

## 令和元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 令和元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

令和元年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 令和元年度児童・生徒の体力テストの結果

(1) 中野スタンダード

ア 中野スタンダード通過率の前年比

■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	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	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

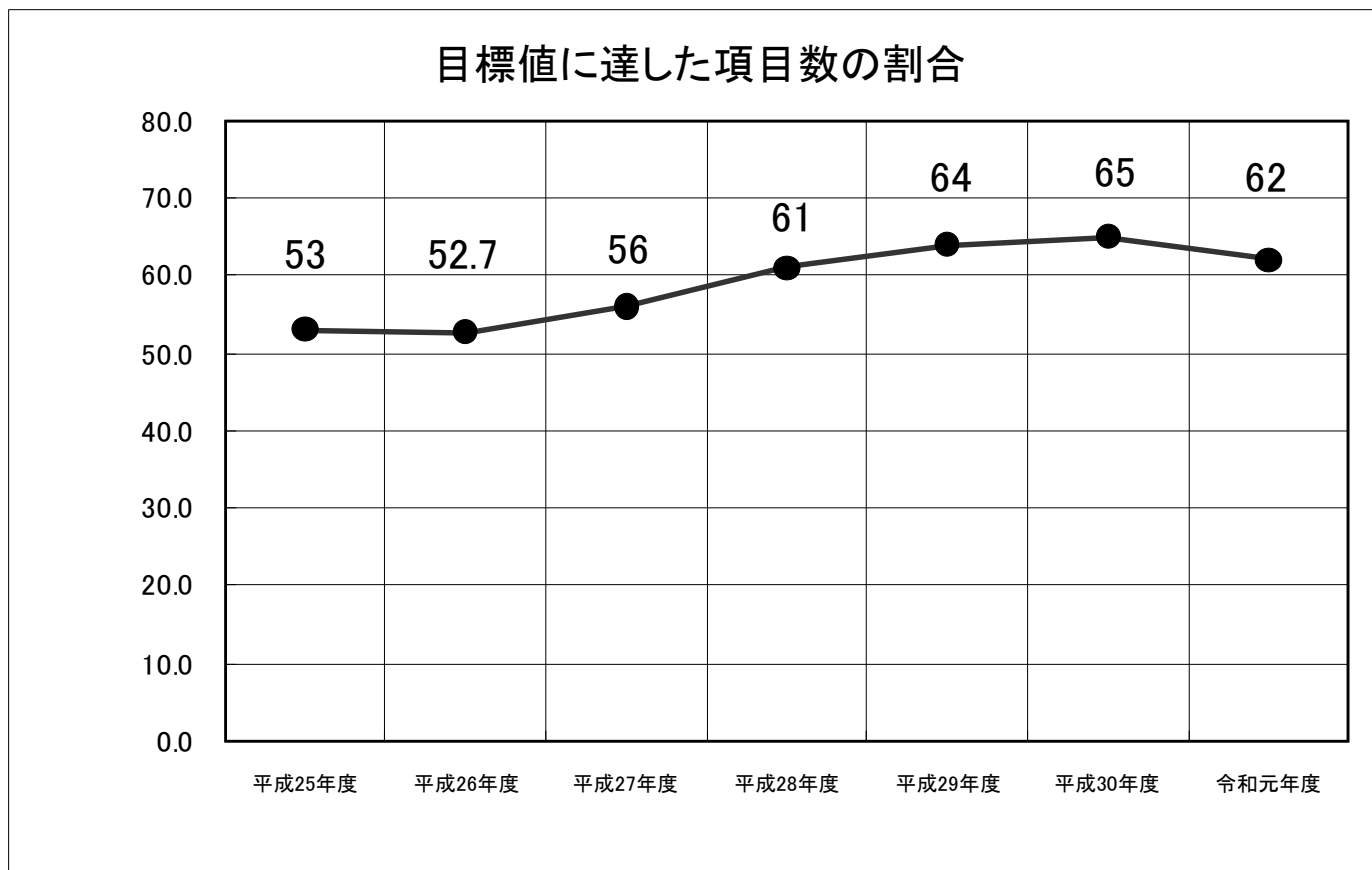


■令和元年度（網掛けは中野スタンダードに達した児童・生徒の割合が70%を超えた項目）

		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	46.1	65.0	70.5	82.6	72.5	82.8	61.0	41.8		54.6	65.4	62.5	80.1	63.1	71.8	62.7	40.2	
	2年	46.7	77.6	73.3	74.5	72.1	81.8	61.2	51.7		51.8	70.3	72.1	67.0	72.4	79.8	62.9	53.8	
	3年	60.7	77.3	66.7	75.8	72.0	82.4	59.2	52.8		67.8	84.0	69.7	82.4	73.9	77.6	63.9	50.9	
	4年	56.4	79.9	74.2	81.3	75.4	78.3	56.5	49.4		48.0	83.8	76.5	82.2	78.2	78.6	62.3	49.1	
	5年	56.2	75.9	80.3	78.2	68.9	75.0	61.5	48.3		67.2	83.4	78.2	87.0	81.8	79.5	70.5	45.8	
	6年	55.0	74.6	72.8	81.5	66.4	75.9	59.4	49.7		60.3	79.2	79.1	85.0	79.2	72.0	66.8	47.8	
中学生	1年	57.0	77.1	63.5	93.2	71.6	79.7	76.4	56.0	76.3	75.1	81.9	70.3	92.4	82.3	75.4	83.5	54.1	84.8
	2年	62.3	75.3	66.9	88.6	70.6	84.5	81.7	57.3	84.1	72.0	84.8	74.9	94.2	72.0	83.1	82.9	57.9	85.4
	3年	58.1	76.7	58.8	87.7	78.9	89.8	78.3	57.4	87.6	72.2	80.7	70.0	89.1	61.7	82.4	84.9	56.4	79.2

※150項目中 通過率が目標値に達した項目数 平成30年度 97 (65%) 令和元年度 93 (62%)

イ 中野スタンダード通過率での経年比較



※150項目中 通過率が目標値に達した項目数の割合 (%)

(2) 区平均と都平均の比較

ア 過去5年間の推移

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

	○ (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
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
令和元年度	41項目 (27%)	42項目 (28%)	67項目 (45%)	150

イ 各項目の前年比

■平成30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	○	≒	▼	≒	≒	≒	○	≒	○	≒	≒	≒	▼	▼	○	○	≒	



■令和元年度

		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	○	≒	▼	○	▼	○	≒	▼	≒	○	≒	○	▼	▼	≒	○	○	≒

### 3 令和元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65%、今年度が62%と下降した。一方、経年比較ではここ数年、一定の水準で推移していることが分かる。(2(1)イのグラフ)
- 「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。
- 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、中学校女子が18項目から23項目と上昇し、中学校男子は18項目で変わらなかった。中学生は、高い水準で体力の向上が維持されていると言える。
- ▼一方、小学校男子が28項目から26項目、小学校女子が、29項目から26項目と下降した。特に小学校1年生の結果が伸び悩んでいる。
- ▼「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、一昨年度が6項目、昨年度が10項目、今年度が13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29%、今年度が27%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32%、今年度は45%であった。
- ▼「20mシャトルラン」は、ほとんどの学年において、都平均を下回っている。
- ▼「立ち幅跳び」「反復横跳び」で、都平均を下回っている。

#### (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が維持されているが、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①：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、例②：小学校中学年高跳び、小学校高学年走り高跳び及び中学校1・2年走り高跳び）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）に実施した第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「体づくりプログラム」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とともに、教員の指導力向上を図る。

##### (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」などの場面を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 学習指導要領解説 体育編では、「児童の実態に応じて投の運動（低学年は投の運動遊び）を加えて指導することができる」と示された。各学校の実態に応じて、この運動を位置付け、遠くに力一杯投げる力の育成を主眼とした学習を展開する。

また、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）と関連させ、様々な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	児童が設定した学級遊びや異学年との交流遊びを実施し、全学年において運動遊びが盛んとなり、友達と体を動かす楽しさを実感している児童が多い。 また、オリンピック・パラリンピック教育の推進の1つとして、トップアスリートからの講演や実技指導により、自ら主体的に体力向上に取り組もうとする姿が見られるようになった。地域との連携も深まり、中野区や地域主催のスポーツ大会への参加が盛んとなっている。
B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、バランスボール等の用具も自由に使えるようにしている。 春の時期には、体育朝会で、投球動作の方法を紹介している。休み時間に、紅白玉や投球動作器具、紙鉄砲などを自由に使いながら投球動作練習を行っている。
C中学校	体育委員会の生徒が、ポスター掲示や委員会新聞を作成して、「昼休みに校庭で体を動かそう」と呼びかけを続けている。その結果、昼休み、校庭に出て運動する生徒が増加傾向となった。 また、保健体育科の授業等において、ラジオ体操、柔軟運動、筋力補強運動、3分間のランニングを継続的に行い、体力向上に努めている。体力テストの「持久走」の項目が、1年生から3年生にかけて着実に伸びている。
D中学校	単元につながる補強運動では、単元ごとのスポーツの特性を生かした取組を実践している。例えば、バレーボールやバスケットボールの単元においては、ジャンプする場面が多くなる観点から、軸がぶれないように着地したり、接触プレーの場面においても転倒防止等の体の軸となる体幹を向上させたりするため、腹筋や背筋、3分間縄跳び、腕立てふせなどに取り組ませている。