

小学校(小学部)低中学年用

新体カテストのじっし方法

平成24年3月

広島県教育委員会

もくじ

1	新体力テストのじっし方法	1
・	あく力	2
・	上体おこし	3
・	長さ体前くつ	4
・	はんぷくよことび	5
・	20メートルシャトルラン	6
・	50メートル走	7
・	立ちはばとび	8
・	ソフトボールなげ	9

1 新体カテストのじっし方法

れい (例) ☆あなたの生活といろいろなうごき☆



おきる



朝ごはん

学校にいくときのうごき



とう校

あそびのうごき



じゆぎょう



昼ごはん



休み時間

スポーツのうごき



授業(体いく)



ほうか後

生活でのうごき



下校, 自てん車で
公園へ



夕ごはん



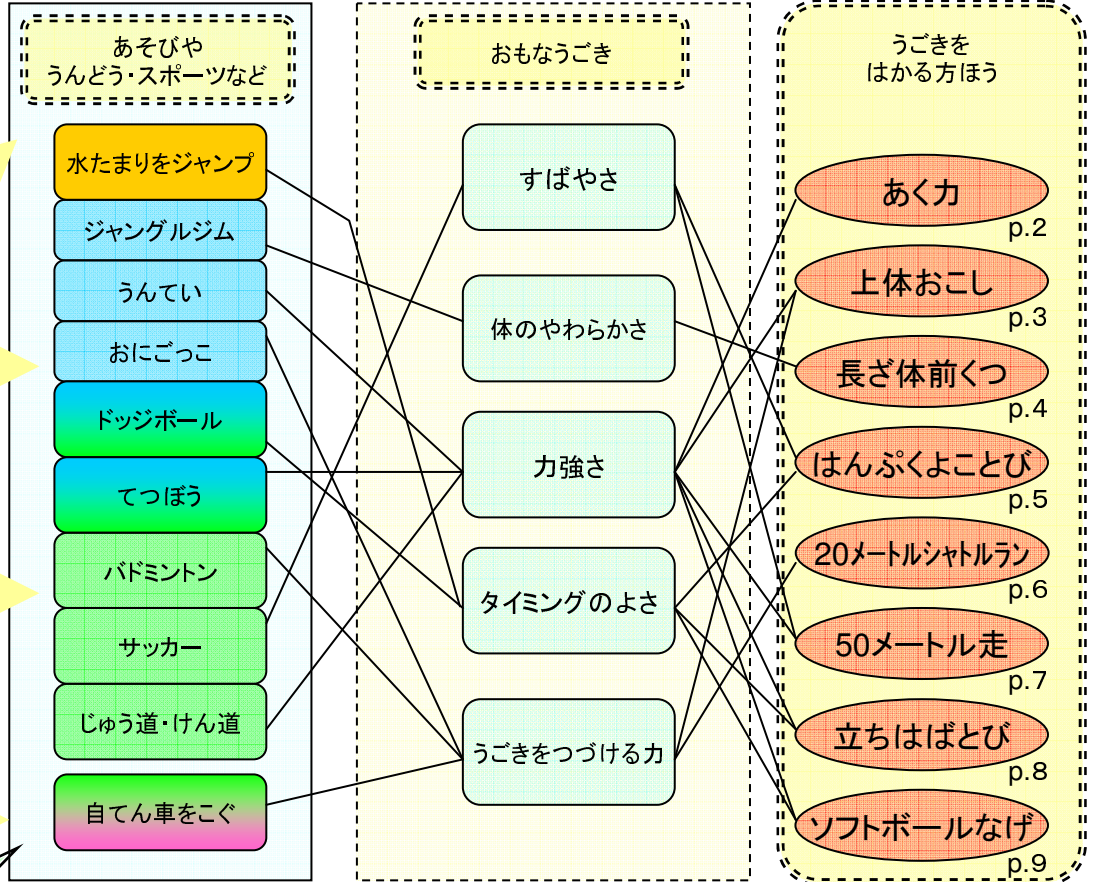
おふろ
に入る



べん強・テレ
ビなど



ねる



県教委作成の「体力向上支援プログラム」を活用し、体力向上に取り組みましょう！

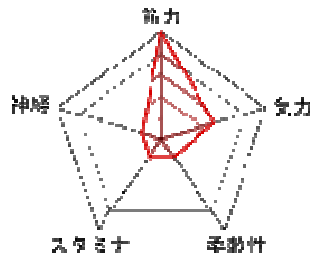
ふだんの生活の中には、体をうごかすことがたくさんあります。体がうごかなければ、あそぶことも、べん強することもできません。
この資料は、生活のうごきとひつような体力やけんこうなどについてわかりやすく書かれています。
さあ、楽しみながらけんこう・体力づくりをしましょう！

あく力

にぎる力がどれくらい強いかをはかることにより、力強さがわかります。

にぎる力はボールをなげる、ものをもつなど、いろいろなことにひつようです。

また、いっしゅんで自分のせいっぱいの力を出せるかどうかかんけいしてきます。



いっしゅんで自分の
ぜん力をだそう！



ポイント

にぎり方

長すぎ **X**

みじかすぎ **X**

にぎるグリップを、ゆびのまん中の長さにして！

はかる直前に！

はかる直前に、はんたいの手をギュー！っとにぎると、力が強くなるよ！

キューッ！

にぎる時はおなかに力をいれて！

◎あそびやスポーツでやく立つよ！

☆ ティーボール・ソフトボール

ボールをしっかりにぎれるよ。

☆ てつぼう

しっかりてつぼうをにぎっていられば、むずかしいわざができるようになるよ！

☆ うんてい

しっかりにぎってどンドンわたっちゃおう！

☆ めんこ

ゆび先でピツ!!といきおいをつけられるよ！

☆ うでずもう

あい手の手をガッチリとおさえれば、あい手は力が入らないよ！

◎生活のこんな場めんてつかうよ！

☆ おもいものをもつ

買いものに行ったり、通学で手さげぶくろをもつ時にやく立つよ。

☆ えんぴつをにぎる

あく力があれば、かん字の書きとりや作文のときでも手がつかれないよ！

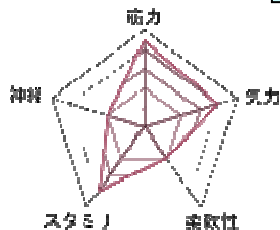
いちばん力の出るにぎり方を見つけることが、とくに大じだよ！



上体おこし

おなかのきん肉がどれくらい強いかをはかることにより、力強さと、うごきをつづける力がわかります

体のまん中にあるおなかのきん肉は、体ぜん体をささえる大切なきん肉で、走ったりボールを投げたりする時にもひつようです。



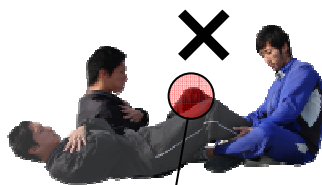
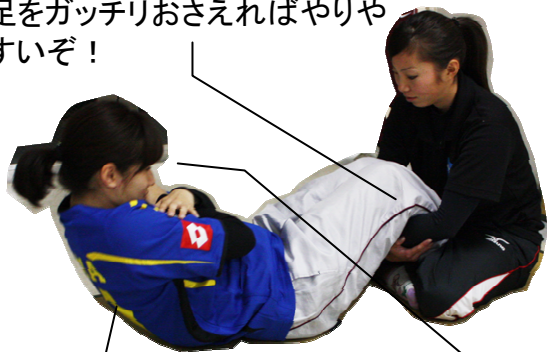
◎あそびやスポーツでやく立つよ!

- ☆かけっこ
フラフラしないでむだなく走れる!
- ☆マットうんどう
さか立ちの時に体がぶれないようになるよ!
- ☆てつぼう
さか上がりで足が上がるようになるよ!
- ☆なわとび
体がぶれずに、まっすぐジャンプできるようになるよ!
- ☆ジャングルジム
バランスをくずさずにうごいていける!
- ☆一りん車
バランスをとれるようになるよ!

おさえる人も、
大じなだよ!

ポイント

足をガッチリおさえればやりやすいぞ!



おさえ方がゆるいと、足があがってしまってやりにくいよ...

せ中を丸めて!



やってる時はおへそを見よう!



◎生活のこんな場めんてつかうよ!

- ☆いすにきれいにすわる
正しいせいでいすにすわれば、長い時間の作ぎょうでもつかれないよ!
- ☆体をおこす
ねているところから体をおこしたりする時に楽だよ!
- ☆長い時間立つ・歩く
体をささえるおなかの力が強いと、長い時間立ったり歩いたりしてもつかれないよ。

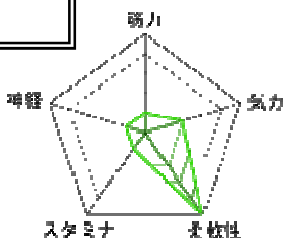
あごを引くだけでやりやすくなるよ! 30びょう間は長いけれど、さいごまでがんばれ!



長さ体前くっ

自分の体がどのくらいやわらかいかをはかることにより、体のやわらかさがわかります。

自分の体がかたいとけがをしやすくなります。また、体がかたいと自分の力をぜんぶ出しきることができなくなってしまいます。



ポイント

やる前のじゅんぴが
とても大切!

①走ったり、はねたりして、体をしっかりうごかしておこう!



②しっかりストレッチをして、体をのばせるようにしましょう!



いきを「ふう～」とはきながら、ゆっくりと、ギリギリまでのびよう!

頭を上げないようにしよう!



つま先を上げないようにしよう!



◎あそびやスポーツでやく立つよ!

☆とびぼこうんどう

足が大きくひらけば、もっときれいに、ダイナミックにとべるよになるよ!

☆かけっこ

走る時の歩はばがのびて、楽に前にすすむよになるよ!

☆ジャングルジム

手足をのばしてスイスイうごけるよ!

☆木のぼり

体がやわらかいと、友だちがとどかないえだにも足をかけてのぼれるよ!

◎生活のこんな場めんでつかうよ!

☆けがのよぼう

うんどうをする時、けがをしにくくなるよ!

☆歩く

歩くはばが大きくなって、楽にはやくすすむよになるよ!

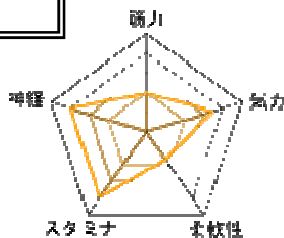
いきを“ふう～”っとふきながらやると、のびるよ!
がんばって!



はんぷくよことび

うごきのすばやさをはかることにより、すばやさやタイミングのよさがわかります。

スポーツならボールへのはんのう、ころびそうになったときのうごきのはやさなどにかんげいします。やる時は、タイミングとスタミナ、ねばり強さも大切です。



◎あそび遊びやスポーツでやく立つよ！

☆ポートボール

よりすばやいだリブルや、ディフェンスができるようになるよ！

☆サッカー

こまかくてすばやいフェイントをかけて、あつというまにあい手のまもりをぬくことができるよ！

☆おにごっこ

すばやくフェイントをかけておにからにげられるよ！

☆ゴムとび

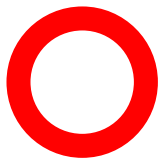
細かい足のうごきができるようになるよ！

☆つまさきフェンシング

すばやく足をうごかして、あい手のつま先をふめるようになるぞ！

足だけのばして
むだなくステップ！

ポイント



スピードのでるうごき方
(ひくいしせいで)



頭はまん中にのこして足だけのばせ！（線をふめばいいよ。）



おそいうごき方
(立ったまま)



線を大きくこえるともったいないぞ！



上にとびはねると時間がかかってしまう。



◎生活のこんな場めんてつかうよ！

☆ころびそうになっても、足がパツ！と出るよ！

☆人やものにぶつかりそうになった時にすばやくよけられるよ！

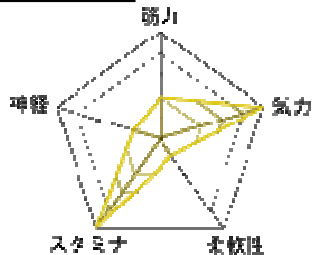
頭をうごかさないように、20びよう間ぜん力でがんばれ！



20メートルシヤトルラン

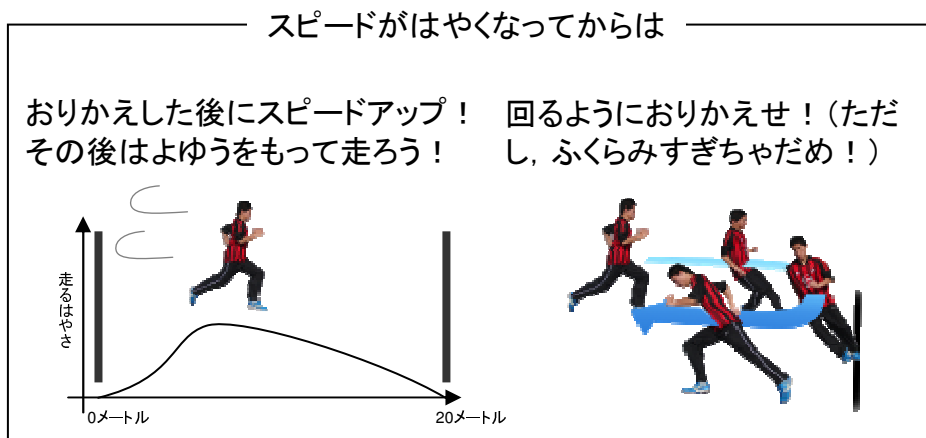
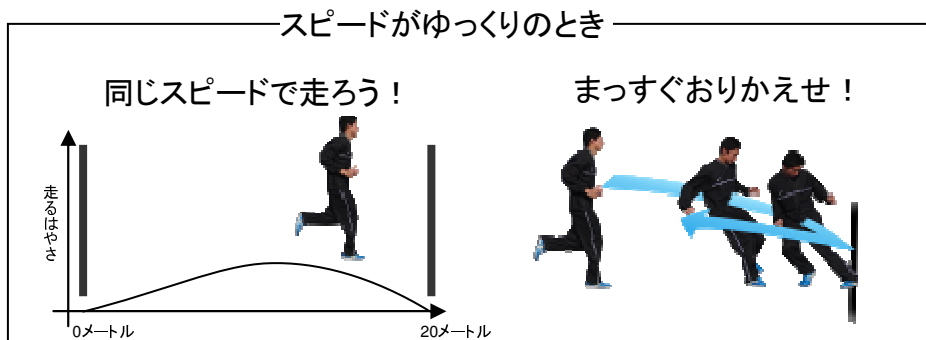
どれだけ長くうんどうをつづけられるかをはかることにより、うごきをつづけられる力がわかります。

どうしたらより長く走れるかを考えてくふうする力もひつようです。くるしい時やつらい時にどれだけがんばれるかもわかります。



ポイント

走りもおりかえしも、
むだな力をつかわないで！



じきゆう走



≡すうすう
はーはー

さん考

じきゆう走のコツ
空気をしっかりすって、しっかりはこう！
友だちに合わせず、自分のペース！

◎あそびやスポーツでやく立つよ！

- ☆サッカー
し合の後半にばてにくくなるよ！
- ☆ポートボール
くるしいときにもうひとふんばりができるようになるよ！
- ☆おにごっこ
時間ぎりぎりまで走ってにげ回れるよ！

◎生活のこんな場めんでつかうよ！

- ☆自てん車でさかをのぼってもつかれないよ！
- ☆長いかいだんをのぼってもつかれないよ！

自分にもまけないように、
げんかいにチャレンジだ！

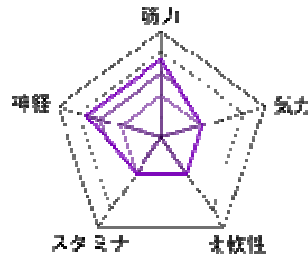


50メートル走

走るはやさをはかることにより、すばやさや力強さがわかります。

スタートから一気にスピードを上げる、そのいっしゅんのはやさがとくに大切です。

そのためにはスタート前のしゅう中力がひつようです。また、足と手をタイミングよくうごかすことも大切です。



◎あそびやスポーツでやく立つよ！

☆かけっこ

まっすぐはやく走れるようになるよ！

☆サッカー

はやいドリブルができるようになるよ！

☆走りはばとび・走り高とび

はやいじょ走ができるようになって遠くに・高くとべるようになるよ！

☆ドロけい

スピードをつけてみんなにおいつけるようになるよ！

☆カンけり

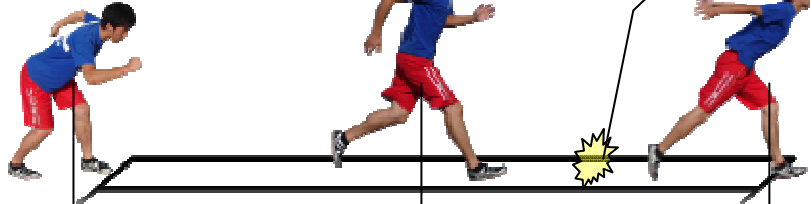
カンをけてからにげる時にスタートがはやくなるぞ！

少しでもはやく体を
前にはこぼう！

ポイント

ゴールするまでスピード
をおとしちゃダメだ！

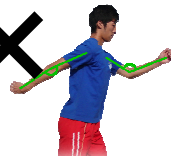
ゴールで
止まらな
いでかけ
ぬける！



前かがみになると
スピードが出やすい！



うではのばさずに
すばやくふろう！



ゴールの
時は、む
ねをつき
出せ！



これだけはやく
ゴールできる！

◎生活のこんな場めんてつかうよ！

☆いそぐ時にダッシュできるよ！

☆きれいな走り方はきれいな歩き方につながるよ！

さい後までしっかりと
走りぬける！
チーターになった気
もちでやってみよう！

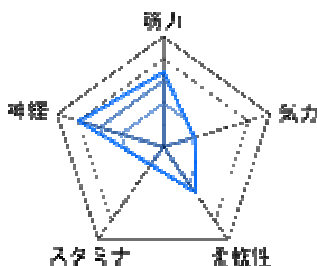


立ちばとび

ジャンプ力がどれだけあるかをはかることにより、タイミングのよさや力強さがわかります。

うでをふるタイミングとジャンプのタイミングを合わせられるか、体ぜん体をつかうのがうまいかを見ることができます。

体ぜん体を上手につかえると、多くのスポーツや生活でやくにたちます。



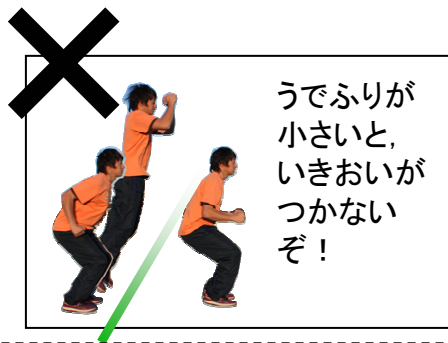
足だけじゃなくて、
うでふりも大切！

ポイント

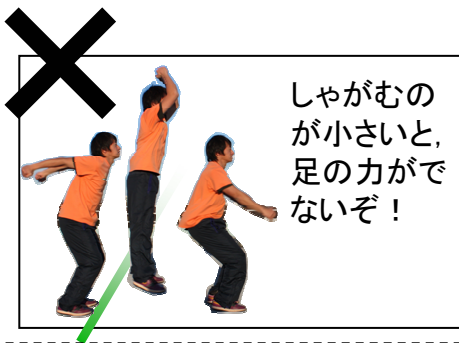
ふかくしゃがんで！



うでは大きくはやくふろう！



うでふりが小さいと、いきおいがつかないぞ！



しゃがむのが小さいと、足の力がでないぞ！

◎あそびやスポーツでやく立つよ！

☆走りばとび・走り高とび

より高く、より遠くにとべるようになるよ！

☆ポートボール

高いボールをとれるようになるよ！

☆サッカー

ヘディングがうまくなるよ！

☆なわとび

高くジャンプできれば、むずかしいわざもできるようになるよ！

☆ジャンプ

ジャンプ力はいろんなあそびにやく立つよ！

☆高おに

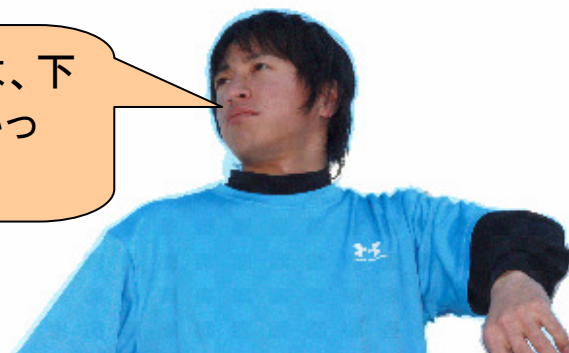
高いところにとびのって、おにからにげられるよ！

◎生活のこんな場めんでつかうよ！

☆高い台にとびのれるようになるよ！

☆水たまりがあってもとびこえられるよ！

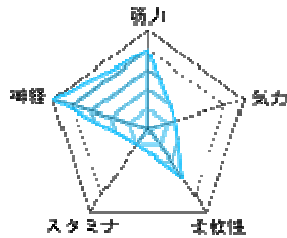
ジャンプする時は、下を見ないで、思いっ切りとび出そう



ソフトボール投げ

なげる力がどのくらいあるかをはかることにより、タイミングのよさや力強さがわかります。

ボールを遠くになげるには、じよ走からボールをなげるまでのスムーズなながれがみつようです。自分の力をうまくつたえられることができれば、ボールを遠くにとばせるようになります。自分の力を上手につかえるよう考えたり、上手な人のなげ方をまねすることもうまくなるコツです。



◎あそびやスポーツでやく立つよ!

☆ハンドボール・ポートボール

とおくの人にはやいパスを出せるよ!

☆ソフトバレーボール

強いサーブがうてるようになるよ!

☆バドミントン

ラケットのふりがはやくなるよ!

☆めんこ

手首をつかってピッ!といきおいをつけられるよ!

☆水きり

石を強く水めんギリギリになげられるよ!

ポイント

じよ走と
うでのふりを大きく
はやくしよう!

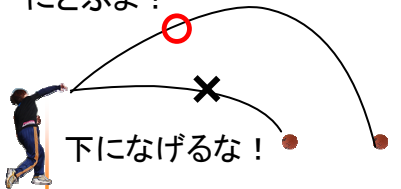


ひじを大きく引こう!
スタートは後ろギリギリから!

うでふりが小さいと、力がでないぞ!



ななめ上になげると、遠くにとぶよ!



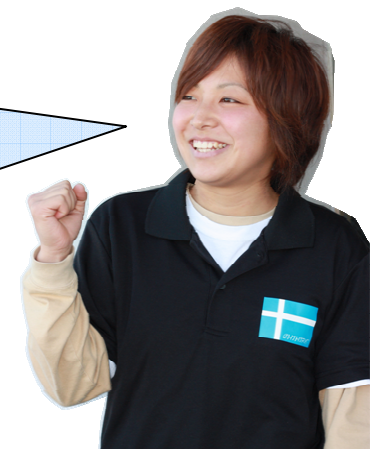
おなじ手と足が出ると、上手になげられない!



◎生活のこんな場めんてつかうよ!

☆高いところやはなれたところにいる人に、ものを上手にパスできるよ!

ボールを上手になげられると、いろんなスポーツやあそびもうまくなって、楽しくなるよ! がんばれ!



この資料は、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に基づく子どもの体力向上支援事業により、神奈川県が作成した「健康・体力づくり大作戦」を使用して作成しました。