

R3 年度 体力向上について

R3 年度 体育部

Ⅰ 今年度の新体カテストの結果

学年	性別		握力	上体おこし	長座	50m走	反復横跳	ボール投	立ち幅跳	シャトル	学年	性別		握力	上体おこし	長座	50m走	反復横跳	ボール投	立ち幅跳	シャトル
1	男子	学年平均	9.27		27.1	11.7	28.5	8.4	111.1		4	男子	学年平均	13.9		29.3	9.6	38.2	20.9	135.7	
		全国平均	9.1	11.6	26.5	11.5	27.3	8.3	114.7	18.7			全国平均	14.5	18.6	31.1	9.6	39.2	18.9	144.5	45.6
		偏差値	50.7		50.8	46.9	52.4	50.4	47.9				偏差値	48.2		47.5	49.6	48.6	52.9	45.4	
	女子	学年平均	8.2		28.2	12.2	25.6	5.2	99.7			女子	学年平均	13.7		33.9	10.0	36.0	13.8	128.3	
		全国平均	8.6	11.4	28.6	11.8	26.5	5.6	106.9	16.0			全国平均	13.9	17.6	34.8	9.9	37.9	11.6	137.9	37.1
		偏差値	48.3		49.4	46.0	48.0	47.6	45.5				偏差値	49.5		48.8	49.3	47.1	56.0	44.7	
2	男子	学年平均	10.4		26.2	10.9	33.1	11.8	118.4		5	男子	学年平均	14.7		32.1	9.9	41.9	19.7	141.1	
		全国平均	11.0	14.5	27.7	10.6	31.6	11.5	125.6	29.1			全国平均	16.5	20.8	33.5	9.2	43.6	22.9	155.4	54.8
		偏差値	47.6		47.8	46.9	52.6	50.7	45.9				偏差値	44.9		48.2	41.0	47.5	46.1	42.6	
	女子	学年平均	9.8		29.1	10.7	32.9	7.7	114.0			女子	学年平均	15.5		37.4	9.9	39.7	12.5	137.4	
		全国平均	10.2	14.1	30.3	10.9	30.6	7.4	117.7	22.3			全国平均	15.9	19.2	37.4	9.5	41.5	13.6	147.4	44.1
		偏差値	48.1		48.3	52.2	54.1	51.1	47.8				偏差値	48.9		50.0	45.2	47.1	47.5	44.8	
3	男子	学年平均	12.5		31.6	10.6	32.4	16.1	128.6		6	男子	学年平均	19.0		39.1	9.0	48.0	26.7	160.2	
		全国平均	12.7	16.7	29.7	10.0	35.4	15.7	136.8	38.4			全国平均	19.4	22.7	35.7	8.9	46.3	26.7	164.1	63.4
		偏差値	49.5		52.7	42.8	45.8	50.7	45.6				偏差値	49.1		54.1	48.3	52.6	50.0	48.1	
	女子	学年平均	11.8		33.1	10.8	31.3	9.0	114.8			女子	学年平均	19.6		40.1	9.2	45.4	17.7	154.8	
		全国平均	11.8	15.9	32.1	10.4	33.6	9.4	128.1	29.2			全国平均	19.2	20.8	41.0	9.2	44.2	16.4	156.0	51.6
		偏差値	49.8		51.5	44.3	46.5	48.7	42.4				偏差値	51.0		48.8	49.3	52.2	52.5	49.4	

今年度の体カテストの結果は上記の表のような結果となった。昨年度同様、全国平均に比べて全学年が「50m走」「立ち幅跳び」が全国平均を下回っている。特に赤丸の部分は全国平均より大幅に下回っている。このことから、本校の課題は「走力と跳力」であることが分かる。

また、全体の分布を調べるとC群（偏差値40～45程度）が突出して多い。しかし、E群（偏差値35以下）の児童は全国平均より-5%である。そこで、現在のDE群（偏差値40程度まで）に該当する児童の体力を高めるとともに、C群の児童を対象としたレベルの取り組みを実施し、B群の児童を増加させ、学校全体の体力向上を図りたいと考える。女子は、C群が多く、E群に該当する児童は、ほとんどいない。少数だがD群やE群に該当する子どもたちを重点的に伸ばすために、「運動が楽しい」と思わせることと、運動を習慣化させる必要がある。意欲を高め習慣化することで運動が苦手な児童を減らし、学校全体として体力向上に努めていきたい。

2 走力・跳躍力向上のための取り組み

① おにごっこタイム

前期、後期の1年間を通して、体育の準備運動として5分間鬼ごっこを行った。また、1カ月に1度、（今年度はコロナウイルス感染症の影響で2月に1度のみ）体育委員会児童が鬼となり、昼休みに全学年の希望者を対象に鬼ごっこ集会を行い、運動習慣の確立と走力の向上を狙った。全校の9割程度が参加し、運動場を走り回った。日頃外遊びをしない児童も参加することができ、運動習慣の確立につながった。また、昨年度からの取り組みの成果もあり、新体カテストでは、3年生の50m走と立ち幅跳びが偏差値5.2up、6年生の全種目が偏差値3以上upと運動能力の向上も見られた。来年度は、1カ月に1度実施できるようにしていくと、さらなる体力向上が期待できる。



② 体力アップ週間 なわとびチャレンジ

1月に2週間体力アップ週間を位置づけ、期間中の体育学習時に10分程度、自分で挑戦したい技などを選びなわとびをする。また体力の伸びを実感するため、体力アップ週間後になわとびチャレンジを行い1分間で跳ぶことのできる技に挑戦したりし、運動習慣や意欲の定着を図った。自分の成長を実感でき、運動する楽しさを味わうことができていた。



3 家庭や地域で取り組んでいただきたいこと

昨年度に実施した運動習慣・1週間の総運動時間調査の結果、本校は男子、女子共に1週間の総運動時間が「領域420分以上」の児童は全国平均と比べて非常に多い。しかし「領域1～59分」の児童が、全体の11%ほどおり、子どもによって運動時間の差が大きいことが課題である。そこで、ご家庭や地域で子どもたちに声かけをしていただいたりスポーツ施設に行ったりするなど、運動する機会・きっかけづくりに取り組んでもらえると児童の体力、運動能力の向上が図られるのではないかと思います。