



みんなで目指そう体力アップ!

体力向上啓発資料
令和7(2025)年4月

学校やおうちで使ってみるま〜♪

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

★ 目標を立てて今年の新体力テストにチャレンジしよう! ★

記入してみよう!

目標と結果	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール 投げ (m)	体力合計点
昨年の結果									
今年の目標									
今年の結果									
来年の目標									

◆テストの得点表および総合評価 (小学校)

やってみよう!

昨年の結果に○を、今年の目標に◎をつけてみよう!

このリーフレットは来年までとっておくと目標にしやすいま〜!



【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
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
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
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

【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
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
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
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

【総合評価表】

段階	小1	小2	小3	小4	小5	小6
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

昨年の 総合評価	今年の 総合評価目標
今年の 総合評価	来年の 総合評価目標

体力テストが終了したら、WEBサイト「とちぎっ子体力蓄積ひろば」の体力診断ゾーンに記録を入力して、自分の結果を確認してみるま〜!



体力診断ゾーン



栃木県児童生徒の体力・運動能力調査



全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)



お知らせ

● S認定証の交付

新体力テスト全種目の得点がそれぞれ8点以上の児童生徒に栃木県教育委員会から下の『S認定証』を交付しています。
(1ページ目の得点表参照)

全ての得点が8点以上だと、左の『S認定証』がもらえるまるよ〜☆☆



● 令和6(2024)年度「体力づくり奨励賞」一覧

小学校及び義務教育学校前期課程	
市貝町立市貝小学校	さくら市立熟田小学校
小山市立下生井小学校	大田原市立紫塚小学校
小山市立豊田小学校	那須塩原市立豊浦小学校



◀各校の取組事例はこちらに掲載されています。



● 体力アップ動画の配信

伸ばしたい体力、レベル別で選択できる体力アップ動画を配信しています。
家庭や学校で活用して体力アップを目指しましょう！



体力アップ動画ゾーン

● 令和6(2024)年度「チャレンジランキング」表彰一覧（対象：公立小学校及び義務教育学校）

〈みんなでチャレンジランキング〉トップ賞（各学年第1位）

学年	みんなでリレー		立ち幅チャレンジ		ドッジボールラリー	
	前期	後期	前期	後期	前期	後期
1	壬生町立藤井小学校 (1年1組) 那珂川町立小川小学校 (1年生チーム)	宇都宮市立上河内西小学校 (1年1組) 真岡市立大内西小学校 (1-1)	那珂川町立馬頭東小学校 (1・2年生合同チーム)	真岡市立大内西小学校 (1-1)	壬生町立藤井小学校 (1年1組)	真岡市立大内西小学校 (1-1)
2	宇都宮市立横川東小学校 (2-1)	小山市立萱橋小学校 (2年生)	真岡市立大内中央小学校 (大内中央2年生)	真岡市立大内西小学校 (2-1)	壬生町立藤井小学校 (2年1組)	真岡市立大内西小学校 (2-1)
3	壬生町立藤井小学校 (3年1組) 那珂川町立小川小学校 (3年生チーム)	真岡市立大内西小学校 (3-1)	那珂川町立馬頭東小学校 (3・4年生合同チームB)	真岡市立大内西小学校 (3-1)	那珂川町立馬頭東小学校 (3・4年生合同チームA)	真岡市立大内西小学校 (3-1)
4	那珂川町立小川小学校 (4年2組 Nチーム)	佐野市立石塚小学校 (4年1組)	真岡市立大内中央小学校 (大内中央4年生)	真岡市立大内西小学校 (4-1)	那須塩原市立籌根学園 (4年1組)	真岡市立大内西小学校 (4-1)
5	那珂川町立小川小学校 (5年1組2チーム)	真岡市立大内西小学校 (5-1) 那須塩原市立籌根学園 (5年1組)	那須塩原市立籌根学園 (5年1組)	那須塩原市立共英小学校 (5年2組)	那珂川町立馬頭小学校 (5年2組)	さくら市立押上小学校 (おしビジョン5)
6	那珂川町立小川小学校 (6年2チーム)	さくら市立押上小学校 (おしビジョン6)	小山市立下生井小学校 (下生井小5・6年生)	さくら市立押上小学校 (おしビジョン6)	下野市立国分寺東小学校 (チーム6の2)	さくら市立押上小学校 (おしビジョン6)

〈ひとりでチャレンジランキング〉 トップ賞（各学年第1位）

学 年	50m 紅白玉スロー走		なわとびチャレンジ		壁当てチャレンジ	
	前期	後期	前期	後期	前期	後期
1		真岡市立大内西小学校 (1年1組11番)	那須塩原市立共英小学校 (1年2組6番)	鹿沼市立北押原小学校 (1年2組6番)		真岡市立大内西小学校 (1年1組11番)
2		真岡市立大内西小学校 (2年1組8番)	那珂川町立馬頭小学校 (2年1組14番)	さくら市立上松山小 学 校 (2年3組20番)		真岡市立大内西小学校 (2年1組8番)
3	小山市立萱橋小学校 (3年1組1番)	真岡市立大内西小学校 (3年1組3番)	那須塩原市立共英小学校 (3年2組15番)	小山市立下生井小学校 (3年1組5番)		真岡市立大内西小学校 (3年1組6番)
4		真岡市立大内西小学校 (4年1組17番)	那須塩原市立埼玉小学校 (4年1組12番)	鹿沼市立北押原小学校 (4年2組5番)		真岡市立大内西小学校 (4年1組17番)
5	真岡市立真岡東小学校 (5年2組5番)	真岡市立真岡東小学校 (5年1組26番)	那須塩原市立共英小学校 (5年1組10番)	小山市立下生井小学校 (5年1組2番)		那須塩原市立三島小学校 (5年1組28番) 那須塩原市立三島小学校 (5年2組15番)
6	下野市立国分寺東小学校 (6年1組3番)	真岡市立大内西小学校 (6年1組4番)	那須塩原市立埼玉小学校 (6年1組3番)	那須塩原市立埼玉小 学 校 (6年1組3番)		真岡市立大内西小学校 (6年1組6番)

〈みんなでチャレンジランキング〉 エントリー賞（各学年第1位）

学 年	みんなでリレー		立ち幅チャレンジ		ドッジボールラリー	
	前期	後期	前期	後期	前期	後期
1		真岡市立大内西小学校 (1-1)		真岡市立大内西小学校 (1-1)		真岡市立大内西小学校 (1-1)
2	宇都宮市立横川東小学校 (2-2)	真岡市立大内西小学校 (2-1)	真岡市立大内中央小学校 (大内中央2年生)	真岡市立大内西小学校 (2-1)		真岡市立大内西小学校 (2-1)
3	那珂川町立小川小学校 (3年生チーム)	真岡市立大内西小学校 (3-1)		真岡市立大内西小学校 (3-1)		真岡市立大内西小学校 (3-1)
4	那須塩原市立箒根学園 (4年1組)	真岡市立大内西小学校 (4-1)		真岡市立大内西小学校 (4-1)	那須塩原市立箒根学園 (4年1組)	真岡市立大内西小学校 (4-1)
5		真岡市立大内西小学校 (5-1)	那珂川町立馬頭東小学校 (5・6年合同チーム)	真岡市立大内西小学校 (5-1)	那須塩原市立箒根学園 (5年1組)	真岡市立大内西小学校 (5-1)
6		真岡市立大内西小学校 (6-1)	那須塩原市立埼玉小学校 (6年2組)	真岡市立大内西小学校 (6-1)		真岡市立大内西小学校 (6-1)

受賞おめでとうございます！

詳しくは…



をご覧ください☆☆☆

【お問合せ】 栃木県教育委員会事務局健康体育課 体力向上・部活動改革担当
TEL:028-623-3415 E-mail:kentai-tairyoku@pref.tochigi.lg.jp