

平成28年度 石神井西中学校 男子 の体力測定調査結果

懸け橋第11号

今年度、1学期に実施した身体計測、体力測定の結果をまとめました。練馬区、東京都、全国との比較ができるように掲載してあります。

1年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
石神井西	人数	110	110	110	105	111	110	0	108	110	110	111	99
	平均	152.5	41.4	23.5	24.5	35.6	49.5	-	86.9	8.6	179.1	17.0	33.9
区市町村	平均	153.0	42.8	23.2	24.3	37.3	48.8	428.3	69.5	8.5	177.2	17.2	33.0
	Tスコア	49.4	48.2	50.5	50.4	48.2	51.1	-	57.6	48.9	50.8	49.7	
東京都	平均	153.1	43.0	23.3	24.3	37.9	49.2	425.2	69.4	8.5	177.4	17.5	32.9
	Tスコア	49.2	48.0	50.4	50.4	47.5	50.5	-	57.5	49.1	50.7	49.1	
全国	平均	153.4	43.9	24.6	24.5	40.3	49.5	416.2	73.1	8.4	181.0	18.7	35.5
	Tスコア	48.9	47.0	48.3	49.9	44.7	50.0	-	55.9	47.4	49.2	46.6	

〈課題と今後に向けて〉 合計得点は全国平均より低く、東京都平均より高くなっている。測定の中では「長座体前屈」が低い傾向にある。毎授業の導入で準備運動・体ほぐしの運動で柔軟性を高めていく。

2年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
石神井西	人数	96	96	94	94	95	94	1	94	94	94	94	92
	平均	161.2	49.0	31.4	27.4	37.3	50.6	-	90.1	8.1	196.1	19.7	40.5
区市町村	平均	160.7	48.1	28.5	27.4	40.2	51.7	381.5	83.1	8.0	193.3	19.7	40.3
	Tスコア	50.6	51.1	54.2	50.0	46.9	48.3	-	53.0	49.2	51.2	50.0	
東京都	平均	160.5	48.0	28.6	27.3	41.6	52.2	384.8	83.8	7.9	194.0	20.2	41.0
	Tスコア	50.9	51.2	54.0	50.2	45.7	47.5	-	52.7	48.2	50.9	49.1	
全国	平均	160.2	48.4	30.1	28.4	44.0	53.1	370.8	90.8	7.8	197.7	21.5	44.7
	Tスコア	51.3	50.8	51.8	48.2	43.4	46.1	-	49.7	45.3	49.3	46.7	

〈課題と今後に向けて〉 合計得点は全国平均、東京都平均より低い水準にある。測定種目の中では、「長座体前屈」が低い傾向にある。毎授業の導入で準備運動・体ほぐしの運動で柔軟性を高めていく。

3年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
石神井西	人数	118	118	117	115	119	118	0	114	118	119	119	110
	平均	165.6	52.4	38.1	32.1	41.2	56.9	-	107.3	7.6	208.8	22.2	50.2
区市町村	平均	165.8	52.6	33.5	29.8	44.2	54.8	371.3	92.8	7.6	206.9	22.1	47.7
	Tスコア	49.7	49.8	56.5	54.2	47.0	53.4	-	56.2	49.1	50.9	50.1	
東京都	平均	165.9	53.1	33.6	29.5	45.1	54.9	373.2	91.7	7.6	208.4	22.8	47.7
	Tスコア	49.5	49.1	56.2	54.6	46.3	53.2	-	56.7	48.5	50.2	48.9	
全国	平均	165.0	53.2	35.4	30.5	47.1	56.1	365.1	97.7	7.4	212.4	24.1	51.6
	Tスコア	50.9	49.0	53.7	52.9	44.1	51.4	-	54.5	46.2	48.4	46.5	

〈課題と今後に向けて〉合計得点は全国平均より低く、東京都平均より高くなっている。測定種目の中では、「長座体前屈」が低い傾向にあります。毎授業の導入で準備運動・体ほぐしの運動で柔軟性を高めていく。

※'Tスコアとは区市町村、東京都、全国それぞれの平均を50とした時の石神井西中学校の偏差値で、斜め掛け線(網掛け)は「本校が上回っている」、点線(網掛け)は「本校が下回っている」、他は「同じである」

〔本校としての課題と来年度へ向けての抱負〕

今年度の結果を見ると、全ての学年において「長座体前屈」と「50m走」「ハンドボール投げ」に低い傾向が見られた。今年度は全ての学年で6月から10月までの体育の授業の導入時に10分程度投力を高める取り組みを行った結果、平均0.6m向上した。引き続き来年度も継続した上で、柔軟性と敏しょう性を高める取り組みを追加項目に入れ、体育の授業時の導入の工夫をし、学校全体の体力向上を目指していく。

平成28年度 石神井西中学校 女子 の体力測定調査結果

懸け橋第11号

1年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
石神井西	人数	96	96	98	98	98	98	0	96	98	98	98	96
	平均	152.2	42.5	22.0	21.5	40.3	47.3	—	70.0	9.2	167.4	10.6	46.0
区市	平均	152.4	43.1	21.6	21.9	42.0	46.0	301.9	51.2	9.1	163.6	11.3	44.7
町村	Tスコア	49.6	49.1	50.8	49.1	48.1	52.5	—	61.0	48.5	52.0	48.2	
東京都	平均	152.2	43.1	21.4	21.4	42.3	45.6	303.9	51.0	9.1	162.8	11.0	43.5
	Tスコア	49.6	49.1	51.2	51.2	47.8	53.3	—	61.0	48.6	52.2	49.0	
全国	平均	152.0	43.4	21.9	21.9	43.7	45.5	298.6	53.4	9.0	165.0	11.9	45.4
	Tスコア	50.3	48.7	50.0	50.9	46.3	53.4	—	58.7	47.4	51.1	46.6	

〈課題と今後に向けて〉 合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっている。測定種目の中では、「長座体前屈」が低い傾向にあります。毎授業の導入で準備運動・体ほぐしの運動で柔軟性を高めていく。

2年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
石神井西	人数	102	96	99	103	105	104	0	103	104	103	105	97
	平均	155.2	45.7	25.1	24.6	40.3	47.3	—	65.9	8.9	166.9	10.9	48.3
区市	平均	155.4	46.9	23.6	23.8	43.4	46.8	290.0	57.5	8.8	167.6	12.5	48.8
町村	Tスコア	49.5	48.3	53.4	51.6	46.6	50.9	—	54.4	47.8	49.7	45.9	
東京都	平均	155.3	46.6	23.5	23.6	44.5	46.8	287.9	57.5	8.8	167.2	12.3	48.5
	Tスコア	49.7	48.7	53.7	51.8	45.5	50.8	—	54.4	47.7	49.9	46.4	
全国	平均	155.0	46.6	24.4	23.7	46.6	47.0	278.4	61.9	8.7	170.7	13.5	51.4
	Tスコア	50.3	48.7	51.6	51.5	43.4	50.4	—	52.0	45.8	48.2	43.5	

〈課題と今後に向けて〉 合計得点は全国平均より低く、東京都平均とほぼ等しくなっている。測定種目の中では、「長座体前屈」が低い傾向にあります。毎授業の導入で準備運動・体ほぐしの運動で柔軟性を高めていく。

3年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
石神井西	人数	88	87	88	85	87	85	0	84	85	86	86	83
	平均	157.5	48.0	26.9	26.9	42.4	46.8	—	70.3	8.8	171.9	12.2	51.1
区市	平均	157.1	49.2	25.0	25.0	45.9	47.6	291.6	58.2	8.7	170.7	13.2	51.6
町村	Tスコア	50.9	48.2	54.3	48.0	46.2	48.5	—	56.4	48.9	50.6	47.6	
東京都	平均	157.0	49.2	24.8	24.5	46.3	47.5	290.9	57.1	8.7	170.0	13.2	50.7
	Tスコア	51.0	48.1	54.8	49.1	45.9	48.8	—	56.8	48.7	50.9	47.7	
全国	平均	156.3	49.1	25.5	24.8	48.4	48.0	284.0	60.7	8.6	174.8	14.4	54.0
	Tスコア	52.3	48.2	53.2	48.4	43.8	47.9	—	54.8	47.5	48.7	44.7	

〈課題と今後に向けて〉合計得点は全国平均より低く、東京都平均とほぼ等しくなっています。測定種目の中では、「長座体前屈」が低い傾向にあります。毎授業の導入で準備運動・体ほぐしの運動で柔軟性を高めていく。

保健体育科の学習指導要領の中に、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる」との一文があります。目先の数値を伸ばすことも大切なことかもしれませんが、それよりも大切なことは、体を動かす楽しさや喜びを味わわせ、運動の醍醐味を実感させることが、この先の人生において自らの健康とスポーツライフを築いていく土台となると考えています。来年度に向けて体育の授業のみならず学校全体として運動の意義を考えさせるしかけをしていければと考えています。