

新体力テストの行い方

握力



- 1 握力計の針が外側になるように持つ
- 2 両足を開き、腕を下げてまっすぐに立つ
- 3 握力計が身体や衣服に触れないように強く握る
- 4 右左交互に2回ずつ行う

上半体起こし



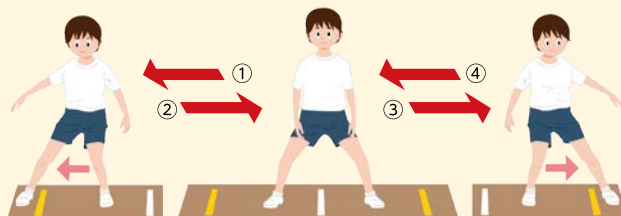
- 1 マットにおおむけに寝て両手を軽く握り、両腕を胸の前で組み、両膝を90度に曲げる
- 2 おさえる人は、両膝を抱え込み、しっかりと固定する
- 3 「始め」の合図で両肘と両ももがつくまで上半体を起こす
- 4 その後、マットに背中をつけ、寝ている体勢に戻る
- 5 30秒間にできるだけ多く繰り返し、回数を記録する 1回行う

長座体前屈



- 1 両脚を箱の間に入れて長座姿勢をとる
背中とお尻を壁につけ、両手は肩幅に開き、手のひらを下にして、手のひらの中央付近が厚紙の手前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つける
- 2 両手を箱の上から離さず、膝が曲がらないように注意して、ゆっくり息を吐きながら前屈する
- 3 箱が一番遠くになった後に手を離す
- 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



- 1 中央のラインをまたいで立つ
- 2 「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
- 3 中央のラインに戻り、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
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ごとに、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)	上半体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	体力合計点 (点)
さい	6歳	10	12	26	28	21	11.4	116	9	33
さい	7歳	11	15	28	33	31	10.5	127	12	40
さい	8歳	13	17	30	36	40	9.9	137	16	46

メートル 20mシャトルラン



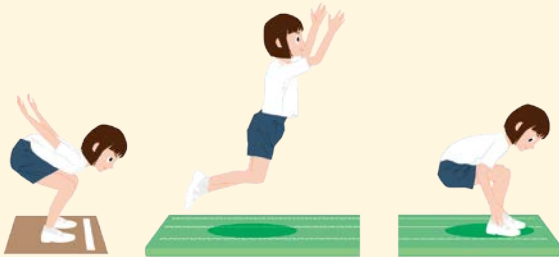
- 1 一方の線上に立つ (テスト開始5秒前からカウントダウン)
- 2 合図でスタートして、次の合図が鳴るまでに20m先の線まで走る
- 3 足が線を越えるか、線に触れたら向きを変える
次の合図が鳴ったら反対側の線に向かって走る
- 4 合図の間隔が短くなるので、走れなくなったときや、2回続けて足で線に触れることができなくなったときに終了する
折り返しの総回数を記録する 1回行う

メートルそう 50m走



- 1 スタンディングスタートで行う
「位置について」、「用意」の後、合図でスタートする
- 2 スピードを落とさず、全速力で走る
- 3 ゴールラインを走り抜ける
- 4 ゴールライン上に胸が到達するまでの時間を記録する
1回行う

た はば 立ち幅とび



- 1 両足を軽く開き、つま先を踏み切り線にそろえて立つ
- 2 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ
- 3 着地では、お尻側に倒れないように手を前に出す
- 4 測定開始位置から、マットや砂場に触れた、もっとも踏み切り線に近い位置までの距離を記録する
2回行う

な ソフトボール投げ



- 1 ボールを持って構える
- 2 ステップして、円内からボールを投げる
- 3 ボールを投げる時や投げた後は、円を踏んだり、越したりして、円から外に出てはいけない
- 4 斜め上35~45度方向にボールを投げ、記録する
2回行う

たいりよく 体力テストにおける具体的目標値(女子)

くぶん 区分	こうもく 項目	あくりよく 握力 (kg)	じょうたいお 上体起こし (回)	ちようざたいぜんくつ 長座体前屈 (cm)	はんぶくよこ 反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 びょう (秒)	た はば 立ち幅とび (cm)	な ソフトボール投げ (m)	たいりよくごうけいてん 体力合計点 (点)
さい 6歳		9	11	29	27	18	11.6	109	6	33
さい 7歳		11	14	31	31	25	10.8	121	8	41
さい 8歳		12	16	34	35	31	10.2	130	10	47