

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5学年女子(対象人数 61人)

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	139.0	33.8	14.9	16.5	35.9	44.9	37.5	9.6	143.7	10.7	53.6
都	141.6	34.7	16.1	18.4	38.7	39.1	35.5	9.5	145.2	12.4	54.8
T	46.2	48.6	46.8	46.0	46.6	59.5	51.4	49.2	49.2	45.9	

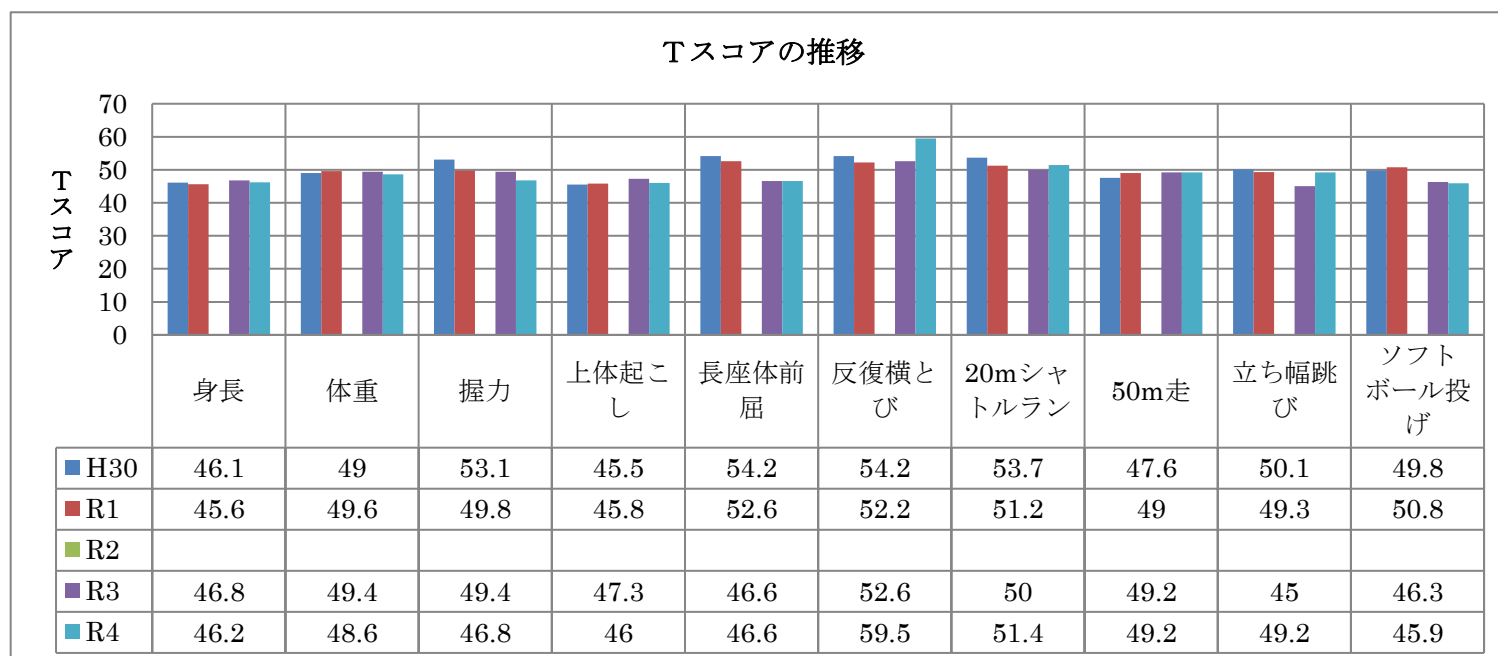
(2) 第5学年女子が得意としていること

- ・反復横とびは、都の平均より5.8回上回っている。
- ・20mシャトルランは、都の平均より2.0回上回っている。

(3) 第5学年女子が苦手としていること

- ・上体起こしは都の平均より1.9回少ない。→ 体幹の筋力を高める必要がある。
- ・ソフトボール投げは都の平均より1.7m下回っている。→ 投力を高めていく必要がある。

(4) Tスコアの推移



(5) まとめ

第5学年女子は、合計得点は東京都平均より低い水準となっている。まずは運動習慣を身に付けさせ、休み時間は外遊びをさせていきたい。そして苦手としている上体起こしやソフトボール投げなどの記録アップのために、日頃から体幹の筋力を高める運動や投力を高める運動など取り入れていきたい。