

令和3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3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。
- 新型コロナウイルス感染症が体力に与えた影響について検証し、新しい生活様式での体力向上の在り方を検討する。

(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3年6月1日（火）から6月30日（水）まで

（昨年度実施時期：令和2年9月14日（月）から同10月30日（金）まで）

(3) 調査結果の分析・活用について

- 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、調査結果を基に体力向上のための施策に生かす。

【今回の調査での変更点】

- 新型コロナウイルス感染症が体力に与えた影響を見るために以下の点を新たに調べ、傾向を確認した。
 - ・ 1日の運動・スポーツ実施時間（男女別）

2 令和3年度児童・生徒の体力テストの結果

(1) 中野スタンダード

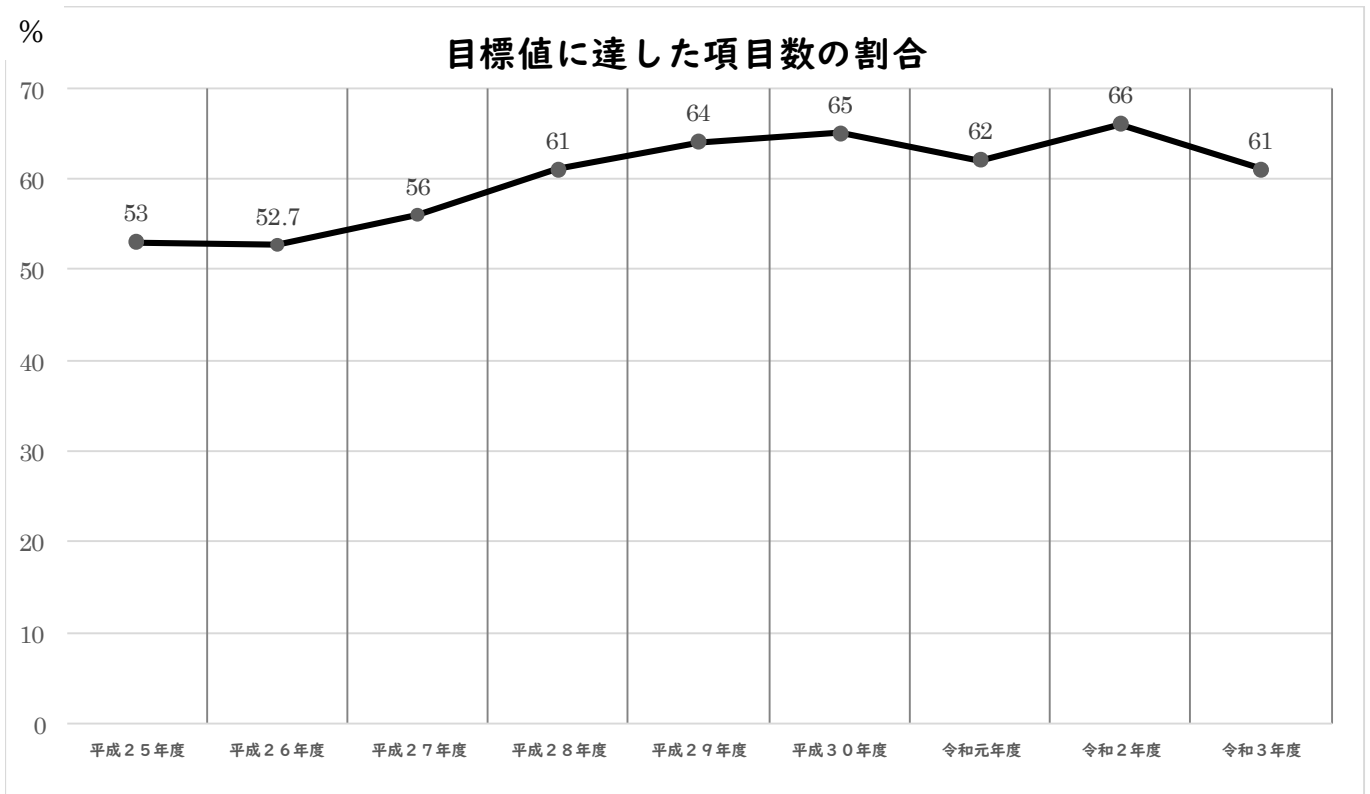
ア 中野スタンダード通過率の前年比

■令和2・3年度（色の付いている数値が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	R3	49.7	64.1	65.4	83.2	75.3	83.0	72.7	43.2	54.5	60.9	64.9	81.4	67.6	72.5	72.1	35.7		
		R2	51.1	69.1	71.3	86.1	77.6	82.3	74.7	48.7	60.7	68.8	66.2	88.2	75.6	74.5	76.7	45.5		
	2年	R3	47.3	70.3	73.2	78.7	70.0	79.7	66.7	40.6	52.7	68.3	74.8	75.8	75.0	81.6	73.2	50.7		
		R2	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	R3	58.7	68.6	75.3	72.6	63.9	79.3	64.5	45.2	60.4	75.7	78.3	80.3	66.3	75.6	68.8	47.4		
		R2	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	R3	57.3	79.5	74.1	77.4	72.0	78.1	66.8	46.3	46.5	82.3	78.8	74.0	73.5	82.8	66.6	44.5		
		R2	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	R3	53.4	77.2	78.0	80.6	65.1	79.1	69.7	45.7	63.9	82.9	77.6	85.0	73.7	83.1	74.2	46.6		
		R2	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	R3	52.5	75.5	78.1	80.3	65.3	81.2	72.9	46.5	59.2	80.8	78.0	85.7	73.3	76.5	75.1	49.2		
		R2	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	R3	63.0	75.4	69.3	88.6	63.8	81.6	75.0	45.6	74.7	74.3	82.4	73.2	94.1	68.8	80.6	88.3	42.5	73.2
		R2	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	R3	65.6	70.6	71.6	84.5	60.0	83.6	78.8	44.4	76.9	68.2	84.1	73.8	91.0	59.0	83.3	85.8	48.7	78.1
		R2	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	R3	56.0	72.8	71.5	84.9	71.4	83.4	81.3	50.7	80.4	68.0	83.6	70.5	86.7	69.3	82.8	85.3	51.7	78.3	
	R2	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2年度99項目（66%） 令和3年度92項目（61%）

イ 中野スタンダード通過率での経年比較



(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
令和3年度	64項目 (43%)	55項目 (37%)	31項目 (20%)	150

イ 各項目の前年比

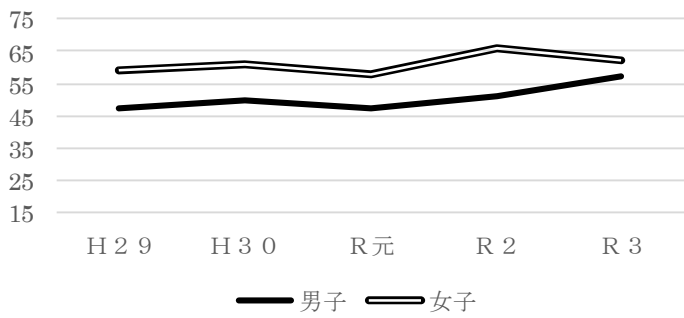
東京都平均と比較して中野区平均が ○1%を超えて都平均を上回ったもの
 ▼1%を超えて都平均を下回ったもの ≒都平均との差が1%以下のもの

■令和2・3年度

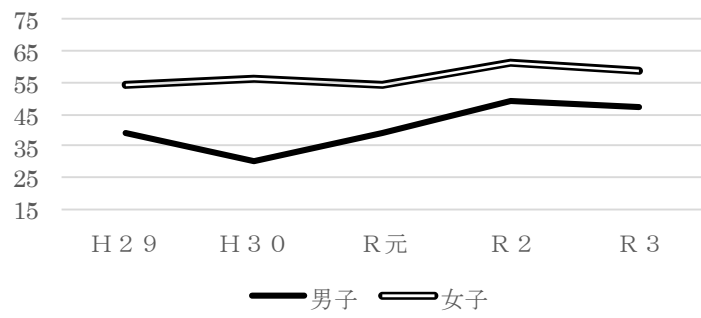
		男子									女子								
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ ハンドボール投げ	持久走	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ ハンドボール投げ	持久走
小学生	1年	R3	▼	▼	▼	▼	○	≒	≒	≒	▼	▼	≒	▼	○	≒	≒	≒	
		R2	▼	○	○	≒	○	≒	○	○	▼	○	○	○	○	≒	○	○	
	2年	R3	▼	○	○	≒	○	▼	≒	▼	▼	○	○	○	○	≒	≒	≒	
		R2	○	≒	○	▼	▼	≒	○	○	○	≒	○	▼	▼	≒	○	○	
	3年	R3	▼	○	○	▼	▼	≒	≒	○	▼	○	○	≒	▼	≒	≒	○	
		R2	○	○	○	≒	▼	≒	○	○	≒	○	○	≒	▼	≒	○	≒	
	4年	R3	≒	○	○	≒	○	≒	○	○	▼	○	○	▼	≒	≒	≒	≒	
		R2	○	○	○	≒	▼	≒	○	○	○	○	○	≒	▼	≒	○	○	
	5年	R3	≒	○	○	○	▼	≒	≒	○	▼	○	○	○	○	≒	≒	≒	
		R2	○	≒	○	≒	▼	≒	○	≒	○	▼	○	≒	▼	≒	○	○	
	6年	R3	≒	○	○	○	≒	≒	○	≒	▼	○	○	○	○	≒	○	○	
		R2	○	▼	○	≒	▼	○	○	▼	○	▼	○	≒	▼	≒	≒	▼	
中学生	1年	R3	○	○	≒	≒	▼	≒	▼	▼	○	○	≒	○	○	○	○	▼	≒
		R2	○	≒	○	▼	○	○	○	▼	○	○	▼	▼	▼	≒	▼	≒	≒
	2年	R3	○	○	○	≒	○	≒	≒	▼	○	○	○	○	○	≒	○	▼	▼
		R2	○	▼	○	▼	≒	≒	○	≒	○	≒	▼	▼	▼	▼	≒	▼	○
	3年	R3	○	○	○	≒	≒	≒	≒	▼	○	○	▼	≒	○	≒	≒	▼	≒
		R2	○	▼	○	▼	▼	≒	○	▼	○	≒	○	▼	▼	▼	≒	▼	○

(3) 1日の運動・スポーツ実施時間が1時間未満の児童・生徒の割合（単位：％）

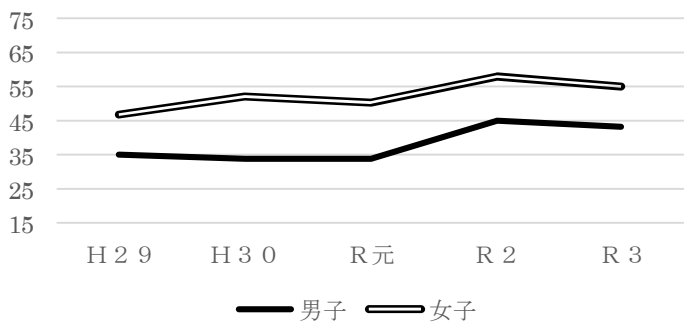
小学校1年



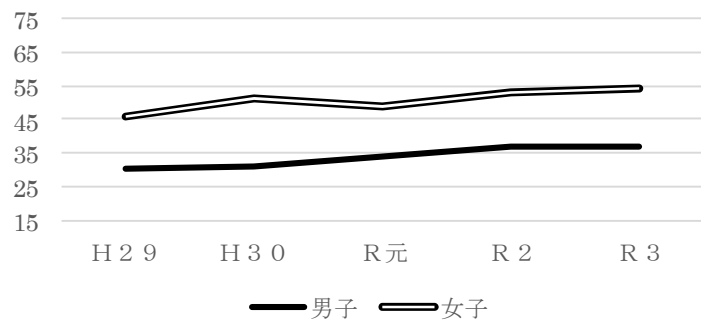
小学校2年



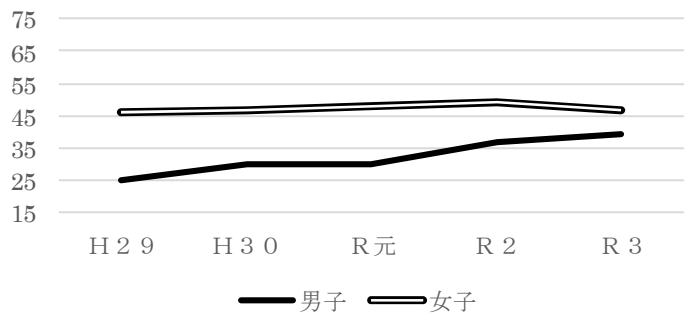
小学校3年



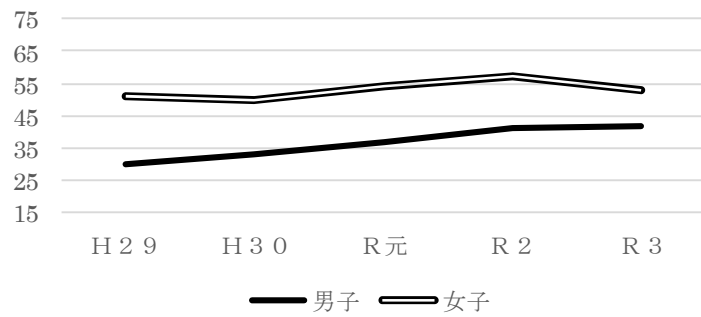
小学校4年



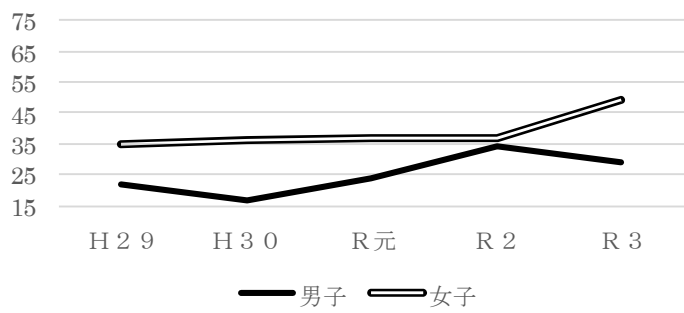
小学校5年



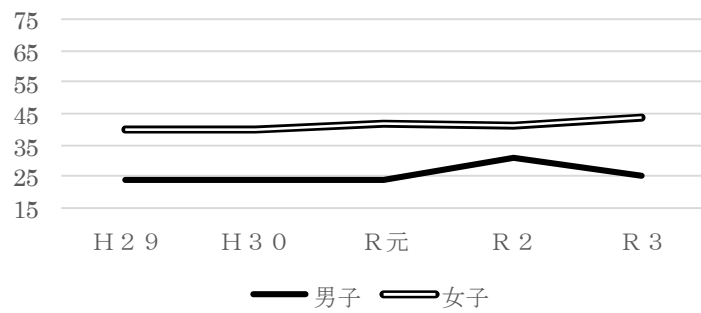
小学校6年



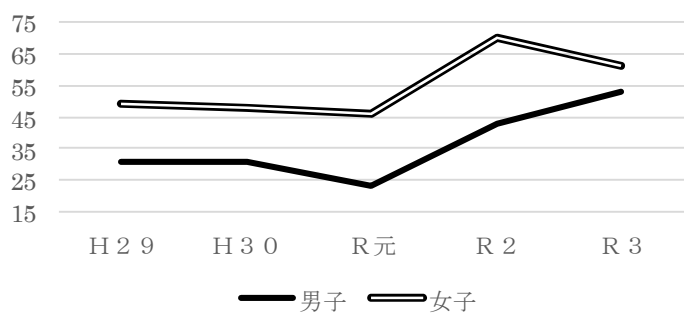
中学校1年



中学校2年



中学校3年



3 令和3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

【中野スタンダードの通過率から】

- 「反復横跳び」「50m走」「持久走」は、男女共に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。
- 「上体起こし」「長座体前屈」は、男女共に目標値に達している学年が多い。
- ▼「握力」「ボール投げ」「20mシャトルラン」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。
- ▼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66%、今年度が61%と下降した。しかし、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)

【東京都の平均値との比較から】

- 「長座体前屈」は、昨年度に引き続き都平均を上回る学年が多い。
- 昨年度と比較して、「上体起こし」と「20mシャトルラン」は都平均を上回った学年が多かった。
- ▼「握力」は、昨年度と比較すると、小学生女子が都の平均を下回った。
- ▼都平均を1%を超えて上回った項目が、68項目から64項目へ下がった。

【1日の運動・スポーツ実施時間が1時間未満の児童・生徒の割合から】

- ・現段階では、運動時間が回復したかどうかの判断が難しい状況である。そのため、来年度以降の傾向を見ていく。
- ▼中学校1・2年の女子と中学校3年の男子は、運動時間が1時間未満の割合が増加傾向にある。

(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、日常生活でもすすんで運動することができるように働きかける。
- イ 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、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に努めながら、各園において幼児の体力向上に関わる課題を把握し、改善に努める。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。
- ウ 令和4年度に新設予定の「スキルアップ研修(体育)」では、主に体育専科の専門性向上を図っていくが、夏の研修では小・中学校合同の研修会を行い、各学校の授業改善に資する。
- エ 今回の結果では、新型コロナウイルス感染症拡大と体力との関係性を明らかにすることができなかった。来年度以降も生活習慣の変化と体力との関係性について注視していく。

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

- 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意図的に提供するなど、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。

(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

- 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。また、体育の授業でサーキットを取り入れる等、固定施設に触れる機会を設ける。高学年では、例えばマット運動のウォーミングアップで、手押し車やかえる倒立などをする中で握力について意識することができる機会を設ける。
- 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）

(5) 投力の向上のために

- 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、遠くに一杯投げる力の育成を主眼とした学習を展開する。
また、体づくり運動系領域の用具操作(ボール)やボール運動系領域（特にベースボール型のゲームやゴール型のゲーム）において、様々な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。

(6) 持久力を上げるために

- 「短縄や長縄を使って跳躍やエアロビクス等の全身運動を続ける。」「無理のない速さで5～6分程度の持久走をすること。」「一定のコースに置かれた固定施設、器械・器具、変化のある地形などを越えながらかけ足で移動するなどの運動を続ける。」等の運動を日頃から取り入れていくことで持久力を高めていく。

5 具体的な学校の取組例

学校	具体的な内容
A小学校	<p>昨年度より、子どもたちが身体を動かす場を提供するために、教職員がダンスを作成した。今年度も5月末から2週間のダンス週間を行い、動画を Google Classroom にあげ、授業や家庭で活用できるようにした。また、投力や走力の向上をテーマとした出前授業で元プロ野球選手や陸上選手を講師として招き、子どもたちが興味・関心をもって運動に取り組むことができた。</p>
B小学校	<p>年間3回の体力向上月間を実施している。休み時間を中心に、50m走・長縄・マラソン等を行っている。1回で全学年が運動できるように時間を決めて行っている。遊具を活用している児童もたくさんいて、腕力・背筋等の筋力が付いている。年に数回、外部講師を活用し、運動の専門的な部分の指導をお願いしている。</p>
C中学校	<p>T.T 指導による個に応じた学習支援をしている。授業の最初には、単元ごとに応じた補助運動（走る、跳ぶ、投げる等）を必ず行っている。ペア活動を積極的に取り入れ、「支え合い、励まし合える環境」をつくり、運動が苦手な生徒もすすんで取り組むことができるように努めている。また、栄養士と連携した食育「ゴールデンしゃもじ賞の取組」（配膳を早くし、食事時間の確保に努める）も展開している。</p>
D中学校	<p>体育専科の教員が、子どもたち同士が関わり合いながら運動できるように場の工夫をしている。学校全体で持久走に力を入れていて、授業開始後に400mを行っている。バディを組み、子どもが相互に励ましの声掛けをして意欲がもてるようにしている。運動会の個人競技をほとんど無くし、団体競技を主としている。運動が苦手な子どもも、すすんで参加できている。</p>