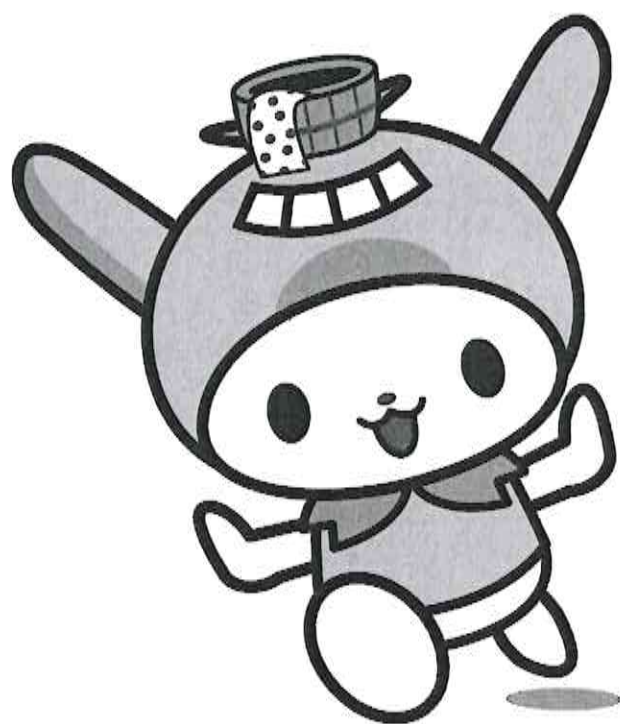


令和5年度

大田区立小・中学校

体力調査実施報告書

(第63集)



はねぴょん ©大田区

令和6年2月
大田区教育委員会

目次

体力調査実施報告書 第63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5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5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	21
VI	まとめ	27

令和5年度体力調査委員会 委員名簿

体力調査実施報告書 第 63 集に寄せて

体力調査委員長

大田区立嶺町小学校長 吉藤 博和

日頃より各校での実態に応じた体力向上の取組に感謝申し上げます。

今年度も、体力調査の結果を分析し、成果と課題をまとめ、課題解決に向けた取組について、小学校中学校別に事例を挙げさせていただきました。各校の体力向上の御参考になれば幸いです。

また、私の現任校で2年続けて体力テストの結果を大きく向上させることができましたので、体力向上に向けた一つのアプローチとして、ここで紹介させていただきます。

体力テストを「今の自分の体力・運動能力を知り、今後の健康増進を考える機会」とするためには、結果が今の自分の最高記録であることが必要と考えます。しかし、運動の得意な子どもたちは自分のもてる力を発揮できているのですが、運動の苦手な子どもたちには、何となく、もしくは仕方なしにやっている様子も見られ、今もてる力をしっかりと発揮できていないように見られました。

そこで、体力テストに向かう子どもたちのモチベーションを上げようと考えた策が、「細かな表彰」です。合計点での表彰ではなく、各学年男女別の種目毎に目標値（※1）を設定し、1種目で銅賞、3種目で銀賞、5種目で金賞、8種目全てクリアでパーフェクト賞と、細かく表彰することにしたのです。

1種目でも賞状がもらえると知った子どもたちの反応は予想以上で、上位層だけでなく下位層の子どもたちも「1種目なら獲れるかも」と意欲的に取り組む様子が多く見られるようになり、1年目にも前年度の結果を更新し、2年目には前年度の経験を踏まえ、「去年は銅賞だったから、今年は銀賞を獲りたい！」等、さらに意欲的に取り組む様子が見られ、さらに結果を向上させることができました。（※2）

真剣に取り組んだ結果、「今年はシャトルランが目標値を超えた！」「去年は銀賞だったけれど、金賞になれた！」等、好結果を喜ぶ声とともに、「今年もソフトボール投げは難しかった。」「握力が弱いことが分かった。」「50m走はあと少しだった。」等、自分の課題を口にすると多く聞かれました。意欲をもって体力テストに向かうだけでなく、体力テストを通して、「今の自分の体力・運動能力を知り、今後の健康増進を考える機会」とすることに近づけたのではないかと自負しています。

本質的な体力の向上は、日頃の健康増進に向けた取組であることは言うまでもありません。しかし、体力テストに向かう意欲の向上策の一つとして、各校の参考にさせていただければ幸いです。

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、そして、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、体力調査委員会副委員長 東調布中学校 大石 哲 校長先生に、心より感謝申し上げます。

※1 体力合計点における各学年男女別のA評価の点数を種目数の8で割り、各種目においてその点数を上回る数値を各学年男女別の目標値として校内で設定し、児童に提示しました。

※2 体力合計点6学年男女別の12項目中 都平均を上回った項目数と（ ）内は全国平均を上回った項目数

令和3年度 3（0）項目 → 令和4年度 12（5）項目 → 令和5年度 12（7）項目

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5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5年度東京都平均値及び令和4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。 ・主に敏捷性、全身持久力、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体格と柔軟性は優れていると言える。 ・主に敏捷性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。
中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・体格、瞬発力は優れていると言える。 ・東京都との比較では、反復横跳び、持久走以外上回った。しかし、全国との比較では課題がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体格、瞬発力は優れていると言える。 ・東京都との比較では、持久走以外で上回った。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5年度 大田区児童・生徒の体力テスト調査結果

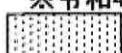
調査項目		区分	小学校						中学校		
			小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
身長	cm		117.4	123.2	129.1	134.7	140.1	146.5	154.7	162.0	166.7
体重	kg		21.3	23.9	27.2	30.9	34.4	39.2	44.8	50.0	54.4
握力	kg		8.7	10.2	12.2	14.4	16.4	18.9	24.1	29.1	33.7
上体起こし	回		10.9	13.5	15.8	17.8	19.2	21.1	23.5	26.1	27.8
長座体前屈	cm		26.5	27.9	30.1	31.6	34.1	36.3	40.1	42.9	46.9
反復横跳び	点		26.1	29.8	32.9	36.6	40.6	44.1	49.0	51.8	54.3
持久走	秒								442.1	400.8	390.5
20mシャトルラン	回		16.4	23.7	31.5	36.7	44.4	51.8	66.7	77.3	86.2
50m走	秒		11.6	10.7	10.1	9.7	9.3	8.9	8.6	8.0	7.6
立ち幅とび	cm		113.0	123.0	133.8	142.2	151.1	162.8	181.1	199.7	213.0
ソフトボール投げ	m		7.5	10.6	13.7	16.8	19.8	23.0			
ハンドボール投げ	m								18.1	21.0	23.6
体力合計点	点		29.1	35.9	42.1	47.3	52.8	58.6	33.5	41.2	47.8

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		116.3	122.5	128.1	134.6	141.6	148.2	153.0	155.8	157.3
体重	kg		20.8	23.7	26.4	30.1	34.7	39.6	44.1	47.0	48.9
握力	kg		8.1	9.7	11.3	13.6	16.2	19.1	21.5	23.2	24.4
上体起こし	回		10.3	13.0	15.4	17.2	18.4	19.7	20.4	22.5	23.4
長座体前屈	cm		28.7	30.6	34.1	36.0	38.7	41.8	43.5	45.6	48.0
反復横跳び	点		25.0	28.7	31.3	34.8	38.5	42.2	45.2	46.3	47.0
持久走	秒								320.6	303.1	304.7
20mシャトルラン	回		13.1	18.2	23.5	27.6	33.9	39.9	46.6	50.8	52.6
50m走	秒		12.0	11.0	10.5	10.0	9.6	9.2	9.1	8.9	8.8
立ち幅とび	cm		104.5	114.8	124.8	134.4	144.3	154.0	163.4	168.0	170.0
ソフトボール投げ	m		5.1	6.9	8.7	10.6	12.3	14.2			
ハンドボール投げ	m								11.0	12.5	13.7
体力合計点	点		28.4	35.9	42.6	48.2	54.0	59.9	42.7	47.5	50.0

女子

※令和4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5年度 男子 体力調査 東京都・区比較表

※ 令和5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	8.7	10.4	12.3	14.1	16.2	19.0	23.6	28.9	33.4
	本区	8.7	10.2	12.2	14.4	16.4	18.9	24.1	29.1	33.7
	自校									
上体 起こし (回)	都	10.9	13.6	15.7	17.7	19.3	21.2	23.2	25.9	28.0
	本区	10.9	13.5	15.8	17.8	19.2	21.1	23.5	26.1	27.8
	自校									
長座 体前屈 (cm)	都	26.1	27.7	30.0	31.8	34.2	36.4	39.4	43.2	46.6
	本区	26.5	27.9	30.1	31.6	34.1	36.3	40.1	42.9	46.9
	自校									
反復 横とび (点)	都	26.3	30.1	33.6	37.2	40.8	44.3	48.7	51.9	54.4
	本区	26.1	29.8	32.9	36.6	40.6	44.1	49.0	51.8	54.3
	自校									
持久走 (秒)	都	/	/	/	/	/	/	438.8	397.5	386.4
	本区	/	/	/	/	/	/	442.1	400.8	390.5
	自校									
20m シャトルラン テスト (回)	都	16.2	25.1	32.3	39.1	45.7	53.1	64.4	77.9	84.9
	本区	16.4	23.7	31.5	36.7	44.4	51.8	66.7	77.3	86.2
	自校									
50m走 (秒)	都	11.5	10.6	10.1	9.6	9.3	8.9	8.6	7.9	7.6
	本区	11.6	10.7	10.1	9.7	9.3	8.9	8.6	8.0	7.6
	自校									
立ち 幅とび (cm)	都	113.2	124.0	133.8	142.5	151.6	163.1	181.0	198.3	211.6
	本区	113.0	123.0	133.8	142.2	151.1	162.8	181.1	199.7	213.0
	自校									
ソフトボール 投げ (m)	都	7.4	10.6	13.7	16.8	19.8	23.2	/	/	/
	本区	7.5	10.6	13.7	16.8	19.8	23.0	/	/	/
	自校									
ハンドボール 投げ (m)	都	/	/	/	/	/	/	17.4	20.4	23.0
	本区	/	/	/	/	/	/	18.1	21.0	23.6
	自校									
東京都体力合計点		29.1	36.4	42.4	47.9	53.1	58.9	32.7	40.9	47.4
本区体力合計点		29.1	35.9	42.1	47.3	52.8	58.6	33.5	41.2	47.8

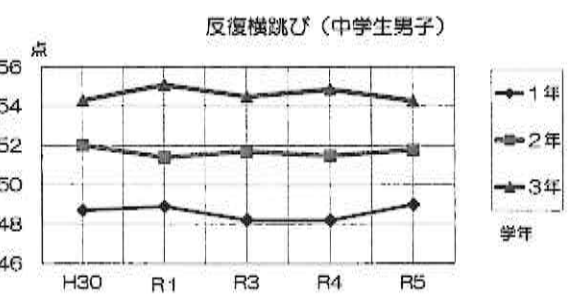
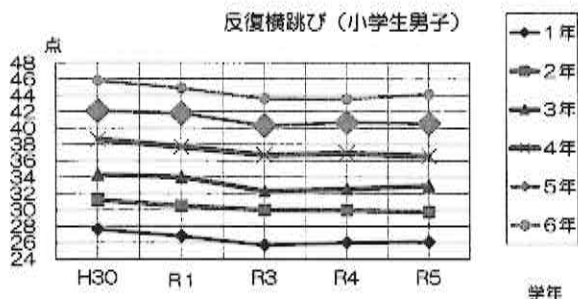
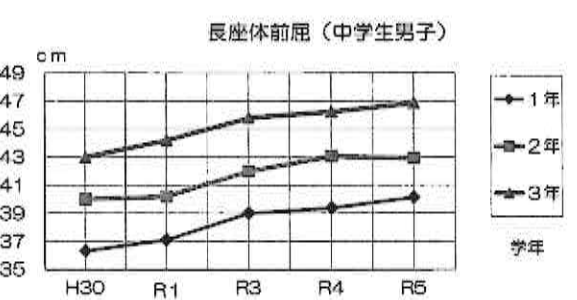
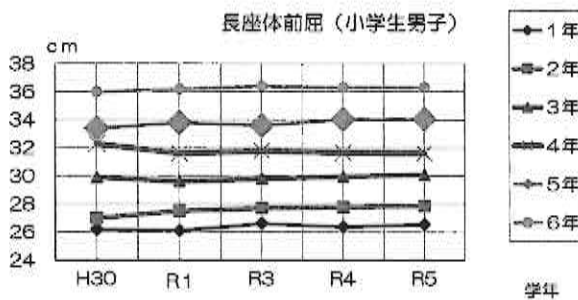
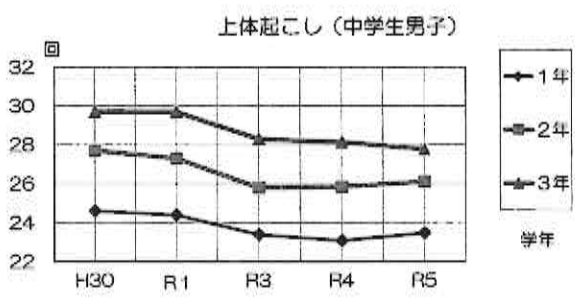
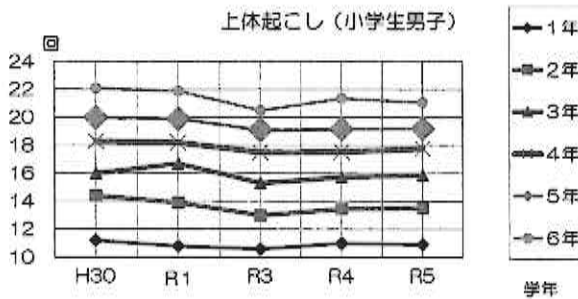
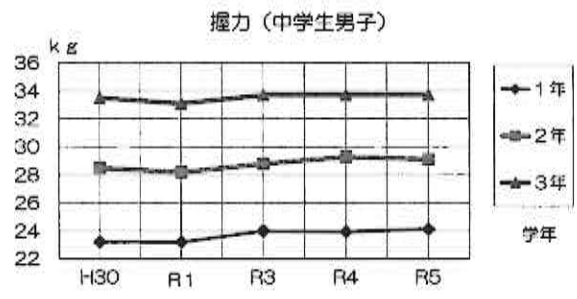
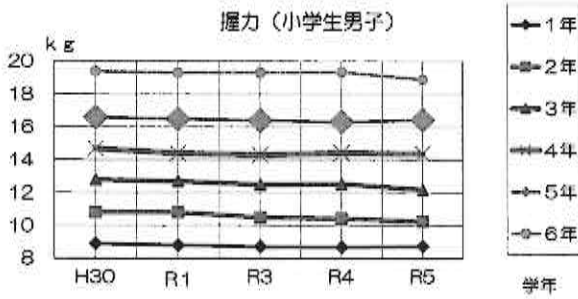
令和5年度 女子 体力調査 東京都・区比較表

※ 令和5年度体カ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	8.2	9.8	11.5	13.5	16.0	18.9	21.1	22.9	24.1
	本区	8.1	9.7	11.3	13.6	16.2	19.1	21.5	23.2	24.4
	自校									
上体 起こし (回)	都	10.5	13.0	15.1	17.0	18.5	19.6	20.2	22.0	23.0
	本区	10.3	13.0	15.4	17.2	18.4	19.7	20.4	22.5	23.4
	自校									
長座 体前屈 (cm)	都	28.5	30.8	33.6	36.0	38.9	41.1	43.4	45.6	47.2
	本区	28.7	30.6	34.1	36.0	38.7	41.8	43.5	45.6	48.0
	自校									
反復 横とび (点)	都	25.3	28.9	31.7	35.5	39.0	41.7	44.7	46.0	46.7
	本区	25.0	28.7	31.3	34.8	38.5	42.2	45.2	46.3	47.0
	自校									
持久走 (秒)	都	/	/	/	/	/	/	321.0	301.8	302.4
	本区	/	/	/	/	/	/	320.6	303.1	304.7
	自校									
20m シャトルラン テスト (回)	都	13.1	18.7	23.4	28.9	34.7	39.6	44.5	50.3	50.8
	本区	13.1	18.2	23.5	27.6	33.9	39.9	46.6	50.8	52.6
	自校									
50m走 (秒)	都	11.9	11.0	10.4	10.0	9.6	9.2	9.2	8.9	8.8
	本区	12.0	11.0	10.5	10.0	9.6	9.2	9.1	8.9	8.8
	自校									
立ち 幅とび (cm)	都	105.0	115.3	125.0	135.0	144.7	153.1	162.8	167.4	169.4
	本区	104.5	114.8	124.8	134.4	144.3	154.0	163.4	168.0	170.0
	自校									
ソフトボール 投げ (m)	都	5.1	6.8	8.6	10.5	12.4	14.0	/	/	/
	本区	5.1	6.9	8.7	10.6	12.3	14.2	/	/	/
	自校									
ハンドボール 投げ (m)	都	/	/	/	/	/	/	10.7	12.1	13.1
	本区	/	/	/	/	/	/	11.0	12.5	13.7
	自校									
東京都体力合計点		28.7	36.3	42.5	48.6	54.5	59.6	41.9	46.8	49.2
本区体力合計点		28.4	35.9	42.6	48.2	54.0	59.9	42.7	47.5	50.0

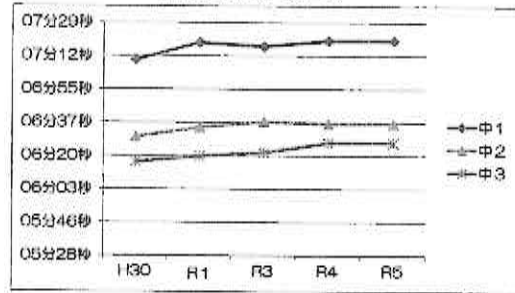
4 大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化（男子）



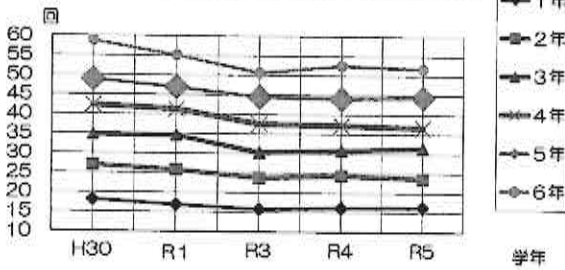
大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化 (男子)

大田区の5年間の変化が分かるようになってきている。
 H30～R5の5年間で各種目毎、学年毎に見られるようになってきている。
 ※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。

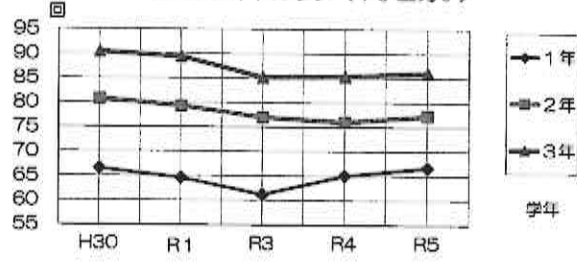
持久走(中学生男子)



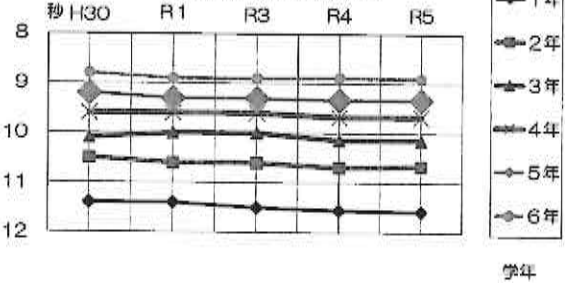
20mシャトルラン (小学生男子)



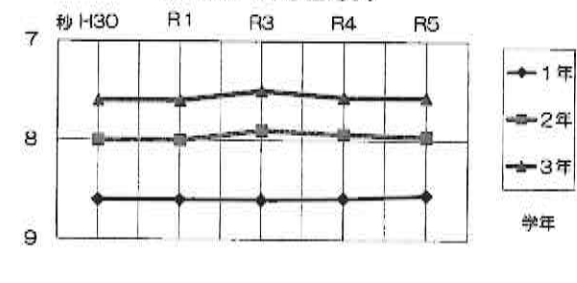
20mシャトルラン (中学生男子)



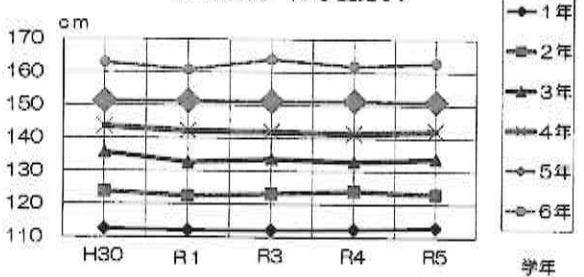
50m走 (小学生男子)



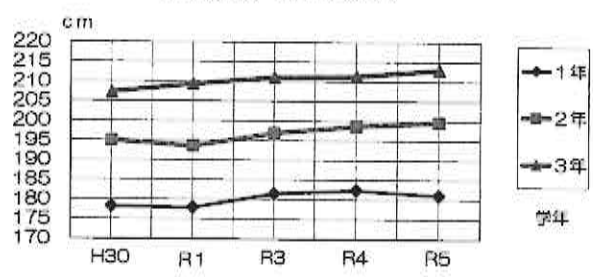
50m走 (中学生男子)



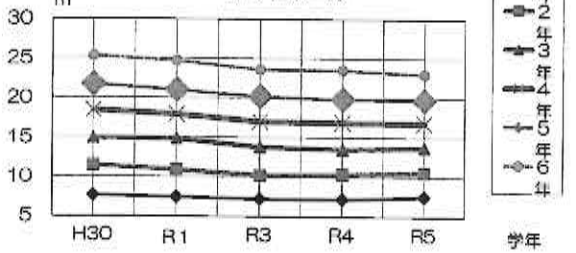
立ち幅跳び (小学生男子)



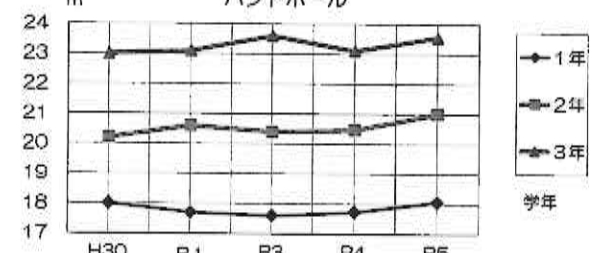
立ち幅跳び (中学生男子)



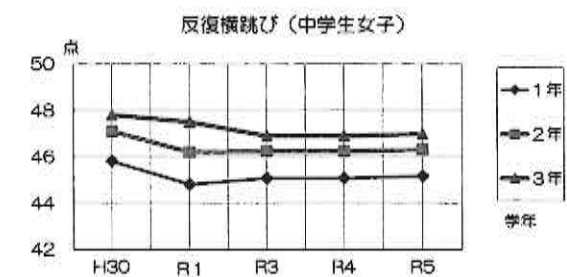
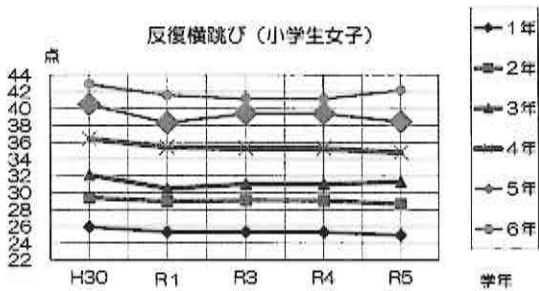
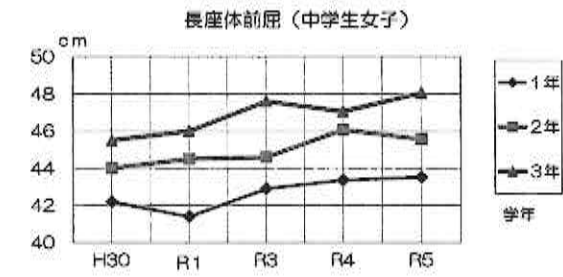
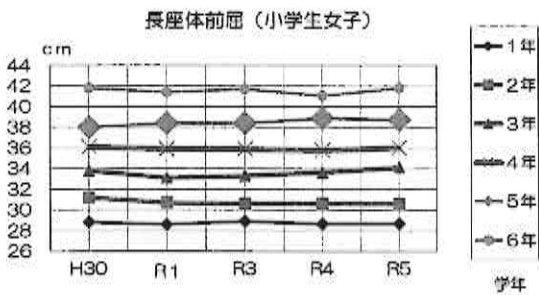
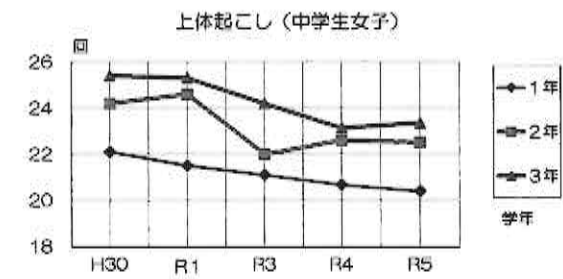
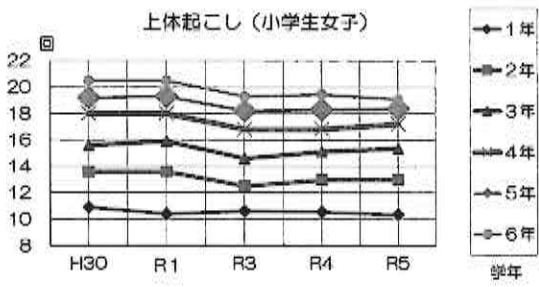
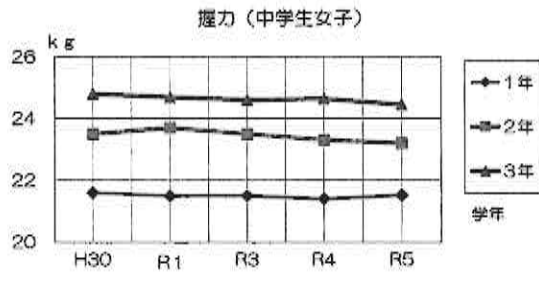
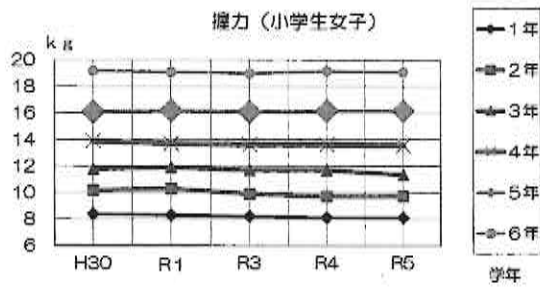
ボール投げ (小学生男子)
ソフトボール



ボール投げ (中学生男子)
ハンドボール



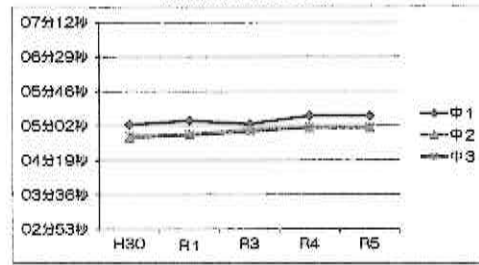
4 大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化 (女子)



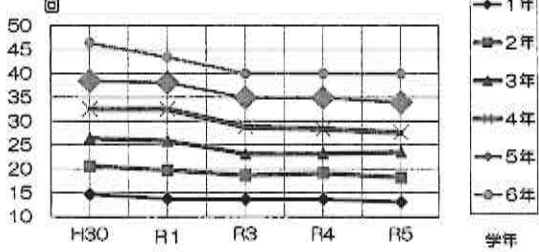
大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化（女子）

大田区の5年間の変化が分かるようになってきている。
 H30～R5の5年間で各種目毎、学年毎に見られるようになってきている。
 ※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。

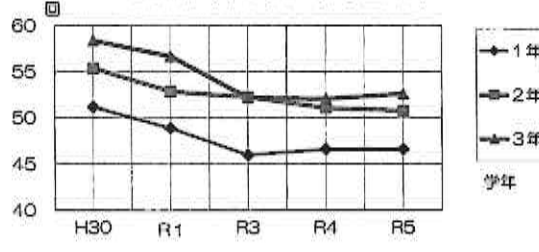
持久走(中学生女子)



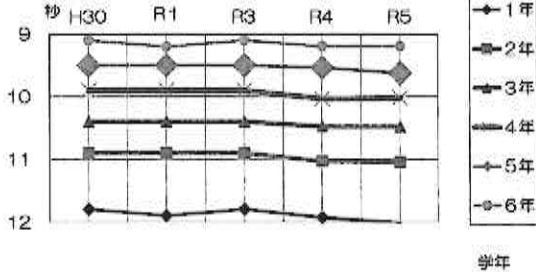
20mシャトルラン(小学生女子)



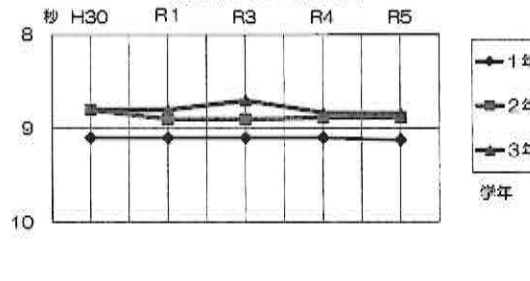
20mシャトルラン(中学生女子)



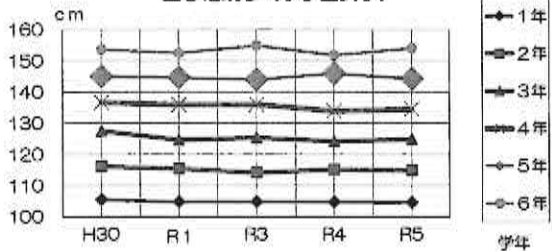
50m走(小学生女子)



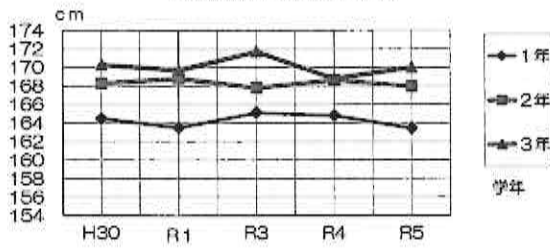
50m走(中学生女子)



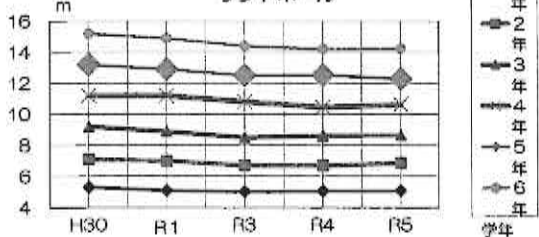
立ち幅跳び(小学生女子)



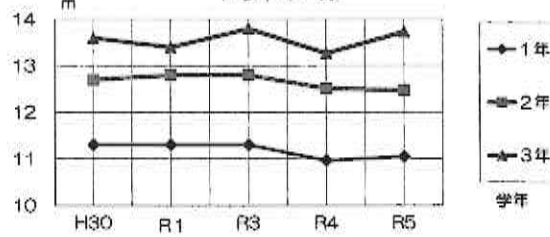
立ち幅跳び(中学生女子)



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、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		
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳			
	握力 (kg)							
	小学3年生	満15歳	16.5	0.0	24.0	29.3	33.7	区伸び 17.2
	小学2年生	満14歳	0.0	19.3	23.9	29.1		都伸び 14.2
	小学1年生	満13歳	16.4	19.4	24.1			
	小学6年生	満12歳	16.3	18.9				
小学5年生	満11歳	16.4						
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳			
	上体起こし (回)							
	小学3年生	満15歳	16.5	0.0	23.0	25.8	28.3	区伸び 11.3
	小学2年生	満14歳	0.0	21.0	23.4	26.1		都伸び 6.1
	小学1年生	満13歳	19.2	20.5	23.5			
	小学6年生	満12歳	19.1	21.1				
小学5年生	満11歳	19.2						
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳			
	長座体前屈 (cm)							
	小学3年生	満15歳	33.5	0.0	39.0	43.1	46.9	区伸び 13.4
	小学2年生	満14歳	0.0	36.4	39.4	42.9		都伸び 10.9
	小学1年生	満13歳	33.6	36.3	40.1			
	小学6年生	満12歳	34.0	36.3				
小学5年生	満11歳	34.1						
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳			
	反復横とび (点)							
	小学3年生	満15歳	43.6	0.0	48.2	51.5	54.3	区伸び 10.7
	小学2年生	満14歳	0.0	43.6	48.2	51.8		都伸び 9.4
	小学1年生	満13歳	40.3	43.5	49.0			
	小学6年生	満12歳	40.7	44.1				
小学5年生	満11歳	40.6						
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳			
	持久走 (分秒)							
	小学3年生	満15歳	6.539	0.0	6.178	6.056	6.274	区伸び 47.2
	小学2年生	満14歳	0.0	6.380	6.375	6.305		都伸び 56.0
	小学1年生	満13歳	7.177	7.208	7.221			
	小学6年生	満12歳	7.221					
小学5年生	満11歳	7.221						
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳			
	20mシャトルラン (回)							
	小学3年生	満15歳	63.4	0.0	71.6	77.0	85.4	区伸び 31.4
	小学2年生	満14歳	0.0	50.7	65.0	77.3		都伸び 28.2
	小学1年生	満13歳	44.5	52.6	66.7			
	小学6年生	満12歳	44.1	51.8				
小学5年生	満11歳	44.4						

※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。
 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16.5kg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19歳	7.5		
				満18歳	7.8	0.0		
			満17歳	8.4	0.0	7.5		
種目	現在の学年	満16歳	8.9	0.0	7.9	7.6	区伸び	都伸び
50m走 (秒)	中学3年生 満15歳	9.2	0.0	8.6	7.9	7.6	1.6	1.3
	中学2年生 満14歳	0.0	8.9	8.6	8.0			
	中学1年生 満13歳	9.3	8.9	8.6				
	小学6年生 満12歳	9.3	8.9					
	小学5年生 満11歳	9.3						
				満18歳	201.7	214.7		
			満17歳	182.8	0.0	211.1		
		満16歳	164.1	0.0	196.9	211.3	区伸び	都伸び
立ち幅とび (cm)	中学3年生 満15歳	155.4	0.0	181.5	198.7	213.0	57.6	49.2
	中学2年生 満14歳	0.0	163.9	182.4	199.7			
	中学1年生 満13歳	151.2	161.9	181.1				
	小学6年生 満12歳	151.3	162.8					
	小学5年生 満11歳	151.1						
				満18歳	21.4	0.0		
			満17歳	18.4	0.0	23.6		
		満16歳		0.0	20.4	23.1	区伸び	都伸び
ハンドボール投げ (m)	中学3年生 満15歳			17.6	20.5	23.6	6.0	5.7
	中学2年生 満14歳			17.7	21.0			
	中学1年生 満13歳			18.1				

		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
ソフトボール投げ (m)	小学6年生 満12歳		10.6	0.0	17.0	19.8	23.0
	小学5年生 満11歳	7.4	0.0	13.8	16.9	19.8	

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、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		
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳		区伸び	都伸び
	握力 (kg)							
	小学3年生 満15歳	15.9	0.0	21.5	23.3	24.4	8.5	5.0
	小学2年生 満14歳	0.0	19.0	21.4	23.2			
	小学1年生 満13歳	16.1	19.2	21.5				
	小学6年生 満12歳	16.2	19.1			25.2		
小学5年生 満11歳	16.2				0.0			
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳		区伸び	都伸び
	上体起こし (回)							
	小学3年生 満15歳	19.2	0.0	21.1	22.6	23.4	4.2	2.4
	小学2年生 満14歳	0.0	19.3	20.7	22.5			
	小学1年生 満13歳	18.2	19.5	20.4				
	小学6年生 満12歳	18.3	19.7			49.8		
小学5年生 満11歳	18.4				0.0			
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳		区伸び	都伸び
	長座体前屈 (cm)							
	小学3年生 満15歳	37.4	0.0	42.9	46.1	48.0	10.6	10.9
	小学2年生 満14歳	0.0	41.7	43.4	45.6			
	小学1年生 満13歳	38.4	41.1	43.5				
	小学6年生 満12歳	38.9	41.8			49.4		
小学5年生 満11歳	38.7				0.0			
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳		区伸び	都伸び
	反復横とび (点)							
	小学3年生 満15歳	41.5	0.0	44.8	46.2	47.0	5.5	3.7
	小学2年生 満14歳	0.0	41.6	45.1	46.3			
	小学1年生 満13歳	38.3	41.2	45.2				
	小学6年生 満12歳	39.4	42.2			4.40.9		
小学5年生 満11歳	38.5				0.0			
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳		区伸び	都伸び
	持久走 (分秒)							
	小学3年生 満15歳			5.05.1	5.00.0	5.04.7	0.4	10.4
	小学2年生 満14歳			5.15.8	5.00.3			
	小学1年生 満13歳			5.20.6				
	小学6年生 満12歳					62.1		
小学5年生 満11歳					0.0			
種目	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳		区伸び	都伸び
	20mシャトルラン (回)							
	小学3年生 満15歳	44.1	0.0	46.0	51.1	52.6	8.5	5.9
	小学2年生 満14歳	0.0	40.0	46.6	50.8			
	小学1年生 満13歳	34.9	40.0	46.6				
	小学6年生 満12歳	34.9	39.9					
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。

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15.9kg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			
種目	50m走	満16歳 → 9.2	満17歳 → 8.9	満18歳 → 8.6	満19歳 → 8.6	8.6	0.0	8.7	
	(秒)	満15歳 → 9.5	0.0	9.1	8.9	8.8	0.7	0.3	
		満14歳 → 0.0	8.9	9.1	8.9				
		満13歳 → 9.3	9.2	9.1					
		満12歳 → 9.5	9.2						
		満11歳 → 9.6							
			満17歳 → 169.3	満18歳 → 175.2	満19歳 → 178.6				
			満16歳 → 156.0	0.0	167.8	168.8	区伸び	都伸び	
			満15歳 → 147.4	0.0	165.1	168.6	170.0	22.6	15.0
			満14歳 → 0.0	154.9	164.8	168.0			
立ち幅とび	(cm)	満13歳 → 144.0	151.8	163.4					
		満12歳 → 145.9	154.0		満19歳 → 14.6				
		満11歳 → 144.3		満18歳 → 13.8	0.0				
			満17歳 → 12.3	0.0	13.8				
			満16歳 → 0.0	12.8	13.3	区伸び	都伸び		
ハンドボール投げ	(m)			満15歳 → 11.3	12.5	13.7	2.4	2.3	
				満14歳 → 11.0	12.5				
				満13歳 → 11.0					

		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	小学6年生 満12歳		7.4	0.0	10.8	12.5	14.2
(m)	小学5年生 満11歳	6.7	0.0	8.5	10.5	12.3	

Ⅱ 統計数値表

令和5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	10.2	12.2	14.4	16.4	18.9	24.1	29.1	33.7
	対象人数	2495	2456	2577	2415	2379	2462	1824	1719	1779
上体起こし(回)	本年度平均	10.9	13.5	15.8	17.8	19.2	21.1	23.5	26.1	27.8
	対象人数	2489	2449	2558	2398	2361	2437	1792	1666	1743
長座体前屈(cm)	本年度平均	26.5	27.9	30.1	31.6	34.1	36.3	40.1	42.9	46.9
	対象人数	2493	2457	2565	2412	2374	2451	1809	1698	1776
反復横跳び(点)	本年度平均	26.1	29.8	32.9	36.6	40.6	44.1	49.0	51.8	54.3
	対象人数	2490	2452	2557	2404	2370	2443	1802	1683	1740
持久走(分秒)	本年度平均							442.1	400.8	390.5
	対象人数							993	999	1018
20mシャトルラン(回)	本年度平均	16.4	23.7	31.5	36.7	44.4	51.8	66.7	77.3	86.2
	対象人数	2485	2444	2545	2413	2351	2436	954	1036	1072
50m走(秒)	本年度平均	11.6	10.7	10.1	9.7	9.3	8.9	8.6	8.0	7.6
	対象人数	2493	2451	2556	2408	2367	2448	1799	1678	1743
立ち幅跳び(cm)	本年度平均	113.0	123.0	133.8	142.2	151.1	162.8	181.1	199.7	213.0
	対象人数	2491	2454	2560	2406	2371	2443	1815	1674	1737
ハンドボール投げ(m)	本年度平均							18.1	21.0	23.6
	対象人数							1785	1681	1746
ソフトボール投げ(m)	本年度平均	7.5	10.6	13.7	16.8	19.8	23.0			
	対象人数	2486	2448	2561	2412	2374	2455			
体力合計点(点)	本年度平均	29.1	35.9	42.1	47.3	52.8	58.6	33.5	41.2	47.8
	対象人数	2466	2425	2502	2376	2322	2405	1625	1496	1576
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	8.1	9.7	11.3	13.6	16.2	19.1	21.5	23.2	24.4
	対象人数	2264	2447	2457	2438	2283	2314	1643	1571	1591
上体起こし(回)	本年度平均	10.3	13.0	15.4	17.2	18.4	19.7	20.4	22.5	23.4
	対象人数	2256	2436	2445	2419	2268	2302	1617	1532	1560
長座体前屈(cm)	本年度平均	28.7	30.6	34.1	36.0	38.7	41.8	43.5	45.6	48.0
	対象人数	2262	2443	2459	2436	2277	2306	1635	1557	1580
反復横跳び(点)	本年度平均	25.0	28.7	31.3	34.8	38.5	42.2	45.2	46.3	47.0
	対象人数	2262	2442	2449	2432	2277	2301	1625	1547	1569
持久走(分秒)	本年度平均							320.6	303.1	304.7
	対象人数							911	915	868
20mシャトルラン(回)	本年度平均	13.1	18.2	23.5	27.6	33.9	39.9	46.6	50.8	52.6
	対象人数	2251	2433	2434	2418	2267	2293	859	984	973
50m走(秒)	本年度平均	12.0	11.0	10.5	10.0	9.6	9.2	9.1	8.9	8.8
	対象人数	2263	2437	2451	2428	2264	2303	1610	1509	1540
立ち幅跳び(cm)	本年度平均	104.5	114.8	124.8	134.4	144.3	154.0	163.4	168.0	170.0
	対象人数	2265	2440	2450	2434	2274	2301	1625	1533	1549
ハンドボール投げ(m)	本年度平均							11.0	12.5	13.7
	対象人数							1613	1535	1555
ソフトボール投げ(m)	本年度平均	5.1	6.9	8.7	10.6	12.3	14.2			
	対象人数	2264	2437	2449	2433	2276	2303			
体力合計点(点)	本年度平均	28.4	35.9	42.6	48.2	54.0	59.9	42.7	47.5	50.0
	対象人数	2229	2406	2390	2387	2233	2263	1495	1385	1393

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」共に、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、全般的に全国平均を下回っている。昨年度と同様、「握力」「上体起こし」「ソフトボール投げ」では、全国平均は下回るものの、東京都平均は上回るもしくは、同等であることが分かった。また、「50m走」においては、昨年度より改善傾向が見られ東京都の平均を上回る学年も多かった。

一方で、本区の課題となるものは、「反復横跳び」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」の3種目である。この3種目では、ほとんどの学年で東京都平均・全国平均を下回っており、「敏捷性」「全身持久力」「瞬発力」といった体力面に課題があると捉えることができる。また、全国との比較では「ソフトボール投げ」の値差が大きく、投球能力も本区の課題であると考えられる。

(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「瞬発力」に焦点を当て、「ゲーム・ボール運動」と「陸上運動」の2領域での予備的運動や、「体づくり運動」の運動例、東京都教育委員会でも普及活動を行っている、「コーディネーショントレーニング」の実践について提案をした。

今年度は、

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">・種目「反復横跳び」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」・運動能力「走能力」「跳能力」「投能力」・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」 |
|--|

今後により一層、「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

大田区の中学生の体格は、中学1年生男子の体重を除き、男子・女子共に身長や体重で全国平均を上回っている。一方で体力は、令和4年の全国平均と比較して大田区は中学1・2年生男子の「ハンドボール投げ」、中学1年生女子の「握力」「上体起こし」「反復横跳び」、中学2年生女子の「上体起こし」が全国平均を上回り、それ以外の項目は全国平均を下回った。

東京都との比較では、男子は全27項目のうち、18項目（昨年度は14項目）が東京都の平均を上回るか差なしであった。それ以外の9項目は下回ったものの、差は小さかった。女子は全27項目のうち25項目（昨年度は18項目）が東京都の平均を上回るか差なしであった。男子と同様に東京都の平均を上回らなかった項目については、ほぼ差がなかった。男女共に東京都の比較では、昨年度を上回り、体力が向上している明るい兆しが見られた。

また、下回った種目は男女共に「持久走」や「50m走」に多いことが分かり、課題解決に向けてさらに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、上昇傾向を示すテスト項目は男子「ハンドボール投げ」である。「長座体前屈」については、令和4年度からわずかに下降した学年（中学2年生男女）はあるものの、上昇傾向を示している。

男女共に下降傾向にある種目は「持久走」である。（全国・東京都と比べても下回る結果）

(2) 今後の課題

今年度の結果から中学1・2年生男子の「ハンドボール投げ」、中学1年生女子の「握力」「上体起こし」「反復横跳び」、中学2年生女子の「上体起こし」が全国平均を上回り、それ以外の項目は全国平均を下回った。また、東京都の比較からも「持久走」「50m走」では、全ての種目や学年ではないが平均を下回った。それらを踏まえ、生徒たちの体力と直接関係がある体育の授業の重要性を改めて感じた。ゴールデンエイジ（9歳から12歳頃）が過ぎ、体格が大きく変わり始める今の時期は、骨格や筋力が大きく発達し、パワーやスピードを高めるに適した時期である。それらを意識し授業の中で運動を実践していくことは必要不可欠であり、「体力向上」につながると思う。

また、生徒たちの体の成長には、「睡眠」や「栄養」が重要であり、そのためには家庭との連携を図っていくことも大切である。大田区の取組である、「早寝・早起き・朝ごはん月間」などとも関連させて指導していくことが求められる。

今年度の体力調査委員会では、これらの現状を踏まえ、あらゆる種目の基本である「走運動（スピード）」と「瞬発力」に重点を置き、継続して授業の導入部分で用いることができる運動（W-U P）が必要であると考えた。その中で「楽しくできる運動」を意識し、個人やペアでも運動の楽しさを味わえる内容を検討した。これらの実践を通して、より多くの小学校・中学校の「体力向上」の一助となるようなトレーニング方法を紹介する。

そして、今後も小学校・中学校の連携をさらに深めていき、児童・生徒の「体力向上」に向けて、これらの取組を生かした、体育的活動が実践されることを期待する。

IV 小学校特集ページ

体力の向上を目指して

●体力低下の要因

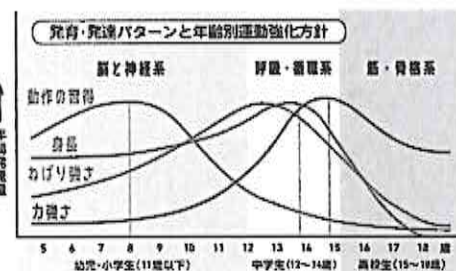
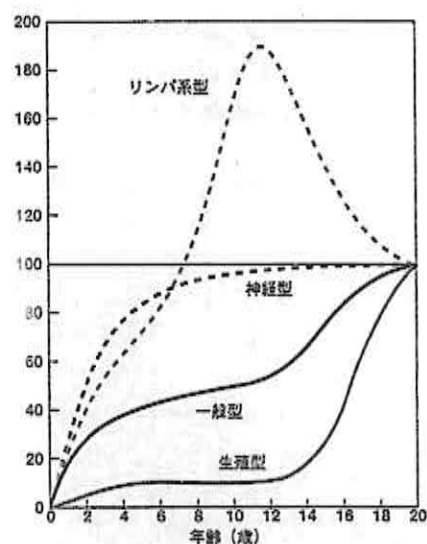
令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、東京都では多くの種目で数値が低下している。その中でも筋持久力や持久力の下がり幅は大きくなっている。これは、新型コロナウイルス感染症防止対策の影響や、「時間」「空間」「仲間」という「三間」の減少など、近年の社会環境や生活様式の変化などにより、子どもの運動遊びや身体活動の減少をはじめとして、運動に積極的に取り組む子どもと、そうでない子どもとの二極化など今日的な課題がまだまだ根強いことが浮き彫りになっている。今回は、体育授業で取り入れられる予備的運動や運動を運動特性の観点から提案する。

●体力の向上を目指して

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、小学校段階の子どもたちには、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、神経系の発達を考慮した様々な運動や多様な動きを経験させることが有効である。また、子供たちが、楽しい学習や教材の開発を行うことで、夢中になって運動に取り組み体力向上していくことを期待したい。また、高学年の子どもたちは、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たり、一定の回数を反復して行ったりすることによって、運動を継続する能力を高めるなど、実態や年代に合わせて向上を図っていく必要がある。



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

●技能の習得や運動能力を高めるための運動

上述のとおり、小学生では、楽しみながら様々な運動や多様な動きを経験することを通して、自ずと体力が身に付くことを目指したい。子どもたちが、多くの運動経験を得るためには、予備的運動や感覚づくりの運動、体づくり運動の時間を有効活用した体育学習が重要である。

次ページからは、今回の調査結果で課題のあった種目に含まれる「すばやさ」「タイミングのよさ」「力強さ」「粘り強さ」といった運動特性に着目して、これらにアプローチした運動例の紹介をしていく。

運動例を参考に授業実践をしていただき、そのことが体力向上のきっかけになれば幸いである。

ねらい

上肢を使って体を支持し、様々な姿勢を保持しながら前に進む動きを行い、腕支持感覚を養うとともに力強さを高める。

学習活動

・器械運動の導入時や、体づくり運動として、「あざらし(図1)」、「傘回り(図2)」、「手押し車(図3)」や、「動物歩き(図4)」を行う。

図

図1

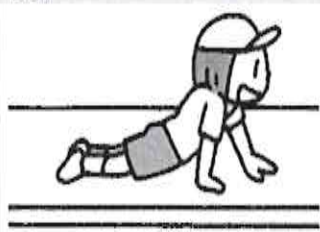


図2

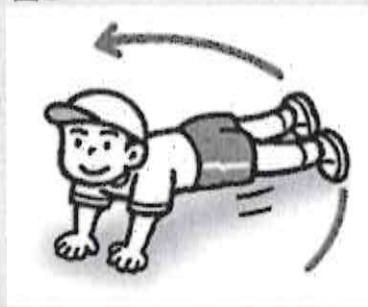
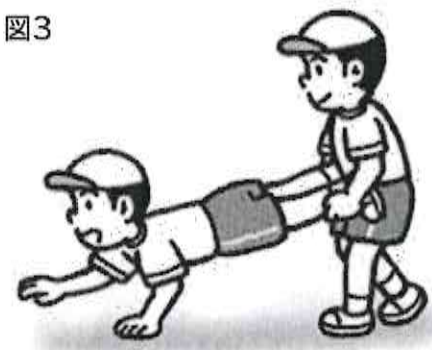
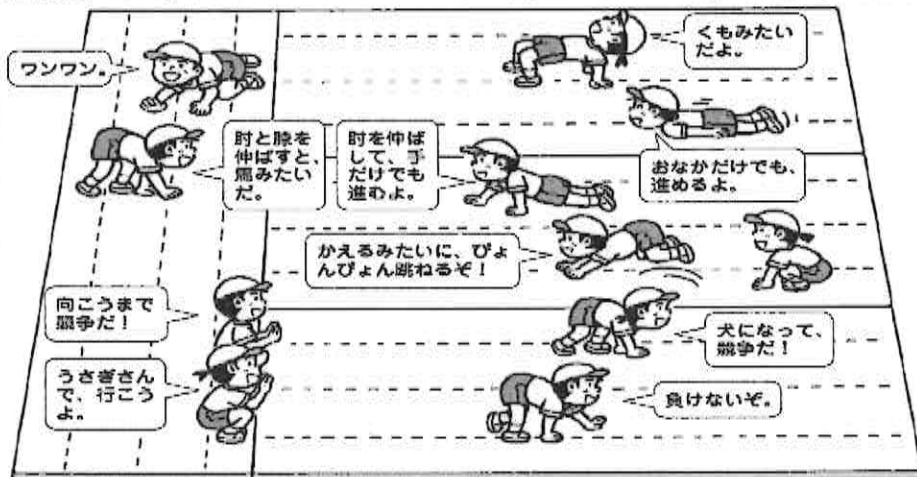


図3



【動物歩き (犬・かえる・あざらし・馬・くもなど)】(腕支持感覚)

図4→



意欲的に取り組ませるための手だて

- ・安全に十分留意しながら、児童の発達の段階に応じて、姿勢を保持できる姿勢を選択できるようにする。
- ・指導者が、意図的・計画的にグループを組み、競争をさせるなどして、児童が意欲的に活動に取り組むことができるようにする。

ねらい

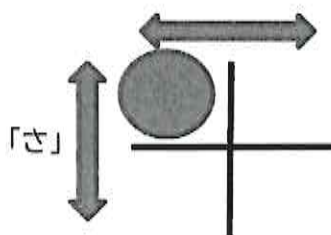
子どもたちの体力向上に向け、タイミングのよさを高められるようにする。

学習活動

【あんたがたどこさ】



十字のラインを用意する



「あんたがたどこさ」を歌いながら左右にジャンプする。「さ」のタイミングで前にジャンプし、次の言葉で後ろにジャンプする。「さ」が出るまで左右にジャンプする。これを繰り返す。

【バンブーダンス】



3拍子のリズムで棒を動かす。

(基本の動き)

棒の動き	ジャンプする人の動き
閉じる	→ 開く
開く	→ 閉じる
開く	→ 閉じる

※慣れてきたらリズムや跳び方を変える。

【ディスクキャッチ】



ドッチビーをふわっと投げる

2人1組になる。

投げる人は捕る人が走り出してから投げる。

捕った距離などで勝敗を付けるとゲーム性が出る。

意欲的に取り組ませるための手だて

- ・実態に応じてリズムを変えることで、難易度の調整をする。
- ・跳び方や人数の工夫をすること楽しみ方が変わる。
- ・ゲーム性を加えて、意欲を高める。

ねらい

子どもたちの体力向上に向け、「素早さ」を高められるようにする。

学習活動

【行い方】

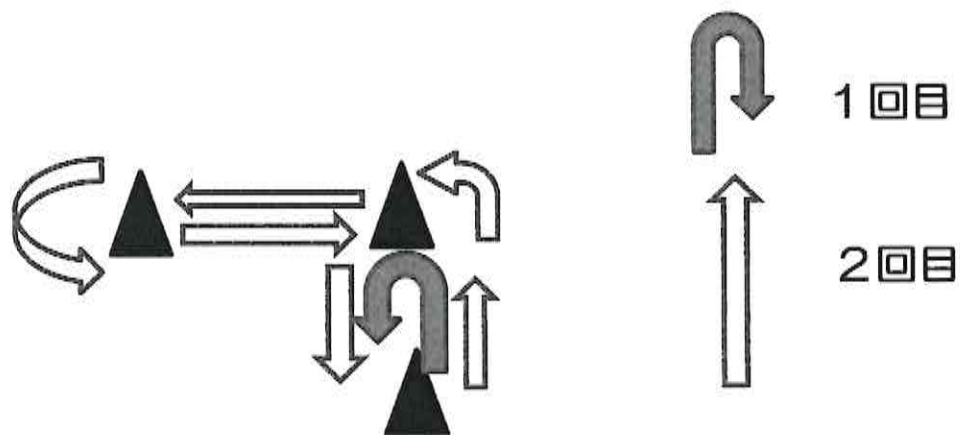
◎4人1チームで取り組む。

①ミニコーンを3個用意して、2m幅に「L字」に配置する。(下図参照)

②スタート合図で、2m先のコーンを回り込んで戻ってくる。その後、再度同じコーンを回って、3つ目のコーンに向かう。

③3つ目のコーンを回ったら、スタート位置まで戻ってくる。次の走者がスタートする。

【場の設定】



意欲的に取り組ませるための手だて

・チーム対抗のゲームにすることで、周りとの競い、より素早く動こうとすることができる。

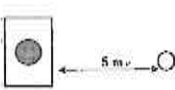
運動事例

粘り強さを高める運動

ねらい

子どもたちの体力向上に向け、「めあて＝目標」をもつことで「粘り強さ」を高めるようにする。

学習活動

運動例	場や動き方	初級	中級	上級	特級	関連種目
10m 走						
方法 10m を設定タイムより速く走る。		5 秒	4 秒	3 秒	★	50m 走
鉄棒 懸垂						
方法 鉄棒に設定タイムぶら下がり続ける		5 秒	10 秒	15 秒	★	握力
コーンタッチ						
方法 中央ケンステップからコーンまでの距離を3mとする。ケンステップをスタートする。ケンステップとコーンを3往復し、設定タイムより速く走る。 ※コーンの順番は自分で決める。		10 秒	9 秒	8 秒	★	反復横跳び
ゴム跳び						
方法 床から 30 cm の位置にゴムを張り 10 秒間で何回跳ぶことができるのかを計測する。		5 回	8 回	10 回	★	立ち幅跳び
ボール当て						
方法 5m 離れた場所からの的（段ボール等）に向かってボールを投げる。30 秒間に何回充てることができるかを計測する。		6 回	8 回	10 回	★	ソフトボール投げ
ボール回し						
方法 長座の姿勢になり、ボールを持つ。両手を伸ばしたまま、自分の体の周りを回す。		バスケットボール	ドッジボール	テニスボール	★	長座体前屈
ボール運び						
方法 足にボールをはさみ、長座の姿勢になる。足元にコーンを置きその上を 30 秒間のうちに何回運ぶことができるのかを計測する。その際、手は地面についてよい。		10 回	15 回	20 回	★	上体起こし
1 分間走						
方法 1 分間で校庭のトラックをどれくらい走ることができるのかを計測する。 ※各校で 1 周の距離が違うため、学校の実態に合った設定基準を設定する。						20m シャトルラン

★は個人で設定する。

V 中学校特集ページ

スピード能力の向上につながるウォーミングアップ 実践事例

●スピード（50m走）の向上に向けて

【背景と目的】

体カテストの結果より、50m走において、令和4年度の平均値と比較すると全体的に変化はないが、中学2年男子においてわずかに下回った。また、全体的に令和3年度から2年連続で平均値はやや下降傾向にある。さらに、全国の平均値と比較すると極めて低い訳ではないが、全学年とも過去5年において下回っているのが現状である。

50m走（短距離走）においては、学習指導要領の定めるところに、「滑らかな動きで走る」という項目が提示されている。しかし、実際に生徒の走りを見てみると、地面を後方に蹴るような走り方やバタバタと踏みつけるような走り方が多く見られる。このことから、弾む走り（地面反力）の習得につながるウォーミングアップ事例を紹介する。

授業の導入（準備体操）において、ウォームアップの中にスキルアップを組み込み、体を動かす楽しさを理解させるとともに競技力を向上させることを目的とした。

【スピードの向上について】

・ 走るとは

左右の足を交互に接地させ、接地するときに加わる力の反力（反発）を利用して、重心を前方へ動かす動作。

・ 速く走るとは

短距離走においてスピードは、「ピッチ（一定時間内の歩数）×ストライド（1歩で移動した距離）」で決まる。また、足の速さはタイムを計ることで表されるが、言い換えれば「1歩でどれだけ長い距離を速く移動したか」で表すことができる。

・ 地面から強い反発力（地面反力）をもらうとは

速く走るために大切なことは、リラックスした状態で地面に正確に足を接地させる。その瞬間に大きな反発力を地面からもらうことが重要である。これが弾む走りにつながる。

バタバタと踏みつける、体を極度に前傾させ後方に蹴るような走りではスピードはでない。このような走り方は、運動の苦手な生徒や球技系の運動部に所属する生徒に多く見られる。

【スピードを高めるメリット】

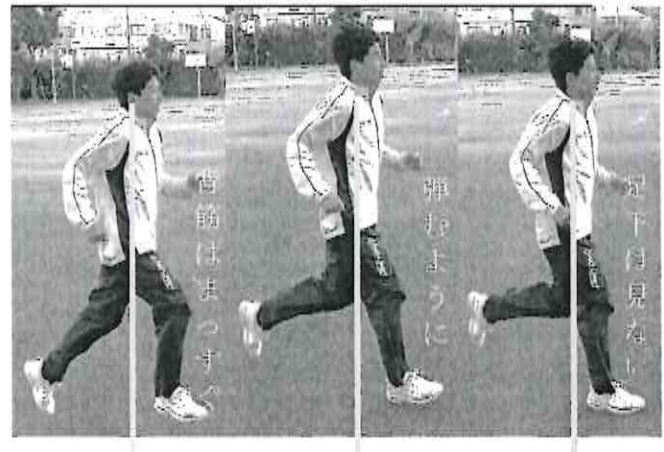
- ・ 走ることは多くのスポーツの基本であり、地面反力や体のバネをうまく活用することで、余計な筋出力を押さえ、効率の良い体の動かし方ができる。また、スピード能力が高まることで様々なスポーツで活用することができる。
- ・ 疾走中に起こる傷害の原因には、効率の悪い走り方で起こるものも多く、正しい走り方を身に付けることで傷害の予防にもつながる。

短距離走において重要な感覚（重心の乗り込み、動きのタメ、足の切り換え）を音楽に合わせたリズム走でつかむ。音楽のリズムに合わせてダイナミックに動かし、心と体を温めながら効率の良い体の使いかたも身に付ける。

1 ジョグ (20m~30m : BPM80~90)

ケツメイシ「No Lady No Life」

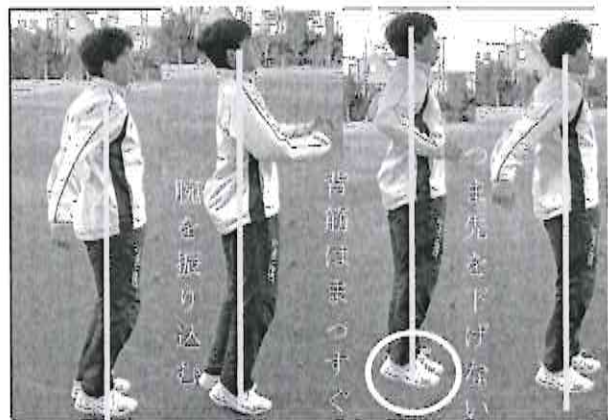
- ・ 音楽に合わせて、リズムカルでゆったりとしたペースでジョギングする。
 - ・ 速く走ろうとせず、背筋を伸ばしてリラックスした状態でリズムと接地を合わせる。背中が丸まらないようにする。
 - ・ ベタベタと接地するのではなく、接地を短くする。
- ※ 最初はウォークから始めると感覚をつかみやすい。



2 両足ジャンプ (15m~20m : BPM110~120)

HOME MADE 家族「EVERYBODY NEEDS MUSIC」

- ・ 無理に高く跳ぼうとせず、接地のタイミングを音楽のリズムに合わせる。
- ・ できる限り膝は曲げず、足首もできる限り固定する。
- ・ まっすぐの姿勢を維持しながら、1本の軸を意識する。
- ・ 空中ではリラックスして、接地の瞬間だけ体を締めて、腕を振り込む。
- ・ 着地前は、次のジャンプのため、腕を後ろに引く。



3 スキップ (15m~20m : BPM90~100)

ケツメイシ「夏の思い出」

- ・ 肩の力を抜き、リラックスして腕を大きく振って体を弾ませる。
- ・ 音楽に合わせて、踵からつま先に抜けるように接地する。
- ・ 無理に前に進もうとするあまり姿勢が崩れることがあるので、ここでもまっすぐの姿勢を意識する。



4 サイドステップ (15m~20m : BPM90~100)

ケツメイシ「君に BUMP」

- ・ 無理に速く進もうとせず、空中ではリラックス (タメ)、接地は短くポンと弾む。
- ・ 接地時にできる限り膝を曲げることなく、リズムと接地のタイミングを合わせて、強い反発力をもらって弾む。
- ・ 横から見たときに背中が丸まらないように注意する。
- ・ 接地に合わせて、両腕を大きく回す。



5 もも下げ→ダッシュ (15m~20m : BPM90~100)

ケツメイシ「夏の思い出」

- ・ ももを上げた状態からスタートする。その場で8回もも下げをしたら前に進む。
- ※ ももを上げる意識で走るのではなく、上げたももを地面に向かって積極的に下ろしていく意識が重要。
- ・ 音楽に合わせてようとして動きが小さくならないように注意する。また、大きく動こうとして姿勢が崩れるのも注意。
- ・ 同じリズムの中で徐々に出力を上げる。
- ・ ダッシュという指示を聞くと、体を低くし上体を前に突っ込んだ姿勢 (くの字) で走り出す生徒が多い。これまでの正しい姿勢を意識して、前に弾む走りを意識する。



50m走の記録を伸ばすためのワンポイントアドバイス

【スタート局面】

- ・ 前脚で力強く踏ん張り、後ろ脚を素早く前方に引き出す。
- ・ 顔をすぐに上げず、前傾姿勢をキープ。※前傾は○、前屈は×

【加速局面】

- ・ 無理にピッチを上げようとせず、前傾姿勢を維持しながら地面を押して、大きな反力をもらって脚を入れ替える。
- ・ 上半身と下半身は連動しているため、大きな地面反力に大きな腕の振りでさらなる推進力を加えることができる。

【疾走局面】

- ・ ウォーミングアップドリルの成果の見せ所。まっすぐの姿勢で素早く足を入れ換え、弾むように走る。

【フィニッシュ局面】

- ・ フィニッシュラインは一気に通り過ぎる。フィニッシュ判定は足ではなく、トルソー (胴体) で行うため、「ドン」とフィニッシュラインを踏みに行くのではなく、「ビュン」と駆け抜ける。

瞬発力を向上させるための効果的なトレーニング 実践事例

●瞬発力（立ち幅跳び）の向上に向けて

【背景と目的】

体力テストの結果より「立ち幅跳び」の結果を見ると、中学1年男子を除いて男女共に全国の平均値を下回っていることがわかった。実際に生徒たちを見ても、一瞬の判断で勝敗が決まる場面において「素早く身体を動かせない」「クラウチングスタートの意味がない」生徒を目にすることがある。これらのことから、瞬発力の向上を目指した取組事例を紹介する。

授業の導入段階や自宅で取り組むことができる運動を提案することで、より体を動かす楽しさを理解させるとともに競技力を向上させることを目的とした。

【瞬発力について】

・瞬発力

「瞬間的に作動する筋肉の力。瞬間的に発揮できる手足のばねの力」のことである。

・筋肉の種類

人間の体の筋肉は速筋繊維と遅筋繊維の2種類に大きく分けられる。速筋は「瞬間的に大きな力を出す筋肉」のことで、遅筋は速筋ほど大きな力を出せないが「持久力を発揮する際に必要な筋肉」のことである。

このことからわかるように、瞬発力を高めるためには「速筋」を鍛える必要がある。

・速筋を含む割合が多い筋肉

人体の中で速筋繊維を多く含む代表的な筋肉として「大腿直筋（太ももの前）」や「外側広筋（太ももの外側）」「上腕三頭筋（二の腕）」などがある。

【瞬発力を高めるメリット】

・スポーツパフォーマンスの向上

一瞬がタイムや勝敗に関わってくるスポーツにおいて「相手よりも速く動き出すことができる」「相手よりも遠くに跳ぶことができる」等、瞬発力の向上はスポーツパフォーマンスの向上に直結する。

・けが、病気の予防

「転びそうになったときに素早くバランスをとる」「物が落ちたときに素早く動く」等、日常生活においても瞬発力がないと対応できない場面は数多くある。

また、筋力が上がることで基礎代謝が向上し、血流がよくなる。血流がよくなると体温が上がり、免疫力が高まる。その結果、ウイルスや細菌に負けない体になる。

軽い負荷で動作の遅いトレーニングをした場合「遅筋」が鍛えられてしまう。「瞬発力（速筋）」を向上させるためには、大きな負荷で、かつ、短時間で行うことが求められる。体力テストの項目でもある「立ち幅跳び」に関するトレーニング方法を以下のとおり3種類紹介する。

1 スプリットジャンプスクワット

- ① 足を前後に大きく開き、正面を向いて体を下に落とす。（前足の膝の角度は90度）
- ② ジャンプと同時に前後の足を入れ替える。
- ③ 腕は走るときと同じ動作で足に合わせて振る。
- ④ 着地の際は前足の膝を90度にまげ、バランスをとりながら着地をする。

（後足の膝が地面に着かないよう注意）

※目安 ①～④を10回～20回程度繰り返す。



2 グーチョキパージャンプ

- ① 足を肩幅に開き、真上にジャンプする。
- ② 空中で（1）両足を抱え込む。
（2）両足を前に伸ばす。
（3）両足を開いて前に伸ばす。
- ③ ②（1）（2）（3）の動作をジャンプごとに行う。
- ④ 空中での姿勢はなるべく体を折らないよう行う。

※目安 9回（②の動作を3セット）行う。



3 プッシュアップジャンプ

- ① 両腕を肩幅より少し広めに開き、地面に着く。
- ② 腕立ての要領で瞬間的に強く地面を押し、上体を引き上げる。
- ③ 着手した際は丁寧に腕を曲げ、元の姿勢に戻す。

※目安 5回～10回行う。



立幅跳びの記録を伸ばすためのワンポイントアドバイス

【跳躍前】

- ・ 肘を伸ばし、腕を十分に引く。
- ・ 十分にかがむ。
- ・ 引いた腕を力強く振り子のように前方に振る。



【跳躍時】

- ・ 引いた腕を力強く振り子のように前方に振りながら瞬発的に地面を蹴る。
(前方に体重移動しながら)
- ・ 力強く振った腕は体の延長線上へ振り上げる。
- ・ 踏切角度は45度くらいにする。



【空中時】

- ・ 体を一直線に伸ばす。

【着地時】

- ・ 足を前に投げ出し、低い姿勢で着地をする。



VI まとめ

体力調査副委員長

大田区立東調布中学校長 大石 哲

体力調査委員会では、区内小中学校における体力調査の結果を分析し、区内の児童・生徒の体力について考察を行いました。そして、体力向上を図る上で課題解決に向けた、各小学校、中学校別の取組み実践例を体力調査報告書第63集にまとめました。各校におかれましては、体力調査結果を分析し、児童・生徒の「体力・運動能力」の向上への意欲を高めるために授業の改善の一助にいただけたらと考えます。

令和4年度までのコロナ禍の生活から、令和5年度は新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が5類へと移行され、新型コロナウイルス感染症が流行する以前の生活へと戻りつつあります。児童・生徒の体力の低下が懸念される中、体力調査の数値もコロナ前とまでは、なかなか戻らない現状ではありますが、少しずつ体力の向上が見られる種目もでてきています。これも各校において、体力向上のための様々な取組が行われている成果であると考えます。

令和6年度に、新たな「おおた教育ビジョン」が示されます。「おおた教育ビジョン」には、『楽しい運動習慣の確立のため、小学校体育の授業において、体育指導補助員を第1・2学年を中心に配置して授業改善を推進することで、児童の運動への苦手意識をなくし、運動習慣の定着を図ります。また、タブレット端末を活用して、模範的な動きを動画で確認したり、自分の動きを確かめることなどにより、効果的な学習につなげ、運動やスポーツを楽しむ態度を育てる。』ことが示されています。基本的な生活習慣の確立を図ると共に、学校・家庭・地域において体を動かす機会を意識的に設け、運動・スポーツを楽しみながら「体力の向上と健康の増進」につなげていければと考えます。

本報告書の体力向上のための実践的プログラムが、児童・生徒の体力向上の一助になりますことを願っています。是非、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ついてリーダーシップを発揮され、本報告書の実践事例を参考に学校全体で児童・生徒の体力向上に努めていただきますようお願い申し上げます。

令和5年度体力調査委員会 委員名簿

	学 校 名	氏 名	職 名
委員長	嶺町小学校	吉藤 博和	校 長
副委員長	東調布中学校	大石 哲	校 長
委 員	山王小学校	石川 竜平	主任教諭
委 員	田園調布小学校	平井 岳士	主任教諭
委 員	千鳥小学校	菅沼 貴文	主任教諭
委 員	雪谷小学校	鈴木 康太	主任教諭
委 員	志茂田中学校	岡 健一郎	主幹教諭
委 員	東調布中学校	佐野 祐太	教 諭
委 員	出雲中学校	松本 拓真	教 諭
委 員	六郷中学校	渡邊 雄一	教 諭
	教育委員会指導課	原口 慧史	指導主事