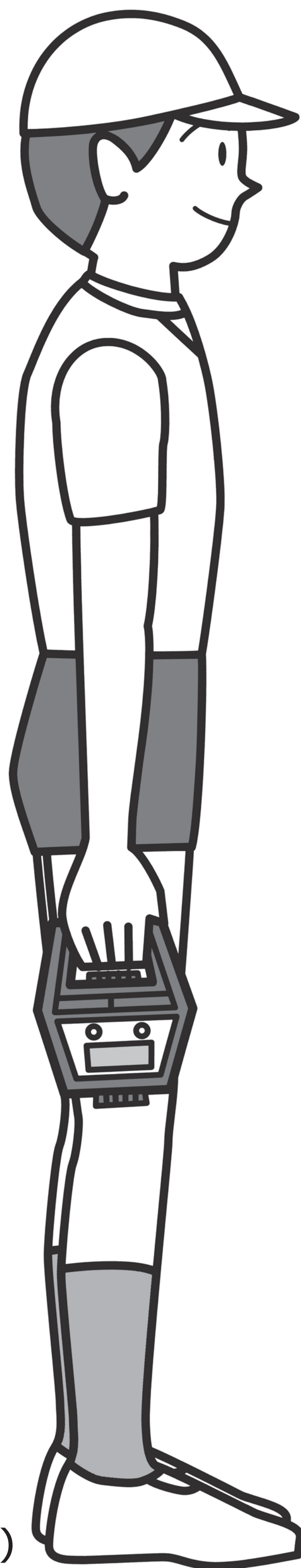


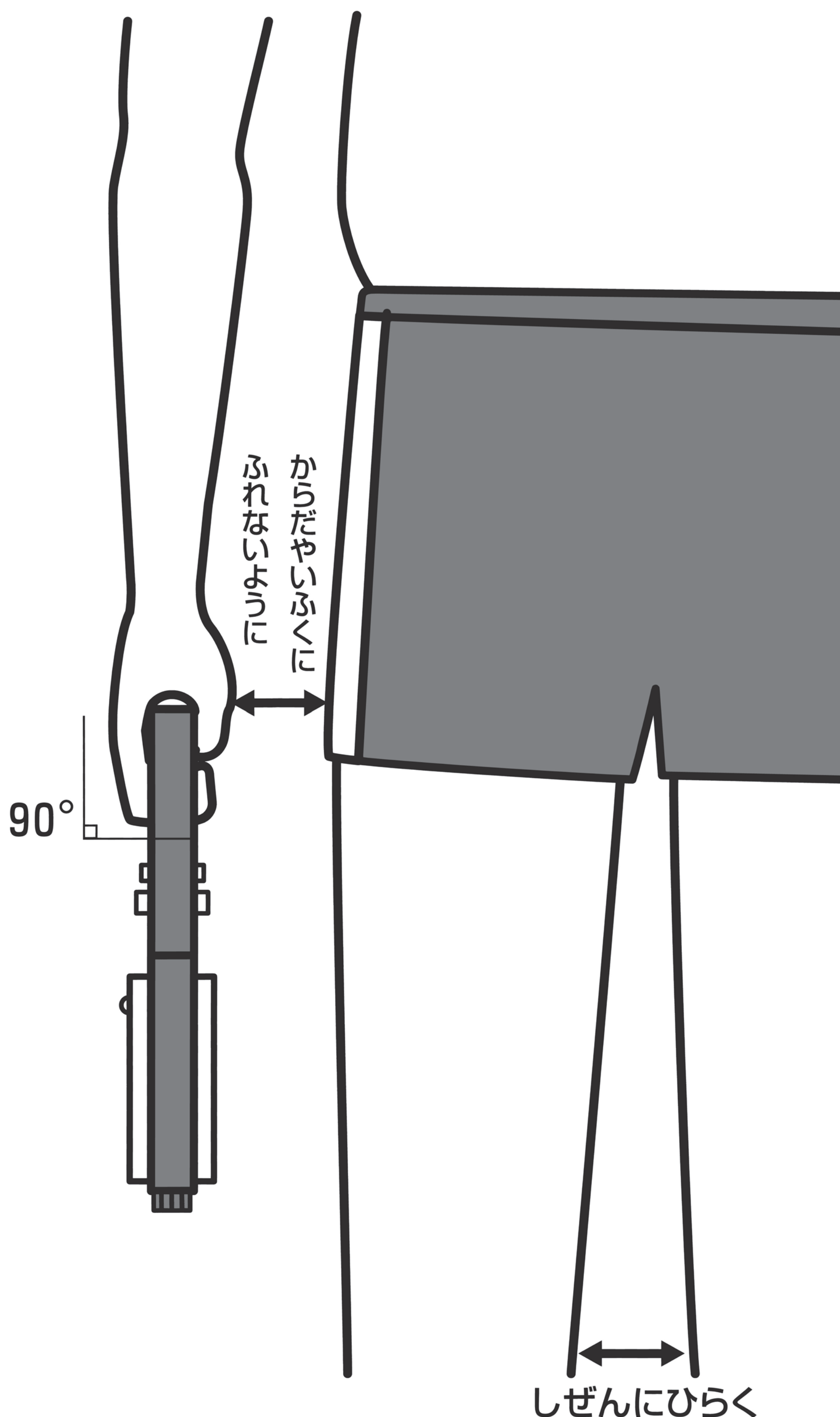
テスト1 握力 (あくりょく)

筋力(きんりょく)
にぎりしめる力

新体力テスト



(まよこからみた図)



じゅんび

スメドレーしきあくりょくけい。

ほうほう

- (1)あくりょくけいのめもりが外がわになるようにもち、図のようににぎる。このとき、ひとさしゆびの2ばんめのかんせつが、ほぼちよっかくになるように、にぎりのはばをちよっせつする。
- (2)まっすぐ立ったしせいで、両あしを左右にしぜんにひらき、うでをしぜんにさげ、あくりょくけいをからだやいふくにふれないようにして、力いっぱいにぎりしめる。このとき、あくりょくけいをふりまわさないようにする。

きろく

- (1)右左かわりばんこに2回ずつじっしする。
- (2)きろくはキログラムたんいとし、キログラムみまんは、きりすてる。
- (3)左右おのおのよい方のきろくをへいきんして、キログラムみまんはししゃごにゆうする。

ちゅうい

- (1)このテストは、右左のじゅんにおこなう。
- (2)このテストは、おなじひとが、つづけて2回おこなわない。(右左1回ずつおこなったら、べつのひとがおこなってから、2回めをおこなう。)
- (3)あくりょくけいは、児童用のものをつかうのが、のぞましい。