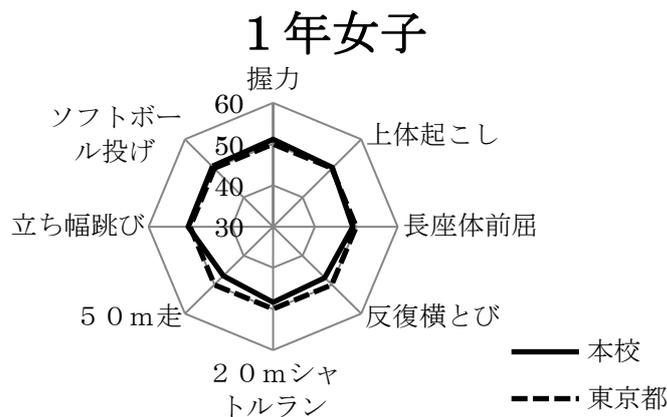
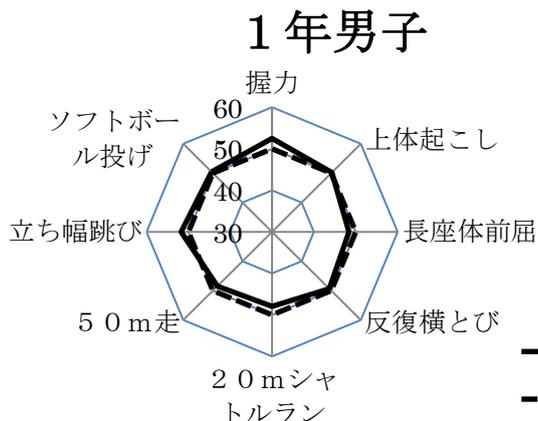


令和6年度小松川第二小学校東京都統一体力テストまとめ

体力向上委員会

【1年】



【結果からみえる課題】

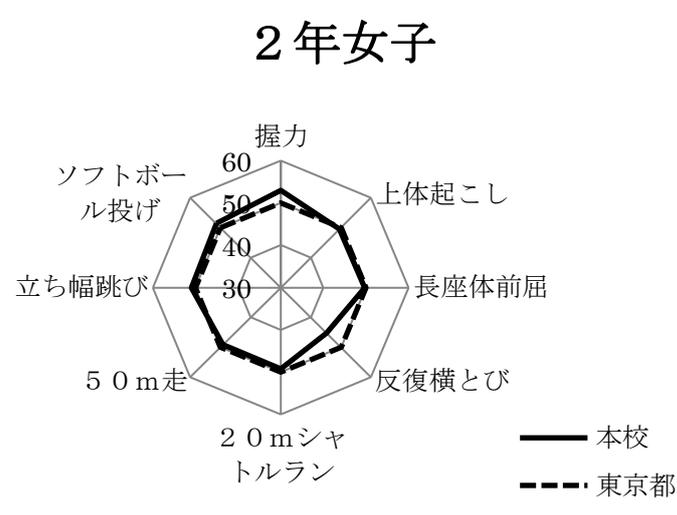
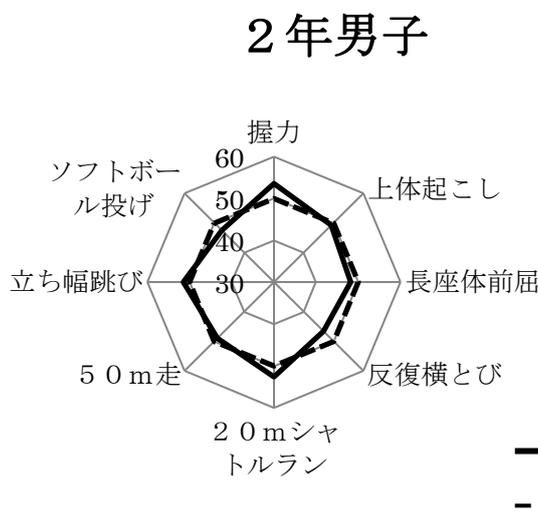
合計得点は、全国平均・東京都平均より少し低い傾向にある。反復横跳び、20mシャトルラン、50m走の数値が低いため、走力と持久力に課題があることが分かる。

【課題を解決する具体策・考えられること】

走力を伸ばすために、走路に白線を引き、まっすぐ思い切りゴールまで走る活動を多く行う。また、いろいろなコースを作り、コースに応じた走り方を気付かせる。

持久力（シャトルラン）を高めるために、年間を通して短なわ跳びや持久走などに取り組む。学習カードを工夫して、児童が楽しみながら運動を継続できるように工夫する。

【2年】



【結果からみえる課題】

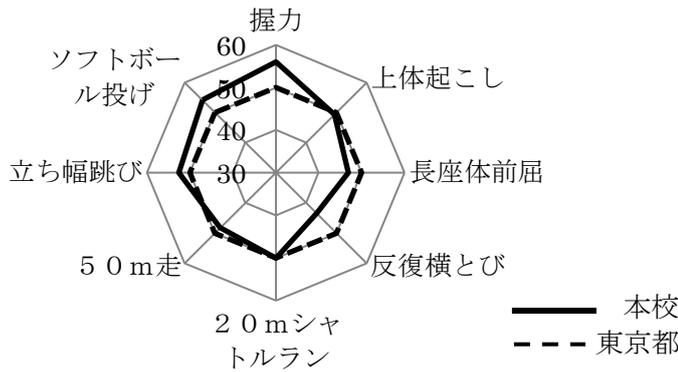
上体起こし、反復横跳び、50mの記録が低く、瞬発的な動きに課題がある。

【課題を解決する具体策・考えられること】

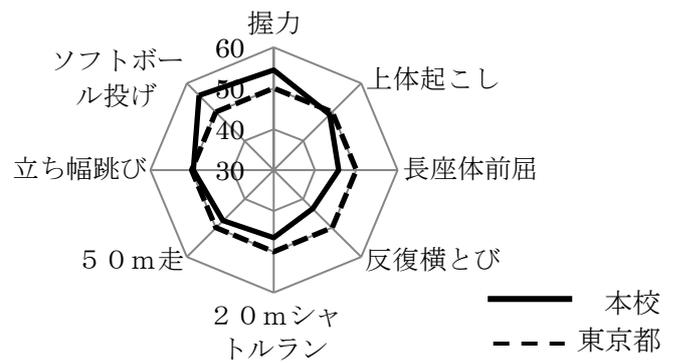
上記の結果から、体全体を大きく、素早く、力強く動かす経験ができるように瞬発的な動きを高める運動を取り入れる。男女ともに総得点が全国平均より低いため、体力向上月間や授業などで運動や遊びのよさを指導して、運動の楽しさを感じることができるようになっていく。また、外遊びを通して、多種多様な運動遊びに触れることが必要だと考える。なわ跳び等の体力向上を意識した運動・遊びを取り組んでいくことも必要である。

【3年】

3年男子



3年女子



【結果からみえる課題】

男子は特に50m走、反復横跳びの記録が低く、女子は特に50m走、20m シャトルラン、反復横跳び、長座体前屈の記録が低い。男女共に50m走、反復横跳びの記録が低い。この結果から、全速力で走る、すばやく動くという運動に課題が見られる。また、女子はシャトルランの数値も低いことから、持久力にも課題がある。

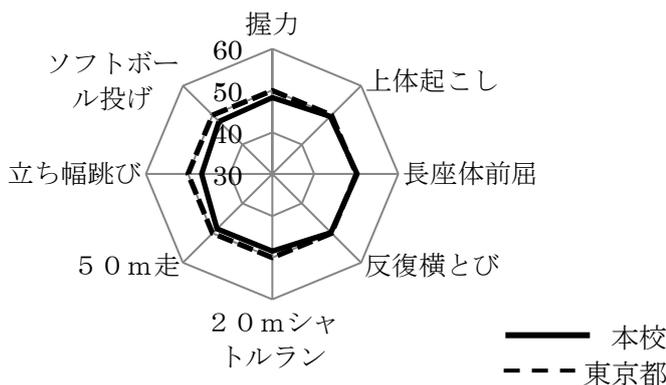
【課題を解決する具体策・考えられること】

上記の結果から、下回っている項目が多く、男女ともに運動や外遊びの機会を増やすことが大切だと考える。外遊びを通して、多種多様な運動遊びに触れることがポイントになると捉えている。

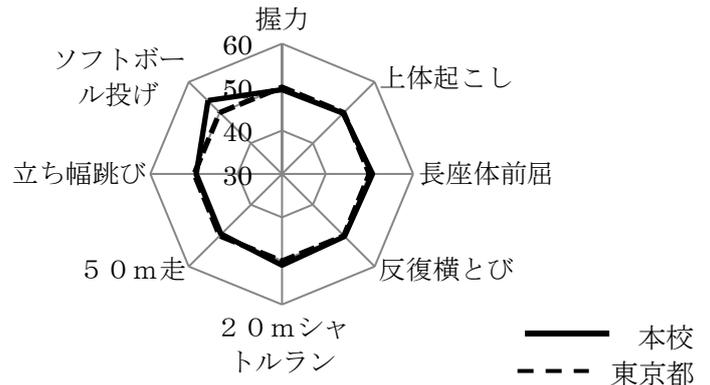
鬼ごっこやラダートレーニング・ミニハードルなどで変化がある場を設定し、多様な動きにつながるようにして、体力の向上につなげていく。運動の楽しさに触れ、日常の生活内でも続けていくことが、3年生という発達段階においては重要と考えている（運動の日常化）。また、なわ跳び等の体力向上を意識した運動・遊びを取り組んでいくことも必要であると感じている。

【4年】

4年男子



4年女子



【結果からみえる課題】

男女ともに50m走と20mシャトルランが全国平均値を下回る結果となっているため、持久力を含めた全体的な走力に課題が見られる。

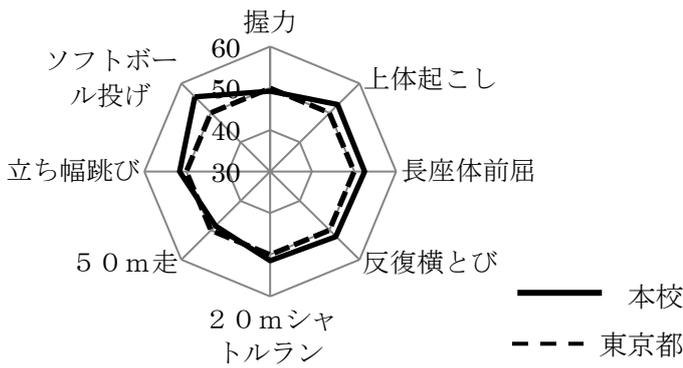
【課題を解決する具体策・考えられること】

走力を養うために、走る運動に重点を置いて指導をする必要がある。児童が体力向上を意識した運動に取り組んでいくことが必要である。休み時間や体力向上月間を活用して、なわ跳びを継続的に行い、持久力を高めていく。また、走る運動や外遊びの機会を増やすことで走力を高めていく。

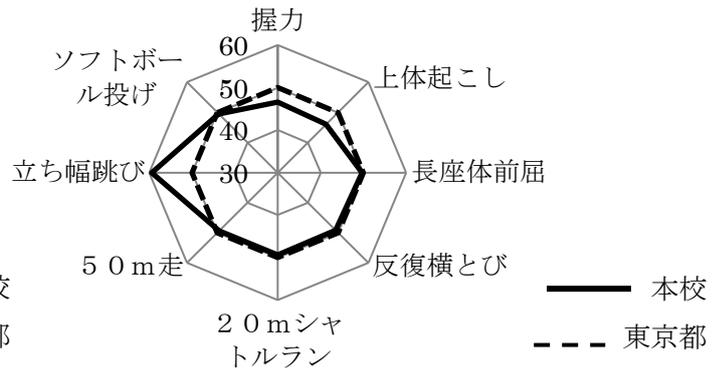
運動の楽しさに触れ、日常の生活でも意欲的に運動を続けていくことが大切である。

【5年】

5年男子



5年女子



【結果からみえる課題】

50m走が全国平均値を下回る結果となっているため、俊敏性や瞬発力、全身の調整力に課題がある。また、握力が男女共に低いことから、筋力不足も課題である。

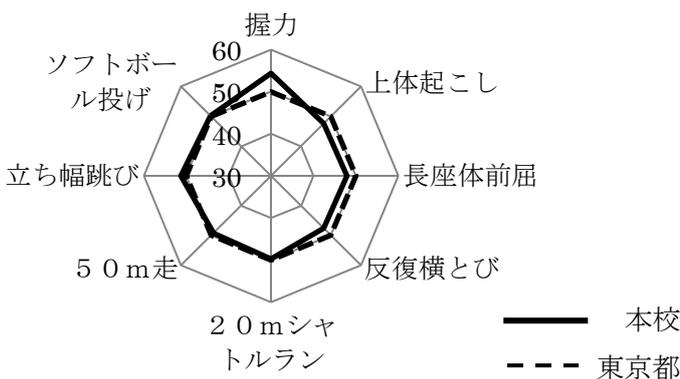
【課題を解決する具体策・考えられること】

男女共に全国平均値を下回っている又は、同等の種目が多い。生涯にわたってスポーツに親しむという観点から、偏った取り組みではなく、運動能力全般をバランスよく向上していく必要がある。特に筋力・持久力・柔軟性を養うために、体育科の授業だけでなく、休み時間や体力向上月間を活用して、児童に様々な運動や運動遊びを経験する場を設けることで、身体を動かす楽しさを体験する機会を増やしていく。また、個の活動に加えて、リレーや長なわ跳び、ゲーム型の運動など集団での活動を通して、一体感を感じながら楽しい運動ができるようにする。

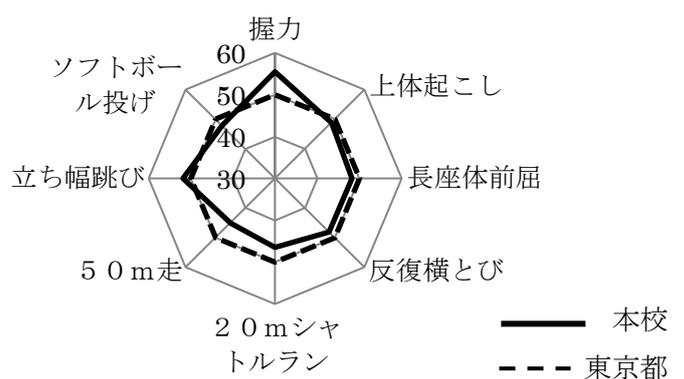
さらに、日常の体育学習において、児童が目的意識をもって学習に取り組めるようめあてを明確にする。また、正しい動きや自分の動きを知り比較できるようにICTを活用し、自分の動きを可視化したり、グループで良い点や改善点を話し合う活動を取り入れたりすることで、理想の動きを目指せるよう工夫する。

【6年】

6年男子



6年女子



【結果からみえる課題】

20mシャトルラン、50m走は男女とも全国平均を下回っているため、持久力や敏捷性に課題がある。また、男女共に長座体前屈が特に低いことから、柔軟性にも課題があることが分かる。

【課題を解決する具体策・考えられること】

体育の学習で、体の動きを高める運動において、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動として、一人やペアでストレッチを行う。その運動によって、可動域を広げたり柔軟性を高めたりすることが必要である。

持久力を高めるためには、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動が有効である。授業や休み時間を利用して、短縄を使った連続跳びや5～6分程度の持久走に取り組んでいく。また、学校全体で実施している体力向上週間では、持久走や短なわ跳びに積極的に取り組むよう、短期目標を明確にもたせることが必要である。