

令和2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2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2年9月14日（月）から同10月30日（金）まで

※新型コロナウイルス感染症の影響により、6月実施から変更した。

(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2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

■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	ソフトボール投げ 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	ソフトボール投げ 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	網掛け	54.6	65.4	62.5	80.1	63.1	71.8	62.7	40.2	網掛け
	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

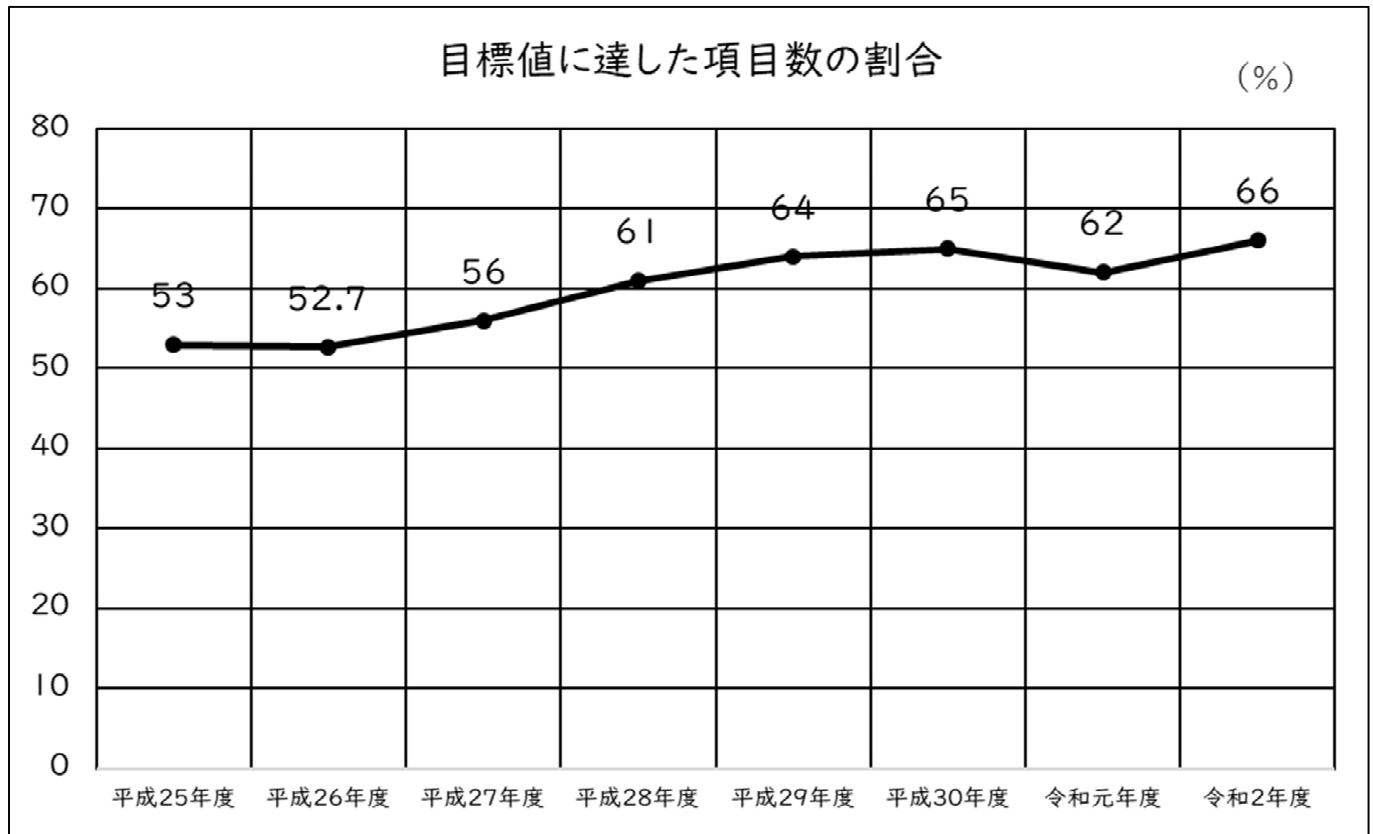


■令和2年度（網掛けは中野スタンダードに達した児童・生徒の割合が70%を超えた項目）

		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 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	ソフトボール投げ ハンドボール投げ	持久走
小学生	1年	51.1	69.1	71.3	86.1	77.6	82.3	74.7	48.7	網掛け	60.7	68.8	66.2	88.2	75.6	74.5	76.7	45.5	網掛け
	2年	55.4	72.9	81.2	78.3	67.9	80.8	70.9	51.0		60.3	71.7	76.8	76.2	71.6	80.9	77.4	58.9	
	3年	64.0	76.5	73.3	81.2	66.5	80.6	68.5	54.9		68.8	76.7	73.6	82.5	68.0	73.5	72.4	50.4	
	4年	63.1	79.2	74.1	84.5	66.0	78.4	68.3	48.1		56.3	85.4	76.4	81.4	75.6	80.9	71.7	51.0	
	5年	63.0	75.1	80.0	84.0	63.3	76.6	72.9	48.5		69.6	78.6	77.9	88.2	70.1	76.1	78.8	48.1	
	6年	58.6	74.1	73.4	82.2	58.2	83.0	72.2	48.4		63.6	77.8	74.9	87.2	66.3	73.1	75.5	50.6	
中学生	1年	70.2	74.4	73.8	89.6	74.4	84.0	78.4	50.5	72.4	74.4	79.3	76.6	92.2	76.9	70.7	82.1	48.4	81.8
	2年	64.9	74.3	72.5	86.8	65.5	82.7	82.2	53.9	81.9	68.7	79.8	70.9	91.8	61.8	75.5	84.8	56.0	80.1
	3年	56.7	72.9	65.7	83.7	64.2	85.8	80.5	54.1	84.3	69.5	85.0	75.2	86.0	51.2	73.0	86.2	49.9	76.2

※150項目中 通過率が目標値に達した項目数 令和元年度 93 (62%) 令和2年度 99 (66%)

イ 中野スタンダード通過率での経年比較



※グラフの数値は、150項目中、通過率が目標値に達した項目数の割合(%)を示している。

(2) 区平均と都平均の比較

ア 過去6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
令和2年度	68項目 (46%)	41項目 (27%)	41項目 (27%)	150

イ 各項目の前年比

■令和元年度

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 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	ソフトボール投げ 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	○	≒	▼	○	▼	○	≒	▼	≒	○	≒	≒	○	▼	▼	≒	○	≒



■令和2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	ソフトボール投げ 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	ソフトボール投げ 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2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62%、今年度が66%と上昇した。経年比較で見ると、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、平成27年度から、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。また、「上体おこし」は、昨年度、一昨年度に引き続き、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、校種別に見ると、小学校女子が26項目から32項目、小学校男子は26項目から28項目に上昇した。小学校男子の20mシャトルランで70%を超えた学年が減ったが、小学校男女ともに立ち幅とびで70%を超えた学年が大きく増えた。
- ▼一方、中学生の結果を見ると、中学校男子は18項目から19項目に上昇したが、中学校女子が23項目から20項目と下降した。
- ▼「握力」「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27%、今年度が46%と上昇した。また、都平均を下回った項目数の割合は、昨年度が45%、今年度は27%であった。
- 昨年度は、「握力」「立ち幅跳び」「ボール投げ」で都平均を下回った学年が多かったが、今年度は上回った学年が増えた。
- 「長座体前屈」は、中学校2年女子以外は全て都平均を上回った。
- 都平均を上回った項目数を男女別、校種別に見ると、小学校男子が12項目から20項目、小学校女子が8項目から24項目、中学校男子が8項目から13項目に上昇した。
- ▼一方、中学校女子が13項目から5項目に下降しており、中野スタンダードを通過した項目数と併せて見ても、中学校女子の体力が低下していることが分かる。
- ▼「20mシャトルラン」は、昨年度に引き続き、ほとんどの学年において都平均を下回った。また、「上体起こし」で、都平均を下回った学年が増えた。

(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。特に、コロナ禍における体力低下を防がなければならない。

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。しかし、臨時休業の影響で、平常時に数値が高かった項目と低かった項目に変化が出始めており、今後は児童・生徒の実態に応じて、体力向上の機会や取組内容をより意図的に計画していく必要がある。特に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っていく。

ウ 保幼小中連携の視点から、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、次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。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の中で「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・生徒の増加につながるるとともに、運動の日常化を一層推進する。また、小・中学校の教員が就学前教育・保育施設における運動遊びを参観する研修機会も設けていく。

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) 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 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

○コロナ禍において、各学校で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	臨時休業中に、オンラインの学習教材として教員が動画を作成し、児童に配信した。個々の体力に応じて、いつでも体幹トレーニングやストレッチなどを行うことができるとともに、動画に映っているのが教員であるため、児童は安心してより意欲的に体を動かすことができた。
B小学校	臨時休業が明けてから、休み時間に校庭でソーシャルディスタンスを保ちながら運動できる時間を確保した。全身運動のなわ跳びは、臨時休業中に運動不足となった児童の体力を回復するきっかけとなった。また、ダンスでは様々なリズムやテンポの曲に合わせて踊った。「足が速くなるダンス」は、陸上運動系の学習にもつなげることができた。
C中学校	臨時休業中に運動不足となった生徒が多かったため、放課後、任意の参加で30分程度持久走に取り組むことができる時間を確保した。教員も一緒に走ることで、特に運動部活動に所属していない生徒が積極的に参加することができた。また、生徒は体を動かすことでストレスを解消し、精神的な安定にもつなげることができた。
D中学校	臨時休業中に、体づくり運動や陸上運動の動きにつながる動画を教員が作成し配信した。オンラインアンケート機能を活用して生徒の感想を参考にし、動画の内容の改善を図ることで生徒の参加率を上昇させた。また、臨時休業後のベースボール型の学習では、教員の説明動画を基に家庭で練習を行う個別学習と、その成果を発揮する機会となる体育の対面学習を組み合わせ実施した。生徒は、ネットワーク上で動きの分析内容や励ましの言葉をチームの仲間と共有し合い、運動への関心・意欲を高めて授業に臨むことができた。