

5 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>
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>	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>○左右の脚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>
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と固定させる。</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3年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査【活用シート】（スポーツ庁）

【小学校用】

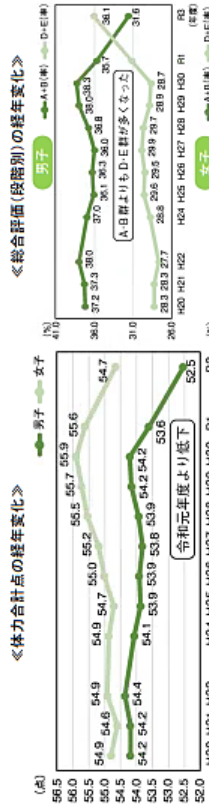
スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

令和3年度
全国体力・運動能力・運動習慣等調査報告書

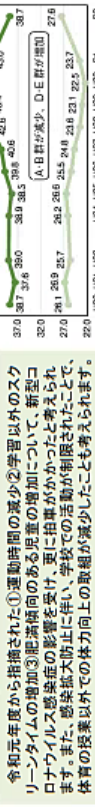
学校用確認シート

小学校

● 体力合計点は男女ともに低下しています



● 約4割の児童が「運動やスポーツをする時間が減った」と回答しました



● 約3割の児童は「運動やスポーツをする時間が増えた」と回答



● 約3割の児童は「運動やスポーツをする時間が増えた」と回答



● 約3割の児童は「運動やスポーツをする時間が増えた」と回答



● 約3割の児童は「運動やスポーツをする時間が増えた」と回答



● 約3割の児童は「運動やスポーツをする時間が増えた」と回答

一方、約3割の児童は「運動やスポーツをする時間が増えた」と回答
その特徴は①体力水準が高い②運動やスポーツの大切さを感じている
～運動やスポーツの大切さを体感できる取組の継続が心身の健やかな成長につながる～

● 取組事例校について

「運動好きの児童を増やし、コロナ禍においても児童の体力向上の成果を上げることができた学校の取組事例を紹介」



高崎市立南第三小学校(高知県)
児童が遊び出す環境づくり
～遊びの紹介と道具活用、そして多様な動きを経験できる遊びの紹介や豊富な固定道具の活用、教師間のチームワークにより児童が遊び出す環境づくりを実現。



高崎市立十津川小学校(高知県)
授業改善・環境づくり
児童の心に火をつける
友達と一緒に運動の楽しさ、おもしろさにあふれる学びの工夫をこらした体育授業と運動環境づくりから、授業内外において力をつけていこうと運動する運動好きを子供の育成を目指した取組。



高崎市立寺尾小学校(高知県)
身体を動かす楽しさと
主体性を意識した多面的アプローチ
体力向上プロジェクトとして、「運動の日常化」を目指す運動環境づくりや非接触で楽しめる体育を楽しく、体力の向上だけでなく、様々な健康教育も実施。



運動嫌いな子、ゼロへ！
運動好きな子を育てる
学校全体での取組
体育授業の中で運動時間を確保し、児童の自主的な運動を促し、児童が主体的に運動できる工夫をする等、体育授業や運動が楽しい児童を増やす取組。

要Check

小学校の事例校では、運動の行い方やポイントを分かりやすく示すことや、自己や仲間の体力の課題をもちやすくなるような教材・教員の工夫といった「**体育授業改善の取組**」が行われていました。また、学校内にある固定道具を利用した運動遊びの紹介や運動環境づくり、異学年での運動の実施など「**授業外の時間の充満**」を図る取組がみられました。加えて、「**体育専科教員の配置**」や教員同士が児童の体力についての情報共有したり教え合ったりしながら、運動好きを育む体力向上を目指す「**教員間のチームワーク**」という特徴もみられました。

● 体育授業の充実に役立つコンテンツ紹介

健康の理解2
TATCHECK
NHK for School(NHK)
体育・保健体育科の指導におけるICTの活用について
(文部科学省)

● 児童(各校)の体力や運動習慣状況を確認してみましょう

確認 各校の実技・運動時間の結果はどうでしたか？
結果資料CDを活用し、各校の状況を表に記入してみましょう

データは結果資料CDで見られます

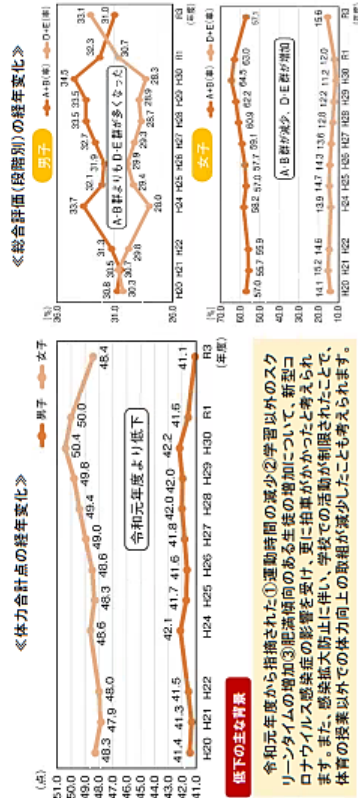
項目	体力(%)	上肢筋力(N)	基礎筋力(N)	50m走(秒)	20mシャトルラン(秒)	50m走(秒)	20mシャトルラン(秒)	50m走(秒)	20mシャトルラン(秒)	体力合計点(%)	運動習慣率(%)
男子	10.22	118.93	33.49	42.35	46.85	8.45	131.42	20.58	32.53	8.6	
女子	10.29	118.87	33.92	38.73	38.18	8.44	142.22	13.20	34.66	14.4	



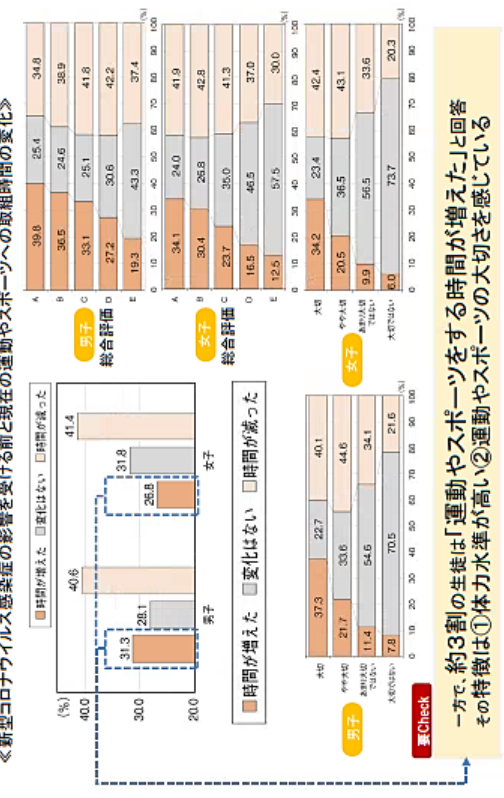
令和3年度
全国体力・運動能力・運動習慣等調査報告書

学校用確認シート

●体力合計点は男女ともに低下しています



●約4割の生徒が「運動やスポーツをする時間が減った」と回答しました



一方で、約3割の生徒は「運動やスポーツをする時間が増えた」と回答。その特徴は①体力水準が高い②運動やスポーツの大切さを感じている

～運動やスポーツの大切さを体感できる取組の継続が心身の健やかな成長につながる～

●取組事例校について

「運動好きの生徒を増やし、コロナ禍においても生徒の体力向上の成果を挙げることができた学校の取組事例を紹介」

日田市立三隈中学校(大分県)

**運動が「好き」から始まる
生徒主体の体力向上・健康推進**

学期ごとに体力テストを実施することに加え、生徒主導の体育祭、全校レク、学年小運動会などを積極的に取り入れることで、体力の大切さを学び体力向上や健康増進に主体的に取り組む生徒を育てる。

河内長野市立東中学校(大阪府)

**運動やスポーツ活動を通して
楽しい学校生活の実現**

運動やスポーツ活動をを通して学校生活の楽しさを味わわせる。生徒や教員が笑顔になり、「ここを退め合せる。運動やスポーツ行事を定期的に実施し、楽しさの中に自然と身体活動が確保される取組を生徒主体で行う。

要Check

中学校の事例校では、「**体力テストの結果を活用して自己体力の現状を把握する取組を行うと同様に、その改善に向けた運動の計画を促した**」り、体力テストの結果をクラスごとや部活ごとといった多様な場面で示したりして、生徒同士が体力をキーワードに関わり合うきっかけを創るといった取組がみられました。また、体育祭などの学校行事、昼休みの体育的レクリエーション、ダンス祭典などといった「**体育祭等を通じて**」、生徒の運動意欲・運動習慣・体力を結びつけようとする取組も行われていました。加えて、体育授業で「**ICT機器を効果的に活用**」し、自分たちの動きを客観的に捉えながら改善策を考えるという体育授業の工夫が特徴的です。

●保健体育授業の充実に役立つコンテンツ紹介

保健体育科の指導におけるICTの活用について
(文部科学省)

コロナ禍における保健体育の教師用指導資料(スポーツ庁)

コロナ禍における運動やスポーツの留意点と運動事例(スポーツ庁)

●生徒(各校)の体力や運動習慣状況を確認してみよう

確認 各校の実績・運動時間の結果はどうでしたか？

結果資料CDを活用し、各校の状況を表に記入しましょう

項目	体力(%)	上肢筋力(%)	下肢筋力(%)	運動習慣(%)	運動時間(分)	20分未満(%)	20分以上(%)	50分未満(%)	50分以上(%)	体力テスト(%)	体力テスト(%)	体力テスト(%)	体力テスト(%)
男子	24.8	23.6	42.3	51.7	493.2	18.4	81.6	8.0	92.0	166.3	20.2	41.7	7.8
女子	23.0	22.2	46.2	49.2	399.4	13.3	86.7	8.0	92.0	166.0	12.6	48.4	18.1

(3) 大分県教育委員会作成指導資料



- ① 「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
 ≪アドレス≫ <http://www.pref.oita.jp/site/sports/handbook.html>
- ② 「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
 ≪アドレス≫ <http://www.pref.oita.jp/site/sports/challenge.html>
- ③ 「小学校体育指導資料」とび出せ 元気 大分っ子 体力づくり事例集
 平成 16 年 3 月
 ≪アドレス≫ <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3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」
 令和 3 年 12 月スポーツ庁
 ≪アドレス≫
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00003.html

