長座体前屈 （Ｈ２６　重点強化項目）

新体力テスト

【目的】　柔軟性を測定するものです。
筋肉が柔軟で、関節がなめらかに動くことは、けがの防止にもつながります。

【準備】　長座体前屈測定器（自作、市販を問わない）

【方法及びポイント】

つま先は立てないようにする。

壁に背・尻をぴったりとつける。

ひじをのばす。

ひじが曲がっている。

手のひらの中央付近が測定器の
手前端にかかるようにおく。

親指がかかっている

手をのせすぎ

【記録】　初期姿勢から最大前屈時の移動距離をセンチメートル単位で（センチメートル未満は切り捨て）読み取る。
２回実施してよい方の記録をとる。

【実施上の注意】

- ○　靴を脱いで実施する。
- ○　前屈姿勢をとったときに、ひざが曲がらないように気をつける。
- ○　箱または測定器がまっすぐ前方に移動するように床面やガイドレールの状態に気をつける。

先生方へ

人間の体は体温が上がると筋肉が伸び縮みしやすくなったり、関節の動きがなめらかになったりします。
準備運動をしっかり行ってから測定するようにしましょう。
測定前のジャックナイフストレッチ（ＤＶＤ参照）は特に効果的です。
「ふう」と息をはきながら曲げます。

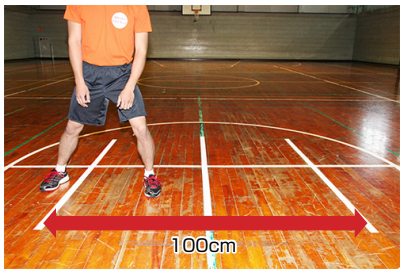
反復横とび

新体力テスト

【目的】　横方向への反復運動のすばやさを測ることにより、敏捷性を測定するものです。
全身、または身体の一部をすばやく動かすことにより、体の移動・運動の変換を行うための能力で、多くのスポーツにおいて重要な役割を果たしています。

【準備】　中央ライン及び両側１００ｃｍのところに２本の平行ラインをひく、ストップウォッチ

【方法及びポイント】



得 点

ラインにとどいていないので得点にならない

【記録】　往復のサイドステップ運動を２０秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに１点をカウントする。
（右、中央、左、中央で４点）
テストを２回実施してよい方の記録をとる。

【実施上の注意】

- ○　屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、安全ですべりにくい場所で行うこと。
- ○　このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。（十分な休息時間を確保する）
- ○　次の場合は点数としない。
- ・　外側のラインを踏まなかったり越えたりしなかった場合。
- ・　中央のラインをまたがなかったとき。

先生方へ

低学年の児童は、反復横とびの動きそのものを習得するのに時間を要します。
体育学習と関連付けて動きに慣れさせておきましょう。

２０ｍシャトルラン（往復持久走）

新体力テスト

【目的】　どれだけ走り続けられるかを測ることによって、全身持久力を測定するものです。
テスト結果から、最大酸素摂取量を推定することができます。

【準備】　テスト用ＣＤまたはテープ及び再生用プレーヤー、２０ｍ間隔の２本の平行線、ポールまたはコーンを平行線の両端に立てる。

【方法及びポイント】

得 点

【記録】　電子音についていけなくなった直前の折り返しの総回数が記録となる。
２回続けてどちらかの足で線を越えるか触れることができなかったときは、最後に越える（触れる）ことができた折り返しの総数を記録とする。
※　電子音からの遅れが１回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消することができれば、テストを継続することができる。

【実施上の注意】

- ○　このテストは、その日実施する項目の最後に実施する。
- ○　被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。（小学１年生については、健康診断実施後に行う）
- ○　実施日の「熱中症予防情報」等を入手し、実施の可否を判断する。
- ○　テスト実施前のウォーミングアップ（足首、アキレス腱、ひざ等）と、テスト終了後のクーリングダウンを十分に行う。
- ○　区切りの電子音が聞き取りにくい場合は、タンバリン等を鳴らす等、被測定者や補助者が分かりやすいように配慮する。

先生方へ

持久力を測る種目は、その場の雰囲気が記録に大きく影響します。みんなで応援し合う等、力を十分に発揮できる環境づくりを心掛けましょう。

折り返し（ターン）の仕方を練習しておくと、もっている力を十分に発揮することができます。

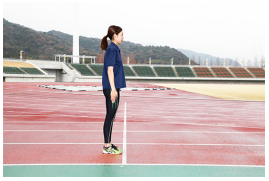
５０ｍ走

新体力テスト

【目的】　５０ｍを走るのに要した時間を測ることによって、走る能力を測定するものです。
日常生活で多く行われる動きであり、走る能力を高めることは、健康な生活を営む上で重要です。
また、他の体重移動を伴う運動への波及効果も高いと考えられます。

【準備】　５０ｍ直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ

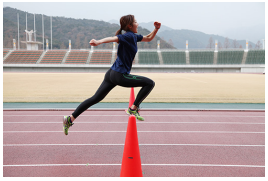
【方法及びポイント】



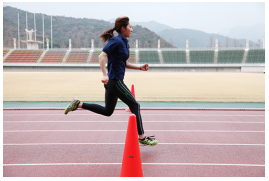
位置について
（ラインを踏まないように）

ヨーイ
（前の足に体重をのせる）

スタート
（しっかりと地面を蹴って、前方にとびだす。）



ゴールはかけぬける
（トルソーで計測）



参考）
まだゴールしていない

【記録】　スタートの合図からゴールライン上の垂直面に、胴（頭、首、腕、脚、手、足を含まない部分：トルソー）が到達するまでに要した時間を計測する。
記録は１／１０秒単位とし、１／１０秒未満は切り上げる。

【実施上の注意】

- ○　走路は、セパレートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- ○　走路に石などの障害物がないように事前に整備しておく。
- ○　測定者は、ストップウォッチを使用しての正しい測定方法を習得しておくこと。

先生方へ

ゴール直前でスピードを緩めてしまう子が多く見られます。
・５５ｍまでレーンをひく。
・１０～２０ｍごとにコーンを置いて目印にする。
等の工夫をして、力を十分に発揮できる環境を整えましょう。

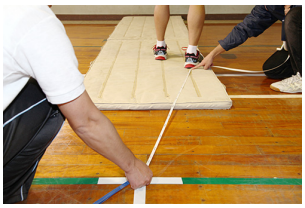
立ち幅とび

新体力テスト

【目的】　両足踏切で前方へ跳んだ距離を測ることによって、瞬発力を測定するものです。
手足をタイミングよく動かすなど、体全体を上手に動かす能力（調整力）も要求されます。

【準備】　屋外で行う場合・・・砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし、砂場の手前（30cm ～１m）に踏み切り線を引く
屋内で行う場合・・・マット（６m程度のものを壁につけて敷く）、巻き尺、ラインテープ（マットの手前 30cm ～１mの床に張り、踏切線とする）

【方法及びポイント】



記録の計測

踏み切り前の両足を中央位置を０とする

【記録】　身体（手などを含む）が砂場やマットに触れた位置の中で、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（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線距離を計測する。
記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。

【実施上の注意】

- ○　屋外で行う場合・・踏切線周辺及び砂場の砂面はできるだけ整地する。
- ○　屋内で行う場合・・着地の際にマットがずれないように、すべりにくいマットを使用し、片面は壁につけておく。
- ○　踏み切りが、二重踏み切りにならないように注意する。
- ○　踏み切り前の両足の中央の位置を決めておくと計測が容易になる。

先生方へ

腕を含む上半身と下半身がうまく連動できるかがポイントとなります。両腕をすばやく振り上げての垂直跳びなど、事前に、似た動きを経験させておきましょう。

全国や県・市町の平均記録等の目安を示すなどの工夫をしてみましょう。

ソフトボール投げ

新体力テスト

【目的】　原則として上手投げでボールの遠投距離を測ることによって、投げる能力を測定するものです。
全身を使って大きな力を発揮しながら行うものであり、巧緻性（運動を調整する能力）や瞬発力（すばやく動き出す能力）が必要となります。

【準備】　ソフトボール１号、巻き尺、直径２mの円及び中心角３０度の扇形フィールド

【方法及びポイント】

スタートは後ろぎりぎりから

ステップするときにしっかりと体をひねる

ひじを大きく引こう

ひじは高い位置で

円の中で一度止まってから外へ出よう

【記録】　ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ１m間隔に描かれた円弧によって計測する。
記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
２回実施してよい方の記録をとる。

【実施上の注意】

- ○　ボールの大きさによって、記録が大きく変わるため、ボールの選定を間違わないように注意する。
- ○　投球のフォームは自由だが、できるだけ「下手投げ」をしないようにする。また、ステップして投げるようにする。
- ○　３０度に開いた２本の直線にロープを張っておくと、雨などによるラインに流出を防ぐことができる。また、５mごとにその距離を表示しておくと便利であり、投げる際の目標にもなる。

先生方へ

ただばく然と投げさせるのではなく、投げる方向の目標物（山の頂上や木の先端・校舎の屋上等）を示しましょう。
動きに対する慣れが重要です。投げにつながる様々な動きを経験させてから実施しましょう。

握 力

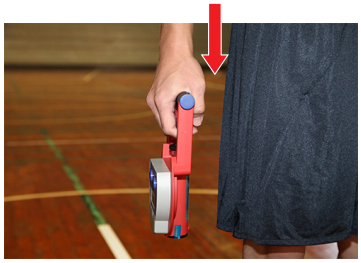
新体力テスト

【目的】　握る力の強さを測ることによって、最大筋力（筋肉が力を発揮する力）を測定するものです。
小学生から高齢者まで、全ての人が「握る」という動作が容易にできることから実施項目とされています。

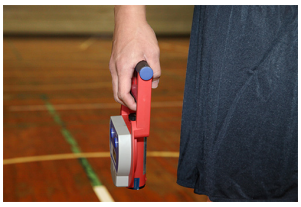
【準備】　スメドレー式握力計（グリップ幅を調節できるタイプのもの）

【方法及びポイント】

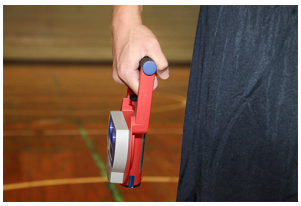
体や服にふれないように



人差し指の第２関節が、
ほぼ直角になるように



長すぎ



みじかすぎ

握力計を身体や衣服に触れないようにする

【記録】　記録はキログラム単位とし、キログラム未満は四捨五入する。
右左交互に２回ずつ実施し、右左おのおののよい方の記録を平均する。

【実施上の注意】

このテストは、最大筋力を発揮するテストであるため、疲労が回復する時間を確保すること。したがって、同一被測定者に対して２回連続して行わないようにする。

測定順）　右 → 左　休憩　右 → 左

先生方へ

何も持たない状態で、手をギューっとにぎって（準備運動）から測定するようにしましょう。

低学年の児童は、全力を出せない場合があるので、測定時に、「せーの、ギュー！」等の声をかけてあげましょう。

上体起こし

新体力テスト

【目的】　腹部や腰部の筋力と筋持久力を測定するものです。
腹部や腰部の筋力と筋持久力の高さは、腰痛発生の可能性を低くすることにもつながるといわれており、「健康」という観点からも意味ある項目です。

【準備】　ストップウォッチ、マット

【方法及びポイント】

しっかり足を動かないように押さえる

後頭部をぶつけないように
（あごをひく）

わきがあかないように

【記録】　３０秒間の上体起こし（両ひじと両大腿部がついた）回数を記録する。（実施は１回）
姿勢を戻したときに、背中がマットにつかない場合は回数としない。

【実施上の注意】

- ○　組んだ腕の脇があかないようにする。
- ○　仰向けの姿勢は、背中（肩甲骨）がマットにつく状態である。測定中、後頭部をマットに打ちつけないように注意する。
- ○　被測定者のメガネははずすようにする。また、測定中、被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。

先生方へ

補助者の押さえ方がゆるいと、足が動いてやりにくくなる。被測定者より体格が大きい者が望ましいが、そうならない場合はできるだけ同じ体格でペアを組み、補助の方法をしっかりと指導する。