

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6学年男子(対象人数 54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	144.4	36.8	17.5	20.0	34.1	47.3	63.0	9.0	161.3	22.8	58.2
都	146.4	39.0	19.0	21.2	36.4	44.3	53.1	8.9	163.1	23.2	58.9
T	47.2	47.1	46.7	47.9	47.3	54.3	54.5	48.2	49.2	49.6	

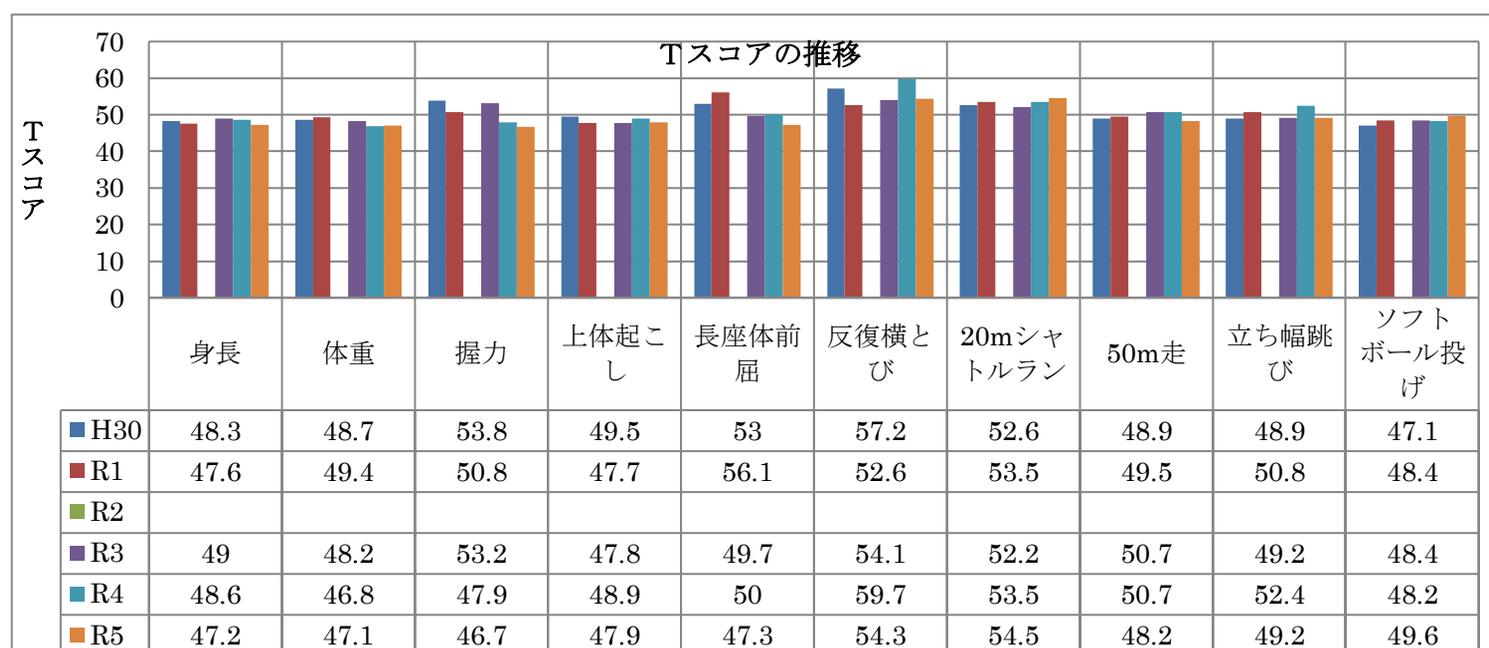
(2) 第6学年男子が得意としていること

- ・反復横跳びは、都の平均より3.0回上回っている。
- ・20mシャトルランは、都の平均より9.9回上回っている。

(3) 第6学年男子が苦手としていること

- ・握力は、都の平均より1.5kg下回っている。→鉄棒、のぼり棒、雲梯などの握る運動を取り入れる。
- ・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2.3cm下回っている。→日頃から柔軟性を高めていく必要がある。
- ・立ち幅とびは、都の平均より1.8cm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) Tスコアの推移



(5) まとめ

第6学年男子は、合計得点が東京都平均よりやや低くなっている。握力、上体起こし、長座体前屈と、Tスコアが低いものが多い。それぞれの種目に適した運動遊びを行っていく必要がある。苦手としている長座体前屈などの記録アップのために、日頃から柔軟性や脚力などが身に付く運動を取り入れていきたい。また、上体起こしについては、体幹の筋力を高める運動を取り入れていきたい。