

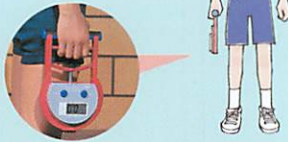
# 新体力テスト

## 新体力テストでの測定項目

筋力	筋持久力
スピード	敏捷性
瞬発力 (パワー)	巧み性
全身持久力	柔軟性

### 握力 筋力

- 握力計の表示部分が外側になるように持ち、人さし指の第2関節がほぼ直角になるように、にぎりの幅を調節する。
- 直立の姿勢で両足を左右に自然に開いて腕を自然に下げ、握力計が身体や衣服にふれないようにして力いっぱいにぎりしめる。



- 注意**
- 右手、左手の順に行う。
  - 同じ人が2回続けて行わない。
  - にぎりしめるとき、握力計を振り回さない。

**記録**

- ・ 左右交互に2回ずつ計測する。
- ・ 記録はkg単位とし、kg未満は切り捨てる。
- ・ 左右それぞれのよいほうの記録を平均する。(kg未満四捨五入)

### 上体起こし 筋力 筋持久力

- マットの上で仰向けになり、両手を軽くにぎり、両腕を胸の前で組む。両ひざの角度は90°に保つ。
- 「始め」の合図で、仰向けの姿勢から両ひじと両ももがつくまで上体を起こす。
- 素早く仰向けの姿勢にもどす。これを30秒間できるだけ多くくり返す。



- 注意**
- 仰向けの姿勢にもどしたとき、背中がマットにつかない場合は1回と数えない。

**記録**

- ・ 30秒間の回数を記録する。
- ・ 1回のみ計測する。

### 長座体前屈 柔軟性

- 初期姿勢：両脚を箱と箱の間に入れ、ひざを伸ばして座る。壁に背中としりをぴったりとつける。肩幅の広さで両手の平を下にして、手の平の中央付近が厚紙の手前端にかかるように置く。胸を張って、両ひじを伸ばしたまま両手を箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- 前屈動作：両手を厚紙からはなさずじっくりと前屈して、箱全体をまっすぐ前方にできるだけ遠くまですべらせる。最大に前屈した後に厚紙から手をはなす。



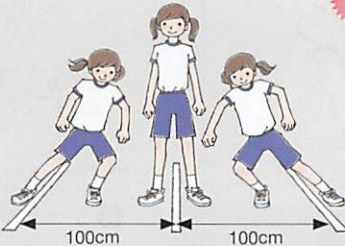
- 注意**
- 足首の角度は固定しない。
  - 前屈のとき、ひざが曲がらないようにする。
  - 箱が横にずれたらやり直す。
  - くつをぬいで行う。

**記録**

- ・ 最大前屈時の箱の移動距離を計測する。
- ・ 記録はcm単位とし、cm未満は切り捨てる。
- ・ 2回計測し、よいほうの記録をとる。

### 反復横跳び 敏捷性

- 中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインをこすか、ふむまでサイドステップする。
- 中央ラインにもどり、さらに左側のラインをこすか、ふむまでサイドステップする。  
☆右→中央→左→中央とサイドステップする。



- 注意**
- ジャンプしてはいけない。
  - 同じ人が続けて行わない。
  - 外側のラインをふまないとき、こえないときや中央ラインをまたがなかったときは点数としない。

**記録**

- ・ 20秒間くり返し、それぞれのラインを通過することに1点とする。(右、中央、左、中央で4点)
- ・ 2回計測し、よいほうの記録をとる。

### 持久走 (男子 1,500m, 女子 1,000m) 全身持久力

- スタンディングスタートでスタートする。
- 「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗が上から下に振り下ろされたらスタートする。



※持久走と20mシャトルランは、どちらか1種目を選んで行う。  
※テストの順序は定められてはいないが、持久走および20mシャトルランは最後に行う。

- 注意**
- 健康状態、病気や傷害の有無に気をつける。
  - テストの前後に、ゆっくりとした運動などによるウォーミングアップやクーリングダウンを行う。

**記録**

- ・ 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)が達するまでの時間を計測する。
- ・ 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- ・ 1回のみ計測する。

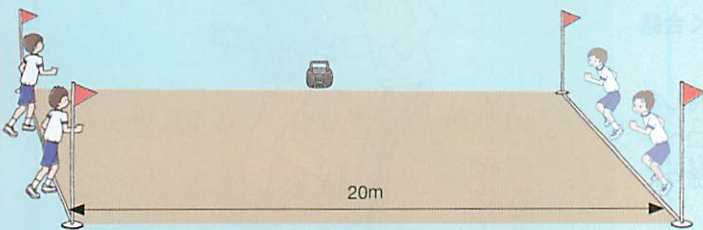
新体力テストでは体力を8項目に分けて測定します。現在の自分の体力がどの程度で、どのような特徴があるのか調べてみましょう。

また、新体力テストは体力の一部を測定しているということを理解しておきましょう。

体力を高めるためには、ここで取り上げた項目以外の運動も行う必要があります。

**20m シャトルラン「往復持久走」** 全身持久力

- 5秒間のカウントダウン後に鳴る電子音で走り始め、電子音が次に鳴るまでに20m先のラインに達し、ラインをこえたら(ふれたら)向きを変え、スタートの姿勢で電子音が鳴のを待つ。
- 電子音が鳴った後に、再び走り始める。
- 走るのをやめたとき、または、次の電子音が鳴るまでに反対側のラインをこえられない(ふれられない)ことが2回続いたとき、テストを終了する。



☆電子音が鳴る間隔は約1分ごとにだんだん短くなる。それに合わせて、2本のラインの間をくり返し行ったり来たりする。

**注意**

- 電子音が鳴るときには、必ずどちらかのライン上にいるようにする。
- 走り続けることができなくなった場合は、自主的にテストを終了する。
- 健康状態、病気や傷害の有無に気をつける。
- テストの前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、ひざなどの柔軟運動を十分に行う。
- テスト後は、ゆっくりとした運動などによるクーリングダウンを行う。

**記録**

- ・テストを終了したときの折り返しの総回数を記録とする。
- ・最後にラインをこえる(ふれる)ことができた時点での折り返しの総回数を記録する。

**50m 走** スピード

- クラウチングスタートでスタートする。
- 「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗が下から上に振り上げられたらスタートする。



**注意**

- 走路は、セバレートの直走路とする。
- ゴールライン先5mのラインまで走るようにする。

**記録**

- ・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)が達するまでの時間を計測する。
- ・記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- ・1回のみ計測する。

**立ち幅跳び** 瞬発力 (パワー)

- 両足を軽く開いて、つま先がふみ切り線の前端にそろうように立つ。
- 両足で同時にふみ切って前方へ跳ぶ。

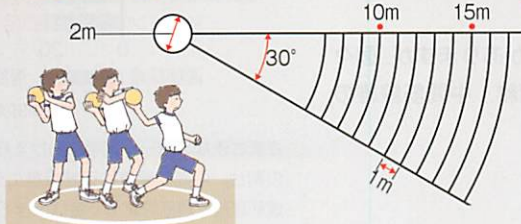


**記録**

- ・体が砂場(マット)にふれた位置のうち、最もふみ切り線に近い位置と、ふみ切り前の両足の中央位置(ふみ切り線の前端)とを結ぶ直線の距離を計測する。
- ・記録はcm単位とし、cm未満は切り捨てる。
- ・2回計測し、よいほうの記録をとる。

**ハンドボール投げ** 巧み性 瞬発力 (パワー)

- 地面に描かれた円内から、 $30^\circ$ の枠内にいっぱい投げる。
- 投げ終わったときは、静止してから円外へ出る。



※ハンドボール2号を用いる。

**注意**

- 投球フォームは自由
- 投球中、または投球後、円周をふんだりこしたりして円外に出てはならない。
- 投球後、静止してから円外に出る。

**記録**

- ・ボールが落下した地点までの距離を、1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- ・記録はm単位とし、m未満は切り捨てる。
- ・2回計測し、よいほうの記録をとる。