



すぎなみ

# 教育報

臨時号  
平成17年3月31日  
発行 杉並区教育委員会  
杉並区阿佐谷南1-15-1  
☎ 3312-2111 FAX 5307-0692  
教育委員会ホームページ  
<http://www.kyouiku.city.suginami.tokyo.jp/>  
区公式ホームページ  
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>



## ～杉並区児童生徒の体力向上～

「Enjoy! 元気アップ大作戦」平成16年11月26日  
杉並区立高井戸東小学校3年生「基本の運動」の授業

「Let's Try」平成16年11月4日  
杉並区立松ノ木中学校3年生「体づくり運動・陸上競技」の授業

体力づくり教室 を 開催 しました  
平成17年3月12日(土) 和泉小学校にて区立小学校の4年生以上の  
児童がラグビーとバスケットボールに分かれ、楽しく運動に親しみました。



### ラグビー

好天に恵まれ春のやわらかい日差しが降り注ぐ芝生の校庭で、早稲田大学の学生さんたちと楽しく過ごしました。

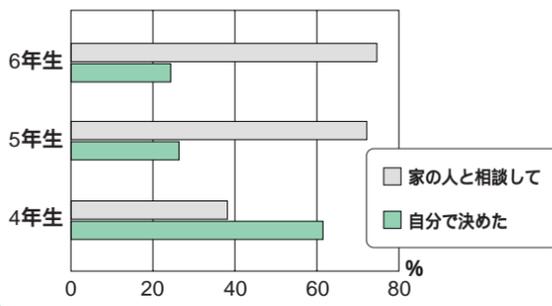


### バスケットボール

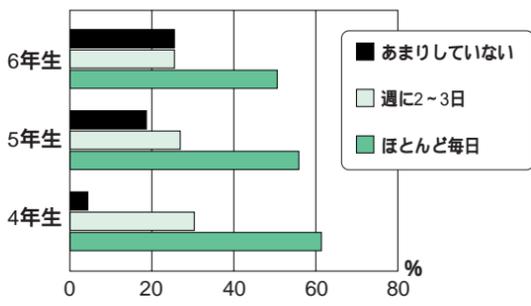
バスケットボール全日本チームコーチの巧みな指導によって、初心者も経験者もバスケットボールの魅力を味わうことができました。

### 参加した児童への事後アンケート

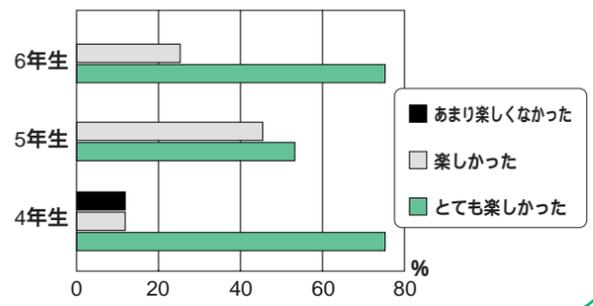
1. 今日の体力づくり教室への参加は、どのようにして決めましたか。



2. あなたは、日ごろどれくらい運動していますか。



3. 今日の体力づくり教室に参加してどうでしたか。



#### 参加した児童の感想

- ゲームでトライしたり、タックルしたりとても楽しかった。
- 初めてのラグビーでしたが、ボールを持って走ったり、試合をしたりしたのが楽しかった。
- 楽しかった。これからもバスケットを続けたい。
- 家や学校でもバスケットをやりたい。

#### 参観した保護者の感想

- 楽しみながらバスケットボールのルール・社会のルールを覚えることができ、進め方が上手だったと思います。また、ぜひやってください。
- コーチがとても楽しく上手に指導してくださっていたので、初めてのラグビーも楽しくできていたようです。ありがとうございました。



# 平成17年3月3日杉並第一小学校体育館にて 平成16年度体力向上調査委員会報告会を行いました

報告会では、パネリストに元サッカー全日本代表木村和司さんをお迎えして、「児童・生徒の体力の現状と今後に望むもの」と題して、本区教育委員長職務代理者安本ゆみさん、杉並第五小学校教諭藤原和彦さんのお三方でパネルディスカッションを行いました。それぞれの立場から、今の子どもたちの体力向上等についてご意見を伺いました。

## <各パネリストの体力向上等についての主な意見>

### 安本さんから

**(自分が子どものころと比べて)** 私は杉並で生まれて杉並で育ったが、自分が子どものころはずっと先の方まで見渡せるような原っぱがあり、そこで暗くなるまで遊んだ記憶がある。そういう場所があったことが体が丈夫になった(体力がついた)原因だと感じている。今の子どもには、そういう自然と戯れて遊べる場所がない。かわいそうだと思う。

**(子どもたちへのメッセージ)** 自分の家の子どももサッカーが好きでずっとやっているが、私は一つのスポーツに凝り固まらないほうがいいと思っている。トータルとしてのバランスのよい体づくりをした方がいいと考える。好きになってなんにでも一生懸命に挑戦してもらいたい。

### 藤原さんから

**(自分が子どものころと比べて)** 自分は田舎で育ったので、学校へ行くまでに相当歩かなければならなかった。途中で道草をしたりして自然とふれあう機会も多かった。そのような成長過程を経て自然と体力がついたのではと感じている。

**(子どもたちへのメッセージ)** 何よりもサッカーという競技を好きになってもらいたい。選手になれなくてもサッカーという素晴らしいスポーツとの出会いを大切に、審判なり運営なりにかかわってもらいたい。スポーツにかかわることはよりよい人生を送る上でとても大切だと感じる。スポーツを通して、心も体も大きく成長してもらいたい。

### 木村さんから

**(今の子どもたちの体力について)** 今の子どもは、昔に比べて持久力や敏捷性が劣っているように感じている。

**(子どもたちの体力低下の原因)** 今の子どもたちは、体を動かして遊ばなくなったことが影響しているのではないかと感じる。

**(子どもにサッカーを指導する上で大切にしていること)** サッカーは、互いの信頼関係が重要なスポーツ。サッカーを通して、仲間を思いやることの大切さ、そして仲間を思いやることが自分自身を思いやることにつながることを伝えたい。大人が環境を整えてあげることが必要。子どもに対して叱るよりも誉めることを多くすることなど。

**(子どもたちへのメッセージ)** 自信は、練習量によって生まれるものであるが、苦しいことは続かない。練習の仕方を工夫してゲーム感覚で楽しく自然に身に付くようにして欲しい。私は、サッカーを通していろいろな人とかかわり、自分を高めることができた実感している。今の子どもたちにもいろいろな人たちとのかかわりを通して、自分を磨いて欲しい。



## 杉並区 体力テスト 平均値一覧

は全国平均を上回っているもの、 は、都を上回っているもの。

### 【小学校】

#### 1. 体格測定結果

| 性別 | 身長 (cm) |       | 体重 (kg) |      | 座高 (cm) |      |
|----|---------|-------|---------|------|---------|------|
|    | 杉並区     | 全国平均  | 杉並区     | 全国平均 | 杉並区     | 全国平均 |
| 男子 | 3年      | 128.6 | 3年      | 27.4 | 3年      | 70.5 |
|    | 4年      | 134.1 | 4年      | 31.0 | 4年      | 73.0 |
|    | 5年      | 139.2 | 5年      | 34.7 | 5年      | 75.2 |
|    | 6年      | 145.5 | 6年      | 38.6 | 6年      | 77.7 |
|    | 3年      | 127.8 | 3年      | 26.7 | 3年      | 70.3 |
|    | 4年      | 133.7 | 4年      | 30.0 | 4年      | 72.9 |
| 女子 | 5年      | 140.1 | 5年      | 34.1 | 5年      | 75.9 |
|    | 6年      | 147.5 | 6年      | 39.2 | 6年      | 79.4 |
|    | 3年      | 127.8 | 3年      | 26.7 | 3年      | 70.3 |
|    | 4年      | 133.7 | 4年      | 30.0 | 4年      | 72.9 |
|    | 5年      | 140.1 | 5年      | 34.1 | 5年      | 75.9 |
|    | 6年      | 147.5 | 6年      | 39.2 | 6年      | 79.4 |

#### 2. 体力テスト項目測定結果

| 性別 | 握力 (kg) |      | 反復横跳び (点) |      | 立ち幅跳び (cm) |       |
|----|---------|------|-----------|------|------------|-------|
|    | 杉並区     | 全国平均 | 杉並区       | 全国平均 | 杉並区        | 全国平均  |
| 男子 | 3年      | 12.4 | 3年        | 31.0 | 3年         | 134.7 |
|    | 4年      | 14.7 | 4年        | 33.3 | 4年         | 146.6 |
|    | 5年      | 17.0 | 5年        | 37.8 | 5年         | 154.9 |
|    | 6年      | 19.9 | 6年        | 40.6 | 6年         | 164.3 |
|    | 3年      | 11.7 | 3年        | 29.1 | 3年         | 125.6 |
|    | 4年      | 13.7 | 4年        | 31.9 | 4年         | 136.6 |
| 女子 | 5年      | 16.2 | 5年        | 35.1 | 5年         | 144.7 |
|    | 6年      | 19.3 | 6年        | 37.8 | 6年         | 153.4 |
|    | 3年      | 28.3 | 3年        | 10.4 | 3年         | 12.5  |
|    | 4年      | 31.2 | 4年        | 9.9  | 4年         | 10.6  |
|    | 5年      | 32.6 | 5年        | 9.5  | 5年         | 10.0  |
|    | 6年      | 34.0 | 6年        | 9.1  | 6年         | 9.7   |

### 【中学校】

#### 1. 体格測定結果

| 性別 | 身長 (cm) |       | 体重 (kg) |      | 座高 (cm) |      |
|----|---------|-------|---------|------|---------|------|
|    | 杉並区     | 全国平均  | 杉並区     | 全国平均 | 杉並区     | 全国平均 |
| 男子 | 1年      | 153.6 | 1年      | 44.7 | 1年      | 81.3 |
|    | 2年      | 160.5 | 2年      | 49.8 | 2年      | 84.7 |
|    | 3年      | 166.3 | 3年      | 55.0 | 3年      | 87.3 |
| 女子 | 1年      | 152.8 | 1年      | 44.2 | 1年      | 82.0 |
|    | 2年      | 155.8 | 2年      | 47.2 | 2年      | 83.6 |
|    | 3年      | 157.7 | 3年      | 50.1 | 3年      | 84.6 |

#### 2. 体力テスト項目測定結果

| 性別 | 握力 (kg) |      | 反復横跳び (点) |      | 50m走 (秒) |      |
|----|---------|------|-----------|------|----------|------|
|    | 杉並区     | 全国平均 | 杉並区       | 全国平均 | 杉並区      | 全国平均 |
| 男子 | 1年      | 23.8 | 1年        | 43.1 | 1年       | 8.7  |
|    | 2年      | 29.1 | 2年        | 45.9 | 2年       | 8.2  |
|    | 3年      | 35.0 | 3年        | 50.1 | 3年       | 7.7  |
| 女子 | 1年      | 21.4 | 1年        | 38.5 | 1年       | 9.1  |
|    | 2年      | 23.4 | 2年        | 41.1 | 2年       | 8.9  |
|    | 3年      | 24.6 | 3年        | 42.7 | 3年       | 8.8  |

## 杉並区 体力テスト クロス集計

は、優位性が見られるもの。

### 1. 朝食の有無と体力テスト総合得点平均点

| 性別 | 1. 毎日食べる |      |       | 2. 時々食べる |      |      | 3. 全く食べない |      |      | 合計   |      |       |      |
|----|----------|------|-------|----------|------|------|-----------|------|------|------|------|-------|------|
|    | 標本数      | 平均点  | 偏差値   | 標本数      | 平均点  | 偏差値  | 標本数       | 平均点  | 偏差値  | 標本数  | 平均点  | 標準偏差  |      |
| 男子 | 小3       | 960  | 40.8  | 50.25    | 189  | 39.7 | 48.8      | 15   | 39.9 | 49.1 | 1164 | 40.5  | 7.59 |
|    | 小4       | 1073 | 4.5   | 50.00    | 142  | 46.9 | 49.9      | 8    | 46.4 | 49.8 | 1223 | 46.5  | 8.17 |
|    | 小5       | 991  | 51.7  | 50.00    | 129  | 50.7 | 50.7      | 12   | 47.3 | 45.0 | 1132 | 51.7  | 8.27 |
|    | 小6       | 1100 | 57.6  | 50.10    | 192  | 49.8 | 49.8      | 23   | 56.9 | 49.2 | 1315 | 57.6  | 8.11 |
|    | 中1       | 653  | 30.2  | 49.90    | 145  | 50.3 | 50.3      | 17   | 32.9 | 53.1 | 815  | 30.4  | 9.71 |
|    | 中2       | 704  | 37.9  | 50.10    | 151  | 49.6 | 49.6      | 29   | 38.2 | 50.4 | 884  | 37.8  | 9.71 |
| 中3 | 620      | 45.3 | 50.10 | 145      | 49.4 | 49.4 | 37        | 51.2 | 51.2 | 802  | 45.1 | 9.80  |      |
| 女子 | 小3       | 975  | 40.1  | 49.9     | 108  | 41.3 | 51.4      | 7    | 38.1 | 47.3 | 1090 | 40.2  | 7.59 |
|    | 小4       | 1069 | 46.3  | 50.1     | 115  | 46.0 | 49.6      | 9    | 44.7 | 47.9 | 1193 | 46.3  | 7.72 |
|    | 小5       | 966  | 51.7  | 50.0     | 114  | 52.0 | 50.4      | 6    | 51.2 | 49.5 | 1086 | 51.6  | 8.36 |
|    | 小6       | 997  | 57.6  | 50.2     | 175  | 56.4 | 48.9      | 14   | 56.0 | 48.4 | 1186 | 57.3  | 7.80 |
|    | 中1       | 580  | 30.2  | 50.1     | 117  | 39.0 | 49.9      | 18   | 35.8 | 46.6 | 715  | 39.0  | 9.29 |
|    | 中2       | 587  | 37.9  | 50.5     | 126  | 43.6 | 48.4      | 23   | 41.4 | 46.2 | 736  | 45.2  | 9.95 |
| 中3 | 530      | 45.2 | 50.3  | 123      | 46.3 | 48.9 | 25        | 46.0 | 48.6 | 678  | 47.4 | 10.05 |      |

### 2. 一日の睡眠時間と体力テスト総合得点平均点

| 性別 | 1. 6時間未満 |      |      | 2. 6時間以上8時間未満 |      |      | 3. 8時間以上 |      |      | 合計   |      |       |      |
|----|----------|------|------|---------------|------|------|----------|------|------|------|------|-------|------|
|    | 標本数      | 平均点  | 偏差値  | 標本数           | 平均点  | 偏差値  | 標本数      | 平均点  | 偏差値  | 標本数  | 平均点  | 標準偏差  |      |
| 男子 | 小3       | 92   | 38.3 | 47.0          | 309  | 40.1 | 49.2     | 753  | 41.3 | 50.7 | 1154 | 40.7  | 7.96 |
|    | 小4       | 75   | 45.1 | 48.1          | 389  | 46.0 | 49.3     | 746  | 47.0 | 50.5 | 1210 | 46.6  | 8.17 |
|    | 小5       | 64   | 48.5 | 46.3          | 418  | 50.9 | 49.0     | 646  | 52.7 | 51.0 | 1128 | 51.8  | 8.97 |
|    | 小6       | 83   | 57.1 | 49.3          | 637  | 57.3 | 49.6     | 596  | 58.1 | 50.5 | 1316 | 57.6  | 8.81 |
|    | 中1       | 52   | 30.1 | 49.6          | 471  | 30.7 | 50.4     | 288  | 29.9 | 49.5 | 811  | 30.4  | 8.11 |
|    | 中2       | 105  | 35.6 | 47.7          | 573  | 38.0 | 50.2     | 202  | 38.5 | 50.7 | 880  | 37.8  | 9.72 |
| 中3 | 140      | 44.9 | 49.7 | 560           | 45.3 | 50.2 | 99       | 44.5 | 49.4 | 799  | 45.1 | 9.79  |      |
| 女子 | 小3       | 69   | 38.6 | 47.8          | 262  | 40.1 | 49.7     | 733  | 40.6 | 50.3 | 1064 | 40.3  | 7.58 |
|    | 小4       | 40   | 44.3 | 47.4          | 340  | 46.2 | 49.8     | 807  | 46.5 | 50.2 | 1187 | 46.3  | 7.69 |
|    | 小5       | 36   | 50.4 | 48.6          | 428  | 51.7 | 50.1     | 611  | 51.6 | 50.0 | 1075 | 51.6  | 8.37 |
|    | 小6       | 70   | 56.2 | 48.6          | 626  | 57.5 | 50.3     | 482  | 57.2 | 49.8 | 1178 | 57.3  | 7.80 |
|    | 中1       | 61   | 38.6 | 49.5          | 486  | 38.7 | 49.7     | 166  | 40.1 | 51.1 | 713  | 39.0  | 9.29 |
|    | 中2       | 121  | 44.4 | 49.2          | 505  | 45.3 | 50.1     | 107  | 45.6 | 50.4 | 733  | 45.2  | 9.95 |
| 中3 | 153      | 46.7 | 49.3 | 464           | 47.8 | 50.3 | 80       | 46.5 | 49.1 | 677  | 47.4 | 10.04 |      |

○朝食を食べているの方が、食べない人より体力テストの数値がよくなっています。基礎体力には、やはり規則正しい食事が大切です。

○睡眠時間と体力テストの結果も大きく関係していることがわかりました。体力には十分な睡眠が必要です。

○体を動かすことやスポーツが好きで、毎日積極的に運動している人は、当然体力テストもよい結果が出ています。

○体力向上や健康な生活には、食事・(栄養)・睡眠・運動が必要です。ご家庭においても留意していただきたいと思います。