令和8年度　新体力テスト結果

学年・男女ごとに、本校の平均記録と東京都の平均を比べました。　は東京都平均を上回った記録です。

学年		身長（cm）	体重（kg）	握力（kg）	上体起こし（回）	長座体前屈（cm）	反復横とび（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）
測る力				筋力	筋持久力	柔軟性	敏捷性	全身持久力	スピード	瞬発力	投げる力
男　子											
1年	本校	118.71	22.58	8.36	9.30	29.48	24.09	16.39	11.43	111.39	7.09
	都平均	117.0	21.5	8.6	11.1	26.5	26.0	16.3	11.7	112.8	7.3
2年	本校	124.33	24.46	10.61	15.21	32.82	29.37	24.71	10.90	123.95	12.82
	都平均	123.0	24.3	10.2	13.8	27.7	29.7	25.6	10.8	123.1	10.7
3年	本校	129.72	27.88	12.28	17.33	32.59	33.41	41.38	10.33	134.41	14.54
	都平均	128.8	27.6	12.1	16.1	30.0	32.9	33.3	10.2	133.3	14.2
4年	本校	136.62	33.73	14.72	19.45	39.94	35.73	41.53	9.95	145.00	20.23
	都平均	134.3	31.3	13.9	18.2	32.0	37.0	40.8	9.8	142.4	17.4
5年	本校	138.99	33.95	15.25	20.58	37.78	42.00	53.03	9.49	153.00	18.72
	都平均	139.9	35.3	15.9	19.9	34.1	40.7	47.2	9.4	150.9	20.5
6年	本校	144.74	37.71	18.03	21.84	37.34	44.75	62.88	9.02	163.22	28.84
	都平均	146.3	39.9	18.8	21.6	36.7	44.0	53.7	9.0	162.0	23.7
女　子											
1年	本校	115.23	20.27	7.35	10.18	29.54	21.52	14.22	11.80	101.44	5.54
	都平均	116.0	21.0	8.0	10.6	28.7	24.9	13.6	12.1	105.0	5.1
2年	本校	124.13	24.75	10.12	14.04	37.77	27.19	18.08	11.53	114.31	7.77
	都平均	121.9	23.7	9.6	13.2	30.7	28.2	18.9	11.2	114.4	6.7
3年	本校	129.21	27.72	11.29	15.40	35.00	29.46	27.14	10.62	124.74	9.31
	都平均	127.8	26.8	11.3	15.3	33.5	30.9	23.4	10.6	124.0	8.5
4年	本校	132.69	28.80	12.29	17.88	42.91	29.76	30.06	10.25	126.15	9.85
	都平均	134.1	30.4	13.1	17.3	36.0	34.6	28.8	10.1	132.9	10.3
5年	本校	141.89	37.09	15.69	19.88	43.71	39.51	35.08	10.30	142.37	12.83
	都平均	141.0	34.7	15.5	18.7	38.7	38.5	34.7	9.7	142.2	12.1
6年	本校	149.44	41.22	17.84	18.84	47.62	41.03	39.32	9.56	148.03	14.30
	都平均	147.6	39.6	18.3	19.9	41.4	41.2	39.3	9.4	150.5	13.6

※50m 走は 5 月に測定した記録です。 ※身長・体重は比較の対象としていません。

結果から分かったこと

握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
筋力	筋持久力	柔軟性	敏捷性	全身持久力	スピード	瞬発力	投げる力
5／12	9／12	12／12	4／12	10／12	2／12	7／12	9／12

1～6 年の男女(12 グループ)のうち、東京都平均を上回ったグループの数

やわらかさと持久力が本校の強み

長座体前屈は全学年の男女すべてで東京都平均を上回りました。20m シャトルランも 12 グループ中 10 グループで上回っています。上体起こし、ソフトボール投げも 9 グループで上回りました。

すばやく動く力が共通の課題

50m 走(5 月に測定)は、2～6 年の男女すべてで東京都平均をわずかに下回りました。差の多くは 0.1～0.2 秒ほどですが、5 年女子は 0.6 秒の差があります。反復横とびも 12 グループ中 8 グループで下回りました。

握力は学年によって差があります

握力は 12 グループ中 7 グループで下回りました。1 年生と 6 年生は男女とも下回っています。ぶら下がる、つかむといった動きの経験を増やすことが大切です。

学校での取組

- **体育の授業** 短距離走では、スタートの構え、走り出しの数歩、腕の振り方を重点的に練習します。タブレット端末で自分の走りを撮影し、良い動きと見比べながら直していきます。
- **授業のはじめの 5 分間** 合図で走り出す、線をまたいで左右に跳ぶ、じゃんけん鬼ごっこなど、すばやく反応して動く運動を毎時間取り入れます。
- **休み時間** 鉄棒、うんてい、のぼり棒などで「ぶら下がる・つかむ」遊びや外遊びを呼びかけ、体を動かす時間を増やします。
- **記録の活用** 東京都の体力テストのシステムを使い、子供が自分の記録を確かめて目標を立て、結果に合った運動の動画を見ながら練習できるようにします。

ご家庭へのお願い

東京都の調査では、体育の授業以外で運動する時間が長い子供ほど、体力の総合評価が高い傾向が見られます。また、テレビやゲームなどの画面を見る時間が 1 日 3 時間以上の子供は総合評価が低く、朝食を毎日食べている子供は総合評価が高い傾向も示されています。ご家庭におかれましても、次の点についてご協力をお願いいたします。

- **体を動かす時間** 体育の授業以外にも、1 日合計 60 分程度を目安に、体を動かす時間を設けていただけますと幸いです。
- **画面を見る時間** ゲームや動画を見る時間について、ご家庭で話し合ってルールを決めていただくなど、お声かけをお願いいたします。
- **早寝・朝ごはん** 十分な睡眠と毎日の朝食は、元気に体を動かすための土台となります。規則正しい生活へのご理解をお願いいたします。
- **休日の外遊び** 休日には、鬼ごっこやなわとび、キャッチボールなど、ご家族で一緒に体を動かす機会をおつくりいただければと存じます。

学年別の結果と取組

学年	よかったところ	課題	学校での取組
1年	長座体前屈、20m シャトルラン、50m 走は男女とも東京都平均を上回りました。50m 走は男女とも都平均より約 0.3 秒速い記録です。	握力、上体起こし、反復横とび、立ち幅とびは、男女とも東京都平均を下回る結果となりました。	鉄棒にぶら下がる、うんていを渡る、ケンケンやグーパーとびなど、「つかむ」「跳ぶ」「すばやく向きを変える」動きを運動遊びの中で繰り返し経験させます。
2年	握力、上体起こし、長座体前屈、ソフトボール投げは男女とも上回りました。男子のソフトボール投げは都平均より約 2m 遠くまで投げています。	反復横とび、20m シャトルラン、50m 走は、男女とも東京都平均を下回る結果となりました。	授業のはじめに、合図で走り出す運動や左右に跳ぶ運動を取り入れます。なわとびや鬼ごっこなど、少し息がはずむ運動を続ける時間を設け、ねばり強さを育てます。
3年	上体起こし、長座体前屈、20m シャトルラン、立ち幅とび、ソフトボール投げは男女とも上回りました。男子の 20m シャトルランは都平均より約 8 回多い記録です。	50m 走は、男女とも東京都平均を下回る結果となりました。都平均との差は、男子が 0.13 秒、女子が 0.02 秒です。また、女子は反復横とびも都平均を下回りました。	スタートの構えと走り出しの数歩、腕を前後に大きく振ることを練習します。タブレット端末で撮影し、自分の走り方を確かめながら直していきます。
4年	上体起こし、長座体前屈、20m シャトルランは男女とも上回りました。長座体前屈は男女とも都平均より約 7cm 長い記録です。	反復横とび、50m 走は、男女とも東京都平均を下回る結果となりました。また、女子は握力、立ち幅とび、ソフトボール投げも都平均を下回りました。	はしご状に引いた線を使ったステップや、左右に動く運動遊びで、すばやく動く力を高めます。跳ぶ・投げる動きも遊びの中で経験を増やします。
5年	上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン、立ち幅とびは男女とも上回り、8 種目中 5 種目で都平均を超えました。	50m 走は、男女とも東京都平均を下回る結果となりました。都平均との差は、男子が 0.09 秒、女子が 0.6 秒です。また、男子は握力とソフトボール投げも都平均を下回りました。	走り方の練習に加え、ボールを投げるときの体の向き、足の踏み出し、腕の振りを確かめる学習を行います。休み時間のキャッチボールも呼びかけます。
6年	長座体前屈、20m シャトルラン、ソフトボール投げは男女とも上回りました。男子は 20m シャトルランが都平均より約 9 回、ソフトボール投げが約 5m 上回っています。	握力、50m 走は、男女とも東京都平均を下回る結果となりました。また、女子は上体起こし、反復横とび、立ち幅とびも都平均を下回りました。	鉄棒やうんていなど、ぶら下がる・体を支える運動を取り入れます。中学校進学を見据え、自分の記録をもとに目標を立て、自分で運動を続ける力を育てます。