

東京都統一体力テストの結果分析

● 1年男子

上体起こしを除き、他のすべての種目で全国の平均を下回っている。特に立ち幅跳び・握力・20mシャトルランが大きく下回ってしまった。

食育と連携し、身長が増加および運動量も増加して、全体の体力向上を図りたい。

● 1年女子

身長が東京都のなかでもTスコアが44.8と低い、全体的には東京都・全国の平均より高いレベルにある。特に上体起こしの数値が高い。身長が増加とともに全体のレベルアップが期待できる。

● 2年男子

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とびの数値が昨年より伸びた。特に反復横跳びはTスコア43から52に大きく飛躍した。一方、20mシャトルラン、50m走、ハンドボール投げは昨年よりTスコアを落とした。脚力の伸びがなかった。

● 2年女子

昨年度と変わらず、走ることに苦手意識を持っている生徒が多い。走るフォームの改善を図り、短距離・長距離とも走る運動を多く取り入れたい。全体的にTスコアを落としている。50m走の平均は、全国の下位層に位置している。

● 3年男子

全国・東京都の平均を上回っている。ただし、長座体前屈、上体起こしは昨年度のTスコアを上回ったが、他の種目は下回ってしまった。野球部が多く期待されたハンドボール投げの数値が56から48に落ちた。反復横跳びも58から53へ、立ち幅跳びも平均以下へ落としている。

● 3年女子

全体に東京都の平均とほぼ等しい。しかし、昨年のTスコアを多くの種目で上回っている。特に50mは46.8から平均以上の50.7にまで伸ばした。種目の中では20mシャトルランが低い傾向にある。

★大賀郷中全体

2・3年生は、昨年よりも記録は伸びているが、全国・東京都の平均との比較では伸び方が小さかった。特に2・3年男女共、投げる力は数値を落とすことになった。1年生は腹筋・背筋・脚筋などの筋力アップを図りたい。

・対策

SAC（体力向上クラブ）の活動や体育の授業で、ボールを使って投げる運動を取り入れ、体全体を使って投げるフォームの指導や短距離走と長距離の走るフォームの指導を丁寧に行いたい。縄跳びや長距離走など長時間粘り強く続けていく運動も取り入れる。また来年度は、目標をもう少し高く持たせて挑戦させる。