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
共通事項	〇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。
	※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)
	※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)
	※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)
	※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)
	〇テスト場の整備、器材の点検を行う。
	〇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。
	〇模範を見せたり、練習や試技をさせたりして、
	テストの要領をつかませる。
	〇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。
	〇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。
	│ 〇低学年は、あらかじめテスト運動に慣らして │ │
	│ から実施する。 │ ○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。 │ ○上体起こし、反復横とび、持久走、50m走 │
	し上体起こし、及復横とい、行久足、50m足 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。
	○別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)
	○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。
握力	〇ひとさし指の第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。
	○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。
	〇息を一気に吐きながら握力計をにぎらせる。
上体起こし	○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固定させる。
	○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。
長座体前屈	〇初期姿勢をきちんととらせる。
	○息を吐きながら上体を前屈させる。
	·

テスト 項目等	指導実践事例
反復横とび	〇サイドステップの要領をつかむための練習を
	行う。
	※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。
	〇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。
	〇測定時は10秒、15秒、16、17、…と
	カウントし、集中力を高めさせる。
20mシャ	〇走り方やカウントの仕方を教え、要領をつか
トルラン	むための練習を行う。
持久走	○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)
	〇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。
	○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。
	○別定時はタイムをカウントし、集中力を高め
	○例に呼ばずれムをガラントし、乗中力を向め させる。
50m走	○クラウチングスタートでは、前足をスタート
5 UMJE	- ログラファングスタートでは、前足をスタート - ラインから一足長下げてセットさせる。
	○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。
	Oスタート後は、徐々に上体を起こすようにさ
	せる。
	○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)
	O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。
立ち幅とび	○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。
	※段ボール等の上を跳び越えさせる。
	※2本のラインを引き、その間を跳び越えさせる。
	※数人で手をつなぎ、腕を大きく振って前へ跳ぶ。
	○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)
ボール投げ	〇助走の仕方、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。
	〇左右の脚の使い方が反対の場合は教える。
	O投げる角度を教える。
	※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。
	〇キャッチボール等をして肩を温めさせる。

(2) 記録ツート

【小驴校用】

【中学校用】



🖰 [生活と運動]の1日の様子をふり返り、これからの目標をたてよう。

(田甕俳~正) 田卡●	経開して休日(と休日(土・日曜日)からそれぞれ 日を取り上げ、	一年はと運動し	ij		の記録の目標を無いり	日標を	Į.	n				
Ŋ	862	昆入の仕方		田出		平日の目標	難		₩		*	休日の目標	ME.
	そよし越			盘	8	生	9		您	9		綋	\$
すいみん	減した	METICANIS ASCRINISMENTS.		盘	8	盘	9		盘	9		虚	8
	単語があいす	1 日のすいみん時間を計算しよう。	_	10世紀	8	超生	9		証据	9		証据	\$
4	40.400	## ## ## A # # # # # # # # # # # # # #	¥	OÉI	4	©(I	Ø	9	闖	Ø	æ	闖	Ø
8	当人・当場・当時	こうから はくて こうりほうに 大原 いちからに											
	網站禁部				\$		9	件前	_		一		
	世株み	運動や運動遊びをした時間を養こう			\$		9			\$			\$
樂業	を外面	(体態の距離は稀く)。			\$		9	午後			午後		
	前課後				\$		9			\$			\$
	運動時間の合計	1日の運動時間を計算しよう(体質の時間は稀く)。	4	紅松	8	超基	9		証据	9		証宏	8
報酬	の数字を	学校の授業以外で勉強した時間を書こう。			8		9			9			\$
テレビ・ゲーム等	テレビ・ゲーム等	テレビ・ゲーム等 テレビ・ゲーム等 テレビを見たり、ゲームをしたりした時間を書こう。	L		8		9			\$			\$
				I						1			

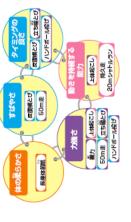
🦳 家の人といろいろな「体力を高める運動」をやってみよう。



🥂 体力の要素でみてみよう。

今回の記録から、これから高めたい体力をチェック STEP○の得点グラフを見て、自分の得点が全国平均と 同じか上回っている種目を塗りつぶそう。





「生活と運動」の1日の様子をふり返り、これからの目標をたてよう。

●平日(月~金曜日)と休日(土・日曜日)からそれぞれ1日を取り上げ、「生活と運動」の記録と目標を書こう。

•			1		1			I	Ī	I	No.	
	擲	の 十年の十四年の十年 日本のようには	盘	8		盘	8	盘	8		盘	8
	- 英雄	ないこれが、他には必ら事とし。	盘	\$		虚	9	盘	8		盘	8
	島铅礁春	1 日の軽戦時間を計算しよう。		8	86	HE 2	8	BHI	8	86.	回去	8
***	40.40	The state of the s	8	ø	#	\$ #	多觸	Œl	Ø	#	闖	B
TA B	当人・当局・当事	地域・制御・V (1000の) こうじょうしょう (1000の) (10000) (10										
	明業財働			\$		*	9 4	牛鮹	8	##		8
g ,	を料画	所与 か断動機びかした空間を乗らり (体質の発配は無く)。		8		*	₩ 4	午後		午後		
	放響後			\$		*	\$		\$			\$
	指令の開始修正	1 日の運動時間を計算しよう (体質の時間は除く)。	聖	\$	86	, MA	8	聖	\$	M.	紅松	\$
数録	加强路局	学校の板雑以外で勉強した路間を書こう。		\$		*	8		8			\$
テレビ・ゲーム等	テレビ・ゲーム等	テレビ・ゲーム等 テレビ・ゲーム等 テレビを見たり、ゲームをしたりした時間を書こう。		8		*	8		8			8

👸 「体力を高める運動」をやってみよう。 体を柔らかくする組み合わせ

この部位の業後を解いているのかを意味しながら、可動範囲を (4) 終々に広げるような、食器の少ない動的な運動から始めよう。

前もって緊張したり、







権り近すことのできる最大の回数などを手がかりに、 指揮のない運動の強度と反復回数を逃んで行おう。

平成28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)

(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"体力アップ ~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"体力アップ ~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 体力つくり事例集 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29年度全国体力·運動能力、 運動習慣等調査報告書」

平成29年2月スポーツ庁

≪アドレス≫

http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1401184.htm