



練馬小学校

# 学校だより

平成 25 年 10 月 24 日

臨時号

練馬区立練馬小学校  
校長 須藤 田 鶴子

## 平成 25 年度「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の結果について

本校 6 月に行った新体力テストの結果が、東京都教育庁より送られてきました。網かけは東京都の平均を下回るものです。

1年男子	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	20mシャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール投げ m	立ち幅跳び、20mシャトルランと握力は全国平均以上の結果となりました。一方、長座体前屈や上体起こしが都の水準よりも低いことが課題です。学校では、柔軟性を高めるために、体をほぐす運動で柔軟性を高めていきます。また、固定遊具を使った様々な運動を取り入れ、必要な筋力を高めていきます。
本校平均	9.5	9.7	21.3	26.6	17.3	11.4	120.3	8.2	
都平均	9.0	10.7	25.5	26.2	15.9	11.5	111.1	7.7	
全国平均	9.5	11.5	26.3	27.0	17.3	11.6	114.7	9.2	

2年男子	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	20mシャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール投げ m	50m走は全国平均と同値ですが、それ以外は全国平均を下回る結果となりました。特に20mシャトルランは低い水準にあります。持久走や縄跳びなど、長時間粘り強く続けていく運動を多く取り入れ、持久力を高めていきます。また、関心が高いボール運動を継続して取り入れ、楽しみながら運動量を確保できるようにしていきます。
本校平均	10.6	12.5	25.8	28.8	19.5	10.7	126.1	11.9	
都平均	10.9	13.6	27.3	30.2	26.1	10.6	122.8	11.3	
全国平均	11.2	13.8	27.1	30.7	26.6	10.7	126.2	13.3	

3年男子	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	20mシャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール投げ m	長座体前屈は、都の水準とほぼ同じ水準になっていますが、それ以外の種目では、都の水準より下回っています。特に握力が2年生の全国平均以下になっています。学校では、体育や休み時間に鉄棒運動をするようにします。またご家庭でも、普段の生活でタオルや雑巾を絞るなど、握る動きを多く取り入れて握力を高めていくことにご協力いただければと思います。
本校平均	10.3	14.3	29.6	40.2	32.2	10.7	133.0	15.1	
都平均	12.8	15.8	29.4	33.6	35.2	10.0	133.1	15.1	
全国平均	12.9	15.8	28.8	34.4	35.6	10.1	137.0	17.9	

4年男子	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	20mシャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール投げ m	立ち幅跳びは、全国平均・都平均共に大きく上回る結果が出ました。一方で、握力、20mシャトルラン、ソフトボール投げは全国平均よりも低い水準という結果が出ました。なわとびや持久走など、長時間ねばり強く続けていく運動やボールを全力で投げる運動に重点を置いて取り組んでいきます。
本校平均	13.7	18.9	31.0	39.5	44.5	9.7	150.5	18.9	
都平均	14.7	18.0	31.1	37.7	43.4	9.6	142.4	18.8	
全国平均	14.8	17.8	30.5	38.3	45.8	9.6	146.1	22.5	

5年男子	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	20mシャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール投げ m	ほとんどの種目で、東京都の平均を上回りました。その中でも、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びは全国平均を上回る結果となりました。体育の学習や体育朝会で、運動のポイントを理解し、運動に取り組めたことが良い結果につながったと考えられます。握力については、鉄棒や登り棒などの運動を通して向上させていきます。
本校平均	15.8	20.1	33.6	44.4	50.8	9.3	157.7	24.9	
都平均	16.8	19.8	33.4	41.4	50.5	9.3	151.4	22.5	
全国平均	17.2	19.5	32.8	42.0	53.7	9.3	155.3	26.4	

6年男子	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	20mシャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール投げ m	長座体前屈や立ち幅跳び、反復横跳びで、都や全国平均を上回りました。一方、握力や50m走で全国平均よりも低い結果となりました。体育の学習では、単元によって、握力を付ける運動や全力で走る運動、身体のバランスよく走る運動を意識して行っていきたいと思います。また、休み時間や日常生活でも、つかんだり走ったりする活動の場を増やしていきけるように取り組んでいきます。
本校平均	19.5	21.9	40.9	46.1	60.6	9.2	176.9	27.9	
都平均	19.6	21.7	35.7	44.5	57.9	8.9	162.0	26.3	
全国平均	20.2	21.6	34.6	45.4	62.8	8.9	165.4	30.6	

# 平成25年度「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の結果について

本校6月に行った新体力テストの結果が、東京都教育庁より送られてきました。網かけは東京都の平均を下回るものです。

1年女子	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	20mシャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール投げ m	立ち幅跳びと握力が全国平均以上の結果となりました。上体起こしや反復横跳び、ソフトボール投げは都の水準よりわずかに下回りました。女子の課題は柔軟性と持久力です。なわとびや持久走など、長時間粘り強く続けていく運動と体をほぐす運動で二つの力を高めていきます。
本校平均	8.8	10.0	23.5	24.9	12.0	11.8	108.3	5.2	
都平均	8.4	10.3	28.1	25.1	13.3	11.8	103.9	5.3	
全国平均	8.8	10.8	28.5	26.2	14.1	11.9	105.8	6.0	

2年女子	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	20mシャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール投げ m	反復横跳びと20mシャトルラン以外は、全国平均を上回る良い結果となりました。持久力が今後の課題です。持久走や縄跳びなど、長時間粘り強く続けていく運動を多く取り入れ、持久力を高めていきます。ボール運動は、ゲームを通して楽しさを感じられるよう、引き続き計画的に取り入れていきます。
本校平均	10.6	14.1	30.8	28.1	18.0	10.8	123.1	8.1	
都平均	10.2	13.1	30.5	28.8	19.6	10.9	114.8	7.0	
全国平均	10.4	13.0	29.7	29.4	20.7	11.0	117.2	7.8	

3年女子	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	20mシャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール投げ m	反復横跳びやソフトボール投げでは、都の平均を大きく上回りました。運動のポイントを理解して取り組めたことが、良い結果につながったと考えられます。握力、50m走、立ち幅跳びは都の平均を下回りました。これらの力は、鉄棒や登り棒、おにごっこやケンパーなどの遊びを通して身に付きます。休み時間や体育の時間に、取り組んでいきます。
本校平均	11.2	15.6	34.1	38.9	27.2	10.8	123.7	10.3	
都平均	12.0	15.1	32.9	31.9	25.4	10.4	125.1	8.9	
全国平均	11.9	14.8	31.2	32.7	26.7	10.5	126.6	10.3	

4年女子	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	20mシャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール投げ m	ほぼ全ての種目で、全国平均・都平均を上回る結果となりました。運動や体育の学習に対する関心の高さが日々の子供たちの様子からうかがえます。唯一平均を下回った握力は、固定遊具を使った様々な運動や、握る動作を取り入れた運動を行うことで能力を高めていきます。
本校平均	13.7	17.9	35.6	38.8	34.6	9.7	140.6	12.6	
都平均	13.9	17.0	35.1	35.7	31.7	9.9	134.8	11.0	
全国平均	14.0	16.4	33.8	36.2	34.4	10.0	137.3	12.9	

5年女子	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	20mシャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール投げ m	ほとんどの種目が、都平均もしくは全国平均と同等か、それを上回っています。その中でも、握力、上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳びは良い結果が出ています。その反面、長座体前屈と50m走は都平均を下回っています。体をほぐす運動で、柔軟性を高めていくことと、陸上運動で、速く走るためのフォームを的確に指導することで能力を高めていきます。
本校平均	16.7	19.2	37.6	43.1	37.4	9.6	150.2	14.6	
都平均	16.3	18.4	37.8	39.1	37.4	9.5	143.5	12.9	
全国平均	16.6	17.7	36.7	39.5	41.2	9.6	146.1	15.1	

6年女子	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	20mシャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール投げ m	上体起こしという柔軟性に関わる運動以外で、全国平均を下回る結果が出ています。特に、巧みさに関わる投げる運動や、瞬発性と持久性に関わる走る運動において、課題が見られました。体育の学習はもちろん、体育朝会や休み時間なども含めて、ボール運動や走る運動に楽しく取り組ませ、生涯にわたって運動に親しむことができる態度を育てていきます。
本校平均	19.1	21.1	40.2	40.0	40.1	9.6	152.5	14.9	
都平均	19.3	19.6	40.7	41.7	42.9	9.2	152.4	14.8	
全国平均	19.9	19.5	38.9	42.1	48.4	9.2	154.6	17.8	

## 全体的な考察

昨年度の課題であったソフトボール投げで、ほとんどの学年が都平均を上回りました。体育朝会や体育の学習で、投げ方など運動のポイントを理解してから取り組んだことが良い結果につながったと考えられます。

学年男女を問わず、握力が弱い傾向です。鉄棒や登り棒などの固定施設を活用し、握力をはじめ、腹筋や背筋を高める運動も計画的に取り入れていきます。

本日、児童には個人票をお渡ししました。お子さんの生活・運動習慣については、個人票をご覧ください。