

「METs Kamikawa」

アドバンスドガイド

学習指導要領における運動領域と体力テスト項目の運動特性との関連（小学5・6年）

下の表は、運動の領域及び新体力テスト項目と運動特性（動きの特性）のそれぞれの対応関係を示しています。運動領域と新体力テストの運動特性は「すばやさ」「動きを持続する能力」「タイミングの良さ」「力強さ」「体の柔らかさ」の五つに整理することができます。

学年	運動の領域・ 新体力テストの項目	運動の特性					
		すばやさ	動きを 持続する能力 (ねばり強さ)	タイミングの良さ	力強さ	体の柔らかさ	
小学5・6年	運動の領域	体づくり運動	●	●	●	●	●
		器械運動			●	●	●
		陸上運動	●		●	●	●
		水泳		●	●	●	
		ボール運動	●	●	●	●	
		表現運動		●	●		●
	新体力 テスト項目	反復横とび		上体起こし	反復横とび	握力	長座体前屈
		50m走		持久走(中学校のみ)・ 20mシャトルラン	立ち幅とび	上体起こし	
					ボール投げ	ボール投げ	
						50m走 立ち幅とび	

平成30年度全国・体力、運動習慣等調査報告書より

新体力テストの各項目における測定値を、これらの運動特性ごとの状況で把握することにより、体育・保健体育での学習や日常生活における運動やスポーツ活動を通じた効果的な指導改善に役立てていくことができます。

「METs Kamikawa」

アドバンスドガイド

学習指導要領における運動領域と体力テスト項目の運動特性との関連（中学1・2年）

下の表は、運動の領域及び新体力テスト項目と運動特性（動きの特性）のそれぞれの対応関係を示しています。運動領域と新体力テストの運動特性は「すばやさ」「動きを持続する能力」「タイミングの良さ」「力強さ」「体の柔らかさ」の五つに整理することができます。

学年	運動の領域・ 新体力テストの項目	運動の特性					
		すばやさ	動きを 持続する能力 (ねばり強さ)	タイミングの良さ	力強さ	体の柔らかさ	
中学1・2年	体づくり運動	●	●	●	●	●	
	器械運動			●	●	●	
	陸上運動	●	●	●	●	●	
	水泳	●	●	●	●		
	球技	●	●	●	●		
	武道	●	●	●	●	●	
	ダンス		●	●		●	
	新体力テスト項目	反復横とび		上体起こし	反復横とび	握力	長座体前屈
		50m走		持久走(中学校のみ)・ 20mシャトルラン	立ち幅とび	上体起こし	
					ボール投げ	ボール投げ	
						50m走	
						立ち幅とび	

平成30年度全国・体力、運動習慣等調査報告書より

新体力テストの各項目における測定値を、これらの運動特性ごとの状況で把握することにより、体育・保健体育での学習や日常生活における運動やスポーツ活動を通じた効果的な指導改善に役立てていくことができます。