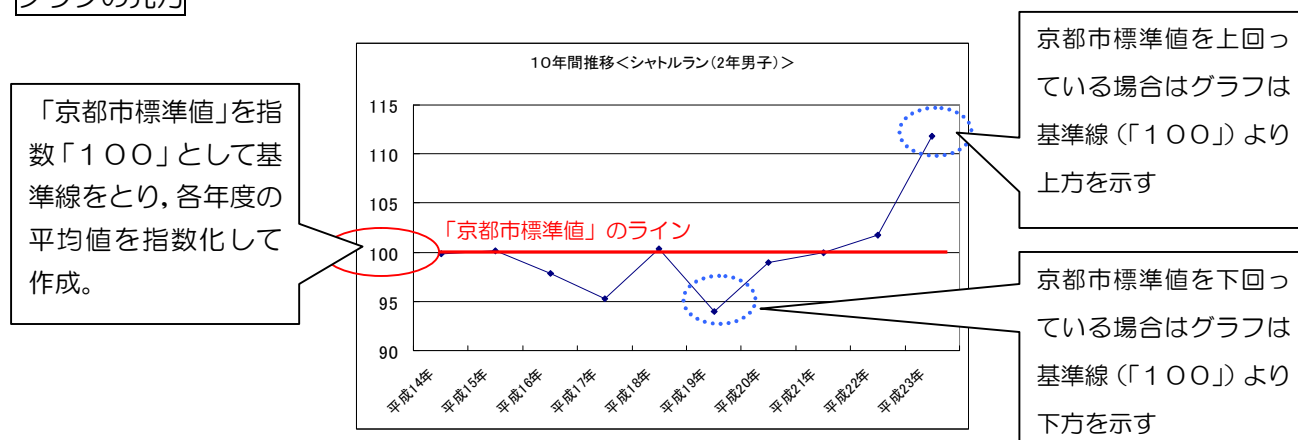
「京都市標準値」※との比較による折れ線グラフにより、京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移を示す表と共に、各種目と体力要素の関わりについて考察する。

※「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15年度～24年度「京都市標準値」と24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	24 平均値	標準値	24 平均値	標準値	24 平均値	標準値	24 平均値	標準値	24 平均値
小 学 校	2 年	男子			22.38	22.60	10.76	10.73	123.02	120.93	12.33	11.55
		女子			17.61	17.43	11.09	11.11	113.79	111.77	7.53	7.20
	5 年	男子	16.21	15.83	47.51	49.14	9.25	9.18			24.74	23.29
		女子	15.56	15.28	36.39	37.22	9.53	9.50			14.59	13.88
中 学 校	2 年	男子	28.72	27.70	82.74	87.75	7.99	7.94			21.50	21.73
		女子	23.01	22.64	56.35	60.20	8.83	8.78			13.57	13.37
高 等 学 校	2 年	男子	38.23	37.60			7.14	7.06			26.16	26.90
		女子	25.35	25.35			8.76	8.48			14.39	15.07

●数値は小数第3位で四捨五入

●ゴシック体：24 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

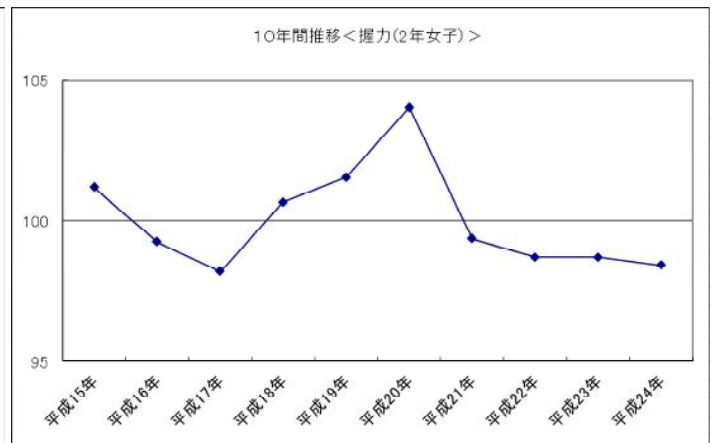
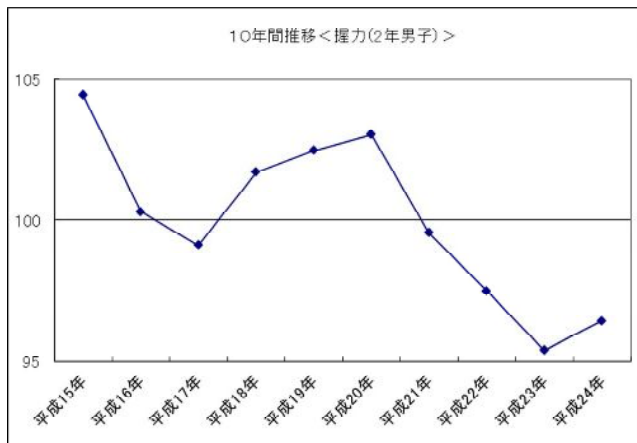
各種目と体力要素の関わり

※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～



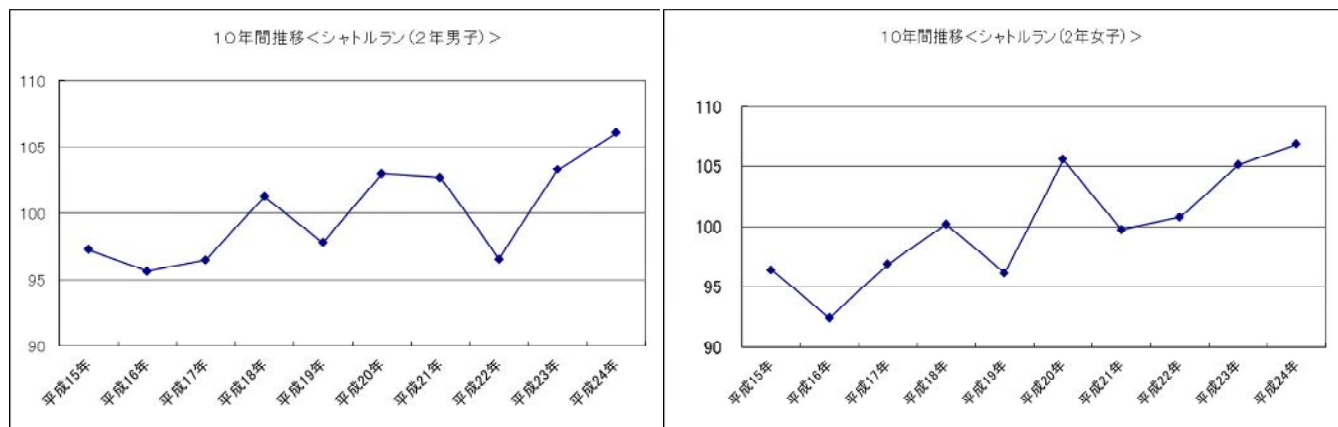
【10年間の推移傾向と体力要素について】

男女共に、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年度をピークに京都市標準値（100のライン）を下回っている。また、10年前と比べても、男女共に低い数値となっており、今後の低下傾向が懸念される。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、鉄棒にぶら下がる、懸垂運動等がよい。**

～20mシャトルラン～



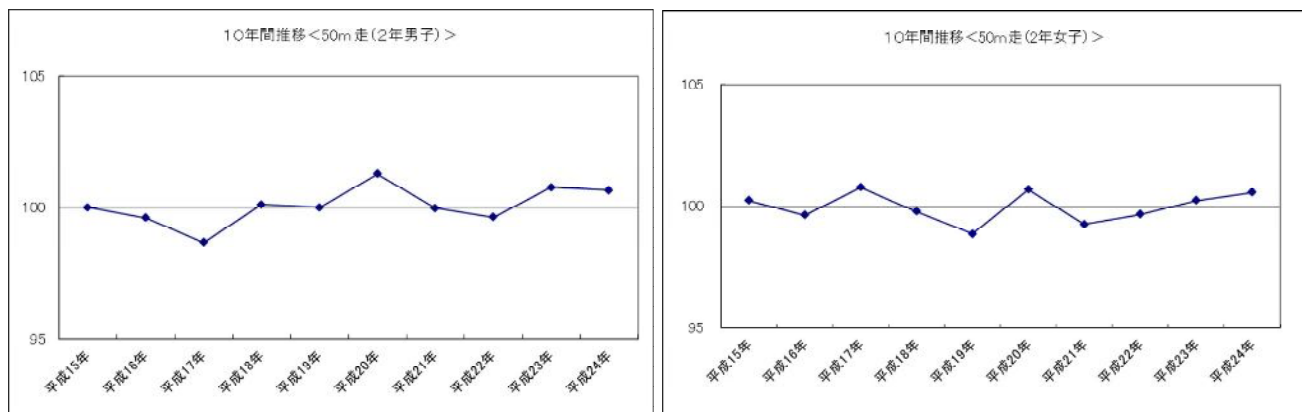
【10年間の推移傾向と体力要素について】

男女共に、平成15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。また、平成24年度の記録がこの10年間で最高値を記録した。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～



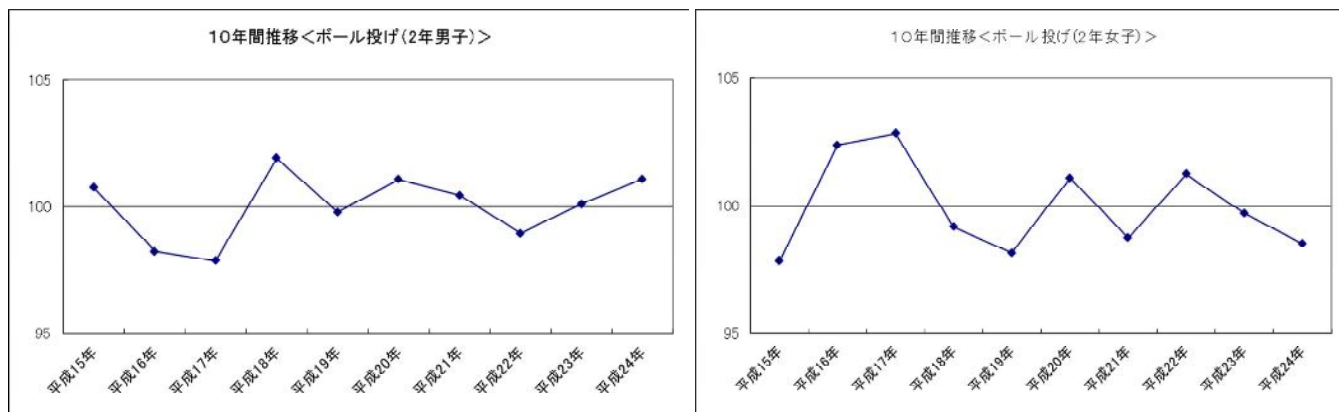
【10年間の推移傾向と体力要素について】

男女共にこの10年間で大きな変化はあまり見られないが、平成15年度と比べると、上昇した値を示している。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、短い距離を全力で走ることが有効である。10mや30m、50mなどを目安にして走る。ただし、**1本走った後、すぐに2本目を走るのではなく、1本走ったら、次の1本まで30秒ぐらいを目安に休憩を取ることが必要**である。1本1本の間隔が短いと、疲れが溜まってスピードが落ちてしまい、持久系のトレーニングになってしまうため、**1本ごとに最高スピードで全力疾走ができるように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24年度の記録は男女共に、10年前の平成15年度と比べると、上昇している。平成24年度は男子が京都市標準値・前年度の記録共に上回っているが、女子においては、京都市標準値・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、腕の筋力だけでなく、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なく、日常生活の指導・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。

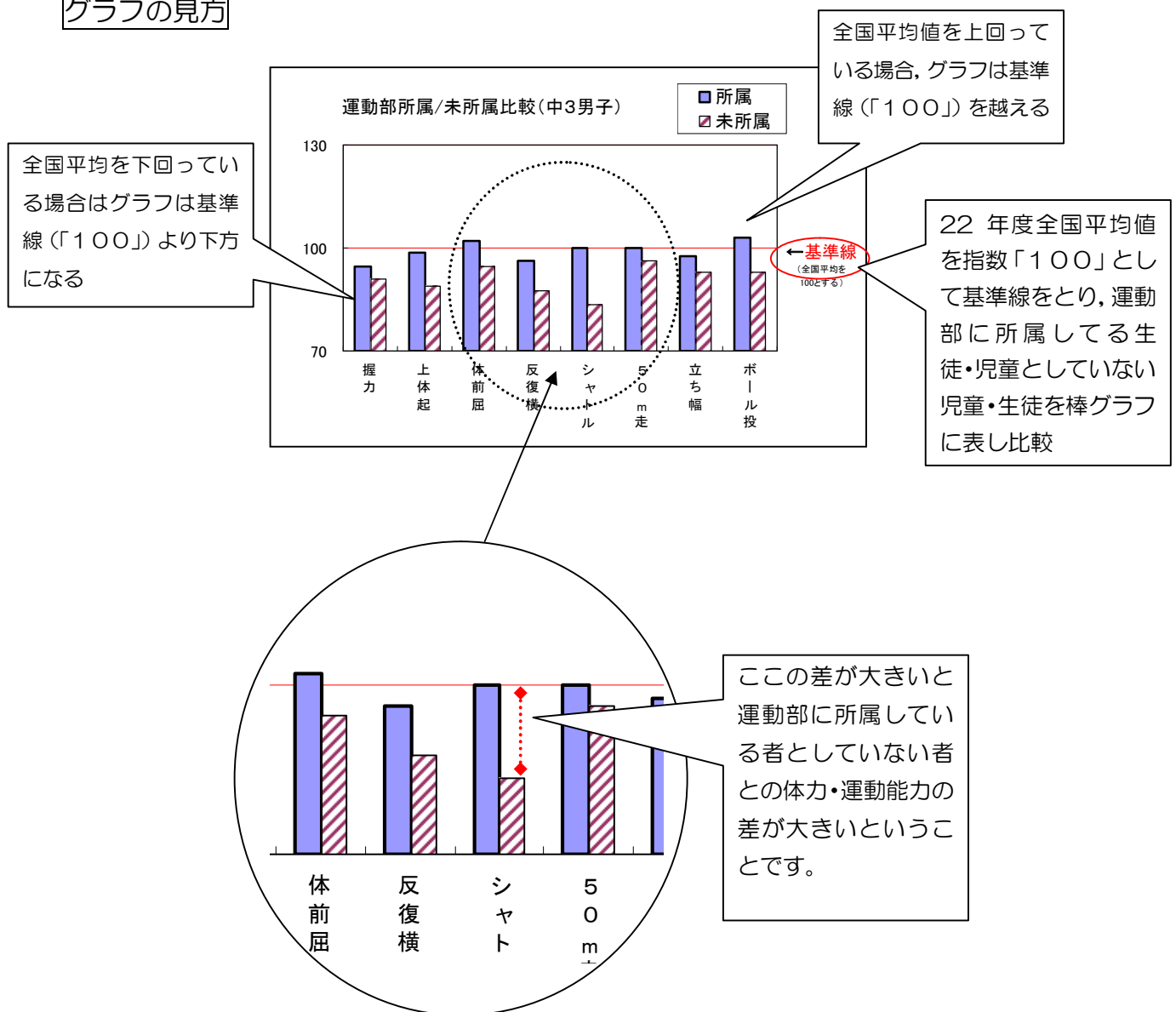
3 運動部活動所属による比較

「23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24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、全ての種目において、未所属者の平均値を上回っている。

比較的差が小さいのは、「握力」「長座体前屈」「反復横跳び」「50m走」「立ち幅跳び」である。大きな差が見られるのは、「上体起こし」「ハンドボール投げ」であり、特に顕著な差が見られたのは、全身持久力にかかわる「20mシャトルラン」である。

全国平均との比較

運動部所属者の「20mシャトルラン」がわずかに全国平均値を上回ったが、その他は未所属者を含めすべて下回っている。わずかに下回ったものとして、順に運動部所属者における「50m走」「長座体前屈」「上体起こし」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」となり、「反復横跳び」「握力」においてはやや大きな差が出ている。未所属者においては、「50m走」と「長座体前屈」においてやや大きな差が見られ、他の種目については大きく下回っている。特に「20mシャトルラン」においては顕著な差が出ており、この傾向は近年続いている。

<女 子>

運動部所属／未所属比較

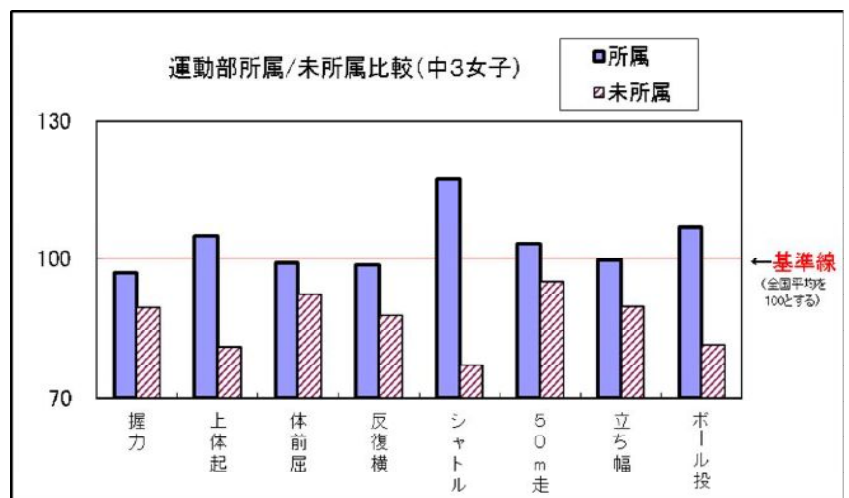
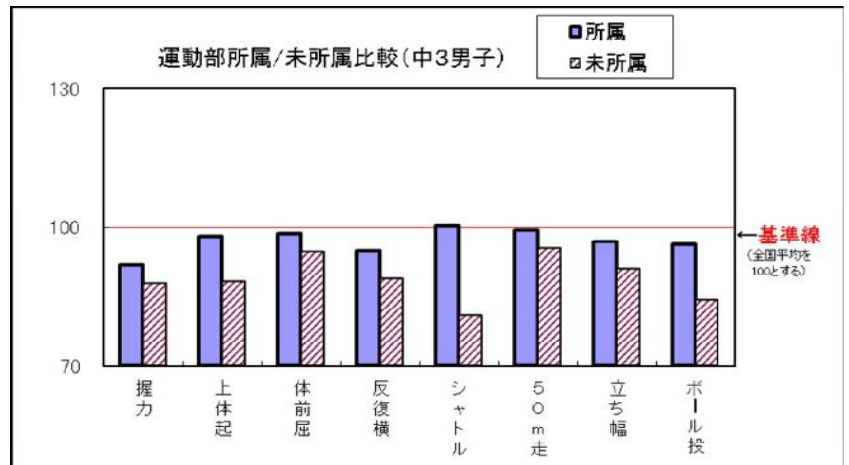
女子においても、運動部所属者の平均値は、全ての種目において、未所属者の平均値を上回った。特に「20mシャトルラン」においては、男子以上に顕著な差が出ている。また、「ハンドボール投げ」と「上体起こし」においても大きな差が見られる。その他の種目においても、運動部所属者の平均値は、未経験者の平均値を明らかに上回っている。

全国平均との比較

全国平均値を上回ったのが、運動部所属者における「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」「上体起こし」「50m走」であり、特に「20mシャトルラン」は大きく上回っている。わずかに下回ったものとして順に、運動部所属者における「立ち幅跳び」「長座体前屈」「反復横跳び」「握力」と続く。未経験者においては、全て下回っているが「50m走」「長座体前屈」「握力」「立ち幅跳び」が明らかに下回り、大きな差がみられるものとして順に「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」「上体起こし」が挙げられる。特に「20mシャトルラン」においてはあまりにも大きな差が生まれ出ており、この傾向は近年続いている。

考察

運動部所属者と未所属者の平均値について、男女で共通して大きく差が出ているのが、「ハンドボール投げ」と「上体起こし」であり、顕著な差が出ているのが「20mシャトルラン」である。「上体起こし」は筋力と筋持久力、「ハンドボール投げ」は巧み性と筋パワーの体力値を表している。これは、単に運動部所属者において、各部活動の中でそれらの動きに関わる動作が効果的に行われていることや、今までの運動キャリアの中から生まれるトレーニング効果が出ているからとも考えられるが、未所属者側からの視点で見ると、腹筋運動やボール投げ運動が、日常生活の中ではやや特殊な動きになっており、意図的に鍛えなければ高まりにくい体力要素である。また、これは顕著な差が生まれ出ている全身持久力を表す「20m



シャトルラン」においても言えることであり、それらの体力が向上するような運動場面が、日常に存在するかどうかを再確認するデータともいえる。

学校保健体育指導者は、子どもたちの日常の運動場面的に的確に把握し、心身の発達に重要なこの時期にどのような授業プランを立てることが、より効果的であるのかを考えるよいデータとしてとらえることができるだろう。しかしながらその際、各種目の平均値を単に上げるためだけに思考が流れてはいけない。各校それぞれにある体力における特徴や傾向を観察し、全ての生徒が授業のねらいを達成できるよう立案し、そのなかでバランスのとれた体力向上を目指していけるようなビジョンを授業計画に持つ必要がある。

また、子どもたちが自分自身の体力向上に関して関心が高いかどうか、バランスのよい発達を促す上で重要である。そのひとつのアイデアとして、例えばバスケットボールの授業はじめに、「反復横跳び」や「20mシャトルラン」の測定を行い、単元終了時にも再測定する。その数値にどのような変化が表れるかを予想させたり、体感させたりすることにより、その種目の運動特性がどのようなものであるかを知ることができ、授業にしっかり参加することにより、自らの体力がどのように向上するのかを知る手がかりになる。

多忙な学校現場において、新体力テスト実施方法や実施日・効率のよい活用の仕方を工夫することが難しい現状の中で、どのようにこれらのデータを活用した授業改善が創造していけるか、現場の意見を集めてみる必要性を感じる。

これまでのように、学校医の先生方や養護教諭との情報交換に加え、小学校や部活動顧問との連携を密にししながら、子どもたちの望ましい心身の成長を支援していきたい。

<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	●	22.94	23.08	39.47	46.33	72.25	8.36	173.31	18.31	1000
			22.00	21.69	39.04	43.84	64.81	8.59	167.33	16.14	292
		全国	24.97	24.48	39.75	49.71	72.63	8.44	182.75	19.39	—
	女	●	21.25	19.98	43.40	42.53	57.60	8.83	160.55	12.73	658
			20.31	17.47	41.32	39.34	44.31	9.26	150.82	10.47	445
		全国	22.07	21.07	43.02	45.10	53.65	8.98	166.59	12.61	—
2年	男	●	28.28	27.33	43.42	50.29	90.36	7.89	193.79	22.15	2189
			26.90	25.34	42.08	47.94	77.38	8.14	187.95	20.12	561
		全国	30.58	27.80	44.58	52.92	90.02	7.83	201.20	22.08	—
	女	●	23.24	24.50	45.02	46.05	70.56	8.50	171.22	14.83	1431
			21.95	19.61	42.74	41.82	47.82	9.11	155.71	11.66	1225
		全国	24.14	23.23	45.79	47.01	62.21	8.72	172.13	14.01	—
3年	男	●	32.74	29.58	47.30	52.72	96.50	7.53	207.23	23.88	934
			31.31	26.63	45.35	49.43	77.68	7.82	194.96	20.94	335
		全国	35.68	30.23	48.00	55.65	96.22	7.47	214.53	24.88	—
	女	●	25.18	25.79	47.10	47.41	71.30	8.38	175.24	16.08	497
			23.30	19.88	43.88	42.22	46.73	9.09	157.60	12.23	549
		全国	25.96	24.55	47.49	47.97	60.66	8.67	175.40	15.02	—

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、子どもの体力の改善がはっきりと明確化したと発表された。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、保護者をはじめとする地域住民への意識付けを進める。

体力向上には、生活習慣が深く関わっている。適切な食生活の確立や十分な睡眠時間の確保などは、家庭の協力なしでは改善できない。家庭への生活習慣の認識や、改善が進められるような働きが必要である。

また、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。