

保護者の皆様

町田市立鶴川第三小学校
校長 鯉坂 映子

令和5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」の結果が届きました。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）

※数値はTスコア（全国の平均を50としたときの、本校の偏差値）

種目 学年男女	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
5年女子	▼43.0	49.9	51.2	▼48.4	▼46.4	▼45.5	▼48.8	▼44.3
5年男子	▼43.3	49.2	53.1	▼48.9	50.0	52.4	54.0	▼45.0
6年女子	▼43.8	▼48.5	59.7	▼45.2	▼41.4	59.8	▼47.4	▼44.9
6年男子	▼46.5	▼47.8	55.8	▼45.2	▼45.2	59.1	▼49.2	▼44.6

2 課題と考察

5、6年生全体として「握力」「反復横跳び」「ソフトボール投げ」が全国平均を下回った。

「握力」「反復横跳び」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や俊敏性の低下が考えられる。

「ソフトボール投げ」については、外遊びでボールを投げることより、鬼ごっこや遊具、サッカーで遊ぶ児童の割合が多いことや「握力」の減少による筋力の低下が原因として考えられる。

3 改善策

【握力】

・筋力の向上 ⇒ 体育の時間にグーパー運動や懸垂など、握力向上の補強運動を取り入れる。

【反復横跳び】

・コーディネーショントレーニング ⇒ 体育学習の準備運動に取り入れ、児童の運動感覚の発達を促す
 ・事前指導 ⇒ 反復横跳びの行い方や練習、運動に適した靴を使用することを指導する。
 ・陸上運動系の指導 ⇒ 跳躍系の種目や、短距離走の指導を充実させ、俊敏性の向上を図る。

【ソフトボール投げ】

・授業中の指導 ⇒ 陸上運動領域における「投の運動（遊び）」と「筋力向上」を体育の授業で充実させる。
 ・事前指導 ⇒ 苦手な児童を対象に、ボールの投げ方を指導する時間を設ける。
 ・運動の楽しさ ⇒ ボール投げ遊びを推奨する。（的あて、キャッチボール、ドッジボール等）