

# 令和7年度 若葉小学校 体力テスト結果分析：私たちの強みと次へのステップ

## 若葉小の現在地：強みと課題

### 全国平均を上回る「握力」



全学年で高い数値を記録し、日常生活で体を使う基礎的な筋力が備わっている。

### 全校的な「全身持久力」の不足



### 「全身持久力」の不足

シャトルランの数値が低く、長時間動き続ける体力の向上が急務である。

### 高学年における「巧緻性」の低下



6年生を中心にボール投げなどの巧緻性（器用さ）に課題が見られる。

## 体力アップに向けたアクションプラン

### 学校：3分間走と有酸素運動の導入

体育の授業の事前運動として、短時間の長距離走を日常的に取り入れる。



### 家庭：外遊びとウォーキングの推奨

休日の散歩や公園での外遊びを通じ、楽しみながら持久力を養う。



### 運動を「楽しむ」環境づくり

デジタル機器の使用時間を意識し、友達と体を動かす習慣を家庭と連携して作る。



6年生	握力 (kg)	シャトルラン (回) 若葉小 (男子/女子):	ボール投げ (m) 若葉小 (男子/女子):
若葉小 (男子/女子)	21.5/19.4	52.4/34.4	20.3/11.0
全国平均 (男子/女子)	19.88/19.36	59.46/44.43	25.80/15.76