

令和6年度

大田区立小・中学校
体力調査実施報告書
(第64集)



はねびよん ©大田区

令和7年2月
大田区教育委員会

目次

体力調査実施報告書 第64集に寄せて

I	調査の結果	1
1	大田区児童・生徒の体格・体力運動能力の概要	1
2	大田区児童・生徒の東京都統一体力テスト調査結果一覧表	2
3	令和6年度 体力調査 東京都・区比較表	3
4	大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化	5
5	体力テストの過去5年間の比較	9
II	統計数値表	13
	令和6年度測定平均値一覧表	13
III	結果と今後の課題	14
	小学校	14
	中学校	15
IV	小学校特集ページ	16
V	中学校特集ページ	20
VI	まとめ	26

令和6年度体力調査委員会 委員名簿

I 調査の結果

1 大田区児童・生徒の体格・体力運動能力の概要（令和6年度の傾向）

		東京都との比較		全国との比較	
		男子	女子	男子	女子
身長	小学校	◎	◎	◎	△
	中学校	△	○	◎	◎
体重	小学校	◎	◎	◎	◎
	中学校	◎	◎	◎	◎
握力	小学校	△	△	△	△
	中学校	◎	◎	△	△
上体起こし	小学校	○	◎	△	△
	中学校	◎	◎	○	○
長座体前屈	小学校	◎	◎	◎	◎
	中学校	○	◎	△	○
反復横跳び	小学校	△	△	△	△
	中学校	◎	◎	△	△
持久走	中学校	○	◎	○	○
20m シャトルラン	小学校	△	△	△	△
	中学校	◎	◎	○	○
50m 走	小学校	○	○	◎	◎
	中学校	◎	◎	△	○
立ち幅跳び	小学校	△	△	△	△
	中学校	○	◎	△	△
ソフトボール投げ	小学校	△	△	△	△
ハンドボール投げ	中学校	◎	○	○	○
体力合計点	小学校	△	△	△	△
	中学校	◎	◎	○	○

※ 令和6年度東京都平均値及び令和5年度全国平均値との比較

※ 小学校6学年のうち、上回るか差なしが 0学年以上2学年未満…△ 2学年以上4学年未満…○ 4学年以上…◎

※ 中学校3学年のうち、上回るか差なしが 0学年…△ 1学年以上2学年未満…○ 2学年以上…◎

<まとめ>

	男子	女子
小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体格と柔軟性は優れていると言える。 ・ 上記以外の力において、都、全国と比較して低下していると言える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体格と柔軟性は優れていると言える。 ・ 上記以外の力において、都、全国と比較して低下していると言える。
中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体格は比較的優れていると言える。 ・ 東京都との比較では、長座体前屈、立ち幅跳び以外上回った。しかし、全国との比較では課題がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体格は比較的優れていると言える。 ・ 東京都との比較では、ハンドボール投げ以外で上回った。しかし、全国との比較では課題がある。

2 大田区児童・生徒の東京都統一体力テスト調査結果一覧表（全国平均との比較）

令和6年度 大田区児童・生徒の体力テスト調査結果

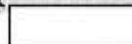
調査項目		区分	小学校						中学校		
			小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
身長	cm		117.0	123.3	128.6	134.5	140.3	146.7	154.3	161.5	166.5
体重	kg		21.5	24.6	27.5	31.7	35.6	40.1	45.4	51.0	56.0
握力	kg		8.4	10.3	12.1	13.9	16.4	19.2	23.5	29.4	36.7
上体起こし	回		11.0	13.9	16.2	18.1	19.8	21.6	23.2	26.8	28.0
長座体前屈	cm		26.9	28.7	30.2	32.3	34.6	36.8	40.0	44.0	46.9
反復横跳び	点		25.8	29.4	32.4	36.5	40.2	43.9	48.7	51.8	54.0
持久走	秒								466.0	422.0	375.2
20mシャトルラン	回		16.0	25.2	31.8	38.1	44.9	52.5	60.6	75.6	84.4
50m走	秒		11.9	10.9	10.4	9.9	9.5	9.1	8.8	8.2	7.8
立ち幅とび	cm		111.5	121.6	131.0	138.9	149.9	160.3	178.5	197.6	211.1
ソフトボール投げ	m		7.3	11.0	14.0	17.2	20.3	23.4			
ハンドボール投げ	m								17.6	20.8	23.9
体力合計点	点		28.4	35.8	41.3	46.9	52.5	58.4	32.9	41.4	47.6

調査項目		区分	小学校						中学校		
			小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
身長	cm		115.9	122.0	128.2	134.2	141.5	148.1	152.8	155.4	157.3
体重	kg		21.0	23.7	27.5	30.5	35.3	39.9	44.2	47.7	50.1
握力	kg		7.9	9.5	11.6	13.1	15.9	18.8	21.4	23.3	24.4
上体起こし	回		10.6	12.9	15.6	17.5	18.9	19.8	20.6	22.3	23.5
長座体前屈	cm		28.9	31.3	34.0	36.1	39.3	42.1	44.4	45.6	48.4
反復横跳び	点		25.1	27.8	30.3	34.4	38.3	41.1	45.1	45.7	46.8
持久走	秒								328.1	316.2	288.1
20mシャトルラン	回		13.5	18.0	22.7	28.6	33.9	39.1	44.8	47.9	51.7
50m走	秒		12.3	11.3	10.7	10.2	9.8	9.4	9.3	9.1	9.0
立ち幅とび	cm		104.0	112.2	122.4	130.9	142.7	150.3	163.0	165.8	169.5
ソフトボール投げ	m		5.0	6.8	8.8	10.6	12.7	14.1			
ハンドボール投げ	m								11.1	12.1	13.6
体力合計点	点		28.1	34.8	41.5	47.5	53.7	58.6	42.9	46.4	50.1

※令和5年度の全国平均との比較



全国を上回っている



全国と差はない



全国を下回っている

3 令和6年度 男子 体力調査全国・都・区比較表

※ 令和6年度体力テストのデータを使用している。
 ※ 都を下回っている。 都と差はないまたは上回っている。

		小 1	小 2	小 3	小 4	小 5	小 6	中 1	中 2	中 3
握力 (kg)	全国	9.2	10.8	12.5	14.4	16.7	19.9	30.2	34.8	36.8
	都	8.8	10.6	12.5	14.2	16.4	19.4	23.8	29.4	33.6
	本区	8.4	10.3	12.1	13.9	16.4	19.2	23.5	29.4	33.7
	自校									
上体 起こし (回)	全国	11.5	14.4	15.8	17.9	20.0	22.1	26.4	29.0	27.8
	都	11.4	14.1	16.3	18.2	19.6	21.3	23.3	25.7	27.7
	本区	11.0	13.9	16.2	18.1	19.8	21.6	23.2	26.8	28.0
	自校									
長座 体前屈 (cm)	全国	26.7	28.1	29.4	31.6	33.6	36.2	45.2	49.4	47.0
	都	26.8	28.3	30.6	32.3	34.6	36.6	40.3	43.0	47.0
	本区	26.9	28.7	30.2	32.3	34.7	36.8	40.0	44.0	46.9
	自校									
反復 横とび (点)	全国	27.7	31.1	34.5	38.5	42.0	45.6	53.0	55.9	55.4
	都	26.2	30.3	34.0	37.5	40.6	43.9	48.5	51.6	53.8
	本区	25.8	29.4	32.4	36.5	40.2	43.9	48.7	51.8	54.0
	自校									
持久走 (秒)	全国	/	/	/	/	/	/	388.6	379.4	388.6
	都	/	/	/	/	/	/	460.4	423.1	402.2
	本区	/	/	/	/	/	/	466.0	422.0	375.2
	自校									
20m シャトルラン テスト (回)	全国	19.0	28.0	35.4	43.9	50.4	59.5	82.6	90.4	77.7
	都	17.4	25.9	34.9	41.0	46.6	53.9	63.5	75.5	80.0
	本区	15.9	25.2	31.8	38.1	44.9	52.5	60.6	75.6	84.4
	自校									
50m走 (秒)	全国	11.4	10.7	10.1	9.7	9.3	8.9	7.8	7.5	7.5
	都	11.8	10.9	10.3	9.9	9.6	9.1	8.8	8.1	7.8
	本区	11.9	10.9	10.4	9.9	9.5	9.1	8.8	8.2	7.8
	自校									
立ち 幅とび (cm)	全国	117.4	127.4	135.7	144.5	154.6	166.7	203.1	216.9	217.9
	都	112.9	123.5	133.7	142.1	150.7	162.4	179.6	199.0	210.8
	本区	111.5	121.6	131.0	138.9	149.9	160.3	178.5	197.6	211.1
	自校									
ソフトボール 投げ (m)	全国	8.4	11.8	14.9	18.5	21.9	25.8	/	/	/
	都	7.8	11.1	14.5	17.5	20.4	24.0	/	/	/
	本区	7.3	11.0	14.0	17.2	20.3	23.4	/	/	/
	自校									
ハンドボール 投げ (m)	全国	/	/	/	/	/	/	21.4	24.2	23.5
	都	/	/	/	/	/	/	17.8	20.6	23.3
	本区	/	/	/	/	/	/	17.6	20.8	23.9
	自校									

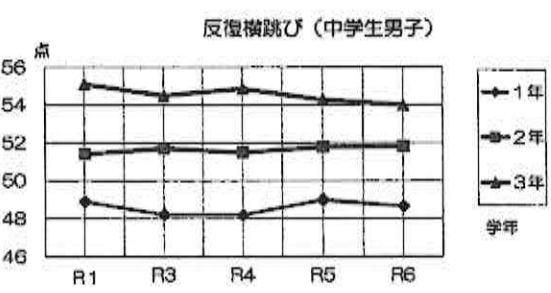
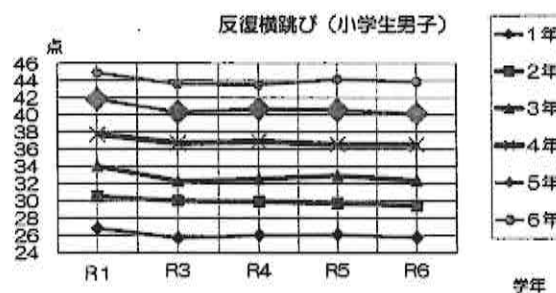
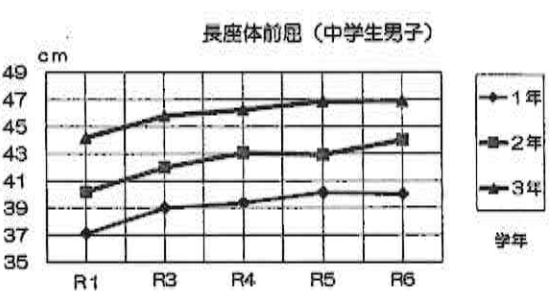
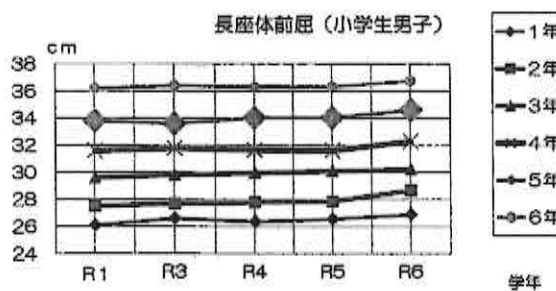
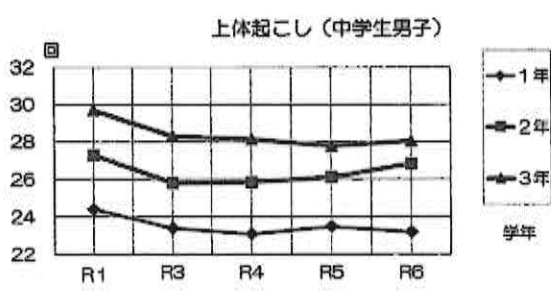
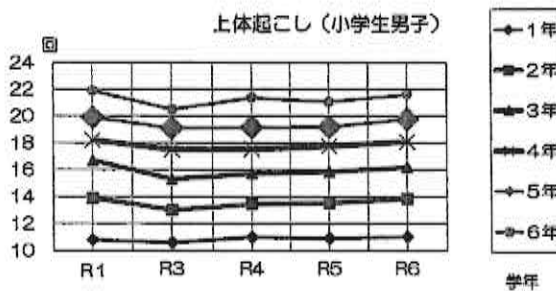
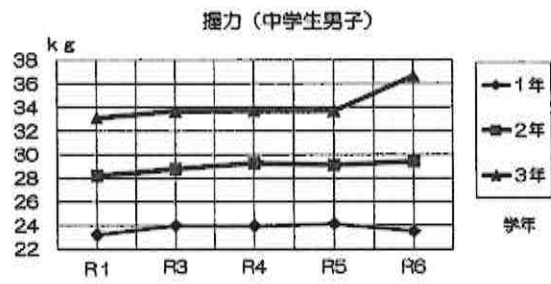
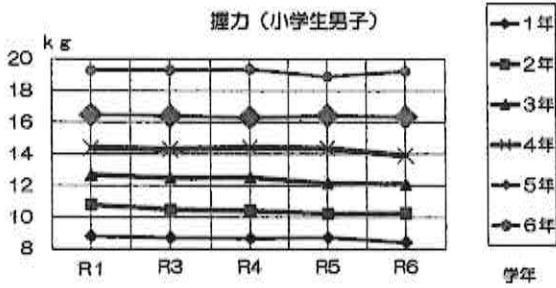
令和6年度 女子 体力調査全国・都・区比較表

※ 令和6年度体力テストのデータを使用している。

※ 都を下回っている。 都と差はないまたは上回っている。

		小 1	小 2	小 3	小 4	小 5	小 6	中 1	中 2	中 3
握力 (kg)	全国	8.6	10.2	11.9	14.0	16.6	19.4	23.9	25.2	25.0
	都	8.2	9.8	11.6	13.4	16.0	18.9	21.2	23.3	24.3
	本区	7.9	9.5	11.6	13.1	15.9	18.8	21.4	23.3	24.4
	自校									
上体 起こし (回)	全国	11.1	13.7	15.2	17.3	18.9	19.9	22.2	23.5	21.8
	都	10.7	13.3	15.4	16.9	18.7	19.9	20.3	21.2	22.5
	本区	10.6	12.9	15.6	17.5	18.9	19.8	20.6	22.3	23.5
	自校									
長座 体前屈 (cm)	全国	28.9	30.8	32.5	35.2	38.4	40.9	46.5	48.6	47.4
	都	29.1	31.2	33.9	36.2	38.8	41.4	43.6	45.6	46.9
	本区	28.9	31.3	34.0	36.1	39.3	42.1	44.4	45.6	48.4
	自校									
反復 横とび (点)	全国	26.9	30.1	33.2	36.8	40.4	42.7	47.1	48.4	47.1
	都	25.4	29.1	31.9	35.4	38.8	41.6	44.6	45.8	46.5
	本区	25.1	27.8	30.3	34.4	38.3	41.1	45.1	45.7	46.8
	自校									
持久走 (秒)	全国	/	/	/	/	/	/	292.6	289.1	308.7
	都	/	/	/	/	/	/	331.6	312.8	310.5
	本区	/	/	/	/	/	/	328.1	316.2	288.1
	自校									
20m シャトルラン テスト (回)	全国	15.7	20.9	27.4	33.1	40.2	44.4	53.7	53.8	44.8
	都	14.1	20.4	25.1	29.7	35.9	40.7	43.6	49.5	49.3
	本区	13.5	18.0	22.7	28.6	33.9	39.1	44.8	47.9	51.7
	自校									
50m走 (秒)	全国	11.8	11.0	10.5	10.0	9.6	9.2	8.8	8.7	9.0
	都	12.2	11.2	10.7	10.2	9.8	9.4	9.3	9.1	8.9
	本区	12.3	11.3	10.7	10.2	9.8	9.4	9.3	9.1	9.0
	自校									
立ち 幅とび (cm)	全国	108.5	117.8	127.8	137.5	147.4	155.3	172.5	174.4	169.7
	都	104.7	115.6	124.9	133.7	143.8	152.0	162.7	165.7	169.7
	本区	104.0	112.2	122.4	130.9	142.7	150.3	163.0	165.8	169.5
	自校									
ソフトボール 投げ (m)	全国	5.8	7.6	9.4	11.8	13.8	15.8	/	/	/
	都	5.3	7.0	8.9	10.9	12.9	14.8	/	/	/
	本区	5.0	6.8	8.8	10.6	12.7	14.1	/	/	/
	自校									
ハンドボール 投げ (m)	全国	/	/	/	/	/	/	13.2	14.1	13.4
	都	/	/	/	/	/	/	11.2	12.2	13.5
	本区	/	/	/	/	/	/	11.1	12.1	13.6
	自校									

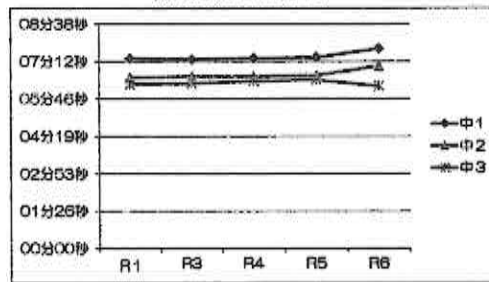
4 大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化 (男子)



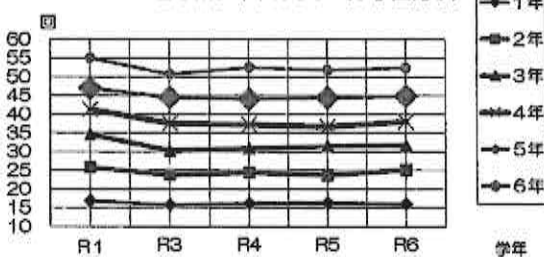
大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化 (男子)

大田区の5年間の変化が分かるようになっている。
 R1～R6の5年間で各種目毎、学年毎に見られるようになっている。
 ※R2は調査を学校ごとに実施にするまたは実施しないという選択の状況であったため正確なデータがない。
 よって、記入は行われていない。

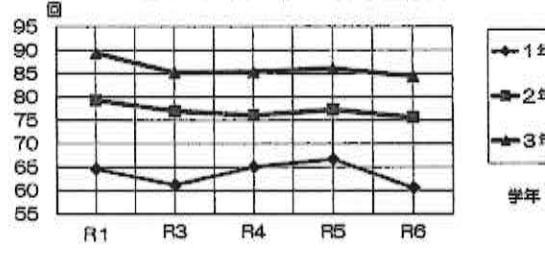
持久走(中学生男子)



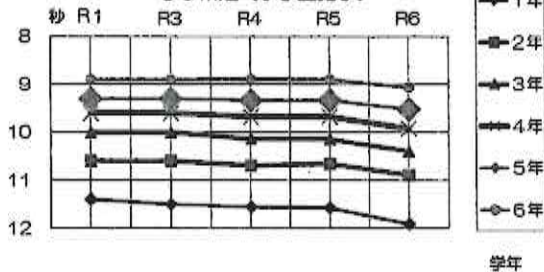
20mシャトルラン (小学生男子)



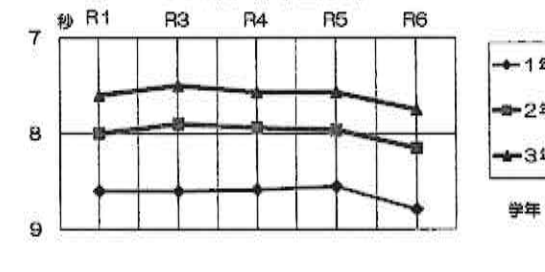
20mシャトルラン (中学生男子)



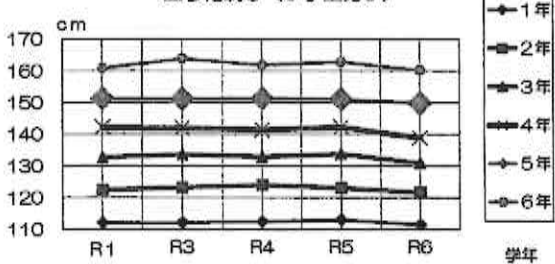
50m走 (小学生男子)



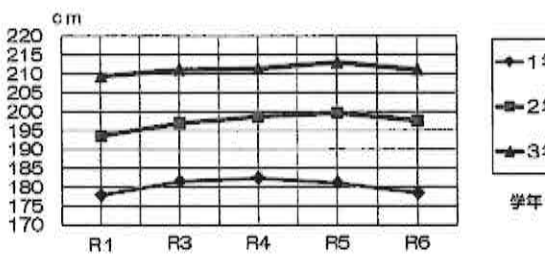
50m走 (中学生男子)



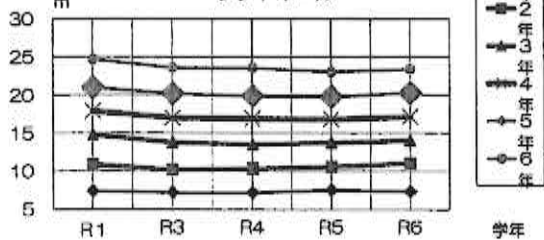
立ち幅跳び (小学生男子)



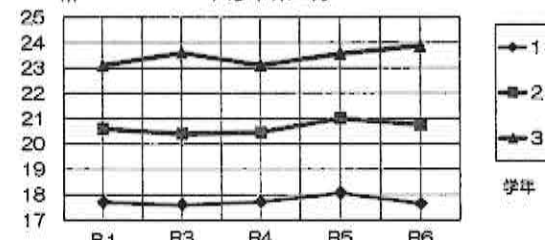
立ち幅跳び (中学生男子)



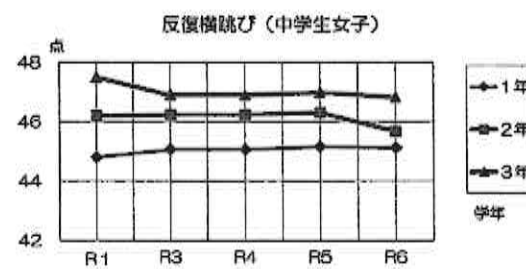
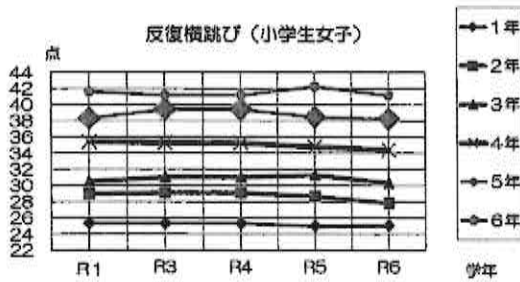
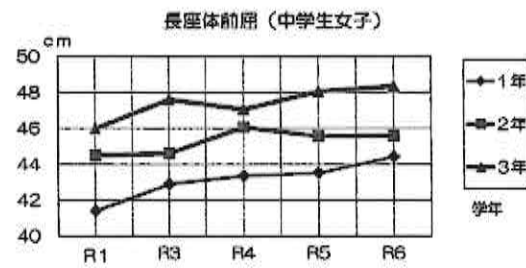
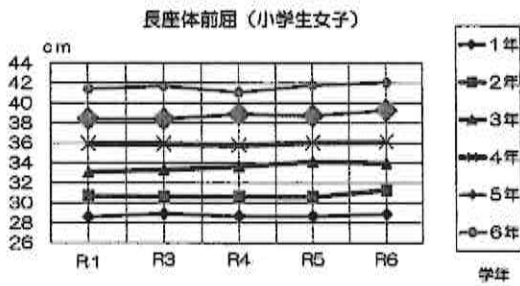
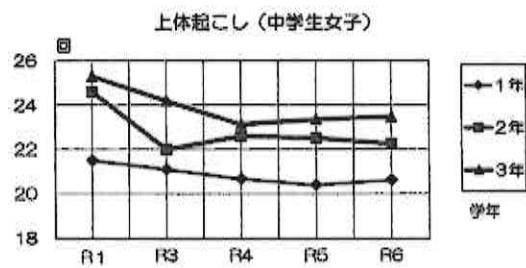
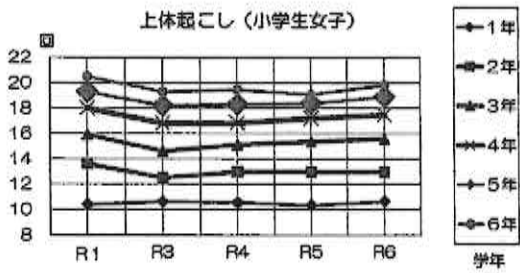
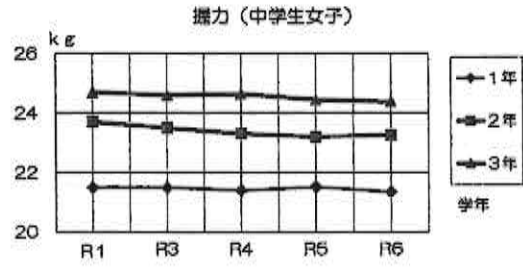
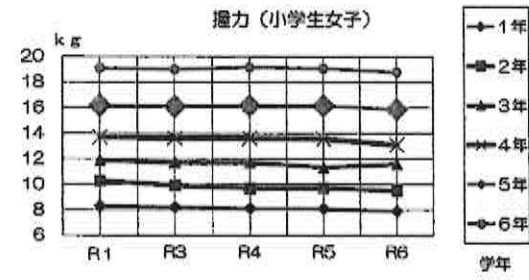
ボール投げ (小学生男子)
ソフトボール



ボール投げ (中学生男子)
ハンドボール



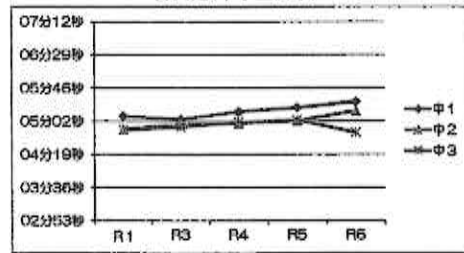
4 大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化 (女子)



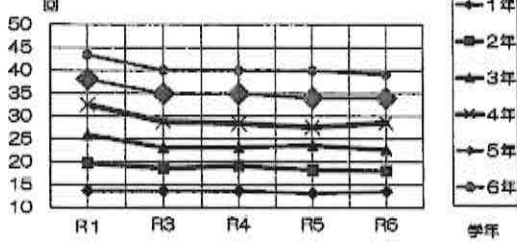
大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化 (女子)

大田区の5年間の変化が分かるようになっている。
R1～R6の5年間で各種目毎、学年毎に見られるようになっている。
※R2は調査を学校ごとに実施にするまたは実施しないという選択の状況であったため正確なデータがない。よって、記入は行われていない。

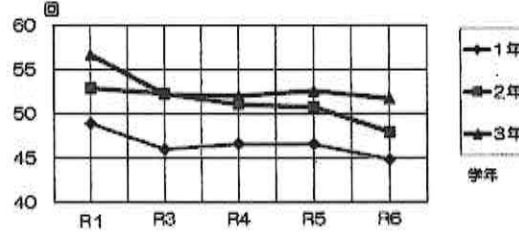
持久走(中学生女子)



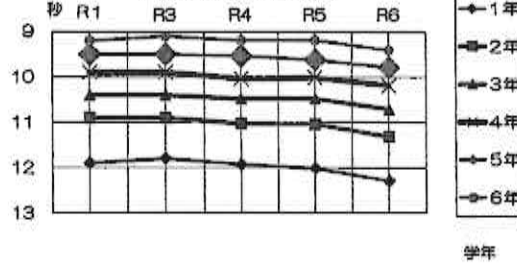
20mシャトルラン(小学生女子)



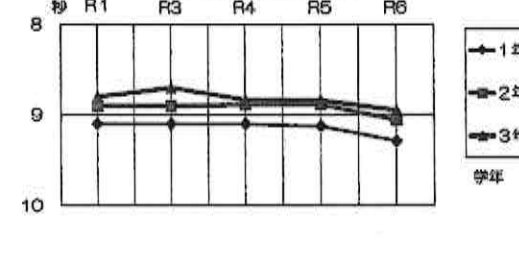
20mシャトルラン(中学生女子)



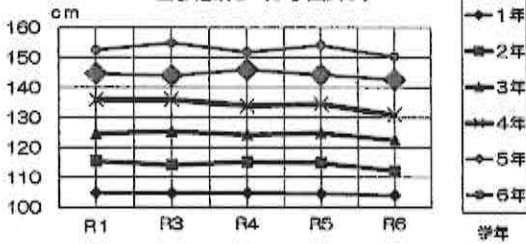
50m走(小学生女子)



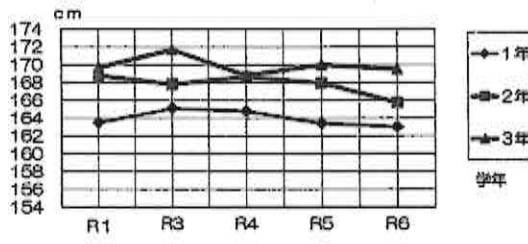
50m走(中学生女子)



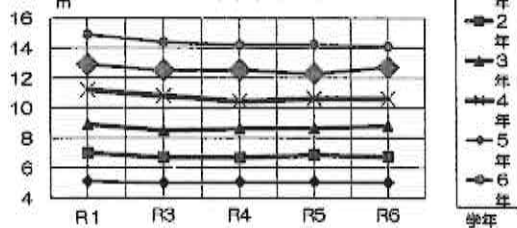
立ち幅跳び(小学生女子)



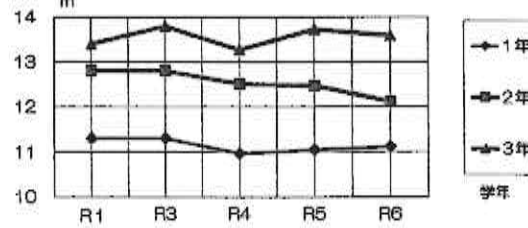
立ち幅跳び(中学生女子)



ボール投げ(小学生女子)
ソフトボール



ボール投げ(中学生女子)
ハンドボール



5 体力テストの過去5年間の比較 (男子)

過去5年間の体力測定結果を比較することにより、該当学年の体力向上の『伸び』を知ることができます。
 『伸び』の高低により、必要な運動の【重点項目】がわかります。
 ※令和2年度は未実施のため、区伸びは、現中学2年生の小学5年生時の数値を参考値として使用しています。
 ※令和2年度は未実施のため、伸び率は0となります。そのため、全体の伸びには含まないことにします。

(男子)

学年		小学5年生時	小学6年生時	中学1年生時	中学2年生時	中学3年生時			
握力 (kg)	種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	0.0		
			0.0	24.0	29.3	33.7	33.7	区伸び	
								都伸び	
	中学3年生	満15歳	0.0	19.3	23.9	29.1	33.7	17.3	17.2
	中学2年生	満14歳	16.4	19.4	24.1	29.4			
	中学1年生	満13歳	16.3	18.9	23.5				
	小学6年生	満12歳	16.4	19.2					
	小学5年生	満11歳	16.4						
					満18歳	0.0	28.0		
上体 起こし (回)	種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	0.0		
			0.0	23.0	25.8	27.8	28.0	区伸び	
								都伸び	
	中学3年生	満15歳	0.0	21.0	23.4	26.1	28.0	8.8	7.6
	中学2年生	満14歳	19.2	20.5	23.5	26.8			
	中学1年生	満13歳	19.1	21.1	23.2				
	小学6年生	満12歳	19.2	21.6					
	小学5年生	満11歳	19.8						
					満17歳	0.0	25.8	28.3	
長座 体前屈 (cm)	種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	0.0		
			0.0	39.0	43.1	46.9	46.9	区伸び	
								都伸び	
	中学3年生	満15歳	0.0	36.4	39.4	42.9	46.9	13.3	13.5
	中学2年生	満14歳	33.6	36.3	40.1	44.0			
	中学1年生	満13歳	34.0	36.3	40.0				
	小学6年生	満12歳	34.1	36.8					
	小学5年生	満11歳	34.7						
					満18歳	0.0	54.5		
反復 横とび (点)	種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	0.0		
			0.0	48.2	51.5	54.3	54.0	区伸び	
								都伸び	
	中学3年生	満15歳	0.0	43.6	48.2	51.8	54.0	13.7	11.9
	中学2年生	満14歳	40.3	43.5	49.0	51.8			
	中学1年生	満13歳	40.7	44.1	48.7				
	小学6年生	満12歳	40.6	43.9					
	小学5年生	満11歳	40.2						
					満18歳	0.0	6.22.1		
持久走 (分秒)	種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	0.0		
				0.0	6.38.0	6.27.4	6.27.4	区伸び	
								都伸び	
	中学3年生	満15歳			7.17.7	6.37.5	6.30.5	65.6	35.8
	中学2年生	満14歳			7.20.8	6.40.8	6.15.2		
	中学1年生	満13歳			7.22.1	7.02.0			
					満18歳	0.0	85.2		
	20mシャ トルラン (回)	種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	0.0	
				0.0	61.2	76.1	86.2	84.4	区伸び
								都伸び	
中学3年生		満15歳	0.0	50.7	65.0	77.3	84.4	39.9	30.4
中学2年生		満14歳	44.5	52.6	66.7	75.6			
中学1年生		満13歳	44.1	51.8	60.8				
小学6年生		満12歳	44.4	52.5					
小学5年生		満11歳	44.9						
					満18歳	0.0	85.2		

※表の見方

横の欄は満11歳(小学5年生)から満19歳までの記録を示しています。
 縦の欄は、同じ学年(小学5年生時から中学3年生時)の「過去5年間の違い」を示しています。

網掛けの部分、現在の中学3年生の「過去5年間の変化の様子」を示しています。
 縞掛けの部分、現在の小学5年生から中学3年生までの今年度の記録を示しています。

○ハンド・ソフトボール投げと持久走については、中学1年生からの3年間の変化を示しています。
 ○ハンド・ソフトボール投げのボールは、小学生がソフトボール1号・中学生がハンドボール2号と大きさが異なるために比較ができません。
 ○数値は、小数点第二位を四捨五入しています。

◎表の見方の例

握力において、現中学3年生の今年度の記録は33.7kgです。
 現中学3年生の小学5年生時の記録は、未測定です。

学年		小学5年生時	小学6年生時	中学1年生時	中学2年生時	中学3年生時		
				満18歳	満19歳	0.0		
			満17歳	0.0	7.9	7.6		
種目	現在の学年	満16歳	0.0	8.6	7.9	7.6	区伸び	都伸び
50m走 (秒)	中学3年生 満15歳	0.0	8.9	8.6	8.0	7.8	1.5	1.5
	中学2年生 満14歳	9.3	8.9	8.6	8.2			
	中学1年生 満13歳	9.3	8.9	8.8				
	小学6年生 満12歳	9.3	9.1					
	小学5年生 満11歳	9.5						
			満17歳	0.0	196.9	211.3		
		満16歳	0.0	181.5	198.7	213.0	区伸び	都伸び
立ち幅とび (cm)	中学3年生 満15歳	0.0	163.9	182.4	199.7	211.1	59.9	58.9
	中学2年生 満14歳	151.2	161.9	181.1	197.6			
	中学1年生 満13歳	151.3	162.8	178.5				
	小学6年生 満12歳	151.1	160.3					
	小学5年生 満11歳	149.9						
			満17歳	0.0	20.4	23.1		
		満16歳		17.6	20.5	23.6	区伸び	都伸び
ハンドボール投げ (m)	中学3年生 満15歳			17.7	21.0	23.9	6.2	6.0
	中学2年生 満14歳			18.1	20.8			
	中学1年生 満13歳			17.6				

		小学1年生時	小学2年生時	小学3年生時	小学4年生時	小学5年生時	小学6年生時	区伸び	都伸び
ソフトボール投げ (m)	小学6年生 満12歳	7.4	0.0	17.0	19.8	23.0	23.4	16.0	16.4
	小学5年生 満11歳	0.0	13.8	16.9	19.8	20.2			

5 体力テストの過去5年間の比較（女子）

過去5年間の体力測定結果を比較することにより、該当学年の体力向上の『伸び』を知ることができます。
『伸び』の高低により、必要な運動の【重点項目】がわかります。
※令和2年度は未実施のため、区伸びは、現中学2年生の小学5年生時の数値を参考値として使用しています。
※令和2年度は未実施のため、伸び率は0となります。そのため、全体の伸びには含まないことにします。

(女子)

学年		小学5年生時	小学6年生時	中学1年生時	中学2年生時	中学3年生時		
					満19歳	0.0		
				満18歳	0.0	24.6		
			満17歳	0.0	23.5	24.6		
種目	現在の学年	満16歳	0.0	21.5	23.3	24.4	区伸び	都伸び
握力 (kg)	中学3年生 満15歳	0.0	19.0	21.4	23.2	24.4	8.3	8.2
	中学2年生 満14歳	16.1	19.2	21.5	23.3			
	中学1年生 満13歳	16.2	19.1	21.4				
	小学6年生 満12歳	16.2	18.8					
	小学5年生 満11歳	15.9						
				満18歳	0.0	24.2		
			満17歳	0.0	22.0	23.1		
		満16歳	0.0	21.1	22.6	23.4	区伸び	都伸び
上体 起こし (回)	中学3年生 満15歳	0.0	19.3	20.7	22.5	23.5	5.3	3.2
	中学2年生 満14歳	18.2	19.5	20.4	22.3			
	中学1年生 満13歳	18.3	19.7	20.6				
	小学6年生 満12歳	18.4	19.8					
	小学5年生 満11歳	18.9						
				満18歳	0.0	47.6		
			満17歳	0.0	44.6	47.1		
		満16歳	0.0	42.9	46.1	48.0	区伸び	都伸び
長座 体前屈 (cm)	中学3年生 満15歳	0.0	41.7	43.4	45.6	48.4	10.0	8.7
	中学2年生 満14歳	38.4	41.1	43.5	45.6			
	中学1年生 満13歳	38.9	41.8	44.4				
	小学6年生 満12歳	38.7	42.1					
	小学5年生 満11歳	39.3						
				満18歳	0.0	47.5		
			満17歳	0.0	46.2	46.9		
		満16歳	0.0	44.8	46.2	47.0	区伸び	都伸び
反復 横とび (点)	中学3年生 満15歳	0.0	41.6	45.1	46.3	48.8	8.5	6.2
	中学2年生 満14歳	38.3	41.2	45.2	45.7			
	中学1年生 満13歳	39.4	42.2	45.1				
	小学6年生 満12歳	38.5	41.1					
	小学5年生 満11歳	38.3						
				満18歳	0.0	4.55.2		
			満17歳	0.0	4.58.0	5.01.4		
		満16歳		5.05.1	5.00.0	5.04.7	区伸び	都伸び
持久走 (分秒)	中学3年生 満15歳			5.15.8	5.00.3	4.48.1	27.7	5.7
	中学2年生 満14歳			5.20.6	5.16.2			
	中学1年生 満13歳			5.28.1				
				満18歳	0.0	52.2		
			満17歳	0.0	52.3	52.1		
		満16歳	0.0	46.0	51.1	52.6	区伸び	都伸び
20mシャ トルラン (回)	中学3年生 満15歳	0.0	40.0	46.6	50.8	51.7	16.8	10.1
	中学2年生 満14歳	34.9	40.0	46.6	47.9			
	中学1年生 満13歳	34.9	39.9	44.8				
	小学6年生 満12歳	33.9	39.1					
	小学5年生 満11歳	33.9						

※表の見方

横の欄は満11歳(小学5年生)から満19歳までの記録を示しています。
 縦の欄は、同じ学年(小学5年生時から中学3年生時)の「過去5年間の違い」を示しています。

縹色欄の部分は、現在の中学3年生の「過去5年間の変化の様子」を示しています。
 網掛け欄の部分は、現在の小学5年生から中学3年生までの今年度の記録を示しています。

- ハンド・ソフトボール投げと持久走については、中学1年生からの3年間の変化を示しています。
- ハンド・ソフトボール投げのボールは、小学生がソフトボール1号・中学生がハンドボール2号と大きさが異なるために比較ができません。
- 数値は、小数点第二位を四捨五入しています。

◎表の見方の例

握力において、現中学3年生の今年度の記録は24.4kgです。
 現中学3年生の小学5年生時の記録は未測定です。

学年		小学5年生時	小学6年生時	中学1年生時	中学2年生時	中学3年生時				
				満18歳	満19歳	0.0				
			満17歳	0.0	8.9	8.8				
		満16歳	0.0	9.1	8.9	8.8	区伸び	都伸び		
50m走 (秒)	現在の学年	満15歳	0.0	9.1	8.9	9.0	0.3	0.6		
	中学3年生	満14歳	9.3	9.2	9.1	9.1				
	中学2年生	満13歳	9.5	9.2	9.3					
	中学1年生	満12歳	9.6	9.4						
	小学6年生	満11歳	9.8							
			満18歳	0.0	171.7					
			満17歳	0.0	167.8	168.8				
		満16歳	0.0	165.1	168.6	170.0	区伸び	都伸び		
立ち幅とび (cm)	現在の学年	満15歳	0.0	154.9	164.8	168.0	25.5	23.9		
	中学3年生	満14歳	144.0	151.8	163.4	165.8				
	中学2年生	満13歳	145.9	154.0	163.0					
	中学1年生	満12歳	144.3	150.3						
	小学6年生	満11歳	142.7							
			満18歳	0.0	13.8					
			満17歳	0.0	12.8	13.3				
		満16歳		11.3	12.5	13.7	区伸び	都伸び		
ハンドボール投げ (m)	現在の学年	満15歳		11.0	12.5	13.6	2.6	2.8		
	中学3年生	満14歳		11.0	12.1					
	中学2年生	満13歳		11.1						
			小学1年生時	小学2年生時	小学3年生時	小学4年生時	小学5年生時	小学6年生時	区伸び	都伸び
ソフトボール投げ (m)	現在の学年	小学1年生時	5.1	0.0	10.8	12.5	14.2	14.1	9.0	9.6
	小学6年生	満12歳	0.0	8.5	10.5	12.3	12.7			
		小学5年生	満11歳							

Ⅱ 統計数値表

令和6年度測定平均値一覧表

種目	学年	男子								
		小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
握力(kg)	本年度平均	8.4	10.3	12.1	13.9	16.4	19.2	23.5	29.4	33.7
	対象人数	2,500	2478	2447	2538	2399	2353	1599	1644	1599
上体起こし(回)	本年度平均	11.0	13.9	16.2	18.1	19.8	21.6	23.2	26.8	28.0
	対象人数	2487	2463	2434	2530	2399	2337	1574	1620	1581
長座体前屈(cm)	本年度平均	26.9	28.7	30.2	32.3	34.7	36.8	40.0	44.0	46.9
	対象人数	2494	2468	2437	2532	2396	2343	1579	1618	1591
反復横跳び(回)	本年度平均	25.8	29.4	32.4	36.5	40.2	43.9	48.7	51.8	54.0
	対象人数	2491	2470	2432	2530	2398	2333	1550	1610	1570
持久走(分秒)	本年度平均							466.0	422.0	375.2
	対象人数							959	836	739
20mシャトルラン(回)	本年度平均	15.9	25.2	31.8	38.1	44.9	52.5	60.6	75.6	84.4
	対象人数	2489	2464	2424	2521	2382	2334	1079	1041	1115
50m走(秒)	本年度平均	11.9	10.9	10.4	9.9	9.5	9.1	8.8	8.2	7.8
	対象人数	2496	2464	2447	2525	2397	2331	1577	1626	1588
立ち幅跳び(cm)	本年度平均	111.5	121.6	131.0	138.9	149.9	160.3	178.5	197.6	211.1
	対象人数	2491	2466	2436	2527	2394	2330	1558	1601	1571
ハンドボール投げ(m)	本年度平均							17.6	20.8	23.9
	対象人数							1571	1599	1565
ソフトボール投げ(m)	本年度平均	7.3	11.0	14.0	17.2	20.3	23.4			
	対象人数	2496	2467	2444	2527	2394	2340			
体力合計点(点)	本年度平均	28.4	35.8	41.3	46.9	52.5	58.4	32.9	41.4	47.6
	対象人数	2465	2422	2387	2466	2347	2259	1378	1427	1409
種目	学年	女子								
		小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
握力(kg)	本年度平均	7.9	9.5	11.6	13.1	15.9	18.8	21.4	23.3	24.4
	対象人数	2189	2236	2420	2427	2416	2237	1534	1485	1425
上体起こし(回)	本年度平均	10.6	12.9	15.6	17.5	18.9	19.8	20.6	22.3	23.5
	対象人数	2192	2230	2413	2417	2407	2230	1519	1481	1412
長座体前屈(cm)	本年度平均	28.9	31.3	34.0	36.1	39.3	42.1	44.4	45.6	48.4
	対象人数	2192	2235	2416	2417	2408	2237	1523	1480	1420
反復横跳び(回)	本年度平均	25.1	27.8	30.3	34.4	38.3	41.1	45.1	45.7	46.8
	対象人数	2190	2228	2408	2417	2405	2237	1516	1477	1407
持久走(分秒)	本年度平均							328.1	316.2	288.1
	対象人数							867	763	685
20mシャトルラン(回)	本年度平均	13.5	18.0	22.7	28.6	33.9	39.1	44.8	47.9	51.7
	対象人数	2184	2221	2403	2397	2392	2221	1045	946	1033
50m走(秒)	本年度平均	12.3	11.3	10.7	10.2	9.8	9.4	9.3	9.1	9.0
	対象人数	2184	2219	2413	2413	2400	2225	1511	1472	1419
立ち幅跳び(cm)	本年度平均	104.0	112.2	122.4	130.9	142.7	150.3	163.0	165.8	169.5
	対象人数	2192	2223	2412	2411	2408	2225	1519	1467	1408
ハンドボール投げ(m)	本年度平均							11.1	12.1	13.6
	対象人数							1518	1455	1396
ソフトボール投げ(m)	本年度平均	5.0	6.8	8.8	10.6	12.7	14.1			
	対象人数	2189	2223	2414	2415	2406	2231			
体力合計点(点)	本年度平均	28.1	34.8	41.5	47.5	53.7	58.6	42.9	46.4	50.1
	対象人数	2167	2180	2368	2358	2367	2153	1348	1350	1301

Ⅲ 結果と今後の課題

【小学校】

(1) 結果

大田区の小学生は、「身長」、「体重」の体格の面では概ね東京都平均・全国平均を上回っている。また、「長座体前屈」の値は、東京都全国平均共に上回るもしくは、同等である学年が多く、体格面と柔軟性においては比較して概ね良好であることが分かった。

一方で、それ以外の体力では、全般的に全国、東京都平均を下回っている。「握力」「上反復横跳び」「ソフトボール投げ」、「立ち幅跳び」では、男女ともに全国、東京都平均を下回り、昨年度に比べ体力が低下していることが分かった。また、「50m走」においては、昨年度より改善傾向が見られ全国、東京都の平均を上回る学年も多かった。

そして、体力合計点を見ても、全国、東京都の平均を下回る学年が多く、区全体として体力の向上が早急の課題であることが分かる。体格、柔軟性を維持しつつも、体育の学習等の運動経験を増やし、次年度に向けて体力向上が本区の課題となる。

(2) 今後の課題

体力・運動能力の向上を実現するためには、「運動・食事・休養（睡眠）」を中心とした、生活習慣の見直しや、運動時間を増大する等といった運動習慣の改善が大切である。

本区の小学校では、ほとんどの学校が大田区小学生駅伝大会に向けての取組や一校一取組を通して、持久走やなわ跳びなどの体育的活動に取り組んでいる。授業等においても、運動量の確保や運動の質の向上を意識した授業展開を行い、体力の向上を目指した取組を実践している。

昨年度、体力調査委員会では本区の課題の一つである体力評価「敏捷性」「全身持久力」「瞬発力」「巧緻性」、運動特性「力強さ」「粘り強さ」「タイミング」「素早さ」に焦点を当て、これらの力を高められる運動（遊び）を提案した。今年度は、体力テストの結果から、体力全体を高めるために、休み時間や放課後など、日常的に運動に取り組む習慣を身に付けさせたいと考えて、休み時間ごとに行なえる運動や、学校全体で取り組める運動遊びを提案する。運動例を参考して、各校で「体力の向上」に対する意識を高め、これらの資料が授業で活用されたり、体育的活動に取り入れられたりすることを期待したい。

【中学校】

(1) 結果

大田区の中学生の体格は、中学1年生男子の身長、中学2年生の身長・体重を除き、男女とも全国平均を上回っている。また体力は、中学3年生の「上体起こし」、「持久走」、「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」において男女ともに全国平均を上回るなど、全18項目のうち、9項目で高い数値が見られ、体力合計点でも全国平均を上回る結果となった。ただし、1、2年生においては、全ての項目で全国平均を下回った。

昨年度は全般的に全国平均を下回る結果であったので、各学校での体力を高める運動の成果と見取ることができる。

東京都との比較では、男子は全27項目のうち、14項目（昨年度は18項目）が都の平均を上回った。それ以外の3項目が同じ数値を示し、中学1年生で「50m走」と「反復横とび」を除く7項目、中学2年生の「50m走」、「立ち幅とび」の2項目、中学3年生の「長座体前屈」で都の平均を下回った。女子は全27項目のうち16項目（昨年度は24項目）が都の平均を上回った。5項目も差が見られず、中学1年生は「ハンドボール投げ」のみ、中学2年生は「持久走」、「20mシャトルラン」と「ハンドボール投げ」、中学3年生は「50m走」と「立ち幅とび」が都の平均を下回った。男女共に東京都の比較では、昨年度と同様に高い数値を維持できていると考えられるが、中学1年生男子はこれから全体的な体力を高めていく必要があることが分かり、中学1年生女子、2年生男女、3年生男女においては「50m走」や「立ち幅とび」を中心に、今後も課題解決に向けて取り組んでいく必要がある。

大田区の中学校の過去5年間（令和2年度を除く）の経年変化を見ていくと、男女ともに「長座体前屈」で上昇傾向が見られる。

男女共に下降傾向にある種目は「20mシャトルラン」と「50m走」である。これまで上昇傾向にあった「ハンドボール投げ」でも多くの学年で下降傾向が見られた。

(2) 今後の課題

令和4年度に特集した「柔軟性」において、昨年度に続き高い数値を記録したことは、明るい材料であった。「柔軟性」は、怪我の予防や回復力の向上、姿勢の改善などにつながるもので、今後も継続したい。

その一方で「スピード」や「全身持久力」は今後の課題である。これは昨年度にも挙げられた課題で、急激な体力向上は難しいと痛感させられた。発育急進期にあたり、体の変化が顕著であるこの時期に、課題を改善していくには、計画的に、そして継続した取り組みが必要不可欠である。そのためにも昨年度特集した「走運動（スピード）」と「瞬発力」に重点を置いた運動（W-U P）は今後も継続して参考にしていきたい。運動に親しむ習慣をつくり、意欲的に体育的活動に取り組むことができるよう、授業を充実させていく。

今年度は下降傾向にある、「投力（巧緻性・瞬発力）」に着目した。体力テストの中でも、普段の体育活動ではベースボール型以外、あまり活用されない動きであり、経験の差が数値に大きく出て、個人差が生まれやすいと考えられる。正しい動作や力の伝わり方を整理して特集するので、今後の授業の参考にしていきたい。小学校と中学校の連携、そして大田区全体での連携を強め、生徒の体力向上を目指していくことを期待したい。

IV 小学校特集ページ

行間運動事例

休み時間を使った運動経験

ねらい

休み時間を活用し、異学年が一緒になってたくさんの運動を経験し、運動の楽しさを味わうと同時に体力の向上を図る。

学習活動

・月に1回、中休みに校庭と体育館に分かれ、学校全体(学校の規模により奇数・偶数学年など変更可能)で取り組む。

活動例



名前 フラフープ回し
場所 校庭
ルール
フラフープを30秒間で何回回し続けることができるかを競う。



名前 ジグザグドリブル
場所 体育館
ルール
20mの間にコーンをいくつか並べ、バスケットボールでジグザグにドリブルをして1往復するタイムを競う。



名前 50m走
場所 校庭
ルール
50m走のタイムを競う。



名前 シャトル投げ
場所 体育館
ルール
バドミントンのシャトルを投げて、投げた記録を競う。



名前 フリースロー
場所 体育館
ルール
1分間でバスケットボールのフリースローで何回シュートが決まるかを競う。



名前 縄跳び
場所 校庭
ルール
1分間で縄跳びの両足跳びが何回できるかを競う。

意欲的に取り組ませるための手だて

・月ごとに種目・学年別で上位の記録を掲示し、児童の翌月への意欲を高める。
また、年間を通した上位の児童を集会などで表彰するなどして意欲の向上を図る。

行間運動事例

スポーツタイム (休み時間を使った運動経験)

ねらい

運動する楽しさを体感させると同時に、遊びを通して投力、瞬発力、走力など(体力テストの結果等から見えた課題)を高め、健康・体力の増進を図る。

活動例

- ・年間を通して5回程度、休み時間の間に学校全体で取り組む。
(児童は自分の希望の場所に行き、遊ぶ。)

名 前 リングフィットアドベンチャー
(フラフープを使った遊びの場)
場 所 体育館
ルール フラフープを体の部分を使って回したり、跳んだりするなど、遊び方を考えて遊ぶ。

名 前 関所破り
(鬼ごっこの規則を変えた遊びの場)
場 所 校庭
ルール 鬼をすり抜けてゴールを目指す。鬼に捕まったらスタート地点に戻りスタートし直す。

名 前 ジャンピングロープ
(縄を使った遊びの場)
場 所 校庭
ルール 長縄や短縄を使っていろいろな跳び方をして遊ぶ。一人で跳んだり、複数人で跳んだりして遊ぶ。

名 前 タケウマライダー・パカパカライダー
(竹馬や缶ポックリを使った遊び)
場 所 校庭
ルール 竹馬やパカポコ(缶ポックリ)に乗り、多様なコースを歩きながら遊ぶ。自分たちでコースを作ってもよい。

名 前 ぶらぶらの森
(遊具を使った遊びの場)
場 所 校庭
ルール 雲梯や登り棒などにぶら下がりながら遊ぶ。長時間ぶら下がったり、ぶらぶらと揺れたりして遊ぶ。

名 前 ぐるぐるの森
(鉄棒を使った遊びの場)
場 所 校庭
ルール ぶら下がったり、回ったりする。時間を競ったり、友達とタイミングを合わせたり遊び方を考えてもよい。

名 前 氷鬼
(鬼ごっこの規則を変えた遊びの場)
場 所 校庭
ルール 決まった範囲内で鬼から逃げて遊ぶ。鬼にタッチされたときの固まるポーズで運動強度を調整することができる。

名 前 リンリンストラックアウト
(ロープボールを使った遊びの場)
場 所 体育館
ルール 体育館2階にある的に向かって、ボールを投げる。鈴を鳴らせるように思い切り投げて遊ぶ。

意欲的に取り組ませるための手だて

- ・遊びの場を毎回自分で選ばせることで、意欲を高める。(人数調整のため、事前に学級単位で調査をするとよい。)

行間運動事例

休み時間を活用したサーキット

ねらい

運動の特性を知り、いろいろな動きを身に付けることで運動の楽しさを味わうと同時に体力の向上を図る。

活動例

・学期ごとに2～3回実施する。20分休みに学校全体で取り組む。(曜日ごとに偶数学年・奇数学年で校庭・体育館に分かれて行う。)

【校庭】

名 前 10秒ラン

ルール 10秒で設定された距離を往復できるかチャレンジする。

名 前 ジャンプ・ボールタッチ

ルール その場でジャンプして、どれだけ高く跳べるかチャレンジする。レベルごとに高さを設定する。

名 前 ジグザグ走

ルール ポイントの間をジグザグに走り、ポイントをかがんでタッチしていく。

名 前 ロケット

ルール フラフープに向かって持っているロケットをできるだけ遠くまで投げる。

【体育館】

名 前 ゴム跳び・ゴムくぐり

ルール 行きはゴムを跳んで進んでいき、帰りはゴムに当たらず低い姿勢でかがんでゴールを目指す。

名 前 バトン投げ

ルール ロープに通したバトンを、投げ方を意識してなるべく遠くに飛ばせるようにする。

名 前 リズムジャンプ

ルール 座った人の両足の開閉に合わせてタイミングよくジャンプし、両足の開閉を行う。

意欲的に取り組ませるための手だて

・様々な動きを体験させ、運動する楽しさを味わうことで意欲を高める。

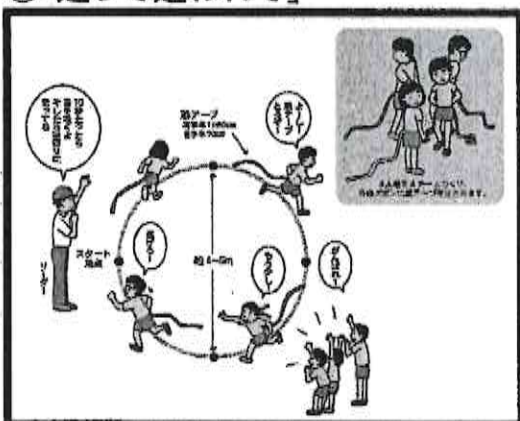
ねらい

運動の特性を知り、いろいろな動きを身に付けることで運動の楽しさを味わうと同時に体力の向上を図る。

活動例

・月に1回朝活動の時間を使って、学級で取り組む。
 (全学級が場所の活用を工夫して、毎月できるようにする)

①「追って追われて」



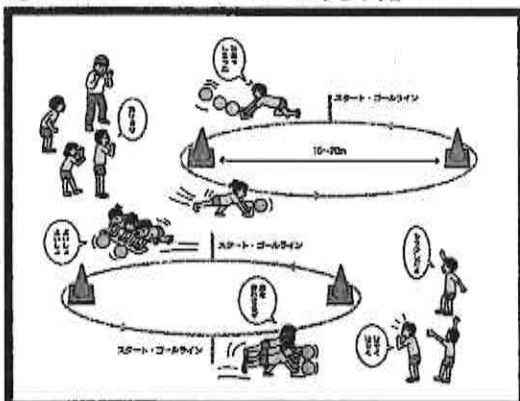
【ルール】

- ①4人1組になり、円周を4等分した位置に立つ。
- ②リーダーの合図で同じ方向へ一斉に走り、前の人の紙テープを数多く取った人が勝ちとなる。
- ③リーダーが10秒ごとに笛を吹き、笛が鳴った瞬間にみんな逆向きに走ることにする。

【効果】

・下半身の筋力向上 ・巧緻性の向上

②「ショートトラックの勇者」



【ルール】

- ①コーンでコースを設定する。
- ②【基礎】雑巾がけスタイルで、ボールを1個運びながらコースを回る。(個人戦)
- ③【応用】3人組になり、長いタオルか雑巾をもつ。雑巾がけスタイルでボール1~2個運びながらコースを回る。

【効果】

・下半身の筋力向上 ・協応動作の向上 ・敏捷性の向上

【参考】遊びプログラム・運動遊び(JSPO 日本スポーツ協会)

意欲的に取り組ませるための手だて

・様々な動きを体験できるように、運動の場を多くする。また、一つの運動だけでなく、たくさんの運動を経験できるように時間交代制にする。

V 中学校特集ページ

投力向上につながる指導について

【背景と目的】

体力テストの結果により、中学校女子ハンドボール投げの記録が低い傾向にある。ボールを投げる経験が減少している中で、最初は投げるフォームの確認をする必要性があると考えた。授業の中で簡単なフォームチェックをすることで、ボールを投げることに苦手意識をなくし、投力向上につなげたい。

さらに、投力向上には肩甲骨・股関節の柔軟性の向上が必須である。普段の正しい姿勢が必須であり、姿勢が悪いと、力が下半身から上半身に伝わらない傾向がある。スマートフォン・ゲーム・パソコンの普及で肩が前に出て姿勢が悪い生徒が多い。そこで肩甲骨・股関節の柔軟性を増すことで、正しい姿勢を普段から確保し、投力向上につながる考え、今回は、肩甲骨・胸郭のストレッチ、股関節の動的ストレッチを紹介する。

指導の際は今の状態（Before）とストレッチ後（After）を比べることで、生徒のストレッチのモチベーションを高めることができると考える。

<投げるフォーム確認> 右利きの場合

(1) くるっと回転スロー（上半身の使い方）

- ①投げる方向に左足を真っすぐ1歩踏み出す
- ②右肘を肩の高さまで上げてトップをつくる
- ③頭に手の甲がトントンと当たるように
- ④しっかりと回転して投げる（その際、左手を身体に抱えるようにする。）

身体の回転によって、ボールを踏み出した足の方向へ送球する。

ひじの高さを保ったまま行うことがポイント！「とんとん くる」とかけ声をかけることで分かりやすくなる。



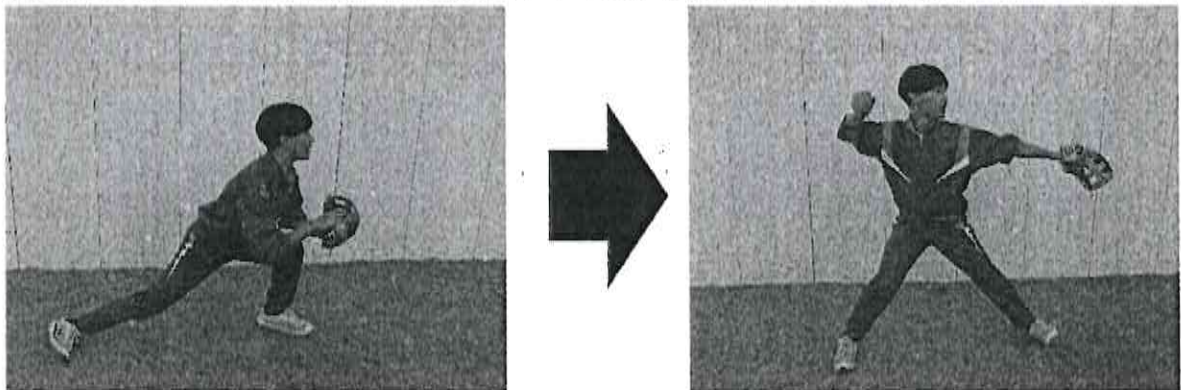
(2) ∞の字で投げる (上半身と下半身の連動)

左足の踏み出し胸の前で∞を描いて、リズムをつけて肘をトップの位置まで上げてから、下半身から腰、肩、肘の順で投げる。(その際、左手を身体に抱えるようにする。)



(3) 下半身の動きを身につける (体重移動の強調)

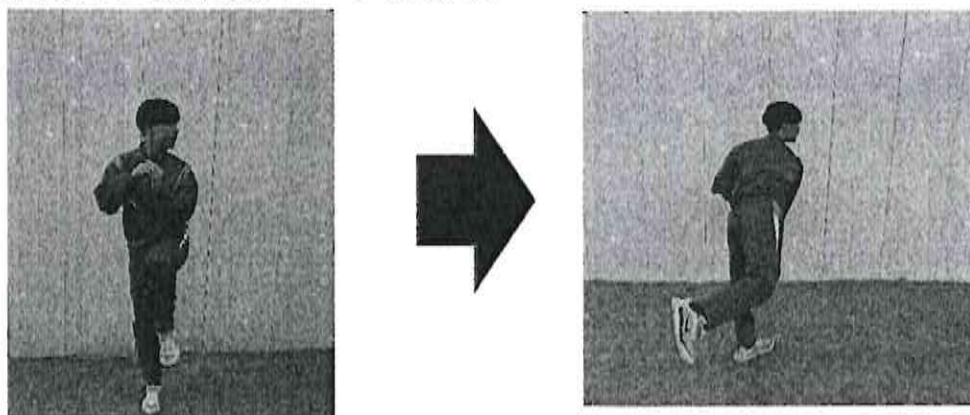
左足を真っすぐ大きく踏み出して形から、左足 → 右足 → 左足の順番に体重を移しながら投げる。(頭や上半身からではなくて、下半身から動くことを心がける。)



(4) 足を上げたときにバランスを保つ (軸足バランス)

①左足の膝を腰の高さ以上まで上げて、右足で3秒バランスを保つ

②左足を真っすぐ踏み出してボールを投げる。



＜肩甲骨・胸郭のストレッチ＞

(1) 今の状態 (Before) を試す。

- A 立った状態で右腕・左腕を前まわし・後ろまわしで今の感覚を覚える。
- B 片腕を背中まわし、親指が背中の上部のどの部分までか覚える。左右両方行う。



親指が背中の上部のどの高さまでいくかチェック

① ぐるぐる腕回し

脇の下の筋肉 (大胸筋、小円筋、大円筋、広背筋) を押さえて、腕を前と後ろに10回まわす。



脇の下の筋肉を押さえる



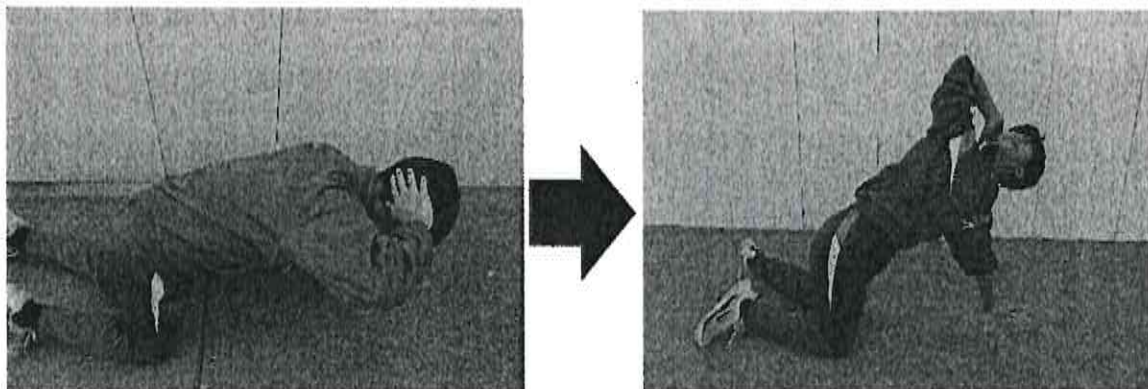
筋肉をおさえながら前まわし・後ろまわし

② 肩のストレッチ

手を背中に置き、その肘を手でつかんで、前方にゆっくりと引っ張る。左右両方行う。



③ 胸郭の動的ストレッチ



※胸郭・・・胸椎・肋骨・胸骨で囲われた部分のこと

(2) ストレッチ後 (After) を試す。

A ぐるぐる腕を回し、回り具合を確かめる。

B 後ろに回した親指が背中の中のどの部分まで上がるか確かめる。



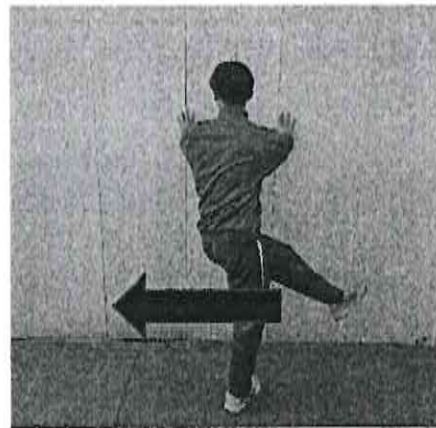
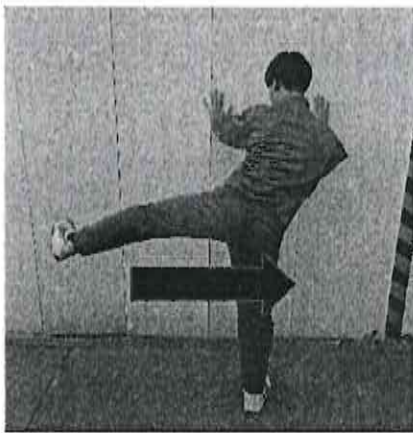
親指が背中の中のどの高さまでいくかチェック

<股関節の動的ストレッチ>

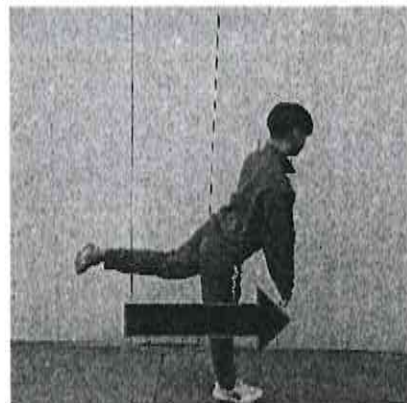
(1) 今の状態 (Before) 立って片足ずつ足を上げて、今の状態を確かめる。



①壁に両手をつき、片足を振り子のように左右に上げる。



②壁に片手をつき、片足を振り子のように前後に上げる。



③壁に両手をつき、片足を時計回り・反時計周りに回す。



2人1組ペアでも可

(2) ストレッチ後 (After) 立って足の上げる感覚をストレッチ前 (Before) と比べてみる。



IV まとめ

体力調査副委員長

大田区立相生小学校長 山口 勝己

令和6年4月に新たな「おおた教育ビジョン」が示されました。本ビジョンの個別目標3「一人ひとりが個性と能力を発揮するための基礎となる力を育成します」、主な取組(3)「健やかな体の育成」の成果指標として、東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査における「運動をもっとしたいと答えた児童・生徒の割合」「体力合計点」が掲げられています。目標値は、それぞれ都平均以上です。令和5年度においては、「運動をもっとしたいと答えた児童・生徒の割合」は、中学校第3学年では、既に都平均を上回っており、この現状を維持することが最低限の目標といえますが、小学校第6学年においては1.6ポイントの上積みが必要です。また「体力合計点」においては、本報告書で示したとおり、中学校第3学年は、目標値を上回っているものの、小学校第6学年男子では、0.3ポイント程度の上積みが必要となっています。

中学校では、部活動という運動文化が定着していることで、運動する時間や場が、比較的確保されており、先生方の適切な働きかけもあって、運動する喜びや心地よさを実感している生徒が増えているものと推察されます。一方で、小学校は、かつては仲間が集まって自由に運動遊びをすることが体力向上に寄与していたと思われませんが、運動の場や時間の制限、生活スタイルの変化もあり、学校での休み時間や放課後の時間においても運動遊びを好む児童は限られてきているように思います。

物理的な環境の改善はともかく、本報告書では小学校の特集ページで手軽にできる行間運動の事例を紹介しました。小学校においては、ぜひ学校単位で、また学年・学級で活用していただけることを願っています。体育の授業や行間運動は、限られた時間であり、そこでの活動だけで体力の向上につながるわけではありません。しかしながら、児童に運動の楽しさを味わわせることで、かつてのような運動遊び習慣を身に付けさせることができ、それが体力の向上につながるものと考えます。

中学校の特集ページは投力の向上に向けたボールの投げ方やストレッチトレーニングを紹介しました。現状をさらに高めていくために必要な運動技能を認識させ、達成感や満足感を味わわせることで将来にわたってスポーツに親しんでいく素地が養われていくものと考えます。

結びに、本体力調査実施報告書の作成にあたり、体力調査の実施に御協力いただいた各校の校長先生をはじめとする先生方に感謝申し上げます。そして、御多用の中データ分析、資料作成に尽力した体力調査委員会の先生方に敬意を表し、本報告書のまとめといたします。

令和6年度体力調査委員会 委員名簿

	学 校 名	氏 名	職 名
委員長	御園中学校	古川 大輔	校 長
副委員長	相生小学校	山口 勝己	校 長
委 員	雪谷小学校	鈴木 康太	主幹教諭
委 員	田園調布小学校	平井 岳士	主任教諭
委 員	六郷小学校	岡脇 圭佑	主任教諭
委 員	相生小学校	前石野 誠	教 諭
委 員	大森東中学校	富永 啓心	主幹教諭
委 員	大森第一中学校	横田 道政	主任教諭
委 員	安方中学校	佐藤 創	主任教諭
委 員	東蒲中学校	鈴木 真理	主任教諭
教育委員会指導課		遠藤 健太	指導主事

