



20m シャトルラン記録向上！

★令和6年度 新体力テスト (令和5年度の磐周平均の比較)

【男子】

【女子】

学年	種目	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		ボール投げ	
		平均	比較	平均	比較	平均	比較	平均	比較	平均	比較	平均	比較	平均	比較	平均	比較
1年	R5	8.98	●	12.78	●	26.14	●	27.41	●	19.75	●	15.21	○	116.63	○	8.60	●
	R6	8.84	●	11.56	●	25.53	●	27.12	●	16.05	●	14.44	○	116.71	○	8.39	●
2年	R5	10.80	●	14.45	●	27.41	●	29.86	○	23.50	○	13.85	○	126.28	●	11.35	●
	R6	10.58	●	13.54	●	27.14	○	31.03	○	25.86	○	12.81	○	125.80	●	11.09	●
3年	R5	12.94	●	15.06	○	29.66	●	33.64	○	29.69	○	13.02	●	136.94	●	14.38	○
	R6	12.50	●	15.16	○	29.08	●	34.07	○	31.38	○	13.18	●	135.08	●	14.44	○
4年	R5	14.55	●	16.98	○	31.44	○	37.42	○	36.97	○	12.34	○	143.80	○	17.15	○
	R6	14.35	●	16.99	○	31.66	○	37.52	○	38.07	○	12.13	○	144.86	○	17.17	○
5年	R5	16.49	●	19.14	●	33.62	●	41.94	●	43.66	○	11.70	●	152.49	●	19.81	●
	R6	15.94	●	18.96	●	33.14	●	41.73	●	45.54	○	12.04	●	151.69	●	19.66	●
6年	R5	19.76	●	20.84	○	34.98	○	45.54	●	53.48	●	11.02	●	166.23	●	23.00	●
	R6	19.18	●	21.07	○	36.14	○	45.22	●	52.01	●	11.23	●	164.49	●	22.52	●

学年	種目	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		ボール投げ	
		平均	比較	平均	比較	平均	比較	平均	比較	平均	比較	平均	比較	平均	比較	平均	比較
1年	R5	8.46	●	11.80	●	28.24	●	25.34	○	15.34	●	15.45	○	106.66	○	5.80	●
	R6	8.33	●	11.07	●	27.82	●	25.60	○	13.52	●	14.47	○	107.72	○	5.63	●
2年	R5	10.10	○	13.17	●	28.95	○	29.12	○	17.36	○	14.96	○	117.73	○	7.62	●
	R6	10.30	○	12.37	●	30.80	○	29.76	○	20.42	○	13.82	○	117.36	●	7.56	●
3年	R5	12.24	●	14.53	○	32.66	○	32.09	○	22.91	○	12.91	●	128.98	●	9.60	●
	R6	12.04	●	14.44	○	32.94	○	32.14	○	22.98	○	13.65	●	127.33	●	9.15	●
4年	R5	14.16	●	15.92	○	35.96	●	36.16	●	28.85	○	12.52	●	138.55	●	11.70	●
	R6	13.92	●	16.57	○	35.57	●	36.13	●	30.13	○	13.57	●	137.88	●	11.67	●
5年	R5	16.70	●	17.91	○	38.44	●	40.71	●	36.20	●	12.37	○	147.45	○	13.77	●
	R6	15.89	●	18.11	○	38.39	●	39.94	●	36.16	●	12.32	○	145.64	○	13.68	●
6年	R5	19.45	●	18.75	●	41.01	●	42.85	●	40.30	●	11.43	○	153.87	●	15.21	●
	R6	18.90	●	18.31	●	40.95	●	41.80	●	39.68	●	11.06	○	153.13	●	14.66	●

磐周地区の前年度の記録を上回ることを目標とし、指導に取り組むことで、県や全国の体力テストの記録へ近づくことに繋がると考えます。

令和5年度と比べ、どの種目においても●が多く、子供たちの体力の低下が見られます。握力やボール投げは、昨年度から数値が低下している学年が多く、伸ばしていきたい種目であると考えます。

低下傾向の中でも、20mシャトルランについては、●より○が多い結果となりました。シャトルランの種目については、一昨年度から継続的に磐周の課題であることを発信し続けています。それらを意識して各校の先生方が継続的に指導していただいたおかげで、数値が改善に向かっているのではないかと考えられます。

今年度の調査結果から、継続的に指導することや、指導者が目的意識をもって指導することの重要性が確認できました。各校の実態に応じて、シャトルランだけでなく他種目においても数値の向上に繋がる指導をお願い致します。

★握力記録向上のために！

握力の記録向上のために、各校で見直すべきポイントが2つ挙げられました。

① 測定方法の見直し

子供たちが十分に力を発揮できるように、実施要項を十分に確認し、測定器具の調整を一人一人行いましょう。また、筋肉が硬直していると全力が出せないため、余分なところに力が入らないよう、測定時の姿勢にも気を付け、正しい記録を測定してください。

② 鉄棒運動の充実

握力は、鉄棒運動や跳び箱運動など、様々な運動に必要な力です。特に鉄棒は握力や基礎感覚を高められる運動であるため、春に行った鉄棒調査の結果を把握して各校の指導に生かすことも、有効的だと考えられます。