

高等学校(高等部)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

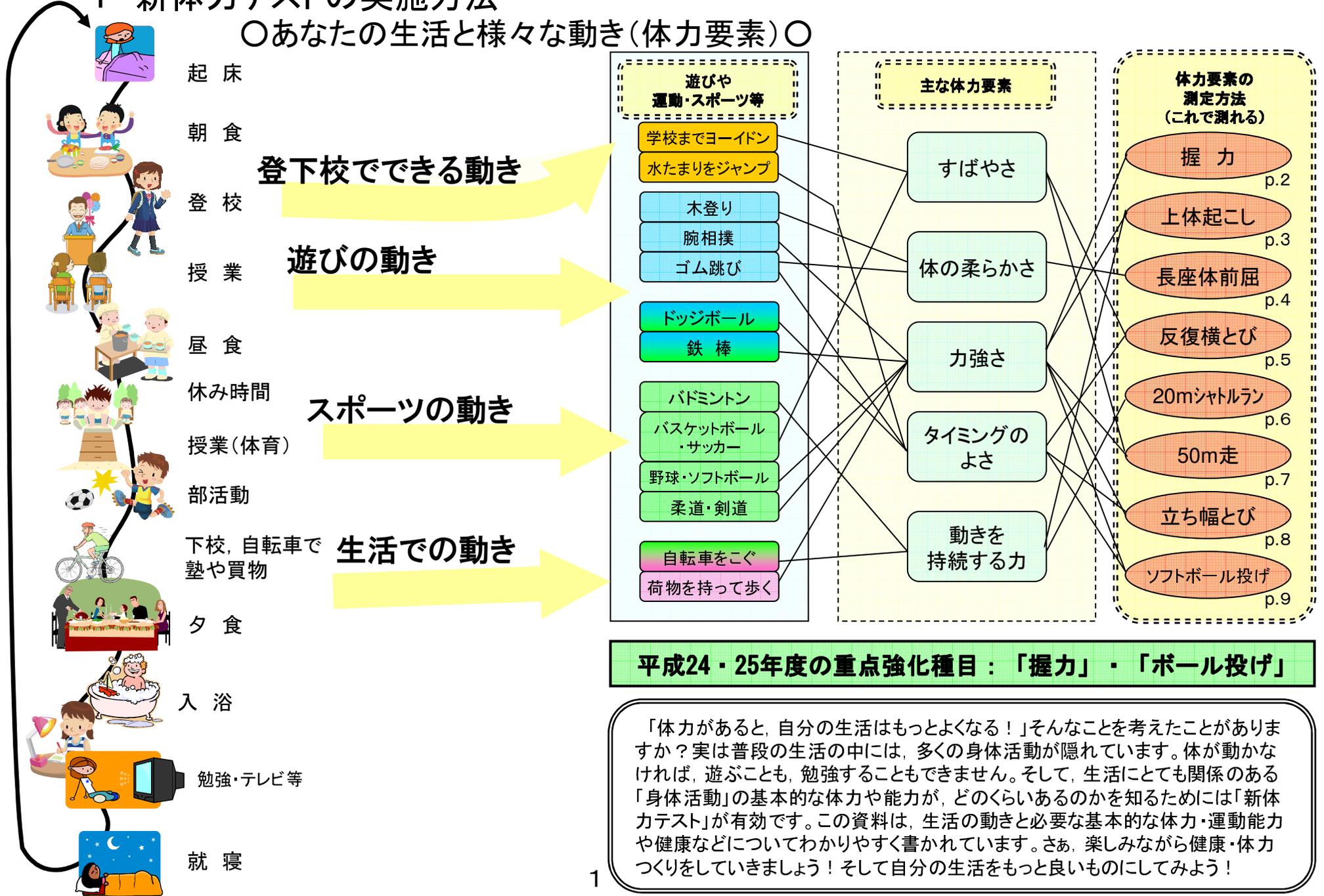


# 目次

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)○

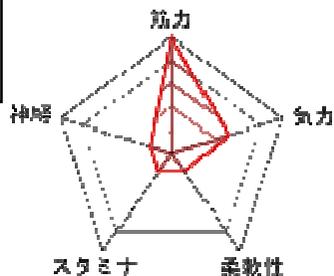


# 握力(重点強化種目)

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が続けられる

### ○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

## 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(ハンドボール、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】

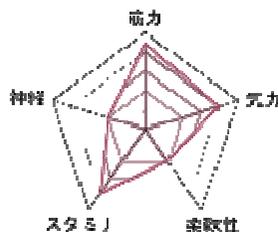
グーパー運動、ろくぼく

# 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。

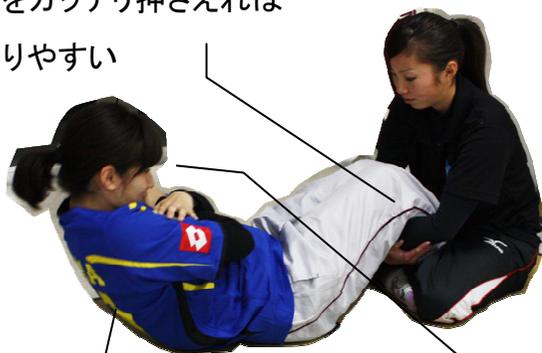
体の中心(幹)である腹筋は、全身を支える大切な筋肉であり、走ったりボールを投げたりする時にも必要です。その筋持久力が低いと、すぐに疲れて体を支えられなくなってしまいます。



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



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



## ◎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

## ◎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

## 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, やり投げ 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)

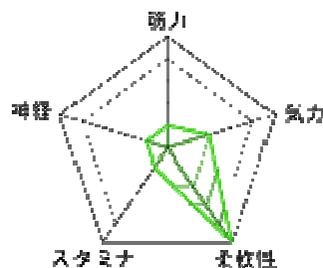
### 【高める運動例】

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  
める



②しっかりスト  
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
- 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

## 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、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 など)
- ダンス(転がる、跳ぶ など)

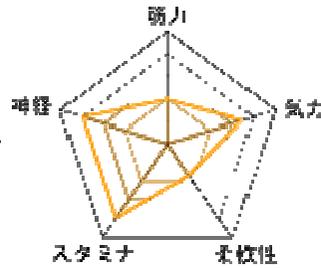
### 【高める運動例】

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。



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す



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

## ◎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

## ◎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

## 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】

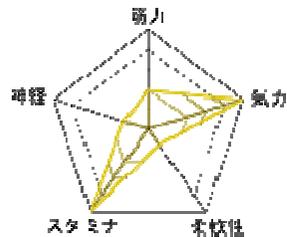
なわとび, ラダートレーニング など

# 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

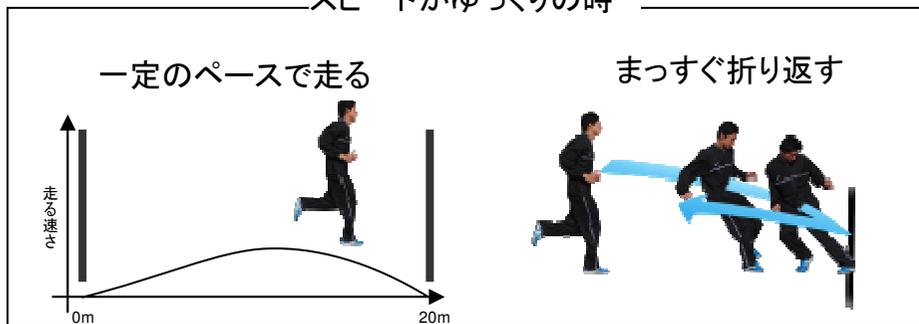
空気をしっかり吸って、しっかり吐く

友達に合わせず、自分のペースで走る

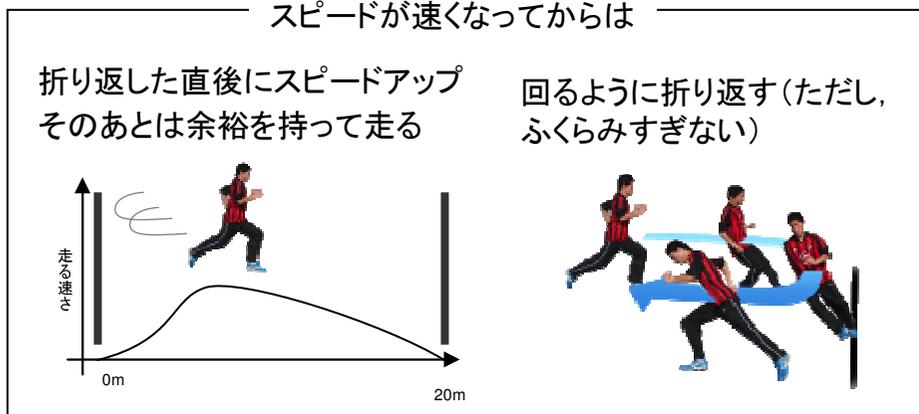
走りも折り返しも、  
省エネを心がけて！

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にくい
- 長い階段を登っても疲れにくい

## 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)
- 水泳(長距離泳 など)

### 【高める運動例】

なわとび など

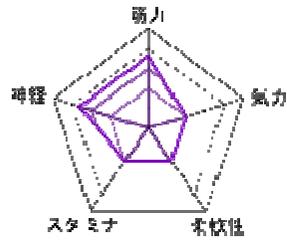
# 50m走

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。

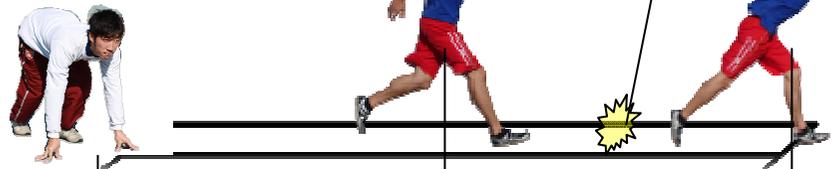


## ポイント

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

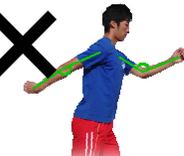
ゴールで  
止まらず  
かけ抜ける



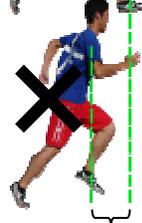
体重を腕の方にかけておくとスタートダッシュができる



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れる
- 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

## 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)

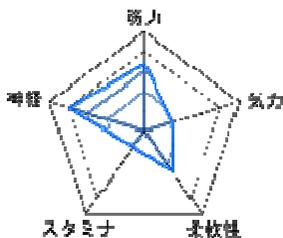
### 【高める運動例】

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。



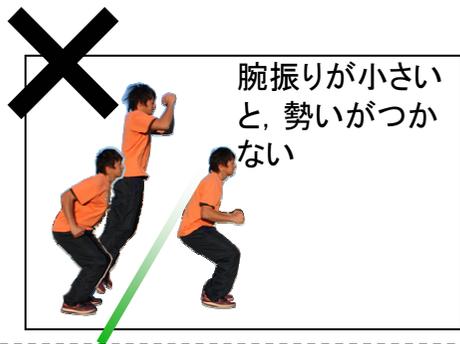
遠くに跳ぶためには、  
腕を振ることも大事！

ポイント

深くしゃがむ



腕は大きく速くふる



腕振りが小さいと、勢いがない



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

## 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)
- 球技(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】

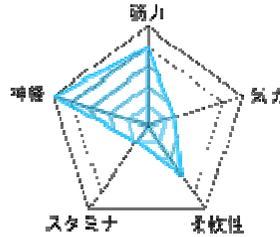
なわとび など

# 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。どうやっ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。

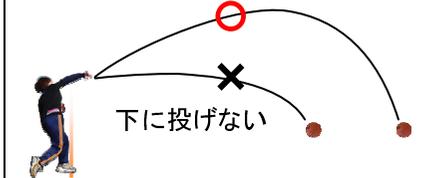


## ポイント



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



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

## 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)
- 陸上競技(砲丸投げ、やり投げ など)
- 球技(ハンドボール、バドミントン、ソフトボール など)
- 武道(剣道 など)

## 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</li> <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>		
	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, サッカー, バレーボール, 柔道, 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, 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</li> <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>	 <p>【ラダートレーニング】</p>	
	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ラダートレーニング</li> <li>○ バスケットボール, バレーボール, サッカー, ハンドボール, バドミントン</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</li> <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>		
	運動例	○ 長距離走, サッカー, バスケットボール, バドミントン		
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>	 <p>【ワニウォーク】</p>	 <p>【かかしウォーク】</p>
	運動例	○ 短距離走, 走り幅跳び, サッカー, バスケットボール, 野球・ソフトボール		

テスト項目	運動	工夫
立ち幅とび	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ なわとび</li> <li>○ 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</li> </ul>
ボール投げ	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ やり投げ, 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</li> <li>○ バasketボール投げ(授業の導入部)</li> </ul>

授業以外での取組	昼休憩	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> <li>○ 体育館の開放</li> </ul>
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; align-items: flex-end; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>【意欲を高める掲示】</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>【ハンドグリップ・エキスパン</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>【ストレッチボード】</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・体力づくり大作戦」を使用して作成しました。