

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6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6年度 全国体力・運動能力・運動習慣等調査報告書

小学校

学校用確認シート

今年度の調査結果について、各校の状況を確認しましょう

PDFはこちら

体力値計点

男子は前年度からは概ぼしい、女子は低下傾向が続いています。体力合計点は、運動・スポーツを好まると感じている児童は高い傾向にあります。生活習慣や運動習慣に加えて、授業が「運動・スポーツを好き」と感じられる児童を増やしましょう。

●男子は、前年度からほぼ横ばい、女子は、引き続き低下傾向が続いています。

●男女とも、「420分以上」の割合は増加した一方、「60分未満」の割合は増加傾向が続いています。

1週間の総運動時間

【1週間の総運動時間の経年変化】

項目	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男子	10.0	10.2	10.4	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1
女子	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8

1週間の総運動時間が「60分未満」の割合は増加傾向が続いています。引き続き、運動習慣の改善に取り組まましょう。

【確認】 各校の支援・運動時間の結果はどうでしたか？

項目	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男子	10.0	10.2	10.4	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1
女子	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8

体力値計点

男子は前年度からは概ぼしい、女子は低下傾向が続いています。体力合計点は、運動・スポーツを好まると感じている児童は高い傾向にあります。生活習慣や運動習慣に加えて、授業が「運動・スポーツを好き」と感じられる児童を増やしましょう。

●男子は、前年度からほぼ横ばい、女子は、引き続き低下傾向が続いています。

●男女とも、「420分以上」の割合は増加した一方、「60分未満」の割合は増加傾向が続いています。

1週間の総運動時間

【1週間の総運動時間の経年変化】

項目	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男子	10.0	10.2	10.4	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1
女子	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8

1週間の総運動時間が「60分未満」の割合は増加傾向が続いています。引き続き、運動習慣の改善に取り組まましょう。

【確認】 各校の支援・運動時間の結果はどうでしたか？

項目	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男子	10.0	10.2	10.4	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1
女子	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8

スポーツ庁 令和6年度 全国体力・運動能力・運動習慣等調査報告書

小学校

学校用確認シート

今年度の調査結果について、各校の状況を確認しましょう

PDFはこちら

体力値計点

男子は前年度からは概ぼしい、女子は低下傾向が続いています。体力合計点は、運動・スポーツを好まると感じている児童は高い傾向にあります。生活習慣や運動習慣に加えて、授業が「運動・スポーツを好き」と感じられる児童を増やしましょう。

●男子は、前年度からほぼ横ばい、女子は、引き続き低下傾向が続いています。

●男女とも、「420分以上」の割合は増加した一方、「60分未満」の割合は増加傾向が続いています。

1週間の総運動時間

【1週間の総運動時間の経年変化】

項目	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男子	10.0	10.2	10.4	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1
女子	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8

1週間の総運動時間が「60分未満」の割合は増加傾向が続いています。引き続き、運動習慣の改善に取り組まましょう。

【確認】 各校の支援・運動時間の結果はどうでしたか？

項目	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男子	10.0	10.2	10.4	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1
女子	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8

朝食摂取

●朝食を「毎日食べる」割合は、男女とも、前年度から増加していますが、長期的な推移を見ると、減少傾向が続いています。

【朝食の摂取状況の経年変化】

項目	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男子	87.2	86.5	85.8	85.1	84.4	83.7	83.0	82.3	81.6	80.9	80.2
女子	88.1	87.4	86.7	86.0	85.3	84.6	83.9	83.2	82.5	81.8	81.1

朝食に関して「毎日食べる」と回答した児童の割合は、令和5年度より増加しましたが、以前の結果には及んでいません。朝食は体力だけでなく、様々な生活活動の源であることから、引き続き、朝食摂取の大切さを伝えたいと思います。

【スクリーンタイム】 ●男女とも引き続き、増加傾向が続いています。

【スクリーンタイムの経年変化】

項目	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男子	13.2	13.5	13.8	14.1	14.4	14.7	15.0	15.3	15.6	15.9	16.2
女子	12.1	12.4	12.7	13.0	13.3	13.6	13.9	14.2	14.5	14.8	15.1

新型コロナウイルス感染症蔓延期間、運動習慣が減少しています。児童の運動・生活習慣は、必要習慣と今後の取組を基としてまいります。

【確認】 各校の児童質問紙調査の結果はどうでしたか？

項目	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男子	13.2	13.5	13.8	14.1	14.4	14.7	15.0	15.3	15.6	15.9	16.2
女子	12.1	12.4	12.7	13.0	13.3	13.6	13.9	14.2	14.5	14.8	15.1

体育の授業は楽しい

●男子では増加傾向が続いており、女子では概ぼしいが続いています。

【体育の授業は楽しい】の経年変化】

項目	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男子	75.2	75.5	75.8	76.1	76.4	76.7	77.0	77.3	77.6	77.9	78.2
女子	70.1	70.4	70.7	71.0	71.3	71.6	71.9	72.2	72.5	72.8	73.1

体育の授業は楽しいと感じている児童は、運動やスポーツへの好意のある児童を持ち、児童の運動への意欲も高く、体力値計点も高いです（報告書P.18～19参照）。併せて協力しながら行う取組でできたことが、見えるようになった児童数が増え、授業を行うことが求められます。

【確認】 各校の児童質問紙調査の結果はどうでしたか？

項目	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男子	75.2	75.5	75.8	76.1	76.4	76.7	77.0	77.3	77.6	77.9	78.2
女子	70.1	70.4	70.7	71.0	71.3	71.6	71.9	72.2	72.5	72.8	73.1

(2) 学校用確認シート

令和6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】

スポーツ庁 令和6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

中学校

今年度の調査結果について、各校の状況を確認しましょう

体力合計点

●男子は、新型コロナウイルス感染症蔓延前の水準に (体力合計点の経年変化) 戻りましたが、女子は、前年度からはほぼ横ばい、低い水準が続いています。

男子は、新型コロナウイルス感染症蔓延前の水準まで回復しました。女子は前年度からは横ばいとなり、低い水準が続いています。体力合計点は、運動・スポーツを好きと感じている生徒はと高い傾向にあります。生活習慣や運動習慣に加えて、生徒が「運動・スポーツを好き」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、「60分未満」の割合は減少傾向です。

【1週間の総運動時間の経年変化】

●男子

●女子

1週間の総運動時間が「60分未満」の割合は、令和5年度より減少しましたが、「420分以上」の割合は減少傾向です。引き続き、運動習慣の定着に取り組みましょう。

確認 本校の現状、運動時間の結果はどうでしたか?

結果資料ゲートを活用し、本校の状況を表に記入しましょう。

項目	体力 (%)	1週間総運動時間 (10分未満)	1週間総運動時間 (10分未満)	1週間総運動時間 (10分未満)	1週間総運動時間 (10分未満)	1週間総運動時間 (10分未満)	1週間総運動時間 (10分未満)	1週間総運動時間 (10分未満)	1週間総運動時間 (10分未満)
男子	28.9	25.8	44.3	31.5	47.7	39.7	29.5	47.7	39.2
女子	23.1	21.5	48.8	45.7	39.9	50.5	8.9%	16.2	12.9

保健体育の授業は楽しい | ●男子では増加傾向が続いており、女子では横ばい傾向です。

【保健体育の授業は楽しい】の経年変化

●男子

●女子

保健体育の授業は楽しいと感じている生徒は、運動やスポーツへ好意的な態度を持ち、卒業後の運動への意識が高く、体力合計点も高いです。授業が18～19分間隔、仲間と協力しながら行う取組やできたことが見えるように、達成感を感じられる授業を行うことが求められます。

項目	男子	女子	男子	女子
全体平均	54.9%	34.5%	6.5%	2.5%
本校平均	39.5%	44.2%	12.4%	3.8%

朝食摂取

●朝食を「毎日食べる」割合は、男女とも、前年度から増加していますが、長期的な推移を見ると、減少傾向にあります。

【朝食の摂取状況の経年変化】

●男子

●女子

朝食に関しては「毎日食べる」と回答した生徒の割合は、令和5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。

朝食は体力だけでなく、様々な生活活動の源であることから、引き続き、朝食摂取の大切さを伝えていきましょう。

スクリーンタイム | ●男女とも引き続き、増加傾向が続いています。

【スクリーンタイムの経年変化】

●男子

●女子

新型コロナウイルス感染症蔓延以降、増加傾向が続いています。

生徒が課外活動の時間や生活のメリハリを確保できるようにすることが大切です。

確認 本校の生徒質問紙調査の結果はどうでしたか?

【質問6】 授業以外で1日にどのくらい運動していますか。

【質問7】 運動は毎日していますか。

項目	毎日	ほぼ毎日	時々	ほとんどしない	全くしない
男子	81.7%	17.2%	0.7%	0.0%	0.0%
女子	74.5%	16.0%	0.7%	0.0%	0.0%

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

家庭学習が充実する「力を引き出す」ウォーミングアップ動画

学校における体育・保健体育授業以外の取組事例集

子供の運動あそび応援サイト

(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6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」
令和 6 年 12 月スポーツ庁
《アドレス》 https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00013.html

