

DASH

東金子小学校 体力向上推進委員会啓
令和8年度 1学期号

キャッチフレーズ
「ゴツゴツきたえた体は たからもの」



目標に向かって、走っていこう!

陽春の候。外を歩くと汗ばむ陽気となりました。

さて、今年度も本校児童の体力向上に向け、家庭と地域と学校が一体となって取り組んでまいりたいと思います。どうぞご協力の程、よろしくお願い致します。

～1学期の体育学習計画～

学年	学習内容
1年	集団行動 遊具遊び 新体力テスト かけっこ・リレー 水遊び マット遊び
2年	集団行動 遊具遊び かけっこ・リレー 新体力テスト ボール投げゲーム 水遊び マット遊び
3年	集団行動 かけっこ・リレー 新体力テスト ハンドボール 水泳 マット運動
4年	集団行動 かけっこ・リレー 新体力テスト セストボール 水泳 マット運動
5年	集団行動 短距離走・リレー 新体力テスト 走り幅跳び ハードル走 水泳 マット運動
6年	集団行動 短距離走・リレー 新体力テスト 走り高跳び ハードル走 水泳 マット運動

※ 上記の計画は変更となることもあります。ご了承ください。

～お知らせ～

1 全校の取り組みとして…おうちでストレッチがスタートしました。

体力向上面において、本校児童の最重要課題である柔軟性を高めるために、「おうちでストレッチ」を実施していきます。「おうちでストレッチ」はご家庭で体育の宿題として行います。低学年、中学年、高学年で取り組む内容に違いがあります。柔軟性は、継続することで確実に効果が現れます。おうちの方もぜひ、子供たちと一緒に取り組んでみてください。ご協力お願い致します。

「おうちでストレッチカード」

※1～6のぜんぶにちょうせんしよう!

1 アンテナ	2 バッタ
3 ききぶね	4 カエルととりつ
5 さそり	6 グーパー運動×20回

※1～8のぜんぶにちょうせんしよう!

1 アンテナ	2 バッタ
3 ききぶね	4 カエルととりつ
5 さそり	6 グーパー運動×30回
7 びやくカエルととりつ	8 足開き

※1～10のぜんぶにちょうせんしよう!

1 アンテナ	2 バッタ
3 ききぶね	4 カエルととりつ
5 さそり	6 グーパー運動×40回
7 びやくカエルととりつ	8 足開き
9 すわりまげ	10 フリック

3 水泳学習が始まります!

今年も6月5日(金)のプール清掃、6月22日(月)のプール開きを皮きりに水泳が始まります。水着が小さくなっていないか、ご確認をお願いします。

詳しくは別紙で配布した「水泳学習に関するお願い」をご確認ください。

3 本年度も新体力テストを実施!

今年も新体力テスト(8種目)を実施します。ご家庭での体調管理もぜひよろしくお願ひ致します。

低学年: 5月20日(水) 3~4時間目

中学年: 5月19日(火) 3~4時間目

高学年: 5月21日(木) 3~4時間目 に行います。

なお、低・中学年児童の実施に際しまして、計測のお手伝いボランティアを募集します。詳細は、先日配信したリーバーをご覧ください。

※ 新体力テストは全国の全公立小・中学校が9年間に渡り実施します。埼玉県内では、6年生の記録は来年度進学先公立中学校に送る予定ですので、ご了承ください。

※昨年度の1学期通知表を返却した際に、新体力テストの結果(体カプロフィールシート)もあわせて返却しました。その中に、令和8年度の目標が書かれています。その記録を参考に、今年度の目標を立てると、記録の向上につながります。

~ワンポイント・アドバイス「立ち幅跳び」~

- ①深くしゃがんで、腕は大きく振ります。
- ②斜め45度くらいの角度で跳び出す。
- ③目線が遠くへ。目線を近くに持っていくと本来跳べる距離よりも飛距離が短くなります。
- ④飛び出した後は、重心を前において膝を胸に引き寄せる。

立ち幅跳びは、足だけでなく、腕の振りも大切です。



~令和7年度 本校における達成度結果~

入間市立東金子小学校 新体力テスト結果シート

令和7年度 自校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)	自校平均	7.91	10.15	10.63	12.02	15.95	17.78	6.94	9.46	11.28	11.91	15.66	18.50
	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
	比較	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
上体起こし (回)	自校平均	13.09	15.98	19.63	18.44	22.15	20.82	10.75	14.50	18.24	16.72	19.13	22.31
	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
	比較	○	○	○	×	○	×	×	×	○	×	×	○
長座体前屈 (cm)	自校平均	30.74	33.98	30.75	28.50	37.98	37.54	30.56	33.62	32.85	31.44	40.61	42.98
	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
	比較	○	○	×	×	○	×	○	○	×	×	○	×
反復横とび (点)	自校平均	30.85	34.93	32.00	38.96	40.24	43.46	28.25	31.91	35.11	31.44	43.45	44.50
	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
	比較	○	○	×	×	×	×	○	○	○	×	○	○
20mシャトルラン (回)	自校平均	25.76	37.30	38.50	47.34	58.70	50.24	19.00	28.60	28.74	34.73	53.26	52.75
	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
	比較	○	○	×	○	○	×	○	○	×	×	○	○
50m走 (秒)	自校平均	11.53	10.60	10.94	9.94	9.54	9.09	12.14	11.13	10.84	10.53	9.71	8.85
	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
	比較	○	○	×	×	×	×	×	○	×	×	×	○
立ち幅とび (cm)	自校平均	107.88	121.32	145.13	143.94	155.48	158.80	98.41	113.92	122.22	130.61	149.37	158.25
	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
	比較	×	×	○	×	○	×	×	×	×	×	○	○
ボール投げ (m)	自校平均	8.26	11.11	13.75	14.85	19.72	16.42	4.94	6.66	9.80	11.39	14.29	14.50
	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
	比較	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	×
県平均値と自校平均値の比較	性別	男子〔48項目〕			女子〔48項目〕			合計〔96項目〕					
	種別	○	-	×	○	-	×	○	-	×			
	項目数	19	0	29	21	0	27	40	0	56			
	割合%	39.6	0.0	60.4	43.8	0.0	56.3	41.7	0.0	58.3			



○: 県平均値を上回っているもの - : 県平均値と一致しているもの ×: 県平均値を下回っているもの

※ 埼玉県標準値: 埼玉県が設定した目標値。(学年は令和7年度の旧学年)