

新体力テストの実施にあたっての参考資料

小学校高学年用

本資料は、文部科学省の委託事業「全国体力・運動能力、運動習慣等調査に基づく子どもの体力向上支援事業」により、神奈川県教育委員会が作成したものです。

新体力テストの実施にあたって、子どもたちが持っている力を適切に把握していくための資料としてご活用下さい。

<動画資料>

○「体力・運動能力、運動習慣等調査実技の方法とポイント」大阪教育大学

※ ネットワークホルダ → 「□指導班」 → 「☆新体力テスト」にデータが保存されています。

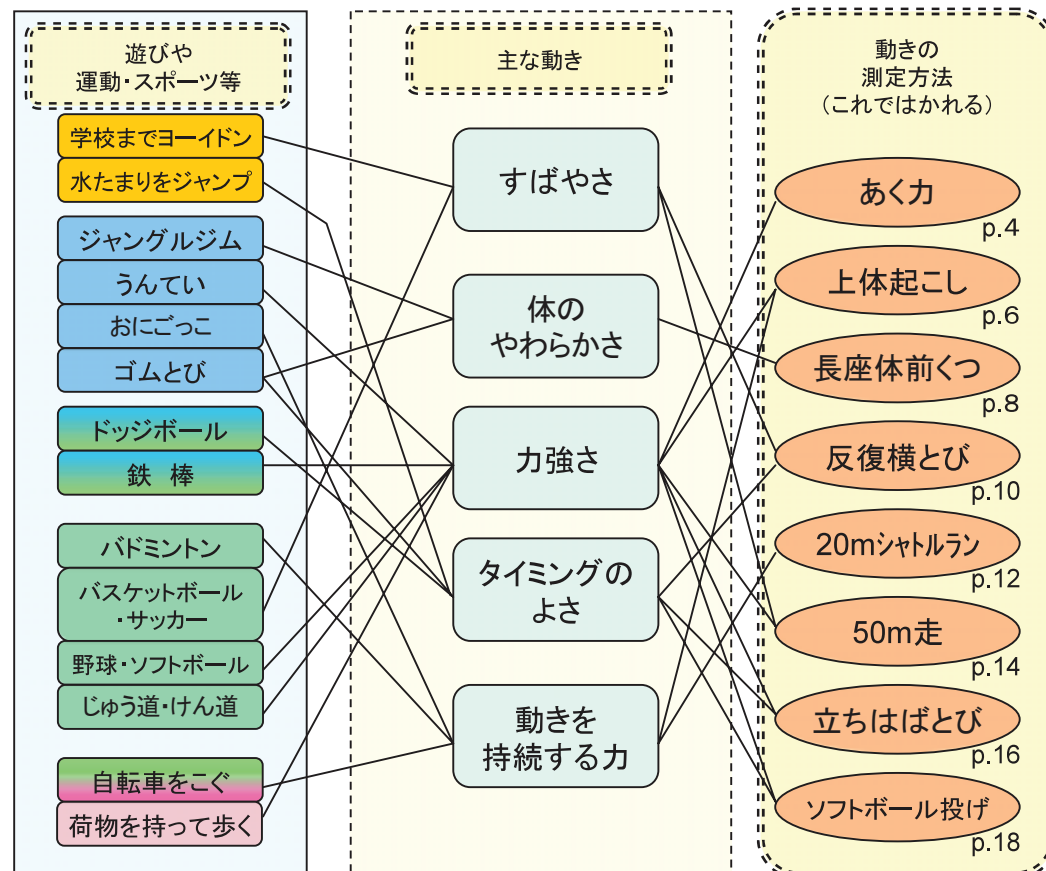
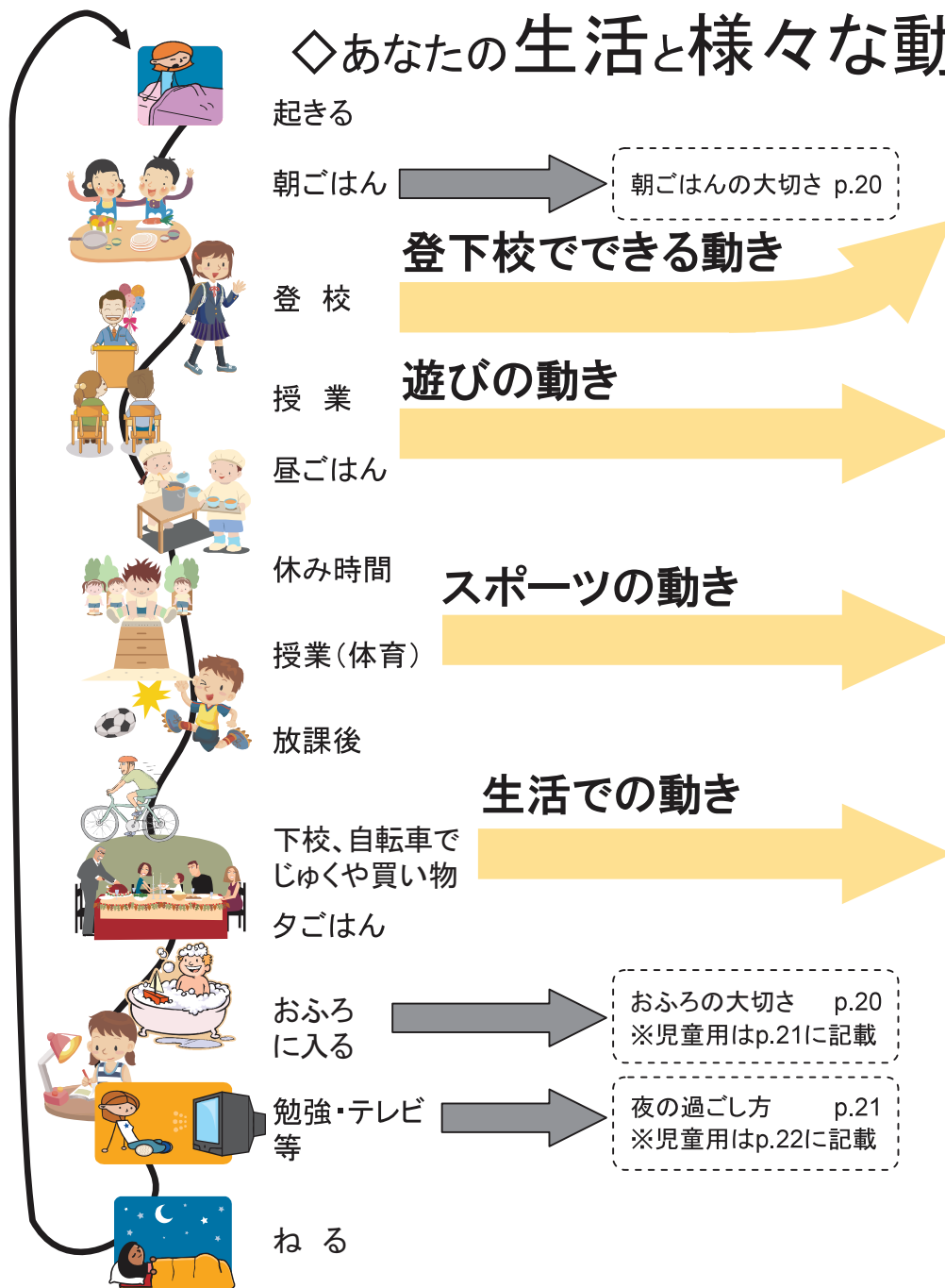
【参考資料】

○児童生徒・教師向け配付資料「健康・体力づくり大作戦」（平成２２年２月）

神奈川県教育委員会（子どもの体力向上委員会）発行

○「GOAL. D ～地体力向上デジタル教材～」大阪教育大学作成

◇あなたの生活と様々な動き(体力要素)◇



ふ段の生活の中には、体を動かすことがたくさんあります。体が動かなければ、遊ぶことも、勉強することもできません。この本は、生活の動きと必要な体力や健康などについてわかりやすく書かれています。

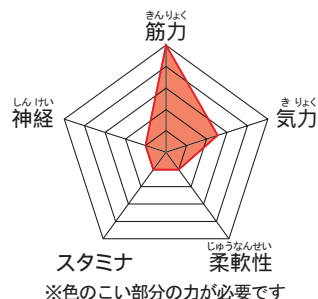
さあ、楽しみながら健康・体力づくりをしましょう！

あく力

にぎる力がどれくらい強いかを測ることにより、力強さが分かります。

にぎる力はボールを投げる、物を持つなど、多くの場面が必要です。

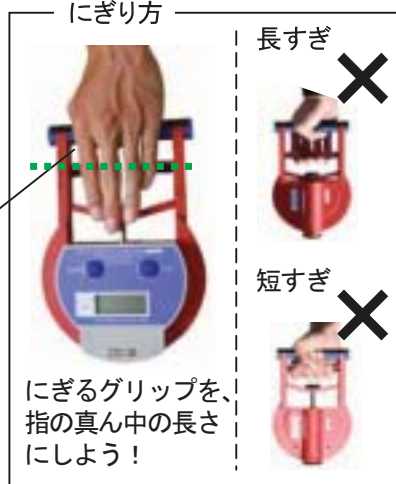
また、いっしゅんで自分の精いっぱい力を出せるかどうか関係してきます。



いっしゅんで自分の
全力を出そう！

ポイント

にぎり方



にぎるグリップを、
指の真ん中の長さ
にしよう！

測る直前に！



にぎる時はお腹に力を入れて！

◎遊びやスポーツで役立つよ！

ティーボール・ソフトボール
ボールを投げる時に、しっかりとぎった状態を続けられるよ！

鉄ぼう

勢いがついてもしっかりと鉄ぼうをにぎっていられれば、難しい技ができるようになるよ！

◇ハンドボール

ボールをしっかりとつかめるようになるよ！

うんてい

しっかりとぎってどんどんわたっちゃおう！

うでずもう

相手の手をガッチリと押さえてやれば、相手は力が入らないよ！

つな引き

つなから手をはなれないようになるよ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

重い物を持つ

買い物に行ったり、通学で手さげふくろを持つときに役立つよ！

えんぴつをにぎる

あく力があれば、かん字の書きとりや作文でも手がかたれないよ！

◇自転車の立ちこぎ

ハンドルをにぎる手の力が強いとまっすぐ安定した運転ができるよ！

Teacher's Memo

- ・握力は、腕の筋力だけでなく、全身の筋力の指標にもなります。
- ・測る直前に反対の手を強く握ることで、脳からの電気刺激が増幅されます。
- ・児童によっては、自分の持っている全力を出し切れない場合があるので、「せーの、ギュー！」と声をかけてあげましょう。

【体育学習との関連】

高学年

◇体づくり運動（短なわ、長なわ など）

◇器械運動（逆上がり など）

◇ボール運動（ハンドボール、ソフトボール、
ティーボール など）

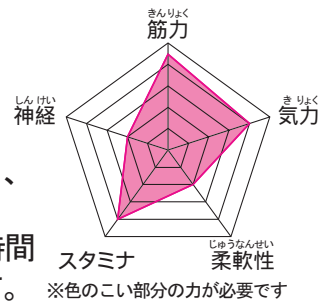


上体起こし

お腹の筋肉がどれくらい強いかを測ることにより、力強さと動きを続ける力が分かります。

良い筋肉の条件は力の大きさだけでなく、長い時間力を出し続けることができるかどうかにも関係します。

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も必要です。力を長い時間出し続けることができないと、すぐにつかれて体を支えられなくなってしまいます。



押さえる人は、 大事なサポーター！

足をガッチリ押さえればやりやすいぞ！



ポイント



押さえ方がゆるいと、足があがってしまってやりにくいのだ…

背中を丸めて！



やってる時はおへそを見よう！



◎遊びやスポーツで役立つよ！

かけっこ
フラフラしないでむだなく走れるよ！
マット運動
とう立（逆立ち）の時に体がぶれないようになるよ！
鉄ぼう
逆上がりで足が上がるようになるよ！
ソフトバレーボール
ジャンプ中に姿勢がくずれないよ！
ジャングルジム
バランスをくずさずに移動できるよ！
一輪車
バランスをとれるようになるよ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

姿勢がきれいになる
スラッと美しい姿勢は、たいかん（体の中心となる部分）の強さからだよ！
◇体を起こす
ねているところから体を起こしたりする時に楽だよ！
いすにきれいに座る
正しい姿勢でいすにすわれば、長い時間の作業でもつかれないよ！
◇長い時間立つ・歩く
体を支えるお腹の力が強いと、長い時間立ったり歩いたりしてもつかれないよ！

Teacher's Memo

- ・持久力が必要な運動のため、測定のときの雰囲気では児童の頑張る力が変わります。雰囲気を盛り上げる工夫をしましょう。
- ・「よーい、スタート〜！」や「おわり〜」と語尾を伸ばさず、「よーい、ドンっ！」や「やめっ！」というようにメリハリをつけるとよいでしょう！

【体育学習との関連】

高学年

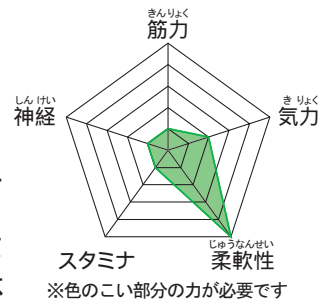
- ◇体づくり運動（登り棒、短なわ など）
- ◇器械運動（頭倒立、逆上がり など）
- ◇陸上競技（ハードル走、走り幅跳び など）
- ◇ボール運動（ラインサッカー、ソフトバレーボール など）



長座体前くっ

自分の体がどのくらいやわらかいかを測ることに
より、体のやわらかさが分かります。

自分の体がかたいとけがをしやすくなります。ま
た、全身を上手に使い、力を体に伝えるためにも体
がやわらかいことは大切です。つまり、体がかたい
と、何をやるにしても自分の力を100%出しきるこ
とができなくなってしまいます。



やる前の準備が とても大切!

ポイント

①走ったり、は
ねたりして、体
をしっかり動か
しておこう!



②しっかりスト
レッチをして、
体をのばせるよ
うにしよう!



いきを「ふう〜」とはきながら、
ゆっくりと、ギリギリまでのびよう!

頭をあげないようにしよう!



つま先をあげないようにしよう!



◎遊びやスポーツで役立つよ!

マット運動

しんしつ前転（ヒザをのびしたまま前転する技）や後転の時にスム
ーズに回れるようになるよ!

とび箱運動

足が大きくひらけば、もっときれいにダイナミックにとべるよう
になるよ!

ダンス

おどる時に手足を大きく広げられれば、しなやかに、ダイナミック
に動けるよ!

◇かけっこ

走る時の歩はばがのびて、楽に前に進むようになるよ!

かくれんぼ

せまい所でも、体をねじってかくれられるよ!

木登り

体がやわらかいと、友だちが届かない枝にも足をかけて登れちゃ
うよ!

◎生活のこんな場面で使うよ!

けがの予防

運動する時、けがをすることが少なくなるよ!

歩く

歩はばが大きくなって楽に速く進むようになるよ!

Teacher's Memo

- ・人間の体は体温が上がったときに機能が高まるようになっています。
例えば体温が上がると関節の動きを滑らかにする「滑液（関節液）」が
分泌され、よく動くようになります。また、筋肉の温度（筋温）を高
めることで筋肉がより伸び縮みしやすくなります。
- ・測定時は、測定器を指で押してしまったり、つーんとはじいてしま
う場合がよくあります。十分に注意しましょう。

【体育学習との関連】

高学年

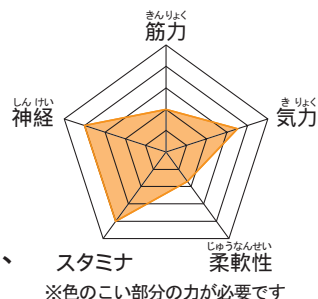
- ◇体づくり運動（短なわ など）
- ◇器械運動（マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動 など）
- ◇陸上運動（ハードル走、走り高跳び など）
- ◇ボール運動（ソフトバレーボール など）



反復横とび

動きのすばやさを測ることにより、すばやさやタイミングの良さが分かります。

スポーツならボールや相手の動きに反応する速さ、ふ段の生活なら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、スタミナとねばり強さも大切です。



足だけのばして むだなくステップ!

ポイント



スピードのでの動き方



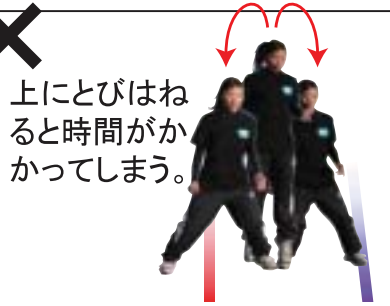
頭は真ん中に残して足だけのばせ!



おそい動き方



ラインを大きくこえると
もったいないぞ!



上にとびはね
ると時間がか
かってしまう。

◎遊びやスポーツで役立つよ!

バスケットボール

よりすばやいドリブルや、守りができるようになるよ!

ソフトバレーボール

速いアタックでも、すばやくレシーブの姿勢をつくれるよ!

サッカー

細かくてすばやいフェイントをかけてあつというまに相手の守りをぬくことができるよ!

ハンドボール

すばやくきりかえして、相手の守りの間をぬいていけるよ!

おにごっこ

すばやくフェイントをかけておにからにげられるよ!

◇ゴムとび

細かい足の動きができるようになるよ!

◇つまさきフェンシング

すばやく足を動かして、相手のつま先をふめるようになるよ!

◎生活のこんな場面で使うよ!

◇転びそうになっても、足がパツ!と出るよ!

◇人や物にぶつかりそうになった時にすばやくよけられるよ!

Teacher's Memo

- ・反復横跳びの動きそのものを習得するのに時間を要する児童もいます。体育学習と関連させるとよいでしょう。
- ・靴によっては滑りやすく、危険なため測定場所の横に雑巾を用意し、必要に応じて靴底を拭くと滑りにくくなり、けがの防止になります。
- ・時間の声かけは、語尾を伸ばさずに「よーい、ゴーッ!」や「やめっ!」とメリハリをつけると集中します。

【体育学習との関連】

高学年

◇体づくり運動 (短なわ、長なわ など)

◇陸上運動 (ハードル走 など)

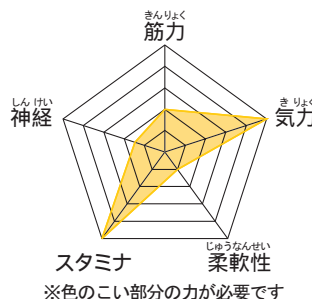
◇ボール運動 (バスケットボール、サッカー、
ラグビー など)



20mシャトルラン

どれだけ長く運動を続けられるかを測ることにより、動きを続ける力が分かります。

むだなエネルギーを使わずに走れるか、どうい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。20mシャトルランは、苦しい時やつらい時にどれだけがんばれるかも分かります。自分の限界にチャレンジしてみよう。



走りも折り返しも、
むだな力を使わないで！

ポイント

——— スピードがゆっくりの時 ———

同じスピードで走ろう！

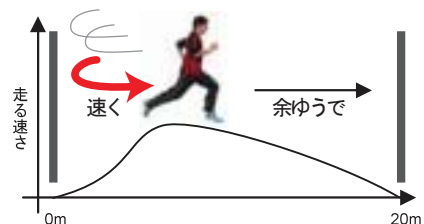


まっすぐ折り返せ！



——— スピードが速くなってからは ———

折り返した後にスピードアップ！
その後は余ゆうを持って走ろう！



回るように折り返せ！（ただし、ふくらみすぎちゃダメ！）



持久走

参考



すうすう
はーはー

持久走のコツ

空気をしっかり吸って、しっかりはこう！
友だちに合わせず、自分のペースで走ろう！

◎遊びやスポーツで役立つよ！

- サッカー
試合の後半にばてにくくなるよ！
- バスケットボール
苦しい時にもうひとふんばりができるようになるよ！
- 長きより走
ラストスパートでスピードを上げられるよ！
- ◇おにごっこ
時間ギリギリまで走ってにげ回れるよ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

- ◇自転車で坂を登ってもつかれないよ！
- ◇長い階段をかけ登ってもつかれないよ！

Teacher's Memo

・持久力の種目は、その場の雰囲気がとても大切です。全員で会場を盛り上げて応援したり、先生と一緒に走ったりして、児童の力を引き出しましょう！

【体育学習との関連】

高学年

- ◇体づくり運動（5～6分の持久走 など）
- ◇ボール運動（バスケットボール、サッカー、ハンドボール、タグラグビー など）

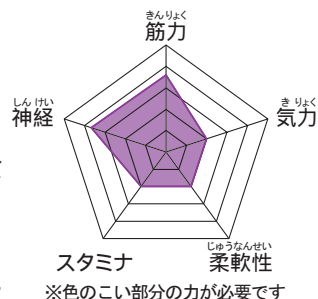


50m走

足の速さを測ることにより、すばやさや力強さが分かります。

スタートから一気にスピードを上げる、そのいっしゅん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、スタートのしゅん間のばく発的なパワーなどが必要です。また、足と手をタイミングよく動かすことも大切です。

どうやったら、体全体を使ってうまくスピードに乘れるかのためしてみよう。

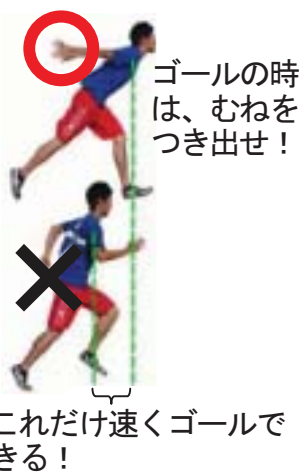


少しでも速く
体を前に運ぼう！

ポイント

ゴールするまでスピードを落としちゃダメだ！

ゴールで止まらないでかけぬける！



◎遊びやスポーツで役立つよ！

短きより走
まっすぐ速く走れるようになるよ！
ソフトボール
ベースランニングが速くなる！ゴロやフライに追いつけるよ！

- ◇サッカー
速いドリブルができるようになるよ！速いこうげきで一気にせめ上がれるよ！
走りはばとび・走り高とび
速い助走ができるようになって遠くに・高くとべるようになるよ！
おにごっこ
スピードをつけてみんなに追いつけるようになるよ！
- ◇カンけり
カンをけてからにげる時のスタートが速くなるよ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

- ◇急ぐ時にダッシュできるよ！
- ◇きれいな走り方はきれいな歩き方につながるよ！

Teacher's Memo

- ・50m走では、ゴールの直前で力を抜いてスピードを緩めてしまう児童がよくいます。終盤でスピードが落ちないように、55mまでコースをつくり、実際のタイムは50mで測定するといった工夫が有効です。
- ・まっすぐ走れないと、結局走る距離が長くなってしまいうことを教えるのも有効です。

【体育学習との関連】

高学年

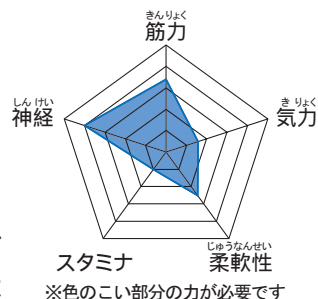
- ◇体づくり運動（動作や人数などを変えて走る運動 など）
- ◇器械運動（跳び箱運動 など）
- ◇陸上運動（短距離走、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳び など）
- ◇ボール運動（サッカー、タグラグビー、バスケットボール、ソフトボール など）



立ちはばとび

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分かります。

うでをふるタイミング、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。体全体を上手に使えと、力を自分が思った方向に伝えることができ、多くのスポーツやふんの生活で、役に立ちます。



足だけじゃなくて、
うでふりも大切！

ポイント

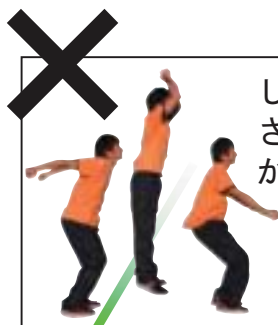
深くしゃがんで！



うでは大きく速くふろう！



うでふりが
小さいと、
勢いがないぞ！



しゃがむのが小さいと、足の力
が出ないぞ！

◎遊びやスポーツで役立つよ！

走りはばとび・走り高とび
より高く、より遠くにとべるようになるよ！
ソフトバレーボール
高いところからスパイクをうち下ろせるようになるよ！
バスケットボール
高いボールを取れるようになるよ！

- ◇なわとび
高くジャンプできれば、難しい技もできるようになるよ！
ジャンプ
いろんな遊びに役立つジャンプ力が身に付くよ！
- ◇高おに
高いところにとびのって、おにからにげよう！

◎生活のこんな場面で使うよ！

- ◇高い台にとび乗れるようになるよ！
- ◇水たまりがあってもとびこえられるよ！

Teacher's Memo

・ジャンプでは、上半身と下半身がうまく連動できるかが重要なかぎです。「イチ、ニッ！」や「イチ、ニッ、サンッ！」などのリズムを声で教えるとよいでしょう。「いーち、にーっ」のように、言葉を伸ばすと勢いがなくなるので、言葉につられて素早くとび出すような声をかけましょう。

【体育学習との関連】

高学年

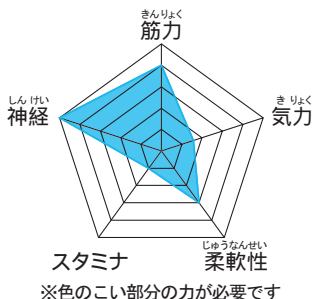
- ◇体づくり運動（長なわ など）
- ◇器械運動（マット運動、跳び箱運動 など）
- ◇陸上運動（走り幅跳び、走り高跳び など）
- ◇ボール運動（バスケットボール、ソフトバレーボール など）



ソフトボール投げ

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分かります。

ボールを遠くに投げるためには、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、ボールを速く投げられたり、遠くに飛ばせるようになります。どうしたら自分の力をボールに伝えられるか、考えてみよう。また、上手な人の投げ方をまねしてみよう。



ポイント

助走と
うでのふりを大きく
速くしよう！



ひじを大きく引こう！

スタートは後ろぎりぎりから！

ななめ上に投げると、遠くに飛ぶよ！



うでのふりが小さいと、力が出ないぞ！



同じ側の手と足が出てしまうと、上手に投げられない！



◎遊びやスポーツで役立つよ！

ソフトボール
ボールが遠くに飛ぶよ！
ハンドボール・ポートボール
遠くの人にはやいパスを出せるよ！

◇ソフトバレーボール
強いサーブが打てるようになるよ！

バドミントン
ラケットのふりが速くなるよ！

◇ドッジボール
速いボールが投げられるよ！

◇めんこ
手首を使ってピッ！と勢いをつけられるよ！

◇水きり
石ころを強く水面ギリギリに投げられる！

◎生活のこんな場面で使うよ！

◇高いところやはなれたところにいる人に、ものを上手にパスできるようになるよ！

Teacher's Memo

- ・ただ漠然と遠くに投げるのは難しいものです。投げる前に、投げたい距離を確認し、目標の辺りに、カラーコーンを立てるなど、目標が分かるようにすると投げやすくなります。
- 「ここまで飛ばせ〜」と言ってあげるのも効果的です。
- ・同じ側の手と足がでてしまうと、体のひねりを使うことができません。手と反対側の足を出す練習や意識付けをするだけで効果があります。

【体育学習との関連】

高学年

◇体づくり運動（伝承遊び、ボール投げ上げ など）

◇ボール運動

（バスケットボール、ハンドボール、ソフトボール など）

