

小学校(小学部)高学年用

新体力テストの実施方法

平成24年3月

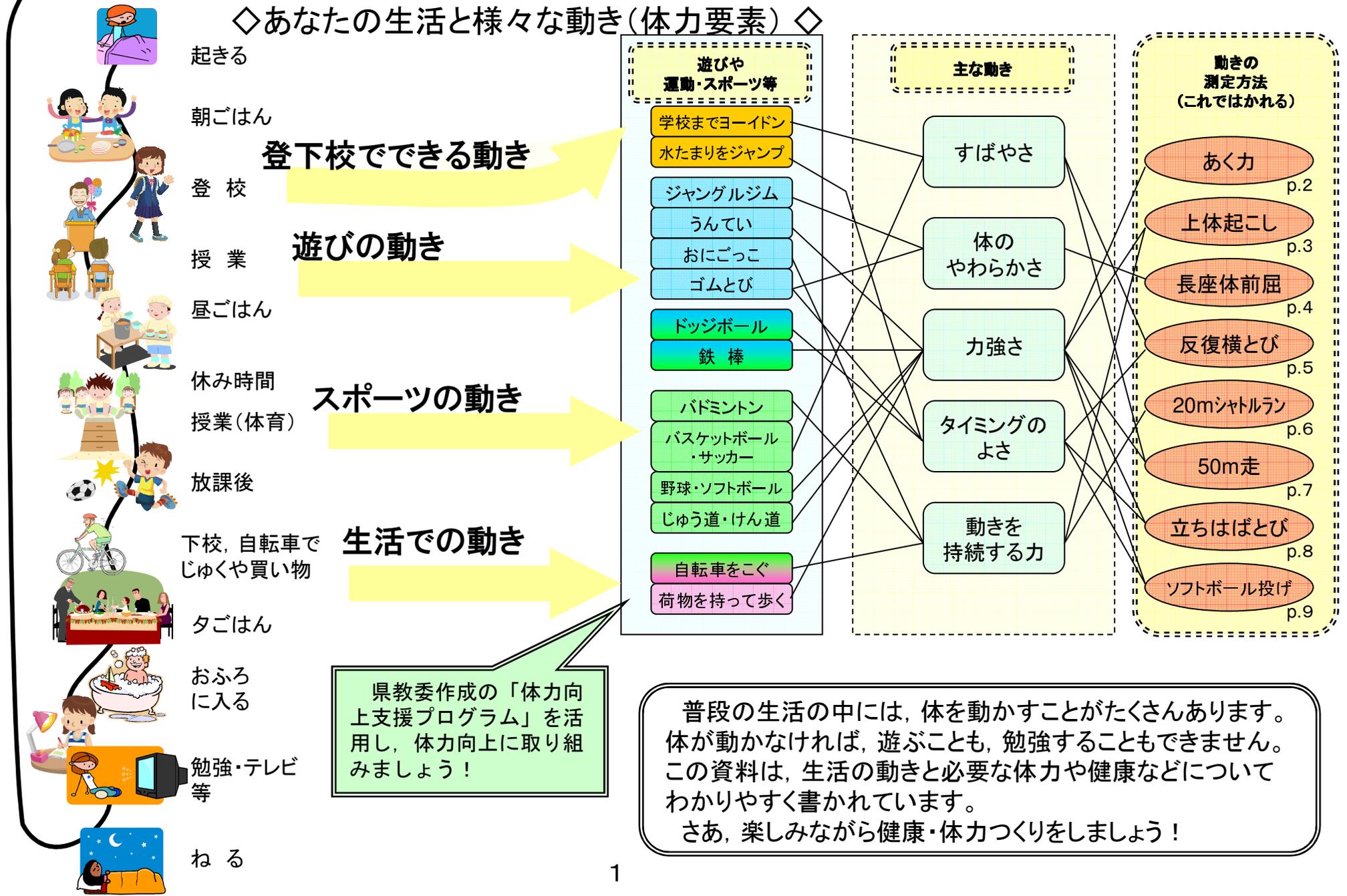
広島県教育委員会

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
・	20mシャトルラン	6
・	50m走	7
・	立ち幅とび	8
・	ソフトボール投げ	9

1 新体カテストの実施方法

◇あなたの生活と様々な動き(体力要素)◇

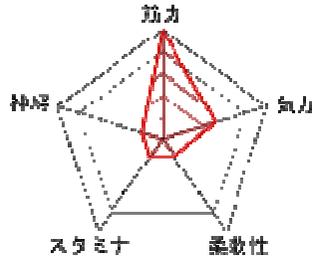


あく力

にぎる力がどれくらい強いかを測ることにより、力強さが分かります。

にぎる力はボールを投げる、物を持つなど、多くの場面で必要です。

また、いっしゅんで自分の精いっぱい力を出せるかどうか関係してきます。



いっしゅんで自分の
全力を出そう！



ポイント

にぎり方

にぎるグリップを、指の真ん中の長さにしよう！

長すぎ

短すぎ

測る直前に！

測る直前に、反対の手をギュー！っと握ると、力が強くなるんだ！

ギューッ！

握る時はお腹に力を入れて！ 2

◎遊びやスポーツで役立つよ！

◇ティール・ソフトボール

ボールを投げる時に、ボールをしっかりにぎった状態を続けられるよ！

◇鉄ぼう

勢いがついてもしっかり鉄ぼうをにぎっていられば、難しい技ができるようになるよ！

◇ハンドボール

ボールをしっかりつかめるようになるよ！

◇うんてい

しっかり握ってどンドンわたっちゃおう！

◇うでずもう

相手の手をガッチリと押さえてやれば、相手は力が入らないよ！

◇つな引き

つなから手ははなれないようになるよ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

◇重いものを持つ

買い物に行ったり、通学で手さげふくろを持つときに役立つよ！

◇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でも手がつかれないよ！

◇自転車の立ちこぎ

ハンドルをにぎる手の力が強いとまっすぐ安定した運転ができるよ！

一番力のでる握り方を見つけることが、特に大事だよ



上体起こし

お腹の筋肉がどれくらい強いかを測ることにより、力強さと動きを続ける力が分かります

良い筋肉の条件は力の大きさだけでなく、長い時間力を出し続けることが出来るかどうかにも関係します。

体の真ん中にあるお腹の筋肉は、体全体を支える大切な筋肉であり、走ったりボールを投げたりする時にも必要です。力を長い時間出し続けることができないと、すぐにつかれて体を支えられなくなってしまいます。

おさえる人は、
大事なサポーター！

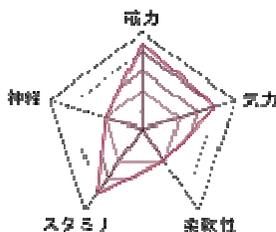
足をガッチリ押さえればやりやすいぞ！



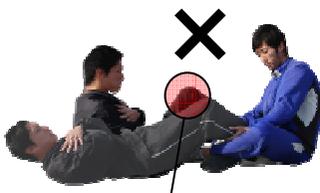
背中を丸めて！



やってる時はおへそを見よう！



ポイント



押さえ方がゆるいと、足があがってしまってやりにくいのだ...

◎遊びやスポーツで役立つよ！

◇かけっこ

走っているときにフラフラしないでムダなく走れるよ！

◇マット運動

とう立(逆立ち)の時に体がブレないようになるよ！

◇鉄ぼう

逆上がりで足が上がるようになるよ！

◇ソフトバレーボール

ジャンプ中に姿勢がくずれないよ！

◇ジャングルジム

バランスをくずさずに移動できるよ！

◇一輪車

バランスをとれるようになるよ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

◇姿勢がきれいになる

スラッと美しい姿勢は、たいかん(体の中心となる部分)の強さからだよ！

◇イスにきれいに座る

正しい姿勢でいすにすわれば、長い時間の作業でもつかれないよ！

◇体を起こす

ねているところから体を起こしたりする時に楽だよ！

◇長い時間立つ・歩く

体を支えるお腹の力が強いと、長い時間立ったり歩いたりしてもつかれないよ！

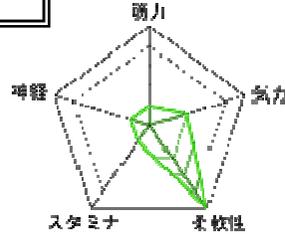
あごを引くだけでやりやすくなるよ！30秒間は長いけど、最後までがんばれ！



長座体前くっ

自分の体がどのくらいやわらかいかを測ることに
より、体のやわらかさが分かります。

自分の体がかたいとけがをしやすくなります。ま
た、全身を上手に使い、力を体に伝えるためにも体
がやわらかいことは大切です。つまり、体がかたい
と、何をやるにしても自分の力を100%出しきるこ
とができなくなってしまいます。



やる前の準備が
とても大切!

ポイント

①走ったり、は
ねたりして、体
をしっかり動か
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!

頭をあげないようにしよう!



つま先をあげないようにしよう!



◎遊びやスポーツで役立つよ!

◇マット運動

しんしつ前転(ヒザをのばしたまま前転する技)や後転の時にスムーズに
回れるようになるよ!

◇とび箱運動

足が大きくひらけば、もっとキレイにダイナミックにとべるようになるよ!

◇ダンス

おどるときに手足を大きく広げられれば、しなやかに、ダイナミックに動け
るよ!

◇かけっこ

走る時の歩はばがのびて、楽に前に進むようになるよ!

◇かくれんぼ

せまい所でも、体をねじってかくれられるよ!

◇木登り

体がやわらかいと、友だちが届かない枝にも足をかけて登れちゃうよ!

◎生活のこんな場面で使うよ!

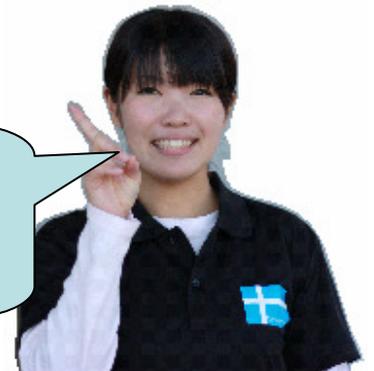
◇けがの予防

運動する時、けがをすることが少なくなるよ!

◇歩く

歩はばが大きくなって楽に速く進むようになるよ!

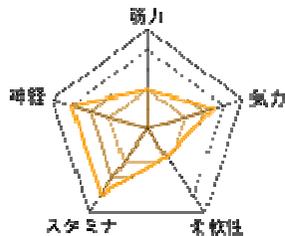
息をふう～っと吐きな
がらやると、思いのほ
か前にいくよ!



反復横とび

動きのすばやさを測ることにより、すばやさやタイミングの良さが分かります。

スポーツならボールや相手の動きに反応する速さ、ふ段の生活なら転びそうになった時の動きなどに関係します。また、20秒間、同じスピードで動き続けるためには、タイミング、スタミナとねばり強さも大切です。



足だけのばして
むだなくステップ!

ポイント



スピードのでの動き方



頭は真ん中に残して足だけのばせ!



おそい動き方



ラインを大きくこえると
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。



◎遊びやスポーツで役立つよ!

◇ポートボール

よりすばやいだリブルや、守りができるようになるよ!

◇ソフトバレーボール

速いアタックでも、すばやくレシーブの姿勢をつくれるよ!

◇サッカー

細かくてすばやいフェイントをかけてあつというまに相手の守りをめくことができるよ!

◇ハンドボール

すばやくきりかえして、相手の守りの間をぬいていけるよ!

◇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!

◇ゴム跳び

細かい足の動きができるようになるよ!

◇つまさきフェンシング

すばやく足を動かして、相手のつま先をふめるようになるよ!

◎生活のこんな場面で使うよ!

◇転びそうになっても、足がパツ!と出るよ!

◇人や物にぶつかりそうになった時にすばやくよけられるよ!

頭を動かさないよう
に心がけて、20秒間
全力でがんばれ!

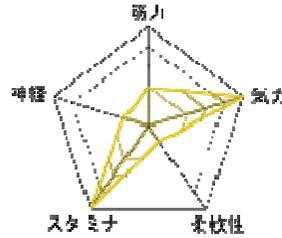


20mシャトルラン

どれだけ長く運動を続けられるかを測ることにより、動きを続ける力が分かります。

むだなエネルギーを使わずに走れるか、どういったらより長く走れるかを考えて工夫する力も必要です。

20mシャトルランは、苦しい時やつらい時にどれだけがんばれるかも分かります。自分の限界にチャレンジしてみよう。



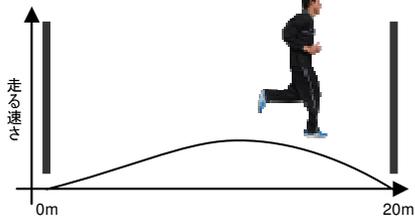
走りも折り返しも、
むだな力を使わないで！

ポイント

スピードがゆっくりの時

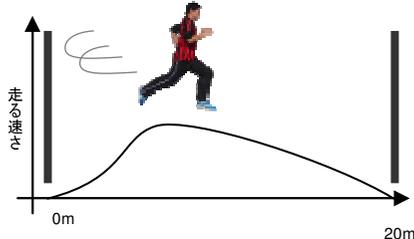
同じスピードで走ろう！

まっすぐ折り返せ！



スピードが速くなってからは

折り返した後にスピードアップ！ 回るように折り返せ！（ただし、そのあとは余裕をもって走ろう！ ふくらみすぎちゃダメ！）



持久走

ポイント

参考



すうすう
はーはー

持久走のコツ

空気をしっかり吸って、しっかりはこう！
友達に合わせず、自分のペースで走ろう！

◎遊びやスポーツで役立つよ！

◇サッカー

試合の後半にばてにくくなるよ！

◇バスケットボール

苦しい時にもうひとふんばりができるようになるよ！

◇長きより走

ラストパートでスピードを上げられるよ！

◇おにごっこ

時間ギリギリまで走ってにげられるよ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

◇自転車で坂を登ってもつかれないよ！

◇長い階段を駆け登ってもつかれないよ！

友達にも自分にも負けないように、限界までチャレンジだ！

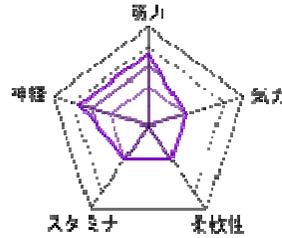


50m走

足の速さを測ることにより、すばやさや力強さが分かります。

スタートから一気にスピードを上げる、そのいっしゅんの速さが特に重要です。そのためにはスタート前の集中力、スタートのしゅん間のばく発的なパワーなどが必要です。また、足と手をタイミングよく動かすことも大切です。

どうしたら、体全体を使ってうまくスピードに乗れるかをためしてみよう。



◎遊びやスポーツで役立つよ！

◇短きょり走

まっすぐ速く走れるようになるよ！

◇ソフトボール

ベースランニングが速くなる！ゴロやフライに追いつけるよ！

◇サッカー

速いドリブルができるようになるよ！速いこうげきで一気にせめ上がれるよ！

◇走りはばとび・走り高とび

速い助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！

◇おにごっこ

スピードをつけてみんなに追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のスタートが速くなるよ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

◇急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！

少しでも早く
体を前に運ぼう！

ポイント

ゴールするまでスピードを
落とさず走り抜ける！

ゴールで
止まらな
いでかけ
抜ける！



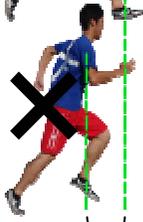
前かがみになると
スピードがでやすい！



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！



これだけ速くゴールで
きる！

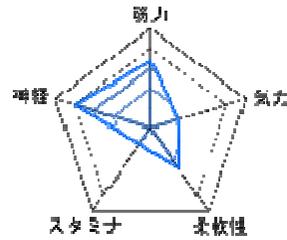
最後までしっかりと走
り抜ける！チーターに
なった気分走ってみ
よう！



立ちばとび

ジャンプ力がどれだけあるかを測ることにより、タイミングのよさや力強さが分かります。

うでをふるタイミング、ジャンプするタイミングをどれだけ合わせられるかどうか、つまり、体全体を使うのがうまいかどうかを見ることもできます。体全体を上手に使えと、力を自分が思った方向に伝えることができ、多くのスポーツやふ段の生活で、役に立ちます。



足だけじゃなくて、うでふりも大切！

ポイント

深くしゃがんで！



うでは大きく速くふろう！



◎遊びやスポーツで役立つよ！

◇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！

◇ソフトバレーボール

高いところからスパイクをうち下ろせるようになるよ！

◇バスケットボール

高いボールを取れるようになるよ！

◇なわとび

高くジャンプできれば、難しい技もできるようになるよ！

◇ジャンプ

いろんな遊びに役立つジャンプ力が身に付くよ！

◇高おに

高いところに飛びのって、おにからにげよう！

◎生活のこんな場面で使うよ！

◇高い台にとび乗れるようになるよ！

◇水たまりがあってもとびこえられるよ！

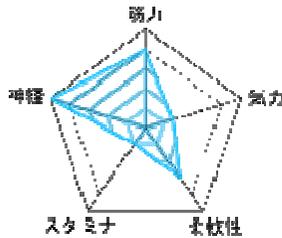
ジャンプする時は、下を見ないで、思いっきり飛び出そう



ソフトボール投げ

投げる力がどのくらいあるかを測ることにより、タイミングの良さや力強さが分かります。

ボールを遠くに投げるためには、助走からボールを投げるまでのスムーズな流れが必要です。自分の力をタイミングよく伝えられることができれば、ボールを遠く投げられたり、遠くに飛ばせるようになります。どうしたら自分の力をボールに伝えられるか、考えてみよう。また、上手な人の投げ方をまねしてみよう。



ポイント

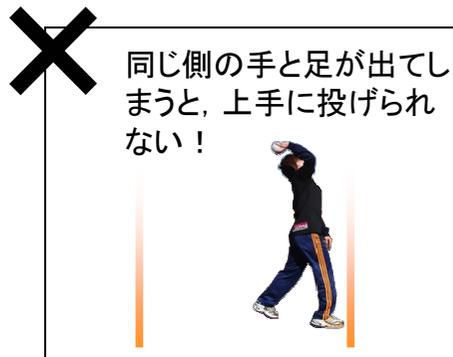
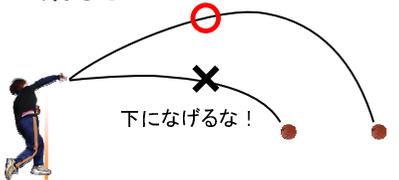
助走と
うでのふりを大きく
速くしよう！



ひじを大きく引こう！

スタートは後ろぎりぎりから！

ななめ上に投げると、遠くに飛ぶよ！



◎遊びやスポーツで役立つよ！

◇ソフトボール

ボールが遠くに飛ぶよ！

◇ハンドボール・ポートボール

遠くの人にはやいパスを出せるよ！

◇バドミントン

ラケットのふりが速くなるよ！

◇ドッジボール

速いボールが投げられるよ！

◇めんこ

手首を使ってピッ！と勢いをつけられるよ！

◇水きり

石ころを強く水面ギリギリに投げられるよ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

◇ 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するよ！

ボールを上手に投げられると、いろんなスポーツや遊びも上手になり、もっと楽しくなるよ！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。