

新体カテストで 児童のもっている力を引き出す 指導のポイント 〈小学校改訂版〉



かごしまPRキャラクターぐりぶー・さくら

平成27年 4 月



鹿児島県教育委員会

新体力テストで児童のもっている力を引き出す指導のポイント

I はじめに

「新体力テスト」の結果を活用することにより、各学校における、児童の体力向上のための取組の成果を適正に評価することができます。また、その結果を用いることにより、児童の体力の状況を把握し、体力向上のための継続的なP D C Aサイクルを確立し、学校における体育・健康に関する指導の充実を図ることができます。

そのためには、児童が十分にテストで力を発揮できることが重要であり、一人一人の体力向上に生かすためにテストを実施することを十分理解させ、テストに対する意欲を高めることが大切です。

テストの実施に当たっては、児童が良好な健康状態で臨み、持てる能力を十分に発揮するとともに、安全に実施することが極めて重要です。

そこで、

- 1 「新体力テストを実施する際に、学校で共通理解を図りたい事項」
- 2 「新体力テストで児童のもっている力を引き出す指導のポイント」

をそれぞれまとめました。

児童が安全に、そして、意欲をもって「新体力テスト」に臨むことができるように、職員会議や職員研修等でも御活用ください。

II 新体力テストを実施する際に、学校で共通理解を図りたい事項

【新体力テスト実施前】

《児童に対して》

- 1 テストの実施に当たっては、児童の健康状態を十分把握し、事故防止に万全を払う。
- 2 「新体力テスト実施要項」を基に、新体力テスト項目に関する十分な説明を行う。
- 3 過去の記録を確認させたり、自分の目標を設定させたりして、意欲付けを図る。
- 4 前日及び数日前の運動、食事などの生活習慣と体調管理の指導、確認を行う。

《教員に対して》

- 1 調査内容や測定方法について十分な実技研修を行う。
- 2 テストの場の整備や機材の点検を行う。

【新体力テスト実施期間中】

- 1 準備体操、ストレッチ等十分なウォーミングアップを行ってから実施する。
- 2 模範を見せたり、練習や試技をさせたりして実施方法の要領を確実に理解させる。
- 3 あらかじめテスト項目に慣らしてから実施する。特に、低学年については、入念に行う。
- 4 テスト項目ごとに全国や鹿児島県の平均値がわかるように、ラインを引いたり、コーンを置いたりして意欲化を図る。
- 5 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。

【新体力テスト実施後】

- 1 児童一人一人のがんばりをほめ、今後の体育学習への意欲の持続等につなげる。
- 2 新体力テストの結果を県「体力ナビ」を活用し、自分の体力に関心をもたせるとともに、日々の運動や体力づくりの意欲付けを継続させる。
- 3 保護者に対して、児童一人一人の体力の現状や、家庭や休日において運動する意義について説明したり、啓発資料等を活用したりすることにより、家庭との連携を図る。

Ⅲ 新体カテストで児童のもっている力を引き出す指導のポイント

握力

Q：なぜ、測定するの？

A：握る力がどれくらい強いかわかることにより、力強さがわかります。（最大筋力：筋肉が力を発揮する力）

やる気を引き出すことばかけの例

「合い言葉は、『せーの、キュー』」
「一瞬で自分の全力を出そう！」
「握るときは、お腹に力をいれて！」



力を引き出す工夫例

- 握力計を握る際は、人差し指の第2関節が直角になるよう、調節してから始める。
- 両足は肩幅に開いて立ち、どっしり構え、肩の力を抜く。
- 測る前に、反対の手をギュッと握る。

上体起こし

Q：なぜ、測定するの？

A：お腹や腰の筋肉を測定することで、力強さと動きを続ける力がわかります。長い時間、力を出し続ける力がないとすぐ疲れて、体を支えられなくなります。

やる気を引き出すことばかけの例

「押さえる人が大事だよ。足の上に腰をおろして押さえよう。」
「押さえる人は、大事なサポーター。大きな声で数を数えよう！」

力を引き出す工夫例

- 胸の前で腕を組んで、背中を丸めておへそを見てやる。
- 実施者の足が浮かないように、補助者が足をしっかり押さえる。
- 測定時に時間（10秒、20秒、21、22・・・）をカウントして集中力を高める。



長座体前屈

Q：なぜ、測定するの？

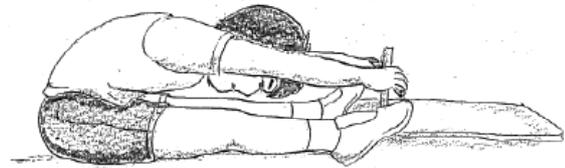
A：体が前屈したときの柔らかさを測定することで、自分の体の柔らかさがわかります。筋肉が柔軟で、関節がなめらかに動くことは、けがの防止にもつながります。

やる気を引き出すことばかけの例

「息をフーッと吐きながら、ゆっくり伸ばしていこう。」

「あごをぐっと引き、ギリギリまで伸びてみよう！」

力を引き出す工夫例



- 箱が滑りやすいか、床の状態を確認する。
- ストレッチ等、準備をしっかりとってから計測する。

反復横とび

Q：なぜ、測定するの？

A：横への反復した動きを測定することで、動きの素早さやタイミングの良さを計測します。体の移動や変換を行う能力で、多くのスポーツで大きな役割を果たしています。

やる気を引き出すことばかけの例

「足だけ伸ばして無駄なくステップしよう！」

「体の重心は、常に中央に置くイメージで。」

「ラインは踏むか、越えるまで。リズムよく振り子になろう！」

「ジャンプするのではない。低く足をするようにサイドステップで！」

力を引き出す工夫例



- 安全に注意し、足が滑らないよう、濡れた雑巾を準備する。
- 日常、あまり行わない動きなので、よく説明と練習を行う。
- 2回目は、疲労が十分に回復してから行う。

20mシャトルラン

Q：なぜ、測定するの？

A：どれだけ走り続けるかを計測することによって、動き続ける力を測れます。苦しいときやつらい時にどれだけ頑張れるかわかります。

やる気を引き出すことばかけの例

- 「はじめは、あわてず同じペースで。」
「スピードが速くなったら、折り返しは回るように走ろう！」
「周りの応援で頑張れるよ。声援も頑張ろう！」



力を引き出す工夫例

- テスト項目の最後に行く。
- 「すーすー はーはー」等呼吸のリズムをつくる。
- 余分な力を使わず、一定のペースで走る。



50m走

Q：なぜ、測定するの？

A：決められた距離を走ったときに要した時間を計測することにより、走る能力を測定します。瞬間的な速さや爆発的なパワーが必要です。

やる気を引き出すことばかけの例

- 「スタートダッシュが大事。集中力を高めてスタート。」
「ゴールが近づいてもスピードを緩めず、ゴールラインを駆け抜けよう！」
「腕をしっかり振って、腕 腕 腕！」

力を引き出す工夫例

- 走路には必ずラインを引いて、まっすぐ走れるようにする。
- ゴールラインを駆け抜けられるようなスペースをとる。
- ラスト10m地点での声かけ「ラスト」等
- 走る際の目印（中間地点、残り10m等）を置いておく。
- ゴールの先（1～2m）まで全力を出し切って走るようにする。



立ち幅とび

Q：なぜ、測定するの？

A：立った姿勢から、前方へ飛んだ距離を計測することによって、全力で一気に押すなどの筋パワーがわかります。体全体を使うことがうまいかどうかも見ることができます。

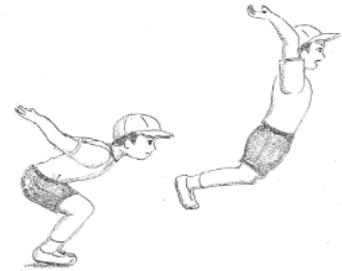
やる気を引き出すことばかけの例

「腕もしっかり振って、イチ、ニッ、サンでリズムよく！」

「膝を曲げて腰を落としてから、一気に斜め前に跳んでみよう！」

力を引き出す工夫例

- 目標（県平均等）にしるしをつけて、やってみる。
- 砂場で行う場合は、しっかり整地する。
- マットを使う場合は、片面を壁に付けるなど、ずれないように固定する。



ソフトボール投げ

Q：なぜ、測定するの？

A：投げる力を計測することにより、タイミングの良さや力強さがわかります。全身を使って大きな力を出しながら行うので、巧みに運動する能力や筋パワーが必要です。

やる気を引き出すことばかけの例

「斜め上に見えるものを目標に、それに向かって投げてみよう！」

「助走をうまく使って投げよう！」

「投げる腕を後ろに引いて、むちのように。」

「体全体を使ってみよう！」

力を引き出す工夫例

- 目標を置いて（コーン等）目印にする。
- フォームづくりの練習を行う。
- 投げる手と逆側の手と足を前方に伸ばして構える。
- ボールの持ち方、肘の高さ、投げる方向、体重移動、腰の回転などを中心に声かけするだけで記録がアップする。

