



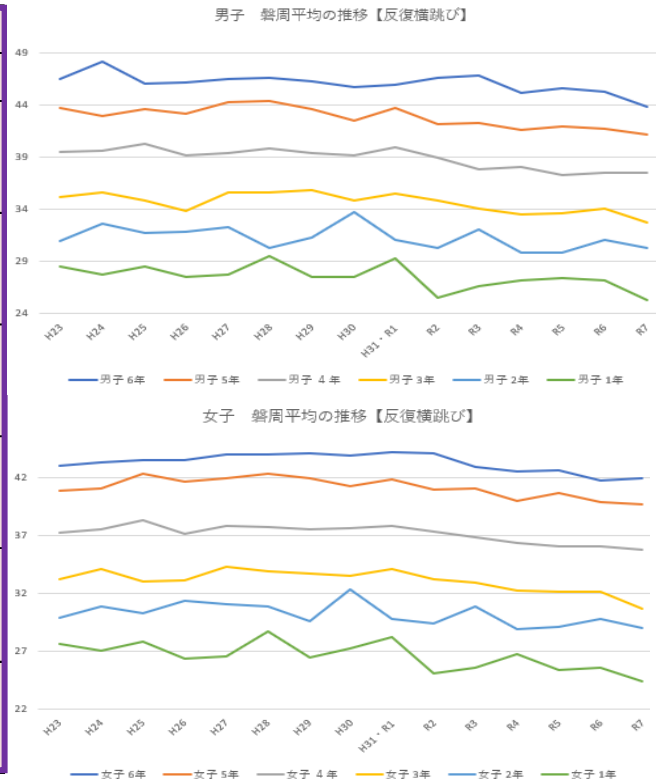
Athlete

50m走の記録向上！ 反復横跳び等、課題は継続

R6とR7 磐周平均の比較（抜粋）

		50m走(男子)		50m走(女子)		反復横跳び(男子)		反復横跳び(女子)	
		平均	比較	平均	比較	平均	比較	平均	比較
1年	R6	11.72	△	12.08	○	27.12	●	25.60	●
	R7	11.72		11.97		25.24		24.40	
2年	R6	10.75	●	11.43	○	31.03	●	29.76	●
	R7	10.85		11.29		30.21		28.99	
3年	R6	10.27	○	10.70	○	34.04	●	32.17	●
	R7	10.23		10.64		32.69		30.71	
4年	R6	9.87	○	10.29	○	37.54	●	36.12	●
	R7	9.75		10.23		37.52		35.75	
5年	R6	9.42	○	9.79	○	41.82	●	40.05	●
	R7	9.38		9.70		41.15		39.69	
6年	R6	9.10	○	9.43	○	45.18	●	41.90	○
	R7	8.99		9.42		43.79		42.00	

反復横跳び 磐周平均推移



◎結果と考察

今年度と前年度で全種目の結果を比較すると、磐周全体で●が○を上回り、子供たちの体力低下は続いていると考えられます。一方で、記録が上向きの種目や学年もあります。

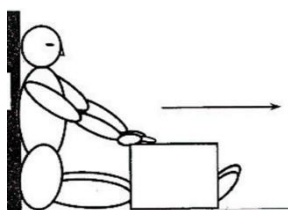
50m走は上の表のように○が多く、学年や性別を問わず記録が向上傾向です。ACPや鬼ごっこなど、様々な動きを日常的に行うことが瞬発力の向上につながります。また、●が多い反復横跳びには、敏捷性が必要です。ジャンプや細かなステップ、鬼ごっこの切り返しや方向転換によって力を高めることができます。過去のAthlete（ミライムの共有フォルダーから閲覧可能）や各校での取り組みを参考に、工夫した指導を行っていくことが大切です。各校の実態に合わせて、継続的な指導をよろしくお願いします。

◎正しい測定を！

参考：新体カテスト実施要項（文部科学省）

各種目の記録向上を図るためには、正しく測定することが大切です。特に、上体起こしや長座体前屈は、経年変化で差が大きく出ています。測定方法を見直して、正確な測定を心掛けましょう。

【長座体前屈】
 足首は固定せず
 靴は脱いで



【上体起こし】
 両脇をしめて手は胸に
 両肘と两大腿部をつける



【立ち幅跳び】
 踏み切り場所は
 マットの外側

