

新体力テスト経年変化

		R 1→R 2		R 2→R 3 (1年生→2年生)	
		記録の変容 (○昨年度より上がった記録) (▲昨年度より下がった記録)	東京都の記録か ら見たTスコア (平均 50)	記録の変容 (○昨年度より上がった記録) (▲昨年度より下がった記録)	東京都の記録か ら見たTスコア (平均 50)
2 年 生	男子			○握力 10.0→12.7 ○長座体前屈 25.3→28.1 ○反復横跳び 29.6→36.7 ○20mシャトルラン 18.2→29.7 ○立ち幅跳び 126.1→136.9 ○ソフトボール投げ 9.6→13.8	53.4→58.6 ↑ 48.2→50.6 ↑ 54.6→61.7 ↑ 49.6→53.6 ↑ 55.7→57.1 ↑ 55.4→58.4 ↑
	女子			○握力 9.2→11.8 ○長座体前屈 28.0→30.8 ○反復横跳び 29.0→34.2	52.6→57.9 ↑ 48.3→50.2 ↑ 50.6→60.5 ↑
考察		男女共に全種目で東京都の平均を上回る結果となった。特に握力や反復横跳びは東京都平均を大きく上回っており、体育科の学習において運動量の確保を意識した学習づくりの成果と考えられる。また、全校運動遊びとして行っている「わくわくタイム」では、固定遊具での遊びや短縄遊び、ゴム遊びなどにも取り組んだことで敏捷性や筋力の高まりにも効果があったと考える。			

		R 1→R 2		R 2→R 3	
		記録の変容 (○昨年度より上がった記録) (▲昨年度より下がった記録)	東京都の記録か ら見たTスコア (平均 50)	記録の変容 (○昨年度より上がった記録) (▲昨年度より下がった記録)	東京都の記録か ら見たTスコア (平均 50)
3 年 生	男子	○握力 7.8→11.6 ○長座体前屈 21.8→28.3 ○20mシャトルラン 15.8→27.8 ○立ち幅跳び 117.7→138.5 ▲ソフトボール投げ 7.5→11.0	45.0→52.7 ↑ 44.2→50.0 ↑ 48.6→51.5 ↑ 53.2→56.3 ↑ 50.0→49.7 ↓	○握力 11.6→14.8 ▲長座体前屈 28.3→27.9 ○20mシャトルラン 27.8→37.0 ▲立ち幅跳び 138.5→137.7 ▲ソフトボール投げ 11.0→12.6	52.7→58.3 ↑ 50.0→47.4 ↓ 51.5→53.4 ↑ 56.3→51.8 ↓ 49.7→48.3 ↓
	女子	○握力 8.2→12.3 ○長座体前屈 23.6→30.8 ▲反復横跳び 29.0→32.2 立ち幅跳び 120.0→135.5 ▲ソフトボール投げ 6.3→8.3	49.0→58.6 ↑ 43.2→49.3 ↑ 58.3→53.7 ↓ 59.7→59.1 ↓ 56.4→54.6 ↓	○握力 12.3→14.6 ▲長座体前屈 30.8→29.2 ○反復横跳び 32.2→36.2 ▲立ち幅跳び 135.5→129.2 ▲ソフトボール投げ 8.3→8.4	58.6→61.0 ↑ 49.3→44.3 ↓ 53.7→57.2 ↑ 59.1→51.5 ↓ 54.6→49.5 ↓
考察		男女共にほとんどの種目で東京都の平均を大きく上回っており、特に握力や反復横跳びは東京都平均を大きく上回っており、体育科の学習において運動量の確保を意識した学習づくりの成果と考えられる。反面、立ち幅跳びは東京都平均を上回っているものの記録を下げていることや長座体前屈やソフトボール投げの記録は東京都平均を下回っていることから、投げる経験や跳躍経験などが不足していることも考えられる。体育の学習により運動量を確保することや、投げる運動や跳躍運動、柔軟性を高める運動に親しめる遊びの場の工夫が必要であると考えられる。			

		R 1→R 2 (2年生→3年生)		R 2→R 3 (3年生→4年生)	
4年生	男子	記録の変容 (○昨年度より上がった記録) (▲昨年度より下がった記録)	東京都の記録か ら見たTスコア (平均50)	記録の変容 (○昨年度より上がった記録) (▲昨年度より下がった記録)	東京都の記録か ら見たTスコア (平均50)
		○握力 10.0→12.4 ○上体起こし 14.3→16.9 ▲長座体前屈 25.3→25.1 ○20mシャトルラン 24.1→28.0 ○立ち幅跳び 122.9→137.3 ○ソフトボール投げ 10.6→15.1	47.1→48.3↑ 50.4→51.2↑ 46.9→42.4↓ 48.1→47.1↓ 49.6→50.3↑ 49.3→50.9↑	○握力 12.4→14.8 ○上体起こし 16.9→19.3 ○長座体前屈 25.1→30.0 ○20mシャトルラン 28.0→35.8 ○立ち幅跳び 137.3→148.0 ○ソフトボール投げ 15.1→17.1	48.3→51.6↑ 51.2→53.3↑ 42.4→47.7↑ 47.1→48.3↑ 50.3→52.4↑ 50.9→50.4↓
	女子	○握力 10.1→14.8 ○上体起こし 14.8→16.0 ○長座体前屈 27.6→29.0 ○反復横跳び 30.3→33.1 ○20mシャトルラン 18.4→19.7 ○立ち幅跳び 119.2→128.7	50.1→49.7↓ 52.1→50.2↓ 45.8→43.1↓ 52.2→49.7↓ 47.8→45.1↓ 52.1→49.4↓	○握力 12.0→14.8 ○上体起こし 16.0→18.1 ○長座体前屈 29.0→33.0 ○反復横跳び 33.1→39.8 ○20mシャトルラン 19.7→26.4 ○立ち幅跳び 128.7→139.7	49.7→54.0↑ 50.2→52.4↑ 43.1→46.3↑ 49.7→56.9↑ 45.1→47.2↑ 49.4→51.3↑
考察	令和元年度から2年度では記録が前年度から上回っていても、Tスコアは下がっている種目が多い。コロナ禍で児童の運動量が例年に比べて少なくなっていたからだと推測できる。学校が再開し、体育科の学習や休み時間の外遊びなどを行えるようになった2年度から3年度では、男女ともに全ての種目で前年度の記録とTスコアが上回っている。長座体前屈や20mシャトルランの記録が東京都平均を下回っていることから、今後は柔軟性と持久力を高める運動に親しむ機会の確保が必要であると考えられる。				

		R 1→R 2 (3年生→4年生)		R 2→R 3 (4年生→5年生)	
5年生	男子	記録の変容 (○昨年度より上がった記録) (▲昨年度より下がった記録)	東京都の記録か ら見たTスコア (平均50)	記録の変容 (○昨年度より上がった記録) (▲昨年度より下がった記録)	東京都の記録か ら見たTスコア (平均50)
		○握力 13.5→16.9 ▲長座体前屈 28.1→26.4 ▲反復横跳び 37.7→34.3 ○20mシャトルラン 32.3→34.2 ○立ち幅跳び 143.4→144.5 ○ソフトボール投げ 14.4→15.2	53.2→56.7↑ 48.2→42.5↑ 55.3→43.9↓ 48.1→47.2↓ 49.6→49.5↓ 49.3→46.3↓	○握力 16.9→18.3 ○長座体前屈 26.4→29.6 ○反復横跳び 34.3→39.1 ○20mシャトルラン 34.2→43.2 ○立ち幅跳び 144.5→149.8 ○ソフトボール投げ 15.2→18.5	56.7→55.3↓ 42.5→44.7↑ 43.9→47.6↑ 47.2→48.7↑ 49.5→48.6↓ 46.3→48.0↑
	女子	○握力 13.7→16.9 ○長座体前屈 31.0→31.6 ▲反復横跳び 33.1→32.5 ○20mシャトルラン 22.2→23.2 ○立ち幅跳び 132.3→137.5 ○ソフトボール投げ 10.2→11.3	57.1→59.2↓ 47.0→43.8↓ 51.2→42.6↓ 46.3→44.4↓ 53.6→49.0↓ 54.9→50.5↓	○握力 16.9→19.8 ○長座体前屈 31.6→33.5 ○反復横跳び 32.5→38.1 ○20mシャトルラン 23.2→30.6 ○立ち幅跳び 137.5→145.7 ○ソフトボール投げ 11.3→12.9	59.2→54.1↓ 43.8→43.6↓ 42.6→48.5↑ 44.4→46.2↑ 49.0→49.9↑ 50.5→50.7↑
考察	男女共にほとんどの種目で東京都の平均を下回っており、全体的な底上げが必須である。体育科の学習のみならず、休み時間に校庭や体育館で体を動かして遊んだり、全校で行っている行間体育に意欲的に取り組んだりできるよう、児童への意識づけもしていきたい。男子の立ち幅跳びと女子の長座体前屈は、Tスコアが3年間で下がり続けており、今後は跳躍能力や柔軟性を高める運動に親しむ機会を日常的に確保できるようにしていく必要があると考える。				

		R 1 → R 2		R 2 → R 3	
6 年 生	男子	記録の変容 (○昨年度より上がった記録) (▲昨年度より下がった記録)	東京都の記録か ら見た T スコア (平均 50)	記録の変容 (○昨年度より上がった記録) (▲昨年度より下がった記録)	東京都の記録か ら見た T スコア (平均 50)
	女子	握力 17.0→20.1○ 上体起こし 17.9→21.5○ 長座体前屈 28.3→37.5○ 50m 走 9.3→9.0○ 立ち幅跳び 148.6→161.5○	57.9→58.3↑ 49.1→53.4↑ 45.8→53.4↑ 53.4→53.3↓ 53.1→53.2↑	長座体前屈 39.5→41.0○ 反復横跳び 40.6→47.1○ 20mシャトルラン 42.6→55.4○ 50m走 9.0→8.6○ 立ち幅跳び 161.5→170.7○	53.4→56.1↑ 47.9→54.4↑ 48.4→51.0↑ 53.3→53.5↑ 53.2→53.5↑
	考察	男女とも合計得点で令和元年度、2年度、3年度と継続して全国平均、東京都平均を上回っている。体育科の授業改善を継続的に行ってきたことが要因と考えられる。主運動の時間の確保に努めたり、運動の特性に応じた補助運動（ストレッチ、コーディネーション運動）を單元ごとに計画的に扱ったりした。また、長期休業中に、家庭でもできる運動を示したパワーアップカードを扱い、運動の日常化を図ってきたことも成果につながっていると考える。男女とも 20mシャトルランとソフトボール投げのみ全国平均を下回っていることから、持久力と投力を高める運動に親しむ機会の確保が必要である。			

	R1 体力合計点 (1～6年生の体力点平均の合計値)		R2 体力合計点 (1～6年生の体力点平均の合計値)		R3 体力合計点 (1～6年生の体力点平均の合計値)	
	学校	東京都	学校	東京都	学校	東京都
男子	274	272.3	276.7	276.4	279.3	267.7
女子	286.6	277	287	281.4	286.9	272.7
考察	<p>どの年においても男女共に体力点の合計が東京都の平均を上回る結果となった。成果の要因としては、体力づくりとして取り組んでいるわくわくタイム（全校運動遊び）や短縄、長縄、マラソン週間などの体育的活動で走ることや跳ぶこと、投げることなどを計画的に行ってきたことが挙げられる。また、体育科授業のポイントについて継続的に指導を受け、教員の指導力が向上したことも考えられる。</p> <p>反面、柔軟性を課題とする学年は多く、これからの取り組みとして体ほぐしの運動（遊び）の更なる指導改善や体育的活動において柔軟性を高める取り組みが必要である。</p>					