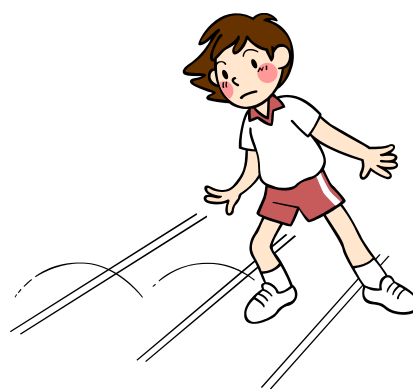
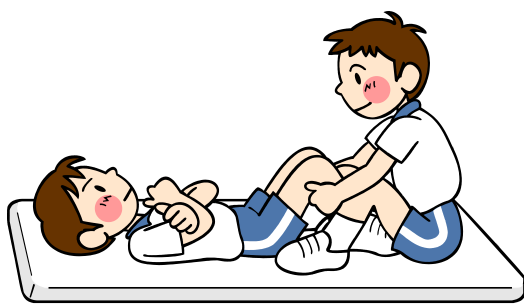


# かごしま版 新体力テスト

## 指導のポイントシート



### 【活用について】

このシートは、測定に不慣れな先生であっても、正しい測定ができるようになることを目的に、作成しました。測定方法やポイントなどを測定者が正しく理解して実施することで、子供が正確な記録を把握し、体力の向上に向けて一層意欲的に取り組むことができますので、「新体力テストで児童（生徒）のもっている力を引き出す指導のポイント」とともに、本カードを活用した新体力テスト実施をお願いいたします。

# 握力

## ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動例

- ・両手を前に伸ばし、グーパーグーパーと力強い動きを数回繰り返します。
- ・実際の握り幅を確認し、軽く握ります。

## 測定方法

- 1 直立の姿勢。両足を自然に開く。

**ポイント** 握力計を振り回さないようにしよう。

- 2 握りを確認したら、一気に握る。

**ポイント** 握力計を身体や衣服に触れないようにしよう。

## ★正しい握り方★

- ・人差し指の第2関節をほぼ直角にしよう。
- ・握力計の指針が外側。



# 上体起こし

## ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動例

- ・首や股関節周りのストレッチを行います。
- ・実際の測定動作で3～5回程度行います。

## 測定方法

- 1 仰臥(ぎょうが)姿勢をとる。両腕を胸の前に組む。両膝の角度を90°に保つ。

**ポイント** 仰臥の姿勢は、背中をマットにつけよう。

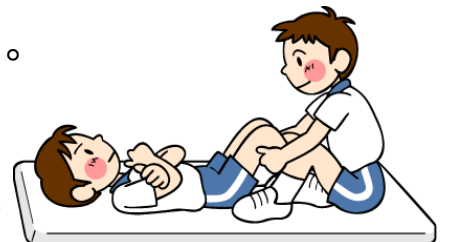
**ポイント** 両手を軽く握ろう。脇を締めよう。

- 2 補助者は両腕で両膝をしっかりと固定する。

**ポイント** おへそを見よう。

- 3 両ひじが両太ももにつくまで上体を起こす。

**ポイント** できるだけ素早く繰り返そう。



# 長座体前屈

## ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動例

- ・太ももの裏側やふくらはぎ、お尻の筋肉、肩周りなどのストレッチを行います。
- ・走ったり、はねたりして、体を温めます。

### 測定方法

- 1 長座の姿勢をとる。壁に背(肩甲骨)・尻をつける。

**ポイント** 胸をはろう。背筋を伸ばそう。壁に後頭部を付けよう。

肩幅の広さで両手のひらを置く。

両肘を伸ばしたまま、手前に十分引きつける。

**ポイント** 足首は固定しない。靴を脱いで実施しよう。

- 2 両手を離さずゆっくり前屈する。

**ポイント** 息を吐きながら実施しよう。

- 3 最大に屈折した後に手を離す。

**ポイント** 膝が曲がらないようにしよう。



# 反復横とび

## ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動例

- ・その場ジャンプや膝屈伸を行います。
- ・実際の測定動作で3~5秒程度行います。

### 測定方法

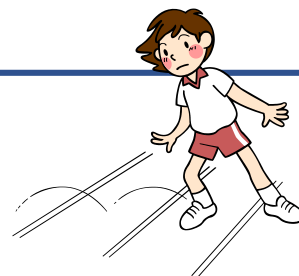
- 1 中央ラインをまたいで立つ。

**ポイント** 続けて測定しないようにしよう。

- 2 「始め」の合図で右側のラインを越すか、踏むまでサイドステップする。

**ポイント** ラインは触れるだけでよい。

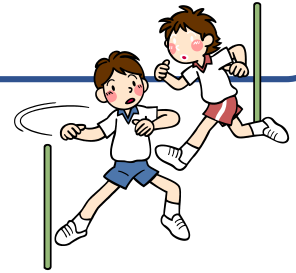
- 3 次に中央ラインにもどり、左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。



# 20mシャトルラン

## ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動例

- ・肩、膝、腰などのストレッチをします。その場で、ジャンプ、もも上げなどを行います。ゆっくり走ります。
- ・足首、アキレス腱、膝などの準備運動を行います。



## 測定方法

- 1 一方の線上に立ち、電子音によりスタート

**ポイント** テスト終了後はクーリングダウンをしよう。

- 2 電子音が次に鳴るまでに 20m先の線に達し、線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。

**ポイント** ラインを踏むだけでよい。まっすぐ折り返そう。

**ポイント** この動作をペースに合わせて繰り返そう。

# 50m走

## ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動例

- ・手首、足首、肩などを回します。その場で、ジャンプ、もも上げなどを行います。
- ・本番同様のスタート練習を数回行います。

## 測定方法

- 1 スタートはスタンディングスタート(中学校は、クラウチングスタート)。「位置について」、「用意」、の後、音または声の発声と同時にスタートする。

**ポイント** ゴールの先まで走ろう。

- 2 走路はセパレーートの直走路。

**ポイント** トルソー(胴体)がゴールラインに到達した時間を計測しよう。



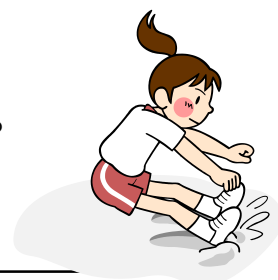
# 立ち幅とび

## ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動例

- ・肩、膝、腰などのストレッチをします。その場で、ジャンプ、もも上げなどを行います。
- ・実際の測定動作での練習を数回行います。

## 測定方法

- 1 両足を開く。  
つま先が踏み切りの線の前線にそろうように立つ。
- 2 着地した場所から動かず計測する。



## 腕の振り方

ポイント

- 1 腕を振り上げ、体を大きくそらせる。
- 2 腕を曲げ、腕を後方に振り下ろす。
- 3 勢いよく腕を振り上げると同時に、踏み切る。

# ソフトボール(ハンドボール)投げ

## ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動例

- ・肩や手首などを回しておきます。屈伸運動や股関節を伸ばすストレッチを行います。
- ・ソフトボール(ハンドボール)を軽く投げておきます。

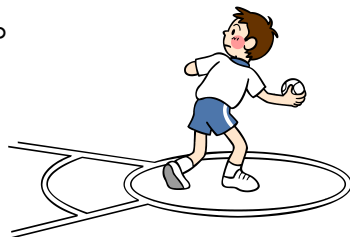
## 測定方法

- 1 ソフトボールは、1号球(ハンドボールは、2号球)を使用し、投球は地面に描かれた直径2mの円内から行う。

ポイント

できるだけ下投げをしない。

ステップして投げた方がよい。



- 2 投球中、投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- 3 投げ終わったときは、制止してから、円外に出る。