

令和5年度学校保健委員会資料

1. 今年度の体力テスト 6月実施の結果より（東京都平均と比べて）

「◎」特に上回っている（偏差値55以上） 「○」上回っている 「－」同じ（偏差値49.5～50.5）

「△」下回っている 「▲」特に下回っている（偏差値45以下）

〈男子〉

項目	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
握力	○	○	○	○	－	○
上体起こし	△	△	－	○	△	△
長座体前屈	△	○	△	○	△	△
反復横跳び	○	－	○	◎	○	○
20mシャトルラン	△	△	○	○	－	－
50m走	○	○	△	－	△	△
立ち幅跳び	△	○	○	◎	○	○
ソフトボール投げ	△	△	○	○	△	△

〈女子〉

項目	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
握力	○	○	○	－	－	○
上体起こし	△	▲	○	○	○	○
長座体前屈	－	○	△	△	△	△
反復横跳び	－	○	○	◎	○	○
20mシャトルラン	△	△	－	○	△	△
50m走	○	－	－	△	△	－
立ち幅跳び	△	○	○	◎	○	◎
ソフトボール投げ	△	－	△	△	△	△

〈本校の結果〉

握力 : 平均をやや上回っている学年が多い。

上体起こし : ほぼ平均的である。△の学年も平均に近い。

長座体前屈 : 平均以下の学年が多い。

反復横跳び : 平均を上回っている学年が多い。

4年生は、男女共に平均より高い。

20mシャトルラン : 低学年は平均より低い。

50m走 : 高学年は平均より低い。

立ち幅跳び : 平均的である。

4年生男女、6年生女子は、平均より高い。

ソフトボール投げ : 平均以下の学年が多い。

【学年男女別体力テストの結果】 ※本校の記録が、東京都平均より上回っているもの → ○

〈男子〉

1年生		身長	体重	握力	上体起こし	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	体力 合計点
学校	人数	74	74	74	74	74	73	73	74	73	74	73
	平均	116.8	21.0	○9.3	9.4	24.2	○26.7	15.7	○11.2	108.8	7.0	28.2
東京都	平均	117.2	21.2	8.7	10.9	26.1	26.3	16.2	11.5	113.2	7.4	29.1
全国	平均	116.4	21.0	9.2	11.6	25.7	27.2	18.9	11.5	114.2	8.6	30.4

2年生		身長	体重	握力	上体起こし	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	体力 合計点
学校	人数	78	78	78	78	78	78	77	78	78	78	77
	平均	○123.5	○24.8	○10.9	11.8	○29.3	30.1	23.9	○10.5	○125.4	9.6	36.4
東京都	平均	123.3	24.0	10.4	13.6	27.7	30.1	25.1	10.6	124.0	10.5	36.4
全国	平均	122.6	23.7	10.9	14.1	27.2	31.3	28.9	10.6	126.2	12.1	37.9

3年生		身長	体重	握力	上体起こし	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	体力 合計点
学校	人数	69	69	67	66	68	66	68	68	68	69	66
	平均	○129.7	26.8	○13.2	15.6	27.9	○35.7	○33.9	10.2	○136.1	○14.2	○43.3
東京都	平均	129.0	27.1	12.2	15.7	30.0	33.6	32.3	10.1	133.8	13.7	42.4
全国	平均	128.5	26.7	13.0	16.2	29.5	35.7	39.4	10.0	137.5	16.4	44.8

4年生		身長	体重	握力	上体起こし	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	体力 合計点
学校	人数	63	63	63	63	63	63	63	63	62	63	62
	平均	○136.3	○32.0	○15.2	○19.3	○33.2	○42.6	○43.7	9.6	○153.9	○18.0	○52.5
東京都	平均	134.5	30.6	14.1	17.7	31.8	37.2	39.1	9.6	142.5	16.8	47.8
全国	平均	133.6	30.0	14.8	18.3	30.8	39.4	46.8	9.6	145.7	20.2	50.3

5年生		身長	体重	握力	上体起こし	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	体力 合計点
学校	人数	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
	平均	○140.1	○34.5	16.0	18.0	32.2	○42.8	44.9	9.4	○155.8	18.3	51.6
東京都	平均	139.9	34.1	16.2	19.3	34.2	40.8	45.7	9.3	151.6	19.8	53.1
全国	平均	138.6	33.0	17.0	20.2	32.9	42.9	54.9	9.2	155.0	23.7	55.6

6年生		身長	体重	握力	上体起こし	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	体力 合計点
学校	人数	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
	平均	146.2	○39.2	○19.3	20.7	35.8	○46.2	○54.0	9.0	○171.5	21.2	○59.2
東京都	平均	146.4	39.0	19.0	21.2	36.4	44.3	53.1	8.9	163.1	23.2	58.9
全国	平均	145.1	37.8	19.8	22.1	34.9	46.1	63.6	8.8	166.0	27.9	61.5

〈女子〉

1年生		身長	体重	握力	上体起こし	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	体力 合計点
学校	人数	56	56	56	55	55	55	56	56	55	56	55
	平均	○117.2	○21.3	○8.9	8.8	28.3	25.1	12.7	○11.5	99.1	5.0	28.0
東京都	平均	116.2	20.8	8.1	10.5	28.5	25.3	13.1	11.9	104.9	5.1	28.7
全国	平均	115.6	20.6	8.5	11.0	28.1	26.6	15.0	11.9	106.3	5.7	30.2

2年生		身長	体重	握力	上体起こし	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	体力 合計点
学校	人数	76	76	76	75	76	76	74	76	76	76	74
	平均	○122.5	23.1	○10.4	10.0	○34.1	○29.1	15.9	11.0	○116.4	6.7	36.1
東京都	平均	122.3	23.5	9.8	13.0	30.8	28.9	18.7	11.0	115.3	6.8	36.2
全国	平均	121.6	23.3	10.4	13.3	30.0	30.2	22.7	11.0	118.4	7.6	37.8

3年生		身長	体重	握力	上体起こし	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	体力 合計点
学校	人数	91	91	91	91	91	90	89	91	91	91	89
	平均	○129.1	○26.7	○12.1	○16.5	33.2	○32.1	23.3	10.4	○129.7	8.4	○44.2
東京都	平均	128.1	26.4	11.5	15.1	33.6	31.7	23.4	10.4	125.0	8.6	42.5
全国	平均	127.4	25.9	11.9	15.0	32.6	33.7	29.0	10.4	128.2	9.5	44.4

4年生		身長	体重	握力	上体起こし	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	体力 合計点
学校	人数	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	平均	132.8	29.0	13.4	○18.0	35.2	○36.5	○29.0	10.1	○139.8	9.7	48.4
東京都	平均	134.5	30.0	13.5	17.0	36.0	35.5	28.9	10.0	134.9	10.5	48.6
全国	平均	133.1	29.1	13.8	17.4	34.1	37.5	37.0	9.9	137.4	12.1	50.9

5年生		身長	体重	握力	上体起こし	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	体力 合計点
学校	人数	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
	平均	141.4	33.7	○16.9	○18.6	36.3	○41.2	32.3	9.6	○155.2	11.8	○54.7
東京都	平均	141.5	34.6	16.0	18.5	38.8	39.0	34.7	9.5	144.6	12.4	54.5
全国	平均	140.3	33.9	16.8	18.8	37.6	40.6	44.0	9.5	147.9	14.7	57.1

6年生		身長	体重	握力	上体起こし	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	体力 合計点
学校	人数	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
	平均	○149.6	○39.9	○19.5	○19.9	39.1	○44.2	35.1	9.2	○162.5	12.9	59.6
東京都	平均	148.2	39.7	18.9	19.6	41.7	41.7	39.6	9.2	153.1	14.0	59.6
全国	平均	147.0	38.9	19.4	20.1	40.3	43.6	50.4	9.2	157.3	16.4	62.1

東京都と比較すると・・・

- ・男女ともに「握力」「反復横跳び」「立ち幅跳び」の記録が平均的、または平均より上回っている。
- ・男女ともに多くの学年の「ソフトボール投げ」「長座体前屈」の記録が東京都平均より下回っている。



今年度の体力テストの結果から総合的にみると、

本校では、「敏捷性」（動作の機敏さ）はあるが、「投力」「柔軟性」に課題がある児童が多いといえる。

2. 本校の体力向上に向けた取り組み

① 体力スタンダードの実践

体力スタンダードとは、江東区のこどもたちの体力向上を図る上で、こどもたち一人一人に確実に身に付けさせたい運動の内容や動きを示したものである。達成のために毎時間の体育授業の中で、その日に扱う主運動に合った基礎的な動きや感覚を養う動きを「わくわくタイム」として取り入れている。

【体力スタンダード】

- マットでまっすぐ前に回ることができます
- 鉄棒で前回り下りができます
- 自分にあった高さの跳び箱を跳び越すことができます
- 短い距離をスピードに乗って速く走ることができます
- スピードとテンポを考えて遠く、または高く跳ぶことができます
- 続けて長く泳ぐことができます
- ボールを力いっぱい遠くまで投げるができます
- ボールを思ったところへけることができます
- 長い距離を自分にあったペースで走ることができます
- 縄跳びで続けて長く跳ぶことができます

② コーディネーショントレーニングの実施

運動を早く学習できるようにするための「学ぶ力」を得ることを最大の目的としたトレーニングに取り組むため、ゲストティーチャーによる授業を実施した。今年度は1年生、2年生が取り組んだ。

③ 運動委員会による「体力アップ週間」（12月）

遊びを通して、楽しみながら体力向上を図れるように、運動委員会のこどもたちが考えた。スタンプラリー形式で、様々な遊びに参加できるように工夫した。体力テストの結果から見えた本校の課題である「投力」「柔軟性」がアップするように考えられた「的当て」や「足を伸ばして取れるかな？」にも、多くの児童が取り組んでいた。

④ なわとび旬間（1月）

休み時間に短縄や長縄に取り組む「なわとび旬間」を実施した。短縄では、一定の回数を跳んだり、様々な技に挑戦したりした。長縄では、学級ごとに目標をもって8の字跳びに取り組んだ。

「なわとびカード」を活用し、児童が自己の体力の高まりを実感したり、運動した記録を残したりできるようにしている。持久力、巧緻性（体を思い通りに動かす力）を高めるねらいがある。