

新体力テストの種目 (室内でできるもの)

上体起こし

〈記録向上のためのポイント〉

- ア 実施はマットの上で行うことが望ましい(柔道畳でも可能)。
- イ リズムよくスピードをつけて行うために、体を起こすときは息を止め、おへそに力を入れて起き上がるように実施する。

【効果的な声かけ】

- ・あきらめないで!
- ・リズム良く
- ・補助者は相手の足が動かないように



A 正しい姿勢 B 両肘と大腿部をつける C すばやく戻す

※実施はマットの上で行うことが望ましい(柔道畳でも可能)。

1 準備

ストップウォッチ、マット。

2 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°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、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻る。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



3 記録

- (1) 30秒間の上体起こし(両肘と両大腿部がついた)回数を記録する。

ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。

- (2) 実施は1回とする。

反復横とび

〈記録向上のためのポイント〉

- ア 雑巾を用意し、滑りやすいときは靴底を拭かせる。
- イ スタートの時、膝を曲げ腰を落とし、合図とともに開始する。
- ウ 特に腰の上下動と左右移動を最小限におさえ、床すれすれに横移動をする。
- エ 最後まで集中力を切らさないで行う。
- オ リズムよく行う。

【効果的な声かけ】

- ・腰は低く!
- ・上にジャンプをしないように



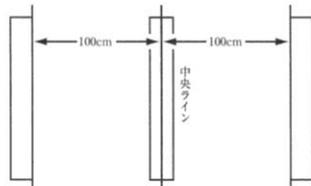
A 指定位置に立つ B 用意の姿勢・構え C 右へ移動 D 右ラインを踏む E 中央へ戻る F 左ラインを踏む

※雑巾を用意し、滑りやすいときは靴底を拭かせましょう。腰の上下動と左右移動を最小限におさえ、床すれすれに横移動をしましょう。

1 準備

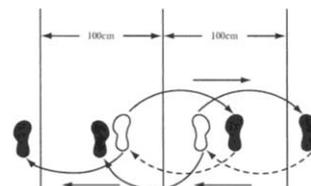
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側100cmのところを2本の平行ラインをひく。

ストップウォッチ



2 方法

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、または、踏みまでサイドステップし(ジャンプしてはいけない)、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。



3 記録

- (1) 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える(右、中央、左、中央で4点になる)。
- (2) テストを2回実施してよい方の記録をとる。

長座体前屈

〈記録向上のためのポイント〉

- ア ストレッチングを十分に行う。
- イ 計測前に壁を背にして長座の姿勢になり、背中で壁を全力で数回押す。
- ウ 息を吐きながら行う。

【効果的な声かけ】

- ・ふっーと息を吐きながら、ゆっくり伸ばそう!
- ・息をはあーと吐いて、あと1cm!

初期姿勢のチェックポイント

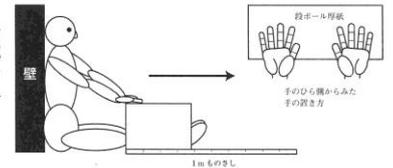


前屈動作時のチェックポイント



2 方法

- (1) 初期姿勢: 被測定者は、両脚を両箱の間に、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。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、厚紙の手前側にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- (2) 初期姿勢時のスケールの位置: 初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。
- (3) 前屈動作: 被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



3 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (2) 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。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

立ち幅とび

〈記録向上のためのポイント〉

踏切時に滑らないようにする。

【効果的な声かけ】

- ・腕を後ろに引いて
- ・足の指先で床(地面)を強く蹴ろう!
- ・斜め上を見て跳ぼう!
- ・足を大きく前に



1 準備

屋外で行う場合

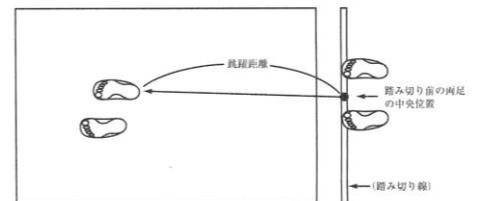
砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし。
砂場の手前(30cm~1m)に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

マット(6m程度)、巻き尺、ラインテープ。
マットを壁に付けて敷く。
マットの手前(30cm~1m)の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

- (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とぶ。



3 記録

- (1) 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(踏み切り線の前端)とを結ぶ直線の距離を計測する(上図参照)。
- (2) 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。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

ソフトボール投げ

〈記録向上のためのポイント〉

- ア 出来るだけボールをつかんで投げる。
- イ ボールは、人差し指と中指の指先に引っかかるように投げる。
- ウ ステップと投げる方向は、一直線になるようにする。
- エ 投げた後も手を振り抜く。
- オ 目標値に、目印となるコーンを置く。

【効果的な声かけ】

- ・ステップを使って
- ・耳よりも肘を高くあげて投げよう
- ・腕を振り抜け

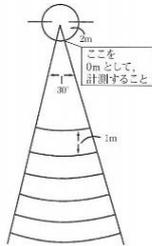


投げる機会を増やし、投げるコツをつかんでから、「新体力テスト」を実施しましょう。



1 準備

ソフトボール1号(外周26.2cm~27.2cm、重さ136g~146g)、巻き尺。
平坦な地面上に直径2mの円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角30度になるように直線を円のように2本引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。



2 方法

- (1) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (2) 投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- (3) 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

3 記録

- (1) 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。
- (2) 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。また、ステップして投げたほうがよい。

<体力テストの評価方法>

新体力テスト得点表および総合評価(6~11歳)

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト ボール投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト ボール投げ	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	10
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24	9
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20	8
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16	7
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13	6
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10	5
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7	4
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5	3
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1

得点が高ければ
高評価！！