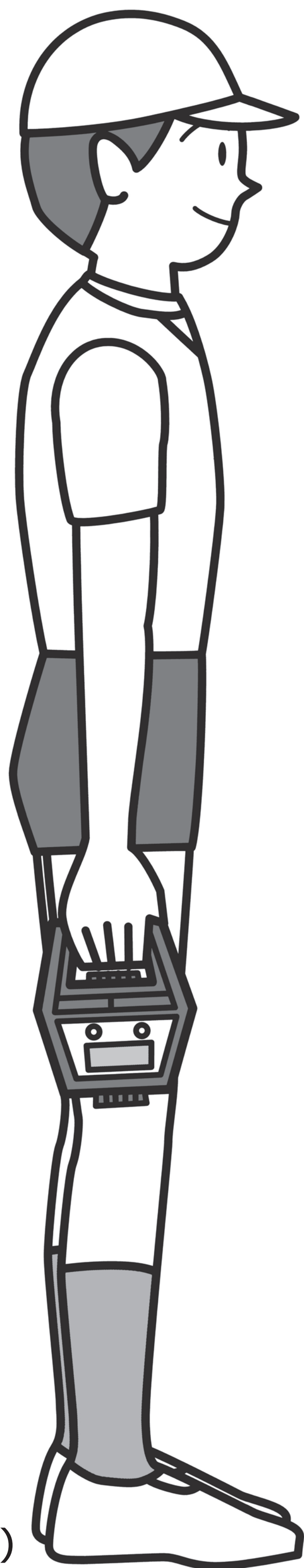


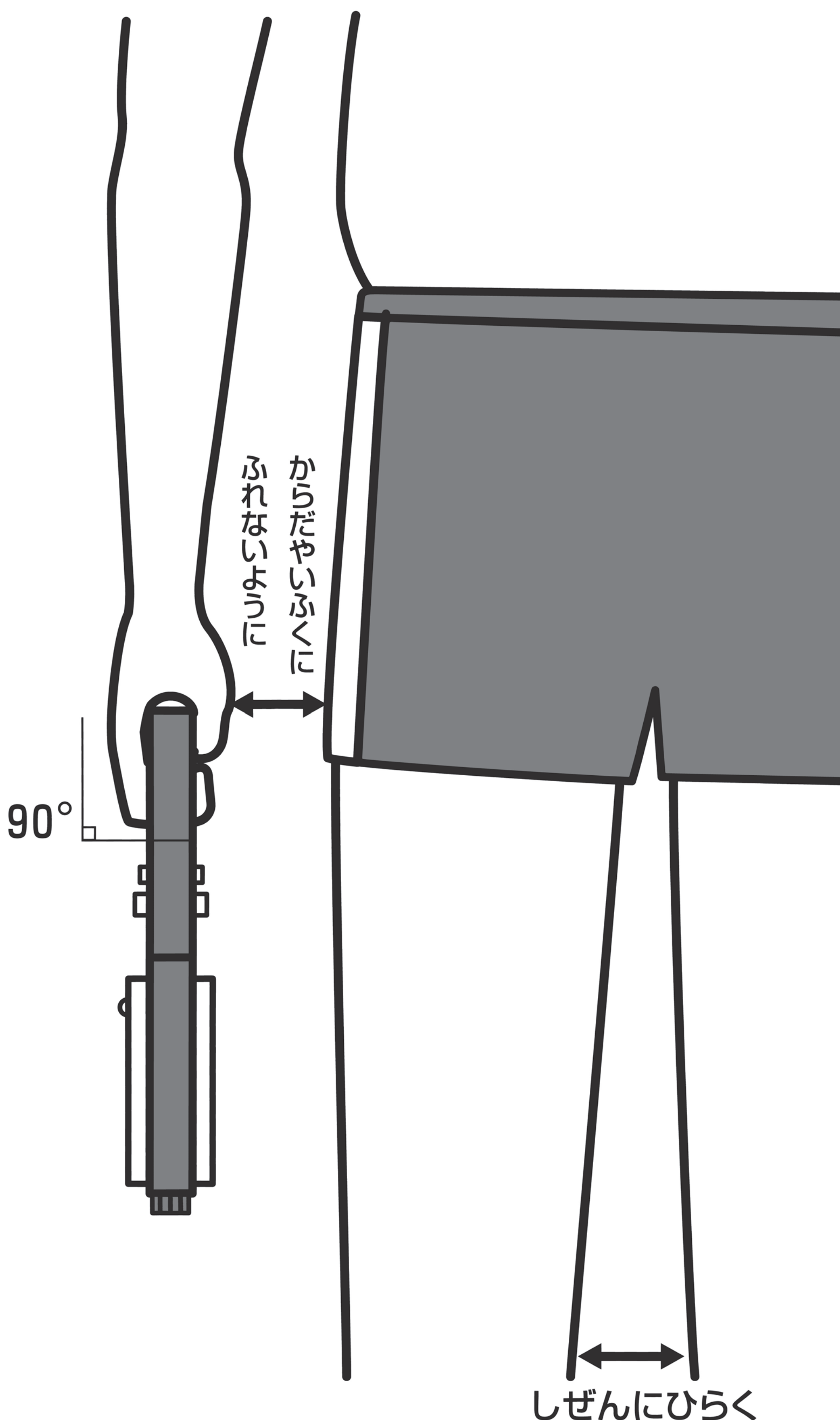
テスト1 握力 (あくりょく)

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。

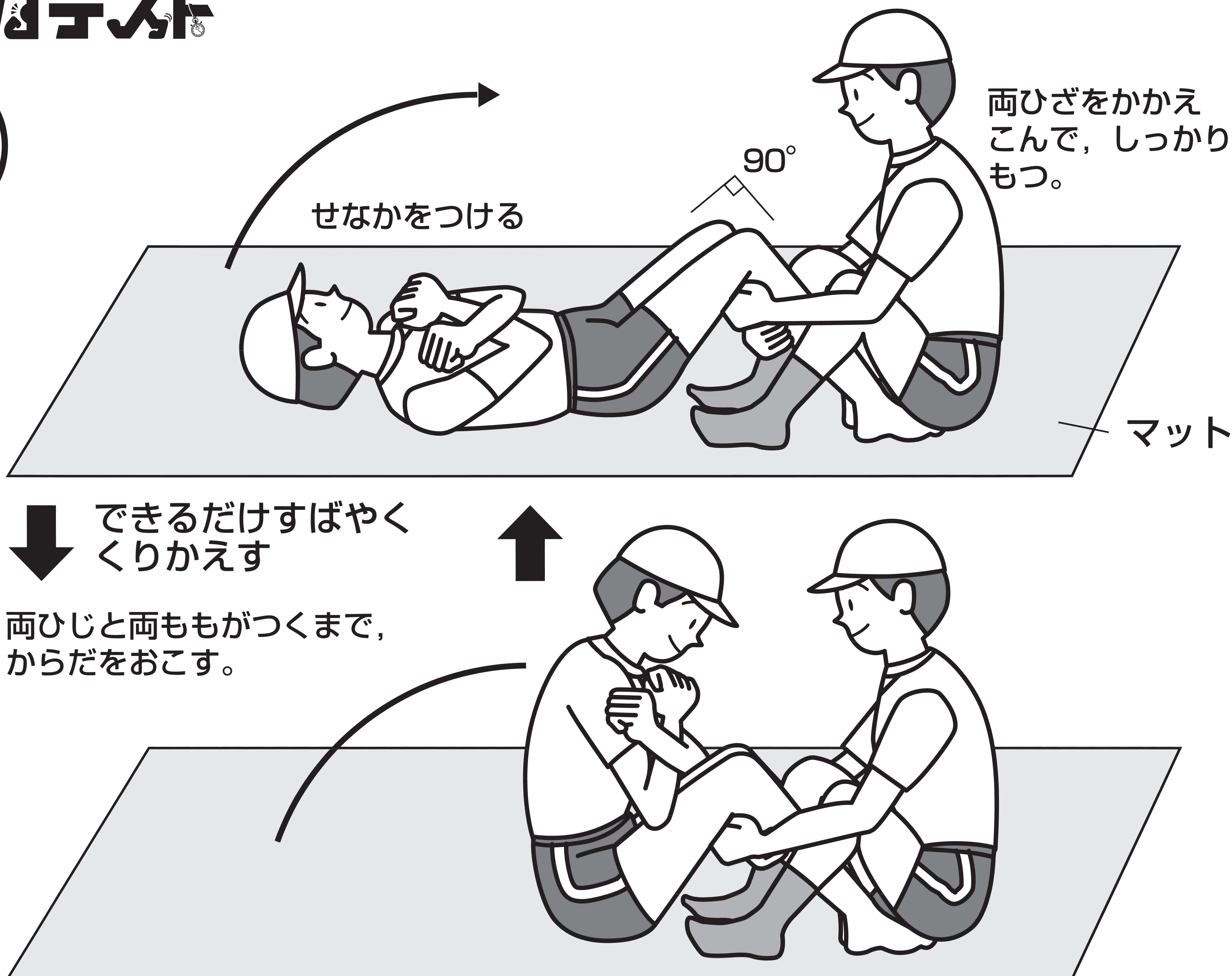
ちゅうい

- (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。

テスト2 上体起こし (じょうたいおこし)

筋力(きんりよく)
おなかのきん肉の力

新体力テスト



じゅんび

ストップウォッチ、マット。

ほうほう

- (1) マット上であおむけにねたしせいになり、両手をかるくにぎり、両うでをむねの前でくむ。両ひざがちょっかく (90°) になるように両あしをたてる。
- (2) ほじょのひとは、運動するひとの両ひざをおさえて、うごかないようにする。
- (3) 「はじめ」のあいずで、あおむけにねたしせいから、両ひじと両ももがつくまでからだをおこす。
- (4) すばやくもとのあおむけのしせいにもどす。
- (5) 30秒のあいだに、この運動をできるだけおおくくりかえす。

きろく

- (1) 30秒のあいだに、からだをおこした(両ひじと両ももがついた)回数をかぞえて、きろくする。ただし、あおむけにもどったとき、せなかがきちんとマットにつかないばあいは、かぞえない。
- (2) このテストは、1回だけおこなう。

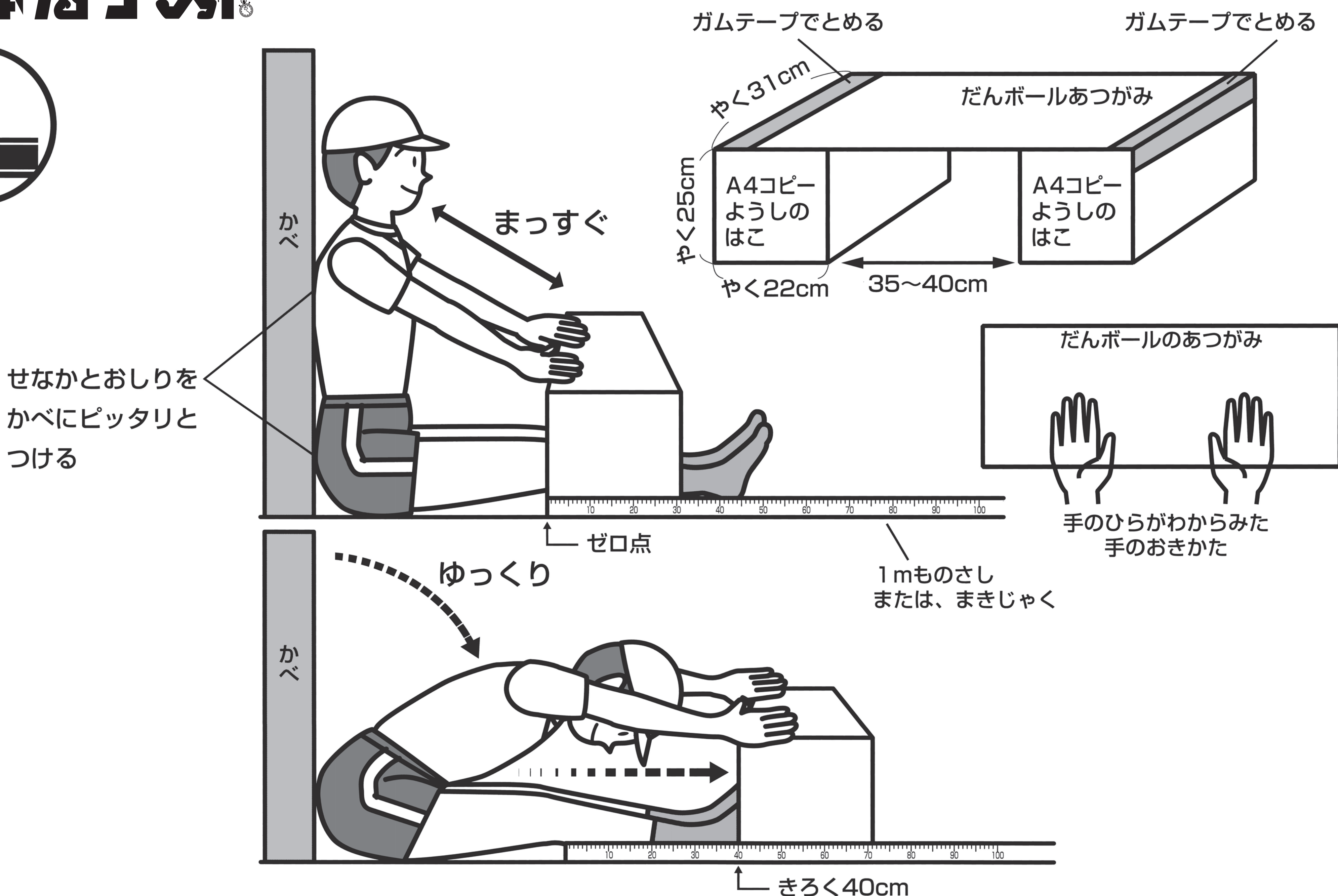
ちゅうい

- (1) 両うでをくみ、両わきをぎゅっとしめる。あおむけにもどったときは、せなかがきちんとマットにつくまで、からだをたおす。
- (2) ほじょのひとは、運動するひとのあしやひざがぐらぐら動かないように両うでで両ひざをしっかりもってあげる。うごかないようにもつために、ほじょのひとは運動するひとよりからだが大きいほうがよい。
- (3) 運動するひとと、ほじょのひとが、あたまをぶつけないようにちゅういする。
- (4) 運動するひとのメガネは、はずすようにする。

テスト3 長座体前屈 (ちょうざたいぜんくつ)

柔軟性 (じゅうなんせい)
からだのやわらかさ

新体力テスト



じゅんび

はばやく22センチ・高さやく24センチ・おくゆきやく31センチのはこ2こ (A4コピー用紙のはこなど), 段ボールのあつ紙1まい (よこ: 75~80センチ×たて: やく31センチ), ガムテープ, スケール (1メートルまきじゃく, または1メートルものさし)。高さやく24センチのはこを, 左右やく40センチはなして平行におく。その上に段ボールのあつ紙をのせ, ガムテープであつ紙とはこをこていする。(段ボールあつ紙が弱いばあいは, 板などでほきょうしてもよい)。ゆかから段ボールあつ紙の上面までの高さは, 25センチ (プラスマイナス1センチ) とする。右または左のはこの横にスケールをおく。

ほうほう

- (1) はじめのしせい: 運動するひとは, りょうあしを2つのはこの間に入れ, あしをのばしてすわる。かべにせなかとおしりをぴったりとつける。ただし, 足くびのかくどはこていしない。かたはばの広さで, 両手のひらを下にしてあつ紙の上におく。手のひらのまんなかあたりが, あつ紙のてまえはしにかかるようにおき, むねをはって, 両ひじをのばしたまま両手ではこを手前に十分ひきつけ, せすじをのぼす。
- (2) はじめのしせいのときのスケールの位置: はじめのしせいをとったとき, 箱のてまえ右または左のかどにゼロ点 (0センチメートル) をあわせる。
- (3) からだをまえにまげらうさ: 両手をあつ紙からはなさずにゆっくりとからだをまえにまげて, はこぜんたいをまっすぐ前にできるだけとおくまですべらせる。このとき, ひざがまがらないようにちゅういする。いっぱいこまげしたあとに, あつ紙から手をはなす。

きろく

- (1) はじめのしせいから, いっぱいにまげまげたときに, はこのうごいたきよりを, スケールからよみとる。はこがななめになったばあいは, てまえの方をものさしではかる。
- (2) きろくはセンチメートルたんいとし, センチメートルみまんはきりすてる。
- (3) 2回おこなって, よい方のきろくをとる。

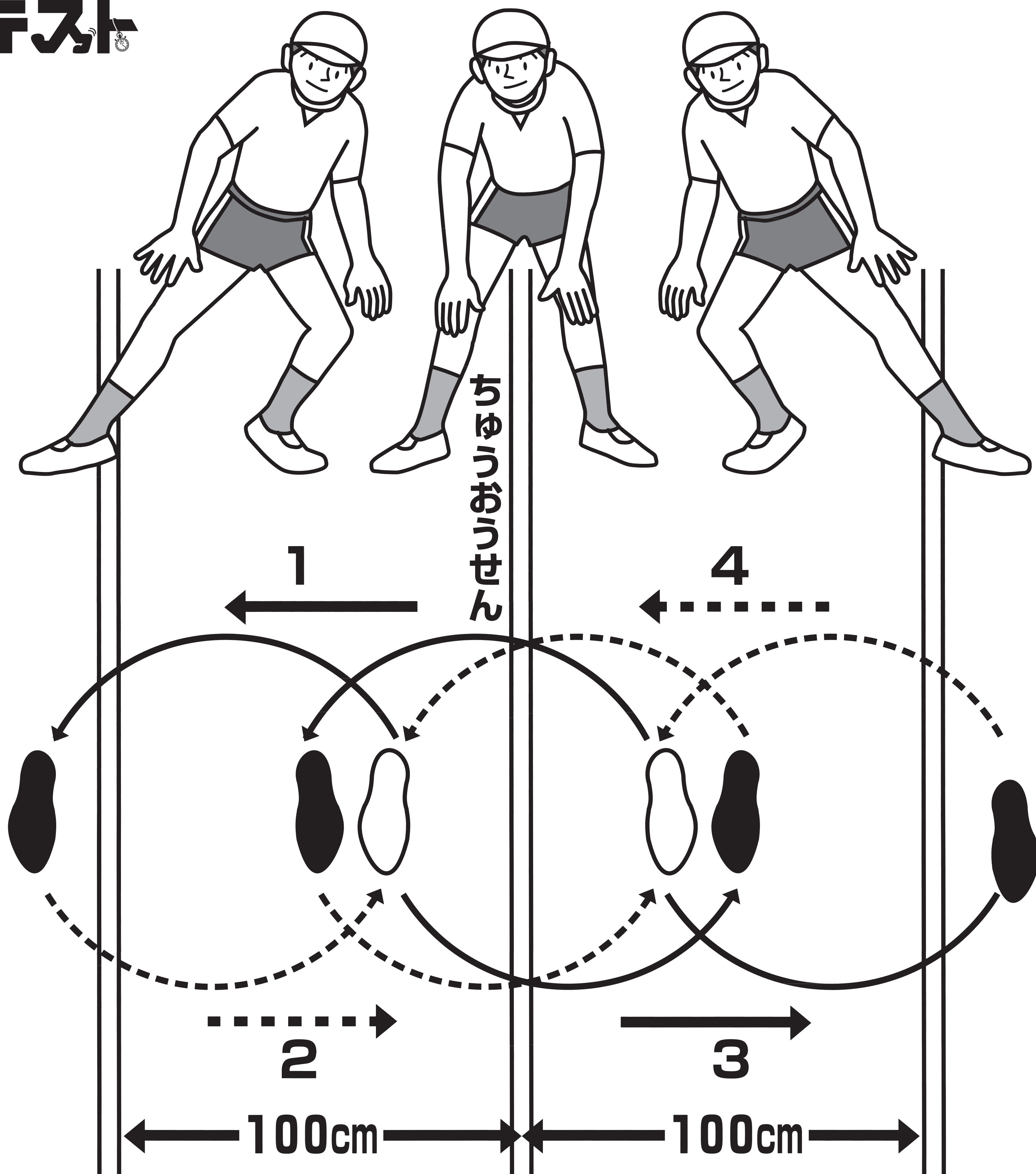
ちゅうい

- (1) からだをまえにまげたとき, ひざがまがらないようにきをつける。
- (2) はこがまっすぐまえにうごくようにちゅういする (ガイドレールをつかってもよい)。
- (3) はこがスムーズにすべるように, ゆかにひっかかりなどがなにかちゅういする。
- (4) くつをぬいでおこなう。

テスト4 反復横とび (はんぷくよことび)

敏捷性 (びんしょうせい)
すばやくうごく力

新体力テスト



じゅんび

ゆかの上に、図のようにちゅうおうせんをひき、その両がわ100センチメートルのところに2本の平行な線をひく。
ストップウォッチ。

ほうほう

まんなかのラインをまたいで立ち、「はじめ」のあいずで右がわのラインをこすか、または、ふむまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次にまんなかのラインにもどり、さらに左がわのラインをこすか、または、ふれるまでサイドステップする。

きろく

- (1)この運動を20秒間くりかえし、それぞれのラインをつうかするごとに1点をあたえる（右、中央、左、中央で4点になる）。
- (2)テストを2回やってよい方のきろくをとる。

ちゅうい

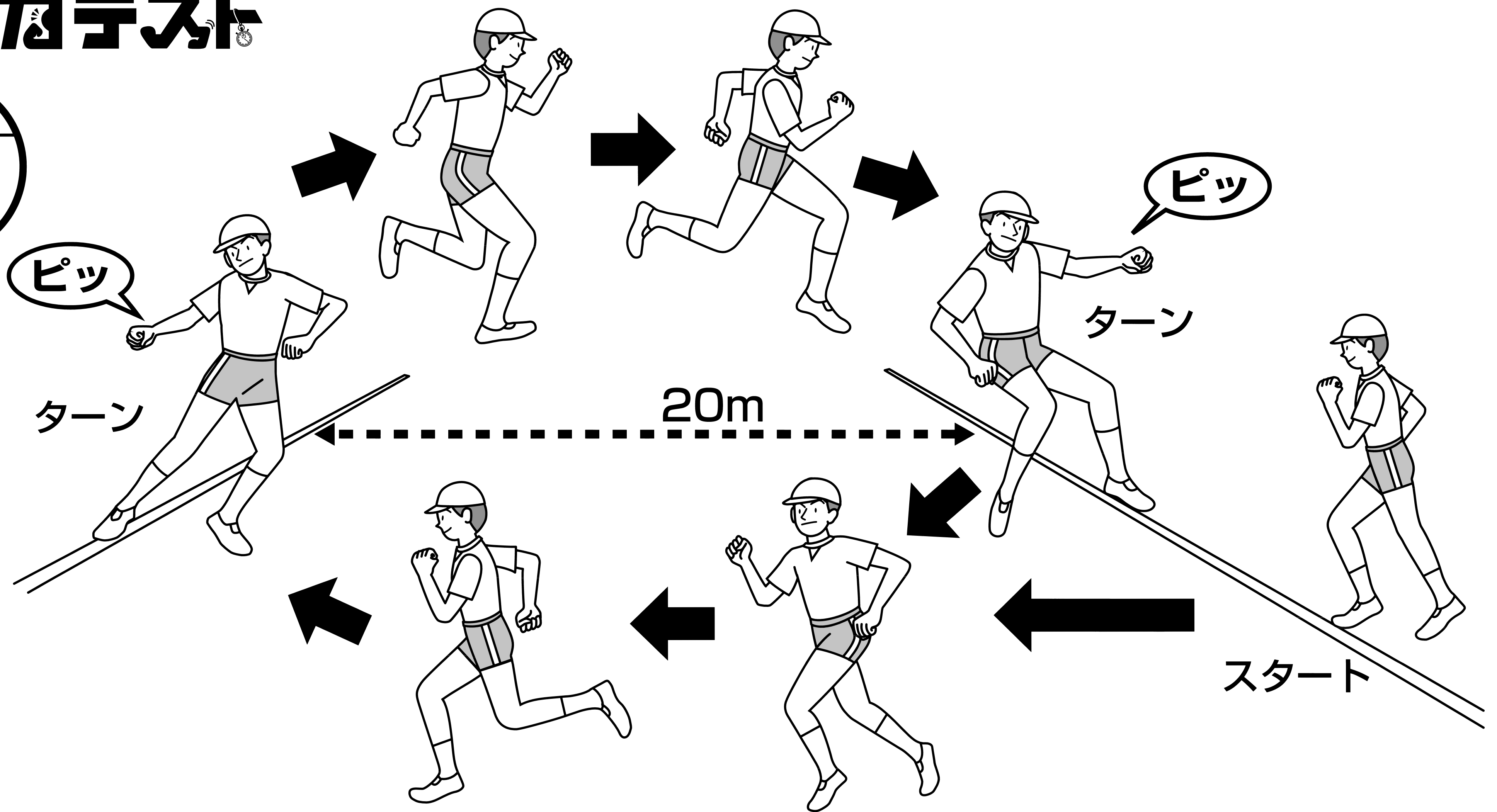
- (1)屋内、屋外のいずれでおこなってもよいが、屋外でおこなうときは、平らで石ころなどがなく、あんぜんですべりにくいところでおこなうこと（コンクリートなどの上ではおこなわない）。
- (2)このテストは、おなじひとが2回つづけておこなわない。
- (3)こんなときは点数としてかぞえない。
ア、外がわのラインをふまなかったり、こえなかったとき。
イ、まんなかのラインをまたがなかったとき。

テスト5 20mシャトルラン

(おうふくじきゅうそう)

全身持久性(ぜんしんじきゅうせい)
ながくはしりつづける力

新体力テスト



じゅんぴ

テスト用CDまたはテープおよび、さいせい用プレーヤー。20メートルかんかくの2本の平行な線。ポール4本を平行な線の両はしにたてる。

ほうほう

- (1) プレーヤーによりCD (テープ) のさいせいはじめる。
- (2) かたほうの線のうえにたち、テストのはじまりをつげる5秒かんのカウントダウンのあとでんし音によりスタートする。
- (3) いっていのかんかくで1音ずつでんし音になる。でんし音がつぎになるまでに20メートルさきの線にたどりつき、足が線をこえるか、ふれたらそのばでむきをかえる。この、いったりきたりのどうさをくりかえす。でんし音になるまえに線にたどりついたときは、むきをかえ、でんし音をまち、でんし音がなったあとに、またはしりはじめる。
- (4) CD (テープ) のでんし音のかんかくは、はじめはゆっくりであるが、やく1分ごとにでんし音のかんかくはみじかくなる。つまり、はしるはやさはやく1分ごとにはやくなるので、できるだけでんし音のかんかくについていくようにする。
- (5) CD (テープ) のでんし音のはやさについていけなくなり、はしるのをやめたとき、または、2回つづけてどちらかの足で線にふれることができなくなったときに、テストはおわりになる。ただし、でんし音からのおくれが1回のばあい、つぎのでんし音にまにあって、おくれをとりもどすことができれば、テストをつづけることができる。

きろく

- (1) でんし音についていけなくなるまでに、おりかえした回数をきろくする。
ただし、2回つづけてどちらかの足で線にふれることができなかったときは、さいごにふれることができたおりかえしの回数をきろくする。
- (2) おりかえした回数から、最大酸素摂取量(さいだいさんそせっしゅりょう)をしらべるばあいは、参考「20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

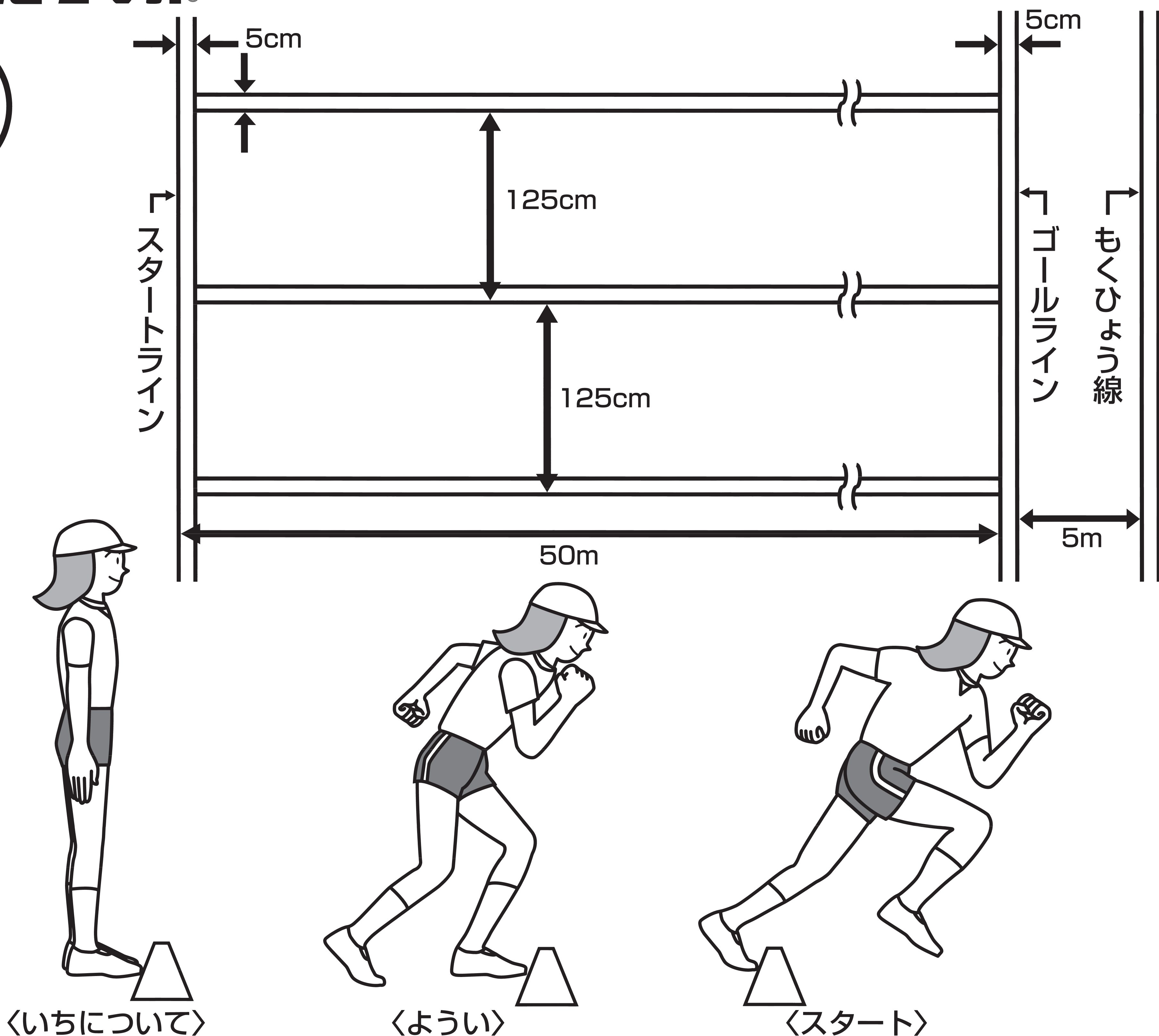
ちゅうい

- (1) はしるはやさのコントロールにじゅうぶんちゅういして、でんし音のなるときには、かならずどちらかの線の上にいるようにする。CD (テープ) にあわせてはしりつづけるようにし、はしりつづけることができなくなったときには、じぶんからテストをおわらせるようにする。むりはしないようにちゅういする。
- (2) テストまえのウォーミングアップでは、足くび、アキレスけん、ひじなどのじゅうなん運動(ストレッチングなどをふくむ)を十分におこなう。
- (3) テストがおわったあとは、ゆっくりとした運動などによるクーリングダウンをする。
- (4) 運動をするひとに対して、さいしょのランニングスピードがどのくらいかおしえてあげる。
- (5) CDプレーヤーを使用するときは、音がとんでしまうおそれがあるので、はしるところからはなしておく。
- (6) はしるひとのけんこうじょうたいに、じゅうぶんちゅういして、びょうきやけがをしていないかどうかをたしかめ、おいしゃさんにいっているひとや、このテストをするのがからだによくないとおもわれるひとは、このテストはおこなわない。

テスト6 50m走 (ごじゅうめーとるそう)

走力 (そうりょく)
はしる力

新体力テスト



じゅんぴ

図のような50メートルの^{ちよくそうろ}直走路，スタート合図用はた，ストップウォッチ。

ほうほう

- (1) スタートは，スタンディングスタート。(上の図のように立ったままスタートする。)
- (2) スタートの合図は，「いちについて」，「ようい」のあと，音または声を発するとどうじに，はたを下から上へふりあげることによっておこなう。

きろく

- (1) スタートの合図からゴールライン上にどう (あたま，かた，て，あしではない) が，たどりつくまでにかかったじかんをはかる。
- (2) きろくは1/10秒たんいとし，1/10秒みまんは，きりあげる。
(例) 10.23秒⇒10.3秒
- (3) じっしは1回とする。

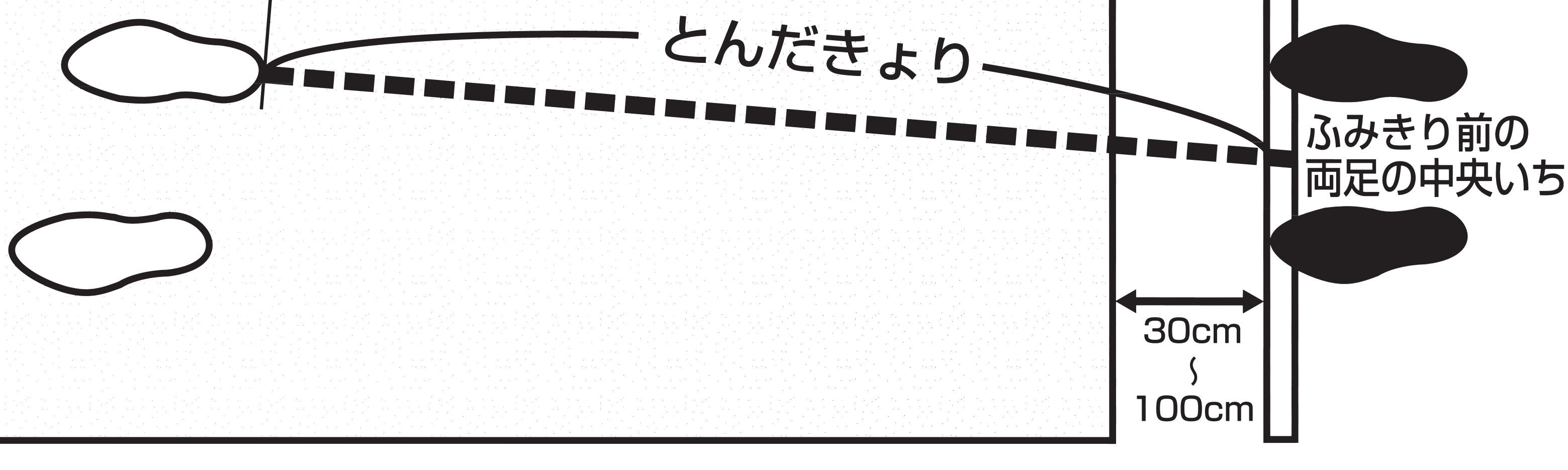
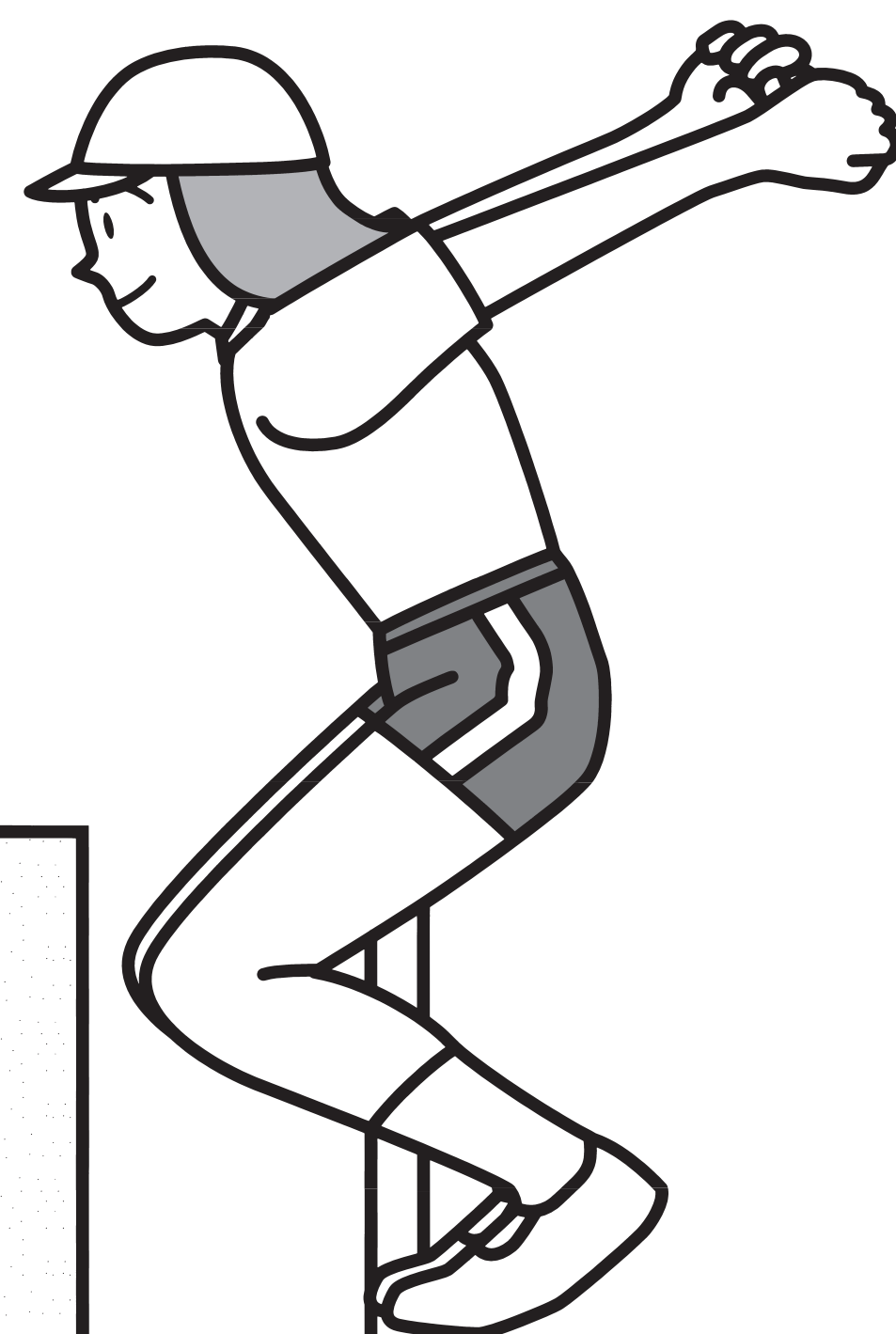
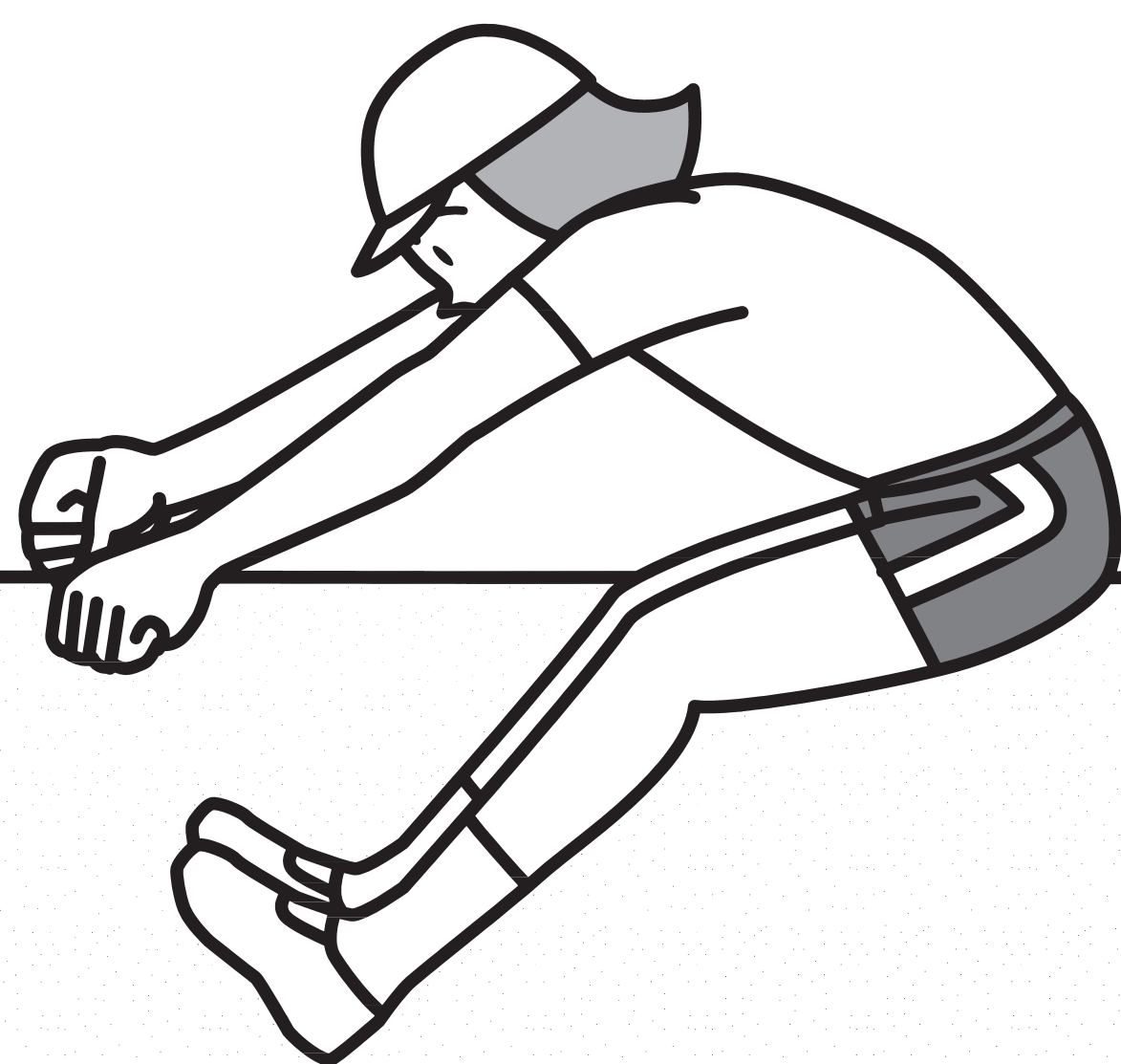
ちゅうい

- (1) 走路は，セパレートの^{ちよくそうろ}直走路とし，まがったり，おりかえしたりして，50メートルをはしてはいけない。
- (2) はしるひとは，スパイクぐつやスターティングブロックなどをつかってはいけない。
- (3) ゴールラインの前方5メートルのもくひょう線まで，はしらせるようにする。

テスト7 立ち幅とび (たちはばとび)

跳力 (ちようりよく)
とおくへとぶ力

新体力テスト



マットのときは、テープでこていし、かべにつけてずれないようにする。

〈ふみきり線〉

じゅんぴ

●屋外でおこなうばあい

すなば, まきじゃく, ほうき, すなならし。

すなばのてまえ (30センチメートル～1メートル) にふみきり線をひく。

●屋内でおこなうばあい

マット (6メートルくらい), まきじゃく, ラインテープ。

マットをかべにつけてしく。

マットのてまえ (30センチメートル～1メートル) のゆかにラインテープをはり, ふみきり線とする。

ほうほう

(1) 両あしをかるくひらいて, つまさきがふみきり線の前はしにそろうようになつ。

(2) 両あしでどうじにふみきって, 前のほうへとぶ。

きろく

(1) からだが, すなば (マット) にふれたいちのうち, もっともふみきり線にちかいいちと, ふみきり前の両あしの中央のいち (ふみきり線の前はし) とをむすぶ, 直線のきよりをはかる (上の図)。

(2) きろくはセンチメートルたんいとし, センチメートルみまんは, きりすてる。

(3) 2回とんで, よいほうのきろくをとる。

ちゅうい

(1) ふみきり線からすなば (マット) までのきよりは, とぶひとたちのジャンプ力にあわせて, きよりをかげんする。

(2) ふみきりのさいには, ^{にじゅう}二重ふみきりにならないようにする。

(3) 屋外でおこなうばあい, ふみきり線のまわりやすなばのすな面は, できるだけいたらにととのえて, 石などをとりのぞいておく。

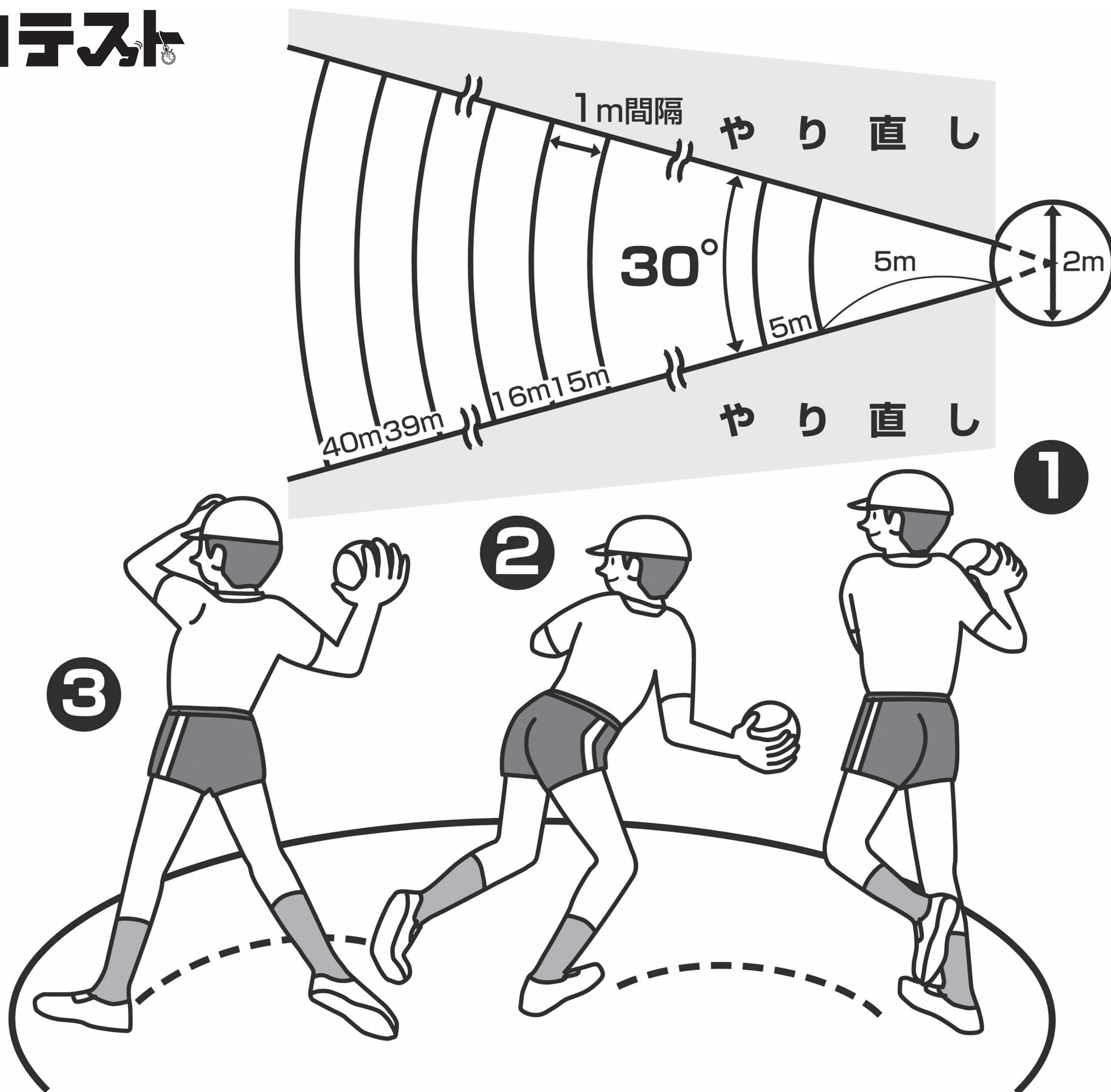
(4) 屋内でおこなうばあい, ちゃくちのさいにマットがずれないように, テープなどでこていするとともに, 片がわをかべにつける。すべりにくい (ずれにくい) マットをよういする。

(5) ふみきりまえの両あしの中央のいちを, あらかじめきめておくと, はかるのがかんたんになる。

テスト8 ソフトボール投 (そふとぼーるなげ)

投力(とうりよく)
なげる力

新体力テスト



じゅんぴ

ソフトボール1号 (まわりの長さ: 26.2センチ~27.2センチ, おもさ136グラム~146グラム), まきじゃく。たいらな地面にちょっけい2メートルの円をかき, 円の中心からボールを投げる方向にむかって, 中心角 30° になるようにまっすぐな線を図のように2本ひきその間に, なげるところを中心にした同心円弧を1メートルかんかくにかく。

ほうほう

- (1) ボールをなげるときは, 地面にかいた円の内がわからなげる。
- (2) なげているとちゅうや, なげたあとに, 円をふんだり, こしたりして円のそとにでてはいけない。
- (3) なげ終わったときは, ちゃんととまってから, 円のそとにでる。

きろく

- (1) ボールがおちたところまでのきよりを, あらかじめ1メートルかんかくにかかれた円弧によってけいそくする。
- (2) きろくはメートルたんいとし, メートルみまんはきりすてる。
- (3) 2回なげて, よい方のきろくをとる。

ちゅうい

- (1) なげるフォームは自由だが, できるだけ「したてなげ」をしないほうがよい。
また, ステップして投げたほうがよい。
- (2) 30° にひらいた2本のちよくせんの外がわに, 石灰などを使って5メートルおきにそのきよりをあらわす数字を地面にかいておくと, きろくするときすぐにわかってべんりである。
- (3) かぜがつよいときにはおこなわない。