

小学校(小学部)低中学年教師用

新体力テストの実施方法並びに 体力を高める運動及び取組例

平成24年3月

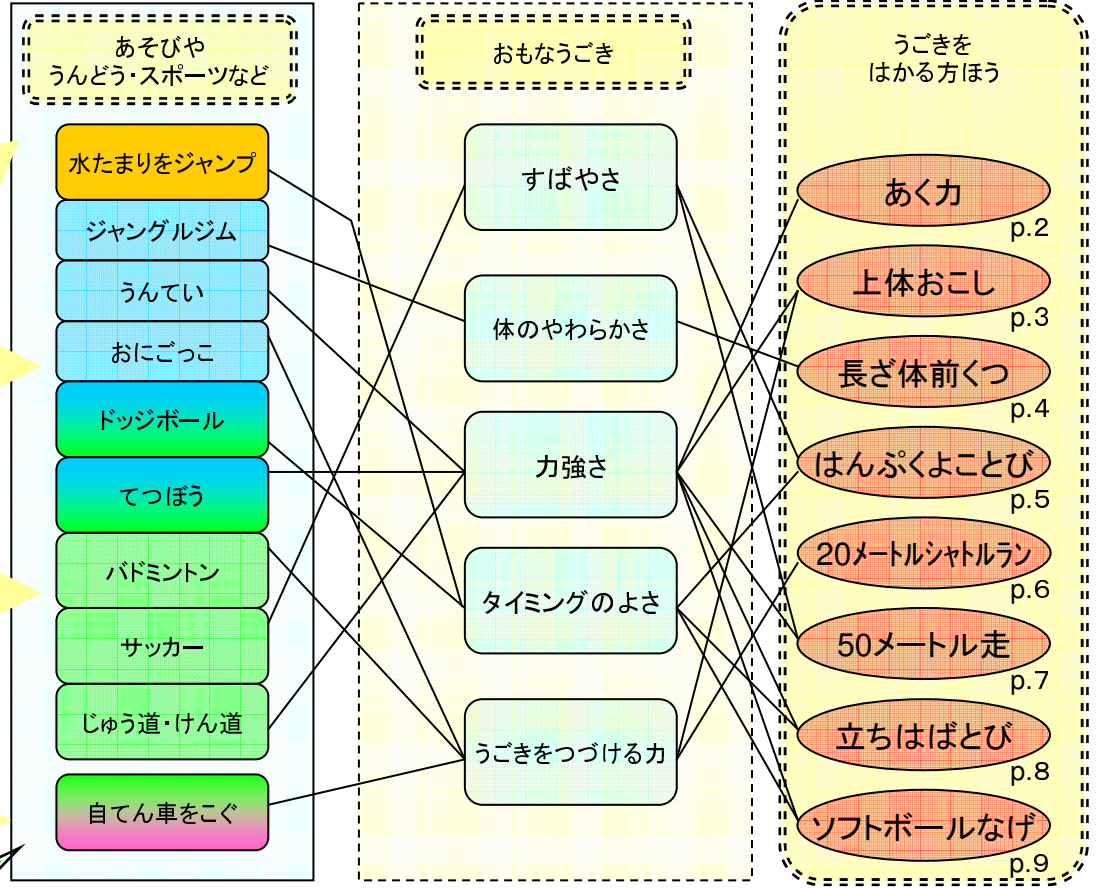
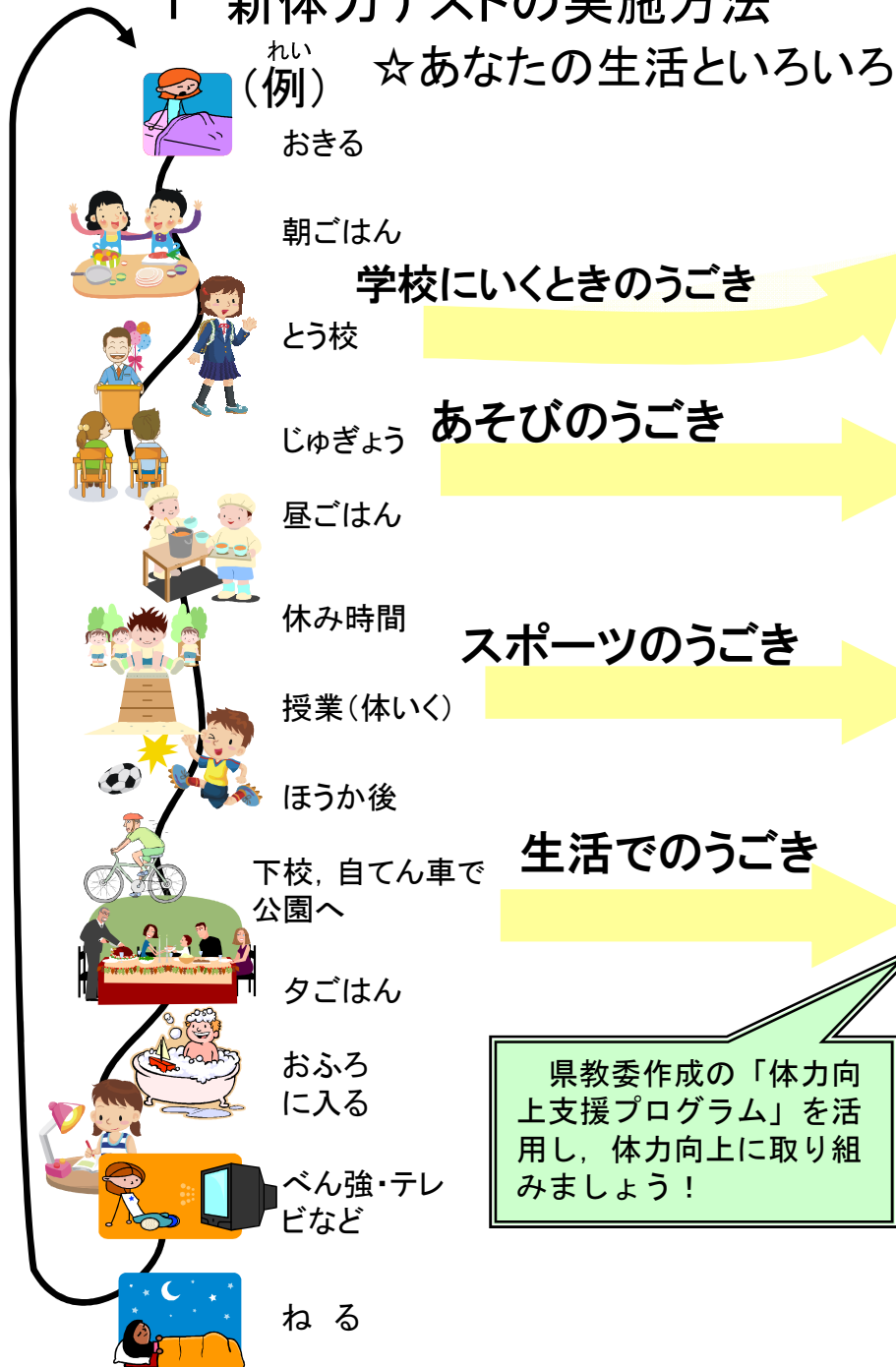
広島県教育委員会

目次

1	新体力テストの実施方法	1
・	握力	2
・	上体起こし	3
・	長座体前屈	4
・	反復横とび	5
・	20メートルシャトルラン	6
・	50メートル走	7
・	立ち幅とび	8
・	ソフトボール投げ	9
2	体力を高める運動及び取組例	10

1 新体カテストの実施方法

れい (例) ☆あなたの生活といろいろなうごき☆



平成24・25年度の重点強化種目：「あく力」・「ボール投げ」

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。

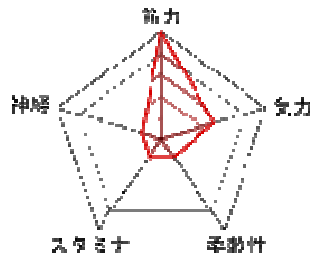
さあ、楽しみながらけんこう・体力づくりをしましょう！

あく力(重点強化種目)

にぎる力がどれくらい強いかはかることにより、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

みじかすぎ

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! 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!

☆ティールボール・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んどんわたっちゃおう!

☆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

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!

Teacher's Memo

- ・ 握力は、腕の筋力だけでなく、全身の筋力の指標にもなります。
- ・ 測る直前に反対の手を握ることで、脳からの電気刺激が増幅されます。
- ・ 低学年の児童は、自分の持っている全力を出し切れない場合があるので、「せーの、ギュー!」と声をかけてあげましょう。

【体育学習との関連】

低学年

- 体づくり運動(力試しの運動遊び など)
- 器械・器具を使つての運動遊び(鉄棒、のぼり棒 など)

中学年

- 体づくり運動(うんてい、のぼり棒 など)
- 器械運動(鉄棒 など)

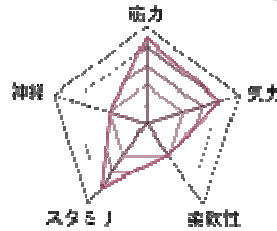
【高める運動例】

グーパー運動、うんてい、ろくぼく、のぼり棒、おにごっこ、Sケン

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。



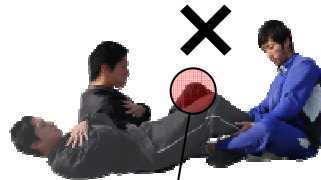
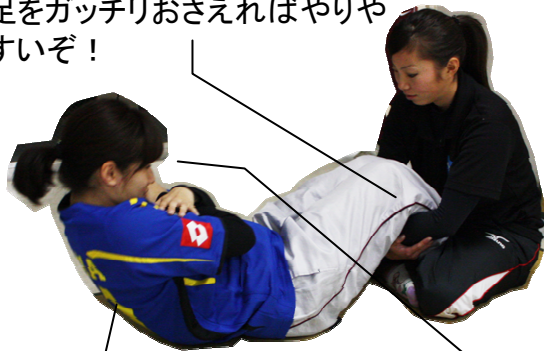
◎あそびやスポーツでやく立つよ！

- ☆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！
- ☆ーりん車
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
正しいし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。

Teacher's Memo

- ・ 持久力が必要な運動のため、測定のときの雰囲気で児童の頑張る力が変わります。雰囲気を盛り上げる工夫をしましょう。
- ・ 「よーい、スタート～！」や「おわり～」と語尾を伸ばさず、「よーい、ドンっ！」や「やめっ！」というようにメリハリをつけるとよいでしょう！

【体育学習との関連】

低学年

- 体づくり運動(寝ころぶ・起きる動き など)
- 器械・器具を使ったの運動遊び(鉄棒、馬跳び など)

中学年

- 体づくり運動(寝ころぶ・起きる動き など)
- 器械運動(鉄棒・マット運動 など)

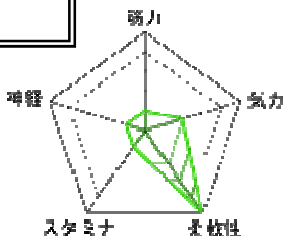
共通

- ゲーム(シュートゲーム、キックベース、ラインサッカー など)

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、体をのび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！

☆かけっこ

走る時の歩はばがのびて、楽に前にすすむよ！

☆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てつかうよ！

☆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！

Teacher's Memo

- 人間の体は体温が上がったときに機能が高まるようになっています。例えば体温が上がると関節の動きを滑らかにする「滑液」が分泌され、よく動くようになります。また、筋肉の温度(筋温)を高めることで筋肉がより伸び縮みしやすくなります。
- 測定時は、測定器を指で押してしまったり、つーんとはじいてしまう場合がよくあります。十分に注意しましょう。

【体育学習との関連】

低学年

- 体づくり運動(回る、くぐる動き など)
- 器械・器具を使った運動(マット運動 など)

中学年

- 器械運動(マット運動 など)

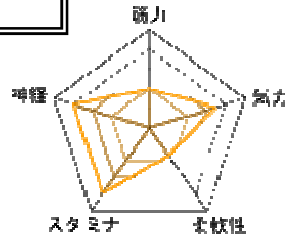
共通

- ゲーム(鬼遊び、タグラグビー、ハンドボール など)

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

よりすばやいドリブルや、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よ！

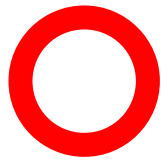
◎生活のこんな場めんてつかうよ！

☆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！

足だけのばして
むだなくステップ！

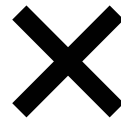
ポイント



スピードのでるうごき方
(ひくいしせいで)



頭はまん中の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。

Teacher's Memo

- ・低学年の児童は、反復横跳びの動きそのものを習得するのに時間を要します。体育学習と関連させるとよいでしょう。
- ・靴によっては滑りやすく、滑りやすい靴はロスしてしまいます。測定場所の横に雑巾を用意し、必要に応じて靴底を拭くと滑りにくくなり、ケガの防止になります。
- ・時間の声かけは、語尾を伸ばさずに「よーい、GOッ！」や「やめっ！」とメリハリをつけると集中します。

【体育学習との関連】

低学年

- 体づくり運動(跳ぶ、はねる動き など)
- 器械・器具を使つての運動(馬跳び、タイヤ跳び など)
- 走・跳の運動遊び(幅跳び遊び、ゴム跳び遊び など)
- ゲーム(鬼遊び など)

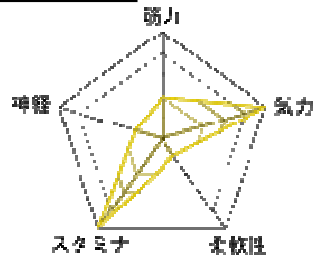
中学年

- 体づくり運動(なわ跳び、長なわ など)
- 器械運動(跳び箱運動 など)
- 走・跳の運動(幅跳び、高跳び など)
- ゲーム(ミニサッカー、タグラグビー など)

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。



じきゆう走

さん考



≒すうすう
はーはー

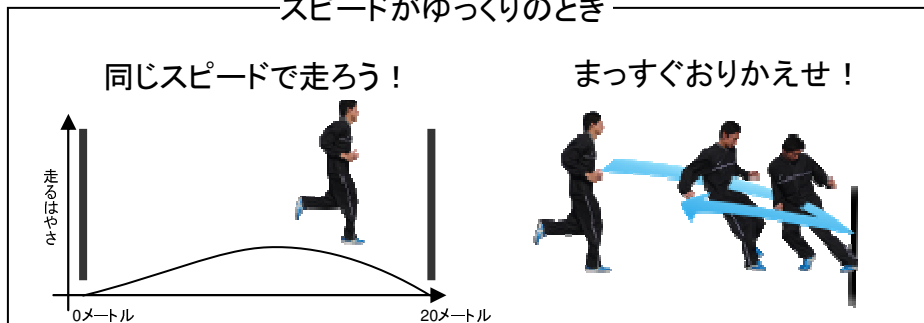
じきゆう走のコツ

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、自分のペースで走ろう！

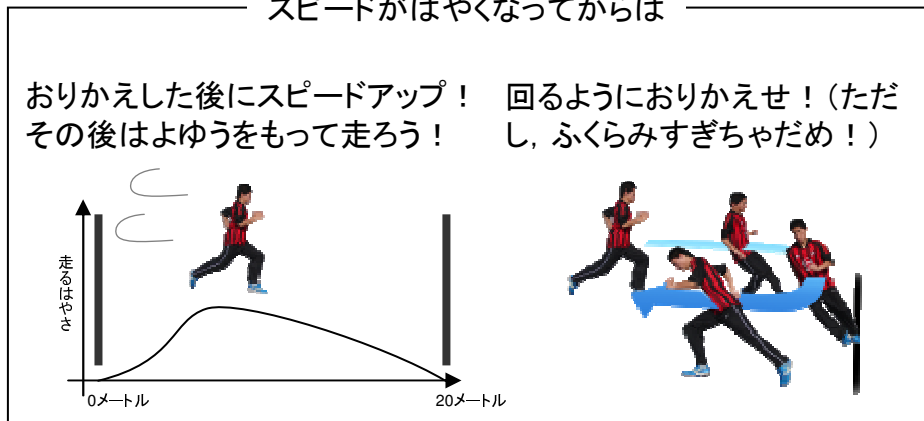
ポイント

走りもおりかえしも、
むだな力をつかわないで！

スピードがゆっくりのとき



スピードがはやくなってからは



◎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てつかうよ！

- ☆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！

Teacher's Memo

・ 持久力の種目は、その場の雰囲気がとても重要です。全員で会場を盛り上げて応援したり、先生と一緒に走ったりして、児童の力を引き出しましょう！

【体育学習との関連】

低学年

- 走・跳の運動遊び(折返し遊び など)
- ゲーム(鬼遊びなど)

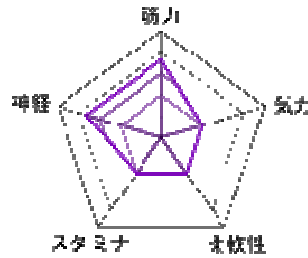
中学年

- 体づくり運動(一定の速さでかけ足 など)
- ゲーム(ラインサッカー、タグラグビー など)

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。

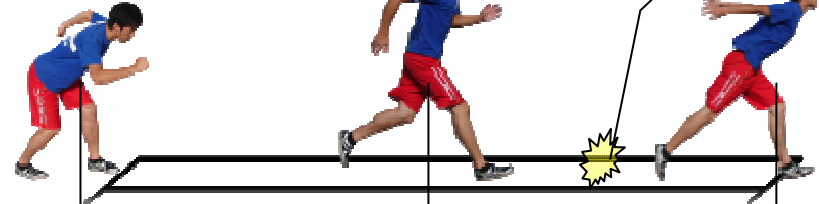


少しでもはやく体を
前にはこぼう！

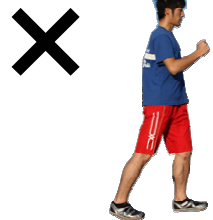
ポイント

ゴールするまでスピードをおとしちゃダメだ！

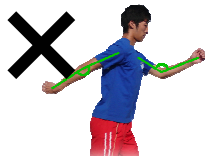
ゴールで止まらな
いでかけぬける！



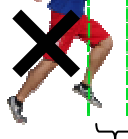
前かがみになるとスピードが出やすい！



うではのばさず
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！

◎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！
- ☆走りほとび・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よ！

◎生活のこんな場めんでつかうよ！

- ☆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！

Teacher's Memo

- ・ 50m走では、ゴールの直前でスピードを緩めてしまう児童がよくいます。終盤でスピードが落ちないように、55mまでコースをつくり、実際のタイムは50mで測定するといった工夫が有効です。
- ・ まっすぐ走れないと、結局走る距離が長くなってしまふことを教えるのも有効です。

【体育学習との関連】

低学年

- 器械・器具を使った運動遊び(馬跳び など)
- 走・跳の運動遊び(かけっこ, 幅跳び遊び など)
- ゲーム(キックベース, 鬼遊び など)

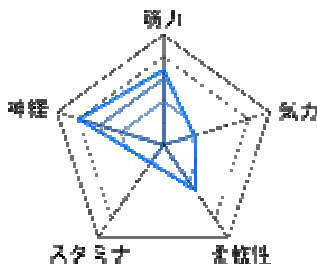
中学年

- 器械運動(跳び箱運動 など)
- 走・跳の運動(かけっこ, 走り幅跳び, 走り高跳び など)
- ゲーム(ハンドボール, ポートボール など)

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。



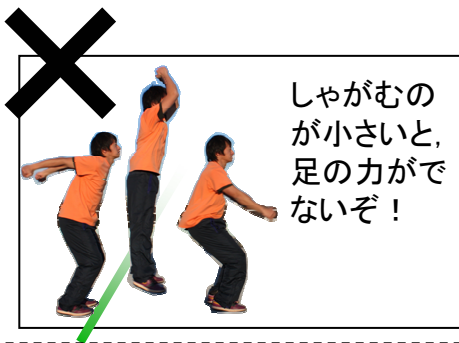
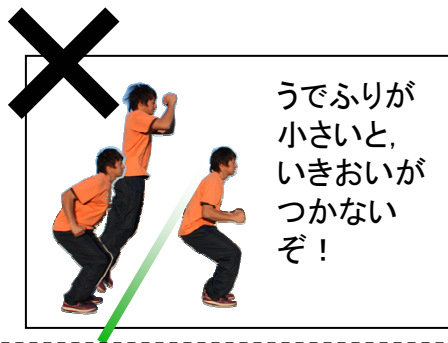
足だけじゃなくて、うでふりも大切！

ポイント

ふかくしゃがんで！



うでは大きくはやくふろう！



◎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！

Teacher's Memo

・ジャンプでは、上半身と下半身がうまく連動できるかが重要なかぎです。「イチ、ニツ！」や「イチ、ニツ、サンツ！」などのリズムを声で教えるとよいでしょう。「いーち、にーつ」のように、言葉を伸ばすと勢いがなくなるので、言葉につられて素早くとび出すような声をかけましょう。

【体育学習との関連】

低学年

- 体づくり運動(用具を跳ぶ運動 など)
- 器械・器具を使つての運動(馬跳び、タイヤ跳び など)
- 走・跳の運動遊び(ゴム跳び遊び など)

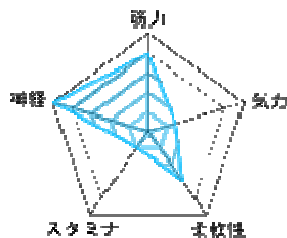
中学年

- 体づくり運動(足じゃんけん、両足跳び など)
- 器械運動(跳び箱運動、マット運動 など)
- 走・跳の運動(走り幅跳び、走り高跳び など)
- ゲーム(ソフトバレーボール など)

ソフトボール投げ(重点強化種目)

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ひつようです。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。



ポイント

じよ走と
うでのふりを大きく
はやくしよう!

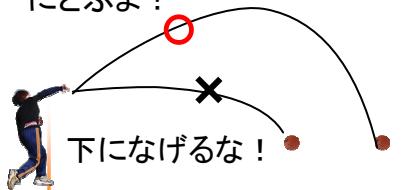


ひじを大きく引こう！
スタートは後ろぎりぎりから！

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！



おなじ手と足が出てしまうと、上手になげられない！



◎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！

◎生活のこんな場めんでつかうよ！

- ☆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うになるよ！

Teacher's Memo

- ・ただ漠然と遠くに投げるのは難しいものです。投げる前に、投げたい距離を確認し、目標の辺りに、カラーコーンを立てるなど目標が分かるようにすると投げやすくなります。「ここまで飛ばせ～」と言ってあげるのも効果的です。
- ・同じ側の手と足が出てしまうと、体のひねりを使うことができません。手と反対側の足を出す練習や意識付けをするだけで効果があります。

【体育学習との関連】

低学年

- ゲーム(的当て、ドッジボール など)


中学年

- ゲーム(ハンドボール、ポートボール、プレルボール など)

共通

- 体づくり運動(用具を投げる など)

2 体力を高める運動及び取組例

テスト項目		運動	工夫	
重点強化種目	握力	鉄棒	<ul style="list-style-type: none"> ○ 高学年児童の運動委員会主催による「鉄棒教室」の開催 <ul style="list-style-type: none"> ・ 鉄棒運動が苦手な低・中学年の児童に対し、高学年の児童が教える。 ・ 多くの高学年の児童が声をかけることで、低・中学年児童のモチベーションを高める。 ○ 鉄棒補助具の設置(鉄棒に水道管凍結防止カバーを巻きつける) 体が鉄棒に接触する部分の痛みを和らげ、鉄棒運動への恐怖心をなくす。 ○ ぶら下がり時間競争 <ul style="list-style-type: none"> ・ 一度に多くの児童で行わせ、競わせることで最後まで頑張らせる。 ・ 目標とする時間(最長記録、自己記録等)を明確にし、運動意欲を高める。 	
		腕相撲	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学級内腕相撲大会 大会の結果により、学級内のランキング表を作成するなど、強い児童にいつでも挑戦できるようにする。 	
		運動例	<ul style="list-style-type: none"> ○ うんてい、ろくぼく、のぼり棒、のぼり綱を使用したサーキット運動 ○ グーパー運動、綱引き(1対1、学級対抗)、竹馬遊び、おにごっこ、Sケン ○ ティーボール、ソフトボール、ハンドボール 	
	ボール投げ	紙飛行機飛ばし	<ul style="list-style-type: none"> ○ 紙飛行機飛ばし大会 <ul style="list-style-type: none"> ・ 学年別に飛行時間を競う。 ・ ギネス記録に挑戦(27.9秒)させることにより、運動意欲を高める。 	 <p>【紙飛行機飛ばし】</p>
		一人一個のマイボール	<ul style="list-style-type: none"> ○ 全児童にソフトテニス用のボールを配布し、業前、業間等で自由に遊ばせるとともに、体育の授業で活用する。 	
		運動例	<ul style="list-style-type: none"> ○ ドッジボール大会の開催 ○ ロケット投げの設置 斜め上方に向けて張ったロープに筒を通し、いつでも投げる練習ができるよう設置 ○ 的当ての設置 ○ 紙鉄砲遊び、めんこ、水きり ○ ソフトボール、ハンドボール、ポートボール、ソフトバレーボール、バドミントン 	

テスト項目	運動	工夫
上体起こし	運動例	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sケン, 一輪車, ゴム高跳び, のぼり棒, のぼり綱, ろくぼく, 綱引き, おんぶ, すもう, 竹馬, おしくらまんじゅう, なわとび ○ かけっこ, 短距離走, ハードル走, 走り幅跳び, マット運動, 鉄棒, ラインサッカー, ソフトバレーボール
長座体前屈	体操	<ul style="list-style-type: none"> ○ 校内体操発表会の開催 参観日等で全員が演技を披露するなどの工夫により, モチベーションを高める。
	運動例	<ul style="list-style-type: none"> ○ ストレッチ(一人で, 2人組で) ○ 家庭で実施した内容を「ストレッチカード」に記入 ○ 器械運動, かけっこ, ハードル走, 走り高跳び, ダンス, ソフトバレーボール
反復横とび	なわとび	<ul style="list-style-type: none"> ○ 練習台の設置 ふつうの状態ではできない技の感覚を体験させ, 運動意欲を高める。 ○ 練習台の曜日ごとの優先使用学年を設定 たくさんの児童が練習できるようにする。 ○ 短なわの技を示した掲示板を設置 いつでも, たくさんの技に挑戦できるようにすることにより, 運動意欲を高める。 ○ 「初級・中級・上級・名人」のなわとびカードの作成 級が上がる喜びを味わわせ, 運動意欲を高める。 ○ 「なわとび鉄人」=多い回数を続けて跳ぶ 「なわとび達人」=多くの難しい技を跳ぶ 全種目をクリアしたら「鉄人証」「達人証」を授与 「鉄人証」+「達人証」=「名人証」 賞状(記録証)を目標にすることにより, 運動意欲を高める。 ○ なわとび名人による模範演技(運動会, 体育朝会等) 上級者には名人を目標にさせ, 低・中学年は名人の演技を見ることで目標をもたせる。
	運動例	<ul style="list-style-type: none"> ○ ラダートレーニング, 石けり, おにごっこ, なわとび, 六むし, Sケン, かんけり, ゴム跳び ○ ポートボール, ソフトバレーボール, サッカー, ハンドボール, タグラグビー, ハードル走
20m シャトルラン	なわとび	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学年別・学級対抗長なわ大会 ・ 大会形式で行うことにより, 児童の大会に向けた練習へのモチベーションを高める。 ・ 長なわとび(8の字跳び)ギネス記録(1分間に213回 熊谷市立玉井小学校)に挑戦させることにより, モチベーションを高める。 ・ 「パナソニックキッズスクールCUP ロープジャンプ 小学生No.1 決定戦」への出場を目指すことにより, モチベーションを高める。
	駅伝	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学級対抗駅伝大会 ・ 学級対抗で行うことで, モチベーションを高める。 ・ 区間賞を設定するなど, 個人の頑張りにも配慮する。
	マラソン	<ul style="list-style-type: none"> ○ 広島県一周マラソン ・ 始業前, 業間, 体育授業等で走った距離を加算していき, 広島県を一周することを目標にする。 ・ 走った距離が視覚的に分かるよう, 書き込み用の地図, グラフ等を教室等に掲示する。
	運動例	<ul style="list-style-type: none"> ○ 毎日, 大休憩の時間に, 音楽を流すなどの工夫をして持久走やなわとびを実施 ○ おにごっこ, なわとび, 六むし, ○ サッカー, ポートボール, 長距離走, ハンドボール, タグラグビー



【校内体操発表会】


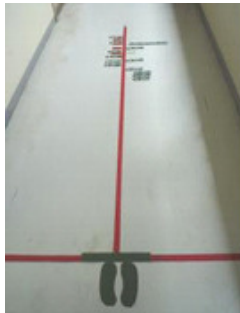


【なわとび練習台】



【ラダートレーニン

テスト項目	運動	工夫
50m走	運動例	<ul style="list-style-type: none"> ○ おにごっこ, かんけり, ストップ, 六むし, Sケン ○ 短距離走, ハードル走, 走り幅跳び, サッカー, ソフトボール, ポートボール, タグラグビー
立ち幅とび	運動例	<ul style="list-style-type: none"> ○ ゴム跳び, じゃんけん跳び, 石けり, なわとび, Sケン ○ 走り幅跳び, 走り高跳び, 器械運動, ソフトバレーボール, ポートボール, ハンドボール

外遊びの工夫	休憩時間の活用方法	<ul style="list-style-type: none"> ○ 週一回, 昼の掃除をなくし, 昼休憩の40分間を外で遊ぶ時間として設定 ○ 学校に隣接する公園を利用 ○ 週一回の大休憩に全校外遊び ○ 週一回の大休憩に学年遊び ○ 月一回の昼休憩に縦割りで外遊び
体力向上に向けた意識付け	環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 校内に, 握力計, 長座体前屈測定器具, 反復横とび用ライン, 立ち幅とびラインを常設し, 休み時間等に活用させる。 ○ 新体力テストの測定結果(上位者)を掲示する。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>【測定器具の設置】</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>【立ち幅とびライン】</p> </div> </div>

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・体力つくり大作戦」を使用して作成しました。