

とちぎ  
元気キッズ

# みんなで目指そう 体力アップ

記入しはよう!

ねん 年      くみ 組      ばん 番      なまえ 名前

★目標を立てて今年の新体力テストにチャレンジしよう!★

目標と結果	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール 投げ (m)	体力合計点
昨年の結果									
今年目標									
今年結果									
来年目標									

## ◆テストの得点表および総合評価(小学校)

やいはい!

昨年さくねんの結果に○を、今年ことしの目標もくひょうに◎をつけてみよう!

このリーフレットは  
来年までとっておくと  
目標にしやすまる~!



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

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

### ● 総合評価表 ●

段階	小1	小2	小3	小4	小5	小6
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

昨年の総合評価	今年の総合評価目標
今年の総合評価	来年の総合評価目標

① 栃木県児童生徒の体力(冊子)

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/kyouikuzenpan/keikaku/documents/tairyokusassi2019.pdf>

② 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922\\_00001.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00001.html)

①



②

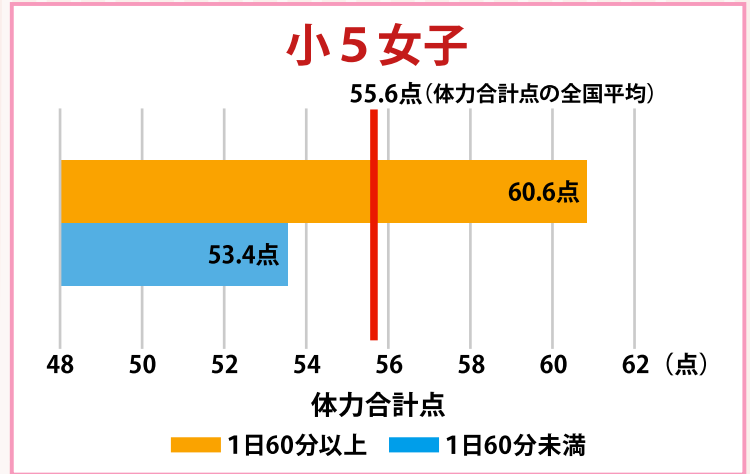
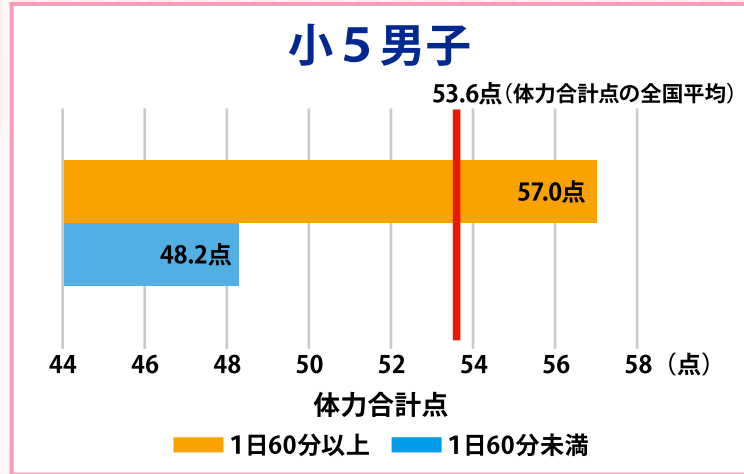


# 1日合計60分以上運動をしよう!



1日合計60分※以上運動している児童は体力合計点が高い!

※体育の授業時間は除く



令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）より

上のグラフは、本県小学5年生の運動時間と体力合計点の関係を表したものです。1日合計60分以上運動をしている児童とそうでない児童では、明らかに体力の差がみられることがわかります。

朝 業間 昼休み 放課後 にたくさん身体を動かしましょう!

休みの日にはご家族でぜひ一緒に運動を!

◆運動遊びの例については、下のとちぎ元気キッズ『体力向上サポートプログラム』を参考にしてください。

## ～お知らせ～

- 家庭や学校等で楽しんでできる運動遊び等をまとめたとちぎ元気キッズ『体力向上サポートプログラム』を活用して体力アップを目指しましょう!



詳しくはこちらをご覧ください

- S認定証の交付について

新体力テスト全種目の得点がそれぞれ8点以上の児童生徒に栃木県教育委員会から下の『S認定証』を交付しています。(表面の得点表参照)



S認定証

全ての得点が8点以上だと、左の『S認定証』がもらえるまる～!



- 令和元(2019)年度「体力づくり奨励賞」受賞校(小学校)をご紹介します。

茂木町立逆川小学校	那須町立黒田原小学校
芳賀町立芳賀北小学校	那須塩原市立槻沢小学校
下野市立古山小学校	那須塩原市立塩原小中学校
高根沢町立上高根沢小学校	佐野市立出流原小学校
大田原市立黒羽小学校	以上9校

受賞おめでとうございます!



表彰式：2月3日(月) 会場：総合教育センター



取組事例等はここに掲載されています