

# 新体力テスト 当日の準備運動と各テスト項目のウォーミングアップ等 (日頃から実施することで体カアップにつながります！)

## 1. 当日の準備運動

☆ 身体の各部に効果がでるよう、しっかり入念に行うこと！

- ・ 体が温まれば、反応がよくなり、動きもよくなります。
- ・ けがの防止につながります。

## 2. 各テスト項目のウォーミングアップ・直前準備等

### 【握力】

- 軽く・少し早目にグーパーグーパー（10回程度）
- 肘よりも先の腕を軽く揉む



### 【長座体前屈】

- 立った状態で、肩幅程度、平行に足を開き膝を曲げ、足首又はつま先をつかむ、その後ゆっくり膝を伸ばして、5秒間状態をキープ！（3回程度）



できるだけ膝を伸ばす

- 長座になり、友達に背中をゆっくり押しってもらって10秒間前屈×反動をつけないで！

次に、同じように押ししてもらっても、前屈しないで10秒間耐える（交互に3セット）

### 【上体起こし】

- 実際に3回程度練習
- 補助がとても大事！補助者は、実施者の足の甲に腰を下ろし、下肢を抱えしっかり固定！



### 【反復横とび】

- 実際に5秒程度、行い方と数え方を練習！
- 重心を落として、上体をできるだけ左右に移動させないで、足だけ動かすイメージで！



### 【シャトルラン・持久走】

- 走り方の無駄（上体が左右にぶれる）をなくすための片足ジャンプ（各10回×3セット）
- 次に上体は左右にぶれず、腕を軽く振りながらその場で駆け足30回！



- 事前に体が温まるくらい走っておく
- 持久走本番は、スタートしたら自分が走っていて少し辛いと感じるスピードで走っている人を目安に走る

### 【50m走】

- スタート直前に、その場で軽く両足ジャンプ（5回程度）をしてリラックス
- スタート→スタートダッシュ、数回実施
  - ・小学生：スタンディングスタート  
重心は、やや前の足に乗せるようにし、前の足と反対の手を前にする
  - ・中学生：クラウチングスタート  
肩はスタートラインの真上、スタートして徐々に上体を起こしていく
- 走っている最中は、手を強く握りしめない（卵をつかむような感じで）
- 肘を軽く曲げ、脇を閉じて、腕を前後に大きく振り続ける
- 前傾にならず、膝を真っ直ぐ前に出す

### 【立ち幅とび】

- 5回続けて立ち幅とびをして前進
- 着地目標の2mくらい先を見る、踏み切る時の手の前への振り出しは速く！

### 【ボール投げ】

- 肩を回す等肩の可動域を広げておく
- 友達とキャッチボール又は実際に本番のサークルから投げる