

令和3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 60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	138.9	34.1	17.1	17.9	36.3	42.9	54.4	9.3	150.9	19.6	54.6
都	139.6	34.0	16.4	19.2	34.0	40.8	45.8	9.2	152.8	20.0	53.3
T	48.3	50.1	52.0	47.6	52.9	52.9	54.2	48.6	49.1	49.4	

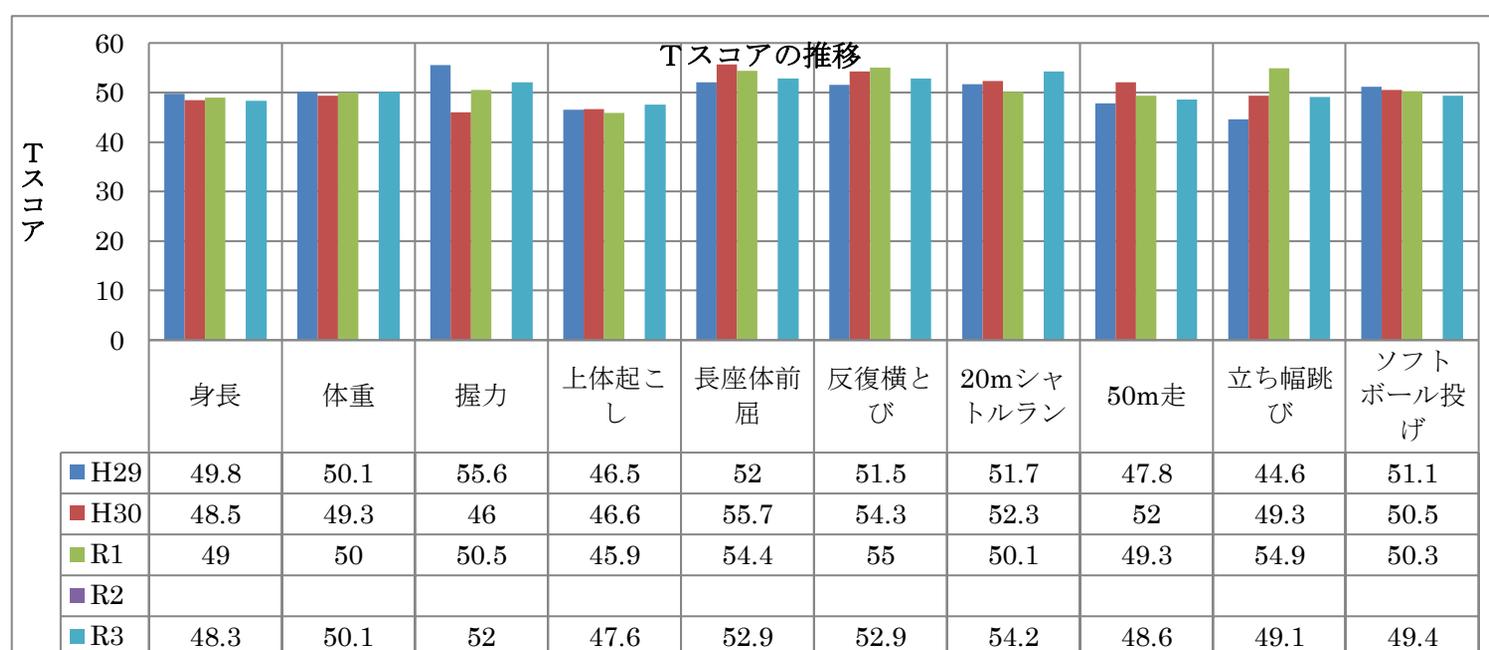
(2) 第5学年男子が得意としていること

- ・長座体前屈は都の平均より2.3cm上回っている。
- ・反復横跳びは都の平均より2.1回上回っている。
- ・20mシャトルランは都の平均より8.6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1.3回少ない。→ 体幹の筋力を高める必要がある。
- ・立ち幅跳びは都の平均より1.9cm少ない。→ 脚筋の瞬発力を高める必要がある。

(4) Tスコアの推移



(5) まとめ

第5学年男子は、合計得点が東京都平均より高くなっている。しかしながら、上体起こし、立ち幅跳び、50m走、ソフトボール投げと、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。上体起こしは、Sケン、ゴム高跳び。50m走は、おにごっこやSケン、ろくむし。立ち幅跳びは、Sケンやゴム跳び。ソフトボール投げは、紙飛行機飛ばし、ろくむしなどがあげられる。Sケンやゴム跳び、ろくむしを行うことで、バランスよく苦手な力を高められる。