

令和元年度
京都市新体力テスト 結果報告
《京都市立高等学校》

◆今年度の調査結果より

1 全体的な傾向

- ・全国との比較では、昨年に引き続き「50m走」の記録が良いが、「握力」、「ハンドボール投げ」の数値が低く、筋力、巧緻性・筋パワーに課題が見られる。
- ・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」、「上体起こし」以外の種目で数値が改善している。

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。特に高2男子、高3女子の数値が低い。
- (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。特に高3女子の数値が低い。
- (3) 長座体前屈（柔軟性）
 - ・男女とも全学年で全国平均を下回った。特に高2男子の数値が低い。
- (4) 反復横とび（敏捷性）
 - ・高3男子は平均を上回った。その他は全国平均を下回った。
- (5) 20mシャトルラン（全身持久力）
 - ・高1男子、高3男子は、全国平均をやや上回った。高3女子は、全国平均を大きく上回っている。
- (6) 50m走（スピード）
 - ・高3男子、高1女子は、全国平均を下回るか同じであったが、その他は、全国平均を上回った。特に、高3女子は全国平均を大きく上回った。
- (7) 立ち幅とび（筋パワー）
 - ・高3女子を除き、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）
 - ・高3女子を除き、全国平均を下回った。特に高1女子は全国平均を大きく下回った。

3 前年度との比較

- (1) 握力（筋力）
 - ・男子は高1・3で前年度を上回ったが、高2は、前年度を下回った。女子は、高2では大きく改善されたものの、高3は、前年度を大きく下回った。
- (2) 上体起こし（筋力・筋持久力）
 - ・男子は高3で前年度を上回ったが、高1・2は、下回った。女子は、高1・2で前年度を上回り、特に高2は、大きく改善されたが、高3では、前年度を大きく下回った。
- (3) 長座体前屈（柔軟性）

- ・高1男子，女子全学年で前年度を上回った。特に高1は男女ともに前年度を大きく上回った。高2男子は，前年度を大きく下回った。
- (4) 反復横とび（敏捷性）
 - ・高1男子，高3男女は前年度を大きく上回った。
- (5) 20mシャトルラン（全身持久力）
 - ・高1・3男女で前年度を大きく上回った。高2は，男女ともに前年度を下回った。
- (6) 50m走（スピード）
 - ・高3男女は，前年度を大きく上回った。高1・2は，男女ともに前年度と大きく変わらなかった。
- (7) 立ち幅とび（筋パワー）
 - ・高1・3女子は前年度を大きく上回ったが，高1男子，高2女子は，前年度を大きく下回った。
- (8) ハンドボール投げ（巧緻性・筋パワー）
 - ・高2男子，高3女子は，前年度を大きく上回ったが，高1女子は，前年度から大きく記録が下落している。

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。

《中学校》

- ・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。

◆改善に向けての具体例

- 1 新体力テスト調査の結果から見られる課題傾向の分析とその対策
- 2 生徒が運動の特性に十分触れ，かつ体力向上につながる保健体育科の授業の一層の充実と改善
上記の調査結果を踏まえた，男女ともに筋力や投能力を高める取組を重視した授業の展開
- 3 全ての学校教育活動を通して体力向上に向けた取り組みの充実と実践

【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	