

令和4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4年4月～6月

種目名	運動能力	高等学校
握力	筋力	○
上体起こし	筋力・持久力	○
長座体前屈	柔軟性	○
反復横とび	俊敏性	○
20mシャトルラン 往復持久走	全身持久力	○ どちらかを選択
50m走	スピード	○
立ち幅とび	筋パワー	○
ボール投げ	巧緻性・筋パワー	○

2 令和3年度との比較

種目	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
握力	▲1.5%	▲0.5%	▲2.6%	▲2.1%	▲1.8%	▲1.9%
上体起こし	▲0.5%	▲2.5%	▲4.0%	▲2.8%	▲1.4%	▲3.5%
長座体前屈	▲3.3%	▲1.7%	▲0.4%	2.4%	0.2%	▲2.6%
反復横とび	▲0.7%	▲0.9%	▲0.3%	▲1.1%	▲2.9%	▲2.0%
20mシャトルラン	▲0.7%	▲3.3%	▲1.4%	▲0.8%	▲2.6%	▲1.0%
50m走	0.4%	0.6%	▲1.1%	▲0.7%	▲1.0%	▲0.6%
立ち幅とび	1.8%	▲1.5%	▲2.3%	1.6%	▲1.3%	▲1.4%
ハンドボール投げ	▲1.2%	▲3.0%	▲4.7%	▲1.7%	▲2.8%	0.7%
合計点	0.0%	▲2.0%	▲2.6%	0.0%	▲2.0%	▲1.7%

(1) 本市の傾向

- ・令和3年度から4年度にかけて、全体的に若干の低下傾向。
- ・京都市のコロナ禍前（令和元年度）との比較においては、上体起こし、シャトルランの2種目について約6～10%と低下率が顕著であり、令和3年度から4年度にかけても低下傾向が続いている。一方、反復横とび、50m走、立ち幅とびについては、コロナ禍前から概ね横這いの状況が続いていることから、持久力は敏捷・スピード性と比較し、コロナ禍による運動不足の影響が大きく出たとと言える。
- ・令和元年度の全国と比較すると、50m走において京都市がやや上回っている。

(2) 本市の主な種目の傾向

シャトルラン (全身持久力)

- ・令和元年度の全国と京都市を比較すると約7%京都市が高かったが、京都市の推移を見ると元年度から4年度にかけて約7%数値が低下とコロナ禍による運動不足の影響が見られ、元年度の全国と比較すると、全学年においてほぼ均衡する結果となった。

上体起こし (筋力・筋持久力)

- ・令和元年度の全国と京都市を比較するとほぼ均衡していたが、京都市の推移を見ると元年度から4年度にかけて約9%低下とコロナ禍による運動不足の影響が見られ、元年度の全国と比較すると、全学年において約8%下回った。

ハンドボール投げ (巧緻性・筋パワー)・握力 (筋力)

- ・令和元年度の全国と京都市を比較すると約3~5%京都市が低く、コロナ禍前から全国をやや下回っていたが、京都市の推移を見ると元年度から4年度にかけてさらに数値が低下したため、元年度の全国との差が広がり、5~10%下回った。

反復横とび (俊敏性)・立ち幅跳び (筋パワー)

- ・京都市の推移を見ると元年度から4年度にかけてやや低下しているが、令和元年度の全国と京都市を比較すると3年男女の立ち幅跳びにおいてやや下回ったものの、ほぼ均衡している。

50m走 (スピード)

- ・令和元年度の全国と京都市を比較すると全学年において上回っている。
- ・令和3年度の京都市と今年度を比較すると概ね横這い。

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 (参考)

種目	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
握力	▲6.8%	▲8.6%	▲10.0%	▲6.4%	▲7.0%	▲7.1%
上体起こし	▲8.3%	▲9.1%	▲8.8%	▲8.5%	▲7.4%	▲8.0%
長座体前屈	▲5.4%	▲3.6%	▲2.3%	0.8%	0.1%	▲3.9%
反復横とび	▲1.8%	▲2.0%	▲0.1%	▲1.2%	▲0.8%	▲0.2%
20mシャトルラン	▲0.2%	▲2.3%	1.9%	▲1.7%	0.1%	▲2.7%
50m走	2.8%	3.0%	1.7%	1.4%	1.3%	1.4%
立ち幅とび	▲0.4%	▲2.3%	▲2.5%	▲0.4%	▲1.1%	▲3.0%
ハンドボール投げ	▲6.4%	▲9.1%	▲8.2%	▲5.6%	▲5.9%	▲6.5%
合計点	▲4.5%	▲7.1%	▲6.0%	▲3.4%	▲3.7%	▲4.8%

※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。令和3年度全国調査との比較・分析が終了次第差換え予定。

4 他校種の傾向

《小学校》

- ・体力合計点は、男子については概ね横這いだが、女子については特に6年生において低下傾向が見られる。
- ・京都市のコロナ禍前（令和元年度）との比較においては、シャトルラン、上体起こしの2種目について約4～13%と低下率が顕著だが、令和3年度から4年度にかけての低下率は学年によって上昇に転じるなど、下げ止まりの傾向も伺える。一方、反復横とび、50m走については、コロナ禍前から概ね横這いの状況が続いていることから、持久力は敏捷・スピード性と比較し、コロナ禍による運動不足の影響が大きく出たとと言える。

《中学校》

- ・体力合計点は男子1・3年生で少し改善が見られたものの、女子は昨年度に引続き低下した。
- ・京都市のコロナ禍前（令和元年度）との比較においては、シャトルラン、上体起こしの2種目について約4～14%と低下率が顕著であり、令和3年度から4年度にかけても低下傾向が続いている。一方、反復横とび、50m走については、コロナ禍前から概ね横這いの状況が続いていることから、持久力は敏捷・スピード性と比較し、コロナ禍による運動不足の影響が大きく出たとと言える。
- ・本市の傾向は全校種・種目において男女間で概ね差はないが、中学校のハンドボール投げにおいてのみ、全国平均との差はコロナ禍前から男子と比較すると女子において顕著に低く、また京都市の元年から4年にかけての推移でも数値の低下が女子のみ大きかった。

5 改善に向けての具体例

令和4年度の新体力テストの結果、コロナ禍による運動不足の影響が依然として続いており、体力向上の取組は喫緊の課題である。全体的な体力向上を図りつつ、特に持久力に焦点を置いて、以下の取組を引続き推進していく。

- 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 「京都市立高等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)
- 「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)

種目	性	年度	1年				2年				3年			
			R1全国	R1京都市	R3京都市	R4京都市	R1全国	R1京都市	R3京都市	R4京都市	R1全国	R1京都市	R3京都市	R4京都市
握力 (kg) <筋力>	男子	平均値	36.98	35.38	35	34.46	39.85	37.49	36.63	36.44	41.53	39.12	38.38	37.39
		R4の増減率	↓ -6.8%	↓ -2.6%	↓ -1.5%	-	↓ -8.6%	↓ -2.8%	↓ -0.5%	-	↓ -10.0%	↓ -4.4%	↓ -2.6%	-
		京都市の推移												
	女子	平均値	25.52	24.67	24.39	23.89	26.92	25.15	25.48	25.03	26.76	25.32	25.33	24.85
		R4の増減率	↓ -6.4%	↓ -3.2%	↓ -2.1%	-	↓ -7.0%	↓ -0.5%	↓ -1.8%	-	↓ -7.1%	↓ -1.9%	↓ -1.9%	-
		京都市の推移												
上体起こし (回) <筋力・筋持久力>	男子	平均値	29.02	29.05	26.75	26.62	30.99	31.08	28.91	28.18	31.86	31.93	30.28	29.07
		R4の増減率	↓ -8.3%	↓ -8.4%	↓ -0.5%	-	↓ -9.1%	↓ -9.3%	↓ -2.5%	-	↓ -8.8%	↓ -9.0%	↓ -4.0%	-
		京都市の推移												
	女子	平均値	23.36	23.79	21.99	21.38	24.31	24.91	22.83	22.50	24.84	24.43	23.69	22.85
		R4の増減率	↓ -8.5%	↓ -10.1%	↓ -2.8%	-	↓ -7.4%	↓ -9.7%	↓ -1.4%	-	↓ -8.0%	↓ -6.5%	↓ -3.5%	-
		京都市の推移												
長座体前屈 (cm) <柔軟性>	男子	平均値	47.31	48.45	46.30	44.75	49.76	48.07	48.80	47.99	50.72	49.62	49.74	49.54
		R4の増減率	↓ -5.4%	↓ -7.6%	↓ -3.3%	-	↓ -3.6%	↓ -0.2%	↓ -1.7%	-	↓ -2.3%	↓ -0.2%	↓ -0.4%	-
		京都市の推移												
	女子	平均値	47.48	47.06	46.75	47.88	48.68	48.32	48.66	48.75	49.96	47.98	49.28	48.02
		R4の増減率	↑ 0.8%	↑ 1.7%	↑ 2.4%	-	↑ 0.1%	↑ 0.9%	↑ 0.2%	-	↓ -3.9%	↑ 0.1%	↓ -2.6%	-
		京都市の推移												
反復横とび (点) <敏捷性>	男子	平均値	55.86	55.86	55.24	54.85	57.62	57.41	57.00	56.48	58.33	58.65	58.40	58.25
		R4の増減率	↓ -1.8%	↓ -1.8%	↓ -0.7%	-	↓ -2.0%	↓ -1.6%	↓ -0.9%	-	↓ -0.1%	↓ -0.7%	↓ -0.3%	-
		京都市の推移												
	女子	平均値	48.22	48.08	48.16	47.64	48.80	46.95	49.89	48.42	48.79	49.14	49.67	48.70
		R4の増減率	↓ -1.2%	↓ -0.9%	↓ -1.1%	-	↓ -0.8%	↑ 3.1%	↓ -2.9%	-	↓ -0.2%	↓ -0.9%	↓ -2.0%	-
		京都市の推移												
20m シャトルラン (折り返し数) <全身持久力>	男子	平均値	83.75	91.77	84.14	83.57	91.39	96.41	92.29	89.26	90.88	95.13	93.92	92.57
		R4の増減率	↓ -0.2%	↓ -8.9%	↓ -0.7%	-	↓ -2.3%	↓ -7.4%	↓ -3.3%	-	↑ 1.9%	↓ -2.7%	↓ -1.4%	-
		京都市の推移												
	女子	平均値	50.14	53.61	49.68	49.29	52.35	55.78	53.79	52.40	52.45	56.31	51.52	51.03
		R4の増減率	↓ -1.7%	↓ -8.1%	↓ -0.8%	-	↑ 0.1%	↓ -6.1%	↓ -2.6%	-	↓ -2.7%	↓ -9.4%	↓ -1.0%	-
		京都市の推移												
50m走 (秒) <スピード>	男子	平均値	7.45	7.25	7.28	7.25	7.24	7.05	7.07	7.03	7.16	6.97	6.96	7.04
		R4の増減率	↑ 2.8%	↑ 0.0%	↑ 0.4%	-	↑ 3.0%	↑ 0.3%	↑ 0.6%	-	↑ 1.7%	↓ -1.0%	↓ -1.1%	-
		京都市の推移												
	女子	平均値	8.85	8.72	8.67	8.73	8.79	8.60	8.59	8.68	8.83	8.64	8.66	8.71
		R4の増減率	↑ 1.4%	↓ -0.1%	↓ -0.7%	-	↑ 1.3%	↓ -0.9%	↓ -1.0%	-	↑ 1.4%	↓ -0.8%	↓ -0.6%	-
		京都市の推移												
立ち幅とび (cm) <筋パワー>	男子	平均値	218.21	217.43	213.62	217.40	225.23	222.30	223.48	220.11	228.97	227.15	228.41	223.15
		R4の増減率	↓ -0.4%	↓ 0.0%	↑ 1.8%	-	↓ -2.3%	↓ -1.0%	↓ -1.5%	-	↓ -2.5%	↓ -1.8%	↓ -2.3%	-
		京都市の推移												
	女子	平均値	172.35	170.93	169.06	171.72	172.41	172.48	172.87	170.56	173.42	173.61	170.70	168.23
		R4の増減率	↓ -0.4%	↑ 0.5%	↑ 1.6%	-	↓ -1.1%	↓ -1.1%	↓ -1.3%	-	↓ -3.0%	↓ -3.1%	↓ -1.4%	-
		京都市の推移												
ハンドボール投げ (m) <巧緻性・筋パワー>	男子	平均値	23.87	23.74	22.61	22.34	25.40	24.40	23.81	23.10	26.32	25.36	25.33	24.15
		R4の増減率	↓ -6.4%	↓ -5.9%	↓ -1.2%	-	↓ -9.1%	↓ -5.3%	↓ -3.0%	-	↓ -8.2%	↓ -4.8%	↓ -4.7%	-
		京都市の推移												
	女子	平均値	13.57	13.23	13.03	12.81	14.51	14.08	14.04	13.65	14.80	13.92	13.74	13.84
		R4の増減率	↓ -5.6%	↓ -3.2%	↓ -1.7%	-	↓ -5.9%	↓ -3.1%	↓ -2.8%	-	↓ -6.5%	↓ -0.6%	↑ 0.7%	-
		京都市の推移												
合計点	男子	平均値	50.66	50.90	48.38	48.40	55.46	54.35	52.57	51.52	57.55	56.62	55.52	54.08
		R4の増減率	↓ -4.5%	↓ -4.9%	↑ 0.0%	-	↓ -7.1%	↓ -5.2%	↓ -2.0%	-	↓ -6.0%	↓ -4.5%	↓ -2.6%	-
		京都市の推移												
	女子	平均値	51.18	50.83	49.46	49.46	53.27	52.65	52.36	51.32	53.90	52.85	52.23	51.33
		R4の増減率	↓ -3.4%	↓ -2.7%	↑ 0.0%	-	↓ -3.7%	↓ -2.5%	↓ -2.0%	-	↓ -4.8%	↓ -2.9%	↓ -1.7%	-
		京都市の推移												