

たいいく

体力向上リーフレット

松山市小学校体育連盟 体力向上専門部

部長 河野 臣紀

今年度も子どもたちの体力向上のためにご尽力いただき、ありがとうございました。今年度の新体力テストの結果と令和7年度に向けての目標を紹介いたします。今後も、松山市の子どもたちの体力向上に向け、ご協力よろしくお祈いします。

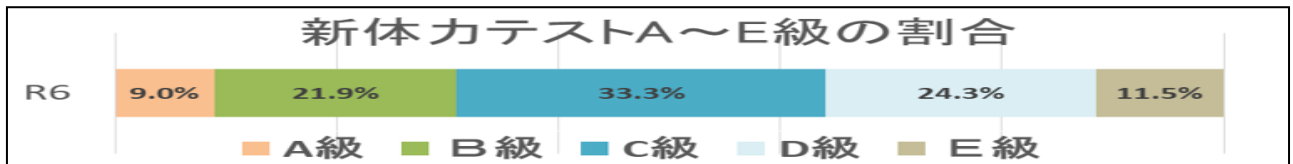
1 新体力テスト 全学年男女別平均記録

学年	性別	年	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(回)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
一年生	男子	R6	8.60	11.03	24.93	26.46	17.00	11.92	110.08	7.83
		R5	8.69	10.63	24.77	26.45	15.76	11.81	111.21	7.85
	女子	R6	8.05	10.08	27.16	25.74	14.16	12.38	102.52	5.10
		R5	8.15	9.93	27.30	25.80	13.42	12.20	102.82	5.38
二年生	男子	R6	10.28	13.71	27.15	30.58	24.67	10.99	121.50	10.77
		R5	10.10	14.00	26.62	30.22	24.32	10.88	122.51	10.55
	女子	R6	9.64	13.04	29.79	29.23	19.78	11.30	113.96	6.94
		R5	9.58	13.16	28.97	28.88	19.69	11.21	113.57	6.88
三年生	男子	R6	11.79	15.94	28.67	33.91	33.14	10.39	134.32	13.57
		R5	11.99	15.76	28.67	34.50	33.53	10.27	134.30	13.48
	女子	R6	11.14	15.07	31.35	32.54	25.76	10.58	124.59	8.82
		R5	11.45	15.12	31.84	33.20	26.38	10.67	126.14	9.10
四年生	男子	R6	13.58	17.60	30.95	38.19	41.63	9.92	142.61	17.06
		R5	13.67	17.22	30.98	37.94	40.43	9.86	143.28	16.66
	女子	R6	12.94	17.08	34.16	36.81	33.67	10.17	134.83	11.13
		R5	13.42	16.61	34.47	36.59	32.93	10.09	136.48	11.09
五年生	男子	R6	15.44	19.31	32.06	41.56	48.77	9.54	151.53	19.73
		R5	15.58	19.32	32.65	42.12	47.74	9.57	151.30	19.71
	女子	R6	15.44	18.38	35.90	40.17	40.27	9.73	144.81	12.55
		R5	15.97	18.73	37.02	40.34	39.93	9.68	145.51	13.23

学年	性別	年	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(回)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
六年生	男子	R6	18.38	21.17	35.59	45.31	55.24	9.10	161.36	23.23
		R5	18.41	20.99	35.15	44.93	54.41	9.12	161.38	23.23
	女子	R6	18.12	20.02	40.41	42.97	44.62	9.37	152.33	14.64
		R5	18.37	19.33	39.32	41.91	43.08	9.42	151.52	14.22

☆ 平成28年度から下がり続けていた20mシャトルランの記録が改善傾向にあります。
 ☆ 50m走の記録が多くの学年で昨年よりも低下しています。来年度も「走ること」に関する指導や運動の日常化への取組を紹介していきたいと思えます。

2 令和6年度新体カテスト各階級の割合と今年度のパーフェクト自己新記録達成率



☆ 昨年度と比較してB級の割合が減少し、C級、E級の割合が増加しました。E級の割合が依然として高いままで体力の二極化が進んでいます。
 ☆ パーフェクト自己新記録賞の達成率は21.9%と昨年度と比べてアップしました。

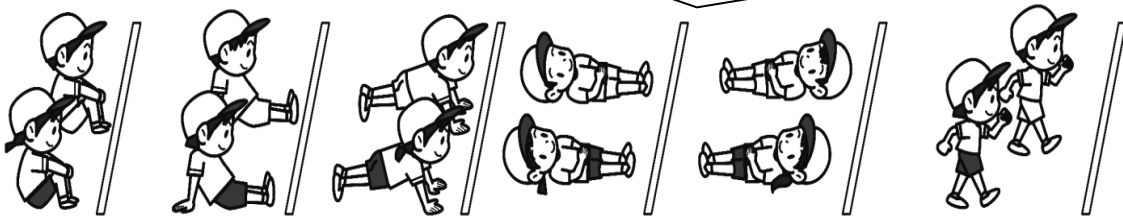
3 令和7年度に向けて

- 新体カテストD級、E級の割合の合計 **32%** 以下を目指します。
- 「パーフェクト自己新記録賞」達成率は **25% (全児童数の4分の1)** を目指します。

4 走る運動についての運動例

〈いろいろなバリエーションでスタート〉

立った姿勢からだけではなく、いろいろな姿勢で走ったり、スタート位置を変えて競走したりできます。



〈追いかけて走〉

ペアで中央線を挟んで向かい合って立ち、じゃんけんをし、負けたら逃げ、勝ったら追いかける。

勝ち
(追いかける)

負け
(逃げる)



令和3年度に各校に配布している「つながりBOOK～系統性のある練習表～」にも掲載しています。ぜひ、授業でご活用ください。