

新体力テスト結果分析と 今後の取り組み

実態データに基づく本校児童の強み・課題と改善アプローチ

1. 新体力テスト結果の分析

各種目の全国平均比較に基づく本校児童の身体能力の特徴

I 種目別の全国平均比較一覧

測定種目	主な測定能力	本校児童の判定結果（全国平均比較）
握力	筋力	✔ すべての学年で全国平均を上回る（強い）
20mシャトルラン	全身持久力	⚠ 5年男子以外は全国平均を下回る
50m走	走力・スピード	⚠ 5年男子以外は全国平均を下回る
反復横跳び	敏捷性・調整力	⚠ 6年男子以外は全国平均を下回る
上体起こし	筋持久力・体幹	⚠ 低学年・中学年で数値が低い傾向

全体サマリー：「握力」は全学年で力強い結果を示した一方、走力・持久力・敏捷性・体幹力において特定学年（5年男子・6年男子等）を除き全国平均を下回る課題が浮き彫りとなりました。

Ⅰ 体力結果の「強み」と「課題」

① 「強み」：握力

- 全学年で全国平均超え：男女問わず低学年から高学年まで力強い数値を記録。
- 日常生活・**器具や遊具運動**の力：鉄棒や固定遊具、物の保持に関わる基礎筋力の**向上**。

課題種目の詳細傾向

- 走力・持久力：50m走・シャトルランは5年男子のみ平均超えで、他学年は**平均よりも下**。
- 敏捷性：反復横跳びは6年男子のみ平均超えで、他はステップ動作に課題。
- 体幹・筋持久力：低学年・中学年における「上体起こし」の低さが目立つ。

2. 児童の運動習慣アンケート分析

学年ごとの運動頻度・時間・休日の活動実態

| 学年ごとの運動頻度と実施時間の傾向



「6年生の壁」：1～5年生までは高い運動頻度と長い実施時間を維持しており（5年生は2時間以上が最多）、土日も全学年で半数超が「よく運動する」と回答。しかし、6年生になると運動時間「30分未満」が最多へ急落します。

I 運動習慣から見える課題と背景

- 高学年の生活変化：習い事・通塾や室内で過ごす時間の増加により、日常的な運動時間が減少。
- 土日と平日のギャップ：土日は全学年で半数以上が活発に運動している一方、平日の確保が課題。
- 低・中学年の運動の質：体幹（上体起こし）や敏捷性（**反復横跳び**）に繋がる**運動を行うことが必要**。
- 運動習慣の維持：運動意欲・**習慣**を6年生**ま**で継続させる仕組みが必要。

3. 本校の取り組み

I 体力向上に向けた**2**つの重点アプローチ



持久走旬間、長・短なわ跳び月間

本校で継続している「長・短なわ跳び月間」や「持久走旬間」の取り組みを一層推進し、20mシャトルランの持久力と敏捷性を底上げします。



低・中学年「体幹あそび」

低学年・中学年で課題となった「上体起こし」対策として、運動委員会とも協力して、中休みや昼休みに取り組める体幹遊びの提案をしています。



ご清聴ありがとうございました

子どもたちの強みを伸ばし、課題克服に向けたサポートを続けてまいります。