

みんなで運動して体力アップ！



<https://taiiku.aichi-c.ed.jp/>

愛知県教育委員会の体力向上 WEB サイト「あいち体育のページ」では、学校や家庭で活用できる運動のアイデアを紹介しています。



 新体力テストの結果をグラフにしてみよう!

あいち体育のページ 新体力テスト結果 2023年

【小学校】新体力テスト結果		
測定値(そくていち)	得点(とくでん)	
あぐりよく 握力 	18kg (全国平均値 17.48kg)	7点
じょうたいがこし 	16回 (全国平均値 20.75回)	6点
ちうさざいせんくつ 長 跳 体 前 組 	35cm (全国平均値 34.09cm)	7点
ほんぶくよこ 反 体 曲 とび 	42点 (全国平均値 44.4点)	8点
20m シャトルラン 	60回 (全国平均値 53.6回)	8点
50m走 	9.9秒 (全国平均値 9.15秒)	6点
たはば 立ち幅 とび 	116cm (全国平均値 116.87cm)	3点
ソフトボール 投げ 	15m (全国平均値 23.12m)	5点

5種目から2種目入力した場合の総合評価は、参考評価となります。
4種目以下では総合的体力表示表が表示されます。
※入力された数値の下にある＊印の文字は全国平均の内数値です。
入力日：令和6年01月21日

新子供の体力向上運動プログラム（81種目）

初級 投げたい(体)操de紙飛行



●投げ手ではない方の腕の動き

投げる・走る・跳ぶなど、いろいろな体力をアップさせることができると紹介しているよ。初級・中級・挑戦の3つのレベルに分かれているから、難しい運動にも、どんどんチャレンジしてみよう！



新体力テストの結果を入力してグラフを表示してみよう。グラフは、八角形が大きいほど体力・運動能力レベルが高く、また、正八角形に近いほど体力・運動能力のバランスが良いんだよ。表示されたページは印刷できるよ。



親子でアップ！毎日運動カード

からだ時計



親子と一緒にできる運動あそびを紹介しているよ。親子でやってみよう！



中学生版 体力を高める運動カード



【ねらい】 錯った身体部位に応じた運動条件を選びながら効率的動きを高める。
【行い方】
①ボールを頭上で抱えて腹筋をする。
②半身、足を浮かした状態で、ボールを左右に振る。
③ボール一手で持ち、つま先に着ける。

【ポイント】 錯った身体部位や自己の体力に応じた負荷条件に応じて運動の行い方を工夫する。

体力を高める運動を32種類紹介しているよ。小学生もできる運動もあるよ。体力アップを目指して、チャレンジしてみよう！



【保護者の皆様へ】

お子様が運動の楽しさを知り、適切な運動習慣を身につけ、体力を向上させるとともに、健康的な生活を送るために、「あいち体育のページ」で紹介するアイデアを参考に、ご家庭でも一緒に運動に取り組んでいただけたらと思います。