

いつでも  
どこでも  
みんなと

# 体育

令和7年3月 体育科教諭

## ～新体力テストの結果について～

### 【全学年8種目を行いました】

本年度も、体育の授業の中で8種目を、計画的に測定を行いました。

5・8年生の記録は、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の対象となっています。

測定結果を子ども達に随時渡していきます。体力や健康の状態を確認し、ご家庭における運動・生活習慣の改善に活用してください。

### 【体かってなに？】

ずばり、筋肉、神経、心臓など、体を動かす力のことです。

体力は健康に欠かせない力です。体力があると病気にもかかりにくくなるだけでなく、物事にしっかり取り組めるようになるので心にゆとりができ、心身ともに健康になる作用があります。

### 【なぜテストをするの？】

小、中学校（学園）では「新体力テスト」を行い、子ども達の体力の変化を記録しています。

毎年同じ8種目を測ります。どの力が不足しているのかチェックして、バランスのよい体力づくりに役立てていきます。



#### 握力

にぎる力

全身を動かし、力をいっぱい出す運動をすると握力がつきます。

#### 上体起こし

おなかの筋力

体を支えるのにとても重要です。



#### 反復横とび

すばやく動作をくり返す能力



転びそうになっても、すぐに動けるなど自分の体をコントロールする力です。

#### 50m走

走る力

どんなスポーツでも走る力は基本です。



#### 立ち幅とび

とぶ力・瞬発力

瞬発力は「筋パワー」ともいい

力強さと、力を出すタイミングの両方が大事になってきます。



#### 長座体前屈

柔軟性

体がかたいとケガを

しやすくなります。

意識的にほぐしたり使ったりすることで、関節の動きがよくなります。



#### 20mシャトルラン

全身持久力

音に合わせて走ります。音はだんだんと速くなります。ねばり強く動き続ける体力が大事です。



#### ソフトボール投げ（小）

運動を調整する力

上手な身のこなしができて、全身の力を

ボールに伝えるように投げます。

#### ハンドボール投げ（中）



【大空学園の新体力テストの結果より】

本年度の新体力テストの結果を、1～6年生は過去5年間の全国平均値の中で最も高い記録を学園目標平均値としました。7年、9年生は昨年度の全国平均と比較しました。5・8年生は、本年度実施された「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果と比較しています。

※ 握力は、左右の平均値となります。

※ 20mシャトルランは、強度の高い運動ですので、1～3年生につきましては、学年ごとに上限回数を定め、それ以上は走らせておりません。1年生36回。2年生50回。3年生70回を上限としています。

○1～6年生 総合得点では、1～5年生男女、6年生男子が学園目標平均値、本年度の全国平均を上回りました。特に、1、3、4、5年生においては、男女ともB評価（A～Eの5段階評価中）の高い評価となりました。

○7～9年生 総合得点では、7、8年生女子が昨年度の全国平均を上回り、評価（A～Eの5段階評価中）の高い評価でした。全国平均を超える種目、または近い種目が増えてきています。特に、50m走や反復横跳びといった瞬発力や、ハンドボール投げといった全身を使った力強い動きをする運動で高い数値となりました。反面、長座体前屈など柔軟性を測定する種目が平均値を大きく下回っています。

※ 5段階評価についての資料は7ページにあります。

### 【大空学園3年目の取組を振り返って】

昨年度に引き続き、「体育の授業の工夫」「子ども達の運動や遊ぶ環境の確保」に学園全体で取り組んできました。

「体育の授業の工夫」では、準備運動の中で体力向上の取組を継続的に行ってきました。特に、授業始まりの導入時には、柔軟性を高める運動や体幹を鍛える運動、サーキットトレーニング等で全身を使った運動を学年の実態に合わせて取り入れてきました。実技や運動感覚づくりでは、子どもが自分の課題に合った練習の場を選択することで、徐々にできることを増やしていき、やる気と意欲を喚起してきました。ゲーム運動では、少人数・短時間に設定し、一人ひとりの活躍の機会と運動量を増やす工夫をしてきました。

「運動や遊ぶ環境の確保」では、体育館割やグラウンド割を工夫し、休み時間に使用できる回数を増やしましたが、猛暑のため、十分にグラウンドで遊んだり授業をしたりすることができませんでした。その一方、本年度は雪がなかなか降らなかったため、グラウンドの使用期間をのばすし11月下旬ギリギリまで遊べることができました。初等部はボールの他にドッチビーの用具を各教室に配布し、中等部、高等部は自由に使えるボールの充実を図り、年間通して昨年度より体を動かしやすい環境づくりに努めました。鉄棒や雲梯などの固定遊具も人気でした。子ども自身が遊びたくなる環境づくりの実現を目指してきました。

## 「ラジオ体操のはなし」

ラジオ体操は、国民の体力向上と健康の保持増進を目的とした体操で、1928年に始まりました。

ラジオ体操第1は、上下左右に大きく体を「のばす」運動が多く、運動を始める前に関節を伸ばし運動に向かう心の準備をするのに役に立ちます。ラジオ体操第2は、テンポが速く「力強い」動きになっています。心拍数も上げることができ、運動前の準備運動に役に立ちます。



大空学園でも体育の授業や、体育フェスティバルなどで使用することがあります。冬の運動不足解消のためにも、家族で取り組んでみてはどうでしょうか。

「問題」左の、ラジオ体操のキャラクターの名前は？

正解：ラタ坊<sup>ぼう</sup>

## 【大空学園4年目に向けて】

本年度は、「暑さ」と「雪」に翻弄されました。特に、元気よく遊びたい夏～秋初旬までは猛暑日が多く、体育の内容の変更も余儀なくされました。冬は雪が降らず、まさかの「学校リンクの製造中止」となり、1～6年生のスケートの授業ができませんでした。今後も「暑さ対策」「スケートの授業、リンクづくり」は、大きな課題となってくると思います。自然相手なのでどうにもできない面もありますが、体育の授業では内容を臨機応変に対応させたり、休み時間の遊び方を工夫したりするなどして学園生の心身の向上につとめていきます。

本年度の5・8年生対象に行われた「運動習慣等調査」より、学園として「学習以外でパソコンやスマホの画面を見る時間：スクリーンタイムの増加」「睡眠時間の短さ」「朝食を毎日食べない日が多い・食べない」と回答した子どもが多かったのが気になります。子どもの「体力低下」が全国的に指摘されています。学園も例外ではありませんが、その中で、体力を向上し、健康な体づくりに向けてできることや工夫するところはたくさんあります。

本年度の実績を改善しながら、大空学園では引き続き「できる＝楽しい＝やる気＝体力アップ！」「生活習慣の改善」を目指して、次年度も取り組んでいきたいと思ひます。

## 子ども達の様子～取組紹介～

### 【4年生と1年生の体力テストの様子】

高学年が低学年に見本を見せたり、数えてあげたりしています。

1年生は、やる気アップで、記録もアップ！

4年生は、教えるために考えるので、体力テストへの理解力がアップ！

両学年にとってもいいことばかりです♪



苦手な子には、手を取りながらやさしく教えてあげています。

4年生が励ましてくれるので、1年生は安心してチャレンジできるのです。



ゆっくり、ていねいに教えます。

「右、左、右、左……」4年生が声をかけてくれるので、1年生は、のびのびチャレンジできるのです。



上体起こしは、4年生が  
しっかり押さえてくれるので  
1年生は、最後までがんばれます。

体育館の様子。  
A組、B組の2か所に  
分かれて行いました。

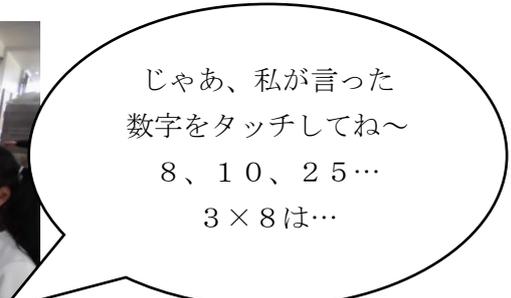


## 「いつでも どこでも 体力アップ!」紹介 ~掲示物より~



体力テストの行い方や、テスト種目はどのような体力をみているのか、目標値などをわかりやすく掲示しています。

## ビジョントレーニング ... 眼球のトレーニングと反射神経をアップ↑





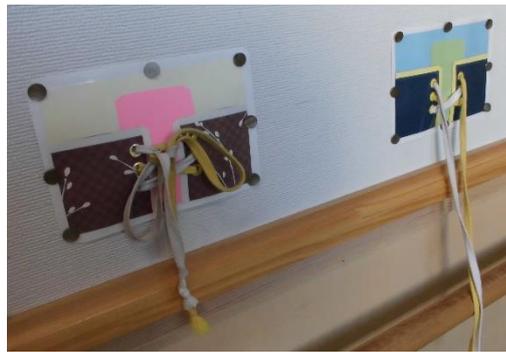
サブアリーナ入口に、手軽に体力アップができる掲示をしています。

### 廊下の掲示

→ オリンピック、パラリンピックなど、その年の話題を掲示物として紹介しています。



スポーツ選手の名言を掲示。心の持ちようなどの参考に。



1年生がよく通る廊下には、紐縛りの練習ができる掲示をしています。  
 スケートの靴紐も、できるだけ自分たちで縛れるようになると授業も楽しくなります。  
 ただ、今年はスケートリンクができない残念な年でした。

## 【冬場も授業の工夫で運動量アップ！ 体育の授業より】

体育の授業も工夫することで運動量を増やしています。



2年生「はしごドッジボール」、3年生「ポートボール」の授業では、チームの人数、ルール、運動の場の工夫をして運動量を増やしました。

(工夫例)

- 1チームの人数は少なく  
チーム数は多く
  - 必ず仲間にパスをする  
ボールを投げる人数を限定する
  - 安全面に配慮しながらも、できるだけコート  
を多くする
  - いっぱい動く！いっぱいボールに触る！
- 体育の授業が終わった後は、いい汗かいて☺  
 スッキリした笑顔の子どもたちです☺



↑

3年生「ポートボール」

プレーヤーは2人。  
 ゴールとガードは1人ずつ。  
 常に動きがあります。



みんなとやるから楽しい！ 2年生「はしごドッジボール」 ↑

投げたり、逃げたり、ボールをキャッチしたり…当てた数のポイントを競いながらゲームをしました。

## ● 項目別得点表

### 小学校

#### ● 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
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
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
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

#### ● 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
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
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
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

## ● 総合評価基準表

### 小学校

#### ● 男女共通

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

※総合評価は8種目全て実施した場合に合計得点で判定する。

## ● 項目別得点表

中学校

### ● 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
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
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15
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

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

## ● 総合評価基準表

中学校

### ● 男女共通

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	43~53	43~53
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下

※総合評価は8種目全て実施した場合に合計得点で判定する（持久走と20mシャトルランは選択）。