



令和元年度 体力調査の結果について

体育主任 福田 浩希

令和元年度の体力調査（1～6年生）の結果についてお知らせいたします。体力調査の種目は、以下の表をご覧ください。6月に実施した体力調査の結果から、現時点での傾向を把握・分析し、日々の指導に役立ててまいります。個人の結果につきましては、既に個人票を児童の手元に配布いたしましたので、そちらをご覧ください。

また、今年度も、体力調査計測の補助をお願いし、当日の進行に大きなお力添えをいただきました。当日は、雨によりソフトボール投げは実施することができませんでしたが、上体起こし、長座体前屈、反復横跳びを体育館で行いました。児童は、1年に1回の計測を楽しみ、自分の体力と向き合うことができました。

本校では、体力向上を目指し、運動の日常化へ向けて取り組んでいます。裏面に本校の実践を紹介いたします。

男子		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	体力合計点	各学年の傾向と改善の方向性
1年	高二	8.9	12	22.6	26.2	18.4	11.4	123	7.6	30.5	合計得点は全国平均とほぼ等しく、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「長座体前屈」が低い傾向にあります。準備運動や体ほぐしなどを取り入れ、柔軟性を高める必要があります。
	東京	9	11.2	26.6	26.6	17	11.5	112	7.5	29.4	
	全国	9.2	11.6	27.2	27.2	18.9	11.5	114	8.6	30.4	
2年	高二	9.8	12.1	26.5	29.5	29.6	10.4	125	10.4	35.7	合計得点は全国、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「握力」が低い傾向にあります。校庭遊具などを使った様々な運動を取り入れていく必要があります。
	東京	10.7	14.1	27.4	30.5	26.7	10.5	124	10.9	37	
	全国	10.9	14.1	27.2	31.3	28.9	10.6	126	12.1	37.9	
3年	高二	12.4	15	30.1	32.1	35.2	10	130	13.5	41.6	合計得点は全国、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「反復横跳び」が低い傾向にあります。鬼ごっこやラダートレーニングなど、素早い動きが必要な運動を多く取り入れていく必要があります。
	東京	14.4	16.4	29.4	34.1	35	10	134	14.4	43.2	
	全国	14.8	16.2	29.5	35.7	39.4	10	137	16.4	44.8	
4年	高二	12.9	18.6	26.9	37.4	43.9	9.9	148	16.8	47.3	合計得点は全国、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「握力」「長座体前屈」が低い傾向にあります。柔軟性を高め、校庭遊具などを使った様々な運動を取り入れていく必要があります。
	東京	14.4	18.4	31.4	38.2	42.7	9.6	143	17.8	48.9	
	全国	14.8	18.3	30.8	39.4	46.8	9.6	146	20.2	50.3	
5年	高二	15.3	19.9	28.9	40.2	50.1	9.3	158	23.3	53	合計得点は全国、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「長座体前屈」が低い傾向にあります。準備運動や体ほぐしなどを取り入れ、柔軟性を高める必要があります。
	東京	16.5	20.1	33.5	41.9	49.6	9.2	152	21	54.2	
	全国	17	20.2	32.9	42.9	54.9	9.2	155	23.7	55.6	
6年	高二	18.6	23.6	33.3	42.1	57.4	9	163	23.3	58.4	合計得点は全国、東京都平均より低い水準にあります。「反復横跳び」が低い傾向にあります。ラダートレーニングや体づくり運動などで、素早い動きが必要な運動を多く取り入れていく必要があります。
	東京	19.2	21.9	35.6	45	56.7	8.9	162	24.4	59.6	
	全国	19.8	22.1	34.9	46.1	63.6	8.8	166	27.9	61.5	

女子		握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横跳び	20m シャトル ラン	50m 走	立ち幅 跳び	ソフト ボール 投げ	体力 合計点	各学年の傾向と改善の方向性
1年	高二	8.3	11.7	26.6	24.8	15.5	11.6	115	5.5	30.6	合計点は全国、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「反復横跳び」が低い傾向にあります。鬼ごっこやラダートレーニングなどの運動を取り入れていく必要があります。
	東京	8.4	10.9	28.2	25.6	14	11.8	105	5.2	29.3	
	全国	8.5	11	28.1	26.6	15	11.9	106	5.7	30.2	
2年	高二	9	11.8	30.7	29.4	23.9	11	114	6.7	36.6	合計点は全国、東京都平均より低くなっています。測定種目の中では、「握力」が低い傾向にあります。固定遊具を使った様々な運動を多く取り入れていく必要があります。
	東京	10.1	13.7	30.5	29.2	20.3	10.9	116	6.9	37.2	
	全国	10.4	13.3	30	30.2	22.7	11	118	7.6	37.8	
3年	高二	12	14.9	36.1	30.7	23.9	10.5	127	8.9	43.2	合計得点は全国、東京都平均よりやや低い水準にあります。測定種目の中では、「反復横跳び」「シャトルラン」が低い傾向にあります。持久力を高めると共にラダートレーニングなどの素早い動きが必要な運動を取り入れていきます。
	東京	11.9	15.8	33.1	32.3	25.8	10.4	126	8.8	43.6	
	全国	11.9	15	32.6	33.7	29	10.4	128	9.5	44.4	
4年	高二	12.2	20	34.8	38.4	36.3	10.1	144	11.3	51.5	合計得点は全国平均とほぼ等しく、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「握力」が低い傾向にあります。固定遊具を使った様々な運動を多く取り入れていく必要があります。
	東京	13.7	17.9	35.5	36.6	32.4	9.9	135	10.8	50	
	全国	13.8	17.4	34.1	37.5	37	9.9	137	12.1	50.9	
5年	高二	13.8	17.9	35.8	38.9	39.1	9.6	151	13.2	54	合計得点は全国、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では「長座体前屈」「握力」「反復横跳び」が低い傾向にあります。柔軟性を高めると共にラダートレーニングや固定遊具を使うなど様々な運動を多く取り入れていきます。
	東京	16.1	19.3	38.2	40.3	39.2	9.5	146	12.8	55.9	
	全国	16.8	18.8	37.6	40.6	40.6	9.5	148	14.7	57.1	
6年	高二	18	21.2	37.3	41.3	45.2	9.2	153	14.1	59.7	合計得点は全国、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「ソフトボール投げ」が低い傾向にあります。ボール運動などで、全力でボールを投げる場面を多く取り入れていく必要があります。
	東京	19.1	20.6	41.1	43	44.9	9.1	154	14.6	61.1	
	全国	19.4	20.1	40.3	43.6	50.4	9.2	157	16.4	62.1	

令和元年度体力調査からの体力UPのための取組

○スポーツの専門家による授業

高二小では各学年1年に1～2回、スポーツの専門家をお招きして、授業を行っています。今年度は、1年（マット）2年（走の運動遊び）3年（跳び箱）4年（走の運動）5年（ハードル）6年（バスケット）と多岐にわたっています。プロスポーツ選手ならではの、各スポーツのエッセンスを、具体的に分かりやすく教えてもらえるので、子どもたちはとても楽しそうです。また、私たち教師の授業改善にもつながっています。

○バスケットボール 6年生



○跳び箱運動 3年生



～11月の行事予定～

日	曜	行事等	授業時数						校庭 開放
			①	②	③	④	⑤	⑥	
1	金	美術鑑賞教室④ 個人面談（久）	5	5	5	6	6	6	
2	土								
3	日	文化の日							
4	月	振替休日							C
5	火	安全指導 避難訓練 SC	5	5	6	6	6	6	
6	水	3-3、5-1、5-3は、研究授業の ため、5校時があります	4	4	4	4	4	4	A
7	木	展覧会準備⑥	5	5	5	5	5	6	
8	金	しょうゆもの知り博士③	5	5	5	6	6	6	
9	土								
10	日								C
11	月	委員会（11月）	5	5	5	5	6	6	
12	火	SC	5	5	6	6	6	6	
13	水	読書旬間終	5	5	6	6	6	6	
14	木	展覧会（児童鑑賞 1～6校時） （保護者鑑賞 13時～）	5	6	6	6	6	6	
15	金	展覧会（児童鑑賞1～6校時） 幼保小交流(2)（保護者鑑賞 13時～）	5	5	5	6	6	6	
16	土	展覧会（保護者鑑賞日） 学校運営協議会(6)	5	5	5	5	5	5	
17	日								C
18	月	振替休業日							C
19	火	展覧会片付け⑤ 個人面談（久）	5	5	5	5	6	5	
20	水	個人面談（久）	5	5	6	6	6	6	B
21	木	特別時程 就学時健診（耳・内・目・歯） SC	4	4	4	4	4	4	
22	金		5	5	5	6	6	6	
23	土	勤労感謝の日							C
24	日								C
25	月	クラブ活動(6)	5	5	5	6	6	6	
26	火	音楽朝会(5年生発表) 個人面談（久） SC	5	5	6	6	6	6	
27	水		5	5	6	6	6	6	B
28	木	区連合音楽会⑤	5	6	6	6	6	6	
29	金	特別時程（研究授業のため久我山学級、山田 グループは5校時があります）	4	4	4	4	4	4	
30	土								

○の数字は学年、(久)は久我山学級を表します。
SC…スクールカウンセラー来校日です。
水曜日は原則、毎週特別時程です。
PTA・地域行事等は斜体で表します。

～12月の行事予定～

日	曜	行事等	授業時数						校庭 開放
			①	②	③	④	⑤	⑥	
1	日								
2	月	委員会(12月)	5	5	5	5	6	6	
3	火	社会科見学④ 保護者会(低) SC	5	5	6	6	6	6	
4	水	PTA行事（ミュージカル・ジャングルブック）	5	5	5	5	5	5	B
5	木	保護者会(高)	5	6	6	6	5	5	
6	金	特別時程	4	4	4	4	4	4	
7	土	避難訓練 震災救援所訓練	3	3	3	3	3	3	
8	日								C
9	月		5	5	5	5	6	6	
10	火	安全指導 保護者会(中) SC	5	5	5	5	6	6	
11	水		5	5	6	6	6	6	B
12	木	たてわり活動(4) たてわり給食(2) 保護者会(久)	5	6	6	6	6	6	
13	金		5	5	5	6	6	6	
14	土								
15	日								C

弓ヶ浜移動教室

先月、6年生は静岡県の弓ヶ浜に移動教室に行ってきました。「4つの守る～時間を守る、きまりを守る、友達を守る、命を守る～」を学年目標にして頑張りました。直前の台風の影響で行程に変更もありましたが、子どもたちは次の行動を考え、何をすれば良いのかよく考えて行動できました。また、磯観察やサンドアートでは自然や生き物と存分に触れ合うことができました。仲間との思い出と絆を深め、心身を成長させた3日間でした。

展覧会

今年度の展覧会のテーマは「みんな かかやけ！～高二子ども美術館へようこそ～」です。子どもたちが図工・家庭科の作品を、思いを込めて作りました。一人一人の個性光る作品を、ぜひお楽しみください。

【保護者鑑賞日】

11月14日（木）13:00～16:30（受付終了16:10）
11月15日（金）13:00～16:30（受付終了16:10）
11月16日（土）9:00～16:30（受付終了16:10）

校庭開放について

水曜特別時程4時間・・・13:30～17:00（A）
水曜特別時程6時間・・・14:40～17:00（B）
日曜日・祝日・・・13:00～17:00（C）
※学校行事やスポーツの大会等がある場合は、校庭開放は中止となります。