

令和２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 今年度の実施要領

- ・実施期間：令和２年６月～１１月
(例年、４月～６月に実施しているが、臨時休業の影響のため)
- ・実施種目：「握力」、「長座体前屈」、「反復横とび」、「持久走/２０ｍシャトルラン」、「５０ｍ走」、「立ち幅とび」、「ハンドボール投げ」の７種目
※「上体起こし」については、新型コロナウイルス感染症対策のため実施を見合わせる。
※「持久走/２０ｍシャトルラン」については、体が暑さに慣れ、気候が涼しくなる１０月以降を目安に実施。

2 本市の傾向

- ・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１女子は、全種目において数値が改善している。

3 前年度との比較

- (１) 握力（筋力）
 - ・高１男女、高２男子、高３女子で前年度を上回った。
- (２) 長座体前屈（柔軟性）
 - ・高１男子、高２女子を除く全学年で前年度を上回った。
- (３) 反復横とび（敏捷性）
 - ・高１男女、高３女子は前年度を上回った。
- (４) ２０ｍシャトルラン（全身持久力）
 - ・高２男子・高１女子で前年度を上回った。高３男女、高２女子は、前年度を大きく下回った。
- (５) ５０ｍ走（スピード）
 - ・高１男女、高２男子は、前年度を上回った。
- (６) 立ち幅とび（筋パワー）
 - ・高１男女は前年度を上回った。
- (７) ハンドボール投げ（巧緻性・筋パワー）
 - ・高２・高３女子を除く全学年で前年度を上回った。

4 他校種の傾向

《小学校》

- ・前年度との比較では、「反復横とび」（俊敏性）、「立ち幅跳び」（筋パワー）で改善傾向が見られるほか、「長座体前屈」（柔軟性）でも学年によっては数値が改善している。
- ・一方、「50m走」（スピード）、男子の「ソフトボール投げ」（巧緻性・パワー）が全体的に低下している。

《中学校》

- ・前年度との比較では、1・2年生男女の「長座体前屈」（柔軟性）、男子全学年の「立ち幅とび」（筋パワー）で数値の改善傾向が見られる。一方、男女ともに「20mシャトルラン」（全身持久力）の数値が低下している。

◆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】

- 「令和元年度体力・運動能力調査報告書」（令和2年10月 スポーツ庁）
(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00001.html)

令和2年度 京都市新体力テスト平均値 比較一覧
令和元年度の京都市平均と令和元年度全国平均値比較

性	種目	校種	中学校						高等学校					
			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＞	R2京都市	23.00	96.1%	27.33	91.0%	32.28	93.7%	35.39	95.7%	37.54	94.2%	37.65	90.7%
		R1京都市	22.12	92.4%	27.38	91.2%	32.21	93.5%	34.94	94.5%	36.80	92.3%	38.57	92.9%
		R1全国	23.94		30.03		34.46		36.98		39.85		41.53	
	上体起こし (回) ＜筋力・ 筋持久力＞	R2京都市	21.20	86.7%	24.15	86.7%	26.63	89.0%	26.56	91.5%	26.46	85.4%	29.29	91.9%
		R1京都市	22.30	91.2%	25.18	90.4%	27.74	92.7%	28.15	97.0%	29.55	95.4%	30.69	96.3%
		R1全国	24.44		27.84		29.93		29.02		30.99		31.86	
	長座体前屈 (cm) ＜柔軟性＞	R2京都市	39.94	99.2%	42.91	94.3%	45.23	92.0%	44.75	94.6%	47.22	94.9%	47.99	94.6%
		R1京都市	39.10	97.1%	42.81	94.1%	46.02	93.6%	46.57	98.4%	46.00	92.4%	47.71	94.1%
		R1全国	40.27		45.48		49.16		47.31		49.76		50.72	
	反復横とび (点) ＜敏捷性＞	R2京都市	46.58	92.9%	49.42	91.8%	52.20	92.1%	55.00	98.5%	56.09	97.3%	56.65	97.1%
		R1京都市	46.63	93.0%	50.09	93.0%	52.89	93.3%	54.92	98.3%	56.62	98.3%	58.59	100.4%
		R1全国	50.13		53.86		56.66		55.86		57.62		58.33	
	20m シャトルラン (折り返し数) ＜全身持久力＞	R2京都市	70.34	98.3%	81.32	92.1%	84.72	89.4%	83.77	100.0%	89.13	97.5%	80.91	89.0%
		R1京都市	68.45	95.6%	81.81	92.7%	90.98	96.0%	85.47	102.1%	87.95	96.2%	89.10	98.0%
		R1全国	71.57		88.28		94.81		83.75		91.39		90.88	
	50m走 (秒) ＜スピード＞	R2京都市	8.46	99.5%	7.99	97.6%	7.57	98.4%	7.27	102.5%	6.99	103.6%	7.31	97.9%
		R1京都市	8.44	99.8%	7.95	98.1%	7.46	99.9%	7.36	101.2%	7.20	100.6%	7.16	100.0%
		R1全国	8.42		7.80		7.45		7.45		7.24		7.16	
	立ち幅とび (cm) ＜筋パワー＞	R2京都市	179.74	98.4%	195.64	97.0%	209.43	97.5%	216.59	99.3%	217.72	96.7%	222.30	97.1%
		R1京都市	176.26	96.4%	191.95	95.2%	207.45	96.6%	213.72	97.9%	219.60	97.5%	225.38	98.4%
		R1全国	182.75		201.67		214.74		218.21		225.23		228.97	
	ハンドボール投げ (m) ＜巧緻性・ 筋パワー＞	R2京都市	18.03	97.8%	20.55	96.1%	22.95	96.9%	23.21	97.2%	24.20	95.3%	25.16	95.6%
		R1京都市	17.92	97.2%	20.53	96.0%	23.57	99.5%	22.55	94.5%	23.81	93.7%	24.44	92.9%
		R1全国	18.44		21.38		23.69		23.87		25.40		26.32	
	合計点	R2京都市7種目	27.94		34.11		39.35		41.93		44.12		44.18	
		R1京都市7種目	27.52		34.30		40.61		41.43		44.06		46.24	
		R1全国8種目	35.54		45.07		51.32		50.66		55.46		57.55	
女子	握力 (kg) ＜筋力＞	R2京都市	20.72	94.3%	22.37	92.3%	23.50	91.8%	24.55	96.2%	23.77	88.3%	25.41	95.0%
		R1京都市	20.77	94.5%	22.69	93.6%	24.14	94.3%	23.87	93.5%	24.84	92.3%	24.45	91.4%
		R1全国	21.98		24.24		25.61		25.52		26.92		26.76	
	上体起こし (回) ＜筋力・ 筋持久力＞	R2京都市	18.47	84.3%	20.06	82.1%	22.43	89.0%	21.68	92.8%	20.53	84.5%	23.14	93.2%
		R1京都市	19.28	88.0%	21.96	89.9%	23.08	91.6%	21.62	92.6%	23.10	95.0%	22.21	89.4%
		R1全国	21.90		24.43		25.20		23.36		24.31		24.84	
	長座体前屈 (cm) ＜柔軟性＞	R2京都市	43.01	98.0%	44.53	95.2%	45.91	92.2%	46.90	98.8%	46.38	95.3%	48.56	97.2%
		R1京都市	42.63	97.2%	44.21	94.5%	47.06	94.5%	46.33	97.6%	46.81	96.2%	46.31	92.7%
		R1全国	43.88		46.78		49.81		47.48		48.68		49.96	
	反復横とび (点) ＜敏捷性＞	R2京都市	43.12	92.0%	45.25	92.4%	46.45	94.1%	48.56	100.7%	44.93	92.1%	49.08	100.6%
		R1京都市	43.31	92.4%	45.42	92.8%	46.91	95.0%	46.61	96.7%	46.78	95.9%	48.13	98.6%
		R1全国	46.85		48.96		49.38		48.22		48.80		48.79	
	20m シャトルラン (折り返し数) ＜全身持久力＞	R2京都市	50.48	89.6%	54.97	88.2%	53.22	85.7%	53.19	106.1%	45.73	87.4%	48.25	92.0%
		R1京都市	51.68	91.7%	58.74	94.3%	59.20	95.3%	47.97	95.7%	51.13	97.7%	53.80	102.6%
		R1全国	56.33		62.32		62.12		50.14		52.35		52.45	
	50m走 (秒) ＜スピード＞	R2京都市	9.07	98.1%	8.94	96.4%	8.81	97.2%	8.82	100.3%	8.90	98.8%	8.88	99.4%
		R1京都市	9.06	98.2%	8.72	98.9%	8.66	98.8%	9.01	98.2%	8.78	100.1%	8.66	102.0%
		R1全国	8.90		8.62		8.56		8.85		8.79		8.83	
	立ち幅とび (cm) ＜筋パワー＞	R2京都市	160.22	94.7%	165.02	94.2%	169.10	94.7%	169.51	98.4%	161.20	93.5%	169.84	97.9%
		R1京都市	159.48	94.2%	166.73	95.2%	170.50	95.5%	165.93	96.3%	167.02	96.9%	174.02	100.3%
		R1全国	169.26		175.19		178.62		172.35		172.41		173.42	
	ハンドボール投げ (m) ＜巧緻性・ 筋パワー＞	R2京都市	11.18	90.7%	12.69	92.0%	13.67	93.8%	13.31	98.1%	12.75	87.9%	14.21	96.0%
		R1京都市	11.45	92.9%	12.93	93.8%	14.07	96.6%	12.10	89.2%	13.31	91.7%	14.57	98.4%
		R1全国	12.33		13.79		14.57		13.57		14.51		14.80	
	合計点	R2京都市7種目	35.98		39.64		41.80		42.27		39.17		43.04	
		R1京都市7種目	36.26		41.03		43.68		39.98		42.43		43.96	
		R1全国8種目	47.42		53.45		55.83		51.18		53.27		53.90	