

# 大作戦シリーズ R6 パート 5(通算 45 号)

令和6年4月22日

松江五中生徒の皆さんへ

松江第五中学校長 荒巻 淳

## 「新体力テスト」の記録(10段階の得点)をUPして たちばなマインドポイントをゲットしよう大作戦!

～ 体力向上を目指した主体的な行動を期待しています。～

※体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、「生きる力」の重要な要素である。子どもたちの体力の低下は、将来的に国民全体の体力の低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われることにもなりかねない。<中央教育審議会答申より>

### 1 ねらい ※江戸川区の中学生は都・全国の平均から大きく下回っている状況

江戸川区が目標に掲げる「体力の向上」を松五生一人一人が自分事として捉え、その実現に向けて主体的に体力向上への取組を実践する。 ～ 部活で、体育の授業で、自宅で、友達と、家族と ～

### 2 測定の前にしておくこと

- もっている体力を最大限に発揮できる状態で測定をする。※ウォーミングアップなど
- よい記録ができる正しい測定方法を理解し、測定する。
- 運動の特性を理解して主体的に練習しておく。  
 ※動きのコツをつかんでおく。



### 3 たちばなマインド証への押印基準

9つの測定項目（握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・持久走・20mシャトルラン・50m走・立ち幅跳び・ハンドボール投げ）ごとに、昨年度得点から2段階以上UPLしたら項目ごとに1ポイントの押印(最大9ポイント)

※学年別総合評価基準でA～Eの判定が1段階以上UPLした生徒に2ポイントの押印

※昨年度の記録を確保しておきましょう。

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4' 59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5' 00"～5' 16"	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5' 17"～5' 33"	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5' 34"～5' 55"	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5' 56"～6' 22"	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6' 23"～6' 50"	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6' 51"～7' 30"	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7' 31"～8' 19"	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8' 20"～9' 20"	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9' 21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3' 49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3' 50"～4' 02"	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4' 03"～4' 19"	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4' 20"～4' 37"	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4' 38"～4' 56"	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4' 57"～5' 18"	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5' 19"～5' 42"	27～34	9.4～9.8	145～156	11
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5' 43"～6' 14"	21～26	9.9～10.3	132～144	10
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6' 15"～6' 57"	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6' 58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

総合評価基準表

段階	中学1年	中学2年	中学3年
A	57以上	60以上	61以上
B	47～56	51～59	52～60
C	37～46	41～50	41～51
D	27～36	31～40	31～40
E	26以下	30以下	30以下



## 令和5年度の本校男子生徒の体力「全国・東京都・江戸川区の平均値比較」

★赤字が特に低い項目なので強化したい

現2年生男子を分析してみました。※1年生の時のデータ(平均値)

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
松五	21.5kg	21.4cm	34.1cm	48.4回	456.7	63.6点	8.8秒	170.6cm	14.9㍓
江戸川区	23.4kg	22.9cm	38.3cm	48.3回	445.9	62.7点	8.6秒	178.4cm	17.4㍓
東京都	23.6kg	23.2cm	39.4cm	48.7回	438.8	64.4点	8.6秒	181.0cm	17.4㍓
全国	24.6kg	24.5cm	40.3cm	49.5回	416.1	73.1点	8.4秒	181.0cm	18.7㍓

現3年生男子を分析してみました。 ※2年生の時のデータ(平均値)

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
松五	27.6kg	26.0cm	38.1cm	52.2回	390.9	90.0点	7.9秒	200.5cm	19.6㍓
江戸川区	28.7kg	26.0cm	42.1cm	51.9回	405.1	78.6点	7.9秒	197.2cm	20.3㍓
東京都	28.9kg	25.9cm	43.2cm	51.8回	397.5	77.9点	7.9秒	198.3cm	20.4㍓
全国	30.1kg	28.4cm	44.0cm	53.1回	370.8	90.8点	7.8秒	197.7cm	21.5㍓

昨年度卒業生男子を分析してみました ※3年生の時のデータ(平均値)

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
松五	33.1kg	26.2cm	46.9cm	55.2回	396.5	86.4点	7.7秒	210.1cm	19.0㍓
江戸川区	33.4kg	28.0cm	46.0cm	54.8回	393.1	86.7点	7.6秒	209.9cm	22.7㍓
東京都	33.4kg	28.0cm	46.5cm	54.4回	386.4	84.9点	7.5秒	211.6cm	23.0㍓
全国	35.4kg	30.5cm	47.1cm	56.1回	365.1	97.7点	7.4秒	212.4cm	24.1㍓

## 令和5年度の本校女子生徒の体力「全国・東京都・江戸川区の平均値比較」

★赤字が特に低い項目なので強化したい

現2年生女子を分析してみました。※1年生の時のデータ(平均値)

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
松五	20.4kg	20.1cm	39.3cm	45.0回	330.8	40.6点	9.3秒	158.2cm	9.2㍓
江戸川区	21.0kg	20.1cm	42.5cm	44.7回	322.3	44.5点	9.2秒	159.9cm	10.4㍓
東京都	21.1kg	20.2cm	43.4cm	44.7回	321	44.5点	9.2秒	162.8cm	10.7㍓
全国	21.9kg	21.1cm	43.7cm	45.5回	298.6	53.4点	9.0秒	165.0cm	11.9㍓

現3年生女子を分析してみました。 ※2年生の時のデータ(平均値)

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
松五	22.7kg	21.1cm	45.6cm	48.1回	292.4	50.4点	8.8秒	170.7cm	10.8㍓
江戸川区	22.6kg	22.2cm	45.0cm	45.9回	304.7	50.0点	8.9秒	165.5cm	12.1㍓
東京都	22.9kg	22.0cm	45.6cm	45.9回	301.7	50.3点	8.9秒	167.4cm	12.1㍓
全国	24.4kg	23.7cm	46.6cm	47.0回	278.4	61.9点	8.7秒	170.7cm	13.5㍓

昨年度卒業生女子を分析してみました ※3年生の時のデータ(平均値)

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
松五	23.7kg	21.3cm	45.5cm	47.8回	319.8	48.6点	9.0秒	173.3cm	11.5㍓
江戸川区	24.1kg	23.2cm	46.9cm	46.7回	311.1	50.0点	8.8秒	167.6cm	12.9㍓
東京都	24.1kg	23.0cm	47.2cm	46.6回	302.4	50.7点	8.8秒	169.4cm	13.1㍓
全国	25.5kg	24.8cm	48.4cm	48.0回	284	60.7点	8.6秒	174.8cm	14.4㍓