

令和8年3月17日

保護者のみなさま

河内長野市立天見小学校  
校長 杉田 京子

令和7年度に実施した全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果をお知らせいたします。  
[データは、5年生児童の記録の結果となっています。]

### 【令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果】

天見小学校調査結果より(実技平均値)

天見小学校	握力(kg)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(点)	上体起こし(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	20mシャトルラン(回)	体力合計得点
男子	14.25	32.00	45.50	17.75	9.05	146.75	23.75	46.00	52.75
全国	15.96	33.88	40.89	19.46	9.46	150.93	21.06	47.00	53.02
大阪府	15.67	33.62	39.63	19.11	9.43	148.72	20.67	47.94	52.29
女子	14.14	35.57	39.00	20.00	9.39	135.43	11.00	33.14	52.86
全国	15.61	38.15	38.70	18.36	9.77	142.34	13.11	36.85	53.97
大阪府	15.29	38.12	37.65	18.08	9.80	139.72	12.44	35.31	52.96

### 【全体的な結果について】

○男子では、全国平均を上回ったのが反復横跳び、50m走、ソフトボール投げの3種目で、それ以外の5種目では平均を下回る結果となり課題が見られた。しかし、男子4名の平均ではあるが、昨年度の天見小学校の記録と比べると、長座体前屈(+10)、反復横跳び(+11)、50m走(+0.4)、立ち幅跳び(+14)、ソフトボール投げ(+8)、20mシャトルラン(+10)で大きな伸びが見られた。

○女子では、反復横跳び、上体起こし、50m走でわずかに全国平均を上回る結果になったもののそれ以外の5種目では平均を下回る結果となった。しかし、女子も7名の平均ではあるが、昨年度の天見小学校の記録と比べると、長座体前屈(+1)、反復横跳び(+8)、上体起こし(+6)、50m走(+7)、立ち幅跳び(+18)、20mシャトルラン(+5)という結果であり、女子も大きな伸びが見られた。

○男女ともに、昨年度と比べると、大きな伸びが見られるものの体力合計得点を含め、まだまだ全国平均を下回っている。しかし、今年度、男子は大阪府平均は上回り、女子も昨年度の(-7)から今年度(-1)と着実に体力向上の改善が見られた。来年度に向けて、全国平均を上回れるように引き続き体力向上に努めたい。

### 【特に課題の見られた項目について】

▲男子では、全国平均を大きく下回っている項目はなかったが、女子では立ち幅跳び(-7)、20mシャトルラン(-3)、長座体前屈(-3)の3種目が特に大きく平均を下回っていた。このことから、①跳躍力、②持久力、③柔軟性の3点を意識した取り組みが必要であると考えられる。

### 【学校としての取り組み】

○今年度は改善していたが、R6年度ソフトボール投げで男子(-5)、女子(-2)という結果を受けて、ジャベリングボールという投げる力を育てる教材を導入した。体育の授業で活用していく予定にしている。

○立ち幅跳びに課題が見られたので、ラダートレーニングやなわとびを積極的に行い、跳躍力の向上に取り組む。

○改善傾向が見られるものの、まだ持久力にも課題が見られたので、短期的には「走ろう会」を行い、長期的には「おにごっこ」「ケイドロ」「しっぽとり」など、遊びを通して持久力がつくようにする。

○長座体前屈の結果から、4、5月体育の「体づくりの運動」だけでなく、「マット運動」「とびばこ運動」の前にもストレッチを取り入れ、柔軟性の向上をめざす。

### 【お家で取り組んでほしいこと】

学校だけではなく、ご家庭におきましても、子どもたちと一緒に、体力や運動機能を高めるような活動の時間をとっていただきますよう、ご協力よろしくお願ひします。

① **なわとび**・・・なわとびは、短時間の運動でも、跳躍力を向上することができます。また、長時間の運動では持久力の向上にもつながります。積極的にお家でもなわとびをしましょう。  
学校でも使っていますが、大阪府のHPから「チャレンジ大阪なわとびカード」をダウンロードすることができますので、活用するのもいいですね。

② **お風呂あがりにストレッチ**・・・お風呂あがりには、血流がよくなり、柔軟性が高まるそうです。ひとつの運動を20秒から30秒くらいかけて、じっくりと行い、全体的に5分から15分くらい取り組んでみてください。家族で、一緒に取り組むと効果が上がりそうですね。