

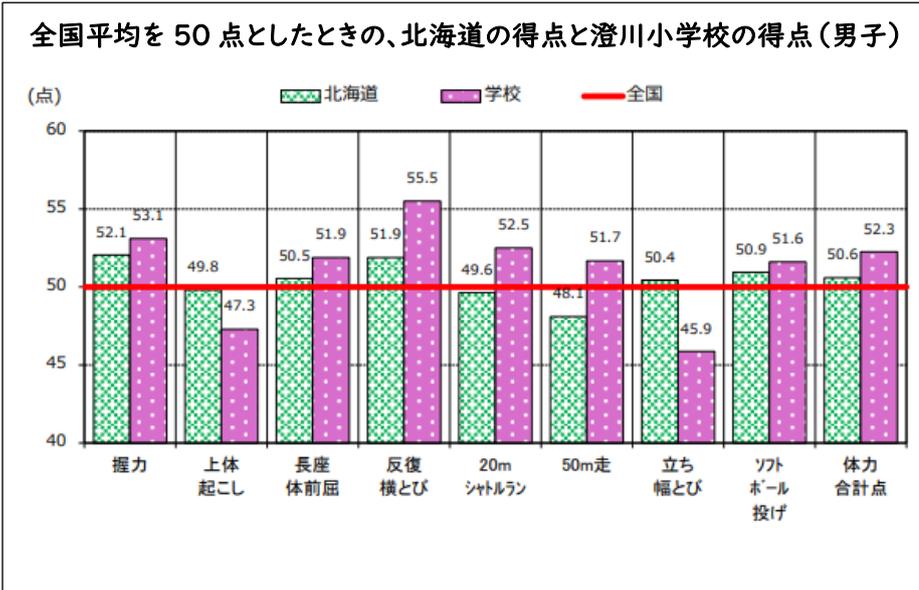
保護者の皆様

苫小牧市立澄川小学校長 赤塚 恒太

## 令和7年度 苫小牧市立澄川小学校 新体力テスト結果について

令和7年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果が発表されました。本校では、昨年の6月に全学年で新体力テスト(1・2年は一部種目のみ)を実施しました。全国調査の対象が5年生であるため、5年生以外の学年は「令和6年体力・運動調査」の結果で全国平均を示しています。

### 1. 令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(5年生対象) 調査結果

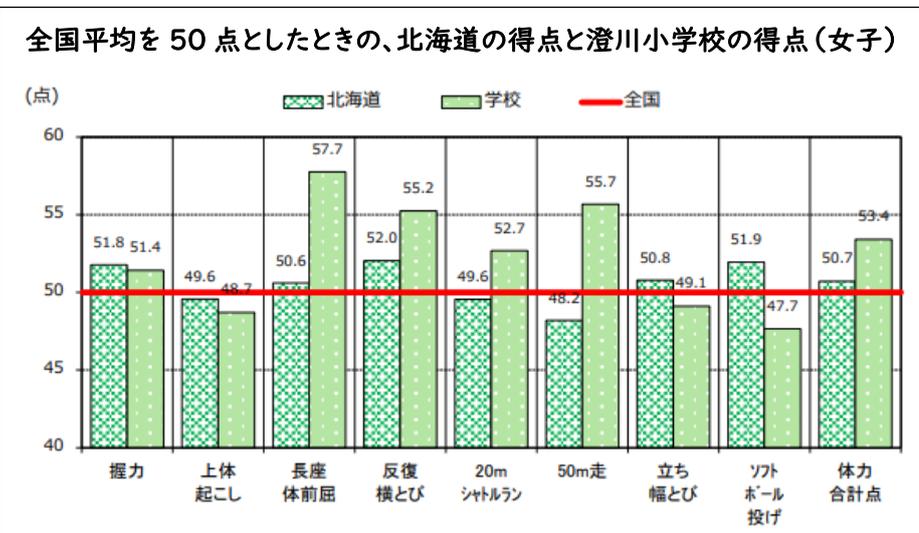


#### 数値の高い項目(男子)

- 反復横跳び(敏捷性)と20mシャトルラン(持久力)、50m走(走力)は、全国平均を大幅に上回っている。
- 握力(筋力)と長座体前屈(柔軟性)、ソフトボール投げ(投能力)は、全国平均を上回っている。

#### 数値の低い項目(男子)

- 上体起こし(筋持久力)と立ち幅跳び(跳躍力)は、全国平均を大幅に下回っている。



#### 数値の高い項目(女子)

- 握力(筋力)、長座体前屈(柔軟性)と反復横跳び(敏捷性)、20mシャトルラン(持久力)、50m走は、全国平均を上回っている。

#### 数値の低い項目(女子)

- ソフトボール投げ(投能力)、上体起こし(筋持久力)は、全国平均を下回っている。
- 上体起こし(筋持久力)と立ち幅とび(跳躍力)は、全国平均を下回っている。

### 2. 6年生以外の調査結果 ※全国平均を上回った項目には色を付けています。

1年・男子	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)
本校児童	11.7	104.2
全国平均	11.5	116.0

1年・女子	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)
本校児童	12.0	103
全国平均	11.9	108.2

2年・男子	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)
本校児童	9.4	126.9
全国平均	10.6	126.5

2年・女子	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)
本校児童	10.0	125.3
全国平均	11.0	117.9

3年・男子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(折り返し回数)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
本校児童	11.0	14.5	26.7	31.1	38.1	9.2	117.8	13.6
全国平均	12.3	16.1	30.4	34.5	34.8	10.1	135.4	15.0

3年・女子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(折り返し回数)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
本校児童	10.9	13.0	33.4	29.8	28.7	9.8	124.8	9.4
全国平均	11.6	16.1	33.1	32.9	27.5	10.4	128.0	9.4

4年・男子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(折り返し回数)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
本校児童	14.0	16.4	30.3	34.6	37.7	9.7	144.5	16.1
全国平均	14.3	18.1	31.8	39.0	43.7	9.7	145.5	18.9

4年・女子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(折り返し回数)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
本校児童	13.1	15.4	33.4	29.6	28.5	9.9	143.5	10.1
全国平均	13.5	17.1	35.1	37.0	33.3	10.0	136.0	11.5

6年・男子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(折り返し回数)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
本校児童	17.6	22.8	34.3	42.4	52.1	8.8	163.4	25.4
全国平均	19.3	22.4	36.4	45.9	59.9	8.9	166.5	25.6

6年・女子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(折り返し回数)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
本校児童	18.3	21.6	39.0	41.4	41.7	9.2	148.3	15.9
全国平均	19.3	20.1	41.2	42.9	45.5	9.2	155.6	15.6

### 3. 集計結果と今後の取組

#### 【集計結果】

〈1年〉男女ともに、いずれの種目についても全国平均を上回ったものはなかった。

〈2年〉男女ともに、50m走と立ち幅跳びのどちらも全国平均を上回った。

〈3年〉男女ともに、シャトルランと50m走が全国平均を上回り、女子は長座体前屈も全国平均を上回った。

〈4年〉男子はすべての項目で全国平均と同じか全国平均を下回り、女子は50m走と立ち幅跳びが全国平均を上回った。

〈6年〉男子は上体起こしと50m走で全国平均を上回り、女子は上体起こしとソフトボール投げが全国平均を上回った。

3年生以上のほぼすべての学年で、上体起こしが全国平均を下回ったことから、本校の児童は筋持久力が弱いことがわかります。**筋持久力が弱いと、日常生活を送る上ですぐに疲れてしまいます。座らずに寝転がることが多いのも、筋持久力の弱さの表れです。**

5年生以外の中学年から高学年では、反復横跳びが全国平均を下回ったことから、本校の児童は敏捷性が低いことがわかります。**敏捷性が低いと、つまづいた時にとっさに足が出ず転倒することが多くなります。**

#### 【今後の取組】

- 小学生のうちは、特定の筋力を伸ばすようなトレーニングよりも、全身運動の中でそれぞれの筋力をまんべんなく鍛えることが大切です。休み時間には多くの子供が体育館を全力で走り回って遊んでいる姿が見られますので、今後も積極的に体を動かすような遊びをするよう、声をかけていきます。
- 体育の時間では、45分の中でどれだけ子供たちが夢中で運動できるかを意識した授業づくりを行っていきます。
- 週末や長期休業中は運動量が減りがちです。来年度も引き続き、ご家庭で手軽にできる運動をご紹介しますので、ぜひ取り組んでください。