



山北小学校 体力テスト結果

令和7年度

良い点

投力と巧緻性（反復横跳び）

課題

握力と持久力（シャトルラン）

③ 体力										令和7年度体力テスト集計結果								
			握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)		シャトルラン(回)		50m走(秒)		立ち幅跳び(cm)		ボール投げ(m)	
男 子	1 年	令和7年度	△	8.43	○	13.29	△	27.14	○	27.43	△	16.71	△	11.80	△	102.14	○	9.71
		県基準値		9.20		11.07		27.52		27.14		19.33		11.66		113.04		8.33
	2 年	令和7年度	△	9.57	△	12.57	○	30.43	○	34.86	△	24.71	△	11.81	△	117.00	△	8.43
		県基準値		10.89		13.61		28.58		30.85		28.47		10.08		123.53		11.43
	3 年	令和7年度	△	11.80	○	21.00	○	31.00	○	42.00	○	62.20	○	9.83	○	147.00	○	21.00
		県基準値		12.63		15.34		29.35		33.64		34.96		10.28		133.88		14.76
	4 年	令和7年度	○	14.80	○	26.40	△	30.20	○	45.50	○	65.90	○	9.13	○	159.10	○	19.00
		県基準値		14.50		17.30		30.88		37.61		43.15		9.84		142.60		18.33
	5 年	令和7年度	△	16.63	△	18.13	○	34.50	○	43.13	△	45.75	○	9.19	○	162.38	○	25.63
		県基準値		16.70		19.23		32.88		41.95		51.59		9.41		151.32		22.14
	6 年	令和7年度	△	18.40	○	22.50	△	31.70	○	45.90	△	55.40	△	9.24	△	160.90	○	26.30
		県基準値		19.74		21.20		35.08		45.29		60.36		8.99		161.98		26.01
女 子	1 年	令和7年度	△	7.75	○	13.00	○	30.25	△	25.77	△	16.25	○	11.80	△	102.14	○	6.00
		県基準値		8.65		10.78		29.40		26.31		16.73		11.95		105.21		5.57
	2 年	令和7年度	○	10.29	○	14.29	○	34.43	○	31.29	○	26.14	△	11.81	○	117.00	○	7.57
		県基準値		10.22		13.17		30.91		29.91		23.13		11.08		115.67		7.41
	3 年	令和7年度	△	10.38	△	12.25	○	32.38	△	34.00	○	42.38	○	9.83	○	126.38	○	9.63
		県基準値		11.96		14.57		31.94		32.25		27.65		10.57		125.51		9.34
	4 年	令和7年度	○	16.00	○	23.36	○	35.36	○	41.55	○	48.40	○	9.13	○	148.36	○	13.82
		県基準値		13.88		16.38		34.05		36.11		34.61		10.08		135.07		11.57
	5 年	令和7年度	○	19.08	○	18.58	○	37.50	○	47.67	○	46.00	○	9.19	○	155.17	○	18.08
		県基準値		16.47		18.23		36.74		40.36		42.88		9.62		144.67		14.06
	6 年	令和7年度	○	20.00	○	22.33	○	48.67	△	43.00	○	50.00	—	9.24	△	143.00	○	20.00
		県基準値		19.48		19.52		39.43		43.08		48.98		9.24		152.95		16.30

体力向上に向けて

家庭でできる取り組み



握力を高めるために

グーパー運動



ぞうきん絞り



持久力を高めるために

歩いて登校



学校と家庭で連携して

01

体育の授業で取り組むこと

- 授業導入時の汗かきタイム
- 授業の中でさまざまな動きの経験を



02

家庭の協力

- 日常の中で体を動かす機会を
- 歩いて登校の奨励

Thank you!

子どもたちの体力向上にむけて、
よろしくお願いします！

