

学校の先生方へ



子どもの発育発達速度は大変速く、かつ個人差が大きいことから、体力しんだん結果を返す際に、生まれ月の差について配慮しつつ、いつから大きな伸びが見え始めるのか、またどこまで伸びるのか分からないといった将来的な可能性を踏まえ、日常的な運動実践や規則正しい生活習慣の重要性についてご説明ください。また、測定条件（滑りやすさや測定時の姿勢など）により記録はかなり変化します。できる限り同じ条件で測定することで、前回測定時からの伸びを正確に把握してください。

神経系能力の発達は、高学年でほぼ成人レベルまで発達しますから、反復横とびや 50m 走などの敏捷性やスピードに関わる能力を意識した運動をこころがけることは大切な要素のひとつといえます。



体力しんだん結果		氏名	学年	性別	測定日
		サンプル	5	男子	平成28年4月1日

測定項目	単位	本人記録	平均値	偏差値
身長	cm	130.0	123.3	42.9
体重	kg	25.0	24.8	50.5
50m走	秒	10.0	10.4	55.1
立ち幅とび	cm	120	138.0	38.4
反復横とび	回	25	37.7	45.3
20mシャトルラン	回	21	35.8	49.0
ソフトボール投げ	m	15	14.3	51.9
上体起こし	回	11	12.9	48.5
握力	kg	23	11.2	62.5
両足踏み	cm	50	37.0	60.4

項目	評価	アドバイス
走力 (50m走)	★★★★☆	短距離走は、足踏みの速さやスタート、スピードを伸ばすことが重要です。走中の姿勢や「トップスピード」を維持するためのトレーニングや「ストップ・ダッシュ」を繰り返すことが効果的です。
跳躍力 (立ち幅とび)	★★★★☆	跳躍力を高めるためには、膝・足首・股関節の力や、姿勢のうまい走り・上半身と下半身のうまい連携などが重要です。日ごころから手でどこまで跳べたかや、縄跳び、高い位置の壁などに触れるなど、ジャンプ系のトレーニングが効果的です。跳躍時に足を伸ばすだけでなく、腕や腰の動きも意識してトレーニングを行うことが効果的です。
敏捷性 (反復横とび)	★★★★☆	敏捷性を高めるためには、下半身の筋力やバランス感覚を鍛えることが重要です。また、上半身の柔軟性や姿勢のよさを高めることも効果的です。敏捷性を高めるためには、足踏みの速さや、姿勢のよさを高めることが重要です。
心肺持久力 (20mシャトルラン)	★★★★☆	このテストは、一定ペースで走り続けるのではなく、ストップ・ダッシュを繰り返すことから、ある程度の筋力が必要であり、筋力向上のためのトレーニングは持久力を持っていても効果が少ない傾向があります。このテストの記録をより伸ばすためには、ランニングやサッカーのようなスポーツ、または短距離走のようなトレーニングを行うことが効果的です。
投力 (ソフトボール投げ)	★★★★☆	投げる能力を高めるためには、下半身の筋力や腕の力、肩の柔軟性を鍛えることが重要です。また、腕の振りや体の回転をうまく使うことが効果的です。これをより伸ばすためには、ボールを投げた後に、腕をしっかりと伸ばすことが重要です。足の踏み出しから腕の振りまでしっかりと行うことが効果的です。
筋持久力 (上体起こし)	★★★★☆	強くやろうとすると、お尻だけでなく背中にも力が入ってしまい、上体がまっすぐ傾きやすくなります。お尻を引いてお尻を伸ばし、しっかりと足を踏み出すことが重要です。お尻を引いてお尻を伸ばし、しっかりと足を踏み出すことが重要です。
筋力 (握力)	★★★★☆	握力は、手や腕の筋力や、姿勢のよさを鍛えることが重要です。また、握力を鍛えるためには、握りこぶしを握るなどのトレーニングが効果的です。
柔軟性 (両足踏み)	★★★★☆	スポーツで必要とされる柔軟性は、種目や状況によって異なります。また、関節の可動域が広がれば柔軟性が変わります。行うスポーツの動きを考え、関節の動きに必要な柔軟性を日常的に伸ばしていきましょう。足を温め、ゆっくりと伸ばし、そのまま15〜30秒程度維持するストレッチが有効です。息を吐くことを意識しながらリラックスすることを心がけましょう。

身長を伸ばしたり、お菓子やジュースを控えすぎることは、体質や実際の成長を妨げ、しっかりとした体の成長を妨げてしまいます。好き嫌いせず、毎日の食事をしっかりと食べましょう。また、お菓子やジュースの取りすぎには十分注意しましょう。運動能力には、神経系、持久力、筋力高能力などがあり、小学生のうち、大切な神経系能力の発達です。持久力や筋力は日常生活に密着した能力であり、小学生の時期に適切なトレーニングや適切な持久力トレーニングは、将来の成長に大きな影響を与えます。現在のあなたは、各能力の伸びに大きな差が見られ、比較的強い傾向が見られます。中でも「握力」の能力が高く、「立ち幅とび」の能力が低い結果でした。得意な能力を伸ばしつつ、苦手な能力を克服していくことは、あなたのスポーツへの可能性を広げます。現在、高い運動能力を持っているあなたは、今後も能力を伸ばしながら、どのようなスポーツが自分に最も合っているのかを考え、様々なスポーツを体験することも重要といえます。
--

- 偏差値グラフ
全国平均値と比較した各種目の評価です。□ は平均を示しています。
- 測定数値
測定値と平均値を比較しています。
- 5段階評価
能力を5段階で評価しています。
- トレーニングアドバイス
能力を伸ばすためのアドバイスが表示されています。
- 総合的アドバイス
身長・体重から見た体型の傾向、発育発達に応じたトレーニングの在り方等について表示しています。