

## 平成30年度東京都児童・生徒体力・運動能力 北町小学校結果報告

昨年6月に行われた体力テストの結果について報告いたします。いくつかの種目においては、東京都の平均得点を上回るものもありますが、どの学年も概ね都平均を下回る結果となりました。

本校は、全体的に跳躍力や柔軟性の面で課題が見られます。中でも立ち幅跳びの得点が低い傾向があり、脚筋の瞬発力をつけさせるとともに、体全体を使ったフォームで跳ぶことが意識できるように全学年で重点的に指導する必要があります。また、下記に各学年ごとの課題について、今後の重点指導項目を示しました。

**1年生の結果概要**

◎ ・男子・女子ともに、ソフトボール投げと20mシャトルランが都平均よりもやや高い水準にあります。

△ ・男子・女子ともに、長座体前屈、立ち幅跳びの得点が特に低く、柔軟性、跳躍力に大きな課題があります。

**◆1年生での重点指導項目**

跳躍力の向上を目指します。楽しく運動できるケンパー跳び・ゴム跳び遊びを体育の授業に取り入れて跳躍力を高めるとともに、大縄や短縄などに取り組み、すすんで跳んだり跳ねたりしようとする意欲を育みます。

**2年生の結果概要**

◎ ・女子は、上体起こしと50m走が全国平均と同じ水準にあります。

△ ・女子は、握力の得点が特に低く、握力に大きな課題があります。

△ ・男子・女子ともに、立ち幅跳びの得点が特に低く、跳躍力に大きな課題があります。

**◆2年生での重点指導項目**

跳躍力の向上を目指します。体育の時間に小型ハードル走や縄跳びを多く取り入れ、跳の運動の動き方や動きのポイントを知り、跳の動きを楽しもうとする意欲を育みます。

**3年生の結果概要**

◎ ・女子は、20mシャトルランが都平均よりもやや高い水準にあります。

◎ ・男子・女子ともに、50m走が全国平均と同じ水準にあります。

△ ・男子は、立ち幅跳びの得点が特に低く、跳躍力に大きな課題があります。

△ ・女子は、立ち幅跳び、長座体前屈の得点が特に低く、跳躍力、柔軟性に大きな課題があります。

**◆3年生での重点指導項目**

跳躍力の向上を目指します。体育の準備運動の時間に、長・短縄跳びに取り組んで脚力を高めたり、走り幅跳びの学習では、体全体を使って力強く跳んだりする指導を徹底します。柔軟性向上のため、準備運動でストレッチなどを徹底して行います。

**4年生の結果概要**

◎ ・男子・女子ともに、上体起こしが全国平均よりも高い水準にあります。

△ ・男子は、ソフトボール投げ、立ち幅跳びの得点が特に低く、投球力、跳躍力に大きな課題があります。

△ ・女子は、長座体前屈、握力の得点が特に低く、柔軟性、握力に大きな課題があります。

**◆4年生での重点項目**

柔軟性の向上を目指します。準備運動に加えて、体ほぐしの運動を授業で必ず行い、また、なわとびの練習量を増やすことで、跳躍力をを向上させます。

**5年生の結果概要**

◎ ・男子は、ソフトボール投げが都平均、上体起こしが全国平均よりも高い水準にあります。

◎ ・女子は、上体起こしが全国平均よりも高い水準にあります。

△ ・男子・女子ともに、握力、長座体前屈の得点が低く、握力、柔軟性に大きな課題があります。

**◆5年生での重点項目**

柔軟性、握力の向上を目指します。全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりする体づくり運動を行い、柔軟性を向上させます。また、ボールや縄など用具を用いた運動を増やし、握力を高めます。

**6年生の結果概要**

◎ ・男子は、ソフトボール投げが都平均、反復横跳びと上体起こしが全国平均よりも高い水準にあります。

◎ ・女子は、上体起こしと反復横跳びが全国平均よりも特に高い水準にあります。

△ ・男子は、長座体前屈の得点が低く、柔軟性に課題があります。

△ ・男子・女子ともに、握力の得点が低く、握力に大きな課題があります。

**◆6年生での重点項目**

握力と柔軟性の向上を目指します。授業のはじめに校庭の遊具を使ったサーキットトレーニングを取り入れ、握力や柔軟性など総合的に体力を高めていきます。

**ご家庭でぜひ取り組んでください**

- 学校での遊びを含めて、1日60分間は体を動かしたり運動をしたりしましょう(東京都からの目安です)。
- 放課後はできるだけ屋外で遊びましょう(休日を含めた校庭開放の利用)。
- 屋外での移動はできるだけ徒歩でしましょう(校庭開放や買い物など)。
- 1日10分間程度の短縄運動など、手軽なスペースでできる運動に、すすんで取り組みましょう