

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25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24年度・25年度京都市平均値比較）>	
2<平成25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24年度全国平均値との比較>	
3<T・スコアーから見た平成24年度・25年度京都市平均値の比較（24年度を50とした場合）>	
4<T・スコアーから見た平成25年度京都市平均値と24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	22
（1）小学校6年生	23
4 今後の課題	25

II 調査結果の概要

1 平成25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24年度・25年度京都市平均値比較）>	
2<平成25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24年度全国平均値との比較>	
3<T・スコアーから見た平成24年度・25年度京都市平均値の比較（24年度を50とした場合）>	
4<T・スコアーから見た平成25年度京都市平均値と24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	14
（2）中学校3年生	15
4 今後の課題	18

II 調査結果の概要

1 平成25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24年度・25年度京都市平均値比較）>	
2<平成25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24年度全国平均値との比較>	
3<T・スコアーから見た平成24年度・25年度京都市平均値の比較（24年度を50とした場合）>	
4<T・スコアーから見た平成25年度京都市平均値と24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	14
（3）高等学校3年生	15
4 今後の課題	17

Ⅱ 調査結果の概要

1 平成25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 24年度京都市平均値との比較

＜中学校の傾向＞

平成25年度の京都市平均値を学年ごと男女別に平成24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25年度と京都市24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	↑		↑		↑	↑	4
上体起こし	↑	↑	↑	↑	↑	↑	6
長座体前屈	↑	↑	↑	↑		↑	5
反復横とび	↑	↑	↑		↑	↑	5
20m シャトルラン	↑				↑	↑	3
50m 走		↑	↑		↑	↑	4
立ち幅跳び	↑	↑			↑	↑	4
ボール投げ	↑				↑	↑	3
学年別向上数値数 合 計	7	5	5	2	7	8	34

※↑…平均値が24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24年度より下回った

●25年度と24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、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」「ボール投げ」の7種目が前年度を上回っており、女子では「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「50m走」「立ち幅跳び」の5種目が前年度を上回った。男女とも、多くの種目で昨年度の数値を上回っており、体力の向上が見られた。一方で下回っている種目を向上させるには、男子については「瞬発力」、女子については「筋力」「全身持久力」、ボールを使用する運動による「巧緻性」を高める運動が必要である。

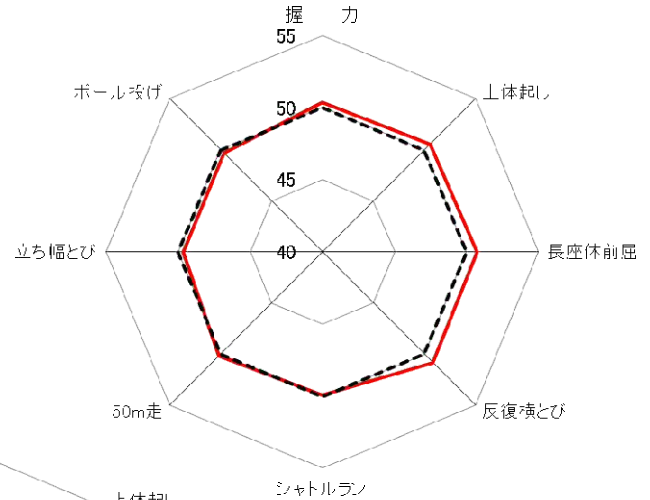
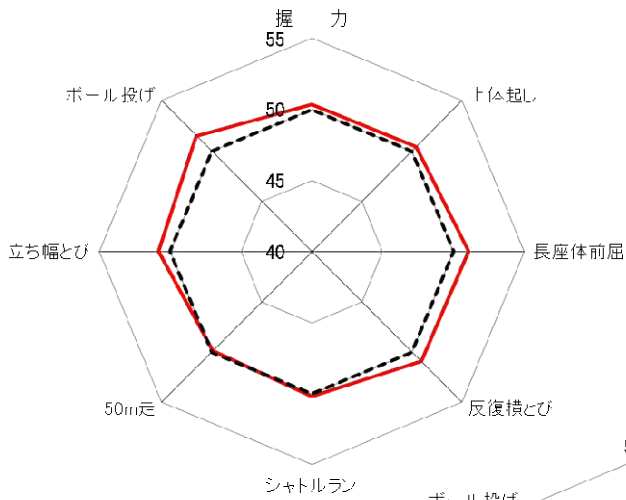
2学年の男子では、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「50m走」の5種目が前年度を上回った。男子では部活動を中心として運動を日常的に取り入れることで、全般的に体力要素が高まっていると考えられる。女子は「上体起こし」「長座体前屈」の2種目以外の数値が前年度を若干下回っており、全体的に体力の向上が見られなかった。女子については1年生で下回っていた体力要素が2年になっても向上していないことは課題である。

3学年の男子では、「長座体前屈」以外の数値で、前年度を大きく上回る結果となった。女子は、全ての種目で前年度を大きく上回った。男女ともに、体育の授業での取り組みや部活動を中心に、体力の向上が見られたと考えられる。

Tスコアによるレーダーチャート図（中学校男子）

〈25年度・24年度京都市平均値比較〉

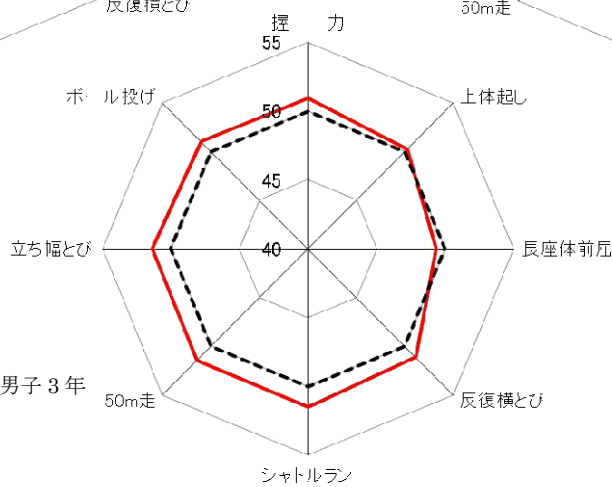
赤の実線（—）：25年度 ，点線（…）：24年度



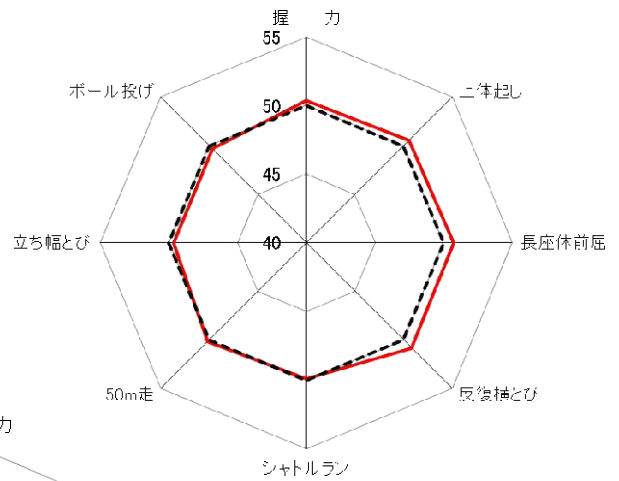
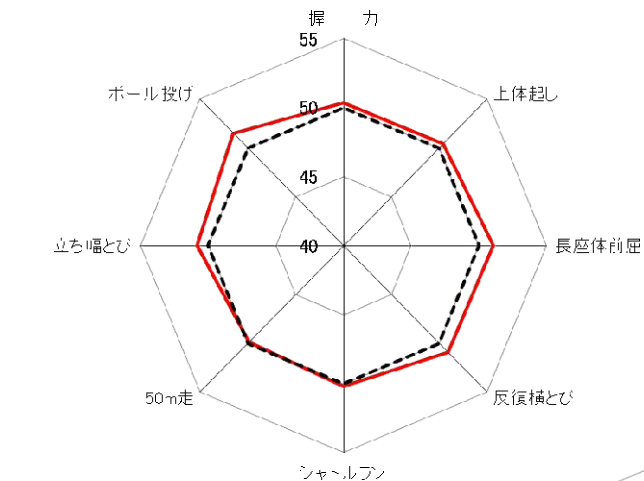
前年度市比較 中学校男子 1 年

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



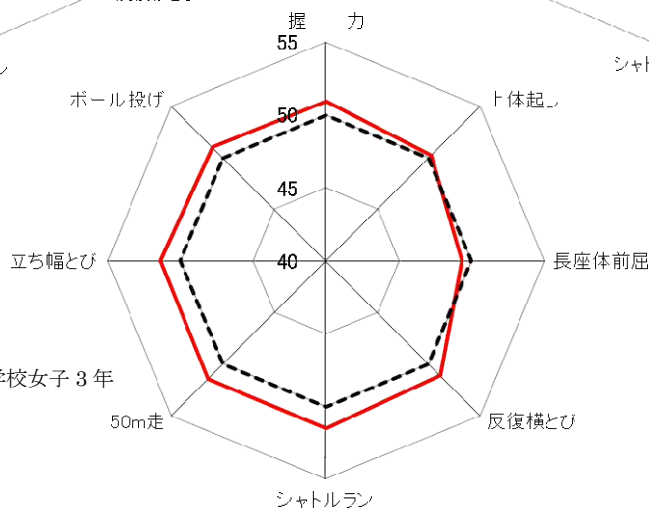
Tスコアによるレーダーチャート図（中学校女子）



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 24年度全国平均値との比較

＜中学校の傾向＞

平成25年度の**京都市**平均値を学年ごと男女別に平成24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 25 年度と全国 24 年度平均値比較

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							0
長座体前屈	↑	↑	↑				3
反復横とび							0
20m シャトルラン						↑	1
50m 走	↑	↑					2
立ち幅跳び							0
ボール投げ			↑				1
学年別向上数値数 合 計	2	2	2	0	0	1	7

※ ↑ …平均値が 24 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 24 年度より下回った

●25年度京都市平均値と24年度の全国平均値比較についての考察●

25年度京都市平均値と24年度の全国平均値比較では、1学年の男女が「長座体前屈」「50m走」で全国平均値を大きく上回る数値が出ている。2学年の男子の「長座体前屈」と3学年の女子の「20mシャトルラン」でも僅差であるが、全国平均値を上回る数値が出ている。

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「20mシャトルラン」「ボール投げ」が僅差で下回っており、「握力」「上体起こし」「反復横跳び」「立ち幅跳び」が全国平均値を大きく下回っている。女子も男子と同様の結果であった。2学年の男子は「上体起こし」「20mシャトルラン」が僅差で下回っており、「握力」「反復横跳び」「立ち幅跳び」が全国平均値を大きく下回っている。女子も男子と同様「握力」「反復横跳び」「立ち幅跳び」が大きく下回っており、他の種目も全国平均値との差は大きい。

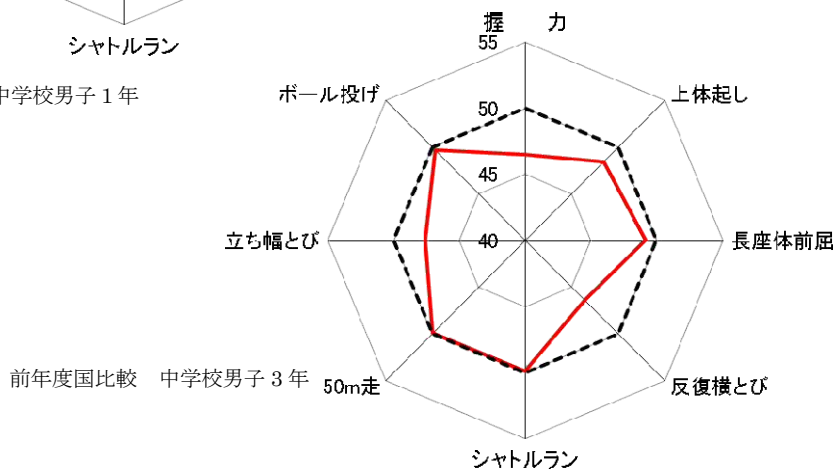
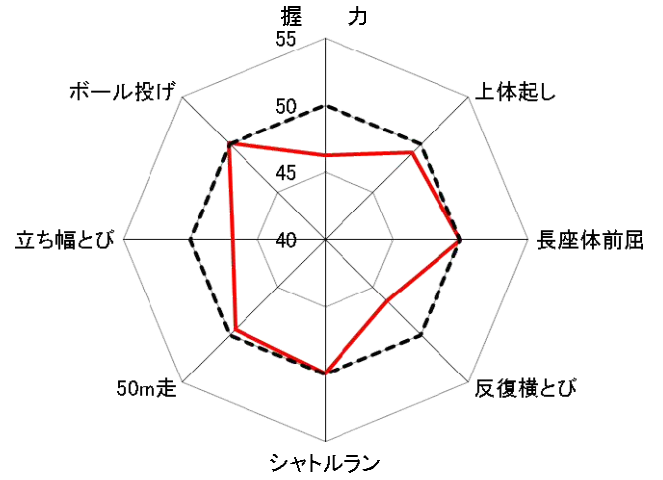
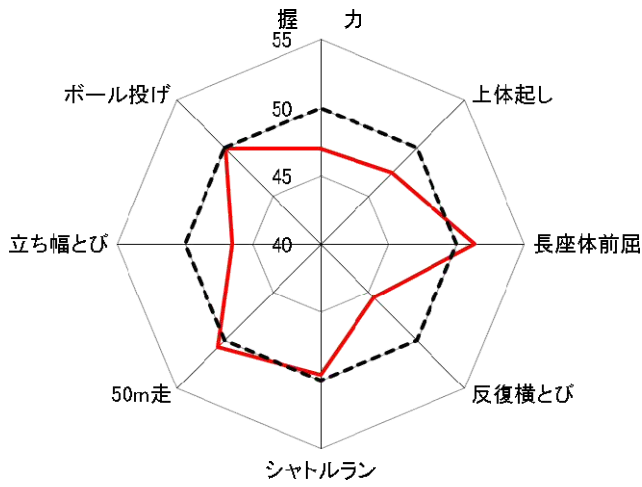
3学年の男子は「20mシャトルラン」「50m走」「ボール投げ」が僅差で下回っており、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「立ち幅跳び」が全国平均値を大きく下回っている。女子は「長座体前屈」「50m走」「ボール投げ」が僅差で下回っており、「握力」「上体起こし」「反復横跳び」「立ち幅跳び」が全国平均値を大きく下回っている。

全体を見てみると、「握力」「反復横跳び」「立ち幅跳び」の3種目が、全学年の男女を共通して全国平均値を大きく下回っている。「上体起こし」の項目も、全学年の男女ともに僅差ではあるものの、全国平均値を下回っている。男女ともに、筋力や筋持久力を高める日常的なトレーニングが必要であるとともに、敏しoux性や瞬発力を高める運動が必要であると考えられる。

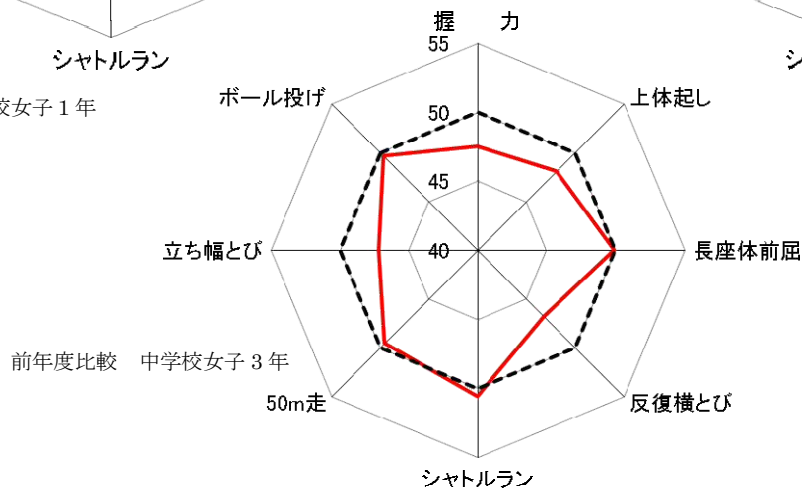
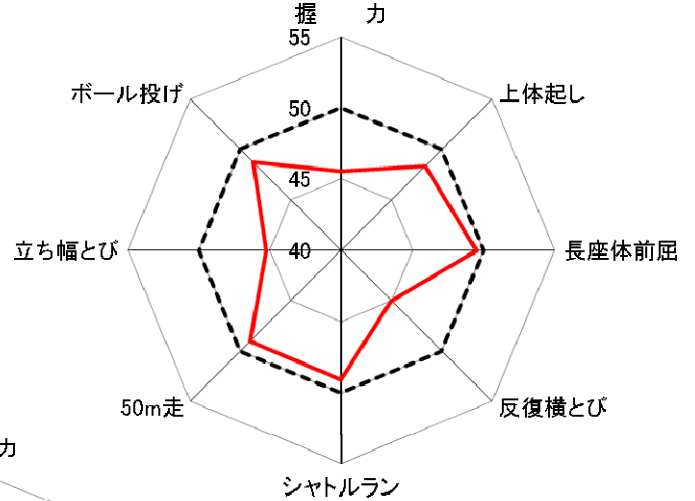
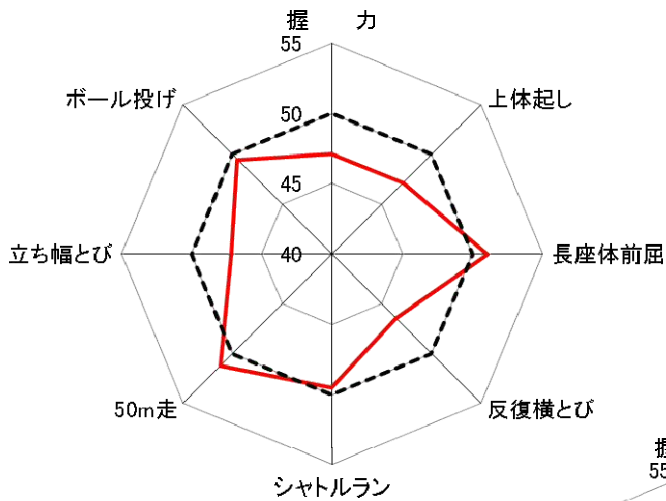
Tスコアによるレーダーチャート図（中学校男子）

〈24年度全国平均値・25年度京都市平均値比較〉

赤の実線（—）：25年度 ，点線（…）：24年度



Tスコアによるレーダーチャート図（中学校女子）



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（２４年度・２５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	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度
男子	１	7.73	7.76	11.54	11.33	26.12	27.32	23.53	24.85	—	—	15.04	15.15	11.83	11.65	107.30	107.86	7.90	7.90
	２	9.58	10.01	14.17	13.87	26.92	27.02	27.74	28.34	—	—	22.60	24.32	10.73	10.79	120.93	119.63	11.55	11.61
	３	11.55	11.81	15.84	15.56	28.95	30.16	30.06	31.86	—	—	30.26	32.78	10.07	10.12	132.22	131.64	15.76	15.71
	４	13.37	13.80	18.01	17.35	31.63	32.30	34.79	34.46	—	—	40.26	44.43	9.57	9.57	140.20	144.38	19.42	19.96
	５	15.83	15.93	19.16	19.44	33.50	34.28	38.01	38.60	—	—	49.14	50.14	9.18	9.25	150.94	149.94	23.29	23.49
	６	18.75	18.34	21.50	21.10	35.52	35.72	42.17	41.95	—	—	61.89	61.51	8.77	8.85	159.22	158.33	27.75	26.53
女子	１	7.10	7.37	10.99	11.08	27.84	28.93	22.68	24.34	—	—	13.27	13.73	12.11	11.99	99.91	101.48	5.26	5.61
	２	8.56	9.37	13.31	12.91	29.05	29.65	26.27	27.26	—	—	17.43	18.63	11.11	11.13	111.77	111.22	7.20	7.55
	３	10.79	11.07	14.56	14.85	31.63	33.68	28.50	29.92	—	—	22.60	23.62	10.47	10.45	122.57	123.20	9.22	9.49
	４	12.78	12.90	16.45	15.84	35.47	35.38	32.13	31.93	—	—	28.90	31.77	9.96	9.98	130.89	135.16	11.35	11.78
	５	15.28	15.27	17.28	17.46	36.92	38.08	35.11	35.65	—	—	37.22	37.98	9.50	9.55	142.35	140.51	13.88	14.00
	６	18.46	18.14	18.98	19.14	39.28	39.85	39.57	39.74	—	—	47.46	47.16	9.14	9.17	148.26	148.52	16.26	16.10

<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	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度
男子	１	22.72	22.94	22.76	23.01	39.38	40.53	45.75	46.41	—	—	70.61	70.94	8.41	8.42	171.95	173.95	17.82	18.54
	２	27.70	27.93	26.92	27.25	43.15	43.92	49.81	50.43	—	—	87.75	87.57	7.94	7.93	192.60	191.68	21.73	21.55
	３	32.36	33.05	28.81	28.95	46.78	46.07	51.86	52.70	—	—	91.65	95.41	7.60	7.50	203.94	207.89	23.09	23.74
女子	１	20.87	20.81	18.97	18.97	42.56	43.25	41.23	42.29	—	—	52.29	51.07	9.01	8.99	156.63	158.39	11.83	11.67
	２	22.64	22.53	22.24	22.57	43.96	44.11	44.09	43.96	—	—	60.20	59.33	8.78	8.79	164.08	161.31	13.37	13.06
	３	24.19	24.51	22.69	23.13	45.41	46.17	44.68	45.47	—	—	58.46	61.27	8.75	8.69	165.94	167.43	14.08	14.16

<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	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度	２４年度	２５年度
男子	１	36.33	36.35	32.27	32.32	48.09	50.08	56.28	56.25	426.81	426.81	96.52	94.42	7.26	7.38	215.78	214.66	25.32	24.82
	２	37.60	38.51	32.07	32.84	48.72	49.24	58.95	56.17	365.44	365.44	106.95	102.55	7.06	7.19	224.18	217.62	26.90	26.06
	３	39.86	38.46	33.50	32.09	51.17	48.79	59.73	56.97	343.04	343.04	104.20	102.89	7.01	7.14	225.85	223.43	26.81	26.42
女子	１	24.78	23.97	26.81	23.79	47.46	47.15	50.03	47.00	319.00	319.00	62.23	53.84	8.58	8.92	173.76	165.63	14.53	13.18
	２	25.35	24.82	26.13	24.15	49.96	48.32	50.34	45.62	325.86	325.86	64.50	57.12	8.48	8.88	178.68	168.85	15.07	14.06
	３	25.09	26.26	26.01	26.47	48.65	51.15	50.15	50.38	304.80	304.80	59.23	64.18	8.73	8.62	171.22	178.70	15.04	15.00

※１１年度～２５年度の平均値の推移については資料編を参照。

資 料 2

平成25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24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	152.00	7.99	42.70	9.08	22.94	5.75	23.01	6.15	40.53	10.33	46.41	6.69	70.94	22.23	8.42	0.82	173.95	24.09	18.54	4.95
		全国	152.89	7.79	43.28	8.24	24.71	5.91	24.48	5.71	39.23	9.83	49.38	6.68	71.98	22.60	8.49	0.96	181.99	22.97	18.55	4.57
	女	京都市	152.20	6.11	43.20	7.85	20.81	4.40	18.97	5.42	43.25	10.05	42.29	6.05	51.07	18.28	8.99	0.71	158.39	21.73	11.67	3.66
		全国	151.99	5.81	43.49	7.62	22.06	4.32	20.51	5.35	42.23	9.32	44.45	6.09	51.94	18.04	9.08	0.76	164.25	20.74	11.85	3.50
2年	男	京都市	159.40	8.02	48.00	9.65	27.93	7.09	27.25	6.04	43.92	10.81	50.43	7.66	87.57	22.57	7.93	0.78	191.68	26.90	21.55	5.94
		全国	160.13	7.81	49.25	9.09	30.62	7.16	27.79	6.01	43.91	10.33	52.72	6.54	87.67	23.25	7.89	0.66	199.27	24.10	21.49	5.37
	女	京都市	155.20	5.48	46.80	7.64	22.53	4.43	22.57	6.12	44.11	10.17	43.96	6.65	59.33	21.16	8.79	0.80	161.31	25.09	13.06	4.27
		全国	155.05	5.19	46.71	6.66	24.42	4.26	23.52	5.68	44.57	9.22	46.76	5.61	61.23	20.18	8.73	0.67	171.74	22.01	13.56	4.02
3年	男	京都市	164.80	7.28	53.30	9.83	33.05	7.28	28.95	6.08	46.07	10.92	52.70	7.02	95.41	23.77	7.50	0.64	207.89	25.96	23.74	5.76
		全国	165.36	6.46	53.96	8.20	35.66	7.45	29.89	6.09	46.95	10.60	55.19	6.87	95.70	23.77	7.50	0.61	213.85	24.47	23.93	5.54
	女	京都市	156.90	5.37	49.60	7.29	24.51	4.61	23.13	6.32	46.17	9.71	45.47	6.61	61.27	21.32	8.69	0.79	167.43	22.03	14.16	4.28
		全国	156.66	5.23	49.36	6.58	25.63	4.53	24.23	5.74	46.26	10.07	47.36	5.84	60.08	20.87	8.66	0.72	173.90	22.78	14.29	4.18

【標本数】

1年男：1, 165名 1年女：1, 040名
 2年男：3, 364名 2年女：3, 255名
 3年男：1, 111名 3年女：1, 100名

資 料 3

Tスコアから見た平成25年度京都市平均値と平成24年度全国平均値との比較（平成24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25年度京都市平均値と平成24年度京都市平均値との比較（平成24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

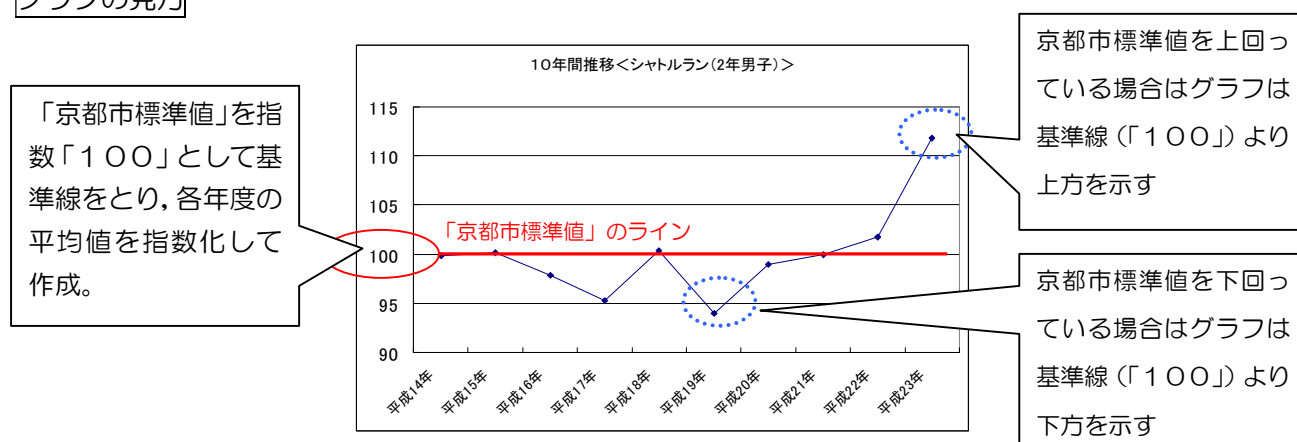
「京都市標準値」※との比較による折れ線グラフにより、京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移を示す表と共に、各種目と体力要素の関わりについて考察する。

※「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	比較対象	分析種目
小学校	2年生	シャトルラン・反復横とび・50m走・立ち幅とび・ボール投げ
	5年生	握力・反復横とび・シャトルラン・50m走・ボール投げ
中学校	2年生	握力・反復横とび・シャトルラン・50m走・ボール投げ
高等学校	2年生	握力・反復横とび・シャトルラン・50m走・ボール投げ

※本年度より、反復横とびの10年間分析を追加しました。

グラフの見方



◎平成16度～25度「京都市標準値」と25年度「京都市平均値」比較

種 目			握力		シャトルラン		反復横とび		50m走		立ち幅とび		ボール投げ※	
			標準値	25平均値	標準値	25平均値	標準値	25平均値	標準値	25平均値	標準値	25平均値	標準値	25平均値
小 学 校	2年	男子			22.57	24.32	27.3	28.34	10.76	10.79	122.43	119.63	12.32	11.61
		女子			17.58	18.63	26.14	27.26	11.09	11.13	113.09	111.22	7.54	7.55
	5年	男子	16.17	15.93	47.59	50.14	37.61	38.6	9.25	9.25			24.58	23.49
		女子	15.55	15.27	36.43	37.98	35.05	35.65	9.53	9.55			14.62	14.00
中 学 校	2年	男子	28.51	27.93	83.45	87.57	49.01	50.43	7.98	7.93			21.49	21.55
		女子	22.93	22.53	56.85	59.33	43.15	43.96	8.83	8.79			13.54	13.06
高 等 学 校	2年	男子	38.24	38.51	97.63	102.6	56.01	56.17	7.15	7.19			26.11	26.06
		女子	25.24	24.82	56.49	57.12	46.65	45.62	8.77	8.88			14.38	14.06

●数値は小数第3位で四捨五入

●ゴシック体：25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

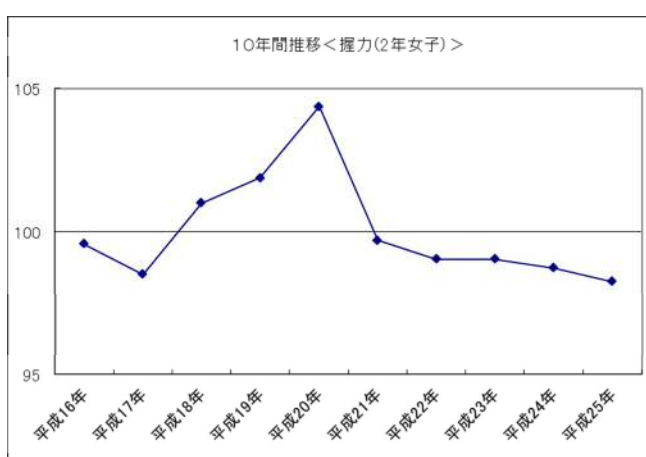
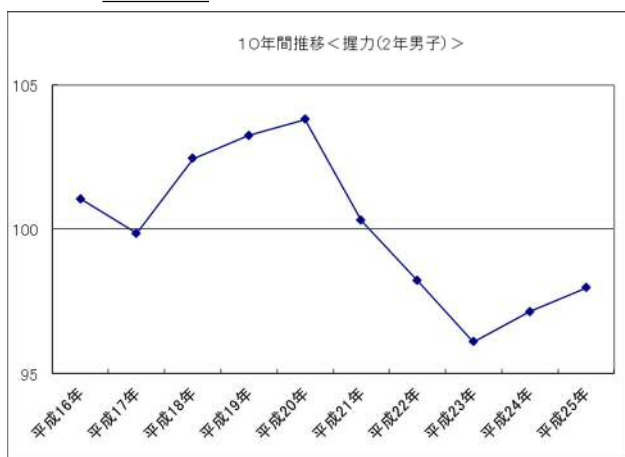
各種目と体力要素の関わり

※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～



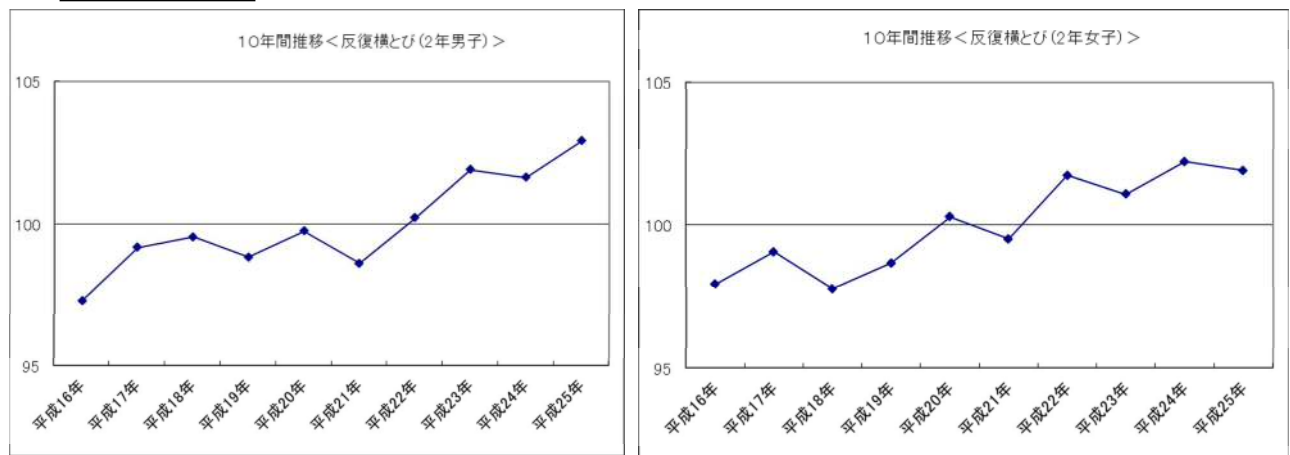
【10年間の推移傾向と体力要素について】

男女共に、平成17年度から平成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。男子においては、平成24年度と25年度記録は若干上昇してきている。しかし、10年前と比べると、男女共に低い数値となっており、物を強く握ったり、つかんだりするときに働く筋力を高める必要があることがうかがえる。

【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。**

～反復横とび～



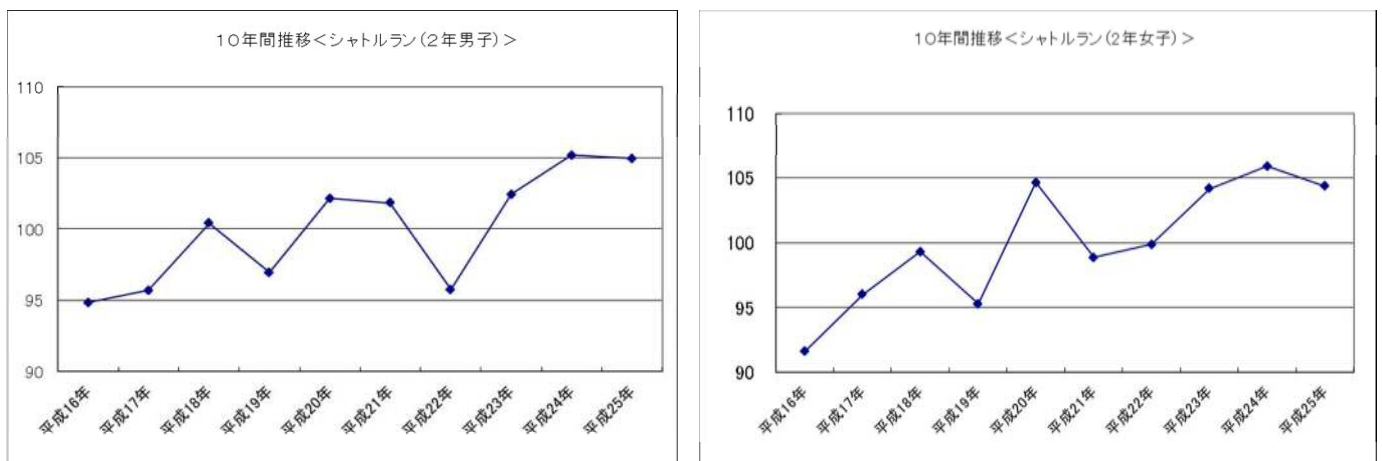
【10年間の推移傾向と体力要素について】

男女共に、平成16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。平成25年度の記録では、男子においては京都市標準値・前年度の記録を大きく上回り、この10年間で最高の記録となっている。女子は京都市標準値の記録と比較すると上回っているが、前年度の記録との比較では僅差ではあるが下回っている。瞬時の体重移動・素早く動くという、敏捷性について概ね向上してきていることがうかがえる。

【要素を伸ばす運動】

敏捷性を高める運動として、**プライオメトリックトレーニング**（筋肉を伸張させたあとすぐに収縮させ、筋力とスピードを向上させるトレーニング）が効果的である。**例えば、ラダー（ハシゴ状の器具）やミニハードルを用いた素早いステップや、素早く跳びはねる運動を繰り返すことによって、筋収縮速度を向上させ、敏捷性を高めることが必要である。**

～20mシャトルラン～



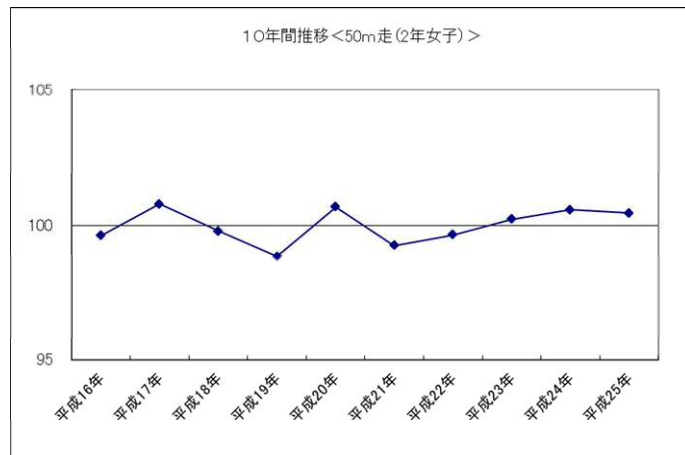
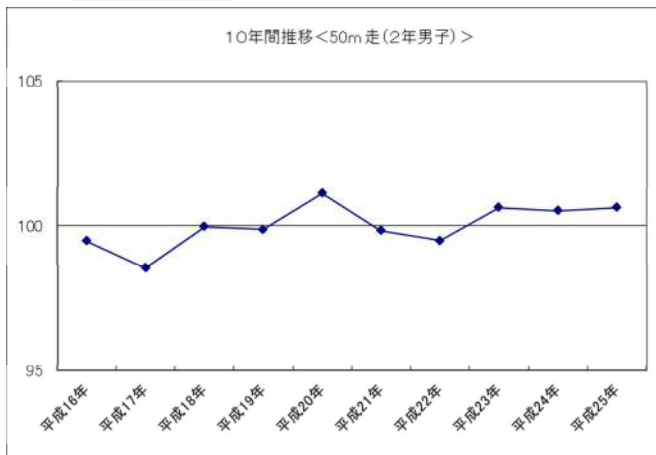
【10年間の推移傾向と体力要素について】

男女共に、平成16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。しかし、平成24年度の記録がこの10年間で最高値となっており、25年度の記録は僅差ではあるが下回っている。全身の運動を長く続ける、全身持久力については、今後の低下が懸念される。

【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～



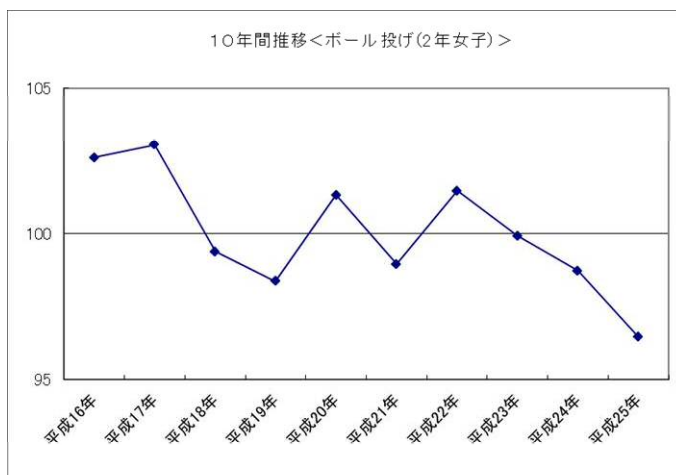
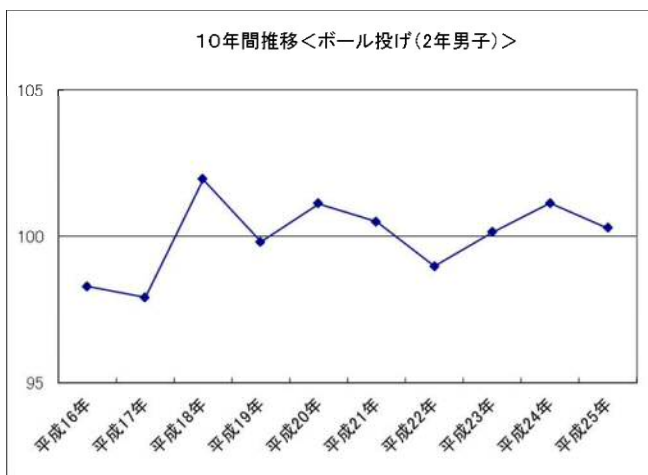
【10年間の推移傾向と体力要素について】

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16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・敏捷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】

男女共にこの10年間で、各年度での記録の変動が大きく表れていることが特徴である。また、平成25年度の記録では、男子においては京都市標準値の記録を上回っているが、前年度の記録との比較では下回っている。女子においては、京都市標準値・前年度の記録を大きく下回っており、この10年間の中で最低となっている。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、腕の筋力だけではなく、投動作における体重移動の動きや、腰のひねり（回転運動）など、全身の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」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」「ハンドボール投げ」の5種目を対象とした。10年間の推移をみると、男女共に「握力」女子の「ハンドボール投げ」については、記録の低下が見られた。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や部活動だけではなく、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。

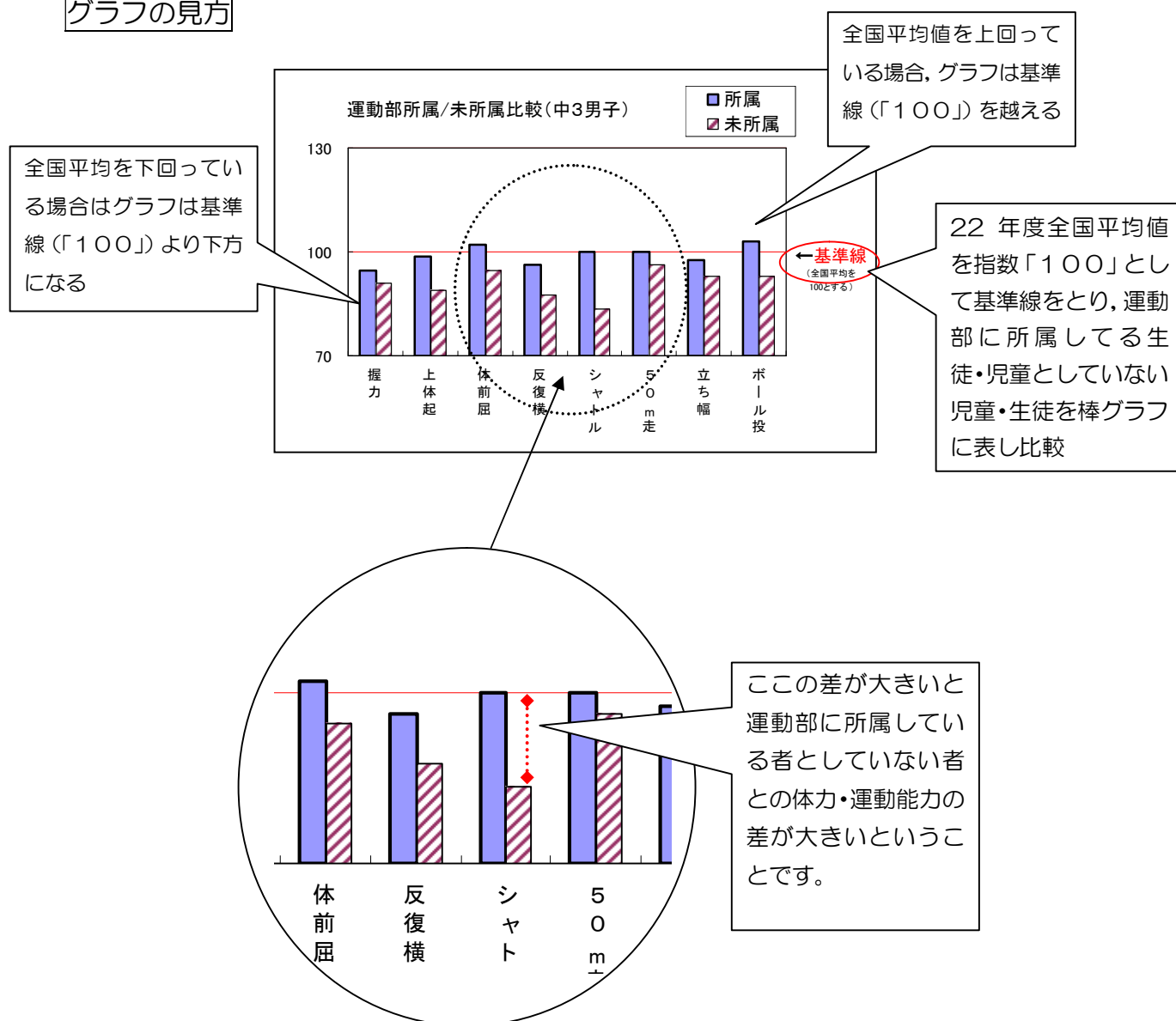
3 運動部活動所属による比較

「24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25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



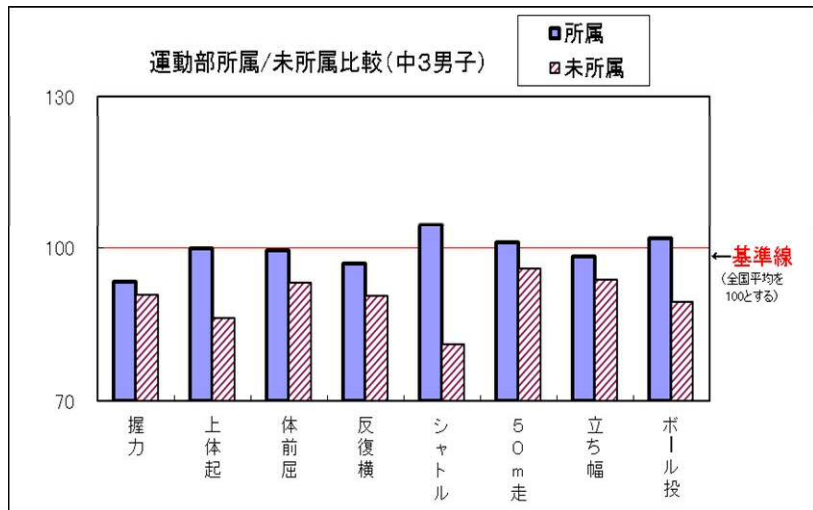
部活動所属による比較

(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

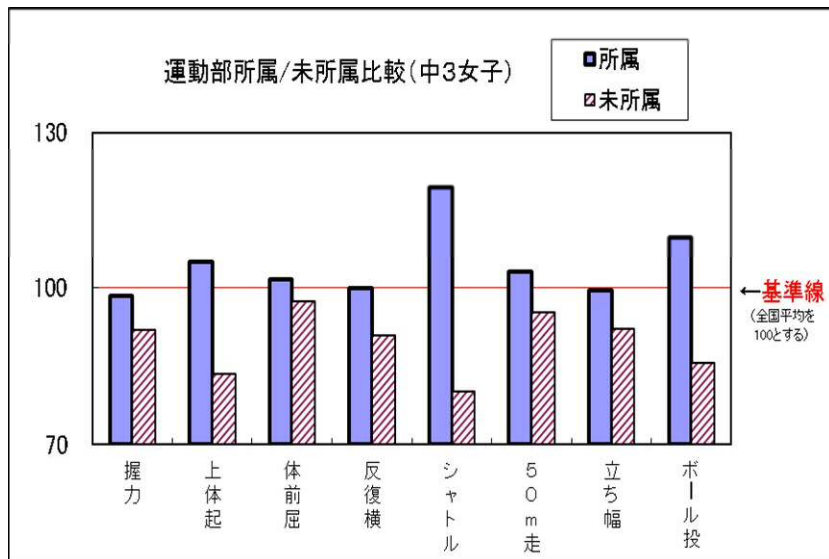
運動部所属者の「20mシャトルラン」「50m走」「ハンドボール投げ」がわずかに全国平均値を上回ったが、その他は未所属者を含め、昨年度と比べると向上しているがすべて下回っている。わずかに下回ったものとして、運動部所属者における「長座体前屈」「上体起こし」「立ち幅跳び」となり、「反復横跳び」「握力」においてはやや大きな差が出ている。未所属者においては、「50m走」と「長座体前屈」においてやや大きな差が見られ、他の種目については下回っている。特に「20mシャトルラン」においては顕著な差が出ており、この傾向は近年続いている。

<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」「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「上体起こし」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「50m走」「ハンドボール投げ」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、運動部所属者における「握力」「反復横跳び」「立ち幅跳び」である。未経験者においては、全て下回っているが「上体起こし」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」が明らかに下回り、大きな差がみられる。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、男子同様この傾向は近年続いている。男女ともに、具体的な取り組みが必要な時期に来ている。

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」は巧緻性と筋パワーの体力値を表している。これは、運動部所属者が各部活動の中でそれらの動作が効果的に行われていることや、これまでの運動の中から生まれるトレーニング効果が出ているからと考えられる。

未所属者側からの視点で見ると、巧緻性・筋パワーは、日常生活の中ではあまり行わない動きになっており、意識し、鍛えなければ高まりにくい体力要素でもある。また、これは顕著な差が生まれ出ている「20mシャトルラン」においても言えることである。

保健体育科教員として子どもたちの日常の運動場면을的確に掌握し、心身の発育・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か、より効果的な授業を作り上げる上で、このテストの結果は、よいデータとしてとらえることができる。**その際、各種目の平均値を単に上げるのではなく、各校がそれぞれが持つ体力における特徴や傾向を観察・把握し、全ての生徒が授業のねらいを達成できるよう心がけ、そのなかでバランスのとれた体力を備え、向上していくことを目指すビジョンを持つ必要がある。**

また、子どもたち自身が自らの体力、また向上に関して関心が高いかどうか、バランスのよい発育・発達を促す上で重要である。

多忙な学校現場において、新体力テストの実施方法や時期・効率のよい活用の仕方を工夫することが難しい状況ではあるが、このデータを活用した授業改善がどのように創造していけるか、現場の声を集めてみる必要があると感じる。

これまで以上に、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。

新体力テストの結果を活かすアイデアの例

- ・サッカーの授業のはじめ ⇒ 「20mシャトルラン」の測定
- ・バレーボールの授業のはじめ⇒ 「反復横跳び」の測定 をそれぞれ実施



単元終了時にも同じ種目を測定する

- ・生徒にその数値にどのような変化が表れるかを予想させる。
- ・実際に測定し、数値の変化を経験させる。



効果

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、授業に真剣に参加することが、自らの体力がどのように向上するのかを知ることにつながると考えられる。

<中学校・部活動所属による平均値の比較【１年～３年】>

学年	性別	部活動 所属 未所属	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	所属	23.06	23.56	41.01	46.76	73.11	8.34	175.36	19.05	913
		未所属	22.52	21.05	38.84	45.19	63.14	8.67	168.83	16.71	253
		全国	24.71	24.48	39.23	49.38	71.98	8.49	181.99	18.55	—
	女	所属	21.26	20.00	43.99	43.45	56.31	8.83	162.25	12.55	607
		未所属	20.19	17.52	42.21	40.68	43.82	9.20	152.96	10.44	433
		全国	22.06	20.51	42.23	44.45	51.94	9.08	164.25	11.85	—
２ 年	男	所属	28.18	27.69	44.27	51.12	90.49	7.87	193.13	22.05	2,665
		未所属	26.99	25.61	42.60	47.81	76.53	8.12	186.19	19.69	700
		全国	30.62	27.79	43.91	52.72	87.67	7.89	199.27	21.49	—
	女	所属	23.23	24.65	45.36	45.89	69.08	8.50	168.15	14.35	1,830
		未所属	21.64	19.90	42.50	41.52	46.92	9.16	152.52	11.43	1,425
		全国	24.42	23.52	44.57	46.76	61.23	8.73	171.74	13.56	—
３ 年	男	所属	33.24	29.83	46.71	53.45	100.17	7.41	209.98	24.37	875
		未所属	32.36	25.75	43.74	49.91	77.58	7.81	200.21	21.39	236
		全国	35.66	29.89	46.95	55.19	95.70	7.50	213.85	23.93	—
	女	所属	25.28	25.48	47.05	47.39	71.81	8.39	173.07	15.73	607
		未所属	23.56	20.25	45.11	43.11	48.20	9.05	160.47	12.24	493
		全国	25.63	24.23	46.26	47.36	60.08	8.66	173.90	14.29	—

4 今 後 の 課 題

子どもの体力低下が、広く認識され、各学校を中心に子どもの体力向上のための様々な事業や取組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、子どもの体力が一部の種目をのぞき、徐々に向上しつつある、と発表された。京都市は依然として全国平均値に届かない種目が多く、10年推移のグラフでは年によってばらつきがあるものの、緩やかに下降している種目さえある。詳しくはこれまでの資料を参考していただきたい。

子どもたちにとって「体力」とは、子どもたちがこれからのライフステージにおいて、様々な活動を行うための原動力、「生きるための力」を付けることを意味している。意識的なことも含め、体力・運動能力の向上のためには、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こと、さらにはその取組を粘り強く持続的なものにしていくことが必要である。

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・運動能力を把握すること。さらにその目標を達成するため、必要な運動を適切に選択し・配列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

すべての子ども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、運動する機会が少ない子ども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求し、生涯にわた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

子どもの体力・運動能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と言われていることから、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・運動能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・運動能力向上には、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。家庭に対して生活習慣の重要性とその認識や、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。