

6 参考資料

(1) 新体力テストの指導実践事例

テスト項目等	指導実践事例	テスト項目等	指導実践事例
共通事項	<p>○テストをすることが目的ではなく、体力向上に生かすためにテストを実施することを児童生徒に十分理解させ、意欲化を図る。</p> <p>※子どもの体力の現状（全国的に体力は低下傾向、身体を操作する能力の低下等）</p> <p>※体力低下の背景（生活の利便化、遊びの変化、時間・空間・仲間の減少等）</p> <p>※体力低下の影響（肥満や生活習慣病等の健康面、意欲や気力の低下等の精神面）</p> <p>※体力向上の意欲化（体力向上による効果、体力把握の必要性、運動の計画・実践による体力の向上）</p> <p>○テスト場の整備、器材の点検を行う。</p> <p>○測定場所に拡大図を掲示して説明し、テストの実施方法を十分理解させる。</p> <p>○模範を見せたり、練習や試技をさせたりして、テストの要領をつかませる。</p> <p>○テスト項目ごとに全国や大分県の平均値を紹介したり、前年度の記録を示したりするなどして、目標をもたせる。</p> <p>○全国や大分県の平均値が視覚的にわかるように、ラインを引いたり、コーンを置いたりして意欲化を図る。</p> <p>○低学年は、あらかじめテスト運動に慣らしてから実施する。</p> <p>○十分なウォーミングアップを行い、体を温めてから実施する。</p> <p>○上体起こし、反復横とび、持久走、50m走は、測定直前に、目を閉じさせたり、激励の声かけ（目標達成時のイメージなど）をしたりするなどして、集中力を高めさせる。</p> <p>○測定時は記録者等による声援や指導者による激励を行う。（種目により異なる）</p> <p>○測定後はほめ、励ますことにより、意欲の持続等につなげる。</p>	反復横とび	<p>○サイドステップの要領をつかむための練習を行う。</p> <p>※指導者が向かい合って動き方やリズムを教える。</p> <p>※足形や輪を置いて練習させる。できる人の肩や腰をもった状態で、いっしょに練習させる。</p> <p>○ラインのまたぎ方や上体の内側への倒し方（体重移動）を教える。</p> <p>○測定時は10秒、15秒、16、17、…とカウントし、集中力を高めさせる。</p>
		20mシャトルラン	<p>○走り方やカウントの仕方を教え、要領をつかむための練習を行う。</p> <p>○待機をしている児童生徒に応援させる。</p> <p>○折り返し線を越えるか触れることができたときまでの折り返しの総回数を記録する。</p> <p>○折り返しは、できるだけ直線で行い、大回りをしない。</p>
		持久走	<p>○測定中に予想タイムを伝え、中盤や終盤の走りについてアドバイスする。</p> <p>○測定時はタイムをカウントし、集中力を高めさせる。</p>
		50m走	<p>○クラウチングスタートでは、前足をスタートラインから一足長下げてセットさせる。</p> <p>○スタート及びスタートダッシュの練習をし、スタートの感覚をつかませる。</p> <p>○スタート後は、徐々に上体を起こすようにさせる。</p> <p>○タイムが同じ程度の人と組んで競走させる。（行事等で把握できている場合）</p> <p>○ゴールライン後方5mにラインを引き、そこまで走りきらせる。</p>
		立ち幅とび	<p>○上体の使い方・下体のもち上げ方をつかむための練習を行う。</p> <p>※段ボール等の上を跳び越えさせる。</p> <p>※2本のラインを引き、その間を跳び越えさせる。</p> <p>※数人で手をつなぎ、腕を大きく振って前へ跳ぶ。</p> <p>○着地面の整備を行う。（砂地の掘り起こし、柔らかいマットの使用）</p>
		ボール投げ	<p>○助走の仕方、上体の使い方（投げる腕の引き、上体のひねり、上体の開きと腕の抱え込み）を教える。</p> <p>○左右の足の使い方が反対の場合は教える。</p> <p>○投げる角度を教える。</p> <p>※校舎の屋上に投げ上げるように…、防球ネットの上を越すように…など、具体的な目標物があれば伝える。</p> <p>○キャッチボール等をして肩を温めさせる。</p>
握力	<p>○ひとさし指の第2関節がほぼ直角となるように握力計の握り幅を調節させる。</p> <p>○測定前に、すべり止めとして、固くしぼった濡れ雑巾を使用させる。</p> <p>○息を一気に吐きながら握力計をにぎらせる。</p>		
上体起こし	<p>○補助者には、被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定させる。</p> <p>○測定時は背中をつけてすぐに起き上がる。</p> <p>○測定時は10秒、20秒、21、22、…とカウントし、集中力を高めさせる。</p>		
長座体前屈	<p>○事前にストレッチや軽い運動しておく。</p> <p>○初期姿勢をきちんととらせる。</p> <p>○息を吐きながら上体を前屈させる。</p>		

(2) 学校用確認シート

令和7年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査【活用シート】（スポーツツル）

【中学校用】



スポーツ庁

令和7年度 全国体力・運動能力・運動習慣等調査報告書

中学校

学校用確認シート

今年度の調査結果について、自校の状況を確認しましょう

体力合計点

●男女ともに、前年度から向上していますが、女子はコロナ前の水準に至っていません。

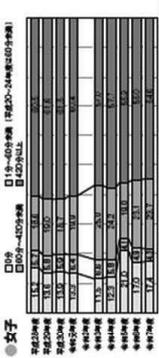
男子は、新型コロナウイルス感染症前の水準に戻っていますが、女子は上昇したものの、新型コロナウイルス感染症前の水準に戻っていません。体力合計点は、運動・スポーツが好きと感じている生徒ほど高い傾向にあります。生活習慣や運動習慣に加えて、「運動・スポーツが好き」と感じられる取組を考えてみましょう。

1週間の総運動時間

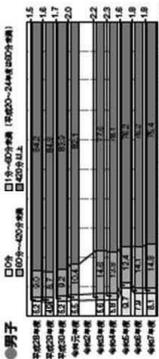
●男女とも、「420分以上」の割合は増加傾向となっています。

【1週間の総運動時間の経年変化】

●男子



●女子



●体力合計点の経年変化



1週間の総運動時間が「420分以上」の割合は減少傾向が続いています。引き続き、運動習慣の改善に取り組みましょう。

確認 自校の体力・運動時間を表に記入しましょう。

結果資料データを活用し、自校の状況を表に記入しましょう。

項目	男子	女子	全校平均
体力	23.91	25.99	44.98
50m走 (秒)	11.02	11.02	11.02
20mシャトルラン (回)	41.02	41.02	41.02
50m走 (秒)	76.59	76.59	76.59
100m走 (秒)	197.60	197.60	197.60
200m走 (秒)	420.6	420.6	420.6
300m走 (秒)	20.68	20.68	20.68
400m走 (秒)	42.06	42.06	42.06
500m走 (秒)	75.40	75.40	75.40
600m走 (秒)	119.70	119.70	119.70
700m走 (秒)	164.00	164.00	164.00
800m走 (秒)	208.30	208.30	208.30
900m走 (秒)	252.60	252.60	252.60
1000m走 (秒)	296.90	296.90	296.90
1100m走 (秒)	341.20	341.20	341.20
1200m走 (秒)	385.50	385.50	385.50
1300m走 (秒)	429.80	429.80	429.80
1400m走 (秒)	474.10	474.10	474.10
1500m走 (秒)	518.40	518.40	518.40
1600m走 (秒)	562.70	562.70	562.70
1700m走 (秒)	607.00	607.00	607.00
1800m走 (秒)	651.30	651.30	651.30
1900m走 (秒)	695.60	695.60	695.60
2000m走 (秒)	739.90	739.90	739.90
2100m走 (秒)	784.20	784.20	784.20
2200m走 (秒)	828.50	828.50	828.50
2300m走 (秒)	872.80	872.80	872.80
2400m走 (秒)	917.10	917.10	917.10
2500m走 (秒)	961.40	961.40	961.40
2600m走 (秒)	1005.70	1005.70	1005.70
2700m走 (秒)	1050.00	1050.00	1050.00
2800m走 (秒)	1094.30	1094.30	1094.30
2900m走 (秒)	1138.60	1138.60	1138.60
3000m走 (秒)	1182.90	1182.90	1182.90
3100m走 (秒)	1227.20	1227.20	1227.20
3200m走 (秒)	1271.50	1271.50	1271.50
3300m走 (秒)	1315.80	1315.80	1315.80
3400m走 (秒)	1360.10	1360.10	1360.10
3500m走 (秒)	1404.40	1404.40	1404.40
3600m走 (秒)	1448.70	1448.70	1448.70
3700m走 (秒)	1493.00	1493.00	1493.00
3800m走 (秒)	1537.30	1537.30	1537.30
3900m走 (秒)	1581.60	1581.60	1581.60
4000m走 (秒)	1625.90	1625.90	1625.90
4100m走 (秒)	1670.20	1670.20	1670.20
4200m走 (秒)	1714.50	1714.50	1714.50
4300m走 (秒)	1758.80	1758.80	1758.80
4400m走 (秒)	1803.10	1803.10	1803.10
4500m走 (秒)	1847.40	1847.40	1847.40
4600m走 (秒)	1891.70	1891.70	1891.70
4700m走 (秒)	1936.00	1936.00	1936.00
4800m走 (秒)	1980.30	1980.30	1980.30
4900m走 (秒)	2024.60	2024.60	2024.60
5000m走 (秒)	2068.90	2068.90	2068.90
5100m走 (秒)	2113.20	2113.20	2113.20
5200m走 (秒)	2157.50	2157.50	2157.50
5300m走 (秒)	2201.80	2201.80	2201.80
5400m走 (秒)	2246.10	2246.10	2246.10
5500m走 (秒)	2290.40	2290.40	2290.40
5600m走 (秒)	2334.70	2334.70	2334.70
5700m走 (秒)	2379.00	2379.00	2379.00
5800m走 (秒)	2423.30	2423.30	2423.30
5900m走 (秒)	2467.60	2467.60	2467.60
6000m走 (秒)	2511.90	2511.90	2511.90
6100m走 (秒)	2556.20	2556.20	2556.20
6200m走 (秒)	2600.50	2600.50	2600.50
6300m走 (秒)	2644.80	2644.80	2644.80
6400m走 (秒)	2689.10	2689.10	2689.10
6500m走 (秒)	2733.40	2733.40	2733.40
6600m走 (秒)	2777.70	2777.70	2777.70
6700m走 (秒)	2822.00	2822.00	2822.00
6800m走 (秒)	2866.30	2866.30	2866.30
6900m走 (秒)	2910.60	2910.60	2910.60
7000m走 (秒)	2954.90	2954.90	2954.90
7100m走 (秒)	2999.20	2999.20	2999.20
7200m走 (秒)	3043.50	3043.50	3043.50
7300m走 (秒)	3087.80	3087.80	3087.80
7400m走 (秒)	3132.10	3132.10	3132.10
7500m走 (秒)	3176.40	3176.40	3176.40
7600m走 (秒)	3220.70	3220.70	3220.70
7700m走 (秒)	3265.00	3265.00	3265.00
7800m走 (秒)	3309.30	3309.30	3309.30
7900m走 (秒)	3353.60	3353.60	3353.60
8000m走 (秒)	3397.90	3397.90	3397.90
8100m走 (秒)	3442.20	3442.20	3442.20
8200m走 (秒)	3486.50	3486.50	3486.50
8300m走 (秒)	3530.80	3530.80	3530.80
8400m走 (秒)	3575.10	3575.10	3575.10
8500m走 (秒)	3619.40	3619.40	3619.40
8600m走 (秒)	3663.70	3663.70	3663.70
8700m走 (秒)	3708.00	3708.00	3708.00
8800m走 (秒)	3752.30	3752.30	3752.30
8900m走 (秒)	3796.60	3796.60	3796.60
9000m走 (秒)	3840.90	3840.90	3840.90
9100m走 (秒)	3885.20	3885.20	3885.20
9200m走 (秒)	3929.50	3929.50	3929.50
9300m走 (秒)	3973.80	3973.80	3973.80
9400m走 (秒)	4018.10	4018.10	4018.10
9500m走 (秒)	4062.40	4062.40	4062.40
9600m走 (秒)	4106.70	4106.70	4106.70
9700m走 (秒)	4151.00	4151.00	4151.00
9800m走 (秒)	4195.30	4195.30	4195.30
9900m走 (秒)	4239.60	4239.60	4239.60
10000m走 (秒)	4283.90	4283.90	4283.90

確認 自校の体力・運動時間を表に記入しましょう。

結果資料データを活用し、自校の状況を表に記入しましょう。

項目	男子	女子	全校平均
体力	23.91	25.99	44.98
50m走 (秒)	11.02	11.02	11.02
20mシャトルラン (回)	41.02	41.02	41.02
50m走 (秒)	76.59	76.59	76.59
100m走 (秒)	197.60	197.60	197.60
200m走 (秒)	420.6	420.6	420.6
300m走 (秒)	20.68	20.68	20.68
400m走 (秒)	42.06	42.06	42.06
500m走 (秒)	75.40	75.40	75.40
600m走 (秒)	119.70	119.70	119.70
700m走 (秒)	164.00	164.00	164.00
800m走 (秒)	208.30	208.30	208.30
900m走 (秒)	252.60	252.60	252.60
1000m走 (秒)	296.90	296.90	296.90
1100m走 (秒)	341.20	341.20	341.20
1200m走 (秒)	385.50	385.50	385.50
1300m走 (秒)	429.80	429.80	429.80
1400m走 (秒)	474.10	474.10	474.10
1500m走 (秒)	518.40	518.40	518.40
1600m走 (秒)	562.70	562.70	562.70
1700m走 (秒)	607.00	607.00	607.00
1800m走 (秒)	651.30	651.30	651.30
1900m走 (秒)	695.60	695.60	695.60
2000m走 (秒)	739.90	739.90	739.90
2100m走 (秒)	784.20	784.20	784.20
2200m走 (秒)	828.50	828.50	828.50
2300m走 (秒)	872.80	872.80	872.80
2400m走 (秒)	917.10	917.10	917.10
2500m走 (秒)	961.40	961.40	961.40
2600m走 (秒)	1005.70	1005.70	1005.70
2700m走 (秒)	1050.00	1050.00	1050.00
2800m走 (秒)	1094.30	1094.30	1094.30
2900m走 (秒)	1138.60	1138.60	1138.60
3000m走 (秒)	1182.90	1182.90	1182.90
3100m走 (秒)	1227.20	1227.20	1227.20
3200m走 (秒)	1271.50	1271.50	1271.50
3300m走 (秒)	1315.80	1315.80	1315.80
3400m走 (秒)	1360.10	1360.10	1360.10
3500m走 (秒)	1404.40	1404.40	1404.40
3600m走 (秒)	1448.70	1448.70	1448.70
3700m走 (秒)	1493.00	1493.00	1493.00
3800m走 (秒)	1537.30	1537.30	1537.30
3900m走 (秒)	1581.60	1581.60	1581.60
4000m走 (秒)	1625.90	1625.90	1625.90
4100m走 (秒)	1670.20	1670.20	1670.20
4200m走 (秒)	1714.50	1714.50	1714.50
4300m走 (秒)	1758.80	1758.80	1758.80
4400m走 (秒)	1803.10	1803.10	1803.10
4500m走 (秒)	1847.40	1847.40	1847.40
4600m走 (秒)	1891.70	1891.70	1891.70
4700m走 (秒)	1936.00	1936.00	1936.00
4800m走 (秒)	1980.30	1980.30	1980.30
4900m走 (秒)	2024.60	2024.60	2024.60
5000m走 (秒)	2068.90	2068.90	2068.90
5100m走 (秒)	2113.20	2113.20	2113.20
5200m走 (秒)	2157.50	2157.50	2157.50
5300m走 (秒)	2201.80	2201.80	2201.80
5400m走 (秒)	2246.10	2246.10	2246.10
5500m走 (秒)	2290.40	2290.40	2290.40
5600m走 (秒)	2334.70	2334.70	2334.70
5700m走 (秒)	2379.00	2379.00	2379.00
5800m走 (秒)	2423.30	2423.30	2423.30
5900m走 (秒)	2467.60	2467.60	2467.60
6000m走 (秒)	2511.90	2511.90	2511.90
6100m走 (秒)	2556.20	2556.20	2556.20
6200m走 (秒)	2600.50	2600.50	2600.50
6300m走 (秒)	2644.80	2644.80	2644.80
6400m走 (秒)	2689.10	2689.10	2689.10
6500m走 (秒)	2733.40	2733.40	2733.40
6600m走 (秒)	2777.70	2777.70	2777.70
6700m走 (秒)	2822.00	2822.00	2822.00
6800m走 (秒)	2866.30	2866.30	2866.30
6900m走 (秒)	2910.60	2910.60	2910.60
7000m走 (秒)	2954.90	2954.90	2954.90
7100m走 (秒)	2999.20	2999.20	2999.20
7200m走 (秒)	3043.50	3043.50	3043.50
7300m走 (秒)	3087.80	3087.80	3087.80
7400m走 (秒)	3132.10	3132.10	3132.10
7500m走 (秒)	3176.40	3176.40	3176.40
7600m走 (秒)	3220.70	3220.70	3220.70
7700m走 (秒)	3265.00	3265.00	3265.00
7800m走 (秒)	3309.30	3309.30	3309.30
7900m走 (秒)	3353.60	3353.60	3353.60
8000			

(3) 大分県教育委員会作成指導資料

- ①「小学校体育指導の手引」(リーフレット、実践事例集) 令和7年4月
 ≪URL≫ <https://www.pref.oita.jp/site/kyoiku/taiiku-tebiki-leaflet.html>



大分県版小学校 体育指導の手引 (実践事例集)

実践事例 一覧

種別	学年	種名	種別数
A	体づくり運動系	2 体ほぐしの運動遊び	3
		3 体ほぐしの運動	3
		3 歩幅を数える工夫する運動	3
		5 身の動きを測る運動	4
		1 鉄棒を使った運動遊び	4
B	器械運動系	4 マット運動	7
		5 鉄棒運動	3
		5 マット運動	5
		5 鉄棒を使った運動遊び	4
		1 足の運動遊び	4
C	陸上運動系	2 鉄の運動遊び	4
		2 全型マラソン走	5
		4 かっこっこ・リレー	4
		4 縄跳び	4
		5 ハードル走	4
		5 走り幅跳び	3
D	水泳運動系	6 短距離を「リレー」	4
		6 走り幅跳び	4
		1 水遊び	10
		5 水泳運動(水泳・浮く運動)	5
		5 水泳運動(浮き板)	5
E	ボール運動系	1 鬼ごっこ	4
		2 シュートゲーム	6
		2 ボールゲーム	4
		3 ホンボール	3
		4 ボートボール	4
		4 フラッグフットボール	4
F	遊具運動系	5 サッカー	4
		6 フットボールゲーム	3
		1 鉄棒遊び	5
		2 リズム遊び	5
		4 鬼ごっこ	6

【大分県で目指す児童の姿】
 児童の体力向上 運動意欲の高まり
 運動の日常生活 好き! もっと取り組みたい!
 体育授業の充実

児童の体力と意欲の向上には、日々の安全・安心で「わかる」「できる」「楽しい」体育の授業が重要です。

【健康・安全をチェック!】
 運動の安全を確保
 運動の準備
 運動後の整理
 運動中の安全確認

【先生も継続をチェック!】
 ミックス等のアクティビティ
 運動にも取り組ましよう
 運動を無理に強しましよう
 運動を無理に強しましよう

本手引きについて
 本手引きは、小学校の先生方を対象に、体育科の運動領域(以下、体育という。)の授業で活用していただくことを目的とした、学習指導要領に基づいた実践事例集です。実践事例が豊富に掲載された実践事例集が掲載されています。下記「体育・保健体育情報共有サイト」と合わせて活用してください。

体育・保健体育情報共有サイトの案内
 「体育・保健体育情報共有サイト」のご案内です。これまでの本県体育専科教員の先生方の実践事例が、数多く掲載されています。

【サイトQR】
 QRコード

【参考資料】
 授業の進め方や評価の決定に悩んでいるとき
 授業で抑えるべきポイントが分からないとき
 新しい教材の研究に行き詰っているとき
 指導要領や県の方針を改めて確認したいとき

問合せ先: 大分県教育庁 体育保健課
 TEL: 097-506-5639
 大分県教育委員会

- ②「指導者用ハンドブック」チャレンジ!“おおいた”体カアップ
 ~元気でたくましい大分っ子の育成のために~ 平成23年2月
 ≪URL≫ <http://www.pref.oita.jp/site/sports/handbook.html>
- ③「体力向上実践事例集」チャレンジ!“おおいた”体カアップ
 ~元気でたくましい大分っ子の育成のために~ 平成23年2月
 ≪URL≫ <http://www.pref.oita.jp/site/sports/challenge.html>
- ④「小学校体育指導資料」とび出せ 元気 大分っ子 体カづくり事例集
 平成16年3月
 ≪URL≫ <http://www.pref.oita.jp/site/kyoiku/tobidase.html>



(4) 文部科学省、スポーツ庁作成資料



① 「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」

平成24年3月文部科学省

《アドレス》

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm



② 「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」

令和7年12月スポーツ庁

《アドレス》

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00014.html

