

平成 30 年度
「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
長野県の結果について

平成 31 年 1 月

長野県教育委員会事務局スポーツ課

目次

I 調査の概要

- 1 調査の目的 1
- 2 調査の名称 1
- 3 対象及び調査校数・調査児童生徒数 1
- 4 調査事項 1
- 5 調査実施日 1

II 実技に関する本県の調査結果

- 1 平成 30 年度調査結果及び年度別推移（平成 25 年度～平成 30 年度）の調査結果 2
- 2 実技種目について
 - （1）種目別 T 得点による全国比較 3
 - （2）本県の課題種目について 3

III 質問紙による本県の調査結果

- 1 児童・生徒質問紙
 - （1）授業外における 1 週間の運動時間の前年度比及び全国比 5
 - （2）～（9）運動・スポーツ、授業、体力等について 7～10
- 2 学校質問紙
 - （1）～（4）学校における支援、取組等 11、12

IV 第二次長野スポーツ推進計画の達成目標に対する進捗状況（参考）

- 1 体力合計点総合の平均 13
- 2 運動やスポーツが好きな子の割合（中学校女子） 13
- 3 体育（保健体育）以外の 1 週間の平均運動実施時間が「0～60分未満」の場合 13

V 体力・運動能力及び運動習慣等の向上に向けた今後の取組

- 1 子どもの意欲を引き出し、学びを実感できる授業への改善 14
- 2 全職員が課題を共有して学校全体として取組 15
- 3 運動部活動の充実 15
- 4 幼児期からの運動遊びや体づくり運動の支援 15

VI 資料

- 1 体力テスト種目と体力要素及び測定方法 16
- 2 項目別得点表と総合評価基準表 17

平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

スポーツ課

I 調査の概要

1 調査の目的

- (1) 子どもの体力・運動能力等の状況に鑑み、国が全国的な子どもの体力・運動能力の状況を把握・分析することにより、子どもの体力・運動能力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- (2) 各教育委員会、各国公立学校が全国的な状況との関係において自らの子どもの体力・運動能力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、子どもの体力・運動能力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- (3) 各国公立学校が各児童生徒の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

2 調査の名称

平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 (以下「本調査」という)

3 調査の対象及び調査校数・調査児童生徒数

- (1) 小学校調査…小学校第 5 学年、特別支援学校小学部第 5 学年
- (2) 中学校調査…中学校第 2 学年、特別支援学校中学部第 2 学年

全国（国立、公立、政令市立、私立）の調査校数・調査児童生徒数

	調査学校数	調査児童生徒数		
		男子	女子	合計
小学校	20,121 校	542,335 人	519,291 人	1,061,626 人
中学校	10,645 校	507,129 人	487,029 人	994,158 人

本県（公立）の調査校数・調査児童生徒数

	調査学校数	調査児童生徒数		
		男子	女子	合計
小学校	363 校	9,232 人	8,888 人	18,120 人
中学校	192 校	8,663 人	8,196 人	16,859 人

4 調査事項

(1) 児童生徒に対する調査

① 実技に関する調査（測定方法等は新体力テストと同様）

ア) 小学校調査

[8 種目] 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

イ) 中学校調査

[8 種目] 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走（男子 1500m、女子 1000m）または 20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

② 質問紙調査

運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査

(2) 学校に対する質問紙調査

子どもの体力向上に係る取組等に関する質問紙調査

5 調査実施日

平成 30 年 4 月から 7 月までの期間

II 実技に関する本県の調査結果

1 平成 30 年度調査結果及び年度別推移 (H25～H30)

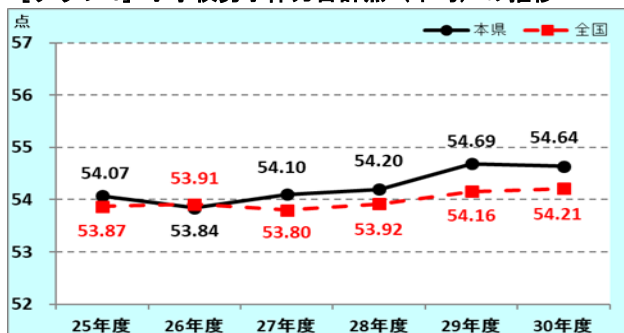
※網掛は全国平均を上回る

【表 1】本県と全国の体力合計点（平均）の一覧

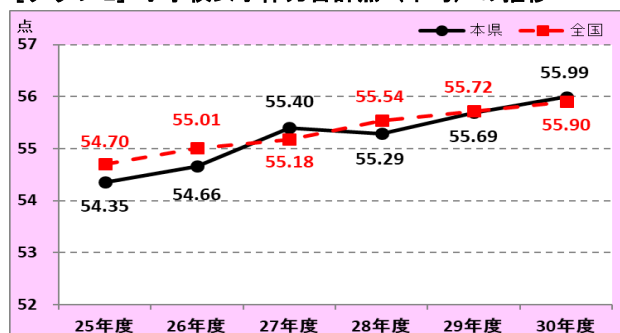
		25 年度		26 年度		27 年度		28 年度		29 年度		30 年度		全国と差引
		体力合計点	順位	体力合計点	順位	体力合計点	順位	体力合計点	順位	体力合計点	順位	体力合計点	順位	
小5 男子	本県	54.07	19位	53.84	22位	54.10	18位	54.20	17位	54.69	17位	54.64	19位	0.43
	全国	53.87		53.91		53.80		53.92		54.16		54.21		
小5 女子	本県	54.35	30位	54.66	30位	55.40	23位	55.29	27位	55.69	25位	55.99	25位	0.09
	全国	54.70		55.01		55.18		55.54		55.72		55.90		
中2 男子	本県	41.87	24位	42.11	20位	42.33	20位	42.39	23位	42.35	23位	43.14	16位	0.96
	全国	41.78		41.63		41.89		42.13		41.96		42.18		
中2 女子	本県	47.01	39位	47.38	41位	48.83	26位	48.65	34位	49.04	38位	50.31	32位	-0.12
	全国	48.42		48.55		49.08		49.56		49.80		50.43		
総合	本県	197.30	29位	197.99	27位	200.66	19位	200.53	23位	201.77	23位	204.08	22位	1.36
	全国	198.77		199.10		199.95		201.15		201.64		202.72		
総合差引		-1.47		-1.11		0.71		-0.62		0.13		1.36		

※ 体力合計点とは、小・中学校各 8 種目の記録を男女別に点数化(1～10 点)した合計点(80 点満点)

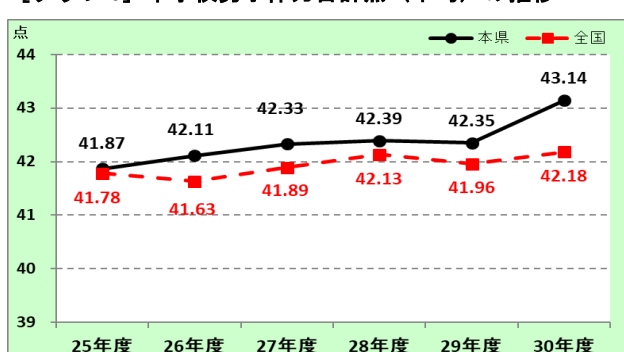
【グラフ 1】小学校男子体力合計点（平均）の推移



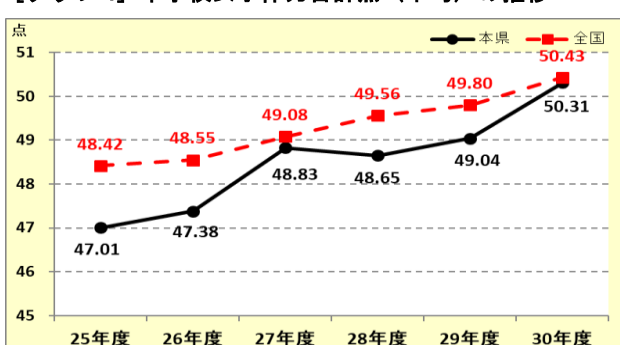
【グラフ 2】小学校女子体力合計点（平均）の推移



【グラフ 3】中学校男子体力合計点（平均）の推移



【グラフ 4】中学校女子体力合計点（平均）の推移

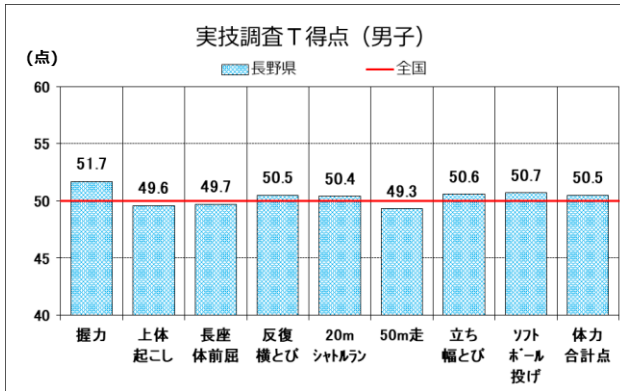


- ・小学校男女、中学校男子は、体力合計点の全国平均を上回った。
- ・中学校女子は、全国平均に届かなかったものの、全国平均に近づいている。
- ・体力合計点の総合では 204 点を超え、本県の最高点を記録した。

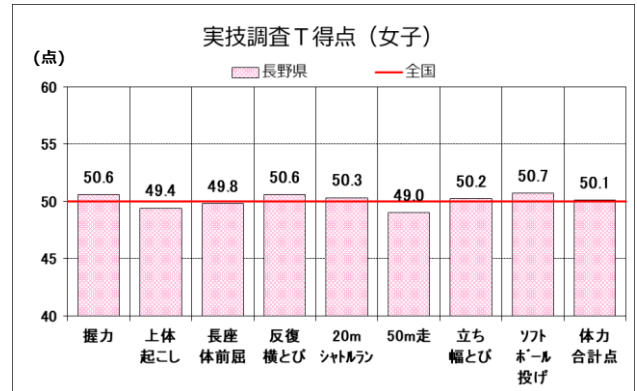
2 実技種目について

(1) 種目別T得点による全国比較

[グラフ 9] 小学校男子

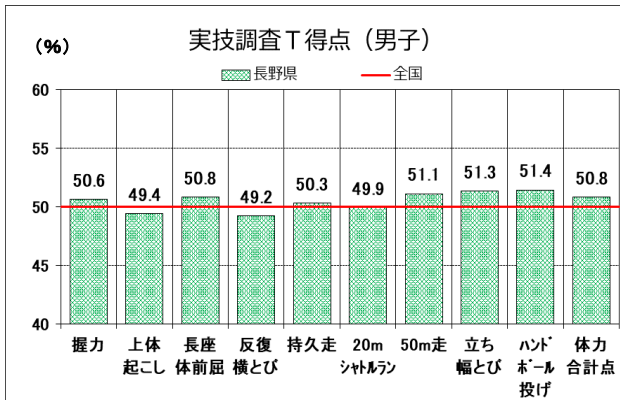


[グラフ 10] 小学校女子

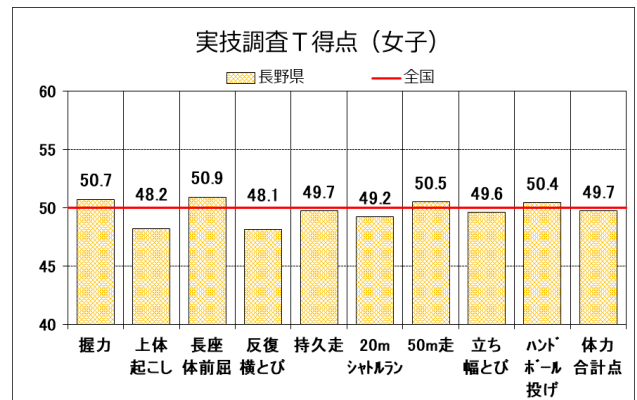


- ・小学校は、男女とも5種目で全国平均を上回った。
- ・女子は、課題の一つであった20mシャトルランで全国平均を上回った。
- ・男子では、昨年度と比べ長座体前屈のポイントを下げ、全国平均を下回った。
- ・小学校では、男女とも、上体起こし、長座体前屈、50m走で全国平均を下回った。

[グラフ 11] 中学校男子



[グラフ 12] 中学校女子

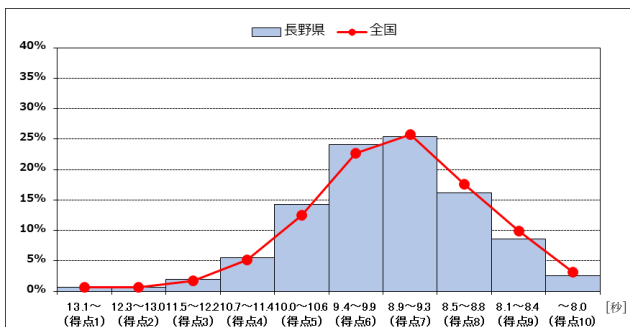


- ・男子は6種目で全国平均を上回った。
- ・女子は4種目で全国平均を上回った。
- ・中学校では、男女とも、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン（持久走）が、全国平均を下回った。

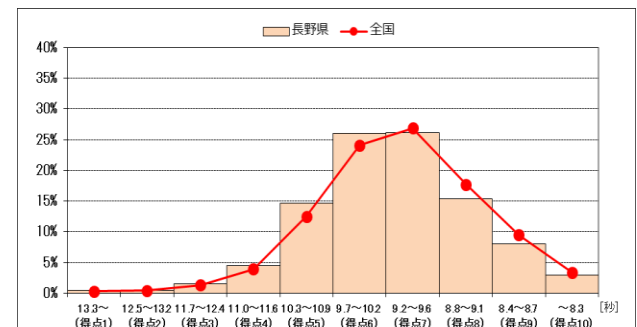
(2) 本県の課題種目について

ア 50m走 (小学校男女)

[グラフ 13] 小学校男子



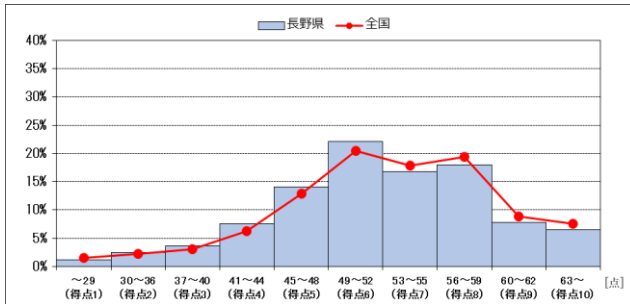
[グラフ 14] 小学校女子



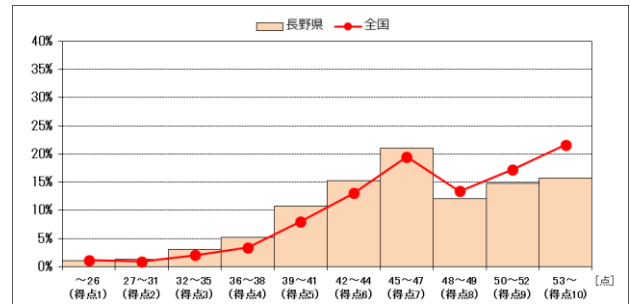
- ・男女ともに全国と比べて中位の層の割合が多く、上位の層の割合が若干少ない。

イ 反復横とび（中学校男女）

[グラフ 15] 中学校男子



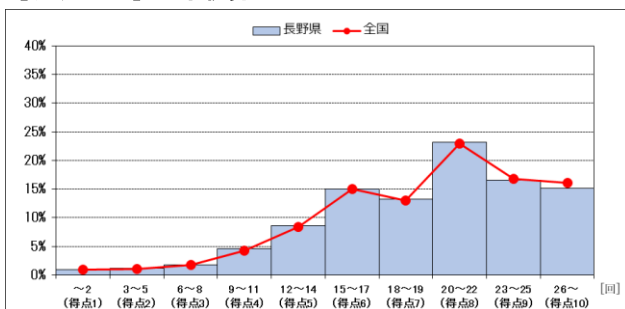
[グラフ 16] 中学校女子



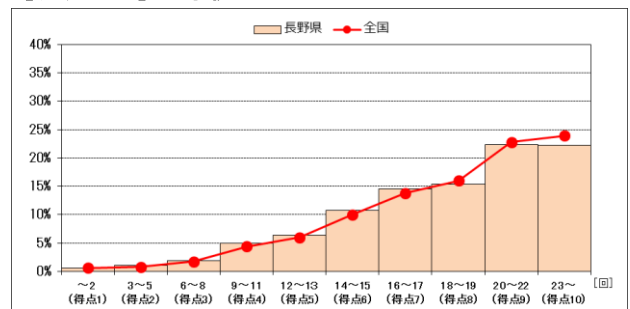
- ・男子は、全国と比べて中位の層の割合が多く、上位の層の割合が少ない。
- ・女子は、全国と比べて中位の層の割合が多く、上位の層の割合が極端に少ない。

ウ 上体起こし（小中学校男女）

[グラフ 17] 小学校男子

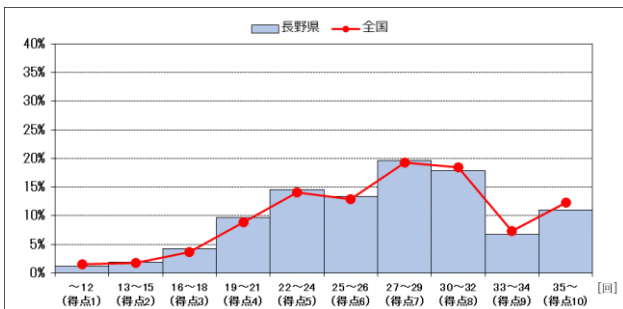


[グラフ 18] 小学校女子

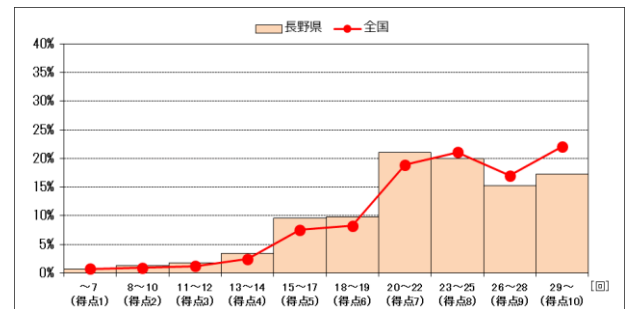


- ・小学校は、男女ともほぼ全国と同じ分布であるが、上位の層の割合が若干少ない。

[グラフ 19] 中学校男子



[グラフ 20] 中学校女子



- ・中学校男子は、ほぼ全国と同じ分布であるが、上位の層の割合が若干少ない。
- ・中学校女子は、中位の層の割合が多いが、上位の層の割合が極端に少ない。

【参考資料】 ※小学校、中学校ともに丸印の付いた種目（計8種目）を実施する

小学生	中学生	体力テスト種目	体力要素
○	○	握力	筋力（力強さ）
○	○	上体起こし	筋パワー・筋持久力（動きを持続する能力）
○	○	長座体前屈	柔軟性（体の柔らかさ）
○	○	反復横とび	敏捷性（タイミングのよさ）
	どちらかを 選択	持久走	全身持久力・長距離走能力（動きを持続する能力）
○	○	20mシャトルラン	全身持久力（動きを持続する能力）
○	○	50m走	疾走能力（すばやさ・力強さ）
○	○	立ち幅とび	筋パワー・跳躍能力（タイミングの良さ・力強さ）
○		ソフトボール投げ	巧緻性・投球能力・瞬発力（力強さ）
	○	ハンドボール投げ	巧緻性・投球能力・瞬発力（力強さ）

Ⅲ 質問紙による本県の調査結果

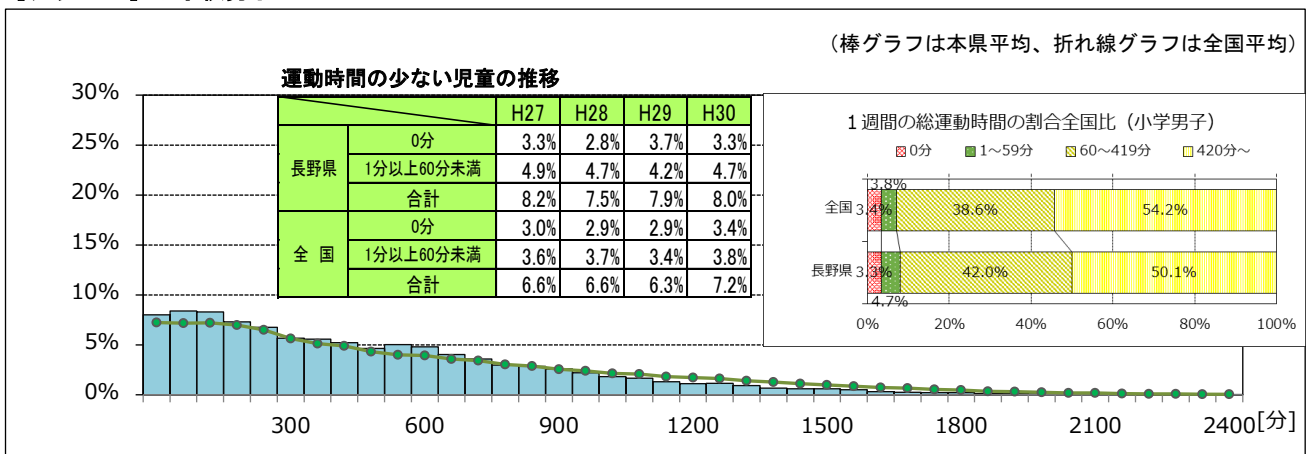
1 児童・生徒質問紙

(1) ふだんの1週間について聞きます。学校の体育(保健体育)の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。それぞれの曜日の欄に記入してください。(中学校は部活動の時間も含めて記入してください)

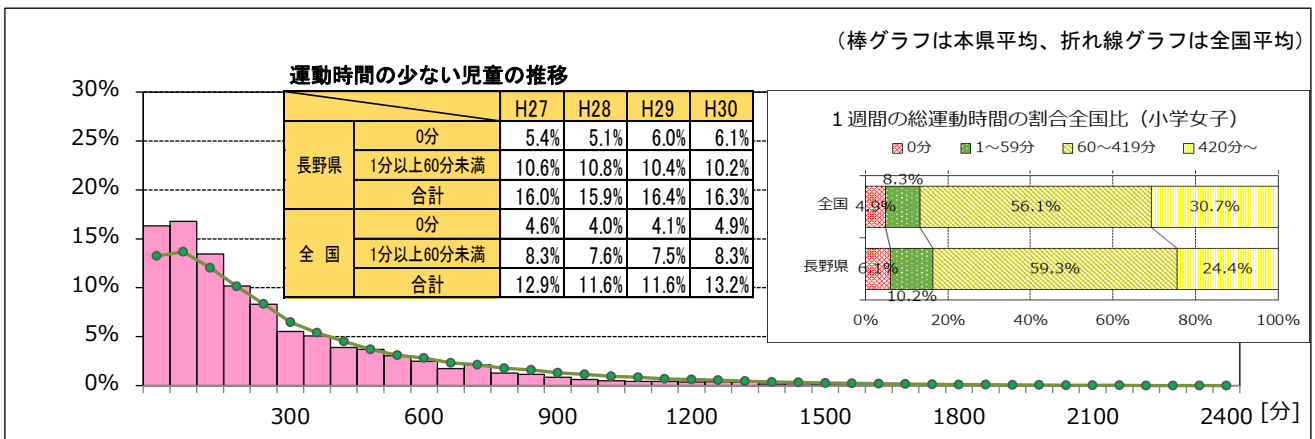
月	火	水	木	金	土	日
分	分	分	分	分	分	分

※運動やスポーツをしない場合は「0分」と記入してください。必ず「分」に直して記入すること。

[グラフ 21] 小学校男子

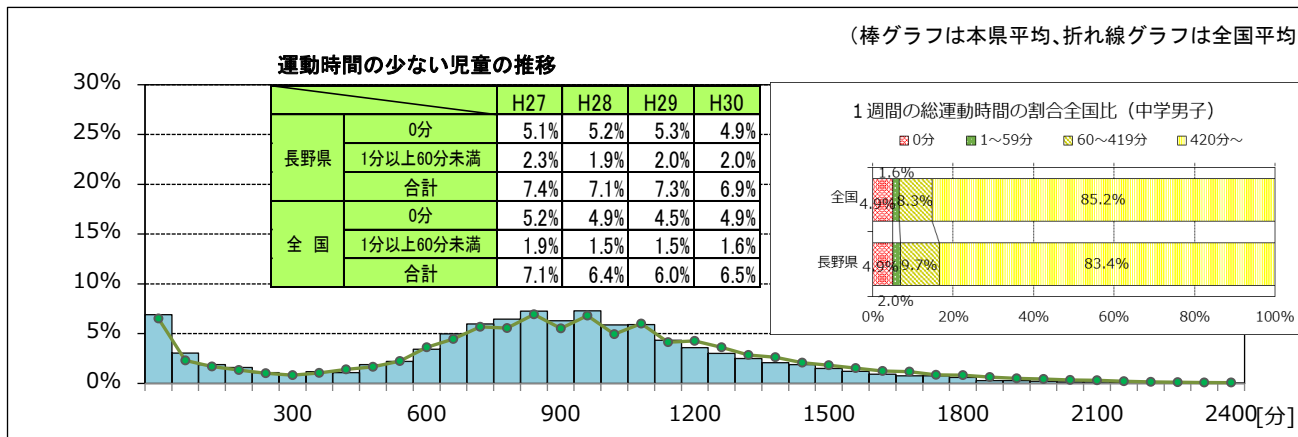


[グラフ 22] 小学校女子

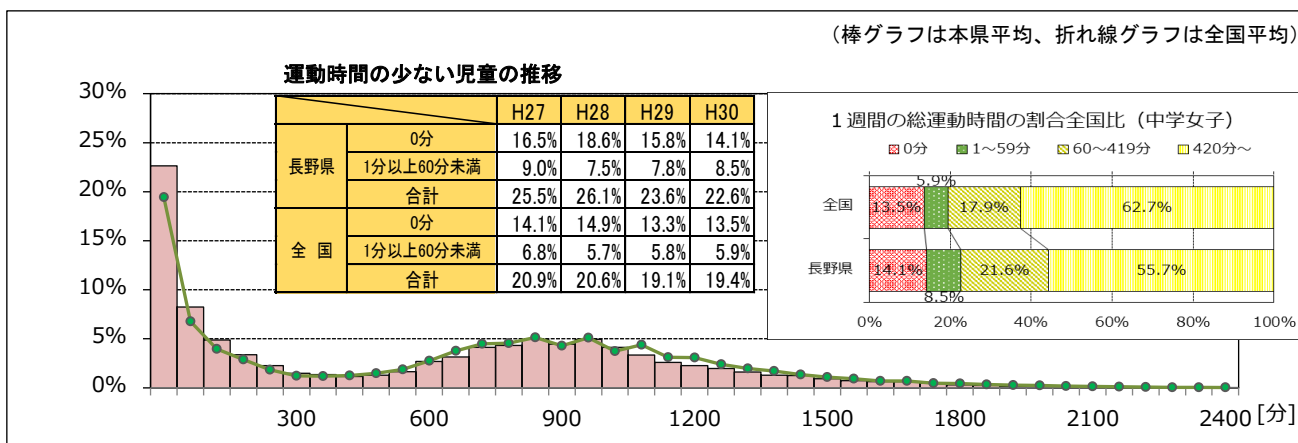


- ・小学校男女とも「0～60分未満」の児童の割合が、全国平均と比べて高くなっている。
- ・小学校男子は、前年に比べ「0～60分未満」の児童の割合が微増している。
- ・小学校女子は、前年に比べ「0～60分未満」の児童の割合が微減している。

[グラフ 23] 中学校男子



[グラフ 24] 中学校女子



- ・中学校男女とも「0～60分未満」の生徒の割合が、全国平均と比べて高くなっている。
- ・中学校男子では、前年に比べ「0～60分未満」の生徒の割合が減少している。
- ・中学校女子では、前年に比べ「0～60分未満」の生徒の割合が減少しているものの、依然として2割を超える高い水準にある。

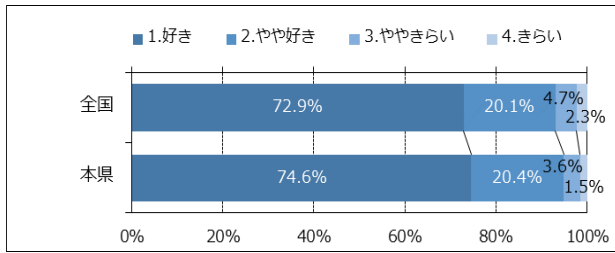
【表 3】一週間の平均総運動時間(体育授業を除く)の全国対比(H26～H30)

年度	小学校男子				小学校女子				中学校男子				中学校女子			
	順位	時間(分)	時間(分)	差引	順位	時間(分)	時間(分)	差引	順位	時間(分)	時間(分)	差引	順位	時間(分)	時間(分)	差引
26	46	503.8	605.6	-101.8	47	269.8	354.1	-84.3	33	897.2	925.3	-28.1	43	580.9	650.4	-69.5
27	46	490.9	595.1	-104.2	47	279.9	357.7	-77.8	41	858.0	918.3	-60.3	44	569.6	656.4	-86.8
28	47	503.0	599.4	-96.4	47	290.9	371.7	-80.8	42	903.5	968.4	-64.9	45	598.1	689.7	-91.6
29	47	501.1	612.6	-111.5	47	289.7	379.3	-89.6	42	913.6	973.0	-59.4	43	617.1	701.9	-84.7
30	45	506.4	588.3	-81.9	47	290.4	353.7	-63.3	40	860.2	896.9	-36.7	45	590.9	653.4	-62.5

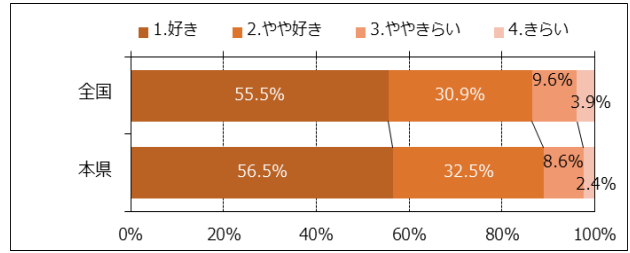
- ・小・中学校男女とも、全国平均との差を縮めたものの、依然としてその差は大きい。

(2) 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。

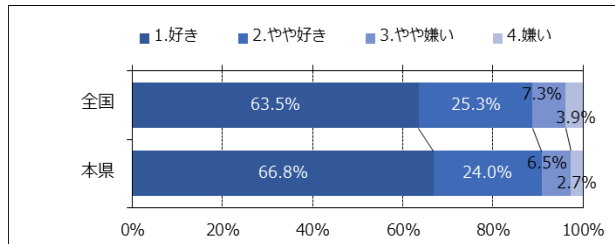
[グラフ 25] 小学校男子



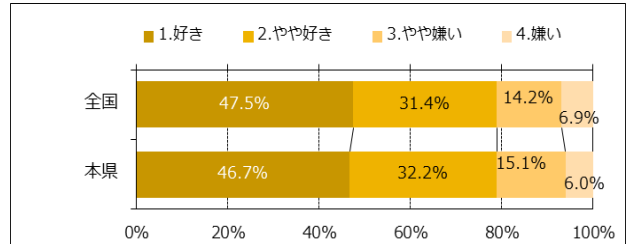
[グラフ 26] 小学校女子



[グラフ 27] 中学校男子



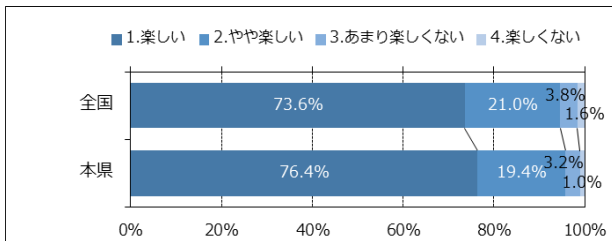
[グラフ 28] 中学校女子



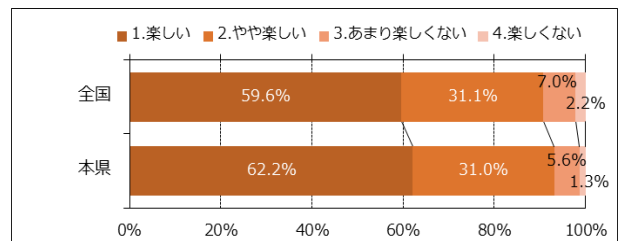
- ・運動やスポーツをすることが「好き、やや好き」と回答した割合は、小学校男女及び中学校男子で全国平均を上回っている。
- ・中学校女子は、全国平均とほぼ同じ。

(3) 体育（保健体育）の授業は楽しいですか。

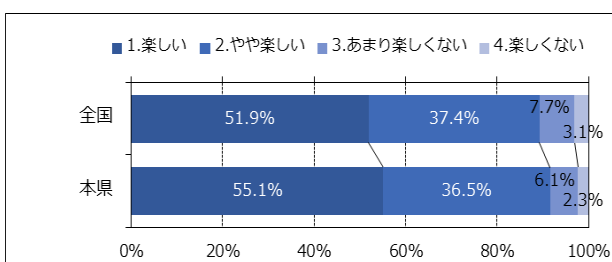
[グラフ 29] 小学校男子



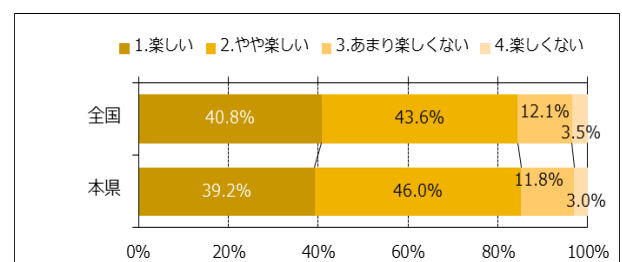
[グラフ 30] 小学校女子



[グラフ 31] 中学校男子



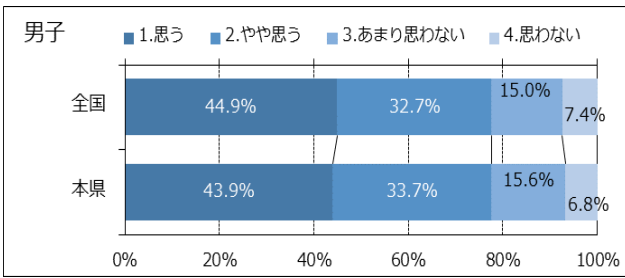
[グラフ 32] 中学校女子



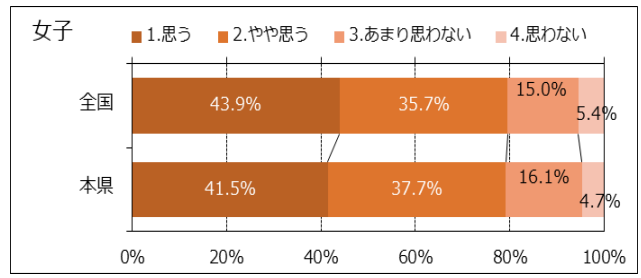
- ・体育（保健体育）の授業が「楽しい、やや楽しい」と回答した割合は、小・中学校男女全てで全国平均を上回っている。

(4) 体育（保健体育）の授業で学んだことを、授業以外の時にも行ってみようと思いますか。

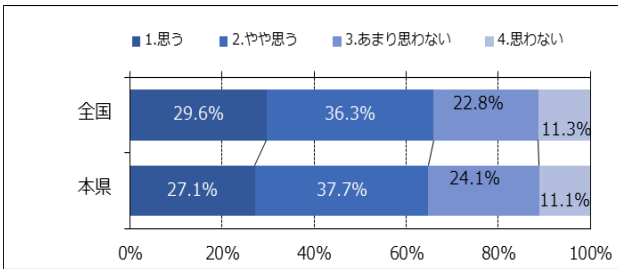
【グラフ 33】 小学校男子



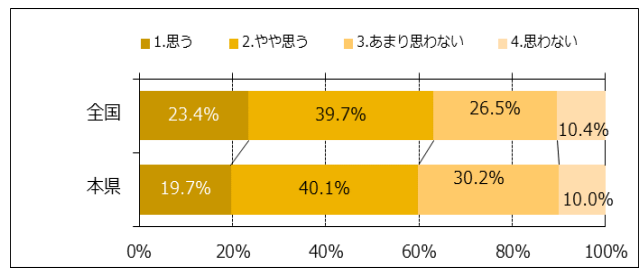
【グラフ 34】 小学校女子



【グラフ 35】 中学校男子



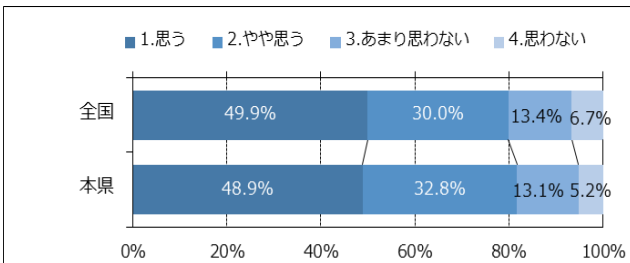
【グラフ 36】 中学校女子



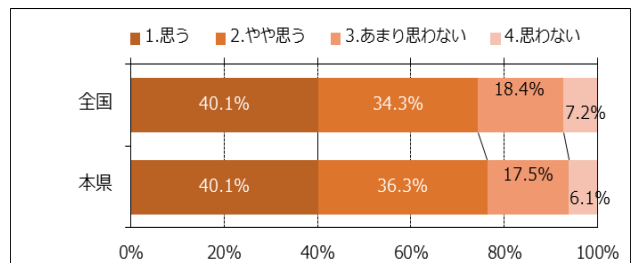
- ・小学校は、男女とも「授業以外の時にも行ってみようと思う」と回答した割合が全国平均とほぼ同じ。
- ・中学校は、男女とも「授業以外の時にも行ってみようと思う」と回答した割合が全国平均を下回っている。

(5) 今、体育（保健体育）の授業で学習している内容は、あなたの将来に役に立つと思いますか。

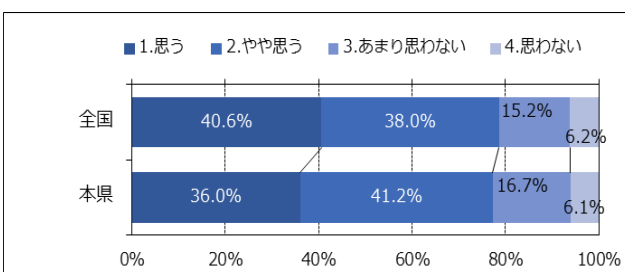
【グラフ 37】 小学校男子



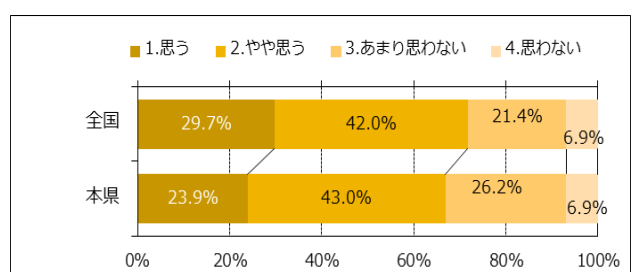
【グラフ 38】 小学校女子



【グラフ 39】 中学校男子



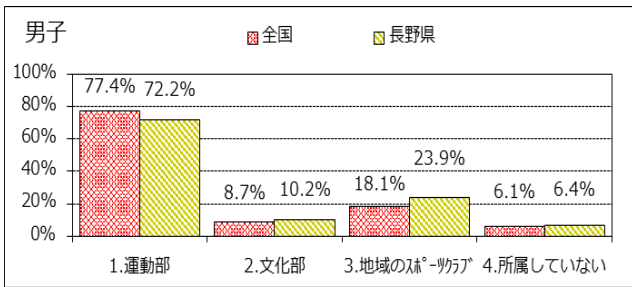
【グラフ 40】 中学校女子



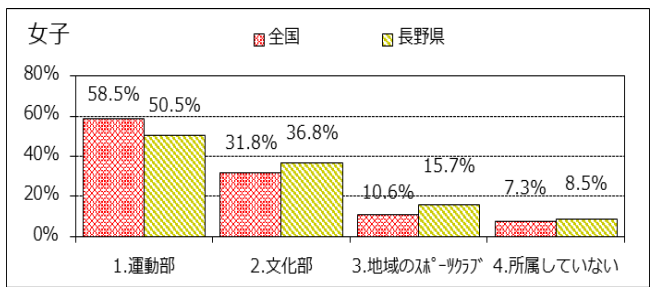
- ・小学校は、男女とも、将来の役に立つと「思う、やや思う」と肯定的に回答した割合が全国平均を上回っている。
- ・中学校は、男女とも、将来の役に立つと「思う、やや思う」と肯定的に回答した割合が全国平均を下回っている。

(6) 学校の部活動や地域のスポーツクラブに所属していますか。

[グラフ 41] 中学校男子



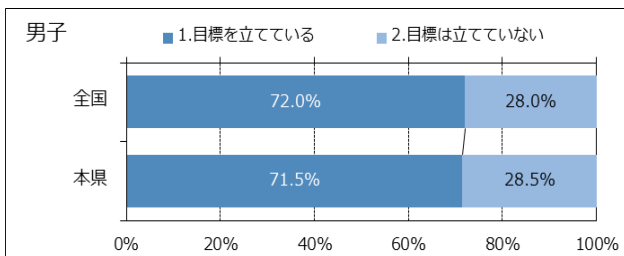
[グラフ 42] 中学校女子



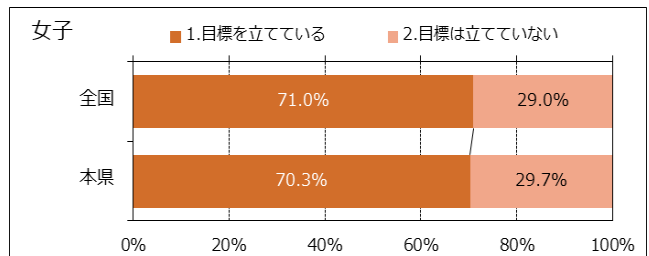
- ・中学校は、男女とも、全国平均に比べ「運動部の加入率」は下回っているが、「地域のスポーツクラブの加入率」を含めると、全国平均と同水準である。
- ・中学校は、男女とも、「文化部に加入」及び「所属していない」の割合が、全国平均を上回っている。

(7) 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか。

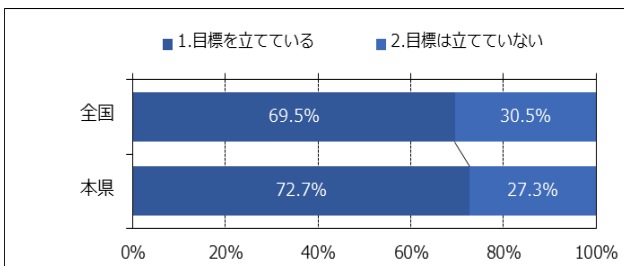
[グラフ 43] 小学校男子



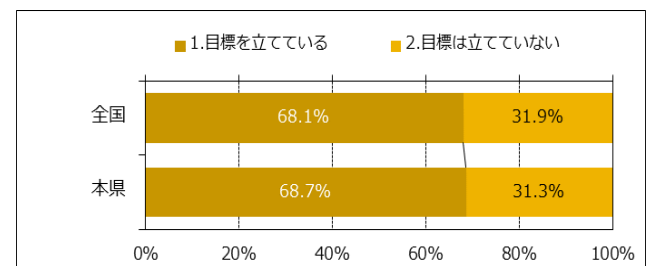
[グラフ 44] 小学校女子



[グラフ 45] 中学校男子



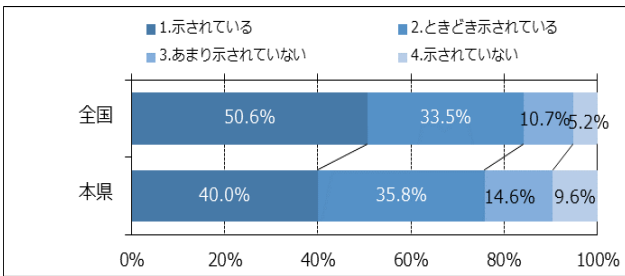
[グラフ 46] 中学校女子



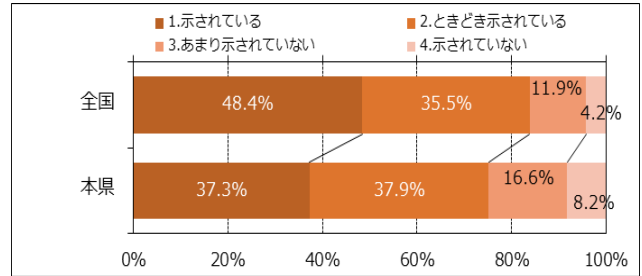
- ・小学校は、男女ともに体力や運動能力の向上について「目標を立てている」と回答した割合が全国平均を下回っている。
- ・中学校は、男女ともに体力や運動能力の向上について「目標を立てている」と回答した割合が全国平均を上回っている。

(8) 体育の授業では、授業の始めに授業の目標（めあて・ねらい）が示されていますか。

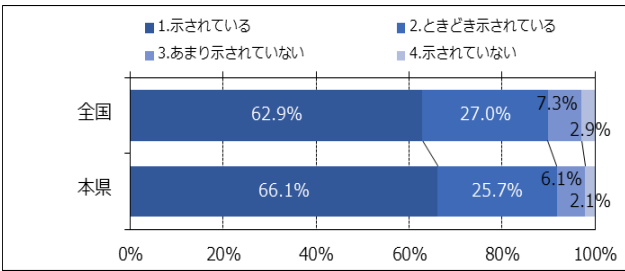
[グラフ 47] 小学校男子



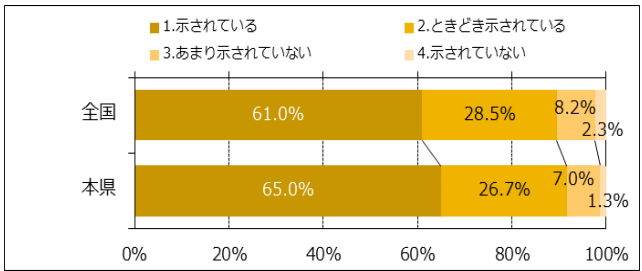
[グラフ 48] 小学校女子



[グラフ 49] 中学校男子



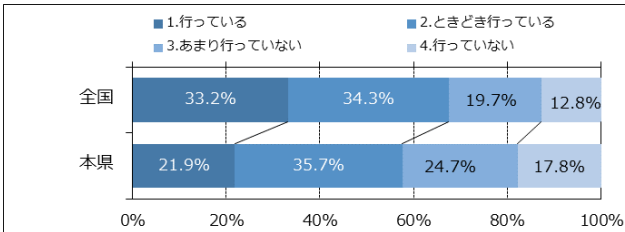
[グラフ 50] 中学校女子



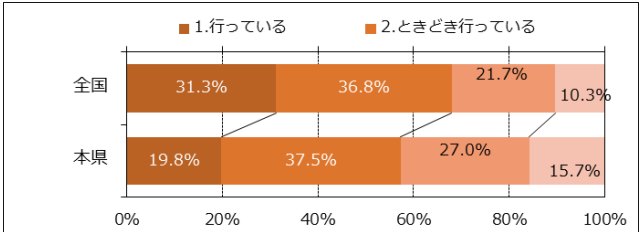
- ・小学校では、男女とも授業の目標が「示されている、ときどき示されている」と回答した割合が、全国平均を下回っている。
- ・中学校では、男女とも授業の目標が「示されている、ときどき示されている」と回答した割合が、全国平均を上回っている。

(9) 体育の授業では、授業の最後に今日学んだことを振り返る活動を行っていますか。

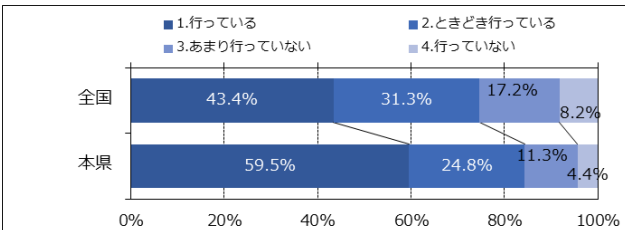
[グラフ 51] 小学校男子



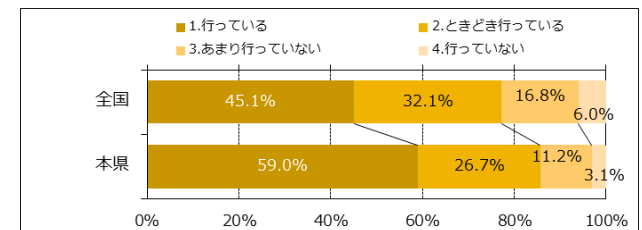
[グラフ 52] 小学校女子



[グラフ 53] 中学校男子



[グラフ 54] 中学校女子

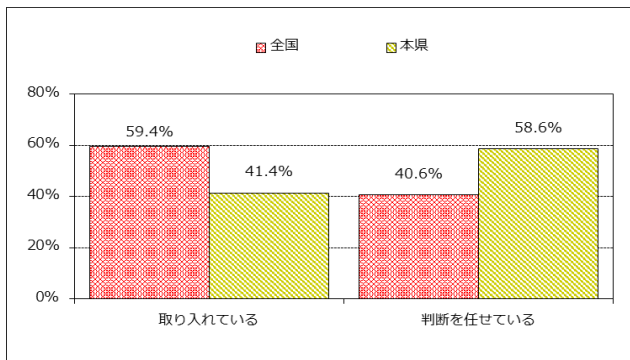


- ・小学校では、男女とも、授業を振り返る活動を「行っている」と答えた割合が、全国平均を大きく下回っている。
- ・中学校では、男女とも、授業を振り返る活動を「行っている、ときどき行っている」と答えた割合が全国平均を大きく上回っている。

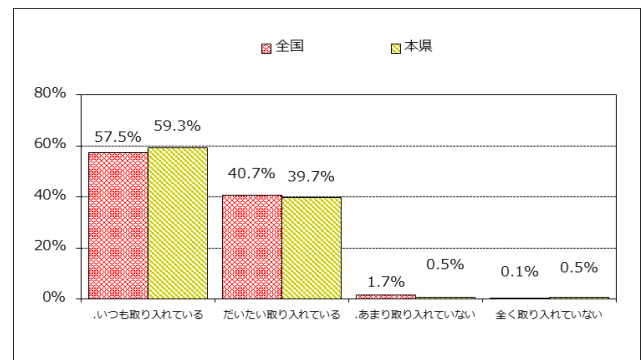
2 学校質問紙から

(1) 体育(保健体育)の授業の冒頭で、その授業の目標(めあて・ねらい等)を児童(生徒)に示す活動を取り入れていますか。

[グラフ 55] 小学校



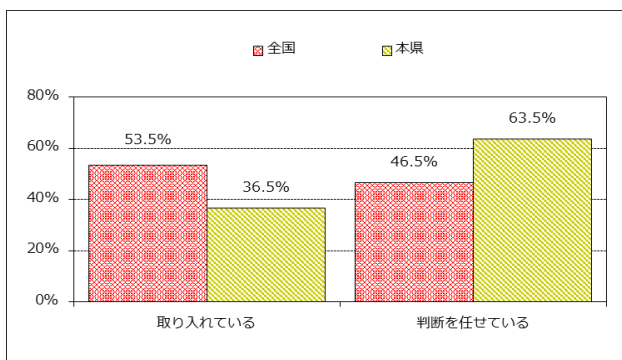
[グラフ 56] 中学校



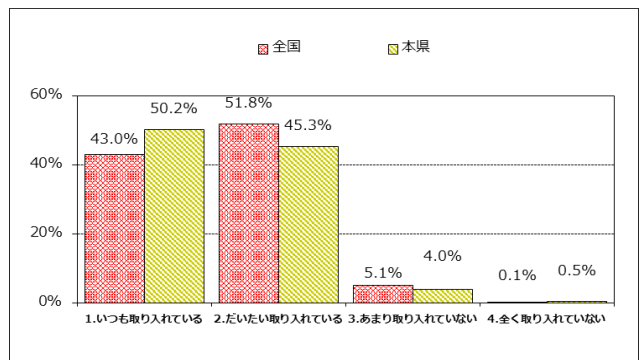
- ・小学校では、目標を児童に示す活動を「取り入れている」と回答した割合が全国平均を大きく下回っている。
- ・中学校では、目標を生徒に示す活動を「いつも取り入れている」と回答した割合が全国平均を上回り、「だいたい取り入れている」は、全国平均とほぼ同じ。

(2) 体育(保健体育)の授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動を取り入れていますか。

[グラフ 57] 小学校



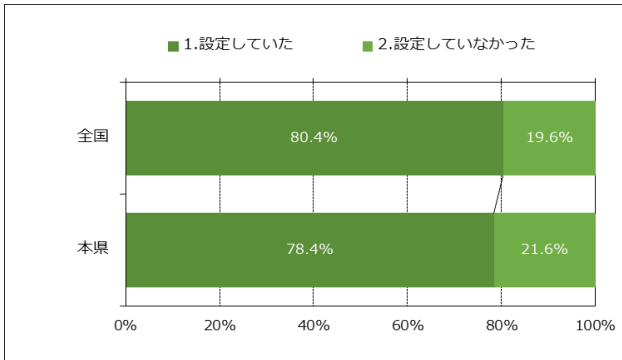
[グラフ 58] 中学校



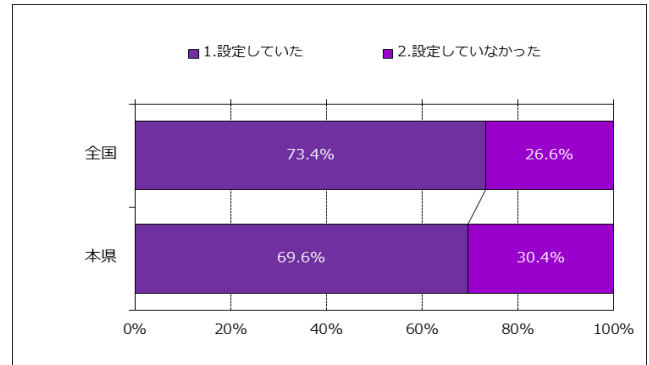
- ・小学校では、授業内容を振り返る活動を「取り入れている」と回答した割合が、全国平均を大きく下回っている。
- ・中学校では、目標を生徒に示す活動を「いつも取り入れている」と答えた割合が、全国平均を上回り「だいたい取り入れている」は、やや全国平均を下回っている。

(3) 平成 29 年度に、児童（生徒）の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を設定していましたか。

【グラフ 59】 小学校



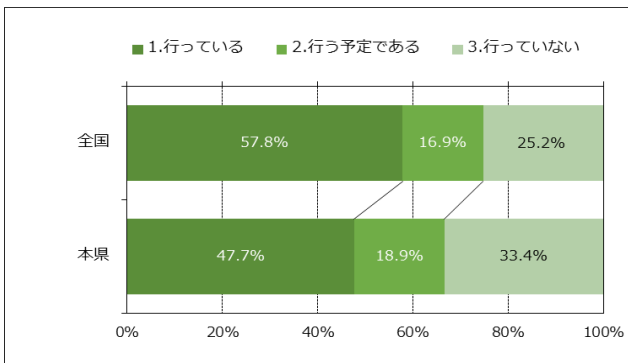
【グラフ 60】 中学校



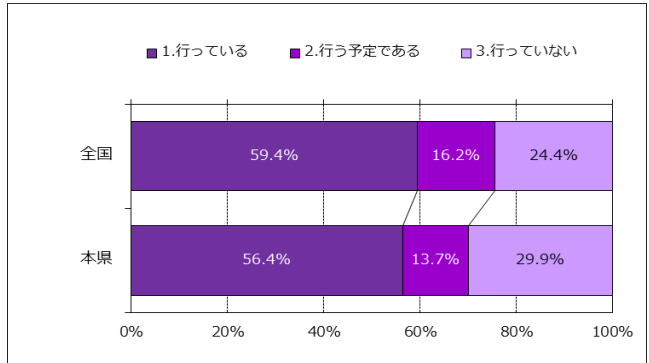
- ・小学校では、児童の体力・運動能力向上のための学校全体の目標を「設定していた」と答えた割合は、全国平均を下回っている。
- ・中学校では、生徒の体力・運動能力向上のための学校全体の目標を「設定していた」と答えた割合は、全国平均を下回っている。

(4) 運動・スポーツが苦手（嫌い）な傾向にある児童（生徒）向けの取組、または性別に応じた取り組みを現在行っていますか。（行う予定はありますか）。

【グラフ 61】 小学校



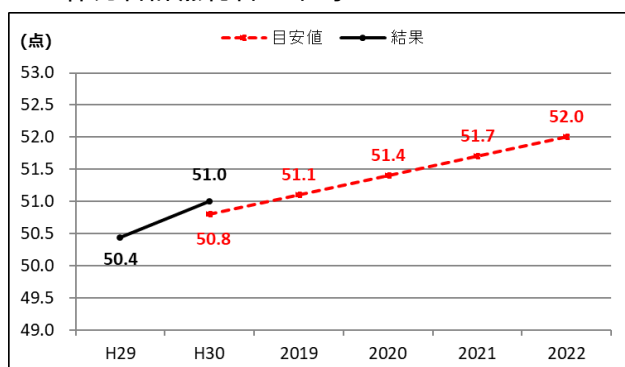
【グラフ 62】 中学校



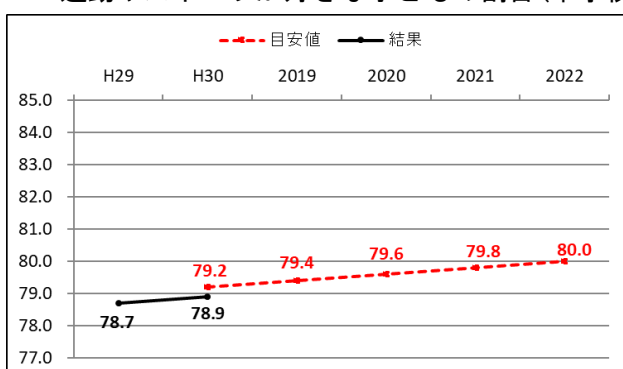
- ・小学校では、「行っている、行う予定である」と答えた割合が、全国平均を下回っている。
- ・中学校でも、「行っている、行う予定である」と答えた割合が、全国平均を下回っている。

IV 第2次長野県スポーツ推進計画の達成目標に対する進捗状況（参考）

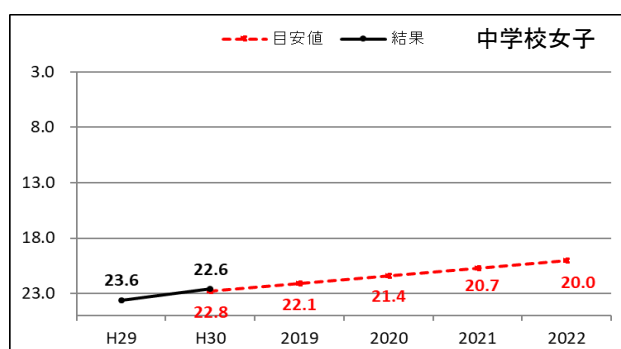
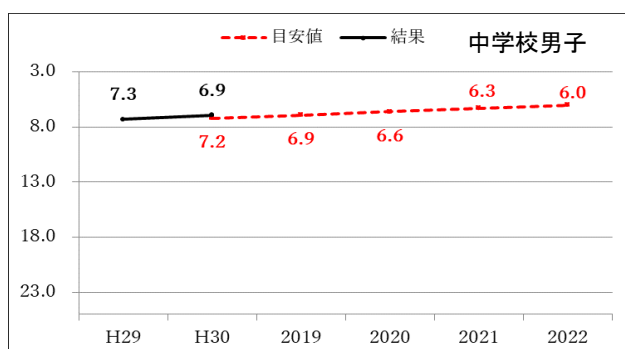
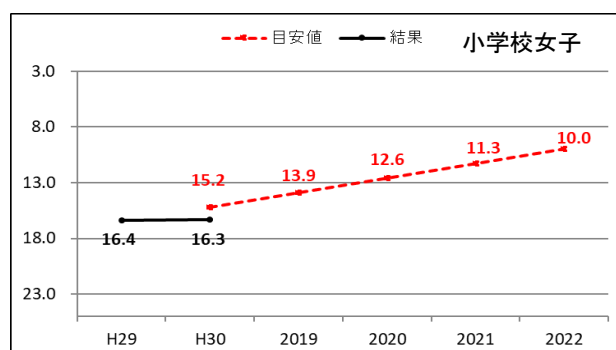
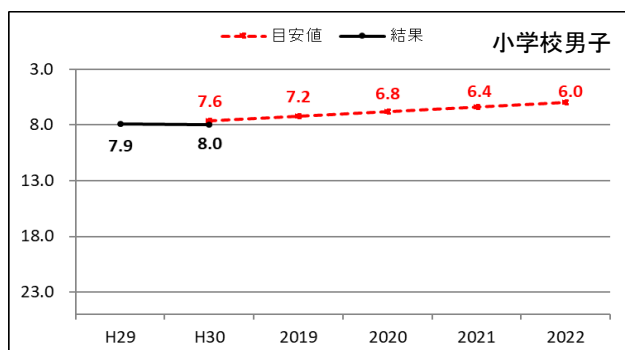
1 体力合計点総合の平均



2 運動やスポーツが好きな子どもの割合 (中学校女子)



3 体育（保健体育）以外の1週間の平均運動実施時間が「0～60分未満」の割合



V 体力・運動能力及び運動習慣等の向上にむけた今後の取組

1 全教職員が課題を共有して学校全体としての取組

① 「体力向上プラン」の推進

各校では、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」等を活用して、自校児童生徒の体力や運動習慣の現状を分析し、特に、1週間の総運動実施時間が60分未満の児童生徒の減少を意識した「体力向上プラン」を作成し、教育活動全体を通して体力向上に取り組む。

・P D C Aサイクルの確立

県の体力テストフィードバックシステム等を活用し、全教職員共通認識のもと、成果と課題を把握した上で明確な目標を設定し、1校1運動を中核とした「体力向上プラン」を推進し、毎年見直しをしながら、P D C Aサイクルを確立する。

・「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」対象学年以外でも体力テストを実施

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」対象学年以外でも体力テストを実施することで、児童生徒に自身の体力について関心を持たせるとともに、特に小学校では、対象学年以外の教職員とも担当する児童の体力・運動能力の状況を共有し、客観的な分析・考察に基づきながら体力向上への取組を行う。

・1校1運動の日常化

1週間の総運動実施時間60分未満の児童生徒を減少させるため、体育・保健体育の授業以外に日常的に体を動かす時間や場を設定し、1校1運動が行事だけの活動ではなく、日常的かつ継続的な活動になるように計画、実践し、総運動実施時間にも反映させる。

② 遊びや運動を身近なものに

1校1運動以外にも、校内のどのような場所で、どのような遊びや運動ができるのかを検討し、思わず体を動かしたくなってしまおうような線を引いたり、テープを張ったり、また簡単な器具や用具を置いたりするなどして遊び場を工夫することで、遊びや運動を身近なものとする。

2 子どもの意欲を引き出す授業への改善

① 各校における授業改善

- ・授業において、「目標の提示」や承認活動を位置付けた「振り返る活動」を必ず実施し、子どもが動きの高まりや学び方のよさを実感しながら意欲的に運動に取り組めるようにする。
- ・特に小学校の体育授業については、体育センターが新たに開設した小学校教員向けの研修講座や郡市伝達講習会の活用などを通じて授業の改善につなげる。

- ・「運動が苦手」という児童生徒に対しては、新学習指導要領に対応した運動・スポーツに対する多様なかわり「する みる 支える 知る」を意識した授業を基本にしながら、児童生徒の状況に応じて具体的な動作を助言したり、取り組みやすいように工夫した場や用具を与えたりするなどの配慮をし、取組を支える。

- ・子どもたちが意欲的に取り組めるような走運動等を工夫し、授業で継続的に取り組む。

② 教員の指導力向上

- ・教員の研修・研究授業を充実させ、指導主事・専門主事による支援を活用して共に授業づくりを行う中で改善の方向を共有し、指導力の向上を図る。

- ・体育センターの研修講座の活用を促す。

- ・各郡市伝達講習会において、教員研修センター主催の「子どもの体力向上指導者養成研修」の内容を学び、各校の授業に活かすようにする。

3 運動部活動等の充実

- ・本県の中学生の運動・スポーツを巡る課題に対応するため、「長野県中学生期のスポーツ活動指針」(H26 策定)を見直し、持続可能なスポーツ環境づくりを推進する。

- ・「運動部活動指導・運営実践マニュアル集」のさらなる活用を図り、科学的かつ効果的な指導の推進をする。

- ・部活動指導員をはじめとする地域の指導者と連携し、合理的・効果的な活動を推進する。

- ・地域との連携により、競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動（ゆるスポ活動）など、生徒のニーズに応じた活動を推進する。

- ・少子化の進展により、生徒のスポーツ活動の機会が損なわれないよう、複数校の生徒による合同部活動等の取組を推進する。

- ・コンディショニングサポートメンバーの派遣により、発育期に応じたトレーニングの処方を行う。

4 幼児期からの運動遊びや体づくり運動の支援

- ・長野県版運動プログラム「幼児期からの運動遊び」を活用して保育園や幼稚園において運動遊びが活発に行われるよう支援するとともに、幼保小の連携を図るためにも小学校への普及を図る。

- ・「小学校走運動指導用DVD」(H29)を活用し、小学校走運動指導への取組を行う。

- ・長野県版運動プログラム未実施市町村へ大学教員等を派遣し、「キッズ運動遊びどこでもゼミナール」や「体づくり運動実技講習会」を開催し、幼・保・小・中学校の児童生徒や保育士、教員、保護者、地域の指導者等へ、幼児期からの運動遊びや運動習慣形成の大切さを啓発する。

VI 資料

1 体力テスト種目と体力要素及び測定方法

体力テスト種目	単位	体力要素	測定
① 握力	kg	筋力	左右握力の平均値.
② 上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数.
③ 長座体前屈	cm	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離.
④ 反復横とび	点	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数.
⑤-1 持久走	秒	全身持久力・長距離走能力	男子1500m, 女子1000mの走行時間.
⑤-2 20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数.
⑥ 50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間.
⑦ 立ち幅とび	cm	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離.
⑧ ハンドボール投げ	m	巧緻性・投球能力	ハンドボール2号球を遠投した距離.
体力合計点	点	8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した体力テスト合計得点.	
総合評価	5段階	8種目の体力テストをすべて実施した場合、体力テスト合計得点の良い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価.	

※上表は中学校の種目。小学校は、⑤-1持久走はなく、ボール投げは、ソフトボール投げとなっている。

2 項目別得点表と総合評価基準表

【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	得点
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	10
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2
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	1

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	得点
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	10
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24	9
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20	8
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16	7
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13	6
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10	5
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7	4
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5	3
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4	2
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	1

総合評価基準表

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

【中学校】

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4' 59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	10
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5' 00"～5' 16"	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36	9
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5' 17"～5' 33"	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33	8
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5' 34"～5' 55"	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30	7
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5' 56"～6' 22"	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27	6
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6' 23"～6' 50"	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24	5
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6' 51"～7' 30"	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21	4
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7' 31"～8' 19"	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18	3
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8' 20"～9' 20"	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15	2
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9' 21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3' 49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上	10
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3' 50"～4' 02"	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22	9
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4' 03"～4' 19"	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19	8
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4' 20"～4' 37"	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17	7
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4' 38"～4' 56"	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15	6
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4' 57"～5' 18"	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13	5
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5' 19"～5' 42"	27～34	9.4～9.8	145～156	11	4
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5' 43"～6' 14"	21～26	9.9～10.3	132～144	10	3
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6' 15"～6' 57"	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9	2
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6' 58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下	1

総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上	A
B	41～50	47～56	51～59	52～60	53～62	54～64	54～64	54～64	B
C	32～40	37～46	41～50	41～51	42～52	43～53	43～53	43～53	C
D	22～31	27～36	31～40	31～40	31～41	31～42	31～42	31～42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E