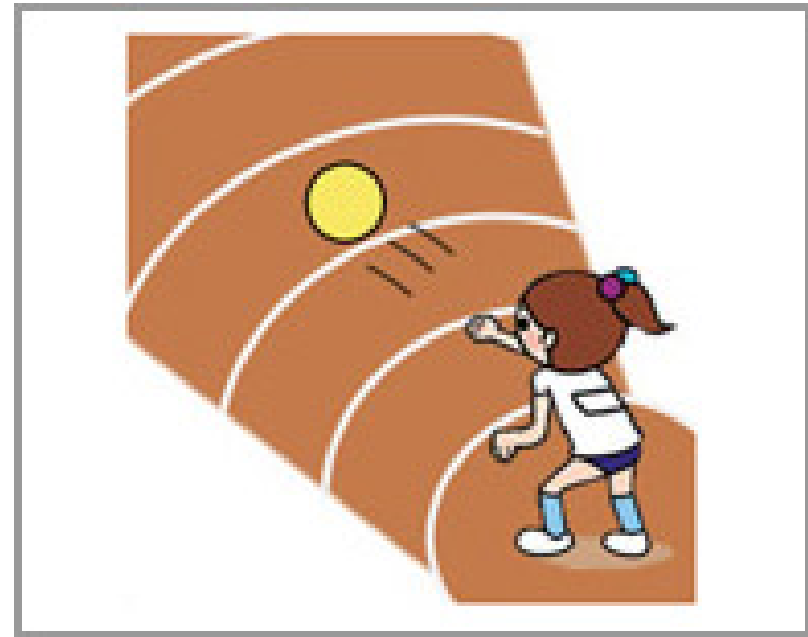


# 新体カテスト実施方法と指導の工夫 児童向け掲示用



佐賀県教育庁保健体育課

「ギュッー」等、  
大きな声を出して  
一瞬で力を出そう

わきをしめて

人差し指の第2関節がほぼ直角になるよう

握力計の針が外側になる  
ように持たせましょう。



「せーの」で左手を  
と力強く握りしめて

足は閉じずに、肩幅  
に開こう

あくりよく  
**握力**(筋力・力強さ)



**30秒**

じょうたい お  
**上体起こし**(力強さ・動きを持続する力)

実施前に**スト  
レッチ**！

壁に**両肩・尻**  
をぴったりつ  
けて

一気に伸ばすと筋肉  
への負担が大きくな  
るので、ゆっくり伸ば  
させましょう。

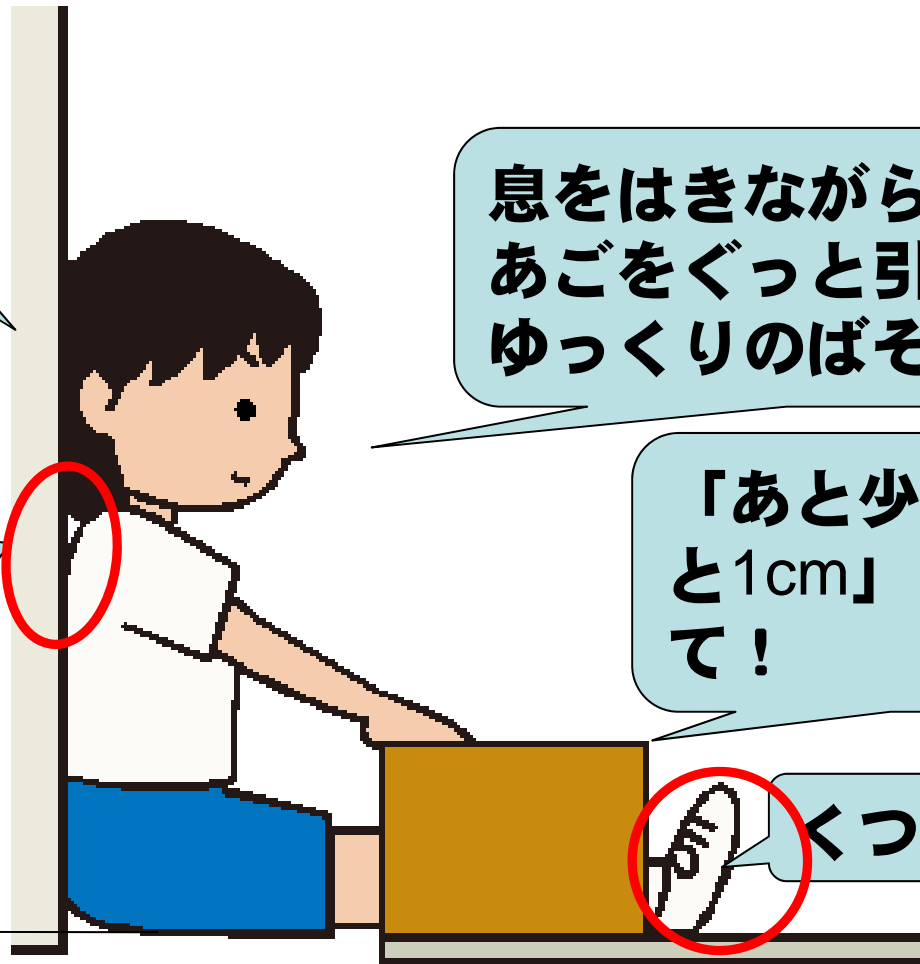
息をはきながら  
あごをぐっと引いて  
ゆっくりのばそう！

「あと少し」「あ  
と1cm」と応援し  
て！

くつをぬいで！

ちょうざたいぜんくつ

長座体前屈(体の柔らかさ)



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！

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！

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。

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。

**20秒**

はんぶくよこ  
**反復横とび**(すばやさ、タイミングの良さ)

はじめはゆっくり、スピードアップする後半は「まっすぐ折り返して」とすばやく方向変換を！

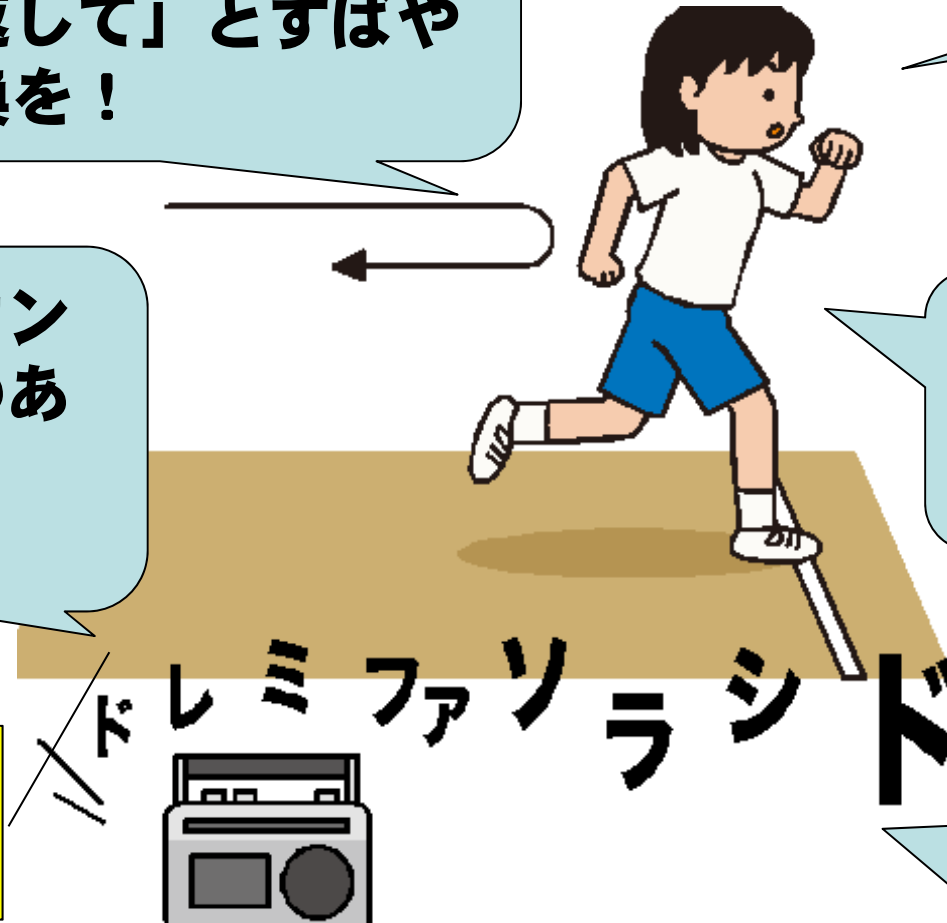
肩の力を抜いてリラックスして

5秒のカウントダウンのあと、始まるよ！

「がんばれー」  
「あと一本」のかけ声を

はじめる前に水分補給をさせましょう。

電子音が次になるまでにラインに届かないと終了。



20mシャトルラン

前かがみの姿勢で！  
前に出している足と反対の手を前に出して構えてスタートを

リラックスした速い腕振りで、足の回転が速くなるよ！

「ラスト！がんばれ！」等のかけ声を！

ラストのスピードが落ちないように、55m地点にラインを引き、そこまで全力で走ろう！

二人で走らせるときは、中央にラインを引き、接触しないようにしましょう。

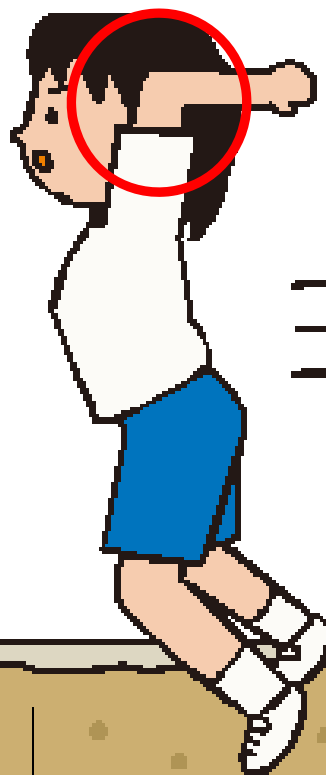
そう  
50m走



腕振りの方向  
は前に

腕振りとジャンプのタイミングをあわせよう

ひざを胸の方につけよう



うでを大きく振って、深くしゃがんで、イチ、ニツ、サンでタイミングよくとぼう！

十分に着地の練習をさせましょう。砂場かマットの上で行わせましょう。

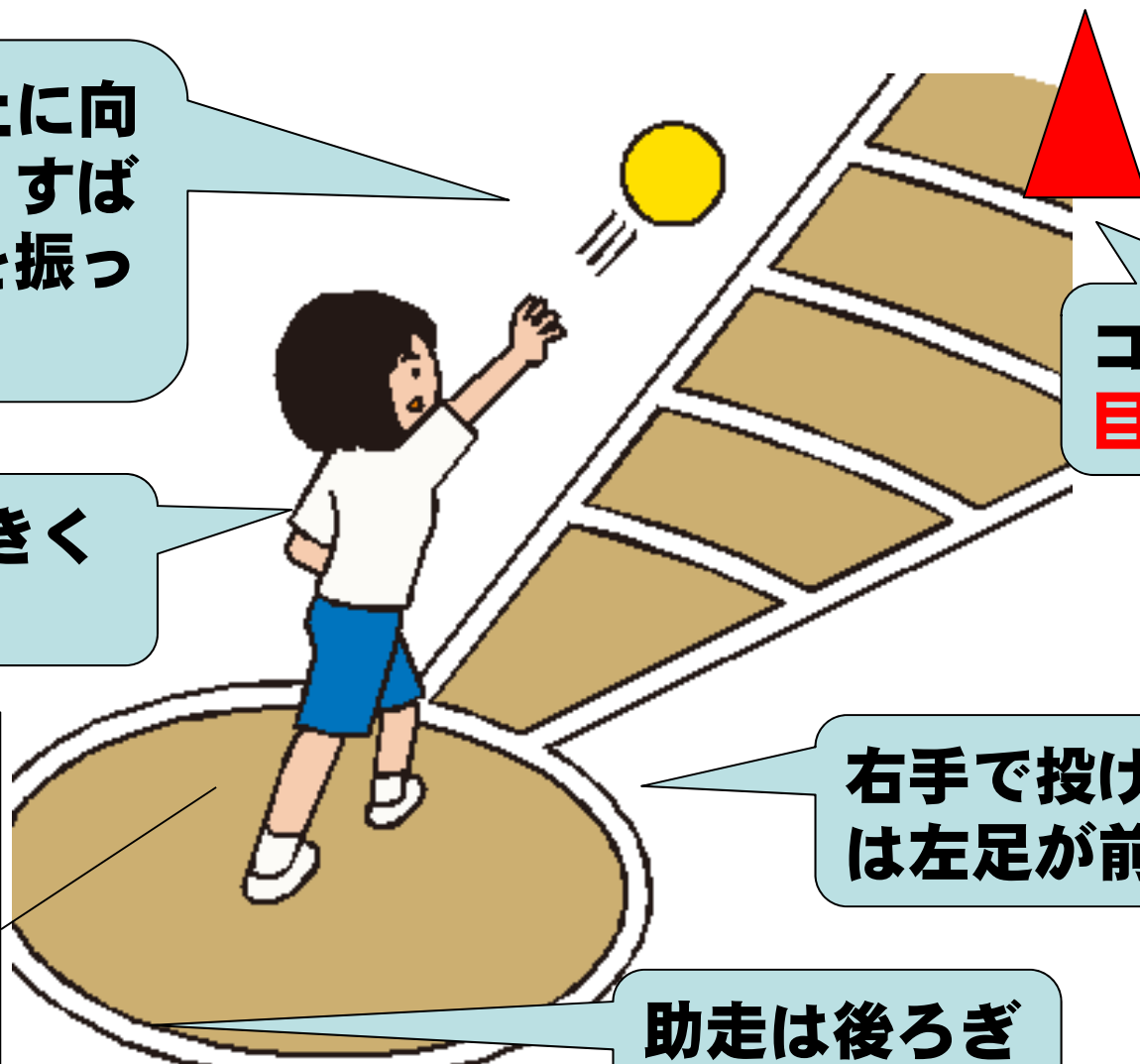
た はば  
立ち幅とび



ななめ上に向  
かって、すば  
やく腕を振っ  
て

ひじを大きく  
引いて！

測定者や  
球を拾う子  
供にぶつ  
からないよ  
う声掛けを  
ルールにし  
ましょう。



コーンなど  
目印を設置

右手で投げる人  
は左足が前だよ

助走は後ろぎ  
りぎりから

# ソフト・ハンドボール<sup>な</sup>投げ