

体力向上に向けた取組の徹底

南薩教育事務所指導課

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。

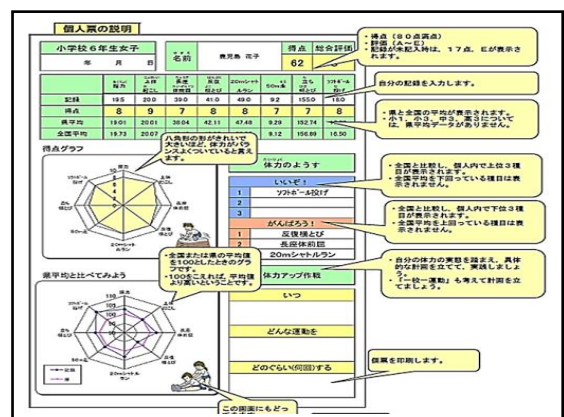


「体力・運動能力調査」実施中の取組

- ・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せてから実施する。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1cm」）。

(2) 「体力ナビ」を活用した個票の作成

日々の運動や体力づ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2022」を活用し調査の結果について個票を作成し、児童生徒自身に体力の関心をもたせるとともに、今後の運動への意欲付けを図ってください。



2 南薩地区における児童生徒の体力・運動能力の実態（令和3年度抽出校）

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	全国	16.22	18.90	33.48	40.35	46.83	9.45	151.41	20.58
5	県	○16.26	△18.37	▲31.69	△39.83	○46.94	△9.46	△150.41	○21.58
男	地区	○16.61	○19.11	▲31.05	○40.43	◎51.78	○9.35	◎156.25	◎23.48
小	全国	16.09	18.08	37.90	38.72	38.15	9.64	145.18	13.30
5	県	○16.10	△17.59	△36.09	△38.55	○39.84	○9.60	○145.52	○13.78
女	地区	○16.36	△17.64	▲34.75	△38.55	○40.66	○9.60	◎150.63	○14.07
中	全国	28.80	25.99	43.67	51.19	79.88	8.01	196.36	20.31
2	県	△28.38	△25.63	△42.10	△50.83	○81.63	△8.12	△194.42	△20.27
男	地区	△28.06	△24.89	△42.14	△50.54	○82.97	○8.01	△194.69	△20.09
中	全国	23.43	22.32	46.20	46.25	54.24	8.88	168.15	12.72
2	県	△23.26	△22.06	△44.26	△45.98	○56.13	△8.93	○168.35	○12.79
女	地区	△23.14	△22.10	△44.27	△46.17	○55.08	○8.82	○168.34	○12.84

【Tスコアによる比較：◎52以上 ○50以上52未満 △50未満48以上 ▲48未満】

- ・ 全体的にみると、56.3%の種目で全国平均を上回っている（小学校75.0%，中学校37.5%）。
- ・ 種目別にみると、上体起こし（筋持久力）、長座体前屈（柔軟性）、反復横跳び（敏捷性）に課題がある。
- ・ 学年でみると、小5男子が長座体前屈以外の7種目で全国平均を上回っている一方、中2男子は6種目、中2女子は4種目全国平均を下回るなど課題がある。



3 「体力アップ！チャレンジかごしま」への積極的な取組

令和3年度の体力・運動能力調査の結果、南薩地区は柔軟性や敏捷性に課題があることが分かりました。令和4年度は、各学校の「チャレンジかごしま」の取組において、下の2つの運動に重点的に取り組むことで、柔軟性・敏捷性を高めていきましょう。

【南薩地区「チャレンジかごしま」重点取組】

「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。



体力向上に向けた取組の徹底

- 1 自校の体力・運動能力の課題把握に努め、体力向上の充実を図る。
 - 2 「体力アップ！チャレンジかごしま」への計画的・継続的な取組の徹底を図る。
- ＜重点取組＞「のばしてコロコロ」「2人でさっさっ」