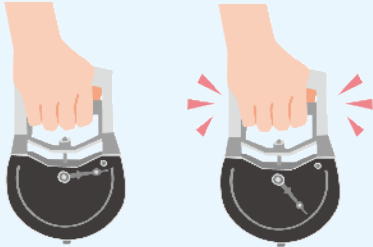


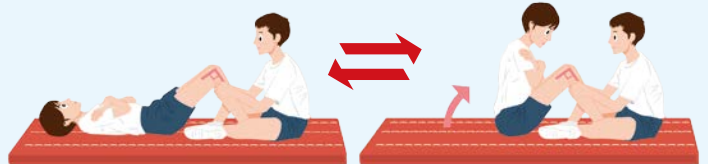
# 新体力テストの測定の仕方

## 握力 (筋力)



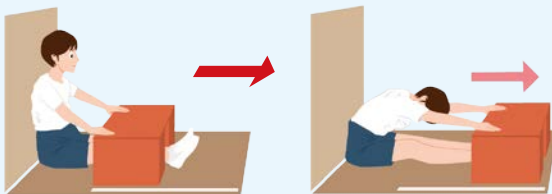
- 1 握力計の指針を外側にして持ち、人差し指の第2関節がほぼ直角になるように握り幅を調節して握る
- 2 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き、腕を自然に下げ、握力計が身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる
- 3 右左交互に2回ずつ行う

## 上体起こし(筋力・筋持久力)



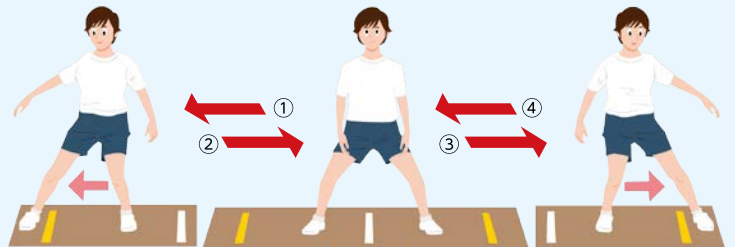
- 1 あおむけの姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む  
両膝の角度を90度に保つ
- 2 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する
- 3 「始め」の合図で、両肘が両大腿部につくまで上体を起こす
- 4 すばやく開始時のあおむけの姿勢に戻る
- 5 30秒間にできるだけ多く繰り返す  
両肘が両大腿部についた回数を記録する 1回行う

## 長座体前屈(柔軟性)



- 1 両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる  
壁に背中とお尻をつける  
肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が厚紙の手前端にかかるように置く  
両肘を伸ばしたまま、両手で箱を手前に十分引き付ける
- 2 両手を厚紙から離さずゆっくりと前屈して、箱全体を真っすぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる  
膝が曲がらないように注意する
- 3 最大に前屈した後に厚紙から手を離す
- 4 箱の移動距離をものさしで計測する 2回行う

## 反復横とび(敏捷性)



- 1 中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、触れるまでサイドステップする
- 2 次に中央に戻ってラインをまたぐ
- 3 さらに左側のラインを越すか、触れるまでサイドステップする  
再び中央に戻る  
この動きを20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過することに1点とする  
2回行う

### 体力テストにおける具体的目標値(男子)

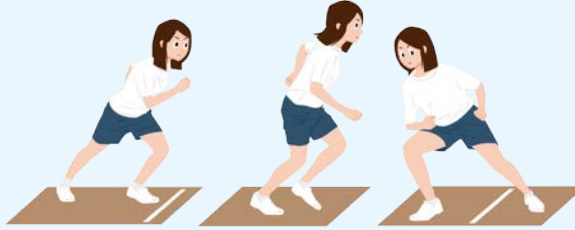
区分	項目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	持久走 (秒)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)	体力合計点 (点)
中学校	12歳	25	25	41	50	416	74	8.4	182	19	36
	13歳	31	29	44	54	370	91	7.7	198	22	45
	14歳	36	31	48	57	365	98	7.4	213	25	52
高等学校	15歳	40	32	49	57	373	93	7.3	220	26	53
	16歳	42	34	50	58	362	99	7.2	227	27	57
	17歳	44	34	52	60	354	100	7.0	231	28	60

## 持久走(全身持久力)



- 1 スタートは、スタンディングスタートで行う
- 2 男子 1,500m  
女子 1,000m
- 3 スタートの合図からゴールライン上に胴が到達するまでの時間を計測する  
1回行う

## 20mシャトルラン(全身持久力)



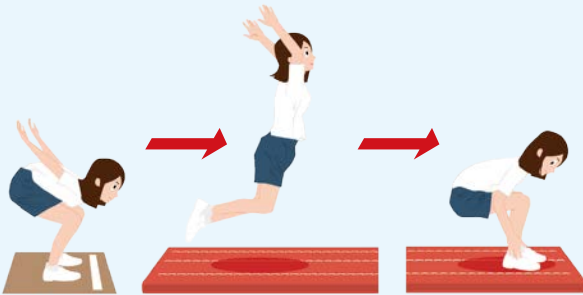
- 1 一方の線上に立ち、テスト開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音で20m先の線に向かってスタートする
- 2 次の電子音が鳴るまでに20m先の線上に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える
- 3 次の電子音が鳴ったら反対側の線に向かって走る  
この動作を繰り返す  
電子音の間隔は、約1分ごとに短くなるので走る速度を上げる  
走るのをやめたときや、2回続けて足で線に触れることができなくなったときに終了する  
折り返しの総回数を記録する  
1回行う

## 50m走(スピード・走能力)



- 1 スタートは、クラウチングスタートで行う
- 2 「位置について」、「用意」の後、合図でスタートする
- 3 スピードを落とさず、全速力で走る
- 4 ゴールライン上に胴が到達するまでに要した時間を計測する  
1回行う

## 立ち幅とび(瞬発力・跳能力)



- 1 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ
- 2 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ
- 3 身体が砂場(マット)に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置とを結ぶ直線の距離を計測する  
2回行う

## ハンドボール投げ(瞬発力・投能力・巧み性)



- 1 投球は直径2mの円内から行う
- 2 投球中又は投球後に円を踏んだり越したりして、円外に出はならない
- 3 投げ終わったときは、静止してから円外に出る  
2回行う

### 体力テストにおける具体的目標値(女子)

区分	項目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点(点)
中学校	12歳	22	22	44	46	298	54	8.9	166	12	46
	13歳	25	24	47	48	278	62	8.6	171	14	52
	14歳	26	25	49	49	284	61	8.6	175	15	54
高等学校	15歳	26	24	48	48	301	56	8.7	173	15	53
	16歳	28	25	49	49	296	58	8.7	174	15	54
	17歳	28	25	50	49	297	57	8.7	174	16	55