

## 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4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】

重要 全国体力・運動能力・運動習慣等調査報告書

令和4年度 学校用確認シート

全国体力・運動能力・運動習慣等調査報告書

令和4年度 小学校

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

**●運動やスポーツをすることが好きな児童が増えました。**

運動や入ホーツをすることが好きな児童は、令和3年度より増加しましたが、以前の水準には戻っていません。引き続き、運動や入ホーツをすることが好きな児童を増やすことが大切で、引き続き、運動や入ホーツをすることが好きな児童を増やすことが大切です。

**●週に420分以上の運動をする児童が増えました。**

1週間の総運動時間が420分以上の児童の割合は、令和3年度より増加しましたが、以前の水準には戻っていません。また、60分未満の児童の割合は、男女ともに減少しました。引き続き、運動習慣の改善に取り組みましょう。

**●朝食を毎日食べる児童は男子が増加、女子は減少しました。**

朝食に関しては「毎日食べる」と回答した児童の割合は、令和3年度より男子はやや増加しましたが、女子はやや減少しました。引き続き、健康3原則の大切さを伝えていきましょう。

令和4年度 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

**●児童(自校)の体力や運動習慣状況を確認してみましょう。**

確認 自校の体力・運動習慣の結果はどうか？

結果資料CDを活用し、自校の状況を記入しましょう。

項目	体力	50m走 (秒)	20mシャトルラン (回)	反復横切 (秒)	身体柔軟性 (度)	立幅とび (cm)	フットボール投げ (m)	体力合計点 (点)	運動習慣の割合 (%)	運動習慣の割合 (%)
男子	16.21	13.66	33.80	40.37	45.93	150.86	20.31	52.29	8.8	14.5
女子	16.10	17.97	36.20	38.67	36.98	144.59	13.36	54.32	14.6	9.8
自校の平均										
全国平均										
性別										

確認 自校の児童質問紙調査の結果はどうか？

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(体を動かす遊びを含む)やスポーツをするのは好きですか。

項目	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	わからない
男子	69.8%	27.6%	5.2%	2.4%	
女子	55.0%	31.0%	9.7%	4.3%	
自校					
全国平均					
性別					

【質問2】運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをするのは好きですか。

項目	楽しい	やや楽しい	やや嫌い	嫌い	わからない
男子	73.4%	20.0%	4.6%	1.7%	
女子	59.4%	30.7%	6.3%	2.3%	
自校					
全国平均					
性別					

**●体力合計点は令和元年度調査から連続して低下しています。**

令和4年度における小学校5年生の体力合計点は、令和3年度と比較して低い値を示しています。本調査(体力・運動能力調査(抽出調査))の結果を用いて、平成11年度からの長期的傾向を把握すると、ここ数年の上昇傾向は弱まり、平成30年度前後に傾向が変化しています。改めて体力向上に向けた取組の強化が求められます。

**●体育授業の充実に役立つコンテンツ紹介**

小学校体育(運動領域)指導の手引 ~楽しく身に付く体育の授業~

児童生徒の1人1台のICT端末を活用した体育・保健体育授業の事例集

NHK for School (NHK)



(2) 学校用確認シート

令和4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) 【中学校用】

重要  
全国共通で  
確認しましょう

令和4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

スポーツ庁

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

●運動やスポーツをすることが好きな生徒が増加しました。

●週に420分以上の運動をする生徒が増加しました。

●朝食を毎日食べる生徒は男女とも減少しました。

運動やスポーツをすることが好きな生徒は、令和3年度より増加しましたが、以前の水準には戻っていません。引き続き、運動やスポーツをすることが好きになる取組を継続していくことが大切です。

1週間の総運動時間が420分以上の生徒の割合は、令和3年度より増加しましたが、以前の水準には戻っていません。また、60分未満の生徒の割合は、男女ともに横ばいでした。引き続き、運動習慣の改善に取り組みましょう。

朝食を毎日食べる生徒は減少した。令和3年度より男女ともに減少しました。引き続き、健康3原則の大切さを伝えていきましょう。

●生徒(自校)の体力や運動習慣状況を確認してみましょう。

【確認】自校の体力・運動時間の結果はどうでしたか?

結果資料CDを活用し、自校の状況を表に記入しましょう。

項目	体力 (kg)	上体起し (回)	長距離歩行 (分)	原付乗車 (分)	歩数 (万歩)	20m クワダッシュ (回)	50m走 (分)	ハチノコ (回)	本走種目 (分)	体力合計 (点)	運動時間の 総量 (分)	総運動量の 割合 (%)
男子	28.95	35.84	43.76	51.02	483.92	7.63	0.06	106.92	20.20	48.90	8.1	11.4
女子	23.17	21.58	46.05	45.81	303.96	5.34	6.67	966.89	10.38	47.28	18.1	7.5

【確認】自校の生徒質問紙調査の結果はどうでしたか?

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

【質問】運動(体を動かす運動)やスポーツをするのは好きですか。

【質問】保健体育の授業は楽しいですか。

	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
男子	61.7%	27.6%	7.6%	3.1%
女子	44.3%	33.1%	15.2%	7.6%

	楽しい	やや楽しい	やや楽しい/楽しいでない	楽しいでない
男子	56.8%	33.9%	6.7%	3.6%
女子	41.9%	42.0%	16.6%	3.5%

令和4年度における中学校2年生の体力合計点は、令和3年度と比較して低い値を示しました。本調査(巻添付表)よりも前から行われている「体力・運動能力調査(抽出調査)」の結果を用いて、平成11年度からの長期的傾向を把握すると、ここ数年の上昇傾向は強化し、平成30年度前後に傾向が変化しています。改めて体力向上に向けた取組の強化が求められます。

●体力合計点は令和元年度調査から連続して低下しています。

令和元年度から令和4年度までの体力合計点の推移を示した折線グラフです。縦軸は体力合計点(点)、横軸は調査年度(令和元年度から令和4年度)を示しています。調査年度は15年度から19年度まで表示されています。調査年度は15年度から19年度まで表示されています。調査年度は15年度から19年度まで表示されています。

●体育授業の充実に役立つコンテンツ紹介

NHK for School (NHK)

児童生徒の1人1台のICT端末を活用した体育・保健体育授業の事例集

至低価格が考案・実演する身体診断「ヘルプチェック」動画

### (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](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm)



- ② 「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」  
令和 4 年 12 月スポーツ庁  
《アドレス》  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922\\_00004.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00004.html)

