



新体カテストの ポイント

徳島県教育委員会
体育健康安全課

新体力テストの実施にあたって

1 環境整備等を行い、安全に留意する。

測定場所の整備や測定機器の点検を行い、子供たちが安全に測定できるようにしてください。また、十分に水分補給することができるようにすること、日よけを設けること、換気を十分に行うことなど適切な配慮をしてください。

2 実施前に正しい動きを確認する。

子供たちがもっている力を最大限に発揮するためには、子供たち自身がその種目の行い方やポイントを理解しておくことが必要です。測定前に、体験的に理解ができる時間を設け、子供たちが安心して測定ができるようにしてください。

3 子供たちが意欲的に取り組むことができるようにする。

自分の体力の現状を知っておくことは、体力向上に向けて必要なことです。測定前に、昨年度の自分の記録を確認したり、自校や県、全国の平均値を知ったりし、子供たちが目標をもって取り組めるようにしてください。

4 実施方法やポイント等について共通理解を図る。

調査にかかわる全ての先生方が、各種目の正しい測定方法やポイント等を確認し、正確な測定ができるようにしてください。

握力



人差し指の第2関節が
ほぼ直角

直立の姿勢で両足を左右に自然に開く!

脇をしめる

・握力計の指針が外側
・握力計が服に触れない

声を出すと力が入る!



反対の手は握る

×背中を丸める



【記録】

- ①右→左→右→左 右左交互に2回ずつ実施
- ②記録はkg単位とし、kg未满是切り捨て
- ③左右おのこのよい方の記録を平均し、
kg未满是四捨五入

(例) 右 1回目13kg 2回目14kg
左 1回目15kg 2回目14kg
→ $(14+15) \div 2 = 14.5$
→ 14.5を四捨五入 → 15kg

上体起こし



あごをひいて、おへそを見る



両肘と両大腿部がつくまで



背中(肩甲骨)をつける



できるだけ素早く繰り返す!

あぐらで座り、両膝を抱え込みしっかり固定

両膝の角度90度



×あごが上がる ×足だけ押さえる



【記録】

- ・30秒間の上体起こしの回数を記録
- ・実施は1回

【実施上の注意】

- ・被測定者と補助者の頭がぶつからないように気を付ける。
- ・被測定者のメガネはずす。

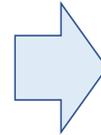
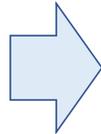
長座体前屈



手のひらの中央付近が、
台の手前端にかかる



息をはきながら前へ!



あごをひいて
ゆっくり

靴を脱いでつま先をのぼす

一度手をまっすぐ上に伸ばし、
壁に背・尻をぴったりとつける

×最後に指先で押す



膝が曲がらないようにする

【記録】

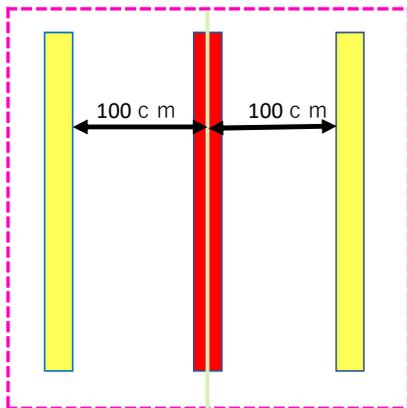
・記録はcm単位とし、cm未満は切り捨て
(例) 37.7cm → 37cm

・2回実施してよい方の記録をとる。

反復横とび



頭を残したまま、サイドステップでラインを越すか、踏む



ぬれぞうきんで
靴底をふくと
すべりにくい!



×上へジャンプする



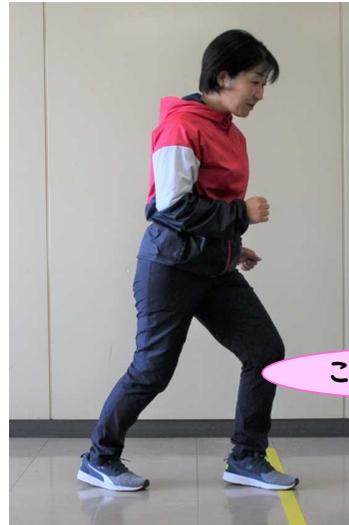
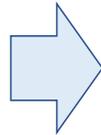
【記録】

- ・20秒間 2回実施 よい方の記録をとる。
- ・ラインを通過するごとに1点 (右→中央→左→中央で4点)

【実施上の注意】

- ・同一被測定者に対して続けて行わない。

20mシャトルラン



このままターン!

ターン前は減速

線に触れたら、その場で向きを変える



呼吸は自分のリズムで!

×線を越して待たない



【記録】

- ・最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。
- ・走るのをやめたとき、または2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに終了。

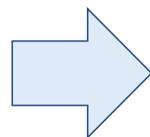
【実施上の注意】

- ・被測定者の健康状態に十分注意する。
- ・ウォーミングアップやクーリングダウンをする。
- ・被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- ・1回遅れても次の電子音に間に合えば、テストを継続することができる。

50m走

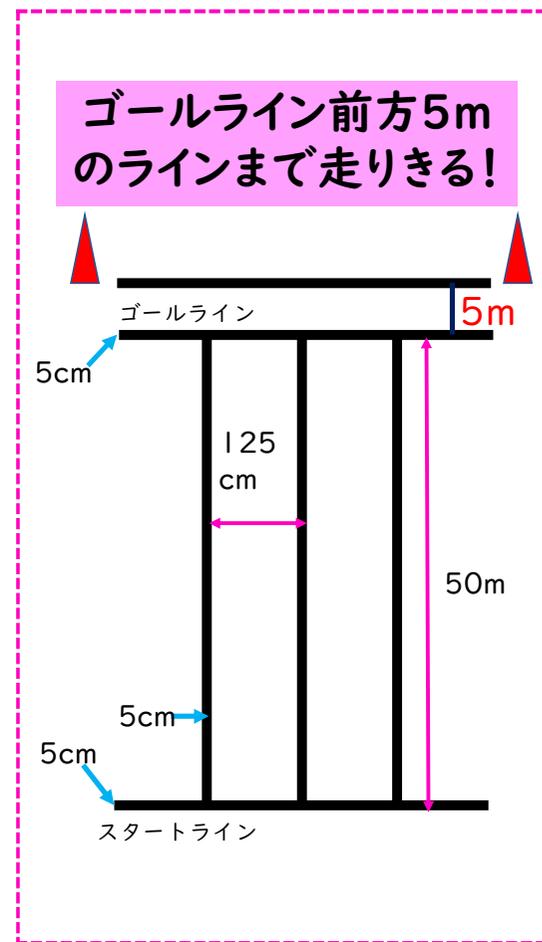


後ろ足を曲げる



スタート直後は前傾姿勢で

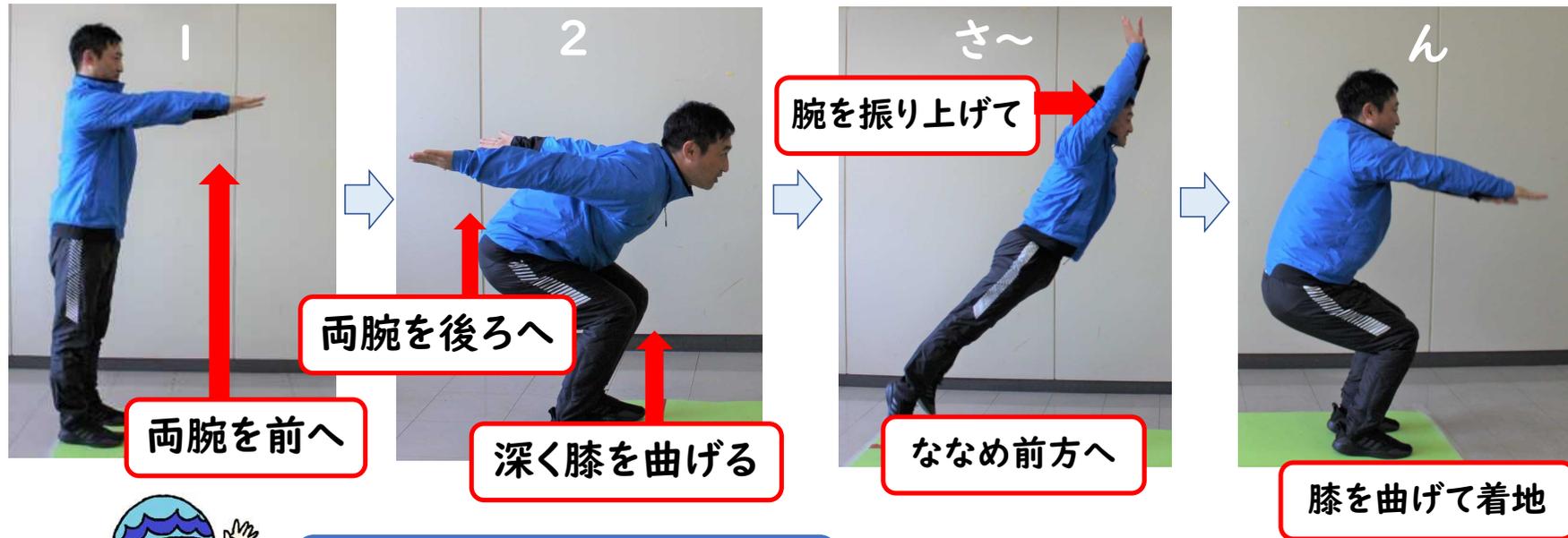
腕をしっかり振って走る!



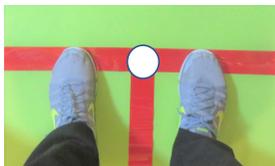
【記録】

- ・記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げ (例) 8.82秒 → 8.9秒
- ・実施は1回

立ち幅とび



腕と膝を使って1・2・さ～ん!



踏み切り前の両足の中央位置を
決めておくと計測が容易



×膝が曲がっていない

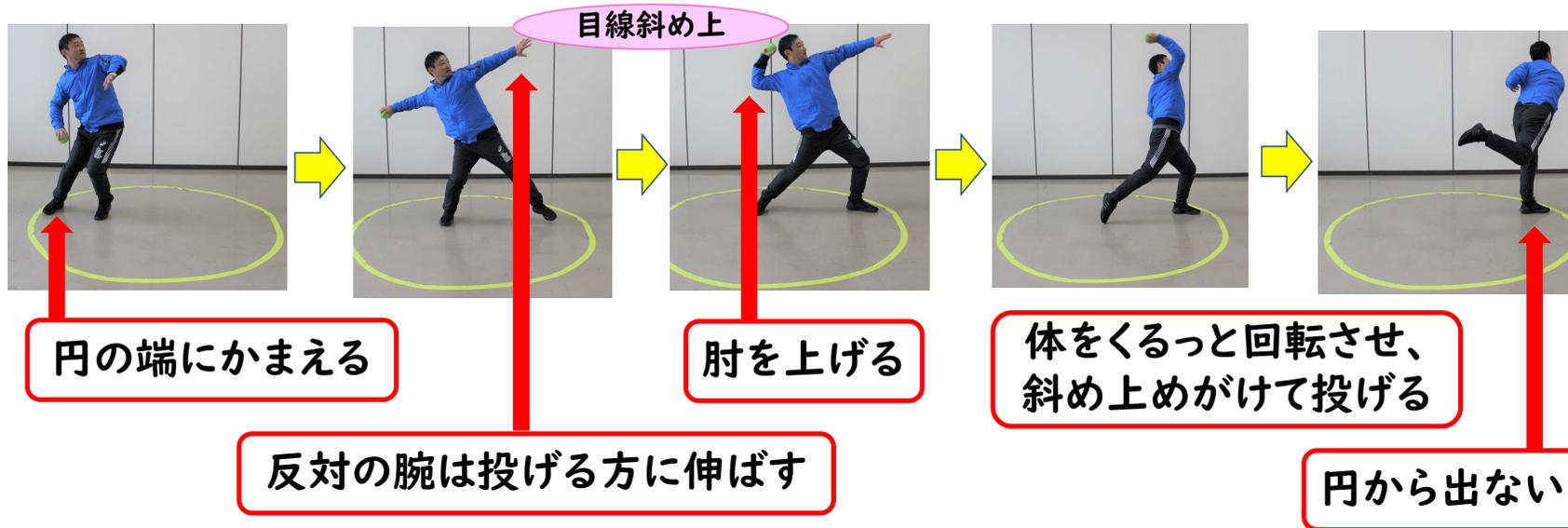
【記録】

- ・記録はcm単位とし、cm未満は切り捨て
(例) 144.8cm → 144cm
- ・2回実施 よい方の記録をとる。

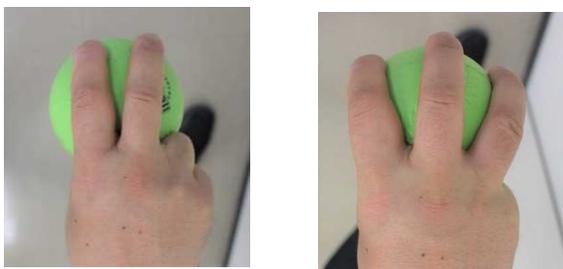
【実施上の注意】

- ・着地の際にマットがずれないようにする。

ソフトボール投げ・ハンドボール投げ



ボールの握り方



ステップして投げた方がよい!



【記録】

・記録は**m単位**とし、**m未満は切り捨て**

(例) 20.6m → 20m

・**2回実施** よい方の記録をとる。