

# 令和4年度 新体力テストから見る本校児童の体力状況

## 1. 今年度の新体力テスト結果の平均値

◎平均値の単位は以下の通り 握力：kg, 上体おこし：回, 長座体前屈：cm, 反復横とび：点, シャトルラン：回  
50m走：秒, 立ち幅とび：cm, ソフト投げ：m, 体力合計点：点

※平均値での比較だけでなく、分布状況を加味した比較で優れている・・・水色, 劣っている・・・赤



〈1年：男子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ
本校	7.73	13.53	28.27	28.27	23.00	11.97	107.07	7.13
全国	9.12	11.64	26.54	27.26	18.73	11.45	114.74	8.28

〈1年：女子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ
本校	8.17	14.50	32.83	23.17	13.50	12.87	108.33	4.83
全国	8.57	11.39	28.57	26.52	15.96	11.82	106.93	5.62

〈2年：男子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ
本校	12.00	16.67	27.44	35.00	23.56	10.54	134.56	12.11
全国	11.00	14.54	27.74	31.58	29.07	10.59	125.57	11.52

〈2年：女子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ
本校	9.29	14.43	30.71	32.57	22.71	10.60	121.86	7.57
全国	10.23	14.13	30.30	30.56	22.27	10.93	117.69	7.38

〈3年：男子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ
本校	13.18	17.27	30.27	40.55	33.55	10.64	132.00	14.27
全国	12.69	16.72	29.73	35.38	38.41	10.02	136.81	15.66

〈3年：女子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ
本校	11.50	14.75	35.38	41.00	22.13	9.79	118.75	9.38
全国	11.84	15.85	32.08	33.58	29.16	10.40	128.05	9.40

〈4年：男子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ
本校	13.83	18.17	34.33	44.00	30.50	9.83	135.33	16.33
全国	14.45	18.63	31.06	39.21	45.60	9.61	144.52	18.92

〈4年：女子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ
本校	14.27	20.20	37.73	47.00	35.10	9.81	137.10	14.27
全国	13.87	17.64	34.82	37.91	37.09	9.91	137.89	11.63

〈5年：男子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ
本校	16.00	17.00	31.80	42.80	37.80	9.44	142.60	16.20
全国	16.49	20.79	33.49	43.61	54.83	9.22	155.38	22.92

〈5年：女子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ
本校	14.80	22.00	35.30	44.40	43.90	9.09	149.80	14.00
全国	15.91	19.19	37.40	41.51	44.14	9.52	147.40	13.60

〈6年：男子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ
本校	16.57	21.36	31.93	47.00	58.57	8.72	153.00	22.79
全国	19.43	22.66	35.72	46.27	63.42	8.87	164.07	26.65

〈6年：女子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ
本校	19.57	20.14	33.14	41.14	42.57	9.16	145.29	14.14
全国	19.23	20.84	41.02	44.19	51.56	9.15	156.01	16.38

### 〈各種目についての本校児童の傾向〉

- ・**握力**・・・全国平均を上回る学年と下回る学年があった。引き続き鉄棒検定を行うなど、授業や遊びの中で握力を使う活動（鉄棒運動や固定遊具を使った運動）を多く取り入れ運動量の確保を図ったり、児童の意欲が高まったりする活動を行っていききたい。
- ・**上体おこし**・・・全国の平均値を上回る学年が多かった。これからも運動のバランスを考え、授業中にサーキットトレーニングを行い、様々な動きを経験させる中で、筋力の向上を図っていききたい。
- ・**長座体前屈**・・・全国の平均値を上回る学年が多かった。正しい計測の仕方を周知したことや、授業の準備運動を行った後に柔軟体操を実施し、柔軟性が向上したと考える。来年度も継続して指導を続けたい。
- ・**反復横とび**・・・全国の平均値を上回る学年が多かった。今後も多様な動きをつくる運動の中で、反射的に動く運動など、様々な動きを児童に経験させたい。
- ・**シャトルラン**・・・ほとんどの学年で全国平均を下回った。今年度は感染症対策のため持久走を実施することができなかったが、今後も体育や業間運動の時間を通して、長期計画で一定の時間を継続して走ることができる持久力を児童に身に付けさせる必要がある。また、縄跳びも連続で跳び続けることは、持久力向上につながるもので、速さだけでなく、跳べる時間や、回数にも児童を意識させていききたい。
- ・**50m走**・・・全国平均とあまり変わらなかった。ボトムアップを図り運動習慣を定着させ、日常運動が活発になるよう、スポーツタイム等で今後も啓発していききたい。
- ・**立ち幅跳び**・・・全国平均値を下回る学年が多くあった。長期的な指導・経験が何より重要であるが、この種目のやり方・体の使い方を十分に理解していない児童も多いと考えられる。事前の指導・練習場面をしっかりと確保し、記録の伸長に期待したい。
- ・**ソフトボール投げ**・・・投力は栃木県の大きな課題として、様々な形で継続した指導を図っている分野である。今年度、全国の平均値を上回る学年と下回る学年があったが、確実に投力は伸びてきている。体育の授業において、投げる運動を意図的に取り入れ始めた成果も見られる。また、運動委員会が投げ方を教える取組や、スポーツタイムで投げる運動を行ったことも成果につながっている。今後も長・短期的な視点で指導・運動量の確保を図っていくとともに、児童が休み時間に投げる運動を楽しく行えるような取組を委員会活動やスポーツタイムで提案していききたい。

### 【体力向上のための取組】

- ・各種検定・・・鉄棒検定、水泳検定、なわとび検定
- ・持久走練習・・・授業での実施
- ・全校スクスク・・・運動の大切さと室内での運動の推奨
- ・スポーツタイム・・・年5回の実施
- ・共遊・・・様々な運動遊びの実施
- ・授業・・・準備運動としての5分間走やサーキットトレーニング
- ・「〇〇教え隊」・・・年2回実施（鉄棒、縄跳び）運動委員会

