

体力測定と鬼ごっこを活用した行動変容プログラム



実施日

体力測定会 @秦野市総合体育館

2023年12月10日（日）

鬼ごっこ普及体験会 @南が丘・西小学校

2023年11月12・14・16・28・30日

2024年2月17日



参加者数

体力測定会 17名（申込み28名）

鬼ごっこ普及体験会 21名

体力測定と鬼ごっこを活用した行動変容プログラム

～ 新体力テストを終えて ～

各学年の記録をレーダーチャートに記入して、
自分の自分の力や伸びについて見てみよう！

※ 隔年実施の学年のひがきです！
※ お家の大人がのりこめてもらいましょう！

ソフトボール投げ
上体起こし
立ち幅どり
50m走
20mシャトルラン
反復横とび

【参考】令和6年度 神奈川1年生の新体力テスト平均値（令和5年度神奈川1年生新体力テスト運動能力調査結果より）

	男の子	女の子	男の子	女の子	男の子	女の子	男の子	女の子	男の子	女の子
ソフトボール投げ	9.4	11.8	8.8	10.8	10.8	12.8	11.8	13.8	12.8	14.8
上体起こし	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
立ち幅どり	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
50m走	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8
20mシャトルラン	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8
反復横とび	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

※ 記録値、年齢別（男・女）11歳～14歳（小学生2～5年）を基準としています。県別は、総務省人口動態調査の結果に基づきます。

※ 新体力テストを兼ねて（これからの生活でがんばろうとおうちと、レーダーチャートを見て）

【お家の方へ】お家の大人がのりこめてもらいましょう！お家の大人がのりこめてもらいましょう！お家の大人がのりこめてもらいましょう！

☆ 次からの生活に向けて、アドバイスをお願いします！

神奈川県
神奈川
神奈川県立保健体育課

しんたいりよく
新体力テスト

1年生用

きろく
記録カード

しんたいりよく
～ 新体力テストで自分の全力を発揮しよう ～

*** 保護者のみなさま ***

新体力テストは、子どもたちの健康や体力、発達について知れたるの体力を測る大切なツールです。体力を測る、測られるのには、新体力テストで全力を発揮することが大切です。各学年ののりこめ方、方向のツミをこの記録カードにまとめました。

また、この記録カードでは、新体力テストのほかに、自分の生活習慣や、食生活や睡眠習慣を記入して、体力を測るだけでなく、生活習慣の改善も促しています。

新体力テストは、子どもたちの健康や体力、発達について知れたるの体力を測る大切なツールです。体力を測る、測られるのには、新体力テストで全力を発揮することが大切です。各学年ののりこめ方、方向のツミをこの記録カードにまとめました。

また、この記録カードでは、新体力テストのほかに、自分の生活習慣や、食生活や睡眠習慣を記入して、体力を測るだけでなく、生活習慣の改善も促しています。

新体力テストは、子どもたちの健康や体力、発達について知れたるの体力を測る大切なツールです。体力を測る、測られるのには、新体力テストで全力を発揮することが大切です。各学年ののりこめ方、方向のツミをこの記録カードにまとめました。

また、この記録カードでは、新体力テストのほかに、自分の生活習慣や、食生活や睡眠習慣を記入して、体力を測るだけでなく、生活習慣の改善も促しています。

しんたいりよく
新体力テストを終えて

各学年の記録をレーダーチャートに記入して、
自分の自分の力や伸びについて見てみよう！

※ 隔年実施の学年のひがきです！
※ お家の大人がのりこめてもらいましょう！

ソフトボール投げ
上体起こし
立ち幅どり
50m走
20mシャトルラン
反復横とび

【参考】令和6年度 神奈川1年生の新体力テスト平均値（令和5年度神奈川1年生新体力テスト運動能力調査結果より）

	男の子	女の子	男の子	女の子	男の子	女の子	男の子	女の子	男の子	女の子
ソフトボール投げ	9.4	11.8	8.8	10.8	10.8	12.8	11.8	13.8	12.8	14.8
上体起こし	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
立ち幅どり	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
50m走	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8
20mシャトルラン	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8
反復横とび	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

※ 記録値、年齢別（男・女）11歳～14歳（小学生2～5年）を基準としています。県別は、総務省人口動態調査の結果に基づきます。

※ 新体力テストを兼ねて（これからの生活でがんばろうとおうちと、レーダーチャートを見て）

【お家の方へ】お家の大人がのりこめてもらいましょう！お家の大人がのりこめてもらいましょう！お家の大人がのりこめてもらいましょう！

☆ 次からの生活に向けて、アドバイスをお願いします！

神奈川県
神奈川
神奈川県立保健体育課

しんたいりよく
新体力テスト

1年生用

きろく
記録カード

しんたいりよく
～ 新体力テストで自分の全力を発揮しよう ～

*** 保護者のみなさま ***

新体力テストは、子どもたちの健康や体力、発達について知れたるの体力を測る大切なツールです。体力を測る、測られるのには、新体力テストで全力を発揮することが大切です。各学年ののりこめ方、方向のツミをこの記録カードにまとめました。

また、この記録カードでは、新体力テストのほかに、自分の生活習慣や、食生活や睡眠習慣を記入して、体力を測るだけでなく、生活習慣の改善も促しています。

新体力テストは、子どもたちの健康や体力、発達について知れたるの体力を測る大切なツールです。体力を測る、測られるのには、新体力テストで全力を発揮することが大切です。各学年ののりこめ方、方向のツミをこの記録カードにまとめました。

また、この記録カードでは、新体力テストのほかに、自分の生活習慣や、食生活や睡眠習慣を記入して、体力を測るだけでなく、生活習慣の改善も促しています。

新体力テストは、子どもたちの健康や体力、発達について知れたるの体力を測る大切なツールです。体力を測る、測られるのには、新体力テストで全力を発揮することが大切です。各学年ののりこめ方、方向のツミをこの記録カードにまとめました。

また、この記録カードでは、新体力テストのほかに、自分の生活習慣や、食生活や睡眠習慣を記入して、体力を測るだけでなく、生活習慣の改善も促しています。

しんたいりよく
新体力テストを終えて

各学年の記録をレーダーチャートに記入して、
自分の自分の力や伸びについて見てみよう！

※ 隔年実施の学年のひがきです！
※ お家の大人がのりこめてもらいましょう！

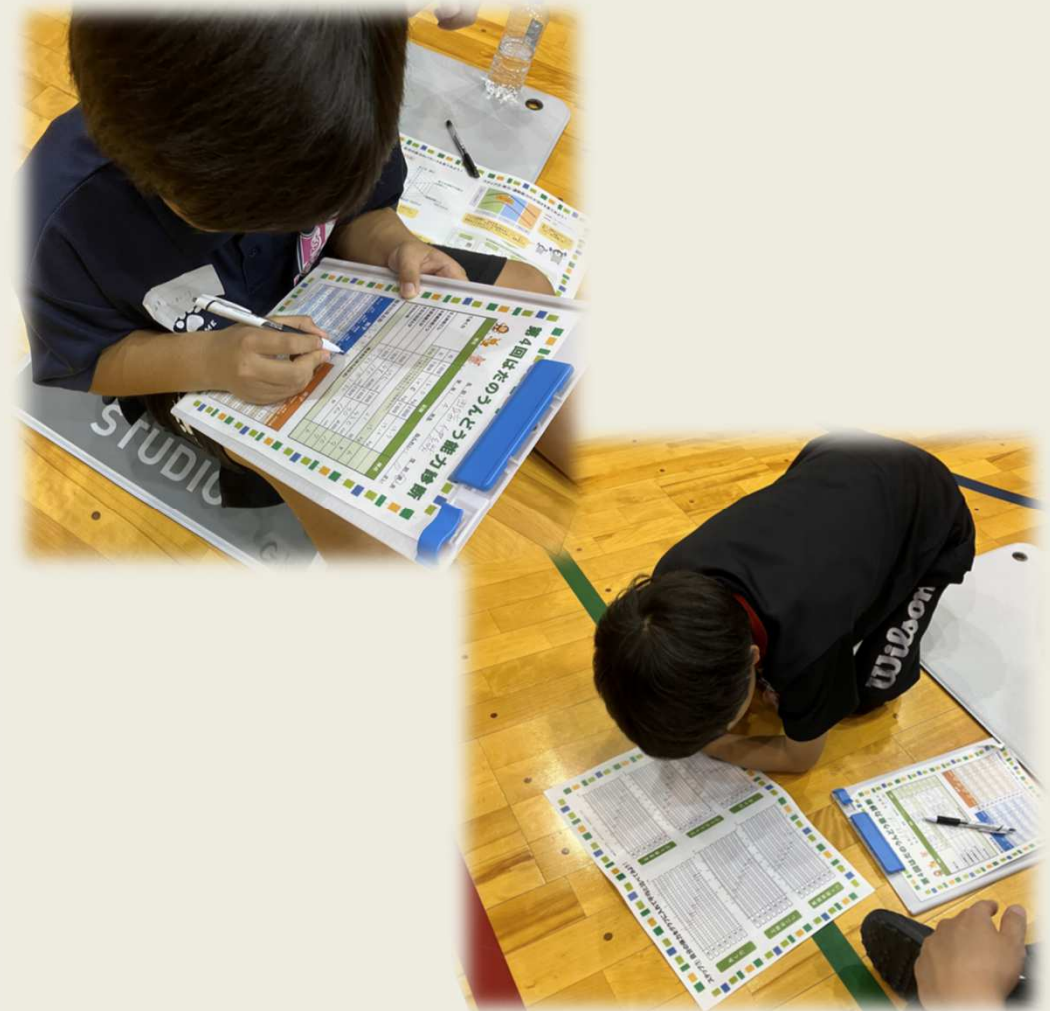
ソフトボール投げ
上体起こし
立ち幅どり
50m走
20mシャトルラン
反復横とび

【参考】令和6年度 神奈川1年生の新体力テスト平均値（令和5年度神奈川1年生新体力テスト運動能力調査結果より）

	男の子	女の子	男の子	女の子	男の子	女の子	男の子	女の子	男の子	女の子
ソフトボール投げ	9.4	11.8	8.8	10.8	10.8	12.8	11.8	13.8	12.8	14.8
上体起こし	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
立ち幅どり	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
50m走	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8
20mシャトルラン	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8	11.8	13.8
反復横とび	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

※ 記録値、年齢別（男・女）11歳～14歳（小学生2～5年）を基準としています。県別は、総務省人口動態調査の結果に基づきます。

※ 新体力テストを兼ねて（これからの生活でがんばろうとおうちと、



体力測定と鬼ごっこを活用した行動変容プログラム



体力測定と鬼ごっこを活用した行動変容プログラム

体力測定の有効利用

- 測定の記録が『良かった』『悪かった』ではなく、
日常に運動習慣を取り入れることが大切である。
- 学校などとも連携をし、運動と健康に関する普及啓発を行
える環境作りが次のステップ！

教育委員会等の支援も得る

- 1団体では告知等に協力を得られない為、さまざまな関連団
体との連携を図る中で、広く告知に協力をしてもらう。

リテラシーを高める

- サッカー教室などに入っているだけでは運動不足は解消さ
れない為、日常生活に運動を取り入れる大切さを広めていく。