

新体力テストの解説

(スポーツ庁：「新体力テスト実施要項」から一部抜粋)

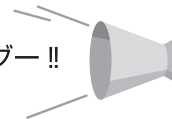
握力

〈記録向上のためのポイント〉

- ア 事前に握力計の誤差測定をする。
イ 握力計が人差し指の第二関節でしっかり握れているか確認する。

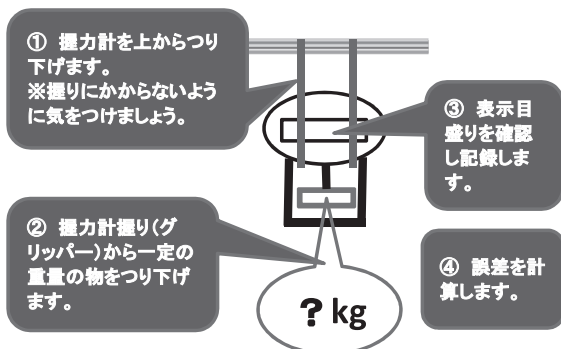
【効果的な声かけ】

・一気に強く握るよ、せーの、グー!!



【握力計の簡単な誤差測定法】

児童生徒の正確な握力を測定するために、各学校で年1回誤差測定をしましょう。



《誤差測定の計算例》

つり下げた重量	表示目盛	この握力計の誤差
10kg	8 kg	+ 2 kg
20kg	17kg	+ 3 kg
30kg	27kg	+ 3 kg
40kg	36kg	+ 4 kg
50kg	46kg	+ 4 kg

※測定時は、誤差の数値を+した値が実際の数値となります。

例) Aさんの握力 32kg だった場合→本当は35kg

1 準備

スメドレー式握力計。

2 方法

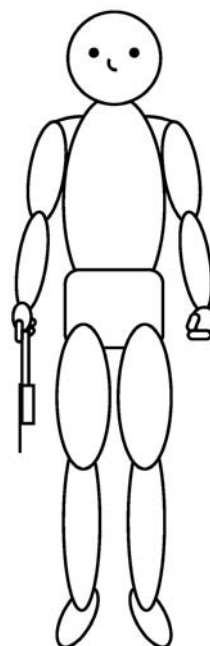
- 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や体操着に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。

3 記録

- 右左交互に2回ずつ実施する。
- 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- 左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。



(真横からみた図)



(正面図)

4 実施上の注意

- このテストは、右左の順に行う。
- このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。
- 握力計は、児童用のものを使用することが望ましい。(6歳～11歳)

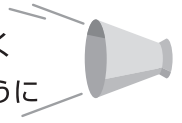
上体起こし

〈記録向上のためのポイント〉

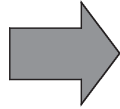
- ア 実施はマットの上で行うことが望ましい（柔道畳でも可能）。
- イ リズムよくスピードをつけて行うために、体を起こすときは息を止め、おへそに力を入れて起き上がるように実施する。

【効果的な声かけ】

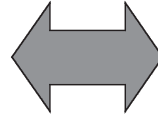
- ・ あきらめないで！
- ・ リズム良く
- ・ 補助者は相手の足が動かないように



A 正しい姿勢



B 両肘と大腿部をつける



C すばやく戻す

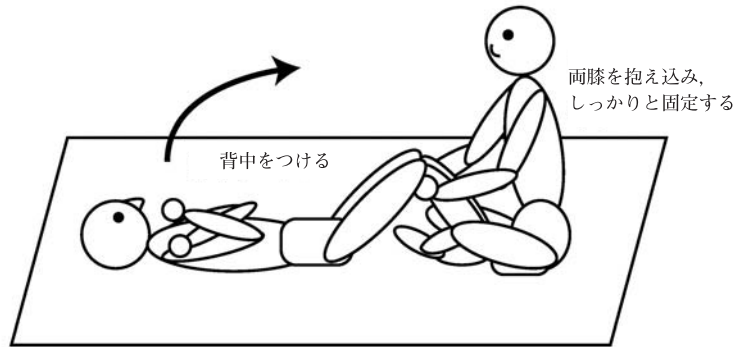
※実施はマットの上で行うことが望ましい(柔道畳でも可能)。

1 準備

ストップウォッチ、マット。

2 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻る。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



できるだけ素早く
繰り返す



3 記録

- (1) 30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。

ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。

- (2) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

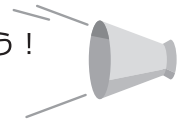
長座体前屈

〈記録向上のためのポイント〉

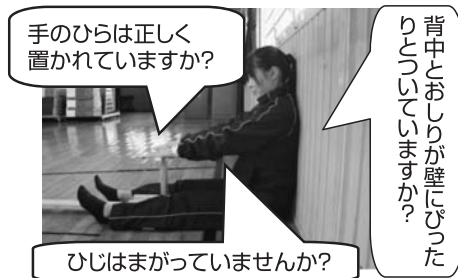
- ア ストレッチングを十分に行う。
- イ 計測前に壁を背にして長座の姿勢になり、背中で壁を全力で数回押す。
- ウ 息を吐きながら行う。

【効果的な声かけ】

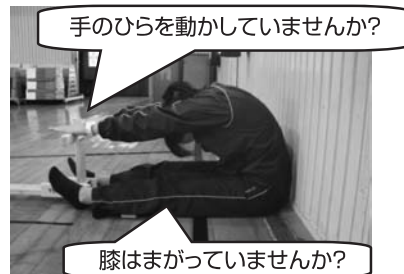
- ・ふっーと息を吐きながら、ゆっくり伸ばそう！
- ・息をはあーと吐いて、あと1cm！



初期姿勢のチェックポイント



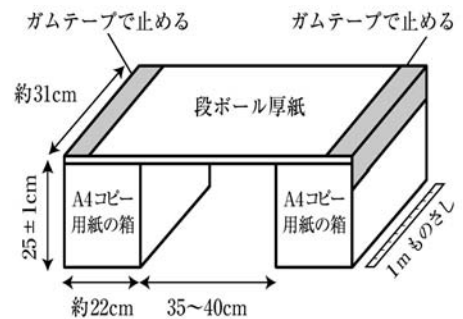
前屈動作時のチェックポイント



1 準備

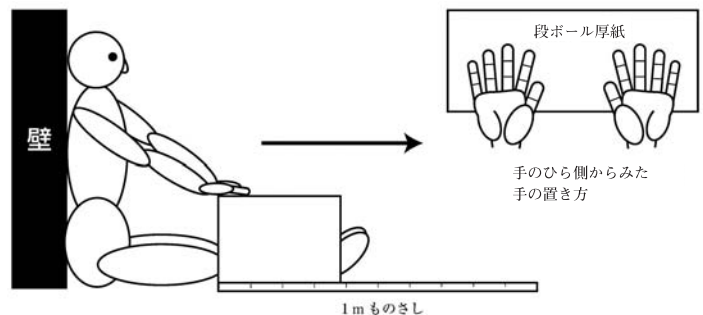
幅約22cm・高さ約24cm・奥行き約31cmの箱2個（A4コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙1枚（横75～80cm×縦約31cm）、ガムテープ、スケール（1m巻き尺または1mものさし）。

高さ約24cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する（段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい）。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm（±1cm）とする。右または左の箱の横にスケールを置く。



2 方法

- (1) 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。



- (2) 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。
- (3) 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。

3 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (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る。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

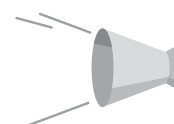
反復横とび

〈記録向上のためのポイント〉

- ア 雑巾を用意し、滑りやすいときは靴底を拭かせる。
- イ スタートの時、膝を曲げ腰を落とし、合図とともに開始する。
- ウ 特に腰の上下動と左右移動を最小限におさえ、床すれすれに横移動をする。
- エ 最後まで集中力を切らさないで行う。
- オ リズムよく行う。

【効果的な声かけ】

- ・腰は低く！
- ・上にジャンプをしないように



A 指定位置に立つ

B 用意の姿勢・構え

C 右へ移動

D 右ラインを踏む

E 中央へ戻る

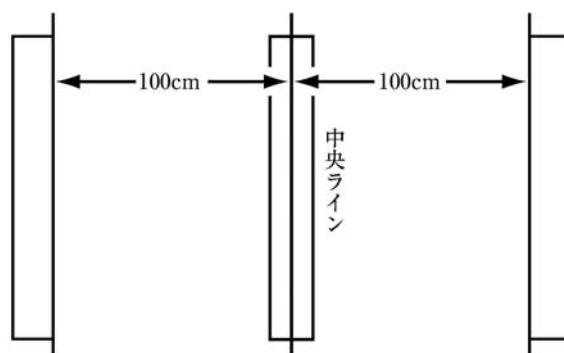
F 左ラインを踏む

※雑巾を用意し、滑りやすいときは靴底を拭かせましょう。腰の上下動と左右移動を最小限におさえ、床すれすれに横移動をしましょう。

1 準備

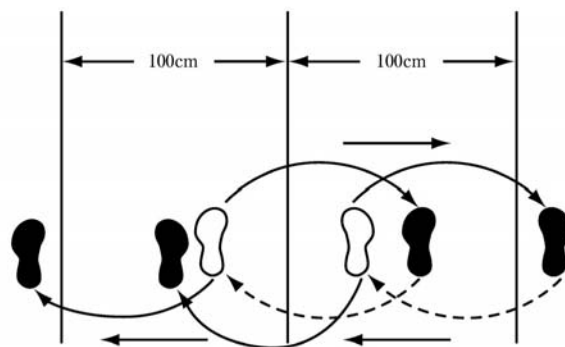
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側100cmのところに2本の平行ラインをひく。

ストップウォッチ



2 方法

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越すか、または、踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインにもどり、さらに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。



3 記録

- (1) 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える（右、中央、左、中央で4点になる）。
- (2) テストを2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所を実施すること（コンクリート等の上では実施しない）。
- (2) このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。
- (3) 次の場合は点数としない。

- ア 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。
- イ 中央ラインをまたがなかったとき。

持久走（男子1500m，女子1000m）

〈記録向上のためのポイント〉

- ア 腕でリズムをつくる。肩を上げない。腕は前に振るのではなく後ろに振るということを意識する。肘を上げすぎず下ろすことに注意させる。
- イ ペース配分に注意する。



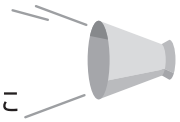
腕でリズムをとって走る



あごを引く

【効果的な声かけ】

- ・ いいペースだ！
- ・ 腕でリズムをとろう
- ・ 腕は後ろに振るように



1 準備

歩走路（トラック）、スタート合図用旗、ストップウォッチ。

2 方法

- (1) スタートはスタンディングスタートの要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「位置について」の後、音または声を発すると同時に旗を上から下に振り下ろすことによって行う。

〈スタート〉



スターターは旗を上へ



信号器(ピストル可)



「ドン」の合図で下へ

3 記録

- (1) 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）が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 1人に1個の時計を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時間を読み上げ、測定員が到着時間を記録してもよい。
- (3) 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- (4) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。
- (2) トラックを使用して行うことを原則とする。
- (3) いたずらに競争したり、無理なペースで走らないように注意し、各自の能力なども考えて走るよう指導する。
- (4) テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

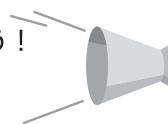
20m シャトルラン（往復持久走）

〈記録向上のためのポイント〉

小学校では、教師等がペースメーカー役となり、電子音の間隔に適切に合わせて走ることができるようにする。

【効果的な声かけ】

- ・ 苦しくなったら腕の振りでリズムをとろう！
- ・ スピードに乗ったら力を抜こう！
- ・ 測定終了者は応援してあげよう！



1 準備

テスト用 CD またはテープ及び再生用プレーヤー。20m 間隔の 2 本の平行線。

ポール 4 本を平行線の両端に立てる。



2 方法

- (1) プレーヤーにより CD（テープ）再生を開始する。
- (2) 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる 5 秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3) 一定の間隔で 1 音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに 20m 先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- (4) CD（テープ）によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約 1 分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約 1 分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (5) CD（テープ）によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2 回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが 1 回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

3 記録

- (1) テスト終了時（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とする。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とする。
- (2) 折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20m シャトルラン（往復持久走）最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

4 実施上の注意

- (1) ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD（テープ）によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- (2) テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。
- (3) テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- (4) 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- (5) CD プレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- (6) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けているものや実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

20m シャトルラン（往復持久走） 記録用紙

レベル 1	1	2	3	4	5	6	7											
レベル 2	8	9	10	11	12	13	14	15										
レベル 3	16	17	18	19	20	21	22	23										
レベル 4	24	25	26	27	28	29	30	31	32									
レベル 5	33	34	35	36	37	38	39	40	41									
レベル 6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51								
レベル 7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61								
レベル 8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72							
レベル 9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83							
レベル 10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94							
レベル 11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106						
レベル 12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118						
レベル 13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131					
レベル 14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144					
レベル 15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157					
レベル 16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171				
レベル 17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185				
レベル 18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200			
レベル 19	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215			
レベル 20	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231		
レベル 21	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247		

レベル	折り返し回数
レベル 14	132

折り返すごとに、✓点を入れる。

[参考] 20m シャトルラン (往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂〔6～11歳〕

折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9
9	28.0	47	36.6	85	45.1
10	28.3	48	36.8	86	45.4
11	28.5	49	37.0	87	45.6
12	28.7	50	37.3	88	45.8
13	28.9	51	37.5	89	46.0
14	29.2	52	37.7	90	46.3
15	29.4	53	37.9	91	46.5
16	29.6	54	38.2	92	46.7
17	29.8	55	38.4	93	46.9
18	30.1	56	38.6	94	47.2
19	30.3	57	38.8	95	47.4
20	30.5	58	39.1	96	47.6
21	30.7	59	39.3	97	47.8
22	31.0	60	39.5	98	48.1
23	31.2	61	39.7	99	48.3
24	31.4	62	40.0	100	48.5
25	31.6	63	40.2	101	48.7
26	31.9	64	40.4	102	49.0
27	32.1	65	40.6	103	49.2
28	32.3	66	40.9	104	49.4
29	32.5	67	41.1	105	49.6
30	32.8	68	41.3	106	49.9
31	33.0	69	41.5	107	50.1
32	33.2	70	41.8	108	50.3
33	33.4	71	42.0	109	50.5
34	33.7	72	42.2	110	50.8
35	33.9	73	42.4	111	51.0
36	34.1	74	42.7	112	51.2
37	34.3	75	42.9	113	51.4
38	34.6	76	43.1	114	51.7
39	34.8	77	43.3	115	51.9
40	35.0	78	43.6	116	52.1
41	35.2	79	43.8	117	52.3
42	35.5	80	44.0	118	52.6
43	35.7	81	44.2		
44	35.9	82	44.5		
45	36.1	83	44.7		

〔参考〕 20m シャトルラン（往復持久走） 最大酸素摂取量推定表

平成12年 3 月改訂〔12～19歳〕

折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123	53.7
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0	127	54.6
14	29.2	52	37.7	90	46.3	128	54.8
15	29.4	53	37.9	91	46.5	129	55.0
16	29.6	54	38.2	92	46.7	130	55.3
17	29.8	55	38.4	93	46.9	131	55.5
18	30.1	56	38.6	94	47.2	132	55.7
19	30.3	57	38.8	95	47.4	133	55.9
20	30.5	58	39.1	96	47.6	134	56.2
21	30.7	59	39.3	97	47.8	135	56.4
22	31.0	60	39.5	98	48.1	136	56.6
23	31.2	61	39.7	99	48.3	137	56.8
24	31.4	62	40.0	100	48.5	138	57.1
25	31.6	63	40.2	101	48.7	139	57.3
26	31.9	64	40.4	102	49.0	140	57.5
27	32.1	65	40.6	103	49.2	141	57.7
28	32.3	66	40.9	104	49.4	142	58.0
29	32.5	67	41.1	105	49.6	143	58.2
30	32.8	68	41.3	106	49.9	144	58.4
31	33.0	69	41.5	107	50.1	145	58.6
32	33.2	70	41.8	108	50.3	146	58.9
33	33.4	71	42.0	109	50.5	147	59.1
34	33.7	72	42.2	110	50.8	148	59.3
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149	59.5
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150	59.8
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151	60.0
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152	60.2
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153	60.4
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154	60.7
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155	60.9
42	35.5	80	44.0	118	52.6	156	61.1
43	35.7	81	44.2	119	52.8	157	61.3
44	35.9	82	44.5	120	53.0		
45	36.1	83	44.7	121	53.2		