

## 令和6年度 東京都体力統一テストに関する報告と考察

日頃より本校の教育活動にご理解とご協力をいただきまして感謝申し上げます。

さて、6月に実施した「東京都統一体力テスト」の結果が公開されました。下記の通り分析と考察をまとめました。高学年の平均偏差値ですが、学校全体の傾向を表しています。体力向上を図るための参考にしてください。

## 記

## 1 結果

本校の体力テストの記録(全国比較)

※数字は本校の記録(▲=全国平均より上回っている ▼=全国平均よりも下回っている)

種目 (単位)	握力(kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	20m シャトルラ ン(回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボ ール投げ (m)
学年男女								
5年女子	▼13.47	▲20.25	▼34.78	▲43.72	▲41.5	▲9.08	▼146.34	▲13.88
5年男子	▼15.68	▼19.59	▲34.37	▲44.29	▼45.32	▲9.29	▼146.63	▼18.29
6年女子	▼17.68	▲20.16	▲42.55	▲43.42	▲45.97	▲9.24	▼152.74	▼14.26
6年男子	▼19.28	▼20.75	▲36.97	▲48.84	▲67.19	▲8.86	▲169.41	▼23.59

## 2 課題と考察

例年に比べて全国平均に対して上回る項目が多かった。その中で「握力」が全国平均に対して下回る学年が多く、課題であることが分かった。「長座体前屈」についても横ばいから下回る学年が多いことが分かる。

「握力」については、ゲームやパソコンの浸透による外遊び機会の減少など、日常的な運動機会の減少による筋力の低下が考えられる。

「長座体前屈」については、日ごろの柔軟不足によるハムストリングやふくらはぎの硬さが考えられる。

## 3 改善策

## 【握力】

- 筋力の向上 ⇒ 体育の時間にグーパー運動や筋力トレーニングなど、握力向上の補強運動を取り入れる。  
跳び箱や鉄棒運動を重点的に行い、握力に繋がる筋力を向上させる。

## 【長座体前屈】

- コア・インナーショウトレーニング ⇒ 体育学習の準備運動に取り入れ、関節の可動域を広げる。
- 柔軟性の向上 ⇒ 体育学習に柔軟体操を取り入れ、児童の柔軟性向上を図る。