

スーパー健康家族だより

平成19年7月4日(水) 中川小学校 体力向上プロジェクト

「運動遊びはより良い生活習慣づくりへの第一歩」

第1回 体力テストの結果報告

学校では、5月16日(水)に「新体力テスト」を行いました。これは児童の体力を客観的に判断するためのテストです。

子供たちの現在の新体力テストの結果をご報告いたします。

学校では、これらのデータを体育の指導やその他の教育活動に生かしていきたいと考えています。

裏面の「テスト結果の見方」をご参照いただき、ご家庭でも子供の体力実態を把握していただきたいと思います。

中川小学校の体力傾向について

全体の状況

平均値で比較する限り、女子は全48項目(8種目×6学年)中、40項目が全国平均以上であり、中川小学校の女子児童の体力状況は、全国平均以上のものを確実にもっていると考えられる。男子は48項目中32項目が全国平均以上にあり、中川小学校の男子児童は、全国平均並みからそれ以上の体力状況にあると考えられる。

また、昨年度と比較すると、女子は特に変化が無いが、男子の全国平均以上の項目数が昨年度の27項目から今年度32項目と5項目増えており、体力状況に改善が見られる。

全体の状況

男女共に、柔軟性(体の柔らかさ)と敏捷性(すばしっこさ)及び筋パワー(筋肉を瞬間的に動かす力)を併せ持っているが、スピード(速さを短時間、保ち続ける力)が無い。

男子は、握力で改善が見られた。しかし依然、巧緻性(体を巧みに操る能力)が低い。

女子は逆に良い状況が目立つ。全身持久力及び巧緻性に優れている。

特に良い

男女共に良い

項目	カテゴリー数(全学年×男女)	その他
握力	12 / 12項目全国平均以上	昨年度から改善(男子)
長座体前屈	11 / 12項目全国平均以上	昨年度も同様
反復横跳び	11 / 12項目全国平均以上	昨年度も同様
立ち幅跳び	11 / 12項目全国平均以上	昨年度も同様

男子のみ良い

項目	カテゴリー数(全学年男子)	その他
上体起こし	5 / 6項目全国平均以上	

女子のみ良い

項目	カテゴリー数(全学年女子)	その他
20mシャトルラン	5 / 6項目全国平均以上	昨年度同様
ソフトボール投げ	5 / 6項目全国平均以上	昨年度同様、4年が低い

× 特に悪い

男女共に悪い

項目	カテゴリー数(全学年×男女)	その他
50m走	5 / 12項目全国平均以上	昨年度よりは向上 3年は0.4秒以上の差

男子のみ悪い

項目	カテゴリー数(全学年男子)	その他
20mシャトルラン	3 / 6項目全国平均以上	高学年が低い
ソフトボール投げ	1 / 6項目全国平均以上	2学年のみよい

女子のみ悪い

項目	カテゴリー数(全学年女子)	その他
特になし		

中川小児童の体力傾向について (平均値による分析)

各学年男女別の平均値です。

全国平均値に満たないものは白字で、全国平均値以上のものは太字で表しました。

平成19年度 中川小学校「各学級平均と全国平均との比較」

(2007・7月分析)

学級平均が全国平均以上のテスト項目 = 72項目

中川小男子	1年	全国	2年	全国	3年	全国	4年	全国	5年	全国	6年	全国
握力	9.7	9.3	12.2	11.4	14.8	13.1	18.0	15.2	19.3	17.2	24.3	20.5
上体起こし	8.8	11.2	15.6	13.2	15.5	15.3	23.0	17.5	21.0	19.4	23.5	21.1
長座体前屈	24.4	25.2	27.6	27.3	29.8	28.5	35.0	30.3	39.7	32.3	42.1	34.6
反復横とび	26.2	26.4	34.8	30.2	39.8	33.8	46.0	38.0	46.0	41.3	47.1	44.7
20mシャトルラン	15.2	15.6	36.4	24.3	48.8	32.5	65.0	41.8	47.7	49.5	53.4	57.3
50m走	11.4	11.6	10.5	10.8	10.6	10.2	9.8	9.7	9.4	9.3	9.0	8.9
立ち幅跳び	117.4	115.2	130.6	126.6	125.0	136.5	164.0	146.1	167.7	154.7	170.8	165.5
ソフトボール投げ	8.0	9.3	15.6	13.1	15.3	17.7	20.0	21.9	18.3	25.6	28.1	29.8
中川小女子	1年	全国	2年	全国	3年	全国	4年	全国	5年	全国	6年	全国
握力	9.8	8.7	12.4	10.5	13.8	12.2	16.4	14.1	19.4	16.8	21.9	20.0
上体起こし	6.6	10.5	15.0	12.4	13.8	14.3	18.8	16.1	24.2	17.9	22.5	18.8
長座体前屈	34.0	27.9	33.6	29.7	42.8	31.3	38.9	33.7	44.3	35.8	45.5	38.7
反復横とび	25.0	25.6	35.7	29.4	36.0	32.3	41.3	36.0	45.2	39.4	45.8	42.0
20mシャトルラン	13.2	13.3	32.6	19.7	37.3	25.0	36.8	32.1	48.2	39.6	57.8	46.8
50m走	12.1	11.9	10.9	11.1	10.9	10.5	10.2	10.0	9.5	9.5	9.1	9.2
立ち幅跳び	108.2	106.3	125.6	116.6	139.5	127.1	139.6	136.1	162.2	147.5	171.0	155.9
ソフトボール投げ	6.0	5.9	8.1	8.0	10.5	10.2	12.0	12.5	17.0	15.2	22.0	17.8

全国値は2006年度の公表値

参考 平成18年度 中川小学校「各学級平均と全国平均との比較」(2006・7月分析)

学級平均が全国平均以上のテスト項目 = 68項目

中川小男子	1年	全国	2年	全国	3年	全国	4年	全国	5年	全国	6年	全国
握力	9.0	9.4	10.9	11.2	12.2	13.0	16.0	15.2	20.7	17.5	22.3	20.5
上体起こし	10.0	10.9	16.3	13.1	20.0	15.4	12.7	17.0	20.6	18.7	21.3	21.1
長座体前屈	34.0	25.3	32.8	27.2	36.0	29.1	33.0	30.9	39.8	32.7	39.9	34.9
反復横とび	25.6	26.6	31.5	30.0	39.0	34.0	40.0	38.1	43.2	41.7	47.3	44.9
20mシャトルラン	25.2	15.4	37.3	23.7	60.0	33.2	37.7	40.6	44.7	48.3	58.2	58.4
50m走	13.0	11.7	12.0	10.8	9.0	10.2	10.0	9.8	9.6	9.4	9.2	8.9
立ち幅跳び	116.0	114.6	127.3	127.1	151.0	138.7	159.3	145.5	153.0	153.5	170.2	166.5
ソフトボール投げ	7.2	9.2	9.8	12.4	15.0	17.1	13.0	21.4	23.6	25.2	30.3	30.4
中川小女子	1年	全国	2年	全国	3年	全国	4年	全国	5年	全国	6年	全国
握力	9.3	8.8	11.6	10.6	13.8	12.1	13.3	14.3	17.9	16.9	21.0	19.4
上体起こし	12.0	10.3	11.7	12.4	14.4	14.0	14.7	15.6	20.0	16.8	19.0	18.3
長座体前屈	35.3	27.4	42.0	29.7	38.5	31.5	37.2	33.4	43.5	36.0	39.7	38.0
反復横とび	28.4	26.0	33.0	29.1	36.3	32.4	43.3	35.9	42.8	39.5	45.1	41.5
20mシャトルラン	19.1	13.7	24.0	19.5	31.7	24.8	40.0	31.4	50.5	38.7	47.3	46.1
50m走	11.8	11.9	11.3	11.0	10.9	10.5	9.6	10.0	9.6	9.6	9.3	9.3
立ち幅跳び	120.4	105.6	126.2	117.4	142.3	128.1	149.7	136.9	163.3	145.3	156.6	154.3
ソフトボール投げ	6.0	5.8	8.5	7.6	8.2	9.6	12.3	12.3	20.0	14.8	19.7	17.2

全国値は2005年度の公表値

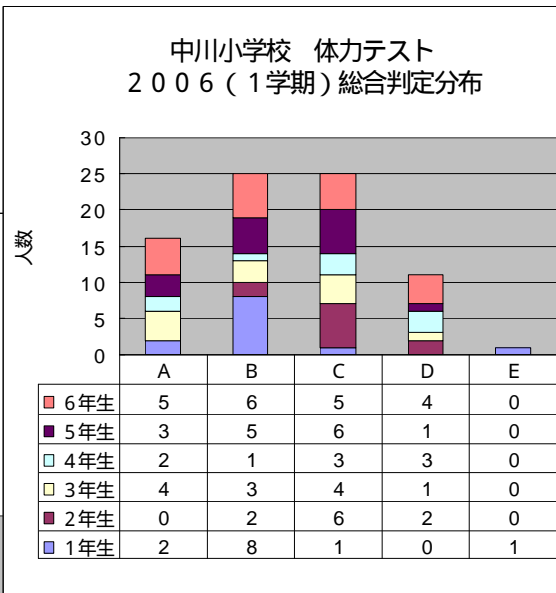
総合判定について

体力テストの個人データには、学年と性別を加味してA～Eの5段階判定が行われています。

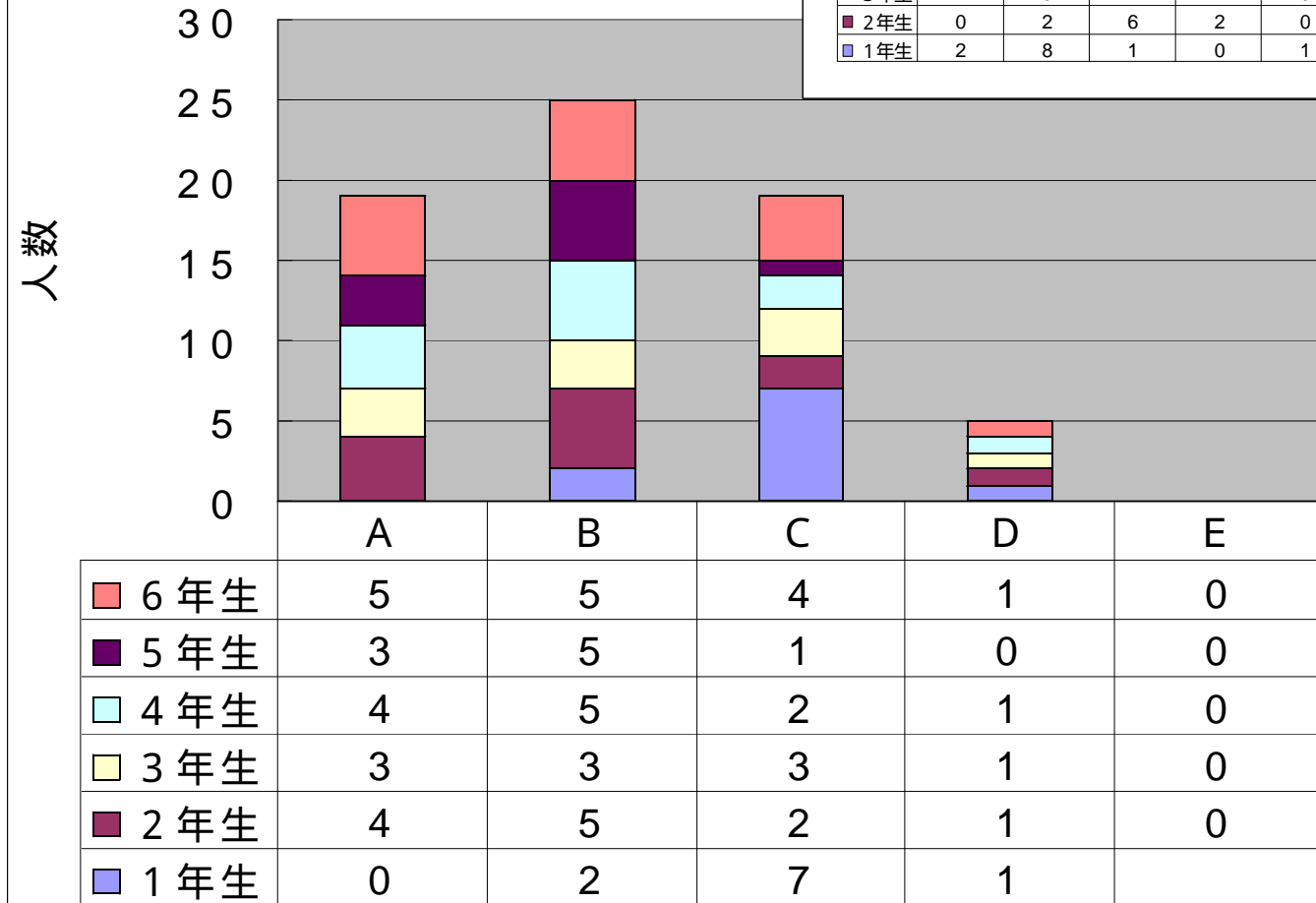
それらを集計すると中川小学校全体では以下のグラフのような分布となりました。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

昨年度の結果



中川小学校 体力テスト 2007(1学期)総合判定分布



テスト結果の見方

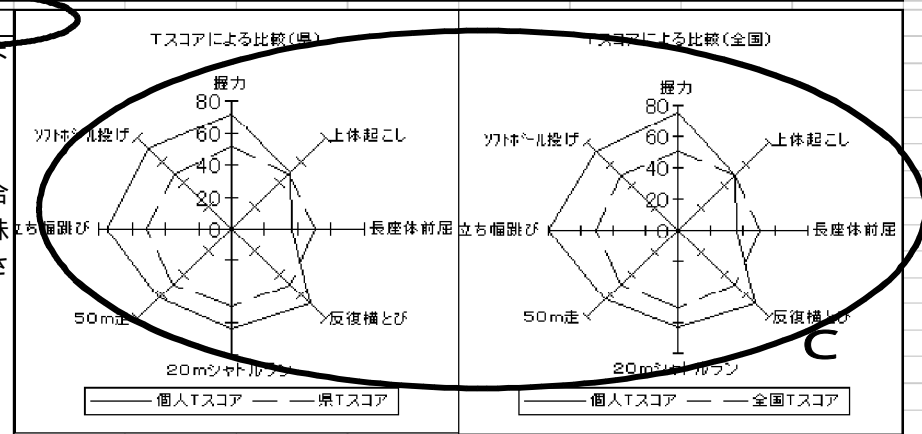
A テスト項目

テスト項目	テスト方法	体力評価	単位
握力	左右の握力を計測器で測る、その平均値	筋力	kg
上体起こし	膝を立てた仰臥姿勢で足を押さえ、上体を起こす腹筋回数(30秒間)	筋力・筋持久力	回
長座体前屈	足を伸ばして座り、ゆっくり前屈をする。手が動いた距離を測る	柔軟性	cm
反復横跳び	1m間隔の3本線をサイドステップする回数(20秒間)	敏捷性	回
20mシャトルラン	20m間隔を設定リズムで走る。20mを走った回数、往復持久走	全身持久力	回
50m走	50mの直走路を走る時間を測る。	スピード	秒
立ち幅跳び	両足をそろえて踏み切って前方へ跳ぶ、その距離を測る	筋パワー	cm
ソフトボール投げ	直径2mの円から、ソフトボール1号球を投げる、その距離を測る。	巧緻性・筋パワー	m

項目	度数	得点	標準摂取量	県Tスコア	全国Tスコア	標準偏差	Tスコア	平均値	標準偏差	平均値
握力	21	8		71.3	74.8	3.6	50.7	13.35	3.18	13.1
上体起こし	14.9	5		50.1	49.6	5.57	48.6	14.86	5.44	15.1
長座体前屈	20	3		36.3	36.5	6.54	49.8	28.96	6.73	29.1
反復横跳び	45	8		67.1	67.2	6.43	50.3	34.02	6.5	33.8
20mシャトルラン	55	7	38.4	62.9	63.3	15.46	49.3	35.07	15.8	34
50m走	9	7		62	63.2	0.96	50.5	10.15	0.91	10.2
立ち幅跳び	190	9		75.3	79.7	19.44	51.6	140.83	17.74	137.3
ソフトボール投げ	30	8		72	71.9	5.95	49.3	16.89	5.81	17.3

担当者アドバイス 総合判定 A
「担当者アドバイス」は簡単にまとめられています。

「総合判定」は各種テストの合計点数から、学年と性別を加味して、5段階(ABCDE)判定されます。(学校分布も参照ください)



B 各データ項目

項目	意味
度数	各個人のデータです。(実施していない場合は学級の平均値や昨年度の値を入れてあります)
得点	度数に合わせた得点です。(総合判定に関係します)
標準摂取量	20mシャトルランの結果から予想される「体の各筋肉に酸素補給ができる能力」です。酸素補給能力の高い人は筋肉が疲れないので長時間運動を続けることができます。
県データ平均値	新潟県の学年別、性別の体力テストの平均値です。
全国データ平均値	全国の学年別、性別の体力テストの平均値です。

C グラフ(レーダーチャート)の見方

自分の値が実線、県(全国)の平均値が点線で表されています。

点線(県や全国=正八角形)と個人結果を比較できます。

実線の形で、自分の運動能力のバランスが確認できます。

例えば、上のグラフでは、以下のように分析できます。
「握力等の筋力系は新潟県の平均以上で高い能力をもっていますが、柔軟性が著しく劣るようです。八角形のバランスから見ても、筋力については、体がかたいのがはっきり分かります。

ご不明な点がございましたら体力向上プロジェクト(睦)までご連絡ください。

表面の体力実態の分析を裏付けるように、D判定の児童はごく一部で、A、B、C判定に分布が集中しているのがわかります。(昨年度のD判定から激減、E判定がいません！)
・A判定の児童数が、2006(1学期)=16人 2007(1学期)=19人と伸びが見られます。(2学期の結果が大いに期待されます)
・子どもの体力状況(体力テスト個人結果及び全国平均値と比較したレーダーチャート)を確認していただき、家庭での体力向上への取組に活用してください。
個人票は体力ファイルに綴じます。