

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>
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をしておく。</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

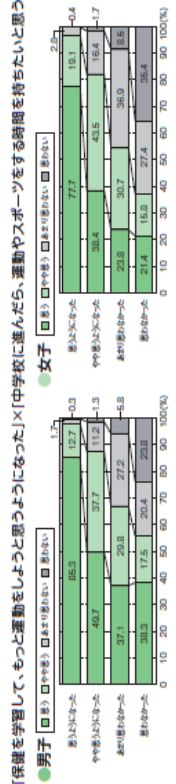
令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査【活用シート】 (スポーツ庁) 【小学校用】

スポーツ庁 令和5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

● 「保健を学習して、もっと運動したいと思うようになった」児童は、運動時間が長く、体力、卒業後の運動意欲が高いです



体育の授業のさらなる工夫を、より主体的に運動やスポーツに取り組む児童の育成につなげていきたいと思います。

例
 体育の授業の中で、保健領域において体の発達・発達、
 様々な活動、けがの防止について学習し、これらと運動
 領域での学習内容を関連付けて指導することで、運動
 やスポーツを通じて健康の保持増進についての理解が
 深まり、実生活に活かしやすいと考えられます。
 また、スポーツの多様な楽しみ方を身に付けるという
 観点からも、保健面だけでなく、知能面も含めて「体
 育の授業が楽しい」と思う児童を増やしていきたいです。

● 「体育の授業は楽しいは」、「中学校でも、運動やスポーツをする時間を持ちたい」につながります

「体育の授業が楽しい」と感じている児童は、「中学校でも、運動やスポーツをする時間を持ちたい」と考える割合が高くなる傾向があります(報告書P.16参照)。昨年度の調査で、児童は体育が楽しくなるためには「自分のペースでやること」、「自分に合ったルールで行うこと」、「友達と学ぶこと」をあげていました。楽しい体育の授業の中には、健康の保持増進や仲間づくりなど、将来役に立つ事項が含まれていることに児童が気付く、学習していくことが、主体的に運動やスポーツに取り組む姿勢を育てることにつながると考えられます。

確認
 学校の児童質問紙調査の結果はどうでしたか?

【質問9】 体育の授業は楽しいですか。

男子	楽しい	やや楽しい	どちらでもない	楽しいくない	%
女子	楽しい	やや楽しい	どちらでもない	楽しいくない	%

確認
 学校の状況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。
 データはダウンロードできます

項目	運動場	運動器具	20mシャトルラン	50m走	100m走	200m走	300m走	400m走	500m走	600m走	700m走	800m走	900m走	1000m走	1500m走	2000m走	3000m走	4000m走	5000m走	6000m走	7000m走	8000m走	9000m走	10000m走	
男子	16.1	19.0	38.5	40.6	46.9	54.8	63.2	72.1	81.5	91.4	101.8	112.7	124.1	136.0	148.4	161.3	174.7	188.6	203.0	217.9	233.3	249.2	265.6	282.5	300.0
女子	16.0	18.1	34.0	36.7	39.8	43.3	47.3	51.8	56.8	62.3	68.3	74.8	81.8	89.3	97.3	105.8	114.8	124.3	134.3	144.8	155.3	166.3	177.8	189.8	202.3

運動領域およびテスト項目と運動特性の関係を理解しましょう

学習指導要領における運動領域と新体力テスト項目の運動特性との関係

左表は、運動の領域および新体力テスト項目と運動特性(動きの特性)のそれぞれの特徴を示しています。運動領域と新体力テストの運動特性は、「スピード」「持久力」「力強さ」「体の柔らかさ」の4つを軸に分類されています。これらの特徴を五つに整理することができます。新体力テスト項目の測定値を、これらの運動特性ごとに状況で把握することにより、体育・保健体育での学習や日常生活における運動やスポーツ活動を適した効果的な指導改善に役立てていくことができます。

運動領域	新体力テスト項目	スピード	持久力	力強さ	体の柔らかさ
学年	学年	学年	学年	学年	学年
運動	運動	運動	運動	運動	運動
新体力テスト項目	新体力テスト項目	新体力テスト項目	新体力テスト項目	新体力テスト項目	新体力テスト項目

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の実施方式等について

調査対象	実施期間	実施方式	備考
児童生徒	5月～7月	児童生徒が学校で実施(自主参画)	児童生徒が学校で実施(自主参画)
児童生徒	5月～7月	EdoSurveyを活用したオンライン方式で実施(学校単位)	EdoSurveyを活用したオンライン方式で実施(学校単位)
児童生徒	5月～7月	EdoSurveyを活用したオンライン方式で実施(個人単位)	EdoSurveyを活用したオンライン方式で実施(個人単位)
児童生徒	5月～7月	EdoSurveyを活用したオンライン方式で実施(個人単位)	EdoSurveyを活用したオンライン方式で実施(個人単位)
児童生徒	5月～7月	EdoSurveyを活用したオンライン方式で実施(個人単位)	EdoSurveyを活用したオンライン方式で実施(個人単位)
児童生徒	5月～7月	EdoSurveyを活用したオンライン方式で実施(個人単位)	EdoSurveyを活用したオンライン方式で実施(個人単位)

● 子供の運動習慣形成と体力向上の取組に役立つコンテンツ紹介

子供は、運動の楽しさや、健康の大切さを知ることができ、体力向上の取組に役立つコンテンツが紹介されています。

子供は、運動の楽しさや、健康の大切さを知ることができ、体力向上の取組に役立つコンテンツが紹介されています。

子供は、運動の楽しさや、健康の大切さを知ることができ、体力向上の取組に役立つコンテンツが紹介されています。

(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5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」
 令和5年12月スポーツ庁
 ≪アドレス≫ https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00007.html

