

中学校(中学部)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

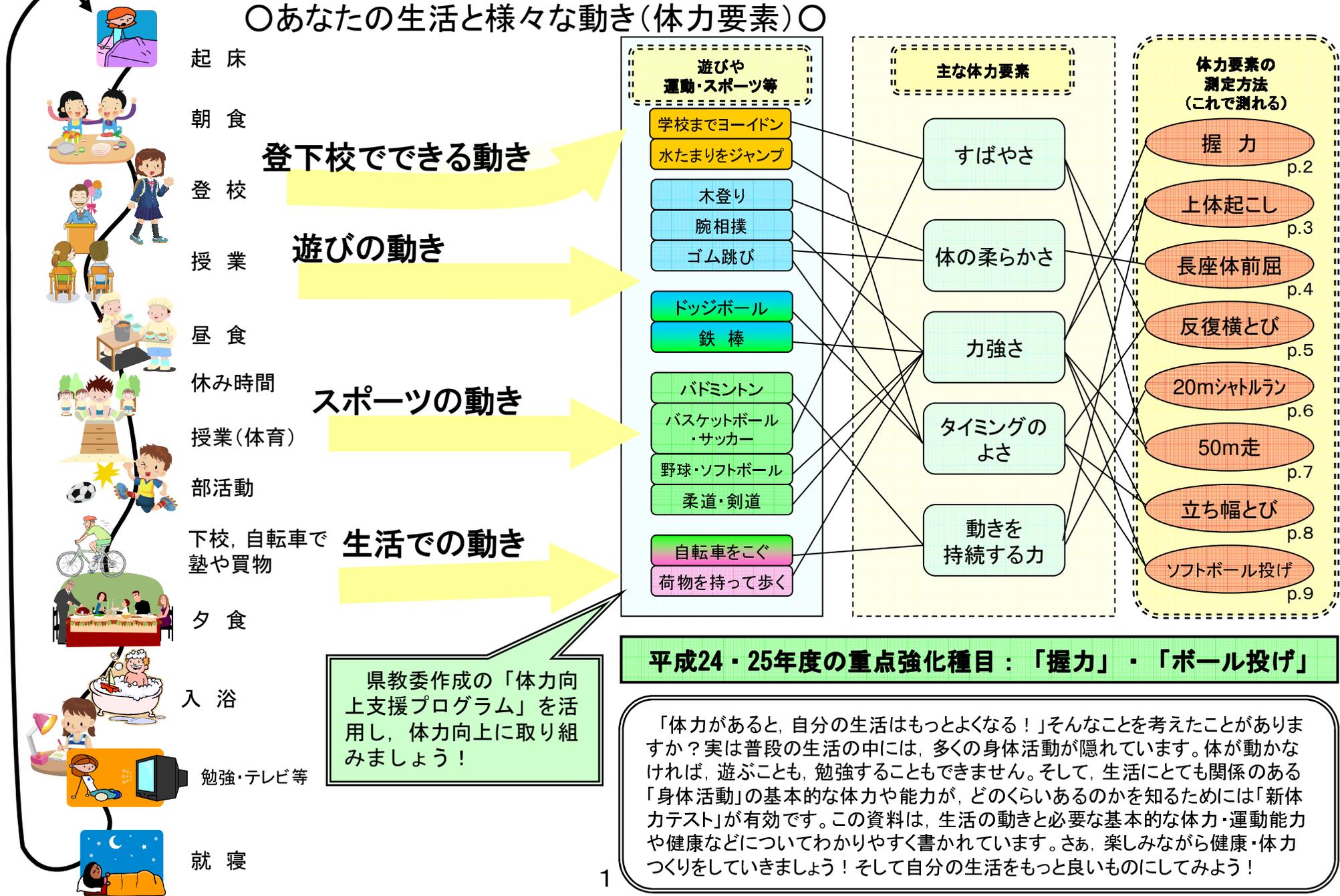


# 目次

1	新体カテストの実施方法	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
2	体力を高める運動及び取組例	10

# 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！

**平成24・25年度の重点強化種目：「握力」・「ボール投げ」**

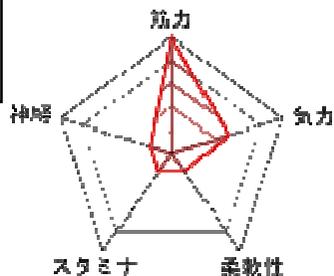
「体力があると、自分の生活はもっとよくなる！」そんなことを考えたことがありますか？実は普段の生活の中には、多くの身体活動が隠れています。体が動かなければ、遊ぶことも、勉強することもできません。そして、生活にとっても関係のある「身体活動」の基本的な体力や能力が、どのくらいあるのかを知るためには「新体力テスト」が有効です。この資料は、生活の動きと必要な基本的な体力・運動能力や健康などについてわかりやすく書かれています。さあ、楽しみながら健康・体力づくりをしていきましょう！そして自分の生活をもっと良いものにしてみよう！

# 握力(重点強化種目)

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てやれば、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！

## Teacher's Memo

- ・ 握力は、腕の筋力だけでなく、過去の研究から全身の筋力を測定する指標にもなります。
- ・ 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します。
- ・ 生徒によっては、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、ハイ！」と声をかけてあげましょう。

### 【体育学習との関連】

- 体づくり運動(ペアでのストレッチング・上体起こし など)
- 器械運動(鉄棒運動 など)
- 球技(テニス、ソフトボール など)
- 武道(柔道、剣道 など)

### 【高める運動例】

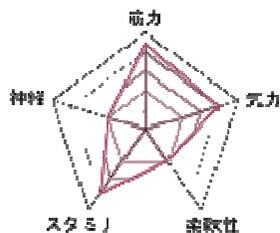
グーパー運動、ろくぼく

# 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。

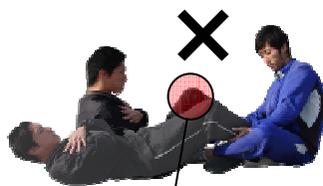
体の中心(幹)である腹筋は、全身を支える大切な筋肉であり、走ったりボールを投げたりする時にも必要です。その筋持久力が低いと、すぐに疲れて体を支えられなくなってしまいます。



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ないよ！

### ○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生徒の頑張れる力が変わります。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】

- 体づくり運動(二人組で上体起こし など)
- 器械運動(回転やバランス[マット], け上がり[鉄棒] など)
- 陸上競技(ハードル走, 走り幅跳び, 走り高跳び など)
- 球技(サッカー, バレーボール など)
- 武道(柔道 など)
- ダンス(走る, 跳ぶ, 回る動作 など)

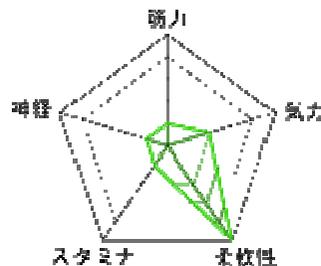
### 【高める運動例】

綱引き, なわとび など

# 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！

## 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(関節液)」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。十分に注意してください。

### 【体育学習との関連】

- 体づくり運動(ペアでのストレッチ など)
- 器械運動(マツト運動全般、バランス[平均台] など)
- 陸上競技(ハードル走、走り高跳び など)
- 球技(バレーボール など)
- 武道(柔道、相撲 など)
- ダンス(転がる、跳ぶ など)

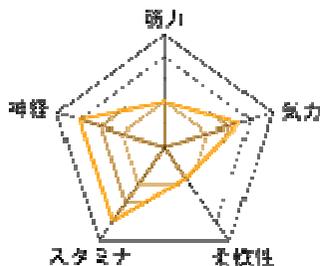
### 【高める運動例】

ストレッチ など

# 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

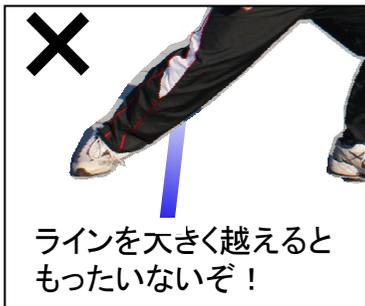


スピードのでる動き方



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！

## Teacher's Memo

- ・靴によっては滑りやすく、危険なため、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、ゴー！」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】

- 体づくり運動(人や物の動きに対応してタイミングよく動く運動など)
- 器械運動(跳び箱運動, 平均台運動 など)
- 陸上競技(ハードル走, 走り幅跳び, 走り高跳び など)
- 球技(バスケットボール, サッカー, バドミントン など)
- 武道(剣道 など)
- ダンス(走る, 跳ぶ動作 など)

### 【高める運動例】

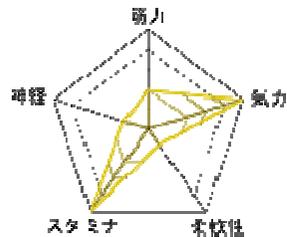
なわとび, ラダートレーニング など

# 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！

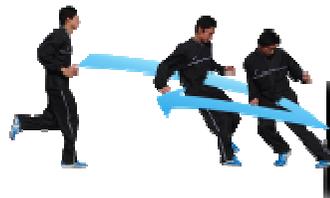
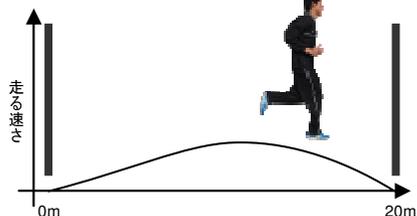
走りも折り返しも、  
省エネを心がけて！

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！

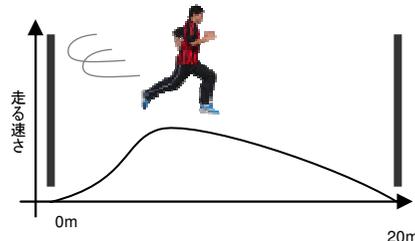
まっすぐ折り返せ！



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にくいよ！
- 長い階段を登っても疲れにくいよ！

## 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。実施の際は、チームを作って応援したりするなどして雰囲気を盛り上げ、生徒の力を引き出しましょう！

【体育学習との関連】

- 体づくり運動(なわ跳びなどを一定の時間や回数を持続する運動など)
- 陸上競技(長距離走 など)
- 球 技(サッカー、バスケットボール、バドミントン など)
- ダンス(連続した動作 など)

【高める運動例】

なわとび など

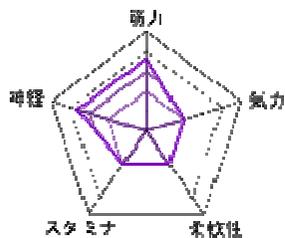
# 50m走

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。

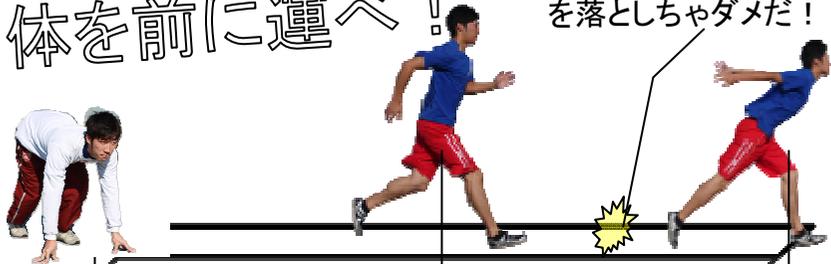


## ポイント

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!

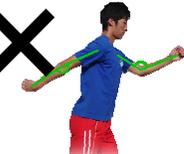
ゴールで  
止まらな  
いでかけ  
抜ける!



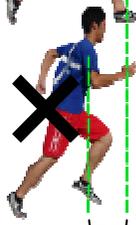
体重を腕の方にかけておくとスタートダッシュができるよ!



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げられるよ!
- 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!
- 急ぐときにダッシュできるよ!

## Teacher's Memo

- ・ 50m走では、ゴールの直前でスピードを緩める生徒がよくいます。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】

- 体づくり運動(走ったり、跳んだりする運動 など)
- 器械運動(跳び箱運動 など)
- 陸上競技(短距離走, リレー, 走り幅跳び, 走り高跳び など)
- 球技(バスケットボール, サッカー, ソフトボール など)

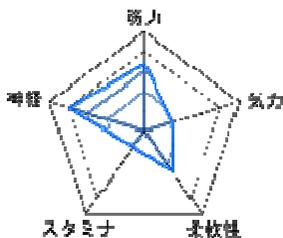
### 【高める運動例】

なわとび など

# 立ち幅とび

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。

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。



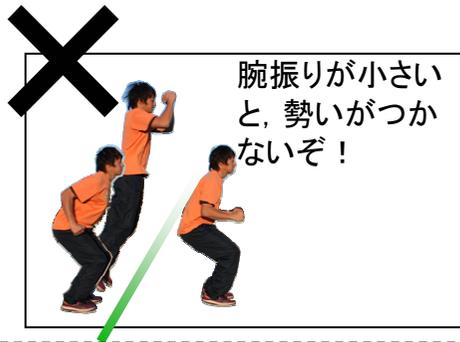
遠くに跳ぶためには、  
腕を振ることも大事！

ポイント

深くしゃがんで！



腕は大きく速くふろう！



◎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！

## Teacher's Memo

- ・ ジャンプでは、上半身と下半身が上手く連動できるかが重要なカギです。「イチ、ニッ！」や「イチ、ニッ、サンッ！」などのリズムを声で教えると良いでしょう。「いーち、にっ」のように、言葉を伸ばすと勢いがないので、言葉につられて素早く飛び出すような声をかけましょう。

### 【体育学習との関連】

- 体づくり運動(なわ跳び、跳びはねる運動 など)
- 器械運動(マット運動、跳び箱運動 など)
- 陸上競技(走り幅跳び、走り高跳び など)
- ボール運動(バレーボール、バスケットボール など)
- ダンス(跳ぶ、回る動作 など)

### 【高める運動例】

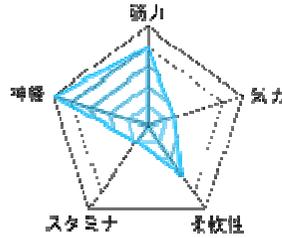
なわとび など

# ハンドボール投げ(重点強化種目)

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。

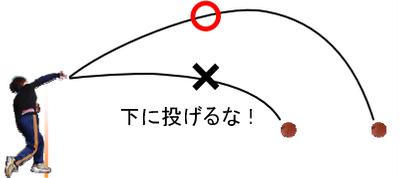


## ポイント



ひじを大きく引こう！  
スタートは後ろぎりぎりから！

斜め上に投げると、遠くに飛ぶよ！



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！

## ◎遊びやスポーツで役立つよ！

- ソフトボール  
ボールが遠くに投げられるよ！
- 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！

## 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して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。

### 【体育学習との関連】

- 体づくり運動(物を投げたり、振ったりする運動 など)
- 球技(ハンドボール、バレーボール、テニス、ソフトボール など)
- 武道(剣道 など)

### 【高める運動例】

的あて 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	
握力	鉄棒	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ぶら下がり時間競争               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一度に多くの生徒で行わせ、競わせることで最後まで頑張らせる。</li> <li>・ 目標とする時間(最長記録, 自己記録等)を明確にし、運動意欲を持たせる。</li> </ul> </li> </ul>	
	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 綱引き, ハンドグリップ, グーパー運動</li> <li>○ ソフトボール, ハンドボール, テニス, バドミントン, 柔道</li> </ul>	
上体起こし	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 綱引き, なわとび</li> <li>○ 器械運動, 短距離走, ハードル走, 走り幅跳び, 走り高跳び, サッカー, バレーボール, 柔道, すもう, ダンス</li> </ul>	
長座体前屈	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ストレッチ(一人で, 2人組で)</li> <li>○ 器械運動, 短距離走, ハードル走, 走り高跳び, バレーボール, 柔道, 相撲, ダンス</li> </ul>	
反復横とび	なわとび	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ なわとび記録カードの作成               <ul style="list-style-type: none"> <li>多くのわざとその得点を設定し、目標とする合計点を設定することにより、活動意欲をもたせる。</li> </ul> </li> </ul>	
	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ラダートレーニング</li> <li>○ 器械運動, ハードル走, 走り幅跳び, 走り高跳び, バasketボール, バレーボール, サッカー, ハンドボール, バドミントン, 剣道, ダンス</li> </ul>	
20mシャトルラン ・持久走	駅伝	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 校内駅伝大会               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の力に応じた距離により、クラスでチームを結成</li> <li>・ 3学期の参観日に全校で開催</li> </ul> </li> <li>○ 中国中学校駅伝競走大会に向けた駅伝活動 参加希望者を対象に朝練習・放課後練習(8月～11月)</li> <li>○ 地域の駅伝大会への参加 全生徒を参加させるとともに、保護者に大会の観戦を呼びかけ</li> </ul>	
	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 長距離走, サッカー, バasketボール, バドミントン, ダンス</li> </ul>	

テスト項目	運動	工夫
50m走	柔軟運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 股関節の可動域を広げる柔軟運動</li> <li>(1) ワニウォーク</li> <li>(2) かかしウォーク</li> <li>保健体育科授業(準備運動の一環として実施)</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">【かかしウォーク】                      【ワニウォーク】</p>
	運動例	○ 器械運動, 短距離走, ハードル走, 走り高跳び, リレー, バasketボール, バレーボール, サッカー, ソフトボール, 柔道, 相撲, ダンス
立ち幅とび	運動例	○ なわとび ○ 器械運動, 走り幅跳び, 走り高跳び, バレーボール, バasketボール, ハンドボール, ダンス
ボール投げ	運動例	○ 的当ての設置 ○ ソフトボール, ハンドボール, バレーボール, テニス, バドミントン, 剣道 ○ バasketボール投げ(授業の導入部), ドッジボール

授業以外での取組	運動朝会	年間を通じ, 週2回実施(月・木曜日) (春~秋期:体育館でダンス, 補強運動, 壁倒立(1分間), 雑巾がけ等16種の組合せ) (秋~冬期:グラウンドでダンス, 持久走)
	昼休憩	○ 生徒会の自治活動によるボールの貸し出しや管理, 啓発等 ○ 体育館の開放 体育の授業では経験できない「卓球」や「バドミントン」などを行い, 運動の楽しさを味わう。
体力向上に向けた意識付け	環境整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 校内に, 握力計, 3段階の強度のハンドグリップやエキスパンダーを設置</li> <li>○ 廊下にストレッチングボードや, 長座体前屈測定器具, 反復横とび用ライン, 立ち幅とびのラインを設置し, 立ち幅とびのラインには全国・県平均値や男女の最高記録などの目印の添付</li> <li>○ 各学年男女のテスト項目別の校内上位の記録を体育館に掲示</li> <li>○ 授業の様子やポイント, 運動・体力に関する内容を保健体育科掲示板等に掲示</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">【ハンドグリップ・エキスパンダー】                      【ストレッチボード】</p> <div style="text-align: right;">  <p>【意欲を高める掲示】</p> </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・体力づくり大作戦」を使用して作成しました。