

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>※足形や輪を置いて練習させる。</p> <p>※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	○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。
		持久走	<p>○気持ちのもち方が走りに出ることを伝え、意欲化を図る。（下を向かない、後ろを振り向かない、話さないなど）</p> <p>○走りきることが自信につながることを伝え、意欲化を図る。</p> <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>○ゴールライン前方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>○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)記録シート



スポーツ庁

平成30年度
全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書

重要
全教員で確認しましょう

学校用確認シート

小学校

今年度の調査結果について、自校の状況を確認してみましょう

1 自校の児童の体力や運動に対する意識を確認し、次年度の取組に活かしましょう

運動領域およびテスト項目と運動特性との関連

【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連】

学年	運動の領域	運動の特性	運動の領域	運動の特性
小学校	運動の領域 身体活動 運動 水泳 ボール運動 球技運動	持久力	持久力	持久力
		持久力(中程度)	持久力	持久力
		持久力(低程度)	持久力	持久力
		持久力(高程度)	持久力	持久力
		持久力(中程度)	持久力	持久力
		持久力(低程度)	持久力	持久力
		持久力(高程度)	持久力	持久力
		持久力(中程度)	持久力	持久力
		持久力(低程度)	持久力	持久力
		持久力(高程度)	持久力	持久力

確認 自校の実技・運動時間の結果はどうでしたか？

結果資料をODを活用し、自校の状況を表に記入してみましょう。→

データは結果資料
ODで見られます

項目	体力 (kg)	50m走 (秒)	20m走 (秒)	20mシャトルラン (回)	立幅跳び (cm)	ソフトボール投げ (m)	体力合計点 (点)	運動時間 (分)	運動時間割合 (%)
全国平均	16.54	19.94	33.31	42.10	52.15	9.37	152.26	22.14	54.21
自校の平均	16.14	18.96	39.63	40.32	41.89	9.60	145.97	13.76	55.90
自校の平均									4.9

確認 自校の児童質問紙調査の結果はどうでしたか？

体力・運動能力と、児童質問紙調査の「運動やスポーツをすることが好きか」「体育の授業が楽しいか」の肯定的な回答には、関わりがあることが明らかになっています。

【質問1】運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。

学年	好き	やや好き	好きでない	嫌い
体力上位校	77.9%	16.9%	3.5%	1.7%
自校	61.9%	27.9%	7.5%	2.8%
体力下位校	53.7%	27.9%	11.8%	5.6%

【質問18】体育の授業は楽しいですか。

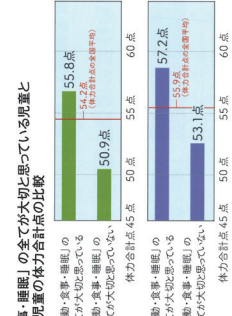
学年	楽しい	やや楽しい	楽しくない	楽しくない
体力上位校	77.4%	18.3%	3.0%	1.2%
自校	65.5%	27.8%	5.2%	1.4%
体力下位校	65.5%	27.8%	5.2%	1.4%

※体力上位校：体力合計点の高かつた上位10%の学校

裏面では今年度の報告書のハイライトを紹介しています。

2 今年度は「運動・食事・睡眠」と体力の関係を分析しています

「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童の体力合計点は、全国平均を上回っています。これら三つの大切さを見直した家庭への働きかけを行うことで、児童の意識が高まるとともに体力の向上にもつながります(報告書p.48参照)。



確認 自校の取組状況はどうですか？

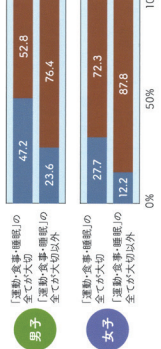
「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童が多い学校(全てが大切だと思っている児童の割合が80%以上の学校)は、以下のような取組に力を入れています。

質問	取組内容	チェック
質問3	運動スペースが充実している(運動場に児童用の器具を置くなど)	✓
質問5	全国体力運動能力調査等の結果を踏まえて児童等の上向き発言を促している(行方定は多岐多岐)	✓
質問14	健康三原則(運動、栄養、睡眠)の大切さを、児童等に伝えている	✓
質問17	児童の体力運動能力の向上に資する取組(体育の授業など)を行っている	✓
質問20	全ての児童の取組に対して子どもの体力の向上に資する取組を行っている(個別指導など)	✓

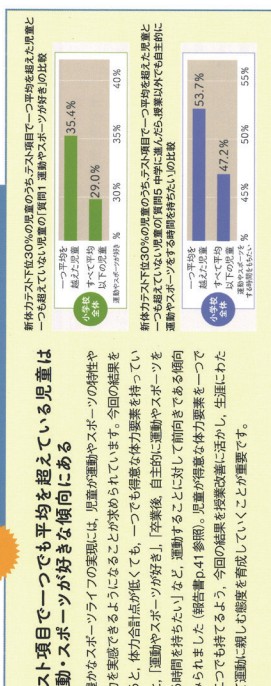
調査の結果、こんなこともわかりました。

「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童は、そうでないグループに比べて、規則正しい生活習慣を高く付けていることが認められます。そして、運動やスポーツをすることが「好き」と回答する割合が多く、体力合計点も高い傾向にあります(報告書p.47～48参照)。

また、全てが大切だと思っている児童が多い学校の取組をみると、「運動・食事・睡眠」の大切さを伝えるとともに、児童の体力向上に関する取組や体育の授業における指導方法の工夫・改善を「全教職員」で進めています。さらに業種に対して児童の体力向上に係る説明・呼びかけ等も積極的に行っています。家庭に働きかけながら学校全体で取り組むことが児童の大きな成長へとつながります。



今年度の報告書ではこんなことも分析しました。



(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 「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」
平成 30 年 12 月スポーツ庁
《アドレス》
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922.htm