

「新体力テスト」の効果的な活用を目指して ～活用のポイント～

★「新体力テスト」を「活用」しましょう

◎テストのためのテストではなく、テストを子供たちのために「活用」しましょう！

	子供は…	先生は…
事前	□目標を明確にして努力する	□体育の授業づくり ①約束づくり「見る」「待つ」「行う」 ②仲間づくり「ペア」「グループ」 □技能指導（ポイント指導）
実施日	□自分の成長や伸びを実感し、課題を把握する	□真剣に取り組む雰囲気づくり □友達を応援する雰囲気づくり □伸びやがんばりを評価し、課題を把握させる
事後	□今後の体力づくりに生かす（課題意識から実践へ）	□今後の体育授業、体力づくりの指導に生かす ①体育授業の中で ②体育的活動、部活動の中で ③家庭で

★「新体力テスト」の実施や行い方の練習をする上で…

◎優れた資料を活用し、子供たちの指導やテストの実施に生かしましょう！

握力
【記録向上のためのポイント】

ア 事前に握力計の誤差測定をする。
イ 握力計が人差し指の第二関節でしっかり握れているか確認する。

【握力計の簡単な誤差測定法】
児童生徒の正確な握力を測定するために、各学校で年1回誤差測定をしましょう。

① 握力計を上からつり下げます。
※握りにかからないように気をつけましょう。

② 握力計握り（グリップ）から一定の重量の物をつり下げます。

③ 表示目盛りを確認し記録します。

④ 誤差を計算します。

? kg

【効果的な声かけ】

・一気に強く握って せーの、グー!!
・手に集中

【誤差測定の計算例】

つり下げた重量	表示目盛	この握力計の誤差
10kg	8 kg	+ 2 kg
20kg	17kg	+ 3 kg
30kg	27kg	+ 3 kg
40kg	36kg	+ 4 kg
50kg	46kg	+ 4 kg

※測定時は、誤差の数値を+した値が実際の数値となります。
例) Aさんの握力 32kg だった場合→本当は35kg

記録向上のためのポイント

握力計の簡単な誤差測定法

効果的な声かけの例

「準備」「方法」「記録」「実施上の注意」

埼玉県「平成27年度（第56号）学校体育必携」から

「投げる動作」の動作発達段階の特徴	動作パターン	得点(点)
パターン1: 上体は投射方向へ正体したままで、支持面の変化や体重の移動は見られない		1
パターン2: 両足は動かず、支持面の変化はないが、反対側へひねる動作によって投げる		2
パターン3: 投射する腕と同じ側の足の前方へのステップの導入によって、支持面が変化する		3
パターン4: 投射する腕と逆側の足のステップがともなう		4
パターン5: パターン4の動作様式に加え、windアップ動作が見られる		5

動作発達段階の特徴

動作の具体的な姿

児童・生徒個々の投げる動作はどの段階か。次の段階に向けてどうすればよい

文部科学省「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」から

★「新体力テスト」が測定する体力・運動能力を知りましょう

◎児童・生徒が自分の体力・運動能力の現状を知り、課題を把握した上で、「体づくり運動」～特に「多様な動きをつくる運動（遊び）」「体力を高める運動」～に取り組みましょう！

表4-2 新体力テスト項目と評価内容の対応関係

テスト項目	運動能力評価	体力評価		運動特性	
50m走	走能力	スピード	すばやく移動する能力	すばやさ	力強さ
持久走	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングの良さ
ボール投げ	投球能力	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	力強さ	タイミングの良さ
握力		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	
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	力強さ	ねばり強さ
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力	体の柔らかさ	
反復横とび		敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力	すばやさ	タイミングの良さ

※ねばり強さ：動きを持続する能力

※小学生では20mシャトルラン、中学生では持久走と20mシャトルランのどちらかを選択

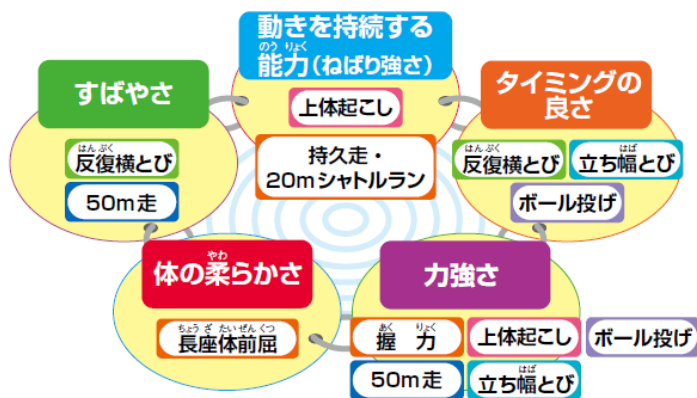


図4-5 新体力テストが測定する運動特性(活用シートから)

文部科学省「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」から

「体力を高める運動」の学習内容

□小学校5，6年生

「具体的な運動を通して、基本的な体の動きを身に付けたり体力の高め方を知ったりすることが学習内容」

□中学校1，2年生

「組み合わせて運動の計画に取り組むことが学習内容」

□中学校3年生

「日常的に継続して行う運動の計画を立てて取り組むことが学習内容」

★埼玉・東部の課題「ボール投げ」

◎日常生活では投げる経験が少ない子供たち。新体力テストは経験、習得のチャンスです。そして先生方が指導できるチャンスです！

□ 正しいボールの握り方、投げ方の指導

- ・県作成の各種資料、体力向上リーフレットを参考に
- ・分かりやすい言葉で
- ・ペア学習等を活用しながら

□ ステップの指導

- ・リズムを教える（反復横跳びのリズムと類似）
- ・投球フォームと連動させる

□ 投げる角度の指導

- ・投げる腕と反対の腕を斜め上方向へ
- ・目標物を決める（例：校舎の3階を狙って）