

令和5年度 体力テスト考察

今年度の体力テストの結果において東京都の平均と本校の平均を学年別男女で比較すると以下の通りである。

※赤は本校が上回っている数値、青は本校が下回っている数値、白地は同じ

【男子】

	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		ソフトボール投げ	
	都	平井	都	平井	都	平井	都	平井	都	平井	都	平井	都	平井	都	平井
1年生	8.7	8.8	10.9	9.5	26.1	28.1	26.3	27.6	16.2	17.3	11.5	11.6	113.2	112.5	7.4	6.4
2年生	10.4	10.0	13.6	12.3	27.7	30.4	30.1	30.1	25.0	26.1	10.6	10.6	124.0	125.8	10.5	10.8
3年生	12.2	11.8	15.7	14.3	30.0	33.6	32.3	31.8	33.6	34.2	10.1	9.9	133.7	134.6	13.7	13.6
4年生	14.1	13.9	17.7	16.6	31.8	34.9	37.2	44.5	39.1	49.3	9.6	9.4	142.5	148.3	16.8	18.5
5年生	16.2	14.6	19.3	18.5	34.2	36.1	40.8	43.8	45.7	50.4	9.3	9.2	151.6	157.8	19.8	15.3
6年生	19.0	18.8	21.2	20.6	36.4	40.0	44.3	45.7	53.1	61.0	8.9	9.1	163.1	164.6	23.2	26.4

【女子】

	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		ソフトボール投げ	
	都	平井	都	平井	都	平井	都	平井	都	平井	都	平井	都	平井	都	平井
1年生	8.1	8.0	10.5	9.9	28.5	30.9	25.3	26.1	13.1	14.1	11.9	11.8	104.9	105.8	5.1	4.3
2年生	9.8	9.7	13.0	15.1	30.8	30.6	28.9	30.5	18.7	19.8	11.0	10.9	115.3	118.0	6.8	5.9
3年生	11.5	11.2	15.1	15.5	33.6	39.8	31.7	31.8	23.4	25.1	10.4	10.3	125.0	129.3	8.6	8.6
4年生	13.5	14.1	17.0	15.9	36.0	35.6	35.5	39.2	28.9	31.0	10.0	9.9	134.9	142.7	10.5	11.6
5年生	16.0	15.0	18.5	18.0	38.8	43.3	39.0	38.8	34.7	42.1	9.5	9.5	144.7	145.4	12.4	11.0
6年生	18.9	17.9	19.6	17.5	41.7	41.8	41.7	41.2	39.6	40.9	9.2	9.4	153.1	150.5	14.0	14.4

○本校は東京都平均と比較して多くの種目で数値を上回っていることがわかる。各学年、週1回10分以上の体育的活動「ゆうゆうタイム」に取り組んでいること、また、多くの児童が休み時間で外遊びをしていることも理由として考えられる。

○昨年度の課題であった50m走は、男子は3学年、女子は4学年が都の平均を上回ることができた。子供達が自ら自分の課題を見だし、解決を繰り返していく授業ができるように、研究授業を通して授業改善に日々取り組んでいることが結果に繋がっていると考える。来年度は、男女ともに4学年が都の平均を上回ることができるよう、引き続き指導をしていく。

△「握力」「上体起こし」の数値が低い。来年度の目標を設定し、達成するための取組を明確にして日頃の体育科の授業で指導改善を行う。

【目標】

令和6年度の体力テストの「握力」「上体起こし」「50m走」において男女ともに3学年以上で東京都平均を上回ること。

【取組】

- ① 握力 → 力→体づくりの運動遊びの「力試しの運動遊び」や「体づくり運動の力強い動きを高めるための運動」で力を込めたり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりする運動経験を積み重ねられるようにする。
- ② 上体起こし → 子供にとって上体起こしという運動が非日常であるため、体育の学習の成果として見込むことは難しい。体づくりの運動遊びの授業で上体起こしを取り入れ、児童が楽しんで運動を経験する場を増やす。