

学校だより



# せいび

令和6年11月29日

杉並区立済美小学校

校長 八代 史子

…済美小学校の大事なひとりになろう…

〒166-0013 杉並区堀ノ内 1-17-24 Tel 03-3313-2364 FAX 03-3313-8634

<http://www.suginami-school.ed.jp/seibishou/>

## 体力調査の結果について

体育主任 鈴木 陽人

今年度6月に実施した「東京都児童・生徒 体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」についての本校の結果をご報告します。

体力合計点の結果から、「握力」「上体起こし」「20mシャトルラン」は、都平均より上回っている学年が多く見られました。学校全体として、上肢筋力、筋力・筋持久力、持久力が高い傾向にあることが分かりました。反対に、「長座体前屈」は、都の平均を下回る学年が多い結果となっていて、柔軟性に課題があることが分かりました。また、昨年度の課題であった「ソフトボール投げ」は全国・都の平均を上回る学年もあり、少しずつ向上している傾向にあることが分かりました。

今回の体力調査の結果を受けて、改めて児童の体力向上のためにできることは何か考えました。まず「運動のきっかけをつくって経験させること」です。運動習慣調査から運動したいという気持ちはありながらも、時間やきっかけがなく運動していないといった児童が一定数いることがわかりました。そのような児童のためにも運動の経験ができる場を設定することは必要だと考えました。次に「運動は楽しいと感じさせること」です。運動の楽しさは様々だと思います。友達と一緒に取り組む連帯感や、できなかった運動ができるようになる達成感などを感じることができれば、自分から進んで運動することにつながると思います。

5歳から12歳の時期は運動のゴールデンエイジと言われ、身体能力、運動能力が著しく成長します。この時期の運動経験は、その後の運動能力に大きな影響を与えていると言われています。そのため1つの種目だけでなく、いろいろな運動を経験させることが大切です。体育の学習では、ボール運動、水泳運動、器械運動、陸上運動など様々な運動を経験することができます。しかし、45分×週2～3回の体育の授業だけでは、運動の量は十分とは言えません。そのため日常的に運動する習慣が大切です。本校では「長縄月間」「なわとび月間」「持久走月間」を設定し、日頃から体を動かす機会をつくり、運動する習慣につなげていきます。子供たちの豊かなスポーツライフのためにご家庭でも様々な運動経験を積んでほしいと思います。

### <男子>

学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1	▲	○	▲	▲	●	○	—	▲
2	●	○	▲	○	○	○	○	—
3	—	▲	▲	—	●	—	▲	●
4	●	●	●	●	●	○	—	○
5	—	●	●	●	●	●	●	○
6	●	●	▲	▲	○	○	●	▲

### <女子>

学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1	●	—	▲	—	●	○	○	○
2	●	▲	—	—	▲	▲	▲	▲
3	●	▲	▲	○	▲	○	▲	●
4	●	●	●	●	●	●	●	●
5	○	●	▲	○	○	●	●	▲
6	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

● 全国・都平均を上回っている ○ 都平均を上回っている — 都平均と同程度

▲ 全国・都平均を下回っている