

令和元年度

京都市新体力テスト 結果報告

《京都市立中学校》

◆今年度の調査結果より

1 本市の全国との比較からみた傾向

- ・令和元年度の調査結果を全国平均と比較すると、全体を通して男女共に平均を下回る値となっており、とりわけ、男子の「握力」(筋力)、男女の「上体起こし」(筋持久力)の値は大きく下回っている。
- ・なお、前年度との比較では、男女の「20mシャトルラン」(全身持久力)、女子の「ハンドボール投げ」(巧緻性・筋パワー)の数値がやや下がっている。男子の「50m走」(スピード)と女子の「握力」(筋力)、「長座体前屈」(柔軟性)、「反復横とび」(俊敏性)で改善傾向が見られたが、バランスのよい体力向上の取り組みが求められる。

2 体力・運動能力調査(全国の抽出調査)との比較

- (1) 握力(筋力)
 - ・男女とも全学年で全国平均を下回った。特に中2男子の数値が低い。
- (2) 上体起こし(筋力・筋持久力)
 - ・男女とも全学年で全国平均を下回った。特に中2男女の数値が低い。
- (3) 長座体前屈(柔軟性)
 - ・男女とも全学年で全国平均をやや下回った。
- (4) 反復横とび(敏捷性)
 - ・男女とも全学年で全国平均を下回った。特に中1・中2男子、中1女子の数値が低い。
- (5) 20mシャトルラン(全身持久力)
 - ・男女とも全学年で全国平均を下回った。特に、中2男女の数値が低い。
- (6) 50m走(スピード)
 - ・男女とも全学年でわずかに全国平均を下回った。
- (7) 立ち幅とび(筋パワー)
 - ・男女とも全学年で全国平均を下回った。
- (8) ハンドボール投げ(巧緻性・筋パワー)
 - ・男女とも全学年で全国平均を下回った。特に、中2女子の数値が低い。

3 前年度との比較

- (1) 握力(筋力)
 - ・中1・中3女子で微増。
 - ・男子は全学年で下落。
- (2) 上体起こし(筋力・筋持久力)
 - ・中1男子を除き、前年度を下回った。
- (3) 長座体前屈(柔軟性)
 - ・中1男女・中3女子で微増以外は前年度をやや下回った。

- (4) 反復横とび（敏捷性）
 - ・中1男女・中3女子で微増以外は、前年度をやや下回った。
- (5) 20mシャトルラン（全身持久力）
 - ・男女とも前年度を下回った。
- (6) 50m走（スピード）
 - ・中1・中3男子で前年度を上回った。
- (7) 立ち幅とび（筋パワー）
 - ・中1男子・中3女子で微増以外は、前年度をやや下回った。
- (8) ハンドボール投げ（巧緻性・筋パワー）
 - ・中3男子で微増以外は、前年度を下回った。

4 他校種の傾向

《小学校》

- ・全国との比較では、2年女子以外の「長座体前屈」（柔軟性）、5・6年女子の「50m走」（スピード）を除き、平均を下回っている。特に「反復横とび」、「20mシャトルラン」の数値が低い。
- ・柔軟性については、全国と比較して優れているが、敏捷性、全身持久力に課題がある。
- ・前年度との比較では、改善傾向の種目が多く見られる。

《高等学校》

- ・全国との比較では、昨年に引き続き「50m走」（スピード）の記録が良いが、「握力」（筋力）、「ハンドボール投げ」（巧緻性・筋パワー）の数値が低い。
- ・前年度との比較では、各学年で数値が改善している種目が多く見られる。特に高3女子は、「握力」（筋力）、「上体起こし」（筋持久力）以外の種目で数値が改善している。

◆改善に向けての具体例

- 1 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から見られる各校の課題分析とその対策
- 2 生徒が運動の特性に十分に触れ、かつ体力向上につながる新学習指導要領に則した保健体育科授業の改善
- 3 「京都市立中学校運動部活動ガイドライン」に基づいた運動部活動への参加促進
- 4 学校全体による体力向上に向けた取組の計画と実践（カリキュラム・マネジメントの視点）

【参考資料】

○「平成30年度体力・運動能力調査報告書」（令和元年10月 スポーツ庁）

(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1421920.htm)

令和元年度 京都市新体力テスト平均値 比較一覧
平成30年度の京都市平均と平成30年度全国平均値比較

性	種目	校種	中学校						高等学校					
		学年	1年		2年		3年		1年		2年		3年	
			平均値	全国との差	平均値	全国との差	平均値	全国との差	平均値	全国との差	平均値	全国との差	平均値	全国との差
男子	握力 (kg) ＜筋力＞	R1京都市	22.12	92.4%	27.38	90.1%	32.21	92.5%	34.94	92.4%	36.8	92.0%	38.57	92.9%
		H30京都市	22.23	92.9%	27.55	90.7%	32.63	93.7%	34.89	92.3%	37.62	94.1%	38.41	92.5%
		H30全国	23.94		30.39		34.81		37.82		39.98		41.54	
	上体起こし (回) ＜筋力・ 筋持久力＞	R1京都市	22.30	90.5%	25.18	89.1%	27.74	91.4%	28.15	95.8%	29.55	95.0%	30.69	96.8%
		H30京都市	22.04	89.5%	25.68	90.9%	28.53	94.0%	29.05	98.9%	30.41	97.8%	30.31	95.6%
		H30全国	24.63		28.26		30.35		29.37		31.10		31.71	
	長座体前屈 (cm) ＜柔軟性＞	R1京都市	39.10	97.8%	42.81	94.5%	46.02	96.1%	46.57	98.2%	46.00	92.4%	47.71	94.6%
		H30京都市	38.74	96.9%	42.88	94.6%	46.31	96.7%	45.08	95.1%	48.33	97.1%	47.73	94.7%
		H30全国	39.97		45.31		47.89		47.41		49.78		50.41	
	反復横とび (点) ＜敏捷性＞	R1京都市	46.63	92.7%	50.09	92.4%	52.89	93.0%	54.92	97.9%	56.62	97.9%	58.59	100.6%
		H30京都市	46.18	91.8%	50.39	93.0%	53.23	93.6%	54.23	96.7%	57.85	100.0%	57.92	99.4%
		H30全国	50.32		54.19		56.85		56.07		57.86		58.25	
	20m シャトルラン (折り返し数) ＜全身持久力＞	R1京都市	68.45	93.5%	81.81	90.5%	90.98	94.0%	85.47	100.1%	87.95	97.1%	89.10	101.4%
		H30京都市	68.82	94.0%	85.05	94.1%	94.73	97.9%	84.17	98.6%	90.19	99.6%	87.74	99.9%
		H30全国	73.19		90.40		96.80		85.35		90.54		87.85	
	50m走 (秒) ＜スピード＞	R1京都市	8.44	99.8%	7.95	97.7%	7.46	99.5%	7.36	101.0%	7.20	100.8%	7.16	100.0%
		H30京都市	8.58	98.1%	7.86	98.9%	7.51	98.8%	7.34	101.2%	7.18	101.1%	7.31	97.9%
		H30全国	8.42		7.77		7.42		7.43		7.26		7.16	
	立ち幅とび (cm) ＜筋パワー＞	R1京都市	176.26	96.4%	191.95	94.3%	207.45	96.2%	213.72	97.8%	219.60	97.7%	225.38	99.4%
		H30京都市	176.18	96.4%	193.65	95.1%	207.76	96.4%	218.95	100.2%	223.47	99.4%	226.37	99.8%
		H30全国	182.78		203.56		215.59		218.43		224.72		226.74	
	ハンドボール投げ (m) ＜巧緻性・ 筋パワー＞	R1京都市	17.92	97.4%	20.53	95.9%	23.57	97.2%	22.55	93.1%	23.81	93.1%	24.44	93.0%
		H30京都市	18.16	98.7%	20.92	97.8%	23.55	97.1%	22.84	94.3%	23.00	89.9%	24.97	95.1%
		H30全国	18.39		21.40		24.26		24.22		25.58		26.27	
	合計点	R1京都市	31.60	88.7%	40.24	88.5%	47.43	91.2%	48.45	94.1%	51.48	93.1%	53.99	94.6%
		H30京都市	32.83	92.2%	41.63	91.6%	47.89	92.1%	48.84	94.8%	53.10	96.0%	54.07	94.7%
		H30全国	35.61		45.46		52.02		51.50		55.31		57.10	
女子	握力 (kg) ＜筋力＞	R1京都市	20.77	95.1%	22.69	93.3%	24.14	93.9%	23.87	93.3%	24.84	94.3%	24.45	91.4%
		H30京都市	20.69	94.7%	22.73	93.5%	24.06	93.6%	24.15	94.4%	23.87	90.6%	25.88	96.7%
		H30全国	21.85		24.32		25.71		25.59		26.35		26.76	
	上体起こし (回) ＜筋力・ 筋持久力＞	R1京都市	19.28	90.3%	21.96	89.9%	23.08	91.6%	21.62	93.1%	23.10	96.2%	22.21	91.3%
		H30京都市	19.29	90.4%	22.36	91.5%	23.35	92.6%	21.48	92.5%	21.78	90.7%	23.16	95.2%
		H30全国	21.34		24.43		25.21		23.23		24.02		24.33	
	長座体前屈 (cm) ＜柔軟性＞	R1京都市	42.63	96.6%	44.21	93.3%	47.06	96.7%	46.33	97.8%	46.81	97.8%	46.31	95.6%
		H30京都市	42.42	96.1%	44.79	94.5%	46.65	95.9%	44.49	93.9%	46.65	97.5%	46.30	95.6%
		H30全国	44.14		47.39		48.66		47.37		47.85		48.43	
	反復横とび (点) ＜敏捷性＞	R1京都市	43.31	92.6%	45.42	93.2%	46.91	94.7%	46.61	96.9%	46.78	96.8%	48.13	99.3%
		H30京都市	43.17	92.3%	45.97	94.4%	46.64	94.2%	46.69	97.0%	46.93	97.1%	47.52	98.1%
		H30全国	46.77		48.71		49.51		48.12		48.32		48.46	
	20m シャトルラン (折り返し数) ＜全身持久力＞	R1京都市	51.68	95.6%	58.74	91.1%	59.20	94.5%	47.97	96.9%	51.13	97.6%	53.80	107.5%
		H30京都市	53.37	98.7%	61.15	94.9%	60.77	97.0%	47.82	96.6%	54.41	103.8%	53.27	106.5%
		H30全国	54.07		64.45		62.66		49.52		52.40		50.04	
	50m走 (秒) ＜スピード＞	R1京都市	9.06	98.6%	8.72	98.5%	8.66	98.5%	9.01	98.2%	8.78	100.7%	8.66	102.1%
		H30京都市	9.01	99.1%	8.66	99.2%	8.66	98.5%	9.02	98.1%	8.75	101.0%	8.92	99.1%
		H30全国	8.93		8.59		8.53		8.85		8.84		8.84	
	立ち幅とび (cm) ＜筋パワー＞	R1京都市	159.48	94.7%	166.73	94.5%	170.50	96.3%	165.93	96.7%	167.02	97.1%	174.02	100.8%
		H30京都市	161.25	95.8%	167.72	95.1%	169.97	96.0%	164.17	95.7%	174.46	101.4%	169.62	98.2%
		H30全国	168.32		176.45		177.11		171.54		172.07		172.67	
	ハンドボール投げ (m) ＜巧緻性・ 筋パワー＞	R1京都市	11.45	94.7%	12.93	92.9%	14.07	96.0%	12.10	87.7%	13.31	92.4%	14.57	100.3%
		H30京都市	11.71	96.9%	13.33	95.8%	14.09	96.2%	12.59	91.2%	13.56	94.2%	13.69	94.3%
		H30全国	12.09		13.92		14.65		13.80		14.40		14.52	
	合計点	R1京都市	42.49	90.8%	48.17	89.4%	51.18	92.1%	46.86	91.5%	49.85	94.7%	51.04	96.7%
		H30京都市	43.38	92.7%	48.70	90.4%	51.41	92.5%	47.78	93.2%	49.81	94.6%	51.02	96.6%
		H30全国	46.80		53.90		55.55		51.24		52.64		52.79	