

# みやぎっ子!元気アップ通信

2017年6月  
第21号  
宮城県教育委員会



我らがみやぎっ子に、たくさんの  
伸びた! やった! うまくできた! がんばった!  
という思いを味わわせ、成長の実感を。

スポーツテストの練習をしてもいいのですか?

答えは…

問題ありません。

スポーツテストは、それぞれの種目の動きができることを前提としています。反復横とびの足の運び方などはしっかりと指導し、練習して実施しましょう。また、走るときやとぶときの腕の使い方を練習することは、合理的な動きを身に付けることに繋がっています。決して「試験」ではありません。子どもたちの「最大限の力」を正しく測定することが大切です。

各学校においては、子どもたちの「最大限の力」を正確に測定できたかどうか、ぜひとも記録等の確認を改めてお願いします。

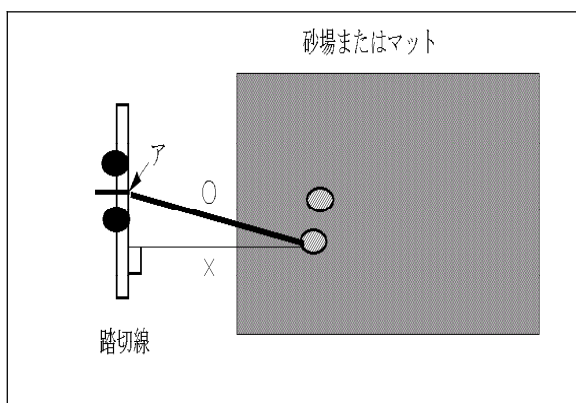
スポーツテストを、成長を実感できる機会としていきたいものです。

## [正確な測定のために] 間違えやすい「立ち幅とび」の測定方法

まずは、測定する場の設定です。踏切線に両足でまたく位置にマーク(図中ア)を付けます。

そのマークと足の痕跡が最も踏切線に近いところを計測します。陸上競技では、足の痕跡と踏切線に垂直の距離を測定しますが、スポーツテストの立ち幅とびでは、跳んだ距離を実測しますので、曲がってとんでも、その距離を測定します。(図の太線)

体育館にマットを敷いて行う場合は、壁に向かって実施しないようにするなど、児童に恐怖心を持たせない配慮も必要です。



## 宮城県の小学生の「立ち幅とび」は…

男子…147.27cm(全国最高県158.44) 女子…141.61cm(全国最高県151.66)

うまくとべない理由としては…

- 筋力が不足している。
- 踏み切るときに腰が引けている。(重心が後ろになっている)
- 腕を使っていない。(跳躍中に腕が体側にある)
- 腰、膝、足首の屈曲が足りない
- 体が垂直に近い状態
- 動きにスピードがない。
- 全力を出していない。



# 「スポーツテスト」実施後の指導

「体力・運動能力調査記録カード」に今年の数値を記録し、子どもたちに1年ごとの成長を確かめさせるとともに、一人一人に目標を持たせて運動やスポーツに取り組む意欲を育てていくことが大切です。



体力・運動能力調査記録カードと合わせて、右のようなプロフィールを活用すると指導に役立ちます。

体力・運動能力調査結果(小学校)

| 学年 | 性別 | 学年平均 |      | 市町村平均 |      | 学校名  |       |
|----|----|------|------|-------|------|------|-------|
|    |    | 平均値  | 標準偏差 | 平均値   | 標準偏差 | 平均値  | 標準偏差  |
| 1  | 男  | 5.4  | 13.0 | 22.5  | 27.3 | 13.8 | 114.8 |
| 1  | 女  | 7.0  | 19.3 | 23.4  | 28.4 | 14.1 | 112.0 |
| 2  | 男  | 10.0 | 18.0 | 23.6  | 29.0 | 27.9 | 112.5 |
| 2  | 女  | 10.2 | 17.8 | 23.4  | 28.8 | 29.9 | 112.5 |
| 3  | 男  | 11.2 | 18.8 | 23.8  | 30.1 | 34.3 | 112.4 |
| 3  | 女  | 8.7  | 17.0 | 26.3  | 27.8 | 31.4 | 118.7 |
| 4  | 男  | 14.7 | 18.6 | 27.8  | 33.0 | 34.0 | 117.5 |
| 4  | 女  | 12.4 | 17.1 | 29.1  | 28.8 | 30.8 | 119.2 |
| 5  | 男  | 15.1 | 20.3 | 27.0  | 36.0 | 40.2 | 111.1 |
| 5  | 女  | 14.5 | 19.9 | 30.5  | 38.1 | 45.0 | 113.0 |
| 6  | 男  | 20.5 | 22.4 | 36.0  | 40.8 | 47.8 | 114.4 |
| 6  | 女  | 18.2 | 18.2 | 33.2  | 45.0 | 48.2 | 112.6 |

体力・運動能力個人プロフィールカード

小学校 学年 6年 性別 男子

**平成19年度 全国体力・運動能力調査結果(文部科学省)**

| 学年 | 性別   | 平均値  | 標準偏差 | 50%  | 5%   | 5%  | 95%   | 95%  |
|----|------|------|------|------|------|-----|-------|------|
| 男子 | 17.4 | 19.9 | 33.0 | 42.1 | 50.9 | 9.3 | 196.3 | 26.6 |

**平成20年度 宮城県児童生徒体力・運動能力調査結果**

| 学年 | 性別   | 平均値  | 標準偏差 | 50%  | 5%   | 5%  | 95%   | 95%  |
|----|------|------|------|------|------|-----|-------|------|
| 男子 | 17.0 | 19.1 | 32.7 | 40.8 | 48.7 | 9.5 | 149.4 | 25.8 |

あなたの学校の体力・運動能力調査結果

| 学年 | 性別   | 平均値  | 標準偏差 | 50%  | 5%   | 5%   | 95%   | 95%  |
|----|------|------|------|------|------|------|-------|------|
| 男子 | 16.9 | 18.9 | 33.1 | 39.9 | 48.4 | 10.0 | 162.0 | 26.1 |

**あなたの体力・運動能力調査の結果**

| 項目 | 順位   | 標準偏差 | 50%  | 5%   | 5%   | 95%  | 95%   |      |
|----|------|------|------|------|------|------|-------|------|
| 記録 | 14.6 | 16.0 | 32.4 | 39.0 | 44.0 | 10.0 | 155.0 | 26.0 |
| 順位 | B    | B    | B    | B    | B    | B    | B     | B    |

あなたの体力・運動能力調査の結果

- 44
- A

自分の体力アップの目標を作ろう

記録が得意なので、ソフトボール部の練習を頑張ろう！

表紙の要領を確認して記入してください。不足等が生じた場合は、各教育（地域）事務所までお問い合わせください。

（学校プロフィール） （個人プロフィール）

スポーツ健康課のホームページには、調査結果から学校や個人の記録を全国や県平均と比較したり、レーダーチャートを作成できるファイルを掲載しています。ダウンロードして子どもたちの指導に活用しましょう。

参照 平成28年度宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査報告書P32, P33

**家庭・地域への情報発信**

子どもの体力・運動能力向上は、学校・家庭・地域が一体となって、子どもたちの将来までを考えた運動・スポーツの実践や規則正しい生活習慣の確立を目指していくものです。「スポーツテスト結果」や「体格・健康に関する調査結果」を、地域の活動やPTA、学校評議員会、学校保健委員会、教育相談等で発信し、児童の実態を共有していきましょう。

～「未来を担うみやぎっ子」体力向上キャンペーン～ **webなわ跳び広場**

**開催中**

開催機関：平成29年5月22日（月）～平成29年7月6日（木）

体力・運動能力向上に向けた取組のツールとして、参加をお待ちしています！

<http://miyagi-powerup.jp/strength/>

『みやぎっ子！元気アップ通信』へのお問い合わせ

宮城県教育庁スポーツ健康課 学校安全体育班

TEL 022-211-3667 FAX 022-211-3796 MAIL: supokenga@pref.miyagi.lg.jp

～スポーツを通して 活力と絆のある みやぎを創ろう～

