

# 新体力テストからみる お茶高生の体格・体力レベルに関する一考察

保健体育科 佐藤 健太

## 1. はじめに

多くの学校で年度当初に新体力テストを実施していると推察されるが、そこで得られたデータはどのように活用され、生徒に反映・還元されているかはあまり明瞭でない。お茶高ではこれまで独自のやり方で行っていた体力テストを私の着任した 2013 年度からできるだけ正規の種目及び方法で実施するようになり、今年度で 3 年目を迎えた。そこで、お茶高生の体格及び体力・運動レベルについて、全国平均値・東京都平均値との比較を通じ、検討・分析を行うこととした。また、その数値や比較から得られた情報が今後の体育授業及び体育活動にどのように生かすことができるかを考察する。

## 2. 新体力テスト導入の経緯

本校ではこれまで「新体力テスト（旧スポーツテスト）」を「お茶高体力テスト」と称し、年度当初にオリジナルのテストとして実施してきた。種目を限定したり、実施方法を簡略化したりする形で、簡易的に測定・計測を行ってきた。なお、持久走（シャトルラン）は実施していなかった。さらに、お茶高体力テストの過去のデータは保存・蓄積してきたわけではなく、教師や個々の生徒が結果や平均値、個人の順位等のデータを比較したり、分析したり、活用したりすることができずにいた。

そこで、2013 年度より学年へ協力（費用を学年費から支出）を依頼し、本格的に新体力テストを実施することにこぎつけた。新体力テスト実施の背景として、私がお茶高に着任したばかりで生徒のもつ体力・運動レベルを把握したかったこと、また 2013 年度より「体育理論」の必修化にともない、新体力テストのデータを体育理論の授業で活用できる可能性があるのではないかといった理由がある。そのデータを体育や保健の授業で活用するだけでなく、部活動や行事、生徒指導等に生かしていければと考え、実施に至った次第である。なお、データの集計・分析は第一学習社が提供する新体力テスト（データ処理費 230 円／人）を採用した。

## 3. 新体力テストの歴史

現在の「新体力テスト」は 1999 年（平成 11 年）より実施されている。それ以前は「スポーツテスト」という名称で 1964 年（昭和 39 年）に制定され、1998 年（平成 10 年）まで実施された。種目も運動レベルをはかる運動能力テストと体力レベルをはかる体力診断テストがあり、前者は 50m 走（走力）、走り幅跳び（跳躍力）、ハンドボール投げ（投力）、懸垂腕屈伸（筋持久力）\*小・中学生女子は斜懸垂、ジグザグドリブル（調

整力) \*小学生のみ、連続逆上がり(調整力) \*小学生のみ、持久走(全身持久力) \*中学生以上の7種目と後者の反復横跳び(調整力)、垂直跳び(跳躍力)、背筋力(筋力)、握力(筋力)、伏臥上体反らし(柔軟性)、立位体前屈(柔軟性)、踏み台昇降運動(持久力)の7種目の計14種目が行われていた。高齢化社会に伴い、60歳以上の高齢者も参加できる安全性の高いテストが必要となったことや学校週5日制の実施によってテスト項目の削減・改訂による実施時間の短縮が必須となったこと、また安全性の重視・種目と記録の妥当性・場所や計測法の簡略化が要求され、現在の内容の新体力テストに至っている。

#### 4. 新体力テスト実施概要

全校生徒を対象に体育の授業を利用して、以下のように新体力テストを実施した。

##### 4-1. 実施人数

今年度は1年生(70回生)119名、2年生(69回生)119名、3年生(68回生)116名の計354名。全員が女子生徒である(なお、本校は1クラス40名が基準となっており、各学年3クラス、計9クラス編成である)。

##### 4-2. 実施時期

2、3年生は新年度スタート後、初回の授業から測定を実施(事前にアナウンス済み)、1年生については受験で運動から遠ざかっている生徒が多いことから、初回の授業は体づくり運動で身体を慣らし、2回目以降の授業で新体力テストの測定を行うこととした(入学前に1年生には体育の授業で新体力テスト実施を予告している)。

##### 4-3. 実施種目

①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横跳び ⑤20m シャトルラン  
⑥50m 走 ⑦立ち幅跳び ⑧ハンドボール投げ (記録カード掲載順)

以上、計8種目を行う。持久力を測定する種目は持久走(1,000m走)と20m シャトルランのどちらかを選択するが、本校は施設の都合上20m シャトルランを採用することとした。

##### 4-4. 実施方法

上記8種目を以下のようにA~C群の3つに分類し、体育の授業にて実施した。特に、B群の屋外種目については天候やグラウンドの状況を見計らい、実施のタイミングを考慮した。

A群…①握力	②上体起こし	③長座体前屈
④反復横跳び	⑦立ち幅跳び	(以上、体育館)
B群…⑥50m 走	⑧ハンドボール投げ	(以上、グラウンド)
C群…⑤20m シャトルラン		(体育館)

##### 4-5. 測定方法

○A群の種目測定

8名×5グループ（1クラス40名）を編成し、その中でペアを作る。反復横跳びと上体起こしは、指導者側でタイムを測り、交互に実施する。長座体前屈、立ち幅跳び、握力はグループ単位で順次、測定する。施設や設備の都合上、正規の測定方法がかわらない種目もあるが、極力正しい方法で測定ができるよう考慮した。

#### ①握力

- ・5台ある握力計（アナログ式）を使用する。
- ・握力計を持ち、腕を体側につけたまま測定する。
- ・左右1回ずつを2セット実施し、良い方の記録を採用する。

#### ②上体起こし

- ・仰向けの状態で膝を90度に曲げ、ペアに脚を押さえてもらう。
- ・両腕を胸の前で組み、上体を起こし、両肘を大腿部につける。30秒間それをくり返す。
- ・実施は1回のみ。



#### ③長座体前屈

- ・5台ある長座体前屈測定器を使用する。
- ・長座の体勢で壁に背中から腰までをぴったりつける。
- ・手を伸ばして測定器のハンドルを握り、膝を曲げないように前屈する。
- ・測定器の移動した距離を測定する。
- ・2回実施し、良い方の記録を採用する。

#### ④反復横跳び

- ・体育館に引かれた1m間隔の3本のラインを20秒間またぐように往復をくり返す。
- ・両サイドのラインは必ず踏むか踏み越す。
- ・交互に2回ずつ実施し、良い方の記録を採用する。
- ・本校の体育館フロアが滑りやすいため、裸足になって測定した生徒もいた。



#### ⑦立ち幅跳び

- ・フロアに引いてある既存のラインを基準として、つま先を合わせ前方へ跳躍する。着地した両足かかとの中央点までの距離を測定する。
- ・2回実施し、良い方の記録を採用する。



#### ○B群の種目測定

A群と同様に8名×5グループを編成し、1グループは50m走の計測、残りの4グループはハンドボール投げを測定する。50m走の計測が終わったら、ハンドボール

投げのグループと交代する。50m 走の計時は指導者が担当し、スターターと記録は生徒間で交代しながら行う。ハンドボール投げも同様に試技者のつま先確認、ボール落下点の確認、ボール拾い、記録を生徒間で分担して行う。

#### ⑥ 50m 走

- ・グラウンドに引かれた 50m の 1 本線を挟むようにして 2 人が並走する。
- ・走者の胴体がゴールラインを通過したところで計測する。
- ・100 分の 1 秒は切り上げて処理する (7.71 秒の場合は 7.8 秒)。
- ・実施は 1 回のみ。



#### ⑧ ハンドボール投げ

- ・本校ではグラウンドの特性上、正式な測定方法 (半径 1 m のサークルからの投てき) ができないため、既存のテニスコートのラインを基準として投げ、つま先からボールの落下地点までの実測で実施した。
- ・2 回実施し、良い方の記録を採用する。



#### ○ C 群の種目測定

ペアを作り、2 組に分けて (20 名ずつ) 実施する。

#### ⑤ 20m シャトルラン

- ・付属のシャトルラン用 CD を使って行う。
- ・既存のバレーボールコートのエンドラインを利用し、両エンドライン (ライン間 18m) から 1 m ずつ離れた地点にコーンを置く。
- ・CD のメロディに合わせてコーンの間 (20m) を往復する。2 回連続で間に合わなかったところで終了となる。



### 5. 測定結果と比較

それぞれの測定種目について、お茶高生の測定結果を全国平均 (2013 年度) ならびに東京都平均 (2014 年度) を基に比較してみることにする (年度が異なるのは、第一学習社より提供されるデータがそうであるため)。なお、Tスコアとは全国平均値を 50 としたときの学校平均の偏差値のことである。また、体力合計点とは全 8 種目を 10 点法に換算した際の合計点のことである。併せて、ここでは平均身長と平均体重、BMI (体格指数) についても掲載する。

### 5-1. 握力

	1年生	2年生	3年生
お茶高生	<b>27.77</b>	<b>28.25</b>	<b>28.96</b>
全国平均値	25.69	26.50	26.81
東京都平均	25.10	26.10	26.40
Tスコア	54.6	53.6	54.5

全学年において全国平均を上回った。握力計はアナログ式（指針式）を使用しているが、デジタル式の方がより正確な測定ができるため、今後の導入を検討したい。

### 5-2. 上体起こし

	1年生	2年生	3年生
お茶高生	<b>24.61</b>	<b>24.79</b>	<b>25.38</b>
全国平均値	22.91	23.81	24.06
東京都平均	22.80	23.30	23.30
Tスコア	52.9	51.6	52.1

測定の様子をみるからに生徒たちは腹筋運動があまり得意ではない印象だったが、全学年ともわずかに全国平均を上回る結果となった。

### 5-3. 長座体前屈

	1年生	2年生	3年生
お茶高生	<b>52.25</b>	<b>53.00</b>	<b>56.14</b>
全国平均値	46.41	47.17	47.57
東京都平均	45.60	46.20	46.70
Tスコア	55.7	55.7	57.9

全学年において全国平均を大きく上回った。記録も50cm以上をマークしている。Tスコアをみても5%以上の有意差があり、かなり高い水準であることが分かる。この要因については後述する。

### 5-4. 反復横跳び

	1年生	2年生	3年生
お茶高生	<b>51.15</b>	<b>50.12</b>	<b>51.49</b>
全国平均値	46.84	46.94	47.08
東京都平均	46.60	47.20	47.30
Tスコア	57.3	55.1	56.9

全学年において全国平均を大きく上回り、4%以上の有意差があった。本校の体育館フロアが滑りやすいため、試技前に靴底を拭いたり、裸足で実施したりした生徒は足をとられることなく、実力通りの記録を残せたようだ。より最善の環境で実施できれば、もう少し記録の伸びが期待できるのかもしれない。



#### 5-5. 50m 走

	1 年生	2 年生	3 年生
お茶高生	<b>8.84</b>	<b>8.65</b>	<b>8.71</b>
全国平均値	8.89	8.89	8.93
東京都平均	8.90	8.90	9.00
Tスコア	50.7	53.0	52.6

全学年において全国平均を上回ったものの、1年生はかろうじて平均を超えるレベルだった。一部、生徒が計測していることもあり、記録は必ずしも正確であるとはいえないが、これは手動計測である以上、仕方がなからう。

#### 5-6. 立ち幅跳び

	1 年生	2 年生	3 年生
お茶高生	<b>174.15</b>	<b>178.21</b>	<b>175.92</b>
全国平均値	169.89	170.37	170.88
東京都平均	167.30	169.60	169.10
Tスコア	51.9	53.4	52.1

こちらも全学年において全国平均を上回った。反復横跳び同様、本校の体育館フロアが滑りやすく、試技前に靴底のケアをした生徒は実力通りの結果が出せただろう。全国平均と比較し、4%以上の有意差がある。

#### 5-7. ハンドボール投げ

	1 年生	2 年生	3 年生
お茶高生	<b>12.03</b>	<b>13.06</b>	<b>13.36</b>
全国平均値	14.38	14.80	15.00
東京都平均	13.20	13.70	14.10
Tスコア	44.1	45.9	46.2

全学年において全国平均、東京都平均ともに下回った。本校のグラウンド事情により、実測による方法での実施にもかかわらず、記録が低調だったことは投力及び投げ方に問題があることを示唆していると考えてよいだろう。実際に試技を見ると、右利き（右投げ）の生徒の踏み出し足が左ではなく右になっていたり、肩を回して肘先からのスナップでボールを投げるところを円盤投げのような腕全体を振り回すような投げ方で投げたりしている生徒がいた。また、投げられたボールの回転を見ると斜め回転や横回転が入ってしまっていて、リリース時に手からボールがすっぽ抜けてしまっているような生徒もみられた。

#### 5-8. 20m シャトルラン

	1 年生	2 年生	3 年生
お茶高生	<b>52.62</b>	<b>57.88</b>	<b>52.21</b>
全国平均値	52.32	53.45	52.89

東京都平均	48.70	53.30	52.60
Tスコア	50.2	52.3	49.7

1年生は全国平均とほぼ同じ、2年生は全国平均を上回ったが、3年生のみ全国平均、東京都平均とも下回った。3年生の要因として、2年生の途中で運動部を引退する部活があることやシャトルランに対するモチベーションの低さなどが挙げられる。なお、2年生は本校の近年の記録と比較しても極めて高い記録だった。

以下（表1）は全8種目における学年別Tスコアレーダーチャートである。

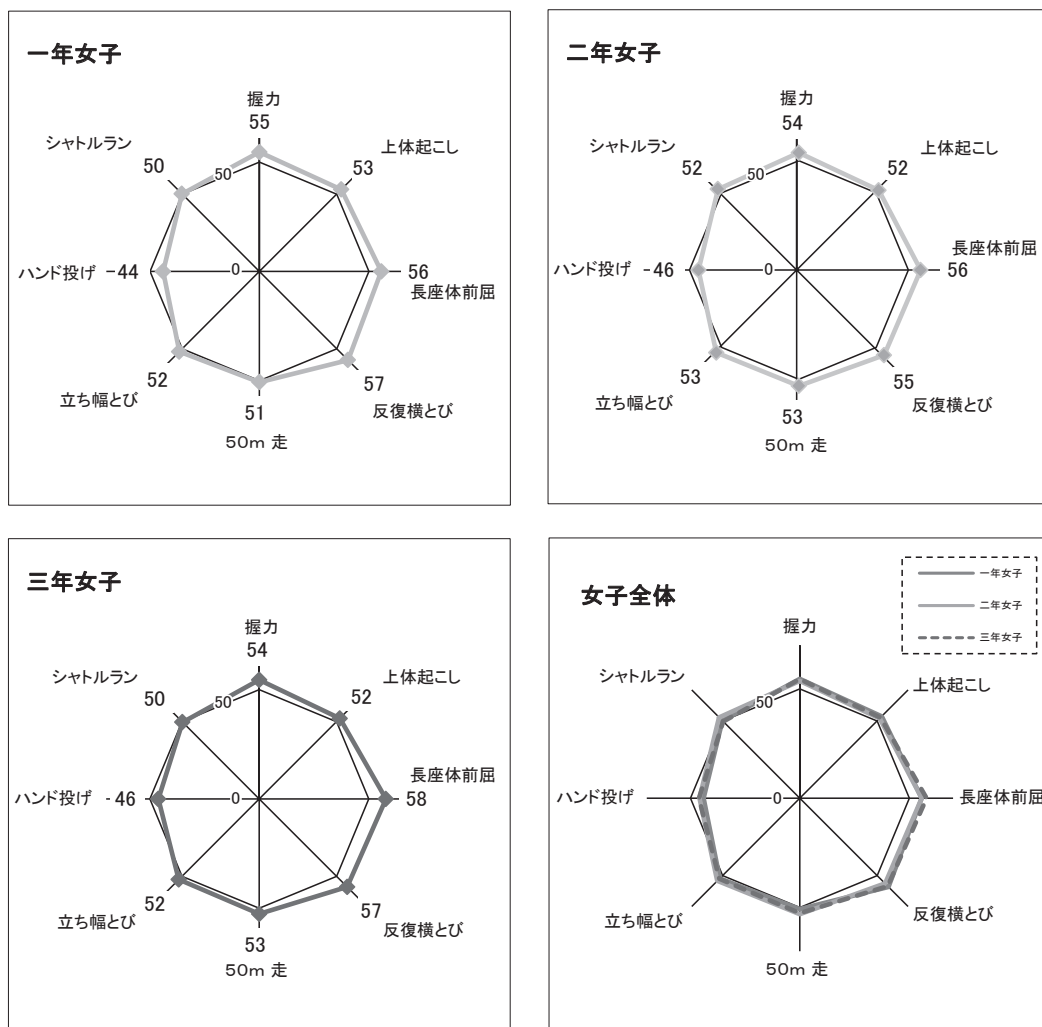


表1 学年別Tスコアレーダーチャート

#### 5-9. 体力合計点

	1年生	2年生	3年生
お茶高生	<b>53.68</b>	<b>55.91</b>	<b>56.89</b>
全国平均値	50.02	51.28	51.55
東京都平均	48.00	49.50	49.80
Tスコア	53.5	54.1	54.4

全学年とも全国平均を上回り、3%の有意差がみられた。

#### 5-10. 平均身長

	1年生	2年生	3年生
お茶高生	<b>158.69</b>	<b>159.02</b>	<b>159.52</b>
全国平均値	157.04	157.48	157.74
東京都平均	157.40	158.10	158.30
Tスコア	53.2	52.9	53.4

身長は1年生112名、2年生111名、3年生106名の計329名のデータである。全学年とも全国平均を1.5cm以上、上回っている。

#### 5-11. 平均体重

	1年生	2年生	3年生
お茶高生	<b>50.31</b>	<b>51.33</b>	<b>52.71</b>
全国平均値	51.14	51.59	52.00
東京都平均	50.30	51.30	51.70
Tスコア	48.8	49.6	50.5

体重は1年生110名、2年生107名、3年生106名の計323名のデータである。どの学年もほぼ全国平均に近い数値だが、相対的にやや痩せ型の傾向にある。

#### 5-12. BMI（下段4列の数値は%単位）

	1年生	2年生	3年生	全体
<b>BMI 平均指数</b>	<b>19.9</b>	<b>20.2</b>	<b>20.5</b>	<b>20.2</b>
痩せ（～18.5）	23.6	16.8	17.9	19.5
普通（18.5～25.0）	73.6	82.2	76.4	77.4
肥満（25.0～30.0）	1.8	0.9	4.7	2.5
高度肥満（30.0～）	0.9	0.0	0.9	0.6

BMI（体格指数）は体重÷（身長×身長）で算出され、22.0に近いほど健康的であるとされている。1年生110名、2年生107名、3年生106名の計323名のデータであるが、お茶高生は全学年ともほぼ20に近い数値である。全体的には「普通」の範囲内ではあるが、やや「痩せに近い普通」とであるといえる。先ほどの身長・体重の全国平均との比較からも妥当といえよう。学年ごとにみると、1、3年生の7割以上及び2年生の8割以上が普通の範囲内、1年生の2割以上が痩せであることが判明し



た。高度肥満は1、3年生に各1名ずつ確認された。お茶高全体では約2割が痩せ、77%が普通となった。

#### 5-13. 栄養状態（肥満度）

	1年生	2年生	3年生	全体
高度の痩せ（-30%以下）	0.0	0.0	0.0	0.0
痩せすぎ（-20～-29.9%）	2.7	1.9	1.9	2.2
正常（-19.9～19.9%）	93.6	97.2	93.4	94.7
軽度肥満（20～29.9%）	2.7	0.0	2.8	1.9
中等度肥満（30～49.9%）	0.0	0.9	0.9	0.6
高度肥満（50%以上）	0.9	0.0	0.9	0.6

栄養状態（肥満度）は約95%が正常範囲にある。

## 6. 校内における経年比較

経年といっても過去3年分のデータによる比較となるが、どのような推移を辿っているか取り上げてみたい。

### 6-1. 種目別比較

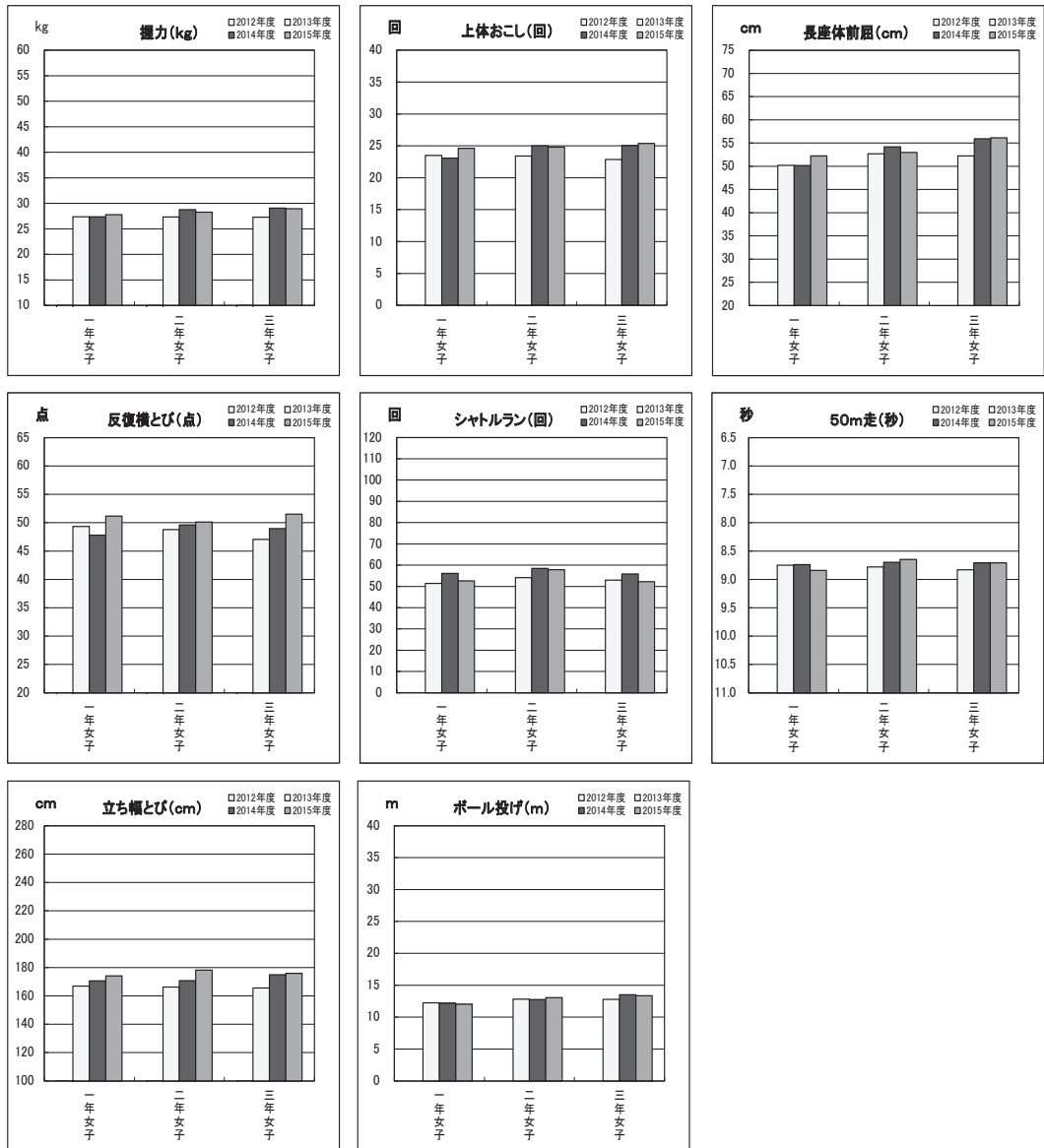


表2 各学年における種目別年次推移

表2から種目や学年によってばらつきは見られるものの、直近3年間を比較すると今年度（2015年度）はシャトルランやボール投げを除き、概ね好成績を収めている。また、3年生（68回生）は新体力テストが3回目（中学も含めればそれ以上）ということもあり、その経験と慣れによるメリットも影響しているのかもしれない。一方で、シャトルランでは早々に諦めてしまい、1、2年次に比べて粘り強く走る姿勢に欠けてしまっている印象を受けた。

## 6-2. 対象学年での年次比較

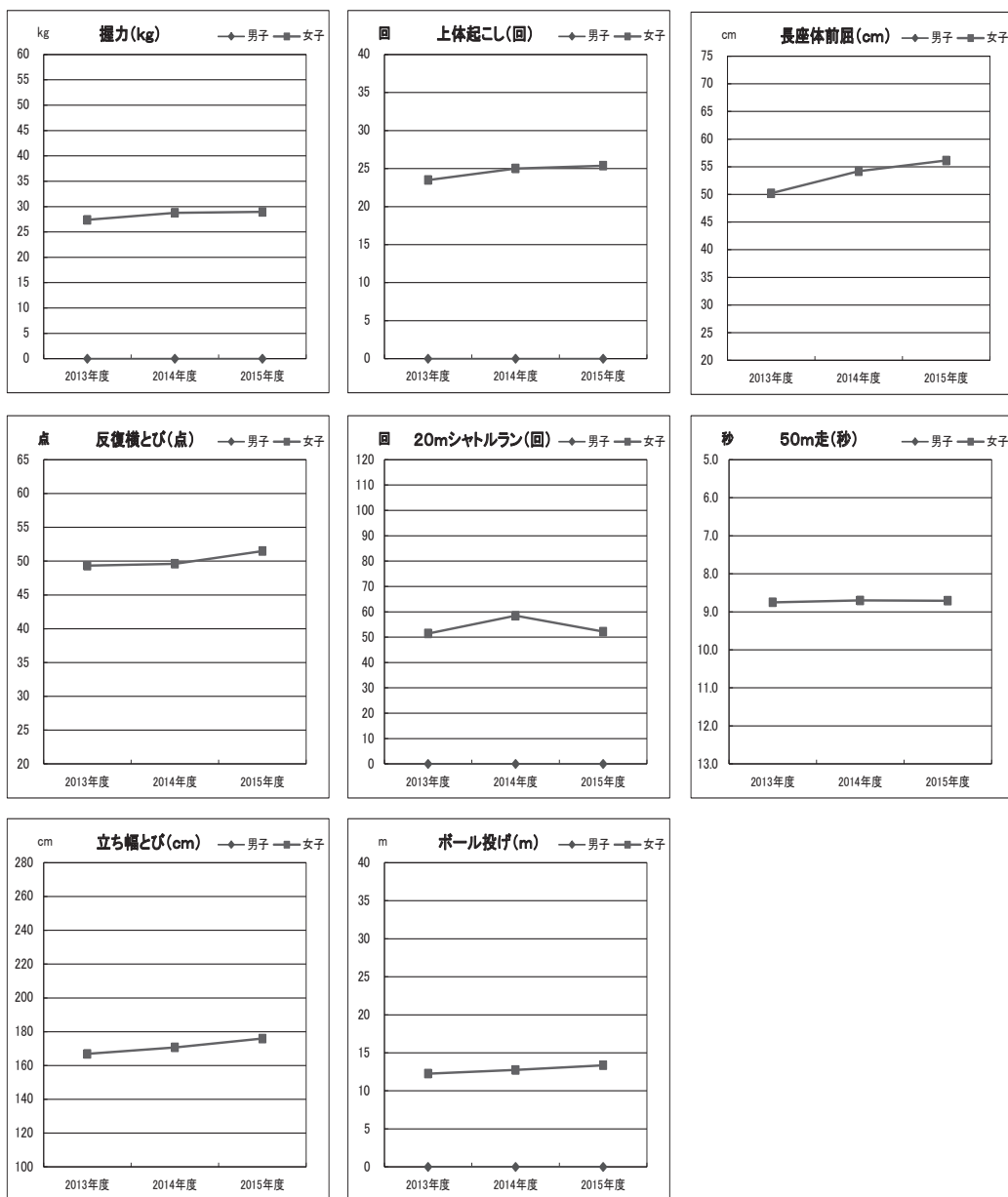


表3 3年生（68回生）における種目別年次推移

入学時から過去3回実施している現3年生（68回生）の年次推移を表3より追ってみたい。多くの種目において、学年が上がるにしたがい、ゆるやかな伸びも含め右肩上がりとなっている。しかし、50m走はほぼ横ばい、シャトルランは1年から2年次へは記録が伸びたものの、3年次は1年次に近い記録まで下がってしまっている。考えられる要因は後述する。

ちなみに、過去2回実施している2年生（69回生）は全種目において、1年次より記録の伸長がみられた。

## 7. 比較から見えたお茶高生の特徴

全8種目の数値及び体力合計点を全国平均と比較して明らかになったことは、お茶高生の体力レベルは決して見劣りするものではなく、むしろそのほとんどが全国平均を超える結果だった。授業を通した私感として、運動時のフォームや身のこなし方、ボールの扱いや力発揮の具合等を見るにつけ、お茶高生の体力レベルはお世辞にも高いとはいえないと感じていたので、この結果は正直なところ意外であった。

さらに学年ごとに比較していくと、1、2年生は7種目（ボール投げ以外）、3年生は6種目（ボール投げ、シャトルラン以外）において全国平均を上回った。また、2、3年生については学年進級時に多くの種目で記録の伸長がみられたものの、現3年生は直近の歴代3年生の記録では良好であったが、2年次の記録や全国平均から下回ってしまう種目もいくつかみられた。3年生は部活を引退した影響や新体力テスト自体のモチベーションの低い生徒も多くいること等が挙げられよう。

体格については、身長が全国平均より1.5cm以上高く、体重はほぼ全国平均に近い。BMIは約20で全体的にやや痩せに近い普通範囲内であることがわかった。

## 8. アンケート調査からみるお茶高生の運動頻度と健康意識

### 8-1. アンケート項目

新体力テストの記録用紙に付随しているアンケート調査も併せて実施した。アンケート項目を以下に示す(表4)。なお、①～⑦は文部科学省指定の質問となっている。

Q	質問	回答1	回答2	回答3	回答4
①	住居都市階級区分	大都市	中都市	小都市	
②	運動部や地域スポーツクラブへの所属	所属	なし		
③	運動頻度は	週3日以上	週1～2日	月1～3日	なし
④	1日の運動時間は	30分未満	1時間未満	2時間未満	2時間以上
⑤	朝食は毎日食べますか	毎日	時々	食べない	
⑥	1日睡眠時間は	6時間未満	8時間未満	8時間以上	
⑦	1日のテレビ視聴時間(ゲームも含む)	1時間未満	2時間未満	3時間未満	3時間以上
⑧	体力に自信はありますか	ある	ふつう	なし	
⑨	現在の体調はどうですか	良い	ふつう	悪い	
⑩	夜食を摂りますか	毎日	時々	殆どない	
⑪	コーラ・ジュースよく飲みますか	よく飲む	少し飲む	あまり飲まない	
⑫	間食をしますか	毎日	時々	殆どない	
⑬	朝起きるのがつらいことがありますか	よくある	時々ある	殆どない	
⑭	イライラすることがありますか	よくある	時々ある	殆どない	
⑮	授業中眠いことがありますか	よくある	時々ある	殆どない	
⑯	今熱中していることがありますか	とてもある	ややある	ない	
⑰	1日の勉強時間	1時間未満	2時間未満	3時間未満	3時間以上
⑱	1日の遊び・自由時間	1時間未満	2時間未満	3時間未満	3時間以上
⑲	1年間で体調を崩すことは	6・7回ある	4・5回ある	2・3回ある	殆どない
⑳	学校生活は楽しいですか	楽しい	ふつう	楽しくない	
㉑	体力は必要だと思いますか	とても思う	やや思う	あまり思わない	思わない

表4 アンケート調査質問項目

## 8-2. アンケート結果

上記の質問事項から抜粋してアンケート結果を紹介する（値はすべて％）。

### ②運動部やスポーツクラブへの所属

	1年生	2年生	3年生	全体
運動部	41	45	31	39
未加入	59	55	69	61

1年生について、新体力テスト実施段階ではまだ正式に部活への入部届を提出していないため、「未加入」と答えた生徒がいた一方で、中には中学で所属していた部活またはこれから入部を考えているクラブについて回答した生徒もいたようであり、1年生の数値の信頼性は低い。3年生は運動部に所属していたが、すでに引退してしまった生徒もあり、低い数値となった。全体として約4割が運動部もしくは地域のスポーツクラブに所属している結果となった。

### ③運動・スポーツの実施状況（左太字が本校、右が全国平均）

	1年生		2年生		3年生		全体	
週3日以上	<b>24.5</b>	37.1	<b>37.3</b>	35.0	<b>21.2</b>	30.1	<b>27.8</b>	34.0
週1～2日	<b>23.6</b>	14.0	<b>20.9</b>	12.8	<b>19.2</b>	12.2	<b>21.3</b>	13.0
月1～3日	<b>12.7</b>	13.5	<b>16.4</b>	12.0	<b>13.5</b>	11.3	<b>14.2</b>	12.2
しない	<b>39.1</b>	35.3	<b>25.5</b>	40.2	<b>46.2</b>	46.4	<b>36.7</b>	40.6

週3日以上運動していると答えた生徒は全体で約28%と低い数値だった。唯一、2年生のみ全国平均を上回ったものの、全体では大きく下回っており、特に1、3年生はその差が顕著だった。週1～2日の割合は全学年において全国平均を上回った。全くしない割合は全体で36.7%となり、こちらは全国平均よりも低い数値だった。

### ④1日の運動・スポーツの実施時間

	1年生		2年生		3年生		全体	
30分未満	<b>64.5</b>	52.8	<b>53.2</b>	56.2	<b>63.5</b>	60.8	<b>60.4</b>	55.0
30～1時間	<b>12.7</b>	12.2	<b>9.2</b>	10.4	<b>16.3</b>	10.3	<b>12.7</b>	11.2
1～2時間	<b>11.8</b>	12.3	<b>23.9</b>	10.3	<b>14.4</b>	8.5	<b>16.7</b>	10.8
2時間以上	<b>10.9</b>	22.7	<b>13.8</b>	23.1	<b>5.8</b>	20.4	<b>10.2</b>	22.9

2時間以上運動する生徒が全体で約1割と極めて低い水準にとどまり、3年生にいたっては1桁台だった。これは本校の下校時刻との兼ね合いがある。終業が14:50で放課後の終礼や清掃があり、本格的に部活動が始まるのは15:30過ぎとなっている。下校時刻は17:30（冬期は17:00）のため、部活動だけでは2時間を超える運動を確保できないからだろうか。また、30分未満の割合も約6割と高く、全体的に運動・スポーツに費やす時間が短い、またはほとんどないという現状が浮かび上がった。



⑧体力に自信があるか

	1年生		2年生		3年生		全体	
ある	<b>3.6</b>	5.5	<b>10.1</b>	5.9	<b>9.6</b>	7.1	<b>7.7</b>	6.1
ふつう	<b>44.5</b>	43.5	<b>44.0</b>	43.3	<b>46.2</b>	43.2	<b>44.9</b>	43.3
ない	<b>51.8</b>	51.0	<b>45.9</b>	50.7	<b>44.2</b>	49.7	<b>47.4</b>	50.4

1年生は受験明けで自身の体力の落ち込みを自覚していたためか、あると回答した生徒はわずかでそれ以外はほぼ全国平均と変わらなかった。一方、2、3年生は体力に自信があると答えた生徒が約1割もいた。これは全国平均と比べても高い数値となっている。前述したように、実際の新体力テストの結果もほとんどの種目において全国平均を超えており、ふつうと答えた割合も全国平均より高いことから、体力について自信がある、または前向きに捉えている生徒が多いということがうかがえる。

⑦1日の自宅での勉強時間

	1年生		2年生		3年生		全体	
1時間未満	<b>10.1</b>	37.1	<b>14.8</b>	50.8	<b>9.6</b>	46.1	<b>11.5</b>	44.6
1～2時間	<b>43.1</b>	41.2	<b>52.8</b>	33.3	<b>19.2</b>	27.7	<b>38.6</b>	34.0
2～3時間	<b>35.8</b>	17.7	<b>26.9</b>	12.7	<b>35.6</b>	17.1	<b>32.7</b>	15.8
3時間以上	<b>11.0</b>	4.1	<b>5.6</b>	3.1	<b>35.6</b>	9.2	<b>17.1</b>	5.4

④の設問より、お茶高生はあまり運動・スポーツにあまり時間を割いていないことがわかったが、それではその分の時間を何に費やしているのか。そこで、1日の自宅における勉強時間について着目してみることにした。すると、全国平均と比べ勉強に充てる時間が非常に多いことが分かった。受験生である3年生は例外として、1、2年生の約8割近くが1～3時間の自宅学習と答えている。また、3時間以上を勉強に充てている割合も高く、1時間未満は全国平均と比較して極端に低かった。さらに、お茶高生は通塾率も高いことから、自宅以外での勉強時間も加味すると勉強に費やす時間の占める割合がやはり大きいのではないかと考えられる。

なお、詳しい数値は割愛するが、他にも⑥1日の睡眠時間、⑦1日のテレビ（ゲーム含む）視聴時間、⑧1日の遊び（自由）時間との相関性についても調べてみたが、お茶高生の睡眠時間、テレビ視聴時間、遊び（自由）時間ともに全国平均よりも短く（少なく）、その分の時間を勉強に回しているのではないかと推察される。

⑨体力は必要だと思うか

	1年生		2年生		3年生		全体	
とても思う	<b>74.1</b>	62.9	<b>76.9</b>	59.2	<b>72.1</b>	59.1	<b>74.4</b>	60.4
やや思う	<b>25.0</b>	33.5	<b>19.4</b>	36.9	<b>26.0</b>	37.3	<b>23.4</b>	35.9
あまりない	<b>9.0</b>	2.6	<b>1.9</b>	2.7	<b>1.0</b>	2.6	<b>1.3</b>	2.6
思わない	<b>0.0</b>	1.0	<b>1.9</b>	1.1	<b>1.0</b>	1.1	<b>0.9</b>	1.0

体力が「必要」だと考えているお茶高生は全国平均と比べ非常に多くみられた。さ

らに「必要だと思わない」と答えた1年生は1人もいなかった。

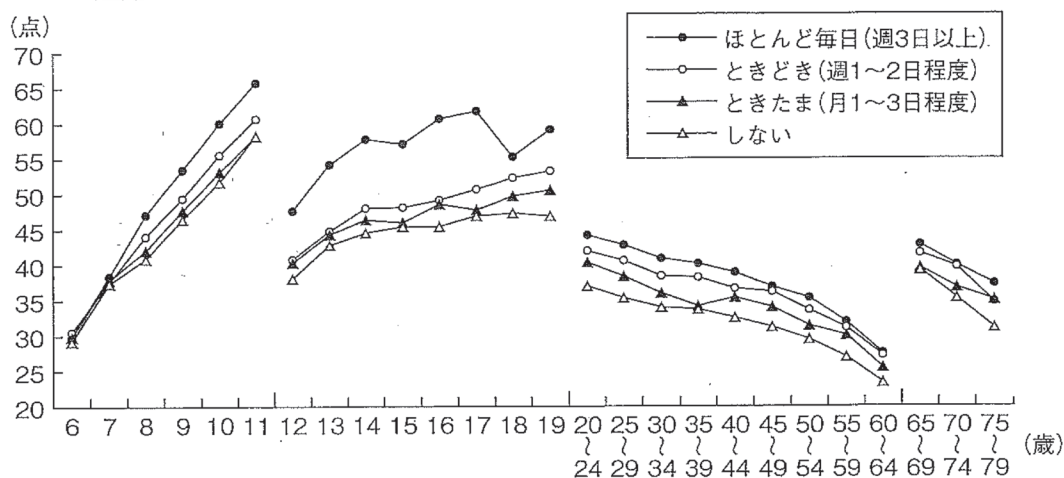
### 8-3. アンケート結果からみえた実態

お茶高生は体力が必要不可欠なものであることを強く認識しており、自己の体力に自信をもつ生徒が多くみられることも事実である。その一方で、運動頻度や運動機会は少なく、限られている状況にある。運動部に所属している生徒も3割強にとどまっている。運動部の生徒もそうでない生徒も運動にかかる時間を削って勉強時間を確保・捻出しようとする様子が見え、進学校ゆえのジレンマが垣間見える。

## 9. 運動部員の実態と因果関係

文部科学省スポーツ課によると、「運動部やスポーツクラブの実施頻度が高いほど体力水準が高いという因果関係は、男女ともにほとんどの年代で認められており、部活やスポーツクラブでの活動は生涯にわたって高い体力水準を維持するための重要な役割を果たしていることがうかがえる。(中略) また、中高・大学のいずれかで運動部(クラブ)活動の経験をした群は、ない群よりもいずれの年代も合計点が高い値を示しており、学校時代の運動部の経験が、その後の運動・スポーツ習慣につながっている。」\*3と考察している(表5・6)。そこで、お茶高においても新体力テストの結果において、上位層を占める運動部に焦点を当ててみたい。

運動・スポーツの実施頻度別新体力テストの合計点(女子)

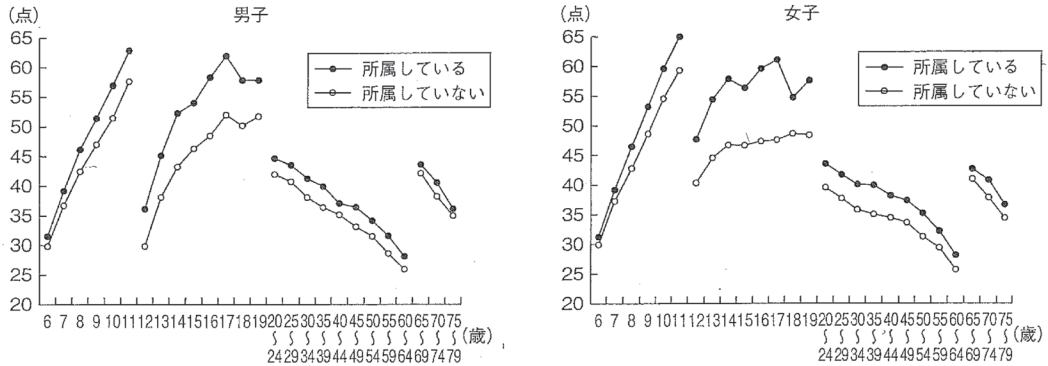


(注) 1. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。  
2. 得点基準は、6~11歳、12~19歳、20~64歳、65~79歳で異なる。

出典：保健体育教室 第301号

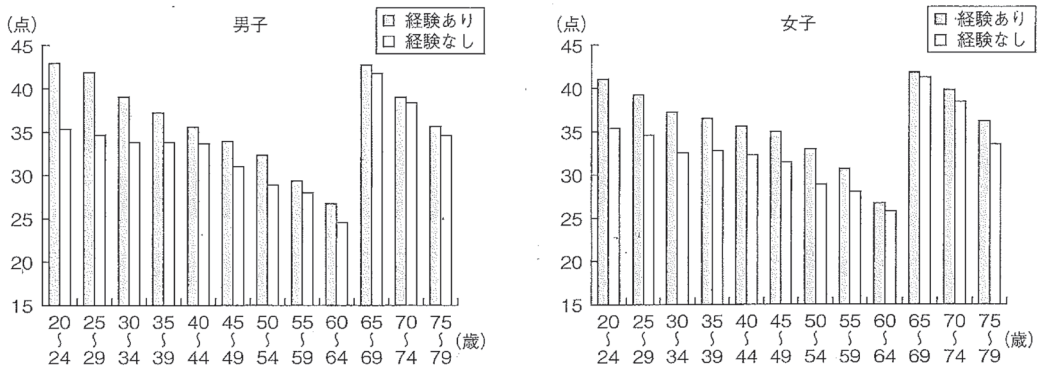
表5 運動・スポーツの実施頻度別合計点

運動部・スポーツクラブ所属の有無別新体カテストの合計点



(注) 1. 合計点は、新体カテスト実施要項の「項目別得点表」による。  
 2. 得点基準は、6～11歳、12～19歳、20～64歳、65～75歳で異なる。

学校時代の運動部（クラブ）活動の経験別新体カテストの合計点



(注) 1. 「経験あり」は、中学・高校・大学のいずれかにおいて運動部（クラブ）活動の経験がある群を示す。  
 2. 合計点は、新体カテスト実施要項の「項目別得点表」による。  
 3. 得点基準は、20～64歳、65～79歳で異なる。

出典：保健体育教室 第301号

表6 運動部・スポーツクラブ所属の有無別合計点及び運動部活動経験別合計点

お茶高には陸上競技部、バスケットボール部、バレーボール部、バドミントン部、中国武術部、硬式テニス部、軟式テニス部、ダンス部の8つの運動部が存在する。加えて、運動系の同好会として、野球同好会がある。運動部は週2～4日、野球同好会は週1日の活動日数となっている。いずれも1日あたりの活動時間は約2時間である。

しかし、お茶高の場合は部活動（とりわけ運動部）が活発に行われているとは言い難い。練習日数や練習時間もさることながら、他校の運動部と比較しても活動内容はやや見劣りするものがある。さらに、3年生の引退の時期が他校よりも早い傾向にある。本来ならば、3年生があと1～2つの公式戦に参加できるにもかかわらず、最後の大会まで現役を継続せず、早々に引退してしまう現状がある。この背景には、お茶高生にとって部活動よりも学校行事や受験勉強に対する比重が高いためではないかと思われる。特に、新体カテスト実施時期である年度当初、3年生の運動部所属部員の

半分程はすでに一線から退き、ピークを過ぎてしまっており、3年生の結果で全国平均を下回ってしまった種目があるのはこれらの要因が影響しているのではないかと考える。それでも、文化部所属及び無所属の生徒と比べると、全学年における運動部所属部員の方がはるかに記録を上回っていることはいままでの事実である。

## 10. お茶高の体育事情と保健体育科が取り組むべき課題

測定結果やアンケート結果の分析を受けて、保健体育科として今後どのような取り組みや方策が考えられるだろうか。生徒の運動・体力レベルを維持・向上させる貴重な場として、体育の授業や部活動・行事等における運動への取り組みや実施が挙げられるが、本校の現状を踏まえて述べていきたい。

### 10-1. 体育の授業（実技）と評価方法

本校の教育課程上の体育のカリキュラムは7単位（1、2年次各2単位、3年次3単位）の設定で1コマ45分授業となっている。この2単位、3単位はそれぞれ1単位ずつ単独で時間割に置かれているため、1回45分の授業で運動量を確保しつつ、体力や持久力・跳躍力・投てき力等を継続的に身につけていく必要がある。今年度（2015年度）の年間授業計画では、1年次に新体力テストの他、体づくり運動、体育祭練習、ダンス、ダンスコンクール練習、卓球、バスケットボール、キックベースボール、体育理論という構成となっている。2年次には新体力テストの他、体づくり運動、体育祭練習、テニス、ダンスコンクール練習、バドミントン、バレーボール、ジョギング&ウォーキング、フットサル、体育理論という構成である。3年生は新体力テストの他、体づくり運動、体育祭練習、体育理論、選択種目（バレーボール、バドミントン、テニス、卓球、中国武術、ジョギング&ウォーキング、フィットネス、ダンス、サッカー等）となっている。3年生の選択種目は年間を前期と後期に分け、3単位を2単位種目と1単位種目とで担当者を分け、それぞれ別々の種目を選ぶように指導している（2単位種目、1単位種目それぞれ前後期通年で同じ種目を選択するのは認めている）。

体育の『7』という単位数は文部科学省が定めるミニマムの数字である。3年次は部活を引退し、体育の授業くらいしか運動の機会はない。となると、体育の授業で自分のやりたい種目を思う存分取り組ませたい、また受験勉強に取り組む中で心身ともに健康のバランスを保たせたいというのが保健体育科の願いである。3年次に3単位を置き、選択制を敷いているのもそのためである。一方で、1、2年次に2単位ずつ置かれている体育の授業では、球技やラケット種目を中心に配置しているが、陸上運動の走り幅跳びや走り高跳び、ハンドボールやソフトボールといった跳躍や投てきをメインとする種目は施設面、安全面の理由から採用していない（実施できない）。そういったハード面でのハンデが体力テストの結果に少なからず影響しているかもしれない。

併せて、本校の体育の評価についても言及しておきたい。本校では体育の授業は参

加することに重きを置いている。スキル面でどんなに劣っていても、成長が見られなくても授業に出席し、誠実な取り組みを継続していれば一定の評価を与える（低い評価をつけない）ことにしている\*1。もちろん、技術的な指導はしているが、スキルテストを行うことはせず、出欠状況や授業内での真摯な態度、協力姿勢で評価をつけており、生徒にも年度初めに上記の評価方法について告知している。したがって、運動の苦手な生徒も評価を意識して、そこまで体力や技能レベル向上に躍起にならず、マイペースに運動を楽しむことを優先して授業に取り組んでいるように感じる。そういった背景も新体力テストのデータに裏付けられる点として考慮されよう。

#### 10-2. 体育理論の授業におけるデータの活用

体育理論の授業において、新体力テストのデータの活用方法については現在模索中である。教育実習生に必ず体育理論の授業を担当させているが、このあたりも含めて今後どのような授業展開が可能か、他校の実践も参考にしながら検討していきたいと考えている。

#### 10-3. 行事における保健体育科の役割

本校特有の取り組みといえば、ダンスが挙げられる。1年次の体育の授業でダンスを半期実施している他、1、2年次には「ダンスコンクール」というクラス単位での創作ダンスを発表する行事があり、長い期間にわたって熱心に練習に取り組んでいる。また、体育祭では全学年が応援の一環でダンスを発表することになっており、文化祭や宿泊行事のレクでも有志や友達同士でグループを作って、一緒にダンスを披露することがある。今回の長座体前屈で全国平均を大きく上回ったこともお茶高生は何かにつけ踊る機会が多く、年間を通してダンスや柔軟運動と触れ合っているおかげかもしれない。併せて、体育祭1か月前はお茶高生が一年で最も運動する期間といわれるほど、早朝から放課後まで熱心に種目練習や応援練習に取り組んでおり、任意参加ながら土日も多く生徒が登校し、練習に励んでいる。教科行事でない（指導部行事の）ダンスコンクールや体育祭において体育の授業を提供し、生徒主体での練習が行われているのも本校ならではの点といえる。保健体育科が運動系の行事へ協力的な姿勢であるのは上記のようなメリットを理解してのことであり、そういった学校独自の特色や風土といったものを大切にしていきたいという思いも込められている。

### 11. 今後の展望と課題

以上のことを総合的に判断し、個人的には新体力テストを継続していくことに一定の価値があると判断している。今後も新体力テストを実施し、データを蓄積していくことにより、生徒の体力面、体格面、健康面における様々な傾向や変化を発見していければと思っている。また、それらのデータを有効に活用し、生徒に還元していくことも真剣に考えていかなければならない。そこで、以下に今後の展望と課題についてまとめる。



### 11-1. 新体力テストの安全かつ正確な実施

新体力テスト実施において、測定器具や測定環境、測定条件を安全かつ万全な状態にしておくことが大切である。アナログの握力計や滑りやすい体育館フロア、ハンドボール投げの実測等、改善点はいくつか挙げられる。春休み明け初回の授業からの測定を避ける、用具・施設の整備・改良、実施方法の工夫等、今後の課題としたい。

### 11-2. 体力レベルの維持・向上

保健体育科として、生徒たちの体力レベルを向上させたいと考えるのは当然のことであるが、本校ではそこまで目の色を変えてまで体力レベルを向上させようというコンセンサスは今のところない。一ついえることは、新体力テストの数値を向上させるために、体育の授業を行っているわけではないということである。もちろん、体力レベルは高いにこしたことはないが、運動が苦手な生徒たちにも安心して、楽しく、前向きに体育の授業に参加できる環境づくり、場づくり、雰囲気づくりを大切にしていきたい。そして、生徒たちが優先すべきものの中で、少しでも運動の時間を確保し、自主的に運動に取り組み、かかわっていけるような指導を継続的に行っていくことが重要ではないかと考えている。したがって、体力レベルの維持・向上について、全国平均との比較を視野に入れつつも今後の方向性については、ある程度データを蓄積し、生徒の傾向・推移をみて、時間をかけながら探っていきたいと考えている。

### 11-3. データの蓄積と保存

今年度は導入3年目ということもあり、比較できる対象が少なかった。継続的に実施していくことによってデータが蓄積され、全国や東京都平均との比較だけでなく、お茶高内での異年度データとの比較や進級前後の同学年データとの差異等、比較・分析の幅が広がっていくと思われる。

### 11-4. データの有効活用

新体力テストのデータを保健体育科だけでなく、HR運営、生活指導、行事や部活・委員会指導、研究活動等に役立てていくことも可能であると思う。特に、生活面でのアンケート項目については、担任が把握するほか、全教員で共有し、学校全体で有効に活用できる手段も考えていきたい。

## 12. まとめ

直近3年分のみのデータですべてを語ることはできないが、お茶高生のおおよその体力レベルや体格指数、運動頻度や時間等が解明された。新体力テストを継続的に行っていくことでデータが蓄積され、様々な観点から比較や分析を行うことでより信頼性の高い情報を得られることであろう。今回のデータが昔から普遍的であるのか、近年変化したものなのか、学年によって特徴があるのか等は、今後も新体力テストを実施し、継続的にデータを取り続けていくことでその推移を分析・検証していく必要があるだろう。今回の分析データを基に、体育ならびに保健の授業を今一度見つめ直し、より良い指導へとつながるようなきっかけにしていきたいと考えている。



<参考文献・資料>

- 1) 古山泉・海士部伸子体育実技「評価法」の検討～意欲につながる評価法の模索～  
お茶の水女子大学附属高等学校研究紀要第45号 p.149-155 2000年
- 2) 体育科教育「新体力テストを活用する」 2013年6月号
- 3) 保健体育教室 第301号 2015年12月号 大修館書店
- 4) 第一学習社 新体力テストデータ集計・分析結果 2015年





