

..... 保護者の方へ .....

**① 運動能力テストは、発育・発達を知る手だて**

運動能力テストとは、育ち盛りにあるお子さんの運動能力が今の位置にあるのか、発育・発達の目安として知っていただくためのものです。この時期の子どもの運動能力は、これまでの運動経験や性格、運動に対する親御さんの考え方、などに影響を受けやすいとされています。テスト結果をひとつの参考として、すすんで運動に取り組めるような丈夫なお子さんに育てる手だてとして活用していただきたいと思います。

**② 「走」「跳」「投」でおおよそをつかむ**

ここでの『運動能力』とは、走ったり・跳んだり・投げたりの種目をさしています。これら、走る・跳ぶ・投げるは、動きの基本であるだけでなく、気まぐれといわれる幼児にも、もっている力を比較的正確に把握できる（信頼性がある）ということから選ばれており、これら3種目で、幼児の運動能力のおおよそをつかむことができます。

**③ 3つのグループを参考に**

お子さんの運動能力の現在位置を、よりわかりやすくするために発達度を数字に置き換え3種目の合計点から3つのグループに分けてみました。それぞれのグループのアドバイスを参考にしながら、お子さんがすすんで運動遊びに取り組む環境づくりを、家庭でも考えてあげてください。

**④ 運動好きへのキッカケづくりに**

子どもは、発育・発達の途上にあり、今後どのように伸びていくかは、その子の意欲や興味、また環境などに大きく関わっています。くれぐれも結果ばかりを固定的に考えないようにしてください。また、実際の子どもの運動能力は、テスト結果だけではなく、日常の活動の様子を観察してみることで始めてわかるものです。運動能力テストを機に、お子さんの遊びや運動について見直してみてもいいのではないでしょうか。

幼児期は、運動をつかさどる神経系の発達がめざましい時期であり、バランスのとれた運動を行なうことが大切です。年1回、一斉テストで子どもの運動能力を数字で捉えると同時に、ケンケン、スキップ、鉄棒、ボール、なわとびなど、数多くの運動を経験させ、偏りのない発達を心掛けることを忘れてはなりません。

●なお、お子さんのからだや運動に関することで不安な点・ご不明な点は、お気軽に園の体育講師にお尋ねください。

—— 企画・製作 ——

に パルススポーツクラブ

キミの運動能力どれくらい  
運動能力テスト記録表



・年中	クラス	なまえ
・年長	くみ	

# さて、お子さんの運動能力の発達度は？

## ■体格・運動能力判定表

下表は、過去のデータをもとに作成された幼児期の月齢別体格・運動能力判定表です。  
該当する誕生日（前半か後半）の欄を赤枠等で囲み、発達・発育度を読み取ってください。

身長・体重・20m走はそれぞれの単位の0.1単位、立幅跳びは1cm単位、ボール投げは0.5m単位で計測しています

●前半：4月～9月生まれ 後半：10月～3月生まれ

男児

種目	年齢・生まれ月(前/後半)	ランク	年長児(5～6歳児)		年中児(4～5歳児)	
			前半	後半	前半	後半
体格	身長(cm)	大きめ	118.2以上	114.3以上	110.9以上	108.3以上
		ふつう	108.9～118.1	105.6～114.2	103.3～110.8	100.1～108.2
		小さめ	108.8以下	105.5以下	103.2以下	100.0以下
体格	体重(kg)	大きめ	21.5以上	20.0以上	18.9以上	18.2以上
		ふつう	17.5～21.4	16.9～19.9	16.1～18.8	15.2～18.1
		小さめ	17.4以下	16.8以下	16.0以下	15.1以下
運動能力	20m走(秒)	A	4.8以下	5.0以下	5.2以下	5.7以下
		B	4.9～5.4	5.1～5.7	5.3～6.2	5.8～6.7
		C	5.5以上	5.8以上	6.3以上	6.8以上
運動能力	立幅跳び(cm)	A	123以上	117以上	104以上	98以上
		B	97～122	91～116	75～103	65～97
		C	96以下	90以下	74以下	64以下
運動能力	硬式テニスボール投げ(m)	A	10.5以上	9.5以上	8.0以上	6.0以上
		B	6.0～10.0	5.5～9.0	4.5～7.5	4.0～5.5
		C	5.5以下	5.0以下	4.0以下	3.5以下

女児

種目	年齢・生まれ月(前/後半)	ランク	年長児(5～6歳児)		年中児(4～5歳児)	
			前半	後半	前半	後半
体格	身長(cm)	大きめ	117.2以上	113.8以上	110.9以上	107.0以上
		ふつう	108.1～117.1	104.9～113.7	102.3～110.8	99.1～106.9
		小さめ	108.0以下	104.8以下	102.2以下	99.0以下
体格	体重(kg)	大きめ	21.0以上	20.0以上	18.8以上	17.8以上
		ふつう	17.5～20.9	16.4～19.9	15.6～18.7	14.8～17.7
		小さめ	17.4以下	16.3以下	15.5以下	14.7以下
運動能力	20m走(秒)	A	5.0以下	5.2以下	5.5以下	5.8以下
		B	5.1～5.6	5.3～5.9	5.6～6.5	5.9～6.9
		C	5.7以上	6.0以上	6.6以上	7.0以上
運動能力	立幅跳び(cm)	A	111以上	106以上	96以上	90以上
		B	88～110	81～105	70～95	62～89
		C	87以下	80以下	69以下	61以下
運動能力	硬式テニスボール投げ(m)	A	7.0以上	6.0以上	5.5以上	4.5以上
		B	5.0～6.5	4.5～5.5	4.0～5.0	3.5～4.0
		C	4.5以下	4.0以下	3.5以下	3.0以下

## 1. 運動能力の現在位置を調べましょう

⇒左頁の判断表を使って、お子さんの測定値がどの位置にあるかを調べ、発育・発達度の欄に○印を記入してください。

●測定月	年	月	実施	●生年月日	年	月	日生
------	---	---	----	-------	---	---	----

体格		
項目	測定値	発育度
身長	cm	大きめ・ふつう・小さめ
体重	kg	大きめ・ふつう・小さめ

運動能力		
項目	測定値	発育度
20m走	走る力 秒	A・B・C
立幅跳び	跳ぶ力 cm	A・B・C
硬式テニスボール投げ	投げられる力 m	A・B・C

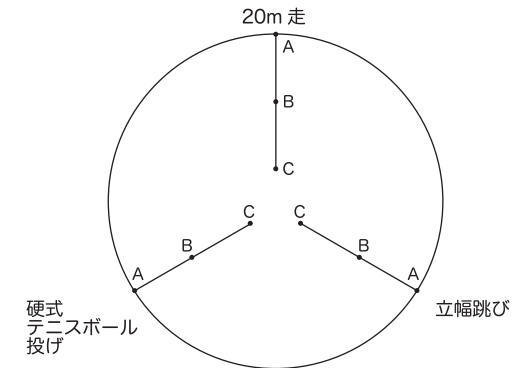
●発達度評価●  
A: すぐれている B: ふつう C: もう一步

## 2. 運動能力のプロフィールを作りましょう

⇒上表の測定種目のランクをグラフに記入し、線でつないでください。

### プロフィールの見方

- ①まず三角形の形をみます。形が正三角形に近い方が運動能力のバランスがよいといえます。
- ②次に三角形の大きさをみます。大きい方が理想的です。



## 3. 運動能力を総合的にみてみましょう

★お子さんの運動能力測定値をA=30、B=20、C=10の数字におきかえ、走る・跳ぶ・投げるの合計点で、総合的に現在位置をみてみましょう。

●お子さんは、下記のどのグループ		合計点
もっと動きまわろうグループ 30～40点	元気なグループ 50～70点	とっても活発グループ 80～90点
運動あそびの経験が少ないことが予想されます。家庭では、戸外のあそびや運動に興味をもつよう積極的に働きかけてください。	運動能力レベルは平均的ですが、運動の好みに偏りがみられることもあります。いろいろな運動あそびに興味をもっていかお子さんのあそびを見直してみましょう。動きのレパートリーをふやすことが幼児期の運動の目標です。	運動能力もあり活発的で元気のよいお子さんです。これからも運動あそびを思う存分にできるようにその環境と機会を考えてあげてください。