

国立台湾師範大学表敬訪問

**「体力・運動能力調査(新体力テスト)」**  
**「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」**

2023年8月28日(月)

**新体力テスト以前の運動能力テスト・体力テスト・スポーツテスト**

名称	小学校・中学校・高等学校運動能力テスト	小学校スポーツテスト	スポーツテスト	長年体力テスト
実施年度	昭和59年度	昭和40年度	昭和39年度	昭和42年度
対象	6～9歳	10～11歳	12～29歳	30～59歳
テスト項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>50m走</li> <li>立ち幅とび</li> <li>ソフトボール投げ</li> <li>とび蹴り</li> <li>持ち運び走</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50m走</li> <li>走り幅とび</li> <li>ソフトボール投げ</li> <li>斜投運動</li> <li>シグザグドリブル</li> <li>連続上り走</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50m走</li> <li>走り幅とび</li> <li>ハンドボール投げ</li> <li>懸垂(引懸)体</li> <li>持久走(1500、1000m)</li> <li>連続上り走</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>反復横とび</li> <li>巻戻し</li> <li>腕力</li> <li>シグザグドリブル</li> <li>巻歩(1500、1000m)</li> </ul>
評価	5項目も、種目ごとに1級～5級に判定	1種目20点(シグザグドリブル、連続上り走は10点)総合得点(100点満点)より1級～5級に判定	1種目20点(総合得点(100点満点)より1級～5級に判定)	1種目20点、5種目計100点満点)総得点により体力年齢5判定
備考		体力診断テスト		

文部省(平成12年) 新体力テスト～有意義な活用のために～

**昭和39年度～「体力・運動能力調査」を実施**  
 国民の体力・運動能力の現状を明らかにし、体育・スポーツ活動の指導と、行政上の基礎資料として広く活用。

**平成11年度～「新体力テスト」を実施**  
 国民の体位の変化、スポーツ医・科学の進歩、高齢化の進展等を踏まえ、これまでのテストを全面的に見直し、現状に合ったものとされた。

**平成20年度～「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の実施**  
 (1)子どもの体力が低下している状況にかんがみ、国が全国的な子どもの体力の状況を把握・分析することにより、子どもの体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。  
 (2)各教育委員会、学校が全国的な状況との関係において自らの子どもの体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、子どもの体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。  
 (3)各学校が各児童生徒の体力や生活習慣、食習慣、運動習慣を把握し、学校における体育・健康に関する指導などの改善に役立てる。  
 ※ 全国体力テスト

**1 各体力テストの種目に含まれる意味**

表4-2 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	すばやさ、力強さ
持久走	走能力	全身持久力	なびり強さ
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	なびり強さ
立ち幅とび	跳躍能力	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、腕力	力強さ、タイミングの良さ
腕力		筋力	力強さ
上体起こし		筋力	大きな力を出す能力、力強さ
長座体前屈		筋持久力	筋力を持続する能力、力強さ
反復横とび		柔軟性	体の柔らかさ、タイミングの良さ

子どもの体力向上のための取組ハンドブック H24.3 文部科学省



**1 目的、実施方法、分析方法(体力・運動能力調査)**

1 目的  
 国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得る。

2 調査対象及びテスト項目

(1) <調査対象>  
 小学生(6～11歳)  
 <テスト項目>  
 ①腕力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横とび ⑤20mシャトルラン(往復持久走) ⑥50m走 ⑦立ち幅とび ⑧ソフトボール投げ

(2) <調査対象>  
 中学生～大学生(12～19歳)  
 (中学生は12～14歳、高校は全日制15～17歳、高校定時制15～18歳、高等専門学校(男子)18・19歳、短期大学(女子)18・19歳、大学18・19歳)  
 <テスト項目>  
 ①腕力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横とび ⑤持久走 ⑥20mシャトルラン(往復持久走) ⑦50m走 ⑧立ち幅とび ⑨ハンドボール投げ ※持久走と20mシャトルラン(往復持久走)は選択実施

(3) <調査対象>  
 成年(20～64歳)  
 <テスト項目>  
 ①腕力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横とび ⑤巻歩 ⑥20mシャトルラン(往復持久走) ⑦立ち幅とび ※巻歩と20mシャトルラン(往復持久走)は選択実施

(4) <調査対象>  
 高齢者(65～79歳)  
 <テスト項目>  
 ①ADL(日常生活活動テスト) ②腕力 ③上体起こし ④長座体前屈 ⑤開眼片足立ち ⑥10m障害物歩行 ⑦6分間歩行

# 1 目的、実施方法、分析方法(体力・運動能力調査)

## 3 調査実施期間

令和3年5月～10月(小・中・高校生は5月～7月)

## 4 調査票回収状況

区分	標本数	回収数	回収率
小学校	13,536	13,439	99.3%
中学校	8,460	8,410	99.4%
高等学校(全日制)	7,614	7,468	98.1%
高等学校(定時制)	1,504	1,421	94.5%
高等専門学校(男子)	600	582	97.0%
短期大学(女子)	600	566	94.3%
大学	2,400	1,325	55.2%
成年	33,840	11,871	35.1%
高齢者	5,640	3,302	58.5%
合計	74,194	48,384	65.2%

(注) %数値は小数点以下第2位を四捨五入して表記してある。

# 1 目的、実施方法、分析方法(全国体力テスト)

- 国が全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- 各教育委員会が自らの子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、子供の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- 各学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

# 1 目的、実施方法、分析方法(全国体力テスト)

## 3 調査の実施時期

令和4年4月～7月



## 4 調査の実施状況

### (1) 児童生徒及び学校

調査対象児童生徒数(A)※	実施児童生徒数(B)		実施率(B/A)※	調査対象校数(C)※	実施校数(D)	実施率(D/C)※	
	男子	女子					
小学校	1,065,863	501,742	484,114	92.5%	20,012	18,652	93.2%
国立	7,119	2,938	2,957	82.8%	111	85	76.6%
公立	1,047,859	498,804	477,506	92.9%	19,899	18,535	93.2%
私立	10,885	2,767	3,649	58.9%	242	132	54.5%
中学校	1,103,870	466,965	443,699	82.5%	11,018	9,754	88.5%
国立	10,809	4,212	4,260	78.4%	114	87	76.3%
公立	1,017,230	440,737	416,857	84.3%	10,145	9,192	90.6%
私立	76,831	22,016	22,828	58.8%	759	475	62.6%

※本調査の実施に際し、国立大学法人及び地方公共団体から回答を得た児童生徒数及び学校数による。

### (2) 教育委員会

	調査対象教育委員会(E)	実施教育委員会(F)	実施率(F/E)
教育委員会	1,801	1,430	79.4%
都道府県	47	47	100%
指定都市	20	20	100%
市区町村・組合	1,734	1,363	78.6%

# 2 課題点

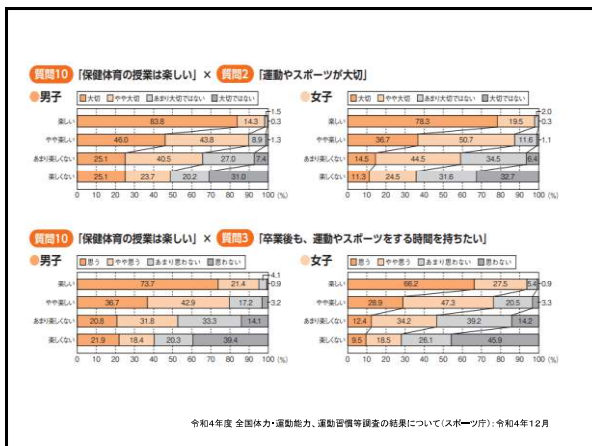
**子どもの体力低下に拍車**

スポーツ庁が2021年、2022年度の「全国体力・運動能力・運動習慣等調査(全国体力テスト)」の結果を発表した。調査対象としている小学5年生、中学校1年生の各男女、建設テスト8科目で算出する体力白点の全国平均は、いずれも前調査の数値を下回った。同庁は、新型コロナウイルスの影響で、子どもの体力低下に拍車がかかったと見ており、学校などに運動習慣の形成を促す方針。

△関連記事もご覧ください▽

「体育の授業が楽しい」×「運動やスポーツが好き」×「卒業後の運動への意欲」

令和4年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査(令和4年12月 スポーツ庁)



**3 新体力テストの実施**

小学校 → 学級担任  
中学校 → 保健体育教師

**4 実施時間**

特別活動(学校行事)  
→ 実際には体育・保健体育の時間が  
充てられている学校が多い

**5 機材の購入**

各学校(各教育委員会の予算)

**6 実施者の教育訓練、講習**

義務付けられていない  
→ 各学校、各教育委員会による

**7 体力テストの活用**

- ・体育授業における運動の実施
- ・体育授業の「体づくり運動」領域での活用
- ・業間体育(小学校)
- ・学級活動

※ 体育・保健体育の成績には入れない

**記録シート**

ステップ1 新体力テストの結果を記録しよう!

ステップ2 日常的に運動やスポーツに取り組みよう!

毎日継続的に記録しよう。

記録シートには、記録した結果だけでなく、記録した理由や感想も記入しよう。

記録シートを元に、自分の体力の強さを調べてみよう。

いろいろな体の動きを覚えるも運動をやってみよう。

体力づくりのヒント

記録シート

**7 基準値の更新** ※ 平成11年以降変更なし

<小学校>

項目別基準値表

項目	性別	小学校1年生	小学校2年生	小学校3年生	小学校4年生	小学校5年生	小学校6年生
1. 握力	男子	10.0	12.0	14.0	16.0	18.0	20.0
	女子	8.0	10.0	12.0	14.0	16.0	18.0
2. 腹筋持久力	男子	10	15	20	25	30	35
	女子	10	15	20	25	30	35
3. 20mシャトルラン	男子	11	12	13	14	15	16
	女子	10	11	12	13	14	15
4. 50m	男子	12	11	10	9	8	7
	女子	13	12	11	10	9	8
5. 100m	男子	22	21	20	19	18	17
	女子	24	23	22	21	20	19
6. 200m	男子	48	47	46	45	44	43
	女子	52	51	50	49	48	47
7. 400m	男子	1:12	1:11	1:10	1:09	1:08	1:07
	女子	1:18	1:17	1:16	1:15	1:14	1:13
8. 800m	男子	2:40	2:38	2:36	2:34	2:32	2:30
	女子	3:00	2:58	2:56	2:54	2:52	2:50
9. 1000m	男子	3:40	3:38	3:36	3:34	3:32	3:30
	女子	4:00	3:58	3:56	3:54	3:52	3:50
10. 1500m	男子	4:40	4:38	4:36	4:34	4:32	4:30
	女子	5:00	4:58	4:56	4:54	4:52	4:50
11. 2000m	男子	5:40	5:38	5:36	5:34	5:32	5:30
	女子	6:00	5:58	5:56	5:54	5:52	5:50
12. 3000m	男子	6:40	6:38	6:36	6:34	6:32	6:30
	女子	7:00	6:58	6:56	6:54	6:52	6:50
13. 4000m	男子	7:40	7:38	7:36	7:34	7:32	7:30
	女子	8:00	7:58	7:56	7:54	7:52	7:50
14. 5000m	男子	8:40	8:38	8:36	8:34	8:32	8:30
	女子	9:00	8:58	8:56	8:54	8:52	8:50
15. 6000m	男子	9:40	9:38	9:36	9:34	9:32	9:30
	女子	10:00	9:58	9:56	9:54	9:52	9:50
16. 7000m	男子	10:40	10:38	10:36	10:34	10:32	10:30
	女子	11:00	10:58	10:56	10:54	10:52	10:50
17. 8000m	男子	11:40	11:38	11:36	11:34	11:32	11:30
	女子	12:00	11:58	11:56	11:54	11:52	11:50
18. 9000m	男子	12:40	12:38	12:36	12:34	12:32	12:30
	女子	13:00	12:58	12:56	12:54	12:52	12:50
19. 10000m	男子	13:40	13:38	13:36	13:34	13:32	13:30
	女子	14:00	13:58	13:56	13:54	13:52	13:50

※ 平成11年以降変更なし

## 9 授業計画

※ 体づくり運動がすべての校種・学年で必修  
 中学校：7単位時間以上 高校：7～10位時間以上

小学校			中学校		高等学校		
1, 2年	3, 4年	5, 6年	1, 2年	3年	入学 年次	次の 年次	それ 以降
各種の運動の基礎を 培う時期			多くの領域の学習を 経験する時期		運動やスポーツに多様な形で関 わることができるようにする時期		
体づくりの運 動遊び			体づくり運動		体づくり運動		
器械・器具を 使った運動 遊び			器械運動		器械運動		
走・跳の運動 遊び			走・跳の運動		陸上競技		
水遊び			水泳運動		水泳		
表現・リズム 遊び			表現運動		ダンス		
ゲーム			ゲーム		球技		
4-4-4			武道		武道		
保健領域			体育理論		体育理論		
			保健分野		科目保健		

## 10 保護者の理解

○日本も同様 体力よりも学力重視傾向

国レベル :スポーツ庁hpから  
 ・スポーツ庁長官からのメッセージ等

学校レベル:

- ・新体カテストの個票の返却
- ・親子スポーツ等の実施
- ・学校だより、保健だより等での啓蒙

## 12 特別支援児童・生徒

体カテスト

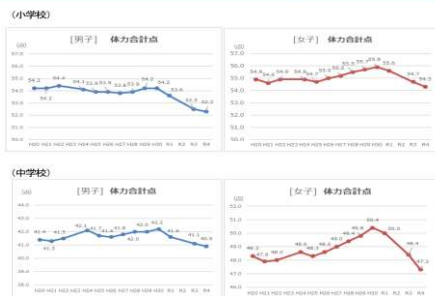
- ・国として統一されたものはない
- ・新体カテストに準じて

体育授業

- ・提供されている  
 → 小学校における集合指導

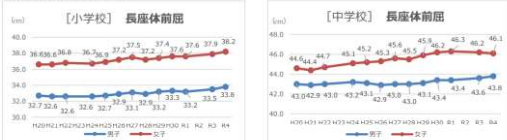
## 13 コロナ後の児童生徒の身体能力

体力合計点については、令和元年度調査から連続して小・中学校の男女ともに低下した。



※ケガが多いなどの声も

## ②【長座体前屈】は向上



新型コロナウイルス感染症対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について

Withコロナ時代 安全に運動・スポーツをするポイントとは?

運動不足による健康二次被害を予防する為に  
 リーフレット/ガイドライン 掲載

新型コロナウイルス感染症対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について  
 Withコロナ時代 安全に運動・スポーツをするポイントとは?  
 運動不足による健康二次被害を予防する為に  
 リーフレット/ガイドライン 掲載

スポーツ庁  
[https://www.mext.go.jp/sports\\_h\\_xamu/sports/mcatetop05pa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports_h_xamu/sports/mcatetop05pa_00010.html)

## 新型コロナウイルス感染症に配慮した 学習活動の工夫例



トップ > 政策 > 学校体育・運動部活動 > コロナ禍における体育、保健体育の教師用指導資料

コロナ禍における体育、保健体育の教師用指導資料

コロナ禍において、実技を含む体育、保健体育の授業において児童生徒の学びを保障するためには、基本的な感染症対策を徹底し、このことから、スポーツ庁では、体育、保健体育の授業における基本的な感染症対策を踏まえた指導の工夫例について、教師向けに解説しています。

新型コロナウイルス感染症に配慮した学習活動の工夫例 録画一覧

※YouTube上スポーツ庁動画チャンネルへリンク

校種	領域	領域
小学校	保健	体づくり運動系
中学校	保健	体づくり運動系
高等学校	保健	体づくり運動系



### 13 コロナ終焉後の施策

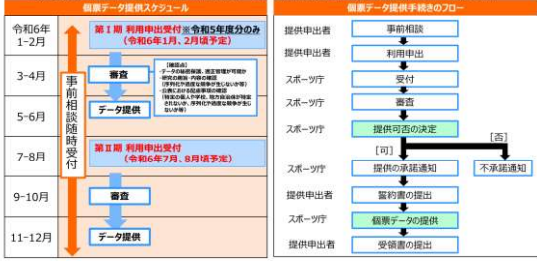
#### 『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』個票データ提供の概要

○令和5年度より、今後の対策に向けた幅広い分析・研究に生かすため、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の個票データの提供制度を開始予定※運用状況を踏まえながら、適宜改正予定。 令和5年3月  
 ○不正利用、情報流出の防止のため、利用用途は、学術研究と健康推進のみ、また、個票データの利用場所および管理については、適正な措置を求め、研究等の成果の公表にあたっては、個人が特定されないようスポーツ庁で事前審査を行う。

個票データの種類（申請区分は、年度、小中の区分けのみ）

#### ①児童生徒口データ、②学校口データ、③教育委員会口データ

※提供期間は基本的に学術研究の場合は、1年別、健康推進の場合は、2年別。提供期間終了後は、データの消去を行った上、データ提供報告書を出して個票データの提供を終了する。また、①児童生徒口データについては、各学校内で個人を特定できるように個人番号を載している。



#### 提供する個票データの詳細

①児童生徒	②学校	③教育委員会
<ul style="list-style-type: none"> <li>年度</li> <li>管理番号</li> <li>国公立区分</li> <li>性別</li> <li>体力</li> <li>上体起こし</li> <li>長座体前屈</li> <li>反復横とび</li> <li>持久走</li> <li>シャトルラン</li> <li>五十m走</li> <li>立ち幅とび</li> <li>ボール投げ</li> <li>身長</li> <li>体重</li> <li>質問紙調査の回答                             <ul style="list-style-type: none"> <li>一週間の総運動時間</li> <li>一週間の総運動時間カテゴリー</li> <li>部活動の総運動時間</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年度</li> <li>管理番号</li> <li>国公立区分</li> <li>校種</li> <li>全校人数男子</li> <li>全校人数女子</li> <li>内特別支援学級人数男子</li> <li>内特別支援学級人数女子</li> <li>該当学年人数男子</li> <li>該当学年人数女子</li> <li>内特別支援学級該当学年人数男子</li> <li>内特別支援学級該当学年人数女子</li> <li>該当学年学級数</li> <li>内特別支援学級該当学年学級数</li> <li>特別支援学校全校人数男子</li> <li>特別支援学校該当学年人数男子</li> <li>特別支援学校該当学年人数女子</li> <li>特別支援学校該当学年学級数</li> <li>回答者職_その他</li> <li>質問紙調査の回答</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>入力番号</li> <li>年度</li> <li>教育委員会コード</li> <li>教育委員会名</li> <li>教育委員会区分</li> <li>学校数_小学校</li> <li>学校数_中学校</li> <li>学校数_義務教育学校</li> <li>学校数_中等教育学校</li> <li>学校数_特別支援学校</li> <li>指導主事数</li> <li>質問紙調査の回答</li> </ul>

※ 個票データを提供する際には、管理番号に紐付いた県コード、政令指定都市コード、学校コードも提供する。

出席番号  年  組  番

性別  男  女

姓  名  姓と名の間は1文字あける。フリガナはカタカナで記入

生年月日 平成  年  月  日

※7文字以上の場合はフリガナ欄へ記入して下さい。

部活動コード   運動部歴  年 1年未満は切り捨て

裏面の部活コード表を見てコードを記入してください。  
部活動は必修クラブではなく課外クラブです。  
マネージャーは記入不要です。

運動部歴は中学・高校を通して、運動部を続けている年数(部は変ってもよい)

視力は①~④の数字で記入

体格

身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg

右上の①~④の数字で記入 (A~Dでも可)

①	1.0以上(A)
②	0.9~0.7(B)
③	0.6~0.3(C)
④	0.2以下(D)

視力

裸眼	右 <input type="text"/>	左 <input type="text"/>	矯正	右 <input type="text"/>	左 <input type="text"/>
----	------------------------	------------------------	----	------------------------	------------------------

(めがね・コンタクトをつけて)

2回測定の場合は良い方の記録を太ワク内に記入  
※未実施種目は空欄にしてください。  
(ゼロを記入しないでください。)

①	握力 右手・左手を1回ずつ交互に2回測定。合計や平均を記入しない	1回目 kg 右 <input type="text"/>	2回目 kg 右 <input type="text"/>	1回目 kg 左 <input type="text"/>	2回目 kg 左 <input type="text"/>
②	上体起こし 1回だけ測定	1回もできなかった場合は0と記入 <input type="text"/> 回			
③	長座体前屈 2回測定	1回目 cm <input type="text"/>	2回目 cm <input type="text"/>	1回目 cm <input type="text"/>	2回目 cm <input type="text"/>
④	反復横とび 2回測定 ※点は回数のこと	1回目 点(回) <input type="text"/>	2回目 点(回) <input type="text"/>	1回目 点(回) <input type="text"/>	2回目 点(回) <input type="text"/>
⑤	持久走 1回だけ測定 どちらか一方を選択	男子 1,500m <input type="text"/>	女子 1,000m <input type="text"/>	分 <input type="text"/>	秒 <input type="text"/>
⑥	20mシャトルラン 折り返した回数を記入 (裏面記録メモ)	<input type="text"/> 回			
⑦	50m走 1回だけ測定	1/100秒まで記入可 <input type="text"/>	秒 <input type="text"/>	1回目 m <input type="text"/>	2回目 m <input type="text"/>
⑧	立ち幅とび 2回測定	1回目 m <input type="text"/>	2回目 m <input type="text"/>	1回目 cm <input type="text"/>	2回目 cm <input type="text"/>
⑨	ハンドボール投げ 2回測定	1回目 m <input type="text"/>	2回目 m <input type="text"/>	1回目 m <input type="text"/>	2回目 m <input type="text"/>

記録値は位どりをまちがえないように!

A	種目名 <input type="text"/>	記録値 <input type="text"/>	単位 <input type="text"/>
B	種目名 <input type="text"/>	記録値 <input type="text"/>	単位 <input type="text"/>

1ケタの数字で記入

学校アンケート

GQ1	GQ2	GQ3	GQ4	GQ5	GQ6	GQ7	GQ8
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

分類コード  特殊処理  抽出不参加理由

## アンケート

①	住居都市階級区分 (今あなたが住んでいる所)	1. 人口15万人以上の市 2. 人口15万人未満の市 3. 町村
②	運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない
③	運動・スポーツの実施状況 (学校の体育の授業を除く)	1. 週3日以上 2. 週1~2日程度 3. 月1~3日程度 4. しない
④	1日の運動・スポーツ実施時間 (学校の体育の授業を除く)	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上
⑤	朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない
⑥	1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上
⑦	1日のテレビ(テレビゲーム等も含む)の視聴時間	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上
⑧	体力に自信がありますか	1. ある 2. ふつう 3. ない
⑨	現在の体調はどうですか	1. 良い 2. ふつう 3. 悪い
⑩	一日のパソコンや携帯電話の利用時間(メールも含む)	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上
⑪	清涼飲料水(コーラ・ジュース)をよく飲みますか	1. よく飲む 2. 少し飲む 3. あまり飲まない
⑫	体育の授業は楽しいですか	1. 楽しい 2. やや楽しい 3. あまり楽しくない 4. 楽しくない
⑬	朝起きるのがつらい時がありますか	1. よくある 2. 時々ある 3. ほとんどない
⑭	イライラすることがありますか	1. よくある 2. 時々ある 3. ほとんどない
⑮	運動やスポーツをすることは得意ですか	1. 得意 2. やや得意 3. やや苦手 4. 苦手
⑯	今熱中し打ち込めることがありますか	1. とても熱中していることがある 2. やや熱中していることがある 3. ない
⑰	1日の自宅での勉強時間は	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上
⑱	1日の遊び(自由)時間は	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上
⑲	運動やスポーツをすることは好きですか	1. 好き 2. やや好き 3. ややきらい 4. きらい
⑳	学校生活は楽しいですか	1. 楽しい 2. ふつう 3. 楽しくない
㉑	体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てているか	1. 目標を立てている 2. 目標は立てていない
㉒	ぐっすり眠ることができませんか	1. 週に6日以上 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日 4. 週に1日以下
㉓	なんでも最後までやりとげたいと思う	1. とてもそう思う 2. まあそう思う 3. あまりそう思わない 4. まったく思わない

←先生の指示がある場合のみ記入してください。

聴力 右難聴  左難聴

お願い!文字はワクからはみだしたり、位どりをまちがえないように正確に記入してください

コード	運動部活名	コード	運動部活名
01	陸上総合(走跳投すべて)	51	ゴルフ
02	陸上トラック	52	ボウリング
03	陸上跳躍	53	トランポリン
04	陸上投てき	54	ラクロス
05	サッカー	55	フットサル
06	ラグビー	56	駅伝
07	バレーボール	57	カッター
08	ハンドボール	58	バトン
09	バスケットボール	59	ダンス(創作含む)
10	ホッケー	60	エアロビクス
11	ソフトボール	61	応援
12	硬式野球	62	チアリーディング
13	軟式野球	63	オリエンテーリング
14	硬式テニス	64	ワングル
15	ソフトテニス	65	アスレチック
16	バドミントン	69	運動部その他
コード	文化部活名	コード	文化部活名
17	卓球	70	吹奏楽・ブラスバンド
18	ボート	71	美術・芸術
19	ヨット	72	科学
20	カヌー	73	演劇
21	登山・山岳	74	合唱・コーラス
22	水泳(すいえい)	75	家庭科・調理・手芸
23	水球(すいきゅう)	76	書道
24	スキー	77	パソコン・ワープロ
25	スキーアルペン	78	英語・英会話
26	スキージャンプ	79	音楽・軽音楽
27	スキートリプル	80	茶道・華道
28	スケート	81	放送
29	スピードスケート	82	写真
30	フィギュアスケート	83	文芸・文学
31	アイスホッケー	84	囲碁・将棋
32	相撲	85	ボランティア
33	柔道	86	漫画・アニメ
34	剣道	87	新聞
35	弓道	88	生物・化学
36	アーチェリー	89	JRC
37	フェンシング	95	文化部その他
38	体操		
39	新体操		
コード	部活コードがない場合、先生の指示により選択してください。	コード	部活コードがない場合、先生の指示により選択してください。
40	ウエイトリフティング	67	運動部A
41	自転車	68	運動部B
42	ボクシング	90	文化部A
43	レスリング	91	文化部B
44	空手	92	文化部C
45	合気道	93	文化部D
46	少林寺拳法	94	文化部E
47	なぎなた		
48	エアライフル		
49	馬術		
50	アメフト		

50m走換算でのスピード

レベル	1	2	3	4	5	6	7									
22.5	レベル1															
20.0	レベル2	8	9	10	11	12	13	14	15							
18.0	レベル3	16	17	18	19	20	21	22	23							
18.0	レベル4	24	25	26	27	28	29	30	31	32						
17.1	レベル5	33	34	35	36	37	38	39	40	41						
16.4	レベル6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51					
15.7	レベル7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61					
15.0	レベル8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72				
14.4	レベル9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83				
13.8	レベル10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94				
13.3	レベル11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106			
12.9	レベル12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118			
12.4	レベル13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131		
12.0	レベル14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144		
11.6	レベル15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157		
11.3	レベル16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	
10.9	レベル17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	
10.6	レベル18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200

**【記録メモの書き方】**  
 ✓、×をつけてチェックするようにしてください。

レベル8	62	63	64	65	66
	✓	✓	✓	✓	✓
レベル9	73	74	75	76	77
	✓	×	✓	×	×

2回続けて×がつくまでの最後の✓の回数(75)が記録値になります。

★このメモでチェックした記録を表面記録表に記入してください。

種目別得点表

●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
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	2m65cm以上	37m以上
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	2m54cm~2m64cm	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	2m42cm~2m53cm	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	2m30cm~2m41cm	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	2m18cm~2m29cm	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	2m03cm~2m17cm	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	1m88cm~2m02cm	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	1m70cm~1m87cm	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	1m50cm~1m69cm	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	1m49cm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	2m10cm以上	23m以上
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	2m00cm~2m09cm	20~22
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	1m90cm~1m99cm	18~19
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	1m79cm~1m89cm	16~17
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	1m68cm~1m78cm	14~15
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	1m57cm~1m67cm	12~13
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	1m45cm~1m56cm	11
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	1m32cm~1m44cm	10
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	1m18cm~1m31cm	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	1m17cm以下	7m以下

総合評価基準表

総合評価	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

得点・総合評価記録表

※あなたの今回の得点と総合評価を記録してください。

種目	得点	体力合計点
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		

# 裏面の解説を参考に自己トレーニングメニューを作成し、自己体力の向上に努めよう。

# 第一学習社

## 中学・高等学校・大学用 新体カースト

**あなたの体力を測る**

あなたの体力を測るには、5/100の割合で体重を測ります。あなたの体重から、BMI係数を算出します。BMI係数は、19.9未満が健康で、20.0以上24.9までは標準で、25.0以上29.9までは肥満で、30.0以上は肥満度がさらに高くなります。

あなたのBMI係数は **19.9** です。

BMI係数  $18.5 < BMI < 24.9$  は標準です。

あなたのBMI係数は **19.9** 未満です。これは健康な範囲です。

**来年度の目標を決める**

あなたの現在の記録から、来年度の目標を設定します。目標は、前年度の記録から、10%以上向上させることを目指します。

項目	今年記録	来年度目標
100m	16.2	17.0
200m	37.5	43
400m	1:03.5	1:10
800m	2:26.5	2:33
1500m	4:47.7	5:03
3000m	10:04.8	10:20
5000m	17:40.6	18:00
10000m	35:21.5	36:00
20000m	70:30.7	72:00
30000m	103:49.1	107:00
40000m	149:23.5	155:00
50000m	205:50.8	212:00
60000m	279:34	287:00
70000m	355:55.5	373:00

篠崎くんの体力を全体的にみると、非常に優れています。この実力がいつもバランスよく出せるように、健康的で活動的な生活リズムを心がけてください。篠崎くんの成長が楽しみです。前回より1ランアップです。着実に体力がついているよ。

**総合評価**

あなたの体力を測るには、5/100の割合で体重を測ります。あなたの体重から、BMI係数を算出します。BMI係数は、19.9未満が健康で、20.0以上24.9までは標準で、25.0以上29.9までは肥満で、30.0以上は肥満度がさらに高くなります。

あなたのBMI係数は **19.9** です。

BMI係数  $18.5 < BMI < 24.9$  は標準です。

あなたのBMI係数は **19.9** 未満です。これは健康な範囲です。

**トレーニングアドバイス**

ランニングが基本に必要です。ランニングは、速く走ると、心臓や肺の機能を鍛え、体力を向上させます。また、ランニングは、ストレスを解消し、メンタルを強くしてくれます。ランニングは、毎日行うことが大切です。ランニングは、毎日30分程度行うことが理想です。ランニングは、毎日30分程度行うことが理想です。

**総合アドバイス**

篠崎くんにとっては、トレーニング効果が大きく持久力の発達が重要な時期です。篠崎くんの体力は、自信をもっていいでしょう。また、ランニングは、毎日行うことが大切です。ランニングは、毎日30分程度行うことが理想です。ランニングは、毎日30分程度行うことが理想です。

篠崎くんの体力を全体的にみると、非常に優れています。この実力がいつもバランスよく出せるように、健康的で活動的な生活リズムを心がけてください。篠崎くんの成長が楽しみです。前回より1ランアップです。着実に体力がついているよ。

**GSコアでみた体力要素バランス図**

あなたの体力要素を測るには、GSコアを使用します。GSコアは、10段階の評価で、あなたの体力要素を測ります。GSコアは、10段階の評価で、あなたの体力要素を測ります。

体力要素	10段階評価
筋力	7
持久力	7
柔軟性	7
敏捷性	7
全身持久力	7

あなたの体力要素を測るには、GSコアを使用します。GSコアは、10段階の評価で、あなたの体力要素を測ります。GSコアは、10段階の評価で、あなたの体力要素を測ります。

**体力要素の割合**

体力要素	割合 (%)
筋力	19.0%
持久力	13.2%
柔軟性	31.6%
敏捷性	36.2%
全身持久力	16.1%
筋力	68.7%
持久力	15.2%
柔軟性	31.5%
敏捷性	25.0%
全身持久力	36.6%
筋力	43.3%
持久力	15.3%
柔軟性	4.9%
敏捷性	10.9%
全身持久力	27.9%
筋力	25.2%
持久力	36.0%

**今の中学3年生は**

体力要素	割合 (%)
筋力	16%
持久力	81%
柔軟性	35%
敏捷性	36%
全身持久力	18%
筋力	8%
持久力	7%
柔軟性	18%
敏捷性	41%
全身持久力	21%
筋力	42%
持久力	50%
柔軟性	58%
敏捷性	50%
全身持久力	50%

**20mシャトルラン**

あなたの体力を測るには、20mシャトルランを使用します。20mシャトルランは、100回を走ることを目指します。20mシャトルランは、100回を走ることを目指します。

体力要素	記録 (分)
筋力	103
持久力	65
柔軟性	103
敏捷性	120
全身持久力	100



### 体力要素とトレニング例

★これらを参考に自己トレニングメニューを作成して下さい。

体力要素	説明	トレニング例	ポイント
筋力	筋肉の長さを変えずに(関節を動かさず)筋力をつける筋力のことです。最大筋力は筋断面積に比例します。重量挙げなどにみられる筋力です。	バーベルダンベル ジャンプ ハンドグリップ	重い負荷で最大の筋力が出るようなトレニングをします。正しいフォームですることが一番大切です。10回以上できるようなになったらより重い負荷にします。
筋持久力	力を素早く出す能力で、スピードにも関連します。野球のホームランや、バレーボールのスパイクなどに使われる筋力です。	バットの素振り ボール投げ ダンベル エキストラジャンプ	軽い負荷で回数はできるだけ多く行うことが重要です。20回から30回を1セットとして行います。
筋持久力	力を長時間出し続けるための筋力です。基礎筋を走る際の筋力や試合後半でも筋肉が疲弊しにくい能力をあらわします。	筋立て伏せ 上体起こし 上体そらし けんすい	軽い負荷で回数はできるだけ多く行います。筋力が疲弊してしまえば途中で止めてしまいます。
全身持久力	からだ全体の運動を長く続けられる能力をあらわします。心臓と肺のはたらきが大きくなるので、マラソンを完結させる能力やサッカーの試合を最後までへばることなく行える能力です。	ウォーキング ジョギング ジョギング なわとび サーキットトレニング	できるだけ長い時間運動を続けます。慣れてきたら徐々に強度を上げていくようにしましょう。
敏捷性	からだの動きの速さをあらわします。神経と筋力の働きが大きくなるので、サッカーやバスケットボールの素早いドリブルや相手を左右に振る能力です。	サイドステップ なわとび パービー 階梯階段登降 ダックスユ	できるだけ運動を素早く行います。時間は短くてもよいでしょう。休養をとりながら2,3セット行います。
柔軟性	からだの柔らかさをあらわします。骨格の柔軟性があざをあらわします。骨格の柔軟性があざをあらわします。骨格の柔軟性があざをあらわします。	柔軟体操 ストレッチング	リラクゼーションしながら、筋肉をゆっくりに伸ばします。
調整力	運動を上手に行うことができる能力をあらわします。サッカーのリフティングやバスケットボールのシュートなどに見られる能力です。	ボール運動	調整力はそれぞれのスポーツで必要となる動作を正確に行います。何回もくり返し練習してマスターしましょう。
平衡性	からだのバランスを上手に保つ能力をあらわします。体操の平均台、トランポリンやスキージャンプの空中姿勢などに見られる能力です。	閉眼片足立ち 一踏臺 平均台 バランスボール	からだのバランスを崩さないように姿勢を安定させます。バランスが崩れてもそれを立て直します。

★最初は50%の力で、徐々に負荷をかけてゆく。無理をせず、根気よく続けることが大切です。

### トレニングプログラムを作成してみよう

どの要素を	どんな運動を	どのくらい(回数)	どんなペース
体力要素の〇〇を納めるため	〇〇の運動を	1日で〇〇回/〇〇秒	毎日 続けて行う 〇日に一度

- 表面の「Gスコア」でみた体力要素別バランス図や「トレニングプログラム」をもとに、拠っている体力要素をアップするためのトレニングプログラムを考えて、右下のトレニングプログラムを作成してみましょう。
- トレーニングプログラムを作成するにあたっては、次のトレニングの原則や原則を参考にしてください。そして、自身の体力要素の説明を明瞭にトレニングプログラムをイメージしてください。
- 生活習慣を直すことも大切なことです。規則正しい生活、適度な運動、十分な睡眠、十分な休息を心がけてください。
- 表面の「来年度目標」欄に「目標の自覚」を参考にして、目標値を記入してください。

### トレニングプログラム作成の原則

- ① 荷重の原則  
これは、トレニングの基本的原則で、ヒトから見たら負荷をかけた方がいいと改善される。負荷をかける場合には、はじめの負荷を少なめにし、徐々に多くしていく。そうすることで、からだの方も徐々に改善される。
- ② 漸進性の原則  
からだは、くり返し負荷を加えないと改善されない。毎日トレニングすることは望ましいが、それが不可能ならば毎日おこなう。
- ③ 個別性の原則  
だれもかれも同じ負荷でトレニングしたのでは効果がない。自分の体力や健康状態を考慮して、自分に適したトレニングプログラムを作成する。
- ④ 全面性の原則  
からだは、骨格系、呼吸器系、循環器系、消化器系、感覚器系、神経系、内分泌系および泌尿器系から成り立っている。トレニングプログラムは、これらの器官のすべてがトレーニングされるように、個々の項目を過り込み、オールラウンド効果を期待することを心がける。

### トレニングプログラム作成の実際 (ランニングの場合)

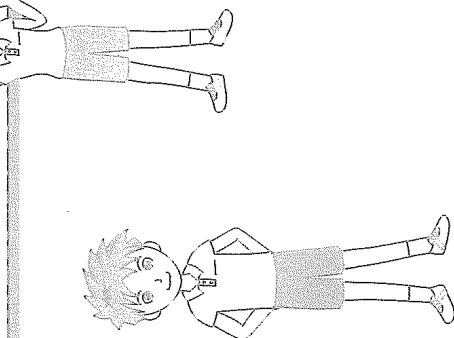
ランニングは、走るスピードと走行時間の割合です。スピードは、走行時の心拍数と関連するので、最大心拍数(HRmax)の割合(%)で決定します。最大心拍数は年齢によって変わり、およそ「最大心拍数(HRmax)=220-年齢」であらわされます。

例えば12歳のHRmaxは208拍/分です。これは1ヶ月のスピードは50% HRmax:104拍/分、2ヶ月のそれは55% HRmax:114拍/分、3ヶ月のそれは60% HRmax:124拍/分とし1ヶ月ごとに5%ずつ増加させるように、走るスピードを設定します。

走行時間も、年齢と性別によって、最初の時間を25分、中・高校生年代では「男子が毎日(約)30分、女子が毎日(約)25分」を目安として、プログラムを調整することになります。

### ランニングの強度と走行時間(15歳男子の例)

月	1ヶ月			2ヶ月			3ヶ月			4ヶ月			5ヶ月			6ヶ月								
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
強度	50%			55			60			65			70			75								
心拍数	103拍/分			113			123			133			144			154								
走行時間(分)	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5



運動適性テストⅡ 全国統計量 (2023年4月集計)

男子		年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
25m走 (秒)	標本数	94	330									
	平均値	7.46	6.86									
	標準偏差	0.88	0.76									
50m走 (秒)	標本数			306	975	1,635	2,357	2,752	3,050	1,351	301	248
	平均値			11.16	10.48	10.01	9.58	9.21	8.83	8.52	8.06	7.59
	標準偏差			0.97	0.87	0.80	0.75	0.72	0.71	0.69	0.65	0.64
立ち幅とび (cm)	標本数	129	422	551	1,096	1,922	2,730	3,180	3,454	1,618	322	255
	平均値	88.36	100.31	116.66	132.75	141.27	149.08	157.67	167.79	176.79	194.35	207.35
	標準偏差	18.54	19.82	17.79	16.66	17.11	17.63	17.81	19.33	21.15	22.77	23.19
ボール投げ (m)	標本数	128	409	467	895	1,514	2,065	2,416	2,627	85	41	25
	平均値	5.03	6.55	10.53	15.32	19.65	23.47	27.22	31.43	25.07	22.15	25.21
	標準偏差	1.90	2.64	4.61	6.01	7.14	7.88	8.96	9.81	9.76	5.07	5.42
5m時間往復走 (m)	標本数	88	273	493	1,015	1,762	2,367	2,749	2,944	1,451	199	134
	平均値	26.70	28.49	31.73	33.85	35.20	36.72	38.17	39.35	40.29	42.01	42.58
	標準偏差	3.08	3.03	3.42	3.75	3.56	3.55	3.64	3.64	3.64	5.00	4.82
腕立て伏せ (回)	標本数			321	1,125	1,942	2,868	3,470	3,837	2,034	239	212
	平均値			16.09	16.60	17.20	17.73	17.16	17.79	19.66	23.36	25.40
	標準偏差			12.05	11.95	11.47	12.20	11.42	11.53	11.93	12.50	12.09
腕立て伏せ 膝付き (回)	標本数			79	177	255	292	291	271	96	4	5
	平均値			14.43	16.93	17.14	16.43	16.28	17.61	18.40	18.50	43.00
	標準偏差			12.94	13.91	14.55	14.89	13.12	14.58	12.93	3.77	38.64
立ち3段とび (cm)	標本数			370	1,254	2,108	2,983	3,578	3,888	1,948	239	198
	平均値			344.46	374.21	403.76	431.66	457.20	488.93	513.32	573.78	597.45
	標準偏差			40.59	43.01	40.77	43.29	42.48	46.60	51.90	60.49	57.74
20mシャトルラン (回)	標本数			294	835	1,498	2,063	2,391	2,647	1,265	209	159
	平均値			24.91	33.21	40.84	48.27	54.11	62.20	66.56	74.60	84.74
	標準偏差			12.04	15.26	17.59	18.75	19.81	20.89	21.29	22.25	23.79

※ボール投げについて、中学生はハンドボール投げ、その他はソフトボール投げの記録

女子		年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
25m走 (秒)	標本数	76	256									
	平均値	7.58	7.04									
	標準偏差	0.73	0.72									
50m走 (秒)	標本数			118	378	624	930	1,087	1,245	616	235	151
	平均値			11.23	10.76	10.22	9.74	9.32	8.94	8.74	8.71	8.47
	標準偏差			0.96	0.92	0.84	0.71	0.62	0.63	0.67	0.62	0.58
立ち幅とび (cm)	標本数	114	328	314	446	730	1,113	1,317	1,479	748	252	169
	平均値	83.81	94.34	109.41	127.24	137.45	147.40	155.90	165.97	171.73	173.21	177.99
	標準偏差	13.60	15.82	18.00	17.42	17.16	17.41	18.28	18.30	18.80	19.10	19.76
ボール投げ (m)	標本数	59	218	211	339	582	849	993	1,107	69	63	32
	平均値	3.93	4.83	6.44	9.05	12.40	14.99	17.76	21.05	16.12	16.00	14.88
	標準偏差	1.14	1.34	2.13	3.70	4.78	5.65	6.39	7.66	6.61	5.04	3.42
5m時間往復走 (m)	標本数	72	212	268	394	674	965	1,140	1,240	672	168	108
	平均値	25.85	27.75	30.88	33.10	34.96	36.71	37.76	39.63	40.04	38.50	39.37
	標準偏差	2.62	3.05	3.12	3.61	3.11	3.23	3.52	3.98	3.74	4.69	4.65
腕立て伏せ (回)	標本数			95	372	657	1,069	1,310	1,448	751	137	99
	平均値			13.81	14.67	16.13	16.32	16.94	16.20	15.41	16.07	19.43
	標準偏差			10.39	10.95	11.86	11.90	11.64	11.27	10.24	11.49	12.64
腕立て伏せ 膝付き (回)	標本数			53	136	181	225	227	242	127	43	23
	平均値			15.62	16.84	20.58	22.04	21.33	21.05	18.90	24.40	24.96
	標準偏差			13.01	13.22	13.35	15.45	15.22	13.66	13.23	13.56	11.34
立ち3段とび (cm)	標本数			138	496	822	1,240	1,451	1,593	845	177	116
	平均値			345.63	365.85	399.07	431.24	457.25	485.66	502.36	503.66	507.24
	標準偏差			39.62	44.17	40.58	41.90	43.16	44.66	44.81	54.42	47.80
20mシャトルラン (回)	標本数			109	360	600	887	1,033	1,136	601	214	139
	平均値			22.19	29.05	36.45	44.65	50.17	58.43	58.65	56.44	63.06
	標準偏差			9.33	14.04	15.05	16.62	17.01	19.40	19.75	15.95	18.90