スポーツ少年団 運動適性テストⅡ 要綱



公益財団法人
日本スポーツ協会

はじめに

日本スポーツ少年団は、「一人でも多くの青少年にスポーツの歓びを提供する」、「スポーツを通して青少年のこころとからだを育てる」という理念のもと1962（昭和37）年に創設されました。創設時に定められた「スポーツ少年団準則」では、活動のあり方として「団が選んだスポーツ種目のほかにスポーツテストを必ず加えること」の記載がされており、創設当初から子どもの体力について現状を把握し、評価をすることを重要視していたことがわかります。

現在、子どもを取り巻く生活・環境の変化が、運動・スポーツを「する子」と「しない子」の二極化傾向を生み出していると指摘されており、また、身体を動かす機会の減少は、いわゆる体力低下のみならず、肥満、各種アレルギー、ストレス増加による心の問題などにも影響を与えるといわれています。

本書では、1974（昭和49）年に策定された「運動適性テスト」の改定にあたり、上記の社会課題を踏まえ、2019（令和元）年に新たに策定された運動適性テストⅡについて、その経緯や特徴について取りまとめています。

本書の作成にあたり、新しく策定した運動適性テストⅡが、広くスポーツ活動現場にて活用されることを願っています。

終わりに運動適性テストⅡの策定にあたり、測定結果をご提供いただいた全国のスポーツ少年団関係者の皆様に感謝いたします。

公益財団法人 日本スポーツ協会
日本スポーツ少年団

もくじ

Ⅰ．運動適性テストⅡ 策定までの経緯 5

1．体力テストの歴史 5
2．運動適性テスト改定の過程、項目選定について 6
3．体力テストの位置づけ：なぜ体力テストを行うのか 8

Ⅱ．運動適性テストⅡの特徴 9

1．概要 9
2．動きの質の評価（観察評価） 10
3．コンディショニングチェック 10
4．体力テスト 10
（1）測定項目 10
（2）評価 10

Ⅲ．動きの質の評価 13

1．策定までの背景 13
2．基礎的な動きとは 13
3．動きの質のとらえ方 14

Ⅳ．コンディショニングチェック 15

1．策定までの背景 15
2．スポーツにおけるケガ予防対策としてのコンディショニングチェック 16

Ⅴ．テストのねらいと実施方法 17

1．体力テスト実施要領 17
（1-1）25メートル走（幼児） 17
（1-2）50メートル走（小学生以上） 18
（1-3）走動作の観察評価 19
（2） 5メートル時間往復走 21
（3-1）立ち幅とび 22
（3-2）跳動作の観察評価 23
（4） 立ち3段とび 25
（5-1）ボール投げ（幼児） 26
（5-2）ボール投げ（小学生以上） 27
（5-3）投動作の観察評価 28
（6） 20メートルシャトルラン（往復持久走） 30
（7-1）腕立て伏せ 32
（7-2）腕立て伏せ膝つき 33

2. コンディショニングチェック実施要領 …… 34
（1-1）自分自身の身体のことやスポーツ習慣に関するチェック …… 34
（1-2）身体を動かして行うチェック …… 34
① 上肢のチェック−1 …… 34
② 上肢のチェック−2 …… 34
③ 上肢のチェック−3 …… 35
④ 体幹のチェック−1 …… 35
⑤ 体幹のチェック−2 …… 36
⑥ 体幹のチェック−3 …… 36
⑦ 下肢のチェック−1 …… 37
⑧ 下肢のチェック−2 …… 37

Ⅵ. 結果の改善に向けた取り組み 38

1. 運動遊びにチャレンジ！（アクティブ チャイルド プログラム（JSPO-ACP））…… 38
（1）アイスブレイク …… 39
（2）走る …… 42
（3）跳ぶ …… 45
（4）投げる …… 48
2. ケガの予防に有効な運動プログラム …… 51
（1）ストレッチング …… 51
（2）スポーツ外傷・障害予防プログラム …… 60

【参考文献】…… 61

【巻末資料】…… 62
記録用紙 …… 62
測定結果表 …… 64
コンディショニングチェックシート …… 67
得点表 …… 69
総合評価 …… 76

Ⅰ. 運動適性テストⅡ 策定までの経緯

1. 体力テストの歴史

1961（昭和36）年に制定されたスポーツ振興法において、地方公共団体は、ひろく住民が自主的かつ積極的に参加できるような運動能力テストを実施するよう努める必要があることが明示されました。

＜スポーツ振興法＞

第2章　スポーツの振興のための措置
（スポーツ行事の実施及び奨励）

第7条　地方公共団体は、ひろく住民が自主的かつ積極的に参加できるような運動会、競技会、運動能力テスト、スポーツ教室等のスポーツ行事を実施するように努め、かつ、団体その他の者がこれらの行事を実施するよう奨励しなければならない。

これを受けて1961（昭和36）年、当時の文部大臣は正しいスポーツの発展と国民体力の向上をねらいとするスポーツテストの内容と方法を保健体育審議会に諮問しました。同審議会による審議研究を経て1963（昭和38）年に「体力診断テスト」と「運動能力テスト」からなる「スポーツテスト」が誕生し、文部省（現文部科学省）では1964年以来、「スポーツテスト」を用いて、「体力・運動能力調査」を実施してきました。

しかし、開始から30年以上が経過し、国民の体力の変化、スポーツ医・科学の進歩、高齢化社会の進展等に伴い、従来のテスト項目の見直しや新しい体力テストのあり方に関する検討が必要となりました。そこで文部科学省では、1996（平成8）年度から体力・運動能力調査の見直しを開始し、新しいテストである「新体力テスト」を制定しました。1999（平成11）年からは、「新体力テスト」を用いて、体力・運動能力調査を実施しており、2015年以降はスポーツ庁が実施しています。

一方、1962（昭和37）年に当時の日本体育協会の内部組織として創設された「日本スポーツ少年団」では、創設時にスポーツ少年団の定義、目的、組織、活動などの性格を明らかにするために定めた「スポーツ少年団準則」において、活動のあり方として「団が選んだスポーツ種目のほかにスポーツテストを必ず加えること」とし、1963（昭和38）年に「スポーツテスト」が策定された際にはスポーツ少年団では特に「運動能力テスト」を全国に普及させていく役割を担うこととなりました。

その後、1970（昭和45）年には、スポーツテストの種目数、実施方法がスポーツ少年団の必須活動に適さないとの見解から現行の「スポーツテスト」の内容、方法を見直す「スポーツテスト再検討小委員会」が日本スポーツ少年団の中に設置され、運動適性テストの検討が開始されます。1974（昭和49）年には、作成した5つの種目からなる「運動適性テスト」を従来のスポーツテストに替え、団の共通実施科目として実施することを決定し、1975年には運動適性テストを少年団必須活動として普及を図るため、8歳から25歳までの判定基準を作成しました。その後、さらに国民一般への普及をめざし、6･7歳の児童および25歳以上の壮年の判定基準を作成しましたが、以降、項目・測定方法の見直しはされていませんでした。

＜従来の運動適性テスト＞

【原則】①簡素なもの　②幼児から成人まで継続性のあるもの　③科学性が尊重されたもの　④魅力あるもの
【特徴】運動能力を中心としたテスト。スポーツ少年団では全員が実施することを必須とし、だれもが共通して行えるテストとする。そのため年齢的にも継続性のある種目を選び、簡単にメジャーとストップウォッチ程度で測れ、体育館の中で行えるものとする。
【条件】①アクティブな身体の動きの能力を総合的に測れるような種目を選び、それを組み合わせること。
②室内でメジャーとストップウォッチだけで測定ができること。
③判定員がいなくても相互に測れること。
【項目】（1）立ち幅とび（2）上体起こし（3）腕立伏臥腕屈伸（4）時間往復走（5）5分間走

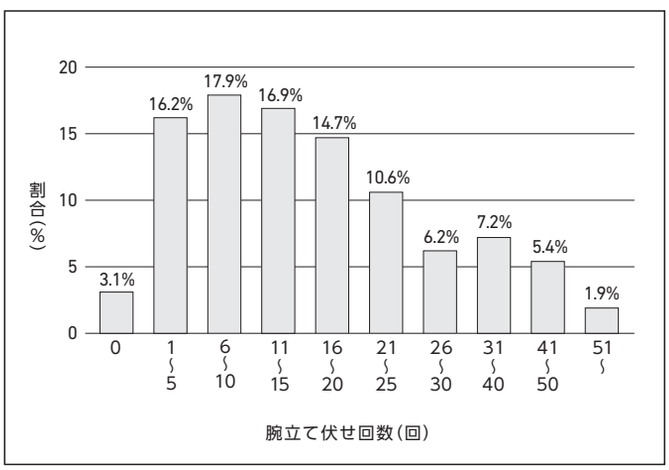
2. 運動適性テスト改定の過程、項目選定について

運動適性テストは1974（昭和49）年に策定、1975（昭和50）年に判定基準を作成して以来、内容が見直されておらず、現在の子どもの体力を正確に測定できないのではないかという意見が寄せられていました。

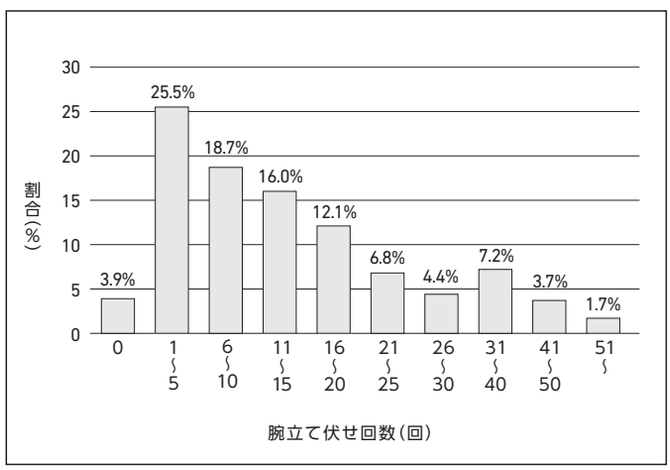
実際に2017（平成29）年度に集計された腕立て伏せの結果によると、1回もできないという団員が全体の3.1%、1～5回の団員を含めると全体の19.3%、6、7歳児に限ると全体の29.4%となり、多くの団員が腕立て伏せをすることができないことが分かります。したがって、能力評価が十分にできていない可能性がありました【図I-1】【図I-2】。

また、上体起こしについては文部科学省の定める「新体力テスト」とは測定方法に違いがあり、結果の比較ができなかったり、指導者や団員に測定方法の混乱が生じていました【図I-3】。

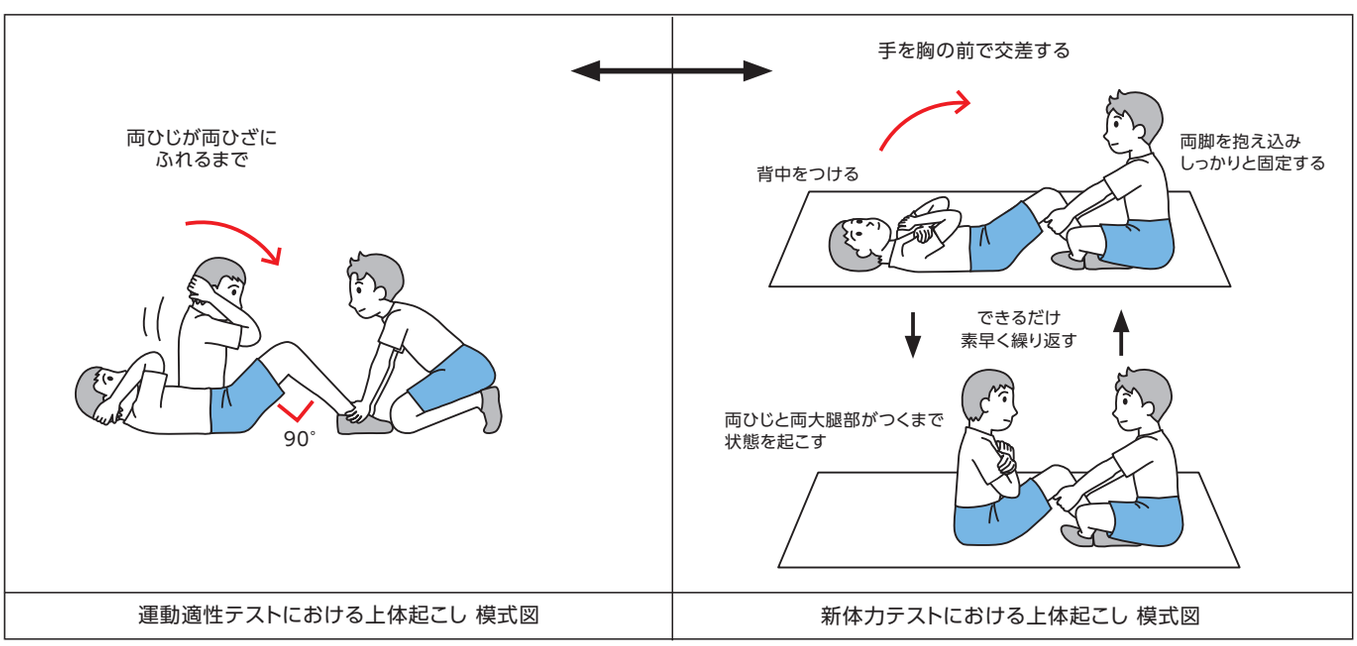
このような背景を踏まえ、2016（平成28）年度にスポーツ少年団運動適性テスト検討ワーキンググループが設置され、「現在の運動適性テストのよいところを踏襲しつつ、現在の子どもたちの体力が正確に測定できるよう改定し、さらに新しい観点から子どもの体力が評価できるようにする」ことを基本とし、テスト項目について【表I-1】のとおり取りまとめました。



【図I-1】平成29年度 運動適性テスト腕立て伏せ集計結果



【図I-2】平成29年度 運動適性テスト腕立て伏せ集計結果（6、7歳児のみ）



運動適性テストにおける上体起こし 模式図　　新体力テストにおける上体起こし 模式図

【図I-3】上体起こしの実施方法の比較

【表I-1】運動適性テストⅡの測定項目

評価項目	測定項目	4～5歳 （幼児）	6～11歳 （小学生）	12～19歳 （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段とび	×	○	○
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	×	○	○

※年齢：測定実施年度４月１日時点

○：必須項目です。

△：必須項目ですが、本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。

量的評価の測定項目

観察評価による測定項目

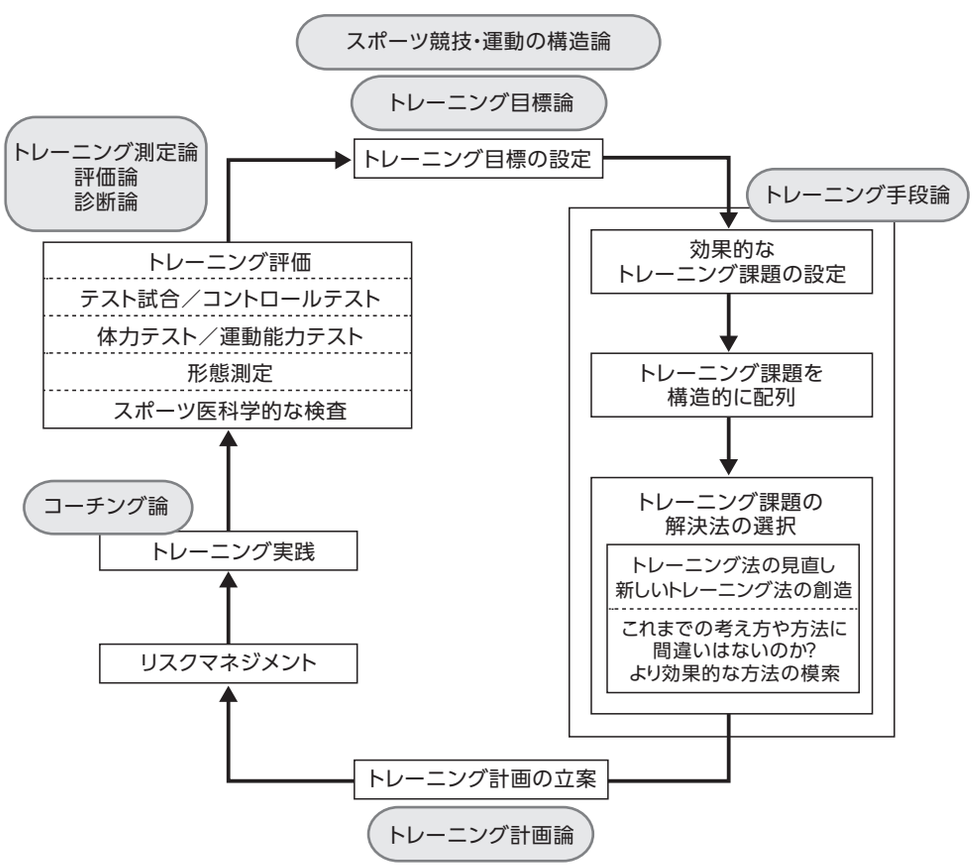
量的評価および相対的なスキル測定項目

質問紙によるセルフチェック

3. 体力テストの位置づけ：なぜ体力テストを行うのか

体力テストを行う上で最も配慮されるべき重要な点は、測定と評価に基づくケアやトレーニングなどを検討するために正確で必要な情報を得る点です[1)]。優れた競技者や指導者になるには、試合におけるパフォーマンスだけでなく、日々のトレーニングの出来映えや各種テストのデータなどを手掛かりに「目標の設定」→「手段および方法の選択・創造」→「計画の立案（Plan）」→「実践（Do）」→「測定・評価（Check、Assessment）」というサイクルを効果的に循環させることが求められます【図I-4】[2)]。したがって、トレーニング効果の測定・評価の役割を担う「体力テスト（データ）」は、競技種目の特性やトレーニングの専門性などが考慮されたサイクルに位置付けられることによって、初めて意味を持つものになります。

実際に運動適性テストは、日々のスポーツ少年団活動の中で使用している道具のみで実施できる簡便なテストであることから、どの団でも実施する共通活動として推奨されてきました。「運動適性テスト」を実施する必要性とねらいは、①単位団全体と団員一人ひとりの体力や運動能力の特性を知る、②定期的にテストを行うことによって体力の変化を知る、③テストの結果をもとに、これまでのスポーツ少年団活動を評価し、単位団および団員個人に適した今後の活動プログラムを作成することであり、日常の活動プログラムの内容が団員たちの体力、運動能力、発育発達にどのような影響を及ぼしているかを知ることです[3)]。加えて、テストの評価を通して、団員一人ひとりが自らの身体的特徴や、課題を理解して日々のスポーツ少年団活動へ主体的に参加することをねらいとしています。



【図I-4】アスリートにおけるトレーニングサイクル（図子、2004）

Ⅱ. 運動適性テストⅡの特徴

1. 概要

「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」をコンセプトとして掲げ、運動適性テストⅡを策定しました。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【表Ⅱ-1】。

【表Ⅱ-1】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

<table>
<tr><th></th><th>従来の運動適性テスト</th><th>運動適性テストⅡ</th></tr>
<tr><td>コンセプト</td><td>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うとするテスト</td><td>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</td></tr>
<tr><td>測定内容</td><td>動きの「量」を測定
（速さ、距離等「どれだけ」に注目）</td><td>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</td></tr>
<tr><td>位置づけ</td><td>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</td><td>実施を推奨する</td></tr>
<tr><td>対象</td><td>4歳程度（幼少年）からの男女全年齢層</td><td>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</td></tr>
<tr><td>測定項目</td><td>●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</td><td>学年に応じた項目の設定</td></tr>
<tr><td>評価</td><td>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>
<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>
<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>
</table>
<table>
<tr><th></th><th colspan="2">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>
<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>
</table></td><td>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</td></tr>
</table>

※年齢：測定実施年度４月１日時点

2. 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。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。これまでの量的評価の結果と掛け合わせることで、子どもの発達段階も考慮した評価ができると考えています。動きの質の評価については、JSPO-ACPに定められた方法に則り、まず、子どもの動作を総合的に見て、全体的な動きの印象（全体印象）を3段階（A、B、C）で判定します（「A:成熟型/よい動き」「B:AとCの間/まあよい動き」「C:未熟型/よくない動き」）。次に、身体部分に注目した各動作のポイントとなる動きなど、いくつかの観点について、基準に達しているか否か（○か×）を判定します。なお、これらの部分的な観点は、動き全体を構成する大事な要素であり、よい動きをするための有効なポイントとなります[4)]。動きの質の評価については第Ⅲ章にて詳しく解説します。

3. コンディショニングチェック

このコンディショニングチェックは、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、痛みの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されています。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な方法となっています。

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ようにしましょう。コンディショニングチェックについては第Ⅳ章にて詳しく解説します。

4. 体力テスト

（1）測定項目

運動適性テストⅡの対象とする4～19歳（測定実施年度4月1日時点）は加齢とともに劇的に身体が変化する年代といえます。そのため、4～5歳（幼児）、6～11歳（小学生）、12～19歳（中学生以上）の3つの区分を設定し、共通の項目と年代に応じた項目を設定しています。また、幼児と小学生では動きの「量」と「質」の評価を「走・跳・投」の3つの観点から評価できるようにしています。なお、中学生以上では、JSPO-ACPに定められた評価方法に則るとほとんどが全体印象Aとなってしまうため、動きの観察評価ではなく自分自身の身体を巧みに動かすことが求められる動作（走動作では5m時間往復走、跳動作では立ち3段とび）を掛け合わせて評価することで、特徴を評価することができるようにして

（2）評価

従来の運動適性テストでは動きの量を得点化し、評価がされてきました。そのため、発育の早い子どもに比べ、発育の遅い子どもは低い評価を得てしまい、発育の遅い子どもの自己効力感や運動有能感（運動の上達や達成の体験から得られる「できる」という、運動や自分自身に対する自信）が育まれず、中にはスポーツが嫌いになってしまう子どもがいたかもしれません。同じ年齢でも、発育が早く身長が高い子どもは速く走るために有利な条件をもっており、多少フォーム（動き）が悪くても速いタイムを出す可能性がある一方で、発育の遅い小さな子どもは、なかなか好タイムが望めないことから、どのような走り（動き方）をしているかを評価することが大切になります[4)]。「何秒」「何メートル」「何回」

などであらわされる「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考えています。さらには、将来的な成長を予測したタレント発掘にもつながるかもしれません。運動適性テストⅡでは、次の3つの評価を行うことができます【表Ⅱ-2】。

1）得点を用いた評価

7種目（幼児は4種目）を実施し、それぞれの種目ごとに記録を得点化し、合計得点により総合評価（級付け）を行います。また、走（25m走または50m走）・跳（立ち幅とび）・投（ボール投げ）のフォームを観察し質的な評価（3段階:A・B・C）を行います。学年および性別ごとの得点評価表を用いて得点換算を行うことで、運動の基礎となる能力や身体の動きを個別に、あるいは総合的に評価することができます。

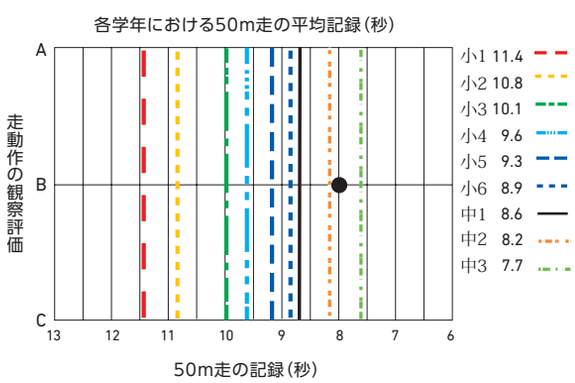
2）運動能力の量と質の関係による評価

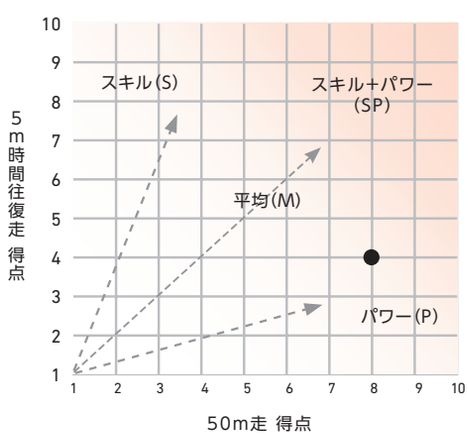
運動の基礎的な動きである走（25m走または50m走）・跳（立ち幅とび）・投（ボール投げ）のテスト記録（量的な評価）と走・跳・投のフォームを観察した質的な評価（3段階:A・B・C）を掛け合わせた評価を行います。量的な評価だけでなく、質的な評価を考慮した運動能力の評価を行うことで発揮できる力と動きの巧みさの観点から個人の課題を探ることができます。

3） 2つの測定項目の関係による評価

基礎的な動作（走・跳）の測定項目とその基礎的な動作を含む異なる測定項目との組み合わせによって、個人の運動能力の特徴を評価することができます。2つのテストにおける得点の組み合わせから、個人の運動能力の特徴をおおまかに分類できます。

【表Ⅱ-2】運動適性テストⅡにおける詳細な評価方法

<table>
<tr><th>評価の種類</th><th>イメージ図</th><th>評価方法</th></tr>
<tr>
<td>①得点を用いた評価</td>
<td>
●5m 時間往復走(男子)
<table>
<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>
<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>
</table>
<table>
<tr><th>級</th><th>幼児(4種目)</th><th>小学生以上(7種目)</th></tr>
<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>ー</td><td>14点～27点</td></tr>
<tr><td>5</td><td>ー</td><td>～13点</td></tr>
</table>
</td>
<td>
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。
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。
②各種目の得点を合計して、総合得点を求める。
③総合得点から、級判定表に基づいて級を判定する。
</td>
</tr>
<tr>
<td>②運動能力の量と質の関係による評価</td>
<td>
●走動作の記録×フォーム


</td>
<td>
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。
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。
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。
※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
</td>
</tr>
<tr>
<td>③2つの測定項目の関係による評価</td>
<td>
●走動作の特徴


</td>
<td>
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とり、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。
①横軸には50m走(立ち幅とび)の得点を用いる。
②縦軸には5m時間往復走(立ち3段とび)の得点を用いる。
※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
</td>
</tr>
</table>

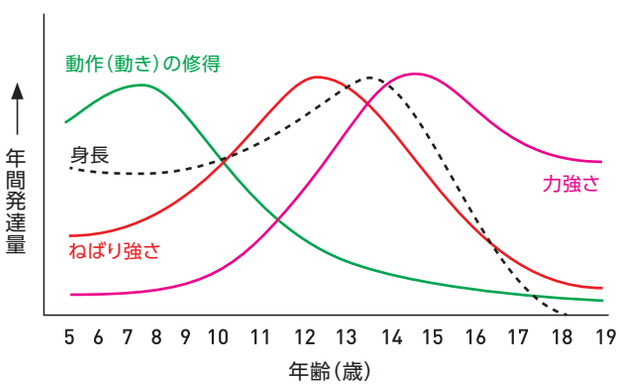
Ⅲ. 動きの質の評価

1. 策定までの背景

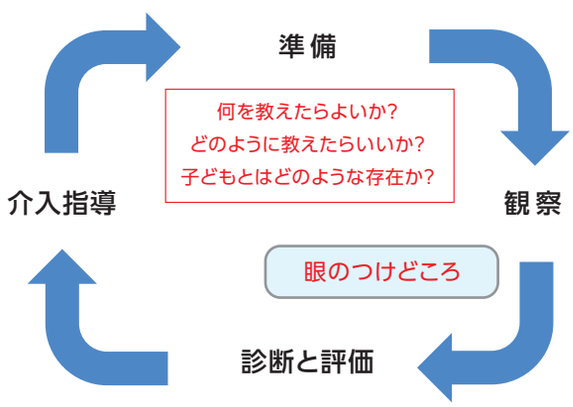
運動適性テストⅡの主な対象としている4～19歳（測定実施年度4月1日時点）は、年齢に応じて発達する体力・運動能力要素が大きく変化する時期とされています【図Ⅲ-1】[5]。

文部科学省にて作成された「幼児期運動指針」では、幼児期（3～6歳）は日常生活での運動、表現に用いる運動、労働に用いる運動、スポーツにおける運動といった人間の生涯にわたって様々な場面において必要な運動の基になる、基本的な動きを幅広く獲得する非常に重要な時期であるとしています[6]。

これらのことを踏まえ、日本スポーツ協会が普及・啓発を行っている「アクティブ チャイルド プログラム（JSPO-ACP）」では、神経系機能の発達が著しい思春期以前の時期（幼児・児童期）は、動きの獲得やその質の向上に最も適した時期であるとし、「何秒」「何メートル」「何回」などで表される「量」的な結果は身体の大きさに強く影響を受けるため、どのような動きをしているのかといった「質」にも目を向けることが重要であるとしています[4]。さらにJSPO-ACPでは、子どもの動きを質的に評価・指導する際のモデルを示しています【図Ⅲ-2】[7]。指導に臨む際、まず準備段階として指導に関する知識を得ようとし、次に、ある観点をもって、子どもたちの動きを観察します。この観察の際に用いられる観点が「動きの質的観点」となります。そしてこの動きの質的観点に基づき、指導するポイントを見極め、実際に介入指導をしていくこととなります。こうした過程により、初めて子どもの発達に応じた効果的な指導法を見つけることが可能であると考えられています[8]。



【図Ⅲ-1】体力・運動能力はいつ発達するか（宮下、1980）一部改変



【図Ⅲ-2】 動きの質向上のための指導サイクル
(Knudson D. and Morrison C. 1997)一部改変

2. 基礎的な動きとは

2006（平成17）年度に当時の日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会委員であった阿江は、子どもたちの動きの実態や実際の指導の場を考え、子どもが最低限度身につけておくべき基礎的な動きとはどのようなものかを明らかにし、具体的な動き方や評価法などを実際の指導に役立つ形で提示することは必要不可欠であると考えました。そこで、どのような基礎的動きを幼少年期に修得すべきかを明らかにし、その実態をとらえ、基礎的動きの評価法、修得法を提案するための検討を始めました。そして、子どもの発達にかかわる各専門分野（発育発達学、バイオメカニクス、測定評価学、スポーツ教育学等）において、それぞれの視点から文献を中心に検討を行い、幼少期に修得すべき基礎的な動きをリストアップしました[9]。それらをもとに日本人として身につけるべき基礎的な動きとして、日常生活に関する動作、生存・危機への対応を考慮にいれた動作、スポーツへの発展を想定した動作に大きく分類し、29種類の動作を設定し、その動きの観察評価を行うための観点を提示しました[9)10)11)]。さらに佐々木は、動きの観察評価を行うための観点についてよりわかりやすく評価しやすいものに修正し、観点としての項目の適切性を精査し、観点・項目に修得の順序性があるものについてはそれを考慮するなどして改編しました[12]。

3. 動きの質のとらえ方

動きの質的評価を運動適性テストⅡに取り入れるにあたり、指導者の方々から「評価の仕方やポイントがわからない」、「評価者によって、評価の結果が大きく変わってしまう」といった意見がありました。この点については、各項目に定められた全体印象、部分観点により評価することで問題なく評価ができると考えています。

窪は、実際に保育園に務める保育士を対象に幼児の動作の評価法に関する調査を行い、動作の評価観点を用いて評価をさせたところ、観点を提示することにより、評価の信頼性、再現性が増す傾向にあったとしています[10)]。また、佐々木は動きの質的な評価を実際に現場で用いることができるようにするには、それぞれの動作で目の付け所を絞り、さらに表現を工夫する必要があるとしています[11)]。加えて、野中は動きを要素ごとに分解した評価は、専門家でなくとも、一度評価を経験するだけで、評価能力の向上に有効であるとしています[11)]。これらのことを踏まえ動きの質の評価の方法に則ることで、評価をする指導者の運動経験や知識・技能に関わらず、動きの質的評価が実施できるものと考えています。

Ⅳ．コンディショニングチェック

1．策定までの背景

運動･スポーツの指導は薬の処方と同様で、適切に行われないと、個人やチームの競技パフォーマンスの低下を招いたり、良好な競技成績や結果などにつながりません。さらに、選手の体調を崩すことになったり、ケガの原因やその再発を引き起こす恐れもあります。大きなケガをしたり、ケガの再発を繰り返したりしてしまうと、最悪の場合、指導する選手の今後のスポーツ生命を脅かす事態を招くことになりかねません。スポーツ指導者が正しい知識に基づいてトレーニングやコンディショニングを行わなければならないのは、このような大きな責任を背負っているからなのです。

コンディショニングとは「ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向かって望ましい状況に整えること」としています。つまりコンディショニングとは競技パフォーマンスを向上させるすべての要因を加味し、競技者が何の不安もなく競技、演技に臨める状態にする準備、手段といえます。

運動適性テストⅡは、「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」というコンセプトの基、考案されており、従来の体力テストに加え、今の指導者や子ども自身が身体状態を知り、ケガの予防につなげることを目的にした「コンディショニングチェック」を行うことで、スポーツ傷害を予防し、一生涯にわたってスポーツや運動を楽しむことにつながると考えています【表Ⅳ-1】。

【表Ⅳ-1】運動適性テストⅡにおけるコンディショニングチェック

<table>
<tr><th colspan="2"></th><th>柔軟性</th><th>筋力</th><th colspan="2">痛み等のチェック</th><th>想定するケガ</th></tr>
<tr><td rowspan="3">上肢</td><td>測定項目</td><td>指椎間距離
簡便な方法</td><td>腕立て伏せ</td><td>外転痛テスト</td><td>屈曲･伸展痛
及び可動域テスト</td><td rowspan="3">●野球肩等の腱板損傷
●野球肘、テニス肘等の上果炎</td></tr>
<tr><td>測定部位</td><td>肩周囲筋群</td><td>上肢筋力</td><td>肩関節</td><td>肘関節</td></tr>
<tr><td>評価方法</td><td>3段階評価</td><td>回数による評価</td><td>外転動作での
痛みの有無</td><td>屈曲･伸展動作
での痛みと
可動域制限の有無</td></tr>
<tr><td rowspan="3">体幹</td><td>測定項目</td><td>長座体前屈
簡便な方法</td><td>上体起こし</td><td colspan="2">前屈･後屈痛テスト</td><td rowspan="3">●腰痛
（筋筋膜性腰痛、椎間板ヘルニア、
腰椎分離症）</td></tr>
<tr><td>測定部位</td><td>腰背筋群</td><td>腹筋力</td><td colspan="2">腰部</td></tr>
<tr><td>評価方法</td><td>3段階評価</td><td>3段階評価</td><td colspan="2">前屈･後屈動作での
痛みの有無</td></tr>
<tr><td rowspan="3">下肢</td><td>測定項目</td><td>踵臀間距離
簡便な方法</td><td>片脚しゃがみ立ち
テスト</td><td colspan="2">片脚しゃがみ立ち
テスト</td><td rowspan="3">●オスグッドシュラッター病
●膝痛</td></tr>
<tr><td>測定部位</td><td>大腿前面</td><td>下肢筋力</td><td colspan="2">股関節
膝関節
足関節</td></tr>
<tr><td>評価方法</td><td>3段階評価</td><td>3段階評価</td><td colspan="2">片脚でしゃがんで立つ
動作での痛みの有無</td></tr>
</table>

2. スポーツにおけるケガ予防対策としてのコンディショニングチェック

スポーツにおけるケガの予防対策を行うためには、ケガの原因となる要因を把握し、その影響をできる限り少なくするような改善策を検討することが必要です。筋力が低いことがケガの原因となり得るならば、筋力トレーニングをすれば予防的効果が得られるといった考え方です。ケガ発生の根本的な問題を解決せずに対処療法（ケガが発生してからの治療）に終始してしまっていては、ケガを何度も繰り返す可能性が高くなってしまいます。スポーツにおけるケガに関与する要因の存在を把握するために、身体の運動器官がスポーツ活動を行う上で十分な機能を果たしているかどうかをチェックし、その結果を基に機能的、または器質的に不十分な場合には、機能改善を図ったり、あるいは負担とならない範囲で、適正な運動を処方することでケガの予防に役立てることがコンディショニングチェックのねらいです。

スポーツにおけるケガに関連する要因として「筋力」「身体組成」「柔軟性」「関節不安定性」「アライメント不良」の5つが挙げられます【表Ⅳ-2】[13]。これらの5要因については、子ども（選手）を支える指導者が気にかけることはもちろんですが、子ども（選手）自身が自己管理の意識を持ち、ケガの予防に努めることが重要です【表Ⅳ-3】[13]。

【表Ⅳ-2】スポーツ外傷・障害発生に関連する5要因（山本、2011）

要因	助長するもの	予防対策の例
● 筋力不足 ➡	不使用による筋萎縮、痛みによる抑制	筋力トレーニング
● 身体組成（肥満） ➡	過剰な体脂肪の蓄積	有酸素運動、運動と栄養（食事）のバランス改善
● 柔軟性欠如 ➡	疲労、不使用、ウォーミングアップ・クーリングダウン不足	ストレッチング、アクティブレスト、ウォーミングアップ・クーリングダウンの改善
● 関節不安定性 ➡	靭帯損傷、初期治療の不適切、筋力不足	筋力トレーニング、テーピング、神経・筋協調性訓練
● アライメント不良 ➡	誤ったフォーム、すり減ったシューズ、不適切な路面（硬さ、板など）	正しい動作の獲得、シューズや路面の改善

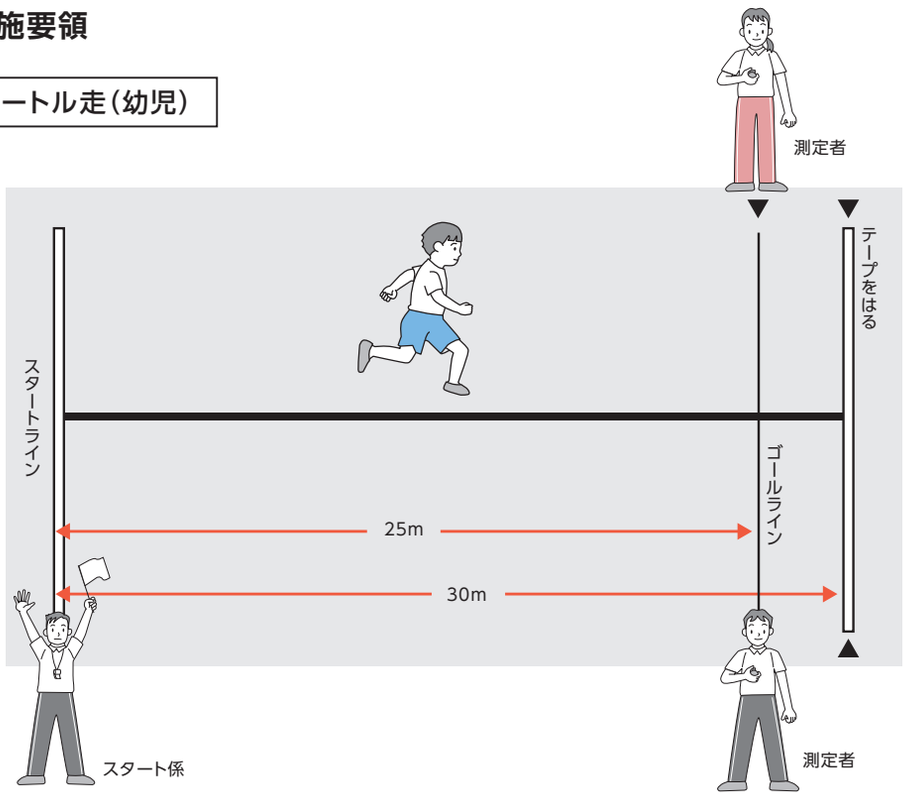
【表Ⅳ-3】スポーツ外傷・障害に関連する要因の自己管理のチェックポイント（山本、2011）

● 基本的な筋力はあるか？（例えば着地衝撃の繰り返しに耐えられるだけの脚筋力）
● 柔軟性に欠けていないか？また、疲労による筋肉の張りが残っていないか？
● 体脂肪が過剰に蓄積していないか？
● 練習前後のストレッチングを行っているか？
● ウォーミングアップ、クーリングダウンを十分に行っているか？
● 栄養のバランスを考えて食事を摂っているか？
● 睡眠は十分か？
● 入浴を疲労回復に役立てているか？（シャワーだけで済ませていないか？）
● 練習後、故障や後遺症のある部位にアイシングしているか？
● すり減ったり、破れたりしたシューズを履いていないか？
● テーピングに頼りすぎていないか？（リハビリテーションや筋力強化は十分か？）

Ⅴ．テストのねらいと実施方法

1．体力テスト実施要領

（1−1）25メートル走（幼児）



1）ねらい

主として走能力を評価するテストである。

2）準備

図のような30メートル直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ。

3）方法

① スタートラインを踏まないようにして、両足を前後に開き、「用意」の姿勢を取る。
② スタート係は、スタートラインの3〜5メートル斜め前に立ち「よーい、どん」の合図と同時に小旗を下から上に上げてスタートさせる。
③ ラインを30メートルの所に引き、そこまで疾走する。
④ 1〜2人ずつ走らせる。

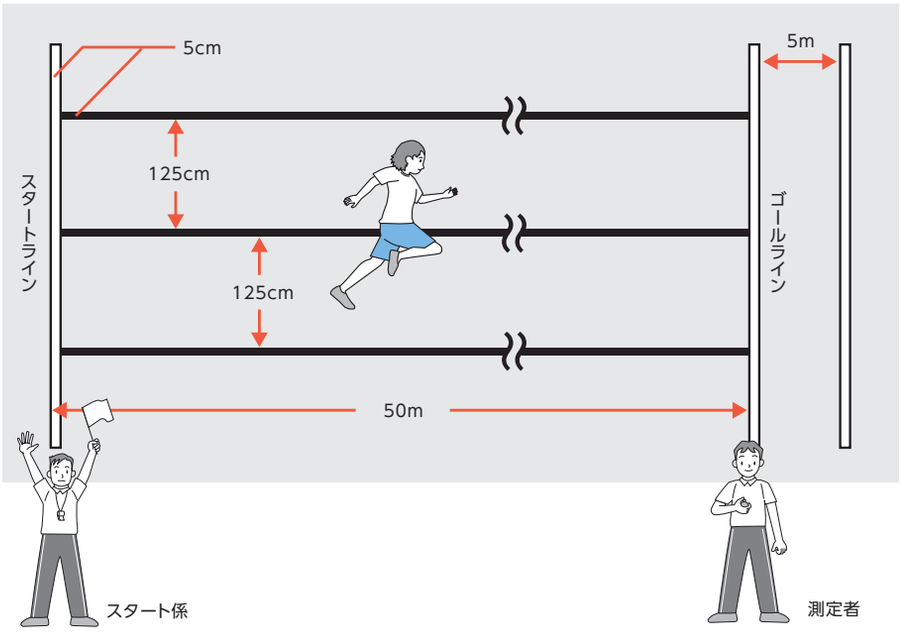
4）記録

① スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
② 記録は1/10秒単位で測る。1/10秒未満は切り上げる。
③ 実施は1回とする。

5）実施上の注意

① 合図の間にスタートをした場合は旗を上げないで止めてやり直しをさせる。
② 測定者は25m地点に立ち、計測するが、安全性を確保するため、幼児が25メートル地点で立ち止まらないように補助者が30m地点に立ち、待ち構える等してもよい。

（1-2）50メートル走（小学生以上）



1）ねらい

主として走能力を評価するテストである。

2）準備

図のような50メートル直走路、スタート合図旗、ストップウォッチ。

3）方法

① スタートはスタンディングスタート（小学生）、クラウチングスタート（中学生以上）の要領で行う。

② スタートの合図は「位置について、用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。

4）記録

① スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。

② 記録は1/10秒単位で測る。1/10秒未満は切り上げる。

③ 実施は1回とする。

5）実施上の注意

① 走路は、セパレートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。

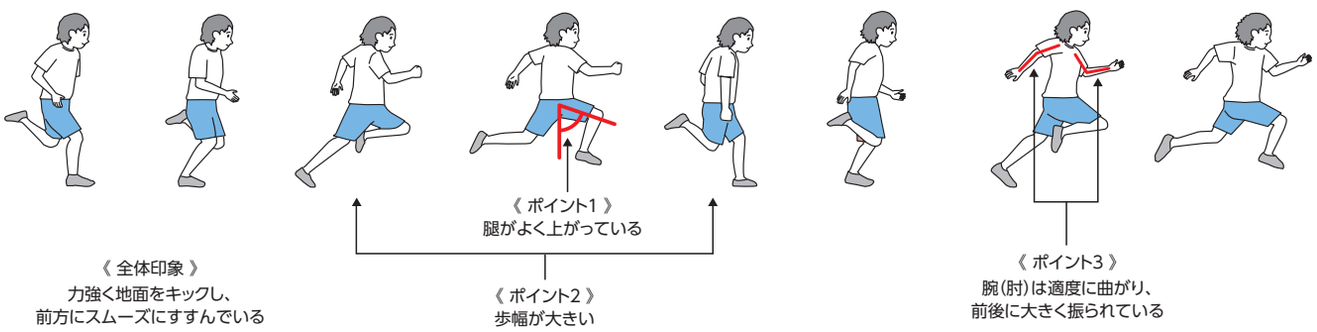
② 走者は、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。

③ ゴールライン前方5メートルのラインまで走らせるようにする。

※本項目は「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照（転記）することも可とする。

（1−3）走動作の観察評価

観察評価のポイント



1）ねらい

主として走り方を評価するテストである。

2）準備

（1−1）（1−2）に定める各年代に対する直線路

3）方法

① スタートラインを踏まないようにして、両足を前後に開き、「用意」の姿勢を取らせる。

② スタートから全力疾走を行い、スピードがのった中間疾走点での評価を行う。

4）記録

① 補助者は疾走を行う実施者の真横から、スピードがのった全身の走動作が見える位置に立つ。

② 補助者は走動作を総合的に見て、全体的な動きの印象（全体印象）を3段階（A、B、C）で判定する（A:成熟型/よい動き、B:AとCの間/まあよい動き、C:未熟型/よくない動き、）。次に、走動作のポイントとなる身体の部分的な動き（部分観点）について、それぞれ満足しているか否か（○か×）を判定する。

＜全体印象＞

- 力強く地面をキックし、前方へスムーズにすすんでいる。

＜部分観点＞

- （ポイント1） 腿がよく上がっている。
- （ポイント2） 歩幅が大きい。
- （ポイント3） 腕（肘）は適度に曲がり、前後に大きく振られている。

5）評価上の注意

25メートル走や50メートル走を実施し、疾走時間を測定する際には、同時に観察評価を行ってもよい。50m走では、中間地点（20〜30m）付近の動作を中心に観察する。全体印象として「力強く地面をキックし、前方にスムーズにすすんでいる」かを判断する。進行方向にぐんぐんすすんでいく様子が観察されればよ

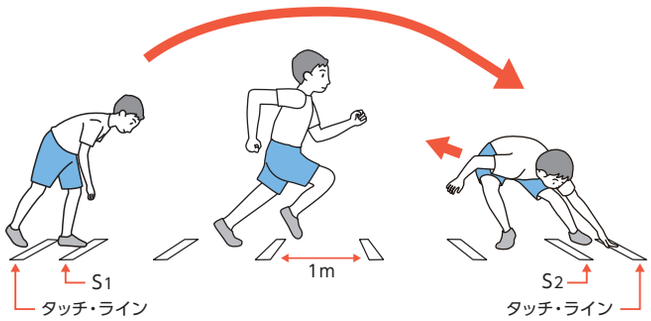
い走りだといえる。全体印象は、「A:よい」「B:まあよい」「C:よくない」 の3段階で評価する。

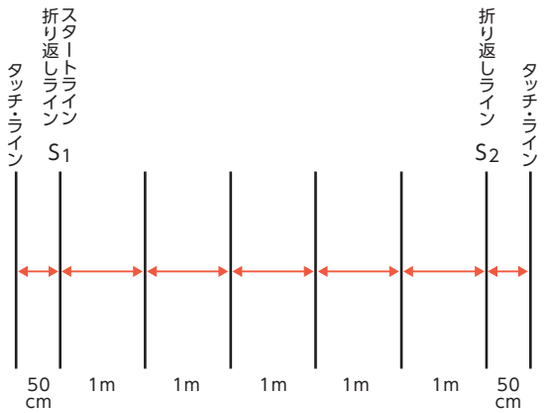
身体の部分の動きや様子については、脚の動きに着目して、「腿がよく上がっている」「歩幅が大きい」という2つのポイントを観察する。腿がよく上がっていて、大きくテンポよく前方に脚が運び出されているのがよい動きだといえる。幼児期の子どもや、動きの未熟な子どもには、ちょこちょこと細かく脚を運ぶような走り方が見られる。

もう一つのポイントは腕振。「腕（肘）は適度に曲がり、前後に大きく振られている」かどうかに着目する。腕が大きくしっかり振られていることは、歩幅の大きさにも関係するとともに、全身（上肢と下肢）のバランスのよい大きな走りの印象を受ける。これら部分の観点については、それぞれ「○」「×」で評価をする。

全体印象による評価では、4年生で約85%が「まあよい（B評価）」以上と評価される。ただし、A評価は40～50%程度となる。各ポイント（観点）の動きでは、2、3年生に向かって腿が上がるようになり、 歩幅も広がり、約70%がよい動きを獲得できている。それに比べて腕の振り方は、年齢を問わず50～60%で推移し、変化があまり見られない。脚の運びは年齢とともに改善していく傾向にあるのに対し、腕振りに関しては改善の余地を残したままである場合が多いようだ[4)]。

（2）5メートル時間往復走





1）ねらい

主として走動作に関連する巧みさを評価するテストである。

2）準備

床に5メートルの平行線を引き、その間を1メートル間隔に区切る線を引く。5メートルの平行線の外側50センチメートルにタッチ・ラインを引く（図参照）。

3）方法

① 「位置について」の合図でスタートライン（S1）に立つ。

② 「用意」の後、音または声の合図でS1からS2に走り、S2の外側のタッチ・ラインに片手をふれ、ただちにS1にひきかえす。以後「S1～S2～S1～S2～」と同様にタッチをくりかえす。

③ 15秒間この運動を続け、音または声の終わりの合図で終わる。

4）記録

① 15秒間走った距離を測り、記録とする。距離はメートル単位で測り、メートル未満は切り上げる。

② 走った距離は、補助者が測り、記録する。間に充分休息時間をおき、2回実施して、よいほうの記録をとる。

5）実施上の注意

① タッチは、タッチ・ライン上又は、その外側に行う。正確にタッチしないときは、無効としテストのやり直しをする。

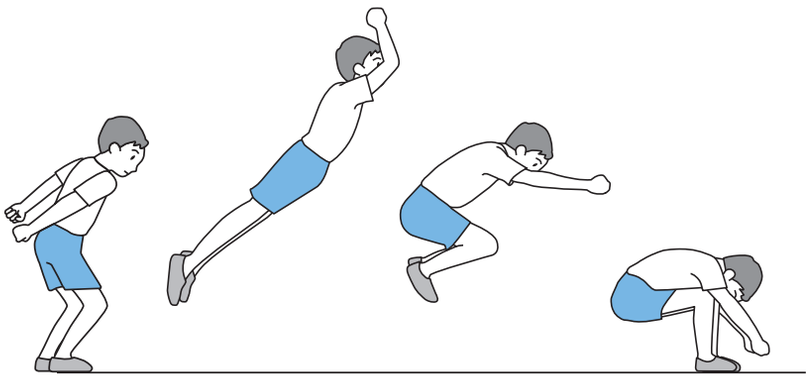
② 補助者は、実施者のタッチに注意し、折返し回数（タッチ数）を数え、音または声の終わりの合図のとき前足の地点を確かめる。距離は「タッチの数×5メートル」に最後の折返し線から前足の位置までの距離を加えて測る。

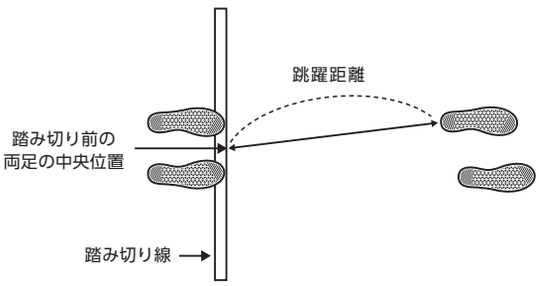
③ 折り返し地点（S1、S2）で、音または声の終わりの合図となった場合、タッチ後は折返したものとし、タッチ以前は前足の位置を記録とする。

④ できるだけ滑らない場所で実施する。

⑤ 多人数同時に行う場合は、幅2mのセパレートコースを設けるとよい。

（3-1）立ち幅とび





1）ねらい

主として跳躍力を評価するテストである。

2）準備

床に「踏み切り線」を引く。メジャー等の距離を計測できる用具を用意する。

3）方法

① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。

② 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。

4）記録

① 身体が床に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。

② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。

③ 2回実施してよい方の記録をとる。

5）実施上の注意

① 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、常に平らな面を保つ。

② 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。

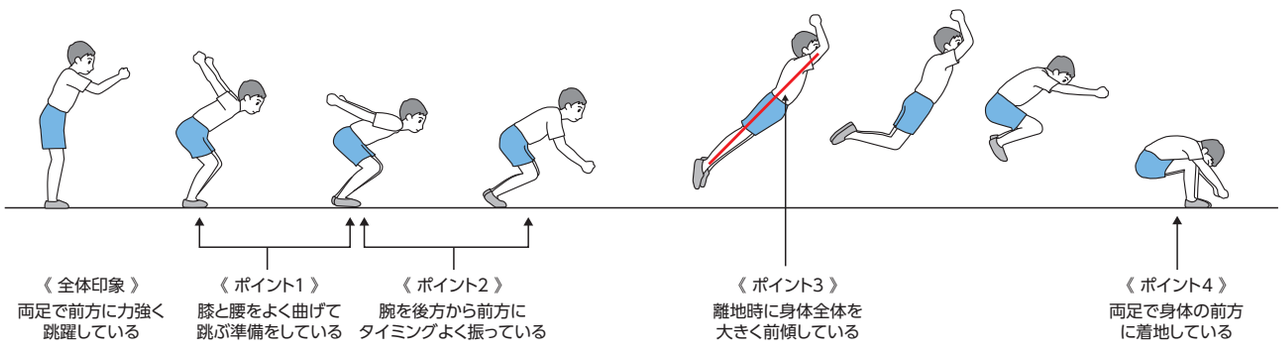
③ 安全に注意し、必要に応じて着地面にはマットを敷くなどするとよい。

④ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

※本項目は「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照（転記）することも可とする。

（3-2）跳動作の観察評価

観察評価のポイント



1）ねらい

主として跳び方を評価するテストである。

2）準備

床に踏み切り線を引く。

3）方法

① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。

② 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。

4）記録

① 補助者は跳躍を行う実施者の真横から、全身の跳躍動作が見える位置に立つ。

② 補助者は跳躍動作を総合的に見て、全体的な動きの印象（全体印象）を3段階（A、B、C）で判定する（A:成熟型/よい動き、B:AとCの間/まあよい動き、C:未熟型/よくない動き）。次に、跳動作のポイントとなる身体の部分的な動き（部分観点）について、それぞれ満足しているか否か（○か×）を判定する。

＜全体印象＞

- 両足で前方に力強く跳躍している。

＜部分観点＞

- （ポイント1）膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている。
- （ポイント2）腕を後方から前方にタイミングよく振っている。
- （ポイント3）離地時に身体全体を大きく前傾している。
- （ポイント4）両足で身体の前方に着地している。

5）評価上の注意

立ち幅とびを実施し、跳躍距離を測定する際に、同時に観察評価を行ってもよい。

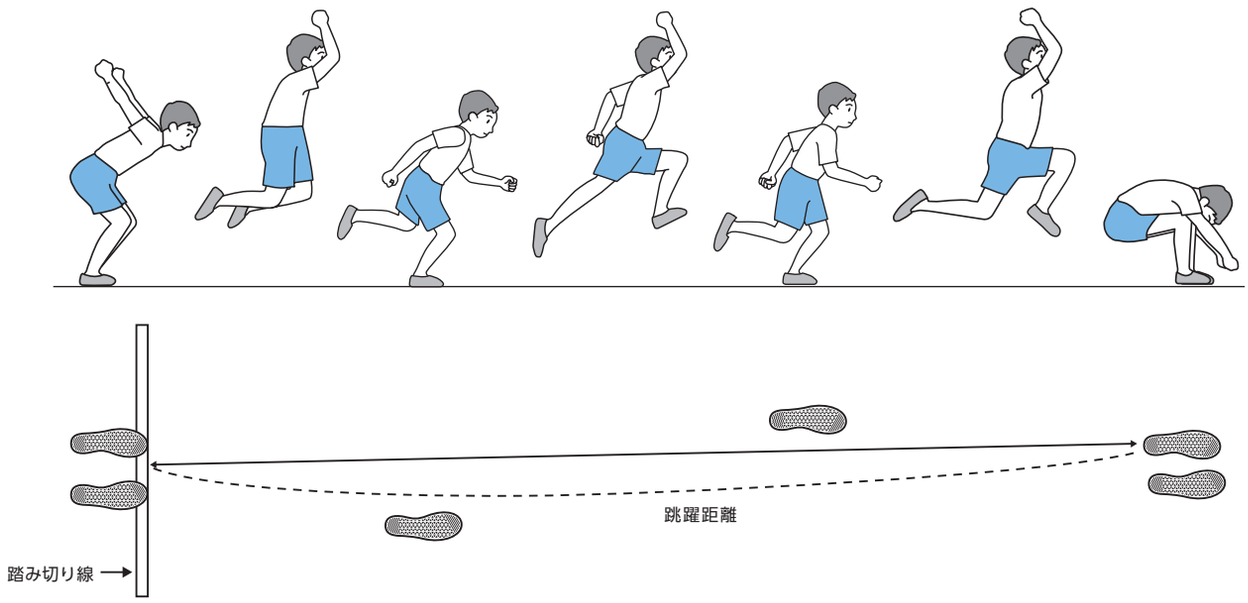
全体印象では「両足で前方に力強く跳躍している」かを判断します。前方に向かって全身が勢いよく跳び

出している様子が観察されればよい動きだといえる。

身体の部分の動きや様子については、まず「膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている」かを見る。多くの場合、この動きと同時に振り出す腕も後方に引かれている。次に「腕を後方から前方にタイミングよく振っている」かを見る。未熟な動作パターンでは、跳び出すときに腕を前方に振り出せず、むしろ後方に引いてしまう動作がよく見られる。次に「離地時に身体全体を大きく前傾している」かを見る。この動きは立ち幅とびの跳躍距離を伸ばすために重要なポイントとなる。最後に「両足で身体の前方に着地している」かを見る。身体を前屈させて、着地する足の地点をできるだけ前方にすることで跳躍距離を伸ばすことができる。腕を振り出しながら全身を伸ばして空中に跳び出し、それを屈体させて着地する、という一連の動きがダイナミックにできるとよい印象の動きとなる。立ち幅とびは単にパワーだけでなく、上下肢および全身の協調性が大切な動作である。

全体印象による評価では、「まあよい（B評価）」以上と評価されるのは1年生で約90%に達しており、動きは幼児期に急激に変化する。A評価は、1年生から4年生にかけて増加し、4年生では男子で約50%、女子で約40%ほどである。各ポイント（観点）の動きでも、幼児期に急激な向上を示し、1年生から4年生にかけてさらに緩やかに向上していき、4年生で約70%になる。観点の一つの「離地時に身体全体を大きく前傾している」については、男女に少し差があり、小学生では各学年とも男子のほうが女子を10%程度上回っており、身体を前に倒しこみながら低く跳び出していく動きには男女で違いが見られる[4)]。

（4）立ち3段とび



1）ねらい

主として跳動作に関連する巧みさを評価するテストである。

2）準備

床に「踏み切り線」を引く。メジャー等の距離を計測できる用具を用意する。

3）方法

① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。

② 両脚で同時に踏み切って前方へ跳び、左右脚交互（左右どちらからでもよい）の3歩跳躍を行う。

4）記録

① 踏み切りから2歩跳躍を行った後、身体が床に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。

② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。

③ 2回実施してよいほうの記録をとる。

5）実施上の注意

① 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、常に平らな面を保つ。

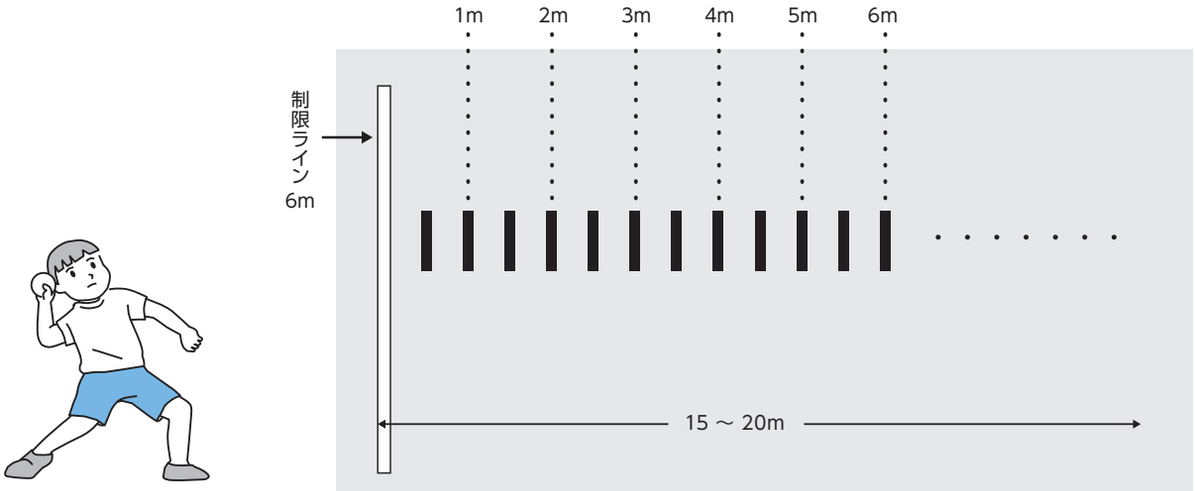
② 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。

③ 安全に注意し、必要に応じて着地面にはマットを敷くなどするとよい。

④ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

⑤ 正しい方法で実施できなかった場合にはもう一度やり直す。

（5−1）ボール投げ（幼児）



1）ねらい

主として投能力を評価するテストである。

2）準備

1メートル間隔、幅6メートルの線を引き（15～20メートル）、間の50センチメートルの所に印をつける。
硬式テニスボール（公認球:あまり古いものは不可）または、ソフトボール教育1号（外周26.2～27.2cm、重さ136g～146g）

3）方法

① 制限ラインを踏んだり踏み越したりすることなく、助走なしで、利き手の上手投げで遠くへ投げる。

4）記録

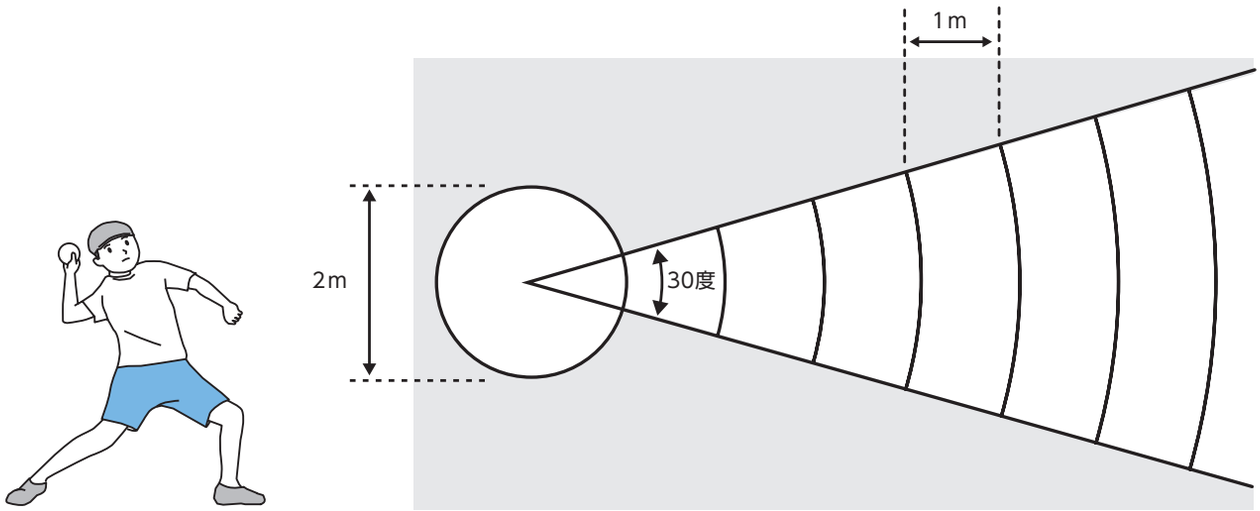
① ボールが落下した地点を確かめ、投球制限ラインからの距離を50センチメートル単位で測定する。
（50㎝未満は切り捨てる）
② 2回実施してよいほうの記録をとる。
③ ボールが6メートルの幅から大幅に外れた場合はやり直す。

5）実施上の注意

① その場で片足を上げて投げてもよい。ただし制限ラインを踏み越してはいけない。
② 下にたたきつけるように投げる場合は、上に高く投げるよう促す。
③ メジャーを使って投げた距離を測定してもよい。

※本項目は幼児運動能力研究会が定める「MKS幼児運動能力検査」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属幼稚園・保育所等でMKS幼児運動能力検査に定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照（転記）することも可とする。

（5−2）ボール投げ（小学生以上）



1）ねらい

主として投能力を評価するテストである。

2）準備

平坦な地面上に直径2mの円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角30度になるように直線を図のように2本引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。

小学生（6歳～11歳）:ソフトボール1号（外周26.2cm～27.2cm、重さ136g～146g）

中学生以上（12歳～19歳）:ハンドボール2号（外周54cm～56cm、重さ325g～400g）

※年齢：測定実施年度4月1日時点

3）方法

① 投球は地面に描かれた円内から行う。

② 投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。

③ 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

4）記録

① ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。

② 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。

③ 2回実施してよいほうの記録をとる。

5）実施上の注意

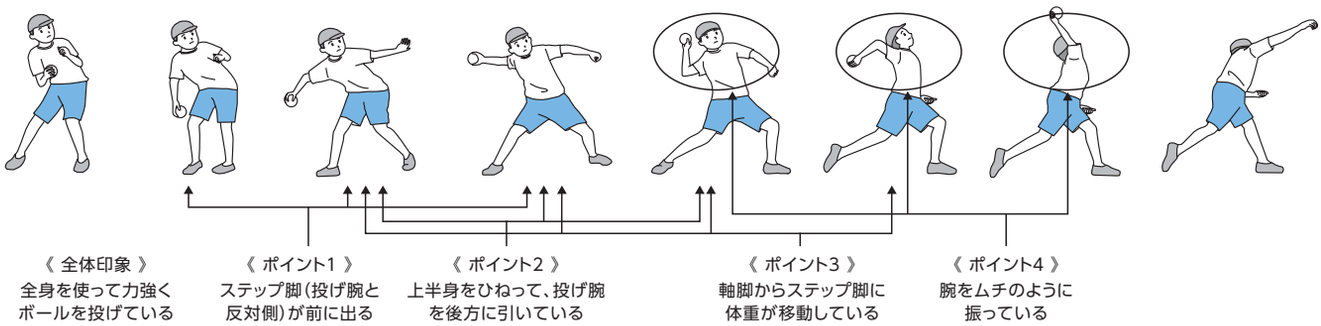
① ボールは規格に合っていれば、ゴム製のものでもよい。

② 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしないほうがよい。また、ステップして投げたほうがよい。

※本項目は「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照（転記）することも可とする。

（5−3）投動作の観察評価

観察評価のポイント



1）ねらい

主として投げ方を評価するテストである。

2）準備

ソフトボールやテニスボールといった球状のもの。

3）方法

① 球をもち、約2メートルの幅の中で「上手投げ」による投動作を行い、上方約30°に向かって全力での投球を行う。

② できるだけ遠くへ投げるつもりで行う。なお、距離の計測は行わないので網や壁に向かって投球してもよい。

4）記録

① 補助者は投球を行う補助者の真横から、全身の投動作が見える位置に立つ。

② 補助者は投動作を総合的に見て、全体的な動きの印象（全体印象）を3段階（A、B、C）で判定する（A:成熟型/よい動き、B:AとCの間/まあよい動き、C:未熟型/よくない動き）。次に、投動作のポイントとなる身体の部分的な動き（部分観点）について、それぞれ満足しているか否か（○か×）を判定する。

＜全体印象＞

- 全身を使って力強くボールを投げている。

＜部分観点＞

- （ポイント1）ステップ脚（投げ腕と反対側）が前に出る。
- （ポイント2）上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。
- （ポイント3）軸脚からステップ脚に体重が移動している。
- （ポイント4）腕をムチのように振っている。

5）評価上の注意

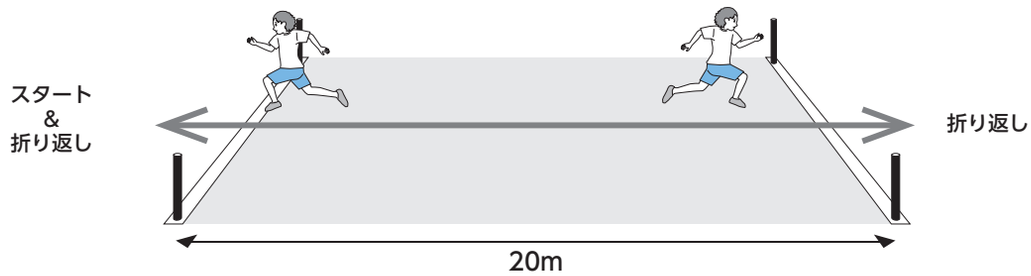
ボール投げを実施し、投球距離を測定する際には、同時に観察評価を行ってもよい。全体印象では「全身を使って力強くボールを投げている」かを判断する。全身をバランスよく使って、ボールを斜め上方に力強

く投げ出すことができるとよい。

身体の部分の動きや様子については、まず「ステップ脚（投げ腕と反対側）が前に出る」かを見る。幼児では両足を揃えて、あるいは投げ腕と同じ側の足を踏み出す例がよく見られる。次に「上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている」かを見る。胸が投げ腕側の側方を向く（右利きなら右側を向く）ように、腕を後ろに引くことができると、上半身がひねりやすくなる。幼児期には、動作の最初に上半身のひねりがほとんどなく、肘を屈曲させ、それを伸展させることによってボールを投げ出すといった未熟な動作パターンがよく見られる。次に「軸脚からステップ脚に体重が移動している」かを見る。両脚を前後に踏み出していても、投げるときに前方（ステップ脚）への体重移動がないとボールを遠くに投げることができない。「腕をムチのように振っている」かどうかは、ボール投げの動きの完成度をはかる観点といってもよい。具体的な動きでいえば、ボールのリリース前に投げる方向に向かって、肩がリードして腕やボールが遅れて出てくるような動きとなる。全身を使った力強い動きの印象を導き出す大きな要素といえる。これらの評価のポイント（観点）は、おおよそボール投げの習熟過程に沿った項目になっている。

投動作は、最も男女の差が大きい動きである。全体印象による評価では、男子は幼児期に急激に動作が向上し、1年生で約50%が「よい（A評価）」、4年生では80%を超える。「まあよい（B評価）」以上であれば1年生で 約95%に達し、4年生では100%にさらに近づく。一方、女子では、幼児期から4年生にかけて年齢とともに向上して「まあよい（B評価）」 以上は1年生で約60%、4年生で約95%となる。しかし、「よい（A 評価）」は幼児ではほぼ0%、4年生でも50%程度と低い値である。ポイントとなる観点についても同様で、男女差が大きい項目である[4)]。

（6）20メートルシャトルラン（往復持久走）



1）ねらい

主として全身持久力を評価するテストである。

2）準備

テスト用CDまたはテープなどの音源および再生用プレーヤー。20メートル間隔の2本の平行線。ポール4本を平行線の両端に立てる。

3）方法

① 音源を再生し開始する。

② 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。

③ 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し足が線を越えるか触れたらその場で向きを変えるこの動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。

④ 音源によって設定された電子音の間隔は初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。

⑤ 音源によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときにテストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

4）記録

① テスト終了時（電子音についていけなくなった直前）の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。

② 実施は1回とする。

5）実施上の注意

① ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。音源によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。

② テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。

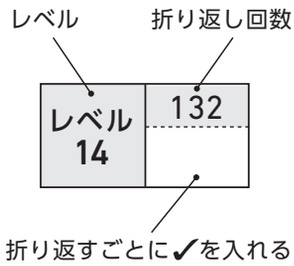
③ テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。

④ 実施者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。

⑤ CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。実施者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

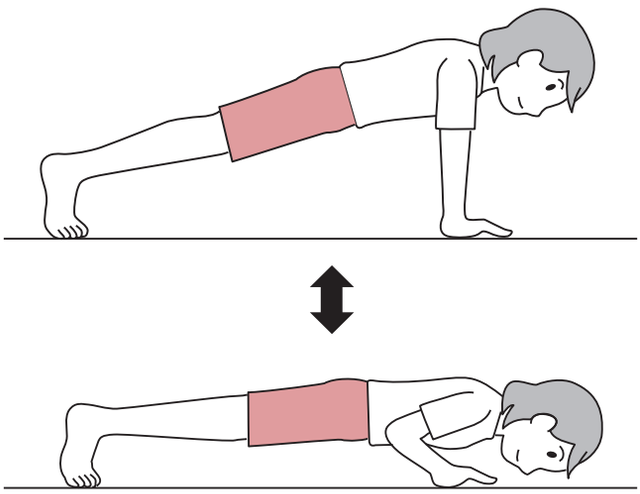
20mシャトルラン（往復持久走）　記録用紙

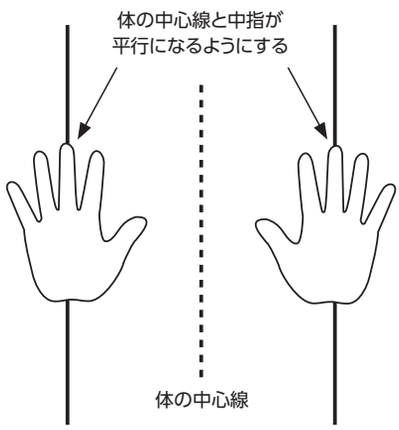
レベル1	1	2	3	4	5	6	7									
レベル2	8	9	10	11	12	13	14	15								
レベル3	16	17	18	19	20	21	22	23								
レベル4	24	25	26	27	28	29	30	31	32							
レベル5	33	34	35	36	37	38	39	40	41							
レベル6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51						
レベル7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61						
レベル8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72					
レベル9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83					
レベル10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
レベル11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106				
レベル12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118				
レベル13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131			
レベル14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144			
レベル15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157			
レベル16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
レベル17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185		
レベル18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	
レベル19	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	
レベル20	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231
レベル21	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247



※本項目は「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照（転記）することも可とする。

（7-1）腕立て伏せ





1）ねらい

主として上肢の筋力･筋持久力を評価するテストである。

2）準備

平面で手をついても安全な場所にて行う。ストップウォッチ等の時間を計測できる用具。

3）方法

① 実施者は、両足を揃えて伸ばし、両手を肩幅に開いて床につき、腕立て伏せの姿勢をとる。両足は固定し、両手は、両腕を伸ばしたときに腕が床面に対し垂直になる位置につく。また、床についた両手の中指が体の中心線と平行になるようにする。

② 腕立ての姿勢から、アゴが床にふれる程度に近づけ、両腕を深く屈げてから、再び伸ばす。

③ 2秒に1回くらいのリズムで、この運動を繰り返す。

④ 正しいリズムと姿勢が維持できなくなった場合は中止する。

※本方法で1回も腕立て伏せを行うことができない場合は、(7−2)に定める方法で腕立て伏せを実施する。

4）記録

① 屈伸した回数を数えて記録とする。

② 回数は補助者が数える。

③ 実施は1回とする。

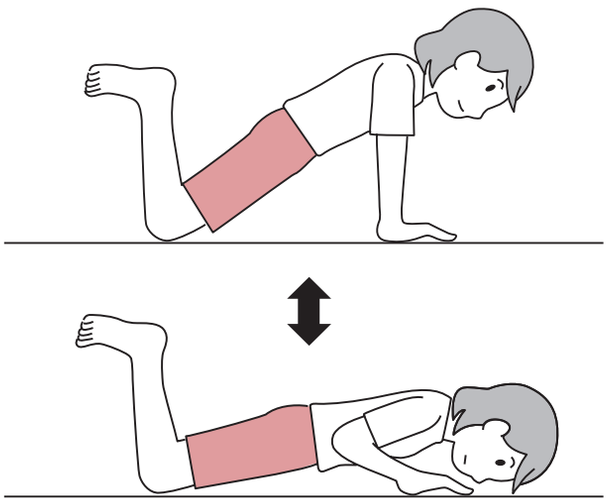
5）実施上の注意

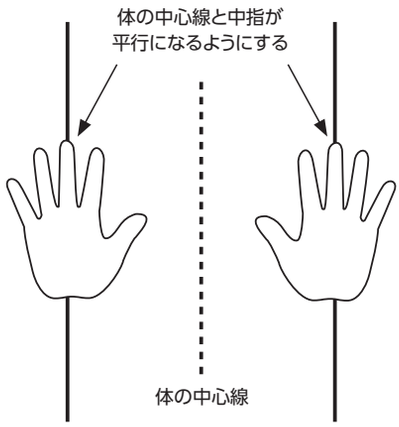
① 身体を終始まっすぐに伸ばした状態で行い、反動をつけたり、身体をねじったりしてはいけない。

② テストを始める以前に腕が疲労しないようにする。

③ 屈げるときは、腕を完全に屈げ、伸ばしたときは肘が完全に伸びきるまで腕を伸ばす。

（7-2）腕立て伏せ膝つき





1）ねらい

主として上肢の筋力･筋持久力を評価するテストである。

※（7−1）に定める腕立て伏せの方法で、1回も行うことができない場合に実施する。

2）準備

平面で手をついても安全な場所にて行う。ストップウォッチ等の時間を計測できる用具。

3）方法

① 実施者は、両足を揃えて膝を約90度に曲げて床につき、両手を肩幅に開いた状態で、腕立て伏せの姿勢をとる。両手は、両腕を伸ばしたときに腕が床面に対し垂直になる位置につく。また、床についた両手の中指が身体の中心線と平行になるようにする。

※これ以降の方法･記録･実施上の注意は腕立て伏せと同様である。

② 腕立ての姿勢から、アゴが床にふれる程度に近づけ、両腕を深く屈げてから、再び伸ばす。

③ 2秒に1回くらいのリズムで、この運動を繰り返す。

④ 正しいリズムと姿勢が維持できなくなった場合は中止する。

4）記録

① 屈伸した回数を数えて記録とする。

② 回数は補助者が数える。

③ 実施は1回とする。

5）実施上の注意

① 身体を終始まっすぐに伸ばした状態で行い、反動をつけたり、身体をねじったりしてはいけない。

② テストを始める以前に腕が疲労しないようにする。

③ 屈げるときは、腕を完全に屈げ、伸ばしたときは肘が完全に伸びきるまで腕を伸ばす。

2. コンディショニングチェック実施要領

（1-1）自分自身の身体のことやスポーツ習慣に関するチェック

1）ねらい　自分自身の身体のことやスポーツ習慣について確認を行う。

2）方法　それぞれの質問項目に対して、当てはまるものにチェックをつける。

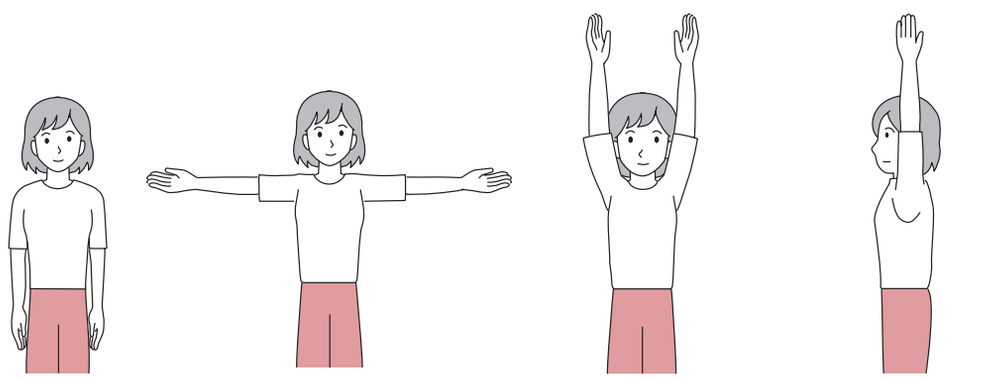
※以降のチェックについては、痛みがある場合は無理をしないでください。

（1-2）身体を動かして行うチェック

① 上肢のチェック-1

1）ねらい　肩関節の外転痛の有無を確認する。

2）実施方法　真っ直ぐ立った状態から腕を外に開き、両腕を真っ直ぐ上に上げることができるか確認する。



3）評価方法　○：痛みなくできる。
△：肩･肘に痛みはあるができる。
×：肩･肘に痛みがあり上げることができない。

② 上肢のチェック-2

1）ねらい　肘関節の可動域を確認する。

2）実施方法



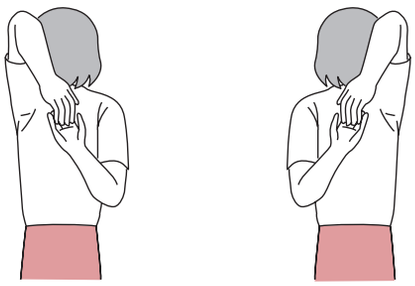
① 手のひらを上に向けたまま肘がしっかり伸びるかを確認する。
② 肘を曲げ、左腕、右腕ともに指で肩に触れられるかを確認する。

3）評価方法　【伸展】
○：痛みなく肘を伸ばすことができる。
△：肘に痛みはあるが、肘を伸ばすことができる。
×：肘を伸ばすときに痛みがあり、肘を伸ばすことができない。
【屈曲】
○：痛みなく肘を曲げることができる。
△：肘に痛みはあるが、肘を曲げることができる。
×：肘を曲げるときに痛みがあり、肘を曲げることができない。

③ 上肢のチェック-3

1）ねらい　肩関節周囲筋群の柔軟性を確認する。

2）実施方法



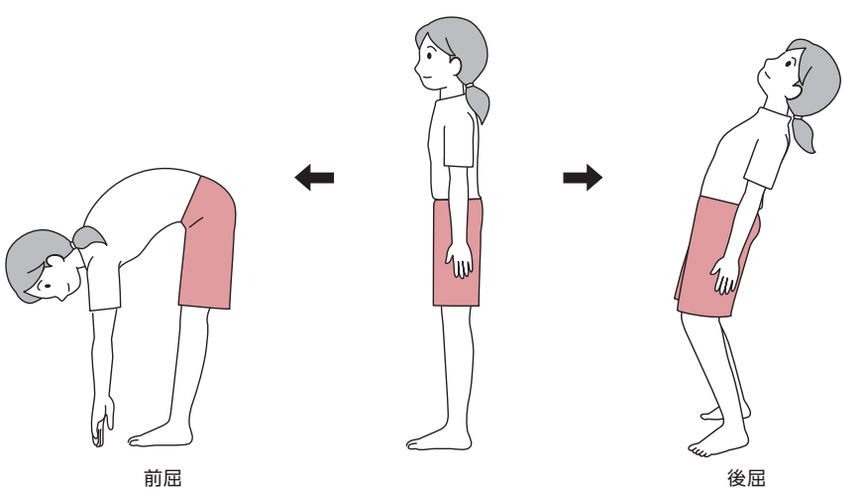
① 背筋を伸ばし（姿勢を崩さない、のけぞらない）、片方の腕を上から、もう一方の腕を下から背中へまわし、肘を曲げる。
② 背骨にそって両手を近づけ、左右の中指がふれるように近づける。
③ 肩周辺に痛みを感じたり、これ以上近づけられないところで止め、手が触れるかを確認する。
④ 右腕、左腕を入れ替えて同じ動作を行う。

3）評価方法　○：背骨にそって両手を近づけた際、左右の中指が触れられる。
×：背骨にそって両手を近づけた際、左右の中指が触れられない。

④ 体幹のチェック-1

1）ねらい　腰部の痛みの有無を確認する。

2）実施方法



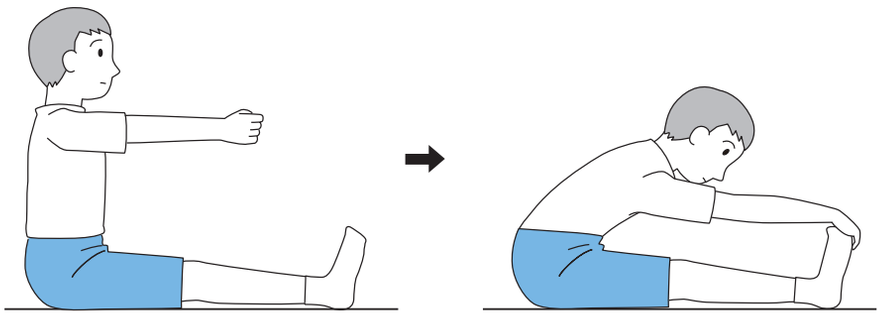
① 腕は自然に下にさげたまま、真っ直ぐ前を見て立つ。
② 【前屈】手先が床に近づくように体を倒す。また、膝が曲がらないように注意する。
③ 【後屈】あごを上げ、身体を後ろへ倒す。
④ 前屈、後屈ともに腰や脚に痛みが出たらそれ以上動きを行うことをやめる。

3）評価方法　○：痛みなく前屈および後屈ができる。
△：腰や脚に痛みやしびれ、違和感はあるができる。
×：腰や脚に痛みやしびれ、違和感がありできない。

⑤ 体幹のチェック-2

1）ねらい　　腰背筋群の柔軟性を確認する。

2）実施方法



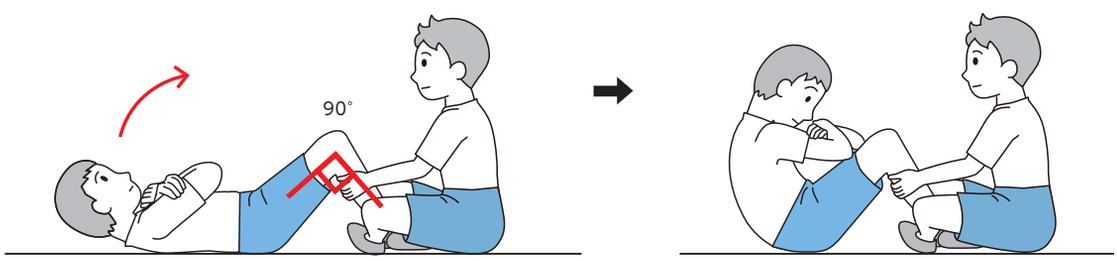
① 実施者は膝を伸ばして座り、腕を真っ直ぐ身体の前に伸ばす。
② 肘は曲げずに胸を太ももに近づけるように上体を倒す。
③ 肘、膝が曲がらないようにする。

3）評価方法　　○：両手で足の裏を無理なく触ることができる。
△：両手で足首をつかむことができる。
×：両手で足首をつかむことができない。

⑥ 体幹のチェック-3

1）ねらい　　腹筋の筋力を確認する。

2）実施方法



① 床の上で仰向けになり、両膝を約90°曲げる。
② 両腕を胸の前で組み、膝の角度を変えずに、あごを引いてへそを見る。
③ 上体を起こした後は背中（肩甲骨）が床につくまで上体を倒す。
④ 反動をつけずに上体を起こし、肘で太ももを触れる。

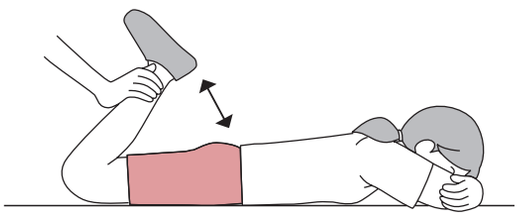
3）評価方法　　○：肘で太ももを10回触れることができる。
△：肘で太ももを6～9回続けて触れることができる。
×：肘で太ももを5回以上続けて触れることができない。
※ 上記のチェックを行った際に、体幹に痛みや違和感が生じなかったかを確認する。

○：痛みや違和感がなかった。
×：痛みや違和感があった。

⑦ 下肢のチェック-1

1）ねらい　　大腿前面の柔軟性を確認する。

2）実施方法



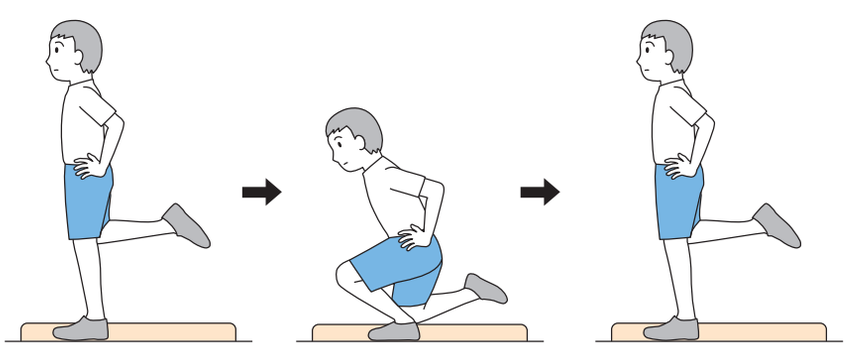
① 実施者はうつ伏せになり、片方の脚の膝を曲げる。
② 補助者は、実施者の足首のあたりを持ち、かかとをお尻に近づけるように押す。
③「かかと」と「お尻」の間が離れていた場合、補助者は反対の手を入れ距離を測定する。
④ 実施者は力を抜き、お腹や股関節、膝が床から浮かないようにする。
⑤ 終わったら反対の脚で実施する。

3）評価方法　○：「かかと」と「お尻」を付けることができる。
△：「かかと」と「お尻」の間が人差し指～小指までの指4本分程度離れている。
×：「かかと」と「お尻」の間が人差し指～小指までの指4本分以上（握り拳1つ分）離れている。

⑧ 下肢のチェック-2

1）ねらい　　脚筋力を確認する。

2）実施方法



①腰に手を当てて、片脚立ちの状態から、浮いている脚の膝が5cm程度の厚さのマット等に軽く触れるまでしゃがみ、しゃがみ込む深さを確認する。
②腰に手を当てて、片脚立ちの状態から、浮いている脚の膝が5cm程度の厚さのマット等に触れるまでゆっくりとしゃがみ込む。
③可能な限り反動を使わずにゆっくりと片脚で立ち上がり、静止する。
④終わったら反対の脚で実施する。

3）評価方法　○：片脚でしゃがみ込み、立ち上がることができる。
△：片脚でしゃがみ込みこむことはできるが、立ち上がることができない。
×：片脚でしゃがみ込めない。
※ 上記のチェックを行った際に、下肢に痛みや違和感が生じなかったかを確認する。

○：痛みや違和感がなかった。
×：痛みや違和感があった。

Ⅵ. 結果の改善に向けた取り組み

1. 運動遊びにチャレンジ!(アクティブ チャイルド プログラム(JSPO-ACP))

子どもたちが“楽しみながら”“積極的に”身体を動かすことができる。それが「アクティブ チャイルド プログラム(JSPO-ACP)」です。子どもは「遊び」が好きです。好きだから夢中になって遊びます。「健康のため」、「将来のため」という大人の理論を子どもに押しつけようとしても、子どもはピンときませんね。

昔であれば、子どもたちは地域や学校で遊びを伝承しました。ところが地域での遊びは消失し、学校の先生方は遊んでいない世代になりつつあります。つまり、「遊び」は伝承されず、「遊び」を知らない子どもたちが増えているのです。そんな子どもたちにこそ、「楽しそう」、「やってみたい」と思わせるような、さまざまな遊びを紹介することが大切です。

子どもにとって大切になった「遊び」は継続して遊ばれることでしょう。そして、遊び好き、運動好き、スポーツ好きになります。その結果として、「健康・体力」や「社会性」が身につくと考えられるのです。私たち大人は、発育期にある子どもの身体活動の重要性を認識しつつも、子どもに対しては、好奇心や面白さによる動機づけを大切に指導することが求められています。

ここでは、スキンシップやコミュニケーションが図れる「アイスブレイク」や、「走る」「跳ぶ」「投げる」動作に関連する遊びを紹介します。なお、日本スポーツ協会のホームページ「ACP総合サイト」ではさらに多くの遊びが紹介されていますので参考にしてください。

(https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html)

（1）アイスブレイク

1）体ジャンケン

「体ジャンケン」は身体を大きく使ったジャンケン遊びです。グーで屈伸したり、チョキでアキレス腱を伸ばしたり、パーで身体を大きく開いたりすることで、ストレッチ効果があります。運動時でなくても、生活のなかでジャンケンが必要になった際に、体ジャンケンを行うことで楽しくなり笑顔になれます。

身体を大きく動かすことで心が解放され、初めて出会った仲間との緊張をほぐすことが期待されます。また、小学校で行われる表現運動の準備運動にも最適です。身体と心がほぐれ、身体を大きく使った表現運動の動きを生み出すことが可能となります。

よく似た遊びに「加藤清正の鬼退治」があります。これは「○槍→×虎」「○虎→×女性」「○女性→×槍」というルールで（○は勝ち、×は負け）、全身を用いて槍で突く、虎、女性の真似をしてジャンケンをする遊びです。このように、自分たちでさまざまな動きをジャンケンにして遊ぶと楽しいでしょう。

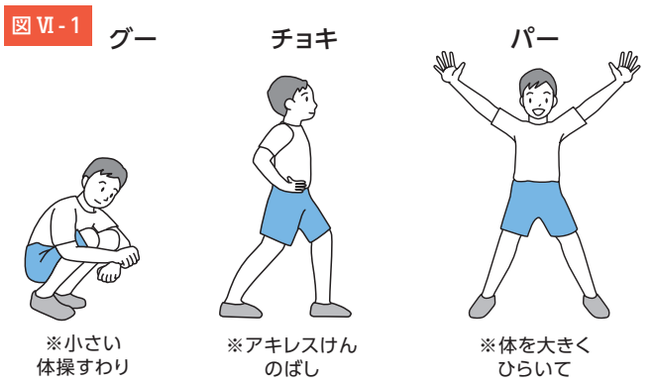
①遊び方

- 2人組を作ります。
- 図Ⅳ-1のように体でグー、チョキ、パーを表すポーズを確認します。
- 「最初はグー、ジャンケンポイ」のかけ声でジャンケンします（図Ⅳ-2）。
  あいこなら「あいこでしょ」と勝負がつくまで繰り返します。

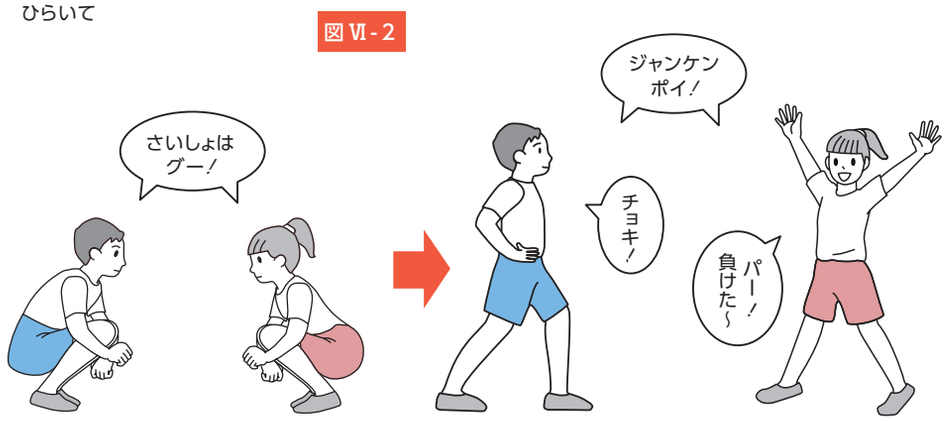
②アレンジの方法

- 相手と話し合い、ジャンケンのポーズを変えても楽しいでしょう。
- リーダー対全員という対戦にして、誰が最後までリーダーに勝ち続けるかを競っても楽しいでしょう。
- 負けたら、「馬跳び5回」「勝った人の周りを10周」などとルールを加えると、ゲーム性と運動量が増します。

図Ⅵ-1



図Ⅵ-2



2）大根抜き

この遊びは、全身の筋力の向上が期待できます。子は仲間と離されないように、力を入れて腕を組みます。鬼は両手で力一杯足を引っ張りますので、足、腰の筋力も必要となります。単純な遊びですが、低･中学年で実施すると大変盛り上がります。鬼同士で協力して足を引っ張ることで、子を鬼にすることもできます。

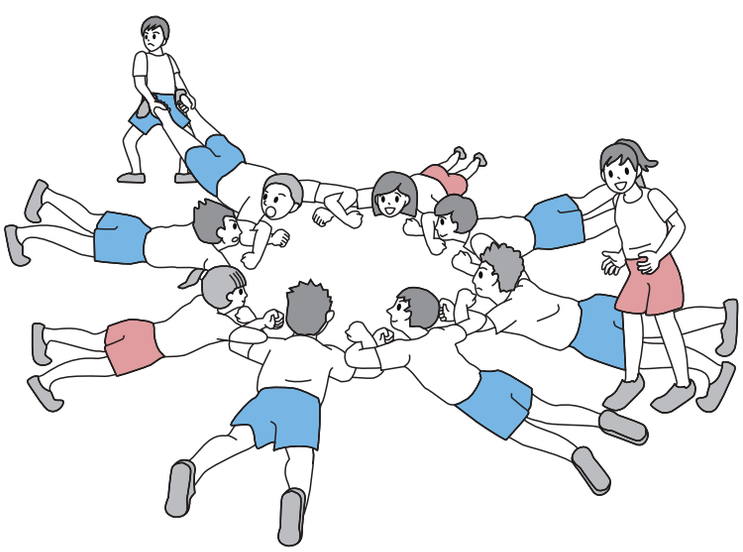
鬼は子が痛がっているのに無理に引っ張ったり、子のズボンを引っ張ったりしてはいけません。子は足をばたつかせて、鬼を蹴らないように気をつけましょう。

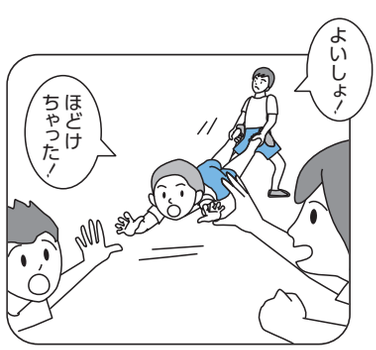
①遊び方

- 子（大根）は6～8人程度で円になり、うつぶせになって腕を組みます。
- 鬼を2人決め、鬼は足を引っ張り、組んだ腕をほどこうとします。
- 両手ともほどけてしまったら、子は鬼の仲間になります。
- 制限時間内に、腕を組んだままの子が勝ちです。

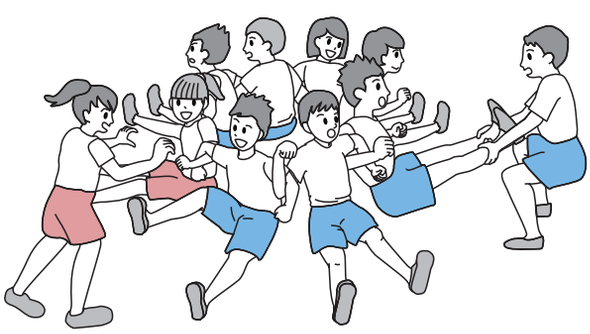
②アレンジの方法

- 図Ⅵ-3のように、背中合わせに座り、腕を組んで遊ぶこともできます。
- 手のつなぎ方を工夫する（シェークハンド、お互いの手首を持つなど）と、難易度が変化して楽しいでしょう。





図Ⅵ-3



3）キャッチ

この遊びは、リーダーの「キャッチ!」という声に素早く反応して、相手の人差し指を握ること、また自分の人差し指を抜くことを楽しむ遊びです。そのため、敏捷性の向上が期待されます。

「キャッチ!」の声に素早く反応したり、または「キャベツ」といったフェイントに引っかからないようにしたりするなど、集中力が必要とされます。ざわざわしていても、リーダーが「キャ、キャ、キャ…」と言い出すと静かになったり、緊張感が漂う雰囲気を楽しむことができます。

①遊び方

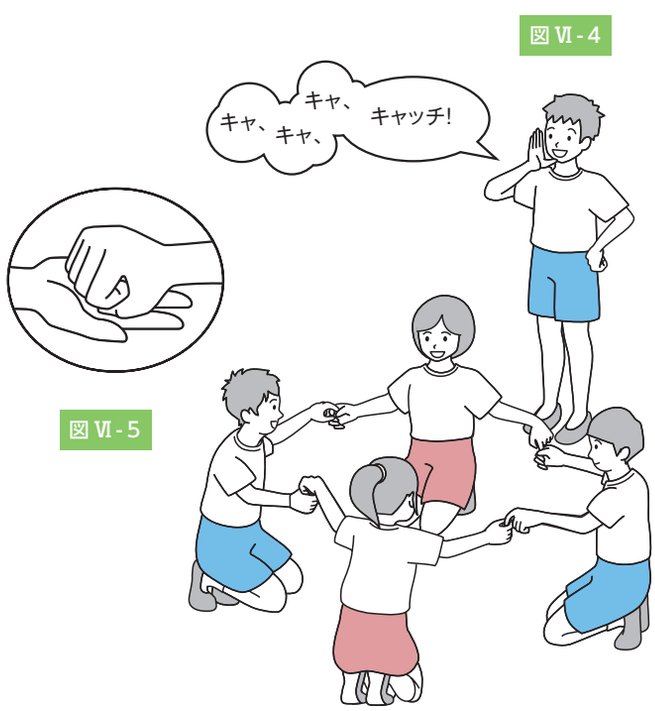
- ペアを作り向かい合って座ります。
- お互いが右手で輪っかをつくり、相手の左手の人差し指を第2関節まで入れます。
- リーダーの「キャ、キャ、キャ…、キャッチ!」の合図で右手は握って人差し指を捕まえ、左手の人差し指は相手に握られないように素早く抜きます。
- うまく相手の人差し指をキャッチして、さらに自分の人差し指を抜くことができたら勝ちです。

②アレンジの方法

- 複数人で輪になって行っても楽しいでしょう（図Ⅵ-4）。
- 右手をお皿のように開き、左手をげんこつにして行ってもよいでしょう（図Ⅵ-5）。
- リーダーが「キャッチ!」だけではなく、「キャベツ」「キャラメル」などとフェイントをかけると子どもは喜びます。



図Ⅵ-4



図Ⅵ-5

（2）走る

1）さかなとり

この遊びでは、敏捷性や走能力などの体力要素や協調性などの心理的要素の向上が期待されます。相手の動きに応じて、素早く前後左右に身体を動かしてタッチをかわしたり、走り抜けたりするため、敏捷性や走能力が求められる遊びです。また、網が増えるにつれてお互いが協力しないと手が離れてしまうため、協調性が求められます。

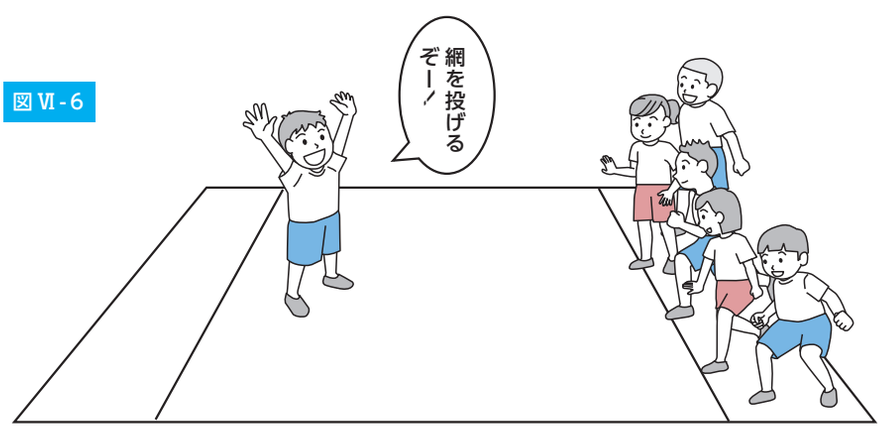
①遊び方

- 図Ⅵ-6のようにコートを作ります。
- 鬼役の「漁師」を1人決め、ほかの子は「さかな」になり。片側の安全地帯に入ります。
- 漁師の「網を投げるぞ〜!」の合図で、さかなたちは反対側の安全地帯まで逃げます（図Ⅵ-7）。
- 漁師にタッチされた子は、漁師の仲間となり、その次からは漁師と手をつないで網となって一緒にさかなを捕まえます。
- さかなを捕まえるときに、漁師と網の手が離れていたらタッチは無効になります。
- さかなが全部捕まったら終了です。

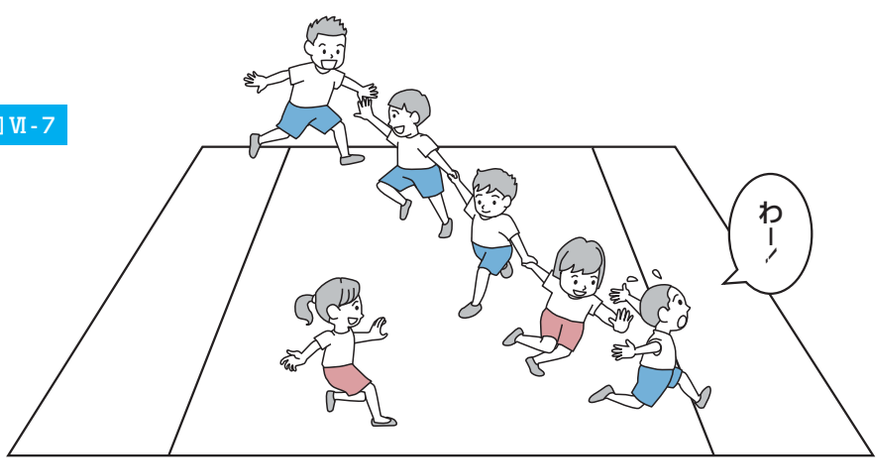
②アレンジの方法

- 対象年齢に合わせてコートの大きさを変えることで、運動量を調整することが可能です。
- 安全地帯を数個のフラフープにしたり、中に入れるさかなの数を制限したり、漁師の数を増やしたりすると難易度が増して楽しいでしょう。

図Ⅵ-6



図Ⅵ-7



2）ねことねずみ

「ねことねずみ」は集中してリーダーの指示を聞き分け、追いかけたり逃げたりすることが楽しい遊びです。追うほうも逃げるほうも全力でダッシュします。タッチしても、逃げ切っても、爽快感を味わえます。

以下のアレンジの方法にも示していますが、その時々でチームの名前を変えて楽しむことができます。リーダーが「ねんど」のように、ねことねずみ以外の指示を出してフェイントをかけることで、より集中力が求められ、緊張感が味わえます。また、さまざまな体勢から始めることで、多様な動きが経験できます。

鬼が子をタッチするときに、強く押すと転んでしまう危険があるので気を付けましょう。

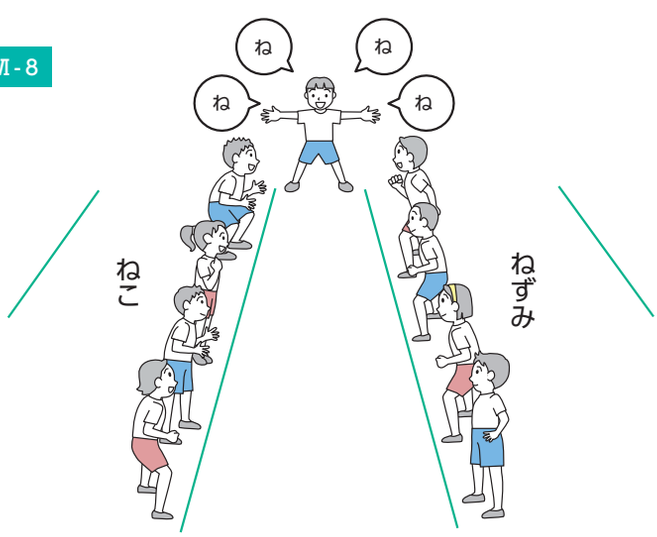
①遊び方

- ラインを2本引き、2チーム（ねこチームとねずみチーム）に別れた子どもが、ライン上に向かい合って立ちます（図Ⅵ-8）。
- リーダーが「ね、ね、ね、ねこ（ねずみ）!」と声をかけたら、ねこ（ねずみ）チームがねずみ（ねこ）チームを追いかけます。追いかけられるチームはタッチされないように後方のラインまで逃げます（図Ⅵ-9）。
- 後方のラインにたどり着く前にタッチされたら、相手チームの仲間になります。これをランダムに繰り返して、最後に人数が多い方のチームが勝ちです。

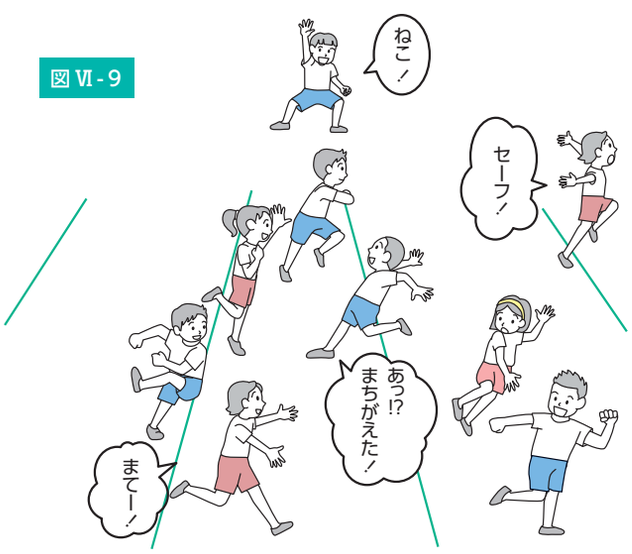
②アレンジの方法

- 「ねことねずみ」ではなく、「タコとタイ」や「サメとサケ」、「赤（あか）と青（あお）」など、最初の1文字は同じで違う言葉を決め、オリジナルな遊びにすると楽しいです。
- リーダーが、「ね、ね、ね、ねんど!」など、ときどき「ねこ」と「ねずみ」以外の指示を出すと盛り上がります。
- 図Ⅵ-10や図Ⅵ-11のように、座ったり、うつぶせに寝転んだりするなど、体勢を変えて遊ぶと楽しさが増します。

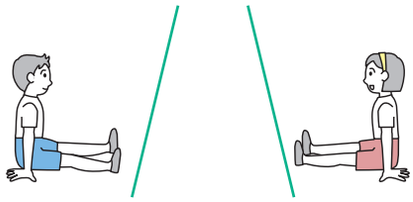
図Ⅵ-8



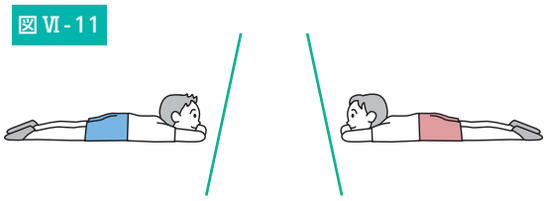
図Ⅵ-9



図Ⅵ-10



図Ⅵ-11



3）こおり鬼

この遊びは、持久力と巧緻性などの体力要素の向上が期待されます。鬼遊びの運動特性から「追いかける―追いかけられる」という関係のなかで、ある一定時間を走り続けることになります。また、鬼は子の動きに合わせてタッチしたり、子は鬼のタッチをかわしたりすることで、巧みに動く力を養うことができます。持久力や走能力が低い子は早くタッチされ凍ることになります。しかし、このことによって休憩することができ、解凍されればまたすぐに全力で走ることができるよさがあり、運動が苦手な子どもであっても継続して遊ぶことができます。

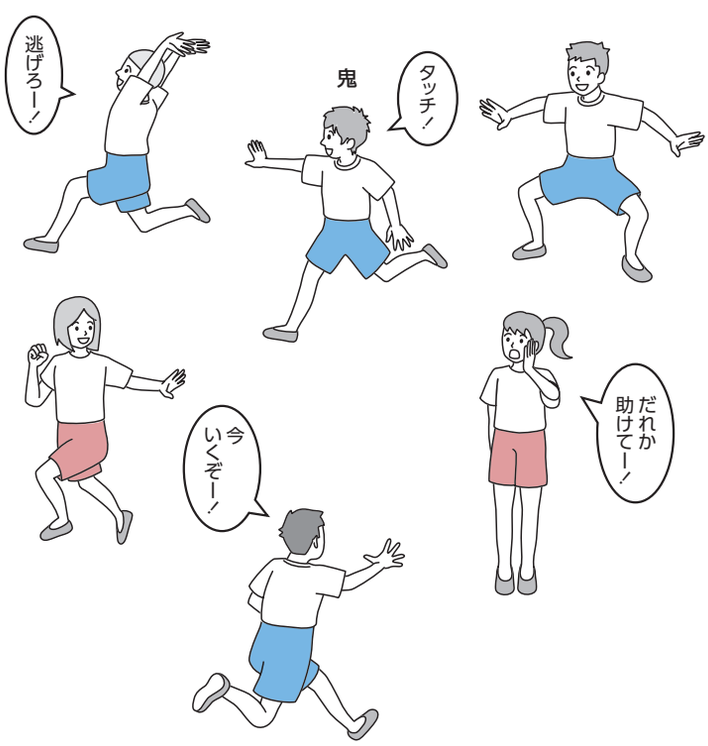
凍った子の解凍の仕方を工夫すると楽しさが増します。例えば図Ⅵ-12にあるように、ペアで協力して解凍したり、凍った子はバナナになり、そのバナナの皮をむくと解凍され復活したりする（バナナ鬼、図Ⅵ-13）など、子どもたちと相談して自由にアレンジできることも特徴の一つです。

①遊び方

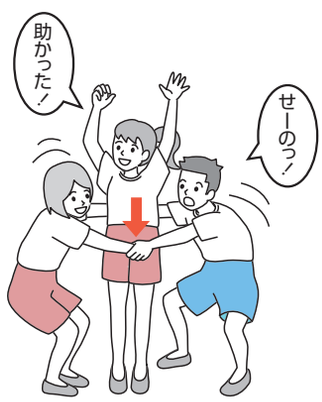
- 校庭や体育館で行います。人数によってコートの広さと鬼の数は自由に変えることができます。
- 鬼は子を追いかけタッチすると子は凍り、固まってその場から動けなくなります。鬼が、子を全員凍らせたらゲームは終了です。
- 凍っている子は、逃げている子にタッチされると解凍され、再度ゲームに参加することができます。
- 鬼を長時間続けると疲れてモチベーションが低下しますし、なかなか全員を凍らせることができません。そのため1～3分程度で鬼を交代するとよいでしょう。

②アレンジの方法

- コートを狭くすると、鬼も子も常に動いていなくてはいけないので、運動量が増します。
- 子がタッチしたら解凍するのではなく、子2人で手をつなぎ、頭から足まで輪を通すことで解凍することにすれば、仲間とのコミュニケーションも生まれ楽しいでしょう（図Ⅵ-12）。



図Ⅵ-12



図Ⅵ-13



（3）跳ぶ

1）言うこと一緒、やること一緒

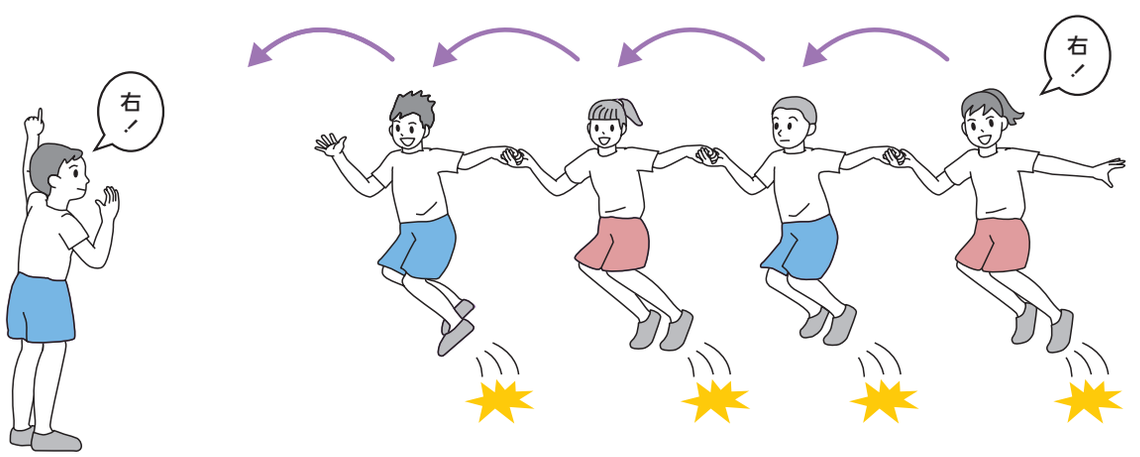
「言うこと一緒、やること一緒」はリーダーの掛け声に従って、声を出しながら掛け声と同じ方向にジャンプする遊びです。リーダーの指示に合わせて、仲間と上手にジャンプできると楽しいでしょう。巧緻性や跳躍力などの体力要素と関連があります。遊びを行う際、複数の列が近くにあると、隣や前後でぶつかる危険があるので、間隔を広くとるようにしましょう。

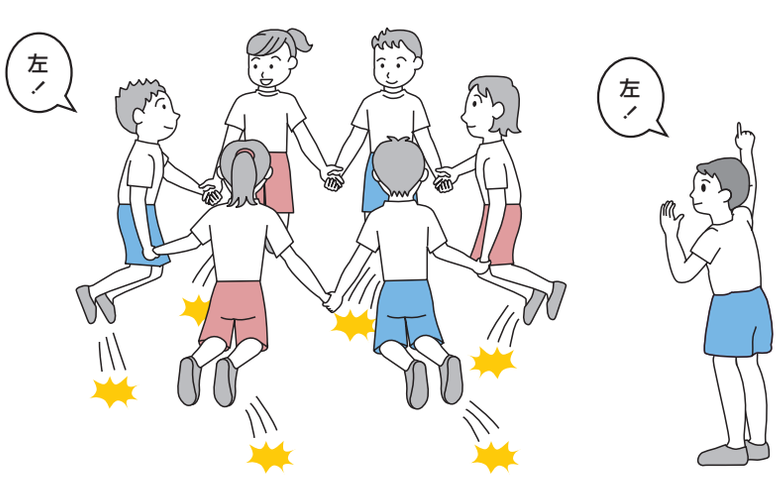
①遊び方

- リーダーが「言うこと一緒、やること一緒、右!」と言います。
- リーダーの「右!」に続けて、一列（6人程度）になって手をつないだ子は「右」と言いながら右へジャンプします。
- リーダーは「右」の他に、「左」「前」「後ろ」などとジャンプする方向を指示します。

②アレンジの方法

- 「言うこと一緒、やること逆」や「言うこと逆、やること一緒」など、リーダーの指示を変えてみましょう。
- 手をつなぎ、大きな輪をつくってやってみましょう。





2）ケンパー

「ケンパー」は地面に描かれた輪を片足（ケン）や両足（パー）でリズミカルに飛ぶことが楽しい遊びです。昔の子どもは、道路でケンパー遊びをしたり、側溝や小川を跳び越えて遊んだりして、知らず知らずのうちに跳能力を育んでいました。しかし、現在の家庭や地域では環境の変化に伴い、「跳ぶ」という遊びはあまり見られなくなっていきます。そのため、スキップがリズミカルにできない子ども、跳び箱を飛ぶときに両足で踏み切れない子どもが増えているようです。

子どもの好きなように輪をランダムに描かせる（並べさせる）ことで、自分たちで難易度をやさしくしたり難しくしたりできます。アレンジの方法に示したように、遊び方のバリエーションは多様です。「ケン」と「パー」で跳ぶということが確保されて、どのように工夫しても、それは「ケンパー」遊びです。

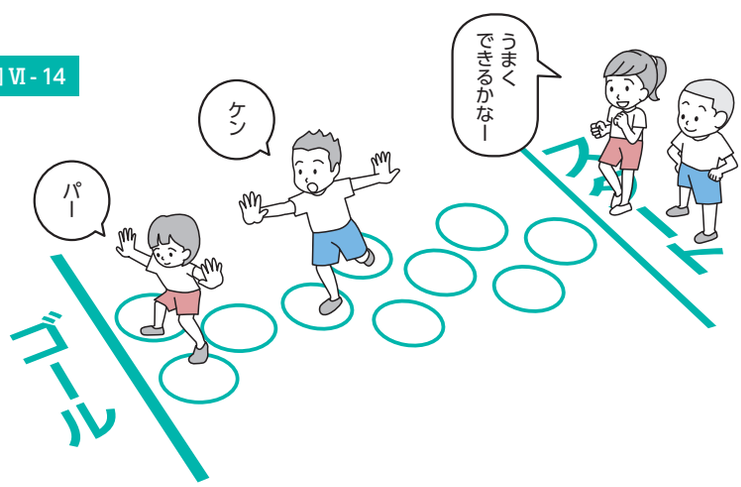
①遊び方

- 地面に図Ⅵ-14のように輪を複数描きます。ケンステップや小さめのフラフープを使うこともできます。
- 輪が1つのときは「ケン（片足）」、2つのときは「パー（両足）」で進みます。
- ゴールまでリズミカルに「ケン」「パー」と連続でジャンプすることが楽しい遊びです。

②アレンジの方法

- 図Ⅵ-14のようではなく、自由にケンパーの輪を描くと、違ったリズムで跳ぶことになり楽しいでしょう（例:パーやケンを連続させる。円にしてつなげ、どこから入ってもよいなど）。
- 2チームを作り、双方向からスタートしてジャンケンをする「どかーんジャンケン」（図Ⅵ-15）にしても楽しいでしょう。
- 石を輪の中に投げ入れた後にリズムよくジャンプする、ケンパー遊びに発展させても楽しいでしょう。

図Ⅵ-14



図Ⅵ-15



3）長縄玉突き跳び

「長縄玉突き跳び」は、友達と息を合わせて入ったり出たりすることが楽しい縄跳び遊びです。この遊びをする前に、「八の字跳び」や数人が一組になって跳ぶ「みんなでジャンプ」を経験しておくと、出入りをスムーズに行ったり、連続して跳べたりできて楽しいでしょう。縄に入る人が「いくよ。せ～の!」といったかけ声を掛けるとタイミングが合います。

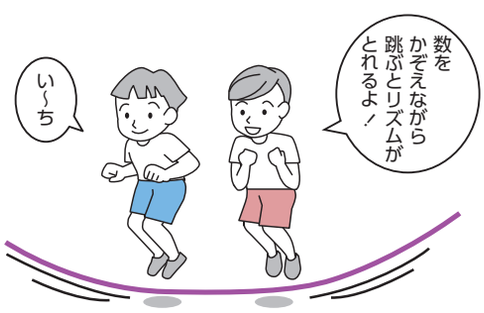
縄の回し手も重要です。入る人や出る人が動きやすいように、大きく縄を回すことが必要となります（図Ⅵ-17）。

①遊び方

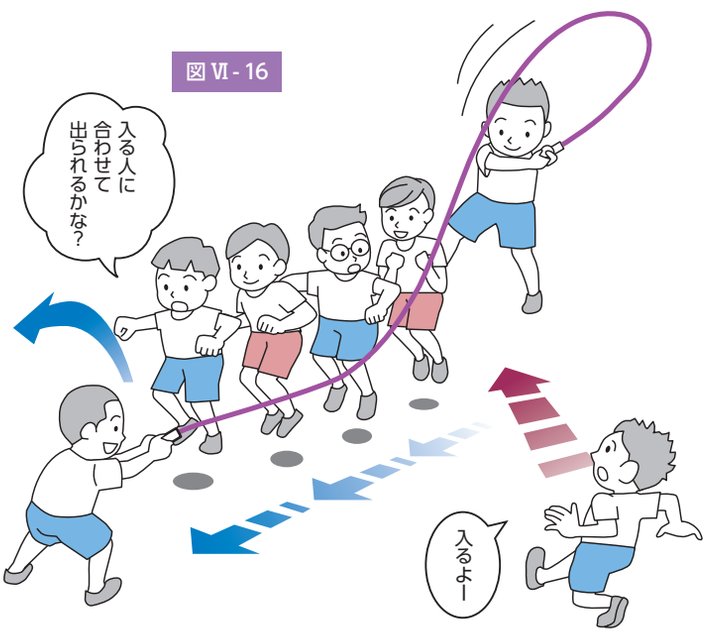
- 3～4人が長縄の中で跳び、1人が入ったら1人が出ます（図Ⅵ-16）。
- 連続して何人が入れるか（出られるか）、回数に挑戦します。

②アレンジの方法

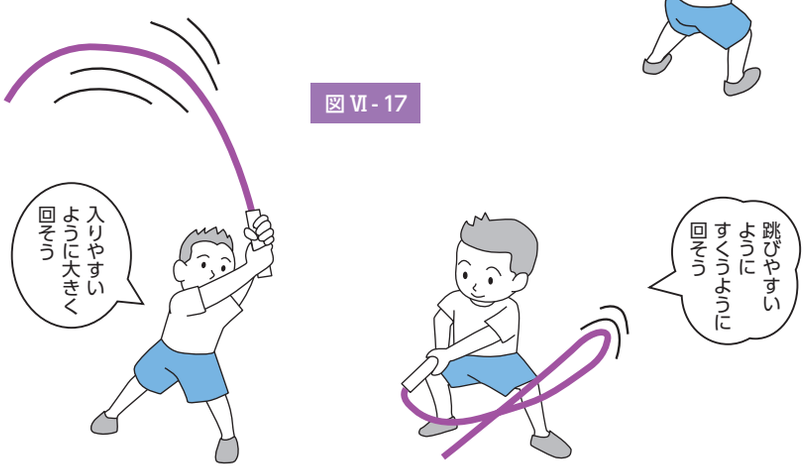
- 始めから長縄に入るのではなく、1人、2人と入っていき、3～4人が入った時点から玉突き跳びをしても楽しいでしょう。
- 慣れてきたら、出入りを同時にすると難しくなり、楽しさが増します。
- 上手になると、2回跳ぶことに出入りするなどのルールを決めて遊ぶと、リズムを楽しみながら跳ぶことができます。



図Ⅵ-16



図Ⅵ-17



（4）投げる

1）ムカデドッジボール

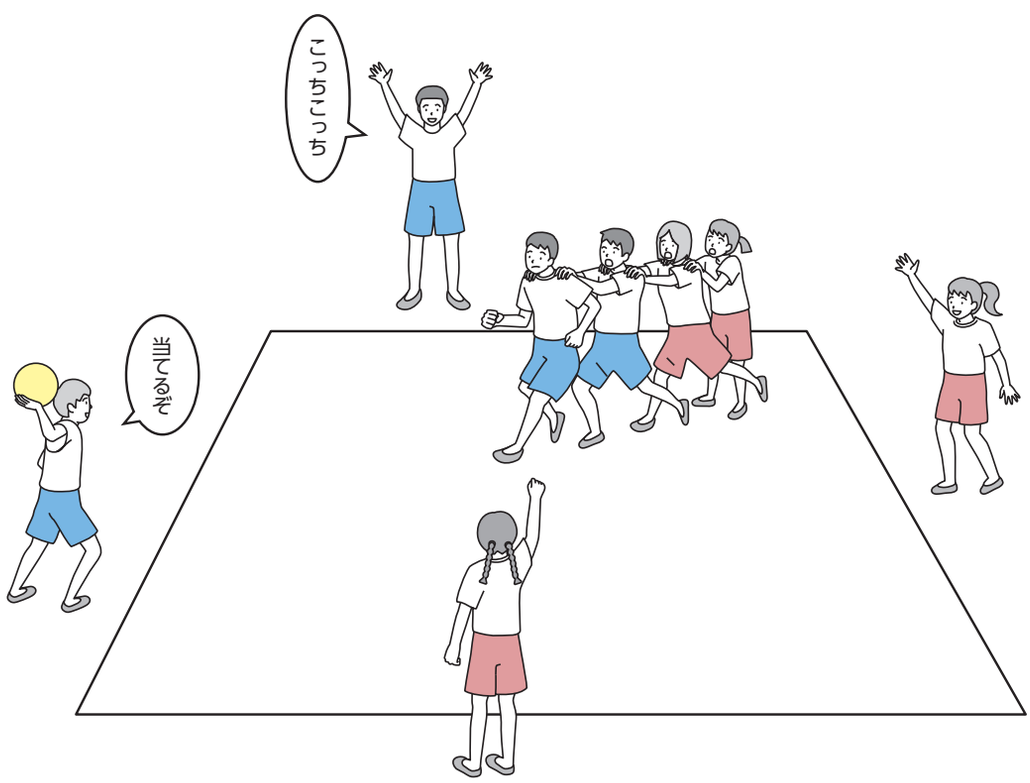
「ムカデドッジボール」はチームで協力してボールを当てたり、ボールを避けたりする遊びです。敏捷性や巧緻性、投躍力などの体力要素と関連があります。遊びを行う際、コート外の子は、ボールを当てる際に顔をねらわないようにし、列の子は上着を引っ張らないように注意しましょう。

①遊び方

- 6m四方のコートを描きます。
- 4人グループを2つ（AとB）つくる。Aはコートのなかに入り、先頭を決めて、前の人の肩に手をおいて列をつくります。
- Bはコートの外に出て、パスをつなげながらAの一番後ろの子にボールを当てます。
- Aは一番後ろの子以外にボールが当たってもセーフとなります。
- 両方のチームが実施し、より短い時間でボールを当てたチームが勝ち。列の手が離れたら、ボールが当たったことと同じにします。

②アレンジの方法

- グループの人数を多くしましょう。
- コートを小さくしてみましょう。
- ボールの大きさ、やわらかさを変えてみましょう。



2）王様ドッジボール

「王様ドッジボール」はドッジボールを発展させた遊びです。通常のドッジボールと比べ、王様を守る楽しさがあります。また、劣勢であっても相手の王様にさえ当てれば大逆転できる楽しさもあります。王様を内緒にして行う「隠れ王様ドッジボール」は、相手の王様を予想して攻撃したり、自チームの王様がわからないように、王様のふりをする役割を決めたりするなどの面白さがあります。

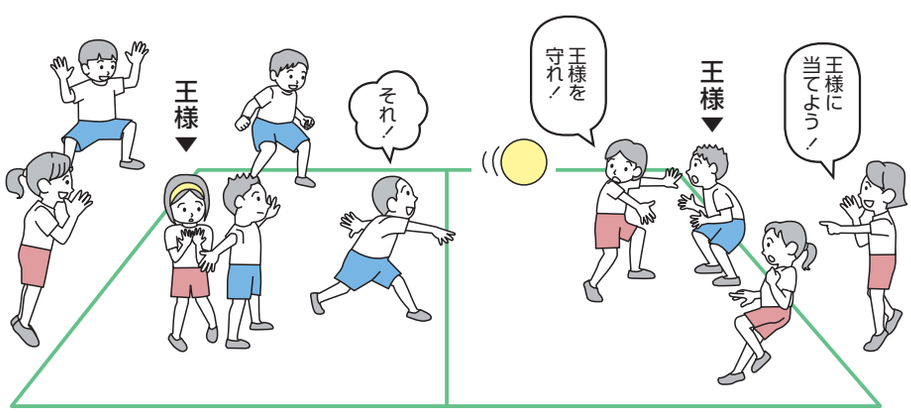
子どもはドッジボールが大好きです。通常のドッジボールだと苦手な子どもはすぐに当てられて外野へ行き、その後はほとんどボールを投げずに終わってしまうことがあります。例えば、将棋の駒のように「王将5点」「飛車角4点」…「歩1点」などプレーヤーに名前と得点をつけ、時間内に何点取れるかを競うドッジボールにしても楽しいでしょう。この場合は、当たっても外野へ行く必要がありません。少しの工夫でドッジボールはより楽しくなります。

①遊び方

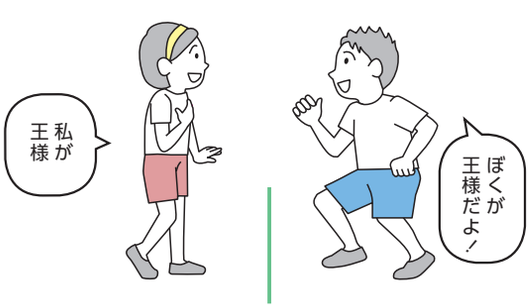
- はじめに各チーム1名ずつ王様を決め、相手に誰が王様であるかを伝えます（図Ⅵ-18）。
- 基本は通常のドッジボールと同じです。ボールで相手チームの子を当て、当たったら外野へ行きます。
- 相手チームの王様に当てれば勝ちです。

②アレンジの方法

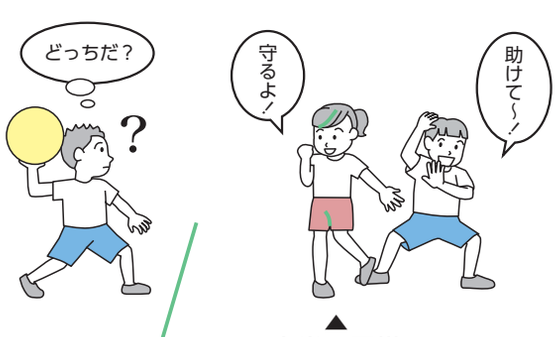
- 王様を内緒にして行い、誰が王様かを考えながらプレーする「隠れ王様ドッジボール」にしても楽しいでしょう（図Ⅵ-19）。
- 実態に合わせて、ボールの大きさや柔らかさを変えると面白さが増します。
- コートを狭くすると、よりスリリングに楽しむことができます。



図Ⅵ-18



図Ⅵ-19



3）紙鉄砲

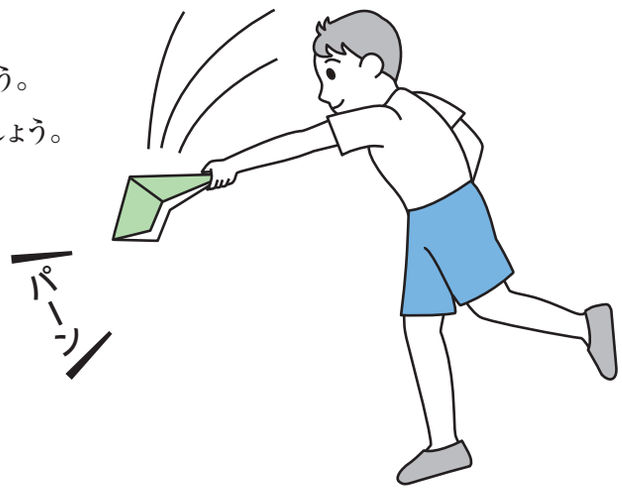
「紙鉄砲」は伝承遊びの一つで、折り紙や新聞紙等を用いて紙鉄砲を作り、紙鉄砲を思い切り振り下ろして、大きな音を鳴らす遊びです。音の大きさを競うと楽しいでしょう。人の顔の前や耳元で紙鉄砲を鳴らさないように気を付けて遊びましょう。

①遊び方

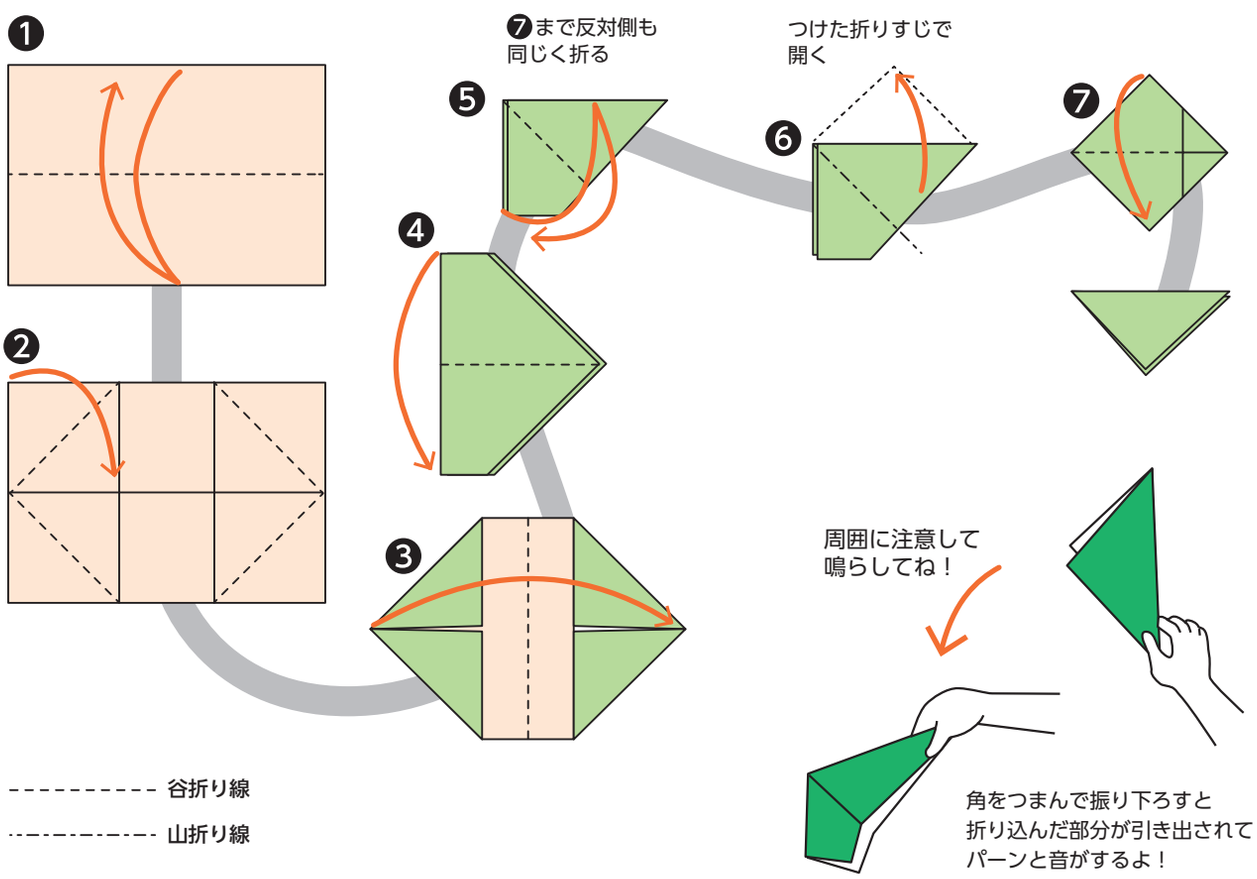
- 長方形の紙を使い、図の手順で紙鉄砲を作ります。
- 角をつまんで、上から下へ思い切り腕を振ります。
- 上手くいくと、「パーン」と大きな音が鳴ります。

②アレンジの方法

- 新聞紙や広告紙を用い、大きな紙鉄砲を作ってみましょう。
- 親子で作成し、どちらの音が大きくなるか競争してみましょう。



［作り方］



2. ケガの予防に有効な運動プログラム

1）ストレッチング

ストレッチングとは筋や腱を伸ばすことであり、それに伴い筋の柔軟性、関節の可動域を増大させる、あるいは神経-筋活動に変化を起こし、運動の効率をよくするコンディショニングの方法の一つです[14]。ストレッチングは「ケガの予防」「疲労の緩和」「関節可動域の拡大」「リラクセーション」などに有効だとされています【表Ⅵ-1】【表Ⅵ-2】[15]。

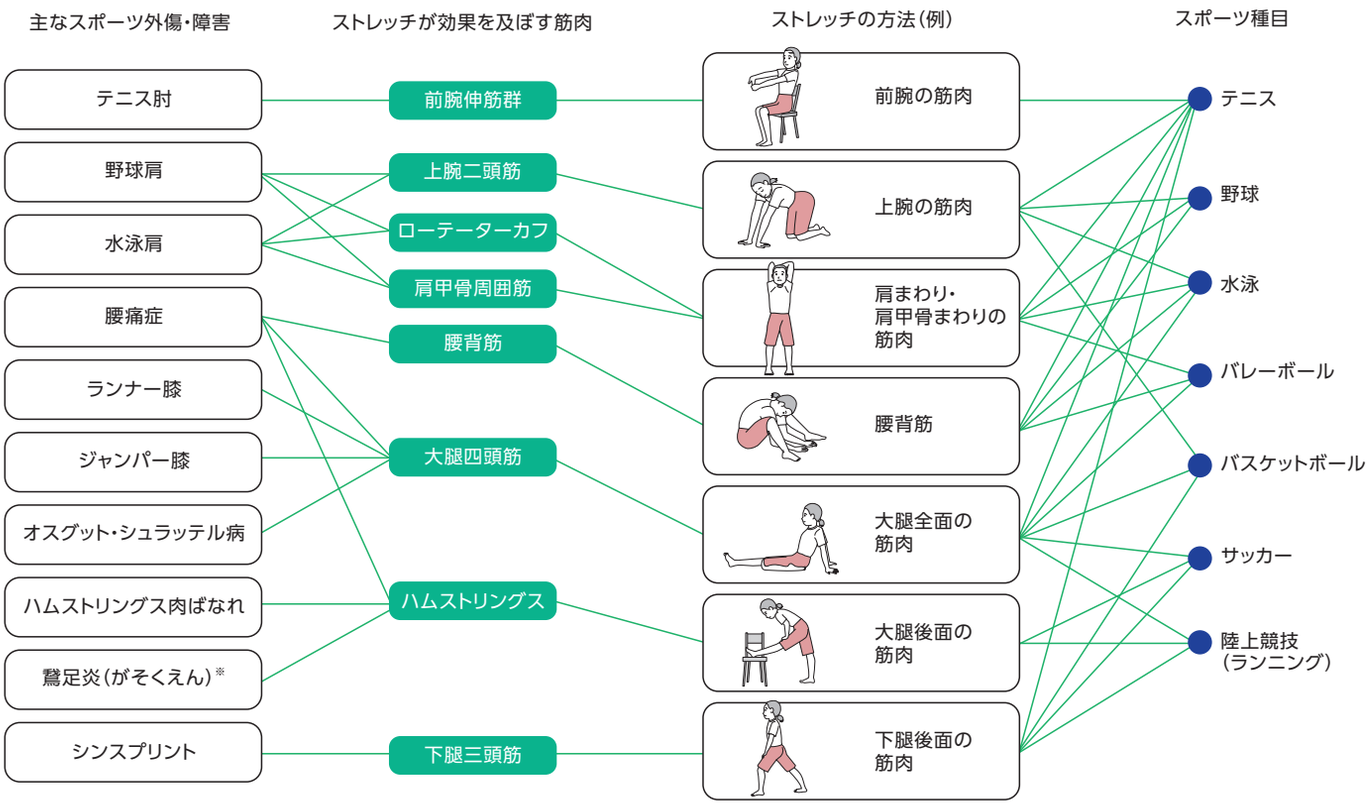
ストレッチングは、方法によって筋や腱の伸ばし方や効果が異なりますが、ここでは一人でも実施でき、安全に柔軟性を獲得することができるとされている「スタティックストレッチング」について紹介します。スタティックストレッチングは、反動をつけずに筋肉をゆっくり伸ばしていき、その伸ばした状態を維持するというストレッチングです[16]。【図Ⅵ-20】は各種スポーツ選手に行った「よく使う筋肉はどこか?」というアンケートの結果と、主なスポーツ外傷・障害の予防に効果的とされるストレッチング方法をまとめたものです[16]。スポーツにおけるケガの予防を目的としてストレッチングを行う場合には、どこの筋肉が痛みの原因になるかを知っておく必要があり、指導者や選手はそうした目的に合った効率のよい合理的なストレッチングを行うことが大切です。

【表Ⅵ-1】ストレッチングが有効な体幹・上肢とスポーツ外傷・障害

部位	外傷	障害
頸・上背部	頸部捻挫 頚椎骨折・脱臼骨折	
腰背部	腰部捻挫 筋・筋膜性腰痛症 腰椎間板ヘルニア	腰椎分離症 腰椎前弯増強による腰痛
肩甲帯	脱臼 骨折	回旋筋腱板損傷
上腕～手関節	骨折	テニス肘 ゴルフ肘 投擲肘 やり投げ肘 野球肘
手・指	骨折 脱臼 捻挫	狭窄性腱鞘炎

【表Ⅵ-2】ストレッチングが有効な下肢とスポーツ外傷・障害

部位	外傷	障害
大腿	肉離れ 剥離骨折	
膝	半月板損傷 靱帯損傷	大腿四頭筋 膝蓋大腿関節症 膝蓋骨軟化症 シンディング・ラーセン病 膝蓋靱帯炎 オスグッド病 鵞足炎 腸脛靭帯炎
下腿	アキレス腱断裂 下腿三頭筋肉離れ 下腿骨折	アキレス腱炎 下腿疲労骨折 脛骨過労性骨膜炎 コンパートメント症候群
足部	足関節捻挫 足関節果部骨折	傷害性外骨腫 足底筋膜炎 中足骨疲労骨折 種子骨障害 踵骨骨端症



※鵞足炎：膝の内側を走行する内転筋（群）やハムストリングスの一部で構成される鵞足部と呼ばれるアヒルの足のような形状をした部位が痛む。陸上競技やサッカーの選手で多く見られる。

【図Ⅵ-20】スポーツ選手のための機能的なストレッチング方法の選択

ここからは身体の部位別にみた一人でできる主なスタティックストレッチングについて紹介します。自分が伸ばしたい筋肉をイメージしながらストレッチしましょう。

《肩周りのストレッチ》



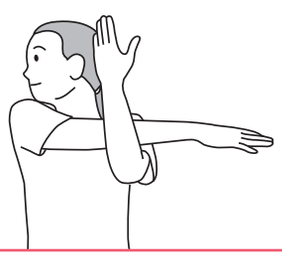
方法

◯ 伸ばす側の腕を身体の前でクロスする。

◯ もう一方の腕で伸ばしている腕を支え、身体へ引き付ける。

ポイント①

◯ 肩が上がらないように力を抜いて行う。



ポイント②

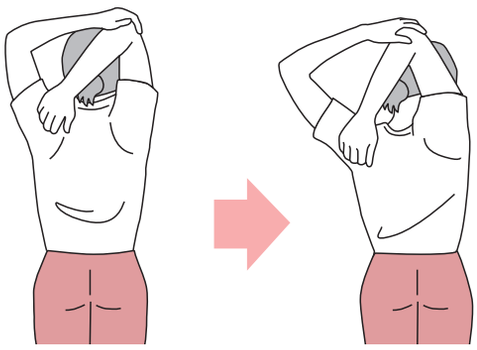
◯ 首を手と反対方向に向けるとより伸びる。



ポイント③

◯ 腕の角度を変えて行うと伸びる位置が変わる。

《腕周りのストレッチ》



方法

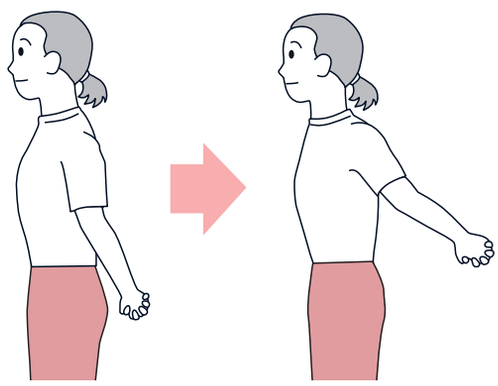
◯ 伸ばす方の腕を頭上から後方へまわす。

◯ 片方の手で肘をつかみ、斜め下方へ伸ばす方の腕を引っ張る。

ポイント

◯ 腰を反らさないようにする。

《胸周りのストレッチ》



方法

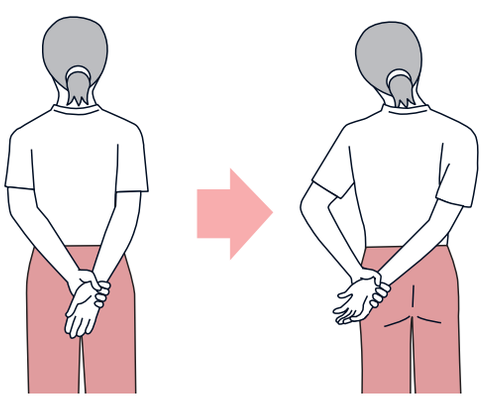
◯ 身体の後ろで手を組み後方に引き、胸を開いていく。

◯ 余裕があれば腕を上方へ上げていく。

ポイント

◯ 左右の肩甲骨（けんこうこつ）を寄せるように意識する。

《首周りのストレッチ》



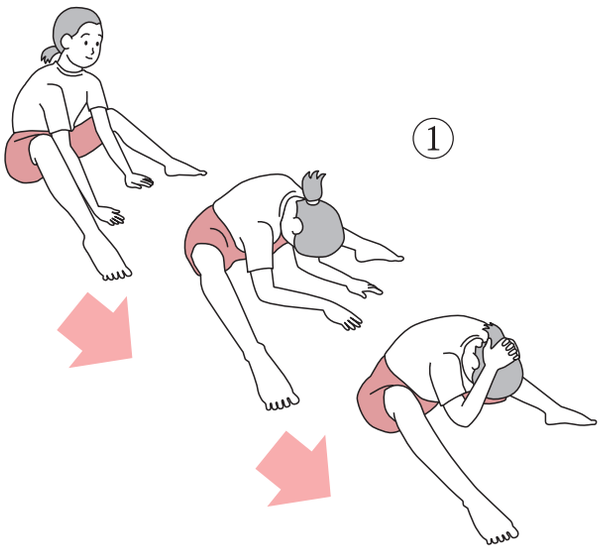
方法

◯ 片方の手で手首をつかみ、手首を引っ張りながら、
首を横に傾ける。

ポイント

◯ 腕を引っ張り過ぎないように注意する。

《背中周りのストレッチ》



① 方法

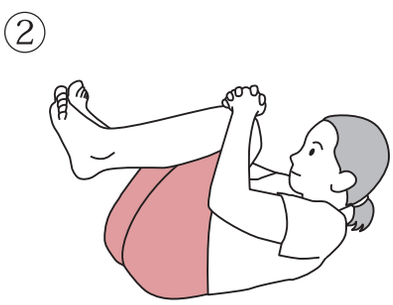
○ 開脚した状態で両膝を曲げ、
その間に身体を丸めるようにして頭を入れる。

○ 膝を浮かせないようにしながら上体を後ろに倒す。

ポイント

○ 股関節が硬い場合には、膝の曲げ、開脚の度合いで調節する。

○ 個々の柔軟性のレベルに合わせて上体の傾きを調節する。



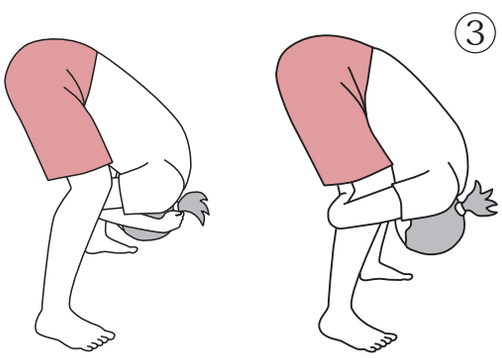
② 方法

○ 両脚を抱えて身体を丸めるようにして転がる。

○ 膝を胸へ押しつけるように引いていく。

ポイント

○ 首を前に曲げることでさらにストレッチされる。



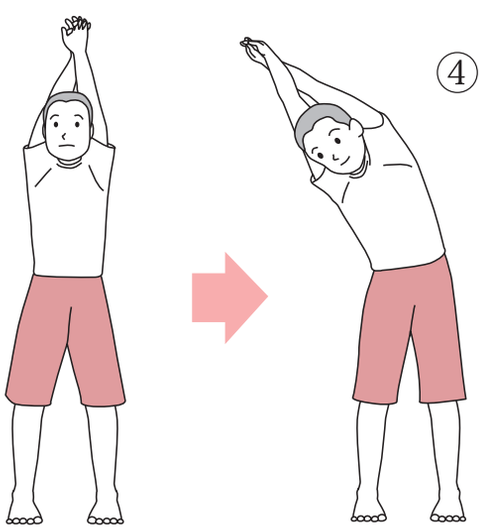
③ 方法

○ 立位で膝をやや曲げ頭を両脚の間に入れるように前屈する。

○ 手で脚を抱えたり、頭を引いたりして調節する。

ポイント

○ 息を吐きながら、腰から曲げていく。



④ 方法

○ 頭上で手首をつかんで引きながら上体を横に倒していく。

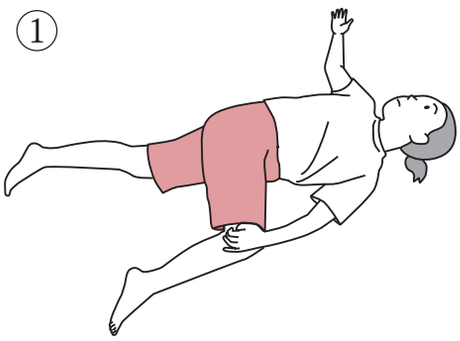
ポイント

○ 腰を引かないようにする。

○ 手を遠くに引くように意識する。

《おしり周りのストレッチ》

①



① 方法

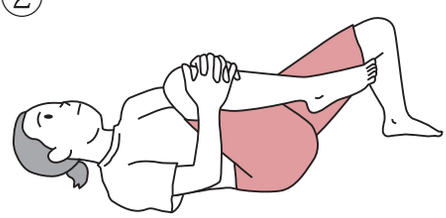
○ 両肩が床から離れないようにして片脚の膝を曲げて反対側に倒す。

○ 膝を床に近づけるように引く。

ポイント

○ 倒した脚とは反対側に顔を向けるとよりストレッチされる。

②

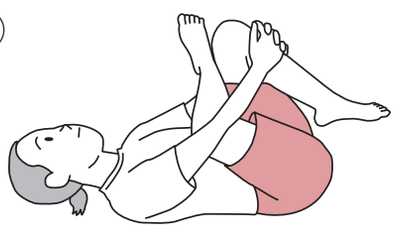


② 方法

○ 仰向けの姿勢で、片脚の膝を曲げる。

○ 上体を床に着けたままもう一方の膝を両手で抱え、胸に引きつけていく。

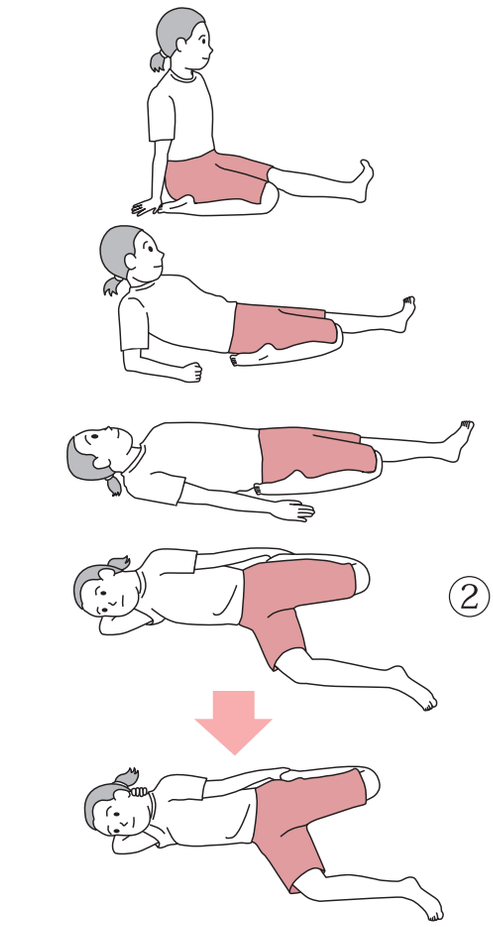
③



③ 方法

○ 仰向けの姿勢で片脚の足首をもう一方の脚の太もも前面に着け、膝を両手で抱え、胸に引きつけていく。

《太もも前のストレッチ》



①

① 方法

○ ストレッチする側の脚の膝を曲げ、つま先は後方に向ける。

○ 膝を浮かせないようにしながら上体を後ろに倒す。

ポイント

○ 個々の柔軟性のレベルに合わせて上体の傾きを調節する。

②

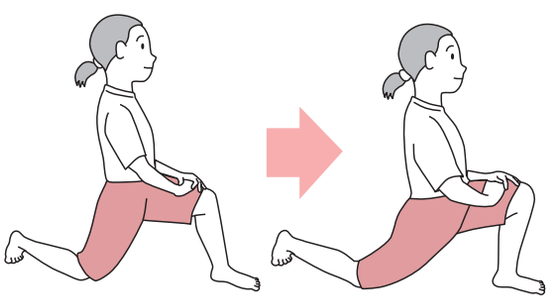
② 方法

○ 横向きに寝た状態でストレッチする方の膝を曲げる。

○ かかとをお尻に近づけながら大腿部を後方に引く。

ポイント

○ 腰が反り過ぎないように注意する。



③

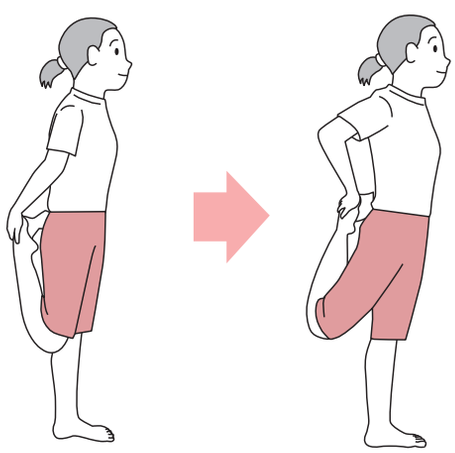
③ 方法

○ 両脚を前後に開き、前脚の膝に手を当てる。

○ ゆっくりと前下方に腰を降ろしていく。

ポイント

○ 両脚ともに、つま先と膝の向きをそろえて行う。



④

④ 方法

○ 立った状態でストレッチする方の膝を曲げる。

○ 踵をお尻に近づけながら大腿部を後方に引く。

ポイント

○ 腰が反り過ぎないように注意する。

《太もも後ろのストレッチ》

①



① 方法

○ 片脚を内側に曲げて伸ばしている側の脚の方向に上体を倒す。

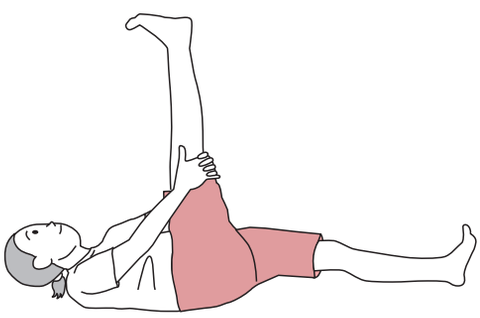
○ 上体を倒す際には、軽くあごを引き、胸を脚に近づける。

ポイント

○ つま先を手前に曲げ、片手で膝を押さえる。

○ 個々の柔軟性のレベルに合わせて上体の傾きを調節する。

②



② 方法

○ 仰向けの姿勢から、膝を伸ばして脚を上げる。

○ 上体を床に着けたまま脚を手で引いて胸に近づけていく。

ポイント

○ 足首を手前に曲げることでよりストレッチされる。

③



③ 方法

○ 伸ばす側の脚を前に出し、反対の脚の膝を曲げて体重を支える。

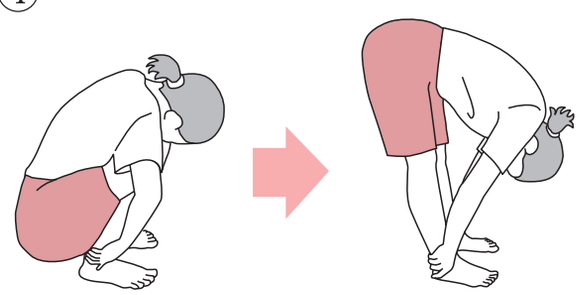
○ 両手で伸ばす側の脚の膝を手前に向かって押していく。

ポイント

○ 伸ばす側の脚のつま先は正面に向けておく。

○ ストレッチの調節は、体重を支えている脚の膝の曲げ具合によって行う。

④



④ 方法

○ しゃがんだ状態から、両手で両足首を持つ。

○ 手を離さないように、膝を伸ばしながらお尻を持ち上げていく。

ポイント

○ 動作はゆっくりと行う。

○ 膝が完全に伸びきらなければ、伸ばせるところまで行う。

《ふくらはぎのストレッチ（膝を伸ばした状態）》

①



① 方法

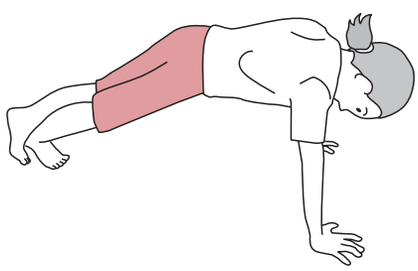
○ 伸ばす側の脚を後方に引き、かかとを床につけて膝を伸ばす。

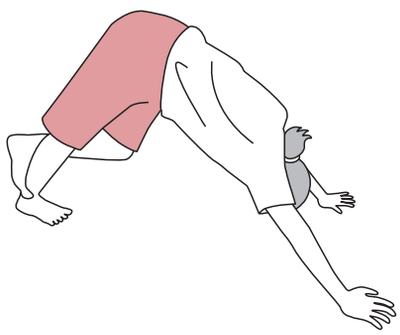
○ 前脚の膝を曲げ、徐々に下前方に腰を移動していく。

ポイント

○ つま先の方向はまっすぐにする。

②





② 方法

○ 伸ばす側の脚を後方に引き、腕立ての姿勢になり、反対側の脚をかかとに乗せる。

○ 伸ばす側の脚の踵が上がらないように、腰を後方に移動していく。

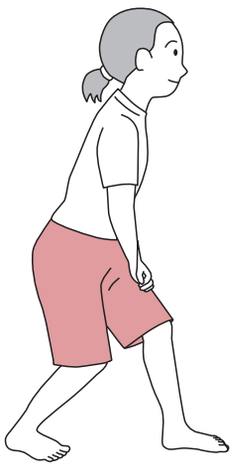
ポイント

○ かかとが上がらないようにしっかりとその姿勢を固定する。

○ つま先の方向はまっすぐにする。

《ふくらはぎのストレッチ（膝を曲げた状態）》

①



① 方法

◯ 伸ばす側の脚を後方に引き、踵を床につける。

◯ 伸ばす側の脚の膝を曲げ、徐々に下後方に腰を下ろしていく。

ポイント

◯ つま先の方向はまっすぐにする。

②



② 方法

◯ かかとを床につけ膝を曲げて身体を前に倒す。

◯ かかとを床から離さないようにして前方に体重を移動していく。

ポイント

◯ 床に手をつき調節しながら徐々に体重をかけていく。

なお、ストレッチングを行う際には以下の状態に注意した上で行いましょう。

- 発熱など体調がすぐれないときには中止する
- 食後には行わない
- 筋肉や関節に痛みがある場合には行わない(疲労による筋肉痛は除く)
- 我慢や無理をしない

（2）スポーツ外傷・障害予防プログラム

ここではサッカーやバスケットボール、野球といったそれぞれの競技において発生しやすいスポーツ外傷・障害を予防するための運動プログラムを紹介します。スポーツ安全協会と日本スポーツ協会が発行している『スポーツ外傷・障害予防ガイドブック』（https://www.sportsanzen.org/publish/publish.html）に詳細が記載されていますので、ご一読ください。下記のQRコードからもアクセスができます。



「スポーツ外傷・障害予防ガイドブック」QR コード

【参考文献】

1）公益財団法人日本体育協会（2016）. 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑤検査・測定と評価.

2）文光堂（2004）.スポーツ医学研修ハンドブック応用科目.

3）公益財団法人日本体育協会日本スポーツ少年団（2017）. スポーツリーダー兼スポーツ少年団認定員養成テキスト.

4）公益財団法人日本スポーツ協会（2018）. みんなで遊んで元気アップ!アクティブ・チャイルド・プログラム.

5）宮下充正（1980）. 子どものからだ 科学的な体力づくり. 東京大学出版会.

6）文部科学省（2012）. 幼児期運動指針ガイドブック.

7）Knudson D. and Morrison C.（1997）. The Role of Models in Qualitative Analysis. In:Qualitative Analysis of Human Movement, Human Kinetics.

8）公益財団法人日本体育協会監修（2015）. ACPアクティブ・チャイルド・プログラム 子どもの心と体を育む楽しいあそび, ベールボールマガジン社.

9）財団法人日本体育協会（2006）. 平成17年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告I幼少年期に身につけておくべき基本運動（基礎的動き）に関する研究-第1報-.

10）財団法人日本体育協会（2007）. 平成18年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ幼少年期に身につけておくべき基本運動（基礎的動き）に関する研究-第2報-.

11）財団法人日本体育協会（2008）. スポーツ医・科学専門委員会 平成19年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅲ 幼少年期に身につけておくべき基本運動（基礎的動き）に関する研究-第3報-.

12）財団法人日本体育協会（2009）. 平成21年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅲ 子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの開発事業 -文部科学省委託事業-.

13）山本利春他（2011）. スポーツ傷害予防と競技復帰のためのコンディショニング技術ガイド、臨床スポーツ医学, Vol28臨時増刊号

14）倉持梨恵子, 山本利春（2011）:スポーツ傷害予防と競技復帰のためのコンディショニング技術ガイド, 臨床スポーツ医学, Vol28臨時増刊号.

15）公益財団法人日本体育協会（2016）. 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅲ.

16）山本利春（2010）. ストレッチの教科書, 新星出版社.

記録用紙(小学生以上版)

実施日　　年　月　日

名前		性別	男　女	所属少年団			
生年月日	西暦　　年　月　日　歳	学年	年	身長	cm	体重	kg

50メートル走
秒

走動作の評価(観察評価)	評価
全体印象：力強く地面をキックし、前方にスムーズにすすんでいる。	A B C
①腿がよく上がっている。	○　×
②歩幅が大きい。	○　×
③腕（肘）は適度に曲がり、前後に大きく振られている。	○　×

立ち幅とび	
（1回目）	（2回目）
cm	cm

跳動作の評価(観察評価)	評価
全体印象：両脚で前方に力強く跳躍している。	A B C
①膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている。	○　×
②腕を後方から前方にタイミングよく振っている。	○　×
③離地時(踏切時)にからだ全体を大きく前傾している。	○　×
④両足でからだの前方に着地している。	○　×

ボール投げ	
（1回目）	（2回目）
m	m

使用したボールに○をつけましょう

テニスボール/ソフトボール/ハンドボール

投動作の評価(観察評価)	評価
全体印象：全身を使って力強くボールを投げている。	A B C
①ステップ脚（投げ腕と反対側）が前に出る。	○　×
②上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。	○　×
③軸脚からステップ脚に体重が移動している。	○　×
④腕をムチのように振っている。	○　×

※腕立て伏せが１回もできなかった場合には膝つきでチャレンジしてみよう！

5メートル時間往復走	
（1回目）	（2回目）
cm	cm

腕立て伏せ	腕立て伏せ膝つき
回	回

立ち3段とび	
（1回目）	（2回目）
cm	cm

20メートルシャトルラン
回

記録用紙(幼児版)

実施日　　年　月　日

名前		性別	男　女	所属少年団			
生年月日	西暦　　年　　月　　日　　歳			身長	cm	体重	kg

25メートル走
秒

走動作の評価(観察評価)	評価
全体印象：力強く地面をキックし、前方にスムーズにすすんでいる。	A B C
①腿がよく上がっている。	○　×
②歩幅が大きい。	○　×
③腕（肘）は適度に曲がり、前後に大きく振られている。	○　×

立ち幅とび	
（1回目）	（2回目）
cm	cm

跳動作の評価(観察評価)	評価
全体印象：両脚で前方に力強く跳躍している。	A B C
①膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている。	○　×
②腕を後方から前方にタイミングよく振っている。	○　×
③離地時(踏切時)にからだ全体を大きく前傾している。	○　×
④両足でからだの前方に着地している。	○　×

ボール投げ	
（1回目）	（2回目）
m	m

使用したボールに○をつけましょう

テニスボール/ソフトボール

投動作の評価(観察評価)	評価
全体印象：全身を使って力強くボールを投げている。	A B C
①ステップ脚（投げ腕と反対側）が前に出る。	○　×
②上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。	○　×
③軸脚からステップ脚に体重が移動している。	○　×
④腕をムチのように振っている。	○　×

5メートル時間往復走	
（1回目）	（2回目）
cm	cm

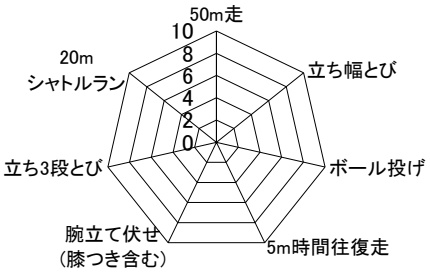
運動適性テストⅡ　測定結果表（男）

入力番号	

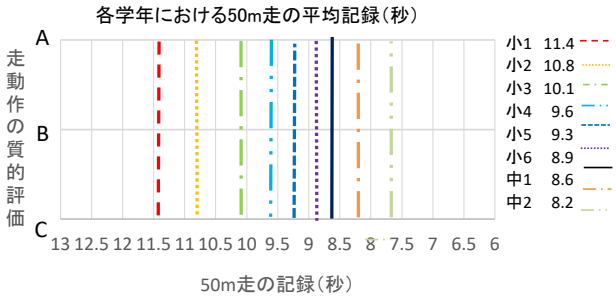
測定日	名　前	性別	学年	年齢	身長	体重

	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	5m時間往復走	腕立て伏せ（膝つき含む）	立ち3段とび	20mシャトルラン	総合得点評価
記録	秒	cm	m	m	回	cm	回	
得点								
観察評価								

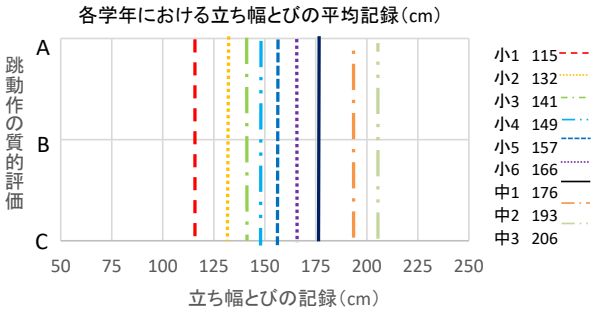
体力データ



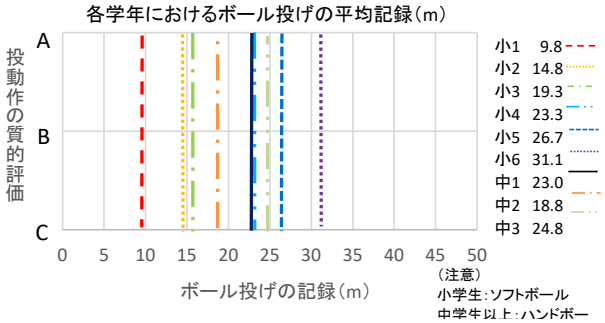
走動作の記録×フォーム



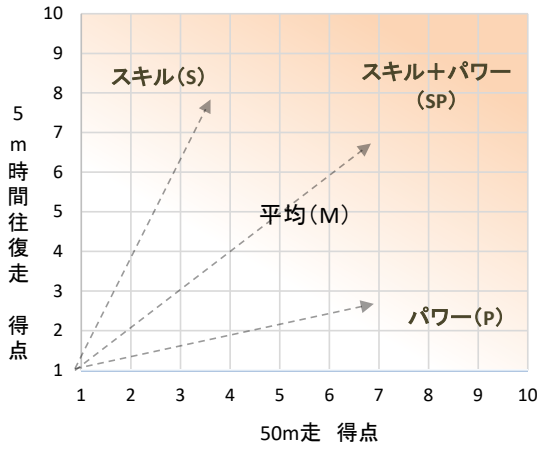
跳動作の記録×フォーム



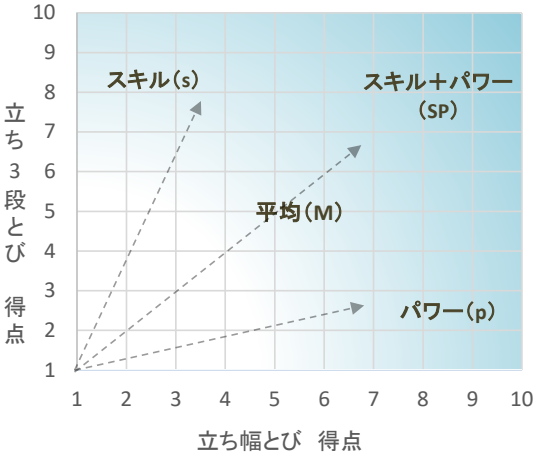
投動作の記録×フォーム



走動作の特徴



跳動作の特徴



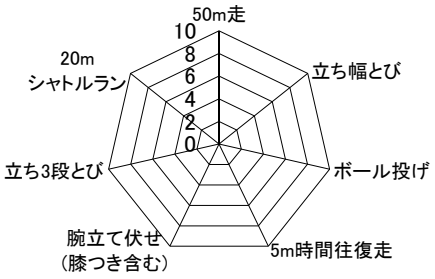
指導者からのコメント

運動適性テストⅡ　測定結果表（女）

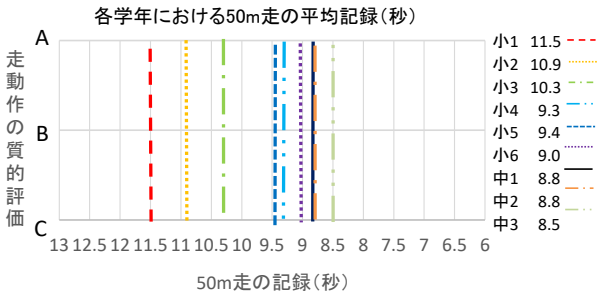
入力番号						
測定日	名　前	性別	学年	年齢	身長	体重

	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	5m時間往復走	腕立て伏せ（膝つき含む）	立ち3段とび	20mシャトルラン	総合得点評価
記録	秒	cm	m	m	回	cm	回	
得点								
観察評価								

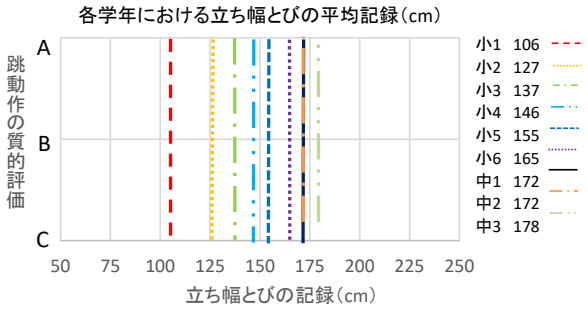
体力データ



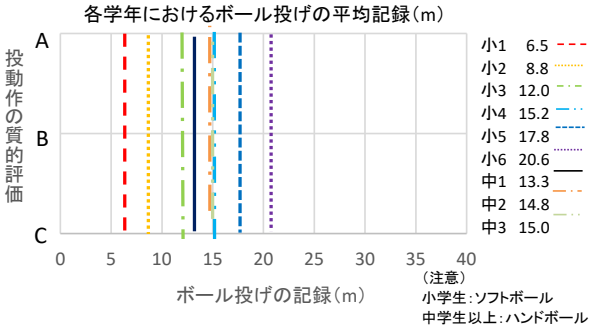
走動作の記録×フォーム



跳動作の記録×フォーム

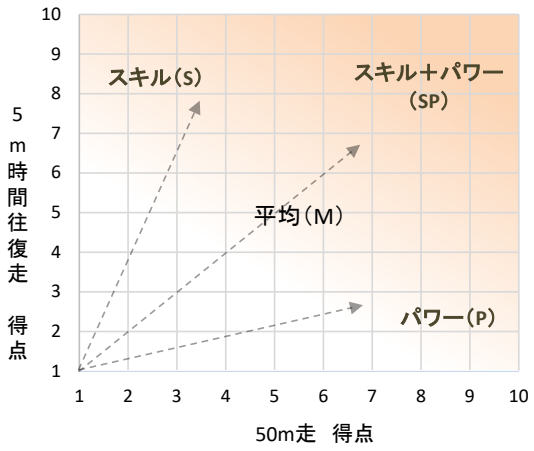


投動作の記録×フォーム

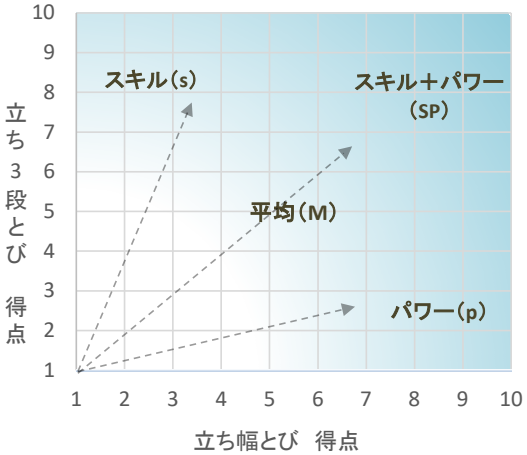


（注意）
小学生：ソフトボール
中学生以上：ハンドボール

走動作の特徴



跳動作の特徴



指導者からのコメント

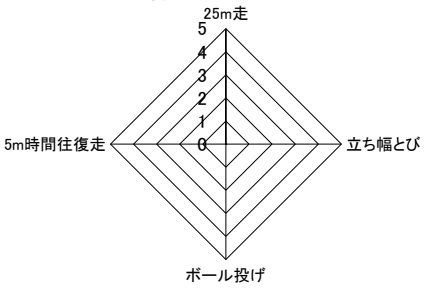
運動適性テストⅡ　測定結果表（幼児）

入力番号	

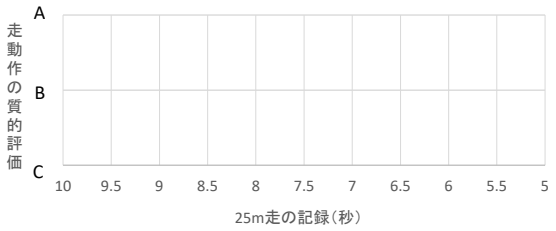
測定日	名　前	性別	学年	年齢	身長	体重

	25m走	立ち幅とび	ボール投げ	5m時間往復走	総合 得点評価
記録	秒	cm	m	m	
得点					
質的評価					

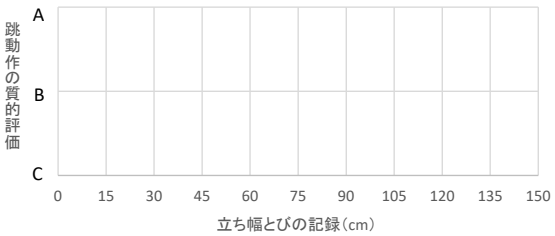
体力データ



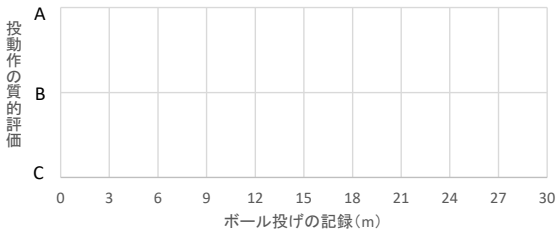
走動作の記録×フォーム



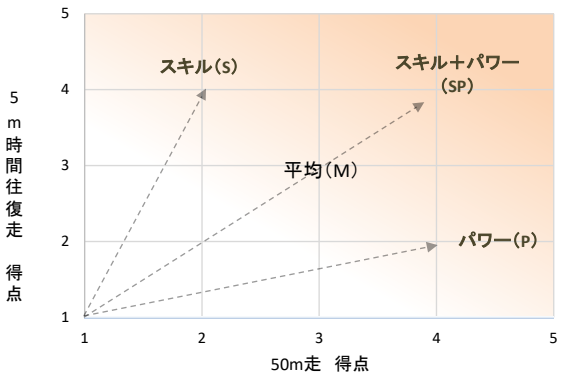
跳動作の記録×フォーム



投動作の記録×フォーム



走動作の特徴



指導者からのコメント

コンディショニングチェックシート

実施日　　年　月　日

名前		性別	男　女	所属少年団			
生年月日	西暦　　年　月　日　歳	学年	年	身長	cm	体重	kg

①～⑧質問で当てはまるものに「○」をつけましょう。または、数字を書いてください。

①活動しているスポーツは何ですか？

軟式野球　サッカー　複合種目　バスケットボール　バレーボール
剣道　空手道　柔道　陸上競技　バドミントン　その他(　　)

②この1年間で身長はどのくらい伸びましたか？

□ とても伸びた(　　cm)　□ 少し伸びた(　　cm)　□ 変わらない

③最近1週間で1日何時間スポーツをしましたか？スポーツをした時間を記入してください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
時間							

➡ 合計 □ 時間

④ストレッチをよくしていますか？

□ している　□ するときもある　□ していない

⑤スポーツをする前にウォーミングアップ(準備運動)をしていますか？

□ している　□ するときもある　□ していない

⑥スポーツをした後にクーリングダウン(整理運動)をしていますか？

□ している　□ するときもある　□ していない

⑦スポーツをすると身体に痛みがある箇所はありますか？

□ ない　□ ある

⑧スポーツをしていなくてもいつも身体に痛みがある箇所はありますか？あると答えた方は、どの部分ですか？

□ ない　□ ある　→肩、肘、腰、膝、足、その他(　　)

①上肢のチェック-1			実施の狙い	想定されるケガ	想定されるケガの原因
左肩		○ △ ×	外転痛の有無をチェック	・野球肩等の腱板損傷 ・野球肘、テニス肘等の上果炎	・肩、肘等のオーバーユース ・肩関節周辺筋群の柔軟性の低下 ・上腕および前腕の筋群の柔軟性の低下
右肩		○ △ ×			
②上肢のチェック-2			肘の関節可動域をチェック		
伸ばす	左肘	○ △ ×			
	右肘	○ △ ×			
曲げる	左肘	○ △ ×			
	右肘	○ △ ×			
③上肢のチェック-3			肩周囲筋群の柔軟性をチェック		
左腕が上		○ ×			
右腕が上		○ ×			

④体幹のチェック-1			実施の狙い	想定されるケガ	想定されるケガの原因
体を前へ倒す		○ △ ×	腰部の痛みの有無をチェック	・腰痛 （筋筋膜性腰痛症、椎間板ヘルニア、腰椎分離症）	・体幹部の筋疲労 ・体幹部の筋力不足 ・体幹部の柔軟性の低下
体を後ろへ倒す		○ △ ×			
⑤体幹のチェック-2			腰背筋群の柔軟性をチェック		
腰背筋 (長座体前屈)		○ △ ×			
⑥体幹のチェック-3			腹部の筋力をチェック		
腹筋		○ △ ×			
痛みの有無	なし	あり	運動中の体幹の痛みの有無をチェック		
	○	×			

⑦下肢のチェック-1				実施の狙い	想定されるケガ	想定されるケガの原因
左脚			○ △ ×	大腿前面の柔軟性をチェック	・オスグッドシュラッター病 ・膝痛	・膝のオーバーユース ・大腿四頭筋の柔軟性の低下 ・身長の急激な伸び
右脚			○ △ ×			
⑧下肢のチェック-2				脚筋力のチェック		
左脚			○ △ ×			
右脚			○ △ ×			
痛みの有無	左脚	なし	あり	運動中の下肢の痛みの有無をチェック		
		○	×			
	右脚	なし	あり			
		○	×			

【保護者・指導者の方へ】

スポーツ外傷・障害が発生した際に原因を探したり、スポーツ習慣を確認したりするなどして活用していただければと考えております。

運動適性テストⅡ　25m・50m走　得点表

男子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			～9.2秒	～8.6秒	～8.2秒	～7.8秒	～7.5秒	～7.1秒	～6.7秒	～6.3秒	～6.2秒
9点			9.3 ～9.7秒	8.7 ～9.1秒	8.3 ～8.6秒	7.9 ～8.2秒	7.6 ～7.9秒	7.2 ～7.5秒	6.8 ～7.1秒	6.4 ～6.6秒	6.3 ～6.4秒
8点			9.8 ～10.2秒	9.2 ～9.5秒	8.7 ～9.0秒	8.3 ～8.6秒	8.0 ～8.2秒	7.6 ～7.9秒	7.2 ～7.5秒	6.7 ～6.9秒	6.5 ～6.7秒
7点			10.3 ～10.7秒	9.6 ～9.9秒	9.1 ～9.4秒	8.7 ～9.0秒	8.3 ～8.6秒	8.0 ～8.3秒	7.6 ～7.8秒	7.0 ～7.3秒	6.8 ～7.0秒
6点			10.8 ～11.2秒	10.0 ～10.3秒	9.5 ～9.8秒	9.1 ～9.4秒	8.7 ～9.0秒	8.4 ～8.6秒	7.9 ～8.2秒	7.4 ～7.6秒	7.1 ～7.3秒
5点	～5.4秒	～5.3秒	11.3 ～11.7秒	10.4 ～10.8秒	9.9 ～10.2秒	9.5 ～9.8秒	9.1 ～9.4秒	8.7 ～9.1秒	8.3 ～8.6秒	7.7 ～8.0秒	7.4 ～7.6秒
4点	5.5 ～6.7秒	5.4 ～6.2秒	11.8 ～12.2秒	10.9 ～11.2秒	10.3 ～10.6秒	9.9 ～10.2秒	9.5 ～9.8秒	9.2 ～9.4秒	8.7 ～9.0秒	8.1 ～8.3秒	7.7 ～7.9秒
3点	6.8 ～8.0秒	6.3 ～7.2秒	12.3 ～12.7秒	11.3 ～11.7秒	10.7 ～11.0秒	10.3 ～10.6秒	9.9 ～10.1秒	9.5 ～9.8秒	9.1 ～9.3秒	8.4 ～8.6秒	8.0 ～8.1秒
2点	8.1 ～9.3秒	7.3 ～8.2秒	12.8 ～13.1秒	11.8 ～12.1秒	11.1 ～11.4秒	10.7 ～11.0秒	10.2 ～10.5秒	9.9 ～10.2秒	9.4 ～9.7秒	8.7 ～8.9秒	8.2 ～8.4秒
1点	9.4秒～	8.3秒～	13.2秒～	12.2秒～	11.5秒～	11.1秒～	10.6秒～	10.3秒～	9.8秒～	9.0秒～	8.5秒～

女子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			～9.5秒	～9.0秒	～8.6秒	～8.2秒	～7.9秒	～7.6秒	～7.3秒	～7.1秒	～7.0秒
9点			9.6 ～10.0秒	9.1 ～9.4秒	8.7 ～9.0秒	8.3 ～8.5秒	8.0 ～8.2秒	7.7 ～7.9秒	7.4 ～7.6秒	7.2 ～7.4秒	7.1 ～7.3秒
8点			10.1 ～10.5秒	9.5 ～9.8秒	9.1 ～9.4秒	8.6 ～8.9秒	8.3 ～8.6秒	8.0 ～8.3秒	7.7 ～8.0秒	7.5 ～7.7秒	7.4 ～7.6秒
7点			10.6 ～11.0秒	9.9 ～10.3秒	9.5 ～9.8秒	9.0 ～9.3秒	8.7 ～8.9秒	8.4 ～8.6秒	8.1 ～8.3秒	7.8 ～8.1秒	7.7 ～8.0秒
6点			11.1 ～11.5秒	10.4 ～10.7秒	9.9 ～10.2秒	9.4 ～9.7秒	9.0 ～9.3秒	8.7 ～8.9秒	8.4 ～8.7秒	8.2 ～8.4秒	8.1 ～8.3秒
5点	～5.5秒	～5.4秒	11.6 ～12.1秒	10.8 ～11.1秒	10.3 ～10.6秒	9.8 ～10.1秒	9.4 ～9.7秒	9.0 ～9.3秒	8.8 ～9.1秒	8.5 ～8.8秒	8.4 ～8.7秒
4点	5.6 ～6.8秒	5.5 ～6.4秒	12.2 ～12.6秒	11.2 ～11.6秒	10.7 ～11.0秒	10.2 ～10.5秒	9.8 ～10.1秒	9.4 ～9.7秒	9.2 ～9.4秒	8.9 ～9.1秒	8.8 ～9.1秒
3点	6.9 ～8.1秒	6.5 ～7.4秒	12.7 ～13.1秒	11.7 ～12.0秒	11.1 ～11.4秒	10.6 ～10.8秒	10.2 ～10.4秒	9.8 ～10.0秒	9.5 ～9.8秒	9.2 ～9.5秒	9.2 ～9.4秒
2点	8.2 ～9.4秒	7.5 ～8.4秒	13.2 ～13.6秒	12.1 ～12.4秒	11.5 ～11.8秒	10.9 ～11.2秒	10.5 ～10.8秒	10.1 ～10.3秒	9.9 ～10.1秒	9.6 ～9.8秒	9.5 ～9.8秒
1点	9.5秒～	8.5秒～	13.7秒～	12.5秒～	11.9秒～	11.3秒～	10.9秒～	10.4秒～	10.2秒～	9.9秒～	9.9秒～

2022年10月現在

運動適性テストⅡ 5メートル時間往復走　得点表

男子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			35m～	38m～	41m～	42m～	44m～	45m～	47m～	49m～	51m～
9点			34 ～34m	37 ～37m	40 ～40m	41 ～41m	42 ～43m	43 ～44m	45 ～46m	47 ～48m	49 ～50m
8点			32 ～33m	35 ～36m	38 ～39m	39 ～40m	41 ～41m	42 ～42m	43 ～44m	46 ～46m	48 ～48m
7点			30 ～31m	34 ～34m	37 ～37m	38 ～38m	39 ～40m	40 ～41m	42 ～42m	44 ～45m	46 ～47m
6点			29 ～29m	32 ～33m	35 ～36m	36 ～37m	38 ～38m	39 ～39m	40 ～41m	42 ～43m	44 ～45m
5点	29m～	30m～	28 ～28m	30 ～31m	34 ～34m	35 ～35m	36 ～37m	38 ～38m	39 ～39m	41 ～41m	42 ～43m
4点	26 ～28m	27 ～29m	27 ～27m	28 ～29m	32 ～33m	34 ～34m	35 ～35m	36 ～37m	37 ～38m	39 ～40m	40 ～41m
3点	24 ～25m	25 ～26m	26 ～26m	27 ～27m	31 ～31m	32 ～33m	34 ～34m	35 ～35m	36 ～36m	38 ～38m	38 ～39m
2点	21 ～23m	22 ～24m	24 ～25m	26 ～26m	29 ～30m	31 ～31m	32 ～33m	33 ～34m	34 ～35m	36 ～37m	37 ～37m
1点	～20m	～21m	～23m	～25m	～28m	～30m	～31m	～32m	～33m	～35m	～36m

女子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			35m～	38m～	39m～	41m～	42m～	43m～	43m～	44m～	45m～
9点			34 ～34m	36 ～37m	38 ～38m	40 ～40m	40 ～41m	42 ～42m	42 ～42m	43 ～43m	43 ～44m
8点			32 ～33m	35 ～35m	36 ～37m	38 ～39m	39 ～39m	40 ～41m	41 ～41m	42 ～42m	42 ～42m
7点			30 ～31m	33 ～34m	35 ～35m	37 ～37m	38 ～38m	39 ～39m	39 ～40m	40 ～41m	41 ～41m
6点			29 ～29m	31 ～32m	34 ～34m	35 ～36m	36 ～37m	37 ～38m	38 ～38m	39 ～39m	40 ～40m
5点	28m～	30m～	28 ～28m	30 ～30m	32 ～33m	34 ～34m	35 ～35m	36 ～36m	37 ～37m	38 ～38m	38 ～39m
4点	25 ～27m	27 ～29m	27 ～27m	29 ～29m	31 ～31m	32 ～33m	34 ～34m	34 ～35m	36 ～36m	36 ～37m	37 ～37m
3点	23 ～24m	24 ～26m	26 ～26m	27 ～28m	29 ～30m	30 ～31m	32 ～33m	33 ～33m	34 ～35m	35 ～35m	36 ～36m
2点	20 ～22m	21 ～23m	24 ～25m	25 ～26m	28 ～28m	29 ～29m	31 ～31m	31 ～32m	33 ～33m	34 ～34m	35 ～35m
1点	～19m	～20m	～23m	～24m	～27m	～28m	～30m	～30m	～32m	～33m	～34m

2022年10月現在

運動適性テストⅡ　立ち幅とび　得点表

男子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			153cm～	172cm～	180cm～	189cm～	197cm～	209cm～	222cm～	242cm～	258cm～
9点			146 ～152cm	165 ～171cm	173 ～179cm	182 ～188cm	190 ～196cm	202 ～208cm	214 ～221cm	234 ～241cm	249 ～257cm
8点			138 ～145cm	157 ～164cm	166 ～172cm	176 ～181cm	184 ～189cm	195 ～201cm	207 ～213cm	226 ～233cm	240 ～248cm
7点			131 ～137cm	150 ～156cm	159 ～165cm	169 ～175cm	177 ～183cm	188 ～194cm	199 ～206cm	218 ～225cm	230 ～239cm
6点			123 ～130cm	143 ～149cm	152 ～158cm	163 ～168cm	171 ～176cm	181 ～187cm	192 ～198cm	210 ～217cm	221 ～229cm
5点	118cm～	124cm～	116 ～122cm	136 ～142cm	146 ～151cm	156 ～162cm	164 ～170cm	174 ～180cm	184 ～191cm	202 ～209cm	212 ～220cm
4点	104 ～117cm	110 ～123cm	108 ～115cm	128 ～135cm	139 ～145cm	149 ～155cm	158 ～163cm	167 ～173cm	177 ～183cm	194 ～201cm	203 ～211cm
3点	89 ～103cm	96 ～109cm	101 ～107cm	121 ～127cm	132 ～138cm	143 ～148cm	151 ～157cm	160 ～166cm	169 ～176cm	185 ～193cm	194 ～202cm
2点	73 ～88cm	83 ～95cm	93 ～100cm	114 ～120cm	125 ～131cm	136 ～142cm	145 ～150cm	153 ～159cm	162 ～168cm	177 ～184cm	185 ～193cm
1点	～72cm	～82cm	～92cm	～113cm	～124cm	～135cm	～144cm	～152cm	～161cm	～176cm	～184cm

女子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			138cm～	160cm～	173cm～	181cm～	192cm～	201cm～	208cm～	214cm～	223cm～
9点			131 ～137cm	152 ～159cm	165 ～172cm	174 ～180cm	184 ～191cm	194 ～200cm	201 ～207cm	206 ～213cm	215 ～222cm
8点			125 ～130cm	145 ～151cm	157 ～164cm	167 ～173cm	177 ～183cm	186 ～193cm	193 ～200cm	199 ～205cm	206 ～214cm
7点			118 ～124cm	137 ～144cm	150 ～156cm	160 ～166cm	170 ～176cm	178 ～185cm	186 ～192cm	191 ～198cm	197 ～205cm
6点			112 ～117cm	129 ～136cm	142 ～149cm	153 ～159cm	163 ～169cm	171 ～177cm	179 ～185cm	183 ～190cm	189 ～196cm
5点	109cm～	115cm～	105 ～111cm	121 ～128cm	135 ～141cm	146 ～152cm	156 ～162cm	163 ～170cm	172 ～178cm	175 ～182cm	180 ～188cm
4点	95 ～108cm	102 ～114cm	99 ～104cm	114 ～120cm	127 ～134cm	139 ～145cm	149 ～155cm	155 ～162cm	165 ～171cm	168 ～174cm	173 ～179cm
3点	82 ～94cm	90 ～101cm	92 ～98cm	106 ～113cm	120 ～126cm	132 ～138cm	142 ～148cm	148 ～154cm	158 ～164cm	161 ～167cm	166 ～172cm
2点	68 ～81cm	77 ～89cm	86 ～91cm	98 ～105cm	112 ～119cm	125 ～131cm	135 ～141cm	140 ～147cm	151 ～157cm	154 ～160cm	159 ～165cm
1点	～67cm	～76cm	～85cm	～97cm	～111cm	～124cm	～134cm	～139cm	～150cm	～153cm	～158cm

2022年10月現在

運動適性テストⅡ　立ち3段とび　得点表

男子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	437cm～	472cm～	499cm～	534cm～	554cm～	594cm～	647cm～	709cm～	726cm～
9点	417 ～436cm	448 ～471cm	477 ～498cm	511 ～533cm	532 ～553cm	569 ～593cm	617 ～646cm	679 ～708cm	697 ～725cm
8点	396 ～416cm	425 ～447cm	455 ～476cm	488 ～510cm	510 ～531cm	545 ～568cm	587 ～616cm	649 ～678cm	669 ～696cm
7点	376 ～395cm	402 ～424cm	433 ～454cm	464 ～487cm	487 ～509cm	521 ～544cm	557 ～586cm	619 ～648cm	640 ～668cm
6点	356 ～375cm	379 ～401cm	411 ～432cm	441 ～463cm	465 ～486cm	497 ～520cm	527 ～556cm	589 ～618cm	611 ～639cm
5点	335 ～355cm	355 ～378cm	388 ～410cm	417 ～440cm	443 ～464cm	477 ～496cm	496 ～526cm	559 ～588cm	582 ～610cm
4点	314 ～334cm	332 ～354cm	366 ～387cm	394 ～416cm	420 ～442cm	448 ～476cm	466 ～495cm	529 ～558cm	554 ～581cm
3点	294 ～313cm	308 ～331cm	344 ～365cm	371 ～393cm	398 ～419cm	423 ～447cm	436 ～465cm	499 ～528cm	525 ～553cm
2点	273 ～293cm	285 ～307cm	322 ～343cm	348 ～370cm	376 ～397cm	399 ～422cm	406 ～435cm	469 ～498cm	497 ～524cm
1点	～272cm	～284cm	～321cm	～347cm	～375cm	～398cm	～405cm	～468cm	～496cm

女子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	412cm～	465cm～	495cm～	531cm～	551cm～	589cm～	640cm～	641cm～	644cm～
9点	391 ～411cm	442 ～464cm	473 ～494cm	508 ～530cm	529 ～550cm	565 ～588cm	610 ～639cm	611 ～640cm	614 ～643cm
8点	371 ～390cm	418 ～441cm	450 ～472cm	485 ～507cm	507 ～528cm	540 ～564cm	580 ～609cm	581 ～610cm	584 ～613cm
7点	350 ～370cm	395 ～417cm	428 ～449cm	450 ～484cm	485 ～506cm	516 ～539cm	550 ～579cm	551 ～580cm	554 ～583cm
6点	330 ～349cm	372 ～394cm	406 ～427cm	438 ～449cm	462 ～484cm	492 ～515cm	520 ～549cm	521 ～550cm	524 ～553cm
5点	309 ～329cm	348 ～371cm	384 ～405cm	417 ～437cm	444 ～461cm	467 ～491cm	489 ～519cm	490 ～520cm	494 ～523cm
4点	288 ～308cm	325 ～347cm	362 ～383cm	391 ～416cm	417 ～443cm	443 ～466cm	459 ～488cm	461 ～489cm	464 ～493cm
3点	268 ～287cm	302 ～324cm	340 ～361cm	368 ～390cm	395 ～416cm	419 ～442cm	429 ～458cm	431 ～460cm	434 ～463cm
2点	248 ～267cm	278 ～301cm	318 ～339cm	345 ～367cm	373 ～394cm	394 ～418cm	399 ～428cm	401 ～430cm	404 ～433cm
1点	～247cm	～277cm	～317cm	～344cm	～372cm	～393cm	～398cm	～400cm	～403cm

2022年10月現在

運動適性テストⅡ ボール投げ　得点表

男子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			16m～	22m～	30m～	35m～	42m～	48m～	30m～	35m～	37m～
9点			14～ 15m	20～ 21m	27～ 29m	32～ 34m	38～ 41m	44～ 47m	28～ 29m	32～ 34m	34～ 36m
8点			13～ 13m	18～ 19m	24～ 26m	28～ 31m	34～ 37m	39～ 43m	25～ 27m	29～ 31m	31～ 33m
7点			11～ 12m	15～ 17m	21～ 23m	25～ 27m	30～ 33m	34～ 38m	23～ 24m	26～ 28m	28～ 30m
6点			10～ 10m	13～ 14m	18～ 20m	21～ 24m	25～ 29m	29～ 33m	20～ 22m	23～ 25m	26～ 27m
5点	9m～	11m～	7～ 9m	10～ 12m	14～ 17m	17～ 20m	21～ 24m	24～ 28m	17～ 19m	20～ 22m	22～ 25m
4点	7～ 8m	9～ 10m	6～ 6m	8～ 9m	11～ 13m	14～ 16m	17～ 20m	20～ 23m	15～ 16m	17～ 19m	20～ 21m
3点	5～ 6m	6～ 8m	4～ 5m	6～ 7m	8～ 10m	10～ 13m	13～ 16m	15～ 19m	12～ 14m	14～ 16m	17～ 19m
2点	3～ 4m	4～ 5m	3～ 3m	4～ 5m	5～ 7m	7～ 9m	9～ 12m	10～ 14m	10～ 11m	12～ 13m	14～ 16m
1点	2m～	3m～	2m～	3m～	4m～	6m～	8m～	9m～	9m～	11m～	13m～

女子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			10m～	13m～	17m～	20m～	24m～	29m～	21m～	24m～	25m～
9点			9～ 9m	12～ 12m	15～ 16m	18～ 19m	22～ 23m	26～ 28m	19～ 20m	22～ 23m	23～ 24m
8点			8～ 8m	11～ 11m	14～ 14m	17～ 17m	19～ 21m	24～ 25m	17～ 18m	19～ 21m	21～ 22m
7点			7～ 7m	10～ 10m	12～ 13m	15～ 16m	17～ 18m	21～ 23m	16～ 16m	17～ 18m	18～ 20m
6点			6～ 6m	8～ 9m	11～ 11m	13～ 14m	15～ 16m	18～ 20m	14～ 15m	15～ 16m	16～ 17m
5点	7m～	9m～	5～ 5m	7～ 7m	9～ 10m	11～ 12m	13～ 14m	15～ 17m	11～ 13m	13～ 14m	13～ 15m
4点	6～ 6m	7～ 8m	4～ 4m	6～ 6m	7～ 8m	9～ 10m	10～ 12m	12～ 14m	10～ 10m	11～ 12m	11～ 12m
3点	5～ 5m	5～ 6m	3～ 3m	4～ 5m	5～ 6m	7～ 8m	8～ 9m	10～ 11m	8～ 9m	9～ 10m	9～ 10m
2点	3～ 4m	4～ 4m	2～ 2m	3～ 3m	4～ 4m	5～ 6m	6～ 7m	7～ 9m	6～ 7m	7～ 8m	7～ 8m
1点	2m～	3m～	1m～	2m～	3m～	4m～	5m～	6m～	5m～	6m～	6m～

2022年10月現在

運動適性テストⅡ 20mシャトルラン（往復持久走）　得点表

男子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	41回～	61回～	78回～	89回～	103回～	114回～	123回～	142回～	149回～
9点	36 ～40回	54 ～60回	69 ～77回	79 ～88回	92 ～102回	103 ～113回	112 ～122回	130 ～141回	137 ～148回
8点	31 ～35回	47 ～53回	60 ～68回	70 ～78回	82 ～91回	92 ～102回	100 ～111回	118 ～129回	125 ～136回
7点	26 ～30回	40 ～46回	52 ～59回	60 ～69回	71 ～81回	81 ～91回	89 ～99回	107 ～117回	113 ～124回
6点	22 ～25回	33 ～39回	43 ～51回	51 ～59回	61 ～70回	70 ～80回	78 ～88回	95 ～106回	101 ～112回
5点	16 ～21回	26 ～32回	34 ～42回	41 ～50回	50 ～60回	58 ～69回	66 ～77回	82 ～94回	89 ～100回
4点	12 ～15回	19 ～25回	25 ～33回	31 ～40回	39 ～49回	47 ～57回	55 ～65回	71 ～81回	77 ～88回
3点	7 ～11回	12 ～18回	17 ～24回	22 ～30回	28 ～38回	35 ～46回	43 ～54回	59 ～70回	65 ～76回
2点	2 ～6回	5 ～11回	8 ～16回	13 ～21回	18 ～27回	24 ～34回	32 ～42回	47 ～58回	53 ～64回
1点	～1回	～4回	～7回	～12回	～17回	～23回	～31回	～46回	～52回

女子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	31回～	44回～	58回～	72回～	83回～	92回～	101回～	108回～	108回～
9点	28 ～30回	39 ～43回	52 ～57回	64 ～71回	75 ～82回	83 ～91回	91 ～100回	98 ～107回	98 ～107回
8点	25 ～27回	34 ～38回	45 ～51回	57 ～63回	66 ～74回	74 ～82回	82 ～90回	88 ～97回	88 ～97回
7点	21 ～24回	30 ～33回	39 ～44回	49 ～56回	57 ～65回	66 ～73回	72 ～81回	78 ～87回	78 ～87回
6点	18 ～20回	25 ～29回	33 ～38回	41 ～48回	49 ～56回	57 ～65回	62 ～71回	68 ～77回	68 ～77回
5点	14 ～17回	20 ～24回	26 ～32回	33 ～40回	40 ～48回	47 ～56回	51 ～61回	57 ～67回	57 ～67回
4点	11 ～13回	15 ～19回	20 ～25回	26 ～32回	31 ～39回	38 ～46回	41 ～50回	47 ～56回	47 ～56回
3点	8 ～10回	11 ～14回	13 ～19回	18 ～25回	23 ～30回	29 ～37回	32 ～40回	37 ～46回	37 ～46回
2点	4 ～7回	6 ～10回	7 ～12回	11 ～17回	14 ～22回	20 ～28回	22 ～31回	27 ～36回	27 ～36回
1点	～3回	～5回	～6回	～10回	～13回	～19回	～21回	～26回	～26回

2022年10月現在

運動適性テストⅡ　腕立て伏せ　得点表

男子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	44回～	45回～	46回～	47回～	48回～	50回～	51回～	52回～	53回～
9点	37 ～43回	38 ～44回	40 ～45回	41 ～46回	42 ～47回	43 ～49回	44 ～50回	45 ～51回	47 ～52回
8点	31 ～36回	32 ～37回	33 ～39回	34 ～40回	35 ～41回	37 ～42回	38 ～43回	39 ～44回	40 ～46回
7点	24 ～30回	25 ～31回	26 ～32回	28 ～33回	29 ～34回	30 ～36回	31 ～37回	32 ～38回	34 ～39回
6点	18 ～23回	19 ～24回	20 ～25回	21 ～27回	22 ～28回	24 ～29回	25 ～30回	26 ～31回	27 ～33回
5点	11 ～17回	12 ～18回	13 ～19回	14 ～20回	15 ～21回	16 ～23回	18 ～24回	19 ～25回	20 ～26回
4点	4 ～10回	5 ～11回	6 ～12回	8 ～13回	9 ～14回	10 ～15回	11 ～17回	12 ～18回	14 ～19回
3点	1 ～3回	1 ～4回	1 ～5回	1 ～7回	1 ～8回	1 ～9回	1 ～10回	1 ～11回	1 ～13回
2点	**※腕立て伏せ（膝つき）で実施した場合のみ1点または2点**								
1点	**（別表参照）**								

女子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	43回～	43回～	44回～	45回～	45回～	46回～	46回～	47回～	48回～
9点	36 ～42回	38 ～42回	38 ～43回	38 ～44回	39 ～44回	39 ～45回	40 ～45回	40 ～46回	41 ～47回
8点	30 ～35回	31 ～37回	31 ～37回	32 ～37回	32 ～38回	33 ～38回	33 ～39回	34 ～39回	35 ～40回
7点	23 ～29回	25 ～30回	25 ～30回	25 ～31回	26 ～31回	26 ～32回	27 ～32回	28 ～33回	28 ～34回
6点	17 ～22回	18 ～24回	18 ～24回	19 ～24回	19 ～25回	20 ～25回	20 ～26回	21 ～27回	22 ～27回
5点	10 ～16回	11 ～17回	11 ～17回	12 ～18回	12 ～18回	13 ～19回	13 ～19回	14 ～20回	15 ～21回
4点	3 ～9回	5 ～10回	5 ～10回	5 ～11回	6 ～11回	6 ～12回	7 ～12回	8 ～13回	8 ～14回
3点	1 ～2回	1 ～4回	1 ～4回	1 ～4回	1 ～5回	1 ～5回	1 ～6回	1 ～7回	1 ～7回
2点	**※腕立て伏せ（膝つき）で実施した場合のみ1点または2点**								
1点	**（別表参照）**								

運動適性テストⅡ　腕立て伏せ（膝つき）　得点表

男子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
2点	14回～	15回～	17回～	18回～	19回～	20回～	23回～	24回～	26回～
1点	～13回	～14回	～16回	～17回	～18回	～19回	～22回	～23回	～25回

女子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
2点	13回～	14回～	14回～	15回～	15回～	17回～	18回～	18回～	19回～
1点	～12回	～13回	～13回	～14回	～14回	～16回	～17回	～17回	～18回

2022年10月現在

総合評価

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

2022年10月現在