



新体カテスト測定のポイント

～ 目指せ！ 新記録！
子ども達のベストの力を引きだそう!! ～

令和2年3月

兵庫県教育委員会体育保健課

～ 新体力テストの記録向上をめざして～

測定前に確認したい4つの注意事項

1 実施方法やポイント等について、職員間で共通理解を図ろう。

本書をもとに必ず全職員で指導のポイント等を確認してください。例えば、線は越さなければならないのか踏めばよいのかなど、測定方法を正確に理解させることで記録は変わります。また、測定時の声かけは、語尾を伸ばさずメリハリをつけて、キビキビと指示をしましょう。「はじめ」と「おわり」の合図は、笛等を用いて行うとメリハリがつけます。

2 安全への留意と全力で行える環境を整えよう。

テストは、測定条件によって記録が大幅に変化する場合があります。例えば、反復横跳びや立ち幅跳びの測定前に、ぬれぞうきんでシューズの裏をふくだけで記録は変わります。また、立ち幅跳びは体育館で測定することにより、正確な測定結果が期待できます。詳しくは、各種目ごとのページを参照してください。

3 新体力テスト実施前に正しい動きを教えよう。

子どもたちがもっている能力を最大限に発揮させるためには、子どもたち自身がその種目の行い方やポイントをしっかり理解した状態で測定当日をむかえる必要があります。体づくり運動領域の時間等を活用し、基本となる動きの理解が深められるように指導します。

4 子どもたちが意欲的に取り組むことができるよう、指導の工夫を図ろう。

子どもたち自身の体力の現状を把握させることは、体力向上に向けて必要不可欠です。測定前に全国平均値を示したり、昨年度の記録と比較させるなど、事前・事後の指導を工夫します。

握力

握力では、物を握る能力を測ります

ポイント

一瞬で自分の全力を出し切ろう！
「せーの、いー！」が合言葉



せーのっ！

いー！

(他の例:うー！、おー！)

お腹にグッと力

足は
肩幅

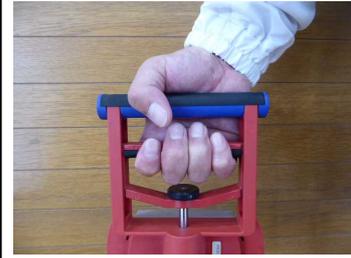


人差し指の第2関節が
直角になる状態で用意！

長すぎ



短かすぎ



力を引き出す大事ポイント!!

〈測定前〉

- 軽いストレッチやグーパー運動をします。刺激を与え、筋肉を緩めます。やり方は、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すことで、力が入りやすくなります。

〈測定時〉

声かけ

- 「いー！(例)と声を出しながら握ろう。見ている人も、せーのっ！と大きな声でかけ声をかけてあげよう。」(声を出しながら力を出すと、そうでない時よりも大きな力が出せることが研究で分かっています。)
- 「握力が強すぎて、握力計の測定上限を超えてしまうというようなイメージをしながら行くと大きな力が発揮できるよ。」
- 「両足は肩幅に開いて立ち「どっしり」と構えよう。」
- 「小指、薬指の方から握り込んでいくイメージだよ。」

上体起こし

上体起こしでは、筋力の強さや運動を持続する能力を測ります

ポイント

押さえる人は大事なサポーター
大きな声で「1, 2, 3!」と数えよう

がっちり押さえて
くれるとやりやす
いな。

両ひざの角
度は90度！



押さえる人が大事！
★あぐらをかいて足の
上にドッカーリ座すわろう。
★相手の足をガッチリか
かえて、引き寄せよう！

背中丸めて！

あごを引いて、おへそ
を見よう！



力を引き出す大事ポイント!!

〈測定前〉

- 腹筋だけでなく、実際には脚の筋肉も使っています。特に、首や股関節周りのストレッチを念入りに行って体を温めておきます。
- 実際の測定動作での練習を、力強く5~10秒程度行いましょう。

声かけ

〈測定時〉

- 「背中を丸めておへそを見よう。勢いよくやるのがポイントだよ!」
- 「脚の付け根あたりにも力を入れて起き上がるようにするとうまくいくよ。」
- 「背中を地面につけるときは、つける瞬間に背中に力をいれてはね返るようなイメージで行ってみよう。」

長座体前屈

長座体前屈では、体の柔らかさを測ります

ポイント

やる前はじっくり伸ばそう1分間！

「1, 2, 3, ふう〜!」とは息を吐きながら



体を十分に動かして体があたたまってからストレッチ。



★1, 2, 3で前にのび、仕上げの「ふう〜」で息を吐ききってのびよう。
★つま先は前に向かって自然な感じでのばそう。



顔を上げないようにしよう！



つま先は天じょうに向けないようにしよう



力を引き出す大事ポイント!!

〈測定前〉

- 太ももの裏側やふくらはぎ、お尻の筋肉、肩回りなどのストレッチを念入りにします。
- 走ったりはねたりして体を十分に温めておきます。

声かけ

〈測定時〉

- 「息は止めないで吐きながらやる方が記録が伸びるよ。1,2,3で吐きながら前屈し、ふう〜でさらに吐ききりながら、ゆっくりギリギリまで伸びよう。」
- 「背中を丸めなくて、股関節から体を前に折るイメージでやってみよう。」
- 「つま先は、前方向に向けてみよう。」
- 「目線はすねあたりにするとブレーキがかからないよ。」

反復横とび

反復横とびでは、素早く動く能力を測ります

ポイント

頭を動かさず、振り子のように脚を動かそう！
大きな声で「1， 2， 3!」と数えよう

スピード反復！



ぬれぞうきんを
用意！
くつの底を必ず
ふこう！



頭は真ん中！

腰を落として！

こんなにこえたら
もったいない！

外側の足をのぼそう！

真ん中に素早く戻る
ことを意識して！

さわればOK！



力を引き出す大事ポイント!!

〈測定前〉

- ・ その場ジャンプやひざ屈伸、足を高く上げたりし、しっかり体を温めておきます。
- ・ 本番同様に、力強く5～10秒程度の練習を行きましょう。

声かけ

〈測定時〉

※ぬれぞうきん用意

- ・ 「スタートの姿勢が大事！肩幅より少し広く足を開き、膝を曲げて腰を落として真ん中のラインをまたぐよ。」
- ・ 「上にとばないように、頭の高さを同じにしておくとうまくいくよ。」
- ・ 「右に行くときは左足で床を蹴って動き出すと、動きが速くなるよ。」
- ・ 「左右のラインは、大きく超えるともったいないよ。足の一部分が軽く触れれば1回だよ。」
- ・ 「ぬれぞうきんで上履きの裏をふきましょう。キュッキュツという音がしたらベストコンディションだよ。」

20mシャトルラン

20mシャトルランでは、全身の運動を長く続ける能力を測ります

省エネ走法と「ねばり」で、長く続けよう！

ポイント



ふれる足(これ大事)

この足でストップ！
ターン

ターンの前は減速して！

クルッとまっすぐ振り返ろう！

ラインは振り返りながら片足
でふれよう！



省エネ走法！



固くしぼったぞうきんを置く
など、すべらないような工夫
をしてね！

【呼吸でリズムをつくらう】

「吸う、吸う、吐く、吐く」「吸う、吐く、吐く」等、自分に合った呼吸でリズムをつくと走りやすいよ。休み時間に校庭を走ってみて、自分に合うリズムをみつけてみよう

疲れてきたら息を「吸う」より「吐く」方を強く意識して

力を引き出す大事ポイント!!

〈測定前〉

- 肩、膝、腰などのストレッチをします。その後、その場でジャンプやもも上げ、足上げを行いましょう。ゆっくりかる〜く走っておくのもいいですね。

〈測定時〉

声かけ

- 「合せるのは友だちじゃなくて、合図音だよ。「ドレミファソラシド」のリズムに合わせて走ろう。」
- 「1回目に合わなくても大丈夫！次に間に合えばOKだよ！」
- 「ターン前は必ず減速！」
- 「線にふれる瞬間にクルッと方向転かん！」
- 「速く走るんじゃなくて、長く走れるようにリラックスして走ろう。」
- 疲れてきたら「何くそっ！」という気持ちが大切！

50m走

50m走では、走る能力や力をより速く強く出す能力を測ります

ポイント

体をどんどん前に運んで、「風のようにかけ抜けろ!」

※手を後に引く!
スタートと同時に勢いよく前に振り出そう! ※この手は前に!



目標のコーンをタッチ!



スタートラインをみてかまえよう!

前傾でむねをつき出して、風のように走りぬけよう!

最初の10mは地面を見て走るよ!

ひじはのばさず、前後に素早くふろう!

力を引き出す大事ポイント!!

〈測定前〉

- 手首、足首、肩などを回します。その後、その場でジャンプやもも上げ、足を高く上げるなどの運動を行いましょう。
- 本番同様のスタート練習を数回行い、スタート合図のタイミングを必ず共有しておきます。

〈測定時〉

※スタートですべらないように10mまで必ず水まきをしておく。

声かけ

※風の向きによって走る方向を決定する。(追い風に乗る)

- 「スタート直後は、前傾姿勢を意識して!」
- 「うでは前後に大きく素早くふり続けよう!」
- 「まっすぐ前を向き、1本の線の上を走るつもりでまっすぐ走るよ!」
(隣の人は気にしないで!隣を気にするとくねくね曲がってしまうよ)
- 「55メートルラインまで風のように駆け抜けろ!」
(ゴールラインの先を目指して、風のように走り抜けるとタイムが上がるよ。)
- 待っている間も体を動かしながら、友だちを応援しよう!

立ち幅とび

立ち幅とびでは、とぶ能力や力をより速く強く出す能力を測ります

ポイント

腕のふりと、膝の曲げで記録は決まる!
「1, 2, さ~ん!」で斜め上ジャンプ!

1



2

- ★膝を曲げる
- ★顔は前
- ★手は高くピン!



さ~

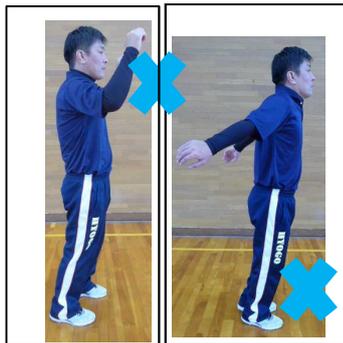
ななめ上にじゃ~んぷ!手を天じょうまでふり上げよう!



ん

これが準備の姿勢だよ

腕が曲がっているといきおいがつかないよ



膝を曲げてふんわり着地!

腕はいいけど、膝が曲がってないね。足の力が使えないよ



力を引き出す大事ポイント!!

〈測定前〉

- 手首、足首、肩などを回します。その後、もも上げをして筋肉を温めましょう。足上げ、両足ジャンプなどをして体の準備を整えましょう。
- 実際の測定動作での力強い練習を数回行いましょう。

〈測定時〉

声かけ

※ぬれぞうきん用意。

※正確な測定ができるように体育館で実施するとよい。

- 「腕を大きく振り、膝を曲げてタメをつくって用意。」
- 「腕を後ろから前に振り上げるときに、タイミングを合わせて踏み切るよ!」
- 「踏み切る方向は、前ではない!斜め上へとぼう!」
- 「踏み切った後は、大きく腕を振り上げ、その後なるべく早く膝を体に引きつけよう。」(ふんわり着地ができて、記録が変わるよ。)
- 「着地は体を少し前に!」(後ろに手を着いたらもったいない!)

ソフトボール投げ (ハンドボール投げ)

ソフトボール(ハンドボール)投げでは、投げる能力や力をより強く出す能力を測ります

ポイント

「いち、にー、クルッ！」で記録向上

初級編



上



横



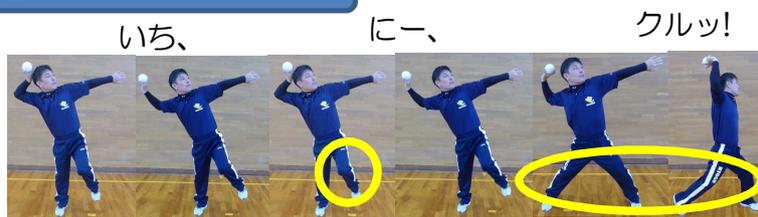
【ボールの持ち方】
※ソフトボールの縫い目に指先をかける

確認しよう！

- ・投げる方向に対して体が横向きになっているか？
- ・反対の腕は、投げる方向に伸びているか？
- ・肘がしっかりと上がっているか？(頭のとっぺんに手の甲がつくくらい)

体を前向きにクルッと回転！

中級編



※慣れてきたらステップを入れて投げてみよう。

ボールを持つ手と反対側の膝を腰の高さまであげるよ！

大きく1歩をふみ出そう！

力を引き出す大事ポイント!!

〈測定前〉

- ・使う肩や手首などを回しておきます。その後は、屈伸運動や股関節を伸ばすストレッチを行い体をほぐします。体が温まってきたら、ソフトボールを軽く投げておきます。

〈測定時〉

声かけ

※風の向きによって投げる方向を決定する。

(追い風の向きに投げる。)

- ・「ボールを持った手の平にすきまがあるかな？」(ボールをギュッとにぎらずに、指でふんわりにぎろう。)
- ・初級編「ボールを持った手の甲が頭のとっぺんにつくくらいひじを上げよう、かかとと体はクルッと投げてみよう。」(ボールがとぶようになるよ。)
- ・中級編「足を開いて立って横向きに立つよ。「いち」で後ろの足に体重を、「にーい」で前の足に体重をかけ、「クルッ」で前の足にのりながら体を回転させ、力強く投げるよ！」(にーいの際に片足でバランスがとれる位置を意識しよう！)
- ・「投げる方向は、斜め45度上に！」
- ・「最後は手首のスナップをきかせて、指の先までボール押しだそう！」(これができかどうかで、記録が大幅に変わるよ！)

〈参考〉3分間で分かる小学校体育授業 http://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/taiiku-bo/htdocs/?page_id=40