

# 平成 26 年度 新体力テスト結果について

平成 26 年度に行った、各学年の新体力テストの結果についてです。テスト項目・調べる内容は以下の通りです。

テスト項目	調べる内容	テスト項目	調べる内容
握力	筋力	20m シャトルラン	全身持久力
上体起こし	筋力・筋持久力	50m 走	スピード
長座体前屈	柔軟性	立ち幅跳び	瞬発力
反復横跳び	敏捷性	ハンドボール投げ	巧緻性・瞬発力

## 1. 1 年生

### (1) 結果

《帯広市・全国の平均よりも高い値となった項目》

男子：立ち幅跳び

《帯広市の平均よりは高いが、全国の平均よりも低い値となった項目》

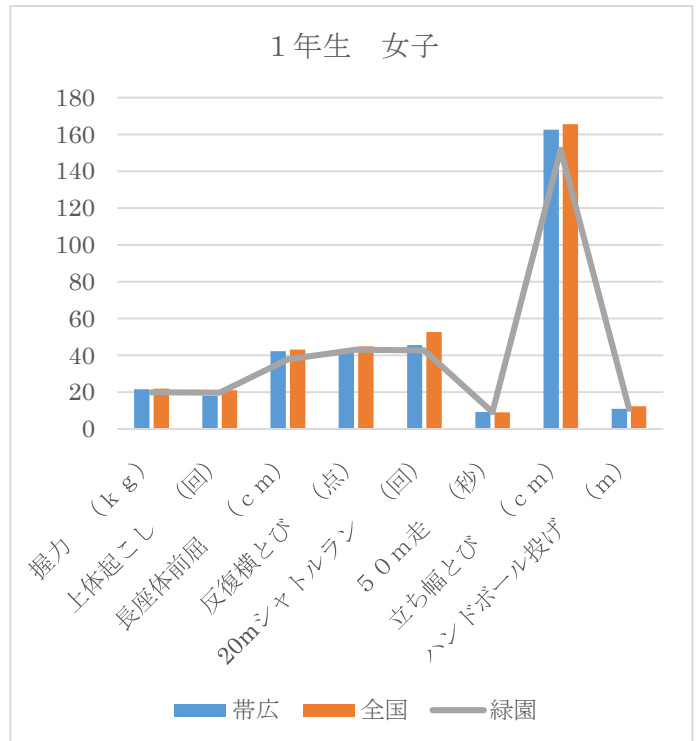
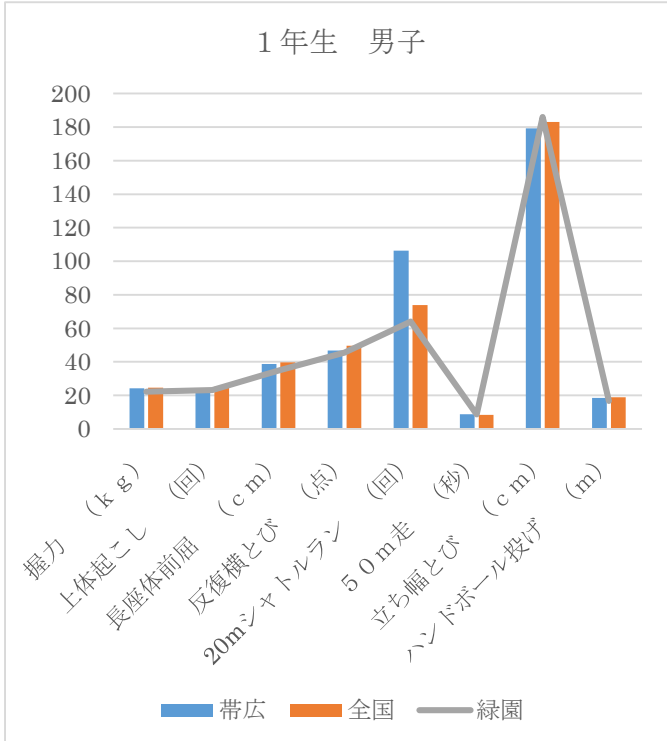
男子：上体起こし・反復横跳び・50m 走

女子：上体起こし・反復横跳び・50m 走

《帯広市・全国の平均よりも低い値となった項目》

男子：握力・長座体前屈・20m シャトルラン・ハンドボール投げ

女子：握力・長座体前屈・20m シャトルラン・立ち幅跳び・ハンドボール投げ



### (2) 分析と課題

○男子立ち幅跳び以外は全てが全国平均以下の結果となった。

○男子は全身持久力、女子は全身持久力と柔軟性を高めることが課題である。

## 2. 3年生

### (1) 結果

《帯広市・全国の平均よりも高い値となった項目》

男子：50m走

女子：50m走・長座体前屈

《帯広市の平均よりは高いが、全国の平均よりも低い値となった項目》

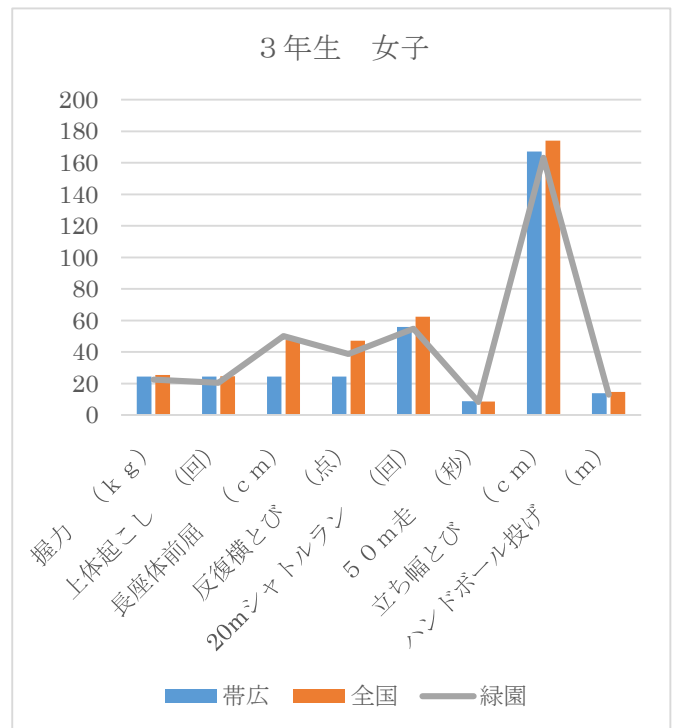
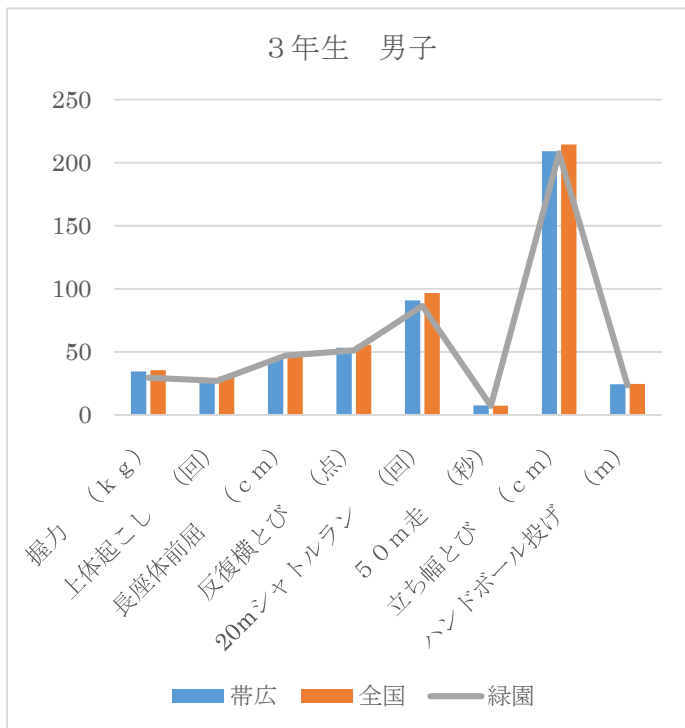
男子：長座体前屈

女子：反復横跳び

《帯広市・全国の平均よりも低い値となった項目》

男子：握力・上体起こし・反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅跳び・ハンドボール投げ

女子：握力・上体起こし・20mシャトルラン・立ち幅跳び・ハンドボール投げ



### (2) 分析と課題

○男女の50m走、女子の長座体前屈以外は全てが全国平均以下の結果となった。

○特に、男子は筋力と全身持久力、女子は敏捷性と瞬発力に課題がある。

## 3. 2年生

2年生は帯広市ではなく北海道との比較になります。

### (1) 結果

《北海道・全国の平均よりも高い値となった項目》

男子：ハンドボール投げ

《北海道の平均よりは高いが、全国の平均よりも低い値となった項目》

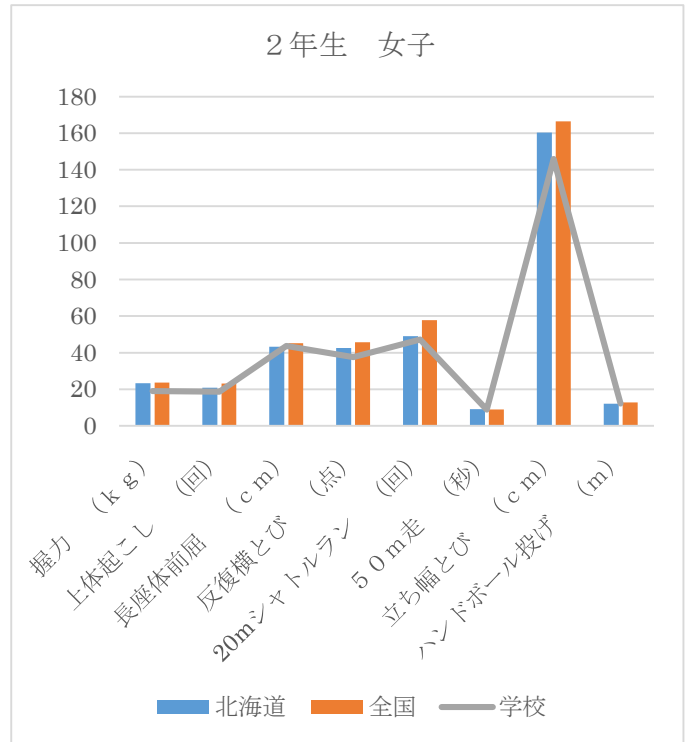
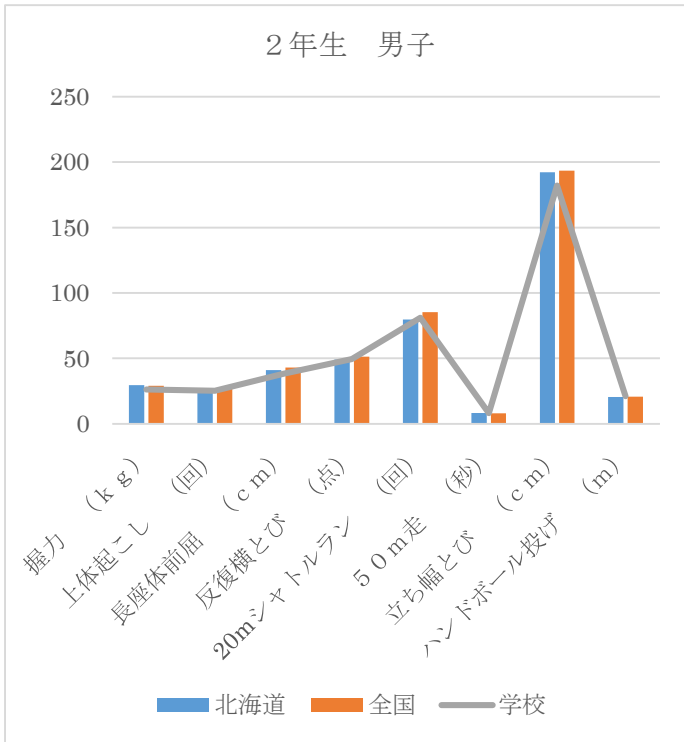
男子：反復横跳び・20mシャトルラン・50m走

女子：長座体前屈・50m走・ハンドボール投げ

《北海道・全国の平均よりも低い値となった項目》

男子：握力・上体起こし・長座体前屈・立ち幅跳び

女子：握力・上体起こし・反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅跳び



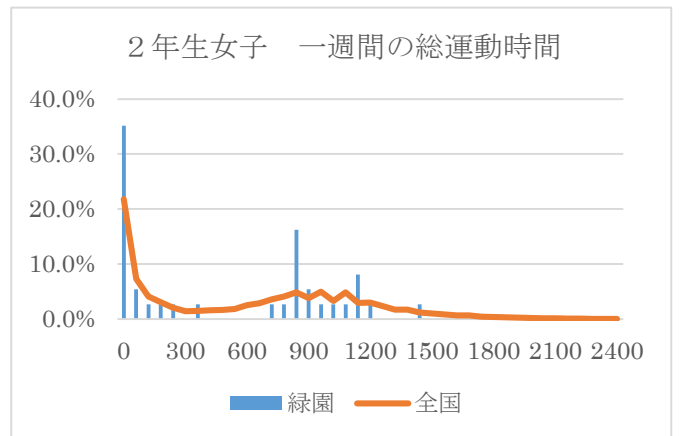
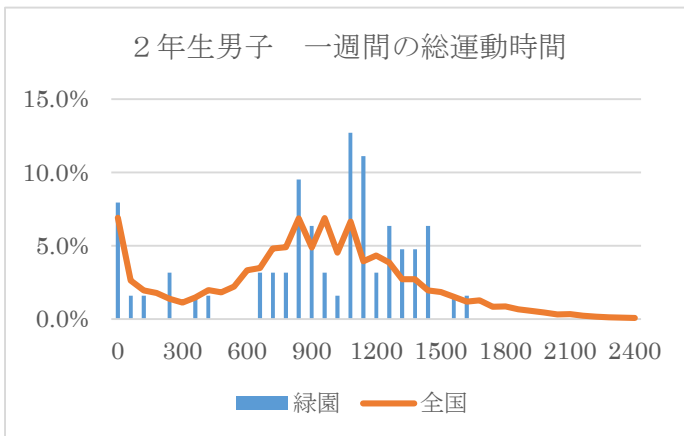
(2) 分析と課題

○男子のハンドボール投げ以外は全て全国平均以下の結果となった。

○男子は筋力と瞬発力、女子は筋力、筋持久力、敏捷性、全身持久力、瞬発力と多くの項目で課題が必要である。

○以下は一週間の総運動量(分)を表したグラフである。

女子は一週間に体育以外で一度も運動をしない生徒が35%ほどいることから、運動をする習慣をつけることが課題である。



4. 対策

- ①体育で一人でもできるトレーニングを取り入れる。
- ②運動を行う楽しさと同時に、心とのつながりを意識させるような保健体育の授業を行う。
- ③全学年で全身持久力が課題であるため、長距離走記録会を行う。
- ④競争することで、より楽しさや意欲を高められることから体育祭・冬季レク・短距離記録会を計画的に取り入れる。

これは、一応のデータ

項目	男子1年			女子1年		
	帯広	全国	緑園	帯広	全国	緑園
握力 (kg)	24.14	24.64	22.17	21.5	21.93	19.88
上体起こし (回)	21.76	25.11	23.21	17.98	21	19.76
長座体前屈 (cm)	38.81	39.66	34.78	42.18	43.17	37.73
反復横とび (点)	46.65	49.58	45.5	42.18	44.88	42.92
20m シャトルラン (回)	106.36	73.84	63.95	45.59	52.62	42.74
50m走 (秒)	8.71	8.4	8.57	9.24	8.96	9.04
立ち幅とび (cm)	179.28	183.1	186.02	162.55	165.54	151.8
ハンドボール投げ (m)	18.38	18.82	16.71	10.9	12.24	10.87

項目	男子2年			女子2年		
	北海道	全国	学校	北海道	全国	学校
握力 (kg)	29.49	29.00	26.29	23.38	23.70	19.05
上体起こし (回)	26.36	27.45	25.27	20.79	23.07	18.73
長座体前屈 (cm)	41.06	42.92	38.14	43.32	45.23	43.73
反復横とび (点)	49.04	51.31	49.54	42.60	45.63	37.59
20m シャトルラン (回)	79.68	85.29	81.06	49.04	57.77	47.19
50m走 (秒)	8.21	8.03	8.15	9.12	8.87	8.92
立ち幅とび (cm)	192.21	193.43	182.10	160.39	166.53	145.92
ハンドボール投げ (m)	20.52	20.86	21.17	12.09	12.88	12.14

項目	男子3年			女子3年		
	帯広	全国	緑園	帯広	全国	緑園
握力 (kg)	34.61	35.7	29.7	24.5	25.48	22.51
上体起こし (回)	28.46	30.78	27.16	24.5	24.6	20.49
長座体前屈 (cm)	44.19	47.9	47.22	24.5	47.46	50.02
反復横とび (点)	53.46	55.64	51.15	24.5	47.18	38.63
20m シャトルラン (回)	90.94	96.84	86.44	55.8	62.43	54.82
50m走 (秒)	7.76	7.44	7.17	8.81	8.6	8.19
立ち幅とび (cm)	209.23	214.56	207.56	167.23	174.04	163.13
ハンドボール投げ (m)	24.3	24.76	23.49	13.82	14.7	12.92