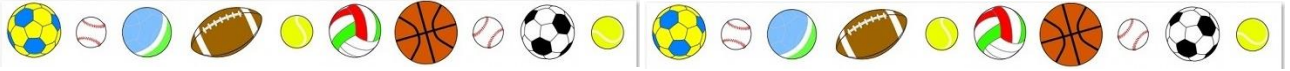


# 心・技・体<sup>3</sup>

2023年度体育通信 No. 8 9月22日(金) 加藤 陽理



## 体力テスト結果

今後の体育授業改善等、児童の体力向上に向けての参考資料にさせていただければと思います。

ちなみにツール内にある数値はT得点といいます。『全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較する平均値50点、標準偏差10点の標準得点。「T得点=50+10×(調査結果-平均値)/標準偏差」』だそうです。全国平均との比較値ということですね。つまりR1年、R4年当時のそれぞれ同学年の全国平均と比した値ということになるかと思います(R2、R3はコロナ禍により未実施です)。



次ページに比較しやすいように令和5年度版と4年度版を載せますが、こうしてみると、やはり結果が低く目立つのは「50m走」でしょうか。「シャトルラン」も昨年度と比べると若干課題面が増えたかもしれませんね。あとは、今年度実施して体感的には「ボール投げ」も苦手に感じていそうな児童が多いと感じました。

それでも、全体的に見ても昨年度と比べて赤(全国平均より5P以上マイナス)が減って、青(全国平均以上)が多くなってきている気はしています。昨年度に結果をお知らせした時も、一昨年度より結果が良くなっているとお知らせしているので、**年々体力が向上していると判断しても良いのかもしれない**ね。



コロナ自粛が明けて、運動する機会がさらに増えてきた成果もあるのでしょうか。1番は昨年度に引き続き、**担任の先生方が休み時間になるとグラウンドや体育館、中庭等で子どもたちと一緒に遊んで体を動かしている成果かなと感じています**。そう考えると、改めて**日々の生活習慣・運動習慣が重要なこと**がわかりますね。

令和4年度版 新体カテスト分析ツール【学校対照表】

【紋別市立潮見小学校】		男子										女子													
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点				
		kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m	点	kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m	点				
小学校	第1学年	R4学校平均	8.58	9.74	25.42	27.74	21.26				11.64	104.53	8.61	29.22	8.88	11.23	26.04	30.88	18.96			11.59	104.50	7.46	33.88
		R1との比較	47.52	46.44	48.36	50.95	52.64				47.97	44.14	51.05	47.70	51.57	49.69	46.17	59.45	54.53			52.28	48.50	59.69	54.94
		R3との比較	46.90	45.45	48.50	48.93	52.52				46.82	43.14	50.58	46.28	50.87	49.34	45.84	57.85	55.11			51.78	47.43	59.22	54.17
	第2学年	R4学校平均	10.96	14.33	28.74	34.59	29.26				11.23	124.04	10.74	38.26	10.00	12.61	32.17	32.22	19.40			11.73	111.09	7.61	35.65
		R1との比較	49.84	49.61	51.45	55.11	50.14				42.43	49.12	48.29	50.24	48.97	47.14	52.75	53.00	46.92			40.42	46.01	50.94	46.20
		R3との比較	50.91	50.85	50.19	54.47	50.82				42.15	48.20	49.20	50.42	49.23	48.38	51.83	52.53	46.23			39.94	45.30	51.06	45.98
	第3学年	R4学校平均	12.40	16.08	29.58	37.77	43.96				10.25	132.29	17.74	48.06	10.22	12.33	30.96	31.82	27.42			10.95	119.50	7.86	39.26
		R1との比較	48.96	48.89	49.78	53.34	53.21				47.07	47.56	53.40	54.41	43.48	43.20	48.38	47.29	48.62			42.80	45.11	45.09	42.75
		R3との比較	48.82	50.82	48.92	53.79	54.46				47.78	47.63	55.18	55.37	43.53	42.52	46.04	47.30	48.70			42.63	43.87	44.78	41.65
	第4学年	R4学校平均	16.16	18.77	32.06	50.32	46.57				10.10	145.68	20.00	51.90	14.04	16.50	34.92	42.80	38.68			10.33	135.58	13.62	51.58
		R1との比較	55.82	50.26	51.37	65.14	50.51				43.72	50.81	51.54	52.61	50.56	47.76	50.14	57.57	51.05			44.34	48.71	55.45	50.39
		R3との比較	55.64	51.44	50.37	64.47	51.19				43.38	48.95	52.28	52.00	50.53	47.72	49.21	57.22	51.92			44.49	47.08	55.43	50.80
	第5学年	R4学校平均	18.24	18.92	35.16	45.58	50.91				9.89	155.00	22.08	54.15	16.86	15.36	39.21	41.11	37.75			10.31	135.93	12.64	52.67
		R4全国平均	16.21	18.86	33.80	40.37	45.93				9.53	150.86	20.31	52.29	16.10	17.97	38.20	38.67	36.98			9.70	144.59	13.16	54.32
		R1との比較	54.99	46.63	52.14	52.93	48.15				40.99	49.80	48.97	47.57	52.86	42.32	52.18	49.34	46.26			39.07	44.00	47.74	44.85
	第6学年	R4学校平均	22.06	20.47	38.40	49.22	65.85				9.26	164.28	27.00	61.97	19.85	18.85	42.07	46.27	47.42			9.80	152.22	17.44	62.87
		R1T得点	56.19	46.01	53.24	54.51	51.09				44.76	50.10	50.37	50.82	51.51	45.93	51.28	53.67	47.69			40.50	48.09	51.98	50.20
		R3T得点	55.02	47.78	53.13	54.98	52.05				44.50	49.10	51.87	51.38	50.77	48.31	51.55	54.53	49.94			41.16	48.30	52.75	51.58



令和5年度版 新体カテスト分析ツール【学校対照表】

【紋別市立潮見小学校】		男子										女子													
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点				
		kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m	点	kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m	点				
小学校	第1学年	R5学校平均	8.22	13.64	26.00	31.28	21.64				11.59	113.32	8.76	32.00	8.34	11.21	29.42	31.00	18.58			11.89	103.84	6.05	32.00
		R1との比較	45.87	53.75	49.21	58.01	53.04				48.54	49.18	51.52	52.18	48.85	49.65	51.29	59.70	53.95			49.30	48.09	52.26	51.94
		R4との比較	45.86	53.81	49.19	57.73	53.86				48.87	48.06	51.47	52.05	49.10	48.80	51.37	58.46	54.53			48.83	47.28	52.16	51.80
	第2学年	R5学校平均	9.75	13.11	31.78	34.22	26.00				10.98	123.44	10.33	37.11	9.68	12.77	34.23	36.14	24.64			10.98	122.45	7.27	40.32
		R1との比較	44.75	47.32	55.85	54.47	47.81				45.41	48.78	47.38	48.53	47.54	47.44	55.77	60.11	52.55			49.40	52.88	49.55	53.10
		R4との比較	45.79	47.39	55.22	55.02	48.77				45.47	47.89	47.64	48.70	48.16	48.26	55.17	61.34	53.22			49.66	51.64	49.59	53.34
	第3学年	R5学校平均	13.00	16.35	35.85	41.35	28.89				10.44	137.12	13.58	45.42	11.11	14.17	36.09	39.13	18.05			10.95	123.61	9.96	43.00
		R1との比較	51.11	49.36	58.83	58.34	44.49				44.75	50.17	46.60	50.94	47.06	46.75	55.82	58.54	41.15			42.95	47.46	51.78	47.93
		R4との比較	51.87	50.53	58.48	58.74	46.24				46.40	50.28	47.65	52.66	47.43	47.01	54.12	58.05	42.45			43.61	47.43	52.07	48.40
	第4学年	R5学校平均	15.90	18.48	41.92	45.72	52.17				9.80	146.12	23.96	54.74	12.38	14.79	37.76	41.10	36.03			10.36	130.52	10.50	48.61
		R1との比較	54.95	49.73	64.82	58.87	53.47				47.56	50.84	57.19	56.20	45.07	44.41	54.03	54.94	49.30			44.00	45.89	46.90	46.54
		R4との比較	55.15	50.94	63.32	59.13	55.02				48.86	50.45	58.14	56.93	45.11	45.28	52.65	55.86	51.41			45.71	46.01	47.33	48.24
	第5学年	R5学校平均	17.34	19.16	40.06	49.16	53.16				9.64	148.26	21.84	56.39	15.00	16.32	42.64	43.12	41.68			10.01	141.24	12.68	54.96
		R1との比較	52.43	47.06	58.42	58.25	49.21				44.32	46.29	48.67	50.38	47.44	44.25	56.30	52.82	48.56			43.19	46.78	47.83	47.83
		R4との比較	52.89	50.50	56.98	60.43	53.44				49.13	48.92	51.88	54.32	47.19	46.89	54.93	55.94	52.96			46.93	48.52	48.96	50.73
	第6学年	R5学校平均	20.69	21.14	43.31	47.54	63.22				9.04	171.66	25.32	61.61	18.98	17.44	44.00	42.19	39.25			9.68	148.23	14.12	57.54
		R1との比較	52.97	47.23	59.19	51.94	49.91				47.73	53.73	48.58	50.39	49.39	43.03	53.62	46.47	43.13			42.21	46.08	45.80	43.16
		R4との比較	52.60	49.08	58.10	52.85	52.45				48.90	52.47	49.93	51.53	50.70	45.91	53.36	50.06	46.74			44.88	47.04	47.93	46.81

※T得点は、「令和元年度体力・運動能力調査(スポーツ庁)」、「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)」及び「令和4年度体力・運動能力調査(スポーツ庁)」(令和4年度については速報値)を基に算出

次に、校内の体力合計点の割合です。

【令和4年度】

	1年		2年		3年		4年		5年		6年		合計	割合
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子		
在籍者数	20	26	28	23	27	30	32	26	39	28	39	28	346	
実施者数	18	25	28	21	26	29	31	26	37	28	37	25	331	
A	2	7	1	1	4	1	8	6	6	3	6	4	49	15%
B	3	9	10	5	9	7	11	9	10	6	11	9	99	30%
C	7	6	11	6	7	8	5	6	6	9	10	7	88	27%
D	4	2	5	8	4	8	3	3	11	9	8	4	69	21%
E	2	1	1	1	2	5	4	2	4	1	2	1	26	8%
A+B+C+D+E	18	25	28	21	26	29	31	26	37	28	37	25	331	100%



【令和5年度】

	1年		2年		3年		4年		5年		6年		合計	割合
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子		
在籍者数	25	19	18	22	28	23	26	29	31	25	38	28	312	
実施者数	25	19	18	22	24	22	23	28	31	25	31	24	292	
A	5	4	2	3	3	3	8	2	8	2	5	5	50	17%
B	8	4	3	8	11	4	7	10	8	8	10	4	85	29%
C	8	8	6	8	6	9	4	6	7	10	8	6	86	29%
D	1	1	7	2	3	4	2	8	6	3	6	4	47	16%
E	3	2	0	1	1	2	2	2	2	2	2	5	24	8%
A+B+C+D+E	25	19	18	22	24	22	23	28	31	25	31	24	292	99%

A : 15 → 17%    B : 30 → 29%    C : 27 → 29%    D : 21 → 16%    E : 8 → 8%

この観点から見ても、体力向上傾向にあるのかもしれませんが。

先日の MKP 体力会議の中で、「**体力テストのために取組を行うのではなく、日頃の授業や児童との関わりの中で、たくさんの児童が体を動かすことの楽しさを学び、それが体力向上につながることを目指している。**」という、当たり前かもしれませんが、改めて「そうだよな〜。」と思う話が出ました。そして潮見の先生方は休み時間など、日頃からそれを実践できているからこそ、このような結果につながっているんだなあと感じました。

一応、例年通り学年ごとの考察です。

◎令和1年、4年とも全国平均以上

○どちらか全国平均以上

△令和1年、4年どちらかが全国平均5P以上の差

▲どちらも全国平均5P以上の差

学年	男子	女子
1年	◎筋力…上体起こし ◎敏捷性…反復横跳び ◎持久力…20mシャトルラン ◎投力…ソフトボール投げ	◎柔軟性…長座体前屈 ◎敏捷性…反復横跳び ◎持久力…20mシャトルラン ◎投力…ソフトボール投げ
	・男女ともに全国平均並か上回っている種目が多い。男子握力が若干課題かも。	
2年	◎柔軟性…長座体前屈 ◎敏捷性…反復横跳び △筋力…握力	◎柔軟性…長座体前屈 ◎敏捷性…反復横跳び ◎持久力…20mシャトルラン ◎跳躍力…立ち幅跳び
	・男女ともに柔軟性と敏捷性などに優れている。男子の握力と走力に若干課題がある。	
3年	◎筋力…握力 ◎柔軟性…長座体前屈 ◎敏捷性…反復横跳び ◎跳躍力…立ち幅跳び ○筋力…上体起こし △持久力…20mシャトルラン △走力…50m走	◎柔軟性…長座体前屈 ◎敏捷性…反復横跳び ◎投力…ソフトボール投げ ▲持久力…20mシャトルラン ▲走力…50m走
	・男女とも全国平均以上の種目が多いが、持久力・走力にやや課題がある。	
4年	◎筋力…握力 ◎柔軟性…長座体前屈 ◎敏捷性…反復横跳び ◎持久力…20mシャトルラン ◎跳躍力…立ち幅跳び ◎投力…ソフトボール投げ ○筋力…上体起こし	◎柔軟性…長座体前屈 ◎敏捷性…反復横跳び ○持久力…20mシャトルラン △筋力…上体起こし △走力…50m走
	・女子の筋力や走力にやや課題があるが、その他の種目は、男女とも全国平均以上が多い。	
5年	◎筋力…握力 ◎柔軟性…長座体前屈 ◎敏捷性…反復横跳び ○筋力…上体起こし ○持久力…20mシャトルラン ○投力…ソフトボール投げ △走力…50m走	◎柔軟性…長座体前屈 ◎敏捷性…反復横跳び ○持久力…20mシャトルラン △筋力…上体起こし △走力…50m走
	・男女の走力や女子の筋力にやや課題があるが、平均以上の種目も多い。	
6年	◎筋力…握力 ◎柔軟性…長座体前屈 ◎敏捷性…反復横跳び ◎跳躍力…立ち幅跳び ○持久力…20mシャトルラン	◎柔軟性…長座体前屈 ○筋力…握力 ○敏捷性…反復横跳び △筋力…上体起こし △持久力…20mシャトルラン ▲走力…50m走
	・女子の走力や持久力に課題がある。男子は全国平均以上の種目が多い。	
全校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・引き続き全体的に走力が課題となる学年が多いが、昨年よりは減った。</li> <li>・男子は全体的に平均以上の種目が多く、女子は男子より課題は多いが昨年より減った。</li> </ul>	

以上、今年度の体カテストの結果のまとめでした。  
 少しでも今後の学校生活にいかしていただければと思います。

走力や持久力、敏捷性や投力であれば、体育のアップや時間が余った時に、鬼ごっこ、縄跳び、ドッジボール系に取り組んだり、各単元に関連する活動に取り組んだりすることができるかもしれませんね。

筋力や柔軟性などは少し難しそうですね。あからさまな対策にならず、自然と流れの中で課題改善につながっていくのが理想なんではないでしょうか。難しい…。

ちなみに後期から、「どさん子アップ元気チャレンジ」に取り組もうと考えています。縄跳びの取組です。

詳細は別に添付しているポスターをご覧ください。

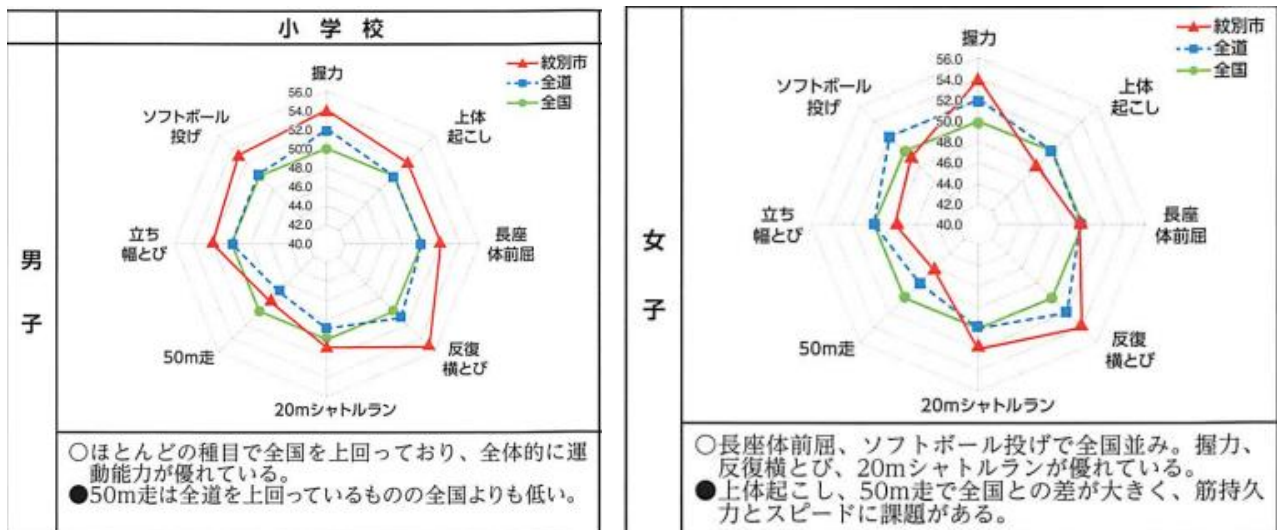
ご覧になった方もいるかもしれませんが、今年の3月の広報もんべつでも昨年度の体カテストについて載っていましたね。

## 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

### 全国的に体力低下傾向、紋別市の子どもは上昇傾向 50m走 (スピード) に課題

令和4年4月～7月にかけて、全国体力・運動能力、運動習慣調査が小学校第5学年及び中学校第2学年の全児童・生徒を対象に実施されました。本調査は、小中学校それぞれ全8種目の実技調査に加え、運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査も行われました。

令和元年度調査から、全国的に体力の低下傾向が見られる中、紋別市においては、いくつかの種目で全国平均を超え、昨年度との比較では上昇傾向が見られました。学校や地域、家庭のさまざまな取組により体力の維持・向上が図られていることがわかりました。



ここからも、広報紋別の記事を併せながらのお知らせですが、生活・運動習慣に関わることです。

■ 生活・運動習慣に関する調査の結果

良かった点	改善が必要な点
<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分にとって運動やスポーツは大切なものだ。</li> <li>○自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい。</li> <li>○体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食を毎日食べている。</li> <li>●平日に1日3時間以上、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ている。</li> <li>●放課後や学校が休みの日に運動やスポーツをすることがある。</li> </ul>

子どもの体力向上のために「毎日の朝食」と「徒歩通学」、「メディア時間の見直し」を

小中学校共通して、「自分にとって運動やスポーツは大切なものだ」、「自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい」と思う児童生徒の割合が高く、運動に対して肯定的に捉えていると考えられます。また、体育の授業でもICT機器を活用して、「できた、わかった」と感じられる授業を行っていることが分かりました。一方で、「朝食を毎日食べている」は、小中学校ともに全国の割合よりも低く、「1日に3時間以上テレビやゲーム機、スマートフォンやパソコンなどの画面を見ている」児童生徒は全国よりもかなり高い割合でした。

以上は広報紋別の記事で紋別市全体に関わることです。平日に1日3時間以上テレビやスマホ等を見ている（スクリーンタイム）ことが改善点に出ています。3時間以上は多いな〜と個人的に感じていましたが・・・

こちらをご覧ください。潮見小のスクリーンタイムの時間についてのグラフです。

左端の赤い部分は、1日に5時間以上スクリーンタイムに使っていることを表しています。そして潮見小のその割合は、なんと男子で51.4%、女子で33.3%になっています。あきらかに全国や北海道、紋別市全体と比べても多いですね。

私も自分の息子・娘のことを考えると親が何も言わなければ永遠と続けるんだろうと想定できてしまいます…。

他にも朝食などの問題もあるんですが、何かの時に話題にしてもよいかもしれません。

以上、長々と失礼しました。

