

# 令和7年度 体力テスト考察

体力向上委員会

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、色なしは同値

## 【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	8.5	8.5	11.1	10.8	26.2	29.4	26	28.3	15.8	17.1	11.7	11.8	112.2	121	7.3	7.8
2 年生	10.2	11.2	13.9	14.2	27.6	34.7	29.9	32.7	25.2	24.5	10.8	10.7	123.3	136.7	10.7	11.1
3 年生	12.0	12.3	16.2	17.1	29.8	33	33.2	36.7	33	37.4	10.2	10	133.4	142.1	14.1	16.4
4 年生	13.9	13.4	18.3	17.5	31.8	34.9	37.3	40.7	40.2	36.5	9.8	10	142.3	148.8	17.3	17.1
5 年生	15.9	15.8	20	21	34.2	46	40.9	43.3	46.4	52.6	9.4	9.1	150.1	154.6	20.3	21.6
6 年生	18.9	19.3	21.6	24.4	36.7	43.4	44.2	49.6	53.3	60.5	9.0	8.8	162.4	173.8	23.6	26

## 【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	8.0	8.5	10.7	11.7	28.5	33.3	25	27.4	13.3	14.3	12.1	12.1	104.6	114.1	5.1	5.7
2 年生	9.6	10.2	13.2	15.0	30.6	35.1	28.4	31.8	18.7	19.4	11.1	11.7	114.2	117.9	6.7	6.9
3 年生	11.3	11.9	15.4	17.7	33.5	37.5	31.1	33.8	23.1	26.4	10.6	10.4	123.5	133.4	8.5	9.0
4 年生	13.2	13.1	17.4	19.9	35.8	42.1	35.0	40.3	28.8	28.0	10.1	10.3	133.4	138.9	10.4	9.7
5 年生	15.5	15	18.7	20.1	38.7	46.8	38.6	41.0	34.4	38.9	9.7	9.5	142.6	146.6	12.2	13.5
6 年生	18.6	19.4	19.9	22.3	41.6	45.3	41.4	48.1	39.1	40.8	9.3	9.2	151.6	159.2	13.9	16.2

○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」や「なわとびチャレンジウィーク」など、日常的に運動に取り組むことで、多くの種目で数値が上回っていることが考えられる。特に、3年生・6年生は全ての種目で上回ることができており、体育科の授業改善のみならず、休み時間にも身体を動かして遊んでいる人数が多い傾向が見られる。

△4年生の数値、「50m走」の数値が低い傾向にある。来年度の目標を設定し、達成するための取り組みを明確にして日頃の体育科の授業や運動遊びで指導改善を行う。

## 【来年度の目標】

「50m走」「握力」において、東京都平均を上回る。

## 【取り組み】

### ① 全体的な底上げに向けて

男女ともに「走る」「投げる」項目において数値が低い傾向にあるため「かけっこ・リレー」「多様な動きをつくる運動」などで、運動経験を積み重ねられるようにする。「ゆうゆうタイム」では、子供自ら計画を立て、運動遊びに没頭し、結果的に体力向上に繋がるようにする。休み時間には外遊びを推奨していく。

### ② 50m走

「かけっこ・リレー」「多様な動きをつくる運動」などで、運動経験を積み重ねられるようにする。

### ③ 握力

体づくり運動「運動遊びの力試しの運動遊び」「力強い動きを高めるための運動」で力を入れたり、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。

※①②③に取り組むとともに、教員への技能伝達も行うようにする。