

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26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25年度・26年度京都市平均値比較）>
- 2<平成26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25年度全国平均値との比較>
- 3<T・スコアーから見た平成25年度・26年度京都市平均値の比較（25年度を50とした場合）>
- 4<T・スコアーから見た平成26年度京都市平均値と25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26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25年度・26年度京都市平均値比較）>
- 2<平成26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25年度全国平均値との比較>
- 3<T・スコアーから見た平成25年度・26年度京都市平均値の比較（25年度を50とした場合）>
- 4<T・スコアーから見た平成26年度京都市平均値と25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26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25年度・26年度京都市平均値比較）>
- 2<平成26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25年度全国平均値との比較>
- 3<T・スコアーから見た平成25年度・26年度京都市平均値の比較（25年度を50とした場合）>
- 4<T・スコアーから見た平成26年度京都市平均値と25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26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26年度の京都市平均値を学年ごと男女別に平成25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26年度と京都市25年度平均値比較

種目 学年 性別	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		↑		↑	↑		3
長座体前屈			↑				1
反復横とび		↑	↑	↑			3
20m シャトルラン	↑	↑	↑		↑		4
50m 走		↑		↑			2
立ち幅跳び	↑	↑	↑	↑			4
ボール投げ		↑			↑		2
学年別向上数値数 合 計	2	7	4	4	4	0	21

※↑…平均値が25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25年度より下回った

●26年度と25年度の京都市平均値比較についての考察●

26年度と25年度の京都市平均値を比較し、本年度は48項目中21項目が向上した。

学年別に見ると1年女子が「長座体前屈」の1種目以外昨年度よりも上回るもしくは同じ数値という結果となり、3年女子では全ての種目が昨年度より下回っているというこの2点の結果が目立っている。特に3年女子に考えられるのは、学年が上がっていくごとに生じる勉強や部活動の引退などといった運動離れが予測される。1年男子は、「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」での向上が見られ、特に「立ち幅跳び」では昨年度より大きく上回っている。その他の学年では、バランス良く向上しているものの、3年男子では「反復横とび」が極端に低い。

また種目別に見ていくと、「長座体前屈」「握力」「ボール投げ」「50m走」が1項目もしくは2項目しか向上が見られない結果となっている。

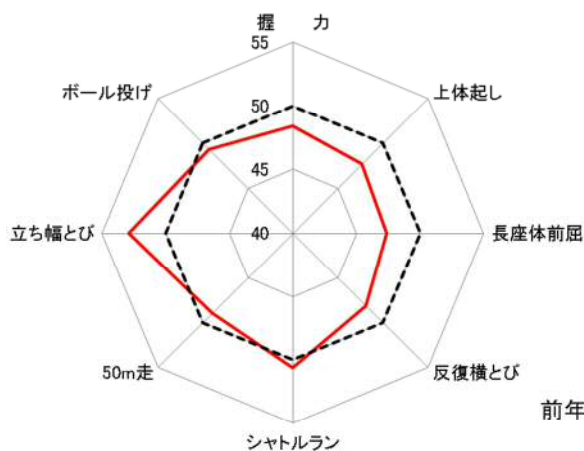
以上の結果から、1年生からバランス良く運動能力を高めていくことが必要である。そのためには全体で見て低下傾向にある柔軟性・筋力・投力・走力の強化が求められるので、日々の生活の中でのストレッチや腹筋・背筋・腕立て等の補強トレーニング、走り込みをしていくことも強化につながる。上記で挙げた運動離れに対する問題では、教育現場等での運動環境といった運動に親しみやすい場を作っていくことも重要である。

Tスコアによるレーダーチャート図（高等学校男子）

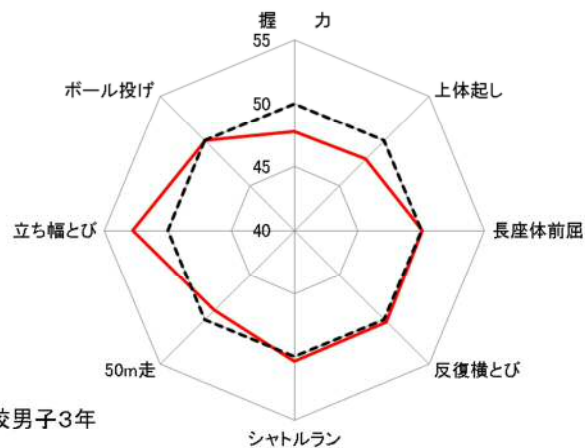
〈25年度・26年度京都市平均値比較〉

赤の実線（—）：26年度，点線（…）：25年度

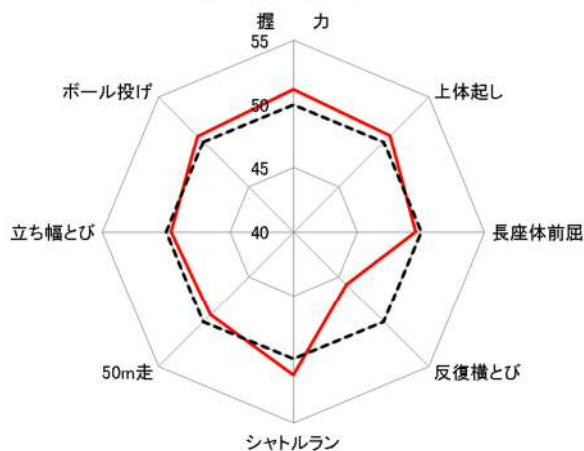
前年度市比較 高等学校男子1年



前年度市比較 高等学校男子2年

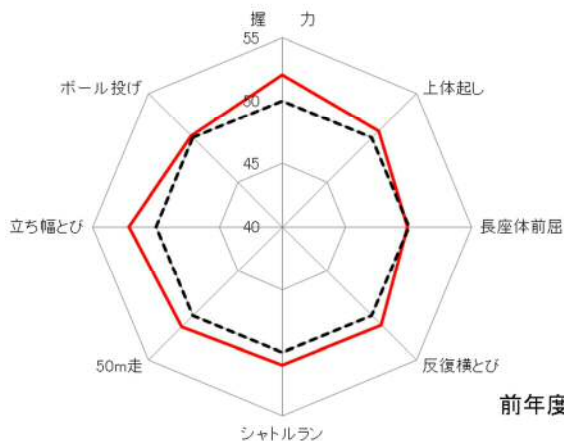


前年度市比較 高等学校男子3年

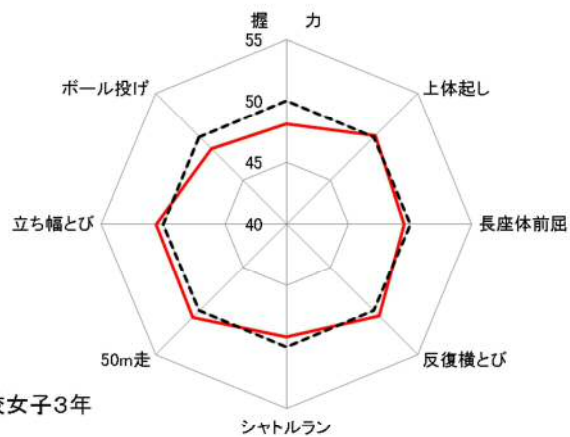


スコアによるレーダーチャート図（高等学校女子）

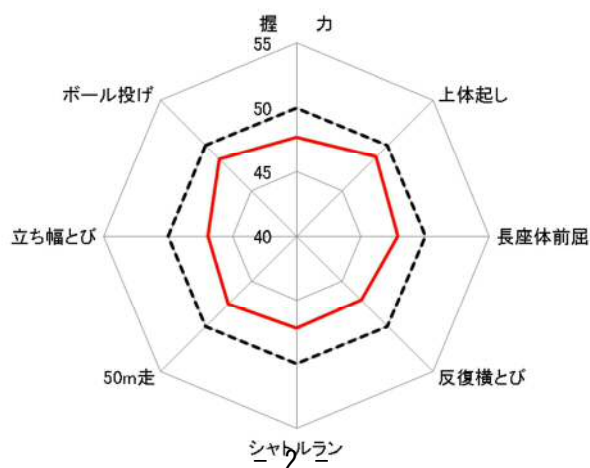
前年度市比較 高等学校女子1年



前年度市比較 高等学校女子2年



前年度市比較 高等学校女子3年



② 25年度全国平均値との比較

＜高等学校の傾向＞

平成26年度の京都市平均値を学年ごと男女別に平成25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26年度と全国25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	↑	↑		↑		↑	4
長座体前屈	↑	↑		↑		↑	4
反復横とび		↑				↑	2
20m シャトルラン	↑	↑	↑	↑	↑	↑	6
50m 走	↑	↑		↑		↑	4
立ち幅跳び	↑	↑	↑			↑	4
ボール投げ							0
学年別向上数値数 合 計	5	6	2	4	1	6	24

※ ↑…平均値が全国よりも上回るもしくは同じ数値

全 48 項目

空白…平均値が全国より下回った

●26年度京都市平均値と25年度の全国平均値比較についての考察●

平成26年度の京都市の平均値は、全国平均値に対し、48項目中24項目が上回る結果になった。種目で見てみると20mシャトルランが全学年男女ともに上回った。また上体起こし、長座体前屈、50m走、立ち幅跳び4項目の上昇が見られた。しかし、昨年の結果にも出ているが、握力、ボール投げの上昇は見られないままである。また、男女別に種目の上昇した項目の差は男子が8項目に対して、女子は16項目と二倍近い差が出ている。

この結果から、昨年度に引き続いて脚力、体幹部、特に心肺機能に関しては向上傾向にあるといえる。しかし昨年度からの課題である握力、ボール投げの向上のために上肢の強化がさらに必要になる。低下気味であった反復横とびは変わらないが、立ち幅跳びについては上昇が見られていた。

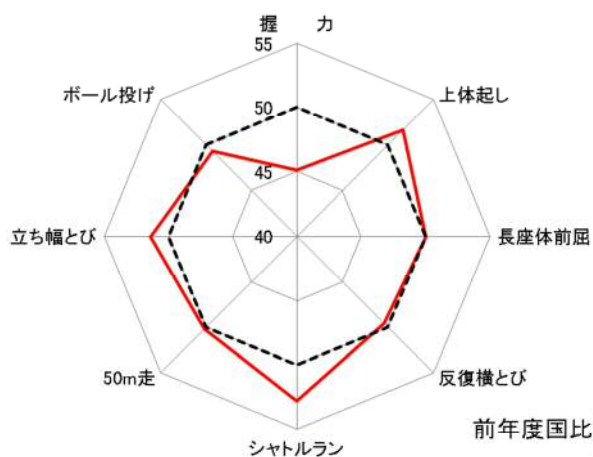
全体的に結果を見て昨年度と下回っている項目が変わっていないのが、明確になっている。来年度の数値向上に向けた、具体的な取り組みを京都市として行っていくことが重要になると考えられる。特に高校生になり年齢を重ねていくにつれ運動の得意な者と苦手な者との差が大きくなっていくことが考えられるので、全体の底上げの意味でも教育現場で運動の楽しさ、喜びにふれる機会を増やしていくことが今後の課題と思われる。

Tスコアによるレーダーチャート図（高等学校男子）

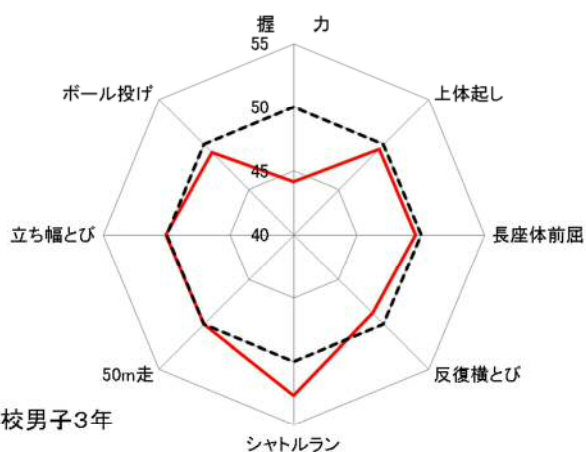
〈26年度京都市平均値・25年度全国平均値比較〉

赤の実線（—）：26年度 ，点線（…）：25年度

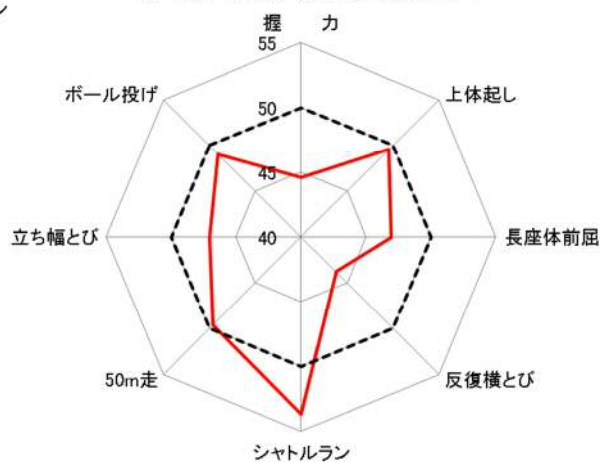
前年度国比較 高等学校男子1年



前年度国比較 高等学校男子2年

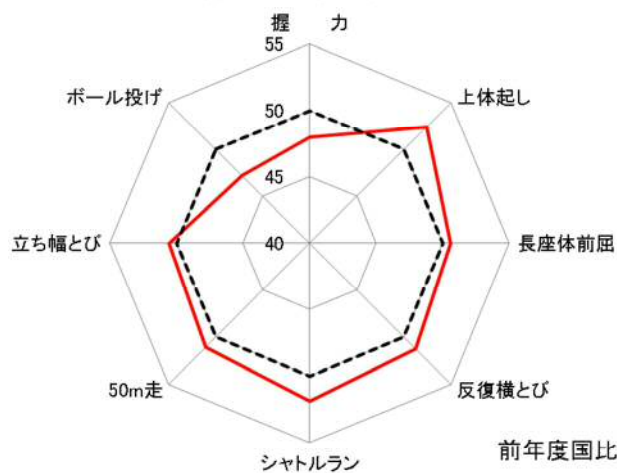


前年度国比較 高等学校男子3年

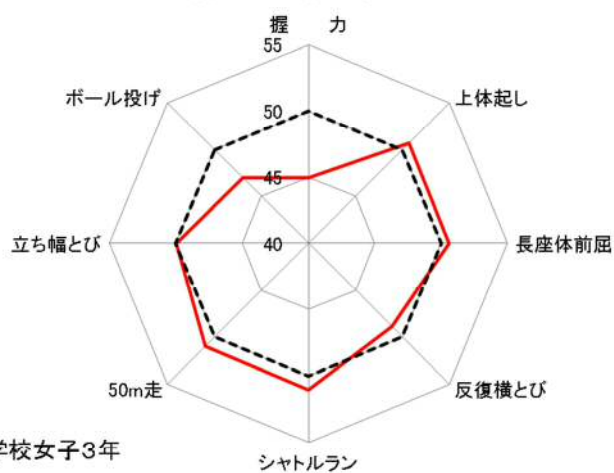


Tスコアによるレーダーチャート図（高等学校女子）

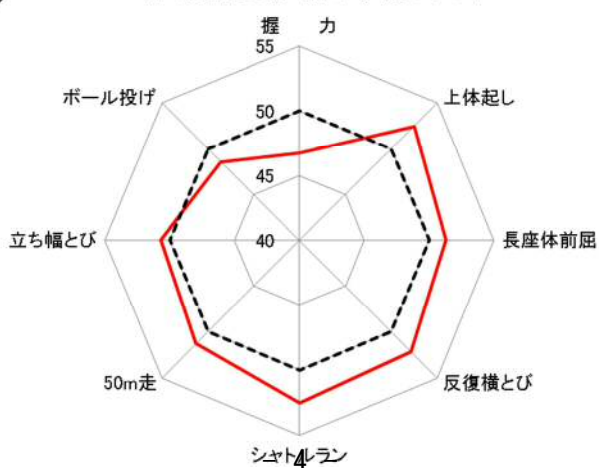
前年度国比較 高等学校女子1年



前年度国比較 高等学校女子2年



前年度国比較 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（２５年度・２６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)		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	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度
男子	１	7.76	8.03	11.33	11.16	27.32	27.58	24.85	24.68	15.15	14.69	11.65	11.83	107.86	108.19	7.90	7.88
	２	10.01	9.50	13.87	13.61	27.02	28.12	28.34	27.55	24.32	24.29	10.79	10.76	119.63	116.66	11.61	11.49
	３	11.81	11.70	15.56	15.96	30.16	30.29	31.86	30.49	32.78	30.29	10.12	10.16	131.64	128.31	15.71	15.15
	４	13.80	13.44	17.35	17.51	32.30	33.16	34.46	36.75	44.43	40.74	9.57	9.59	144.38	139.75	19.96	19.19
	５	15.93	15.80	19.44	18.98	34.28	35.17	38.60	37.99	50.14	49.43	9.25	9.23	149.94	148.84	23.49	23.37
	６	18.34	18.19	21.10	20.36	35.72	38.02	41.95	40.43	61.51	54.12	8.85	9.04	158.33	151.40	26.53	21.50
女子	１	7.37	7.51	11.08	10.75	28.93	29.47	24.34	23.56	13.73	13.28	11.99	12.15	101.48	101.25	5.61	5.36
	２	9.37	8.95	12.91	12.80	29.65	31.23	27.26	27.07	18.63	19.85	11.13	11.11	111.22	109.44	7.55	7.22
	３	11.07	11.01	14.85	14.81	33.68	33.33	29.92	29.11	23.62	22.56	10.45	10.51	123.20	120.51	9.49	9.44
	４	12.90	12.69	15.84	15.97	35.38	36.69	31.93	34.39	31.77	30.68	9.98	9.94	135.16	130.74	11.78	11.57
	５	15.27	15.30	17.46	17.60	38.08	38.98	35.65	35.69	37.98	38.51	9.55	9.55	140.51	140.99	14.00	14.35
	６	18.14	17.87	19.14	19.29	39.85	40.55	39.74	38.77	47.16	47.56	9.17	9.20	148.52	146.33	16.10	15.92

<中学校>

種 目 項 目		握力 (Kg)		上体起 (回)		体前屈 (cm)		反復横 (点)		シャトル (折り返し数)		５０m走 (秒)		立ち幅 (cm)		ボール投 (m)	
性別	学年	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度
男子	１	22.94	21.61	23.01	23.02	40.53	37.28	46.41	45.61	70.94	70.65	8.42	8.53	173.95	172.49	18.54	18.39
	２	27.93	27.26	27.25	26.62	43.92	42.78	50.43	49.88	87.57	87.49	7.93	7.89	191.68	191.80	21.55	21.24
	３	33.05	32.91	28.95	29.91	46.07	47.64	52.70	53.15	95.41	93.30	7.50	7.53	207.89	208.62	23.74	24.06
女子	１	20.81	20.42	18.97	18.82	43.25	39.57	42.29	41.99	51.07	50.02	8.99	9.15	158.39	158.46	11.67	11.88
	２	22.53	22.69	22.57	21.74	44.11	44.72	43.96	44.62	59.33	59.92	8.79	8.75	161.31	164.65	13.06	13.15
	３	24.51	23.60	23.13	23.26	46.17	45.54	45.47	45.11	61.27	59.61	8.69	8.77	167.43	167.10	14.16	14.01

<高等学校>

種 目 項 目		握力 (Kg)		上体起 (回)		体前屈 (cm)		反復横 (点)		シャトル (折り返し数)		５０m走 (秒)		立ち幅 (cm)		ボール投 (m)	
性別	学年	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度	２５年度	２６年度
男子	１	36.35	35.36	32.32	30.88	50.08	47.48	56.25	55.18	94.42	94.42	7.38	7.38	214.66	214.66	24.82	24.43
	２	38.51	37.16	32.84	31.66	49.24	49.34	56.17	56.39	102.55	102.55	7.19	7.19	217.62	217.62	26.06	26.05
	３	38.46	39.23	32.09	32.47	48.79	48.30	56.97	53.90	102.89	102.89	7.14	7.14	223.43	223.43	26.42	26.79
女子	１	23.97	24.78	23.79	24.31	47.15	47.03	47.00	47.60	53.84	55.75	8.92	8.81	165.63	171.16	13.18	13.26
	２	24.82	24.06	24.15	24.26	48.32	47.80	45.62	46.27	57.12	55.41	8.88	8.81	168.85	170.27	14.06	13.53
	３	26.26	25.24	26.47	25.62	51.15	48.99	50.38	48.48	64.18	57.97	8.62	8.82	178.70	172.55	15.00	14.38

※１１年度～２６年度の平均値の推移については資料編を参照。

平成26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25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	168.90	5.90	58.50	10.53	35.36	6.64	30.88	6.20	47.48	10.96	55.18	6.06	95.68	20.62	7.44	0.54	220.81	21.47	24.43	5.60
		全国	152.50	7.95	44.00	9.78	38.69	6.79	29.95	5.69	47.46	10.74	55.47	6.66	89.32	22.78	7.45	0.54	217.65	22.40	24.82	5.51
	女	京都市	158.10	4.98	50.50	6.71	24.78	4.05	24.31	6.09	47.03	10.02	47.60	5.00	55.75	18.58	8.81	0.77	171.16	23.93	13.26	3.90
		全国	157.00	5.35	51.40	7.92	25.69	4.57	22.91	5.80	46.41	10.18	46.84	5.90	52.32	18.56	8.89	0.75	169.89	22.71	14.38	3.97
2年	男	京都市	169.80	6.26	60.20	9.64	37.16	6.79	31.66	5.99	49.34	10.96	56.39	6.65	103.47	24.17	7.25	0.55	224.58	22.87	26.05	5.16
		全国	159.70	7.67	48.80	9.92	41.41	7.26	31.96	5.91	49.81	11.09	57.24	6.83	96.77	25.31	7.25	0.53	224.36	22.48	26.55	5.66
	女	京都市	158.10	5.10	51.70	7.11	24.06	3.58	24.26	6.61	47.80	10.44	46.27	5.12	55.41	19.78	8.81	0.73	170.27	22.56	13.53	3.93
		全国	157.60	5.45	52.40	7.88	26.50	4.83	23.81	6.16	47.17	10.29	46.94	6.26	53.45	19.01	8.89	0.81	170.37	22.83	14.80	4.24
3年	男	京都市	171.30	5.96	62.50	9.23	39.23	12.98	32.47	6.58	48.30	11.50	53.90	13.55	106.30	25.27	7.18	0.50	222.65	24.30	26.79	6.08
		全国	165.10	6.71	53.90	9.79	43.23	7.42	32.75	6.08	51.69	10.99	58.26	7.01	97.28	24.57	7.16	0.53	229.15	22.06	27.35	6.03
	女	京都市	158.60	5.49	52.40	7.36	25.24	4.34	25.62	6.56	48.99	9.83	48.48	5.79	57.97	22.75	8.82	0.82	172.55	22.62	14.38	3.89
		全国	157.90	5.33	52.90	7.83	26.81	4.80	24.06	6.28	47.57	10.84	47.08	6.43	52.89	20.19	8.93	0.86	170.88	24.05	15.00	4.31

【標本数】

1年男：233名，1年女：256名
 2年男：252名，2年女：227名
 3年男：233名，3年女：235名

資 料 3

Tスコアから見た平成26年度京都市平均値と平成25年度全国平均値との比較（平成25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	43.51	43.64	45.38	44.95	45.61	45.87	45.00	46.24	46.04	45.10	44.15	44.61
上 体 起 こ し	49.42	49.39	49.69	48.85	47.96	47.58	46.19	46.52	48.47	51.63	49.49	49.54
長 座 体 前 屈	52.70	51.12	51.52	53.82	53.42	55.06	47.44	49.37	49.74	50.02	49.58	46.92
反 復 横 と び	44.15	42.76	43.33	47.11	42.53	41.68	43.61	44.67	45.95	49.56	48.76	43.78
20mシャトルラン	45.70	46.95	45.47	47.12	47.10	45.89	48.58	48.86	48.44	52.79	52.65	53.67
50 m 走	46.77	48.21	49.39	51.00	50.40	48.13	48.19	49.38	48.30	50.19	50.00	49.62
立 ち 幅 と び	46.33	44.57	44.74	47.19	46.84	43.73	45.41	46.42	47.31	51.41	50.10	47.05
ボ ー ル 投 げ	47.47	48.02	47.96	48.32	48.64	42.36	49.08	48.83	48.69	49.29	49.12	49.07

<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	44.32	44.04	45.67	45.31	46.66	45.59	46.61	46.29	45.92	48.01	44.95	46.73
上 体 起 こ し	50.24	49.00	49.87	48.56	48.22	48.53	45.96	46.86	47.64	52.41	50.73	52.48
長 座 体 前 屈	52.28	51.89	51.98	53.29	52.11	51.06	46.26	49.61	48.02	50.61	50.61	51.31
反 復 横 と び	43.73	44.74	42.41	46.54	42.19	42.23	44.59	46.67	46.36	51.29	48.93	52.18
20mシャトルラン	46.09	47.68	45.39	47.22	47.29	49.19	48.56	50.09	48.59	51.85	51.03	52.52
50 m 走	46.24	47.80	49.23	50.56	50.00	48.73	47.16	50.00	47.46	51.07	50.99	51.28
立 ち 幅 と び	46.34	44.68	44.84	46.49	47.03	45.09	46.41	47.65	46.77	50.56	49.96	50.69
ボ ー ル 投 げ	47.91	48.26	49.06	49.03	49.95	48.27	49.00	48.51	48.38	47.18	47.00	48.56

資 料 4

Tスコアから見た平成26年度京都市平均値と平成25年度京都市平均値との比較（平成25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	50.99	48.25	49.66	49.03	49.67	49.68	47.69	49.06	49.81	48.43	47.80	51.21
上 体 起 こ し	49.68	49.51	50.75	50.31	49.21	48.68	50.02	48.96	51.58	47.67	47.95	50.72
長 座 体 前 屈	50.26	51.47	50.16	50.87	50.96	52.44	46.85	48.95	51.44	47.35	50.10	49.56
反 復 横 と び	49.72	48.80	48.37	53.04	49.31	48.35	48.80	49.28	50.64	48.10	50.28	45.83
20mシャトルラン	49.48	49.98	48.47	48.12	49.67	46.81	49.87	49.96	49.11	50.60	50.38	51.26
50 m 走	48.59	50.29	49.59	49.75	50.23	47.56	48.66	50.51	49.53	48.95	48.93	49.20
立 ち 幅 と び	50.16	48.57	48.49	48.02	49.52	47.20	49.39	50.04	50.28	52.91	52.76	49.65
ボ ー ル 投 げ	49.95	49.76	49.10	48.91	49.85	44.53	49.70	49.48	50.56	49.33	49.98	50.65

<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	50.53	48.53	49.80	49.42	50.08	49.43	49.11	50.36	48.03	52.07	48.14	47.73
上 体 起 こ し	49.30	49.77	49.92	50.26	50.28	50.30	49.72	48.64	50.21	50.76	50.15	48.72
長 座 体 前 屈	50.58	52.03	49.57	51.31	50.94	50.73	46.34	50.60	49.35	49.90	49.50	47.89
反 復 横 と び	48.69	49.68	48.95	53.44	50.05	48.89	49.50	50.99	49.46	51.08	50.57	47.08
20mシャトルラン	49.34	51.24	49.10	49.24	50.32	50.22	49.42	50.28	49.22	51.02	49.20	47.22
50 m 走	48.76	50.20	49.29	50.50	50.00	49.61	47.68	50.50	48.99	51.29	50.79	47.50
立 ち 幅 と び	49.87	49.06	48.64	48.04	50.22	49.06	50.03	51.33	49.85	52.17	50.60	46.93
ボ ー ル 投 げ	49.01	48.93	49.86	49.50	50.71	49.70	50.57	50.21	49.65	50.21	48.63	48.51

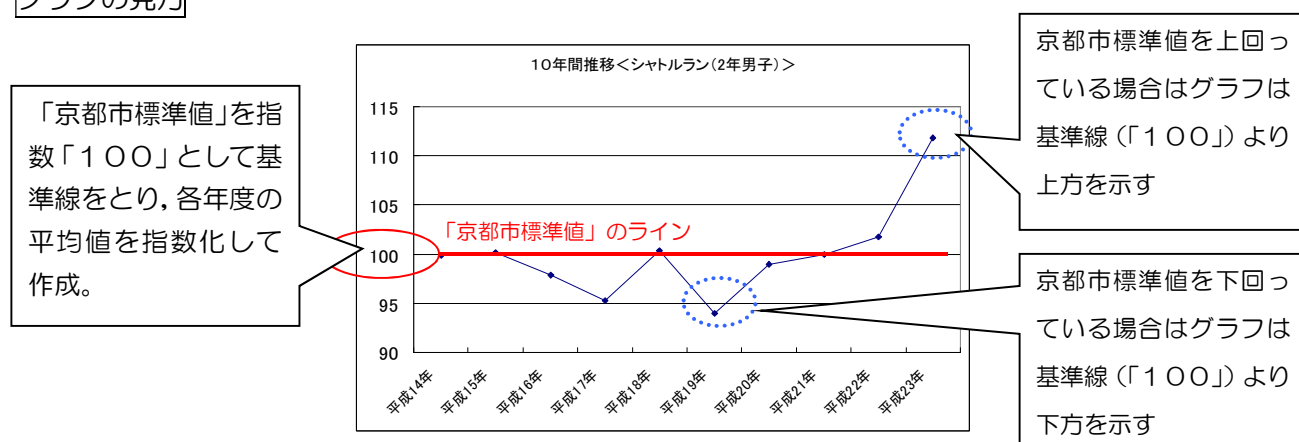
2 京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移

「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

グラフの見方



◎平成17年度～26年度「京都市標準値」と26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	26平均値	標準値	26平均値	標準値	26平均値	標準値	26平均値	標準値	26平均値	標準値	26平均値
小 学 校	2 年	男子			22.81	24.29	27.43	27.55	10.75	10.76	121.64	116.66	12.19	11.49
		女子			17.88	19.85	26.36	27.07	11.09	11.11	112.58	109.44	7.49	7.22
	5 年	男子	16.14	15.80	48.05	49.43	37.64	37.99	9.24	9.23			24.46	23.37
		女子	15.53	15.30	36.73	38.51	35.09	35.69	9.53	9.55			14.60	14.35
中 学 校	2 年	男子	28.36	27.26	84.29	87.49	49.22	49.88	7.97	7.89			21.50	21.24
		女子	22.92	22.69	57.60	59.52	43.39	44.62	8.82	8.75			13.47	13.15
高 等 学 校	2 年	男子	38.16	37.16	99.48	103.47	56.00	56.39	7.14	7.25			26.20	26.05
		女子	25.09	24.06	57.00	55.41	46.76	46.27	8.76	8.81			14.32	13.53

●数値は小数第3位で四捨五入

●ゴシック体：26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

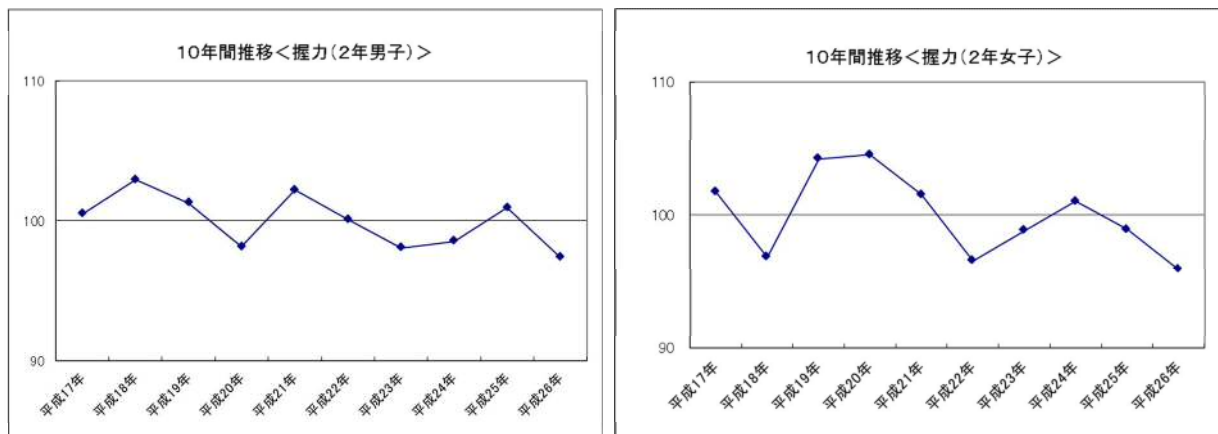
各種目と体力要素の関わり

※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】

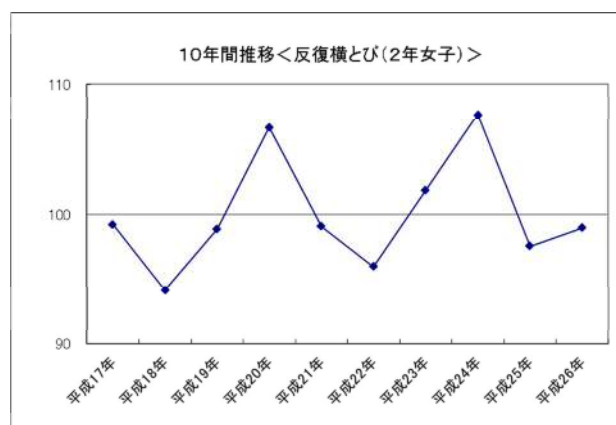
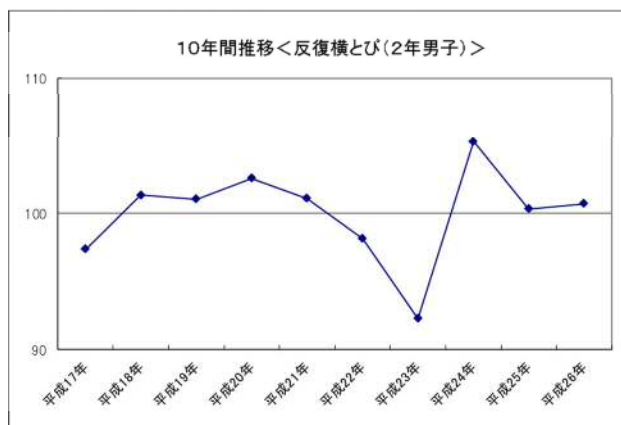
男子は平成18年に最高数値をマークしたが、そこから低下し、再度上昇傾向にあったものの平成26年で最も低い数値となっている。女子に関しても平成20年に最高数値をマークしているが男子同様に低下していき平成26年に最も低い数値となっている。男女ともにグラフのように数値は変動しているがいずれも平成26年が過去10年最低の数値となっている。体力的な要素は肘より末端の筋力を高めることが重要である。

【要素を伸ばす運動】

物を強く握ることが大切で、日常的にも使用頻度の高い筋肉である。

具体的な運動方法には鉄棒、綱引き、キャッチボールがあげられるが、数値が低下していることも踏まえて授業の中の準備体操などで手のひらを握って開くなどの簡易な強化トレーニングなども組み込んでいき、改善していければよいと考える。

～反復横とび～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

女子については平成24年に最高数値を記録している。その後急激に低下し、昨年度より少し数値の改善が見られているという状況である。上下の変動幅は大きいものの低下した数値の底上げにはつながっている。

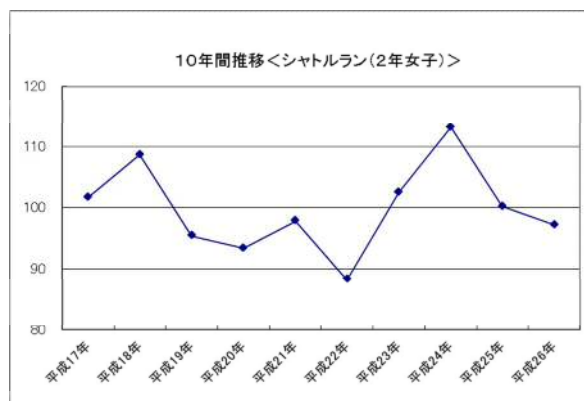
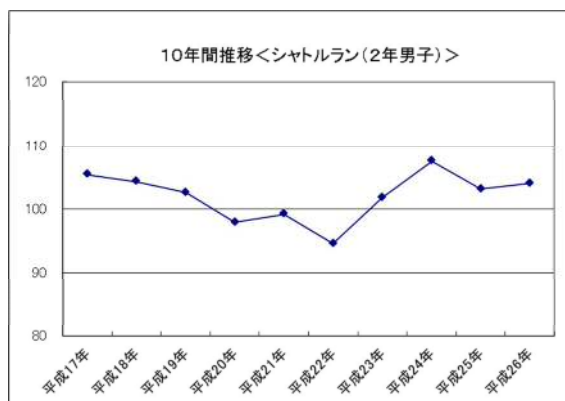
男子に関しても女子同様、平成24年に最高数値を記録しており、その後低下し少し上昇している。標準値は3年連続上回っているので継続して成長できる取り組みを行っていくことが求められる。

体力的要素としては体重の移動、運動の返還などの敏捷性が重要とされている。

【要素を伸ばす運動】

筋肉の収縮スピードの速い運動を行うことにより強化が図れると考える。具体的にはバウンディングなどのジャンプ系、アジリティーなどの身体の切り返し運動が有効と考えられる。

～20mシャトルラン～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

男子に関しては平成22年が最も低い数値で平成24年が最高数値になっている。数値の上下はあるものの大きな幅ではない。

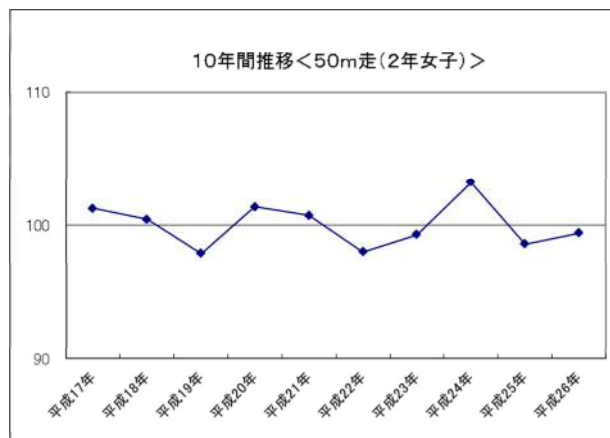
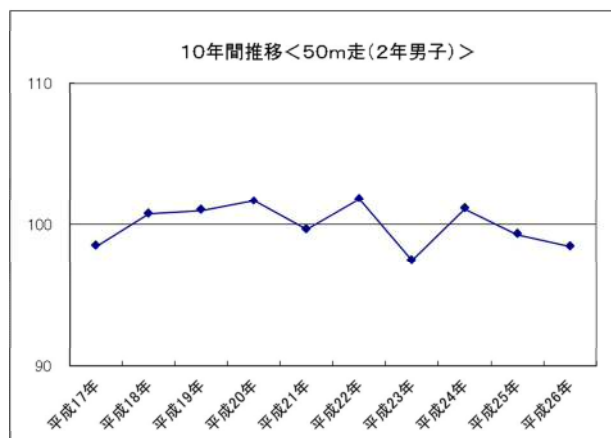
女子も同様に平成22年が最も低く平成24年が最高数値となっている。しかし男子に比較すると数値の幅が大きく標準値を下回ることが多く見られている。

体力的要素としては全身持久力、心肺機能を高めることは必須であるが、同時にスピードが上がっていき中で運動を続ける高い強度の運動の持続力も必要とされる。

【要素を伸ばす運動】

心肺機能の向上のためマラソンなどの持久力を鍛える運動が基本となるが、スピードが上がってきたり、切り返しの際の体重移動などの技術などの要素がからんでくるので、バスケットボールなどの攻撃と守備の切り替え、が早く頻繁に起こる種目や運動の中でも強化が図れるものとする。

～50m走～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

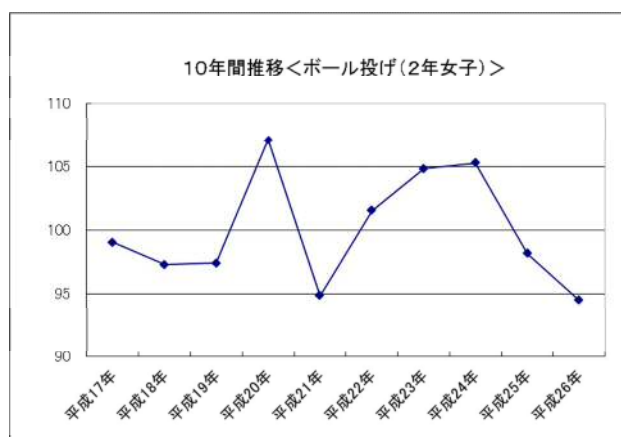
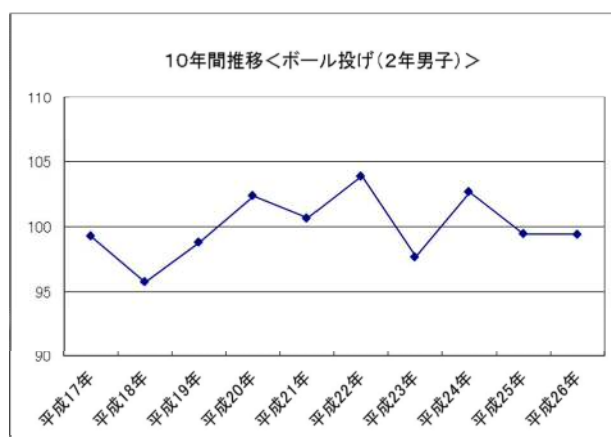
女子は平成24年に最高数値を記録している。そこから数値は低下しているが、前年と比較すると数値は向上している。男子に関しては平成24年から低下し、前年と比較しても数値は低下している。男女ともに標準値よりも低いことが示されている。

体力要素としては走力・スピードが求められる。脚力をはじめ全身の筋力が求められる。

【要素を伸ばす運動】

単純に走るということではなく、50m走のタイムを縮めることを目標にするならば、しっかりフォームを整えることが大切である。腕の振りや姿勢などの矯正を行い、そのうえで追いかけてこなど比較的速度を出して走る運動を取り入れていけばよいと思われる。

～ボール投げ～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

男子に関しては平成18年に最も低い数値が出ている。その後、平成22年に最高数値が出たが再び低下、上昇を繰り返し、標準値やや下をマークしている。数値の変動は比較的小さいが、標準値を上回る割合は少ない。

女子は平成20年に最高数値が出たが、翌年の平成21年に大きく低下し低い数値となっている。その後、平成24年まで上昇したが、平成25年から再び大きく低下し、本年に最も低い数値を出している。変動が比較的大きく、年度による差が激しい。

体力的要素としては腕・肩の柔軟性に加え上半身の筋力も必要とされる。また、腕のスイングやボールを話すタイミングなどの巧緻性や瞬発力も必要になってくる。

【要素を伸ばす運動】

腕・肩の柔軟性を高めるストレッチが大切である。また、ハンドボールに限らずボールを投げる動作を多く取り入れていくことで、筋力の強化や巧緻性の向上につながるものと思われる。

全体のまとめ

男女ともに前年と比較をしたときに向上が見られるものがあるが、同じ割合で低下した種目も見られた。また京都市の標準値を超えている種目は合計10種目中、男子の反復横とびと20mシャトルランの2つという結果になっている。これを踏まえた上で改善また子どもたちの体力の向上に向けた具体的な取組を行っていく必要があると思われる。現在の子どもたちの遊びのツールは『スマートフォン』になっている。また、公園などでボールを使った遊びや、追いかっこや、かくれんぼなどの身体を動かすものではなく、集まって携帯ゲームをしている姿がよく見られている。明らかに普段からの運動時間の確保が難しくなっているのが現状である。

様々な要素が反映される数値ではあるが本年は1種目も最高数値は出していない。これが翌年も同じような数値になるとは限らないが、安心していられる記録でないことは確かだと考える。時代とともに遊びが変化していくことは当たり前のことだと考える。しかし、保健体育の教員として、子どもたちの体力の向上、確保は必ず行っていかなければならないことだと考える。この結果を機に、子どもたちの運動習慣を見直し、またしっかり身につけさせていくことが求められる。

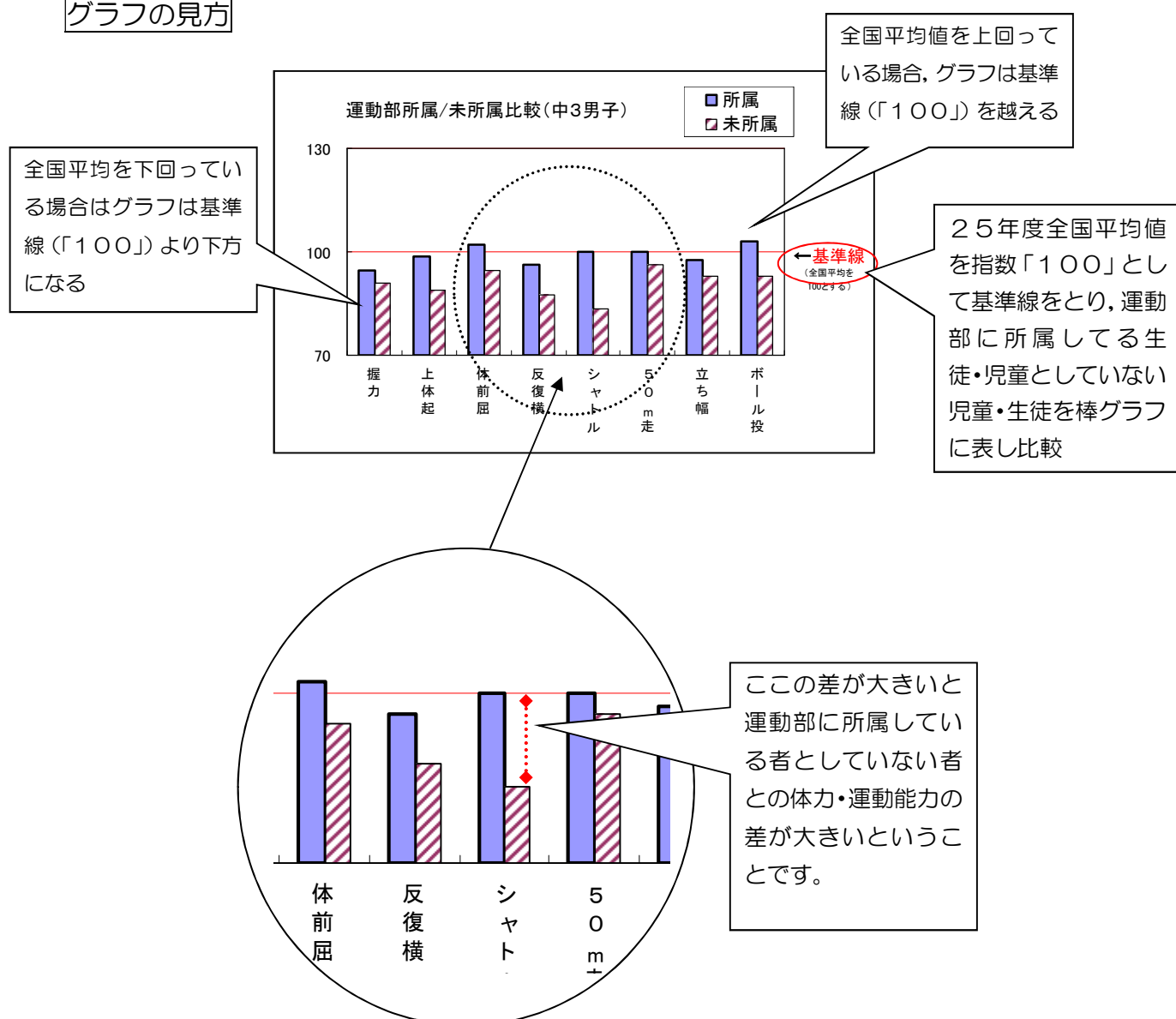
3 運動部活動所属による比較

「25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26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

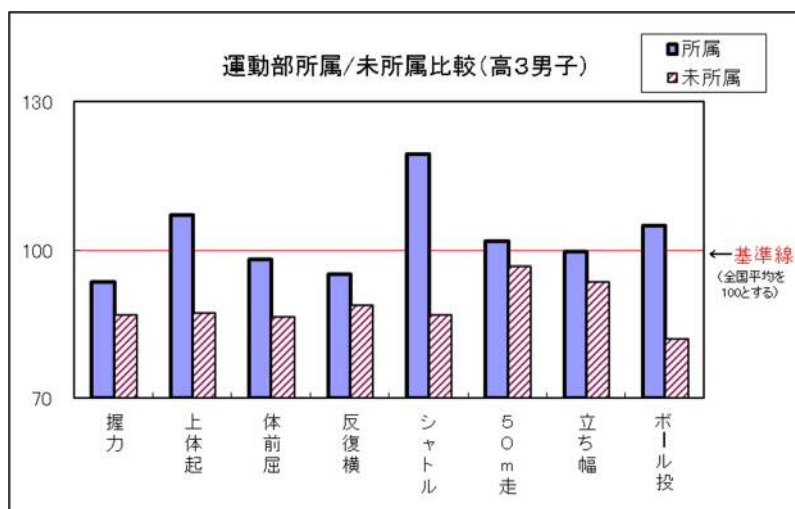
(3) 高等学校3年生

<男 子>

運動部所属／未所属比較

全ての種目で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となっている。特に「20mシャトルラン」「ボール投げ」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っている。上記の2種目以外でも大きい差はないものの運動部所属と未所属とでは差が歴然としている。

この結果から普段運動に親しんでいる生徒とそうでない生徒の二極化が見られる。



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」「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っている。その他の4種目では全国平均値と変わらないもしくは下回るという結果になっているものの「立ち幅跳び」「長座体前屈」は僅かな差である。しかし残りの2種目「握力」「反復横とび」に関しては下回っている。そのため筋力・瞬発力・敏捷性の向上が課題となる。大きく下回る結果は見られないが、「20mシャトルラン」の1種目だけに特化せず、全体的にバランス良く向上させることが重要である。未所属の生徒では、全ての種目が全国平均値を下回っている。全国平均値に近い種目は「50m走」であった。しかし大きく平均値を下回ったのは「ボール投げ」で上半身の弱さが考えられる。この課題を克服するためには、腹筋・背筋・腕立ての筋力トレーニングや懸垂等で上半身を鍛えることが必要である。

以上のことから、運動部に所属する生徒に関しては全体的にバランス良く鍛え、未所属の生徒に関しては全国平均値に近づくためにも日頃から運動に親しみやすい環境を整えることが必要であると考えられる。

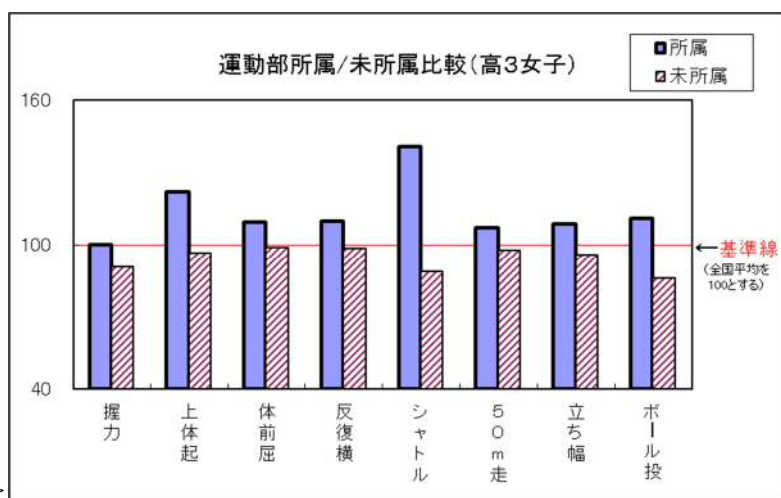
<女 子>

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となった。その中で「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、全身持久力に特化している。男子の結果のように大きな差は見られない。

全国平均値との比較

運動部に所属している生徒は、「握力」以外の全ての種目で全国平均値を上回る結果となった。その中で「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。またグラフから読み取れるように「握力」は平均値と変わらない結果となっている。未所属の生徒では、全体的に全国平均値を下回る結果とはなっているが、大きな差はほとんど見られない。どの種目において極めて高いや低いといったこともなく、「長座体前屈」「反復横とび」「50m走」は変わらない。男子の未所属生徒に比べると全体的にバランスの良い結果である。課題を挙げるとするならば、「20mシャトルラン」「ボール投げ」がやや低い。



考察

男女共運動部に所属する生徒が未所属の生徒を上回る結果となったのは当然と言える。理由は普段から運動する機会が多くあり、それぞれの部活特有の鍛え方をしているからである。そのため、部活動を通して運動している生徒と体育や趣味程度の運動をしている生徒では、差が歴然としている。しかし、その結果は男子でははっきりとわかるものの、女子では一部分しか差がないのが現状である。全国平均値を見てみると、運動部に所属の男子は8種目中4種目しか上回っていない。未所属もほとんどの種目で差が大きい。それに比べて女子の運動部所属ではほとんどが全国平均値を上回り、未所属も差はほとんどないという結果である。特に高校3年生では、勉強や部活動の引退等で運動する機会が減る中で上昇傾向にあるのは良い点である。

結果から運動部所属では、良い所は更に伸ばし、課題とする所は課題克服のため試行錯誤しながらバランス良く体力向上につなげていく必要がある。運動部未所属の生徒の体力を伸ばしていくためには、運動する機会を増やし、運動の楽しさや心地よさを体感させる場づくり等の工夫や目標の設定が体育の授業を通して作っていく必要がある。一人一人が運動に対する魅力を感じ、様々な種目に親しみ、自分に合った種目を生涯スポーツへと発展していくことで将来の生活習慣病対策等の身体の問題や心の健康につながると考える。

<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	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	所属	36.50	32.72	49.11	56.42	101.13	7.30	224.52	25.58	164
		未所属	32.82	26.83	43.86	52.44	78.51	7.72	212.55	21.00	70
		25 全国	38.69	29.95	47.46	55.47	89.32	7.45	217.65	24.82	—
	女	所属	25.45	26.32	48.86	49.45	65.26	8.52	180.88	14.92	118
		未所属	24.21	22.60	45.47	46.06	47.76	9.05	162.99	11.84	138
		25 全国	25.69	22.91	46.41	46.84	52.32	8.89	169.89	14.38	—
2年	男	所属	38.70	33.78	51.94	58.21	111.52	7.08	227.75	27.53	163
		未所属	34.58	28.19	44.98	53.33	82.36	7.52	219.26	22.33	89
		25 全国	41.41	31.96	49.81	57.24	96.77	7.25	224.36	26.55	—
	女	所属	24.59	27.70	50.80	48.88	70.96	8.37	183.22	15.29	73
		未所属	23.81	22.60	46.37	45.05	48.15	9.01	164.17	12.71	154
		25 全国	26.50	23.81	47.17	46.94	53.45	8.89	170.37	14.80	—
3年	男	所属	40.39	35.14	50.79	55.42	116.43	7.02	228.63	28.76	143
		未所属	37.56	28.58	44.69	51.70	84.39	7.40	214.08	22.39	91
		25 全国	43.23	32.75	51.69	58.26	97.28	7.16	229.15	27.35	—
	女	所属	26.77	29.31	51.97	51.77	74.40	8.30	185.88	16.67	94
		未所属	24.26	23.18	47.03	46.34	46.83	9.15	163.85	12.86	142
		25 全国	26.81	24.06	47.57	47.08	52.89	8.93	170.88	15.00	—

● 運動部所属

子どもの体力については、各校を中心に子どもの体力向上のための様々な取組が推進されているところである。

平成26年12月に公表された文部科学省が実施する平成25年度の全国体力調査結果では、過去最高を記録した腹筋、過去最低を記録した握力など、種目によって二極化する傾向があるとの結果が公表されました。本市においては、依然として全国平均値を上回らない種目が多く、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もある。詳細については、これまでの資料を参考にしていきたい。

子どもたちにとって「体力」とは、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、各部署において、これまでの取組を検討し、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より理解を深め、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。