

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

(3) 高等学校の現状

① 25年度京都市平均値との比較

＜高等学校の傾向＞

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。

高等学校：京都市25年度と京都市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			↑			↑	2
上体起こし			↑			↑	2
長座体前屈			↑			↑	2
反復横とび						↑	1
20m シャトルラン						↑	1
50m 走						↑	1
立ち幅跳び						↑	1
ボール投げ							0
学年別向上数値数 合 計	0	0	3	0	0	7	10

※↑…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年度の京都市平均値比較についての考察●

25年度は24年度と比較すると、24年度を上回る種目は2年男子の3種目・3年女子の7種目のみであり、その他の種目は全て下回った。

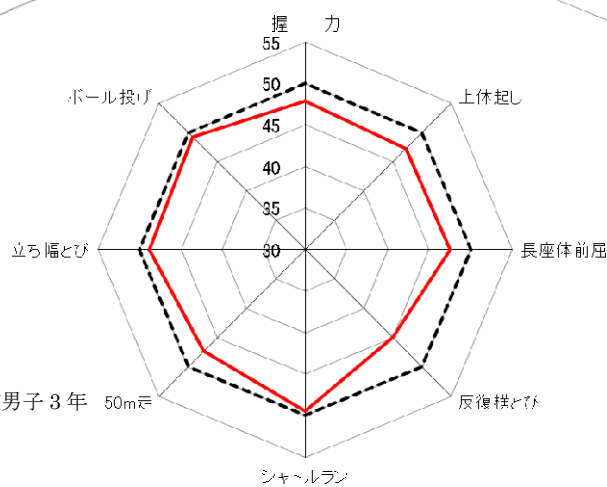
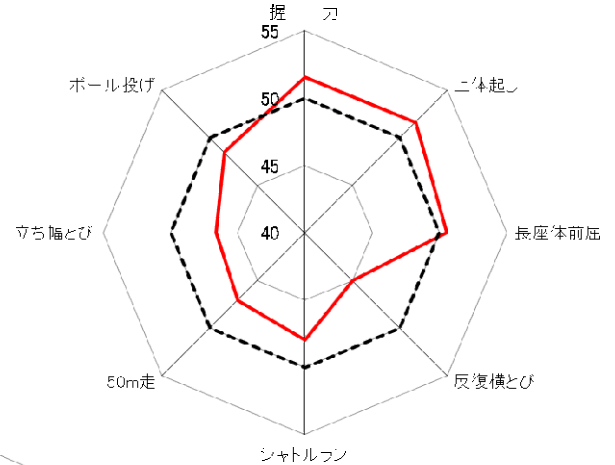
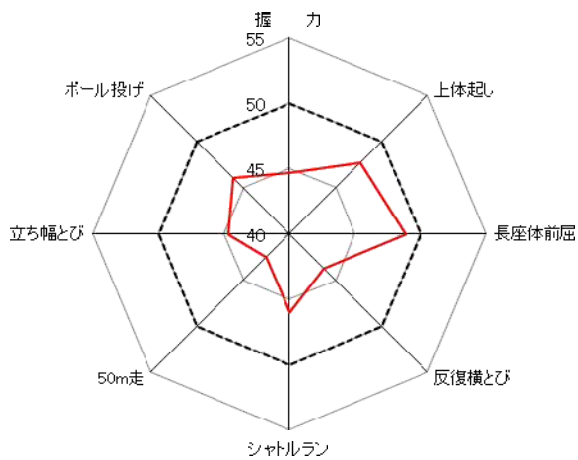
1年生は男女ともに全ての種目で下回っており、特に男子では「50m走」「反復横とび」女子では「50m走」「反復横とび」「上体起こし」の低下が目立つ。男女ともに「50m走」「反復横とび」が下回っていることから、瞬発力・敏捷性等の向上が課題となる。2年生男子では「握力」「上体起こし」「長座体前屈」において24年度を上回る結果を残した。しかし、その他の種目においては男女ともに24年度を下回った。特に『反復横とび』は男女とも数値が低く、1年生と同様に瞬発力・敏捷性等に課題を抱える。3年生女子は大半で前年度を上回る結果を残した。男子は全ての種目で24年度を下回っているが、多少下回った程度であり、バランス良く運動能力を高めてきたと考えられる。

全学年を通じて特に1・2年生の全体的な底上げが必要であると考えられる。中でも『反復横とび』の数値が低いことから、瞬発力・敏捷性を強化する必要がある。しかし、ある種目の向上だけに偏らず全体的にバランス良く向上させることが大切である。体力低下に歯止めがかかり、上昇傾向にあった24年度と比較すると残念な結果となったが、教育現場としては真摯に受け止め対策を考える必要がある。

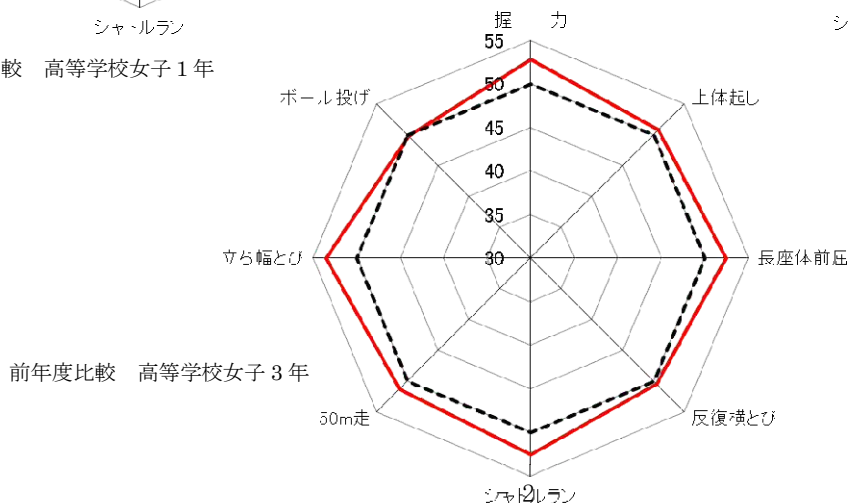
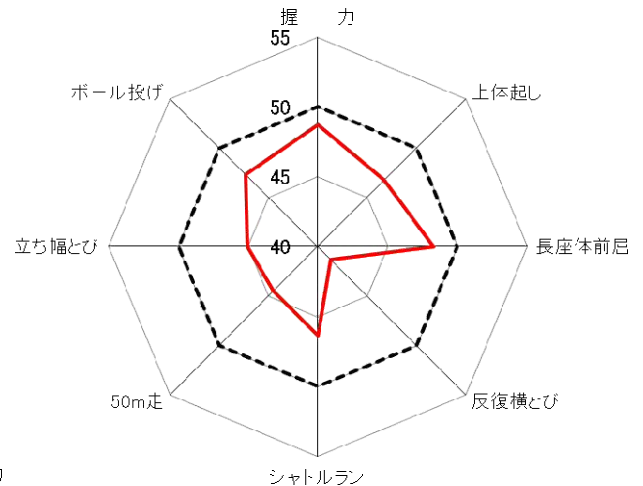
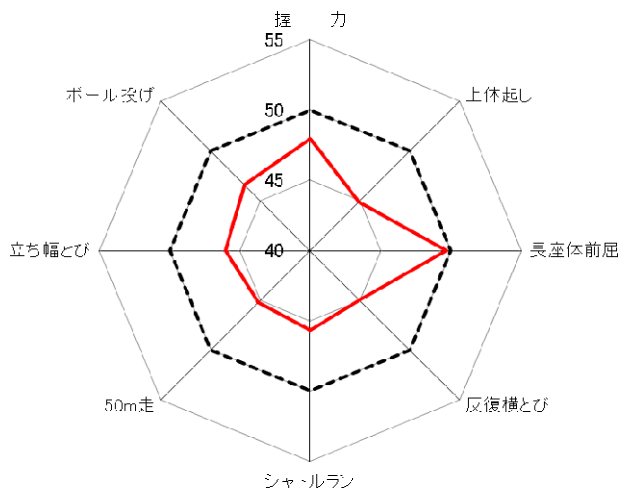
Tスコアによるレーダーチャート図（高等学校男子）

〈24年度・25年度京都市平均値比較〉

赤の実線（—）：25年度 ， 点線（…）：24年度



スコアによるレーダーチャート図（高等学校女子）



② 24年度全国平均値との比較

＜高等学校の傾向＞

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

高等学校：京都市25年度と全国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	
学年							
性別							
握力							0
上体起こし	↑	↑	↑	↑		↑	5
長座体前屈	↑	↑		↑		↑	4
反復横とび	↑					↑	2
20m シャトルラン	↑	↑	↑	↑	↑	↑	6
50m 走	↑		↑	↑	↑	↑	5
立ち幅跳び						↑	1
ボール投げ							0
学年別向上数値数 合 計	5	3	3	4	2	6	23

※ ↑…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●

本年度の京都市平均値は昨年度の全国平均値と比べ、48項目中23項目が向上した。

種目ごとに分析していくと全ての学年・性別で向上が見られたのが「20mシャトルラン」である。5項目で向上が見られた種目が「上体起こし」と「50m走」である。この3つの種目に関しては昨年度も全ての学年・性別において向上が見られた種目である。逆に「握力」「ボール投げ」に関しては全ての学年・性別において低下している。

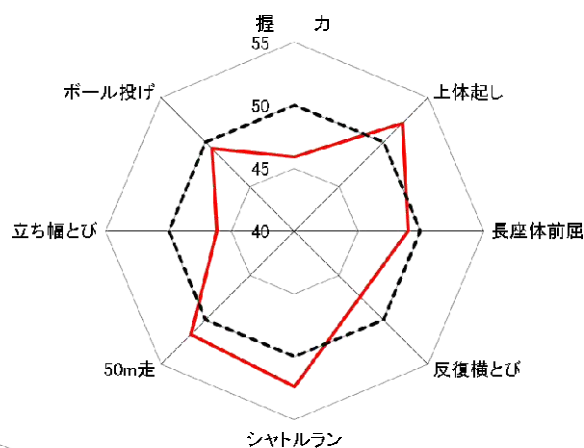
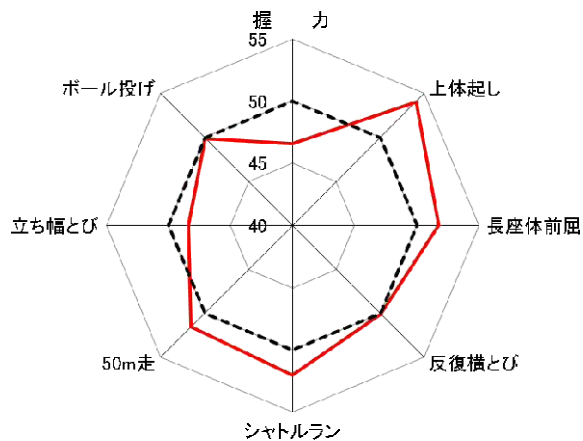
この結果から脚力、腹筋・背筋といった体幹、心肺機能に関しては向上傾向にあるといえる。「握力」や「ボール投げ」に関しては上肢の筋力アップという課題がある。また「反復横とび」や、「立ち幅跳び」といった種目で必要になってくる敏捷性、(短時間に最大筋力を発揮する力)に関しても低下気味である。

全体的に結果を検討すると昨年度よりも低下している項目も多く、近年の子どもたちの運動する機会の減少が今回の低下傾向の結果につながっているのではないだろうか。そこで教育現場で運動時間・環境の確保の確保、運動に対する正しい知識など運動離れしている生徒に対し運動しやすい環境を整えていくことが重要になってくる。

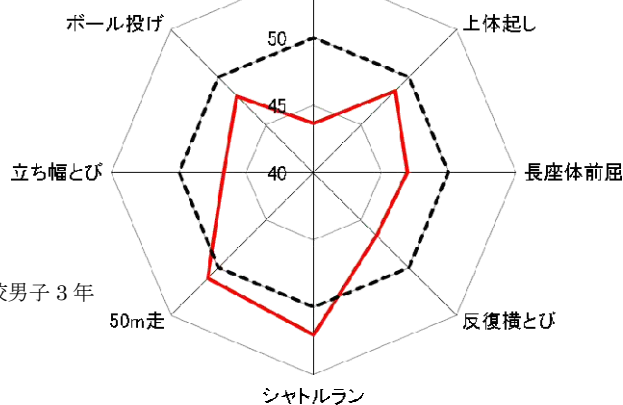
Ｔスコアによるレーダーチャート図（高等学校男子）

〈25年度京都市平均値・24年度全国平均値比較〉

赤の実線（—）：25年度 ，点線（…）：24年度

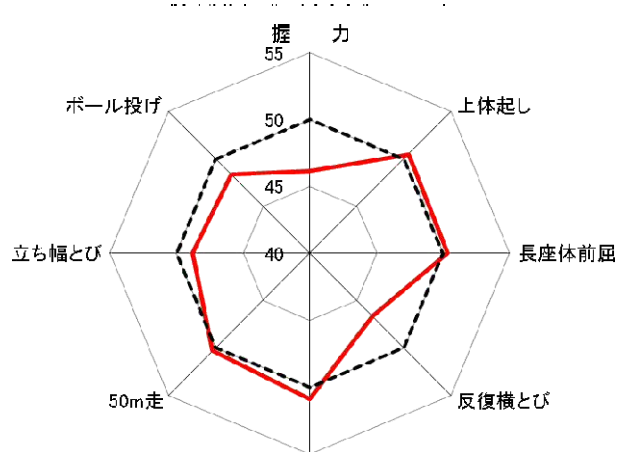
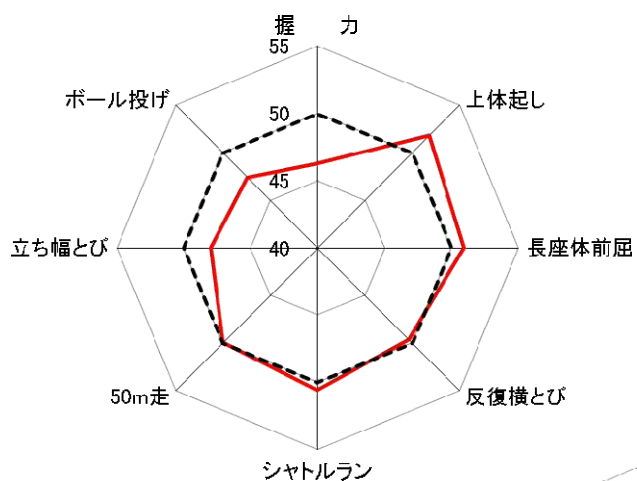


前年度比較 高等学校男子 1 年

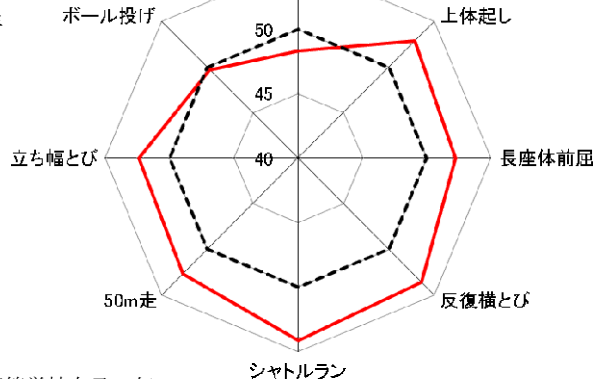


前年度比較 高等学校男子 2 年

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

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。

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

<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	168.40	5.87	58.30	9.99	36.35	6.29	32.32	6.17	50.08	9.80	56.25	5.64	94.42	21.00	7.38	0.57	214.66	21.15	24.82	5.80
		全国	168.27	5.84	58.29	8.78	38.67	6.82	29.93	5.89	48.21	10.72	56.22	6.61	89.38	24.64	7.48	0.64	218.51	23.52	24.87	5.68
	女	京都市	157.80	5.13	50.50	7.02	23.97	3.92	23.79	6.82	47.15	11.60	47.00	5.54	53.84	18.70	8.92	0.85	165.63	25.43	13.18	3.78
		全国	157.12	5.36	51.07	6.94	25.73	4.71	22.70	5.94	46.20	10.17	47.20	5.51	52.73	18.56	8.92	0.84	170.31	22.67	14.22	4.05
2年	男	京都市	170.50	5.91	61.10	9.18	38.51	6.15	32.84	5.75	49.24	10.48	56.17	7.99	102.55	24.04	7.19	0.56	217.62	25.22	26.06	5.37
		全国	169.87	5.66	60.51	8.37	41.38	7.05	31.60	5.90	50.28	10.26	57.87	6.49	96.65	25.14	7.30	0.67	226.38	22.77	26.50	6.03
	女	京都市	158.30	5.43	52.20	7.22	24.82	4.08	24.15	7.13	48.32	10.41	45.62	11.36	57.12	21.45	8.88	0.89	168.85	23.52	14.06	3.87
		全国	157.45	5.35	51.67	6.72	26.62	4.72	23.83	6.35	48.02	9.90	47.63	5.97	55.27	20.51	8.91	0.94	171.70	24.04	14.77	4.41
3年	男	京都市	171.50	5.83	63.50	10.01	38.46	6.37	32.09	5.29	48.79	11.08	56.97	7.37	102.89	27.00	7.14	0.50	223.43	22.49	26.42	5.65
		全国	170.47	5.91	62.05	8.36	42.99	7.15	32.95	5.95	52.08	10.84	59.24	6.67	97.52	26.05	7.21	0.65	230.85	22.37	27.63	6.16
	女	京都市	158.50	5.11	52.10	6.78	26.26	4.50	26.47	6.66	51.15	10.22	50.38	6.51	64.18	22.30	8.62	0.80	178.70	20.03	15.00	4.17
		全国	157.99	5.20	52.42	7.61	27.10	4.97	24.63	6.40	48.90	10.11	48.13	6.25	55.39	21.21	8.86	0.91	173.04	23.83	15.13	4.44

【標本数】

1年男：206名，1年女：223名
 2年男：200名，2年女：227名
 3年男：212名，3年女：130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

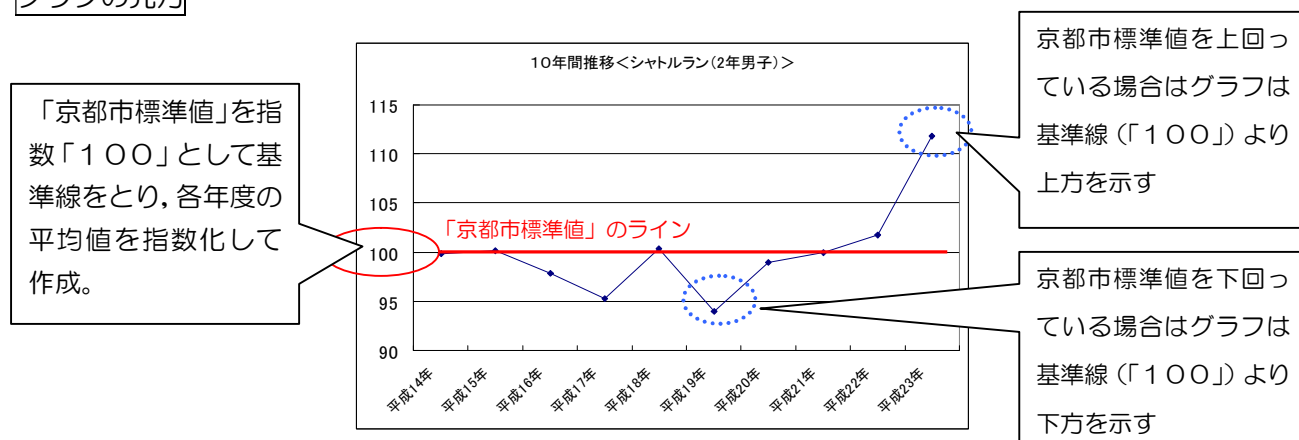
「京都市標準値」※との比較による折れ線グラフにより、京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移を示す表と共に、各種目と体力要素の関わりについて考察する。

※「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）高等学校２年生の考察

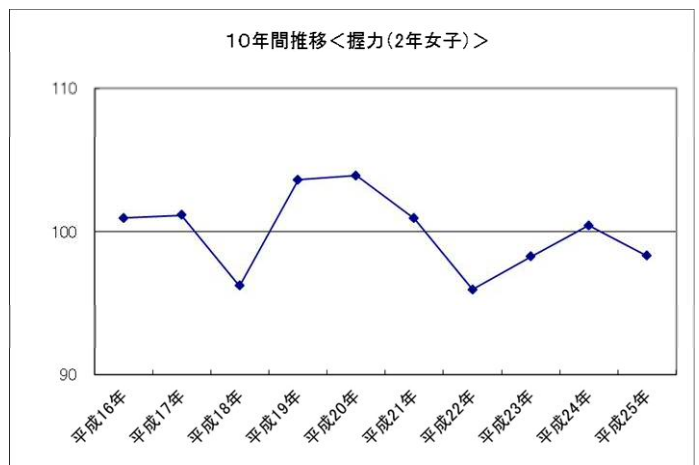
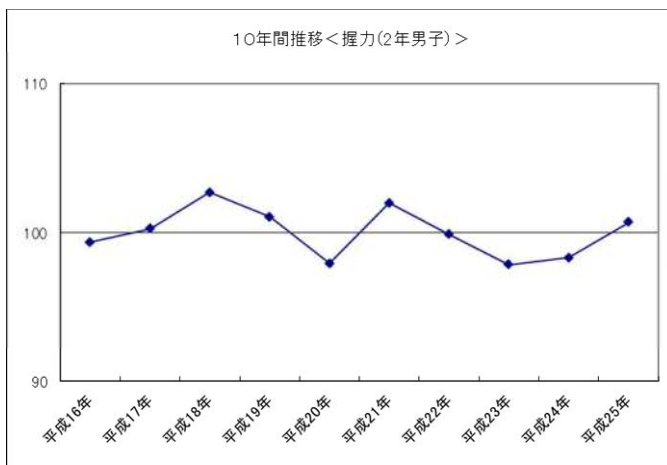
各種目と体力要素の関わり

※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】

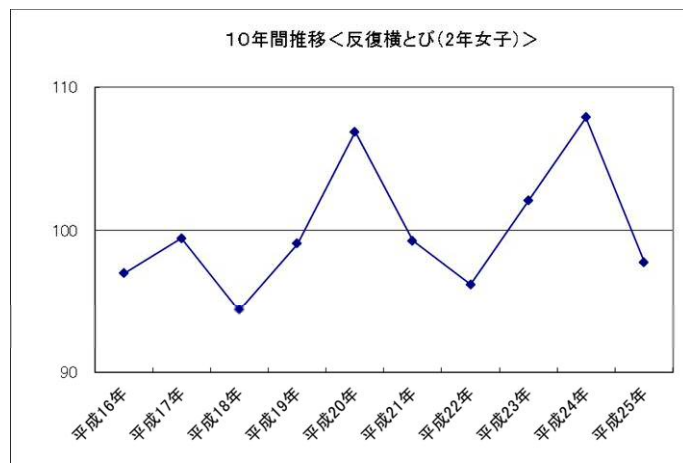
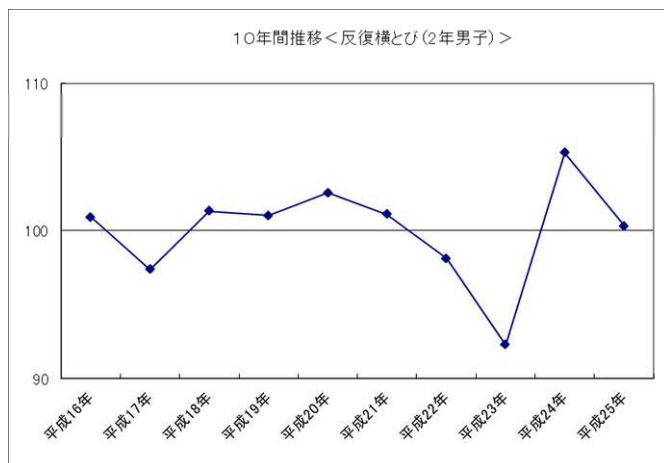
男子は平成18年度に39.27kgの10年間最高数値をマークした、その後、下降傾向にあった。平成21年度に38.99kgと京都市基準値を上回ったがその後再び下降していた。昨年に37.60kgと微増し、本年度は38.51kgと京都市基準値を上回った。女子は平成20年度に26.22kgと10年間最高数値をマークするがその後、下降して平成22年度24.23kgの後、上昇し昨年度は25.35kgで京都市基準値に届いていたが本年度は24.82kgと下降した。

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。**

～反復横とび～



【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17年を除き平成21年までは京都市基準値を上回りながら横ばいだったが、平成22年に京都市基準値を下回り平成23年にはさらに下降した。しかし昨年度は10年間最高値をマークした。本年度は56.17回と京都市基準値を僅かに上回ったが下降している。

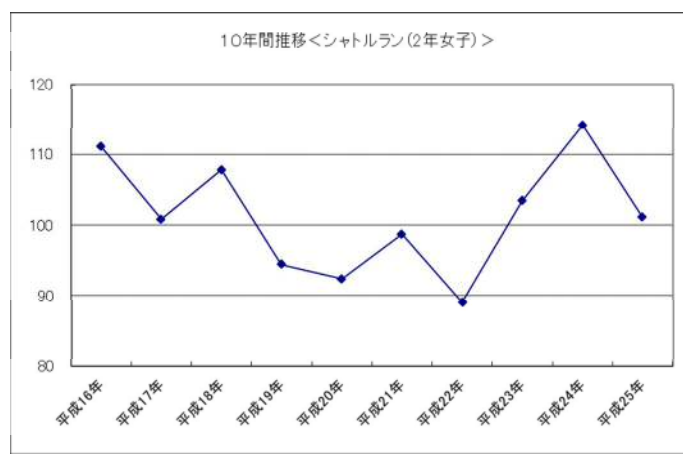
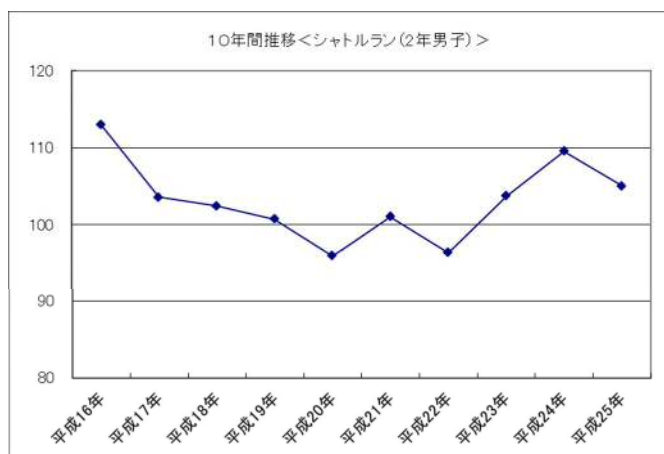
女子については平成22年度から上昇し男子同様、昨年に10年間最高数値をマークしたが今年度は45.62回と京都市基準値を下回った。

体力的要素としては、体の移動や運動の変換といった敏捷性が必要である。

【要素を伸ばす運動】

最大筋力を上げるトレーニングをするのではなく、敏捷性を上げるために筋肉が短時間に最大筋力を発揮できるように**ボックスジャンプ**や**リバウンドジャンプ**のような筋肉を急激に素早く伸展させせるような運動(**プライオメトリックトレーニング**)を行うと効果的である。

～20mシャトルラン～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

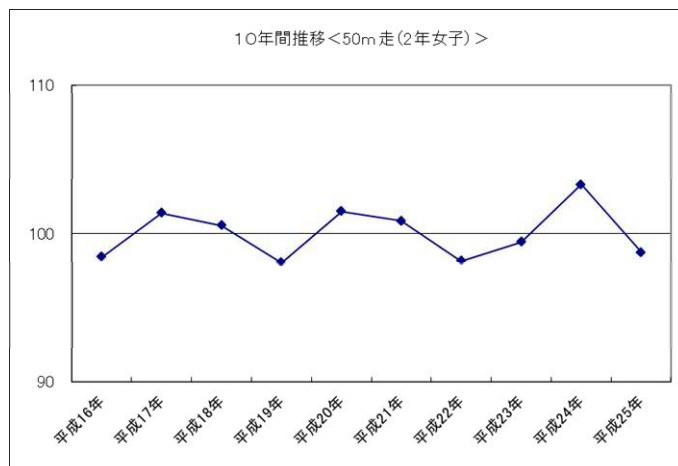
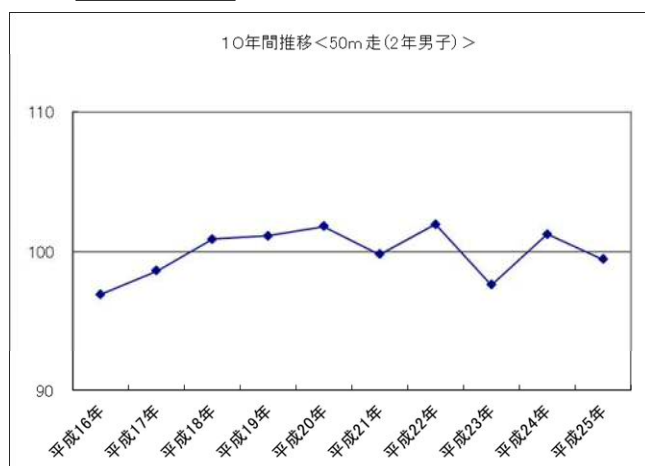
男子については平成16年の最高値から徐々に減少していたが、平成22年から上昇し平成23年には京都市基準値を上回り平成24年にはさらに上昇したが本年度に少し下降した。女子については男子と似たグラフの形をとり昨年に10年間最高値をマークしたが本年度は京都市基準値を上回っているが下降している。

体力的要素としては全身持久力を向上させ、心肺機能を高める必要がある。

【要素を伸ばす運動】

心肺機能を強化するためにはダッシュとジョギングを繰り返す、インターバルトレーニングを行うことで記録は飛躍的に伸びる。しかし、いきなり強度の高い運動を行うと、体かなりの負担がかかることや、ケガをしてしまう恐れもあるので基礎体力に不安がある場合は、ウォーキングやジョギングなど運動強度の低いものから始め、自分の実力に見合ったトレーニングを実施することが必要である。またシャトルランの回数が増えるにつれて筋力をつける必要が出てくる。その場合、長い距離を走るだけでなく短いダッシュや縄跳びなども効果的である。

～50m走～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

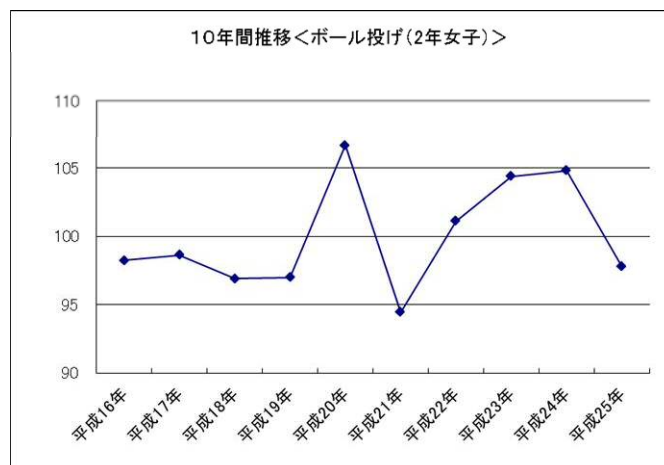
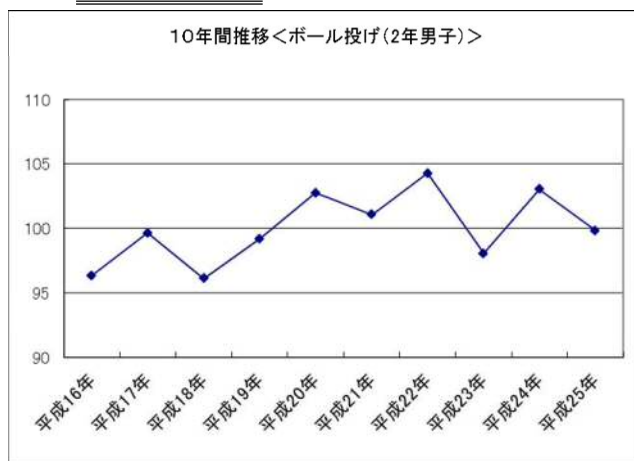
男子については、平成16年度から平成20年度まで、数値を伸ばし続け平成21年度に一度落ち込むも平成22年度に7.01秒の10年間最高数値をマークした。平成23年は7.23秒と大きく落ち込み昨年度は7.06秒と京都市基準値を超えたが、本年度は7.19と京都市基準値を下回った。女子については平成17年度以降比較的安定した数値であるが、昨年は8.48秒の10年間最高数値をマークし京都市基準値を超えたが男子と同様、本年度は8.88秒。

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】

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し、建物内の移動においても、積極的に階段を使うなど日頃からの生活習慣の中で意識して体を動かすことで脚力・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がある。平成23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。昨年度は26.90mと京都市基準値を超えたが本年度は26.06mと京都市基準値を下回った。女子については平成19年度までは14m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、その後は上昇傾向にあったが本年度は14.06mと男子と同様、京都市基準値を下回り下降している。

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せることによって要素を伸ばすことができる。**

全体のまとめ

5種目の推移を見てみると本年度は男子の握力以外は全て昨年度よりも記録が落ちている。

標本数が少ないので一概には言えないが、近年、自動化・省電力化によって身体を使う機会が少なくなり日常生活の中で適切な運動量を確保することが難しくなっている。しかし、適度な運動をすることは心身の健康のためには必要不可欠な事なので、適切な運動習慣を身につける必要がある。

運動習慣は頻度・時間・強度・期間の4要素で定義される。そこで、運動時間・環境の確保の確保、運動に対する正しい知識など運動離れしている生徒に対し運動しやすい環境を整えていくことが大切になる。

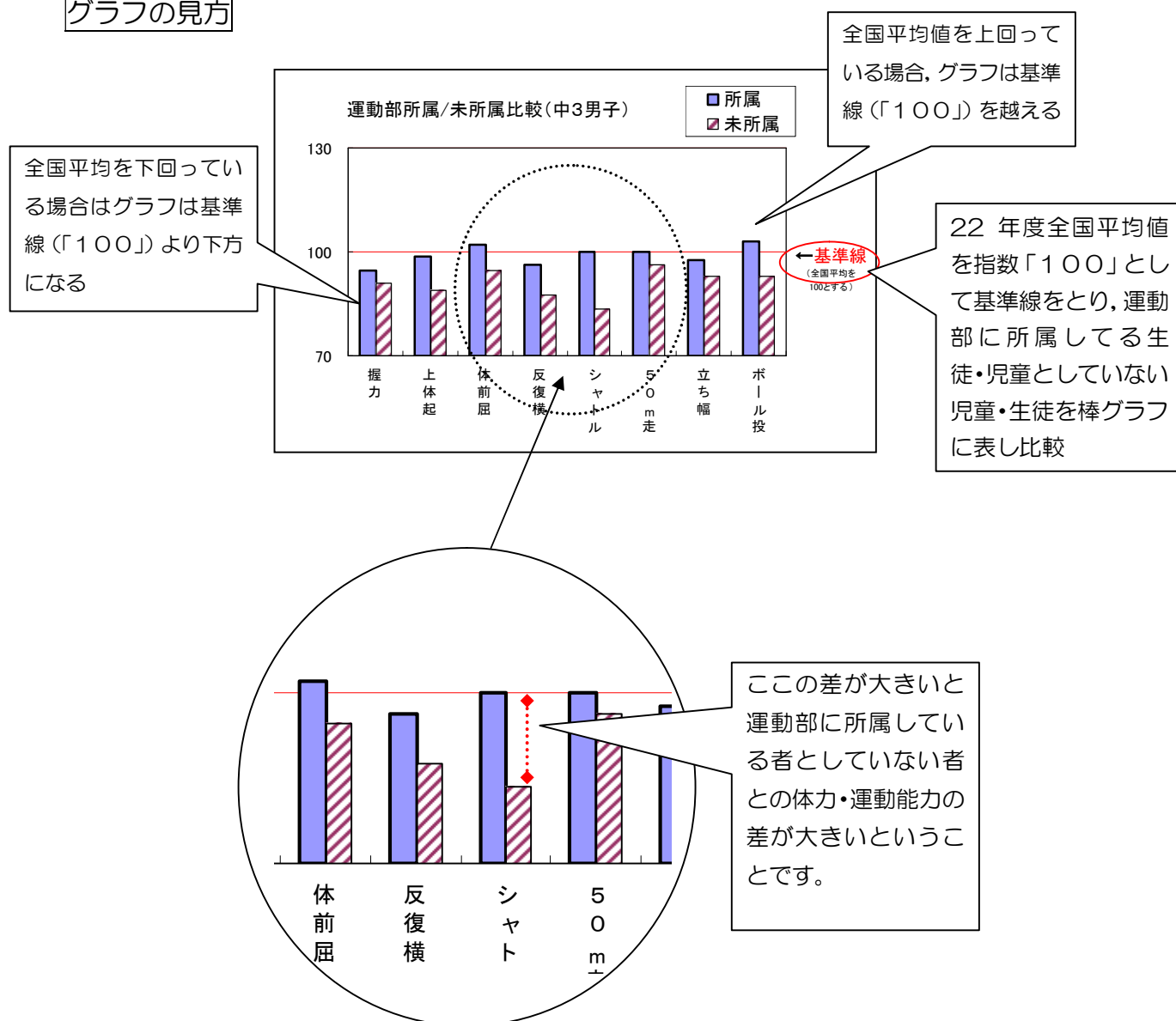
3 運動部活動所属による比較

「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

(3) 高等学校3年生

<男 子>

運動部所属／未所属比較

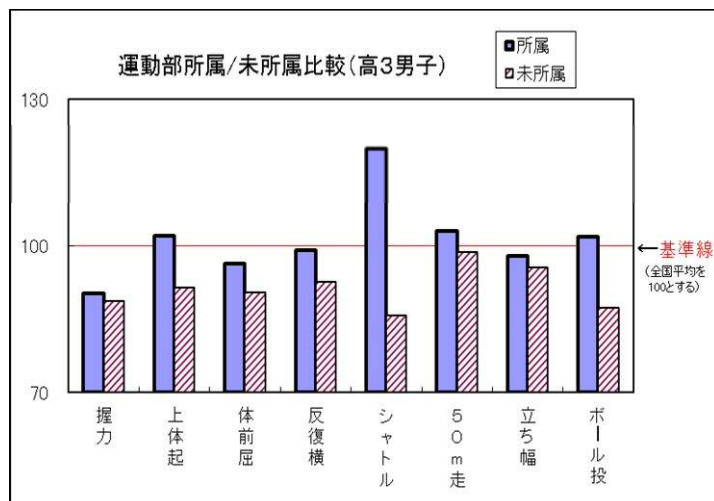
全ての種目において、運動部に所属している生徒が未所属の生徒を上回る結果を残した。特に「20mシャトルラン」は運動部に所属している生徒が未所属の生徒を大きく上回り、全身持久力の差は顕著である。また、「ハンドボール投げ」も大きく差が出た。しかし、「握力」「立ち幅跳び」は僅かな差であった。

全体を通じて、運動部に所属している生徒と未所属の生徒の差は歴然としていることが結果を見て判断できる。

全国平均値との比較

運動部に所属する生徒は、「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」「ハンドボール投げ」の4種目で全国平均値を上回った。特に「20mシャトルラン」は全国平均値を大きく上回る結果を残した。しかし、その他の4種目は全国平均値を下回る結果となった。特に「握力」は全国平均値を大きく下回っている。筋力の向上が課題であるが、「20mシャトルラン」のみならず、全体的な底上げが必要である。未所属の生徒は全ての種目で、全国平均値を下回った。全国平均値に近い種目は「50m走」であり、僅かに届かなかった。しかし、「20mシャトルラン」は全国平均値を大きく下回る種目になった。普段より運動に携わる生徒、携わらない生徒の差は歴然としている。

運動部に所属する生徒については、全国平均値を大きく上回る種目もあれば、大きく下回る種目もある。全体的にバランス良く向上させることが課題である。また、未所属の生徒は限りなく全国平均値に近づけられるよう原因を究明し、対策を考える必要があると考えられる。



<女 子>

運動部所属／未所属比較

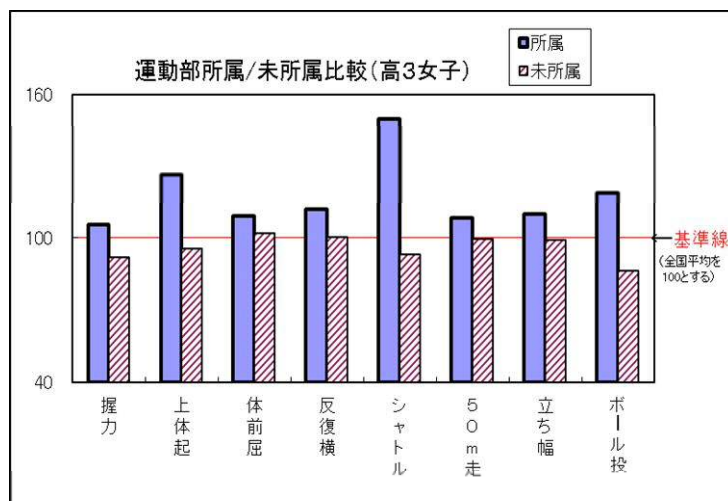
全ての種目において、運動部に所属している生徒が未所属の生徒を上回る結果を残した。男子と同様に「20mシャトルラン」は運動部に所属している生徒が未所属の生徒を大きく上回り全身持久力の差は顕著である。また、「上体起こし」「ハンドボール投げ」も大きく差が出た。その他も種目も差がはっきりとしている。

全体を通じて、男子と同様に運動部に所属している生徒と未所属の生徒の差は歴然としていることが結果を見て判断できる。

全国平均値との比較

運動部に所属する生徒は、全ての種目で全国平均値を上回った。特に「20mシャトルラン」は全国平均値を大きく上回る結果を残した。未所属の生徒も「ハンドボール投げ」を除くその他の種目は全国平均値との差がそれほどない。特に「長座体前屈」は全国平均値を上回った。その他にも、「反復横とび」「50m走」「立ち幅跳び」は全国平均値とほぼ変わらない結果を残していることから、全体的に男子ほど差はない。

運動部に所属する生徒については、全ての種目で全国平均値を上回る結果を残し、部活動を通じてバラ



ンス良く向上させられている。また、未所属の生徒は全ての種目において限りなく全国平均値に近づけられるよう継続した取り組みが必要であると考え。

考察

男女ともに全ての種目において運動部に所属する生徒が未所属の生徒を上回る結果を残したのは当然と言えよう。しかし、運動部に所属する生徒も全国平均値と比較すると、女子は全ての種目で上回っているが男子は全国平均値との差がある。京都市立高校の部活動を更に活発化させるためにも、バランス良く運動能力を高め、全国平均値を上回るための取り組みが必要であると考えられる。

未所属の生徒について女子は全国平均値との差がそれほどないことから、全国平均値に近づけられるよう継続した取り組みが必要であると考え。しかし、男子は全ての種目で全国平均値を下回っていることから、全体的な底上げが必要である。

今後の課題は、運動部未所属の生徒をどの様に指導し、運動する機会を増やし運動の魅力を理解したうえで、『生涯スポーツ』に繋げていくかである。運動をすることは体力の向上だけではなく、心の健康にも繋がることの重要性説くこと、そして運動をする機会と環境を提供することが大切である。通常の体育の授業において、年間計画や授業内容の見直しや、学校生活・私生活の環境づくりを考える必要があると考える。

<高等学校・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	36.32	33.70	51.35	57.71	101.15	7.30	217.25	25.88	140
		未所属	36.43	29.51	47.42	53.14	80.58	7.56	209.22	22.63	67
		全国	38.67	29.93	48.21	56.22	89.38	7.48	218.51	24.87	—
	女	所属	24.63	28.02	51.71	50.14	66.95	8.45	180.75	15.31	63
		未所属	23.72	22.14	45.38	45.76	48.68	9.10	159.73	12.34	161
		全国	25.73	22.70	46.20	47.20	52.73	8.92	170.31	14.22	—
2年	男	所属	39.24	34.47	50.92	58.27	110.88	7.05	222.26	27.52	140
		未所属	36.82	29.03	45.28	51.53	82.92	7.49	206.95	22.69	61
		全国	41.38	31.60	50.28	57.87	96.65	7.30	226.38	26.50	—
	女	所属	26.58	28.29	51.02	48.59	74.07	8.29	183.24	16.59	86
		未所属	23.75	21.71	46.66	43.86	46.84	9.23	160.35	12.52	142
		全国	26.62	23.83	48.02	47.63	55.27	8.91	171.70	14.77	—
3年	男	所属	38.76	33.62	50.15	58.66	116.75	7.00	225.91	28.11	122
		未所属	38.08	30.10	47.01	54.75	83.48	7.31	220.22	24.09	91
		全国	42.99	32.95	52.08	59.24	97.52	7.21	230.85	27.63	—
	女	所属	28.51	31.13	53.29	53.75	83.04	8.14	189.88	17.98	52
		未所属	24.83	23.45	49.78	48.18	51.53	8.94	171.44	13.04	79
		全国	27.10	24.63	48.90	48.13	55.39	8.86	173.04	15.13	—

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。