

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	12.27	17.18	30.09	32.18	38.18	10.55	128.18	17.72
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	11.00	12.14	32.57	31.14	25.28	11.27	117.85	10.28
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	14.90	18.40	28.20	34.70	42.60	9.47	147.00	23.70
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	14.75	17.50	34.00	33.37	25.87	9.38	134.37	13.87
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	16.67	17.00	35.11	35.66	43.11	9.68	145.00	24.66
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	15.25	15.50	34.25	38.00	37.50	10.17	140.00	14.75
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	22.38	20.84	33.15	43.38	58.69	9.06	158.46	30.23
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	21.58	22.50	39.83	42.08	52.66	9.30	160.00	22.83
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

(1) 体カ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	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, 20m シャトルラン, 立ち幅跳び	すばやさ, タイミングのよさ 粘り強さ, 力強さ
	女子	立ち幅跳び	力強さ, タイミングのよさ
6年生	男子	立ち幅跳び	力強さ, タイミングのよさ
	女子	(50m走)	(すばやさ, 力強さ)

4月に実施した体カテストの結果から、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年生男子は、「すばやさ」と「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、または、同等程度の種目が多かった。特に6年生は、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、朝の体力づくり等で年間を通して継続して体力づくりに取り組んできた結果であるといえる。

(2) 今後の取組

- ① 年間を通して一校一運動の「なわとび」を実施する。また、チャレンジ鹿児島にも積極的に参加し、体力の向上を図る。
- ② 体力・運動能力テストの結果から、教科体育における導入で、補助運動を取り入れ、「力強さ」と「タイミングのよさ」、「すばやさ」、「粘り強さ」の向上を図るとともに、朝の体力づくりの時間の工夫改善を図る。
- ③ 課題となる運動特性を高める運動を授業の中で継続して実施していく。