

## Q-18 新体力テストの効率的な実施の仕方は？

A

- ① ペア学年や低・中・高学年ブロックで一緒に行ったり、専任や専科の先生にも、担当職員として入ってもらったりすると、担当職員の確保につながります。
- ② 地域ボランティアに手伝ってもらったり、土曜参観に行い、保護者に手伝ってもらったりする学校もあります。
- ③ ペア学年でグループをつくる場合、上の学年の児童が下の学年の児童の記録を記録用紙に記録するとよいです。
- ④ 春に運動会を行う学校は、新体力テストでの50m走の記録でチーム編成を行っている学校もあります。
- ⑤ ローテーションに従って、グループごとに移動して行くと、スムーズに実施することができます。
- ⑥ シャトルランは、時間や場所の確保が必要なので、クラスや学年で行うとよいです。

### 準備の効率化

- ソフトボール投げのラインは、できるだけ多くの人数がラインカーをもち、巻き尺のメモリを追いながら引くと、時間短縮になります。
- 下の写真のような器具を作っている学校もあります。ソフトボール投げのラインを効率よく引くことができます。



## Q-12 新体力テストの結果をどう生かすとよいですか？

A

文部科学省から出されている「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」の活用をお勧めします。

また、「横浜市子どもの体力向上プログラム」(横浜市教育委員会平成23年3月)には、以下のように書かれています。

- ① 「体育・健康プラン」の立案に活用
  - ・体力・運動能力調査の結果から子ども(学校)の現状を把握し「体育・健康プラン」の立案に活用する。
  - 例)市平均と自校平均を比較し、向上させたい力を明確にし、教育活動全体を各教科等で担うことができる機会を意図的・計画的に設定する。
- ② 一人ひとりの体力向上、生活習慣の改善に活用
  - ・体力・運動能力調査の結果を、一人ひとりの体力向上、生活習慣の改善に活用する。
  - 例)健康手帳を活用し、家庭との連携を図る。
    - ※記録を記入し、情報共有
  - 例)個人の生活習慣を見直す機会をつくる。
  - 例)個人の伸びや、今後の課題がわかるような資料の提示を行う。

### 具体的な活動例

- ・体力・運動能力調査の結果をふまえ、向上させたい力を明確にし、体育の授業計画に生かしていく。
- ・体力・運動能力調査の結果をふまえ、一校一実践運動に取り組み、運動の日常化を図る。
- ・生活習慣チェックシートを活用し、全校で取り組む。
- ・休み時間や家庭でもできる簡単な運動を紹介する。
- ・学級通信で、親子で取り組める運動を紹介する。