

H30 新体力テスト～本校と全国の平均から～

(表の見方)

- ① 全国平均を1ポイント以上回っている場合→青色
- ② 全国平均を上回っているが、同ポイントの場合→水色
- ③ 全国平均を下回っているが、同ポイントの場合→無色
- ④ 全国平均を1ポイント下回っている場合→黄色
- ⑤ 全国平均を2ポイント下回っている場合→赤色

【握力 (kg)】

(男子)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
今年度記録			14.83	17.00	17.90	20.60
昨年度記録			記録なし	14.25	16.40	17.45
全国平均	9.44	11.22	12.81	14.94	16.96	19.76

(女子)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
今年度記録			13.00	16.00	15.83	19.75
昨年度記録			記録なし	13.08	14.65	18.07
全国平均	8.81	10.40	12.03	14.04	16.41	19.70

- ・男子は、4学年中4学年が全国平均を上回り、特に3・4年生で1ポイント上回った。
- ・女子は、4学年中3学年が全国平均を上回り、特に4年生で1ポイント上回った。

【上体起こし (回)】

(男子)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
今年度記録			14.67	19.04	20.85	18.62
昨年度記録			記録なし	16.05	19.50	17.00
全国平均	11.64	14.56	16.48	18.71	20.81	22.66

(女子)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
今年度記録			12.93	17.75	17.88	18.29
昨年度記録			記録なし	16.00	14.75	15.47
全国平均	11.25	13.87	15.98	17.87	19.32	20.54

- ・男子は、4学年中2学年が全国平均を上回り、6年生で3ポイント下回った。
- ・女子は、4学年中4学年すべてが全国平均を下回り、特に3・6年生で2～3ポイント下回った。

【長座体前屈（cm）】

（男子）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
今年度記録			30.00	29.52	36.70	36.38
昨年度記録			記録なし	29.00	34.60	34.90
全国平均	26.26	27.85	29.28	30.34	33.18	36.03

（女子）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
今年度記録			35.36	34.90	38.33	41.21
昨年度記録			記録なし	32.90	35.65	42.70
全国平均	28.23	30.81	32.47	34.13	36.93	40.12

- ・男子は、4学年中3学年が全国平均を上回り、特に5年生が3ポイント上回った。
- ・女子は、4学年中4学年すべてが全国平均を上回り、特に3・5・6年生で1ポイント以上上回った。

【反復横とび（点）】

（男子）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
今年度記録			36.56	43.26	47.55	48.67
昨年度記録			記録なし	38.65	45.05	45.48
全国平均	28.13	32.20	36.26	39.66	43.98	46.70

（女子）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
今年度記録			36.43	44.64	45.25	45.43
昨年度記録			記録なし	37.55	38.40	42.40
全国平均	27.51	31.15	35.03	37.95	41.95	43.88

- ・男子は、4学年中4学年すべてが全国平均を回った。特に4・5・6年生が2～3ポイント上回った。
- ・女子は、4学年中4学年すべてが全国平均を上回った。特に4・5年生が3～6ポイント上回った。

【20mシャトルラン（折り返し数）】

（男子）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
本校			35.67	44.87	66.50	50.48
昨年度記録			記録なし	32.80	60.00	45.19
全国	19.22	28.69	38.52	48.00	57.48	65.50

（女子）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
本校			28.29	35.73	38.08	40.86
昨年度記録			記録なし	23.90	25.35	37.47
全国	16.37	22.73	29.23	38.49	45.59	50.47

- ・男子は4学年中5年生のみ全国平均を上回った。一方、4学年中3学年が全国平均を大きく下回った。
- ・女子は4学年中4学年すべてが全国平均を下回った。4学年中3学年が全国平均を大きく下回った。

【50m走（秒）】*50m走は、値が小さいほど記録がすぐれている。

（男子）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
今年度記録	11.41	10.52		9.35	9.23	9.12
昨年度記録	記録なし	12.59	10.54	9.90	9.28	9.69
全国平均	11.51	10.65	10.01	9.61	9.21	8.79

（女子）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
今年度記録	12.29	10.97		9.41	10.19	9.16
昨年度記録	記録なし	12.99	10.87	10.20	10.23	9.71
全国平均	11.76	10.99	10.38	9.88	9.45	9.16

- ・男子は6学年中3学年が全国平均を上回った。6学年中2学年が全国平均を下回った。
- ・女子は6学年中2学年が全国平均を上回った。6学年中2学年が全国平均を下回った。

【立ち幅跳び (cm)】

(男子)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
今年度記録	114.91	129.52	143.50	151.52	165.55	169.62
昨年度記録	記録なし	122.65	132.80	145.55	154.25	149.43
全国平均	114.36	126.34	136.25	145.26	153.72	166.55

(女子)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
今年度記録	99.81	125.23	137.07	149.38	143.08	158.79
昨年度記録	記録なし	119.40	129.45	135.75	130.45	142.73
全国平均	107.41	117.82	127.59	138.89	148.01	156.41

- ・男子は、6学年中すべての学年が全国平均を上回った。特に、2～6年生は大きく全国平均を上回った。
- ・女子は、6学年中4学年が全国平均を大きく上回った。一方、6学年中2学年が全国平均を下回った。

【ソフトボール投げ (m)】

(男子)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
本校	7.60	12.70	17.28	23.30	25.95	22.48
昨年度記録	記録なし	6.85	12.30	17.30	22.95	18.48
全国	8.67	12.26	15.89	20.32	23.54	27.21

(女子)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
本校	4.50	8.70	10.07	11.96	13.00	15.43
昨年度記録	記録なし	4.95	7.95	9.85	11.35	12.67
全国	5.80	7.58	9.83	12.06	14.43	16.47

- ・男子は、6学年中3学年が全国平均を上回った。一方、6年生は1ポイント下回った。
- ・女子は、6学年中2学年が全国平均を上回った。特に2年生が1ポイント上回った。一方、6学年中4学年が下回った。



上体起こし・ソフトボール投げ・20mシャトルランについては、学校全体として、全国平均に比べて、下回っている。特に20mシャトルランについては、大きく下回っている。そのため、筋持久力（＝上体起こし）、持久力（＝20mシャトルラン）の2つの力を向上できるような、デイや体育での工夫を考えていきたい。

～具体的な取り組み例～

- ① ジョギングデイ・縄跳びデイでは、学習カードを作り、年間を通して行う。
- ② ジョギングコース、50メートル走コースをグラウンドに常設することで、いつでも取り組める環境を作る。
- ③ マットデイや跳び箱デイの期間を設け、期間中は、マットや跳び箱を体育館に常設し、運動に親しめる機会を作る。
- ④ パワフル委員会の児童を中心に、表彰や運動大会を企画することで、苦手な子でも意欲をもって運動に親しめるようにする。