



上石小だより

～ やさしさ かしこさ たくましさ ～

第 7 号
平成 27 年 10 月 30 日
練馬区立上石神井小学校
校長 高橋 忠太郎

体力の向上を目指して

校長 高橋 忠太郎

「平成 27 年度 東京都児童・生徒体力運動能力、生活・運動習慣等調査」から

	1 年		2 年		3 年		4 年		5 年		6 年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
上 小	29.4	<u>26.0</u>	36.9	36.3	44.4	44.6	<u>45.4</u>	49.2	54.3	56.1	<u>57.2</u>	60.8
練馬区	28.7	28.4	35.9	36.3	42.7	43.0	48.7	49.3	53.5	55.2	60.0	60.7
東京都	28.9	28.8	36.4	36.6	43.0	43.4	48.8	49.6	54.2	55.4	59.9	60.6
全 国	30.6	30.3	37.9	37.8	44.1	44.0	49.6	49.7	55.6	56.3	60.6	61.9

体力テストは 6 月初旬に行われました。実施したのは、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「20m シャトルラン」「50m 走」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」の 8 種目です。上の表は、8 種目を得点化し（例えば、男子 50m 走では 8.3 秒以下は 10 点、8.1～8.4 は 9 点）、それを合計したものです。ですから、数値が大きいほど総合的な体力があることとなります。表から分かることをいくつか挙げてみます。

- ・東京都と練馬区は、全ての学年において、男女共に全国より低い。
- ・練馬区は、6 年生以外の学年において、男女共に東京都より低い。

本校はどうでしょうか。

- ・3 年生は、男女共に全国を若干上回っている。
- ・1 年女子、4 年男子、6 年男子は、全国をかなり下回っている。
- ・それ以外は、都や区とほぼ同じか、全国と都・区の間位置している。

学年により、また、男女によって結果に違いがありますので、本校の特徴を一言で表すのは難しいのですが、東京都や練馬区と同じように、体力の向上に課題があることは間違いありません。

この表では分かりませんが、もう少し詳しく見ていくと、1・2 年生は男女共に「反復横跳び」が低い傾向にありました。3 年生は、総合的には高かったのですが、「20m シャトルラン」はやや低い数値でした。4 年生は男女共に多くの種目で全国を下回りましたが、中でも「反復横跳び」と「20m シャトルラン」に課題が見られました。5 年生は、男子が「20m シャトルラン」、女子が「長座体前屈」に低い傾向が見られました。6 年生は、男子が「20m シャトルラン」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」が特に低く、女子は「ソフトボール投げ」が課題でした。

本校では、本年度から中休みを 5 分間延ばしたり、全校で縄跳び運動を行ったりするなどの取組を行っています。今後はそれらに加え、体力テストで分かった各学年の傾向を踏まえて、体力向上策を立案していく必要があります。体力は、子どもたちがこれから生きていく上で、基本中の基本となる力です。来年、再来年と体力が徐々に向上していくように、様々な工夫をしていきたいと考えています。

11 月行事予定

- 1 (日) 開校記念日 (休業日)
- 2 (月) クラブ
- 9 (月) クラブ
- 11 (水) 就学時健診 4 時間授業 C 時程
- 12 (木) たてわり給食・遊び
- 13 (金) 避難訓練(煙体験 5 年)
- 14 (土) 【月曜時間割 4 時間】
- 16 (月) クラブ
- 17 (火) 4 時間授業 下校 13:15
- 18 (水) 4 時間授業 下校 13:15
6 年 1 組のみ研究授業のため 5 時間授業
- 20 (金) 5 時間授業 6 年会場準備 (6 時間目)
給食費引き落とし日
- 24 (火) 小中合同挨拶運動始

- 27 (金) 展覧会 小中合同挨拶運動終
- 28 (土) 展覧会・学校公開
【水曜時間割 B 時程】委員会
- 30 (月) 振替休業日

12 月行事予定

- 1 (火) 連合音楽鑑賞教室(5 年)
- 2 (水) 4 時間授業 C 時程 下校 13:00
- 3 (木) 個人面談 5 時間授業 B 時程
- 4 (金) 個人面談 5 時間授業 B 時程
- 7 (月) 個人面談 5 時間授業 B 時程
- 8 (火) 個人面談 5 時間授業 B 時程
- 9 (水) 個人面談 4 時間授業
- 10 (木) 個人面談 5 時間授業 B 時程