

# 小学校向けスポーツテスト(新体力テスト)チェックシート<解説>

## 《実施に向けて》

● スポーツテスト(新体力テスト)の実施にあたっては、正しい測定方法や最大限のパフォーマンスを引き出すことができるコツ等を事前に確認したうえで取り組みましょう。事前確認の際は、以下のツールを活用してください。

- ・ [新体力テスト実施要項\(6~11歳対象\)](#)
- ・ [測定マニュアル](#)
- ・ [新体力テストのコツを紹介\(測定コツ動画\)](#)
- ・ [測定掲示ポスター](#)



※各ツールに関係HPのリンクを設定していますので、Ctrl キーを押しながらクリックしてください。

## 【実技 8 種目】

	種目	実施のポイント	○or×
1	握力	人差し指の第1関節がほぼ直角になるように握りの幅を調節する。	
2		大きな声を出して測定すると力が出やすい。	
3		右左交互に2回ずつ実施する。	
4	上体起こし	補助者は上体起こしをする人の足首をしっかりと固定する。	
5		体を起こす時に足首に力を入れるとよい。	
6		仰向けの姿勢から、両肘と両膝がつくまで上体を起こす。	
7	長座体前屈	測定時は壁に背・尻をぴったりとつけ、くつを脱いで測定する。	
8		測定時は大きく息を吐きながら体を前に倒す。	
9		体を前に倒す時は、膝を曲げてよい。	
10	反復横跳び	スタートはどの線の上から始めてもよい。	
11		低い姿勢で頭をできるだけ動かさずに、足だけ動かすよう意識する。	
12		中央から右に行って、左端まで行くと2点である。	
13	20mシャトルラン	電子音に関係なく、最初から全力で走る。	
14		折り返す時は小さくUターンする。	
15		電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合えば続けてよい。	
16	50m走	スタンディングスタートでもクラウチングスタートでもよい。	
17		ゴールラインの5m先まで走り抜ける。	
18		スタート時は両足にバランスよく体重をかける。	
19	立ち幅跳び	踏み切り線の手前に、足を閉じて立つ。	
20		腕を大きく振り、腕が1番下から前に行く時にジャンプする。	
21		身体が最初に砂場(マット)に触れた位置で計測する。	
22	ソフトボール投げ	ボールは3号球を使用する。	
23		投球は直径2mの円の中でステップしながら行うとよい。	
24		できるだけ90度に近い角度で投げるよう心がける。	

## 《実技8種目》

### 握力

1. 人差し指の第2関節がほぼ直角になるように、握りの幅を調節します。児童一人ひとりの手の大きさに合った幅に合わせてください。握力計を複数準備しておく、計測がスムーズです。



2. 大きな声を出すと、脳が反応して筋肉が力を出せるように信号が出ます。これを「シャウト効果」といいます。ただし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、他の人と距離を取る等、注意してください。



3. 握力は必ず右左交互に計測してください。続けてすると筋疲労が回復しないままにすることになるのでNGです。1人のみで計測する場合は、1回目と2回目の間に休憩をはさみましょう。



休憩



### 上体起こし

1. 補助者は上体起こしをする人の両膝をしっかりと固定してください。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、補助者のマスク着用や、ろくぼくの活用等の配慮をお願いします。



2. 上体起こしは、腹筋以外に脚の力も使う運動なので、体を起こす時に足首に力を入れる(曲げる)と楽にできるようになります。また、おへそを見ながら行うことで、あごが下がって体が丸まり、記録が向上します。



3. 手は交差して胸の前で組み、両肘と両大腿部(足の付け根)がつくまで上体を起こします。腕を下の方で組み、肘を体から浮かさず密着させると、上体を動かす距離が短くなり、速く動かすことで力の浪費を避けることができます。

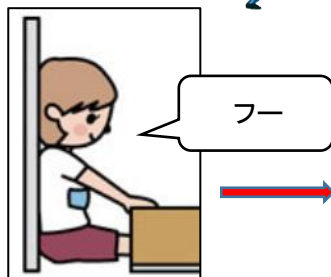


長座体前屈

1. 測定時は壁に背・尻をぴったりとつけ、足首の角度を固定しないよう、くつを脱ぎます。肘は伸ばしてから測定しましょう。測定前には必ずストレッチを行い、足の裏側の筋肉や股関節をほぐしておきましょう。



2. 測定時は大きく息を「フー」と吐きながら行うと効果的です。息を吐くときは、筋肉の緊張が解けて緩みやすくなるので、体も柔らかくなります。



3. 体を前に倒す時は、膝を曲げてはいけません。おへそを見るようなイメージで、頭を両腕の間に入れ込み、体を倒します。また、日ごろから良い姿勢を意識して過ごすことで柔軟性は高まります。

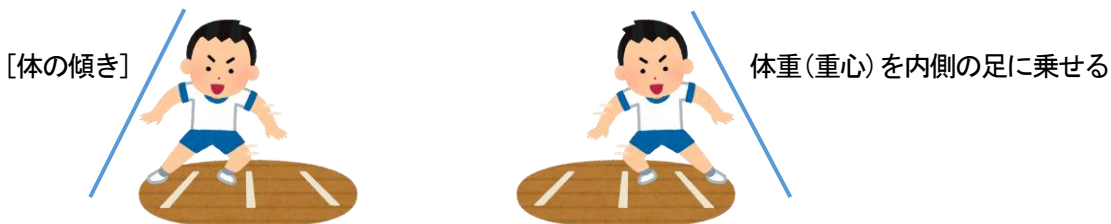


反復横とび

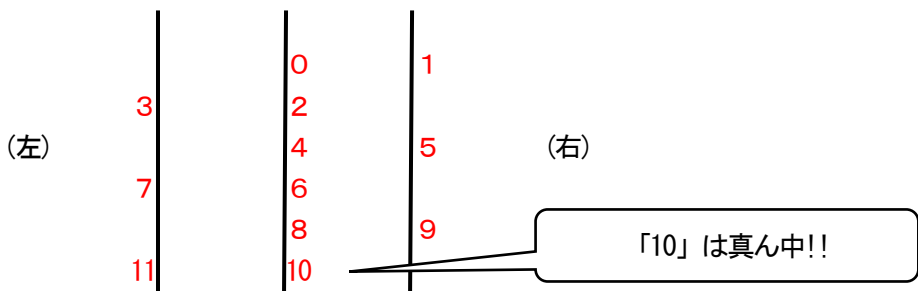
1. 中央のラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右方向へ移動します。



2. 低い姿勢で頭をできるだけ動かさずに、足だけ動かすよう意識しましょう。「とぶ」というより「横に移動する」イメージで、体重(重心)を内側の足に乗せます。靴の裏を固く絞った雑巾で拭くと滑りにくくなります。

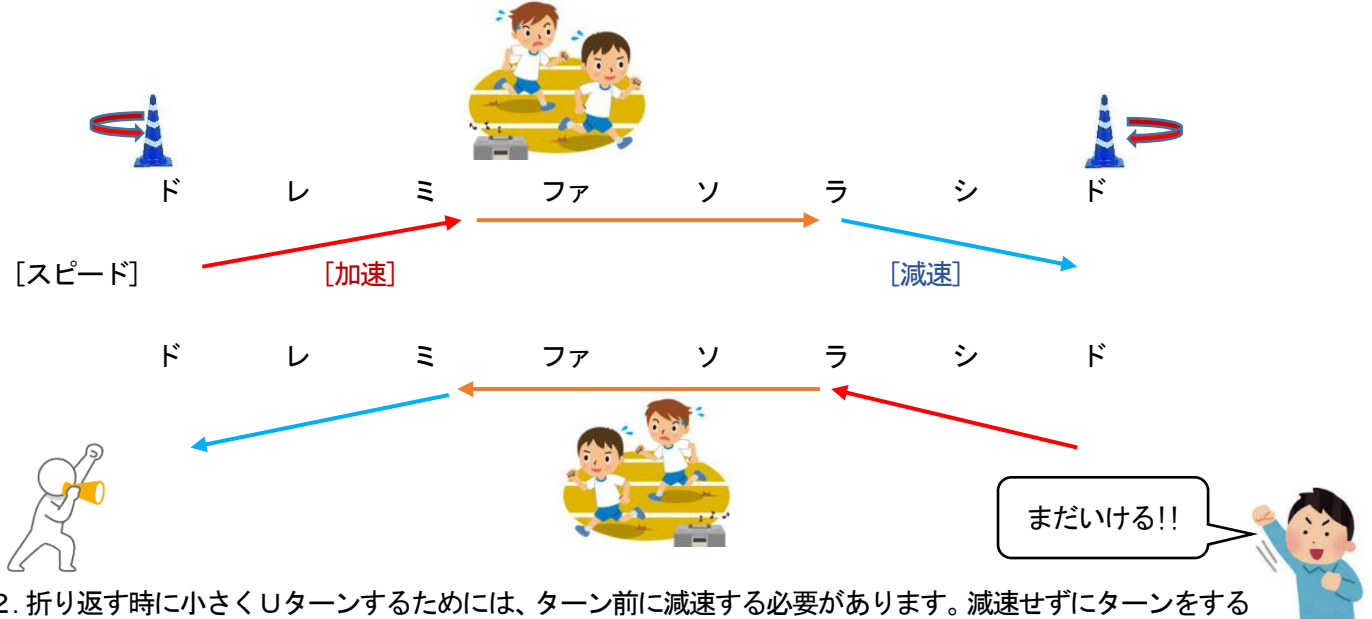


3. 中央から右に行って、左端まで行くと3点(右→中央→左)です。ラインを超えるごとに1点加算されます。動きの練習はもちろんですが、初めて行う場合は数え方の練習も十分に行ってください。



## 20mシャトルラン

1. 電子音に合わせて、「ドレミファソラシド」の間に20mを走ります。行きは「ファ」、帰りは「ソ」の時に半分の距離に到達することを意識します。止まると足への負担が大きくなりますので、ずっと動き続けることが大切です。



2. 折り返す時に小さくUターンするためには、ターン前に減速する必要があります。減速せずにターンをするへの負担も増え、走る距離も長くなります。最後の「ド」でターンするのがベストです。

3. 電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合えば続けても構いません。1度遅れたとしても2回目を頑張ることで記録を伸ばすことができるケースはよくありますので、あきらめずに続けるよう指導してください。

## 50m走

1. 小学生はスタンディングスタートと実施要項に定められています。



腰を落として低い姿勢からスタートし、徐々に体を起こしていく。

2. スピードを落とさずゴールするために、ゴールの5m先まで走り抜けるよう、5m先に線を引いたり、コーンを置いたりすることが有効です。タイムの似た児童を一緒に走らせる等することで記録の向上も望めます。

3. スタート時は前足に体重をかけると、自然と足が前に出て速く走ることができます。あごを引き、やや低い姿勢からスタートしましょう。走り出したらかまわず腕をしっかり振り、体の軸がぶれないようにしましょう。





## 立ち幅とび

1. 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立ちます。体重は両足均等にかけます。
2. 腕を大きく振り、腕が1番下から前に行く時に深くグッと下がるように膝を曲げ、タイミングと合わせて跳びます。目線は遠くを意識し、斜め45度くらいの角度で跳び出すようにしましょう。

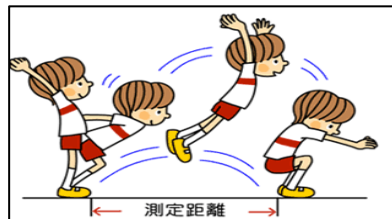


腕を後方から前方にタイミングよく振る。

体全体を大きく前傾。

両足で着地。

3. 身体が砂場(マット)に触れた位置のうち、踏み切り線に最も近い位置と、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します。着地は前に倒れ込むイメージで行うように心がけましょう。



## ソフトボール投げ

1. ボールは必ず1号球を使用してください。1号から3号になるにつれてボールは大きく重くなり、小学生では投げにくく、距離も出なくなります。

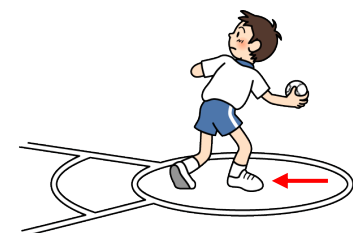


	1号	2号	3号
周囲の長さ(cm)	26.7	28.58	30.48
重さ(g)	141	163	190



2. ステップしながら行うのとそうでないのでは距離に大きな差が出ます。円内で行わなければならないので、まずはステップだけの練習を行い、次にステップをしながら投げる練習を行いましょう。

3. できるだけ45度に近い角度で投げるよう心がけましょう。前方に目標物がある場合はそれを目掛けて投げるのも良いでしょう。いきなり計測するのではなく、何度か投げ方の練習をして実施するようにしてください。



横向きから体のひねりを加える。投げる方の腕と逆の足を前に踏み出す。

## 《記録の記入》

- 【握力】
- ・記録はkg単位(整数)になっていますか。
  - ・小数点以下の数値は切り捨てます。(例)右1回目 17.7kg→17kg
  - ・左右それぞれのよい方の記録を足して2で割り、最後に小数点以下を四捨五入した数値が記録。

(例)右1回目 17.7kg、左1回目 19.6kg、右2回目 16.4kg、左2回目 20.1kgの場合

- ・右は、1回目の17.7kgが最高値 →【小数点以下切り捨て】17kg
- ・左は、2回目の20.1kgが最高値 →【小数点以下切り捨て】20kg
- ・平均は、(右最高値17 + 左最高値20) ÷ 2 = 18.5 → 小数点以下四捨五入】18.5→19 kg

※よくある間違い

○小数点以下の切り捨てをせずに左右それぞれの記録2回分を足して平均を出し、最後に小数点以下を四捨五入しているケース。

右  $(17.7+19.6) \div 2=18.65 \rightarrow 19\text{kg}$  (16.4kg)

左  $(19.6+20.1) \div 2=19.85 \rightarrow 20\text{kg}$  (19.9kg)

- 【長座体前屈】
- ・記録はcm単位(整数以下を切り捨て)になっていますか。
  - ・2回計測し、よい方の記録の小数点以下を切り捨てます。

(例)1回目 35.6cm 2回目 37.9cmの場合

- ・2回目の37.9cmが最高値 →【小数点以下切り捨て】37cm

※よくある間違い

○記録が整数になっていない。もしくは小数第1位を四捨五入しているケース。

- 【50m走】
- ・記録は1/10秒まで(1/100秒を切り上げ)になっていますか。
  - ・小数第2位を切り上げます。

(例)10.12秒 → 10.2秒

※よくある間違い

○記録が1/10秒になっていない。もしくは小数第2位を四捨五入しているケース。

- 【立ち幅跳び】
- ・記録はcm単位(整数以下を切り捨て)になっていますか。
  - ・2回計測し、よい方の記録のcm以下を切り捨てます。

(例)1回目 157.8cm 2回目 154.0cm →157cm

※よくある間違い

○記録が整数になっていない。もしくは小数第1位を四捨五入しているケース。

○記録をメートルで表記している。

157cmを1.57mとしてしまっていると、データ処理の際に1.57cmとなってしまいます。

- 【ソフトボール投げ】
- ・記録はm単位(整数以下を切り捨て)になっていますか。
  - ・2回計測し、よい方の記録のm以下を切り捨てます。
- (例)1回目 16.5m 2回目 19.5m →19m
- ・ラインを踏み越す等で2回とも記録のない児童には、あらためて測定する等の配慮をお願いします。

※よくある間違い

○記録が整数になっていない。もしくは小数第1位を四捨五入しているケース。