運動能力調査

調　査　項　目

①２５ｍ走（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　・・・・・屋内

奈良県立教育研究所

１　２５メートル走　（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）

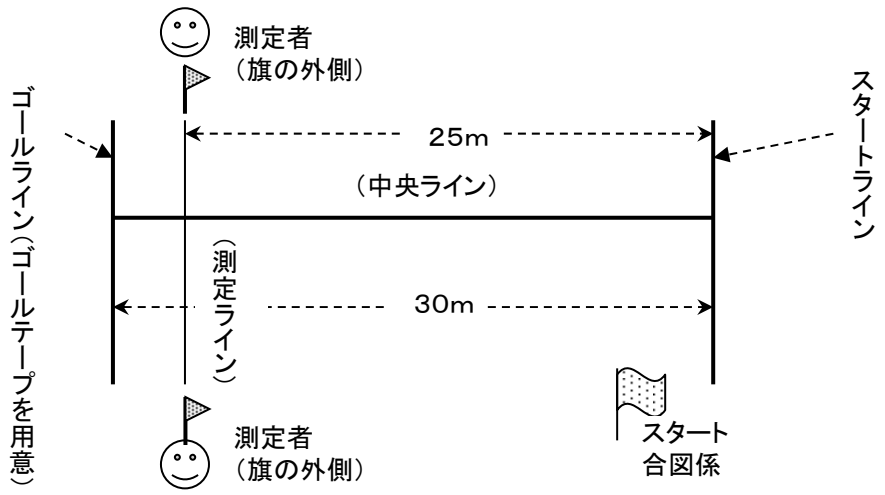
＜準備＞
３０ｍの直走路を作り、２５ｍのところに印を付け、旗を２本立てておく。

＜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上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 男児同士、女児同士、中央ラインをはさんで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 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もよい。

② 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。」

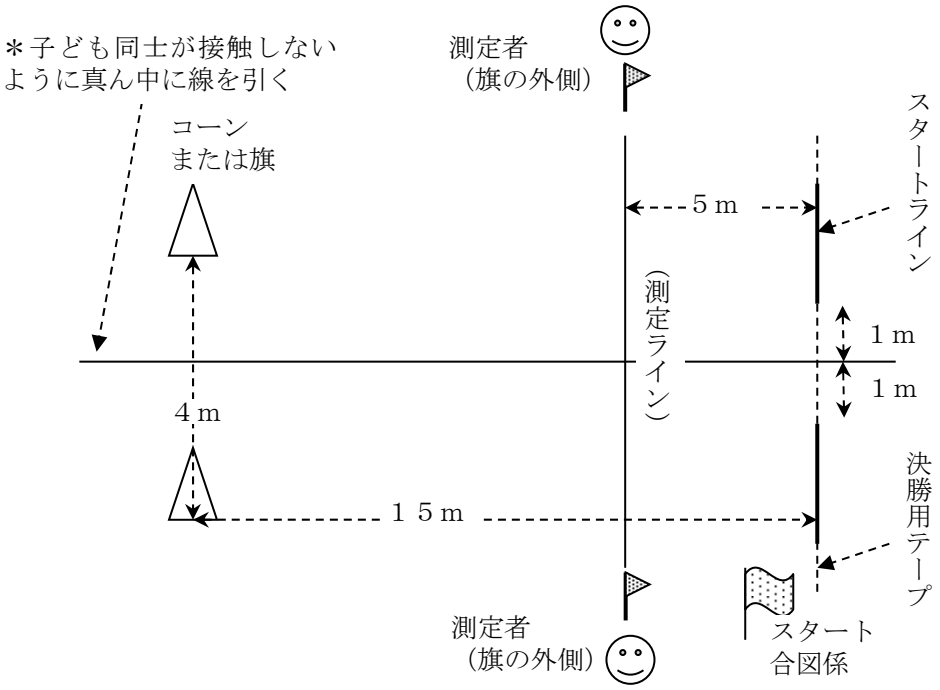
往復走　（２５m走が行えない場合の代替え種目）

＜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、折り返し地点に立てるコーン又は旗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に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（又は旗）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 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。
② 出発の合図に気づかない幼児には、背中を軽く押してあげてもよい。
③ 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）

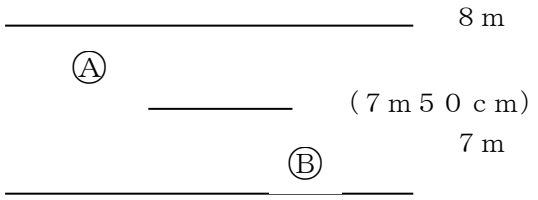
＜準備物＞
硬式テニスボール（公認球）、メジャー

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

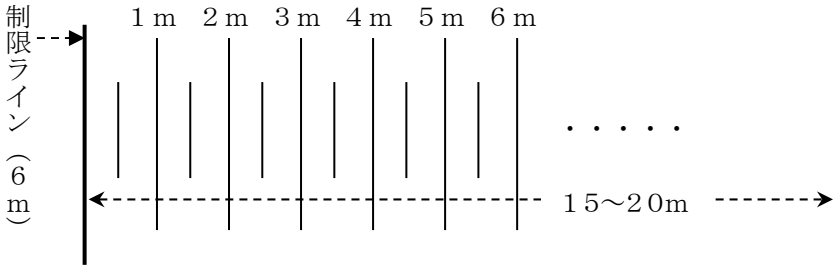
＜方法＞
① 投げる手と反対側の足を前に出して、前足が制限ラインを踏まないように立ち、上手投げで投げる様子を示範する。
② 制限ラインを踏んだり踏み越したりすることなく、助走なしで、利き手の上手投げで遠くへ投げさせる。
③ 足の開き方が平行になったり逆になったりしても、無理に直す必要はない。
④ 予め引いてある線（１５m～２０m）を超えた場合は、メジャーで測る。

＜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５０ｃm単位で測定する。
（５０ｃm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６mの幅から外れた場合はやり直しをさせる。

＊ A地点は７m５０ｃm
＊ B地点は７mとなる



＜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。



＜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）

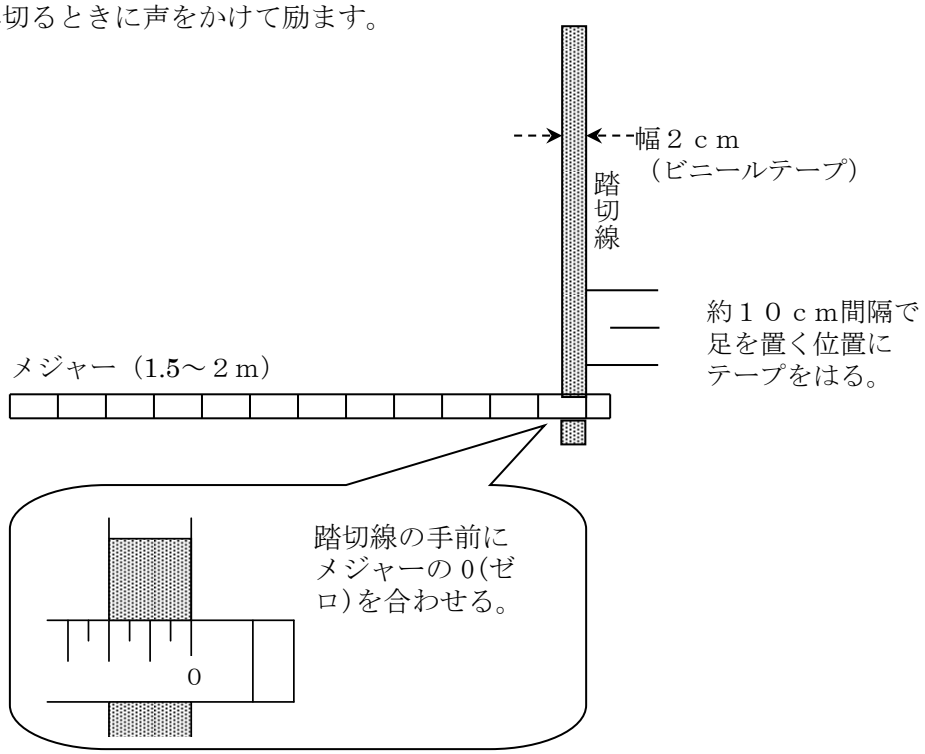
＜準備物＞
メジャー、ビニールテープ

＜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 はだしで実施する。(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テープに合わせて立ち、両足踏切でできるだけ遠くへ跳ぶ。
② 二重踏切や片足踏切をしないように示範する。
③ これら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）

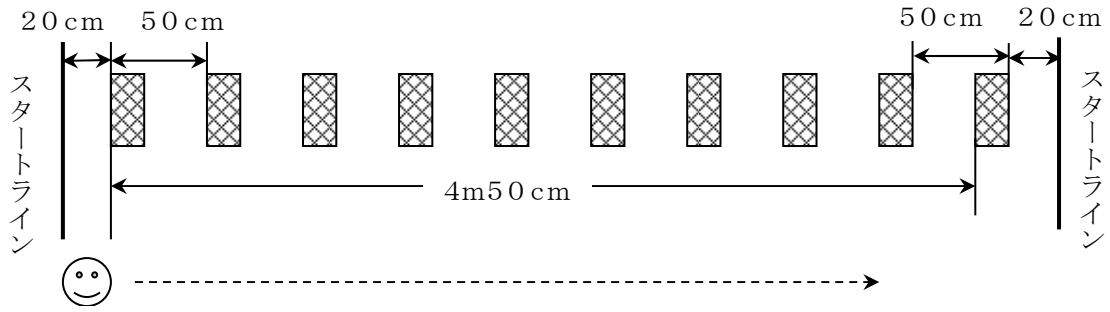
＜準備物＞
メジャー、積木（およそ幅５ｃｍ、高さ５ｃｍ、長さ１０ｃｍ）１０個、ストップウォッチ、ビニールテープ

＜準備＞
①　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す。
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。



測定者（幼児とともにスタートラインから積木１０個を跳び終わるまで移動して計測）

＜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。」

本調査は、MKS 幼児運動能力検査による「運動能力検査実施要項」を参考にしています。