

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学年女子(対象人数 59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 | 145.7 | 38.7 | 17.3 | 17.2 | 38.4 | 44.1 | 46.1 | 9.3 | 155.6 | 13.9 | 59.5 |
| 都 | 148.2 | 39.7 | 18.9 | 19.6 | 41.7 | 41.7 | 39.6 | 9.2 | 153.1 | 14.0 | 59.6 |
| T | 46.2 | 48.7 | 46.3 | 45.2 | 46.3 | 54.0 | 54.1 | 49.1 | 51.2 | 49.9 | |

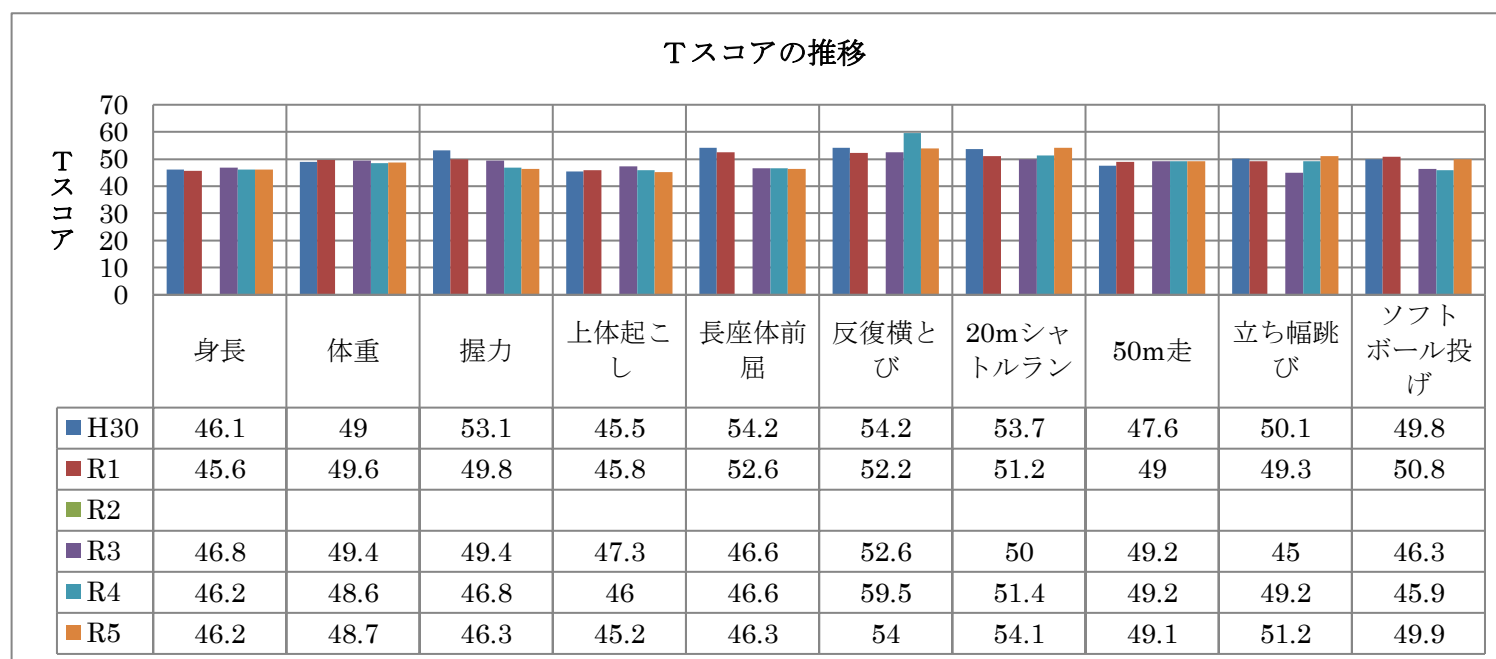
(2) 第6学年女子が得意としていること

- ・反復横とびは、都の平均より2.4回上回っている。
- ・20mシャトルランは、都の平均より6.5回上回っている。
- ・立ち幅とびは、都の平均より2.5cm上回っている。

(3) 第6学年女子が苦手としていること

- ・握力は都の平均より1.6kg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2.4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3.3m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6学年女子は、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。