

**鳥取県版新体力テスト測定及び  
鳥取県体力・運動能力調査集計  
システム活用マニュアル**

令和7年4月

鳥取県教育委員会

## はじめに

本調査は、鳥取県内すべての公立学校の児童生徒が実施し（特別支援学校については、児童生徒の状況に応じて実施の判断する）児童生徒の体力の現状を把握・分析し、児童生徒の体力向上に係る課題等の改善を図るための大切な調査です。

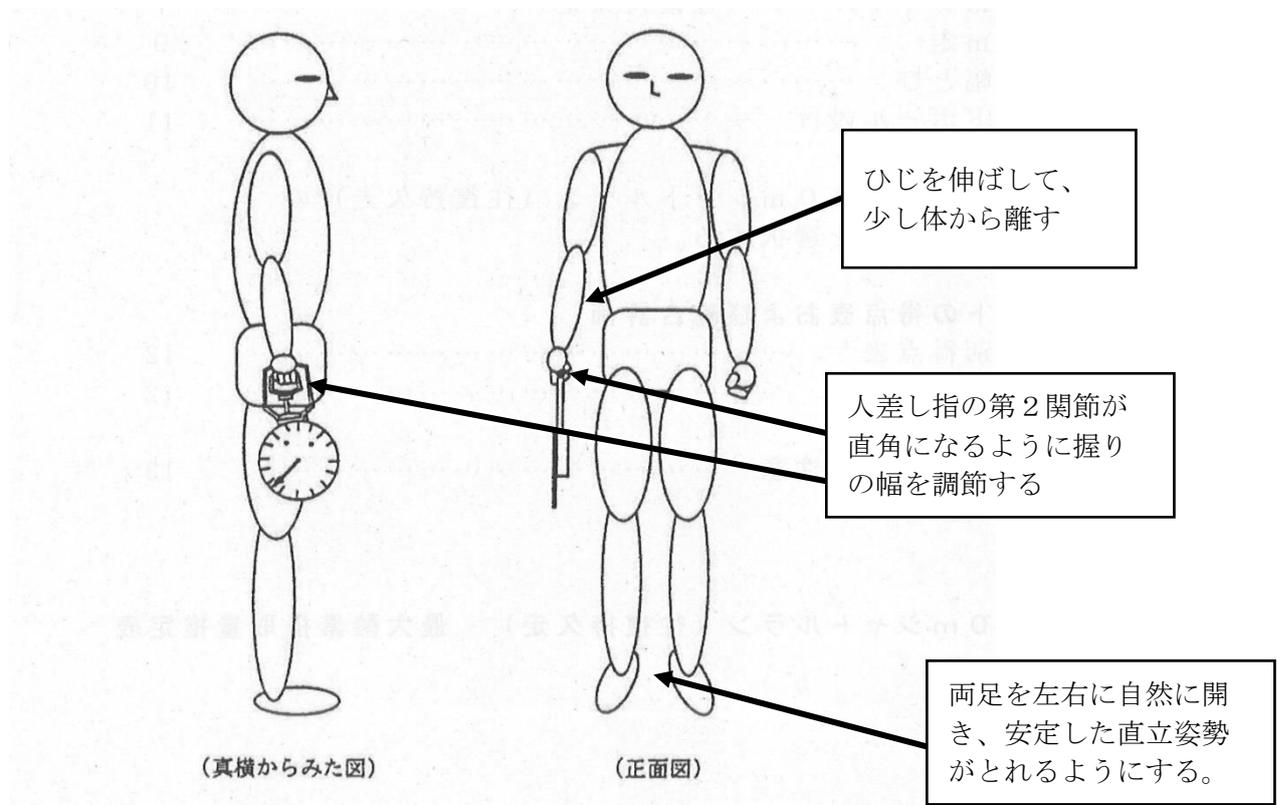
そのため、正確に測定を行うことと、児童生徒が意欲を持って全力で測定に取り組むことが必要となります。

そこで、スポーツ庁が作成している「新体力テスト実施要項 6歳～11歳対象及び、12歳～19歳対象」を参考に、県版の測定マニュアルを作成しましたので、正確かつ児童生徒が意欲的に測定できるよう活用をしてください。

## 計測時の注意点

- ・測定に当たっては、児童生徒の健康状態を十分把握し、事故防止に注意を払う。
- ・熱中症による事故を防ぐため、十分に対策を行う。
- ・測定前に、計器や会場の点検を行う。
- ・測定の前後に、準備運動及び整理運動を行う。
- ・測定を正しく行うため、児童生徒にしっかり説明を行う。
- ・測定者は、できるだけ教員が行う。児童生徒が測定者となる場合は、測定方法を正しく理解させて測定させる。
- ・測定後に必ず教員が記録を点検し、測定値に疑義がある場合は、再度測定を行うなどして正確な測定値となるようにする。  
(参考:スポーツ庁作成「新体力テスト実施要項6歳～11歳対象及び12歳～19歳対象」)

# 握力



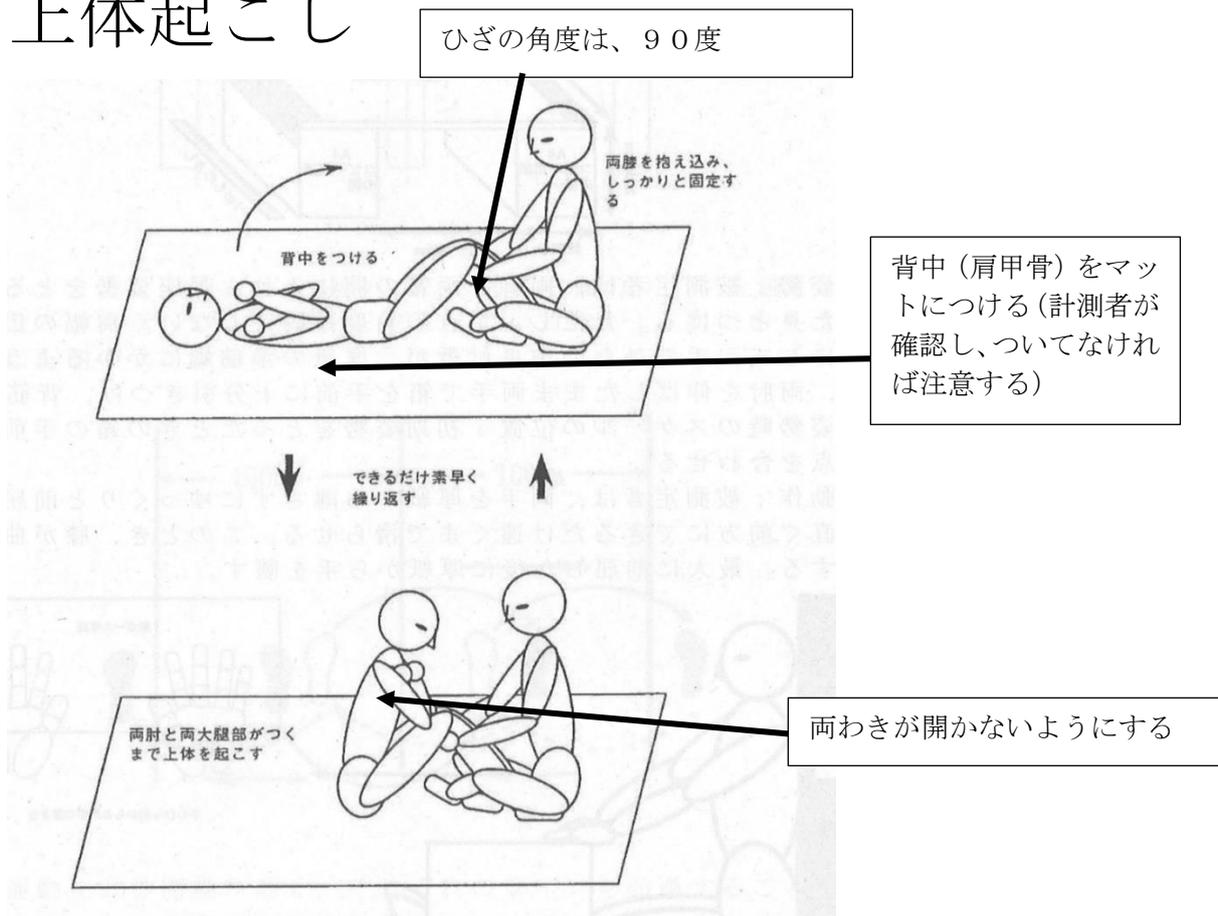
## 測定時の注意点等

- ①測定は力一杯握力計を握りしめる。そのときに、握力計を振り回さない。
- ②左右交互に2回ずつ測定する。
- ③記録はキログラム単位とし、キログラム以下は切り捨てる。
- ④左右の記録の良い記録を平均しキログラム未満は四捨五入する。
- ⑤6歳から11歳の握力計は、児童用を使用することが望ましい。

トップアスリートによる握力の測定方法及びトレーニングの紹介→



## 上体起こし



## 測定時の注意点等

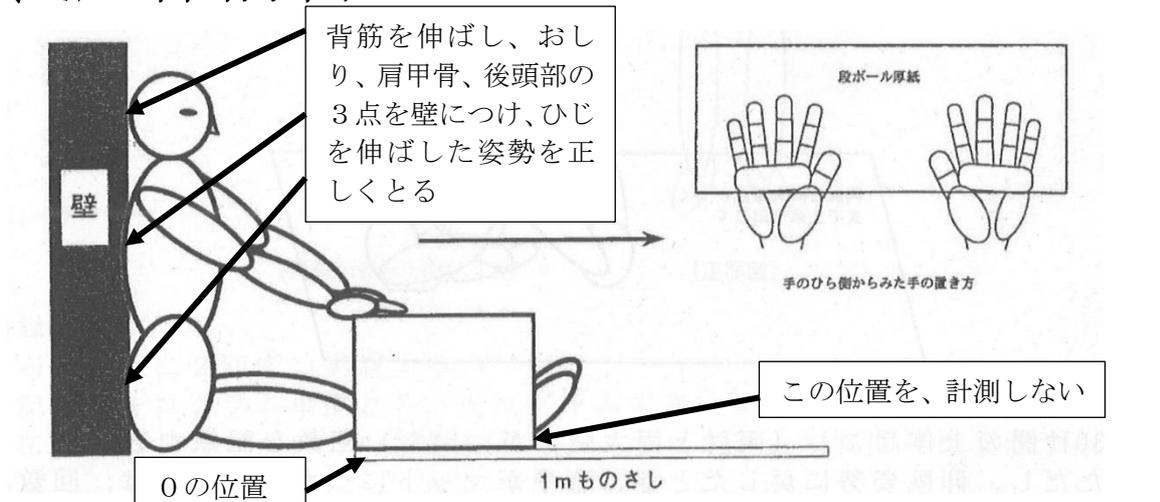
- ①背中(肩甲骨)がマットについた仰臥姿勢から上体を起こし両ひじと两大腿部(もも)がついた回数を記録する。
- ②背中(肩甲骨)がマットにつかなかった場合は、回数としない。
- ③実施は、30秒間1回のみ。
- ④補助者は、被測定者が動かないように固定する。
- ⑤被測定者のメガネは外した方がよい。

※仰臥姿勢とは、仰向け(上を向いて寝転んだ)の姿勢

トップアスリートによる上体起こしの測定方法及びトレーニングの紹介→



# 長座体前屈



## 測定時の注意点等

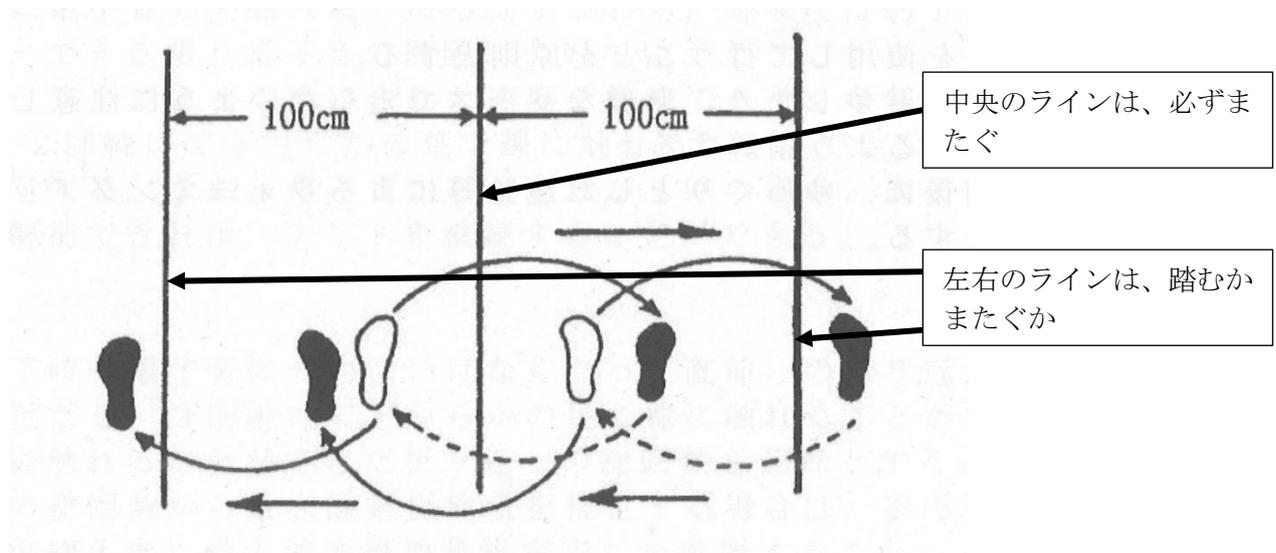
0の位置が、移動した距離を計測する

- ①測定前に、ストレッチ等を行う。
- ②背筋を伸ばし、おしり、肩甲骨、後頭部の3点を壁につける。(測定者が確認をする)
- ③息を吐いて、ひざが曲がらないように前屈(体を前に倒す)を行う。
- ④記録はセンチメートル単位とし、センチメートル以下は切り捨てる。
- ⑤2回実施して良い記録とする。
- ⑥シューズを脱いで行う。

トップアスリートによる長座体前屈の測定方法及びトレーニングの紹介→

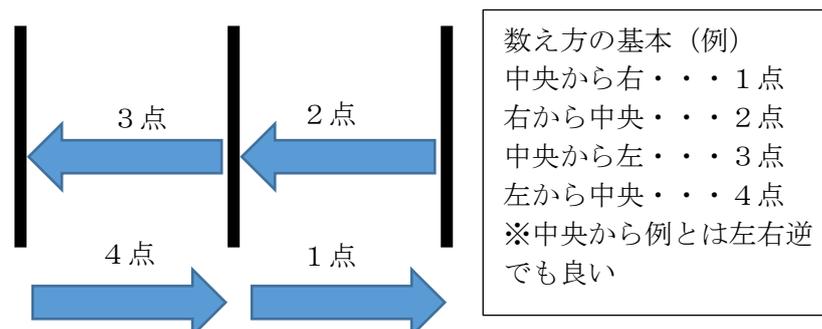


# 反復横跳び



## 測定時の注意点等

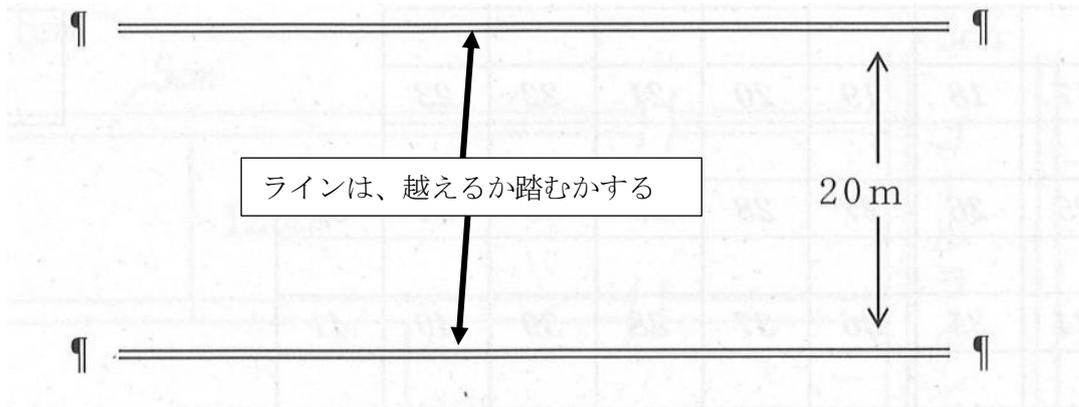
- ①測定場所の床が、滑らないか確認する。
- ②シューズを履いて行う。
- ③20秒間を2回実施し、良い方の記録。
- ④2回連続で行わない。
- ⑤左右のラインは踏むか、越える。中央のラインはまたぐ。できなかつた時は回数としない。
- ⑥回数の数え方を、しっかり確認をする。(中央からスタートして、左右移動し元に戻ったら4点)



トップアスリートによる反復横跳びの測定方法及びトレーニングの紹介→



## 20mシャトルラン



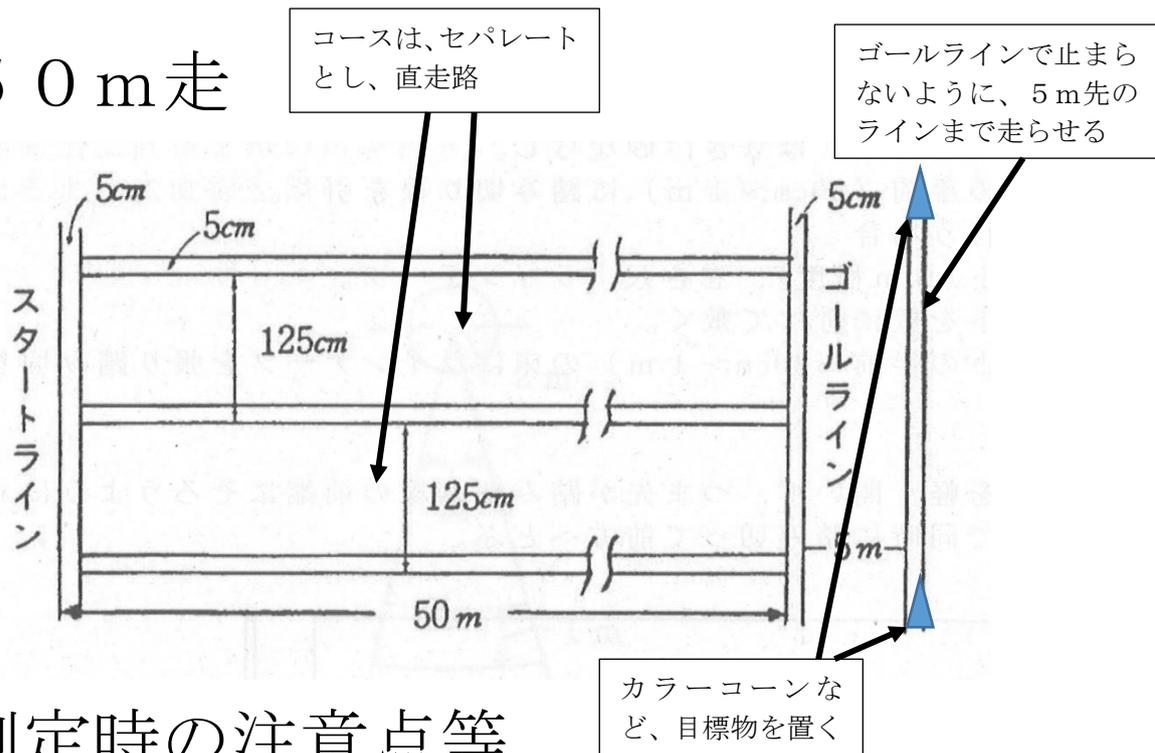
### 測定時の注意点等

- ①測定は、被測定者の健康状態に十分注意する。  
特に高温時は、熱中症の対策を十分に行う。
- ②それぞれのラインは、踏むか越えるかを測定者が確認をする。
- ③電子音に合わせて測定し、電子音が鳴り終わるまでにラインに到達した場合は、次の電子音が鳴り始めるまで待つ。
- ④測定終了は、2回連続でラインに到達できなかった場合か、CD等で設定された速度を維持できなくなった場合とする。
- ⑤往復持久走であるので、それぞれのラインで折り返しを行う。折り返しができなくなった場合は、測定者が注意し、改善しない場合は検査終了を測定者が指示する。
- ⑥回数は、最後にラインに到達した回数。

トップアスリートによる20mシャトルランの測定方法及びトレーニングの紹介→



# 50m走

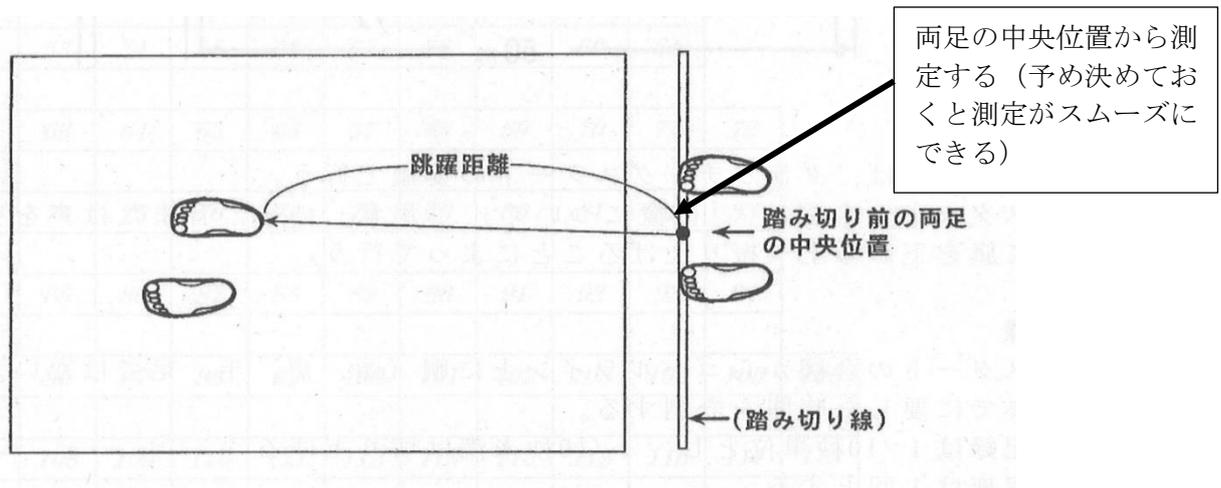


## 測定時の注意点等

- ①「6歳から11歳」のスタートはスタンディングスタート、「12歳から19歳」のスタートはクラウチングスタートで行い、スターティングブロックなどは使用しない。
- ②スパイクは使用しない。
- ③記録は1 / 10秒単位とし、1 / 10秒未満は切り上げる。
- ④測定は1回のみ
- ⑤ゴールラインより5m先にラインを引く。その両端にカラーコーンなど目標となるものを置き、そこまで走らせる。
- ⑥ゴールは、トルソー（胴体部）がゴールラインに到達した時とする。
- ⑦風が強い場合は、スタート位置を考慮する。



# 立ち幅跳び



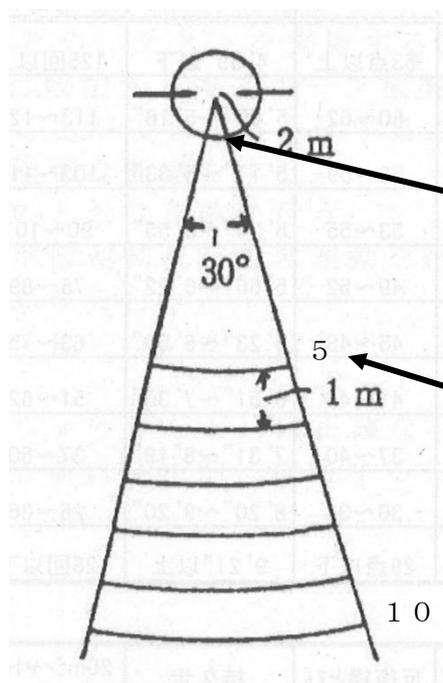
## 測定時の注意点等

- ①記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ②2回測定し、良い方の記録とする。
- ③着地時に転倒または、手をついた場合は再度測定する。
- ④測定は、踏み切り線に合わせたつま先（両足の中央位置）から着地した踏み切り線に近いかかとの位置を測定する。
- ⑤踏み切りが、二重踏み切りとならないようにする。

トップアスリートによる立ち幅跳びの測定方法及びトレーニングの紹介→



# ソフトボール投げ（6歳～11歳）



ボールは、ソフトボール1号を使用

0の位置は、サークルの中央ではなく、サークルの外側

5 mおきに、距離を示す数字を、石灰等で地面に書いておくとよい

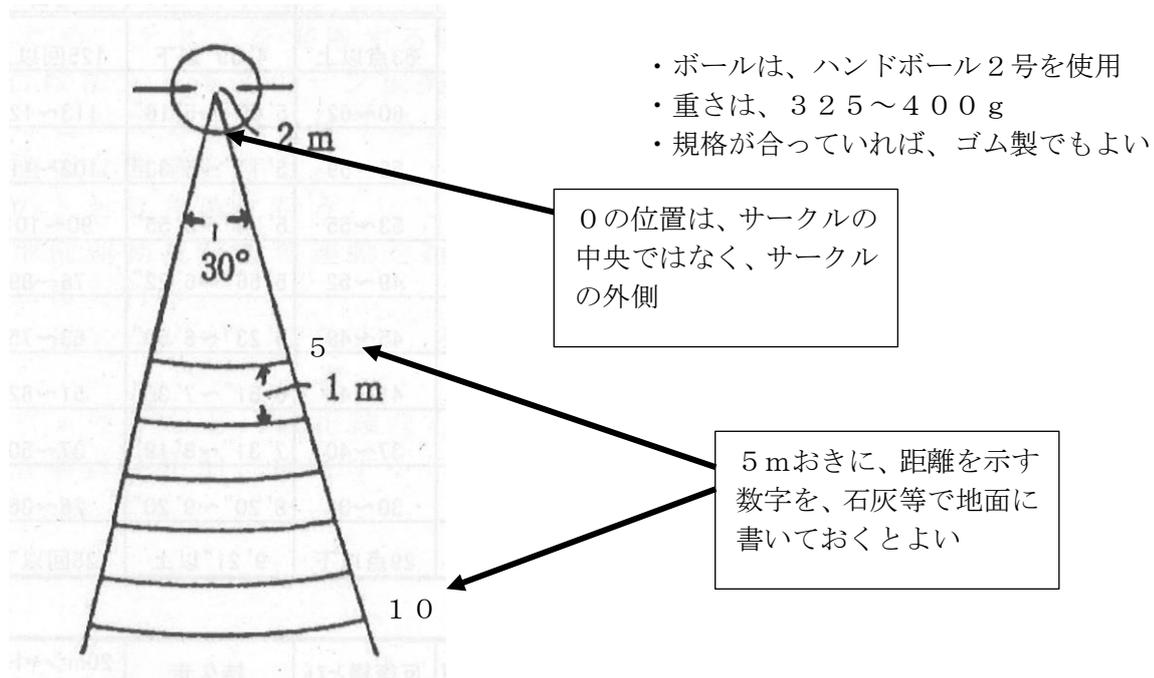
## 測定時の注意点等

- ①記録は、メートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ②2回実施して良い方の記録。
- ③投球のフォームは自由、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。
- ④30度の円弧から2回とも出た場合は、やり直しを行い、1回は記録が残るようにする。
- ⑤ステップをして投球した方が良いが、2 mのサークル外からステップをしてはいけない。
- ⑥投球中、投球後に2 mのサークルを踏んだり、踏み越したりしてサークルの外に出てはいけない。

トップアスリートによるボール投げの測定方法及びトレーニングの紹介→



# ハンドボール投げ（12歳～19歳）



## 測定時の注意点等

- ①記録は、メートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ②2回実施して良い方の記録。
- ③投球のフォームは自由、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。
- ④30度の円弧から2回とも出た場合は、やり直しを行い1回は記録が残るようにする。
- ⑤ステップをして投球した方が良いが、2 mのサークル外からステップをしてはいけない。
- ⑥投球中、投球後に2 mのサークルを踏んだり、踏み越したりしてサークルの外に出てはいけない。

## 体力・運動能力調査集計システムの活用について

体力・運動能力調査集計システム（以下「集計システム」という。）は、以前のシステムから大きく4点改修しました。個人票では児童生徒が体力向上に対して個々の目標を持ちやすいように改修しましたので、いろいろな面で活用いただきたいと思います。

### <主な改修内容>

- (1) 児童生徒が体力テストの結果を個人のタブレット端末から入力可能とした。
- (2) 集計システムにアップロードするための集計シートに、前年度の学年及び出席番号を入力する欄を追加し、前年度の結果との紐づけ作業を簡略化した。
- (3) 学級一括印刷ボタンを追加し、個人票の印刷が学級単位で可能とした。
- (4) 個人票の内容が過去の自分や県平均と比較しやすくした。

### <タブレット入力からデータをアップロードする>

- (1) 体育保健課から4月以降に各学校に体力・運動能力調査入力フォーム（グーグルフォーム）を送付する。（各学校において編集が可能となる。）
- (2) 体力テストの結果を個人でタブレット端末から入力する。
- (3) 入力された結果を出力し、CSVで保存する。（エクセルで保存しても良い。）
- (4) 当課が送付する入力シートに（3）のデータを貼り付ける。
- (5) 体力・運動能力集計システムに各学校のデータをアップロードする。  
（詳細は別紙参照）

令和7年度 新体力テスト記録表（小学生用）

体力テストの結果を入力してください。

Google にログインすると作業内容を保存できます。詳細

\* 必須の欄です

1 学年（がくねん）\*

選択

2 学級（がっせう）\*

選択

令和7年度 新体力テスト記録表（中・高校生用）

体力テストの結果を入力してください。

Google にログインすると作業内容を保存できます。詳細

\* 必須の欄です

1 学年\*

選択

2 学級\*

選択

グーグルフォームから出力したデータをCSVで保存すると、「CSV取込」ボタンで入力シートに一括上書きされる。

学年(西暦)		2024		学校		000		#NA		CSV取込		CSV出力		シートクリア																
学校コード一覧																														
No	学年	出席番号	性別	スポーツクラスに入っているか	運動部やクラブに入っているか	種別	種別	身長(cm)	体重(kg)	握力(kg)			上肢起立回	長距離有酸素			短距離有酸素			立上り時間	ソフトボール投げ(m)	前年度出席番号	前年度学年							
										右	左	両		1回	2回	3回	1回	2回	3回											
7	11	2	1	1	1	4	1	2	2	3	108.1	24.1	19	21	7	8	15	19	20	21	40	50	3.1	119	100	89	2	1		
8	12	1	2	2	2	2	2	1	1	2	108.8	19.3	19	19	11	19	29	28	17	32	21	20	19.4	155	78	81	15	3		
9	9	2	1	1	1	1	1	1	1	1	115.8	25.2	21	12	9	11	40	19	10	15	24	195	11.2	141	100	91	7	1	4	
10	4	2	1	4	2	2	3	3	2	3	1	139.1	29.2	9	11	12	29	11	19	21	40	31	31	19.1	199	190	29	14	1	5
11	5	2	1	5	1	2	4	1	1	2	115.2	25.8	19	21	5	8	12	32	32	25	39	19	19.2	129	100	17	15	2	6	
12	8																													
13	7																													
14	8																													
15	9																													
16	10																													

※これまで通りの方法で、教員や委託業者等が集計シートに結果を入力してアップロードすることも可能。

## <前年度の記録と当該年度の記録を紐付ける方法>

AA		AB		AC		AD		AE		AF		AG	
												シートクリア	
立ち幅とび (cm)		ソフトボール投げ(m)		学級		前年度		出席番号		前年度			
1回	2回	1回	2回	1回	2回	1回	2回	1回	2回	1回	2回	1回	2回
1	170	160	60	59	2	1	1	3					
4	155	70	16	15	1	1	4						
2	140	100	9	7	1	1	4						
1	180	130	20	14	1	1	5						
2	120	30	17	15	2	2	6						

集計シートに前年度の学年及び出席番号を入力する箇所を追加したことにより、これまでではアップロード後に再びダウンロードしたり、個人票から一人一人データ入力をして紐付け作業を行う必要があったが、入力することでアップロード時に紐付けられる。  
※入力しなくても集計システムへのアップロードは可能。

## <個人票の学級ごとの一括印刷>

児童・生徒登録状況一覧

令和6年度  
3年1組

出席番号	性別	身長	体重	体高	集計対象
1	男	125.6	23.4	0.0	○
2	女	136.1	27.2	0.0	○
3	女	129.1	27.0	0.0	○
4	女	130.2	23.6	0.0	○
5	女	131.1	29.0	0.0	○
6	女	130.3	25.7	0.0	○
7	女	123.5	21.5	0.0	○
8	男	120.3	26.5	0.0	○
9	男	127.8	24.8	0.0	○
10	女	128.6	30.5	0.0	○

個人票一括出力

各学校の児童・生徒登録状況一覧の学級一覧に「個人票一括出力」のボタンを追加。学級単位で個人票が一括で印刷できる。  
(図はイメージです。)

## <個人票レイアウト> (これまでの個人票)

令和6年度 新体力テスト 個人成績カード

自分の体力レベルを知り、体育の授業や部活動、日常生活に役立て、健康で丈夫な体を作ろう！

学年	6	組	出席番号	8	氏名	性別	女
あなたの体格は							
身長	139.3 cm	全国平均	147.9 cm				
体重	33.1 kg	全国平均	39.8 kg				
体高	cm	全国平均	9.8 cm				
あなたの体力のバランスは							
6年間の記録							

## (新たな個人票) ※作成中のため修正の可能性あり

改修後レイアウト

平成31年度 新体力テスト 個人成績カード

自分の体力レベルを知り、体育の授業や部活動、日常生活に役立て、健康で丈夫な体を作ろう！

学年	6	組	出席番号	8	氏名	性別	男
あなたの体格は							
身長	148.1 cm	全国平均	159.7 kg	2000 kg	A	300 kg	B
体重	36.6 kg	全国平均	42.98 kg	2000 kg	A	300 kg	B
体高	cm	全国平均	47.62 cm	2000 cm	A	300 cm	B
あなたの体力のバランスは							
6年度の記録							

同年度の県平均値等が一目で比較可能な表を追加。

同年度の県平均等のレーダーチャートを追加

# 集計システムにデータをアップロードする作業について

## <ログイン>

体育保健課ホームページ内の「集計システム」をクリックするか、Webブラウザを起動し、URLに「https://tairyoku.torikyo.ed.jp/tos/login」と入力する。  
システムのトップ画面が表示されたら、ID/パスワードを入力し、「ログイン」ボタンを押す。

※IDとパスワードは、各学校に紙文書で配布  
※IDとパスワードは毎年度変更

体力・運動能力調査集計システム ログイン

ID

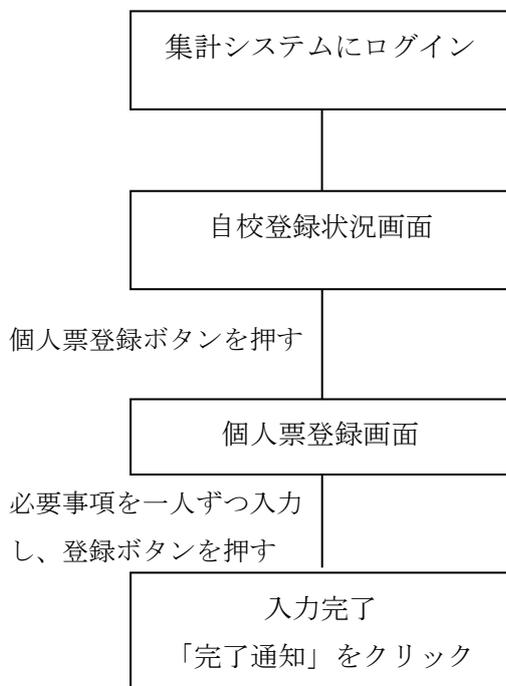
パスワード

ログイン

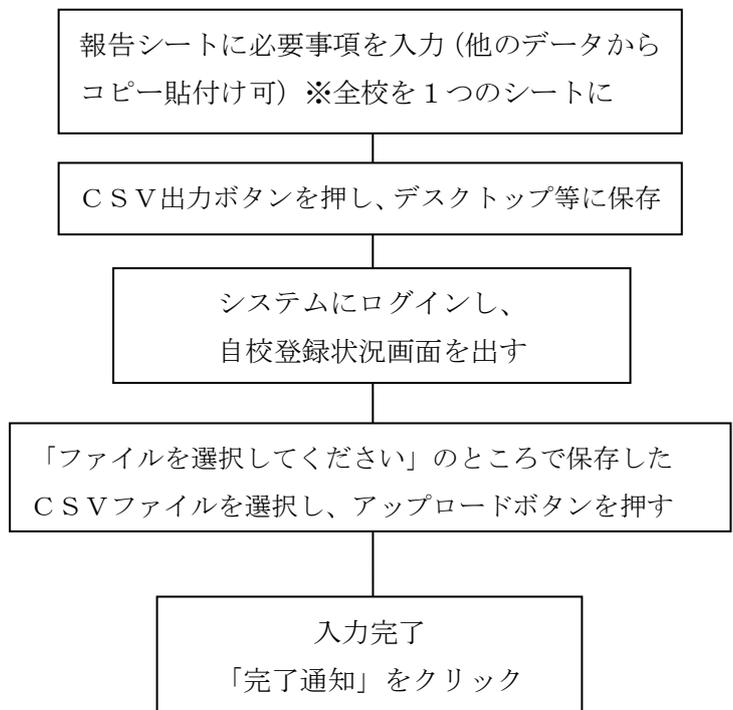
## <入力完了までの流れ>

調査結果のデータを入力する方法は2種類ある。

### ① 1人分ずつ直接手入力する方法



### ② 報告シートを使って全員分を一括入力する方法



※未実施種目がある児童生徒の対応は次のように行う。

- ・システムに入力した後、個人票登録画面で「集計除外フラグ」にチェックを入れる
- ・未実施種目については空欄とする（※実施して記録が0だった場合は0を入力する。）

## システムにデータを入力する際の確認事項・注意事項

### <報告シートを使う際>

#### ◎報告シートの「記入上のお願い」にしたがって入力する。

- ・入力の仕方が違っているとCSV出力の際にエラーが出ます。
- ・必要事項が正しく入力されていれば、報告シートは出席順、学年順でなくても構いません。
- ・この報告シートしかシステムにはアップロードできません。他の電子データをお持ちの場合であっても、この報告シートにデータを入力してください。(データのコピー貼付けでかまいません。)

#### ◎報告シートの「1回目」のシートに入力する。

集計システムは学校の実情に応じて、2回目を実施する場合に対応しています。県の調査の集計対象は「1回目」のみですので、入力する場所を間違えないようにしてください。

#### ◎全校分のデータを1つのシートに入力し、一度にアップロードする。

- ・最後にアップロードされたデータのみがシステムに登録されます。
- ・全校児童生徒数のデータは、全て「1回目」のシートに全員分を入力し、一括でアップロードしてください。
- ・2名分のデータを後日追加しようとして2名分のアップロード作業をすると、登録済のデータが消えてしまいます。後日データの修正をする場合も必ず、全校児童生徒分のデータをアップロードし直してください。

#### ◎「CSV出力」を押すとエラーが出る。(セルが黄色や赤になる)

<これまでのエラーの例>

- (1) 1校分のデータ数が多い場合。

対処法：以下の手順で、データを分割して、アップロードする。

ア **CSVファイルをExcelで開かないで【メモ帳】で開く。その際、必ず1行目の項目を含める。**

イ データを「学年別」「男女別」等に分割し、保存する。

ウ 分割・保存したデータを一つずつ選択し、アップロードする。

- (2) 同じ学年・学級・出席番号・性別の児童生徒が2人以上あり、個人が判別できない。
- (3) アンケートにない番号が入っている。(選択肢が4つの質問に、「5」が入っている)
- (4) 50m走以外の実技の数値が整数になっていない。(特に握力等)  
※セルが小さい場合、画面上「12」に見えても、入力された数値は「11.5」等になっている場合がある。
- (5) 体格、50m走などの数値に、小数点(.)でなく、コンマ(,)が使用されている。  
※「23.4」が正しい。「23,4」と入力すると、「23」と「4」の2つの数と判断され、エラー。

(エラーの対処方法)

数値を修正して再び「CSV出力」を押す。エラーがなくなったセルの色は白くなります。全てのエラーがなくなっていれば、ファイルの保存画面が出ます。

#### ◎後日データの修正が必要になった場合

保存したCSVファイルを修正してもアップロードできません。もとの報告シートを修正し、改めてCSV保存をしてアップロードしてください。

#### ◎アップロードしようとする、「ログイン中の学校と異なります」とメッセージが出る

- ・ファイルに不具合がある可能性があります。年度初めに送付した報告シートをダウンロードし、データを移し替えて、再びアップロードを行ってください。