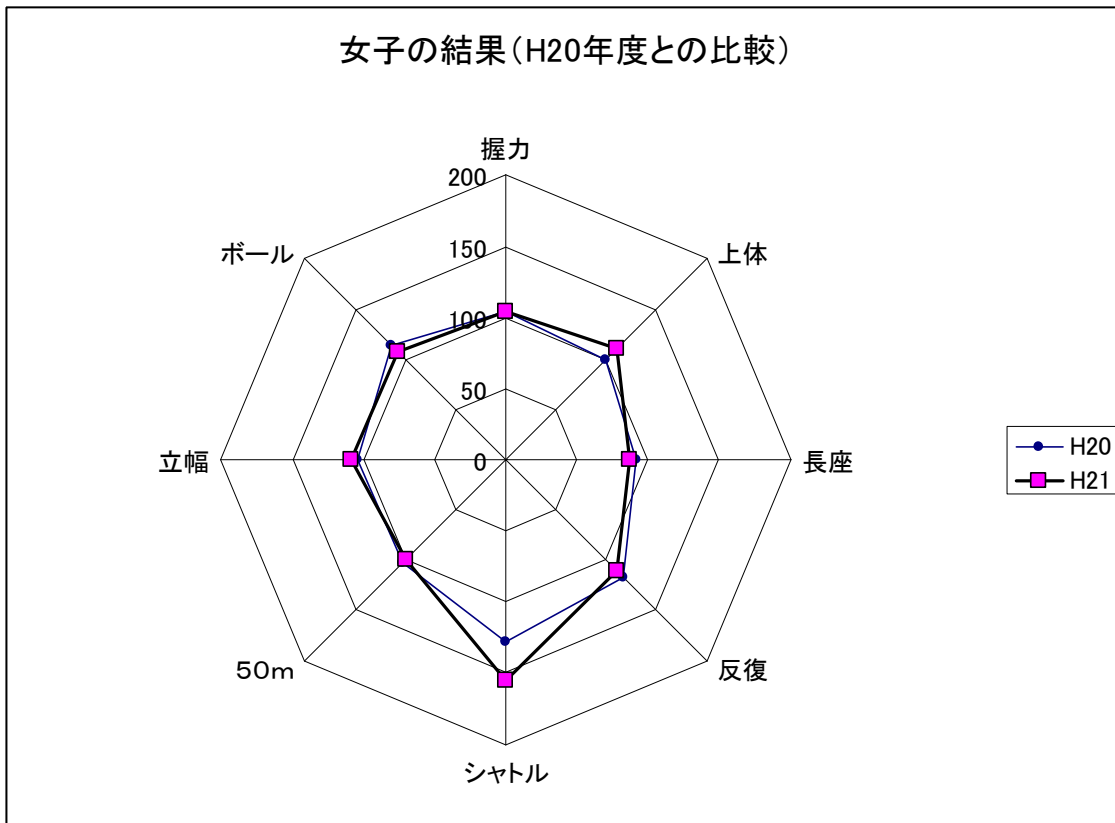
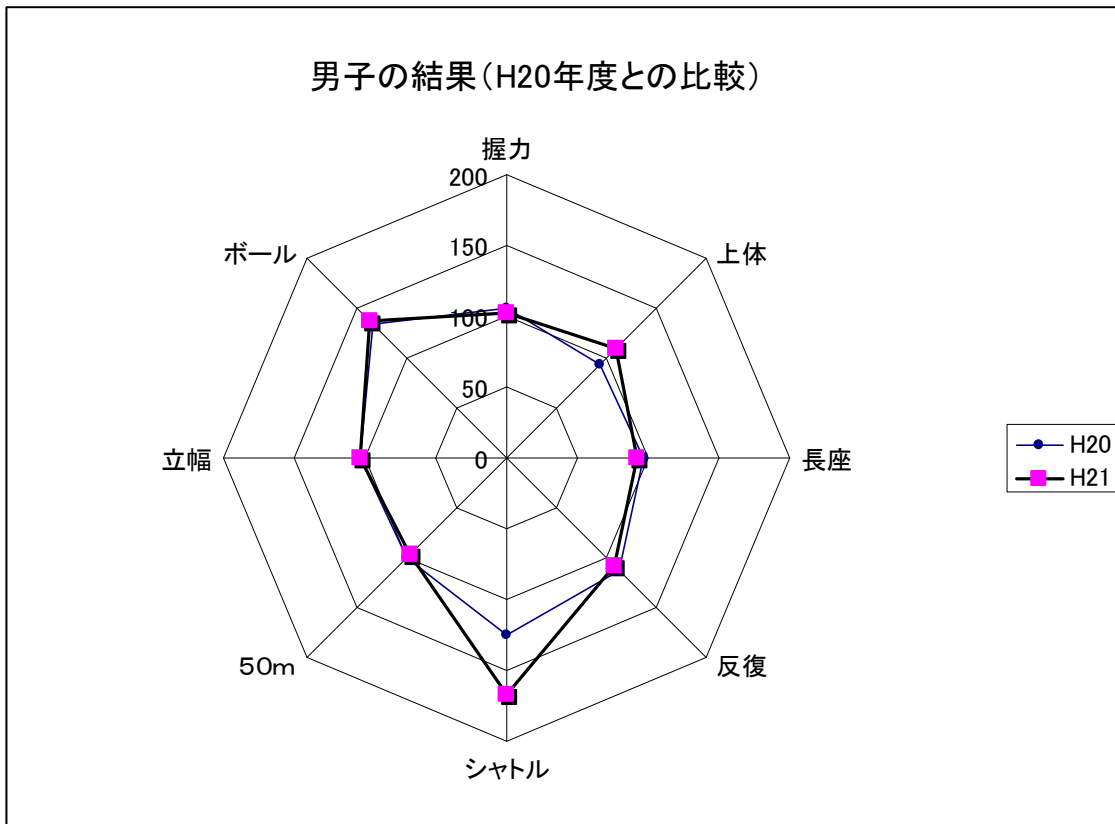


平成21年度 新体力テスト測定結果より

平成21年度新体力テストの結果を、全学年児童による平均値にして、平成20年度の結果と比較しました。（※縦軸の100が全国平均を表します。）



テスト種目について

種目	評価内容	種目説明
握力	筋力	握力計により、左右の握力を測定し、それぞれの記録の平均値を求める。
上体起こし	筋力・筋持久力	仰向けの姿勢から上体を起こす動作が、30秒間に何回できるかを測定する。
長座体前屈	柔軟性	長座の姿勢から前屈し、柔軟性を測定する。
反復横とび	敏しょう性	全身を使った側方への反復運動の素早さを測定する。(20秒間実施)
20mシャトルラン	全身持久力	20m間を一定の時間(設定時間は1分毎に速まる。)内に走り終えることを繰り返し行い、折り返し回数を測定する。
50m走	スピード	50mを走ったタイムを測定する。
立ち幅とび	筋パワー	立った姿勢から、両足で踏み切り、前方へ跳んだ距離を測定する。
ボール投げ	巧ち性・筋パワー	ソフトボールを使用し、オーバーハンドスローで投げた距離を測定する。

今年度本校児童の結果

(成果)

- シャトルラン(全身持久力)の記録が、昨年度に比べ、一層向上した。
- 男女とも、上体起こし(筋力・筋持久力)の記録が向上し、全国平均を上回った。
- 男子のボール投げ(巧ち性・筋パワー)の記録が昨年度同様、今年度も全国平均を大きく上回っている。

(課題)

- 長座体前屈(柔軟性)の結果が今年度も全国平均を下回った上、昨年度の記録より少し低下している。
- 握力(筋力)、反復横とび(敏しょう性)、50m走(スピード)、立ち幅とび(筋パワー)については、ほぼ全国平均並みの結果であるが、昨年度と比較して、向上がみられない。中には、若干記録の下がったものもある。

以上の結果より、今年度2学期以降、次のような取り組みを行います。

- ◎ 昨年度に引き続き、体育のはじめにサーキットトレーニング(運動場使用時)または、ぞうきんがけ運動(体育館使用時)を行う。…サーキットトレーニングでは、うんていを必ず取り入れ、筋力の向上を図る。
- ◎ 雨が降ってジョギングができない日には、体育館で柔軟運動を行う。…特に柔軟性を向上させる運動を行う。

また、ご家庭でも、お風呂上りなどに長座体前屈をし、ひざを曲げずに体がどこまで倒せるようになるか挑戦してみてください。