

令和4年度

大田区立小・中学校

体力調査実施報告書

(第62集)



はねぴょん

©大田区

令和5年2月

大田区教育委員会

目次

体力調査実施報告書 第62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4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	
	令和4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	24
VI	まとめ	30

令和4年度体力調査委員会 委員名簿

体力調査実施報告書 第62集に寄せて

体力調査委員長

大田区立東調布中学校長 大石 哲

子ども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）に位置付けられており、各学校において取り組んでいるところです。また、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、令和4年度よりの第4次推進計画としてTOKYOアクティブプランが策定されました。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気運を醸成する）の5つを挙げています。

東京都の子どもの体力向上に関する課題は、大田区の子ども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プラン4として「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。

本体力調査委員会では、今年度の体力テストを小・中で分析し、特に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きました。

小学校部会では、課題である「瞬発力」に焦点を絞り、「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、「コオーディネーショントレーニング」の実践事例を紹介します。

中学校部会では、体幹とけがの予防等に必要な柔軟性を向上させるために、大田区で下降傾向にある「上体起こし」「長座体前屈」の向上を図る取組を継続するためにトレーニング方法を紹介します。

各小学校、中学校において、コロナ過で工夫されながら「体力向上」に向け取り組んでいることと思います。今後、一層小中の連携を図るとともに、課題を共有し意識を高めて授業改善や日常的な運動の取組に、体力調査実施報告書が参考になれば幸いです。

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、データー分析、資料作成に尽力した体力調査委員会の先生方、松仙小学校 荻間校長先生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4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4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	・ 体格と柔軟性は優れていると言える。 ・ 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。	・ 体格と柔軟性は優れていると言える。 ・ 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。
中学校	・ 体格、瞬発力は優れていると言える。 ・ 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。	・ 体格、瞬発力は優れていると言える。 ・ 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。

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4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	129.2	134.6	139.9	146.5	154.9	161.8	166.4
体重	kg	21.2	24.1	27.4	30.9	34.3	39.3	45.0	50.0	54.2
握力	kg	8.7	10.4	12.5	14.4	16.3	19.4	23.9	29.3	33.7
上体起こし	回	11.0	13.4	15.7	17.5	19.2	21.4	23.1	25.8	28.1
長座体前屈	cm	26.4	27.8	30.0	31.7	34.0	36.3	39.4	43.1	46.2
反復横跳び	点	26.0	30.0	32.6	36.9	40.7	43.5	48.2	51.5	54.9
持久走	秒							440.8	397.5	387.4
20mシャトルラン	回	16.2	24.4	30.9	37.3	44.1	52.6	65.0	76.1	85.4
50m走	秒	11.6	10.7	10.1	9.7	9.3	8.9	8.6	7.9	7.6
立ち幅とび	cm	112.3	124.0	132.9	141.4	151.3	161.9	182.4	198.7	211.3
ソフトボール投げ	m	7.2	10.3	13.5	16.9	19.8	23.6			
ハンドボール投げ	m							17.7	20.5	23.1
体力合計点	点	28.9	36.1	41.9	47.4	52.7	58.9	32.8	40.6	47.5

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	116.5	122.2	128.3	134.7	141.6	148.1	153.2	155.7	157.0
体重	kg	21.1	23.5	26.6	30.1	34.6	39.7	44.0	46.9	49.3
握力	kg	8.1	9.7	11.7	13.6	16.2	19.2	21.4	23.3	24.6
上体起こし	回	10.5	13.0	15.1	16.8	18.3	19.5	20.7	22.6	23.1
長座体前屈	cm	28.6	30.6	33.6	35.8	38.9	41.1	43.4	46.1	47.1
反復横跳び	点	25.3	29.1	31.0	35.3	39.4	41.2	45.1	46.2	46.9
持久走	秒							315.8	300.0	301.4
20mシャトルラン	回	13.6	19.1	23.2	28.4	34.9	40.0	46.6	51.1	52.1
50m走	秒	11.9	11.0	10.5	10.0	9.5	9.2	9.1	8.9	8.8
立ち幅とび	cm	104.8	115.2	124.2	133.9	145.9	151.8	164.8	168.6	169
ソフトボール投げ	m	5.0	6.7	8.6	10.5	12.5	14.2			
ハンドボール投げ	m							11.0	12.5	13.3
体力合計点	点	28.8	36.2	42.4	48.2	54.9	59.3	43.3	48.0	49.6

※平成26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4年度 体力調査都・区比較表（男子）

※ 令和4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	14.2	16.3	19.2	23.8	28.8	33.3
	本 区	8.7	10.4	12.5	14.4	16.3	19.4	23.9	29.3	33.7
	自校									
上体 起こし (回)	都	11.0	13.7	15.6	17.6	19.3	21.1	23.2	25.8	28.0
	本 区	11.0	13.4	15.7	17.5	19.2	21.4	23.1	25.8	28.1
	自校									
長座 体前屈 (cm)	都	26.2	27.8	29.9	31.9	34.1	36.2	39.4	42.8	46.2
	本 区	26.4	27.8	30.0	31.7	34.0	36.3	39.4	43.1	46.2
	自校									
反復 横とび (点)	都	26.4	30.1	33.3	37.1	40.8	44.2	48.6	51.6	54.5
	本 区	26.0	30.0	32.6	36.9	40.7	43.5	48.2	51.5	54.9
	自校									
持久走 (秒)	都							438.0	397.1	385.5
	本 区							440.8	397.5	387.4
	自校									
20m シャトルラン テスト (回)	都	16.6	25.3	31.8	38.5	45.5	52.9	63.4	76.8	85.1
	本 区	16.2	24.4	30.9	37.3	44.1	52.6	65.0	76.1	85.4
	自校									
50m走 (秒)	都	11.5	10.6	10.1	9.6	9.3	8.9	8.5	7.9	7.6
	本 区	11.6	10.7	10.1	9.7	9.3	8.9	8.6	7.9	7.6
	自校									
立ち 幅とび (cm)	都	113.6	123.9	133.7	142.4	151.8	163.1	181.7	197.6	210.9
	本 区	112.3	124.0	132.9	141.4	151.3	161.9	182.4	198.7	211.3
	自校									
ソフトボール 投げ (m)	都	7.3	10.3	13.4	16.6	19.8	23.2			
	本 区	7.2	10.3	13.5	16.9	19.8	23.6			
	自校									
ハンドボール 投げ (m)	都							17.3	20.2	22.8
	本 区							17.7	20.5	23.1
	自校									
東京都体力合計点		29.4	36.4	42.2	47.7	53.1	58.9	32.7	40.5	47.2
本区体力合計点		28.9	36.1	41.9	47.4	52.7	58.9	32.8	40.6	47.5

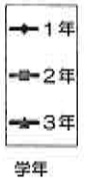
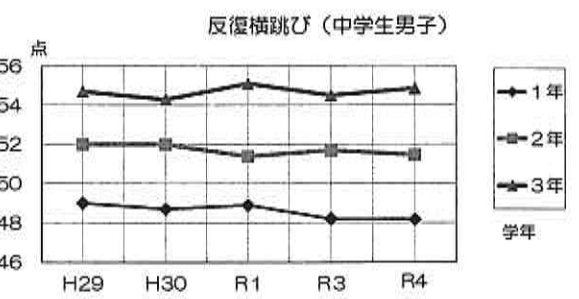
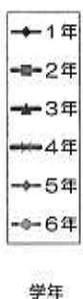
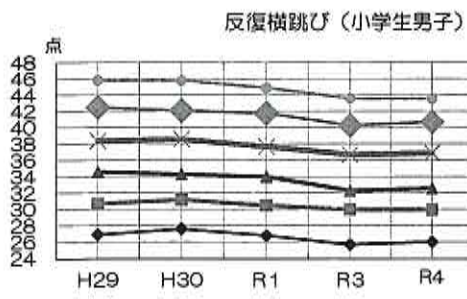
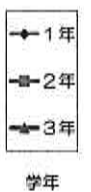
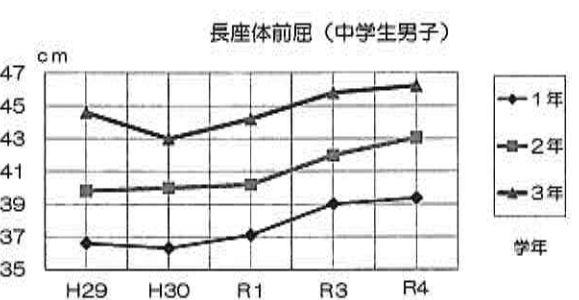
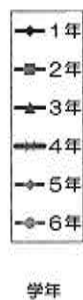
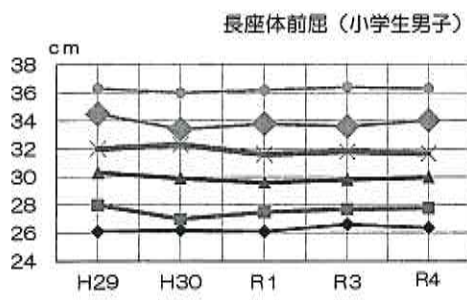
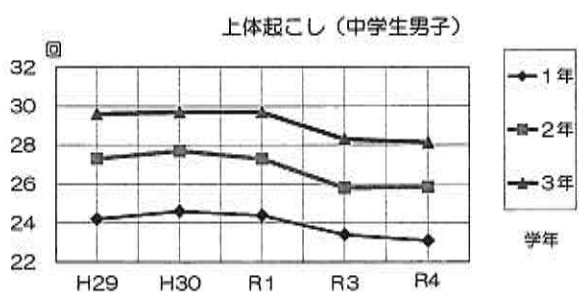
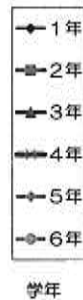
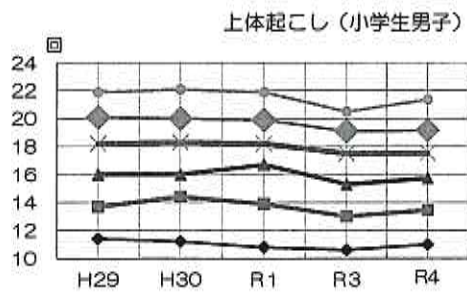
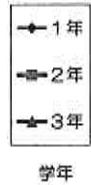
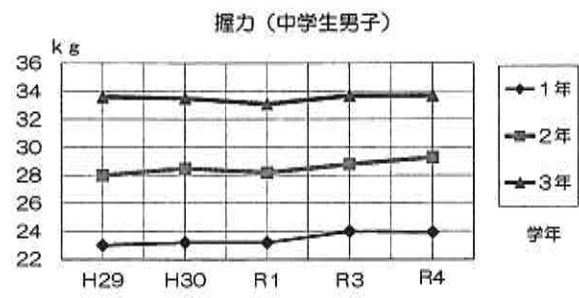
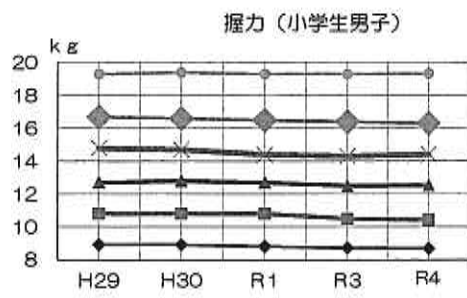
3 令和4年度 体力調査 都・区比較表（女子）

※ 令和4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	9.9	11.7	13.5	16.2	19.0	21.1	22.9	24.3
	本 区	8.1	9.7	11.7	13.6	16.2	19.2	21.4	23.3	24.6
	自校									
上体 起こし (回)	都	10.7	13.2	15.0	17.0	18.4	19.5	20.3	22.0	23.3
	本 区	10.5	13.0	15.1	16.8	18.3	19.5	20.7	22.6	23.1
	自校									
長座 体前屈 (cm)	都	28.6	30.8	33.5	35.9	38.7	41.5	43.2	45.3	47.4
	本 区	28.6	30.6	33.6	35.8	38.9	41.1	43.4	46.1	47.1
	自校									
反復 横とび (点)	都	25.5	29.0	31.7	35.5	39.1	41.7	44.4	46.0	47.0
	本 区	25.3	29.1	31.0	35.3	39.4	41.2	45.1	46.2	46.9
	自校									
持久走 (秒)	都							316.3	299.3	299.7
	本 区							315.8	300.0	301.4
	自校									
20m シャトルラン テスト (回)	都	13.7	19.4	23.7	29.2	35.5	40.0	44.9	50.0	52.0
	本 区	13.6	19.1	23.2	28.4	34.9	40.0	46.6	51.1	52.1
	自校									
50m走 (秒)	都	11.8	11.0	10.4	9.9	9.5	9.2	9.1	8.8	8.8
	本 区	11.9	11.0	10.5	10.0	9.5	9.2	9.1	8.9	8.8
	自校									
立ち 幅とび (cm)	都	105.7	115.7	125.8	135.3	145.2	153.1	163.6	167.7	169.9
	本 区	104.8	115.2	124.2	133.9	145.9	151.8	164.8	168.6	168.8
	自校									
ソフトボール 投げ (m)	都	5.1	6.8	8.6	10.4	12.4	14.0			
	本 区	5.0	6.7	8.6	10.5	12.5	14.2			
	自校									
ハンドボール 投げ (m)	都							10.7	12.1	13.2
	本 区							11.0	12.5	13.3
	自校									
東京都体力合計点		29.2	36.6	42.7	48.7	54.8	59.6	42.3	46.9	49.8
本区体力合計点		28.8	36.2	42.4	48.2	54.9	59.3	43.3	48.0	49.6

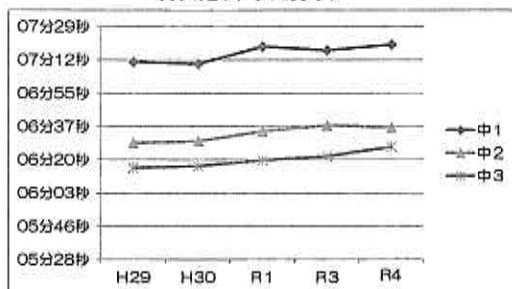
4 大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化（男子）



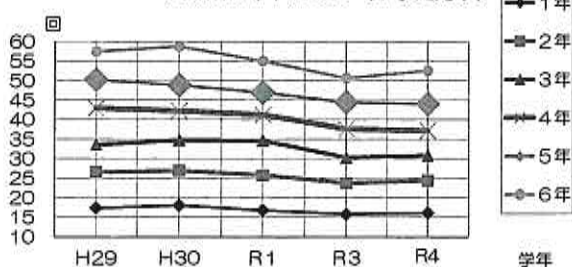
大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化（男子）

大田区の5年間の変化が分かるようになっている。
H29～R4の5年間を各種目毎、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。

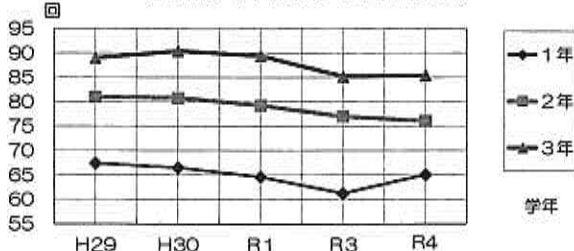
持久走(中学生男子)



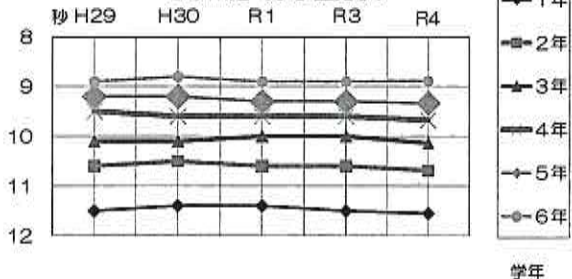
20mシャトルラン(小学生男子)



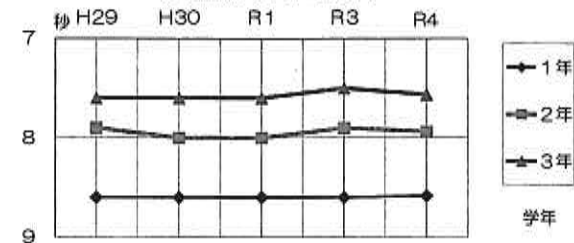
20mシャトルラン(中学生男子)



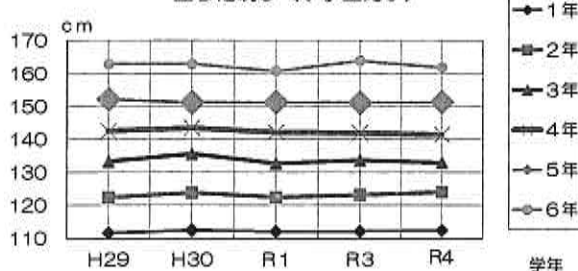
50m走(小学生男子)



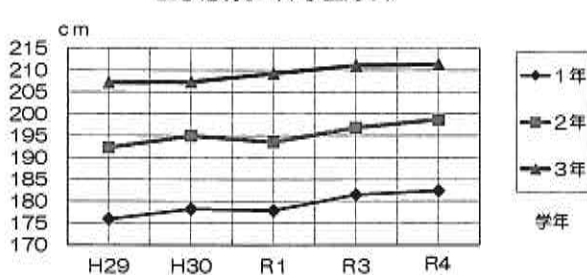
50m走(中学生男子)



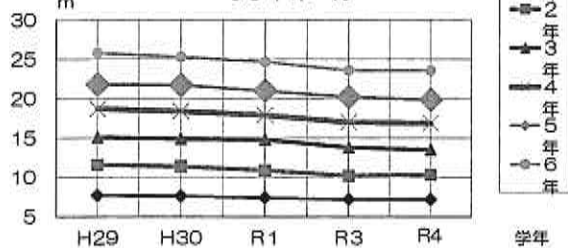
立ち幅跳び(小学生男子)



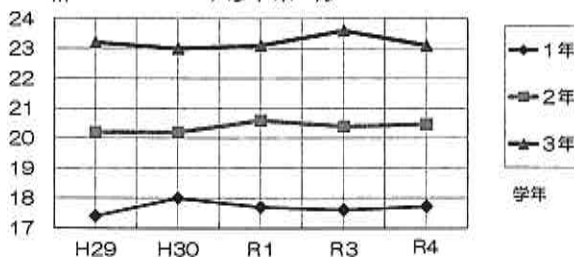
立ち幅跳び(中学生男子)



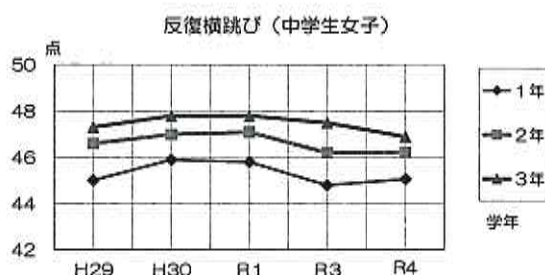
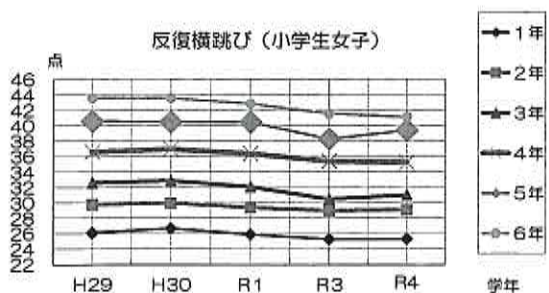
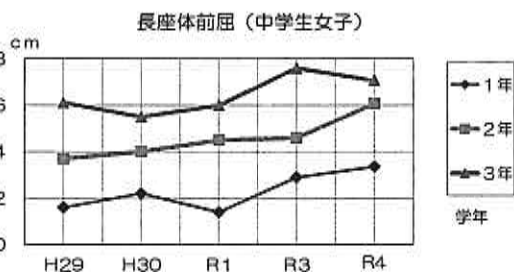
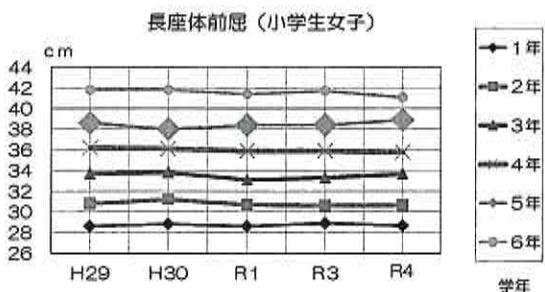
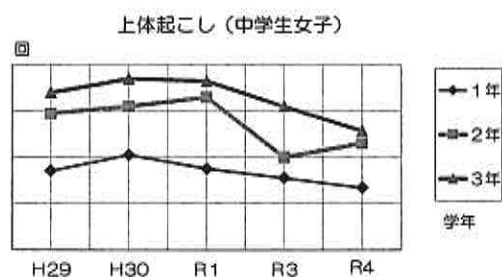
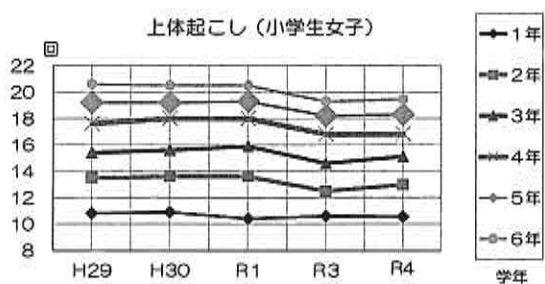
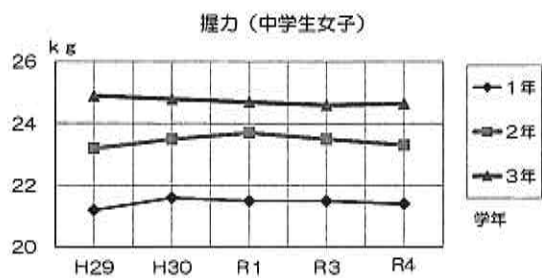
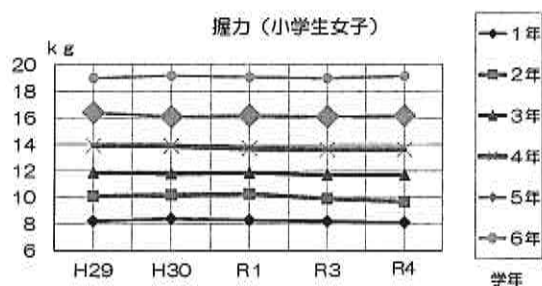
ボール投げ(小学生男子)
ソフトボール



ボール投げ(中学生男子)
ハンドボール



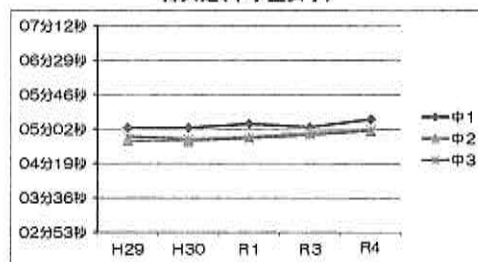
4 大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化（女子）



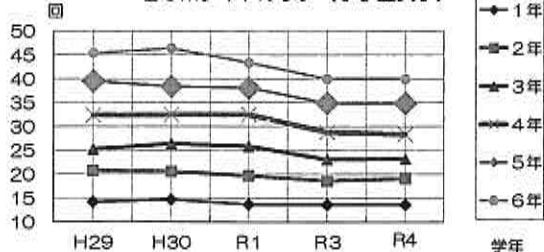
大田区児童・生徒の体力 5年間の経年変化（女子）

大田区の5年間の変化が分かるようになっている。
H29～R4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。

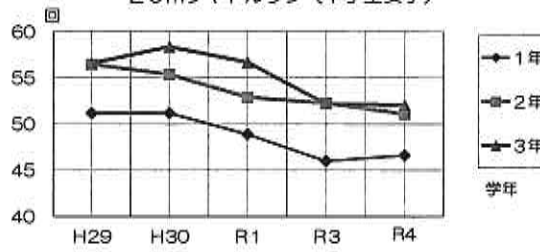
持久走(中学生女子)



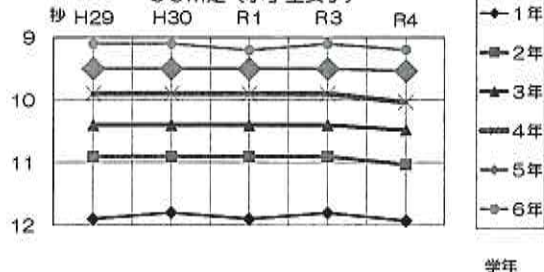
20mシャトルラン(小学生女子)



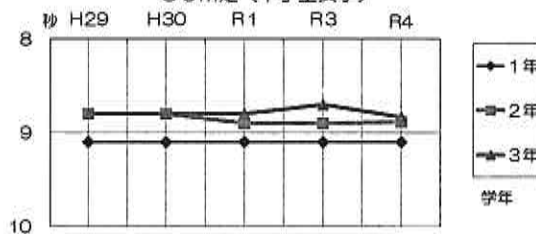
20mシャトルラン(中学生女子)



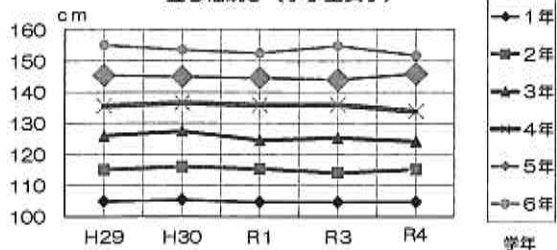
50m走(小学生女子)



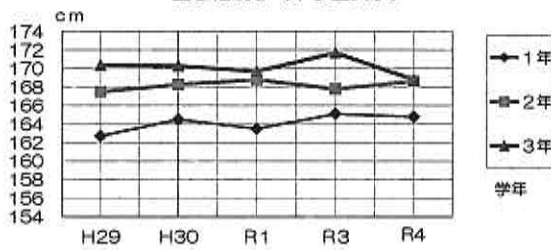
50m走(中学生女子)



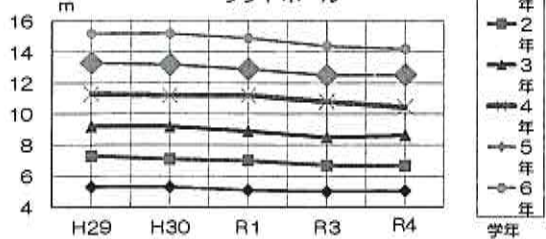
立ち幅跳び(小学生女子)



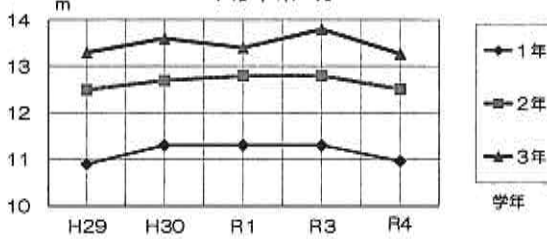
立ち幅跳び(中学生女子)



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、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		伸び	満16歳
	中学3年生 満15歳	16.6	19.4	0.0	28.6	33.3	16.7	16.3
	中学2年生 満14歳	16.5	0.0	23.5	28.8			
	中学1年生 満13歳	0.0	19.2	23.8				
	小学6年生 満12歳	16.4	19.2		満19歳 30.4			
握力 (kg)	小学5年生 満11歳	16.3		満18歳 28.3	34.5			
			満17歳 24.6	30.0	0.0			満16歳
	中学3年生 満15歳	20.6	19.4	0.0	25.8	28.0	7.4	7.3
	中学2年生 満14歳	16.5	0.0	23.0	25.8			
	中学1年生 満13歳	0.0	21.0	23.2				
上体 おこし (回)	小学6年生 満12歳	19.2	21.1		満19歳 47.9			
	小学5年生 満11歳	19.3		満18歳 45.3	49.2			
			満17歳 40.0	45.5	0.0			満16歳
	中学3年生 満15歳	33.8	35.7	0.0	42.4	46.2	12.4	12.4
	中学2年生 満14歳	33.5	0.0	39.0	42.8			
長座 体前屈 (cm)	中学1年生 満13歳	0.0	36.0	39.4				
	小学6年生 満12歳	34.0	36.2		満19歳 56.9			
	小学5年生 満11歳	34.1		満18歳 54.2	56.7			
			満17歳 50.3	53.9	0.0			満16歳
	中学3年生 満15歳	44.0	46.3	0.0	51.5	54.5	10.5	10.5
反復 横とび (回)	中学2年生 満14歳	43.6	0.0	48.3	51.6			
	中学1年生 満13歳	0.0	44.0	48.6				
	小学6年生 満12歳	40.8	44.2		満19歳 6.02.0			
	小学5年生 満11歳	40.8		満18歳 6.19.5	6.05.6			
			満17歳 6.58.2	6.17.8	0.0			満16歳
持久走 (分秒)	中学3年生 満15歳			0.0	6.36.7	6.25.5	11.2	31.1
	中学2年生 満14歳			7.16.1	6.37.1			
	中学1年生 満13歳			7.18.0				
					満19歳 96.8			
				満18歳 90.4	94.8			
20mシャ トルラン (回)	中学3年生 満15歳	56.9	63.4	0.0	76.6	85.1	28.2	28.2
	中学2年生 満14歳	54.8	0.0	63.0	76.8			
	中学1年生 満13歳	0.0	53.3	63.4				
	小学6年生 満12歳	45.9	52.9					
	小学5年生 満11歳	45.5						

※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。

○満16歳の伸びの記録は満16歳(現高校1年生)が中学3年生時の伸びを示します。(※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33.3kgです。

現中学3年生の小学5年生時の記録は16.6kg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	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	7.4	伸び	※1 満16歳 伸び
		8.8	8.4	7.8	7.5	0.0		
		9.2	8.9	8.4	7.9	7.6		
		9.2	0.0	8.5	7.9			
		0.0	8.8	8.5				
		9.2	8.9					
50m走 (秒)	小学6年生	満12歳			満19歳	215.6	伸び	満16歳
	小学5年生	満11歳		満18歳	203.6	214.7		
			満17歳	182.8	201.7	0.0		
	中学3年生	満15歳	155.1	164.1	0.0	196.6		
	中学2年生	満14歳	155.4	0.0	180.9	197.6		
	中学1年生	満13歳	0.0	163.9	181.7			
立ち 幅とび (cm)	小学6年生	満12歳	152.8	163.1		満19歳	伸び	満16歳
	小学5年生	満11歳	151.8		満18歳	21.4		
				満17歳	18.4	21.4		
	中学3年生	満15歳			0.0	22.9		
	中学2年生	満14歳			17.3	20.2		
	中学1年生	満13歳			17.3			
ハンド ボール投げ (m)	小学6年生	満12歳				20.1	伸び	満16歳
	小学5年生	満11歳				19.8		
	中学3年生	満15歳			0.0	22.8		
	中学2年生	満14歳			17.3	20.2		
	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	15.7	0.0	20.1	23.2
	小学5年生	満11歳	8.5	11.5	0.0	16.8	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	満19歳	伸び	伸び
	中学3年生 満15歳	16.4	19.2	21.9	24.3	25.7		
	中学2年生 満14歳	15.9	0.0	21.1	24.2	25.6		
	中学1年生 満13歳	0.0	18.9	21.1	24.2	24.4	7.8	7.7
	小学6年生 満12歳	16.2	19.0					
(kg)	小学5年生 満11歳	16.2						
			満17歳	満18歳	満19歳	満19歳		
			21.3	24.4	25.2	25.2		
		満16歳	21.1	21.9	0.0	23.7	伸び	伸び
上体 おこし	中学3年生 満15歳	19.4	20.8	0.0	22.4	23.3	3.9	4.3
	中学2年生 満14歳	19.2	0.0	20.4	22.0			
	中学1年生 満13歳	0.0	19.5	20.3				
	小学6年生 満12歳	18.4	19.5					
	小学5年生 満11歳	18.4						
(回)			満17歳	満18歳	満19歳	満19歳		
			44.1	46.8	49.8	49.8		
		満16歳	40.7	43.9	0.0	47.5	伸び	伸び
長座 体前屈	中学3年生 満15歳	38.0	41.0	0.0	45.5	47.4	9.4	9.6
	中学2年生 満14歳	37.4	0.0	43.0	45.3			
	中学1年生 満13歳	0.0	41.3	43.2				
	小学6年生 満12歳	38.8	41.5					
	小学5年生 満11歳	38.7						
(cm)			満17歳	満18歳	満19歳	満19歳		
			46.8	49.0	49.4	49.4		
		満16歳	44.6	46.9	0.0	47.4	伸び	伸び
反復 横とび	中学3年生 満15歳	42.0	44.2	0.0	46.3	47.0	5.0	6.0
	中学2年生 満14歳	41.5	0.0	44.8	46.0			
	中学1年生 満13歳	40.6	41.8	44.8				
	小学6年生 満12歳	39.1	41.7					
	小学5年生 満11歳	39.1						
(回)			満17歳	満18歳	満19歳	満19歳		
			4.52.8	4.35.2	4.40.9	4.38.3		
		満16歳	4.48.8	0.0	4.55.5	4.59.7	伸び	伸び
持久走	中学3年生 満15歳			0.0	4.55.8	4.59.7	(4.1)	-6.7
	中学2年生 満14歳			5.12.0	4.59.3			
	中学1年生 満13歳			5.16.3				
(分秒)			満17歳	満18歳	満19歳	満19歳		
			54.1	62.3	62.1	62.7		
		満16歳	51.2	56.3	0.0	52.6	伸び	伸び
20mシャ トルラン	中学3年生 満15歳	45.6	51.6	0.0	51.7	52.0	6.4	7.1
	中学2年生 満14歳	44.1	0.0	45.5	50.0			
	中学1年生 満13歳	0.0	40.9	44.9				
	小学6年生 満12歳	36.2	40.0					
	小学5年生 満11歳	35.5						
(回)								

※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。

○満16歳の伸びの記録は満16歳(現高校1年生)が中学3年生時の伸びを示します。(※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24.2kgです。

現中学3年生の小学5年生時の記録は16.4kg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	現在の学年	満16歳	満17歳	満18歳	満19歳	8.5	伸び	※1 満16歳 伸び
	中学3年生	9.1	8.9	8.6	0.0	8.7		
	中学2年生	9.5	9.2	0.0	8.8	8.8		
	中学1年生	0.0	9.1	9.1				
	小学6年生	9.5	9.2					
50m走 (秒)	小学5年生	9.5					伸び	※1 満16歳 伸び
	中学3年生	177.1	176.5	178.6				
	中学2年生	168.3	175.2	0.0				
	中学1年生	169.3	0.0	171.4				
	小学6年生	168.0	169.9					
立ち 幅とび (cm)	小学5年生	145.2	153.1	163.6	14.7		伸び	※1 満16歳 伸び
	中学3年生	12.1	13.8	0.0				
	中学2年生	12.3	0.0	13.3				
	中学1年生	10.9	12.1					
	小学6年生	10.7						
ハンド ボール投げ (m)	小学5年生						伸び	※1 満16歳 伸び
	中学3年生							
	中学2年生							
ソフトボール投げ (m)	小学5年生						伸び	※1 満16歳 伸び
	中学3年生							
	中学2年生							

Ⅱ 統計数値表

令和4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	10.4	12.5	14.4	16.3	19.4	23.9	29.3	33.7
	対象人数	2,491	2,607	2,447	2,418	2,493	2,505	3,225	1,806	1,710
上体起こし(回)	本年度平均	11.0	13.4	15.7	17.5	19.2	21.4	23.1	25.8	28.1
	対象人数	2,411	2,541	2,426	2,406	2,464	2,490	3,152	1,761	1,679
長座体前屈(cm)	本年度平均	26.4	27.8	30.0	31.7	34.0	36.3	39.4	43.1	46.2
	対象人数	2,488	2,604	2,443	2,409	2,483	2,502	3,044	1,787	1,632
反復横跳び(回)	本年度平均	26.0	30.0	32.6	36.9	40.7	43.5	48.2	51.5	54.9
	対象人数	2,485	2,602	2,435	2,408	2,475	2,494	3,201	1,772	1,684
持久走(分秒)	本年度平均							440.8	397.5	387.4
	対象人数							1,746	948	994
20mシャトルラン(回)	本年度平均	16.2	24.4	30.9	37.3	44.1	52.6	65.0	76.1	85.4
	対象人数	2,411	2,540	2,429	2,396	2,474	2,486	1,996	1,017	955
50m走(秒)	本年度平均	11.6	10.7	10.1	9.7	9.3	8.9	8.6	7.9	7.6
	対象人数	2,489	2,603	2,441	2,405	2,473	2,486	3,016	1,679	1,609
立ち幅跳び(cm)	本年度平均	112.3	124.0	132.9	141.4	151.3	161.9	182.4	198.7	211.3
	対象人数	2,485	2,604	2,437	2,404	2,475	2,492	3,198	1,769	1,699
ハンドボール投げ(m)	本年度平均							17.7	20.5	23.1
	対象人数							3,180	1,673	1,609
ソフトボール投げ(m)	本年度平均	7.2	10.3	13.5	16.9	19.8	23.6			
	対象人数	2,489	2,602	2,440	2,408	2,479	2,496			
体力合計点(点)	本年度平均	28.9	36.1	41.9	47.4	52.7	58.9	32.8	40.6	47.5
	対象人数	2,502	2,622	2,460	2,431	2,504	2,520	1,715	1,828	1,737
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	11.7	13.6	16.2	19.2	21.4	23.3	24.6
	対象人数	2,264	2,499	2,467	2,318	2,321	2,258	1,550	1,606	1,626
上体起こし(回)	本年度平均	10.5	13.0	15.1	16.8	18.3	19.5	20.7	22.6	23.1
	対象人数	2,195	2,418	2,446	2,299	2,304	2,240	1,528	1,580	1,594
長座体前屈(cm)	本年度平均	28.6	30.6	33.6	35.8	38.9	41.1	43.4	46.1	47.1
	対象人数	2,263	2,495	2,464	2,311	2,320	2,258	1,472	1,605	1,525
反復横跳び(回)	本年度平均	25.3	29.1	31.0	35.3	39.4	41.2	45.1	46.2	46.9
	対象人数	2,261	2,494	2,456	2,309	2,312	2,240	1,540	1,590	1,611
持久走(分秒)	本年度平均							315.8	300.0	301.4
	対象人数							857	834	954
20mシャトルラン(回)	本年度平均	13.6	19.1	23.2	28.4	34.9	40.0	46.6	51.1	52.1
	対象人数	2,204	2,419	2,451	2,289	2,290	2,222	974	911	929
50m走(秒)	本年度平均	11.9	11.0	10.5	10.0	9.5	9.2	9.1	8.9	8.8
	対象人数	2,262	2,489	2,460	2,305	2,308	2,225	1,449	1,495	1,500
立ち幅跳び(cm)	本年度平均	104.8	115.2	124.2	133.9	145.9	151.8	164.8	168.6	168.8
	対象人数	2,265	2,492	2,461	2,306	2,312	2,244	1,535	1,586	1,608
ハンドボール投げ(m)	本年度平均							11.0	12.5	13.3
	対象人数							1,528	1,508	1,497
ソフトボール投げ(m)	本年度平均	5.0	6.7	8.6	10.5	12.5	14.2			
	対象人数	2,264	2,492	2,462	2,308	2,314	2,253			
体力合計点(点)	本年度平均	28.8	36.2	42.4	48.2	54.9	59.3	43.3	48.0	49.6
	対象人数	2,489	2,503	2,477	2,324	2,332	2,273	1,576	1,637	1,648

Ⅲ 結果と今後の課題

【小学校】

(1) 結果

大田区の小学生の体格は、東京都平均・全国平均を上回っていた。また、「長座体前屈」では、男子では東京都平均・全国平均共に上回っている学年が多く、女子でも東京都平均・全国平均と同等であるという結果であった。

「握力」、「ソフトボール投げ」では、両種目と共に全国平均を下回り、東京都平均は上回っていた。また、「上体起こし」では、全国平均は下回るものの、東京都平均とは同等であることが分かった。

一方で、本区の課題となるのが「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「50m走」、「立ち幅跳び」の4種目である。この4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いた。このことから、「瞬発力」、「持久力」に課題があると捉えることができる。

また、経年変化で比べていくと「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「ソフトボール投げ」では、ほとんどの学年で低下傾向が続いている。このことから、前段の4種目に加え、「ソフトボール投げ」についても本区の課題であると考ええる。

(2) 今後の課題

児童の体力の低下要因は、運動する場所や時間の減少、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える。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。

昨年度の体力調査委員会では、課題であった「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した。

今年度の体力調査委員会では、本区の課題の1つである「瞬発力」に焦点を当てた授業について考えた。今回は、「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

大田区の中学生の体格は、男子は身長・体重ともに、女子は身長で全国平均を上回っている。一方で体力は、全般的に全国平均を下回る傾向を示している。

平成 26 年度の全国平均と比較して大田区は中学 1 年生男子の「握力」のみが全国平均を上回り、中学 1 年生女子の「長座体前屈」が全国と差がない状況であり、それ以外の 25 項目で全国平均を下回っている。

東京都との比較では、男子は全 27 項目のうち、14 項目が東京都の平均を上回った。それ以外の 13 項目も、ほぼ差がない状況となっている。女子は全 27 項目のうち 18 項目が東京都の平均を上回った。こちらも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、ほぼ差が見られない。男女ともに「50m 走」については、全学年、男女ともに全国平均を上回ることができていないが、東京都平均と比較すると、半数以上の項目で上回る結果となり、各校での近年の取組の成果が実を結んでいる。

昨年度、大田区では、「上体起こし」、「持久走」、「20m シャトルラン」の数値が令和元年と比較して大きく低下した。これらは今年度もさらに低下傾向にあり、新型コロナウイルス感染症流行前の令和元年の水準に戻っておらず、全国と比較しても男女共に平均には開きがある結果となった。

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、向上傾向を示すテスト項目は「長座体前屈」、「立ち幅跳び」である。「長座体前屈」については、男女共に全ての学年で新型コロナウイルス感染症流行前を大きく上回っている。「立ち幅跳び」については、わずかに低下した 3 年生女子以外はどの学年でも男女共に向上した。低下傾向のある種目は「反復横跳び」、「上体起こし」である。「反復横跳び」は、2 年生男子以外が低下しており、「上体起こし」は、2 年生女子のみ昨年度から一時的に向上したものの、経年変化としては全学年の男女で大きく低下している。

（２）今後の課題

体力テストの結果を向上させるためには、日常生活の中で継続して運動に取り組むことが大切である。特に体育・保健体育の授業で、「体力向上」のために、計画的に各単元に取り組むこと、補強運動などを継続的に行うことが必要である。加えて、体力テスト実施に向けて準備をし、練習期間を設けて実施することが記録向上につながると考えられるが、他の学校行事等との兼ね合いがあり、十分な準備期間を設定できない場合がある。そのため、体育・保健体育の授業で、次年度の体力テストの実施を見据え、体力向上を図る項目等を定め、最適な補強運動を計画的に設定するなど、年間を通じたカリキュラムの工夫していくことが必要である。

今年度の体力調査委員会では、これらの現状を踏まえ、あらゆる種目にとって重要である体幹と、けがの予防などに有効な柔軟性を向上させるために、今年度の結果から大田区で低下傾向にある「上体起こし」、「長座体前屈」の記録向上を図る取組を継続して行う必要があると考えた。より多くの学校において「体力向上」の一助となるよう、トレーニング方法を紹介する。

今後もより一層、全ての学校で、「体力向上」に対する意識を高め、これらの取組を授業で生かした、体育的活動が実践され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4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た。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た。今回は、体育授業で取り入れられる予備的運動や運動を提案する。

●体力の向上を目指して必要なこと

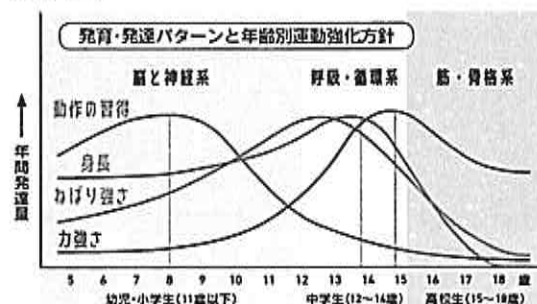
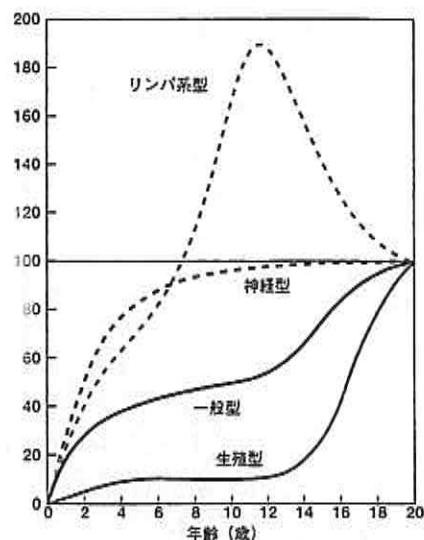
スキヤモンの発達曲線によると、0歳から5歳の子どもは神経系が最も早く発達すると言われており、4、5歳にまでには成人の80%にも達する。さらに、9歳から12歳まではゴールデンエイジと呼ばれ、神経系の発達によっていろいろな動きや技能を身に付けることに最も適した時期であるとされている。また、発育・発達パターンと年齢別運動強化方針によると、10歳から14歳頃までが最も持久力を伸ばすことに適した時期だということが分かる。

つまり、小学校段階の子どもたちには、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、1つの運動または複数の運動を組み合わせ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ことが必要である。

●技能の習得や運動能力を高めるための運動

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。運動を楽しむ上で「できる」という感覚はとても重要である。その感覚をつかんでいくためには、運動経験を積み重ねていくことが必要不可欠である。しかし、体育の主運動を行うだけでは十分に経験を積み重ねられない場合がある。例えば、ボール運動の学習で試合を行い、1度もボールに触れることがなかった場合、ボール操作の経験を積んだことにならない。その経験を保証するのが、予備的運動や感覚づくり運動である。また、体づくり運動でもその素地を育むことができる。さらに、東京都教育委員会が推進している、コーディネーショントレーニングもその1つである。

このような活動を体育の学習で取り入れ、児童に運動経験を多く積ませていくことができれば、技能の習得や運動能力の向上につながると考えた。次ページからは、その具体的な運動を「陸上運動」、「ゲーム・ボール運動」、「体づくり運動」の3領域と「コーディネーショントレーニング」について紹介していく。紹介した運動を実践していただき、体力向上につながるきっかけになれば幸いである。



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

ねらい

リズムを意識しつつ、跳ぶ動作につながる各部位の準備運動を行うことで、跳躍に必要な基本動作を身に付ける。

運動内容

	部位	動き	留意点
①		頭上で手拍子	大きな動作で肩から動かす。 この後のストレッチのリズムをつくる。
②	下半身	屈伸運動	膝を伸ばす際には膝を見るとよく伸びる。
③		伸脚(浅く) 伸脚(深く)	リズムを意識して動きを止めない。 深くする際は、伸ばしている足のつま先を上に向ける。
④		アキレス腱伸ばし	胸をはり、少し内またを意識するとよく伸びる。
⑤		足首回し	しっかりゆっくり回すことを意識する。 内回し、外回し両方行う。
⑥		足前後ふり(左右交互に行う)	足と逆腕を前方に地面と平行に出す。 手にめがけて、足を大きく前後にふる。
⑦		足左右あげ(左右交互に行う)	腕を体の横に地面と平行に出す。 手にめがけて大きくふりあげる。
⑧	上半身	肩甲骨ほぐし	頭上高く手をあげて手のひらを合わせる。 手のひらを外側に向けながら、肩の横に腕を引く。 胸を張るように行う。
⑨		肩甲骨ほぐし②	体の前方で手のひらを合わせる。 手のひらを外側に向けながら、肩の横に腕を引く。
⑩		手拍子上下	肘を伸ばして頭上と下方向で手をたたく。
⑪		手拍子を前後	肘をのばして体の前と後ろで手をたたく。
⑫	全身	前後屈	前屈は弾むように行う。 後屈は腰にしっかりと手を当てて行う
⑬		その場スキップ	地面を強くけって、地面の反発をえる。 腕をしっかりとつけて、リズムと高さを意識する。
⑭		ジャンプ	「イチ、ニー、サーン」のリズムで行い、「サーン」で大きく跳ぶ。 腕で上半身を引き上げるように下から引き上げる。

意欲的に取り組ませるための手立て

- ・児童がなじみのある音楽に合わせてテンポよく行う。
- ・教師が大きな動作で行う。

ねらい

力強い踏み切りや、上体を使って跳躍する感覚をつかめるようにする。

学習活動

【バウンディング】…一定区間をできるだけ少ない歩数で弾みながら走る。

腕を大きくふることで、力強い踏み切りを意識する。

【 ハイジャンプ 】…3 歩の助走で踏み切り、上体を高く引き上げる。

階段を駆け上がるようなリズムを意識する。

【 ハイスキップ 】…高さのあるスキップを連続して行う。

肩と膝を上方向に引き上げることを意識する。

意欲的に取り組ませるための手立て

- バウンディングでは10m区間、ハイジャンプではバスケットボールのバックボードなど目標を設ける。
- グループごとにローテーションで行い、ジャンプドリルと走の運動につながる動作を同時に行う。
- リズム太鼓や口伴奏を付ける。

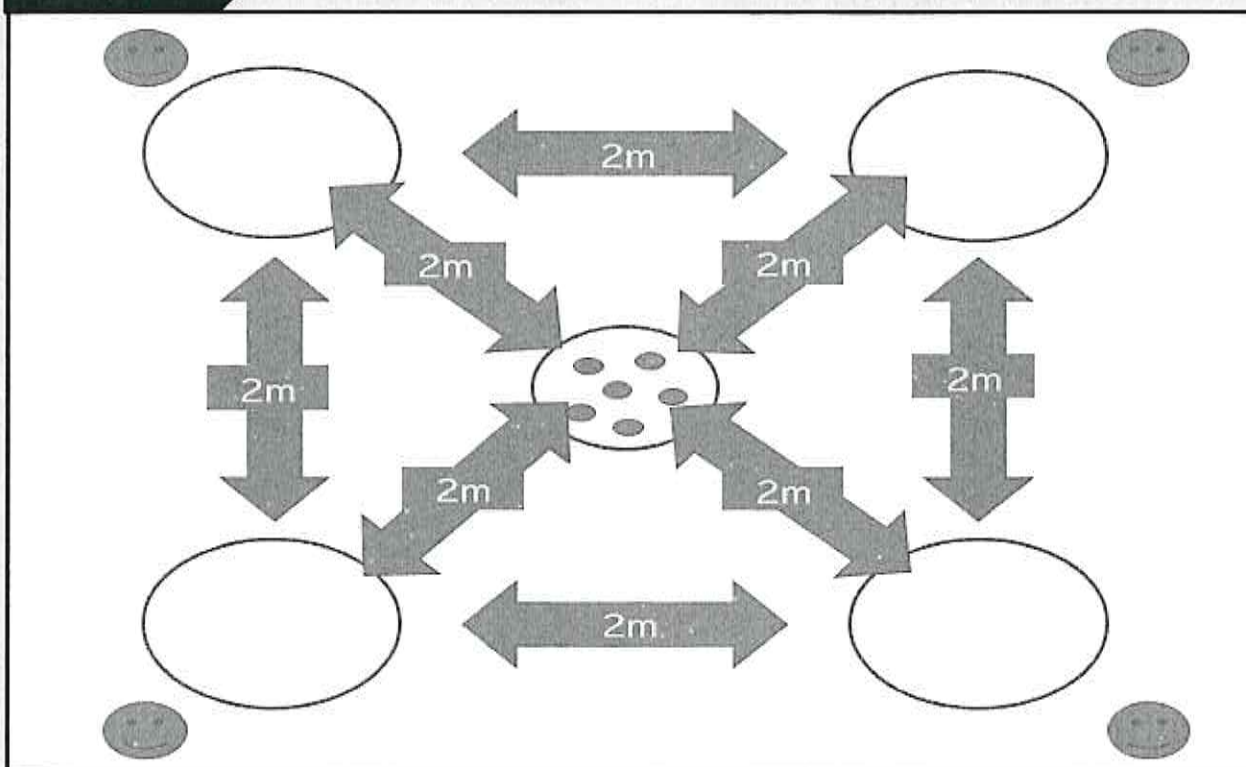
ねらい

ボール（お宝）を集めることを楽しみながら、素早く動くことができるようにする。

学習活動

- 4つのグループに分かれ、円の中央に置いてあるボールや、敵の陣地に置いてあるボールを取り、自陣にボールを素早く3つ集める。
- 円の中央に置くボールの数によって難易度を調整することができる。

図



ルール

- 各チームの先頭同士がプレイヤーとなる。
- 円の中央に置いてあるボールを自陣に素早く3つ集めたチームが勝ち。
- 1回に持てるボールは1つまで。
- 敵の陣地にあるボールを取ってよい。
- 制限時間(1分間など)を定め、終了の時のボールの数で勝敗を決める。
- ボール取りに夢中になり、衝突しないよう事前に指導してから始める。

体づくり運動事例

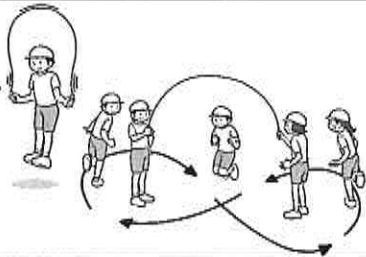
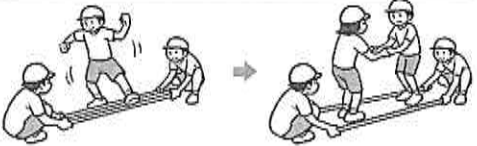
体の動きを高める運動
巧みな動きを高めるための運動

ねらい

人や物の動き、または場所の広さや形状などの変化に対応して、タイミングやバランスよく動いたり、リズムカルに動いたり、力の入れ方を加減したりする体の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

巧みな動きを高めるための運動例

工夫の視点【人数・姿勢・用具・リズム・時間】

運動例	運動の工夫例
コーンタッチ 力を調整して素早く動く感覚が身に付くようにする。	【距離】 移動距離を縮め、素早く動く。 【時間】 決まった時間の中で何回往復できるか記録する。 【用具】 マーカーや低いコーンに用具を変更し、腰を落とした低い姿勢で動く。 【用具】 用具の数を増やし、様々な方向に素早く動く。 
ラダーステップ 力を調整して素早く動くかつ、リズムカルに動く感覚が身に付くようにする。	【用具】 高さのある用具(ミニハードルなど)にし、リズムカルに動く。 【人数】 両端からスタートし、お互いが対面したらじゃんけんをする。
タグ取り 相手に合わせて素早く動く感覚が身に付くようにする。	【人数・姿勢】 2人組、3人組で行う。前の人の肩を掴み、手が外れないようにする。
短なわ・長なわ 力を調整してリズムカルに跳ぶ感覚を身に付くようにする。	【用具】 長なわの本数を増やし跳ぶリズムを速くする。 長なわの中で短なわを跳ぶ。 【時間】 決まった時間の中で何回跳べるか記録する。 
バンブーダンス 物の動きに合わせて力を調整して素早く動く感覚が身に付くようにする。	【リズム】 曲のリズムを速める。 【人数】 人数を増やし、物だけでなく人の動きにも合わせて力を調整する。 

コーディネーショントレーニング

コーディネーショントレーニングとは？

ねらい

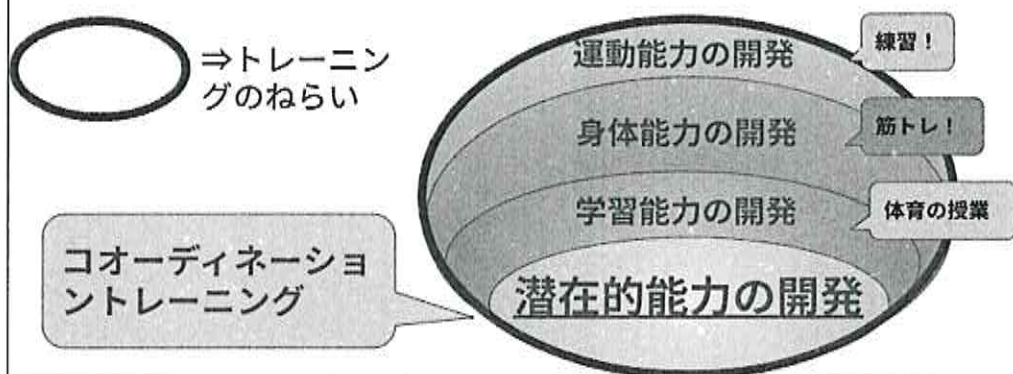
コーディネーショントレーニングとは、①「より速く学習するための”学ぶ力”を得ること、」②「目標とする運動・行動を確実に発揮できる”動ける力”を得るようにすること」を目的としたトレーニング

[脳と体幹を刺激する コーディネーショントレーニング実践教材集(平成28年3月/東京都教育委員会)]

ポイント1 コーディネーショントレーニングは潜在的な能力の開発を狙ったトレーニング

ポイント2 コーディネーショントレーニングは脳や神経系に刺激を与えることが重要

コーディネーショントレーニングのねらい



どのような効果があるのか？

コーディネーショントレーニングを実施した学校の声



コーディネーショントレーニング地域拠点校

平成30年度：都南小学校、蒲田中学校

令和2年度：都南小学校

令和4年度：赤松小学校、東調布第三小学校

令和元年度：開桜小学校

令和3年度：南蒲小学校

指導上のポイント

- 1 その動きを身に付けさせようとしな。つまり、考えて取り組んでいればOK!
- 2 動きを矯正しない。×…「腕をこうして。」「ひざを〇〇して。」
○…「的にボールを当てよう。」「真似をして動こう。」

運動内容

	運動	留意点	用具
①	クローリング		(マット・赤玉等)
②	寝返り立ち		なし
③	くの字運動・Sの字運動		音楽を流すもの
④	ラディアン	小学校では、基本 I 型・Ⅲ型の2種類	音楽を流すもの
⑤	バウンドキャッチ	やわらかいボールを使用する	ボール 2人1組
⑥	3点or2点でキャッチ	音に注目して同時キャッチをつかませる。素早く移動することの方が重要。	ボール 2人1組
⑦	平行パス	低学年では転がることから始めてもOK。	ボール 1人1個
⑧	手渡し投げ		赤玉 2人で1個
⑨	手足のタップ		なし
⑩	相手の動きを予測してタッチ		コーン2個
⑪	2種スラローム走		1コース コーン7程度
⑫	条件で変えるスラローム走	ホイッスルの合図をする。	1コース コーン7程度
⑬	ボール渡しゲーム	コミュニケーションが取れているかが重要	ボール、ケンステップ等
⑭	三すくみ鬼ごっこ	中学年以降で実施。導入は3対3程度。	コーン×3

指導計画例(低学年)

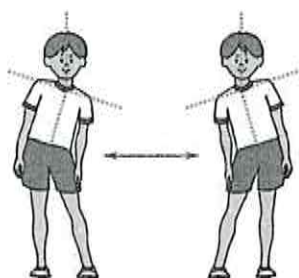
1回目		2回目		3回目		4回目		5回目	
準備運動	4	準備運動	4	準備運動	4	準備運動	4	準備運動	4
寝返り立ち	7	クローリング	5	く-Sの転換	8	く-Sの転換	5	4歩でクローリング	5
クローリング	7	「くの字運動」	3	ラディアンI型	5	ラディアン転換	5	手足のタップ	5
「くの字運動」	7	「Sの字運動」	4	ラディアンⅢ型	5	手足のタップ	10	3点キャッチ	10
「Sの字運動」	8	ラディアンI型	5	3点(2点)キャッチ	10	2種スラローム走	15	条件を変えるスラローム走	15
ラディアンI型	7	ラディアンⅢ型	8	バウンドキャッチ	7	整理運動	2	整理運動	2
整理運動	2	バウンドキャッチ	10	整理運動	2	振り返り	4	振り返り	4
振り返り	3	整理運動	2	振り返り	4				
		振り返り	4						
	45		45		45		45		45

くの字・S の字運動

【くの字運動】

《行い方》

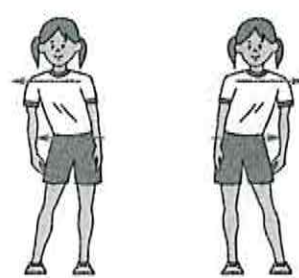
- 両足を肩幅に開いた姿勢で立つ
- 体幹を左右にリズムカルに傾ける
- 両肩と骨盤を一体にする
- 首は、床に対して垂直にキープする



【S の字運動】

《行い方》

- 肩を水平に横にずらし、少し遅れて腰が肩を追いかけるように動かす
- 両足を肩幅に開き、膝を曲げないようにす
- 肩と腰のラインを水平に保つ
- 一定のリズムで動かします



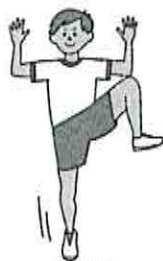
ラディアン

《行い方》

- 両腕を両脇に挙げて数回軽く跳ねる
- 2拍子のリズムに合わせ、跳ねながら肘と膝を付ける

【Ⅰ型】

・膝を上げ、肘に付ける



《Ⅰ型》



数回跳ねてから
スタート

【Ⅲ型】

肩を回して膝に付ける



《Ⅲ型》

音源はどこで??

ドライブの共有フォルダ「大田区体育部」→「コーディネーショントレーニング関連」フォルダ から、音源をダウンロード可能

右の QR コードや下記の URL からアクセスできます。また、コーディネーショントレーニングの実践教材集なども同フォルダに保存してあるので、ぜひ御活用ください。※体育部の共有フォルダにアクセスできる方のみ使用可能です。

<https://drive.google.com/drive/folders/1V4muvVKLbAXPd3cH5eEqmS-Y2NdiCw3H>



V 中学校特集ページ（取組事例等）

●柔軟性（長座体前屈）の向上にむけて

【背景と目的】

体力テストの結果より、「長座体前屈」の結果を見ると、数値が極めて低い訳ではないが、近年の中学生を見ていると著しく体が硬い生徒が増えてきている現状がある。また、学校により多少差はあるだろうが、授業において肉離れ等のケガが多いことから、柔軟性の向上を目指した取組事例を提案する。

家庭でも取り組むことができる運動を提案することで、運動習慣のない生徒でも気軽に行うことができ、生涯スポーツに関わるすることができる体づくりや意識づくりを目的とした。

【体が硬い原因】

①姿勢が悪い

近年の中学生の状況は、スマートフォンやゲーム端末の所持率が増加しているのは、社会状況等から影響を受けていると考えられる。ゲームやSNSなど電子機器を長時間使用することで姿勢が悪くなりやすい。猫背やストレートネックの原因の1つとして挙げられている。

②運動不足、筋肉の衰え

幼少期からの運動習慣がない人はストレッチを行う習慣もない傾向にあり、体が硬く、柔軟性が低いことが多い。体が硬いと筋肉の柔軟性がないため、運動時にケガをしやすい。また、血液循環が悪いことから基礎代謝が低下する傾向にある。

【体を柔らかくするメリット】

①ケガをしにくくなる

筋肉に柔軟性ができ関節への負荷を軽減できる。よって、ケガの発症を下げることに繋がる。また、関節の可動域が広がるため、体が運動による様々な動きに対応できるようになる。

②身体の回復力が高まる

体が柔らかいと血液の循環（基礎代謝）がスムーズになり、身体の回復力を高める。筋肉が硬いと血管が圧迫されて身体の回復力が下がる。

③冷えやむくみの予防になる

血液循環がよくなるため、冷えやむくみの予防になる。

④姿勢がよくなる

体が柔らかいと関節にかかる無駄な負担が軽減され、その結果姿勢がよくなる。猫背や反り腰は筋緊張によるものが多く、姿勢が改善されることで体型もよくなる。

柔軟性を向上させるための効果的なストレッチ 実践事例

柔軟性を向上させるためには、継続したストレッチが効果的とされている。体力テストの項目でもある長座体前屈に關係するストレッチを以下のとおり3種類紹介する。

①「もも裏(ハムストリングス) と ふくらはぎのストレッチ」

片足を伸ばし、もう一方の足を曲げることで効果的にももの裏、ふくらはぎを伸ばすことができる。



②「お尻(大殿筋) と 背筋のストレッチ」

仰向けになり、両膝を引き寄せる。首を上げることで背筋のストレッチにもなる。片足ずつ膝を引き寄せることで、もも裏・お尻のストレッチにもなる。

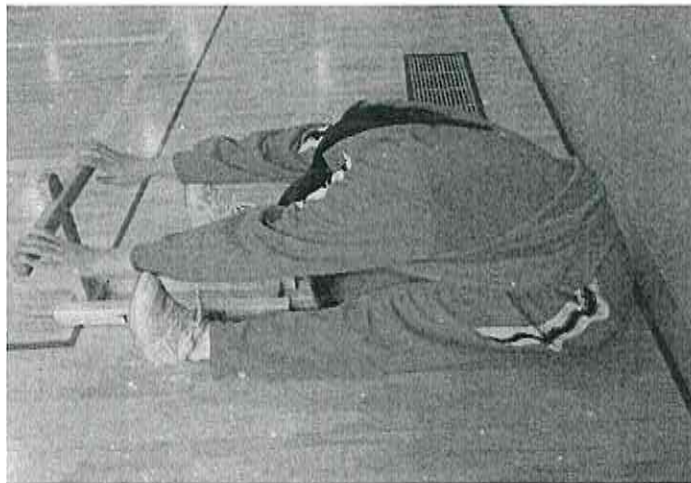


③肩のストレッチ

肩甲骨を意識して大きく肩を回す。前後 10 回ずつ

【長座体前屈の記録を伸ばす方法】

- ① 実施する前に、その場で軽く両足ジャンプ(5回程度)、肩回しを行いリラックス
- ② 長座体前屈のコツは頭の位置
- ③ ヘソを見るイメージで頭を両腕の間に入れ込む。そうすると、背中から肩が前へ伸びるようになり、記録が伸びやすくなる。
- ④ 息を吐きながら行う。



【柔軟性を維持するには・・・】

幼い頃は、体が柔らかかったのに、年齢を重ねると、筋肉の柔軟性を失い、体がどんどん硬くなる傾向にある。これは加齢による影響だけではなく、運動不足やストレッチ不足による影響が大きいと考えられる。

運動やストレッチを継続して行わないと、脳は、必要な筋力の出力や筋肉の可動域を判断し、活動に合わせた動きのみをするようになっていってしまう。運動、ストレッチをしなければ、柔軟性あつという間に失われ、体は硬くなる。だからこそ、日常的に運動やストレッチを行うことが大切になる。ぜひ、教師側も、継続できる簡単な運動やストレッチを行い、その効果や意義について子どもたちに伝えてほしい。

●筋持久力（上体起こし）の向上にむけて

【背景と目的】

体力テストの結果より、「上体起こし」は、低下傾向にある。体幹がしっかりしていると、姿勢がよくなりバランス感覚に優れることに加え、体全体の筋肉を効率的に動かすことができるようになる。体幹はあらゆる運動において重要な要素である。上体起こしの記録を伸ばすための取組を行うことで体幹を強化し、より健康な体をつくと共に、運動能力全般の向上につなげたい。

【体幹とは】

体の主要部分で、胴体のことである。また、その部分にある筋肉、コアのことである。（広辞苑より引用）

腹筋や背筋だけでなく、背骨や肩甲骨、骨盤といった大きな骨格や、それらを支える周辺の筋肉が含まれる。

【体幹を強くするメリット】

- ① 姿勢がよくなる
- ② 安定して運動ができるためパフォーマンスがあがる
- ③ 内臓の働きや代謝が活発になり、丈夫な体になる
- ④ 日常生活で転倒や怪我の予防になる

【上体起こしに重要な筋肉】

・腹直筋

胸骨から恥骨までつながっている筋肉。腹直筋が収縮すると、胸骨と恥骨がお互いに引き寄せられ、上半身が丸まる。

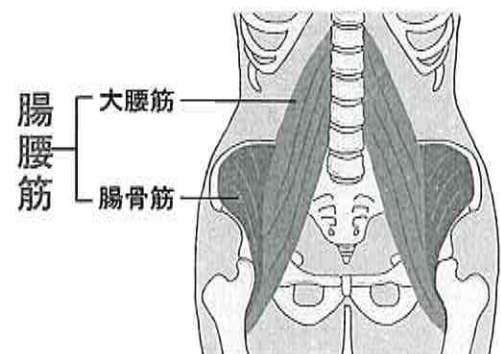
・腸腰筋

腸骨筋と大腰筋をあわせた呼び名である。

腸骨筋は骨盤の一部である腸骨と大腿骨をつなぐ筋肉のことを指す。

腸骨筋が収縮すると、骨盤の前上方と大腿骨が互いに引き寄せられるので、仰向けの姿勢では、骨盤上部が前方に引っ張られ、骨盤が起きる。

大腰筋は、腰椎と大腿骨をつなぐ筋肉。大腰筋が収縮すると、腰椎と大腿骨が互いに引き寄せられ、仰向けの姿勢では腰椎が前上方に引っ張られ、上体が起きる。



腹直筋・腸腰筋の筋力トレーニング 実践事例

1 クランチ

- ① 仰向けに寝転がる
- ② 膝を 90 度に曲げて足を立てる
- ③ 両手を頭の後ろで組む
- ④ 息を吐きながら、へそを見るように、腰が上がらないぎりぎりまで上体を起こす
- ⑤ 肩甲骨がつかない程度まで体を倒す

※目安:20 回×3 セット、インターバル 30 秒



2 レッグレイズ

- ① 仰向けに寝転がる
- ② 両手を軽く広げて体を安定させる
- ③ 膝を少し曲げて、太ももと床が垂直になるまで下半身を上げる
- ④ 3秒キープ
- ⑤ ゆっくりと元に戻る

※目安:15 回×3 セット、インターバル 30 秒



3 バイシクルクランチ

- ① 仰向けに寝転がる
- ② 膝を 90 度に曲げて地面から足を浮かせる
- ③ 左膝を胸に引き寄せながら上半身をねじって右肘と左膝を近づける
- ④ 反対も行う

※目安:20×3 セット、インターバル 30 秒



4 レッグランジ

- ① 肩幅程度に足を開く
- ② 1歩前に踏み出して太ももと地面に平行になるまで腰を落とす
- ③ 3秒キープしたら元に戻る
- ④ 反対足も行う

※目安:15×3セット、インターバル 30 秒



5 ストレッチ

(1)腹直筋(大腰筋にも効果的)

- ① うつ伏せになる
- ② 手のひらも床につける
- ③ 手で床を押し、上体を高く起こし、腹部を伸ばす

※目安:30秒×3セット



(2)腸腰筋

- ① 膝立ちになる
- ② 足を大きく前に出す
- ③ 頭からお尻まで一直線になるように姿勢を正す
- ④ 腰をゆっくり落としながら重心をやや前に移動させる
- ⑤ 反対も行う

※目安:30秒×左右3セット



【上体起こしの記録を伸ばすコツは…】

- ① 足をしっかりと押さえてもらう
- ② おへそを見て、腰を丸めたままにし、肩甲骨から下だけがマットにつくようにする
- ③ 上体を起こすとき、肩を前に出す
- ④ 下げるときには力を抜き、反動を利用する
- ⑤ 呼吸を意識する(起き上がる時吐き、下げる時に吸う)

IV まとめ

体力調査委員会副委員長

大田区松仙小学校長 荻間 秀浩

体力調査委員会では、区内小中学校における体力テストの結果を分析し、区内の児童・生徒の体力について分析、考察を行ってまいりました。その中で特に数値の低い傾向にある項目等について、体力・運動能力の向上を図るための取組実践例を体力調査実施報告書第62集の後半にまとめました。

各校におかれましては、この体力調査実施報告書第62集を活用して、児童・生徒の「体力・運動能力」の向上に役立てていただけたらと考えます。

コロナ禍での生活も3年が経ち、児童・生徒の体力の低下が懸念される中、体力テストの数値は、新型コロナウイルス感染症流行前までには、なかなか戻らない現状ではありますが、少しずつ体力・運動能力の向上が見られている種目も出てきています。この結果は、各校において、体力向上のための様々な取組を行っていただいている成果であると考えます。しかしながら、児童・生徒の生活に目を向けますと、体を動かす機会は新型コロナウイルス感染症流行前と比べ、低下傾向にあり、十分とは言えない状況にあります。

令和5年度には「おおた教育ビジョン」は、最終年を迎えますが、ビジョンⅡのプラン4には「体力の向上と健康の増進」が掲げられています。児童・生徒が生涯にわたって健康な生活を送ることができるよう、健康教育の推進や基本的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、「体力の向上と健康の増進」に努めていかなければなりません。

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・運動能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等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4年度体力調査委員会 委員名簿

	学 校 名	氏 名	職 名
委 員 長	東 調 布 中 学 校	大 石 哲	校 長
副委員長	松 仙 小 学 校	荻 間 秀 浩	校 長
委 員	山 王 小 学 校	石 川 竜 平	主任教諭
委 員	東調布第三小学校	太 田 秀 一 郎	主任教諭
委 員	小 池 小 学 校	丸 山 陽 平	教 諭
委 員	矢 口 西 小 学 校	山 口 聖 士 郎	教 諭
委 員	出 雲 中 学 校	鈴 木 資 子	主幹教諭
委 員	志 茂 田 中 学 校	岡 健 一 郎	主幹教諭
委 員	大森第三中学校	黒 田 歩	主任教諭
委 員	東 調 布 中 学 校	内 田 い ず み	主任教諭
大田区教育委員会事務局		遠 藤 健 太	指導主事

