

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

(3) 高等学校の現状

① 24年度京都市平均値との比較

＜高等学校の傾向＞

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。

高等学校: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	↑	↑	↑	↑	↑		5
上体起こし	↑	↑	↑	↑	↑	↑	6
長座体前屈	↑		↑	↑	↑	↑	5
反復横とび	↑	↑	↑	↑	↑	↑	6
20m シャトルラン	↑	↑	↑	↑		↑	5
50m 走	↑		↑	↑	↑	↑	5
立ち幅跳び				↑	↑	↑	3
ボール投げ	↑	↑	↑	↑	↑	↑	6
学年別向上数値数 合 計	7	5	7	8	7	7	41

※↑…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年度の京都市平均値比較についての考察●

24年度は23年度と比べて8割以上の学年・種目において向上した。

すべての男女・学年で向上の見られる種目は「上体起こし」「反復横とび」「ボール投げ」であり、中でも「上体起こし」と「ボール投げ」では昨年度の調査(23年度と22年度の結果比較)の際、半数程度の学年でしか向上が見られなかった種目である。上記の結果は、上肢の筋力の向上及び柔軟性の向上への取組の成果の現れである。また、次いで向上がみられたのが「握力」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「50m走」である。

逆に向上した学年数が一番少ないのが「立ち幅跳び」である。また、「20mシャトルラン」は昨年度の調査では全学年の男女で向上が見られた種目であった。瞬発力の向上が今後の課題であるのと併せて、前年度落ち込んだ課題を強化する必要がある。しかしある種目のみの向上に偏らず、全体的にバランスよく体力向上することが大切である。

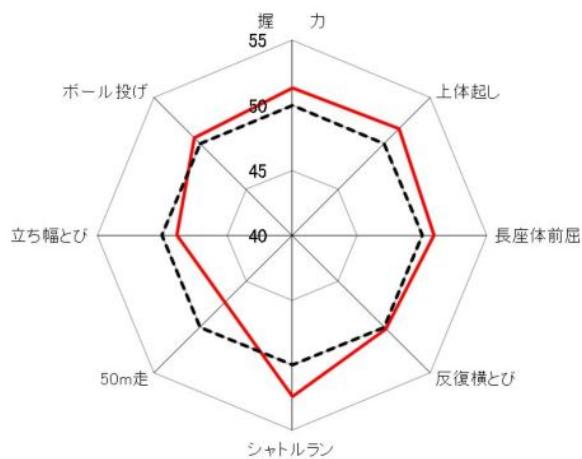
個別の検討ではまだ課題は多い。しかしながら全体的に検討してみると多くの種目・学年で23年度より数値が向上したことから、体力低下に歯止めがかかり、向上傾向にあるといえる。しかし、一部を除いて近年の子どもたちの運動する機会は減少してきている。

教育現場としては、できる限り運動機会・環境を整えていくことが重要なことと考える。

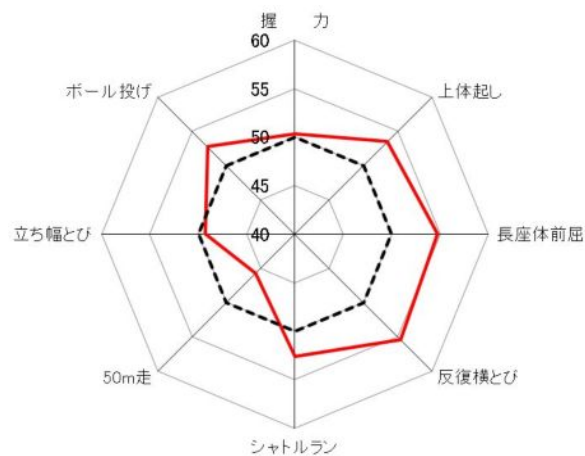
Tスコアによるレーダーチャート図（高等学校男子）

〈24年度・23年度京都市平均値比較〉

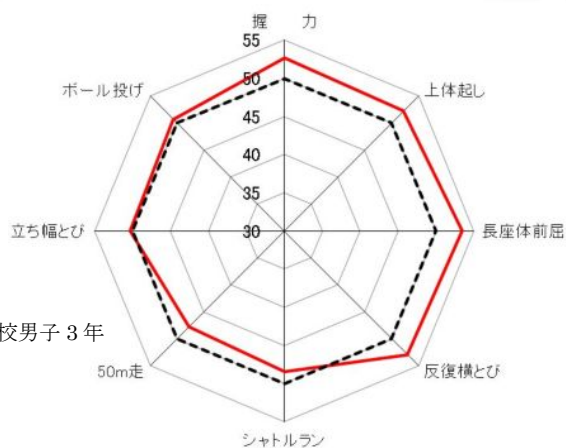
赤の実線（—）：24年度 ， 点線（…）：23年度



前年度比較 高等学校男子 1 年

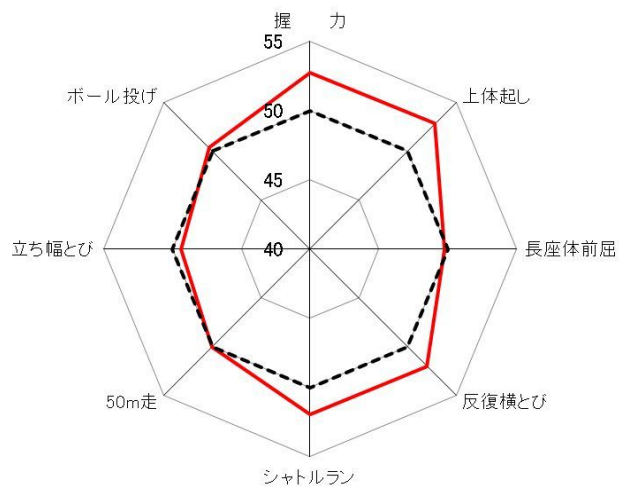


前年度比較 高等学校男子 2 年

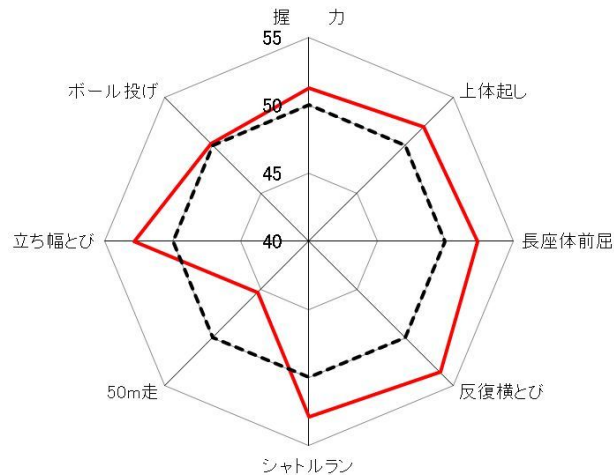


前年度比較 高等学校男子 3 年

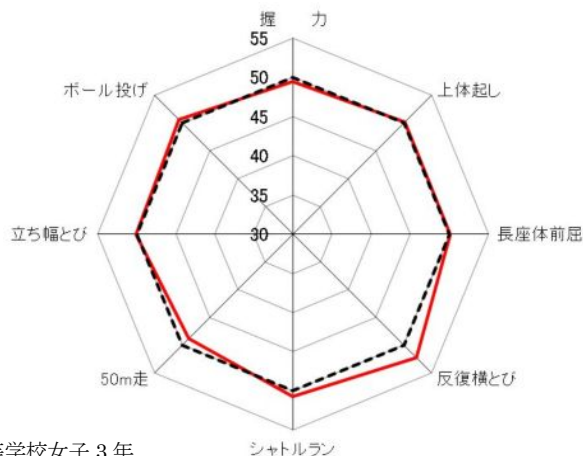
Tスコアによるレーダーチャート図（高等学校女子）



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

② 23年度全国平均値との比較

＜高等学校の傾向＞

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

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

※ ↑ …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年度の京都市の高校生は、全国平均と比較し48種目中31種目で全国平均を上回るという結果がでた。学年別にみると全学年、男女ともに4種目以上は全国平均を上回っている。その中でも、1年の女子6種目と2年の女子7種目は他学年と比較しても全国平均を上回る種目の数が多かった。

種目別にみると、「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」の4種目が全学年男女において、全国平均を上回るという結果が出た。「20mシャトルラン」においては、3年の女子を除いて、全国平均を約10回以上の差をつけて上回る結果となった。一方で「握力」においては、全学年男女において全国平均を下回るという結果がでた。

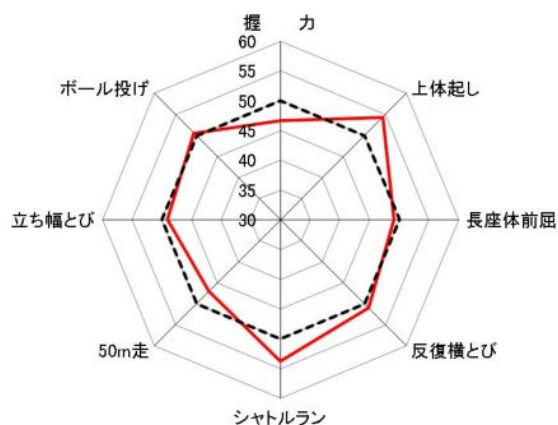
全国平均と比較し京都市の高校生は多くの種目で上回っていたが、数値で比べた場合、「20mシャトルラン」を除いては微々たる差での上回りであったため、京都市の高校生の運動能力が優れて高いとは考えにくい。一方で、「握力」においては、なぜ全学年男女で全国平均を下回っているかを考える必要がある。また1年生の女子、2年生の女子の成績が著しく高いことがわかり、このことについても理由を考える調べる必要があると考える。

今後は、この数値のさらなる向上を目指す為にも学校での保健体育の授業・部活動・学校生活・私生活の見直しなどを考える必要があると考える。

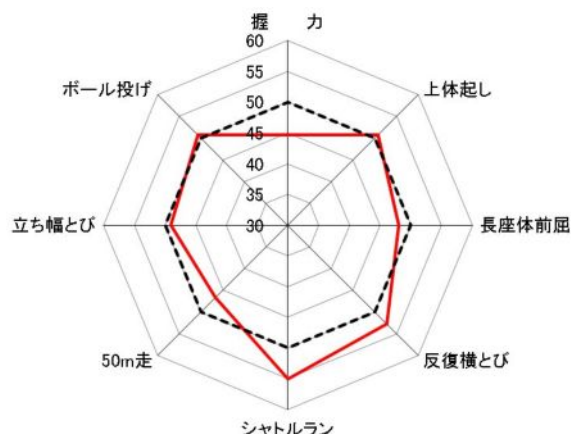
Ｔスコアによるレーダーチャート図（高等学校男子）

〈23年度全国平均値・24年度京都市平均値比較〉

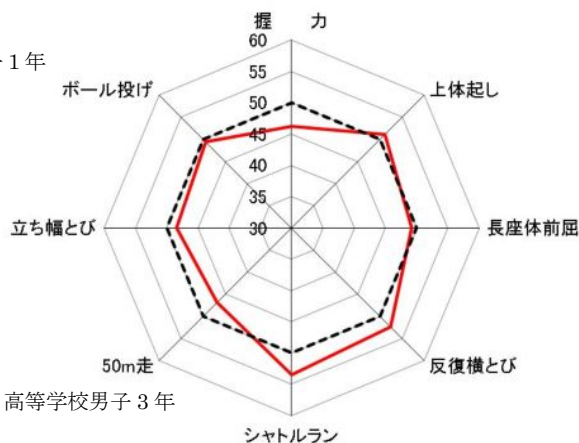
赤の実線（—）：24年度 ， 点線（…）：23年度



前年度比較 高等学校男子 1 年

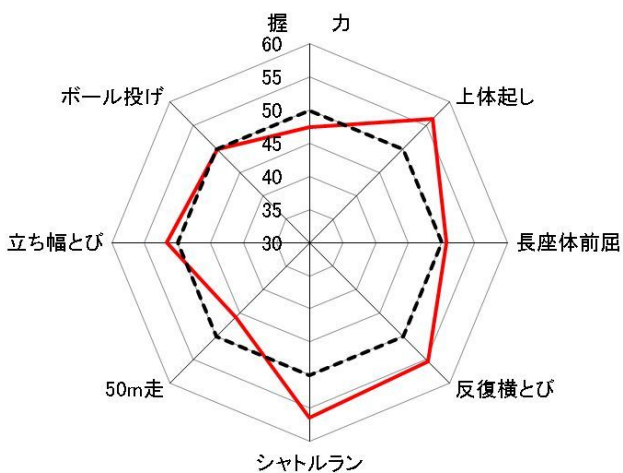


前年度比較 高等学校男子 2 年

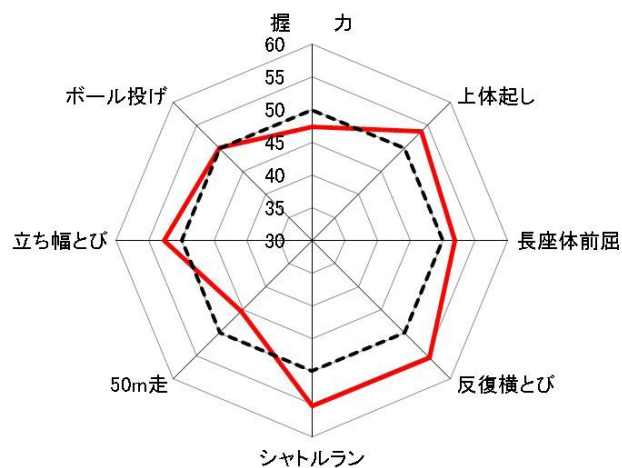


前年度比較 高等学校男子 3 年

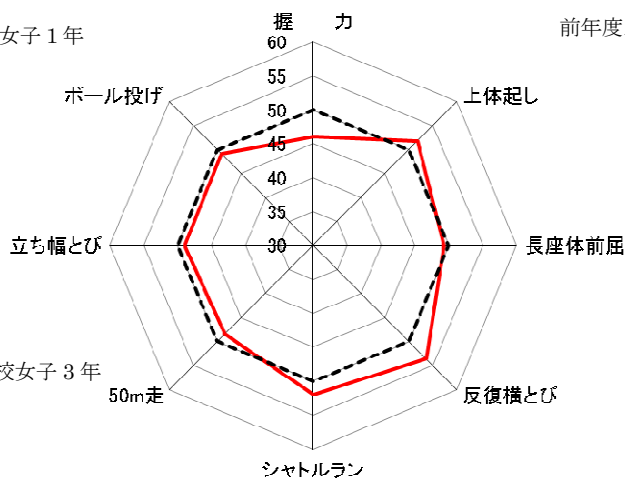
Ｔスコアによるレーダーチャート図（高等学校女子）



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（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。

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

<高等学校>

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	168.80	6.76	58.90	9.96	36.33	6.64	32.27	5.29	48.09	9.35	56.28	6.95	96.52	21.30	7.26	0.59	215.78	23.01	25.32	4.87
		全国	168.34	5.79	58.41	8.93	38.68	6.95	29.67	5.97	49.01	10.16	55.60	6.61	87.73	23.07	7.44	0.59	218.22	24.34	24.98	5.73
	女	京都市	157.90	5.41	50.70	7.25	24.78	3.92	26.81	5.90	47.46	9.70	50.03	6.04	62.23	19.30	8.58	0.72	173.76	20.45	14.53	3.95
		全国	157.03	5.24	51.13	7.08	25.93	4.57	22.95	5.98	46.75	9.64	46.69	6.11	51.17	17.29	8.92	0.84	169.95	23.63	14.59	4.27
2年	男	京都市	170.60	5.80	61.70	10.25	37.60	5.85	32.07	4.78	48.72	9.63	58.95	5.59	106.95	21.47	7.06	0.44	224.18	19.37	26.90	5.55
		全国	170.09	5.65	60.61	8.59	41.36	7.14	31.62	6.07	50.82	11.05	57.08	6.93	94.08	25.50	7.28	0.65	226.35	23.19	26.44	6.01
	女	京都市	158.20	5.10	51.60	6.84	25.35	4.10	26.13	6.05	49.96	9.78	50.34	5.44	64.50	20.21	8.48	0.73	178.68	19.91	15.07	3.77
		全国	157.77	5.36	51.93	6.97	26.64	4.96	23.92	6.19	48.09	10.19	46.88	6.42	53.92	19.76	8.86	0.82	172.36	23.79	15.02	4.50
3年	男	京都市	171.20	6.40	62.70	10.00	39.86	6.65	33.50	5.10	51.17	9.60	59.73	5.54	104.20	24.64	7.01	0.50	225.85	21.00	26.81	5.04
		全国	171.43	5.68	61.78	8.51	42.71	7.59	32.79	6.47	51.98	10.53	58.09	6.79	94.64	27.58	7.21	0.64	229.42	23.18	27.19	6.30
	女	京都市	158.30	6.08	52.20	7.03	25.09	4.16	26.01	5.76	48.65	10.37	50.15	5.67	59.23	19.29	8.73	0.81	171.22	21.17	15.04	3.73
		全国	157.76	5.14	50.59	6.23	27.07	4.95	24.80	6.67	49.40	9.91	47.78	6.50	54.91	21.55	8.87	0.90	173.89	24.84	15.39	4.62

【標本数】

1年男：196名，1年女：180名
 2年男：206名，2年女：172名
 3年男：207名，3年女：157名

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

資 料 3

Tスコアから見た平成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

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

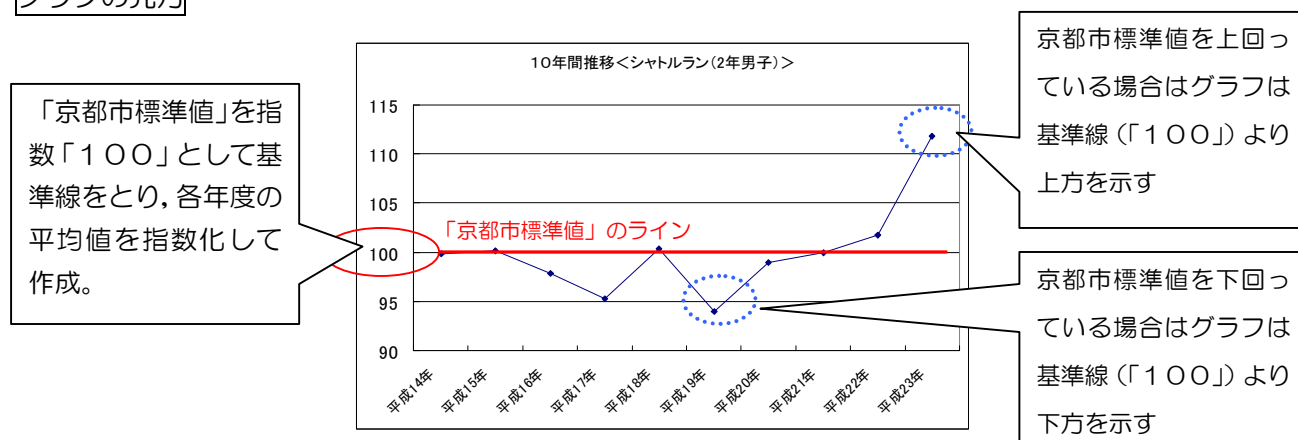
「京都市標準値」※との比較による折れ線グラフにより、京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移を示す表と共に、各種目と体力要素の関わりについて考察する。

※「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) 高等学校2年生の考察

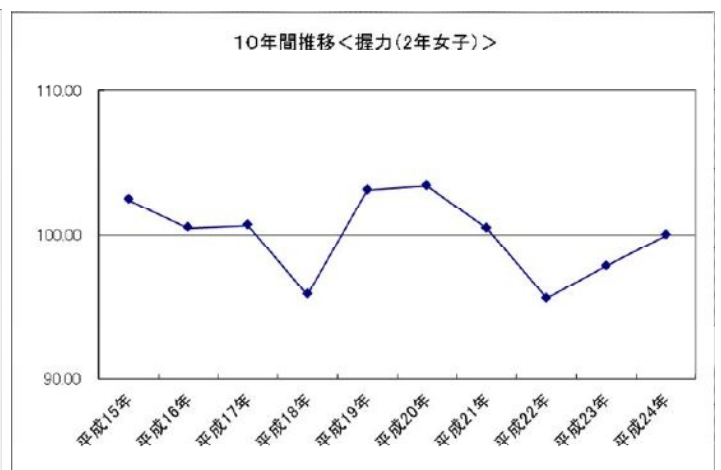
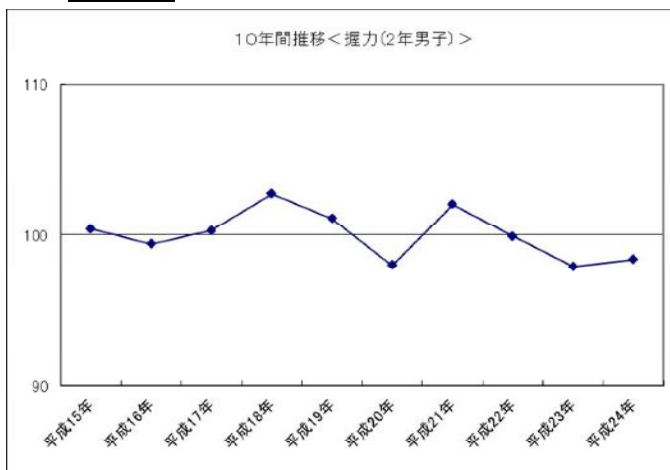
各種目と体力要素の関わり

※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】

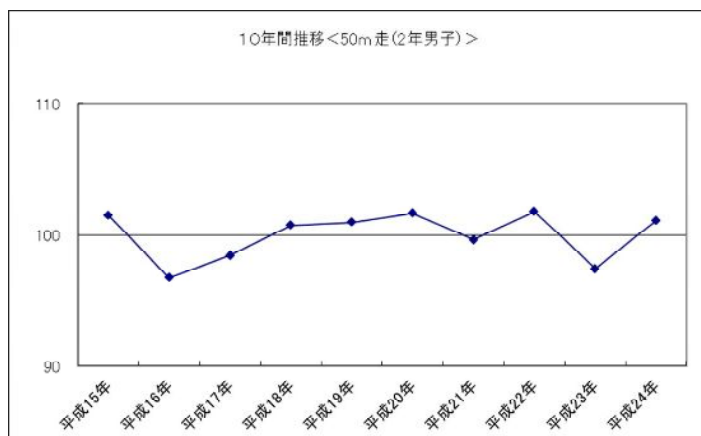
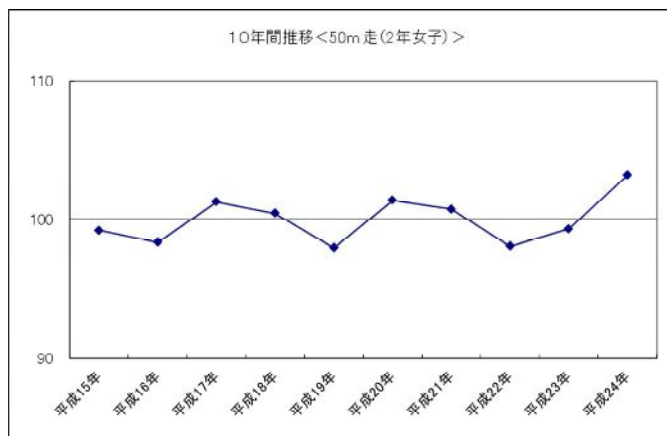
男子は平成18年度に39.27kgの10年間最高数値をマークしたが、その後下降傾向である。平成21年度に38.99kgと京都市基準値(100のライン)を上回ったがその後再び下降し、23年度は37.60kgで微増である。女子は平成20年度に26.22kgと10年間最高数値をマークするがその後、下降して平成22年度24.23kgの後、上昇し24年度は25.35kgで京都市基準値に届いた。

体力的要素としては、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。日常生活で使用頻度の高い筋力であるが、**鉄棒運動や綱引き、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】

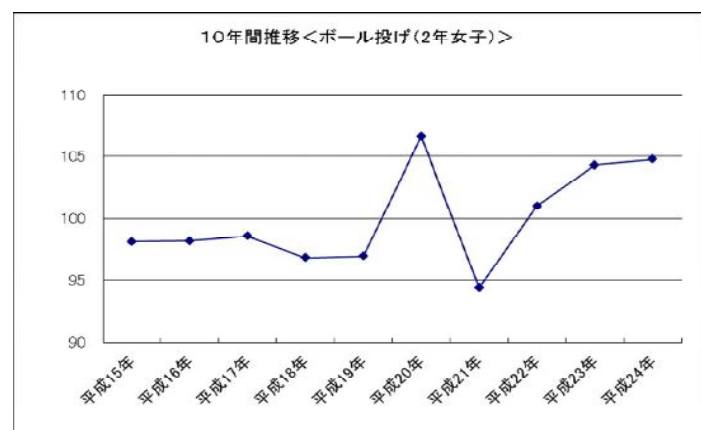
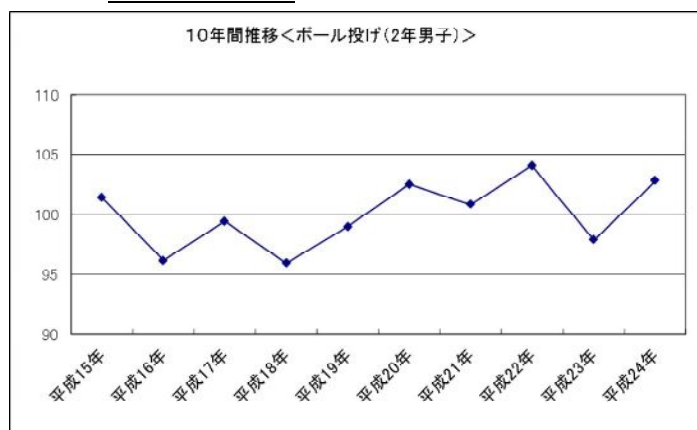
男子については、平成16年度から平成20年度まで、数値を伸ばし続け平成21年度に一度落ち込むも平成22年度に7.01秒の10年間最速数値をマークした。23年度に7.32秒と大きく落ち込んだが、本年度は7.06秒と京都市基準値を超えた。女子については平成17年度以降比較的安定した数値であるが、24年度は、8.48秒の10年間最高数値をマークし京都市基準値を超えた。

体力的要素としては、走力・スピードが必要である。脚力をはじめ体幹など全身の筋力が求められる。

【要素を伸ばす運動】

日常生活の移動手段などにおいても、乗り物などを使うのではなく、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わず、積極的に階段を使うなど日頃から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。また、腹筋・背筋運動などで体幹の筋力を鍛えることも有効である。

～ボール投げ～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

男子については、年度によってバラつきはある。平成22年度に27.22mの10年間最高数値をマークしたが23年度は25.60mと大幅に下がった。24年度は26.90mと京都市基準値を超えた。女子については平成19年度までは14.00m前後の記録で比較的安定していたが、20年度に15.34mの10年間最高値をマークした後、21年度に13.58mと数値は激しく上下し、その後は上昇傾向である。

体力的要素としては、腕・肩の柔軟性が大切で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・肩などの柔軟性を高めるストレッチを行うことが大切である。「腕を胸の前で組んで手前にひっぱる」「頭の後ろまで肘を上げて逆の手でひっぱる」「腰の後ろで腕を組み上に引き上げる」などの**基本的な柔軟を行うことで、肩・腕の可動範囲が広がり、スムーズに動かすことができる**ようになれば、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みられる。現代社会において、ゲーム・パソコン・携帯ツールの普及などで高校生の運動離れが懸念されていたが、3 種目の推移をみてみると一概に低下し続けているわけではないと考えられる。極端な変動をする種目もあるためもっと長い期間で調査分析を行うことと、標本指数を増やすことで新たな結果を考察できると考える。

運動することは心身の健康を保つことから、高校生の「運動時間の確保や場所の整備」「保健体育の授業の充実」「運動部活動の活性化」など運動離れの生徒が運動しやすい環境を、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向上することを目指していきたい。

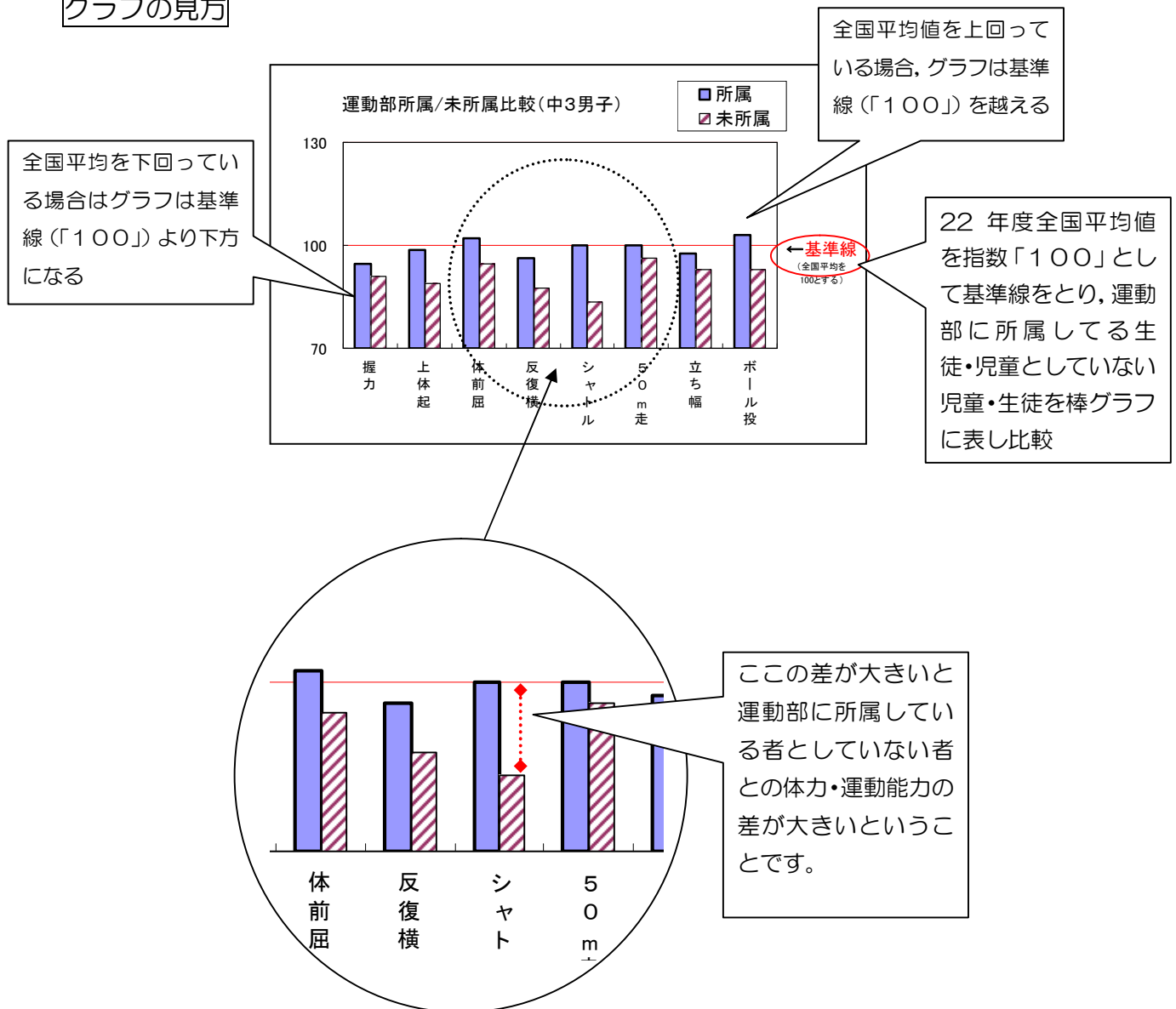
3 運動部活動所属による比較

「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



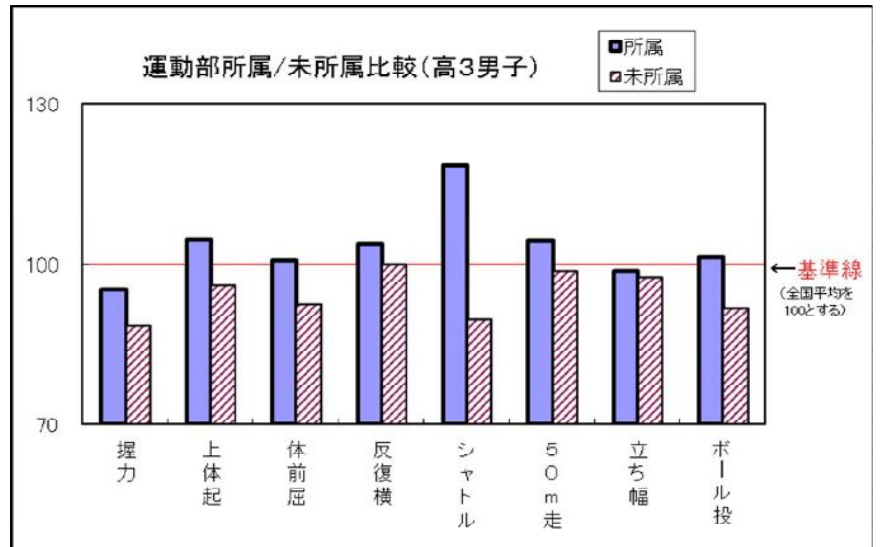
部活動所属による比較

(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、運動部所属生徒の方が未所属の生徒を上回っている。特に「20mシャトルラン」においては、未所属の生徒に対して、平均値において約30回も上回るという結果が出た。また、「立ち幅跳び」においては、運動部所属生徒と未所属生徒の平均値の差が約2cmと僅かな差であった。



全国平均値との比較

運動部所属生徒においては「握力」「立ち幅跳び」を除く6種目で、全国平均を下回るという結果になった。「長座体前屈」「ボール投げ」においては、全国平均値と比較しても僅かな上回りを見せている。運動部所属生徒においては、多くの種目で全国平均値を上回っているが、「20mシャトルラン」を除いては、全国平均値とさほど差がないと考えられる。

運動部未所属の生徒に関しては、「反復横とび」の僅かな上回りを除いては全国平均値を下回るという結果になった。「握力」では、全国平均値と約4kgの差、「20mシャトルラン」においては、全国平均値と約10回の差ということになっている。

京都市の高校生男子運動部所属生徒においては、全国平均値とあまり差がないといえ、また未所属生徒においては、全国平均値を多くの種目で下回っている原因を考える必要がある。

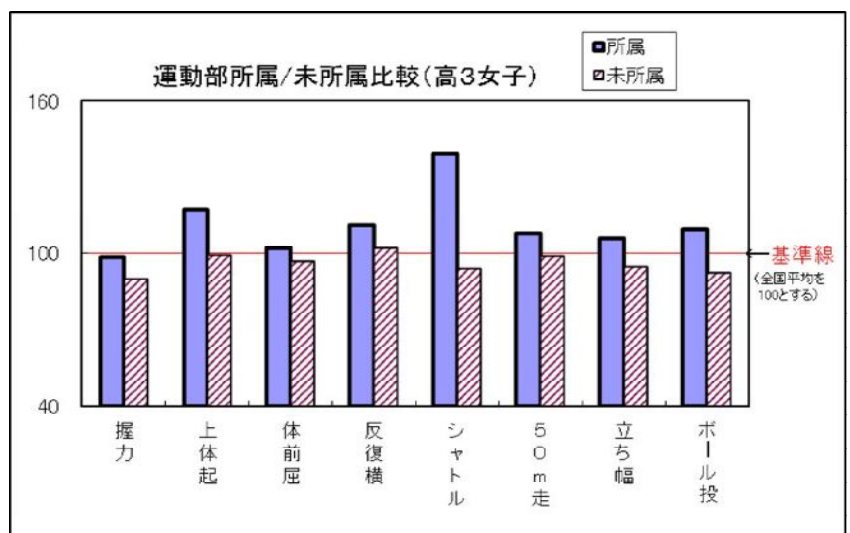
<女 子>

運動部所属／未所属比較

全ての種目において、運動部所属生徒の方が、未所属の生徒を上回っている。「上体起こし」においては、約5回の差、「20mシャトルラン」においては、約25回の差、「ボール投げ」においては、約2mの差があるという結果になっている。

しかしその他の種目においては僅かな上回りの結果となっている。

全国平均値との比較



運動部所属の生徒においては、「握力」以外では上回っている。特に「上体起こし」は全国平均値と約5回の差、「20mシャトルラン」においては、全国平均値と約10回の差をつけている。ただし、その他の上回っている種目でも全国平均と比較しても僅かな上回りとなっている。未所属の生徒においては、「反復横とび」以外の種目で全国平均を下回るという結果になっている。ただし、全国平均と比較しても、どの種目においても僅かな下回りとなっている。京都市の高校生女子においては、運動部所属生徒の全国平均との差があまりないと考えことができ、一方で運動部未所属の生徒も多くの種目で全国平均を下回っているもののあまり差がないと考えることができる。

考察

全体を見て男女ともに、多くの種目で運動部所属生徒が、未所属生徒や全国平均値を上回れることは予測される結果である。運動部所属生徒は男女ともに「20mシャトルラン」においては、著しく良い記録を出していると考えられるが、一方で「20mシャトルラン」以外では、全国平均値、未所属生徒と比較して多くの種目で上回っているものの僅かな差である。

未所属生徒は、男女共に全国平均を多くの種目で下回っている。男子においては、その下回りの数値もかなり差が開いている種目もある。一方で女子は多くの種目で下回っているものの僅かな差である。

京都市の高校生において、運動部未所属の生徒達の運動能力の低下がこのグラフから見てとれる。今後の課題としては、運動部に未所属である生徒に対していかに運動をする場面や環境づくりをすることが大切である。体育の授業においての授業内容の見直しや、私生活・学校生活の環境などを考える必要がある。

<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	●	36.59	32.99	48.85	57.14	100.69	7.22	217.60	25.99	145
			35.58	30.28	45.98	53.69	84.76	7.37	210.77	23.41	51
		全国	38.68	29.67	49.01	55.60	87.73	7.44	218.22	24.98	—
	女	●	25.61	30.08	49.09	52.85	74.96	8.09	184.26	16.84	74
			24.20	24.56	46.31	48.03	53.42	8.91	166.55	12.92	107
		全国	25.93	22.95	46.75	46.69	51.17	8.92	169.95	14.59	—
2年	男	●	38.43	32.74	49.23	59.33	115.63	6.97	226.88	28.41	146
			35.48	30.36	47.43	57.98	85.24	7.29	218.56	23.53	60
		全国	41.36	31.62	50.82	57.08	94.08	7.28	226.35	26.44	—
	女	●	26.81	29.66	51.89	52.85	79.32	8.08	186.16	17.42	73
			24.29	23.55	48.55	48.48	53.12	8.77	173.21	13.39	99
		全国	26.64	23.92	48.09	46.88	53.92	8.86	172.36	15.02	—
3年	男	●	40.70	34.30	52.38	60.39	112.28	6.89	226.59	27.57	148
			37.78	31.52	48.13	58.10	84.82	7.29	224.05	24.92	60
		全国	42.71	32.79	51.98	58.09	94.64	7.21	229.42	27.19	—
	女	●	26.67	29.16	50.35	53.18	76.42	8.16	184.71	16.86	49
			24.39	24.60	47.88	48.79	51.59	8.98	165.16	14.21	109
		全国	27.07	24.80	49.40	47.78	54.91	8.87	173.89	15.39	—

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。