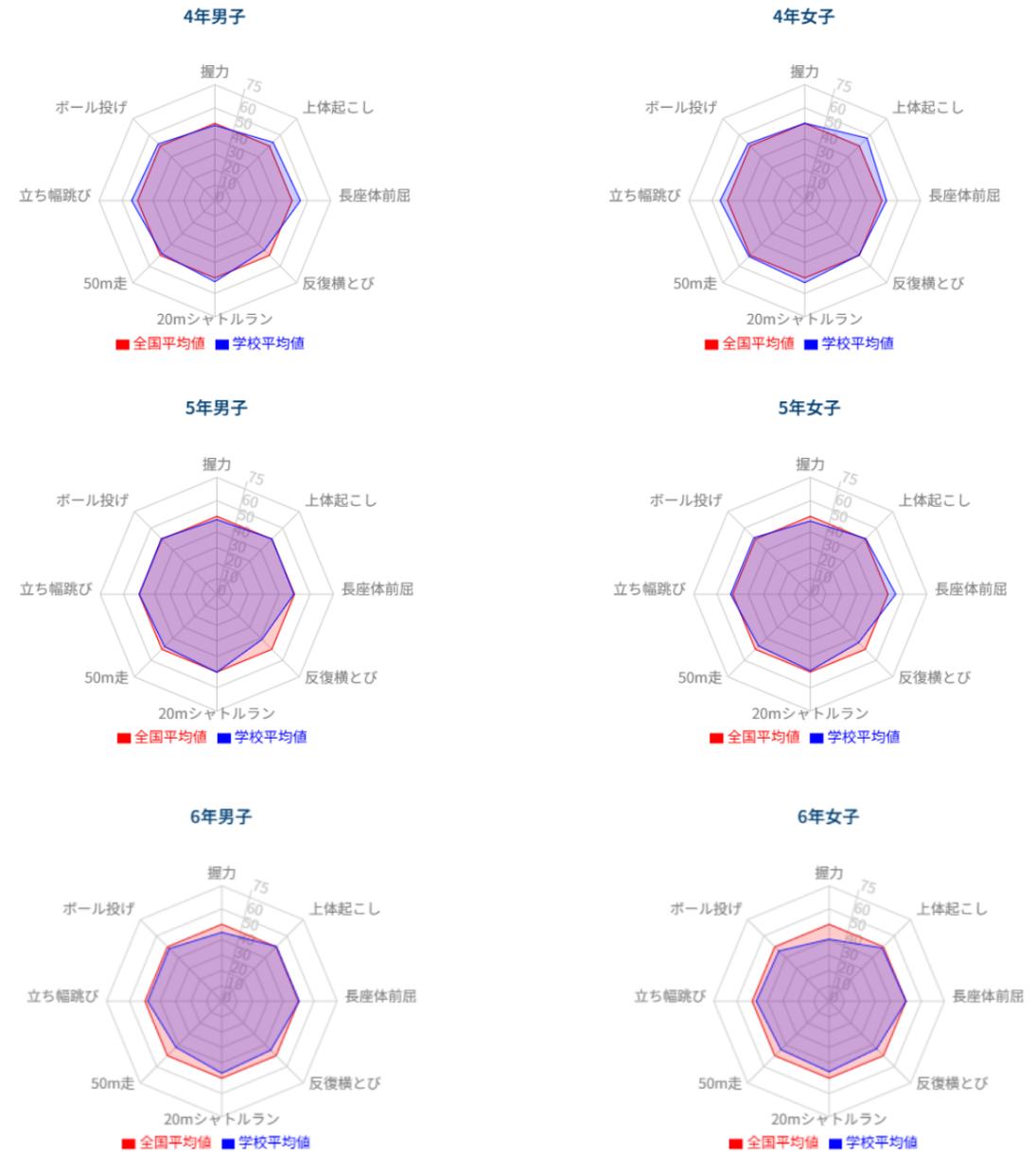
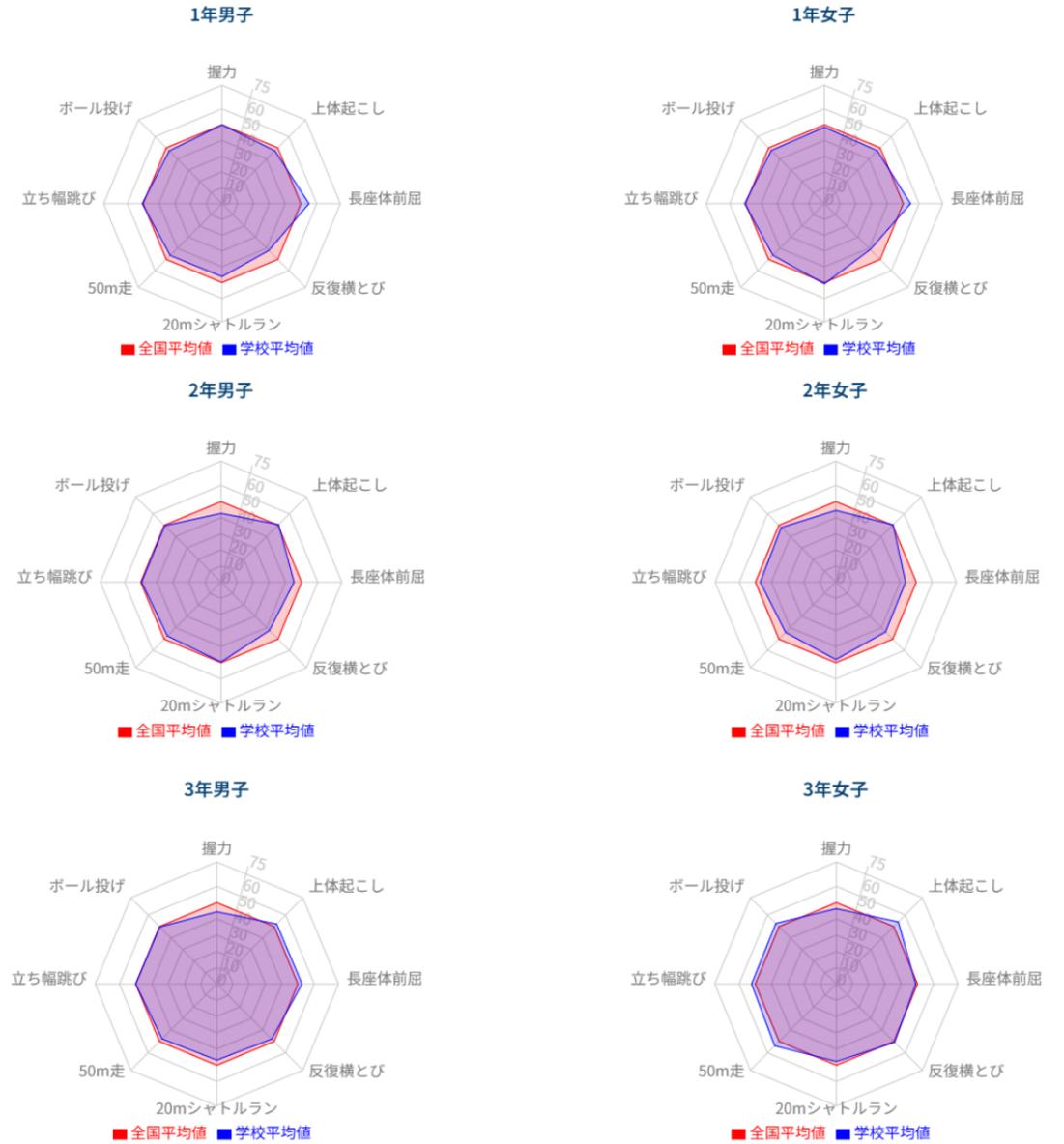


# 令和6年度 体力調査結果のお知らせ

練馬区立石神井西小学校  
校長 青山 直志

令和6年度実施の「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の結果についてお知らせします。



## 【考察と改善策】

全体的に、東京都のほぼ平均でした。その中で、長座体前屈・上体起こしにおいては、多くの児童が東京都平均を上回っています。反復横跳び・50m走・握力については、東京都平均を下回る傾向にあります。

このことから、すばやさ・力強さを高める運動の経験が必要だと考えられます。

運動経験を増やすために以下を重点的に取り組むようにしていきます。

- 例として 体育授業の準備運動
  - 体育館では 柔軟のセット運動（長座体前屈・股関節や片足ずつの開脚・体側伸ばし）
  - 外体育では 走のセット運動（屈伸・伸脚・足ふみ・グーパースクワット・体育座り腹筋・腕立てプランク・スクワット・ランジ）

集団で取り組むこと 縄跳び・鬼ごっこ・しっぽとりなど

個別に取り組むこと 鉄棒やのぼり棒、うんていなどの固定遊具の経験

パソコンの浸透による外遊びの機会の減少など、日常的な運動機会の減少も原因の1つとして考えられるため、体育の授業や日々の休み時間の運動を通して、児童の体力向上を図ることが確実にできるよう、指導を進めていきます。