

令和5年度 京都市「新体力テスト」【結果】

< 中 学 校 >

- 令和5年4月～6月に、全校で京都市独自の体力テストを実施。
- 前年度の京都市「新体力テスト」と比較して、男子・女子とも合計点で上昇傾向だが、スポーツ庁「体力・運動能力調査」の令和4年度全国値と比較すると、(1年男子の長座体前屈を除く)ほぼ全ての種目が全国値を下回る。
- 令和2～4年度は、コロナ禍での体力低下により、過去最低値を記録するなど、低下傾向が続いていたが、令和5年度は改善の兆しが見られる。

— 結果概要 —

1. 実施内容等について

■ 実施種目

8種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	※20mシャトルラン/持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
(運動能力)	(筋力)	(筋力・持久力)	(柔軟性)	(俊敏性)	(全身持久力)	(スピード)	(筋パワー)	(巧緻性・筋パワー)

※20mシャトルラン／持久走はどちらかを選択。

(ほとんどの学校が20mシャトルランを選択。持久走は標本数が少ないため、本資料には20mシャトルランの結果を記載)

■ 人数(標本数)及び平均値 … 別紙1「学年別一覧」を参照。

2. 前年度(令和4年度)本市調査との比較

- 合計点は、男女とも令和4年度より上昇傾向。とくに、2年男子は+3.0%と伸び率が高い。
- 種目ごとに見ると、男女とも握力(筋力)と立ち幅とび(筋パワー)に課題がある。
- 20mシャトルラン(全身持久力)やボール投げ(巧緻性・筋パワー)は、学年や男女別で伸び率にばらつきがある。

< 令和4年度本市調査との比較 > ※低下傾向▲編掛け

種 目	男 子			女 子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
握力	0.9%	▲1.4%	▲0.5%	▲0.7%	▲0.2%	▲0.4%
上体起こし	0.7%	3.3%	1.0%	1.4%	3.5%	2.2%
長座体前屈	1.2%	2.1%	1.3%	0.9%	0.9%	2.2%
反復横とび	0.5%	2.2%	0.6%	0.5%	1.1%	0.7%
20mシャトルラン	3.8%	2.5%	▲1.4%	▲2.1%	0.3%	▲1.7%
50m走	▲0.4%	0.3%	0.3%	▲0.5%	▲0.1%	▲0.2%
立ち幅とび	▲0.8%	0.3%	▲0.7%	▲0.4%	0.0%	▲1.1%
ボール投げ	1.6%	2.0%	▲0.9%	0.9%	▲0.5%	1.3%
合計点	1.9%	3.0%	0.3%	0.2%	1.0%	0.4%

3. スポーツ庁「体力・運動能力調査」(令和4年度)との比較

- ・ 全国値と比較したとき、1年男子の長座体前屈を除き、ほか全種目で全国値を下回る。
- ・ 低さが目立つ種目は、握力(筋力)と上体起こし(筋力・持久力)、20mシャトルラン(全身持久力)。
- ※ 上記は例年と同じ傾向。コロナ禍前は、20mシャトルランの低さはあまり目立っていなかった。

<令和4年度全国調査との比較>※全国値より低い▲編掛け

種 目	男 子			女 子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
握力	▲8.3%	▲10.8%	▲8.1%	▲6.4%	▲8.0%	▲8.0%
上体起こし	▲8.8%	▲7.5%	▲8.4%	▲9.1%	▲9.8%	▲11.2%
長座体前屈	0.3%	▲2.8%	▲4.6%	▲1.2%	▲3.3%	▲3.8%
反復横とび	▲5.9%	▲3.9%	▲5.9%	▲4.6%	▲5.1%	▲5.8%
20mシャトルラン	▲4.0%	▲5.7%	▲7.0%	▲11.5%	▲8.6%	▲7.8%
50m走	▲1.3%	▲1.6%	▲0.7%	▲1.3%	▲1.6%	▲1.0%
立ち幅とび	▲4.7%	▲4.1%	▲4.7%	▲5.9%	▲5.4%	▲6.0%
ボール投げ	▲0.4%	▲1.6%	▲2.3%	▲6.6%	▲8.1%	▲5.1%
合計点	▲7.8%	▲8.4%	▲8.4%	▲9.3%	▲10.2%	▲9.3%

4. 各種目の傾向

※詳細は、別紙2「経年変化資料」を参照。

握 力 (筋 力)	低下傾向。全国値より低く、差がある種目の1つ。
上体起こし(筋力・筋持久力)	コロナを機に低下。下げ止まり気味。全国値より低く、差がある種目の1つ。
長座体前屈(柔軟性)	上昇傾向。1年男子は全国値を上回る。
反復横とび(敏捷性)	上昇傾向。全国値より低い。
20mシャトルラン(全身持久力)	コロナを機に低下。下げ止まり気味。全国値より低く、差がある種目の1つ。
50m走(スピード)	ほぼ横ばい。全国値より低いが最も近い。
立ち幅とび(筋パワー)	学年等により、伸び率が多様。全国値より低い。
ボール投げ(巧緻性・筋パワー)	コロナを機に低下。男子は全国値に近い。

5. 他校種の傾向

- 【小学校】男子・女子とも合計点で上昇傾向が見られる。全国値と比較すると、(長座体前屈を除く)ほぼ全ての種目が全国平均を下回る。
- 【高 校】男子1・2年の合計点で上昇傾向が見られるが、女子は低下。全国値と比較すると、反復横とび(俊敏性)、20mシャトルラン(全身持久力)、50m走(スピード)の一部で全国値を上回る。

6. 今後について

- 全市で体力向上を目指すため、下記の取組を有効活用してください。
- ・ 各校の体力向上に関わる年間計画「1校1プラン」
 - ・ ICTを活用した体力向上(スポーツチャレンジ大会、今月のダンス動画、京都サンガF.C.オンライントレーニング)  GIGA ポータルページからチェックしてください。

参考資料

スポーツ庁「体力・運動能力調査」

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/1368148.htm

政府統計ポータルサイト「e-Stat」

<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00402102&tstat=000001088875>

令和5年度 京都市新体力テスト学年別平均

中学校男子

学 年	調 査 対 象 数	握力 (kg)		上体起こし(回)		長座体前屈 (cm)		反復横とび(点)		持久走(秒)		20mシャトルラン (回)		50m走(秒)		立ち幅とび (cm)		ハンドボール投げ (m)		体力合計点(点)		総合評価(%)				
		標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	A	B	C	D	E
1	4,618	4,211	22.63	4,152	21.59	4,191	40.81	4,133	47.18	205	440.69	3,823	64.55	4,055	8.48	4,154	177.42	4,087	17.91	3,567	32.70	3.8%	16.5%	36.2%	31.9%	11.6%
2	4,633	4,049	26.96	3,985	24.58	4,023	43.87	3,957	50.89	125	426.54	3,688	78.35	3,905	7.96	3,971	195.43	3,897	20.69	3,402	40.43	6.7%	23.2%	35.0%	22.9%	12.2%
3	4,706	4,115	31.72	4,070	26.23	4,118	46.96	4,075	52.69	272	395.74	3,652	84.47	4,034	7.55	4,082	207.12	4,042	23.25	3,613	46.31	13.8%	26.7%	30.6%	19.8%	9.1%
男子合計	13,957	12,375	27.11	12,207	24.14	12,332	43.88	12,165	50.29	424	418.66	11,163	75.35	11,994	7.98	12,207	193.34	12,026	20.62	10,582	39.84	8.1%	22.0%	33.8%	25.1%	10.9%

中学校女子

学 年	調 査 対 象 数	握力 (kg)		上体起こし(回)		長座体前屈 (cm)		反復横とび(点)		持久走(秒)		20mシャトルラン (回)		50m走(秒)		立ち幅とび (cm)		ハンドボール投げ (m)		体力合計点(点)		総合評価(%)				
		標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	標 本 数	平 均 値	A	B	C	D	E
1	4,295	3,997	20.02	3,939	18.12	3,976	43.88	3,936	43.13	175	318.34	3,665	43.72	3,865	9.14	3,965	157.20	3,908	10.82	3,498	40.49	20.0%	29.9%	29.4%	17.4%	3.2%
2	4,327	3,906	22.07	3,847	20.32	3,885	45.73	3,833	45.40	116	307.77	3,543	51.41	3,765	8.90	3,838	163.61	3,786	12.24	3,418	45.85	22.2%	28.6%	27.2%	16.6%	5.4%
3	4,466	3,973	23.21	3,893	21.31	3,946	47.52	3,896	45.77	259	301.16	3,463	51.82	3,829	8.77	3,922	165.45	3,827	13.34	3,446	48.41	21.3%	26.8%	25.6%	18.8%	7.4%
女子合計	13,088	11,876	21.76	11,679	19.89	11,807	45.69	11,665	44.76	382	307.20	10,621	48.74	11,459	8.94	11,725	162.13	11,521	12.12	10,362	44.89	21.2%	28.9%	27.0%	17.6%	5.3%

種目	性	年度	1年				2年				3年			
			R4全国	R1京都市	R4京都市	R5京都市	R4全国	R1京都市	R4京都市	R5京都市	R4全国	R1京都市	R4京都市	R5京都市
握力 (kg) ＜筋力＞	男子	平均値	24.69	21.99	22.44	22.63	30.21	26.88	27.34	26.96	34.53	31.4	31.87	31.72
		R5の増減率	↓ -8.3%	↗ 2.9%	↗ 0.9%	—	↓ -10.8%	↗ 0.3%	↘ -1.4%	—	↓ -8.1%	↗ 1.0%	↘ -0.5%	—
		京都市の推移												
	女子	平均値	21.38	20.44	20.15	20.02	23.99	22.49	22.12	22.07	25.24	23.90	23.30	23.21
		R5の増減率	↓ -6.4%	↘ -2.1%	↘ -0.7%	—	↓ -8.0%	↘ -1.9%	↘ -0.2%	—	↓ -8.0%	↘ -2.9%	↘ -0.4%	—
		京都市の推移												
上体起こし (回) ＜筋力・筋持久力＞	男子	平均値	23.68	22.26	21.44	21.59	26.59	25.42	23.79	24.58	28.63	27.73	25.97	26.23
		R5の増減率	↓ -8.8%	↓ -3.0%	↗ 0.7%	—	↓ -7.5%	↓ -3.3%	↑ 3.3%	—	↓ -8.4%	↓ -5.4%	↗ 1.0%	—
		京都市の推移												
	女子	平均値	19.93	19.30	17.87	18.12	22.54	22.17	19.63	20.32	24.00	23.24	20.85	21.31
		R5の増減率	↓ -9.1%	↓ -6.1%	↗ 1.4%	—	↓ -9.8%	↓ -8.3%	↑ 3.5%	—	↓ -11.2%	↓ -8.3%	↗ 2.2%	—
		京都市の推移												
長座体前屈 (cm) ＜柔軟性＞	男子	平均値	40.67	39.16	40.32	40.81	45.14	43.20	42.98	43.87	49.23	46.44	46.37	46.96
		R5の増減率	↗ 0.3%	↑ 4.2%	↗ 1.2%	—	↘ -2.8%	↗ 1.5%	↗ 2.1%	—	↓ -4.6%	↗ 1.1%	↗ 1.3%	—
		京都市の推移												
	女子	平均値	44.40	42.82	43.48	43.88	47.30	44.33	45.31	45.73	49.39	47.27	46.49	47.52
		R5の増減率	↘ -1.2%	↗ 2.5%	↗ 0.9%	—	↓ -3.3%	↑ 3.2%	↗ 0.9%	—	↓ -3.8%	↗ 0.5%	↗ 2.2%	—
		京都市の推移												
反復横とび (点) ＜敏捷性＞	男子	平均値	50.14	46.51	46.95	47.18	52.95	50.12	49.79	50.89	56.01	52.94	52.39	52.69
		R5の増減率	↓ -5.9%	↗ 1.4%	↗ 0.5%	—	↓ -3.9%	↗ 1.5%	↗ 2.2%	—	↓ -5.9%	↘ -0.5%	↗ 0.6%	—
		京都市の推移												
	女子	平均値	45.20	43.39	42.91	43.13	47.86	45.51	44.89	45.40	48.59	47.08	45.47	45.77
		R5の増減率	↓ -4.6%	↘ -0.6%	↗ 0.5%	—	↓ -5.1%	↘ -0.2%	↗ 1.1%	—	↓ -5.8%	↘ -2.8%	↗ 0.7%	—
		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	67.24	68.90	62.20	64.55	83.08	83.22	76.46	78.35	90.80	92.11	85.65	84.47
		R5の増減率	↓ -4.0%	↓ -6.3%	↑ 3.8%	—	↓ -5.7%	↓ -5.9%	↗ 2.5%	—	↓ -7.0%	↓ -8.3%	↘ -1.4%	—
		京都市の推移												
	女子	平均値	49.37	52.37	44.65	43.72	56.25	59.83	51.25	51.41	56.21	60.17	52.73	51.82
		R5の増減率	↓ -11.5%	↓ -16.5%	↘ -2.1%	—	↓ -8.6%	↓ -14.1%	↗ 0.3%	—	↓ -7.8%	↓ -13.9%	↘ -1.7%	—
		京都市の推移												
50m走 (秒) ＜スピード＞	男子	平均値	8.37	8.45	8.45	8.48	7.83	8.06	7.98	7.96	7.49	7.47	7.57	7.55
		R5の増減率	↘ -1.3%	↘ -0.4%	↘ -0.4%	—	↘ -1.6%	↗ 1.3%	↗ 0.3%	—	↘ -0.7%	↘ -1.0%	↗ 0.3%	—
		京都市の推移												
	女子	平均値	9.02	9.04	9.09	9.14	8.76	8.70	8.89	8.90	8.68	8.66	8.75	8.77
		R5の増減率	↘ -1.3%	↘ -1.1%	↘ -0.5%	—	↘ -1.6%	↘ -2.3%	↘ -0.1%	—	↘ -1.0%	↘ -1.2%	↘ -0.2%	—
		京都市の推移												
立ち幅とび (cm) ＜筋パワー＞	男子	平均値	186.11	176.96	178.81	177.42	203.79	192.93	194.80	195.43	217.30	207.91	208.59	207.12
		R5の増減率	↓ -4.7%	↗ 0.3%	↗ -0.8%	—	↓ -4.1%	↗ 1.3%	↗ 0.3%	—	↓ -4.7%	↘ -0.4%	↗ -0.7%	—
		京都市の推移												
	女子	平均値	167.06	159.91	157.90	157.20	172.96	167.78	163.64	163.61	176.01	171.52	167.30	165.45
		R5の増減率	↓ -5.9%	↘ -1.7%	↘ -0.4%	—	↓ -5.4%	↘ -2.5%	↘ 0.0%	—	↓ -6.0%	↓ -3.5%	↘ -1.1%	—
		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	17.98	17.87	17.63	17.91	21.03	20.47	20.29	20.69	23.80	23.57	23.46	23.25
		R5の増減率	↘ -0.4%	↗ 0.2%	↗ 1.6%	—	↘ -1.6%	↗ 1.1%	↗ 2.0%	—	↘ -2.3%	↘ -1.4%	↘ -0.9%	—
		京都市の推移												
	女子	平均値	11.58	11.50	10.72	10.82	13.32	12.97	12.31	12.24	14.05	14.12	13.16	13.34
		R5の増減率	↓ -6.6%	↓ -5.9%	↗ 0.9%	—	↓ -8.1%	↓ -5.6%	↘ -0.5%	—	↓ -5.1%	↓ -5.6%	↗ 1.3%	—
		京都市の推移												
合計点	男子	平均値	35.47	32.47	32.10	32.70	44.11	40.46	39.23	40.43	50.55	47.49	46.19	46.31
		R5の増減率	↓ -7.8%	↗ 0.7%	↗ 1.9%	—	↓ -8.4%	↘ -0.1%	↑ 3.0%	—	↓ -8.4%	↘ -2.5%	↗ 0.3%	—
		京都市の推移												
	女子	平均値	44.62	42.60	40.42	40.49	51.04	48.47	45.38	45.85	53.39	51.56	48.21	48.41
		R5の増減率	↓ -9.3%	↓ -5.0%	↗ 0.2%	—	↓ -10.2%	↓ -5.4%	↗ 1.0%	—	↓ -9.3%	↓ -6.1%	↗ 0.4%	—
		京都市の推移												