

「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活習慣等調査」結果報告

結果

全国平均と比べて平均が高い(△)、低い(▼)

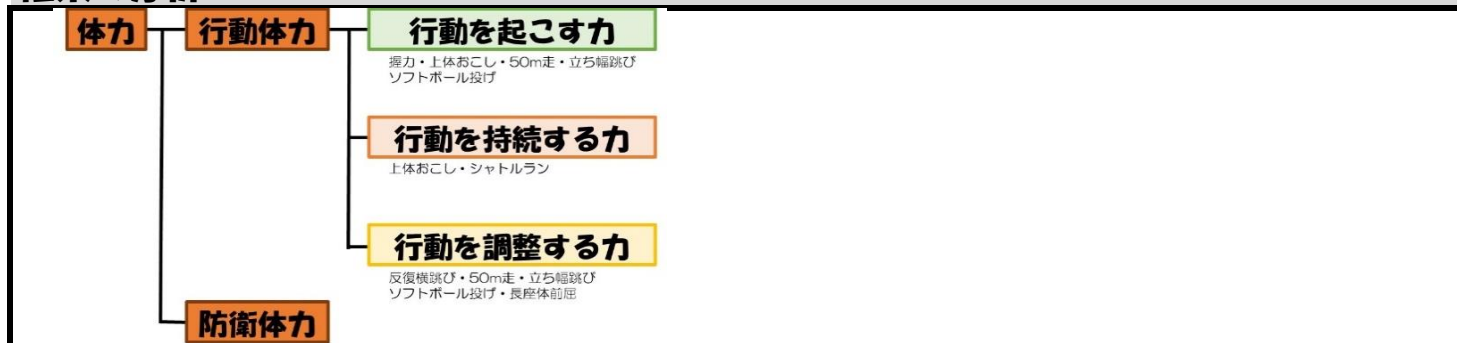
5年生男子(88人)

	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(回)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ソフトボール投げ(m)
本校の記録	▼16.4	20.0	△36.6	▼42.5	▼46.3	9.2	▼151.7	▼19.7
西東京市	16.3	19.7	34.2	41.1	45.0	9.3	152.5	19.5
東京都	16.3	19.3	34.1	40.8	45.4	9.3	151.8	19.8
全国	17.0	20.2	32.9	42.9	54.9	9.2	155.0	23.7

5年生女子(91人)

	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(回)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ソフトボール投げ(m)
本校の記録	▼16.2	△19.6	△41.2	▼40.1	▼38.3	▼9.5	147.8	▼12.3
西東京市	16.1	19.1	38.8	39.7	35.1	9.5	145.6	12.4
東京都	16.1	18.4	38.7	39.1	35.5	9.5	145.2	12.4
全国	16.8	18.8	37.6	40.6	44.0	9.5	147.9	14.7

結果の分析



- 全体的に西東京市平均、東京都平均に比べて高く、全国平均に比べて低くなっている。
 △【男子】長座体前屈、上体起こし、50m走
 【女子】上体起こし、長座体前屈
 ▼【男子】握力、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅跳び、ソフトボール投げ
 【女子】握力、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、ソフトボール投げ
- 【行動を起こす力】が弱く、【行動を調整する力】が強い傾向があると考える。

今後の取り組み

- 【行動を起こす力】を伸ばすために
 - 1 瞬発力を生かす運動
 - ★体育の時間に… 座った状態から立ってダッシュ、ラダーなど
 - ★休み時間、家庭で…ボックスジャンプ(小さな箱に飛び乗り、飛び降りる)など
 - 2 筋力をつける運動
 - ★体育の時間に… 鉄棒、ボールなどを握る⇒投げるなど
 - ★休み時間、家庭で… 腕立ての状態でじゃんけんを行うなど