

# 健康教育指導資料 第19集

## 【平成20年度体力テストの結果と考察】

### 1. 体力とは

体力は、人間のあらゆる活動の源である。健康な生活を営む上でも、また物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものである。

こうしたことから、こどもの時期に活発な身体活動を行なうことは、発達・成長に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態を作っていくことにつながっていく。

### 2. 体力低下の原因

こどもの体力低下の原因は、国民の意識の中で、外遊びやスポーツの重要性を学力の状況と比べ軽視する傾向が進んだことにあると考えられている。また、生活の利便性や生活様式の変化は、日常生活における身体を動かす機会の減少を招いている。

こどもが運動不足になっている直接的な原因として次の3つをあげることができる。

- (1) 学校外の学習活動や室内遊び時間の増加による外遊びやスポーツ活動時間の減少
- (2) 空き地や生活道路といったこどもたちの手軽な遊び場の減少
- (3) 少子化や、学校外の学習活動などによる仲間の減少

### 3. 体力テストとは

体力テストは、こどもたちが健康で毎日元気に生活したり、走る、跳ぶ、投げるなどの体を力強く動かす能力を調べるものである。

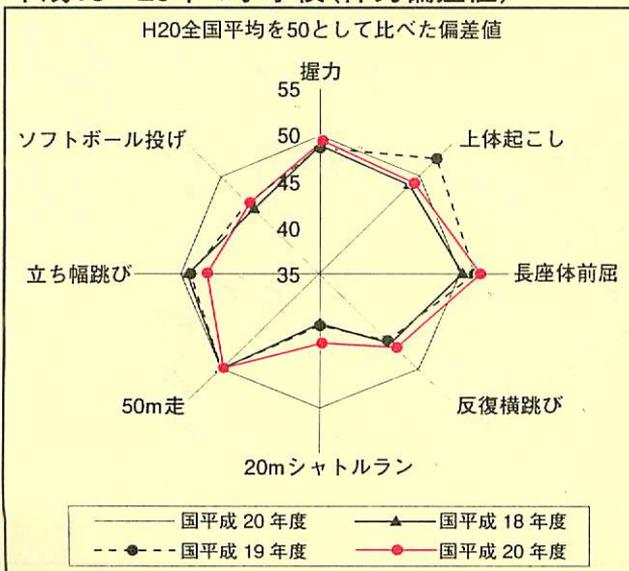
テスト項目と体を力強く動かす能力との関係を見ると、握力(筋力)、上体起こし(筋力・筋持久力)、長座体前屈(柔軟性)、反復横跳び(敏捷性)、20mシャトルラン・持久走(全身持久力)、50m走(走る能力)、立ち幅跳び(跳ぶ能力)、ソフトボール投げ・ハンドボール投げ(投げる能力)となっている。

### 4. 本区小中学生の体力の現状

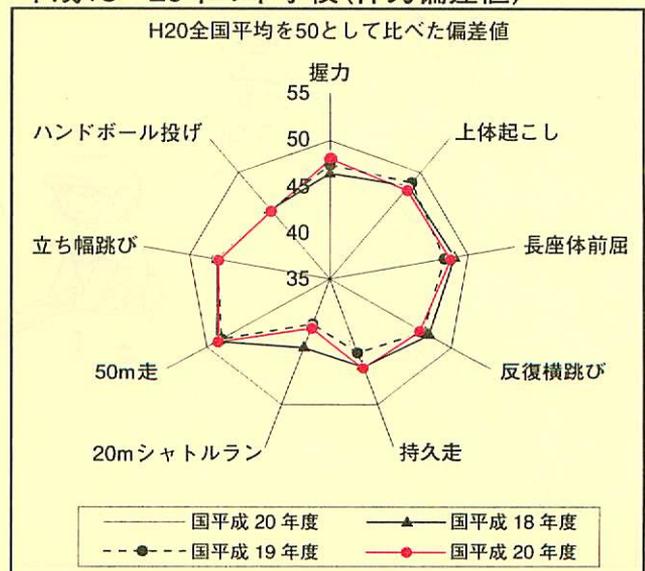
平成20年度の全国平均を50とし、平成18～20年度の結果を比べてみると、小学校全体では、「長座体前屈」「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」は、3年間上昇傾向がみられるが、「立ち幅跳び」については、3年間低下傾向がみられる。

中学校全体では、「握力」は、3年間上昇傾向がみられるが、「反復横跳び」については、3年間低下傾向がみられる。

平成18～20年の小学校(体力偏差値)

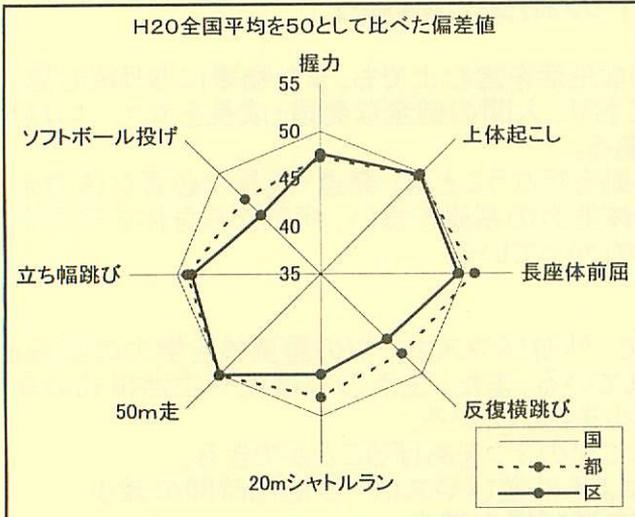


平成18～20年の中学校(体力偏差値)



# 小学校1・2年生の結果と考察

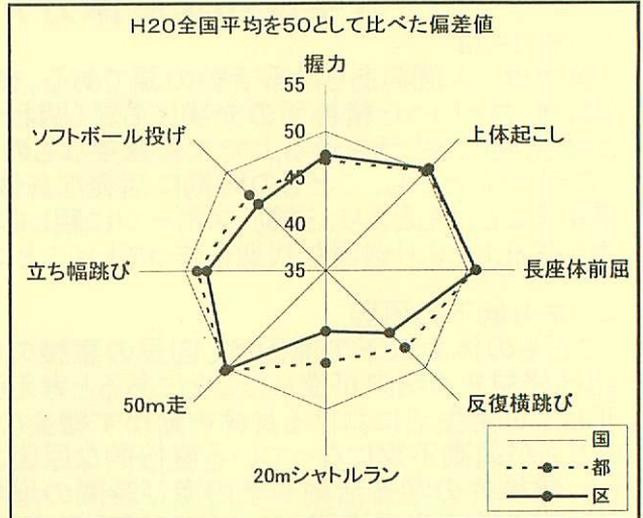
小学校1・2年生男子(体力偏差値)



**考察**

- 小学校1・2年生男子の「握力」「上体起こし」は、都平均を若干上回っている。
- 「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」は、都平均を若干下回っている。

小学校1・2年生女子(体力偏差値)



**考察**

- 小学校1・2年生女子の「握力」「上体起こし」は、都平均を若干上回っている。
- 「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」は、都平均を若干下回っている。

1・2年生体力づくり運動(例) ※ 上記の体力に関する課題を踏まえた運動例

【学習指導要領解説書「体育」から】

○P24 「ア 体ほぐしの運動」<行い方の例> 伝承遊びや集団による運動遊びを行う。

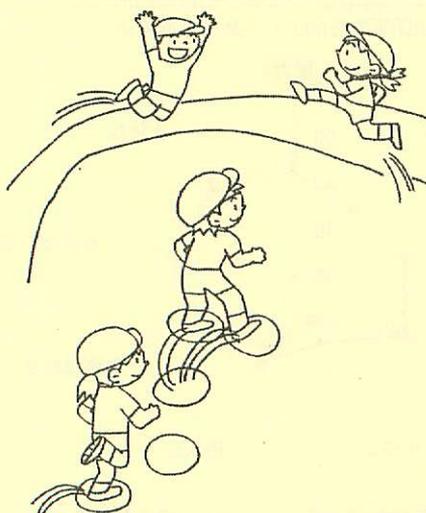
○P25 「イ 多様な動きをつくる運動遊び」体を移動する運動遊び

<例 示> ○跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊びを行い、両足または、片足でリズムや方向を変えてはねる。

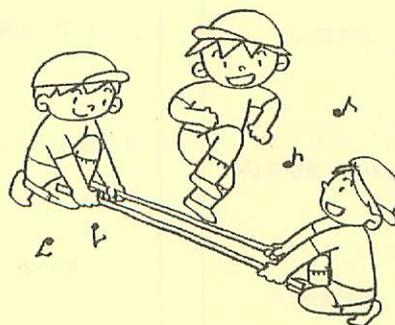
<留意点> ○速さやリズムの変化を付けて、片足や両足で踏み切り、調子よく跳ねる。

○たいこなどの音に合わせて、前後左右など指示された方向に調子よく跳ねる。

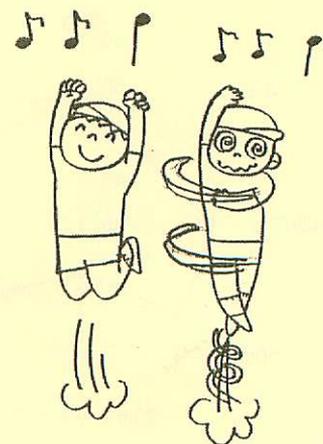
①ケンパー遊び



②バンブーダンス

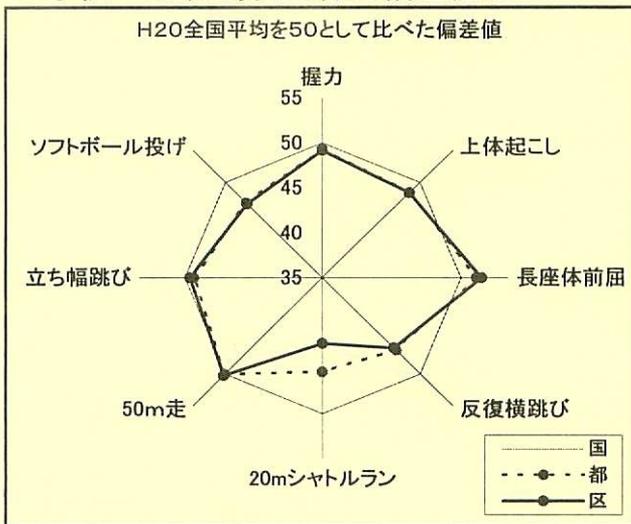


③リズム遊び



# 小学校3・4年生の結果と考察

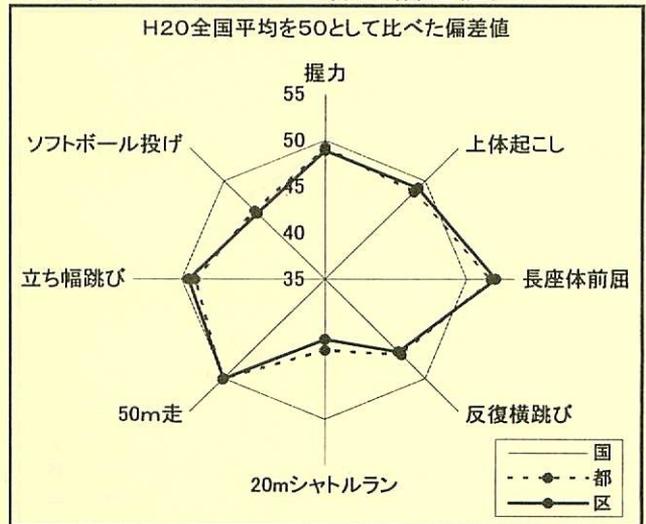
小学校3・4年生男子(体力偏差値)



**考察**

- 小学校3・4年生男子の「長座体前屈」「50m走」「立ち幅跳び」は、都平均を若干上回っている。
- 「握力」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」は、都平均を若干下回っている。

小学校3・4年生女子(体力偏差値)



**考察**

- 小学校3・4年生女子の「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅跳び」は、都平均を若干上回っている。
- 「握力」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「ソフトボール投げ」は、都平均を若干下回っている。

3・4年生体力づくり運動(例) ※ 上記の体力に関する課題を踏まえた運動例

○P25「イ 多様な動きをつくる運動」(イ)体を移動する運動

<例 示> ○無理のない速さでのかけ足を2~3分程度続ける。

<留意点> ○遊具や器具などを使い、登ったり降りたり跳び越えたりしながら、2~3分程度走る。

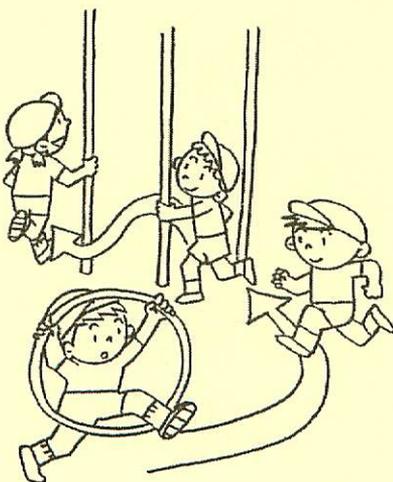
○水泳の学習時に、音楽に合わせてプールの中で歩いたり泳いだりする。

○短縄を使い、様々な跳び方で続けて跳ぶようにする。

①サーキットトレーニング

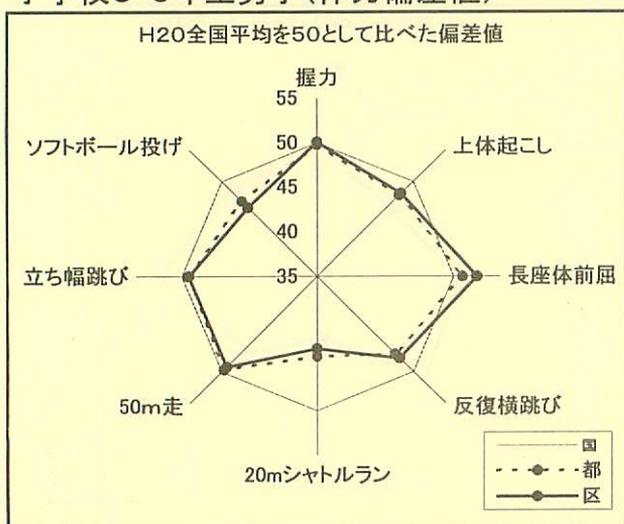
②リズムスイミング

③短縄跳び



# 小学校5・6年生の結果と考察

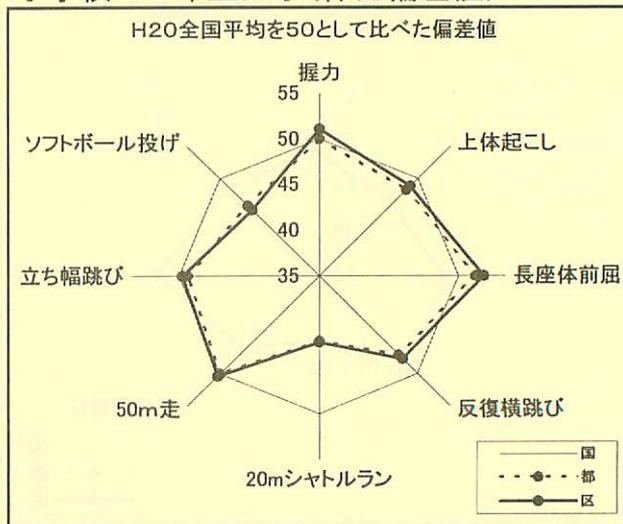
小学校5・6年生男子(体力偏差値)



**考察**

- 小学校5・6年生男子の「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「50m走」は、都平均を若干上回っている。
- 「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」は、都平均を若干下回っている。

小学校5・6年生女子(体力偏差値)



**考察**

- 小学校5・6年生女子の「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」は、都平均を若干上回っている。
- 「ソフトボール投げ」は、都平均を若干下回っている。

5・6年生体力づくり運動 (例) ※ 上記の体力に関する課題を踏まえた運動例

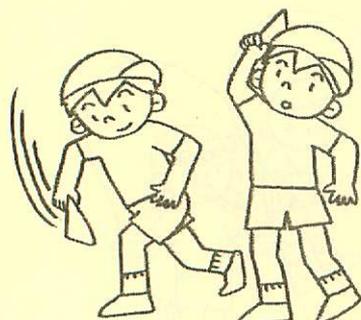
【学習指導要領解説書「体育」から】

○P62 「イ 体力を高める運動」(ア) 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動

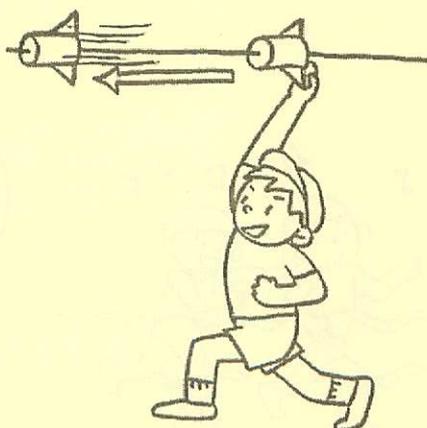
<例 示> ○全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりする。

<留意点> ○腰を中心に全身を使いながら、肘を高く上げて腕を振る。

①紙鉄砲



②ロケット投げ

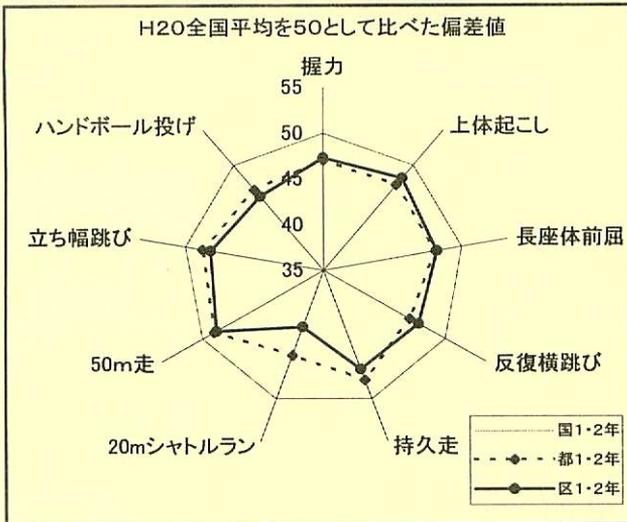


③輪っかはたき

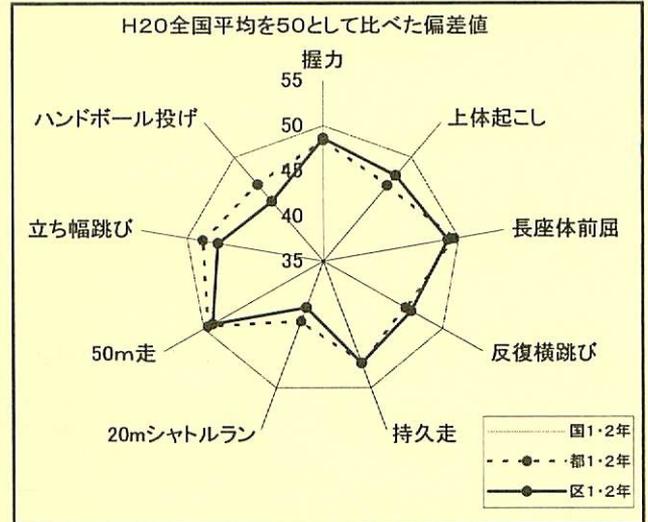


# 中学校1・2年生の結果と考察

中学校1・2年生男子(体力偏差値)



中学校1・2年生女子(体力偏差値)



**考察**

- 中学校1・2年生男子の「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」は、都平均を若干上回っている。
- 「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」は、都平均を若干下回っている。

**考察**

- 中学校1・2年生女子の「握力」「上体起こし」「反復横跳び」は、都平均を若干上回っている。
- 「長座体前屈」「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」は都平均を若干下回っている。

1・2年生体力づくり運動(例) ※ 上記の体力に関する課題を踏まえた運動例

【学習指導要領解説書「体育」から】

○P31～32「(2)体力を高める運動」動きを持続する能力を高めるための運動

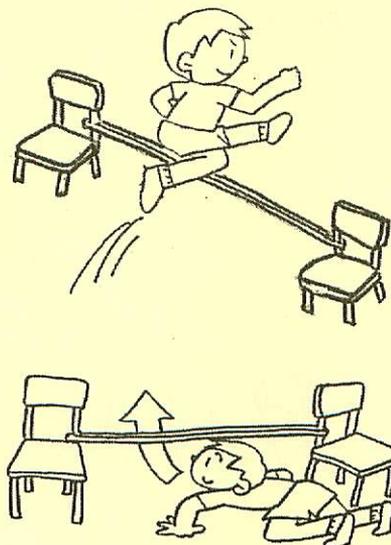
<行い方の例> ○動きを持続するねらいをもった複数の異なる運動例を組み合わせ、時間や回数を決めて持続して行う。

<留意点> ○有酸素性の全身運動を行い、身体能力に応じて用具や器具を使って負荷をかける。

①エアロビクス



②サーキットトレーニング

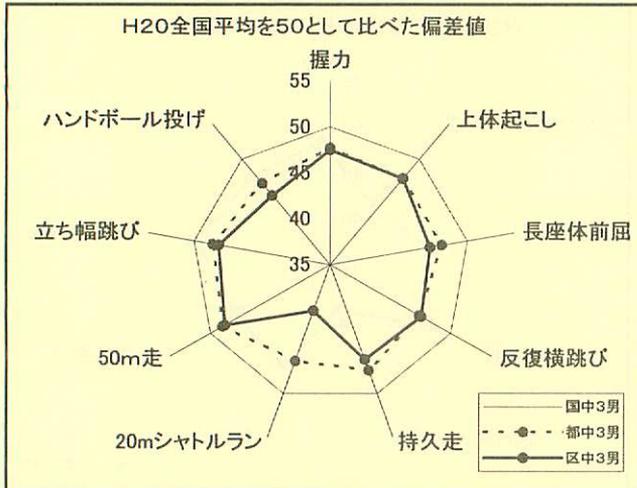


③様々なシャトルラン



# 中学校3年生の結果と考察

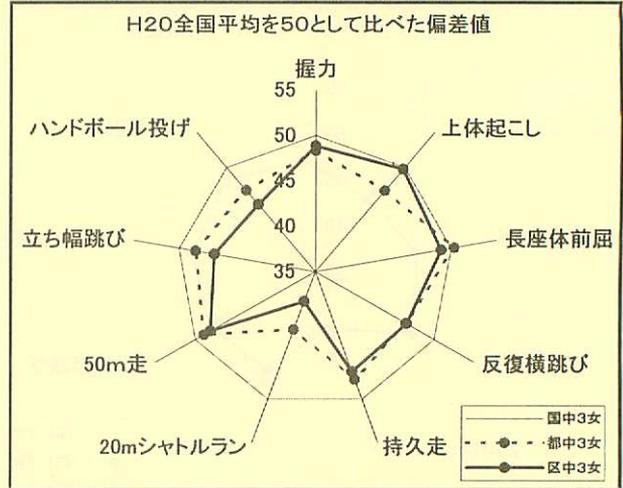
中学校3年生男子(体力偏差値)



## 考察

- 中学校3年生男子の「上体起こし」「反復横跳び」は、都平均を若干上回っている。
- 「握力」「長座体前屈」「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」は都平均を若干下回っている。

中学校3年生女子(体力偏差値)



## 考察

- 中学校3年生女子の「握力」「上体起こし」「反復横跳び」は、都平均を若干上回っている。
- 「長座体前屈」「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」は都平均を若干下回っている。

## 3年生体力づくり運動(例) ※ 上記の体力に関する課題を踏まえた運動例

【学習指導要領解説書「体育」から】

OP31「(2)体力を高める運動」力強い動きを高めるための運動

<行い方の例> ○自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり、下げたりする。

<留意点> ○短い時間に集中的に力を発揮する。

OP31「巧みな動きを高めるための運動」

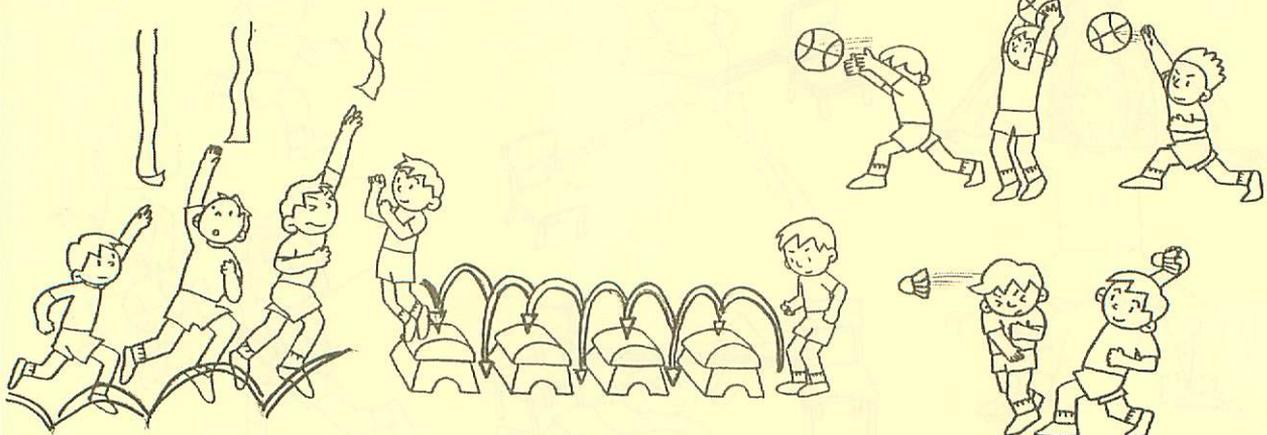
<行い方の例> 様々なフォームで様々な用具を投げたり、受けたり、持って跳んだり、転がしたりする。

<留意点> ○腰を中心に全身を使いながら、肘を高く上げて腕を振る。

### ①連続ジャンプ

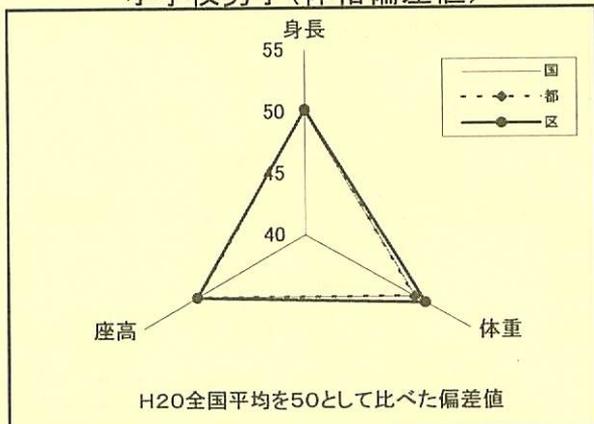
### ②跳び箱ジャンプ

### ③ボール投げ

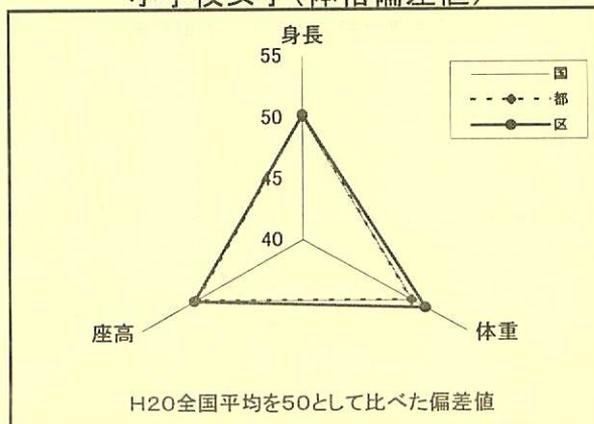


# 小学校全体の結果と考察

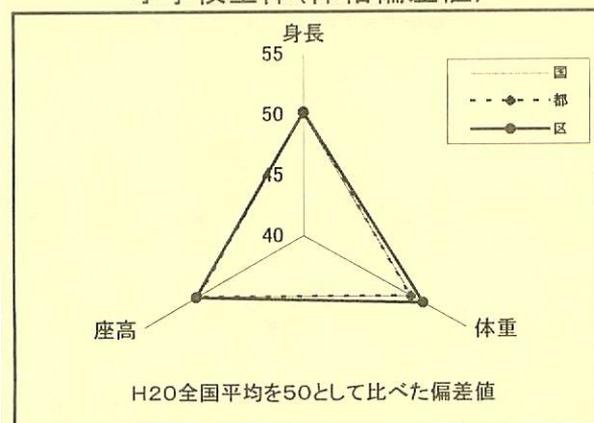
小学校男子(体格偏差値)



小学校女子(体格偏差値)



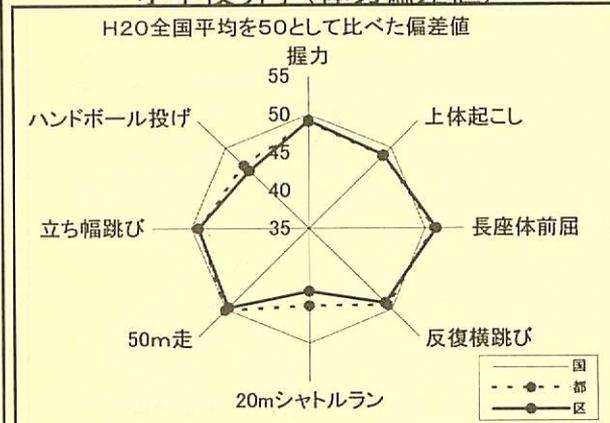
小学校全体(体格偏差値)



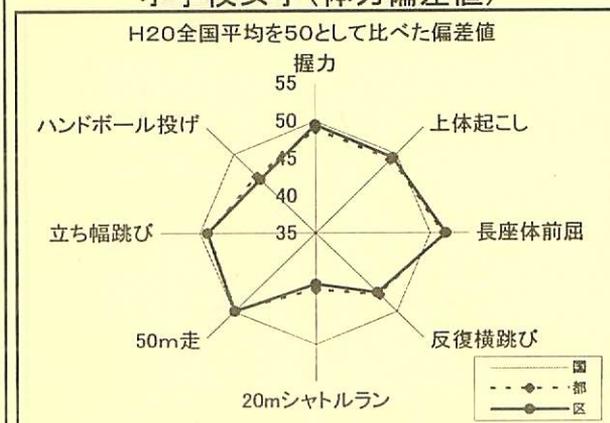
## 考察

- 小学校男子は、「身長」「体重」「座高」とも、都・全国平均を若干上回っている。
- 小学校女子は、「身長」「体重」「座高」とも、都・全国平均を若干上回っている。
- 小学校全体としても、「身長」「体重」「座高」とも、都・全国平均を若干上回っている。

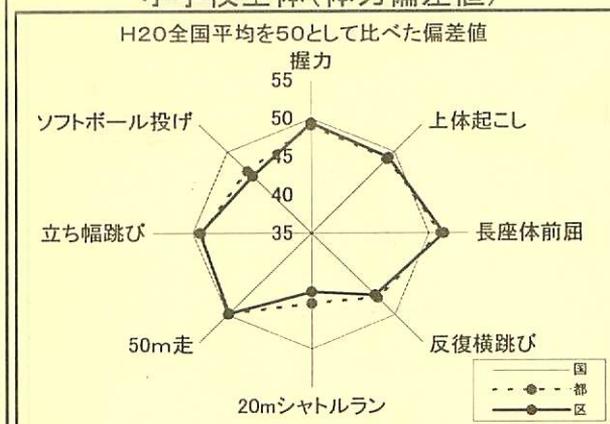
小学校男子(体力偏差値)



小学校女子(体力偏差値)



小学校全体(体力偏差値)

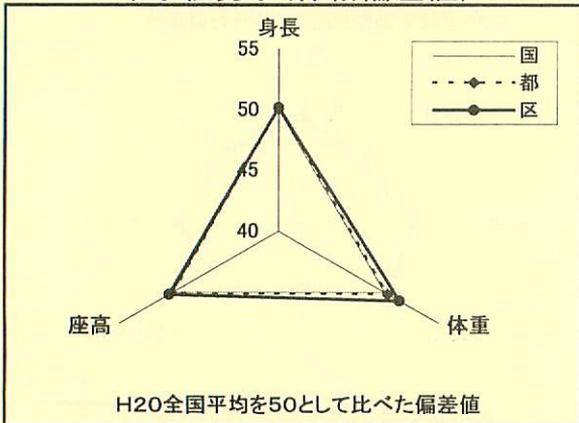


## 考察

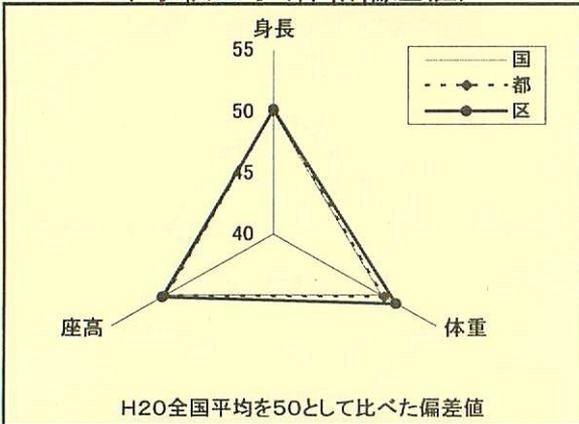
- 小学校男子の「握力」「上体起こし」「長座体前屈」は、都平均を若干上回り、「立ち幅跳び」は同程度で、その他は都平均を若干下回っている。
- 小学校女子の「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅跳び」は、都平均を若干上回り、「50m走」は同程度で、その他は都平均を若干下回っている。
- 小学校全体としては、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」は、都平均を若干上回っている。「50m走」「立ち幅跳び」は同程度であるが、その他は都平均を若干下回っている。

# 中学校全体の結果と考察

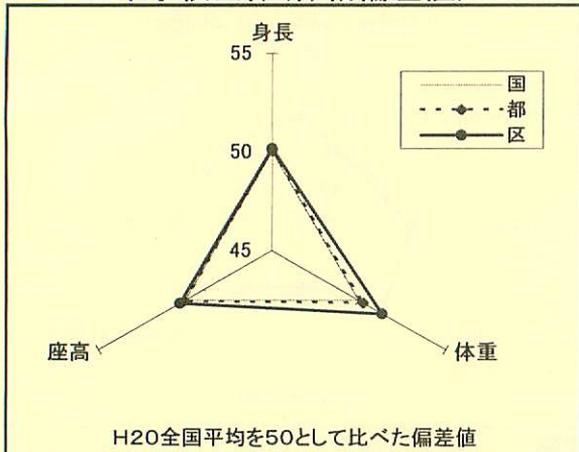
中学校男子(体格偏差値)



中学校女子(体格偏差値)



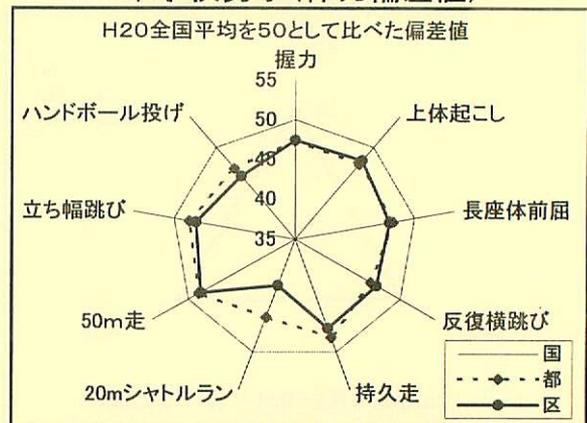
中学校全体(体格偏差値)



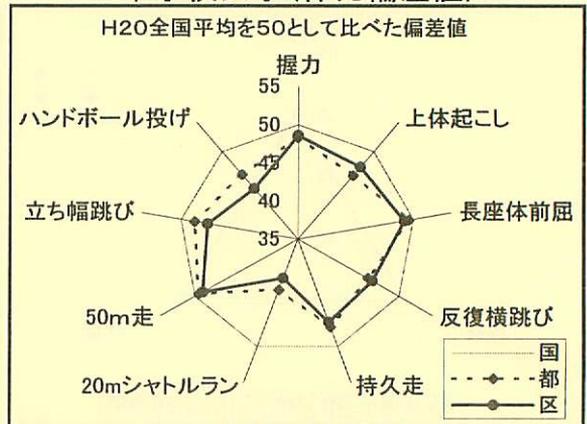
## 考察

- 中学校男子は、「身長」「体重」「座高」とも、都・全国平均を若干上回っている。
- 中学校女子は、「身長」「体重」「座高」とも、都・全国平均を若干上回っている。
- 中学校全体としても、「身長」「体重」「座高」とも、都・全国平均を若干上回っている。

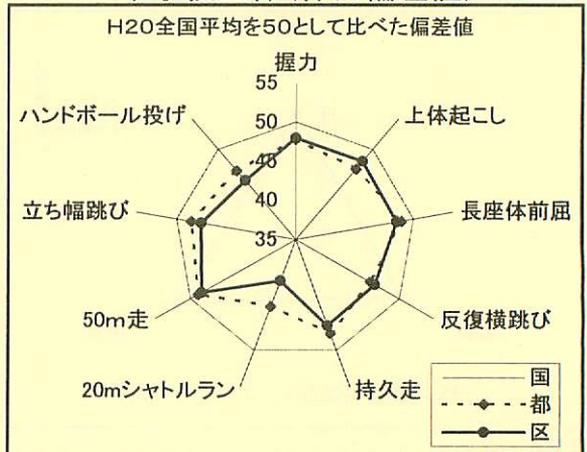
中学校男子(体力偏差値)



中学校女子(体力偏差値)



中学校全体(体力偏差値)

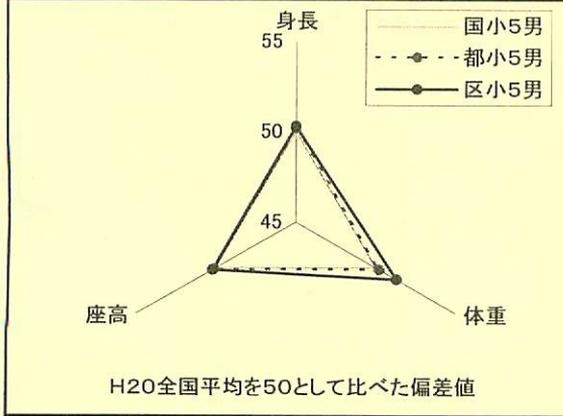


## 考察

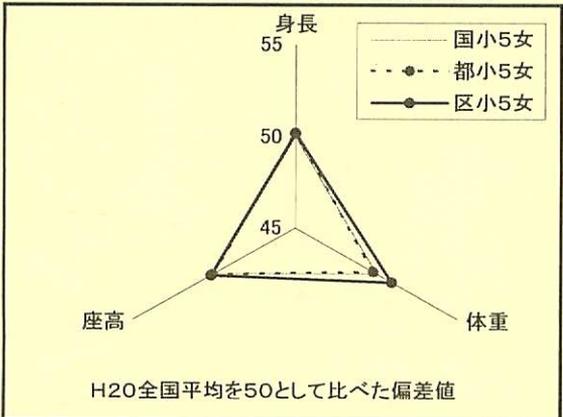
- 中学校男子の「握力」「上体起こし」「反復横跳び」は、都平均を若干上回っているが、その他の項目は、都平均を若干下回っている。
- 中学校女子の「握力」「上体起こし」「反復横跳び」は、都平均を若干上回っているが、その他の項目は、都平均を若干下回っている。
- 中学校全体としては、「握力」「上体起こし」「反復横跳び」は、都平均を若干上回っているが、その他の項目、都平均を若干下回っている。

# 平成20年度 全国体力・運動能力調査結果と考察(小学校)

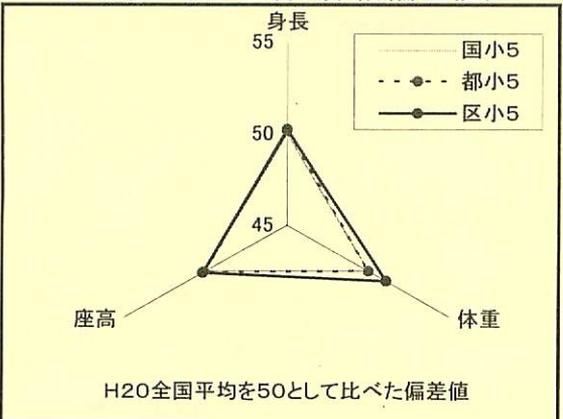
小学校5年生男子(体格偏差値)



小学校5年生女子(体格偏差値)



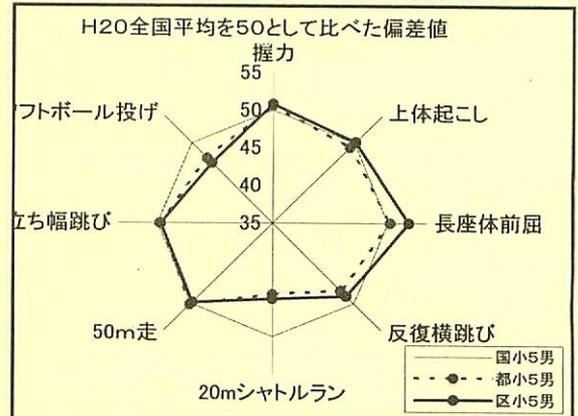
小学校5年生全体(体格偏差値)



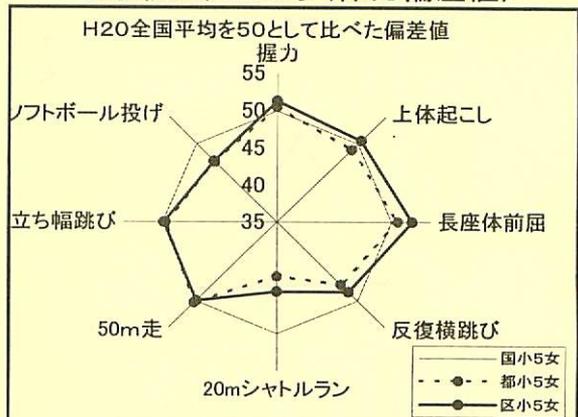
**考察**

- 小学校5年生男子は、「身長」「体重」「座高」とも、都・全国平均を若干上回っている。
- 小学校5年生女子は、「身長」「体重」「座高」とも、都・全国平均を若干上回っている。
- 小学校5年生全体としても、「身長」「体重」「座高」とも、都・全国平均を若干上回っている。

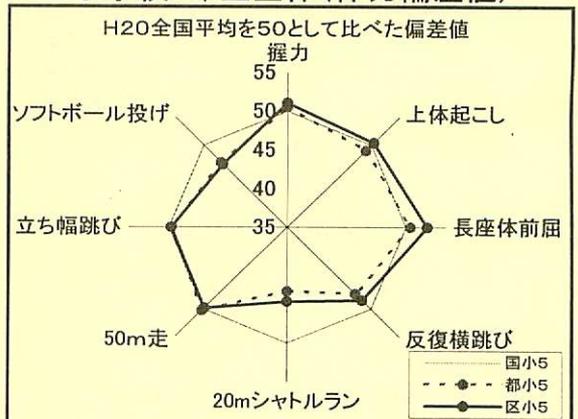
小学校5年生男子(体力偏差値)



小学校5年生女子(体力偏差値)



小学校5年生全体(体力偏差値)

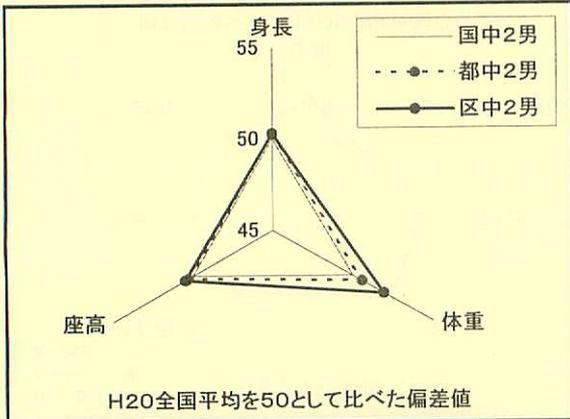


**考察**

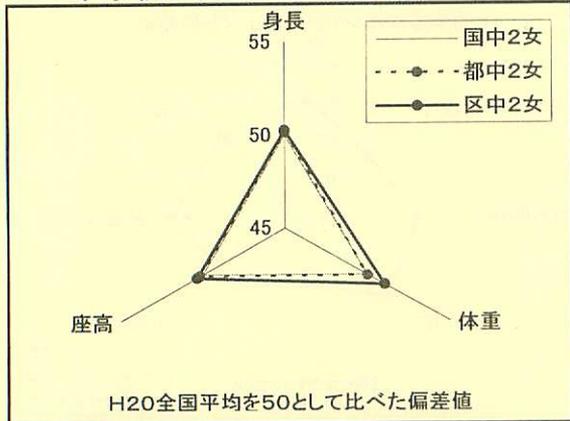
- 小学校5年生男子の「握力」「上体起こし」「長座体前屈」は、全国平均を若干上回っている。
- 小学校5年生女子の「握力」「上体起こし」「長座体前屈」は、全国平均を若干上回っている。
- 小学校5年生全体としては、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」は、全国平均を若干上回っているが、その他の項目では、全国平均を下回っている。

# 平成20年度 全国体力・運動能力調査結果と考察(中学校)

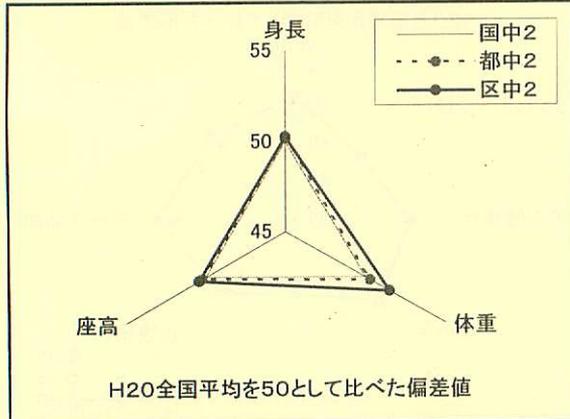
## 中学校2年生男子(体格偏差値)



## 中学校2年生女子(体格偏差値)



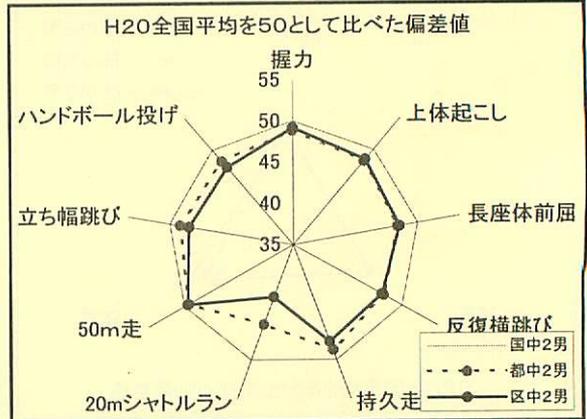
## 中学校2年生全体(体格偏差値)



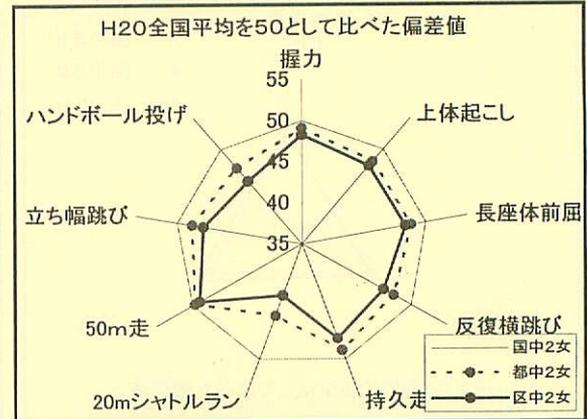
### 考察

- 中学校2年生男子は、「身長」「体重」「座高」とも、都・全国平均を若干上回っている。
- 中学校2年生女子は、「身長」「体重」「座高」とも、都・全国平均を若干上回っている。
- 中学校2年生全体としても、「身長」「体重」「座高」とも、都・全国平均を若干上回っている。

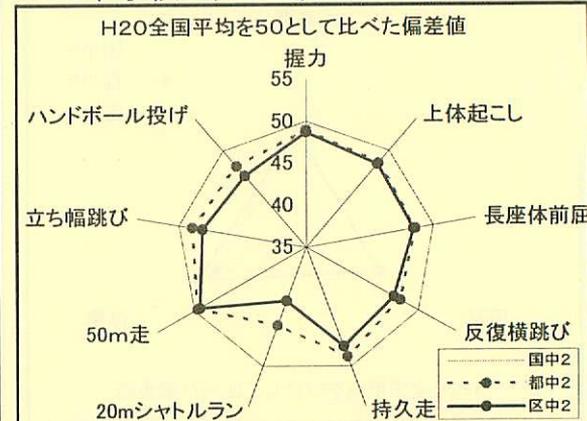
## 中学校2年生男子(体力偏差値)



## 中学校2年生女子(体力偏差値)



## 中学校2年生全体(体力偏差値)



### 考察

- 中学校2年生男子は、「握力」「50m走」が全国平均と同程度であるが、その他の項目では、全国平均を下回っている。
- 中学校2年生女子は、「50m走」が全国平均と同程度であるが、その他の項目では、全国平均を下回っている。
- 中学校2年生全体としては、「50m走」が、全国平均と同程度であるが、その他の項目では、全国平均を下回っている。