

令和4年度 稲田小学校 体力・運動能力調査から

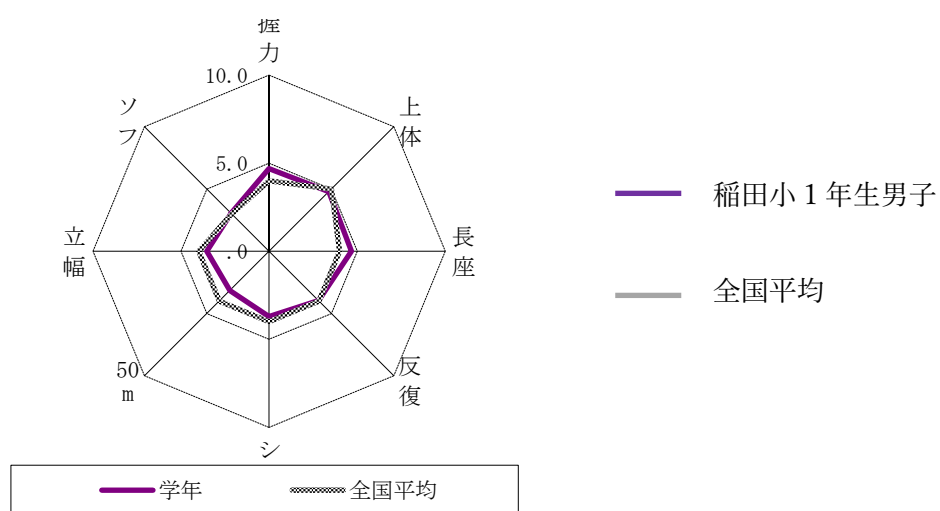
本年度の体力・運動能力テストの結果が出ました。全国の結果と比較して本校児童の傾向をお知らせします。

学年男女別の傾向

<1年男子>

○握力と長座は全国平均を上回っています。それぞれ全国平均を1ポイント近く上回っています。

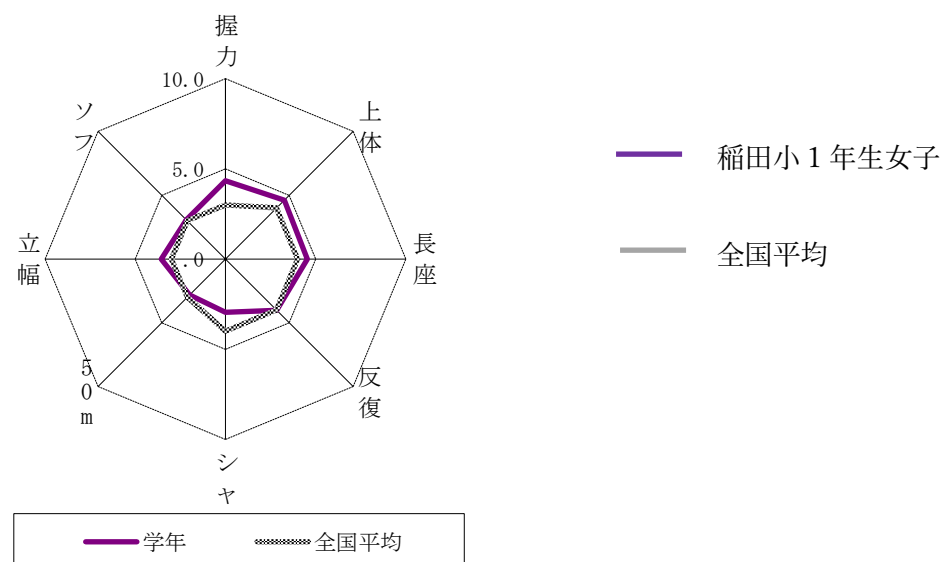
●50m走については、全国平均を1ポイント程度下回っています。



<1年女子>

○半数の種目で全国平均を上回っています。特に握力は全国を1ポイント以上上回っています。立幅と上体、反復については、全国平均を1ポイント程度上回っています。

●シャトルランについては、全国平均より1ポイント程度下回っています。

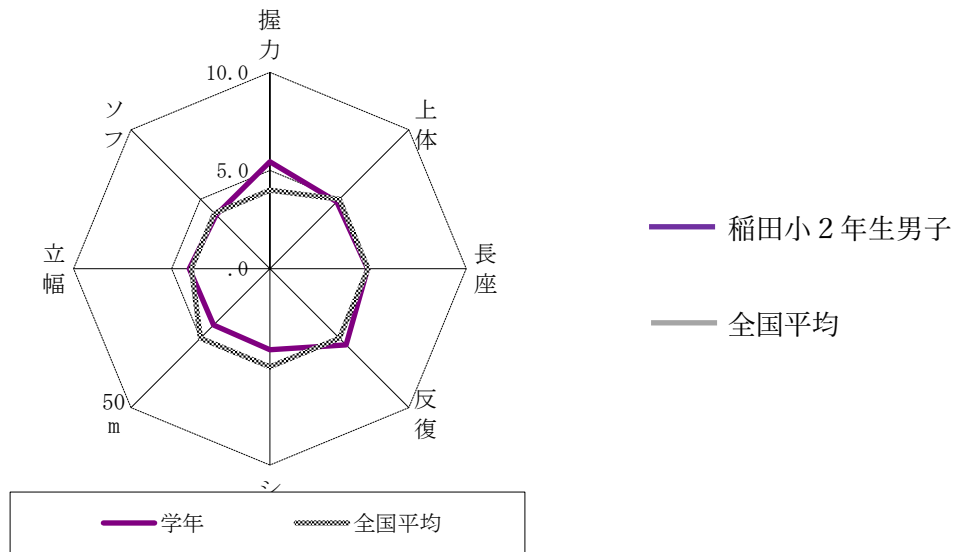


【学年】

- *全国平均を上回っている種目の中で、男女ともに握力で大きく上回っています。
- *全国平均を下回っている種目では、男子の50m走と女子のシャトルランで大きく下回っています。
- *他の種目については全国平均と大きな差はなく、ほぼ同様の結果となっています。

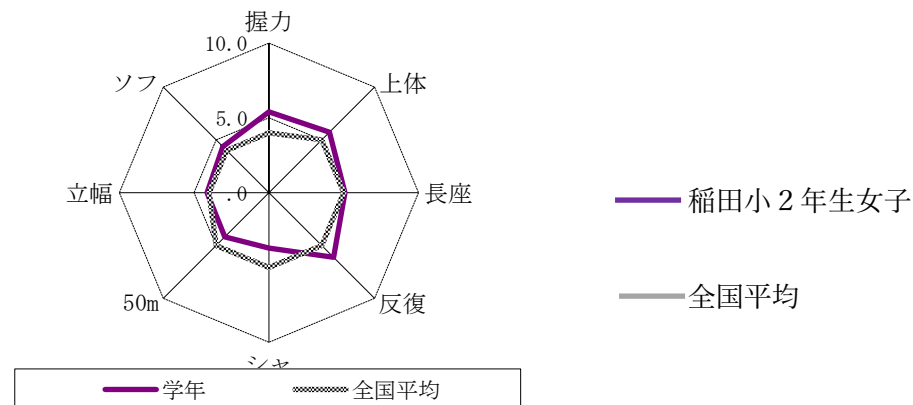
<2年男子>

- ほぼ全ての種目で全国平均を上回っています。握力については全国平均を1ポイント程度上回っています。
- シャトルランと50m走については、全国平均を1ポイント程度下回っています。



<2年女子>

- 半数の種目で全国平均を上回っています。握力と上体、反復については、全国平均を1ポイント程度上回っています。
- シャトルランと50m走については、全国平均を1ポイント程度下回っています。



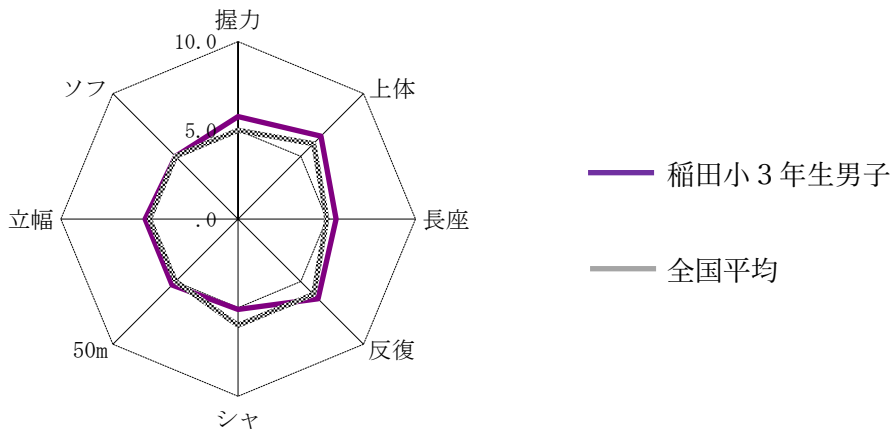
【学年】

- *全国平均を上回っている種目の中で、男女ともに握力で大きく上回っています。
- *全国平均を下回っている種目では、男女ともにシャトルランと50m走で大きく下回っています。
- *他の種目については全国平均と大きな差はなく、ほぼ同様の結果となっています。

< 3年男子 >

○ほぼ全ての種目で全国平均を上回っています。握力については全国平均を1ポイント程度上回っています。

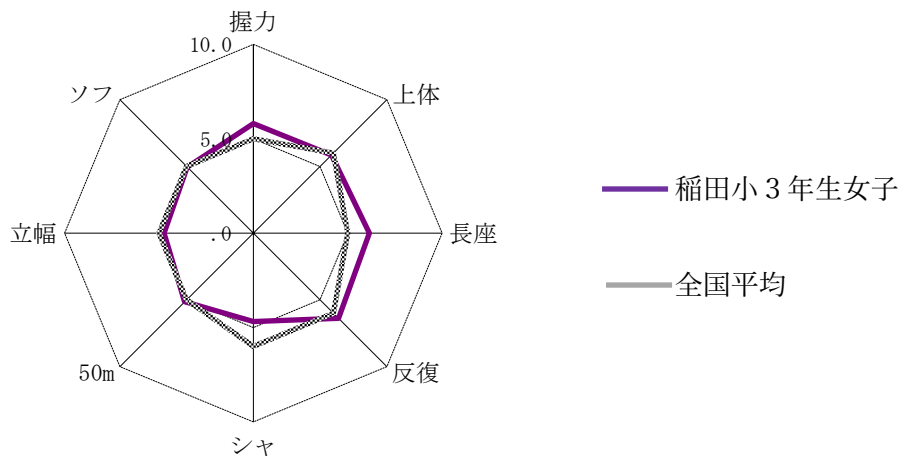
●シャトルランについては、全国平均を1ポイント程度下回っています。



< 3年女子 >

○半数の種目で全国平均を上回っています。握力と長座については、全国平均を1ポイント程度上回っています。

●半数の種目で全国平均を下回っています。シャトルランについては、全国平均を1ポイント程度下回っています。



【学年】

*全国平均を上回っている種目の中で、男女ともに握力と長座で大きく上回っています。

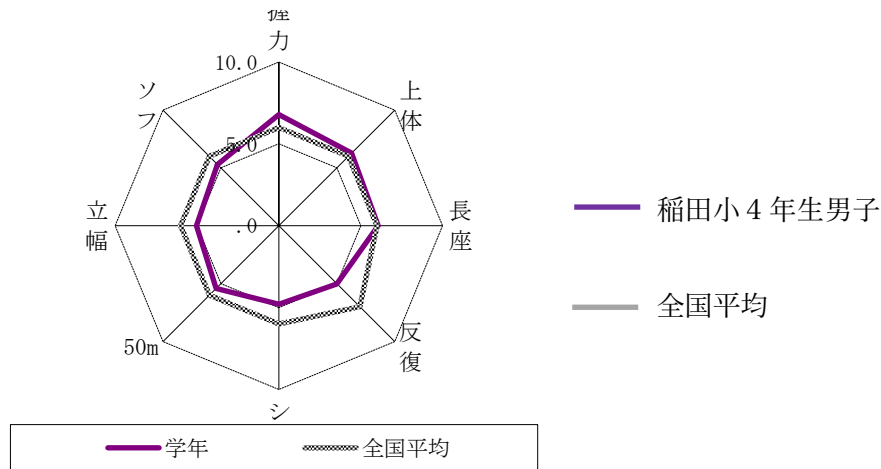
*全国平均を下回っている種目では、男女ともにシャトルランで大きく下回っています。

*他の種目については全国平均と大きな差はなく、ほぼ同様の結果となっています。

<4年男子>

○握力に関しては全国を少し上回っており、上体起こしと長座体前屈は、全国とほぼ変わりありません。

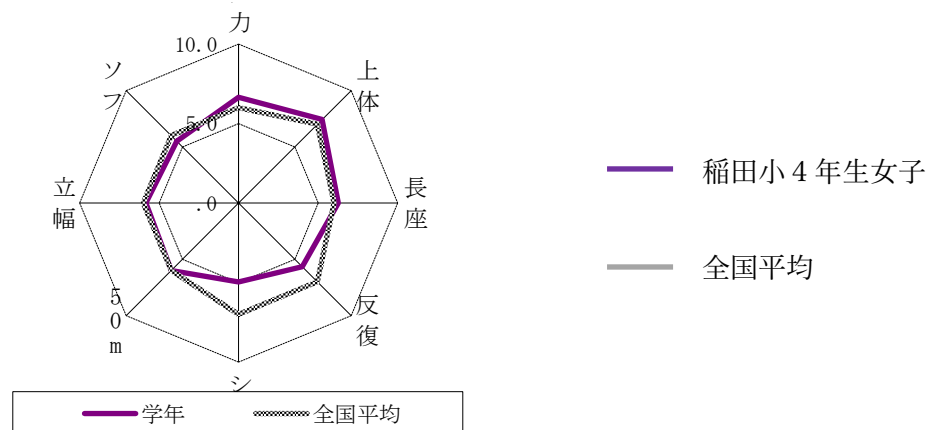
●多くの種目で全国平均を下回っています。その中でも反復横跳びやシャトルランについては、大きく下回っています。



<4年女子>

○握力と上体起こしは、全国平均を少し上回っています。ソフトボール投げ、立ち幅跳び50m走、長座体前屈は全国平均とほぼ変わりありません。

●男子と同様、反復横跳びとシャトルランについては、全国平均を下回っています。



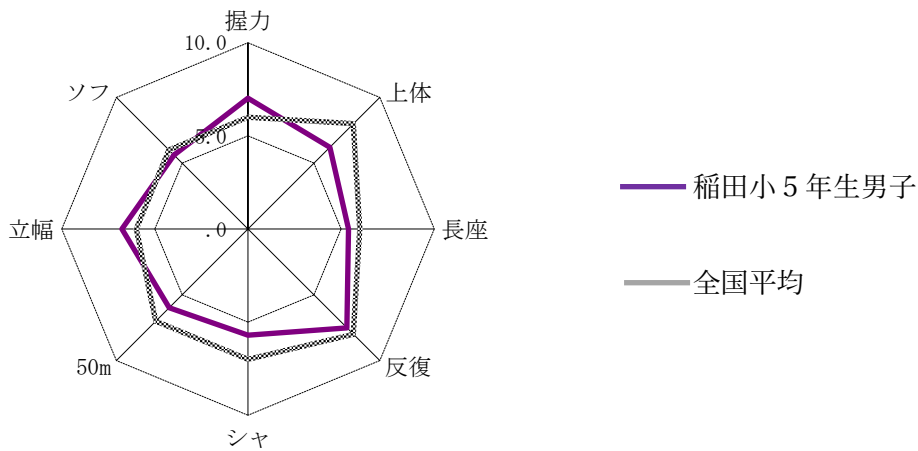
【学年】

*男女ともに反復横跳びとシャトルランについては全国平均を下回っています。男子については、半分以上の種目で全国を下回っており、女子については、シャトルランと反復横跳びが大幅に下回っています。

< 5年男子 >

○握力と立幅については、全国平均を1ポイント程度上回っていました。

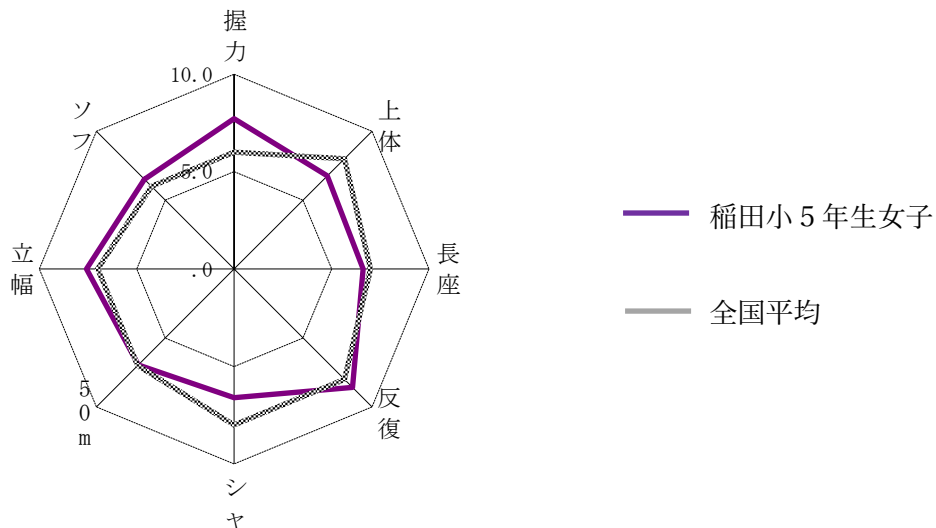
●多くの種目で全国平均を下回っています。その中でも上体とシャトルラン、50mで1ポイント程度下回っていました。



< 5年女子 >

○半数の種目で全国平均を上回っています。その中でも握力は2ポイント程度上回っていました。

●半数の種目で全国平均を下回っています。その中でも上体とシャトルランで1ポイント以上下回っていました。



【学年】

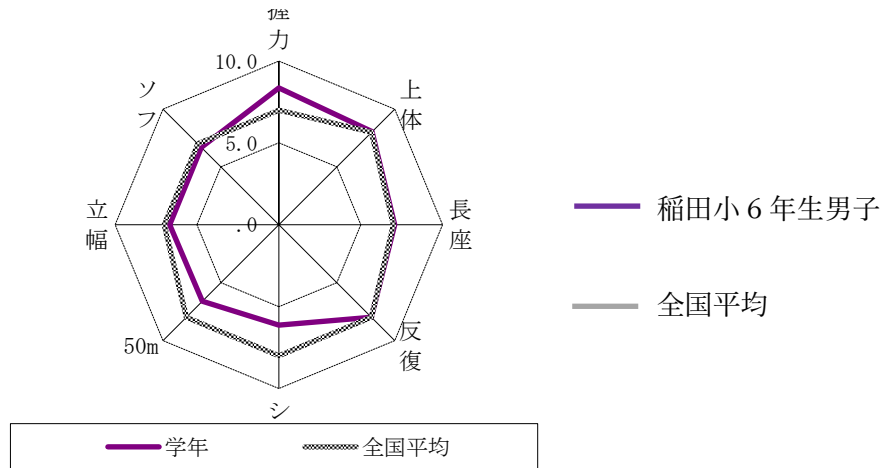
*握力については、男女ともに全国平均を大きく上回っていました。

*上体とシャトルランについては、男女ともに全国平均を大きく下回っていました。

*グラフの傾向が男女で似ている結果となっていました。

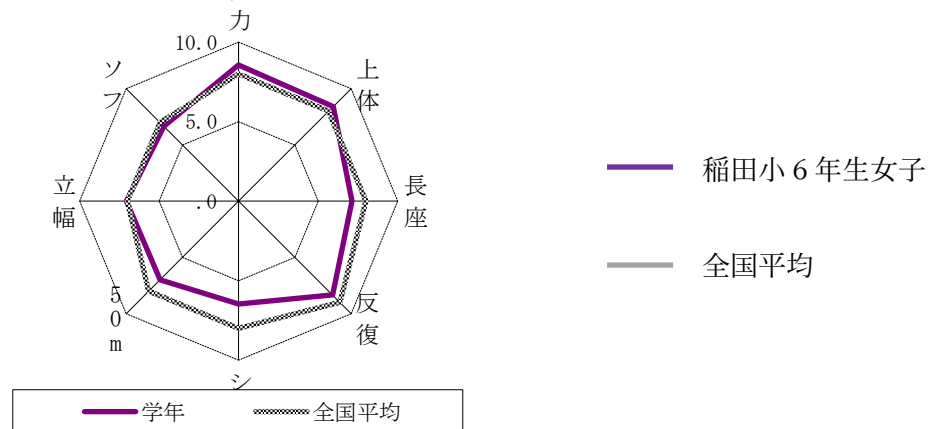
<6年男子>

- 握力、長座体前屈については、全国平均を上回っていました。握力は全国平均より1.4ポイント上回っていました。
- 上体起こし、長座体前屈については、ほぼ全国平均と同等でした。
- 半数の種目で全国平均を下回っています。その中でも50m走は1.4ポイント、シャトルランは1.9ポイントと大きく下回っていました。



<6年女子>

- 握力、上体起こしで全国平均を上回っていました。
- 立ち幅跳びについては、ほぼ全国平均と同等でした。
- 半数の種目で全国平均を下回っています。その中でも50m走が1.0ポイント、シャトルランが1.5ポイントと大きく下回っていました。



【学年】

- 握力、上体起こしについては、男女ともに全国平均を上回っていました。
- 50m走とシャトルランについては、男女ともに全国平均を大きく下回っていました。

<男子の結果から>

- 握力については、全学年で全国平均を大きく上回っていました。
- 50メートル走については、3年生以外全国平均を下回っていました。
- シャトルランについては、どの学年も全国平均を大きく下回る結果となっていました。
- 学年が上がるにつれて、各種目の全国平均値を下回る傾向が見られました。

<女子の結果から>

- 握力については、全学年で全国平均を大きく上回っていました。
- シャトルランについては、どの学年も全国平均を大きく下回る結果となりました。
- 学年が上がるにつれて、各種目の全国平均値を下回る傾向が見られました。

<全体の結果から>

- 握力については、昨年度と同様、男女ともに全国平均を上回る結果となっていました。
- 50メートル走については、男女共に全国平均を下回る学年が多く、シ、走力については課題が見られました。
- シャトルランについては、男女共に全国平均を大きく下回る結果になったことから、持久力については課題が見られました。
- 学年が上がるにつれて、各種目の全国平均値を下回る傾向が見られました。

<今後の取り組みについて>

※今年度の体力・運動能力調査の結果から、学校全体を通して「走力」「持久力」に大きな課題があることが分かります。

※走力を上げるために、スタートの反応や地面を蹴る力、足を上げる、腕を大きく振るなどいろいろな要素があります。「①ももあげ→ショートダッシュ」「②スキップ→ショートダッシュ」「③高くスキップ→シュートダッシュ」「④両足を上げてジャンプ→ショートダッシュ」「⑤うつぶせ→笛で起き上がる→ショートダッシュ」など、ダッシュの前に軽い動きを入れてから走るトレーニングをいれるのはどうでしょうか。ダッシュの距離も短くていいと考えます。

※持久力を上げるために、実際に走らないと始まりません。ただ、休み時間に運動習慣がない児童もいると思いますので、体育の導入に鬼ごっこ（氷鬼、線鬼など）を取り入れてみてはどうでしょうか。まずは、遊びの感覚から走る意識付けをしてみませんか。それに慣れた後に、昨年度も提案していましたが「〇分間走」をおすすめします。最高でも5分間走とします。理由としては、心肺機能への負担が少なく、フォームが崩れにくい時間と言われているからです。