

体力テストに
向けて

今年度は中止です。

今年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査（以下、体力テスト）は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となってしまいましたが、毎年児童の体力・運動能力がどの程度なのか調べるために行われるスポーツテストのことです。

8 種目で評価しています。

体力テストでは、

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20メートルシャトルラン・50メートル走・立ち幅とび・ソフトボール投げ

を実技調査として各校で記録を計測します。

各種目 10点満点 8種目の合計で評価されます。

結果は国全体の平均のほか、都道府県別や地域の規模別に公表し、市町村や学校、児童本人にも提供されます。

その際には個人の結果が各種目の記録によって10点満点で採点され、総合評価は8種目全て実施した場合に合計得点で

A、B、C、D、Eの5段階で判定されます。

項目別得点表

小学校

● 男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

項目別得点表

● 女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

総合評価規準

小学校

● 男女共通

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

※総合評価は8種目全て実施した場合に合計得点で判定する。

自分の総合評価を前の年よりも 高めることを目標にしてみましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響で体力が低下していること
でしょう。ここでは、体力テストの項目別に各ご家庭できる運動
を紹介していきたいと思います。

ぜひ、取り組んでみて、来年度の体力テスト
の結果を昨年度のものよりも高めてみましょ
う！

握力

- 紙（新聞紙など）を片手で丸めてみましょう。



- お風呂の中でグーパーを繰り返しましょう。



上体起し

- 本番と同じ方法でやってみましょう！

時間は30秒間！
高めるためには30秒間を
2～3回やってみましょう！



↓
できるだけ素早く
繰り返す
↑



長座体前屈

- 両ひざをかかえてゴロゴロを 10 回



- つま先をさわったまま、おしりを 10 回上げ下げ
- よーいドンの姿勢でおしりを 10 回上げ下げ（左右）
- 全部が終わったら本番と同じようにストレッチ



反復横跳び

- 本番と同じ方法でやってみましょう！

(できるだけ外でやりましょう)

この動きに慣れることが大事！

上半身をできるだけ動かさないように
しましょう！



1回20秒間
線を踏むか越えたら
1回と数える

線と線の間は1m

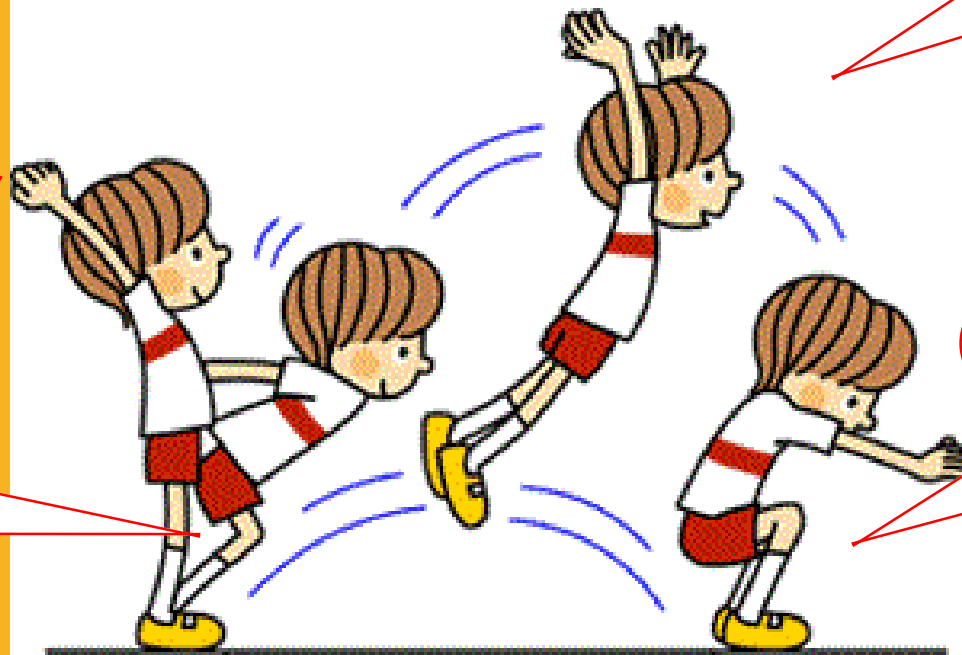
最初は
真ん中のライン

立ち幅跳び

- 本番と同じ跳び方で練習してみましょう！
(できるだけ外でやりましょう)

腕を大きく振ります

膝をしっかりと
曲げて、
力をためます！



斜め45度の方に
跳びます

着地でケガを
しないように
ここでも膝を曲げます

20mシャトルラン

- 外をランニングしましょう。
- 「20mシャトルラン 音」で検索すると本番と同じ音声が見つかるので、その音を参考に取り組んでみるのもいいですね！

注意！ マスクの着用あり・なしに関わらず無理をしないようにしましょう。
お家の人と走るようにしましょう。

50m走

- 南二小ホームページに「走り方教室」をアップしました！
そちらを参考にしましょう！

ソフトボール投げ

- 南二小ホームページに「投げ方教室」をアップしました！
そちらを参考にしましょう！



必ず運動する前には、
準備運動をしてから取り
組みましょう。

周りをよく見て、安全に
気を付けて取り組みましょ
う。

これらの運動の向上を目指すことで、様々な運動の力が高まります。

ぜひ取り組んでみましょう！