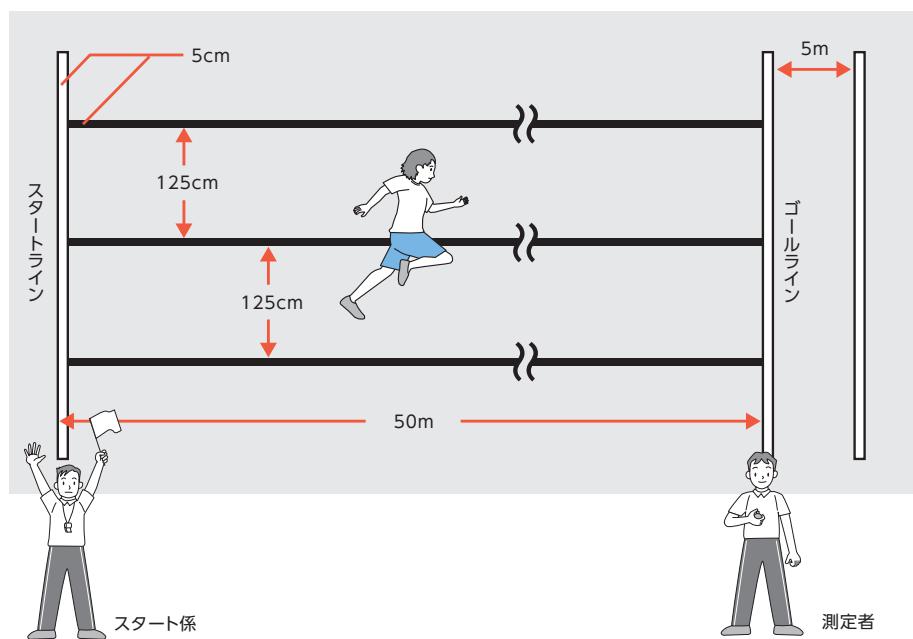


(1-2) 50メートル走(小学生以上)



1) ねらい

主として走能力を評価するテストである。

2) 準備

図のような50メートル直走路、スタート合図旗、ストップウォッチ。

3) 方法

- ① スタートはスタンディングスタート(小学生)、クラウチングスタート(中学生以上)の要領で行う。
- ② スタートの合図は「位置について、用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。

4) 記録

- ① スタートの合図からゴールライン上に胴(頭、肩、手、足ではない)が到達するまでに要した時間を計測する。
- ② 記録は1/10秒単位で測る。1/10秒未満は切り上げる。
- ③ 実施は1回とする。

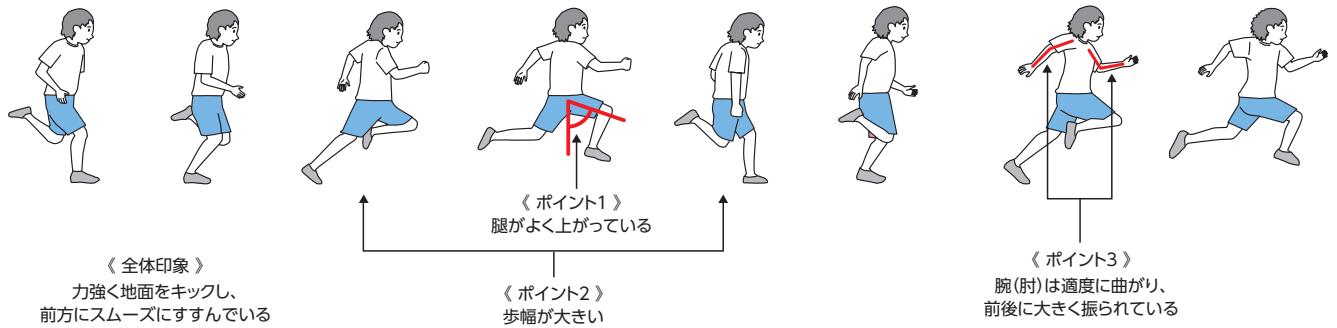
5) 実施上の注意

- ① 走路は、セパレートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- ② 走者は、スパイクやスタートイングブロックなどを使用しない。
- ③ ゴールライン前方5メートルのラインまで走らせるようにする。

*本項目は「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照(転記)することも可とする。

(1-3) 走動作の観察評価

観察評価のポイント



1) ねらい

主として走り方を評価するテストである。

2) 準備

(1-1) (1-2) に定める各年代に対する直線路

3) 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」の姿勢を取らせる。
- ② スタートから全力疾走を行い、スピードがのった中間疾走点での評価を行う。

4) 記録

- ① 補助者は疾走を行う実施者の真横から、スピードがのった全身の走動作が見える位置に立つ。
- ② 補助者は走動作を総合的に見て、全体的な動きの印象(全体印象)を3段階(A、B、C)で判定する(A:成熟型/よい動き、B:AとCの間/まあよい動き、C:未熟型/よくない動き)。次に、走動作のポイントとなる身体の部分的な動き(部分観点)について、それぞれ満足しているか否か(○か×)を判定する。

<全体印象>

- 力強く地面をキックし、前方へスムーズにすすんでいる。

<部分観点>

- (ポイント1) 腿がよく上がっている。
- (ポイント2) 歩幅が大きい。
- (ポイント3) 腕(肘)は適度に曲がり、前後に大きく振られている。

5) 評価上の注意

25メートル走や50メートル走を実施し、疾走時間を測定する際には、同時に観察評価を行ってもよい。50m走では、中間地点(20~30m)付近の動作を中心に観察する。全体印象として「力強く地面をキックし、前方へスムーズにすすんでいる」かを判断する。進行方向にぐんぐんすすんでいく様子が観察されればよ

い走りだといえる。全体印象は、「A:よい」「B:まあよい」「C:よくない」の3段階で評価する。

身体の部分の動きや様子については、脚の動きに着目して、「腿がよく上がっている」「歩幅が大きい」という2つのポイントを観察する。腿がよく上がっていて、大きくテンポよく前方に脚が運び出されているのがよい動きだといえる。幼児期の子どもや、動きの未熟な子どもには、ちょこちょこと細かく脚を運ぶような走り方が見られる。

もう一つのポイントは腕振。「腕(肘)は適度に曲がり、前後に大きく振られている」かどうかに着目する。腕が大きくしっかりと振られていることは、歩幅の大きさにも関係するとともに、全身(上肢と下肢)のバランスのよい大きな走りの印象を受ける。これら部分の観点については、それぞれ「○」「×」で評価をする。

全体印象による評価では、4年生で約85%が「まあよい(B評価)」以上と評価される。ただし、A評価は40～50%程度となる。各ポイント(観点)の動きでは、2、3年生に向かって腿が上がるようになり、歩幅も広がり、約70%がよい動きを獲得できている。それに比べて腕の振り方は、年齢を問わず50～60%で推移し、変化があまり見られない。脚の運びは年齢とともに改善していく傾向にあるのに対し、腕振りに関しては改善の余地を残したままである場合が多いようだ⁴⁾。