



学校通信

令和元年度 臨時号No.2
令和元年11月9日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美

令和元年度体力テストの結果

今年度の体力テスト(令和元年6月5・6・7日実施)の調査結果をお知らせします。学年ごとの調査結果を分析し、全体及び児童一人一人のさらなる体力の向上を目指します。

6年男子	R1 都平均	R1 本校平均	H30 前学年時(5年) 平均
握力	19.2	21.2	18.6
上体起こし	21.9	23.0	19.8
長座体前屈	35.6	36.3	34.9
反復横跳び	45.0	46.8	42.2
20mシャトルラン	56.7	60.9	59.2
50m走	8.9	8.7	9.1
立ち幅跳び	162.3	166.5	159.5
ソフトボール投げ	24.4	23.4	22.2

6年男子

ソフトボール投げを除く、すべての種目において都平均を上回る結果となりました。昨年度は、上体起こしが都平均より低い結果でしたが、今年度は、都平均を1.1ポイント上回りました。しかし、ソフトボール投げにおいては、都平均より1ポイント結果を落としました。ボールを投げる活動を増やし、体全体を使って投げる意識が必要であると考えます。

6年女子	R1 都平均	R1 本校平均	H30 前学年時(5年) 平均
握力	19.1	22.0	18.2
上体起こし	20.6	20.7	18.9
長座体前屈	41.1	43.9	41.6
反復横跳び	43.0	43.6	40.4
20mシャトルラン	44.9	46.8	44.6
50m走	9.1	8.9	9.4
立ち幅跳び	154.4	161.6	152.9
ソフトボール投げ	14.6	14.3	12.4

6年女子

ソフトボール投げ以外の種目は、都の平均を上回りました。特に立ち幅跳びは、大きく伸びています。一方、ソフトボール投げの記録は一步及ばず、都平均を下回りました。全力でボールを投げる場面を増やし、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識させるなど、投力をつける運動を体育的活動の中に取り入れていきます。

5年男子	R1 都平均	R1 本校平均	H30 前学年時(4年) 平均
握力	16.5	19.2	16.0
上体起こし	20.1	21.2	18.9
長座体前屈	33.5	33.6	29.7
反復横跳び	41.9	44.0	41.0
20mシャトルラン	49.6	53.3	48.8
50m走	9.2	9.0	9.3
立ち幅跳び	151.9	158.1	148.6
ソフトボール投げ	21.0	25.1	20.9

5年男子

どの種目においても都平均を上回りました。その中でもソフトボール投げが4ポイント以上都平均を上回る結果となりました。昨年度は、長座体前屈が課題でしたが、平均に近い記録になりました。昨年度同様に、長座体前屈がやや課題であり、今後も準備運動で柔軟性を高める運動などの活動を取り入れていきます。

5年女子	R1 都平均	R1 本校平均	H30 前学年時(4年) 平均
握力	16.1	18.1	14.7
上体起こし	19.3	19.1	17.1
長座体前屈	38.2	40.2	34.8
反復横跳び	40.3	41.8	39.4
20mシャトルラン	39.2	39.0	35.5
50m走	9.5	9.3	9.6
立ち幅跳び	145.8	148.0	145.1
ソフトボール投げ	12.8	12.4	11.1

5年女子

握力、長座体前屈、反復横跳び、50m走、立ち幅跳びが都平均を約2ポイント上回りました。一方、上体起こし、20mシャトルラン、ソフトボール投げは下回り、中でも、20mシャトルラン、ソフトボール投げについては、昨年度の都平均との比較より差が広がり、苦手になっている児童が多いことがうかがえます。今後は、柔軟性を高める運動、持久力をつける運動、投力をつける運動等を意識的に取り入れながら、全体の底上げを図っていきます。

4年男子	R1 都平均	R1 本校平均	H30 前学年時(3年) 平均
握力	14.4	16.4	14.1
上体起こし	18.4	18.7	16.8
長座体前屈	31.4	31.2	27.2
反復横跳び	38.2	41.1	39.2
20mシャトルラン	42.7	47.2	43.1
50m走	9.6	9.6	10.0
立ち幅跳び	142.8	142.3	132.7
ソフトボール投げ	17.8	18.6	16.7

4年男子

握力、反復横跳びが都平均を2～3ポイント、20mシャトルランに関しては、5ポイント上回っています。

また、昨年に引き続き、長座体前屈、立ち幅跳びが都平均を下回る結果となりましたが、昨年度より都平均との差が縮まり、能力の向上が見られました。

引き続き、柔軟性を高める運動を継続的に行っていきます。

4年女子	R1 都平均	R1 本校平均	H30 前学年時(3年) 平均
握力	13.7	15.9	13.6
上体起こし	17.9	19.3	17.6
長座体前屈	35.5	34.3	30.5
反復横跳び	36.6	40.4	36.8
20mシャトルラン	32.4	34.7	31.9
50m走	9.9	9.9	10.3
立ち幅跳び	135.9	142.6	129.0
ソフトボール投げ	10.8	11.4	11.3

4年女子

反復横跳び、握力の値が都平均を5ポイント以上上回っています。都平均を下回ったのは、昨年に引き続き長座体前屈です。

ソフトボール投げは、記録の向上があまり見られません。

今後は、柔軟性を高める運動や中休みの外遊びの推奨など、意識的、継続的に活動に取り入れていきます。

3年男子	R1 都平均	R1 本校平均	H30 前学年時(2年) 平均
握力	12.6	15.0	12.7
上体起こし	16.4	16.5	14.6
長座体前屈	29.4	30.9	31.2
反復横跳び	34.1	34.3	31.8
20mシャトルラン	35.0	33.0	30.4
50m走	10.0	10.1	10.5
立ち幅跳び	134.0	139.8	130.1
ソフトボール投げ	14.4	15.1	11.2

3年男子

昨年度に引き続き、握力、立ち幅跳びが都平均より大きく上回りました。また、昨年課題であったソフトボール投げにおいては、1ポイントではありますが都平均を上回りました。

しかし、昨年度に比べ、20mシャトルランと50m走が都平均を下回る結果となりました。

日々の運動の中で、鬼ごっこなどの走る活動を増やし、なわとびや持久走などの粘り強く続けていく活動も必要と考えます。

3年女子	R1 都平均	R1 本校平均	H30 前学年時(2年) 平均
握力	11.9	13.5	11.5
上体起こし	15.8	17.0	14.8
長座体前屈	33.1	33.8	34.8
反復横跳び	32.3	34.0	31.8
20mシャトルラン	25.8	23.9	22.2
50m走	10.4	10.4	10.8
立ち幅跳び	126.2	132.9	126.0
ソフトボール投げ	8.8	9.2	6.6

3年女子

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、の値が都平均を上回っており、中でもソフトボール投げ、握力は昨年度の平均値も上回りました。

しかし、昨年度都平均を超えていた20mシャトルランが、今年度は都平均を下回ってしまいました。

なわとび、持久走など長時間ねばり続けていく運動を体育的活動に取り入れ、全体的な底上げを目指します。

2年男子	R1 都平均	R1 本校平均	H30 前学年時(1年) 平均
握力	10.7	11.4	10.3
上体起こし	14.1	15.4	13.4
長座体前屈	27.4	28.7	25.5
反復横跳び	30.5	33.4	30.6
20mシャトルラン	26.7	31.0	23.7
50m走	10.5	10.6	11.5
立ち幅跳び	123.6	127.3	114.5
ソフトボール投げ	10.9	10.5	7.9

2年男子

ソフトボール投げと50m走以外、都平均を上回りました。特に、反復横跳びと20mシャトルランは、3ポイント以上上回る事ができ、昨年課題であった長座体前屈も1ポイント上回る事ができました。

昨年度はソフトボール投げが都平均を上回っていましたが、今年度は下回る結果となりました。体育の授業で全力でボールを投げる等の場面を増やして、投力を高めていきたいと考えます。

2年女子	R1 都平均	R1 本校平均	H30 前学年時(1年) 平均
握力	10.1	11.2	9.5
上体起こし	13.7	15.3	13.1
長座体前屈	30.5	32.9	29.6
反復横跳び	29.2	33.4	28.6
20mシャトルラン	20.3	21.8	17.6
50m走	10.9	10.7	11.6
立ち幅跳び	115.8	122.7	107.4
ソフトボール投げ	6.9	6.6	5.2

2年女子

全体的なバランスが取れています。特に、反復横跳びが昨年度の記録からさらに力を伸ばしてきました。

課題は、昨年度に引き続き、ソフトボール投げです。投力を高める運動を意識的に取り入れるとともに、個人の得意不得意に目を向けながらさらに全体的な底上げを目指していきます。

1年男子	R1 都平均	R1 本校平均	
握力	9.0	9.6	
上体起こし	11.2	11.9	
長座体前屈	25.7	26.9	
反復横跳び	26.6	30.3	
20mシャトルラン	17.0	18.3	
50m走	11.5	11.5	
立ち幅跳び	112.2	120.2	
ソフトボール投げ	7.5	7.7	

1年男子

50m走を除く、すべての種目において、都平均を上回りました。特に、反復横跳びが3.7ポイント、立ち幅跳びが8ポイント平均を大きく上回りました。

都平均と同じ記録の50m走は、日々の活動の中で、鬼ごっこや走る運動を取り入れて、全体的な底上げを図っていきます。

1年女子	R1 都平均	R1 本校平均	
握力	8.4	9.3	
上体起こし	10.9	13.2	
長座体前屈	28.2	32.2	
反復横跳び	25.6	29.2	
20mシャトルラン	14.0	15.4	
50m走	11.8	11.7	
立ち幅跳び	104.5	108.7	
ソフトボール投げ	5.2	5.3	

1年女子

全ての種目において、都平均を上回りました。長座体前屈と反復横跳びにおいては、平均値を大きく上回りました。

その中で、50m走とソフトボール投げの記録がやや低い傾向が見られるので、授業で鬼遊びに取り組んだり、的当てや、ドッジボールなどの投げる活動を積極的に取り入れたりと、さらなる記録の向上を図っていきます。

単位：握力(kg) 上体起こし(cm) 長座体前屈(cm) 反復横跳び(秒) 20mシャトルラン(秒)
50m走(秒) 立ち幅跳び(cm) ソフトボール投げ(m)