

「令和２年度武道等指導充実・資質向上支援事業」（スポーツ庁委託事業）

学校体育指導力向上事業

新体力テスト実施に向けて

～新体力テスト 測定のしかた（マニュアル８項目）～



令和３年２月

愛媛県教育委員会

握力

実施のポイント①

- ㊦ 1 測定器具に不具合がないか確認する。できれば、デジタルの測定器を使用する。
- ㊦ 2 器具を調整する。
- ㊦ 3 測定前にウォーミングアップを行う。(手首を回す。手のひらをグー、パー、グー、パーと繰り返す)
- ㊦ 4 息を吸い込み、測定に入る。
- ㊦ 5 奥歯をかみしめるとともに、握力計を握る。

ポイントのイラスト

の中の言葉を伝えましょう。

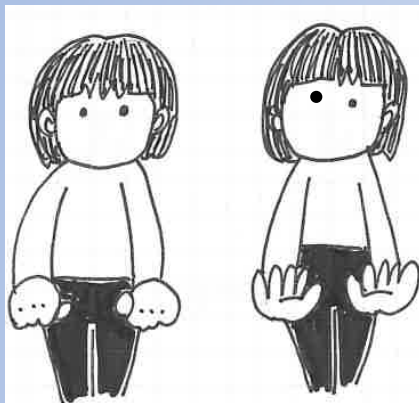
㊦ 2 調整する。(正しい握り方)



中指の第2関節に合わせ90度に設定する



㊦ 3 ウォーミングアップ



グーパー運動、手首を回すなど

㊦ 4 呼吸について



息を大きく吸って吐きながら、奥歯をかみしめて「ギュー」と握る

上体起こし

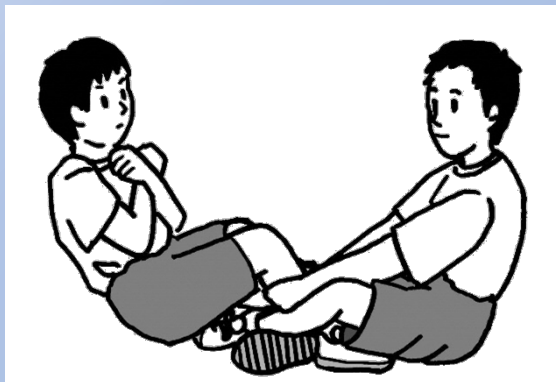
実施のポイント①

- ① 補助者は、足の上に乗る、しっかり両手で手首を固定します。
- ② 上体を起こすときは、あごを引いて脚の力も使う。(膝の角度は90度)
- ③ 起き上がる時は、床の力を利用して反動を利用します。
- ④ 肩まで着く必要はなく、すぐに上体を起こします。
- ⑤ 30秒ですから、連続してスピードを継続させよう。

ポイントのイラスト

の中の言葉を伝えましょう。

① 両足をしっかり固定する。



補助者は、両手で足首を固定する

② 脚の力を使う。



あごを引き、太ももを引き寄せる感じで

③、④ 床の力を利用し、すぐに上体を起こす。



床の反動を利用し、すぐに上体を起こす

長座体前屈

実施のポイント①

- ① 測定前には、準備運動やストレッチを入念に行い、体を温める。
- ② 頭・肩・背中・おしりを壁につけた状態から測定を行う。(両肘は伸ばす)
※この時点で前かがみになっていると記録が不利になります。
- ③ 骨盤を立たせた立腰の状態で、股関節から体を曲げるイメージで行う。
- ④ 手の接地面は肩幅の間隔で広げ、親指のつけ根まで測定器を引き寄せる。
- ⑤ 用意の段階で息を吸って、静かに息を吐きながら体の力を抜いて前屈する。
- ⑥ あごを引いて、下を見ながら前屈する。

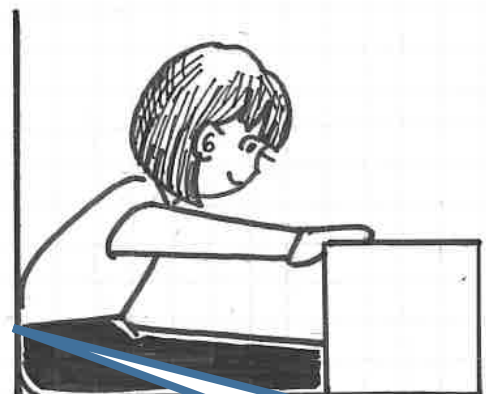
ポイントのイラスト

の中の言葉を伝えましょう。

② 肩を壁に付ける。



③ 骨盤を立たせる。



④ 手の接地面



⑤ 呼吸について。



⑥ あごを引き、下を見ながら



反復横とび

実施のポイント⑨

- ⑨1 室内シューズや、運動靴を使うことも可能です。(小) (床をつかみやすい運動靴を用意しましょう)
- ⑨2 濡れた雑巾などを用意し、滑らないようにしましょう。
- ⑨3 スタート時の姿勢 (①両足を広げる②重心を低くする)
- ⑨4 上に跳ばないようにする。
- ⑨5 下半身だけが動くように、上半身は内側に傾きます。
- ⑨6 真ん中のラインもカウントをするとともに、ペアの人も最後まで応援をします。

ポイントのイラスト

の中の言葉を伝えましょう。

⑨3 スタート時の姿勢



足は肩幅より広く、重心を低く

⑨5 上に跳ばないようにする



頭が上下しないように重心を低いままで

⑨4 下半身だけが動くように



- サイドステップでテンポを速くする
- 重心は中心線に残し、足を移動させる
- ラインを確実に触り、回数を増やす
- 足の裏でストップをかけ、切り返しをする



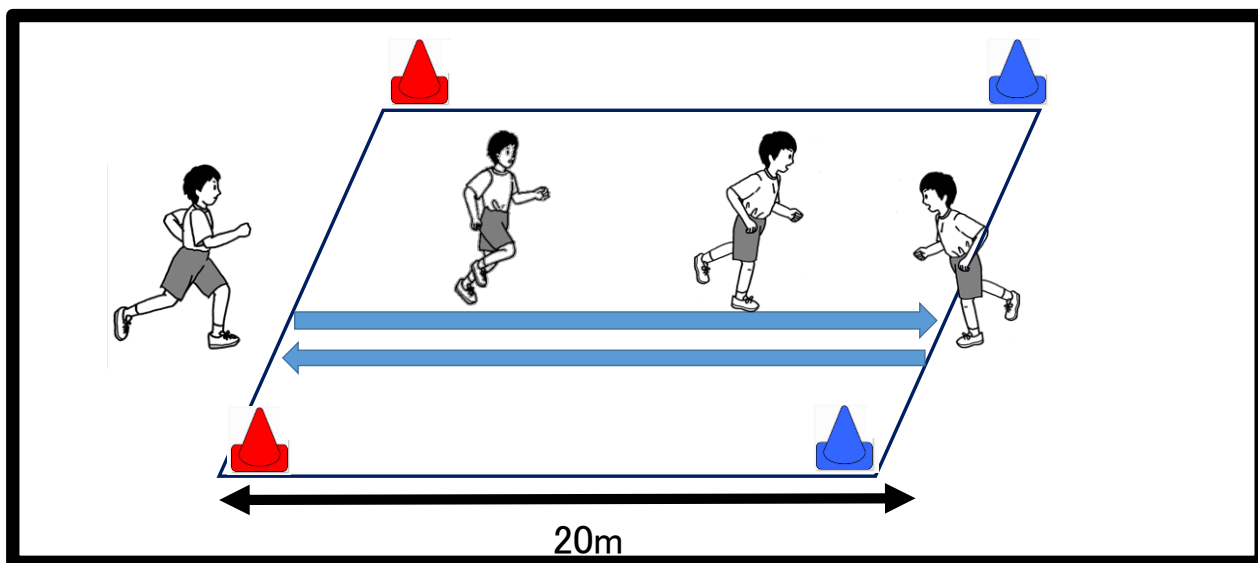
20mシャトルラン

実施のポイント①

- ① 1 室内シューズや運動靴で行うことも可能とし（小）、最後まで粘りづよく取り組ませる。
- ② 2 音楽に合わせて走る。
- ③ 3 自分に合った呼吸法を意識する。（苦しくなったら、息をしっかりと吐く）

ポイントのイラスト

の中の言葉を伝えましょう。



② 音楽に合わせて走ろう。



リラックス
体の力を抜
いて

③ 自分に合った呼吸法を



○2 呼 2 吸
（吐く・吐く・吸う・吸う）
○2 呼 1 吸
などを紹介する

苦しくなったら、息をし
っかり吐く

④ ペアがサポートする。

◎回数
◎得点
◎リズム
ペアの回数を伝えサポート
する。
学級全体で、激励したり称賛
したりする雰囲気をつくる



50m走

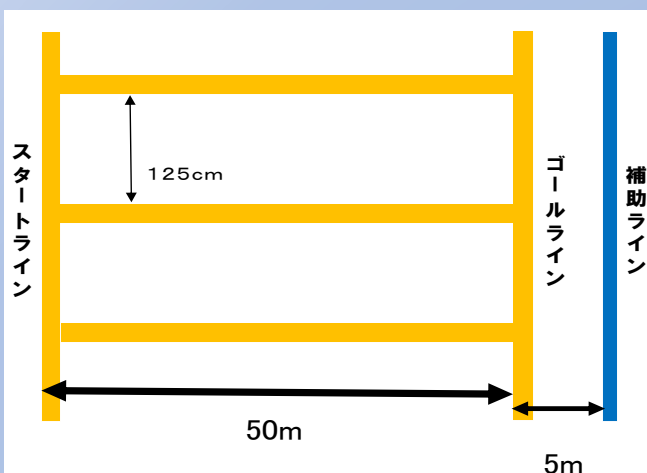
実施のポイント

- ① 50m+5mの補助ラインを引き、それを目標に走る。
- ② スタートでは、スタンディングスタート（小）、クラウチングスタート（中）の仕方を理解して行う。
- ③ 腕をしっかり振り、力まずにリラックスして走る。
- ④ 目線は前方を見て、軽くあごを引いた状態で走る。

ポイントのイラスト

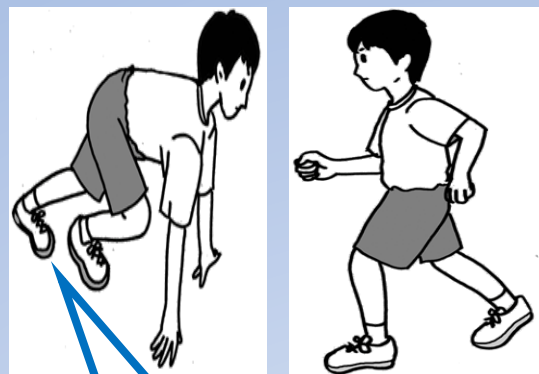
の中の言葉を伝えましょう。

① 50m+5mの補助ライン



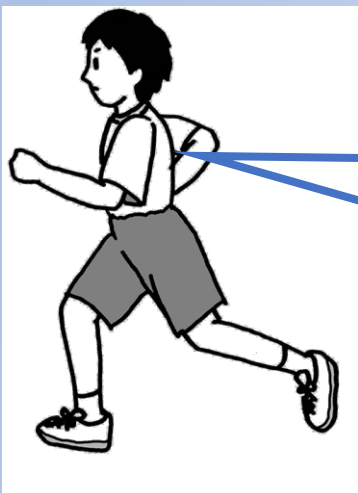
補助ラインを目指してゴールラインを走り抜ける

② スタートの種類



利き足を後ろにする

③ 腕をしっかり振り、リラックス



肘から動かすようにしっかりと腕を振る



立ち幅とび

実施のポイント①

- ① スクワットなどで膝を曲げる動きを身に付ける。
- ② 立ち幅跳びの動きを理解しよう。
- ③ タイミングよく跳ぶ。(下半身と上半身、両腕の力を合わせて跳ぶ)
- ④ 測定は、最短の距離を実測で測定する。
- ⑤ 体育館で実施する方が、床の反発を活用できます。室内のマットを固定するなど、安全に留意しましょう。

ポイントのイラスト

の中の言葉を伝えましょう。

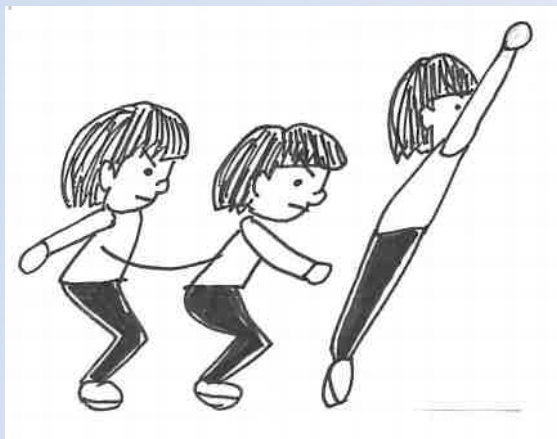
② 映像や見本を見せて、動きを理解させる



- 体を少しずつ前に倒す
- ためを作る
- 両足で着地する
- 膝を抱え込むように着地する



③ タイミングよく跳ぶ



地面をける 両手を上に振り上げるタイミングを合わせる

⑤ マットを利用する



測定は実測で行う。マットは固定して安全を確保する

ボール投げ

実施のポイント①

撮影協力 伊予市立北山崎小学校 イラスト 小倉 祥子、宮崎 和香

- ① ウォームアップを積極的に行う。(タオルを使って肩の周りをストレッチする)
- ② 握り方を工夫する。
- ③ 投げる動作を練習する。
- ④ 投げ方の4つのポイント。
 - ①斜め上(45度くらい)をねらう
 - ②ひじを大きく引き、ひじを落とさない
 - ③体を半身にして構え、利き腕の逆の足を踏み込む
 - ④投げる方向をしっかりと見る
- ⑤ 体全体を使い「投げる」リズムを身に付ける。(力を入れるタイミング)



ポイントのイラスト

の中の言葉を伝えましょう。

① ウォーミングアップ



- タオルなどを使い肩のまわりをストレッチ
- 腕を大きく回旋する

② 握り方を工夫



- ソフトボール(2か3本の指で大きく間を開ける)※手の大きさにあわせる
- ハンドボール(親指と小指で全体をつかむように)

③ 投げる動作を練習する。(タオル) ④ 投げ方の4つのポイント

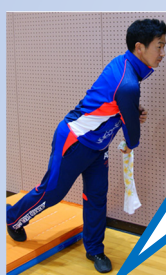
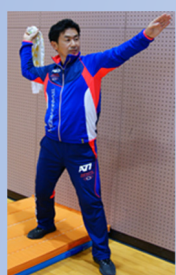


- 上半身を使い、体のひねりを意識する
- 利き腕は肘を上げ、逆の腕は、上方を指す



- ②ひじが落ちないようにする

- ①斜め上 45度くらいをねらう
- ④投げる方向をしっかりと見る



- ③半身になり逆の足を踏み込む

- 段を使って、体重移動を意識する
- 下半身と上半身の連動を意識する



テストの得点表および総合評価

- 1 項目別得点表により、記録を採点する。
- 2 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

項目別得点表

男子

得点	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39	9
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34	8
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29	7
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23	6
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17	5
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12	4
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9	3
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

女子

得点	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	10
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24	9
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20	8
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16	7
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13	6
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10	5
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7	4
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5	3
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70	B
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62	C
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E

新体力テスト実施要項（6～11歳対象）（スポーツ庁）より抜粋

項目別得点表

男子

得点	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4' 59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	10
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5' 00"～5' 16"	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36	9
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5' 17"～5' 33"	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33	8
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5' 34"～5' 55"	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30	7
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5' 56"～6' 22"	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27	6
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6' 23"～6' 50"	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24	5
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6' 51"～7' 30"	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21	4
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7' 31"～8' 19"	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18	3
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8' 20"～9' 20"	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15	2
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9' 21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	1

女子

得点	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3' 49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上	10
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3' 50"～4' 02"	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22	9
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4' 03"～4' 19"	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19	8
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4' 20"～4' 37"	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17	7
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4' 38"～4' 56"	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15	6
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4' 57"～5' 18"	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13	5
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5' 19"～5' 42"	27～34	9.4～9.8	145～156	11	4
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5' 43"～6' 14"	21～26	9.9～10.3	132～144	10	3
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6' 15"～6' 57"	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9	2
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6' 58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下	1

総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上	A
B	41～50	47～56	51～59	52～60	53～62	54～64	54～64	54～64	B
C	32～40	37～46	41～50	41～51	42～52	43～53	43～53	43～53	C
D	22～31	27～36	31～40	31～40	31～41	31～42	31～42	31～42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E

新体力テスト実施要項（12～19歳対象）（スポーツ庁）より抜粋