

体力づくり・運動

～体力テストの意義と活用～

平成23年1月

体力テストを行うのは、なぜでしょうか？

子どもたちが健康で明るく元気に生きていくためには、走ったり、跳んだり、物を持ったりする力が必要です。その力は、外遊びや運動・スポーツをすることで、身に付いてきます。

体力を調べるために、体力テストという方法があります。福岡県では、小学校から高等学校までの全ての児童生徒が体力テストを実施しています。

各学校では、体力テストの意義を理解し、正しく実施し、結果を効果的に活用することが大切です。このことは、児童生徒の体力向上につながることはもちろんのこと、学校における体育・健康に関する指導などの改善にも役立てることができるからです。

今回は、学校における体力テストの実施上のポイントについてまとめました。

体力づくりは、子どもの現状を知ることが第一歩

「ふくおかスポネット」～子どもの体力向上ホームページ～【体力しんだんゾーン】では、自分の体力について、いろいろな情報が得られます。

○測定を行う前に

体力テストで測定した記録を入力すると、「体力しんだん結果」を見ることができます。「体力しんだん結果」とはどんなものか、測定を行う前に、見てみましょう。

○測定方法の解説

8つの測定種目の測定方法について説明しています。正しく能力評価を行うために、正確な測定方法を知りましょう。

○測定結果を入力

体力テストの結果を入力すると、児童生徒の体力や運動する力が全国と比べて、どんな状況なのかを知ることができます。また、これからどんなことに注意しながら運動をしたらいいかなどのアドバイスも受けられます。

ホームページアドレス

<http://www.f-sponet.or.jp/enter.asp>

※ インターネットの検索欄に「ふくおかスポネット」と入力しても、ホームページに入れます。

体力テストと把握できる体力

要因	体力評価	新項目
運動を発現する能力	筋力	握力
運動を持続する能力	全身持久力	20mシャトルラン
	筋力・筋持久力	持久走
運動を調整する能力	柔軟性	上体起こし
	敏捷性	長座体前屈
走能力	スピード	反復横跳び
投能力	巧緻性・筋パワー	50m走
跳能力	筋パワー	ボール投げ
		立ち幅跳び

※持久走は小学校では実施しない。中・高等学校では20mシャトルランか持久走を選択。

※ボール投げは、小学校ではソフトボール投げ、中・高等学校ではハンドボール投げを実施。

体力とは、一般的に「行動体力」と「防衛体力」をさします。「行動体力」とは、一般生活の活動や運動・スポーツなどを行う際の原動力となる基礎的身体能力であり、体力テストの結果はこの能力を評価するものです。



体力テストを行う意義を把握し、目的意識を持ちましょう。

児童生徒の体力を高め
ていくためには、個々に
応じた課題を明確につか
むことが大切です。

体力テストは、子どもの体力実態を把握し、各種教育活動を実施する上で必要な基礎資料となり、体力の維持向上に役立てることができます。

また、長期的には、同年齢の人々に対して同一項目の測定(握力・上体起こし・長座体前屈)ができるので、年齢に伴う体力の推移を明確に知ることもでき、生涯にわたって人生を有意義にするスポーツを見つける上で貴重な情報を得ることができます。

さらに、各学校では、各市町村や県、全国的な状況との関係において、子どもの体力向上に関する成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、体力向上に関する継続的な取組を確立していくことが大切です。



実施する際の留意点を把握しておきましょう。

テスト方法の理解を

テストの方法をよく理解していないと正確な記録が測定できない場合があります。特にテストの経験が浅い場合は、1～2回練習をして測定しましょう。

準備運動は十分に

安全にかつ正確に記録を測定するためには、十分な準備運動を行うことが必要です。

用具や場所は豊富に

中学生や高校生は、自分たちで測定できる項目も多いので、可能な範囲で用具や場所を準備することで、主体的に効率よくテストを実施できます。

握力計は、各教育事務所・体育研究所で借りることができます。また、シャトルランの計測音楽は、「ふくおかスポネット」からダウンロードできます。御活用ください。さらに、各市町村教委の体育指導委員や体力テスト判定員に体力テストの補助を依頼することもできます。各市町村教委にお問い合わせください。



効率よく実施しましょう。

テスト項目に応じて「グループ測定」などを使い分けましょう。

一斉に測定する項目

50m走
持久走
ボール投げ
立ち幅とび

ペアで測定する項目

反復横とび
上体起こし

個別に測定する項目

握力
長座体前屈

項目毎の測定の場を複数準備すると、さらに効率よくできます。



「体力テスト」の結果の生かし方

体育授業の基礎資料に

体育授業の基礎資料とし、体力に関する実態や課題を踏まえた授業づくりを行うことができます。

健やかな体の育成に

健やかな体を育むための学校教育の全体計画を立案することに生かすことができます。

学校評価の資料に

学校評価の内容として健やかな体の育成についても求められており、保護者・地域住民等に対する説明資料とすることができます。

取組のきっかけに

学校が子どもの現状や育ちについての情報提供を行うことは、家庭・地域の理解を得ることにつながり、家庭や地域での運動スポーツを行うきっかけとすることができます。



トピックス

ふだんの生活の中には、体を動かすことがたくさんあります。日常生活で培われる体力も体力テストで判断することができます。

遊びの動き・スポーツの動き・生活での動き 等

歩いて登校

階段の上り下り

荷物を持って歩く

実は、登下校中の動きでこんな体力を身に付けているのです。例えば…



結びつきが深い体力

力強さ

動きを継続する力

下記のような体力テストで判断することができるのです。

握力

50m走

立ち幅とび

ボール投げ

上体起こし

20mシャトルラン・持久走

日常生活の運動やスポーツも体力と大きな関係があるのですね。

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882

教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま印刷して配布、学校（園）・学年だよりやホームページ等に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。