

令和7年度 体力テスト 結果分析

本校では、子供たち一人一人の体力の様子を把握し、今後の体育の学習や健康づくりに生かしていくために、体力テストの分析を行いました。体力テストの種目には、「数値が大きいほど良いもの」と「数値が小さいほど良いもの」(50m走)があります。それぞれの種目について、全国平均との違いをもとに本校の傾向を表しています。

【新体力テストの実施項目】

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・反復横跳び
- ・50m走
- ・20mシャトルラン
- ・立ち幅跳び
- ・ソフトボール投げ

【全国平均との比較の方法】

・「数値が大きいほど良い」種目は、(学校平均－全国平均) ÷ 全国平均 × 100

・「数値が小さいほど良い」種目は、(全国平均－学校平均) ÷ 全国平均 × 100

で計算し、全国平均との差を出しています。

緑：全国平均より 5 %以上上回る…平均超え

白：全国平均とほぼ同じ（± 5 %以内）…平均

オレンジ：全国平均よりやや下回る（- 5 ~ - 10%）…やや課題

赤：全国平均より 10%以上下回る…課題

◎本校の分析

今年度の1～6年生の新体力テストの結果を総合的に見ると、全学年で共通する傾向として、筋力や瞬発力の種目では全国平均を上回る場面がある一方、敏捷性・持久力・柔軟性・投力などの基礎的な身体能力に課題が見られることが明らかになりました。

低学年では、反復横跳びやシャトルランなど、敏捷性・持久力を必要とする種目の記録が全国平均を下回る傾向が見られます。まだ体力の基礎を育てる段階にあるため、日常的に体を動かす遊びや、多様な動きを経験する活動がより必要であると考えられます。

中学年になると、上体起こしや握力などの筋力系は向上している一方で、柔軟性・敏捷性・持久力の不足が見られます。特にシャトルランの全国平均との差が大きく、継続的な運動習慣の定着が課題となっています。

高学年では、持久力・柔軟性・投力の課題が継続しており、種目間の得意・不得意の差がはっきり見られます。さらに、記録の高い児童と低い児童の差が大きく、体力の二極化が進んでいることが特徴として挙げられます。

以上のことから、本校の課題として、以下の3点が挙げられます。

- ① 持久力の育成
- ② 敏捷性・柔軟性の向上
- ③ 投動作を含む全身の協応性の強化

日常的な運動習慣を育てつつ、運動が苦手な児童も意欲的に取り組めるように、友達との関わりの中で教わったり、教えたりして楽しめるような活動内容を展開していきます。また、多様な動きを取り入れた授業や遊びの中で、バランスの取れた体力の育成を進めています。

第1学年

1年男子



1年女子



| 平均超え | 平均 | やや課題 | 課題 |
|------|----|------|----|
|------|----|------|----|

| 男子 | 握力 | 上体起こし | 長座 | 反復 | シャトルラン | 50m走 | 立ち幅 | ボール投げ |
|----------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|-------|
| 学校 | 7.98kg | 10.86 回 | 24.21cm | 22.67 回 | 17.28 回 | 11.88 秒 | 117.02cm | 7.28m |
| 全国 | 9.17kg | 11.47 回 | 26.7cm | 27.65 回 | 18.97 回 | 11.43 秒 | 117.36cm | 8.44m |
| 平均との差(%) | -13 | -5.3 | -9.9 | -18 | -8.9 | -3.9 | -0.3 | -13.7 |

| 女子 | 握力 | 上体起こし | 長座 | 反復 | シャトルラン | 50m走 | 立ち幅 | ボール投げ |
|----------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|-------|
| 学校 | 7.2kg | 8.52 回 | 26.42cm | 21.9 回 | 11.98 回 | 12.25 秒 | 102.18cm | 4.7m |
| 全国 | 8.56kg | 11.07 回 | 28.87cm | 26.92 回 | 15.7 回 | 11.79 秒 | 108.49cm | 5.77m |
| 平均との差(%) | -15.9 | -23 | -8.5 | -18.6 | -23.7 | -3.9 | -5.8 | -18.5 |

◎結果

男子

- 50m走、立ち幅跳び以外、全国平均を下回っている。俊敏性を伴う反復横跳びの数値が低い。

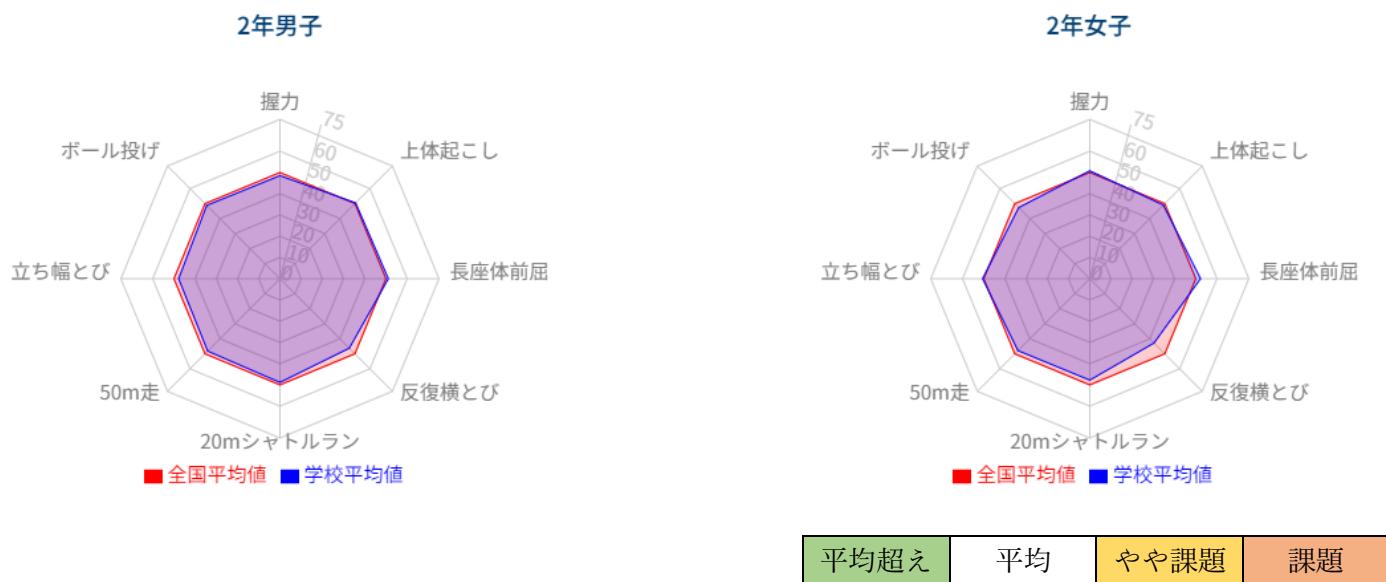
女子

- 全部の種目において全国平均を下回っている。特に、反復横跳び、シャトルラン、ボール投げの数値が低い。

◎体力向上に向けた取組

- シャトルラン → 休み時間に鬼ごっこ
- ボール投げ → 的当てなど、遠くに投げるゲーム
- 握力 → 鉄棒、雲梯、登り棒

第2学年



| 男子 | 握力 | 上体起こし | 長座 | 反復 | シャトルラン | 50m走 | 立ち幅 | ボール投げ |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|--------|
| 学校 | 10.46kg | 14.67 回 | 28.94cm | 28.75 回 | 26.38 回 | 10.80 秒 | 123.31cm | 11.25m |
| 全国 | 10.83kg | 14.40 回 | 28.14cm | 31.12 回 | 28.01 回 | 10.65 秒 | 127.40cm | 11.80m |
| 平均との差 (%) | -3.4 | +1.9 | +2.8 | -7.6 | -5.8 | -1.4 | -3.2 | -4.7 |

| 女子 | 握力 | 上体起こし | 長座 | 反復 | シャトルラン | 50m走 | 立ち幅 | ボール投げ |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|-------|
| 学校 | 10.35kg | 13.17 回 | 32.41cm | 26.06 回 | 18.81 回 | 11.17 秒 | 118.80cm | 6.93m |
| 全国 | 10.16kg | 13.69 回 | 30.78cm | 30.07 回 | 20.93 回 | 10.99 秒 | 117.82cm | 7.59m |
| 平均との差 (%) | +1.9 | -3.8 | +5.3 | -13.3 | -10.1 | -1.6 | +0.8 | -8.7 |

◎結果

男子

- 上体起こしと長座体前屈は全国平均を越えている。柔軟性と筋力、筋持久力は比較的高いと言える。
- 反復横跳び、シャトルランが全国平均を下回っている。俊敏性、持久力に課題がある。

女子

- 長座体前屈、握力、立ち幅跳びは全国平均を超えている。筋力、柔軟性は高いと言える。
- 反復横跳び、シャトルランは、全国平均を下回っている。俊敏性、持久力に課題がある。

◎体力向上に向けた取組

- 反復横跳び → 授業ではスラロームリレーや円おに、休み時間には様々なおにごっこ。
- シャトルラン → 授業ではミラーゲームやまもりおに、休み時間には様々なおにごっこ。

第3学年

3年男子



3年女子



| 平均超え | 平均 | やや課題 | 課題 |
|------|----|------|----|
|------|----|------|----|

| 男子 | 握力 | 上体起こし | 長座 | 反復 | シャトルラン | 50m走 | 立ち幅 | ボール投げ |
|----------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|----------|--------|
| 学校 | 12.78kg | 16.78回 | 27.16cm | 28.69回 | 30.22回 | 10.42秒 | 140.06cm | 13.75m |
| 全国 | 12.51kg | 15.82回 | 29.36cm | 34.51回 | 35.44回 | 10.12秒 | 135.68cm | 14.89m |
| 平均との差(%) | +2.2 | +6.1 | -7.5 | -16.9 | -14.7 | -3 | +3.6 | -7.7 |

| 女子 | 握力 | 上体起こし | 長座 | 反復 | シャトルラン | 50m走 | 立ち幅 | ボール投げ |
|----------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|----------|-------|
| 学校 | 11.66kg | 15.92回 | 31cm | 29.6回 | 22.51回 | 10.69秒 | 129.92cm | 8.78m |
| 全国 | 11.89kg | 15.24回 | 32.51cm | 33.19回 | 27.43回 | 10.48秒 | 127.78cm | 9.43m |
| 平均との差(%) | -1.9 | +4.5 | -4.6 | -11 | -18 | -2 | +1.7 | -6.9 |

◎結果

男子

- 握力、上体起こし、立ち幅跳びは全国平均を超えており、力強さは高いと言える。
- 反復横跳びが全国平均を大きく下回っていることから、敏捷性に課題があると言える。
- シャトルランが全国平均を大きく下回っていることから、持久力に課題があると言える。

※どの種目においても、記録が高い児童と低い児童の二極化が進んでいる。

女子

- 上体起こし、立ち幅跳びは全国平均を超えており、力強さは高いと言える。
- 反復横跳びが全国平均を大きく下回っていることから、敏捷性に課題があると言える。

◎体力向上に向けた取組

- 握力 → タオル引き
- 反復横跳び → スラロームリレー、円おに
- 50m走 → スケートキック
- ボール投げ → ボール投げ、テンカ
- 長座体前屈 → 人間知恵の輪、フープまわし
- シャトルラン → ミラーゲーム、ころと鬼

第4学年



| 平均超え | 平均 | やや課題 | 課題 |
|------|----|------|----|
|------|----|------|----|

| 男子 | 握力 | 上体起こし | 長座 | 反復 | シャトルラン | 50m走 | 立ち幅 | ボール投げ |
|----------|---------|--------|---------|--------|--------|-------|----------|--------|
| 学校 | 14.87kg | 18.72回 | 29.83cm | 34回 | 35.87回 | 9.87秒 | 147.19cm | 16.6m |
| 全国 | 14.43kg | 17.91回 | 31.55cm | 38.47回 | 43.91回 | 9.7秒 | 144.48cm | 18.47m |
| 平均との差(%) | +3 | +4.2 | -5.5 | -11.6 | -18.3 | -1.8 | +1.9 | -10.1 |

| 女子 | 握力 | 上体起こし | 長座 | 反復 | シャトルラン | 50m走 | 立ち幅 | ボール投げ |
|----------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|----------|--------|
| 学校 | 13.65kg | 17.84回 | 32.05cm | 33回 | 28.15回 | 10.24秒 | 137.22cm | 9.91m |
| 全国 | 14.02kg | 17.32回 | 35.23cm | 36.76回 | 33.12回 | 9.97秒 | 137.53cm | 11.83m |
| 平均との差(%) | -2.6 | +3 | -9 | -10 | -15 | +2.7 | -0.2 | -16.2 |

◎結果

男子

- 握力と上体起こし、立ち幅跳びは全国平均を越えていることから、筋力や筋持久力、瞬発力は比較的高いと言える。
- 4種目において、全国平均を下回っていることから、柔軟性、敏捷性、全身持久力、投力に課題がある。

女子

- 50m走と上体起こしは全国平均を超えており、走力や筋持久力は比較的高いと言える。
- 4種目において、全国平均を下回っていることから、柔軟性、敏捷性、全身持久力、投力に課題がある。

◎体力向上に向けた取組

- 長座体前屈 →くねくねラン、手つなぎポーズ、人間知恵の輪、フープまわし
- 反復横跳び →ペース走、ミラーゲーム、円おに
- シャトルラン→ビブスピンゴ、スクエアゲーム
- ボール投げ →ボール投げ、紙鉄砲

第5学年

5年男子



5年女子



| 平均超え | 平均 | やや課題 | 課題 |
|------|----|------|----|
|------|----|------|----|

| 男子 | 握力 | 上体起こし | 長座 | 反復 | シャトルラン | 50m走 | 立ち幅 | ボール投げ |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|----------|--------|
| 学校 | 16.78kg | 19.51 回 | 28.75cm | 42.65 回 | 44.11 回 | 9.6 秒 | 154.17cm | 17.25m |
| 全国 | 16.78kg | 19.95 回 | 33.63cm | 42.13 回 | 50.4 回 | 9.34 秒 | 154.62cm | 21.87m |
| 平均との差 (%) | 0 | -2.2 | -15 | +1.2 | -12.5 | -2.8 | -0.3 | -21.1 |

| 女子 | 握力 | 上体起こし | 長座 | 反復 | シャトルラン | 50m走 | 立ち幅 | ボール投げ |
|-----------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|----------|--------|
| 学校 | 16.37kg | 19.06 回 | 35cm | 35.36 回 | 31.75 回 | 10.09 秒 | 140.42cm | 11.4m |
| 全国 | 16.56kg | 18.89 回 | 38.4cm | 40.37 回 | 40.24 回 | 9.56 秒 | 147.39cm | 13.78m |
| 平均との差 (%) | -1.1 | +0.9 | -8.9 | -21 | -12.5 | -5.5 | -4.7 | -17 |

◎結果

男子

- ・反復横跳びは全国平均を越えていることから、俊敏性は比較的高いと言える。
- ・3種目において、全国平均を下回っていることから、柔軟性、持久力、投力に課題がある。

女子

- ・3種目において、全国平均を下回っていることから、俊敏性、持久力、投力に課題がある。

◎体力向上に向けた取組

- ・長座体前屈 →人間知恵の輪、フープまわし
- ・反復横跳び →スラロームリレー、円おに
- ・ボール投げ →ボール投げ、テンカ
- ・立ち幅跳び→跳び石遊び、ミニハードル跳び走
- ・シャトルラン→ミラーゲーム、ころと鬼

第6学年

6年男子



6年女子



| 平均超え | 平均 | やや課題 | 課題 |
|------|----|------|----|
|------|----|------|----|

| 男子 | 握力 | 上体起こし | 長座 | 反復 | シャトルラン | 50m走 | 立ち幅 | ボール投げ |
|----------|---------|--------|---------|--------|--------|-------|----------|--------|
| 学校 | 23.18kg | 21.65回 | 34.88cm | 44.38回 | 52.67回 | 8.81秒 | 168.93cm | 25.45m |
| 全国 | 19.88kg | 22.07回 | 36.2cm | 45.55回 | 59.46回 | 8.85秒 | 166.7cm | 25.8m |
| 平均との差(%) | +16.6 | -1.9 | -3.6 | -2.6 | -11.4 | -0.5 | +1.4 | -1.4 |

| 女子 | 握力 | 上体起こし | 長座 | 反復 | シャトルラン | 50m走 | 立ち幅 | ボール投げ |
|----------|---------|--------|---------|--------|--------|-------|----------|--------|
| 学校 | 19.51kg | 19.07回 | 37.59cm | 39.2回 | 38.46回 | 9.32秒 | 152.67cm | 12.56m |
| 全国 | 19.36kg | 19.89回 | 40.92cm | 42.66回 | 44.43回 | 9.21秒 | 155.26cm | 15.76m |
| 平均との差(%) | +0.8 | -4.1 | -8.1 | -8.1 | -13.4 | -1.2 | -1.7 | -20.3 |

◎結果

男子

- 握力、立ち幅跳びは全国平均を越えていることから、力強さは比較的高いと言える。
- シャトルランにおいて、全国平均を下回っていることから、持久力に課題がある。

女子

- 学年として女子の人数が過半数を占めていることもあり、全種目において、全国平均を下回っているという課題がある。

◎体力向上に向けた取組

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ・長座体前屈 →人間知恵の輪、フープまわし | ・反復横跳び →スラロームリレー、円おに |
| ・シャトルラン→ミラーゲーム、ころと鬼 | ・ボール投げ →ボール投げ、テンカ |