

## 東京都統一体力テストの結果分析

### ● 1年男子

全ての種目で東京都の平均を上回っている。特に上体反らしは、素晴らしい数値であり全国平均より8cmも高い。背筋力に優れている。

### ● 1年女子

長座体前屈、50m走で全国・東京都の平均をやや下回っている。

### ● 2年男子

全ての種目で全国・東京都の平均を上回り、特に反復横跳び、立ち幅跳びの数値が高く脚力に優れている。50m走をもっと伸ばしたい。

### ● 2年女子

在籍が4名のため比較できない。

### ● 3年男子

上体起こしを除いて、平均値を下回っている。50m走を7秒台になってもらいたい。

### ● 3年女子

50m走、立ち幅跳び、シャトルランと脚力の種目の数値が低かった。

### ★大賀郷中全体

全体的に50m走の記録が低く、大きな課題となった。握力がついてきたように思われる。

#### ・ 対策

保健体育の授業において、フォーム（姿勢）を見直し、脚力アップのための時間を設定して取り組む。部活動でも短距離ダッシュを入れてもらう。