

# 令和3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 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」, 「ハンドボール投げ」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）、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。
- ・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、体育時における活動内容の変更、運動部活動の制限などにより、全体的な運動量が減少していることや、外出自粛による日常的な運動不足等の影響が考えられる。

##### (2) 各種目について

###### ① 握力

- ・1年生男子を除き、全学年で令和元年度を下回った。

###### ② 上体起こし（筋力・筋持久力）

- ・男女とも全学年で令和元年度を下回った。

###### ③ 長座体前屈（柔軟性）

- ・3年生男女を除き、全学年で令和元年度を上回った。

###### ④ 反復横とび（敏捷性）

- ・男女とも全学年で令和元年度を下回った。

###### ⑤ 20mシャトルラン（持久力）

- ・男女ともに全学年で令和元年度を下回った。

###### ⑥ 50m走（スピード）

- ・1年女子、2年男子を除き、全学年で令和元年度を下回った。

###### ⑦ 立ち幅跳び（筋パワー）

- ・2年男子を除き、全学年で令和元年度を下回った。

###### ⑧ ハンドボール投げ（巧緻性・筋パワー）

- ・2年男子を除き、全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（※令和元年度全国抽出調査）との比較

- ・令和3年度の調査結果を令和元年度の全国平均と比較すると、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。

##### ① 握力

- ・男女とも全学年で全国平均を下回った。

##### 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大きく下回った。

### 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。
- ・1年男子，1年女子は，全国平均との差が小さい。

### 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。

### ⑤ 20mシャトルラン（持久力）

- ・男女ともに全学年で全国平均を大きく下回った。

### ⑥ 50m走（スピード）

- ・男女とも全学年で全国平均をわずかに下回った。

### ⑦ 立ち幅跳び（筋パワー）

- ・男女ともに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。

※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

### 〈小学校〉

- ・令和元年度との比較では，「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。
- ・全国平均との比較では，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。

### 〈高等学校〉

- ・令和元年度との比較では，「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 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（令和3年度全国・運動能力，運動習慣等調査の結果は，国において12月頃公表予定）
- 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】

- 「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](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](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1421920_00003.htm))

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	性別	校種 学年	中学校					
			1年		2年		3年	
			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	22.17	100.2%	27.21	99.4%	31.64	98.2%
		R2京都市	23.00	104.0%	27.33	99.8%	32.28	100.2%
		R1京都市	22.12		27.38		32.21	
	女子	R3京都市	20.39	98.2%	22.68	100.0%	23.51	97.4%
		R2京都市	20.72	99.8%	22.37	98.6%	23.50	97.3%
		R1京都市	20.77		22.69		24.14	
上体起こし (回) <筋力・ 筋持久力>	男子	R3京都市	21.46	96.2%	24.12	95.8%	26.23	94.6%
		R2京都市	-	-	-	-	-	-
		R1京都市	22.30		25.18		27.74	
	女子	R3京都市	18.21	94.5%	20.17	91.8%	21.69	94.0%
		R2京都市	-	-	-	-	-	-
		R1京都市	19.28		21.96		23.08	
長座体前屈 (cm) <柔軟性>	男子	R3京都市	39.80	101.8%	43.19	100.9%	45.72	99.3%
		R2京都市	39.94	102.1%	42.91	100.2%	45.23	98.3%
		R1京都市	39.10		42.81		46.02	
	女子	R3京都市	43.23	101.4%	44.86	101.5%	46.47	98.7%
		R2京都市	43.01	100.9%	44.53	100.7%	45.91	97.6%
		R1京都市	42.63		44.21		47.06	
反復横とび (点) <敏捷性>	男子	R3京都市	45.90	98.4%	49.27	98.4%	52.40	99.1%
		R2京都市	46.58	99.9%	49.42	98.7%	52.20	98.7%
		R1京都市	46.63		50.09		52.89	
	女子	R3京都市	42.26	97.6%	44.67	98.3%	46.20	98.5%
		R2京都市	43.12	99.6%	45.25	99.6%	46.45	99.0%
		R1京都市	43.31		45.42		46.91	
20m シャトルラン (折り返し数) <全身持久力>	男子	R3京都市	63.61	92.9%	78.70	96.2%	86.56	95.1%
		R2京都市	70.34	102.8%	81.32	99.4%	84.72	93.1%
		R1京都市	68.45		81.81		90.98	
	女子	R3京都市	46.26	89.5%	53.39	90.9%	55.69	94.1%
		R2京都市	50.48	97.7%	54.97	93.6%	53.22	89.9%
		R1京都市	51.68		58.74		59.20	
50m走 (秒) <スピード>	男子	R3京都市	8.50	99.3%	7.91	100.5%	7.50	99.5%
		R2京都市	8.46	99.8%	7.99	99.5%	7.57	98.5%
		R1京都市	8.44		7.95		7.46	
	女子	R3京都市	9.02	100.4%	8.79	99.2%	8.70	99.5%
		R2京都市	9.07	99.9%	8.94	97.5%	8.81	98.3%
		R1京都市	9.06		8.72		8.66	
立ち幅とび (cm) <筋パワー>	男子	R3京都市	174.43	99.0%	192.51	100.3%	205.51	99.1%
		R2京都市	179.74	102.0%	195.64	101.9%	209.43	101.0%
		R1京都市	176.26		191.95		207.45	
	女子	R3京都市	157.75	98.9%	163.12	97.8%	166.77	97.8%
		R2京都市	160.22	100.5%	165.02	99.0%	169.10	99.2%
		R1京都市	159.48		166.73		170.50	
ハンドボール投げ (m) <巧緻性・ 筋パワー>	男子	R3京都市	17.54	97.9%	20.77	101.2%	23.15	98.2%
		R2京都市	18.03	100.6%	20.55	100.1%	22.95	97.4%
		R1京都市	17.92		20.53		23.57	
	女子	R3京都市	11.10	96.9%	12.81	99.1%	13.74	97.7%
		R2京都市	11.18	97.6%	12.69	98.1%	13.67	97.2%
		R1京都市	11.45		12.93		14.07	
合計点	男子	R3京都市	31.04	98.2%	39.55	98.3%	45.97	96.9%
		R2京都市	-		-		-	
		R1京都市	31.60		40.24		47.43	
	女子	R3京都市	40.85	96.1%	46.19	95.9%	49.43	96.6%
		R2京都市	-		-		-	
		R1京都市	42.49		48.17		51.18	

※ 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	性	校種	中学校					
		学年	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
握力 (kg) ＜筋力＞	男子	R3京都市	22.17	92.6%	27.21	90.6%	31.64	91.8%
		R2京都市	23.00	96.1%	27.33	91.0%	32.28	93.7%
		R1全国	23.94		30.03		34.46	
	女子	R3京都市	20.39	92.8%	22.68	93.6%	23.51	91.8%
		R2京都市	20.72	94.3%	22.37	92.3%	23.50	91.8%
		R1全国	21.98		24.24		25.61	
上体起こし (回) ＜筋力・ 筋持久力＞	男子	R3京都市	21.46	87.8%	24.12	86.6%	26.23	87.6%
		R2京都市	-	-	-	-	-	-
		R1全国	24.44		27.84		29.93	
	女子	R3京都市	18.21	83.2%	20.17	82.6%	21.69	86.1%
		R2京都市	-	-	-	-	-	-
		R1全国	21.90		24.43		25.20	
長座体前屈 (cm) ＜柔軟性＞	男子	R3京都市	39.80	98.8%	43.19	95.0%	45.72	93.0%
		R2京都市	39.94	99.2%	42.91	94.3%	45.23	92.0%
		R1全国	40.27		45.48		49.16	
	女子	R3京都市	43.23	98.5%	44.86	95.9%	46.47	93.3%
		R2京都市	43.01	98.0%	44.53	95.2%	45.91	92.2%
		R1全国	43.88		46.78		49.81	
反復横とび (点) ＜敏捷性＞	男子	R3京都市	45.90	91.6%	49.27	91.5%	52.40	92.5%
		R2京都市	46.58	92.9%	49.42	91.8%	52.20	92.1%
		R1全国	50.13		53.86		56.66	
	女子	R3京都市	42.26	90.2%	44.67	91.2%	46.20	93.6%
		R2京都市	43.12	92.0%	45.25	92.4%	46.45	94.1%
		R1全国	46.85		48.96		49.38	
20m シャトルラン (折り返し数) ＜全身持久力＞	男子	R3京都市	63.61	88.9%	78.70	89.1%	86.56	91.3%
		R2京都市	70.34	98.3%	81.32	92.1%	84.72	89.4%
		R1全国	71.57		88.28		94.81	
	女子	R3京都市	46.26	82.1%	53.39	85.7%	55.69	89.6%
		R2京都市	50.48	89.6%	54.97	88.2%	53.22	85.7%
		R1全国	56.33		62.32		62.12	
50m走 (秒) ＜スピード＞	男子	R3京都市	8.50	99.1%	7.91	98.6%	7.50	99.3%
		R2京都市	8.46	99.5%	7.99	97.6%	7.57	98.4%
		R1全国	8.42		7.80		7.45	
	女子	R3京都市	9.02	98.7%	8.79	98.1%	8.70	98.4%
		R2京都市	9.07	98.1%	8.94	96.4%	8.81	97.2%
		R1全国	8.90		8.62		8.56	
立ち幅とび (cm) ＜筋パワー＞	男子	R3京都市	174.43	95.4%	192.51	95.5%	205.51	95.7%
		R2京都市	179.74	98.4%	195.64	97.0%	209.43	97.5%
		R1全国	182.75		201.67		214.74	
	女子	R3京都市	157.75	93.2%	163.12	93.1%	166.77	93.4%
		R2京都市	160.22	94.7%	165.02	94.2%	169.10	94.7%
		R1全国	169.26		175.19		178.62	
ハンドボール投げ (m) ＜巧緻性・ 筋パワー＞	男子	R3京都市	17.54	95.1%	20.77	97.1%	23.15	97.7%
		R2京都市	18.03	97.8%	20.55	96.1%	22.95	96.9%
		R1全国	18.44		21.38		23.69	
	女子	R3京都市	11.10	90.0%	12.81	92.9%	13.74	94.3%
		R2京都市	11.18	90.7%	12.69	92.0%	13.67	93.8%
		R1全国	12.33		13.79		14.57	
合計点	男子	R3京都市8種目	31.04	87.3%	39.55	87.8%	45.97	89.6%
		R1全国8種目	35.54		45.07		51.32	
	女子	R3京都市8種目	40.85	86.1%	46.19	86.4%	49.43	88.5%
		R1全国8種目	47.42		53.45		55.83	