

# 新体カテスト 「新・分析支援システム」

## 新体カテスト「新・分析支援システム」

あなたの学校の体力向上の取組をサポートします

**児童の体力向上  
ロードマップ**

クリックして、体力向上策の見通しを確認しよう！

**新体カテスト分析シート**

クリックして、体力の分析資料を作成、提示しよう！

※県に報告する集計資料作成はここです

クリックして、体力の課題に応じた運動や遊びのコンテンツを確認しよう！

**運動(遊び)のプログラム、  
コンテンツ**

文部科学省の資料や滋賀県教育委員会の「チャレンジランキング」、「げんきな湖っ子」、県内の取組等、その他の資料はここをクリック！

**各種資料**

## 準備

滋賀県総合教育センターのホームページのバナーからシステムをダウンロードします。

バナーの中から、新体カテスト「新・分析支援システム」を選んでクリック



# システムの内容

新体カテスト「新・分析支援システム」は以下の内容で構成しています。

**児童の体力向上ロードマップ**

4ステップで体力向上をめざそう

1. 新体カテストの実施と分析  
2. 新体カテストの活用  
3. 体力向上策の計画  
4. 体力向上策の実施

【新体カテストの実施と分析】  
新体カテストを実施し、結果を分析して、体力向上策を計画します。

【新体カテストの活用】  
新体カテストの結果を基に、体力向上策を計画します。

【体力向上策の計画】  
体力向上策を計画し、実施します。

【体力向上策の実施】  
体力向上策を実施し、体力向上を図ります。

ステップ1からステップ4までの体力向上策の流れを見通すことができます。

また、体育科の「体づくり運動」の授業のポイントを具体的に確認することができます。

**新体カテスト分析シート**

2019年度

分析資料作成の年報

児童の体力向上ロードマップ

新体カテスト実施状況

学校分析シート

学級分析シート

個人分析シート

認定証・記録証

運動(遊び)のプログラム、コンテンツの情報はこちらから

新体カテストの結果を入力すると、3種類の体力の分析資料(学校、学級、個人の各シート)を作成することができます。

それらの資料を基に、学校や学級の体力を分析して、体力の課題を捉えることができます。

**運動(遊び)のプログラム、コンテンツ**

体育科の授業

「体づくり運動」の授業で活用するプログラム

各運動領域のコンテンツ

「健やかタイム」

「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラム

「体づくり運動」の授業に活用するプログラムと、各運動領域のコンテンツを見ることができます。

また、「『健やかタイム』で取り組む運動(遊び)のプログラム」を作成することができます。

**各種資料**

文部科学省資料

滋賀県教育委員会ウェブサイト

「げんきな湖っ子」(DVD)

「おんこら」(DVD)

「おんこら」(DVD)

「おんこら」(DVD)

文部科学省のウェブサイト(新体カテスト、体育科の指導資料等)や滋賀県教育委員会のウェブサイト(「チャレンジランキング」「げんきな湖っ子(DVD)」等)を見ることができます。

# 児童の体力向上 ロードマップ

体力向上策の見通しが確認できます

## 児童の体力向上ロードマップの使い方

- ① 児童の体力向上ロードマップのステップ1からステップ4を見て、体力向上策の流れを確認します。
- ② 体育科の「体づくり運動」の授業のポイントで、各領域の内容を確認します。
- ③ 黄色のボタンをクリックして、各項目の詳しい内容を確認します。

### 体育科の「体づくり運動」の授業のポイント

**【動きを継続する能力】**  
・コミュニケーション(児童同士)の対話的活動やコースの工夫を取り入れて、いつのまにか長い距離を走るようにしましょう

**【力強い動き】**  
・うでの力、腰を落とす、足で踏ん張るなど、体全体の筋力を使うようにしましょう

**【体づくり運動の他の領域や「健やかタイム」の中で】**  
・体育科の「体づくり運動」で学習した運動を準備運動や「健やかタイム」で活用しましょう

**【休み時間や家庭学習等の中で】**  
・体育科の「体づくり運動」で学習した運動をゲーム化、簡易化して休み時間にみんなで遊んだり家庭で取り組んだりしましょう

**【体の柔らかさ】**  
・体の各部位の柔軟性を高めましょう

**【巧みな動き】**  
・バランス、タイミング、リズム、力の調節が必要な運動に取り組みましょう

**【授業の中で】**  
・姿勢、用具、負荷を変えて動きを工夫しましょう  
・友達と交流して動きのコツを見付けましょう

**【体の柔らかさを高める運動】**  
・動的な動き、静的な動きの両方の柔軟性を高める運動に取り組みましょう

### ねらいを明確にして「体の動きを高める運動」に取り組みましょう

子どもたちの体力を高めるために「体づくり運動」に取り組もうと思います。その中の「体ほぐし運動」と「体の動きを高める運動」にはどのような違いがあるんですか。

「体ほぐし運動」と「体の動きを高める運動」はねらいが違っただよ、保健の学習で、心と体の変化や、その関係を学ぶのは知っているよね。

はい、運動すると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたりすることから、心と体がつながっていることなどを学びます。

「体ほぐし運動」では、簡単な運動を通して心と体の関係を実感するのがねらいの一つなんだよ。そして体育の授業では、みんなで運動に取り組むから、仲間のよさを認め合ったり、関わり合う楽しさを体験したりすることもねらいになるよ。

なるほど。「体の動きを高める運動」はどのようなねらいがあるんですか。

「体の動きを高める運動」は、体の様々な動きを身に付けたり、思い通りに動かしたりすること、また、その動きを高めること、ねらいがあるよ。

**授業づくりQ&A**

**4ステップで体力向上をめざそう**

児童の体力向上ロードマップ

①★「体ほぐしの運動」と「体の動きを高める運動」のねらいの違い

④★児童への声かけ例

児童の体力向上ロードマップ内のボタン例

### 「体の柔らかさ」を高めるための体の部位を考えましょう

体の柔らかさを高めるにはどうしたらいいか考えましょう。どんな運動がすればいいと思いますか。

いつも準備運動をやっているようにストレッチや柔軟体操をしたらいいと思います。

そうですね。体を柔らかくするにはストレッチや柔軟体操が効果的ですね。じゃあ、みんなはどんな部位に気を付けてストレッチや柔軟体操をやっていますか。

ええと、それは……

あの人が前で作ってくれているので、それに合わせてやっています。

意識せずに何となくやっていることがありますね。この学習で、体を柔らかくするために、気を付けてください。

**授業での発問例と予想される答え**

# 新体カテスト分析シート

体力の分析資料が作成、提示できます

## 新体カテスト分析シートの使い方

**新体カテスト分析シートの表紙**

2019 年度

分析資料作成の手順

琵琶湖市立 総合仙太 小学校

児童の体力向上ロードマップ 5 年 1 組

新体カテスト実施方法

新体カテスト結果入力シート

学校分析シート

学級分析シート

個人分析シート

認定証・記録証

運動(遊び)のプログラム、コンテンツのご利用はこちらから。

- ① 新体カテストの結果入力シートのボタンをクリックします。
- ② シートに児童に関するデータを入力します。
- ③ 入力後、自動計算のボタンをクリックします。
- ④ 集計表をクリックして、集計表に移動し、集計表作成をクリックします。集計表と3種類の分析資料を自動で作成します。
- ⑤ 表紙をクリックして、表紙に戻ります。
- ⑥ 表紙の学校、学級、個人の各シートのボタンをクリックすると、それぞれの分析資料が表示されます。
- ⑦ 「学級分析シート」を活用し、授業で学級の体力の課題を捉えましょう。

クリックして表紙以外のシートが表示された場合は、表紙のボタンもしくは、シートの下のタブから「表紙」を選んでください。

表紙へ

1年男子 自動計算

集計表へ

学校名	学年	生徒数	性別	握力	上体おこし	長座体前屈
総合仙太小学校	1	仙田 138	男	9	10	12
総合仙太小学校	1	仙田 138	男	9	10	15

児童に関するデータ↓

新体カテストの結果入力シート

学校分析シート

学級分析シート

個人分析シート

表紙へ

集計表作成

平成 31

種目	握力	上体おこし	長座体前屈
11 1年男子			
受験者数	24	24	24
平均値	8.46	10.00	14.46
平均値	3.50	4.00	1.63
標準偏差	1.61	0.00	4.04
12 1年女子			
受験者数	27	27	27
平均値	7.74	10.00	17.63
平均値	3.11	4.00	1.89
標準偏差	1.83	0.00	6.19

集計表

個人分析シート

学級分析シート

**運動(遊び)のプログラム、  
コンテンツ**

「体づくり運動」の授業で  
活用するプログラム

「体づくり運動」  
の授業資料を見る  
ことができます

**「体づくり運動」の授業で活用するプログラムの使い方**

- ① 「体づくり運動」の授業で活用するプログラムをクリックします。
- ② 四つの領域の中から、学級の体力の課題に応じた領域を選びます。
- ③ 単元計画、学習指導案、単元で取り組む運動をクリックして内容を確認します。

**運動(遊び)のプログラム、コンテンツ**

体育科の授業

「体づくり運動」の授業で活用するプログラム ①

各運動領域のコンテンツ

「健やかタイム」

「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラム、コンテンツの表紙

**「体づくり運動」の授業で活用するプログラムの表紙**

「体づくり運動」の中の「体の動きを高めるための運動」の4領域の授業に活用できます。

単元名 体の柔らかさを高めるための運動  
「オリジナルストレッチを考えて、学級の体の柔らかさを高めよう」

単元計画 学習指導案 単元で取り組む運動 ②

単元名 巧みな動きを高めるための運動  
「TRYアスロンで、学級の巧みな動きを高めよう」

単元計画 学習指導案 単元で取り組む運動

単元名 力強い動きを高めるための運動  
「いろいろポーターで、学級の力強い動きを高めよう」

単元計画 学習指導案 単元で取り組む運動

単元名 動き持続する能力を高めるための運動  
「コミュニケーション・ランニングで、学級の動きを持続する能力を高めよう」

単元計画 学習指導案 単元で取り組む運動

第5学年 オリジナルストレッチを考えて、学級の体の柔らかさを高めよう

時間	1	2
導入	1. オリジナルストレッチ これまでに習ったストレッチや運動の振り返りをする	1. 準備運動(10分) ★ストレッチ(10分) ★準備運動(5分)
展開	2. 学習課題を確認する 学級の体力の課題を分析して、体力を高める方法を考えよう	2. 学習課題を確認する 準備運動から考える動きを取り上げ、運動の振り返りをする
	3. 「体づくり運動」の授業で活用するプログラム 学級の体力の課題を分析して、体力を高める方法を考えよう	3. 基本のストレッチに取り組む 準備運動から考える動きを取り上げ、運動の振り返りをする
	4. 単元の体力を高める 準備運動から考える動きを取り上げ、運動の振り返りをする	4. 学級のオリジナルストレッチを考えて、学級の体の柔らかさを高めよう
まとめ	5. 学級のオリジナルストレッチを考えて、学級の体の柔らかさを高めよう	5. 学級のオリジナルストレッチを考えて、学級の体の柔らかさを高めよう

単元計画

第5学年「体の柔らかさを高めるための運動」学習指導案

○本時 第 1時 / 5時間  
○本時の学習課題 「学級の体力の課題を分析して、体力を高める方法を考えよう」  
○本時の目標  
・新体力テストの結果から学級の体力の課題を理解し、体力向上に向けた意欲をもったり、方法を考えたりすることができる  
○準備物  
新体力テスト分析シート(拡大した学級分析シート)、ワークシート、体力要素フラッシュカード  
○本時の展開

学習内容	教師の指導・支援	評価形態・方法(★)
導入 1. オリジナルストレッチ これまでに習ったストレッチの振り返り、自己の運動の振り返りをする	○準備運動の学習で運動について学習したことを振り返り、運動のよさや大切さをイメージできるようにする。	
展開 2. 学習課題を確認する	○本時で学級の体力の課題を分析して、本時からの体力を高める運動に取り組むことを確認する。	
まとめ 3. 体力とは何かを考える	○新体力テストのいくつかの項目が何	

学習指導案

体の柔らかさを高めるための運動

単元名「オリジナルストレッチを考えて、学級の体の柔らかさを高めよう」

運動名 ・ボール送りリレー  
・ストレッチオリジナルストレッチづくり

予備運動【ボール送り】

主運動【ストレッチオリジナルストレッチづくり】

単元で取り組む運動

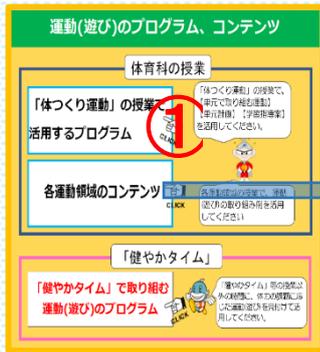
運動(遊び)のプログラム,  
コンテンツ

各運動領域のコンテンツ

各運動領域の運動(遊び)の取組例を見ることができます

各運動領域のコンテンツの使い方

- ① 各運動領域のコンテンツをクリックします。
- ② 学年、運動領域ごとに運動(遊び)の取組例を整理しています。目的の運動領域の内容をクリックして内容を確認します。



各運動領域のコンテンツのシート

学年	運動領域	掲載内容
体づくり運動	体ほぐしの運動	馬跳び 2人の馬跳び返し 連続馬跳び 体ほぐしの運動のバリエーション
	体の動きを高める運動	体の重さを支えるための運動 巧みな動きを養うための運動 力強い動きを養うための運動 動きを継続する能力を高めるための運動
マット運動	側方倒立回転	いろいろな倒立 倒立で種別の跳び
	ゆりかご	2人・3人で 肩倒立から開始できるまで
器械運動	技の組み合わせができるまで	回転技につなげる動き つなぎ技・バランス技 技の連続・連続技

高学年の「体ほぐしの運動」の例

運動名	ねらい	運動の行い方
二人組ストレッチ(多様)	自分や仲間や体の動きを大切にすることも、仲間を伸ばす心構えを身に付けること、体の動きを高めることができる。	2人組で、心身をともにリラックスした状態で、両手を伸ばし姿勢を崩さずに行う。
ボール遊び	仲間との関わりの中で、相手への方向性を考えたり、けんけんやけんけんを繰り返して、仲間とある程度まで運動が楽しめるようにしていく。リズム感やリズムに合わせて、リズム感やリズム感に合わせることもできる。	2人組で行い、ボールを投げるとボールになるように投げる。お互いがタイミングが合うように、ボールを投げる。

運動(遊び)のプログラム,  
コンテンツ

「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラム

条件に応じた運動(遊び)のプログラムを作成できます

「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラムの使い方

- ① 「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラムをクリックします。
- ② 運動領域や体力要素等の条件を選択します。赤枠内は、必ず選択します。(※それ以外の条件は選択しなくても、プログラムが提示されます。)
- ③ 検索するをクリックします。条件に応じた運動(遊び)のプログラムを提示します。
- ④ 提示したプログラムは、「健やかタイム」や休み時間、家庭学習で取り組むように児童にはたらきかけましょう。付録Aで印刷し、児童に配付することもできます。

