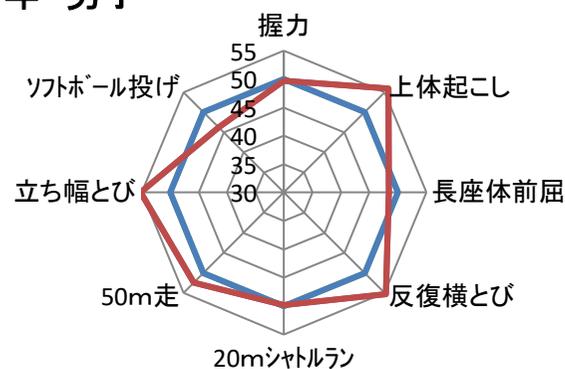


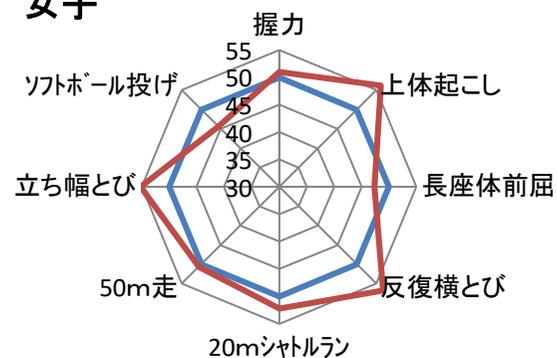
# ＜令和4年度 体カテスト 結果分析＞

結果は全国平均を50としたときの偏差値で表示(全国平均は青、校内は赤)

## 1年 男子



## 1年 女子



### ＜現状把握 1年生＞

男女ともに、「上体起こし」と「反復横とび」、「立ち幅とび」、「50m走」は、全国平均を上回る結果だった。女子は、「20mシャトルラン」も全国平均を上回る結果だった。一方、「長座体前屈」と「ソフトボール投げ」の結果は、男女とも全国平均を下回る結果だった。

### ＜前回との比較＞

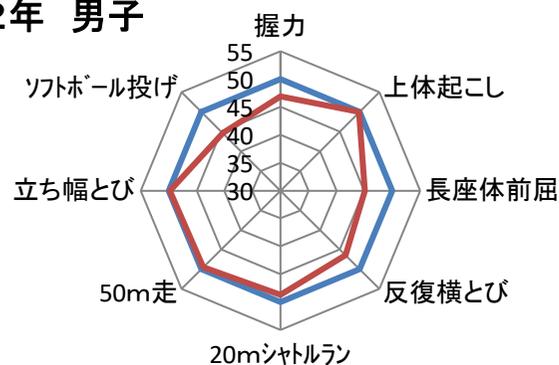
向上した項目

男子: **握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、50m走、立ち幅とび**  
 女子: **握力、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび**

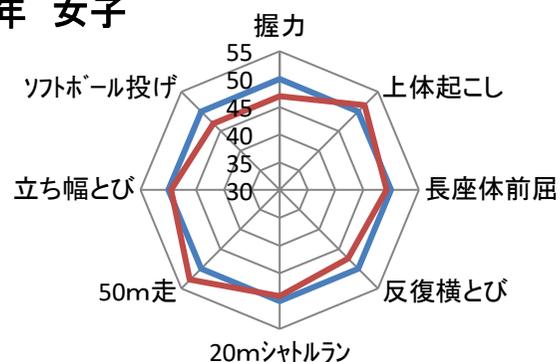
低下した項目

男子: なし

## 2年 男子



## 2年 女子



### ＜現状把握 2年生＞

男子は、「握力」と「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」が全国平均を下回る結果だった。女子は、「上体起こし」と「50m走」が全国平均を上回る結果で、「握力」と「長座体前屈」、「反復横とび」、「20mシャトルラン」、「ソフトボール投げ」が全国平均を下回る結果だった。

### ＜前回との比較＞

向上した項目

男子: なし

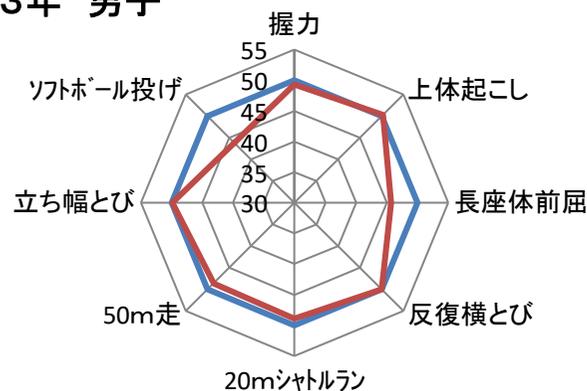
女子: **長座体前屈**

低下した項目

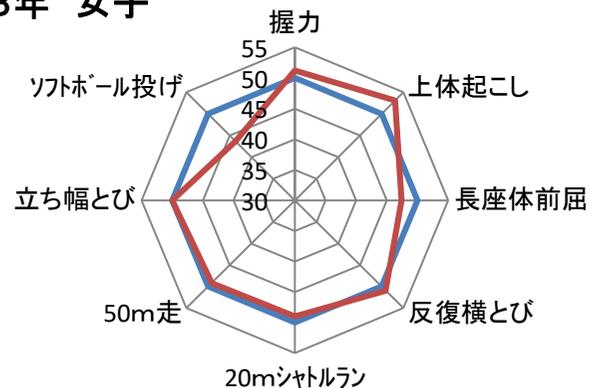
男子: **握力、長座体前屈、反復横とび、ソフトボール投げ**

女子: **長座体前屈、反復横とび、ソフトボール投げ**

## 3年 男子



## 3年 女子



### ＜現状把握 3年生＞

男女とも、「長座体前屈」と「20mシャトルラン」、「50m走」、「ソフトボール投げ」が全国平均を下回る結果だった。女子は、「握力」と「上体起こし」、「反復横とび」が全国平均を上回る結果だった。

### ＜前回との比較＞

向上した項目

男子: **握力、長座体前屈、20mシャトルラン**

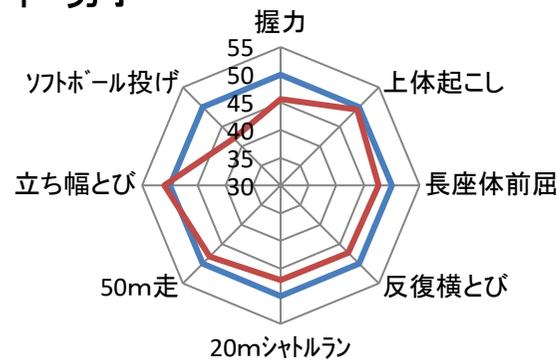
女子: **握力、長座体前屈、立ち幅とび**

低下した項目

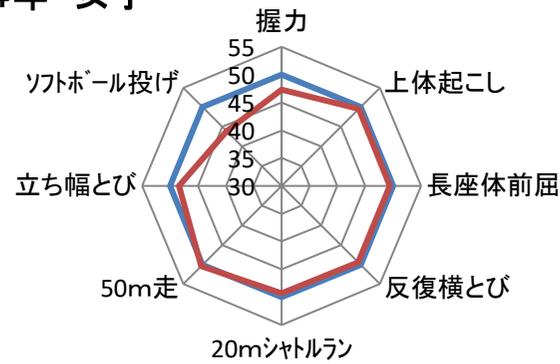
男子: **反復横とび**

女子: **上体起こし、ソフトボール投げ**

### 4年 男子



### 4年 女子



#### 〈現状把握 4年生〉

男子は、「握力」と「長座体前屈」、「反復横跳び」、「20m走シャトルラン」、「50m走」、「ソフトボール投げ」が全国平均を下回る結果だった。一方、「立ち幅跳び」は全国平均を上回る結果だった。女子は、「握力」と「20mシャトルラン」、「立ち幅跳び」、「ソフトボール投げ」が全国平均を下回る結果だった。

#### 〈前回との比較〉

向上した項目

男子: **握力、反復横跳び**

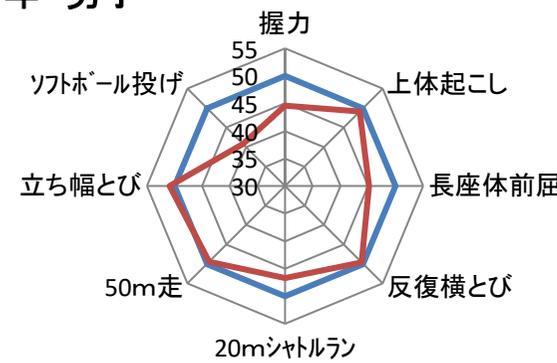
女子: **反復横跳び、20mシャトルラン**

低下した項目

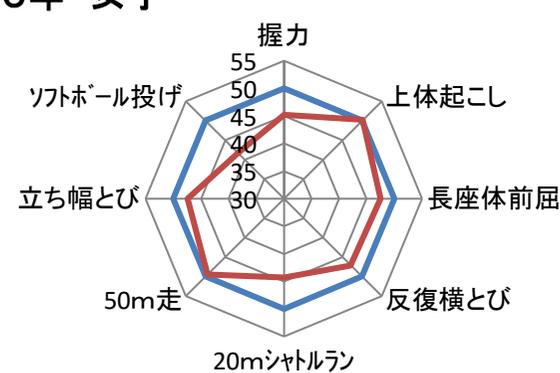
男子: なし

女子: なし

### 5年 男子



### 5年 女子



#### 〈現状把握 5年生〉

男子は、「握力」と「長座体前屈」、「20mシャトルラン」、「ソフトボール投げ」が全国平均を下回る結果だった。一方、「立ち幅跳び」は全国平均を上回る結果だった。女子は、「握力」と「長座体前屈」、「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「立ち幅跳び」、「ソフトボール投げ」は全国平均を下回る結果だった。

#### 〈前回との比較〉

向上した項目

男子: **握力、長座体前屈**

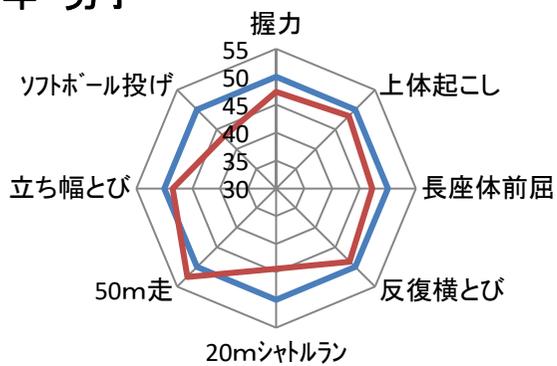
女子: **握力、立ち幅跳び**

低下した項目

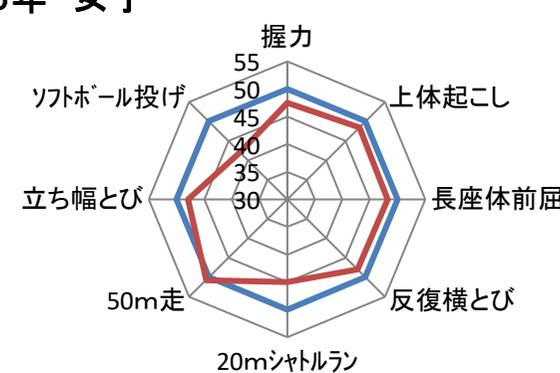
男子: **反復横とび**

女子: なし

### 6年 男子



### 6年 女子



#### 〈現状把握 6年生〉

男子は、「握力」と「上体起こし」、「長座体前屈」、「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「立ち幅跳び」、「ソフトボール投げ」が全国平均を下回る結果だった。女子は、「握力」と「上体起こし」、「長座体前屈」、「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「立ち幅跳び」、「ソフトボール投げ」が全国平均を下回る結果だった。

#### 〈前回との比較〉

向上した項目

男子: **長座体前屈**

女子: **握力、50m走**

低下した項目

男子: **50m走**

女子: なし

#### 〈学校全体の傾向〉

・体力合計点は、男子では1年生を除いて全国平均を下回る結果だった。女子では、1年生が全国平均を上回る結果だったが、4,5,6年生は全国平均を下回る結果だった。  
 ・各種目で見ると、男子では「長座体前屈」と「20mシャトルラン」、「ソフトボール投げ」がほぼすべての学年で全国平均を下回る結果だった。「50m走」は、全学年で全国平均とほぼ同じ結果だった。女子では、「20mシャトルラン」と「ソフトボール投げ」が、ほぼすべての学年で全国平均を下回る結果だった。1,2,3年生の「上体起こし」は、全国平均を上回る結果だった。

#### 〈体力向上のポイント〉

- ・全ての動作の基礎となる「体幹」を鍛えるために、バランス運動を取り入れ、長く支えるために意識する体の部位を教え、意識させて運動に取り組ませる。
- ・主要な筋肉や筋持久力を高められるようにするために、動物歩きや手押し車、鉄棒にぶら下がるなどの運動を体育の学習の始めに取り入れるようにする。
- ・効率のよいエネルギー循環が行えるようにするために、縄跳びや持久走など有酸素運動を取り入れ、長時間体を動かし続けるときのポイントや必要性を指導していく。
- ・フォームを意識して投げられるようにさせるために、全身の体の使い方や腕の動きなど細かなポイントを指導し、全力でボールを投げられる場面を増やしていく。
- ・怪我のないしなやかな体作りにつなげるために、体育の学習のときには準備運動や整理運動を着実にを行い、日常生活でも行えるようにストレッチ、呼吸の仕方なども指導していく。