

平成 30 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 30 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 30 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30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	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	持久走	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	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



■平成30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	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	持久走	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	持久走
小学生	1年	48.7	65.3	73.9	83.8	76.1	83.3	68.1	47.1		52.9	61.7	65.8	78.5	69.4	71.1	62.9	38.6	
	2年	47.1	75.7	77.0	74.7	74.1	82.3	61.3	53.7		55.5	74.3	76.3	77.1	83.4	82.6	72.3	59.7	
	3年	61.4	77.4	69.0	78.8	74.1	82.2	62.2	51.9		62.2	79.5	75.4	86.5	75.8	78.4	69.6	55.2	
	4年	59.8	81.1	73.6	81.0	72.9	80.3	58.0	49.5		49.4	86.4	77.2	82.1	79.6	84.9	65.9	49.7	
	5年	60.5	77.7	76.1	81.1	74.1	77.0	62.0	52.7		60.4	78.4	75.4	85.9	80.2	77.9	62.9	43.0	
	6年	58.3	78.1	70.0	83.4	75.4	82.9	67.8	58.2		61.2	82.3	76.3	87.2	85.2	80.1	70.0	54.8	
中学生	1年	62.1	81.6	67.6	95.1	86.1	86.3	78.4	58.7	81.6	80.0	86.0	76.2	95.3	85.7	76.5	82.8	53.4	81.0
	2年	64.5	77.5	61.3	89.3	76.2	85.3	79.4	53.1	87.9	71.6	86.7	71.3	92.1	71.4	86.8	82.7	54.8	79.2
	3年	58.4	75.4	63.0	87.7	76.4	84.3	81.1	60.2	87.2	66.3	84.9	71.9	86.4	62.2	80.5	84.2	52.9	81.0

※150項目中 通過率が目標値に達した項目数 平成29年度 96 (64%) 平成30年度 97 (65%)

(2) 区平均と都平均の比較

■平成29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	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	持久走	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	持久走
小学校	1	▼	≒	≒	▼	○	≒	▼	≒	▼	▼	○	▼	▼	○	≒	≒	≒	▼
	2	≒	○	○	▼	○	≒	≒	○		▼	≒	○	▼	○	▼	≒	≒	
	3	▼	○	○	▼	▼	≒	≒	≒		▼	○	○	▼	○	≒	≒	○	
	4	≒	○	○	▼	▼	≒	≒	≒		▼	≒	≒	≒	≒	≒	▼	≒	
	5	≒	○	○	≒	≒	≒	≒	○		▼	○	○	▼	○	≒	≒	○	
	6	○	○	○	≒	≒	≒	○	○		○	○	○	≒	○	≒	≒	○	
中学校	1	○	○	▼	○	○	≒	○	≒	○	≒	≒	≒	≒	○	≒	≒	▼	≒
	2	○	○	▼	≒	≒	≒	○	○	≒	○	≒	▼	≒	▼	≒	○	○	≒
	3	≒	○	▼	≒	▼	≒	≒	≒	≒	≒	○	≒	≒	▼	○	≒	≒	≒

■平成30年度



		男子								女子									
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	持久走	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	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29年度	51項目（34%）	70項目（47%）	29項目（19%）	150
平成30年度	44項目（29%）	59項目（39%）	47項目（32%）	150

3 平成30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

ア 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64%、今年度が65%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、中学校男子が17項目から18項目、中学校女子が18項目から22項目と上昇した。一方、小学校男子が30項目から28項目、小学校女子が、31項目から29項目と下降した。このことから中学校男女ともに体力向上が見られるが、小学生の更なる体力向上が期待される。
- 「反復横跳び」「50m走」「持久走」は、昨年度、一昨年度に引き続き、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、男女ともに小学校2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3年生以外の学年で、女子は小学校1年と中学校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。

イ 東京都の平均値との比較から

- 中学校女子の都平均を上回った項目数は、昨年度が6項目、今年度が10項目と上昇が見られ、体力向上が顕著であった。一方、中野区の小・中学生全体で見ると、都平均を上回った項目数の割合は、昨年度が34%、今年度が29%と下降した。また、都平均を下回った項目数の割合は、昨年度が19%、今年度は32%であり、特に中間層の児童・生徒の体力が低下していると考えられる。
- ▼「50m走」は、全学年において、都平均と同等であるか下回っている。
- ▼「立ち幅跳び」「反復横跳び」で、都平均を下回る学年が増えている。

(2) 今後の方策

- ア 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、各児童・生徒が自らの課題を把握し、日常生活に生かすことができるように働きかける。

イ 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。

ウ 保幼小連携の視点から、就学前教育・保育施設に対しても、本結果を提供し、各園において幼児の体力向上に関わる課題を把握する。また、「運動遊び事例集」などを活用した取組を推進し、家庭とも連携を図りながら就学前の幼児期における身体を動かす体験が充実するよう働きかけていく。

エ 体力向上研修では、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。

併せて、保幼小中の接続を意識した実技研修を行う。同一研修にて、他校種の実技（例：小学校高学年ソフトバレーボール及び中学校1・2年バレーボール）を行い、運動の系統性について協議し、各校の授業改善につながるようにする。また、実技研修には「運動遊び事例集」を活用する視点も取り入れ、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。

4 体力向上プログラム改訂のポイント

(1) 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。

(2) 運動の日常化のための取組や環境の整備

ア 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。

※平成30年12月18日（火）実施の第4回体力向上研修にて配布した「各校の体力向上の取組 実践事例集」を参考にする。

イ 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。

(3) 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。

(4) 小学校1・2年生を対象とした「元気アップトレーニング」の体力向上プログラムへの位置付け

○ 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。

(5) 握力の向上のために

ア 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。

イ 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」、「物を持って運ぶ」などの場면을意図的に取り入れる。（清掃活動等）

(6) 投力の向上のために

ア 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。

イ 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 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、体力調査の数値や昨年度からの数値の上昇が高かった学校の取組例

学校	具体的な内容
A 小学校	各学年で休み時間に体育館を使用できる曜日を設定している。週に1回は、ボールやフラフープなどの用具を使って、校庭ではできない遊びにも取り組むことができるようにしている。 各学年の体育科の指導内容を明確にした授業づくりや学習カードを共有できるようにしている。1時間の授業の流れはモデル化し、活動と活動の間に「振り返りの時間」を設定している。
B 小学校	楽しみながら体力向上に取り組み、意欲的に運動する態度を育成するため、体力テストの時期に、体育館で6つのコーナー（肋木ぶら下がり、反復横跳び、上体起こし、紙ボール投げ、長座体前屈、立ち幅跳び）を設置し、目標を決めて挑戦できるようにしている。
C 中学校	投力、持久力及び筋パワー等のサーキットトレーニングを、保健体育科の校庭で行う種目で、年間を通して継続的に行った。 「体力向上献立」を栄養士の管理の下、計画的に提供し、疲労回復に効果的な栄養素、貧血予防に効果的な栄養素、筋力の増強に効果的な栄養素等を紹介しながら、生徒の食に対する意識の向上を目指している。
D 中学校	体育委員が作成した新聞やポスターを掲示し、体育・スポーツへの興味・関心を高めている。 また、体育委員会の取組として昼休みに体育館や校庭を開放し、クラス対抗フリースロー大会やドッジボール大会を実施し、普段校庭で遊ばない生徒にも声をかけ、クラス全員が校庭に出る機会をつくっている。