松庵だより
第７２３号１１月号
令和８年１０月３０日
杉並区立松庵小学校

体力調査から～ゴールデンエイジな子どもたち～

体力調査担当

男子	握力（kg）	上体起こし(回)	長座体前屈（cm）	反復横跳び(回)	20m シャトルラン（回）	50m 走（秒）	立ち幅跳び（cm）	ソフトボール投げ(m)
１年	8.19	12.08	24.5	29.06	14.53	11.38	114.64	7.64
２年	8.77	15.74	30.79	30.42	28.13	10.7	127.34	13.47
３年	10.94	14.88	39.73	32.39	34.48	9.92	134.39	14.76
４年	13.9	18.95	35.6	38.65	45.27	9.38	150.13	19.7
５年	14.72	20.09	38.94	42.23	50.11	9.37	155.97	22.91
６年	17.56	19.81	32.19	46.81	64.33	9.00	161.67	24.37

女子	握力（kg）	上体起こし(回)	長座体前屈（cm）	反復横跳び(回)	20m シャトルラン（回）	50m 走（秒）	立ち幅跳び（cm）	ソフトボール投げ(m)
１年	7.63	9.31	25.9	27.22	12.7	12.02	104.03	4.77
２年	8.37	13.3	33.14	28.88	17.91	11.17	117.63	7.05
３年	10.73	14.42	45.58	30.48	23.24	10.54	124.33	9.09
４年	12.19	17.03	41.14	33.31	31.52	10.16	139.03	11.58
５年	13.52	18.83	40.06	37.22	36.45	9.62	140.34	11.66
６年	17.39	19.47	39.33	43.25	44	9.42	142	13.64

青：全国平均と比較して、Ｔスコアが低い。（－５程度）⇒その種目の体力が全体的に低いと言える。
緑：全国平均と比較して、Ｔスコアが高い。（＋５程度）⇒その種目の体力が全体的に高いと言える。
太字下線：標準偏差の値が大きく、バラツキがある。

全体的に緑より青の部分が目立ち、松庵小の子どもたちは全国平均と比較すると体力は低い傾向が見てとれます。特に、握力はほぼ全学年で平均を大きく下回っていることが分かりました。そしてもう１つ、**標準偏差（子どもによる数値のバラツキの度合い）**に注目してみると、２０ｍシャトルランとソフトボール投げは、ほぼすべての学年でバラツキの度合いが大きいです。これは日常の運動経験とつながっている考えられ、日頃から運動をたくさん経験している子とそうでない子で数値に差が見られました。

一般的に、9～12 歳くらいの時期を「ゴールデンエイジ」と呼び、運動能力が飛躍的に向上する時期と言われています。習い事だけでなく、休み時間や放課後の遊びを通して、運動を楽しむ子を増やしていきたいと考えています。11 月 24 日からの「元気スポーツ週間」では、様々な運動遊びを紹介し、子どもたちは自分のしたい運動遊びを選んで取り組みます。休日にはご家庭でも一緒に楽しんでみてください。