

(3-1) 立ち幅とび



1) ねらい

主として跳躍力を評価するテストである。

2) 準備

床に「踏み切り線」を引く。メジャー等の距離を計測できる用具を用意する。

3) 方法

- ① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。
- ② 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。

4) 記録

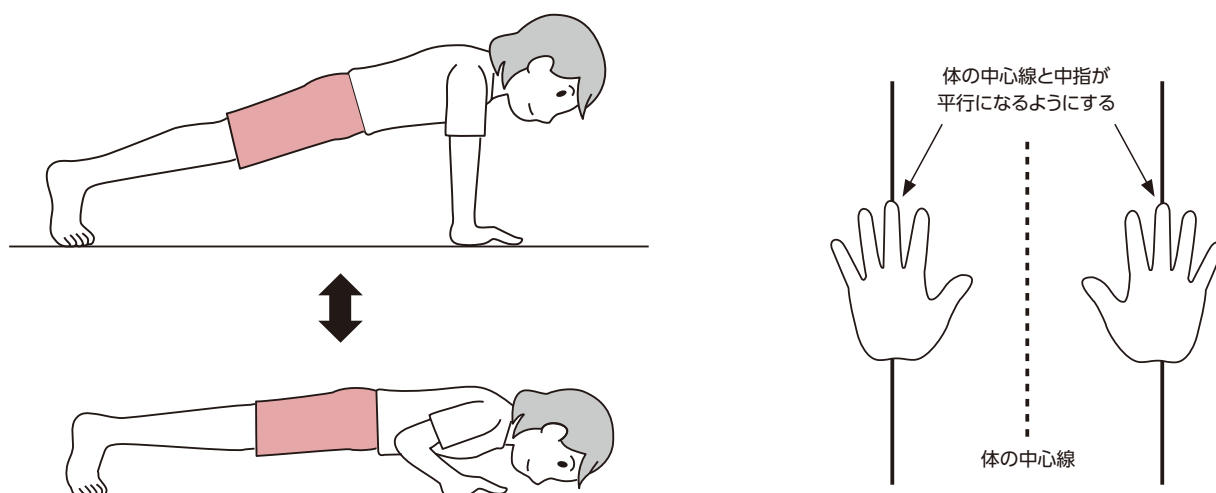
- ① 身体が床に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよい方の記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、常に平らな面を保つ。
- ② 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- ③ 安全に注意し、必要に応じて着地面にはマットを敷くなどするとよい。
- ④ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

※本項目は「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照（転記）することも可とする。

(7-1) 腕立て伏せ



1) ねらい

主として上肢の筋力・筋持久力を評価するテストである。

2) 準備

平面で手をついても安全な場所にて行う。ストップウォッチ等の時間を計測できる用具。

3) 方法

- ① 実施者は、両足を揃えて伸ばし、両手を肩幅に開いて床につき、腕立て伏せの姿勢をとる。両足は固定し、両手は、両腕を伸ばしたときに腕が床面に対し垂直になる位置につく。また、床についた両手の中指が体の中心線と平行になるようにする。
- ② 腕立ての姿勢から、アゴが床にふれる程度に近づけ、両腕を深く屈げてから、再び伸ばす。
- ③ 2秒に1回くらいのリズムで、この運動を繰り返す。
- ④ 正しいリズムと姿勢が維持できなくなった場合は中止する。

※本方法で1回も腕立て伏せを行うことができない場合は、31ページに定める方法で腕立て伏せを実施する。

4) 記録

- ① 屈伸した回数を数えて記録とする。
- ② 回数は補助者が数える。
- ③ 実施は1回とする。

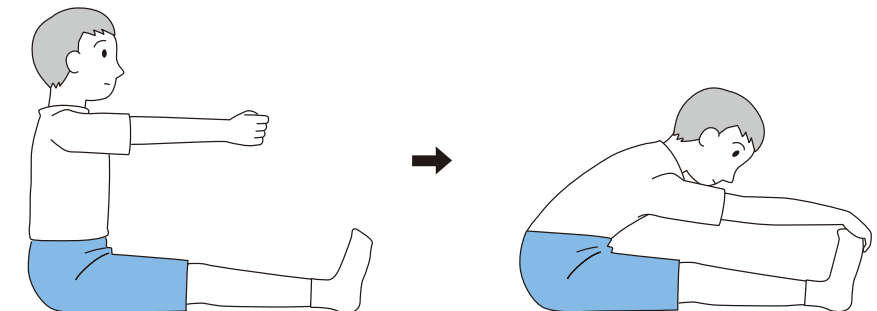
5) 実施上の注意

- ① 身体を終始まっすぐに伸ばした状態で行い、反動をつけたり、身体をねじったりしてはいけない。
- ② テストを始める以前に腕が疲労しないようにする。
- ③ 屈げるときは、腕を完全に屈げ、伸ばしたときは肘が完全に伸びきるまで腕を伸ばす。

⑤ 体幹のチェック-2

1) ねらい 腰背筋群の柔軟性を確認する。

2) 実施方法



- ① 実施者は膝を伸ばして座り、腕を真っ直ぐ身体の前に伸ばす。
- ② 肘は曲げずに胸を太ももに近づけるように上体を倒す。
- ③ 肘、膝が曲がらないようにする。

3) 評価方法

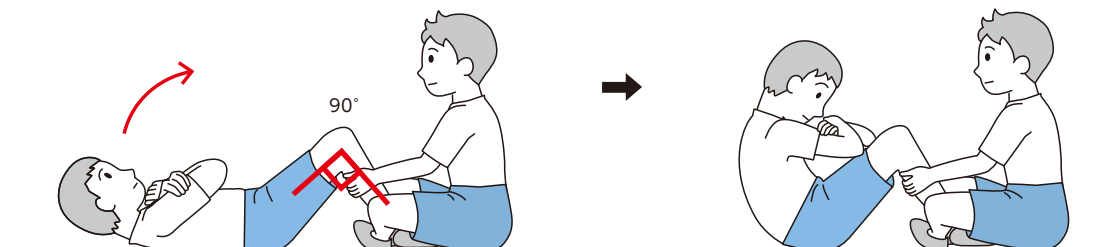
- ：両手で足の裏を無理なく触ることができる。
- △：両手で足首をつかむことができる。
- ×：両手で足首をつかむことができない。

上体起こし

⑥ 体幹のチェック-3

1) ねらい 腹筋の筋力を確認する。

2) 実施方法



- ① 床の上で仰向けになり、両膝を約90°曲げる。
- ② 両腕を胸の前で組み、膝の角度を変えずに、あごを引いてへそを見る。
- ③ 上体を起こした後は背中(肩甲骨)が床につくまで上体を倒す。
- ④ 反動をつけずに上体を起こし、肘で太ももに触れる。

3) 評価方法

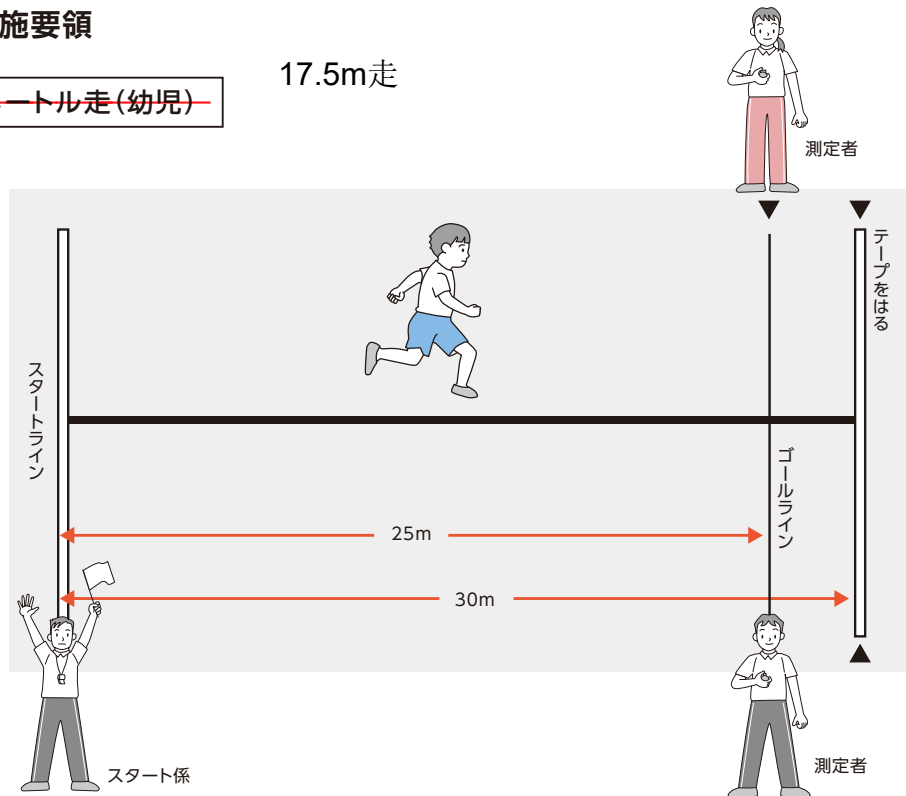
- ：肘で太ももを10回触れることができる。
- △：肘で太ももを6～9回続けて触れることができる。
- ×：肘で太ももを5回以上続けて触れることができない。
- ※ 上記のチェックを行った際に、体幹に痛みや違和感が生じなかったかを確認する。
- ：痛みや違和感がなかった。
- ×：痛みや違和感があった。

V. テストのねらいと実施方法

1. 体力テスト実施要領

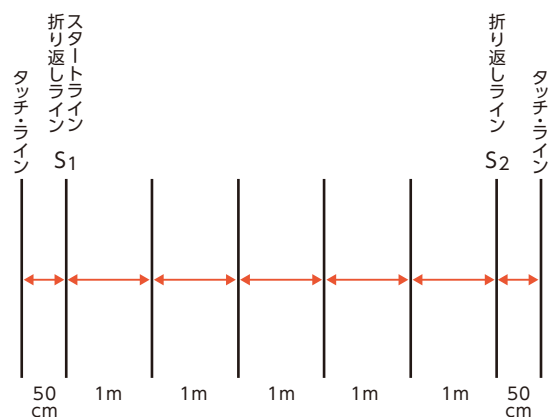
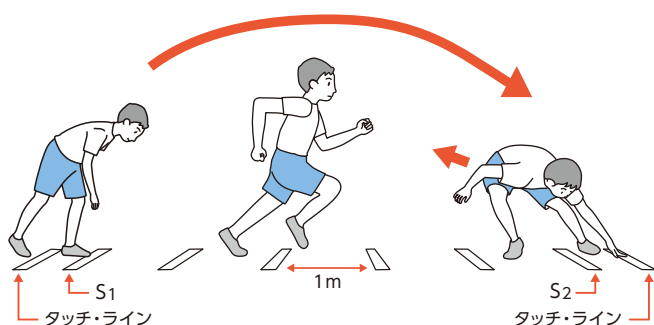
~~(1-1) 25メートル走(幼児)~~

17.5m走



- 1) ねらい
主として走能力を評価するテストである。
- 2) 準備
図のような30メートル直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ。
- 3) 方法
 - ① スタートラインを踏まないようにして、両足を前後に開き、「用意」の姿勢を取る。
 - ② スタート係は、スタートラインの3～5メートル斜め前に立ち「よーい、どん」の合図と同時に小旗を下から上に上げてスタートさせる。
 - ③ ラインを30メートルの所に引き、そこまで疾走する。
 - ④ 1～2人ずつ走らせる。
- 4) 記録
 - ① スタートの合図からゴールライン上に胴(頭、肩、手、足ではない)が到達するまでに要した時間を計測する。
 - ② 記録は1/10秒単位で測る。1/10秒未満は切り上げる。
 - ③ 実施は1回とする。
- 5) 実施上の注意
 - ① 合図の間にスタートをした場合は旗を上げないで止めてやり直しをさせる。
 - ② 測定者は25m地点に立ち、計測するが、安全性を確保するため、幼児が25メートル地点で立ち止まらないように補助者が30m地点に立ち、待ち構える等してもよい。

(2) 5メートル時間往復走



1) ねらい

主として走動作に関連する巧みさを評価するテストである。

2) 準備

床に5メートルの平行線を引き、その間を1メートル間隔に区切る線を引く。5メートルの平行線の外側50センチメートルにタッチ・ラインを引く(図参照)。

3) 方法

- ① 「位置について」の合図でスタートライン(S1)に立つ。
- ② 「用意」の後、音または声の合図でS1からS2に走り、S2の外側のタッチ・ラインに片手をふれ、ただちにS1にひきかえす。以後「S1～S2～S1～S2～」と同様にタッチをくりかえす。
- ③ 15秒間この運動を続け、音または声の終わりの合図で終わる。

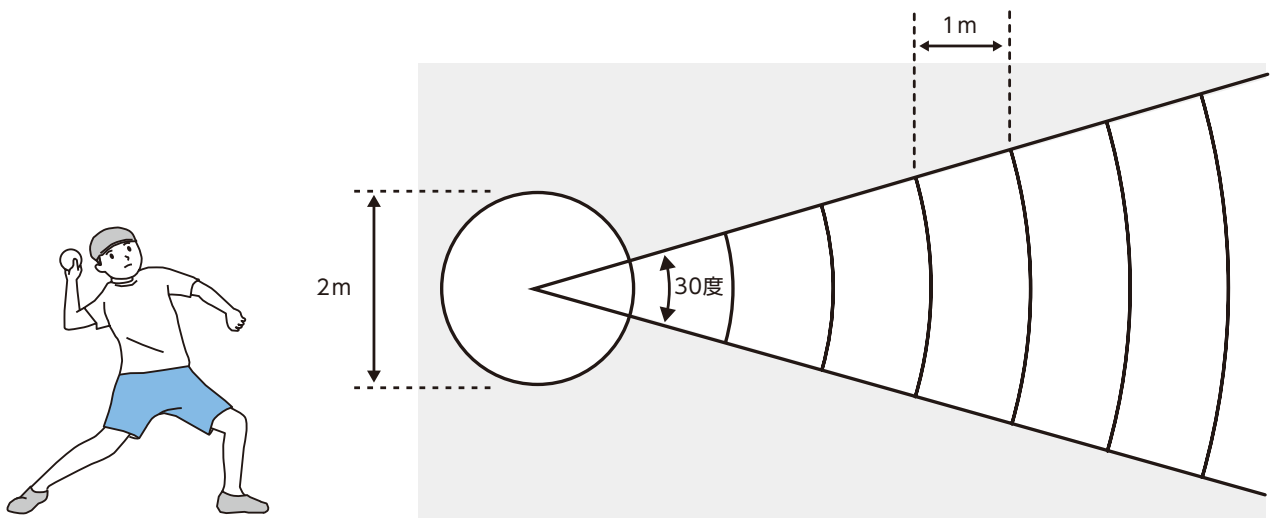
4) 記録

- ① 15秒間走った距離を測り、記録とする。距離はメートル単位で測り、メートル未満は切り上げる。
- ② 走った距離は、補助者が測り、記録する。間に充分休息時間をおき、2回実施して、よいほうの記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① タッチは、タッチ・ライン上又は、その外側に行う。正確にタッチしないときは、無効としテストのやり直しをする。
- ② 補助者は、実施者のタッチに注意し、折返し回数(タッチ数)を数え、音または声の終わりの合図のとき前足の地点を確かめる。距離は「タッチの数×5メートル」に最後の折返し線から前足の位置までの距離を加えて測る。
- ③ 折り返し地点(S1、S2)で、音または声の終わりの合図となった場合、タッチ後は折返したものとし、タッチ以前は前足の位置を記録とする。
- ④ できるだけ滑らない場所で実施する。
- ⑤ 多人数同時に行う場合は、幅2mのセパレートコースを設けるとよい。

(5-2) ボール投げ(小学生以上)



1) ねらい

主として投能力を評価するテストである。

2) 準備

平坦な地面上に直径2mの円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角30度になるように直線を図のように2本引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。

小学生(6歳～11歳):ソフトボール1号(外周26.2cm～27.2cm、重さ136g～146g)

中学生以上(12歳～19歳):ハンドボール2号(外周54cm～56cm、重さ325g～400g)

3) 方法

- ① 投球は地面に描かれた円内から行う。
- ② 投球中または投球後、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、静止してから、円外に出る。

4) 記録

- ① ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- ② 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよいほうの記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① ボールは規格に合っていれば、ゴム製のものでよい。
- ② 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしないほうがよい。また、ステップして投げたほうがよい。

※本項目は「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照(転記)することも可とする。

5分間走

全身持久力のテスト

準備：10m毎にコーンを設置、2人一組とし走者と計測者を交互に行う。

“始め”の合図とともにストップウォッチを始動

走者は一斉にスタート、計測者が周回数をカウントする

1分ごとに時間経過を知らせ、4分以降は4分30秒、40秒、50秒、56

、57、58、59秒を告げ、5分経過したときに“やめ”の合図をする。

走者は、その場で駆け足を続ける。計測者は距離を確認して記録用紙に記入す

る。距離は10m単位で測り、10m未満は四捨五入する。

注意

途中で具合が悪くなったときは中止する。当日コンディションがすぐれないものは実施をしない。