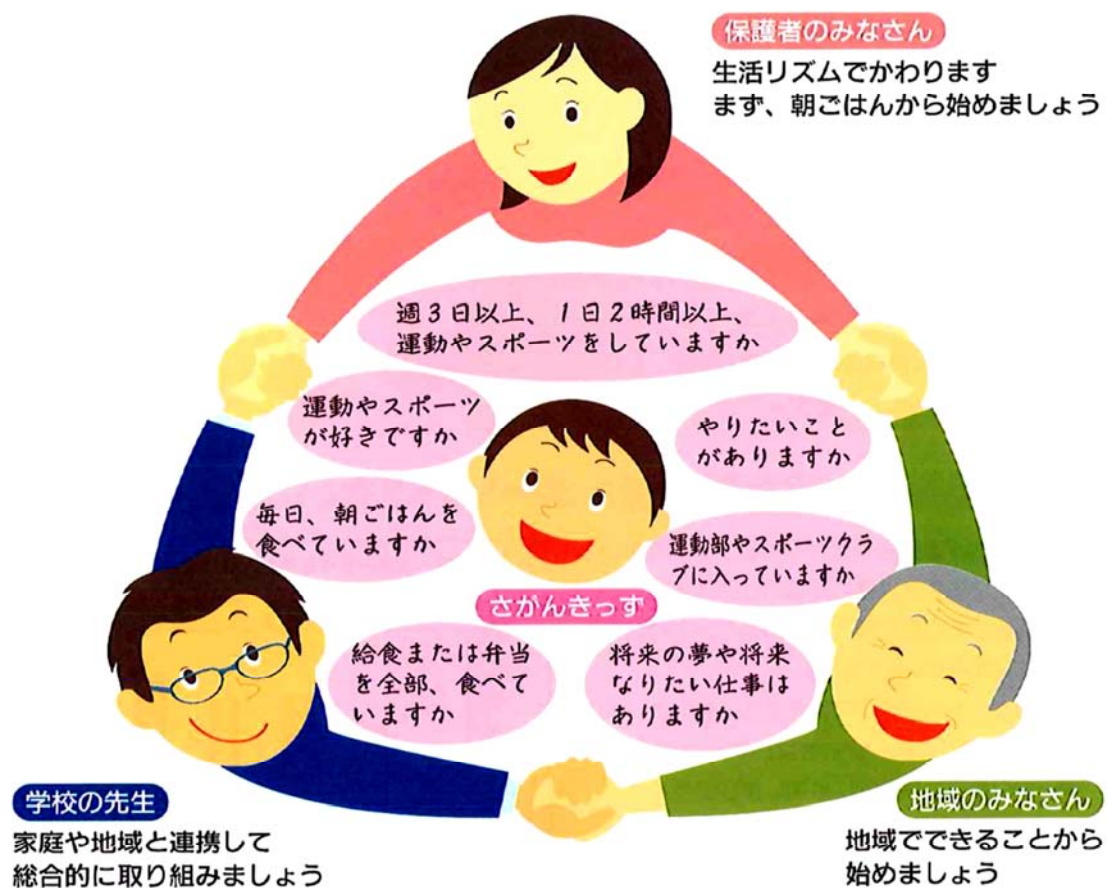


未来をひらく佐賀の子供たちに、健康と体力を

## 新体力テスト実施方法と指導の工夫



平成28年4月

佐賀県教育庁保健体育課

## 1 はじめに

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわるものです。子どもの体力低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力を失うことになりかねない、重要な課題とされています。

## 2 新体力テストについて

新体力テストは、世代に共通する指標を用いて体力の各要素の傾向を明らかにするものです。新体力テストのテスト項目の運動特性（動きの特性）は、学習指導要領に示された運動領域と関連があり、日ごろの運動への取り組みや体育学習の成果を測る一つのスケールとなります。

また、児童生徒に体力の必要性を理解させる貴重な資料とすることが大切です。

## 3 新体力テストの結果の活用について

児童生徒及び保護者は、新体力テストの結果により自己の体力の状況について理解を深め、過去の自己の記録と比較して成長を確認したり、自分の課題を捉えたりすることになり、運動習慣の確立や生活習慣の改善に役立てることが重要です。

また、指導にあたる教員にとっては、学校・学級集団の特性や傾向を把握したうえで、児童生徒一人一人の状況に応じた指導の改善に役立てる資料とすることが大切です。

このように、児童生徒一人一人の体力の現状や学年進行による変化を、本人・保護者・担任が把握した上で、体力や生活習慣の改善に連携して取り組みましょう。

## 4 新体力テストを実施する上での配慮について

### (1) 実施までの準備

- ① 健康診断の実施
- ② 前日及び数日前の運動、食事、睡眠などの生活習慣と体調管理の指導と確認

### (2) 当日の準備

体調の確認が重要です。十分な準備運動を実施して、再度確認してください。

- ① 熱は出ていないか（発熱、かぜ症状、顔色）
- ② 下痢はしていないか（排便、脱水症状）
- ③ からだの痛みはないか（関節痛、筋肉痛、頭痛、胸痛、腹痛）
- ④ だるさはないか（倦怠感、疲労感）
- ⑤ やる気はあるか（意欲低下、悩み）
- ⑥ 昨日はよく眠れたか（睡眠不足）
- ⑦ 昨日の夕食と今日の朝食はいつもどおりに食べたか（食欲不振）

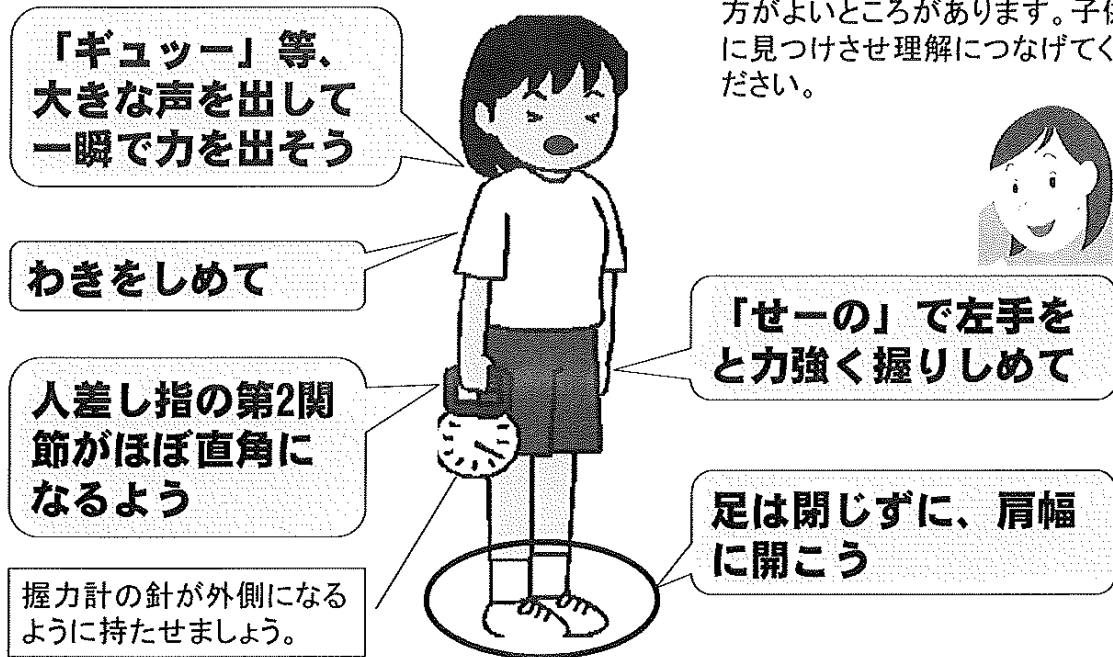
### (3) 実施中の留意点

体調の変化を観察したり確認したりしながら実施してください。

- ① 水分を適切に摂取させ、テスト間で適切な休憩をとらせ、回復を待つ
- ② 体調が悪化した場合には、すみやかにテストを中止する
- ③ 過度な競争はさせない

# 握力(筋力・力強さ)

※ このイラストには、改善した方がよいところがあります。子供に見つけさせ理解につなげてください。



## 握力が高まると…

握力は、ボールを投げる、物を持つなど多くの場面で使われる力です。

また、一瞬で自分の最大限の力を発揮する力も求められます。

鉄棒やうんていがうまくなったり、ボールを力強く、速く投げることができるようになります。物や用具をつかんだり、降ろしたり、持ったり、運んだりする力試しの運動に関連します。

## 指導のポイント

- ・ 測る直前に、測る手と反対の手(逆手)をギュー！と力強く握らせた後に、測る手を力強く握らせると、力が発揮しやすくなります。
- ・ わきを閉じさせましょう。
- ・ 握力計は、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるよう調整させます。
- ・ 両足は肩幅に開いて立たせましょう。

## やる気を引き出すアドバイス

- ・ 測定の時、友達に「せーの」「ギュー！」や「おなかに力を入れて。」  
「歯を食いしばって。」と大きな声をかけあわせましょう。

## 握力を高めたい子供へのアドバイス

- ・ 休み時間などに、鉄棒や登り棒、うんてい等の遊具遊びで友達と楽しく遊ぶことを勧めてください。

## 上体起こし(力強さ・動きを持続する力)



### 上体起こしが高まると

体の中心にある腹筋は、体全体を支える大切な筋肉です。走ったり、跳んだり、投げたりするときに必要な力のもととなります。

体の軸がぶれずにまっすぐ力強く走ることができるようになったり、逆立ち(倒立)の時にバランスがとりやすくなります。

### 指導のポイント

- ・ 足を押さえる人の役割が重要です。「押さえる人は大事なサポーター。足をガッチリ押さえ、「大きな声で数えよう! 1. 2. 3…」と元気よく声をかけさせてください。
- ・ 腹筋をうまく使えない子供もいるので「おへそを見て」「背中を丸めて」と指示をしてください。

### やる気を引き出すアドバイス

- ・ リズムよく頑張れるよう、「1・2・3…」と元気よく数えよう!
- ・ 30秒の測定です。疲れてくる残り10秒くらいで「がんばれー」と声をかけさせましょう。

### 上体起こしを高めたい子供へのアドバイス

- ・ マット運動(運動遊び)で、背中を丸めた「ゆりかご」等、腹筋を使って起き上がる運動をたくさんするよう助言してください。

# 長座体前屈(体の柔らかさ)

※ このイラストには、改善した方がよいところがあります。子供に見つけさせ理解につなげてください。



## 長座体前屈が高まると...

長座体前屈は、お尻から太ももの裏側の柔軟性を測定するものです。柔軟性が高まると、運動やスポーツをするときに疲れにくくなります。また、体が柔らかいと筋肉などを痛めるケガをしにくくなります。全身を上手に使い、力を体に伝えるためにも、体の柔らかさは大切です。つまり、自分の力を100%出し切るためにも「体の柔らかさ」は重要です。

## 指導のポイント

- ・ 準備運動でしっかりと体を温め、筋肉の伸び縮みをよくしましょう!
- ・ 正しいスタートポジション(肩とお尻を壁にしっかりつける)から、息を『ふうーっ』とゆっくりはきながらさせましょう。
- ・ もうこれ以上伸びないと、本人が思ったとき「しぜんと力を抜き、手を離す」よう指示してください。
- ・ 必ず、くつをぬいで、つま先を上げさせないようにして測定させましょう。

## やる気を引き出すアドバイス

- ・ 最後に「あと少し!」「あと1cm」と声をかけさせましょう。

## 長座体前屈を高めたい子供へのアドバイス

- ・ 運動した後や、お風呂上がりなど、体が温まった後にゆっくりとした「ストレッチ」を行うよう勧めてください。

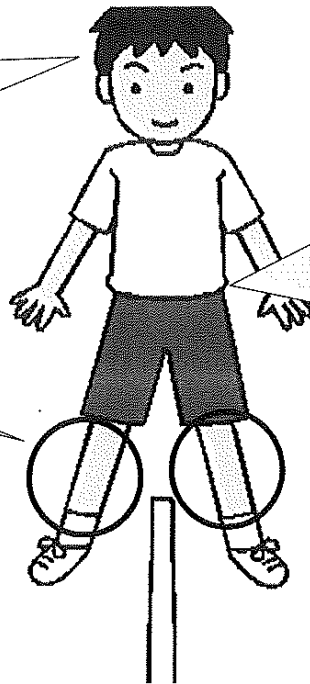
# 反復横とび(すばやさ、タイミングの良さ)

※ このイラストには、改善した方がよいところがあります。子供に見つけさせ理解につなげてください。

頭を真ん中から  
あまり動かさずに

ひざは伸ばさず  
軽く曲げて！

滑りやすい屋外より、  
体育館の方が安全です。  
滑り止めとして、濡れぞう  
きんを準備する  
といいです。



できるだけ重心を真  
ん中において、足だ  
け伸ばしてラインを  
踏むように

左右のラインに  
触れればOK！

確認しやすくする  
ため、斜めの位置  
から回数を数えさ  
せましょう。

## 反復横とびが高まると

反復横とびが高まるとすばやく、タイミングよくリズムカルに動けるようになります。すばやかさは、ボールや相手の動きに反応する速さや転びそうになった時に体勢を立て直す反応などに関係します。また、20秒間、同じスピードで動き続けるためには、スタミナと粘り強さも大切です。

## 指導のポイント

- ・ 頭は真ん中に残し、足だけ伸ばさず動きを経験させましょう。
- ※「足だけ伸ばして無駄なくステップ！」「振り子になろう！」
- ・ ひざを軽く曲げて、低く構えて続けさせましょう。
- ・ 左右のラインは足の一部が軽く触れるだけで1回、大きく超えなくてもいいことを伝えましょう。

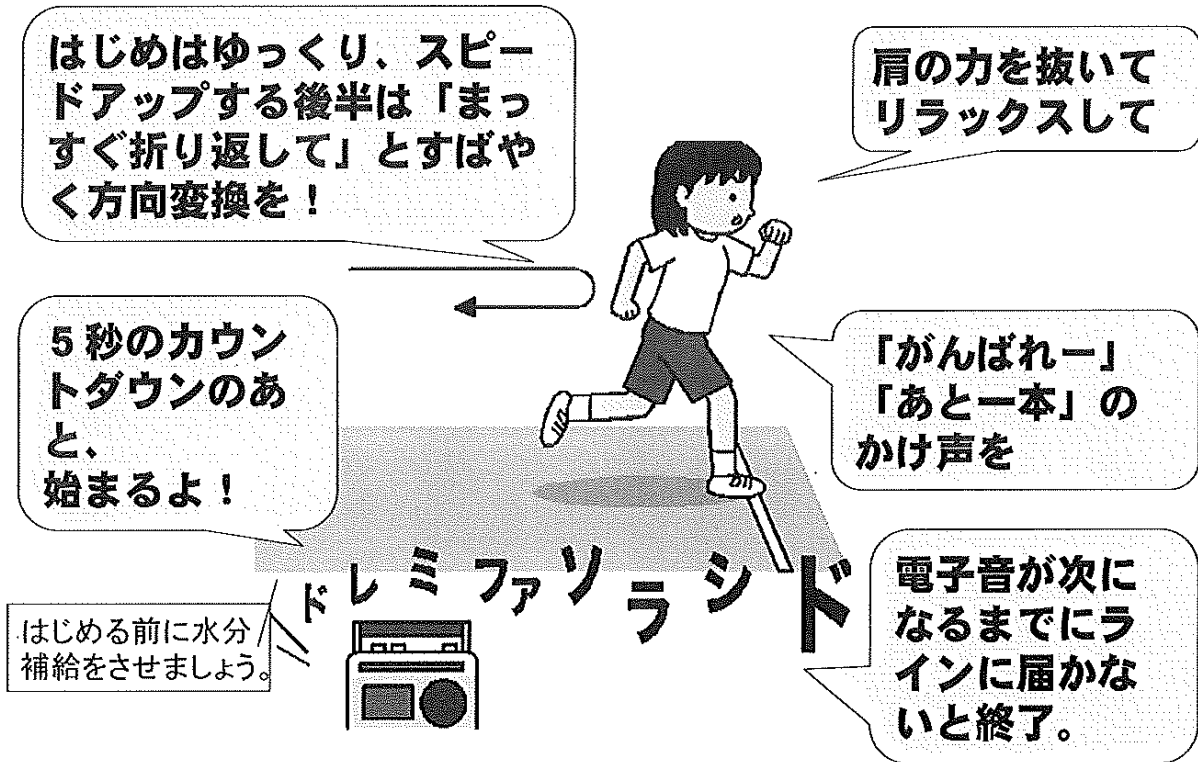
## やる気を引き出すアドバイス

- ・ リズムよくすばやくステップさせるため、測定している子供の動きに合わせて、手拍子やかけ声をかけさせましょう。

## 反復横跳びを高めたい子供へのアドバイス

- ・ ステップのリズムがつかみにくい子供には、教師や友達が向かい側に立ち鏡写しで動きをマスターさせましょう。
- ・ 鬼ごっこや細かなステップを踏む運動遊びを勧めてください。

## 20mシャトルラン(動きを持続する力)



### 20mシャトルランが高まると

20mシャトルランは、動きを持続する力を測ります。たくさんの運動やスポーツを行っても疲れにくくなります。

また、マラソン(長距離走)やバスケット、サッカーなど、きつくなったときもうひと踏ん張りできるようになります。

### 指導のポイント

- ・ スピードが速くなる後半は、まっすぐ直線で折り返させましょう。
- ・ 「すうすう・はーはー」等、自分にあった呼吸のリズムを意識させましょう。
- ・ ラインは足の一部が触れればよいことを伝えましょう。
- ・ 2回連続で間に合わなかった場合が終了です。1回間に合わなくても、次の合図に間に合うよう伝えてください。

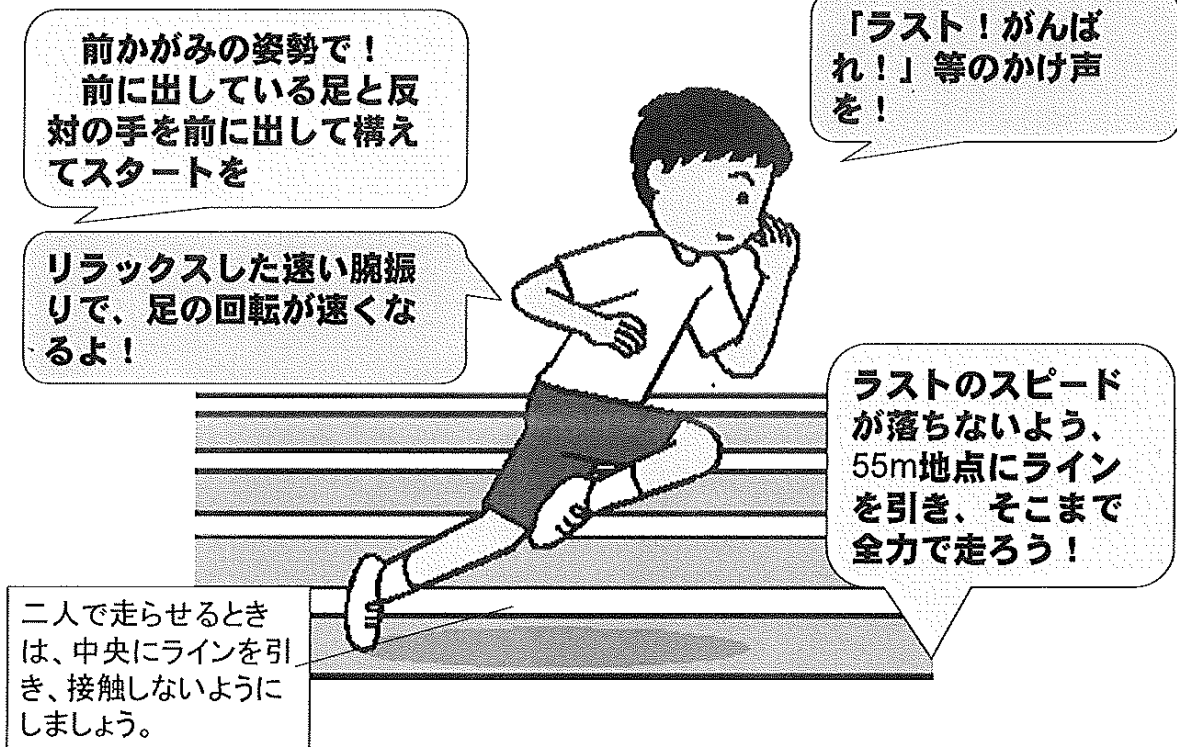
### やる気を引き出すアドバイス

- ・ 「ファイト！」「もう1本」「あと1本」などの声援で奮い立たせましょう。

### 20mシャトルランを高めたい子供へのアドバイス

- ・ サッカーやバスケットボール等、長く走り続ける運動(運動遊び)を楽しむよう助言してください。
- ・ 持久走では、ややきついペースで持続できるよう学習指導を工夫しましょう。

# 50m走(走力・力強さ・すばやさ)



## 50m走が高まると

50m走は、走力を測定します。スタートから一気にスピードを上げるその一瞬の速さと、爆発的なパワーが必要です。

サッカーやバスケットボールなどで相手を抜き去ることができるようになります。走り高跳びや走り幅跳びで、高く遠くに跳べるようになります。

## 指導のポイント

- ・ 前かがみでスタートさせましょう。前に出している足と反対側の手を前に出させて構えさせましょう。
- ・ リラックスした速い腕振りが足の回転を速くすることを教えてください。
- ・ まっすぐ走ることで記録が向上することを助言しましょう。

## やる気を引き出すアドバイス

- ・ 後半の35～40mくらいで「ラスト！」「最後まで！」等の大きな声援を送らせてください。

※55m地点にラインを引き、そこまで全力で走るように示しましょう。

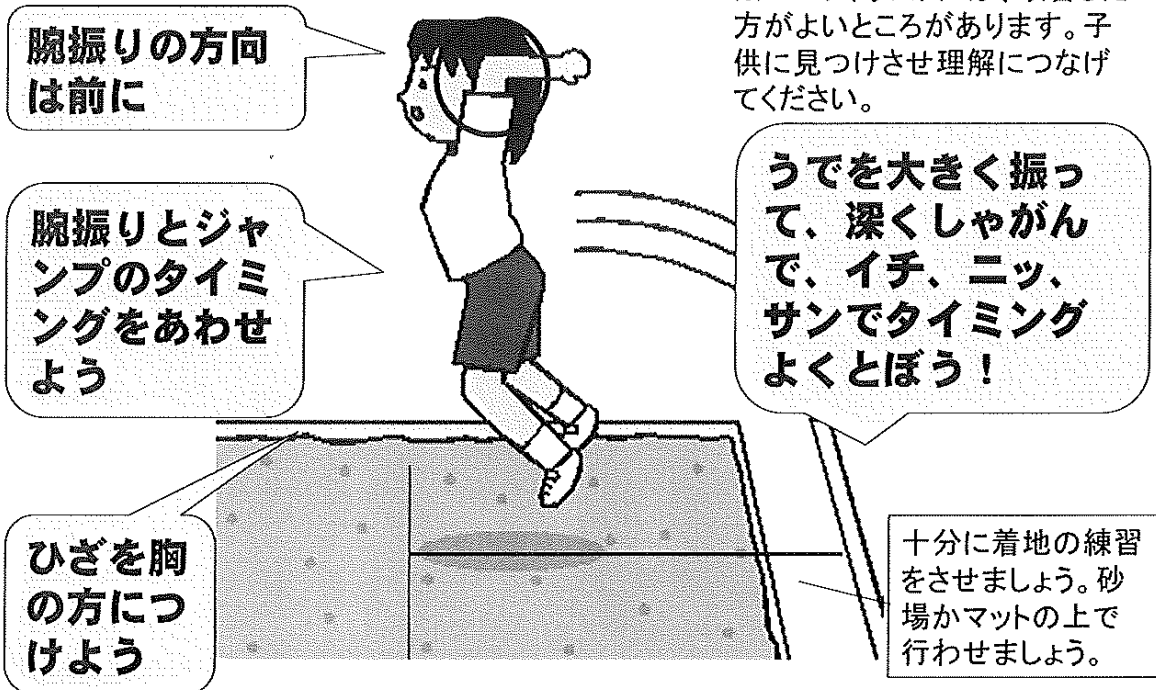
## 50m走を高めたい子供へのアドバイス

- ・ まっすぐ走ることが苦手な子には、直線ライン上を走らせたり、ゴールの延長上に目標物を目印に走らせましょう。
- ・ 休み時間の遊びの内容として、全力で走ることが必要な鬼ごっこ等を勧めましょう。



# 立ち幅とび(跳ぶ力・タイミングの良さ・力強さ)

※ このイラストには、改善した方がよいところがあります。子供に見つけさせ理解につなげてください。



## 立ち幅跳びが高まると

腕を振ることとジャンプのタイミングをあわせることが重要で、体全体を使うことがうまいかどうか、見ることができます。

縄跳びの難しい技ができたり、より高く、より遠くに跳べたりすることができるようになります。

いろいろなスポーツでダイナミックな動きができるようになります。

## 指導のポイント

- ・ 大きな素早い腕振りとジャンプのタイミングを合わせる必要があります。深く腰を沈ませ、タイミングよく腕を振って跳ばせましょう。
- ・ 着地の時は突っ立ったままではなく、しっかりと膝を曲げしゃがんだような状態で着地するくらい大きく体を使わせましょう。

## やる気を引き出すアドバイス

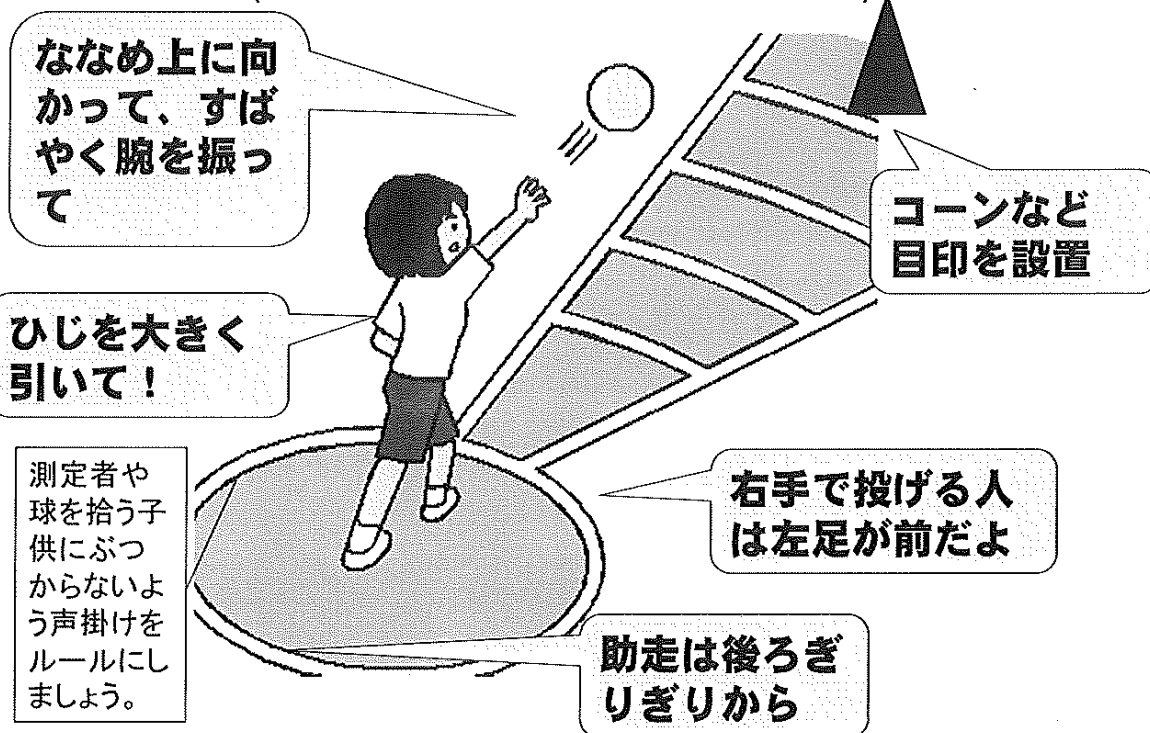
- ・ 大きな素早い腕の振りと下半身の沈み込みをうまく連動させるために、歯切れよく「イチ、ニッ、サン！」と、みんなで声かけをしてみましょう。
- ・ 目標となるラインを示すなど、目標を可視化しましょう。

## 立ち幅跳びを高めたい子供へのアドバイス

- ・ 上半身と下半身の連動がうまくいっていないことが考えられますので、跳び箱遊びや走・跳の運動遊び等で、いろいろな跳の動きを経験させましょう。

# ソフト・ハンドボール投げ

(投力・タイミングの良さ・力強さ)



## ソフトボール投げが高まると…

投げる力がどのくらいあるかを測ることにより、タイミングのよさや力強さがわかります。自分の力をタイミングよく伝えられることができれば、ボールを速く投げたり、遠くに投げたりできるようになります。

ソフトボールやハンドボール、バレーボールやバドミントンなど腕の振りが速くなり、サービスやスパイク、スマッシュのスピードが高まります。

## 指導のポイント例

- ・ 半径1mの円内での助走を大切にさせましょう。
- ・ ひじを肩より高くして、大きく引いて投げさせましょう。
- ・ おへそを向ける方向を「前→右→前」と声掛けさせると、体のひねりを活かした投球ができやすくなります。

## やる気を引き出すアドバイス

- ・ 斜め上に見えるもの「校舎4階」「体育館の窓」等を目標物に設置し、それに向かって投げさせましょう。
- ・ 投げる目印や、「ここまでー」等、目標を設けましょう。

※ 30度のライン外に出ても、記録として残すことができます。

## ソフトボール投げを高めたい子供へのアドバイス

- ・ 運動遊びの中にダイナミックに「投げる」場づくりをしたり、休み時間のボール遊びを勧めてください。
- ・ 紙鉄砲を使っての遊びを紹介しましょう。