

# 朝霞市体力向上推進だより

第35号

令和元年度 朝霞市体力向上推進委員会

## 令和元年度朝霞市平均値と昨年度平均値との比較 (男子)

項目	学年	小学校						中学校		
		1	2	3	4	5	6	1	2	3
握力 (kg)	R01	9.12	11.00	12.73	14.75	16.31	19.00	22.89	28.83	33.60
	H30	9.42	10.90	12.74	14.75	16.50	19.12	24.39	29.35	33.81
	比較	▼	○	▼	△	▼	▼	▼	▼	▼
	R01	12.96	16.35	17.70	20.99	22.59	24.47	26.02	30.24	32.02
上体起こし (回)	H30	12.32	15.91	18.45	20.48	22.59	24.54	26.03	30.44	32.00
	比較	○	○	▼	○	△	▼	▼	▼	○
	R01	25.81	29.15	29.74	33.18	34.10	36.92	41.84	51.93	49.21
長座体前屈 (cm)	H30	25.99	29.23	30.99	32.46	35.48	36.48	46.04	46.67	51.61
	比較	▼	▼	▼	○	▼	○	▼	○	▼
	R01	26.82	32.47	35.39	39.11	43.43	47.70	49.36	52.88	55.85
反復横とび (点)	H30	27.78	32.08	35.19	40.18	45.07	47.36	49.70	54.12	56.18
	比較	▼	○	○	▼	▼	○	▼	▼	▼
	R01							418.28	376.84	361.29
持久走 (秒)	H30							405.72	368.00	356.17
	比較							▼	▼	▼
	R01	20.70	29.64	36.52	47.34	52.87	61.71			
20mシャトルラン (回)	H30	23.01	30.84	39.61	45.95	57.50	61.92			
	比較	▼	▼	▼	○	▼	▼			
	R01	11.51	10.69	10.02	9.58	9.22	8.74	8.51	7.88	7.44
50m走 (秒)	H30	11.54	10.61	10.09	9.61	9.12	8.82	8.57	7.80	7.38
	比較	○	▼	○	○	▼	○	○	▼	▼
	R01	114.19	128.74	137.03	149.01	157.21	166.83	182.89	201.33	214.97
立ち幅とび (cm)	H30	115.25	125.51	134.17	147.84	155.94	165.63	184.79	201.03	212.99
	比較	▼	○	○	○	○	○	▼	○	○
	R01	7.97	11.14	14.46	18.09	20.75	24.42	17.49	20.56	23.90
ボール投げ (m)	H30	8.25	11.19	14.65	17.85	21.28	25.23	17.42	21.87	25.48
	比較	▼	▼	▼	○	▼	▼	○	▼	▼

○: 昨年度より上回っているもの ▼: 下回っているもの △: 同じもの

## 令和元年度朝霞市平均値と昨年度平均値との比較 (女子)

項目	学年	小学校						中学校		
		1	2	3	4	5	6	1	2	3
握力 (kg)	R01	8.78	10.56	12.19	14.07	16.48	19.30	21.24	24.65	25.81
	H30	8.75	10.21	12.31	14.47	16.38	19.12	22.45	25.07	26.40
	比較	○	○	▼	▼	○	○	▼	▼	▼
	R01	12.56	16.01	17.80	20.67	22.20	23.47	22.66	27.39	27.88
上体起こし (回)	H30	11.77	15.54	18.35	18.95	21.76	22.45	24.23	27.00	27.51
	比較	○	○	▼	○	○	○	▼	○	○
	R01	28.84	33.00	33.27	37.77	39.34	43.06	46.23	53.48	50.60
長座体前屈 (cm)	H30	28.83	31.57	34.42	35.93	40.52	42.46	49.47	49.25	52.74
	比較	○	○	▼	○	▼	○	▼	○	▼
	R01	25.96	31.47	33.47	38.01	41.89	45.16	45.83	48.35	48.92
反復横とび (点)	H30	26.51	30.79	33.60	37.38	42.94	44.88	46.89	48.70	48.41
	比較	▼	○	▼	○	▼	○	▼	▼	○
	R01							294.09	277.23	277.91
持久走 (秒)	H30							287.49	272.92	272.87
	比較							▼	▼	▼
	R01	17.50	22.48	28.72	37.29	42.89	48.94			
20mシャトルラン (回)	H30	18.82	24.72	30.36	35.51	46.43	49.17			
	比較	▼	▼	▼	○	▼	▼			
	R01	11.81	10.98	10.38	9.87	9.47	9.06	8.97	8.62	8.46
50m走 (秒)	H30	11.93	10.97	10.40	9.93	9.43	9.18	8.89	8.49	8.41
	比較	○	▼	○	○	▼	○	▼	▼	▼
	R01	108.87	120.66	130.08	144.33	152.49	160.65	167.99	177.63	181.04
立ち幅とび (cm)	H30	106.69	119.25	128.36	141.15	152.38	160.09	169.76	176.24	178.64
	比較	○	○	○	○	○	○	▼	○	○
	R01	5.82	7.77	9.88	11.80	13.15	15.99	11.47	13.77	14.98
ボール投げ (m)	H30	5.61	7.72	9.52	11.04	14.08	15.26	11.65	13.64	15.04
	比較	○	○	○	○	▼	○	▼	○	▼

○: 昨年度より上回っているもの ▼: 下回っているもの △: 同じもの

## 令和元年度朝霞市平均値と昨年度平均値との比較

男女合計	小学校			中学校			合計		
	96項目中	項目中		48項目中	項目中		144項目中	項目中	
数	52	2	42	13	0	35	65	2	77
%	54.2	2.1	43.8	27.1	0.0	72.9	45.1	1.4	53.5

## 令和元年度朝霞市平均値と昨年度平均値との比較

項目	昨年度平均値を上回った項目数	男子										
		合計	%	小学校						中学校		
				1	2	3	4	5	6	1	2	3
握力	1	11.1	▼	○	▼	△	▼	▼	▼	▼	▼	▼
上体起こし	4	50.0	○	○	▼	○	△	▼	▼	▼	▼	○
長座体前屈	3	33.3	▼	▼	▼	○	▼	○	▼	○	▼	▼
反復横とび	3	33.3	▼	○	○	▼	▼	○	▼	○	▼	▼
持久走	0	0.0									▼	▼
20mシャトルラン	1	16.7	▼	▼	▼	○	▼	▼	○	○	▼	▼
50m走	5	55.6	○	▼	○	○	○	○	○	○	▼	▼
立ち幅とび	7	77.8	▼	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ボール投げ	2	22.2	▼	▼	▼	○	▼	▼	○	○	▼	▼
上回った項目数	26	36.6	2	4	3	6	1	4	2	2	2	2

項目	昨年度平均値を上回った項目数	女子										
		合計	%	小学校						中学校		
				1	2	3	4	5	6	1	2	3
握力	4	44.4	○	○	▼	▼	○	○	○	▼	▼	▼
上体起こし	7	77.8	○	○	▼	○	○	○	○	▼	○	○
長座体前屈	5	55.6	○	○	▼	○	▼	○	▼	○	▼	▼
反復横とび	4	44.4	▼	○	▼	○	▼	○	▼	○	▼	○
持久走	0	0.0									▼	▼
20mシャトルラン	1	16.7	▼	▼	▼	○	▼	▼	○	○	▼	▼
50m走	4	44.4	○	▼	○	○	○	○	○	▼	▼	▼
立ち幅とび	8	88.9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ボール投げ	6	66.7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
上回った項目数	39	54.2	6	6	3	7	3	7	0	4	3	3

握力	18項目中	5項目	27.8%
ボール投げ	18項目中	8項目	44.4%
男女合計	143項目中	65項目	45.5%

## 各学校の取組等 (三小、四小、六小、一中、二中)

### 【朝霞第三小学校】

#### ☆握力向上への取組【ハンドグリップ】

県平均の数値を超えられるように、渡り廊



下に各学年ごとに重さを分けたハンドグリップを設置しています。チャレンジとして大学生レベル (50kg) のものもあります。

#### ☆家庭との連携【体力アップカード】

各学期に1回ずつ配付し、家庭の協力のもと取組を行っています。握力向上には家族でチャレンジできる「水中グーパー」や「肩もみ」があります。

#### ☆その他の取組【なわとびタイム】

ボール投げ教室、跳び箱教室、マラソンタイム等の以前からの取組に加え、今年度からなわとびタイムを実施しました。音楽を流し、リズムに合わせて様々な技に挑戦できるようにしています。



#### ○成果と課題

ハンドグリップについては、みんなが通る渡り廊下に設置され、気軽に手にすることができるため、休み時間にチャレンジしている児童が多くいました。各教室等の取組では、体力 (技能を含め) を向上させようと全学年積極的に参加していました。

体力アップカードは、全ての種目ではなく、自分の挑戦したい種目を選ぶ傾向があるため、カードの活用の仕方を見直していきます。

### 【朝霞第四小学校】

#### ○自校の体力課題に向けた取り組み

- ・児童の握力を向上させるために、継続的に行える取り組みの1つとして朝の健康観察時にグーパー運動を行っている。
- ・自校の課題である跳躍力向上のためにチャレンジタイムの種目を立ち幅跳びに絞って実施した。学年別にスモールステップの場を設定することで、少しずつ「できた」を実感する児童が増え、進んで運動する児童が多く見られた。

#### ○各種運動教室

- ・鉄棒教室では、低学年に体育棒を用いた指導を行った。回転感覚や逆さ感覚を体感させ、意欲的に鉄棒遊びに取り組めるようにした。
- ・跳び箱教室では、児童が安心して運動できる場を設定した。4段の台上前転に挑戦した4年生20人の90%が技を成功させることができた。



### 【朝霞第一中学校】

朝霞第一中学校では、体育の授業や学校行事等に次のような実践をしています。

#### ①授業のユニバーサルデザイン化

視覚的に課題を明確にし、課題を解決できるように多くの種目でICT機器を活用しています。また、見るべき技能のポイントや声かけの仕方を学習資料や掲示物に具体的に示すことでペアやグループ活動の充実を図っています。



#### ②身体を動かす場の確保

休み時間には場の工夫としてミニゴールを設置したり、ラインを引いたりと体を動かすことができる場所を増やしています。また、毎日の昼休みのグラウンド開放では、体育委員を中心としたボールの貸し出しを行っています。1, 2年生ではドッジボール大会を実施しました。

### 【朝霞第六小学校】

#### 新体力テストについて

実施前に正しい測定の方法を身に付けさせた。教員の測定研修の実施も行い、測定方法の共通確認と記録を上げるための指導の手立て、声掛けの仕方を確認した。さらに、ボール投げの記録向上のために、全学年で授業初めに玉入れを実施した。十分に力を発揮しきれなかった児童に対して、個別に指導し、再計測を実施した。

#### 各種スポーツ教室の実施(3～6年生児童)

- ・ボール投げ教室…昨年度のボール投げの記録が10m以下の児童対象
- ・鉄棒教室…逆上がりができない児童対象
- ・跳び箱教室…開脚跳び5段が跳べない児童対象

#### 年間を通しての活動…週1回、業前に5分間の朝マラソンを実施

#### 成果(○)と課題(●)

○新体力テストの記録は、昨年度より大きく上回った。体力評価A+B+Cの割合が87.7%(昨年度は77.9%)に向上した。体力テストに向けた教員向けの研修を行うことで、計測方法や声掛けについて共通認識をもって取り組むことができた。また、練習計画を見直し、経験を積ませる機会を増やすことができた。各種スポーツ教室では、体育が苦手な児童に対して手厚く指導することで、苦手意識や恐怖心を無くなり、自信を取り組めるようになった。

●握力の数値が県平均を下回っていることが課題であるため、今後、全校で握力向上を図っていく。また、自分の健康や体力に興味を持って、日常化・生活化できる児童も育てていきたい。そのために、体育の授業前の補強運動や休み時間の外遊びの推奨をし、体力向上への取り組みを推進していく。



### 【朝霞第二中学校】

本校の体力課題は、握力と持久力でした。今年度は持久力向上に力を入れて体育授業の実施をしました。9～11月にかけて、長距離走の授業を展開し、持久力アップトレーニング(インターバル・ペース走など)に重点を置いて取り組みました。長距離走は、個人種目ではありますが、グループ学習で仲間と励まし合って走る授業の実践をしました。2000mのタイムトライアルを単元の始めと終わりの授業で実施しました。結果として、7割の生徒が自己新記録のタイムを出すことができました。

握力の向上についても、体育委員会の生徒が教職員の握力を計測しランキングを掲示しました。掲示した場所に、握力計も設置し、いつでも握力が測れるようにしました。

次年度は、各教室にハンドグリップの配布を予定しています。より身近に、握力が高められる場の設定を体育委員会が考案し、今後も様々な実践をしていきたいと思えます。