

平成22年12月24日

保護者様

港区立赤坂小学校

校長 小澤 隆治

新体力テスト結果の報告

平成22年度1学期に4・5・6年生が新体力テストを行いました。その結果について、保護者の皆様にご報告いたします。新体力テストの項目は「握力（筋力）」「上体起こし（筋持久力）」「長座体前屈（柔軟性）」「反復横とび（敏捷性）」「20mシャトルラン（全身持久力）」「50m走（走力・筋瞬発力）」「立ち幅とび（跳力・筋瞬発力）」「ボール投げ（投力・筋瞬発力）」の8項目です。

【4年生】 ※ Tスコアは、全国平均を50としたときの学校平均の偏差値

〈男子〉

平均を上回った項目	Tスコア	平均を下回った項目	Tスコア
握力	55.0	上体起こし	43.2
立ち幅とび	54.2	反復横とび	43.8

〈女子〉

平均を上回った項目	Tスコア	平均を下回った項目	Tスコア
シャトルラン	50.9	上体起こし	43.9
立ち幅とび	60.1	50m走	45.6
		ソフトボール投げ	44.9

〈4年生の体力合計のTスコア〉 47.0

男子は「握力」「立ち幅とび」の項目が全国平均を上回っています。筋力、筋瞬発力に優れています。

女子は「上体起こし」「反復横とび」の項目が全国平均を上回っています。筋持久力、敏捷性に優れています。

男子は「上体起こし」「反復横とび」の項目が全国平均を下回っています。腹筋を鍛える運動や敏捷性を養う運動を体育の時間により多く行っていきます。

女子は「上体起こし」「50m走」「ソフトボール投げ」の項目が全国平均を下回っています。腹筋を鍛える運動や走力を高める運動、投力を高める運動をより多く体育の授業で行っていきます。

【5年生】 ※ Tスコアは、全国平均を50としたときの学校平均の偏差値

〈男子〉

今年度平均を上回った項目	Tスコア	昨年度平均を上回った項目	Tスコア
長座体前屈	56.9	立ち幅とび	56.3
反復横とび	53.5		
立ち幅とび	53.5		

今年度平均を下回った項目	Tスコア	昨年度平均を下回った項目	Tスコア
なし		シャトルラン	46.3

〈女子〉

今年度平均を上回った項目	Tスコア	昨年度平均を上回った項目	Tスコア
長座体前屈	60.1	長座体前屈	53.8
握力	55.8	50m走	53.4
上体起こし	52.1		
立ち幅とび	53.5		

今年度平均を下回った項目	Tスコア	昨年度平均を下回った項目	Tスコア
なし		なし	

〈5年生の体力合計のTスコア〉52.6 〈5年生の昨年度のTスコア〉53.2

男子は「長座体前屈」「反復横とび」「立ち幅とび」が全国平均を上回っています。柔軟性、敏捷性、筋瞬発力に優れています。昨年度と比較すると、敏捷性と柔軟性の力が伸びました。

女子は「長座体前屈」「握力」「上体起こし」「立ち幅とび」が全国平均を上回っています。柔軟性、筋力、筋持久力、筋瞬発力に優れています。昨年度と比較すると、筋力、筋持久力、筋瞬発力の力が伸びました。

男女共に、全国平均を下回った項目はありませんでした。これは、早寝・早起きをして睡眠時間をたっぷりとっているため朝の目覚めがよく、3食を規則正しく食べている子や清涼飲料水を飲まない子が多く、テレビを見たり、ゲームを3時間以上したりしている子が、本校の中でも少ないこと等（生活アンケートから：後記載）、生活習慣が整っていることも一因と考えられます。

【6年生】 ※ Tスコアは、全国平均を50としたときの学校平均の偏差値

〈男子〉

	今年度平均を上回った項目	Tスコア	昨年度平均を上回った項目	Tスコア
↑	握力	53.2	握力	54.5
	反復横とび	50.9	上体起こし	56.7
	立ち幅とび	57.7	立ち幅とび	56.5

	今年度平均を下回った項目	Tスコア	昨年度平均を下回った項目	Tスコア
↓	なし		反復横とび	41.8

〈女子〉

	今年度平均を上回った項目	Tスコア	昨年度平均を上回った項目	Tスコア
↑	長座体前屈	53.9	握力	55.3
	立ち幅とび	56.8	立ち幅とび	57.7
			上体起こし	61.0

	今年度平均を下回った項目	Tスコア	昨年度平均を下回った項目	Tスコア
↓	反復横とび	42.1	反復横とび	44.5
	ソフトボール投げ	46.5	シャトルラン	40.8

〈6年生の体力合計のTスコア〉 51.8 〈6年生の昨年度のTスコア〉 49.9

男子は、「握力」「反復横とび」「立ち幅とび」が全国平均を上回っています。筋力、敏捷性、筋瞬発力がすぐれています。昨年度と比較すると、敏捷性が身に付きました。

女子は、「長座体前屈」「立ち幅とび」が全国平均を上回っています。柔軟性、筋瞬発力が優れています。昨年度と比較すると、柔軟性が高まりました。

男子は、全国平均を下回る項目はありませんでした。

女子は、昨年度と同じ「反復横とび」と新たに「ソフトボール投げ」の項目が全国平均を下回っています。敏捷性を養う運動や投力を高める運動を、より多く体育の授業で行っていきます。また、休み時間や放課後などの時間も進んで外に出て、体を動かす遊びをしていくよう指導していきます。

生活アンケートより

平成 22 年 7 月 調査

項目	4 年生	5 年生	6 年生
一日の睡眠時間 8 時間以上。	52%	63%	32%
1 日にテレビやテレビゲームを 1 時間未満。	31%	41%	32%
体力に自信がある。	40%	24%	17%
食事を毎日 3 食規則正しく摂っている。	90%	93%	93%
清涼飲料水（コーラ・ジュース等）をよく飲む。	59%	33%	46%
朝起きるのがつらい。	56%	50%	63%

まとめ

全国平均と比較して、今年度、本校の 4・5・6 年生の児童の体力は T スコアが **50.5** と、ほぼ全国平均と同じであることがわかりました。昨年度の **50.6** と比較すると、**0.1** ポイント下がりました。

昨年度の新体力テストの調査結果を生かした体育の授業を行ってきた結果、6 年生が、今年度は体力が向上しています。今後は、全国平均を下回っていた項目の力を付けるための授業内容を検討し、バランスの取れた体力を付けるよう、毎時間の体育授業の中で力を入れて指導してまいります。

また、体力は、生活習慣との相関関係が高いといわれていることから、学校とご家庭が協力して、児童の体力向上に努めてまいります。

※ 参考資料として、文部科学省が調査を行った「平成 21 年度全国体力、運動能力調査結果」を載せましたのでご覧ください。

文責 体育部（体力向上担当者）薄井千晴