

参考資料

「新体力テストの実施内容と方法について」

子どもたちの体力・運動能力を正確に把握・分析するためには、すべての子どもたちが、今持っている力を十分に発揮させることが重要です。

福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課

握力(筋力・力強さの測定)

握力が高まるとどんな効果がある？

- 鉄棒やうんていなどで難しい技ができるようになる。
- ボールを力強く速く投げることができるようになる。
- 重い荷物も楽に持つことができるようになる。

動きのアドバイスは？

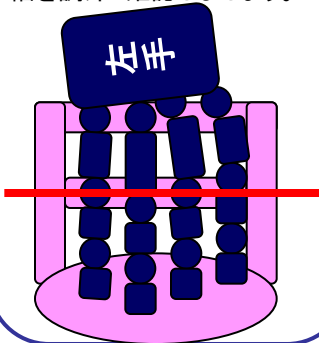
- (右手計測の場合)より力強さを引き出すために、(逆手である)左手を「ギュッ」と力強く握ったあとに、計測する右手を力強く握らせましょう。
- 一瞬で大きな力を出せるように、声を出させながらしてもよいですね。

正しい測定を！

◆右・左・右・左の順で測定します。

(例)右13.7kg→13kg
左14.4kg→14kg
右15.5kg→15kg
左16.8kg→16kg
よって右は15kg、左は16kgとなります。この平均(kg未満は四捨五入)が記録となるので、16kgです。

◆人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように、握り幅を調節・確認しましょう。



安全な測定を！

◆握力計の針が外側になるよう持たせましょう。器具の故障やケガの原因となる恐れがあります。

◆大きな力を入れるために、力強く握りしめる際に、握力計を振り回すと、周囲の子にも危険ですので、注意しておきましょう。

①「せーの」で左手を力強く握りしめる！

②「ギュッ」で右手を力強く握りしめる！【計測】

応援の言葉かけは？

- その子の持っている力をすべて出し切らせるために、周りの子どもたちが、「せーの、ギュッ！」と大きな声をかけてあげるといいですね。
- 「おなかに力を入れて」や「歯をくいしばって」と友達同士で声かけあうことも大切ですね。

準備運動は？

- 握力計を使用している時に、さほど大きなケガは心配ないですが、腕だけでなく、腹背筋なども、十分にストレッチさせておきましょう。

★数値が低かった子へのアドバイス

○ 休み時間などに、鉄棒や登り棒、うんていなどで、友達と新しい技を考えたり、競い合ったりするなど、遊具遊びの楽しさを見つけていきましょう。

上体起こし(力強さ・動きを続ける力の測定)

上体起こしの数値が高まるとどんな効果がある？

- 体の軸がブレずに、真っすぐ力強く走ることができたり、跳んだりすることができるようになる。
- バランスがとりやすくなる(逆立ちなど)。

動きのアドバイスは？

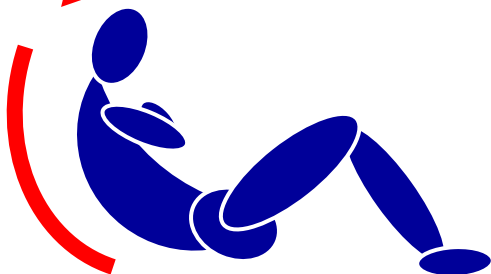
- 腹筋をうまく使えていない子もいるので、「おへそを見て」や「胸を見ながらね」などの指示で、背中を丸めて効率的に腹筋の力が出せるようにしましょう。

正しい測定を！

◆ 胸の前でクロスさせた腕が自分の体から離れてはいけませんので、注意が必要です。また、両肘ともに両太ももにつかないと回数に入りません。

◆ 正しく測定するには、足を押さえる人が重要です。できれば、被測定者よりも体格が大きい子の方が望ましいですね。お尻をしっかりと相手の足に乗せ、膝裏を両手でしっかりとつかえ込むようにさせましょう。足元が安定すると、腹筋の力が発揮しやすくなります。

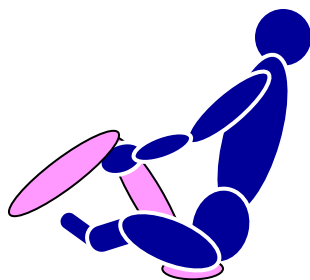
「カーペットを巻き上げる」
ようなイメージで背中を丸
めてやってみよう！



安全な測定を！

◆ 特に、高学年の体格が大きい子が、体をそらした状態で腹筋運動をすると、腰に負担がかかりやすく、ケガにもつながるおそれがあります。「背中を丸めるように」注意しましょう。

◆ 被測定者と押さえる人の頭同士がぶつかることをさけるためにも、押さえる人が上体をやや後ろにそらすように心掛けましょう。



応援の言葉かけは？

- リズムよくがんばれるように、「1・2・3・4……」と、押さえる人が元気よく声をかけてあげるといいですね。
- 30秒間の測定ですが、特に、後半10秒くらいはきつくなってきますので、周りの友達の「がんばれー」の声で、力がより発揮できるでしょう。

準備運動は？

- 前屈・後屈だけでなく、お尻や太腿の筋肉も使いますので、十分なストレッチをさせておきましょう。

★数値が低かった子へのアドバイス

○ 体育の学習のマット運動(運動遊び)で、背中を丸めた「ゆりかご」等で、腹筋を使って起き上げる運動をたくさん経験させるとよいでしょう。

長座体前屈(柔軟性の測定)

柔軟性が高まるとどんな効果がある？

- たくさん運動やスポーツをしても、疲れにくくなります。
- 運動やスポーツをしている時に、筋肉などを痛めるケガを起こす可能性が少なくなります。

動きのアドバイスは？

- 長座体前屈は、お尻から太腿の裏側にかけての「筋肉」の柔軟性を測定するものです。息をゆっくりと吐き出し続け、太腿の裏側の筋肉の伸びを意識させながらチャレンジさせましょう。

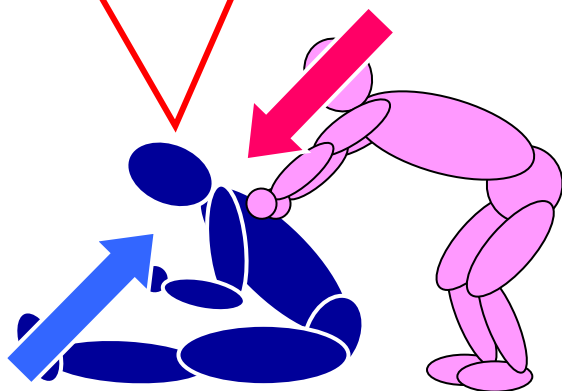
正しい測定を！

◆スタートポジションでのお尻をしっかり壁につけさせましょう。その時、箱(または測定器の上部)に置いた両手の位置が測定中に動くことのないように気をつけましょう。

◆もうこれ以上伸びないと、本人が思った時に、「自然と力を抜き、手を離す」ように指示をしておくといいですね。

◆必ず靴を脱いで測定しましょう。(厚みのある靴をはいたままの場合は、太腿裏側の筋肉の柔軟性がやや低下する場合があります)

これで、柔軟性アップ！
普段の生活にも取り入れてみましょう。



安全な測定を！

◆長座体前屈測定器はアルミなどの金属で作られていますので、測定者(教師等)以外の人は、測定中に近づかないようにしましょう。

◆一気に伸ばすと、筋肉への負担も大きくなりますので、ゆっくりと伸ばすように指示を出しましょう。

応援の言葉かけは？

- 筋肉をゆっくりと伸ばしていく状態のときは、大きな声で応援する必要はありませんが、最後に「あと少し」「あと1cm」という応援があると、記録が少しでも伸びそうですね。

準備運動は？

- 長座の子の背中を、もう1人が押す。その際、長座の子は押し返すように逆方向に力を入れる。互いの力が均衡するところで数秒我慢する。筋肉は強く力を発揮した後は、柔らかくなる特性があるので、我慢→脱力→我慢→脱力・・・と数回繰り返した後に測定を行ってみましょう。

★数値が低かった子へのアドバイス

- 走った後やお風呂上がりなど、筋肉の温度が高まった後に、ゆっくりとした「ストレッチ運動」を継続的に行うことをぜひすすめていきましょう。

反復横跳び(敏捷性の測定)

敏捷性が高まるとどんな効果がある？

- タイミングよくリズムカルに動けるようになります。
- サッカーや鬼ごっこなどで、素早いフェイントができるようになります。
- 運動やスポーツの色々な場面で素早く動けるようになります。

動きのアドバイスは？

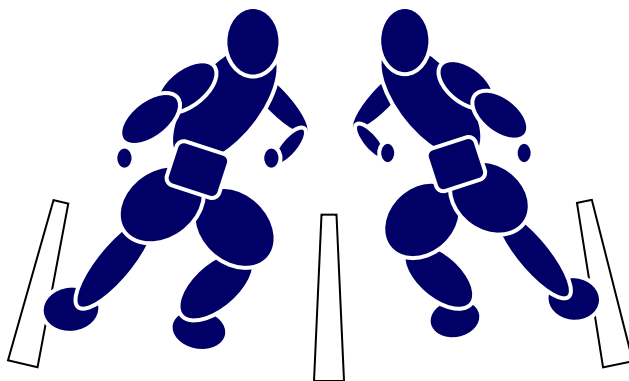
- 上にとびはねながらステップを踏むと、時間がかかりすぎるので、やや態勢を低くして移動できるようにするとよいですね。
- できるだけ重心を中央に置いたまま、足だけ伸ばして左右のラインを踏むようにしましょう。

正しい測定を！

◆計測時間は「20秒」です。上体起こし(30秒)と混同しないようにしましょう。また、始めと終わりの合図はホイッスルを短く強く吹くなど、明確に分かるよう工夫しましょう。

◆左右のラインは、「触れる」だけでもOKですので、無理に踏み越さなくてもよいことを事前指導しておきましょう。また、ラインに届かなかった場合の数を指折りするなどしておいて、終了後に引き算をすると計測ミスが防げます。

「頭をあまり動かさずに」
素早くステップしよう！



安全な測定を！

◆長いラインを3本引き、大人数で一斉に測定をする場合には、被測定者の間隔を十分にとることで、接触によるケガを防ぎましょう。

◆児童が計測を行う場合には、被測定者に近づきすぎないように配慮しましょう。その際、真横からではなく、やや前方から計測を行うとラインに届いているかどうかのチェックがしやすくなります。

◆滑りやすい屋外よりも体育館などの屋内の方が安全です。体育館でも床やシューズの状況に応じて、ぬれ雑巾を使用させるなどの配慮が必要でしょう。

応援の言葉かけは？

- リズムよく素早くステップを踏ませるために、被測定者のステップに合わせて、手拍子や声かけを加えて応援するとよいでしょう。

準備運動は？

- 激しい運動ですので、軽くジョギングをするなど、体を動かしておいた方がよいでしょう。
- 足を大きく横に広げる動きがありますので、開脚前屈などで股関節を十分にストレッチしておきましょう。

★数値が低かった子へのアドバイス

○低学年児などで、ステップのリズムがつかみにくい子には、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るとよいでしょう。また、鬼ごっこなど細かなステップを踏まなければいけない運動遊びもすすめていきましょう。

20mシャトルラン(持久力の測定)

持久力が高まるとどんな効果がある？

- 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。
- マラソンやバスケットボールなどでは、きつくなった時に、もうひと踏ん張りできるようになります。

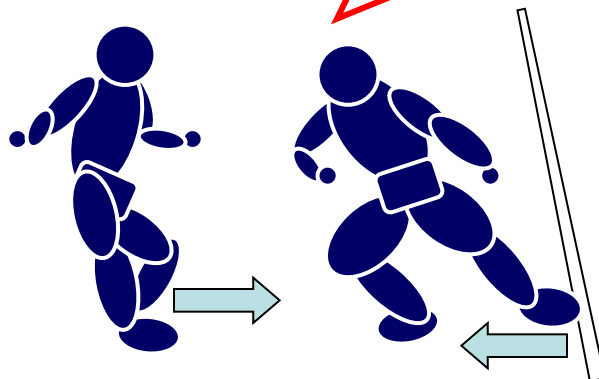
動きのアドバイスは？

- 測定の前半部分はペースも遅いので、肩の力を抜いてリラックスして走ることが大切です。
- 後半部分はペースが上がるので、折り返しが素早くできるように事前指導を行うとよいでしょう。

正しい測定を！

- ◆前半、ペースが遅いからといって、勝手なペースで走らせてはいけません。電子音(リズム)に合わせて、同じペースで走らせましょう。
- ◆自ら走ることをやめた時は到達した回数そのものが記録となります。続ける意思がある場合は、2回連続で電子音に間に合わなかった場合が終了です。1度間に合わず、次に間に合った場合は、測定が続きます。
(例1) 56○→57×→58×ならば記録は56回です。
(例2) 56○→57×→58○→59×→60○→61×→62×ならば記録は60回です。【1度間に合わなかった場合、測定者同士で確認し合い、被測定者に大きな声やジェスチャーで急がせる必要があります】

(スピードが必要な)後半部分は、「真っ直ぐ折り返す」と、素早く方向転換することができます。



安全な測定を！

- ◆かなりの運動量となりますので、走る前に水分をとらせておきましょう。(脱水状態による熱中症等には十分に注意が必要です)
- ◆長い2本のラインを引いて測定を大人数で行う場合は、被測定者の間隔を十分にとることが重要です。きつくなってきた場合に接触が起こりやすくなりますので注意しておきましょう。

応援の言葉かけは？

- 前半部分は「リラックス、リラックス」など、落ち着かせる言葉がよいでしょう。
- 後半部分は「ファイト」「もう1本」「あと1本」などの言葉で、奮い立たせましょう。

準備運動は？

- (運動量、疲労度を考えると)その日の最後の測定種目になると思いますが、下半身を中心に十分にストレッチをさせておきましょう。

★数値が低かった子へのアドバイス

○ サッカーやバスケットボールなどで、長く走り続ける運動遊びの楽しさを味わえるようになるとよいですね。また、持久走などでは、ややきついくらいのペースが持続できるよう学習指導を工夫していきましょう。

50m走(走力の測定)

走力が高まるとどんな効果がある？

- 一瞬のスピードが上がり、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やすくなります。
- 鬼ごっこでも相手に追いつくようになります。
- 立ち姿(姿勢)がかっこよくなります。

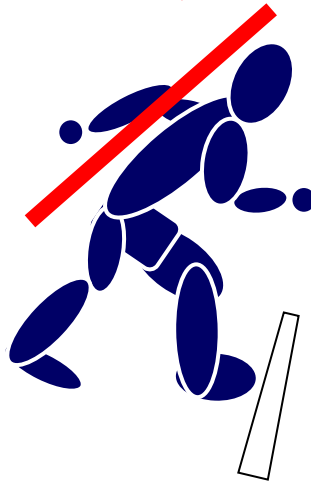
動きのアドバイスは？

- 走力を高めるためには、足の回転の速さと歩幅の大きさが影響してきます。小学生の段階では、リラックスした速い腕振りにより、いかに足の回転を速くさせるかが指導のポイントとなってきます。

正しい測定を！

- ◆スターターの教師は、ホイッスルと旗の振り上げで、計時係の教師に明確に伝えるようにしましょう。
- ◆計時係は、ゴールラインの延長線上に位置し、児童の胴体が到達した時点でのタイムをきちんと測りましょう。
- ◆ラストのスピードを落とさせないようにするために、55m地点にもラインを引き、そこまで全力で走るように指示をしておきましょう。

「前かがみでスタートしよう」
前に出している足と反対の手を前に出し構えると、スタートダッシュが効きやすい！



安全な測定を！

- ◆2人で並走して測定する場合、中央ラインを引き、接触がおきないように配慮しておきましょう。(真っ直ぐ走る目安にもなります)
- ◆スターターの位置がスタートラインに近すぎると、振り上げた旗が被測定者に振れる可能性があります。また、フライングが起きた場合に、すぐに走者を止められるように10m地点あたりからの合図が望ましいでしょう。

応援の言葉かけは？

- 後半部分の走りが、記録に大きくかわってきますので、35～40m地点から「ラスト、ラスト」や「最後まで」などの大きな応援が大切ですね。

準備運動は？

- 足腰を中心に力強い動きが必要となりますので、足首・アキレス腱・ふくらはぎ・太腿・股関節・体幹などの十分なウォーミングアップが必要です。

★数値が低かった子へのアドバイス

○ 真っ直ぐ走ることが苦手な子には、直線ラインの上を走らせたり、ゴールの延長上の目標物を目印に走らせたりする経験を積ませていきましょう。また、休み時間などでは、全力で走る必要がある鬼ごっこなどを推奨してみてもいいかもしれません。

立幅跳び(跳躍力・瞬発力の測定)

跳躍力・瞬発力が高まるとどんな効果がある？

- 縄跳びの難しい技ができるようになります。
- より高く、より遠くに跳べるようになります。
- いろんなスポーツで、ダイナミックな動きができるようになります。

動きのアドバイスは？

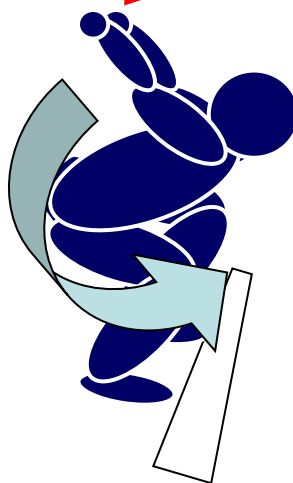
- 腕振りとジャンプのタイミングを合わせることが重要です。深く腰を沈めて、タイミングよく大きく速く腕を振らせることが記録を伸ばすカギとなります。
- 突っ立ったままではなく、しっかりと膝を曲げしゃがんだ状態で着地するくらい、大きく体を使うよう指導しましょう。

正しい測定を！

◆両足で同時に踏み切ることができない児童(特に低学年)もいるので、踏切は注視しておきましょう。跳ぶ直前に片足を前に出して跳ぶ子も出てきますので、指導を加えていきましょう。

◆特に、左右の足が開いた状態で着地した場合、巻尺が斜めに走ることになります。あくまでも巻尺の0ポイントは、踏切時の両足先の中央点ですので、気をつけて計測しましょう。

腕振りの重要性を伝えましょう。さあ、みんなで、大きく、速く、「イチ、ニッ、サン！」



安全な測定を！

◆腕振りが大きくなればなるほど、被測定者の後ろで待機する児童の位置を下げておいた方がよいでしょう。

◆裸足での測定は、マットへの着地にケガの危険性も含むので、十分な着地練習をしておきましょう。

応援の言葉かけは？

- 大きな素早い腕の振りと下半身の沈み込みとをうまく連動させるために、「イチ、ニッ、サン！」と、みんなで声かけをしていきましょう。

準備運動は？

- 膝や太腿、ふくらはぎ、足首などに大きな力がかかりますので、十分な屈伸運動やストレッチを行いましょう。
- 大きく素早い腕振りができるように、十分に肩を回しておきましょう。

★数値が低かった子へのアドバイス

○上半身と下半身の連動性がうまくいっていないことが考えられますので、跳び箱遊びや縄跳びなどで十分に経験を積ませることも必要です。

ソフトボール投げ(投力の測定)

投力が高まるとどんな効果がある？

- 野球やハンドボールなどの「投げる」スポーツはもちろんのこと、バレーボールやバドミントンなどでも、腕振りが速くなり、サーブやスパイク、スマッシュ等のスピードが高まります。
- ドッジボールでは、スピードボールを投げるができるようになります。

動きのアドバイスは？

- (右投げの場合)右足にかけた体重を左足に乗せながら、左足を前に出すと同時に、大きな腕の振りで投げるようにしましょう。また、投げる直前に左手で投球方向(投射角45度程度)を指差す動作を入れるとコントロールもよくなります。

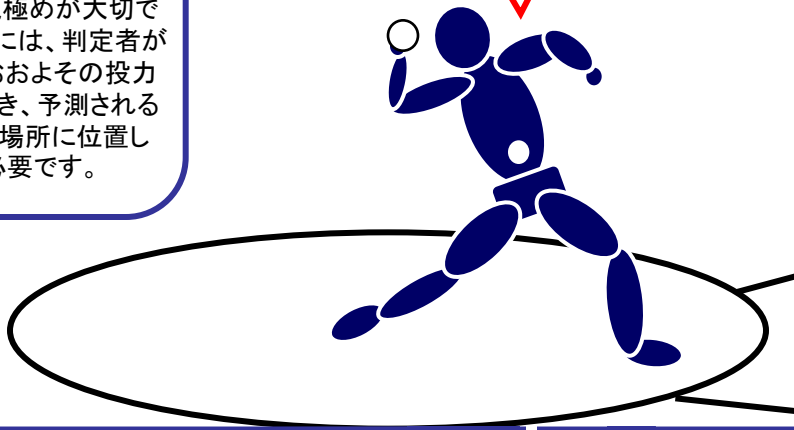
正しい測定を！

- ◆ 計測は、メートル未満切り捨てとなりますので、特に1m間隔のライン付近に落下したボールの見極めが大切です。そのためには、判定者が被測定者のおおよその投力をつかんでおき、予測されるレベルに近い場所に位置しておく必要があります。

おへその向きに気をつけながら、高く投げよう！

安全な測定を！

- ◆ 投球が測定員や球拾い役の人たちに当たることのないように、「行きま〜す」「ハイ、OKです」などと、明確な投球ルールを定めておきましょう。
- ◆ 計測が終わった後のソフトボールを投げて返すとケガにもつながりやすいので、決め事に従って、転がして返すなど、ルールを定めておきましょう。



応援の言葉かけは？

- 投射角度が低すぎると、距離が出にくくなりますので、特に低学年児には、投球方向にある「校舎の4階」や「山の頂上」などを目標に投げるように指示を出すといいですね。
- (おへそを向ける方向を)「前、右、前！」と声掛け合うと、体のひねりを生かした投球ができやすくなります。

準備運動は？

- 体全身を使いますが、特に肩・肘・手首・上腕部などを十分に回したり、ストレッチをしたりしておきましょう。
- 特に、投げ方をうまくつかめていない子が多い場合は、投げるフォームを声掛け合って、何度も行うといったウォーミングアップも必要でしょう。

★数値が低かった子へのアドバイス

○ ダイナミックに「投げる」場づくりを行った運動遊びの学習や休み時間のボール遊びなどをたくさん経験させてあげるとよいですね。