

練馬区立貫井中学校

平成30年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果報告

●自校の実技の結果

種目		学年	握力	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ボール 投げ (m)	体力 合計点 (点)
男子	全国 平均 (H28)	1年	24.4	24.6	39.2	50.3	74.9	8.4	182.0	18.6	35.5
		2年	30.0	28.4	43.6	53.4	90.9	7.8	199.7	21.6	44.5
		3年	35.0	30.3	47.5	56.5	98.8	7.5	213.3	24.0	51.0
	東京都 平均	1年	23.4	24.3	38.6	49.3	68.7	8.6	178.8	17.6	33.1
		2年	28.6	27.4	42.1	52.4	83.2	7.9	195.4	20.4	41.3
		3年	33.6	29.7	46.0	55.2	91.1	7.5	209.6	23.0	48.2
	練馬区 平均	1年	23.0	24.5	38.2	49.3	68.6	8.6	174.9	17.2	33.1
		2年	28.1	27.2	40.3	51.9	83.4	8.0	191.3	19.5	40.5
		3年	33.5	30.1	45.8	55.0	91.9	7.6	206.8	22.1	48.3
	自校の 平均	1年	21.7	26.5	33.9	49.1	70.5	8.3	177.3	18.3	34.5
		2年	26.9	26.1	34.6	49.8	77.6	8.0	188.2	17.5	37.3
		3年	30.0	30.3	40.7	53.7	93.0	7.6	208.5	22.2	46.7
女子	全国 平均 (H28)	1年	22.0	21.3	43.5	46.0	55.1	9.0	166.3	12.2	46.2
		2年	24.4	24.5	46.2	47.9	62.0	8.7	172.3	13.7	52.0
		3年	25.7	25.8	47.8	48.8	62.6	8.6	174.9	14.5	54.3
	東京都 平均	1年	21.6	22.0	43.1	46.2	52.0	9.0	165.3	11.2	44.6
		2年	23.6	24.3	45.2	47.4	58.5	8.8	169.8	12.6	49.6
		3年	24.8	25.3	47.0	48.0	58.4	8.7	171.6	13.5	51.8
	練馬区 平均	1年	21.4	22.4	42.8	46.2	51.9	9.1	163.5	11.2	44.8
		2年	23.4	24.5	44.3	47.1	58.9	8.8	167.8	12.4	49.3
		3年	24.9	25.8	46.3	47.5	58.8	8.7	168.7	13.2	51.6
	自校の 平均	1年	18.6	23.3	39.4	45.5	42.0	8.8	160.2	11.4	43.1
		2年	22.0	24.0	40.4	45.7	62.7	9.0	158.0	11.3	45.4
		3年	23.4	25.4	43.8	46.6	62.7	8.6	173.2	13.4	50.2

★自校の分析結果について

貫井中の強み

学年によって差があるが、50m走や20mシャトルランは都や全国の平均か平均以上の数値が出ている。運動会に向けての取組やスポーツイベントの取組、部活動の成果がでていていると思われる。

貫井中の弱点

長座体前屈や反復横とびが都や全国の平均より低い数値がでていている。柔軟性や瞬発力に課題がある。

★保健体育の授業で取り組んでいること

授業前にサーキットトレーニングに取り組んでいる。また、授業での運動量の確保をしたり、練習場所の確保をしたりして自主的に体を動かす機会を増やしている。

★今後の授業改善に向けての取組

サーキットトレーニング以外にも柔軟性を高める運動を意識的に取り入れる。