



練馬小学校

# 学校だより

平成 27 年 10 月 20 日

臨時号

練馬区立練馬小学校  
校長 須藤 田 鶴子

## 平成27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	東京都の平均を上回った種目のなかで、特に立ち幅跳び、ソフトボール投げの結果が良好でした。運動のポイントを理解させ取り組ませた結果と考えられます。 一方で、20mシャトルラン、反復横跳び、上体起こしにおいて、課題が見られません。持久走大会に向けての練習や体育朝会、鬼遊びやマット遊びなどさまざまな運動を取り入れ、持久力の向上や様々な動きがバランス良くできるように指導していきます。
本校平均	9.2	9.7	26.7	25.6	11.3	11.6	123.7	9.0	
都平均	8.9	10.8	25.7	26.2	16.5	11.5	110.2	7.5	
全国平均	9.5	11.5	25.8	27.4	18.8	11.5	114.9	8.7	

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	8種目中5種目で東京都の平均を上回る結果となりました。日常的に外遊びをしたり、進んで体育の学習に取り組んだりする積み重ねが表れていると考えられます。上体起こし、長座体前屈、20mシャトルランの結果については、都の平均、全国平均を下回る結果となっています。鉄棒やマット遊びを通して筋力や柔軟性を高めたり、鬼遊びやリレー等を取り入れて足腰を鍛えたりして、体力の向上を図っていきたく考えています。
本校平均	10.9	12.5	24.1	30.9	24.1	10.5	131.6	12.4	
都平均	10.6	13.7	27.3	30.3	25.8	10.6	121.7	11.0	
全国平均	11.2	14.0	27.3	31.9	28.3	10.6	126.2	12.4	

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	8種目中5種目で東京都の平均を上回る結果となりました。日常的に外遊びをしたり、進んで体育の学習に取り組んだりする積み重ねが表れていると考えられます。上体起こし、長座体前屈、50m走の結果については、都の平均、全国平均を下回る結果となっています。鉄棒運動やマット運動を通して筋力や柔軟性を高め、鬼遊びやリレーなどを通して、体力の向上を図っていきたく考えています。
本校平均	13.4	14.8	26.3	37.4	36.3	10.2	145.5	17.7	
都平均	12.5	15.9	29.6	33.8	34.0	10.1	132.5	14.8	
全国平均	13.0	16.1	29.2	35.1	37.7	10.1	137.5	16.3	

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	20mシャトルランは都の平均を上回り、反復横跳び、立ち幅跳び、ソフトボール投げは都・国の平均を上回っています。20mシャトルランは、昨年度まで都・国の平均を上回ることができない種目であったので、授業などで重点的に取り組んできました。今回平均を下回った種目については、鉄棒や登り棒の励行など、運動のポイントを意識して取り組ませて体力の向上を図っていきたく考えています。
本校平均	13.7	16.6	29.8	41.3	43.8	10.1	149.9	23.4	
都平均	14.5	18.1	31.5	37.9	43.1	9.6	141.8	18.5	
全国平均	15.0	18.2	30.5	38.8	46.1	9.7	144.7	20.3	

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	長座体前屈や立ち幅跳びでは都・国の平均を上回っています。柔軟性や瞬発力が優れているということがわかります。一方で、握力・上体起こし・20mシャトルランは都平均よりも低い水準という結果が出ました。2学期は、1月から始まる持久走朝会を中心に、一人一人に明確な目標をもたせ、持久力を向上できるように指導していきます。
本校平均	14.7	17.4	37.0	42.6	42.5	9.3	156.6	22.8	
都平均	16.5	19.8	33.6	41.7	50.6	9.2	150.9	21.9	
全国平均	17.4	20.1	32.7	43.0	55.3	9.3	154.7	24.5	

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	立ち幅跳びは、都・全国平均を大きく上回る結果が出ました。一方で、握力・長座体前屈・20mシャトルランは都平均よりも低い水準という結果が出ました。体育科の授業の中で、柔軟性を養う準備運動を行い、また、体力を高める運動に重点を置いて取り組んでいきます。また、2学期は持久走大会も行われるので、個人個人が明確な目標をもち持久力を高められるよう、体育朝会を中心に指導していきます。
本校平均	17.5	22.9	33.8	47.0	57.6	8.8	174.8	25.7	
都平均	19.3	21.9	35.8	45.0	58.5	8.9	161.6	25.5	
全国平均	20.0	21.7	34.1	45.8	62.6	8.9	163.7	28.4	

# 平成27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	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	東京都の平均を上回った種目のなかで、特に立ち幅跳び、ソフトボール投げの結果が良好でした。運動のポイントを理解させ取り組ませた結果と考えられます。 上体起こし、反復横跳び、20mシャトルランが都の平均を下回りました。持久力や柔軟性を高める運動を取り入れたり、鬼遊びをしたりすることなど、さまざまな動きを取り入れて、体力を向上させていきます。
	kg	回	cm	回	回	秒	cm	m	
本校平均	9.0	9.5	30.7	24.4	10.5	11.8	110.5	7.0	
都平均	8.3	10.4	28.3	25.2	13.9	11.8	103.1	5.2	
全国平均	8.7	10.6	28.0	26.1	15.9	11.8	107.4	5.7	

2年女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	3種目が東京都の平均を上回る結果となりました。その中でも、立ち幅跳びが著しくよい値を示しています。縄跳びや鬼遊び等を通して、足腰が鍛えられ、瞬発力が高まっていると考えられます。一方、上体起こしや長座体前屈は、都の平均を大幅に下回りました。鉄棒やマット等の器械器具を使った運動遊びを多く取り入れたり、力試しの運動を増やしたりして、筋力や柔軟性を高められるように指導していきます。
	kg	回	cm	回	回	秒	cm	m	
本校平均	10.2	11.6	26.2	28.4	19.3	11.1	120.0	8.3	
都平均	10.0	13.2	30.6	28.8	19.9	10.9	114.0	6.9	
全国平均	10.4	13.3	29.9	30.0	22.1	10.9	118.2	7.6	

3年女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	8種目中6種目が都の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、的確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。長座体前屈、50m走では、都平均を下回っています。柔軟性を高める準備運動を取り入れたり、走力を高める運動を行ったりして、体力を高めていきます。
	kg	回	cm	回	回	秒	cm	m	
本校平均	12.5	15.6	31.6	32.8	26.6	10.4	131.6	9.9	
都平均	11.7	15.3	33.3	32.3	25.7	10.3	125.1	8.9	
全国平均	12.1	14.9	32.0	33.6	28.3	10.5	129.3	9.7	

4年女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	8種目中6種目が都の平均を上回りました。特に柔軟性と瞬発力が優れているといえます。長座体前屈に関しては昨年度、全国平均を下回っていましたが、日頃の授業での体をほぐす運動や準備運動の積み重ねが今回の結果につながったものと考えられます。体の動かし方を具体的に意識することで、個々の体力を高められるように指導していきます。
	kg	回	cm	回	回	秒	cm	m	
本校平均	14.1	17.0	40.3	37.2	35.7	10.1	146.2	12.6	
都平均	13.7	17.3	35.6	36.1	32.2	9.9	134.8	10.9	
全国平均	14.1	16.7	34.3	36.5	34.4	10.0	137.0	11.9	

5年女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	ほとんどの種目で、都・国の平均を上回りました。特に長座体前屈と立ち幅跳びでは優れた結果が出ました。柔軟性と瞬発力が優れているといえます。その反面、持久力が都の平均を下回っています。2学期は、11月から始まる持久走朝会を中心に、一人一人が明確な目標をもたせ、持久力を向上できるように指導していきます。
	kg	回	cm	回	回	秒	cm	m	
本校平均	16.0	19.0	41.6	41.8	33.8	9.5	159.4	14.8	
都平均	16.0	18.8	38.2	39.8	39.1	9.5	144.2	12.9	
全国平均	16.6	18.6	37.3	40.7	42.8	9.6	146.5	14.4	

6年女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	上体起こし・反復横跳び・50m走・立ち幅跳びは、都・全国平均を上回りました。中でも、立ち幅跳びは、平均を大きく上回る優れた結果となりました。一方、握力・長座体前屈では、都平均を下回る結果となりました。体力を高める運動に重点を置いて、取り組んでいきます。また、持久走大会に向けて明確な目標をもち、持久力を高められるように指導していきます。
	kg	回	cm	回	回	秒	cm	m	
本校平均	18.4	20.5	39.5	43.4	45.4	9.0	159.1	16.4	
都平均	19.0	20.1	41.1	42.3	44.4	9.1	152.8	14.7	
全国平均	19.7	20.0	39.7	43.0	49.0	9.1	155.2	16.9	

## 全体的な考察

◎男子・女子ともに全学年が、反復横跳び・ソフトボール投げで都の平均を上回りました。体育朝会や体育の学習で「良い動き方」「良い投げ方」のポイントを理解して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。

◎男女を問わず、多くの学年で長座体前屈と20mシャトルランが都の平均を下回っています。また、男子の握力にも課題が見られます。体育の学習で、体づくり運動に重点を置いて指導していくと共に、2学期の持久走大会に向けて個人個人が目標をもち持久力を高められるよう指導していきます。