

令和3年度

京都市 新体力テスト結果等について

《京都市立小学校》

◆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3年4月～7月
- 実施種目：「握力」、「上体起こし」、「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」、「ソフトボール投げ」の8種目
※「上体起こし」については、緊急事態措置期間中は実施を見合わせる。

2 令和元年度（コロナ前の本市新体力テスト）との比較

（1）本市の傾向

- ・「長座体前屈」（柔軟性）、「反復横とび」（敏捷性）、「立ち幅とび」（筋パワー）で改善が見られたものの、全学年で体力合計点が低下している。
- ・特に、上体起こし（筋力・筋持久力）と20mシャトルラン（持久力）の持久力系2種目においては低下の幅が大きい。要因としては、新型コロナウイルス感染症予防のため、体育学習時における活動内容、休み時間の遊び、放課後等の遊び場開放の制限、運動会の短縮化などによって、全体的な運動量が減少していることが考えられる。また、外出自粛や運動クラブの活動制限等による日常的な運動不足も影響していると考えられる。

（2）各種目について

- ①握力（筋力） 対象：4～6年生
・4年女子、5年女子で微増以外は、令和元年度を下回った。
- ②上体起こし（筋力・筋持久力） 対象：4～6年生
・男女ともに対象学年で令和元年度を下回った。
- ③長座体前屈（柔軟性） 対象：4～6年生
・男女とも対象学年で令和元年度を上回った。
- ④反復横とび（敏捷性） 対象：2～6年生
・4年女子を除き対象学年で令和元年度を上回った。
- ⑤20mシャトルラン（全身持久力） 対象：2～6年生
・男女とも対象学年で令和元年度を大きく下回った。
- ⑥50m走（スピード） 対象：1～6年生
・1年男女、3年女子、4年女子を除き令和元年度を下回った。
- ⑦立ち幅跳び（筋パワー） 対象：1～6年生
・4年男子を除き全学年で令和元年度を上回った。
- ⑧ソフトボール投げ（巧緻性・筋パワー） 対象：2～6年生
・男女とも対象学年で令和元年度を下回った。

3 令和元年度体力・運動能力調査（※令和元年度全国の抽出調査）との比較

（1）本市の傾向

- ・令和3年度の調査結果を全国平均と比較すると、4年～6年男女の「長座体前屈」（柔軟性）、6年男子の「50m走」（スピード）を除き、全国平均を下回っている。
特に、「上体起こし」（筋力・筋持久力）、「反復横とび」（敏捷性）、「20mシャトルラン」（全身持久力）の数値が大きく低下している。

（2）各種目について

- ①握力（筋力） 対象：4～6年生
・男女ともに対象学年で全国平均を下回った。

- ②上体起こし（筋力・筋持久力） 対象：4～6年生
 - ・男女とも対象学年で全国平均を大きく下回った。
- ③長座体前屈（柔軟性） 対象：4～6年生
 - ・男女とも対象学年で全国平均を上回った。
- ④反復横とび（敏捷性） 対象：2～6年生
 - ・男女ともに対象学年で全国平均を大きく下回った。
- ⑤20mシャトルラン（持久力） 対象：3～6年生
 - ・男女ともに対象学年で全国平均を大きく下回った。
 - ・特に3年男子，3年女子，4年男子，4年女子は，全国平均との差が大きい。
- ⑥50m走（スピード） 対象：1～6年生
 - ・6年男子以外は，全国平均をわずかに下回った。
- ⑦立ち幅跳び（筋パワー） 対象：1～6年生
 - ・男女ともに全学年で全国平均を下回った。
- ⑧ソフトボール投げ（巧緻性・筋パワー） 対象：2～6年生
 - ・男女とも全学年で全国平均を下回った。

※令和2年度の全国調査については，調査標本数が少なく実施時期も例年と異なるため，令和元年度と比較。

4 他校種の傾向

《中学校》

- ・令和元年度との比較では，男女ともに「長座体前屈」（柔軟性），「50m走」（スピード）の一部の学年で改善が見られたものの，全学年で体力合計点が低下している。
- ・全国平均と比較との比較では，全種目において全国平均を下回っている。特に，「上体起こし」（筋力・筋持久力），「20mシャトルラン」（持久力）が大きく下回っている。

《高等学校》

- ・令和元年度との比較では，男女の「50m走」（スピード）や女子の多くの種目で改善が見られた。男子の体力合計点は全学年で低下したものの，女子は1・2年生で改善した。
- ・全国平均と比較すると，2年女子の「反復横跳び」（敏捷性），全学年の「50m走」（スピード）を除き，全国平均を下回っている。

◆改善に向けての具体例

- 1 新体力テストの結果に基づいた自校の児童の実態把握と分析
（京都市ジャンプアッププロジェクトの活用）
- 2 児童が運動の特性に十分触れ，身に付けたい力が身に付く新学習指導要領に則した体育学習の充実
- 3 「京都市立小学校運動部活動等ガイドライン」に基づいた運動部活動の充実
- 4 休み時間や放課後を活用した外遊びや伝承遊びの充実

【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年度体力・運動能力調査報告書」（令和3年10月 スポーツ庁）
（https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1421920_00003.htm）
- 公益財団法人 日本体育協会 アクティブ・チャイルド・プログラム
（<http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>）
- スポーツ庁 子どもの運動あそび応援サイト
（https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html）

令和2・3年度京都市平均と令和元年度の京都市平均比較

種目	性	校種	小学校											
		学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
			平均値	R1との差	平均値	R1との差	平均値	R1との差	平均値	R1との差	平均値	R1との差	平均値	R1との差
握力 (kg) ＜筋力＞	男子	R3京都市	8.79	102.0%	9.76	93.1%	12.04	98.0%	13.85	99.1%	15.97	99.4%	18.80	99.8%
		R2京都市	8.08	93.7%	9.97	95.1%	12.13	98.8%	14.06	100.6%	16.2	100.8%	19.05	101.1%
		R1京都市	8.62		10.48		12.28		13.98		16.07		18.84	
	女子	R3京都市	7.69	93.4%	9.65	101.3%	11.59	101.8%	13.35	100.8%	15.62	100.6%	18.56	99.9%
		R2京都市	8.26	100.4%	9.12	95.7%	10.94	96.1%	13.27	100.2%	15.88	102.3%	18.48	99.5%
		R1京都市	8.23		9.53		11.38		13.25		15.53		18.58	
上体起こし (回) ＜筋力・ 筋持久力＞	男子	R3京都市	12.39	121.1%	13.26	96.4%	15.38	103.2%	16.49	94.7%	18.18	95.4%	19.91	94.9%
		R2京都市	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		R1京都市	10.23		13.76		14.91		17.42		19.05		20.97	
	女子	R3京都市	9.35	84.7%	13.44	100.1%	15.17	103.1%	15.59	94.8%	16.77	94.1%	18.15	93.9%
		R2京都市	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		R1京都市	11.04		13.43		14.71		16.45		17.83		19.33	
長座体前屈 (cm) ＜柔軟性＞	男子	R3京都市	27.91	104.8%	28.25	97.5%	29.99	99.0%	33.32	102.0%	35.49	103.2%	36.91	101.5%
		R2京都市	24.07	90.4%	26.73	92.2%	31.5	104.0%	33.55	102.7%	34.81	101.2%	37.2	102.3%
		R1京都市	26.62		28.98		30.28		32.66		34.39		36.38	
	女子	R3京都市	28.77	97.6%	29.88	98.5%	33.11	97.0%	36.84	101.7%	39.24	102.5%	41.96	102.8%
		R2京都市	27.59	93.6%	30.21	99.6%	34.12	100.0%	36.65	101.2%	39.01	101.9%	41.03	100.6%
		R1京都市	29.48		30.34		34.12		36.22		38.28		40.80	
反復横とび (点) ＜敏捷性＞	男子	R3京都市	25.56	103.5%	28.27	102.1%	32.22	101.7%	35.11	100.0%	39.16	100.7%	42.48	100.9%
		R2京都市	25.34	102.6%	28.81	104.1%	32.93	103.9%	36.31	103.4%	40.02	103.0%	42.93	101.9%
		R1京都市	24.70		27.68		31.69		35.10		38.87		42.12	
	女子	R3京都市	25.03	101.9%	27.70	103.9%	31.39	103.7%	33.67	99.9%	37.73	101.2%	40.56	101.6%
		R2京都市	24.89	101.3%	28.25	106.0%	31.73	104.9%	35.16	104.4%	38.75	103.9%	41.03	102.8%
		R1京都市	24.57		26.65		30.26		33.69		37.30		39.93	
20m シャトルラン (折り返し数) ＜全身持久力＞	男子	R3京都市	17.43	119.6%	24.23	90.6%	29.45	94.8%	36.40	89.3%	44.79	90.2%	53.98	92.7%
		R2京都市	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		R1京都市	14.57		26.75		31.05		40.78		49.67		58.23	
	女子	R3京都市	13.94	102.6%	23.67	112.1%	23.20	97.2%	28.13	87.5%	35.93	89.9%	43.01	92.1%
		R2京都市	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		R1京都市	13.59		21.11		23.86		32.16		39.95		46.68	
50m走 (秒) ＜スピード＞	男子	R3京都市	11.68	100.7%	10.79	99.6%	10.16	99.5%	9.71	99.2%	9.26	99.8%	8.86	99.7%
		R2京都市	11.71	100.4%	10.87	98.9%	10.31	98.1%	9.79	98.4%	9.36	98.7%	8.95	98.7%
		R1京都市	11.76		10.75		10.11		9.63		9.24		8.83	
	女子	R3京都市	12.09	100.2%	11.09	99.9%	10.46	100.1%	9.94	100.1%	9.55	99.4%	9.19	99.1%
		R2京都市	12.17	99.5%	11.18	99.1%	10.57	99.1%	10.05	99.0%	9.62	98.6%	9.28	98.2%
		R1京都市	12.11		11.08		10.47		9.95		9.49		9.11	
立ち幅とび (cm) ＜筋パワー＞	男子	R3京都市	109.60	101.5%	121.50	101.3%	132.92	101.4%	140.04	99.9%	148.83	100.0%	158.30	100.7%
		R2京都市	112.12	103.8%	123.37	102.8%	133.54	101.9%	142.06	101.4%	151.02	101.5%	160.11	101.9%
		R1京都市	108.02		119.96		131.04		140.14		148.76		157.18	
	女子	R3京都市	102.77	101.3%	114.56	102.6%	125.48	102.1%	133.31	100.7%	142.20	100.2%	149.27	100.8%
		R2京都市	104.81	103.3%	116.66	104.5%	126.64	103.1%	135.35	102.2%	145.08	102.2%	150.69	101.8%
		R1京都市	101.49		111.63		122.84		132.39		141.91		148.02	
ソフトボール投げ (m) ＜巧緻性・ 筋パワー＞	男子	R3京都市	7.98	105.4%	10.65	96.9%	14.28	96.2%	17.61	96.5%	20.99	96.7%	24.04	95.1%
		R2京都市	7.17	94.7%	11.12	101.2%	14.32	96.4%	18.20	99.7%	20.76	95.7%	24.45	96.7%
		R1京都市	7.57		10.99		14.85		18.25		21.70		25.28	
	女子	R3京都市	5.26	102.7%	7.17	99.4%	9.23	99.8%	11.29	98.9%	13.26	98.6%	15.14	98.2%
		R2京都市	5.41	105.7%	7.24	100.4%	9.14	98.8%	11.55	101.1%	13.32	99.0%	15.13	98.1%
		R1京都市	5.12		7.21		9.25		11.42		13.45		15.42	
合計点	男子	R3京都市	—		—		—		46.41	98.3%	52.11	98.8%	57.43	98.7%
		R2京都市	—		—		—							
		R1京都市	—		—		—		47.21		52.74		58.21	
	女子	R3京都市	—		—		—		47.41	98.6%	53.44	99.0%	58.69	99.1%
		R2京都市	—		—		—							
		R1京都市	—		—		—		48.08		53.99		59.25	

- は、実施必須学年。
- 合計点は全種目(8種目)実施する4年生以上のみ記載。
- 令和2年度は一斉休校の影響により実施時期を変更し、実施種目を精選したことから参考数値とする。

令和2・3年度の京都市平均と令和元年度の全国平均比較

種目	校種		小学校											
	性	学年	1年		2年		3年		4年		5年		6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
握力 (kg) ＜筋力＞	男子	R3京都市	8.79	96.4%	9.76	88.7%	12.04	94.9%	13.85	95.8%	15.97	96.8%	18.80	96.8%
		R2京都市	8.08	88.6%	9.97	90.6%	12.13	95.6%	14.06	97.3%	16.20	98.2%	19.05	98.0%
		R1全国	9.12		11.00		12.69		14.45		16.49		19.43	
	女子	R3京都市	7.69	89.7%	9.65	94.3%	11.59	97.9%	13.35	96.3%	15.62	98.2%	18.56	96.5%
		R2京都市	8.26	96.4%	9.12	89.1%	10.94	92.4%	13.27	95.7%	15.88	99.8%	18.48	96.1%
		R1全国	8.57		10.23		11.84		13.87		15.91		19.23	
上体起こし (回) ＜筋力・ 筋持久力＞	男子	R3京都市	12.39	106.4%	13.26	91.2%	15.38	92.0%	16.49	88.5%	18.18	87.4%	19.91	87.9%
		R2京都市	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		R1全国	11.64		14.54		16.72		18.63		20.79		22.66	
	女子	R3京都市	9.35	82.1%	13.44	95.1%	15.17	95.7%	15.59	88.4%	16.77	87.4%	18.15	87.1%
		R2京都市	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		R1全国	11.39		14.13		15.85		17.64		19.19		20.84	
長座体前屈 (cm) ＜柔軟性＞	男子	R3京都市	27.91	105.2%	28.25	101.8%	29.99	100.9%	33.32	107.3%	35.49	106.0%	36.91	103.3%
		R2京都市	24.07	90.7%	26.73	96.4%	31.50	106.0%	33.55	108.0%	34.81	103.9%	37.20	104.1%
		R1全国	26.54		27.74		29.73		31.06		33.49		35.72	
	女子	R3京都市	28.77	100.7%	29.88	98.6%	33.11	103.2%	36.84	105.8%	39.24	104.9%	41.96	102.3%
		R2京都市	27.59	96.6%	30.21	99.7%	34.12	106.4%	36.65	105.3%	39.01	104.3%	41.03	100.0%
		R1全国	28.57		30.30		32.08		34.82		37.40		41.02	
反復横とび (点) ＜敏捷性＞	男子	R3京都市	25.56	93.8%	28.27	89.5%	32.22	91.1%	35.11	89.5%	39.16	89.8%	42.48	91.8%
		R2京都市	25.34	93.0%	28.81	91.2%	32.93	93.1%	36.31	92.6%	40.02	91.8%	42.93	92.8%
		R1全国	27.26		31.58		35.38		39.21		43.61		46.27	
	女子	R3京都市	25.03	94.4%	27.70	90.6%	31.39	93.5%	33.67	88.8%	37.73	90.9%	40.56	91.8%
		R2京都市	24.89	93.9%	28.25	92.4%	31.73	94.5%	35.16	92.7%	38.75	93.4%	41.03	92.8%
		R1全国	26.52		30.56		33.58		37.91		41.51		44.19	
20m シャトルラン (折り返し数) ＜全身持久力＞	男子	R3京都市	17.43	93.1%	24.23	83.4%	29.45	76.7%	36.40	79.8%	44.79	81.7%	53.98	85.1%
		R2京都市	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		R1全国	18.73		29.07		38.41		45.60		54.83		63.42	
	女子	R3京都市	13.94	87.3%	23.67	106.3%	23.20	79.6%	28.13	75.8%	35.93	81.4%	43.01	83.4%
		R2京都市	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		R1全国	15.96		22.27		29.16		37.09		44.14		51.56	
50m走 (秒) ＜スピード＞	男子	R3京都市	11.68	98.0%	10.79	98.1%	10.16	98.6%	9.71	99.0%	9.26	99.6%	8.86	100.1%
		R2京都市	11.71	97.8%	10.87	97.4%	10.31	97.2%	9.79	98.2%	9.36	98.5%	8.95	99.1%
		R1全国	11.45		10.59		10.02		9.61		9.22		8.87	
	女子	R3京都市	12.09	97.8%	11.09	98.6%	10.46	99.4%	9.94	99.7%	9.55	99.7%	9.19	99.6%
		R2京都市	12.17	97.1%	11.18	97.8%	10.57	98.4%	10.05	98.6%	9.62	99.0%	9.28	98.6%
		R1全国	11.82		10.93		10.40		9.91		9.52		9.15	
立ち幅とび (cm) ＜筋パワー＞	男子	R3京都市	109.60	95.5%	121.50	96.8%	132.92	97.2%	140.04	96.9%	148.83	95.8%	158.30	96.5%
		R2京都市	112.12	97.7%	123.37	98.2%	133.54	97.6%	142.06	98.3%	151.02	97.2%	160.11	97.6%
		R1全国	114.74		125.57		136.81		144.52		155.38		164.07	
	女子	R3京都市	102.77	96.1%	114.56	97.3%	125.48	98.0%	133.31	96.7%	142.20	96.5%	149.27	95.7%
		R2京都市	104.81	98.0%	116.66	99.1%	126.64	98.9%	135.35	98.2%	145.08	98.4%	150.69	96.6%
		R1全国	106.93		117.69		128.05		137.89		147.40		156.01	
ソフトボール投げ (m) ＜巧緻性・ 筋パワー＞	男子	R3京都市	7.98	96.4%	10.65	92.4%	14.28	91.2%	17.61	93.1%	20.99	91.6%	24.04	90.2%
		R2京都市	7.17	86.6%	11.12	96.5%	14.32	91.4%	18.20	96.2%	20.76	90.6%	24.45	91.7%
		R1全国	8.28		11.52		15.66		18.92		22.92		26.65	
	女子	R3京都市	5.26	93.6%	7.17	97.2%	9.23	98.2%	11.29	97.1%	13.26	97.5%	15.14	92.4%
		R2京都市	5.41	96.3%	7.24	98.1%	9.14	97.2%	11.55	99.3%	13.32	97.9%	15.13	92.4%
		R1全国	5.62		7.38		9.40		11.63		13.60		16.38	
合計点	男子	R3京都市8種目	—	—	—	—	—	—	46.41	93.1%	52.11	92.9%	57.43	93.7%
		R1全国8種目	30.65		38.10		44.71		49.83		56.09		61.29	
	女子	R3京都市8種目	—	—	—	—	—	—	47.41	92.5%	53.44	94.3%	58.69	93.6%
		R1全国8種目	30.78		38.22		44.50		51.28		56.69		62.72	

・京都市の合計点は、全種目実施する4年生以上のみ記載。