

うんどうと たのしく運動に取り組もう!



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 シヤトルラン (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 | | | | | | | | | |
| 今年目標 | | | | | | | | | |
| 今年結果 | | | | | | | | | |
| 来年目標 | | | | | | | | | |

◆テストの得点表および総合評価 (小学校)

やってみよう!

昨年結果に○を、今年目標に◎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 シヤトルラン | 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 シヤトルラン | 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)

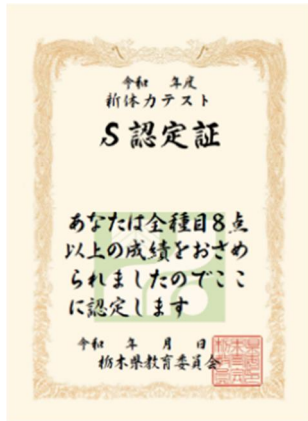


お知らせ

● 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『S認定証』を交付しています。(1ページ目の得点表参照)

すべての得点が8点以上だと、右の『S認定証』がもらえるまるよ〜☆☆



令和7(2025)年度「体力づくり奨励賞」

| 小学校及び義務教育学校前期課程 |
|-----------------|
| 宇都宮市立上河内東小学校 |
| 小山市立小山城東小学校 |
| 大田原市立親園小学校 |

受賞おめでとうございます!



←各校の取組事例は、こちらに掲載されています。



● 運動遊び動画の配信

学校の休み時間や放課後にみんなで楽しく運動遊びをしよう!

【運動遊びゾーン】



● 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。家庭や学校でチャレンジしてみよう!

【体力アップ動画ゾーン】



令和7(2025)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〉チャレンジ賞(各学年第1位)

受賞おめでとうございます!

| 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 | | 真岡市立大内西小学校 (2-1) | | 真岡市立大内西小学校 (2-1) | | 真岡市立大内西小学校 (2-1) 小山市立小山城東小学校 (2年3組) |
| 3 | 高根沢町立中央小学校 (中央小3年生) | 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) 高根沢町立中央小学校 (中央小3年生) |
| 4 | | 真岡市立大内西小学校 (4-1) | | 真岡市立大内西小学校 (4-1) | 小山市立小山城東小学校 (4年1組) | 小山市立小山城東小学校 (4年1組) |
| 5 | | 真岡市立大内西小学校 (5-1) | 那珂川町立小川小学校 (5年1組) | 真岡市立大内西小学校 (5-1) | 栃木市立栃木第四小学校 (5年1組) | 真岡市立大内西小学校 (5-1) |
| 6 | 那須塩原市立大原間小学校 (6年1組) | 真岡市立大内西小学校 (6-1) | 高根沢町立東小学校 (6年生) | 真岡市立大内西小学校 (6-1) | 真岡市立真岡東小学校 (6年3組) | 真岡市立大内西小学校 (6-1) |

〈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年生) 那須塩原市立稲村小学校 (1年2組) | 真岡市立大内西小学校 (1-1) | 高根沢町立東小学校 (1年生) | 真岡市立大内西小学校 (1-1) | 壬生町立藤井小学校 (1年生) | 真岡市立大内西小学校 (1-1) |
| 2 | 那須塩原市立稲村小学校 (2年2組) | 那珂川町立馬頭小学校 (2年生) 佐野市立石塚小学校 (2年1組) 真岡市立大内西小学校 (2-1) | 那珂川町立小川小学校 (2年) | 真岡市立大内西小学校 (2-1) | 壬生町立藤井小学校 (2年生) | 真岡市立大内西小学校 (2-1) |
| 3 | 壬生町立藤井小学校 (3年年生) | 佐野市立石塚小学校 (3年) | 那珂川町立小川小学校 (3年) | 真岡市立大内西小学校 (3-1) | 壬生町立藤井小学校 (3年生) | 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1組) | 佐野市立石塚小学校 (4年1組) | 那須塩原市立埼玉小学校 (4年2組) | 佐野市立石塚小学校 (4年1組) | 那須烏山市立境小学校 (3・4年白) | 真岡市立大内西小学校 (4-1) |
| 5 | 那須塩原市立稲村小学校 (5年2組) | 塩谷町立大宮小学校 (5年Aチーム) | 下野市立国分寺東小学校 (チーム5の1) | 佐野市立石塚小学校 (5年1組) | 栃木市立栃木第四小学校 (5年1組) | 真岡市立大内西小学校 (5-1) |
| 6 | 真岡市立真岡東小学校 (6年3組) 那須塩原市立大原間小学校 (6年2組) | 真岡市立大内西小学校 (6-1) | 壬生町立藤井小学校 (6年生) 高根沢町立東小学校 (6年生) | 佐野市立石塚小学校 (6年1組) | 真岡市立真岡東小学校 (6年3組) | 真岡市立大内西小学校 (6-1) |



〈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 | | 真岡市立真岡東小学校 (1年2組7番) | 那須塩原市立埼玉小学校 (1年1組13番) | 那須塩原市立稲村小学校 (1年2組18番) | さくら市立押上小学校 (1年1組13番) | 那須塩原市立三島小学校 (1年1組20番) |
| 2 | | 真岡市立大内西小学校 (2年1組11番) | 那須塩原市立埼玉小学校 (2年2組4番) | 那須塩原市立稲村小学校 (2年1組16番) | さくら市立押上小学校 (2年1組3番) | 真岡市立大内西小学校 (2年1組11番) |
| 3 | 真岡市立大内西小学校 (3年1組7番) | 真岡市立大内西小学校 (3年1組7番) | 那珂川町立馬頭小学校 (3年1組9番) | さくら市立上松山小学校 (3年3組14番) | さくら市立押上小学校 (3年1組2番) | 真岡市立大内西小学校 (3年1組5番) |
| 4 | 真岡市立大内西小学校 (4年1組6番) | 真岡市立真岡東小学校 (4年2組22番) | 那須塩原市立埼玉小学校 (4年1組10番) | 那須塩原市立埼玉小学校 (4年1組10番) | さくら市立押上小学校 (4年1組3番) さくら市立押上小学校 (4年1組18番) | 那須塩原市立三島小学校 (4年4組28番) |
| 5 | 下野市立国分寺東小学校 (5年2組19番) | 真岡市立大内西小学校 (5年1組13番) | 那須塩原市立共英小学校 (5年1組17番) | 塩谷町立大宮小学校 (5年1組9番) | さくら市立押上小学校 (5年1組17番) | 真岡市立大内西小学校 (5年1組15番) |
| 6 | 下野市立国分寺東小学校 (6年1組15番) | 真岡市立真岡東小学校 (6年1組19番) | 那須塩原市立共英小学校 (6年1組16番) | 塩谷町立船生小学校 (6年1組21番) | 栃木市立家中小学校 (6年1組20番) | 那須塩原市立三島小学校 (6年1組14番) |

詳しくは... 体力雷 チャレンジひろば

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