

令和6年度 生徒の体力について

江戸川区立二之江中学校
保健体育科

(1) 令和6年度の本校及び今年度の東京都の体力テスト数値の比較

太字は、東京都（全国）の結果より本校の結果が良いものとする。（東京都（全国）＜本校生徒）

	1年男子			1年女子		
	全国	都	本校	全国	都	本校
握力	24.6	23.7	22	21.3	21.2	19.8
上体起こし	23.6	23.2	22.8	19.9	20.3	18.3
長座体前屈	40.6	40.3	38.2	44.4	43.6	43.3
反復横跳び	50.1	48.5	47.6	45.2	44.5	43.5
持久走	418.4	460.4	464.3	308.6	331.5	333.7
50m走	8.3	8.7	8.97	9.0	9.2	9.6
立ち幅跳び	186.1	179.4	173.1	167	162.6	152.5
ハンドボール投げ	17.9	17.8	17.9	11.5	11.2	12.3

【1年生】

男女共に、ハンドボール投げの記録のみ、東京都の平均を上回り、女子については、全国の平均も上回った。しかし、それ以外の7種目では、平均を上回ることができなかった。コロナの影響を受けてか、授業内でも動きにぎこちなさが見られる生徒が多い。今後の授業では体づくり運動を取り入れ、体力向上を図る必要がある。

	2年男子			2年女子		
	全国	都	本校	全国	都	本校
握力	30.2	29.4	26.4	23.9	23.2	21.9
上体起こし	26.5	25.6	25.7	22.5	21.2	20
長座体前屈	45.1	43	42.3	47.3	45.5	43
反復横跳び	52.9	51.5	52.8	47.8	45.8	45.1
持久走	396.5	423	438	289.7	312.8	351.5
50m走	7.8	8.1	8.3	8.7	9.0	9.6
立ち幅跳び	203.7	198.8	185	172.9	165.6	149.1
ハンドボール投げ	21	20.5	20.9	13.3	12.1	12.9

【2年生】

男女共に、ハンドボール投げの記録は、東京都の平均を上回ることができた。また、男子に関しては、ほか2種目でも東京都の平均を上回った。一方で、持久走や、立ち幅跳びは都の平均を大きく下回る結果となっている。このことから、全身持久力を高める運動や、瞬発力を高める運動を取り入れていく必要があると考える。

	3年男子			3年女子		
	全国	都	本校	全国	都	本校
握力	34.5	33.6	29.6	25.2	24.3	22.6
上体起こし	28.6	27.7	27.1	24	22.4	21.2
長座体前屈	49.2	47	44.4	49.3	46.8	45.5
反復横跳び	56	53.7	54.9	48.5	46.5	46.5
持久走	378	402.1	409.1	294.1	310.5	323.9
50m走	7.4	7.7	7.9	8.6	8.9	10.2
立ち幅跳び	217.3	210.7	197.5	176	169.6	148.5
ハンドボール投げ	23.8	23.3	24.6	14	13.4	14.2

【3年生】

1・2年生同様、ハンドボール投げの記録は、東京都の平均を上回ることができた。また、男子に関しては、反復横跳びでも都の平均を上回った。今後、卒業を迎えるにあたり、運動機会の減少も考えられるため、自ら運動に取り組めるきっかけづくりや、自宅でも行える補強運動を授業に織り交ぜながら、継続して体力向上を図っていく。

【今後の目標】

これまで、小中連携でも重点項目に設定し、記録向上に取り組んできたハンドボール投げについては、全学年で東京都平均を上回り、取り組みの成果が十分に出ている。一方、持久走では、東京都平均を大幅に下回る結果となり、全身持久力の向上には課題が残る。授業では、準備体操の一環として、校庭では2周、体育館では5週のランニングに取り組むとともに、冬には持久走の授業を行っているものの、週3時間程度の運動量では、なかなか体力の向上には繋がらないと感じる。来年度以降、小中連携でも全身持久力の向上を重点項目に加え、授業では、運動量の確保とともに、運動を家でも継続して行えるようなきっかけづくりや、手軽に行える運動を紹介し、体力の向上と運動習慣の確立を目指していきたい。