

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

(3) 高等学校の現状

① 26年度京都市平均値との比較

＜高等学校の傾向＞

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。

高等学校：京都市27年度と京都市26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	↑	↑	↑	↑		↑	5
上体起こし		↑		↑		↑	3
長座体前屈				↑	↑	↑	3
反復横とび		↑		↑	↑	↑	4
20mシャトルラン		↑		↑		↑	3
50m走	↑	↑		↑	↑	↑	5
立ち幅跳び		↑		↑	↑	↑	4
ボール投げ		↑		↑		↑	3
学年別向上数値数 合 計	2	7	1	8	4	8	30
※ ↑ …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年度の京都市平均値比較についての考察●

27年度と26年度の京都市平均値を比較し、本年度は48項目中30項目が向上した。

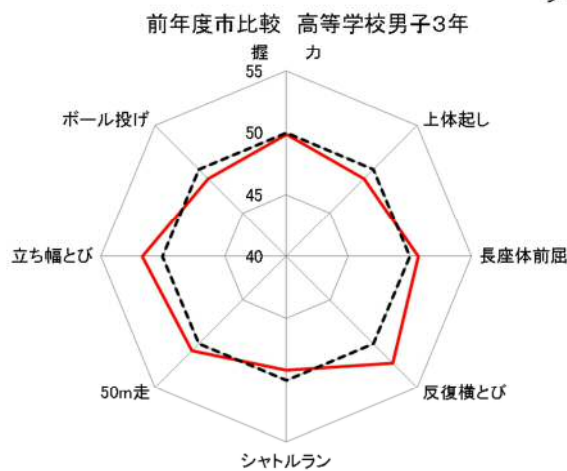
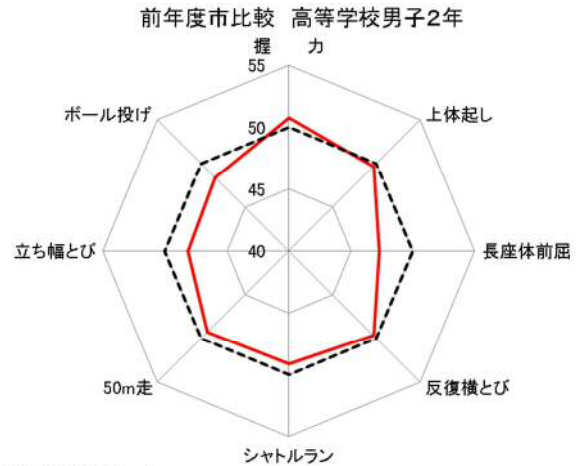
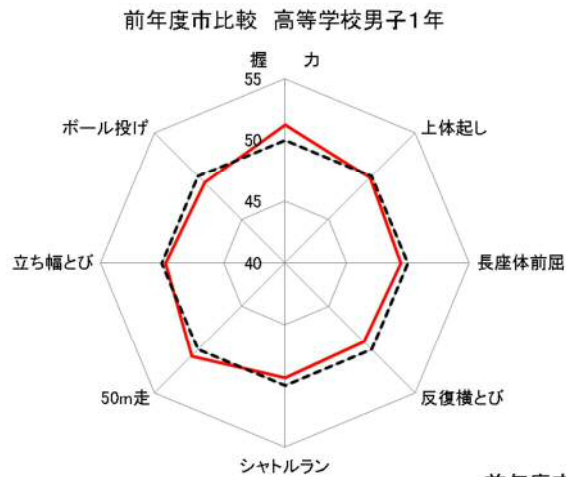
学年別に見ると1年女子が「長座体前屈」の1種目以外昨年度よりも上回るもしくは同じ数値という結果となり、2年、3年女子では、全ての種目が昨年度より上回っているという結果になった。特に2年3年女子は「反復横とび」が大幅に向上しているという結果となった。3年男子は、「立ち幅跳び」「反復横とび」での向上が見られるが、全体として低下している傾向がみられる。特に2年男子では「長座体前屈」「立ち幅跳び」が極端に低い。

以上の結果から、1年生の時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、全体的に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ングや腹筋・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。また、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。

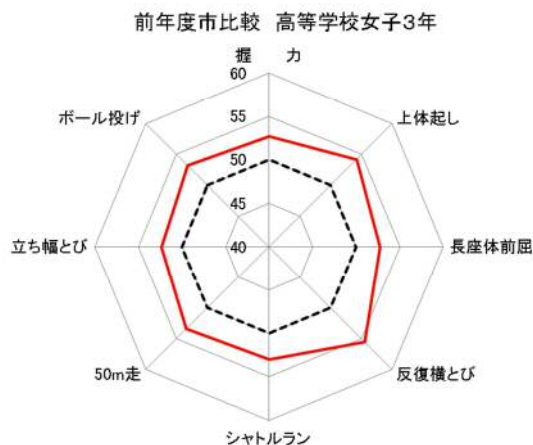
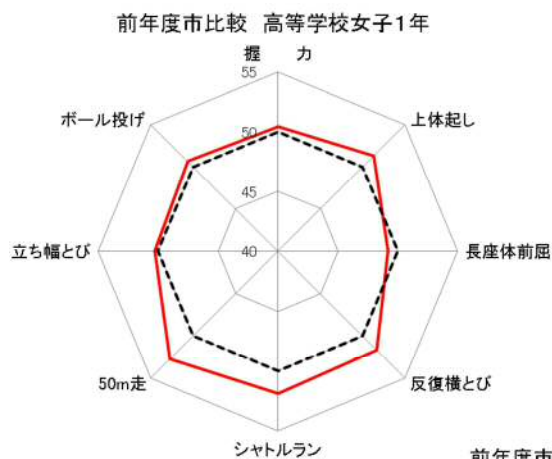
Tスコアによるレーダーチャート図（高等学校男子）

〈26年度・27年度京都市平均値比較〉

赤の実線（—）：27年度 ， 点線（…）：26年度



スコアによるレーダーチャート図（高等学校女子）



② 26年度全国平均値との比較

<高等学校の傾向>

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

高等学校：京都市27年度と全国26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				↑		↑	2
反復横とび		↑		↑		↑	3
20mシャトルラン	↑	↑	↑	↑	↑	↑	6
50m走		↑		↑		↑	3
立ち幅跳び	↑			↑		↑	3
ボール投げ						↑	1
学年別向上数値数 合 計	3	4	1	6	1	7	22
※ ↑ …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

●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年度の京都市の平均値は、全国平均値に対し、48項目中22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、ばらつきはあるものの「握力」以外の項目で上昇が見られた。しかし、昨年と同様に、「握力」は上昇なし、「ボール投げ」も3年女子の上昇のみにとどまっている。男女別に種目の上昇した項目の差は男子が5項目に対して、女子は17項目と三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。また怪我の予防の観点からも、「長座体前屈」を含む柔軟性の向上が必要である。

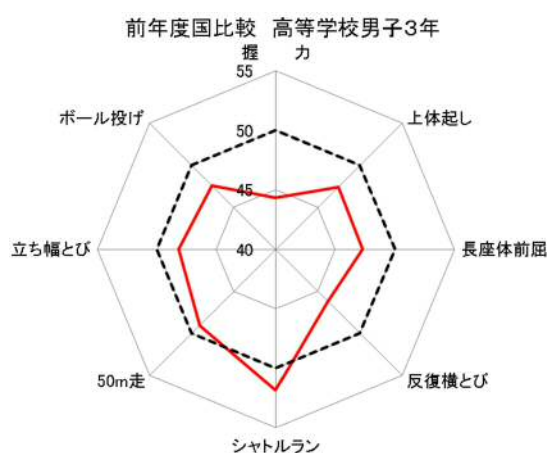
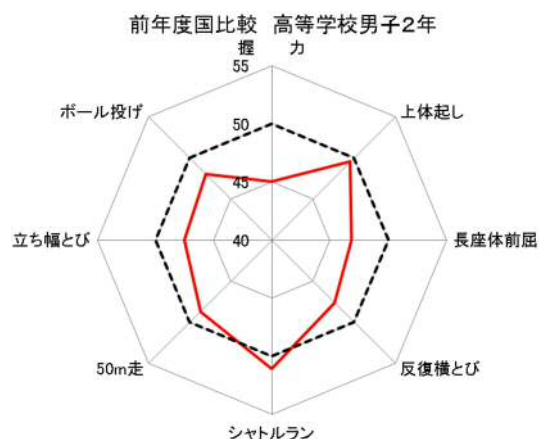
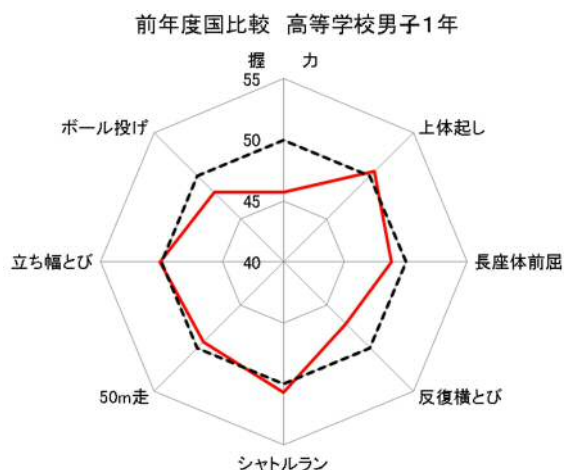
男女別の結果を見ても、女子は学年が上がるにつれて、記録が向上した項目が増えているのに対し、男子では、「20mシャトルラン」以外の項目で上昇が見られない。計画性をもった継続した取組が必要である。

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、具体的な取組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。また部活動をするかしないかでも、差があるはずである。一週間の中で体育の授業以外で、運動機会を持たない生徒が増えている現状で、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。

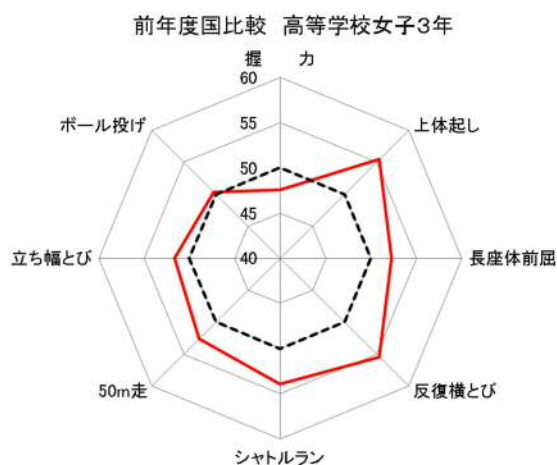
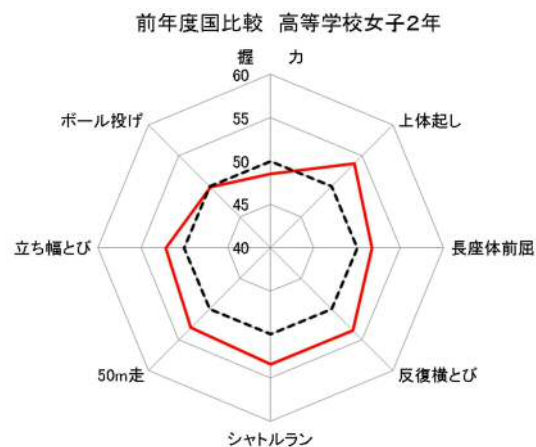
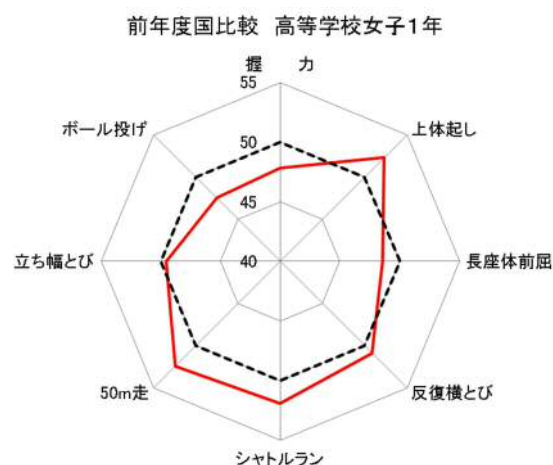
Ｔスコアによるレーダーチャート図（高等学校男子）

〈27年度京都市平均値・26年度全国平均値比較〉

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（高等学校女子）



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（２６年度・２７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	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		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	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		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	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。

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

<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	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	168.50	58.30	36.22	30.76	46.84	54.62	94.36	7.40	220.17	24.01
		全国	168.30	58.90	39.27	30.47	48.04	56.43	92.78	7.37	219.83	25.10
	女	京都市	157.90	50.40	24.96	25.10	46.22	48.43	59.30	8.60	171.83	13.52
		全国	157.00	51.40	25.96	23.77	47.61	47.90	55.66	8.78	172.86	14.57
2年	男	京都市	170.50	60.90	37.68	31.45	46.34	56.16	101.27	7.29	220.37	25.21
		全国	169.80	60.70	41.32	31.73	49.75	57.73	98.51	7.22	226.03	26.38
	女	京都市	158.40	52.10	26.33	27.10	49.85	50.35	64.48	8.52	178.15	14.93
		全国	157.60	52.30	27.07	24.76	48.20	48.16	57.21	8.76	173.04	14.99
3年	男	京都市	170.70	61.80	39.10	31.74	49.08	56.86	104.28	7.14	226.60	26.12
		全国	170.70	62.60	43.38	33.30	51.99	59.33	99.73	7.09	230.81	27.64
	女	京都市	158.40	52.20	26.41	28.37	51.64	51.69	64.77	8.54	177.80	15.63
		全国	157.80	52.80	27.62	24.96	49.37	48.16	56.24	8.76	173.82	15.46

【標本数】

1年男： 272名 1年女： 187名
2年男： 235名 2年女： 166名

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
50 m 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
50 m 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
50 m 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
50 m 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

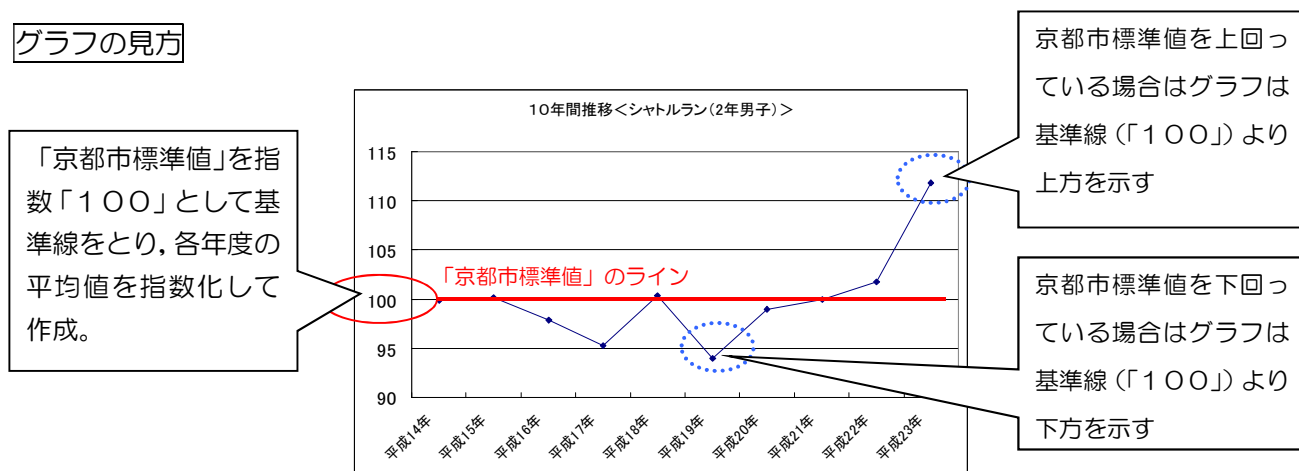
2 京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移

「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）高等学校２年生の考察

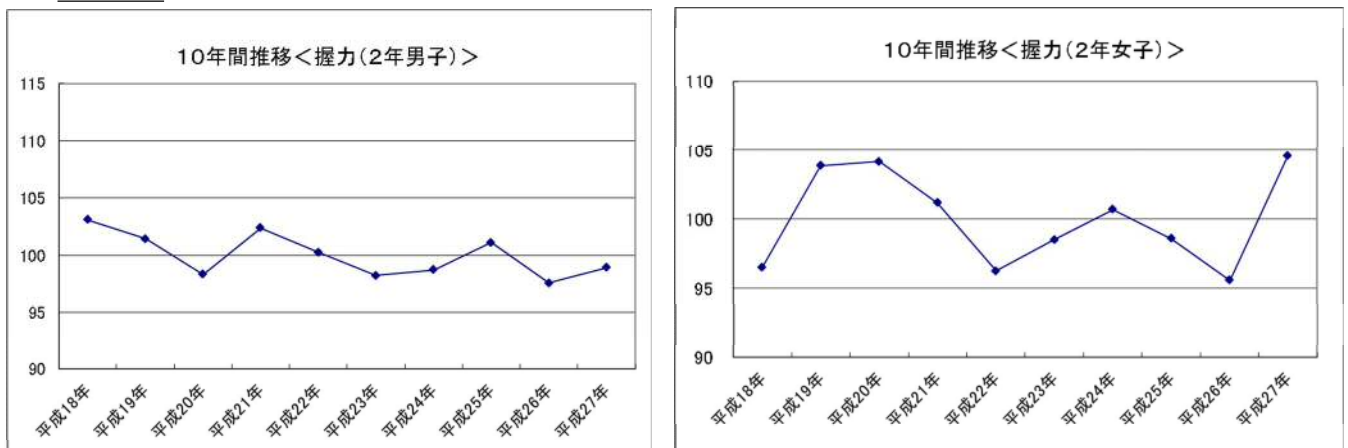
各種目と体力要素の関わり

※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】

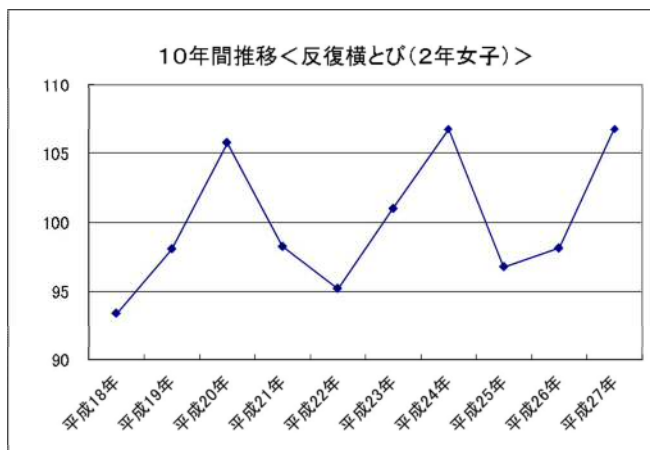
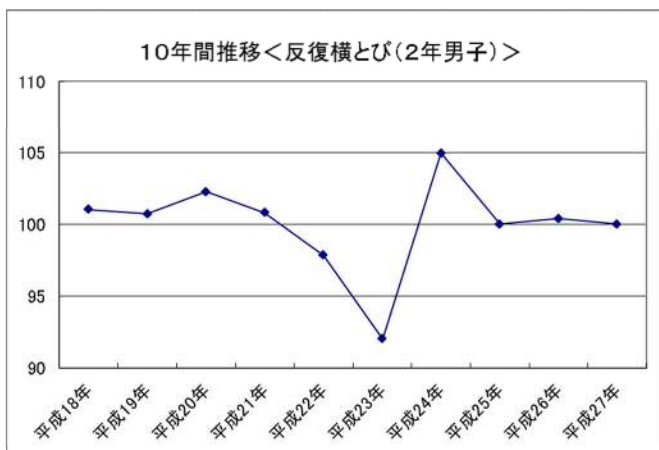
男子は18年に最高数値を記録し、数値の変動はあるが低下傾向にあった。しかし、今年度は再度上昇傾向にある。女子に関しても20年に最高数値を記録し、男子同様に変動はあるものの低下傾向にあった。しかし今年度は大幅な上昇が見られ、過去最高の数値となっている。男女ともにグラフのように数値は変動しているが、いずれも今年度は数値が上昇する結果となっている。体力的な要素は肘より末端の筋力を高めることが重要である。

【要素を伸ばす運動】

物を強く握るということが大切で、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。また手首より先に意識が行きがちだが、肘から手首までの前腕部も鍛えることでより効果が上がると考えられる。

～反復横とび～



【10年間の推移傾向と体力要素について】

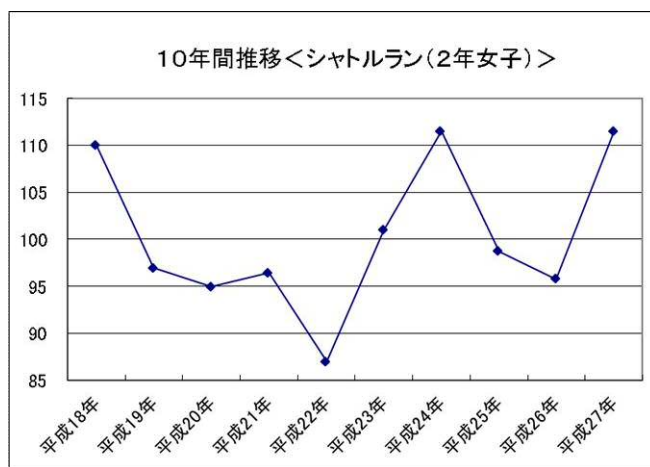
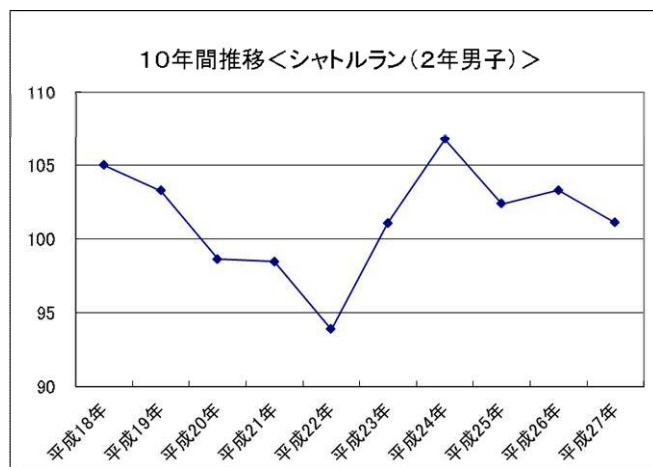
女子については平成24年に最高数値を記録している。その後急激に低下し、昨年度より少し数値の改善が見られ、今年度はさらに数値が改善され、過去最高値と同じレベルの数値となった。およそ2年単位で、数値の大きな変動があるが、全体を通してみれば、数値は上昇傾向にある。

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、その後低下してからは、ほぼ横ばいの状態が続いている。しかし4年連続で標準値は超えているため、このまま継続したトレーニングが必要である。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や巧緻性などの調整力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や縄跳びなどのジャンプ系、ラダーやミニハードルなどの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。数値は低下傾向にあるが5年連続で標準値は超えているため、継続した運動が必要である。

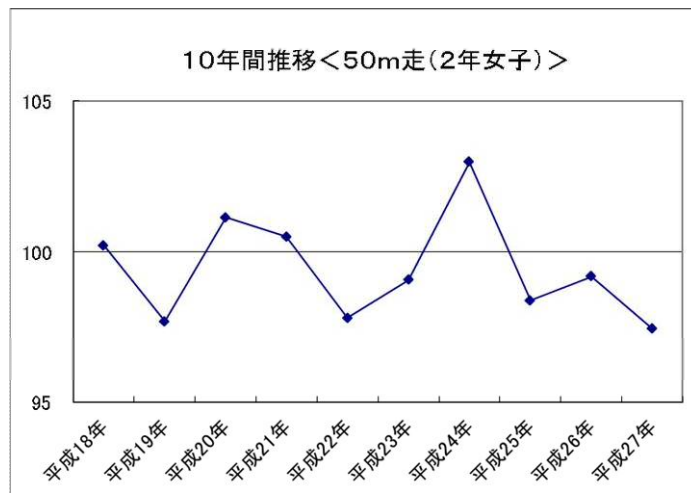
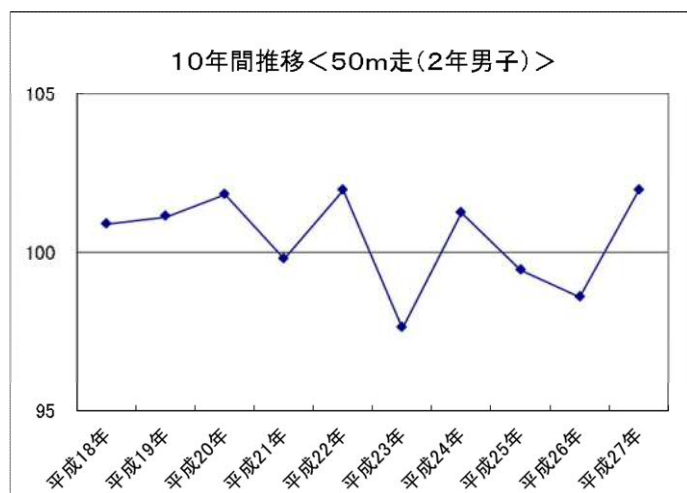
女子も同様に平成22年が最も低く平成24年が最高数値となっている。今年度は数値が一気に上昇し、過去最高値を記録した。しかし男子と比較すると数値の幅が大きく標準値を下回ることが多く見られる。

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く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、徐々にスピードが上がっていくことや、切り返しの際の体重移動などの技術や筋力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。また縄跳びの8の字跳びを少人数で続けるような運動も効果的であると考えられる。

～50m走～



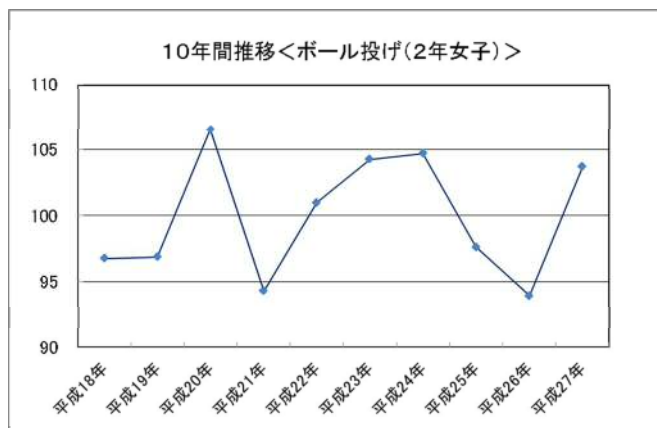
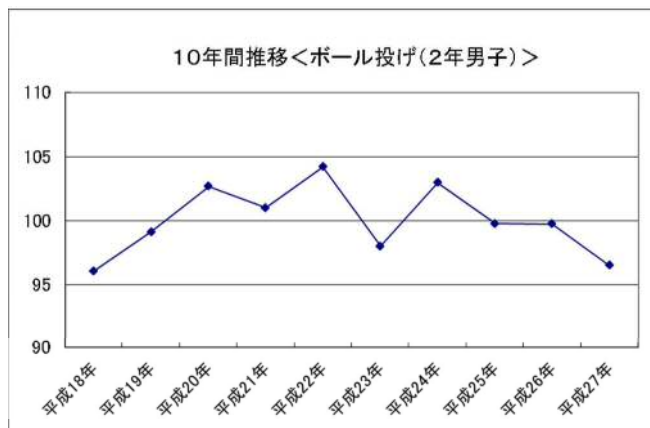
【10年間の推移傾向と体力要素について】

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標準値を下回っている。今年度は過去最低値を記録する形となった。男子に関しては平成24年から低下していたが、数値の上昇が見られ、過去最高値に近い記録となっている。男子は標準値を超えていることが多いが、女子は京都市標準値を下回ることが多くなっている。体力要素としては走力・スピードが求められる。脚力をはじめ上肢や体幹部の筋力など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、そのうえで追いかっこなど比較的高速のスピードを出して走る運動を取り入れていけばよいと思われる。また走行中の体のブレを軽減したり、バランスをとったりするために、体幹部の筋力が必要になるため、腹筋運動などを準備運動の段階で取り入れることも効果的と考えられる。

～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く、今年度は過去2番目に低い数値となっている。

女子は平成20年に最高数値が出たが、平成21年に大きく低下し低い数値となっている。その後は年度ごとに変動が大きく差が激しい。今年度は前年度から大きく数値が上昇した。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7種目と、前年度の2つという結果からは改善が見られた。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。

本年はいくつかの種目で、最高数値またはそれに近い数値が出ている。しかし、これが翌年も同じような数値になるとは限らない。まだ標準値を超えていない種目や、超えていても低下傾向にある種目も多い。今年度の記録に、安心していただける状況ではないという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、確保は豊かな生涯、スポーツ活動を行っていく上で、必ず行っていかなければならないことだと考える。子どもたちが主体的に体育の授業に取り組めるよう、授業案や、子どもたちの運動習慣を見直し、運動習慣を定着させることが求められる。

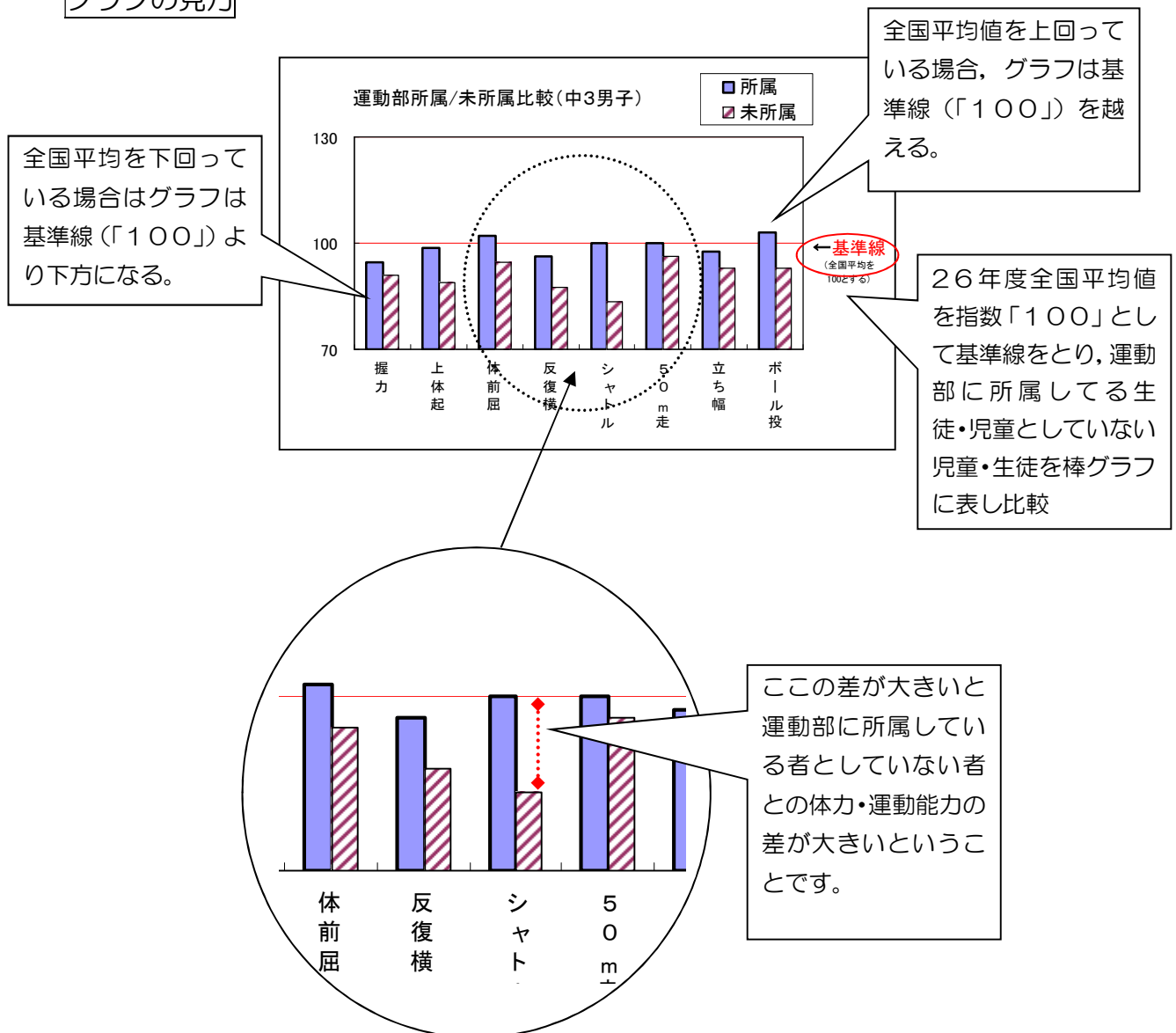
3 運動部活動所属による比較

「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

高等学校 3 年生

<男 子>

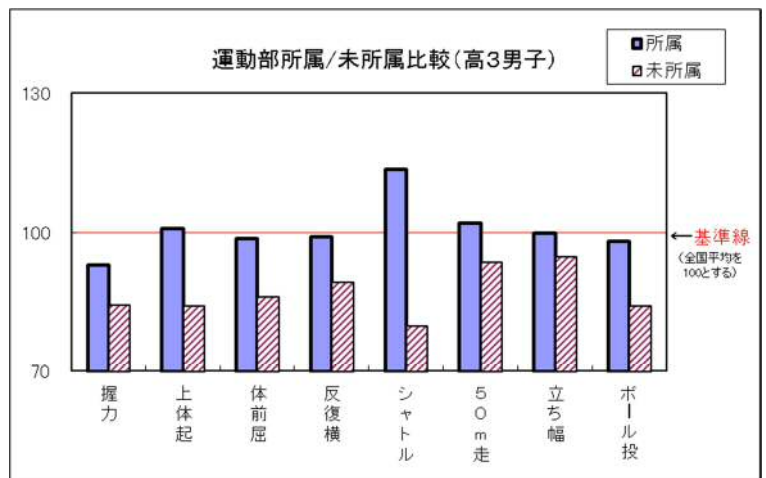
運動部所属／未所属比較

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」

「上体起こし」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」の3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「握力」「ボール投げ」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」「立ち幅跳び」であった。しかし大きく平均値を下回ったのは「20mシャトルラン」「ボール投げ」で体力の低下と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、走りこみや腹筋・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

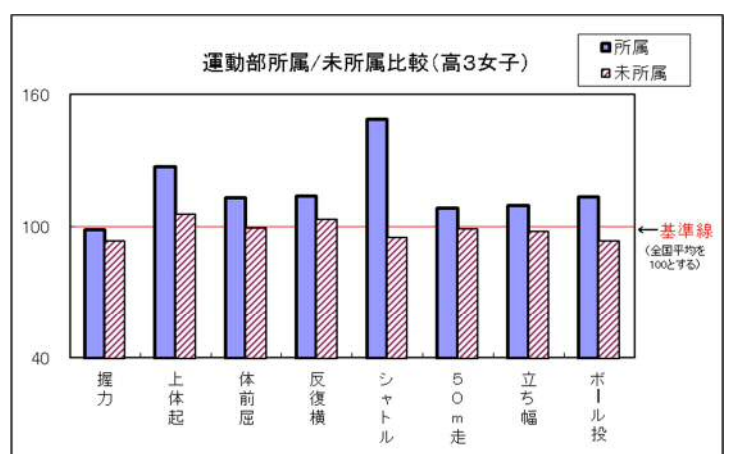
全ての種目において、運動部に所属している生徒が未所属の生徒を上回る結果となった。

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、「上体起こし」「反復横とび」を除いて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。どの種目においても極めて高いや低いといったこともなく、「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「50m走」「立ち幅跳び」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」「握力」がやや低い。



考察

男女ともに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3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。

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。