

# 令和4年度 体力テスト結果と分析

- 都平均を50としての偏差値とする。
- 今年度の都平均を3ポイント上回った項目は太字、1ポイント下回った斜体で表す。
- 昨年度、今年度の結果からソフトボール投げ(投力)の数値が全学年を通して、結果が振るわなかった。来年度は投力向上の取組を取り入れていく。
- 今年度の体力向上の取組として、年間を通した長縄キャンペーンを行った。また、各クラスにマラソンカードを配布し、学級ごとに体育の学習で持久走に取り組んだ。

6年男子	R4東京都比較偏差値	R3東京都比較偏差値	6年男子	6年女子	R4東京都比較偏差値	R3東京都比較偏差値	6年女子
握力	<b>54.1</b>		・握力、立ち幅跳びの項目は、都平均と比較して大きく上回っている。 ・上体起こし、ソフトボール投げの項目は、都平均より少し下回っているものの、全体的な運動能力がバランスよい結果といえる。 ・肩や腕などの柔軟を体育の学習で取り入れ、ボール投げ等で、体全体を使って、大きなフォームで投げる指導をしていく。	握力	<b>53.7</b>		・握力、反復横跳び、立ち幅跳びの項目は、都平均と比較して大きく上回っている。 ・ソフトボール投げの項目は、都平均と比較しても3ポイント下回り、前年度と比較すると10ポイント近く下がった。 ・肩や腕などの柔軟を体育の学習で取り入れ、体全体を使って、大きなフォームで投げる指導をしていく。また、安定した投げ方を身に付けるための場を設定し、指導していく。
上体起こし	49.3	50.3		上体起こし	<i>48.9</i>	49.7	
長座体前屈	50.5	52.1		長座体前屈	50.6	52.9	
反復横跳び	50.9			反復横跳び	<b>54.4</b>		
20mシャトルラン	50.1	51.8		20mシャトルラン	<i>47.6</i>	51.3	
50m走	51	55.8		50m走	51.1	54.9	
立ち幅跳び	<b>56</b>	50.8	立ち幅跳び	<b>55</b>	48.8		
ソフトボール投げ	49.8	50.9	ソフトボール投げ	<i>46.9</i>	55.6		
5年男子	R4東京都比較偏差値	R3東京都比較偏差値	5年男子	5年女子	R4東京都比較偏差値	R3東京都比較偏差値	5年女子
握力	<b>53</b>		・握力、立ち幅跳びの項目は、都平均と比較して大きく上回っている。 ・反復横跳び、ソフトボール投げの項目は、平均より少し下回っているものの、全体的な運動能力がバランスよい結果といえる。 ・肩や腕などの柔軟を体育の学習で取り入れ、ボール投げ等で、体全体を使って、大きなフォームで投げる指導をしていく。	握力	<b>54.8</b>		・握力、立ち幅跳びの項目は、都平均と比較して大きく上回っている。 ・上体起こしの項目は、都平均よりは下回っているが、前年度と比較すると2ポイント近く上がっている。 ・ソフトボール投げの記録が前年度と比較して、10ポイント近く下がっている。肩や腕などの柔軟を体育の学習で取り入れ、体全体を使って、大きなフォームで投げる指導をしていく。また、安定した投げ方を身に付けるための場を設定し、指導していく。
上体起こし	50.2	46.3		上体起こし	<i>48.9</i>	47	
長座体前屈	52.8	55		長座体前屈	50.9	55.9	
反復横跳び	49.6			反復横跳び	52.5		
20mシャトルラン	50.9	45.8		20mシャトルラン	49.8	49.2	
50m走	50.5	52.3		50m走	51.6	52.7	
立ち幅跳び	<b>55.7</b>	48.2	立ち幅跳び	<b>53.8</b>	47.1		
ソフトボール投げ	<i>48.9</i>	56.8	ソフトボール投げ	<i>47</i>	56.8		
4年男子	R4東京都比較偏差値	R3東京都比較偏差値	4年男子	4年女子	R4東京都比較偏差値	R3東京都比較偏差値	4年女子
握力	<b>61.5</b>		・握力、反復横跳び、立ち幅跳びの項目は、都平均を大きく上回っている。 ・20mシャトルランの項目は、都平均との比較、前年度との比較で共に下回っている。コロナ禍により体育の学習で持久走などの取り組みができなかったことや、休み時間の外遊びの制限などが要因として考えられる。 ・人数や場を考慮しながら、持久走などの取り組みを体育学習等で増やしていく。	握力	<b>54.4</b>		・握力、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの項目は、都平均を大きく上回っている。 ・20mシャトルラン、ソフトボール投げの項目は、都平均との比較、前年度との比較で共に下回っている。 ・コロナ禍により体育の学習で持久走などの取り組みができなかったことや、休み時間の外遊びの制限などが要因として考えられる。人数や場を考慮しながら、持久走などの取り組みを体育学習等で増やしていく。
上体起こし	<i>46.4</i>	50.8		上体起こし	<i>46.6</i>	49.2	
長座体前屈	52.6	53.1		長座体前屈	<b>54.6</b>	52.2	
反復横跳び	<b>58.2</b>			反復横跳び	<b>57.7</b>		
20mシャトルラン	<i>47.6</i>	49.3		20mシャトルラン	<i>47.8</i>	51.8	
50m走	49.9	57.1		50m走	52.6	55.5	
立ち幅跳び	<b>55.1</b>	47.8	立ち幅跳び	<b>54.2</b>	46.1		
ソフトボール投げ	51.1	59.4	ソフトボール投げ	<i>48.3</i>	58.8		
3年男子	R4東京都比較偏差値	R3東京都比較偏差値	3年男子	3年女子	R4東京都比較偏差値	R3東京都比較偏差値	3年女子
握力	<b>57.3</b>		・握力、長座体前屈、反復横跳び、50m走の項目は都平均を大きく上回っている。 ・ソフトボール投げの項目は、前年度の記録と比較すると大きく下がっている。安定した投げ方が身に付いていない児童がいるので、腕の振りや踏み込み、投げる高さなどのポイントを体育の学習で指導する。	握力	<b>56.4</b>		・握力、長座体前屈、反復横跳び、50m走の項目は都平均を大きく上回っている。 ・前年度の記録と比較すると、上体起こし、20mシャトルラン、ソフトボール投げの記録が下がった。 ・20mシャトルランについては、コロナ禍で、持久走など大人で走る活動が制限されていたことが原因として考えられるので、人数の制限など、実施方法を検討しながら持久走に取り組む。
上体起こし	<i>46.6</i>	50.1		上体起こし	<i>47.7</i>	50.5	
長座体前屈	<b>55.7</b>	51.4		長座体前屈	<b>53.4</b>	52.8	
反復横跳び	<b>57.7</b>			反復横跳び	<b>55.4</b>		
20mシャトルラン	<i>48.2</i>	48		20mシャトルラン	<i>46.8</i>	50.8	
50m走	<b>58</b>	56.5		50m走	<b>59</b>	56	
立ち幅跳び	50	49.6	立ち幅跳び	52.8	50		
ソフトボール投げ	<i>48.1</i>	59	ソフトボール投げ	<i>48.8</i>	56		
2年男子	R4東京都比較偏差値	R3東京都比較偏差値	2年男子	2年女子	R4東京都比較偏差値	R3東京都比較偏差値	2年女子
握力	<b>53.9</b>		・50m走とソフトボール投げ以外の項目は、都平均を上回っている。 ・特に握力、長座体前屈、20mシャトルラン、立ち幅跳びは、都平均を大きく上回っている。立ち幅跳びに関しては、前年度との比較でも、7ポイント以上伸びている。 ・R3年度から、ソフトボール投げのポイントが大きく下がっている。安定した投げ方が身に付いていないので、腕の振りや踏み込み、投げる高さなどのポイントを体育の学習で指導する。	握力	<b>53.4</b>		・ソフトボール投げ以外の項目で、都平均と同等か上回った。 ・特に握力、長座体前屈、立ち幅跳びの項目は、都平均を大きく上回った。 ・ソフトボール投げの項目は、前年度や都平均と比較しても、下回っている。 ・R3年度から、ソフトボール投げのポイントが大きく下がっている。安定した投げ方が身に付いていないので、腕の振りや踏み込み、投げる高さなどのポイントを体育の学習で指導する。
上体起こし	50.6	51.8		上体起こし	49.9	50.3	
長座体前屈	<b>56</b>	57.5		長座体前屈	<b>56.2</b>	57.3	
反復横跳び	51.8			反復横跳び	50.9		
20mシャトルラン	<b>53.1</b>	52.7		20mシャトルラン	52.8	53.7	
50m走	<i>49</i>	49		50m走	51.3	51	
立ち幅跳び	<b>55.4</b>	48	立ち幅跳び	<b>59.6</b>	48.5		
ソフトボール投げ	<i>49.2</i>	55.7	ソフトボール投げ	<i>48.6</i>	54.2		
1年男子	R4東京都比較偏差値	R3東京都比較偏差値	1年男子	1年女子	R4東京都比較偏差値	R3東京都比較偏差値	1年女子
握力	<b>53.7</b>		・握力、反復横跳び立ち幅跳びの3項目は、都平均を大きく上回った。 ・上体起こしとソフトボール投げの項目は、都平均を下回った。 ・ソフトボール投げは、投げ方が定まっていない児童が多いのが原因と考える。オーバースローでのボールの投げ方を体育の授業で指導していく。	握力	<b>54.6</b>		・握力、反復横跳び、立ち幅跳びの項目は、都平均を大きく上回った。 ・上体起こしとソフトボール投げの項目は、都平均を下回った。 ・ソフトボール投げは、投げ方が定まっていない児童が多いのが原因と考える。オーバースローでのボールの投げ方を体育の授業で指導していく。
上体起こし	<i>46.1</i>			上体起こし	<i>47</i>		
長座体前屈	50.3			長座体前屈	50.7		
反復横跳び	<b>57.9</b>			反復横跳び	<b>60.8</b>		
20mシャトルラン	50.7			20mシャトルラン	49.8		
50m走	50.2			50m走	50.2		
立ち幅跳び	<b>55</b>		立ち幅跳び	<b>54.7</b>			
ソフトボール投げ	<i>48.1</i>		ソフトボール投げ	<i>47.4</i>			