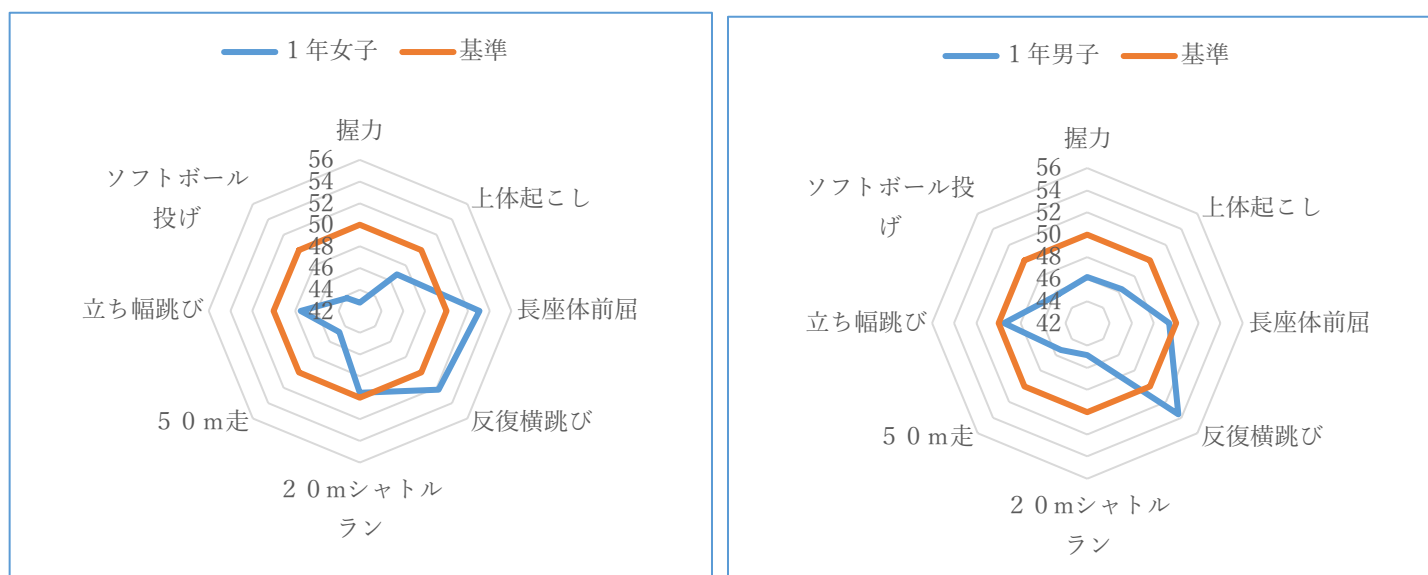


令和4年度（6、7月実施）体カテスト実施結果からの考察

※グラフの数値は、全国の平均を50（基準）とした時の

本校の学年別・男女別の偏差値を表しています。



男女共に、全国、東京都の平均に比べ、「50m走」「ソフトボール投げ」が低い傾向にある。また、一番低い傾向にあるのは、男子が「20mシャトルラン」、女子が「握力」である。したがって、①脚力（持久力も含む）②投力③握力を養い、全体的な運動能力の向上が必要だと考えた。3つの力を養えるよう、体育科の授業を改善していく。

(1)さまざまな運動に取り組む

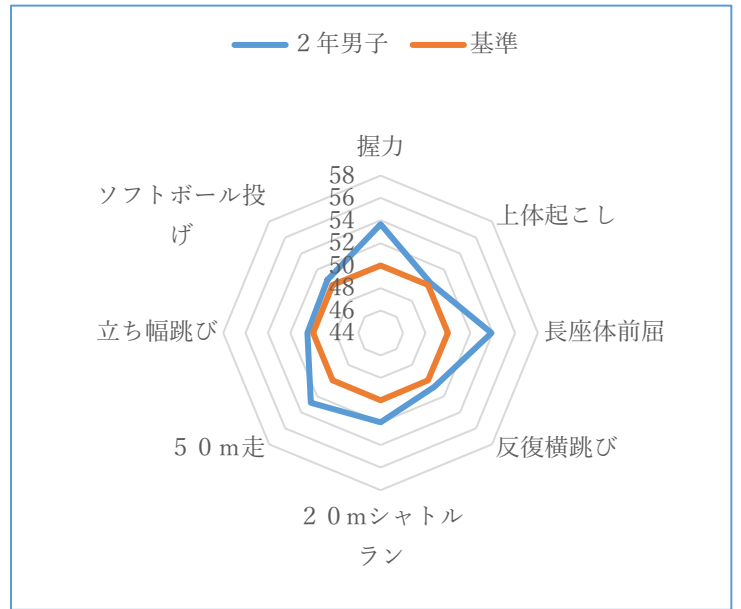
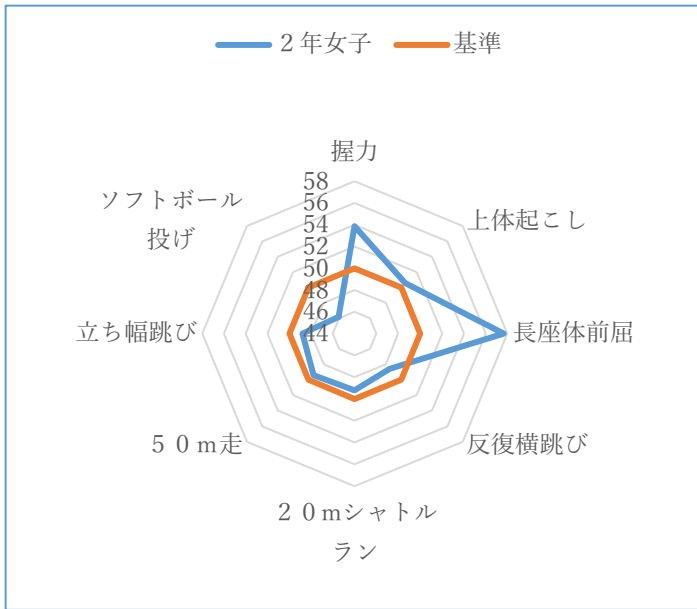
1年生ということもあり、経験したことがない運動もあるだろう。教師がいなくてもできるような運動遊びを体育の授業で少しずつ紹介していく。児童が楽しい、もっとやりたい感じることであれば、休み時間や公園でも自然に運動に取り組み、全体的な運動能力の向上に繋がると考えた。

(2)走り方、投げ方、等のポイントをおさえる

上手な友達のフォームを見たり、ポイントを全体で確認したりすることで、正しい運動への取り組み方が身に付き、運動能力の向上に繋がると考えた。

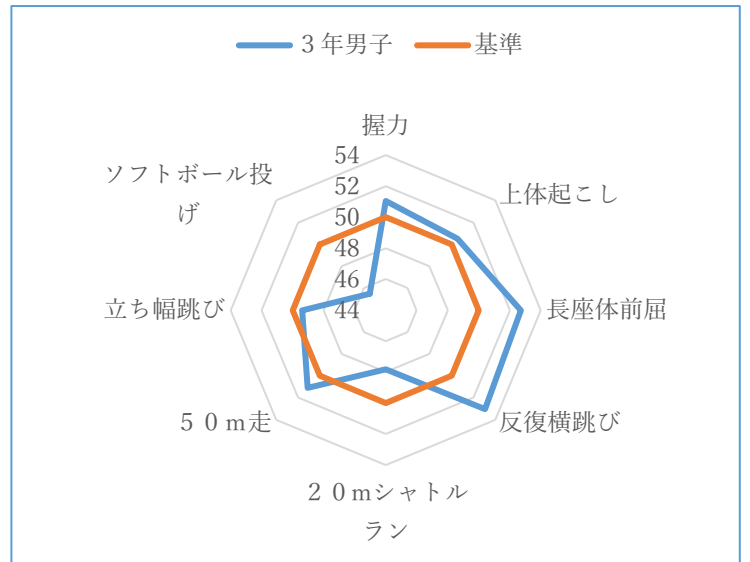
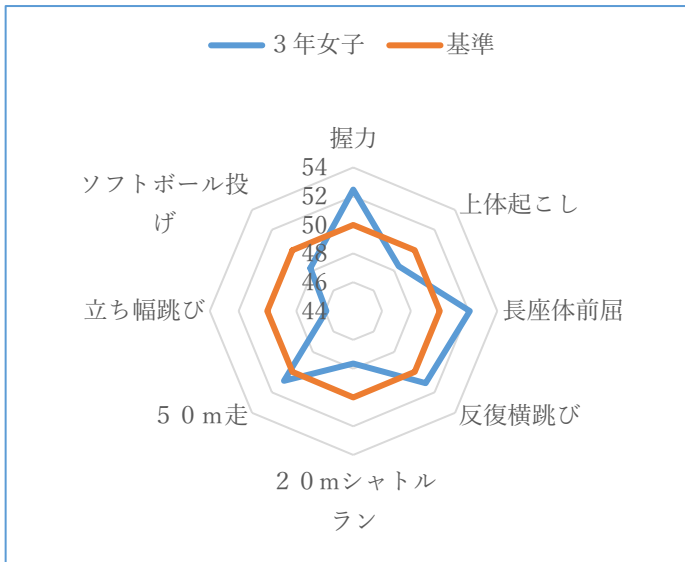
(3)脚力（持久力）、投力、握力が養えるような運動を取り入れる

体育の授業の中で、それぞれの力が養えるような運動を積極的に取り入れていく。



2年生は、男女ともに合計得点が全国平均より高くなっています。特に、男子はすべての種目において全国平均を上回っています。今後も学校での外遊びや体育の時間だけでなく、家庭で取り組める運動にも取り組んで、この状態を維持していけるようご協力お願い致します。

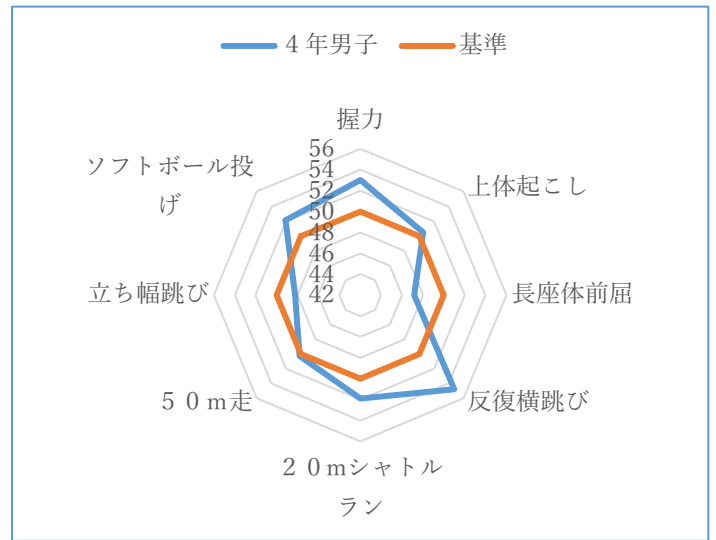
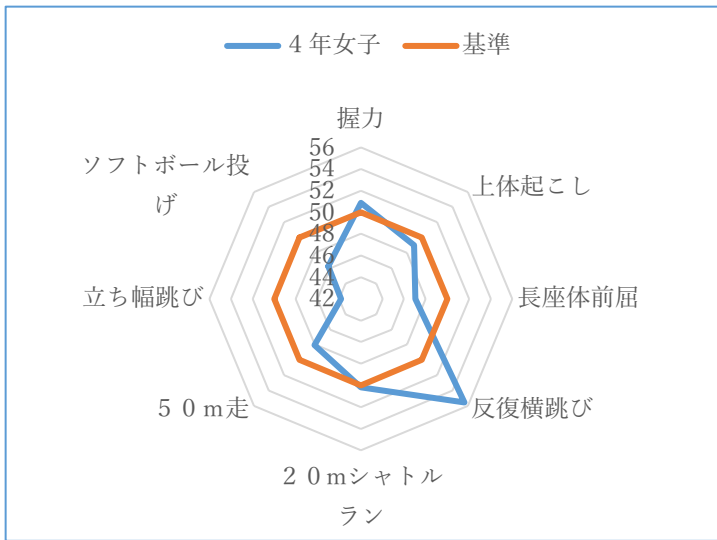
女子は測定種目の中では、「ソフトボール投げ」が低い傾向にあります。ボールを投げる場面を増やし、投げる手と反対の足を一步前に踏み出してボールを投げるなど、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識できるように指導していきます。



男子は全国平均では下回っている項目が3つあるが、都、区平均と比べるとすべての項目で上回っている。休み時間や放課後の様子を見ていると運動を進んでする児童が多いからだといえる。また、体育の学習でも意欲的に活動する児童が多い。

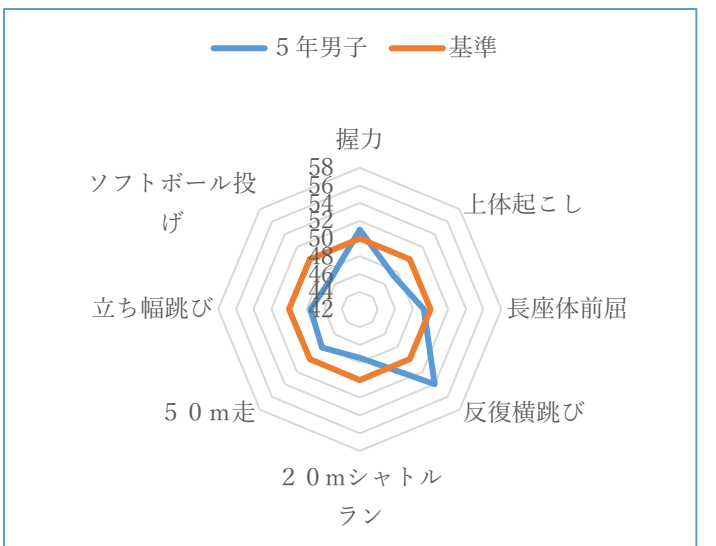
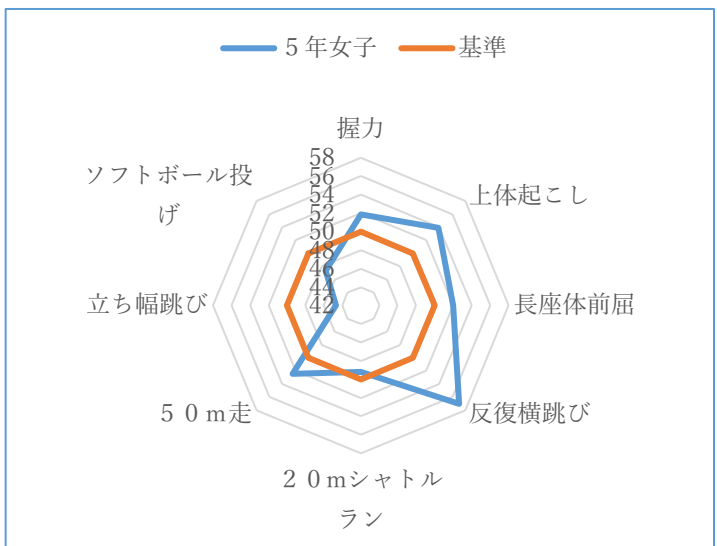
男子に比べ女子は、全国平均、都、区平均を下回っている項目が多く、児童の運動への意欲と比例しているように感じる。体育の学習や休み時間を通して運動の楽しさが実感できるような手立てを考えていくことが必要である。

運動領域に関係なく、年間を通して投力、持久力、跳躍力、柔軟性を高めることができるような運動に楽しく取り組めるようにしていきたい。



長座体前屈は体の柔軟性、立幅とびは跳ぶ力（瞬発的な脚力）が必要とされる種目であると考えられる。体育の授業に体ほぐし運動などでのストレッチを取り入れたり、家庭で取り組める柔軟運動を紹介したりして、日常的に柔軟性を高めていく必要がある。

また、縄跳びなどをはじめとする運動の楽しさを伝え、児童が積極的に外遊びを行えるような声掛けをしていく。



全国平均を下回っている(49.0 未満)項目は、男子がソフトボール投げ(46.7)、上体起こし(47.4)、20m シャトルラン(47.5)、立ち幅とび(47.6)、50m 走(48.1)、女子が立ち幅とび(44.7)、ソフトボール投げ(47.4)である。

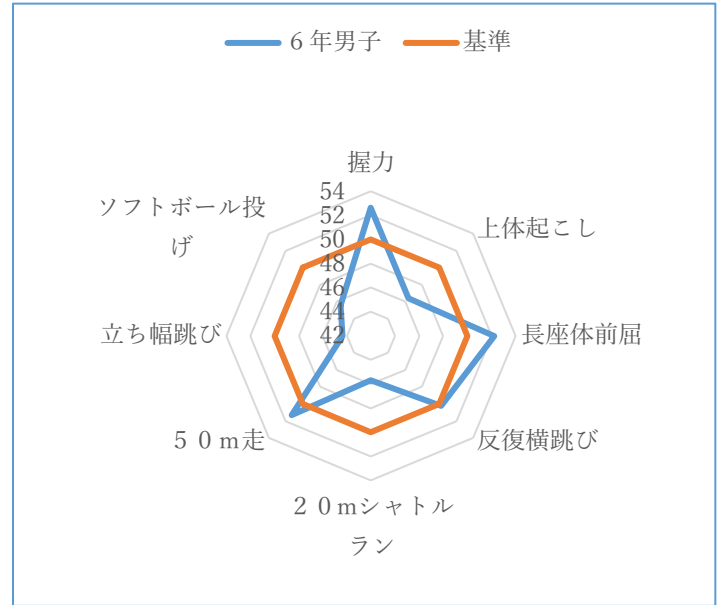
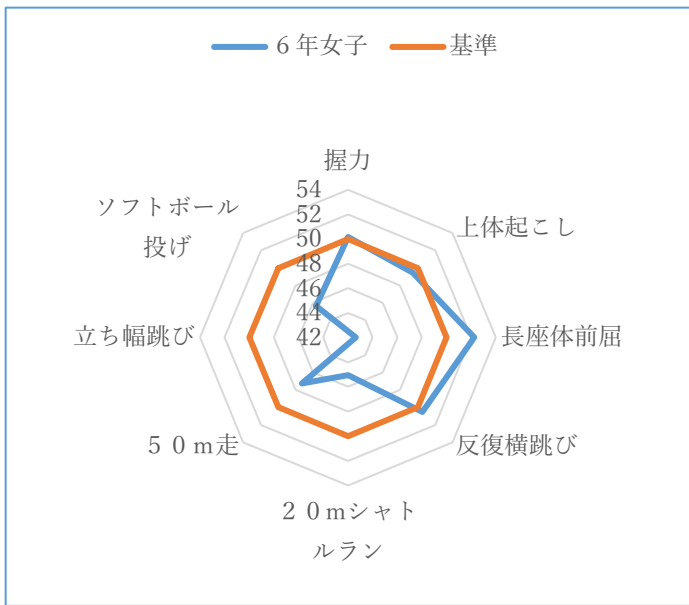
男子は、上記5項目のうち3項目は、東京都比では49.0を上回っており・20m シャトルランとソフトボール投げは東京都平均を上回っている。長座体前屈は全国比49.2だが、東京都平均と比べると47.8と大きく下回っている。①上体起こし②立ち幅とび③50m 走④長座体前屈の4項目が課題である。

女子は、ソフトボール投げで東京都比を52.6と上回っている。立ち幅跳びは東京平均と比較しても46.2と大きく下回っている。女子は多くの項目で東京平均、全国平均を上回っている。

女子の課題は、立ち幅とびの1項目である。

身長を見ると、全国平均比で男子は48.5、女子は53.3である。このことが運動能力にも表れていると考える。

男女ともに立ち幅跳びを苦手としている。瞬発力を鍛える運動を取り入れていきたい。



男女共に、全国、東京都の平均に比べ、「立ち幅跳び」が低い傾向にある。「立ち幅跳び」に必要な「瞬発力」を養えるように、体育の陸上運動の動きを通して、足の細かい動きを身に付けていく必要がある。同時に、足の細かい動きを覚えること、力強く地面を蹴る動きを理解することで、女子の課題である「50m走」の記録も伸びていくと考えられる。

「20mシャトルラン」の数値が低いこともわかった。持久力の底上げには、普段から体を動かすことが重要になる。実際に、学校の様子を見ると、6年生が休み時間を活用し、普段から体を多く動かして運動している児童が少ないこともわかる。

体を動かす習慣を身に付けられるように、休み時間に学年で鬼遊びや全身を使った運動を繰り返し行ったり、体育の学習内で十分な運動量を確保したりし、日々運動をする楽しさを感じながら過せるように指導していきたい。