本校の体力の実態
（体力テスト３・４・５・６年生）

・・・全国，県の平均値より高いもの
・・・全国，県の平均値どちらか一方が高いもの
・・・全国，または，県の平均値より５ポイント以上低いもの

【３年生男子】

種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(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	13.61	17.38	28.61	31.76	33.30	10.50	126.90	17.46
県								
全国	12.73	15.73	30.34	34.95	36.45	10.07	136.77	14.74

【３年生女子】

種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(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	10.75	15.20	32.62	34.00	33.25	10.63	123.37	12.06
県								
全国	11.95	15.91	33.91	33.75	29.13	10.32	130.53	9.45

【４年生男子】

種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(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	14.62	21.62	31.80	34.12	53.50	9.32	150.50	26.25
県	13.91	16.67	31.45	35.40	38.64	9.92	141.65	17.97
全国	14.39	17.98	31.78	39.43	44.27	9.59	147.73	18.47

【４年生女子】

種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(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	13.42	11.71	33.57	34.57	30.00	10.57	129.85	13.14
県	12.98	15.47	34.66	33.39	32.22	10.14	135.47	11.60
全国	13.87	17.64	35.52	37.64	35.60	9.91	141.05	11.61

【５年生男子】

種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(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	16.50	20.30	29.50	39.90	54.40	9.41	151.7	28.10
県	16.08	18.16	32.73	40.03	45.82	9.51	149.95	21.11
全国	16.90	19.94	33.37	42.83	52.45	9.24	155.86	21.75

【５年生女子】

種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(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	17.64	21.00	37.07	37.21	36.42	9.82	143.14	15.64
県	15.96	17.57	36.79	38.66	39.62	9.61	145.20	14.19
全国	16.49	18.68	37.30	41.00	42.33	9.49	148.36	13.86

【６年生男子】

種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(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	21.14	17.28	36.71	37.57	51.16	9.65	149.42	27.85
県	19.04	19.86	33.67	43.28	54.17	9.14	159.68	25.14
全国	19.77	21.65	35.78	45.86	61.16	8.84	166.33	25.43

【６年生女子】

種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(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	20.00	19.00	36.25	41.50	52.75	8.97	155.25	17.50
県	18.62	18.60	37.74	41.90	45.34	9.26	153.32	15.89
全国	19.53	19.66	40.71	43.44	47.52	9.16	155.76	15.97

⑴　体力テストの結果を踏まえた考察

学年	性別	特に課題となる種目	高める必要のある運動特性
３年生	男子	立ち幅跳び	力強さ，タイミングのよさ
	女子	立ち幅跳び	力強さ，タイミングのよさ
４年生	男子	反復横跳び	すばやさ，タイミングのよさ
	女子	上体起こし，20m シャトルラン，立ち幅跳び	粘り強さ，力強さ，タイミングのよさ
５年生	男子	（反復横跳び，50m走）	すばやさ，力強さ，タイミングのよさ
	女子	20m シャトルラン，立ち幅跳び	粘り強さ，力強さ，タイミングのよさ
６年生	男子	反復横跳び，20m シャトルラン，立ち幅跳び	すばやさ，粘り強さ，力強さ タイミングのよさ
	女子	（長座体前屈，反復横跳び）	（体の柔らかさ，すばやさ，タイミングのよさ）

５月に実施した体力テストの結果から，各学年の課題となる種目と，高める必要のある運動特性を上の表にまとめた。全体として，**「力強さ」**と**「タイミングのよさ」**に課題があり，特に，４年生男子は，「すばやさ」，４年生女子は，「粘り強さ」，５年生女子は，「粘り強さ」，６年生男子は，「すばやさ」「粘り強さ」にも課題があることが分かった。しかし，全国及び県と比較した場合，男女とも，全国，または，県の平均よりも高い（黄色，橙色），または，同等程度（白色）の種目が多かった。特に４・５年生男子，６年生女子は，多くの種目で全国，または，県の平均を上回っていた。これは，朝の体力つくりや昼休みの外遊びで年間を通して継続的になわとびやボール遊び，鬼遊びなどの体力つくりに取り組んできた結果であるといえる。

⑵　今後の取組

①　年間を通して一校一運動「なわとび」を実施する。また，２学期のなわとび大会に向け，朝の体力つくりや昼休みの外遊びなどで，積極的になわとびを行う。

②　体力・運動能力テストの結果から，教科体育においての導入で，補助運動を取り入れ，「力強さ」と「タイミングのよさ」などの向上を図る。

③　「体力アップ！チャレンジかごしま」に積極的に参加し，体力の向上を図る。