

末広っ子の体力

～R6年度5年生 全国体力・運動能力テストの結果から～

昨年度の5年生が1学期に実施した体力テストの結果です。特にスコアが高かった種目は、長座体前屈です。男子54.6ポイント、女子51.8ポイントと、男女ともに全国を上回っています。

男子では、多くの項目が全国平均を上回っています。握力で53.9ポイント、50m走と立ち幅とびで53.3ポイント、反復横跳びで52.4ポイント、20mシャトルランで51.6ポイント、上体起こしで50.9ポイントでした。女子では、長座体前屈で全国を上回ったものの、それ以外ではどの項目も全国を下回ってしまいました。

全国を下回ったのは、男女ともにソフトボール投げです。また、女子は握力、上体起こし、反復横跳び、50m走、20mシャトルラン、立ち幅跳びの項目も下回っています。男女ともに投力の低下が見られ、女子では特に、筋持久力・柔軟性・走力・跳躍力の低下が見られ、全体的に体力が低下していることがわかります。

児童の質問紙調査の結果を見ると、「体育の授業は楽しいか」の質問に対し、「楽しい」「やや楽しい」と答えた人が男女ともに9割を越えています。また、「体育の授業に進んで学習に参加しているか」の質問では、「いつも」「だいたい」と答えた人が、男子が9割を越えています。また、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンを見ている時間は長くなっている傾向にあります。全国平均と比較しても、1日の視聴時間が長い子が多く、運動時間や睡眠時間を増やすなど、生活習慣に改善の必要があることがわかります。

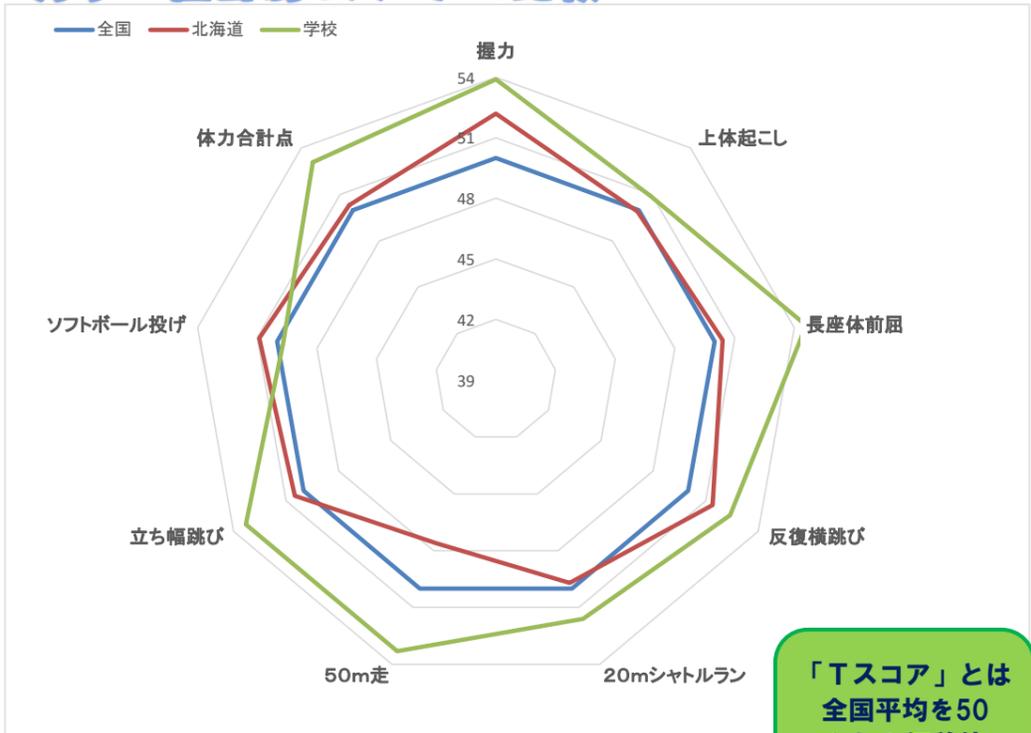
このことから、学校では、休み時間の鬼ごっこやボール遊び、縄跳び、竹馬など、多様な活動の中で日常的に体を動かす習慣をつけられるようにしたり、体育の授業の中で持久走や縄跳び、多様な動きなど、体づくり運動や体力を高める運動を計画的に取り入れたりするなどして、楽しみながら体力を高めていけるよう取り組んでいきます。

また、ご家庭では、「早寝早起き朝ご飯」や、ゲームやスマートフォンの時間を減らすなど、生活習慣を今一度ご確認ください。元気に外で遊ぶなど体を動かす機会を増やすようご協力いただきたいと思ひます。

今後も、末広っ子自身や各ご家庭のみなさんと一緒に、『健康で元気に毎日を過ごせる』よう、体力づくりに取り組んでいきます。



男子 種目別Tスコアの比較



「Tスコア」とは全国平均を50とした偏差値です。

女子 種目別Tスコアの比較



新体力テストって？

①握力(筋力)



握力計の針が外側を向くように持ち、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるようにする。計るときは、体に触れたり振り回したりしないようにする。

②上体起こし(筋持久力)

仰向けになり、ひざが90°になるように曲げる。仰向けの状態から、ひざにひざがふれるまで上体を起こす動きをできるだけ早く30秒間繰り返す。



③長座体前屈(柔軟性)

両足を箱の間に入れ、背中とお尻を壁にぴったりとつけ、肩幅の広さで箱を触る。手を離さず・ひざを曲げずにゆっくりと箱全体を前に滑らせていき、移動した距離を計測する。



新体力テストが測定する運動特性



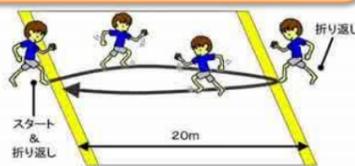
④反復横跳び(敏捷性)

100cm間隔の3本線の真ん中に立ち、20秒間サイドステップでラインを踏むか踏み越した回数を数える。右・中央・左、それぞれのラインを通過することに1点を加える。



⑤シャトルラン(持久力)

20m間隔のラインの間をCDの音声に合わせて走り、何回線までたどり着けたかを数える。設定された速度を維持できなくなった時、または2回続けて線に触れることができなくなったときに終了となる。



⑥50m走(走力)

スタンディングスタートで50mの直線距離を何秒で走ったかを計測する。



⑦立ち幅跳び(跳躍力)

両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立ち、両足で同時に踏み切って前方へ跳び、踏み切り線の両足の中央から近い方のかかとを測定する。



⑧ソフトボール投げ(投力)

ソフトボール1号の球を円の中からはみ出さず、2本の線の上に落ちるように投げ、とんだ距離を計測する。

