

スポーツ少年団運動適性テストの改定について

(1) 改定の経緯

日本スポーツ協会（日本スポーツ少年団）では、1975年に「スポーツ少年団運動適性テスト」を策定して以来、項目や測定方法評価基準の見直しがされておらず、以下のような意見が寄せられていました。

- 子どもの体力低下等により現在の方法では「腕立て伏せ」の負荷が強すぎて測定ができない。また、「上体起こし」は新体力テストとは異なる測定方法であり、現場での測定時に混乱が生じているほか、結果の比較ができない。
- 学校等で実施されている新体力テストとの関係を踏まえ内容の見直しを検討してほしい。

そこで、「一生涯にわたってスポーツや運動を楽しむという観点から、特に発育・発達期の子どもの身体の動きやスポーツや運動の適性を評価すること」をコンセプトとして掲げ、テストを改定しました。

(2) 改定後のテストの名称および測定項目、評価方法について

改定後のテストを「運動適性テストⅡ（ツー）」と定め、以下の測定項目を設定しました。従来の運動適性テストを否定することではなく、スポーツ活動現場において活用しやすい、といった特徴は踏襲しつつ、動きの「量」に加えて、動きの「質」を評価する観察評価、「今の自分の身体状態を知り、ケガの予防につなげる」ことを目的とするコンディショニングチェックを新たに加えることとしました。

運動適性テストⅡでは、別表の定める3つの評価を行うことができます（運動適性テストⅡにおける評価方法の詳細を参照）。

＜運動適性テストⅡにおける測定項目＞

評価項目	測定項目	4～5歳程度 (幼児)	6～11歳程度 (小学生)	12～19歳程度 (中学生以上)
走	25m走 または 50m走	△ (25m走)	△ (50m走)	△ (50m走)
	走動作の観察評価	○	○	×
	5m 時間往復走	○	○	○
跳	立ち幅とび	△	△	△
	跳躍動作の観察評価	○	○	×
	立ち3段跳び	×	○	○
投	ボール投げ	△ (ボール投げ)	△ (ソフトボール投げ)	△ (ハンドボール投げ)
	投動作の観察評価	○	○	×
持久力 (全身持久力・筋持久力)	20m シャトルラン	×	△	△
	腕立て伏せ または膝つき腕立て伏せ	×	○	○
スポーツ習慣・ 体調	コンディショニングチェック	×	実施しません	○



量的評価の測定項目



量的評価および相対的なスキル測定項目



観察評価による測定項目



質問紙によるセルフチェック

○：必須項目です。

△：必須項目ですが、テスト要綱に示された方法と同じ測定方法であれば所属する学校等で実施した記録を参照（転記）することも可とします。

×