

埼玉県部の活動の在り方に関する方針

平成30年7月
埼玉県教育委員会

目次

県方針策定の趣旨等	・・・1
1 適切な運営のための体制整備	・・・2
（1）部活動の方針の策定と公表	・・・2
（2）指導・運営に係る体制の構築	・・・2
2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組	・・・3
（1）適切な指導の実施	・・・3
（2）部活動用指導手引等の活用	・・・4
3 適切な休養日等の設定	・・・4
4 生徒のニーズを踏まえた環境の整備	・・・5
（1）生徒のニーズを踏まえた部の設置	・・・5
（2）地域との連携等	・・・5
5 学校単位で参加する大会・コンクール等の見直し	・・・6
終わりに	・・・6

県方針策定の趣旨等

- 学校の部活動は、スポーツ、文化及び科学等に興味・関心のある同好の生徒が参加し、各部の責任者（以下「部顧問」という。）の指導の下、学校教育の一環として行われ、本県のスポーツ、文化及び科学等の振興を大きく支えてきた。
- 生徒の自主的・自発的な参加により行われる部活動は、スポーツ、文化及び科学等に頼りませるだけでなく、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教員等との好ましい人間関係の構築を図るとともに、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するなど、生徒の多様な学びの場として、教育的意義が大きい。
- 生徒が生涯にわたって豊かな生活を実現する資質・能力を育む基盤として、部活動を持続可能なものとするためには、各自のニーズに応じた活動が行えるよう、速やかに、部活動の在り方に関し、改革に取り組む必要がある。
- スポーツ庁では、平成30年3月、生徒にとっても望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、運動部活動が、地域、学校、競技種目等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指し、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（以下「国のガイドライン」という。）を策定した。
- そこで、県教育委員会では国のガイドラインに則り、「埼玉県の部活動の在り方に関する方針」（以下「県方針」という。）を策定した。なお、県方針では、運動部に加え文化部も対象とした部活動全体の方針としている。
- 県方針では、義務教育である中学校（義務教育学校後期課程、中等教育学校前期課程、特別支援学校中等部を含む。以下同じ。）段階の部活動を主な対象とし、生徒にとって望ましいスポーツ、文化及び科学等の活動の環境を構築するという観点に立ち、部活動が、地域、学校、競技種目等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指している。
- 県方針の基本的な考え方は、国のガイドラインに則ったものであり、学校の種類や学校の設置者の違いに関わらず該当するものであることから、高等学校段階の部活動についても県方針を原則として適用し、速やかに改革に取り組む。その際、高等学校段階では、各学校において中学校教育の基礎の上に多様な教育が行われている点に留意する。
- 県教育委員会は、県方針に基づく部活動の取組状況について、定期的にフォローアップを行う。

1 適切な運営のための体制整備

(1) 部活動の方針の策定と公表

- ア 市町村教育委員会は、国のガイドラインに則り、県方針を参考に、「設置する学校に係る部活動の方針」を策定する。
 - イ 校長は、市町村立学校にあっては市町村教育委員会の「設置する学校に係る部活動の方針」に則り、県立学校にあっては「県方針」に則り、毎年度、「学校の部活動に係る活動方針」を策定する。
 - ウ 部顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会・コンクール等の日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会・コンクール等の参加日程等）を作成し、校長に提出する。
 - エ 校長は、上記イ、ウの活動方針及び活動計画等を学校のホームページへの掲載等により公表する。
 - オ 県教育委員会及び市町村教育委員会（以下「教育委員会」という。）は、上記イ、ウに関し、各学校において部活動の活動方針・計画の策定等が効率的に行えるよう、簡素で活用しやすい様式の作成等を行う。
- ### (2) 指導・運営に係る体制の構築
- ア 校長は、生徒や教員の数、学校教育法施行規則に規定される部活動指導員の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教員の長時間勤務の解消等の観点から円滑に部活動を実施できるよう、適正な数の運動部・文化部を設置する。
 - イ 教育委員会は、各学校の生徒や教員の数、部活動指導員の配置状況や校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員等を積極的に活用する。
 - なお、部活動指導員等の活用に当たっては、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、部活動の位置付け、教育的意義、部顧問との連携、生徒の発達の段階に応じた科学的な指導、安全の確保や事故発生時の対応を適切に行うこと、生徒の人格を傷つける言動や、体罰は、いかなる場合も許されないこと、職務（校長の監督を受けることや生徒、保護者等の信頼を損ねるような行為の禁止等）を遵守すること等に関し研修を行う。
 - ウ 校長は、部顧問の決定に当たっては、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、教員の他の校務分掌や、部活動指導員の配置状況を勘案した上で行うなど、適切な校務分掌となるよう留意するとともに、学校全体としての適切な指導、運営及び管理に係る体制の構築を図る。
 - エ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各部の活動内容を把握し、生徒が安全に活動を行い、教員の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。
 - オ 教育委員会は、部顧問、部活動指導員等を対象とする指導に係る知識、実技及び技術の質の向上並びに学校の管理職を対象とする部活動の適切な運営に係る実効性の確保を図るための研修等の取組を行う。

カ 教育委員会及び校長は、教員の部活動への関与について、「学校における働き方改革に関する緊急対策（平成 29 年 12 月 26 日文部科学大臣決定）」及び「学校における働き方改革に関する緊急対策の策定並びに学校における業務改善及び勤務時間管理等に係る取組の徹底について（平成 30 年 2 月 9 日付け 29 文科初第 1437 号）」を踏まえ、法令に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行う。

2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

(1) 適切な指導の実施

ア 校長及び部顧問、部活動指導員等は、部活動の実施に当たっては、文部科学省が平成 25 年 5 月 5 日に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む。）、事故防止（活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等）及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。教育委員会は、学校におけるこれらの取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、支援及び指導・是正を行う。

部活動の指導において、部顧問、部活動指導員等による以下（例）のような発言や行為は体罰等として許されないものである。

先輩、後輩等の生徒間でも同様に許されないものであり、暴力行為やいじめ等の発生を防止することが必要である。

（例）

- (イ) 殴る、蹴る等。
- (ロ) 社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全確保の点から認め難い又は限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課す。
 - ・長時間の正座・直立等特定の姿勢の保持や反復行為をさせる。
 - ・熱中症の発症が見られ得る状況下で、給水、休憩等の配慮をすることなく活動をさせる。
 - ・武道等において、相手の生徒が受け身をできないように投げたり、まいたと意思表示しているにも関わらず攻撃を続けたりする。
 - ・防具で守られていない身体の特定の部位を打突することを繰り返す。
- (ハ) パワーハラスメントと判断される言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等を行う。
- (ニ) セクシャルハラスメントと判断される行為や発言を行う。
- ・指導に当たり必要性や適切さを超えて身体接触を行う。
- ・身体や容姿に係ること、人格否定的（人格等を侮辱したり否定したりするような）発言を行う。
- (ホ) 特定の生徒に対して独善的に執拗かつ過度に肉体的、精神的負荷を与える。

イ 運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることが必要であること、また、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解するとともに、生徒の体力の向上や、生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、競技種目の特性等を踏まえ科学的トレーニングの積極的な導入等により、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。

また、専門的知見を有する保健体育担当の教員や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。

ウ 文化部顧問は、生徒が生涯を通じて文化・科学等に親しむ基礎を培うことができるよう、生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウトすることなく、それぞれの目標を達成できるよう、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。

(2) 部活動用指導手引等の活用

部顧問、部活動指導員等は、県教育委員会が作成する指導手引や「運動部活動指導資料」、各スポーツ競技の国内統括団体等が作成する指導手引等を活用して、2（1）に基づく指導を行う。

3 適切な休養日等の設定

(1) 部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、以下を基準とする。

ア 学期中は、週当たり 2 日以上の休養日を設定する。（平日は少なくとも 1 日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも 1 日以上を休養日とする。週末に大会・コンクール等への参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。）

イ 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、一定程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

ウ 1 日の活動時間は、長くとも平日では 2 時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む。）は 3 時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

(2) 市町村教育委員会は、1（1）に掲げる「設置する学校に係る部活動の方針」の策定に当たっては、上記（1）の基準を踏まえ、休養日及び活動時間等を設定し、明記する。

(3) 教育委員会は、下記（4）に関し、適宜、支援及び指導・是正を行う。

- (4) 校長は、1 (1) に掲げる「学校の部活動に係る活動方針」の策定に当たっては、上記 (1) の基準を踏まえるとともに、市町村立学校においては市町村教育委員会が策定した方針に則り、休業日及び活動時間等を設定し、公表する。また、各部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行うなど、その運用を徹底する。
- (5) なお、休業日及び活動時間等の設定については、地域や学校の実態を踏まえた工夫として、定期試験前後の一定期間等、運動部共通、文化部共通、学校全体、市町村共通の部活動休業日を設けることや、週間、月間、年間単位での活動頻度・時間の目安を定めることも考えられる。

4 生徒のニーズを踏まえた環境の整備

(1) 生徒のニーズを踏まえた部の設置

ア 校長は、生徒の1週間の総運動時間が男女ともに二極化の状況にあること、また、生徒の運動・スポーツに関するニーズは、競技力の向上以外にも、友達と楽しめる、適度な頻度で行えるなど多様である中で、現在の運動部活動が、女子や障害のある生徒等も含めて生徒の潜在的なスポーツニーズに必ずしも応えられていないことを踏まえ、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる運動部を設置する。

文化部についても、各学校の実態に応じて生徒の多様なニーズを踏まえた部を設置する。

イ 教育委員会及び校長は、少子化に伴い、単一の学校では特定の部を設けることができない場合には、生徒の活動の機会が損なわれることがないよう、複数校の生徒が拠点校の部活動に参加するなど、合同部活動等の取組を推進する。

(2) 地域との連携等

ア 教育委員会及び校長は、生徒のスポーツ、文化及び科学等の活動の環境を充実する観点から、学校や地域の実態に応じて、地域のスポーツ団体、文化団体等との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等による、学校と地域が共に子供を育てるという視点に立った、学校と地域が協働・融合した形での地域における環境整備を進める。

イ 教育委員会は、学校教育下ではない社会教育に位置付けられる活動については、各種保険に加入することや、学校の負担が増加しないこと等に留意しつつ、生徒がスポーツ、文化及び科学等の活動に親しめる場所が確保できるよう、学校の施設開放事業や社会教育施設等との連携を推進する。

ウ 教育委員会及び校長は、学校と地域・保護者が共に子供の健全な成長のための教育や、スポーツ、文化及び科学等の活動環境の充実を支援するパートナーという考え方の下で、上記ア、イの取組を推進することについて、保護者の理解と協力を促す。

5 学校単位で参加する大会・コンクール等の見直し

(1) 教育委員会は、学校の運動部や文化部が参加する大会・コンクール等の全体像を把握し、週末等に開催される様々な大会・コンクール等に参加することが、生徒や部顧問の過度な負担とならないよう、大会・コンクール等の統廃合等を主催者に要請するとともに、各学校の運動部や文化部が参加する大会・コンクール等の数の上限の目安等を定める。

(2) 県教育委員会が定める上記 (1) の目安等は、主に、教員特殊業務手当の支給対象となる対外運動競技等一覧に掲げる大会・コンクール等で、参加することが生徒や部顧問の過度な負担とならない範囲内とする。

(3) 校長は、市町村立学校にあっては上記 (1) の目安等を、県立学校にあっては上記 (2) を踏まえ、生徒の教育上の意義や、生徒や部顧問の負担が過度とならないことを考慮して、参加する大会・コンクール等を精査する。

終わりに

○ 県方針は、生徒の視点に立った、学校の部活動改革に向けた具体の取組について示すものであるが、今後、ジュニア期におけるスポーツ、文化及び科学等の活動の環境整備については、長期的には、従来の学校単位での活動から一定規模の地域単位での活動も視野に入れた体制の構築が求められる。

○ このため、教育委員会は、県方針を踏まえた部活動改革の取組を進めるとともに、地域の実情に応じて、長期的に、地域全体で、これまでの学校単位の部活動に代わりうる生徒のスポーツ、文化及び科学等の活動の機会の確保・充実方策を検討する必要がある。

昭和52年 1 月17日

各市町村教育委員会教育長
各小・中・高等学校長
各 教 育 事 務 所 長

埼玉県教育委員会教育長

本県児童・生徒の体力向上事業の拡大推進について（通知）

既に御承知のとおり、本県児童・生徒の体力が、昭和38年頃をピークとして著しい低下の傾向にあることにかんがみ、県教育委員会としましては、県に体力向上推進委員会を設置し、基本的諸問題を検討すると同時に、昭和47年から49年にわたり、体力向上推進実験協力校を10校委嘱し、更にその結果等を収録して「本県児童・生徒のための体力づくり指導事典」を発刊し、全国の各学校及び教育機関等に配布し、それぞれこれの実践を依頼してまいりました。

又、重ねて昭和50年から51年にまたがり新たに10校を体力向上推進校として委嘱し、これが向上に努めて参りました。

これらの学校は、それぞれの実態に即して体力向上推進委員会を校内に設置し、全職員一丸となってこれに取り組み、極めて熱心に調査、研究、実践等を行われ、全国平均値を上回る程の成果をあげております。

しかしながら、既に10月16日付け、教体第965号で御通知申し上げましたとおり、昭和51年度の本県児童・生徒のスポーツテストの全県の結果は、中・高校男子の平均値が全国平均値よりすべて劣り、極めて憂慮される状態にいたりました。

今こそ全県的に強力な施策を実施し、将来に重大な禍根を残さないよう体力の向上を図らなければならない時機と考えます。

この事態を重大視した埼玉県議会では、「健康で有能な児童・生徒の育成こそ将来の人づくりの基本であり、すでに県教育委員会が積極的に体力向上に努めているところであるが、小・中・高校生の体力向上に関して早急に推進強化すべきである」ことを、去る12月県議会において決議いたしました。

この県議会の決議にそって従来の県単独の事業を拡大して推進する必要があると痛感しますので、各市町村教育委員会はそれぞれの実情にあった体力向上推進委員会を設置するとともに、管下各学校にこれが設置方を促進し、よく連携を保って継続的に推進するよう格段の御尽力をお願いいたします。

各小・中・高等学校では、それぞれの実態に即応した体力向上推進委員会を校内に設置し、市町村教育委員会、県教育委員会と緊密な連携をとりながら、体力向上の推進に努力していただきたいと存じます。

なお、推進委員会設置については、新年度校務分掌決定とあわせてすすめ、学校の全体計画の中に位置づけるよう御配慮ください。又、別添資料を参考の上、52年4月から推進できるよう準備方についてお願いいたします。

ソフトボール投げのポイント



ボールの握り方



2本指

手が大きい人向き



3本指

手が小さい人向き

ボールの縫い目に
垂直に指をかける



手とボールの間に
隙間をつくる

からだの使い方

友だちと確認しながらやると
よくわかるよ！



投げる手と反対の肩を
投げる方向に向けて横
向きになる。

投げる方向を見て右足
に100%体重をかける。

左手は投げる方向へ、
ボールの位置は頭の後
ろにする。

肩の高さよりも肘をあげ、
胸を反らし、左足を
踏み出す。

ここまでは小学校3年生までにできるようになろう！できていない人は動作をひとつずつ確認しながらマスターしよう！



体のひねりを利用して、
手首のスナップで
ボールに力を入れる。

投げる手を止めずにダイ
ナミックに腕を大きく
振る。

腕を大きく振り落と
し、左足に100%体
重をかける。

腰の回転がしやすいよ
うに体のひねりととも
に右足をあげる。

小学校5年生までにはひとつおりマスターし、6年生で最高のパフォーマンスができるようがんばろう！

子供たちに投げるコツをスイッチON!

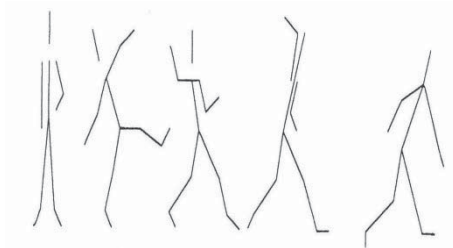
抜粋：体力向上のための指導資料 第4集

東海大学体育学部小澤研究室
投力向上プロジェクト

(協力：戸田市立美谷本小学校 実践例一部抜粋)

投運動授業について～正しい投げのフォームを習得し、ソフトボール投げの記録を向上させる～

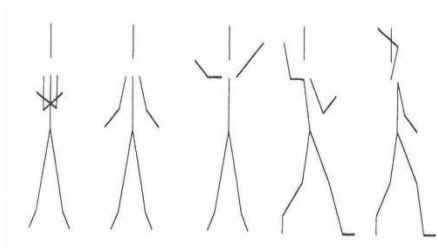
(1) どすこいバウンド投げ



ねらい：体重の移動，全身を使ってボールを投げる感覚を養う。

方 法：横向きの姿勢から相撲の四股を踏む要領で，軸足と反対の足を大きく上げ，勢いよく振り下ろすと同時に地面めがけてボールを投げつける。

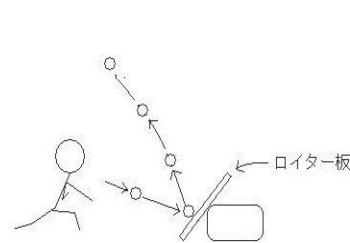
(2) バトン投げ



ねらい：バトンを立てに縦にできるだけ多く回転させることで，スナップを強調する。

方 法：横向きに立ち，胸の前で両手首を交差させた姿勢から，肘を伸ばしながら両腕を円を描くように体側に振り，両手を方の高さよりも高く挙げた姿勢から一気に投げに移行する。

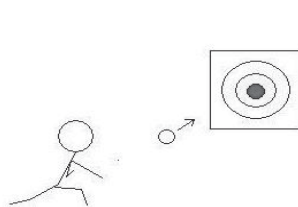
(3) バウンドボール投げ



ねらい：斜めに立てかけたロイター板に向かってボールをたたきつけ，高く跳ね返らせる。

方 法：体全体を使って大きなフォームで投げ，なるべくボールを高く跳ね返らせるように投げる。高さに応じて点数をつけて，得点を競わせる。

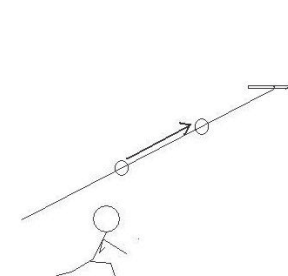
(4) 的当て



ねらい：的に向かって正確に投げる。

方 法：得点をつけ，制限時間以内に取れる点数を競う。

(5) ピッチングロープ投げ



ねらい：ロープを約45°の角度ではり，リリースの最適な角度を覚える。

方 法：手投げにならぬよう，体全体で投げる。今回はロープにテニスボールがついた専用の教具を使ったが，1本のロープと，バトンで代用できる。

新体力テスト実施上の一般的注意

- 1 テスト実施に当たっては、被測定者の健康状態を十分把握し、事故防止に万全の注意を払う。
特に、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない。
なお、小学校1年生については、健康診断実施後に行う。
- 2 テストは定められた方法のとおり正確に行う。
また、小学校低学年の場合は、あらかじめテスト運動に慣らしておくことが望ましい。
- 3 テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。
- 4 テスト場の整備、器材の点検を行う。
- 5 テストの順序は定められてはいないが、持久走、20m シャトルラン（往復持久走）は最後に実施する。
- 6 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。

【新体力テスト実施項目一覧】

○印は実施対象項目である

項 目	各学校	小 学 校	中 学 校	高等学校
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）	—	○ どちらか 学校選択	○ どちらか 学校選択	○ どちらか 学校選択
20m シャトルラン	○			
50m 走		○	○	○
立ち幅とび		○	○	○
ボール投げ（小…ソフトボール・中高…ハンドボール）		○	○	○

新体力テストが測定する体力・運動能力

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

（平成30年12月 スポーツ庁 平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書）

新体力テストの解説

(スポーツ庁：「新体力テスト実施要項」から一部抜粋)

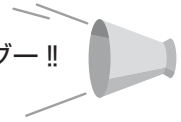
握力

〈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。

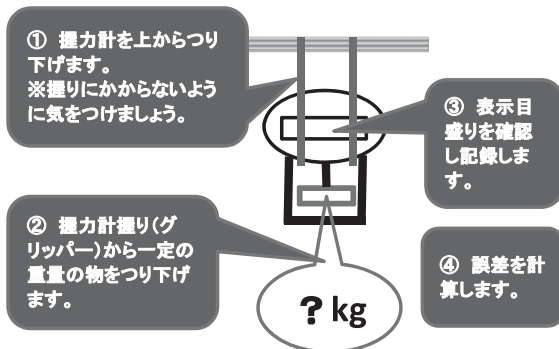
【効果的な声かけ】

・一気に強く握るよ、せーの、グー!!



【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。



《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

1 準備

スمدレー式握力計。

2 方法

- 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や体操着に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。

3 記録

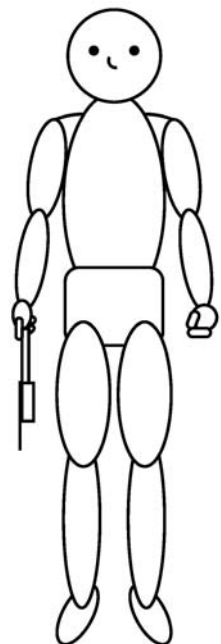
- 右左交互に2回ずつ実施する。
- 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- 左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

4 実施上の注意

- このテストは、右左の順に行う。
- このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。
- 握力計は、児童用のものを使用することが望ましい。(6歳～11歳)



(真横からみた図)



(正面図)

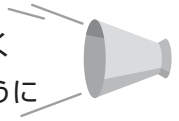
上体起こし

〈記録向上のためのポイント〉

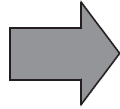
- ア 実施はマットの上で行うことが望ましい（柔道畳でも可能）。
- イ リズムよくスピードをつけて行うために、体を起こすときは息を止め、おへそに力を入れて起き上がるように実施する。

【効果的な声かけ】

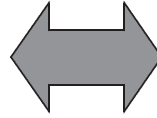
- ・ あきらめないで！
- ・ リズム良く
- ・ 補助者は相手の足が動かないように



A 正しい姿勢



B 両肘と大腿部をつける



C すばやく戻す

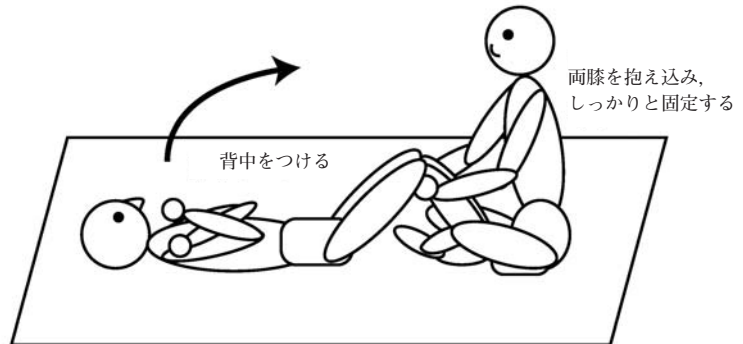
※実施はマットの上で行うことが望ましい(柔道畳でも可能)。

1 準備

ストップウォッチ、マット。

2 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



できるだけ素早く
繰り返す



3 記録

- (1) 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。

ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。

- (2) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者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する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

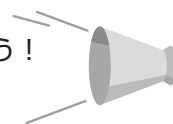
長座体前屈

〈記録向上のためのポイント〉

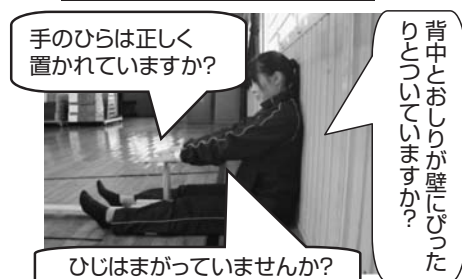
- ア ストレッチングを十分に行う。
- イ 計測前に壁を背にして長座の姿勢になり、背中で壁を全力で数回押す。
- ウ 息を吐きながら行う。

【効果的な声かけ】

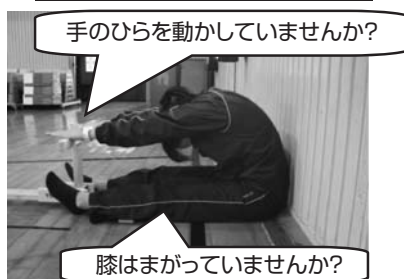
- ・ふっーと息を吐きながら、ゆっくり伸ばそう！
- ・息をはあーと吐いて、あと1cm！



初期姿勢のチェックポイント



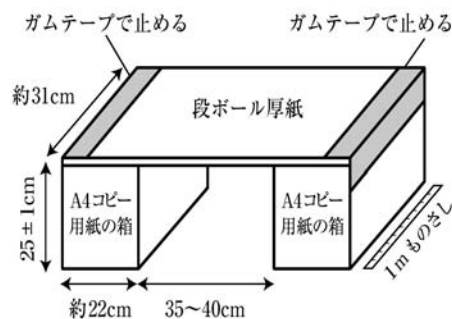
前屈動作時のチェックポイント



1 準備

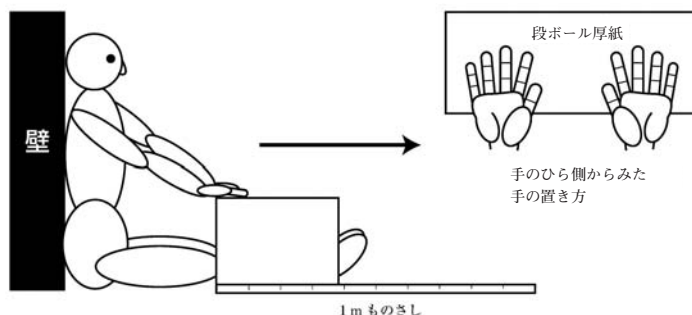
幅約22cm・高さ約24cm・奥行き約31cmの箱2個（A4コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙1枚（横75～80cm×縦約31cm）、ガムテープ、スケール（1m巻き尺または1mものさし）。

高さ約24cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する（段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい）。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm（±1cm）とする。右または左の箱の横にスケールを置く。



2 方法

- (1) 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。



- (2) 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。
- (3) 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。

3 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (2) 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。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 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。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

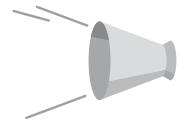
反復横とび

〈記録向上のためのポイント〉

- ア 雑巾を用意し、滑りやすいときは靴底を拭かせる。
- イ スタートの時、膝を曲げ腰を落とし、合図とともに開始する。
- ウ 特に腰の上下動と左右移動を最小限におさえ、床すれすれに横移動をする。
- エ 最後まで集中力を切らさないで行う。
- オ リズムよく行う。

【効果的な声かけ】

- ・腰は低く！
- ・上にジャンプをしないように



A 指定位置に立つ

B 用意の姿勢・構え

C 右へ移動

D 右ラインを踏む

E 中央へ戻る

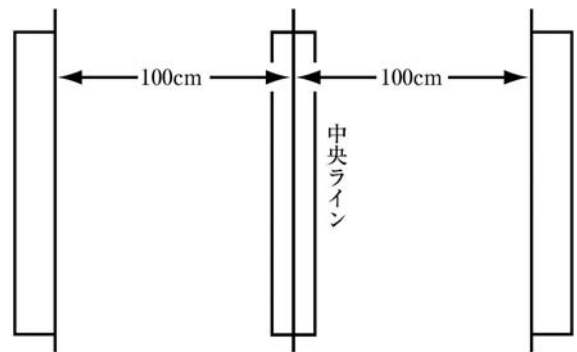
F 左ラインを踏む

※雑巾を用意し、滑りやすいときは靴底を拭かせましょう。腰の上下動と左右移動を最小限におさえ、床すれすれに横移動をしましょう。

1 準備

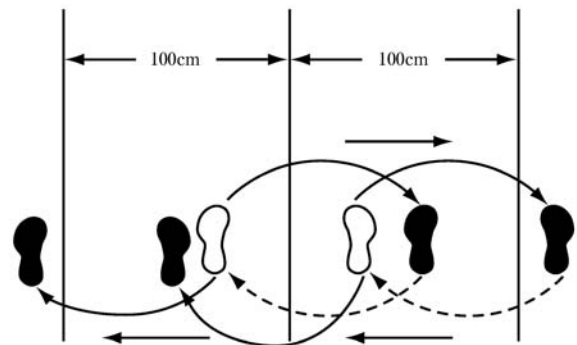
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側100cmのところに2本の平行ラインをひく。

ストップウォッチ



2 方法

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（ジャンプしてはいけない）、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する。



3 記録

- (1) 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える（右、中央、左、中央で4点になる）。
- (2) テストを2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所を実施すること（コンクリート等の上では実施しない）。
- (2) このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。
- (3) 次の場合は点数としない。

- ア 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。
- イ 中央ラインをまたがなかったとき。

持久走（男子1500m，女子1000m）

〈記録向上のためのポイント〉

- ア 腕でリズムをつくる。肩を上げない。腕は前に振るのではなく後ろに振るということを意識する。肘を上げすぎず下ろすことに注意させる。
- イ ペース配分に注意する。



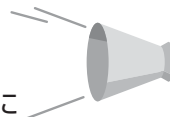
腕でリズムをとって走る



あごを引く

【効果的な声かけ】

- ・ いいペースだ！
- ・ 腕でリズムをとろう
- ・ 腕は後ろに振るように



1 準備

歩走路（トラック）、スタート合図用旗、ストップウォッチ。

2 方法

- (1) スタートはスタンディングスタートの要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「位置について」の後、音または声を発すると同時に旗を上から下に振り下ろすことによって行う。

〈スタート〉



スターターは旗を上へ



信号器(ピストル可)



「ドン」の合図で下へ

3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴（頭，肩，手，足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 1人に1個の時計を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時間を読み上げ、測定員が到着時間を記録してもよい。
- (3) 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- (4) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。
- (2) トラックを使用して行うことを原則とする。
- (3) いたずらに競争したり、無理なペースで走らないように注意し、各自の能力なども考えて走るよう指導する。
- (4) テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

20m シャトルラン（往復持久走）

〈記録向上のためのポイント〉

小学校では、教師等がペースメーカー役となり、電子音の間隔に適切に合わせて走ることができるようにする。

【効果的な声かけ】

- ・ 苦しくなったら腕の振りでリズムをとろう！
- ・ スピードに乗ったら力を抜こう！
- ・ 測定終了者は応援してあげよう！



1 準備

テスト用 CD またはテープ及び再生用プレーヤー。20m 間隔の 2 本の平行線。

ポール 4 本を平行線の両端に立てる。



2 方法

- (1) プレーヤーにより CD（テープ）再生を開始する。
- (2) 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる 5 秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3) 一定の間隔で 1 音ずつ電子音が鳴る。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る。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- (4) CD（テープ）によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約 1 分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約 1 分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (5) CD（テープ）によって設定された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。なお、電子音からの遅れが 1 回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

3 記録

- (1) 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。ただし、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。
- (2) 折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20m シャトルラン（往復持久走）最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

4 実施上の注意

- (1) ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD（テープ）によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- (2) テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。
- (3) テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- (4) 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- (5) CD プレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- (6) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けているものや実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

20m シャトルラン（往復持久走） 記録用紙

レベル 1	1	2	3	4	5	6	7									
レベル 2	8	9	10	11	12	13	14	15								
レベル 3	16	17	18	19	20	21	22	23								
レベル 4	24	25	26	27	28	29	30	31	32							
レベル 5	33	34	35	36	37	38	39	40	41							
レベル 6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51						
レベル 7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61						
レベル 8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72					
レベル 9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83					
レベル 10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
レベル 11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106				
レベル 12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118				
レベル 13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131			
レベル 14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144			
レベル 15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157			
レベル 16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
レベル 17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185		
レベル 18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	
レベル 19	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	
レベル 20	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231
レベル 21	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247

レベル	折り返し回数
レベル 14	132

折り返すごとに、✓点を入れる。

[参考] 20m シャトルラン (往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂〔6～11歳〕

折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9
9	28.0	47	36.6	85	45.1
10	28.3	48	36.8	86	45.4
11	28.5	49	37.0	87	45.6
12	28.7	50	37.3	88	45.8
13	28.9	51	37.5	89	46.0
14	29.2	52	37.7	90	46.3
15	29.4	53	37.9	91	46.5
16	29.6	54	38.2	92	46.7
17	29.8	55	38.4	93	46.9
18	30.1	56	38.6	94	47.2
19	30.3	57	38.8	95	47.4
20	30.5	58	39.1	96	47.6
21	30.7	59	39.3	97	47.8
22	31.0	60	39.5	98	48.1
23	31.2	61	39.7	99	48.3
24	31.4	62	40.0	100	48.5
25	31.6	63	40.2	101	48.7
26	31.9	64	40.4	102	49.0
27	32.1	65	40.6	103	49.2
28	32.3	66	40.9	104	49.4
29	32.5	67	41.1	105	49.6
30	32.8	68	41.3	106	49.9
31	33.0	69	41.5	107	50.1
32	33.2	70	41.8	108	50.3
33	33.4	71	42.0	109	50.5
34	33.7	72	42.2	110	50.8
35	33.9	73	42.4	111	51.0
36	34.1	74	42.7	112	51.2
37	34.3	75	42.9	113	51.4
38	34.6	76	43.1	114	51.7
39	34.8	77	43.3	115	51.9
40	35.0	78	43.6	116	52.1
41	35.2	79	43.8	117	52.3
42	35.5	80	44.0	118	52.6
43	35.7	81	44.2		
44	35.9	82	44.5		
45	36.1	83	44.7		

〔参考〕 20m シャトルラン（往復持久走） 最大酸素摂取量推定表

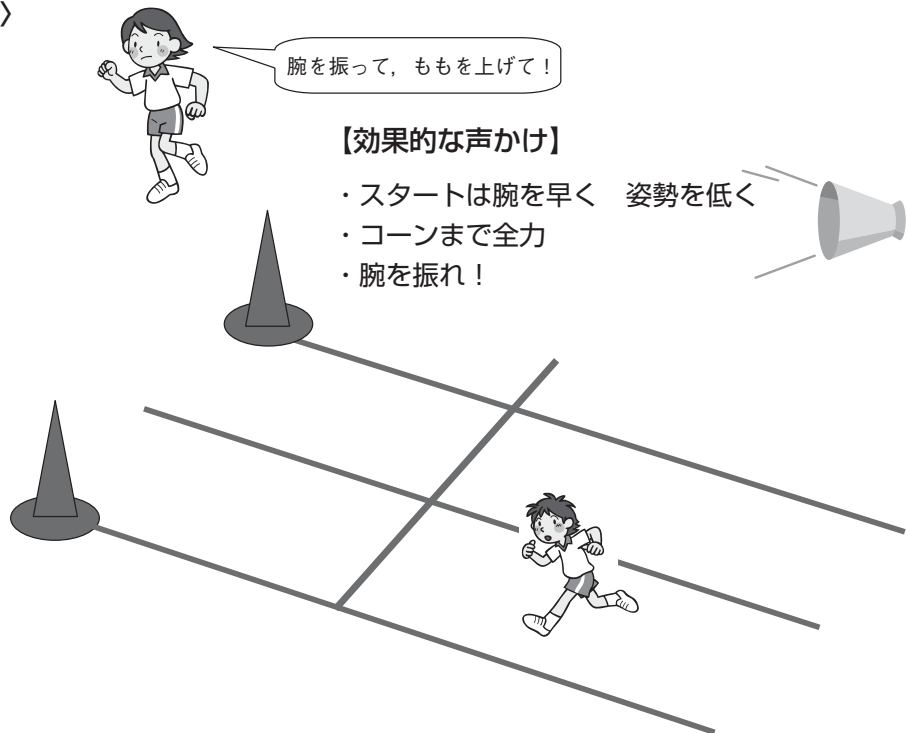
平成12年3月改訂〔12～19歳〕

折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123	53.7
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0	127	54.6
14	29.2	52	37.7	90	46.3	128	54.8
15	29.4	53	37.9	91	46.5	129	55.0
16	29.6	54	38.2	92	46.7	130	55.3
17	29.8	55	38.4	93	46.9	131	55.5
18	30.1	56	38.6	94	47.2	132	55.7
19	30.3	57	38.8	95	47.4	133	55.9
20	30.5	58	39.1	96	47.6	134	56.2
21	30.7	59	39.3	97	47.8	135	56.4
22	31.0	60	39.5	98	48.1	136	56.6
23	31.2	61	39.7	99	48.3	137	56.8
24	31.4	62	40.0	100	48.5	138	57.1
25	31.6	63	40.2	101	48.7	139	57.3
26	31.9	64	40.4	102	49.0	140	57.5
27	32.1	65	40.6	103	49.2	141	57.7
28	32.3	66	40.9	104	49.4	142	58.0
29	32.5	67	41.1	105	49.6	143	58.2
30	32.8	68	41.3	106	49.9	144	58.4
31	33.0	69	41.5	107	50.1	145	58.6
32	33.2	70	41.8	108	50.3	146	58.9
33	33.4	71	42.0	109	50.5	147	59.1
34	33.7	72	42.2	110	50.8	148	59.3
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149	59.5
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150	59.8
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151	60.0
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152	60.2
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153	60.4
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154	60.7
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155	60.9
42	35.5	80	44.0	118	52.6	156	61.1
43	35.7	81	44.2	119	52.8	157	61.3
44	35.9	82	44.5	120	53.0		
45	36.1	83	44.7	121	53.2		

50m 走

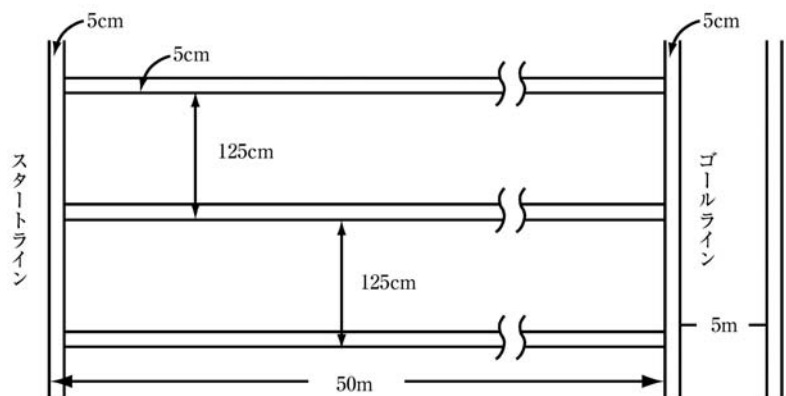
〈記録向上のためのポイント〉

- ア スタートは腕を早く、姿勢は低く。
- イ 腕のリズムを作り、真っ直ぐ走る。
- ウ 後半スピードが落ちないように、走り抜けられるように。
- エ ゴールライン前方5mにラインを引いて、コーンを置き、そこまで走らせる。



1 準備

図のような50m直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ。



2 方法

- (1) スタートは、クラウチングスタート(小学生についてはスタンディングスタート)の要領で行う。
- (2) 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って行う。

3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴(頭、肩、手、足ではない)が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- (3) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 走路は、セパレートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- (2) 走者は、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- (3) ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

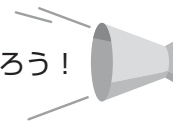
立ち幅とび

〈記録向上のためのポイント〉

踏切時に滑らないようにする。

【効果的な声かけ】

- ・腕を後ろに引いて
- ・足の指先で床（地面）を強く蹴ろう！
- ・斜め上を見て跳ぼう！
- ・足を大きく前に



1 準備

屋外で行う場合

砂場，巻き尺，ほうき，砂ならし。

砂場の手前（30cm～1 m）に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

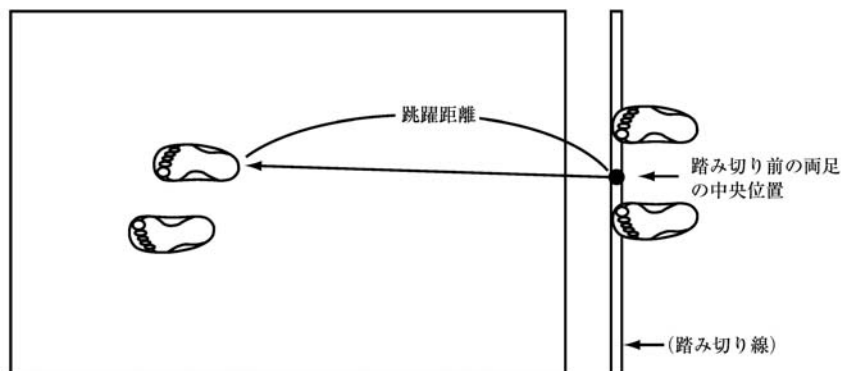
マット（6 m 程度），巻き尺，ラインテープ。

マットを壁に付けて敷く。

マットの手前（30cm～1 m）の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

- (1) 両足を軽く開いて，つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- (2) 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



3 記録

- (1) 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（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。
- (2) 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。
- (3) 2 回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 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。
- (2) 踏み切りの際には，二重踏み切りにならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合，踏み切り線周辺及び砂場の砂面は，できるだけ整地にする。
- (4) 屋内で行う場合，着地の際にマットがずれないように，テープ等で固定するとともに，片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。
- (5) 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。

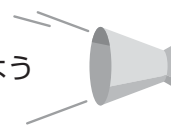
ソフトボール投げ

〈記録向上のためのポイント〉

- ア 出来るだけボールをつかんで投げる。
- イ ボールは、人差し指と中指の指先に引っかかるように投げる。
- ウ ステップと投げる方向は、一直線になるようにする。
- エ 投げた後も手を振り抜く。
- オ 目標値に、目印となるコーンを置く。

【効果的な声かけ】

- ・ステップを使って
- ・耳よりも肘を高くあげて投げよう
- ・腕を振り抜け



投げる機会を増やし、投げるコツをつかんでから、「新体力テスト」を実施しましょう。



1 準備

ソフトボール1号(外周26.2cm～27.2cm, 重さ136g～146g), 巻き尺。
平坦な地面上に直径2mの円を描き, 円の中心から投球方向に向かって, 中心角30度になるように直線を図のように2本引き, その間に同心円弧を1m間隔に描く。

2 方法

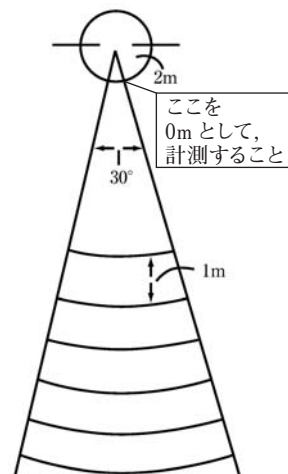
- (1) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (2) 投球中または投球後, 円を踏んだり, 越したりして円外に出てはならない。
- (3) 投げ終わったときは, 静止してから, 円外に出る。

3 記録

- (1) 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。
- (2) 記録はメートル単位とし, メートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 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。また, ステップして投げたほうがよい。
- (2) 30度に開いた2本の直線の外側に石灰などを使って5mおきにその距離を表す数字を地面に書いておくとう便利である。



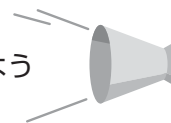
ハンドボール投げ

〈記録向上のためのポイント〉

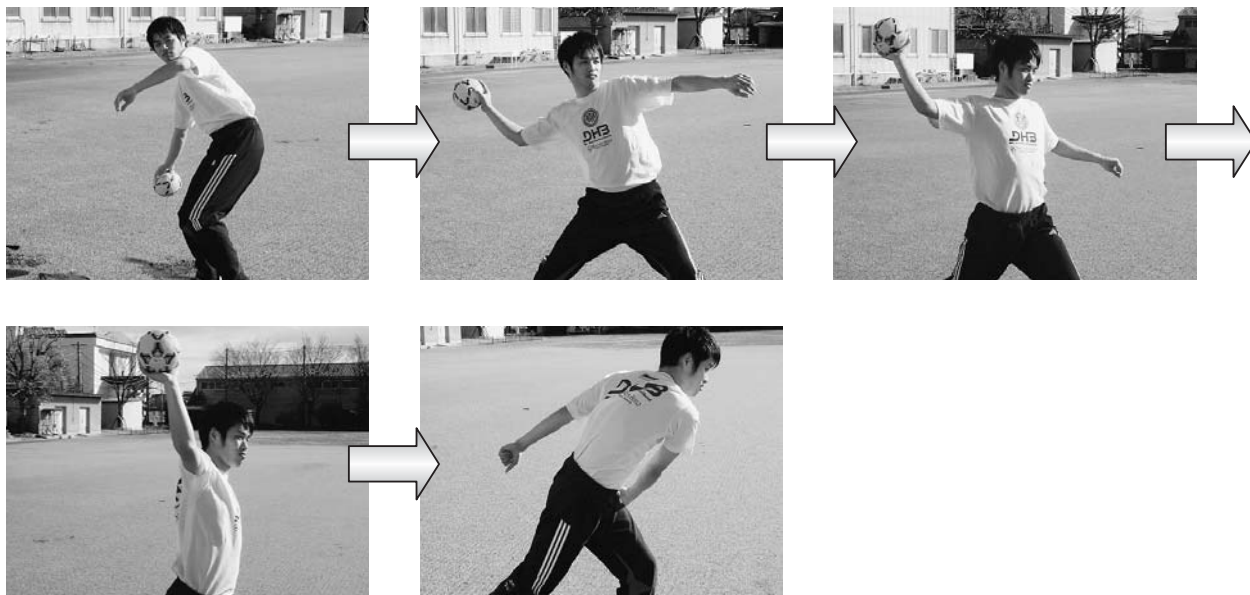
- ア 出来るだけボールをつかんで投げる。
- イ ボールは、人差し指と中指の指先に引っかかるように投げる。
- ウ ステップと投げる方向は、一直線になるようにする。
- エ 投げた後も手を振り抜く。
- オ 目標値に、目印となるコーンを置く。

【効果的な声かけ】

- ・ステップを使って
- ・耳よりも肘を高くあげて投げよう
- ・腕を振り抜け



力強いフォームで投げさせましょう。



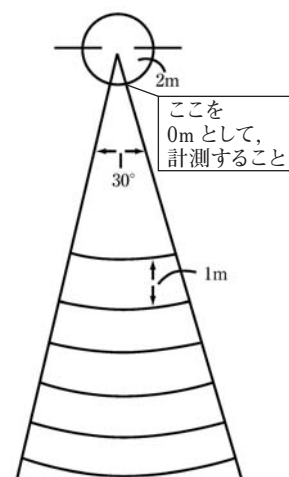
1 準備

ハンドボール 2 号（外周54cm～56cm，重さ325g～400g），巻き尺。

平坦な地面上に直径2mの円を描き，円の中心から投球方向に向かって，中心角30度になるように直線を図のように2本引き，その間に同心円弧を1m間隔に描く。

2 方法

- (1) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (2) 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てはならない。
- (3) 投げ終わったときは，静止してから，円外に出る。



3 記録

- (1) 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。
- (2) 記録はメートル単位とし，メートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) ボールは規格に合っていれば，ゴム製のものでよい。
- (2) 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。また，ステップして投げたほうがよい。

<参 考>

【総合評価の求め方】

それぞれのテスト項目の成績を年齢及び性別ごとに区分した項目別得点表に当てはめ、1点から10点の10段階で点数化する。次にそれらの8項目の合計点を年齢別の総合評価基準表に当てはめ、AからEの5段階で総合評価する。

新体力テスト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以上	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
学年	小 1	小 2	小 3	小 4	小 5	小 6	学年

新体力テスト得点表および総合評価（12～18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	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	得点
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4' 59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m 以上	10
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5' 00"～5' 16"	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36	9
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5' 17"～5' 33"	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33	8
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5' 34"～5' 55"	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30	7
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5' 56"～6' 22"	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27	6
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6' 23"～6' 50"	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24	5
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6' 51"～7' 30"	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21	4
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7' 31"～8' 19"	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18	3
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8' 20"～9' 20"	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15	2
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9' 21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m 以下	1

女子

得点	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	得点
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3' 49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m 以上	10
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3' 50"～4' 02"	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22	9
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4' 03"～4' 19"	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19	8
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4' 20"～4' 37"	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17	7
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4' 38"～4' 56"	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15	6
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4' 57"～5' 18"	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13	5
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5' 19"～5' 42"	27～34	9.4～9.8	145～156	11	4
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5' 43"～6' 14"	21～26	9.9～10.3	132～144	10	3
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6' 15"～6' 57"	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9	2
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6' 58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m 以下	1

総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	A
B	41～50	47～56	51～59	52～60	53～62	54～64	54～64	B
C	32～40	37～46	41～50	41～51	42～52	43～53	43～53	C
D	22～31	27～36	31～40	31～40	31～41	31～42	31～42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E
学年	中 1	中 2	中 3	高 1	高 2	高 3	高 4	学年

新体力テスト 調査資料の整理と利用の仕方

1 平均値及び標準偏差の簡単な求め方

新体力テスト等の整理には、算術平均（以下平均という）と標準偏差を用いている。平均値は単純な場合、各変量を全部加えて総度数（人数）で除して求め、資料の傾向を知る代表値として一般によく使われている。しかし、これだけでは集団の傾向をつかむにはまだ十分とはいえない。そこで、分散の度合を示す散布度が必要になる。散布度はいろいろな方法で表されるが、ここでは一般によく使われている標準偏差を使用する。

平均値（M）

測定値の総和を測定総数で除した値が平均値であり、集団の中間的な値、あるいは集団を代表する値ともいえる。

集団が大きい場合は、度数分布表を作成して算出する方法が一般には用いられており、埼玉県平均値はこの方法で算出している。

標準偏差（SD）

集団の偏差値に対して、個々の測定値がどのように分布しているか、記録のバラツキを示す値である。従って、数値が小であれば平均値を中心に集まっていることを示し、大であれば広く散って分布していることを示している。

また、正規分布曲線の場合、平均値から±1標準偏差の中には全体の68.2%が含まれ、±3標準偏差の中には99.7%以上が含まれるといった性格がある。

標準誤差（SE）

母集団と標本分布の標準偏差を標準誤差という。標準誤差が小さければ小さいほど抽出された標本は母集団の推定値としての信頼性の高いものになる。

(1) 平均値（M）の求め方

下表の①、②欄は埼玉県小学校4年生男子の50m走についての度数分布表である。

埼玉県小学校4年生男子50m走

①段階 区分	② 人数 (f)	③ 階級差 (d)	④ fd	⑤ fd ²
7"0～7"1	0	-12	0	0
7"2～7"3	0	-11	0	0
7"4～7"5	2	-10	-20	200
7"6～7"7	21	-9	-63	567
7"8～7"9		-8	-168	1,344
8"0～8"1	111	-7	-777	5,439
8"2～8"3	236	-6	-1,416	8,496
8"4～8"5	484	-5	-2,420	12,100
8"6～8"7	866	-4	-3,464	13,856
8"8～8"9	1,422	-3	-4,266	12,798
9"0～9"1	1,862	-2	-3,724	7,448
9"2～9"3	2,242	-1	-2,242	2,242
9"4～9"5	2,461	0	0	0
9"6～9"7	2,234	1	2,234	2,234
9"8～9"9	2,300	2	4,600	9,200
10"0～10"1	1,876	3	5,628	16,884
10"2～10"3	1,501	4	6,004	24,016
10"4～10"5	1,217	5	6,085	30,425
10"6～10"7	929	6	5,574	33,444
10"8～10"9	722	7	5,054	35,378
11"0～11"1	592	8	4,736	37,888
11"2～11"3	429	9	3,861	34,749
11"4～11"5	292	10	2,920	29,200
11"6～11"7	231	11	2,541	27,951
11"8～11"9	189	12	2,268	27,216
12"0～12"1	159	13	2,067	26,871
12"2～12"3	118	14	1,652	23,128
12"4～12"5	80	15	1,200	18,000
12"6～12"7	69	16	1,104	17,664
12"8～12"9	57	17	969	16,473
13"0～13"1	34	18	612	11,016
13"2～13"3	26	19	494	9,386
13"4～13"5	26	20	520	10,400
13"6～	115	21	2,415	50,715
計	22,910	153	26,382	653,840

この表から下記の公式を用いて平均を算出する。

$$M = A \pm \frac{\sum fd}{n} \times i \dots\dots\dots \text{公式 1}$$

M……求める平均

A……仮想平均（表では9"40～9"50であるが、平均と思われるところをとり、その階級の中心9"45を選ぶ）

n……調査人数の総計

i……1つの階級の幅（級間）で、この場合は0.2である。

※ d 欄の仮想平均の階級に0を記入し、数字の大きい方に+1、+2・・・、小さい方に-1、

－2・・・を順次記入する。f d 欄には f と d との積を記入する。

公式 1 に数値を代入する。

$$M = 9.45 + \frac{26382}{22910} \times 0.2 = 9.68$$

従って、求める平均値は9.68である。

(2) 標準偏差 (SD) の求め方

表⑤のように、f d と d との積 f d を求め、下記の公式に代入する。

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fd^2}{n} - \left(\frac{\sum fd}{n}\right)^2} \times i \cdots \text{公式 2}$$

$$SD = \sqrt{\frac{653840}{22910} - \left(\frac{26382}{22910}\right)^2} \times 0.2 = 1.04$$

従って、求める標準偏差は1.04である。

2 総合的な評価について

(1) Tスコア

新体力テストの結果を相互に比較したい場合、Tスコアに換算すると便利である。

$$T \text{ スコア} = \frac{10 (X - M)}{SD} + 50 \cdots \text{公式 3}$$

X・・・個人の記録 M・・・平均値 SD・・・標準偏差

下の表を用いて A さん（小4）の Tスコアを求めると

握 力 = $10 (16 - 14.88) / 3.61 + 50 = 53.1$

上体起こし = $10 (22 - 17.83) / 5.84 + 50 = 57.1$

長座体前屈 = $10 (32 - 32.18) / 7.96 + 50 = 49.8$

反復横とび = $10 (42 - 38.74) / 7.26 + 50 = 54.5$

20m シャトルラン

= $10 (48 - 43.69) / 18.55 + 50 = 52.3$

50 m 走 = $10 (9.83 - 9.6) / 0.91 + 50 = 52.5$

立ち幅とび = $10 (165 - 147.78) / 18.75 + 50 = 59.2$

ソフトボール投げ

= $10 (20 - 20.50) / 6.77 + 50 = 49.3$

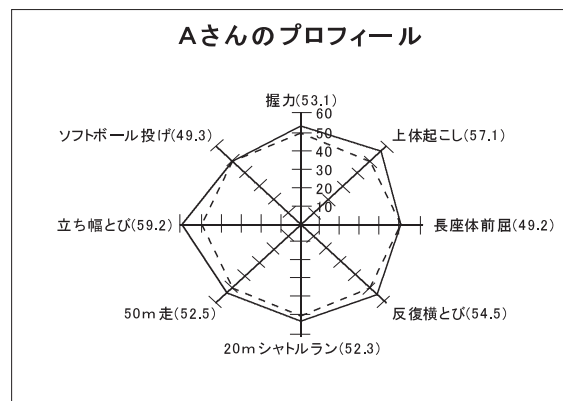
※ 50m 走と持久走は、(M-X) で計算する。

この Tスコアは、各項目ごとに平均を50点に

換算したものである。握力では平均の14.88kg を50点とし、標準偏差の3.61kg を10点のひろがり に換算したものである。

(2) プロフィール

Tスコア等を応用してプロフィール図表等にすると、個人の運動能力の優劣をつかむのによい。上記の Tスコアをもとに図表を作ると次のようになる。



	握 力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	2 0 m シャトルラン (回)	5 0 m 走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソ フ ト ボール投げ (m)
A さんの記録	16	22	32	42	48	9"6	165	20
T スコア	53.1	57.1	49.8	54.5	52.3	52.5	59.2	49.3
県平均値	14.88	17.83	32.18	38.74	43.69	9.83	147.78	20.50
標準偏差	3.61	5.84	7.96	7.26	18.55	0.91	18.75	6.77

埼玉県学校体育関係行政機関等所在地

〈所在地・電話番号等一覧〉

埼玉県庁

所在地 〒330-9301

さいたま市浦和区高砂3丁目15番1号

電 話 048-824-2111（県庁大代表）

教育局県立学校部保健体育課

代表 048-830-6965

学校体育担当 048-830-6947

保健体育課FAX 048-830-4971

スポーツ総合センター

所在地 〒362-0031 上尾市東町3-1679

電 話 048-774-5551 F A X 048-774-5550

保健体育課ホームページ

<http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/f2211/index.html>

県立武道館

所在地 〒362-0032 上尾市日の出4-1877

電 話 048-777-2400 F A X 048-777-2414

南部教育事務所

所在地 〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5

電 話 048-822-1860 F A X 048-822-4127

埼玉県学校体育協会事務局

所在地 〒330-0062 さいたま市浦和区仲町3-5-1

埼玉県県民健康センター内

電 話 048-822-6792 F A X 048-822-0281

西部教育事務所

所在地 〒350-1124 川越市新宿町1-17-17

電 話 049-242-1805 F A X 049-242-1685

埼玉県小学校体育連盟事務局

所在地 〒336-0061 さいたま市浦和区常盤6-9-44

埼玉大学教育学部附属小学校内

電 話 048-833-7799 F A X 048-833-0968

北部教育事務所

所在地 〒360-0031 熊谷市末広3-9-1

電 話 048-523-2818 F A X 048-522-5836

埼玉県中学校体育連盟事務局

所在地 〒330-0062 さいたま市浦和区仲町3-5-1

埼玉県県民健康センター内

電 話 048-822-8876 F A X 048-822-0281

北部教育事務所秩父支所

所在地 〒368-0042 秩父市東町29-20

電 話 0494-23-2116 F A X 0494-23-9709

埼玉県高等学校体育連盟事務局

所在地 〒330-0062 さいたま市浦和区仲町3-5-1

埼玉県県民健康センター内

電 話 048-822-6792 F A X 048-822-0281

東部教育事務所

所在地 〒344-0038 春日部市大沼1-76

電 話 048-737-2727 F A X 048-737-2812

埼玉県立総合教育センター

所在地 〒361-0021 行田市富士見町2-24

電 話 048-556-6164 F A X 048-556-3396

平成31年度 総合教育センター研修案内【体育・保健体育】

	研 修 会 名 ・ 研 修 内 容	定員	対 象					研修日	会場	締切日
			幼	小	中	高	特			
希 望 し て 参 加 す る 研 修 (専 門 研 修)	「小学校体育科研修会」 SE000130	30		○				6/11(火) 午後 7/29(月) 午前・午後 8/7(水) 午前・午後	総合教育 センター サンテさかど 温水プール (予定)	5/17
	実技を中心とした研修を行い、体育授業の指導方法についての理解を深め指導力を高めます。 1 日目：水泳(午後) 2 日目：器械運動(午前)、表現運動(午後) 3 日目：体づくり運動(午前)、体育授業研修会に参加(午後) ※ 1 日目のみの受講も可									
	「体育授業研修会」 SE000171	20		○	○	○	○	8/7(水) 午後	総合教育 センター	6/14
	本研修では、体育・保健体育における『協調学習』についての理解を深めるとともに、その可能性を探っていきます。 授業の実践報告を聞いた後、授業案づくりを行い、今後の教科指導に役立て、授業の充実と指導力の向上を図ります。 ※「小学校体育科研修会」に受講する方は、申込み不要です。 講師(予定)：小中高各1名		養護教諭・市町村教育 委員会指導主事を含む							
	「やったね、できたね教室」～球技：ベースボール型～ SE000172	20		○	○	○	○	11/14(木) 午前	総合教育 センター	9/6
	球技：ベースボール型の実技指導研修を行い、元プロ野球選手から教室参加児童と共に指導を受けることで指導意欲・指導力の向上を図ります。 ※平成30年度より、体育・サポート講座から専門研修となりました。 講師(予定)：元ヤクルトスワローズ 増淵 竜義 氏		市町村教育委員会指導 主事を含む							

【専門研修 申込みの手順】

※詳しくは、総合教育センター研修案内をご参照ください。



埼玉県のマスコット
「コバトン」



専門研修は**管理職**が申し込むことになっております。

- (1)総合教育センターのホームページを開き、トップページのバナーから「研修申込はこちら」をクリックします。(右図参照)
- (2)学校支援コミュニケーションサイトのページが開きます。
- (3)ログインIDとパスワードを入力し、「ログイン」をクリックします。
(ログインIDとパスワードは、平成22年7月15日付総セ第20163号で通知済みです。平成26年度当初と平成30年4月に再配付しております。)
- (4)グループスペースの「県立総合教育センター」をクリックします。
- (5)メニューの「研修申込みH31」をクリックし、「1 専門研修」をクリックします。
- (6)希望する研修名をクリックします。
- (7)情報入力画面で必要事項を入力してください。
※メールアドレスは、学校代表等のアドレスを正確に入力してください。
- (8)入力事項の確認をし、「決定」をクリックします。
- (9)申請終了後、研修申込みの確認メールが、(7)で登録したメールアドレスに届きます。
※情報入力画面のページを印刷し、参加者にお渡しください。
※申込期限を過ぎたり、定員数の上限に達した場合は研修の申込みができません。



【総合教育センター ホームページ】 URL <http://www.center.spec.ed.jp/>

校種	研修会名
小学校	初任者研修教科別研修(体育)
	中堅教諭等資質向上研修教科指導等研修(体育)
中学校	初任者研修教科別研修(保健体育)
	中堅教諭等資質向上研修教科指導等研修(保健体育)
高等学校	初任者研修教科別研修(保健体育)
	5年経験者研修教科等コース(保健体育)
	中堅教諭等資質向上研修教科指導等研修(保健体育)

体育に関する情報をダウンロードできます！

【総合教育センター ホームページ】

URL <http://www.center.spec.ed.jp/>
《学力向上BOOKLET》

- ・小学校体育の授業 10場面のポイント
- ・安全に配慮した柔道の授業の在り方
- ・体育の授業を改善する4つの視点



埼玉県のマスコット
「コバトン」

【総合教育センター ホームページ
学校体育コミュニケーションサイト】

URL <https://ecsweb.center.spec.ed.jp/J001>