

## 新体力テストチェックリスト

測定するテスト項目の実施前に ☑ ☑ のようにチェックしてください。

### 握力

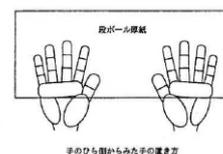
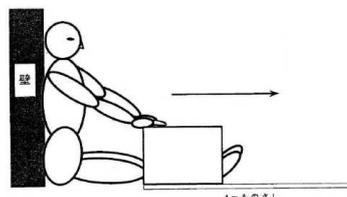
- 次の内容を指導しましたか。
  - 測定の際に握力計が身体や衣服に触れないようにする。
  - 人差し指の第2関節がほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
  - 右左交互に実施する。
- 同じ児童生徒が2回続けての行い方になっていませんか。**

### 上体起こし

- 次の内容を指導しましたか。
  - 両肘と両大腿部がついた回数を数える。
  - 背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
  - 被測定者のメガネは、はずす。**

### 長座体前屈

- 初期姿勢を実施前に指導しましたか。
  - 長座姿勢をとった時、壁に背・尻をぴったりとつける。
  - 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、厚紙の手前端にかかるとように置く。
  - 両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分ひきつける。
  - ※可能な限り手前から前屈することで、好記録が期待できます。**
  - 背筋を伸ばす。
  - 靴をぬぐ。



測定器具を  
つかむのではありません

### 反復横とび

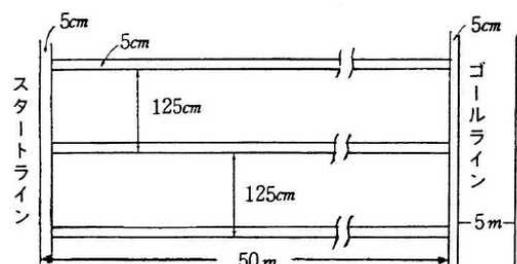
- 次の内容を指導しましたか。
  - 中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインからスタートする。
  - 外側のラインを越すか、踏む。**
  - 中央ラインをまたぐ。
  - ジャンプはしてはいけない。サイドステップをする。
- 床は滑りやすくなっていませんか。

### 20mシャトルラン（往復持久走）

- 次の内容を指導しましたか。
  - 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テストを終了する。

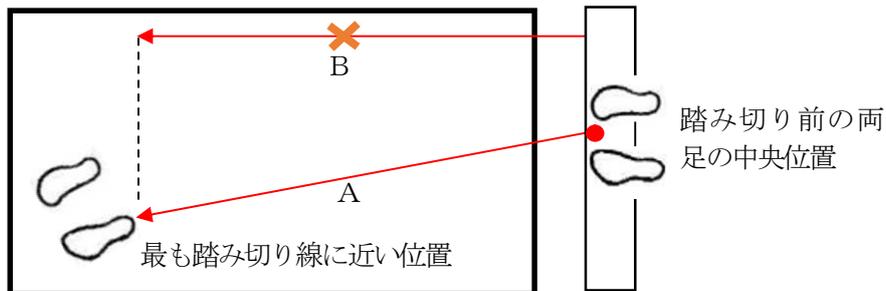
### 50m走

- 図のような50mのセパレート直走路を準備しましたか。
- 次の内容を指導しましたか。
  - 小学生はスタンディングスタートの要領で行う。
  - 中学生はクラウチングスタートの要領で行う。
  - ゴールライン前方5mのラインまで走るようにする。**



### 立ち幅とび

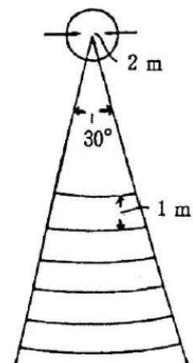
- 次の内容を指導しましたか。
    - つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
    - 2重踏み切りにならないようにする。
  - 測定方法を把握しましたか。
    - 着地後最も踏切に近い位置と、踏み切り前の両足の中央位置とを結ぶ直線の距離を測定する。
- (Aの方法が正しい測定方法です。メジャー等を固定し測定するBのような方法では、正しい距離を測定できません。)**



踏み切り線の前端にそろうように立つ

### ソフト (ハンド) ボール投げ

- 図のように場を設定しましたか。
  - 直径2mの円を描く。
  - 中心角30度になるように直線を2本引く。
  - 同心円弧を1m間隔に描く。**
- ソフトボールは1号球・ハンドボールは2号球ですか。
- 次の内容を指導しましたか。
  - 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。
- 記録のとり方について確認できていますか。
  - メートル未満を切り捨てる



### 持久走 (男子 1500m、女子 1000m)

- 次の内容を指導しましたか。
  - スタンディングスタートの要領で行う。
  - ゴールライン上に胴が到着するまでに要した時間を計測する。
  - ウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。**

### 実施上の一般的注意

- 小学校1年生の健康診断は終わっていますか。
- テストの順序は定められてはいませんが、持久走、20mシャトルラン (往復持久走) は最後に実施する計画ですか。
- 熱中症による事故を防ぐため、十分水分補給するようにすることや、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計画していますか。
- 被測定者の健康観察を実施しましたか。