



# 宝物の体を鍛えたい

学校長 村越 新

「コツコツと 鍛えた体は 宝物」。

これは、埼玉県教育委員会が児童生徒の体力向上を願う、キャッチコピーです。このたび、新体力テストの結果が届きましたので紹介します。



令和7年度 扇小の平均値と県平均値との比較一覧表

項目	性別	男子						女子					
		学年	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
握力 (kg)	扇の平均	8.50	10.24	11.79	12.66	14.50	17.52	7.82	8.68	11.12	12.83	13.48	17.88
	県平均	8.82	10.47	12.09	13.98	15.97	18.85	8.35	9.90	11.51	13.38	15.85	18.77
上体起こし (回)	扇の平均	14.01	17.33	17.29	18.34	20.56	23.19	15.23	16.73	17.95	18.20	19.17	22.78
	県平均	12.38	15.62	17.82	19.67	21.39	22.94	11.77	14.92	17.05	18.86	20.59	21.66
長座体前屈 (cm)	扇の平均	27.44	30.08	25.20	32.11	32.59	36.40	29.36	30.94	30.12	38.46	38.76	47.69
	県平均	27.18	29.12	31.26	33.22	35.50	37.99	29.69	32.27	34.80	37.29	40.41	43.40
反復横跳び (点)	扇の平均	27.36	29.42	36.81	35.40	42.17	48.70	24.70	29.00	30.86	33.10	40.73	44.93
	県平均	28.09	32.25	35.73	39.83	43.40	46.22	26.67	30.34	33.69	37.69	41.36	43.78
20mシャトルラン (回)	扇の平均	19.02	34.27	35.52	26.92	47.94	62.75	14.40	26.97	22.69	16.85	36.71	46.54
	県平均	21.04	31.12	39.00	45.99	52.38	58.81	17.57	24.30	29.78	35.81	42.18	46.65
50m走 (秒)	扇の平均	11.61	10.63	10.36	9.93	9.66	8.77	12.11	11.19	10.96	10.21	9.78	9.25
	県平均	11.60	10.76	10.21	9.78	9.40	8.96	11.92	11.14	10.58	10.10	9.65	9.26
立ち幅跳び (cm)	扇の平均	116.29	132.66	137.35	141.40	151.39	172.90	104.20	121.87	124.84	132.75	141.67	156.46
	県平均	115.44	127.13	137.29	146.06	154.62	165.61	107.86	118.36	128.80	138.31	147.48	156.33
ボール投げ (m)	扇の平均	9.28	11.19	14.30	17.85	19.50	28.30	5.28	7.29	8.87	11.34	12.03	13.18
	県平均	8.11	11.03	14.14	17.17	20.03	23.34	5.70	7.32	9.29	11.18	13.18	15.04

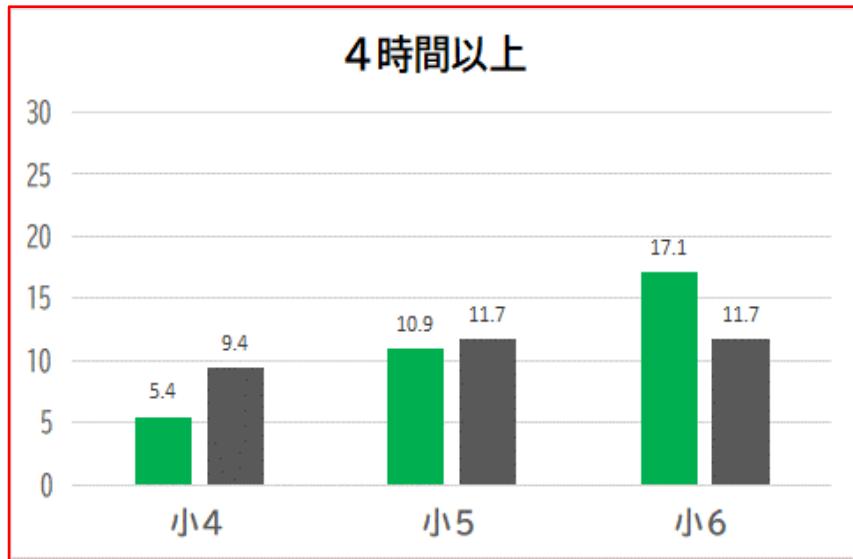
\*赤塗りは、扇小学校が県を上回っているもの

扇小全体の課題として、「握力」「反復横跳び」「シャトルラン」「50m走」が浮かび上がってきました。子供の時に鍛えた体は、一生の宝物になると思います。学校でも体力向上の取り組みをしていきますが、ご家庭でも体を動かす機会を作つていただけたとありがたいです。

右のグラフは、今年の埼玉県学習状況調査における質問「家ではどれくらいネットをしているか」の回答です。「4時間以上」と回答した児童の割合が、本校はとても高いことが分かります。

体力向上のためにも、基本的な生活を見直し、健康な毎日を送ってもらいたいものです。

(緑:扇、黒:県)



### 簡単にできる体力向上事例

#### 握力を高める

肩もみをする 雑巾しぼりをする マッサージをする  
鉄棒などにぶら下がる 重い物を持つ

#### 走力を高める

おしりで歩く ジグザク走をする 鬼こっこをする  
反復馬とびをする 坂道ダッシュをする

#### 瞬発力を高める

ケンケン・ケンパーをする スキップをする バービー運動をする  
ゴムとびをする なわとびをする

#### 柔軟性を高める

ゆりかごをする ブリッジをする ストレッチをする

##### 手つなぎ橋(開脚)



開脚し、軽く人が相手の脚の内側に足を運んで行う。柔軟をする人は、手を前に伸し出す感じで行うと効果が上がる。

##### さかさトンネルくぐり



1人がブリッジをして、もう1人がそのトンネルの中をくぐる。ブリッジの人には下の人気が見えないので、くぐる人は頭から進む。行ったり来たり。時間内に何回できるか競うと楽しい!

##### トンネルくぐり自由自在



手と足を大きく開いてトンネルをつくり、もう1人がその中を縦や横に、体も上下にして自由自在に通り抜けせる。トンネルをつくる人は、手のから、足の裏全体を床につける

##### 開脚飛行機



背中合わせで行う柔軟体操の応用版。両脚で可動域が広がるので、上の人は手を保ておく。「開脚飛行機」と同様にお互いに声をかけながら行う

##### ケンケン相撲



右足を右手で持ち、左足でケンケンしながら左手で押し相撲をする「逆も同様」。実際に2を広げておくと本当の相撲のようになり、相撲にもなる

##### もちつもたれつ



2人で向かい合って、片方の足を直に持ち。慣れてきたら90度より高く上げる

(参考 新しい体つくり運動の授業づくり 大修館書店)