

## 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	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>※足形や輪を置いて練習させる。</p> <p>※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	○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。
		持久走	<p>○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）</p> <p>○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。</p> <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>○ゴールライン前方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固定させる。</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>○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) 記録シート

### 【小学校用】

#### 4 体力の要素でみてみよう。

- ステップC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。
- 今回の記録から、分かったことを書こう。



#### 5 「生活と運動」の1日の様子をふり振り返り、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。

項目	平日							休日						
	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
起床														
就寝														
勉強														
食事														
散歩														
運動														
勉強														
テレビゲーム等														

#### 6 家の人といるいるな「体力を高める運動」をやってみよう。

- チャレンジしたら、にチェックを入れよう。

1  ゆっくりな動作で、おし寄った引は合ったりする。

2  体の前後を、ゆっくりにする。

3  せーののかけを待つ手を同時に、はし、かまがたにたれなげたりキックする。

4  2～3mくらいはなして重たいバットやボールを室内に落とすようにする。

5  せーので立ち上がる。

6  おしりを中心に、いろいろな方向に回る。

7  せーので上下から、両腕にボールをあげる。

8  ボールの投げ方を練習して、キャッチボールをする。

9  ジャンケンポン。今日は強運だったよ。

10  おしずもう、おしずもう、おしずもう。

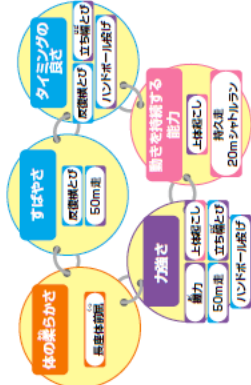
11  びもらが、あしもらが、あしもらが、チャレンジする。

12  何回かられるからよう集める。

### 【中学校用】

#### 4 体力の要素でみてみよう。

- ステップC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。
- 今回の記録から、これから高めたい体力をチェックしよう。



#### 5 「生活と運動」の1日の様子をふり振り返り、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。

項目	平日							休日						
	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
起床														
就寝														
勉強														
食事														
散歩														
運動														
勉強														
テレビゲーム等														

#### 6 「体力を高める運動」をやってみよう。

- チャレンジしたら、にチェックを入れよう。

1  体の前後を、前もって伸ばしたり、意識的に姿勢を崩したりして、おしりがはし、かまがたにたれなげよう。可動範囲を広げよう。

2  2～3mくらいはなして重たいバットやボールを室内に落とすようにする。

3  自分の体重や、箸などを道具として、せらを動かしたりして、練習させたりして、力強い動きを高めよう。

4  ゆっくりな動作で、おし寄った引は合ったりする。

5  せーので立ち上がる。

6  おしりを中心に、いろいろな方向に回る。

7  せーので上下から、両腕にボールをあげる。

8  ボールの投げ方を練習して、キャッチボールをする。

9  ジャンケンポン。今日は強運だったよ。

10  おしずもう、おしずもう、おしずもう。

11  びもらが、あしもらが、あしもらが、チャレンジする。

12  何回かられるからよう集める。

### (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://kyouiku.oita-ed.jp/taiku/2011/03/post-77.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://kyouiku.oita-ed.jp/taiku/2011/03/post-76.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://kyouiku.oita-ed.jp/taiku/2012/03/post-126.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](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm)



- ② 「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 12 月スポーツ庁  
《アドレス》  
[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368222.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368222.htm)