



新体力テスト 実施に当たって

群馬県教育委員会

はじめに

新体力テストは、測定により客観的に把握された測定値や得点によって、基本的な体力要素「巧緻性」「柔軟性」「筋力」「持久力」「敏捷性」と、基礎的な運動能力といえる「走力」「投力」「跳躍力」を評価できるものです。

新体力テストでは、各テスト項目の実施方法を誤れば、測定値や得点の客観性、信ぴょう性を損ない、今後の指導に生かすための基礎資料として活用することが困難になってしまいます。

また、児童生徒にとっても、一生懸命取り組んだ結果が、正確な測定値として記録できない場合は、その後の運動に対する意欲にも影響しかねませんので、実施に当たっては、実施方法や留意点などを、事前に児童生徒や測定者に周知徹底することが大切です。

新体力テスト実施上の留意点

実施方法などについて教員間で共通理解を図り、測定者や測定方法、測定器具による誤差が生じないようにする。

○テストの測定に当たっては、経験のある者を含め、複数体制で担当することが望まれます。また、あらかじめ測定方法を熟知しておくことが大切です。

○握力計やストップウォッチ等は万が一故障等不備が生じていることもありますので、使用前に点検するなどして、できる限り同じ条件で正確に測定するようにします。

テストの実施場所は、整備に万全の注意を払い、児童生徒にとって安全で、かつ全力で行える環境を整える。

○テストは、測定条件（滑りやすさや測定位置など）により記録が大きく変化する場合があります。事前に実施場所を十分に確認、または整備してから実施するようにします。詳しくは、テスト項目ごとの留意点を参照してください。



実施方法について、児童生徒に十分理解させ、定められたとおり正確に測定できるようにする

○テスト項目によっては、「反復横とび」のように児童生徒が日頃あまり経験しない動きが含まれていたり、「20mシャトルラン」のように、電子音に従って行ったりするものがあり、児童生徒によっては要領をつかむまでに時間を要する場合があります。

○児童生徒の実態に応じて、実施方法を丁寧に説明することが大切です。また、初めてテストを実施する場合は、要領をつかむための練習を2～3回行うようにします。



年齢に応じた記録や得点を示すなど、児童生徒が意欲をもって取り組むことができるよう事前の指導を工夫する。

○児童生徒にとっては、体力の状況を把握することが、体力向上に向けての取組の動機付けになります。テストを実施することが、自分の得意な能力を見つけ、伸ばすことや、苦手なことにも積極的にチャレンジすることにつながるなど、自己の体力向上に結び付くことを理解させることが大切です。

○また、児童生徒が、もっている力を正確に把握するためには、真剣に、最後まで取り組むことが大切です。そのためにも実施目的を理解させるとともに、全国や群馬県の平均値等、目安となる目標を示すなど、事前の指導を大切にします。

1

握力

握力は、ボールを投げる、物を持つなど多くの場面で必要な力です。また、一瞬で自分の最大限の力を発揮する力も求められます。

握力が高まると

- ①鉄棒やうんていなどで難しい技ができるようになります
- ②ボールを力強く遠くまで投げることができるようになります
- ③重たい荷物も、楽に持てるようになります

準備運動は？

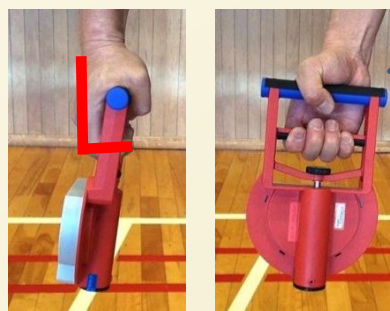
腕だけでなく、腹背筋なども、十分にストレッチをさせておきましょう

測定のポイント



左手を「ぎゅっ」と握ってから右手を握ると力がでるよ

「ギュッ」で
右手を力
強く握り測
定する



正しい
握り方

安全な測定を

- ①握力計の針が外側を向くように持たせます。
- ②握力計を振り回すと、危険なので振り回さないよう指導します。

正しい測定を

- ①右・左・右・左の順に測定します。
- ②人差し指の第2関節が、ほぼ直角となるように、握力計の握り幅を調整できるよう指導します。

数値が低かった子への指導

休み時間等に、鉄棒や登り棒、うんていなどで、友達と新しい技を考えさせたり、競い合わせたりするなど、遊具遊びの楽しさを見つけさせていきましょう。

2 上体起こし

体の中心にある腹筋は、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ときにも必要です。また、力を長い時間出し続けることができないと、すぐに疲れて体を支えられなくなってしまいます。

上体起こしの力が高まると

- ①体の軸がぶれずに、ま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ります。
- ②逆立ちなどを行うときに、バランスが取りやすくなります

準備運動は？

- ①前屈・後屈だけでなく、お尻や太ももの筋肉も使うので、十分なストレッチをさせましょう。



30秒間 最後までがんばれ

測定のポイント



両手で足をはがっちり押さえる



背中を丸める



おへそを見よう



ひじが、太ももにつくまで

安全な測定を

- ①被測定者と押さえる子どもの頭同士がぶつかることを避けるために、押さえる子どもは、体をやや後ろにそらすように指導します。
- ②被測定者は、腰に負担がかからないように背中を丸めた状態で運動するよう指導します。

正しい測定を

- ①足を押さえる人の役割が重要です。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抱え込むようにさせましょう。
- ②被測定者の足もとが安定させ、腹筋の力を発揮しやすくさせましょう。

数値が低かった子への指導

マット運動などで、背中を丸めた「ゆりかご」等、腹筋を使って起き上がる運動をたくさん経験させましょう。

3

長座体前屈

全身を上手に使い、力を体に伝えるために体が柔らかいことは重要です。柔軟性が高まることで、自分の力を100%出し切ることができるようになります。

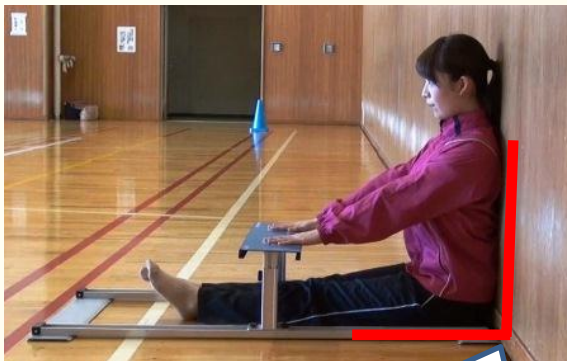
柔軟性が高まると

- ①たくさん運動やスポーツをしても疲れにくくなります。
- ②運動やスポーツをしているときに、筋肉などを痛めるけがを起す可能性が少なくなります。

準備運動は？

長座の子の背中を補助の子が押す。その際、長座の子は押し返すように逆方向へ力を入れる。互いの力が均衡するところで数秒がまんする。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あとに測定する。

測定のポイント



おしりと背中をしっかりと壁につける



つま先を上げない



頭を上げない

息を「ふうー」とはきながら



準備運動をしっかりと、やってから測定しよう

安全な測定を

- ①一気に伸ばすと筋肉への負担も大きくなるのでゆっくり伸ばすように指導します。
- ②金属製の測定器を使用するときは、測定中に測定者に近づかないように指導します。

正しい測定を

- ①スタートポジションで、おしりをしっかりと壁につけさせましょう
- ②測定中に、置いた手が動かないようにさせましょう
- ③くつを脱いで測定させましょう。(くつを履いたままの場合太股裏側の筋肉の柔軟性が低下する場合があります)

数値が低かった子への指導

走った後やお風呂上がりなど、筋肉が温まった時に、ゆっくりとした「ストレッチ運動」を継続的に行うことをおすすめしましょう。

4 反復横跳び

ボールや相手の動きに反応する早さ、普段の生活では転びそうになったときの動き等に関係します。同じスピードで動き続けるリズム感とスタミナ、粘り強さも必要です。

敏捷性が高まると

- ①運動やスポーツのいろいろな場面で、特に、サッカーやバスケット、バレーボールなど、攻守にわたって、すばやく動けるようになります。
- ②タイミングよくリズムカルに動けるようになります

準備運動は？

- ①激しい運動なので、軽くジョギングをするなど、体を温めておきましょう。また、股関節を充分にストレッチしておきましょう。
- ③ステップが苦手な子には、得意な生徒が向かい側に立ち、鏡写して動きをマスターさせ、思い切り試技ができるよう配慮しましょう。

測定のポイント

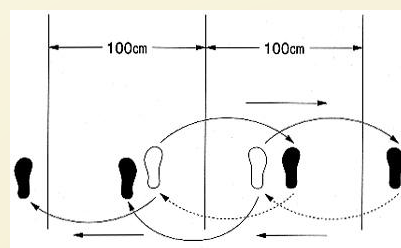


頭は真ん中に残すようにして、足だけ動かそう



ラインは触れるだけでOK

跳びはねると時間がかかるよ



安全な測定を

- ①滑りやすい屋外よりも、体育館の方が安全に実施できます
- ②一度に大勢を測定するときは、被測定者の間隔をしっかりとれるように配慮しましょう
- ③回数を数える子は、斜め前から数えさるとラインに届いているかどうかを確認できます。

正しい測定を

- ①左右のラインは、触れるだけでOKです。踏み越す必要がないことを事前指導しておきましょう。
- ②ラインに届かなかった場合、終了後引き算します。
- ③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わかるようにしましょう。

数値が低かった子への指導

鬼ごっこなど、細かいステップを踏まなければならない運動を行わせましょう。

5 20mシャトルラン

無駄なエネルギーを使わず走れるか、どうしたら長く走れるかを工夫する力も大切です。苦しいときやつらいときにどれだけがんばれるかわかる種目です。

持久力が高まると

- ①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。
- ②マラソンやバスケットボール、サッカーなどではきつくなったときに、もう一踏ん張りできるようになります。

準備運動は？

テスト当日の最後の種目になるケースが多いと考えられますが、下半身を中心に十分にストレッチをしましょう。

測定のポイント



ゆっくりのときは、音楽のリズムに合わせて同じペースで



みんなで、励まし合い最後までがんばろう

まっすぐ折り返す

スピードが上がったら、折り返してすぐにスピードアップ、後はゆっくり

ラインは、踏むだけでもよい

電子音の「ボン」でスタート



安全な測定を

- ①熱中症にならないよう、実施時期を考慮し、実施前は水分をしっかりとらせます。
- ②大人数で実施するときは、接触がおこらないように、間隔を充分にとります。

正しい測定を

- ①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。電子音にあわせて走るよう指導します。
- ②2回続けて間に合わなかったときが測定終了です。

数値が低かった子への指導

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の楽しさを味わえるようにするとともに、持久走ではややきついくらいのペースが持続できるように指導を工夫していきましょう

6

持久走(男子1500m・女子1000m)

無駄なエネルギーを使わず走れるか、どうやったら長く走れるかを工夫する力も大切です。苦しいときやつらいときにどれだけがんばれるかもわかる種目です。

持久力が高まると

- ①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
- ②マラソンやバスケットボール、サッカーなどではきつくなったときに、もう一踏ん張りできるようになります

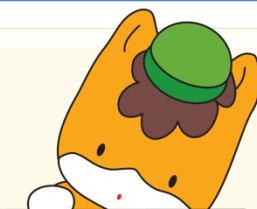
準備運動は？

テスト当日の最後の種目になるケースが多いと考えられますが、下半身を中心に十分にストレッチをしましょう。

測定のポイント

肩の力を抜き、リズムよく腕を振ろう

前半は、少し早いペースで走り、後半粘る



みんなで、励まし合い最後までがんばろう



呼吸法が大切
吐く方を意識しよう

腕の振り、脚の運びにあわせて呼吸しよう

ピョンピョン跳ねないで走る
(上下動をあまりしない)

安全な測定を

- ①熱中症にならないよう、実施前に水分をしっかりとりさせます。また、クーリングダウンもしっかり行うよう指導します。
- ②万が一に備え、AEDの保管場所、使用方法等確認しておきます。

正しい測定を

- ①その場の雰囲気、記録を左右します。全員で、場を盛り上げる工夫をしましょう
- ②応援の言葉がけの内容や周回数の伝え方等も、走る前に事前指導しておきましょう。
- ③記録は、秒単位とします。

数値が低かった子への指導

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の楽しさを味わえるようにするとともに、持久走ではややきついくらいのペースが持続できるように指導を工夫していきましょう

7

50m走

スタートから一気にスピードを上げる、その一瞬の速さが特に重要です。そのためには、スタート前の集中力、スタートの瞬間の爆発的なパワーが必要です。また、足と手をタイミングよく動かすことも大切です。

走力が高まると

- ①一瞬の動きのスピードが上がり、サッカーやバスケットなどで、相手を抜き去ることができやすくなります。
- ②走り幅跳びや走り高跳びで、高く、遠くに跳べるようになります。

準備運動は？

足腰を中心に、力強い動きが必要となるので、足首・アキレス腱・ふくらはぎ・太股・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。

測定のポイント



腕は、伸ばさず
すばやく振る

前かがみで、
スタート

ゴールの先まで、
全力で走りきる



スピードに乗っ
たま、ゴール
を走り抜けよう

安全な測定を

- ①2人で併走して測定する場合、中央にラインを引き、接触がおきないようにしましょう。まっすぐ走ることが、安全で記録も向上することを伝えます。
- ②スターターは、スタートラインから10m地点あたりのところで合図をさせます。

正しい測定を

- ①スターターは、ホイッスルと旗の振り上げを明確に行いましょう。
- ②ラストのスピードを落とさせないために、55m地点にも補助ラインを引き、そこまで全力で走りきるように指導しましょう。

数値が低かった子への指導

まっすぐ走ることが苦手な子どもには、直線ラインの上を走らせたり、ゴールの延長線上の目標物を目印に走らせたりする経験を積みさせていきましょう。また、休み時間等では、全力で走ることが必要な鬼ごっこ等をやってみましょう

7

50m走

スタートから一気にスピードを上げる、その一瞬の速さが特に重要です。そのためには、スタート前の集中力、スタートの瞬間の爆発的なパワーが必要です。また、足と手をタイミングよく動かすことも大切です。

走力が高まると

- ①一瞬の動きのスピードが上がり、サッカーやバスケットなどで、相手を抜き去ることができやすくなります。
- ②走り幅跳びや走り高跳びで、高く、遠くに跳べるようになります。

準備運動は？

足腰を中心に、力強い動きが必要となるので、足首・アキレス腱・ふくらはぎ・太股・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。

測定のポイント



腕は、地面とほぼ垂直・目線は真下



顔をすぐに上げない

合図と同時に腕をすばやく、力強く振る



ゴールの先まで、全力で走りきる



安全な測定を

- ①2人で併走して測定する場合、中央にラインを引き、接触がおきないようにしましょう。まっすぐ走ることが、安全で記録も向上することを伝えます。
- ②スターターは、スタートラインから10m地点あたりのところで合図をさせます。

正しい測定を

- ①スターターは、ホイッスルと旗の振り上げを明確に行いましょう。
- ②ラストのスピードを落とさせないために、55m地点にも補助ラインを引き、そこまで全力で走りきるように指導しましょう。

数値が低かった子への指導

まっすぐ走ることが苦手な子どもには、直線ラインの上を走らせたり、ゴールの延長線上の目標物を目印に走らせたりする経験を積みさせていきましょう。また、全力で走ることが必要な鬼ごっこ等をしてみましょう。

8 立ち幅跳び

腕を振るタイミング、ジャンプするタイミングをどれだけ合わせられるかどうか、つまり、体全体を使うのがうまいかどうかを見ることができます。

跳ぶ力が高まると

- ①いろいろなスポーツで、ダイナミックの動きができるようになります。
- ②より高く、より遠くに跳べるようになります。
- ③なわとびの難しい技ができるようになります。

準備運動は？

- ①膝やふくらはぎ、足首などに大きな力がかかるので、十分に屈伸運動やストレッチを行いましょう。
- ②大きな腕振りができるように、十分に肩を回しておきましょう。

測定のポイント



腕ふりとジャンプのタイミングを合わせよう

腕を大きく振って



ひざを胸の方につける

深くしゃがんで

安全な測定を

- ①裸足での測定は、マットへの着地にけがの危険性も含むので、十分な着地練習をさせます。
- ②両足同時に踏み切ることが苦手な子もいるので、踏み切る動作に慣れさせておきましょう。

正しい測定を

- ①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、踏切時の両足の中央点なので、留意が必要です。
- ②片足を踏み出して跳ぶことがないように留意しましょう。

数値が低かった子への指導

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るので、跳び箱運動やなわとびなどで十分に経験を積ませることが必要です

9

ソフトボール投げ

ボールを遠くへ投げるためには、助走からボールを投げるまでのスムーズな流れが必要です。自分の力をタイミングよく伝えられることができれば、ボールを遠くに投げられたり、遠くに投げられるようになります。

投げる力が高まると

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。

準備運動は？

- ①肩や肘、手首、上腕部などを十分に回したり、ストレッチしたりしておきましょう。
- ②投げ方がうまくつかめていない子には、タオル等を使って、投げるフォームをつかませる等の配慮しましょう。

測定のポイント

ひじを大きく
引いて

斜め上に
向かって

腕の振りを
すばやく



助走は、後
ろぎりぎり
から



右手で投
げる人は、
左足が前

安全な測定を

- ①投球が、測定員や球拾いの子にぶつからないように、声のかけ方など投げるルールを決めておきましょう。
- ②拾ったボールは、転がして返すなどルールを確認しておきましょう。

正しい測定を

- ①計測は、メートル未満は、切り捨てです。
- ②測定者は、あらかじめ被測定者の投力を把握しておく必要があります。準備運動で、投げ方をうまくつかませるとともに、どの子がどれくらい投げられそうか把握しておきましょう。

数値が低かった子への指導

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られるよう配慮しましょう

9

ハンドボール投げ

ボールを遠くへ投げるためには、助走からボールを投げるまでのスムーズな流れが必要です。自分の力をタイミングよく伝えられることができれば、ボールを遠くに投げられたり、遠くに投げられるようになります。

投げる力が高まると

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。

準備運動は？

- ①肩や肘、手首、上腕部などを十分に回したり、ストレッチしたりしておきましょう。
- ②投げ方がうまくつかめていない子には、タオル等を使って、投げるフォームをつかませる等の配慮しましょう。

測定のポイント

ひじを大きく引いて

腕を速く振り切る

斜め上に向かって



助走は、後ろ
ぎりぎりから



右手で投
げる人は、
左足が前

安全な測定を

- ①投球が、測定者や球拾いの子にぶつからないように、声のかけ方など投げるルールを決めておきます。
- ②拾ったボールは、転がして返すなどルールを確認します。

正しい測定を

- ①計測は、メートル未満は、切り捨てです。
- ②測定者は、あらかじめ被測定者の投力を把握しておく必要があります。準備運動で、投げ方をうまくつかませるとともに、どの子がどれくらい投げられそうか把握しておきましょう。

数値が低かった子への指導

体づくり運動や球技の指導の際には、手と足の動作を協調させ、体のひねりを使って投げることができるよう機会をとらえて指導していきます。