

令和8年度「新体力テスト」結果

かつらぎ町立妙寺中学校

現在の子どもの体力・運動能力を親の世代である30年前と比較すると、ほとんどの項目で下まわっています。体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、身体能力の低下が深刻な状況であることを示しており、子どもの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力が失われることになると懸念されています。文部科学省では、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得ることを目的に、毎年「新体力テスト」を実施しています。

本校では、この「新体力テスト」の結果を日頃の体育の授業や運動部活動に加え、体育祭や耐久リレーなどの取り組み等においても活用し、バランスのとれた心身の発達に努めています。

【Tスコア(偏差値)で見る今年度の結果】

【Ｔスコア(偏差値)で見る今年度の結果】							+5p以上◎	+3p以上○	-3p以下△	-5p以下▲
		体力合計点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
1年	男							△	▲	△
	女	◎		◎	○	◎	◎	○	○	○
2年	男					◎				
	女					○				
3年	男			△						△
	女	△				△	▲		▲	△
全校	男					○			△	
	女					○				

○全体的な評価

- ・「反復横跳び」が全国平均をやや上まわり上まわりましたが、「立ち幅跳び」はやや下まわりしました。

○学年別の評価

- ・【1年生】女子がすべての項目で全国平均を上まわりましたが、男子は「立ち幅跳び」に課題が見られました。
- ・【2年生】男女とも全国平均をやや上まわり、特に「反復横跳び」が良好でした。
- ・【3年生】男女とも全国平均下まわり、特に男子は「シャトルラン」「立ち幅跳び」に課題がありました。

【Tスコアで比較した同一集団の経年変化】

【Ｔスコアで比較した同一集団の経年変化】							+5p以上↑	+3p以上↑	-3p以上↓	-5p以上↓
		体力合計点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
2年	男	↘		↓						
	女			↓			↘			
3年	男									
	女									

○今年度(2025→2026)の評価

- ・全般的に、2年生の体力の低下が認められます。
- ・【2年生】男女ともほとんどの項目で低下しており、特に「上体起こし」が大きく低下しています。
- ・【3年生】男女とも前年度と同程度のスコアです。「握力」「50m走」がやや向上しているものの、男子では「反復横跳び」が、女子では「長座体前屈」「シャトルラン」が低下しています。

【今後の取り組みについて】

- ・体力や運動能力は、身体的条件（身長・体重）に影響されることから、Tスコアの数値のみをもって課題があるとは言い切れません。しかし、体力や運動能力が高いことは、将来の生活習慣病やストレスに対するリスクの軽減が期待できることから、成長期において体力や運動能力を高めることは大切だと考えます。
- ・本校生徒の体力・運動能力は、全国平均並み～やや高い状況と見ていますが、学年や男女ごとにそれぞれの課題が認められます。また、同一集団の経年比較では「長座体前屈」「反復横跳び」「シャトルラン」「立ち幅跳び」についても課題が認められます。この結果や「ヘルスプロモーション」の結果をふまえて、授業や部活動等においてストレッチの要素を取り入れたり、瞬発力や持久力の高める活動を増やしたりしながら、体力の向上に努めてまいります。