

# 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

#### (1) 小学校の現状

##### ① 26年度京都市平均値との比較

＜小学校の傾向＞

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		4年		5年		6年		種目別向上数値数合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
握力			↑	↑			↑	↑	↑	↑	↑	↑	8
上体起こし	↑	↑	↑	↑							↑	↑	6
長座体前屈			↑		↑	↑			↑	↑		↑	6
反復横とび			↑	↑	↑	↑					↑	↑	6
20mシャトルラン	↑	↑	↑	↑	↑	↑				↑	↑		8
50m走	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	12
立ち幅跳び			↑	↑	↑	↑				↑	↑	↑	7
ボール投げ			↑	↑	↑			↑			↑	↑	6
学年別向上数値数合計	3	3	8	7	6	5	2	3	3	5	7	7	59

※ ↑ …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96項目

#### ●27年度と26年度の京都市平均比較についての考察●

##### 【男子の傾向】

向上数値数を見ると、48項目中29項目で昨年度を上回るか、もしくは同じ数値となっており、半数以上の項目が上回っている。この結果より、体力が昨年度に比べて多少向上していると言える。

各種目別に見ていくと、すべての学年の「50m走」の結果が、昨年よりも上回るもしくは同じ数値であり、向上がみられた。それ以外の種目においては、各学年での向上数値数にばらつきが見られる結果となった。

低・中・高学年別に見ていくと、低学年の比較では、第2学年の数値が、すべての項目において昨年度の京都市平均を上回るもしくは同じ数値となった。昨年度の結果と比較すると、第1学年から第2学年になり、体力が向上していることが分かる。第3学年において、「握力」と「上体起こし」の項目以外で昨年度の京都市平均を上回るまたは同じ数値となった。第3学年においても、体力が向上していると言える。高学年では、第6学年において、「長座体前屈」以外の項目で、昨年度の京都市平均を上回るもしくは同じ数値となり、向上が見られた。

第2、3、6学年のほとんどの項目で、昨年度の京都市平均を上回るもしくは同じ結果となり、向上したことが分かる。しかし、第1、4、5学年の多くの項目で昨年度の京都市平均を下回る結果となった。学年によって体力の向上に差がある結果となった。

## 【女子の傾向】

向上数値数は48項目中30項目で昨年度の数値を上回るもしくは同じ数値となっており、男子と同様に昨年度よりも児童の体力が向上したと言える。

各種目を見ていくと、男子同様に「50m走」において、すべての学年で昨年度の京都市平均を上回るもしくは同じ数値であった。しかし、その他の7種目については、各学年で向上数値数にばらつきが見られる。

低・中・高学年別にみていくと、低学年では、第1学年では向上した項目は少ないが、第2学は男子同様に、「長座体前屈」以外のすべての項目で向上している。昨年度1学年時では「握力」と「長座体前屈」のみ向上が見られたが、今年度はほとんどの項目で向上していることを考えると、1年間で体力が向上したのではないかと考えられる。中学年では、第3、4学年ともに、男子同様の結果となった。しかし、昨年度の3学年ではすべての項目で下回る結果となっていたことを考えると、第4学年では若干の向上があったと考えることが出来る。高学年では、第5、6学年共に向上数値数が上回るもしくは同じ数値となっている。女子も男子同様に、学年により向上数値数にばらつきがある結果となった。

## 【まとめ】

各種目の数値的な差がほとんどの学年で小さいことや、京都市平均値の変動も大きいことから、一貫した傾向性を見出すことは難しい。例えば、昨年度の男子数値別向上数を見てみると、「長座体前屈」の種目で、すべての学年が上回るもしくは同じであった。しかし、今年度は、「長座体前屈」の種目は半分以上の学年で下回る結果となった。昨年度数値を上回った種目で下がったと考えられる。この点を踏まえたうえで、今年度の傾向を考えたい。

まず、全体的な傾向について、昨年度と比較すると、昨年度の数値を上回るもしくは同じ数値のものが、96項目中59項目に増えており、体力の向上傾向がうかがえる。ただし、昨年度は同様の比較において、96項目中32項目で下回る結果であった。このことから、京都市の平均が例年よりも低かったとも考えられる。この結果より、実施年度により調査結果にばらつきがあるため、一概に児童の体力が向上しているとは断言出来ないが、各校での取組等、運動する機会が増えるなど、児童を取り巻く環境に変化があり、数値が上昇してきているのではないかと考えられる。しかし、「長座体前屈」は平成25年度、平成26年度ともに数値を上回るもしくは同じ数値であったが、今年度はほとんどの学年で下回る結果となった。児童の柔軟性は例年に比べ、低下しているのではないかと考えられる。

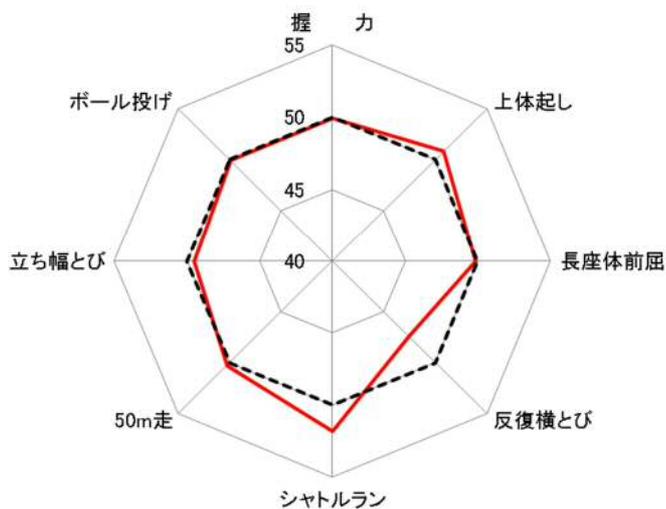
総じて、今年度多くの種目で昨年度より数値が向上したが、変動幅が少ないことから、やはりこれまでの取組の継続や見直しが必要であると考えられる。そして、体育学習や行間体育、休み時間など、教育活動全般で、子どもたちが豊かな運動経験の機会を持てるよう、引き続き様々な取組を継続し、児童の体力向上に努めていく必要がある。また、遊びの中で運動の面白さを自ら見出し、運動を楽しむ姿勢を身に付けてほしい。また、より良い取り組みについて、学校間で情報を交流したり、発信したりする場を設けていくことも大切である。

Tスコアによるレーダーチャート図（小学校男子）

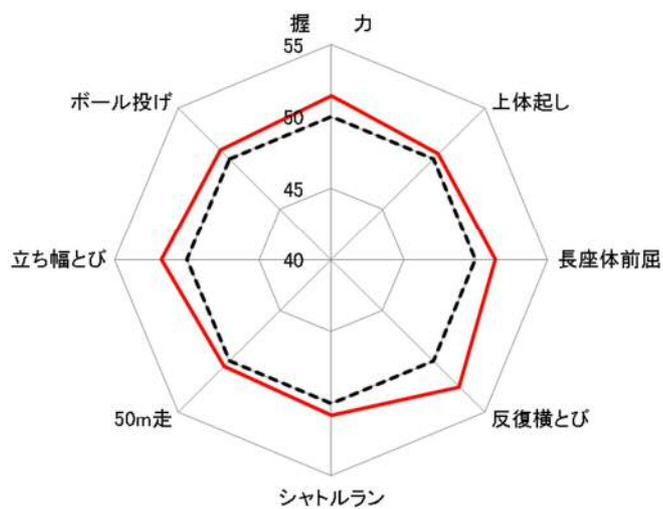
〈27年度・26年度京都市平均値比較〉

赤の実線（—）：27年度 ， 点線（…）：26年度

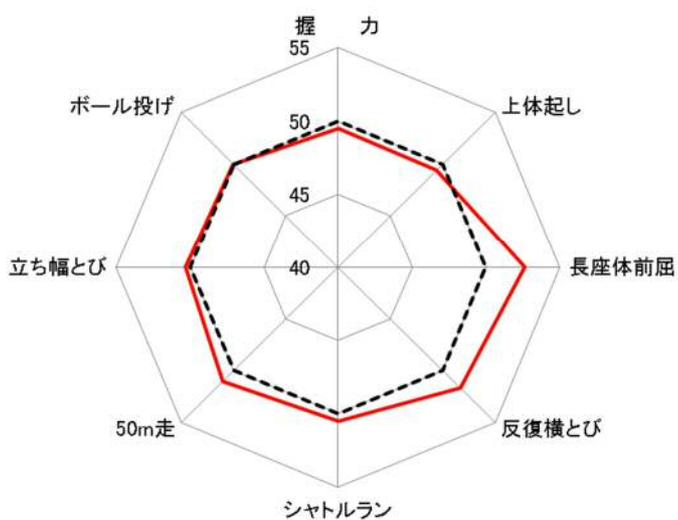
前年度市比較 小学校男子1年



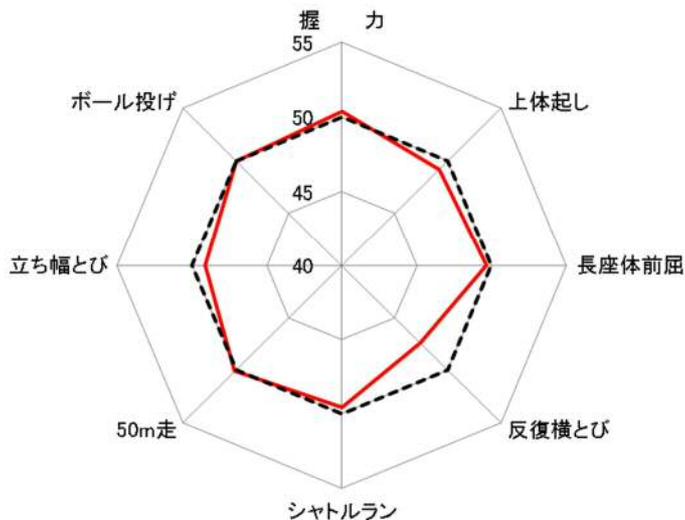
前年度市比較 小学校男子2年



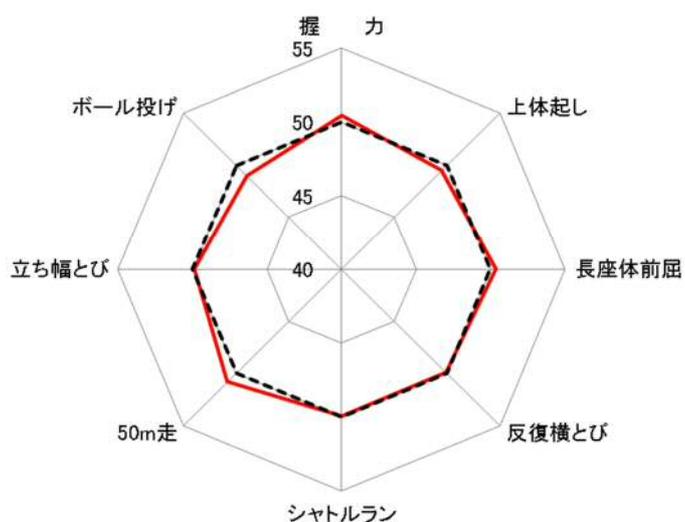
前年度市比較 小学校男子3年



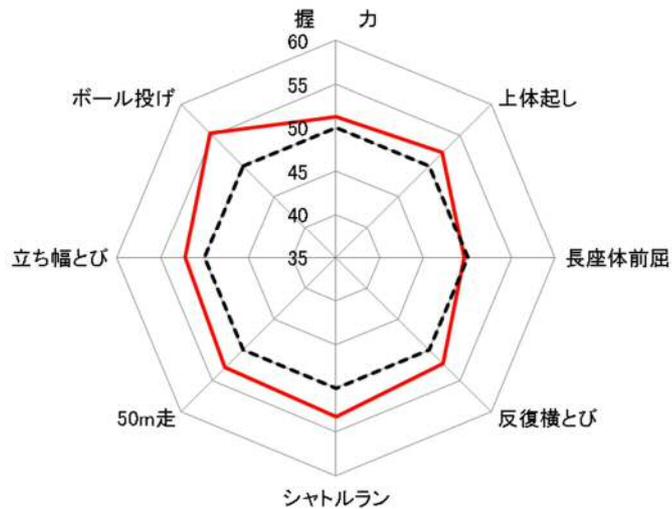
前年度市比較 小学校男子4年



前年度市比較 小学校男子5年



前年度市比較 小学校男子6年

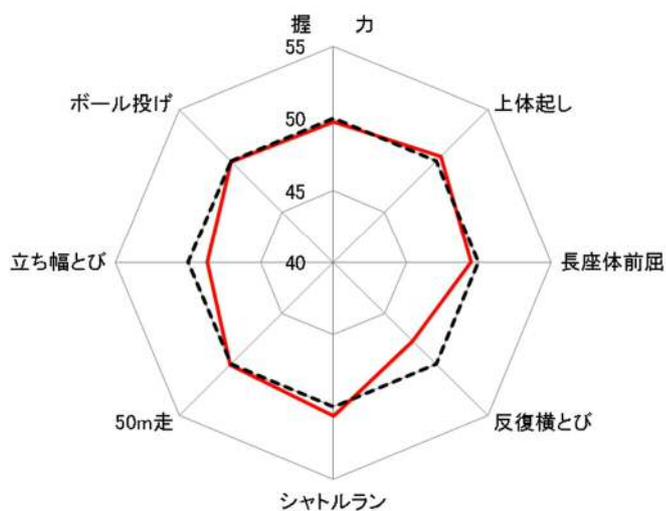


Tスコアによるレーダーチャート図（小学校女子）

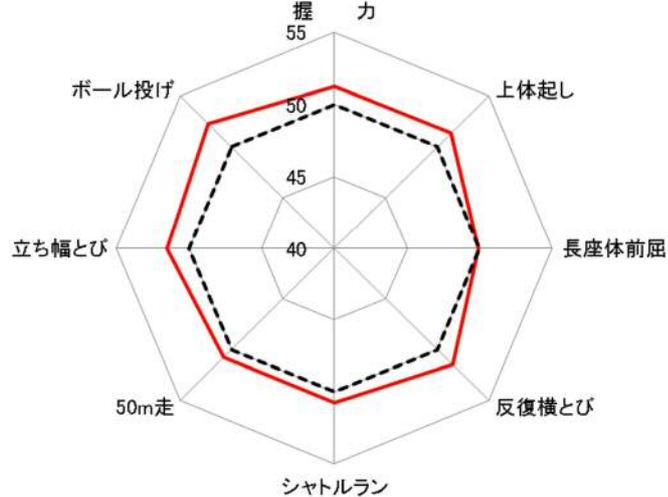
〈27年度・26年度京都市平均値比較〉

赤の実線（—）：27年度 ， 点線（…）：26年度

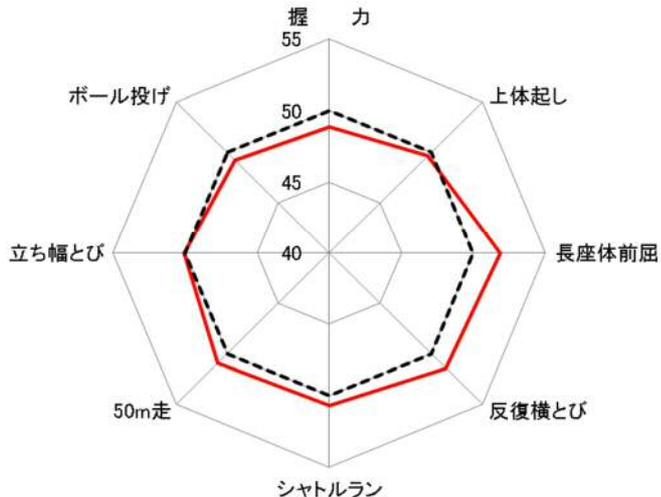
前年度市比較 小学校女子1年



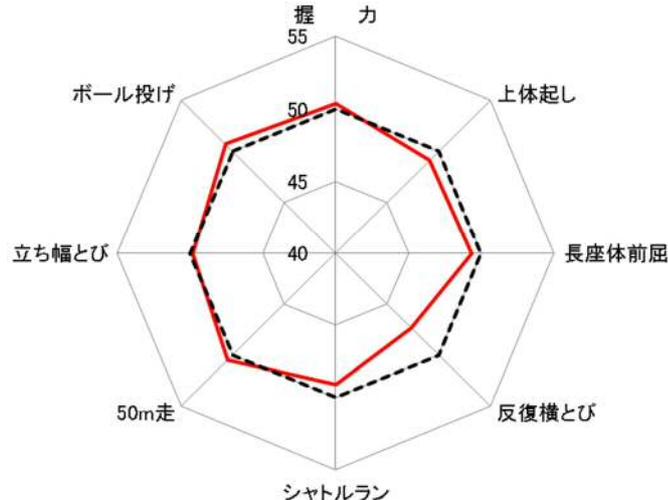
前年度市比較 小学校女子2年



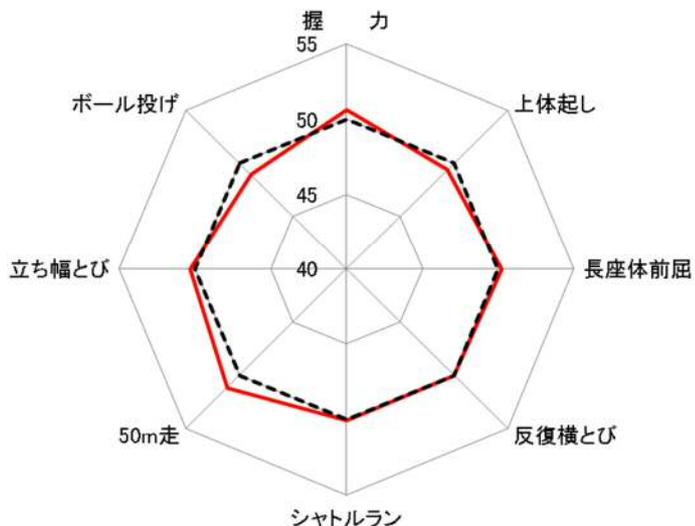
前年度市比較 小学校女子3年



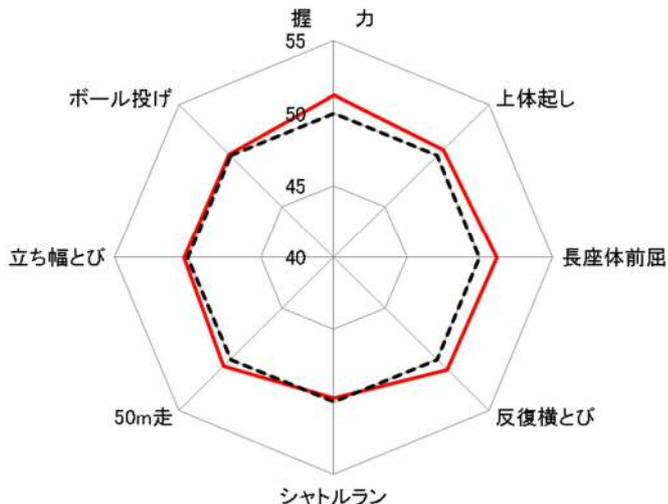
前年度市比較 小学校女子4年



前年度市比較 小学校女子5年



前年度市比較 小学校女子6年



## ② 26年度全国平均値との比較

＜小学校の傾向＞

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。

小学校：京都市27年度と全国26年度平均値比較													
種目	1年		2年		3年		4年		5年		6年		種目別向上数値数合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
握力													0
上体起こし				↑									1
長座体前屈	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	12
反復横とび													0
20mシャトルラン													0
50m走								↑	↑	↑	↑	↑	5
立ち幅跳び													0
ボール投げ				↑									1
学年別向上数値数合計	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	19
※ ↑ …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96項目

※第5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 ●

### 【男子の傾向】

全体的にみると、「長座体前屈」においては全国の都道府県平均値を上回るもしくは同じ数値を残しているが、その他の種目では、全国平均値より下回る結果となった。とりわけ、「反復横とび」については大幅に下回る結果となった。

第1学年の数値をみてみると、「長座体前屈」では全国平均値を上回る結果であった。その他の種目に関しては、全国平均を下回り、「握力」「反復横とび」は大幅な落ち込みが見られた。入学前に体を動かす経験が少なく、全国の一年生と比べて体力がついていないまま入学してきていることが考えられる。

第3学年の数値を見てみると、「長座体前屈」で全国平均値よりも上回る結果であった。しかし、他の種目において、全国平均を下回る結果であった。特に「立ち幅跳び」「反復横とび」では大幅に数値が下回っている。第5学年においては、「50m走」「長座体前屈」では全国平均を上回っているが、第4学年同様に「立ち幅跳び」「反復横とび」で下回っている。小学校体育や校内の取り組み等で走る機会が確保されていて、児童の「すばやさ」や「柔軟性」を伸ばす土壌があることがうかがえる。「敏捷性」や「筋力」を伸ばす取組が必要である。

第6学年の数値を見てみると、「立ち幅とび」「反復横とび」の種目で全国平均と比べて落ち込みがあるものの、他学年と異なり落ち込みの数値が少ない。第6学年は他の学年と比べて体力があると思われる。駅伝やマラソンの充実により走ることに活発になってきている。その反面、「筋力」や「敏捷性」が低いことから、ボールを使って運動することが減ってきているのではないかと推測する。

## 【女子の傾向】

女子の傾向も男子の傾向とほぼ同様である。「長座体前屈」のみすべての学年で全国平均を上回っているが、その他の種目はほぼ全国平均を下回っている。「50m走」「20mシャトルラン」については、学年が上がるごとに全国平均に近くなっている。

京都市の児童の特徴として、男子女子ともに「体の柔らかさ」は全国の児童よりも優れているが、「力強さ」や「タイミングの良さ」の面で、全国の児童より劣っていることが分かる。

## 【まとめ】

### (1) 「50m走」「20mシャトルラン」の伸びについて

学年が上がるにつれて「50m走」「20mシャトルラン」については全国平均値に近くなっている。このことは、各校において朝ランニングや業間マラソン等、走ることへの取り組みが推進されていることに起因していると考えられる。また、京都市では小学6年生を対象とした大文字駅伝大会が開催され、定着していることも児童が意欲をもつ理由となっているのではないかと考える。さらに、京都市は駅伝やマラソンの盛んな地域であり、近年のジョギングブームと合わせて、小学生児童を育てる保護者の間でも、「走る」ことに対する意識が高いことも背景にあると考える。それにも関わらず、全国平均よりも下回っているのは、遊ぶ場所の減少や通学時間が短いということも関係するのではないだろうか。

今後も児童が目標をもち、運動を楽しむことができるようにするとともに、地域・保護者ぐるみで児童の体力向上を図る姿勢を大切にしたい。

### (2) 「力強さ」や「タイミングの良さ」を育むことについて

「50m走」「20mシャトルラン」と違い、「握力」「反復横とび」「立ち幅とび」は全国平均との差が縮まらないままである。このことを意識し、授業の改善や体育的行事の工夫をしていく必要があると考える。

とりわけ「握力」については、「しっかりとものを握る力」であることから児童の安全な行動につながると言っても過言ではない。近年、総合遊具からの転落事故が増えている。総合遊具や高鉄棒は児童の体力を高める上でとても効果的な設備である。児童が転落するおそれがあるから使用禁止にするのでは本末転倒である。児童が自分の体重を支えたり、ぶらさがったりする経験が少ないまま入学してきていることを指導者が認識し、安全に使用することができるように指導することが大切である。特に、3点で必ず支えることはしっかりとおさえておきたい。また、体育学習時だけでなく休憩時間にも児童が使えるように学校体制として約束やルールを整え、共通理解しておきたい。

今年度も昨年度に引き続き全国平均値よりも京都市平均値の方が低い種目が多くみられた。この結果を真摯に受け止め、日々の授業や教育活動に活かし、児童の体力向上に努めたい。

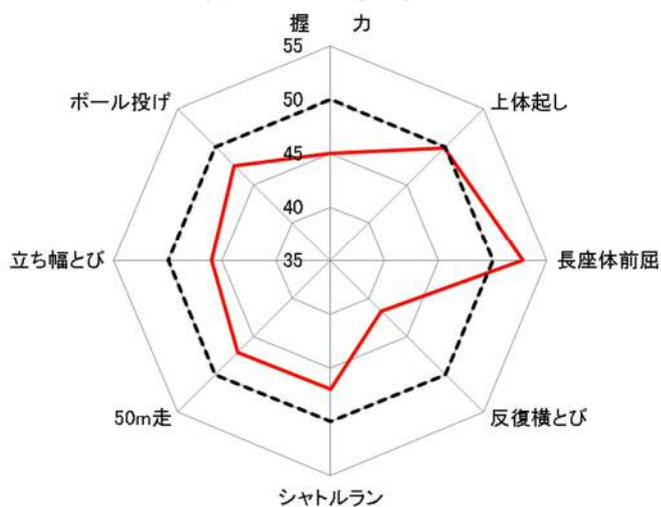
体力テストの数値を上げることだけに目を奪われるのではなく、まずは運動の持っている良さを十分に楽しませること、そして指導者が運動のポイントをしっかりと意識して指導に当たることで達成したり克服したりする喜びを味あわせたい。そのような日々の取り組みを積み重ねることで児童の体力も向上していくのではないだろうか。

Tスコアによるレーダーチャート図（小学校男子）

〈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

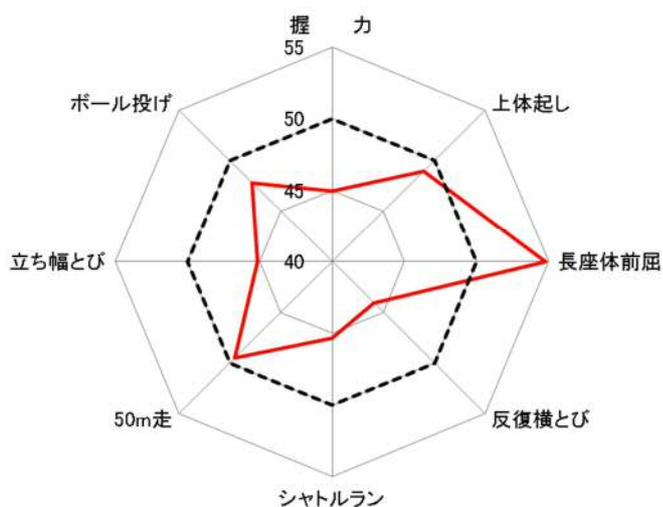
前年度国比較 小学校男子1年



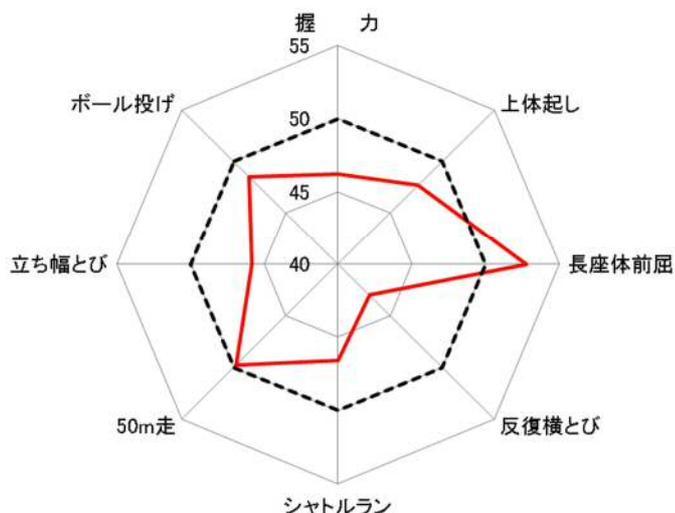
前年度国比較 小学校男子2年



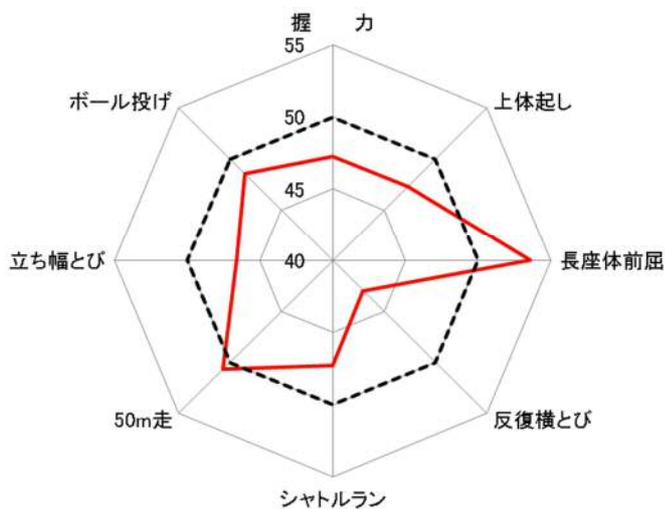
前年度国比較 小学校男子3年



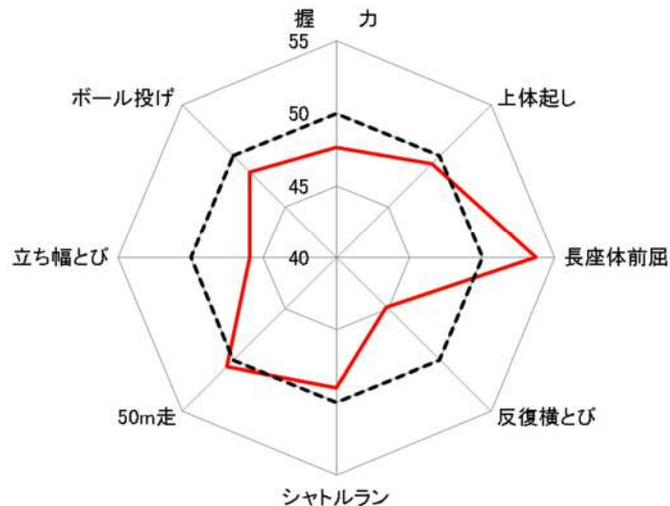
前年度国比較 小学校男子4年



前年度国比較 小学校男子5年



前年度国比較 小学校男子6年

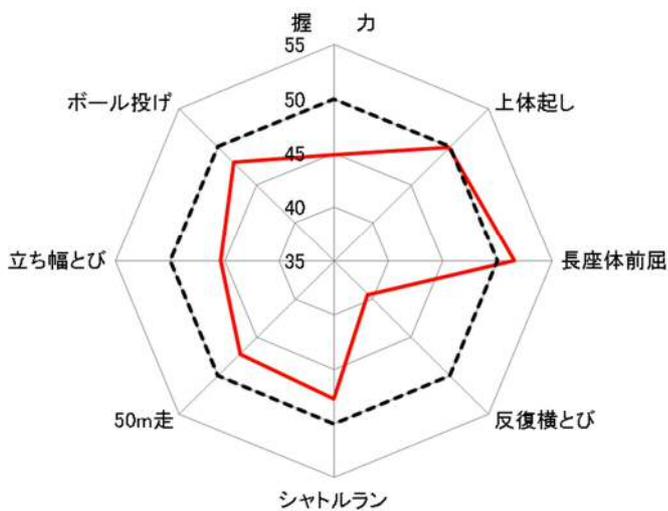


Tスコアによるレーダーチャート図（小学校女子）

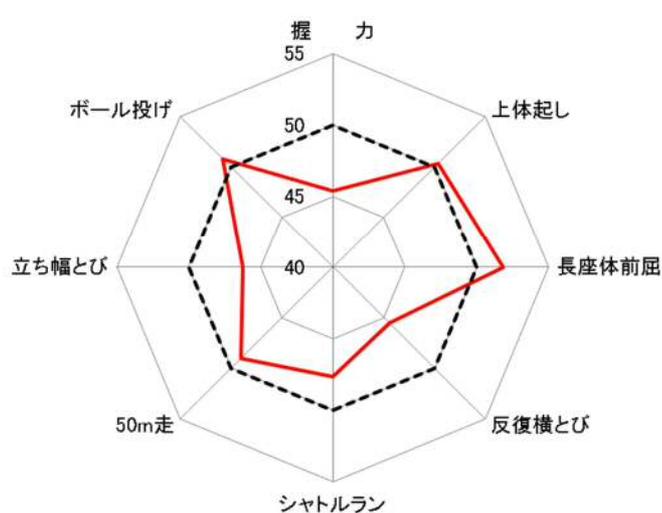
〈26年度全国平均値・27年度京都市平均値比較〉

赤の実線（—）：27年度 ， 点線（…）：26年度

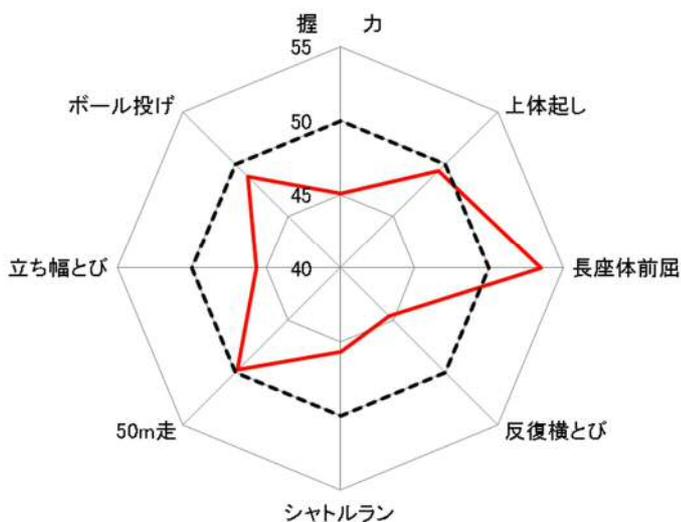
前年度国比較 小学校女子1年



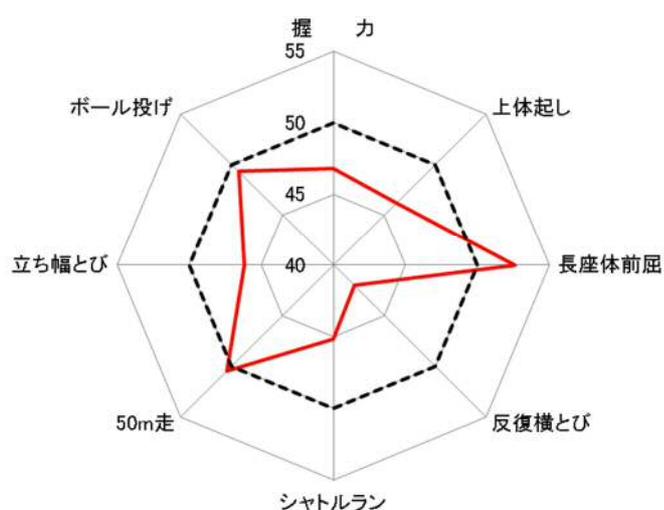
前年度国比較 小学校女子2年



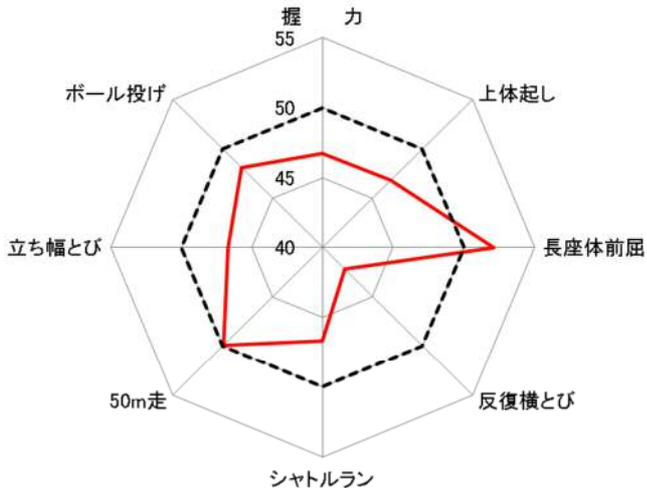
前年度国比較 小学校女子3年



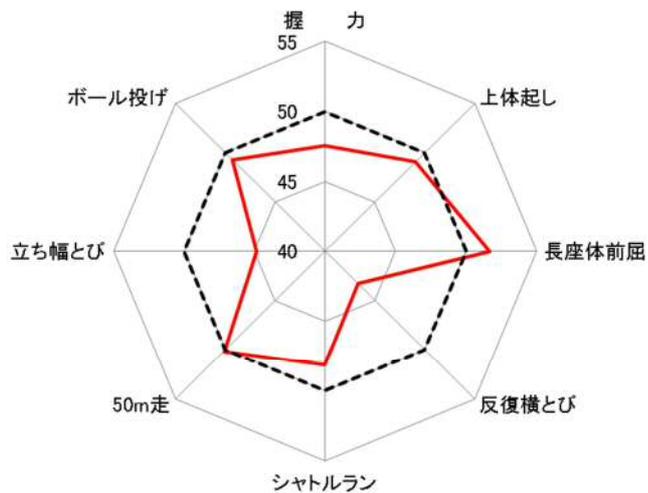
前年度国比較 小学校女子4年



前年度国比較 小学校女子5年



前年度国比較 小学校女子6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。

## &lt;小学校&gt;

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	
1年	男	京都市	116.4	21.10	8.01	11.55	27.45	22.96	16.06	11.81	107.29	7.85
		全国	116.5	21.30	9.15	11.60	25.74	27.18	18.87	11.52	114.22	8.65
	女	京都市	115.3	20.50	7.46	10.95	29.05	22.01	13.69	12.14	98.76	5.35
		全国	115.5	20.80	8.54	10.99	28.06	26.58	15.03	11.86	106.26	5.74
2年	男	京都市	122.3	23.70	9.92	13.87	29.29	29.09	25.34	10.71	120.20	11.88
		全国	122.4	24.00	10.95	14.10	27.21	31.31	28.91	10.58	126.20	12.13
	女	京都市	121.4	23.20	9.29	13.49	31.13	27.86	20.50	11.03	112.21	7.81
		全国	121.5	23.40	10.37	13.30	29.98	30.24	22.70	10.95	118.38	7.62
3年	男	京都市	128.4	26.80	11.54	15.61	32.67	31.68	31.12	10.06	128.95	15.16
		全国	128.0	27.00	13.00	16.19	29.47	35.69	39.41	10.02	137.53	16.43
	女	京都市	127.4	26.10	10.66	14.62	34.97	30.10	23.34	10.42	120.60	9.18
		全国	127.4	26.40	11.90	14.97	32.56	33.67	28.95	10.40	128.22	9.53
4年	男	京都市	133.6	30.10	13.58	17.05	32.80	34.36	39.95	9.58	137.72	19.19
		全国	133.6	30.40	14.80	18.32	30.82	39.44	46.81	9.56	145.72	20.21
	女	京都市	133.3	29.40	12.81	15.52	36.02	32.26	29.41	9.90	130.30	11.86
		全国	133.4	29.80	13.77	17.44	34.13	37.51	36.98	9.93	137.37	12.12
5年	男	京都市	138.9	33.50	15.98	18.69	35.53	37.88	49.36	9.16	148.54	22.53
		全国	139.2	33.77	16.55	19.56	32.87	41.61	51.67	9.38	151.70	22.90
	女	京都市	140.0	33.40	15.54	17.27	39.19	35.67	38.54	9.46	141.68	13.79
		全国	140.1	33.74	16.09	18.26	37.21	39.36	40.29	9.64	144.76	13.90
6年	男	京都市	145.1	37.70	18.78	21.61	37.71	42.38	61.40	8.80	157.28	26.51
		全国	145.1	38.40	19.80	22.05	34.94	46.15	63.60	8.85	166.04	27.89
	女	京都市	146.7	38.50	18.42	19.61	41.67	39.53	47.07	9.15	146.93	15.99
		全国	146.8	39.00	19.42	20.10	40.32	43.64	50.44	9.16	157.32	16.38

## 【標本数】

1年男： 734名 1年女： 728名 4年男：1, 274名 4年女：1, 191名  
 2年男： 758名 2年女： 717名 5年男：4, 491名 5年女：4, 603名  
 3年男：1, 065名 3年女： 977名 6年男：1, 537名 6年女：1, 517名

※小学校5年児童については、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

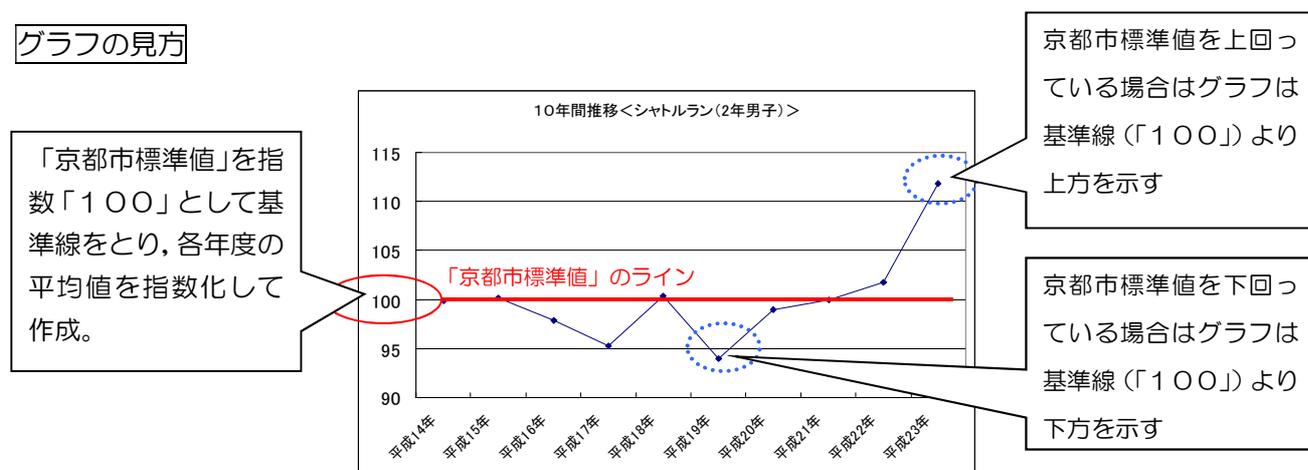
## 2 京都市立学校児童・生徒の過去10年間の体力・運動能力の推移

「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	<b>25.34</b>	27.65	<b>29.09</b>	10.74	<b>10.71</b>	121.14	120.20	12.13	11.88	
		女子		18.24	<b>20.50</b>	26.51	<b>27.86</b>	11.09	<b>11.03</b>	112.35	112.21	7.53	<b>7.81</b>	
	5年	男子	16.13	15.98	48.26	<b>49.36</b>	37.80	<b>37.88</b>	9.23	<b>9.16</b>			24.23	22.53
		女子	15.56	15.54	36.91	<b>38.54</b>	35.26	<b>35.67</b>	9.52	<b>9.46</b>			14.53	13.79
中学校	2年	男子	28.24	27.27	84.67	<b>86.69</b>	49.38	<b>50.14</b>	7.94	<b>7.88</b>			21.51	21.08
		女子	22.96	<b>23.03</b>	58.19	<b>60.47</b>	43.63	<b>45.14</b>	8.82	<b>8.72</b>			13.37	12.91
高等学校	2年	男子	38.09	37.68	100.20	<b>101.27</b>	56.16	56.16	7.15	7.29			26.12	25.21
		女子	25.17	<b>26.33</b>	57.85	<b>64.48</b>	47.15	<b>50.35</b>	8.74	<b>8.52</b>			14.40	<b>14.93</b>

●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

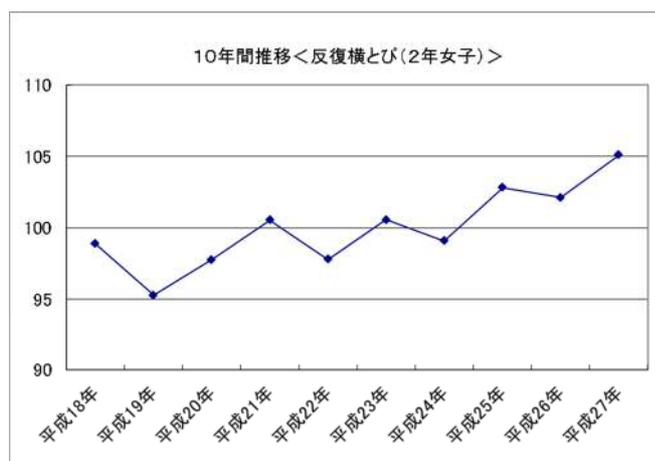
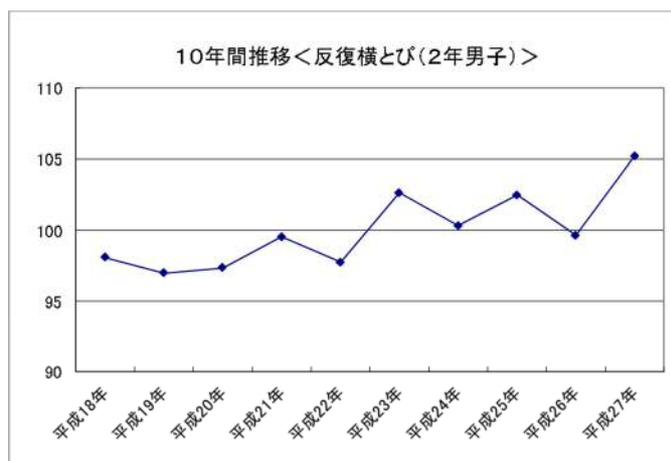
(1) 小学校2年生の考察

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

～反復横とび～



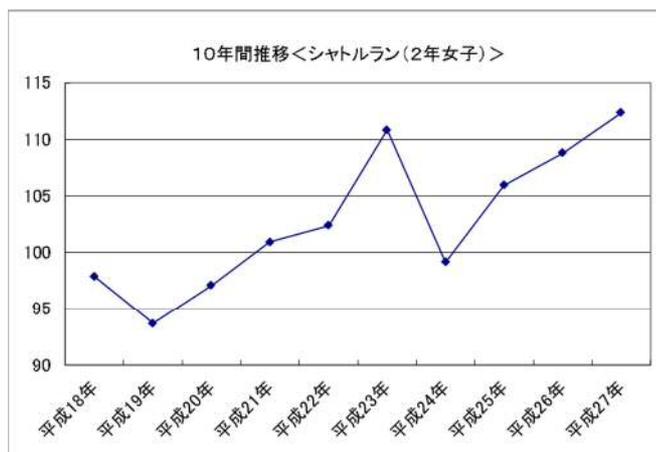
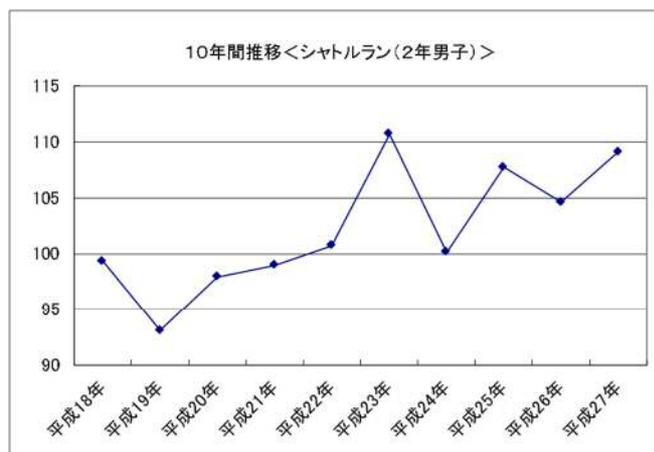
【10年間の推移傾向と体力要素について】

本年度は男女共に数値を落としているものの、今年度を含めて、ここ数年は京都市標準値を上回る結果が出ている。10年間の推移を見ても、向上していることが分かる。ただ、全国平均値と比較すると、結果は著しく下回っており、全国的に見ても劣る結果が出ている。今後も、指導において、**俊敏性や巧緻性**といった、**タイミングよく体を動かすことや、瞬発力を高めることが課題となってくると考えられる。**

【要素を伸ばす運動】

俊敏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**（筋肉を伸ば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、俊敏性を高めることが必要である。

## ～20mシャトルラン～



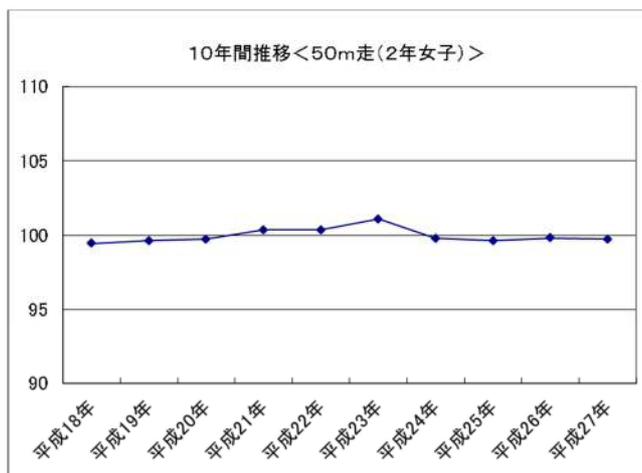
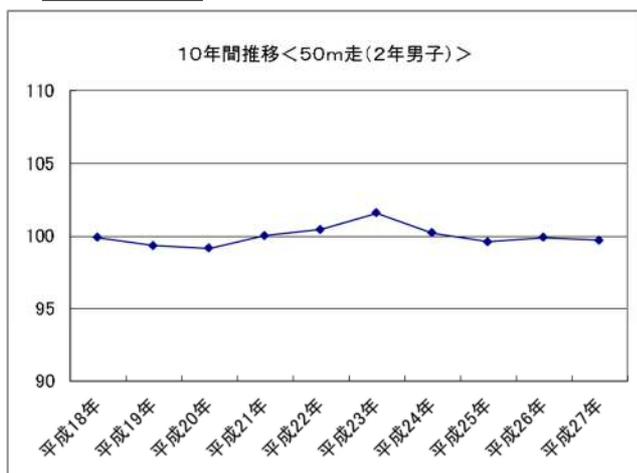
### 【10年間の推移傾向と体力要素について】

平成20年度までは、京都市標準値（「100」のライン）を下回ることが多かったが、22年度以降、男女ともに上回ることが多くなった。特に女子に関しては、この3年間で大きく向上している。しかし、全国の平均値と比較すると下回っており、今後も動きを持続する力（全身・持久力）が求められており、20mシャトルランをどのように向上させていくかという課題がある。

### 【要素を伸ばす運動】

子どもたちが全身・筋持久力を向上させていくためには、ある程度長い時間、運動を継続して行い、心肺機能を高めていくことが必要である。また、学習指導要領で新設された多様な動きをつくる運動（遊び）などの学習の場の中で、楽しみながらできる運動として、長い時間運動を継続して行うような場面を取り入れていきたい。さらに、学習場面だけではなく、子どもたちが休み時間を利用して「鬼ごっこ」などをして遊ぶことは、子どもたちの全身・筋持久力の向上に効果的であると考えられる。

## ～50m走～



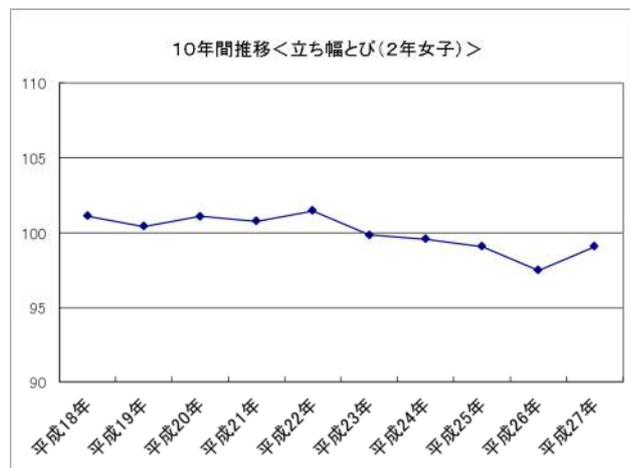
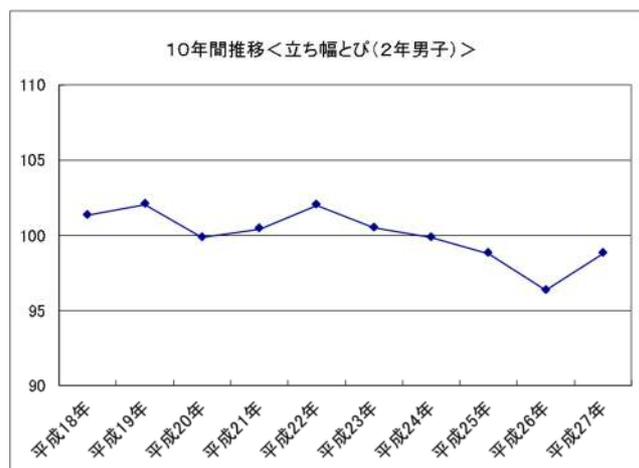
### 【10年間の推移傾向と体力要素について】

男女共にこの10年間で、大きな変化はあまり見られないが、平成18年度と比べると、若干ではあるが上昇した値を示している。このテストでは、瞬発力・筋力・俊敏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表れている。

### 【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。**

#### ～立ち幅とび～



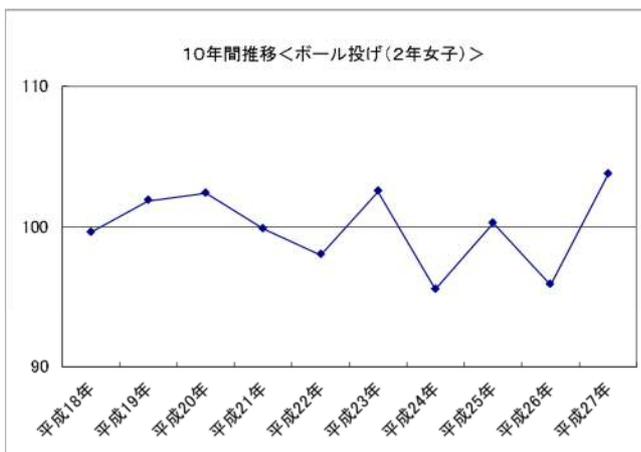
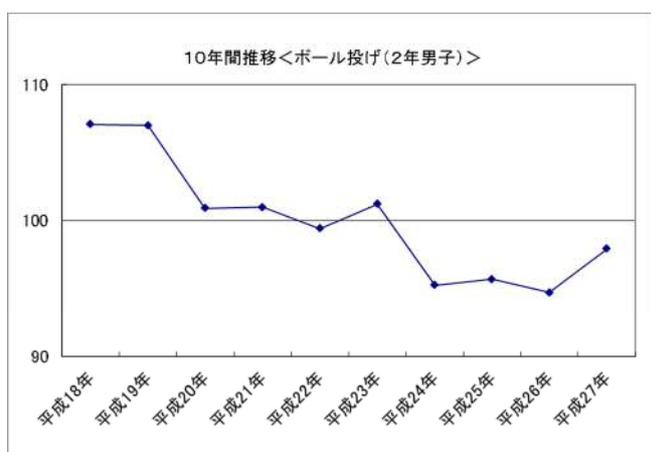
### 【10年間の推移傾向と体力要素について】

今年度は少し向上したものの、平成20年度頃から京都市標準値を下回ることが多く、全体的に低下傾向にあると言える。跳ぶことも走ることと同様に、運動の基本となるものであり、低下傾向の防止に向けて、引き続き効果的な取組を行っていくことが必要である。

### 【要素を伸ばす運動】

子どもたちの力強く跳ぶ力やタイミングよく跳ぶ力を向上させていくためには、**自分の体を効果的に動かすことに慣れる力が必要である。**きちんとしたフォームで、しっかりと腕を振って跳んだり、膝の屈伸運動を意識して跳んだりすることが必要となる運動であるので、**多様な動きをつくる運動（遊び）**などの学習の中で、**簡単な障害物を避けて跳ぶなど、楽しみながらできる運動の中に俊敏性や巧緻性を高める要素を取り入れていくことが必要である。**

#### ～ボール投げ～



### 【10年間の推移傾向と体力要素について】

年度により、ばらつきがあり傾向はつかみにくいが、男女共に平成21年度以降は京都市標準値を、下回ることが多く、特にこの4年間では、男子の落ち込みが顕著である。俊敏性や巧緻性といった、体をタイミングよく動かすことやボールを投げるために必要な筋力アップにつながる運動を継続して行っていく必要がある。

### 【要素を伸ばす運動】

遊ぶ場所や遊ぶ時間の減少など、以前と比べて子どもたちの生活様式が大きく変わり、ボールを遠くへ投げたり、力いっぱい投げたりする経験が少なくなっていることが一因として考えられるが、**低学年の子どもたちが小さいボールを扱う経験は、体育学習ではあまりない。そこで、「的当て」をしたり、ボール運動（遊び）の学習の準備運動時に、意識的にボールを扱うような時間を確保したりすることで、正しい投げ方に慣れていくことは、子どもたちがボールを遠くまで投げる力を高めることに効果的である。**

### 全体のまとめ

以上、2年生の新体力テストの10年間の推移をみると、上昇している種目もあれば、逆に下回っている種目もある。全国平均値と比較すると、男女ともに多くの種目で下回っているのが現状である。このことから、これからも引き続き、子どもたちの体力・運動能力の向上を図るため、体育学習の充実はもちろん、遊びや生活の指導、さらには家庭への働きかけなど、あらゆる面で取組を進めていくことが必要である。

## (2) 小学校5年生の考察

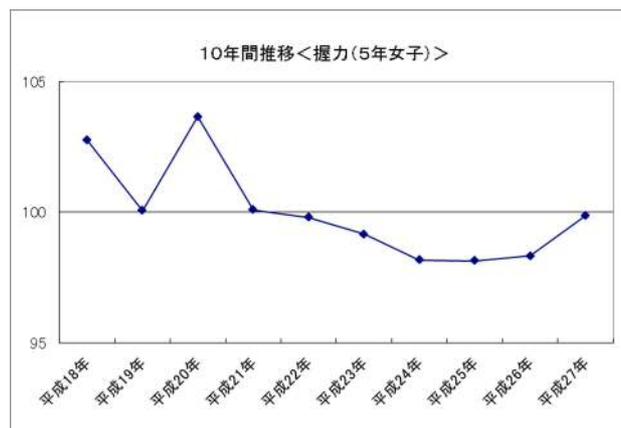
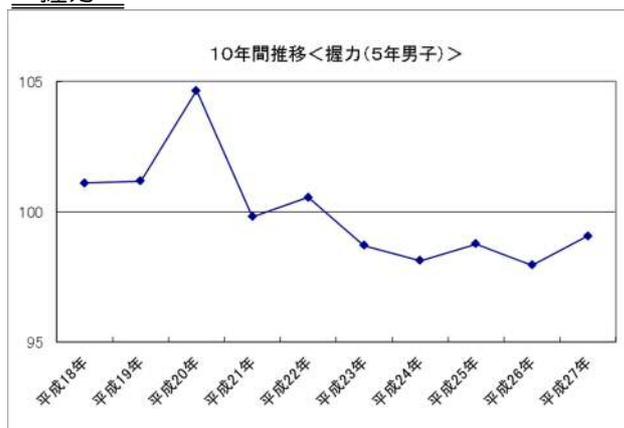
### 各種目と体力要素の関わり

※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)
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～



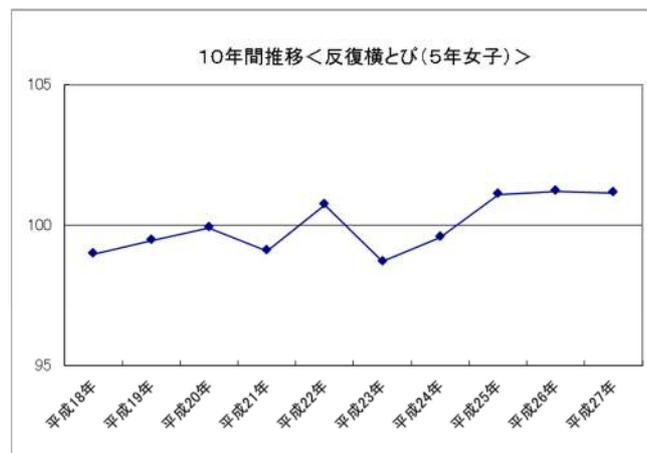
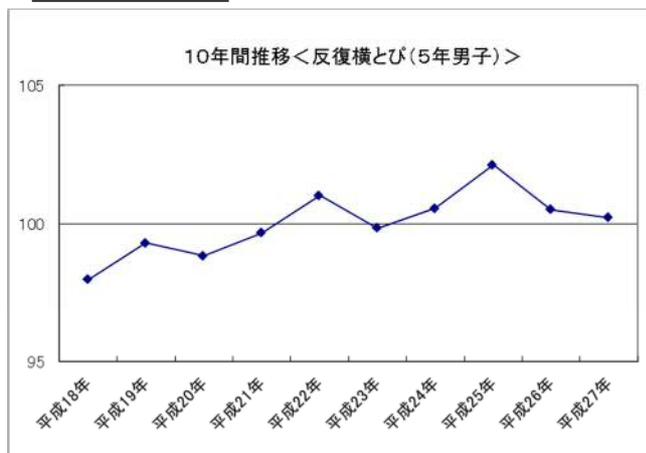
#### 【10年間の推移傾向と体力要素について】

各年度によって結果にばらつきがあるものの、ここ数年間は男女とも京都市標準値を下回っていた。直近3年はやや回復傾向にあり、女子に関しては、ほぼ京都市標準値の値に近づいた。少しずつ回復傾向にあるとはいえ、全国平均値からはまだまだ劣っており、握力だけではなく筋力の低下が懸念される。そのため、力強い運動を行うために、握力だけではなく、他の筋力も含めた筋力アップにつながる運動を行っていく必要がある。

#### 【要素を伸ばす運動】

子どもたちの握力を向上させていくためには、安全面に十分注意したうえで、「鉄棒遊び」や「鉄棒体操」を通して、自らの体重を支える運動を取り入れることが有効である。また、測定方法自体が普段の生活とはかけ離れていることもあるため、測定方法に慣れるため、低学年から測定の積み重ねも必要であると考えられる。

～反復横とび～



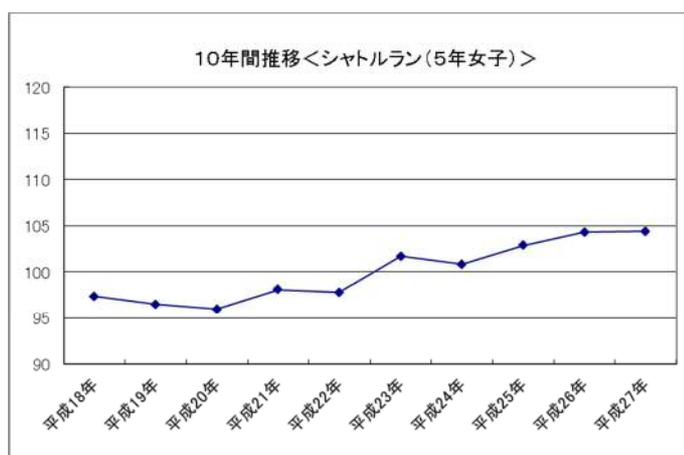
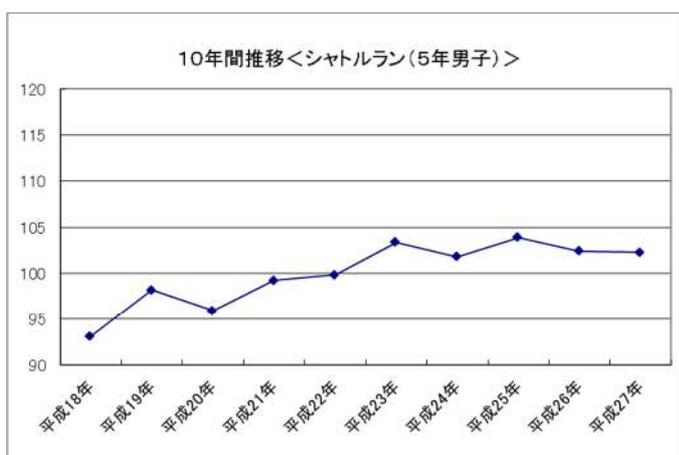
【10年間の推移傾向と体力要素について】

ここ数年は京都市標準値を上回る結果が出ている。また、10年間の推移をみても向上していることが分かる。ただ、全国平均値と比較すると、結果は著しく下回っており、全国的に見ても劣る結果が出ている。今後も、敏捷性や巧緻性といった、タイミングよく体を動かすことや、瞬発力を高めることが課題となってくる。

【要素を伸ばす運動】

子どもたちの瞬発力を向上させるためには、**意識を集中して1回1回の動作をできるだけ速く瞬発的に行うことが大切**である。京都市の指導計画においては、「とびあそび」「走り幅とび」「走り高とび」などの学習を通して、1回の試技に全力を出し遠くまで（高く）飛ぶことを意識して行うことが効果的である。また、敏捷性を高めるには、体づくり運動領域の「多様な動きを作る運動遊び」の中で、様々な動きを経験させる必要がある。

～20mシャトルラン～



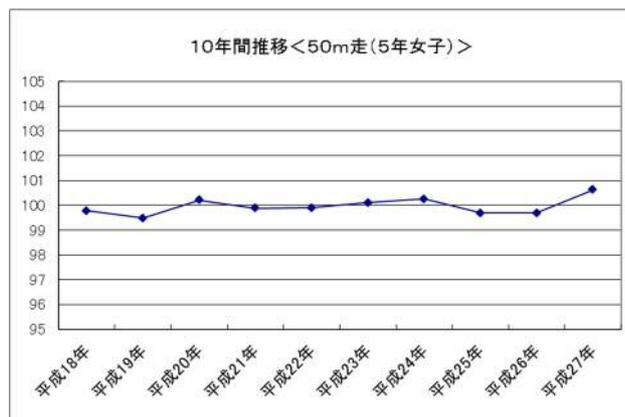
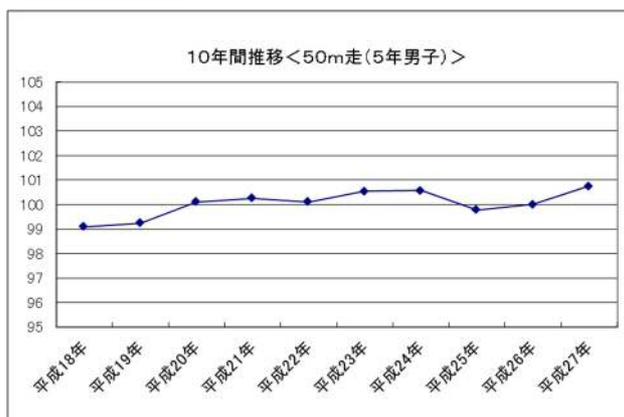
【10年間の推移傾向と体力要素について】

男女ともここ5年間京都市標準値を上回っている。ここだけを見ると持久力の向上が見られるが、全国平均値と比較すると、男女とも下回っている。低学年の児童と同様に、高学年の児童についても、今後も動きを持続する力（全身・筋持久力）を向上させていくことが課題である。

### 【要素を伸ばす運動】

子どもたちの全身・筋持久力を向上させていくためには、**ある程度長い時間、運動を継続して行い、心肺機能を高めていくことが必要である。**京都市の指導計画においては、高学年で取り入れられている「**ジョギング**」や全学年で取り入れられている「**水遊び・水泳**」などの学習を通じて、一人一人の運動能力の差や実態に応じ、課題を明確にして運動を行っていくことが、子どもたちの全身・筋持久力の向上には効果的である。

#### ～50m走～



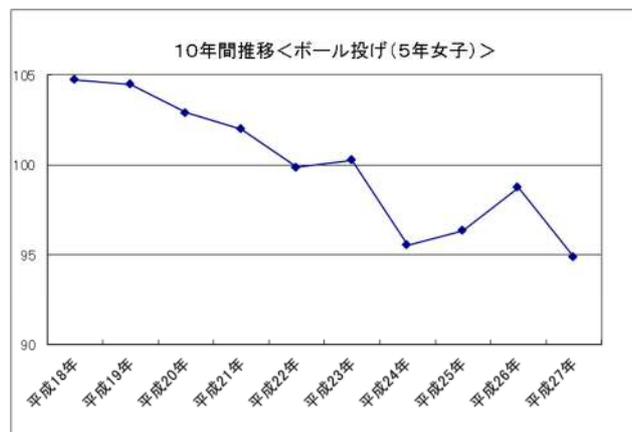
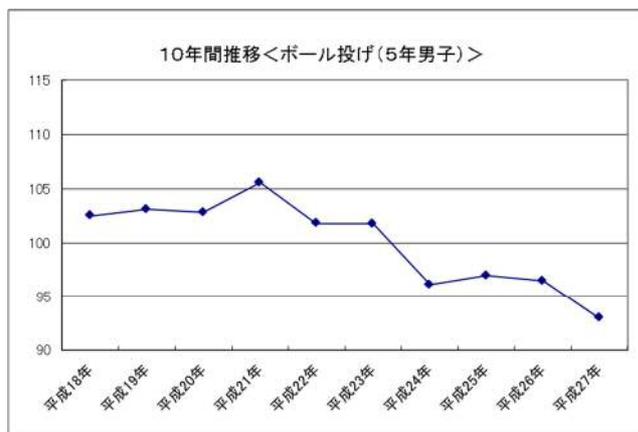
### 【10年間の推移傾向と体力要素について】

運動の基礎となる走力については、各年度によって差はあるものの、過去10年間京都市標準値に近い値である。全国平均値と比較しても、ほぼ同じような数値が出ている。

### 【要素を伸ばす運動】

子どもたちは、体育学習や休み時間など多くの場面で、「走る」ことを行っている。しかし、体育学習でボール運動を行っている時や、休み時間に友だちと鬼ごっこをして遊ぶ場面では、早く走ることは意識していても、走り方を気にして走っている児童は少ないと思われる。**そのため、「短距離走・リレー」の学習を通して、①自分に合ったスタートの仕方を学ばせる、②きちんとしたフォームで、しっかりと手を振って走ることを意識させる、といったことを低学年から指導し、きちんとした走り方を意識させ、身につけさせていくことが、子どもたちの速く走る力を高めることに効果的**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】

各年度によって結果にばらつきがあるものの、過去4年間では、男女とも京都市標準値を下回っている。特にこの数年間は、下降傾向が著しい状況があった。女子に関しては、徐々に記録が伸びていたが、今年は以前よりも下降傾向にあった。全国平均値と比べても、男女とも劣っている結果となった。今後、敏捷性や巧緻性といった、タイミングよく体を動かすことやボールを投げるために必要な筋力をつけるための運動を継続して行う必要がある。

### 【要素を伸ばす運動】

以前と比べて子どもたちの生活様式が変わり、ボールを遠くまで投げたり、力いっぱい投げたりする経験が少なくなっていることはこれまでも言われている。京都市の指導計画にある「**ベースボール型**」の学習を通して、**腕をしっかりと上げ、肩を回して投げる、といった正しい投げ方・フォームを見につける**ことは、子どもたちがボールを遠くまで投げる力を高めることに効果的である。また、子どもたちの遊びの中で、ドッジボールなどでのボールの投げ方で、**片手で投げる、きき足と逆の足を踏み込んで投げる**といったボールを投げる基本動作ができているかを見ていく必要がある。

### 全体のまとめ

以上、5年生の新体力テストの10年間推移をみると、個別種目により上昇・下降の差はあるが、男女同様の推移を示している。そのことにより、男女間での傾向の違いはあまり考えなくてもよい。全国平均値と比較すると、男女とも大きく上回っているのは長座体前屈のみで、50m走は男女とも少し上回っている。その他の種目では、全国平均値を下回っているのが現状である。そのことから、これからも引き続き、子どもたちの体力・運動能力向上を図るために、体育学習の充実はもちろん、遊びや生活の指導、さらには家庭への働きかけなど、あらゆる面で取り組みを進めていくことが必要である。

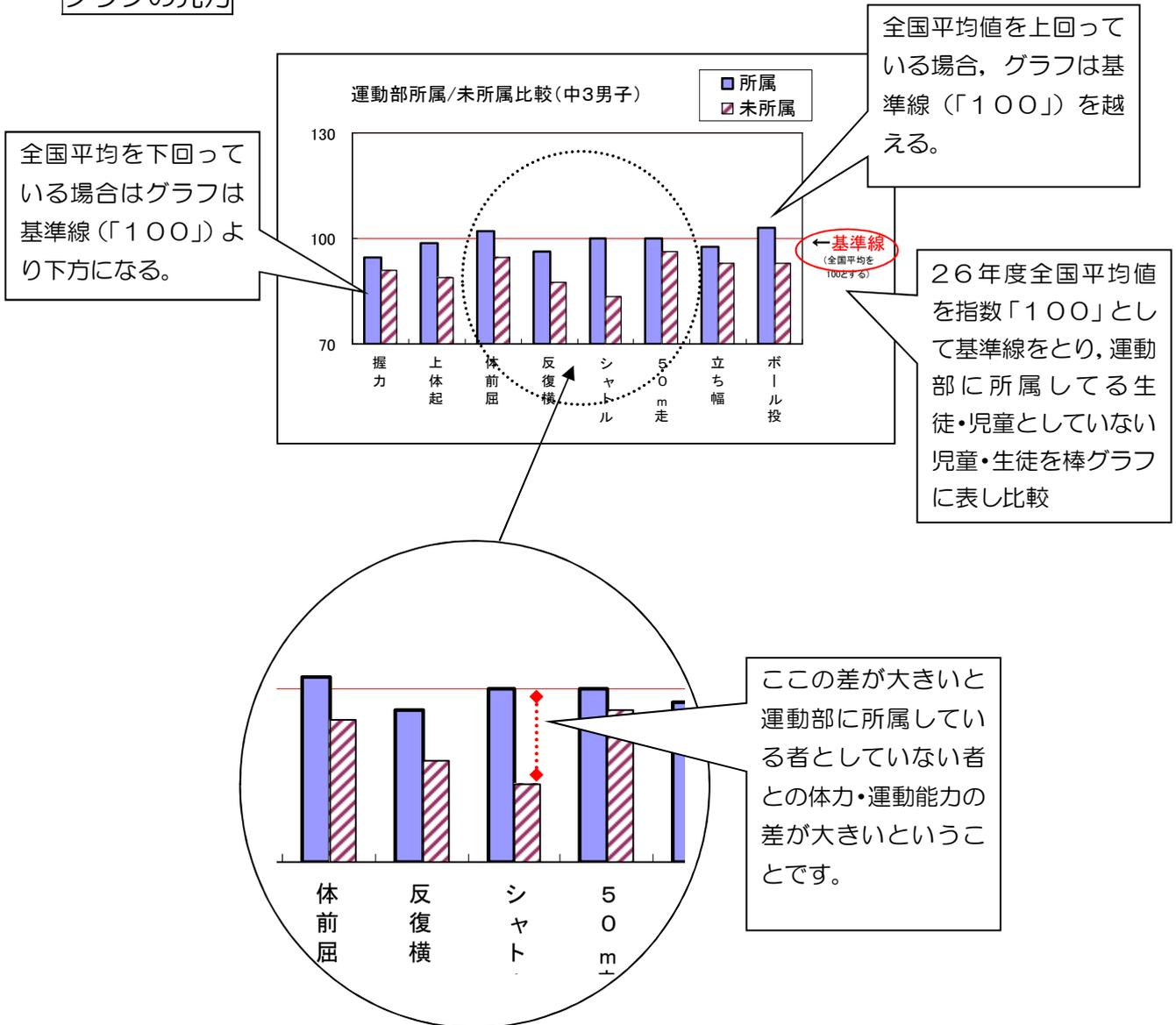
### 3 運動部活動所属による比較

「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



## 小学校6年生

### <男子>

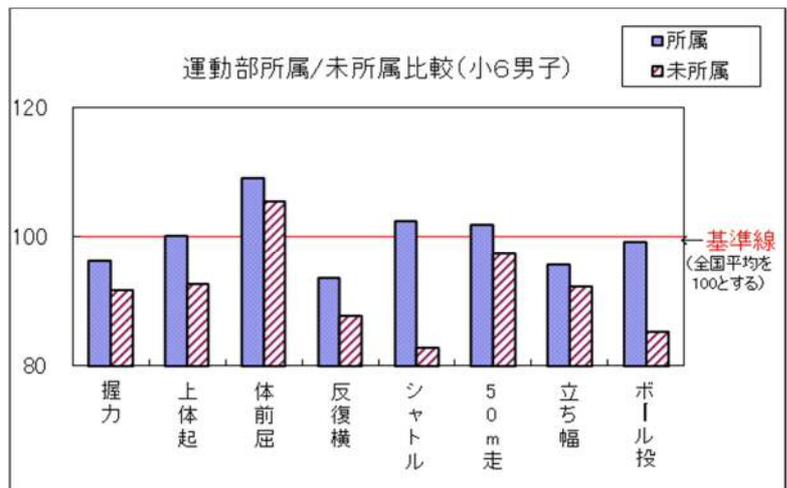
#### 運動部所属/未所属比較

所属者の記録は、全ての測定種目において未所属者の記録を上回っていた。目立って大きな差が見られたのは、運動経験の積み重ねにより培われていく持久力や技術が必要な「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」であった。

#### 全国平均値との比較

所属者の場合、26年度と同様に「上体起こし」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「50m走」の4種目において上回った。

「反復横とび」に関しては、所属・未所属ともに、過去数年間、全国平均値を大きく下回っている。未所属者が全国平均値を上回った種目は、「長座体前屈」だけであった。



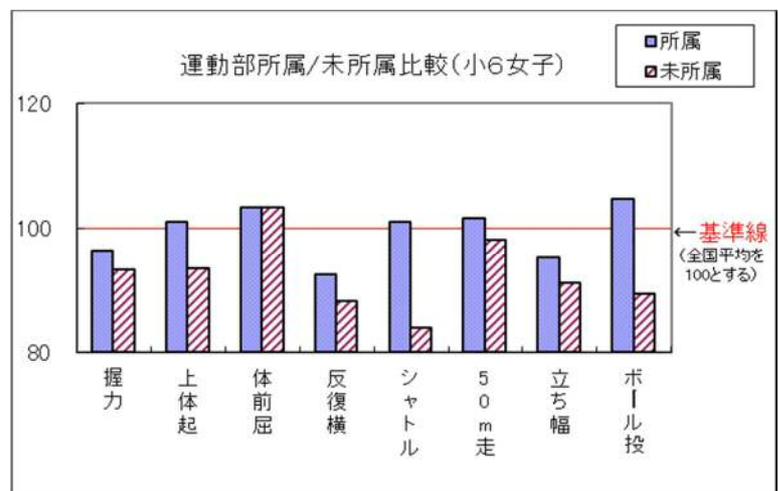
### <女子>

#### 運動部所属/未所属比較

男子の場合と同様、所属者の記録は全ての種目で未所属者の記録を上回っていた。ただし、「長座体前屈」に関しては、ほとんど差はなかった。目立って大きな差が見られた種目も、男子と同様に「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」の2種目であった。

#### 全国平均値との比較

所属者の場合、26年度と同様に「上体起こし」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「50m走」「ソフトボール投げ」の5種目が全国平均値を上回った。「握力」「反復横とび」「立ち幅跳び」の3種目は全国平均を下回り、この結果は6年連続で同じである。未所属者の場合は、男子と同様で、「長座体前屈」だけが全国平均値を上回った。



#### 考察

以上の結果から、運動部所属者は未所属者より体力・運動能力で明らかに高い水準にあるということが分かる。このことは、「運動をよくする子どもと、ほとんどしない子どもの二極化傾向」の顕著な表れである。また、男女とも大きな差が見られた「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」は、持久力や筋力、技術が必要であるため、運動経験の差が大きく影響する種目であることが考えられる。

「運動部に所属する」ことは自らの希望であり、運動部所属者は運動に対する関心が高いと言える。運動部に所属することで、運動を行う機会が増え、結果、体力向上につながっている。しかし、運動部に所属していない児童は、運動への関心も低く、体を動かす機会が少ないため、一層の体力の低下につながっている。児童の体力を高めるために、学校の果たす役割は大きい。日頃から運動に接する機会の少ない児童に対して、体育学習を通して、運動の楽しさやできた喜びを味わわせたり、生涯にわたってスポーツに取り組んでいこうという気持ちを育んだりしていくことが大切である。また、日頃運動をほとんどしていない、あるいは運動の不得意な子どもたちへの働きかけを念頭に置きながら、体育的行事や始業前・業間・放課後の取組を企画・立案し、学校体制として運動の機会を増やすことで、児童の体力を上げていくことも大切である。さらに、運動への関心を高めていけるように家庭と連携し、運動やスポーツを観戦したり話題にしたりするような働きかけをしていくことが、子どもの体力向上に有効ではないかと考える。

## 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。