

## スポーツ少年団運動適性テストの改定について

### (1) 改定の経緯

文部科学省は1999年に体力テストを改定し「新体力テスト」を策定しましたが、日本スポーツ協会（日本スポーツ少年団）では1975年にスポーツ少年団運動適性テストを策定して以来、項目や測定方法評価基準の見直しがされておらず、以下のような意見が寄せられていました。そこで、「一生涯にわたってスポーツや運動を楽しむという観点から、特に発育・発達期の子どもの身体の動きやスポーツや運動の適性を評価すること」をコンセプトとして掲げ、テストを改定しました。

#### ●2015年4月：平成27年度第1回日本スポーツ少年団常任委員会

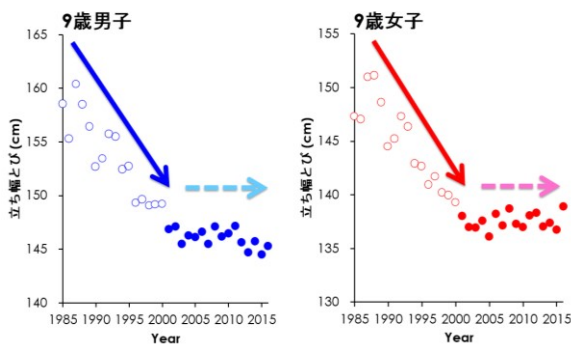
子どもの体力低下等により現在の方法では「腕立て伏せ」の負荷が強すぎて測定ができない。また、「上体起こし」は新体力テストとは異なる測定方法であり、現場での測定時に混乱が生じているほか、結果の比較ができない。

※子どもの体力低下：子どもの体力は1985年をピークに減少傾向にある。

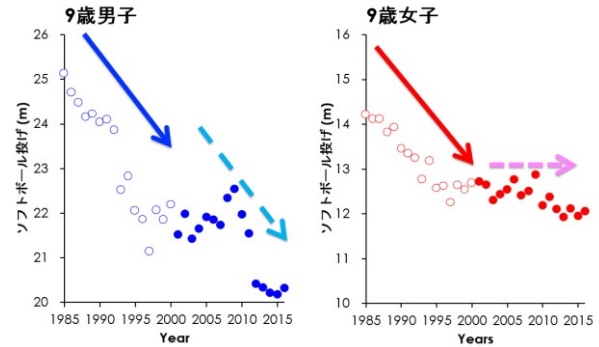
#### ●2016年2月：平成27年度日本スポーツ少年団ブロック会議

学校等で実施されている新体力テストとの関係を踏まえ内容の見直しを検討してほしい。

体力の変化(跳ぶ:立ち幅とび)



体力の変化(投げる:ボール投げ)



(スポーツ庁(2017)平成28年度体力・運動能力調査)

### (2) テスト改定後の名称およびテスト項目について

改定後のテストの名称を「運動適性テストII(ツー)」と定め、以下のテスト項目を設定しました。

<運動適性テストII項目>

4～5歳程度 (幼稚園年代)			6～11歳程度 (小学生年代)			12～19歳程度 (中学生年代以上)		
項目	量的評価	質的評価	項目	量的評価	質的評価	項目	量的評価	質的評価
立ち幅跳び	○	○	立ち幅跳び ※	○	○	立ち幅跳び ※	○	-
ボール投げ	○	○	ボール投げ ※	○	○	ボール投げ ※	○	-
25m走	○	○	50m走 ※	○	○	50m走 ※	○	-
時間往復走	○	-	5m時間往復走	○	-	5m時間往復走	○	-
-	-	-	腕立て伏せ	○	-	腕立て伏せ	○	-
-	-	-	立ち3段跳び	○	-	立ち3段跳び	○	-
-	-	-	20mシャトルラン ※	○	-	20mシャトルラン ※	○	-
-	-	-	スポーツ外傷・障害の予防につながるコンディショニングチェックシート					

※印のテスト項目は文部科学省が定める「新体力テスト」と同様の方法で測定を行います。そのため、所属学校等で実施した記録を参照することも可とし、スポーツ少年団員以外の子どもと結果の比較が可能となります。

### (3) 運動適性テストⅡの特徴

これまでの運動適性テストを否定することではなく、スポーツ活動現場において活用しやすいといった特徴は踏襲しつつ、動きの「量」に加えて、動きの「質」を評価することに加え、「今の自分の身体状態を知ること」を目的としたコンディショニングチェックを新たに加えました。

#### 1) 動きの「質」の評価

従来の運動適性テストでは動きの量を得点化し、評価がされてきました。そのため、早熟の子どもが晩熟の子どもよりも良い評価を取ってしまい、発達の遅い子どもの自己効力感や運動有能感（運動の上達や達成の体験から得られる「できる」という、運動や自分自身に対する自信）が育まれず、中にはスポーツが嫌いになってしまった子どもがいたかもしれません。同じ年齢でも、発育が早く身長が高い子どもは早く走るために有利な条件を持っており、多少フォーム（動き）が悪くても早いタイムを出す可能性がある一方で、発育の遅い小さな子どもは、なかなか好タイムが望めないことから、どのような走り（動き）をしているかを見逃さないということ大切になります。「何秒」「何メートル」「何回」などであらわされる「量」的な結果だけではなく、どのような動きをしているかといった「質」にも目を向けてあげることによって、子どもたちのやる気を引き出し、もっと身体を動かしたい、遊びたいといった動機付けができようになると考えています。さらには、将来的な成長を予測したタレント発掘にもつながるかもしれません。

#### 2) コンディショニングチェック

コンディショニングチェックは、身体を上肢（肩、腕、肘、手など）、下肢（お尻、太もも、ふくらはぎ、すね、足など）、体幹（お腹、腰など）に分け、各部位の柔軟性や筋力等のチェックを行うことで、小学生年代や中高生年代に発生しやすいケガの予防につながるという考えに基づき作成されています。柔軟性については、正確な記録を測定するのではなく、ある一定の基準を超えることができるか、筋力については、定められた動きを一定の回数行うことができるかで評価する簡便法となっています。コンディショニングチェックは体力テスト実施時だけでなく、練習の後や合宿時、スポーツを行っていないオフの日等日常的に行い、常に自分の身体に興味を持てるようにするとともに、スポーツによるケガを予防するために実施してほしいと考えています。

※次ページの表に、運動適性テストⅡの特徴をまとめています。

### (4) 今後のスケジュール

2019年度は新規運動適性テストを周知する期間とし、2020年度に改定を行い、新テストへ移行します。今後周知を進めるにあたり、要綱や測定方法を紹介する動画等をホームページ上に掲載する予定です。

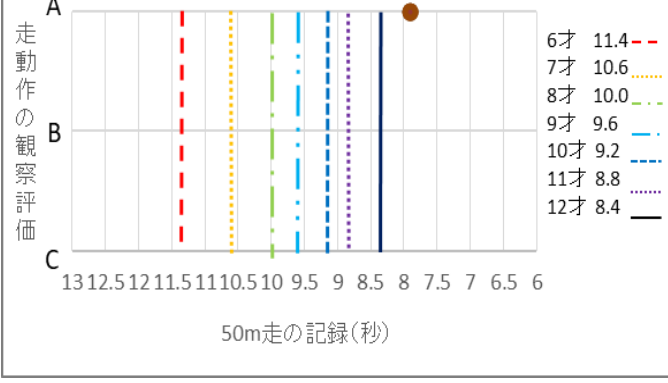
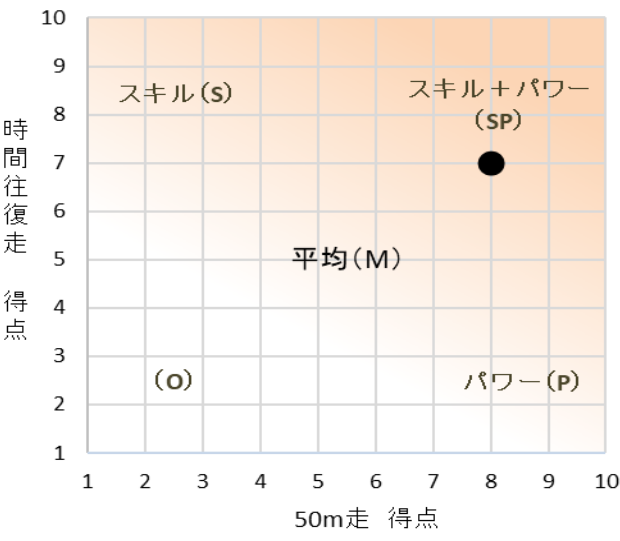
#### <今後のスケジュール>

	期間	内容	新テスト	現行テスト
2019年	1月末	・データ収集		○：実施可
	2月～3月	・評価表作成 ・テスト策定		○：実施可
	4月～2020年3月	・新テストの周知	○：実施可	○：実施可
2020年	4月～	・新テストへ移行	○：実施可	×：新テストへ移行

<従来の運動適性テストと運動適性テストⅡの特徴の対比>

	従来の運動適性テスト	運動適性テストⅡ																																																																					
コンセプト	人間の運動の基礎となる能力や身体の動きを総合的にみようとするテスト	一生涯にわたってスポーツや運動を楽しむという観点から、特に発育発達期の子どもの身体の動きやスポーツや運動の適性を評価するテスト																																																																					
測定内容	動きの「量」を測定 (速さ、距離等「どれだけ」に注目)	①動きの「量」に加えて、動きの「質」を評価 (「どれだけ」に加え「どのように」に注目) ②「今の自分の身体状態を知り、ケガの予防につなげる」ことを目的とするコンディショニングチェックを行う																																																																					
位置づけ	スポーツ少年団準則(1962年制定)によりスポーツテスト(運動適性テスト)はスポーツ少年団の必須活動として定められる	実施を推奨する(義務とはしない)																																																																					
対象	4歳程度(幼少年)からの男女全年齢層	幅広い年齢としつつも、スポーツ少年団を構成する中核となる男女4~19歳程度																																																																					
テスト項目	・立幅とび ・上体起こし ・腕立伏臥腕屈伸 ・時間往復走 ・5分間走	年齢に応じた項目の設定																																																																					
評価	<p>5種目の記録をそれぞれ得点化した後、合計し、総合評価</p> <p>●種目別・年齢別得点表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>得点</th> <th>4才</th> <th>5才</th> <th>6才</th> <th>7才</th> <th>8才</th> <th>9才</th> <th>10才</th> <th>11才</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10</td> <td>32~</td> <td>33~</td> <td>35~</td> <td>38~</td> <td>41~</td> <td>42~</td> <td>44~</td> <td>45~</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>31</td> <td>32</td> <td>34</td> <td>37</td> <td>40</td> <td>41</td> <td>42~</td> <td>43~</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>29~</td> <td>30~</td> <td>32~</td> <td>35~</td> <td>38~</td> <td>39~</td> <td>41</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30~</td> <td>34</td> <td>37</td> <td>38</td> <td>39~</td> <td>40~</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">↓</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">5種目のとき</th> </tr> <tr> <th>級</th> <th>総合得点</th> <th>必要最低点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>41~50</td> <td>5点</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>31~40</td> <td>4点</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>21~30</td> <td>3点</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>11~20</td> <td>2点</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6~10</td> <td>1点</td> </tr> <tr> <td>級外</td> <td>~5</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	10	32~	33~	35~	38~	41~	42~	44~	45~	9	31	32	34	37	40	41	42~	43~	8	29~	30~	32~	35~	38~	39~	41	42	7	28	29	30~	34	37	38	39~	40~	5種目のとき			級	総合得点	必要最低点	1	41~50	5点	2	31~40	4点	3	21~30	3点	4	11~20	2点	5	6~10	1点	級外	~5		<p>①7種目(幼児は4種目)の記録をそれぞれ得点化した後、合計し、総合評価</p> <p>②走・投・跳に関連する基礎的動きについて、「量」、「質」のテスト結果を掛け合わせて評価</p> <p>③走動作および跳動作の特徴を評価</p> <p>※評価方法の詳細については、次ページを参照</p>
得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才																																																															
10	32~	33~	35~	38~	41~	42~	44~	45~																																																															
9	31	32	34	37	40	41	42~	43~																																																															
8	29~	30~	32~	35~	38~	39~	41	42																																																															
7	28	29	30~	34	37	38	39~	40~																																																															
5種目のとき																																																																							
級	総合得点	必要最低点																																																																					
1	41~50	5点																																																																					
2	31~40	4点																																																																					
3	21~30	3点																																																																					
4	11~20	2点																																																																					
5	6~10	1点																																																																					
級外	~5																																																																						

<運動適性テストⅡにおける評価方法の詳細>

評価の種類	イメージ図	評価方法																																																															
<p>①得点を用いた評価</p>	<p>●5m時間往復走 (男子)</p> <table border="1" data-bbox="399 268 925 459"> <tr> <th></th> <th>6才</th> <th>7才</th> <th>8才</th> <th>9才</th> <th>10才</th> <th>11才</th> <th>12才</th> <th>13才</th> </tr> <tr> <td>10</td> <td>35~</td> <td>38~</td> <td>41~</td> <td>42~</td> <td>44~</td> <td>45~</td> <td>47~</td> <td>49~</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>34</td> <td>37</td> <td>40</td> <td>41</td> <td>42~</td> <td>43~</td> <td>45~</td> <td>47~</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>32~</td> <td>35~</td> <td>38~</td> <td>39~</td> <td>41</td> <td>42</td> <td>43~</td> <td>46</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>30~</td> <td>34</td> <td>37</td> <td>38</td> <td>39~</td> <td>40~</td> <td>42</td> <td>44~</td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="331 481 989 683"> <thead> <tr> <th>級</th> <th>幼児(4種目)</th> <th>小学生以上(7種目)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>12点~</td> <td>56点~</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>8点~11点</td> <td>42点~55点</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>~7点</td> <td>28点~41点</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>-</td> <td>14点~27点</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>-</td> <td>~13点</td> </tr> </tbody> </table>		6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才	13才	10	35~	38~	41~	42~	44~	45~	47~	49~	9	34	37	40	41	42~	43~	45~	47~	8	32~	35~	38~	39~	41	42	43~	46	7	30~	34	37	38	39~	40~	42	44~	級	幼児(4種目)	小学生以上(7種目)	1	12点~	56点~	2	8点~11点	42点~55点	3	~7点	28点~41点	4	-	14点~27点	5	-	~13点	<p>従来のテストと同様に、運動の基礎となる能力や身体の動きを総合的に評価する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 7種目(幼児は4種目、各種目5点満点)の各測定結果を性別、年齢別の得点評価基準表に基づき得点化する。</li> <li>② 得点を合計して、総合得点を求める。</li> <li>③ 総合得点から、級判定表に基づいて級を判定する。</li> </ol>
	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才	13才																																																									
10	35~	38~	41~	42~	44~	45~	47~	49~																																																									
9	34	37	40	41	42~	43~	45~	47~																																																									
8	32~	35~	38~	39~	41	42	43~	46																																																									
7	30~	34	37	38	39~	40~	42	44~																																																									
級	幼児(4種目)	小学生以上(7種目)																																																															
1	12点~	56点~																																																															
2	8点~11点	42点~55点																																																															
3	~7点	28点~41点																																																															
4	-	14点~27点																																																															
5	-	~13点																																																															
<p>②運動能力の量と質の関係による評価</p>	<p>走動作の記録×フォーム</p> <p>各年齢における50m走の平均記録(秒)</p> 	<p>テスト記録(量的な評価)とフォームを観察した質的な評価を掛け合わせて評価する。テスト記録は低評価だったが、フォームが良かった子どもに「今後、成長によって向上することが見込める」といった評価が可能になる。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 横軸に50m走(立ち幅とびまたはボール投げ)の記録を用いる。</li> <li>② 縦軸には走動作(跳動作または投動作)のフォームを観察した質的な評価を用いる。</li> </ol>																																																															
<p>③2つのテスト記録の関係による評価</p>	<p>走動作の特徴</p> 	<p>横軸に50m走または立ち幅とび、縦軸に時間往復走または立ち三段とびの、得点評価表にもとづく得点を取り、両軸の座標点によって個人の運動能力の特徴を評価することができる。例えば「力強さはあるから、動きづくりや技術的なを練習すると良い」といった評価やアドバイスが可能になる。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 横軸には50m走(立ち幅とび)の得点を用いる。</li> <li>② 縦軸には時間往復走(立ち三段とび)の得点を用いる。</li> </ol>																																																															

※級やグラフが自動的に表示されるような集計プログラムを作成中です。

※グラフのレイアウト等については、今後変更の可能性がございます。