

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27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26年度・27年度京都市平均値比較）>
- 2 <平成27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26年度全国平均値との比較）>
- 3 <T・スコアーから見た平成26年度・27年度京都市平均値の比較（26年度を50とした場合）>
- 4 <T・スコアーから見た平成27年度京都市平均値と26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	24
---------------	----

II 調査結果の概要

1 平成27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26年度・27年度京都市平均値比較）>
- 2 <平成27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26年度全国平均値との比較）>
- 3 <T・スコアーから見た平成26年度・27年度京都市平均値の比較（26年度を50とした場合）>
- 4 <T・スコアーから見た平成27年度京都市平均値と26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	17
---------------	----

II 調査結果の概要

1 平成27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26年度・27年度京都市平均値比較）>
- 2 <平成27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26年度全国平均値との比較）>
- 3 <T・スコアーから見た平成26年度・27年度京都市平均値の比較（26年度を50とした場合）>
- 4 <T・スコアーから見た平成27年度京都市平均値と26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27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 26年度京都市平均値との比較

<中学校の傾向>

平成27年度の京都市平均値を学年ごと男女別に平成26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。

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	↑	↑		↑		↑	4
長座体前屈	↑	↑					2
反復横とび	↑	↑	↑	↑	↑	↑	6
20mシャトルラン	↑	↑		↑	↑	↑	5
50m走	↑	↑	↑	↑	↑	↑	6
立ち幅跳び	↑	↑	↑	↑	↑	↑	6
ボール投げ					↑		1
学年別向上数値数 合 計	7	6	4	6	6	6	35
※ ↑ …平均値が前年度よりも上回るもしくは同じ数値 空白…平均値が前年度より下回った							全48項目

●27年度と26年度の京都市平均比較についての考察●

第1学年の男子では、「ボール投げ」の1種目のみが前年度より上回っているが、その他のすべての項目で前年度を上回っている。中でも「長座体前屈」「反復横とび」「50m走」「立ち幅跳び」は大きく上回った。女子でも同じく「ボール投げ」以外の項目で前年度を上回った。中でも「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」は大きく上回った。前年度の数値より大きく上回った種目が多く、大きな体力の向上が見られたといえる。

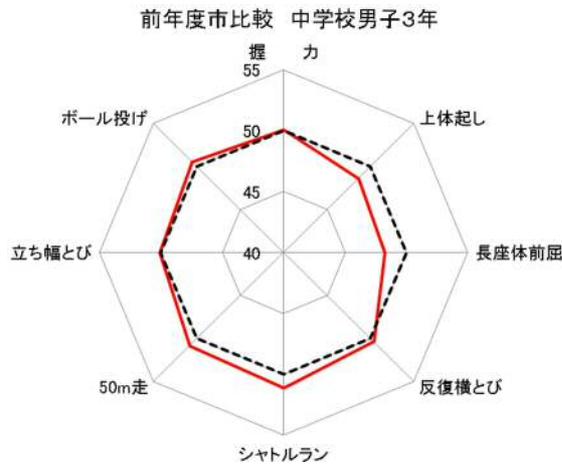
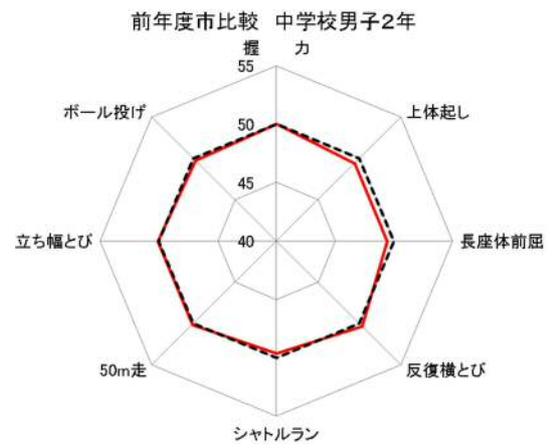
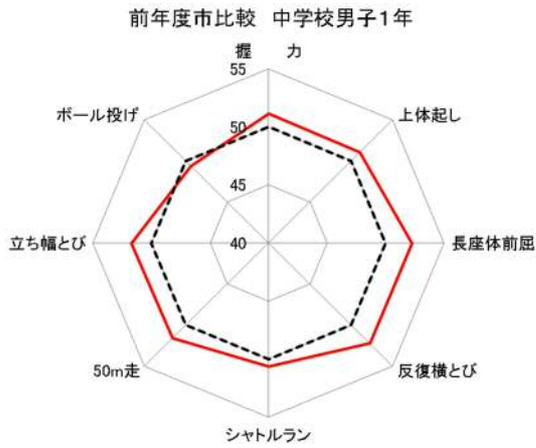
第2学年では、男女ともにほぼ全ての項目が昨年度と同じ数値であった。僅差で下回ったのが、男子の「上体起こし」と「長座体前屈」の2項目で、女子は「長座体前屈」の1項目のみであった。上回ったのが男子の「反復横とび」と、女子の「握力」「上体起こし」「反復横とび」であった。体育学習や部活動で養われたためと考えられるが、体力向上の傾向もあるが、柔軟性の向上に課題がある。

第3学年では、男子の「上体起こし」「長座体前屈」と、女子の「長座体前屈」の数値が前年度を僅差で下回ったものの、他の全ての項目で僅差ではあるが前年度を上回っている。なかでも女子の「握力」と「反復横とび」が大きく上回った。

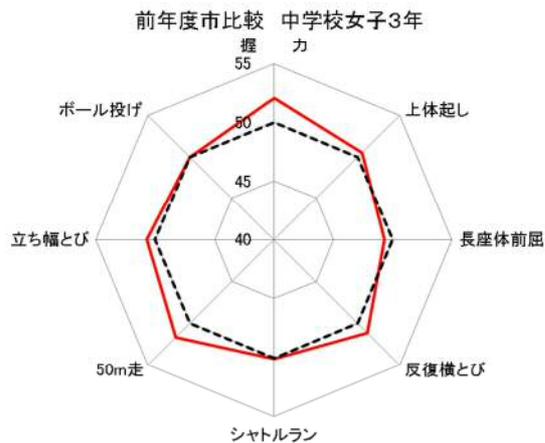
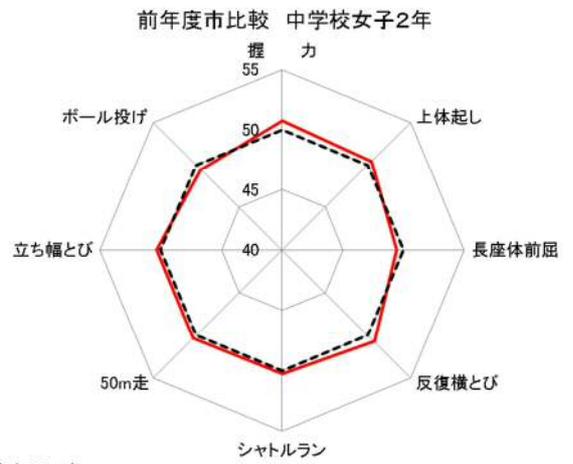
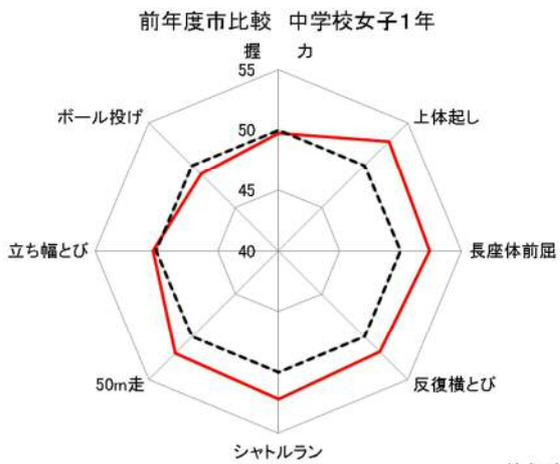
Tスコアによるレーダーチャート図（中学校男子）

〈27年度・26年度京都市平均値比較〉

赤の実線（—）：27年度 ， 点線（…）：26年度



Tスコアによるレーダーチャート図（中学校女子）



② 26年度全国平均値との比較

＜中学校の傾向＞

平成27年度の**京都市**平均値を学年ごと男女別に平成26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。

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							0
長座体前屈							0
反復横とび							0
20mシャトルラン		↑	↑	↑			3
50m走	↑		↑	↑		↑	4
立ち幅跳び							0
ボール投げ			↑	↑	↑		3
学年別向上数値数 合計	1	1	3	3	1	1	10

※ ↑ …平均値が全国よりも上回るもしくは同じ数値
空白…平均値が全国より下回った

全48項目

※第2学年については、全国数値は「平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果から引用

●27年度京都市平均値と26年度の全国平均値比較についての考察●

27年度京都市平均値と26年度の全国平均値を比較すると、「20mシャトルラン」「50m走」「ボール投げ」の種目が、全国平均値を上回っている。

また、下回っている項目を数値で比較してみると、1年男子は、「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅跳び」「ボール投げ」が僅差で下回っており、「握力」「反復横跳び」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」が大きく下回っており、「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅跳び」「ボール投げ」でも全国平均値を下回る結果となった。

2年男子では「長座体前屈」「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」「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。女子では「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「立ち幅跳び」が大きく下回ったが、「50m走」「20mシャトルラン」においては全国平均値とほぼ同じ数値であった。

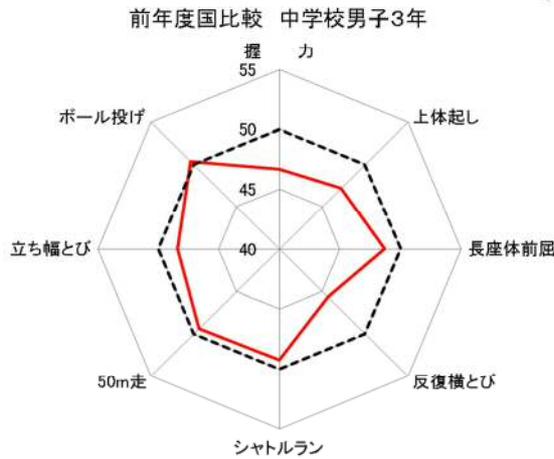
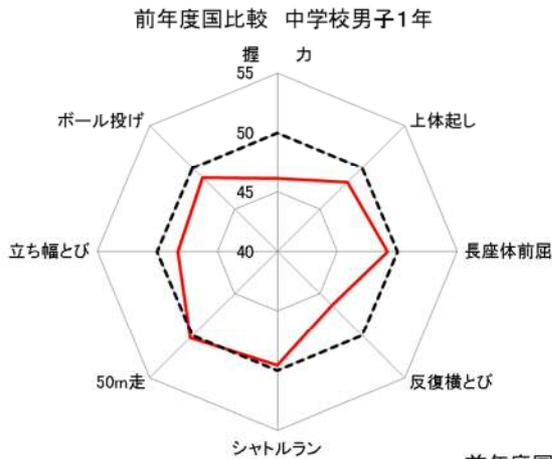
3年男子では「長座体前屈」「立ち幅跳び」が全国平均値を僅差で下回っており、「握力」「上体起こし」「反復横跳び」は全国平均値を大きく下回った。唯一、「ボール投げ」が全国平均値を僅差で上回った。女子では「ボール投げ」が僅差で全国平均値を下回り、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「立ち幅跳び」で全国平均値を大きく下回っている。「50m走」「20mシャトルラン」は全国平均値とほぼ同じ数値であった。

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。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、同時に、敏捷性や瞬発力を高める運動も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）

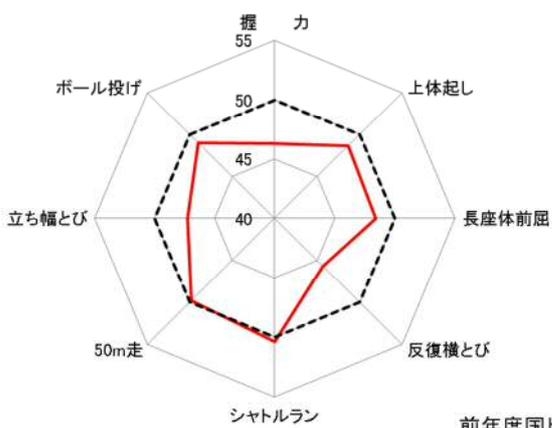
〈26年度全国平均値・27年度京都市平均値比較〉

赤の実線（—）：27年度，点線（…）：26年度

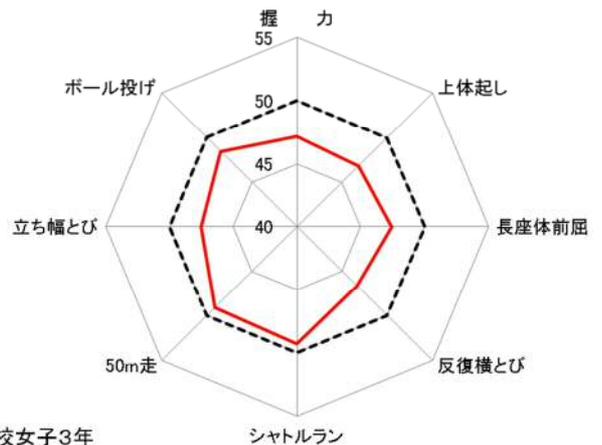


Tスコアによるレーダーチャート図（中学校女子）

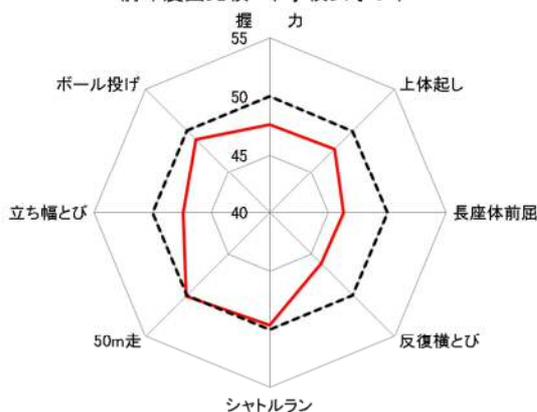
前年度国比較 中学校女子1年



前年度国比較 中学校女子2年



前年度国比較 中学校女子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（26年度・27年度京都市平均値比較）

<小学校>

種目 項目	学年	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)	
		26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度
男子	1	8.03	8.01	11.16	11.55	27.58	27.45	24.68	22.96	14.69	16.06	11.83	11.81	108.19	107.29	7.88	7.85
	2	9.50	9.92	13.61	13.87	28.12	29.29	27.55	29.09	24.29	25.34	10.76	10.71	116.66	120.20	11.49	11.88
	3	11.70	11.54	15.96	15.61	30.29	32.67	30.49	31.68	30.29	31.12	10.16	10.06	128.31	128.95	15.15	15.16
	4	13.44	13.58	17.51	17.05	33.16	32.80	36.75	34.36	40.74	39.95	9.59	9.58	139.75	137.72	19.19	19.19
	5	15.80	15.98	18.98	18.69	35.17	35.53	37.99	37.88	49.43	49.36	9.23	9.16	148.84	148.54	23.37	22.53
	6	18.19	18.78	20.36	21.61	38.02	37.71	40.43	42.38	54.12	61.40	9.04	8.80	151.40	157.28	21.50	26.51
女子	1	7.51	7.46	10.75	10.95	29.47	29.05	23.56	22.01	13.28	13.69	12.15	12.14	101.25	98.76	5.36	5.35
	2	8.95	9.29	12.80	13.49	31.23	31.13	27.07	27.86	19.85	20.50	11.11	11.03	109.44	112.21	7.22	7.81
	3	11.01	10.66	14.81	14.62	33.33	34.97	29.11	30.10	22.56	23.34	10.51	10.42	120.51	120.60	9.44	9.18
	4	12.69	12.81	15.97	15.52	36.69	36.02	34.39	32.26	30.68	29.41	9.94	9.90	130.74	130.30	11.57	11.86
	5	15.30	15.54	17.60	17.27	38.98	39.19	35.69	35.67	38.51	38.54	9.55	9.46	140.99	141.68	14.35	13.79
	6	17.87	18.42	19.29	19.61	40.55	41.67	38.77	39.53	47.56	47.07	9.20	9.15	146.33	146.93	15.92	15.99

<中学校>

種目 項目	学年	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)	
		26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度
男子	1	21.61	22.18	23.02	23.59	37.28	39.56	45.61	47.25	70.65	72.10	8.53	8.40	172.49	176.92	18.39	18.10
	2	27.26	27.27	26.62	26.27	42.78	42.16	49.88	50.14	87.49	86.69	7.89	7.88	191.80	192.12	21.24	21.08
	3	32.91	32.96	29.91	28.93	47.64	45.75	53.15	53.41	93.30	96.05	7.53	7.47	208.62	208.78	24.06	24.37
女子	1	20.42	20.30	18.82	20.35	39.57	42.25	41.99	43.08	50.02	54.17	9.15	8.99	158.46	159.10	11.88	11.49
	2	22.69	23.03	21.74	21.97	44.72	44.11	44.62	45.14	59.92	60.47	8.75	8.72	164.65	165.39	13.15	12.91
	3	23.60	24.48	23.26	23.60	45.54	44.80	45.11	45.79	59.61	59.85	8.77	8.63	167.10	168.92	14.01	14.00

<高等学校>

種目 項目	学年	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)	
		26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度	26年度	27年度
男子	1	35.36	36.22	30.88	30.76	47.48	46.84	55.18	54.62	94.42	94.36	7.38	7.40	214.66	220.17	24.43	24.01
	2	37.16	37.68	31.66	31.45	49.34	46.34	56.39	56.16	102.55	101.27	7.19	7.29	217.62	220.37	26.05	25.21
	3	39.23	39.10	32.47	31.74	48.30	49.08	53.90	56.86	102.89	104.28	7.14	7.14	223.43	226.60	26.79	26.12
女子	1	24.78	24.96	24.31	25.10	47.03	46.22	47.60	48.43	55.75	59.30	8.81	8.60	171.16	171.83	13.26	13.52
	2	24.06	26.33	24.26	27.10	47.80	49.85	46.27	50.35	55.41	64.48	8.81	8.52	170.27	178.15	13.53	14.93
	3	25.24	26.41	25.62	28.37	48.99	51.64	48.48	51.69	57.97	64.77	8.82	8.54	172.55	177.80	14.38	15.63

※11年度～27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27年度京都市立学校児童・生徒の体格、新体カテストの平均値と平成26年度全国平均値との比較

(中学校)

種目			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	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値
1年	男	京都市	152.3	42.90	22.18	23.59	39.56	47.25	72.10	8.40	176.92	18.10
		全国	152.5	44.00	24.58	24.52	40.31	49.47	73.13	8.42	181.04	18.68
	女	京都市	152.0	43.00	20.30	20.35	42.25	43.08	54.17	8.99	159.10	11.49
		全国	151.8	43.60	21.95	21.05	43.68	45.46	53.40	8.98	165.03	11.86
2年	男	京都市	159.6	48.00	27.27	26.27	42.16	50.14	86.69	7.88	192.12	21.08
		全国	159.6	48.52	29.00	27.45	42.92	51.31	85.29	8.03	193.43	20.86
	女	京都市	155.2	46.80	23.03	21.97	44.11	45.14	60.47	8.72	165.39	12.91
		全国	154.8	46.72	23.70	23.07	45.23	45.63	57.77	8.87	166.53	12.88
3年	男	京都市	165.1	53.30	32.96	28.93	45.75	53.41	96.05	7.47	208.78	24.37
		全国	165.1	53.90	35.38	30.50	47.05	56.09	97.69	7.43	212.37	24.15
	女	京都市	157.0	49.70	24.48	23.60	44.80	45.79	59.85	8.63	168.92	14.00
		全国	156.4	50.00	25.53	24.83	48.41	48.03	60.66	8.64	174.79	14.45

【標本数】

1年男： 996名 1年女： 942名
2年男： 4,031名 2年女： 3,949名

※中学校2年生徒については、体力平均値・体格平均値は、京都市分はH27年度、全国分はH26年度のスポーツ庁主催「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を使用しています。

資料 3

Tスコアーから見た平成27年度京都市平均値と平成26年度全国平均値との比較（平成26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	45.04	45.88	44.95	46.21	48.47	47.66	46.13	47.57	46.66	45.73	45.02	44.35
上体起こし	49.90	49.58	48.99	47.70	48.51	49.24	48.27	48.07	47.17	50.52	49.54	47.40
長座体前屈	52.73	53.25	54.78	52.77	53.31	53.69	49.16	49.27	48.70	48.82	46.83	47.31
反復横とび	41.68	46.41	44.10	43.01	45.23	44.84	46.42	48.51	45.68	47.17	47.64	46.21
20mシャトルラン	47.00	47.43	45.37	46.58	48.89	49.02	49.56	50.58	49.24	50.68	51.08	51.81
50m走	47.01	48.32	49.52	49.76	52.34	50.68	50.30	51.79	49.36	49.33	48.69	49.07
立ち幅とび	45.98	46.64	45.16	45.83	48.53	45.95	48.28	49.53	48.39	50.16	47.51	48.15
ボール投げ	47.52	49.47	47.84	48.56	49.54	48.44	48.79	50.40	50.39	48.05	48.02	47.57

<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	44.83	45.40	45.11	46.79	48.53	47.54	46.27	48.53	47.62	47.83	48.52	47.59
上体起こし	49.91	50.36	49.35	46.20	48.12	49.03	48.66	48.09	47.81	52.29	53.74	55.42
長座体前屈	51.53	51.81	53.50	52.58	52.41	51.69	48.43	48.85	46.28	48.59	51.68	52.26
反復横とび	39.39	45.55	44.65	42.02	44.80	43.28	45.71	49.26	46.17	50.90	53.51	55.45
20mシャトルラン	47.69	47.63	45.71	45.14	48.93	48.13	50.40	51.33	49.60	51.88	53.44	53.92
50m走	47.13	49.04	49.79	50.43	52.20	50.14	49.83	51.88	50.10	52.46	53.05	52.65
立ち幅とび	45.34	46.28	45.66	46.15	48.49	44.83	47.27	49.54	47.40	49.55	52.16	51.64
ボール投げ	47.95	50.79	48.83	49.31	49.77	49.27	48.97	50.07	48.95	47.52	49.86	50.36

資料 4

Tスコアーから見た平成27年度京都市平均値と平成26年度京都市平均値との比較（平成26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	49.92	51.48	49.49	50.39	50.46	51.25	51.14	50.01	50.07	51.30	50.77	49.90
上体起こし	50.80	50.49	49.40	49.21	49.50	52.17	51.01	49.40	48.60	49.81	49.65	48.89
長座体前屈	49.84	51.38	52.63	49.65	50.35	49.66	52.25	49.44	48.22	49.42	47.26	50.68
反復横とび	47.44	52.52	51.71	47.37	49.87	52.24	52.23	50.34	50.36	49.08	49.65	52.18
20mシャトルラン	51.81	50.85	50.50	49.58	49.97	53.29	50.64	49.65	51.15	49.36	49.09	49.20
50m走	50.17	50.50	51.01	50.11	50.82	52.89	51.60	50.13	50.85	50.74	49.27	50.80
立ち幅とび	49.52	51.80	50.31	49.11	49.87	52.21	51.73	50.12	50.06	49.70	48.16	51.63
ボール投げ	49.90	50.83	50.02	50.00	48.99	55.38	49.40	49.72	50.53	49.25	48.37	48.90

<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	49.80	51.26	48.88	50.35	50.62	51.23	49.73	50.74	52.07	50.44	56.34	52.70
上体起こし	50.42	51.36	49.65	49.10	49.38	50.61	52.82	50.38	50.52	51.30	54.30	54.19
長座体前屈	49.46	49.88	51.85	49.35	50.20	51.19	52.38	49.43	49.27	49.19	51.96	52.70
反復横とび	47.71	51.48	51.43	47.36	49.97	50.96	51.74	50.75	51.13	51.66	57.97	55.54
20mシャトルラン	50.66	50.71	50.67	49.07	50.02	49.72	52.24	50.26	50.12	51.91	54.59	52.99
50m走	50.08	50.75	50.91	50.47	51.14	50.63	51.95	50.38	51.67	52.73	53.97	53.41
立ち幅とび	48.66	51.53	50.05	49.79	50.33	50.24	50.27	50.32	50.73	50.28	53.49	52.32
ボール投げ	49.95	52.30	49.24	50.71	48.92	50.11	48.98	49.45	49.98	50.67	53.56	53.21

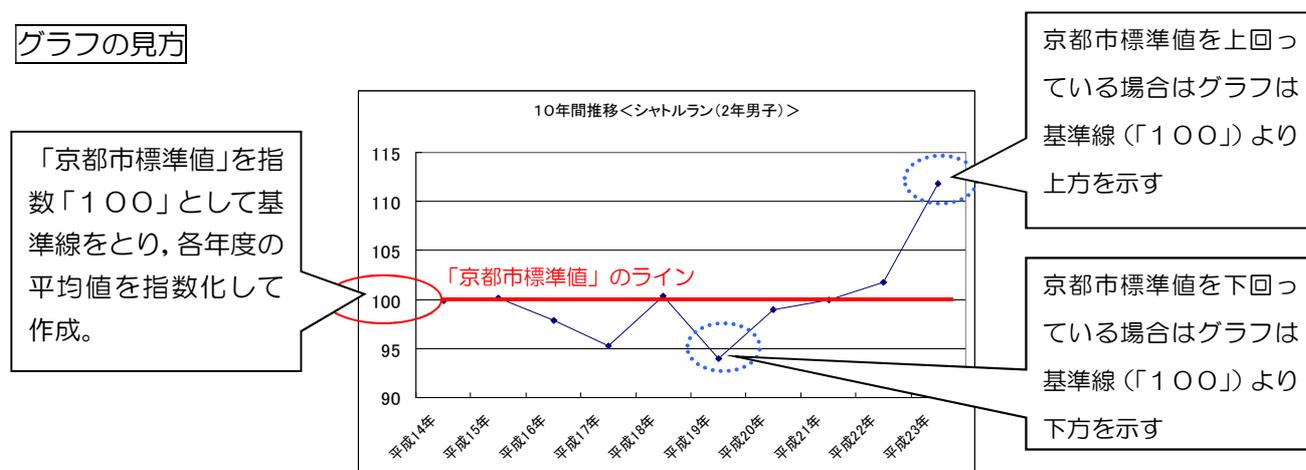
2 京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移

「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ともに、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・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18年度～27年度「京都市標準値」と27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	27平均値	標準値	27平均値	標準値	27平均値	標準値	27平均値	標準値	27平均値	標準値	27平均値		
小学校	2年	男子		23.22	25.34	27.65	29.09	10.74	10.71	121.14	120.20	12.13	11.88	
		女子		18.24	20.50	26.51	27.86	11.09	11.03	112.35	112.21	7.53	7.81	
	5年	男子	16.13	15.98	48.26	49.36	37.80	37.88	9.23	9.16			24.23	22.53
		女子	15.56	15.54	36.91	38.54	35.26	35.67	9.52	9.46			14.53	13.79
中学校	2年	男子	28.24	27.27	84.67	86.69	49.38	50.14	7.94	7.88			21.51	21.08
		女子	22.96	23.03	58.19	60.47	43.63	45.14	8.82	8.72			13.37	12.91
高等学校	2年	男子	38.09	37.68	100.20	101.27	56.16	56.16	7.15	7.29			26.12	25.21
		女子	25.17	26.33	57.85	64.48	47.15	50.35	8.74	8.52			14.40	14.93

●数値は小数第3位で四捨五入

●ゴシック体：27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) 中学校2年生の考察

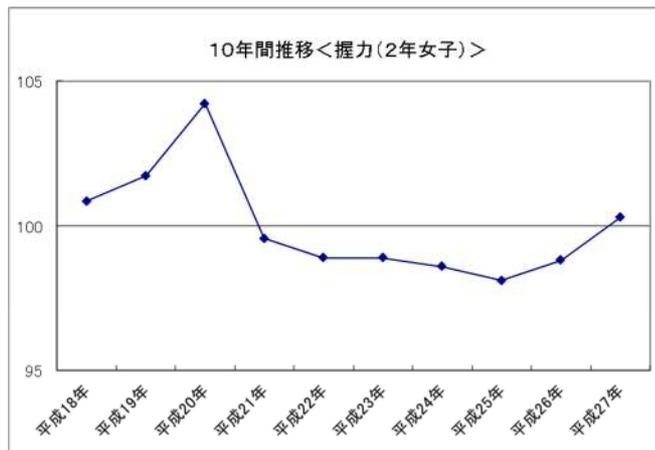
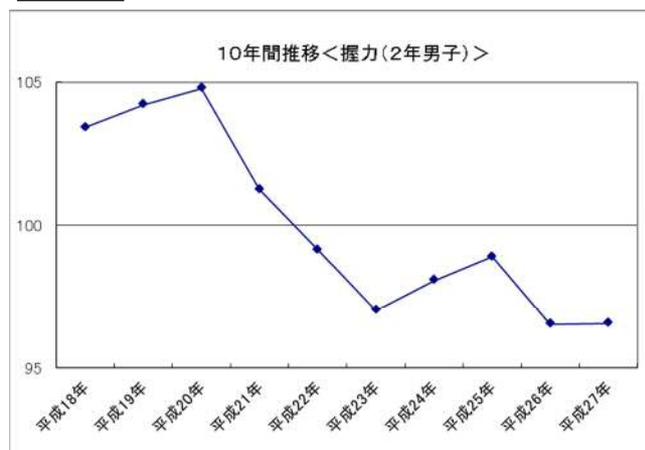
各種目と体力要素の関わり

※下記表の□の項目が考察対象です。

種目	体力要素	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)
	種目					
握力	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	○				
	50m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～



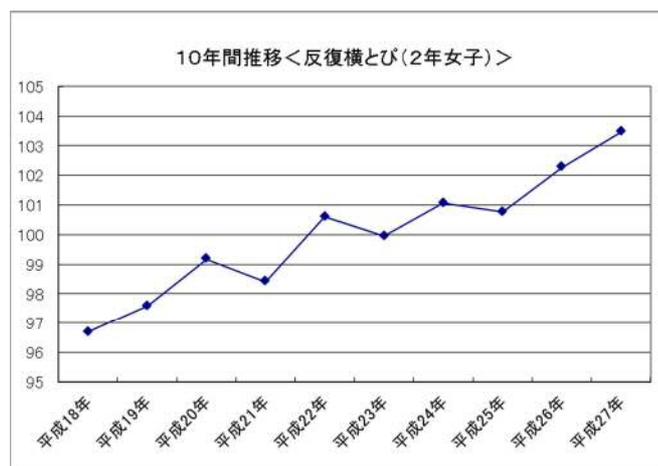
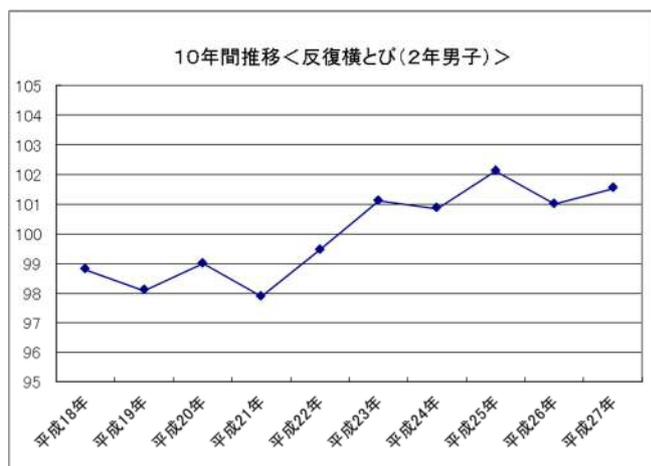
【10年間の推移傾向と体力要素について】

男女ともに、18年度から20年度まで上昇傾向を示していたが、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。男子は、24年度と25年度は、記録は若干上昇してきているが、26年度は10年間の中で最低の結果となった。27年度についても、横ばいのままで、数値の改善は見られない。女子においては、22年度より5年間、徐々に下降していたが、26年度は若干上昇し、27年度については、7年ぶりに京都市標準値を上回る結果となった。しかし、10年前と比べると、男女ともに低い数値となっており、物を強く握ったり、掴むための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～

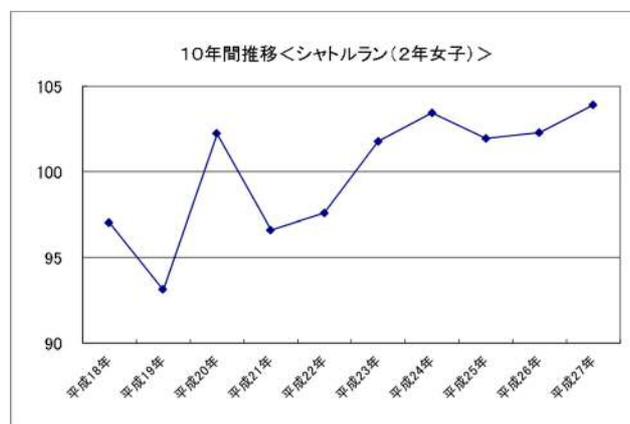
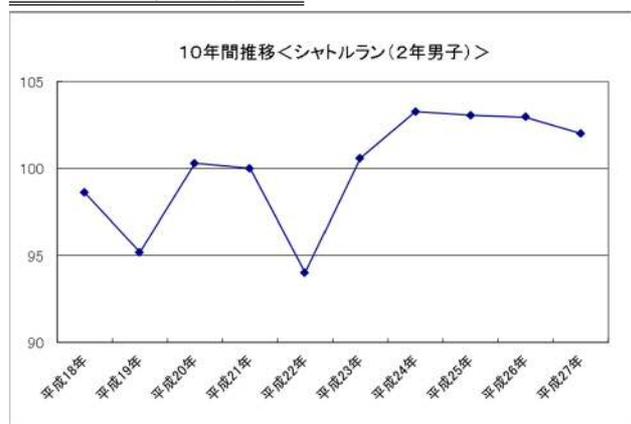


男女ともに18年度から多少の上下はあるが、右肩上がりの記録となっている。27年度の記録では、男子においては昨年度の記録を若干上回る結果となった。女子においては25年度から2年連続で上昇しており、過去10年間で最高記録となった。瞬時の体重移動・素早く動くという、敏捷性について概ね向上してきていることがうかがえる。

【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】

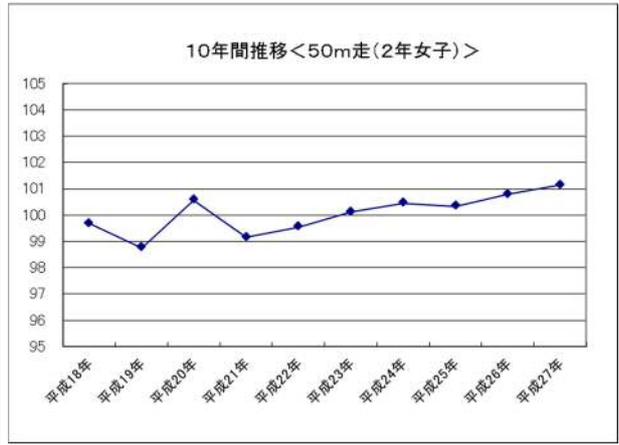
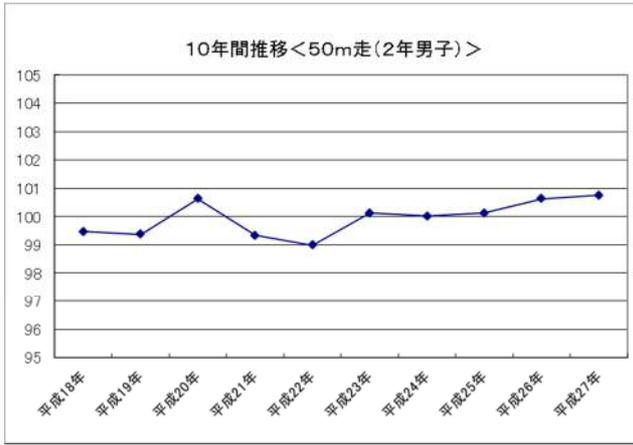
男子は、22年度は10年間の中で最低記録となったが、23年度以降では、京都市標準値（100のライン）を上回る結果を継続している。しかし24年度以降は、若干低下傾向にある。

女子においては、22年度までは、年度によって多少の上下はあるが、23年度からは男子と同様、京都市標準値を上回る結果を継続している。その中でも27年度はこの10年間で最高の記録となった。全身の運動を長く続ける、全身持久力については、概ね改善されてきている。

【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】

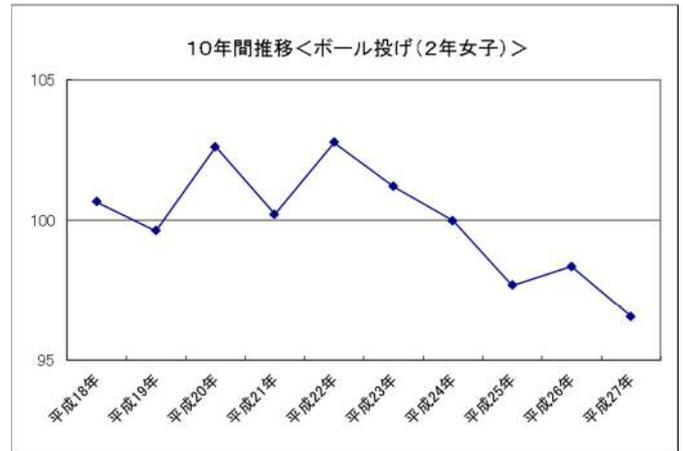
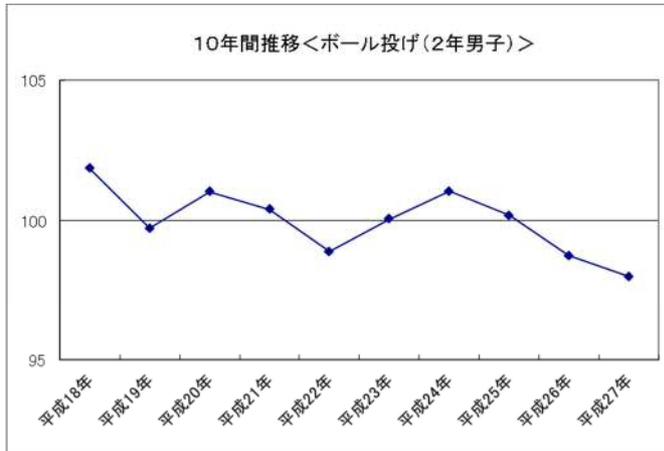
男女ともに、この10年間で大きな変化はあまり見られないが、18年度と比べると、上昇した値を示している。女子においては、この10年間で最高の記録となった。

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】

男女とも、この10年間、年度によって記録に変化があり、変動が大きく表れていることが特徴である。また、27年度の記録では、この10年間で最低の記録となった。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。投動作における巧緻性、筋力を改善することが、喫緊の課題であると考えられる。

【要素を伸ばす運動】

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」の五種目を対象とした。10年間の推移を検証してみると、男子においては、「握力」「ハンドボール投げ」の二種目が京都市標準値を下回る結果となった。特に「握力」については、26年度に引き続き、10年間の記録の推移の中で最低値となり、筋力の低下が顕著に表れる結果となった。また、「ハンドボール投げ」についても10年間の記録の推移の中で、最低値となり筋力や巧緻性、敏捷性の低下が懸念される。

女子においては、「ハンドボール投げ」の一種目が京都市標準値を下回る結果となった。また、この10年間の記録の推移の中で、最低値となり男子同様、筋力や巧緻性、敏捷性の低下が懸念される結果となった。

全体的にみると、京都市標準値や前年度の記録を下回るものがあるため、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ると考えられる。

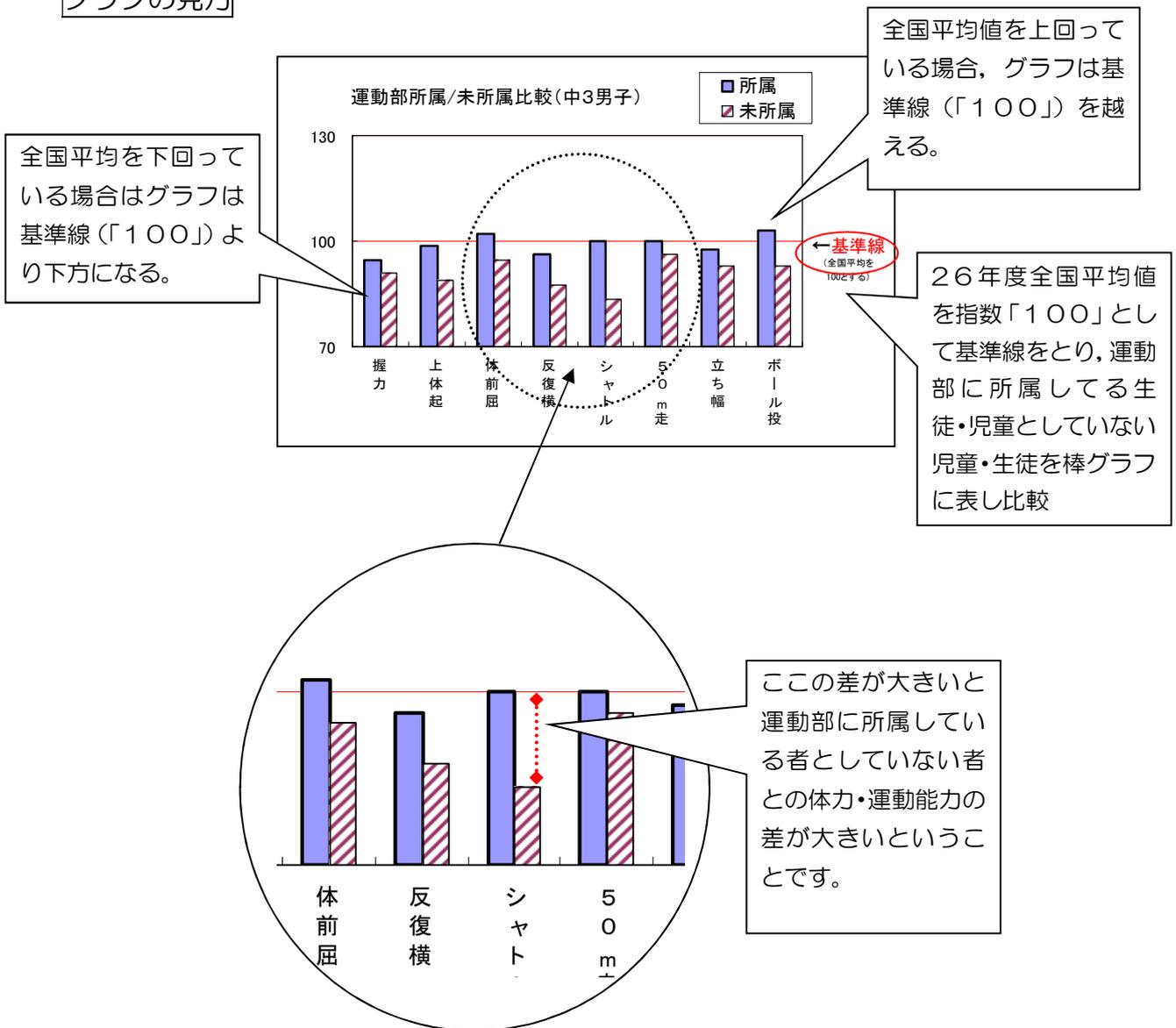
3 運動部活動所属による比較

「26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27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

中学3年生

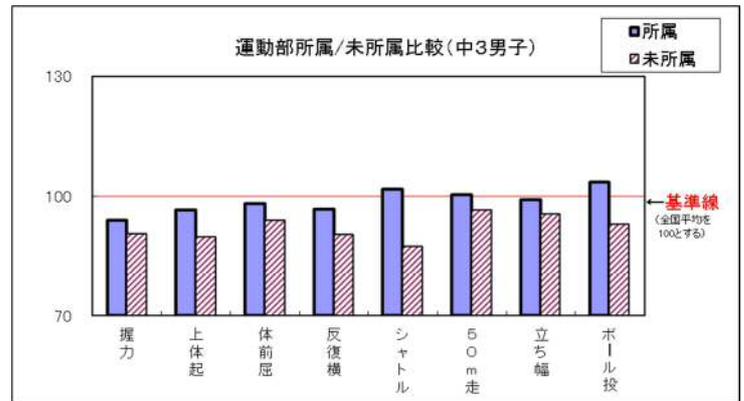
<男子>

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」「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」「反復横跳び」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

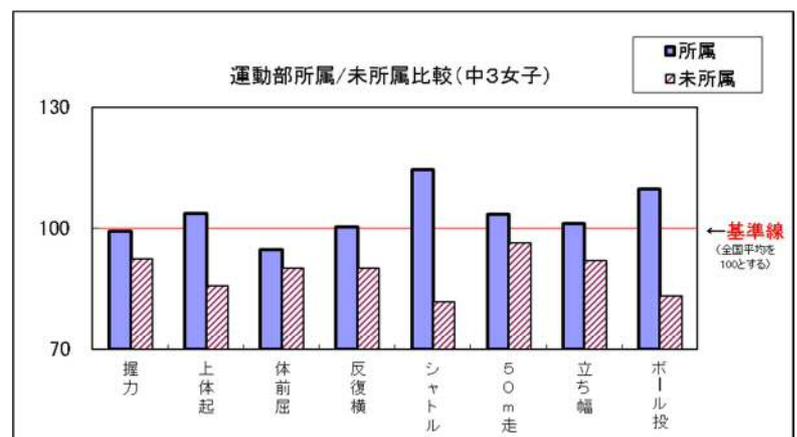
運動部所属者の「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」がわずかに全国平均値を上回ったが、その他は未所属者を含め、昨年度と比べると向上しているがすべて下回っている。わずかに下回ったものとして、運動部所属者における「長座体前屈」「反復横とび」「上体起こし」「立ち幅跳び」となり、「握力」においては大きな差が出ている。「50m走」は全国平均であった。

未所属者においては、「ハンドボール投げ」「上体起こし」と「反復横とび」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おり、具体的な取組が必要な時期に来ている。

<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」「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」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」「立ち幅跳び」においてはあまりにも大きな差が生まれ出ており、この傾向は近年続いている。何か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」「反復横跳び」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、「反復横跳び」は敏捷性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、上記の3つの運動は、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面的に的確に掌握し、心身の発育・発達に重要なこの時期により効果的な授業を作り上げる上で、このデータをよい教材としてとらえることができるだろう。しかしながらその際、各種目の平均値を単に上げるのではなく、各校それぞれにある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向上を目指していくビジョンを持つ必要がある。

また、子どもたちがバランス良い発育・発達を促すためには、子供たちが自分自身の体力向上について関心を高めていくことが重要になる。そのひとつのアイデアとして、サッカーの授業のはじめに、「20mシャトルラン」・バレーボールの授業のはじめに「反復横跳び」の測定を行い、単元終了時にも測定する。その数値にどのような変化が表れるかを予想させたり、実際に経験させたりすることで、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の中で、本調査のデータを活用しながら、授業改善に繋げる方法など、現場の声を集めてみる必要性があると感じる。また、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で、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。

4 今 後 の 課 題

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27年12月に、スポーツ庁より公表された平成27年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果では、種目により、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調査年度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を努めることで、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。