

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5学年男子 (対象人数 66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	139.8	33.2	17.6	17.7	34.9	41.3	54.0	9.1	157.1	21.4	55.5
都	139.3	33.5	16.5	20.1	33.5	41.9	49.6	9.2	151.9	21.0	54.2
T	50.8	49.5	53.0	45.7	51.8	49.1	52.1	52.3	52.6	50.5	

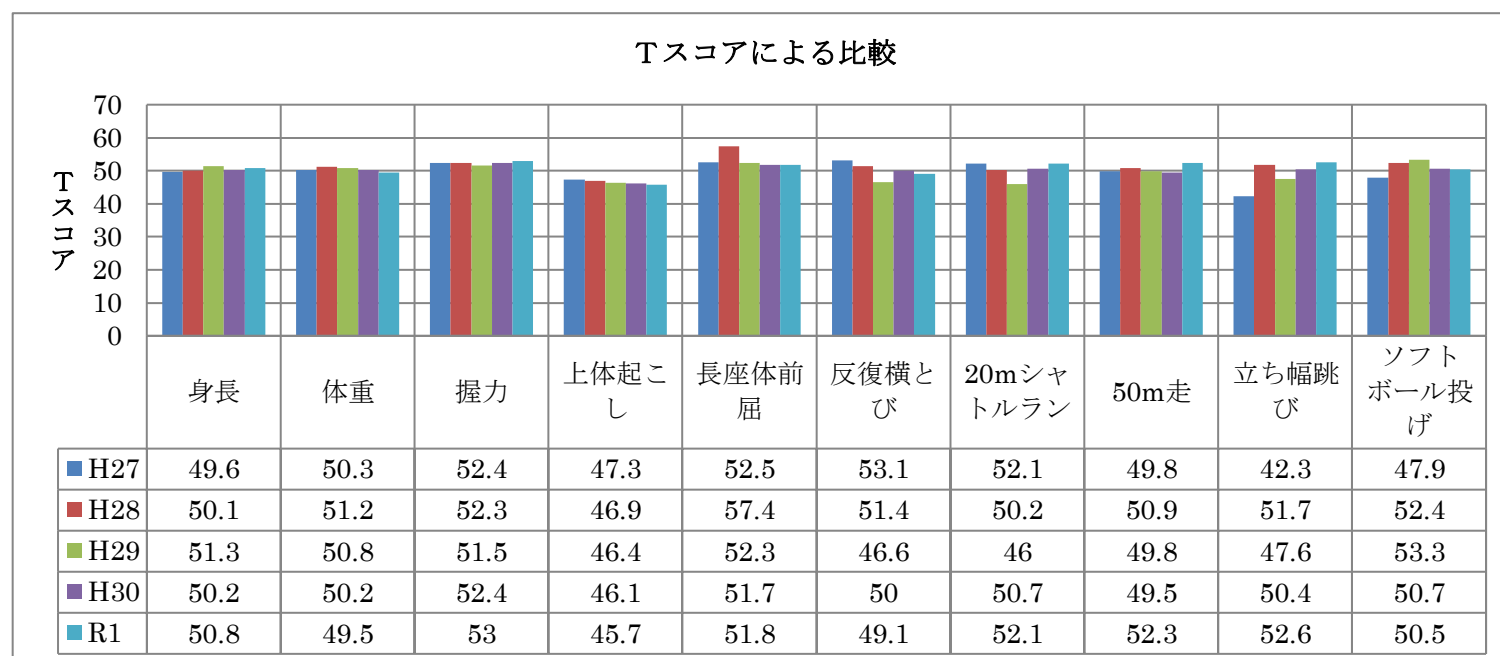
(2) 第5学年男子が得意としていること

- ・握力は都の平均より 1.1 kg 上回っている。
- ・立ち幅跳びは都の平均より 5.2 cm 上回っている。
- ・ソフトボール投げは都の平均より 0.4m 上回っている。
- ・20m シャトルランは、都の平均より 4.4 回上回っている。

(3) 第5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 2.4 回少ない。→体幹の筋力を高める必要がある。

(4) 27年度からの経年変化分析



(5) まとめ

第5学年の男子は、昨年度に比べてスコアが伸びた種目が多かった。中でも、20mシャトルラン・50m走・立ち幅跳びは大きな伸びが見られる。成長とともに脚力が付いてきたように思う。ソフトボール投げについては本年度も都の平均を上回ったが、スコアとしては落ちている。上体起こしはスコアの低下が続いており、引き続き体幹の筋力を高める運動を取り入れていく必要がある。また、投力にも課題が残り、遊びの中にドッジボール等を入れていく必要があると考える。

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5学年女子(対象人数 63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	140.0	33.5	15.8	16.0	38.3	39.2	46.1	9.3	151.2	11.6	55.8
都	140.3	33.6	16.1	19.3	38.2	40.3	39.2	9.5	145.8	12.8	55.9
T	49.5	49.9	49.2	43.0	50.2	48.1	54.6	52.3	52.8	47.2	

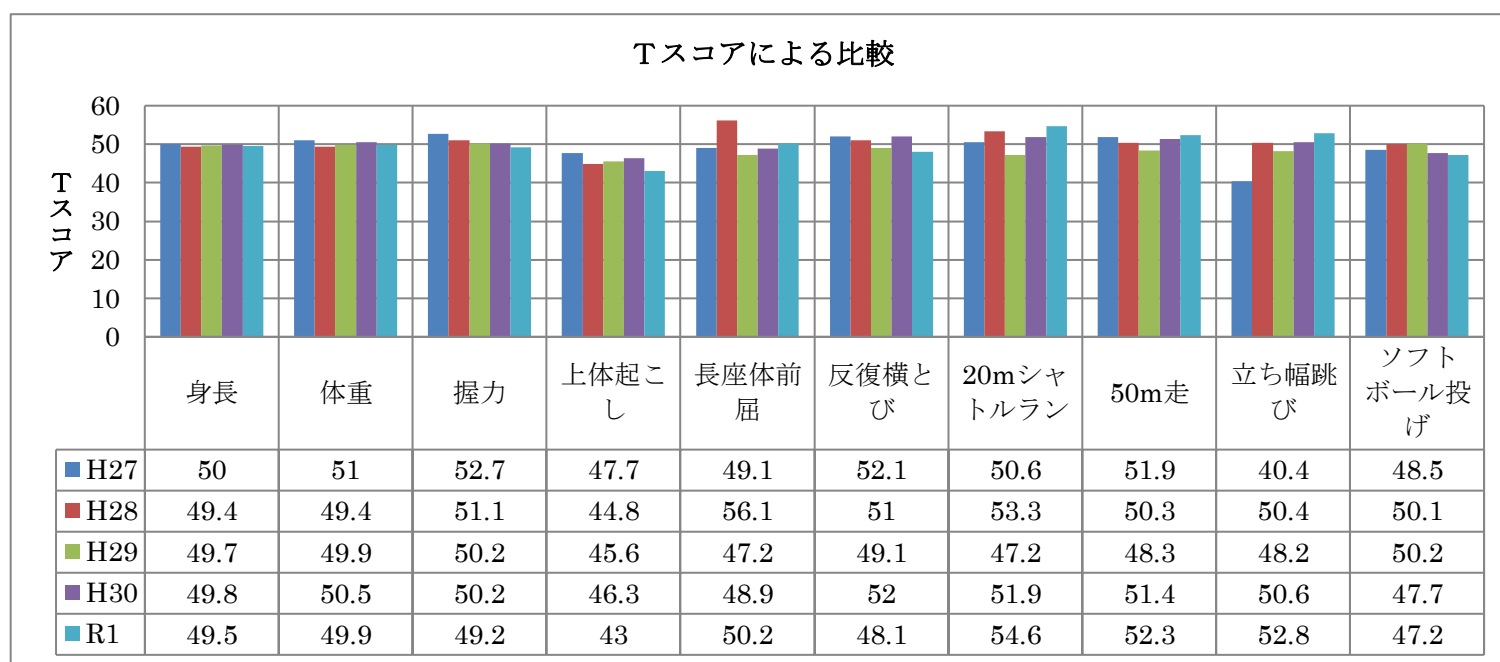
(2) 第5学年女子が得意としていること

- ・20m シャトルランは、都の平均より6.9回上回っている。
- ・50m 走は、都の平均より0.2秒速い。
- ・立ち幅跳びは、都の平均より5.4cm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3.3回少ない。→体幹の筋力を高める必要がある。
- ・反復横跳びは、都の平均より1.1回下回っている。→柔軟性を高める必要がある。
- ・ソフトボール投げは、都の平均より1.2m少ない。

(4) 27年度からの経年変化分析



(5) まとめ

第5学年の女子は、20mシャトルラン・50m走・立ち幅跳び・ソフトボール投げで、昨年度のスコアを上回った。中でも、20mシャトルランの伸びが大きかった。一方で、握力・上体起こし・反復横跳び・ソフトボール投げで昨年度のスコアを下回った。中でも、上体起こしの低下が著しい。引き続き、柔軟性を高める運動や体幹の筋力を高める運動を行っていく必要がある。