

令和5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1学年女子(対象人数 69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	115.4	20.0	7.5	9.3	25.9	27.6	14.1	11.8	101.5	5.2	28.0
都	116.3	20.8	8.1	10.5	28.5	25.3	13.1	11.9	104.9	5.1	28.7
T	48.3	47.0	47.0	47.7	46.3	55.4	51.8	50.6	47.9	50.9	

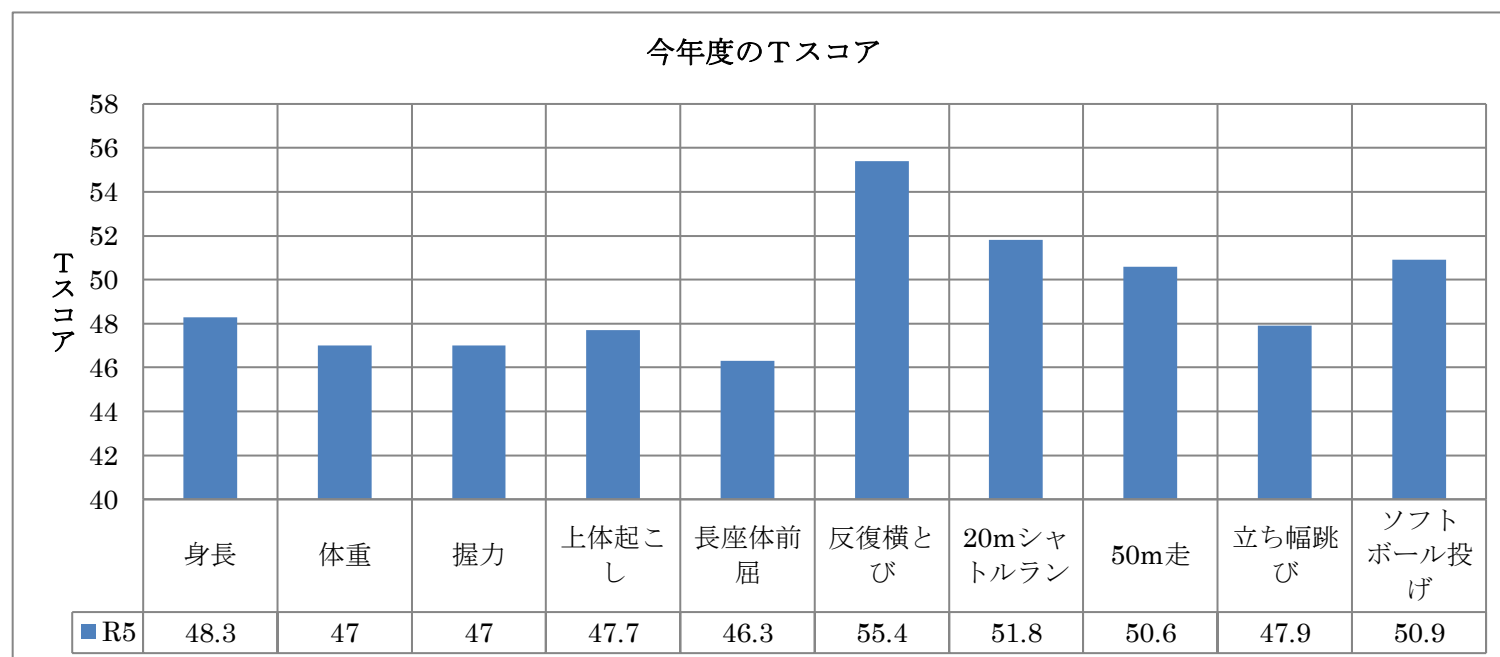
(2) 第1学年女子が得意としていること

- ・反復横とびは、都の平均より2.3回上回っている。
- ・20mシャトルランは、都の平均より1.0回上回っている。

(3) 第1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1.2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2.6cm下回っている。→日頃から柔軟性を高めていく必要がある。
- ・立ち幅とびは、都の平均より3.4cm下回っている。→脚筋の瞬発力を高める必要がある。体育の授業等の準備運動に取り入れていく。

(4) 今年度のTスコア



(5) まとめ

第1学年女子は、体力合計点が都の平均をやや下回っている。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、それぞれの種目に適した運動遊びを行ったりする必要がある。