

令和3年度

大田区立小・中学校

# 体力調査実施報告書

(第61集)



はねぴょん ©大田区

令和4年2月

大田区教育委員会

# 目次

体力調査実施報告書 第61集に寄せて

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	.....	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3年度 体力調査 東京都・区比較表	.....	3
4	大田区 体力経年変化	.....	5
5	過去5年間の比較	.....	9
II	統計数値表	_____	
	令和3年度測定平均値一覧表	.....	13
III	結果と今後の課題	_____	
	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	_____	23
VI	まとめ	_____	36

令和3年度体力調査委員会 委員名簿

## 体力調査実施報告書 第61集に寄せて

体力調査委員長

大田区立松仙小学校長 荻間 秀浩

大田区では、平成元年度より第3期大田区教育振興計画に基づき、おおた教育ビジョン（令和元年度～令和5年度）を策定し、ビジョンⅡを『「知・徳・体」の調和のとれた成長を図り、豊かな人間性を涵養する』とし、プラン4として「体力の向上と健康の増進」を図っています。

おおた教育ビジョンスタートの令和元年度の3月に新型コロナ感染防止の為、学校は、約3か月間の臨時休業という今まで経験したことのない状況におかれまして。令和2年6月からの学校再開後は、多くの学校で校庭遊びや体育の授業において児童・生徒が転倒等による怪我や骨折という状況も見られました。どの学校においても児童・生徒の体力の向上が喫緊の課題となっていたことでしょう。今、感染防止による様々な制限のある中、各校において「一校一取組運動」や休み時間の校庭や体育館、屋上での外遊びの充実、体育の授業における指導の充実等、様々な工夫を凝らした取組が行われ、児童・生徒の体力の向上、増進を図ってこられていると思います。

今年度は、2年ぶりに各校において「体力テスト」が実施されました。ここ数年上昇傾向にあった数値よりも多くの項目で下回るという結果となりました。これは、コロナ禍において、児童・生徒が運動する場や経験が減り、それが体力の低下につながっていると言えます。その中でも、全国と同様、長座体前屈の数値が向上しているのは、家庭内でできるストレッチ運動などで柔軟性が培われた表れと言えるでしょう。今後も各校においておおた教育ビジョンにおける目標値達成（令和5年度 体力合計点 男子60.62、女子61.68）のために体力向上を図る様々な取組が行われていくことと思います。

本体力調査委員会では、今年度の体力テストの結果を分析し、特に数値の低かった種目について、その向上を図るための事例について検討してまいりました。小学校部会では、特に課題である「上体起こし」と「20mシャトルラン」に焦点を絞り、筋持久力や持久力を高められる事例を紹介しています。体育の時間や休み時間に児童が楽しみながら日常的に取り組む中で、筋持久力や持久力の向上を図っていかれたらと考えています。また、中学校部会では、反復横跳びや50m走の結果から、体幹トレーニング等の事例を紹介し、反復横跳びの向上や50m走の改善につなげていきたいと考えています。各校において、この体力調査実施報告書が体育の授業改善や日常的な運動の取組の参考になれば幸いです。

終わりにになりましたが、本体力調査実施報告書作成にあたり、体力調査の実施に御協力をいただいた各校の校長先生をはじめとする先生方、資料をとりまとめたいただいた各校担当者の皆様、そしてデータ分析や資料作成に御尽力いただいた体力調査委員会の東蒲中学校 袴田校長先生、委員の先生方に心より感謝申し上げます。

# 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3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3年度東京都平均値及び平成26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"> <li>・ 体格と柔軟性は優れていると言える。</li> <li>・ 主に持久力と瞬発力に課題があり、全国との比較では投力も差が大きく課題がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体格と柔軟性は優れていると言える。</li> <li>・ 主に持久力、瞬発力、筋力に課題があり、全国との比較では投力も差が大きく課題がある。</li> </ul>
中学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体格、瞬発力は優れていると言える。</li> <li>・ 東京都と比べると上回る項目が多い。しかし、全国との比較では課題がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体格、瞬発力は優れていると言える。</li> <li>・ 東京都と比べると上回る項目が多い。しかし、全国との比較では課題がある。</li> </ul>



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3年度 大田区児童・生徒の体力テスト調査結果

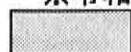
調査項目	区分	小学校						中学校		
		小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
身長	cm	117.1	123.3	129.1	134.3	139.8	146.6	154.6	161.2	166.6
体重	kg	21.3	24.2	27.3	30.6	34.1	39.2	45.0	49.2	54.1
握力	kg	8.7	10.5	12.5	14.3	16.4	19.3	24.0	28.8	33.7
上体起こし	回	10.6	13.0	15.3	17.5	19.1	20.5	23.4	25.8	28.3
長座体前屈	cm	26.6	27.7	29.8	31.8	33.6	36.4	39.0	42.0	45.8
反復横跳び	点	25.7	30.0	32.3	36.7	40.3	43.6	48.2	51.7	54.5
持久走	秒							437.7	398.0	382.1
20mシャトルラン	回	15.8	23.8	30.3	37.6	44.5	50.7	61.2	77.0	85.2
50m走	秒	11.5	10.6	10.0	9.6	9.3	8.9	8.6	7.9	7.5
立ち幅とび	cm	112.1	123.2	133.7	142.0	151.2	163.9	181.5	196.9	211.1
ソフトボール投げ	m	7.2	10.2	13.8	17.0	20.2	23.6			
ハンドボール投げ	m							17.6	20.4	23.6
体力合計点	点	28.9	36.1	41.8	47.6	52.8	58.5	32.7	40.3	47.6

男子

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	116.1	122.2	128.2	134.4	141.3	148.0	152.8	155.4	157.1
体重	kg	20.9	23.5	26.5	29.9	34.4	39.5	43.9	47.2	49.4
握力	kg	8.2	9.9	11.7	13.6	16.1	19.0	21.5	23.5	24.6
上体起こし	回	10.6	12.5	14.6	16.8	18.2	19.3	21.1	22.0	24.2
長座体前屈	cm	28.9	30.6	33.3	35.9	38.4	41.7	42.9	44.6	47.6
反復横跳び	点	25.3	29.0	30.5	35.4	38.3	41.6	44.8	46.2	47.5
持久走	秒							305.1	298.0	295.2
20mシャトルラン	回	13.6	18.6	23.1	28.8	34.9	40.0	46.0	52.3	52.2
50m走	秒	11.8	10.9	10.4	9.9	9.5	9.1	9.1	8.9	8.7
立ち幅とび	cm	104.7	114.1	125.3	136.0	144.0	154.9	165.1	167.8	171.7
ソフトボール投げ	m	5.0	6.7	8.5	10.8	12.5	14.4			
ハンドボール投げ	m							11.3	12.8	13.8
体力合計点	点	29.1	36.1	42.1	48.9	54.3	60.0	43.4	47.5	51.2

女子

※令和元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3年度 男子 体力調査都・区比較表

※ 令和3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)	都	8.8	10.5	12.4	14.3	16.4	19.2	23.5	28.6	33.2
	本区	8.7	10.5	12.5	14.3	16.4	19.3	24.0	28.8	33.7
	自校									
上体 起こし (回)	都	10.9	13.3	15.4	17.6	19.2	21.0	23.1	25.8	28.1
	本区	10.6	13.0	15.3	17.5	19.1	20.5	23.4	25.8	28.3
	自校									
長座 体前屈 (cm)	都	25.9	27.7	29.8	31.8	34.0	36.0	39.0	42.4	46.0
	本区	26.6	27.7	29.8	31.8	33.6	36.4	39.0	42.0	45.8
	自校									
反復 横とび (点)	都	26.3	29.8	33.0	36.9	40.8	44.0	48.3	51.5	54.4
	本区	25.7	30.0	32.3	36.7	40.3	43.6	48.2	51.7	54.5
	自校									
持久走 (秒)	都	/	/	/	/	/	/	436.1	396.7	382.8
	本区	/	/	/	/	/	/	437.7	398.0	382.1
	自校									
20m シャトルラン テスト (回)	都	16.9	25.1	31.7	38.9	45.8	53.3	63.0	76.6	85.1
	本区	15.8	23.8	30.3	37.6	44.5	50.7	61.2	77.0	85.2
	自校									
50m走 (秒)	都	11.5	10.6	10.0	9.6	9.2	8.8	8.5	7.9	7.5
	本区	11.5	10.6	10.0	9.6	9.3	8.9	8.6	7.9	7.5
	自校									
立ち 幅とび (cm)	都	112.8	124.0	134.4	143.3	152.8	163.9	180.9	196.6	211.2
	本区	112.1	123.2	133.7	142.0	151.2	163.9	181.5	196.9	211.1
	自校									
ソフトボール 投げ (m)	都	7.2	10.2	13.5	16.8	20.0	23.6	/	/	/
	本区	7.2	10.2	13.8	17.0	20.2	23.6	/	/	/
	自校									
ハンドボール 投げ (m)	都	/	/	/	/	/	/	17.3	20.1	22.9
	本区	/	/	/	/	/	/	17.6	20.4	23.6
	自校									
東京都体力合計点		29.2	36.7	42.1	47.9	53.3	59.0	32.4	40.1	47.2
本区体力合計点		28.9	36.1	41.8	47.6	52.8	58.5	32.7	40.3	47.6

令和3年度 女子 体力調査 都・区比較表

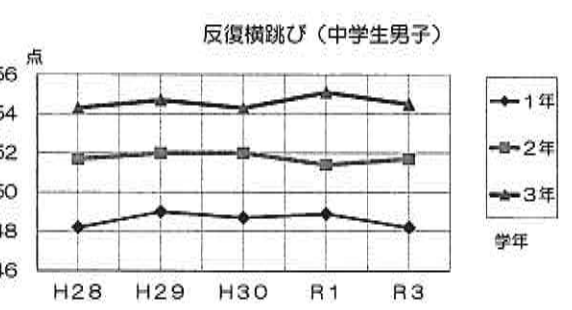
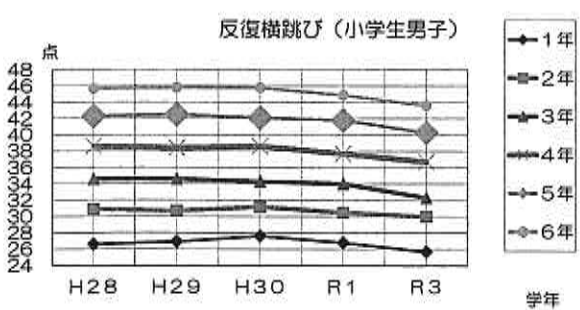
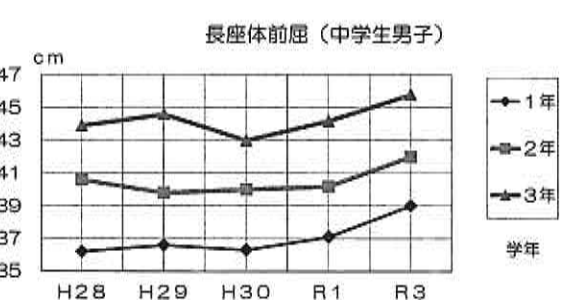
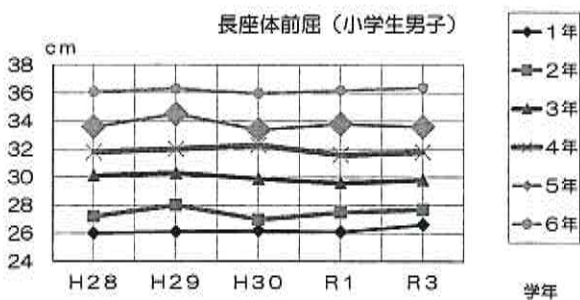
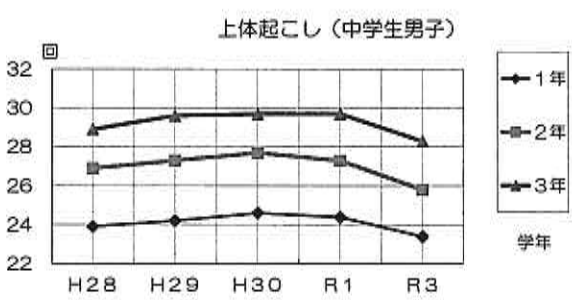
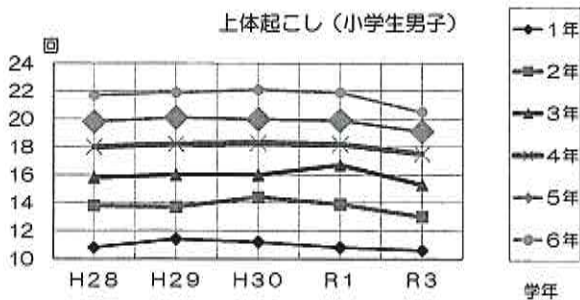
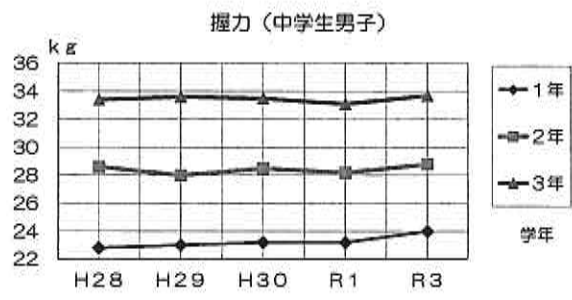
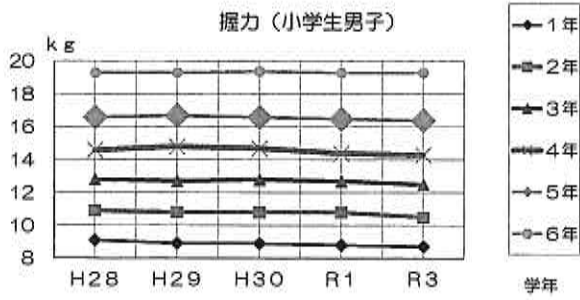
※ 令和3年度体力テストのデータを使用している。

※  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)	都	8.3	10.0	11.7	13.6	16.2	18.9	21.1	23.1	24.4
	本区	8.2	9.9	11.7	13.6	16.1	19.0	21.5	23.5	24.6
	自校									
上体 起こし (回)	都	10.6	13.0	15.0	17.0	18.4	19.5	20.4	22.4	23.7
	本区	10.6	12.5	14.6	16.8	18.2	19.3	21.1	22.0	24.2
	自校									
長座 体前屈 (cm)	都	28.4	30.7	33.4	35.9	38.7	41.3	43.0	45.5	47.5
	本区	28.9	30.6	33.3	35.9	38.4	41.7	42.9	44.6	47.6
	自校									
反復 横とび (点)	都	25.5	28.8	31.4	35.3	39.0	41.8	44.8	46.3	47.4
	本区	25.3	29.0	30.5	35.4	38.3	41.6	44.8	46.2	47.5
	自校									
持久走 (秒)	都	/	/	/	/	/	/	312.0	295.8	295.5
	本区	/	/	/	/	/	/	305.1	298.0	295.2
	自校									
20m シャトルラン テスト (回)	都	14.0	19.7	24.2	30.1	36.2	40.9	45.5	51.7	52.6
	本区	13.6	18.6	23.1	28.8	34.9	40.0	46.0	52.3	52.2
	自校									
50m走 (秒)	都	11.8	10.9	10.4	9.9	9.5	9.1	9.1	8.8	8.7
	本区	11.8	10.9	10.4	9.9	9.5	9.1	9.1	8.9	8.7
	自校									
立ち 幅とび (cm)	都	105.4	116.3	126.5	136.5	145.9	154.2	164.0	168.0	171.4
	本区	104.7	114.1	125.3	136.0	144.0	154.9	165.1	167.8	171.7
	自校									
ソフトボール 投げ (m)	都	5.1	6.8	8.6	10.6	12.6	14.3	/	/	/
	本区	5.0	6.7	8.5	10.8	12.5	14.4	/	/	/
	自校									
ハンドボー ル 投げ (m)	都	/	/	/	/	/	/	10.9	12.3	13.3
	本区	/	/	/	/	/	/	11.3	12.8	13.8
	自校									
東京都体力合計点		29.3	36.7	42.7	49.0	55.0	60.0	42.5	47.6	50.6
本区体力合計点		29.1	36.1	42.1	48.9	54.3	60.0	43.4	47.5	51.2



4 大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化（男子）

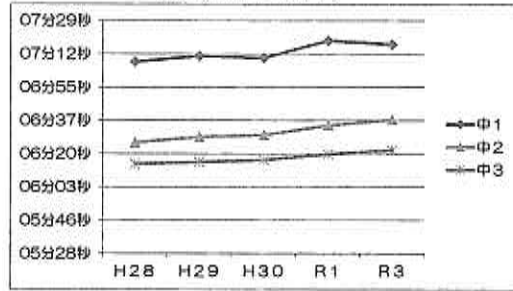




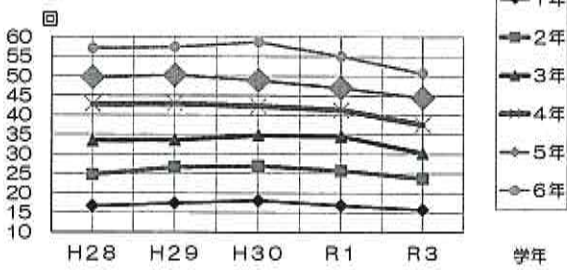
大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化 (男子)

大田区の5年間の変化が分かるようになっている。  
H.28～R.3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。  
※R.2は調査が希望制であったため、比較対象から除外した。

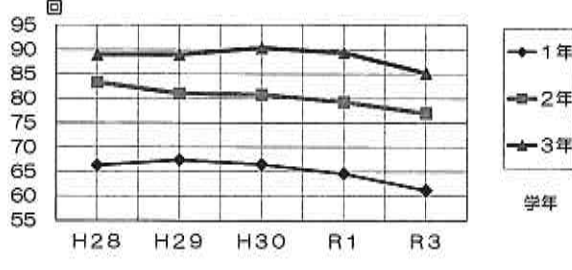
持久走(中学生男子)



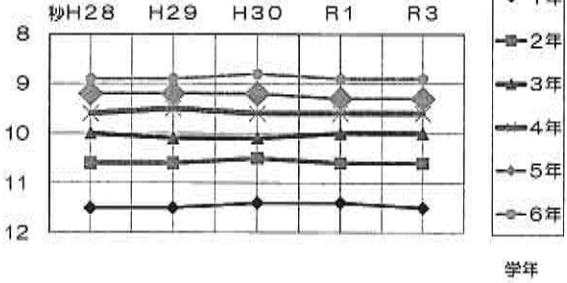
20mシャトルラン (小学生男子)



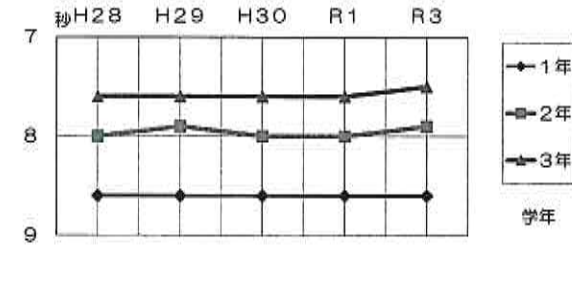
20mシャトルラン (中学生男子)



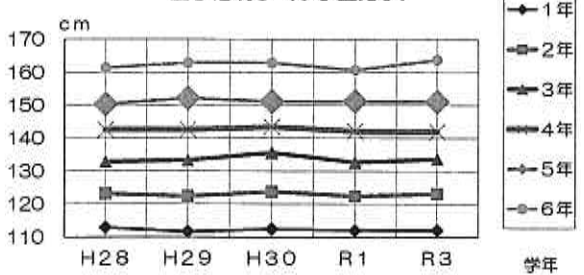
50m走 (小学生男子)



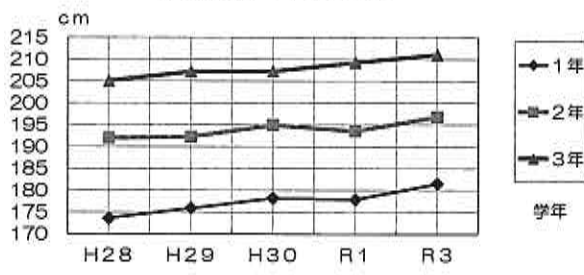
50m走 (中学生男子)



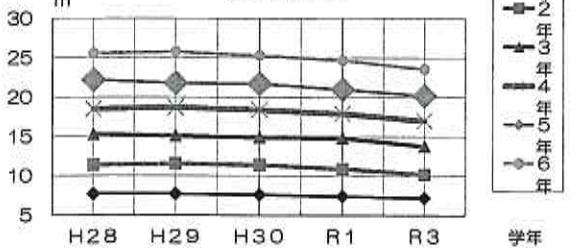
立ち幅跳び (小学生男子)



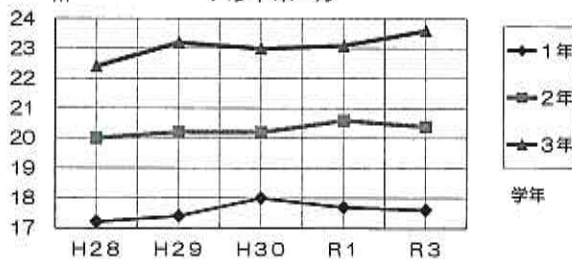
立ち幅跳び (中学生男子)



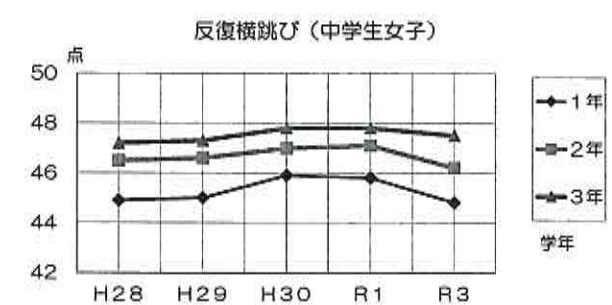
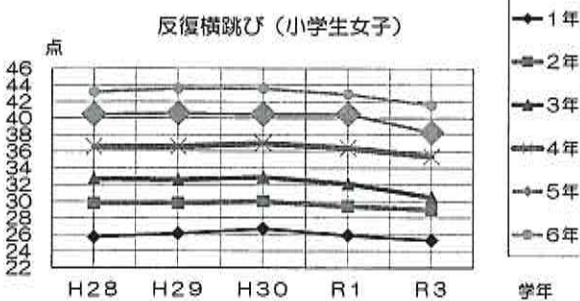
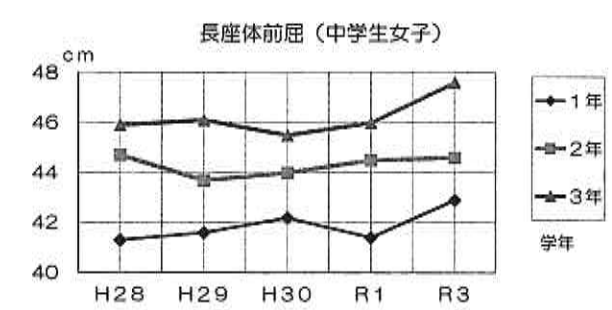
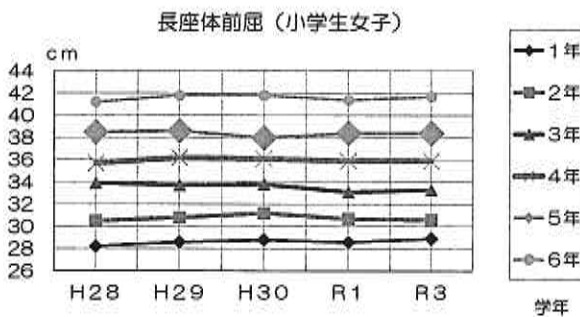
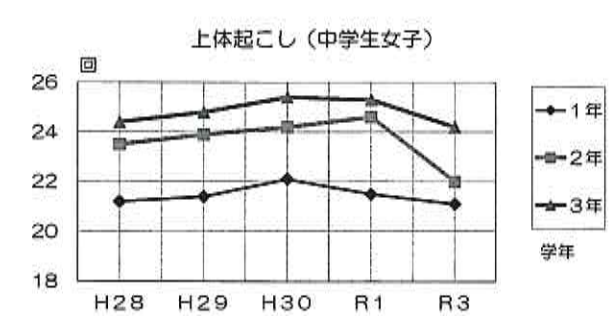
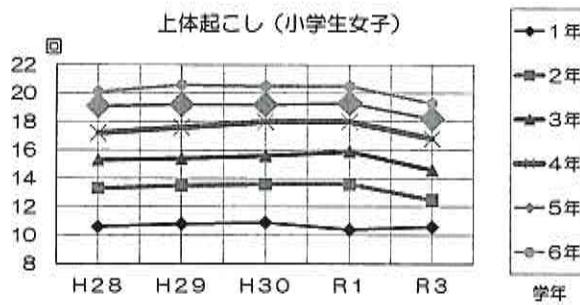
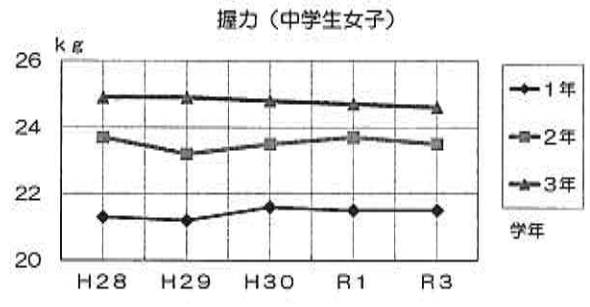
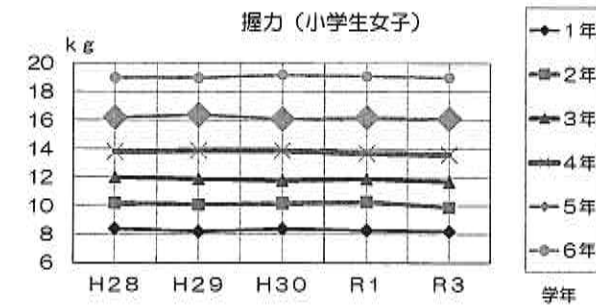
ボール投げ (小学生男子)  
ソフトボール



ボール投げ (中学生男子)  
ハンドボール



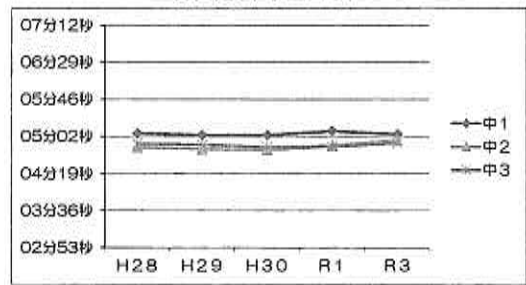
大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化（女子）



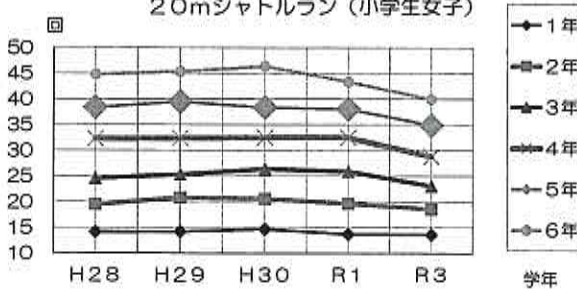
大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化 (女子)

大田区の5年間の変化が分かるようになっている。  
 H.28～R.3の5年間に各種目毎、学年毎に見られるようになっている。  
 ※R.2は調査が希望制であったため、比較対象から除外した。

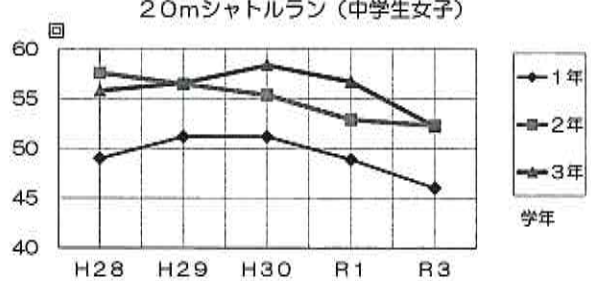
持久走(中学生女子)



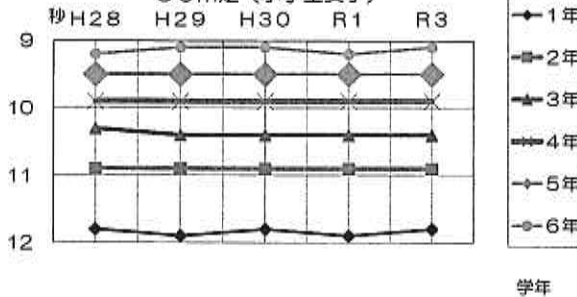
20mシャトルラン(小学生女子)



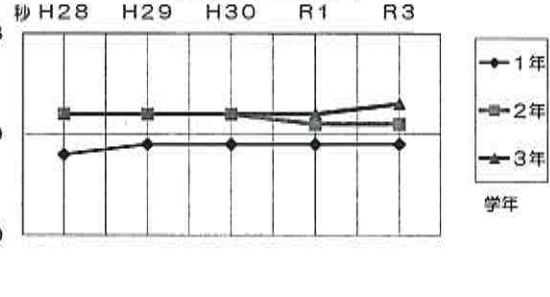
20mシャトルラン(中学生女子)



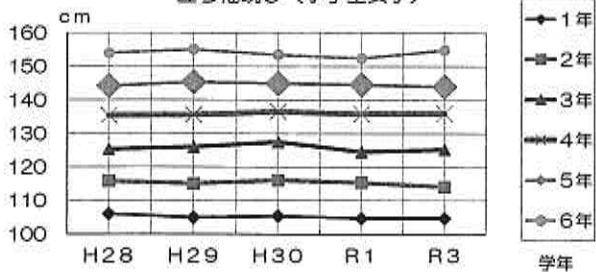
50m走(小学生女子)



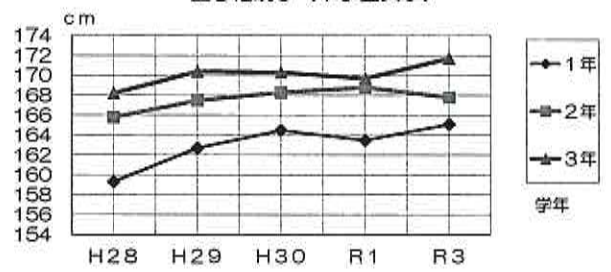
50m走(中学生女子)



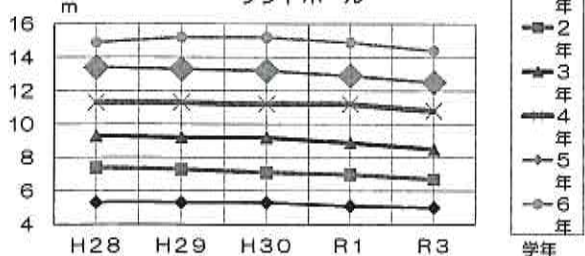
立ち幅跳び(小学生女子)



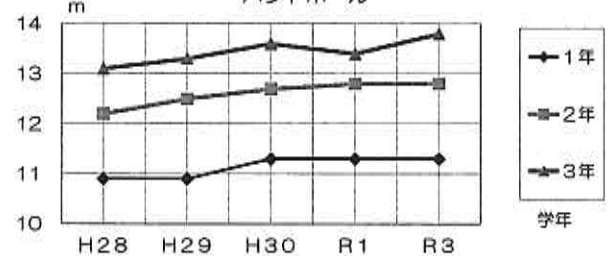
立ち幅跳び(中学生女子)



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』を知ることができる。  
『伸び』の高低により、必要な運動の【重点項目】がわかる。  
※令和2年度は、希望制での実施のため、伸び率は、0とし、全体の伸びには含んでいない。

(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		
				満18歳	満19歳	34.9		
			満17歳	24.0	29.8	34.8		
種目	現在の学年	満16歳	20.0	23.9	30.0	34.5	伸び	満16歳
握力 (kg)	中学3年生 満15歳	16.9	19.7	24.0	0.0	33.2	16.3	伸び
	中学2年生 満14歳	16.6	19.4	0.0	28.6			
	中学1年生 満13歳	16.5	0.0	23.5				
	小学6年生 満12歳	0.0	19.2		満19歳	30.4		
	小学5年生 満11歳	16.4		満18歳	28.1	30.4		
上体 起こし (回)	中学3年生 満15歳	20.7	23.0	24.0	0.0	28.0	7.3	伸び
	中学2年生 満14歳	20.6	19.4	0.0	25.8			
	中学1年生 満13歳	16.5	0.0	23.0				
	小学6年生 満12歳	0.0	21.0		満19歳	47.7		
	小学5年生 満11歳	19.2		満18歳	44.0	47.9		
長座 体前屈 (cm)	中学3年生 満15歳	33.6	35.5	40.3	0.0	46.0	12.4	伸び
	中学2年生 満14歳	33.8	35.7	0.0	42.4			
	中学1年生 満13歳	33.5	0.0	39.0				
	小学6年生 満12歳	0.0	36.0		満19歳	55.9		
	小学5年生 満11歳	34.0		満18歳	53.5	56.9		
反復 横とび (回)	中学3年生 満15歳	43.9	47.0	50.1	0.0	54.4	10.5	伸び
	中学2年生 満14歳	44.0	46.3	0.0	51.5			
	中学1年生 満13歳	43.6	0.0	48.3				
	小学6年生 満12歳	0.0	44.0		満19歳	6.05.4		
	小学5年生 満11歳	40.8		満18歳	6.17.2	6.02.0		
持久走 (分秒)	中学3年生 満15歳	満16歳	満17歳	6.52.7	6.19.5	6.05.6	伸び	満16歳
	中学2年生 満14歳			6.58.2	6.17.8	0.0	伸び	伸び
	中学1年生 満13歳			0.0	6.22.8		31.1	伸び
				7.16.1	6.36.7			14.2
20mシャ トルラン (回)	中学3年生 満15歳	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	96.6		
	中学2年生 満14歳			89.9	96.8			
	中学1年生 満13歳			満17歳	72.1	90.4	94.8	
	小学6年生 満12歳			満16歳	64.5	73.2	88.3	0.0
	小学5年生 満11歳	45.9						伸び
	中学3年生 満15歳	56.9	65.5	71.6	0.0	85.1	28.2	伸び
	中学2年生 満14歳	56.9	63.4	0.0	76.6			
	中学1年生 満13歳	54.8	0.0	63.0				
	小学6年生 満12歳	0.0	53.3					
	小学5年生 満11歳	45.9						

※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た。  
 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」を示した。

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」を示した。  
 斜線部分、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た。

- 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年間の変化を示した。
- 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をしていない。
- 数値は、小数点第二位を四捨五入した。
- 満16歳の伸びの記録は、満16歳(現高校1年生)が中学3年生時の伸びである。(※1)

◎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33.2kgである。  
 現中学3年生の小学5年生時の記録は16.9kgである。

		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 ⇒ 7.4				
				満18歳 ⇒ 7.8		7.4			
			満17歳 ⇒ 8.4		7.8	7.5			
種目	現在の学年	満16歳 ⇒ 8.8		8.4	7.8	0.0	伸び	※1 満16歳 伸び	
50m走 (秒)	中学3年生 満15歳 ⇒	9.2	8.8	8.4	0.0	7.5	1.7	1.7	
	中学2年生 満14歳 ⇒	9.2	8.9	0.0	7.9				
	中学1年生 満13歳 ⇒	9.2	0.0	8.5					
	小学6年生 満12歳 ⇒	0.0	8.8			満19歳 212.6			
	小学5年生 満11歳 ⇒	9.2			満18歳 199.6	215.6			
			満17歳 181.2		203.6	214.7		満16歳	
立ち幅とび (cm)	中学3年生 満15歳 ⇒	満16歳 155.4	167.1	182.8	0.0	211.2	伸び 55.8	満16歳 伸び 65.2	
	中学2年生 満14歳 ⇒	155.1	164.1	0.0	196.6				
	中学1年生 満13歳 ⇒	155.4	0.0	180.9					
	小学6年生 満12歳 ⇒	0.0	163.9			満19歳 23.8			
	小学5年生 満11歳 ⇒	152.8			満18歳 21.3	24.2			
			満17歳 18.3		21.4	23.7		満16歳	
ハンドボール投げ (m)	中学3年生 満15歳 ⇒	満16歳		18.4	21.4	0.0	伸び 4.5	満16歳 伸び 4.4	
	中学2年生 満14歳 ⇒			0.0	20.1				
	中学1年生 満13歳 ⇒			17.3					

		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
ソフトボール投げ (m)	小学6年生 満12歳 ⇒		12.4	16.0	18.9	0.0	23.6
	小学5年生 満11歳 ⇒	8.6	12.4	15.7	0.0	20.1	



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』を知ることができる。  
『伸び』の高低により、必要な運動の【重点項目】がわかる。  
※令和2年度は、希望制での実施のため、伸び率は、0とし、全体の伸びには含んでいない。

(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		
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	25.6		
	中学3年生	満15歳	19.6	21.7	24.2	25.7	伸び	満16歳
	中学2年生	満14歳	19.4	21.9	24.3	25.6	7.7	伸び
	中学1年生	満13歳	16.7	22.0	24.2	24.4		
	小学6年生	満12歳	16.4	0.0	23.1	25.0		
握力 (kg)	小学5年生	満11歳	15.9	18.9	24.0	25.2		
	中学3年生	満15歳	0.0	21.3	24.4	25.2	伸び	満16歳
	中学2年生	満14歳	0.0	20.4	24.4	0.0	4.3	伸び
	中学1年生	満13歳	0.0	21.3	24.4	23.7		
	小学6年生	満12歳	0.0	19.5	46.3	48.7		
上体 起こし (回)	小学5年生	満11歳	18.4	42.9	47.4	49.8		
	中学3年生	満15歳	40.0	44.1	46.8	0.0	伸び	満16歳
	中学2年生	満14歳	37.9	40.7	43.9	47.5	9.6	伸び
	中学1年生	満13歳	38.0	41.0	0.0	45.5		
	小学6年生	満12歳	0.0	41.3	48.6	48.2		
長座 体前屈 (cm)	小学5年生	満11歳	38.8	47.7	49.5	49.5		
	中学3年生	満15歳	44.4	46.8	49.0	0.0	伸び	満16歳
	中学2年生	満14歳	41.4	44.6	46.9	47.4	6.0	伸び
	中学1年生	満13歳	42.0	44.2	0.0	46.3		
	小学6年生	満12歳	41.5	0.0	44.8	2.41.5		
反復 横とび (回)	小学5年生	満11歳	39.1	2.52.1	2.37.0	2.40.9		
	中学3年生	満15歳	2.52.8	2.35.2	0.0	2.55.5	伸び	満16歳
	中学2年生	満14歳	2.48.8	0.0	2.55.8		-6.7	伸び
	中学1年生	満13歳	3.12.0					
	小学6年生	満12歳						
持久走 (分秒)	小学5年生	満11歳	36.2	53.1	64.5	62.1		
	中学3年生	満15歳	50.9	54.1	62.3	0.0	伸び	満16歳
	中学2年生	満14歳	45.5	51.2	56.3	52.6	7.1	伸び
	中学1年生	満13歳	45.6	51.6	0.0	51.7		
	小学6年生	満12歳	0.0	40.9				
20mシャ トルラン (回)	小学5年生	満11歳	36.2	61.5	62.7	61.2		
	中学3年生	満15歳	45.5	51.2	56.3	0.0	伸び	満16歳
	中学2年生	満14歳	45.6	51.6	0.0	51.7		
	中学1年生	満13歳	44.1	0.0	45.5			
	小学6年生	満12歳	0.0	40.9				



※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た。  
 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」を示した。

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」を示した。  
 網掛けの部分、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た。

- 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年間の変化を示した。
- 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をしていない。
- 数値は、小数点第二位を四捨五入した。
- 満16歳の伸びの記録は、満16歳(現高校1年生)が中学3年生時の伸びである。(※1)

◎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である。  
 現中学3年生の小学5年生時の記録は16.7kgである。

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	8.6	
				満18歳	8.7	8.5		
			満17歳	8.9	8.6	8.6		
種目	現在の学年	満16歳	9.1	8.9	8.6	0.0	伸び	※1 満16歳 伸び
50m走 (秒)	中学3年生 満15歳	9.5	9.1	8.9	0.0	8.7	0.8	0.6
	中学2年生 満14歳	9.5	9.2	0.0	8.8			
	中学1年生 満13歳	9.5	0.0	9.1				
	小学6年生 満12歳	0.0	9.1			満19歳	173.8	
	小学5年生 満11歳	9.5			満18歳	172.1	177.1	
			満17歳	166.2	176.5	178.6		満16歳
		満16歳	156.7	168.3	175.2	0.0	伸び	伸び
立ち幅とび (cm)	中学3年生 満15歳	147.5	158.5	169.3	0.0	171.4	23.9	25.2
	中学2年生 満14歳	148.0	156.0	0.0	168.0			
	中学1年生 満13歳	147.4	0.0	164.0				
	小学6年生 満12歳	0.0	154.2			満19歳	14.4	
	小学5年生 満11歳	145.9			満18歳	13.4	14.7	
			満17歳	12.2	13.9	14.6		満16歳
		満16歳		12.1	13.8	0.0	伸び	伸び
ハンドボール投げ (m)	中学3年生 満15歳			12.3	0.0	13.3	1.0	1.0
	中学2年生 満14歳			0.0	12.3			
	中学1年生 満13歳			10.9				

---

		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
ソフトボール投げ (m)	小学6年生 満12歳		7.7	9.9	11.6	0.0	15.2
	小学5年生 満11歳	5.8	7.6	9.4	0.0	13.2	



## Ⅱ 統計数値表

本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	8.7	10.5	12.5	14.3	16.4	19.3	24.0	28.8	33.7
	対象人数	2647	2477	2429	2499	2534	2434	1863	1716	1770
上体起こし(回)	本年度平均	10.6	13.0	15.3	17.5	19.1	20.5	23.4	25.8	28.3
	対象人数	2439	2326	2299	2345	2402	2304	1834	1685	1742
長座体前屈(cm)	本年度平均	26.6	27.7	29.8	31.8	33.6	36.4	39.0	42.0	45.8
	対象人数	2602	2420	2373	2440	2480	2390	1753	1633	1671
反復横跳び(回)	本年度平均	25.7	30.0	32.3	36.7	40.3	43.6	48.2	51.7	54.5
	対象人数	2597	2433	2419	2489	2514	2424	1842	1693	1736
持久走(分秒)	本年度平均							7.17.7	6.38.0	6.22.1
	対象人数							920	1058	1047
20mシャトルラン(回)	本年度平均	15.8	23.8	30.3	37.6	44.5	50.7	61.2	77.0	85.2
	対象人数	2532	2422	2414	2475	2503	2412	1073	897	951
50m走(秒)	本年度平均	11.5	10.6	10.0	9.6	9.3	8.9	8.6	7.9	7.5
	対象人数	2633	2468	2415	2481	2509	2424	1741	1578	1683
立ち幅跳び(cm)	本年度平均	112.1	123.2	133.7	142.0	151.2	163.9	181.5	196.9	211.1
	対象人数	2641	2463	2417	2485	2509	2426	1838	1695	1769
ハンドボール投げ(m)	本年度平均							17.6	20.4	23.6
	対象人数							1723	1621	1671
ソフトボール投げ(m)	本年度平均	7.2	10.2	13.8	17.0	20.2	23.6			
	対象人数	2646	2465	2421	2483	2513	2423			
体力合計点(点)	本年度平均	28.86	36.14	41.84	47.56	52.76	58.52	32.75	40.31	47.64
	対象人数	2374	2271	2261	2304	2358	2269	1491	1441	1508

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	8.2	9.9	11.7	13.6	16.1	19.0	21.5	23.5	24.6
	対象人数	2518	2494	2351	2350	2298	2325	1699	1647	1702
上体起こし(回)	本年度平均	10.6	12.5	14.6	16.8	18.2	19.3	21.1	22.0	24.2
	対象人数	2326	2348	2214	2206	2180	2197	1672	1621	1667
長座体前屈(cm)	本年度平均	28.9	30.6	33.3	35.9	38.4	41.7	42.9	44.6	47.6
	対象人数	2476	2440	2306	2305	2249	2278	1618	1545	1617
反復横跳び(回)	本年度平均	25.3	29.0	30.5	35.4	38.3	41.6	44.8	46.2	47.5
	対象人数	2470	2426	2345	2340	2283	2314	1678	1634	1677
持久走(分秒)	本年度平均							5.05.1	4.58.0	4.55.2
	対象人数							983	1056	1039
20mシャトルラン(回)	本年度平均	13.6	18.6	23.1	28.8	34.9	40.0	46.0	52.3	52.2
	対象人数	2393	2416	2336	2333	2274	2301	936	800	858
50m走(秒)	本年度平均	11.8	10.9	10.4	9.9	9.5	9.1	9.1	8.9	8.7
	対象人数	2507	2490	2343	2338	2273	2308	1605	1519	1573
立ち幅跳び(cm)	本年度平均	104.7	114.1	125.3	136.0	144.0	154.9	165.1	167.8	171.7
	対象人数	2516	2487	2346	2340	2281	2316	1679	1625	1678
ハンドボール投げ(m)	本年度平均							11.3	12.8	13.8
	対象人数							1523	1524	1673
ソフトボール投げ(m)	本年度平均	5.0	6.7	8.5	10.8	12.5	14.4			
	対象人数	2514	2491	2350	2340	2280	2314			
体力合計点(点)	本年度平均	29.08	36.06	42.08	48.93	54.30	59.99	43.42	47.50	51.23
	対象人数	2260	2261	2192	2173	2145	2170	1347	1382	1454

### Ⅲ 結果と今後の課題

#### 【小学校】

##### (1) 結果

大田区の小学生の体力は、例年全国平均を下回る傾向を示している。しかし、東京都平均と比較すると、記録が上回っている種目もある。

「握力」では、男女ともに半分以上の学年が東京都平均値を上回っている。また、長座体前屈は男女ともに東京都平均値を上回っている学年が多い。

「50m走」は、男女ともに東京都平均値と概ね変わらない結果となっていた。本区の課題となる項目は、「上体起こし」、「20mシャトルラン」、「立ち幅跳び」である。この3つの項目については、ほとんど全ての学年が東京都平均値を下回っていた。

「ソフトボール投げ」は東京都平均値と比べると同等か平均値を上回っていたが、全国と比較をすると学年が上がるに連れて差が開いている現状である。

##### (2) 今後の課題

子どもたちの体力の低下要因は、運動する場所や時間の減少や携帯ゲーム機・スマートフォンの普及など、児童を取り巻く環境の変化が少なからず影響していると考えられる。また、新型コロナウイルス感染症の流行により、友達と遊ぶ機会が以前よりも少なくなり、ますます運動する時間が減ってきていることも要因として挙げられる。

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。

一昨年度、体力調査委員会では、投力の向上に焦点を当て、児童が低学年のうちから投げる経験を積み、運動を楽しむ中で、「ボールをより遠くに投げられるようになりたい」、「より速く投げられるようになりたい」と感じられるような授業の実践例やゲームの内容を紹介した。

今年度の体力調査委員会では、本区の課題である「上体起こし」と「20mシャトルラン」に焦点を当て、筋持久力と持久力の向上を目的とした運動事例を紹介する。児童が楽しみながら運動に取り組む中で、筋持久力や持久力が向上できるような体づくり運動や持久力を高める運動の例や、休み時間など日常で取り組むことができる運動についてコロナ禍でも取り組める内容を提案する。

小学校・中学校ともに、今後もより一層、「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

昨年度は、新型コロナウイルス感染症対策による長期休業や分散登校の影響により、体力テストの実施は任意となった。そのため、区内全校のデータの収集ができず、前回比較は2年前の令和元年度の体力テストデータを基としている。

大田区の中学生の体力は、男女ともに全体的には、全国平均を下回る傾向を示している。また、大田区内で令和元年度と比較すると、「上体起こし」、「持久走」、「20mシャトルラン」で、男女ともに大きく後退した。これは東京都の平均も下がっていることから、継続した運動機会の減少が大きく関わっている項目であると考えられる。

しかし、男子では大田区内で見ると、令和元年度から3学年9種目全27項目のうち、14項目で数値の上昇が見られ、都の平均を下回った項目は、令和元年度の16項目から8項目へ半減した。特に「長座体前屈」と「立ち幅跳び」においては、全学年において数値の上昇が見られ、1学年男子「立ち幅跳び」では全国平均を上回った。女子においては、令和元年度から数値が上昇した項目は7項目に限られたが、減少率が少なく、都の平均を下回る項目が22項目から8項目まで減った。

これまでも本区で課題となってきた持久力、筋力、投力に関しては、上記した通り、今後も課題として残った。また、投力では、「ハンドボール投げ」で3学年男女の記録に上昇の傾向が見られる結果となり、各校での取組の成果が得られたと考えられる。しかし、男女ともに都の平均は上回るものの、全国の平均とは差があるのが現状である。

全国、東京都と比較しても差異が少なく、過去5年間（令和2年度を除く）横ばいであると言える項目が「50m走」と「反復横跳び」であり、今年度はここに着目したい。

### (2) 今後の課題

今年度の結果については、本区に限らず東京都の体力テストの数値も下降傾向にあることから、緊急事態宣言による長期休業、外出自粛、部活動の縮小や大会の自粛などの運動機会の減少が、多くの体力テストの結果に表れたと読み取れる。体力テストの結果を全国平均に近づけ、生徒の体力を伸ばしていくためには、日頃の体育の授業における単元にかかわらず、「体力向上」を意識した取組を継続して行うことが今後も必要である。また、生徒に運動の意義を考えさせるとともに、日々の生活の中で運動に親しむ習慣を身に付けさせるために、体を動かすことの楽しさをより実感させることができる授業展開の工夫が急務であると考えられる。

体力向上委員会では、これらの現状を踏まえ、限られた授業時間の中で、楽しみながら運動能力を高め、体力の向上につなげていくにはどうしたらよいか検討を重ねてきた。

今年度は、運動の基本にある走力にテーマを絞り、「50m走」「反復横跳び」の記録向上、スピード、敏捷性の向上に向けた体幹トレーニングなど、運動に親しむことができる活動事例を紹介する。

これらの取組が、「体力の向上」に対する意識を高めることに少しでも役立ち、大田区全体の体力向上につながることを期待したい。

## IV 小学校特集ページ（取組事例等）

### ●なぜ体力が低下してきているのか

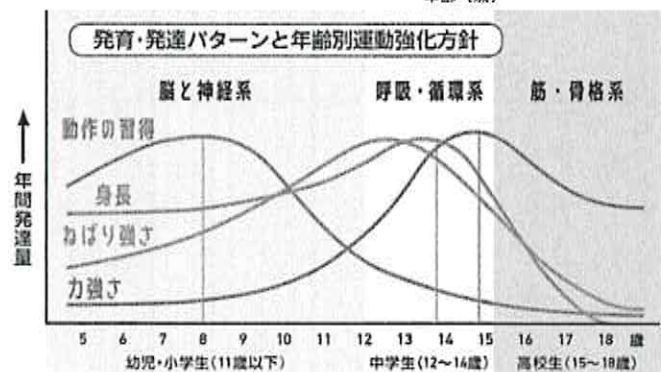
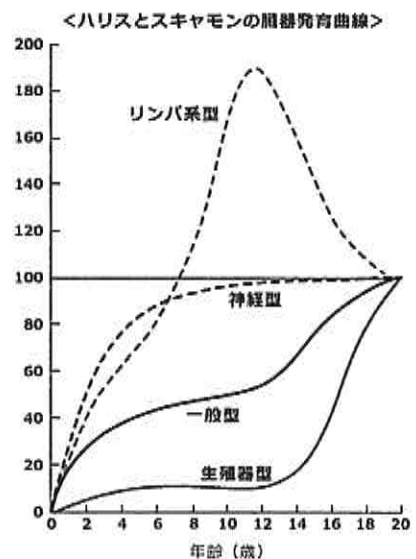
令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、多くの種目で数値が減少している。その中でも動きを持続する能力（筋持久力や全身持久力）の下落幅が大きくなっている。これは、新型コロナウイルス感染症防止対策の影響や、「時間」、「空間」、「仲間」という「三間」の減少など、近年の社会環境や生活様式の変化などにより、子どもの運動遊びや身体活動の減少をはじめとして、運動に積極的に取り組む子どもと、そうでない子どもとの二極化など今日的な課題がまだまだ根強いことが浮き彫りになっている。今回は、下落幅の大きかった動きを持続する能力（筋持久力や全身持久力）を中心に体力の向上を図るにはという視点で提案していく。

### ●体力の向上を目指して必要なこと

スキヤモンの発達曲線によると、子どもは神経系が最も早く発達すると言われており、4、5歳にまでには成人の80%にも達する。さらに、9歳から12歳まではゴールデンエイジと呼ばれ、神経系の発達によっていろいろな動きや技能を身に付けることに最も適した時期であるとされている。

また、発育・発達パターンと年齢別運動強化方針によると、10歳から14歳頃までが最も動きを持続する能力（筋持久力や全身持久力）を伸ばすことに適した時期だということが分かる。

つまり、小学校段階の時期の子どもたちには、低中学年では神経系の発達を考慮して、単一の動きを繰り返し反復させたり、体力トレーニングを行わせたりするよりも、様々な運動や多様な動きを経験させることが重要になってくる。子どもたちが楽しい学習や教材に出会い、夢中になって運動することで、体力が伸びていくことを期待したい。また、高学年では、一つの運動または複数の運動を組み合わせることで一定時間続けて行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして運動に取り組み、体力の向上を図っていく。



※発育・発達パターンと年齢別運動強化方針（宮下充正、他編：子どものスポーツ医学 1987-1988）より作成

### ●授業づくりのポイント

上述の通り、小学生では、楽しみながら運動に取り組む中で、自ずと体力が身に付くことを目指したい。授業づくりのポイントとしては、「準備や片付けが簡単であること」、「低中学年は、楽しみながら運動を行えること」、「高学年では動きを持続する能力（筋持久力や全身持久力）を高められる運動を行うこと」を意識しながら授業が行えるとよいのではないかと考えた。次ページからは、その要素を含んだ筋持久力と持久力の向上を目指した取組事例を挙げた。実践していただければ、体力が向上するきっかけとなれば幸いである。



## 動きを持続する能力を高める運動

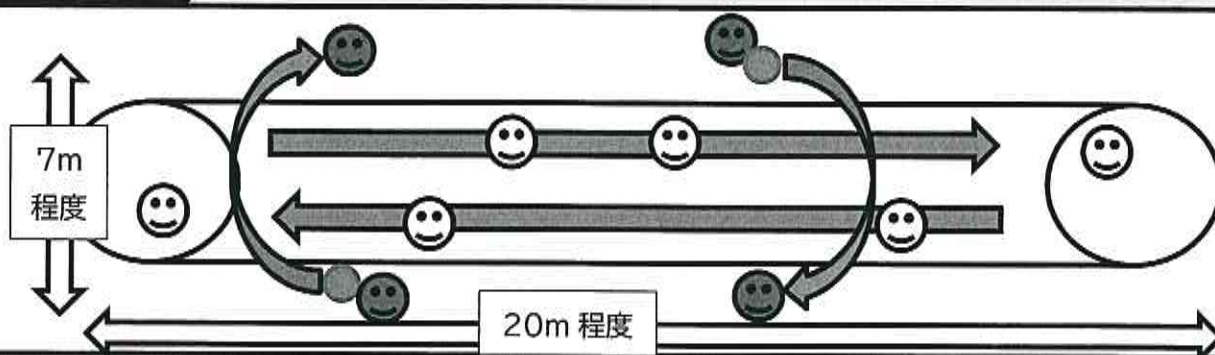
ろくむし(低学年～)

### ねらい

ボールを避けることを楽しみながら、持続して走る。

### 学習活動

- ・4人～6人の鬼が投げているボールを避けながら20mほどの距離を6往復する。
- ・鬼は走っている人にボールを当て、6往復走ることを阻止する。



### ルール

- ・6人1チームにして、攻撃(走る)と守備(当てる)を決める。
- ・円と円の間を鬼が投げるボールに当たらないように6往復する。
- ・走る人は1往復したら「いちむし」、2往復したら「2むし」と聞こえるように言う。
- ・ボールを当てられた人は直前にいた円に戻り、往復を再開する。
- ・制限時間(2分間など)に6往復できた人数で勝敗を決める。

### 意欲的に取り組ませるための手だて

- ・ボールを投げる人数を増やしたり、走る距離を伸ばしたりすると難易度が上がる。
- ・「ボールに当たったらアウトになり、外に出る。」や、「6往復できるまでにかかった時間で勝敗を決める。」などルールの工夫を考える。
- ・ボールはゴムボールやソフトドッジボール、ドッジビーなど柔らかく当たっても痛くない用具にする。



## 動きを持続する能力を高める運動

## 伸び縮みリレー(中学年～)

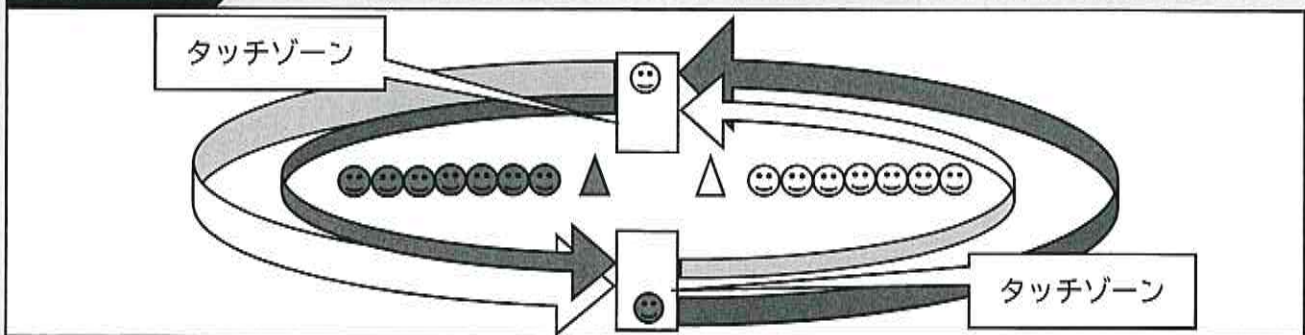
### ねらい

- ・ 作戦を考えて楽しみながら瞬発力、持久力を高める運動に取り組む。

### 学習活動

- ・ 1 チーム 8 人ほどになり、リレーを行う。
- ・ 自分のチームと相手チームが横 1 列に並び、その周りを 1 周走る。
- ・ 走っている児童以外は手をつなぐ。(※コロナ禍では、リングバトンを互いに持つ)

### 図



### ルール

- ・ 第1走者がスタートしたら第2走者はタッチゾーンへ行く。
- ・ 走り終わったら、すぐ最後尾で手をつなぐ。
- ・ 待っている人たちは、自分のチームの走者が来たら縮んだり、相手チームの走者が来たら伸びたりして、走る距離を変えることができる。
- ・ 伸ばしているときに手が離れた場合、相手走者はその間を通ることができる。
- ・ アンカーがコーンにタッチするとゴール。

### 意欲的に取り組ませるための手だて

- ・ 相手が来たときはできるだけ伸びて、味方が来たらできるだけ縮むなど作戦を考えると意欲が高まり、楽しみながら運動に取り組むことができる。

## 動きを持続する能力を高める運動

レペティション走  
(おいかっけこりレー)

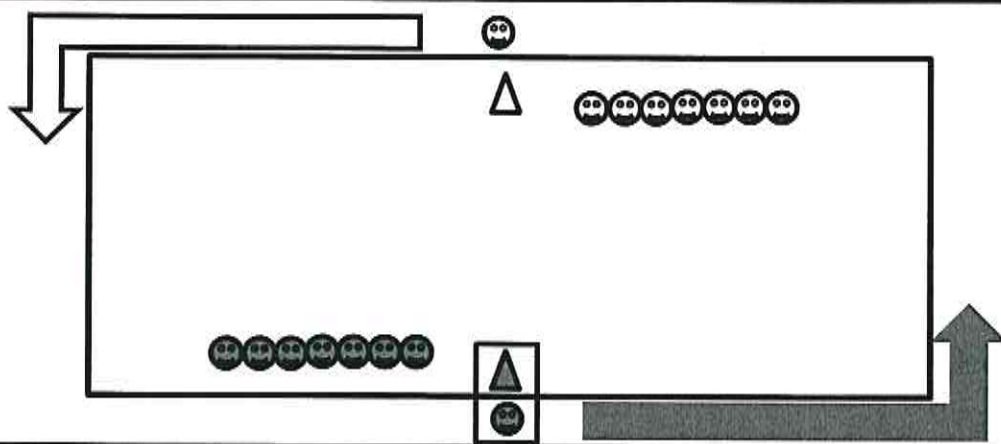
### ねらい

- ・全力走と休息を繰り返して心肺機能を高める。

### 学習活動

- ・1チーム8人ほどになり、おいかっけこりレーを行う。
- ・相手のチームに追いつくまで何度も走ることを繰り返す。

### 図



### ルール

- ・第一走者から順番に走る。
- ・相手チームにタッチしたら終わり。
- ・アンカーが走ってもタッチできなかったら第一走者からまた走る。

### 意欲的に取り組ませるための手だて

- ・走力を同じくらいにしてチームを作ることで、楽しみながら長時間走り続けることができる。



動きを持続する能力を高める運動  
持久走 取組事例

ロングジョグ

ねらい

- ・走るリズムやフォームを身に付けながら長い距離に慣れ、持久力をつける。

学習活動

- ・時間走 低学年2～3分間、中学年3～4分間、高学年5～6分間
- ・距離走 学年×100m+200～300m

意欲的に取り組ませるための手だて

- ・年間を通して、体育授業開始前に行い、動きを持続する能力(筋持久力、全身持久力)が向上したことを意識できるようにする。

動きを持続する能力を高める運動  
持久走 取組事例

インターバル走

ねらい

- ・全力疾走とジョグを繰り返して、持久力向上を目指す。

学習活動

- ・奇数周は全力疾走、偶数周はジョグを行う。

意欲的に取り組ませるための手だて

- ・時間を設定し、時間内に何周走れたか記録していく。



## 低・中学年 体づくり運動事例

低学年 力試しの運動遊び  
 中学年 力試しの運動

### ねらい

人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊びを通して、力を出しきったり、力を入れたり緩めたりする力試しの動きを身に付けることができるようにする運動遊びである。

[小学校学習指導要領(平成29年告示)解説]より

### 力試しの運動遊び例

工夫の視点【人数・姿勢・用具・リズム】

運動例	運動の工夫例
動物歩き(1人)	【人数】 ドーンじゃんけん 【姿勢】 仰向け(クモ)や腹這い(アザラシ)で行う。 【用具】 ケンステップをつかい、手と足の着く位置を制限する。 【リズム】 ゆっくり行う、素早く行う。
カエル倒立(1人)	【人数】 カエル倒立選手権。 【姿勢】 腹這いで行う。
友達運び(2人)	【人数】 2人、3人で行う。 【姿勢】 床に寝た姿勢で行う。 【用具】 縄やタオルを使って引っ張る。
手押し相撲(2人組) 縄の引き合い(2人組)	【姿勢】 座った状態、片足の状態で行う。
登り棒	【リズム】 ゆっくり行う、素早く行う。

### ねらい

人や物を押す、引く、運ぶ、支える、ぶら下がるなどの動きや、力比べをするなどの動きで構成される運動の行い方を知り、力を出し切ったり力の入れ方を加減したりする動きができるようにする運動である。

[小学校学習指導要領(平成29年告示)解説]より

### 力試しの運動例

工夫の視点【人数・姿勢・用具・リズム】

運動例	運動の工夫例
ほふく前進(1人)	【姿勢】 仰向けで行う。 【人数】 ほふく前進競争(2人組～)。
カエル倒立歩き(1人)	【用具】 壁に付けるようにマットを置く、難しい場合は肋木も活用する。 【リズム】 ゆっくり行う。素早く行う。
押し合い相撲(2人組)	【姿勢】 片足・座位で行う。 【人数】 人数を増やして行う。
手押し車(2人組)	【用具】 マットや踏切板でコースを作る、コーンを置き折り返し。
友達運び(2人組～)	【姿勢】 おんぶで行う。 【人数】 1人を2人で工夫して運ぶ。
引っこ抜き(5人以上)	【姿勢】 うつ伏せ・仰向けで行う。 【用具】 タオルや布を使う。
登り棒 肋木	【姿勢】 両手・片手でぶら下がる。 【人数】 ぶら下がってじゃんけん。



ねらい

力強い動きを高めるための運動とは、自己の体重を利用したり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行う運動である。

[小学校学習指導要領(平成29年告示)解説]より

自己の体重を利用する運動例

工夫の視点【人数・姿勢・用具・リズム】

運動例	運動の工夫例
腕立て伏せ(1人)	【人数】 腕立てじゃんけん(2人組)。 【姿勢】 傘回り(足を支点に1回転する。)、手の幅や手を付く位置を変える。 【用具】 鉄棒を使って行う、台を使って行う、ボールを下に置く。 【リズム】 ゆっくり行う、素早く行う。
プランク(1人)	【姿勢】 横向きで行う、片腕で行う、手の幅や手を付く位置を変える。 【人数】 プランク競争(2人組~)。
手押し車(2人組)	【用具】 マットや踏切板でコースを作る、コーンを置き折り返し。
倒立歩き(1人)	【用具】 壁に付けるようにマットを置く、難しい場合は肋木も活用する。
鉄棒渡り(1人) 登り棒 …など	【姿勢】 体の傾きの角度をつける、逆さ姿勢になる。 【リズム】 ゆっくり行う、素早く行う。

人や物などの抵抗に対して行う運動例

○引っ張り競争(2人組/長縄など、段ボール or 厚手のタオル)

→2人で縄を持ち、1人は段ボールや厚手のタオルの上に座る。座っていない方が縄を引っ張り移動する。

○マット引き競争(複数人/マット多数)

→運動会で行われる棒引きと同じような行い方。2チームに分かれて、マットを引っ張り合う。

○押し合い(2人組/マット or 跳び箱など)

→マットや跳び箱をはさみ、向かい合って立ち、互いに押し合う。

○マット運び(2人組など)

コロナ禍で行う上で...

・直接の接触を避けたり、一定の距離を保つために用具を活用する。

(マット、跳び箱、長縄跳び、体操棒、フラフープなど)

・また、安全に行うために、その用具を使うことが適切であるかを事前に確認しておくようにする。

詳しくは、スポーツ庁「[コロナ禍における体育、保健体育の教師用指導資料](#)」をご参照ください。

## V 中学校特集ページ（取組事例等）

### ●スピード・敏捷性向上に向けて

#### 【背景と目的】

近年の体力テストの結果より、「50m走」、「反復横跳び」の結果を見ると、数値が著しく低いわけではないが、停滞傾向にあるので、体力向上を目指した取組事例の提案をしたい。また、持久力や投力にフォーカスした取組事例は、数年にわたって紹介されており、異なる体力向上に向けた取組事例を提案することで、総合的な体力の向上を図ることができると考えた。また、コロナ禍における運動不足の解消や家庭でも簡単に取り組めるような事例を提案することで、学校のみならず、家庭と連携して、継続して取り組みながら、体力合計点の向上を図っていくことも目的とした。

#### 【体幹トレーニングの特徴】

体幹とは頭部と四肢を除く胴体のことである。体幹を鍛えることで、筋肉のバランスを整え、身体全体の安定性が高まる。例えば、ランニングフォームの改善や動きをスムーズにさせることでパフォーマンスを向上させることができる。また、ケガの防止や筋力向上による体の引き締め、体力向上などが期待できる。

#### 【体幹トレーニングをする上でのポイント】

- ・腹筋全体に力を入れ、正しい姿勢で行うこと。
- ・頭の向きや指先などの先端部分にまでしっかりと意識を向けて行うこと。
- ・継続して行うこと。

#### 【基本的な体幹トレーニング】

##### 1 ロープランク



頭から足まで一直線にする

##### 2 ハイプランク



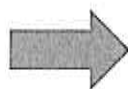
頭から足まで一直線にする



### 3 サイドブリッジ



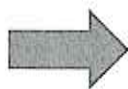
難易度高



### 4 バックブリッジ



難易度高



※「接地面積を小さくする」「接地面を不安定にする」ことでレベルを上げていく。

①接地面積を小さくするには、片手を上げたり、片足を上げたりする。

②接地面を不安定にするには、バランスディスクやバランスボールを用いるとよい。

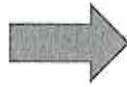
## 【動的な体幹トレーニング】

体幹を意識しながら、動きを加えることで、様々な運動に生かしやすくなる。

### 1 サイドブリッジに動き（上下に動かす）を加える



足の上下



### 2 バックブリッジに動き（上下に動かす）を加える



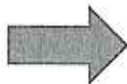
腰の上下



### 3 サイドブリッジに動き（足を前後に動かす）を加える



足の前後





#### 4 ハイプランクに動き（ハンドホッケー）を加える

『ハンドホッケー（ボールを使った動的な体幹トレーニング）』

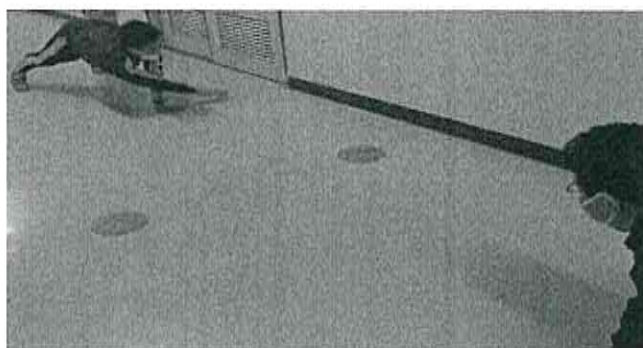
（やり方）

- （1）腕立て伏せ（ハイプランク）の姿勢で向かい合い、手でボールを転がしてパスをする。
- （2）パスをうまく返せなかったら失点。返球する横幅を1m00cm～1m50cm程度に設定すると良い。
- （3）腕立て伏せの姿勢（ハイプランク）をキープすることを意識する（お尻が上がらないようにする）。

※サッカーボールの場合



※野球ボールの場合



※向かい合っている人との距離を変えたり、ボールのサイズを変えたりすることで、難易度を調整できる。

※返球する手を左右交互に限定することで、難易度を上げることもできる。

#### 5 体幹を意識した動きを止める基本姿勢（パワーポジション）に動き（ダルマさんが転んだ）を加える

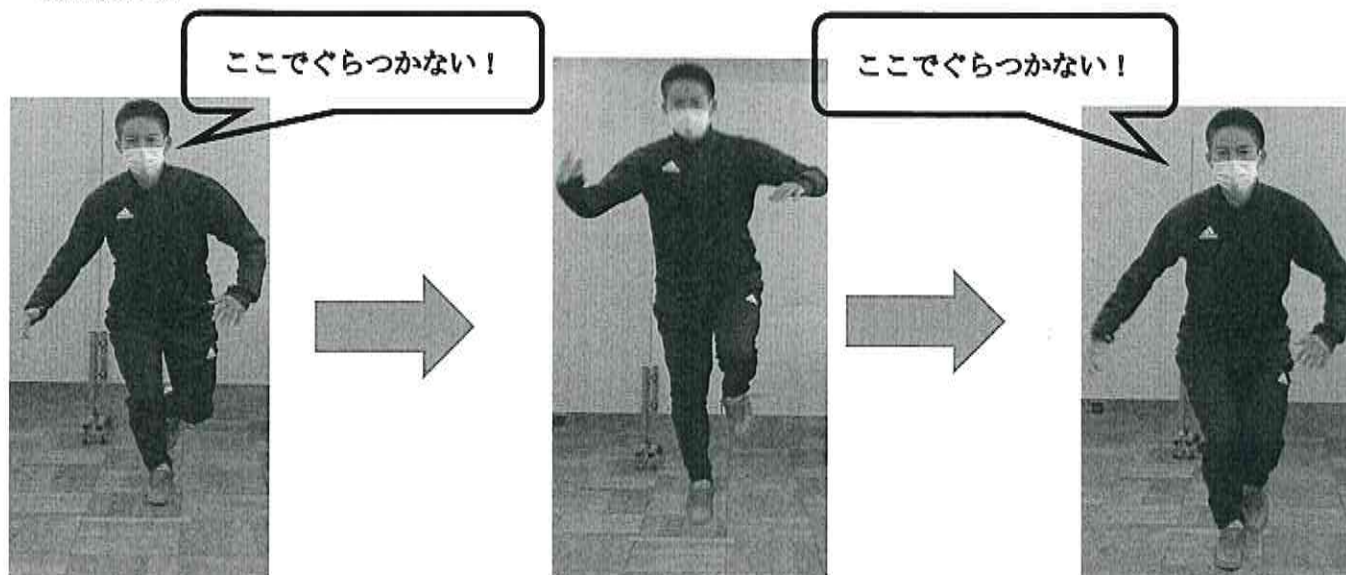
『ダルマさんが転んだ（止まる動きを使った動的な体幹トレーニング）』

（やり方）

- （1）下記①前後移動、②左右移動のことを意識して、『ダルマさんが転んだ』を行う。

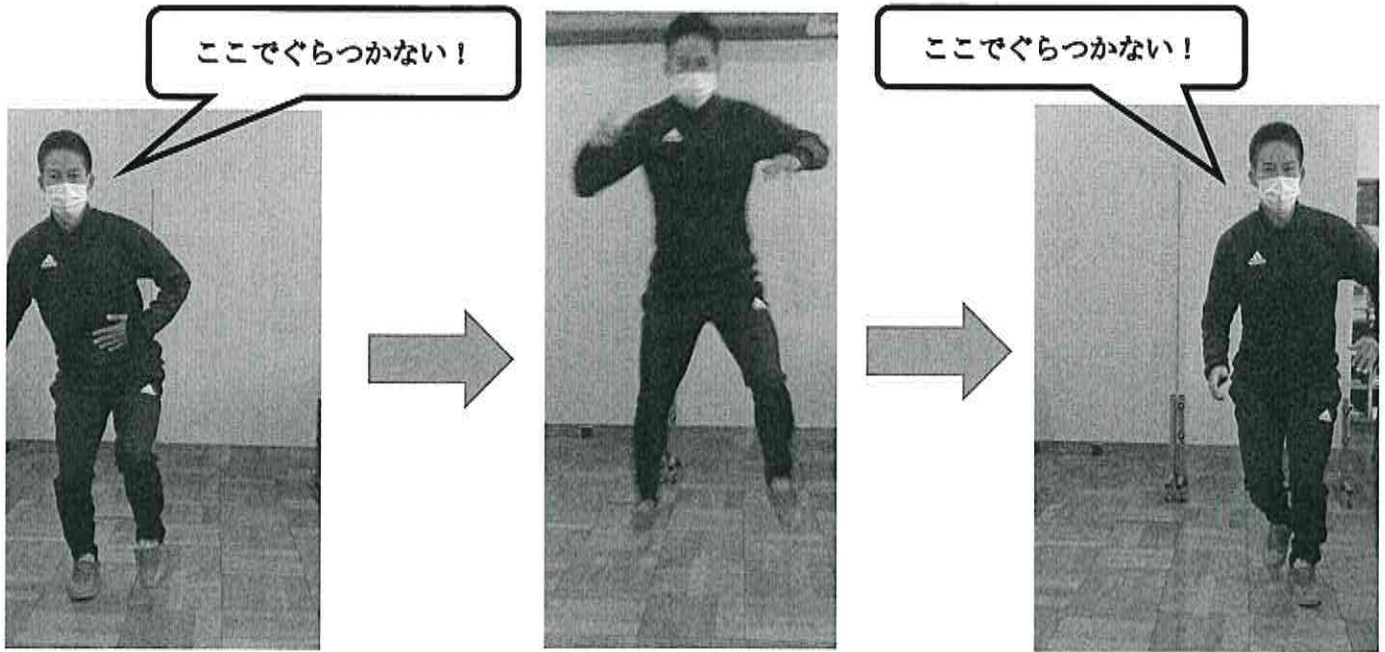
※片脚で体幹を意識した姿勢をとり、ラインやミニハードルを前後や左右にジャンプする。

①前後移動





②左右移動



※ペアを組んで、タブレットで正面から動画で撮影すると、着地した時のぐらつきに気付きやすい。

(2) 最初は距離を短めにして、動くスピードをゆっくりにする。慣れてきたら、距離を伸ばし、「ダルマさんが転んだ」という間に動くスピードを速くする。

- ①最初は両脚で止まる。
- ②両脚で止まれる人は、片脚で止まる。

①両脚の場合



②片脚の場合



## ●走力（50m走）向上に向けた取組事例

### 【背景と目的】

大田区立中学校生徒の走力（50m走）は、東京都統一体力テスト（令和3年度）の結果を見ると、第1学年男子、第2学年女子が東京都の平均を下回っている。平成26年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査における50m走の平均と比較すると、全学年が下回っているという結果である。

体育授業や部活動で生徒たちの走り方（フォーム）を観察していると、姿勢や着地に課題が見られ、一人一人にアドバイスする場面が多い。

例えば、「中間疾走」の場面では、腰が折れ、背中が丸まってしまい、「まっすぐな姿勢」を作れないことにより、歩幅も広がらず、足の回転も速くならない状況がある。「まっすぐな姿勢」を作ることで、地面に正確に力を伝えることができるようにしていく必要がある。

また、「スタート」では、地面からの反発を生かしてスムーズに加速していくためには、「つま先」から地面を着地する（フォアフット）が大切になってくるが、生徒の多くは、「踵」から地面に着地する（リアフット）が多く、筋力だけで、体を前に進ませようとするため、スムーズに加速することができず、余分な負荷が筋肉にかかるため、ケガのリスクが高まってしまうことが懸念される。

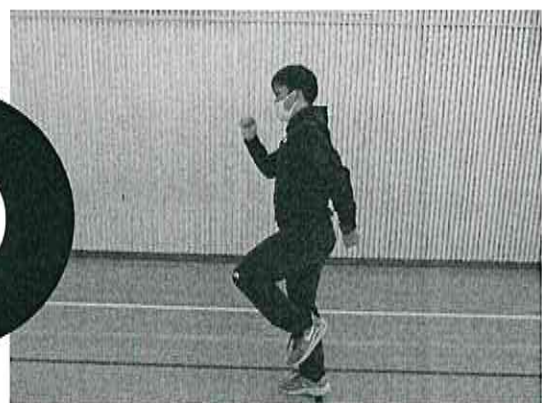
走力の向上には、正しいフォームで走ることが大きなポイントである。走ることは、あらゆる運動やスポーツの基本であり、この力を高めることによって生徒の体力向上につながっていくことが予想される。

今回は、授業のウォーミングアップで取り入れられる走力向上に向けた運動実践を提案して、この取組を継続的に行い、体力合計点を向上させられるようにしていきたい。

### 【スタート時における地面への着地】



### 【まっすぐな姿勢】





### 【なぜフォアフット(つま先着地)が大切なのか】

リアフット(踵からの着地)になると、体の重心が前方になってしまう。そうすると、着地位置が重心より前であればあるほど、体にブレーキがかかってしまう(ピッチが落ちる)この場合、一步の歩幅は広がるが、足の回転数(ピッチ)は落ちてしまう。また、リアフットの場合、着地から離地までの過程が長い、地面との摩擦も大きい。

そのようなことから、着地位置は重心に近づけることが大切であり、フォアフットをすることで着地位置が重心側に寄り、より速く走れる結果に繋がっていく。

【ウォーミングアップで取り入れられる実践】(フォアフット・まっすぐな姿勢を意識した動き)

### 【ラダーを使用したトレーニング】

(やり方)

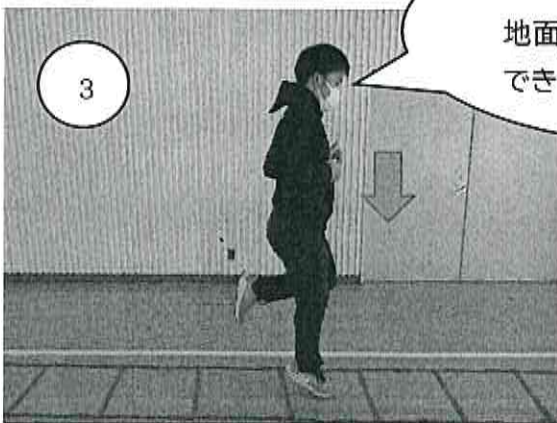
- (1) 下記の①から③の動きを意識しながら取り組む。(2セット程)
- (2) その場で何度かジャンプして前進すると、動きの感覚(体の軸を曲げずに、地面からの力がきれいに真上に伝わるような一番力が入る場所で着地する感覚)をつかみやすい。
- (3) ジャンプ終了後に短いダッシュ(20m程)を取り入れると動きの関連が図れる。

#### 1 アンクルホップ



腱の力を使えていると、飛び跳ねるようなジャンプができる。

2 片脚けんけん 走る時は片足立ちになる瞬間があるため、片足で自分の体重を支える。



地面に踵をつけないようにする。  
着地した方の膝が曲がらないようにする。

3 両足回転



・ラダーの真ん中を体の軸が通ることを意識する。  
・体の軸を意識して回る。





※初めは難しいためその場でジャンプして回る。 ☆右回り→左回り（逆回りでもOK）の順番で回る。  
※慣れてきたら前に進みながら回る。



## 【けがを防ぐためのストレッチ】

上記に示したような【ラダーを使用したトレーニング】を行うことで、ふくらはぎの筋肉（腓腹筋やヒラメ筋）に疲労がたまり、ケガにつながる可能性がある。それらを予防するにあたって大事なことを以下に示すので参考にしていきたい。

- ① 入浴をし、体を温める。
- ② 入浴後、静的ストレッチを行う。
- ③ 青竹踏みを行う。これらを行うことによって、疲労を軽減していくことが大切である。

生徒たちの活動	予防方法
入浴をし、体を温める。	<p><u>38度から39度の温度で15分程度</u></p> <p>浮力で筋肉が弛緩し、体の負担が減る。また、筋肉に圧迫されていた血管や臓器への圧力が減り、疲れが取れやすくなる。</p>
静的ストレッチを行う。	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>アキレス腱を伸ばす 壁などを使ってもよい</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>ヒラメ筋を伸ばす 片足正座、片足ひざを立て前に倒す</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>ヒラメ筋を伸ばす 階段を使い、片足ひざを前に倒す</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>前脛骨筋のトレーニング つま先を10秒間上げる×2回 ふくらはぎをリラックスさせる</p> </div> </div>
青竹踏みを行う。	<p>テニスボールやゴルフボール、サランラップの芯などを活用</p> <p>*足の裏の筋肉に疲れが残っていると、かかとを通っているアキレス腱に痛みが生じ、それに付着している、ふくらはぎの筋肉にも影響してくる。</p>

## ●反復横跳び（敏しょう性）向上に向けた取組事例

### 【背景と目的】

令和3年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果から、大田区の中学生（反復横跳び）において、東京都と差はないまたは上回っている学年もみられたが、男子では中学1年生、女子では中学2年生ともに平均を下回る結果となった。

下回った結果になった原因として、新型コロナウイルス感染症防止対策として、生徒の運動に親しむ機会が減少したことにより、運動に積極的な生徒と消極的な生徒との二極化が考えられる。また、その影響により筋力の低下や敏しょう性（動作の素早さに関する能力）の低下につながっていると考えられる。

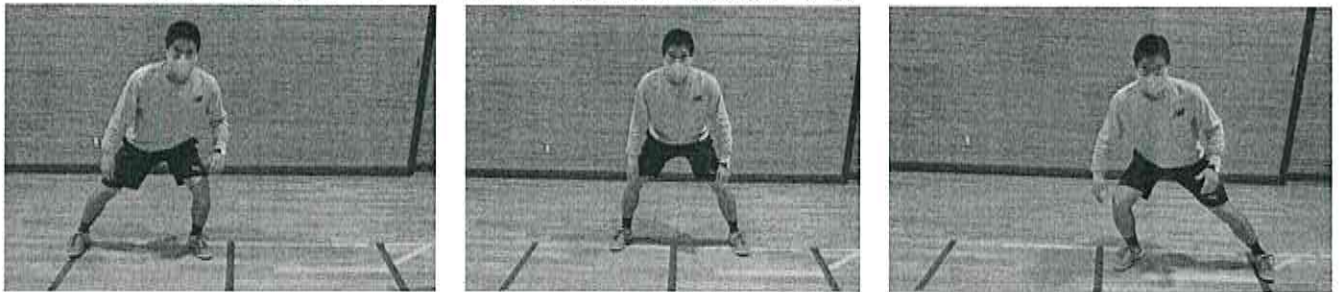
そこで、改善方法として①反復横跳びでのポイントの確認、②筋力の向上、③敏しょう性の向上に取り組むトレーニングの実施が必要であると考えた。筋力の向上に関してはスロートレーニング（自重を使い、体を鍛える）、さらに授業での導入段階で簡単に行えるトレーニングを通して敏しょう性の向上を図るという視点で改善していく。

### 【反復横跳びを行う上でのポイント】

姿勢：上体は床に対して約45度にし、つま先に体重を乗せる。

動き方：腰を低く保ち、視線をブラさないように重心を真ん中の線あたりに常にもっていく。

振り子のようなイメージで真横に移動をする意識をもつ。



※反復横跳びで使用する筋肉として上半身や体幹はもちろんのこと下半身の力を多く使うこととなる。今回は下半身の筋力を鍛えることで敏しょう性を高めていくことを紹介していく。



### 【スロートレーニング】

スロートレーニングとは高い負荷を短時間でかけられる（加圧トレーニングのような効果を得ることができる）。実施方法として「3～5秒程度かけてあげて、3～5秒かけて下げる」、さらに肘や膝を伸ばしきって休まない動作と組み合わせることで、より厳密に筋発揮張力を維持することができる。

スクワットなら立ち上がり切らずに再びしゃがみ込む、腕立て伏せなら腕を伸ばしきらずに再び腕を曲げるという動作の仕方である。筋肉は力を込めると硬くなり、血管を押しつぶすために血液の流れが阻害される。

スロートレーニングはこの状態を維持したまま動作を続けるので、血流が制限された状態で行う運動になる。血流が制限されると筋肉内の筋酸化レベルが下がる。この低酸素環境が筋肥大の強い刺激になると考えられている。回数に関しては、以下に記したように負荷に応じて回数を決めることで、効果が変わってくるということを理解することが必要である。

### 【トレーニングの負荷と効果】

負荷の大きさ (%)	反復できる回数	おもな効果
100	1	神経の発達 (筋力の増加)
95	2	
90	4	
85	6	筋力・筋肉量の増加
80	8	
75	10～12	
70	12～15	
65	18～20	筋持久力の向上
60	20～25	
50	30～	

## スロートレーニング事例1 スクワット

(やり方)

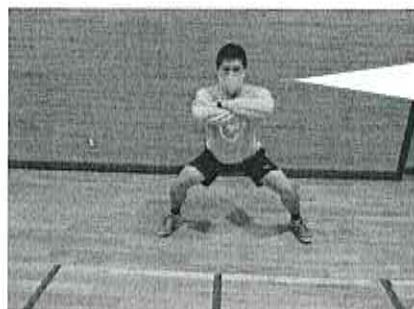
- (1) 足を肩幅くらいに開き、両手を腕の前で組んだ姿勢でまっすぐ立つ。
- (2) 背筋をまっすぐ伸ばしたまま、おしりを後ろに引いて上体を前傾させながら、ゆっくりと腰を落とす。太ももが床と並行になるぐらいで止め、元の姿勢に戻る。

(効果) 主に太ももの前側にある「大腿四頭筋」が鍛えられるトレーニングである。

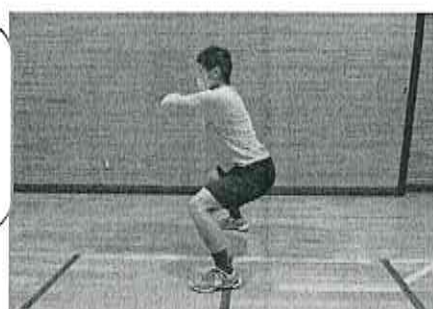
また、おしりや骨盤周辺などの下半身全体の筋肉への効果もある。

(注意点)

- (1) 膝を曲げる時は、つま先よりも前に出ないように意識して行う。
- (2) 膝を戻す時には、しっかり伸ばさずに軽く曲げた状態で、次の動きに繋げるように行う。



しゃがんだときに息を吸い、立ち上がるときに息を吐いてみよう。



## スロートレーニング事例2 カーフレイズ

(やり方)

- (1) 友達の肩に手をつき、ひざを伸ばして立つ、かかとを下げ、ふくらはぎを伸ばす。
- (2) ひざを伸ばしたままかかとを上げて、つま先立ちの状態になる。ゆっくりと元の状態に戻る。

(効果) 腓腹筋とヒラメ筋を鍛える効果が期待できる。

(注意点)

- (1) 過度に内や外に体重がかからないようにするため、親指・小指の付け根に均等に体重がかかるように動作を行う。
- (2) かかとを上げた際に身体が前に突っ込まないようにするため、おしりを軽く締めて、頭が真上に上がるように行う。



かかとを上げるときに息を吐き、下げるときに息を吸ってみよう。



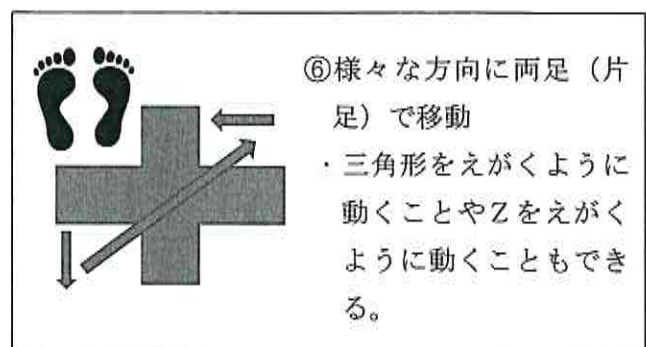
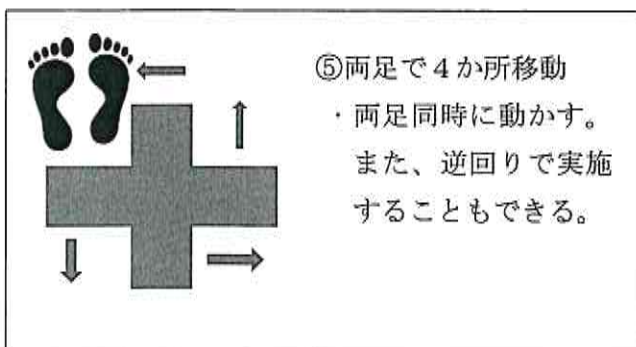
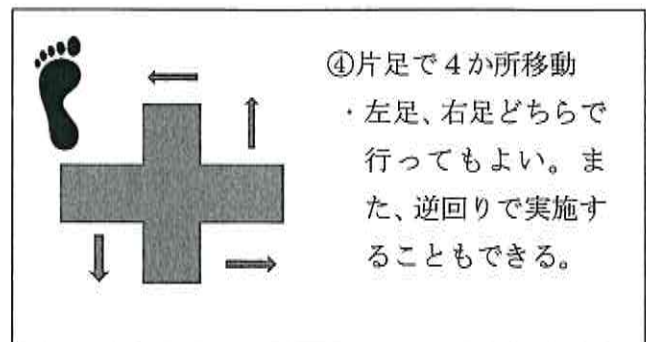
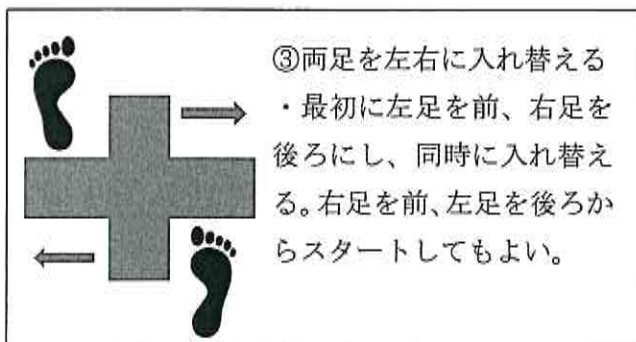


## 導入でも取り組める簡単敏しょう性向上トレーニング

(やり方)

(1) 準備体操の後にグラウンドであれば、十の線を足で作成する。体育館の場合は近くのラインを利用し取り組む。

※ ペアやグループで、4か所に番号を付けて指示を出したところに動くことを行っても楽しむことができる。ここでは6種類のトレーニングについて提案する。



## VI まとめ

体力調査委員会副委員長

大田区立東蒲中学校長 袴田 高行

体力調査委員会では、区内小中学校に協力いただいた体力調査の結果分析、考察、取組の実践例を体力調査報告書第61集にまとめましたので、各校でご活用いただき、児童・生徒の「体力・運動能力」に役立てていただけたらと思います。

子供の体力向上について大田区では、おおた教育ビジョン（令和元年度～5年度）に位置付けており、東京都においては、『総合的な子供の基礎体力向上方策』として平成22年度よりの第1次推進計画より第2次（平成25年度～）、第3次（平成28年度～）を経て、来年度、令和4年度よりの第4次推進計画としてTOKYOアクティブプラン（案）の策定を進めているところです。取組の方向性として①質の高い授業実践（ICTの利活用等による指導の工夫・改善）、②運動習慣の確立・定着・改善（多様な運動機会や場の創出等）、③生活習慣の確立・定着・改善（健康の知識・認識を深める取組）、④運動部活動の推進（生徒の多様なニーズに応じた活動等）、⑤気運醸成（運動やスポーツに親しむ等にお気運を醸成する）の5つを挙げています。

東京都の子供の体力向上に関する課題は、大田区の子供の課題と共通する内容が多く、今後、TOKYOアクティブプランを踏まえて、おおた教育ビジョンにおける「体力の向上と健康の増進」を進めていかななくてはなりません。特に、本報告書にあるような体力向上のための実践的なプログラムを実施するとともに、上記の5つの取組の方向性を踏まえた総合的で具体的な取組を各校で工夫し実施することが求められます。ぜひ、各校の体育部・保健体育部の先生方におかれましては、体力向上に向けた取組において積極的にリーダーシップを発揮され、子どもたち自身の体力向上に関する科学的理解に基づいた取組を実践していただきますようお願い申し上げます。



## 令和3年度体力調査委員会 委員名簿

	学校名	氏名	職名
委員長	松仙小学校	荻間 秀浩	校長
副委員長	東蒲中学校	袴田 高行	校長
1	山王小学校	坂本 敬紘	主任教諭
2	東調布第三小学校	太田 秀一郎	主任教諭
3	小池小学校	丸山 陽平	教諭
4	矢口西小学校	山口 聖士郎	教諭
5	東蒲中学校	本郷 桂太郎	主任教諭
6	大森第一中学校	佐野 祐太	教諭
7	貝塚中学校	古野 達也	教諭
8	南六郷中学校	谷口 総康	教諭
	大田区教育委員会事務局	遠藤 健太	指導主事