

令和2年度 稲田小学校 体力・運動能力調査から

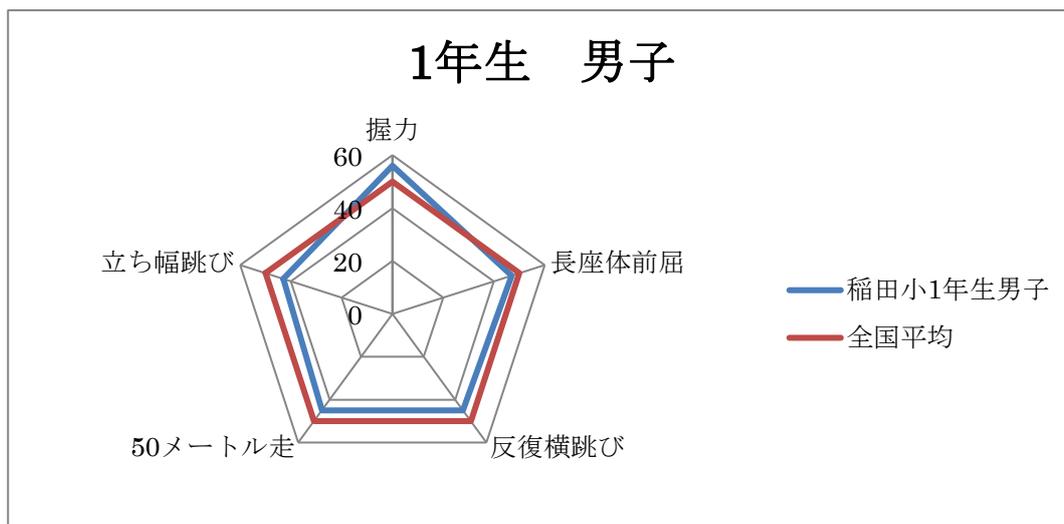
本年度の体力・運動能力テストの結果が出ました。全国の結果と比較して本校児童の傾向をお知らせします。

学年男女別の傾向

<1年生男子>

○握力は全国平均を上回っています。

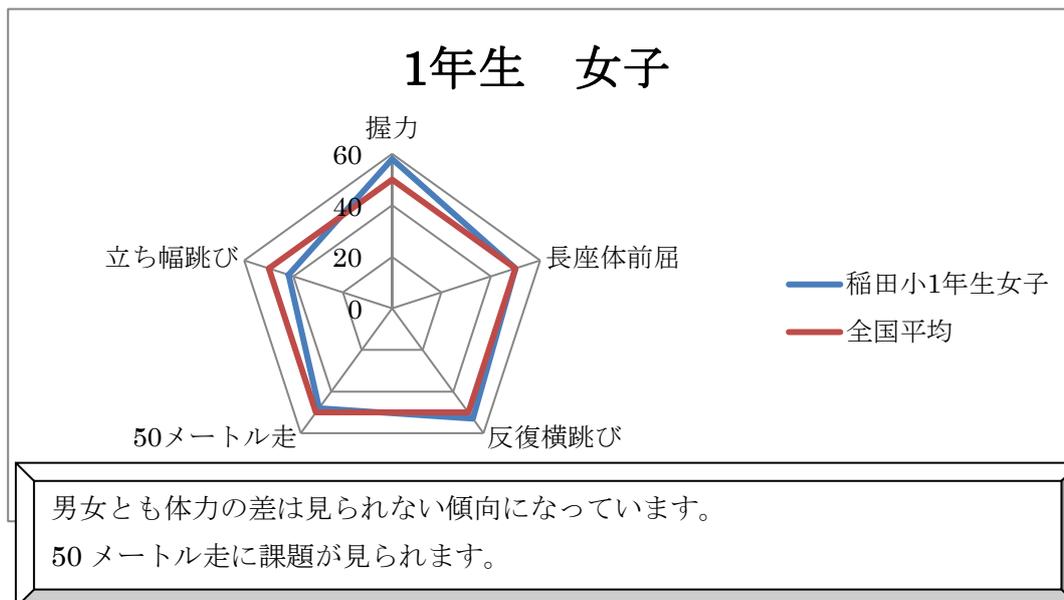
●長座体前屈、立ち幅跳び、50メートル走は、全国平均を下回っています。



<1年生女子>

○握力、反復横跳びは、全国平均を上回っています。

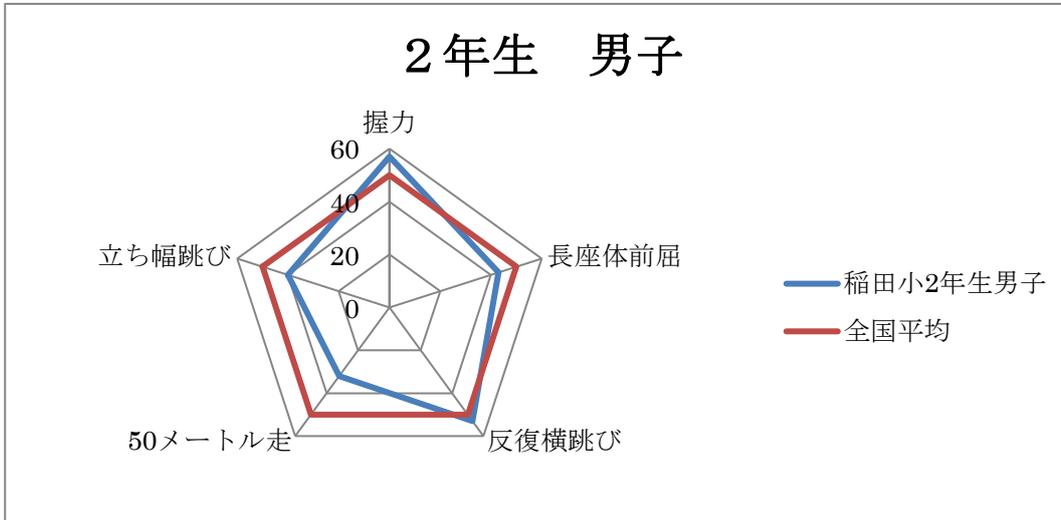
●立ち幅跳び、50メートル走は全国平均を下回っています。



<2年生男子>

○握力、反復横跳びは、昨年度より改善傾向が見られ、全国平均を上回っています。

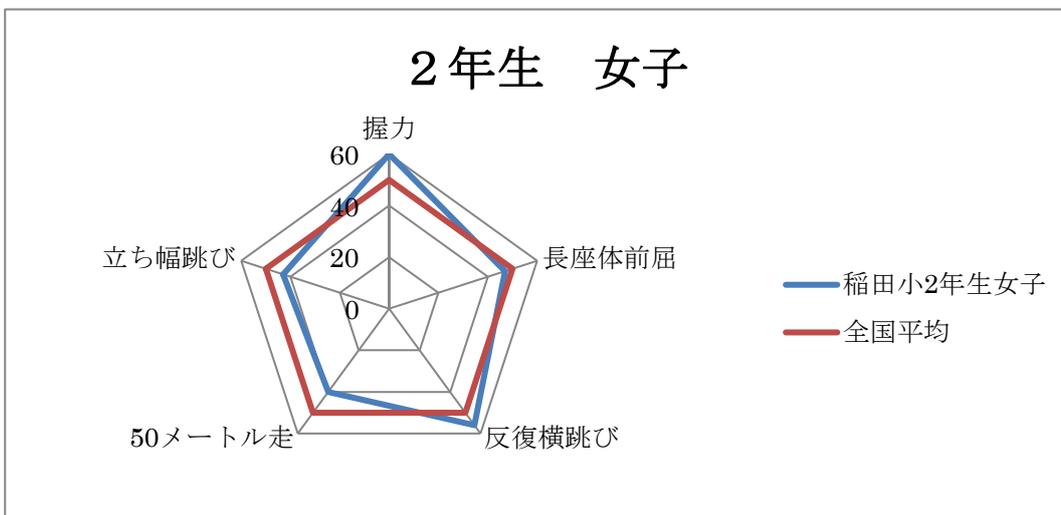
●立ち幅跳び、50メートル走は、改善傾向が見られず、昨年度同様全国平均を大きく下回っています。



<2年生女子>

○反復横跳びは、昨年度より改善傾向が見られ、全国平均を上回りました。

●立ち幅跳び、50メートル走は、昨年度と同様に全国平均を大きく下回りました。



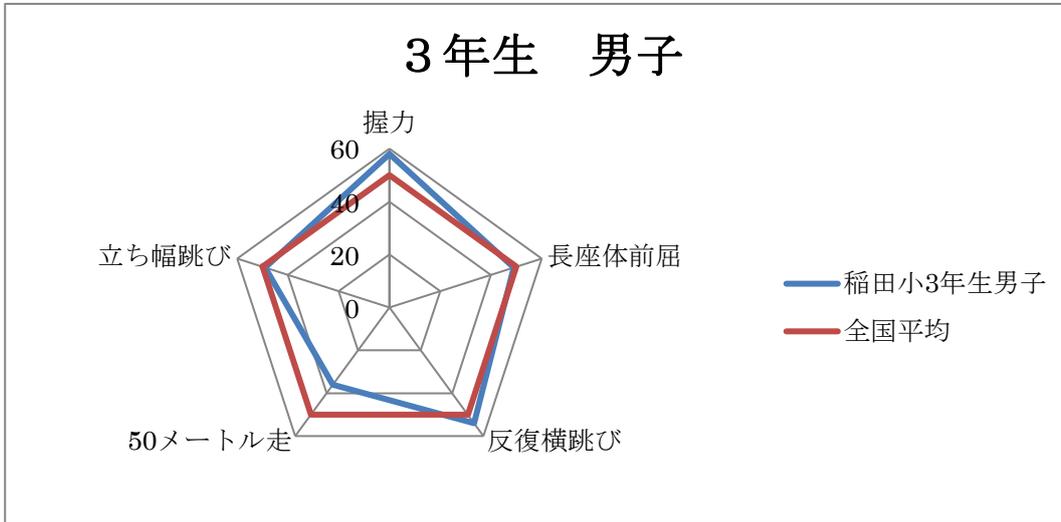
男子の50メートル走が女子と比べて大きな差があります。

他の種目については、大きな差はなく男女ともに同じような傾向になっています。

<3年生男子>

○反復横跳び、長座体前屈は改善傾向で、全国平均を上回っています。

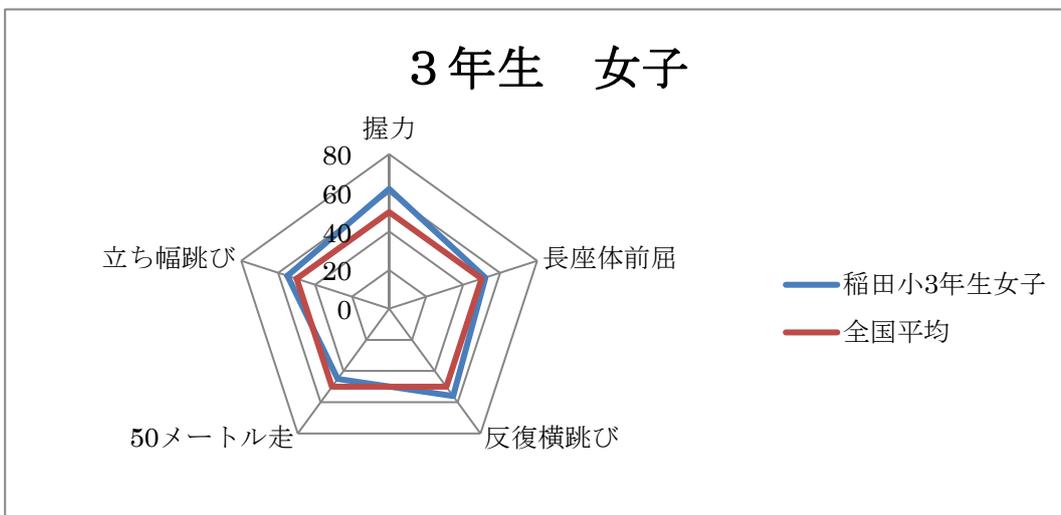
●立ち幅跳び、50メートル走は、昨年度より全国平均を下回っています。



<3年生女子>

○握力、立ち幅跳び、反復横跳びは昨年同様に全国平均を上回り、その上回り幅が大きいです。

●50メートル走は、昨年同様全国平均を下回りました。

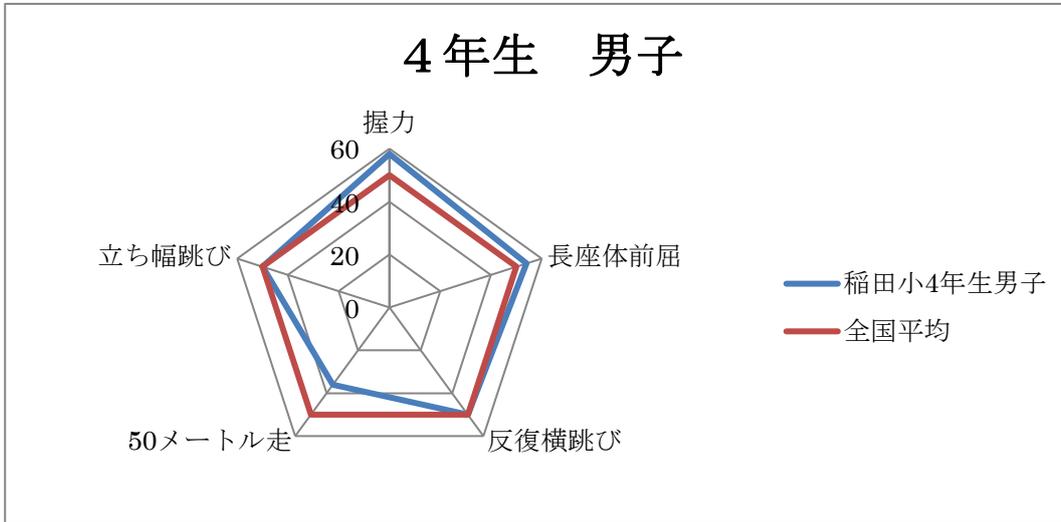


女子のほうが体力のある傾向が見られます。
男女ともグラフの形は同じ傾向になっています。

<4年生男子>

○握力、長座体前屈は、全国平均を上回っています。

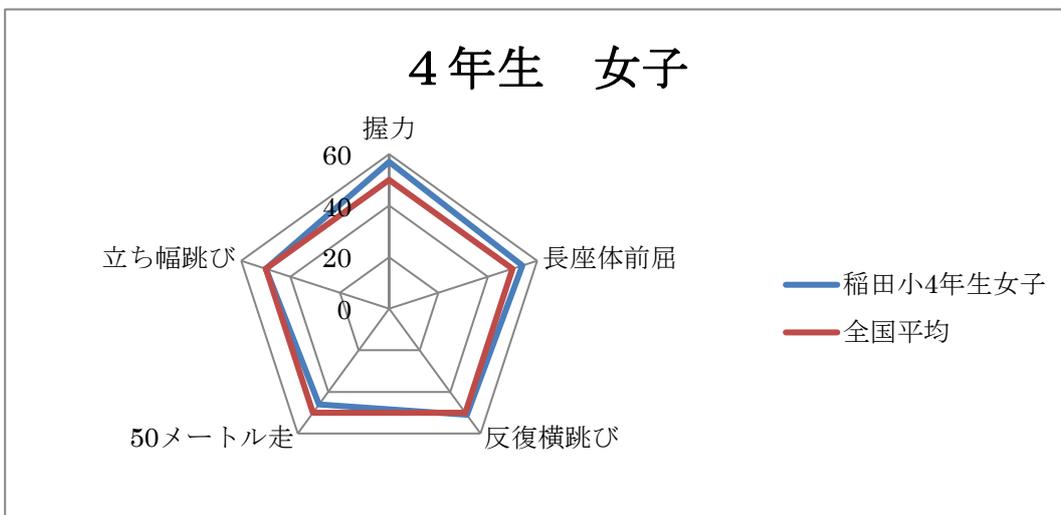
●50メートル走は全国平均を大きく下回っています。



<4年生女子>

○握力、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びは、昨年度同様全国平均を上回っています。

●50メートル走は、昨年度と同様全国平均を大きく下回っています。

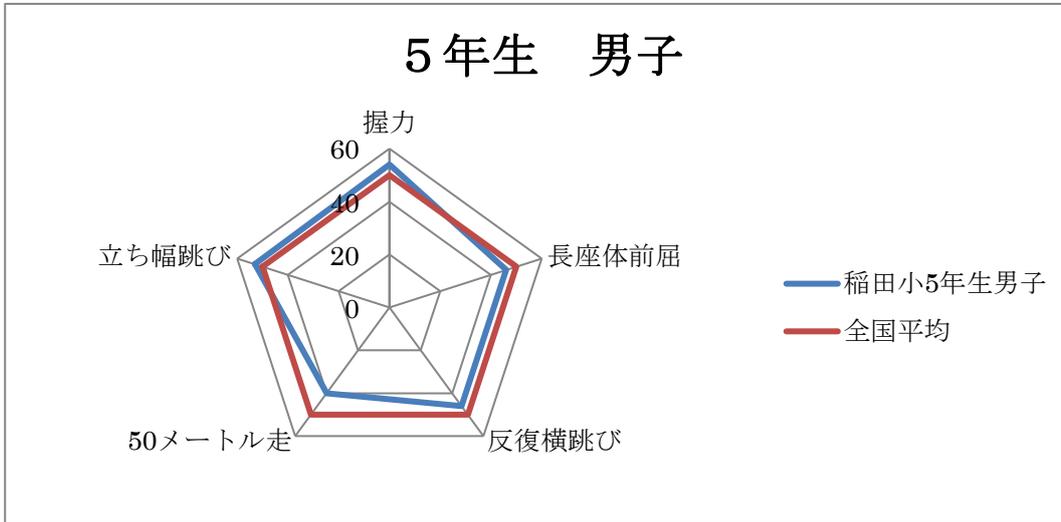


男女の50メートル走においてその差が大きく見られます。

男女ともこのグラフの形は同じ傾向になっています。

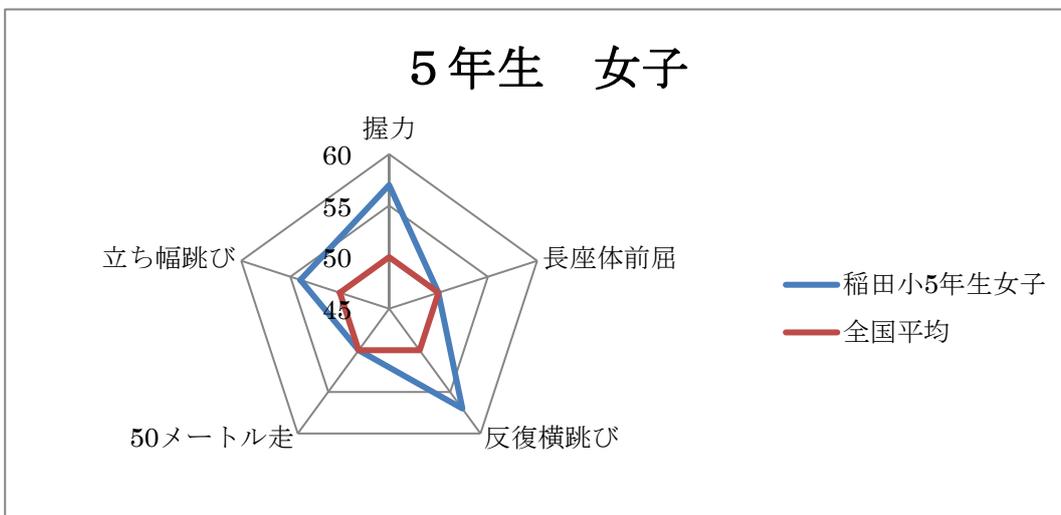
<5年生男子>

- 長座体前屈、反復横跳びは、全国平均を下回っています。
- 50メートル走においては、大きく全国平均を下回っています。



<5年生女子>

- 50メートル走は全国平均と同じです。
- 握力、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びは、全国平均を大きく上回っています。

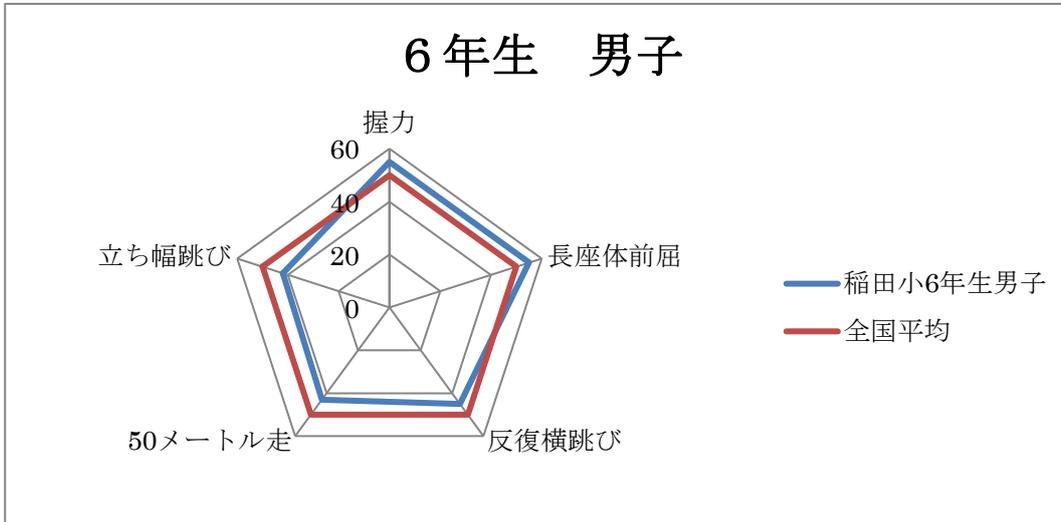


女子のほうが、体力がある傾向になっています。
男子の体力向上に課題があります。

<6年生男子>

○握力、長座体前屈は、昨年度より改善傾向が見られ全国平均を上回っています。

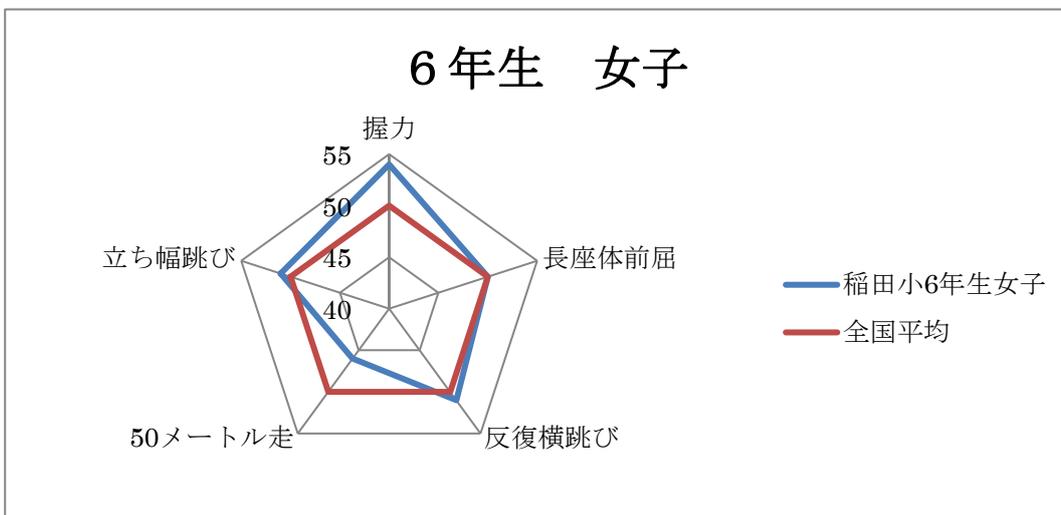
●反復横跳び、50メートル走、立ち幅跳びは、改善傾向が見られず全国平均を下回っています。



<6年生女子>

○立ち幅跳び、長座体前屈は、改善傾向が見られ全国平均を上回りました。

●50メートル走は昨年度と同様に全国平均を下回りました。



女子のほうが、体力がある傾向になっています。

50メートル走に課題があります。

考察

☆ 長座体前屈について

コロナの影響により自宅で過ごす時間が長かった時に、「ダンス」「ストレッチ」「ヨガ」などに取り組んだ効果が現れたと考えられる。

☆ 立ち幅跳びについて

低学年の数値については、「両足踏み切りの力の加減が分からない」「手と膝の連動やタイミングが上手くできない」「着地の時に膝が伸びきったままの状態に着地する子が多い」などの影響があると考えられる。

☆ 反復横跳びについて

事前に横の動きに対するトレーニングを行ったことが効果的であったと考えられる。

☆ 50メートル走について

休校中の運動不足が影響していると考えられる。

「歩かない」「遊べない」「ストップ&ゴーのような動きが少なかった」など。

☆ 握力について

本校児童の握力については素晴らしいと考えられる。

一般的に「歯のかみ合わせが良い」「全身の筋力が発達すると握力は大きくなる」「重心が良い」などの要因が考えられるが、体の成長とともに筋力のバランスがとれ、発達していくと握力は向上する。ある論文では、年中児と年長児の比較を行い、それを裏付ける内容となっていた。また、高齢者に握力の低下が見られると、病気にかかりやすい傾向にあるという調査結果も出ている。(筋力が低下し様々な部分に影響するという視点で)

50m走についての改善

①姿勢：姿勢はまっすぐ（背中を壁につけてみる）。

体が一直線になるように（自分が焼き鳥になるイメージ）

②ひざ：膝をおへそのあたりまで引き上げ、その時くるぶしが軸足の膝の横の高さになるように。

③うで：腕は90度。手は「パー」。手で太鼓をたたくように振る。

※スタート⇒最初の一步は小さめで低い姿勢で踏み出す。

※走る時は、地球からの反発を利用するために、地面を押す。（蹴らない、蹴り上げない）

☆ トレーニング方法

①壁トレーニング：前傾になり手で壁を押しながら、上下に足を動かす。

②もも上げダッシュ：10～20回もも上げをした後に、30メートルダッシュ。

③おにごっこ（これが最も取り組みやすいかもしれませんね）