元気に挨拶　笑顔で挑戦　夢が広がる大北小

大北だより

５月臨時号
令和４年５月２０日
練馬区立大泉北小学校
校長　松井　貴子
http://www.ooizumi-n-e.nerima-tky.ed.jp/

めざせ体力向上！！

コロナ禍の影響による運動機会の減少とともに、運動する子供としない子供の二極化傾向が一層顕著になっています。子供たちの健全育成にあたって、体力向上は喫緊の課題です。大泉北小学校では、「健康で根気強い子ども（命を大切にし、健康な心と体をつくる）」　をグランドデザインとして掲げ、特に令和４年度に重点的に取り組む計画を立てています。

６月に体力テストが行われます。お子さんの体力で向上した種目、これから伸ばしていかなければならない種目が分かる機会となります。２年生以上の子供たちには昨年度の記録を振り返り、一人一人自分の今年の目標を立てさせ、体力テストに臨みます。御家庭でも、お子さんの体力向上を目指し、運動する機会を増やしていくよう、御協力をお願いします。

令和３年度の体力テストの結果は、下表のとおりです。「握力」「ソフトボール投げ」に課題があることが明らかとなりました。表内に色がついている記録（　　）は、練馬区の平均を上回っている記録です。

☆握力（ｋｇ）

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。

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	8.5	7.9	10.3	9.8	10.5	11.1	13.4	12.9	14.9	15.4	18.4	18.2
練馬区	8.9	8.3	10.5	9.9	12.4	11.8	14.1	13.5	16.2	16.2	19.2	19.1
東京都	8.8	8.3	10.5	10.0	12.4	11.7	14.3	13.6	16.4	16.2	19.2	18.9

☆２０ｍシャトルラン（回）

２０ｍシャトルランは全学年の男子が練馬区の平均を上回っていて、全身持久力が優れている。

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	20.1	13.8	28.0	19.8	35.6	23.3	40.3	33.2	55.1	39.1	58.5	40.3
練馬区	18.0	14.8	25.0	19.1	32.1	23.7	38.7	28.7	46.0	35.8	54.1	40.8
東京都	16.9	14.0	25.1	19.7	31.7	24.2	38.9	30.1	45.8	36.2	53.3	40.9

☆反復横跳び（回）

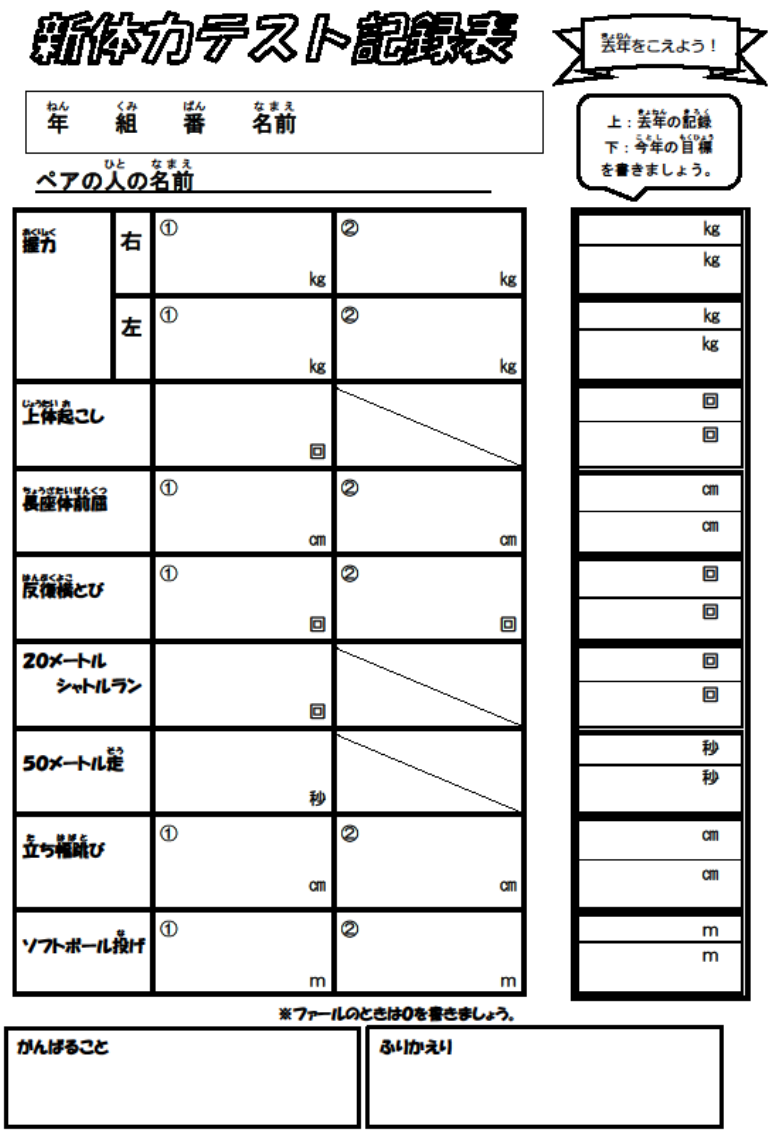
反復横跳びは多くの学年が練馬区の平均を上回っていて、敏捷性が優れている。

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	29.4	27.1	33.0	29.4	32.4	31.2	38.1	33.4	43.9	41.5	43.5	41.9
練馬区	26.4	25.5	29.0	28.1	32.4	30.4	36.4	34.7	40.2	38.7	43.3	41.3
東京都	26.3	25.5	29.8	28.8	33.0	31.4	36.9	35.3	40.8	39.0	44.0	41.8

☆ソフトボール投げ（m）

ソフトボール投げはほとんどの学年で練馬区の平均を下回った。巧緻性・瞬発性に課題が見られる。

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	6.9	4.4	10.5	6.7	12.5	7.9	15.5	10.3	19.4	12.8	22.4	12.2
練馬区	7.1	5.0	9.9	6.7	13.5	8.4	16.8	10.6	19.8	12.4	23.5	14.3
東京都	7.2	5.1	10.2	6.8	13.5	8.6	16.8	10.6	20.0	12.6	23.6	14.3



新体力テスト記録表

去年をこえよう！

年　組　番　名前

上：去年の記録
下：今年の目標
を書きましょう。

ペアの人の名前

握力	右	① kg	② kg	kg kg
	左	① kg	② kg	kg kg
上体起こし		回		回 回
長座体前屈		① cm	② cm	cm cm
反復横とび		① 回	② 回	回 回
20メートルシャトルラン		回		回 回
50メートル走		秒		秒 秒
立ち幅とび		① cm	② cm	cm cm
ソフトボール投げ		① m	② m	m m

※ファールのときは0を書きましょう。

がんばること	ふりかえり

キャリア教育との連携

今年度より、夢や目標をもって意欲的に学びを深められるよう、記録表に「去年の記録」と「今年の目標」を書けるようにしました。目標に対して努力することの大切さやチャレンジすることの楽しさを体感することを目的としています。これを記入することにより、目標を意識し、友達や保護者の皆様と話をするきっかけが生まれ、結果的に運動について考える機会が増えることになります。

ぜひ、御家庭でも話題にしていただきたいと思います。ご協力のほど、よろしくお願いします。