

平成28年度（2016年度）

全国体力・運動能力、運動習慣等調査

—豊中市の概要—

豊中市教育委員会

1. 平成 28 年度（2016 年度）全国体力・運動能力、運動習慣等調査の活用について

本冊子は、平成 28 年度（2016 年度）に実施した全国体力・運動能力、運動習慣等調査における本市の概要についてまとめたものである。

各学校では、本冊子及びスポーツ庁作成の平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書を用い、下記の例のような活用によって、調査対象学年担当教員、体育・保健体育担当教員のみならず学校内の教職員全体により、学校の教育活動全体を通じた体育・保健体育の向上に関する指導の工夫・改善を進めること等が期待される。

< 1 > 今年度の実技調査・質問紙調査（児童生徒・学校）・教育委員会アンケートから明らかになった結果の概要と特徴的なポイントを把握する。

< 2 > 授業改善、授業以外の取組などによって体力の向上に成果が見られた小学校・中学校・教育委員会の事例を参考にする。

< 3 > 児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等について、全国的な状況と各都道府県の状況を把握、分析する。

< 4 > 学校等の全国的な取組の状況を把握、分析する。

< 5 > 結果資料 CD や取組チェックシート、学校用確認シートを活用して自校の状況を把握、分析する。

（スポーツ庁作成報告書の「平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果報告書の各学校・教育委員会等での活用について」（P. 4）の項目を参照）

2. 調査の概要

(1) 調査の目的

- ① 子供の体力・運動能力等の状況に鑑み、国が全国的な子供の体力・運動能力の状況を把握・分析することにより、子供の体力・運動能力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- ② 各教育委員会、各国公私立学校が全国的な状況との関係において自らの子供の体力・運動能力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、子供の体力・運動能力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- ③ 各国公私立学校が各児童生徒の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

(2) 調査の対象とする児童生徒

国・公・私立学校の以下の学年の原則として全児童生徒を対象。

① 小学校調査

小学校第5学年、特別支援学校小学部第5学年、義務教育学校前期課程第5学年

② 中学校調査

中学校第2学年、中等教育学校第2学年、特別支援学校中学部第2学年、義務教育学校後期課程第2学年

ただし、特別支援学校及び小中学校の特別支援学級に在籍している児童生徒については、その障害の状態等を考慮して、参加の是非を適切に判断。

(3) 調査事項

① 児童生徒に対する調査

ア 実技に関する調査（測定方法等は新体力テストと同様）

（ア）小学校調査

[8種目] 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

（イ）中学校調査

[8種目] 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走（男子1500m、女子1000m）、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

※持久走か20mシャトルランのどちらかを選択して実施

イ 質問紙調査

・運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査（以下「児童生徒質問紙調査」という）

(4) 調査実施日

児童生徒に対する調査

① 実技調査実施期間

平成 28 年（2016 年）4 月から 7 月末までの期間

② 児童生徒質問紙調査実施期間

調査票到着から 7 月末までの期間

(5) 調査学校数（公立学校調査状況）

① 小学校調査

ア 小学校調査 ※参加学校数には特別支援学校を含む。

	全国	大阪府	豊中市
参加学校数	19,886	997	41

② 中学校調査

イ 中学校調査 ※参加学校数には特別支援学校を含む。

	全国	大阪府	豊中市
参加学校数	9,789	469	18

(6) 調査児童生徒数（公立学校調査状況）

ア 小学校調査

	児童数（全国）	児童数（大阪府）	児童数（豊中市）
小学校	1,022,548	69,995	3,499

イ 中学校調査

	生徒数（全国）	生徒数（大阪府）	生徒数（豊中市）
中学校	984,157	67,175	3,015

(参考)【測定方法】

○握力

- ・握力計を使用して、右左交互に2回ずつ計測する。
- ・左右おのおの良い方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

○上体起こし

- ・30秒間に仰臥姿勢から上体を起こした回数を記録する。
- ・1回計測する。

○長座体前屈

- ・長座姿勢から前においた箱に手をあてがい、最大前屈時における箱の移動距離をスケールから読み取る。
- ・記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ・2回実施して良い方の記録をとる。

○反復横とび

- ・中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップし、それぞれのラインを通過する回数を数える。
- ・20秒間繰り返し、2回実施して良い方の記録をとる。

○20mシャトルラン

- ・20mの間を、間隔が徐々に短くなる電子音にあわせて走り続ける。
- ・2回続けて電子音についていけなくなったときは、電子音についていけていた最後の回数を記録する。
- ・1回計測する。

○持久走(男子1500m・女子1000m)

- ・長距離のタイムを1回計測する。
- ・記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。

○50m走

- ・50mのタイムを1回計測する。
- ・記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。

○立ち幅とび

- ・両足で同時に踏み切って前方へとんだ距離を計測する。
- ・2回実施して良い方の記録をとる。
- ・センチメートル未満は切り捨てる。

○ボール投げ

- ・小学生はソフトボール、中学生はハンドボールを使用する。
- ・ボールが落下した地点までの距離を計測する。
- ・記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ・2回実施して良い方の記録をとる。

3. 公表の方法

- 全小・中学校に本冊子を配付
- 豊中市のホームページに本冊子を掲載

4. 関連ホームページ

- スポーツ庁ホームページ (<http://www.mext.go.jp/sports/>)
トップ>刊行物>統計情報>全国体力・運動能力、運動習慣等調査
↓
「平成 28 年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」
↓
・平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書
・平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 集計結果
(http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1380529.htm)

- 大阪府教育委員会ウェブサイト (<http://www.pref.osaka.lg.jp/kyoikusomu/homepage/index.html>)
↓
「組織別（各課）のページ『保健体育課』」
↓
「事業一覧ページ」
↓
「学校体育・競技スポーツ」
↓
「全国体力・運動能力、運動習慣等調査についてはこちら」
↓
「平成 28 年度」
・平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の概要
(<http://www.pref.osaka.lg.jp/hokentaiiku/kyougisupo-tutop/28zenkokutairyoku.html>)

- 豊中市ホームページ (<http://www.city.toyonaka.osaka.jp/index.html>)
↓
「子育て・教育」
↓
「教育委員会『保健体育の推進』」
↓
・平成 28 年度（2016 年度）全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果
(http://www.city.toyonaka.osaka.jp/kosodate/kyo_iin/hokentaiiku/h28zenkokutairyoku.html)

5. 豊中市の調査結果（概要）

（1）実技に関する調査結果

小学校5年生では、握力（筋力）は、全国平均を上回っていた。さらに、男子では50m走（走力）においても全国平均を上回っていた。しかし、上体起こし（筋持久力）・長座体前屈（柔軟性）・反復横とび（敏しょう性）・20mシャトルラン（全身持久力）・立ち幅とび（跳躍力）・ソフトボール投げ（投力）においては、全国平均を下回っており、課題が見られた。さらに女子では50m走においても全国平均を下回っており、課題が見られた。体力合計点では、男女ともに全国・大阪府平均を下回っていた。

平成27年度（2015年度）の豊中市の結果との経年比較では、20mシャトルラン・立ち幅とびにおいて向上が見られた。さらに、女子では上体起こし・ソフトボール投げにおいても向上が見られた。しかし、長座体前屈・反復横とびにおいて低下が見られた。さらに、男子では握力・上体起こし・50m走・ソフトボール投げにおいても低下が見られた。体力合計点では、男女ともに下回っていた。

中学校2年生では、20mシャトルラン・ハンドボール投げで全国平均を上回っていた。さらに、男子では上体起こしにおいて、女子では長座体前屈・反復横とび・持久走においても全国平均を上回っていた。しかし、握力・50m走・立ち幅とびにおいては全国平均を下回っており、課題が見られた。さらに、男子では長座体前屈・反復横とび・持久走において、女子では上体起こしにおいても、全国平均を下回っており、課題が見られた。体力合計点では、女子においては全国平均を上回っていたが、男子においては全国平均を下回っていた。また、男女ともに大阪府平均を上回っていた。

平成27年度（2015年度）の豊中市の結果との経年比較では、20mシャトルラン・立ち幅とびにおいて向上が見られた。さらに男子では上体起こしにおいて、女子では握力・長座体前屈・反復横とび・持久走・50m走・ハンドボール投げにおいても向上が見られた。しかし、男子では握力・長座体前屈・反復横とび・持久走・50m走・ハンドボール投げにおいて、女子では上体起こしにおいて低下が見られた。体力合計点では、男子は昨年度と同じであったが、女子では上回っていた。

(2) 児童生徒質問紙調査結果

【生活習慣の状況】

① 朝食の摂取状況

中学校2年生に比べて小学校5年生の方が、朝食を「毎日食べる」という傾向が強く見られた。

朝食を「毎日食べる」の割合は、全国の割合と比較すると小学校5年生男子ではほぼ同様であったが、小学校5年生女子・中学校2年生では下回っていた。

平成27年度(2015年度)の豊中市の「毎日食べる」の割合と比較すると小学校5年生男子・中学校2年生ではほぼ同様であったが、小学校5年生女子では下回っていた。

朝食の摂取状況と体力合計点との関連については、小学校5年生男子・中学校2年生女子では朝食を「毎日食べる」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高いという傾向が見られたが、小学校5年生女子・中学校2年生男子ではその傾向は見られなかった。

② 1日の睡眠時間

小学校5年生に比べて中学校2年生の方が、1日の睡眠時間が減少しているという傾向が強く見られた。

1日の睡眠時間が「8時間以上」の割合は、全国の割合と比較すると中学校2年生男子では上回っていたが、中学校2年生女子ではほぼ同様であった。また、小学校では下回っていた。

平成27年度(2015年度)の豊中市の「8時間以上」の割合と比較すると、中学校2年生女子ではほぼ同様であったが、小学校5年生・中学校2年生男子では下回っていた。

1日の睡眠時間と体力合計点との関連については、小学校5年生では1日の睡眠時間が「8時間以上」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高いという傾向が見られたが、中学校2年生ではその傾向は見られなかった。

③ 夕食摂取の状況

小学校5年生に比べて中学校2年生の方が、夕食を「毎日決まった時間に食べる」という傾向が強く見られた。

夕食を「毎日決まった時間に食べる」の割合は、全国の割合と比較すると小学校5年生・中学校2年生ともに下回っていた。

平成27年度(2015年度)の豊中市の「毎日決まった時間に食べる」の割合と比較すると、小学校5年生女子ではほぼ同様であったが、小学校5年生男子・中学校2年生では下回っていた。

夕食の摂取状況と体力合計点との関連については、小学校5年生男子・中学校2年生女子では夕食を「毎日決まった時間に食べる」の集団は、それ以外の集団に比

べて体力合計点が高いという傾向が見られたが、小学校5年生女子・中学校2年生男子ではその傾向は見られなかった。

【運動やスポーツに対する意識】

① 運動やスポーツの好き・きれい

中学校2年生に比べて小学校5年生の方が、運動やスポーツをすることが「好き」と思っている傾向が強く見られた。

運動やスポーツが「好き」＋「やや好き」の割合は、全国の割合と比較すると中学校2年生ではほぼ同様であったが、小学校5年生では下回っていた。

平成27年度（2015年度）の豊中市の「好き」＋「やや好き」の割合と比較すると、小学校5年生女子では上回っていたが、小学校5年生男子・中学校2年生女子では下回っていた。また、中学校2年生男子ではほぼ同様であった。

運動やスポーツの好き・きれいと体力合計点との関連については、小学校5年生・中学校2年生ともに運動やスポーツをすることが「好き」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

② 自分の体力への自信

中学校2年生に比べて小学校5年生の方が、自分の体力に「自信がある」と思っている傾向が強く見られた。

自分の体力に「自信がある」＋「やや自信がある」の割合は、全国の割合と比較すると小学校5年生男子では上回っていたが、小学校5年生女子・中学校2年生では下回っていた。

平成27年度（2015年度）の豊中市の「自信がある」＋「やや自信がある」の割合と比較すると小学校5年生女子ではほぼ同様であったが、小学校5年生男子・中学校2年生では下回っていた。

自分の体力への自信と体力合計点との関連については、小学校5年生・中学校2年生ともに自分の体力に「自信がある」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

③ 運動やスポーツを大切と思うか

中学校2年生に比べて小学校5年生の方が、運動やスポーツを大切だと思っている傾向が強く見られた。

運動やスポーツを「大切」＋「やや大切」と思っている割合は、全国の割合と比較すると小学校5年生・中学校2年生男子ではほぼ同様であったが、中学校2年生女子では下回っていた。

平成27年度（2015年度）の豊中市の「大切」＋「やや大切」の割合と比較すると小学校5年生女子・中学校2年生男子では上回っていたが、小学校5年生男子・

中学校2年生女子ではほぼ同様であった。

運動やスポーツを大切と思うかと体力合計点との関連については、小学校5年生・中学校2年生ともに運動やスポーツを「大切」と思う集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

④ 卒業後の運動やスポーツへの意識

中学校2年生に比べて小学校5年生の方が、卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思っている傾向が強く見られた。

また、「思う」の割合は、全国の割合と比較すると中学校2年生では上回っていたが、小学校5年生では下回っていた。

平成27年度（2015年度）の豊中市の「思う」の割合と比較すると小学校5年生・中学校2年生ともにほぼ同様であった。

卒業後の運動やスポーツへの意識と体力合計点との関連については、小学校5年生・中学校2年生ともに卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと「思う」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

【家庭での運動やスポーツへの関わり】

① 家の人からのすすめ

家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめられることについて、小学校5年生と中学校2年生との間に大きな差は見られなかった。

小学校5年生に比べて中学校2年生の方が、家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめられる傾向が強く見られた。

すすめられることが「よくある」＋「ときどきある」の割合は、全国の割合と比較すると小学校5年生男子・中学校2年生女子ではほぼ同様であったが、小学校5年生女子・中学校2年生男子では下回っていた。

平成27年度（2015年度）の豊中市の「よくある」＋「ときどきある」の割合と比較すると中学校2年生では上回っていたが、小学校5年生ではほぼ同様であった。

家庭での運動やスポーツのすすめと体力合計点との関連については、小学校5年生・中学校2年生ともに家庭での運動やスポーツのすすめが「よくある」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

【心理的側面について】

① 達成感について

小学校5年生に比べて中学校2年生の方が、ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがあるという傾向が強く見られた。

ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがあるという質問に「当てはま

る」と回答した割合は、全国の割合と比較すると小学校5年生・中学校2年生ともに上回っていた。

達成感についてと体力合計点との関連については、小学校5年生・中学校2年生ともにものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがあるという質問に「当てはまる」と回答した集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

② 挑戦について

中学校2年生に比べて小学校5年生の方が、難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦しているという傾向が強く見られた。

難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦しているという質問に「当てはまる」と回答した割合は、全国の割合と比較すると中学校2年生女子では上回っていたが、小学校5年生・中学校2年生男子では下回っていた。

挑戦についてと体力合計点との関連については、小学校5年生・中学校2年生ともに難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦しているという質問に「当てはまる」と回答した集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

③ 自己肯定感について

中学校2年生に比べて小学校5年生の方が、自分には、よいところがあると思うという傾向が強く見られた。

自分には、よいところがあると思うという質問に「当てはまる」と回答した割合は、全国の割合と比較すると小学校5年生男子ではほぼ同様であったが、小学校5年生女子・中学校2年生では下回っていた。

自己肯定感についてと体力合計点との関連については、小学校5年生・中学校2年生ともに自分には、よいところがあると思うという質問に「当てはまる」と回答した集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

6. 実技に関する調査結果

小学校5年生

小学校		種目別平均			
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび
		kg	回	cm	点
5年男子	全国	16.47	19.67	32.87	41.97
	大阪府	16.22	19.08	32.38	39.20
	豊中市	16.90	17.84	32.31	36.53

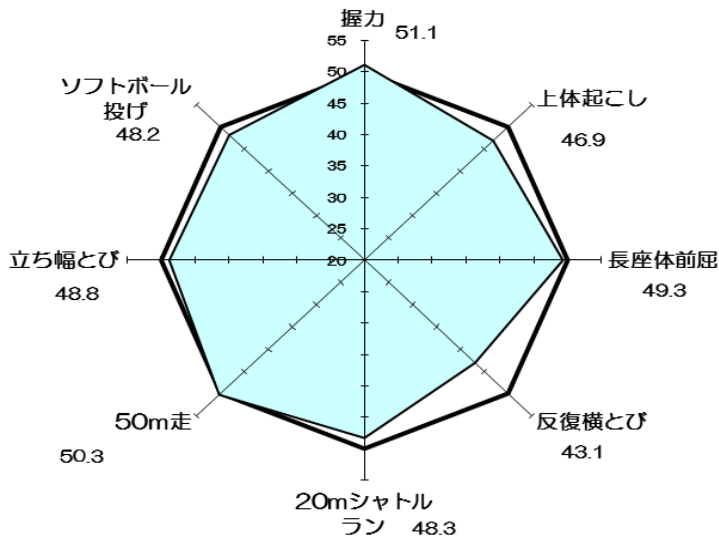
全国平均との比較 $\Delta 0.43$ $\nabla 1.83$ $\nabla 0.56$ $\nabla 5.44$

小学校		種目別平均				体力合計点
		20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	
		回	秒	cm	m	
5年男子	全国	51.89	9.38	151.39	22.42	53.92
	大阪府	48.61	9.38	149.74	22.08	52.49
	豊中市	48.32	9.35	148.73	20.93	51.15

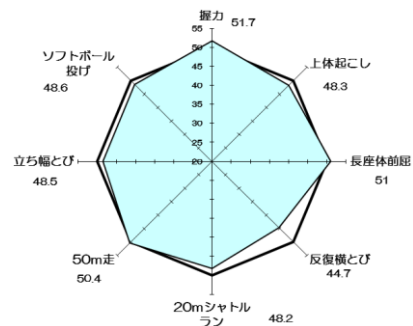
全国平均との比較 $\nabla 3.57$ $\Delta 0.03$ $\nabla 2.66$ $\nabla 1.49$ $\nabla 2.77$

Tスコア

H28(2016) 全国 - 豊中市

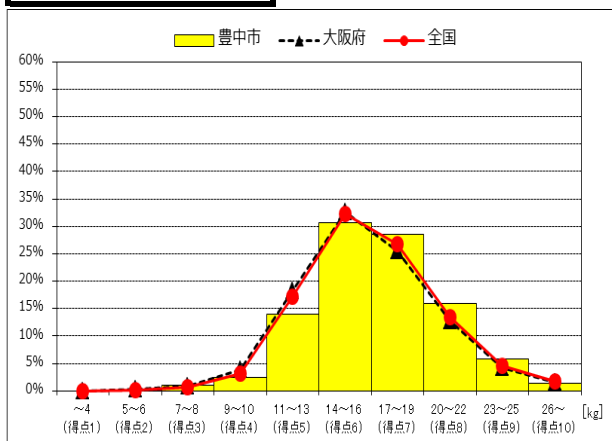


H27(2015) 全国 - 豊中市

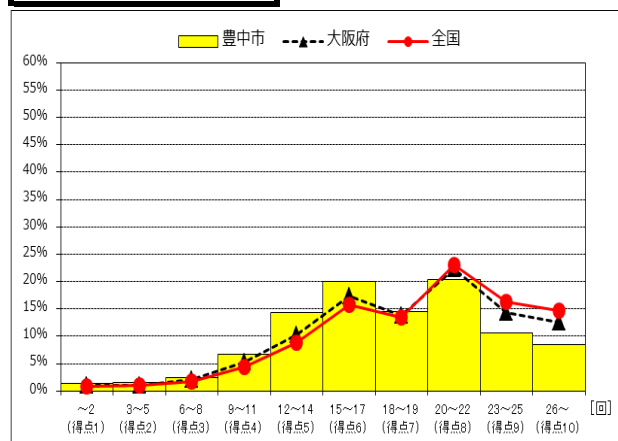


Tスコアとは、全国平均を50としたときの本市平均の偏差値です。測定単位が異なる記録の比較をするには、これを用いると比較しやすく、比較図(レーダーチャート)に表すことにより児童生徒の体力のバランス・水準(市の各群ごとの体力プロフィール)を分かり易く表現できます。

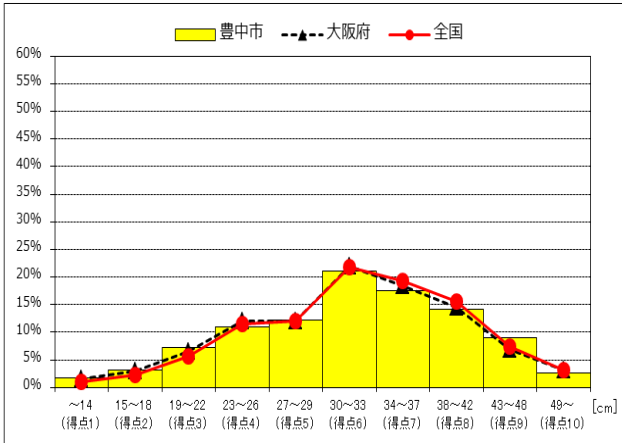
握力



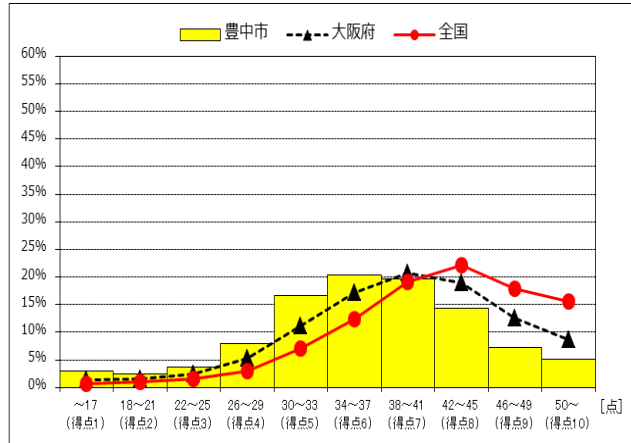
上体起こし



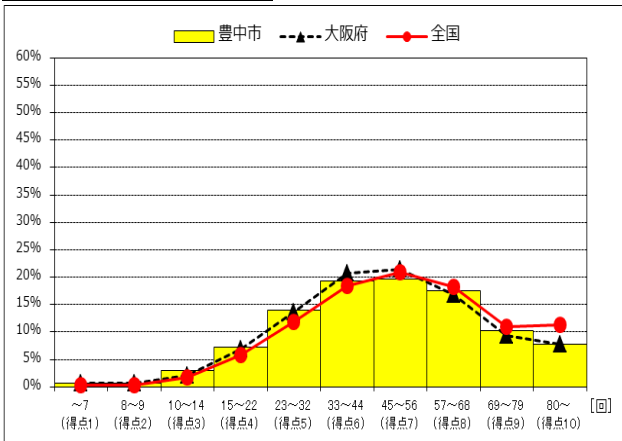
長座体前屈



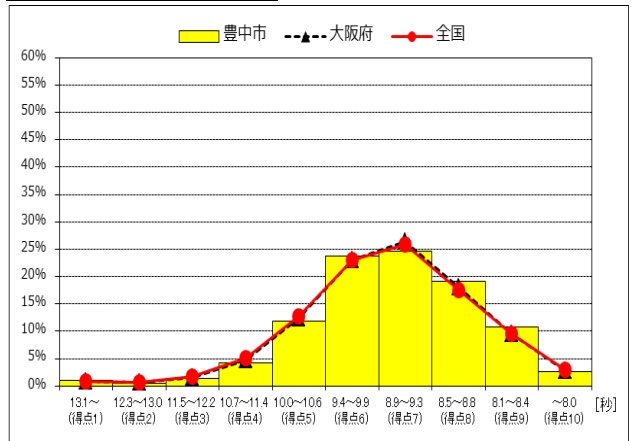
反復横とび



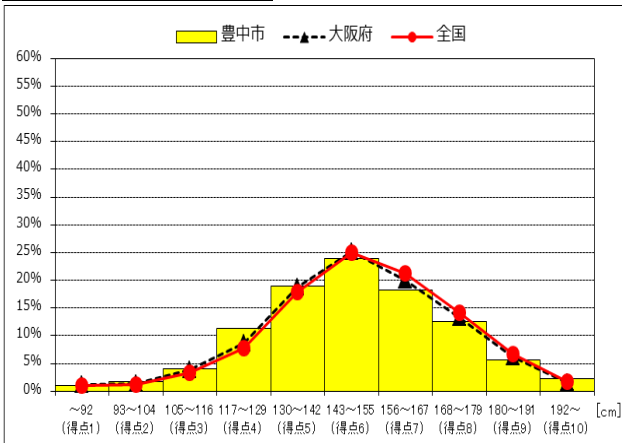
20mシャトルラン



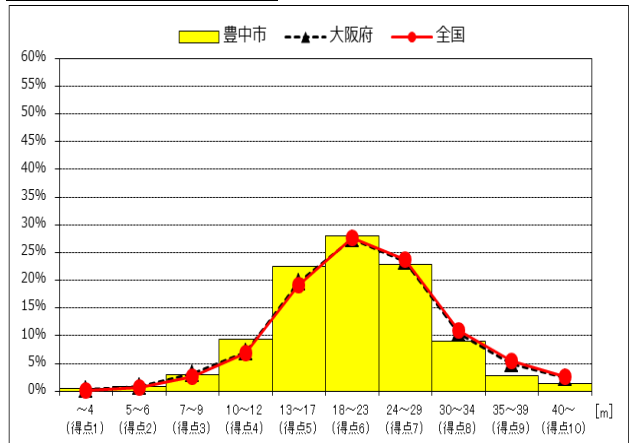
50m走



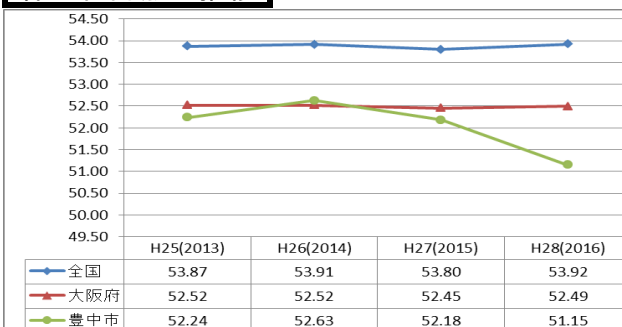
立ち幅とび



ソフトボール投げ



体力合計点の推移



<平均値の比較>

- 握力、50m走は全国の平均を上回っていた。
- 他の種目は全国の平均を下回っていた。

<全体像の比較>

- 握力は全国と比べ右側によっていた。
- 反復横とびは全国と比べ左側によっていた。

<体力合計点の推移>

- 体力合計点は、過去4年間で最も低い値であった。
- 全国との差は2.77ポイントであった。

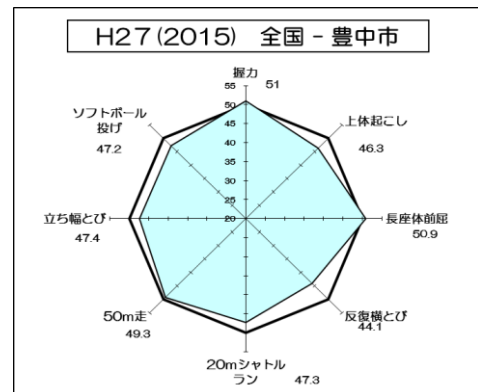
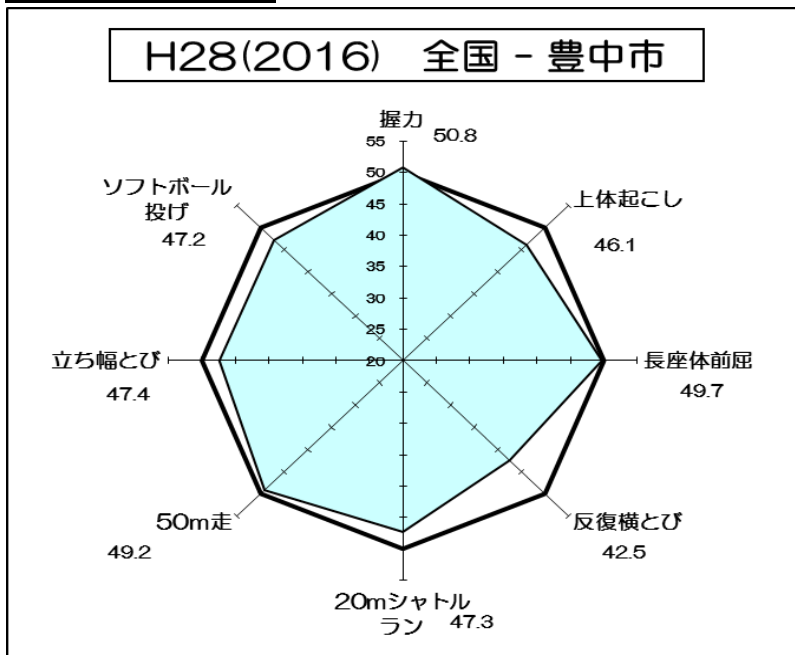
小学校		種目別平均			
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび
		kg	回	cm	点
5年女子	全国	16.13	18.60	37.21	40.06
	大阪府	15.89	17.84	36.72	37.16
	豊中市	16.43	16.55	36.95	34.66

全国平均との比較 △0.30 ▼ 2.05 ▼ 0.26 ▼ 5.40

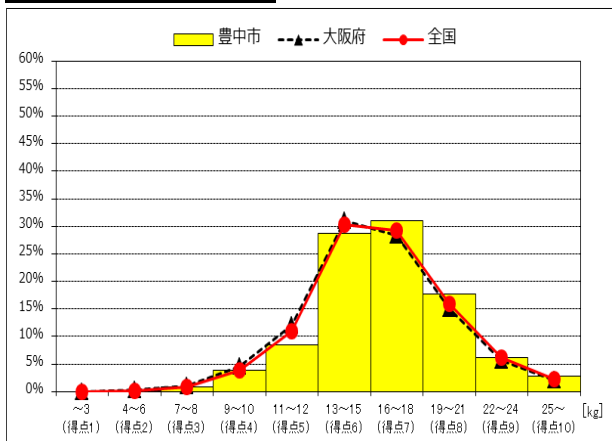
小学校		種目別平均				体力合計点
		20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	
		回	秒	cm	m	
5年女子	全国	41.29	9.61	145.31	13.88	55.54
	大阪府	38.04	9.65	142.49	13.42	53.58
	豊中市	36.83	9.68	139.99	12.53	51.84

全国平均との比較 ▼ 4.46 ▼0.07 ▼ 5.32 ▼ 1.35 ▼ 3.70

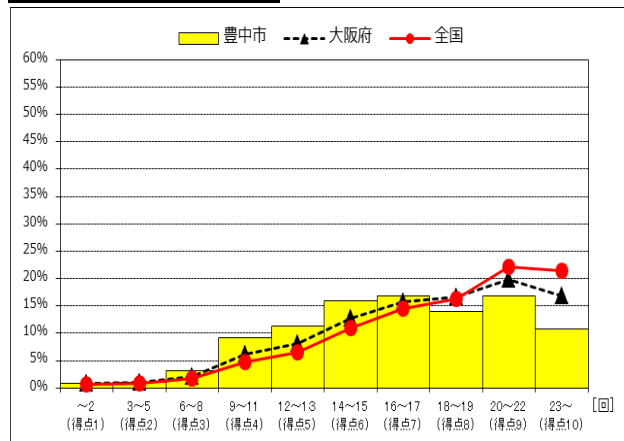
Tスコア



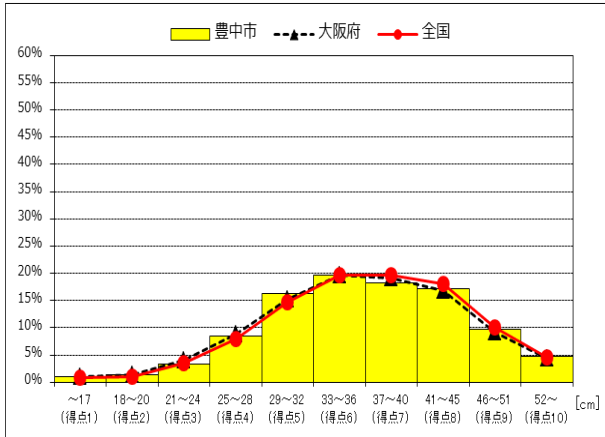
握力



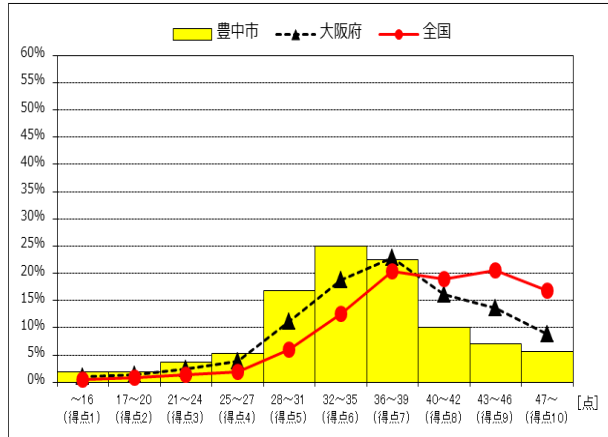
上体起こし



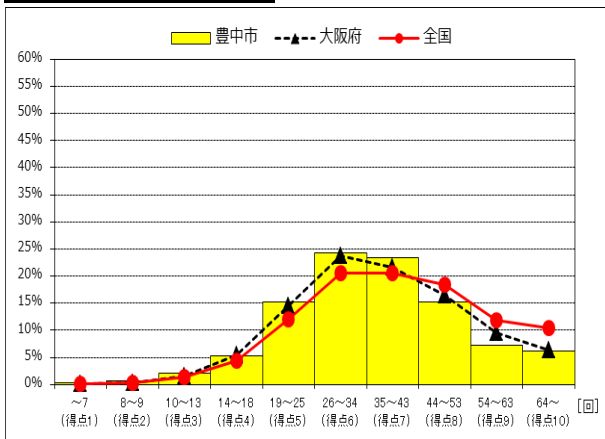
長座体前屈



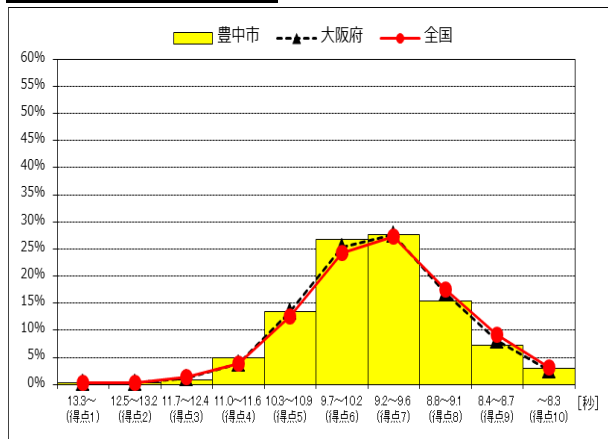
反復横とび



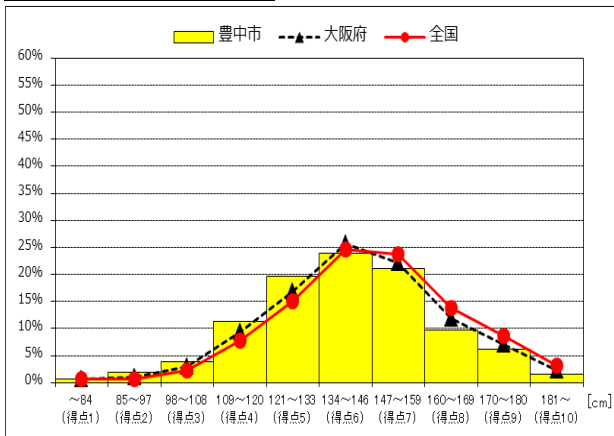
20mシャトルラン



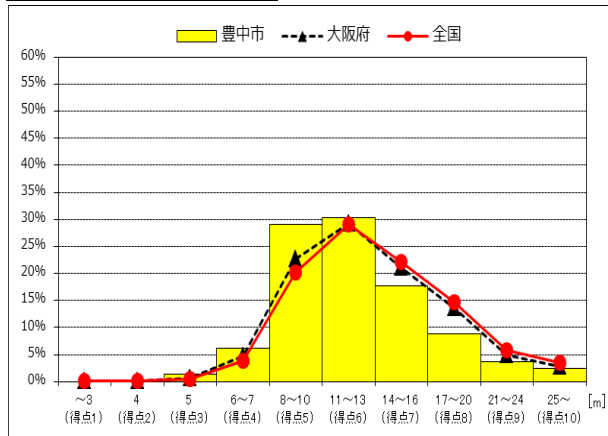
50m走



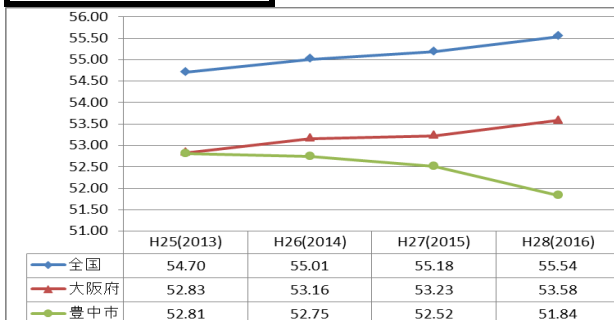
立ち幅とび



ソフトボール投げ



体力合計点の推移



<平均値の比較>

- 握力は全国の平均を上回っていた。
- 他の種目は全国の平均を下回っていた。

<全体像の比較>

- 上体起こし、反復横とび、20mシャトルランは全国と比べ左側によっていた。

<体力合計点の推移>

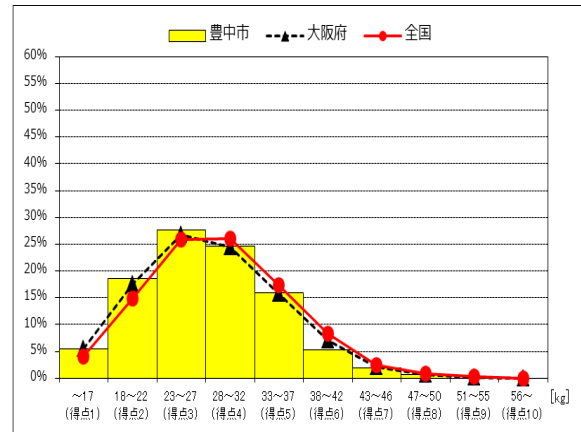
- 体力合計点は、過去4年間で最も低い値であった。
- 全国との差は3.7ポイントであった。

中学校2年生

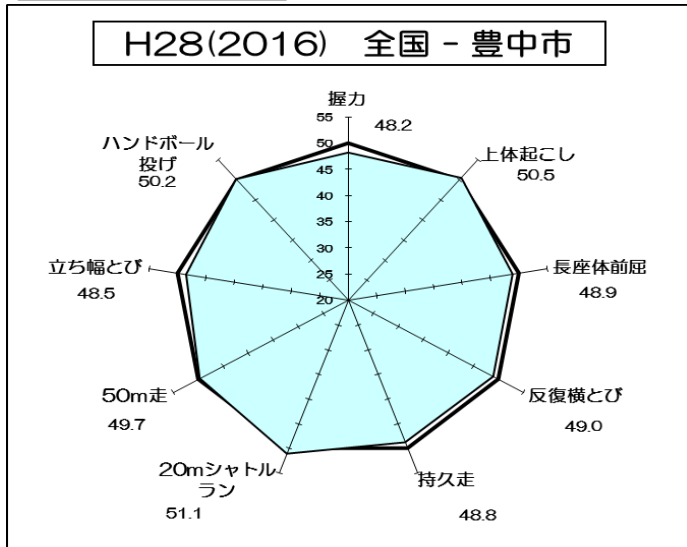
中学校		種目別平均						
		握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	持久走 秒	20mシャトルラン 回	50m走 秒
2年男子	全国	28.91	27.46	43.06	51.93	391.72	86.24	8.03
	大阪府	28.06	27.50	41.37	51.20	403.57	84.14	8.09
	豊中市	27.61	27.75	41.87	51.10	399.71	88.89	8.05
全国平均との比較		▼ 1.30	△ 0.29	▼ 1.19	▼ 0.83	▼ 7.99	△ 2.65	▼ 0.02

中学校		種目別平均		体力合計点
		立ち幅とび cm	ボール投げ m	
2年男子	全国	194.69	20.59	42.13
	大阪府	189.46	20.07	40.63
	豊中市	190.46	20.68	41.54
全国平均との比較		▼ 4.23	△ 0.09	▼ 0.59

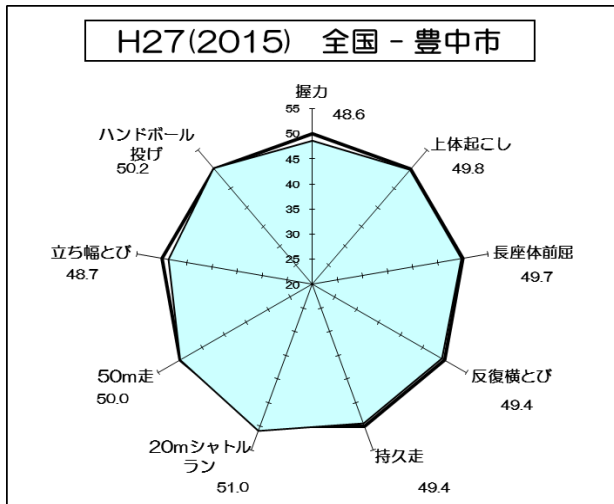
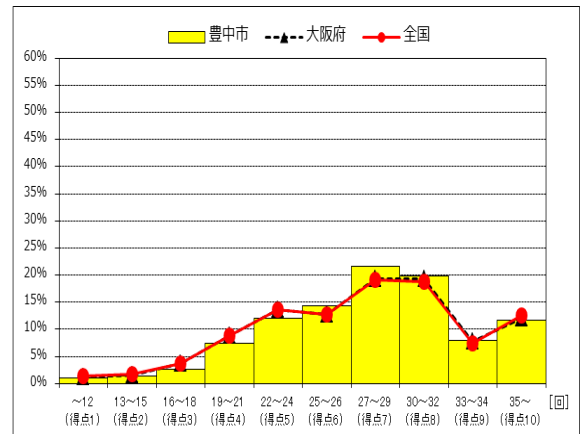
握力



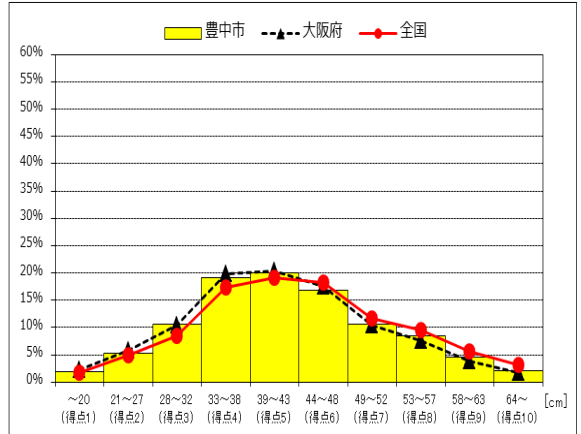
Tスコア



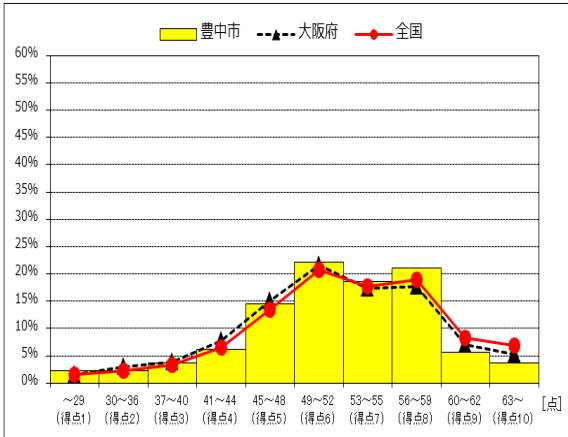
上体起こし



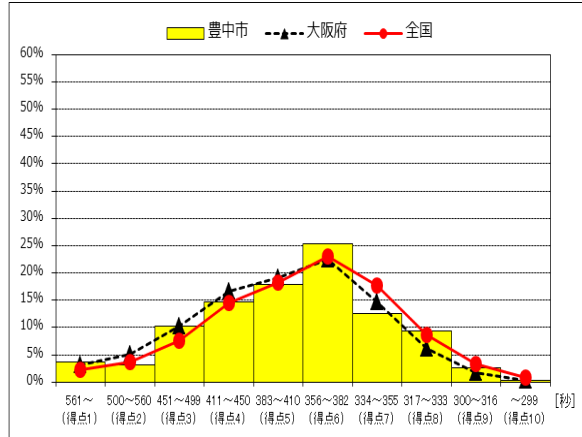
長座体前屈



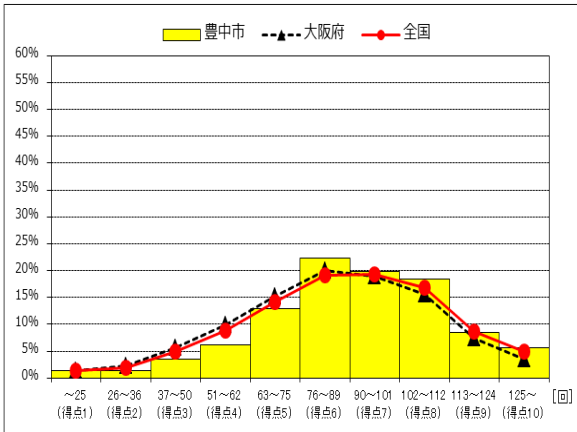
反復横跳び



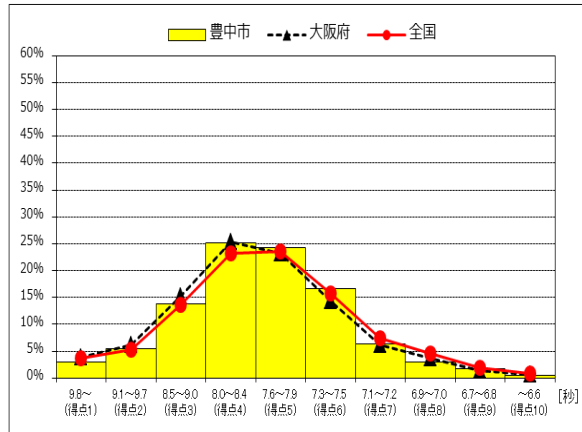
持久走



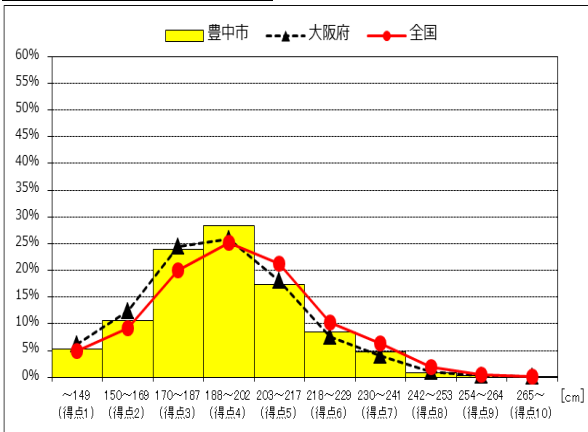
20mシャトルラン



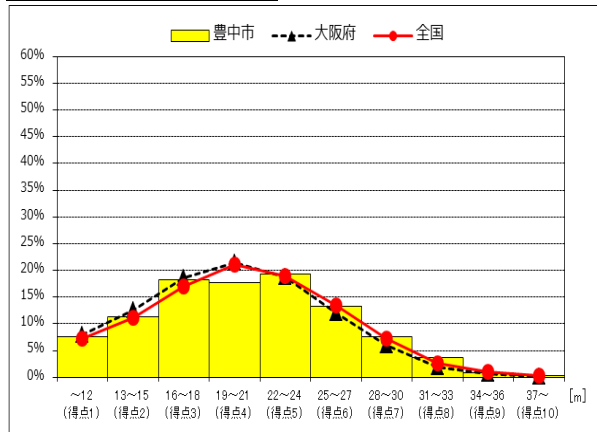
50m走



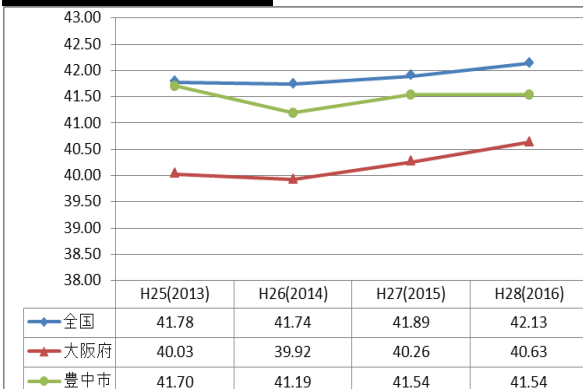
立ち幅跳び



ハンドボール投げ



体力合計点の推移

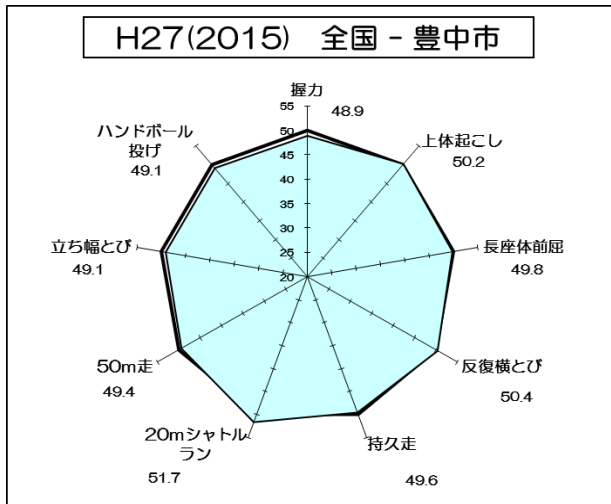
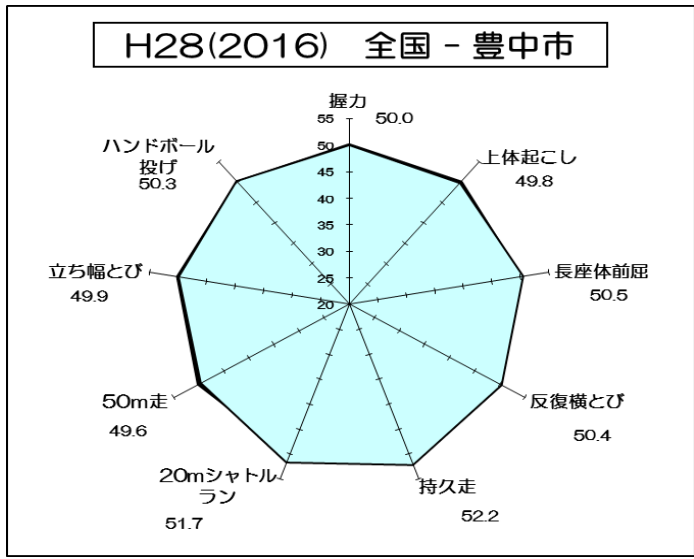


- <平均値の比較>
 - 上体起こし、20mシャトルラン、ハンドボール投げは全国の平均を上回っていた。
 - 他の種目は全国の平均を下回っていた。
- <全体像の比較>
 - 握力、立ち幅とびは全国に比べ左側によっていた。
- <体力合計点の推移>
 - 体力合計点は、昨年度と同じ値であった。
 - 全国との差は0.59ポイントであった。

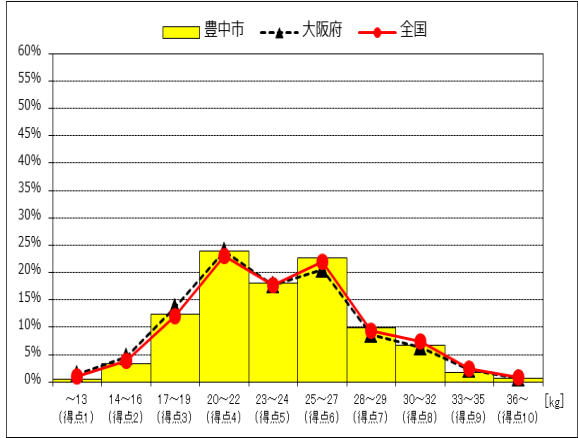
中学校		種目別平均						
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走
		kg	回	cm	点	秒	回	秒
2年女子	全国	23.75	23.48	45.46	46.60	288.51	58.80	8.83
	大阪府	23.36	23.30	44.66	46.20	297.98	57.62	8.96
	豊中市	23.73	23.37	45.97	46.88	278.72	62.32	8.87
全国平均との比較		▼0.02	▼0.11	△0.51	△0.28	△9.79	△3.52	▼0.04

中学校		種目別平均		体力合計点
		立ち幅とび	ボール投げ	
		cm	m	
2年女子	全国	168.28	12.85	49.56
	大阪府	164.75	12.58	48.18
	豊中市	168.02	12.98	50.10
全国平均との比較		▼0.26	△0.13	△0.54

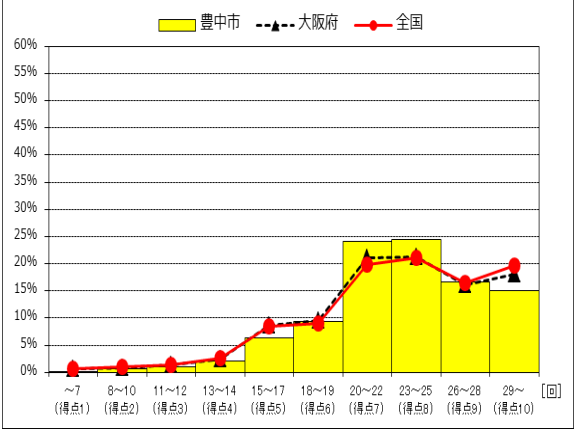
Tスコア



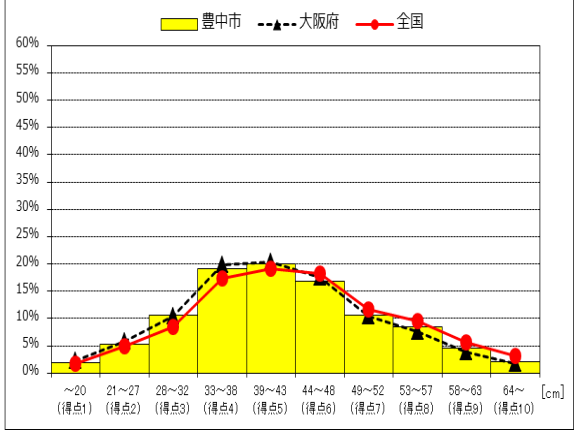
握力



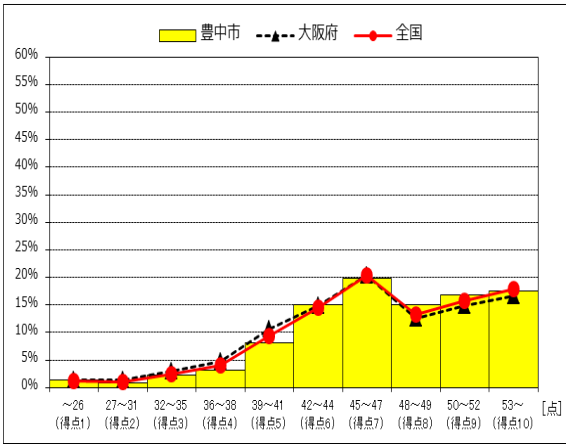
上体起こし



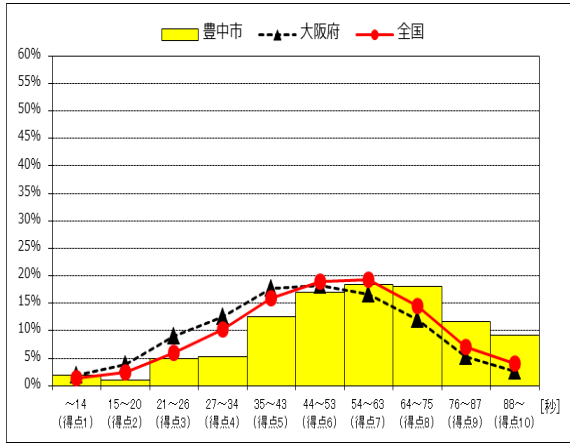
長座体前屈



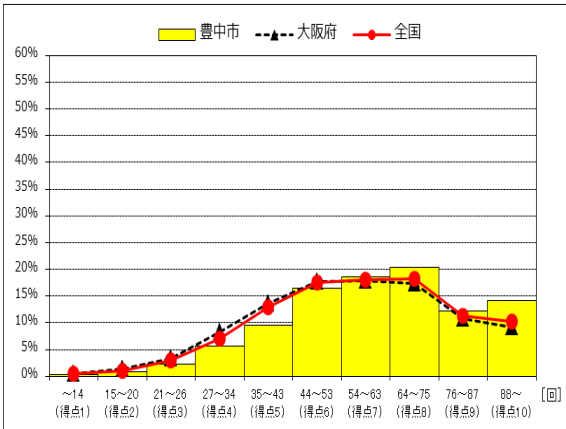
反復横跳び



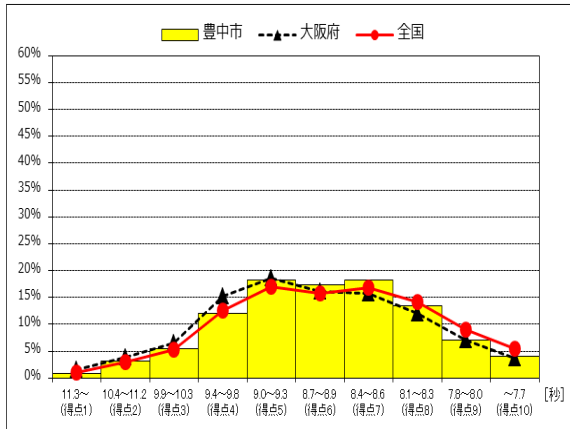
持久走



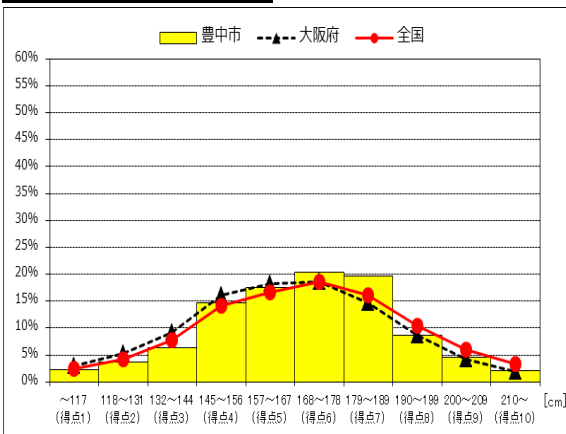
20mシャトルラン



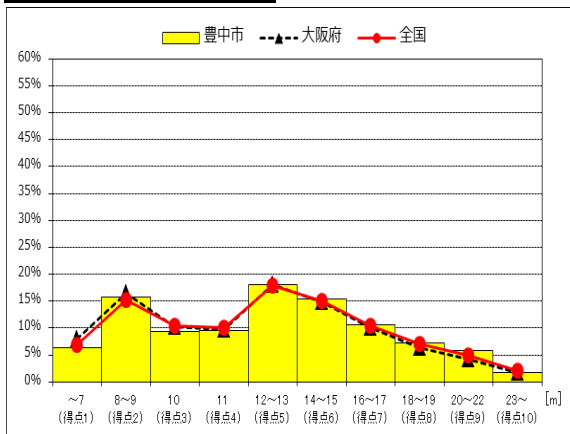
50m走



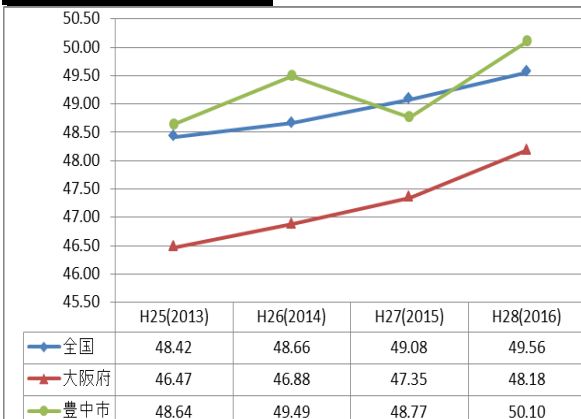
立ち幅跳び



ハンドボール投げ



体力合計点の推移



<平均値の比較>

○長座体前屈、反復横とび、持久走、20mシャトルラン、ハンドボール投げは全国の平均を上回っていた。

○他の種目は全国の平均を下回っていた。

<全体像の比較>

○持久走は全国に比べ右側によっていた。

<体力合計点の推移>

○体力合計点は、過去4年間で最も高い値であった。

○全国との差は+0.5ポイントであった。

7. 児童生徒質問紙調査結果(主な項目の概要)

※全国体力・運動能力、運動習慣等調査の児童生徒質問紙調査項目は毎年変更されているため、項目によっては経年比較している年数に違いがあります。

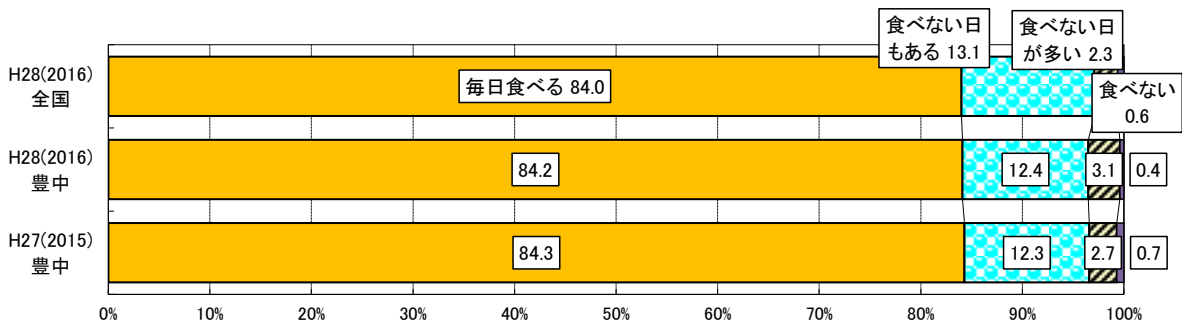
(1) 生活習慣の状況

① 朝食摂取の状況(小学校5年生)

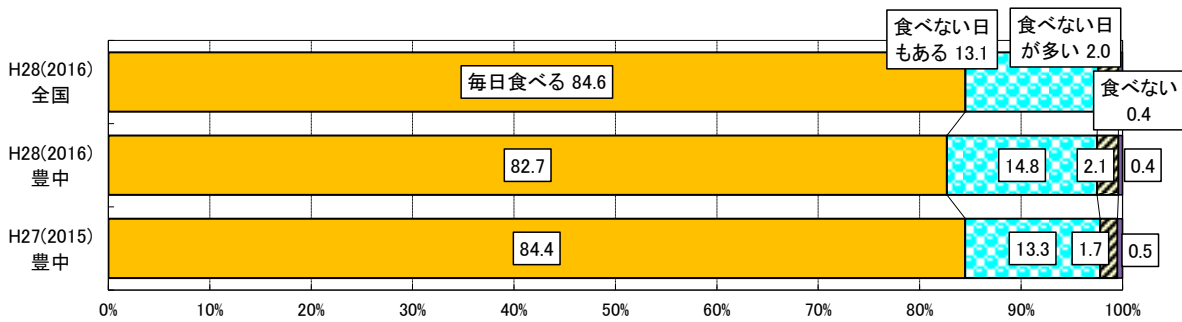
問 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます)

- ・朝食を「毎日食べる」の割合は、全国の割合に比べ男子ではほぼ同様であったが、女子では下回っていた。
- ・朝食を「毎日食べる」の割合は、平成27年度(2015年度)の豊中市の割合に比べ男子ではほぼ同様であったが、女子では下回っていた。
- ・朝食を「毎日食べる」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高いという傾向は見られなかった。

男子

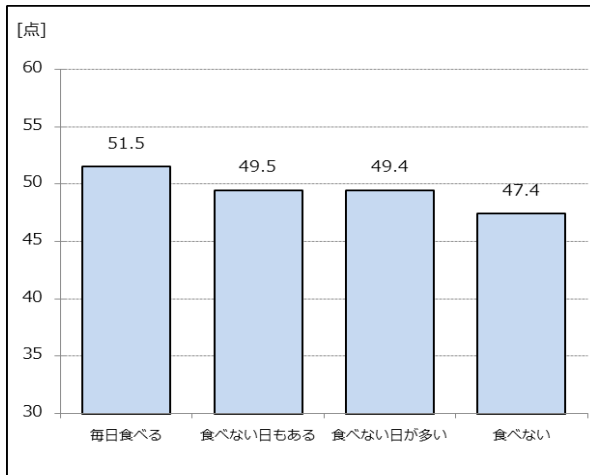


女子

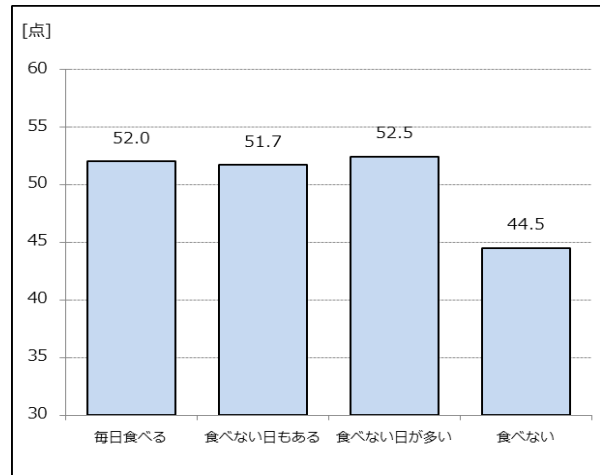


体力合計点との関連

男子



女子

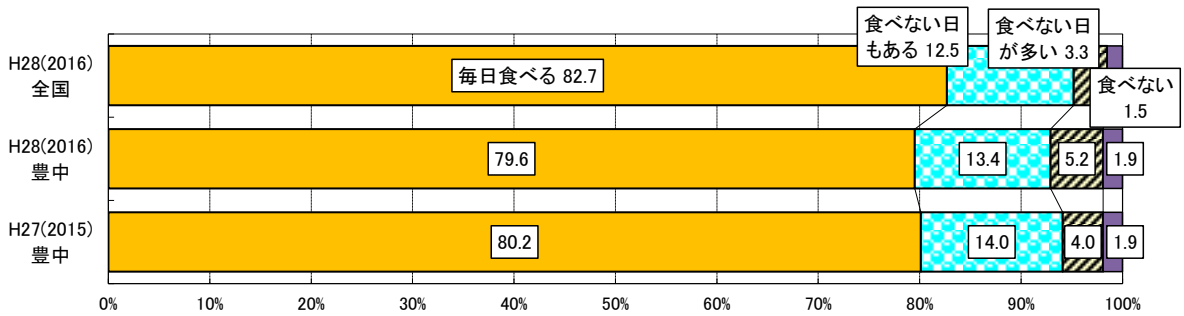


朝食摂取の状況(中学校2年生)

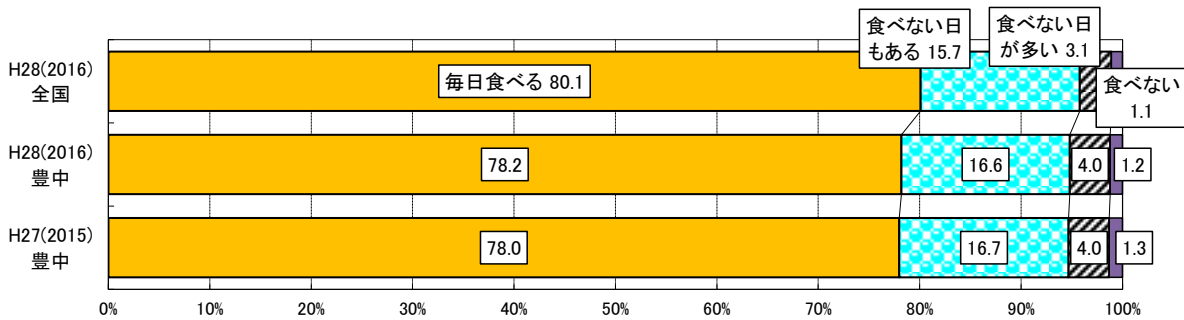
問 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)

- ・朝食を「毎日食べる」の割合は、全国の割合を下回っていた。
- ・朝食を「毎日食べる」の割合は、平成27年度(2015年度)の豊中市の割合に比べほぼ同様であった。
- ・朝食を「毎日食べる」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高いという傾向は見られなかった。

男子

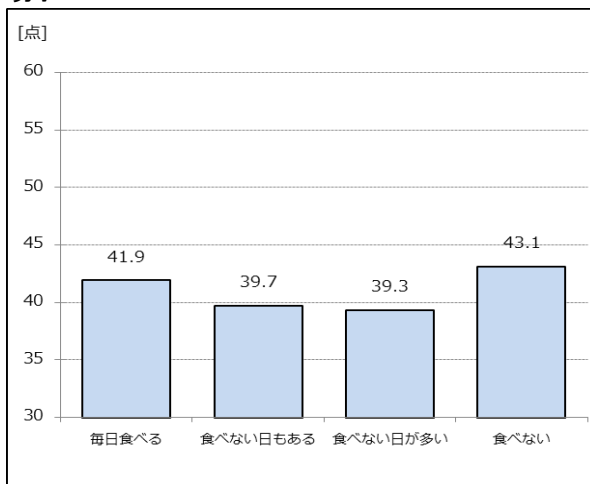


女子

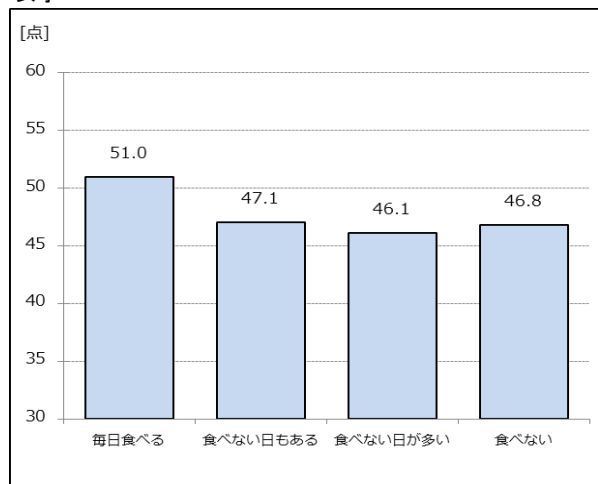


体力合計点との関連

男子



女子

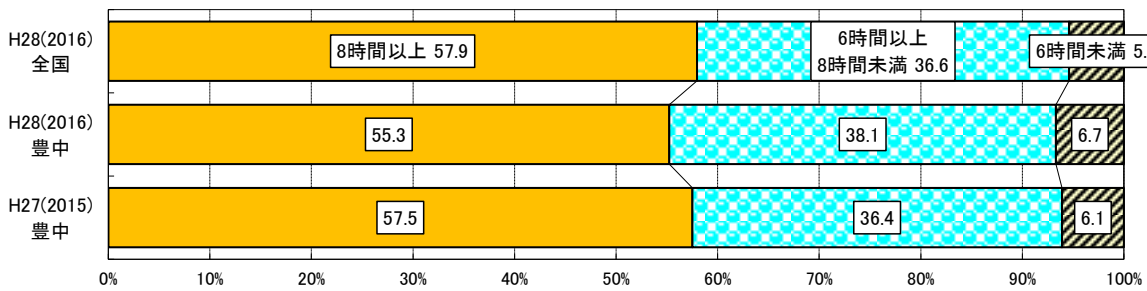


② 1日の睡眠時間(小学校5年生)

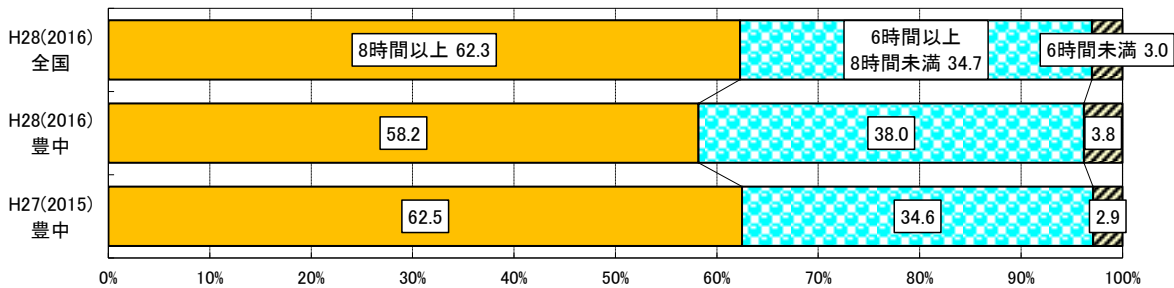
問 毎日どのくらいねていますか。

- ・1日の睡眠時間が「8時間以上」の割合は、全国の割合に比べ下回っていた。
- ・1日の睡眠時間が「8時間以上」の割合は、平成27年度(2015年度)の豊中市の割合を下回っていた。
- ・1日の睡眠時間が「8時間以上」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

男子

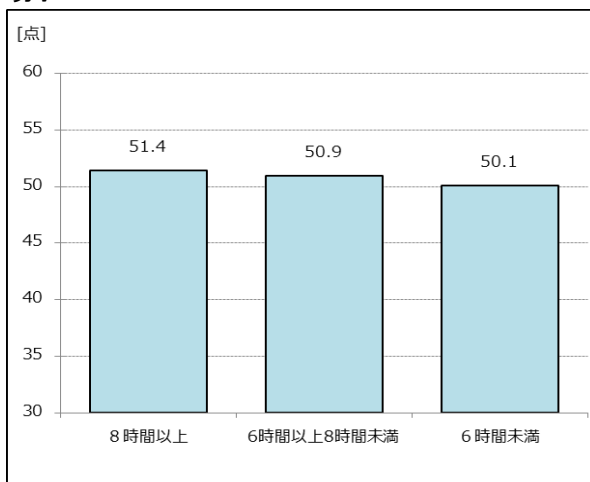


女子

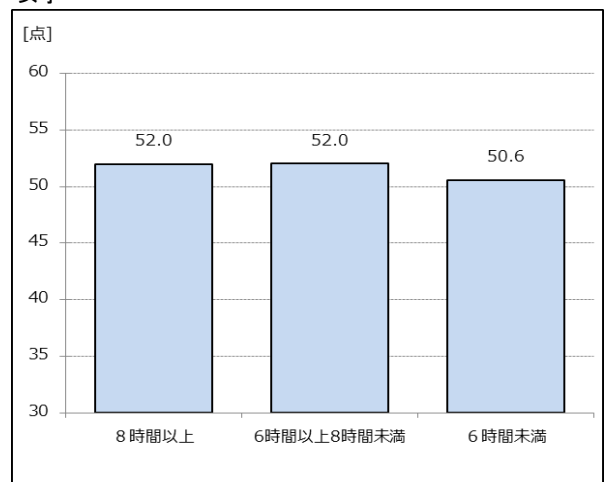


体力合計点との関連

男子



女子

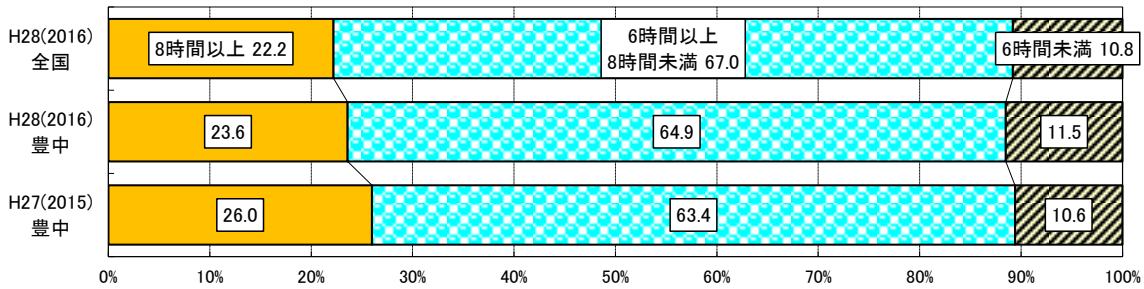


1日の睡眠時間(中学校2年生)

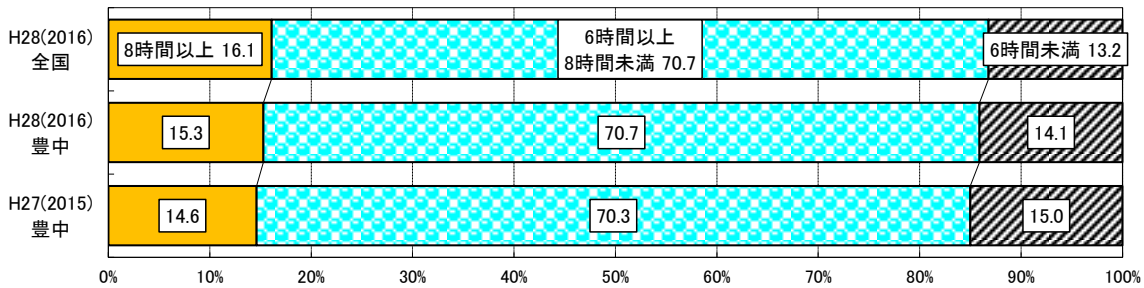
問 毎日どのくらい寝ていますか。

- ・1日の睡眠時間が「8時間以上」の割合は、全国の割合に比べ男子では上回っていたが、女子ではほぼ同様であった。
- ・1日の睡眠時間が「8時間以上」の割合は、平成27年度(2015年度)の豊中市の割合に比べ、男子では下回っていたが、女子ではほぼ同様であった。
- ・1日の睡眠時間が「8時間以上」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高いという傾向は見られなかった。

男子

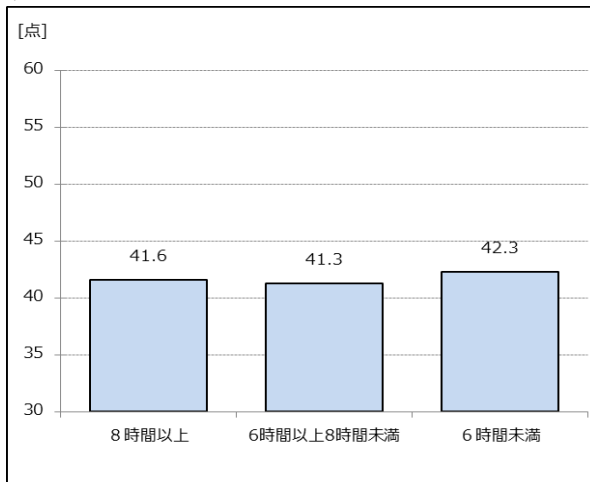


女子

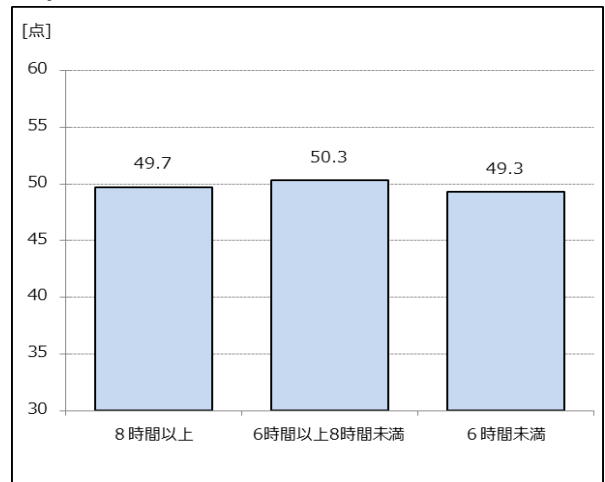


体力合計点との関連

男子



女子

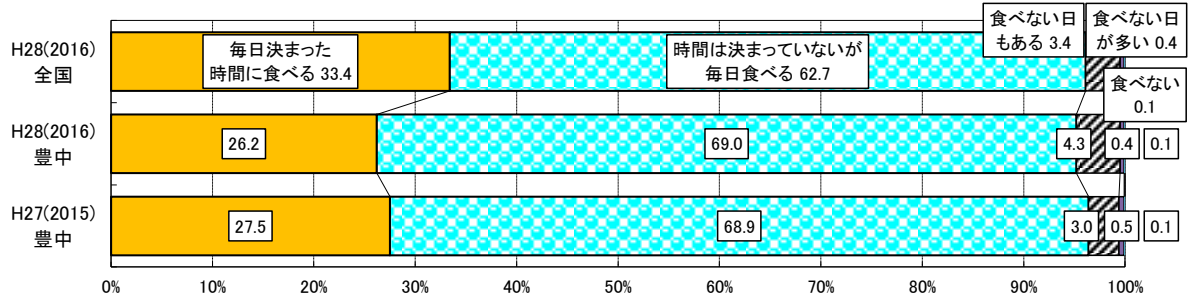


③ 夕食摂取の状況(小学校5年生)

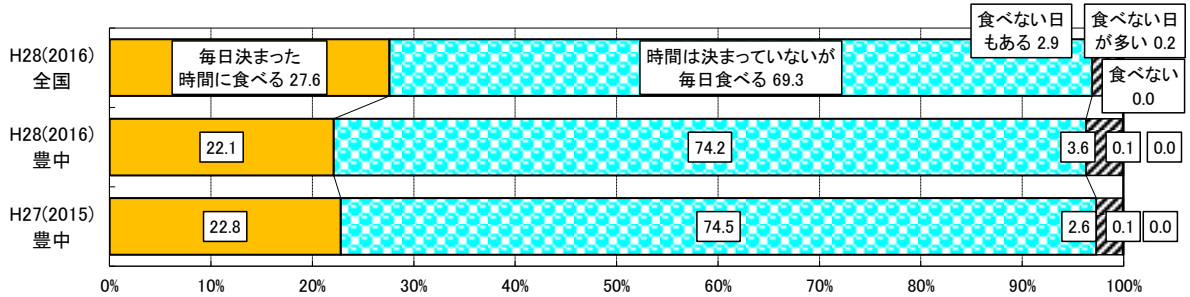
問 夕食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます)

- ・夕食を「毎日決まった時間に食べる」の割合は、全国の割合を下回っていた。
- ・夕食を「毎日決まった時間に食べる」の割合は、平成27年(2015年)の豊中市の割合に比べ男子では下回っていたが、女子ではほぼ同様であった。
- ・夕食を「毎日決まった時間に食べる」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高いという傾向は見られなかった。

男子

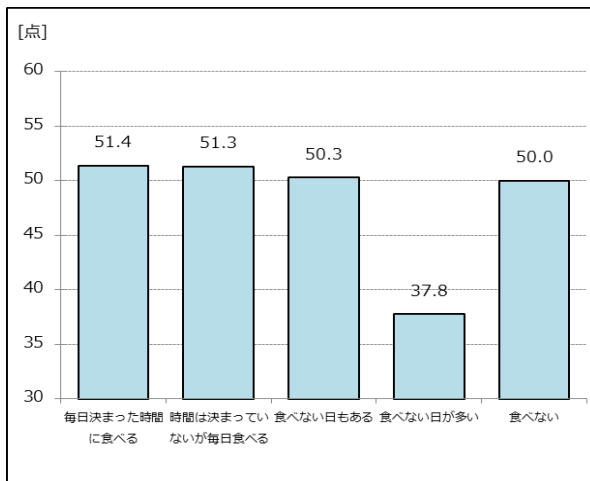


女子

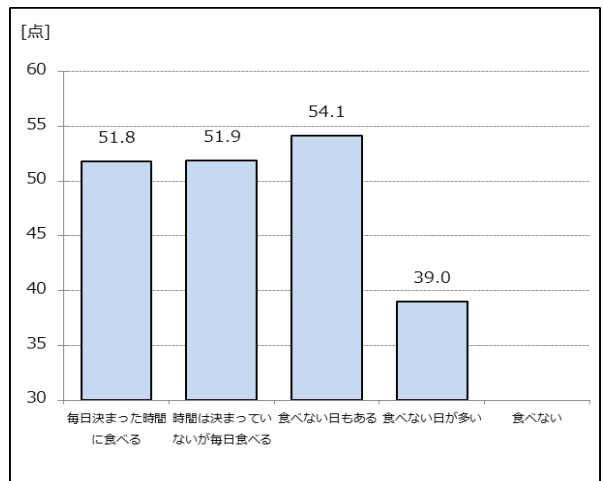


体力合計点との関連

男子



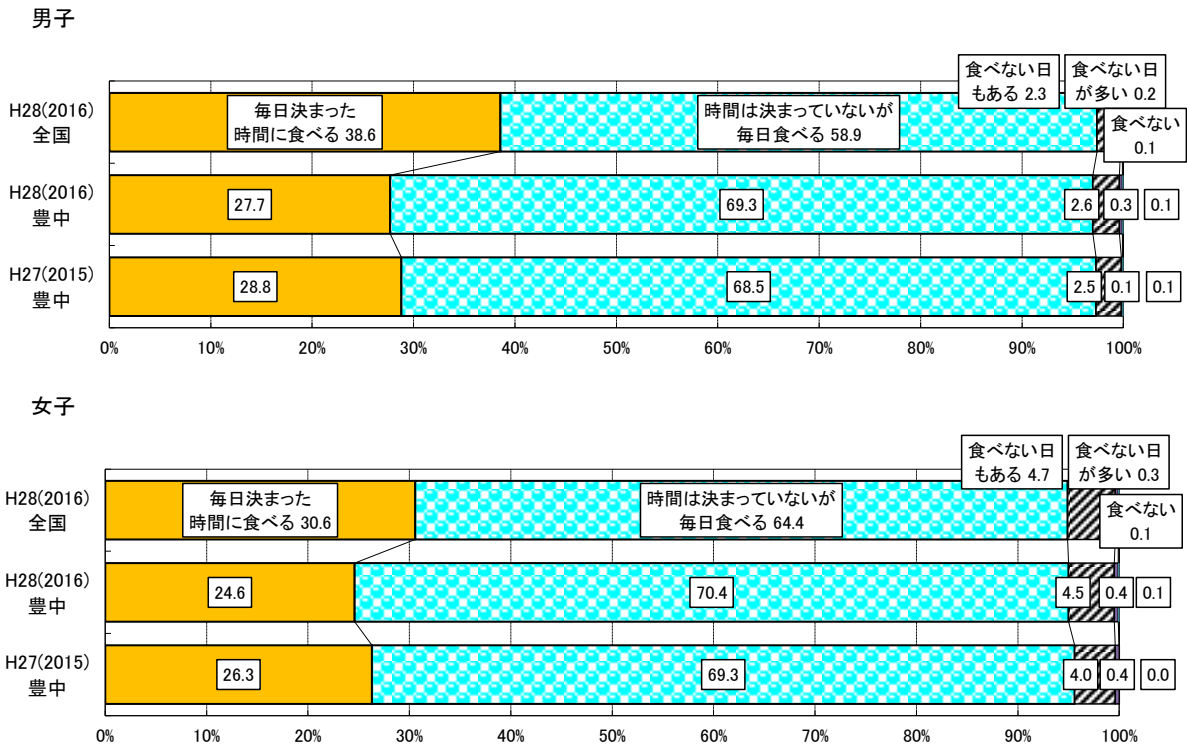
女子



③ 夕食摂取の状況(中学校2年生)

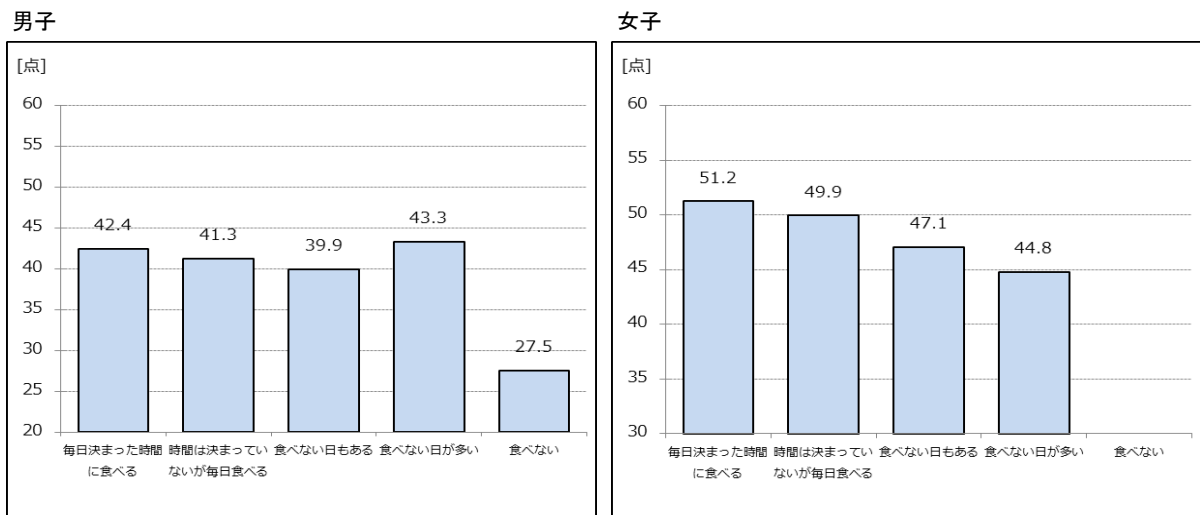
問 夕食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)

- ・夕食を「毎日決まった時間に食べる」の割合は、全国の割合を下回っていた。
- ・夕食を「毎日決まった時間に食べる」の割合は、平成27年(2015年)の豊中市の割合に比べ下回っていた。
- ・夕食を「毎日決まった時間に食べる」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高いという傾向は見られなかった。



体力合計点との関連

中学校2年生



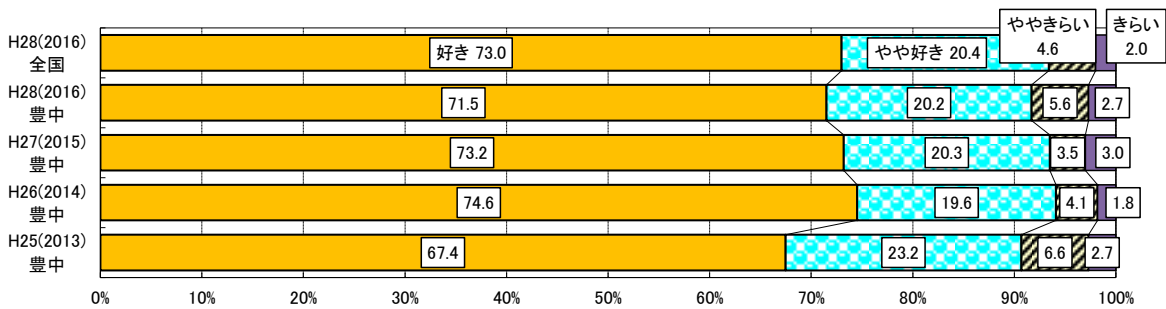
(2) 運動やスポーツに対する意識

① 運動やスポーツの好き・きれい(小学校5年生)

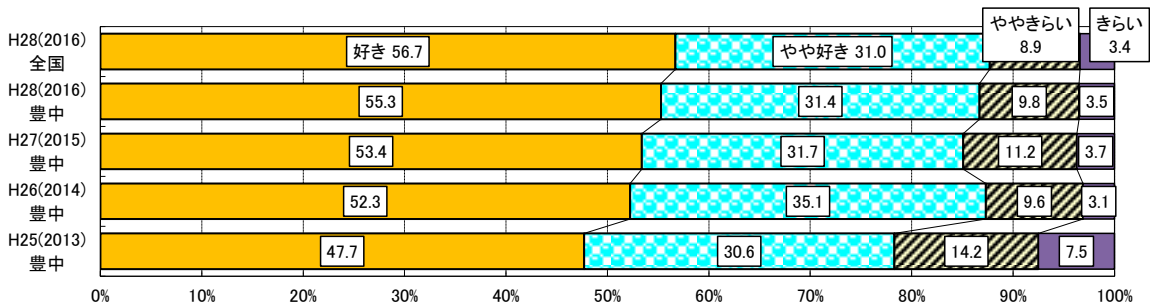
問 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。

- ・運動やスポーツをすることが「好き」+「やや好き」の割合は、全国の割合を下回っていた。
- ・運動やスポーツをすることが「好き」+「やや好き」の割合は、平成27年度(2015年度)の豊中市の割合と比べ男子では下回っていたが、女子では上回っていた。
- ・運動やスポーツをすることが「好き」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

男子

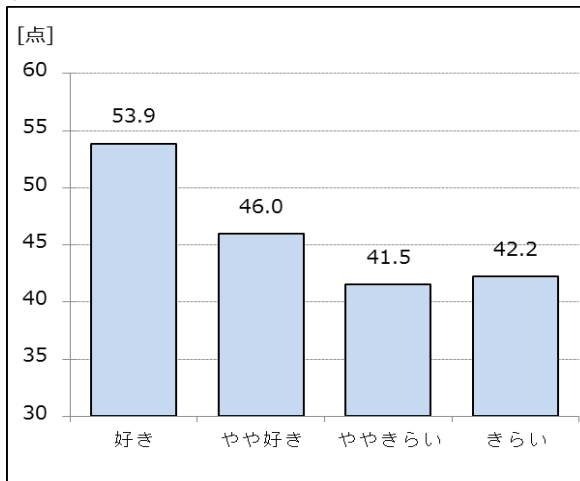


女子

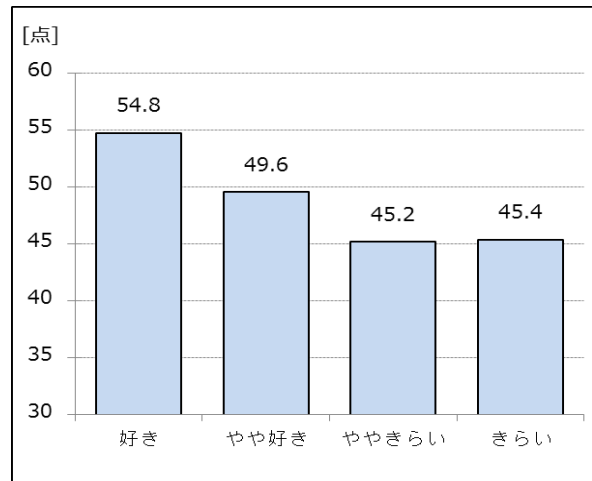


体力合計点との関連

男子



女子

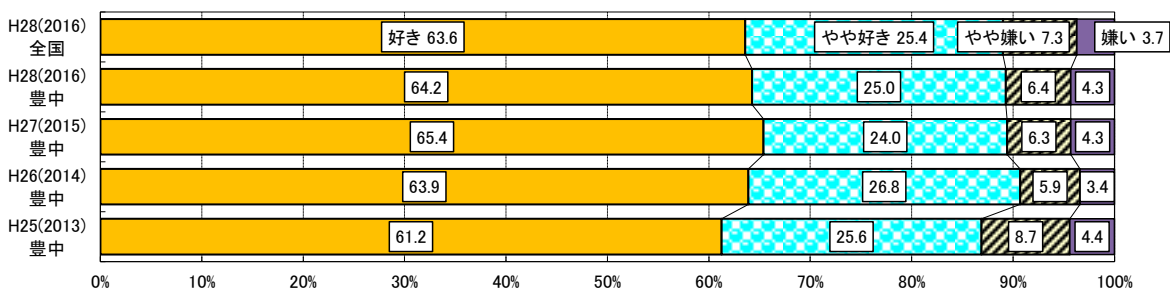


運動やスポーツの好き・きらい(中学校2年生)

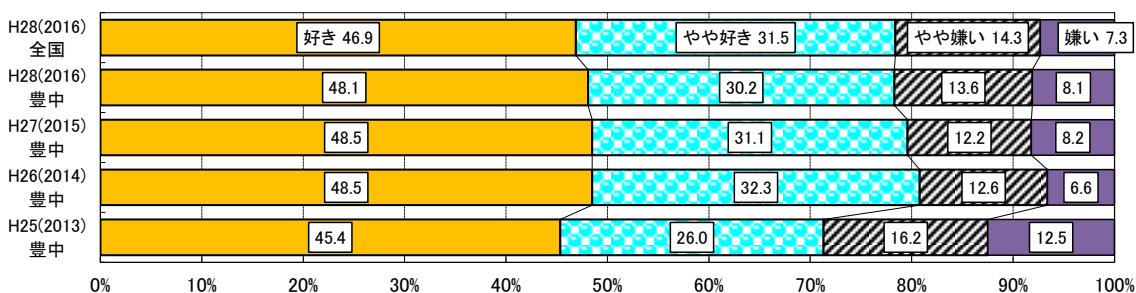
問 運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。

- ・運動やスポーツをすることが「好き」+「やや好き」の割合は、全国の割合とほぼ同様であった。
- ・運動やスポーツをすることが「好き」+「やや好き」の割合は、平成27年度(2015年度)の豊中市の割合に比べ男子ではほぼ同様であったが、女子では下回っていた。
- ・運動やスポーツをすることが「好き」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

男子

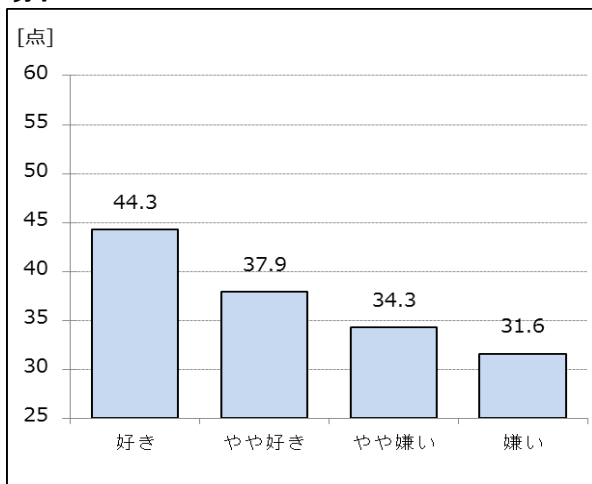


女子

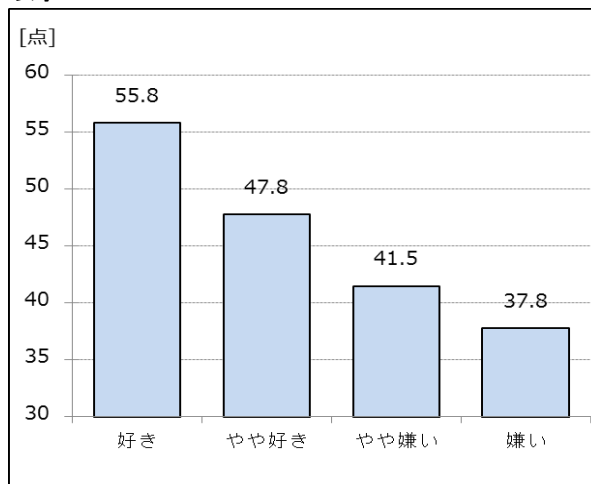


体力合計点との関連

男子



女子

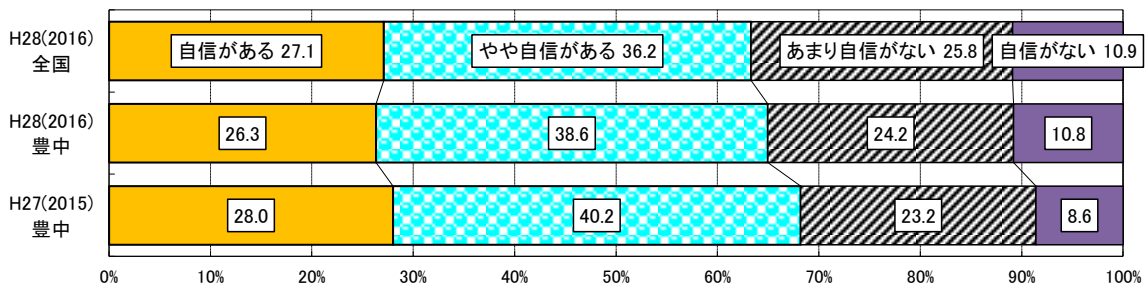


② 自分の体力への自信(小学校5年生)

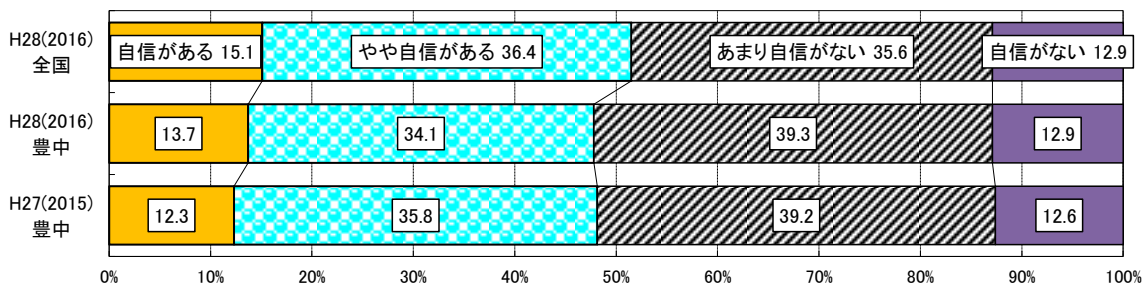
問 自分の体力に自信がありますか。

- ・自分の体力に「自信がある」+「やや自信がある」の割合は、全国の割合に比べ男子では上回っていたが、女子では下回っていた。
- ・自分の体力に「自信がある」+「やや自信がある」の割合は、平成27年(2015年)の豊中市の割合に比べ男子では下回っていたが、女子ではほぼ同様であった。
- ・自分の体力に「自信がある」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

男子

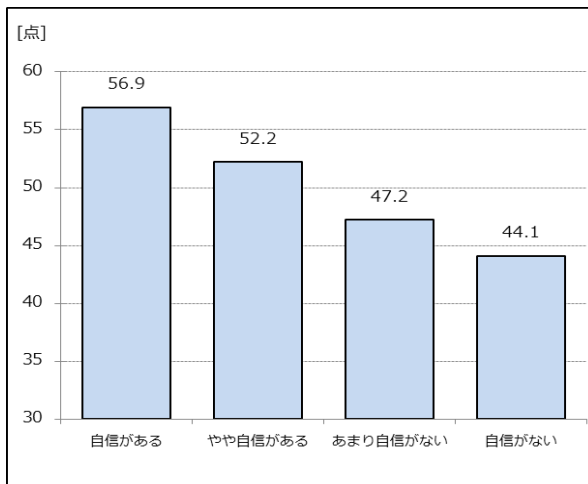


女子

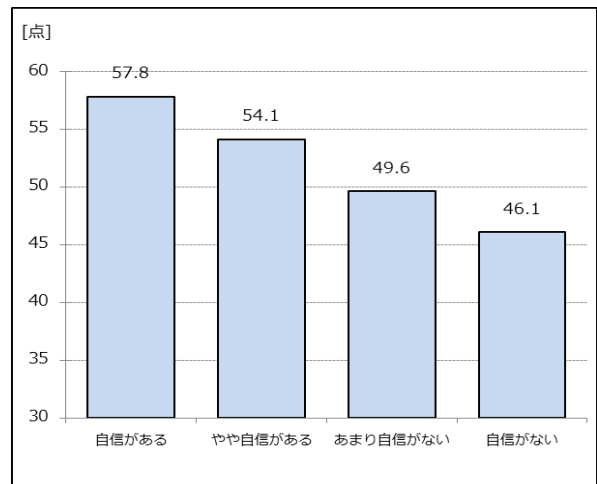


体力合計点との関連

男子



女子

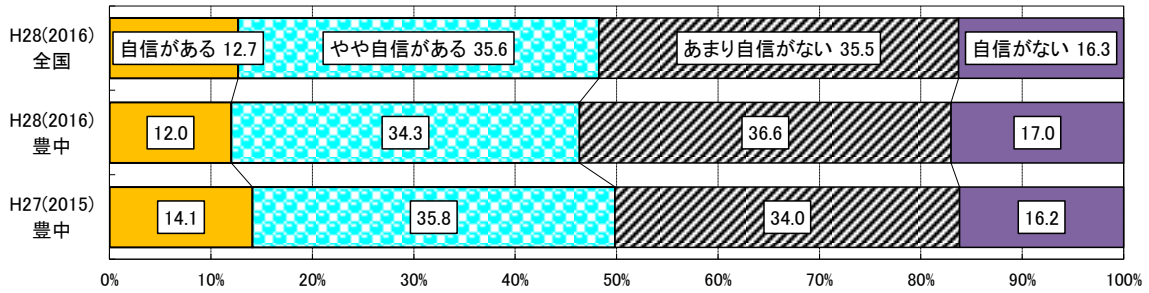


② 自分の体力への自信(中学校2年生)

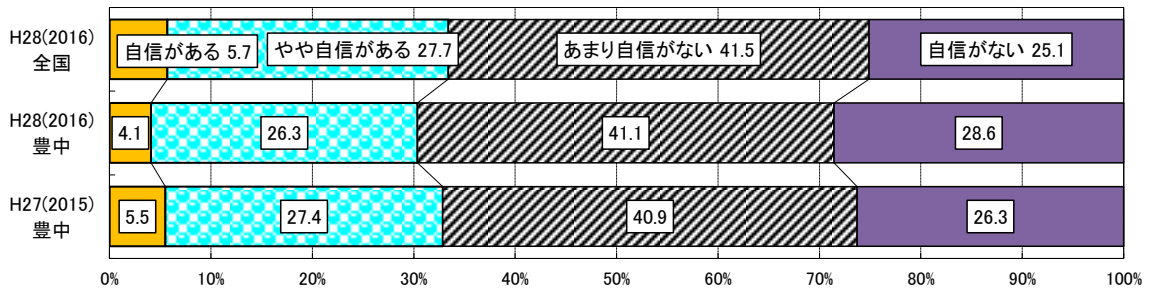
問 自分の体力に自信がありますか。

- ・自分の体力に「自信がある」+「やや自信がある」の割合は、全国の割合を下回っていた。
- ・自分の体力に「自信がある」+「やや自信がある」の割合は、平成27年(2015年)の豊中市の割合を下回っていた。
- ・自分の体力に「自信がある」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

男子

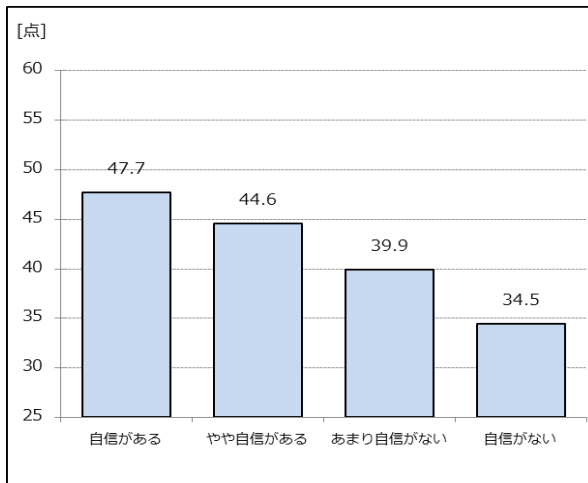


女子

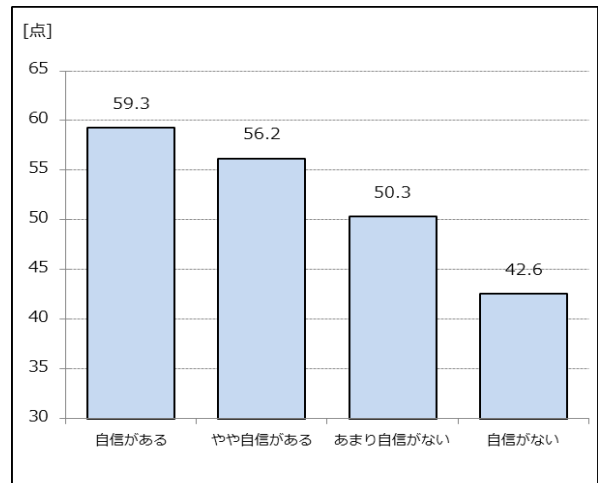


体力合計点との関連

男子



女子

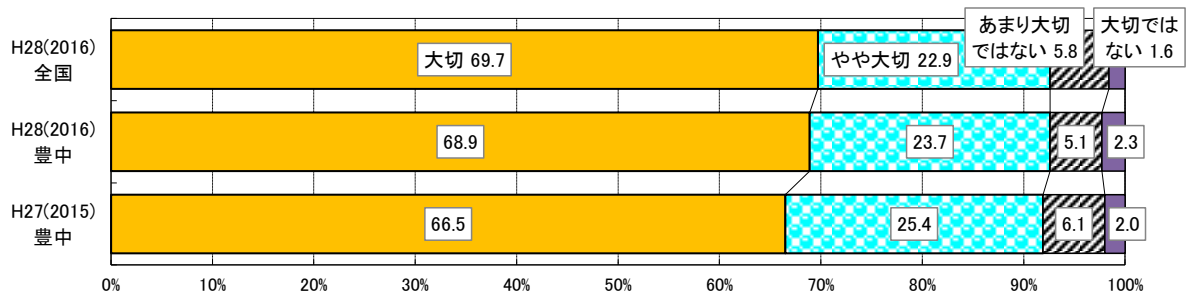


③ 運動やスポーツを大切と思うか(小学校5年生)

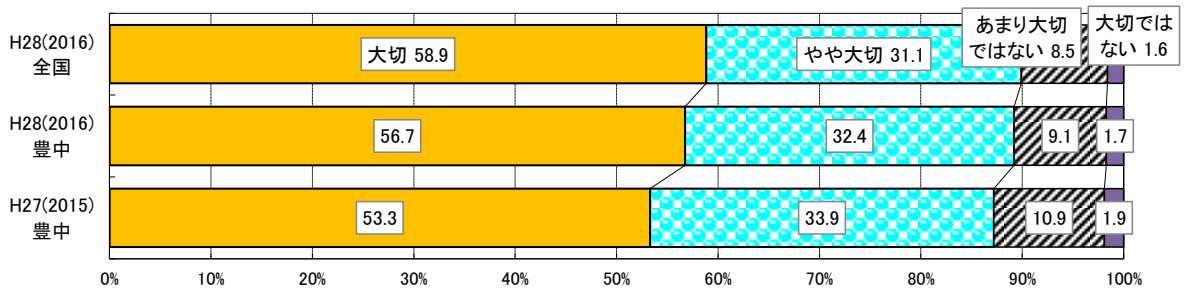
問 あなたにとって運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツは大切なものですか。

- ・運動やスポーツを「大切」+「やや大切」と思う割合は、全国の割合とほぼ同様であった。
- ・運動やスポーツを「大切」+「やや大切」と思う割合は、平成27年(2015年)の豊中市の割合と比べ男子ではほぼ同様であったが、女子では上回っていた。
- ・運動やスポーツを「大切」と思う集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

男子

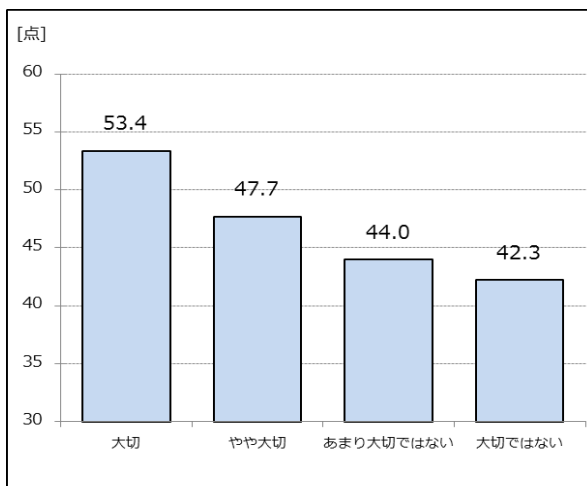


女子

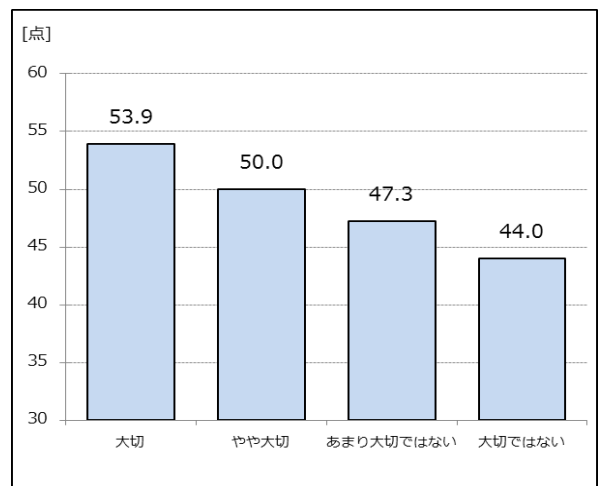


体力合計点との関連

男子



女子

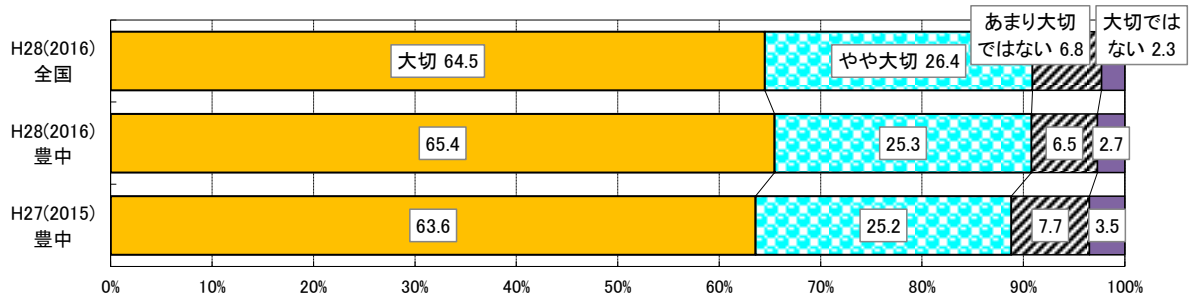


③ 運動やスポーツを大切と思うか(中学校2年生)

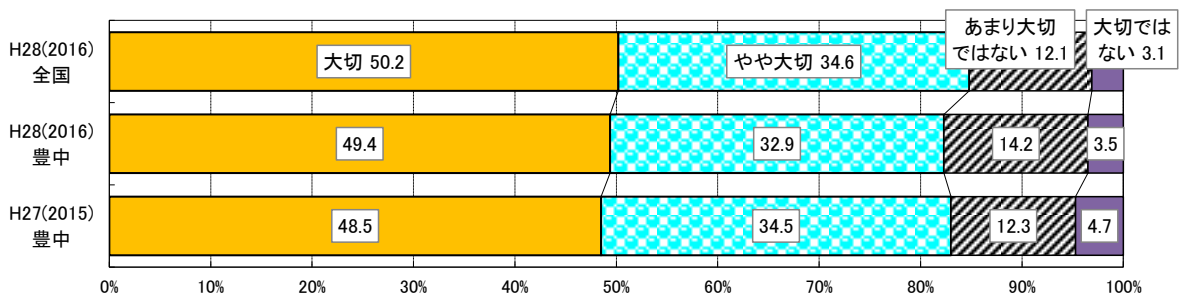
問 あなたにとって運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツは大切なものですか。

- ・運動やスポーツを「大切」+「やや大切」と思う割合は、全国の割合に比べ男子ではほぼ同様であったが、女子では下回っていた。
- ・運動やスポーツを「大切」+「やや大切」と思う割合は、平成27年(2015年)の豊中市の割合に比べ男子では上回っていたが、女子ではほぼ同様であった。
- ・運動やスポーツを「大切」と思う集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

男子

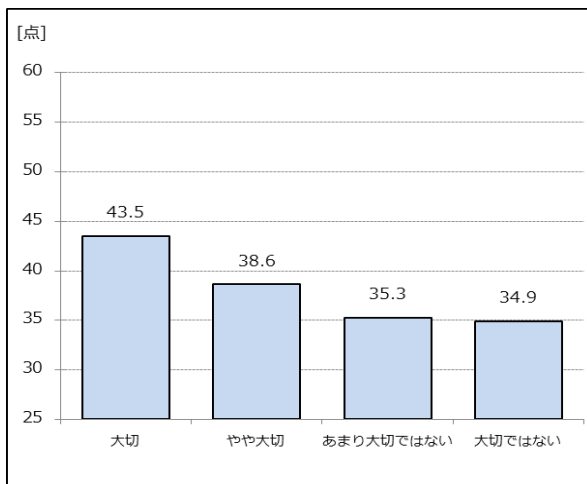


女子

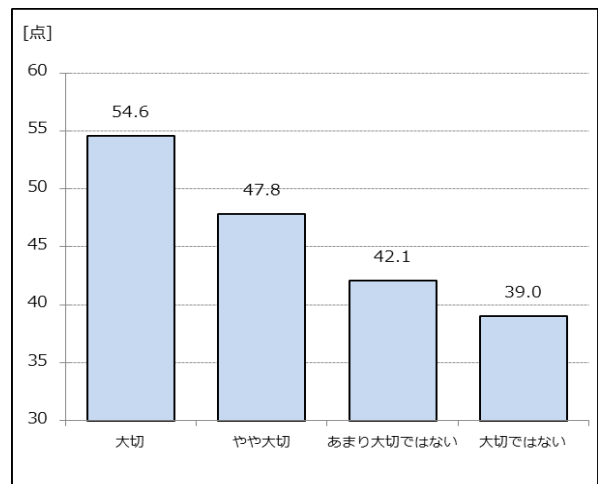


体力合計点との関連

男子



女子

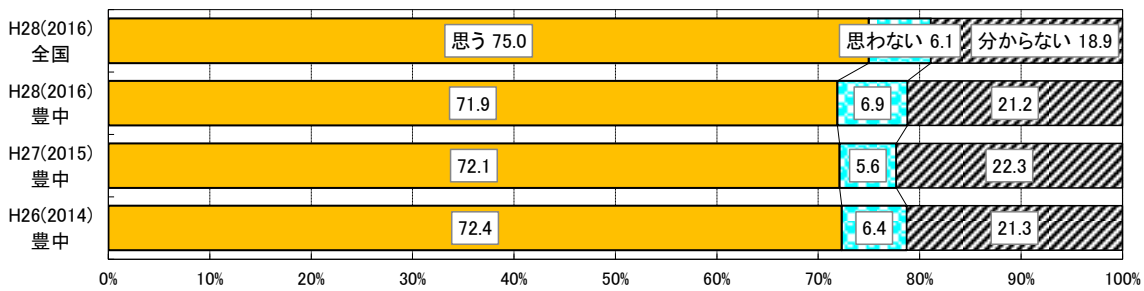


④ 卒業後の運動やスポーツへの意識(小学校5年生)

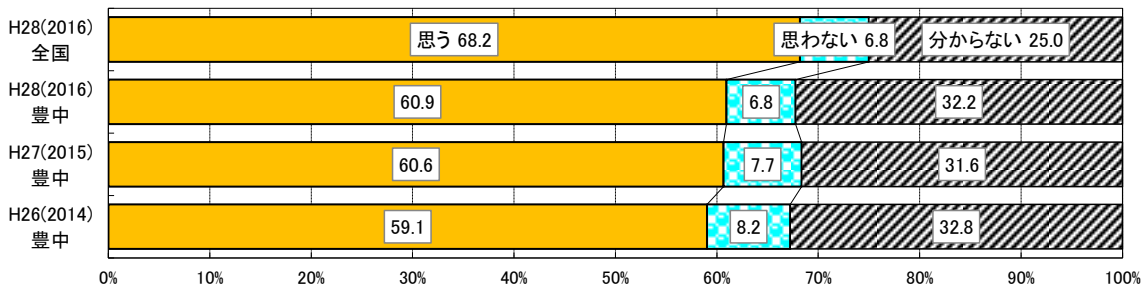
問 中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。

- ・自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと「思う」の割合は、全国の割合を下回っていた。
- ・自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと「思う」の割合は、平成27年度(2015年度)の豊中市の割合とほぼ同様であった。
- ・自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと「思う」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

男子

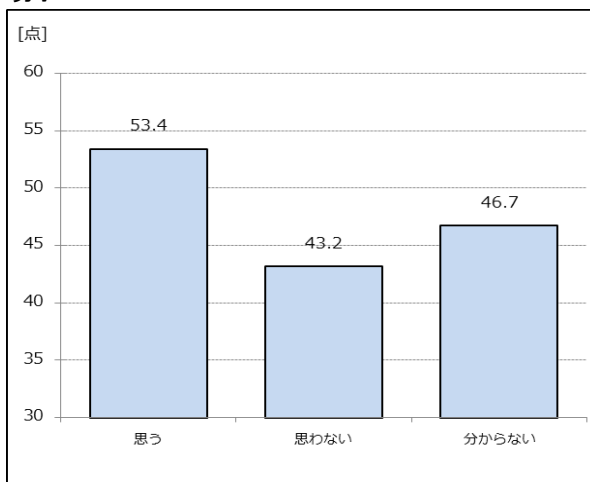


女子

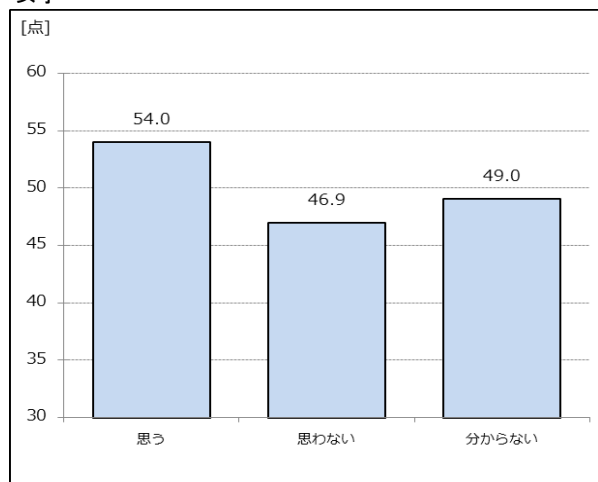


体力合計点との関連

男子



女子

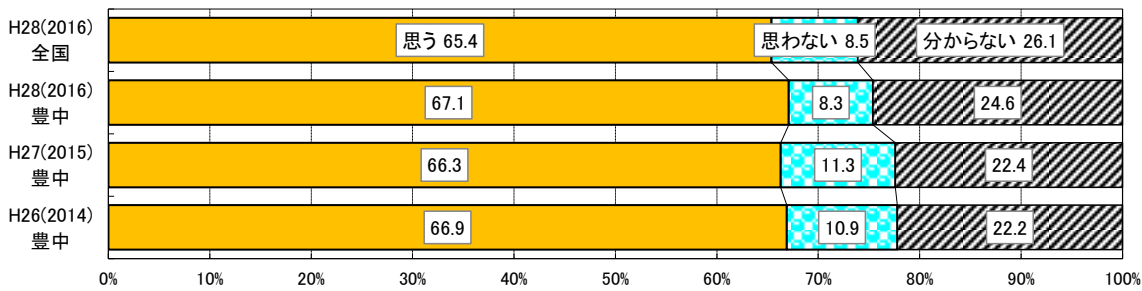


卒業後の運動やスポーツへの意識(中学校2年生)

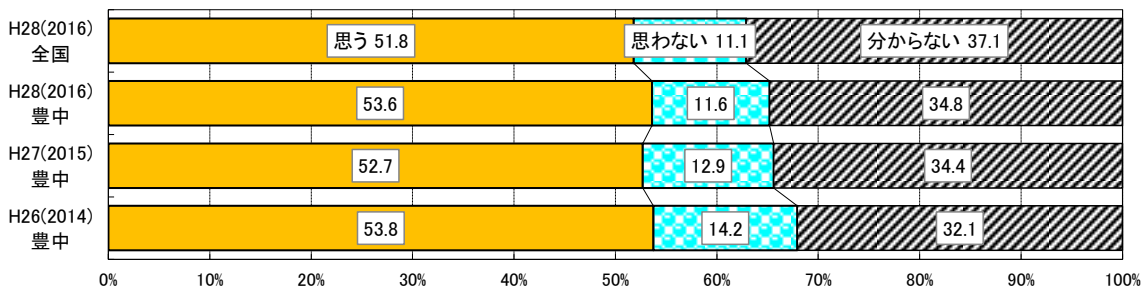
問 中学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。

- ・自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと「思う」の割合は、全国の割合を上回っていた。
- ・自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと「思う」の割合は、平成27年度(2015年)の豊中市の割合とほぼ同様であった。
- ・自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと「思う」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

男子

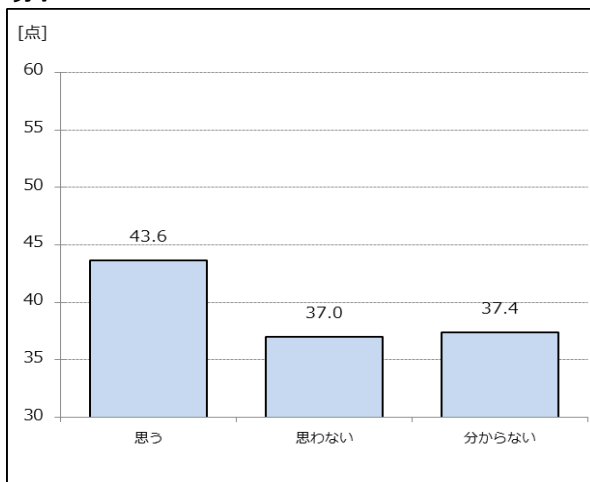


女子

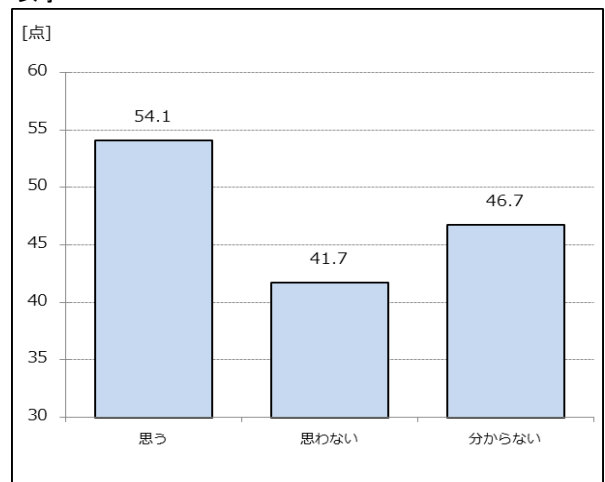


体力合計点との関連

男子



女子



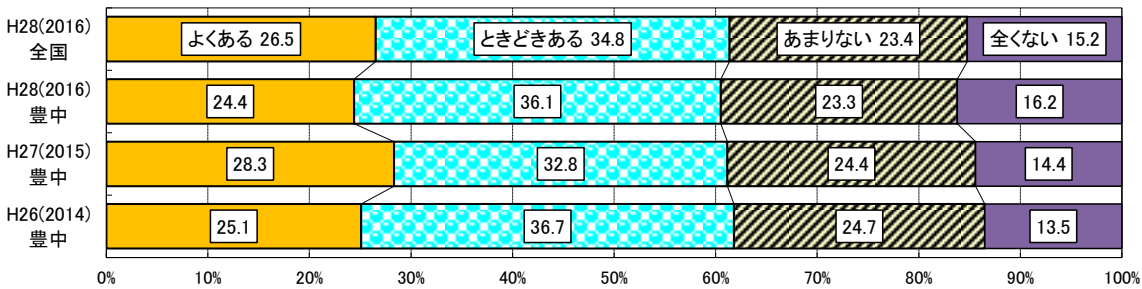
(3) 家庭での運動やスポーツへの関わり

① 家の人からのすすめ(小学校5年生)

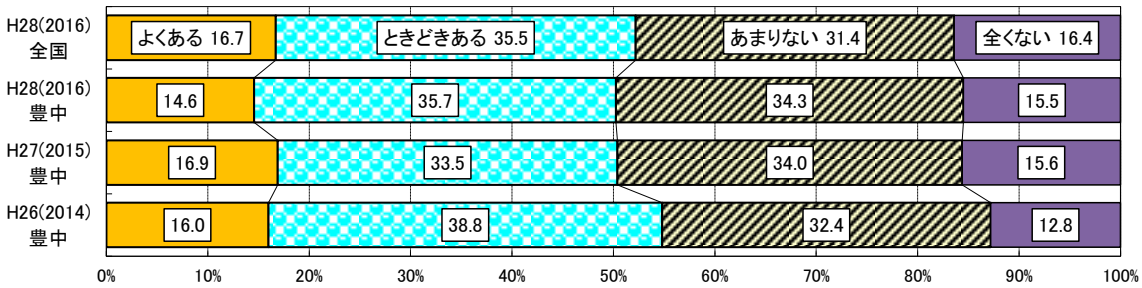
問 家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめられることがありますか。

- ・家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめられることが「よくある」+「ときどきある」の割合は、全国の割合に比べ男子ではほぼ同様であったが、女子では下回っていた。
- ・家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめられることが「よくある」+「ときどきある」の割合は、平成27年度(2015年度)の豊中市の割合とほぼ同様であった。
- ・家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめられることが「よくある」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

男子

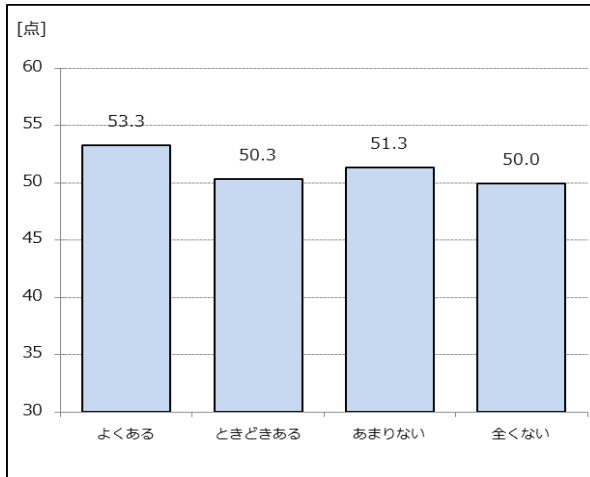


女子

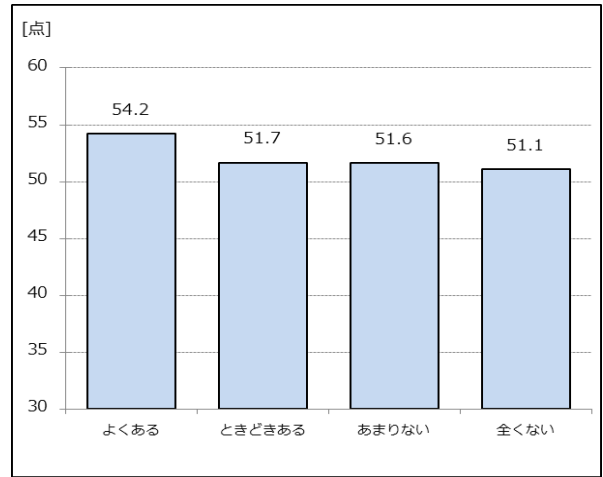


体力合計点との関連

男子



女子

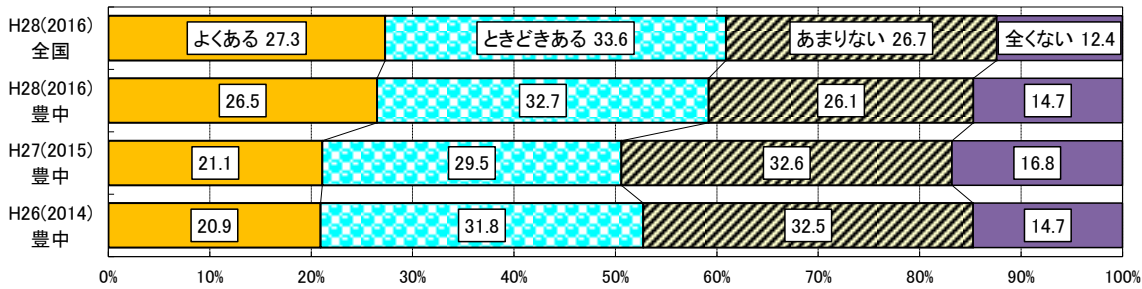


家の人からのすすめ(中学校2年生)

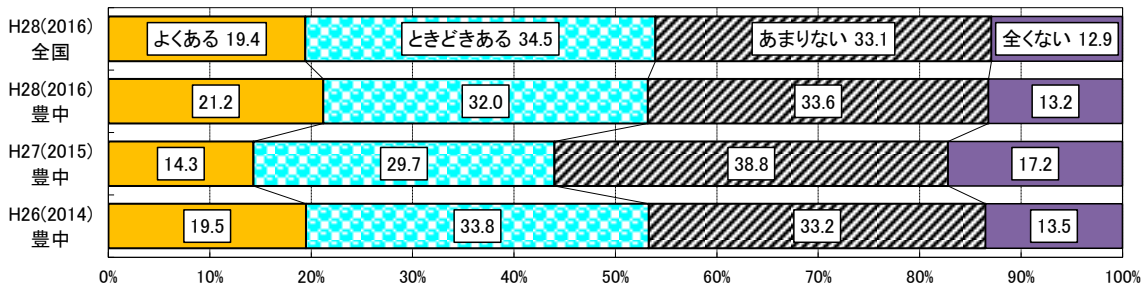
問 家の人から運動やスポーツを積極的に行うことを勧められることがありますか。

- ・家の人から運動やスポーツを積極的に行うことを勧められることが「よくある」+「ときどきある」の割合は、全国の割合に比べ男子では下回っていたが、女子ではほぼ同様であった。
- ・家の人から運動やスポーツを積極的に行うことを勧められることが「よくある」+「ときどきある」の割合は、平成27年度(2015年度)の豊中市の割合を上回っていた。
- ・家の人から運動やスポーツを積極的に行うことを勧められることが「よくある」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

男子

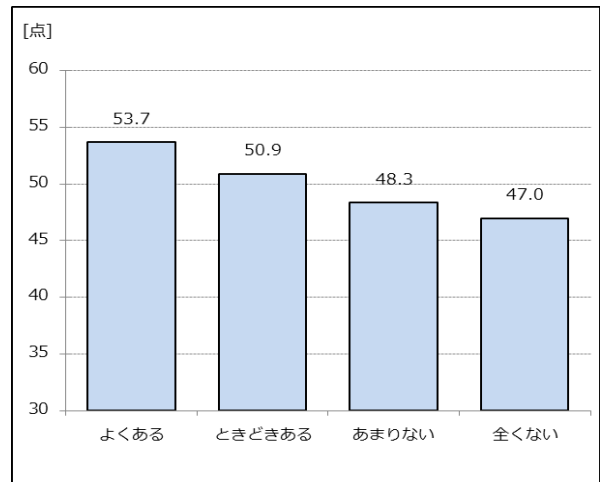
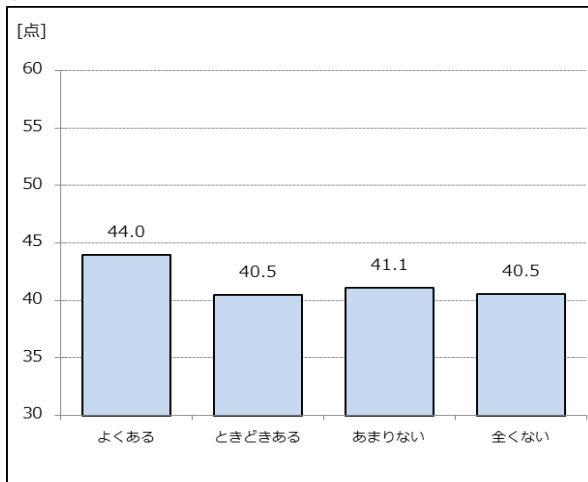


女子



体力合計点との関連

男子



(4) 心理的側面について

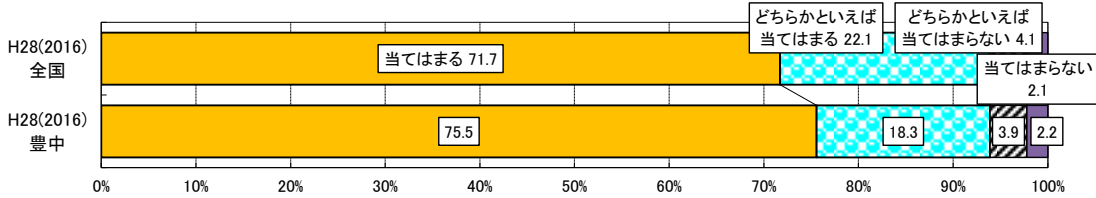
① 達成感について(小学校5年生・中学校2年生)

問 ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある。

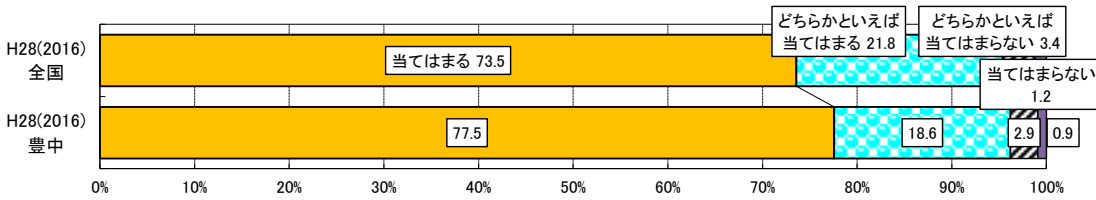
- ・「当てはまる」の割合は、全国の割合を上回っていた。
- ・「当てはまる」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

小学校5年生

男子

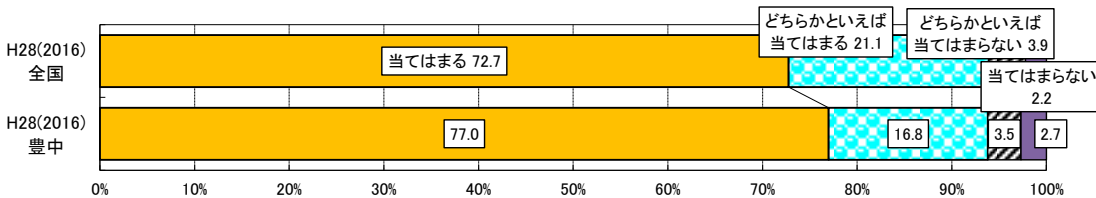


女子

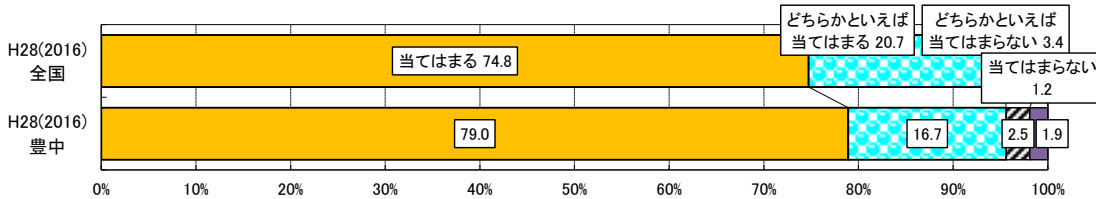


中学校2年生

男子



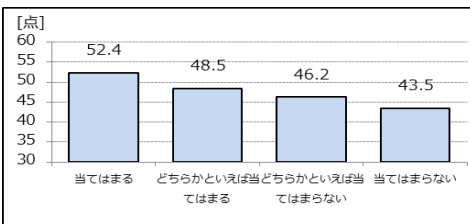
女子



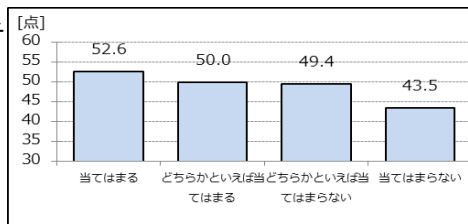
体力合計点との関連

小学校5年生

男子

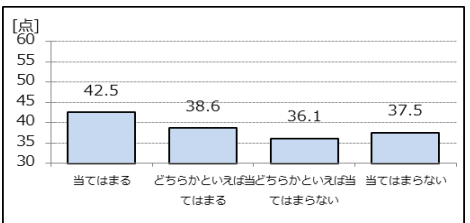


女子

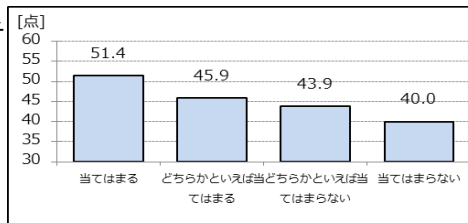


中学校2年生

男子



女子



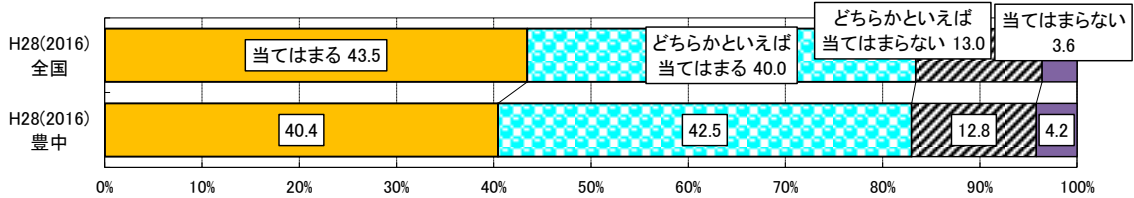
② 挑戦について(小学校5年生・中学校2年生)

問 難しいことでも、失敗を恐れずに挑戦している。

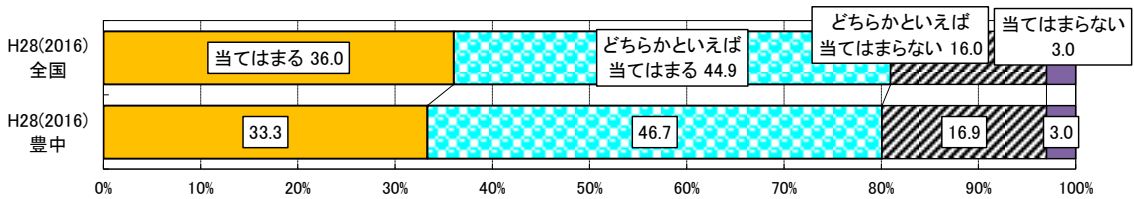
・「当てはまる」の割合は、全国の割合に比べ小学校・中学校男子では下回っていたが、中学校女子では上回っていた。
 ・「当てはまる」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

小学校5年生

男子

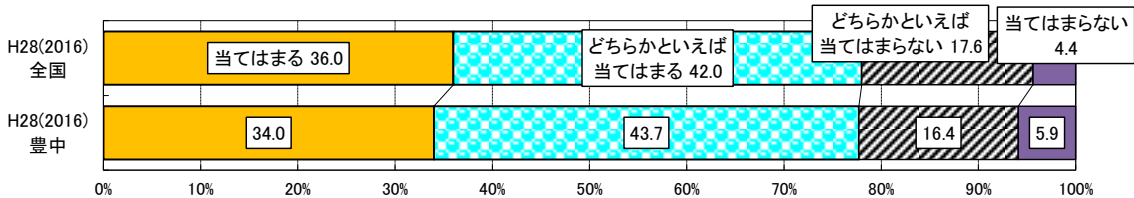


女子

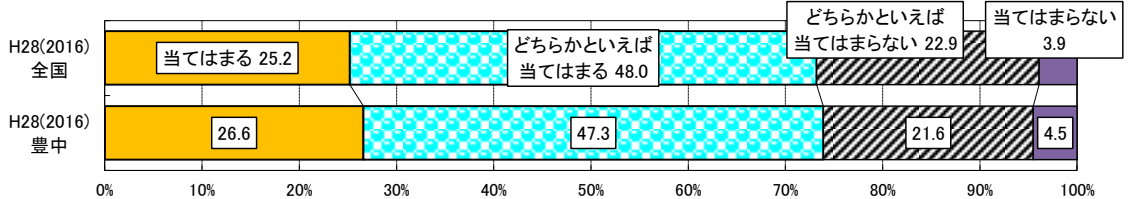


中学校2年生

男子

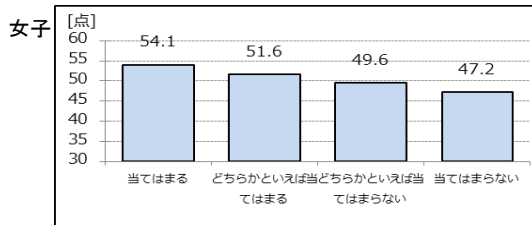
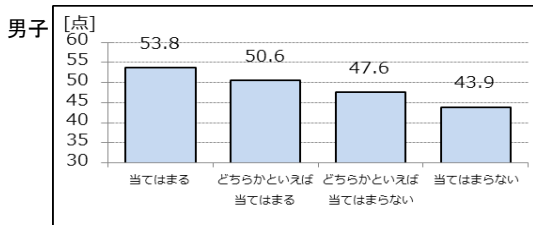


女子

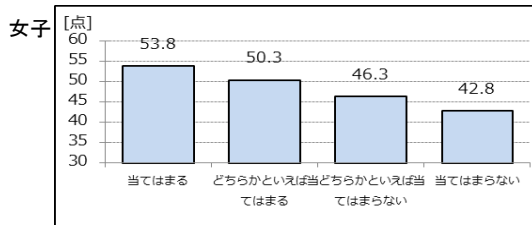
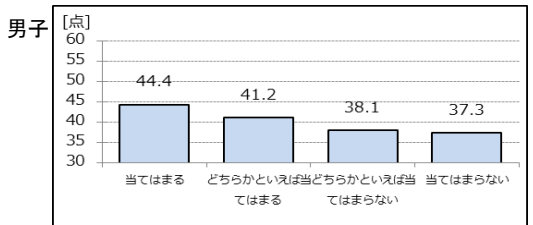


体力合計点との関連

小学校5年生



中学校2年生



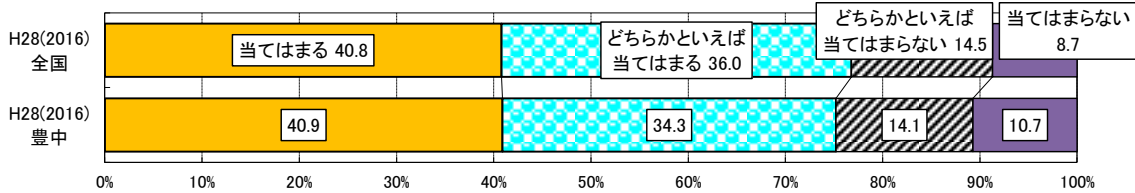
③ 自己肯定感について(小学校5年生・中学校2年生)

問 自分には、よいところがあると思う。

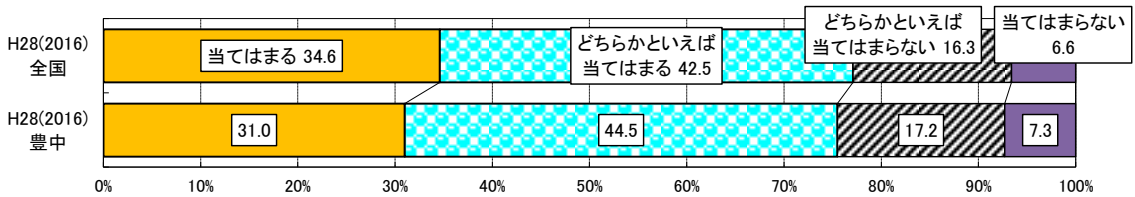
・「当てはまる」の割合は、全国の割合に比べ小学校女子・中学校では下回っていたが、小学校男子ではほぼ同様であった。
 ・「当てはまる」の集団は、それ以外の集団に比べて体力合計点が高かった。

小学校5年生

男子

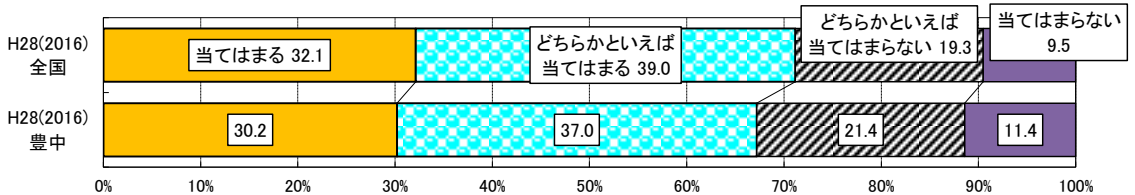


女子

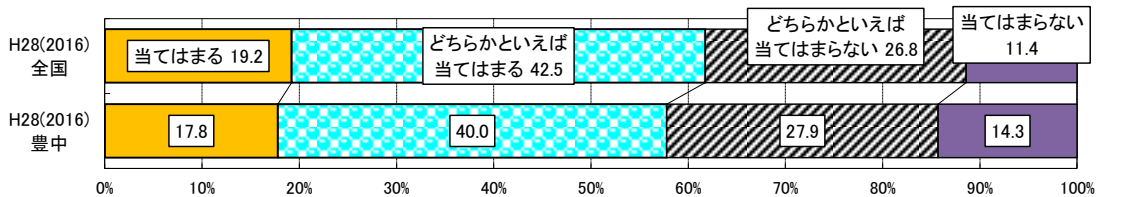


中学校2年生

男子

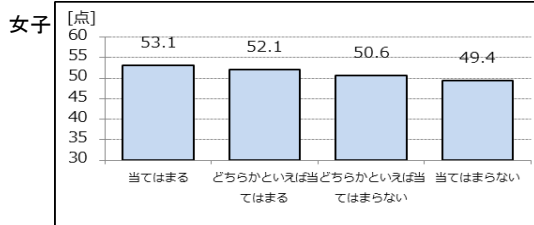
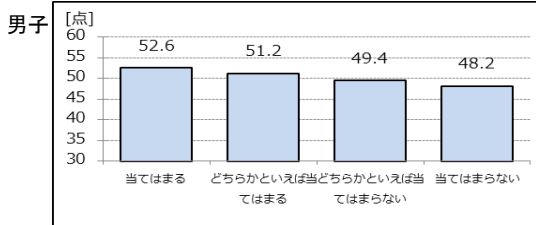


女子

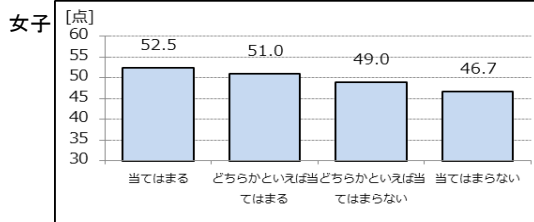
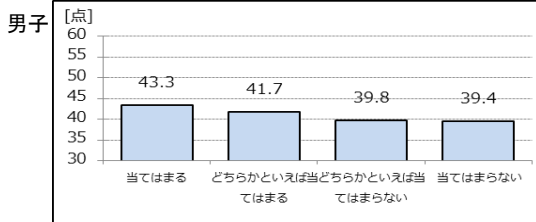


体力合計点との関連

小学校5年生



中学校2年生



8. 今年度の結果から

平成 28 年（2016 年）12 月 21 日付中教審第 197 号「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）」の中で、学習指導要領等の改善の方向性として、「現代的な諸課題に対応して、子供の姿や地域の実情を踏まえつつ、以下のような力を育てていくことが重要となる。」と記されている。その力の中に、「健康・安全・食に関する力」「豊かなスポーツライフを実現する力」が挙げられている。また、体育、保健体育の内容の見直しとして、「心と体を一体として捉え、生涯にわたる心身の健康の保持増進や豊かなスポーツライフの実現を重視し、健康に関する概念や「する・みる・支える・知る」の多様な関わりと関連付けて内容等の改善を図る。また、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方が共有できるよう配慮する。」とも述べられている。

本市の平成 28 年度（2016 年度）全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果においては、小学校 5 年生では握力において、中学校 2 年生においては 20m シャトルラン・ハンドボール投げにおいて全国平均を上回っていた。また、平成 27 年度（2015 年度）と比べ、小学校 5 年生・中学校 2 年生ともに 20m シャトルラン・立ち幅とびにおいて記録が向上した。しかし、平成 25 年度（2013 年度）からのこの 4 年間ともに、小学校 5 年生では、上体起こし・反復横とび・20m シャトルラン・立ち幅とび・ソフトボール投げにおいて、中学校 2 年生では、握力・立ち幅とびにおいて、全国平均を下回っており、課題が見られた。

また、生活習慣では、夕食摂取の状況について、「毎日決まった時間に食べる」と回答した児童生徒の割合が、全国の割合に比べ少ないことが明らかになった。運動やスポーツに対する意識では、運動やスポーツを「好き」または「やや好き」、自分の体力に「自信がある」または「やや自信がある」、卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと「思う」と思っていると回答した割合が、小学校 5 年生女子においてはいずれも全国の割合を下回っていた。また、心理的側面では、達成感について（ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある）は、小学校 5 年生・中学校 2 年生ともに全国の割合を上回っていたが、挑戦について（難しいことでも、失敗を恐れずに挑戦している）は、小学校 5 年生・中学校 2 年生男子では全国の割合を下回っていた。

このように、本市においては、特に小学校 5 年生の体力、運動習慣等が全国と比較して依然低い傾向にあることがわかった。

これらのことをふまえ、本市においては、これまでの体力向上につながる取組みを継続して実施していくとともに、児童が楽しみながら基礎的基本的な運動感覚を身につけることができる取組みを工夫していきたい。また、平成 27 年（2015 年）1 月に策定した「子どもの体力向上プラン」に基づき、学校・家庭・地域が連携し、児童生徒が生涯にわたって運動やスポーツに親しむ資質や能力の基礎を育てる取組を充実させることにより、未来を担う子どもたちの心身の健康の保持増進に繋がるよう努めていきたい。

平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査に関する実施要領

平成28年4月12日

スポーツ庁次長

1. 調査の目的

- (1) 子供の体力・運動能力等の状況に鑑み、国が全国的な子供の体力・運動能力の状況を把握・分析することにより、子供の体力・運動能力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- (2) 各教育委員会、各国公私立学校が全国的な状況との関係において自らの子供の体力・運動能力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、子供の体力・運動能力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- (3) 各国公私立学校が各児童生徒の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

2. 調査の名称

平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

3. 調査の対象

- (1) 国・公・私立学校の以下の学年の原則として全児童生徒を対象とする。
 - ア 小学校調査
小学校第5学年，特別支援学校小学部第5学年，義務教育学校前期課程第5学年
 - イ 中学校調査
中学校第2学年，中等教育学校第2学年，特別支援学校中学部第2学年
義務教育学校後期課程第2学年ただし、特別支援学校及び小中学校の特別支援学級に在籍している児童生徒については、その障害の状態等を考慮して、参加の是非を適切に判断すること。

4. 調査事項

- (1) 児童生徒に対する調査
 - ア 実技に関する調査（以下、「実技調査」という。測定方法等は新体力テストと同様）
 - (ア) 小学校調査では、以下の種目を実施する。
〔8種目〕 握力，上体起こし，長座体前屈，反復横とび，20mシャトルラン，50m走，立ち幅とび，ソフトボール投げ
 - (イ) 中学校調査では、以下の種目を実施する。
〔8種目〕 握力，上体起こし，長座体前屈，反復横とび，持久走，20mシャトルラン，50m走，立ち幅とび，ハンドボール投げ
（※持久走か20mシャトルランのどちらかを選択）
 - イ 質問紙調査
運動習慣，生活習慣等に関する質問紙調査（以下「児童生徒質問紙調査」という。）を実施する。
- (2) 学校に対する質問紙調査
子供の体力・運動能力等の向上等に係る取組等に関する質問紙調査（以下「学校質問紙調査」という。）を実施する。

- (3) 教育委員会に対する質問紙調査
子供の体力・運動能力等の向上等に係る施策等に関する質問紙調査（以下「教育委員会質問紙調査」という。）を実施する。

5. 調査実施日等

- (1) 児童生徒に対する調査
ア 実技調査実施期間
平成28年4月から7月末までの期間に実施する。
イ 児童生徒質問紙調査実施期間
調査票到着から7月末までの期間に実施する。
- (2) 学校質問紙調査実施期間
調査票到着から7月末までの期間に実施する。
- (3) 教育委員会質問紙調査実施期間
調査票到着から7月末までの期間に実施する。
- (4) 調査実施に関するスケジュール
別紙1のとおりとする。

6. 調査の実施体制

調査の実施体制は以下のとおりとする（調査の実施系統図は別紙2・別紙3）。

- (1) 調査は、スポーツ庁が、学校の設置管理者である都道府県教育委員会、市町村教育委員会、学校法人、国立大学法人等の協力を得て実施する。
- (2) 都道府県教育委員会は、域内の市町村教育委員会に対して指導・助言・連絡等をするなど調査に協力する。また、自らが設置管理する学校に対して指示・指導・助言等をするなどにより調査に当たる。
- (3) 都道府県知事は、私立学校の所轄庁として調査に協力する。
- (4) 市町村教育委員会、学校法人、国立大学法人等は、学校の設置管理者として調査に協力し、自らが設置管理する学校に対して指示・指導・助言等をするなどにより調査に当たる。
- (5) 学校は、校長を調査責任者として、設置管理者である市町村教育委員会等の指示・指導・助言等に基づき調査に当たる。

7. 調査結果の取扱い

スポーツ庁は、以下のとおり、調査結果を示し、公表するとともに、各教育委員会、学校に対して、調査結果等を提供する。

また、地方教育行政の組織及び運営に関する法律（昭和31年法律第162号）第21条（平成27年4月1日施行前は第23条）第17号の規定により、調査の実施、調査結果の活用及び公表等を含め、調査は教育委員会の職務権限である。そのため、教育委員会は、調査結果の活用及び公表等の取扱いについて、主体性と責任を持って当たることとする。

- (1) 調査結果の示し方
スポーツ庁は、小学校調査及び中学校調査のそれぞれの結果として、以下の事項等を示す。
ア 実技に関する調査の結果として、
(ア) 各種目等の平均値、標準偏差、平均値の分布等がわかる図等

- (イ) 総合評価の段階別割合
- (ウ) 都道府県教育委員会，市町村教育委員会，学校，児童生徒をそれぞれ単位とした平均値等の分布等が分かるグラフ
- イ 児童生徒質問紙調査，学校質問紙調査及び教育委員会質問紙調査の結果として，
 - (ア) 児童生徒質問紙調査，学校質問紙調査及び教育委員会質問紙調査の回答状況
 - (イ) 児童生徒質問紙調査の回答状況と実技に関する調査の平均値等との相関関係の分析
 - (ウ) 学校質問紙調査の回答状況と実技に関する調査の平均値等との相関関係の分析
 - (エ) 児童生徒質問紙調査の回答状況と学校質問紙調査及び教育委員会質問紙調査の回答状況との相関関係の分析
- ウ その他，調査の目的の達成に資する分析
- (2) 調査結果のスポーツ庁による公表

スポーツ庁は，調査の目的を踏まえ，以下の事項等について調査結果を公表する。スポーツ庁が公表する調査結果については，公表後速やかに，スポーツ庁ホームページに掲載する。

 - ア 以下の(ア)から(ウ)までの区分に応じ，上記(1)ア及びイで示した結果
 - (ア) 国全体(国・公・私立学校全体の状況及び国・公・私立学校別の状況)
 - (イ) 都道府県ごと(公立学校全体の状況)
 - (ウ) 地域の規模等に応じたまとまりごと(「大都市」(政令指定都市及び東京23区)，「中核市」，「その他の市」及び「町村」並びに「へき地」の五つの区分における公立学校全体の状況)
 - イ その他，調査の目的の達成に資する分析
- (3) 調査結果等の提供

各教育委員会，学校及び児童生徒に対する調査結果等の提供は，調査報告書のほか，以下のとおりとする。

 - ア スポーツ庁は，調査の目的の達成に資するため，各教育委員会，学校に対して，以下の調査結果を提供する。
 - (ア) 都道府県教育委員会に対しては，その設置管理する各学校の状況に関する調査結果，当該都道府県における公立学校全体の状況，域内の各市町村における公立学校全体の状況及び市町村が設置管理する各学校全体の状況に関する調査結果
 - (イ) 市町村教育委員会に対しては，当該市町村における公立学校全体の状況及びその設置管理する各学校の状況に関する調査結果
 - (ウ) 学校に対しては，当該学校全体の状況及び各児童生徒に関する調査結果及び個人票
 - (エ) その他，調査の目的の達成に資する調査結果
 - イ 各学校は，各児童生徒に対し，個人票を提供する。
- (4) 調査結果の活用

各教育委員会，学校等及びスポーツ庁においては，調査の目的を達成するため，以下のような調査結果を活用した取組に努めることとする。

 - ア 各教育委員会，学校等においては，多面的な分析を行い，自らの子供の体力・運動能力及び子供の体力・運動能力等の向上に係る施策の成果と課題を把握・検証し，

保護者や地域住民の理解と協力のもとに適切に連携を図りながら、子供の体力・運動能力及び子供の体力・運動能力等の向上に係る施策の改善に取り組むこと。

イ 各学校においては、調査結果を踏まえ、各児童生徒の全般的な運動習慣の改善等に努めるとともに、自らの体育的活動における指導等の改善に向けて取り組むこと。

ウ 各教育委員会においては、調査結果を踏まえ、それぞれの役割と責任に応じて、学校における取組等に対して必要な支援等を行うなど、域内の子供の体力・運動能力及び子供の体力・運動能力等の向上に係る施策の改善に向けた取組を進めること。

エ スポーツ庁は、児童生徒の体力・運動能力や運動習慣等をきめ細かく把握・分析することにより、体力・運動能力及び子供の体力・運動能力等の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善に取り組むこととする。また、各教育委員会、学校等における取組に対して必要な支援等を行うなど、子供の体力・運動能力及び子供の体力・運動能力等の向上に係る施策の改善に向けた全国的な取組を進めることとする。

(5) 調査結果の取扱いに関する配慮事項

調査結果については、調査の目的を達成するため、自らの子供の体力・運動能力及び子供の体力・運動能力等の向上に係る施策の改善、各児童生徒の全般的な運動習慣の改善等につなげることが重要であることに留意し、適切に取り扱うものとする。

調査結果の公表に関しては、教育委員会や学校が、保護者や地域住民に対して説明責任を果たすことが重要である一方、調査により測定できるのは体力・運動能力の特定の一部であること、学校における教育活動の一側面であることなどを踏まえるとともに、序列化や過度な競争が生じないようにするなど教育上の効果や影響等に十分配慮することが重要である。

このことを踏まえ、具体的な公表の手續等は、以下のとおりとする。

ア 教育委員会及び学校による調査結果の公表

(ア) 都道府県教育委員会においては、調査の実施主体が国であることや、市町村が基本的な参加主体であることなどに鑑みて、以下のとおり取り扱うこと。

① 自らが設置管理する学校の状況については、それぞれの判断において、(エ)に基づき公表することは可能であること。

② 域内の市町村の状況及び市町村教育委員会が設置管理する学校の状況については、市町村教育委員会の同意を得た場合に限り、(エ)に基づき、当該市町村名又は当該市町村教育委員会が設置管理する学校名を明らかにした公表（市町村名又は学校名を特定することが可能な方法による公表を含む。以下同じ。）を行うことは可能であること。

なお、個々の市町村名・学校名が明らかとならない方法（例えば、教育事務所単位の状況の公表等）で、(エ)に基づき公表することは、都道府県教育委員会の判断において可能であること。

③ ①又は②に基づき個々の市町村名・学校名を明らかにした公表を行うことについては、その教育上の影響等を踏まえ、必要性について慎重に判断すること。

④ 自らが設置管理する学校に自校の結果を公表するよう指示する場合も、自らが個々の学校名を明らかにした公表を行う場合に準じて取り扱うこと。

(イ) 市町村教育委員会においては、以下のとおり取り扱うこと。

① 当該市町村における公立学校全体の結果について、それぞれの判断において、(エ)に基づき公表することは可能であること。

- ② 自らが設置管理する学校の状況について、それぞれの判断において、(エ)に基づき公表することは可能であること。この場合、個々の学校名を明らかにした公表を行うことについては、その教育上の影響等を踏まえ、必要性について慎重に判断すること。
- ③ 自らが設置管理する学校に自校の結果を公表するよう指示する場合も、自らが個々の学校名を明らかにした調査結果の公表を行う場合に準じて取り扱うこと。
- (ウ) 学校においては、自校の結果について、それぞれの判断において、(エ)に基づき公表することは可能であること。
- (エ) 調査結果の公表に当たっては、以下の①から⑥までにより行うこと。
- ① 公表する内容や方法等については、教育上の効果や影響等を考慮して適切なものとなるよう判断すること。
- ② 調査結果の公表を行う教育委員会又は学校においては、単に体力合計点などの数値のみの公表は行わないこと。
- ③ (ア) ①又は(イ) ②に基づき教育委員会が個々の学校名を明らかにした公表を行う場合、又は(ア) ②において市町村教育委員会が学校名を明らかにした公表に同意する場合は、当該学校と公表する内容や方法等について事前に十分相談すること。
- また、教育委員会において自らが設置管理する学校に自校の結果を公表するよう指示する場合は、教育委員会は自らが実施する改善方策を速やかに示すとともに、公表する内容等について学校に指示する場合は、教育委員会は当該学校とそれらについて事前に十分相談すること。
- なお、体力合計点などの数値について一覧での公表やそれらの数値により順位を付した公表などは行わないこと。
- ④ 調査の目的や、調査結果は体力・運動能力の特定の一部であること、学校における教育活動の一側面であることなどを明示すること。
- ⑤ 児童生徒個人の結果が特定されるおそれがある場合は公表しないなど、児童生徒の個人情報の保護を図ること。
- ⑥ 学校や地域の実情に応じて、個別の学校や地域の結果を公表しないなど、必要な配慮を行うこと。
- (オ) 教育委員会が独自に実施する体力調査の公表の取扱いについては、もとよりそれぞれの教育委員会の判断に委ねられること。
- イ スポーツ庁が公表する内容以外の調査結果の取扱い
- (ア) スポーツ庁は、調査結果のうち、公表する内容を除くものについては、これが一般に公開されることになると、序列化や過度な競争が生じるおそれや学校の設置管理者等の実施への協力及び国民的な理解が得られなくなるなど正確な情報が得られない可能性が高くなり、全国的な状況を把握できなくなるなど調査の適正な遂行に支障を及ぼすおそれがあると考えられるため、行政機関の保有する情報の公開に関する法律（平成11年法律第42号）第5条第6号の規定を根拠として、同法における不開示情報として取り扱うこととする。
- (イ) 教育委員会等は、スポーツ庁から提供を受けた調査結果のうち公表する内容を除くものについて、上記（ア）を参考に、それぞれの地方公共団体が定める情報公開条例に基づく同様の規定を根拠として、情報の開示により調査の適正な遂行に支障を及ぼすことのないよう、本実施要領の趣旨、特に7.（5）ア

(エ) を十分踏まえ、適切に対応する必要があること。

8. 調査実施に当たっての相談体制

- (1) 学校の設置管理者である市町村教育委員会等においては、所管の学校からの相談に対応するなど適切な指導・助言を行う。
- (2) 調査実施に当たっての市町村教育委員会、学校等からの問合せや調査票の配送・回収状況の把握・確認等に対応するため、スポーツ庁が民間機関に委託して、コールセンターを設置する。

9. 留意事項

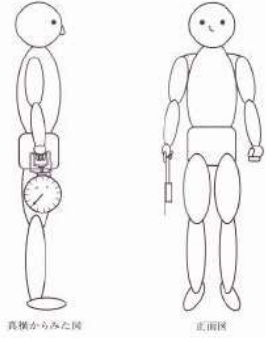
- (1) 各教育委員会、学校等における調査の実施及び調査結果の活用等
調査を実施するとともに、調査結果等を活用するに当たり、以下の体制を整備することとする。
 - ア 各教育委員会等においては、調査責任者及び担当者を指名するとともに、所管の学校からの相談に対応するなど、適切に実施体制を整備すること。
 - イ 各学校においては、調査責任者及び担当者を指名し適切に実施体制を整備すること。
 - ウ 教育委員会、学校等においては、調査の実施に当たって、調査の目的や内容、調査結果の取扱い等を児童生徒、保護者等の関係者に周知すること。
 - エ 各教育委員会、学校等において、調査問題等の調査に関して知り得た秘密については、その保持を徹底すること。
 - オ 各教育委員会、学校等においては、提供された調査結果等について、本実施要領に基づいて適切に利用するとともに、管理を徹底するために、必要な措置を講ずること。
 - カ 各教育委員会、学校等は、調査の目的の達成に資するよう、調査結果等の活用を図るため、調査結果等の提供を受ける機関等において、本実施要領の趣旨が遵守されることが確認できた場合に限り、関係機関等に対して調査結果等を提供することは可能であること。
 - キ 各教育委員会、学校等においては、調査結果の分析やこれを活用して子供の体力・運動能力及び子供の体力・運動能力の向上に係る施策の改善等に向けた取組等を進めるための体制を整備すること。
- (2) 個人情報の保護
 - ア スポーツ庁及びスポーツ庁が委託した民間機関は、調査に使用する調査用紙等について、児童生徒の氏名を取得しない形式を用いることとする。
 - イ 各教育委員会、学校等においては、調査に関して知り得た個人情報について、それぞれが遵守すべき個人情報保護関係法令及び地方公共団体の定める条例に基づき、適切に取り扱うこと。
- (3) 教育課程上の位置付け
実技調査及び児童生徒質問紙調査については、教育委員会及び学校の判断により、特別活動での取り扱いのほか、体育、保健体育の授業時数の一部として学習指導要領に示された内容に加えて取り扱うことが可能であること。
- (4) 実技調査実施上の一般的注意
 - ア 実技調査の実施に当たっては、児童生徒の健康状態を十分把握し、事故防止に万全の注意を払うこと。特に、医師から運動を禁止又は制限されている児童生徒はも


ちろん、当日の身体の異常（発熱、倦怠感）を訴える児童生徒は、当日は調査を行わず、各学校の状況に応じて代替日を設けるなど適切な措置を行うこと。また、調査中においても異常を自覚した場合、すみやかに中止するよう事前に指示等を出しておくこと。

- イ 熱中症による事故を防ぐため、実技調査を実施する際は、「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー（独立法人日本スポーツ振興センター）」等を参考とすること。また、実施する際には十分に水分等を補給できるようにすることや、日除けを設けること、換気を十分に行うことなど適切な措置を行うこと。
- ウ 実技調査は、調整済みの器具の使用や測定方法など、実施マニュアルに従い定められた方法の通り正確に行うこと。
- エ 実技調査前後には、適切な準備運動及び整理運動を行うこと。

(参考) 新体力テスト測定のポイント

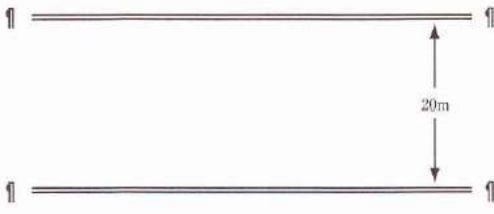
※文部科学省の「実技に関する調査の内容と方法」と合わせてご活用ください。

項目	体力評価									
握力	筋力	○大きな力を出す能力 ○筋肉が力を出す能力								
測定のポイント		記録								
 <p>○握力計の指針かデジタルメーターが外側になるように右手で持つ。</p> <p>○力いっぱい握りしめる。</p>		<p>○右、左、右、左の合計4回実施する。</p> <p>○キログラム未満は切り捨てる。</p> <p>○左右おのおのの良い方の記録を記入する。</p> <p>例</p> <table border="1" data-bbox="1029 716 1220 795"> <tr> <td>右</td> <td>左</td> <td>右</td> <td>左</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>14</td> <td>16</td> <td>17</td> </tr> </table>	右	左	右	左	15	14	16	17
右	左	右	左							
15	14	16	17							
<p>【実施例】</p> <p>○ペアで実施する。</p> <p>1人目 右①計測 右①記録 左①計測 左①記録 右②計測 2人目 右①記録 右①計測 左①記録 左①計測 右②記録</p> <p>→</p> <p>※これを2人がそれぞれ4回計測及び記録をするまで繰り返す。</p> <p>○指導者の合図で、被測定者は握力計を力いっぱい握る。</p>		<p>実施上の注意</p> <p>○右、左の順に行う。</p>								

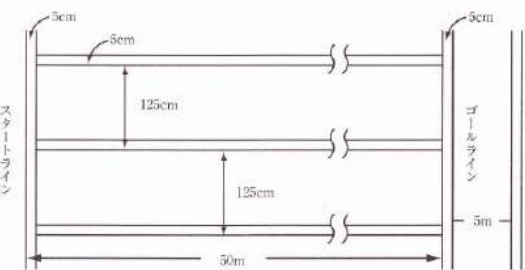
項目	体力評価	
上体起こし	筋力 筋持久力	○大きな力を出す能力 ○筋力を持続する能力 ○筋肉が力を出したり、筋肉が力を出し続ける能力
測定のポイント		記録
 <p>○マット上で図のような姿勢をとる。</p> <p>○両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。</p> <p>○肘は体から離さないようにする。</p>		<p>○30秒間の上体起こし(両肘と両大腿部がついた)回数を記録する。</p> <p>○仰臥姿勢に戻したとき、背中(肩甲骨)がマットにつかない場合は、回数としない。</p> <p>○実施は1回とする。</p>
<p>【実施例】</p> <p>○複数ペアが同時に実施する。</p> <p>○指導者は30秒間計測し、「はじめ」と「おわり」の合図を被測定者及び補助者に伝える。</p> <p>○補助者が被測定者の記録を数える。</p>		<p>実施上の注意</p> <p>○被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。</p> <p>○被測定者の後頭部が床にぶつかることがないように、十分にマットでカバーする。</p> <p>○被測定者のメガネは、はずすようにする。</p>

項目		体力評価	
長座体前屈	柔軟性	<input type="checkbox"/> 大きく関節を動かす能力 <input type="checkbox"/> 体を曲げたり伸ばしたりする能力	
		測定のポイント	記録
<p>○壁に背・尻をぴったりとつけ、図のような初期姿勢をとる。</p> <p>○両掌は動かさず、ゆっくりと箱全体を真っ直ぐ前方に滑らせる。</p> <p>○最大に前屈した後に、手を離す。</p> <p>【実施例】</p> <p>○2つの測定器を1人の指導者が計測する。</p> <p>○指導者は、初期姿勢をとった2人の被測定者の間に座り、被測定者の初期姿勢、「0」の位置を確認し、前屈後の目盛も指導者が読み取る。</p>		<p>○測定器の被測定者側の端に1mものさしの「0」を合わせる。</p> <p>○前屈後、測定器の被測定者側の端の目盛が、被測定者の記録となる。</p> <p>○2回実施してよい方の記録をとる。</p> <p>○センチメートル未満は切り捨てる。</p>	
		実施上の注意	
		<p>○初期姿勢をしっかりとった後、1mものさしの「0」の位置を確認する。</p> <p>○前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。</p> <p>○靴を脱いで実施する。</p>	

項目		体力評価	
反復横とび	敏捷性	<input type="checkbox"/> すばやく動作を繰り返す能力 <input type="checkbox"/> 体をすばやく動かす能力	
		測定のポイント	記録
<p>○中央のラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、踏むまでサイドステップし、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すか、触れるまでサイドステップする。</p> <p>【実施例】</p> <p>○複数の被測定者が同時に実施する。(ペアで回数を数える)</p> <p>1人目 実施練習 カウント練習 実施① カウント</p> <p>2人目 カウント練習 実施練習 カウント 実施①</p> <p>※2人がそれぞれ2回実施するまで繰り返す。</p>		<p>○20秒間運動を繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに、数を数える。</p> <p>○外側のラインは、踏んだ場合、触れた場合も回数に入れる。</p> <p>○中央のラインをまたがなかった場合は回数にいれない。</p> <p>○2回実施して良い方の記録をとる。</p>	
		実施上の注意	
		<p>○被測定者同士の前後間隔を十分にとり、実施中にぶつからないようにする。</p> <p>○被測定者の練習のみならず、回数の数え方についても事前に練習を行っておくとよい。</p> <p>(回数の数え方)</p> <p>右 ⇒ 中 ⇒ 左 ⇒ 中 ⇒ 右</p> <p>1 2 3 4 5</p>	

項目	体力評価													
20mシャトルラン	全身持久力	<input type="checkbox"/> 運動を持続する能力 <input type="checkbox"/> 全身で運動を続ける能力												
測定のポイント		記録												
 <p>○電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変え、この動作を繰り返す。</p> <p>○速度を維持できなくなり、走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。</p> <p>【実施例】</p> <p>○ペアで実施する。</p> <p>○20mシャトルラン記録用紙を用い、記録をとる。</p> <p>○指導者は、マイクを使用し、「行って1回」「戻って2回」…「行って9回」「戻って10回」とガイドする。</p>		<p>○テスト終了時(電子音についていけなくなった直前)の折り返しの総回数を記録とする。</p> <p>○2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。</p> <p>例(記録は40回となる)</p> <table border="1"> <tr> <td>回数</td> <td>38</td> <td>39</td> <td>40</td> <td>41</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td></td> <td>○</td> <td>×</td> <td>○</td> <td>×</td> <td>×</td> </tr> </table>	回数	38	39	40	41	42		○	×	○	×	×
回数	38	39	40	41	42									
	○	×	○	×	×									
		実施上の注意												
		<p>○最初のランニングスピードがどの程度か知らせるとともに、回数のお数え方の確認をする。</p> <p>○OCDプレーヤー使用時は、音かとんでもしまうおそれがあるので、同じフロアーには置かず、走行場所から離しておく。</p> <p>○被測定者の左右間隔を十分にとる。</p> <p>○実施前、実施後の健康状態に十分注意する。</p>												

※中学校の持久走については、文部科学省の「実技に関する調査の内容と方法」をご活用ください。

項目	体力評価	
50m走	スピード	○すばやく移動する能力
測定のポイント		記録
 <p>○スタートの合図は、「位置について」「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることにより行う。</p> <p>【実施例】</p> <p>○2人同時に実施する。</p> <p>○指導者は、ゴールラインの真横に立ち、スタートの合図からゴールライン上に胸が到達するまでに要した時間を計測する。</p>		<p>○スタートの合図からゴールライン上に胸が到達するまでに要した時間を計測する。</p> <p>○1/10秒未満は切り上げる。</p> <p>○実施は1回とする。</p> <p>例 9.64 ⇒ 9.7</p>
		実施上の注意
		<p>○ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。</p> <p>○前方ラインの先にコーンを置き、真っすぐ走るための目安とするのもよい。</p>

項目	体力評価	
立ち幅とび	瞬発力	○すばやく動き出す能力
測定のポイント		記録
<p>○踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。</p> <p>○中央位置をまたぎ、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。</p> <p>○両足で同時に踏み切って前方へとぶ。</p> <p>【実施例】</p> <p>○指導者が着地位置を確認し、目盛を読み取る。</p> <p>○記録補助者が踏み切り前の両足の中央の位置にメジャーの「0」をあてる。</p>		<p>○跳躍後、身体が砂場(マット)に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置とを結ぶ直線の距離を計測する。</p> <p>○センチメートル未満は切り捨てる。</p> <p>○2回実施して良い方の記録をとる。</p>
		実施上の注意
		<p>○踏み切り線から砂場(マット)までの距離は、被測定者の実態によって加減する。</p> <p>○屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように片側を壁につける。ただし、壁への衝突を防ぐために縦の長さを十分確保する。</p>

項目	体力評価	
ソフトボール投げ ハンドボール投げ	巧緻性 瞬発力	○運動を調整する能力 ○すばやく動き出す能力
測定のポイント		記録
<p>○投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出るはならない。</p> <p>○投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。</p> <p>【実施例】</p> <p>○投球円のそばに、ボールを置く場所、次の被測定者が待機する場所を事前に用意しておく。</p> <p>○被測定者の順番を誘導する者と記録を読み上げる者がいると進行がスムーズになる。</p> <p>○球拾い者が多すぎると危険であるため、3から4名が良い。ただし、運動量が多いため、途中で交代をする方がよい。</p> <p>○上空に目標地点があればそれを意識させ、ボールを斜め上に投げるよう意識させる。</p>		<p>○ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。</p> <p>○メートル未満は切り捨てる。</p> <p>○2回実施して良い方の記録をとる。</p>
		実施上の注意
		<p>○投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。</p> <p>○球拾い者は、十分後方で待機しておく。また、拾ったボールは必ず転がして返球する。</p> <p>○被測定者の近くまたは、被測定者の前方で待機すると、投球したボールが飛んでくる可能性があるため、待機場所に気を付ける。</p>



平成28年度 新体力テスト測定方法研修会配付資料

大阪府教育庁 保健体育課



めっ ちや
体力測定マニュアル
～ もくじ ～

握 力	➡	1
上体起こし	➡	2
長座体前屈	➡	3
反復横とび	➡	4
20mシャトルラン	➡	5
50m走	➡	6
立ち幅とび	➡	7
ボール投げ	➡	8
テストの得点表 および総合評価	➡	9

握力

<準備物> 握力計

<計測方法> 左右交互に2回ずつ実施、kg単位 kg未満は切り捨て
左右のよい記録を平均、kg未満は四捨五入

計測をはじめる前に

- ・握るグリップの調節方法を確認しよう。
- ・指の真ん中に、
グリップがくるように調節しよう。



 やってみよう

- 大きな声で「ぎゅーっ!!」などと言
って、力いっぱい握ってみよう。
- はかる直前に、反対の手をギゅーっ
と握ると、力が強くなるよ。

<注意事項>

- ・同じ手で、2回続けて実施させない。
- ・握力計は服や体に触れないようにさせ、ふりまわして計測しない。

※ 握力計が複数個あると、計測がスムーズになります。



<生活や運動・スポーツとの関連>

- ・鉄棒で、いろんな技ができるようになるよ。
- ・うんていをしっかり握って、どんどん渡ることができるよ。
- ・バットをしっかりと握って、遠くへ飛ばすことができるよ。
- ・綱引きで、綱をしっかりと握って、引っ張ることができるよ。



鉄棒、うんてい、ろくぼく、のぼり棒、
お風呂の中でグーパー運動、雑巾しぼり など

上体起こし

<準備物> ストップウォッチ、マット。

<計測方法> 30秒間、1回実施
仰向け→両肘が両太ももについて1回

押さえる人は
大事なサポーター



計測をはじめる前に

- ・ ペアでしっかりと足が固定
できているか確認しよう。

 やってみよう

- **背中を丸めて、勢いよく、そしてすばやく。**
- **押さえる人は、大事なサポーター。足をしっかり固定しよう。**
- **あごをひき、おへそを見て、30秒間あきらめないことが大切。**

※ ペアの方は、回数を数えながら、応援もしてあげよう。

<注意事項>

- ・ 実施者と押さえている人の頭がぶつからないように。



<生活や運動・スポーツとの関連>

- ・ バランスを崩さず、無駄なく走ることができるよ。
- ・ 逆上がりで、足があがるようになるよ。
- ・ 長時間立ったり、正しい姿勢を維持することができるよ。
- ・ 寝ているところから、体を起こすことができるよ。



のぼり棒、短なわ、一輪車など
腹式呼吸や体幹トレーニングなども効果的

長座体前屈

<準備物> 測定用の箱、1mものさし(メジャー)

<計測方法> 2回実施、cm単位 cm未満は切り捨て

計測をはじめる前に

- 壁に背中、お尻がぴったりついているか確かめよう。
- 肘は伸びているか確かめよう。
- 箱がスムーズに動くか、床を確認しよう。
- 靴を脱いで、計測しよう。



 やってみよう

- 計測前に、体をしっかり動かそう。
- しっかりストレッチをして、体をのぼせるようにしよう。
- 息を「ふ〜っ」とはきながら、やってみよう。
- 前を向いているとフレーキがかかってしまうから、あごを引こう。

<注意事項>

- 頭をあげたり、足首を固定させない。
- 手の指先で、箱を押し出したりしない。



<生活や運動・スポーツとの関連>

- 運動をするときに、けがをすることが少なくなるよ。
- マット運動で、きれいな技ができるようになるよ。



継続的にストレッチをすることが、柔軟性を高める秘訣
お風呂上りなどに、テレビを見ながらでもストレッチを続けよう

反復横とび

<準備物> ストップウォッチ、ラインテープ

<計測方法> 20秒間、2回実施
ライン通過で1点 よい記録を記入

計測をはじめる前に

- ・床に100cm間隔で3本の平行線を引く。
- ・足の運び方を確認し、練習しておこう。

足だけ伸ばして、無駄なくステップ



- 重心を落とし、常に低い姿勢で。**
- 頭は真ん中に残して足を遠くに伸ばしラインを踏もう。**
- 左右のラインは、踏むだけでOK。**
- 靴が滑らないように、実施前に靴底を固くしぼったぞうきんでふこう。**

<注意事項>

- ・ジャンプするような動きはさせない。
- ・ラインを大きく越えさせるような動きは、必要ありません。



<生活や運動・スポーツとの関連>

- ・ボール運動などで、すばやい動きができるようになるよ。
- ・すばやいフェイントもできるようになるよ。
- ・人や物にぶつかりそうになった時にすばやくよけられるよ。



鬼ごっこ、しっぽとり、ラダートレーニングなど

20mシャトルラン

<準備物> テスト用CD、再生用プレーヤー、20mの平行線
<計測方法> 電子音にあわせ、20mを走ることができた回数

走りも折り返しも無駄な力を
使わない！！
省エネ



計測をはじめる前に

- ・電子音にあわせて
スピードコントロールをしよう。
(特にはじめのゆっくりのペースを知っておこう)

 やってみよう

- あわてずに、電子音の間隔に合わせて同じ
スピードで走ろう。
- 折り返しも、無駄な力を使わない。(ラインは
踏むだけでOK)
- ゆっくりのときは同じスピードで、まっすぐ折り返
そう。速くなったら折り返し後スピードアップは余
裕をもって。



<注意事項>

- ・健康状態には十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめよう。
- ・CDプレーヤーをフロアーに置くと音がとぶ場合があります。

- ※ その場の雰囲気が大切！全員で応援し合うなど、子どもの力を引き出そう！
- ※ ペースメーカーがいると最初のペースがつかみやすい。
- ※ 折り返しのタイミングを先生が笛で合図すると走りやすい。

<生活や運動・スポーツとの関連>

- ・鬼ごっこなどで、長くにげることができるよ。
- ・マラソン大会などで、ラストスパートできるよ。
- ・長い階段や、坂道などでも平気だ！



鬼ごっこ、なわ跳び、水泳、持久走など

50m走

<準備物> 50m直走路、スタート合図旗、ストップウォッチ、ホイッスル

<計測方法> 1回実施、1/10秒単位 1/10秒未満は切り上げ

計測をはじめる前に

- ・スタートの合図を確認しておこう。
- ・スタンディングスタートの練習もしておこう。
- ・まっすぐ走れるように、ラインを引いておこう。



👍 やってみよう

- スタート時は、姿勢を低く、徐々に上体をあげていこう。
- 腕は伸ばしすぎず、すばやく振ろう。
- ゴールの先に目標を立てて、ゴールを勢いよく走りぬけよう。
- ゴールの時は、胸をつきだしてゴールしよう。

<注意事項>

- ・スタート後、すぐに前傾姿勢をくずすと、スピードにのれません。
- ・ゴール直前にスピードを緩めると、タイムが悪くなります。

※ ゴール5m先に、コーンなどの目標物を置いて、ゴールを勢いよく走りぬけさせましょう。



<生活や運動・スポーツとの関連>

- ・速く走ることで、ゲームなどですばやく動くことができるよ。
- ・走り幅跳びなどで、助走を速く走ることで記録が伸びるよ。
- ・鬼ごっこで、スピードをつけてみんなに追いつくことができるよ。



鬼ごっこ、短距離走、走り幅跳び、走り高跳び、跳び箱、ボール運動など

立ち幅とび

- <準備物> 屋外：砂場、メジャー、砂ならし、踏切線
屋内：マット、メジャー、ラインテープ
- <計測方法> 2回実施、よい記録
cm単位 cm未満は切り捨て



計測をはじめる前に

- ・二重踏切りにならないようにしよう。
- ・屋内では、着地の際にマットが動かないように。



- 深くしゃがみ、腕を大きく振り、着地は膝を抱え込もう。
- 「せーの！」や、「いーち、にー、さん！」などと声を出すと、踏切と手の振りを合わせやすいよ。

<注意事項>

- ・腕の振りやしゃがみ込みが小さいと、力を全て発揮できません。
- ・必ずマットは固定し、動かないようにします。

- ※ 屋内で計測する方が、すべらず飛びやすいです。
- ※ 踏切線をT字にすると、計測がスムーズになります。
- ※ 目標のところに印をしたり、コーンなどを置くとよい。



<生活や運動・スポーツとの関連>

- ・バスケットボールで、高いボールをとったりすることができるよ。
- ・なわとびなどで、高くジャンプしていろんな技ができるよ。
- ・体全体を上手に伝えると、多くのスポーツで役に立つよ。



長なわ、跳び箱、走り幅跳び、走り高跳び、バスケットボール など
具体的な練習：跳び箱の上からジャンプ→踏切板からジャンプ→マットの上からジャンプ

ボール投げ

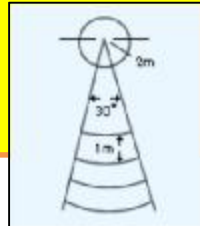
<準備物> ソフトボール（1号）、メジャー

<計測方法> 2回実施、よい記録、m単位、m未満は切捨て



計測をはじめる前に

- 2mの助走の間隔をつかんでおこう。
- 投球フォームの確認しておこう。
- キャッチボールもしておこう。



 やってみよう

- 助走と腕の振りを大きく早くしよう。
- 投げ出す角度(約 30° ~ 35°)、目標物を見つけよう。
- 円の中でステップしながら投げると、遠くに投げられるよ。
- コーンなどの目印を置いて、目標を立てよう。

<注意事項>

- 投球中、投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはいけません。
- 同じ手と足が、出てしまうフォームだと上手に投げられません。
- 腕の振りが小さいと、遠くに投げられません。

※ 5mおきに、その距離を表す数字を地面に書いておくと便利。

※ 新品のボールより使いこなされて少し柔らかくなったボールの方が握りやすい。



<生活や運動・スポーツとの関連>

- ボール運動で、投げる習慣をつけよう！
- ラケットを使って、腕を大きく振ろう！

【練習方法】



←バトンスロー



←紙鉄砲



テストの得点表および総合評価

★6～11歳

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39	9
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34	8
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29	7
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23	6
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17	5
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12	4
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9	3
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm	25m以上	10
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24	9
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20	8
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16	7
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13	6
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10	5
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7	4
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5	3
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70	B
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62	C
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E