

はじめに

1 体力テストのねらい

豊かなスポーツライフを実現するためには、体力や健康が重要です。体力テストは児童生徒が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。

2 安全に留意し、児童生徒の体力を正しく測定する準備

(1) 時期・時間の設定

- ・記録測定日前に、児童生徒が測定種目に取り組める期間を設定しましょう。
- ・時期は、児童生徒の生活が落ち着いた5月から7月に設定しましょう。
- ・測定には十分な時間を確保し、児童生徒が力を出し切れるような時間配分で行いましょう。

(2) 場づくり

- ・測定者同士が十分に間隔をとり、安心して測定できるように広く場所を設定しましょう。
- ・ボール投げの場合は、投げる方向に人が通らないような位置に設定しましょう。
- ・測定時の待機場所を確保しましょう。
- ・計測器は、使用前に点検しましょう。

(3) 測定前の準備運動

- ・測定前には、準備運動を行わせることでけがを予防し、児童生徒の力を引き出しましょう。
- ・測定種目に合わせて、十分に準備運動を行いましょう。

3 児童生徒が意欲的に取り組むための指導と測定の工夫

- ・新体力テストに取り組むねらいを伝え、個人の目標をもたせましょう。
- ・記録の伸びを友達と共に、喜び合える資質を育てましょう。
- ・走・跳・投の基本動作が身に付いていない場合も考えられます。事前に動作の確認をしましょう。
- ・測定種目について調べさせましょう。
- ・測定中の動きに対する声かけで、児童生徒の持つ力を引き出しましょう。
(種目の測定時にかけておきたい言葉「ここで一言」を活用しましょう。)
- ・仲間と共に気付き合い、高め合うための声かけを工夫しましょう。
- ・児童生徒の現在の力を測定し、体力向上に向けて記録を活用することが目的です。転倒等により正しく力を出し切れず、正式な記録が「記録なし」「0回」等になってしまった場合は、再測定する機会を設けましょう。

4 感染症対策について

全体

- ・屋内での測定時には、十分な換気を行いましょう。
- ・待機場所を確保し、十分な距離をとらせ、マスクを着用させましょう。
- ・計測時に外したマスクの保管場所を用意しておきましょう。
- ・測定時には、測定者同士の間隔を十分に確保しましょう。
- ・計測後は、呼吸を整えさせてからマスクを着用させましょう。
- ・補助者には必ずマスクを着用させましょう。
- ・ペアはできるだけ固定しましょう。
- ・こまめに手洗いを行わせましょう。

測定種目ごと

| | |
|------------|---|
| 握 力 | 器具の消毒と手洗いを行う。 |
| 上 体 起 こ し | 補助者は必ずマスクを着用する。 |
| 長 座 体 前 屈 | 器具の消毒と手洗いを行う。 |
| 反 復 横 と び | 測定者同士の間隔を十分にとる。対面にならないように同じ方向を向いて測定する。密にならないように人数を調整する。 |
| 20m シャトルラン | 1度に測定する人数を制限し、測定者同士の間隔を十分にとる。 |
| 持 久 走 | 1度に測定する人数を制限する。 |
| 5 0 m 走 | 測定待ちで並ぶときには間隔を開けて待つ。 |
| 立 ち 幅 と び | 計測の手伝いは、固定させる。 |
| ボ ー ル 投 げ | 器具の消毒と共に手洗いを行う。 |

5 実施マニュアルの見方

体力テストの実施に向けて、「1 準備運動」「2 場づくり確認」「3 測定動作の確認」の3つに分けて構成されています。それぞれの場面でポイントを確認しておきましょう。測定前に伝えておきたいポイントを**太字**と下線で強調しています。

測定時には、ポイントをまとめた「ここで一言」を活用しましょう。

