

体力づくり推進事業提要

(令和8年度改訂版)

愛知県教育委員会

目 次

体力づくり推進事業

I	体力章交付基準	1
II	体力づくり優良校顕彰基準	4
III	各種様式（提出書類書式）	
○	様式1 体力テスト成績報告書（高校、盲・特別支援学校を除く学校）	5
	（記入例小学校）様式1 体力テスト成績報告書	6
	（記入例中学校）様式1 体力テスト成績報告書	7
○	様式2 体力テスト実施報告書（盲・特別支援学校）	8
	（記入例）様式2 体力テスト実施報告書	9
○	様式3 体力章受領書（全ての校種）	10
○	様式4-1 体力章交付申請書（小・中学校用）	11
	様式4-2 体力章交付申請書（市町村教育委員会用）	12
○	様式5 体力章交付申請書（教育事務所用）	13
○	様式6 体力づくりに関する指導実践報告書（全ての校種）	14
	（記入例）様式6 体力づくりに関する指導実践報告書	15
○	様式7・様式9の記入について	16
○	様式7-1 児童生徒の体力テスト集計報告書（小・中学校用）	17
○	様式7-2 児童生徒の体力テスト集計報告書（盲・聾・特別支援学校用）	18
	（記入例）様式7 児童生徒の体力テスト集計報告書	19
○	様式8 生徒の体力テスト成績報告書（高校）	20
	（記入例）様式8 生徒の体力テスト成績報告書	21
○	様式9 生徒の体力テスト集計報告書（高校）	22
	様式9データ入力の仕方	23～26
	体力テスト実施の手引	27～43

I 体力章交付基準

1 交付の目的

体力テストの結果に基づいて体力章を交付することにより、体力づくりへの意欲を高め、自ら進んで体力の向上を目指す児童生徒の育成を図る。

2 実施方法

(1) 体力章交付対象

- ア 愛知県内に所在する小学校（名古屋市立除く）の第4～6学年児童
- イ 愛知県内に所在する中学校（名古屋市立除く）の生徒
- ウ 愛知県内に所在する高等学校の生徒
- エ 愛知県内に所在する特別支援学校（名古屋市立除く）の小学部第4学年以上の児童生徒

(2) 実施期間

実施の期間は、原則として5月から7月までとする。

★ 小学校・小学部第4学年は別に通知する。

(3) テスト項目

ア 小学校（小学部を含む）

- ① 握力（右・左） ② 上体起こし ③ 長座体前屈 ④ 反復横とび
- ⑤ 20mシャトルラン（往復持久走） ⑥ 50m走 ⑦ 立ち幅とび
- ⑧ ソフトボール投げ

※ 肢体不自由特別支援学校は①から④と⑧に加え、⑨ 5分間走 ⑩ 30m走
⑪ スラローム とする。

イ 中学校・高等学校（中学部、高等部を含む）

- ① 握力（右・左） ② 上体起こし ③ 長座体前屈 ④ 反復横とび
- ⑤ 持久走 ⑥ 20mシャトルラン（往復持久走） ⑦ 50m走
- ⑧ 立ち幅とび ⑨ ハンドボール投げ

※ 持久走・20mシャトルランはどちらかを選択する。

※ 肢体不自由特別支援学校は①から④に加え、⑩ 5分間走 ⑪ 30m走
⑫ スラローム ⑬ ソフトボール投げ とする。

(4) 評価

体力テストの評価については、別に掲げる項目別得点表及び総合評価基準表による。

3 体力章交付の基準

(1) 体力章の種類

ア 体力賞……小学校、中学校、高等学校、聾学校（高等学校及び聾学校高等部には、愛知県高等学校体育連盟から交付する。）

イ 奨励賞……盲学校及び特別支援学校（ただし、体力賞の基準を満たす者については、体力賞の対象にできる。この場合、高等部には、愛知県高等学校体育連盟から交付する。）

(2) 交付の基準

ア 体力賞 ……総合評価基準表のA段階該当者

イ 体力賞B……総合評価基準表のB段階該当者（小学校、小学部第4、5学年のみ）

ウ 奨励賞 ……盲学校又は特別支援学校の児童生徒で、日頃から体力の向上によく努力し、校長が推薦する者

エ 体力章は、次の規定により交付する。

(ア) 体力賞は、学年ごとに基準を満たした全員に交付する。

(イ) 奨励賞は、学部ごとに在籍児童生徒数20%（小学部第4学年10%）以内の者に交付する。

4 実施後の手続き

校種及び事務局等		提出書類	提出先	提出方法	提出期限
公立小・中学校 (名古屋市立除く)	①	児童生徒の 体力テスト個人データ 及び 様式6	【あいち体育のページ】	Web サイトに アップロード	8月7日
	②	様式4-1	市町村教育委員会	各教育委員会の提出指示による。	
市町村教育委員会		様式4-2	教育事務所	各教育事務所の提出指示による。	
教育事務所		様式5	愛知県教育委員会 保健体育課	電子メール	8月7日 必着
私立小・中学校		様式 1・6・7-1	愛知県県民文化局 学事振興課 私学振興室	郵送	私学振興室の 提出指示による
私立高等学校		様式 6・8			
愛知県県民文化局 学事振興課私学振興室		各学校から提出された 様式1又は様式8をとり まとめて提出	愛知県教育委員会 保健体育課	手渡し	8月21日 必着
国立小・中学校		様式 1・6・7-2	愛知県教育委員会 保健体育課	電子メール	8月7日
国立高等学校		様式 6・8・9			
豊橋市立豊橋高等学校 県立高等学校		様式 6・8・9 ※様式6は各学校内 で決裁を行うこと。	【あいち体育のページ】	Web サイトに アップロード	
県立中学校		様式 1・6・7-1	愛知県教育委員会 保健体育課	電子メール	
県立聾学校 (部別に報告する)		様式 1・6・7-2			
豊橋市立くすのき特別支援学校 瀬戸市立瀬戸特別支援学校 刈谷市立刈谷特別支援学校 豊田市立豊田特別支援学校 県立盲・特別支援学校		様式 2・6・7-2	愛知県教育委員会 保健体育課	電子メール	

★ 小学校、小学部第4学年は別に通知する。

5 宛先

○ 公立小・中学校（名古屋市を除く）

① データ提出（Web サイトからのアップロード）

あいち体育のページ (<https://taiiku.aichi-c.ed.jp/>)

⇒ 新体カテスト

⇒ 新体カテスト集計システム（先生用ログイン画面へ）

⇒ 学校 ID、パスワード入力

⇒ ○○小または△△中の管理画面より集計データの提出

※ 詳細は、「新体カテスト集計システム マニュアル」を確認すること。

② 書類提出

「4 実施後の手続き」参照

○ 国立小・中学校、国立高等学校、県立盲・聾・特別支援学校、県立中学校、 市立特別支援学校（くすのき、瀬戸、刈谷、豊田）

【電子メールアドレス hoken-taiiku@pref.aichi.lg.jp】

電子メール送信時の件名：体カテスト○○学校

添付ファイル名：学校番号、体カテスト○○高様式○

学校番号、体カテスト○○高様式○

学校番号、体カテスト○○高様式○

※ 原則各学校の所属メールから送信すること。

※ 件名、ファイル名は、校種に合わせて「小・中・高・特支（部）」に変更すること。

○ 豊橋市立高等学校、県立高等学校

あいち体育のページ (<https://taiiku.aichi-c.ed.jp/>)

・新体カテスト集計システム（先生用ログイン画面へ）

⇒ 学校 ID、パスワード入力

⇒ ○○高等学校の管理画面【体カづくり推進事業用】集計データの提出

⇒ 様式6・8・9をExcelデータでアップロード

添付ファイル名：学校番号、体カテスト○○高様式6

学校番号、体カテスト○○高様式8

学校番号、体カテスト○○高様式9

○ 私立学校等

〒460-8501（住所不要）愛知県 県民文化局 学事振興課 私学振興室 宛
（封筒の表に朱書きで、体力章交付書類在中と記入のこと。）

★ 小学校、小学部第4学年は別に通知する。

Ⅱ 体力づくり優良校顕彰基準

1 顕彰の目的

体力づくり優良校を顕彰することにより、体力に優れ、活力に満ちた児童生徒を育成し、学校体育の推進を図る。

2 対象

愛知県内に所在する小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校

3 選考項目

- (1) 学校の教育活動全体を通じた体育指導及び児童生徒の体育的諸活動
- (2) 体力テスト実施結果

4 選考方法

- (1) 選考委員会

県教育委員会が委嘱する委員により、選考委員会を設置する。

- (2) 選考書類

ア 体力テスト成績報告書（様式1）又は、体力テスト成績報告書（様式8 高校用）

イ 体力づくりに関する指導実践報告書（様式6）

ウ 児童生徒の体力テスト集計報告書（様式7）

エ その他、学校が体力の向上に取り組んでいる状況を示す資料（選考の過程で提出を求めることもある）

5 手続き

- (1) 小・中学校

名古屋市教育委員会・各教育事務所は、上記選考書類を指定された期日までに、愛知県教育委員会保健体育課に提出する。

- (2) 高等学校・特別支援学校

上記選考書類を8月7日までに、愛知県教育委員会保健体育課へ提出する。

※ P2の表を参照のこと

令和8年 月 日

愛知県教育委員会教育長 殿

学 校 番 号 (県立学校のみ)	(全・定・通)
---------------------	---------

学校名
校長名

令和8年度 体力テスト成績報告書

1 実施状況

実 施 期 日
月 日

	男 子	女 子	全 体
在 籍 者 数			
実 施 者 数			
実施率 (%)	%	%	%

注1：実施者数は、全項目実施した児童生徒数を記入する。

2 段階別該当者の状況

	在籍者数	A 段階		B 段階		C 段階		D 段階		E 段階	
		人 数	在籍者に対する比率 (%)	人 数	在籍者に対する比率 (%)	人 数	在籍者に対する比率 (%)	人 数	在籍者に対する比率 (%)	人 数	在籍者に対する比率 (%)
男 子	学年										
	学年										
	学年										
	学年										
	小計										
女 子	学年										
	学年										
	学年										
	学年										
	小計										
男 女 合 計	学年										
	学年										
	学年										
	学年										
	合計										

(学年欄は下学年より、上段から記入する。)

3 体力章（体力賞）交付申請者数

学年	%	学年	%	学年	%	学年	%	5学年B	%	合計	
----	---	----	---	----	---	----	---	------	---	----	--

(学年欄は下学年より、左から記入する。「%」は在籍者に対する比率を記入する。)

記入者氏名

令和〇年〇〇月〇〇日

愛知県教育委員会教育長 殿

学校番号 (県立学校のみ)	〇〇〇 (全・定・通)
------------------	----------------

記入例(小学校)

学校名 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
校長名 〇 〇 〇 〇

全項目実施した児童生徒の数を記入。

令和〇年度 体力テスト成績報告書

1 実施状況

実施期日
〇〇月〇〇日

	男子	女子	全体
在籍者数	87	91	178
実施者数	85	90	175
実施率(%)	97.7%	98.9%	98.3%

注1: 実施者数は、全項目実施した児童生徒数を記入する。

2 段階別該当者の状況

	在籍者数	A 段階		B 段階		C 段階		D 段階		E 段階		
		人数	在籍者に対する比率(%)	人数	在籍者に対する比率(%)	人数	在籍者に対する比率(%)	人数	在籍者に対する比率(%)	人数	在籍者に対する比率(%)	
男子	5 学年	46	12	26.1	19	41.3	11	23.9	2	4.3	0	0.0
	6 学年	41	16	39.0	16	39.0	7	17.1	1	2.4	1	2.4
	学年											
	学年											
	小計	87	28	32.2	35	40.2	18	20.7	3	3.4	1	1.1
女子	5 学年	48	14	29.2	20	41.7	10	20.8	3	6.3	1	2.1
	6 学年	43	17	39.5	15	34.9	8	18.6	2	4.7	0	0.0
	学年											
	学年											
	小計	91	31	34.1	35	38.5	18	19.8	5	5.5	1	1.1
男女合計	5 学年	94	26	27.7	39	41.5	21	22.3	5	5.3	1	1.1
	6 学年	84	33	39.3	31	36.9	15	17.9	3	3.6	1	1.2
	学年											
	学年											
	合計	178	59	33.1	70	39.3	36	20.2	8	4.5	2	1.1

(学年欄は下学年より、上段から記入する。)

小学校5年生のB段階の人数・比率を記入。

3 体力章(体力賞) 交付申請者数

5 学年A	26	27.7%	6 学年	33	39.3%	学年		%	学年		%	5 学年B	39	41.50%	合計	98
-------	----	-------	------	----	-------	----	--	---	----	--	---	-------	----	--------	----	----

(学年欄は下学年より、左から記入する。「%」は在籍者に対する比率を記入する。)

記入者氏名 〇〇〇〇

令和〇年〇〇月〇〇日

愛知県教育委員会教育長 殿

学校番号	〇〇〇
(小・中及び私学は不要)	(全・定・通)

記入例(中学校)

学校名 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
校長名 〇 〇 〇 〇

全項目実施した児童生徒の数を記入。

令和〇年度 体力テスト成績報告書

1 実施状況

実施期日
〇〇月 〇〇日

	男子	女子	全体
在籍者数	486	469	955
実施者数	471	459	930
実施率(%)	96.9%	97.9%	97.4%

注1：実施者数は、全項目実施した児童生徒数を記入する。

2 段階別該当者の状況

	在籍者数	A 段階		B 段階		C 段階		D 段階		E 段階		
		人数	在籍者に対する比率(%)	人数	在籍者に対する比率(%)	人数	在籍者に対する比率(%)	人数	在籍者に対する比率(%)	人数	在籍者に対する比率(%)	
男子	1 学年	160	54	33.8	50	31.3	47	29.4	6	3.8	0	0.0
	2 学年	160	66	41.3	49	30.6	29	18.1	7	4.4	1	0.6
	3 学年	166	81	48.8	47	28.3	23	13.9	11	6.6	0	0.0
	学年											
	小計	486	201	41.4	146	30.0	99	20.4	24	4.9	1	0.2
女子	1 学年	160	66	41.3	42	26.3	36	22.5	10	6.3	2	1.3
	2 学年	157	52	33.1	40	25.5	46	29.3	14	8.9	0	0.0
	3 学年	152	47	30.9	54	35.5	45	29.6	5	3.3	0	0.0
	学年											
	小計	469	165	35.2	136	29.0	127	27.1	29	6.2	2	0.4
男女合計	1 学年	320	120	37.5	92	28.8	83	25.9	16	5.0	2	0.6
	2 学年	317	118	37.2	89	28.1	75	23.7	21	6.6	1	0.3
	3 学年	318	128	40.3	101	31.8	68	21.4	16	5.0	0	0.0
	学年											
	合計	955	366	38.3	282	29.5	226	23.7	53	5.5	3	0.3

(学年欄は下学年より、上段から記入する。)

3 体力章(体力賞) 交付申請者数

1 学年	120	37.5%	2 学年	118	37.2%	3 学年	128	40.3%	学年		%	5 学年B		%	合計	366
------	-----	-------	------	-----	-------	------	-----	-------	----	--	---	-------	--	---	----	-----

(学年欄は下学年より、左から記入する。「%」は在籍者に対する比率を記入する。)

記入者氏名 〇〇 〇〇

令和 8 年 月 日

愛知県教育委員会教育長 殿

学校番号	
------	--

学校名

校長名

令和 8 年度 体力テスト実施報告書

1 実施状況

部	実施期日	区 分	男 子	女 子	全 体
小学部	月 日	在 籍 者 数			
		実 施 者 数			
		実施率 (%)	%	%	%
中学部	月 日	在 籍 者 数			
		実 施 者 数			
		実施率 (%)	%	%	%
高等部	月 日	在 籍 者 数			
		実 施 者 数			
		実施率 (%)	%	%	%

(小学部は 5・6 年生について記入する。)

2 体力章 (奨励賞) 交付申請数

小学部		%
中等部		%
高等部		%
合 計		%

(%は在籍者に対する比率を記入する。)

記入者氏名

令和〇年〇〇月〇〇日

愛知県教育委員会教育長 殿

記入例

学校番号	〇〇〇
------	-----

学校名 〇〇〇〇〇〇〇〇

校長名 〇 〇 〇 〇

令和〇年度 体力テスト実施報告書

1 実施状況

全項目実施した児童生徒の数を記入。

部	実施日	分	男 子	女 子	全 体
小学部	〇月 〇〇日	在籍者数	5	5	10
		実施者数	4	5	9
		実施率 (%)	80%	100%	90%
中学部	〇月 〇〇日	在籍者数	10	10	20
		実施者数	9	8	17
		実施率 (%)	90%	80%	85%
高等部	〇月 〇〇日	在籍者数	7	8	15
		実施者数	7	7	14
		実施率 (%)	100%	88%	93.33%

(小学部は5・6年生について記入する。)

2 体力章(奨励賞)交付申請数

小学部	2	20.0%
中等部	4	20.0%
高等部	3	20.0%
合計	9	20.0%

(%は在籍者に対する比率を記入する。)

記入者氏名 〇〇 〇〇

令和 年 月 日

愛知県教育委員会教育長 殿

学校番号 (県立学校のみ)	(全・定・通)
------------------	---------

※課程に○をつける

学校名
校長名

令和8年度 体力章受領書

下記のとおり体力章を受領しました。

記

1 体力賞

校 種	小 学 校			中 学 校			高 等 学 校			
	5 年	5年B	6 年	1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年	4 年
数										
合 計										

2 奨励賞

校 種	盲・特別支援学校		
部	小学部	中学部	高等部
数			
合 計			

令和8年 月 日

_____(市・町・村)教育委員会教育長 殿

学校名

校長名

令和8年度 体力章交付申請書及び体カテスト実施状況調査報告書

下記のとおり体力章（体力賞）を交付してください。

記

校種	小 学 校			中 学 校		
学年	5 年	5 年(B)	6 年	1 年	2 年	3 年
交付数						
交付数 合計						

貴校における児童・生徒の体カテスト実施学年

※該当欄に○をつける

	小学校						中学校		
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生
①全項目〔8項目〕実施した学年									
②一部項目実施した学年					/	/	/	/	/
③児童生徒数 (※注1)									

※注1 児童生徒数は2026年5月1日現在の在籍人数

令和8年 月 日

教育事務所長 殿

教育委員会名

教育長名

令和8年度 体力章交付申請書及び体力テスト実施状況調査報告書

下記のとおり体力章（体力賞）を交付してください。

記

校種	小学校			中学校		
	5年	5年(B)	6年	1年	2年	3年
交付数						
交付数合計						

市町村における児童・生徒の体力テスト実施学校数

※今年度市町村立学校における体力テスト実施の学校数を記入（分校も1校として数える）

	小学校						中学校		
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生
①全項目〔8項目〕実施した学校数									
②一部項目実施した学校数					/	/	/	/	/
①②合計数									
③児童生徒数（※注1）									

※注1 児童生徒数は2026年5月1日現在の在籍人数

令和8年 月 日

愛知県教育委員会教育長 殿

教育事務所名

令和8年度 体力章交付申請書及び体力テスト実施状況調査報告書

下記のとおり体力章（体力賞）を交付してください。

記

校種	小 学 校			中 学 校		
	5 年	5 年(B)	6 年	1 年	2 年	3 年
交付数						
交付数 合計						

各教育事務所管内における児童・生徒の体力テスト実施学校数

※各教育事務所管内における体力テスト実施の学校数を記入(分校も1校として数える)

	小学校						中学校		
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生
①全項目〔8項目〕実施した学校数									
②一部項目実施した学校数									
①②合計数									
③児童生徒数 (※注1)									

※注1 児童生徒数は2026年5月1日現在の在籍人数

令和8年 月 日

愛知県教育委員会教育長 殿

学 校 番 号 (県立学校のみ)	(全・定・通)
---------------------	---------

*課程に○をつける

学校名

校長名

令和8年度体力づくりに関する指導実践報告書

下記のとおり、体力づくりに関する実践内容を報告します。

記

1 教科等の活動について

- (1) 活 動 日 :
- (2) 活動場所 :
- (3) 対 象 者 :
- (4) 具体的な実践 (内容や効果、成果について)

2 体育的行事について

- (1) 活 動 日 :
- (2) 活動場所 :
- (3) 対 象 者 :
- (4) 具体的な実践 (内容や効果、成果について)

3 その他 (部活動や授業時間外の取組) について

- (1) 活 動 日 :
- (2) 活動場所 :
- (3) 対 象 者 :
- (4) 具体的な実践 (内容や効果、成果について)

※ 該当する活動等がない場合は、「特記事項なし」と記入してください。

記入者氏名

令和8年 月 日

愛知県教育委員会教育長 殿

学校番号 (県立学校のみ)	(全・定・通)
------------------	---------

*課程に○をつける

記入例

学校名

校長名

令和8年度体力づくりに関する指導実践報告書

下記のとおり、体力づくりに関する実践内容を報告します。

記

1 教科等の活動について

- (1) 活動日：(例：毎日、週3時間、月2回、各学期1回、○月○日など)
- (2) 活動場所：(例：グラウンド、体育館、武道場、プール、教室、学校外の施設など)
- (3) 対象者：(例：全校生徒、1年生全員、2年生希望者、3年生の運動部員など)
- (4) 具体的な実践 (内容や効果、成果について)

※ 体力づくりに向けた具体的な実践内容を詳しく記載する。

例：授業の準備運動と補強運動では、5～6人のグループを作り、設定された時間の中でグループごとに活動するようにしている。その際、生徒が選択した種目に応じて適切な運動となるよう指示を行った。その結果、体力の向上に繋がっただけでなく、生徒が主体的に取り組む姿が増え、主運動のグループ練習においてもリーダーシップを発揮する生徒が多く見られるようになった。

2 体育的行事について

- (1) 活動日：
- (2) 活動場所：
- (3) 対象者：
- (4) 具体的な実践 (内容や効果、成果について)

※ 体育的行事の中で特に体力づくりに寄与・貢献している活動について詳しく記載する。

例：バレーボール大会では、男女共習のチームを編成し、生徒たちは協力しながら取り組んでいる。また、大会に向けて各チームが積極的に練習し、昼放課などの時間を有効に活用している。これらの取組を通して、生徒が自ら進んで運動に親しもうとする態度が育成されていると考える。

3 その他 (部活動や授業時間外の取組) について

- (1) 活動日：
- (2) 活動場所：
- (3) 対象者：
- (4) 具体的な実践 (内容や効果、成果について)

※ 授業、行事以外での体力づくりに向けた具体的な実践内容を詳しく記載する。

例：12月を体力強化月間とし、学校独自のランニングカードを活用して目標距離の達成を目指す取組を行っている。生徒は授業前や授業後の時間を活用して自主的に走り、走行距離に応じてカードにシールを貼れるようにした。この取組により、生徒はシールの獲得を励みに積極的に走るようになり、体力の向上にもつながった。

※ 該当する活動等がない場合は、「特記事項なし」と記入してください。

記入者氏名

○ 様式 7 児童生徒の体カテスト集計報告書の記入について

1 実施者数

生徒数欄の実施者数は、体カテストの全項目を実施した児童生徒数を記入する。

様式 7-2 の各項目欄にある実施者数は、その項目を実施した児童生徒の実人数を記入する。

2 在籍者数

5月1日現在の在籍者数を記入する。

3 実施率

【全項目実施児童生徒数 ÷ 在籍者数 × 100】を記入する。

(小数第2位四捨五入)

4 各項目の平均

【各項目実施児童生徒の計測値の総和 ÷ 各項目実施児童生徒数】を記入する。(小数第2位四捨五入)

5 総合得点 (総合得点とは、各項目の得点を合計したもの)

【全項目実施児童生徒の男女別総合得点の総和 ÷ 全項目実施児童生徒数】を記入する。(小数第2位四捨五入)

○ 様式 9 生徒の体カテスト集計報告書の記入について

※入力ファイルについて (P22~26 を参照)

1 愛知県教育委員会保健体育課ホームページ

(<http://www.pref.aichi.jp/soshiki/hoken-taiiku/0000007342.html>)

あいち体育のページホームページ

(<https://taiiku.aichi-c.ed.jp/fullness/index00.php>)

から入力用ファイルをダウンロードする。

2 入力ファイルに入力する → 送付シートに変換

(全データ入力後、ファイルの右上の「送付シート作成」ボタンをクリックして、保存先を指定すると送付シートができる。)

愛知県教育委員会教育長 殿

令和8年 月 日

学校名
校長名

令和8年度 児童生徒の体力テスト集計報告書

学年	性別		生徒数		項目										学校番号 (県立学校のみ)	〇〇〇 (全・定・通) 総合得点	
	男	女	在籍者数	実施者数	握力	上起こし	長体前屈	反復横とび	20mシヤトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ				
														平均値			平均値
第 学年	男																
	女																
第 学年	男																
	女																
第 学年	男																
	女																
第 学年	男																
	女																
第 学年	男																
	女																
学 校	男																
	女																
学 校	男																
	女																
平 均	小																
	全																
平 均	5																
	6																
年	校																

記入者氏名

注1：実施者数は、全項目実施した児童生徒数を記入する。
 注2：各項目の平均値は、その項目を実施した児童生徒の計測値から算出する。
 注3：肢体不自由特別支援学校は、【 】内の項目の平均値を記入する。

愛知県教育委員会教育長 殿

令和8年 月 日

学校名
校長名

令和8年度 児童生徒の体力テスト集計報告書

学年	性別		生徒数		項目										学校番号 (県立学校のみ)	〇〇〇 〇学校(部)		
	男	女	在籍者数	実施者数	平均													
					握力	上体起こし	長体前屈	反復横とび	20mシヤトルラン	持久走【5分間走】	50m走【30m走】	立ち幅とび【スクワット】	ボール投げ	総合得点				
第1学年																		
第2学年																		
第3学年																		
第4学年																		
第5学年																		
第6学年																		
学校																		
平均																		

記入者氏名：

- 注1：生徒数欄の実施者数は、全項目実施した児童生徒数を記入する。
- 注2：各項目の平均値は、その項目を実施した児童生徒の計測値から算出する。
- 注3：各項目の実施者数は、その項目を実施した実人数を記入する。
- 注4：肢体不自由特別支援学校は、【 】内の項目の平均値を記入する。

学校名 ○○○○○○○○○○
校長名 ○○○○

記入例

令和〇年度 児童生徒の体力テスト集計報告書

学年	性別		生徒数		項目										学校番号 (県立学校のみ)	〇〇〇 〇学校(部)
	男	女	在籍者数	実施者数	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走(5分間走)	50m走(30m走)	立ち幅とび(マラローム)	ボール投げ	総合得点		
第1学年	男		170	166	37.5	29.6	54.8	58.5		358.7	7.5	215.4	25.8	51.3		
	女		151	148	25.5	22.8	50.5	50.5	274.5	8.9	170.4	168	168		54.2	
第2学年	男		163	154	39.8	33.6	57.8	52.5	344.1	8.8	175.6	16.2	59.9			
	女		155	147	26.4	25.7	57.8	52.5	278.4	140	140	139		54.1		
第3学年	男		172	170	42.1	35.2	57.8	52.5	334.4	170	170	170	61.2			
	女		145	137	27.6	28.4	57.8	52.5	268.4	8.8	175.6	16.2		58.5		
第4学年	男															
	女															
学校平均	男		505	490	32.8	29.6	58.1	61.2	345.7	7.4	21.3	28.2	58.8			
	女		451	432	26.6	25.6	54	51.2	273.9	8.8	172.8	15.1		55.3		
全校	小5・6年		956	922					433							
	実施者数															
	実施率		96.4%													

全項目実施した児童生徒の総合得点の学年・男女別平均値を記入する。

各項目の平均値は、その項目を実施した全ての児童生徒の値から算出する。

その項目を実施した児童生徒の数を記入する。

持久走は秒で記入する。

全項目実施した児童生徒の総合得点の学年・男女別平均値を記入する。

- 注1：生徒数欄の実施者数は、全項目実施した児童生徒数を記入する。
- 注2：各項目の平均値は、その項目を実施した児童生徒の計測値から算出する。
- 注3：各項目の実施者数は、その項目を実施した実人数を記入する。
- 注4：肢体不自由特別支援学校は、【 】内の項目の平均値を記入する。

記入者氏名： ○ ○ ○ ○

愛知県教育委員会教育長 殿

令和8年度体力テスト成績報告書

学校番号		学校名			
		課程			

実施期日		月		日	
------	--	---	--	---	--

1 学年別実施状況及び各段階別人数一覧

		1学年	2学年	3学年	4学年	小計	合計
在籍者数	男						
	女						
全項目実施者数	男						
	女						
実施率	男						
	女						
総合得点の総和 (全項目実施者)	男						/
	女						
A段階人数	男						
	女						
B段階人数	男						
	女						
C段階人数	男						
	女						
D段階人数	男						
	女						
E段階人数	男						
	女						

注: 網掛け部分は入力不要

2 体力章(体力賞)交付申請者数

	1学年	2学年	3学年	4学年	合計
体力章(体力賞)交付申請者数					

記入例

令和〇年度体カテスト成績報告書

学校番号	1	学校名	旭丘		
		課程	全日制		
実施期日	5	月	16	日	

今年度の学校番号を入力

高校、高等学校等の表記は不要

1 学年別実施状況及び各段階別人数一覧

		1学年	2学年	3学年	4学年	小計	合計
在籍者数	男	160	160	166		486	955
	女	160	157	152		469	
全項目実施者数	男	154	152	162		468	927
	女	156	152	151		459	
実施率	男	96.3%	95.0%	97.6%		96.3%	97.1%
	女	97.5%	96.8%	99.3%		97.9%	
総合得点の総和 (全項目実施者)	男	8516	9225	10404		28145	/
	女	8021	7953	8015		23989	
A段階人数	男	54	66	81		201	366
	女	66	52	47		165	
B段階人数	男	50	49	47		146	282
	女	42	40	54		136	
C段階人数	男	47	29	23		99	226
	女	36	46	45		127	
D段階人数	男	6	7	11		24	53
	女	10	14	5		29	
E段階人数	男	0	1	0		1	3
	女	2	0	0		2	

注:網掛け部分は入力不要

2 体力章(体力賞)交付申請者数

	1学年	2学年	3学年	4学年	合計
体力章(体力賞)交付申請者数	120	118	128		366

SECTION

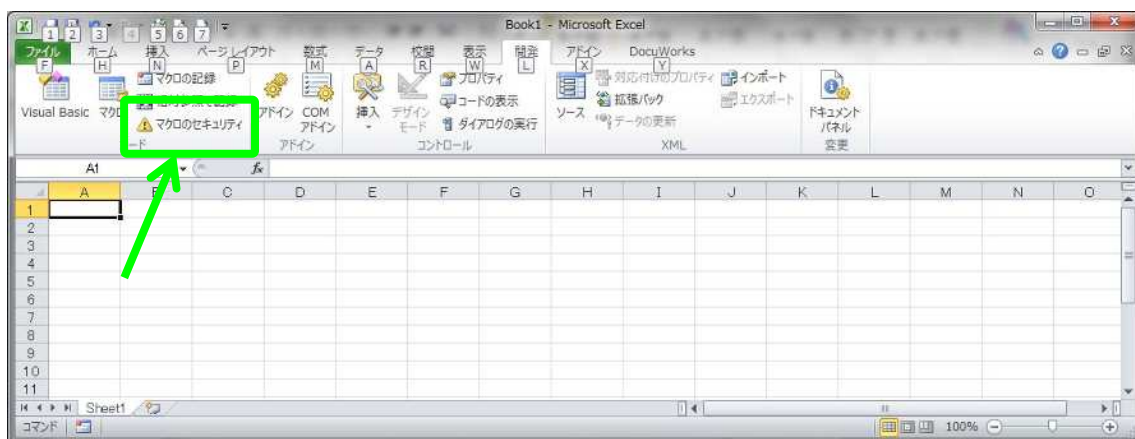
1

体力テストのデータを入力する

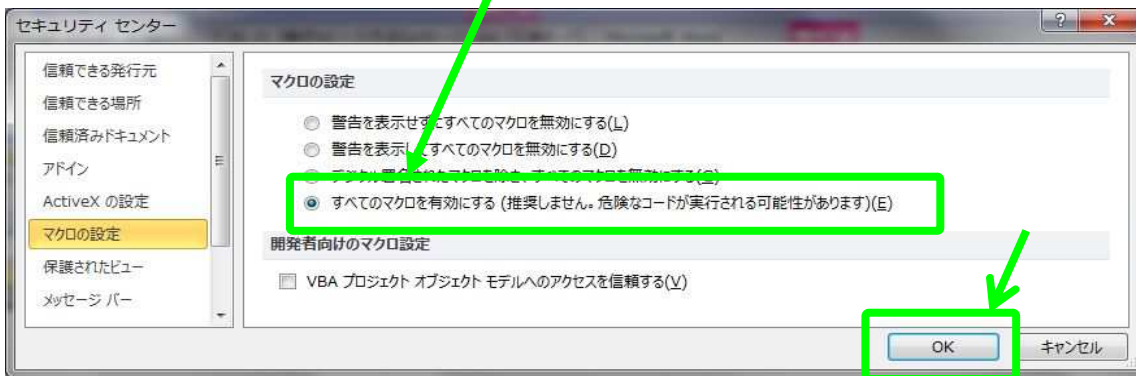
1-1

Microsoft Excel の設定

様式9を開く前に、以下のとおり Microsoft Excel のセキュリティレベルを設定してください。



Microsoft Excel を開き「開発」→「マクロのセキュリティ」→「すべてのマクロを有効にする」を選択し、「OK」をクリックしてください。



1-2 入力項目の確認

様式ID

学校名を入力してください。下の表に反映されます。

生徒の体力テスト集計報告書

学校名 教育高校

すべての入力が終わったらクリックしてください。クリックすると、自動的に送付シートが作成されます。ファイル名も自動的に各学校名になりますが、保存する場所だけ指定してください(デスクトップ、My Documentsなど)。

送付シート作成

学校	学年	性別	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	総合得点	総合評価
教育高校	高全1	男	164.3	43.6	25	21	25	42	7:02	7.6	230	12			
教育高校	高全1	男	166.7	50.6	32	24	26	58	6:57	7.4	237	17			
教育高校	高全1	男	170.7	49.9	28	22	22	58	8:56	8.3	212	19			
教育高校	高全1	男	183.1	80.1	40	31	24	81	6:50	7.7	321	22			
教育高校	高全1	男	182.1	66.7	32	26	26	56	7:22	7.9	228	18			
教育高校	高全1	男	182.4	65.8	38	24	24	54	7:42	8.2	200	17			
教育高校	高全1	男	182.4	52.2	28	24	24	47	7:18	8.1	203	25			

学校	学年	性別	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	握
教育高校	高全1	男	164.3	43.6	25	21	25	42	7:02		7.6	230	12	

中3
高全1
高全2
高全3
高定1
高定2
高定3
高定4

男
女

分 秒

学年、性別はリストから選択（セルのコピー、貼り付けもできます）。身長、体重、種目の記録は直接入力します。**数字は半角で入力**してください。

学校名は〇〇学校まで入力してください。**B2のセルに入力しておく**と、自動的に反映されます。

高等学校全日制は高全1～3、定時制は高定1～4を選択してください。

持久走は、**J列に分、K列に秒**を入力してください。06秒などは、6と入力すると自動的に06となります。

50m走は、8秒6の場合、8.6と入力します。他の表示形式は使わないでください。

立ち幅跳びはcmで入力してください。

欠席、見学などで記録がない場合は、その種目については**空欄にしてください**。

持久走とシャトルランのセル両方に数値を入力しますと、「総合得点」と「総合評価」が空欄で表示されますので御注意ください。

1-3 得点の確認

1-2 の入力が終わると、自動的に得点、総合評価が表示されます。

様式9 学校名を入力してください。下の表に反映されます。

生徒の体力テスト集計報告書

↓

学校名 教育高校

すべての入力が終わったらクリックしてください。クリックすると、自動的に送付シートが作成されます。ファイル名も自動的に各学校名になります。保存する場所だけ指定してください(デスクトップ、My Documentsなど)。

送付シート作成

学校	学年	性別	身長	体重	握力	上体屈	長座体前屈	長座体前屈	肩こり	持久走	50m走	50m走	50m走	50m走	握力	上体	長座	反復	持久	シャ	50m	立幅	1-4	総合	総合
教育高校	高全1	男	184.3	43.0	25	21	25	42	7.02		7.3	220	12	3	4	2	4	4	4	5	7	1	30	B	
教育高校	高全1	男	182.3	37.5	28	23	31	37	6.27		7.1	255	22	6	5	9	7	4	5	7	9	7	52	B	
教育高校	高全1	男	186.7	40.6	22	22	24	34	6.37		7.4	227	17	4	5	8	7	4	4	6	7	3	44	C	
教育高校	高全1	男	170.9	49.9	22	22	22	32	6.55		8.2	212	19	4	5	2	7	4	4	4	5	4	35	D	
教育高校	高全1	男	188.1	30.1	40	31	24	31	6.50		7.7	173	21	6	3	4	3	5	5	3	4	4	41	C	
教育高校	高全1	男	169.1	66.7	32	26	25	34	7.22		7.3	225	13	4	6	8	7	4	4	5	6	3	43	C	
教育高校	高全1	男	162.4	25.9	32	24	24	31	7.42		9.2	200	17	6	5	8	2	2	4	4	3	3	39	D	
教育高校	高全1	男	162.4	22.2	22	24	24	47	7.13		9.1	200	25	4	5	4	5	4	4	4	5	8	37	D	
教育高校	高全1	男	169.3	25.1	25	20	20	32	6.23		7.2	245	18	5	4	7	3	5	5	3	3	3	45	C	
教育高校	高全1	男	155.3	43.2	22	22	22	24	6.33		7.3	211	13	3	7	3	7	5	5	5	5	3	43	C	
教育高校	高全1	男	169.3	43.6	22	22	22	25	7.27		8.0	210	11	2	5	2	7	4	4	3	5	1	20	F	
教育高校	高全1	男	159.4	49.7	22	20	24	31	6.45		7.9	225	17	5	4	4	3	5	6	6	3	3	33	D	
教育高校	高全1	男	162.7	52.4	21	27	29	48	6.20		8.5	190	13	4	7	3	5	2	3	4	2	2	24	D	
教育高校	高全1	男	165.3	22.4	32	24	49	35	6.40		9.2	212	13	4	5	7	7	5	3	5	2	23	D		
教育高校	高全1	男	174.5	39.5	22	20	20	30	6.52		8.0	194	22	4	7	7	3	4	3	4	8	6	41	C	
教育高校	高全1	男	132.1	62	22	27	26	48	7.12		8.3	197	10	5	7	4	3	4	4	4	3	1	24	D	
教育高校	高全1	男	169.3	45.2	22	21	32	38	6.22		7.3	225	13	6	3	3	3	5	5	6	2	5	31	D	
教育高校	高全1	男	162.7	29.6	32	26	46	31	6.52		8.2	210	12	5	6	6	2	4	4	5	3	23	D		
教育高校	高全1	男	170.3	35.4	32	28	48	35	6.22		7.1	290	19	5	7	6	7	2	7	10	4	52	B		
教育高校	高全1	男	162.2	54.5	25	20	26	35	6.05		7.3	262	20	5	3	4	10	3	6	10	4	52	B		
教育高校	高全1	男	170.4	36.4	22	26	32	33	7.02		7.7	222	13	4	6	4	7	4	5	6	3	39	D		
教育高校	高全1	男	162	46.9	21	18	23	45	7.17		7.3	207	13	4	3	3	5	4	5	5	2	31	D		
教育高校	高全1	男	167.1	52	27	23	30	5	4.0		7.2	220	22	5	5	8	3	7	7	7	7	7	55	B	

1-4 すべての入力が終わったら

自動保存 R5-18 様式9 [集計報告書]p20.XLS - 互換...

ファイル ホーム 挿入 描画 ページレイアウト 数式 データ 校閲 表示 自動化 ヘルプ DocuWorks JUST PDF 5

MS 明朝 8 A⁺ A⁺

セルを結合して中央揃え

条件付き書式 テーブルとして書式設定 スタイル

C28

様式9 学校名を入力してください。下の表に反映されます。

生徒の体力テスト集計報告書

↓

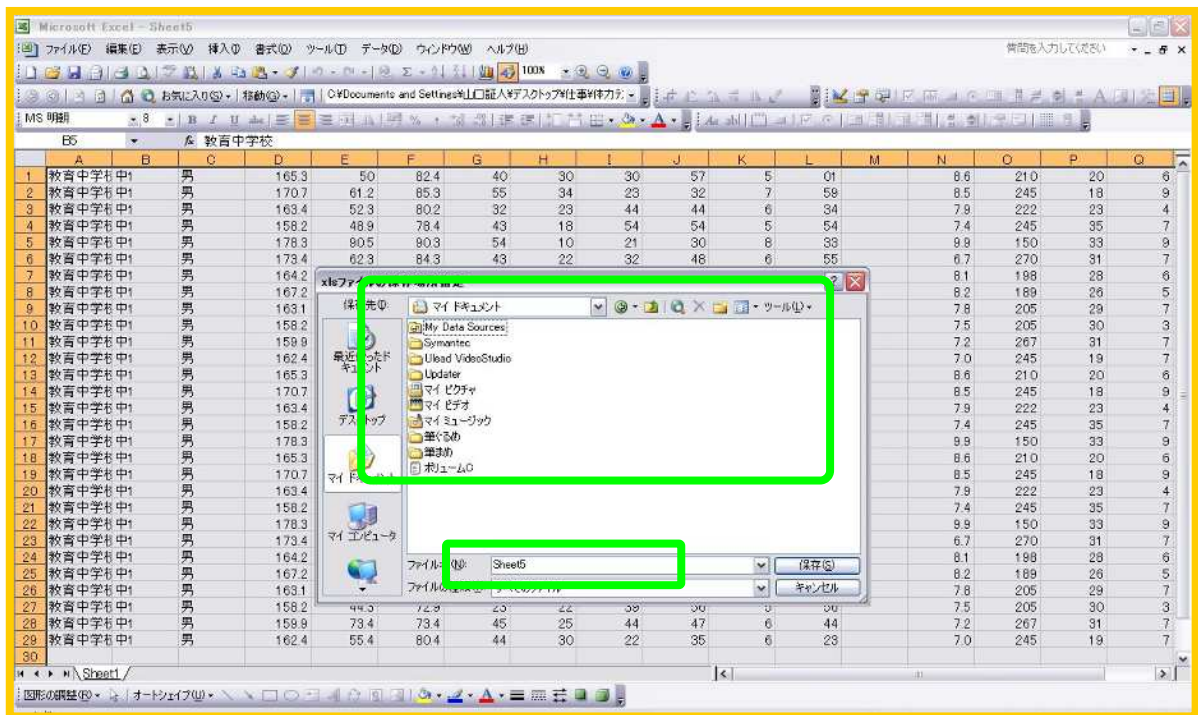
学校名 教育高校

すべての入力が終わったらクリックしてください。クリックすると、自動的に送付シートが作成されます。ファイル名も自動的に各学校名になります。保存する場所だけ指定してください(デスクトップ、My Documentsなど)。

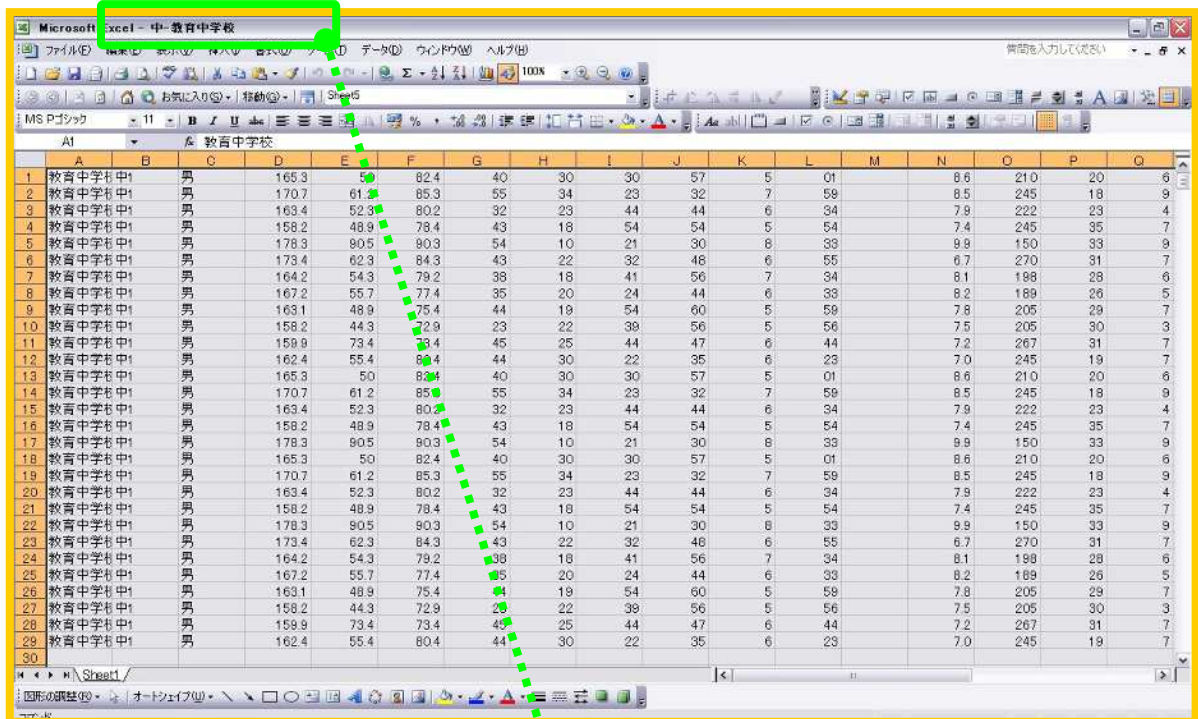
送付シート作成

学校	学年	性別	身長	体重	握力	上体屈	長座体前屈	長座体前屈	肩こり	持久走	50m走	50m走	50m走	50m走	握力	上体	長座	反復	持久	シャ	50m	立幅	1-4	総合	総合
教育高校	高全1	男	184.3	43.0	25	21	25	42	7.02		7.3	220	12	3	4	2	4	4	4	5	7	1	30	B	
教育高校	高全1	男	182.3	37.5	28	23	31	37	6.27		7.1	255	22	6	5	9	7	4	4	6	7	3	44	C	
教育高校	高全1	男	186.7	40.6	22	22	24	34	6.37		7.4	227	17	4	5	8	7	4	4	5	4	35	D		
教育高校	高全1	男	170.9	49.9	22	22	22	32	6.55		8.2	212	19	4	5	2	7	4	4	4	5	4	35	D	
教育高校	高全1	男	188.1	30.1	40	31	24	31	6.50		7.7	173	21	6	3	4	3	5	5	3	4	4	41	C	
教育高校	高全1	男	169.1	66.7	32	26	25	34	7.22		7.3	225	13	4	6	8	7	4	4	5	6	3	43	C	
教育高校	高全1	男	162.4	25.9	32	24	24	31	7.42		9.2	200	17	6	5	8	2	2	4	4	3	3	39	D	
教育高校	高全1	男	162.4	22.2	22	24	24	47	7.13		9.1	200	25	4	5	4	5	4	4	4	5	8	37	D	
教育高校	高全1	男	169.3	25.1	25	20	20	32	6.23		7.2	245	18	5	4	7	3	5	5	3	3	3	45	C	
教育高校	高全1	男	155.3	43.2	22	22	22	24	6.33		7.3	211	13	3	7	3	7	5	5	5	5	3	43	C	
教育高校	高全1	男	169.3	43.6	22	22	22	25	7.27		8.0	210	11	2	5	2	7	4	4	3	5	1	20	F	
教育高校	高全1	男	159.4	49.7	22	20	24	31	6.45		7.9	225	17	5	4	4	3	5	6	6	3	3	33	D	
教育高校	高全1	男	162.7	52.4	21	27	29	48	6.20		8.5	190	13	4	7	3	5	2	3	4	2	2	24	D	
教育高校	高全1	男	165.3	22.4	32	24	49	35	6.40		9.2	212	13	4	5	7	7	5	3	5	2	23	D		
教育高校	高全1	男	174.5	39.5	22	20	20	30	6.52		8.0	194	22	4	7	7	3	4	3	4	8	6	41	C	
教育高校	高全1	男	132.1	62	22	27	26	48	7.12		8.3	197	10	5	7	4	3	4	4	4	3	1	24	D	
教育高校	高全1	男	169.3	45.2	22	21	32	38	6.22		7.3	225	13	6	3	3	3	5	5	6	2	5	31	D	
教育高校	高全1	男	162.7	29.6	32	26	46	31	6.52		8.2	210	12	5	6	6	2	4	4	5	3	23	D		
教育高校	高全1	男	170.3	35.4	32	28	48	35	6.22		7.1	290	19	5	7	6	7	2	7	10	4	52	B		
教育高校	高全1	男	162.2	54.5	25	20	26	35	6.05		7.3	262	20	5	3	4	10	3	6	10	4	52	B		
教育高校	高全1	男	170.4	36.4	22	26	32	33	7.02		7.7	222	13	4	6	4	7	4	5	6	3	39	D		
教育高校	高全1	男	162	46.9	21	18	23	45	7.17		7.3	207	13	4	3	3	5	4	5	5	2	31	D		
教育高校	高全1	男	167.1	52	27	23	30	5	4.0		7.2	220	22	5	5	8	3	7	7	7	7	7	55	B	

入力がすべて終わったら、「送付シート作成」ボタンを選択してください。



新しいファイル立ち上がります。分かりやすい保存先を指定して（デスクトップにしておく
と分かりやすい）保存を選択してください。ファイル名を入力する必要はありません。



「保存」を選択すると、1-2 で入力した学校名がファイル名となり、前の操作で指定された保存先へ保存されます。なお、学校名の前に、小学校ならば小-、中学校は中-、高等学校全日制は、高全-、定時制は高定-が自動的に付加されます。このファイルを教育委員会へ送付してください。

体力テスト実施の手引

1	体力テストのねらい	28
2	体力テストの対象	28
3	実施期間	28
4	体力テストの項目	28
5	実施上の一般的注意	28
6	テスト項目の解説	
(1)	握力	29
(2)	上体起こし	30
(3)	長座体前屈	31
(4)	反復横とび	32
(5)	20mシャトルラン	33
(6)	持久走（男子1500m・女子1000m）	34
(7)	50m走	35
(8)	立ち幅とび	36
(9)	ソフトボール投げ	37
(10)	ハンドボール投げ	38
7	項目別得点表、総合評価基準表	39～40
8	20mシャトルラン記録用紙	41
9	20mシャトルラン最大酸素摂取量推定表（6～11歳）	42
10	20mシャトルラン最大酸素摂取量推定表（12～19歳）	43

1 体力テストのねらい

豊かなスポーツライフを実現するためには、たくましい体力や健康が重要である。体力テストは児童生徒が自分の体力の現状を認識し、自発的にスポーツ活動へ取り組み、体力の向上を図ることがねらいである。

2 体力テストの対象

- (1) 県内の小学校児童
- (2) 県内の中学校・高等学校の生徒及び特別支援学校の児童生徒

3 実施期間

実施の期間は、原則として5月から7月までとする。

4 体力テストの項目（肢体不自由学校はP 1 参照）

(1) 小学校

- | | | | |
|--------------------|---------|---------|---------|
| ① 握力 | ② 上体起こし | ③ 長座体前屈 | ④ 反復横とび |
| ⑤ 20mシャトルラン（往復持久走） | ⑥ 50m走 | ⑦ 立ち幅とび | |
| ⑧ ソフトボール投げ | | | |

(2) 中学校、高等学校

- | | | | |
|------------------------|--------------------|------------|---------|
| ① 握力 | ② 上体起こし | ③ 長座体前屈 | ④ 反復横とび |
| ⑤ 持久走（男子1500m 女子1000m） | ⑥ 20mシャトルラン（往復持久走） | | |
| ⑦ 50m走 | ⑧ 立ち幅とび | ⑨ ハンドボール投げ | |

※ 持久走か20mシャトルラン（往復持久走）のどちらかを選択する。

5 実施上の注意

- (1) テストの実施に当たっては、児童生徒の健康状態を十分把握し、事故防止に万全の注意を払う。
なお、医師から運動を禁止又は制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない。
- (2) テストは、定められた方法のとおり正確に行う。
- (3) テストの前後には、必ず準備運動及び整理運動を行う。
- (4) テスト場の整備、器材の点検を行い、事故防止に万全の注意を払う。
- (5) テストの順序は定められてはいないが、20mシャトルラン、持久走は最後に実施することが望ましい。
- (6) 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。なお、すべての計器は使用前に点検しておく。
- (7) テストの実施に当たっては、学校行事等を活用し短期間で行うことが望ましい。
- (8) テスト結果の利用
ア 自分の体力の実態を知るために、記録票等に結果を記入し、体力の向上の取組に活用しやすいようにしておく。
イ 機会をとらえて、保護者にも児童生徒の体力の実態を認識してもらい、不足している体力の向上の取組に協力してもらうようにする。
ウ テストの結果を年齢別・性別に分けて、最高値・最低値・平均値・標準偏差等を出し、県平均や全国平均と比較するなどして、指導資料として利用できるようにする。
- (9) 天候・風速・地面の状態等のよい時に行い、被測定者は運動に適した服装をする。なお、スパイクは使用しない。
- (10) 測定は事前に訓練を受けたテスト員（できるだけ教員）が行う。なお、テスト員が不足していて、やむを得ず児童生徒を使う場合には、事前にテストの方法、記録の仕方等について十分理解させてから行うようにする。
- (11) 盲学校、特別支援学校の児童生徒については、障害の程度に応じた項目及び方法で実施する。また、聾学校の児童生徒は、**通常の学級に在籍する**児童生徒の基準による。

6 テスト項目の解説

(1) 握 力

ア 準 備

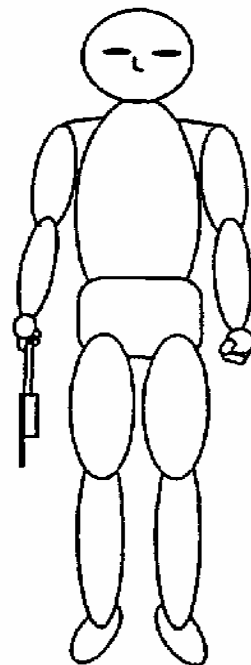
スメドレー式握力計

イ 方 法

- (ア) 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。
- (イ) 直立の姿勢で両足を左右に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。



(真横からみた図)



(正面図)

ウ 記 録

- (ア) 右左交互に2回ずつ実施する。
- (イ) 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。
- (ウ) 左右各々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。

エ 実施上の注意

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

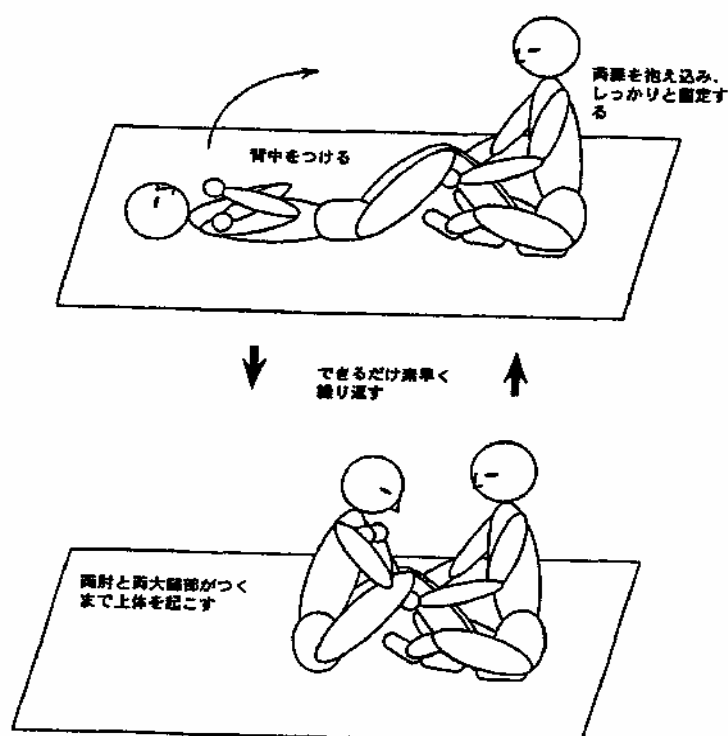
(2) 上体起こし

ア 準備

ストップウォッチ、マット

イ 方法

- (ア) 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度に保つ。
- (イ) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (ウ) 「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。
- (エ) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (オ) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



ウ 記録

- (ア) 30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）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。
- (イ) 実施は1回とする。

エ 実施上の注意

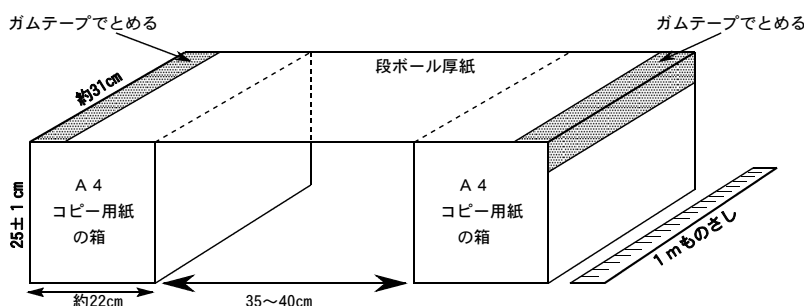
- (ア) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中(肩甲骨)がマットにつくまで上体を倒す。
- (イ) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (ウ) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (エ) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

(3) 長座体前屈

ア 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。）

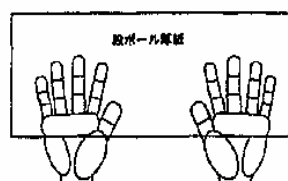
床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm（±1cm）とする。右または左の箱の横にスケールを置く。



イ 方法

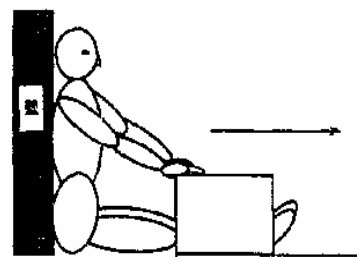
(ア) 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を十分引きつけ、背筋を伸ばす。

(イ) 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。



手のひら側からみた手の置き方

(ウ) 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。



1 mものさし

ウ 記録

- (ア) 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。
- (イ) 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。
- (ウ) 2回実施してよい方の記録をとる。

エ 実施上の注意

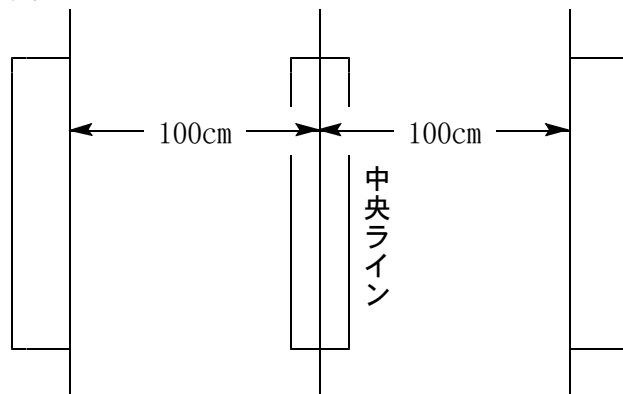
- (ア) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (イ) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (ウ) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (エ) 靴を脱いで実施する。

(4) 反復横とび

ア 準備

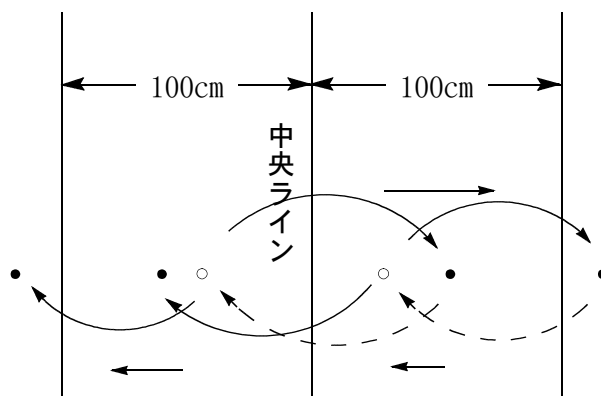
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側100cmのところには2本の平行ラインをひく。

ストップウォッチ



イ 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、または、踏む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。



ウ 記録

- (ア) 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）。
- (イ) テストを2回実施してよい方の記録をとる。

エ 実施上の注意

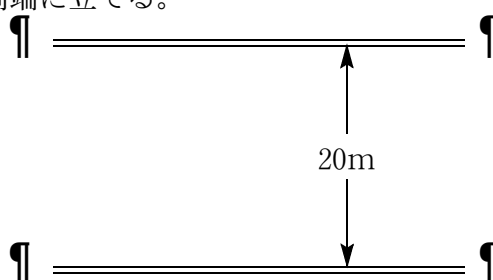
- (ア) 屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で実施すること（コンクリート等の上では実施しない）。
- (イ) このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。
- (ウ) 次の場合は点数としない。
 - ① 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。
 - ② 中央ラインをまたがなかったとき。

(5) 20mシャトルラン (往復持久走)

ア 準備

テスト用CDまたはテープ及び再生用プレーヤー・20m間隔の2本の平行線

*ポール4本を平行線の両端に立てる。



イ 方法

- (ア) プレーヤーによりCD (テープ) 再生を開始する。
- (イ) 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。
- (ウ) 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。
- (エ) 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。
- (オ) 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。

ウ 記録

- (ア) 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かったときは、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。
- (イ) 折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20mシャトルラン (往復持久走) 最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

エ 実施上の注意

- (ア) 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。
- (イ) 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。
- (ウ) 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。
- (エ) 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。
- (オ) CDプレーヤー使用時は、音が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。
- (カ) 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。

(6) 持久走 (男子1500m、女子1000m)

ア 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

イ 方法

- (ア) スタートはスタンディングスタートの要領で行う。
- (イ) スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音また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。

ウ 記録

- (ア) 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。
- (イ) 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。
- (ウ) 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- (エ) 実施は1回とする。

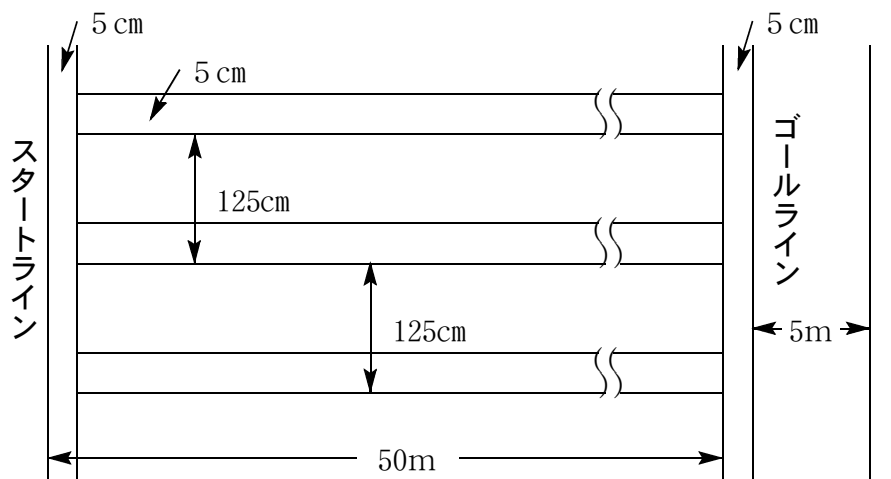
エ 実施上の注意

- (ア) 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。
- (イ) トラックを使用して行うことを原則とする。
- (ウ) 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。
- (エ) テスト前後に、ゆっくりとした運動等による準備運動及び整理運動をする。

(7) 50m走

ア 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



イ 方法

- (ア) スタートは、クラウチングスタート（小学生についてはスタンディングスタート）の要領で行う。
- (イ) スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音また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。

ウ 記録

- (ア) 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。
- (イ) 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- (ウ) 実施は1回とする。

エ 実施上の注意

- (ア) 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。
- (イ) 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。
- (ウ) ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

(8) 立ち幅とび

ア 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～1 m）に踏み切り線を引く。

＜屋内で行う場合＞

マット（6 m程度）・巻き尺・ラインテープ

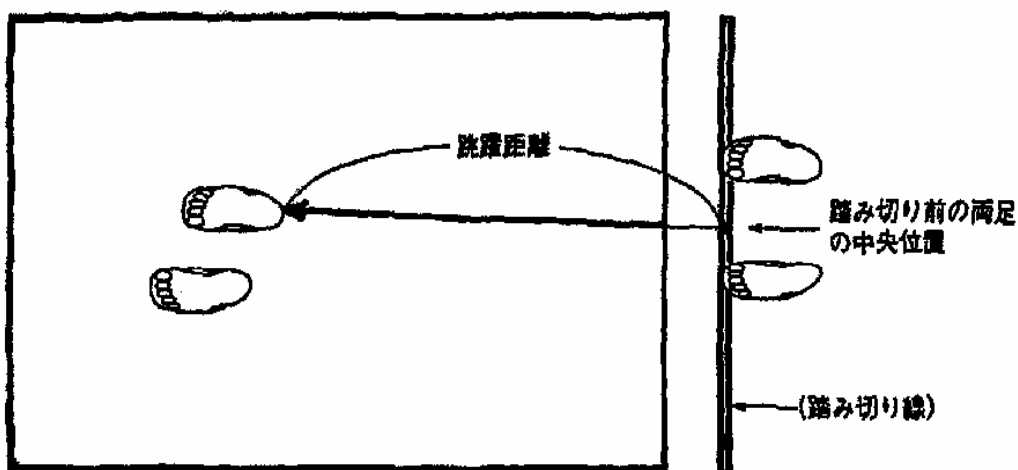
マットを壁に付けて敷く。

マットの手前（30cm～1 m）の床にラインテープを張り、踏み切り線とする。

イ 方法

(ア) 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。

(イ) 両足で同時に踏み切って前方にとぶ。



ウ 記録

(ア) 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）

(イ) 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。

(ウ) 2回実施してよい方の記録をとる。

エ 実施上の注意

(ア) 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。

(イ) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。

(ウ) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、きるだけ整地する。

(エ) 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）マットを用意をする。

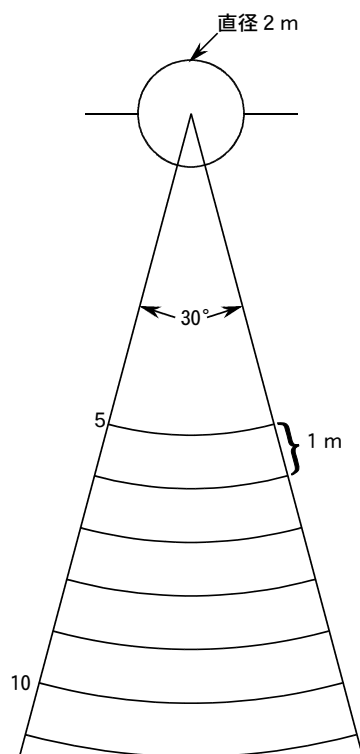
(オ) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

(9) ソフトボール投げ

ア 準備

ソフトボール1号（外周26.2cm～27.2cm、重さ136g～146g）・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。



イ 方法

- (ア) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (イ) 投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- (ウ) 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

ウ 記録

- (ア) 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。
- (イ) 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- (ウ) 2回実施してよい方の記録をとる。

エ 実施上の注意

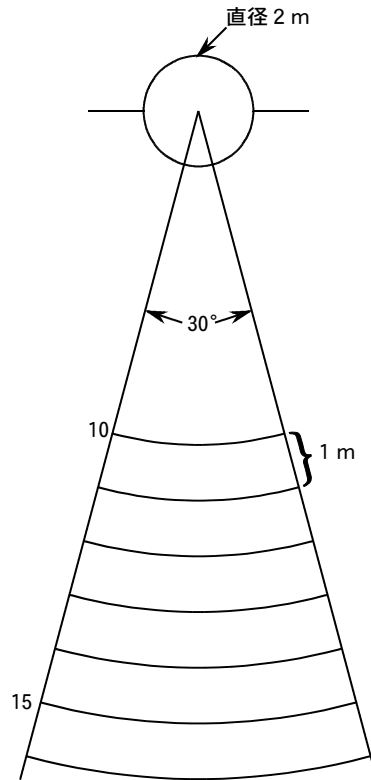
- (ア) 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。また、ステップして投げた方がよい。
- (イ) 30度に開いた2本の直線の外側に石灰などを使って5mおきにその距離を表す数字を地面に書いておくと便利である。

(10) ハンドボール投げ

ア 準備

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。



イ 方法

- (ア) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (イ) 投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- (ウ) 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

ウ 記録

- (ア) 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。
- (イ) 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- (ウ) 2回実施してよい方の記録をとる。

エ 実施上の注意

- (ア) ボールは規格に合っていれば、ゴム製のものでもよい。
- (イ) 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方がよい。
- (ウ) 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便利である。

7 項目別得点表、総合評価基準表

- (1) 該当する項目別得点表により、記録を採点する。(第1表、第3表)
- (2) 各項目の得点を合計して総合得点を算出し、総合評価をする。(第2表、第4表)

第1表 小学校の項目別得点表

< 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

第2表 小学校の総合評価基準表

段階	6歳(1年)	7歳(2年)	8歳(3年)	9歳(4年)	10歳(5年)	11歳(6年)	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

第3表 中学校、高等学校の項目別得点表

< 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

第4表 中学校、高等学校の総合評価基準表

段階	12歳(中1)	13歳(中2)	14歳(中3)	15歳(高1)	16歳(高2)	17歳(高3)	18歳(高4)	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	A
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	B
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	43~53	C
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	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	E

[参考] 20mシャトルラン(往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

【6～11歳】

折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9
9	28.0	47	36.6	85	45.1
10	28.3	48	36.8	86	45.4
11	28.5	49	37.0	87	45.6
12	28.7	50	37.3	88	45.8
13	28.9	51	37.5	89	46.0
14	29.2	52	37.7	90	46.3
15	29.4	53	37.9	91	46.5
16	29.6	54	38.2	92	46.7
17	29.8	55	38.4	93	46.9
18	30.1	56	38.6	94	47.2
19	30.3	57	38.8	95	47.4
20	30.5	58	39.1	96	47.6
21	30.7	59	39.3	97	47.8
22	31.0	60	39.5	98	48.1
23	31.2	61	39.7	99	48.3
24	31.4	62	40.0	100	48.5
25	31.6	63	40.2	101	48.7
26	31.9	64	40.4	102	49.0
27	32.1	65	40.6	103	49.2
28	32.3	66	40.9	104	49.4
29	32.5	67	41.1	105	49.6
30	32.8	68	41.3	106	49.9
31	33.0	69	41.5	107	50.1
32	33.2	70	41.8	108	50.3
33	33.4	71	42.0	109	50.5
34	33.7	72	42.2	110	50.8
35	33.9	73	42.4	111	51.0
36	34.1	74	42.7	112	51.2
37	34.3	75	42.9	113	51.4
38	34.6	76	43.1	114	51.7
39	34.8	77	43.3	115	51.9
40	35.0	78	43.6	116	52.1
41	35.2	79	43.8	117	52.3
42	35.5	80	44.0	118	52.6
43	35.7	81	44.2		
44	35.9	82	44.5		
45	36.1	83	44.7		

[参考] 20mシャトルラン(往復持久走) **最大酸素摂取量推定表**
【12～19歳】

折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123	53.7
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0	127	54.6
14	29.2	52	37.7	90	46.3	128	54.8
15	29.4	53	37.9	91	46.5	129	55.0
16	29.6	54	38.2	92	46.7	130	55.3
17	29.8	55	38.4	93	46.9	131	55.5
18	30.1	56	38.6	94	47.2	132	55.7
19	30.3	57	38.8	95	47.4	133	55.9
20	30.5	58	39.1	96	47.6	134	56.2
21	30.7	59	39.3	97	47.8	135	56.4
22	31.0	60	39.5	98	48.1	136	56.6
23	31.2	61	39.7	99	48.3	137	56.8
24	31.4	62	40.0	100	48.5	138	57.1
25	31.6	63	40.2	101	48.7	139	57.3
26	31.9	64	40.4	102	49.0	140	57.5
27	32.1	65	40.6	103	49.2	141	57.7
28	32.3	66	40.9	104	49.4	142	58.0
29	32.5	67	41.1	105	49.6	143	58.2
30	32.8	68	41.3	106	49.9	144	58.4
31	33.0	69	41.5	107	50.1	145	58.6
32	33.2	70	41.8	108	50.3	146	58.9
33	33.4	71	42.0	109	50.5	147	59.1
34	33.7	72	42.2	110	50.8	148	59.3
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149	59.5
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150	59.8
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151	60.0
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152	60.2
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153	60.4
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154	60.7
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155	60.9
42	35.5	80	44.0	118	52.6	156	61.1
43	35.7	81	44.2	119	52.8	157	61.3
44	35.9	82	44.5	120	53.0		
45	36.1	83	44.7	121	53.2		