

## 平成 28 年度体力テストの結果と体力向上に向けた取組について

### 1 平成 28 年度体力テストについて

#### (1) 趣旨

- 中野区立小・中学校において、体力テストの結果から個人及び集団の体力水準や傾向を把握することで、児童・生徒の実態に合った体力向上プログラムの策定・実施を行う。
- 体力テストの結果を基に、児童・生徒が自分自身の体力の現状や課題を把握し、自分にあった運動や運動遊びを楽しみながら継続して行えるよう実践力を育てる。
- 児童・生徒の体力の現状及び体力向上プログラムの成果と課題を明らかにし、教育委員会の施策及び事業に生かす。

#### (2) 調査の実施概要

##### ①対象学年

中野区立小・中学校に在籍する全児童・生徒

##### ②実施種目（小学校 8 種目、中学校 9 種目）

###### 【小・中学校共通種目】

- ・握力（筋力）
- ・上体起こし（筋力・筋持久力）
- ・長座体前屈（柔軟性）
- ・反復横跳び（敏捷性）
- ・20mシャトルラン（全身持久力）
- ・50m走（スピード）
- ・立ち幅跳び（筋パワー<瞬発力>）
- ・ボール投げ（巧緻性・筋パワー<瞬発力>）

###### 【中学校種目】

- ・持久走〔男子 1500m、女子 1000m〕（全身持久力）

##### ③実施時期

平成 28 年 5 月～6 月

#### (3) 調査結果の分析・活用

- 各小・中学校は、児童・生徒の体力水準や傾向を把握し、体力向上プログラムの改善に役立てる。
- 教育委員会事務局では、調査結果を基に、児童・生徒に身に付けさせたい体力、運動能力の到達目標（中野スタンダード）の達成状況を把握し、体力向上のための施策に生かす。

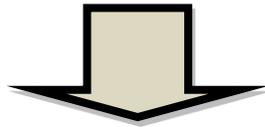
※本調査では、「中野スタンダード」を越える児童・生徒の割合が 70%であると、おおむね満足できる状態であるとし、全ての項目で 70%を超えることを目指している。

## 2 平成28年度児童・生徒の体力テストの結果

### (1) 中野スタンダード通過率

■平成27年度（網掛けは中野スタンダードに達した児童・生徒の割合が70%を超えた項目）

		男子										女子																			
		握力	おこし	上体	体屈	長座	横跳び	反復	ラン	シヤット	50m走	幅跳び	立ち	投げ	ボール	持入走	握力	おこし	上体	体屈	長座	横跳び	反復	ラン	シヤット	50m走	幅跳び	立ち	投げ	ボール	持入走
小学生	1年	54.1	61.7	<b>73.8</b>	<b>80.5</b>	66.8	<b>82.0</b>	66.3	44.1		64.5	62.8	68.6	<b>77.1</b>	62.2	<b>73.2</b>	66.3	41.1													
	2年	50.1	64.3	<b>80.1</b>	<b>75.7</b>	<b>70.8</b>	<b>77.6</b>	57.7	49.8		52.6	59.7	<b>79.1</b>	<b>70.9</b>	<b>77.6</b>	<b>77.9</b>	65.9	52.5													
	3年	62.4	<b>71.8</b>	68.5	<b>76.5</b>	<b>70.9</b>	<b>81.8</b>	65.5	54.7		66.7	<b>72.0</b>	<b>73.8</b>	<b>83.6</b>	<b>80.9</b>	<b>79.5</b>	69.6	52.1													
	4年	62.5	<b>70.0</b>	<b>73.6</b>	<b>82.9</b>	<b>77.4</b>	<b>81.0</b>	62.3	52.5		55.7	<b>80.8</b>	<b>79.4</b>	<b>82.8</b>	<b>82.8</b>	<b>83.8</b>	59.8	47.0													
	5年	59.7	<b>73.6</b>	<b>75.3</b>	<b>78.1</b>	<b>74.3</b>	<b>79.8</b>	64.3	55.3		62.7	<b>73.0</b>	<b>73.8</b>	<b>82.6</b>	<b>77.6</b>	<b>82.6</b>	68.1	47.3													
	6年	57.6	<b>75.7</b>	67.5	<b>83.1</b>	68.9	<b>77.9</b>	62.0	56.9		61.9	<b>77.7</b>	<b>70.5</b>	<b>83.7</b>	<b>79.4</b>	<b>76.9</b>	67.8	51.4													
中学生	1年	55.6	<b>73.2</b>	64.5	<b>84.5</b>	69.8	<b>73.2</b>	66.9	52.7	<b>74.8</b>	<b>74.2</b>	<b>77.7</b>	66.1	<b>87.7</b>	<b>75.0</b>	<b>75.7</b>	<b>71.0</b>	42.5	<b>74.4</b>												
	2年	60.7	<b>75.3</b>	61.0	<b>77.8</b>	67.6	<b>79.3</b>	63.1	50.8	<b>78.0</b>	<b>71.1</b>	<b>83.7</b>	<b>72.3</b>	<b>80.7</b>	<b>70.7</b>	<b>82.2</b>	<b>75.1</b>	51.0	<b>77.5</b>												
	3年	63.1	<b>74.6</b>	59.6	<b>80.1</b>	66.7	<b>85.7</b>	65.6	57.3	<b>80.0</b>	<b>71.0</b>	<b>83.9</b>	<b>72.4</b>	<b>86.3</b>	66.7	<b>84.0</b>	<b>77.0</b>	47.3	<b>80.9</b>												



■平成28年度（網掛けは中野スタンダードに達した児童・生徒の割合が70%を超えた項目）

		男子										女子																			
		握力	おこし	上体	体屈	長座	横跳び	反復	ラン	シヤット	50m走	幅跳び	立ち	投げ	ボール	持入走	握力	おこし	上体	体屈	長座	横跳び	反復	ラン	シヤット	50m走	幅跳び	立ち	投げ	ボール	持入走
小学生	1年	56.0	69.2	69.9	<b>87.5</b>	<b>74.0</b>	<b>83.9</b>	<b>70.1</b>	47.7		60.6	64.5	64.5	<b>88.0</b>	67.6	<b>74.3</b>	67.6	41.6													
	2年	49.0	<b>70.2</b>	<b>75.2</b>	<b>83.2</b>	<b>75.4</b>	<b>80.9</b>	62.6	51.2		57.1	<b>75.6</b>	<b>76.4</b>	<b>78.5</b>	<b>82.6</b>	<b>83.5</b>	<b>72.6</b>	56.2													
	3年	66.9	<b>70.5</b>	65.3	<b>81.5</b>	<b>73.8</b>	<b>80.7</b>	62.8	56.0		66.7	<b>72.7</b>	<b>73.9</b>	<b>87.8</b>	<b>82.4</b>	<b>76.0</b>	68.2	46.8													
	4年	61.9	<b>81.8</b>	68.3	<b>86.6</b>	<b>78.4</b>	<b>84.2</b>	62.2	56.4		48.5	<b>83.9</b>	<b>74.6</b>	<b>87.7</b>	<b>85.8</b>	<b>85.7</b>	65.9	50.3													
	5年	62.0	<b>75.0</b>	<b>76.5</b>	<b>82.3</b>	<b>74.1</b>	<b>82.2</b>	67.9	54.1		<b>70.8</b>	<b>80.2</b>	<b>76.5</b>	<b>86.8</b>	<b>79.8</b>	<b>81.7</b>	69.8	50.6													
	6年	57.4	<b>80.5</b>	<b>71.9</b>	<b>86.5</b>	<b>77.0</b>	<b>84.8</b>	68.4	60.1		63.7	<b>79.5</b>	<b>74.1</b>	<b>87.3</b>	<b>80.9</b>	<b>76.2</b>	66.9	51.8													
中学生	1年	65.7	<b>83.4</b>	68.3	<b>91.6</b>	<b>77.8</b>	<b>84.8</b>	<b>76.5</b>	54.9	<b>81.5</b>	<b>77.2</b>	<b>81.2</b>	<b>71.7</b>	<b>92.0</b>	<b>79.1</b>	<b>80.6</b>	<b>84.7</b>	48.5	<b>84.4</b>												
	2年	58.5	<b>75.6</b>	63.4	<b>89.9</b>	66.7	<b>82.4</b>	<b>75.3</b>	56.9	<b>87.0</b>	68.2	<b>86.4</b>	69.3	<b>91.0</b>	58.8	<b>84.7</b>	<b>78.4</b>	52.0	<b>82.4</b>												
	3年	59.8	<b>76.8</b>	59.5	<b>88.8</b>	<b>78.3</b>	<b>86.4</b>	<b>76.8</b>	58.7	<b>85.9</b>	69.2	<b>82.6</b>	69.4	<b>88.4</b>	<b>78.1</b>	<b>81.8</b>	<b>85.8</b>	52.5	<b>80.8</b>												

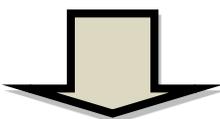
※150項目中 通過率が目標値に達した項目数 平成27年度 **84 (56%)** 平成28年度 **92 (61%)**

## (2) 区平均と都平均の比較

### ■平成27年度

東京都平均と比較して中野区平均が ▲1%を超えて都平均を上回ったもの ▼1%を超えて都平均を下回ったもの ≒都平均との差が1%以下のもの

		男子								女子										
		握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	持久走	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	持久走	
小学校	1	≒	▼	▲	▼	▼	≒	▼	≒	▲	≒	≒	▲	▼	▼	≒	≒	▲	▲	
	2	≒	▼	▲	▼	≒	▼	▼	▲		▼	▼	▲	▼	▲	▼	≒	≒		≒
	3	▲	▲	▲	▼	▼	≒	≒	▲		≒	▼	▲	▼	▲	≒	≒	≒		▲
	4	▲	▼	▲	▼	▼	≒	≒	≒		▲	≒	▲	≒	≒	▲	≒	▼		≒
	5	▲	▼	▲	▼	▼	≒	▼	▲		≒	▼	▲	▼	▼	≒	▼	▼		≒
	6	▲	≒	▲	▼	▼	▼	≒	▲		≒	≒	▲	▼	≒	≒	≒	≒		▲
中学校	1	▲	▲	▲	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▲	▲	≒	▼	▲	≒	▼	≒	▼	
	2	▲	≒	▼	▼	≒	≒	▼	▼	▼	▲	≒	≒	▼	▲	≒	≒	▲	≒	
	3	▲	≒	▲	▼	▼	≒	▼	▼	▼	▲	▲	▲	▲	≒	≒	▼	▼	≒	



### ■平成28年度

		男子								女子										
		握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	持久走	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	持久走	
小学校	1	▼	▲	▲	≒	≒	≒	≒	▲	▲	▼	≒	≒	≒	≒	≒	≒	▲	▲	
	2	▼	≒	▲	≒	▲	≒	▼	≒		▼	▲	▲	▼	▲	≒	≒	≒		≒
	3	▲	≒	▲	≒	▼	≒	≒	≒		≒	▼	▲	≒	≒	▲	≒	≒		▼
	4	≒	▲	≒	▲	≒	≒	≒	▲		▼	▲	≒	≒	≒	▲	≒	≒		▲
	5	▲	≒	▲	≒	▼	≒	≒	▲		≒	▲	▲	▼	▼	≒	▼	▼		≒
	6	▲	▲	▲	▲	≒	≒	≒	▲		≒	≒	▼	▲	≒	▼	≒	▼		▼
中学校	1	▲	▲	▲	≒	▲	≒	▼	≒	≒	▲	▲	≒	▲	▼	≒	▼	≒	▼	
	2	▲	▲	≒	≒	▼	≒	≒	≒	≒	▲	≒	≒	≒	≒	≒	≒	▼	≒	
	3	▲	▲	▼	≒	▼	≒	≒	≒	≒	≒	▲	≒	≒	▲	≒	▼	▲	▼	

	▲（1%を超えて上回ったもの）	≒（差が1%以下のもの）	▼（1%を超えて下回ったもの）	合計
平成27年度	44項目（29%）	50項目（33%）	56項目（37%）	150
平成28年度	45項目（30%）	77項目（51%）	28項目（19%）	150

### 3 平成28年度の体力テスト結果の考察と今後の方策

#### (1) 児童・生徒の体力の現状

##### ①東京都の平均値との比較から

- 都平均を上回った項目数の割合は、昨年度が29%、今年度が30%と1%上昇であり、横ばいである。一方、下回った項目数の割合は、昨年度が37%、今年度が19%と大きく減少し、ほぼ同等の項目数の割合が昨年度33%、今年度が51%と大きく上昇した。
- 「上体起こし」は、男女ともに都平均を上回る学年が増えている。
- 「反復横跳び」は、男子において、昨年度全学年で都平均を下回っていたが、今年度は同等もしくは上回っている。
- 「50m走」は、男女ともに全学年で都平均と同等であり、上回る学年も下回る学年も無い。
- 中学生の「持久走」では、男子全学年で都平均と同等であり、女子も第2学年以外は下回っている。
- 「立ち幅跳び」は、男女ともに都平均を上回る学年が無い。

##### ②中野スタンダードの通過率から

- 中野スタンダードの通過率が目標値に達した項目数の割合は、昨年度が56%、今年度が61%と上昇している。
- 中野スタンダードの通過率が目標値に達した項目数を男女別、校種別にみると、小学校男子が24項目から27項目、小学校女子が、26項目から29項目、中学校男子が12項目から17項目と上昇し、中学校女子が22項目から19項目と下降した。このことから小学校、中学校男子に体力向上が見られるが、中学校女子については、更なる向上が期待される。
- 「反復横跳び」「50m走」「持久走」は全ての学年で中野スタンダードの通過率が目標値に達している。
- 「上体おこし」は小学校2年生以上の全ての学年（小学校1年生以外の全ての学年）で中野スタンダードの通過率が目標値に達している。
- 「20mシャトルラン」は、男子が中学校2年生以外の全ての学年で女子は、小学校1年生、中学校2年生以外の学年で中野スタンダードの通過率が目標値に達している。このことから男女共に全体的には持久力が向上したと言える。
- 目標値の達成に関わらず、150項目中112項目で数値が増加している。(全体の75%)
- 「握力」「立ち幅跳び」「ボール投げ」は、中野スタンダードの通過率そのものは向上しているものの、通過する学年が少なく、継続課題である。

## (2) 今後の方策

- 就学前の幼児期から身体を動かす体験を見直し、家庭と連携を図りながら体力向上に向けて取り組みを推進する必要がある。
- 各学校の実態に即した体力向上プログラムを基にした指導を行ったことにより、男女ともに全体的な体力は向上をしたと言える。しかし、今後も引き続き、「握力」「立ち幅跳び」「ボール投げ」について、児童・生徒が休み時間や放課後遊びの充実や休日の過ごし方の指導など、運動の日常化を図るための効果的な働きかけを行う必要がある。
- 平成28年度の体力向上検討委員会において、「運動遊び事例集」の改訂を行っているところである。授業の中で主運動につながる運動遊びを活用しやすいように改訂することで、運動好きの児童・生徒の増加につなげるとともに、運動の日常化をより一層推進する。
- 平成28年度の体力向上研修会において、各校の体力に関する詳細な現状分析を依頼し、小・中連携グループで協議をさせるとともに、来年度の体力向上プログラムの改善に直接的につながるような機会を設ける。また、中野区全体の体力に関する現状と課題を各小・中学校の体育主任に周知し、各学校の授業改善に資する。

## 4 体力向上プログラム改訂のポイント

### (1) フラッグフットボールを系統的に年間計画に取り入れる。

- 小学校においては、各教科の中で、中学校においては教育活動の中で適切に位置付け実施する。
- 発達段階に応じてパスを取り入れるなど、ルールを工夫して指導する。

### (2) 握力の向上のために

- 学校生活の中で、幼児・児童・生徒が、「ほうきを持って掃く」、「雑巾を絞る」、「物をもって運ぶ」などの場面を意図的に取り入れる。(清掃活動等)

### (3) 投力の向上のために

- 特に、幼児期や小学校低学年において、紙鉄砲やメンコなど、投げる動作につながる動きをもつ伝承遊びを取り入れる。

### (4) 運動の日常化のための取組や環境の整備

- 体力向上月間の取組内容の工夫や、休み時間に体を動かして遊ぶ機会を提供するなど、運動の日常化を図る取組を工夫する。
- 幼児・児童・生徒の自発的な運動を誘発する、環境・遊具・設備等を工夫する。

### (5) 基本的な生活習慣を確立するための取組

- 体力の向上は、基本的な生活習慣と密接な関係がある。「食事」「運動」「休養及び睡眠」の調和のとれた生活の必要性について、幼児・児童・生徒の発達段階に応じた指導を行うとともに保護者への啓発を行う。

### (6) 各校の児童・生徒の実態に応じた目標設定

- 中野スタンダードを基にした学年別、男女別、種目別の現状と課題を分析し、各校の児童・生徒の実態に応じた到達目標を設定し、具体的に明記する。

## 5 具体的な学校の取組例

○各学校において、特徴的な取組を行い、体力調査の結果、数値の高かった学校の取組例

学校	具体的な内容
A 小学校	<p>平成26・27年度 中野区教育委員会「学校教育向上事業」研究指定校（体力向上）としての取組の成果が大きい。</p> <p>学習指導要領を基に各学年で身に付けさせる力を明確にするとともに、児童の困り感や必要感を事前に予想し、計画・評価につなげるといった授業スタイルが定着している。また、児童が動きのコツやポイントについて相互に話し合い、活動と活動の間に振り返りを行う課題解決型の授業を積み重ねている。</p> <p>また、中休みの30分間を通じて、運動の日常化に継続的に取り組んでいる。</p>
B 小学校	<p>調査結果を踏まえた体力向上月間を年間3回設け、運動好きの児童を育てるようにしている。具体的には、投力の課題を克服するために、休み時間を有効活用し、学年ごとに体の動きやコツを教え合う機会を設けている。</p> <p>また、毎時間の体育の授業において、学習カードを充実させるとともに、学び合ったり、振り返ったりする時間を全学年で充実させている。</p>
C 中学校	<p>保健体育科の授業の導入において、基礎体力向上を目的とした基礎運動を通年で毎時間取り入れている。また、保健体育科の授業における取組を工夫して掲示したり、全校朝会等で表彰したりするなど、運動に対する継続的な意欲付けを図っている。</p>
D 中学校	<p>養護教諭、栄養士と連携して健康の保持・増進に向けた指導を実施している。</p> <p>また、体力テストにおいては、学年別・男女別・種目別に一人一人が到達目標を設定し、自らの課題を明確に意識した上で取り組めるように工夫している。</p> <p>部活動においても、4・5年前と比較して、活動日や活動内容の充実が図られ、結果に出てきている。</p>