

2022年度 新体力テスト結果・考察

<種目> 握力、上体起こし、長座体前屈、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び

全国平均と比較

| | 高い | 低い |
|----|----------|---|
| 1男 | ソフトボール投げ | 50m走 |
| 1女 | ソフトボール投げ | 50m走 |
| 2男 | 立ち幅跳び | 50m走 |
| 2女 | 立ち幅跳び | 50m走 |
| 3男 | 上体起こし | 長座体前屈 シャトルラン 50m走 ソフトボール投げ |
| 3女 | | 50m走 |
| 4男 | | 握力 上体起こし 長座体前屈 反復横跳び シャトルラン 50m走 立ち幅跳び ソフトボール投げ |
| 4女 | | 上体起こし 長座体前屈 50m走 |
| 5男 | 長座体前屈 | 50m走 |
| 5女 | 長座体前屈 | 上体起こし 50m走 |
| 6男 | | 上体起こし |
| 6女 | | 握力 シャトルラン |

- ・1, 2年生は全国平均を上回っている種目が多い。(上記の表の他にも)
- ・昨年に比べシャトルランの成績がよくなってきている。
- ・全体的に50m走が全国平均を大幅に下回っている。
- ・中学年男子の値が低い項目が多い。

改善に向けて

- ・シャトルランの結果がよくなっています。これは、なわとびの取り組みの成果だと思われます。次項でも述べますがなわとびは様々な効果があるので、これからも継続して取り組みたいと思います。
- ・50m走の力をつけるには
 - ①おにごっこ：鬼から逃げようと全力疾走を繰り返すことで走力が高まる上、様々な動きを交えて走ることによってカーブの走り方など柔軟な動作が身に付くらしいです。
 - ②的当てゲーム：遊びの中で瞬発力を鍛えたい場合は、前述した鬼ごっこのほか、バッティングセンターやゲームコーナーにあるストラックアウトなどの的当てゲームをしてみましょう。意識を集中して、体を瞬間的に動かす力を養うことができるためおすすめだそうです。

③なわとび：なわとびは、子供の運動能力を高めるのに効果的な全身運動です。ジャンプで脚力や瞬発力を鍛えることができ、長く跳び続けることで心肺機能のトレーニングにもなります。

・また、引き続き体育の準備運動として、サーキットトレーニングを取り入れるとよいと思います。サーキットトレーニングのメリットには以下のことが考えられます。

- ① 短時間で多くのエクササイズを実施できる。
- ② バランスの取れた体力向上ができる。
- ③ 心拍数を高め継続することにより、持久力にも負荷がかけられる。
- ④ 子どもの身体の発達に必要な多種多様な刺激を受けることができる。

一つ一つの強度はやや低くなってしましますが、バランスよく鍛えることができるトレーニング方法であり、基本のトレーニングに加え、単元により種目を追加すると、パフォーマンスの向上も期待できるのではないかと思います。