

スポーツ少年団運動適性テストの改定について

(1) 改定の経緯

日本スポーツ協会（日本スポーツ少年団）では、1975年に「スポーツ少年団運動適性テスト」を策定して以来、項目や測定方法評価基準の見直しがされておらず、以下のような意見が寄せられていました。

- 子どもの体力低下等により現在の方法では「腕立て伏せ」の負荷が強すぎて測定ができない。また、「上体起こし」は新体力テストとは異なる測定方法であり、現場での測定時に混乱が生じているほか、結果の比較ができない。
- 学校等で実施されている新体力テストとの関係を踏まえ内容の見直しを検討してほしい。

そこで、「一生涯にわたってスポーツや運動を楽しむという観点から、特に発育・発達期の子どもの身体の動きやスポーツや運動の適性を評価すること」をコンセプトとして掲げ、テストを改定しました。

(2) 改定後のテストの名称および測定項目、評価方法について

改定後のテストを「運動適性テストⅡ（ツー）」と定め、以下の測定項目を設定しました。従来の運動適性テストを否定することはなく、スポーツ活動現場において活用しやすい、といった特徴は踏襲しつつ、動きの「量」に加えて、動きの「質」を評価する観察評価、「今の自分の身体状態を知り、ケガの予防につなげる」ことを目的とするコンディショニングチェックを新たに加えることとしました。

運動適性テストⅡでは、別表の定める3つの評価を行うことができます（運動適性テストⅡにおける評価方法の詳細を参照）。

＜運動適性テストⅡにおける測定項目＞

評価項目	測定項目	4～5歳程度 (幼児)	6～11歳程度 (小学生)	12～19歳程度 (中学生以上)
走	25m走 または 50m走	△ (25m走)	△ (50m走)	△ (50m走)
	走動作の観察評価	○	○	×
	5m 時間往復走	○	○	○
跳	立ち幅とび	△	△	△
	跳躍動作の観察評価	○	○	×
	立ち3段跳び	×	○	○
投	ボール投げ	△ (ボール投げ)	△ (ソフトボール投げ)	△ (ハンドボール投げ)
	投動作の観察評価	○	○	×
持久力 (全身持久力・筋持久力)	20m シャトルラン	×	△	△
	腕立て伏せ または膝つき腕立て伏せ	×	○	○
スポーツ習慣・ 体調	コンディショニングチェック	×	○	○



量的評価の測定項目



量的評価および相対的なスキル測定項目



観察評価による測定項目



質問紙によるセルフチェック

○：必須項目です。

△：必須項目ですが、テスト要綱に示された方法と同じ測定方法であれば所属する学校等で実施した記録を参照（転記）することも可とします。

×：実施しません。

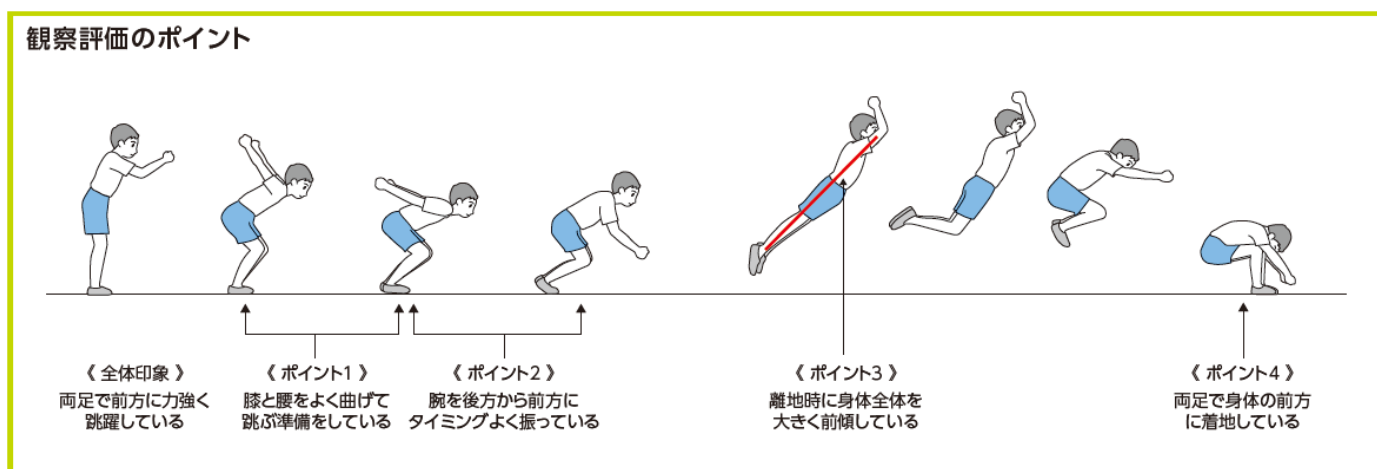
(3) 運動適性テストⅡの特徴

1) 動きの質の評価（観察評価）

従来の運動適性テストや新体力テストでは、速さ、距離等、「量」の評価を行うテストとなっていました。しかしながら、子どもを取り巻く生活様式が変化し、身体への操作が未熟な幼児が増えている現代においては、「量」の評価だけでなく、どのような動きをしているかといった「質」にも注目することが重要です。「量」的な結果だけではなく、どのような動きをしているかといった「質」にも目を向けてあげることによって、子どもたちのやる気を引き出し、もっと身体を動かしたい、遊びたいといった動機付けができるようになると思っています。

そこで、運動適性テストⅡでは日本スポーツ協会が普及・促進を行っている「アクティブ チャイルドプログラム (JSPO-ACP)」の内容を応用し、「走・跳・投」の基礎的動きに関する質的な評価（観察評価）を項目として採用しています。

<動きの質の評価例（跳躍動作における観察評価のポイント）>



2) コンディショニングチェック

自身の身体を上肢（肩、腕、肘、手など）、体幹（お腹、腰など）、下肢（お尻、太もも、ふくらはぎ、すね、足）に分け、柔軟性や筋力、痛みをチェックを行うことで、運動適性テストⅡの対象年代に発生しやすいケガの予防につながるという考えに基づき作成しています。チェックについては、正確な記録を測定するのではなく、ある一定の基準を超えることができるか否か、定められた動きを一定の回数行うことができるか否か、そして、その際に痛みを感じるか否かで評価する簡便法となっています。

スポーツによるケガを予防するためにも、コンディショニングチェックを体力テスト実施時だけでなく、スポーツ少年団活動の後や活動が行われていない日等も含め、日常的に実施して常に自分の身体に興味を持つことが重要です。

<コンディショニングチェックの例（肘関節の可動域の確認）>

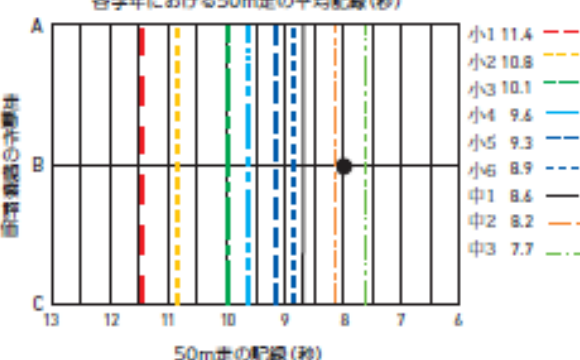
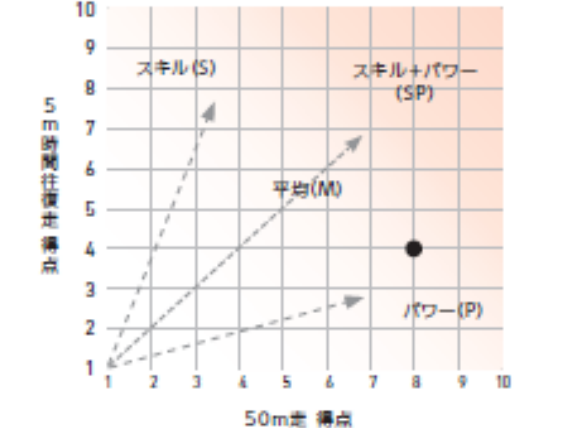


<従来の運動適性テストと運動適性テストⅡの特徴の対比>

	従来の運動適性テスト	運動適性テストⅡ																																																																					
コンセプト	人間の運動の基礎となる能力や身体の動きを総合的にみよとするテスト	一生涯にわたってスポーツや運動を楽しむという観点から、特に発育発達期の子どもの身体の動きやスポーツや運動の適性を評価するテスト																																																																					
測定内容	動きの「量」を測定 (速さ、距離等「どれだけ」に注目)	①動きの「量」に加えて、動きの「質」を評価 (「どれだけ」に加え「どのように」に注目) ②「今の自分の身体状態を知り、ケガの予防につなげる」ことを目的とするコンディショニングチェック																																																																					
位置づけ	スポーツ少年団準則(1962年制定)によりスポーツテスト(運動適性テスト)はスポーツ少年団の必須活動として定められる	実施を推奨する																																																																					
対象	4歳程度(幼少年)からの男女全年齢層	幅広い年齢としつつも、スポーツ少年団を構成する中核となる男女4～19歳																																																																					
測定項目	●立ち幅とび・上体起こし・腕立伏臥腕屈伸 ●時間往復走・5分間走	学年に応じた項目の設定																																																																					
評価	5種目の記録をそれぞれ得点化した後、合計した総合評価 ●時間往復走得点表(男子) <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th>得点</th> <th>4才</th> <th>5才</th> <th>6才</th> <th>7才</th> <th>8才</th> <th>9才</th> <th>10才</th> <th>11才</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10</td> <td>32～</td> <td>33～</td> <td>35～</td> <td>38～</td> <td>41～</td> <td>42～</td> <td>44～</td> <td>45～</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>31</td> <td>32</td> <td>34</td> <td>37</td> <td>40</td> <td>41</td> <td>42～</td> <td>43～</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>29～</td> <td>30～</td> <td>32～</td> <td>35～</td> <td>38～</td> <td>39～</td> <td>41</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30～</td> <td>34</td> <td>37</td> <td>38</td> <td>39～</td> <td>40～</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">↓</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th colspan="3">5種目のとき</th> </tr> <tr> <th>級</th> <th>総合得点</th> <th>必要最低点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>41～50</td> <td>5点</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>31～40</td> <td>4点</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>21～30</td> <td>3点</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>11～20</td> <td>2点</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6～10</td> <td>1点</td> </tr> <tr> <td>級外</td> <td>～5</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	10	32～	33～	35～	38～	41～	42～	44～	45～	9	31	32	34	37	40	41	42～	43～	8	29～	30～	32～	35～	38～	39～	41	42	7	28	29	30～	34	37	38	39～	40～	5種目のとき			級	総合得点	必要最低点	1	41～50	5点	2	31～40	4点	3	21～30	3点	4	11～20	2点	5	6～10	1点	級外	～5		①得点を用いた評価 ②運動能力の量と質の関係による評価 ③2つの測定項目の関係による評価 ※評価方法の詳細については、P12を参照
得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才																																																															
10	32～	33～	35～	38～	41～	42～	44～	45～																																																															
9	31	32	34	37	40	41	42～	43～																																																															
8	29～	30～	32～	35～	38～	39～	41	42																																																															
7	28	29	30～	34	37	38	39～	40～																																																															
5種目のとき																																																																							
級	総合得点	必要最低点																																																																					
1	41～50	5点																																																																					
2	31～40	4点																																																																					
3	21～30	3点																																																																					
4	11～20	2点																																																																					
5	6～10	1点																																																																					
級外	～5																																																																						

※年齢：測定実施年度4月1日時点

<運動適性テストⅡにおける評価方法の詳細>

評価の種類	イメージ図	評価方法																																																															
①得点を用いた評価	<p>●5m 時間往復走(男子)</p> <table border="1" data-bbox="343 302 890 504"> <thead> <tr> <th>得点</th> <th>～</th> <th>小2</th> <th>小3</th> <th>小4</th> <th>小5</th> <th>小6</th> <th>中1</th> <th>～</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10</td> <td>…</td> <td>38～</td> <td>41～</td> <td>42～</td> <td>44～</td> <td>45～</td> <td>47～</td> <td>…</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>…</td> <td>37</td> <td>40</td> <td>41</td> <td>42～</td> <td>43～</td> <td>45～</td> <td>…</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>…</td> <td>35～</td> <td>38～</td> <td>39～</td> <td>41</td> <td>42</td> <td>43～</td> <td>…</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>…</td> <td>34</td> <td>37</td> <td>38</td> <td>39～</td> <td>40～</td> <td>42</td> <td>…</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="343 548 890 772"> <thead> <tr> <th>級</th> <th>幼児(4種目)</th> <th>小学生以上(7種目)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>16点～</td> <td>56点～</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>12点～15点</td> <td>42点～55点</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>～ 11点</td> <td>28点～41点</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>—</td> <td>14点～27点</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>—</td> <td>～13点</td> </tr> </tbody> </table>	得点	～	小2	小3	小4	小5	小6	中1	～	10	…	38～	41～	42～	44～	45～	47～	…	9	…	37	40	41	42～	43～	45～	…	8	…	35～	38～	39～	41	42	43～	…	7	…	34	37	38	39～	40～	42	…	級	幼児(4種目)	小学生以上(7種目)	1	16点～	56点～	2	12点～15点	42点～55点	3	～ 11点	28点～41点	4	—	14点～27点	5	—	～13点	<p>従来のテストと同様に、運動の基礎となる能力や身体の動きを総合的に評価する。</p> <p>①7種目各10点満点(幼児は4種目各5点満点)の各測定結果を性別、学年別の得点評価基準表に基づき得点化する。</p> <p>②各種目の得点を合計して、総合得点を求める。</p> <p>③総合得点から、級判定表に基づいて級を判定する。</p>
得点	～	小2	小3	小4	小5	小6	中1	～																																																									
10	…	38～	41～	42～	44～	45～	47～	…																																																									
9	…	37	40	41	42～	43～	45～	…																																																									
8	…	35～	38～	39～	41	42	43～	…																																																									
7	…	34	37	38	39～	40～	42	…																																																									
級	幼児(4種目)	小学生以上(7種目)																																																															
1	16点～	56点～																																																															
2	12点～15点	42点～55点																																																															
3	～ 11点	28点～41点																																																															
4	—	14点～27点																																																															
5	—	～13点																																																															
②運動能力の量と質の関係による評価	<p>●走動作の記録×フォーム</p> <p>各学年における50m走の平均記録(秒)</p> 	<p>テスト記録(量的な評価)とフォームを観察した質的な評価を掛け合わせて評価する。テスト記録は低評価だったが、フォームがよかった子どもに「今後、成長によって記録が向上することが見込める」といったアドバイスが可能になる。</p> <p>①横軸に50m走(立ち幅とびまたはボール投げ)の記録を用いる。</p> <p>②縦軸には走動作(跳動作または投動作)のフォームを観察した質的な評価を用いる。</p> <p>※イメージ図は、50m走の記録が8.0秒で、走動作の観察評価がBの場合</p>																																																															
③2つの測定項目の関係による評価	<p>●走動作の特徴</p> 	<p>横軸に50m走または立ち幅とび、縦軸に5m時間往復走または立ち3段とびの、得点評価表に基づく得点を取り、両軸の座標点によって個人の運動能力の特徴を評価することができる。例えば「力強さはあるから、動きづくりや技術的なを練習するとよい」といった評価やアドバイスが可能になる。</p> <p>①横軸には50m走(立ち幅とび)の得点を用いる。</p> <p>②縦軸には5m時間往復走(立ち3段とび)の得点を用いる。</p> <p>※イメージ図は、50m走の得点が8点で、5m時間往復走の得点が4点の場合</p>																																																															