

平成 29 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 29 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 8～9 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】

- ・20mシャトルランに替えて、持久走〔男子 1500m、女子 1000m〕（全身持久力）を実施、又は、両種目実施することができる。

③実施時期

平成 29 年 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29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	上体お	長座体	反復横	シヤト	50m走	立ち幅	ボール	持久走	握力	上体お	長座体	反復横	シヤト	50m走	立ち幅	ボール	持久走
小学生	1年	56.0	69.2	69.9	87.5	74.0	83.9	70.1	47.7	60.6	64.5	64.5	88.0	67.6	74.3	67.6	41.6		
	2年	49.0	70.2	75.2	83.2	75.4	80.9	62.6	51.2	57.1	75.6	76.4	78.5	82.6	83.5	72.6	56.2		
	3年	66.9	70.5	65.3	81.5	73.8	80.7	62.8	56.0	66.7	72.7	73.9	87.8	82.4	76.0	68.2	46.8		
	4年	61.9	81.8	68.3	86.6	78.4	84.2	62.2	56.4	48.5	83.9	74.6	87.7	85.8	85.7	65.9	50.3		
	5年	62.0	75.0	76.5	82.3	74.1	82.2	67.9	54.1	70.8	80.2	76.5	86.8	79.8	81.7	69.8	50.6		
	6年	57.4	80.5	71.9	86.5	77.0	84.8	68.4	60.1	63.7	79.5	74.1	87.3	80.9	76.2	66.9	51.8		
中学生	1年	65.7	83.4	68.3	91.6	77.8	84.8	76.5	54.9	81.5	77.2	81.2	71.7	92.0	79.1	80.6	84.7	48.5	84.4
	2年	58.5	75.6	63.4	89.9	66.7	82.4	75.3	56.9	87.0	68.2	86.4	69.3	91.0	58.8	84.7	78.4	52.0	82.4
	3年	59.8	76.8	59.5	88.8	78.3	86.4	76.8	58.7	85.9	69.2	82.6	69.4	88.4	78.1	81.8	85.8	52.5	80.8



■平成29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	上体お	長座体	反復横	シヤト	50m走	立ち幅	ボール	持久走	握力	上体お	長座体	反復横	シヤト	50m走	立ち幅	ボール	持久走
小学生	1年	52.7	66.1	67.1	81.5	72.9	85.5	67.4	47.1	56.4	66.4	60.1	79.4	70.5	75.2	69.9	40.2		
	2年	52.6	73.3	76.5	75.8	77.8	82.0	65.1	50.6	57.5	68.7	73.4	73.4	76.7	81.3	72.3	56.4		
	3年	60.1	73.0	72.5	79.2	71.4	83.3	64.8	54.1	64.5	80.1	75.8	85.9	78.9	80.3	72.6	53.4		
	4年	60.8	79.9	73.0	80.7	76.4	82.0	63.1	52.0	47.7	82.7	75.2	81.4	82.3	84.9	61.3	48.9		
	5年	61.4	80.9	74.0	82.4	78.3	83.4	71.3	57.2	63.5	82.0	74.2	86.3	86.6	82.7	72.6	49.6		
	6年	59.6	78.0	73.9	86.7	74.8	84.8	72.2	57.4	65.8	83.6	75.5	86.2	84.8	76.9	71.1	56.9		
中学生	1年	65.8	80.0	64.3	93.9	80.3	83.0	77.8	55.7	84.7	73.0	80.7	69.9	92.1	85.8	79.8	81.9	48.5	82.3
	2年	63.3	81.3	62.1	88.8	68.6	83.8	78.8	53.4	87.7	67.2	82.5	69.8	84.8	58.6	81.5	81.5	52.3	83.2
	3年	54.0	78.1	59.2	88.0	71.8	83.5	77.3	60.7	85.4	70.6	85.2	69.4	87.4	60.8	87.0	81.9	50.9	80.6

※150項目中 通過率が目標値に達した項目数 平成28年度 92 (61%) 平成29年度 96 (64%)

(2) 区平均と都平均の比較

■平成28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	長座体	反復横	シャツ	50m走	立ち幅	ボール	持久走	握力	上体お	長座体	反復横	シャツ	50m走	立ち幅	ボール
小学校	1	▼	▲	▲	≒	≒	≒	≒	▲	▼	≒	≒	≒	≒	≒	≒	≒	▲
	2	▼	≒	▲	≒	▲	≒	▼	≒	▼	▲	▲	▼	▲	≒	≒	≒	
	3	▲	≒	▲	≒	▼	≒	≒	≒	≒	▼	▲	≒	▲	≒	≒	▼	
	4	≒	▲	≒	▲	≒	≒	≒	▲	▼	▲	≒	≒	▲	≒	≒	▲	
	5	▲	≒	▲	≒	▼	≒	≒	▲	≒	▲	▲	▼	▼	≒	▼	≒	
	6	▲	▲	▲	▲	≒	≒	≒	▲	≒	▼	▲	≒	▼	≒	▼	▼	
中学校	1	▲	▲	▲	≒	▲	≒	▼	≒	▲	▲	≒	▲	▼	≒	▼	≒	▼
	2	▲	▲	≒	≒	▼	≒	≒	≒	▲	≒	≒	≒	≒	≒	≒	▼	≒
	3	▲	▲	▼	≒	▼	≒	≒	≒	≒	▲	≒	≒	▲	≒	▼	▲	▼



■平成29年度

		男子								女子								
		握力	上体お	長座体	反復横	シャツ	50m走	立ち幅	ボール	持久走	握力	上体お	長座体	反復横	シャツ	50m走	立ち幅	ボール
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28年度	45項目（30%）	77項目（51%）	28項目（19%）	150
平成29年度	51項目（34%）	70項目（47%）	29項目（19%）	150

3 平成29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30%、今年度が34%と上昇が見られる。また、都平均を下回った項目数の割合は、昨年度が19%、今年度も19%であり、中間層の児童・生徒の体力が向上していると考えられる。
- 中学生の「持久走」では、1年生男子が都平均を上回り、女子は下回る学年がなくなった。
- 「立ち幅跳び」は、男女ともに都平均を上回る学年が見られるようになった。
- 「50m走」は、中学3年生の女子以外、都平均と同等であるか下回っている。
- 「反復横跳び」で、都平均を下回る学年が増えている。

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61%、今年度が64%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27項目から30項目、小学校女子が、29項目から31項目と上昇した。中学校男子が17項目から17項目と同じ、中学校女子が19項目から18項目と下降した。このことから小学校男女ともに体力向上が見られるが、中学校、特に女子については、更なる向上が期待される。
- 「反復横跳び」「50m走」「持久走」は、昨年度に引き続き、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、男子において小学校2年生以上、女子においては小学校3年生以上で、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年生以外の学年で、女子は中学校2、3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持久力が向上していると言える。
- 「握力」「立ち幅跳び」「ボール投げ」は、中野スタンダードを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進めていく必要がある。
- 各学校が策定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、男女ともに全体的に体力は向上しているが、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の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。
- 各学校は、新体力テストの結果を踏まえ、自校の現状を分析し、それを基に授業改善に取り組む。また、体育の授業だけでなく日常生活に生かすことができるように工夫する。

- 体力向上検討委員による「運動遊び事例集」を活用した実践授業を公開する。また、体力向上研修会では、各校・園において幼児・児童・生徒の体力向上プログラムの推進的な立場にある教員を対象に、「運動遊び事例集」を活用した実技研修を行う。授業の中で主運動につながる運動遊びを推進し、運動好きの児童・生徒の増加につなげるとともに、運動の日常化を一層推進する。
- 平成29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。
- 「学校教育向上事業」研究指定校が、体力向上に関する教育課題に取り組み、成果を発表することで、運動の日常化に向けたモデルを啓発する。

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・中学校、共に体力向上プログラム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) 小学校1・2年生を対象にした「元気アップトレーニング」を体力向上プログラムに位置付ける。
 - 専門的な指導員を活用した運動遊びに取り組むことで、運動の楽しさを味わわせ、就学時からの運動の日常化を図る。
- (3) 握力の向上のために
 - 休み時間等において、固定施設（雲梯、登り棒、鉄棒、ジャングルジム及び肋木等）を使った遊びを積極的に取り入れる。
 - 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）
- (4) 投力の向上のために
 - ボール運動系領域（特にベースボール型のゲームやゴール型のゲーム）を通して、投げる運動を行う機会を確保する。
 - 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。
- (5) 運動の日常化のための取組や環境の整備
 - 年3回の体力向上月間における取組内容の工夫や、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。

(6) 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。

(7) 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	児童が動きのポイントや自己の課題に合った練習方法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。高学年では、長なわとびの連続回数を競い合い、運動を通して目標を達成する喜びを味わわせている。
B 小学校	休み時間には、全校の児童が校庭に出て、元気よく遊んでいる。また、なわとび週間（短なわ・長なわ）やマラソン週間を設け、目標をもって運動する取組を工夫している。高学年は、体力テストの結果から学習カードを用いて個人の到達目標を視覚化し、体づくり運動において目標を意識しながら運動に取り組ませている。
C 中学校	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、運動に対する継続的な意欲付けを図っている。運動の内容については、保健体育科の教員が連携して共通理解を図り、生徒の実態に合わせて工夫している。
D 中学校	昨年度の体力テストの結果から、学校全体や生徒個人の課題を明らかにして重点目標を決め、保健体育科の授業で年間を通し、体力向上につながる運動に取り組んでいる。また、継続的に長距離走の記録を取り、持久力の高まりについて意欲をもてるようにしている。全校朝会等では、体ほぐしの運動を取り入れ、体を動かすことの楽しさを味わう機会を増やしている。