

体力向上

新体力テスト サポートブック



和歌山県教育委員会

テスト項目と評価内容

テスト項目	体力評価	運動特性
握力	筋力	力強さ
上体起こし	筋力、筋持久力	力強さ、ねばり強さ
長座体前屈	柔軟性	体の柔らかさ
反復横とび	敏捷性	すばやさ、タイミングの良さ
持久走(※) 20mシャトルラン(※)	全身持久力	ねばり強さ
50m走	スピード	すばやさ、力強さ
立ち幅とび	瞬発力	力強さ、タイミングの良さ
ボール投げ	巧緻性、瞬発力	力強さ、タイミングの良さ

※ 中学校については、「持久走」と「20mシャトルラン」のどちらかを選択

安全に実施するための留意事項

- ① 水分を適切に摂取する
- ② テスト間で適切な休憩をとり、回復を待つ
- ③ 体調が悪化した場合は、速やかにテストを中止
- ④ 過度な競争はしない

測定を2回行う項目では・・・
十分な休息をはさんで
「力を出し切って」測定実施！

1. 握力

- 握るグリップ幅を調整（人差し指の第2関節が直角）
- 右左交互に2回ずつ実施（右・左 → 休憩 → 右・左）
- 握力計は服や身体に触れない、振り回さない



CHALLENGE

- 声と同時に「**グューーツ！！**」
- 集中して**一気に**力を発揮

TRAINING

- お風呂の中でグーパー運動、雑巾しぼり
- 鉄棒、うんてい、のぼり棒、ジャングルジム
- 手押し車、腕立て伏せ、ダンベル

MERIT

- 瓶のフタを容易に開けられる、重い物を長時間持っていることができる
- 転びそうな時、手で支える力が強いと、大きなケガを防ぐことができる

2. 上体起こし

- 視線は、常に自分のおへそ
- 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
- 補助者は、大事なサポーター



CHALLENGE

- 自分のおへそから視線を外さず、スピードに乗って
- **30秒間 あきらめずに！**

TRAINING

- 布団の上で「ゆりかご運動」
- 鉄棒で「逆上がり」

MERIT

- 体をとっさに丸めることができ、大切な自分の頭部を守ることができる
- 正しい姿勢を維持できる

3. 長座体前屈

- 実施前に十分ストレッチ！
- お尻を壁にピッタリとつけ、両肘を伸ばしたまま、頭と肩甲骨が壁につくまで両手で箱を手前に引きつける



CHALLENGE

- 息を「**ひー**」と吐きながら
- 顔は下を向けて
- ゆっくり、ぎりぎりまで

TRAINING

- お風呂上がりのストレッチ
- 活動前の柔軟運動
- ※ 呼吸を意識して丁寧に行う

MERIT

- 柔軟性が高まり、疲れにくくなる
- 関節や筋肉を痛めるケガをしにくくなる

4. 反復横とび

- 中腰の姿勢で「右→中→左→中→右」の順に移動
- ラインを踏んだり、またいだりした全ての回数をカウント
- 実施前にやり方（サイドステップ）とカウントの仕方を確認



CHALLENGE

- **リズムよく！最小限の横移動！**
- 左右のライン上（外側）に着地した時は、逆方向への移動の準備を！

TRAINING

- 小刻みなステップとストップを取り入れた遊びや準備運動。（アジリティトレーニング）

MERIT

- 左右への素早い動きを必要とする、卓球、バドミントン等の上達に不可欠
- 人や物にぶつかりそうになった時、素早くよけられる

5. 持久走・20mシャトルラン

- 実施前に短時間で効果的なウォーミングアップを行う
- 実施後は健康状態をチェック
- 中間の応援は力の源、みんなで応援の声を出そう！



CHALLENGE

- 「2回吸って、2回吐く」等のリズムで！
- 【持久走】ペースやラストスパート等を考えて走ろう！
- 【20mシャトルラン】「ド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シ・ド」のリズムに合わせて走ろう！

TRAINING

- 時間を決めて、徐々に目標距離を伸ばす
- インターバルトレーニング

MERIT

- 持久力を必要とする、陸上（長距離走）、球技全般の上達に効果的
- 長い階段や坂道も平気だ！

6. 50m走

- 小学生…スタンディングスタート
- 中学生…クラウチングスタート
- ※ 事前のスタート練習は重要！
- スタートの合図は、旗を下から上に一気に振り上げる



CHALLENGE

- スタート直後の数歩は前傾姿勢を意識
- 手は軽く握り、腕を前後に大きく、素早く
- 少し大腿気味に走ってみよう！
- ゴールの向こうまで走り抜けよう！

TRAINING

- バリエーションを変えた「鬼ごっこ」
- ※ 短い距離でも全力で走る運動

MERIT

- 瞬発力や脚筋力が向上する。陸上（短距離走・跳躍・投擲）の上達に不可欠
- 下半身が強くなり、素早い身のこなしができるようになる

7. 立ち幅とび

- 踏み切りの際、足が滑らないように（足ふきマットや滑り止め付きマット等を使用すると有効）



CHALLENGE

- 大きく腕を振り、タイミングよく「**バンザイジャンプ**」
- 空中では、体を反り胸を張るイメージで！
- 着地は、両膝を抱え込むイメージで！

TRAINING

- 跳躍系の遊び・運動
- ・徐々に高さのある場所から飛び降りる
- ・ケンケンパ ・縄跳び ・高鬼 等

MERIT

- 瞬発力、跳躍力を必要とする、陸上（短距離走・跳躍）、球技全般の上達に不可欠
- 障害物や水たまりなどを容易に飛び越えられるようになる

8. ボール投げ

- 測定用の同心円弧を1m間隔に描く。（正確な測定と効率化）
- ボールを投げる方向の安全確認
- メートル未満は、切り捨てる



CHALLENGE

- サークル内でステップを踏もう！
- 投げる直前にボールを持っていない手を前に出して、上半身のひねりを利用しよう！
- 目印に向け投げよう！（角度は約45°）
- 手だけではなく、全身を使って投げよう！

TRAINING

- ドッジボールやキャッチボール
- 紙鉄砲で大きな音を鳴らしてみよう

MERIT

- 手の動き、足の動きの巧緻性が高まることで、陸上競技（投擲）、ラケット競技に応用できる