体力向上に向けた取組の徹底

南薩教育事務所指導課（Ｒ５．３）

１　全国体力・運動能力調査の結果分析と活用促進

(1)「新体力テストで児童生徒のもっている力を引き出す指導のポイント」の活用

「体力・運動能力調査」の結果を活用することにより，各学校の児童生徒の体力の実態を把握し，体力向上のための継続的なＰＤＣＡサイクルを確立し，学校における体育・保健体育の指導の充実を図ることができます。

そのためには，児童生徒が調査において十分に力を発揮できることが重要であり，体力を向上させる意義を理解させ，調査に対する意欲を高めることが大切です。児童生徒が意欲をもって「体力・運動能力調査」に取り組むことができるように，本資料の活用を十分図ってください。

「体力・運動能力調査」実施前の取組

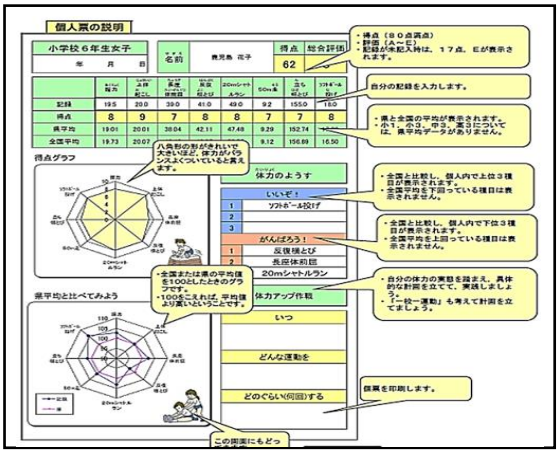
＜児童生徒に対して＞
- 調査項目に関する十分な説明を行う。
- 過去の自分の記録や県平均，全国平均から目標を設定させる。

＜教員に対して＞
- 調査内容や方法について実技研修を行う。
- 「やる気を引き出すことばかけの例」，「力を引き出す工夫例」を確認する。

「体力・運動能力調査」実施中の取組

- 模範を見せたり試技に取り組ませたりして，実施の要領を確実に理解させる。
- あらかじめ調査項目に慣れされてから実施する。特に，低学年については入念に行う。
- 県平均や全国平均の記録について，ラインを引いたりコーンを置いたり掲示したりするなど，児童生徒が確認できる工夫を行う。
- 測定時は記録者や指導者による声援や激励を行う（「あと１回」「あと１㎝」）。

(2)「体力ナビ」を活用した個票の作成



日々の運動や体力つくりに意欲をもって継続的に取り組んでいくためには，自分の体力の課題を理解しておくことが重要です。調査後は，鹿児島県体力診断プログラム「体力ナビ 2023」を活用し，個票を作成しましょう。

児童生徒に自身の体力の状況を把握させ，今後の運動への意欲付けを行うとともに，保護者へ周知することで，家庭と連携した取組の充実を図るようにしましょう。

２　令和４年度全国体力・運動能力調査結果から

(1) 体力合計点

対象児童生徒		令和４年度 地区	県	全国	全国比	令和３年度 地区	県	全国	全国比
小５	男子	52.84	51.86	52.28	＋0.56	53.46	51.85	52.52	＋0.94
	女子	55.37	54.24	54.31	＋1.06	54.67	54.34	54.64	＋0.03
中２	男子	41.04	40.60	41.04	0	40.11	40.27	41.18	－1.07
	女子	47.29	47.32	47.42	－0.13	48.20	48.13	48.56	－0.36

(2) 各調査項目の結果（Ｔスコアによる比較）

学年＼種目		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	20mｼｬﾄﾙﾗﾝ (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ボール投げ (m)
小５男	地区	○16.74	△18.45	▲30.59	○40.77	○48.37	○9.38	○151.00	◎22.62
	県	16.16	18.32	32.88	40.12	45.94	9.56	150.61	21.15
	全国	16.21	18.86	33.79	40.36	45.92	9.53	150.83	20.31
小５女	地区	○16.42	○18.26	▲36.28	○38.88	◎40.19	○9.69	○148.30	◎14.50
	県	16.09	17.45	37.01	38.72	38.61	9.69	144.81	13.79
	全国	16.10	17.97	38.18	38.66	36.97	9.70	144.55	13.17
中２男	地区	○29.06	△24.97	○45.15	△50.82	○79.74	△8.07	○196.93	○20.68
	県	28.71	25.30	42.77	50.98	80.18	8.16	196.72	20.29
	全国	28.99	25.74	43.87	51.05	78.07	8.06	196.89	20.28
中２女	地区	△22.95	△21.37	△44.18	○46.37	○54.22	△9.01	○168.23	△12.38
	県	23.05	21.30	44.41	46.24	53.72	9.05	168.16	12.47
	全国	23.21	21.67	46.07	45.81	51.60	8.96	167.04	12.45

【Ｔスコア：◎52 以上　○50 以上 52 未満　△50 未満 48 以上　▲48 未満】

(3) 本地区の状況

- 体力合計点を前年度と比較すると，小５女子，中１男子は記録の伸びが見られる。
- 種目別にみると，上体起こし（筋持久力），長座体前屈（柔軟性）に課題がある。

３「体力アップ！チャレンジかごしま」地区重点種目への継続的な取組

令和５年度は，前年度に引き続き，「のばしてコロコロ」，「２人でさっさっ」を地区重点種目として位置付け，継続的な取組を推進していきます。各学校においても，児童生徒の柔軟性・敏捷性の向上を目指し，継続的・計画的に取り組んでいきましょう。

【令和５年度「チャレンジかごしま」地区重点種目】

「のばしてコロコロ」

・学級全員で行う（在籍が一人でも可）。
・膝を伸ばして長座の姿勢をとる。
・ボールを体の横に置き，スタートの合図で手でボールを転がして体の周囲を一周させる。

・１分間で何周できたかの記録をとる。

「２人でさっさっ」

・２人組で行う。
・２人で向かい合い，手をつないだままで反復横とびを行う。

※反復横とびの実施方法は，新体力テストの実施方法と同じとする。
・学級全員で行い，記録を計算する。