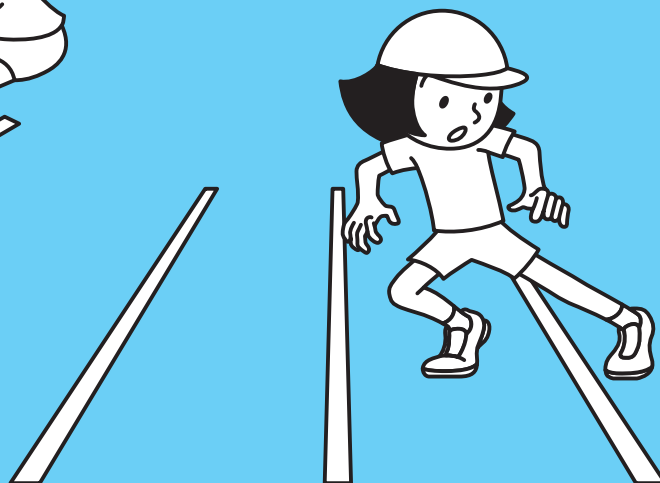


新体力テスト

指導ポイントシート



新体力テスト指導ポイントシートの活用について



実施の目的及びポイントシートの活用にあたって

新体力テストは、児童生徒が生涯にわたり健康で活力ある生活を営むため、自己の体力を知り、自ら進んで体力を高めるための目安とすることを目的としています。そのためには、子供たちが、力を出し切った上で正確に測定することが必要です。

そこで、測定に不慣れな先生であっても、正しい測定ができるようになることを目的に、本シートを作成いたしました。測定方法や留意点などを測定者が正しく理解して実施することで、子供が正確な記録を把握し、体力の向上に向けて一層意欲的に取り組むことができますので、本シートを活用した新体力テストの実施をお願いいたします。

新体力テスト項目と評価内容の対応関係

| テスト項目 | 運動能力評価 | 体力評価 | | 運動特性 | |
|------------|--------|-------|---------------|--------|----------|
| 50m走 | 走能力 | スピード | すばやく移動する能力 | すばやさ | 力強さ |
| 持久走 | 走能力 | 全身持久力 | 運動を持続する能力 | ねばり強さ | |
| 20m シャトルラン | 走能力 | 全身持久力 | 運動を持続する能力 | ねばり強さ | |
| 立ち幅とび | 跳躍能力 | 瞬発力 | すばやく動き出す能力 | 力強さ | タイミングの良さ |
| ボール投げ | 投球能力 | 巧緻性 | 運動を調整する能力 | 力強さ | タイミングの良さ |
| | | 瞬発力 | すばやく動き出す能力 | | |
| 握力 | | 筋力 | 大きな力を出す能力 | 力強さ | |
| 上体起こし | | 筋力 | 大きな力を出す能力 | 力強さ | ねばり強さ |
| | | 筋持久力 | 筋力を持続する能力 | | |
| 長座体前屈 | | 柔軟性 | 大きく関節を動かす能力 | 体の柔らかさ | |
| 反復横とび | | 敏捷性 | すばやく動作を繰り返す能力 | すばやさ | タイミングの良さ |

※ねばり強さ：動きを持続する能力

※小学生では20mシャトルラン、中学生では持久走と20mシャトルランのどちらかを選択

参考文献

文部科学省、子どもの体力向上のための取組ハンドブック（2012年）

https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm



安全な新体カテストの実施について



実施上の留意点

- 測定前には、測定用具の確認をし、正しい数値がでることを点検してください。
- 効果的な準備運動は、怪我の予防とともに、本来の力を発揮することにつながります。正しい記録を計測するためにも、測定前の準備運動を適切に行ってください。

熱中症への対策

新体カテストを実施する際、環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行いましょ。特に 20m シャトルランは持久的な運動であるため、身体への負荷や発汗量が増加します。熱中症予防運動指針を参考に、十分な対策のもとで実施してください。



こまめな水分・塩分補給

熱中症予防運動指針

| 気温 | WBGT | 熱中症予防運動指針 | |
|--------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 35℃～ | 31℃～ |  運動は原則中止 | 特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。 |
| 31～35℃ | 28～31℃ |  嚴重警戒 (激しい運動は中止) | 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。 |
| 28～31℃ | 25～28℃ |  警戒 (積極的に休憩) | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。 |
| 24～28℃ | 21～25℃ |  注意 (積極的に水分補給) | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。 |
| 24℃未満 | 21℃未満 |  ほぼ安全 (適宜水分補給) | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。 |

1) 湿度が高ければ、1ランク厳しい条件の運動指針を適用する。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

参考文献

JSP0、スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック、令和元年5月改訂
<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>



テスト項目と関連する運動特性

握力

力強さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 両手を前に伸ばし、グーパーグーパーと力強い動きを数回繰り返します。
- ・ 実際の握り幅を確認し、軽く握ります。



正しい測定方法とポイント



握力計を身体や衣服に触れないようにしましょう。



測定方法

直立の姿勢。両足を自然に開く。



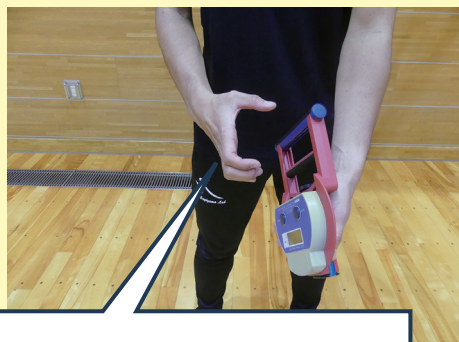
握力計を振り回さないようにしましょう。



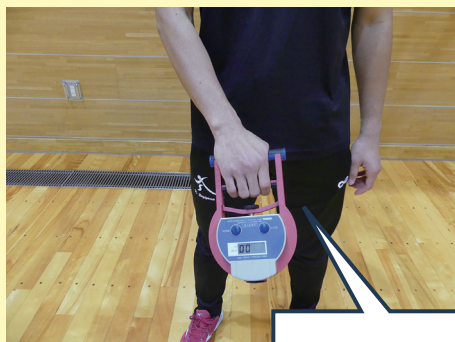
測定方法

握りを確認したら、一気に握る。

正しい握り方



人差し指の第2関節をほぼ直角にしよう。



握力計の指針が外側。

記録の付け方（留意点）

- ① 右左交互に2回ずつ実施します。
- ② 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てます。
- ③ 左右のよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入します。

測定方法の解説動画



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 (用具を操作する運動 (遊び)、力試しの運動 (遊び)【低中学年】など)
(力強い動きを高めるための運動【高学年】など)
- ・ 器械運動 (鉄棒など)
- ・ 陸上運動
- ・ 水泳
- ・ ボール運動 (ハンドボール、ソフトボール、ティーボール、バドミントンなど)

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『力強さ』の高まりを示します。

- ・ 器械運動 支持姿勢ができるようになる。
- ・ 陸上運動 姿勢が崩れない走りができるようになる。
- ・ 水泳 上手に水をかけるようになる。
- ・ ソフトボール バットを強く握れて、ボールの芯をとらえたバッティングができるようになる。

テスト項目と関連する運動特性

上体起こし

力強さ ねばり強さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・首や股関節周りのストレッチを行います。
- ・実際の測定動作で3～5回程度行います。



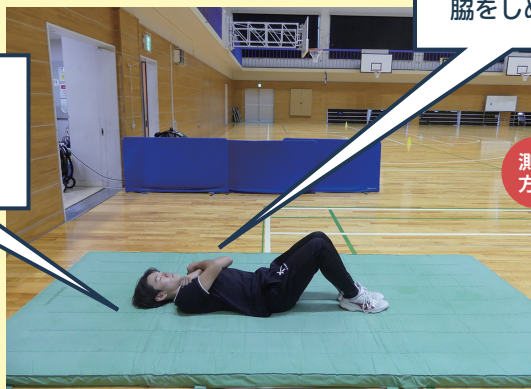
正しい測定方法とポイント



仰臥（ぎょうが）姿勢は、背中をマットにつけよう。



両手を軽く握ろう。脇をしめよう。



測定方法

仰臥（ぎょうが）姿勢をとる。両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。



おへそを見よう。



測定方法

補助者は両腕で両膝をしっかりと固定する。



できるだけ素早く繰り返そう。



測定方法

両ひじが両太ももにつくまで上体を起こす。

記録の付け方（留意点）

- 1 30秒間の回数を記録します。
- 2 両肘と両大腿部がつくまで上体を起こします。
- 3 背中がマットにつかない場合は、回数としません。

測定方法の解説動画



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・体づくり運動（力試しの運動（遊び）【低中学年】など）
（力強い動きを高めるための運動【高学年】など）
（なわとびなど）
- ・水泳
- ・ボール運動（サッカー、ソフトバレーボールなど）

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『力強さ、ねばり強さ』の高まりを示します。

- ・水泳 きれいなストリームラインができるようになる。
- ・ソフトバレー ジャンプしているときに姿勢が崩れなくなる。
- ・サッカー 繰り返し強くボールを蹴ることができるようになる。

テスト項目と関連する運動特性

長座体前屈

体の柔らかさ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 太ももの裏側やふくらはぎ、お尻の筋肉、肩周りなどのストレッチを行います。
- ・ 走ったり、はねたりして、体を温めます。



正しい測定方法とポイント



胸をはろう。
背筋を伸ばそう。
壁に後頭部をつけよう。



手のひら側からみた手の置き方

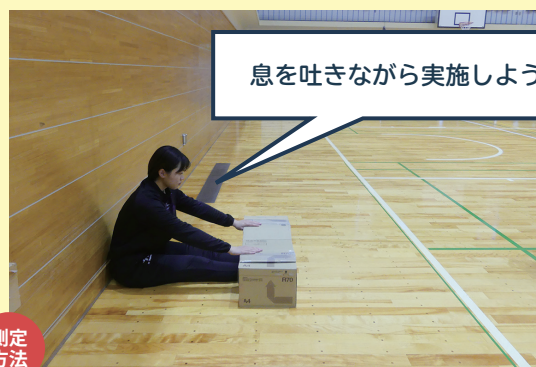
初期姿勢



長座姿勢をとる。
壁に背・尻をつける
肩幅の広さで両手の
ひらを置く。
両肘を伸ばしたまま、
手前に十分ひきつける。



足首は固定しない。
靴を脱いで実施しよう。



息を吐きながら実施しよう。



両手を離さずゆっくり前屈する。



膝が曲がらないようにしましょう。



最大に屈折した後に手を離す。

記録の付け方（留意点）

- ① 初期姿勢から最大前屈時の移動距離を測ります。
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てます。

測定方法の解説動画



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動（体のバランスをとる運動（遊び）【低中学年】など）
（体の柔らかさを高めるための運動【高学年】など）
（水遊び）
- ・ 器械運動（マットなど）
- ・ 陸上運動（ハードル、走り幅とびなど）
- ・ 表現運動

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『体の柔らかさ』の高まりを示します。

- ・ 器械運動 ダイナミックに技ができるようになる。
- ・ 陸上運動 空間動作がきれいになる。
- ・ 表現運動 多様な動きができるようになる。
- ・ 共通 ケガをしにくい身体になる。

テスト項目と関連する運動特性

反復横とび

すばやさ タイミングの良さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ その場ジャンプや膝屈伸を行います。
- ・ 実際の測定動作で3～5秒程度行います。



正しい測定方法とポイント

測定方法

中央ラインをまたいで立つ。



POINT !

続けて測定しないようにしましょう。

POINT !

ラインは触れるだけでよい。



測定方法

「始め」の合図で右側のラインを越すか、踏むまでサイドステップする。



測定方法

次に中央ラインにもどり、左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。

記録の付け方（留意点）

- 1 20秒間繰り返します。
- 2 それぞれのラインを通過するごとに1点を与えます。
- 3 外側のラインを踏まなかったり、超えなかったとき、中央のラインをまたがなかったときは点数としません。

測定方法の解説動画



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 （体を移動する運動（遊び）【低中学年】など）
（巧みな動きを高めるための運動【高学年】など）
（おにごっこなど）
- ・ 陸上運動 （ハードル、走り幅とびなど）
- ・ ボール運動 （バスケットボール、サッカー、タグラグビーなど）

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『すばやさ、タイミングの良さ』の高まりを示します。

- ・ 陸上運動 リズムよく跳ぶことができる。
- ・ サッカー すばやく切り返して相手をぬくことができるようになる。
- ・ バスケットボール ステップが上手になり、素早い相手の動きに対応できる。

テスト項目と関連する運動特性

20mシャトルラン

ねばり強さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 肩、膝、腰などのストレッチをします。その場で、ジャンプ、もも上げなどを行います。ゆっくり走ります。
- ・ 足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動を行います。



正しい測定方法とポイント

測定方法

一方の線上に立ち、電子音によりスタート。



注意

熱中症には十分気をつけよう。
本資料「**熱中症への対策**」参照。

POINT !

テスト終了後はクーリングダウンをしよう。

POINT !

ラインは踏むだけでよい。
まっすぐ折り返そう。



測定方法

電子音が次に鳴るまでに 20m 先の線に達し、線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。

POINT !

この動作をペースに合わせて繰り返そう。



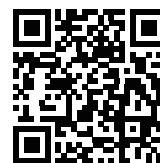
測定方法

電子音の間隔は、約1分ごとに短くなる。
できる限り電子音の間隔についていくようにする。

記録の付け方（留意点）

- ① 電子音についていけなくなった直前の折り返しの総回数を記録します。
- ② ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録します。

測定方法の解説動画



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 （体を移動する運動（遊び）【低中学年】など）
（動きを持続する能力を高めるための運動【高学年】など）
- ・ 水泳
- ・ ボール運動 （バスケットボール、サッカー、ラグビーなど）
- ・ 表現運動

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『ねばり強さ』の高まりを示します。

- ・ 水 泳 長く続けて泳ぐことができるようになる。
- ・ サッカーやバスケット 苦しくなっても、もうひと踏ん張りできるようになる。
- ・ 表現運動 長く続けて運動を続けることができるようになる。

テスト項目と関連する運動特性

50m走

すばやさ 力強さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

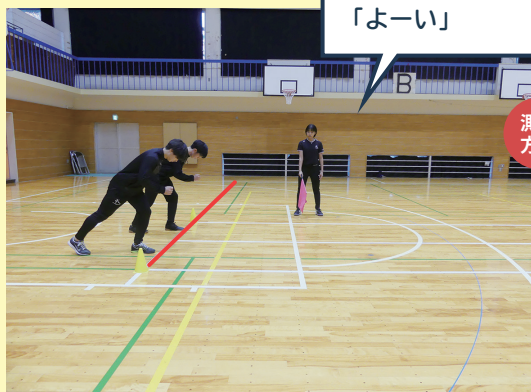
- ・ 手首、足首、肩などを回します。その場でジャンプやもも上げを行います。
- ・ 本番同様のスタート練習を数回行います。



正しい測定方法とポイント

測定方法

スタートはスタンディングスタート。「位置について」、「用意」、その後、音または声の発声と同時にスタートする。



測定方法

走路はセパレーートの直走路。スパイクやスターティングブロックは使用しない。

POINT



トルソー（胴体）がゴールラインに到達した時間を計測しよう。



POINT



記録の付け方（留意点）

- ① スタートの合図からゴールライン上に胴が到達するまでに要した時間を計測します。
- ② 記録は 1/10 秒単位、1/10 未満は切り上げます。

測定方法の解説動画



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 （体を移動する運動（遊び）【低中学年】など）
（巧みな動きを高めるための運動【高学年】など）
- ・ 陸上運動 （短距離走、リレーなど）
- ・ ボール運動 （バスケットボール、サッカー、ラグビー、ソフトボールなど）

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『すばやさ、力強さ』の高まりを示します。

- ・ 陸上運動 加速した走りができるようになる。
- ・ サッカーやバスケット 速いドリブルで一瞬で相手を抜き去ることができるようになる。
- ・ ソフトボール 走塁が速くなり、攻撃で活躍できるようになる。
- ・ 共通 姿勢がよくなり、走り方・歩き方がきれいになる。

テスト項目と関連する運動特性

立ち幅とび

力強さ タイミングの良さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 手首、足首、肩などを回します。その場で、ジャンプ、もも上げを行います。
- ・ 実際の測定動作での練習を数回行います。



正しい測定方法とポイント

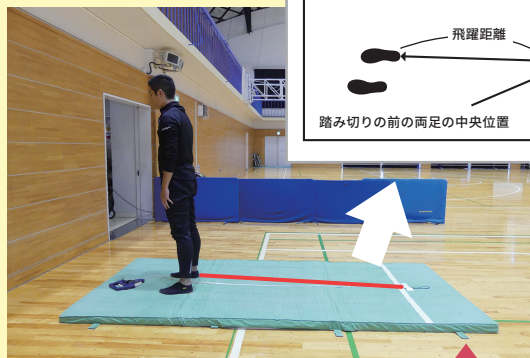
測定方法

両足を軽く開く。
つま先が踏み切り線の前線にそろるように立つ。



測定方法

着地した場所から動かず計測する。



腕の振り方①



POINT !

腕を振り上げ、体を大きくそらせる。

腕の振り方②



POINT !

膝を曲げ、腕を後方に振り下ろす。

腕の振り方③



POINT !

勢いよく腕を振り上げると同時に、踏み切る。

記録の付け方（留意点）

- ① 身体が地面に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏切前の両足の中央の位置とを結ぶ直線距離を記録します。
- ② 記録はセンチメートル単位、センチメートル未満は切り捨てます。

測定方法の解説動画



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動（体を移動する運動（遊び）【低中学年】など）
（巧みな動きを高めるための運動【高学年】など）
- ・ 器械運動
- ・ 陸上運動（走り幅跳びなど）
- ・ 水泳
- ・ ボール運動（バスケットボール、ソフトボールなど）

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『力強さ、タイミングの良さ』の高まりを示します。

- ・ 器械運動 踏み切りと着手が上手くできるようになる。
- ・ 陸上運動 高く遠くに跳ぶことができるようになる。
- ・ 水泳 キックとストロークのタイミングが上手にできるようになる。
- ・ ソフトボール 高い位置でボールを打てるようになる。

テスト項目と関連する運動特性

ソフトボール投げ

力強さ タイミングの良さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 肩や手首などを回しておきます。屈伸運動や股関節を伸ばすストレッチを行います。
- ・ ソフトボールを軽く投げておきます。



正しい測定方法とポイント

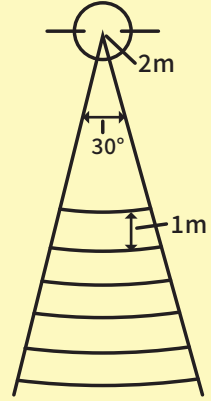


できるだけ下投げをしない。



測定方法

ソフトボールは1号球を使用し、投球は地面に描かれた直径2mの円内から行う。



測定方法

30度に開いた2本の直線を引く。



ステップして投げた方がよい。



測定方法

投球中、投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。



測定方法

投げ終わったときは、制止してから、円外に出る。

記録の付け方（留意点）

測定方法の解説動画

- ① 円周からボールが落下した地点までの距離を計測します。
- ② 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てます。



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 (用具を操作する運動(遊び)【低中学年】など)
(巧みな動きを高めるための運動【高学年】など)
- ・ 器械運動 (マット、跳び箱など)
- ・ 陸上運動
- ・ 水泳
- ・ 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、バレーボール、バドミントンなど)

関連する運動特性と発揮できる能力の例

- 運動特性の『力強さ、タイミングの良さ』の高まりを示します。
- ・ 器械運動 タイミングよく体を使えるようになる。
 - ・ 陸上運動 踏み切りが上手になる。
 - ・ 水泳 ストロークとキックのタイミングが上手になる。
 - ・ ハンドボール・ポートボール 遠くの人に速くパスが出せるようになる。
 - ・ バレーボール・バドミントン タイミングよく打てるようになる。
 - ・ 共通 用具の扱いが上手になる。

新体力テストの項目別得点表と総合評価基準（6歳から11歳）



- ① 項目別得点表により、記録を採点する。
- ② 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

男子

項目別得点表

| 得点 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 20m シャトルラン | 50m 走 | 立ち幅とび | ソフトボール 投げ | 得点 |
|----|--------|--------|---------|--------|------------|-----------|----------|-----------|----|
| 10 | 26kg以上 | 26 回以上 | 49cm以上 | 50 点以上 | 80 回以上 | 8.0 秒以下 | 192cm 以上 | 40m 以上 | 10 |
| 9 | 23～25 | 23～25 | 43～48 | 46～49 | 69～79 | 8.1～8.4 | 180～191 | 35～39 | 9 |
| 8 | 20～22 | 20～22 | 38～42 | 42～45 | 57～68 | 8.5～8.8 | 168～179 | 30～34 | 8 |
| 7 | 17～19 | 18～19 | 34～37 | 38～41 | 45～56 | 8.9～9.3 | 156～167 | 24～29 | 7 |
| 6 | 14～16 | 15～17 | 30～33 | 34～37 | 33～44 | 9.4～9.9 | 143～155 | 18～23 | 6 |
| 5 | 11～13 | 12～14 | 27～29 | 30～33 | 23～32 | 10.0～10.6 | 130～142 | 13～17 | 5 |
| 4 | 9～10 | 9～11 | 23～26 | 26～29 | 15～22 | 10.7～11.4 | 117～129 | 10～12 | 4 |
| 3 | 7～8 | 6～8 | 19～22 | 22～25 | 10～14 | 11.5～12.2 | 105～116 | 7～9 | 3 |
| 2 | 5～6 | 3～5 | 15～18 | 18～21 | 8～9 | 12.3～13.0 | 93～104 | 5～6 | 2 |
| 1 | 4kg以下 | 2 回以下 | 14cm 以下 | 17 点以下 | 7 回以下 | 13.1 秒以上 | 92cm 以下 | 4m 以下 | 1 |

女子

| 得点 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 20m シャトルラン | 50m 走 | 立ち幅とび | ソフトボール 投げ | 得点 |
|----|--------|--------|---------|--------|------------|-----------|----------|-----------|----|
| 10 | 25kg以上 | 23 回以上 | 52cm以上 | 47 点以上 | 64 回以上 | 8.3 秒以下 | 181cm 以上 | 25m 以上 | 10 |
| 9 | 22～24 | 20～22 | 46～51 | 43～46 | 54～63 | 8.4～8.7 | 170～180 | 21～24 | 9 |
| 8 | 19～21 | 18～19 | 41～45 | 40～42 | 44～53 | 8.8～9.1 | 160～169 | 17～20 | 8 |
| 7 | 16～18 | 16～17 | 37～40 | 36～39 | 35～43 | 9.2～9.6 | 147～159 | 14～16 | 7 |
| 6 | 13～15 | 14～15 | 33～36 | 32～35 | 26～34 | 9.7～10.2 | 134～146 | 11～13 | 6 |
| 5 | 11～12 | 12～13 | 29～32 | 28～31 | 19～25 | 10.3～10.9 | 121～133 | 8～10 | 5 |
| 4 | 9～10 | 9～11 | 25～28 | 25～27 | 14～18 | 11.0～11.6 | 109～120 | 6～7 | 4 |
| 3 | 7～8 | 6～8 | 21～24 | 21～24 | 10～13 | 11.7～12.4 | 98～108 | 5 | 3 |
| 2 | 4～6 | 3～5 | 18～20 | 17～20 | 8～9 | 12.5～13.2 | 85～97 | 4 | 2 |
| 1 | 3kg以下 | 2 回以下 | 17cm 以下 | 16 点以下 | 7 回以下 | 13.3 秒以上 | 84cm 以下 | 3m 以下 | 1 |

総合評価基準表

| 段階 | 6 歳 | 7 歳 | 8 歳 | 9 歳 | 10 歳 | 11 歳 | 段階 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| A | 39 以上 | 47 以上 | 53 以上 | 59 以上 | 65 以上 | 71 以上 | A |
| B | 33～38 | 41～46 | 46～52 | 52～58 | 58～64 | 63～70 | B |
| C | 27～32 | 34～40 | 39～45 | 45～51 | 50～57 | 55～62 | C |
| D | 22～26 | 27～33 | 32～38 | 38～44 | 42～49 | 46～54 | D |
| E | 21 以下 | 26 以下 | 31 以下 | 37 以下 | 41 以下 | 45 以下 | E |

