

体力向上だより

令和元年6月19日(水)

深谷市立川本南小学校

☆ 新体力テスト 終わる ☆

梅雨の時期になり、寒暖の差等により風邪をひいている子どもが学校でも見られます。運動・食事・睡眠のバランスのよい生活を心がけることが大切です。

さて、今年度も新体力テストが終わりました。結果をお知らせいたします。

【 男子の結果 】 ○…県平均を上回っている ×…県平均を下回っている

種目	記録	1年	2年	3年	4年	5年	6年
握力 (kg)	H30県平均	9.40	11.04	12.82	14.58	16.66	19.46
	R元南小平均	13.04	15.12	17.53	16.52	18.00	24.80
	県との比較	○	○	○	○	○	○
上体起こし (回)	H30県平均	12.73	15.93	18.30	20.21	22.06	23.84
	R元南小平均	16.69	18.12	21.67	22.52	22.10	30.50
	県との比較	○	○	○	○	○	○
長座体前屈 (cm)	H30県平均	27.23	29.19	31.14	33.12	35.22	37.53
	R元南小平均	27.95	26.50	29.33	32.15	30.50	39.90
	県との比較	○	×	×	×	×	○
反復横とび (点)	H30県平均	29.02	33.23	36.99	41.16	44.91	48.00
	R元南小平均	29.17	34.37	38.93	45.52	45.60	52.30
	県との比較	○	○	○	○	○	○
20m シャトルラン (回)	H30県平均	23.30	33.37	42.01	50.09	58.10	65.58
	R元南小平均	26.39	33.75	47.87	51.36	54.40	53.60
	県との比較	○	○	○	○	×	×
50m走 (秒)	H30県平均	11"42	10"61	10"07	9"64	9"26	8"85
	R元南小平均	11"32	10"71	9"73	9"71	9"52	8"73
	県との比較	○	×	○	×	×	○
立ち幅とび (cm)	H30県平均	117.04	128.59	139.20	148.32	157.30	168.18
	R元南小平均	116.86	114.62	132.67	143.47	146.10	171.60
	県との比較	×	×	×	×	×	○
ボール投げ (m)	H30県平均	8.26	11.29	14.63	17.93	21.36	24.80
	R元南小平均	9.47	9.87	17.00	17.36	21.10	26.80
	県との比較	○	×	○	×	×	○

【 女子の結果 】 ○…県平均を上回っている ×…県平均を下回っている

種目	記録	1年	2年	3年	4年	5年	6年
握力 (kg)	H30県平均	8.88	10.45	12.21	14.00	16.40	19.40
	R元南小平均	12.70	14.81	17.35	15.00	20.60	23.10
	県との比較	○	○	○	○	○	○
上体起こし (回)	H30県平均	12.09	15.36	17.58	19.47	21.29	22.64
	R元南小平均	14.30	21.18	20.00	23.94	24.20	26.00
	県との比較	○	○	○	○	○	○
長座体前屈 (cm)	H30県平均	29.79	32.14	34.62	36.98	39.96	43.02
	R元南小平均	32.20	37.36	33.18	38.58	37.10	47.60
	県との比較	○	○	×	○	×	○
反復横とび (点)	H30県平均	27.60	31.59	35.20	39.41	43.17	45.90
	R元南小平均	28.10	38.27	38.65	44.29	45.20	49.30
	県との比較	○	○	○	○	○	○
20m シャトルラン (回)	H30県平均	19.79	26.83	33.17	40.90	48.46	54.56
	R元南小平均	25.40	32.72	39.88	44.17	53.67	48.80
	県との比較	○	○	○	○	○	×
50m走 (秒)	H30県平均	11"75	10"93	10"36	9"90	9"48	9"08
	R元南小平均	11"11	10"65	10"00	8"49	9"32	8"89
	県との比較	○	○	○	○	○	○
立ち幅とび (cm)	H30県平均	109.68	121.06	132.54	142.37	152.05	161.92
	R元南小平均	115.70	125.72	133.53	146.05	154.30	164.90
	県との比較	○	○	○	○	○	○
ボール投げ (m)	H30県平均	5.84	7.67	9.73	11.69	13.92	15.99
	R元南小平均	6.40	9.09	13.18	14.94	14.50	19.20
	県との比較	○	○	○	○	○	○

<新体力テストの結果の考察>

96項目中76項目が県平均を上回りました(79.2%)。(男子48項目中31項目(64.6%)、女子48項目中45項目(93.8%)。昨年度(85.5%)と比較すると6項目下回る結果となりました。児童の体力は低下傾向にあります。しかし、県と比較して、本校の児童の体力は優位にあると考えられます。昨年度の課題であった「長座体前屈」については、昨年度の9項目に対して、今年度は6項目が県平均を上回りました。昨年度に引き続き、柔軟運動(首周り・肩周り・腰・腕・肘)を増やし、体育の授業を中心にご家庭とも連携を図りながら体力の向上に取り組む必要があると考えます。

課題は、「立ち幅跳び」「長座体前屈」です。取組としては、業間運動等で跳ぶ機会、柔軟運動を増やし、業間運動(ランタイム・チャレンジタイム)・体育教室等を計画的に実施し、バランスよく全体の体力を高めていくことを目指したいと思います。ご家庭でも、夏休みの前に配布される体力プロフィールを参考に、お子さんの苦手な分野の数値が上げられるよう工夫して取り組んでいただけるとありがたいです。ご協力お願いいたします。