

平成30年7月13日

各団代表指導者 各位

さいたま市スポーツ少年団
本部長 兵藤 明子

平成30年度スポーツ少年団運動適性テストの実施について (依頼)

盛夏の候、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、さいたま市スポーツ少年団では各単位団に、年間1回以上の運動適性テストの実施をお願いしています。運動適性テストは、人間の運動の基礎となる能力や、身体の動きを総合的にみようとします。つきましては、各単位団にて実施及び報告をお願いします。

記

1 提出書類及び提出期限

提出書類 運動適性テスト結果一覧 (さいたま市体育協会のホームページに『運動適性テスト集計プログラム』があります) ダウンロードしてご利用ください。

提出期日 4月1日から3月31日 (年間受付)

- ・集計の都合上、エクセルファイルでの提出に御協力ください。
- ・様式は、日本スポーツ協会のホームページにも公開されている「運動適性テスト集計プログラム」を利用しています。(http://www.japan-sports.or.jp/club/test/tabid623.html)
- ・運動適正テストの実施促進を目的として【裏面】の合格証を本部より送付させていただきます。

提出先

さいたま市スポーツ少年団

〒338-0835

さいたま市桜区道場4-3-1

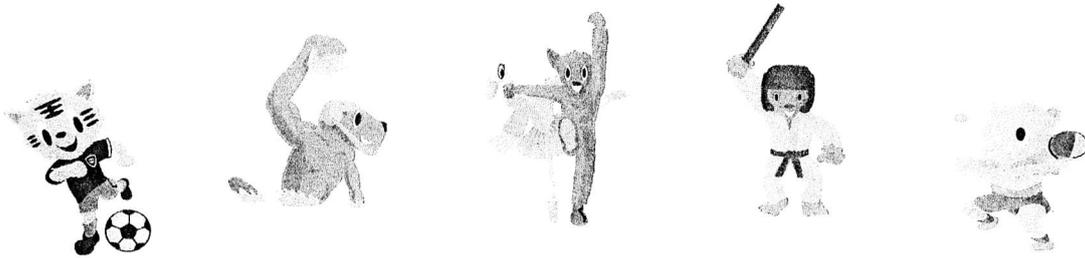
さいたま市記念総合体育館内

TEL : 048-851-6250

FAX : 048-851-6253

info@saitamacity-sports.or.jp

http://www.saitamacity-sports.or.jp



さいたま市スポーツ少年団

運動適性テスト

合格証

級

単位団名

団員名

判定員名 (担当者名)

平成 年 月 日実施

さいたま市スポーツ少年団

本部長 兵藤 明子



運動適性テスト集計プログラムの使い方

2016年10月
日本スポーツ少年団

1. ファイルを使ってみよう

- ①日本体育協会ホームページの体力測定（運動適性テスト）から、集計プログラム「count_program_201610」をダウンロードします。excelファイル内には複数のシートが存在しますが、ここでは「測定結果」「個人票」「人数表」のみ使用します。他のシートについては、入力しないようにしてください。

7	体協 四郎	男	20	173	63		23	6	28	6	42	5	1300
8													

- ②「測定結果」のシートを選択すると、記録表と得点表が表示されます。
③「記録表」に運動適性テストの結果を入力します。

※ 入力にあたっては、「測定結果（入力例）」のシートを参考にしてください。

1								
2	No.	名前	性別	年齢	身長	体重	立幅 とび	上 起
3								
4	1	体協 花子	女	6	110	20		

- ④まず、「氏名（フルネーム）」（任意）、「性別（男または女）」（必須）、「年齢」（必須）の順に入力してください。また、年齢は運動適性テスト実施日時点での年齢を入力してください。
- ⑤次に、運動適性テスト各種目の測定値を入力してください。「立幅跳び」はcm、「上体起こし」「腕立て伏臥腕屈伸」は回数、「時間往復走」「5分間走」はm単位で入力してください。実施していない種目は空欄のままにし、0は入力しないでください。
- ⑥測定値を入力すると、右に得点、総合評価が自動的に表示されます。
- ⑦上記③～⑥の手順で、全員のデータを表に入力してください。

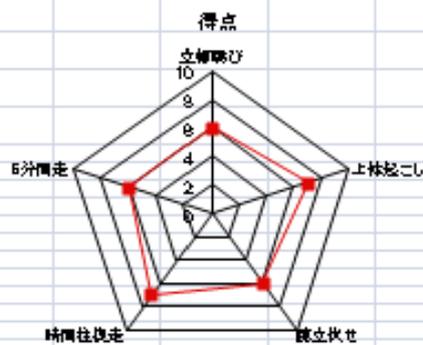
2. 結果を出力しよう

- ①シートを「測定結果」から「個人票」に切り替えてください。
- ②「入力番号」に数字を入力しますが、ここに入力する数字は「測定結果」シートの記録表の「No.」欄の数字です。つまり、1番目の団員の結果を出力したいのであれば、「入力番号」に「1」を入力しEnterキーを押します。
- ③すると、表の中に「名前」、「性別」、「年齢」のほかにも各種目の測定値と得点が表示されます。さらに、表の下のレーダーチャートには各種目の得点が表示されます。

測定日	名前	性別	年齢	身長	体重
2015/1/8	林 優 花 子	女	6	110cm	20kg

	立幅踏み	上体起こし	踵立伏せ	時間往復走	5分間走
測定値	114cm	9回	19回	31m	800m
得点	6	7	6	7	6

種目数	合計点	総合評価	最低点	最高点
5	32	2級	6	7



- ④1人分の入力終了したら、メニューバーの「ファイル」から「印刷プレビュー」を選択し、1枚の用紙の中に印刷範囲が収まっているか確認し、印刷してください。
- ⑤2人目以降も上記②～④を繰り返してください。

3. データを保存しましょう

- ①ファイル名は「“所属の都道府県名” _ “〇〇スポーツ少年団” _ “実施日”」としてください。実施日が複数にまたがる場合は
「“所属の都道府県名” _ “〇〇スポーツ少年団” _ “実施日初日” ~ “最終実施日”」と表記してください。
- 例)「東京都_体協スポーツ少年団_20150108」
「東京都_体協スポーツ少年団_20150108~20150128」

4. データのフィードバック

- ①運動適性テストの測定結果を日本スポーツ少年団にフィードバックしてください。
お手順をお掛けしますが、次の宛先までお送りください。
- ②お送りいただいたデータは、統計データとして
日本体育協会ホームページ(<http://www.japan-sports.or.jp/>)等に掲載・活用します。

日本スポーツ少年団事務局

E-mail : jjsa@japan-sports.or.jp

件名は「運動適性テスト集計結果」とし、送信してください。
よろしくお願いいたします。



運動適性テスト全国平均値（平成30年年3月集計）

男子

年齢 (歳)	立ち幅とび (cm)	上体起こし (回)	腕立て伏せ (回)	時間往復走 (m)	5分間走 (m)	標本数 平均値 標準偏差
6	513	514	482	506	395	
	121.8	10.5	11.3	32.5	851.4	
	15.8	6.0	9.6	3.3	113.8	
7	1624	1626	1572	1598	1353	
	129.5	12.7	13.9	33.9	920.9	
	16.0	6.2	10.8	3.3	104.1	
8	2763	2763	2643	2704	2613	
	140.1	15.2	14.0	35.4	969.7	
	16.3	6.2	10.5	3.0	102.3	
9	4086	4078	4022	4029	3868	
	149.1	17.6	15.5	36.9	1016.2	
	15.8	5.9	11.5	3.1	105.8	
10	5238	5115	5184	5101	4938	
	157.5	19.6	16.6	38.1	1053.8	
	16.4	5.3	12.0	3.2	103.9	
11	5483	5393	5440	5385	5192	
	166.8	21.5	17.3	39.4	1092.1	
	17.0	5.2	11.7	3.3	111.3	
12	3134	3078	3082	3066	3036	
	176.1	22.9	18.7	40.4	1127.7	
	19.4	5.3	12.2	3.3	114.7	

女子

年齢 (歳)	立ち幅とび (cm)	上体起こし (回)	腕立て伏せ (回)	時間往復走 (m)	5分間走 (m)	標本数 平均値 標準偏差
6	158	158	158	153	124	
	113.9	10.1	18.7	31.4	833.6	
	15.1	6.4	15.1	3.4	96.7	
7	528	532	525	520	451	
	125.8	12.4	21.5	33.5	887.7	
	14.4	6.1	14.3	3.0	92.6	
8	911	911	892	894	867	
	135.6	14.9	22.4	34.8	932.0	
	15.8	6.1	14.2	2.9	96.1	
9	1390	1394	1361	1370	1316	
	145.9	17.0	24.8	36.4	979.8	
	15.8	6.0	14.6	3.0	100.1	
10	1781	1765	1760	1758	1681	
	155.1	19.0	25.6	37.7	1019.9	
	16.9	5.4	14.3	3.1	108.0	
11	1883	1873	1852	1837	1756	
	166.0	20.7	26.5	39.2	1060.3	
	17.7	5.2	14.7	3.2	104.0	
12	980	975	976	957	956	
	174.9	21.9	26.1	40.1	1078.0	
	17.7	5.3	14.8	3.1	113.9	

※平成25～29年度データを集計