

# 学校だより 第12号

## 平成30年度 新体力テスト！

10月8日(月)の体育の日には、各地でスポーツイベント等が行われました。

学校では、教育委員会のガイドラインに沿って、子どもたちの体力の実態を調べています。本校も実施している新体力テストは、人々が健康で毎日元気に生活するために、走る・跳ぶ・投げるなどの体を動かす能力を調べるもので、小学校では、次の種目を行っています。

○握力…筋肉が力を出す能力

○上体起こし…筋肉が力を出したり、筋肉が力を出し続けたりする能力

○長座体前屈…体を曲げたり伸ばしたりする能力

○反復横跳び…体をすばやく動かす能力

○20mシャトルラン…全身で運動を続ける能力

○50m走…走る能力

○立ち幅跳び…跳ぶ能力

○ソフトボール投げ…投げる能力

今年度、1学期に実施した体力テストの結果についてお知らせいたします。

### ◎1年生 ※全国平均は6歳児の資料です

	本校男子	全国平均	本校女子	全国平均
握力	8.1kg	9.5kg	7.3kg	8.7kg
上体起こし	11.3回	11.5回	11.4回	10.6回
長座体前屈	22.7cm	25.8cm	26.4cm	28cm
反復横とび	24.8点	27.4点	24.1点	26.1点
20mシャトルラン	11.6回	18.8回	9.6回	15.9回
50m走	11.7秒	11.6秒	12.0秒	11.8秒
立ち幅とび	115.4cm	114.9cm	109.1cm	107.3cm
ソフトボール投げ	7.8m	8.6m	4.4m	5.7m

### ◎2年生 ※全国平均は7歳児の資料です

	本校男子	全国平均	本校女子	全国平均
握力	9.9kg	11.2kg	9.4kg	10.4kg
上体起こし	13.8回	14.0回	10.0回	13.3回
長座体前屈	28.1cm	27.3cm	28.0cm	29.8cm
反復横とび	29.0点	31.9点	26.1点	30.0点
20mシャトルラン	15.7回	28.3回	11.8回	22.1回
50m走	11.0秒	10.7秒	11.5秒	11.0秒
立ち幅とび	126.2cm	126.1cm	108.9cm	118.2cm
ソフトボール投げ	10.9m	12.3m	6.5m	7.6m

### ◎3年生 ※全国平均は8歳児の資料です

	本校男子	全国平均	本校女子	全国平均
握力	11.0kg	13.0kg	10.8kg	12.1kg
上体起こし	14.6回	16.1回	13.7回	14.9回
長座体前屈	28.5cm	29.2cm	31.9cm	32.0cm
反復横とび	33.4点	35.1点	33.4点	33.6点
20mシャトルラン	27.5回	37.7回	20.5回	28.3回
50m走	10.4秒	10.2秒	10.6秒	10.5秒
立ち幅とび	138.2cm	137.5cm	131.2cm	129.3cm
ソフトボール投げ	15.2m	16.3m	8.9m	9.7m

### ◎4年生 ※全国平均は9歳児の資料です

	本校男子	全国平均	本校女子	全国平均
握力	13.1kg	15.0kg	11.4kg	14.1kg
上体起こし	16.9回	18.2回	16.4回	16.7回
長座体前屈	39.0cm	30.4cm	43.3cm	34.2cm
反復横とび	38.8点	38.8点	36.3点	36.5点
20mシャトルラン	36.8回	46.1回	26.8回	34.4回
50m走	9.8秒	9.7秒	9.9秒	10.0秒
立ち幅とび	136.4cm	144.7cm	128.4cm	137.0cm
ソフトボール投げ	18.3m	20.3m	9.0m	11.9m

### ◎5年生 ※全国平均は10歳児の資料です

	本校男子	全国平均	本校女子	全国平均
握力	15.5kg	17.4kg	15.1kg	16.6kg
上体起こし	18.7回	20.1回	18.4回	18.6回
長座体前屈	32.1cm	32.6cm	38.1cm	37.2cm
反復横とび	41.6点	43.0点	42.3点	40.7点
20mシャトルラン	50.5回	55.3回	41.9回	42.8回
50m走	9.4秒	9.3秒	9.6秒	9.6秒
立ち幅とび	150.2cm	154.7cm	145.3cm	146.5cm
ソフトボール投げ	24.7m	24.4m	13.9m	14.3m

### ◎6年生 ※全国平均は11歳児の資料です

	本校男子	全国平均	本校女子	全国平均
握力	16.6kg	20.0kg	17.2kg	19.7kg
上体起こし	20.3回	21.7回	18.9回	20.0回
長座体前屈	29.1cm	34.0cm	36.0cm	39.6cm
反復横とび	45.1点	45.8点	41.6点	43.0点
20mシャトルラン	55.8回	62.6回	41.3回	49.0回
50m走	9.1秒	8.9秒	9.5秒	9.2秒
立ち幅とび	153.9cm	163.7cm	140.1cm	155.2cm
ソフトボール投げ	24.0m	28.4m	12.3m	16.8m

昨年度より成果を上げている種目もありますが、全般的に、握力(筋力)と20mシャトルラン(持久力)、ソフトボール投げ(瞬発力・巧緻性)に課題が見られます。

本校では、子どもたちの体力向上の取組の一環として、昨年度まで、3学期に「体力アップタイム」を実施していました。しかし、この期間はインフルエンザの流行等と重なり、実施が難しい面もありましたので、今年度より、寒さが本格化する前の11月19日(月)から12月12日(水)までを「体力アップタイム」と定め、縄跳びで、子どもたちの体力向上を図ります。

体力向上には、日頃の運動習慣も欠かせません。縄跳びやウォーキング、ストレッチなど手軽で簡単な運動を続けることが大切です。

スポーツの秋とも言われていますように、今は、運動に最適な時期です。ご家族の絆を強めるためにも、機会があれば休みの日などに、お子様と一緒に、運動で汗を流してみてください。

