



五小体育 新体力テスト結果報告



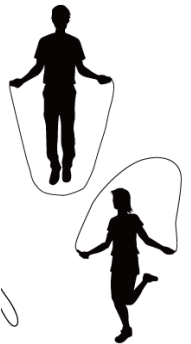
毎年行っている新体力テストですが、新型コロナウイルスの影響もあり、今年度は、密接な状態を避けるため「上体起こし」を行わない、心臓検診の実施時期の変更により1学年は「20mシャトルラン」を行わない、という2点を踏まえて実施しました。下記は、①五小の児童の平均記録、②昨年度全国平均記録です。

①
五小の児童の平均記録

性別	種目 学年	握力	長座 体前屈	反復 横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち 幅とび	ソフトボ ール投げ
		(kg)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
男子	1学年	11.0	23.6	25.6		11.5	108.0	10.8
	2学年	10.6	23.5	28.5	21.2	10.9	109.7	12.6
	3学年	15.5	26.3	28.4	36.6	9.9	123.8	16.2
	4学年	17.6	35.2	35.1	36.5	9.6	129.5	20.2
	5学年	19.2	36.2	38.6	46.2	9.0	150.1	22.6
	6学年	21.4	36.9	41.2	48.5	8.8	164.7	25.7
女子	1学年	10.1	28.1	24.2		11.7	102.0	6.0
	2学年	10.4	27.1	25.5	14.3	10.9	109.5	7.7
	3学年	14.0	26.3	25.7	24.0	10.9	108.6	8.9
	4学年	15.8	33.4	31.6	25.3	10.0	119.9	11.0
	5学年	16.6	41.4	38.1	30.6	9.6	143.5	12.6
	6学年	21.2	40.4	41.6	43.6	9.0	151.2	15.7

②
昨年度全国平均記録

性別	種目 学年	握力	長座 体前屈	反復 横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち 幅とび	ソフトボ ール投げ
		(kg)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
男子	1学年	9.1	26.5	27.3	18.7	11.5	114.7	8.28
	2学年	11.0	27.7	31.6	29.1	10.6	125.6	11.52
	3学年	12.7	29.7	35.4	38.4	10.0	136.8	15.7
	4学年	14.5	31.1	39.2	45.6	9.6	144.5	18.9
	5学年	16.5	33.5	43.6	54.8	9.2	155.4	22.9
	6学年	19.4	35.7	46.3	63.4	8.9	164.1	26.7
女子	1学年	8.6	28.6	26.5	16.0	11.8	106.9	5.6
	2学年	10.2	30.3	30.6	22.3	10.9	117.7	7.4
	3学年	11.8	32.1	33.6	29.2	10.4	128.1	9.4
	4学年	13.9	34.8	37.9	37.1	9.9	137.9	11.6
	5学年	15.9	37.4	41.5	44.1	9.5	147.4	13.6
	6学年	19.2	41.0	44.2	51.6	9.2	156.0	16.4



双方を見比べると、握力は、全国平均を上回っていますが、その他多くの項目が下回っていることが見取れます。特に下回りが顕著に表れているのが、「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「立ち幅跳び」の3種目です。今年度は、新型コロナウイルスの影響を受け、臨時休校期間があり、運動不足が一つの原因とは考えられますが、本校としては、運動量を確保し、体力向上を目指していくことに努めていきたいと考えております。25日(金)より冬季休業に入りますが、ご家庭でも運動促進の言葉がけをお願いします。三学期は、縄跳び検定があります。各学年、冬季休業中の課題で縄跳カードが出されますので、親子で一緒に取り組んでみてもよいと思います。持久力、跳躍力、敏捷性が養われるので、積極的な取組をお願いします。

その他にも、外でジョギング、キャッチボール、鬼ごっこ等、気軽に行えるものはたくさんあります。家族で散歩するだけでも体力低下の防止になります。アイデア一つで、多くの種類の運動を楽しく行うことができますので、一日に一時間以上を目標に、家族で運動に楽しく取り組んでみてはいかがでしょうか(^o^)