
參考資料

■新体力テスト実施方法

握力

1 準備

スメドレー式握力計

(小学生の場合、握力計は、児童用のものを使用することが望ましい。)

2 方法

- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



3 記録

- (1) 右左交互に2回ずつ実施する。
- (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- (3) 左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

4 実施上の注意

- (1) このテストは、右左の順に行う。
- (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。

上体起こし

1 準備

ストップウォッチ、マット

2 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



3 記録

- (1) 30秒間の上体起こし(両肘と両大腿部がついた)の回数を記録する。ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- (2) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中(肩甲骨)がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかりと固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

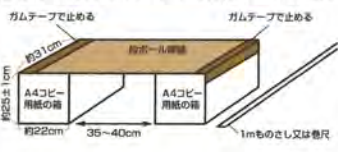
長座体前屈

1 準備

幅約22cm・高さ約24cm・奥行き約31cmの箱2個(A4コピー用紙の箱など)、段ボール厚紙1枚(横75~80cm×縦約31cm)、ガムテープ、スケール(1m巻き尺または1mものさし)

高さ約24cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する(段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい)。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm(±1cm)とする。

右又は左の箱の横にスケールを置く。



2 方法

- (1) 初期姿勢: 被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。

- (2) 初期姿勢時のスケールの位置:

初期姿勢をとったときの箱の手前

右または左の角に零点を合わせる。

- (3) 前屈動作: 被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



3 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

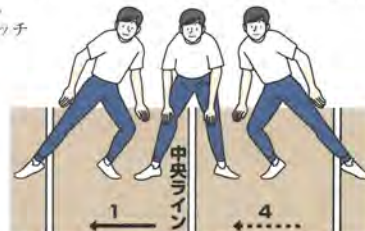
- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する(ガイドレールを設けてもよい)。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

反復横とび

1 準備

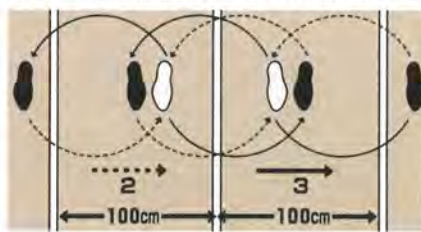
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側100cmのところに2本の平行ラインをひく。

ストップウォッチ



2 方法

中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、又は、踏みまでサイドステップし(ジャンプしてはいけない)、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。



3 記録

- (1) 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える(右、中央、左、中央で4点になる)。
- (2) テストを2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 屋内、屋外のいずれかで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で行うこと(コンクリート等の上では実施しない)。
- (2) このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。
- (3) 次の場合は点数としない。
ア 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。
イ 中央ラインをまたがなかったとき。

20m シャトルラン (往復持久走) ※中学・高校生は持久走との選択。

1 準備

テスト用 CD 又はテープ及び再生用プレーヤー 20m 間隔の 2本の平行線
ボール 4本を平行線の両端に立てる。



2 方法

- プレーヤーにより CD (テープ) 再生を開始する。
- 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる 5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- 一定の間隔で 1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに 20m 先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- CD (テープ) によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約 1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約 1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- CD (テープ) によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが 1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

3 記録

- テスト終了時 (電子音についていけなくなった直前) の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。

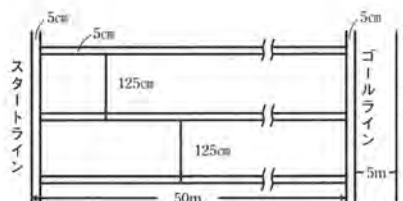
4 実施上の注意

- ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD (テープ) によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動 (ストレッチングなどを含む) を十分に行う。
- テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- CD プレーヤー使用時は、音かとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

50m 走

1 準備

図のような 50m 直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ



2 方法

- スタートは、小学生はスタンディングスタート、中学・高校生はクラウチングスタートの要領で行う。
- スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音又は声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。

3 記録

- スタートの合図からゴールライン上に胴 (頭、肩、手、足ではない) が到達するまでに要した時間を計測する。
- 記録は 1/10 秒単位とし、1/10 秒未満は切り上げる。
- 実施は 1回とする。

4 実施上の注意

- 走路は、セパレートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- 走者は、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- ゴールライン前方 5m のラインまで走らせるようにする。

持久走 (男子 1500m、女子 1000m)

※小学生は対象外。中学・高校生は 20m シャトルランとの選択。

1 準備

歩走路 (トラック)、スタート合図用旗、ストップウォッチ

2 方法

- スタートはスタンディングスタートの要領で行う。
- スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音又は声を発すると同時に旗を上から下に振り下ろすことによって行う。

3 記録

- スタートの合図からゴールライン上に胴 (頭、肩、手、足ではない) が到達するまでに要した時間を計測する。
- 1人に 1個の時計を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時間を読み上げ、測定員が到着時間を記録してもよい。
- 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- 実施は 1回とする。

4 実施上の注意

- 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。
- トラックを使用して行うことを原則とする。
- いたずらに競争したり、無理なペースで走らないように注意し、各自の能力なども考えて走るよう指導する。
- テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

立ち幅とび

1 準備

屋外で行う場合

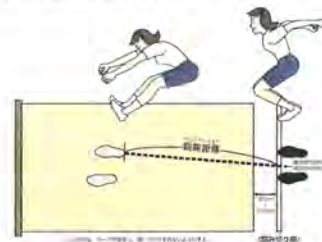
砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし
砂場の手前 (30cm-1m) に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

マット (6m 程度)、巻き尺、ラインテープ
マットを壁に付けて敷く。
マットの手前 (30cm-1m) の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

- 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



3 記録

- 身体が砂場 (マット) に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置 (踏み切り線の前端) とを結ぶ直線の距離を計測する (上図参照)。
- 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- 2回実施してよい方の記録をとる。

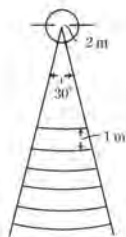
4 実施上の注意

- 踏み切り線から砂場 (マット) までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- 踏み切り際には、二重踏み切りにならないようにする。
- 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい (ずれにくい) マットを用意する。
- 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくこと計測が容易になる。

ハンドボール投げ (小学生はソフトボール投げ)

1 準備

小学生はソフトボール1号(外周26.2cm-27.2cm、重さ136g-146g)、巻き尺
 中学・高校生はハンドボール2号(外周54cm-56cm、重さ325g-400g)、巻き尺
 平坦な地面上に直径2mの円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角
 30度になるように直線を図のように2本引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。



2 方法

- (1) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (2) 投球中又は投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出はならない。
- (3) 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

3 記録

- (1) ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- (2) 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。また、ステップして投げたほうがよい。
- (2) 30度を開いた2本の直線の外側に石灰などを使って5mおきにその距離を表す数字を地面に書いておくとう便利である。

テストの得点表および総合評価 (小学生用)

- 1 項目別得点表により、記録を採点する。
- 2 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

項目別得点表

| 得点 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 屈反復回し | 20m×4往復 | 50m走 | 立ち幅とび | 77g×4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 | 3~6 | 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 | 屈反復回し | 20m×4往復 | 50m走 | 立ち幅とび | 77g×4投げ | 得点 |
|----|--------|-------|--------|-------|---------|-----------|---------|---------|----|
| 10 | 25kg以上 | 23回以上 | 53cm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 |

テストの得点表および総合評価 (中学・高校生用)

- 1 項目別得点表により、記録を採点する。
- 2 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

項目別得点表

| 得点 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 屈反復回し | 持久走 | 20m×4往復 | 50m走 | 立ち幅とび | 77g×4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 | 251~264 | 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 | 屈反復回し | 持久走 | 20m×4往復 | 50m走 | 立ち幅とび | 77g×4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 |

小学校 平成 25 年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

児童調査票

自分の名前を記入してください。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実技に関する調査 2回テストをする種目については、思い通りの記録の左側に○をつけてください。

| 種目 | 右 | 左 | 平均 | 記録 |
|--------------------|--------------|--------------|------------|------------|
| ① 握力 | 1回目 [] kg | 2回目 [] kg | 1回目 [] kg | 2回目 [] kg |
| ② 上体起こし | [] 回 | | | |
| ③ 長座体前屈 | 1回目 [] cm | 2回目 [] cm | | |
| ④ 反復横とび | 1回目 [] 点(回) | 2回目 [] 点(回) | | |
| ⑤ 20mシャトルラン(往復持久走) | [] 回 | | | |
| ⑥ 50m走 | [] 秒 | | | |
| ⑦ 立ち幅とび | 1回目 [] cm | 2回目 [] cm | | |
| ⑧ ソフトボール投げ | 1回目 [] m | 2回目 [] m | | |

質問紙調査

※あてはまる番号を○で記入してください。1は数字を記入してください。

① No. [] 学校名 [] 小学校 特別支援学校 年 組 番 []

② ふりがな 氏 名 [] 性別 1 男 2 女

③ 運動部やスポーツクラブには入っていますか。(スポーツ少年団を含む) 1 入っている 2 入っていない

④ 運動やスポーツをどのくらいしていますか。3 ときたま(月に1〜3回くらい) 4 しない

⑤ 運動やスポーツをするときは、1日にどのくらいの時間しますか。(学校の体育の授業をのぞきます) 1 30分未満 2 30分以上1時間未満 3 1時間以上2時間未満 4 2時間以上

⑥ 朝食は食べますか 1 毎日食べる 2 とときどき食べない 3 毎日食べない

⑦ 1日の睡眠時間 1 6時間未満 2 6時間以上8時間未満 3 8時間以上

⑧ 1日にどのくらいテレビを見ますか。(テレビゲームも含みます) 1 1時間未満 2 1時間以上2時間未満 3 2時間以上3時間未満 4 3時間以上

⑨ 体格(小中学生1名まで) 1 身長 [] cm 2 体重 [] kg 3 座高 [] cm

※⑨身長・体重 右側の数字は、右に記入して記入してください。

質問紙⑨まであります。裏面に続きます。

裏面に続きます。

⑩ 質問④で1, 2, 3に○をつけた人は、平日(月曜日から金曜日)では、平均して何日、運動やスポーツをしていますか。(学校の体育の授業をのぞきます) 1 1日 2 2日 3 3日 4 4日 5 5日

⑪ 質問④について詳しく教えてください。平日(月曜日から金曜日)では、平均して1日にどのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか(学校の体育の授業をのぞきます)。
1 朝起床前 [] 分
2 起床中(20分以内など) [] 分
3 起床後 [] 分
4 放課後(下校までの時間) [] 時間 [] 分
5 千代後 [] 時間 [] 分

⑫ 土曜日に運動やスポーツをしていますか。 1 している (1日1回以上 2日〜3日〜4日) 2 していない (1日1回未満 2日未満 3日未満)

⑬ ⑩-2「している」と答えた人は、ひと月(4週間)当たり何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか。 1 月に1回 2 月に2回 3 月に3回 4 月に4回
⑩-3「している」と答えた人は、土曜日に1日平均して、どのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか。 [] 時間 [] 分

⑭ 日曜日に運動やスポーツをしていますか。 1 している (1日1回以上 2日〜3日〜4日) 2 していない (1日1回未満 2日未満 3日未満)

⑮ ⑩-2「している」と答えた人は、ひと月(4週間)当たり何回の日曜日に、運動やスポーツをしていますか。 1 月に1回 2 月に2回 3 月に3回 4 月に4回
⑩-3「している」と答えた人は、日曜日に1日平均して、どのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか。 [] 時間 [] 分

⑯ 運動やスポーツをすることは好きですか。 1 好き 2 やや好き 3 やや嫌い 4 嫌い

⑰ 運動やスポーツをすることは得意ですか。 1 得意 2 やや得意 3 やや不得手 4 不得手

⑱ 運動やスポーツをもちたいと思いますか。 1 思う 2 やや思う 3 あまり思わない 4 思わない

質問紙はこれで終わります。

高等学校 平成 25 年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

生徒調査票

自分の名前を記入してください。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実技に関する調査 2回テストをする種目については、思い通りの記録の左側に○をつけてください。

| 種目 | 右 | 左 | 平均 | 記録 |
|--------------------|--------------|--------------|------------|------------|
| ① 握力 | 1回目 [] kg | 2回目 [] kg | 1回目 [] kg | 2回目 [] kg |
| ② 上体起こし | [] 回 | | | |
| ③ 長座体前屈 | 1回目 [] cm | 2回目 [] cm | | |
| ④ 反復横とび | 1回目 [] 点(回) | 2回目 [] 点(回) | | |
| ⑤ 持久走 | [] 分 [] 秒 | | | |
| ⑥ 20mシャトルラン(往復持久走) | [] 回 | | | |
| ⑦ 50m走 | [] 秒 | | | |
| ⑧ 立ち幅とび | 1回目 [] cm | 2回目 [] cm | | |
| ⑨ ハンドボール投げ | 1回目 [] m | 2回目 [] m | | |

質問紙調査

※あてはまる番号を○で記入してください。1は数字を記入してください。○は0です。

① No. [] 学校名 [] 高等学校(全日制・定時制・通信制) 中等教育学校 特別支援学校 年 組 番 []

② ふりがな 氏 名 [] 性別 1 男 2 女 年 齢 [] 才 (平成25年4月1日現在)

③ 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況 1 所属している 2 所属していない

④ 運動・スポーツの実践状況(学校の体育の授業を除く) 1 ほとんど毎日(週に3日以上) 2 時々(週に1〜2日程度) 3 ときたま(月に1〜3日程度) 4 しない

⑤ 1日の運動・スポーツ実施時間(体育の授業を除く) 1 30分未満 2 30分以上1時間未満 3 1時間以上2時間未満 4 2時間以上

⑥ 朝食の有無 1 毎日食べる 2 時々食べない 3 まったく食べない

⑦ 1日の睡眠時間 1 6時間未満 2 6時間以上8時間未満 3 8時間以上

⑧ 1日のテレビの視聴時間(テレビゲームを含む) 1 1時間未満 2 1時間以上2時間未満 3 2時間以上3時間未満 4 3時間以上

⑨ 体格(小中学生1名まで) 1 身長 [] cm 2 体重 [] kg 3 座高 [] cm

※⑨身長・体重 右側の数字は、右に記入して記入してください。

質問紙⑨まであります。裏面に続きます。

裏面に続きます。

⑩ 質問④で1, 2, 3に○をつけた人は、平日(月曜日から金曜日)では、平均して何日、運動やスポーツをしていますか。(学校の体育の授業を除く) 1 1日 2 2日 3 3日 4 4日 5 5日

⑪ 質問④について詳しく教えてください。平日(月曜日から金曜日)にどのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか(学校の体育の授業を除く)。
1 運動部活動 [] 分
2 1以外の地域のスポーツクラブなど [] 分
3 1, 2以外(地域のスポーツ教室など) [] 分
4 どこにも入っていない

⑫ 土曜日に運動やスポーツをしていますか。 1 している (1日1回以上 2日〜3日〜4日) 2 していない (1日1回未満 2日未満 3日未満)

⑬ ⑩-2「している」と答えた人は、ひと月(4週間)当たり何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか。 1 月に1回 2 月に2回 3 月に3回 4 月に4回
⑩-3「している」と答えた人は、土曜日に1日平均して、どのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか。 [] 時間 [] 分
⑩-4「している」と答えた人は、土曜日にどこで運動やスポーツをしていますか(複数回答可)。
1 運動部活動
2 1以外の地域のスポーツクラブなど
3 1, 2以外(地域のスポーツ教室など)
4 どこにも入っていない

⑭ 日曜日に運動やスポーツをしていますか。 1 している (1日1回以上 2日〜3日〜4日) 2 していない (1日1回未満 2日未満 3日未満)

⑮ ⑩-2「している」と答えた人は、ひと月(4週間)当たり何回の日曜日に、運動やスポーツをしていますか。 1 月に1回 2 月に2回 3 月に3回 4 月に4回
⑩-3「している」と答えた人は、日曜日に1日平均して、どのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか。 [] 時間 [] 分
⑩-4「している」と答えた人は、日曜日にどこで運動やスポーツをしていますか(複数回答可)。
1 運動部活動
2 1以外の地域のスポーツクラブなど
3 1, 2以外(地域のスポーツ教室など)
4 どこにも入っていない

⑯ 運動やスポーツをすることは好きですか。 1 好き 2 やや好き 3 やや嫌い 4 嫌い

⑰ 運動やスポーツをすることは得意ですか。 1 得意 2 やや得意 3 やや不得手 4 不得手

⑱ 運動やスポーツをもちたいと思いますか。 1 思う 2 やや思う 3 あまり思わない 4 思わない

質問紙はこれで終わります。

小学校 平成25年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査学校質問紙調査票

| | |
|------|----------------------------|
| 学校番号 | 区市町村立 東京都立 |
| 学校名 | 小学校 特別支援学校 管理職名 |
| 児童数 | 1学年 2学年 3学年 4学年 5学年 6学年 合計 |
| 男子 | |
| 女子 | |
| 合計 | |

学校番号(6ケタ)を右ツメで記入してください。
 ※6ケタの公立学校統計調査学校番号を併記してください。
 (東京都教育委員会ホームページに掲載しています。)

(例) 201150

※回答は該当する数字を「」で囲んでください。()には数字を記入してください。

① グラウンド(授業や部活動などで運動を行うスペース)はどのような材質でできていますか。
※グラウンドの全部額のうち、300㎡以上を芝生化している学校(専用の競技場を除く)は、「2:天然芝」または「3:人工芝」に○を付けてください。

①-2 質問①で「天然芝」「人工芝」と回答した学校は、芝生化して今年度で何年目ですか。
 ()年目

② 学校として、体育の授業以外の時間に、児童の体力の向上に関する取組を実施していますか(複数回答可)。

①-2 質問②で「継続的な取組をしている」と回答した学校は、どのくらいの期間継続して実施していますか。

③ 児童の運動習慣を確立するために、体育の授業以外の時間に何か手だてをしていますか。

①-2 質問③で「している」と回答した学校は、具体的にどのようなことをしていますか。(複数回答可)

④ 学校において、体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の結果を踏まえ、どのような取組をしましたが(取り組む予定ですか)。(複数回答可)

※調査票記入マニュアルp.10, p.11をよく読んで記入してください。 最高の「実施状況調査票」を、必ず記入してください。

高等学校 平成25年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査学校質問紙調査票

| | | |
|------|--------------------------|-------------|
| 学校番号 | 課程 (○を付ける。) | 全日制・定時制・通信制 |
| 学校名 | 高等学校 中等教育学校 特別支援学校 | 管理職名 |
| 生徒数 | 1学年 2学年 3学年 4学年 合計 | |
| 男子 | | |
| 女子 | | |
| 合計 | | |

学校番号 公立学校統計調査学校番号(6ケタ)を右ツメで記入してください。
 (東京都教育委員会ホームページに掲載しています。)

(例) 401010

※回答は該当する数字を「」で囲んでください。()には数字を記入してください。

① グラウンド(授業や部活動などで運動を行うスペース)はどのような材質でできていますか。
※グラウンドの全部額のうち、300㎡以上を芝生化している学校(専用の競技場を除く)は、「2:天然芝」または「3:人工芝」に○を付けてください。

①-2 質問①で「天然芝」「人工芝」と回答した学校は、芝生化して今年度で何年目ですか。
 ()年目

② 学校として、保健体育の授業以外の時間に、生徒の体力の向上に関する取組を実施していますか(複数回答可)。

①-2 質問②で「継続的な取組をしている」と回答した学校は、どのくらいの期間継続して実施していますか。

③ 生徒の運動習慣を確立するために、保健体育の授業以外の時間に何か手だてをしていますか。

①-2 質問③で「している」と回答した学校は、具体的にどのようなことをしていますか。(複数回答可)

④ 学校において、体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の結果を踏まえ、どのような取組をしましたが(取り組む予定ですか)。(複数回答可)

※調査票記入マニュアルp.10, p.11をよく読んで記入してください。 最高の「実施状況調査票」を、必ず記入してください。

小学校 実施状況調査票

・今回の調査についておたずねします。

1 実技に関する調査について

① 実技に関する調査で実施した新体力テストについて、過去3年間で実施した回数は何回ですか。

② 何月から実施しましたか。

③ どの時間で実施しましたか(複数回答可)。

④ 実施に要した時間はどのくらいですか。

2 児童質問紙調査について

① どの時間で実施しましたか(複数回答可)。

② 実施に要した時間はどのくらいですか。

3 学校質問紙調査について

① 実施に要した時間はどのくらいですか。

高等学校 実施状況調査票

・今回の調査についておたずねします。

1 実技に関する調査について

① 実技に関する調査で実施した新体力テストについて、過去3年間で実施した回数は何回ですか。

② 何月から実施しましたか。

③ どの時間で実施しましたか(複数回答可)。

④ 実施に要した時間はどのくらいですか。

2 生徒質問紙調査について

① どの時間で実施しましたか(複数回答可)。

② 実施に要した時間はどのくらいですか。

3 学校質問紙調査について

① 実施に要した時間はどのくらいですか。