

令和6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、黒字は同じ。

【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	8.8	9.0	11.4	10.9	26.8	31.4	26.2	27.5	17.4	16.3	11.9	11.5	112.9	121.5	7.8	7.7
2年生	10.6	10.7	14.1	14.5	28.3	30.4	30.3	34.9	25.9	25.2	10.9	10.6	123.5	128.2	11.1	13.4
3年生	12.5	11.9	16.3	15.8	30.6	29.6	34	36.1	34.9	32.8	10.3	9.5	133.7	145.4	14.5	15.3
4年生	14.2	13.6	18.2	14.8	32.2	34.1	37.5	39.5	41	42.8	9.9	9.8	142.1	142	17.5	17.6
5年生	16.4	16.3	19.6	21	34.6	40.3	40.6	45.6	46.7	51.2	9.6	9.3	150.8	162.3	20.4	22.3
6年生	19.4	17.4	21.3	17.9	36.6	35.9	43.9	42.9	53.9	57	9.1	8.6	162.5	171.8	24	21.2

【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	8.2	8.2	10.7	11.4	29.1	32.2	25.4	24	14.1	18.2	12.2	11.9	104.7	116.8	5.3	5.4
2年生	9.8	10.2	13.3	14.3	31.2	34	29.1	29.5	20.4	19.7	11.3	10.9	115.6	119	7.0	7.3
3年生	11.6	11.3	15.4	17.7	33.9	37.3	31.9	35.4	25.1	23.8	10.7	9.9	124.9	138	8.9	8.3
4年生	13.4	12.7	16.9	16.1	36.2	42.5	35.5	35.3	29.8	30	10.3	9.9	133.7	133.8	11	11.3
5年生	16	16.1	18.7	21.6	38.7	44.9	38.8	43.5	35.9	38	9.8	9.6	144	156.3	12.9	14.6
6年生	18.9	18.1	19.9	20.2	41.4	44.6	41.6	40.6	40.7	42.6	9.4	9.1	152	158.6	14.8	15.6

○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んでいることが考えられる。また、数値がよい学年ほど休み時間に外遊びをしている人数が多くなっている。

△「握力」「上体起こし（男子）」「シャトルラン（低学年）」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7年度の体力テストの「握力」「上体起こし（男子）」「シャトルラン（低学年）」において、全て東京都平均を上回る。

【取組】

①握力

体づくりの「運動遊びの力試しの運動遊び」や「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。

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が、「多様な動きをつくる運動」や「体の動きを高める運動」などで上体起こしにつながる運動に取り組んでいく。

③シャトルラン

ゆうゆうタイムの遊び集に、遊んでいる中で自然と心拍数の上がる遊びを入れる。日常的に体を動かす声掛けを継続的に行っていく。