

# 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の結果について

体力向上委員会

【実施種目】 ○握力 ○50m走（走力） ○上体起こし（筋力） ○20mシャトルラン（持久力）  
○長座体前屈（柔軟性） ○立ち幅跳び（バランス） ○反復横跳び（瞬発力）  
○ボール投げ（投力）

◇各学年の結果から（本年の東京都平均と学年平均との比較） 青字＝東京都平均よりも特に高い記録  
赤字＝東京都平均よりも特に低い記録

|     | 男子                                                                   |                                        | 女子                                                                   |                                                              |
|-----|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|     | 東京都平均より上                                                             | 東京都平均より下                               | 東京都平均より上                                                             | 東京都平均より下                                                     |
| 1年生 | 反復横跳び<br>50m走<br>立ち幅跳び<br>20mシャトルラン                                  | 握力<br>上体起こし<br>長座体前屈<br>ボール投げ<br>体力合計点 | 反復横跳び<br>50m走                                                        | 握力<br>上体起こし<br>長座体前屈<br>20mシャトルラン<br>立ち幅跳び<br>ボール投げ<br>体力合計点 |
| 2年生 | 握力<br>長座体前屈<br>上体起こし<br>反復横跳び<br>50m走<br>立ち幅跳び<br>ボール投げ<br>体力合計点     | 20mシャトルラン                              | 握力<br>長座体前屈<br>上体起こし<br>反復横跳び<br>50m走<br>立ち幅跳び<br>ボール投げ<br>体力合計点     | 20mシャトルラン                                                    |
| 3年生 | 握力<br>20mシャトルラン<br>上体起こし<br>反復横跳び<br>50m走<br>立ち幅跳び<br>ボール投げ<br>体力合計点 | 長座体前屈                                  | 握力<br>20mシャトルラン<br>上体起こし<br>反復横跳び<br>50m走<br>立ち幅跳び<br>体力合計点          | 長座体前屈<br>ボール投げ                                               |
| 4年生 | 握力<br>反復横跳び<br>50m走<br>立ち幅跳び<br>ボール投げ<br>上体起こし<br>長座体前屈<br>20mシャトルラン |                                        | 握力<br>反復横跳び<br>50m走<br>立ち幅跳び<br>ボール投げ<br>上体起こし<br>長座体前屈<br>20mシャトルラン |                                                              |

|      |                                                 |                              |             |                                                                           |
|------|-------------------------------------------------|------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|
|      | 体力合計点                                           |                              | 体力合計点       |                                                                           |
| 5 年生 | 握力<br>反復横跳び<br>50m 走<br>立ち幅跳び<br>ボール投げ<br>体力合計点 | 上体起こし<br>長座体前屈<br>20m シャトルラン | 握力          | 長座体前屈<br>20m シャトルラン<br>50m 走<br>ボール投げ<br>上体起こし<br>反復横跳び<br>立ち幅跳び<br>体力合計点 |
| 6 年生 | 握力<br>長座体前屈<br>反復横跳び<br>50m 走<br>立ち幅跳び<br>体力合計点 | 上体起こし<br>20m シャトルラン<br>ボール投げ | 握力<br>反復横跳び | 上体起こし<br>20m シャトルラン<br>ボール投げ<br>長座体前屈<br>50m 走<br>立ち幅跳び<br>体力合計点          |

#### 【全体考察】

○反復横跳び（瞬発力）、立ち幅跳び（バランス）、50m走（走力）の記録は学校全体的に東京都の平均を上回っている。

○種目の体力合計点を見ると、全体的には東京都の平均を上回っている。

●長座体前屈（柔軟性）の数値は、半分以上の学年が東京都平均を下回っている。

⇒従来行っている準備運動に加え、体の柔らかさを高める運動を取り入れ、体の各部位の稼働範囲を広げることができるようにする。準備運動に取り入れることで、一定期間ではなく年間を通して柔軟性を高めることができる運動に取り組む。

●ボール投げ（投力）の数値は、半分の学年が東京都平均を下回っている。

⇒投の運動を行う際には投げるフォームなどの基礎的な技能を指導し、ボールを投げる機会を多く設けられるようにする。また、運動機会の確保のために新宿ギネスに全校で取り組んでいく。

●20mシャトルラン（持久力）は、半分以上の学年が東京都平均を下回っている。

⇒3学期にマラソントイムを実施し、持久力を伸ばすことができるようにする。また、校庭が全面使用できるようになったため、児童へ外遊びの推奨を行い、日常的に体を動かす習慣を作り、持久力や体力の向上を図る。