

令和5年度 運動能力等調査要領

調査項目

- ① 25m走又は往復走 屋外
- ② テニスボール投げ 屋外
- ③ 立ち幅跳び 屋内
- ④ 両足連続跳び越し 屋内

奈良県教育委員会事務局
学ぶ力はぐくみ課

Ⅰ 25m走 (屋外) (実施できない場合は往復走を実施)

<準備物>

ストップウォッチ、旗 (スタート合図用1本、25m地点2本)、ゴールテープ (決勝用テープ)

<準備>

30mの直走路を作り、25mのところに印を付け、旗を2本立てておく。

<方法>

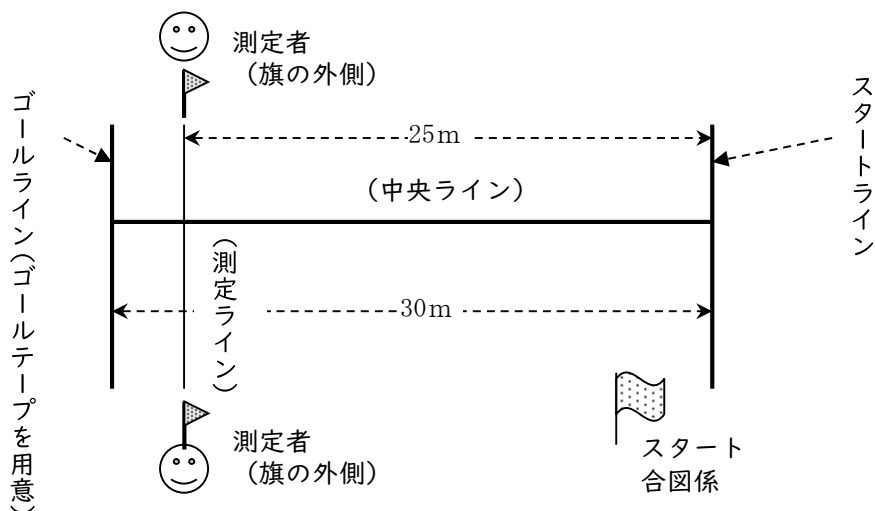
- ① スタートラインを踏まないようにして、両足を前後に開き、「用意」の姿勢をとらせる。
- ② 合図係は、スタートラインの3～5m斜め前方に立ち、「ヨーイ・ドン」の合図と同時に小旗を下から上にあげてスタートさせる。
- ③ テープを30mのゴールラインのところにはり、そこまで疾走させる。
- ④ 中央ラインをはさんで、男児同士、女児同士、2人ずつ走らせる。

<記録>

- ① 旗が上がってから、25m地点を通過するまでの時間を、1/10秒単位で計る (1/10秒未満は切り捨てる)。
- ② 1回だけ行う。

<留意点>

- ① 励みになるように、まわりで応援させる。
- ② 補助者は幼児の後ろに立ち、出発の合図の前にスタートする幼児には、服の背中をつまみ、合図と同時に離してあげてもよい。また、出発の合図の前にスタートした場合は、旗を上げないで止めてやりなおしさせる。
- ③ 出発の合図に気付かない幼児には、背中を軽く押してあげてもよい。



<説明>

「線を踏まないようにして立ちます。『ヨーイ』と言ったら片方の足を後ろに引きます。そして、『ドン』と言って旗を上げたら、向こうのテープまで一生懸命走りましょう。」

往復走 (25m走が行えない場合の代替種目)

<準備物>

ストップウォッチ、旗（スタート合図用1本、スタートラインから5m地点2本）、ゴールテープ（決勝用テープ）、折り返し地点に立てるコーンまたは旗2本

<準備>

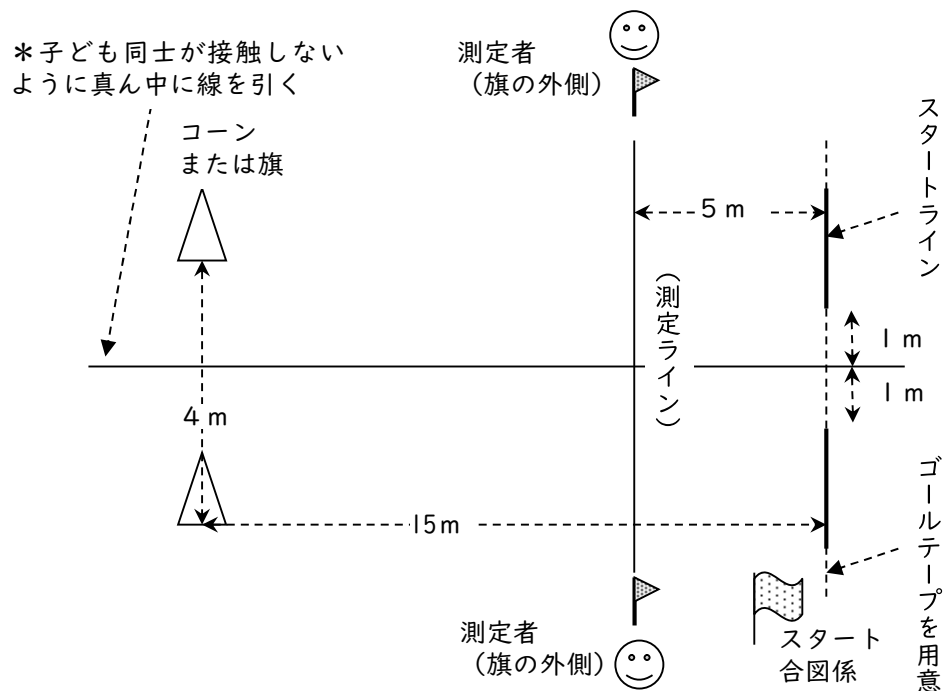
地面に15mの往復路を作り、スタートラインから5m先に印を付け（測定ライン）、その位置に旗を立てる。スタートラインは1人分ずつ短めに書く。

<方法>

- ① スタートラインを踏まないようにして、両足を前後に開き、「用意」の姿勢をとらせる。
- ② 合図係はスタートラインの3～5m斜め前方に立ち、「ヨーイ・ドン」の合図と同時に小旗を下から上へ上げてスタートさせる。
- ③ テープをスタートラインと同じ位置にはり、15m先の折り返しラインに置かれたコーン（または旗）を回って、スタートラインのところまで疾走させる。
- ④ 男児同士、女児同士、2人ずつ走らせる。

<記録>

- ① 旗が上がってから復路の10m地点（測定ライン）を通過するまでの時間を1/10秒単位で計る（1/10秒未満は切り捨てる）。
- ② 1回だけ行う。



<留意点>

- ① 励みになるように、まわりで応援させる。
- ② 補助者は幼児の後ろに立ち、出発の合図の前にスタートする幼児には、服の背中をつまみ、合図と同時に離してあげてもよい。また、出発の合図の前にスタートした場合は、旗を上げないで止めてやりなおしさせる。
- ③ 出発の合図に気付かない幼児には、背中を軽く押してあげてもよい。
- ④ コーン（または旗）はどちら回りでもよいが、真ん中の線をできるだけ超えないように走らせる。

<説明>

「線を踏まないようにして立ちます。『ヨーイ・ドン』と言って旗を上げたら、あそこに置いてあるコーン（または旗）を回って、ここまで一生懸命走って戻ってきましょう。」

2 テニスボール投げ (屋外)

<準備物>

硬式テニスボール (公認球) 2個以上、メジャー

<準備>

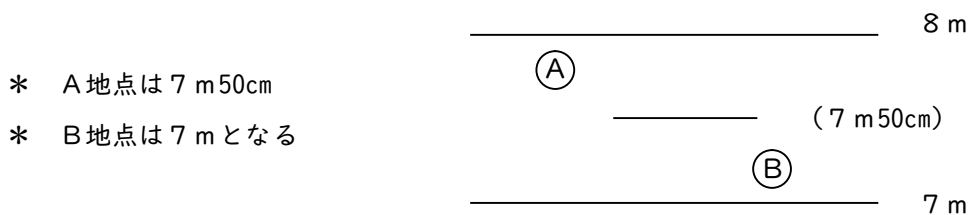
1 m間隔で、幅6 mの線を引き (15 m~20 m)、間の50 cmのところに印を付けておく。

<方法>

- ① 投げる手と反対側の足を前に出して、前足が制限ラインを踏まないように立ち、上手投げで投げる様子を示範する。
- ② 制限ラインを踏んだり踏み越したりすることなく、助走なしで、利き手の上手投げで遠くへ投げさせる。
- ③ 予め引いてある線 (15 m~20 m) を越えた場合は、メジャーで測る。

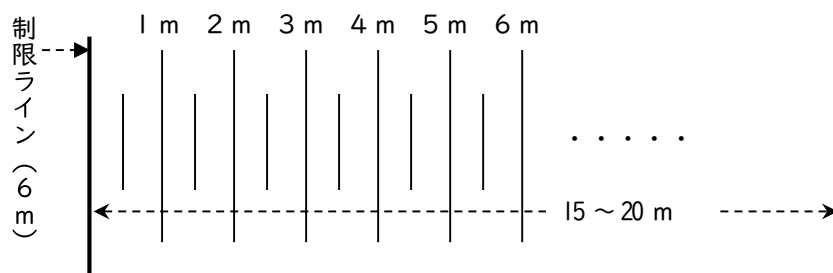
<記録>

- ① ボールの落下地点を確かめ、制限ラインからの最短距離を50 cm単位で測定する。(50 cm未満は切り捨てる、下記の図参照)
- ② 2回投げさせ、よい方を記録する。
- ③ ボールが6 mの幅から外れた場合はやり直しをさせる。



<留意点>

- ① その場で片足をあげて投げてもよい。ただし制限ラインを踏み越してはいけない。
- ② 下に叩きつけるように投げる場合は、上に高く投げるよう促す。
- ③ 足の開き方がどうしても平行になったり逆になったりしても、無理に直す必要はない。



<説明>

「線を踏まないようにしてボールを持っている手と反対の方の足を前に出します。そして、できるだけ高く遠くへ上から投げましょう。」

3 立ち幅跳び（屋内）

<準備物>

メジャー、ビニールテープ

<準備>

- ① 屋内の床に幅2cmの踏切線（ビニールテープ）を引き、その線に垂直にメジャーをはる。
- ② はだして実施する。（靴を履いてもよい）。
- ③ 踏切線には約10cm間隔で、足を置く位置をテープで示す。

<方法>

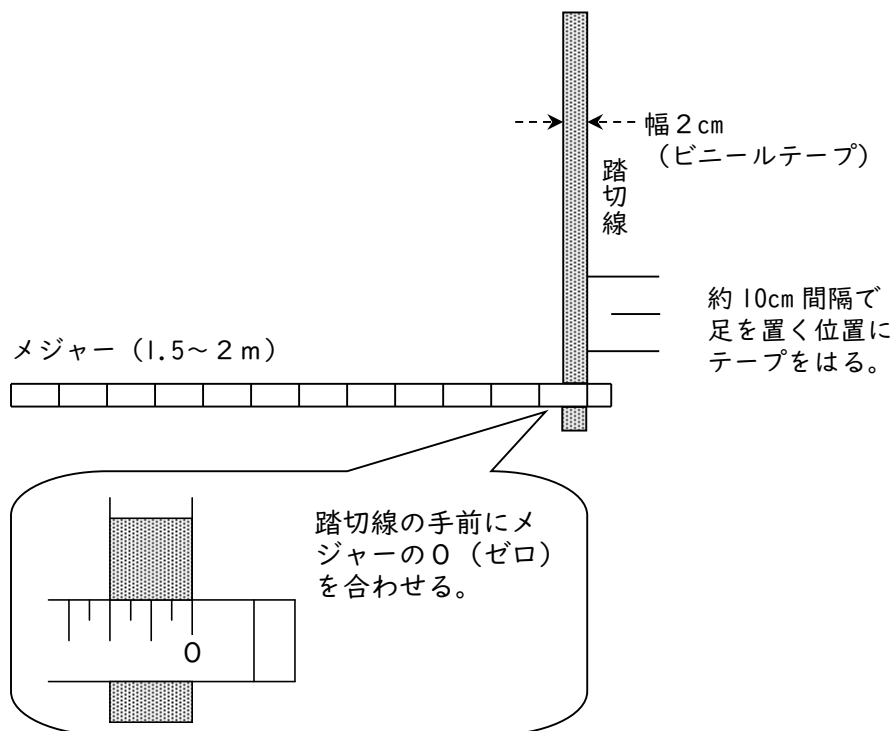
- ① 踏切線を踏まないようにして両足をわずかに離して立ち、両足踏切でできるだけ遠くへ跳ばせる。
- ② 二重踏切や片足踏切をしないように示範する。
- ③ 二重踏切や片足踏切の動作を行った場合はやり直しをさせる。

<記録>

- ① 踏切線と着地した地点（踏切線に近い方の足の踵の位置）との最短距離をcm単位で測定する（1cm未満は切り捨てる）。
- ② 2回測定し、よい方を記録する。
- ③ 着地では、静止させる必要はない。

<留意点>

- ① 踏み切るときに手を振って反動を利用させる。
- ② 踏み切るときに声をかけて励ます。



<説明>

「この線を踏まないようにして立ちます。手を振って両足を一緒にして、できるだけ遠くへ跳びましょう。このようになったら（示範して）やり直しです。」

4 両足連続跳び越し (屋内)

<準備物>

メジャー、積木（およそ幅5cm、高さ5cm、長さ10cm）10個、ストップウォッチ、ビニールテープ

<準備>

屋内の床に4m50cmの距離を、50cmごとにビニールテープで印を付け、そこに10個の積木を並べる。

<方法>

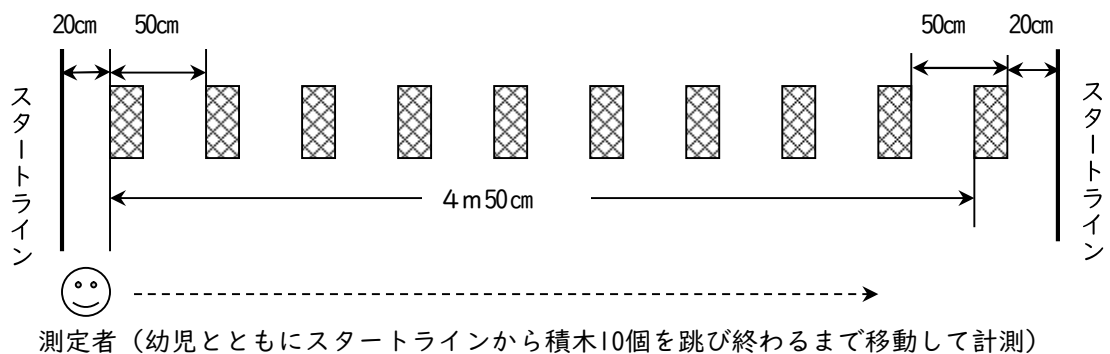
- ① 最初の積木から20cmのところにビニールテープでスタートラインを引き、幼児をその線の前に立たせ、「始め」の合図で、両足を揃えてつけて、10個の積木を1つ1つ正確にそして迅速に連続して跳び越させる。
- ② 次の場合は失敗であることを示範する。
 - イ) 両足を揃えて跳ばないとき（両足が積木の幅以上離れた場合）。
 - ロ) 積木を2個以上一度に跳び越したとき。
 - ハ) 積木の上にあがったり、蹴飛ばして散乱させたりしたとき。

<記録>

- ① 「始め」の合図から、失敗せずに積木10個を跳び終わるまでの時間を1/10秒単位で測定する（1/10秒未満は切り捨てる）。
- ② 2回測定し、よい方を記録する（2回目は反対方向から行うとよい）。

<留意点>

- ① 速さだけを強調せず、1つ1つきちんと跳び越すことを強調する。
- ② 両足が少し（積木の幅程度）離れている場合はよいが、大きく離れたりバラバラになったりした場合はやり直しさせる。
- ③ 「お休みなしで跳ぶ」「ウサギさんのように跳ぶ」などの表現で跳び方を示してもよい。



<説明>

「両足を揃えて、積木を1つずつお休みなしで次々に跳び越しましょう。このようになったときは（示範して）やり直しです。」