

平 成 2 6 年 度

京都市立学校児童・生徒

新 体 力 テ ス ト 結 果 報 告 書

京 都 市 教 育 委 員 会

京都市立学校園体育研究会連盟

ご あ い さ つ

平素は、児童・生徒の健全育成に向け、校長先生をはじめ教職員の皆様には熱意溢れる取組を推進いただき、心から感謝申し上げます。

「体力」は、単に運動技術やパフォーマンスを指すだけではなく、健康の維持や精神面の充実などに係るものであり、人が健やかで充実した生活を送るための源です。新体力テストはその「体力」の一部分を計測・集約したものであり、子どもたちの現在の体力傾向を知ることができます。文部科学省は近年、新体力テストの結果を受け、一部の種目を除き体力は緩やかに回復傾向にある、とコメントしています。一方、京都市でも、新体力テストが導入された平成11年度当時と今年度の数値と比較してみると、多くの項目で上回り、改善の様子が見受けられるようになってきましたが、全国平均値と比べると、他都市同様にほとんどの種目で下回るとともに「運動する子としない子との二極化」傾向も引き続き顕著に表れています。

現行の学習指導要領では、子どもたちが生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質や能力の基礎を養うことを重視しています。「体力」は運動を継続して行わなければ維持できないものであり、運動の苦手な子どもも含めて体を動かすことやスポーツを楽しむ、少しでも好きになるように、意図的に取り組んでいくことが大切です。

学校の体育学習は全ての子どもが経験する、運動・スポーツの入り口です。小・中・高とそれぞれの発達段階に応じた適切な運動能力を伸ばすことはもちろん、スポーツに親しみ、自ら積極的に体を動かすきっかけとなるようにしていくことも重要です。

本書は各校で積極的に実施していただいた「新体力テスト」のデータを収集・分析し、蓄積された過去のデータや全国結果と比較し、グラフ化することにより、京都市の子どもたちの体力の現状や推移をわかりやすく解説したものです。各校におかれましては、本書を御活用いただき、指導の工夫を図っていただくとともに、子どもたちが体育の授業はもとより、日頃から運動に親しむ習慣を身に付けることができるよう、家庭・地域との連携の下、体力向上に向けた取組の一層の推進に努めていただきますようお願いいたします。

最後になりましたが、本報告書の作成にあたり、校務御多忙の中、貴重な資料を御提供いただいた各校並びに調査結果を分析・考察いただいた京都市立学校園体育研究会連盟の調査委員の皆様には心から感謝申し上げます。

平成27年3月
京都市教育委員会体育健康教育室
室長 宮本昌昭

は じ め に

子どもの体力は昭和60年をピークに低下しはじめ、平成11年を底に近年では回復傾向にある、とされています。しかし、依然としてピーク時の数値には届かない状況であり、京都市においても、全国平均に届かない種目が多くみられるなど、低い水準となっています。

子どもの体力低下の一因に「生活習慣の変化」があげられています。生活の利便性向上に伴う身体を使う機会の減少、運動をする時間・場所・仲間の減少、テレビゲーム等、屋内遊びの多様化による外遊びの減少などが子どもの体力低下の原因と考えられます。

「体力」の低下により、子ども及び社会にどのような影響が生じるのでしょうか。平成14年9月に中央教育審議会から出された「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」では、「体力」は身体的なことはもちろん、精神面の充実等にも大きく関わっており、子どもの体力低下は、やがて社会全体の活力の低下につながる、とされています。「体力」とは、個人にとっても社会にとっても重要な「力」であり、未来を支える原動力なのです。

平成11年度から開始された現在の「新体力テスト」は、昭和45年度から始まった「スポーツテスト」の種目の見直しが図られ、実施されています。京都市立学校園体育研究会連盟では各校において積極的に実施していただいた「新体力テスト」の結果を集約し、報告書を作成してきました。数値やグラフを掲載するだけでなく、考察では、新体力テストの各種目がどのような体力要素と関わっているのか、またその要素を伸ばすにはどのような運動をすればいいのか等、具体的な例を示しながら記載しています。各学校の体育学習を中心に体力向上のための様々な取組が実施されているところではありますが、特別活動や運動部活動など、また、家庭や地域との連携を図る上でその一助になることを願っています。

最後になりましたが、本報告書を作成するにあたり、貴重な資料を提供していただきました各校並びに資料の分析・考察にあたってくださいました新体力テスト調査委員会の皆様に厚くお礼申し上げ、ご挨拶といたします。

平成 27 年 3 月
京都市立学校園体育研究会連盟
会 長 山 田 清 隆

I 実 施 要 項

1 目 的

新体力テストを実施することにより、京都市立小・中・高等学校児童生徒の体力・運動能力の状況を明らかにし、日々の体育指導上の基礎資料とする。

2 調査対象

- 小 学 校：1～6年(6～11歳)の男女児童
- 中 学 校：1～3年(12～14歳)の男女生徒
- 高等学校(全日制)：1～3年(15～17歳)の男女生徒

3 調査期間

平成26年4月～7月

4 調査内容

(1)体 格

平成26年度定期健康診断の発育測定による身長・体重・座高

(2)体力・運動能力

小学校児童は「新体力テスト実施要項(6～11歳対象)」, 中・高等学校生徒は「新体力テスト実施要項(12～19歳対象)」による。

<新体力テストの種目等一覧>

実施した検査種目と体力・運動能力要素との概ねの関係を以下のように示すので、各校児童・生徒の体力・運動能力把握の際に参考にされたい。

種 目	主な体力・運動能力要素	対 象	
		小学校	中・高等学校
握 力	筋 力	○	○
上 体 起 こし	筋力・筋持久力	○	○
長 座 体 前 屈	調 整 力 (平衡性, 敏捷性, 巧緻性, 柔軟性)	○	○
反 復 横 とび		○	○
20mシャトルラン	全身持久力	○	○
持 久 走		—	
5 0 m 走	走 力	○	○
立 ち 幅 とび	瞬 発 力	○	○
ソフトボール投げ	投 力	○	—
ハンドボール投げ	投 力	—	○

※ 「○」…実施種目, 「—」…実施しない種目

※ 中・高等学校においては、20mシャトルランか持久走のどちらかを学校選択で実施する。

5 平成26年度新体力テスト調査人員

校種	校数	学年別		調査人員	小 計	合計
小学校	1 6 6 校	1年	男	8 9 0	1, 7 0 4	2 0, 9 9 5 名
			女	8 1 4		
		2年	男	9 0 6	1, 7 4 1	
			女	8 3 5		
		3年	男	1, 0 8 5	2, 0 7 8	
			女	9 9 3		
		4年	男	1, 2 9 8	2, 5 3 1	
			女	1, 2 3 3		
		5年	男	4, 9 5 0	9, 6 9 6	
			女	4, 7 4 6		
		6年	男	1, 7 0 7	3, 2 4 5	
			女	1, 5 3 8		
中学校	7 2 校	1年	男	4 4 6	9 1 9	8, 5 0 7 名
			女	4 7 3		
		2年	男	3, 3 3 5	6, 5 8 5	
			女	3, 2 5 0		
		3年	男	4 7 1	1, 0 0 3	
			女	5 3 2		
高等学校 (全日制)	5 校	1年	男	2 3 3	4 8 9	1, 4 3 6 名
			女	2 5 6		
		2年	男	2 5 2	4 7 9	
			女	2 2 7		
		3年	男	2 3 3	4 6 8	
			女	2 3 5		
総 合 計						3 0, 9 3 8 名

6 集 計

○すべての統計処理は、体育健康教育室で行う。

○報告書中の全国平均値は、「平成25年度体力・運動能力調査報告書（文部科学省スポーツ・青少年局）」による。

☆参 考：統計用語の解説☆

1 平均値

集団の傾向を表す数値の一つで、計算しやすい、わかりやすい、一般に最もよく知られている等の理由からよく用いられ、集団の特徴を最もよく表す数値である。しかし、ほぼ同じ能力が集まっている場合でも、優れている者・劣っている者の差が大きい集団の場合でも同じ数値になる場合があり、平均値だけで集団の傾向を判断する場合には注意を要する必要がある。

2 標準偏差

前述のように、平均値が同じ場合でも、数値が比較的そろっている場合もあればバラバラになっている場合もある。このような測定値の散らばり具合を示す代表的なものが標準偏差である。

標準偏差は次のような性質をもっている。

- ①標準偏差が大きければその集団には能力の低い者から高い者までいろいろな者が含まれている。
- ②標準偏差が小さければ測定値の散らばりが少なく、平均値を中心とした能力が比較的そろっている者が多い。
- ③標準偏差はT・スコアの計算や測定値を得点化するときの単位としてよく用いられる。

3 T・スコア

スポーツテストによって得られた測定値は、時間・回数・距離など、それぞれ異なった単位をもっている。したがって、このような異なる単位をもった数値はそのまま直接比較することはできないし、年齢が異なれば平均値や標準偏差も違ってくる。そういった単位や年齢その他のことが異なっても具体的な数値で比較できるものとしてよく用いられるのがT・スコアである。

T・スコアは次のような性質をもっている。

- ①「50」を中心におよそ「20～80」の範囲に分布する。
- ②「50」が集団の中でどのような位置にあるかがわかる。
- ③種目や年齢・性別だけでなく、他種目などのT・スコアとも同じように扱い比較することができる。

なお、T・スコアは、平均値と標準偏差がわかっていれば、次の公式にあてはめることによって簡単に計算できる。

$$\text{T・スコア} = \frac{10 \times (\text{個人の測定値} - \text{平均値})}{\text{標準偏差}} + 50$$

1 本報告書における「T・スコア」について

Tスコアについては、本報告書「Ⅱ 調査結果の概要」の「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」（小学校p1～12，中・高等学校p1～8）において、26年度京都市平均値と「25年度京都市平均値」及び「24年度全国平均値」との比較・分析に用いている。上述の3つの平均値のT・スコアを基に、「レーダーチャート図」を作成している。

2 「レーダーチャート図」について

① 25年度・26年度京都市平均値との比較

「25年度京都市平均値＝50」として点線で表し，それに対する「26年度京都市平均値」を指数として実線で表し，比較。

② 25年度全国平均値・26年度京都市平均値との比較

「25年度全国平均値＝50」として点線で表し，それに対する「26年度京都市平均値」を指数として実線で表し，比較。

4 5段階得点

各測定値を段階別に得点化する場合，最もよく用いられるのがこの5段階評価である。5段階に区切る場合，平均値と標準値を用いる。5段階区分の仕方と各段階の割合を図示すると次のようになる。

5段階区分の仕方と各段階の割合

