



体力向上を図るための調査結果のお知らせ

今回は、体力・運動能力調査結果をお知らせするとともに、改善のための指導のポイント等を整理しました。学校と家庭が子供たちの運動能力や運動習慣の現状を確認し、改善のためのポイントを共有できれば幸いです。個票はご家庭で保管いただき、一年間のお子様の運動能力や運動習慣の変化を経年比較していただけるとさらに調査結果を有効に活用することができます。今月は体力ぐんぐんUP第2期として「持久走」に取り組みます。

平成28年度 東京都児童・生徒体力・運動能力等調査結果（概要）

本調査に関する結果（平成28年11月7日現在）を基に、報告いたします。本調査では、次の8種目を実施しました。

- | | | | | |
|-------|--------|-----------|--------|------------|
| ○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 | | |

本調査では、東京都平均等も算出されていますが、より生活環境の近い練馬区平均（**実際には、平均を50としたときの偏差値**）と本校の平均（偏差値）を比較し、良好な種目と課題のある種目に分類しました。本調査では、全国や東京都の平均値も算出されているので、そちらとの比較を行っています。その状況や指導のポイントについても簡単に表記いたしました。

※注 （ ）内の値は、Tスコア（平均を50としたときの偏差値：以後、「TS」と表記）です。練馬区平均との比較になります。

学年		良好な種目 (TSが53以上)	課題のある種目 (TSが50未満)	■改善のための指導ポイント
1年	男子	<u>長座体前屈 (55.5)</u>	<u>握力 (39.6)</u> 20mシャトルラン (47.6) 50m走 (47.4) 立ち幅跳び (49.8) ソフトボール投げ (49.9)	全国平均より低い。都平均とほぼ等しい。 【握力】 固定遊具を使った様々な運動、タオル絞りなどの握る動き
	女子	長座体前屈 (54.6)	<u>握力 (44.3)</u> 上体起こし (49.7) 50m走 (48.4) 立ち幅跳び (48.3) ソフトボール投げ (47.5)	全国平均とほぼ等しい。都平均より高い。 【握力】 固定遊具を使った様々な運動、タオル絞りなどの握る動き
2年	男子	<u>長座体前屈 (56.2)</u> <u>反復横跳び (56.8)</u> 握力 (53.7)	該当種目なし	<u>全国・都平均より高い。</u> 【ソフト投げ】 全力でボール投げる場面の増加。体全体を使った大きなフォームの意識
	女子	<u>握力 (57.4)</u> 上体起こし (54.1) <u>反復横跳び (63.4)</u> <u>20mシャトルラン (56.1)</u> <u>50m走 (55.3)</u> <u>立ち幅跳び (57.9)</u> <u>ソフトボール投げ (58.3)</u>	該当種目なし	<u>全国・都平均より高い。</u> 【長座体前屈】 準備運動や体ほぐし運動などを通した柔軟性の向上
3年	男子	50m走 (54.9)	握力 (45.7) 上体起こし (48.1)	<u>全国・都平均より低い。</u> 【立ち幅跳び】

			20mシャトルラン (47.1) <u>立ち幅跳び (42.5)</u>	脚筋力の瞬発力向上。体全体を使ったフォームの意識。
	女子	該当種目なし	<u>握力 (41.4)</u> 上体起こし (45.4) 20m シャトルラン (46.2) <u>立ち幅跳び (41.2)</u> ソフトボール投げ (43.9)	全国・都平均より低い。 【立ち幅跳び】 脚筋力の瞬発力向上。 体全体を使ったフォームの意識。
4年	男子	該当種目なし	握力 (48.5) <u>上体起こし (43.9)</u> 反復横跳び (49.6) 20mシャトルラン (47.1) 50m 走 (48.7) 立ち幅跳び (47.2) ソフトボール投げ (48.8)	全国・都平均より低い。 【上体起こし】 補強運動の実施 体幹の筋力を高める運動の採り入れ
	女子	長座体前屈 (53.0) <u>反復横跳び (57.6)</u>	握力 (48.9) 上体起こし (46.7) 20m シャトルラン (48.9) 立ち幅跳び (49.2)	全国平均とほぼ等しい。都平均より高い。 【20mシャトルラン】 なわとび、持久走など長時間粘り強く続けていく運動への取組
5年	男子	<u>握力 (55.3)</u> 立ち幅跳び (54.0)	上体起こし (47.8) 反復横跳び (47.7) 20mシャトルラン (49.6) 50m 走 (49.5)	全国平均とほぼ等しい。都平均より高い。 【反復横跳び】 鬼ごっこ、ラダートレーニングなど、すばやい動きの取組。
	女子	立ち幅跳び (54.9)	上体起こし (49.5) <u>反復横跳び (41.3)</u> 20mシャトルラン (46.6) ソフトボール投げ (47.8)	全国・都平均より低い。 【反復横跳び】 鬼ごっこ、ラダートレーニングなど、すばやい動きの取組。
6年	男子	該当種目なし	長座体前屈 (48.5) 20mシャトルラン (48.6)	全国平均とほぼ等しい。都平均より高い。 【20m シャトルラン】 なわとび、持久走など長時間粘り強く続けていく運動への取組
	女子	握力 (54.2) 立ち幅跳び (53.8)	上体起こし (49.0) 反復横跳び (46.1) 20mシャトルラン (49.4) 50m 走 (49.2) ソフトボール投げ (46.8)	全国平均とほぼ等しい。都平均より高い。 【ソフトボール投げ】 全力でボール投げる場面の増加。体全体を使った大きく大きなフォームの意識

(1) 全体的な特徴

多くの学年で区平均を下回っている種目が多い傾向にあります。2年生の平均は高い状況です。

握力、上体起こし、反復横跳び、20m シャトルラン、ソフトボール投げは各学年とも共通して課題がみられる種目となっています。今年度の全国や都の平均と比較すると数値等を下回っていますが、その差は縮まってきている種目もあります。

(2) 改善のための取組

①体育の授業を含めた学校生活の中で、課題改善につながる動きや運動を取り入れていけるよう、さらに努めます。ご家庭でも、物を力強く握ったり掴んだりすること、なわとびを一定の時間行うことなど運動習慣の確立に努めていただければ幸いです。学校でも外遊びなどの時間を確保していますが、外で友達と元気に遊ぶことが一番の体力向上の近道かもしれません。

②児童がもっと運動を意図的に取り組む必要があることを実感させる場も必要だと考えています。自分が1週間の中で運動やスポーツに親しむ時間がどのくらいあるのかを把握することが大事です。そのうえで、「いつ」「どこで」「だれと」、どんな運動やスポーツができるのかを考え、目標設定ができるよう努めてまいります。