

新体力テスト実施マニュアル

『ここで一言』

令和3年4月

愛知県教育委員会保健体育課

「ここで一言」について

1 目的

体力テストでは、自分の体力の現状を認識し、自発的にスポーツ活動へ取り組み、体力の向上を図ることをねらいとしています。「ここで一言」では、児童生徒が持っている力をしっかり引き出せるよう、様々な**声かけ**をまとめています。

2 活用事例の工夫

(1) 声かけを引き出していきたい場合

ア 教師が、冊子として活用する場合

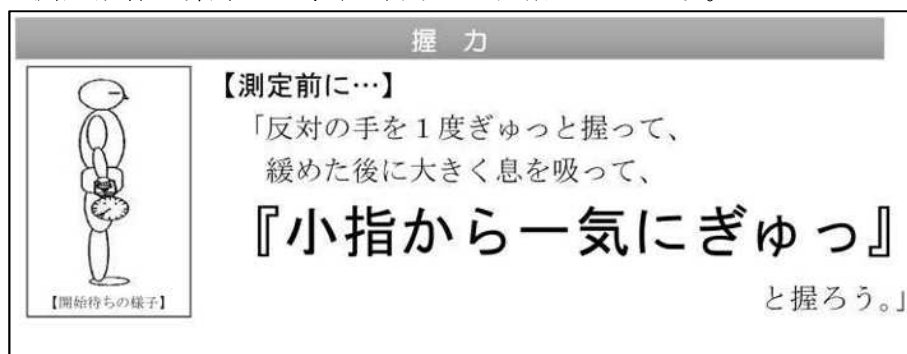
- ・教師が積極的に声かけし、見本となりましょう。
- ・児童生徒が、お互いに声かけしているときには、「その声かけいいね！」とタイミングよく褒めて、さらに声かけを引き出しましょう。

イ 掲示し、声かけを学習させる場合

- ・掲示物を使用し、測定前に声かけを全体で確認しましょう。
- ・例示されていない声かけが児童生徒から出てきたらチャンスです。
- ・児童生徒の様子に合わせて声かけを編集し、活用しましょう。

(2) 普段から仲間への自発的な声かけができている場合

「ここで一言」を編集し、【測定前に…】を大きく提示し、児童生徒の意識を測定動作に集中させ、記録向上を目指しましょう。



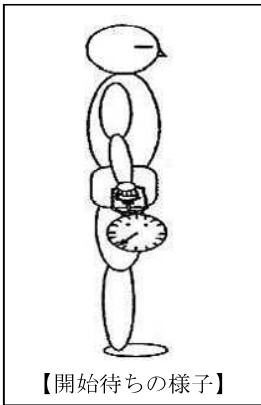
< 【測定前に…】 のみに編集した場合 >

3 声かけの活用に向けて

体力テストで活用した声かけを、様々な場面で活用できるように「いつ」「どこで」「何を伝えるのか」を確認しておきましょう。

声かけを増やすことで活気のある授業づくりを進めてください。

握 力



【測定前に…】

「反対の手を1度ぎゅっと握って、緩めた後に大きく息を吸って、
『小指から一気にぎゅっ』 と握ろう。」

【測定後に…】

「力いっぱい握れたね。」「声に合わせて力を入られたね。」
「力いっぱい握っていることが伝わってきたよ。」
「逆の手も同じように力を出し切ろうね。」

上体起こし



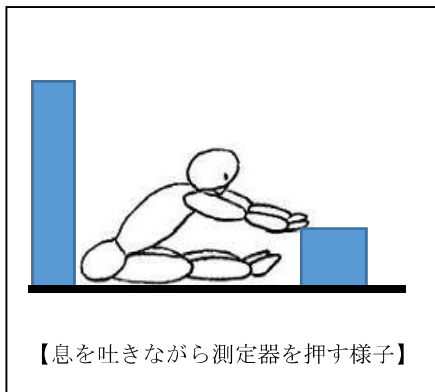
【測定前に…】

「あごを引いて、おへそを見たまま、起き上がるときに
『お腹に力を入れて勢いよく』
起き上がろう。」

【測定後に…】

「素早く起き上がったね。」「あきらめずに続けられたね。」
「動かないようにしっかり押さえてあげられたね。」

長座体前屈



【測定前に…】

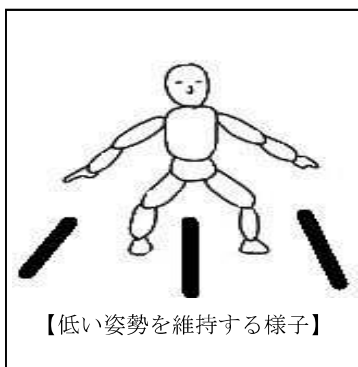
「つま先は前に伸ばして、大きく息を吸って、
『息をふ～とはきながら』

膝を見たまま測定器を動かそう。

【測定後に…】

「息をはくタイミングに合わせて体を前に倒せたね。」
「膝を見たまま測定器を遠くまで動かせたね。」
「しっかり伸びきることができたね。」
「1回目より、記録がよくなったね。」

反復横とび



【測定前に…】

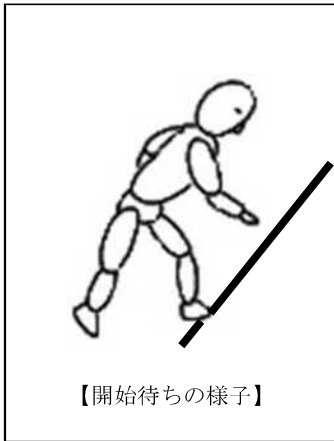
「スタートの構えから、移動するときは

『低い姿勢のまま』 素早く、動き続けよう。

【測定後に…】

「低い姿勢で素早く動けたね。」「リズムが良かったよ。」
「動くときにキュッキュッと音がしていたね。」
「うまく外の線を踏んでいたね。」「ナイスステップ！」

20m シャトルラン



【測定前に…】

「スタートからの加速を意識して、
音階の『ファ・ソで真ん中』まで進むよ。」

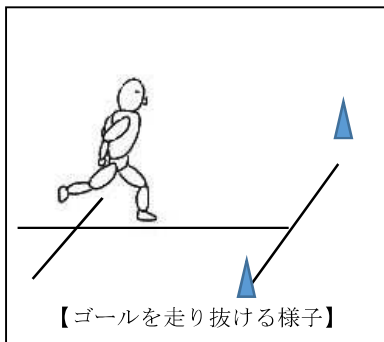
【測定中に…】

「疲れてきたら『腕を振って』、がんばるぞ！」

【測定後に…】

「音階のリズムに合わせて走れたね。」
「疲れた時に腕が振れたね。」
「あきらめずに粘れたね。」
「ナイスラン！」

50m 走



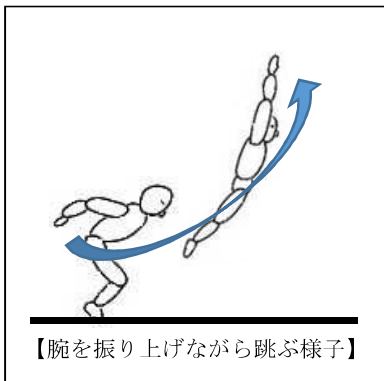
【測定前に…】

「スタートしたら、目標物を目指して、
『ゴールラインを走り抜けよう』。」

【測定後に…】

「スタートのタイミングがばっちりだったね。」
「スタートからの加速ができたね。」
「ゴールラインを走り抜けられたね。」
「ナイスラン！」

立ち幅とび



【測定前に…】

「手の振り大きく『いち・に・さん』で
『勢いよく振り上げながら』とび出すよ。」

【測定後に…】

「手の振りをうまく使えたね。」
「ふわっと跳べたね。」
「着地が上手だったよ。」
「ナイスジャンプ！」

ボール投げ



【測定前に…】

「〇〇を狙って、
『大きく一歩踏み出しながら』
力いっぱい腕を振って投げよう。」

【測定後に…】

「大きく一歩を踏み出せたね。」
「大きく腕が振れたね。」
「ステップも使えたね。」
「ボールを投げ出す角度がよかったよ。」
「腕がきれいに振れていたよ。」
「体全体を使って投げられたね。」