

たいいくだより

令和5年12月発行
田辺小学校 PTA 体育部

もうすぐ楽しい冬休みですね。

今年はインフルエンザが流行していますが、みなさん体調管理はできていますか？
今年のおたよりでは、新体力テストと定期健診の結果から田辺っ子のからだを分析し
より元気に健康になれるストレッチを紹介します。ぜひご家庭で行ってみてください。

新体力テストの
詳細結果は
学校のホームページ
に記載しています。
詳しく知りたい方は
ぜひご覧ください。

○ 新体力テストの結果から見た田辺っ子のからだ

今年度の本校の実態を全国平均と比べ、特に差が大きかった種目

学年	全国平均より高い	全国平均より低い
1年生	上体起こし	長座体前屈・シャトルラン
2年生	上体起こし	長座体前屈・反復横跳び・50m走
3年生	上体起こし	反復横跳び・シャトルラン
4年生	上体起こし	長座体前屈・反復横跳び・ソフトボール投げ
5年生		長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び・握力
6年生	(女子の記録が全体的に高い)	長座体前屈・シャトルラン

今年度の体力実態としては、
全体的に見ると全国の平均を
下回っています。

- ・柔軟性、敏しょう性、
持久力が低い傾向。
- ・筋持久力が比較的高い
傾向。

○ 定期健康診断の結果から見た田辺っ子のからだ

令和5年度 田辺小学校の子どものかからだ

児童数

645人

※5月1日現在でフリースクール
通学児童(15人)を除いた数

令和5年度定期健康診断結果

男子

329人
昨年比-4人

身長		体重			身長		体重	
全国	本校	全国	本校		本校	全国	本校	全国
116.9	115.5	21.4	20.5	1年生	116.9	115.8	21.1	20.9
122.9	122.6	24.1	24.3	2年生	121.6	121.9	23.1	23.6
128.6	128.1	27.5	27.6	3年生	127.3	127.8	25.9	26.6
133.7	134.4	30.4	31.1	4年生	135.0	134.0	30.0	30.1
139.3	138.8	34.1	34.0	5年生	142.0	141.5	34.9	34.9
145.8	145.2	38.7	39.4	6年生	148.0	147.4	39.8	39.6

女子

316人
昨年比-8人

全国に比べてむし歯の
罹患率が随分と低いで
す。

健診時に、症状がある
児童の割合です。

全国	本校	裸眼視力(%)	本校	全国
66.0	69.6	A (1.0以上)	58.3	60.1
11.9	7.6	B (0.9~0.7)	13.7	13.2
12.7	13.7	C (0.6~0.3)	14.6	14.8
9.4	9.1	D (0.2以下)	13.4	11.9

全国	本校	歯科健診	本校	全国
59.6	80.7	健全歯者	82.9	62.4
21.3	6.9	う蝕処置完了者	5.7	19.9
19.1	12.4	う蝕未処置者	11.4	17.7

全国	本校	内科健診	本校	全国
3.4	6.9	アトピー性皮膚炎	4.4	3.0
3.9	0.0	喘息	0.0	2.7

※全国は令和3年度の結果です

視力低下の問題は、全
国的にも年々深刻化して
います。
携帯ゲームやスマホの
普及、パソコンやテレビ
の視聴などの時間の増加
など生活形態の変化によ
るものが大きな要因と思
われます。

全体結果から、考えられる田辺っ子のからだ

新型コロナウイルスの影響、熱中症対策により運動制限があった。

校舎改修工事もあり、外遊びの機会が減少し運動を習慣化しづらくなっている事が考えられます。

体を動かして血行促進、代謝 UP、免疫力向上!!

上体そらし

目安 10 秒

肩甲骨をほぐし、胸が開きます。おなかやお尻にもほど良い負荷がかかります。
パソコンやゲームで体がこわばった時のストレッチとしても効果的。

- 1 うつ伏せになって肩の下に手を置く。
- 2 腕を伸ばして上体を持ち上げ、
深呼吸しながら 10 秒キープ。



V 字バランス

目安 10 秒

お腹に力を入れて頑張ってキープしましょう。慣れてくると脚がより上がるようになります。
お腹周りの引き締め、インナーマッスルが養われ姿勢が良くなる。集中力も up !

- 1 脚を伸ばして座る。
- 2 息を吸って、お尻を支点に両脚を
まっすぐ持ち上げ、両腕を横に伸ばす。
このまま 10 秒キープ。



ジャックナイフストレッチ

目安 10 秒 5~10セット

前屈を柔らかくするストレッチです。大人も子供も日常生活においてはとても重要な動きです。
前屈が固いと腰痛になったり、スポーツなどでパフォーマンスがあがらなかったり、ケガをするリスクが高くなります。
身体が柔らかくなると代謝も上がるので、良いことばかりのストレッチです。

- 1 肩幅程度に足を開いて座る。
- 2 両手で外くるぶし辺りを掴む。
- 3 胸と太ももをぴったりと引っ付くように身体を折りたたむ。
- 4 お腹と胸が太ももを離れないように 膝を徐々に伸ばしていく。
- 5 限界まで伸ばしたらそのポジションで 10 秒間キープ。
- 6 1の状態に戻り、5~10 秒休む。
1~6を繰り返し 5 回から 10 回やってみてください。

ストレッチ前と後、
前屈をチェックしてみよう



① 『田辺小学校児童の体力について』

- ▶ 新体力テストとは？
- ▶ 走る・跳ぶ・投げるなどの体を力強く動かす能力を調べるものです。

【実施種目】

「握力」

「長座体前屈」

「20mシャトルラン」

「立ち幅とび」

「上体起こし」

「反復横とび」

「50m走」

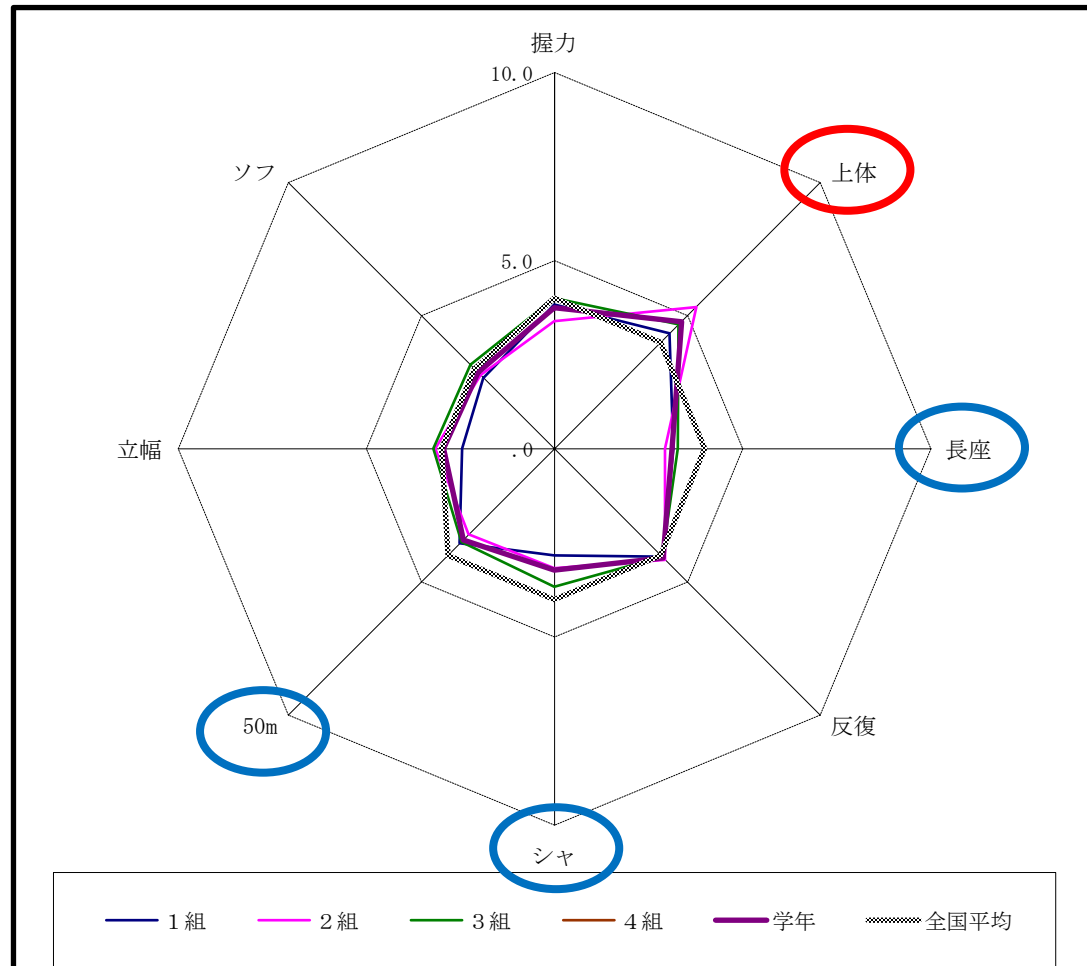
「ソフトボール投げ」

令和4年度新体力テスト全国平均と今年度の比較

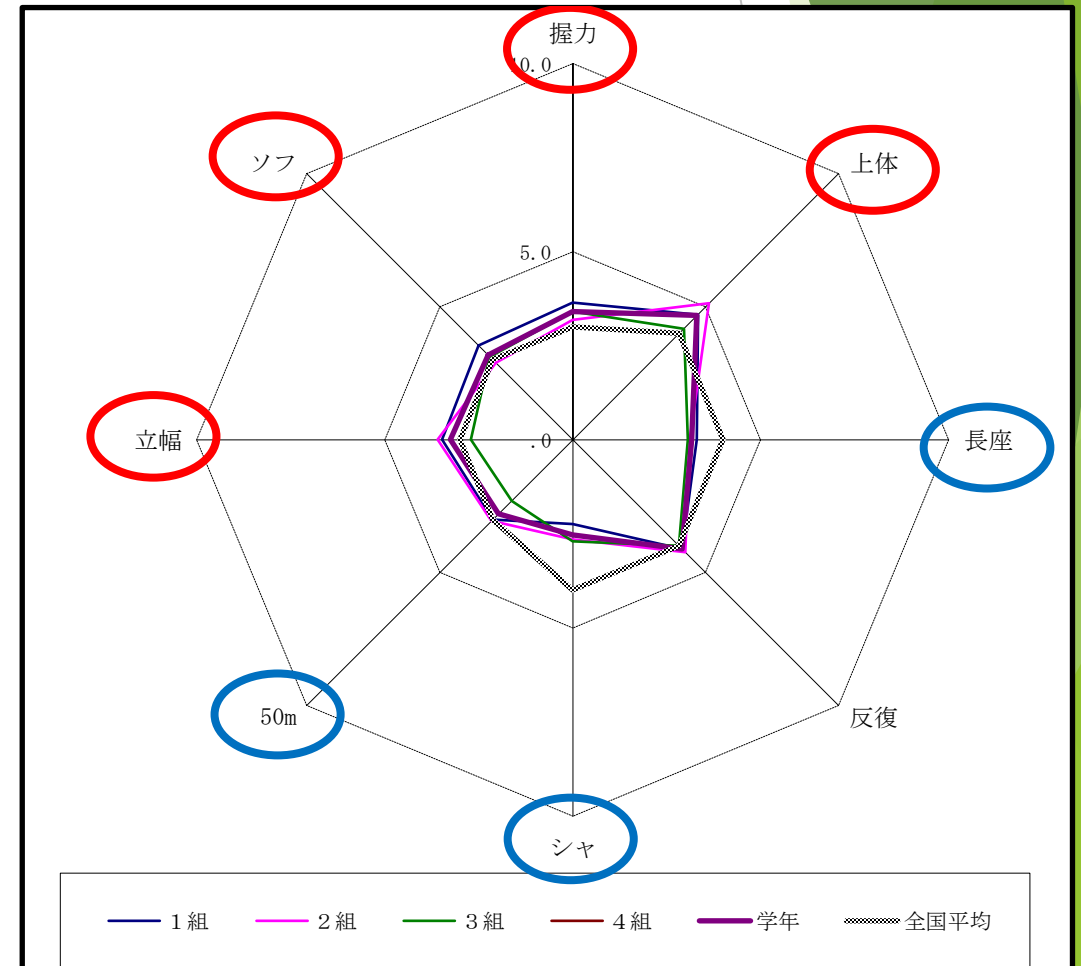
『1年生』

○ . . . 全国平均より上
○ . . . 全国平均より下

男子



女子

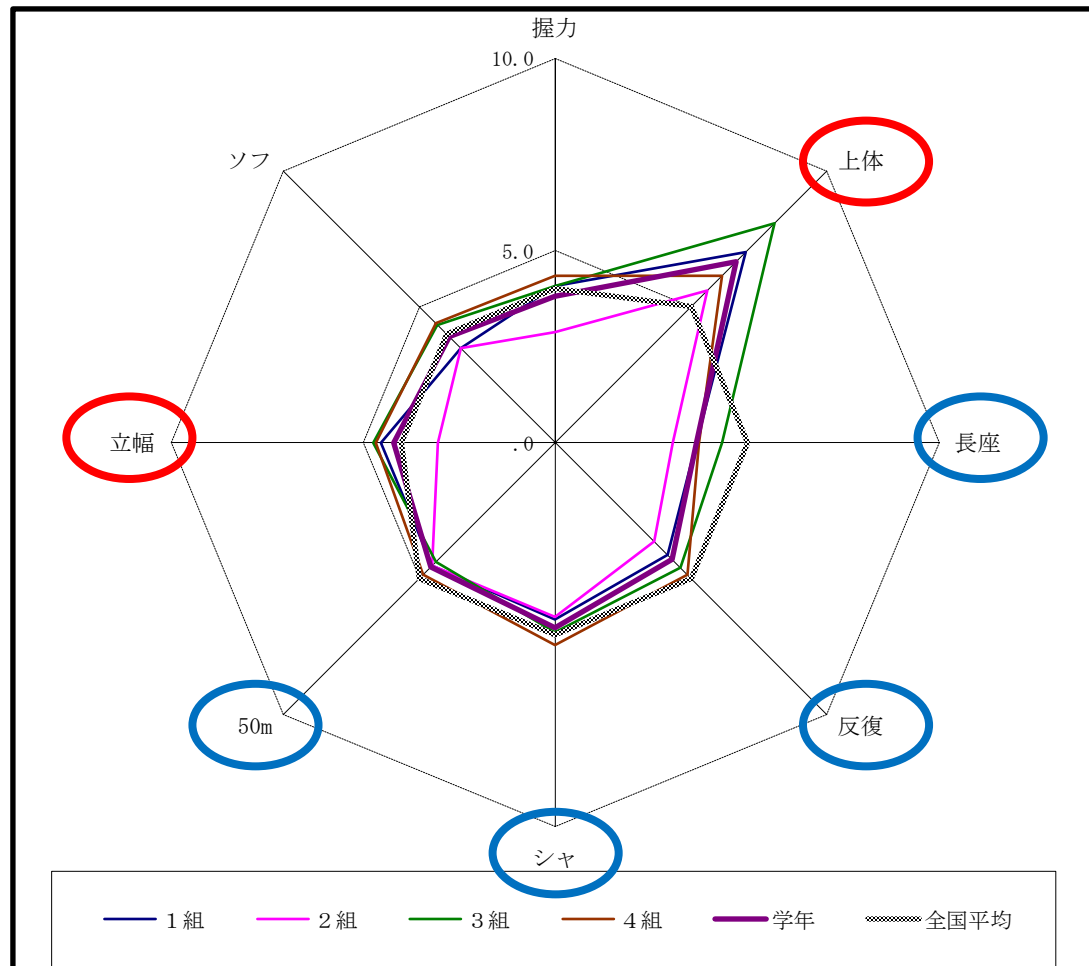


令和4年度新体力テスト全国平均と今年度の比較

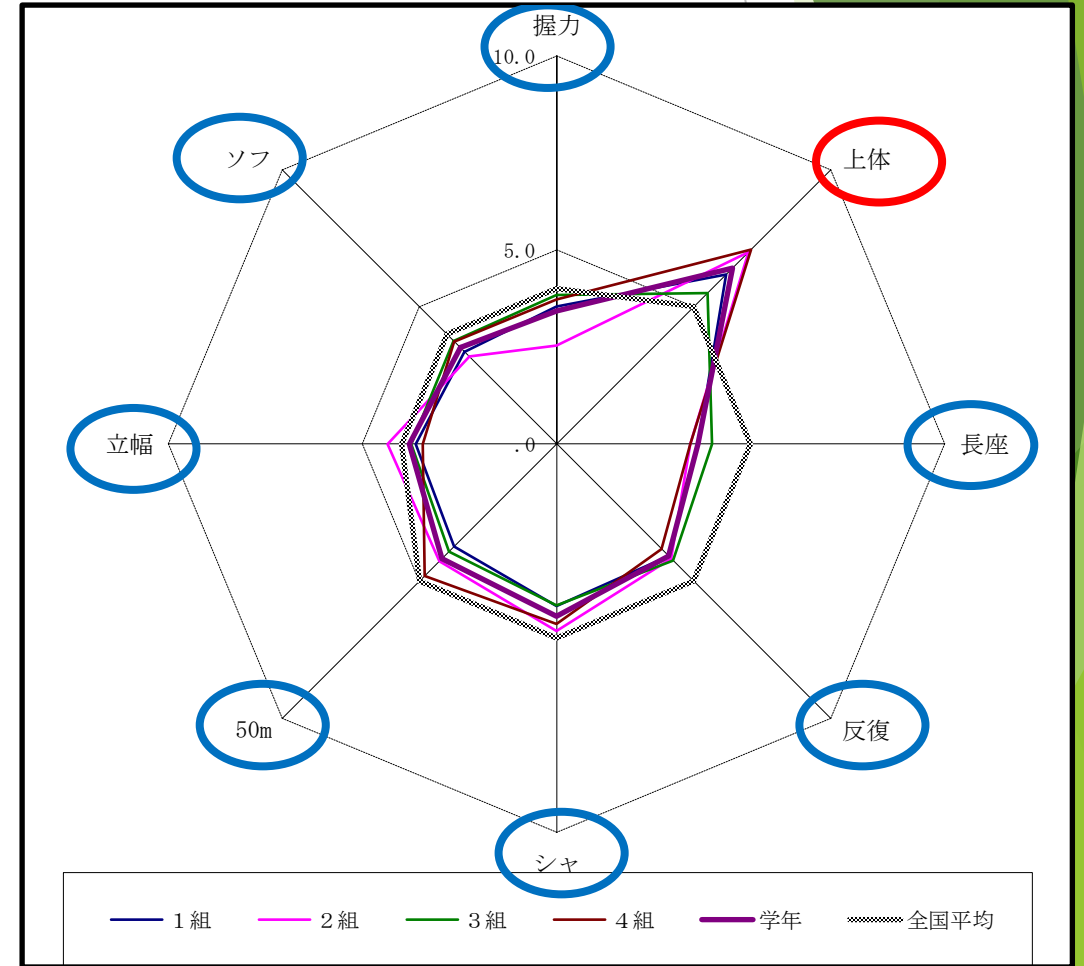
『2年生』

○ . . . 全国平均より上
○ . . . 全国平均より下

男子



女子

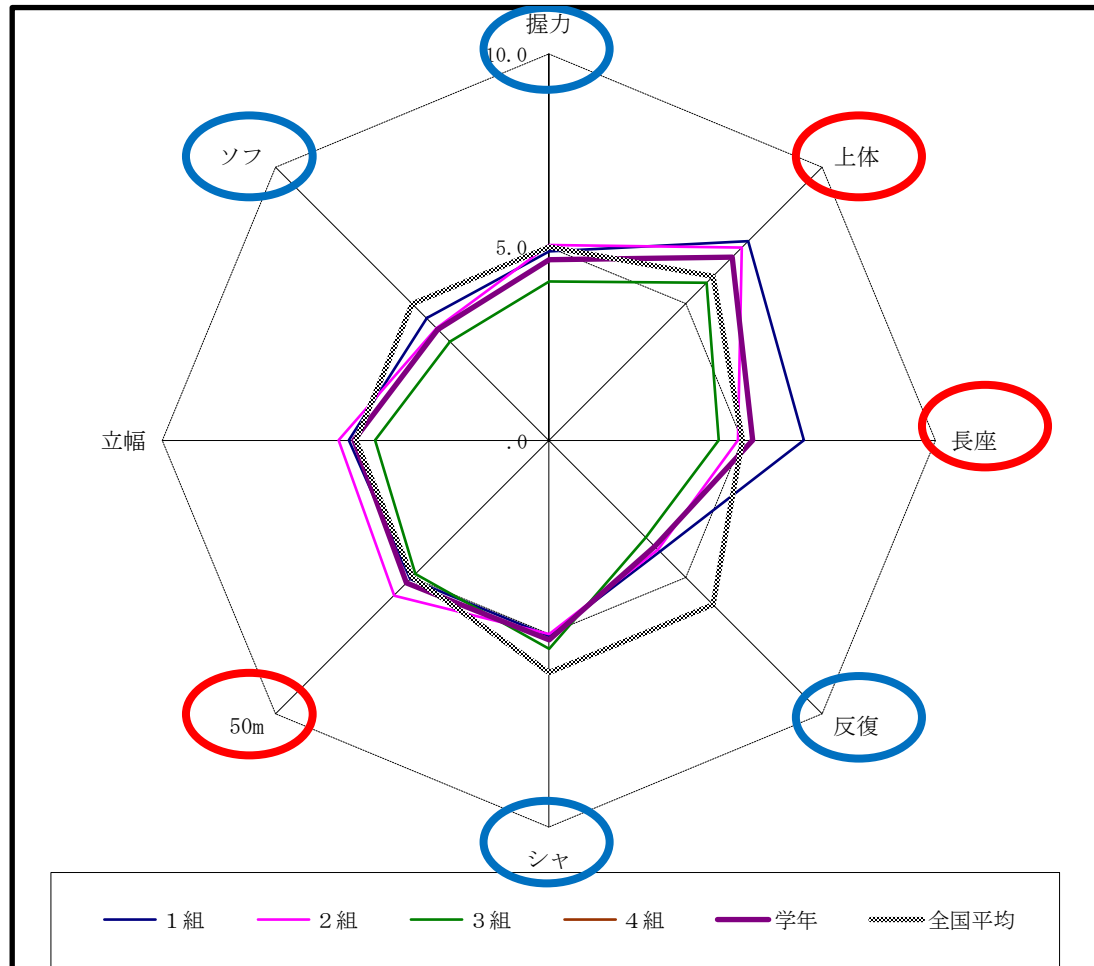


令和4年度新体力テスト全国平均と今年度の比較

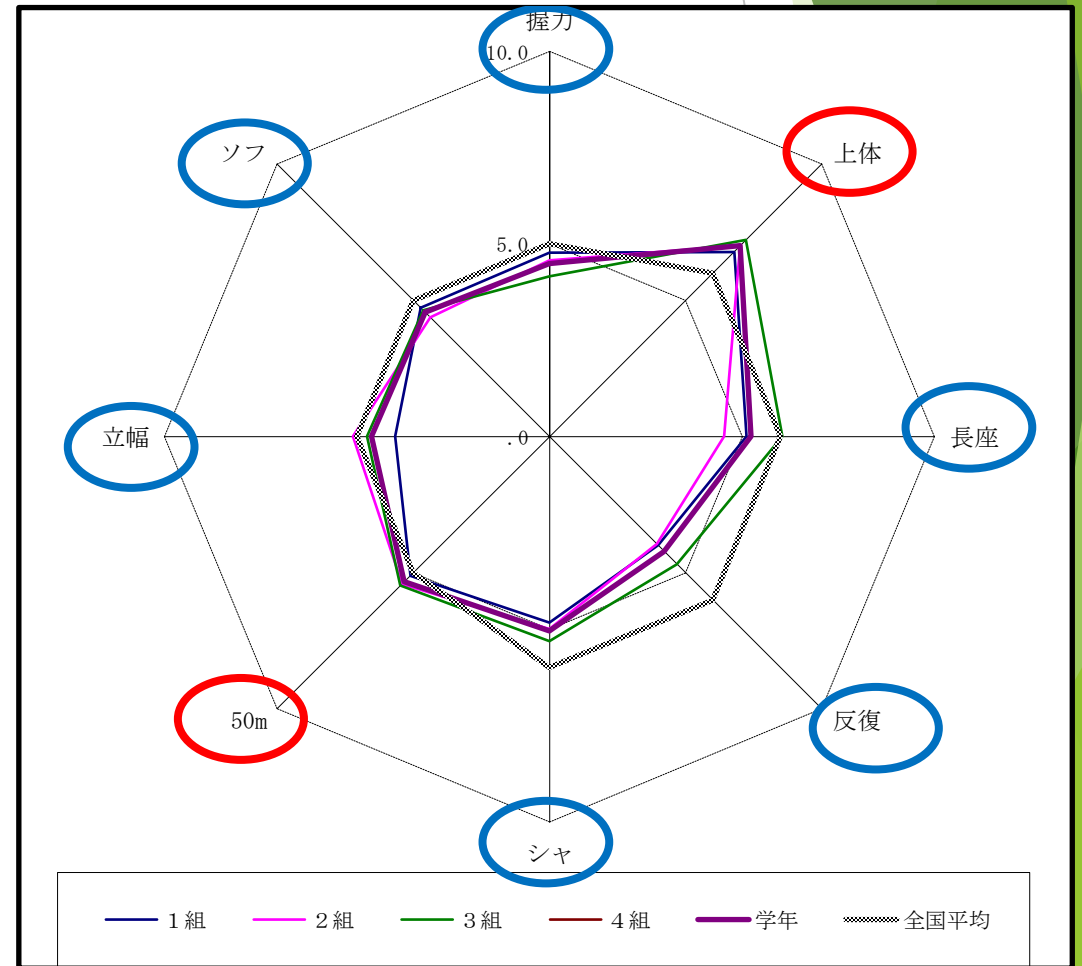
『3年生』

○ . . . 全国平均より上
○ . . . 全国平均より下

男子



女子

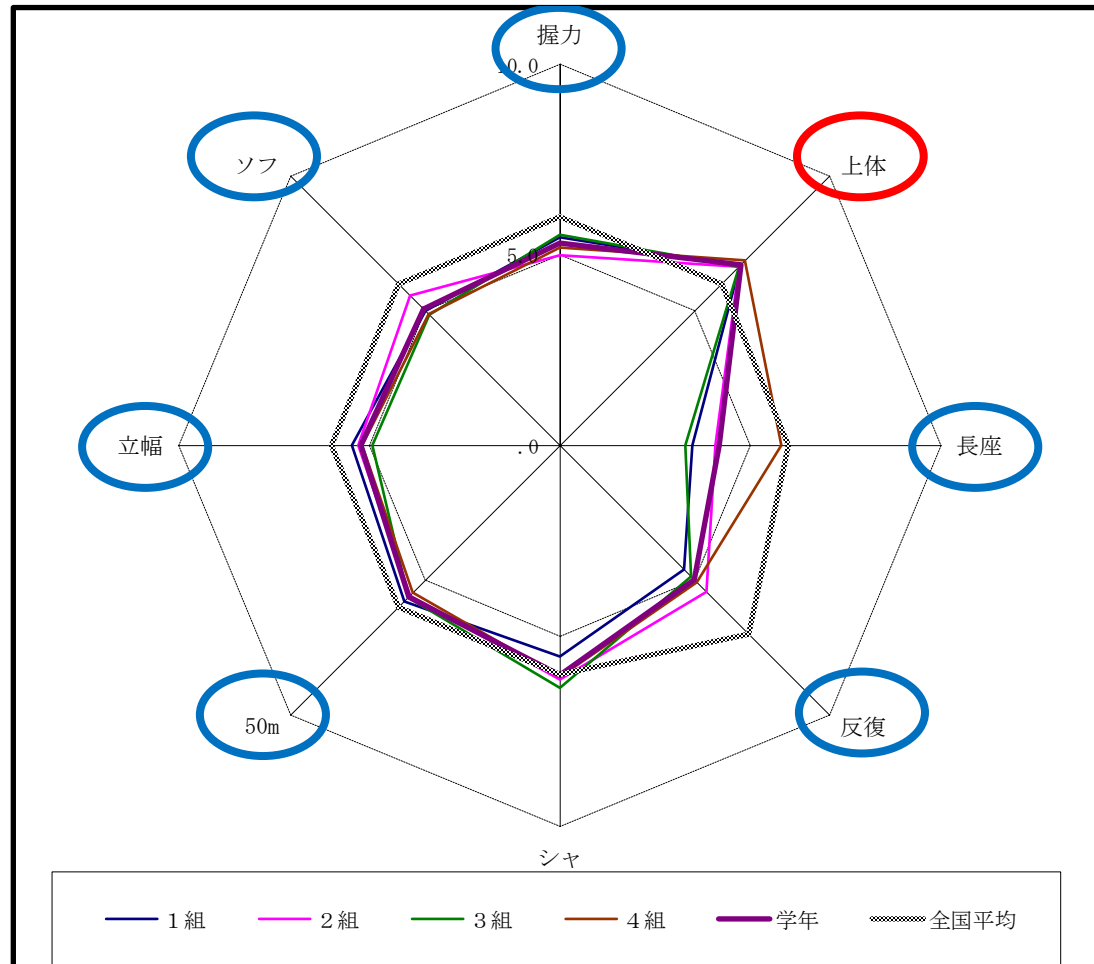


令和4年度新体力テスト全国平均と今年度の比較

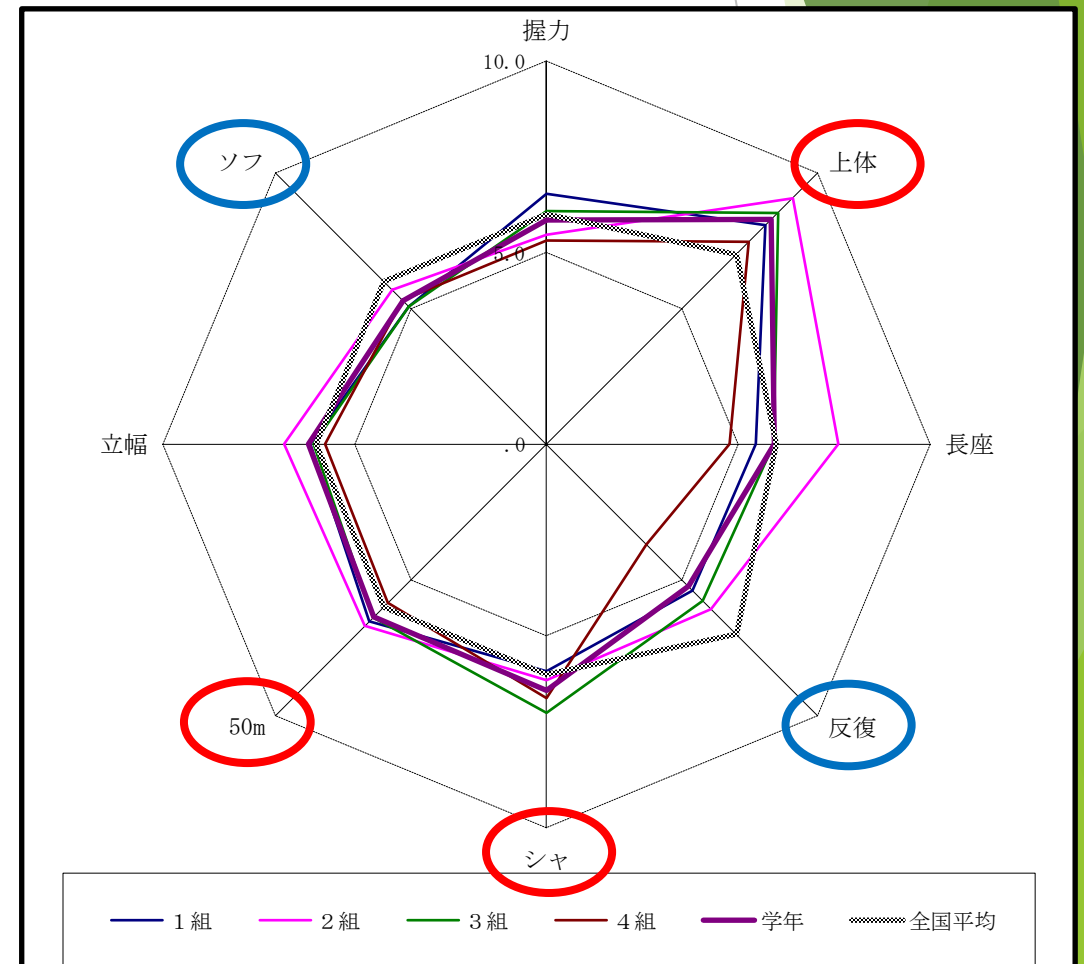
『4年生』

○ . . . 全国平均より上
○ . . . 全国平均より下

男子



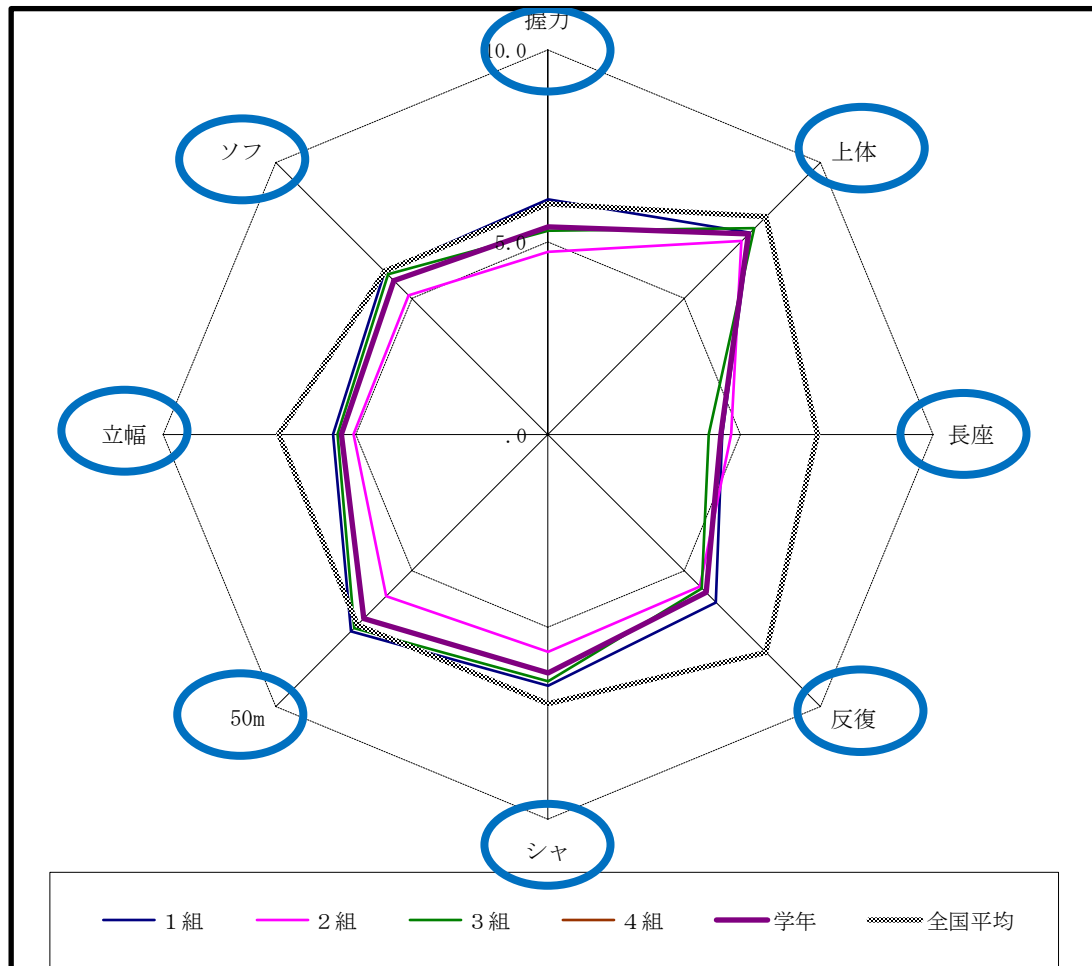
女子



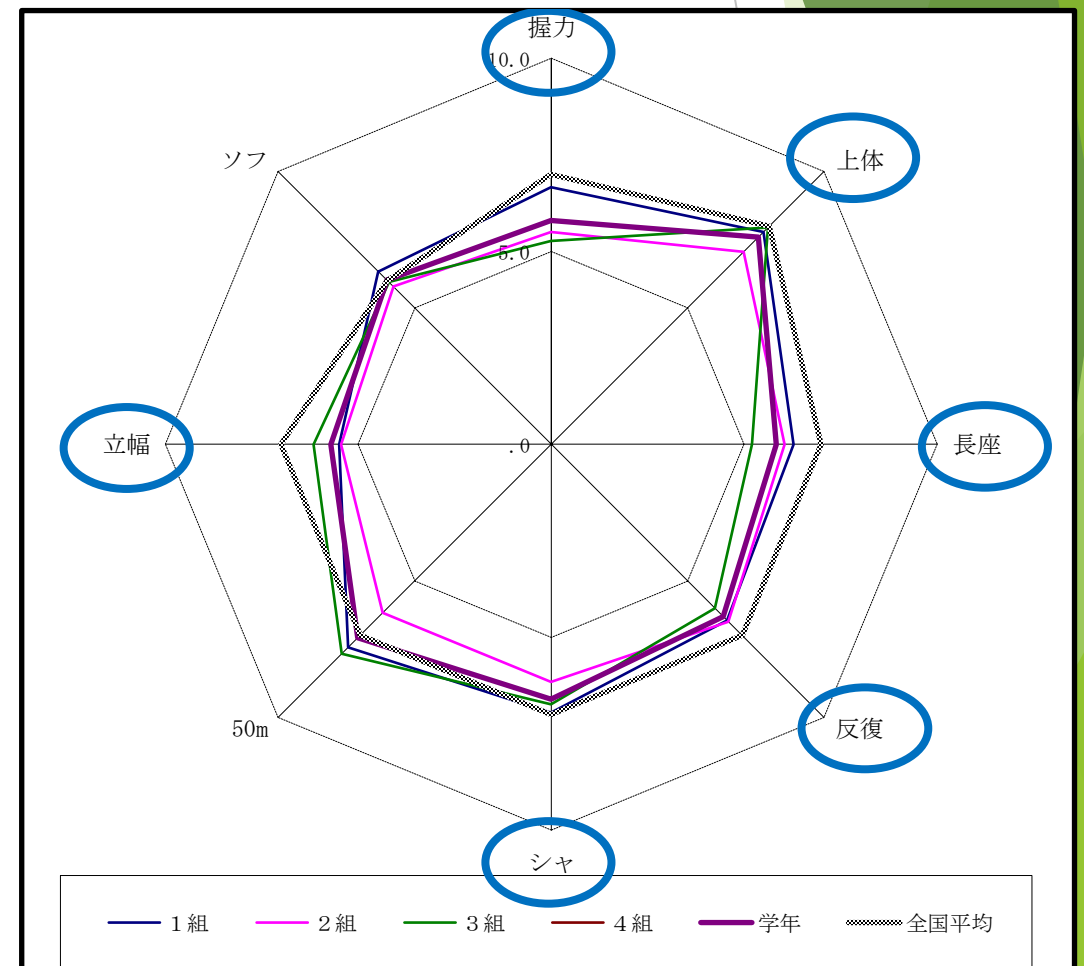
令和4年度新体力テスト全国平均と今年度の比較 『5年生』

○ . . . 全国平均より上
○ . . . 全国平均より下

男子



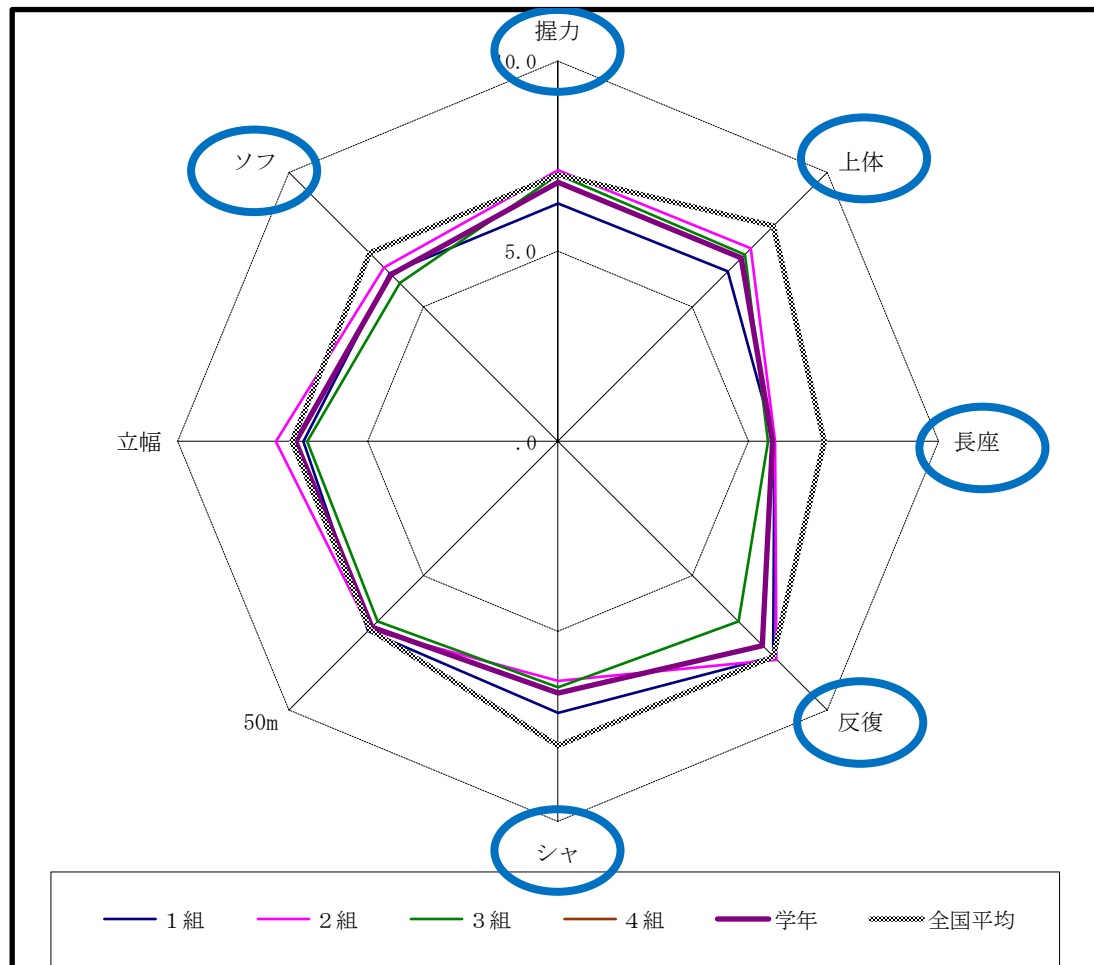
女子



令和4年度新体力テスト全国平均と今年度の比較 『6年生』

○ . . . 全国平均より上
○ . . . 全国平均より下

男子



女子

