

中学生用

新体力テストの実施方法

平成24年3月

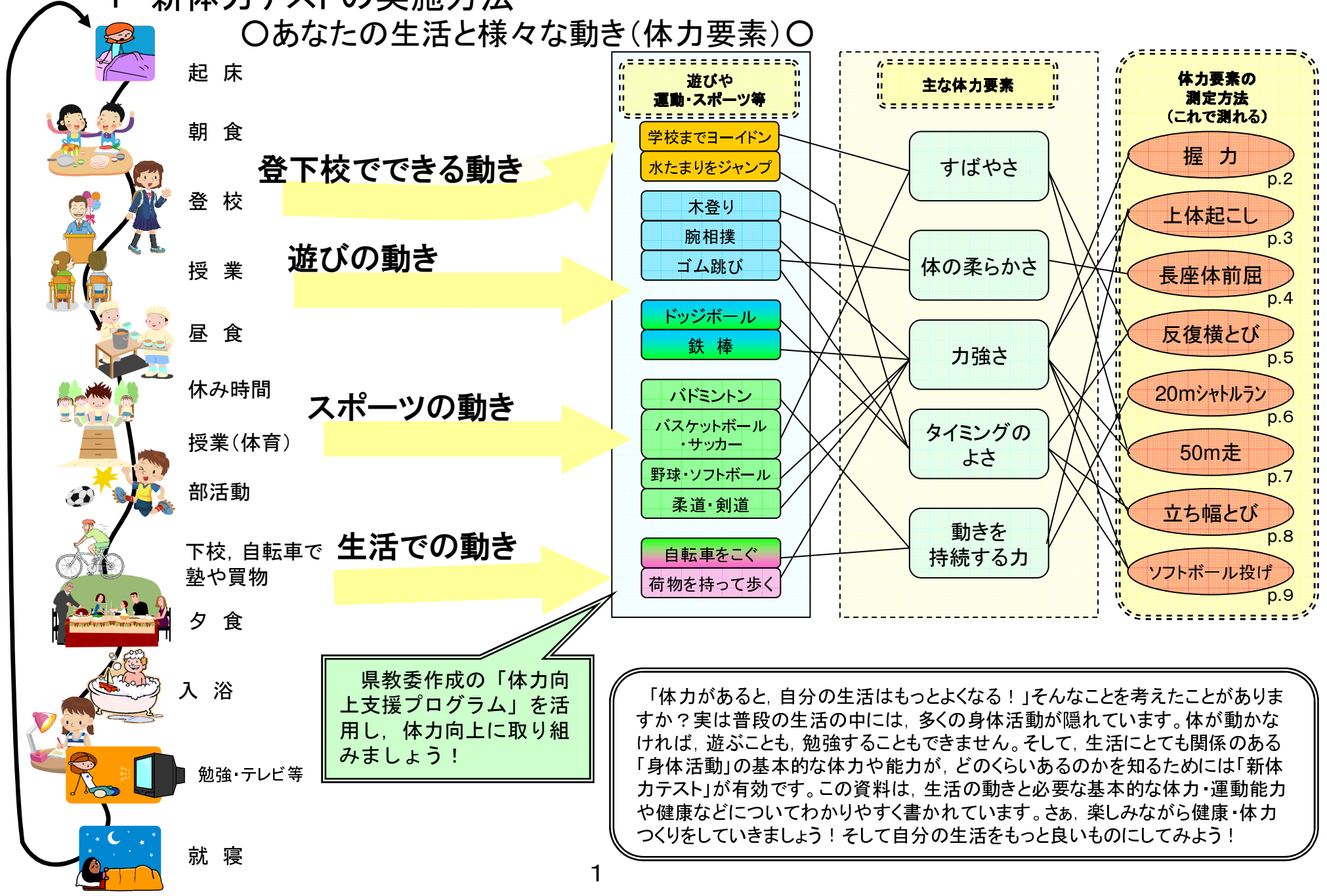
広島県教育委員会

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
・	ハンドボール投げ	9

1 新体力テストの実施方法

○あなたの生活と様々な動き(体力要素)○



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！

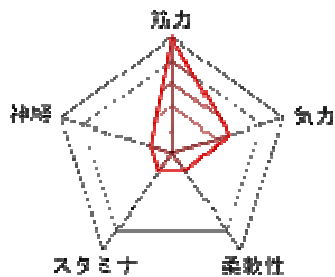
「体力があると、自分の生活はもっとよくなる！」そんなことを考えたことがありますか？実は普段の生活の中には、多くの身体活動が隠れています。体が動かなければ、遊ぶことも、勉強することもできません。そして、生活にとっても関係のある「身体活動」の基本的な体力や能力が、どのくらいあるのかを知るためには「新体力テスト」が有効です。この資料は、生活の動きと必要な基本的な体力・運動能力や健康などについてわかりやすく書かれています。さあ、楽しみながら健康・体力づくりをしていきましょう！そして自分の生活をもっと良いものにしていきましょう！

握力

握る力がどれくらい強いかを測ることにより、力強さが測れます。

握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、一瞬で自分の精一杯の力を出せるかどうかも関係してきます。



ポイント

一瞬で自分の
全力を出そう！

握り方



握るグリップを、
指の真ん中の
長さにしてよう！

長過ぎ



短過ぎ



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！

ギューツ！

握る時はお腹に力を入れて！

◎遊びやスポーツで役立つよ！

○ソフトボール、ハンドボール

ボールを投げる時に、ボールをしっかり握った状態を続けられるよ！

○鉄棒

勢いがついてもしっかり鉄棒を握っていられば、難しい技ができるようになるよ！

○柔道

相手のえりをガッチリつかんで引きつけることができるよ！

○腕相撲

相手の手をがっちり押さえれば、相手は力が入らないよ！

○綱引き

綱から手が離れないようになるぞ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

○重いものを持つ

買物に行ったり、通学で手さげ袋を持つ時に役立つよ！

○鉛筆を握る

握力があれば、長い時間のテストでも手が疲れないよ！

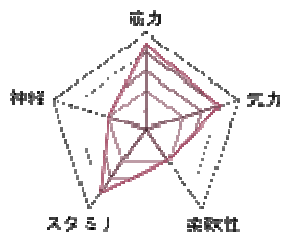
一番力が出る握り幅を
見つけることが、特に
大事だぞ！



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。

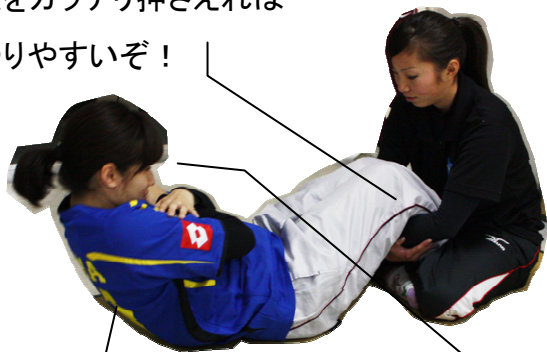
良い筋肉の条件は、力の大きさ(筋力)だけでなく、長時間発揮出来るかどうか(筋持久力)も関係します。体の中心(幹)である腹筋は、全身を支える大切な筋肉であり、走ったりボールを投げたりする時にも必要です。その筋持久力が低いと、すぐに疲れて体を支えられなくなってしまいます。



おさえる人は、
大事なサポーター！

ポイント

足をガッチリ押さえれば
やりやすいぞ！



押さえ方が緩いと、足
があがってしまってやり
にくい……

背中を丸めて！



やってる時はおへそを見よう！



◎遊びやスポーツで役立つよ！

○短距離走

フラフラしないで効率よく走れるよ！

○サッカー

相手とぶつかっても体の中心(腹筋)がしっかりしていれば当たり負けしないよ！

○柔道

投げ技の時にふらつかないよ！寝技の時に逃げられないようにしっかりと押さえられるよ！

○ダンス

腹筋が強いと、動きのキレが増すよ！

○縄跳び

体がブレずに、まっすぐジャンプできるようになるよ！

◎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、体幹(体の中心となる部分)の強さからだよ！

○椅子にきれいに座る

正しい姿勢で椅子に座れば、長い時間の作業でも疲れにくいよ！

○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疲れにくいよ！

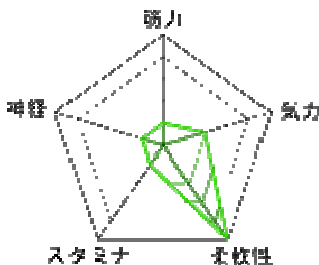
あごを引くだけでかなり
やりやすくなるよ！30秒
間は長いけど、最後まで
頑張れ！



長座体前屈

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

自分の体が硬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
にも体が柔らかいことは大切です。つまり、体
が硬いと、何をやるにしても自分の力を100%だ
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、
跳ねたり、体
を十分に温
めよう！



②しっかりストレ
ッチをして、体
を伸ば
せるようにしよう！



息を「ふう～」とはきながら、ゆっ
くりと、ギリギリまで伸びよう！

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！

- マツト運動
伸膝前転や後転の時にスムーズに回れるようになるよ！
- 跳び箱運動
足が大きく開けば、もっときれいに、ダイナミックに跳べるようになるよ！
- ダンス
踊る時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！
- 短距離走
走る時の歩幅が伸びて、楽に前に進むようになるよ！
- 木登り
体が柔らかいと、友だちがとどかない枝にも足をかけて登れるよ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

- ケガの予防
運動をする時、けがをすることが少なくなるよ！
- 歩く
歩幅が大きくなって、楽に速く進むようになるよ！

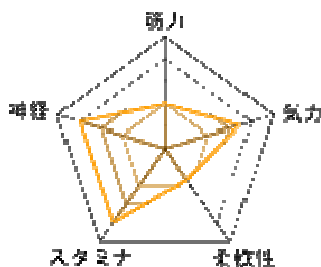
息を“ふう～”と吹きなが
らやると、記録が伸
びるよ！頑張っ
て！



反復横とび

動きの素早さ(敏しょう性)を測ることにより、素早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、普段の生活なら転びそうになった時の反応の速さなどに関係します。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。



◎遊びやスポーツで役立つよ！

- バドミントン
フットワークが素速くなるよ！
- バスケットボール
より素速いドリブルや、ディフェンスができるようになるよ！
- バレーボール
速いアタックでも、素早くレシーブの姿勢をつくれるよ！
- サッカー
細かくて素速いフェイントをかけてあっというまにディフェンダーを抜きされるよ！
- ハンドボール
素速く切り返して、ディフェンダーの間を抜いていけるよ！

足だけ伸ばして
無駄なくステップ！

ポイント

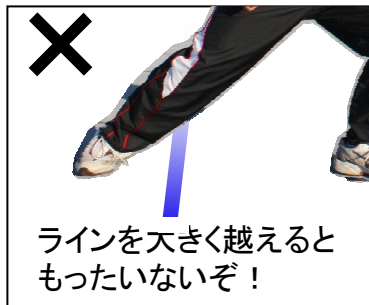


スピードのでる動き方



遅い動き方

頭は真ん中に残して足だけ伸ばせ！



ラインを大きく越えると
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素早くよけられるよ！

体を真ん中に残すことを心がけて、20秒間全力で頑張れ！

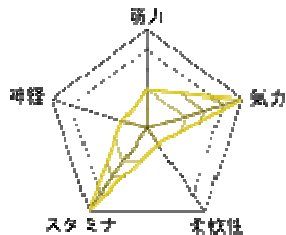


20mシャトルラン

どれだけ長く運動を続けられるか(全身持久力)を測ることにより、動きを持続する力が分かります。

ムダなエネルギーを使わずに走れるか、どうやったらより長く走れるかを考える力も必要です。

20mシャトルランは、苦しい時やつらい時にどれだけ頑張れるかが分かります。自分の限界にチャレンジしてみよう。



持久走

ポイント



すうすう
はーはー

持久走のコツ

空気をしっかり吸って、しっかり吐こう！

友達に合わせず、自分のペースで走ろう！

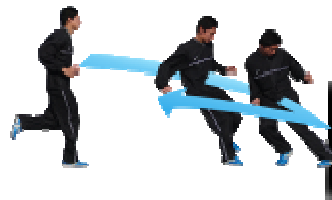
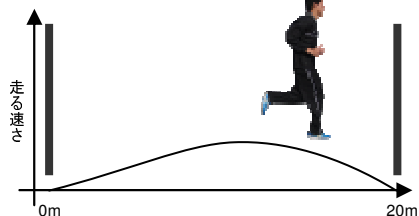
走りも折り返しも、
省エネを心がけて！

ポイント

スピードがゆっくりの時

一定のペースで走ろう！

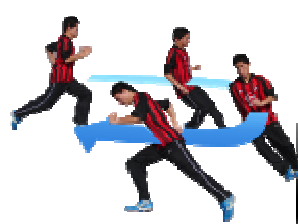
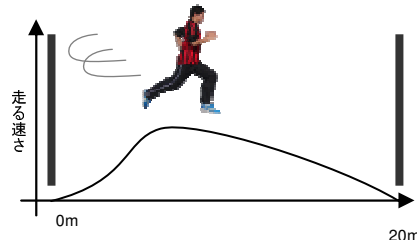
まっすぐ折り返せ！



スピードが速くなってからは

折り返した直後にスピードアップ！
そのあとは余裕を持って走ろう！

回るように折り返せ！（ただし、
ふくらみすぎちゃダメ！）



◎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！
- 長距離走 ラストパートでスピードを上げられるよ！
- バドミントン 長いラリーで苦しくなっても頑張れるようになるよ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

- 自転車で坂を登っても疲れないうよ！
- 長い階段を登っても疲れないうよ！

友達にも自分にも負けな
いように、限界に挑戦だ！



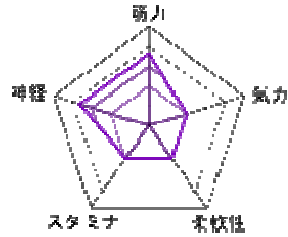
50m走

足の速さ(走能力)を測ることにより、素速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、その一瞬のスピードが特に重要です。

そのためにはスタート前の集中力、スタートの瞬間の爆発的なパワーなどが必要です。

また、足と手を連動させることも大切です。どうやったら、体全体を使ってうまくスピードに乗れるかを試してみよう。

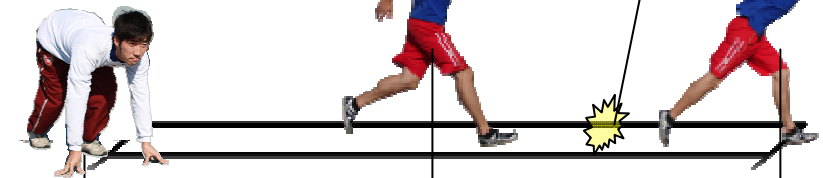


ポイント

少しでも早く
体を前に運べ!

ゴールするまでスピード
を落としちゃダメだ!

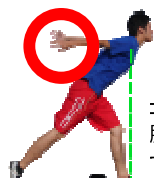
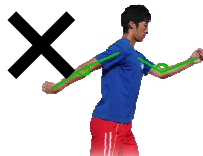
ゴールで
止まらないでかけ
抜ける!



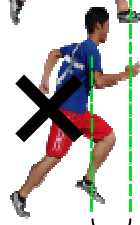
体重を腕の方にかけておくとスタートダッシュができるよ!



腕は伸ばさずに素速く振ろう!



ゴールの時は、胸をつき出せ!



これだけ速くゴールできる!

◎遊びやスポーツで役立つよ!

○短距離走

まっすぐ速く走れるようになるよ!

○野球・ソフトボール

ベースランニングが速くなるよ!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!相手より速く動けるようになるよ!

○バスケットボール

速攻で一気に攻め上がれるよ!

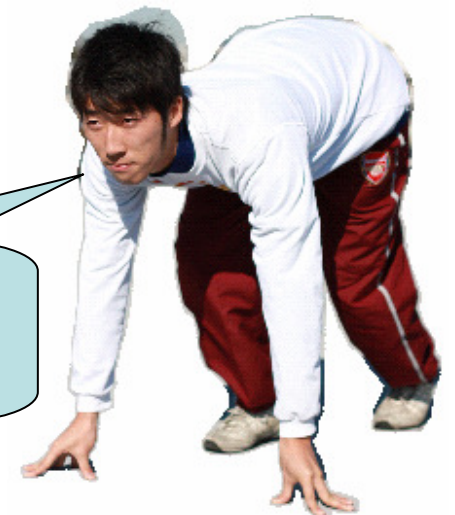
○走り幅跳び・走り高跳び

早い助走ができるようになって、遠くに・高く跳べるようになるよ!

◎生活のこんな場面で使うよ!

○きれいな走り方はきれいな歩き方につながるよ!

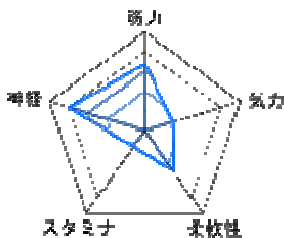
スタートの速さが記録のカギ!その一瞬に全神経をとぎすませ!



立ち幅とび

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

腕を振るタイミング、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、体全体を使うのが上手いかどうかを見ることができます。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、多くのスポーツや普段の生活で役に立ちます。



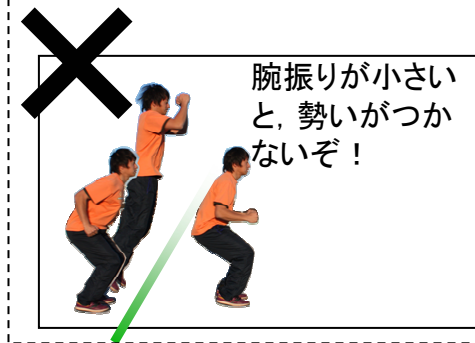
遠くに跳ぶためには、
腕を振ることも大事！

ポイント

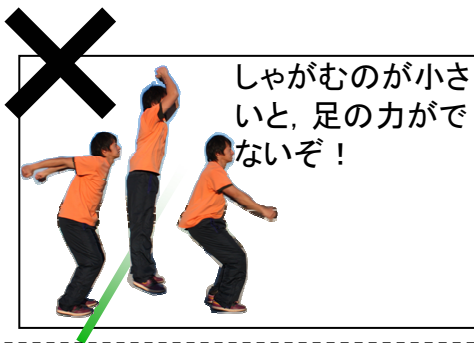
深くしゃがんで！



腕は大きく速くふろう！



腕振りが小さいと、勢いがつかないぞ！



しゃがむのが小さいと、足の力がでないぞ！

◎遊びやスポーツで役立つよ！

○走り幅跳び・走り高跳び

より高く、より遠くに跳べるようになるよ！

○バレーボール

高い所からスパイクを打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！レイアップシュートがゴール近くで打てるよ！

○ハンドボール

ジャンプシュートのパワーがアップするよ！

○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！

◎生活のこんな場面で使うよ！

○高い台に跳びのれるようになるよ！

○水たまりがあっても飛び越えられるよ！

ジャンプする時は、斜め上を見て、前傾姿勢で思い切り飛び出せよ！

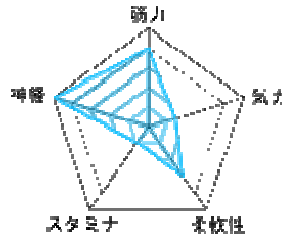


ハンドボール投げ

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、ボールが早くなったり、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、また遠くに飛ばせるかを考えてみよう。

上手な人の投げ方をよく見てまねしてみよう。



ポイント



ひじを大きく引こう！
スタートは後ろぎりぎりから！

助走も、腕振りも大きくすることがコツ！

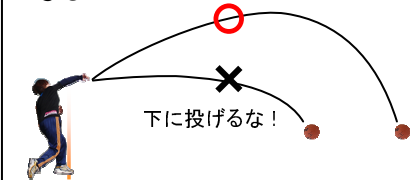


腕振りが小さいと、力がでないぞ！



腕振りが小さいと、勢いがつかないぞ！

斜め上に投げると、遠くに飛ぶよ！



下に投げるな！

◎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

ロングパスが投げられるよ！シュートが速くなるよ！

○バレーボール

強いスパイクが打てるようになるよ！

○テニス

強いサーブが打てるようになるよ！

○バドミントン

ラケットの振りが速くなるよ！

○ドッジボール

速いボールが投げられるよ！

○的当て

上手に的に当てられるよ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

○高い所にいる人や離れた所にいる人にものを上手にパスできるようになるよ！

ボールを持たない方の腕を、しっかり伸ばして“ぐいっ”と引こう！そうすれば体に回転が生まれて遠くに飛ぶよ！



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。