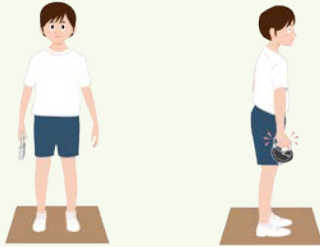


# 新体力テストの行い方とポイント

## あく握 力



- 1 握力計の指針が外側になるように持つ
- 2 両足を適度に開き、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

※ 指先から動かすと、指先だけの力になって強く握れないので、指のつけ根から、握る部分を包むように握ると、強く力を入れられる

## 上体起こし



- 1 マットにあ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

※ 上体を上げようとする、あごが上がるので、腹筋をうまく使ってできるだけおへその周りから動かすようにする

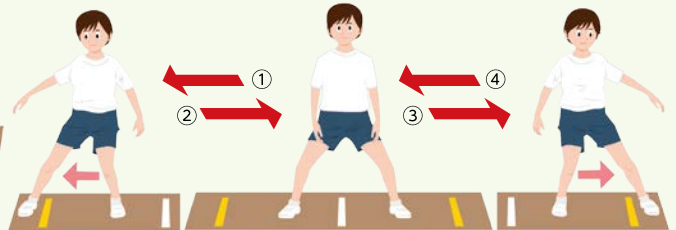
## ちょうざたいぜんくつ 長座体前屈



- 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付ける
- 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、ゆっくりと息を吐きながら前屈する
- 3 箱が一番遠くなった後に手を離す
- 4 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をものさしから読み取る 2回行う

※ 箱を押すことに意識すると、力が入って身体が硬くなるので、リラックスして指先をなるべく遠くに伸ばすようにする

## はんぶく 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、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越すごとに、1点とする 2回行う

※ 腕を横に広げると、バランスが取りやすくなる  
足裏全体をつけていると、1歩ごとに動きが止まるので、つま先側でステップする

### 体力テストにおける具体的目標値(男子)

項目 区分	握力 (kg)	上体起こし (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)
9歳	15	19	32	41	50	9.5	147	20	51
10歳	17	21	34	44	58	9.1	156	24	57
11歳	20	23	37	47	66	8.8	167	28	63

## 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されるので準備する
- 2 電子音でスタートして、次の電子音が鳴るまでに20m先の線に向かって走る
- 3 足が線を越えるか、線に触れたら向きを変え、次の電子音を待つ  
電子音が鳴ったら反対側の線に向かって走る
- 4 電子音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

※ 線上で止まろうとすると、線に着く前にスピードが落ちるので線を越えてから止まるように意識すると、スピードが速くなる

## 50 m 走



- 1 スタートは、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 ゴールの手前でスピードを緩めず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計測する  
1回行う

※ 走るスピードに合わせた前傾姿勢とゴール通過まで全力で走り続けることが大切である

## 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、最も踏み切り線に近い位置までの距離を計測する  
2回行う

※ 踏み切る時に両腕を下から斜め上に振り上げる

## ソフトボール投げ



- 1 円内からボールを投げる
- 2 ボールを投げる時、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ならない
- 3 斜め上35~45度方向に向かって投げる  
2回行う

※ ボールを頭の後ろ側に運びながら、後ろ脚に体重を寄せ、前脚に体重を移しながら、腰の回転と腕の振りを使ってボールを投げる

### 体力テストにおける具体的目標値(女子)

項目 区分	握力 (kg)	上体起こし (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)
9歳	14	18	36	39	39	9.8	139	13	53
10歳	17	20	39	42	47	9.4	150	15	59
11歳	20	21	42	45	53	9.0	159	17	64