

体力・運動能力調査に向けた重点4項目

体力・運動能力調査での記録向上のため、次の4点に注意して調査を実施しましょう。児童生徒が成長を感じ、運動に対する自信や興味関心へとつなげるきっかけにするためにも、しっかりと準備をしましょう。

重点1 前年度の記録を上回る数値目標の設定

例 前年度1年生の記録を今年度の1年生が上回るような数値目標を立てる

重点2 能力を十分に発揮できる環境の設定

例 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など、
測定に適した環境づくり
ボールの空気量など用具を整備し、全力が発揮できる測定の実施

重点3 事前練習・準備運動を十分行える時間の設定

- ・各種目のポイントを押さえ、適切な動作の指導をする
- ・体づくり運動などで本番に向けた練習を行う

重点4 学校全体で共通理解する場の設定

- ・種目のポイント、学校の課題などを全職員が共通理解して取り組むために、職員会議などで取り上げる
- ・年間を通した日常的な体力・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。

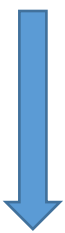
テストではないので、しっかりと準備・練習を！

体力・運動能力調査に向けての注意点

体力・運動能力調査（テスト）を一日の記録会として終わらせず、年間を通した活動と関連させ、自身の最高値を計測できるようにしましょう。

理想的なスケジュール

一
か
月
程
度



- 1 去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や練習をして記録測定（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）

各種目の注意点

NG指導

絶対
NG!

OK指導

【握力】

- ×握り幅を変えずに測定 → 握り幅は必ず調節する
- ×連続で測定、同じ手で測定 → 時間を空けて行う、手は交互に行う

【長座体前屈】

- ×息を止めて、勢いよく測定 → 息を長く吐きながら、ゆっくり
- ×ストレッチをしないで測定 → 直前までしっかりとストレッチ

【上体起こし】

- ×補助者が頭を前に出す → 頭がぶつかり大げがに、補助者は頭を引く

【20mシャトルラン】

- ×給食を食べた午後に測定 → お腹いっぱいでは走れない。午前中に行う
- ×静かに測定 → みんなで応援し、盛り上げる

【反復横とび】

- ×裸足で測定 → 足裏のケガにつながるのので靴を履かせる
- ×靴底をそのまま測定 → ぬれた雑巾で拭くとすべらない

【50m走】

- ×50mのゴールで終了 → ゴールより先の「最終ゴール」まで走らせる
- ×スタート位置の固定 → 風向きや傾斜などに合わせて設定

【立ち幅とび】

- ×裸足や靴下で実施する → ケガにつながるのので靴を履かせる
- ×砂の上やマットの上で踏み切る → 柔らかいと踏み切れない。固い床や地面から
- ×腕を使わずに跳ばせる → 腕をしっかり振って踏み切らせる

【ボール投げ】

- ×空気の抜けたボールで測定 → 空気のしっかり入っているものを使う
- ×ボールをつかんで投げさせる → つかむと力が入らないので、手のひら全体で持たせる
(中学校)