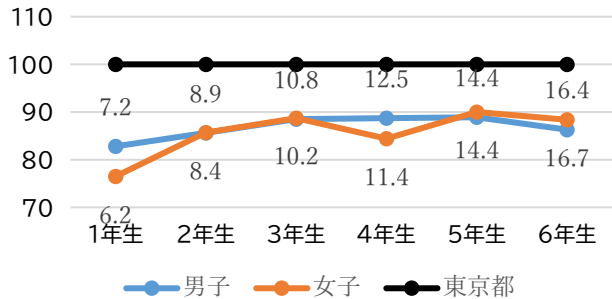


【令和5年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査】

令和5年11月11日  
練馬区立開進第二小学校

令和5年6月に1～6年生の全校児童が、各種目について数日間かけて取り組んだ。学年ごとの平均について、東京都を100として本校の平均の割合と平均記録をグラフにした。( )は単位。

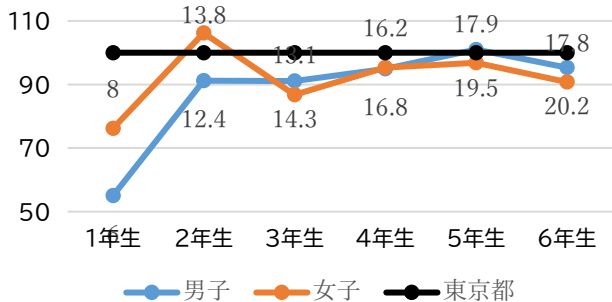
【握力 (kg)】



力強さを知るために、握力計を使って強く握る力を測る。大きな力を出す能力を評価している。

本校では、男女とも学年が上がるにつれて上昇している。しかし、東京都の平均より下回っている。

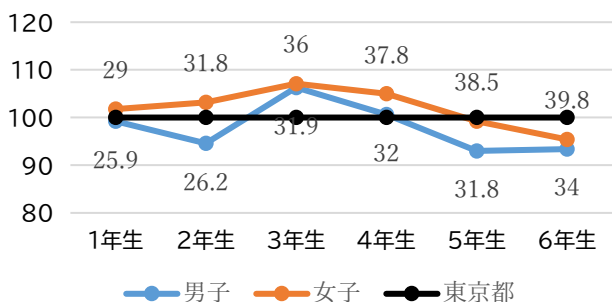
【上体起こし (回)】



力強さとねばり強さを知るために、30秒間に何回腹筋運動ができるか計測する。大きな力を出す能力と筋力を持続する能力を評価している。

本校では、1年生が東京都の平均より大きく下回っているが、2年生以上では東京都の平均値に近づいている。

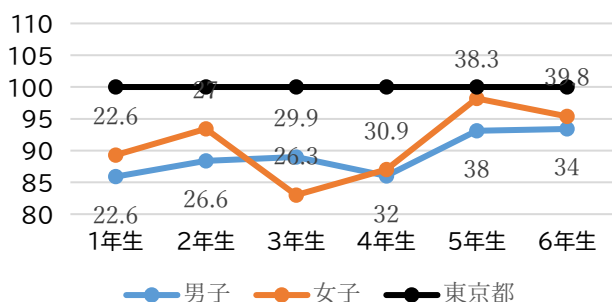
【長座体前屈 (cm)】



身体の柔らかさを知るために、背中を壁に付けた状態から前屈をして手が前に進んだ距離を計測する。大きく関節を動かす能力を評価している。

本校では、女子が東京都の平均値より高い傾向となっている。男子は学年によって差があるが、東京都の平均値より下回る傾向がある。

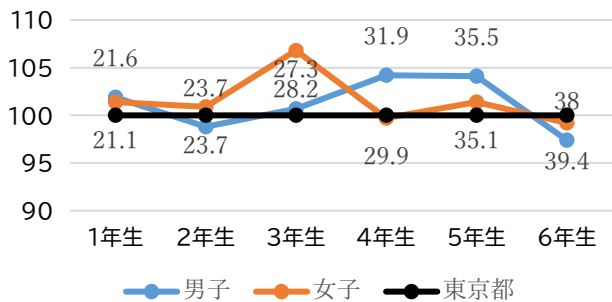
【反復横跳び (回)】



すばやさとタイミングのよさを知るために、1mごとに引かれた3本の線を20秒間で何回またげるか計測する。すばやく動作を繰り返す能力を評価している。

本校では、全体的に敏捷性が低い傾向となっている。学年が上がることに改善されている。

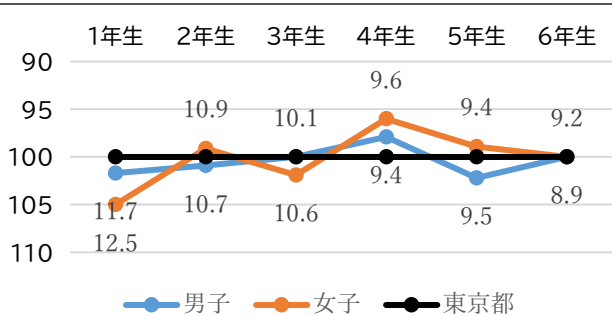
### 【シャトルラン（往復）】



ねばり強さを知るために、20m幅に引かれた2本のラインを往復する。運動を持続する能力を評価している。

本校では、東京都を下回っている学年でも90%後半である。そのため全体的に全身持久力が高い傾向にある。

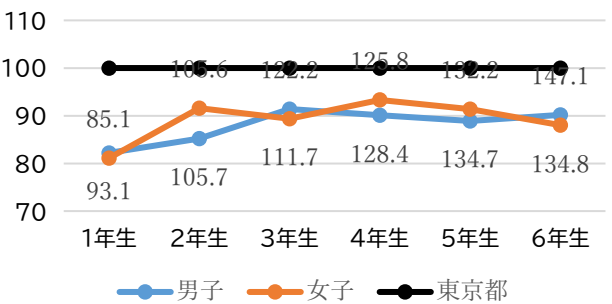
### 【50m走（秒）】



すばやさとしなやかさを知るために、50mの直線を全力疾走してタイムを計測します。すばやく移動する能力を評価している。早いタイムほど能力が高いため、グラフの数値は他の種目と逆になっている。

本校は、シャトルラン同様、東京都の平均より±5%の範囲である。

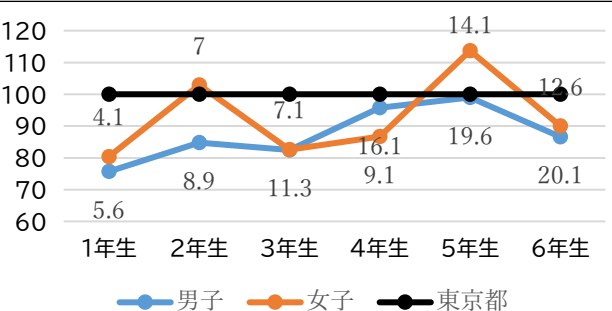
### 【立ち幅跳び（cm）】



力強さとタイミングのよさを知るために、両足をそろえて跳び、着地点を測定します。すばやく動き出す能力を評価している。

本校では、東京の平均より下回っている。学年が上がるごとに上昇しているが、全体的に瞬発力が低い傾向である。

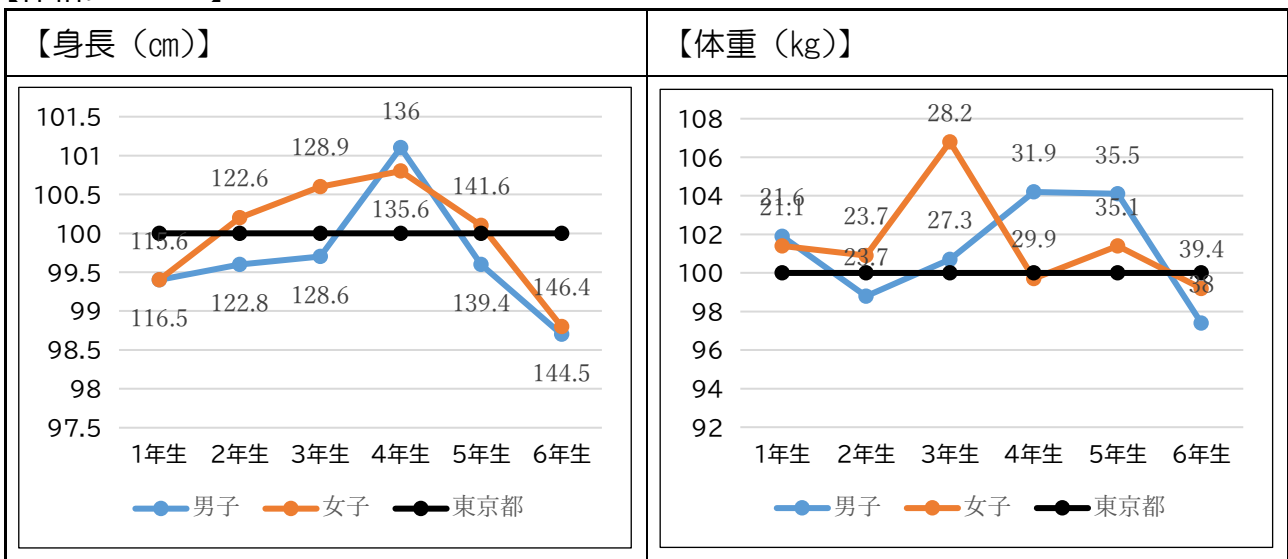
### 【ソフトボール投げ（m）】



力強さとタイミングのよさを知るために、直径2mの円の中からソフトボールを投げて、飛距離を計測します。運動を調整する力と素早く動き出す能力を評価している。

5年生の女子が東京都の平均を大きく上回っているが、全体的に低くなっている。巧緻性と瞬発力が低い傾向である。

## 【体格について】



### 【全体を通して】

体格については、成長の度合いに個人の差があるため、参考としていただきたい。

体力については、「握力」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」の結果から力強さを高めるための運動が必要であるが、同じ力強さに関係する「上体起こし」「50m走」で大きく下がっていることがない。しかし、「立ち幅跳び」や「ソフトボール投げ」、さらに「反復横跳び」はタイミングのよさという瞬発力と巧緻性を求められており、この3つの種目の結果が全体の種目の中でも、低い結果となっている。

これらのことから、本校の体力を向上させていくのは、力強さを高める運動と瞬発力や巧緻性を高める運動を重点的に取り組んでいく必要がある。

そのため考えられることとして、学校の遊具を使った遊びや運動を取り入れていくことが考えられる。登り棒やジャングルジムは、握力を使って体を支えることが必要である。雲梯では握りながらも体を振って次の棒をつかむことから、握力とタイミングよく行うことが必要である。

巧緻性では、指先の動きや指先に力を入れる活動が必要です。しっぽとり鬼ごっこや指先を意識してボールを投げる運動、日常の中では折り紙などが、効果があると言われている。また、体育の準備運動において、指先で体を支える動きを毎回取り入れることで巧緻性が高まると思われる。

本校では怪我を防止し、安全に体を動かすことを楽しむため、休み時間の校庭利用は、半分の学年を交代で使っている。「鉄棒からおちて頭を打つ」「ボールがぶつかる」など、握力や瞬発力が高まれば、怪我が少なくなることが考えられる。

様々な運動を体育科の学習の準備運動に取り入れたたり、運動したくなる環境を整えていくことで、体力向上につながっていくと思われる。本校で、具体的にできることをさらに検討していく。