



# 早宮小だより

健康で明るい子ども よく考えて工夫する子ども 思いやりのある子ども

☎ 03(3993)5165 FAX 03(5984)0934

ホームページ URL : [http://www.hayamiya-e.nerima-ky.ed.jp/mobile\\_site/mobile\\_site\\_top.html](http://www.hayamiya-e.nerima-ky.ed.jp/mobile_site/mobile_site_top.html)

令和3年9月28日  
練馬区立早宮小学校  
特別号



カメラ付き  
携帯電話用  
QRコード

## 令和3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。本日、個票を配布いたしました。お子さんとご覧の上、これからの体力向上に向けて、ご家庭での取組にもつなげていただけるとありがたいです。

### ☆握力 (kg)

	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	7.8	7.4	11.1	10.5	13.1	12.8	13.1	13.8	16.5	15.8	19.8	17.9
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

### ☆長座体前屈 (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	22.8	27.7	27.9	31.8	29.9	35.1	30.5	35.0	32.4	35.5	32.2	35.4
練馬区	25.0	27.2	26.6	29.6	29.4	33.4	31.2	35.5	33.7	38.3	35.7	41.1
東京都	25.9	28.4	27.7	30.7	29.8	33.4	31.8	35.9	34.0	38.7	36.0	41.3

### ☆反復横とび (回) ※3～6年のみ実施

	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	/	/	/	/	44.5	40.9	44.3	42.1	46.9	44.2	45.9	44.7
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

### ☆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	20.8	16.7	31.0	22.1	28.4	20.5	46.0	30.2	59.9	43.0	61.1	49.4
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

☆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	11.1	11.2	10.6	10.9	10.5	10.8	9.6	9.8	9.1	9.4	8.9	8.9
練馬区	11.5	11.8	10.6	10.9	10.1	10.4	9.6	9.9	9.3	9.5	8.8	9.1
東京都	11.5	11.8	10.6	10.9	10.0	10.4	9.6	9.9	9.2	9.5	8.8	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	116.9	111.6	131.6	123.0	134.8	133.8	153.1	145.2	167.8	151.4	167.9	160.9
練馬区	110.6	103.0	123.4	115.8	135.0	126.7	142.6	134.6	152.2	145.4	163.4	154.2
東京都	112.8	105.4	124.0	116.3	134.4	126.5	143.3	136.5	152.8	145.9	163.9	154.2

☆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	6.9	5.7	9.4	6.3	13.6	9.0	18.5	10.9	22.0	13.2	23.6	16.7
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

☆上体起こしは新型コロナウイルスの感染リスクを考慮し、本年度は未実施。

早宮小の児童の傾向

- 立ち幅跳びは多くの学年が練馬区の平均を上回っていて、全体的に跳躍力が優れている。
- 反復横跳びは、実施した3～6年生の全学年男女とも区平均を上回っていて、敏捷性が優れている。
- 長座体前屈は男女とも練馬区の平均を上回ったのは、2、3年生のみであった。柔軟性に課題が見られる。
- 50m走は男女とも練馬区の平均を上回ったのは1、5年生のみであった。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、年間を通して毎週火曜日を「外遊びDAY」に設定し、校内放送で外遊びを呼びかけています。今後は、主に体育の時間を通して、持久走やなわとびなどの取組にも感染予防策を講じた上で取り組んでいく予定です。

持久走やなわとびへの取組は、持久力を高めることをねらいとして行います。例年、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んでいます。

課題として挙がっている「柔軟性」や「走力」については、学級や学年の体育の授業で課題の改善に向けて取り組んでいきます。「柔軟性」については準備運動や体ほぐしの運動をすすめる中で、体の柔らかさを高めるための運動を行っていきます。「走力」については、ハードル走などの活動に短い距離を速く走れるような走力を高めるための運動を取り入れるなど、各学年の実態に応じた課題の改善に努めます。

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。ご協力よろしくお願いたします。