

令和2年度 拝島第二小学校 体力・運動能力テスト結果分析 2020.9

I 調査の概要

1 調査の目的

児童・生徒の体力が低下している状況に鑑み、東京都の児童・生徒の体力・運動能力及び生活・運動習慣等の実態を把握・分析することにより、児童・生徒の体力・運動能力等の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図るとともに、これらの取組を通じて、学校における児童・生徒の体力・運動能力等の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立することを目的とする。



2 実施時期及び人数等

- 【実施時期】 令和2年6月26日(金)
- 【実施学年】 小学校1～6年
- 【実施人数】 600人

3 実施項目

(1) 体力・運動能力に関する調査

種目	求められる力	測れる力
握力	力強さ	筋力
上体起こし	力強さ 粘り強さ	筋力 筋持久力
長座体前屈	体の柔らかさ	柔軟性
反復横跳び	素早さ タイミングのよさ	敏捷性
立ち幅跳び	力強さ タイミングのよさ	瞬発力
20M シャトルラン	粘り強さ	全身持久力
50M 走	素早さ 力強さ	スピード
ソフトボール投げ	力強さ タイミングのよさ	巧緻性

(2) 生活・運動習慣等の実施に関する調査

生活・運動習慣等の実施に関する質問紙調査を実施した。



II - 1 体力・運動能力調査の結果(上段:本校、下段:東京都)

男子(都平均を大きく下回るものについては、太字) R2年度について、過去最低記録には、↓

	1年生				4年生				6年生			
	H29	H30	R1	R2	H29	H30	R1	R2	H29	H30	R1	R2
握力	10.1	9.5	8.0	8.5	14.9	14.4	<u>14.5</u>	14.6	20.8	20.2	<u>20.4</u>	20.5
	9.1	9.1	<u>9.0</u>	-	14.6	14.6	<u>14.4</u>	-	19.4	19.4	<u>19.2</u>	-
上体起こし	12.1	10.1	9.4	10.4	18.4	17.0	<u>19.5</u>	18.8	22.3	21.8	<u>22.1</u>	↓197
	11.3	11.2	<u>11.2</u>	-	18.4	18.5	<u>18.4</u>	-	22.1	22.1	<u>21.9</u>	-
長座体前屈	24.3	26.7	<u>27.1</u>	25.6	35.0	30.6	<u>29.9</u>	↓27.9	32.9	36.2	33.2	34.3
	25.8	25.9	<u>25.7</u>	-	31.3	31.4	<u>31.4</u>	-	35.9	35.8	<u>35.6</u>	-
反復横跳び	25.4	25.9	<u>26.6</u>	↓25.0	38.8	39.2	<u>38.0</u>	↓34.1	41.7	45.0	<u>44.7</u>	42.2
	26.6	27.0	<u>26.6</u>	-	38.4	38.7	<u>38.2</u>	-	45.3	45.4	<u>45.0</u>	-
20mシャトルラン	17.3	11.1	<u>18.5</u>	16.6	50.5	48.1	<u>48.6</u>	49.2	58.8	59.5	<u>65.9</u>	↓49.2
	17.4	17.7	<u>17.0</u>	-	44.0	44.4	<u>42.7</u>	-	59.1	59.0	<u>56.7</u>	-
50m走	10.9	11.2	11.6	↓11.9	9.3	9.4	<u>9.5</u>	↓9.6	8.7	8.8	<u>8.6</u>	↓9.0
	11.5	11.4	<u>11.5</u>	-	9.6	9.6	<u>9.6</u>	-	8.8	8.8	<u>8.9</u>	-
立ち幅跳び	107.8	106.7	<u>112.9</u>	113.2	136.9	139.1	<u>154.5</u>	149.7	145.1	154.1	<u>177.2</u>	165.7
	111.7	112.5	<u>112.2</u>	-	142.6	143.8	<u>142.8</u>	-	162.2	163.7	<u>162.3</u>	-
ソフトボール投げ	7.4	7.1	<u>7.1</u>	7.5	18.6	19.2	<u>17.6</u>	18.1	24.9	24.3	<u>24.8</u>	↓23.5
	7.7	7.6	<u>7.5</u>	-	18.4	18.1	<u>17.8</u>	-	25.3	25.0	<u>24.4</u>	-

女子(都平均を大きく下回るものについては、太字)

	1年生				4年生				6年生			
	H29	H30	R1	R2	H29	H30	R1	R2	H29	H30	R1	R2
握力	8.9	8.7	7.8	8.3	14.8	13.5	<u>14.7</u>	↓13.1	21.5	20.6	<u>21.0</u>	↓20.0
	8.5	8.4	<u>8.4</u>	-	13.8	13.8	<u>13.7</u>	-	19.1	19.2	<u>19.1</u>	-
上体起こし	7.6	10.1	10.0	12.4	17.2	16.8	<u>17.5</u>	↓15.8	21.9	21.1	19.3	↓18.0
	10.8	10.9	<u>10.9</u>	-	17.8	17.9	<u>17.9</u>	-	20.6	20.8	<u>20.6</u>	-
長座体前屈	28.1	29.1	<u>29.9</u>	28.8	39.2	33.9	33.8	↓34.4	39.2	42.0	38.4	40.2
	28.4	28.5	<u>28.2</u>	-	35.4	35.6	<u>35.5</u>	-	41.2	41.2	<u>41.1</u>	-
反復横跳び	24.4	24.5	<u>25.9</u>	24.9	37.9	39.6	<u>37.5</u>	↓30.6	41.7	44.2	<u>44.2</u>	↓39.8
	25.6	25.9	<u>25.6</u>	-	36.7	37.0	<u>36.6</u>	-	43.0	43.3	<u>43.0</u>	-
20mシャトルラン	12.5	10.4	<u>14.4</u>	14.8	34.2	30.1	<u>27.7</u>	29.8	45.9	49.7	<u>54.1</u>	↓40.2
	14.3	14.5	<u>14.0</u>	-	33.4	33.6	<u>32.4</u>	-	46.2	46.4	<u>44.9</u>	-
50m走	11.6	11.8	<u>11.9</u>	↓12.2	9.7	9.7	<u>10.1</u>	↓10.5	8.8	8.8	<u>8.8</u>	↓9.3
	11.8	11.8	<u>11.8</u>	-	9.9	9.9	<u>9.9</u>	-	9.1	9.1	<u>9.1</u>	-
立ち幅跳び	95.8	101.1	<u>111.1</u>	111.1	129.6	133.7	<u>144.8</u>	138.9	145.7	150.1	<u>167.4</u>	160.1
	104.3	104.7	<u>104.5</u>	-	135.8	136.5	<u>135.9</u>	-	154.3	155.6	<u>154.4</u>	-
ソフトボール投げ	4.7	5.0	<u>5.0</u>	5.3	12.0	11.2	<u>12.0</u>	↓10.3	18.2	18.1	<u>17.6</u>	↓14.8
	5.3	5.2	<u>5.2</u>	-	11.0	10.9	<u>10.8</u>	-	14.9	14.8	<u>14.6</u>	-

II - 2 昨年度との比較

昨年度のものより、記録が落ちたものについては、↓

	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
R1 3年 男	12.7	18.1	29.1	33.5	38.0	10.0	147.0	14.0
R2 4年 男	14.6	18.8	↓27.9	34.1	49.2	9.6	149.7	18.1

R1 3年 女	11.5	14.2	32.8	29.5	22.3	10.7	133.2	8.8
R2 4年 女	13.1	15.8	34.4	30.6	29.8	10.5	138.9	10.3

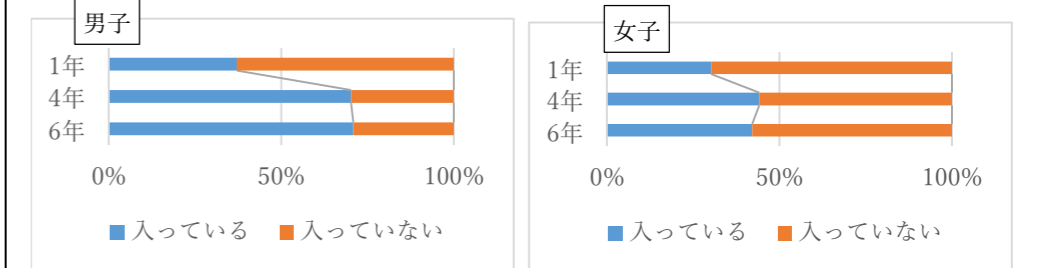
R1 5年 男	16.5	18.3	34.9	44.6	49.5	9.4	165.1	21.3
R2 6年 男	20.5	19.7	↓34.3	↓42.2	↓49.2	9.0	165.7	23.5

R1 5年 女	16.0	17.8	38.6	42.1	34.3	9.6	160.2	13.1
R2 6年 女	20.0	18.0	40.2	↓39.8	40.2	9.3	↓160.1	14.8

III 結果分析

II-1 体力・運動能力調査の結果より

「50m走」については、男女のいずれも過去3年間のものと比較して、最低記録を更新している。また、「反復横跳び」についても6学年のデータのうち、4学年が最低記録を更新している。特に、「スピード」「瞬発力」の低下が見られたことは、新型コロナウイルス感染症対策による屋内での自粛生活が影響していると考えられることができる。また、4年女子は8項目中の4項目、6年女子も8項目中の6項目で過去最低を記録している。要因として、日頃の運動経験の差が挙げられる。下のグラフは、「生活・運動習慣等の実施に関する質問紙調査」の結果の一つの、スポーツクラブに入っているかどうかの質問である。

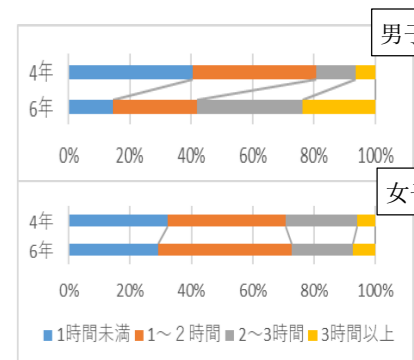


男子は、高学年になるにつれて、7割以上が、スポーツクラブに入会し、定期的にスポーツを行っているが、女子は、依然としてスポーツクラブに入っていない児童が、入っている児童を上回る結果となった。

これらのことから、普段の運動習慣で身に付けた基礎体力・筋力は、家庭の自粛期間を経てもある程度維持することができるが、体育の授業を主として運動している児童については、体力低下が大きいことが分かった。

II-2 昨年度との比較より

1年前の自分たちの記録との比較では、「長座体前屈」「反復横跳び」について2つのデータが昨年度を下回る結果となった。「柔軟性」「瞬発力」低下の原因としては、長時間同じ姿勢でいる、デジタルデバイスの使用が考えられる。右のグラフは、デジタルデバイスの1日の使用時間についての調査結果である。高学年男子の半数以上が、1日あたり2時間以上の使用の実態が見られた。さらに、自粛期間により、使用時間を伸ばしたことによる。運動習慣と生活習慣の確立が喫緊の課題である。



IV 昨年度の取組み及び成果と課題(平成31年度1年2組の実践より)

昨年度の体力テストの結果の分析から、1年2組では、「ソフトボール投げ」「50m走」に課題があることが明らかになった。「ソフトボール投げ」の得点で、1または2がついた児童が、14人、「50m走」の得点で、1または2がついた児童が、10人だった。また、1学期末の学年行事の親子リレー対決で、1年2組は、学年で最下位になり、涙を流している児童もいた。そこで、これらの課題を踏まえて、1年間の教育活動の中で、「ソフトボール投げ」(巧緻性)、「50m走」(スピード)の向上を意識した取り組みを行ってきた。

まず、①「ソフトボール投げ」については、物を投げる経験や、投げる動作をする機会を意図的に設定してきた。上半身全体を使った腕の振りを、体で覚えるのを目的として、雨の日の室内で、紙鉄砲を行った。音が出るまで、何度でも上半身を使って腕を振る姿が見られた。また、②特別活動の時間には、よりよい人間関係作りを目的とした、紙飛行機の授業を行った。ここでは、上手に飛ばせるように試行錯誤する中で、上手な折り方や上手な飛ばし方を友達から学んでいくとともに、楽しく投球動作を覚えることをねらいとして活動を行った。他にも、朝学習の隙間時間に、教室で、紅白球を箱にめがけて投げる活動をするなど、年間を通して隙間時間に投げる機会を設けた。

次に、①「50m走」については、毎時間体育の帯活動として、スキップや、サイドステップと言った様々な走の運動を行った。スキップでは、高いスキップや、速いスキップなど様々なバリエーションをまぜることにより、リズムよく体を移動させたり、地面を力強く蹴ったりすることを目的とした。継続することにより、児童もスムーズに体を移動させることができてきた。他にも、②晴れた日には、必ず外遊びをさせるなど、日常的にも運動能力の向上に努めた。

下の図は、2年生の今年度の体力テストの各項目の平均値と、1年前の時点の平均値を比較したものである。赤字は、上昇率が学年で一番高かったもので、青字は上昇が一番低かったものである。また、表の下には、東京都の29～30年度、30～31年度の1年間で当時の2年生がどのくらい記録を伸ばすことができたのかをまとめた。

表の上昇率については、各個人がスポーツクラブに入会したり、コロナ禍による

p ;			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
令和元年度 → 令和二年度	一組	R1 1-1	7.7	9.3	28.1	26.0	17.7	11.9	115.0	6.5
		R2 2-1	10.2	11.5	29.0	28.3	28.3	10.7	117.7	7.1
		増減	2.5	2.2	0.8	2.3	10.6	-1.1	2.7	0.6
	二組	R1 1-2	8.5	8.7	28.5	26.1	18.4	12.4	108.2	6.2
		R2 2-2	10.1	13.3	27.4	28.9	29.8	11.0	119.6	9.3
		増減	1.6	4.7	-1.1	2.8	11.3	-1.4	11.4	3.2
	三組	R1 1-3	8.3	12.3	29.7	28.0	16.7	11.5	111.5	6.8
		R2 2-3	11.3	17.5	26.6	31.7	25.8	10.8	118.8	9.4
		増減	3.0	5.2	-3.1	3.7	9.1	-0.8	7.3	2.6
	四組	R1 1-4	7.0	9.7	27.5	25.2	14.7	11.9	113.0	5.5
		R2 2-4	11.7	11.6	27.8	29.2	26.8	11.7	118.8	7.7
		増減	4.7	1.9	0.4	4.0	12.1	-0.2	5.8	2.2
東京都	30年度～31年度増減	1.65	2.85	1.75	3.4	7.4	-0.9	11.1	2.5	
	29年度～30年度増減	1.73	2.88	2.07	4.19	8.4	-0.94	11.95	2.5	

自粛期間があったりしたため、一概に結果を言えるものではないが、他のクラスに比べて、2年2組は「50m走」と「ソフトボール投げ」で、学年で1番上昇率が大きかったことが分かる。また、東京都の過去2年間の記録とくらべても2年2組の上昇率が上回る結果となった。但し、他のクラスと比べて上昇率が低かった項目もある。

2年生になってから、「ソフトボール投げ」の得点で、1または2がついた児童が0人、「50m走」の得点で、1または2がついた児童が2人だった。今後1年間は、この成果を受け止め、これら指導を継続していくとともに新たな課題について解決していく。

新たな課題として、学年の上昇率と比較すると、「握力」の上昇率が低かった。しかし、これについては、東京都と比較すると、ほぼ平均並みであることが分かる。むしろ、1年時の記録を下回ってしまった「長座体前屈(柔軟性)」に課題があると考えられる。これは、「Ⅲ 結果分析」の「Ⅲ-2 昨年度との比較より」でも記したが、4、6年の男子含め、コロナ禍での自粛生活が原因の一つとして挙げられる。現に、2年生のどのクラスでも、上昇率は、昨年度までの平均に及ばないことが分かる。今後は、前年度の指導「巧緻性、スピード」の継続に加えて、「柔軟性」の伸長を含んだ体育の授業をコーディネートしていく。

V 体力向上プラン

今年度は体力向上に向けて、「朝の時間」「休み時間」「授業時間」の3点から実施する。

プラン① ラジオ体操について ～朝時間～

朝の時間を活用して、ラジオ体操を実施していく。ラジオ体操には、主に2点の効果が期待できる。1点は、毎朝体を動かすことにより、始業前に体を目覚めさせ、頭をすっきりさせた状態で、1時間目の学習に取り組む効果がある。

もう1点は、体全身の筋肉や関節を使用したラジオ体操第1は、体の柔軟性を伸長するだけでなく、よりよい姿勢の矯正、有酸素運動としての効果も期待できる。1学期、毎朝並んで開門を待つだけの無駄時間に、体を動かすことによって、限られた時間を捻出して、効率よく運動する習慣を身に付けさせていく。ラジオ体操により、運動能力の向上を行っていく。

プラン② 場の設定について ～休み時間～

体育館に体力向上を目的とした場を設定し、休み時間に取り組めるようにする。自分の苦手な種目を伸ばすために自分から取り組む姿を目指して設定した。各学年、週に1、2回体育館を使用できる時間を設けた。もちろん、安全面や感染症の対策の面から考えても、学年全員の児童を一度に参加させることは難しく、今回は、休み時間外に出たがらない、運動嫌いな児童をターゲットとして考案した。良い記録を出した児童は名前を掲載するなど、児童の意欲につながる取り組みも行っていく。ただ、自ら足を運ぶ動機付けが弱かったり、マンネリになってしまったりする等、実施前にもいくつか問題点が挙げられた。そのため、まずは、期間限定で、2週間程度試験運用を考えている。その中で、課題を見出し、よりよい休み時間の活用法を見出していく。

プラン③ 準備運動の改善について ～授業時間～

体力テストの結果を日々の授業に、還元していく。日々の授業の単元が、体力テストのどの種目と関わり合いが強いかを教員が把握し、それに応じた準備

運動を体育の授業の前に実施していく。下の図は、第2学年の「かけっこ・リレー遊び」の単元の例である。

単元名 走・跳の運動遊び かけっこ・リレーあそび(6.8.9.10.11月)

単元目標

- いろいろなレーンでのかけっこやリレーの行い方を知ることができるようにする。
- いろいろなレーンで力いっぱい走り、いろいろな方向へ走ることや走り越えることなど、基本的な動きを身につけることができるようにする。
- レーンの走り方、バトンの受け渡しの仕方など、簡単な遊び方を工夫し、考えを友達に伝えることができるようにする。
- かけっこやリレーに進んで取り組み、順番やきまりを守り、だれとでも仲よく運動したり、場の安全に気をつけたりすることができるようにする。

【学習活動における具体的な評価規準例】

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ●いろいろなレーンでの走り方や安全に対するきまりを知っている。 ●いろいろなレーンに合わせて力いっぱい走り、いろいろな方向へ走ることや走り越えることなど、基本的な動きを身につけることができる。 ●工夫されたレーンに合わせて走り方や安全に対するきまりを知っている。 ●工夫されたレーンに合わせて力いっぱい走ることができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ●いろいろなレーンでのより速く走れる走り方や競走の仕方を工夫している。 ●より速く走れる走り方を見つけ、友達に伝えている。 ●レーンでの競走の仕方や用具の置き方を選んで走りたりしている。 ●友達のよい動きを見つかったり、考えたことを伝えたりしている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ●順番やきまりを守り、だれとでも仲よく活動しようとしている。 ●用具の準備や片づけを友達と一緒にしようとしている。 ●友達とぶつからないようにレーンの安全に気をつけている。 ●競走やレーンの工夫に進んで取り組もうとしている。 ●競走の勝敗を素直に受け入れようとしている。

【具体的な活動例】

体カテスト項目

この場合、ソフトボール投げ(巧緻性)、反復横跳び(敏捷性)、50m走(スピード)を生かすような準備運動を実施していく。

(運動例) タッチコーン
サイドステップ
縄跳びなど

以上のように、教員自身が、どの運動と関わり合いが強いかを把握し、体育スタンダードを基に授業改善することで、児童の運動能力の向上を目指していく。その他、下記のような、挿二小体育スタンダードを活用して、授業の流れを具体化し、元気アップガイドブックを活用して、体力テストの項目に関連した様々な活動を実施していく。

【参照】

元気アップガイド