

新体力テスト実施のポイント

# 子どもたちが100%の体力をだすためのコツ!

これから紹介するポイントは子どもたちの持っている力を100%発揮できる「コツ」や「言葉がけ」、「普段の生活や遊び・スポーツとの関係」をまとめたものです。文部科学省編「新体力テスト実施要綱」と合わせて、限られた時間の中で子どもたちが目的意識をもって各種目に取り組むために有効にご活用ください。

スポーツ課

## 各種目実施上のポイント

### 握力

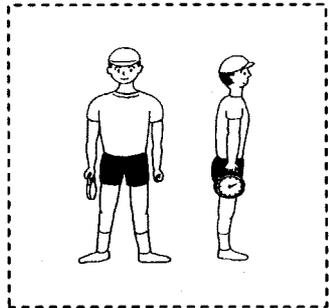
#### ○なぜ握力を測定するの?

握る力がどれくらい強いかわかることにより、力強さがわかります。握る力は物を持つ、物をつかむなど、多くの場面で必要です。また、一瞬で自分の精一杯の力を出せるかどうかに関係してきます。

#### ★ポイント「一瞬で自分の全力を出そう!」合言葉は「せーの、キュー!」

※測る直前に、反対の手をキュー!と握ると、力が発揮しやすくなります。

- ・握力計は握るグリップを指の第二関節の長さにしてよう。  
長すぎ、短すぎは力が入りません。
- ・両足は肩幅に開いて立ち「どっしり」構えよう。



#### ○握力が役立つ時

- ・鉄棒、腕相撲、ハンドボール、綱引き、ソフトボール、うんてい

### 上体起こし

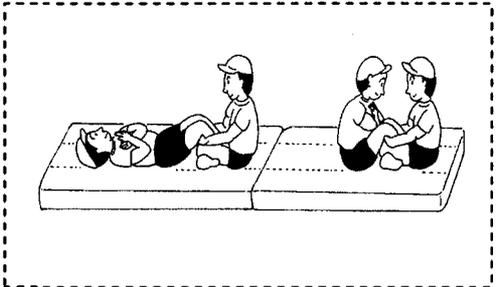
#### ○なぜ上体起こしを測定するの?

お腹の筋肉がどれくらい強いかわかることにより、力強さと動きを続ける力がわかります。特に体の真ん中にあるお腹の筋肉は体全体を支える大切な筋肉であり走ったりボールを投げたりする時に必要です。長い時間、力を出し続けることができないとすぐ疲れて体を支えられなくなってしまいます。

#### ★ポイント「押さえる人は大事なサポーター。大きな声で数えよう! 1. 2. 3...」

※やっている時はおへそを見て、背中を丸めて勢いよくやろう。

- ・押さえる人は、足をガッチリ押さえてあげよう。  
やっている人がやりやすくなります。



#### ○上体起こしが役立つ時

- ・マット運動、鉄棒、バレーボール (ジャンプの姿勢)

## 長座体前屈

### ○なぜ長座体前屈を測定するの？

自分の体がどのくらい柔らかいかを測ることにより、体の柔らかさがわかります。自分の体がかたいと怪我をしやすくなります。また、全身を上手に使い、巧みに動かすためにも体が柔らかいことは大切です。つまり、体を動かすための自分の力を100%出し切ることができなくなってしまいます。

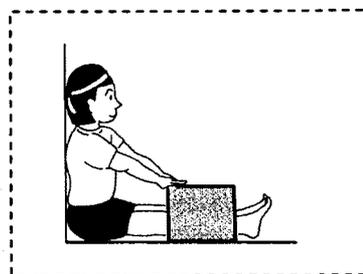
### ★ポイント「やる前の準備がとても大切！」「筋肉を温めてから挑戦！」

※息を「ふうー」とはきながら、あごをぐっとひきゅっくりとギリギリまで伸びよう。

- ・走ったり、跳ねたりたくさん動かそう。ストレッチもしっかりとやろう。

### ○長座体前屈が役立つ時

- ・マット運動、跳び箱運動、かけっこ、ダンス、



## 反復横とび

### ○なぜ反復横とびを測定するの？

動きのすばやささを測ることにより、すばやさやタイミングの良さがわかります。すばやさはボールの動きに反応する速さや転びそうになった時の動きの速さなどに関係します。また、20秒間、同じスピードで動き続けるためには、タイミング、スタミナと粘り強さも大切です。

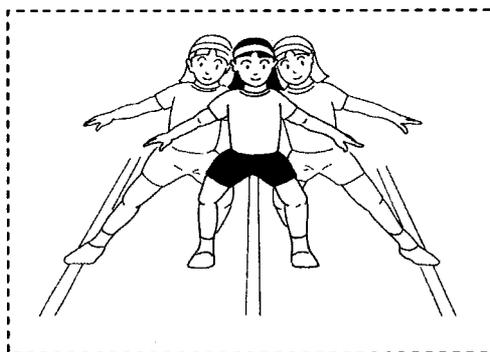
### ★ポイント「足だけ伸ばして無駄なくステップ！」「振り子になろう！」

※頭は真ん中に残して足だけ伸ばすと早くステップできます。

- ・ひざを軽く曲げて、低く構えて続けよう。
- ・左右のラインは足の一部が軽く触れるだけで1回、大きく超えないように。

### ○反復横とびが役立つ時

- ・バスケットボール、バレーボール、サッカー、鬼ごっこ



## 20mシャトルラン

### ○なぜ 20mシャトルランを測定するの？

どれだけ長く運動を続けられるかを測ることにより、動きを続ける力がわかります。どうやったらより長く走れるかを考えて工夫する力も必要です。シャトルランは、苦しい時やつらい時にどれだけ頑張れるかもわかります。自分の限界にチャレンジしてみよう。

### ★ポイント「走りも折り返しも無駄な力を使わないで省エネラン！」

※友達の声援が多いと気力が高まって、力が発揮できます。声援も頑張ろう。

- ・スピードがゆっくりの時は、まっすぐ直線で折り返そう。ラインは足の一部が触れるだけでOK。
- ・スピードが速くなったら、折り返しは回るように走るといいよ。
- ・一回間に合わなくても次の合図に間に合えば続けてよい。すぐ、あきらめず最後まで。

### ○20mシャトルランが役立つ時

- ・サッカー、バスケットボール、長距離走、鬼ごっこ

## 50m走

### ○なぜ 50m走を測定するの？

足の速さを測ることにより、すばやさや力強さがわかります。スタートから一気にスピードを上げるその一瞬の速さと爆発的なパワーが必要です。どうやったら、体全体を使ってうまくスピードに乗れるかチャレンジしてみよう。

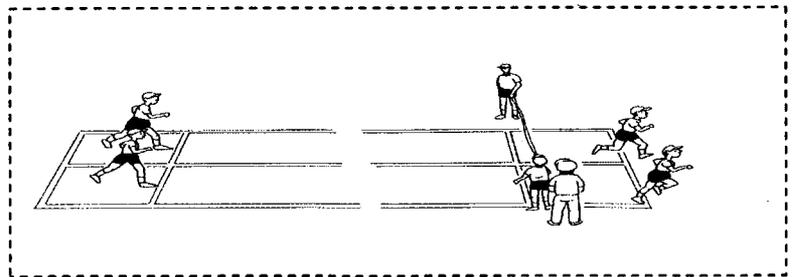
### ★ポイント「少しでも速く体を前に運ぼう！最後の10mが大切！」

※55mまでコースをつくり、実際は50mで測定すると力が発揮できます。

- ・ゴールするまでスピードは落とさない。ゴールの時は胸を突き出そう。
- ・前かがみでスタート。腕をすばやく振り続けよう。

### ○50m走が役立つ時

- ・短距離走、サッカー、走り幅跳び・走り高跳び、鬼ごっこ



## 立ち幅跳び

### ○なぜ立ち幅跳びを測定するの？

ジャンプ力がどれだけあるかを測ることにより、タイミングのよさや力強さがわかります。腕を振る、ジャンプするタイミングをどれだけ合わせられるか、つまり、体全体を使うのが上手いかどうかを見ることもできます。跳ぶ力は多くのスポーツや普段の生活で役に立ちます。

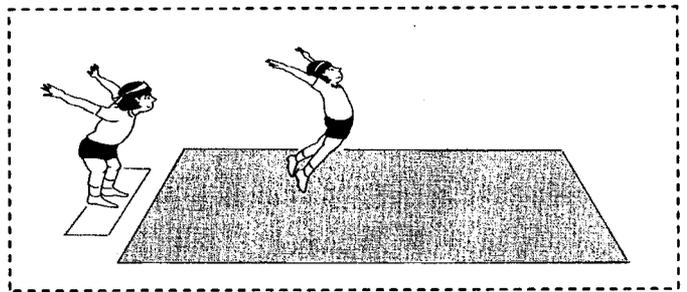
### ★ポイント「足だけじゃなくて、腕の振りも大切！イチ、ニッ、サンとリズムよく」

※腕を大きく振って、歯切れのよい掛け声でジャンプすると力が発揮できます。

- ・深くしゃがんで、腕は大きく振ろう。
- ・ライン先端のつま先から、かかとまで測ります。

### ○立ち幅跳びが役立つ時

- ・バスケットボール、バレーボール、走り幅跳び、走り高跳び、縄跳び



## ソフトボール投げ

### ○なぜソフトボール投げを測定するの？

投げる力がどのくらいあるかを測ることにより、タイミングの良さや力強さがわかります。自分の力をタイミングよく伝えられることができれば、ボールを速く投げられたり、遠くに飛ばせるようになります。どうやったら自分の力をボールに伝えられるか、考えて挑戦してみよう。

### ★ポイント「助走と腕の振りを大きく速くしよう！何か目標をつくって投げよう」

※「ここまで飛ばせー」とコーンなどの目標をわかるようにすると投げやすくなります。

- ・斜め上に見えるものを目標にして、それに向かって投げよう。
- ・ひじは下げないで90度に曲げて大きく引くことが大切だよ。

### ○ソフトボール投げが役立つ時

- ・ドッジボール、ポートボール、バトミントン、ハンドボール

