



令和元年度東京都児童・生徒体力・運動能力、

生活・運動習慣等調査結果のお知らせ

校長 須藤 田鶴子

今年度の新体力テストの結果をお知らせいたします。以下は、種目別に分けた各学年の新体力テストの結果です。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。1～5年生は次年度に、6年生は中学校に進学するにあたり、体力向上に向けて、ご家庭での取組にもつなげていただくとありがたいです。

☆握力 (k g)

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
早宮小	8.0	7.9	10.0	10.2	12.4	11.6	16.7	14.4	17.5	16.4	19.0	19.2
練馬区	9.0	8.5	10.6	10.1	12.4	11.8	14.3	13.6	16.5	16.2	19.1	19.1
東京都	9.0	8.4	10.7	10.1	12.6	11.9	14.4	13.7	16.5	16.1	19.2	19.1

☆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
早宮小	10.9	11.9	14.6	13.9	16.1	17.1	19.4	18.7	21.5	18.1	21.8	20.1
練馬区	11.4	11.0	14.2	13.5	16.4	15.9	18.5	18.0	20.6	19.6	22.1	21.1
東京都	11.2	10.9	14.1	13.7	16.4	15.8	18.4	17.9	20.1	19.3	21.9	20.6

☆長座体前屈 (c 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
早宮小	23.5	27.9	25.5	31.8	28.6	30.2	30.9	34.0	32.6	39.8	30.8	40.0
練馬区	25.1	27.8	27.4	30.6	28.7	32.5	30.7	34.6	33.4	37.7	35.1	40.8
東京都	25.7	28.2	27.4	30.5	29.4	33.1	31.4	35.5	33.5	38.2	35.6	41.1

☆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
早宮小	26.5	27.1	36.0	33.3	41.8	34.2	40.2	39.9	46.3	44.4	44.6	44.9
練馬区	26.6	25.5	30.0	28.9	33.6	31.2	37.2	35.8	42.0	40.1	44.6	42.9
東京都	26.6	25.6	30.5	29.2	34.1	32.3	38.2	36.6	41.9	40.3	45.0	43.0

☆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
早宮小	18.9	17.8	40.5	24.9	54.4	33.2	50.2	42.1	63.6	47.3	61.6	48.8
練馬区	17.7	14.3	26.4	19.7	34.8	25.2	43.4	32.4	50.0	38.3	57.8	46.0
東京都	17.0	14.0	26.7	20.3	35.0	25.8	42.7	32.4	49.6	39.2	56.7	44.9

☆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
早宮小	11.6	11.7	10.6	10.7	9.9	10.6	9.8	9.9	9.1	9.6	9.0	9.3
練馬区	11.5	11.9	10.6	10.9	10.0	10.4	9.6	10.0	9.3	9.5	8.9	9.1
東京都	11.5	11.8	10.5	10.9	10.0	10.4	9.6	9.9	9.2	9.5	8.9	9.1

☆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
早宮小	111.2	108.0	130.8	122.6	146.3	133.7	149.4	147.3	159.5	150.7	160.3	161.3
練馬区	110.5	103.2	122.9	114.3	133.2	124.5	142.0	135.0	150.7	144.0	160.0	153.2
東京都	112.2	104.5	123.6	115.8	134.0	126.2	142.8	135.9	151.9	145.8	162.3	154.4

☆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
早宮小	7.7	6.0	11.4	7.2	15.9	9.1	19.1	12.7	22.7	13.1	24.0	14.5
練馬区	7.7	5.2	10.9	7.0	14.3	8.8	17.8	10.9	21.2	13.1	24.2	14.9
東京都	7.5	5.2	10.9	6.9	14.4	8.8	17.8	10.8	21.0	12.8	24.4	14.6

早宮小の児童の傾向

- 20mシャトルラン、立ち幅跳びは全学年男女とも区平均を上回っていて、持久力、跳力が優れている。
- ソフトボール投げは多くの学年が練馬区の平均を上回っていて、全体的に投力が優れている。
- 長座体前屈はほとんどの学年で練馬区平均記録を下回っていて、柔軟性に課題がみられる。
- 50m走は男女とも練馬区の平均を上回ったのは2、3、4年生だけだった。走力に課題が見られる。

<早宮小の体力向上に向けた取組について>

今年度も早宮小では、子供たちの体力向上に向けて、年間を通して「外遊びDAY」や「体力アップ週間」、「持久走タイム」、「なわとび週間」、「長なわ週間」の5つの取組を行いました。

「体力アップ週間」は、運動委員会の児童が中心となって行いました。昨年度の体力テストの結果をふまえ、走力や投力などを高めるための種目を考え、全校児童が取り組みました。走力、投力については今年度も課題が見られますので、次年度も課題の改善に向けて取り組んでいきます。

「持久走タイム」や「なわとび週間」では、持久力を高めることをねらいとして行いました。多くの児童が一生懸命校庭を走ったり、跳んだりして元気いっぱいに取り組みました。

今回の結果を受け、各家庭でも運動習慣を身に付けることだけでなく、生活習慣についても見直していただき、子供たちの体力向上に向けて取り組んでいただければと思います。