

令和6年度の体力・運動能力調査にむけて

<目標>

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点を、最高値だった平成30年度の水準まで引き上げることを目指すとともに、取り組みの工夫改善を通して全国上位と同等水準まで引き上げ、子供たちの体力・運動能力向上と子供たちの生涯にわたる健康づくりを推進する。

**令和5年度調査の結果では、
5年ぶりに全ての調査対象の合計点が昨年度を上回る**
【今後の課題】
小5男女、中2女子は向上しているが、まだまだコロナ禍前の水準まで回復していない



【調査実施に向けた取組について】

1 前年度や練習の記録を上回る数値目標の設定

- ・ 前年度1年生の記録を今年度の1年生が上回る数値目標を立てる
- ・ 練習の記録を本番で上回れるような数値目標を立てる

2 能力を十分に発揮できる環境の設定

- ・ 測定に適した環境づくり ⇒ 50m走のスタート位置の設定、シャトルランの実施時間の工夫等
- ・ 力が発揮できる環境づくり ⇒ ボールの空気量など用具の整備等

3 事前練習を十分行える時間の設定

- ・ 適切な動作の指導 ⇒ 各種目のポイントを押さえた事前指導を行う
- ・ 本番に向けた練習を十分に行う ⇒ 体づくり運動や、授業の予備運動などで取り組む

4 学校全体で共通理解する場の設定

- ・ 全職員が共通理解して取り組む ⇒ 職員会議などで目標や測定のポイントを周知する
- ・ 年間を通じた計画 ⇒ 日常的な体力・運動能力の向上対策に取り組む

※調査の目的は一人一人の体力・運動能力の最大値を把握するため。

テストではありませんので、十分な準備と練習を行ってください！

調査を実施する先生方が、共通に理解してほしいこと

- 1 調査を一日限りの記録会として終わらせず、日常の健康づくりにつなげる
- 2 年間を通した活動と関連させる
- 3 児童生徒が自身の力を最大限に発揮し、最高値を計測できるようにする

【測定までの理想的なスケジュール】

一
か
月
程
度

- 1 昨年の自分の記録の確認（記録カードで）
- 2 調査の受け方の確認、練習、記録測定（事前の体育の授業などで）
- 3 練習の記録を上回る目標を設定（「去年より上」ではなく、「今より上」）
- 4 目標記録を目指し、練習（授業の最初の時間や家庭で）
- 5 体力・運動能力調査（本番）

【測定の主なポイントと注意点】

【握力】

- ・握り幅は必ず個別に調節する
- ・測定は時間を空けて行い、左右交互に測定する

注
意

握り幅が適切でないと、全力で握れない
連続で行うと、疲れて力が発揮できない

【長座体前屈】

- ・息を長く吐きながら、ゆっくり体を前に倒す
- ・直前までしっかりとストレッチをする

注
意

息を止めると力が入り筋肉が硬くなる
勢いを付けて測定するのは絶対 NG

【反復横とび】

- ・靴を履いて行う（ぬれた雑巾で拭く等の工夫）
- ・体の重心をできるだけ中心にとどめる

注
意

裸足は足の裏のケガにつながるため NG
重心を左右に移動すると折り返しで滑る

【上体起こし】

- ・補助者は必ず頭を引いて補助する
- ・足をできるだけ動かないように押さえる

注
意

補助者は頭を前に出さないように
足の固定が弱いと、起き上がりにくい

【20mシャトルラン・持久走】

- ・気温が上がらない午前中に行う
- ・みんなで応援し、雰囲気盛り上げる

注
意

気温の高い時間帯や給食後は NG
静かに測定すると気持ちが盛り上がらない

【50m走】

- ・ゴールより先の「最終ゴール」まで走らせる
- ・風向きや傾斜等に合わせてスタートとゴールを設定する

注
意

50mのゴールで終了させない
スタート位置は固定せず臨機応変に

【立ち幅とび】

- ・靴を履いて行う
- ・固い床や地面から踏み切る
- ・腕をしっかり振って踏み切らせる

注
意

踏み切る場所が柔らかいと踏み切れない
腕の振りを利用しないで跳ばせるのは NG

【ボール投げ】

- ・適切な空気圧のボールを使う（ハンドボール）
- ・つかめない場合は手のひら全体で持たせる

注
意

適切な空気圧でないと投げにくい
無理につかむと滑って投げられない