

令和 4 年度 昭島市立拝島第二小学校

体力テストの分析結果及び体力向上推進プラン 2022 について

令和4年9月 体育的活動部

【日次】

- I はじめに〈実態等〉(P.1~P.2)
 - 1 現代の子供の体力の実態
 - 2 拝島第二小学校の特徴
 - 3 昨年度の本校の体力テスト(秋)の分析
- Π 調査方法(東京都統一体力テスト)(P.3)
 - 1 調査の目的
 - 2 実施時期及び人数等
 - 3 実施項目
- Ⅲ 結果及び考察(P.4~P.7)
 - 1 体力・運動能力調査の結果(上段:本校、下段:東京都)
 - 2 本校と東京都の経年比較(6年生)
- 学力と運動能力の相関性(P.7)
- V 成果と課題 (P.8~P.9)
 - 1 コオーディネーショントレーニングで得た成果
 - 2 体力テストの分析結果を踏まえた課題【① 学年の差】【② 反復横跳び】
- Ⅵ 体力向上推進プラン 2022 (P.10~P.13)
 - 1 拝二小体育スタンダードの徹底
 - 2 休み時間を利用した場の設置
 - 3 コオーディネーショントレーニングの活用
 - 4 体力テストの結果掲示
 - 5 朝食の欠食改善
- ™ 参考資料 東京都児童生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査〔P.14~P.15〕



【I はじめに〈実態等〉】

1. 現代の子供の体力の実態

下の図は、東京都教育委員会が実施した「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査(東京都統一体力テスト)」における、令和3年度と令和元年度(令和2年度は年度当初に臨時休校があり、実施できない学校があったため)の結果を比較したものである。 橙色の網掛けは令和元年度の記録を上回った項目、青色の網掛けは、令和元年度を下回った項目である。

まず、「長座体前屈」については、男女と もに全学年で令和元年度の記録を上回るこ とができた。

次に、「50m 走」だが、男女ともに2年前の平均記録とほぼ同様の結果が得られた。 一方で、低下傾向にあるのは、「上体起こし(男女各学年ずつの12項目中12項目)」 「反復横とび(12項目中12項目)」「20mシャトルラン(12項目中10項目)」「ソフ トボール投げ(12項目中12項目)」である。 また、「体力合計点(12項目中11項目)」 も低下しており、全体的にコロナ禍以前の 体力水準に達することができていないこと が分かる。

自粛生活における運動制限や、臨時休校 中に体育が実施できなかった影響が大きく 表れていると考えられる。

一方で、「柔軟性(長座体前屈)」の向上については、自粛期間においても家庭でできるストレッチ等を実施したり、臨時休校終了後の体育の授業で、入念にストレッチ等を行ったりしたことが要因として考えられる。ゲーム領域や水泳運動など、制限されてしまう活動があった一方で、体ほぐし等の時間を確保したことで、柔軟性を向上させることができたのではないだろうか。

| ı | | | 区分 | | | | 学校 | | | | | | | 区分 | |
|--|---|---|-------|----------|----------|-------|-------|-------|-------|----|-----|-----------------|-----|-----|------|
| 1 | 調査項目 | _ | | 第1学年 | 第2学年 | 第3学年 | 第4学年 | 第5学年 | 第6学年 | | 調 | 査項目 | _ | | 第1学 |
| Γ | | | R03 | 117.1 | 123,1 | 128,8 | 134.2 | 139,6 | 146.2 | | Г | | | R03 | 116. |
| 反復横とび 持久走 選択 | cm | R01 | 116,9 | 122.9 | 128,6 | 133,9 | 139,3 | 145.4 | | 身 | 長 | ст | R01 | 115 | |
| | | | 差 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.3 | 0,3 | 0,8 | | | | | 差 | 0, |
| 身長 cm R01 差 R03 体重 kg R01 差 R03 握力 kg R01 差 R03 上体起こし 回 R01 差 E 長座体前屈 cm R01 差 R03 R01 差 長 R03 た R01 差 R03 持久走 秒 | | | R03 | 21.4 | 24.0 | 27.1 | 30.5 | 34.1 | 38.8 | | Г | | | R03 | 20. |
| | 21.1 | 23.7 | 26.7 | 30,0 | 33,5 | 37.9 | | 体 | 重 | kg | R01 | 20. | | | |
| | | | 差 | 0,3 | 0,3 | 0.4 | 0,5 | 0,6 | 0,9 | | L | | | 差 | 0, |
| Γ | 差 02 02 02 03 03 08 R03 21.4 24.0 27.1 30.5 34.1 38.8 R01 21.1 23.7 26.7 30.0 33.5 37.9 差 03 03 0.4 0.5 0.6 0.9 差 03 03 0.4 0.5 0.6 0.9 R03 88 10.5 12.4 14.3 16.4 19.2 差 -0.2 -0.2 -0.2 -0.1 0.0 R03 10.9 13.3 15.4 17.6 19.2 21.0 E 7.03 -0.8 -1.0 -0.8 -0.9 -0.9 R03 26.0 27.7 29.8 31.8 34.0 36.1 全 | | R03 | 8 | | | | | | | | | | | |
| ŧ | 握力 | R03 21.4 24.0 27.1 30.5 34.1 38.8 | kg | R01 | 8. | | | | | | | | | | |
| 差 0.3 | -0.2 | -0.2 | -0.2 | 0.2 -0.1 | -0.1 0.0 | | L | | | 差 | -O. | | | | |
| Γ | | | R03 | 10.9 | 13.3 | 15.4 | 17,6 | 192 | 21,0 | | | | | R03 | 10) |
| | 上体起こし | | R01 | 11.2 | 14,1 | 16,4 | 18,4 | 20,1 | 21,9 | | 上 | 体起こし | | R01 | 10 |
| ı | | | 差 | -0.3 | -0.8 | -1.0 | -0.8 | -0.9 | -0,9 | | | | | 差 | -03 |
| r | | | R03 | 26.0 | 27.7 | 29.8 | 31,8 | 34,0 | 36,1 | | Г | | | R03 | 28 |
| | 長座体前屈 | ст | R01 | 25.7 | 27,4 | 29.4 | 31,4 | 33.5 | 35.6 | | 튽 | 座体前屈 | cm | R01 | 28. |
| 男友 | | | 差 | 0,3 | 0,3 | 0.4 | 0.4 | 0,5 | 0,5 | | L | | | 差 | 0) |
| | 豆復横とび | | R03 | 26.3 | 29.8 | 33.0 | 36.9 | 40.9 | 44.1 | 女 | Г | | | R03 | 25. |
| | | 点 | R01 | 26,6 | 30,5 | 34,1 | 38.2 | 41,9 | 45,0 | | 反 | 復横とび | 点 | R01 | 25. |
| | | | 差 | -0.3 | -0,7 | -1,1 | -1,3 | -1,0 | -0,9 | 子 | L | | | 差 | -0. |
| | | R03 | | | | | | | | | | 44.54 | | R03 | |
| ı | 持久走 | | | | | | 秒 | R01 | | | | | | | |
| i | | | | | | | | | | | | | 差 | | |
| | | | | 16.9 | 25.1 | 31.7 | 39.0 | 45.9 | 53.3 | | 択 | | | R03 | 14. |
| | 20mシャトルラン | | R01 | 17,0 | 26.7 | 35.0 | 42.7 | 49.7 | 56.8 | | l | 20mシャトルラン | | R01 | 14. |
| ı | | _ | 差 | -0.1 | -1.6 | -33 | -3.7 | -3.8 | -3.5 | | | | | 差 | 0 |
| r | | | R03 | 11.5 | 10,6 | 10,0 | 9.6 | 92 | 8.8 | | Г | | | R03 | 11) |
| 1 | 50m走 | 秒 | R01 | 11,5 | 10,5 | 10,0 | 9.6 | 92 | 8.9 | | 50 | m走 | 秒 | R01 | 11, |
| ı | | - | 差 | 0.0 | -0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | | | | | 差 | 0. |
| r | | | R03 | 1129 | 124.1 | 134.4 | 143.4 | 152.8 | 164.0 | | Г | | | R03 | 105. |
| 1 | 立ち幅とび | ст | R01 | 1122 | 123,6 | 134,0 | 142.8 | 151.9 | 162.4 | | 立 | ち幅とび | cm | R01 | 104 |
| ľ | | | 差 | 0.7 | 0.5 | 0.4 | 0.6 | 0.9 | 1,6 | | L | | | 差 | 1, |
| t | ハンドボール | | R03 | 72 | 102 | 13.5 | 16.9 | 20.1 | 23.6 | | 78 | ンドボール | | R03 | 5. |
| - 1 | (ソフトポール) | m | R01 | 7,5 | 10,9 | 14.4 | 178 | 21,0 | 24.4 | | | フトボール) | m | R01 | 5. |
| | 投げ | | 差 | -0.3 | -0.7 | -0.9 | -09 | -09 | -0.8 | | 投 | l 'f | | 差 | -0. |
| ľ | | | R03 | 29.2 | 36.2 | 42.1 | 47.9 | 53.3 | 59.0 | | | | | R03 | 29 |
| 4 | 体力合計点 | 点 | R01 | 29.4 | 37,0 | 432 | 489 | 54.1 | 59.5 | | 体 | 力合計点 | 点 | R01 | 29 |
| ľ | TO PARTITION | PHIA | 華 | -02 | -08 | | -1.0 | | -0.5 | | | | | 差 | 0,0 |

| | | | | 区分 | | | 小鸟 | 幹校 | | |
|---|--------------------|---------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 調 | 直項目 | - | | 第1学年 | 第2学年 | 第3学年 | 第4学年 | 第5学年 | 第6学年 |
| | | | | R03 | 116,1 | 122.1 | 128.0 | 134.4 | 141,3 | 147.6 |
| | 身: | Ę | cm | R01 | 115,8 | 121,8 | 127.7 | 133,6 | 140,3 | 147,0 |
| | | | | 差 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,8 | 1,0 | 0,6 |
| | | t fir | | R03 | 20.9 | 23,5 | 26.4 | 29,9 | 34,5 | 39,3 |
| | 体: | 重 | kg | R01 | 20,7 | 23.2 | 26,1 | 29.4 | 33,6 | 38.5 |
| | | | | 差 | 0.2 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,9 | 0,8 |
| | | | | R03 | 8.3 | 10,0 | 11.7 | 13,6 | 16.2 | 18,9 |
| | 握; | カ | kg | R01 | 8.4 | 10,1 | 11,9 | 13,7 | 16,1 | 19,1 |
| | | | | 差 | -0.1 | -0,1 | -0.2 | -0.1 | 0,1 | -0.2 |
| | | | | R03 | 10,6 | 13,0 | 15,0 | 17,0 | 18.4 | 19,5 |
| | 上 | 体起こし | | R01 | 10.9 | 13,7 | 15,8 | 17,9 | 19,3 | 20,6 |
| | | | | 差 | -0.3 | -0.7 | -0,8 | -0.9 | -0.9 | -1.1 |
| | | 夏京社会 园 | | R03 | 28.5 | 30,8 | 33,4 | 35,9 | 38,8 | 41,3 |
| | 長座体前屈 | | ст | R01 | 28.2 | 30,5 | 33,1 | 35,5 | 38,1 | 41,0 |
| | | | | 差 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0.4 | 0.7 | 0,3 |
| 女 | | | | R03 | 25,5 | 28,8 | 31.4 | 35,3 | 39,1 | 41.8 |
| | 反復横とび | | 点 | R01 | 25,6 | 29,3 | 32,3 | 36,6 | 40.4 | 43,0 |
| _ | Z IS IR C U | | | 差 | -0.1 | -0,5 | -0.9 | -1,3 | -1,3 | -1.2 |
| 子 | | | | R03 | | | | | | |
| | | 持久走 | 秒 | R01 | | | | | | |
| | 選 | | | 差 | | | | | | |
| | 択 | | | R03 | 14.0 | 19,7 | 24,3 | 30,1 | 36.2 | 41,0 |
| | | 20mシャトルラン | | R01 | 14,0 | 20,3 | 25,9 | 32,5 | 39.2 | 44,9 |
| | | | | 差 | 0,0 | -0.6 | -1,6 | -2.4 | -3,0 | -3.9 |
| | | _ | | R03 | 11.8 | 10,9 | 10.4 | 9,9 | 9,5 | 9,1 |
| | 50r | m走 | 秒 | R01 | 11,8 | 10,9 | 10.4 | 9,9 | 9,5 | 9.1 |
| | | | | 差 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | R03 | 105,5 | 116,3 | 126,5 | 136,6 | 146,0 | 154,3 |
| | Ú, | ち幅とび | cm | R01 | 104.5 | 115,8 | 126.2 | 135,9 | 145,8 | 154.4 |
| | | | | 差 | 1,0 | 0,5 | 0,3 | 0.7 | 0.2 | -0.1 |
| | ハンドボール (ソフトボール) | 1 -1 - 1 - | | R03 | 5,1 | 6.8 | 8,6 | 10,6 | 12.6 | 14,3 |
| | | m | R01 | 52 | 6.9 | 8,8 | 10,8 | 12.8 | 14,6 | |
| | 投 | T | | 差 | -0.1 | -0,1 | -0.2 | -0.2 | -02 | -0,3 |
| | | | | R03 | 29,3 | 36.7 | 42.7 | 49,0 | 55,1 | 60,0 |
| | 体; | 力合計点 | 点 | R01 | 29.3 | 372 | 43,6 | 50,0 | 55,9 | 61.1 |
| | | | | 差 | 0,0 | -0.5 | -0.9 | -1,0 | -0,8 | -1.1 |

2. 拝島第二小学校の特徴

各学年3学級ずつあり、全校で約560 名の中規模の学校である。

主に、駅の近くのマンションから通う児童と、川沿いの戸建て住宅から通う児童がいる。学校は、工場群に囲まれていること、横田基地が近くにあること、学区内には公園が多いことが特色である。また、玉川上水や雑木林があり、自然豊かな環境に囲まれた地にある。

休み時間等は元気に外遊びをする児童が 多く見られ、広い校庭ではあるが、やや狭く 感じることがある。

本校では、春と秋の年 2 回の体力テストを実施している。毎年春に行う「東京都統一体力テスト」をプレテストと位置付け、課題の結果分析をする。分析結果を基に体力向上推進プランを立案・実施をし、秋季に体力テストをポストテストとして実施することで、体力向上策の効果検証をしている。

また、昨年度から 2 年続けて、東京都が 指定する「コオーディネーショントレーニ ング地域拠点校」に指定されている。日本コ オーディネーション協会(JACOT)の助言 に基づき、ねらいとして、「児童の運動能力 の向上」、「運動意欲の促進」、「正しい姿勢の 定着」、「情緒面での安定」を図ることとして いる。



3. 昨年度の本校の体力テスト(秋)の分析

昨年度の秋季の体力テストの結果につい て、一部抜粋する。

学年によって差はあるが、春の記録と 比べると概ね上昇傾向にはある。

☆成果☆「ソフトボール投げ」、「握力」

「ソフトボール投げ」、「握力」ともに多くの学年が春と比較すると記録が上がっていた。「ソフトボール」は、12項目中10項目で上昇しており、全校で平均して1.223mの上昇がみられた。「握力」については、12項目中10項目で上昇しており、全校で平均して1.0kgの上昇がみられた。この2種目は春の体力テストの課題にあがっていたものである。ただ、どちらも有意的な高まりは見られなかった。

☆課題☆「反復横とび」

多くの学年(12項目中9項目)が春と 比べて記録が下がっており、全校平均に ついても-1.44cm 下がっている。ただ し、東京都の平均と比較するとほとんど の学年の男女が1点は上回っている。日 常的に「敏捷性」を鍛える動きを取り入れ て記録を維持していくことが必要であ る。

上記の結果と東京都の結果とを比較して みると、「反復横跳び(敏捷性)」については、 本校のみならず、東京都の児童も低下傾向 にあり、現代の児童が抱える課題の一つと 捉えることができる。

【Ⅱ 調査方法(東京都統一体カテスト)】

1. 調査の目的

児童の体力が低下している状況に鑑み、 東京都の児童の体力・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。 また、これらの取組を通じて、学校における 児童の体力・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。



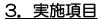
2. 実施時期及び人数等

【実施時期】令和4年6月17日(金)

【実施学年】小学校1~6年

【実施人数】557人





| 種目 | 求められる力 | 測れるカ |
|------------|----------|-------|
| 握力 | 力強さ | 筋力 |
| L /+ 보고 기 | 力強さ | 筋パワー |
| 上体起こし | 粘り強さ | 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 | 敏捷性 |
| X 1友 () | タイミングのよさ | 数 促 住 |
| 立ち幅跳び | 力強さ | 人自壮力力 |
| 立り悔述い | タイミングのよさ | 全身持久力 |
| 20M シャトルラン | 粘り強さ | 疾走能力 |
| FOM ± | 素早さ | 筋パワー |
| 50M 走 | 力強さ | 跳躍能力 |
| ソフレギ ルポルギ | 力強さ | 巧緻性 |
| ソフトボール投げ | タイミングのよさ | 投球能力 |





【Ⅲ 結果及び考察】

1. 体力・運動能力調査の結果(上段:本校、

下段{グレー}:東京都)

次の表は、今年度を含め過去 4 年間の本 校の体力テストの記録を表したものである。

過去 4 年間の最高記録を出した項目は青、 最低記録を出した項目は赤でマスを塗りつ ぶしてある。 また、昨年度(令和3年度)の東京都平均と比較して、平均値を下回るものについては下向きの矢印(↓)で表してある。尚、今年度の東京都の平均値については令和4年9月の執筆時点では、まだ公表されていない。

男子(過去最低記録→赤、過去最高記録→青)

| | | 1 年 | <u>-</u> 生 | | | 4 年 | - 生 | | | 6年 | 生生 | |
|---------------------|-------|-------|------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | R1 | R2 | R3 | R4 | R1 | R2 | R3 | R4 | R1 | R2 | R3 | R4 |
| HE JA | 8.0 | 8.5 | 9.5 | 8.1 | 14.5 | 14.6 | 14.1 | 13.7 | 20.4 | 20.5 | 19.0 | 20.6 |
| 握力 | 9.0 | 9.2 | 8.8 | 1 | 14.4 | 14.7 | 14.3 | | 19.2 | 20.1 | 19.2 | |
| しみおっし | 9.4 | 10.4 | 11.0 | 8.7 | 19.5 | 18.8 | 19.4 | 19.5 | 22.1 | 19.7 | 23.9 | 22.5 |
| 上体起こし | 11.2 | 11.7 | 10.9 | ↓ | 18.4 | 18.0 | 17.6 | | 21.9 | 21.5 | 21.0 | |
| 巨应体前尺 | 27.1 | 25.6 | 23.0 | 25.7 | 29.9 | 27.9 | 36.9 | 34.5 | 33.2 | 34.3 | 35.2 | 41.7 |
| 長座体前屈 | 25.7 | 26.4 | 26.0 | ↓ | 31.4 | 32.2 | 31.8 | | 35.6 | 36.7 | 36.1 | |
| 万指継 レバ | 26.6 | 25.0 | 29.6 | 28.7 | 38.0 | 34.1 | 40.5 | 38.5 | 44.7 | 42.2 | 48.5 | 45.8 |
| 反復横とび | 26.6 | 27.3 | 26.3 | | 38.2 | 38.8 | 36.9 | | 45.0 | 45.0 | 44.1 | |
| 20 m シャトルラン | 18.5 | 16.6 | 16.0 | 23.3 | 48.6 | 49.2 | 42.7 | 53.2 | 65.9 | 49.2 | 62.9 | 65.4 |
| 20111 2 4 19 10 7 2 | 17.0 | 18.5 | 16.9 | | 42.7 | 39.5 | 39.0 | | 56.7 | 53.5 | 53.3 | |
| 50m走 | 11.6 | 11.9 | 11.3 | 12.1 | 9.5 | 9.6 | 9.2 | 9.7 | 8.6 | 9.0 | 8.7 | 8.2 |
| 50 III Æ | 11.5 | 11.3 | 11.5 | 1 | 9.6 | 9.6 | 9.6 | 1 | 8.9 | 8.8 | 8.8 | |
| 立ち幅とび | 112.9 | 113.2 | 122.4 | 121.6 | 154.5 | 149.7 | 150.0 | 153.3 | 177.2 | 165.7 | 170.3 | 179.3 |
| 立ら幅とい | 112.2 | 115.9 | 112.9 | | 142.8 | 145.5 | 143.4 | | 162.3 | 166.0 | 164.0 | |
| ソフトホール投げ | 7.1 | 7.5 | 7.0 | 8.5 | 17.6 | 18.1 | 17.0 | 17.3 | 24.8 | 23.5 | 22.9 | 24.9 |
| 7 / 10小一//12 (7) | 7.5 | 7.9 | 7.2 | | 17.8 | 17.8 | 16.9 | | 24.4 | 24.6 | 23.6 | |

男子は、「シャトルラン」と「ソフトボール投げ」で過去最高を出している。ただ、新1年生の記録については、入学後、2ヶ月、指導前のプレテストとしてとらえることができる。

昨年度の東京都の記録と比較すると、1年 生は平均値を 4 つの項目で下回ったが、4 年生は2項目、6年生は0項目と、年を経 るごとに平均値を上回っていっていること が分かる。

また、6年生においては、過去最高記録を5つの項目で達成することができた。東京都の平均値は、コロナ禍以前の水準まで運動能力を戻すことができていないが、本校については、コロナ禍以前と比べても勝っていることが分かる。

女子(過去最低記録→赤、過去最高記録→青)

| | | 1年 | 生生 | | | 4 호 | F 生 | | | 6 호 | 手生 | |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | R1 | R2 | R3 | R4 | R1 | R2 | R3 | R4 | R1 | R2 | R3 | R4 |
| 握力 | 7.8 | 8.3 | 8.7 | 7.6 | 14.7 | 13.1 | 13.8 | 14.1 | 21.0 | 20.0 | 19.9 | 19.5 |
| <i>推刀</i> | 8.4 | 8.6 | 8.3 | 1 | 13.7 | 14.1 | 13.6 | | 19.1 | 19.4 | 18.9 | |
| 上体起こし | 10.0 | 12.4 | 9.5 | 7.8 | 17.5 | 15.8 | 18.8 | 20.2 | 19.3 | 18.0 | 19.8 | 20.5 |
| | 10.9 | 11.5 | 10.6 | 1 | 17.9 | 17.6 | 17.0 | | 20.6 | 19.8 | 19.5 | |
| 長座体前屈 | 29.9 | 28.8 | 26.3 | 26.5 | 33.8 | 34.4 | 39.6 | 40.6 | 38.4 | 40.2 | 42.2 | 44.4 |
| 长座体 前伍 | 28.2 | 29.1 | 28.5 | 1 | 35.5 | 36.4 | 35.9 | | 41.1 | 41.5 | 41.3 | |
| 反復横とび | 25.9 | 24.9 | 27.6 | 26.8 | 37.5 | 30.6 | 40.1 | 37.5 | 44.2 | 39.8 | 43.9 | 41.8 |
| 久 1友 1英 こ ひ | 25.6 | 26.5 | 25.5 | | 36.6 | 37.4 | 35.3 | | 43.0 | 42.7 | 41.8 | |
| 20 m シャトルラン | 14.4 | 14.8 | 13.8 | 17.4 | 27.7 | 29.8 | 34.9 | 41.0 | 54.1 | 40.2 | 37.9 | 49.1 |
| 20111 24191/12 | 14.0 | 15.2 | 14.0 | | 32.4 | 30.8 | 30.1 | | 44.9 | 40.7 | 41.0 | |
| 50 m ± | 11.9 | 12.2 | 12.0 | 12.8 | 10.1 | 10.5 | 9.7 | 9.8 | 8.8 | 9.3 | 9.1 | 8.9 |
| 50m走 | 11.8 | 11.6 | 11.8 | 1 | 9.9 | 9.9 | 9.9 | | 9.1 | 9.2 | 9.1 | |
| 立ち幅とび | 111.1 | 111.1 | 107.4 | 110.9 | 144.8 | 138.9 | 145.0 | 151.3 | 167.4 | 160.1 | 160.1 | 171.5 |
| 上り幅とい | 104.5 | 108.4 | 105.5 | | 135.9 | 139.4 | 136.6 | | 154.4 | 155.5 | 154.3 | |
| ソフトボール投げ | 5.0 | 5.3 | 4.9 | 4.2 | 12.0 | 10.3 | 11.7 | 12.5 | 17.6 | 14.8 | 16.0 | 17.1 |
| //小小型() | 5.2 | 5.5 | 5.1 | | 10.8 | 11.1 | 10.6 | | 14.6 | 14.4 | 14.3 | |

女子は、4年生・6年生ともに「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅跳び」の3つの項目で過去4年間の最高記録を出すことができた。また、昨年度の東京都の平均値を下回ることはなかった。さらに、6年生の握力を除く、どの項目においても過去最低記録を出すことはなかった。

今年度の 4・6年生の男子と女子の記録 を比較した結果を表にまとめた。

| | 最低記録 | 最高記録 | 平均值以下 |
|----|------|------|-------|
| 男子 | 2項目 | 7項目 | 2項目 |
| 女子 | 1 項目 | 8項目 | O項目 |

本校のここ数年の記録と比べると、最高記録を更新した項目も多く、運動能力が向上していることが分かる。また、1年生の頃と比較しても、中・高学年になるにつれて、東京都の平均値を上回るっていくことが分

かる。

このような良い結果を得られた要因とし て、3点が考えられる。

第1点は、昨年度から新しく実践した取り組みについて書く。昨年度から、「コオーディネーショントレーニング」を実施したことが体力向上の要因ではないかと考える。昨年度から、東京都指定の「コオーディネーショントレーニング地域拠点校」として、教員研修を行ったり、体育の授業の一環として取り入れたりした。その変化が良い結果をもたらしたのではないかと考える。詳しくは、「IV 成果と課題」のところで分析していく。

第2点は、中期的なスパンでの取り組みである。教員の体育の授業力の向上が要因の一つにあると考える。本校では、令和元年

度より、体育科において「拝二小体育スタンダード」に基づいた授業を実施してきた。その影響もあって、教員の体育の授業力が、上がったのではないかと考える。次の表は、学校評価において、児童に質問紙調査を行った結果の一部である。



「拝二小体育スタンダード」を実施した、 令和元年度から、「運動が好きになった」と 感じている児童が上昇している。子供たち が、運動に充実感を感じているのは、教員一 人一人の指導力の向上に影響している。 年々、新しく転任してくる教員もいるが、こ のように、「運動が好きになった。」と感じて いる児童が高い水準で維持できているのは、 令和元年度から実施している「拝二小体育 スタンダード」によって、授業の質が維持で きているからだと考える。

第3点は、地域の取り組みである。放課後子供クラブの充実によって、子供が外で体を動かす機会が増えたことによって、体力が向上したのではないかと考える。下の表は令和3年度までの本校における放課後子供クラブの利用者人数である。

| | 令和元年度 | 令和2年度 | 令和3年度 |
|----------------------|--------|--------|--------|
| 開設日数(A) | 109 ⊟ | 125 ⊟ | 84 ⊟ |
| 年間の延べ利用 者数の合計(B) | 7,296人 | 7,697人 | 7,056人 |
| 1日当たりの利 用者数 (B÷A) | 66.9 人 | 61.6人 | 84人 |

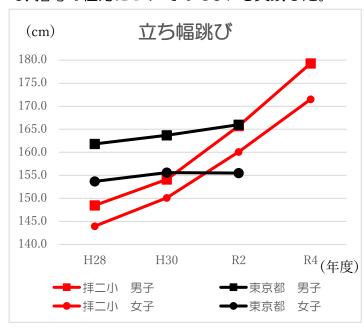
表を見て分かるように、昨年度の一日当たりの利用者が過年度よりも多いことが分かる。また、昨年度1年間は、例年と異なり、昭島市の「多摩・島しょスポーツ習慣定着促進事業助成事業」の一環として、放課後子供クラブにプレイリーダーが派遣されていた。プレイリーダーを活用した、放課後の運動機会の充実も、一因ではないかと考える。このように、校内だけでなく、昭島市や地域等の協力も得たことで、児童の体力向上に寄与できたのである。

2. 本校と東京都の経年比較(6年生)

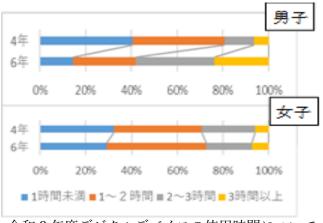
平成 28 年から令和 4 年までの東京都と 本校との記録の 2 年ごとの経年変化を比較 した。

まず、「立ち幅跳び」についてだが、本校はこの6年間で記録が右肩上がりに上がっている。かつては、東京都の平均値を大きく下回る結果だったが、現在は平均と比較しても高い数値を記録している。

これは、年2回、体力テストの結果を分析 し、苦手な項目を重点的に指導してきたこ とによる成果だと考える。また、「立ち幅跳 び」については、本校のベテラン教員によっ て、指導の仕方についてのOJTも実践した。



次に、「長座体前屈」について分析する。 2年前の新型コロナウイルス感染症の蔓延によって、自宅待機を余儀なくされたため、柔軟性が減退したと考えられる。また、長時間のデジタルデバイスの使用も、長時間同じ姿勢で過ごしてしまうため、柔軟性減退の原因と考えられる。本校では、女子より男子の方が柔軟性の低下が大きい。これは、デジタルデバイスの使用時間との関連性が見られた。



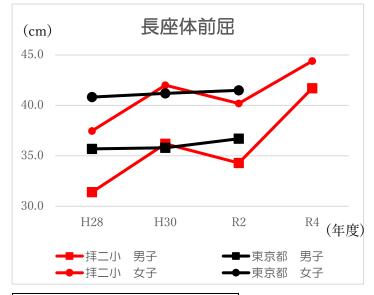
令和2年度デジタルデバイスの使用時間について

本校の4年男子と6年男子は、令和2年の際に、「1年前より記録が下がった。」という児童が多く見られた。

本校では記録が低下した一方で、東京都では令和 2 年度に柔軟性を大きく落とすということはなく、ほぼ横ばいである。このことから、臨時休校が児童に大きな影響を与えたことが捉えられる。

現在は、男子が平均 41.7cm (昨年度の東京都の平均値より+5.6cm)、男子が平均 44.4cm (昨年度の東京都の平均値より+3.1cm)と、上回ることができ、これは、コロナ禍以前よりも上昇している。要因としては、コオーディネーショントレーニングの成果だと考える。「くの字運動」や「Sの字運動」などを通して、体幹に刺激を与えることで、自分の体をより巧みに使いこなせ

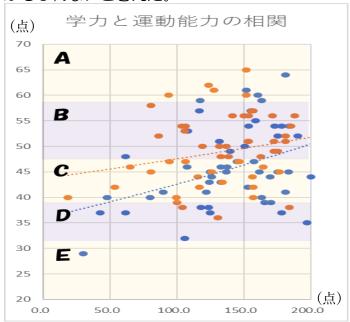
るようになったのだろう。運動の詳細については、「V 体力向上プラン案 2022」の中で詳しく記述する。



【Ⅳ 学力と運動能力の相関】

学力と運動能力の相関について、第4学年で調べてみた。縦軸は「体力テストの点数」横軸は、昨年度実施した、「東京書籍の学力調査における国語と算数の合計点(200点満点)」である。橙色の点は女子で、青色の点は男子である。

相関係数 0.376 と、弱い正の相関が見られた。運動と学習を切り離すことなく、「頭を使って、考えて、動く」というのは、もしかすると運動能力向上の一つの手立てなのかもしれないと考えた。



【V 成果と課題】

1. コオーディネーショントレーニングで 得た成果

昨年度より、東京都が指定する「コオーディネーショントレーニング地域拠点校」として、下記のような取り組みを行ってきた。

【具体的な内容】

○授業(体育科)での取組

コオーディネーショントレーニングを単元として実施

した後の児童の声

体力がついて、疲れるこ とが少なくなった。 放課後にも、友達と「手足のギャロップ」をして、とても楽しかった。



姿勢がよくなったから、走るのが速くなった気がする。

友達といっぱいペ アの運動ができて 嬉しかった。

家で転びそうになった時、素早く足が前 に出て、痛い目に合わなくて済んだ。

○授業(体育科)以外での取組

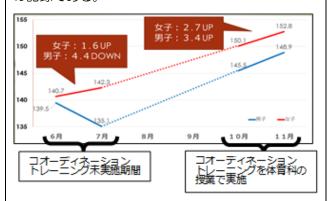
全校朝会や、オンライン朝会で全校児童を対象に実施することで、全校的な取組に波及させた。はじめは、音に合わせて体を動かすだけだったが、回数を重ねるごとに、自分の胸や腰など、体の使い方を意識しながら取り組む姿が見られた。



【主な成果】

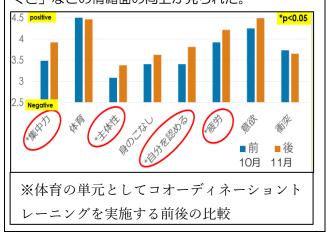
①運動能力の向上

1ヶ月間体育科の単元としてコオーディネーショントレーニングを実施した期間とそうでない期間を比較して、トレーニング実施期間の方が運動能力の高まりが見られた。下のグラフは、立ち幅跳びの記録である。



②生活行動の変化

脳を刺激するコオーディネーショントレーニングは、「全ての動きの基本」と考えられている。従って、運動能力の他にも、情緒面や、姿勢、意欲などの向上が期待できる。10月に、体育の単元としてコオーディネーショントレーニングを5時間分実施し、その前後の生活行動の意識について調査した。「集中力」「主体性」「自分を認める力」「疲れにくさ」などの情緒面の向上が見られた。



上記のように、昨年度から引き続いたコ オーディネーショントレーニングによって、 体力向上等における一定の成果を得ること ができた。

2. 体力テストの分析結果を踏まえた課題

【① 学年の差】

課題は大きく2点考捉えることができる。 第1点は、学年によって得意種目の差が 大きいことが分かった。次の表は、6年生に おける、令和2~3年度の平均記録の差と、 令和3~4年度の平均記録の差を表にした ものである。

| 女子 | 令和2年度 | 令和3年度 | (B)-(A) |
|-------------|----------|----------|---------|
| XT | ~3 年度(A) | ~4 年度(B) | (b)-(A) |
| 握力 | -0.1kg | -0.4kg | -0.3kg |
| 上体起こし | +1.8 回 | +0.7 回 | -1.1 回 |
| 長座体前屈 | +2.0cm | +2.2cm | +0.2cm |
| 反復横とび | +4.1 点 | -2.1 点 | -6.2 点 |
| 20 m シャトルラン | -2.3 回 | +11.2 回 | +13.5 回 |
| 50m走 | -0.2 秒 | -0.2 秒 | 0秒 |
| 立ち幅とび | ± Ocm | +11.5cm | +11.5cm |
| ソフトボール投げ | +1.2m | +1.1m | -0.1 m |

| 田フ | 令和2年度 | 令和3年度 | (B)-(A) |
|-----------|----------|----------|---------|
| 男子 | ~3 年度(A) | ~4 年度(B) | (b)-(A) |
| 握力 | -1.5kg | +1.6kg | +3.1kg |
| 上体起こし | +4.2 回 | -1.4 回 | -5.6 回 |
| 長座体前屈 | +6.9cm | +6.5cm | -0.4cm |
| 反復横とび | +6.3 点 | -2.7 点 | -9点 |
| 20mシャトルラン | 13.7 回 | +2.5 回 | -11.2 回 |
| 50m走 | -0.3 秒 | -0.5 秒 | -0.2 秒 |
| 立ち幅とび | +4.6cm | +9.0cm | +4.4cm |
| ソフトボール投げ | -0.6m | +2.0m | +2.6m |

昨年度(令和2年度から令和3年度)と比べると、今年度(令和3年度から令和4年度)は、「上体起こし」「反復横跳び」について男女共に記録を落とす結果となった。もちろん、学年によって、足が速い子が多かったり、ボールを投げるのが得意なことが多かったりと、差があることは、自然なことである。しかし、この差をなるべく縮めることが大

切だと考える。そのために、学年ごと、クラスごとに体力テストを分析したり、学級の運動の様子を適切に把握したりすることで、そのクラスの実態に応じた独自の取り組みが必要である。特に、苦手なところに応じた、実践を計画し、実行していき PDCA サイクル化を図っていく。

【② 反復横跳び】

2点目は、「反復横跳び」である。「反復横跳び」は、東京都の平均記録についても、ここ数年、減少傾向(小6女子の例:43.0cm→42.7cm→41.8cm)が見られる。本校の記録は、例年の記録と比べた時は、大きく記録を落とすことはなかった。しかし、昨年度の自分たちの記録と比較する(下記の表を参照)と、4・6年生は、1年前より平均値が低下していたことが分かった。

「敏捷性」を活用する動きについて積極的に取り入れることで、「反復横跳び」の記録の向上について重点的に解決していきたいと考える。

≪昨年度の自分たちの記録との比較≫

| | 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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------------|-------|--------|----------|
| R3 3年 男 | 13. 2 | 17. 5 | 31.8 | 39. 6 | 42. 5 | 10. 1 | 139. 6 | 13. 5 |
| R4 4年 男 | 13. 7 | 19. 5 | 34. 5 | 38. 5 | 53. 2 | 9. 7 | 153. 3 | 17. 3 |
| | | | | | | | | |
| R3 3年 女 | 13. 0 | 18. 4 | 36. 6 | 37. 6 | 29. 6 | 10. 2 | 135.8 | 9. 4 |
| R4 4年 女 | 14. 1 | 20. 2 | 40. 6 | 37. 5 | 41.0 | 9.8 | 151.3 | 12. 5 |
| | | | | | | | | |
| R3 5年 男 | 18. 8 | 21. 0 | 39. 5 | 46. 2 | 62. 9 | 8. 9 | 172. 2 | 21.0 |
| R4 6年 男 | 20. 6 | 22. 5 | 41. 7 | 45. 8 | 65. 4 | 8. 2 | 179. 3 | 24. 9 |
| | | | | | | | | |
| R3 5年女 | 16. 8 | 18. 8 | 46. 1 | 43. 0 | 45. 5 | 9. 3 | 162. 8 | 12. 9 |
| R4 6年 女 | 19. 5 | 20. 5 | 44. 4 | 41.8 | 49. 1 | 8. 9 | 171.5 | 17. 1 |

【Ⅵ 体力向上推進プラン 2022】

1. 拝二小体育スタンダードの徹底

課題の第1点で挙げ、学年の運動能力の 差を是正するために、転任してきた教員を 中心に、「拝二小体育スタンダード」の周知・ 徹底を図る。

体育の授業の現状では、他の教科に比べて、教員一人一人に委ねられている部分が大きい気がする。もちろん、ある意味でそれぞれの教員の良さも発揮され、体力向上してきた面もあるが、その弊害として、年度による運動能力の差が生まれてしまったとも言える。もっと高い水準での体力向上を目指す上では、今一度の教員間・学校間での連携を図り、質的向上を果たすために「拝二小体育スタンダード」を活用していく。

また、小教研等を活用して昭島市の体育部などでも「昭島市版スタンダード」を作成していく必要がある。



2. 休み時間を利用した場の設置

課題の第2点である「反復横跳び」に必要とされる、敏捷性の向上を目指した、プランである。今年度体育委員の取組として、校庭にサーキットコース(仮)を作成した。子供たちが、丸の中から次の丸の中へ跳び移ったり、丸の色に応じて移動したりして遊ぶ姿を期待している。その場で判断して、素早く跳び移る運動は、まさに敏捷性を要する動きである。

現状、数は少なく試験段階ではあるが、今後はもっと数を増やしたり、体育委員会で検討し、異なる模様なども付加したりして、子供たちが自然と遊べるような場を校庭全体に広げていく。



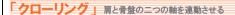
3. コオーディネーショントレーニングの 活用

「IV 学力と運動能力の相関」で記述したが、脳と運動能力を切り離さないで捉える考えとして、コオーディネーショントレーニングがある。コオーディネーショントレーニングは、"動きの学習能力"を高めること最大の目的とし、この能力によって新たに"感性、知性、身のこなし"を"自らの意思で発見し、獲得"することを最終的な目的とする。このようなコオーディネーショントレーニングの中から、3つの能力に応じたトレーニングを紹介する。

①平衡能力

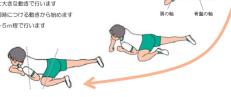
「平衡能力」とは、一般的にはバランスをと る力と言われていて、安定した立位姿勢や、運 動における正しい姿勢を調節する力である。

「反復横跳び」においても、なるべく重心を 真ん中に残すという正しい姿勢を身に付ける助 けになるだろう。



ゆっくりとした「はう」運動を通して体幹の動きを感じることで、肩と骨盤との連動から、 体幹と四肢との連動へとつなげる神経活動を刺激することをねらったトレーニングです。

- ・腹ばいになり、肘と膝ではって前に進みます
- ゆっくりと大きな動きで行います
- 財と膝を同時につける動きから始めます。
- 距離は3~5m程で行います



「寝返り立ち」骨盤を中心とした神経から体全体の動きを誘発する

骨盤から反応して、捻れ運動から体幹を動かすことで、運動の起点となる緩部と身体の感覚を つかむことをねらった体幹平衡能力を高める基礎トレーニングです。

- ・仰向けになり両足の輝をそろえます
- ・腰から反応し、手足を使って1回転して立ちます
- 回転を途中で止めないようにできるだけ速く立ちます ・立った時にバランスを崩さないよう姿勢を保ちます











「くの字運動」と「Sの字運動」体幹の感覚を得る

体幹を使い分けることで体幹の感覚を得られるようにし、体幹運動の気付きから「身体機」をつかみます。

くの字運動 胸部と腹部の動きを連結させる

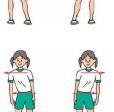
- 面足を層幅に開いた姿勢で立ちます 体幹を左右にリズミカルに傾けます。
- ・両肩と骨盤を一体にします
- 首はできるだけ床に対して垂直にキープしましょう



Sの字道動 胸部と腹部の動きを分離させる

《行い方》

- 肩を水平に横にすらし、少し遅れて腰が追い掛けます
- ・ 両足を肩幅に開き、膝を曲げないようにします
- 肩と腰のラインを水平に保ちます
- 一定のリズムで動かします



「ラディアン」 体幹と四肢の連動を目指す 体幹の「屈曲・伸展」と「捻れ」の感覚を捉えて、四肢へと動きを伝える感覚を得る四 つの動きです。動的な平衡能力と体幹・四肢の連動を高めることをねらいます。 ≪Ⅲ型≫ 《I型≫ **《**Ⅱ型》 **≪**IV型≫ 膝と肘の中間点でつける 肩を回して膝につける 骨盤を回して肘につける

②定位分化能力

身体内外の状況を把握する力を「定位」と言 い、様様な身体部位を細かく使い分ける力を「分 化」と言う。いわゆる、環境の変化に応じて、 感覚(脳)と運動(身体)を組み合わせる力である。

「反復横跳び」においても、「心の高さがどの くらい。」「足がどのくらい開いている。」など、 自分自身の身体を把握する力が大切である。

「バウンドキャツチー運動軌跡を予測する

«2561»

ボールの落下点を予測し、認知した空間に身体の動きを合わせることを目的とします。 少しの視覚情報だけでも、身体の動きによって予測する空間定位能力を高めます。

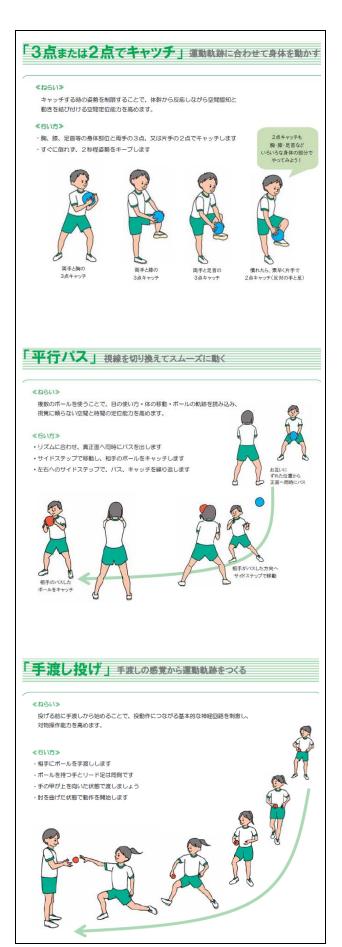
- 一人がボールを相手へ下手投げで投げます
- もう一人は素早く移動してバウンド直後にキャッチします
- 手に当て、弾き返すこともOKです









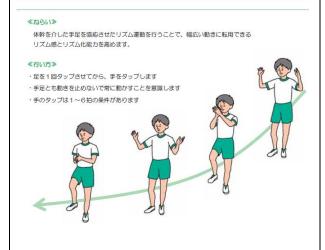


③反応リズム能力

「反応リズム能力」とは、適切な時間と内容で、速やかに動くことができる力である。単に時間の問題だけでなく、空間的な問題とも深く関係付ける力も必要である。

「反復横跳び」においては、正しい形でリズムよく体を左右に動かすことにつながる。

「手足のタップ」体幹を介した手足の時空間リズムをつくる



「相手の動きを予測してタッチ」動きのリズムを反応へつなげる



以上のようなコオーディネーショントレーニングは、6 月の教職員研修で実施した内容である。研修内容を活用し、広くコオーディネーションを活用することで、児童の運動能力の向上に努める。

4. 体力テストの結果掲示

校舎内の階段に、本校の課題である「反復 横跳び」をはじめとする、体力テストの歴代 の最高記録(拝二レコード)を掲示する。そ うすることで、児童一人一人に最高記録を 目指す気持ちを抱いてほしいのと、友達の 良さを実感してほしい。また、記録に名前が 載る児童が、積極的に他の児童の見本の動 きをしたり、動きのアドバイスを教えてあ げたりする姿を期待する。

同時に、プロアスリートの世界記録も掲示することで、アスリートの凄さも実感させる。



階段の掲示「拝二レコード」

5. 朝食欠食の改善(家庭との連携)

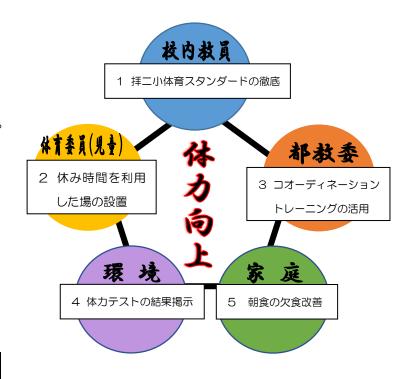
生活についての調査において、本校の高 学年における欠食率が高いことが分かった。 下の表は、「朝食を毎日食べる」と回答した 人数の割合だが、東京都と昭島市の記録に 大きな差は見られないが、本校は東京都や 昭島市と比較して、記録を下回ることが分 かった。

| 朝食 | を「毎日1 | 食べる」と | 回答した割 | 合(%) |
|-----|-------|-------|-------|------|
| | 5年男子 | 5年女子 | 6年男子 | 6年女子 |
| 東京都 | 87.6 | 88.5 | 86.2 | 86.5 |
| 昭島市 | 87.7 | 89.3 | 85.0 | 88.5 |
| 本 校 | 81.6 | 77.1 | 82.8 | 79.6 |

特に、タンパク質は、人の体を構成するのに非常に重要な栄養素である。体にとって必要なタンパク質が不足してしまうと、筋肉量が減少し、筋力が低下してしまうことがあり、運動能力の向上を妨げる影響がある。その他、運動と食事に関する文献がたくさんあるように、栄養バランスのとれた食事は、健康な体づくりにとって必要不可欠である。家庭と連携することで、朝食の欠食の改善を促していく。

【Ⅵ おわりに】

以上「体力向上推進プラン 2022」についてまとめたが、今回の大きなテーマは、「連携」にあると考えている。本校の教員間の指導の連携を高める「拝二小体育スタンダード」のみならず、体育委員会の児童による「休み時間を利用した場の設置」、東京都教育委員会における「コオーディネーショントレーニング地域拠点校の取組」、家庭における「朝食欠食の改善」など、多角的に本校児童の体力向上を図っていく。



学校番号 237080

学校名 昭島市立拝島第二小学校

小学校用 学校票

| | 1年男子 | 具長 | 各重 | 提力 | 上体起こし | 長座体育島 | 反復機とび | 20mi/sta350 | 50m# | 立ち幅とび | ソフトカール切げ | 体力会計点 |
|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------------------|-------------|------|--------|-------------------|---|
| 學校 | 人数 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 44 | 43 | 44 | 44 | 44 | 43 |
| THA | 平均 | 115.9 | 20, 4 | 8.3 | 8, 7 | 25.7 | 28.7 | 21.7 | 11.7 | | | 0.0000000000000000000000000000000000000 |
| 区市 | 平均 | 116.6 | 21.1 | 8.8 | 10.1 | 27.0 | 25.3 | 16.7 | 11.6 | | The second second | |
| 即料 | TABR | 48.7 | 47.3 | 47, 5 | 47.2 | 48.0 | 57.3 | 55, 5 | 49.1 | 58, 3 | 50.3 | |
| 東京 | 平均 | 117.2 | 21.4 | 8,8 | 11.0 | 26.2 | The second second second second | 16.6 | 11.5 | 113, 6 | 7.9 | 29.4 |
| 都 | TAGE | 47.3 | 46, 2 | 47.7 | 45.5 | 49, 2 | 54.6 | 55, 8 | 47.7 | 56.1 | 50.5 | |
| 全国 | 平均 | 116.4 | 21.0 | 9.2 | 11.6 | 25.7 | 27. 2 | | 11.5 | | 8, 6 | 30, 4 |
| | TXD7 | 49.0 | 47.5 | 46.2 | 44.2 | 49.9 | 53.0 | | 48.1 | 55. 9 | 46 1 | 00.4 |

《デキスコメント》合計等点は全国平均とほぼ等しく、東京都平均より高くなっています。湖北種目の中では、「上体記ごし」が低い傾向にあります。補強運動など体幹の協力を高める運動を取り入れましょう。

| - 61 | 2年男子 | 母長 | 体重 | 罷力 | 上体起こし | 長底体前田 | 反復機とび | 20monta-50 | 50m | 立ち続わび | 1714 - 5400F | 体为会别者 |
|------|------|--------|-------|-------|-------|-------|---------------------------------|------------|----------|-------------------|--|--------|
| 学校 | 入数 | 40 | 40 | 42 | | 41 | 42 | | 42 | 42 | 42 | All |
| - | 平均 | 123. 3 | 24, 3 | 11.9 | 13.1 | 28.8 | 32.4 | 30.8 | 10.3 | 130, 7 | 9. 2 | 38.9 |
| 区市 | 平均 | 122.5 | 24.0 | 10.4 | 13.5 | 28.4 | 28.0 | 25.7 | 10,6 | - | 9.7 | - |
| 町村 | TZZZ | 51.5 | 51.0 | 55. 6 | 49.3 | 50, 6 | | 53, 8 | 52. 6 | The second second | 48.8 | 00.7 |
| 東京 | 平均 | 123. 2 | 24.1 | 10.5 | 13.7 | 27.8 | 30.1 | 25.3 | 10.6 | 123. 9 | 10, 2 | 36, 4 |
| 蘇 | TAIT | 50.0 | 50.7 | 55, 4 | 48, 9 | 51.3 | The second second second second | 54, 4 | 52.9 | | The second secon | 2778.0 |
| 200 | 平均 | 122. 6 | 23. 7 | 10.9 | 14, 1 | 27. 2 | 31.3 | 28. 9 | 10, 6 | 126.2 | 12.1 | 37.9 |
| | TAIT | 51.3 | 51.8 | 53. 6 | 48, 1 | 52.4 | 51.7 | 51.4 | The same | 53. 0 52. 5 | 43.7 | W |

〈学年別コメント〉合計得点は全国平均、支京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「ソフトボール投げ」が集い傾向にあります。ボールを投げる場面を増やし、投げる平と反対の足を一歩前に踏み出してボールを投げる名と、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識できるようにしましょう。

| | 3年男子 | 身長 | 体重 | 提力 | 上体起こし | 長森体前庭 | 反復機とび | 20mirti-8-55 | 50m走 | 立ち幅とび | ファトキート接げ | 体力会計点 |
|------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|--|-------|
| 学校 | 人数 | 51 | 51 | 50 | 51 | 50 | 51 | 51 | 51 | 50 | 10000 | 48 |
| 7.50 | 平均 | 128.1 | 26.7 | 12.4 | 16.4 | 33.7 | 36, 5 | 37.1 | 10.0 | | 16.0 | |
| 医市 | 平均 | 128. 1 | 26.8 | 12.4 | 15.1 | 30, 9 | 31.6 | 32.0 | 10.1 | | 13.8 | |
| 町村 | イスコア | 60. 1 | 49.9 | 50, 2 | 52, 4 | 54.1 | 57. 2 | 53. 2 | 51.2 | | 53.7 | 375 |
| 東京 | 平均 | 129. 0 | 27. 2 | 12.4 | 15.6 | 29.9 | 33. 3 | 31.8 | 10.1 | 133.7 | 13, 4 | 42.1 |
| 部 | TAIT | 48, 4 | 48.8 | 50.2 | 51.5 | 55.1 | 54.5 | 53.3 | 50, 6 | 52.9 | 54.6 | |
| 全国 | 平均 | 128.5 | 26.7 | 13.0 | 16.2 | 29, 5 | 35.7 | 39.4 | 10.0 | | The state of the s | 44. 8 |
| | יכגד | 49.4 | 50.2 | 48.0 | 50, 4 | 56.3 | 51, 2 | 48,7 | 50.1 | 50.9 | 49.3 | |

〈学半頭コメント〉合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっています。別定種目の中では、「個力」が低い傾向にあります。固定道具を使った様々な運動やタオル較りなどの概る動きを取り入れましょう。

| | 4年男子 | 身長 | 体里 | 提力 | 上体配こし | 長座体前田 | 反復機とび | 20m599452 | 50mili: | 立ち細とな | 17715-1301F | 体生态形态 |
|------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|---------|--------------------------|-------------|-------------------|
| 学校 | 人数 | 52 | 52 | 52 | 51 | 52 | | 52 | 52 | 51 | 52 | 50 |
| 7.14 | 平均 | 133, 9 | 29. 6 | 14.2 | 19.4 | 34.1 | 38, 8 | 53.4 | 9.7 | 152. 8 | | |
| 区市 | 平均 | 133, 8 | 30, 6 | 14.2 | 17.6 | 32.3 | | 39.9 | 9.6 | The second second second | 16, 4 | The second second |
| 期初 | TXXX | 50.2 | 48.1 | 49.8 | 53, 0 | 52.5 | 53. 4 | 56, 9 | 49.0 | - | 51.5 | |
| 東京 | 平均 | 134.3 | 30.7 | 14.2 | 17.6 | 31,9 | 37.1 | 38.5 | 9, 6 | | 16.6 | |
| 都 | TADY | 49.3 | 47. 9 | 49, 8 | 53, 2 | 52.9 | 52.3 | 58, 1 | 49.0 | 55, 2 | | |
| 全国 | 平均 | 133. 6 | 30.0 | 14.8 | 18.3 | 30.8 | 39. 4 | 46, 8 | 9.6 | 145.7 | 20, 2 | - |
| | TAIR | 50.6 | 49.2 | 48, 1 | 51.9 | 54.6 | 49.1 | 53, 3 | 48.1 | 53.7 | 45 8 | 00.0 |

〈学年別コメント〉合計得点は全漢平均、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「ソフトボール投げ」が低い傾向にあります。ボールを投げる場面を増やし、扱ける 手と反対の量を一歩前に踏み出してボールを投げる事と、体全体を使った大きなフィームで投げることを影響できるようにしましょう。

| | 5年男子 | 身長 | 体重 | 提力 | 上体起こし | 長座体前庭 | 反復機とび | 20mb+h890 | 50m# | 立ち幅とび | 771-6 - 61917 | 体力合計点 |
|------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-----------------------------------|-----------|-------|-------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| 学校 | 人数 | 48 | 48 | 48 | | 48 | The second liverage of the second | | 48 | 48 | 48 | The second second second second |
| 7-14 | 平均 | 139. 9 | 34.0 | 18.2 | 21.0 | 36, 6 | 42.0 | 51.6 | 8.9 | The second section for the first of | 20, 5 | - |
| 区市 | 平均 | 139. 6 | 33, 6 | 16.5 | 19.4 | 35.8 | 39, 9 | 45. 2 | 9.3 | | 19.1 | |
| 町村 | Tスコア | 50.4 | 50.7 | 54, 5 | 53, 0 | 51.1 | 52. 9 | 53, 2 | 54.7 | | 51.7 | 7 |
| 東京 | 平均 | 139.8 | 34. 3 | 16.3 | 19.3 | 34, 1 | 40.8 | 45, 4 | 9, 3 | 151.8 | 19.8 | 53, 1 |
| 都 | TAJF | 50.1 | 49. 6 | 55.2 | 53, 1 | 53. 2 | 51.7 | 53, 0 | 55, 3 | | 51.0 | |
| 全国 | 平均 | 138.6 | 33.0 | 17.0 | 20. 2 | 32.9 | 42.9 | 54.9 | 9.2 | The second second | 23, 7 | 55. 6 |
| | Tスコア | 52, 1 | 51.7 | 53.5 | 51, 2 | 55, 0 | 48.8 | 48.4 | 54.8 | | The second second second | 55.0 |

(学年別コメント) 含計得点は全国平均、東京都平均より高くなっています。別定機目の中では、「ソフトボール投げ」が扱い傾向にあります。ボールを投げる場面を増やし、投げる 手と反対の足を一参前に貼み出してボールを投げるなど、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識できるようにしましょう。

| | 6年男子 | 身長 | 体置 | 视力 | 上体起こし | 長座体前間 | 最後機とび | 20mi/rh4/50 | 50m# | 立ち幅とび | ソフトボール投げ | 体力会計点 |
|--------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|--|-------------------|-------|
| 学校 | 人数 | 48 | 48 | 48 | 47 | 48 | 48 | 45 | 47 | 47 | 48 | 45 |
| THA | 平均 | 146.0 | 37.3 | 21.3 | 22.9 | 40.8 | 46, 4 | 66. 2 | 8.2 | 180, 7 | 25. 2 | |
| 医市 | 平均 | 145. 7 | 38. 5 | 19.2 | 20. 5 | 37.3 | 42.1 | 51.3 | 8.8 | - | The second second | 58.3 |
| 町村 | TAIT | 50, 4 | 48.5 | 54, 5 | 54.2 | 54.4 | 55, 9 | 56, 5 | 56, 9 | | 52. 9 | 23777 |
| 東京 | 平均 | 146.4 | 39.1 | 19.2 | 21.1 | 36, 2 | 44.2 | 52.8 | 8.9 | | | |
| 都 | TATE | 49, 5 | 47.6 | 54. 4 | 50.2 | 55. 5 | | 56, 1 | 57. 9 | | | 00,0 |
| 全国 | 平均 | 145.1 | 37.8 | 19.8 | 22.1 | 34, 9 | 46.1 | 63. 6 | 8,8 | The second secon | The second second | 61.5 |
| TO MAN | 1237 | 51.4 | 49, 3 | 53, 3 | 51.4 | 57.9 | 50.3 | 51.2 | 58, 2 | | | |

「学年別コメント〉 合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっています。第定後目の中では、「ソフトボール投げ」が低い傾向にあります。ボールを投げる場面を増やし、投げる 手と反対の足を一歩前に踏み出してボールを投げるなど、体全体を使った大きなフォームで投げることを変換できるようにしましょう。 **延市町村**

・ 単校の平均は全和 4 年 5 月 5 日現在

東京都児童·生徒体力·運動能力、生活·運動習慣等調査

小学校用

学校番号

237080

学校名 昭島市立拝島第二小学校

| 1年女子 | 9.5 | 体整 | 提力 | 上体起こし | 長座体背层 | 反復模とび | 20m349475 | 50m走 | 立ち幅とび | ソフトボール投げ | 体力合計点 |
|--|--|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|--|
| 人数 | And in case of the last of the | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | |
| 平均 | THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN | | 8.2 | 7.7 | 26, 5 | 27. 2 | 16.8 | 12.4 | 110.9 | 4.3 | 27.7 |
| - | | The second secon | | | | 24.3 | 13.2 | 11.9 | 102.8 | 4.7 | 28, 3 |
| - | | | 48.8 | 46.0 | 45, 6 | 58.0 | 56.7 | 45, 3 | 54.9 | 47.4 | epy(I). |
| | | ASSESSMENT OF THE PARTY OF THE | B 2 | 10.7 | 28.6 | 25, 5 | 13.7 | 11.8 | 105.7 | 5, 1 | 29. 2 |
| ASSESSMENT OF THE OWNER, WHEN THE PARTY OF T | 48.4 | | 49.8 | 43, 9 | 47.0 | 53.9 | 55. 4 | 45.0 | 53. 2 | 45, 5 | |
| | 115.6 | The second second | | | | 26.6 | 15.0 | 11.9 | 106.3 | 5.7 | 30, 2 |
| TARE | 49.7 | 49.9 | 48.4 | 43.4 | 47.6 | 51.4 | 53, 0 | 45.0 | 52.9 | 42.2 | 2000 |
| | 1年女子 人数 平均 平均 ア均 アカ アカ アカ | 大教 38 平均 115.5 平均 116.0 T237 49.0 平均 116.3 T237 48.4 平均 115.6 | 大数 38 38 平均 115.5 20.4 平均 116.0 20.9 Tスコア 49.0 47.8 平均 116.3 20.9 Tスコア 48.4 47.8 平均 115.6 20.6 | 38 38 38 38 38 38 38 38 | 38 38 38 38 38 38 38 38 | 38 38 38 38 38 38 38 38 | 38 38 38 38 38 38 38 38 | 日本 115 | 日本 115 | 日本 115 | 日本学 115.5 20.4 8.2 7.7 26.5 27.2 16.8 12.4 110.9 4.3 日本学 115.5 20.4 8.2 7.7 26.5 27.2 16.8 12.4 110.9 4.3 日本学 116.0 20.9 8.4 9.9 29.6 24.3 13.2 11.9 102.8 4.7 日本学 116.3 20.9 8.2 10.7 28.6 25.5 13.7 11.8 105.7 5.1 日本学 116.3 20.9 8.2 10.7 28.6 25.5 13.7 11.8 105.7 5.1 日本学 48.4 47.8 49.8 43.9 47.0 53.9 55.4 45.0 53.2 45.5 日本学 115.6 20.6 8.5 11.0 28.1 26.6 15.0 11.9 106.3 5.7 日本学 115.6 20.6 8.5 11.0 28.1 26.6 15.0 11.9 106.3 5.7 日本学 115.6 20.6 8.5 11.0 28.1 26.6 15.0 11.9 106.3 5.7 日本学 115.6 20.6 8.5 11.0 28.1 26.6 15.0 11.9 106.3 5.7 日本学 115.6 20.6 8.5 11.0 28.1 26.6 15.0 11.9 106.3 5.7 日本学 115.6 20.6 8.5 11.0 28.1 26.6 15.0 11.9 106.3 5.7 日本学 115.6 20.6 8.5 11.0 28.1 26.6 15.0 11.9 106.3 5.7 日本学 115.6 20.6 8.5 11.0 28.1 26.6 15.0 15.0 26. |

げる手と反対の足を一歩前に駆み出してボールを投げるなど、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識できるようにしましょう。

| | 2年女子 | 弃長 | 体系 | 提力 | 上体起こし | 長座体剪型 | 反復機とび | 20m5+6-55 | 50m走 | 立ち幅とび | ラフトルール投行 | 体力合計点 |
|---------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------------------|----------|-------|
| 8/17/20 | 人数 | 49 | 49 | 50 | 51 | 51 | 51 | 51 | 50 | 51 | 50 | 49 |
| 学校 | 平均 | 121.2 | 23.0 | 10.9 | 11.7 | 31.8 | 28.8 | 19. 2 | 10.9 | 120.9 | 6, 3 | 37, 0 |
| 医市 | 平均 | 121.8 | 23.4 | 9.9 | 13.0 | 32.2 | 26, 8 | 19, 1 | 10.9 | 115.1 | 6,5 | 36.3 |
| 町村 | TADE | 48.7 | 49.0 | 54.3 | 47.5 | 49, 5 | 54.8 | 50.1 | 49.9 | 53.6 | 49.0 | 0.00 |
| 東京 | 單物 | 122.2 | 23. 5 | 9.9 | 13.2 | 30.8 | 29.0 | 19.4 | 11.0 | 115.7 | 6.7 | 36.6 |
| AK. | TADE | 48.0 | 48, 4 | 54, 3 | 47.1 | 51, 4 | 49.6 | 49.9 | 50, 3 | 53, 1 | 48.1 | |
| | 平均 | 121.6 | 23, 3 | 10.4 | 13.3 | - | 30. 2 | 22.7 | 11.0 | 118.4 | 7.6 | 37.8 |
| 全面 | TADE | 49.1 | 49.3 | 52.1 | 47.0 | 52.9 | 47.3 | 40.0 | 50.3 | The second second | 44.7 | |

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均より低く、東京都平均とほぼ等しくなっています。 郷定権目の中では、「ソフトホール投げ」が低い値 やし、投げる手と反対の足を一参前に踏み出してボールを投げるなど、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識できるようにしましょう。

| | 3年女子 | 24 | 体面 | 振力 | 上体起こし | 長座体前具 | 反復機とび | 20m5+h455 | 50m走 | 立ち幅とび | ソフトボール投げ | DEAN SERVICE |
|--------|------|--------|-------|-------|-------|---|-------|-----------|-------|--------|----------|--------------|
| 11/200 | 人数 | 40 | 40 | 39 | 39 | 40 | 40 | 39 | 40 | 40 | 40 | 37 |
| 学校 | 學均 | 127.7 | 26.9 | 12.0 | 18.0 | 39, 2 | 35. 2 | 30.5 | 10.0 | 138, 9 | 9.8 | 49.8 |
| 区市 | 平均 | 127.8 | 26. 2 | 11.4 | 15. 2 | 34.1 | 30.4 | 24.3 | 10,4 | 125.4 | 8.6 | 42.7 |
| 町村 | YEST | 49.8 | 51.8 | 52.2 | 55.4 | 56.5 | 57.6 | 55.3 | 55, 3 | | 54.3 | |
| 東京 | 平均 | 128. 2 | 26.5 | 11.7 | 15.0 | The second control of | 31.7 | 23.7 | 10.4 | 125.7 | 8, 5 | 42.7 |
| 都 | TADE | 49.0 | 51.0 | 51.2 | 55.8 | 57.7 | 55. 2 | 56, 3 | 55, 3 | 56.3 | 54. 6 | |
| - 1 | 平均 | 127. 4 | 25.9 | 11.9 | | | 33.7 | 29.0 | 10.4 | | 9.5 | 44.4 |
| 金田 | TAIN | 50, 6 | 62.7 | 50. 3 | - | 59.7 | 52.2 | 51.2 | 55, 5 | 54.9 | 61.1 | 1506 |

〈学年別コメント〉を計算点は全国平均、東京都平均より高くなっています。派定権目の中では、「搬力」が低い傾向にあります。固定巡員を使った様々な運動やタオル級りなど の振る動きを取り入れましょう。

| | 4年女子 | 身長 | 体重 | 智力 | 上体起こし | 長座体前間 | 反復機とび | 20my5th#95 | 50m定 | 立ち幅とび | ソフトボール投げ | 体力合計点 |
|--------|------|--------|-------|-------|-------|--|-------|------------|------|--------|----------|--|
| 000000 | 1.50 | 56 | 56 | 56 | 53 | 54 | 53 | 55 | 55 | 53 | 53 | 52 |
| 学校 | 平均 | 133, 9 | 30.5 | 14.4 | 20, 2 | 40.3 | 37.4 | 41.0 | 9.8 | 151.5 | 12.5 | 55, 5 |
| 区市 | 平均 | 134, 2 | 29.9 | 13.7 | 17.8 | 37.4 | 34, 7 | 30.4 | 9.9 | 105.0 | 10.7 | 40, 6 |
| 町村 | TAIR | 49.6 | 51.3 | 52.1 | 54.9 | The state of the s | 54.1 | 58.0 | 51.0 | 58, 3 | 55, 4 | 10/2 |
| 東京 | 平均 | 134. 5 | 30, 1 | 13, 5 | 17.0 | | | 29. 2 | 9.9 | 135, 3 | 10.4 | 48.7 |
| 器 | TAIT | 49.1 | 50.9 | 52.8 | 56, 6 | | 52.8 | 59.3 | 51.4 | 58, 6 | 56.2 | No. of the last of |
| | 平均 | 133. 1 | 29.1 | 13.8 | 17.4 | the second secon | 37.5 | 37.0 | 9, 9 | 137.4 | 12.1 | 50.9 |
| 全国 | 7277 | 51.3 | 53.0 | 52.1 | 55.4 | | 49.8 | 52.6 | 51.3 | 87.7 | 51.1 | - Manual |

〈学年別コメント〉 会計得点は全国平均、事命基準均上の高くなっています。別定種目の中では、「反復橋とび」が低い傾向におります。ラダートレー 要な運動を取り入れましょう。

| | 5年女子 | 為長 | 体更 | 個力 | 上体起こし | 長座体新型 | 反復様とび | 20m3+14-55 | 50m走 | 立ち幅とび | ソフトボール投げ | 体力合計点 |
|----|-------|--------|-------|-------|-------|--|--|------------|------|-------|----------|--|
| | 人数 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 学校 | 平均 | 140, 6 | 35.0 | 17.8 | 20, 2 | 41.4 | 41.4 | 41.0 | 9, 3 | 159.5 | 15.1 | 60.4 |
| 区市 | 平均 | 141.5 | 35, 1 | 16, 8 | | | | 36.6 | 9.5 | 144.1 | 12.4 | 55, 4 |
| 町村 | TAUP | 48, 8 | 49, 8 | 52.4 | 52, 3 | - | | 53.1 | 53.1 | 57. 5 | 56.7 | 2-150 |
| 東京 | 平均 | 141.6 | 34.7 | 16.1 | 18, 4 | 38.7 | 39. 1 | 35, 5 | 9.5 | 145.2 | 12.4 | 54.8 |
| 85 | T3.37 | 48. 5 | 50, 4 | 54.2 | | The second secon | 53, 7 | | 53.3 | 57.2 | 56, 5 | Acres de la constante de la co |
| | 平均 | 140.3 | 33. 9 | 16.8 | | | 0.56457 | | 9.5 | 147.9 | 14.7 | 57.1 |
| 全国 | T207 | 50.4 | 51.6 | 52. 6 | | 1000 | A STATE OF THE PARTY OF THE PAR | 48.2 | 52.7 | 56, 1 | 50.8 | 100000 |

〈学年別コメント〉合計得点は全箇平均、東京都平均より高くなっています。測定権目の中では、「20mシャトルラン」が低い傾向にあります。なわとび、持久走などおばり強く続けていく運動を取り入れましょう。

| | 6年女子 | 商長 | 体室 | 理力 | 上体起こし | 長正体前回 | 反復横とび | 20からヤナルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ツフトボール報け | 体力合計点 |
|----|------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|----------|-------|
| | 人数 | 33 | 33 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 3 |
| 学校 | 平均 | 147.3 | 38, 4 | 19.6 | 20.5 | 44.5 | 41.8 | 49.1 | 8.9 | 171.9 | 17.1 | 64. |
| 医市 | 平均 | 147.9 | 39.5 | 19.3 | 19, 4 | 41.6 | | 38.7 | 9.1 | 152.9 | 14.4 | 59.6 |
| 町村 | TARK | 49.1 | 48, 5 | 50.7 | 52, 1 | 53. 2 | 53, 0 | 56.5 | 53, 1 | 59.0 | 55.7 | 1 |
| 東京 | 平的 | 148, 1 | 39.8 | 19.0 | | 41.5 | | | 9.2 | 153.1 | 14.0 | 59. (|
| - | 1237 | 48, 8 | 48, 1 | 51.4 | 52, 1 | 53. 3 | 50, 1 | 55.8 | 54. 2 | 59.0 | 56.4 | |
| | 平均 | 147.0 | 38. 9 | 19.4 | | 40.3 | | - | 9.2 | 157.3 | 16.4 | 62.1 |
| 全国 | TAUP | 50, 6 | 49, 4 | 50.5 | | 55. 2 | 47, 0 | 49.3 | 54.3 | 57.2 | 51.3 | - |

〈学年別コメント〉合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっています。別定種目の中では、「反復様とび」が低い機両にあります。ラダートレーニングなど、すばやい動きが必要な運動を取り入れましょう。

区市町村、学校の平均は金和4年8月5日現在

|編纂館の小数第1位を四拾五入して50になる場合です。特別支援学校については、全て黒字で表示しました。各平均値については算出する前に統計上の品項を行っています。