

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6学年女子(対象人数 63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	149.4	40.2	18.6	17.4	41.7	47.0	40.3	9.2	149.3	13.5	59.5
都	148.1	39.8	19.0	19.5	41.5	41.7	40.0	9.2	153.1	14.0	59.6
T	51.9	50.5	49.0	45.9	50.2	58.8	50.2	49.1	48.2	48.8	

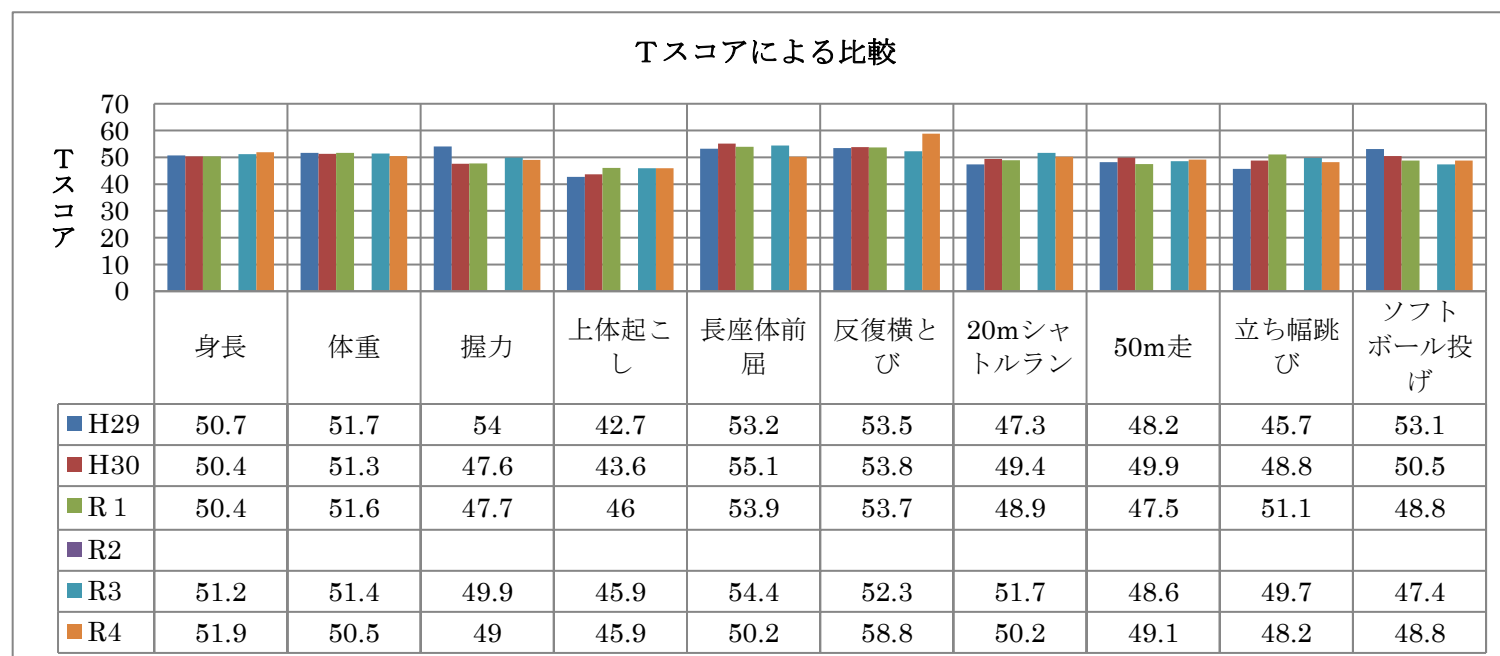
(2) 第6学年女子が得意としていること

- ・反復横とびは、都の平均よりも5.3回上回っている。

(3) 第6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2.1回少ない。→体幹の筋力を高める必要がある。日頃からやらせていく。
- ・立ち幅とびは、都の平均よりも約3.8cm少ない。→脚筋の瞬発力を高め、普段から腕ふりスクワット等運動を取り入れる。

(4) Tスコアの推移



(5) まとめ

第6学年女子は、ほとんどの種目で東京都平均を下回っているものの、平均値に近い結果となっている。上体起こしや立ち幅跳びを苦手としている児童が多いので、普段の体育の授業から体幹の筋力を高めたり、脚筋の瞬発力を高める運動を取り入れたい。休み時間に外遊びをする児童が少ないので、まずは運動習慣を身に付けさせていきたい。