

令和8年度体力テストの結果と後期の取り組みについて

掲題の件について、下記のとおり報告いたします。

記

表 令和8年度目黒区立中根小学校体力テストの結果【学年別男女別平均】

d			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)	ボール 投げ (m)
1年	男子	本校	6.43	12.20	29.60	25.93	12.41	11.35	118.40	6.83
		全国	8.92	11.62	26.42	27.23	17.95	11.59	116.02	8.34
	女子	本校	5.94	10.72	30.13	23.91	10.94	11.43	111.53	5.41
		全国	8.42	11.07	29.06	26.35	15.29	11.95	108.22	5.69
2年	男子	本校	9.12	13.55	24.94	29.09	18.36	10.82	127.79	11.73
		全国	10.47	14.20	28.41	31.06	27.26	10.69	126.53	11.80
	女子	本校	7.75	13.38	28.79	27.88	17.65	11.35	115.08	7.33
		全国	9.95	13.18	30.94	29.57	21.30	11.07	117.90	7.37
3年	男子	本校	9.62	17.57	27.24	31.32	33.14	10.23	142.43	14.16
		全国	12.36	16.19	30.41	34.52	34.85	10.19	135.44	15.05
	女子	本校	9.18	16.94	33.38	32.74	21.26	10.82	133.82	9.09
		全国	11.65	16.12	33.18	32.92	27.59	10.43	128.02	9.47
4年	男子	本校	14.42	22.97	30.24	34.24	45.39	9.66	152.21	19.24
		全国	14.30	18.17	31.87	39.07	43.71	9.70	145.59	18.95
	女子	本校	12.72	18.88	32.80	34.60	33.84	10.15	135.76	11.04
		全国	13.58	17.10	35.17	37.08	33.63	10.04	136.04	11.57
5年	男子	本校	16.34	18.17	33.95	39.37	41.73	9.78	141.76	16.78
		全国	16.09	19.81	33.41	42.07	50.51	9.38	154.01	21.67
	女子	本校	15.81	19.00	36.58	36.96	32.62	9.73	139.62	9.69
		全国	15.99	18.86	38.34	40.38	40.01	9.64	145.38	13.56
6年	男子	本校	16.85	22.62	38.24	44.58	54.00	9.08	161.38	25.15
		全国	19.31	22.45	36.48	45.91	59.96	8.90	166.56	25.67
	女子	本校	16.69	20.86	46.58	42.11	43.86	9.22	156.64	13.69
		全国	19.36	20.15	41.21	42.95	45.55	9.24	155.61	15.68

※ : 課題のある項目

【R7 後期の取り組みの効果】

- (1) 握力について (×) (2) 長座体前屈について (×) (3) 反復横とびについて (×)
(4) 20m シャトルランについて (○) (5) ボール投げについて (×)

【R8 後期の取り組み】

- (1) 握力について：外体育の授業時に、サーキットに取り組む。
(2) 長座体前屈について：週1回、朝の時間に1分間のストレッチを各教室で行う。
(3) 反復横とびについて：中休みの外遊びを励行する。
(4) 20m シャトルランについて：(継続) ペースランニングに取り組む。
(5) 立ち幅とびについて：サーキットでは平均台やタイヤを使ってジャンプの動きを取り入れる。
(6) ボール投げについて：(継続) 体育館にバトンスローの場を作り、内遊びの時に遊べるようにする。