

令和元年度 「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3学年男子(対象人数62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	128.1	26.7	12.8	14.1	32.5	37.5	35.2	10.1	142.9	14.6	44.6
都	128.6	26.7	12.6	16.4	29.4	34.1	35.0	10.0	137.0	14.4	43.2
T	49.0	50.0	50.5	45.9	54.4	55.0	50.1	49.3	54.9	50.3	

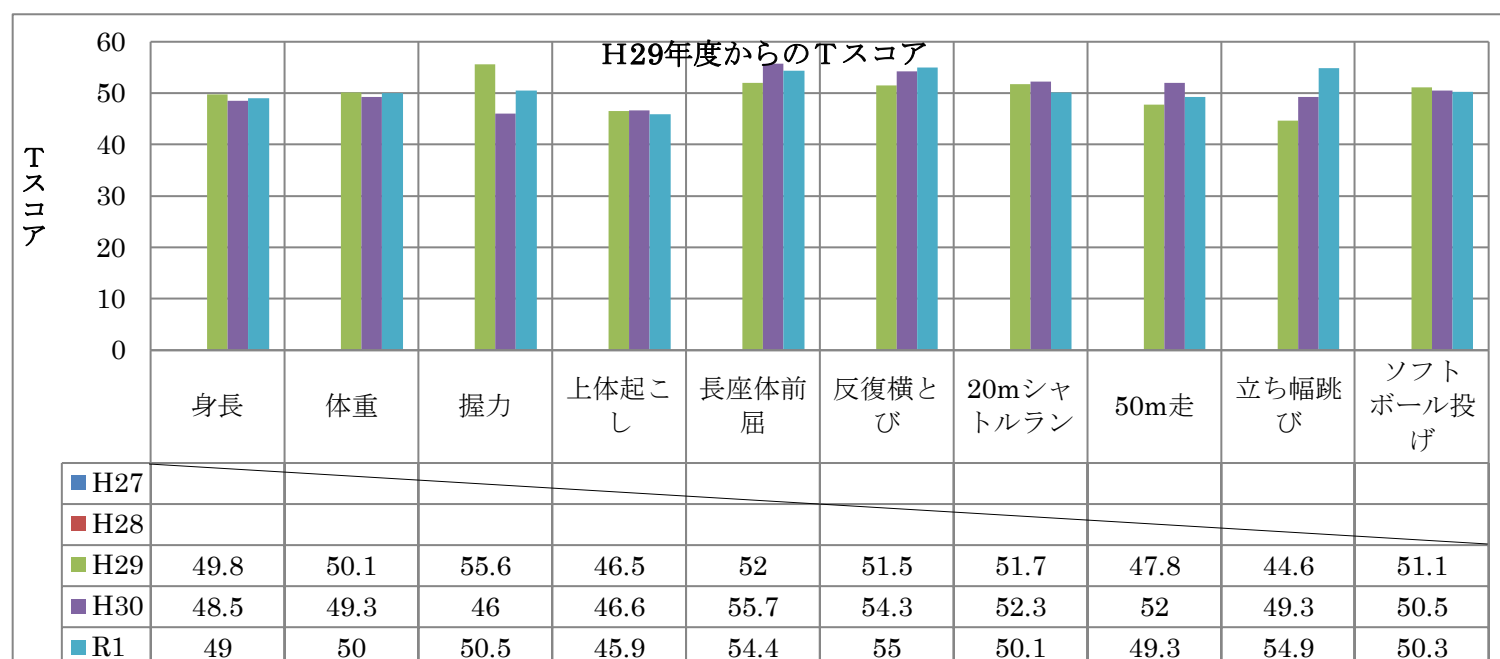
(2) 第3学年男子が得意としていること

- ・長座体前屈は都の平均より3.1cm上回っている。
- ・反復横跳びは都の平均より3.4回上回っている。
- ・立ち幅跳びは都の平均より5.9cm上回っている。

(3) 第3学年男子が苦手としていること

- ・上体起こしは都の平均より2.3回少ない。→体幹の筋力を高める必要がある。
- ・50m走は都の平均より0.1秒少ない。→走力をもう少し高める必要がある。

(4) H29年度からのTスコア



(5) まとめ

第3学年男子は、全体として都の平均値より高い結果のものが多くみられる。また、立ち幅跳び、反復横跳びに伸びが見られた。しかしながら、20mシャトルランやソフトボール投げなどは、Tスコアが下がってきているので、持久力や投力に課題がみられる。

令和元年度 「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3学年女子(対象人数 62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	127.9	26.7	11.3	13.8	36.0	34.7	24.6	10.6	128.0	8.5	44.4
都	127.7	26.1	11.9	15.8	33.1	32.3	25.8	10.4	126.4	8.8	43.6
T	50.4	51.6	47.7	46.0	53.9	53.7	48.9	47.5	51.1	48.8	

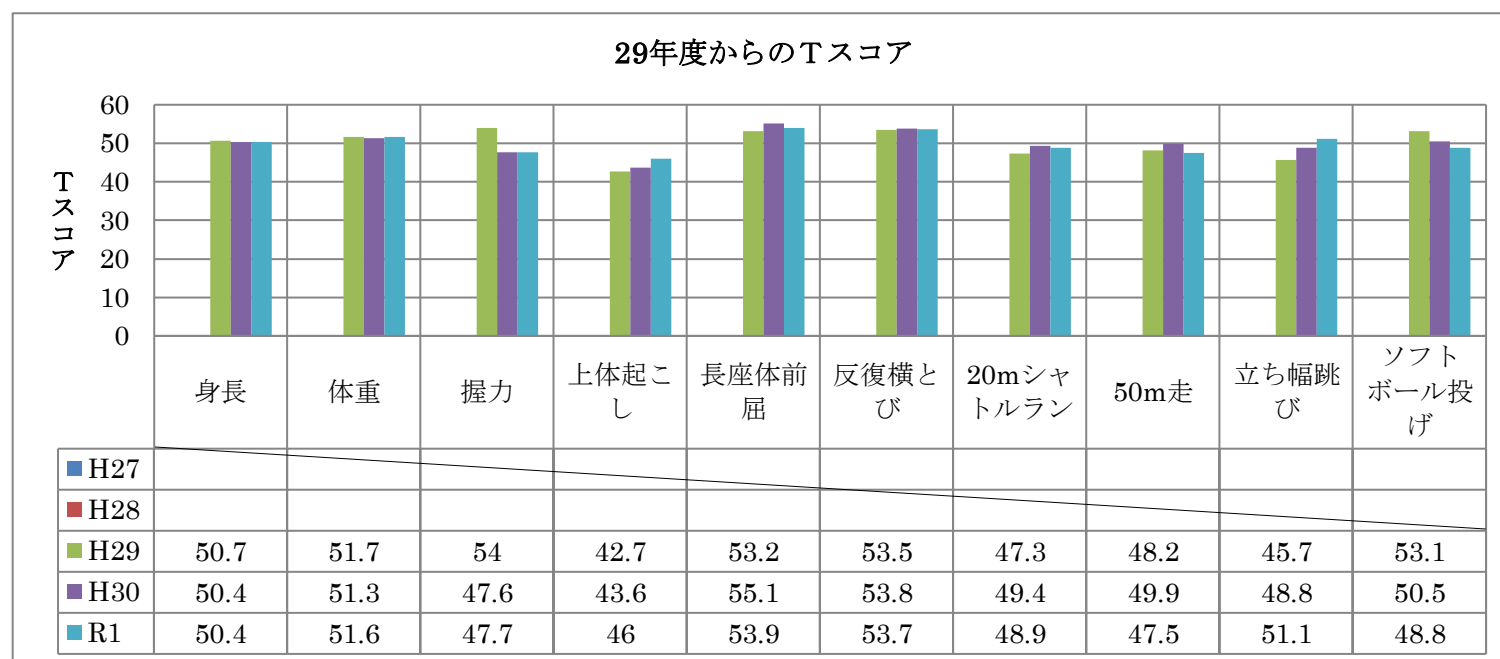
(2) 第3学年女子が得意としていること

- ・長座体前屈は都の平均より2.9cm上回っている。
- ・反復横とびは都の平均より2.4回上回っている。
- ・立ち幅跳びは、都の平均より1.6cm上回っている。

(3) 第3学年女子が苦手としていること

- ・握力は都の平均より0.6kg少ない。→握る力を高める必要がある。
- ・上体起こしは都の平均より2回少ない。→体幹の筋力を高める必要がある。
- ・20mシャトルランは都の平均より1.2回少ない。→普段から走ったり縄跳びをしたりして持久力をつける必要がある。
- ・ソフトボール投げは都の平均より0.3cm下回っている。→投力を高めていく必要がある。

(4) 29年度からのTスコア



(5) まとめ

第3学年女子は、全体的に都の平均値に近い結果となった。また、立ち幅跳びは年々伸びが見られる。しかしながら上体起こしや20mシャトルランは、東京都の平均を下回っている。ボールを投げる力が下がってきているようなので、そこは鍛えていく必要があると考えられる。