令和５年９月２０日

保護者の皆様

練馬区立北町西小学校
校　長　小松田　早苗

令和５年度　東京都児童・生徒　体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

保護者の皆様におかれましては、日頃から本校の教育活動にご理解ご協力を賜り感謝申し上げます。

さて、今年度６月に実施しました「令和５年度　東京都児童・生徒　体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の結果についてご報告いたします。

表内に色が付いている記録は、練馬区の平均を上回っている記録です。以前お配りした個人表と併せてお子さんとご覧の上、これからの体力向上に向けてご家庭での取り組みにもつなげてください。

☆握力（ｋｇ）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	8.1	8.3	9.1	9.1	10.0	10.8	12.5	12.8	14.8	14.6	18.1	18.2
練馬区	8.8	8.1	10.5	9.9	12.1	11.5	13.9	13.4	16.0	16.0	18.8	18.9
東京都	8.7	8.1	10.4	9.8	12.2	11.5	14.1	13.5	16.2	16.0	19.0	18.9

☆上体起こし（回）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	10.9	10.7	14.0	14.4	15.6	15.1	17.2	19.9	16.9	17.2	21.9	21.0
練馬区	10.9	10.3	13.8	13.1	15.5	14.8	17.3	16.4	19.3	18.5	21.0	19.5
東京都	10.9	10.5	13.6	13.0	15.7	15.1	17.7	17.0	19.3	18.5	21.2	19.6

☆長座体前屈（ｃｍ）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	25.8	29.5	28.1	31.4	266	31.4	31.5	35.8	33.2	41.1	32.7	42.8
練馬区	25.7	28.2	27.4	30.4	29.6	33.1	31.1	35.5	33.9	38.6	36.4	41.8
東京都	26.1	28.5	27.7	30.8	30.0	33.6	31.8	36.0	34.2	38.8	36.4	41.7

☆反復横とび（回）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	25.4	26.1	32.1	31.3	35.1	30.2	35.2	36.7	38.7	37.1	44.6	43.3
練馬区	26.5	25.3	30.0	28.7	33.1	30.9	36.4	34.4	40.3	38.6	43.7	41.0
東京都	26.3	25.3	30.1	29	33.6	31.7	37.2	35.5	40.8	39.0	44.3	41.7

☆２０mシャトルラン（回）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	24.6	22.0	27.8	20.3	36.5	24.6	37.9	33.2	48.9	36.8	52.7	53.3
練馬区	16.9	13.4	25.0	18.8	31.6	22.6	38.2	27.4	45.6	33.6	53.0	38.0
東京都	16.2	13.1	25.0	18.7	32.3	23.4	39.1	28.9	45.7	34.7	53.1	39.6

☆５０m走（秒）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	11.2	11.5	10.7	11.0	10.2	10.5	9.8	9.8	9.2	9.7	9.0	9.0
練馬区	11.5	11.9	10.6	11.0	10.1	10.5	9.6	10.0	9.3	9.6	8.9	9.2
東京都	11.5	11.9	10.6	11.0	10.1	10.4	9.6	10.0	9.3	9.5	8.9	9.2

☆立ち幅跳び（ｃｍ）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	110.1	102.3	117.6	112.6	129.1	118.0	139.7	133.9	159.3	146.8	157.7	165.0
練馬区	112.7	103.0	122.3	113.9	131.7	123.1	141.0	133.3	149.9	142.5	161.5	151.4
東京都	113.2	104.9	124.0	115.3	133.7	125.0	142.5	134.9	151.6	144.7	163.1	153.1

☆ソフトボール投げ（m）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
北西小	6.9	5.0	9.7	6.5	14.6	8.1	13.4	9.0	21.4	12.1	23.5	12.9
練馬区	7.2	4.9	10.3	6.7	13.3	8.4	16.4	10.4	19.9	12.3	22.9	13.9
東京都	7.4	5.1	10.5	6.8	13.7	8.6	16.8	10.5	19.8	12.4	23.2	14.0

【北西小の児童の傾向】

○上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・２０ｍシャトルランでは、多くの学年が練馬区の平均を上回っている。筋持久力、柔軟性、敏捷性、持久力に優れている傾向が見られる。

→本校で毎年行っている、体力向上旬間や北西ギネス、持久走大会、縄跳び週間および休み時間の外遊びの奨励などの取り組みの効果が現れてきている。

●握力は全学年で練馬区の平均を下回った。筋力に課題が見られる。

→固定遊具や鉄棒を使った運動や日々の生活の中で雑巾絞り等の握る動きを取り入れていく必要がある。

●ソフトボール投げが、低い傾向にあり、投げる動作の習得が不十分である傾向が見られる。

→ボールを投げる場面を増やし、体全体を使った大きなフォームで投げる動作の習得を図る必要がある。