

高校生用

# 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

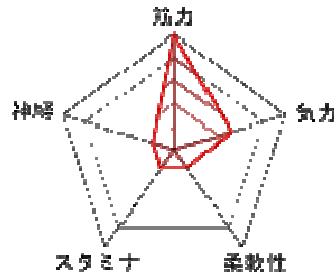
○ 新体カテストの実施方法	
・ 握力	1
・ 上体起こし	2
・ 長座体前屈	3
・ 反復横とび	4
・ 20mシャトルラン	5
・ 50m走	6
・ 立ち幅とび	7
・ ハンドボール投げ	8
○ 体力を高める運動及び取組例	9

# 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  
長さにする

長過ぎ



短過ぎ



測る直前に！



測る直前に、反  
対の手を握ると、  
力が強くなる

ギューツ！

握る時はお腹に力を入れる

## ◎遊びやスポーツで役立つ

### ○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

### ○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

### ○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

### ○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

### ○綱引き

綱から手が離れないようになる

## ◎生活のこんな場面で使う

### ○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

### ○鉛筆を握る

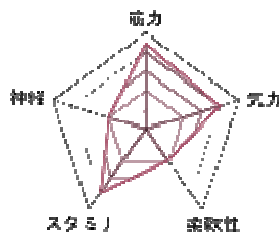
握力があれば、長い時間のテストでも手が疲れない

# 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。



## ◎スポーツで役立つ

### ○短距離走

フラフラしないで効率よく走れる

### ○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

### ○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

### ○ダンス

腹筋が強いと、動きのキレが増す

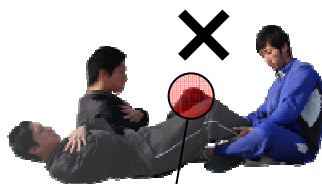
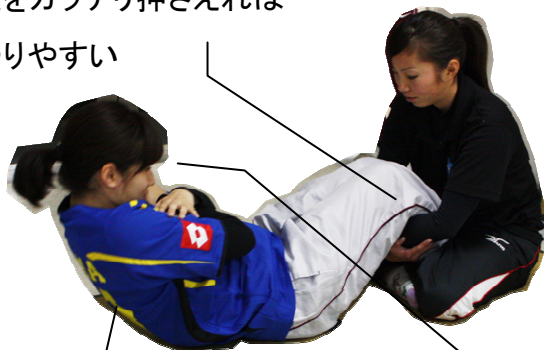
### ○縄跳び

体がブレずに、まっすぐジャンプできるようになる

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



押さえ方が緩いと、足  
があがってしまってやり  
にくい

背中を丸める



やってる時はおへそを見る



## ◎生活のこんな場面で使う

### ○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

### ○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

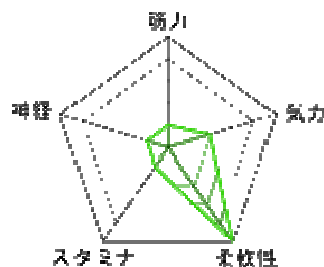
### ○長い時間立つ・歩く

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

# 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  
める



②しっかりスレッ  
チをして、体を伸ば  
せるようにする



息を「ふう～」とはきながら、ゆっ  
くりと、ギリギリまで伸びる

頭をあげないようにする



つま先をあげないようにする



## ◎スポーツで役立つ

### ○マット運動

伸膝前転や後転の時にスムーズに回れるようになる

### ○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

### ○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

### ○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

## ◎生活のこんな場面で使う

### ○ケガの予防

運動をする時、けがをすることが少なくなる

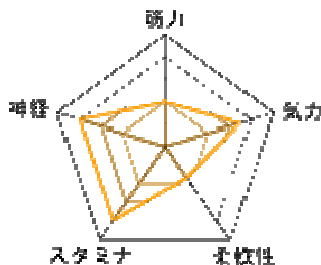
### ○歩く

歩幅が大きくなって、楽に速く進むようになる

# 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。



## ◎スポーツで役立つ

### ○バドミントン

フットワークが素速くなる

### ○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

### ○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

### ○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

### ○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

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



頭は真ん中に残して足だけ伸ばす

遅い動き方



ラインを大きく越えると  
もったいない



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

○転びそうになっても、足がパツと出る

○人や物にぶつかりそうになった時に素早くよけられる

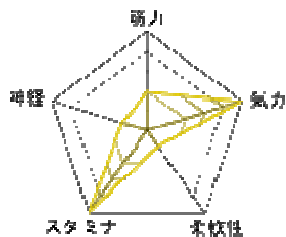


# 20mシャトルラン

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



持久走のコツ

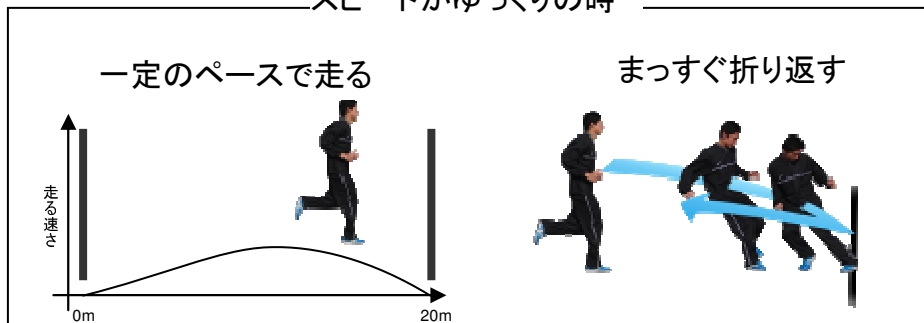
空気をしっかり吸って、しっかり吐く

友達に合わせず、自分のペースで走る

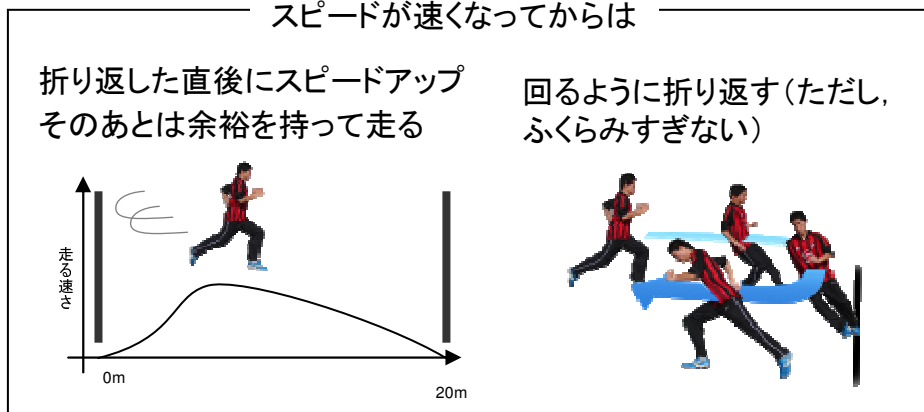
走りも折り返しも、  
省エネを心がけて！

ポイント

スピードがゆっくりの時



スピードが速くなってからは



## ◎スポーツで役立つ

### ○サッカー

試合の後半にばてにくくなる

### ○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

### ○長距離走

ラストスパートでスピードを上げられる

### ○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

## ◎生活のこんな場面で使う

○自転車で坂を登っても疲れしない

○長い階段を登っても疲れしない



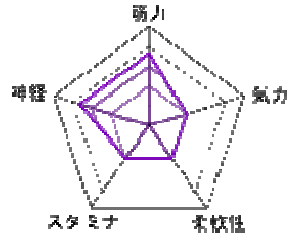
# 50m走

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。

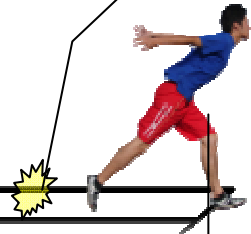


## ポイント

少しでも早く  
体を前に運べ!

ゴールするまでスピード  
を落とさない

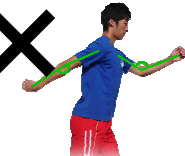
ゴールで  
止まらず  
かけ抜ける



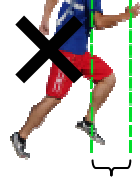
体重を腕の方にかけておくとスタートダッシュができる



腕は伸ばさずに素速く振る



ゴールの時は、胸をつき出す



これだけ速くゴールできる

## ◎スポーツで役立つ

### ○短距離走

まっすぐ速く走れるようになる

### ○野球・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

### ○サッカー

速いドリブルができるようになる。相手より速く動けるようになる

### ○バスケットボール

速攻で一気に攻め上がる

### ○走り幅跳び・走り高跳び

早い助走ができるようになり、遠くに・高く跳べるようになる

## ◎生活のこんな場面で使う

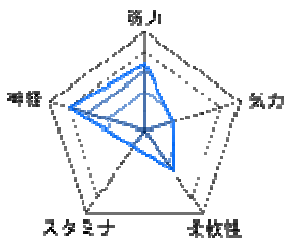
○きれいな走り方はきれいな歩き方につながる

○急ぐときにダッシュできる

# 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。



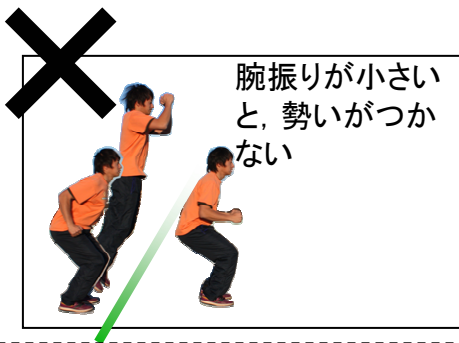
遠くに跳ぶためには、  
腕を振ることも大事!

ポイント

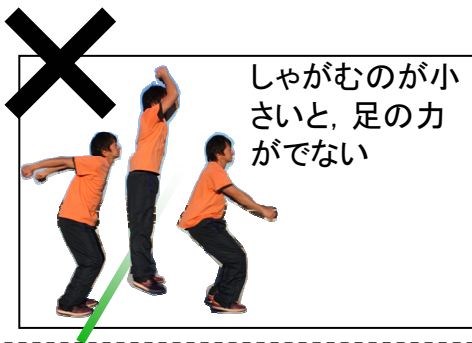
深くしゃがむ



腕は大きく速くふる



腕振りが小さいと、勢いがつかない



しゃがむのが小さいと、足の力がでない

## ◎スポーツで役立つ

### ○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

### ○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

### ○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

### ○ハンドボール

ジャンプシュートのパワーがアップする

### ○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

## ◎生活のこんな場面で使う

○高い台に跳びのれるようになる

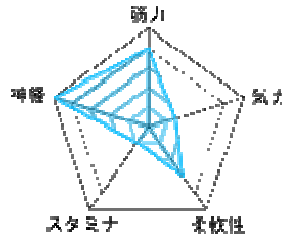
○水たまりがあっても飛び越えられる

# 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。

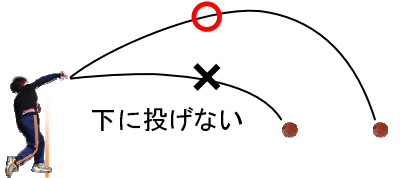


## ポイント



ひじを大きく引く  
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



下に投げない

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



腕振りが小さいと、勢いがつかない

## ◎スポーツで役立つ

- ソフトボール  
ボールが遠くに投げられる
- 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
- バレーボール  
強いスパイクが打てるようになる
- テニス  
強いサーブが打てるようになる
- バドミントン  
ラケットの振りが速くなる

## ◎生活のこんな場面で使う

- 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

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。