

令和4年度 「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」結果と考察

(1) 第3学年女子(対象人数51)

Tスコア(平均を50とした時の偏差値 0.5以上本校が上回っている場合青色 下回っている場合赤色)

	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト ボール投げ	体力合計点
本校	126.1	25.8	10.0	14.0	32.2	37.7	26.2	11.0	124.7	8.5	41.7
都	128.2	26.5	11.7	15.0	33.5	31.7	23.7	10.4	125.7	8.5	42.7
T	46.1	48.1	43.7	48.1	48.2	59.0	52.3	43.1	49.4	50.0	

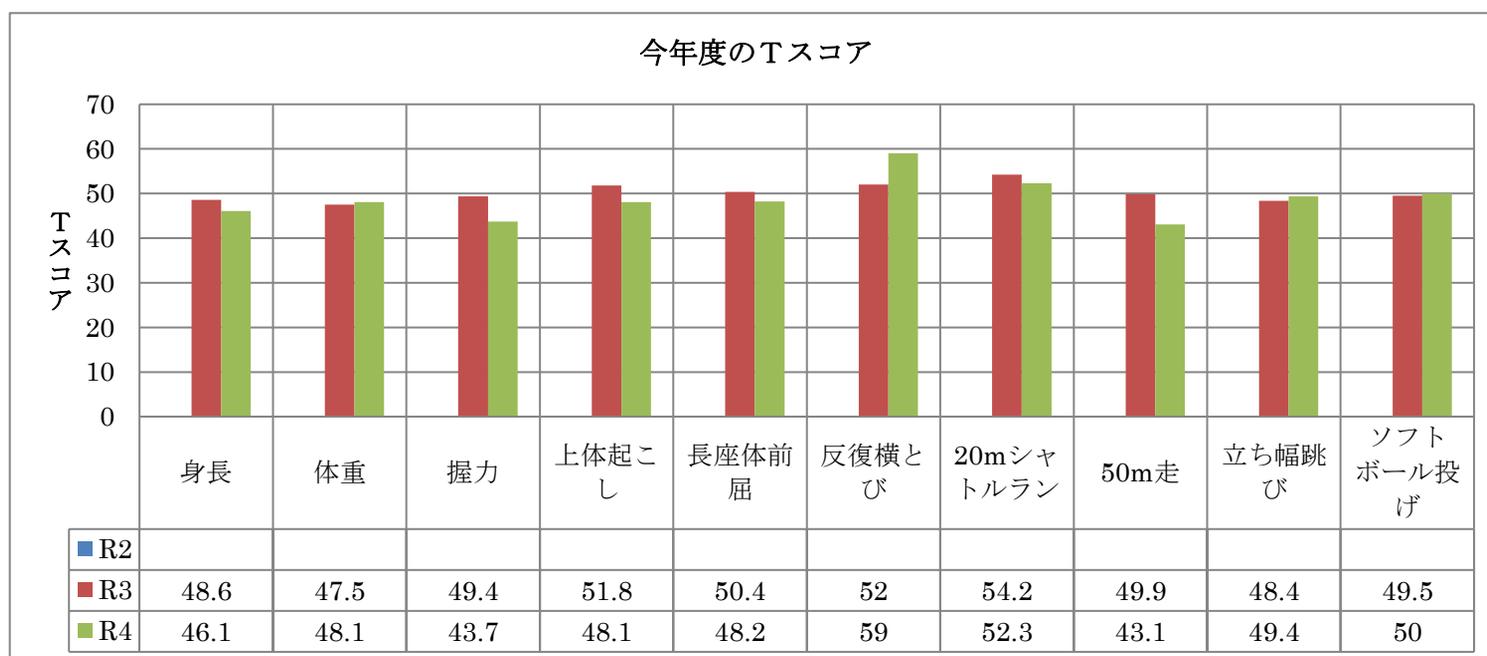
(2) 第3学年女子が得意としていること

- ・反復横とびは、都の平均より6.0回上回っている。
- ・20mシャトルランは、都の平均より2.5回上回っている。

(3) 第3学年女子が苦手としていること

- ・握力は、都の平均より1.7kg下回っている→固定遊具を使った運動やタオル絞りなどの握る動きが必要
- ・上体起こしは、都の平均より1.0回少ない。→体幹の筋力を高める必要がある。
- ・長座体前屈は、都の平均より1.3cm下回っている。→日頃から柔軟性を高めていく必要がある。

(4) Tスコアの推移



(5) まとめ

第3学年女子は、いくつかの種目、体力合計点において東京都の平均より低い水準となった。休み時間に外遊びをする習慣をつけたり、体育の授業等で少しずつ行ったりしていき、来年度につなげていきたい。特に握力については、固定遊具を使った様々な運動やタオル絞りなどの握る動きを取り入れたい。