

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5学年女子(対象人数56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	141.6	35.9	16.2	16.0	37.5	40.5	37.2	9.6	157.3	12.9	54.5
都	141.5	34.6	16.0	18.5	38.8	39.0	34.7	9.5	144.7	12.4	54.5
T	50.1	52.0	50.5	44.9	48.4	52.4	51.7	49.3	56.4	51.2	

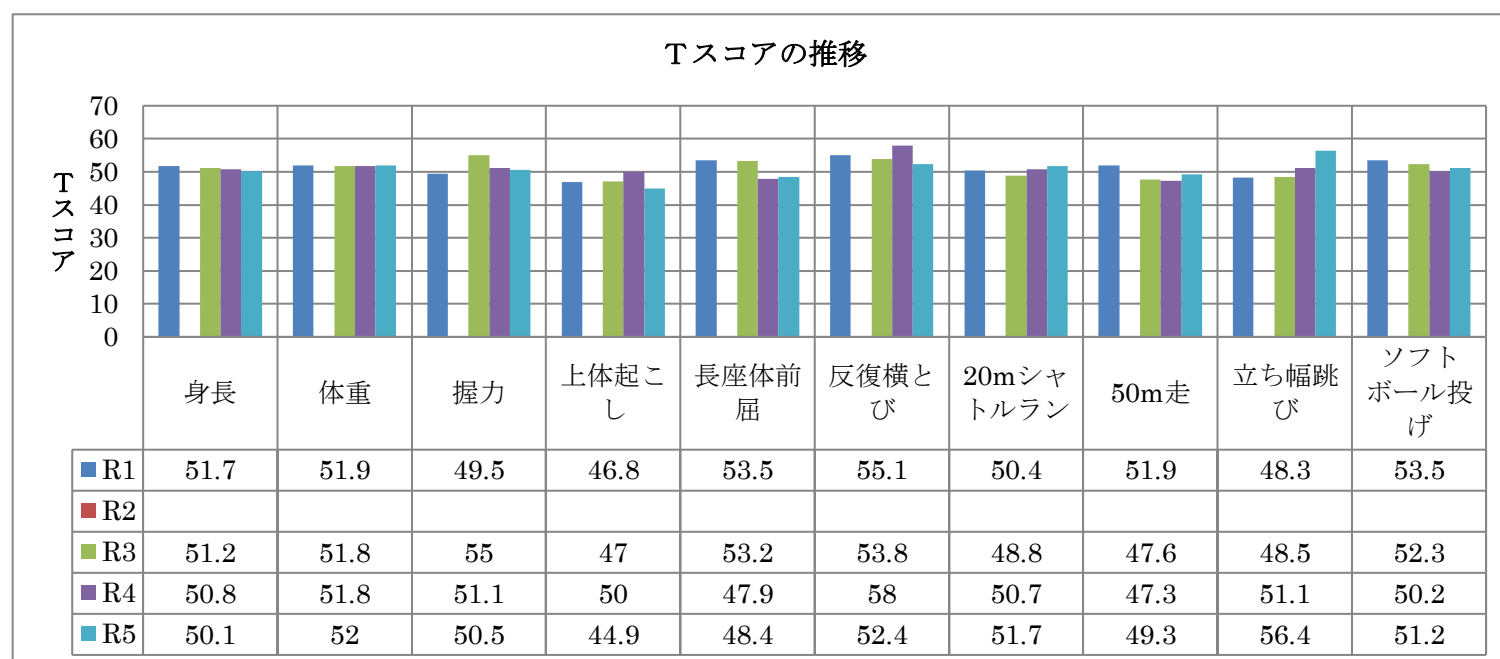
(2) 第5学年女子が得意としていること

- ・反復横とびは都の平均より1.5回上回っている。
- ・20mシャトルランは都の平均より2.5回上回っている。
- ・立ち幅とびは都の平均より12.6cm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2.5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1.3cm下回っている。→日頃から柔軟性を高めていく必要がある。

(4) Tスコアの推移



(5) まとめ

第5学年女子は、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。