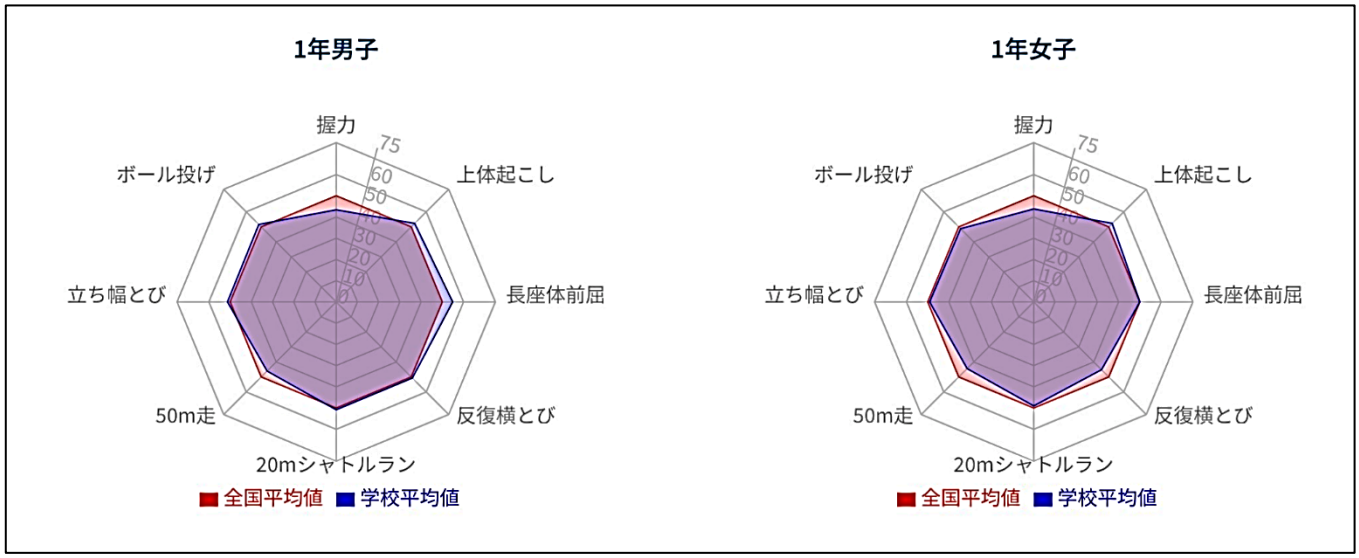
令和８年度　小松川第二小学校

体力テスト分析結果報告

【１年生】

（１）結果



【全国平均との比較】

学年	性別	高い傾向	平均とほぼ同値 （T スコア±１以内）	低い傾向 （特に低いスコアは赤）
１年生	男子	上体起こし（＋１．21 回） 長座体前屈（＋３.67cm） 立ち幅跳び（＋２.17 cm） ボール投げ（＋０.53m）	反復横跳び（＋０.39 回） シャトルラン（０.79 回）	握力（－１.39 kg） ５０m走（＋０.41 秒）
	女子	上体起こし（＋１．18 回）	長座体前屈（＋０.01 cm） シャトルラン（０.66 回） 立ち幅跳び（－１.52 cm）	握力（－１．22 kg） 反復横跳び（－２.37 回） ５０m走（＋０.57 秒） ボール投げ（－０.24m）

上体起こしは、男女ともに全国平均値を上回っている。握力は男女ともに全国平均値を下回っている。50m走は、男女ともに、やや全校平均値を下回っている。男子は全国平均値を上回っている種目が多い。

（２）考察

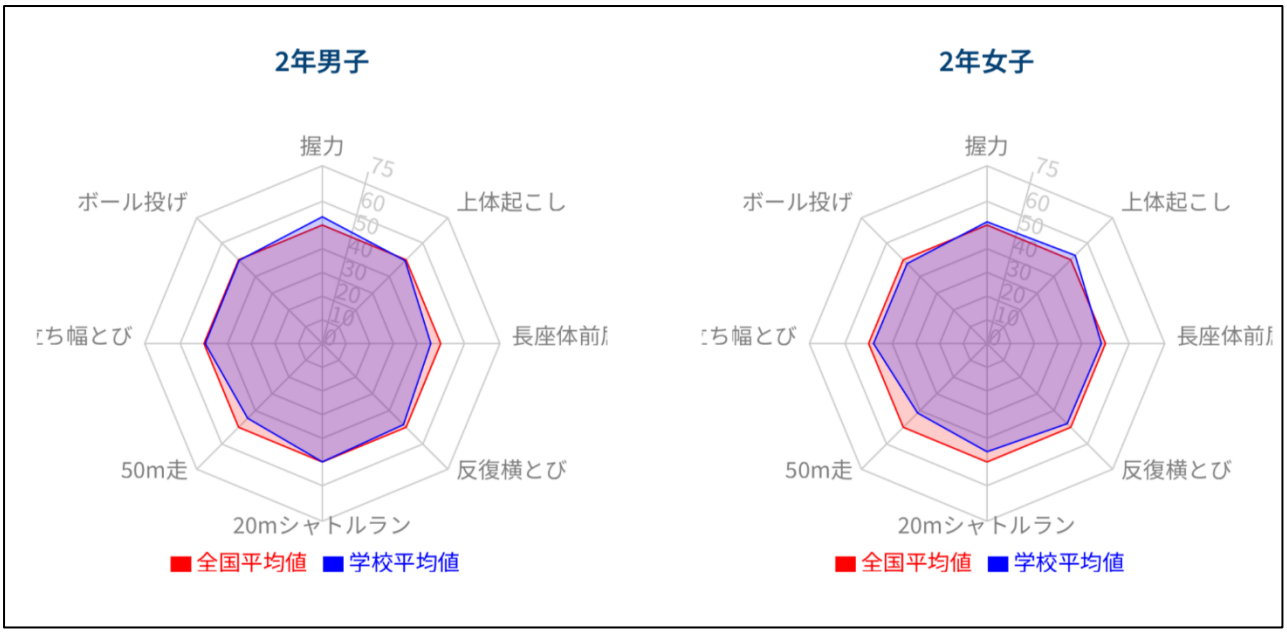
握力と５０m走の数値が低い結果から、筋力（①）と走力（②）に課題があることが分かった。筋力を向上させるためには、自分の体を支えたり、ぶら下がったりする運動を行う必要がある。また、走力を向上させるためには、体育や外遊びで走る経験を増やすことが必要である。

（３）改善策

①自分の体を支えたり、ぶら下がったりする力（筋力）を高めるために、体育科の学習では「固定施設での運動遊び」や「鉄棒遊び」などの学習において、登り棒（自分の体重を脚や腕の力で支えること）や雲梯（腕だけで体重を支えること）、鉄棒（腕で体の姿勢を保持したり、足でけり上げたりすること）などに取り組む。体育科以外の時間（休み時間）にも、進んで鉄棒や固定施設で遊べるように、チャレンジカードを配布して、遊びや技のバリエーションを増やしていく。

②走力を高めるために、体育科の学習では「かけっこ遊び」「リレー遊び」では、様々な形のスタート（座って・後ろを向いて・寝転んで等）で、かけっこをしたり、リングバトンを使ってのリレーやボール運びリレーなど方法を工夫したりして、様々な種類の走る運動を指導する。体育科以外の時間（休み時間）は、鬼遊びをしている児童も多いので、学級活動など少しまとまった長い時間で、いろいろな鬼遊びを経験させる。

【２年生】



【全国平均との比較】

学年	性別	高い傾向	平均とほぼ同値 （T スコア±１以内）	低い傾向 （特に低いスコアは赤）
２年生	男子	なし	上体起こし（－0.3 回） ボール投げ（-0.17m） シャトルラン（－0.06 回） 立ち幅跳び（－1.04cm） 握力（＋0.87kg）	反復横跳び（-1.01 回） 長座体前屈（－2.95cm） 50m 走（＋0.47 秒）
	女子	上体起こし（＋1.37 回）	握力（+0.32kg） ボール投げ（-0・55m）	反復横跳び（-1.24 回） 長座体前屈（-1.24cm） 50m 走（＋0.76 秒） シャトルラン（-3.91 回） 立ち幅跳び（－3.42cm）

男女ともに、長座体前屈、反復横跳び、50m が全校平均より低い。女子は加えてシャトルランと立ち幅跳びが全国平均より低いことが分かった。握力やボール投げは全国平均よりは低いものの、平均値に近い値になっている。

（２）考察

長座体前屈については、柔軟性の向上が必要だと考える（①）。反復横跳びや 50m走については、素早く移動する敏捷性が必要だと考える。女子は、体を持続的に動かす遊びや、素早く体を動かす遊びを取り入れ、瞬発力や持久力を高める必要がある（②）。握力やボール投げの値は高いため、用具を操作して運動することはすすんで行うが、走ったり跳んだりすることはあまり取り組んでいないことが考えられる。

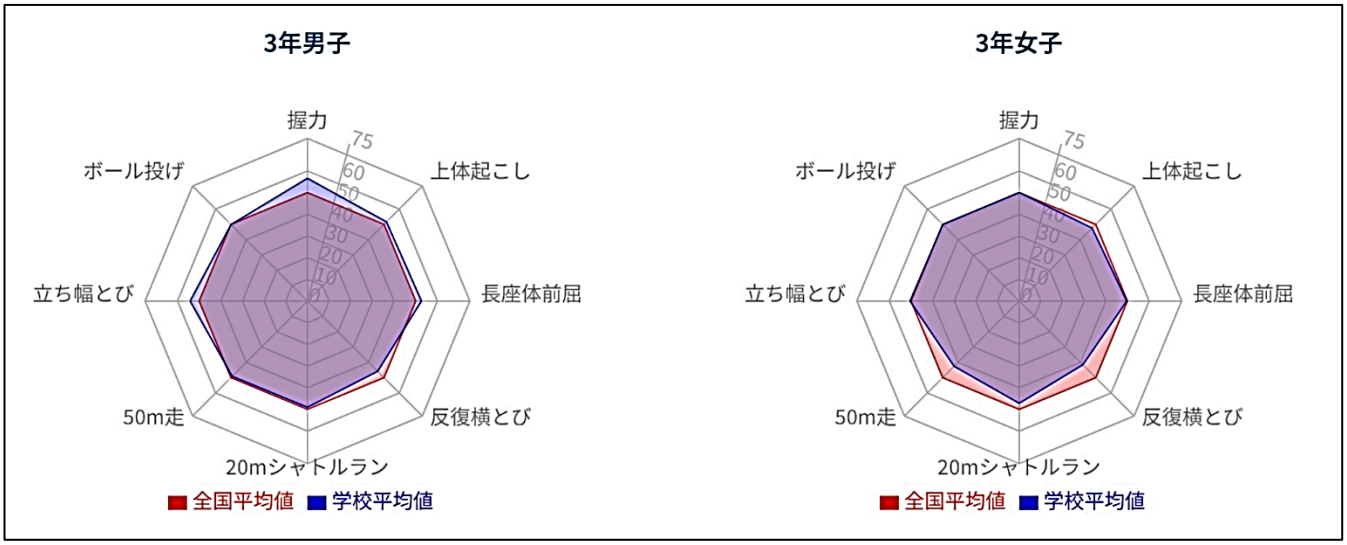
（３）改善策

①柔軟性を高めるために、柔軟を取り入れたり、体を心地よく曲げたりする体験をさせるために、体育のはじめの時間等でストレッチ等の柔軟運動を取り入れる。継続して指導し、柔軟性を高めていく。

②意識調査の結果を見ると、体を動かすことについて、78%が好き、11%がやや好きと回答しており、約 90%の児童が体を動かすことに対して肯定的だということが分かる。体育の授業や学級活動を通して、体を動かす遊びの種類を増やしたり、授業の中で体を一生懸命動かす活動ができたりするよう、遊びの紹介や授業内容の工夫を考えていく。

【３年生】

（１）結果



【全国平均との比較】

学年	性別	高い傾向	平均とほぼ同値 （T スコア±１以内）	低い傾向 （特に低いスコアは赤）
６年生	男子	握力（+1.84kg） 長座体前屈（+1.99cm） 立ち幅跳び（+7.96cm）	上体起こし（+0.96 回） 50m 走（-0.08 秒） ボール投げ（-0.5m）	反復横跳び（-3.2 回） シャトルラン（-1.68 回）
	女子	なし	握力（+0.2kg） 長座体前屈（-0.24cm） 立ち幅跳び（+0.8cm） ボール投げ（-0.2m）	上体起こし（-1.26 回） 反復横跳び（-5.88 回） シャトルラン（-3.53 回） 50m 走（-0.67 秒）

男子は、立ち幅跳びの記録が全国平均と比べて高く、ほとんどの種目が全国平均よりやや高い。

女子は、全体的に数値がやや低い傾向がある。共通して、反復横跳びの数値は低かった。

（２）考察

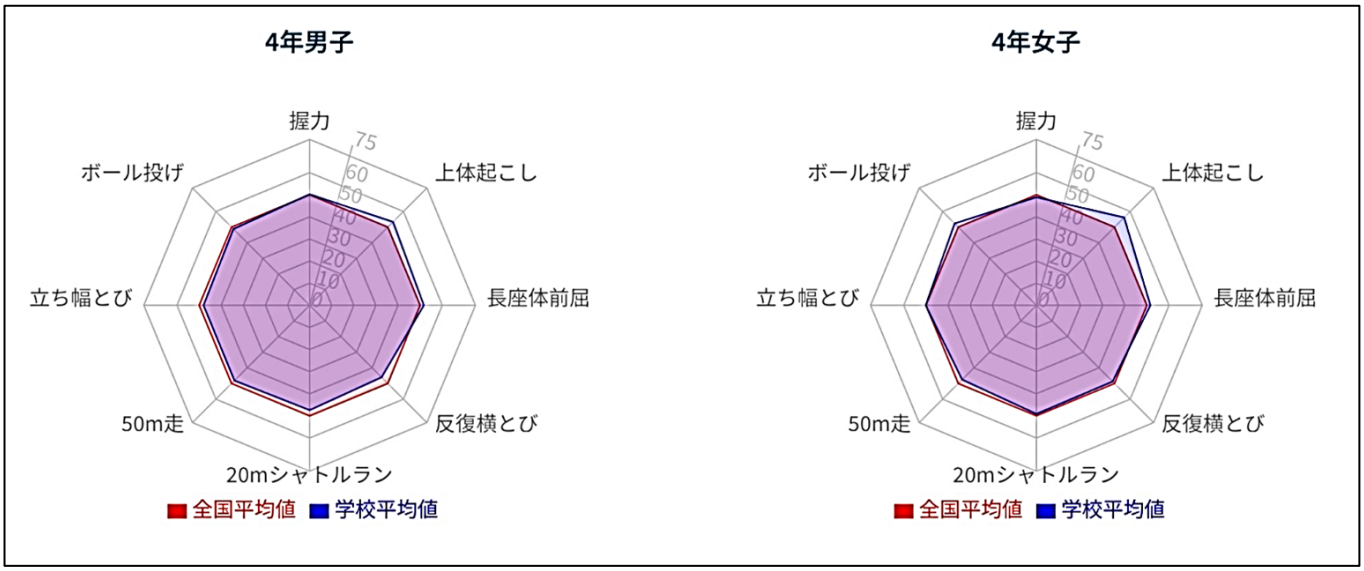
シャトルランと反復横跳びの数値が低い結果から、瞬発力（①）と持久力（②）に課題があることが分かった。瞬発力に課題が見られるため、素早く体を動かす経験を積み重ねていく必要がある。持久力では、継続的な運動を充実させ、運動量を増やす必要がある。

（３）改善策

体育の授業において、短時間で継続的に取り組める運動を取り入れる。素早く動く運動や短距離走を継続的に行い、持久力や瞬発力を高めていく。日常的に体を動かす機会を増やすよう、休み時間の外遊びを紹介したり、学級で取り組める運動を設定したりすることで、運動習慣の定着を目指す。

【４年生】

（１）結果



【全国平均との比較】

学年	性別	高い傾向	平均とほぼ同値 （T スコア±１以内）	低い傾向 （特に低いスコアは赤）
４年生	男子	上体起こし（+2 回） 長座体前屈（+1.4 cm）	握力（+0.7 cm）	反復横跳び（－３回） シャトルラン（－５回） 50m 走（+0.16 秒） 立ち幅跳び（−3.6 cm） ボール投げ（−0.87m）
	女子	上体起こし（+3 回） 長座体前屈（+1.3 cm） ボール投げ（+0.9 cm）	立ち幅跳び（+0.2 cm）	握力（−0.23 cm） 反復横跳び（－１回） シャトルラン（－１回） 50ｍ走（+0.2 秒）

上体起こしと長座体前屈は男女ともに全国平均値を上回っている。しかし、全国平均値を下回っている中でも男子はシャトルラン、女子は 50ｍ走の数値が低く、反復横跳びは男女共に低い傾向にある。

（２）考察

反復横跳びとシャトルラン、50ｍ走の数値が特に低い結果から、敏捷性（①）と瞬発力（②）、持久力（③）に課題があることが分かった。素早く体を動かす力を向上させるためには合図に反応し、素早く方向を変える力を身に付けさせる必要がある。また、瞬間的に大きな力を発揮させるためには地面を強く蹴り、適切な姿勢で走りきる力を高めるための運動を行う必要がある。持久力を向上させるためには一定時間運動を継続する力だけでなく、持続的な走れる力を維持する力を身に付けさせる必要がある。

（３）改善策

①素早く方向を変える力を身に付けさせる必要があることから、体育科の学習では導入にラダー運動やミニハードル走、鬼遊びやジグザグ走を取り入れる。体育科以外の時間には、マーカー等を設置し、ジグザグ走や切り返し走などを日常的に取り組めるようにしたり、鬼ごっこやしっぽ取りを推奨したりして、走る・止まる・方向を変える動きを繰り返す機会を増やす。

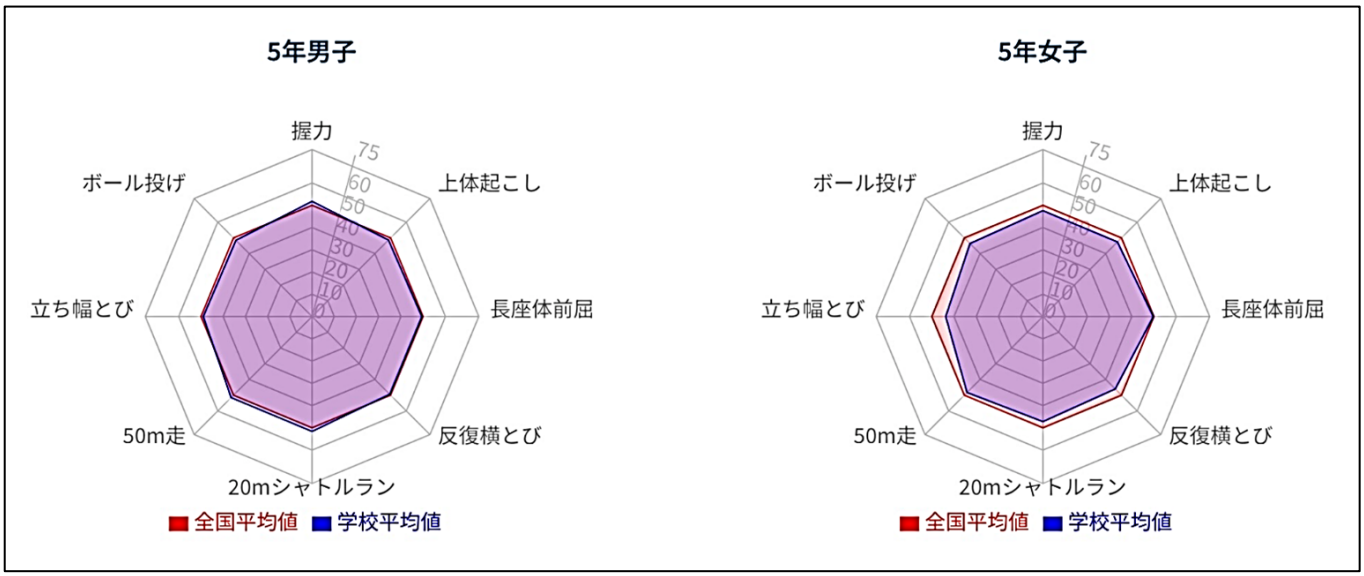
②瞬間的に大きな力を発揮する能力を高めるための運動を行うために、体育科の学習でスキップやケンケン、ジャンプを取り入れたり、スタートダッシュや加速と減速を繰り返して走る動きを行ったりする。

走る際には、地面をしっかり蹴ることの他に、リズムよく腕を振ることや足を高く上げること、正しい姿勢を保つことについて意識できるように言葉掛けをする。休み時間には短縄や長縄、鬼遊びなどで瞬発力を高められる環境づくりを行う。体育朝会ではサーキットの中でスキップやジャンプ運動、スタートダッシュなどの動きを取り入れ、瞬発力を高めるための運動を児童が継続的に取り組めるようにする。

③持久力の向上を図るために、休み時間や体育科の学習においてペース走や長縄、鬼遊びなど、一定時間継続して体を動かす運動遊びを取り入れる。その中で、自分に合ったペースを意識しながら最後まで運動を続ける経験を積むことができるようにする。

【５年生】

（１）結果



【全国平均との比較】

学年	性別	高い傾向	平均とほぼ同値 （Ｔスコア±１以内）	低い傾向 （特に低いスコアは赤）
５年生	男子	２０ｍシャトルラン （＋3.49回）	握力　（＋0.64ｋｇ） ５０ｍ走　（＋0.14秒） 長座体前屈（－0.5ｃｍ） 反復横跳び（－0.45回）	上体起こし（－0.74回） 立ち幅跳び（－2.17ｃｍ） ボール投げ（－１．２５ｍ）
	女子	なし	長座体前屈（－0.27ｃｍ）	握力　（－0.89ｋｇ） 上体起こし（－1.32回） 反復横跳び（－2.75回） ２０ｍシャトルラン （－4.55回） ５０ｍ走　（＋0.15秒） 立ち幅跳び（－12.45ｃｍ） ボール投げ（－１．５４ｍ）

男子は大きく平均を下回っている項目はない。女子は各項目の数値は下回っている。特に、立ち幅跳びが大きく下回っている。

（２）考察

男女ともに上体起こし・立ち幅跳び・ボール投げの３種目が共通して低いことがわかる。どの種目も意識して行わなければならない運動や動きが必要である。体育の主運動につながる運動の中で、体幹の締めや跳躍、投力の向上につながる運動を意図的に取り入れていく。

（３）改善策

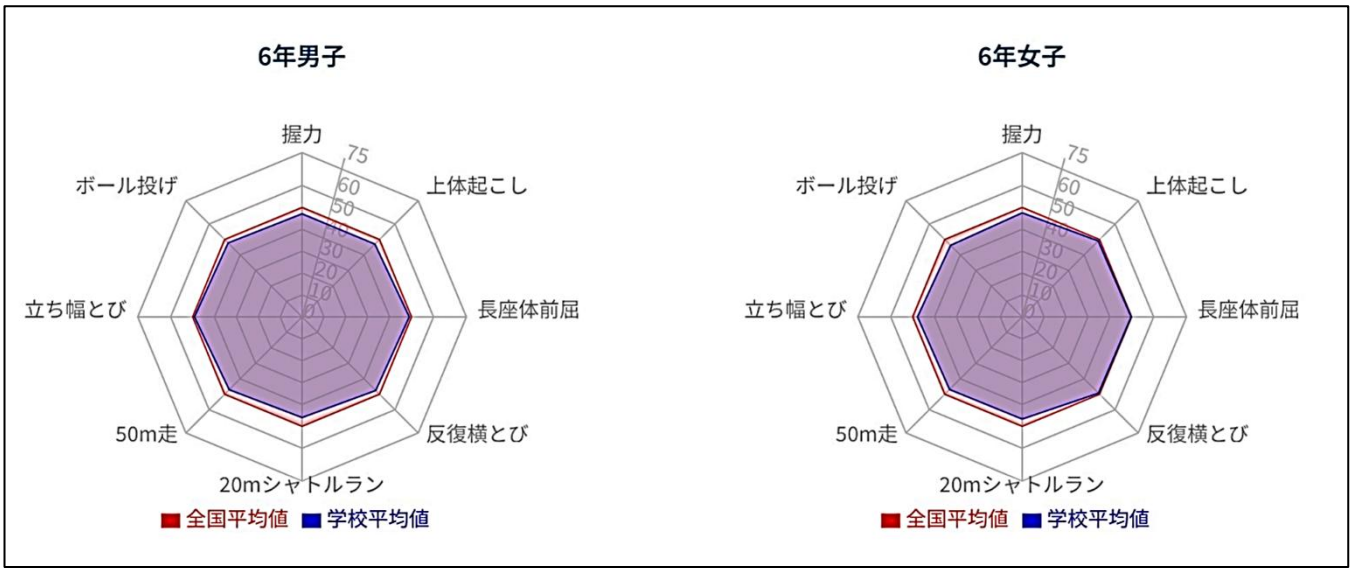
①ボール運動の単元では、投げる動きを取り入れた補助運動やルールを扱って計画する。【投力の向上】

②器械運動の単元で、体幹を締める動きを取り入れた補助運動を取り入れていく。【体幹の締め】

③走り幅跳び、高跳びの単元は１学期に学習済なので、跳び箱の学習で跳躍に関わる練習の場や補助運動を設定して取り組むことができるようにする。【跳躍】

【６年生】

（１）結果



【全国平均との比較】

学年	性別	高い傾向	平均とほぼ同値 （Ｔスコア±１以内）	低い傾向 （特に低いスコアは赤）
６年生	男子	なし	立ち幅跳び（－1.93cm）	握力（－1.35kg） 上体起こし（－1.66 回） 長座体前屈（－0.9cm） 反復横跳び（－1.76 回） シャトルラン（－8.94 回） 50m 走（＋0.25 秒） ボール投げ（－2.13m）
	女子	なし	上体起こし（－0.48 回） 長座体前屈（－0.21cm） 反復横跳び（－0.46 回）	握力（－1.07 kg） シャトルラン（－5.95 回） 立ち幅跳び（－4.79cm） 50m 走（＋0.25 秒） ボール投げ（－2.04m）

全ての項目で全国平均値を下回っている。その中でも特にシャトルランとボール投げの数値が、男女共に低い傾向にある。

（２）考察

シャトルランとボール投げの数値が特に低い結果から、投力（①）と持久力（②）に課題があることが分かった。投力を向上させるためには狙った場所に強い力で投げる力を身に付けさせる必要がある。また、持久力を向上させるには、動きを持続させる能力を高めるための運動を行う必要がある。

（３）改善策

①狙った場所に強い力で投げる力を身に付けさせる必要があることから、体育科の学習ではゴール型ゲームやボール運動で「投げる」動作を使う運動を取り入れる。体育科以外の時間（休み時間等）には、的当てのような場をつくって日常的に取り組めるようにしたり、ドッジボールや紙鉄砲等で遊んだりする中で、体重移動の感覚や腕を振る感覚を学ぶ機会を創る。

②動きを持続させる能力を高めるための運動を行うために、休み時間には鬼遊びやしっぽ取りなど、走る動きを継続する遊びを児童に紹介する。必要であれば用具を貸し出すことも検討する。体育科では、３分間走や時間を決めて短縄の連続跳びや５～６分間の持久走等、全身で行う有酸素運動を取り入れる。また、体育朝会などでもそのような運動を取り入れ、音楽をかけ楽しい雰囲気で授業の始めなどに継続して行うようにする。

【補足資料】R8 体力テスト

全国の平均スコアと比較した一覧表　　黄：平均上　青：平均下　白：平均同じ

	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	立ち幅跳び	ボール投げ
1年男	43	52	54	50	50	46	51	51
2年男	53	49	45	48	49	44	49	49
3年男	56	51	52	45	49	49	54	49
4年男	50	53	51	46	47	48	48	48
5年男	51	48	49	49	51	51	48	48
6年男	47	47	48	47	45	47	49	47
1年女	43	52	50	45	48	44	49	48
2年女	51	52	48	47	45	41	47	47
3年女	50	47	49	41	47	42	50	49
4年女	48	56	51	48	49	47	50	52
5年女	47	47	49	46	47	48	43	46
6年女	47	49	49	49	46	46	47	46

【体力向上の課題種目】 50m走・反復横跳び・20mシャトルラン →瞬発力・敏捷性。持久力の取組

・ソフトボール投げは平均を大きくは下回っていない。取組を継続する。

・高学年の平均下回りは、よくある傾向だが、手立ては必要。

・女子は、全体的に平均以下が多い。女子の体力向上に焦点を当ててみる。