



# 松庵だより

第712号 11月号  
令和7年10月31日  
杉並区立松庵小学校



## 「 体力調査の結果分析 」

男子	握力 (kg)	上体起こ し(回)	長座体前 屈 (cm)	反復横跳 び(回)	20m シャ トルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅跳 び (cm)	ソフトボー ル投げ(m)
1年	7.49△	10.03△	27.95○	26.62	18.68□	11.54	111.22△	8.32
2年	9.03△	13.59	24.84△	32.22○	29.91○	10.83	123.19□	12.47○
3年	11.68	16.2	29.52	29.93△	35.4□	10.07	137.4	16.65○
4年	12.08△	19.13○	34.54○	38.95	41.79□	9.68	149.11○	20.08○
5年	14.11△	19.57	32.89	40.71	54.93○	9.2○	151.5□	19.82
6年	17.79△	19.82△	33.85	44.21	61.03□	8.96	166.55□	23.12

女子	握力 (kg)	上体起こ し(回)	長座体前 屈 (cm)	反復横跳 び(回)	20m シャ トルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅跳 び (cm)	ソフトボー ル投げ(m)
1年	7.4△	9.1	30.15○	25.9	14.39	12.13	98.55△	5.1
2年	8.55△	12.33	27.27△	29.79	24.94○	11.11	111.3□	7.09
3年	10.57△	15.41	35.44○	28.76△	24.69□	10.76	128.26□	10.51○
4年	11.3△	18.11○	37.65○	36.29	30.17□	10.03	135.95□	10.11△
5年	14△	18.84	36.51	38.35	40.05□	9.66	141.08□	12.7
6年	18.19	19.15	42.67○	42.63	44.52□	9.15	154.37□	14.81

上の表は今年度の体力テストの各学年の平均記録をまとめたものです。色分けについて、説明します。

緑 (○) : 全国平均と比較して、記録が高い。⇒その種目の体力が全体的に高いと言える。  
青 (△) : 全国平均と比較して、記録が低い。⇒その種目の体力が全体的に低いと言える。  
赤 (□) : 標準偏差が高い。( + 10程度 ) ⇒個人個人でバラツキがあると言える。

今年度の体力調査の結果を分析しました。学校全体で、全国平均とほぼ同じような記録の種目が多くあります。本校の特徴として、記録が高い傾向にあるのが長座体前屈です。体育の授業では、どの学年でも、授業前と授業後に、丁寧に準備運動やストレッチを行っています。今後も継続していくことで、児童の柔軟性を高め、姿勢の保持やけがの未然防止にもつなげていきます。一方で、全体的な記録が低いのが、昨年度に引き続き握力です。握力は、鉛筆を握るときの筆圧や、はさみなどの道具の扱いなどに影響します。本校にある上り棒やジャングルジム、鉄棒などの固定遊具を活用し、遊具を使った遊びや運動を日常的に取り入れていけるよう意識的に取り組みます。また手に力を入れてグーの形にした後で勢い良くパーの形に開く動作を繰り返す「グーパー運動」は手軽にできるトレーニングなので体育の準備体操の時間などに取り入れていきます。腕相撲のような手の力を使った遊びも効果的です。ぜひご家庭でもためしてみてください。

### ◎お子様の体力調査の結果の見方について

1、2年生の記録は児童がログインのプリントを持ち帰ります。ALFHAにQRコードでアクセスしていただきログインページに進みます。画面下の「ログイン用コードを読み込む」を開いていただき個人コードを読み取れば、ご覧いただけます。

3年生から6年生の児童の記録は、お子さんのタブレットよりALFHAにログインします。画面下の「ログイン用コードを読み込む」を開いていただき個人コードを読み取れば、ご覧いただけます。