

令和元年度 体力調査(1年生～6年生)の結果のお知らせ

練馬区立田柄小学校

今年度も、体力運動能力調査として「体力テスト」を実施しました。区の平均値と比較し、本校の結果についてお知らせします。また、個人の結果については、10月の個人面談の際にお渡ししています。

1 体力合計点の平均比較 【実施学年】 1年～6年 【実施日】 令和元年 5月～6月

学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
田柄小	28.4	29.6	36.0	36.3	44.6	42.5	44.8	49.7	53.0	54.8	58.1	57.7
練馬区	29.4	29.2	36.7	36.8	42.6	42.9	48.3	49.4	54.3	55.5	59.2	61.3

※網掛けの部分は、練馬区の平均と比較し、本校の合計点の平均が上回った学年です。

2 各運動種目の平均比較

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力(kg)	9.0	8.4	10.1	10.0	12.5	11.4	14.4	14.0	16.4	16.9	19.7	19.5
区平均	9.0	8.5	10.6	10.1	12.4	11.8	14.3	13.6	16.5	16.2	19.1	19.1
上体起こし(回)	11.4	11.4	15.1	13.8	17.1	15.1	16.5	18.1	21.9	20.1	22.3	20.4
区平均	11.4	11.0	14.2	13.5	16.4	15.9	18.5	18.0	20.6	19.6	22.1	21.1
長座体前屈(cm)	24.1	28.6	31.1	32.9	33.0	36.3	30.1	35.8	33.1	39.4	33.6	37.9
区平均	25.1	27.8	27.4	30.6	28.7	32.5	30.7	34.6	33.4	37.7	35.1	40.8
反復横跳び(回)	27.2	25.4	29.0	26.7	36.1	31.6	35.6	35.9	41.0	39.2	44.7	41.3
区平均	26.6	25.5	30.0	28.9	33.6	31.2	37.2	35.8	42.0	40.1	44.6	42.9
20mシャトルラン(回)	20.7	15.9	28.8	21.8	37.9	22.6	38.6	33.5	49.5	39.7	58.6	45.6
区平均	17.7	14.3	26.4	19.7	34.8	25.2	43.4	32.4	50.0	38.3	57.8	46.0
50m走(秒)	11.6	12.0	10.7	11.1	9.6	10.1	9.7	9.9	9.1	9.6	8.9	9.2
区平均	11.5	11.9	10.6	10.9	10.0	10.4	9.6	10.0	9.3	9.5	8.9	9.1
立ち幅跳び(cm)	101.5	98.4	113.2	106.9	122.1	112.5	129.4	125.0	134.8	130.0	142.3	129.9
区平均	110.5	103.2	122.9	114.3	133.2	124.5	142.0	135.0	150.7	144.0	160.0	153.2
ソフトボール投げ(m)	6.8	5.6	9.7	6.0	16.0	9.0	15.5	11.0	19.2	12.7	24.8	14.1
区平均	7.7	5.2	10.9	7.0	14.3	8.8	17.8	10.9	21.2	13.1	24.2	14.9

※網掛けの部分は、練馬区の平均を本校の平均が上回った種目、または練馬区の平均と本校の平均が同じ種目です。

3 分析と考察

「体力テスト」では、走・跳・投等の基礎的な運動能力を測定すると共に、それぞれのテスト項目で、基本的な体力要素となるスピード、全身持久力、瞬発力、巧緻性、筋力、筋持久力、柔軟性等についても評価します。

テスト項目	基礎的な運動能力	体力要素	運動の特性 (体育の学習等で高めていく力)
50m走	走	スピード (すばやく移動する能力)	すばやさ・力強さ
持久走 20mシャトルラン		全身持久力 (運動を持続する能力)	ねばり強さ
立ち幅跳び	跳	瞬発力 (すばやく動き出す能力)	力強さ・タイミングの良さ
ソフトボール投げ	投	巧緻性 (運動を調整する能力) 瞬発力 (すばやく動き出す能力)	タイミングの良さ 力強さ
握力		筋力 (大きな力を出す能力)	力強さ
上体起こし		筋力 (大きな力を出す能力) 筋持久力 (筋力を持続する能力)	力強さ ねばり強さ
長座体前屈		柔軟性 (大きく関節を動かす能力)	体の柔らかさ
反復横跳び		敏捷性 (すばやく動作を繰り返す能力)	すばやさ・タイミングの良さ

本校の結果から見えること

今年度の結果を見ると、上体起こしと20mシャトルランで、区の平均値を上回っている学年が多くありました。筋力や持久力は十分に身に付いていることが分かります。また、握力や長座体前屈でも、半分以上の学年で区の平均を上回っていました。課題となるのは、反復横跳び、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げで、区平均値より低い学年が多くみられます。特に、立ち幅跳びでは、どの学年も区の平均を大きく下回っていました。立ち幅跳びは、足の筋力を使ってできるだけ遠くに跳びます。助走をしないので、縮んだ筋肉を思い切り伸ばすことで遠くに跳ぶことができます。足だけで跳ぶことはできず、腕を大きく振ったり、まっすぐ前を見たりと全身を連動させてタイミングよく跳ぶ力が必要です。ソフトボール投げも同じように、腕だけでボールを投げるのではなく、体のひねりを使った全身の動きが必要となります。また、立ち幅跳びとソフトボール投げに共通して言えることは、運動経験の少なさです。体の使い方(全身を使った跳び方、体をひねった投げ方等)が分からないために記録が伸びないという子が、どの学年にも多くいます。

子供たちの体力向上のために

子供たちの遊びを見ていると、おにごっこやサッカーなど走る遊びを好んで行っています。ドッジボールなどボールを投げる遊びも好きな子が多いようですが、実際の所はその経験に片寄りがあります。また、体力テストのボール投げで行うような小さなボールを投げる機会も少ないようです。

体力を高めるには、まずは運動経験が重要です。 走るだけ、投げるだけなど、1つの動きを集中的に行うのではなく、様々な動きや複合的な動きを数多く経験しながら、総合的に体力を高めていくことが大切です。また、気候によっては休み時間に外に出たがらない子供たちもいます。室内での遊びに偏らず、**外遊びの習慣を身に付けることが最も大切なことです。**



本校では、数年前から「たがら元気アップタイム」に取り組んでいます。この活動は、子供たちが様々な運動遊びを経験できる場と時間を確保するために実施しています。例えば「ゴム段跳び」や「バンブーダンス」などの跳の運動や、「ドッジビー」などの投の運動、さらに「すもう」や「竹馬」「平均台」など普段なかなか取り組む機会の少ない遊びも取り入れています。

体力を高めることは、生涯にわたって健康で明るい生活を営むための基盤となります。ご家庭でもぜひ、これらの運動遊びを通して運動に親しめる機会を作ってみてください。

